

সিএএ বিরোধী বিক্ষোভে রণক্ষেত্র দিল্লি, পুলিশ কনস্টেবল সহ হত তিন

নয়া দিল্লি, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.)। সংশোধিত নাগরিকত্ব আইন (সিএএ) বিরোধী আন্দোলন ফের একবার হিংসাত্মক আকার ধারণ করল। সোমবার দিল্লির উত্তর-পূর্বে জাফরাবাদের মৌজপুর্ এবং ভজনপুরা এলাকায় বিক্ষোভে চলাকালীন বিক্ষোভকারীদের মধ্যে থেকে ছোড়া গুলিতে মৃত্যু হয় এক কনস্টেবলের। পাশাপাশি দু'জন সাধারণ নাগরিকেরও মৃত্যু হয়েছে। এই ঘটনাকে কেন্দ্র করে উত্তর-পূর্ব দিল্লির একাধিক জায়গায় নতুন করে বিক্ষোভের আনন্দ জ্বলে উঠেছে। আজই দুদিনের সফরে ভারতে এসেছেন সন্ত্রাস ডোনাঙ্ক ট্রাস্ট। সন্ধ্যায় আগরা থেকে তিনি দিল্লি আসেন। তার মধ্যে এই ঘটনায় চিন্তা বেড়েছে সাউথব্লকের।

দিল্লিতে সংশোধিত নাগরিকত্ব আইন (সিএএ) বিরোধী আন্দোলন ও সিএএ সমর্থকদের মিছিলে রবিবারই রণক্ষেত্রের চেয়ার নিয়েছিল দিল্লি। সোমবার দুপুরেও তা নিয়ে সিএএ বিরোধী বিক্ষোভে চলাছিল গোকুলপুরি, ভজনপুরা এলাকায়। তখনই সিএএ-র সমর্থনে একদল মানুষ সেখানে এসে হাজারি হলে অভিযোগ। দুই মিছিল মুখোমুখি হতেই পরিস্থিতি তেজতে গঠে। রাস্তার উপরই দু'পক্ষের মধ্যে সঙ্ঘর্ষ বেধে যায়। একে অপরকে লক্ষ্য করে এলোপাথাড়ি ইটবৃষ্টি করতে থাকে। বেশ কিছু গাড়িও দোকানো আগুন ধরিয়ে দেওয়া হয়। এমনকি একটি পোট্রোল পাম্পেও

আগুন ধরানো হয় বলে অভিযোগ। খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে পৌঁছায় পুলিশের একটি বাহিনী। লাঠিচার্জ করে এবং কাঁদানো গ্যাস ছুড়ে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার চেষ্টা করে পুলিশ। তাতে সংঘর্ষ চরম আকার নেয়। পুলিশকে লক্ষ্য করেই ইটবৃষ্টি শুরু হয়। তাতেই মাথায় গুলতর আঘাত পান রতন লাল নামের এক হেড কনস্টেবল। হাসপাতালে নিয়ে গেলে তাঁকে মৃত বলে ঘোষণা করেন চিকিৎসকরা। নিহত পুলিশ কনস্টেবল পুলিশের অ্যান্টিস্ট্যান্ড কমিশনারের দফতরের সঙ্গে যুক্ত ছিলেন বলে জানিয়েছেন এক পদস্থ পুলিশ অফিসার।

আজকের সংঘর্ষে একাধিক পুলিশকর্মী জখম হয়েছেন বলেও খবর বিক্ষোভকারীদের ছোড়া ইটের আঘাতে একাধিক পুলিশকর্মী গুরতর আহত অবস্থায় জিটিবি হাসপাতালে তাঁদের চিকিৎসা চলছে। এছাড়া এদিন জালিয়ে দেওয়া হয়েছে একাধিক মোটর বাইক উ এনকে একটি পেট্রোল পাম্পেও আগুন ধরানো হয় বলে অভিযোগ। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনতে পুলিশ কাঁদানো গ্যাসের সেল ফাটায়।



গুজরাটে বিমানবন্দরে মার্কিন প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্পকে স্বাগত জানান প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি। ছবি-পিআইবি।

কাল থেকে কাঞ্চনপুর মহকুমায় সকাল-সন্ধ্যা অনির্দিষ্টকালের বন্ধের ডাক সংযুক্ত কমিটির

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ ফেব্রুয়ারি। বাঙালি উজ্জ্বলদের প্রতি ত্রিপুরা সরকারের বিমাতুলসভ আচরণের অভিযোগ এনে আগামী ২৬ ফেব্রুয়ারি থেকে কাঞ্চনপুর মহকুমায় সকাল-সন্ধ্যা অনির্দিষ্টকালের বন্ধের ডাক দিয়েছে নাগরিক সুরক্ষা মঞ্চের নেতৃত্বে গঠিত সংযুক্ত কমিটি। আজ সাংবাদিক সম্মেলনে এই ঘোষণা দিয়েছেন মঞ্চের সভাপতি রঞ্জিত নাথ।

কমিটি গঠন করেছে। ওই কমিটির ব্যানারে আগামী ২৬ ফেব্রুয়ারি থেকে সকাল-সন্ধ্যা অনির্দিষ্টকালের বন্ধের আন্দোলন পরিচালনা করা হবে। তাঁর কথায়, ত্রিপুরা সরকার রিয়াজ শরণার্থীদের জন্য ঢালাও সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছে। অঞ্চল, হিসাবের স্বীকার বাঙালি উজ্জ্বলদের সহযোগিতার বদলে তাদের রেশন বন্ধ করে দিয়েছে। তাঁর বক্তব্য, ত্রিপুরা সরকার বাঙালি উজ্জ্বলদের সাথে বিমাতুলসভ আচরণ করছে। তাই, দাবি আদায়ে অনির্দিষ্টকালের বন্ধের সিদ্ধান্ত নিতে হয়েছে। তাঁর দাবি, রিয়াজ শরণার্থীদের নিজস্বাধানে প্রত্যাবর্তন, তা নাহলে তাদের কাঞ্চনপুর মহকুমা ছাড়া অন্যত্র পুনর্বাসন দেওয়া হোক। সাথে তিনি আরও বলেন, ২০০০ সাল থেকে উজ্জ্বল

পার্টি অফিসে হামলা ভারপ্রাপ্ত ডিজিপি র কাছে স্মারকলিপি সিপিএমের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ ফেব্রুয়ারি। রাজ্যের বিভিন্ন স্থানে বিরোধী দল সিপিআইএম (এর) দলীয় অফিসে হামলা, ভাঙচুর ও মিথ্যা মামলা রঞ্জ করার ঘটনা গভীর উদ্বেগ প্রকাশ করেছে দল। সিপিআইএম-এর এক প্রতিনিধি দল সোমবার রাজ্য পুলিশের মহানির্দেশকের কার্যালয়ে দায়িত্বপ্রাপ্ত মহানির্দেশক রাজীব সিয়েরর সঙ্গে সাক্ষাৎ করে এসব বিষয়ে আইনি ব্যবস্থা গ্রহণের দাবি জানিয়েছেন।

২০ লক্ষাধিক টাকার পাচার সামগ্রী উদ্ধার করল বিএসএফ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ ফেব্রুয়ারি। সীমান্ত এলাকায় টহল দেওয়ার সময় পাচার সামগ্রী আটক করেছে বিএসএফ। প্রায় ২০ লক্ষাধিক টাকার পাচার সামগ্রী উদ্ধার করতে সক্ষম হয়েছে বিএসএফ। তার মধ্যে ১৩ লক্ষাধিক টাকা মূল্যের মোবাইল ফোন রয়েছে।

শুধু তাই নয়, সিপিআইএম সমর্থকদের বাড়িঘরেও হামলা, হুজুতি চালানো হয়েছে বলে অভিযোগ। উক্ত পরিস্থিতিতে এলাকার বিরোধী দলের নেতা-কর্মী সমর্থকরা চরম নিরাপত্তাহীনতায় ভুগছেন। তাদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার দাবি জানানো হয়েছে। রাজ্য পুলিশের দায়িত্বপ্রাপ্ত মহানির্দেশকের সঙ্গে সাক্ষাৎকালে ধর্মনগরে একটি পুলিশ পিকেট বিনামের জন্যও দাবি জানানো হয়। শুধু তাই নয়, বিরোধীদের মিটিং, মিছিল ও রাজনৈতিক অধিকার হরণ করা হচ্ছে বলে অভিযোগ করেন তিনি। পরিকল্পিতভাবে বিরোধীদের

বিএসএফ-এর ত্রিপুরা হস্তিয়ারের জনসংযোগ আধিকারিক অরূপ কুমার ভর্মা জানিয়েছেন, গোয়েন্দা সূত্রে খবরের ভিত্তিতে সিপিআইএম জেলায় সোনা মুড়া মহকুমার মতিনগর বিওপি এলাকায় টহল দেওয়ার সময় পাচারকারীদের গতিবিধি লক্ষ্য করেন বিএসএফ জওয়ানরা। তাদের পিছু ধাওয়া নিলে পাচারকারীরা সেখান থেকে পালিয়ে যেতে সক্ষম হয়। ওই এলাকায় তদন্ত করে বিএসএফ জওয়ানরা ৯১টি মোবাইল ফোন উদ্ধার করেছে। এগুলোর বাজারমূল্য আনুমানিক ১৩ লক্ষ ৩৭ হাজার ৯৬৪ টাকা। এদিকে, সীমান্ত এলাকায়

তেলিয়ামুড়া পাচারকালে কাঠ উদ্ধার চলল গুলি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ ফেব্রুয়ারি। গোপন সংবাদের ভিত্তিতে বনকর্মীরা অভিযান চালিয়ে গাড়ি সহ অবৈধ কাঠ উদ্ধার করল। ঘটনা তেলিয়ামুড়া থানাধীন চাম্পাই এলাকায়। সোমবার ভোর রাতে বন কর্মীরা খবর পায় চাম্পাই-এর দাউছড়া শান্তিনগর সড়কে কাঠ পাচার হবে। এই খবরের ভিত্তিতে বন কর্মীরা ঘটনাস্থলে প্রত্যক্ষ করে টিআর ০৬-১৫২৮ নম্বরের একটি ম্যাজিক মিনিট্রাক দিয়ে কাঠ নিয়ে যাচ্ছে। বন কর্মীরাও গাড়ির পেছনে ধাওয়া করে প্রায় চার পাঁচ কিলোমিটার পথ। অবস্থা বেগতিক বুঝে বন কর্মীরা শূন্যে ৪-৫ রাউন্ড গুলি চালায়। পরে পাচারকারীরা দাউছড়া শান্তিনগর সড়কের চাম্পাই এর মুখে গাড়ি টি দাঁড় করিয়ে পালিয়ে যেতে সক্ষম হয়। এই অভিযানের নেতৃত্ব দেন তেলিয়ামুড়া রেঞ্জের ফরেস্টার রাজু দেব।

আমেরিকা ভারতের সদা বিশ্বস্ত
বন্ধু, বললেন ট্রাম্প, সম্পর্ক আরও
মজবুত হয়েছে, দাবি মৌদীর

কুকীর্তি টাকতে নিষ্পাপ সদ্যোজাত শিশুকে খুন করে পুঁতে রাখা হল গোবরের স্তূপে

নিজস্ব প্রতিনিধি, ঠিকালসহর, ২৪ ফেব্রুয়ারি। মায়ের কুকীর্তি টাকতে গিয়ে একটি নিষ্পাপ শিশুকে খুন করা হল। প্রতিবেশী কাকার সাথে অবৈধ সম্পর্ক গড়ে তুলে স্বামী পরিত্যক্তা ভাতিজী। আর এই অবৈধ সম্পর্কের জোরে জন্ম নেয় এক কন্যা সন্তান। প্রসব হওয়ার পরপরই ওই সন্তানটাকে মৃত ঘোষণা করে মৃত্যু দেয়। রোমহর্ষক ও পৈশাচিক ঘটনায় ঘটেছে, ঠিকালসহর মহকুমার খাওরাবিল গ্রাম পঞ্চায়েত এলাকায়। এই ঘটনার জন্য প্রসূতি মায়ের বাবা হেমেন্দ্র নাম ও তার স্ত্রীকে প্রেপ্তার করেছে। ঘটনাকে কেন্দ্র করে ওই এলাকায় চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে।

পূর্ত ঘোটালা মামলায় যশপালকে জেল হেফাজতে পাঠাল আদালত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ ফেব্রুয়ারি। ত্রিপুরায় পূর্ত ঘোটালায় ধৃত প্রাক্তন মুখ্যসচিব ওয়াই পি সিকে জেল হেফাজতে পাঠিয়েছে আদালত। ত্রিপুরা পুলিশের ক্রাইম ব্রাঞ্চ রিমান্ডের আবেদন জানিয়েছিল। কিন্তু, আদালত সেই আবেদন মঞ্জুর করেনি। তার বদলে তাঁকে ৭ মার্চ পর্যন্ত জেল হেফাজতে পাঠিয়েছে। তবে, জেল হেফাজতে থাকাকালীন চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সমস্ত সুবিধা বন্দোবস্ত করার জন্য জেল সুপারকে আদালত নির্দেশ দিয়েছে।

কুকীর্তি টাকতে নিষ্পাপ সদ্যোজাত শিশুকে খুন করে পুঁতে রাখা হল গোবরের স্তূপে

নিজস্ব প্রতিনিধি, ঠিকালসহর, ২৪ ফেব্রুয়ারি। মায়ের কুকীর্তি টাকতে গিয়ে একটি নিষ্পাপ শিশুকে খুন করা হল। প্রতিবেশী কাকার সাথে অবৈধ সম্পর্ক গড়ে তুলে স্বামী পরিত্যক্তা ভাতিজী। আর এই অবৈধ সম্পর্কের জোরে জন্ম নেয় এক কন্যা সন্তান। প্রসব হওয়ার পরপরই ওই সন্তানটাকে মৃত ঘোষণা করে মৃত্যু দেয়। রোমহর্ষক ও পৈশাচিক ঘটনায় ঘটেছে, ঠিকালসহর মহকুমার খাওরাবিল গ্রাম পঞ্চায়েত এলাকায়। এই ঘটনার জন্য প্রসূতি মায়ের বাবা হেমেন্দ্র নাম ও তার স্ত্রীকে প্রেপ্তার করেছে। ঘটনাকে কেন্দ্র করে ওই এলাকায় চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে।

বিশালগড়ে আগুনে পুড়ল ছয়টি দোকান, ক্ষয়ক্ষতি প্রচুর

নিজস্ব প্রতিনিধি, চড়িলাম, ২৪ ফেব্রুয়ারি। বিধবঙ্গী অধিকাতে ছয়টি দোকান পুড়েছে। তার মধ্যে দুইটি দোকান পুড়ে ছাই হয়ে গেছে। দিনের বেলায় অধিকাণ্ডের ঘটনায় বড়সড় ক্ষয়ক্ষতি এড়ানো সম্ভব হয়নি।

জুয়ার সামগ্রী ও ৪০,১৫৫ টাকা সহ চার জুয়াড়ি আটক

নিজস্ব প্রতিনিধি, শান্তিপুরবাজার, ২৪ ফেব্রুয়ারি। জুয়ার সামগ্রী ও নগদ টাকা সহ চার জুয়াড়িকে আটক করেছে পুলিশ। দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলায় শান্তিপুরবাজার আশ্রম টিয়ার শিবরাত্রি উপলক্ষে আয়োজিত বিশ্রাম ওই জুয়ার আসরে হানা দিয়ে সাফল্য পেয়েছে পুলিশ।



সোমবার পুলিশ কার্যালয়ে ভারপ্রাপ্ত ডিভির কাছে ডেপুটিশন প্রদান করেন সিপিএম দলের কর্মকর্তারা। ছবি- নিজস্ব।

নবীন সৈনিকদের ভালো গুণাবলি অর্জন করতে হবে: রাষ্ট্রপতি আবদুল হামিদ

মনির হোসেন,ঢাকা,ফেব্রুয়ারী ২৪। সাতকানিয়ায় বর্ডার গার্ড বাংলাদেশের (বিজিবি) ৯৪তম রিক্রুট ব্যাচের প্রশিক্ষণ সমাপনী কুচকাওয়াজ পরিদর্শন করেছে রাষ্ট্রপতি মো. আবদুল হামিদ। সোমবার সকাল ১১টায় বর্ডার গার্ড ট্রেনিং সেন্টার অ্যান্ড কলেজের বীর উত্তম মজিবুর রহমান প্যারেড গ্রাউন্ডে কুচকাওয়াজ পরিদর্শন এবং অভিবানন গ্রহণ করেন রাষ্ট্রপতি। পরে প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি বলেন, সততা, আনুগত্য ও শৃঙ্খলা একটি বাহিনীর পেশাগত দতার মাপকাঠি। নবীন সৈনিকদের ভালো গুণাবলি অর্জন করতে হবে। আজ তোমরা যারা বর্ডার গার্ড বাংলাদেশের পরিবারভুক্ত হলে- তোমাদের চরিত্রে মানবিক গুণাবলির বিকাশ ঘটবে এবং লোভ-লালসার উর্ধে থেকে নিজেদের ওপর অর্পিত দায়িত্ব পালনে সর্বদা সচেতন থাকবে রাষ্ট্রপতি বলেন,আজ নারীরা বিভিন্ন অঙ্গনে যথাযথ যোগ্যতা ও কর্মদতর স্বায় রাখছেন। আজ তোমরা দেশ মাতৃকার স্বাধীনতা ও সার্বভৌমত্ব রায় দুশ শপথ নিয়ে সৈনিক জীবনে প্রবেশ করতে যাচ্ছে। আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, তোমরা বিজিবির সার্বিক কর্মকাণ্ড পরিচালনায় আরও গতিশীল ভূমিকা রেখে বাহিনীর সুনাম ও সুখ্যাতি আরও বৃদ্ধি করবে।

কুচকাওয়াজ পরিদর্শন এবং অভিবানন গ্রহণ করেন রাষ্ট্রপতি (অনুষ্ঠানে ৯৪তম রিক্রুট ব্যাচের সেরা চৌকস স্থান অধিকারী মঈন উদ্দিন এবং অন্যান্য বিষয়ে সেরা সৈনিকদের হাতে ক্রেস্ট তুলে দেয়া হয়। উপস্থিত ছিলেন স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী আসাদুজ্জামান খান, জননিরাপত্তা বিভাগের সিনিয়র সচিব মোস্তফা কামাল উদ্দিন, বিজিবির মহাপরিচালক মেজর জেনারেল মো. সাফিনুল ইসলাম, বর্ডার গার্ড ট্রেনিং সেন্টার অ্যান্ড কলেজের কমান্ড্যান্ট ব্রিগেডিয়ার জেনারেল ওমর হাফিজ। আরও উপস্থিত ছিলেন চট্টগ্রাম অঞ্চলের সেনাবাহিনী ও বিজিবির উর্ধ্বতন কর্মকর্তা, স্থানীয় বেসামরিক প্রশাসন ও পুলিশ কর্মকর্তা, জনপ্রতিনিধি, গণ্যমান্য ব্যক্তি, বিজিবি সদস্য ও তাদের পরিবার, নবীন সৈনিকদের অভিভাবকরা। প্রশিক্ষণ সমাপনী কুচকাওয়াজ প্যারেড কমান্ডার হিসেবে প্যারেড পরিচালনা করেন ৯৪তম রিক্রুট ব্যাচের অফিসার ইনচার্জ মেজর কাজী মনজুরুল ইসলাম এবং প্যারেড আডজুটেন্ট হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন সহকারী পরিচালক বেগম আদুলাহ আল মাসুম। ৯৪তম রিক্রুট ব্যাচের মৌলিক প্রশিক্ষণ ২০১৯ সালের ১৫ সেপ্টেম্বর বর্ডার গার্ড ট্রেনিং সেন্টার অ্যান্ড কলেজে শুরু হয়। এ ব্যাচের প্রশিক্ষার্থীদের মধ্যে মোট ৫৪৪ জন রিক্রুটের ৪৯৫ জন পুরুষ এবং ৪৯ জন নারী রিক্রুট ছিলেন।

ভারত-ভুটান সীমান্তবর্তী তুলসীবাড়িতে বাইক-লরি মুখোমুখি, হত এক

রঙিয়া (অসম), ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.) : রঙিয়ায় ভারত-ভুটান সীমান্তবর্তী আন্তর্জাতিক সড়কে এক যান দুর্ঘটনায় ঘটনাস্থলেই মৃত্যু বরণ করেছেন জনৈক যুবক। নিহতকে তুলসীবাড়ির মৃগাল রাজবংশী (২৮) বলে শনাক্ত করা হয়েছে। ঘটনা সোমবার সকালের দিকে সংঘটিত হয়েছে বলে জানা গেছে। খবরে প্রকাশ, ভারত-ভুটান সীমান্তবর্তী আন্তর্জাতিক সড়ক দিয়ে তুলসীবাড়ির মৃগাল রাজবংশী তাঁর এএস ০১ ডিওয়াই ৮৬৪৩ নম্বরের পালসার বাইক নিয়ে বাড়ি অভিমুখে যাচ্ছিলেন। কিন্তু তুলসীবাড়ির কড়ারা এলাকায় কালভার্টের ওপর রঙিয়া অভিমুখী পিবি ৬৫ এইচ ২২৬২ নম্বরের ১৮ চাকার এক বিশাল লরির মুখামুখি সংঘর্ষ ঘটে বাইকের। সংঘর্ষে মুখ খুবড়ে ছিটকে পড়েন মৃগাল। চূর্ণ-বিচূর্ণ হয়ে যায় পালসার বাইক। এদিকে দুর্ঘটনা সংঘটিত করে ঘটনাস্থল থেকে পালানোর চেষ্টা করে যাতক লরি। কিন্তু পুলিশ তার পিছু ধাওয়া করে লরি-সহ তার চালককে আটক করেছে।

জেএনইউ মামলায় দিল্লির সরকারের

আর্জি খারিজ করল আদালত

নয়াদিল্লি, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.) : জেএনইউ ছাত্র সংসদের প্রাক্তন সভাপতি কানহাইয়া কুমার এবং ওমর খালিদ সংক্রান্ত দেশদ্রোহী মামলায় দিল্লির সরকারের আত্মপক্ষ সমর্থনের আর্জি খারিজ করে দিল সুপ্রিম কোর্ট। প্রধান বিচারপতি এন এ বোবানের নেতৃত্বাধীন ডিভিশন বেঞ্চ স্পষ্ট জানিয়ে দিয়েছেন যে এমন ধরনের বিষয়ে আদালত শুনানি করবে না। মামলার বিষয়বস্তুর উপর ভিত্তি করে আদালত রায়দান করে থাকে। ২০১৯ সালের ৬ ফেব্রুয়ারি পাতিয়াল্লা হাউজ কোর্ট দিল্লি পুলিশের চার্জশিটকে গুরুত্ব দিতে অস্বীকার করেছিল। গুনানি চলাকালীন পুলিশ আদালতকে জানিয়েছিল যে চার্জশিট সংক্রান্ত জরুরি মঞ্জুরি দিল্লির সরকার দেয়নি। তখন আদালত জানিয়েছিল চার্জশিট পেশের আগে যাবতীয় অনুমতি চাওয়া উচিত ছিল। গুনানি চলাকালীন পুলিশকে তীব্র তৎসা করেছিল আদালত। এর আগে ২০১৯ সালের ১৪ জানুয়ারি দিল্লি পুলিশ চার্জশিট পেশ করেছিল। প্রায় ১২০০ পাতার এই চার্জশিটে ছাত্রসংসদের প্রাক্তন সভাপতি ছয়ের পাতায়

পিএম-কিষাণ প্রকল্পের অ্যাপ উদ্বোধন করলেন কৃষিমন্ত্রী

নয়াদিল্লি, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.) : প্রধানমন্ত্রী কিষাণ সম্মাননিধি প্রকল্পের(পিএম-কিষাণ) প্রথম বর্ষপূর্তি উপলক্ষে এই সংক্রান্ত মোবাইল অ্যাপের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করলেন কেন্দ্রীয় কৃষি এবং কৃষক কল্যাণমন্ত্রী নরেন্দ্র সিং তোমার। এই উপলক্ষে নরেন্দ্র সিং তোমার জানিয়েছেন, এই প্রকল্পের বর্ষপূর্তি উপলক্ষে ২৯ ফেব্রুয়ারি চিত্রকুটে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর উপস্থিতিতে একটি সভার আয়োজন করা হবে। ওই সভায় অংশগ্রহণ করবেন কয়েক হাজার কৃষক। ওইদিন ২০ হাজার ব্যান্ড শাখা দেশের কয়েক লক্ষ কৃষককে কিষাণ ক্রেডিট কার্ড বিতরণ করবে। এর সঙ্গে ১০ হাজার নতুন কিষাণ উৎপাদক সংগঠনের গঠন করার কাজ শুরু হবে। চলতে বছরের মার্চ পর্যন্ত দেশের ১২ কোটি কৃষক এই প্রকল্পের আওতায় চলে আসবে। প্রকল্পটির ব্যাপকতার ব্যাখ্যা করে কেন্দ্রীয় কৃষিমন্ত্রী জানিয়েছেন, এতে করে কৃষকদের আয় বেড়েছে এবং তাদের চাহিদাও পূরণ হয়েছে। প্রকল্পটিকে অসাধারণ আখ্যা দিয়েছেন তিনি।

আরামবাগে দ্রুতগামী ট্রাকের ধাক্কা বাইককে

হুগলী,২৪ ফেব্রুয়ারি (হি. স.) : হুগলির আরামবাগের বসন্তপুর মোড়ে ট্রাকিং সিগনালে দাঁড়িয়ে থাকা দ্রুতগামী ট্রাক বাইক আরোহীদের ধাক্কা মারল একটি ট্রাক। এর ফলে গুরুতর জখম এক ব্যক্তি বাইক আরোহী। নাম সঞ্জয় দাস। আরামবাগ পৌরসভার বাড়ি নওপাড়া এলাকায়। স্থানীয়রা তাকে উদ্ধার করে আরামবাগ মহকুমা হাসপাতালে ভর্তি করে। ঘটনাস্থলে পুলিশ গিয়ে ট্রাকটিকে আটক করেছে। স্থানীয়দের অভিযোগ সিগন্যালে দাঁড়িয়েছিল ওই বাইকটি বাইকে দুজন ছিল হেলমেট পরা অবস্থায় পিচন থেকে একটি ট্রাক দ্রুতগতিতে ছুটে আসে নিয়ন্ত্রণ করতে না পেরে দাঁড়িয়ে থাকা বাইকে ধাক্কা মারল ছিটকে পড়ে বাইক আরোহী লরি চাকায় পিষ্ট হয় জানা গেছে তার ডান পায়ের উপর দিয়ে লরি চাকা চলে যায় এবং বাইকটিও চাকায় পিষ্ট হয়ে দুমড়ে-মুচড়ে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বাইকে থাকা অপর ব্যক্তি কোনোক্রমে বেঁচে যান অল্প আহত হয়ে।



সোমবার আগরতলায় সিপিএম আয়োজিত জনসভায় বক্তব্য রাখেন শংকর প্রসাদ দত্ত। ছবি- নিজস্ব।

বিদ্যুতের চাহিদা মেটাতে জাপানের আরও বিনিয়োগ প্রত্যাশা বাংলাদেশের প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার

মনির হোসেন,ঢাকা,ফেব্রুয়ারী ২৪।। দেশে বিদ্যুতের ক্রমবর্ধমান চাহিদা মেটাতে বিদ্যুৎ ও জ্বালানি খাতে আরও জাপানি বিনিয়োগ প্রত্যাশা করেছেন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা। তিনি বলেন,দেশে জনসংখ্যা বৃদ্ধি এবং উন্নয়নমূলক কাজের সাথে সাথে বিদ্যুতের চাহিদাও দ্রুত বাড়ছে। কাজেই চাহিদা পূরণের জন্য আমাদের এ খাতটিতে আরও বিনিয়োগের প্রয়োজন। প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার সঙ্গে সোমবার তার কার্যালয়ে জাপানের সর্ববৃহৎ বিদ্যুৎ উৎপাদন প্রতিষ্ঠান জিরা (জেইআরএ) কোম্পানির প্রেসিডেন্ট সাতশী ওনজা সৌজন্য সাাংকালে তিনি এ কথা বলেন। বৈঠকের পর প্রধানমন্ত্রীর প্রেস সচিব সাংবাদিকদের এ বিষয়ে অবহিত করেন। প্রধানমন্ত্রী বৈঠকে জিরাসহ বিভিন্ন জাপানি কোম্পানি বাংলাদেশের বিদ্যুৎ খাতে বিনিয়োগ করায় সন্তোষ প্রকাশ করেন এবং দেশের বিদ্যুৎ খাতের সম্প্রসারণে তার সরকারের বিভিন্ন পদেপের বিষয় উল্লেখ করেন। জিরা প্রেসিডেন্ট প্রধানমন্ত্রীকে অবহিত করেন যে, তাদের কোম্পানি জাপানে ৬০ হাজার মেগাওয়াট বিদ্যুৎ উৎপাদন করছে, যা দেশের মোট চাহিদার

৫০ শতাংশ। তিনি বলেন, আমরা এ বিদ্যুৎ উৎপাদনের মাধ্যমে দেশের অর্থনৈতিক উন্নয়নে ব্যাপক ভূমিকা রাখতে সম্মত হচ্ছি। সাতশী ওনজা প্রধানমন্ত্রীকে রিলায়েন্স বাংলাদেশ পাওয়ার এবং এলএনজি কোম্পানির যৌথ প্রকল্প সম্পর্কেও প্রধানমন্ত্রীকে অবহিত করেন। যেটি দেশের মেঘনা ঘাটে একটি ৭১৮ মেগাওয়াট বিদ্যুৎকেন্দ্র নির্মাণ করছে। বিদ্যুৎ কেন্দ্রটিতে ২০২২ সাল নাগাদ উৎপাদন শুরু হবে। জিরা সভাপতি বলেন, আমরা সামিটের সঙ্গে যৌথ উদ্যোগে আরও কয়েকটি বিদ্যুৎকেন্দ্র স্থাপন করতে চাই। সামিট-জিরা মিতসুবিশি কনসোর্টিয়াম ইতোমধ্যে ককরাভারের মাতারবাড়িতে এলএনজি টার্মিনাল স্থাপনের জন্য সরকারের কাছে আগ্রহ প্রকাশ করে আগ্রহপত্র (ইওআই) জমা দিয়েছে। প্রধানমন্ত্রীর বিদ্যুৎ, জ্বালানি এবং খনিজ সম্পদবিষয়ক উপদেষ্টা ড. তৌফিক-ই-ইলাহী চৌধুরী, বিদ্যুৎ জ্বালানি এবং খনিজ সম্পদ প্রতিমন্ত্রী নসরুল হামিদ বিপু, পিএমও সচিব তোফাজ্জল হোসেন মিয়া, জাপানের রিপ্তদূত ইতো নাওকী এবং সামিট প্রপের চেয়ারম্যান মুহাম্মদ আজিজ খান এ সময় উপস্থিত ছিলেন।

ভারতীয় সংস্কৃতির বিচিত্র সৌন্দর্য তাজে মুঞ্চ ট্রাম্প দম্পতি

আগ্রা, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): সিং রিফু তাজমহলের ইতিহাস ব্যক্ত করেন ট্রাম্প দম্পতির কাছে উ তা মনোযোগ সহকারে শোনেন দুই সপ্তক দম্পতি উ এদিন পৃথিবীর সর্বমুখ্য আশ্চর্যের অন্যতম তাজমহলের বিভিন্ন স্থানে দুজনকে মুঞ্চ চোখে চেয়ে থাকতে দেখা যায় উ সেই সঙ্গে স্ত্রীকে নিয়ে বিভিন্ন মুহুর্তে ছবিও তুললেন ট্রাম্প। তাজমহল অম্বশে খুশি মেলানিয়া। স্বামীর সঙ্গে তাজমহল ঘুরে দেখেন ট্রাম্প-কন্যা ইভাঙ্কা ট্রাম্পও। তাজমহল দেখে আশ্চর্য হন ট্রাম্প-কন্যাও। এদিন তাজমহলের ভিজিটর্স বৃকে নিজের অভিজ্ঞত ব্যক্ত করে ডোনাল্ড ট্রাম্প লেবেন তাজমহল হ'ল

ভারতীয় সংস্কৃতির বিচিত্র সৌন্দর্য। সেইসঙ্গে তাজমহল দেখে তিনি বিস্মিত এবং অনুপ্রাণিত বলে উল্লেখ করেন ট্রাম্প উ ট্রাম্পের সফরের আগে বিশেষ ভাবে সাজানো হয়েছে তাজমহলকে এর আগে গুজরাটের ক্রিকট স্টেডিয়াম উদ্বোধনের পরই তাজমহলের উদ্দেশে রওনা হন মার্কিন প্রেসিডেন্ট। বিকেল ৪টে ১৭ মিনিটে আগ্রা পৌঁছন প্রেসিডেন্ট। আগ্রা বিমানবন্দরে প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্প এবং ফার্স লেডি মেলানিয়া ট্রাম্পকে স্বাগত জানান রাজ্যপাল আনন্দীবেন প্যাটেল এবং মুখ্যমন্ত্রী যোগী আদিত্যনাথ। স্থানীয় শিল্পীরা মার্কিন রাষ্ট্রপতির সামনে ময়ূর নৃত্য



সোমবার অল ত্রিপুরা বুক সেলার সংগঠনের উদ্যোগে আয়োজিত সাংবাদিক সম্মেলনে কর্মকর্তারা। ছবি- নিজস্ব।

ভারতীয় হাইকমিশনার রীভা গাঙ্গুলির বাংলাদেশের বইমেলা পরিদর্শন

মনির হোসেন,ঢাকা,ফেব্রুয়ারী ২৪।। অমর একুশে থইহমেলা পরিদর্শন করেছেন বাংলাদেশে নিযুক্ত ভারতীয় হাইকমিশনার রীভা গাঙ্গুলি দাস। সোমবার বিকালে বইমেলা পরিদর্শন করেন তিনি। মেলায় তাকে স্বাগত জানান বাংলা একাডেমির মহাপরিচালক হাবীবুল্লাহ সিরাজী। ভারতীয় হাইকমিশনার বইমেলায় এসে মেলায় বিভিন্ন কর্মকার, স্টল, প্যাভিলিয়ন পরিদর্শন করেন। একইসঙ্গে বই দেখেন। পাশাপাশি তিনি মেলায় সার্বিক বিষয় নিয়ে সঙ্ক্ষিপ্ত প্রকাশ করেন এবং বইয়ের প্রতি সব বয়সী বাঙালির ভালোবাসা দেখে আশুত হন। বইমেলা পরিদর্শন শেষে বাংলা একাডেমির মহাপরিচালক হাবীবুল্লাহ সিরাজী ভারতীয় হাইকমিশনার রীভা গাঙ্গুলি দাসকে বাংলা একাডেমি প্রকাশিত বঙ্গবন্ধুর তিনটি বই উপহার দেন।

দিল্লির অশান্ত পরিস্থিতি নিয়ে উদ্বিগ্ন কেজরিওয়াল

নয়াদিল্লি, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.) : দিল্লির মৌজপুর্বে হিংসাত্মক পরিস্থিতি তৈরি হওয়ায় উদ্বিগ্ন কেজরিওয়াল এবং উপমুখ্যমন্ত্রী মণীষ শিশোদিয়া। এই বিষয়ে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত এবং উপরাজ্যপাল অনিল বৈজলের হস্তক্ষেপ চেয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। সোমবার নিজের টুইটবাতায় কেজরিওয়াল লেগেন, দিল্লি শান্তি এবং সন্ত্রাসীত বিঘ্নিত করা নিয়ে যা খবর পাওয়া গিয়েছে তা উল্লেখের। আইনশৃঙ্খলা বজায় রাখার জন্য উপরাজ্যপাল এবং স্বরাষ্ট্রমন্ত্রীর কাছে আবেদন জানাই। উপমুখ্যমন্ত্রী মণীষ শিশোদিয়া টুইট করে দিল্লিবাসীকে শান্তি বজায় রাখার আহ্বান করেন। হিংসায় কারও কোনও লাভ হয় না। হিংসার আওনে কারও ভাল হবে না। উল্লেখ করা যেতে পারে, উত্তর-পূর্ব দিল্লির ১০টি জায়গায় ১৪৪ ধারা জারি করা হয়েছে। শনিবার রাতে

শেল ফাটিয়ে তাদের ছত্রভঙ্গ করার চেষ্টা করে পুলিশ। আইটিবিপি-কে স্কুটার দেওয়াকে স্বাগত জানালেন রিজিডু নয়াদিল্লি, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.) : তুথারাবৃত দুর্গম পর্বতমালায় দেশের সীমানায় নজরদারি চালানোর জন্য আইটিবিপি জওয়ানদের স্কুটার দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রক। কেন্দ্রের এই উদ্যোগকে স্বাগত জানিয়েছেন কেন্দ্রীয় যুবকল্যাণ এবং স্ত্রীড়া মন্ত্রকের কিরন রিজিডু। সোমবার উত্তরাখন্ডের গুঞ্জীতে হিমবীরে আইটিবিপি জওয়ানদের সঙ্গে স্কুটার চড়েন রিজিডু। পাহাড়ের মতো দুর্গম ও উঁচু জায়গায় স্কুটারের ফলে উপকৃত হবে ছয়ের পাতায়

মোতেরায় মার্কিন প্রেসিডেন্টের সঙ্গে সৌজন্য সাক্ষাৎ অমিত শাহের

আহমেদাবাদ, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.) : আহমেদাবাদ বিমানবন্দরে মার্কিন প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্পকে আলিঙ্গন করে আন্তরিক স্বাগত জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। এরপরে দুইজন গাঙ্গী আশ্রমের দিকে রওনা দেন। সেখান থেকে মোতেরা স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত নরেন্দ্র ট্রাম্প অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করতে যান দুইজনে। সেখানে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের সঙ্গে ট্রাম্পকে পরিচয় করিয়ে দেন প্রধানমন্ত্রী। তিনজনের মধ্যে সৌজন্যমূলক আলাপচারিতা হয় উল্লেখ করা যেতে পারে, ২০১৯ সালের ২২ সেপ্টেম্বর মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের হিউস্টনে হাওড়ি মৌদী অনুষ্ঠানে প্রায় ২২ হাজার প্রবাসী ভারতীয় অংশগ্রহণ করেছিল। এদিন মোতেরা স্টেডিয়ামে ট্রাম্পকে স্বাগত জানাতে যোগ দিয়েছিলেন প্রায় ১০ লক্ষ মানুষ। মোতেরায় ট্রাম্প এবং তাঁর পরিবারের মনোরঞ্জনের জন্য উপস্থিত ছিল সহিরা মাদে, কিংজল মাদে, কীর্তিদান গভনী মতো সংগীত শিল্পীরা। এ ছাড়া রাজ্যের লোকশিল্পীরা উপস্থিত ছিলেন।

হরেকেরকম হরেকেরকম হরেকেরকম

এন্টেরিক ফিভার (টাইফয়েড এবং প্যারাটাইফয়েড জ্বর)



ডাঃ সত্যজিৎ চক্রবর্তী

আমাদের আতঙ্কিত করে তোলে যখন আমরা জানতে পারি আমাদেরই জানা কোন শিশু এই রোগ হয়েছে, শুনে। গুণ্ডু খেলে রোগটা কমবে তো? আমাদের মতো উন্নয়নশীল দেশগুলিতে যেখানে শৌচ ব্যবস্থা অনুন্নত, পরিষ্কৃত নাটাই এবং অত্যন্ত নোংরা পানীয় জল, যে কারণে পায়খানা থেকে মুখে রোগটা খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। এই ইনফেকশন বা রোগে কতটা বেশি মারা যায় তার হিসেব রাখা মুশকিল। উন্নত দেশগুলিতে এই জাতীয় রোগ আজকাল আর দেখা যায় না। এখন আমরা ঐ সব দেশে তাদেরই দেখি টাইফয়েড রোগ হতে যারা ভ্রমণ কার্কে উন্নয়নশীল দেশগুলি ঘুরে এসেছেন। এই রোগের বাহক হয়ে টাইফয়েড মেরি একাই ১৩০০ মানুষকে রোগটা ছড়িয়েছিল। এই রোগকে আমরা 'মাদ্রিকাভি' রোগ বলে জানি। জীবাণু স্যালমোনেলা টাইফি' থেকে এই রোগটা মানুষের মধ্যে ছড়ায়। জ্বর থাকে দিন থেকে চার সপ্তাহ সবসময়ে, নাতীর গতি কমে যায়, লিম্ফনোডগুলি ফুলে ফুলে যায়। সারাশরীরে একটা ব্যথা থাকে। টাইফয়েড মাঝে মাঝে হয় বা একনো বধ মানুষের মধ্যে হয় এবং মহামারীর মতো হতে পারে। পৃথিবীর প্রায় সব জায়গাতেই এই রোগটা দেখা যায়, যেখানে

অপরিচ্ছন্ন শৌচব্যবস্থা থাকে, অপরিচ্ছন্ন পানীয় জল থাকে। যেহেতু উন্নত দেশগুলিতে এই টাইফয়েড রোগ দেখা যায় না কারণ ওদের শৌচব্যবস্থা অনেক উন্নত দেশগুলিতে এই টাইফয়েড রোগ দেখা যায় না। কারণ ওদের শৌচ ব্যবস্থার অনেক উন্নত এবং পানীয় জল অত্যন্ত পরিষ্কার থাকে। ১৯৪০ সনে এই রোগের গুণ্ডু আবিষ্কার হবার পর টাইফয়েড থেকে অসুস্থতায় এর মৃত্যুর হারও অনেক কমে গেছে। উন্নয়নশীল দেশগুলিতে যেমন এশিয়া, আফ্রিকা, লাতিন আমেরিকাতে এই রোগ এখন তাদের সমস্যা হয়ে পড়েছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও) বলছে ২০০৪

করে এশিয়া ও মহাদ্বীপে। এই ধরনের জীবাণুগুলি ভারতবর্ষ ও পাকিস্তানে এই রোগ বেশি করে ছড়িয়েছে। এখনও শতকরা ১০ ভাগ রোগী মারা যায় এই টাইফয়েড জ্বরে। অর্ধ সামাজিক অবস্থাও যেন উন্নত হয়। এই রোগ ভুলেও বর্ধন সময় নিতে হয় নতুন করে কাজ করতে। ২০১৪ সনে ভারতবর্ষে ১.৭ মিলিয়ন রোগী ভুগেছিল এবং ৪২৯ জন মারা গিয়েছিল। বিহার, উত্তরপ্রদেশ, অন্ধ্র, মধ্যপ্রদেশ, মহারাষ্ট্র এবং পশ্চিমবঙ্গেও বহু লোক এই রোগে ভোগে এবং মারাও যায়। রোগের কারণ হচ্ছে স্যালমোনেলা টাইফি এবং প্যারাটাইফি এ, বি ও সি।

সংক্রামিত করতে পারে। খাদ্য বা জলের সাহায্যে রোগটা ছড়ায়। জ্বর থাকে, মাথা ব্যথা হয়, শরীরে ব্যথা হয়। জ্বরটা মই এর মত হয়, কিন্তু আজকাল গুণ্ডু খাওয়ানোর পর গুরুতর জ্বর আর দেখা যায় না। শীত লাগলে, মাংসপেশিতে ব্যথা, পেটে ব্যথা, বমির ভাব করা, বমি হওয়া, পাতলা পায়খানা হওয়া এবং পেরে কোষ্ঠকাঠিন্য। জিভটা সাপা কোটিং এ ঢাকা থাকে, লিভার এবং স্কিন ফেটে ফুলে আছে দেখা যায়। পেটে হাটু দিবে ব্যথা হয়, জন্ডিস হতে পারে। জ্বর হবার ১ সপ্তাহ পরে স্কিন বড় হতে দেখা যায়। শেষে সিএনএস আক্রান্ত হয়ে নিউরোপ্যাথি, গিলেন বার সিনড্রোম বা পেটেরত্তপাত হতে পারে। বাচ্চাদের



সনে, যে সারা বিশ্বে ২১ মিলিয়ন রোগী টাইফয়েড জ্বরে ভুগেছিল। মৃত্যুর হার ২১৬,০০০ থেকে ৩০০,০০০ পর্যন্ত হয়েছে সেই বছরে। বেশিরভাগ মৃত্যু হয় স্কুলের ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের এবং অল্প বয়সীদের মধ্যে। সবচেঁহিতে বেশী টাইফয়েড দেখা যায় আমাদের মহাশেষ এশিয়াতে। ১৯৫০ সন থেকে গুণ্ডুকে কাজ করে না বা রেজিস্ট্রেশন হয়ে গেলে জীবাণু বা বধ দেখে এই তথ্য দিয়েছে। বিশেষ

আজকাল প্যারাটাইফয়েড রোগ বেশি দেখা যাচ্ছে। এখনও সারা পৃথিবীতে ৫০-৬০ মিলিয়ন রোগী দেখা যায় এবং ৬ লক্ষেরও বেশি মৃত্যু হয় এই টাইফয়েড রোগ। বেশিরভাগ রোগ ৫ বছর বয়সের নীচের বাচ্চাদের দেখা যায়। এই জীবাণু পিত্তথলি থেকে পেছন বা পায়খানা বেশি দেখা যায়। সুস্থ হলেও রোগী তিনমাস এই রোগটা ছড়াতো পারে। যারা বনকলী এরাও প্রথম ১ বার ধরে অনাদরে

মাশে খুবই কম ক্ষেত্রে এসব সমস্যা দেখা যায়। বহুসংখ্যক শরীর আছে যারা প্রমাণ করা যায় যে রোগটি টাইফয়েড। এই রোগটি আবার দ্বিতীয়বারও হতে পারে। যারা খাদ্য নিয়ে কাজ করে তাদেরও টাইফয়েড রোগ হতে পারে। টিকাকার করলে এই রোগ থেকে সুরক্ষিত পাওয়া যেতে পারে। টাইফয়েড রোগে প্রতিরোধ করার জন্য টিকা নিতে হবে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন জল খেতে হবে, পরিষ্কার শৌচালয়ে যেতে হবে।

জয়েন্টের ব্যথা বাড়িয়ে দেয় এই ৩ টি খাবার

জয়েন্টে ব্যথা বেশ প্রচলিত একটি সমস্যা। আর্থ্রাইটিস ও গাউট জয়েন্টে ব্যথা হওয়ার অন্যতম দুটি কারণ। এ ছাড়া মাল্লে স্ট্রেইনস, লিউকেমিয়া, বুরসাইটিস ইত্যাদি সমস্যার কারণে জয়েন্টে ব্যথা হতে পারে। কিন্তু খাবার রয়েছে, যেগুলো ব্যথাকে আরও বাড়িয়ে দেয়। তাই জয়েন্টের ব্যথা হলে এ খাবারগুলো এড়িয়ে যাওয়াই ভালো। জয়েন্টের ব্যথা বাড়িয়ে তোলে এমন কিছু খাবারের নাম জানিয়েছে 'স্নাউব্লিঙ্ক ওয়েবসাইট টপ টেম' হোম রেমেডি ১২, প্রক্রিয়াজাত মাংস ও লাল মাংসপ্রক্রিয়াজাত মাংস ও লাল মাংসের মধ্যে রয়েছে পিউরিন নামের প্রোটিন। এটি গাউটের লক্ষণকে বাড়িয়ে তোলে। এ ছাড়া প্রক্রিয়াজাত খাবারে এমন কিছু বিস্ময় পদার্থ রয়েছে, যেগুলো প্রদাহ বাড়িয়ে তোলে। এমর্নিকি মাংস খেলেও শরীরের প্রদাহ বাড়ে। তাই জয়েন্টে ব্যথা হলে এ ধরনের খাবার খাদ্যতালিকা থেকে বাদ দেওয়াই ভালো। ২. পরিশোধিত চিনি বা কৃত্রিম চিনিপরিমিশ্রিত চিনি বা কৃত্রিম চিনিতে এড্রিইএন নামে বিস্ময় উপাদান থাকার কারণে এটি প্রদাহ বাড়ায়। পাশাপাশি অতিরিক্ত ক্যালরি থাকার কারণে এটি ওজনকেও বাড়িয়ে তোলে।

হীনমন্যতা স্থায়ী নয় যেকোনো সময় নিজেকে বদলানো যায়

মনোকাণ্ডা অপনাদের পাতা। অপনার মনস্তাত্ত্বিক নানা সমস্যা সমাধানে আমরা রয়েছি আপনার পাশে। সমস্যা জানিয়ে জেনে নিন সন্তোষ সমাধান। মনোকাণ্ডার এক পাঠক জানিয়েছেন তার সমস্যার কথা, বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে সমাধান জানানো হলো। আপনার সমস্যা

আমার সমস্যার হলো নিজের প্রতি বিশ্বাস কম। পরিবারের মানুষ ছাড়া অন্য কারও সঙ্গে কথা বলতে ভয় লাগে। নিজেকে ছোট মনে হয়। কথা বললেই মনে হয় আমি ভুল বলছি। আমার বয়স ২২। অবিবাহিত। আমি এইচএসসি পড়েছি হোস্টেলে থেকে। ওখানে সবই আমাকে বোকা বলতো। এখনো বলে। আমি সব কিছুতেই অপরের উপর নির্ভর করি। মানসিক ডাক্তার দেখানো সম্ভব নয়। খুব রাগ ওঠে, কি গুণ্ডু খাবে। আমি কি করব।

আমাদের সমাধান

চিঠি লেখার জন্য ধন্যবাদ। আপনি হীনমন্যতা ভুগছেন। গুণ্ডু আপনি না, বধ মানুষ আজ হীনমন্যতায় আক্রান। এর প্রথম লক্ষণ হলো আত্মবিশ্বাসের অভাব। নিজের প্রতি যেহেতু আস্থা নেই, তাই সহজেই অন্যদের ভয় পাওয়া। আর সেটা অপরিচিত হলে তা কথাই নেই। মিশতে গেলেই সব গোলমাল হয়ে যায়। আবার সে কারণেই পরনির্ভর বোধ তৈরি হয়। নিজেকে লক্ষ লক্ষ লজিকা মনে হয়।

এর ফলে তৈরি হয় সীমাহীন ক্ষেত্র, নিজের ও অন্যদের প্রতি। এই পুরোটাই একটা দৃষ্টিভঙ্গি। আপনি নিজেকে বলা, আমি একটা নেতিবাচক চক্রবৃত্তে ফেঁসে গেছি। তাই এমএনটা হচ্ছে। এর পর প্রতি রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে সারাদিনে যত কাজ করেছেন তার মধ্যে দুইটো ভালো কাজের জন্য আপনি নিজেকে ধন্যবাদ দিন।

আয়নায় নিজের চোখে চোখ রেখে বদন্য নানা কারণে আমি নেতিবাচক চক্র আটকে পড়েছিলাম। আমি সেটা জানি। আমি আত্মবিশ্বাসী এখন থেকে আমি নিজেকে বদলাবো। তার এটা তালিকা তৈরি করুন।

আমি অপশনগুলি খুঁজে দেখুন কীভাবে এই পরিবর্তন আনা সম্ভব।

এর জন্য কোন কোন নেতিবাচক অনুভূতি দারী, সেগুলো চিহ্নিত করুন।

এই অনুভূতির বদলে কি কি ইতিবাচক অনুভূতি চান তা নির্ধারণ করুন। সেই ইতিবাচক অনুভূতি কীভাবে পাবেন, সেই অপশনগুলো খোঁজা করুন।

মানুষ যেকোনো সময় থেকে পরিবর্তিত হতে পারে, তাই নিজেকে বাহা বা দিন, আপনিও পরিবর্তন চান হোক থেকেই শুরু করুন, কেমন থাকছেন জানান। আমরা পাশে আছি।

কিডনি



ডাঃ অনুপম মজুমদার
কনসাল্ট্যান্ট নেফ্রোলজিস্ট
এন্ড রেনাল ট্রান্সপ্লান্ট
সিডনি

কিডনির প্রয়োজনীয়তা কি আমাদের শরীরে খুবই প্রয়োজনীয় অঙ্গ কিডনি। কিডনি আমাদের শরীরের অভ্যন্তরীণ পরিবেশ ঠিক রাখার সাথে সাথে শরীরের সমস্ত বর্জ্য পদার্থ মুক্তের মাধ্যমে দেহ থেকে বার করে দেয়। এছাড়া অল্প-ক্ষারক ভারসাম্য রক্ষা করা, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা, হিমোগ্লোবিনের মাত্রা ঠিক রাখতে সাহায্য করা এবং হাড় মজবুত রাখার মত আরও কিছু গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে থাকে কিডনি।

কাদের কিডনি রোগ হবার সম্ভাবনা বেশি থাকে

কিছু রোগ আছে যেগুলো সরাসরি কিডনির ক্ষতি করে। আবার এমন কিছু রোগ আছে যেগুলিকে সিস্টেমিক রোগ বলে, সেগুলো প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ভাবে দেহের অন্যান্য অঙ্গের সাথে সাথে কিডনিরও ক্ষতি করে।

১. যদি বংশে কিডনি রোগী থাকে তাহলে সেক্ষেত্রে পরিবারের অন্য কারও সেই রোগ হতে পারে।
২. তাছাড়া যাদের খুব ঘন ঘন দুর্ভিক্ষ, জ্বর হয় ও বারে বারে সর্দি, কাশি, জ্বর হয় ও বারে বারে সর্দি, কাশি, জ্বর হয় তাহলেও হতে পারে।
৩. যাদের উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে না
৪. যাদের রক্তে সুগারের (ডায়াবেটিস) পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে থাকে না
৫. যাদের মূত্রে সংক্রমণ থাকে

৬. যাদের কিডনিতে বার বার পাথর হয়

৭. যাদের জন্মগত কোনো ত্রুটি থাকে তাদের ক্ষেত্রে কিডনির রোগ হতে পারে।

বিশেষ/এদেশে কিডনি রোগে আক্রান্তের সংখ্যা কত

মানুষের গড় আয়ু বাড়ার সাথে সাথে কিডনি রোগীর সংখ্যাও বাড়েছে। গোটা বিশ্বে প্রায় ২৫ থেকে ৩০ কোটি কিডনি রোগে আক্রান্ত এবং ভারতে আক্রান্তের সংখ্যা প্রায় ১২ থেকে ১৫ কোটি ভারতে বেশী হওয়ার মূল কারণ হল অন্যান্য দেশের তুলনায় এখানে ডায়াবেটিস রোগীর সংখ্যা সব থেকে বেশী। তাই অন্যান্য দেশের তুলনায় ভারতে কিডনি রোগীর সংখ্যা সবচেয়ে বেশী।

কি কি সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন

উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে শর্করা (ডায়াবেটিস) নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। যারা উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিসে আক্রান্ত তাঁদের নিয়মিত নেফ্রোলজিস্টকে দেখাতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শমত নিয়মিত ব্যায়াম ও পরিমিত মত জল খেতে হবে

শাকসবজি বেশী করে খাওয়া খাদ্য তালিকায় রোজ রোজ মাছ, মাংস না রাখা

লবণ কম খাওয়া

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা

মাদক দ্রব্য, অ্যাসক্রোল না খাওয়া

স্ট্রেস যতটা পারা যায় এড়িয়ে চলা। এক্ষেত্রে যোগ সাধনা করলে লাভ হতে পারে।

পারে। তবে সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে।

কিডনি খারাপ হওয়া শুরু হলে পাঁচটা stage দিয়ে যায়। সেটা দেখে Staging করতে হয়। Stages টা হল ESRD, সেই সময় Dialysis এর দরকার হয়। তখনই dialysis নেবার আগে বা শুরু হবার পর Kidney টেস্ট করতে হয়।

খাওয়া দাওয়া কি রকম হওয়া উচিত

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার, ফাস্ট ফুড না খাওয়া, লবণ কম পরিমাণে খাওয়া, ফ্যাট কম পরিমাণে খাওয়া, উচ্চ রক্তচাপ/ সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখা, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা, দোষ জাতীয় জিনিস একদম এড়িয়ে চলা।

জল কম খেলে কিডনির সমস্যা / আবার বেশি খলে ও সমস্যা-এ বিষয়ে আপনার মতামত

দরকার অনুযায়ী জল পান করা দরকার। গরমকালে বেশী পান করা ঠান্ডার সময় একটু কম। তবে ২.৫ থেকে ৩ লিটার জল সবার জন্য ন্যূনতম পরিমাণ।

প্রস্রাবের ইনফেকশন বা স্টোন হলে জল বেশী পরিমাণে খেতে হতে পারে, আর কিডনি বিকল হলে কম জল খেতে হয়।

কোমরে ব্যথা কি কিডনি রোগের প্রাথমিক লক্ষণ

কিছু কিছু কিডনির সমস্যায় কোমরে ব্যথা হতে পারে। যেমন পাথর হলে, পলিসিস্টিক হলে হতে পারে। কিডনির রোগ থেকে ক্যালসিয়াম কমে গেলে। তবে কোমরে ব্যথা মানে কিডনির সমস্যা তা নয়। ঘন ঘন ব্যথার গুণ্ডু খায় তাদের কি কিডনির সমস্যা বেশি হয় অধিকাংশ গুণ্ডু কিডনি দিয়ে বের হয়। এই প্রক্রিয়াতে কিছু গুণ্ডু বা গুণ্ডু থেকে রূপান্তরিত পদার্থ থেকে কিডনির সমস্যা হতে পারে। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া পেন কিলার না খাওয়াই উচিত।

ক্রমশ এ রোগে আক্রান্ত হবার সংখ্যা বাড়ার কারণ কি

মানুষের বেড়ে যাওয়া রোগকার ব্যস্তুতা, নিয়মিত জার্স ফুড খাওয়া, পরিবেশ দূষণ, জীবনশৈলীর পরিবর্তন, ক্রমাগত বেড়ে যাওয়া ডায়াবেটিস/ উচ্চ রক্তচাপ, এবং নিয়মিত চেক আপ না করানো। পর্যাপ্ত পরিমাণে জল না খাওয়া সকালের ও রাত্রিবেলার খাবার ঠিকমত না খাওয়া/ বেশী খাবার খাওয়া।

কিডনি রোগের প্রাথমিক লক্ষণ কি

প্রাথমিক অবস্থায় অনেক সময় এই রোগে কোন লক্ষণ দেখা যায় না। তবে কিছু কিছু লক্ষণ হল : চোখের হতে না দেওয়ায় সকালে দিকে, পা ফুলে যাওয়া

হঠাৎ করে উচ্চ রক্তচাপ ধরা পড়া, আনিমিয়া হওয়া, ক্ষিদে কম হওয়া, সামান্য পরিশ্রম করলে কষ্ট হওয়া, প্রস্রাব কম হওয়া বা পরিমাণে কম হওয়া, গায়ের রং পরিবর্তন হওয়া, সারা শরীরে ফুলকান হওয়া, মাঝে মাঝে হাড়ে ব্যথা হওয়া।

কিভাবে এটা নির্ণয় করা হয় :

নিয়মিত উচ্চ রক্তচাপ, ব্লাড সুগার চেক আপ করতে হবে, হেলথ চেক এই জিনিসের সাথে সাথে পরিবর্তন হওয়া, সারা শরীরে ফুলকান হওয়া, মাঝে মাঝে হাড়ে ব্যথা হওয়া।

কিভাবে এটা নির্ণয় করা হয় :

নিয়মিত উচ্চ রক্তচাপ, ব্লাড সুগার চেক আপ করতে হবে, হেলথ চেক এই জিনিসের সাথে সাথে পরিবর্তন হওয়া, সারা শরীরে ফুলকান হওয়া, মাঝে মাঝে হাড়ে ব্যথা হওয়া।

একটা কিডনি নষ্ট হলে কি স্বাভাবিক জীবনে কোন প্রভাব পড়তে পারে একটা কিডনি নষ্ট হয়ে গেলেও মানুষ স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে।

বংশ যদি কেউ কিডনি রোগ মারা যায় বা থাকে তাহলে পরিবারের সবাইকে নেফ্রোলজিস্টকে দেখাতে হবে।

মুত্রনালীতে কোন রকম সংক্রমণ হলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তার চিকিৎসা করা।

বয়স্কদের প্রোস্টেট বেড়ে গেলে অনেক সময় urine flow ডালা না হয়ে urine Bainflow হলে কিডনি খারাপ হতে পারে। অবহেলা না করে নেফ্রোলজিস্ট এর পরামর্শ নিতে হবে।

চিকিৎসা

একবার কিডনি খারাপ হয়ে গেলে আর পূর্বের অবস্থায় নিয়ে যাওয়া যায় না। খারাপ হওয়ার আগে, খারাপ হতে না দেওয়ায় সকালে দিকে, পা ফুলে যাওয়া

হঠাৎ করে উচ্চ রক্তচাপ ধরা পড়া, আনিমিয়া হওয়া, ক্ষিদে কম হওয়া, সামান্য পরিশ্রম করলে কষ্ট হওয়া, প্রস্রাব কম হওয়া বা পরিমাণে কম হওয়া, গায়ের রং পরিবর্তন হওয়া, সারা শরীরে ফুলকান হওয়া, মাঝে মাঝে হাড়ে ব্যথা হওয়া।

কিভাবে এটা নির্ণয় করা হয় :

নিয়মিত উচ্চ রক্তচাপ, ব্লাড সুগার চেক আপ করতে হবে, হেলথ চেক এই জিনিসের সাথে সাথে পরিবর্তন হওয়া, সারা শরীরে ফুলকান হওয়া, মাঝে মাঝে হাড়ে ব্যথা হওয়া।

একটা কিডনি নষ্ট হলে কি স্বাভাবিক জীবনে কোন প্রভাব পড়তে পারে একটা কিডনি নষ্ট হয়ে গেলেও মানুষ স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে।

সঙ্গীর নাক ডাকার সমস্যা ক্রমশই বেড়ে যাচ্ছে! জেনে নিন সমাধানের রাস্তা

নাক ডাকা নিঃসন্দেহে অত্যন্ত বিরতকর একটি সমস্যা। ঠাণ্ডা লেগে নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, শোওয়া সমস্যার হে নানান কারণে মানুষ ঘুমের মধ্যে নাক ডাকে। ঘরোয়া কিছু উপায়ে নাক ডাকার সমস্যার সমাধান করতে পারেন। তবে নাক ডাকা না কমলে ডাক্তারের পরামর্শ নেন অবশ্যই। কারণ অনেক সময় বড় ধরনের শারীরিক সমস্যার কারণে নাক ডাকে।

নাক ডাকার সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে পারে ঘরে তৈরি একটি স্প্রে।

আপা চা চামচ মৌচূড়ানোর মাধ্যমে সন্ধ্যা ৯ কাপ জল মিশিয়ে স্প্রে বোতলে ভরে নিন। প্রতি রাতে ঘুমানোর ২-৩ বার নাকের ফুটায় স্প্রে করুন। তবে ৪ অথবা

৫ রাতের বেশি একটানা এটি ব্যবহার করবেন না অনেক সময় অ্যালার্জির কারণেও নাক ডাকার সমস্যা হতে পারে। নিয়মিত ব্যায়াম ও খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে কমিয়ে ফেলুন বাড়তি মেদ এক গাখারি স্প্রে করে গেছে, ধূমপায়ীদের মধ্যে নাক ডাকার প্রবণতা বেশি দেখা যায়। তাই ধূমপানসহ সব ধরনের নেশাজাতীয় দ্রব্য ত্যাগ করুন।

নারী জীবনে স্তন নিয়ে নানা গুঁতগুঁতা। মানসিক চিকিৎসকের অভিজ্ঞতা বলে, স্তনের আকৃতি এককণের মানসিক জটিলতার লক্ষণ। তাই অসুখ থেকে অবসাদ, বধ ক্ষেত্রে বন্ধ একটা বিসয় হয়ে দাঁড়ায়। গুঁতগুঁতা নারী, এর সঙ্গে ক্যান্সারেরও সম্পর্ক আছে বলে জানিয়েছেন সন্ধ্যা স্প্রিট।

সম্প্রতি অ্যাংলিয়া রাসকিন বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক বীরেন সন্ধ্যা ও ইউনিভার্সিটি অব লন্ডনের গবেষক অ্যাড্রিয়ান ফার্নহাম একই সন্ধ্যা চালিয়েছিলেন। তাদের বক্তব্য, যৌবন মহিলাদের স্তন 'আকারে ছোট' তাদের মধ্যে নিজস্বের স্তন পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে অনীহা প্রবল। ফলে স্তনে কোমল পরিবর্তন দেখা দিলেও, তাঁরা চিকিৎসকের কাছে যেতেও অগ্রহ দেখান না। প্রায় ৪০০ ব্রিটিশ মহিলার উপর সন্ধ্যা করা হয়। এদের মধ্যে অধিকাংশ মহিলাই তাঁদের স্তনের আকার নিয়ে অসন্তুষ্ট। মহিলাদের ৩১ শতাংশ 'ছোট স্তনের' পক্ষে। ৪৪ শতাংশ মহিলা আবার চান বড় স্তন।' অন্যান্যদিকে, ৩৩ শতাংশ মহিলার দাবি, তাঁরা নিয়মিত স্তন পরিষ্কার' করান। এ দের অধিকাংশই আকারে ছোট স্তনের অধিকারী। গবেষকদের বক্তব্য, কোনও মহিলার নিজের স্তন সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকলে, সেখানে কোনও পরিবর্তন ঘটলে তিনি সহজেই তা বুঝতে পারেন।

ডি-হাইড্রেশন দূর করে যে সব খাবার

শরীরকে জলশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশন থেকে রক্ষা করতে পর্যাপ্ত জল পান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ শরীরে জলের অভাব হলে মানসিক স্মৃতি, মাথা ব্যথা, হৃদয়ের হিটল ধরনের সমস্যা, প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া, পেশীর সমস্যা, নিম্ন রক্তচাপের মতো আরও নানা সমস্যার সৃষ্টি করে। বিশেষজ্ঞরা সবসময় বলেন দৈনিক অন্তত ৮-১০ গ্লাস জল পান করতে।

একজন পূর্ণবয়স্ক নারীর শরীরে জলের পরিমাণ থাকতে পারে ৫০-৬০ লিটার। চলুন তবে জলশূন্যতা প্রতিরোধের খাবার সম্পর্কে একটু বিস্তারিত দেখে নেয়া যাক। শরীরে জল কেন প্রয়োজন? ১) খাবার থেকে প্রোটিন ও কার্বোহাইড্রেট শরীরের বিভিন্ন স্থানে পৌঁছানো ২) ইউরিনের মাধ্যমে শরীর থেকে সব বর্জ্য দূর করা ৩) শরীরের তাপমাত্রা ঠিক রাখা ৪) সবদেহনিক্ষী টীসুগুলোকে রক্ষা করা ৫) রক্তের এবং গর্ভের সন্তানকে রক্ষা করা ৬) রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে ৭) স্কিন এবং হেলথ ভালো রাখতে সহায়ক ৮) কিডনিতে ডায়েম হওয়া থেকে রক্ষা করে ৯) পুরো শরীরে অক্সিজেন সরবরাহ করতে সহায়তা করে জলশূন্যতা প্রতিরোধের খাবারগুলি পানের সাথে সাথে কিছু বিশেষ খাবার খেয়েও পেতে

পারেন জলশূন্যতা থেকে মুক্তি শ্বাসসাপাতে প্রায় ৯৫ শতাংশ জল থাকে। শসা খুবই কম ক্যালোরি সম্পন্ন এবং এতে আছে ভিটামিন কে, পটাশিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম। তাই এটি ওজন নিয়ন্ত্রণসহ ডিহাইড্রেশন থেকে রক্ষা করে। লেটসএতে আছে প্রায় ৯৬ জল। তাই বুঝতেই পারছেন প্রতিদিনের খাবারে লেটস রাখাটা শরীরের জন্য কতটা মঙ্গলকর। তাছাড়া লেটসে আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ ও কে যা হাড় ও ইমিউন সিস্টেমকে ভালো রাখে। আর শরীরকে জলশূন্য হতে দেয় না একদমই। স্ট্রবেরির ৯১ শতাংশই জল। এতে আছে ফাইবার, অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, ভিটামিন ও মিনারেলস।

ডিহাইড্রেশন, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস , বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার ইত্যাদি থেকে দেহকে রক্ষা করে। তাছাড়া ওজন নিয়ন্ত্রণ এবং ইমিউন সিস্টেমকে ঠিক রাখতেও স্ট্রবেরির তুলনায় এই কমলাএর ৮৬-ই জল। জানেন কি একটা কমলায় আধা কাপ জল থাকে। তাছাড়া এতে আছে ভিটামিন সি, পটাশিয়াম এবং অ্যান্টি-অক্সিডেন্টস।

ডিহাইড্রেশন ছাড়াও কমলা কিডনিতে পাথর হওয়াও রোধ করে। টক দুইকট দইয়ের প্রায় ৮৮ ভাগই জল। তাছাড়া আছে ভিটামিনস ও মিনারেলস যা হাড় মজবুত রাখতে সহায়তা করে। এতে আছে প্রচুর ভিটামিনস ও মিনারেলস যা স্ট্রবেরি ও মৌচূড়ানো ভালো রাখে।

স্তনের আকারের সঙ্গে ক্যান্সারের সম্পর্ক!

নারী জীবনে স্তন নিয়ে নানা গুঁতগুঁতা। মানসিক চিকিৎসকের অভিজ্ঞতা বলে, স্তনের আকৃতি এককণের মানসিক জটিলতার লক্ষণ। তাই অসুখ থেকে অবসাদ, বধ ক্ষেত্রে বন্ধ একটা বিসয় হয়ে দাঁড়ায়। গুঁতগুঁতা নারী, এর সঙ্গে ক্যান্সারেরও সম্পর্ক আছে বলে জানিয়েছেন সন্ধ্যা স্প্রিট।

সম্প্রতি অ্যাংলিয়া রাসকিন বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক বীরেন সন্ধ্যা ও ইউনিভার্সিটি অব লন্ডনের গবেষক অ্যাড্রিয়ান ফার্নহাম একই সন্ধ্যা চালিয়েছিলেন। তাদের বক্তব্য, যৌবন মহিলাদের স্তন 'আকারে ছোট' তাদের মধ্যে নিজস্বের স্তন পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে অনীহা প্রবল। ফলে স্তনে কোমল পরিবর্তন দেখা দিলেও, তাঁরা চিকিৎসকের কাছে যেতেও অগ্রহ দেখান না। প্রায় ৪০০ ব্রিটিশ মহিলার উপর সন্ধ্যা করা হয়। এদের মধ্যে অধিকাংশ মহিলাই তাঁদের স্তনের আকার নিয়ে অসন্তুষ্ট। মহিলাদের ৩১ শতাংশ 'ছোট স্তনের' পক্ষে। ৪৪ শতাংশ মহিলা আবার চান বড় স্তন।' অন্যান্যদিকে, ৩৩ শতাংশ মহিলার দাবি, তাঁরা নিয়মিত স্তন পরিষ্কার' করান। এ দের অধিকাংশই আকারে ছোট স্তনের অধিকারী। গবেষকদের বক্তব্য, কোনও মহিলার নিজের স্তন সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকলে, সেখানে কোনও পরিবর্তন ঘটলে তিনি সহজেই তা বুঝতে পারেন।

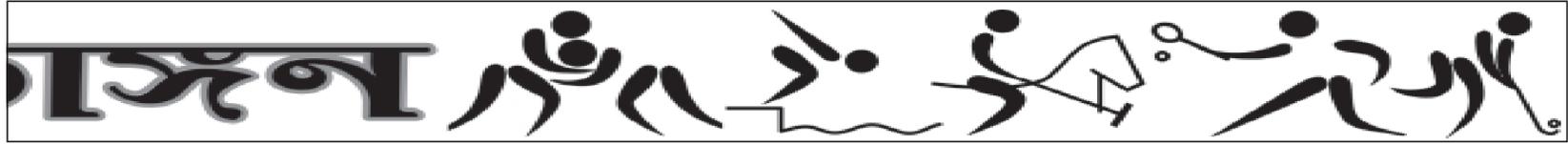
কফি দিয়ে বানিয়ে নিন ত্বকের যত্নের নানা প্যাক

কফিতে থাকা ক্যাফেইন ত্বকের যত্নে অনন্য। এছাড়া এতে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা ত্বক রিটান্টন ও উজ্জ্বল রাখে। স্ট্রেট ফাটা রোধ করার পাশাপাশি ত্বকে জৌলুস ফেরাতে নিয়মিত ব্যবহার করতে পারেন কফির প্যাক। ত্বকের রক্ত সঞ্চালন করে ত্বক রিটান্টন রাখে কফি। এজন্য কফি দিয়ে বানিয়ে ফেসুন আইস কিউব। গরম জলে কফি মিশিয়ে ফুটিয়ে তা আইস ট্রেতে ঢেলে জমতে দিন। একটি সূতি কাপড়ে

এই বরফ মুড়ে চেপে চেপে পুরো মুখে লাগান। এতে ত্বকে উজ্জ্বলতা আসবে এবং টানটান হতে ত্বক কোমল ও মসৃণ। স্ট্রেট ফাটা রোধ করার পাশাপাশি ত্বকে জৌলুস ফেরাতে নিয়মিত ব্যবহার করতে পারেন কফির প্যাক। ত্বকের রক্ত সঞ্চালন করে ত্বক রিটান্টন রাখে কফি। এজন্য কফি দিয়ে বানিয়ে ফেসুন আইস কিউব। গরম জলে কফি মিশিয়ে ফুটিয়ে তা আইস ট্রেতে ঢেলে জমতে দিন। একটি সূতি কাপড়ে

লিপস্টিক বা লিপবাসের কৌটোয় ভরে রেখে দিন। ব্যবহার করুন ইচ্ছা মতো চোখের ফোলা ভাব কমাতে কফি কেশ কার্যকর। ১ চা চামচ কফির সঙ্গে মিশিয়ে নিন ২ টেবিল চামচ আমল তেল। এবার এই মিশ্রণ রোদে কিংবা একটু উষ্ণ জায়গায় চারদিন রেখে দিন। চিড ক্রম বা মসলিন কাপড়ে এই মিশ্রণ ঢেকে নিন। এতে দুই-তিন দিনে ড্যানিলা একটাইটা মেশাতে পারেন। সিরামটা কাচের বোতলে ঢেলে রেখে দিন। প্রতিদিন রাতে

ঘুমানোর আগে এবং সকালে ঘুম থেকে উঠে চোখের নীচে আঙুলের তগা দিয়ে আলতো করে মাসাজ করে লাগান থেকে জমে থাকা জীবাণু ও মরা চামড়া দূর করতে সপ্তাহে দুইবার ব্যবহার করতে পারেন কফির আধা কাপ নারকেল তেলের সঙ্গে ১ চা চামচ দারচিনি গুঁড়া এবং এক কাপ কফি মিশিয়ে কাচের বোতলে রেখে দিন। প্রতিদিন ১ থেকে ২ টেবিল চামচ করে এই মিশ্রণ ত্বকে ঘষে নিন।



No.F.93 (66)-ICA/2019/GEN Dated, Agartala 18/02/2020
INVITATION FOR EXPRESSION OF INTEREST (EOI) FOR SUPPLY & INSTALLATION OF CCTV SURVEILLANCE CAMERAS REQUIREMENT IN RABINRA SATABARSHIKI BHAWAN, AGARTALA.

Sealed Expression of Interest (EOI) are invited by the "Society for Management of Cultural Complex" under ICA Department from leading, reputed, professionally & financially sound and duly registered companies / agencies/ organizations with proven track record and having capabilities in design, supply, installation, commissioning and maintenance of CCTV surveillance system in Rabinra Satabarshiki Bhawan, Agartala. Interested firms are requested to send their sealed EOI under a sealed envelope superscripted with "Expression of Interest (EOI) for CCTV surveillance system Requirement in Rabinra Satabarshiki Bhawan by post or handed over to the office of the Director, Information & Cultural Affairs. The last date of EOI submission addressed to the Director, Information & Cultural Affairs, Government of Tripura, Gandighat, Agartala is 25th February/2020 upto 4:00 P.M. The Society will examine the credentials of the firms, based on the submitted documents as per the eligibility criteria. BaseLag the proposed acceptance solution, tender will be issued to the eligible & qualified vendors based on the EOI, the Society reserves the right to issue the request for proposal /tender only to those vendors who are eligible and qualified based on the evaluation of the EOI submitted by the bidders, vendor presentation etc. the decision of the society in this regard shall be final. The undersigned reserves the right to reject any or all the offers without assigning any reasons. Any attempt on the part of any firms to influence, negotiate directly or in directly with the society will lead to exclusion from consideration the society also reserves the right to amend the scope of the work at any point of time.

Further details on the EOI document containing the details of qualification criteria, submission requirement & scope of the work etc. may be obtained from the Cultural Section of this Directorate and can also be downloaded from the department v4b site www.tripura.ca.in.

(Ratan Biswa)
 Member Secretary/Society for Management of Cultural Complex under Information & Cultural Affairs Department

ICA/C-2605/2019-20

No.F.7 (28) - IGMH/PS/2016(Sub - III) Dated, Agartala the 19/02/2020
"SHORT NOTICE INVITING QUOTATION"

Sealed quotations are invited by the Medical Superintendent, IGM Hospital, Agartala, from the bonafide Manufacturers/Authorised Distributors/ suppliers for supply of some surgical items/accessories for use in IGM Hospital, Agartala. Detailed informations alongwith tender paper may be collected from the office of the undersigned on or before 27/02/2020 upto 3.30 P.M. and last date of bid submission is 28 /02/2020 upto 4.30 P.M. & quotation will be opened on 29 /02/2020 at 11.30 A.M. or on next working day at 12 noon if possible & interested bidders may remain present at the time of bid opening session.

Medical Superintendent
 IGM Hospital, Agartala.

ICA/C-2611/2019-20

(PH & FAX:-(0381)-2325988, email id: eerd.agartala-tr@gov.in)
PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO: e-PT-43/EE/RDAD/2019-20 Dt. 18-02-2020

The Executive Engineer, R D Agartala Division, R D Department, Agartala, West Tripura invites percentage rate e-tender in PWD Form No. 7 in two bid system from the eligible bidders up to 3.00 P.M. of 03/03/2020 for the following works: (1) "Construction of Single cell box culvert (2.0 x 2.0) at Kansha Das Para road under Satdubia GP of Mohanpur R D Block", ECV: 5,17,135.00 (2) "renovation of Sukumar Smriti Chhatrawas attached to Pragati Vidyabhawan, Agartala", ECV: T 4,40,496.00 (3) "Renovation of Dr. B. R. Ambedkar Smriti Chhatrinivas at Jagannathbari Road, Agartala", ECV: T 4,50,034.00 (4) "Construction of Irrigation channel from near the land of Malati Choudhury to near the land of Shishu Ranjan Sarkar (435 Mr) at Ballabpur GP under Duki R D Block, West Tripura" (2* call), ECV: T 15,15,349.00, (5) "Providing brick soiling road from Debou Choudhury land to Naba Dulal Baishya house at Kanchanmala GP under Duki R.D. Block, West Tripura", ECV: 73,75,587.00 (4* Call). Bid shall be uploaded in two-bid system - (i) Technical bid and (ii) Financial bid. Technical bids shall be opened first and after completion of technical evaluation, price/financial bids in respect of technically acceptable offers only shall be opened. For details, visit website https://tripuratenders.gov.in and contact at 0381 2325988. Any subsequent corrigendum/Memorandum website only.

Executive Engineer
 RD Agartala Division
 Gurkhabasti, Agartala

ICA/C-2600/2019-20

৩৮ তম আগরতলা বইমেলা - ২০২০
বিষয় - আমার গল্প আমার সংস্কৃতি
স্থান :- মুক্তমঞ্চ আন্তর্জাতিক মেলা প্রাঙ্গণ, হাটপাড়া, আগরতলা
তারিখ :- ২৬ ফেব্রুয়ারি - ৮ মার্চ, ২০২০

অনুষ্ঠানসূচী
 ২৭ ফেব্রুয়ারি, ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা

- একক সংগীত : অধিরাজ দেবর্মা,আসরাফ আলি,মালবিক সাহা,বিশ্বিন্দা গুপ্তাচার্য,উমা স্বপিনাস,সাবনা রিয়া,শুভ্রানন্দী দাস,শ্রুতি বনিক,বিদ্যা দেবর্মা,পূবা দত্ত,তৌমিক, যক্ষ্মনুসে : সুবিন্দাআচার্য (তবলা), শুভর শীল (কি-বোর্ড), তনয়া দাস (অক্টোপ্যাড), সঞ্চালনা : বীপালিতা দেব
- ২৮ ফেব্রুয়ারি, ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা
- একক সংগীত : নিলিমা ঘোষ, জুলাই দেবর্মা, গোবিন্দ দাস, মৌচুসী দাস, প্রমা সরকার, ত্রিধী ধর,যক্ষ্মনুসে : প্রনব সিংহ (তবলা),আকাশ মজল (কি-বোর্ড), তপস পাল (অক্টোপ্যাড), সঞ্চালনা : নন্দিতা গুপ্তাচার্য
- ২৯ ফেব্রুয়ারি, ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা
- একক সংগীত : হারানন্দ দেবনাথ, পূবা বনিক, মলিকা দেব, সুশিক্ষিতা টৌসুরি, শ্যামা নাথ, তনুজা চক্রবর্তী, ককবরক সংগীত : লাইব্রা রিসেন্দে, যক্ষ্মনুসে : তমাল দাস(তবলা), সমর দেবর্মা (কি-বোর্ড), চান দে (অক্টোপ্যাড), সঞ্চালনা : অধিরাজ দেবর্মা
- ১ মার্চ ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা
- একক সংগীত : অজু মৈত্রয়, দিলীপ কুমার সিং, শুভ্রা দেবর্মা, মিনতি মারগ, সঞ্চাল সাহা, যক্ষ্মনুসে : বিদ্যা আচার্য, (তবলা), কিশোর নাট (কি-বোর্ড), কবিতা দাস (অক্টোপ্যাড) সঞ্চালনা : শিখিতা রায়
- ২ মার্চ ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা
- একক সংগীত : মনোরঞ্জন দেবনাথ,সন্দনা সিংহ,নবিতা সাহা,অননা দিনহা,অরজ বাউল,রোহা শীল,অর্ণব নাথ,সুবর্ণাঙ্গী সাহা, তবলা লহরী : সঞ্জয় দত্ত এবং প্রসেন্জী নন্দী, যক্ষ্মনুসে : পরমা টৌসুরি (তবলা),সঞ্জীব ধানুক (কি-বোর্ড),সঞ্জিত সাহা (অক্টোপ্যাড) সঞ্চালনা : অপরাধিতা মজুমদার
- ৩ মার্চ ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা
- একক সংগীত : সুশান্ত গুপ্তাচার্য,সুপ্রিতা টৌমিক,অর্পিতা দেব,বপন টৌমিক,বাপন সাহা,জগজিৎ সরকার, তবলা লহরী : পরমা টৌসুরি, যক্ষ্মনুসে : কৌশিক বনিক (তবলা), পশিতা ঘোষ(কি-বোর্ড), চান দে(অক্টোপ্যাড) সঞ্চালনা : পিনু পাল
- ৪ মার্চ ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা
- একক সংগীত : উৎপল দাস,শোকন সরকার, শতরূপা চক্রবর্তী,সংহিতা চক্রবর্তী,সেবলীনা সাহা, সুমনা দাস, নীহারিকা দাস, যক্ষ্মনুসে : দেবনাথ চক্রবর্তী(তবলা), তপন রায়(কি-বোর্ড), কিয়ান দে (অক্টোপ্যাড), সঞ্চালনা : সুশান্ত আচার্য
- ৫ মার্চ ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা
- একক সংগীত : শ্রেয়া সরকার, কৃষ্ণ দাস, অর্ণব টৌসুরি, শাওনী রায়, শার্লসন ঘোষ, বাশী বাদন : অলক দাস, যক্ষ্মনুসে : অতপ দাস(তবলা), সুশীল ঝাণা (কি-বোর্ড), বাপন সাহা(অক্টোপ্যাড) সঞ্চালনা : দিলীপা বনিক
- ৬ মার্চ ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা
- একক সংগীত : পাপতি গুপ্তাচার্য,অনামিকা মজুমদার,ধনলী মজুমদার, শুভা ধর,সংহিতা টৌসুরি,সঞ্জীতা টৌসুরি, সুদীপ দেবা, যক্ষ্মনুসে : জয়ন্ত ধর(তবলা), তপন রায়(কি-বোর্ড), জয়ধীপ সাহা (অক্টোপ্যাড), সঞ্চালনা : সত্যজিৎ টৌসুরি
- ৭ মার্চ ২০২০, সন্ধ্যা ৭ টা

৪ সমবেত সংগীত : বিবর্তন সঞ্চালনা : মিনন দত্ত

এছাড়াও প্রতিদিন বইমেলায় সংস্কৃতিক মঞ্চ ত্রিপুরার ৮ টি জেলার শিল্পীশৃঙ্গ, রাহোর বিশিষ্ট শিল্পীশৃঙ্গ এবং বাংলাদেশ থেকে আগত শিল্পীদের নিয়ে বাধ্যতামূলক সংস্কৃতিক অনুষ্ঠান।

(প্রতিদিন দুপুর ২ টা থেকে রবি ৯ টা পর্যন্ত এবং ছুটির দিনে রবি ৯ : ৩০ মিনিট পর্যন্ত মেলা চলাবে।)

আপনাদের সাধর আমন্ত্রণ
 তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তর
 ত্রিপুরা সরকার
 ICA/D-1742/2019-20

রঞ্জি ট্রফির সেমিফাইনালে বাংলা

কটক, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.) : রঞ্জি ট্রফির সেমিফাইনালে পৌঁছে গেল বাংলা। বাংলা-ওড়িশার কোয়ার্টার ফাইনাল ড্র হলেও প্রথম ইনিংসে এগিয়ে থাকার সুবাদে রঞ্জির শেষ চারে পৌঁছে গেল বাংলা। ফাইনালে ওঠার লড়াইয়ে কনটিক ও জশু-কাম্বীরের বিজয়ীর মধ্যে লড়াই হবে বাংলার। ২ মরশুম পর রঞ্জি ট্রফির সেমিফাইনালে পৌঁছল বাংলা। কটকে ওড়িশার বিরুদ্ধে কোয়ার্টার ফাইনাল ড্র হলেও প্রথম ইনিংসে এগিয়ে থাকার সুবাদে শেষ চারে পৌঁছলেন মনোজ তিওয়ারির। মাচ সেরা ক্রিকেটারের পুরস্কার পেলেন প্রথম ইনিংসে দুর্দান্ত শতরান করা বাংলার অনুষ্টুপ মজুমদার। সেমিফাইনালে বাংলার প্রতিপক্ষ হতে চলেছে কনটিক। বাংলার গুরু কটকের ড্রিমস গ্রাউন্ডে টেসে জিতে বাংলাকে ব্যাট করার জন্য আমন্ত্রণ জানায় ওড়িশা।

মাচ ৯ ও ৭ রানে সাজঘরে ফিরে যান বাংলার ওপেনার কৌশিক ঘোষ ও অভিমন্যু ইশ্বরণ। তিন নম্বরে ব্যাট করতে নামা অভিষেক রমন ১ রানের

বেশি করতে পারেননি। ২৪ রান করে আউট হন অনব নন্দী। মনোজ তিওয়ারির ব্যাট থেকে আসে মাচ চার রান। ৪৬ রানে ৫ উইকেট হারিয়ে চাপে পড়ে গিয়েছিল বাংলা।

ঘুরে দাঁড়ানো মনোজ তিওয়ারি আউট হওয়ার পর ক্রিজ আসেন বাংলার উইকেটরক্ষক শ্রীবৎস গোস্বামী। তাঁর সঙ্গে অনুষ্টুপ মজুমদারের মধ্যে ৯৫ রানের পার্টনারশিপ হয়। দলের ১৪১ রানের মাধ্যমে ব্যক্তিগত ৩৪-র স্কোর

আউট হন শ্রীবৎসা। এরপরেই ব্যাট করতে নামেন অল-রাউন্ডার শাহবাজ আহমেদ। টালমাটাল অবস্থা থেকে বাংলাকে টেনে তোলে অনুষ্টুপ মজুমদার ও শাহবাজ আহমেদের পার্টনারশিপ। জুটিতে ১৭১ রান তোলেন দুই ক্রিকেটার। শুক্রবার সকালে ১৫৮ বলে ৮২ রান করে আউট হন শাহবাজ। ২৩৯ বলে ১৫৭ করেন অনুষ্টুপ। পুরোপুরি বার্থ হয় বাংলার লোয়ার অর্ডার। ওড়িশার প্রথম ইনিংসে জবাবে প্রথম ইনিংসে ২৫০ রানের বেশি তুলতে পারেনি ওড়িশা। দুর্দান্ত বোলিং করেন বাংলার তিন পেসাররা। তটি করে উইকেট নেন ইশান পোড়ল, নীলকান্ত দাস ও মুকেশ কুমার। ১ উইকেট নেন স্পিনার শাহবাজ আহমেদ। বাংলার লড়াই ম্যাচের দ্বিতীয় ইনিংসে ওড়িশার ওপর কার্যত চেপে বসেন বাংলার বাটসম্যানরা। অভিভ্র মনোজ তিওয়ারি ও অনুষ্টুপ মজুমদার বার্থ হলেও অভিষেক রমন (৬৭), শ্রীবৎসা গোস্বামী (৭৮) ও শাহবাজ আহমেদের (৬৪) ব্যাটে ভর করে দ্বিতীয় ইনিংসে ৩৭৩ রান তোলে বাংলা। ওড়িশাকে ৪৫৬ রানের লক্ষ্য দেয় বাংলা।

ভারতের বিরুদ্ধে ১০ উইকেটে স্মরণীয় জয় নিউজিল্যান্ডের

ওয়েলিংটন, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): ইনিংস হারের লজ্জা এড়াতেও ওয়েলিংটন প্রথম টেস্টে ভারতকে ১০ উইকেটে হারিয়ে দিল নিউজিল্যান্ড। ওয়েলিংটনে খারাপ বোলিং এবং লজ্জার ব্যাটসিংয়ে মুখ ধুড়ে পড়ল টানা সাত টেস্ট জেতা কোহালিনদের অশ্বমেধের যোড়া। সোমবার বিশাল ব্যবধানে জিতে একশোতম টেস্ট ম্যাচ জেতার সঙ্গে সঙ্গে ১-০-তে সিরিজে এগিয়ে কিউরিয়া।

তৃতীয় দিনের শেষে ম্যাচের গতিপ্রকৃতি যে দিকে মোড় নিয়েছিল, তাতে প্রথম টেস্টে ভারতের হার খানিকটা প্রত্যাশিত ছিল। তবে এভাবে আশ্চর্যমর্শ্ব করে মাঠ ছাড়বে কোহলি আভি বোং, সেটা অনুমান করা যায়নি। প্রথম ইনিংসের নিরিখে ১৮৩ রানে পিছিয়ে পড়া ভারত তৃতীয় দিনের শেষে তাদের দ্বিতীয় ইনিংসে ৪ উইকেট হারিয়ে ১৪৪ রান তু লিখেছিল। তখনও ইনিংস হার এড়াতে ভারতের দরকার ছিল ৩৯ রান। হাতে ৬টি উইকেট থাকায় মনে করা হচ্ছিল ভারত কিউটা হলেও পালটা লড়াই চালাবে। তবে চতুর্থ দিনের সকালেই টিম ইন্ডিয়ার দ্বিতীয়

শেষ ইনিংসে ১০ বল ক্রিজে কাটিয়েই কিউরিয়া জয়ের লক্ষে পৌঁছে যান। সব মিলিয়ে ভারতের ১৬৫ রানের জবাবে নিউজিল্যান্ড তাদের প্রথম ইনিংসে ৩৪৮ রান তোলে। ভারত দ্বিতীয় ইনিংসে অল-আউট হয় ১৯১

রানে। নিউজিল্যান্ড শেষ ইনিংসে ১.৪ ওভার ব্যাট করে জয়ের জন্য প্রয়োজনীয় ৯ রান তুলে নেয়। দুই ইনিংসে মিলিয়ে ৯ উইকেট নিয়ে ম্যাচের সেরা হন টিম সাউন্ডার ভারতের বিরুদ্ধে ১০ উইকেটের এই

একটা পরাজয়ে ভারত খারাপ দলে পরিণত হচ্ছে না : কোহলি

ওয়েলিংটন, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): নিউজিল্যান্ডের বিরুদ্ধে চলতি সিরিজের প্রথম টেস্টে ১০ উইকেটে ধরাশায়ী হয়েছে ভারত। তবে এই একটা পরাজয়কে গুরুত্ব দিতে নারাজ ভারত অধিনায়ক বিরাট কোহলি উ সোমবার ওয়েলিংটন প্রথম টেস্টে হারের পর কোহলি বলেন, একটা পরাজয়কে রাতারাতি ভারত খারাপ দলে পরিণত হচ্ছে না।

বেসিন রিজার্ভে সোমবার ভারতকে হারিয়েছে নিউজিল্যান্ড। বিশ্ব টেস্ট চ্যাম্পিয়নশিপে ভারতের এটাই

প্রথম পরাজয়। এই টেস্টে সব বিভাগেই যে ভারত পরাজয় হয়েছে, তা মেনে নিয়ে ম্যাচের পর ভারত অধিনায়ক বিরাট কোহলি বলেন, ১০ উইকেটে এই হারকে কেউ বড় করে দেখাতে চাইলে তাঁর কিছু করার নেই। কোহালির কথায়, “আমরা জানি যে ভাল খেলতে পারিনি। কিন্তু, এটাকে যদি বিশাল বড় করে দেখা হয়, তবে তা মানতে পারব না। কারণ, আমরা নিজেরা তা মনে করি না। কারণ ওরও মনে হতেই পারে যে, এটাই পৃথিবীর শেষ, কিন্তু তা তো নয়। আমাদের কাছে এটা স্রেফ আর একটা পরাজয়। আর আমরা তা পিছনে ফেলে এসেছি। এবং মাথা তুলেই রাখছি।” তিনি আরও বলেছেন, “আমরা জানি যে জিততে হলে ভাল খেলতে হবে। আর তা ঘরের মার্চের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। আন্তর্জাতিক পর্যায়ে তো

কোনও ম্যাচই অনায়াস হয় না। সব দলই জেতার জন্য মাঠে আসে। এটাকে মেনে নিতে হবে। আর স্টোর উপরই দলের চারিত্রিক দৃষ্টি নির্ভর করে।”

যতই সমালোচনা হোক, তা যে ভারতীয় শিবির পাক্ত হচ্ছে না, তা মনে করিয়ে দিয়ে কোহলি বলেন, “সমালোচনাতে পাক্ত দাঁড় না বলেই আমরা এই ধরনের ক্রিকেট খেলছি। বাইরের শোরগোলে নজর দিতে গেলে আমরা ফের সাত-আট নম্বরে চলে যেতাম। বাইরে থেকে কে কী বলছে, তা একেবারেই গুরুত্ব দিই না আমরা। এটাতে কোনও সন্দেহ নেই যে, আমরা পরের টেস্ট জেতার জন্য মরিয়া থাকব। কিন্তু আমরা খেলার ধরন পাল্টে ফেলব না বাইরের কথা শুনে। তবে ব্যাটিং বোলিং ও ফিল্ডিংয়ে যা যা করা দরকার, তা করব। আমরা

টলরের সৌজন্যে শততম টেস্ট জয় ১০০ ওয়াইনের বোতলে উদযাপন করল নিউজিল্যান্ড

ওয়েলিংটন, ২৪ ফেব্রুয়ারি (হি.স.): দলের শততম টেস্ট ১০০ ওয়াইনের বোতল সহকারে উদযাপন করল নিউজিল্যান্ড উ আর এই ওয়াইনের বোতল দিলেন এই ম্যাচেই শততম টেস্ট খেলা দলের নির্ভরযোগ্য বাটসম্যান রস টেলর।

এদিন টেস্ট শেষ হওয়ার পর ইন্সটাগ্রামে এক বোতল ওয়াইনের স্ট্রেন্ড নিজের ছবি পোস্ট করে লিখেছেন, “ওহান ডাউন। আরও ৯৯ বাকি। দুর্দান্ত টেস্ট জয়ের পর সতীর্থদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে পেরে দারুণ লাগছে।”

সোমবার ভারতের বিরুদ্ধে তাদের শততম টেস্ট ম্যাচ জিতল নিউজিল্যান্ড। ক্রিকেটবিশ্বে সপ্তম

দল হিসেবে এই নজির গড়ল ব্রায়ান ক্যাপসরা। সেই সঙ্গে এটি দলের নির্ভরযোগ্য বাটসম্যান রস টেলরের শততম টেস্ট ম্যাচ ছিল উ আর এই ম্যাচের জয় উদযাপন করতে দলকে ১০০ ওয়াইনের বোতল মনে টেলর উ যা ম্যাচ শুরু আগে তাঁকে উপহার দিয়েছিল নিউজিল্যান্ড ক্রিকেট বোর্ড। এর আগে নিউজিল্যান্ডের ক্রিকেটারদের মধ্যে স্টিফেন স্কেমি, ড্যানিয়েল ভেট্টোরি ও ব্রেভন ম্যাককালাম ১০০ টেস্ট খেলেছিলেন। রস টেলর হলেন সতীর্থদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে পেরে সতীর্থদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে পেরে দারুণ লাগছে।

SoD-Illeible
 Block Development Officer
 Old Agartala R. D. Block

No. F.15 (BDO/OACT/LPC (PS)/2019-20/ 76-72 - Dated: - 20.02.2020

Notice Inviting Quotation

The Undersigned on behalf of the Governor of Tripura invites rate quotations from the bonafide and eligible bidders in sealed cover for Foot Sewing Machine, per piece, of good quality inclusive of all taxes and carrying charges for distribution of Foot Sewing Machines to various beneficiaries of different GPs/VCs under Old Agartala Panchayat Samiti. The rate should be quoted both in figures & words in plain paper. The Quotationer have to attach a D-call amount of Rs. 10,000/- (Rupees ten thousands) only in favour of THE BLOCK DEVELOPMENT OFFICER, Old Agartala RD Block, West Tripura, from any Bank through bank draft. The stated sealed cover of the Quotationer should be captioned "Quotation for the Rate of Foot Sewing Machine". Sealed Quotations should be dropped in the Quotation Box, kept at the chamber of the Block Development Officer, Old Agartala R.D. Block between 11:00 am to 3:00 pm during the Office hours till 29th February/2020 from the day of issue of this notification. The Quotations will be opened on the same day at 4:00 pm if possible in presence of the bidders who will remain present at the time of opening the quotations. The detailed terms & conditions are mentioned as below:-

1. The Foot Swing Machines of good qualities should be supplied within 07(seven) days as per specification otherwise supplied item shall be rejected.
2. Admissible Taxes as applicable may be deducted from the bill.
3. Quantity of the Foot Swing Machine may be increased or decreased.
4. No Quotation will be received after the last date of submission of Quotation by the suppliers as per date mentioned by the undersigned.
5. Trade License, GST registration Certificates, PAN Card, AADHAR Card & Tax clearance Certificate of the Quotationer is to be supplied with the Quotation.

ICA/C-2595/2019-20

Agartala
 24th February, 2020

Reference:- Advertisement No. 04/2018 dated 30.04.16 and addendum dated 09-07-2019

On the basis of results of the Main (Written) Examination held on and from 29.12.2017 to 21.01.2018 and 02-01 -2020 to 07-01,-2020 for recruitment to the Tripura Civil Service-Grade-II & Tripura Police Service-Grade-II, Group-A Gazetted under GA (NM Department, Govt of Tripura, the candidates bearing the following Roll Numbers are provisionally called for the Personality Test. Date of Personality Test will be notified in due course in vitywwt.pci.gov.in.

00168	00201	00392	00425	00464	00584	01062	01240
01297	01311	01317	01327	01396	01430	02118	02198
02210	02235	02252	02357	02384	02388	02399	02597
02583	02701	02729	02764	02817	02920	02942	02948
03003	03485	03900	03973	03523	03549	03709	03729
03736	04087	04133	04208	04238	04289	04350	04403
04448	04473	04568	04724	04762	04809	04844	04898
04997	05226	05255	05300	05492	05624	05718	05742
05760	05766	06034	06043	06063	06102	06371	06389
06466	06491	06630	06653	06680	06833	07134	07332
07333	07518	07757	07806	07828	07861	07882	07908
07911	07954	07998	08078	08139	08169	08362	08371
08514	08523	08558	08565	08626	08647	08966	09062
09089	09168	09225	09248	09530	09543	09605	09607
09664	09720	09739	09759	09769	09919	09988	10010
10014	10066	10076	10111	10112	10130	10303	10330
10364	10371	10385	10411	10593	10844	11008	50001
50002	50003	50004	50006	50009			

The candidates are instructed to submit self attested copies of all required documents as mentioned in the said Advertisement to the Reception Counter of Commission's Secretariat during office hour on or before 6th March, 2020 falling which candidature will be **summarily rejected**. The Commission will not entertain any Application/letter thereafter. Detailed Programme and Admission Certificates of provisionally qualified candidates will be uploaded in the Commission's Website www.tpsc.gov.in in due course.

For further details please visit www.tpsc.gov.in
 The Commission will not be responsible for printing error, if there be nay.

(S Mogy)
 SECRETARY

