



সৌরভ গাঙ্গুলী অসুস্থ, ভরতি হাসপাতালে



কলকাতা, ২ জানুয়ারী। সৌরভ গাঙ্গুলীকে হাসপাতালে ভর্তি করে রাখা হয়েছে। সৌরভ গাঙ্গুলীকে হাসপাতালে ভর্তি করে রাখা হয়েছে। সৌরভ গাঙ্গুলীকে হাসপাতালে ভর্তি করে রাখা হয়েছে।

রাজ্যেও করোনার টিকাকরণের ড্রাই রান সাফল্যের সাথে সম্পন্ন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জানুয়ারী। কোভিড টিকাকরণের লক্ষ্যে প্রাথমিক পর্যায়ে সারা দেশের সাথে রাজ্যের স্বাস্থ্যকর্মীদেরও শনাক্তকরণ করা হয়েছে। এই প্রস্তুতি পর্বের অঙ্গ হিসাবে শনিবার পশ্চিম ত্রিপুরা জেলায় অনুষ্ঠিত হল কভিড টিকার ড্রাই রান। প্রাথমিকভাবে আইজিএম হাসপাতাল, গান্ধীগ্রাম প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র এবং বোরখা প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে এই কর্মসূচির পালন করা হয়। মূলত এদিন টিকাকরণ প্রক্রিয়ার সমস্ত দিক গুলি ভালো করে খতিয়ে দেখার জন্য মক ড্রিল করা হয়।



শনিবার আগরতলায় করোনা টিকাকরণের ড্রাই রান হল।

এদিন ভ্যাকসিন ক্যারিয়ার গুলোকে স্টেরিলাইজ করে সেশন সাইটে অর্থাৎ টিকাকরণের স্থানে নিয়ে যাওয়া হয়। সেখানে ডামি টিকা নিতে উপস্থিত হন আশা কর্মী, অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী সহ মোট ২৫ জন স্বাস্থ্য কর্মী। তিনটি সেশন ইতিমধ্যে ১৮০ জনকে প্রশিক্ষণ সাইটে এই ডামি টিকাকরণ দেওয়া হয়েছে। এর মধ্য থেকে

প্রথম দফায় এক কোটি স্বাস্থ্যকর্মীকে করোনা প্রতিষেধক দেওয়া হবে: হর্ষবর্ধন

নয়াদিল্লি, ২ জানুয়ারী (হি.স.)। শনিবার বিনামূল্যে করোনা প্রতিষেধক দেশজুড়ে দেওয়া প্রসঙ্গে বলতে গিয়ে কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিবারকল্যাণমন্ত্রী ডাঃ হর্ষবর্ধন জানিয়েছেন, তিন কোটি মানুষকে প্রতিষেধক দেওয়া হবে প্রথম দফায়। এর মধ্যে এক কোটি হচ্ছে স্বাস্থ্যকর্মী। শনিবার কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিবারকল্যাণমন্ত্রী ডাঃ হর্ষবর্ধন টুইট বার্তায় লিখেছেন, প্রথম দফায় তিন কোটি মানুষকে করোনা প্রতিষেধক দেওয়া হবে। এর মধ্যে এক কোটি হচ্ছে স্বাস্থ্যকর্মী।

জিরানীয়ায় রেলো কাটা পড়ে যুবকের মৃত্যু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জানুয়ারী। জিরানীয়ার নোয়াবাদী এলাকায় রেলো কাটা পড়ে এক যুবকের মর্মান্তিক মৃত্যু হয়েছে। রেলো কাটা পড়ে মৃত যুবকের নাম লিটু ওয়াং। তার বাড়ি বিহারে। সে পেশায় একজন ইটভাটা শ্রমিক। জিরানীয়ার একটি ইটভাটায় সে কাজ করতো। শনিবার সকালে রেলো কাটা পড়ে তার মর্মান্তিক মৃত্যু হয়। স্থানীয় লোকজন রেললাইনে দ্বিখন্ডিত অবস্থায় দেখতে পেয়ে জিরানীয়া থানার পুলিশকে খবর দেন। খবর পেয়ে পুলিশ ঘটনাস্থলে ছুটে যায় এবং সেখান থেকে দ্বিখন্ডিত উদ্ধার করে ময়নাতদন্তের জন্য জিবি হাসপাতাল মর্গে পাঠায় রেলো কাটা পড়ে ইটভাটা শ্রমিকের মৃত্যুর সংবাদ ছড়িয়ে পড়তেই এলাকায় গভীর শোকের ছায়া নেমে আসে।

দুই গাড়ির চালকদের মারপিটে উত্তপ্ত গান্ধীগ্রাম

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জানুয়ারী। এয়ারপোর্ট থানা এলাকার গান্ধীগ্রাম এলাকায় দুই গাড়ি চালকের মধ্যে মারপিটের ঘটনায় এক গাড়ি চালক গুরুতর ভাবে আহত হয়েছে। আহত গাড়ি চালককে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকায় তীব্র ক্ষোভ ও উত্তেজনার সৃষ্টি হয়। ঘটনার সূত্রপাত গাড়ি পাস দেওয়াকে কেন্দ্র করে। গাড়ির পাস দেওয়াকে কেন্দ্র করে দুই গাড়ি চালকের মধ্যে তর্ক বিতর্ক শুরু হয়। শেষ পর্যন্ত তা সংঘর্ষে রূপ নেয়। ঘটনাকে কেন্দ্র করে গান্ধীগ্রাম এলাকায় রীতিমতো উত্তেজনার পরিবেশ সৃষ্টি হয়। রক্তাক্ত পরিষ্কৃতি দেখে শেষ পর্যন্ত এলাকাবাসী এয়ারপোর্ট থানার পুলিশকে খবর দেন। খবর পেয়ে এয়ারপোর্ট থানার পুলিশ ঘটনাস্থলে ছুটে আসে। এ ব্যাপারে একটি মামলা গ্রহণ করে পুলিশ। তবে এখানে পর্যাপ্ত ঘটনায় কাউকে গ্রেফতার এর সংবাদ নেই।

পিতার বাড়িতে ফাঁসিতে আত্মহত্যা করলেন ১০৩২৩ এর এক শিক্ষক

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ২ জানুয়ারী। একদিকে আগরতলা সিটি সেক্টরের সামনে চাকুরী ফিরে পাবার জন্য চাকুরীচ্যুত ১০৩২৩ এর শিক্ষকরা আন্দোলনরত, আর অন্যদিকে সংসারের অভাব অনটনের কারণে দিশেহারা হয়ে কোন ভরসানা পেয়ে আত্মহত্যার পথ বেছে নিল ১০৩২৩ এর চাকুরী ছাড়া শিক্ষকের একজন উত্তম ত্রিপুরা। চাকুরীচ্যুত হয়ে সংসার চালাতে না পেরে মানসিক ভাবে ভেঙে পড়ে ১০৩২৩ এর শিক্ষক উত্তম ত্রিপুরা, শনিবার ভোর রাতে উত্তম আত্মহত্যার পথ বেছে নিয়েছে। ঘটনা রাজনগর পিতার বাড়ি

পাচারকারীদের সংঘবদ্ধ হামলায় কমলাসাগরে গুরুতর জখম যুবক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জানুয়ারী। পাচারকারীদের সংঘবদ্ধ হামলায় এক যুবক গুরুতর আহত হয়েছে। ঘটনাটি ঘটেছে কমলাসাগর বিধানসভা কেন্দ্রের কসবা কালী মন্দির সংলগ্ন এলাকায়। সংবাদ সূত্রে জানা গেছে চারজন পাচারকারী এক যুবককে প্রচণ্ড মারধর করে। তাতে ওই যুবক গুরুতর ভাবে আহত হয়েছে। আহত যুবক বর্তমানে হাসপাতালে চিকিৎসাধীন। ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকায় তীব্র ক্ষোভ ও উত্তেজনা বিরাজ করছে।

পৃথক স্থানে যান দুর্ঘটনায় নিহত এক, আহত দু'জন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জানুয়ারী। খোয়াই মহাকুমার পদ্মবিল এবং গৌরাস টিলায় দুটি পৃথক দুর্ঘটনায় এক জনের মর্মান্তিক মৃত্যু হয়েছে এবং অপর একজন গুরুতর ভাবে আহত হয়েছে। ঘটনার বিবরণ দিয়ে কল্যাণপুর থানার পুলিশ জানিয়েছে কল্যাণপুর থানা এলাকার গৌরাস টিলায় একটি ক্রটগামী বাইক এক পথচারীকে ধাক্কা দেয়। তাতে ছিটকে পড়ে পথচারী গুরুতরভাবে আহত হয়। আহত পথচারীর নাম ললিত দত্ত। আহত পথচারীকে আশঙ্কাজনক অবস্থায় প্রথমে চেবরী হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়। সেখান থেকে তাকে খোয়াই জেলা হাসপাতালে পাঠানো হয়। অবস্থা আশঙ্কাজনক হওয়ায় খোয়াই জেলা হাসপাতাল থেকে তাকে জিবি হাসপাতালে স্থানান্তর করা হয়। জিবি হাসপাতালে নিয়ে আসা হলেও তাকে শেষ রক্ষা করা যায়নি। চিকিৎসাধীন অবস্থায় ললিত দত্ত নামে ওই ব্যক্তির মৃত্যু হয়। তার মৃত্যুর সংবাদ ছড়িয়ে পড়তেই এলাকায় গভীর শোকের ছায়া নেমে আসে। এদিকে খোয়াই থানা এলাকার পদ্মবিলে একটি বাইক দুর্ঘটনায় গুরুতর ভাবে আহত হয়। জানা যায় বাইক চালক ক্রটবেগে বাইক নিয়ে যাওয়ার সময় নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেললে ভয়াবহ দুর্ঘটনাটি ঘটে। বাইক চালক মদ মত্ত অবস্থান ছিল বলে জানা

আগরতলায় দুই কুখ্যাত বাইক চোর গ্রেপ্তার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জানুয়ারী। আগরতলা পূর্ব থানার পুলিশ দুই বাইক চোরকে দুটি বাইক সহ জালে তুলতে সক্ষম হয়েছে। আটক বাইক চোরের নাম হল মামুন মিয়া এবং সঞ্জয় দেববর্ম। তাদের হেফাজত থেকে দুটি বাইক উদ্ধার করতে সক্ষম হয়েছে পুলিশ। সংবাদ সূত্রে জানা গেছে আগরতলা থেকে গত ২৮ শে ডিসেম্বর একটি বাইক চুরির ঘটনা ঘটে। এ ব্যাপারে বাইকের মালিক আগরতলা পূর্ব থানা সুনির্দিষ্ট অভিযোগ দায়ের করেন অভিযোগ পাওয়ার পর থেকে আগরতলা পূর্ব থানার পুলিশ উদ্ধারের জন্য তৎপরতা অব্যাহত রাখে। এরইমধ্যে পূর্ব থানার পুলিশ খবর পায় বাইকটি জিরানীয়া এলাকায় রয়েছে সেই খবরের ভিত্তিতে জিরানীয়া এলাকায় অভিযান চালিয়ে পুলিশ বাইক সহ বাইক চোরকে আটক করতে সক্ষম হয়। জিজ্ঞাসাবাদে সে বাইক চুরির দায় স্বীকার

আইআইএম-এর অবদানের জন্য ভারত গর্বিত: প্রধানমন্ত্রী



নয়াদিল্লি ও ভুবনেশ্বর, ২ জানুয়ারী (হি.স.)। দেশের অগ্রগতিতে ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট অফ ম্যানেজমেন্ট (আইআইএম)-এর সমৃদ্ধ অবদানের জন্য ভারত গর্বিত। আইআইএম-এর ভূয়সী প্রসংশা করে শনিবার এই মন্তব্য করেছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। একইসঙ্গে প্রধানমন্ত্রী আশা, স্থানীয় এবং বৈশ্বিক উৎপাদনের মধ্যে একটি সেতু হিসেবে কাজ করবে আইআইএম। শনিবার ভিডিও কনফারেন্সিংয়ের মাধ্যমে ওডিশার, ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট অফ ম্যানেজমেন্ট (আইআইএম)-সম্বলপুরের স্থায়ী ক্যাম্পাসের শিলান্যাস করেছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। শিলান্যাস অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ওডিশার মুখ্যমন্ত্রী নবীন পট্টনায়ক, রাজ্যপাল গণেশি লাল, কেন্দ্রীয় শিক্ষা মন্ত্রী রমেশ পোখরিয়াল, কেন্দ্রীয় মন্ত্রী ধর্মেন্দ্র প্রধান প্রমুখ। এদিনের অনুষ্ঠানে প্রধানমন্ত্রী বলেছেন, 'দেশের অগ্রগতিতে আইআইএম-এর সমৃদ্ধ অবদানের জন্য ভারত গর্বিত। আইআইএম সম্বলপুরের প্রতিষ্ঠা এই শহরকে শিক্ষার কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত করেছে। স্থানীয় এবং বৈশ্বিক উৎপাদনের মধ্যে একটি সেতু হিসেবে কাজ করবে আইআইএম।' প্রধানমন্ত্রী আরও বলেন, খনিজ পদার্থ, কয়লা, সোনা এবং বিভিন্ন রত্নখাদ্যের জন্য পরিচিত সম্বলপুর। হিরাকুদ বাঁধ, দেবীগড় অভয়ারণ্য এবং সম্বলপুরী টেক্সটাইল ওডিশা পর্যটনকে নতুন মাত্রা জুগিয়েছে। আইআইএম সম্পর্কে প্রধানমন্ত্রী বলেন, ২০১৪ সাল পর্যন্ত, ভারতে মাত্র ১৩টি আইআইএম ছিল।

দ্বিতীয় পর্যায়ে করোনার প্রকোপ আরও ভয়ঙ্কর হচ্ছে জানালেন ইংল্যান্ডে কর্মরত তেলিয়ামুড়ার চিকিৎসক

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ২ জানুয়ারী। বিগত প্রায় এক বছর ধরে অর্থাৎ দুই হাজার কুড়ি সাল পৃথিবীবাসীর মধ্যে দুর্শক্তার কারণ ছিল কোভিড ১৯ অর্থাৎ করুণা ভাইরাস। কিন্তু বর্তমানে কিছুদিন পূর্বেও এই ভাইরাস সম্পর্কে কিছু হলেও নিস্তার পাওয়া গেছে। মৃতের হার কমে গেছে।

দীর্ঘদিন ধরেই তিনি লিভারপুলে জেনারেল বিজিভিশিয়ান তথা ত্রিপুরা বাসীর জন্য একটি বার্তা পাঠান। কিভাবে করোনা ভাইরাস ফের একবার করোনা ভাইরাস এর দ্বিতীয় পর্যায়ে ভারতবর্ষের

আক্রমণ থেকে সচেতন হতে পারে তার জন্য ইংল্যান্ড থেকে ফের একবার তিনি আমাদের সৌজন্যমূলক সাক্ষাৎকার দেন। তিনি বলেন বর্তমানে করোনা ভাইরাস এর দ্বিতীয় পর্যায়ে আরো বেশি শক্তিশালী হয়ে আক্রমণ ঘটানো ইংল্যান্ডে।



হিসেবে কর্মরত। কোভিড ১৯ শুরু হওয়ার প্রথম দিকেই ভারতবাসী মোকাবেলায় আমাদের এগোতে বিভিন্ন রাজ্য সহ ত্রিপুরা রাজ্য যাতে সুরোণা ভাইরাসের দ্বিতীয় পর্যায়ের

গুণমানই প্রকৃত পুরস্কার

নিশ্চিত প্রতীক

সিষ্টার

সর্বশ্রেষ্ঠ গুঁড়া মশলা

স্বাদে গুণমানে প্রতি ঘরে ঘরে

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

কোষ এবং শরীর গঠনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো ক্যালসিয়াম

হাড়, মাংশপেশী, দাঁত, কোষ এবং শরীরের বিভিন্ন অংশ গঠনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো ক্যালসিয়াম। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের দিনে ১ হাজার মিলিগ্রাম ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন হয়। যা প্রায় তিন আউন্স গ্লাস পরিমাণ দুধ থেকে পাওয়া যায়। তবে আপনি যদি নিরামিষাশী হন বা দুধ যদি সহ্য না হয় অথবা দুগ্ধজাত খাবার খেতে ভালো না লাগে, তাহলে কী করবেন? দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার ছাড়াও অন্য অনেক খাবার থেকেই ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করা যায়।

কমলালেবুতে থাকে প্রায় ৭৪ মিলিগ্রাম পরিমাণ ক্যালসিয়াম। আর এক কাপ কমলার রসে থাকে ২৭ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম। তাছাড়া ভিটামিন সি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টযুক্ত খাবার হিসেবে এই ফলের জুড়ি নেই। স্যামন মাছ ও আমাদের দেশে এখন যে কোনও বড় দোকানে তিনজাত স্যামন মাছ পাওয়া যায়। আধা টিন স্যামন মাছে থাকে প্রায় ২৩২ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম।

টারশ ও এক কাপ পরিমাণ টারশে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ প্রায় ৮২ মিলিগ্রাম। তাছাড়া ফাইবারযুক্ত খাবারের দারুণ একটি উৎস হলো এই সবজি। কাজুবাদাম ও এক আউন্স পরিমাণ কাজুবাদামে থাকে প্রায় ৭৫ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম। তাছাড়া সারাদিনের প্রয়োজনীয় প্রোটিনের ১২ শতাংশ চাহিদা পূরণ করতে পারে এই বাদাম। তাছাড়া কাজুবাদামে রয়েছে ভিটামিন ই

এবং পটাশিয়াম। এছাড়া লালশাক, কচুশাক, পালংশাক ইত্যাদি শাকেও প্রচুর ক্যালসিয়াম রয়েছে। কাঁচকলা, বিট, কচু, কচুরমুখী, মিস্তিআলু, ওল, ধনেপাতা, মিষ্টি কুমড়া, চালকুমড়া, বরবটি ইত্যাদি সবজিতেও পাওয়া যায় প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়াম। পেয়ারা, তরমুজ, জলপাই, আতা, আঙুর, জাম ইত্যাদি মৌসুমি ফল ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করতে পারে।



রক্তনালী ব্লক হওয়া খুবই স্বাভাবিক একটি ব্যাপার

অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে রক্তনালী ব্লক হওয়া খুবই স্বাভাবিক একটি ব্যাপার। এবং শুধুমাত্র এই কারণে হৃদপিণ্ডের নানা সমস্যা সৃষ্টি হতে দেখা যায় অনেককে। এমনকি হার্ট আটকে অনেক রোগীই। কিন্তু রক্তনালী ব্লক হওয়ার এই সমস্যা থেকে খুবই সহজে মুক্ত থাক। যায় চিরকাল। আপনাকে এর জন্য প্রচুর অর্থ ব্যয় করতে হবে না একেবারেই। খুবই সহজলভ্য কয়েকটি খাবার আপনার রক্তনালীর সুস্থতা নিশ্চিত করবে।

নিশ্চিত করবে। আপেল— আপেল রয়েছে পেকটিন নামক কার্যকরী উপাদান যা দেহের কোলেস্টেরল কমায় ও রক্তনালীতে প্লাক জমার প্রক্রিয়া ধীর করে দেয়। গবেষণায় দেখা যায় প্রতিদিন মাত্র ১টি আপেল রক্তনালীর শক্ত হওয়া এবং ব্লক হওয়ার ঝুঁকি প্রায় ৪০ শতাংশ পর্যন্ত কমিয়ে দেয়। ব্রকলি— ব্রকলিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন কে যা দেহের ক্যালসিয়ামকে হাড়ের উন্নতিতে কাজে লাগায় এবং ক্যালসিয়ামকে রক্তনালী নষ্ট করার হাত থেকে রক্ষা করে থাকে।

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট কার্ভিওভালুলার সিস্টেমের সার্বিক উন্নতিতে কাজ করে থাকে। এছাড়াও গবেষণায় দেখা যায় প্রতিদিন মাত্র ১ চামচ দারুণচিনি গুঁড়ো দেহের কোলেস্টেরল কমায় এবং রক্তনালীতে প্লাক জমে ব্লক হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করে। তৈলাক্ত মাছ— তৈলাক্ত মাছ বিশেষ করে সামুদ্রিক তৈলাক্ত মাছের ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড দেহের ট্রাইগ্লিসেরাইডের মাত্রা কমিয়ে হৃদপিণ্ডকে চিরকাল সুস্থ ও নীরোগ রাখতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। তিসী— তিসী বীজে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আলাফা লিনোলেনিক অ্যাসিড যা উচ্চ রক্তচাপ কমায় এবং রক্তনালীর

প্রদাহকে দূর করতে সহায়তা করে এবং সে মাঝে রক্তনালীর সুস্থতা নিশ্চিত করে। গ্রিন টি— গ্রিন টি অর্থাৎ সবুজ চায়ে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যাচেটিন যা দেহে কোলেস্টেরল শোষণ কমায় এবং হৃদপিণ্ডকে সুস্থ রাখতে বিশেষভাবে সহায়তা করে। প্রতিদিনের চা কফির পরিবর্তে গ্রিন টি পান করলে দেহের সুস্থতা নিশ্চিত হয়। কমলার রস— গবেষণায় দেখা যায় প্রতিদিন ২ কাপ পরিমাণে শুধুমাত্র বিশুদ্ধ কমলার রস পান করলে রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। এবং কমলার রসের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রক্তনালীর সার্বিক উন্নতিতে কাজ করে ফলে রক্তনালী ডায়ামেট হওয়ার হাত থেকে রক্ষা পায়।

সাইকেল চালালে ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেক কমে

দীর্ঘদিন বাঁচতে চাইলে, ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে চাইলে সাইকেল চালান। কারণ, এতে ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি প্রায় অর্ধেক কমে বলেই জানাচ্ছেন বিজ্ঞানীরা। জানা গেছে, ৫ বছর ধরে বিষয়টি নিয়ে গবেষণা করেছেন যুক্তরাজ্যের ইউনিভার্সিটি অব গ্লাসগোর বিশেষজ্ঞরা।

ওপর গবেষণা করে গবেষকরা দেখেন, যারা নিয়মিত সাইকেল চালান তাদের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কমে যায়, আর হৃদরোগের ঝুঁকি কমে ৪৬ শতাংশ। তাছাড়া, এ অভ্যাসের কারণে মানুষের যে কোনো রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কমে যায়। তাছাড়া এ অভ্যাসের কারণে মানুষের যে কোনো রোগে আক্রান্ত হয়ে অসময়ে মৃত্যুর ঝুঁকিও কমে ৪১ শতাংশ। গবেষণায় আরো যে বিষয়টি ওঠে এসেছে, তা হল কর্মক্ষেত্রে

সপ্তাহে ৩০ মাইল পাড়ি দেয়া সম্ভব। সাইকেল চালিয়ে যত বেশি পথ অতিক্রম করা যাবে স্বাস্থ্য উপকারিতা ততই বেশি হবে। যারা সাইকেলও চালান আর গণপরিবহনেও যাতায়াত করেন তারাও স্বাস্থ্য উপকারিতা পান বলে জানিয়েছেন গবেষকরা। তবে হাঁটার চেয়ে সাইকেল চালানোর উপকারিতা বেশি বলেই মত গবেষকদের। কারণ, সাইকেল হাঁটার চেয়ে বেশি ব্যায়াম হয় এবং বেশি সময় ধরে

সপ্তাহে ৩০ মাইল পাড়ি দেয়া সম্ভব। সাইকেল চালিয়ে যত বেশি পথ অতিক্রম করা যাবে স্বাস্থ্য উপকারিতা ততই বেশি হবে। যারা সাইকেলও চালান আর গণপরিবহনেও যাতায়াত করেন তারাও স্বাস্থ্য উপকারিতা পান বলে জানিয়েছেন গবেষকরা। তবে হাঁটার চেয়ে সাইকেল চালানোর উপকারিতা বেশি বলেই মত গবেষকদের। কারণ, সাইকেল হাঁটার চেয়ে বেশি ব্যায়াম হয় এবং বেশি সময় ধরে



বিপজ্জনক দশটি ভাইরাসের কথা

এবোলা ভাইরাসের কথা শুনে আপনার মনে আতঙ্ক তৈরি হতে পারে। তবে এটি পৃথিবীর সবচেয়ে বিপজ্জনক ভাইরাস নয়। এমনকি এইচআইভিও নয়। তাহলে সবচাইতে বিপজ্জনক ভাইরাস কোনটি? মারবুর্গ ভাইরাস— পৃথিবীর সবচেয়ে বিপজ্জনক ভাইরাসের নাম মারবুর্গ ভাইরাস। জার্মানির লান নদীর পাশের শহর মারবুর্গের নামে ভাইরাসটির নামকরণ হলেও এই শহরের সঙ্গে সেটির আসলে কোনো সম্পর্ক নেই। হেমোরাজিক জ্বর সৃষ্টিকারী এই ভাইরাসের লক্ষণ অনেকটা এবোলার মতই, তবে এতে আক্রান্তের মৃত্যুর আশঙ্কা ৯০ শতাংশ।



এবোলো— এবোলো ভাইরাসের পাঁচটি ধরন রয়েছে। আফ্রিকার বিভিন্ন দেশ এবং অঞ্চলের নামে এগুলোর নামকরণ করা হয়েছে, জাইরি, সুদান, তাই ফরেন্স, বৃষ্টিবিগিয়া এবং রোস্টান। বর্তমানে গিনিয়া, সিয়েরা লিওন এবং লাইবেরিয়া সহ বিভিন্ন দেশে মহামারী ছড়িয়েছে। আর এটিই এবোলোর সবচেয়ে মারাত্মক সংস্করণ, যাতে মৃত্যুর শঙ্কা ৯০ শতাংশ। হেঁটাভাইরাস— হেঁটা ভাইরাস অনেক ধরনের ভাইরাসকে বোঝানো যায়। ধারণা করা হয় ১৯৫০ সালে কোরিয়া যুদ্ধের সময় হেঁটা নদীর তীরে অবস্থানকালে মার্কিন সেনারা এই ভাইরাসে আক্রান্ত হন। এতে আক্রান্তের লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে ফুসফুসে প্রদাহ, জ্বর এবং কিডনি অকাজে হয়ে যাওয়া। বার্ড ফ্লু— বার্ড ফ্লু ভাইরাসের বিভিন্ন সংস্করণ নিয়মিতই আতঙ্ক

তৈরি করছে। এটা যৌক্তিকও কেননা এই ভাইরাসে মৃত্যুর হার সত্তর শতাংশ। তবে এতে সংক্রমণ সহজ নয়। শুধুমাত্র হাস মূরগির সংস্পর্শে গেলে এতে সংক্রমণের আশঙ্কা রয়েছে। এশিয়াতে এই ভাইরাস সংক্রমণের হার বেশি। কারণ সে অঞ্চলের অনেক মানুষ মূরগির খুব কাছে বসবাস করেন। লাসা ভাইরাস— নাইজেরিয়ার একজন সৈনিক প্রথম লাসা হেঁটাভাইরাসে আক্রান্ত হন। ইঁদুর জাতীয় প্রাণীর মাধ্যমে এই ভাইরাস ছড়ায়। তবে ভাইরাসটি নির্দিষ্ট অঞ্চলে ছড়ায়। পশ্চিম আফ্রিকায় এই ভাইরাস ছড়ানোর প্রবণতা বেশি। বিজ্ঞানীরা ধারণা করছেন, সেখানকার ১৫ শতাংশ ইঁদুর লাসা ভাইরাস বহন করছে। ইঁদুর লাসা ভাইরাস বহন করছে। জুনি— আজেন্টিনার হেমোরাজিক জ্বরের সঙ্গে সম্পৃক্ত জুনি ভাইরাস। সমস্যা হচ্ছে এটির লক্ষণ অনেক রোগের

লক্ষণের মতো হওয়ায় শুরুতেই এটি সনাক্ত করা সম্ভব হয় না। ক্রিমিয়া কংগো জ্বরের ভাইরাসন ক্রিমিয়া কংগো জ্বরের ভাইরাস টিক পতঙ্গের মাধ্যমে ছড়ায়। তবে ভাইরাসটি নির্দিষ্ট অঞ্চলে ছড়ায়। পশ্চিম আফ্রিকায় এই ভাইরাস ছড়ানোর প্রবণতা বেশি। বিজ্ঞানীরা ধারণা করছেন, সেখানকার ১৫ শতাংশ ইঁদুর লাসা ভাইরাস বহন করছে। মাচুপো ভাইরাস— বলিভিয়ার হেঁটার হেঁজিক জ্বরের সঙ্গে সম্পৃক্ত মাচুপো ভাইরাস। এটি ব্লাক টাইপ হিসেবেও পরিচিত। এই ভাইরাসে আক্রান্ত হলে মাত্রাতিরিক্ত জ্বর হয়, সঙ্গে গুরু হয় মারাত্মক রক্তপাত। জুনি ভাইরাসের মতো এটির বৃদ্ধি ঘটে। মানুষ থেকে মানুষের মধ্যে এই ভাইরাসের সংক্রমণ ঘটতে পারে। ক্রিয়ানামুর ফরেন্স ভাইরাস— ভারতের দক্ষিণপশ্চিম অঞ্চলের উপকূলবর্তী বনভূমিতে প্রথম

ক্রিয়ানামুর ফরেন্স ভাইরাস বা কেএফডি আবিষ্কার করেন বিজ্ঞানীরা। সেটা ১৯৫৫ সালের কথা। এই ভাইরাস টিকের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়। তবে টিক করা এটা বহন করে তা নিশ্চিতভাবে জানা যায়নি। ধারণা করায় ইঁদুর, পাখি এবং বন্য শুকর কেএফডি ভাইরাস বহন করে থাকতে পারে। ডেঙ্গু— ডেঙ্গু জ্বর এক নিয়মিত হুমকি। তাই আপনি মণ্ডলীয় অঞ্চলে ছুটি কাটানোর পরিকল্পনা অঞ্চলের ডেঙ্গু সম্পর্কে আগে খোঁজ নিয়ে নিন। মশাবাহিত এই ভাইরাসে প্রতিবছর পর্যটনের জন্য বিখ্যাত থাইল্যান্ড এবং ভারতের মলের দেশে সব মিলিয়ে ৫০ থেকে ১০০ মিলিয়ন মানুষ আক্রান্ত হন। তবে পর্যটকদের চেয়ে থাইল্যান্ডের অঞ্চলের বাসিন্দাদের জন্য এই ভাইরাস বড় হুমকি।

মনের মানসিক চাপ থেকে স্বাস্থ্যের বিভিন্ন ক্ষতি হয়

পড়াশোনার চাপ, কাজের চাপ বা পারিপার্শ্বিকতার চাপ— এসবই আমাদের মধ্যে তৈরি করে স্ট্রেস। এটা শুধু মানসিক চাপ সৃষ্টি করে না, বরং আমাদের শরীরের ওপরেও র য়েছে এর অনেক রকমের বিরূপ প্রভাব। অল্প কিছু স্ট্রেস আমাদের জন্য ভালো হলেও এই স্ট্রেস যখন দীর্ঘস্থায়ী এবং নিয়মিত একটা ব্যাপারে পরিণত হয় তখনই আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। খুব বেশি স্ট্রেসে থাকা অবস্থায় যখন আমাদের অকার্যকর বিভিন্ন অসুস্থতা দেখা যায় তখন ভাগ্যকে দোষারোপ করি আমরা। কিন্তু এসব অসুস্থতার পেছনে দায়ী একজনই, আর সে হল দীর্ঘস্থায়ী স্ট্রেস। দেখুন এই স্ট্রেস আমাদের কি কি ক্ষতি করছে।

থাইরয়েড হরমোনের পরিমাণ কমায়— প্রচণ্ড স্ট্রেসে থাকলে আপনার শরীরে কটিসল নামের একটা হরমোন বেড়ে যায়। এই কটিসল বাতুলে থাইরয়েড হরমোনের পরিমাণ কমে যায়। ফলে থাইরয়েড হরমোনের অভাবে শরীরে স্ট্রেস তৈরি হয় এবং স্ট্রেসের দৃষ্টচক্র চলতেই থাকে। ইউনিভার্সিটি অফ নর্থ ক্যারোলিনার গবেষকরা দেখেন, ভারী ব্যায়ামের ফলেও শরীরে কটিসলের পরিমাণ বাড়ে এবং থাইরয়েড হরমোনের পরিমাণ কমে। এর অর্থ হল যে কোনো কা অতিরিক্ত পরিমাণে করতে গেলে তা থেকে শরীরে স্ট্রেসে পড়বে এবং ক্ষতি হবে, সেটা ভারী ব্যায়ামই হোক আর অতিরিক্ত কাজের চাপই হোক। নারীদের মাসিক হবার সময়ে কিছু মানসিক এবং শারীরিক পরিবর্তন।

এবং মাসিকের হরমোন প্রোজেস্টেরান শরীরের ভেতরে প্রতিযোগিতা করতে থাকে। কটিসলের প্রভাবে প্রোজেস্টেরান নিজের কাজ ঠিকমত করতে পারে না। ফলে এ সময়ে পিএমএস বেশি হয়। এমন অস্বস্তিকর পরিস্থিতি এড়াতে পুরো মাস জুড়েই স্ট্রেসের পরিমাণ কম রাখতে চেষ্টা করুন। বৃষ্টিয়ে যাওয়ার প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করা— মধ্যবয়সী মানুষের কাজের চাপ থেকে স্ট্রেসের উপস্থিতি বেশি, আর এই স্ট্রেসের ফলে তারা খুব সহজেই বৃষ্টিয়ে যান। ফিনল্যান্ডের একটি গবেষণা থেকে জানা যায়, এ সময়ে স্ট্রেসের পরিমাণ যত বেশি হয়, পরবর্তীতে তাদের চলনশক্তি কমে যাওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি দেখা যায়। কটিসলের পরিমাণ বেশি হলে নিজেকে মনে হয় অনেক বেশি মোটা, দুর্বল, এবং বুড়ো। কম বয়সেই স্ট্রেসের মাত্রা কমিয়ে রাখার উপদেশ দেন ডাক্তাররা, তাহলে পরবর্তীতে

যেতে পারে। মস্তিষ্কের অনুভূতির মাঝে সম্পৃক্ত অংশগুলোকে ছোট করে আনে স্ট্রেস। ফলে প্রাথমিকভাবে বেশ মারাত্মক মানসিক সমস্যার সম্ভাবনা থাকে। সন্ধানের ওপরে প্রভাব ফেলে— শুধু আমাদের ওপরেই নয়, আমাদের পরবর্তী প্রজন্মের ওপরেও স্ট্রেসের প্রভাব পড়তে পারে। আমাদের জিনের মাঝে এই স্ট্রেসের চিহ্ন থেকে যায়। ফলে তাদের জীবনেও দেখা দিতে পারে বিভিন্ন অস্বাভাবিকতাও। রোগের প্রকোপ বাড়ায়— ক্ষণস্থায়ী এবং দীর্ঘস্থায়ী উভয় ধরনের স্ট্রেস। এটা একদিক দিয়ে যেমন ঠান্ডা জ্বরের কষ্ট বাড়িয়ে দেয়, তেমনি আরেক দিক দিয়ে বাড়ায় অর্থাৎ হার্ট বা হৃদরোগের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি। স্ট্রেস থেকে বাড়তে পারে স্ট্রোক, হৃদরোগ এমনকি ক্যান্সারের রোগীর সেরে ওঠার সম্ভাবনা কমে যায় স্ট্রেসের ফলে।



পিএমএস এর লক্ষণের মাঝে রয়েছে বিষণ্ণতা, দুশ্চিন্তা, অকার্যকর বিরক্ত হবার প্রবণতা, পেট ব্যথা, শরীরে জল আসা ইত্যাদি। এই অস্বস্তিকর উপসর্গগুলো বাড়ায় স্ট্রেস। স্ট্রেস হরমোন কটিসল



শনিবার ১০০২৩-এর এক শিক্ষকের অস্বাভাবিক মৃত্যুতে আন্দোলনরত শিক্ষকরা শ্রদ্ধাঞ্জলি জ্ঞাপন করেন। ছবি- নিজস্ব।

রাজা-মন্ত্রী হওয়া যাবে না বুঝে মুকুট পরছেন, অনুরতকে তোপ দিলীপ ঘোষের

কলকাতা, ২ জানুয়ারি (হি. স.) : বীরভূমের নানুরের মেলায় রূপোর মুকুট পড়ে গুজরার খবর হয়েছে অনুরত মণ্ডল। এ কারণে ২৪ ঘণ্টা না কাটতেই জেলা তৃণমূল সভাপতিত্বকে একহাত নিলেন বিজেপি রাজ্য সভাপতি দিলীপ ঘোষ।

মেলায় উদ্যোক্তারা দোর্দণ্ডপ্রতাপ তৃণমূল নেতাকে গুজরার ২ কেজি ওজনের রূপোর মুকুট উপহার হিসাবে মাথায় পরিয়ে দেন। যা নজর কাড়ে প্রায় সকলের। শনিবার সকালে ঢালা পার্কে চা চক্রে যোগ দেন বিজেপি রাজ্য সভাপতি কটাক্ষ করেন, “অনেকে ধরে নিয়েছেন, আর তো রাজা বা মন্ত্রী হওয়া যাবে না, তাই কেউ কেউ মুকুট পরছেন।”

গতকাল মিলন মেলার অনুষ্ঠানে যোগ দিয়ে স্বমেজাজে নাম না ক’রে বিজেপিকে তোপ দেগেছিলেন অনুরত। গেরণ্ডা

শিবিরকে ঠেঙিয়ে পগার পার করার নিদান দিয়েছিলেন তিনি। তারও পালাটা জবাব দেন বিজেপি রাজ্য সভাপতি। তিনি বলেন, “ওখানকার লোকেরা এর জবাব দিয়ে দেবে।” এই দুই নেতার বাক তরজা নতুন কিছু নয়। এর আগেও একাধিকবার বাগযুদ্ধে শামিল হয়েছেন তাঁরা। বিধানসভা নির্বাচনের আগে যখন উত্তপ্ত রাজ্য রাজনীতি তখনও দু’পক্ষের বিবাদ জারি রয়েছে। রূপোর মুকুট পরা নিয়ে অনুরত মণ্ডলকে বিধলেন। গুজরার দাদা শুভেন্দু অধিকারীর হাত ধরে ভাই সৌমেন্দুও যোগ

বেঙ্গল ইমাম অ্যাসোসিয়েশনের চেয়ারম্যানের বিরুদ্ধে আইনি ব্যবস্থা দিলীপ ঘোষের

কলকাতা, ২ জানুয়ারি (হি. স.) : “এই মুহুর্তে বিজেপির অবস্থান ইসলাম ও মুসলিম বিরোধিতা। বিজেপি ধর্মীয় মেরুকরণের রাজনীতি করছে।” বেঙ্গল ইমাম অ্যাসোসিয়েশানের চেয়ারম্যান মহম্মদ ইয়াহিয়ার এই বিবৃতির প্রেক্ষিতে তাঁর বিরুদ্ধে আইনি ব্যবস্থা নিলেন বিজেপি-র রাজ্য সভাপতি দিলীপ ঘোষ। শনিবার বিজেপি-র তরফে এই খবর জানানো হয়েছে।

২০১৯-এর ৭ আগস্ট প্রচারিত প্রেস বিজ্ঞপ্তি মহম্মদ ইয়াহিয়ার বলেন যে ‘প্রধানমন্ত্রী সংসদে মাথা ঠেকেয়ে সংবিধান তথা ধর্মনিরপেক্ষতার রক্ষার শপথ নিয়ে

সংবিধানকে পদদলিত করে যেভাবে একটি বিশেষ ধর্মের মন্দির উদ্বোধন করে আইন ভেঙেছেন, তা গণতান্ত্রিক দেশে কল্পনা করা যায় না। নিজামউদ্দিনে উ পস্থিত লোকদের কোয়ার্টার্টাইন, গ্রেফতার, মিথ্যা প্রচার চালানো হয় কিন্তু রামমন্দিরে পুরোহিত করোনায় আক্রান্ত হলেও প্রধানমন্ত্রী আইন ভেঙে সপার্যদ সেখানে যান। তখন কোনও মামলা হলো না। কারণ তারা আরএসএস, বিজেপি ধর্মের লোক। অভিযোগে ওই বিবৃতিতে লেখা হয়, “আরএসএস ও বিজেপি হিন্দু ধর্মকে হাইজাক করে মসজিদ

বর্তমান আলাপিনী মহিলা সমিতি চলছে ব্যক্তি স্বার্থে, অভিযোগ বিশ্বভারতীর

শান্তিনিকেতন, ২ জানুয়ারি (হি. স.) : কোন ব্যক্তির স্বার্থ বা স্বজন পেছনে আলাপিনী মত শতাব্দী প্রাচীন প্রতিষ্ঠা চলতে পারে না। এমনটাই মত বিশ্বভারতীর কর্মী পরিষদের। যদিও মহিলা সমিতির দাবি বিশ্বভারতী একতরফা অভিযোগ অনেকাংশেই অসত্য। গুজরার সকলেই জানা যায় বিশ্বভারতীর শতাব্দী প্রাচীন ঐতিহ্যবাহী আলাপিনী মহিলা সমিতির অধিবেশন কক্ষ সিল করে দিয়েছে বিশ্বভারতী। তা নিয়ে ঘরে বাইরে প্রবল সমালোচনার মুখে পড়তে হয় বিশ্বভারতী কর্তৃপক্ষকে। অবস্থা সামাল দিতে ২৪ ঘণ্টা পরেই বিশ্বভারতী কর্তৃপক্ষ আসরে নামায় কর্মী পরিষদকে। শনিবার প্রেস বিবৃতি দিয়ে আলাপিনী মহিলা সমিতি এখন ব্যক্তি গত মহিলা সমিতিতে পরিণত হয়েছে বলে ফোড় উগরে দিয়েছেন বিশ্বভারতীর কর্মী পরিষদ সমিতির বর্তমান সম্পাদক জয়তী ঘোষকে কাঠগড়ায় তুলে কর্মী পরিষদের দাবি, ‘এ সমিতি বর্তমানে আলাপিনী মহিলা সমিতি আর নেই, এই সমিতি জয়তী ঘোষের ব্যক্তিগত একটি মহিলা সমিতিতে পরিণত হয়েছে। জয়তী ঘোষের ব্যক্তিগত পছন্দ

ও অপছন্দে এ সমিতি বর্তমানে চালিত হয়।’ বর্তমান সম্পাদকের বিরুদ্ধে স্বেচ্ছাচারের অভিযোগ এনে বলা হয়েছে, ‘জয়তী ঘোষ তার কায়মি ও ব্যক্তিগত স্বার্থ চরিতার্থ করতে এই সংস্থার নাম ও ইতিহাসটি ব্যবহার করে চলেছেন বহুদিন সূনিপুণভাবে। মহিলার ব্যক্তিগত স্বেচ্ছাচারে এ সমিতি চালিত হয়। সত্যি কথা বলতে আমাদের নিজের চোখে দেখা শুভা শীল এই সমিতির একজন অত্যন্ত একনিষ্ঠ কর্মী ছিলেন যাকে জয়তী ঘোষ অসম্ভব খারাপ ভাবে বিতাড়িত করে এ সমিতির সর্বময় কব্ধী হয়ে ওঠেন। শুধু তাই নয়, বিশ্বভারতীর কর্মী পরিষদের আরও অভিযোগ, বর্তমানে আলাপিনী মহিলা সমিতি চলছে সম্পূর্ণ আইন বিরুদ্ধ ভাবে। তাই ওখানে কোন রকম গণতান্ত্রিক পদ্ধতিতে নির্বাচন ও হয় না। পরিষদের মতে, ‘একশ বছরের সংস্থার আজও কোন নির্বাচন নেন, অডিট নেই।’ সমিতির দাবি ছিল ইন্দিরা দেবী চৌধুরীরাণী উপাচার্য থাকাকালীন এ ঘরটি সমিতির অধিবেশন কক্ষ হিসাবে ব্যবহার করার জন্য দিয়েছিলেন। বিশ্বভারতীর দাবি, ‘না এটি জয়তী

ঘোষের সম্পূর্ণ স্বরচিত তথ্য।’ কি কারণে বিশ্বভারতী ঘরটি নিজদের হেফাজতে নিয়েছে তার ও ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে কর্মী পরিষদের মাধ্যমে। সেখানে বলা হয়েছে, ‘আজ বিশ্বভারতী প্রশাসন প্যাশালার আনন্দ পাঠশালায় প্রয়োজনে এ ঘরটিকে আলাপিনী মহিলা সমিতিতে ছেড়ে দিতে বলেছেন এবং সমিতিতে, অন্য একটি ঘরে তাদের মিটিং করার জন্য ব্যবস্থা করে দেওয়া হবে একথাও বলা হয়েছে।’ বিশ্বভারতীর রাস্তা সহ একাধিক বসন্তে রবীন্দ্র আদর্শ থেকে বিচ্যুত হচ্ছে বলে কটাক্ষ করেছেন আশ্রমিকরা। এদিন সেই নিয়ে কটাক্ষ করেছে বিশ্বভারতী কর্মী পরিষদ। তাদের মতে, ‘যখন দেখছি বিভিন্ন প্রবীণ ব্যক্তির বলছেন এতোদিন রবীন্দ্র আদর্শ ছিল আজ নাকি তা তুলে দেওয়া হচ্ছে। আসলে এ কথা যে কতটা মেকি তা নিশ্চয়ই শিক্ষিত রবীন্দ্র অনুরাগী ব্যক্তিত্বরা জানেন।’ বিশ্বভারতী যুক্তি যে ঘরের বিদূষ বিল, রক্ষণাবেক্ষণ সবই করে বিশ্বভারতী। সেক্ষেত্রে কেন তাদের ঘরের চাবি বিশ্বভারতীর হেফাজতে থাকবে না। তবুও এই ইস্যুতে বিশ্বভারতীর সাফ কথা,

‘আলাপিনী মহিলা সমিতি বিশ্বভারতীর কাছে মিটিং করার জন্য ঘর চাইলে তাদের ঘর তো দেওয়া হবে না বলা হয়নি। বলা হয়েছে মুগালিনী আনন্দ পাঠশালার শিশুদের জন্য এ ঘরটি ছেড়ে দিতে বলা হয়েছে।’ বিশ্বভারতী দাবি, নবই দশকের আগে আলাপিনী নারীদের স্বনির্ভরতার কাজে ব্রতী ছিলেন নিজেরা রোজগার করে দুঃস্থ ছেলেমেয়েদের বই কিনে সাহায্য করতেন। তারা কর্তব্যে ব্রতী ছিলেন ফাঁকা অধিকারের দাবীতে নয়। যদিও এই নিয়ে আলাপিনী মহিলা সমিতির সম্পাদিকা জয়তী ঘোষ বলেন, ‘আমরা বিশ্বভারতীতে বহু সেবা কাজ করে থাকি। আমি এর আগে একাধিকবার পদ ছেড়ে দিতে চেয়েছি। কিন্তু সদস্যরা তা হতে দেয় নি। সমিতি নিয়ে বিশ্বভারতীর দাবি অনেকাংশেই অসত্য। আমাদের অধিবেশন ঘর রক্ষণাবেক্ষণের জন্য যে টাকার কথা বলা হয়েছে তা আগে জানালে আমরা বিবেচনা করতাম। তবে এর আগে কোন উপাচার্যই এই নিয়ে কোন কিছু বলেন নি।’ -‘হিন্দুস্থান সমাচার’/ হেমাভ / কাকলি

প্রধানমন্ত্রীর আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি নিয়ে উচ্ছ্বসিত বিজেপি সভাপতি

নয়াদিল্লি, ২ জানুয়ারি (হি. স.) : সম্প্রতি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের রিসার্চ ফর মনিটরিং ক্লাস্টার প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে বিশ্বের রাষ্ট্রনায়কদের মধ্যে সেরার শিরোপা দিয়েছে। এ নিয়ে উচ্ছ্বাস প্রকাশ করেছেন বিজেপির সর্বভারতীয় সভাপতি জগত প্রকাশ নাড্ডা। একে ভারতবাসীর জন্য গর্বের বিষয় বলে অভিহিত করেছেন তিনি।



করোনা প্রতিবেদক নোবেন না অখিলেশ, কটাক্ষ বিজেপির

লখনউ, ২ জানুয়ারি (হি. স.) : করোনা প্রতিবেদক দেওয়া নিয়ে উত্তরপ্রদেশে রাজনৈতিক তরঙ্গ সৃষ্টি হয়ে গিয়েছে। করোনা প্রতিবেদক নোবেন না বলে স্পষ্ট জানিয়ে দিয়েছেন সমাজবাদী পার্টির সুপ্রিমো তথা উত্তরপ্রদেশের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী অখিলেশ যাদব। পাল্টা নিন্দায় সরব রাজ্যের উপমুখ্যমন্ত্রী কেশব প্রসাদ মৌর্য। শনিবার লখনউতে দলের প্রধান কার্যালয়ে সাংবাদিক সম্মেলনে বক্তব্য রাখতে গিয়ে অখিলেশ যাদব জানিয়েছেন, “আমি এখনই কোন প্রতিবেদক নেব না। তাও আবার বিজেপির প্রতিবেদক। আমাদের সরকার এলে সকলকে বিনামূল্যে প্রতিবেদক দেওয়া হবে। বিজেপিকে ভরসা করা যায় না। যে সরকার এতদিন তালি এবং খালি বাজিয়েছিল তারাই আবার প্রতিবেদকের জন্য এত বড় চেষ্টা করে তৈরি করছে।” এর পাল্টা রাজ্যের উপমুখ্যমন্ত্রী কেশব প্রসাদ মৌর্য জানিয়েছেন, প্রতিবেদকের প্রতি আস্থা নেই। অখিলেশ যাদবের। তার প্রতি কোন ভরসা নেই। উত্তরপ্রদেশবাসীর। প্রতিবেদক নিয়ে প্রশ্ন করে আশ্চর্য আমাদের চিকিৎসক এবং বৈজ্ঞানিকদের অপমান করছেন অখিলেশ যাদব। এর জন্য তাঁর ক্ষমা চাওয়া উচিত।

শনিবার নিজের টুইট বার্তায় জগত প্রকাশ নাড্ডা লিখেছেন, প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর নেতৃত্বে যখন থেকে কেন্দ্রে সরকার গঠিত হয়েছে তখন থেকে জনগণ সরকারের প্রতি আস্থা এবং রাস্ত্রকে সঠিক দিশায় এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার বিশ্বাস অনেক বেড়ে গিয়েছে। এই রোটিং প্রধানমন্ত্রীর সক্ষম নেতৃত্ব এবং নিরলস পরিশ্রমের প্রমাণ। প্রত্যেক ভারতীয়ের জন্য এটি গর্বের বিষয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের রিসার্চ ফর মনিটরিং ক্লাস্টার প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে বিশ্বের প্রথম সারির রাষ্ট্রনায়কদের মধ্যে সর্বোচ্চ সম্মান প্রদান করেছে।

করোনা মহামারীতে বিভিন্ন প্রতিকূল পরিস্থিতির মধ্যে কুশলভাবে সমস্যার সমাধান, ব্যবস্থাপনা, সঞ্চালনা সরকারের জনপ্রিয় প্রধান হিসেবে করে গিয়েছেন তিনি। এভাবেই প্রধানমন্ত্রী এগিয়ে গিয়েছেন। দেশের প্রতি অঙ্গীকার থাকার জন্য আন্তর্জাতিক মানের স্বীকৃতি বৃদ্ধি পেয়ে চলেছে। এই প্রতিকূল পরিস্থিতির মধ্যেও অন্যান্য রাষ্ট্রনায়কদের তুলনায় এগিয়ে গিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী।

গত ২৪ ঘণ্টায় বিশ্বনাথ পুলিশের হাতে উদ্ধার পাঁচটি চুরির বাইক, গ্রেফতার ৪

বিশ্বনাথ (অসম), ২ জানুয়ারি (হি.স.) : মধ্য অসমের বিশ্বনাথ জেলা সদর পুলিশের গত ২৪ ঘণ্টার অভিযানে পাঁচটি চুরির মোটর বাইক উদ্ধার হয়েছে। সেই সঙ্গে গ্রেফতার করা হয়েছে চার বাইক চোরকে। সপ্তাহ-খানেক আগে বিশ্বনাথ চারিআলির ভিভান নামের এক বাণিজ্যিক প্রতিষ্ঠানের ভূমিতল থেকে টিভিএস ফিয়েরো মডেলের বাইক চুরি করেছিল অজ্ঞাত এক চোরাক্রম। বাইকটি ছিল ওই প্রতিষ্ঠানের ম্যানেজার বিরাজ কটিকির। চুরির সমগ্র দৃশ্য বন্দি হয়েছিল সিঙ্গি টিভির ক্যামেরায়। সে অনুযায়ী বিরাজ তাঁর বাইক চুরির ঘটনা বর্ণনা করে থানায় এফআইআর দায়ের করেন। এফআইআর-এর ভিত্তিতে পুলিশ একটি মামলা নিয়ে তদন্ত শুরু করে। গতকাল ১ জানুয়ারি সিঙ্গি ক্যামেরায় বন্দি দৃশ্যের ভিত্তিতে বিশ্বনাথ শহরের পুলিশ পয়েন্ট থেকে এক বাইক চোরকে আটক করে। ধৃত চোরকে বিশ্বনাথ নবপুর গ্রামের জীতেন হাজরিকা ওরফে টিকলা বলে পরিচয় পাওয়া গেছে। টিকলাকে ম্যারাথন জেরা চালিয়ে বাকি তিন বাইক চোরকে পাকড়াও করে বিশ্বনাথ পুলিশ। টিকলার স্বীকারোক্তির ভিত্তিতে পুলিশ বিশ্বনাথের বরগাও, ন-পমুয়া এবং তিনিসুতি গ্রামের তিন চোর যথাক্রমে ইশাক খান, রঞ্জন বড়া এবং যতীন বরাকে আটক করে থানায় নিয়ে আসে। তাদের কাছে প্রাপ্ত তথ্যের ওপর ভিত্তিতে অভিযান চালিয়ে পুলিশ মোট পাঁচটি চুরির মোটর বাইক উদ্ধার করেছে। পরবর্তীতে তাদের স্বীকারোক্তির ভিত্তিতে চারজনকে গ্রেফতার করে আদালতে পেশ করেছে পুলিশ। আদালত তাদের জেল হেফাজতে পাঠিয়েছে।

গতকাল ১ জানুয়ারি সিঙ্গি ক্যামেরায় বন্দি দৃশ্যের ভিত্তিতে বিশ্বনাথ শহরের পুলিশ পয়েন্ট থেকে এক বাইক চোরকে আটক করে। ধৃত চোরকে বিশ্বনাথ নবপুর গ্রামের জীতেন হাজরিকা ওরফে টিকলা বলে পরিচয় পাওয়া গেছে। টিকলাকে ম্যারাথন জেরা চালিয়ে বাকি তিন বাইক চোরকে পাকড়াও করে বিশ্বনাথ পুলিশ। টিকলার স্বীকারোক্তির ভিত্তিতে পুলিশ বিশ্বনাথের বরগাও, ন-পমুয়া এবং তিনিসুতি গ্রামের তিন চোর যথাক্রমে ইশাক খান, রঞ্জন বড়া এবং যতীন বরাকে আটক করে থানায় নিয়ে আসে। তাদের কাছে প্রাপ্ত তথ্যের ওপর ভিত্তিতে অভিযান চালিয়ে পুলিশ মোট পাঁচটি চুরির মোটর বাইক উদ্ধার করেছে। পরবর্তীতে তাদের স্বীকারোক্তির ভিত্তিতে চারজনকে গ্রেফতার করে আদালতে পেশ করেছে পুলিশ। আদালত তাদের জেল হেফাজতে পাঠিয়েছে।

উত্তর করিমগঞ্জের ব্রাহ্মণশাসন এমভি স্কুলের বরখাস্ত প্রধানশিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্যকে স্বস্থানে যোগদানে আপত্তি

করিমগঞ্জ (অসম), ২ জানুয়ারি (হি.স.) : মিড-ডে মিল কেলেঙ্কারি সহ স্কুলের তহবিল উদ্ধারপত্র অভিযোগে গত বছরের গোড়া দিকে বিভাগীয় শান্তির মুখে পড়েছিলেন উত্তর করিমগঞ্জ শিক্ষা খণ্ডের অধিনস্থ ব্রাহ্মণশাসন এমভি স্কুলের প্রধান শিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্য। পরবর্তীতে গুয়াহাটী উচ্চ আদালতের রায়ের ভিত্তিতে বিভাগীয় উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে কর্মস্থলে যোগ দেওয়ার সুযোগ উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের নির্দেশিকার ভিত্তিতে সদ্য জেলা প্রাথমিক শিক্ষা অধিকারিকের কার্যালয়ে উপস্থিত হয়ে বিভাগীয় নিয়মমাফিক কাজে যোগ দিয়েছেন ব্রাহ্মণশাসন এমভি স্কুলের প্রধানশিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্য। কিন্তু ইনচার্জ প্রধানশিক্ষিকার রাখল দাসের কাছ থেকে দায়িত্ব সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ রয়েছে, তা হলে কেন তাকে দায়িত্ব সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এমভি স্কুলের প্রধানশিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্যের কাছ থেকে দায়িত্ব না সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এমভি স্কুলের প্রধানশিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্যের কাছ থেকে দায়িত্ব না সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এমভি স্কুলের প্রধানশিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্যের কাছ থেকে দায়িত্ব না সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

খারাপ দিনগুলোকে ফিরে দেখতে চায় না অভিভাবক মহল ও এলাকাবাসী। এতেই শিক্ষিকার কাজে যোগদানে তাঁদের আপত্তি, বলে জানিয়েছেন পরিচালন সমিতির কর্মকর্তারা। ঘটনাটিকে কেন্দ্র করে তুমুল বিতর্কের সৃষ্টি হয়েছে সীমান্ত এলাকায়। শুরু থেকেই তাঁর বিরুদ্ধে চক্রান্ত চলছে। দায়িত্ব না সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এমভি স্কুলের প্রধানশিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্যের কাছ থেকে দায়িত্ব না সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এমভি স্কুলের প্রধানশিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্যের কাছ থেকে দায়িত্ব না সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

হস্তান্তর করেননি ইনচার্জ প্রধানশিক্ষিক রাখল দাস। বিভাগীয় উপ মহলের নির্দেশ রয়েছে, তা হলে কেন তাকে দায়িত্ব সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এমভি স্কুলের প্রধানশিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্যের কাছ থেকে দায়িত্ব না সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। এমভি স্কুলের প্রধানশিক্ষিকা রত্না গুপ্তাবৈদ্যের কাছ থেকে দায়িত্ব না সম্বন্ধে নতুন নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

অসম : ১১ মে মাধ্যমিক এবং ১২ মে থেকে উচ্চ মাধ্যমিক চূড়ান্ত পরীক্ষা, জানান শিক্ষামন্ত্রী হিমন্ত বিশ্ব শর্মা

গুয়াহাটি, ২ জানুয়ারি (হি.স.) : মাচ নয়, ১১ মে থেকে অসম মাধ্যমিক শিক্ষা পর্ষদ সংক্ষেপে সেবা পরিচালিত ২০২১ শিক্ষাবর্ষের হাইস্কুল শিক্ষান্ত বা মাধ্যমিক এবং ১২ মে থেকে অসম উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা পরিষদ পরিচালিত ২০২১ শিক্ষা বর্ষের উচ্চ মাধ্যমিক চূড়ান্ত পরীক্ষা শুরু হবে। যাবতীয় জ্ঞানার অবসান ঘটিয়ে আজ শনিবার তাঁর অফিশিয়াল টুইটের এই ঘোষণা করেছেন শিক্ষামন্ত্রী হিমন্ত বিশ্ব শর্মা। টুইটে এই ঘোষণা করে শিক্ষামন্ত্রী ড শর্মা আরও জানান, নির্দিষ্ট দিনে পরীক্ষা শেষে মাধ্যমিকের ফলাফল প্রকাশ করা হবে ৭ জুলাই। এছাড়া ৩০ জুলাই ঘোষণা করা হবে উচ্চ মাধ্যমিকের ফলাফল। এদিকে উচ্চ মাধ্যমিকের ২০২১ শিক্ষাবর্ষের চূড়ান্ত পরীক্ষার সময়সূচি সম্পর্কিত এক স্পষ্টীকরণ দিয়েছেন আসাম হায়ার সেকেন্ডারি এডুকেশন কাউন্সিল-এর চেয়ারম্যান দয়ানন্দ বরগোইাই। শিক্ষামন্ত্রীর টুইট করার আগে তিনি ওই স্পষ্টীকরণে বলেছেন, একাধিক সংবাদমাধ্যমে আগামী ৩ মার্চ থেকে উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষা শুরু হয়ে ৬ এপ্রিল শেষ হবে বলে রুটিন সংবলিত প্রকাশিত খবরের সত্যতা নেই। এ ধরনের কোনও রুটিন উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা পরিষদ প্রকাশ করেনি। তবে তিনি জানান, মার্চের প্রথম সপ্তাহেই পরীক্ষা অনুষ্ঠিত করতে পরিষদ সক্ষম। সে সম্পর্কে সরকারের পক্ষ থেকে সবুজ সংকেতের অপেক্ষায় তাঁরা। তবে যাবতীয় জ্ঞানার অবসান ঘটিয়ে দিয়েছেন শিক্ষামন্ত্রী ড হিমন্ত বিশ্ব শর্মা।



সাংবাদিক সম্মেলনে বক্তব্য রাখেন এবিভিপি কর্মকর্তারা। ছবি- নিজস্ব।

সংস্কৃত

রেস্তোরাঁয় খাওয়ার পর আইসোলেশনে ভারতের ৫ ক্রিকেটার

একটি ভিডিও প্রকাশের পর ক্রিকেট অস্ট্রেলিয়ার কোভিড প্রটোকল ভাঙার অভিযোগ উঠেছে পাঁচ ভারতীয় ক্রিকেটারের বিরুদ্ধে। রেস্তোরাঁয় খেতে যাওয়া রোহিত শর্মা, রিশাব পাত্ত, শুভমান গিল, পৃথ্বী শ ও নবদীপ সাইনিকে রাখা হয়েছে আইসোলেশনে তাদের বিরুদ্ধে আনা জৈব সুরক্ষা বলয়ের প্রটোকল ভাঙার অভিযোগের ব্যাপারে তদন্ত করছে দেশ দুটির ক্রিকেট বোর্ড। এক বিবৃতিতে ক্রিকেট অস্ট্রেলিয়া জানায়, আইসোলেশনে থাকার সময় অনুশীলন করতে পারবেন ক্রিকেটাররা। তবে স্কোয়াডের সদস্য নয়, তাদের ভেন্যুতে যেতে হবে আলাদা। ক্রিকেট অস্ট্রেলিয়ার কঠোর জৈব সুরক্ষা বিধি অনুযায়ী ক্রিকেটাররা কোনো রেস্তোরাঁর ভেতরে যেতে পারবেন না। তাদের খেতে হবে উন্মুক্ত স্থানে। মেলবোর্নের একটি রেস্তোরাঁয় নতুন বছর শুরু হওয়ার দিন খেতে গিয়েছিলেন রোহিত-পাত্তরা। সেটির একটি ভিডিও সামাজিক যোগাযোগ



মাধ্যমে ভাইরাল হয় নাভালদিপ সিং নামের টুইটার অ্যাকাউন্ট থেকে পোস্ট করা ভিডিওতে দেখা যায়, পাঁচ ভারতীয় ক্রিকেটার রেস্তোরাঁর টেবিলে এক সঙ্গে বসে আছেন। শুরুবার রোহিতদের বিল পরিশোধ করা ও পরে পাত্তকে জড়িয়ে ধরার কথাও বলেন ওই ব্যক্তি। পরের দিন অবশ্য বক্তব্য বদলে জানান, ক্রিকেটাররা দূরত্ব বজায় রেখেছিলেন। গত বছর ওয়েস্ট ইন্ডিজের বিপক্ষে টেস্টে সিরিজ চলাকালে জৈব-সুরক্ষা বলয় ভেঙে

ত্রিপুরা স্পোর্টস জার্নালিস্টস ক্লাবের ২৮তম প্রতিষ্ঠা দিবস উদযাপন উপলক্ষে আজ এক প্রীতি ক্রিকেট ম্যাচ অনুষ্ঠিত

আগরতলা, ২ জানুয়ারি। ত্রিপুরা স্পোর্টস জার্নালিস্টস ক্লাবের ২৮তম প্রতিষ্ঠা দিবস উদযাপন উপলক্ষে আজ এক প্রীতি ক্রিকেট ম্যাচ অনুষ্ঠিত হয়েছে। স্থানীয় স্বামী বিবেকানন্দ ময়দানে (আস্তাবল মাঠে) আয়োজিত স্কুল অফ সায়েন্স-এর ক্রিকেট টিমের সঙ্গে প্রীতি ক্রিকেট ম্যাচে সাংবাদিক ক্রিকেটাররাই জয়ী হয়েছেন। প্রীতি ক্রিকেট ম্যাচ, টি-২০ রোমাঞ্চকর লড়াইয়ে ৮ উইকেটের ব্যবধানে জয় পেয়েছে আয়োজক তথা ত্রিপুরা স্পোর্টস জার্নালিস্ট ক্লাব। সকাল দশটায় ম্যাচ শুরু করে টিএসজেসি'র পক্ষ থেকে ক্লাব সভাপতি ও সচিব সহ অলিম্পিয়ান পদ্মশ্রী ড. দীপা কর্মকার, দ্রোগাচার্য কোচ বিশেষণ নন্দী, ক্লাবের প্রতিষ্ঠাতা সদস্য তথা আগরতলা প্রেসক্লাবের সম্পাদক

প্রণব সরকার, স্কুল অফ সায়েন্স-এর অধ্যক্ষ অভিজিৎ ভট্টাচার্য প্রমুখ দু'দলের খেলোয়াড়দের সঙ্গে পরিচিত হন। স্কুল অফ সায়েন্স-এর পক্ষ থেকে দু'দলের খেলোয়াড়, আম্পায়ার এবং অভিযন্ত্রের স্মারক পদকে সংবর্ধিত করেন। জীড়া সাংবাদিক ক্লাবের প্রতিষ্ঠা দিবস উদযাপন উপলক্ষে এ ধরনের প্রীতি ক্রিকেট ম্যাচ আয়োজন করায় অভিযন্ত্রের প্রত্যেক উদ্যোগের সংক্ষিপ্ত ভাষণে উদ্যোক্তাদের দুয়সী প্রশংসা করেন। খেলা শুরুতে টস জিতে টিএসজেসি ক্রিকেট দলের অধিনায়ক অনিবার্ণ দেব প্রথমে বোলিংয়ের সিদ্ধান্ত নেন। স্কুল অফ সায়েন্স-এর ক্রিকেট টিম প্রথমে ব্যাটের সুযোগ পেয়ে নির্ধারিত ২০ ওভারে ৮ উইকেট হারিয়ে ১২৬ রান সংগ্রহ করে।

চোট কাটিয়ে ফিরলেন মেসি

নতুন বছরের শুরু থেকে লিওনেল মেসিকে পাচ্ছে বার্সেলোনা। গোড়ালির চোট কাটিয়ে ফিরেছেন আর্জেন্টাইন তারকা। লা লিগায় ওয়েস্টার্ন বিপক্ষে ম্যাচের দলে তাকে রেখেছেন কোচ রোনাল্ডো কুমান। ওয়েস্টার্ন মাঠে রোববার ম্যাচটি শুরু হবে বাংলাদেশ সময় রাত দুইটায়। আগের দিন শনিবার এক টুইটে মেসির অনুশীলন ফেরার কথা জানায় কাতালান দলটি। একই দিন সবদিক সম্মেলনে আর্জেন্টাইন তারকার ফিট হয়ে ওঠার কথা নিশ্চিত করেন কুমান। "মেসি ভালো আছে, তার গোড়ালিতে কোনো অবশিষ্ট নেই। সে প্রস্তুত, আমাদের জন্য যা গুরুত্বপূর্ণ।" নতুন বছর শুরু হতেই নতুন সিকানা বেছে নেওয়ার সুযোগ তৈরি হয়েছে মেসির সামনে। ঘুরে ফিরে তাই আবারও ছয়বারের বর্ষসেরা ফুটবলারের ভবিষ্যৎ নিয়ে প্রশ্নের মুখে কুমান। ডাচ কোচ আহ্বান জানানোর পরে "তার অবস্থাটা আপনাদের বুঝতে হবে।" সাক্ষাৎকারে সে বলেছে, এ ব্যাপারে এখনও সে কোনো সিদ্ধান্ত নেয়নি। তাকে সম্মান করতে হবে। চুক্তির মেয়াদ শেষ হলে সব খেলোয়াড়ই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। সে এমন একজন খেলোয়াড় যে দলের সবচেয়ে ভালো চায়। এটা এমন কোনো সমস্যা না যেটা সম্পর্কে আগে বলা হয়নি। তার সিদ্ধান্তকে অবশ্যই সম্মান করতে হবে। "চোটের জন্য ওয়েস্টার্ন বিপক্ষে ফিলিপে কোল্টিনিয়ো, জেরার্ড পিকে, আনসু ফাতি ও সার্জি রবর্তর্কো পাচ্ছেন না কুমান।

জিতে উচ্ছ্বসিত পুট হেরেও খুশি লেন

টাইট্রেকারে জিতে ফেডারেশন কাপের সেমি-ফাইনালে উঠে স্বাভাবিকভাবে খুশি সাইফ স্পোর্টিং কোচ পল জোসেফ পুট। হেরেছিল যে যোগার বিবাদ সঙ্গী হলেও দলের প্রচেষ্টায় খুশি মোহাম্মেদান স্পোর্টিং কোচ শন লেন। বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে শনিবার দ্বিতীয় কোয়ার্টার-ফাইনালে টাইট্রেকারে ৭-৬ ব্যবধানে জিতে সাইফ। দুই দলের নির্ধারিত ও অতিরিক্ত সময়ের খেলা শেষ হয়েছিল ২-২ সমতায়। গত আসরের কোয়ার্টার-ফাইনালে থেকে ছিটকে যাওয়া সাইফ এবার গ্রুপ পর্বের সেরা হয়ে উঠেছিল শেষ আটে। নটকীয় জয়ে উঠেছে সেরা চারে। সন্তুষ্টি থাকলেও এ মৌসুমে সাইফের হাল ধরা কোচ সমালোচনা করলেন দলের প্রথমার্ধের খেলার। "মোহাম্মেদান খুব টাফ ফুটবল খেলেছে। ছেলেদের প্রথমার্ধের খেলায় অসন্তুষ্ট ছিলাম। ওদের গোলরক্ষক চারটি দারুণ সেভ করেছে। তাদেরকে কৃতিত্ব দিতে হয়। ফিনিশিংয়ের দুর্বলতায় আমরা প্রথম থেকে ভুগছি। প্রথমার্ধে পজিশনিং ভালো ছিল না। তবে সেমি-ফাইনালে উঠেছি, আমি খুশি। ১০ দিনে ছেলেরা চারটা ম্যাচ খেলেছে এবং জিতেছে।



এজন্য ছেলেদের কৃতিত্ব দিতে নির্ধারিত সময়, অতিরিক্ত সময়, এমনকি টাইট্রেকারের সময়ও আমি আশাবাদী ছিলাম। কিন্তু টাইট্রেকারে হারলে কিছু করার নেই।" আগামী বুধবার প্রথম সেমি-ফাইনালে সাইফ স্পোর্টিং মুখোমুখি হবে প্রথম কোয়ার্টার-ফাইনালে শেষ রাসেল ক্রীড়া চক্রের বিপক্ষে ২-০ গোলে জেতা চট্টগ্রাম আনাইলার।

PNIT NO: e-PT/XXX/EE/RD/ABS/2020-21 DATED-01/01/2021
On behalf of the "Governor of Tripura" the Executive Engineer, R.D Ambassa Division, Ambassa, Dhalai District, Tripura invites e-tender from eligible bidders up to **3.00 P.M. on 21/01/2021** for Construction of (i) 01(one) No. RCC Cantilever Foot Bridge, (ii) 01 No. Multipurpose Sports Complex, Op 03 Nos. Type-III Quarter for Hostel Superintendent at various locations under the jurisdiction of R.D Ambassa Division. For details visit website <https://tripuratenders.gov.in> and contact at M-08732042622 (during office hours only). Any subsequent corrigendum will be available in the website only. Also everyone is requested to give up the use of plastic for the sake of the earth and also requested to use mask on face and to keep maintain social distance to avoid COVID-19 pandemic.

[Er. S. Biswas]
Executive Engineer
R.D. Ambassa Division

ICA-C-2639/20

No. F.6(1)-Agri./EE/W/2018-19 / PN/ Dated, Agartala, the 30th December, 2020.
PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO:25/AGRI/EE(WEST)/2020-21
On behalf of the Governor of Tripura the Executive Engineer (west), Department of Agriculture & Farmers' Welfare, Government of Tripura, Agartala, West Tripura invites separate percentage Rate e-Tender from the eligible bidders upto 3.00PM on 19/01/2021 for the following works.

Sl. No	DNIT NO.	Estimated Cost	Earnest Money	End date of e-bidding	Time and Date of opening of Tender. (If Possible)
1	DNIT NO. E-51/AGRI/EE(WEST)/2020-21	Rs.1,38,144.00	Rs. 1,381.00	19/01/2021 upto 3.00PM	20/01/2021 At 1.00PM
2	DNIT NO. E-52/AGRI/EE(WEST)/2020-21	Rs.1,38,144.00	Rs. 1,381.00	19/01/2021 upto 3.00PM	20/01/2021 At 1.00PM
3	DNIT NO. E-53/AGRI/EE(WEST)/2020-21	Rs.1,38,144.00	Rs. 1,381.00	19/01/2021 upto 3.00PM	20/01/2021 At 1.00PM

Interested bidders can view the tender documents in the e-portal www.tripura.tenders.gov.in and in the O/O the Executive Engineer (West), Department of Agriculture & Farmers Welfare, Agartala.

FOR AND ON BEHALF OF THE GOVERNOR OF TRIPURA.
(Er. S. K. Malakar)
Executive Engineer(West)
Department of Agriculture & FW
Tripura, Agartala

ICA-C-2646/20

সেহা নং: ১(৩)/সি.ডি.পি.ও/কদমতলা/২০১৭/১৮৫৫(১৫), তারিখ: ৩১/১২/২০২০ ইং

অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে অঙ্গনওয়াড়ি সহায়িকার শূন্যপদ পূরণ সংক্রান্ত বিজ্ঞপ্তি

সংযোজন

এতদ্বারা কদমতলা আর.ডি. ব্লকের অন্তর্ভুক্ত নিম্নে উল্লেখিত এলাকার সমস্ত জনগণের অবগতির জন্য জানানো যাইতেছে যে, সেহা নং: ১(৩)/সি.ডি.পি.ও/কদমতলা/২০১৭/১৮৫৫(১৫), তারিখ: ২৩/১২/২০২০ ইং এর বর্ধিত সংযোজন হিসেবে নিম্নোক্ত তালিকায় লিপিবদ্ধ ১টি অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে অঙ্গনওয়াড়ি সহায়িকার ১টি শূন্যপদ অতিসংক্র পূরণের নিমিত্ত সংশ্লিষ্ট অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে যে পাড়া/এলাকায় অবস্থিত কেবলমাত্র সেই পাড়া/এলাকার অন্তর্গত যোগ্য মহিলা প্রার্থীরা নিকট হইতে আবেদনপত্র আহ্বান করা যাইতেছে।

ক্রমিক নং	ব্লক	গ্রাম পঞ্চায়েতের নাম/এ.ডি.সি. ভিলেজের নাম	অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের নাম (যে কেন্দ্রের শূন্যপদ পূরণের জন্য আবেদনপত্র আহ্বান করা যাইতেছে)	অঙ্গনওয়াড়ি সহায়িকার শূন্যপদ
১	কদমতলা	পূর্ব ফুলবাড়ি	বুদ্ধমন্দির পাড়া অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র	০১টি

আবেদনপত্র কদমতলা নির্বিড় শিশু উন্নয়ন প্রকল্প আধিকারিকের কার্যালয়ে আগামী ১৫/০১/২০২১ ইং তারিখের মধ্যে অফিস চলাকালীন সময়ের ভেতর অবশ্যই সরাসরি জমা দিতে হইবে। সাক্ষাৎকার (Interview) গ্রহণ এবং নিয়োগের ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট দপ্তরের নিয়োগনীতির প্রচলিত বিধি অনুযায়ী প্রযোজ্য সকল পদ্ধতি/নীতি অনুসরণ করা হইবে। বিস্তারিত জানার জন্য কদমতলা সি.ডি.পি.ও অফিসে আবেদনকারীরা যোগাযোগ করিতে পারেন।

স্বাক্ষর
(অয়ন জৈমিক)
শিশু উন্নয়ন প্রকল্প আধিকারিক
কদমতলা সুসংহত শিশু উন্নয়ন সেবা প্রকল্প
কদমতলা, উত্তর ত্রিপুরা

ICA-D-1176/20

পিএসজির নতুন কোচ পচেত্তিনো

টমাস টুখেলের উত্তরসূরি বেছে নিয়েছে পিএসজি। ফরাসি দলটির কোচ হিসেবে নিয়োগ পেয়েছেন মাওরিসিও পচেত্তিনো। ক্লাবের ওয়েবসাইটে শনিবার নতুন কোচ হিসেবে ৪৮ বছর বয়সী পচেত্তিনোর নাম নিশ্চিত করে লিগ ওয়ান চ্যাম্পিয়নরা। এই আর্জেন্টাইনকে দায়িত্ব দেওয়া হয়েছে ২০২২ সালের ৩০ জুন পর্যন্ত। মেয়াদ এক বছর বাড়ানোর সুযোগও রাখা হয়েছে চুক্তিতে। জার্মান কোচ টুখেলের সঙ্গে পিএসজি চুক্তি বাতিল করেছে বলে গত ২৪ ডিসেম্বর খবর আসে গণমাধ্যমে। ২৯ ডিসেম্বর আনুষ্ঠানিকভাবে বিষয়টি নিশ্চিত করে ক্লাবটি। ২০০১ থেকে ২০০৩ পর্যন্ত পিএসজির হয়ে খেলা পচেত্তিনো গত বছরের নভেম্বরে টটেনহাম হটস্পার থেকে বরখাস্ত হওয়ার পর মাঝের সময়ে কেচিংয়ের বাইরে ছিলেন। রোববার নতুন ক্লাবে কাজ শুরু করবেন তিনি। পিএসজির কোচের দায়িত্ব পেয়ে খুব খুশি ও গর্বিত পচেত্তিনো। "অনেক উচ্চাকাঙ্ক্ষা নিয়ে এই ক্লাবে ফিরে এসেছি। বিশ্বের সেরা পর্যায়ের কয়েকজন মেধাবী খেলোয়াড়ের সঙ্গে কাজ করতে মুখিয়ে আছি আমি।" পিএসজিতে ২০০১ সালে



জার্সি হাতে খেলোয়াড় পচেত্তিনো ও ২০২১ সালে জার্সি হাতে কোচ পচেত্তিনো। ছবি: পিএসজি পিএসজিতে ২০০১ সালে জার্সি হাতে খেলোয়াড় পচেত্তিনো ও ২০২১ সালে জার্সি হাতে কোচ পচেত্তিনো। ছবি: পিএসজি "এই দলের দারুণ সভাবনা আছে। আমার সহকর্মীরা ও আমি সব প্রতিযোগিতায় পিএসজির হয়ে সেরাটা অর্জনের জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করব।" পচেত্তিনো ২০০৯ সালে কোচিং ক্যারিয়ার শুরু করেন এম্পানিওলের হয়ে। সাউথ্যাম্পটনে ১৮ মাস দায়িত্ব পালনের পর ২০১৪ সালের মে মাসে যোগ দেন আরেক ইংলিশ ক্লাব টটেনহামে দায়িত্বের প্রথম পূর্ণ মৌসুমে দলটিকে লিগ কাপের ফাইনালে তোলেন তিনি। দুবার তৃতীয় হওয়ার মাঝে ২০১৬-১৭ মৌসুমে প্রিমিয়ার লিগে রানার্সআপ হয় টটেনহাম। তার কোচিংয়েই ২০১৯ সালে চ্যাম্পিয়ন্স লিগের ফাইনালে ওঠে দলটি। যেখানে লিভারপুলের কাছে

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন
নতুন ধারায়

রেণ্বো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১
ফোন - ০৩৮১-২৩৮ ৪৯৮৪
ই-মেল : rainbowprintingworks@gmail.com



শনিবার নয়াদিল্লিতে একটি হাসপাতালে করোনা টিকাকরণের ড্রাই রানের কর্মসূচি পরিদর্শন করেছেন কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রী হর্ষ বর্ধন।

এক মাসের মধ্যে দ্বিতীয়বার বঙ্গসফরে জেপি নাড্ডা, সূচি চূড়ান্ত করতে বৈঠক

কলকাতা, ২ জানুয়ারি (হি.স.): রাজনৈতিক উত্তাপের এই আবহে আগামী সপ্তাহে ফের রাজ্যে আসছেন বিজেপি-র সর্বভারতীয় সভাপতি জেপি নাড্ডা। রাজ্য বিজেপি সূত্রে খবর, কেন্দ্রীয় সভাপতির সভাপতি বঙ্গ সফর ৮ এবং ৯ জানুয়ারি। সফর সূচি চূড়ান্ত করতে বৈঠকে শনিবার বসছেন দলের রাজ্য ও কেন্দ্রীয় নেতৃত্ব।

বুটা সিংয়ের প্রয়াণে শোকজ্ঞাপন মমতা

কলকাতা, ২ জানুয়ারি (হি.স.): প্রাক্তন ক্রীড়ামন্ত্রী বুটা সিংয়ের প্রয়াণে শোকজ্ঞাপন করলেন পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দোপাধ্যায়।

দশটি অত্যাধুনিক ড্রোন কিনছে ভারতীয় নৌসেনা

নয়াদিল্লি, ২ জানুয়ারি (হি.স.): পূর্ব লাডাখে চিনা আগ্রাসনের পর থেকে ভারতীয় সামরিক বাহিনী নিজের শক্তি ক্রমাগত বৃদ্ধি করে চলেছে। অন্যদিকে ভারত মহাসাগরেও চিন নিজের শক্তি বৃদ্ধি করেছে।

তাপমাত্রা বাড়ল দিল্লিতে, অসময়ের বৃষ্টিতে ভিজল রাজধানী

নয়াদিল্লি, ২ জানুয়ারি (হি.স.): একধাক্কায় অনেকটাই তাপমাত্রা বাড়ল রাজধানী দিল্লিতে। শুক্রবার সকালে দিল্লির সড়কপথে সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ছিল ১.১ ডিগ্রি সেলসিয়াস।

দিল্লির মোতি নগরে বহুতলে অগ্নিকাণ্ড নাইট ক্লাব থেকে উদ্ধার ৪ জন

নয়াদিল্লি, ২ জানুয়ারি (হি.স.): রাজধানী দিল্লিতে ফের অগ্নিকাণ্ড! এবার আওল ল্যাগল দিল্লির মোতি নগর এলাকায় অবস্থিত একটি বহুতলে। ওই বহুতলের প্রথম ও দোতলায় হারলে ডেভিডসন শোরুমে আগুন লাগে।

৮ জানুয়ারি ভারুয়ালি উদ্বোধন হবে কলকাতা আন্তর্জাতিক চলচ্চিত্র উৎসবের

কলকাতা, ২ জানুয়ারি(হি.স.): দীর্ঘ ২৬ বছরে এই প্রথম করোনা আবহে ভারুয়ালি উদ্বোধন হবে কলকাতা আন্তর্জাতিক চলচ্চিত্র উৎসবের। ৮ জানুয়ারি নবান্ন থেকে উৎসবের সূচনা করবেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দোপাধ্যায়।

হয়েছে। এদিনের সাংবাদিক সম্মেলনে উপস্থিত ছিলেন মন্ত্রী অরুণ বিশ্বাস, ইন্দ্রনীল সেন, পার্গলি দাস, পরমব্রত চট্টোপাধ্যায়, রাজ চক্রবর্তী, এছাড়া নন্দনের সিংহও মিত্র চট্টোপাধ্যায়।

কংগ্রেস শিবিরে দুঃসংবাদ, প্রয়াণে প্রাক্তন স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী বুটা সিং

নয়াদিল্লি, ২ জানুয়ারি (হি.স.): কংগ্রেস শিবিরে আবারও দুঃসংবাদ। প্রয়াণে প্রাক্তন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী, রাজস্থান থেকে প্রাক্তন মাসেন্দ এবং কংগ্রেস নেতা বুটা সিং।

তেলেঙ্গানায় করোনায় মৃত্যু বেড়ে ১,৫৪৬, মোট সুস্থতা ২.৭৯-লক্ষ

হায়দরাবাদ, ২ জানুয়ারি (হি.স.): নতুন করে আবারও দু'জনের মৃত্যু হল তেলেঙ্গানায়, দক্ষিণ ভারতের এই রাজ্যে ফের বাড়ল দৈনিক সংক্রমিত করোনা সংখ্যা।

বিজেপিতে যোগ দিলেন তৃণমূল বিধায়ক বোচারাম মাম্মার ভাই

হুগলি, ২ জানুয়ারি (হি.স.): বিজেপির সর্ব ভারতীয় নেতা মুকুল রায়ের হাত ধরে বিজেপিতে যোগদান করলেন তৃণমূলের নেতা বোচারাম মাম্মার ভাই বিকাশ মাম্মা।

ভারতে মোট সুস্থতা ৯৯.০৬-লক্ষের বেশি, মৃত্যু বেড়ে ১,৪৯,২১৮

নয়াদিল্লি, ২ জানুয়ারি (হি.স.): ভারতে দৈনিক কোভিড-সংক্রমণ ফের ২০ হাজারের নীচে নামল।

বেড়ে হল ১,৪৯,২১৮ জন। বিগত ২৪ ঘণ্টায় ২২,৯২৬ জন সুস্থ হওয়ার পর ভারতে এখাবার দেশে করোনা-মুক্ত হয়েছেন ৯৯.০৬, ৩৮৭ জন রোগী।

গোটা দেশেই বিনামূল্যে দেওয়া হবে করোনা-টিকা : হর্ষ বর্ধন

নয়াদিল্লি, ২ জানুয়ারি (হি.স.): সমস্ত দেশবাসীর টিকাকরণের ব্যয়ভার বহন করবে না কেন্দ্রীয় সরকার।

কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রী জানিয়েছেন, "জনগণের কাছে অনুরোধ করাছি আপনারা গুজবে কান দেবেন না।"

এইমস থেকে ছুটি ত্রিবেদ্র সিং রাওয়ালের আপাতত আইসোলেশনে থাকবেন

নয়াদিল্লি, ২ জানুয়ারি (হি.স.): দিল্লির অল ইন্ডিয়া ইনস্টিটিউট অফ মেডিক্যাল সায়েন্সেস (এইমস) থেকে ছেড়ে দেওয়া হল উত্তরাখণ্ডের মুখ্যমন্ত্রী ত্রিবেদ্র সিং রাওয়ালকে।

চিকিৎসার পর অনেকটাই সুস্থ হয়ে উঠেছেন উত্তরাখণ্ডের মুখ্যমন্ত্রী। শনিবার উত্তরাখণ্ডের মুখ্যমন্ত্রীর দফতর থেকে জানানো হয়েছে,

দার্জিলিংয়েও সৈনিক স্কুল তৈরি প্রস্তাব রাজ্যপাল ধনকরের

কলকাতা, ২ জানুয়ারি (হি.স.): দার্জিলিংয়েও সৈনিক স্কুল তৈরির জন্য মমতা বন্দোপাধ্যায়কে উদ্যোগী হওয়ার প্রস্তাব দিলেন রাজ্যপাল জগদীপ ধনকর।

কলকাতা, ২ জানুয়ারি (হি.স.): দার্জিলিংয়েও সৈনিক স্কুল তৈরির জন্য মমতা বন্দোপাধ্যায়কে উদ্যোগী হওয়ার প্রস্তাব দিলেন রাজ্যপাল জগদীপ ধনকর।

Advertisement for NACO (National AIDS Control Organisation) featuring a red ribbon and text about a film competition. It lists prizes for short films and encourages participation.