



শনিবার আগরতলা বিধায়ক গোপাল রায়ের নেতৃত্বে কংগ্রেসের তরফে জনসংযোগ অভিযান চালানো হয়।

চীন-পাকিস্তান-বাংলাদেশের ঘনিষ্ঠতা ও ঋণ-কূটনীতি:

ভারতের কৌশলগত উদ্বেগের নতুন মাত্রা

নয়াদিল্লি, ১২ জুলাই : দক্ষিণ এশিয়ায় ক্রমবর্ধমান কৌশলগত **বাংলাদেশ ও পাকিস্তানের মধ্যে সম্পর্কের পুনঃপ্রতিষ্ঠা ভারতের জন্য নতুন উদ্বেগ তৈরি করেছে**

২০২৫ সালের জানুয়ারিতে একটি উচ্চ পর্যায়ের বাংলাদেশি সামরিক প্রতিনিধি দল পাকিস্তান সেনাপ্রধান ফিল্ড মার্শাল আসিম মুনিরের সঙ্গে বৈঠক করে। একই বছর ফেব্রুয়ারিতে বাংলাদেশ ১২ বছর পর পাকিস্তানের করাচিতে আয়োজিত ‘আমান ২০২৫’ নৌ মহড়ায় অংশ নেয়। এছাড়া, ১৯৭১ সালের মুক্তিযুদ্ধের পর এই প্রথমবারের মতো বাংলাদেশ ও পাকিস্তান সরাসরি দ্বিপাক্ষিক বাণিজ্য শুরু করে। ফেব্রুয়ারিতে ‘সাক্ষরিত চুক্তি অনুযায়ী, বাংলাদেশ পাকিস্তান থেকে ৫০,০০০ টন চাল আমদানি করবে।

চীন ও পাকিস্তানের সঙ্গে বাংলাদেশের ঘনিষ্ঠতার মাঝে নতুন কৌশলগত খেলোয়াড় হিসেবে আবির্ভূত হয়েছে তুরস্ক। ২০২৫ সালের জুলাই মাসে তুরস্কের প্রতিরক্ষা শিল্প প্রধান হালুক গোরগুন চট্টগ্রাম ও নারায়ণগঞ্জে ডিফেন্স ইনস্টিটিয়াল জেনে গড়ে তোলার প্রস্তাব নিয়ে ঢাকায় বৈঠক করেন। তুরস্ক এর আগে বাংলাদেশে জৈন সরবরাহ করেছে এবং রোহিঙ্গা শরণার্থীদের জন্য মানবিক সহায়তা দিয়েছে। এই সামরিক এবং মানবিক সম্পর্কের মাধ্যমে তুরস্ক এখন ভারতের পূর্ব সীমান্তেও তার উপস্থিতি জোরদার করেছে। কিছু বর্তমানে পূর্ব সীমান্তেও চীন-পাকিস্তান-বাংলাদেশ-তুরস্কের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক এক নতুন কৌশলগত ঘূর্ণাবর্ত তৈরি করেছে। সিডিএস জেনারেল চৌহান বলেন, “এই জোট কেবল রাজনৈতিক নয়, সামরিক ও অর্থনৈতিকভাবেও ভারতের প্রভাব খর্ব করতে পারে। যেসব দেশ অর্থনৈতিক দুর্দশায় ভুগছে, তাদের এই দুর্বলতাকে ব্যবহার করে বহিরাগত শক্তি প্রভাব বিস্তার করেছে এবং এতে ভারতের কৌশলগত ভারসাম্য ব্যাহত হচ্ছে।”

চীনের ঋণ-কূটনীতি, পাকিস্তান ও বাংলাদেশের কৌশলগত ঘনিষ্ঠতা এবং তুরস্কের আগ্রাসী ভূমিকায় ভারতের চারপাশে এক নতুন ভূরাজনৈতিক বাস্তবতা তৈরি হচ্ছে। এই মুহূর্তে ভারতের জন্য সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ কূটনৈতিক পরিশীলনের মাধ্যমে নিজের স্বার্থ রক্ষা করা এবং দক্ষিণ এশিয়ার নেতৃত্ব ধরে রাখা, যেখানে এখন একাধিক শক্তির কৌশলগত খেলা শুরু হয়েছে।

দ্বন্দ্বের প্রেক্ষাপটে চীন, পাকিস্তান এবং বাংলাদেশের মধ্যে ঘনিষ্ঠ ‘অপারেশন সিদ্ধুর’-এ সংঘর্ষের সময় ভারতীয় সেনাবাহিনীর ডেপুটি চিফ লেফটেন্যান্ট জেনারেল রাহুল আর সিং অভিযোগ করেন, চীন পাকিস্তানকে “সক্রিয় সামরিক সহায়তা” দিয়েছে। যদিও বৈজিং এই অভিযোগ অস্বীকার করে, কিন্তু পরাবেক্ষকদের মতে, ওই সংঘর্ষে চীনা অস্ত্র ব্যবহৃত হয়েছে এবং সেটি একটি “লাইভ টেস্টিং গ্রাউন্ড” হয়ে উঠেছিল চীনের নতুন সামরিক প্রযুক্তির জন্য।

২০২৪ সালের আগস্টে ছাত্র-অভ্যুত্থানের মাধ্যমে শেখ হাসিনার সরকার পতনের পর বাংলাদেশের রাজনৈতিক ও অর্থনৈতিক পরিবেশ অস্থির হয়ে ওঠে। সেই সময় থেকে অন্তর্বর্তীকালীন প্রধানমন্ত্রী মুহাম্মদ ইউনুসের নেতৃত্বাধীন সরকার ক্রমেই চীনের প্রতি ঝুঁকছে। বাংলাদেশ সরকার ২০২৩ সালে এইডডটা-এর হিসাব অনুযায়ী চীনের কাছ থেকে প্রায় ৬.১ বিলিয়ন ঋণ গ্রহণ করেছে। এসব অর্থ ব্যয় হচ্ছে বেস্ট আন্ড রোড ইনিশিয়েটিভ-এর আওতায় পদ্মা সেতু, পায়রা বন্দর, ও কলা বিদ্যুৎ প্রকল্পের মতো বড় অবকাঠামো

চলতি বছর মে মাসে ভারত-পাকিস্তান সীমান্তে ‘অপারেশন সিদ্ধুর’-এ সংঘর্ষের সময় ভারতীয় সেনাবাহিনীর ডেপুটি চিফ লেফটেন্যান্ট জেনারেল রাহুল আর সিং অভিযোগ করেন, চীন পাকিস্তানকে “সক্রিয় সামরিক সহায়তা” দিয়েছে। যদিও বৈজিং এই অভিযোগ অস্বীকার করে, কিন্তু পরাবেক্ষকদের মতে, ওই সংঘর্ষে চীনা অস্ত্র ব্যবহৃত হয়েছে এবং সেটি একটি “লাইভ টেস্টিং গ্রাউন্ড” হয়ে উঠেছিল চীনের নতুন সামরিক প্রযুক্তির জন্য।

২০২৪ সালের আগস্টে ছাত্র-অভ্যুত্থানের মাধ্যমে শেখ হাসিনার সরকার পতনের পর বাংলাদেশের রাজনৈতিক ও অর্থনৈতিক পরিবেশ অস্থির হয়ে ওঠে। সেই সময় থেকে অন্তর্বর্তীকালীন প্রধানমন্ত্রী মুহাম্মদ ইউনুসের নেতৃত্বাধীন সরকার ক্রমেই চীনের প্রতি ঝুঁকছে। বাংলাদেশ সরকার ২০২৩ সালে এইডডটা-এর হিসাব অনুযায়ী চীনের কাছ থেকে প্রায় ৬.১ বিলিয়ন ঋণ গ্রহণ করেছে। এসব অর্থ ব্যয় হচ্ছে বেস্ট আন্ড রোড ইনিশিয়েটিভ-এর আওতায় পদ্মা সেতু, পায়রা বন্দর, ও কলা বিদ্যুৎ প্রকল্পের মতো বড় অবকাঠামো

প্রকল্পে। ২০২৫ সালের মার্চে চীন বাংলাদেশকে আরও ২.১ বিলিয়ন ঋণ দেয় এবং ঋণের মেয়াদ ২০ বছর থেকে বাড়িয়ে ৩০ বছর করা হয়। এমনকি ২০২৪ সালেই বাংলাদেশে ৫ বিলিয়ন সফট লেন চেয়েছিল চীনের কাছে, যা দেশের ডলার রিজার্ভ রক্ষায় সহায়ক হতে পারে।

শেখ হাসিনা ভারতের প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ ছিলেন এবং তাঁর সময় বাংলাদেশ একটি ভারসাম্যপূর্ণ কূটনীতি অনুসরণ করেছিল চীন ও ভারতের মধ্যে। কিন্তু হাসিনার পতনের পরপরই তাঁর ভারতের দিকিতে স্বেচ্ছানির্বাসন নেয়া, ঢাকার বর্তমান সরকারের সঙ্গে দিল্লির সম্পর্কে অস্বস্তি তৈরি করেছে।

সম্প্রতি চ্যাথাম হাউস-এর ২০২৫ সালের জুন মাসের এক জরিপে দেখা গেছে, ৭৫ বাংলাদেশি চীনের প্রতি সহানুভূতিশীল, যেখানে মাত্র ১১ ভারতকে ইতিবাচকভাবে দেখেন। এতে ইঙ্গিত মেলে যে, হাসিনাকে ঘিরে ভারতের ভূমিকা নিয়ে বাংলাদেশে (নেতিবাচক মনোভাব গড়ে উঠেছে।

PNIE-T NO:- 55 /EE/PNIE-T/MECH.DIVN/AGT/2025-26 Dated :07/07/2025
The Executive Engineer, Mechanical Division, Agartala on behalf of the 'Governor of Tripura', invites online item rate e-tender in single bid system from reputed resourceful manufacturer /authorized dealers

Sl. No.	NAME OF THE WORK	ESTIMATED COST	EARNEST MONEY	BID FEES	TIME FOR COMPLETION LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID
1	Vertical extension of college of Veterinary Science & Animal Husbandry at RK Nagar, West Tripura/Vertical extension of Academic block (part of third floor) under RIFD (NABARD) during the year 2021-22 & Academic Block (Remaining part of the third floor, lift block of 4 th floor & lift machine room at 5 th floor, Administrative block (first floor),Boys' Hostel (second floor) Girls hostel (second floor) under special Assistance capital/SH: Building portion including internal water supply & sanitary installation./ SH: Providing, installation & commissioning of 02 (Two) nos. Machine Room Less (MRL) lift of 13(Thirteen) passenger (884 KG) Capacity passenger elevator up to (G+4) level at Academic Block of College of Veterinary Science & Animal Husbandry at RK Nagar, West Tripura.	Rs 51,86,092.00	Rs 1,03,722.00	Rs 4,000.00	365(Three Hundred & Sixty Five) days Up to 15.00 Hrs on 22/07/2025.	At 15.30 Hrs on 22/07/2025.

DNIEt No.12 /B/TS/SE-iv/PWD(R&B)/2025-26.

Note: The bid forms and other details including online activities should be done in the e-procurement portal <https://tripuratenders.gov.in> ICA/C/ 1410/25

Executive Engineer
Mechanical Division, Agartala

PNIE-T No:- 09/PNIE/T/EE/DWS/BLN/2025-26
e-Tender in single bid system are invited for the following work:-

Sl. No.	Name of the work	Estimated cost	Earnest money	Deadline for online bidding	Website for online bidding	Time & date of opening of online bid
1	Providing BIS certification marked Aurelio Ferris (Grade-4 of IS 299:2012, Fifth Revision with latest amendments) for use of different SWTPs under DWS Division, Belonia during the year 2025-26.	₹ 23,81,584.00	₹ 47,632.00	Upto 3.00 P.M on 21.07.2025	https://tripuratenders.gov.in	At 3.30 P.M On 21.07.2025 if possible

All details can be seen in the office of the undersigned. NB: The detailed press notice & bid documents for the work can be <https://etenders.gov.in/e procure/app> seen on website www.tripuratenders.gov.in or <https://e procure.gov.in> at free of cost. The bid can only be submitted after uploading the mandatory scanned documents as specified in this tender document on the e-Procurement website www.tripuratenders.gov.in For any query please contact to office of the undersigned during office hours/ dwsdivisionbelonia@gmail.com or eedwssdivbln@yahoo.in For and on behalf of Governor of Tripura.

(Er. B. Debbarma)
Executive Engineer DWS Division, Belonia, South Tripura District, Tripura

রোটারি ক্লাব অফ আগরতলার উদ্যোগে থ্যালাসেমিয়া বিষয়ক সেমিনার আগামীকাল



আগরতলা, ১২ জুলাই। রোটারি ইন্টারন্যাশনাল ডিস্ট্রিক্ট-এর অধীনে, আগরতলা রোটারি ক্লাব থ্যালাসেমিয়া প্রতিরোধ ও সচেতনতা সম্পর্কিত একটি গুরুত্বপূর্ণ জেলা সেমিনার আয়োজন করেছে। ত্রিপুরায় থ্যালাসেমিয়া হ্রাস এবং শেষ পরাণ নিমূল করার লক্ষ্যে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ উদ্যোগ।

একই সাথে সিকিম সহ ৮টি উত্তর-পূর্ব রাজ্য এবং পশ্চিমবঙ্গের চিকিৎসা দপ্তরের অধিকর্তা ডাঃ অঞ্জন দাস, রোটারি জেলা গভর্নর রোটারিয়ান ড. কামেশ্বর সিং এলামবাম, অলিম্পিয়ান জিম্যানাস্ট পদ্মশ্রী দীপা কর্মকার, সহকারী গভর্নর সুবীর সোম এবং অন্যান্য অতিথিবৃন্দ ও উচ্চপদস্থ

তিনটায় আগরতলার রবীন্দ্র শতবার্ষিকী ভবনে। অনুষ্ঠানে রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী (প্রফেসর) ডাঃ মানিক সাহা, মেয়র ও বিধায়ক দীপক মজুমদার, স্বাস্থ্য দপ্তরের সচিব গিতে কিরণ কুমার, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তরের অধিকর্তা (প্রফেসর) ডাঃ তপন মজুমদার, পরিবার কল্যাণ ও প্রতিরোধমূলক চিকিৎসা দপ্তরের অধিকর্তা ডাঃ অঞ্জন দাস, রোটারি জেলা গভর্নর রোটারিয়ান ড. কামেশ্বর সিং এলামবাম, অলিম্পিয়ান জিম্যানাস্ট পদ্মশ্রী দীপা কর্মকার, সহকারী গভর্নর সুবীর সোম এবং অন্যান্য অতিথিবৃন্দ ও উচ্চপদস্থ

আধিকারিকরা উপস্থিত থাকবেন। রোটারি ক্লাব অফ আগরতলার উদ্যোগে কলকাতার নেতাজি সুভাষ ক্যাম্পার রিসার্চ ইনস্টিটিউট এর সঙ্গে অংশীদারিত্ব গড়ে তুলেছে। সেমিনারে একটি বৈজ্ঞানিক অধিবেশনও অনুষ্ঠিত হবে।

যেখানে খ্যাতনামা চিকিৎসকবৃন্দ অংশগ্রহণ করবেন। দর্শকদের জন্য থাকবে একটি ইন্টার অ্যাক্টিভ গুপেন কুইজ।

সন্ধ্যায় আয়োজিত ব্রেইনস্টর্মিং সেশনে জেলার বিভিন্ন রোটারি ক্লাবের সদস্য ও বিশিষ্ট ব্যক্তিবর্গ অংশ নেবেন। রাত সাড়ে সাতটায়

এক বিশেষ ইনস্টলেশন অনুষ্ঠানে এক বছরের জন্য পুরানো কমিটিকে বিদায় জানিয়ে নতুন পরিচালন বোর্ড আনুষ্ঠানিকভাবে দায়িত্ব নেবে।

আজ, শনিবার বিকেলে আগরতলা প্রেসক্লাবের কনফারেন্স হল-এ আয়োজিত এক সাংবাদিক সম্মেলনে রোটারি ক্লাব অফ আগরতলার পক্ষ থেকে এ বিষয়ে বিস্তারিত জানানো হয়। সম্মেলনে রোটারি ক্লাব অফ আগরতলার সভাপতি রোটারিয়ান কিশলয় ঘোষ, সচিব রোটারিয়ান ড. প্রিয়নাথ দাস সহ সংশ্লিষ্ট সদস্যরা উপস্থিত ছিলেন।

অল ইন্ডিয়া ইনস্টিটিউট অফ আয়ুর্বেদ-এ শুরু হচ্ছে শল্যকন ২০২৫” তিনদিনব্যাপী জাতীয় সেমিনারে ঐতিহ্য ও আধুনিক প্রযুক্তির সমন্বয়

নয়াদিল্লি, ১২ জুলাই : অল ইন্ডিয়া ইনস্টিটিউট অফ আয়ুর্বেদ, নয়াদিল্লি আগামীকাল থেকে তিন দিনব্যাপী জাতীয় সেমিনার ‘শল্যকন ২০২৫’ আয়োজন করতে চলেছে, যা চলবে ১৩ জুলাই থেকে ১৫ জুলাই পর্যন্ত। এই সেমিনারটি আয়োজিত হচ্ছে সুসুত্ জয়ন্তীর পবিত্র উপলক্ষে, যা প্রতি বছর ১৫ জুলাই পালিত হয়। আচার্য সুসুত্, যাঁকে শল্য চিকিৎসার জনক হিসেবে গণ্য করা হয়, তাঁর অবদানকে সন্মান জানাতেই এই বিশেষ আয়োজনে দেশ-বিদেশের খ্যাতনামা চিকিৎসক, গবেষক এবং শিক্ষাবিদদের সমাবেশ ঘটবে।

আয়ুর্বেদিক শল্যচিকিৎসায় ঐতিহ্য এবং আধুনিক প্রযুক্তির সংমিশ্রণকে তুলে ধরবে। সারা দেশ থেকে প্রায় ৫০০ জন বিশেষজ্ঞ, সার্জন, গবেষক এবং শিক্ষাবিদ এই অনুষ্ঠানে অংশ নেবেন বলে আশা করা হচ্ছে। অনুষ্ঠান শেষে প্রতিদিন মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক পরিবেশনারও আয়োজন থাকবে, যা ভারতের ঐতিহ্যবাহী শিল্প ও সংস্কৃতির পরিচয় বহন করবে।

এই লাইভ সার্জারিগুলির মাধ্যমে বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জনের সুযোগ পাবেন। এছাড়াও, সেমিনারে থাকবে বৈজ্ঞানিক অধিবেশন ও পেন্সারি সেশন যেখানে আলোচিত হবে জেনারেল ও ল্যাপারোস্কোপিক সার্জারি, ক্ষত ব্যবস্থাপনা ও উপশলা পদ্ধতি, অ্যানোরেকটাল চিকিৎসা, অস্থি-সন্ধি-মর্ম চিকিৎসা এবং সার্জারির উদ্ভাবনী গবেষণা। শেষ দিনে উপস্থাপিত হবে ২০০-রও বেশি মৌখিক ও পোস্টার প্রজেন্টেশন, যেখানে গবেষকরা তাদের কাজ উপস্থাপন করবেন।

শল্যকন ২০২৫-এর মূল থিম ‘উদ্ভাবন, সহতি ও প্রেরণা’, যা আয়ুর্বেদিক শল্যচিকিৎসায় ঐতিহ্য এবং আধুনিক প্রযুক্তির সংমিশ্রণকে তুলে ধরবে। সারা দেশ থেকে প্রায় ৫০০ জন বিশেষজ্ঞ, সার্জন, গবেষক এবং শিক্ষাবিদ এই অনুষ্ঠানে অংশ নেবেন বলে আশা করা হচ্ছে। অনুষ্ঠান শেষে প্রতিদিন মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক পরিবেশনারও আয়োজন থাকবে, যা ভারতের ঐতিহ্যবাহী শিল্প ও সংস্কৃতির পরিচয় বহন করবে।

এআইআইএ-এর ভারপ্রাপ্ত পরিচালক প্রফেসর (ড.) মঞ্জুষা রাজগোপালা জানান, ‘প্রতিষ্ঠার পর থেকেই এআইআইএ বিশ্বজুড়ে আয়ুর্বেদের প্রসারে অগ্রণী ভূমিকা পালন করেছে। শল্যকন ২০২৫ আমাদের ঐতিহ্যবাহী শল্যচিকিৎসাকে আধুনিক প্রযুক্তির সঙ্গে একীভূত করে নতুন দিগন্ত অন্বেষণের এক অভিনব প্রয়াস।’

PNIEt No:-09/EE/DWS-/4/2025-26 dated 08-07-2025
Single bid percentage rate e-tender is invited for 2(two) nos. works viz.

1. Operation & maintenance of Different Sluice valves under Different OHT within the jurisdiction of G.S. Section and S.B. Section under DWS Sub-Division No.-I, Collegatilla, Agartala during the year 2025-26 / SH: Providing and fitting fixing of butterfly valves, mtc. of different Sluice Valve etc in different OHT within the jurisdiction of G.S. Section and S.B. Section under DWS Sub-Division No.-I, Collegatilla, Agartala during the year 2025-26 Job No. TR08/SE/TJB/2025-2026
DNIEt No.: 12 /EE/DWS-/2025-26

2. Operation & maintenance of Different DTW Schemes & conventional IRP including providing and fitting fixing of different electrical equipments, mtc. of starter, main switch etc. within the jurisdiction of G.S Section and S.B. Section under DWS Sub-Division No.-I, Collegatilla, Agartala during the year 2025-26 Job No. TR 09/SE/TJB/2025-2026
DNIEt No.: 13 /EE/DWS-/2025-26

Deadline for online bidding:- Up to 15.00 hrs. 21-07-2025
Any subsequent corrigendum will be available in the website only.
For more details please visit www.tripuratenders.gov.in.
For query please e-mail: dwsdivagartala@gmail.com.
(For and on behalf of Governor of Tripura)
ICA/C/1408/25

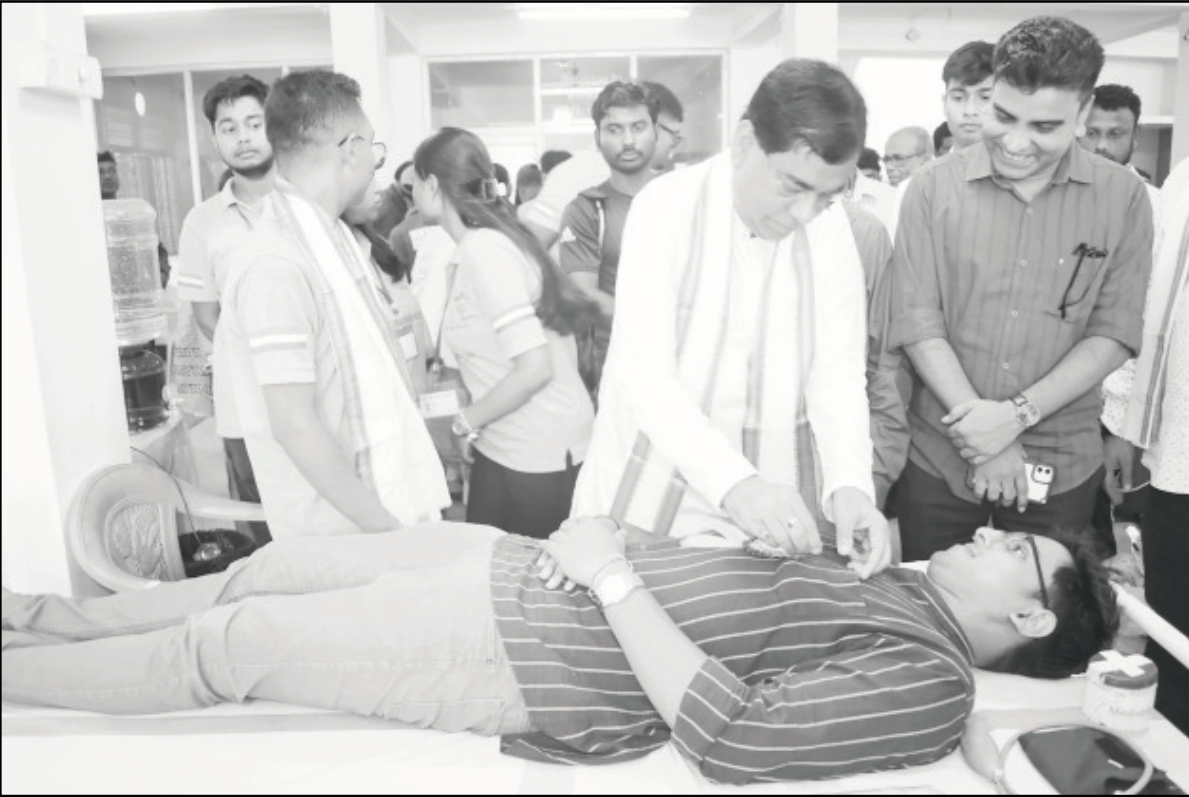
Executive Engineer
DWS Division Agartala-I
Agartala, Tripura (W).

PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO. EE-IED/PWD/AGT/34/2025-26 dated: 10/07/2025
The Executive Engineer, Internal Electrification Division, PWD, Agartala: Tripura on behalf of the 'Governor of Tripura', invites online percentage rate e-tender in single bid system from the eligible Central & State public sector undertaking/ enterprise and eligible Contractors/ Firms/ Private Ltd. Firm /Agencies of Appropriate Class for internal electrification works registered with PWD/ TTAADC/ MES/ CPWD/ Railway/ Gov't Organization of other State & Central having valid electrical contractor license issued by the Government of Tripura for the following work:-

Sl No.	Name of work	Estimated Cost	Earnest Money	Time of completion
1	DNIT No.EE-IED/AGT/42/2025-26	₹ 796,037.00	₹ 15,921.00	60 (sixty) days

Last date and time for document downloading and bidding is on 30/07/2025 upto 3.00 PM and opening of bid at 3.30 PM on 30/07/2025, if possible. For more details kindly visit: <https://tripuratenders.gov.in>
The bid forms and other details including online activities should be done in the e-procurement portal <https://tripuratenders.gov.in>
ICA/C/1403/25

For and on behalf of the Governor of Tripura
(DHRUBAPADA DEBNATH) Executive Engineer,
Internal Electrification Division, PWD (Buildings), Agartala, West Tripura
Contact: 7005285482



শনিবার আগরতলায় আয়োজিত রক্তদান শিবিরের উদ্বোধন করেন মেয়র দীপক মজুমদার সহ অন্যান্যরা।

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

চল্লিশ পেরোলে কেমন হবে আই মেকআপ কী ভাবে ঘর পরিষ্কার করলে অসুস্থতার ঝুঁকি কমবে ?



চোখের মেকআপ করা অত সহজ নয়। সামান্য ত্রুটি হলেও নষ্ট হয়ে যেতে পারে গোটা সাজটাই। তাই চোখের মেকআপ করতে অনেককেই সমস্যায় পড়তে হয়। কখনও দু’চোখে কাজল-আইলাইনারের টান সমান হয় না, কখনও আবার চোখ আইশ্যাডো ভাল করে মেশে না। আবার ৪০ পেরিয়ে গিয়েছে যে মহিলাদের, তাঁরা ভাবেন চোখের মেকআপ ঠিক কেমন হলে বয়সের ছাপ বোঝা যাবে না তেমন ভাবে। পার্টি হোক, বিয়েবাড়ি বা বন্ধুদের নিয়ে সান্ধ্য আড্ডা জেনে নিন

চোখের সাজ কী ভাবে নিখুঁত ও আকর্ষণীয় হবে। ১) আই প্রাইমার- মুখের মেকআপে প্রাইমার যতটা গুরুত্বপূর্ণ, চোখের সাজে ততটাই জরুরি আই প্রাইমার। প্রাইমার চোখের উপরের ত্বকে আরও সুন্দর, কোমল করে তোলে। এতে চোখের মেকআপও দীর্ঘ ক্ষণ স্থায়ী হয়। ২) কনসিলার- চোখের কোলে কালি থাকলে চোখ দেখতে আরও ছোট ও ক্লান্ত লাগে। তাই মেকআপ শুরু করার আগে কনসিলার দিয়ে চোখের কোলের কালি ঢাকা ভীষণ জরুরি। এতেই চোখ দেখতে কিছুটা বড় লাগবে।

৩) স্ক্র রপটান- স্ক্র রঙের চেয়ে দু’শেড ও এক শেড হালকা দুটি ব্রো পেনসিল কিনবেন। কখনওই তা মাথার চুলের রঙের চেয়ে চড়া হবে না। গাঢ় পেনসিলটা দিয়ে ছোট ছোট টানে মনের মতো করে স্ক্র সীমানা আঁকুন। হালকা পেনসিল দিয়ে ফাঁকগুলো ভরাট করুন। যেখানে স্ক্র প্রাথ পাতলা, সেখানে হালকা পেনসিলটা একটু জোরে ঘষবেন। ফ্র যদি খুব ঘন হয়, তা হলে আই ব্রাও জেল লাগিয়ে নিতে পারেন।

৪) আইশ্যাডো- আইশ্যাডো দিয়ে চোখের অবস্থানগত কোনও ত্রুটিও সাময়িক ভাবে আড়াল করা যায়। যেমন দুটো চোখের অবস্থান যদি স্বাভাবিকের থেকে একটু বেশিই কাছাকাছি থাকে, তবে দু’চোখের দূরত্ব বেশি দেখানোর জন্য ওপরের পাতার মাঝখান থেকে বাইরের দিকের শেষ প্রান্ত পর্যন্ত উপরের দিকে শ্যাডো টানতে হয়। কোন সময়ে ও কী উপলক্ষে সাজছেন, সেই অনুযায়ী আইশ্যাডো নির্বাচন

করুন। দিনের বেলায় হালকা শ্যাডোই ভাল। তবে রাতের বেলায় বা পার্টিতে চোখকে বড় দেখাতে চোখের বাইরের দিক থেকে আই বোনের দিকে গাঢ় শ্যাডো লাগান। সাপা, সিলভার, গোল্ডেন, ব্রোঞ্জ কিংবা ন্যুড শেডের আইশ্যাডো ব্যবহার করা যেতে পারে। ৫) আই লাইনার- চোখের পাতায় মোটা করে আইলাইনার লাগাবেন না। চোখের নীচের অংশে আইল্যাশের ভিতর দিকে আইলাইনার লাগাবেন না। আইল্যাশের বাইরে দিয়ে লাগান। আইলাইনার টেনে পরবেন না। ৬) কাজলের টান- চোখ বড় দেখানোর জন্য কেবল ওয়াটার লাইনে অর্থাৎ চোখের নীচের অংশে কাজল লাগালে চলবে না, উপরের ল্যাশ লাইনে অর্থাৎ চোখের উপরের পাতা বরাবরও কিন্তু কাজল লাগাতে হবে। ৭) মাস্কারা- ঘন করে অত্যন্ত দৃষ্ট থেকে তিন কেট মাস্কারা লাগান। নকল আইল্যাশও লাগাতে পারেন। তবে দেখতে যেন খুব বেশি উগ্র না লাগে।

সাপ্লিমেন্ট সব সময়ে শরীর ভাল করে না

পেশিবহুল সূঠাম শরীর পেতে অথবা ত্বক ও চুলের জেঙ্কা ধরে রাখতে অনেকেই বিভিন্ন রকম সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করেন। কোনওটা খাওয়ার, কোনওটা ত্বকে মাখার। পুষ্টিবিদেরা বলেন, সব সাপ্লিমেন্ট সকলের শরীরের জন্য সঠিক না-ও হতে পারে। কিন্তু বিজ্ঞাপনী চমকে ভুলে আমরা যাচাই না করেই এবং চিকিৎসক বা পুষ্টিবিদের পরামর্শ না নিয়েই এই সব সাপ্লিমেন্ট কিনে ব্যবহার করতে শুরু করি। ফলে যা হওয়ার তা-ই হয়। বিভিন্ন রকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে থাকে। এমনও দেখা গিয়েছে, চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই নিজে থেকে দীর্ঘ দিন কোনও সাপ্লিমেন্ট খাওয়ার ফলে মারাত্মক সব অসুখে ভুগতে হয়েছে।

এখন জেনে নিন কোন সাপ্লিমেন্টে কী ধরনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এর বেশির ভাগই আমাদের চেনা এবং প্রায় প্রত্যেকের ঘরেই থাকে। ১) ভিটামিন ই- ভিটামিন ই আমরা কানবিশ সকলেই ব্যবহার করেছি। এই ভিটামিনে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট থাকার জন্য শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে অনেকেই ভিটামিন ই ক্যাপসুল খেয়ে থাকেন। আর ত্বক ও চুলের জেঙ্কা বাড়াতেও ভিটামিন ই ক্যাপসুলের ব্যবহার হয়। চিকিৎসকেরা বলেন, ভিটামিন ই সাপ্লিমেন্ট সকলের জন্য নয়। দীর্ঘ দিন ব্যবহার করলে ধমনীতে রক্ত জমাট বাঁধতে শুরু করে। হার্টের হৃদয বিগড়ে যেতেও পারে। আচমকাই হেমােরজিক স্ট্রোক হতে পারে। শরীরের ভিতরের রক্তক্ষরণ হতে পারে। এক জন প্রাপ্তবয়স্কের জন্য সারা দিনে ১৫ মিলিগ্রাম ভিটামিন ই দরকার



হয়, সেটা সূচম খাবার থেকেই নেওয়ার পরামর্শ দিচ্ছে চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদেরা। বদলে কী খেতে পারেন-আমন্ড, বিভিন্ন ধরনের বাদাম, সূর্যমুখী বীজ, মাছ, লাল ক্যাপসিকাম, ফলের মধ্যে অ্যান্ডকাডো, আম, কিউফি ফলে ভিটামিন ই থাকে। সাপ্লিমেন্টের বদলে এগুলি খেতে পারেন। ২) বিটা ক্যারোটিন- শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য বিটা ক্যারোটিন খুবই উপকারী। বিটা ক্যারোটিন স্মৃতিশক্তি বাড়াতেও সাহায্য করে। শরীরের পেশিকে ভিতর থেকে শক্তিশালী করে। কিন্তু বিটা ক্যারোটিন সাপ্লিমেন্ট খাওয়া একেবারেই ভাল নয়। গবেষণা বলছেন, যারা ধূমপান করেন, তাঁরা যদি নিয়মিত বিটা ক্যারোটিন সাপ্লিমেন্ট খেতে থাকেন, তা হলে ফুসফুসের ক্যানসার হওয়ার ঝুঁকি কয়েক গুণ বেড়ে যাবে। বদলে কী খেতে পারেন- গাজর, বিট, বাঁধাকপি, পালং শাকে প্রচুর পরিমাণে বিটা ক্যারোটিন থাকে। তাই এই সজিগুলি রোজের ডায়েটে রাখতে বলেন পুষ্টিবিদেরা। ৩) ক্যালশিয়াম- হাড়ের জোর থাকার জন্য ক্যালশিয়াম। আর্থারাইটিস, অস্টিয়োপোরসিসের মতো বাতের বাথা-বেদনা হলে ক্যালশিয়াম

বেশি করে খেতে বলেন চিকিৎসকেরা। কিন্তু ক্যালশিয়াম ট্যাবলেট মুঠো মুঠো খেলে তার থেকে হার্টের রোগ হতে পারে বলে সাবধান করা হচ্ছে। অতিরিক্ত ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট খেলে রক্ত জমাট বাঁধার রোগ হতে পারে। বদলে কী খেতে পারেন- এক জন প্রাপ্তবয়স্কের দিনে ১০০০ থেকে ১২০০ মিলিগ্রাম ক্যালশিয়াম জরুরি। সাপ্লিমেন্টের বদলে দুধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য, দই, চিজ, আমন্ড, সবুজ শাকসজি, রাগি, সয়াবিন, মাছ, ছোলা, বাদাম খাওয়া যেতে পারে। ৪) আয়রন- শরীরে আয়রনের ঘাটতি হলেই রক্তাক্ততা দেখা দেবে। আয়রনের কাজই হল শরীরের কোষে কোষে অক্সিজেন পৌঁছে দেওয়া। তাই আয়রন আছে এমন শাকসজি, ফল বেশি করে খেতে বলেন পুষ্টিবিদেরা। আয়রনের ঘাটতি মেটাতে সূচম খাবারের বদলে অনেকেই আয়রন ট্যাবলেট বা বাজারচলতি বিভিন্ন রকম সাপ্লিমেন্ট নিয়ে থাকেন। এর ফলও হয় মারাত্মক। গবেষণা বলছে, বেশি মাত্রায় আয়রন সাপ্লিমেন্ট শরীরে ঢুকলে তার থেকে হার্ট ও লিভারের ক্ষতি হতে পারে। শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, কোষ- কলা নষ্ট হতে শুরু করে। বদলে কী জরুরি- শরীরে

আয়রনের ঘাটতি হচ্ছে কি না, তা পরীক্ষা করিয়ে জেনে নেওয়া জরুরি। তার পর চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদের পরামর্শ মতো ওষুধ ও ডায়েট ঠিক করতে হবে। রোজের খাবারে পালং শাক, কুন্ডোর বীজ, রুকেলা, ড্রাই ফুট (যেমন কিশমিশ), অ্যাপ্রিকট, বাদাম, ডালিম, কলা, আপেল রাখলে ভাল। মুসুর ডাল, মটরগুটি, ছোলা, মুরগির মাংসে ভাল পরিমাণে আয়রন থাকে। ৫) সেন্ট জনস ওর্ট- এটি এক ধরনের ভেষজ সাপ্লিমেন্ট, যা মানসিক অবসাদের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। মানসিক চাপ বা অবসাদ কমাতেও এই ওষুধের অনেক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। সেন্ট জনস ওর্ট বিভিন্ন ওষুধের কার্যকারিতা কমিয়ে দিতে পারে। যদি কেউ হার্টের রোগের ওষুধ, ডায়াবিটিসের ওষুধ খান অথবা গর্ভনিরোধক পিল খান, তা হলে এই সব ওষুধের কার্যকারিতা নষ্ট করে দিতে পারে সেন্ট জনস ওর্ট সাপ্লিমেন্ট। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া এই সাপ্লিমেন্ট নেওয়া একেবারেই ঠিক হবে না। ৬) কাভা- কাভাও একরকম ভেষজ সাপ্লিমেন্ট, যা মানসিক রোগের চিকিৎসায় কাজে লাগে। মানসিক চাপ, উদ্বেগ কমাতে এই সাপ্লিমেন্ট খেয়ে থাকেন অনেকে। চিকিৎসকদের দাবি, দীর্ঘ দিন ধরে কাভা খেয়ে গেলে তার থেকে লিভারের রোগ, হেপাটাইটিস, ফ্যাটি লিভার হতে পারে। এমনকি, কাভার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় লিভারের জটিল অসুখ লিভার সিরোসিস হতেও দেখা গিয়েছে। তাই সাপ্লিমেন্টের বদলে মানসিক চাপ কমাতে সূচম ডায়েট, শরীরিক ও নিয়ম করে মেডিটেশন করারই পরামর্শ দিচ্ছে চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদেরা।

ইডলি, দোসায় তেলমশলা বিশেষ থাকে না

সকালের জলখাবারে রোজ দুধ-ওট খেতে ক্লান্ত ভাল লাগে? যদি বদল করতে মার্কমধ্যে দক্ষিণী খাবারও খাওয়া হয়। তেলমশলা বিশেষ নেই, পেটের জন্য ভাল। রাস্তার ধারে তৈরি রোল, চার্টমিন কিংবা মোমোর চেয়ে এই ধরনের ফার্মেসিটেড খাবার যে ভাল, সে বিষয়ে কোনও সন্দেহ নেই। তবে পুষ্টিবিদেরা বলেন, আপাত ভাবে স্বাস্থ্যকর হলেও সকলের জন্য এই ধরনের মজানো বা ফার্মেসিটেড খাবার উপযুক্ত নয়। নিয়মিত ইডলি, দোসা খেলে গ্যাস, পেটদীর্ঘ, ডায়েরিয়ার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। পুষ্টিবিদেরা বলেন, মাগ মতো চাল, ডালের পাশাপাশি দোসা বা ইডলির মিশ্রণ ফাঁপানোর জন্য অনেকেই এর

মধ্যে ইস্ট বা বিশেষ এক ধরনের ছত্রাক ব্যবহার করেন। এই ধরনের ছত্রাক থেকেই পেটের সমস্যা শুরু হয়। আয়ুর্বেদও এই ধরনের খাবার রোজ খাওয়ার বিরোধী। দোসা বা ইডলির মিশ্রণের মূল উপাদান হল চাল এবং বিউলির ডাল। এই ডালটি খুব ভারী। তা ছাড়া বিউলির ডাল খেলে অনেকেই গ্যাস, অম্বল হয়। মজানো খাবার অন্ধ্রের জন্য ভাল। কিন্তু এই ধরনের খাবার রোজ খেলে হিতে বিপরীত হতেই পারে। ইদানীং আবার কাজের সুবিধার জন্য চাল-ডাল বাটার বাক্সি ছাড়াই ইডলি-দোসার “রেডি টু কুক” মিশ্রণ ব্যবহার করেন। এই ধরনের খাবার দীর্ঘ দিন ভাল রাখার জন্য এর মধ্যে রাসায়নিক ব্যবহার করা হয়। সেখান থেকেও সমস্যা বাড়তে

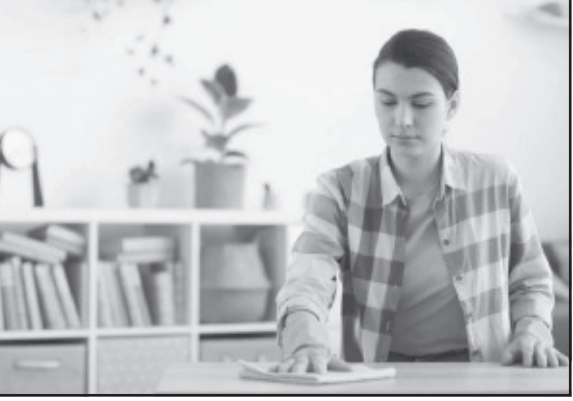


পারে। ইডলি বা দোসা যদি খেতেই হয়, তা হলে কী কী মাথায় রাখবেন? পুষ্টিবিদেরা বলেন, পেট ভাল রাখতে চাইলে দোসা বা ইডলির মিশ্রণ বাড়ি তে তৈরি করে নেওয়াই শ্রেয়। বাজারজাত “রেডি টু কুক” মিশ্রণগুলি দীর্ঘ দিন ভাল রাখার জন্য এর মধ্যে

রাসায়নিক দেওয়া হয়। এই ধরনের খাবারে নুন, চিনির ব্যবহারও বেশি। তাই সপ্তাহে দু-এক বারের বেশি এই ধরনের খাবার খাওয়া উচিত নয়। বিশেষ করে বাঁদের অ্যালার্জিনিজ সমস্যা রয়েছে, তাঁরা এই ধরনের খাবার এড়িয়ে চললেই ভাল।

ধুলোবালির কবল থেকে বাড়িঘর রক্ষা করা যে কতটা কঠিন, যাঁরা নিয়মিত এই দায়িত্ব পালন করেন, একমাত্র তাঁরা জানেন। রাস্তার পাশে বাড়ি হলে তো কথাই নেই। সারা ক্ষণই ঘরের মধ্যে ধুলোবড় চলে। ঘরের কোণে কোণে সেই ধুলো জমে যায়। আসবাবপত্রের গায়েও লেগে থাকে ধুলোকণা। এক ঘর থেকে অন্য ঘরে যেতেই পায়ের তলায় ধুলোর পুরু আস্তরণ জমে যায়।

অনেকেরই “ডাস্ট অ্যালার্জি” আছে। ধুলোবালি নাকে গেলে শ্বাস নিতে কষ্ট। তাই বাড়িঘর ধুলোবালি মুক্ত রাখা জরুরি। নিয়ম করে পরিষ্কার করেও সব সময় তা সম্ভব হয় না। তাই ধুলো আটকানোর অন্য উপায় খুঁজতে হবে। ১) ঘরে যে ধুলো জমে, তার সংহতগাটাই বাইরে থেকে আসে। তাই ঘরে যাতে ধুলো ঢুকতে না পারে, তার ব্যবস্থা করতে হবে। তার জন্য ঘরের দরজা এবং জানলা বন্ধ করে রাখতে পারলে ভাল। বাড়ির পাশেই রাস্তা হলে সমস্যা বেশি।



সে ক্ষেত্রে রাস্তার দিকের দরজা-জানলা আটকে রাখাি শ্রেয়। ২) জামাকাপড় এবং ছড়িয়ে-ছিটিয়ে থাকা কাগজ থেকে তন্তু খসে উড়ে বেড়ায়। এগুলিই ধুলো হিসাবে বিভিন্ন জিনিসের উপর জমা হয়। তাই

সে ক্ষেত্রে রাস্তার দিকের দরজা-জানলা আটকে রাখাি শ্রেয়। ২) জামাকাপড় এবং ছড়িয়ে-ছিটিয়ে থাকা কাগজ থেকে তন্তু খসে উড়ে বেড়ায়। এগুলিই ধুলো হিসাবে বিভিন্ন জিনিসের উপর জমা হয়। তাই

“ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং” করে ওজন ঝরানোর যায়

চটজলদি ওজন ঝরাতে ইদানীং বলিউ ডের অভিনেতা- অভিনেত্রীদের দেখাদেখি অনেকেই এখন ভরসা রাখছেন “ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং” ডায়েটের উপর। এই ডায়েটে খাবারের ক্ষেত্রে তেমন কড়া বিধি-নিষেধ থাকে না বলেই হয়তো এর জনপ্রিয়তা বাড়ছে। এই ডায়েটে দিনে একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যেই প্রয়োজনীয় খাবার খেয়ে ফেলতে হয়। আর বাকি সময়টা উপোস করেই কাটাতে হয়। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে সঠিক কায়দায় “ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং” মেনে চললে রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে, কোলেস্টেরল হ্রাস পায় এবং শরীরও থাকে চান্দা। নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে নির্দিষ্ট পরিমাণ খাবার খেলে বিপাক হারও নিয়ন্ত্রণে থাকে। এতে ক্যালোরিও কম যায় শরীরে। এই ডায়েটের ফলে মেদ ঝরে দ্রুত। অনেকেই আছেন যাঁরা পুষ্টিবিদের পরামর্শ মেনে এই ডায়েটে শুরু করেন না। নেট দেখেই ডায়েট করতে শুরু করেন। দিনের পর দিন ডায়েট

করেও সে ক্ষেত্রে সফল মেলে না। জেনে নিন, ভুলটা কোথায় হয়। ১) এই ডায়েটে খাবার বাছাইয়ের ক্ষেত্রে খুব বেশি বিধিনিষেধ থাকে না। তাই বলে এই ডায়েট চলাকালীন অস্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে নিলে কিন্তু চলবে না। এই ক্ষেত্রেও কিন্তু স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস মেনে চলতে হবে। এই ডায়েট চলাকালীন প্রচুর শাকসজি, মাছ-মাংস এবং প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। তবে সবই খেতে হবে নিয়ন্ত্রিত মাত্রায়। আপনি যতটা পরিমাণ ক্যালোরি গ্রহণ করছেন সেই পরিমাণ ক্যালোরি খরচ হচ্ছে কি না সেটাও লক্ষ রাখা যে কোনও ডায়েটের ক্ষেত্রেই ভীষণ জরুরি। ২) অনেকেই ধারণা, নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে খাবার সারতে পারলেই বুকি এই “ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং” করা হয়। এই ডায়েট কিন্তু অনেক ধরনের হয়। এই ডায়েট করার সময় পুষ্টিবিদরা অনেকেই দিনে কেবল এক বার খাওয়ার পরামর্শ দেন। অনেকে ক্ষেত্রে আবার ঠিক কত ঘণ্টা অন্তর কতটা পরিমাণ



খাবার খাবেন তা-ও বেঁধে দেওয়া হয়। তাই আপনার শরীরের জন্য ঠিক কোন প্রকার ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং-এর প্রয়োজন, তা একমাত্র পুষ্টিবিদই বলতে পারেন। ৩) যে কোনও ডায়েট করলে শুরুর দিকে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা হয়। আর এই সমস্যার জন্যই অনেকেই “ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং” দীর্ঘ দিন চালিয়ে যেতে পারেন না। ফলে ওজন ঝরানোর স্বপ্ন অধরাই থাকে যায়। এই সমস্যা এড়াতে প্রচুর জল খেতে হবে আর ডায়েটে যেন পর্যাপ্ত মাত্রায় ফাইবার থাকে সে দিকেও নজর রাখতে হবে।

৪) এই ডায়েটে একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে খেয়ে ফেলতে হয়। তবে সেই সময় খাওয়াদাওয়ার ফাঁকি দিলে কিন্তু চলবে না। নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে অল্প অল্প করে বেশি বার খাওয়ার খাওয়ার চেষ্টা করুন, সেই সময় খালি পেটে থাকলে চললে কিন্তু মুশকিল। ৫) খাবারের মধ্যে কাবোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন, খনিজ ও ফাইবারের সঠিক ভারসাম্য রাখা ভীষণ জরুরি। সূচম খাদ্য না খেলে অসুস্থ হয়ে পড়বেন, সখন কিন্তু খুব বেশি দিন এই ডায়েট চালাতে পারবেন না।

ব্রণ বলে দেবে শরীরে কোনও রোগ বাসা বেঁধেছে কিনা

ত্বকের সঠিক যত্নের অভাব, অত্যধিক তেল-মশলাজাত খাবার খাওয়া, জল কম খাওয়ার মতো বিভিন্ন কারণের ত্বক ব্রণ ভরে যায়। তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে ব্রণের পরিমাণ বেড়ে যায়। বিভিন্ন বয়সের মানুষ ব্রণের সমস্যায় নাজেহাল। ব্রণ নিয়ে মেয়েদের ঝড়ি খানিক বেশি হলেও, ছেলেরাও কম ভোগেন না। আর ব্রণ যখন-তখন জেগে ওঠে। রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে মুখের যে অংশ ব্রণহীন ছিল, ঘুম থেকে উঠে দেখলে সেখানেই ব্রণ উঠেছে। অথচ ব্রণের ভয়ে কিছু দিন বাবৎ বাইরের খাবার খাওয়া একেবারেই বন্ধ করে দিয়েছিলেন। তা হলে হঠাৎ এই ভোগান্তি কেন? মুখের বিভিন্ন অংশে ব্রণ হওয়ার আলাদা আলাদা কারণ রয়েছে। বিষয়টি কী? নাকে ব্রণ-তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি তেলতেলে থাকে নাক। তাই নাকে ব্রণ হওয়ার কারণ সেটাই ধরে নেওয়া হয়। সেটাই একমাত্র



কারণ নয়। লিভারে কোনও সমস্যা থাকলে এমন হতে পারে। আবার উচ্চ রক্তচাপ থাকলেও নাকে ব্রণ হয়। গলা-অনেকের গলাতেও ব্রণ হয়। গলায় ব্রণ হওয়ার কারণ হল হরমোনজনিত সমস্যা। হরমোনের ভারসাম্য বিঘ্নিত হলে গলায় ব্রণ ভরে যায়। উদ্বেগ থেকেও এমন হতে পারে। কোনও কারণে অত্যধিক চিন্তা করলে গলায় ব্রণ হয়। থুতনি- থুতনিতেও অনেকের ব্রণ হয়। হরমোন ক্ষরণ এবং নিঃসরণে ভারসাম্য না থাকা, অনিয়মিত খাবার থুতনিতে

উল্টো রথের মেলা রতন দাস উল্টো রথের মেলা বসেছে দীঘির দক্ষিণ পাড়ে, যবেই গেছি দেখতে সেথা ঢিল ছুরিল যাড়ে। আম-আনারস নারকেল-কলা নানান ফলের বৃষ্টি, দেব জগন্নাথ চড়েছে রথে প্রাচীন ঐতিহ্যের কৃষ্টি। নিম কাঠের তৈরী রথ ভারী ভারী চাকা, শিশু-বৃদ্ধ, বাল-বণিতা দোকানি আসবাবপত্র, ঝিরি ঝিরি বৃষ্টি তবু মাথায় কারো নেই ছত্র। ভিজছে সবাই উৎসুক মনে টানছে রথের দণ্ডি, কট-কট শব্দে এগিয়ে যাচ্ছে জগন্নাথের গাড়ি। একটি কোনে নিস্তপ্ততা সকলে রয়েছে চুপ, মুখে সবার ফুটকা চুসানো পাশে ঝালমটরের স্তূপ। কিনছে যাহা ইচ্ছে মতো আজকেই তোঃ মেলা, কোথায় পাবে এমন সুযোগ ফুরিয়ে গেলে বেলো। স্টেশনারি, কামার, কুমার খাবার যায়না গুনা, কোথায় দীঘির চার ধার কোথায় দীঘির কোনো। লোকের ভিড়ে রক্ত শিরে মজাও তেমনি বেশ, বাড়ি যাবার মন কারো নেই মেলা যবে নয় শেষ।

বৃদ্ধ বয়সে হাড়ের ক্ষয় রুখতে সতর্ক হোন

বয়স বাড়লে কৃত্রিম রঙের সাহায্য পাকা চুল ঢেকে ফেলা মোটেও কঠিন কাজ নয়। তবে বয়স বাড়লে হাড়ের ঘূর্ণ ধরা প্রতিরোধ করতে গেলে রোদ্দুরে ঘোরাঘুরি আর ক্যালশিয়ামে সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া ছাড়া উপায় নেই। চুলে বং লাগানোর মতো চটজলদি সমাধানও ক্ষেত্রে সম্ভব নয়। হাড়ের প্রধান উপাদান ক্যালশিয়াম ও ফসফরাস। এ ছাড়াও থাকে নানা ধরনের খনিজ। ঋতুবন্দের পর মহিলাদের পোস্ট মেনোপজাল অস্টিয়োপোরোসিসের ঝুঁকি বেশি থাকে। তবে এ কথাও ঠিক যে, বেশি বয়সে হাড়ের ক্যালশিয়াম কমে গিয়ে হাড়ে ঘূর্ণ ধরার মতো সমস্যা নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলেরই হতে পারে। ৪০-এর পরে তাই হাড়ের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে চাই বাড়তি সতর্কতা। জেনে নিন, বৃদ্ধ বয়সে হাড়ের রোগের ঝুঁকি কমাতে কী কী নিয়ম মেনে চলতে হবে। ১) হাড়ের ক্ষয় আটকাতে ক্যালশিয়ামে সমৃদ্ধ খাবারের উপর জোর দেওয়া উচিত। দুধ, দই, ছানা খাওয়া সবচেয়ে ভাল, যাঁদের দুধে অ্যালার্জি আছে

তাঁরা বিকল্প হিসাবে সয়াবিনের দুধ, টোফু খেতে পারেন। এ ছাড়া ক্যালশিয়াম পাবেন যে কোনও সবুজ শাক-সজিতেও। রোজ নিয়ম করে মাছ, চিকেন, ডিমও খাওয়া দরকার। ২) নিজেসব সব সময়ে সচল রাখতে হবে। এক জায়গায় দীর্ঘ ক্ষণ বসে কাজ করা যাবে না। অক্ষিণে বসে কাজ হলে ঘণ্টাখানেক পর পর সচেতন ভাবে চেয়ার থেকে উঠে ঘোরাফেরা করুন। বয়স বাড়লে অনেকেই শরীরচর্চা বন্ধ করে দেন।

৩) হাড়ের ক্ষয় আটকাতে ক্যালশিয়ামে সমৃদ্ধ খাবারের উপর জোর দেওয়া উচিত। দুধ, দই, ছানা খাওয়া সবচেয়ে ভাল, যাঁদের দুধে অ্যালার্জি আছে



নীলজ্যোতি রাখাল শীল্ডে আজ সম্মুখ সমরে দুই চির প্রতিদ্বন্দ্বী এগিয়ে চল ও ফরোয়ার্ড

ক্রীড়া। প্রতিনিধি আগরতলা।। ভারবি ম্যাচ। মহারণ। ফুটবল মাঠে প্রতিদ্বন্দিতা পূর্ণ লড়াই আগামীকাল। রাখাল শীল্ড ফুটবল টুর্নামেন্টের গুরুত্বপূর্ণ ম্যাচে দুই চির প্রতিদ্বন্দ্বী এগিয়ে চল সংঘ এবং ফরোয়ার্ড ক্লাব পরস্পরের মুখোমুখি হবে। ত্রিপুরা ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন আয়োজিত নীল জ্যোতি রাখাল মেমোরিয়াল নকআউট ফুটবল টুর্নামেন্টের তৃতীয় ম্যাচ। ক্রীড়া সৃষ্টি অনুযায়ী

প্রথম কোয়ার্টার ফাইনাল ম্যাচ বলা যেতে পারে। ম্যাচে যে দল জয়ী হবে তারা সরাসরি প্রথম সেমিফাইনালে খেলবে। এদিকে টুর্নামেন্টের উদ্বোধনী ম্যাচে লাল বাহাদুর ব্যামাগার ২-১ গোলের ব্যবধানে ঐতিহ্যবাহী বীরেন্দ্র ক্লাবকে হারিয়ে কোয়ার্টার ফাইনাল ম্যাচে খেলার ছাড়পত্র পেয়েছে। বিজয়ী লাল বাহাদুরের পক্ষে রিচার্ড একাই দুটো গোল করেন। অপরদিকে বীরেন্দ্র ক্লাবের পক্ষে

লালমুন একমাত্র গোলটি করেন। উল্লেখ্য, বিজয়ী লাল বাহাদুর ব্যামাগার আগামী ১৫ জুলাই তৃতীয় কোয়ার্টার ফাইনাল ম্যাচে নাইন বুলেটস এর মুখোমুখি হবে। উল্লেখ্য, আগামীকালের ম্যাচে এগিয়ে চল সংঘ এবং ফরোয়ার্ড ক্লাব দুই-দলই টার্গেট রেখেছে, নিজেদের প্রথম ম্যাচে জয়ী হয়ে সেমিফাইনালে প্রবেশ করা। রাজ্য এবং বহি:রাজ্যের খেলোয়াড়ের সমৃদ্ধ দুই দল জার্সি উমোচন

অনুষ্ঠানে সাংবাদিক সম্মেলনে সাংবাদিকদের কাছে নিজেদের সেরা দল গঠনের কথা জানিয়ে মুখ্যত ফুটবলপ্রেমীদের উদ্দেশ্যে ভালো খেলা উপহার দেওয়ার অঙ্গীকার করেছে। আগামীকাল উমাকান্ড মিনি স্টেডিয়ামে সিনথেটিক গ্রাউন্ডে কোনদল কোন খেলে এবং শেষ পর্যন্ত সেমিফাইনালে খেলার যোগ্যতা অর্জন করে সেটাই এখন দেখার বিষয়।

জাতীয় সাঁতার হরিয়ানায়, রাজ্যদল গঠনের সিলেকশন ট্রায়াল আজ

ক্রীড়া। প্রতিনিধি আগরতলা। আগামী ১০ আগস্ট থেকে ১৩ আগস্ট হরিয়ানার বাহাদুরগাড়ে ৪১তম জাতীয় সাব-জনিয়র সাঁতার প্রতিযোগিতা এবং গুরুরাটের আমোদবাসে ৫১তম জাতীয় জনিয়র সাঁতার প্রতিযোগিতা ১৬ আগস্ট থেকে ২০ আগস্ট অনুষ্ঠিত হবে।জাতীয় আসরে অংশগ্রহনের লক্ষে রাজ্য-দল গঠনের জন্য একটি নির্বাচনি শিরিরের আয়োজন করা হয়। আগামীকাল (রবিবার) সকাল ১১টায় আগরতলা বাধারঘাটস্থিত রাইমা সুইমিং পুলে নিম্নলিখিত ৫টি গ্রুপে এই নির্বাচনি শিরির অনুষ্ঠিত হবে। ১নং গ্রুপ-যাদের বয়স-১৫, ১৬ এবং ১৭ বৎসর। ২ নং গ্রুপ-যাদের বয়স - ১৩ এবং ১৪ বৎসর।৩নং গ্রুপ-যাদের বয়স-১১ এবং ১২ বৎসর।

যারা এই নির্বাচনি শিবিরে অংশগ্রহন করতে ইচ্ছক তাদেরকে আগামীকাল সকাল ১০-৩০মিঃ এর মধ্যে বয়সের প্রমানপত্র সহ বাধারঘাটস্থিত রাইমা সুইমিং পুলে গিয়ে নির্বাচন করতে হবে। রাজ্য সাঁতার সংস্থার সহ-সভাপতি রঞ্জিত চক্রবর্তী এই সবাবদ জানান।

ধরাশায়ী হয়েও থামতে নারাজ জোকোভিচ

উইম্বলডনের সেমিফাইনালে ২ ঘণ্টার কম সময়ে ইয়ানিক সিনারের কাছে হেরে গিয়েছেন নেভাক জোকোভিচ। ২৪টি গ্র্যান্ড স্ল্যামের মালিক প্রত্যাশা মতো লড়াই করতেই পারেননি। সরাসরি সেটে হারলেও হাল ছাড়ছেন না জোকোভিচ। অবসরের কথাও ভাবছেন না। বরং আগামী বছরও সেটার কোর্টে খেলার স্বপ্ন দেখছেন।

সেমিফাইনালের পর কথাগুলো বলার সময় অবৈগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেননি জোকোভিচ। পরাজয়, স্বপ্নভঙ্গের যন্ত্রণায় কেঁদেছেন। জার্সির খোঁটে চোখ মুছেছেন। নিজেকে সামলে নিয়ে আবার ফিরে আসার কথা বলেছেন। হতাশ জোকোভিচ বলেছেন, “অবশ্যই কষ্ট হচ্ছে। তবে আশা করব সেন্টার কোর্টে এটাই আমার শেষ ম্যাচ নয়। আজই উইম্বলডন কেরিয়ার শেষ করার কোনও পরিকল্পনা নেই আমার। অস্তুত আরও এক বার এখানে ফিরে আসতে চাই।”

২০২৩ সালের ইউএস ওপেনের পর আর গ্র্যান্ড স্ল্যাম জিততে পারেননি জোকোভিচ। শুক্রবার হারের পর জোকার মেনে নিয়েছেন, বয়স তাঁর খেলায় প্রভাব ফেলেছে। শরীর আগের মতো সঙ্গ ব্যয়োগিক করা উচিত। কীভাবে বিভিন্ন লড়াইয়ে জিতেছে, মানুষের জানা উচিত। এই কাজটা করার সুযোগ পেলে আমি খুব খুশি হব।”

উইম্বলডন জয়ের হ্যাটট্রিক থেকে এক ধাপ দূরে আলকারাজ

উইম্বলডনের ফাইনালে উঠে গেলেন কার্লোস আলকারাজ। শুক্রবার প্রথম সেমিফাইনালে আমেরিকার টেলর ফ্রিৎজকে হারালেন ৬-৪, ৫-৭, ৬-৩, ৭-৬ গেমে। আগের দু’বার সেন্টার কোর্টে টুফি জিতেছেন আলকারাজ। আগামী রবিবার জেতার নজিরও গড়বেন আলকারাজ। বর্ণ এই কাজ করেছেন টানা তিন বছর। টানা ২৪টি ম্যাচ জিতে ফাইনালে নামবেন আলকারাজ। গত মাসে আলকারাজ তিনটি ম্যাচ পয়েন্ট বীচিয়ে সিনারকে ফরাসি ওপেনের ফাইনালে হারিয়েছিলেন। ইটালীয় খেলোয়াড়ের বিরুদ্ধে মুখোমুখি মুখে পড়তে হয়েছে তাঁকে। দ্বিতীয় সেটের শেষ দিকে মনঃসংযোগে ঘাটতি হওয়ায় জিতেতে পারেননি।

১নং গ্রুপ-যাদের বয়স-১৫, ১৬ এবং ১৭ বৎসর। ২ নং গ্রুপ-যাদের বয়স - ১৩ এবং ১৪ বৎসর।৩নং গ্রুপ-যাদের বয়স-১১ এবং ১২ বৎসর।

যারা এই নির্বাচনি শিবিরে অংশগ্রহন করতে ইচ্ছক তাদেরকে আগামীকাল সকাল ১০-৩০মিঃ এর মধ্যে বয়সের প্রমানপত্র সহ বাধারঘাটস্থিত রাইমা সুইমিং পুলে গিয়ে নির্বাচন করতে হবে। রাজ্য সাঁতার সংস্থার সহ-সভাপতি রঞ্জিত চক্রবর্তী এই সবাবদ জানান।

নিশ্চিত করেন। রবিবার জিতলে বিশ্বের পঞ্চম ফাইনোড় হিসাবে উইম্বলডন রিটার্নের যোগ্য জবাব দিতে পারেননি। স্পেনের খেলোয়াড় বেসল্‌ইন থেকে যেমন ভাল ভাল শট খেলেছেন, তেমনই নিখুঁত ড্রপ শট ও স্নেকভ সাউন্ড বিপদে ফেলেছেন ফ্রিৎজকে। টাইব্রেকারে ৬-৪ এগিয়ে গিয়ে সেট পয়েন্ট থেকে এক ধাপ দূরে ছিলেন ফ্রিৎজ। তবে বার বারই যা দেখা যায় এ বারও তাই দেখা গিয়েছে। যখন সবচেয়ে বেশি দরকার তখনই আলকারাজের খাঁকৈট থেকে বেরিয়ে সেরা টেনিস। ম্যাচের পর আলকারাজ বলেছেন, “টেলরের বিরুদ্ধে খেলতে নামলেই কঠিন ম্যাচ হয়। পরিবেশ সেটাকে আরও কঠিন করে তুলেছিল। বেশ গরম ছিল আজ। যে ভাবে খেলেছি তাতে আমি খুশি। স্নায়ু নিয়ন্ত্রণে রেখেছি। এখানে সেমিফাইনাল খেলা সহজ কাজ নয়।নিজেকে শান্ত রেখে এবং ভাবনাচিন্তা কঠিকার রাখার কারণে জিতেছি।”

জোকোভিচকে হারিয়েছিলেন আলকারাজ। সার্বিয়ার খেলোয়াড়ের বিরুদ্ধে ৩-৫ পিছিয়ে তিনি।

সেমিফাইনালে ওঠার পথে দুটি পাঁচ সেটের ম্যাচ খেলতে হয়েছিল ফ্রিৎজকে। অ্যান্ডি

গোল হজম করে ইস্টবেঙ্গল। লাল-হলুদকে দেখে চেনাই যায়নি।প্রথম গোলটি হয় পেনাল্টি থেকে। ডিফেন্ডার চাকু মাভি বস্তু প্রম্ধা ফেলে দেন কাস্টমসের মুময় সোমকে। পেনাল্টি থেকে গোল করেন শিলক থেপেকো। ১০ মিনিট পর প্রভাত লাকরা সমতা ফেরান। শেষের দিকে ইস্টবেঙ্গলের চাপ সামলাতে না পেরে কাস্টমসের ফুটবলারো হত্যাড্যম হয়ে পড়েন। তবে গোল করতে পারেনি ইস্টবেঙ্গল।

লাল-হলুদের একাধিক ডিফেন্ডারকে কাটিয়ে রিকি ঘরামি পাস দেন অরক্ষিত থাকা সৌরভ সেনকে। তিনি গোল করেন। প্রথমার্ধে ইস্টবেঙ্গলের জোসেফ জার্সিন হুজু জয়গায় ফ্রিকিক পেলেও বাইরে মারেন।তার পরে শারীরিক

ফুটবল খেলতে গিয়ে শঙ্কাধাক্কি করে হলুদ কার্ড দেখেন।

বিরতির পরে কিছু ফুটবলারকে পরিবর্তন করেন কোচ বিনো জর্জ। বস্তু প্রম্ধা ফেলে দেন কাস্টমসের মুময় সোমকে। পেনাল্টি থেকে গোল করেন শিলক থেপেকো। ১০ মিনিট পর প্রভাত লাকরা সমতা ফেরান। শেষের দিকে ইস্টবেঙ্গলের চাপ সামলাতে না পেরে কাস্টমসের ফুটবলারো হত্যাড্যম হয়ে পড়েন। তবে গোল করতে পারেনি ইস্টবেঙ্গল।

হােরের পর সমর্থকদের কাছে ক্ষমা চেয়েছেন কোচ বিনো। বলেছেন, “আমরা অনেক সুযোগ নষ্ট করেছি। নিজেরাও ভুল করে গোল খেয়েছি।”

১০ ওভারও টিকছে না নতুন বল পুরনো বল দেওয়া হল শুভমনদের!

ভারত-ইংল্যান্ড টেস্টে ডিউক বল নিয়ে বিতর্ক বেড়েই চলেছে। তাড়াতাড়ি বলের আকার নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। ভারতীয় ক্রিকেটারদের অভিযোগ, খুব তাড়াতাড়ি বল নরম হয়ে যাচ্ছে। ফলে বোলারদের সমস্যা হচ্ছে। ভারতীয় দল পাশে পেয়েছে সুদীল গাওস্কর ও স্টুয়ার্ট ব্রডকে। দু’জনের এই সমস্যা সমাধানের দাবি জানিয়েছেন।তার মধ্যেই ভারতের অভিযোগ, তাদের পুরনো বল দেওয়া হয়েছে। আঙ্গায়ারের সঙ্গে তর্কেও জড়িয়েছেন শুভমন গিলেরা। রিতর্কের মাঝে সাফাই দিয়েছেন ডিউক বলেও নির্মিতা। লর্ডসে প্রথম দিন কোনও সমস্যা হয়নি। কিন্তু দ্বিতীয় নতুন বল নিয়ে সমস্যা হয়। দ্বিতীয় দিন গুরুন স্পেন্ডেলে জসপ্রীত বুমরাহ ইংল্যান্ডের তিন ব্যাটারকে আউট করার পরেও বল নিয়ে খুশি ছিল না ভারতীয় দল। তাঁরা অভিযোগ করেন আঙ্গায়ায় শরফুদ্দৌলা

ক্রিকেট বিশ্বকাপে ইটালি

ফুটবলের দেশ হিসাবে পরিচিত ইটালি। অচ্য গত দুটো বিশ্বকাপ ফুটবলে যোগ্যতা অর্জন করতে পারেনি তারা। আগামী বছরও তারা ফুটবল বিশ্বকাপে খেলবে কি না তা এখনও নিশ্চিত নয়। সেই ইটালিই ক্রিকেট বিশ্বকাপে প্রথম বার যোগ্যতা অর্জন করে ফেলল। শুক্রবার নেদারল্যান্ডসের কাছে হেরে গিয়েও টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপের টিকিট নিশ্চিত করল তারা। ২০২৬ সালে ইটালি ভারতে আসছে বিশ্বকাপ খেলতে। যোগ্যতা অর্জন করেছে নেদারল্যান্ডসও। দ্য হেগ-এর মাঠে এ দিন নেদারল্যান্ডসকে হারালেই বিশ্বকাপের টিকিট নিশ্চিত হয়ে যেত ইটালির। তবে হারলেও সুযোগ ছিল। কারণ দ্বিতীয় পয়েন্টেও দ্বিতীয় স্থানে থাকা জার্সি সঙ্গে পয়েন্ট সমান (৫) থাকলেও রান রেটে অনেকেটাই এগিয়েছিল ইটালি। সেটাই শেষ পর্যন্ত কাজে দিল। ইউরোপ কোয়ালিফায়ারে সবার উপরে শেষ করেছে নেদারল্যান্ডস। তাদের ছয় পয়েন্ট। দ্বিতীয় স্থানে থাকা ইটালি এবং তৃতীয় স্থানে থাকা জার্সির পাঁচ পয়েন্ট হলেও রান রেটে জার্সিকে (০.৩০৬) পিছনে ফেলেছে ইটালি (০.৬১২)।

এ দিন আরো ব্যাট করে ২০ ওভারে ৭ উইকেটে ১৩৪ তোলে ইটালি। সর্বোচ্চ রান বেন মানসিত্তি (৩০)।

নকআউট ফুটবল টুর্নামেন্টে জুয়েলসকে হারালো টাউন

ক্রীড়া। প্রতিনিধি আগরতলা। আগরতলা উমাকান্ড মিনি স্টেডিয়ামে চলছে এখন ত্রিপুরা ফুটবল এসোসিয়েশনের উদ্যোগে রাখাল শিল্ড নক আউট ফুটবল টুর্নামেন্ট। প্রথম ডিভিশন লিগ ফুটবল টুর্নামেন্টের আগে শুরু হওয়া এই টুর্নামেন্টের সৃষ্টি অনুযায়ী শনিবার দ্বিতীয় দিন নৈশকালীন ম্যাচে মুখোমুখি হয় টাউন ক্লাব ও জুয়েলস এসোসিয়েশন। নক আউট টুর্নামেন্ট মাঠে ডু আর ভাই ম্যাচ। পরাজয় মানেই টুর্নামেন্ট থেকে ছিটকে পড়া। এরকম একটি

গুরুত্বপূর্ণ লড়াইয়ে দুটি দল এদিন ময়দানে নামলেও শেষ পর্যন্ত বাজিমাত দেখাতে সক্ষম হয় টাউন ক্লাবের ফুটবলাররা। নির্ধারিত সময়ের খেলায় টাউন ক্লাব এদিন ২-০ গোলের ব্যবধানে প্রতিপক্ষ জুয়েলসকে হারিয়ে ক্যারাত জয় দিয়ে এবারের ফুটবল মরশুম শুরু করে। যদিও লড়াইটা ছিল বেশ হাড্ডাহাড্ডি। প্রথমার্ধের খেলায় দুই দল কোন গোল করতে পারেনি। তবে গোল করার মত একাধিক সুযোগ পেয়েও কাজে লাগাতে পারেনি উভয় দলের ফুটবলাররা। ফলে গোলশূন্যভাবে

শেষ হয় প্রথমার্ধের খেলা।বিরতির পর দ্বিতীয়ার্ধের খেলা শুরু হলে প্রথম থেকে এগিয়ে যাওয়ার লক্ষ্যে উভয় দল প্রতি আক্রমণ শুরু করে। আর তাতে যেন বাজিমাত দেখায় টাউন ক্লাব। ম্যাচের ৪৭ মিনিটে শুভম দেববর্মা প্রথম গোল করে এগিয়ে দেয় টাউনকে। শুভমের দেওয়া গোলটি পরিশোধ করার জন্য প্রতি পক্ষ জুয়েলসের ফুটবলাররা পাশ্টা আক্রমণ আনার চেষ্টা করলেও তাদের রাইডেন্ডর চেষ্টাকে বিফলের দিকে ঝেলে দিয়ে ৬৩ মিনিটের মাথায় জোহন জমাতিয়া টাউনের পক্ষে দ্বিতীয়

গোল করে ব্যবধান বাড়ানোর পাশাপাশি জয়ের পথকে অনেকটা মসৃণ করে দেয়। অবশিষ্ট সময়ে জুয়েলস যেমন ব্যবধান কমানোর জন্য চেষ্টা চালায়, ঠিক তেমনি প্রতিপক্ষ টাউন এর ফুটবলার ব্যবধান বাড়ানোর জন্য সক্রিয় হয়ে ওঠে। কিন্তু সুযোগ পেয়েও উভয় দল নতুন করে আর কোন গোল করতে পারেনি। ফলে নির্ধারিত সময়ের খেলায় জুয়েলসকে হারিয়ে নকআউট এই টুর্নামেন্টের পরবর্তী রাইডেন্ডর ছাড়পত্র ছিনিয়ে দেয় টাউন।দুইদলের ম্যাচটি এদিন পরিচালনা করেন বহি রাজ্যের রেফারি বাসু টিসু।

ওয়ানডে অধিনায়কত্বও হারাচ্ছেন রোহিত!

রোহিত শর্মা নন, এবার ওয়ানডে ফরম্যাটেও অধিনায়কত্ব করবেন শুভমান গিল। এমনই গুঞ্জন জোরাল হয়েছে এক খ্যাতিমান সাংবাদিকের পোস্ট সামনে আসার পর থেকে। টি২০-র পর টেস্ট ক্রিকেট থেকে সরে দাঁড়ালেও রোহিতই ওয়ানডে ম্যাচ টস করতে যাবেন বলে মনে করা হচ্ছিল। কিন্তু এই ফরম্যাট থেকেও শেষপর্যন্ত অধিনায়কত্ব হারাতে চলেছেন তিনি! ইংল্যান্ডের সঙ্গে হাই ভোল্টেজ টেস্ট সিরিজের আগেই যখন সালা পোশাভেকর ক্রিকেটকে বিদায় জানিয়েছিলেন রোহিত শর্মা, তখন অনুরাগীরা বিষয় হলোও অধিকাংশই মেনে নিয়েছিলেন এই সিদ্ধান্ত। তাঁর সাম্প্রতিক ফর্ম বলে সিদ্ধিল ক্রিকেটের দীর্ঘতম ফরম্যাটকে এবার বিদায় জানানোর সময় এসে গিয়েছে। কিন্তু অস্তুত পঞ্চাশ ওভারের ক্রিকেটে তাঁকে এবং বিরাট কোহলিকে দেখা যাবে, এটাই ছিল বিরাট সাক্ষ্যনা। তার উপর গত ফেব্রুয়ারিতে চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফিতে চ্যাম্পিয়ন হচ্কাছে ভারত। ফলে রোহিত অধিনায়ক থাকবেন বলেই মনে করা হচ্ছিল এবার ইংল্যান্ডে স্বপ্নের সফল চলাছে গিলের। দুটি টেস্টে তিনটি শতরান করেছেন। যার মধ্যে রয়েছে ২৬৯ রানের

ইনিংসটি, যেটি যে কোনও ভারত অধিনায়কের করা সর্বোচ্চ রানের টেস্ট ইনিংস। প্রথম ম্যাচে ধেরে পরের ম্যাচে দারুণ কামব্যাক করেছে ভারত। তৃতীয় টেস্টেও লড়াই করছে টিম ইন্ডিয়া। ব্যাটের পাশাপাশি গিলের অধিনায়কত্বও হয়তো মন জিতেছে নির্বাচকদেরও। তার উপর পঞ্চাশ ওভারের বিশ্বকাপ ২০২৭ সালে। তাই এখন থেকেই অধিনায়ক বদলে নতুন করে সেই প্রতিযোগিতায় জিততে ঝাঁপাতে চাইছে বোর্ড। গুঞ্জন তেমনটাই। কেবল তাই নয়। রোহিত-কোহলিরা আদৌ বিশ্বকাপের দল থাকবেন কিনা সংশয় তা নিয়েও। ঠিক ছিল সেন্টেম্বরে বাংলাদেশের বিরুদ্ধে ওয়ানডে সিরিজ খেলেবে ভারত। কিন্তু পিছিয়ে গিয়েছে সেই সিরিজ। আশপত নভেম্বরের আর আর ম্যাচে নামা হবে না ভারতীয় ক্রিকেটের দুই মেগাস্টারের। সেই সময় অস্ট্রেলিয়ার সঙ্গে খেলা ভারতের। মনে করা হচ্ছে, গত বছর ডেডেক সময়ের মধ্যে না থাকতে পারলে হয়তো বিশ্বকাপ স্কোয়াডেও হয়তো দেখা যাবে না রোহিত-কোহলিকে। কোহলির জীবন নিয়ে হচ্ছে সিনেমা? মুম্বই: কোটা ফ্যাক্টরি জনপ্রিয়

হওয়ায় পর থেকেই তাঁর অনুরাগীর সংখ্যা বেড়েছে।জিতু ভাইয়ী নামে তাঁকে ডাকেন ভক্তরা। তবে পঞ্চায়েত ওয়েব সিরিজ তাঁর জনপ্রিয়তাকে অন্য উচ্চতায় তুলে গিয়েছে।তিনি এখন সকলের প্রিয় “সচিবজী”। সেই জিতেন্দ্র কুমার এবার বিরাট কোহলির ভূমিকায় অভিনয় করবেন? মহেন্দ্র সিং খোনি থেকে শুরু করে মহম্মদ আজহারউদ্দিন, একাধিক ক্রিকেটারের জীবন নিয়ে তৈরি হয়েছে সিনেমা। কপিল দেবের নেতৃত্বে ভারতের ১৯৮৩ সালের বিশ্বকাপ জয় নিয়ে তৈরি হয়েছে সিনেমা। এর মধ্যে খোনির জীবন স্প্রেড তৈরি সিনেমা- মহেন্দ্র সিং খোনি, দ্য আনটোল্ড স্টোরি সুপারহিট হয়েছিল। খোনির স্মৃতির স্মরণীয় এরকম ‘লখা’লেখি দেখেছি। ওর বায়োপিক হলে আমি সুযোগ পেলে দারুণ লাগবে। তার ওর বায়োপিক হওয়াই উচিত। ওর জীবন মানুষের জানা উচিত। তাতে অনেকে অসুপ্রেরণা পাবে। ওর ক্রিকেট মাঠের সফর খুব আকর্ষণীয়। ক্রিকেট মাঠে তো বটেই, বাস্তবিত জীবনেও প্রচুর কীর্তি স্পর্শ করেছে। অবশ্যই ওর বায়োপিক করা উচিত। কীভাবে বিভিন্ন লড়াইয়ে জিতেছে, মানুষের জানা উচিত। এই কাজটা করার সুযোগ পেলে আমি খুব খুশি হব।”

একটি সাক্ষাৎকারে জিতে স্র কুমারকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল, আপনি কি বিরাট কোহলির বায়োপিকে অভিনয় করবেন? জিতেন্দ্র কুমার বলেন, “ক্রিকেট মাঠে এমন কোনও মহিলফলক নেই যেটা ও স্পর্শ করেনি। আর সেই গোটা সফরটা আমি ভীষণ কাছ থেকে দেখেছি। আমি সুযোগ পেলে অবশ্যই জানতে চাইব, কোনও বিষয় মুহুরের আগে কী ভাবত। পর্দায় সেই মহুতটা ফুটিয়ে তুলতে পারলে দারুণ লাগবে। সেই আবেগগুলো ফুটিয়ে তোলার সুযোগ পেলে অসাধারণ লাগবে।” জিতু ভাইয়ীকে কি বিরাট কোহলির ভায়োপিকে দেখা যাবে? “ইনশাআহ, বলেছেন অভিনেতা। যোগ করছেন, ‘আমি অনেক স্মরণীয় এরকম ‘লখা’লেখি দেখেছি। ওর বায়োপিক হলে আমি সুযোগ পেলে দারুণ লাগবে। তার ওর বায়োপিক হওয়াই উচিত। ওর জীবন মানুষের জানা উচিত। তাতে অনেকে অসুপ্রেরণা পাবে। ওর ক্রিকেট মাঠের সফর খুব আকর্ষণীয়। ক্রিকেট মাঠে তো বটেই, বাস্তবিত জীবনেও প্রচুর কীর্তি স্পর্শ করেছে। অবশ্যই ওর বায়োপিক করা উচিত। কীভাবে বিভিন্ন লড়াইয়ে জিতেছে, মানুষের জানা উচিত। এই কাজটা করার সুযোগ পেলে আমি খুব খুশি হব।”

জোতার স্মৃতিকে ‘চিরস্থায়ী’ করতে অবসরে লিভারপুলের ২০ নম্বর জার্সি

আনুষ্ঠানিক ঘোষণা না দিলেও ইস্তিতা আগেই দিয়ে রেখেছিল লিভারপুল। সড়ক দুর্ঘটনা দিয়েগো জোতার মৃত্যুর পরপরই তাঁর ২০ নম্বর জার্সিকে ‘অমর’ করে রাখার ঘোষণা দিয়েছিল ক্লাবটি। সেই ঘোষণায় জোতার জার্সিকে অবসরে পাঠানোর বিষয়টি স্পষ্ট না করলেও অনেক ভক্ত—সমর্থক তেমনটিই ধরে নিয়েছিলেন। শেষ পর্যন্ত অবশ্য সেই অনুমানই সত্য হলো। আনুষ্ঠানিকভাবে জোতার জার্সিকে অবসরের সিদ্ধান্ত জানিয়েছে আনফিল্ডের ক্লাবটি। এর ফলে পঙ্কু গিজ ফরোয়ার্ডই লিভারপুলের চিরকালীন ২০ নম্বর খেলোয়াড় হয়ে থাকবেন। জোতার স্ত্রী রুতে কারদোসো ও পরিবারের

সদস্যদের সঙ্গে আলাপের পর এ সিদ্ধান্ত নিয়েছে ক্লাব কর্তৃপক্ষ। সংবাদ বিবৃতিতে লিভারপুলের পক্ষ থেকে বলা হয়েছে, ‘দিয়োগোর সম্মানে ও স্মৃতির প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে এই নম্বরটি সব পর্যায়ে অবসর দেওয়া হবে।’ এ সিদ্ধান্ত শুধু পুরন্ব দলের জন্যই নয়, বরং নারী দল ও পুরো একাডেমিতে কার্যকর হবে। বিবৃতিতে আরও বলা হয়, ‘এ সিদ্ধান্ত কেবল দলের সাফল্যে আমাদের পতৃগিজ তারকার গভ পাঁচ বছরের অসামর্য অবদানকে স্মীকৃতি জানাতেই নয়, বরং সতীর্থ, সহকর্মী এবং সমর্থকদের ওপর যে গভীর ব্যক্তিগত প্রভাব তিনি ফেলেছি লেন সে জন্যও।

তাদের সঙ্গে গড়ে তোলা চিরস্থায়ী বন্ধনকে সম্মান জানাতেই’ (এ সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে)।’ জোতার মৃত্যুর পরপরই অবশ্য লিভারপুলের সমর্থকেরা তাঁর জার্সি অবসরে পাঠানোর দাবি জানান। সমর্থকদের আবেগকে বিবেচনায় নিয়ে সিদ্ধান্তটি নেওয়ার কথা জানিয়েছেন লিভারপুলের মালিক পক্ষ ফেনওয়ে স্পোর্টস গ্রুপের ফুটবলবিষয়ক প্রধান নির্বাহী মাইকেল এডওয়ার্ডসন। এডওয়ার্ডস বলেন, ‘ক্লাব হিসেবে আমরা আমাদের সমর্থকদের অনুভূতির প্রতি সমর্থণভাবে সচেতন ছিলাম এবং আমরাও ঠিক একইভাবে অনুভব করেছি। এ সিদ্ধান্তে দিয়োগোর

স্ত্রী রুতে ও তাঁর পরিবারকে যুক্ত করা আমাদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ছিল এবং এটি নিশ্চিত করা জরগরি ছিল যে আমাদের এ সিদ্ধান্তের কথা তারা সবার আগে জানেন।’ এডওয়ার্ডস যোগ করেন, ‘আমি বিশ্বাস করি, লিভারপুলের ইতিহাসে এই প্রথম কোনো ব্যক্তিকে এমন একটি সম্মাননা দেওয়া হলো। সুতরাং, বলা যায় একজন অনন্য ও অসাধারণ মানুষের প্রতি এটি বিশেষ শ্রদ্ধাঞ্জলি। এই ক্ষোয ড নম্বরটি অবসর দিয়ে আমরা একে চি বস্থায়ী ক বে নিয়েছি। এটি আমরা কখনোই ভুলে যাওয়া যাব না।’

চিকিৎসক সুনীল রঞ্জন দেব এবং রাস মোহন সরকারের প্রয়াণে শোক প্রকাশ মুখ্যমন্ত্রীর



আগরতলা, ১২ জুলাই : চিকিৎসক সুনীল রঞ্জন দেব এবং রাস মোহন সরকারের প্রয়াণে গভীর শোক ব্যক্ত করেছেন মুখ্যমন্ত্রী ডঃ মানিক সাহা। প্রসঙ্গত, কিছু দিন আগে রাজ্যের মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ডা. সুনীল রঞ্জন দেব প্রয়াত হয়েছেন এবং গতকাল জ্ঞীরাগে বিশেষজ্ঞ ডা. রাসমোহন

সরকার প্রয়াত হয়েছেন।

আজ রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী তাদের কের চৌমুহনী এবং জয়নগরস্থিত বাসভবনে গিয়ে তাদের পরিবার পরিজনদের সমবেদনা জানান এবং আত্মার সদগতি কামনা করেন।

খোয়াইয়ে ধৃত দুই বাংলাদেশি যুবক

আগরতলা, ১২ জুলাই : বাইজল বাড়ীর বেলফাঙয়ের নাকা পয়েন্ট থেপে দুই বাংলাদেশি নাগরিককে আটক করেছে পুলিশ। তাদের থানায় নিয়ে গিয়ে জিজ্ঞাসাবাদ করছে পুলিশ। ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, গতকাল সন্ধ্যায় জাতীয় সড়কের খোয়াই- মোহনপুর অংশের বেলফাঙয়ের নাকা পয়েন্টে দুইজন বাংলাদেশী আটক করা হয়েছে। ওই সময় যাত্রী নিয়ে একটি অটোরিকশা বাইজলবাড়ী হয়ে খোয়াইয়ের দিক যাচ্ছিল। নাকা পয়েন্টে ডিউটিরত বাইজল বাড়ী থানার পুলিশ রটিন চেক আপের জন্য অটো রিকশাটির আটক করে। অটোতে দুজন যাত্রী ছিল। জিজ্ঞাসাবাদ করলে ওই দুইজন যাত্রী পুলিশকে জানায় যে, তারা মোহনপুর থেকে আসছিল খোয়াইয়ের উদ্দেশ্যে। তারা বাংলাদেশী নাগরিক লে পুলিশের কাছে স্বীকার করে। পুলিশ সন্দেহভাজন দুই বাংলাদেশি নাগরিককে থানায় নিয়ে গিয়ে জিজ্ঞাসাবাদ করছে। ধৃত দুই বাংলাদেশির নাম খোকন সরকার ও অনিক সরকার।

দ্যা স্মাইল ফাউন্ডেশনের রক্তদান শিবির

আগরতলা, ১২ জুলাই : শনিবার ইন্ডিয়ান মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন হাউসে এক রক্তদান শিবির সংগঠিত করেছে দ্যা স্মাইল ফাউন্ডেশন। শিবিরের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন মেয়র দীপক মজুমদার। দ্যা স্মাইল ফাউন্ডেশন শনিবার আইএমএ হাউসে এক স্বাস্থ্য শিবির ও রক্তদান শিবিরের আয়োজন করে। উক্ত দুটি শিবিরের উদ্বোধন করেন মেয়র তথা বিধায়ক দীপক মজুমদার। তাছাড়া উ পস্থিত ছিলেন প্রাক্তন পুলিশ কর্তৃ বি কে রায়, রাজ্যের বিশিষ্ট চিকিৎসী স্বপন নন্দী সহ অন্যান্যরা। এদিন রক্তদান শিবিরের উদ্বোধন করে মেয়র দীপক মজুমদার বলেন, আমাদের রাজ্যে রক্তের সংকট নিরসনের জন্য রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী প্রত্যেকের কাছে রক্তদানে এগিয়ে আসার আহ্বান জানিয়েছেন। স্মাইল ফাউন্ডেশন সহ বিভিন্ন সংস্থা রক্তদান শিবিরে এগিয়ে আসায় তিনি প্রত্যেকের প্রতি কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন। মেয়র বলেন, আমাদের বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডে বিজ্ঞানের দারুন অগ্রগতি হলেও এখনো পর্যন্ত বিজ্ঞানীরা রক্তের কোন বিকল্প আবিষ্কার করতে পারেননি। স্বাভাবিক কারণেই রক্তদানের মধ্য দিয়েই রক্তের ঘাটতি পূরণ করতে হবে। রক্তদান শিবিরে সকল অংশের জনগণকে আরো বেশি সংখ্যায় এগিয়ে এসে সহযোগিতার হাত সম্প্রসারিত করতে মেয়র আহবান জানিয়েছেন।

নিজ পিতার মৃত্যুবার্ষিকীতে সমাজ সেবামূলক কাজে এগিয়ে আসলো ডাক্তার সুশান্ত বনিক

আগরতলা, ১২ জুলাই : নিজ পিতার মৃত্যুবার্ষিকীতে সমাজ সেবামূলক কাজে এগিয়ে আসলো ডাক্তার সুশান্ত বনিক। ডাক্তার সুশান্ত বনিক ছোলেবেলায় পিতাকে হারিয়েছে। সংসারের হাল ধরতে ছোটবেলা থেকে অল্পাঙ্গ পরিচরম করে যাচ্ছে ডাক্তার সুশান্ত বনিক। সে বর্তমান সময়ে চেষ্টামাইতে একটি সুনামধন্য হাসপাতালে কর্মরত অবস্থায় রয়েছে। সে বড় ধরনের পোস্তে কর্মরত থেকেও নিজের রাজ্যকে ভুলেননি। নিজ পেশাগত দায়িত্ব

পালনের পাশাপাশি প্রতিনিয়ত নানান সামাজিক কর্মসূচী করে যাচ্ছে ডাক্তার সুশান্ত বনিক। ত্রিপুরা থেকে কোনো লোকজন চিকিৎসার জন্য চেষ্টামাইগেলে সুশান্ত বনিক সার্বিক সহযোগীতার হাত বারিয়ে দেন। এরই মধ্যে নিজ পিতার মৃত্যু বার্ষিকীতে চেষ্টামাইথেকে ত্রিপুরা রাজ্যে নিজ জন্মভূমিতে ছুটে আসে সুশান্ত বনিক। এই মৃত্যুবার্ষিকীতে একগুচ্ছ সামাজিক কর্মসূচী হাতে নেন সুশান্ত বনিক। শনিবার উদয়পুরস্থিত খিলপাড়া

বালক শিশু নিকেতনে থাকা শিশুদের মধ্যে খাবার ও শিক্ষাসামগ্রী বিতরণ করেন। আজকের সারাদিন নানান সামাজিক কর্মসূচীর মাধ্যমে শিশুগৃহে থাকা শিশুদের সঙ্গে দিন কাটালেন ডাক্তার সুশান্ত বনিক। ডাক্তার সুশান্ত বনিকের এইমহনের উদার মানসিকতার জন্য সকলে উনাকে ধন্যবাদ জানান। ডাক্তার সুশান্ত বনিক জানান তিনি সর্বদা লোকজনের ডাকে সারা দিয়ে জনসেবায় নিজেকে নিয়োজিত রাখবেন।

জনগণের মন কি বাত প্রচারপত্র নিয়ে বাড়ি বাড়ি গেলেন বিধায়ক গোপাল

আগরতলা, ১২ জুলাই : জনগণের মন কি বাত প্রচারপত্র নিয়ে লাল বাহাদুর এলাকায় গেলেন বিধায়ক গোপালচন্দ্র রায়। সেখানে তিনি নাম না করে সাংসদ রাজীব ভট্টাচার্যের তীর সমালোচনা করেন। তাঁর উপর হামলার পর রাজিব ভট্টাচার্য বলেছিলেন মাফিয়া নিয়ে প্রচারে গিয়েছিলেন। তা জবাব দিতে গিয়ে কংগ্রেস বিধায়ক গোপাল রায় বলেন, মাফিয়া বেষ্টিত হয়ে থাকে রাজীব বাবু। তাঁর রামায়ণের মাফিয়া রাজত্ব করে বলে উল্লেখ করেন তিনি। আইন-শৃঙ্খলা নিয়ে কটাক্ষ করেন মুখ্যমন্ত্রীকে। প্রচারে যেতে চেয়ে চিঠি দেওয়ার পর পুলিশ না পেয়ে ক্ষোভ ব্যক্ত করেন তিনি। এদিন তিনি আরও বলেন, বর্তমান সরকার বিরোধী দলের নেতা কর্মীদের রাজনৈতিক প্রচারে নিরাপত্তা দিতে সম্পূর্ণভাবে ব্যর্থ হয়েছে বলেও এদিন তিনি উল্লেখ করেন। এভাবে বিরুদ্ধে দের প্রচার বন্ধ করা যাবে না বলে অতি নেই স্পষ্ট অভিমত ব্যক্ত করেছেন। জনগণের মন কি বাত প্রচারপত্র নিয়ে প্রচার অভিযানে গিয়ে কংগ্রেস বিধায়ক গোপাল রায় বলেন, পশ্চিমবঙ্গে স্মার্ট মিটার লাগতে তাদের দল বিজেপি তীর আপত্তি জানাচ্ছে। অথচ বিজেপি শাসিত ত্রিপুরা রাজ্যে এই স্মার্ট মিটার বসাতে চাইছে তারা।

তীর কথায়, জনগণের তীর আপত্তি উপেক্ষা করে যেভাবে স্মার্ট মিটার বসানোর চেষ্টা চালানো হচ্ছে তার ভবিষ্যৎ শোভনীয় নয় বলেও তিনি উল্লেখ করেন।

শনিবার লাল বাহাদুর ক্লাব সংলগ্ন এলাকায় প্রচারে বেরিয়ে জনগণের কাছ থেকে ব্যাপক সাড়া পেয়েছেন বলে দাবি করেন গোপালবাবু ও তার অনুগামীরা।

বাইক দুর্ঘটনায় গুরুতর আহত নবম শ্রেণির ছাত্র

বঙ্গনগর, ১২ জুলাই : উত্তর কলমচৌড়ার আদমপুর এলাকার নবম শ্রেণির ছাত্র সামির হাসান (১৪) এক বাইক দুর্ঘটনায় গুরুতর আহত হয়েছে। বর্তমানে আহত সামির জিবি হাসপাতালে চিকিৎসাধীন অবস্থায় রয়েছে। স্থানীয় সূত্রে জানা যায়, বুধবার দুপুরে সামির হাসান তার মামা সাইফুল ইসলামের (২৭) সঙ্গে মোটরবাইকে করে মামার বাড়ি আদমপুরে যাচ্ছিল। অভিযোগ, যাওয়ার সময় বাংলা চৌমুহনী এলাকায় পুলিশ চেকিং চলাকালীন পুলিশ তাদের দাঁড়াতে বললে সাইফুল বাইক না থামিয়ে দ্রুত গতিতে সেখান থেকে চলে যাওয়ার চেষ্টা করে। এই সময় বাইকটি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে রাস্তার পাশে থাকা একটি ইলেকট্রিক খুঁটির সাথে ধাক্কা খায়। দুর্ঘটনার ফলে সামির হাসানের মাথায় গুরুতর আঘাত লাগে এবং তার মাথা ফেটে যায়। যদিও বাইকে থাকা অন্য দু'জনের তেমন কোনো বড় ধরনের ক্ষতি হয়নি বলে জানা গেছে। এই প্রসঙ্গে বাইক চালক সাইফুল ইসলাম সাংবাদিকদের জানান, পুলিশ তাদেরকে দাঁড়াতে বলার পাশাপাশি লাঠি দিয়ে আঘাত করার চেষ্টা করেছিল। পুলিশ ভয়ে দিশেহারা হয়ে সে দ্রুত গতি বাড়িয়ে দেয়, আর তাতেই দুর্ঘটনাটি ঘটে। অন্যদিকে, পুরো ঘটনার বিষয়ে পুলিশের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, চেকিংয়ের সময় বাইকটি খুবই দ্রুত গতিতে চলছিল। পুলিশ তাদের দাঁড়াতে সাইন দিলে তারা না দাঁড়িয়ে পালাতে যায়। এ সময় বিপরীত দিক থেকে আসা একটি বোলেরো গাড়িকে পাশ কাটাতে গিয়ে বাইকটি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে দুর্ঘটনায় পড়ে।

বাড়ি তৈরির ক্ষেত্রে নতুন নিয়মাবলী সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করবে অ্যাসো

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১২ জুলাই। বাড়ি তৈরির ক্ষেত্রে জনগণকে নতুন নিয়মাবলী সম্পর্কে সচেতন করা মিউনিসিপ্যালিটি বিল্ডিং প্লেনার এসোসিয়েশনের কাজ। তাই সময়ের পরিবর্তনের সাথে সাথে নতুন পদ্ধতিকে স্মার্ট সিটিতে মানিয়ে নেওয়াই আগরতলা

মিউনিসিপ্যালিটি বিল্ডিং প্লেনার এসোসিয়েশন মূল লক্ষ্য। আজ আগরতলা প্রেস ক্লাবে সাংবাদিক সম্মেলনে করে এমনটাই জানিয়েছেন এসোসিয়েশনের সভাপতি। আগরতলা প্রেস ক্লাবে সাংবাদিক সম্মেলনের মধ্য দিয়ে আগরতলা মিউনিসিপ্যালিটি বিল্ডিং

প্লেনার এসোসিয়েশন আনুপ্রকাশ ঘটেছে। এদিন এসোসিয়েশনের এক সদস্য বলেন, বর্তমানে আগরতলা পুর নিগমের অনুমদতে নতুন পরিবেশে শহরের বিভিন্ন উন্নয়নমূলক পরিবর্তন ঘটে। সময়ের সাথে সাথে জমির আয়তন বাড়ি।

রেলে বাড়ি ফেরার পথে আচমকাই নিখোঁজ এক যুবক

আগরতলা, ১২ জুলাই : রেলে বাড়ি ফেরার পথে আচমকাই নিখোঁজ হয়ে গিয়েছে এক যুবক। তিনদিন অতিক্রান্ত হয়ে গেলেও এখনো পর্যন্ত তাঁর খোঁজ পাওয়া যায়নি। অবশেষে থানায় দায়স্থ হয়েছে অসহায় পরিবারের সদস্যরা। ঘটনার বিবরণে জানা যায়, উদয়পুর পুলিশ লাইনের আব্দুল খালেক, এবং মেলাঘর কলা খেতের হাবিল মিয়া দুজনের সম্পর্কে মামা এবং ভাগিনা হয়। তারা দুজন দীর্ঘদিন চেষ্টাই এ কর্মরত থাকার পর যে যার বাড়ির উদ্দেশ্যে ট্রেন দিয়ে রওনা হয়ে হাওড়া রেল স্টেশনে নেমে। গাড়ি দিয়ে শিয়ালদা রেল স্টেশনে আসে। এরপর দুই মামা ভাগিনা শিয়ালদা রেল স্টেশনে ট্রেনে উঠে। এর মধ্যে মামা আব্দুল খালেক পাঁচ নম্বর ট্রেনের বগীতে ছিলেন। অন্যদিকে ভাগিনা হাবিল মিয়া ট্রেনের তিন নম্বর বগীতে ছিলেন। দুজনে ট্রেনের মধ্যে কথাবার্তা ও সাক্ষাৎ হয়।

তার মধ্যে ট্রেনের ভিতরে ভাগিনা হাবিল মিয়া তার মামা আব্দুল খালেকের কাছ থেকে ৫০০ টাকা নিয়ে যাওয়ার পর ভাগিনা মুহূর্তের মধ্যে নিখোঁজ হয়ে যায়। বহু জায়গা খোঁজাখুঁজির পর, হাবিল মিয়াকে পাওয়া যায়নি। এদিকে মামা আব্দুল খালেক উদয়পুর তার বাড়িতে গিয়ে তার বোনকে ঘটনাটি জানিয়েছেন। তারা বিভিন্ন জায়গা খোঁজাখুঁজি করেন। দীর্ঘ তিন দিন অতিক্রান্ত হওয়ার পর অবশেষে মামা আব্দুল খালেক সাংবাদিকদের মাধ্যমে তার ভাগিনা কে খুঁজ পাওয়ার জন্য সকলের নিকট আবেদন করেন।

নেশা ছাড়ানোর ঔষধ চুরি বিশ্রামগঞ্জ প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রে

আগরতলা, ১২ জুলাই : মন্দির মসজিদ, স্কুল- কলেজ শিক্ষালয় ছেড়ে এখন হাসপাতালে হানা দিলো চোরের দল। গতকাল রাতে বিশ্রামগঞ্জ প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রে ওএসটি সেন্টারের আলমারির তাল্লা ভেদে চোরের দল হানা দেয়। ড্রাগস নেওয়ার ইনজেকশন সিরিজ, অনেক দারি ঔষধ, সহ একাধিক সামগ্রী। যে ঔষধ গুলি নেশা মুক্তি কেন্দ্রে নেশা গ্রস্ত যুবকদের নেশা ছাড়ানোর ক্ষেত্রে ব্যবহার করেন চিকিৎসকরা। তাছাড়া বর্তমান সময়ে বাজারে ইনজেকশন নেওয়ার সিরিজ বিক্রি করা বন্ধ করে দিয়েছে স্বাস্থ্য দপ্তর। বাজারে সিরিজ না পেয়ে অবশেষে হাসপাতালে হানা দিয়ে সিরিজ চুরি করলো নেশাগ্রস্ত যুবকরা। সে বিষয়ে বিশ্রামগঞ্জ থানায় শনিবার বিকালে একটি অভিযোগ দায়ের করেন হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ। তবে বিশালগড় মহকুমার মানুষ আতঙ্কে রয়েছেন নেশাগ্রস্ত যুবকরা নেশার টাকার জোগাড় করতে মন্দির মসজিদ স্কুল কলেজ শিক্ষালয় ছেড়ে এখন সুস্থ হওয়ায় একদা আশ্রয় হাসপাতালেও চোরের দল হানা দিচ্ছে। নিরুপায় হয়ে চোরের দল নেশার টাকার যোগাড় করতে এই সমস্ত অসামাজিক কার্যকলাপ চালিয়ে যাচ্ছে।

সোসাইটির সভায় পরিবহনমন্ত্রী ইন্টার স্টেট ট্রাক টার্মিনালের অসমাপ্ত কাজ দ্রুত শেষ করার নির্দেশ

আগরতলা, ১২ জুলাই : আজ জিরানীয়ার মাধববাড়িতে অবস্থিত ইন্টার স্টেট ট্রাক টার্মিনালের কনফারেন্সে হলে ইন্টার স্টেট ট্রাক টার্মিনালের ডেভেলপমেন্ট সোসাইটি এক সভা অনুষ্ঠিত হয়। পরিবহন মন্ত্রী সুশান্ত চৌধুরি টার্মিনালের কার্যক্রম আরোও সুচারুভাবে পরিচালনার উপর গুরুত্বারোপ করেন। তিনি বলেন টার্মিনালের অসমাপ্ত কাজ দ্রুত সম্পন্ন করতে হবে, ধর, অভিরিক্ত পুলিশ সুপার (সদর গ্রামীণ) হিমাদ্রী প্রসাদ টার্মিনালের অভ্যন্তরে যাতে কোনও ট্রাকচালক বা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির সঙ্গে কোনো রকম বিশৃঙ্খলা না ঘটে সেদিকে প্রশাসনিক কর্মকর্তাদের বিশেষভাবে নজরদারি রাখতে হবে। সবার মধ্যে কাজের ভারসাম্য বজায়

রাখতে হবে। পরিবহন মন্ত্রী তাঁর বক্তব্যে টার্মিনালের সুশৃঙ্খল ব্যবস্থাপনায় পেশাদারিত্ব ও পারস্পরিক সহযোগিতার প্রয়োজনীয়তার কথাও তুলে ধরেন। সভায় উপস্থিত ছিলেন জিরানীয়া পঞ্চায়েত সমিতির চেয়ারম্যান শ্রীতম দেবনাথ, রানীরাবাজার পুর পরিষদের ভাইস চেয়ারম্যান প্রবীণ কুমার দাস, মহকুমা শাসক অনিমেশ টার্মিনালের অসমাপ্ত কাজ দ্রুত সম্পন্ন করতে হবে, ধর, অভিরিক্ত পুলিশ সুপার (সদর গ্রামীণ) হিমাদ্রী প্রসাদ টার্মিনালের অভ্যন্তরে যাতে কোনও ট্রাকচালক বা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির সঙ্গে কোনো রকম বিশৃঙ্খলা না ঘটে সেদিকে প্রশাসনিক কর্মকর্তাদের বিশেষভাবে নজরদারি রাখতে হবে। সবার মধ্যে কাজের ভারসাম্য বজায়

রাখতে হবে। পরিবহন মন্ত্রী তাঁর বক্তব্যে টার্মিনালের সুশৃঙ্খল ব্যবস্থাপনায় পেশাদারিত্ব ও পারস্পরিক সহযোগিতার প্রয়োজনীয়তার কথাও তুলে ধরেন। সভায় উপস্থিত ছিলেন জিরানীয়া পঞ্চায়েত সমিতির চেয়ারম্যান শ্রীতম দেবনাথ, রানীরাবাজার পুর পরিষদের ভাইস চেয়ারম্যান প্রবীণ কুমার দাস, মহকুমা শাসক অনিমেশ টার্মিনালের অসমাপ্ত কাজ দ্রুত সম্পন্ন করতে হবে, ধর, অভিরিক্ত পুলিশ সুপার (সদর গ্রামীণ) হিমাদ্রী প্রসাদ টার্মিনালের অভ্যন্তরে যাতে কোনও ট্রাকচালক বা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির সঙ্গে কোনো রকম বিশৃঙ্খলা না ঘটে সেদিকে প্রশাসনিক কর্মকর্তাদের বিশেষভাবে নজরদারি রাখতে হবে। সবার মধ্যে কাজের ভারসাম্য বজায়

পায়ে হেঁটে দিল্লির উদ্দেশ্যে চুরাইবাড়ি অতিক্রম করে অসমে প্রবেশ করলেন ডেভিড মুড়াসিং

আগরতলা, ১২ জুলাই : পায়ে হেঁটে দিল্লির উদ্দেশ্যে চুরাইবাড়ি অতিক্রম করে অসমে প্রবেশ করলেন তিপারা মথা নেতা ডেভিড মুড়াসিং।

উদ্দেশ্যে রওনা দিয়েছিলেন ওইদিন আগরতলার উত্তর গেইট থেকে পায়ে হেঁটে দিল্লির যন্তর মস্তুরের উদ্দেশ্যে রওয়ানা দিয়েছিলেন তিনি।

থেকে বঞ্চিত হচ্ছেন। নিজের জয়গায় থেকে নিজজন্দের সংগ্রাম করতে হচ্ছে অস্তিত্ব জানান দিতে। এই বিষয়ে বহু ভেপুটেশন। সহ আদোলন করতে হয়েছে কিন্তু তার কোন সুরাহা হয়নি। তাই ব্যাঘ হয়ে দিল্লির উদ্দেশ্যে বাংলাদেশ অনুপ্রবেশ রংখতে পদযাত্রায় শামিল হয়েছেন তিনি।

রাজধানীর ভগবান ঠাকুর চৌমুহনীতে বিপদজনক অবস্থায় বিদ্যুতের খুঁটি



আগরতলা, ১২ জুলাই : গতকাল রাতের রাজধানীর ভগবান ঠাকুর বাড়ি চৌমুহনী সংলগ্ন এলাকায় বিদ্যুতের খুঁটি ভেঙে বিপদজনক অবস্থায় রয়েছে। এ বিষয়ে বিদ্যুৎ দপ্তরে সারাই করার আহ্বান জানিয়েছিল এলাকাবাসী।

দীর্ঘদিন ধরে উত্তর বনমালীপুর ভগবান ঠাকুর চৌমুহনী সংলগ্ন এলাকায় বিদ্যুৎ খুঁটি বিপদজনক অবস্থায় রয়েছে। এ বিষয়ে বিদ্যুৎ দপ্তরে সারাই করার আহ্বান জানিয়েছিল এলাকাবাসী।

খুঁটিতে ধাক্কা দেয়। সাথে সাথে ওই এলাকায় বিদ্যুৎ চলে যায়। বিকট শব্দ শুনে পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে গিয়েছে এলাকাবাসী। সারারাত জনগণ বিদ্যুৎবিহীন অবস্থায় থাকেন। আজ সকাল বেলায় বিদ্যুৎ দপ্তর থেকে এসে খুঁটির সারাই করার কাজ হাতে নেয়।

চুরি যাওয়া তিনটি বাইক, স্বর্ণালংকার ও মোবাইল মালিকদের ফিরিয়ে দিলো পুলিশ



আগরতলা, ১২ জুলাই : চুরি যাওয়া তিনটি বাইক, স্বর্ণালঙ্কার এবং মোবাইল উদ্ধার করতে সক্ষম হয়েছে এনসিপি থানার পুলিশ। উদ্ধার হওয়া সমস্ত সামগ্রী প্রকৃত মালিকদের হাতে তুলে দেওয়া

হয়েছে। সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে এমনটাই জানিয়েছেন এনসিপি থানার ওসি প্রাজিত মালিকার। পুলিশের এটি সফল অভিযানে স্বস্তি ফিরে পেয়েছেন মালিকরা। ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, বিগত কিছু দিন ধরে বিভিন্ন সময়ে বাইক চুরি যাওয়া অভিযোগ থানায় দায়ের করা হয়েছে। অভিযোগের ভিত্তিতে পুলিশ ওই ঘটনার তদন্ত

নেমেছে। এরই মধ্যে একটি গলার হার চুরি যাওয়ার অভিযোগ দায়ের করা হয়েছিল। পুলিশে অভিযানে মালিকার। পুলিশের এটি সফল অভিযানে স্বস্তি ফিরে পেয়েছেন মালিকরা। ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, বিগত কিছু দিন ধরে বিভিন্ন সময়ে বাইক চুরি যাওয়া অভিযোগ থানায় দায়ের করা হয়েছে। অভিযোগের ভিত্তিতে পুলিশ ওই ঘটনার তদন্ত

গাড়ি শিখতে গিয়ে অন্যের বাড়ির গেট ভেঙে হাসপাতালে চিকিৎসাধীন নয়া চালক

আগরতলা, ১২ জুলাই : গাড়ি শিখতে গিয়ে অন্যের বাড়ির গেট ভেঙে হাসপাতালে চিকিৎসাধীন নয়া চালক ছিলেন কিনা সেটা নিয়ে ঝগড়া চলছে। ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, রাস্তা থেকে গেটটি ভেঙে গাড়ি ঢুকে গেলো বাড়িতে। বাড়িতে ঢুকে সজোরে ধাক্কা মারে দেওয়ায়। এতে গাড়ির সামনের অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। তবে অল্পতে রক্ষা হলেও চালক আহত হয়েছেন বলে খবর। ওই ঘটনা রাজধানীর ধলেশ্বর এক নম্বর রোডে তীর চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে। জানাগেছে, গাড়ি চালানো শিখতে গিয়ে এই বিপদ।

মানিয়ে নেওয়ার জন্য শহরবাসীকে বিপদে প্লেন বের করতে অনেক সমস্যা হচ্ছে। তাই জনগণের বাড়ি তৈরির ক্ষেত্রে আগরতলা পুর নিগমের অন্তর্গত বিল্ডিং নিয়মাবলী সম্পর্কে সচেতন করা মিউনিসিপ্যালিটি বিল্ডিং প্লেনার এসোসিয়েশন মূল লক্ষ্য। এদিন তিনি আরও বলেন, এই পদ্ধতিকে

মানিয়ে নেওয়ার জন্য শহরবাসীকে বিপদে প্লেন বের করতে অনেক সমস্যা হচ্ছে। তাই জনগণের বাড়ি তৈরির ক্ষেত্রে আগরতলা পুর নিগমের অন্তর্গত বিল্ডিং নিয়মাবলী সম্পর্কে সচেতন করা মিউনিসিপ্যালিটি বিল্ডিং প্লেনার এসোসিয়েশন মূল লক্ষ্য। এদিন তিনি আরও বলেন, এই পদ্ধতিকে