

۲۵

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

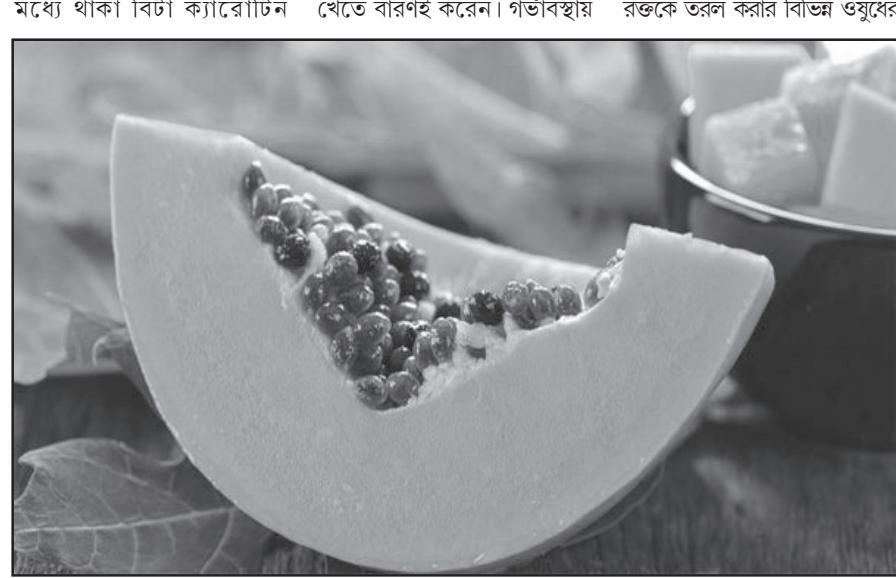
ରତ୍ନକଳୀ

পেঁপের চার পর্শপ্রতিক্রিয়া জানুন

পেঁপের গুণ জানেন না এমন
মানুষ কমই আছে। পেট থেকে
শুরু করে ত্বক ও সুস্থ শরীরের
জন্য হাজারো উপাদানে ঠাসা এই
পেঁপে।

সালাদ বানিয়ে খান অথবা এক
গ্লাস পেঁপের জুস খান উপকার
পাবেন। পেঁপে লো ক্যালোরি
সবজি, এতে রয়েছে
অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল নানান
উপাদান যা হজম শক্তি বৃদ্ধিতে
কাজ করে।

কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যায় পেঁপের
রোল খুবই উপকারী। পেঁপের



চোখের জন্য খুবই উপকারী। পেঁচে
ডেঙ্গু হলে পেঁপে পাতাও যথেষ্ট দেন

প এড়িয়ে চলতে পরামর্শ দিকিতসকরা। ২) বেশি সাথে পেঁপের কিছু বিক্রিয়া ঘটে। যা হ্যাত রক্ষণাবেক্ষণের কারণও হতে পারে।

দেরিতে রাতের খাবারে হতে
পারে এই দুই ক্যানসার: গবেষণা

କୋନ ମସରେ ଖାଚେନ ତାର ଉପରେ
ଶ୍ରୀରେର ଅନେକ ସମସ୍ୟାର କାରଣ
ଲୁକିଯେ ଥାକେ । ମୋଟା ବା ରୋଗା
ହେଁ ଯାଓୟା, ବ୍ଲାଡ ପ୍ରେସାର, ବ୍ଲାଡ
ସୁଗାରେର ହଠାତ ଓଠାନାମା ଏ ସବହି
କିନ୍ତୁ ନିର୍ଭର କରେ ଖାବାର ସମୟେର
ଉପର ।

গবেষণাটি পরিচালনা
য়। অংশগ্রহণকারীদের ঘুমের
সূচী এবং রাতের খাবার সময়
স্ত থ্য সংগ্রহ করা হয়।
নারীদের মধ্যে যারা রাতের খাবার
রাত ১০ টার আগে খেয়ে নেন
তাদের মধ্যে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি
১৬ শতাংশ কম।

কারো ক্যান্সার আছে
বা অংশথহণকারীদের
সামাজিক অবস্থান এবং
পরিবেশে ক্যান্সার হতে
মতো কোনো প্রভাব আছে
ইত্যাদি বিষয়গুলি খুঁটিয়ে
ন গবেষকেরা।
ফল হিসেবে তারা জানান,
করে রাতের খাবার খেলে
কভাবেই প্রস্টেট ও স্তন
সারের ঝুঁকি বেড়ে যায়।
স্টেট ক্যান্সারের ক্ষেত্রে
আগে যারা রাতের খাবার
নেন বা খাওয়ার দুঃঘটা
যুমাতে যান তাদের প্রস্টেট
সৃষ্টির ঝুঁকি ২৬ শতাংশ
ছিল।

গবেষকরা জানান যে, দেরি করে
খাবার খেলে, এবং খাবার পরেই
ঘুমিয়ে পড়লে শরীরের
সার্কাডিয়ান ছন্দ ব্যাহত হয়। যার
ফলে বিভিন্ন জৈব প্রক্রিয়া যেমন
ঘূম, হরমোনের কার্যকারিতা,
শক্তিমাত্রা এবং শরীরের তাপমাত্রা
ভারসাম্য হারায়।
এর ফলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
কমে যায়, টিউমার হওয়ার
প্রবণতা বেড়ে যায়।
গবেষকরা জানান, খাদ্য উপাদান
আর আলো এই সার্কাডিয়ান
ছন্দকে সবচেয়ে ভালো নিয়ন্ত্রণ
করে। আগের বিভিন্ন গবেষণায়
মানুষের শরীরের ক্যান্সার তৈরিতে
বিভিন্ন খাবারের কী কী ঝুঁকি তা
নিয়ে বিস্তৃত পরীক্ষানীরীক্ষা।

স্পেনের গবেষকদের একটি দল

দিকে প্রাথমিক স্তরের হয়েছে।

পেটের সমস্যা দূর করে এই উপকরণ

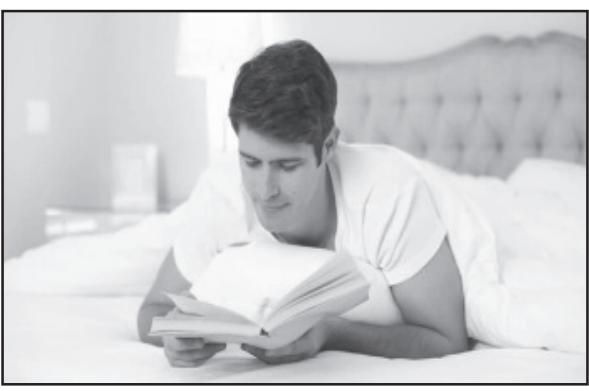


অনিয়মিত খাদ্যগ্রহণ, তেল ও মশলাদার খাবার পেটের সমস্যা বৃদ্ধি করে। তাই পেটের সমস্যা দূর করতে লবঙ্গ খুই উপকারী। এছাড়া স্টেস, শরীরচর্চা না করা, মদ্যপান ইত্যাদি কারণে অস্থলের সমস্যা সৃষ্টি হয়। ওয়ুধপত্র সেবন করে এই সমস্যার থেকে রেহাই পাওয়া যায়। তবে এ সমস্যা দূর করার জন্য বেশ কিছু ঘরোয়া টেটকা রয়েছে। তার মধ্যে লবঙ্গ বেশ কার্যকর। আসুন জেনে নেওয়া যাক।

পেটের সমস্যা দূর করতে লবঙ্গ ম্যাক্রোবায়োটিক নিউট্রিশনিস্ট এবং হেলথ কোচ শিল্পা আরোরার মতে, লবঙ্গ আমাদের হজম ক্ষমতা বাঢ়াতে এবং পুষ্টিদ্রব্য সংশ্লেষণে সাহায্য করে। খাবারে লবঙ্গ যোগ করা হলে তা অস্থল হতে বাধা দেয়। সম্পরিমাণ লবঙ্গ ও দারংচিনি খাবারে যোগ করলে উপকার পাওয়া যায়। স্যালাইভা প্রস্তুত করতে লবঙ্গ সাহায্য করে। ফলে আমাদের হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। সিদ্ধা বা আয়ুর্বেদিক শাস্ত্রে বুক জ্বালা দূর করতে লবঙ্গ চিবানোর পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

যোভাবে লবঙ্গ ব্যবহার করবেন দুই-তিনটে লবঙ্গ চিবাতে থাকুন। এর ফলে লবঙ্গের রস আপনার শরীরে প্রবেশ করবে এবং অস্থলের সমস্যা থেকে আপনি দ্রুত মুক্তি পাবেন। অস্থলের ফলে সৃষ্টি হওয়া মুখের দুর্গন্ধ দূর হয়। লবঙ্গ খাওয়ার সহজ পদ্ধতি হল রান্নায় লবঙ্গের ব্যবহার। এর ফলে বিভিন্ন রকম পেটের সমস্যা দূর হয়। তবে দীর্ঘদিন অত্যাধিক অস্থলের সমস্যা হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন।

শুয়ে শুয়ে বই পড়লে
দেহের কি ক্ষতি হয়

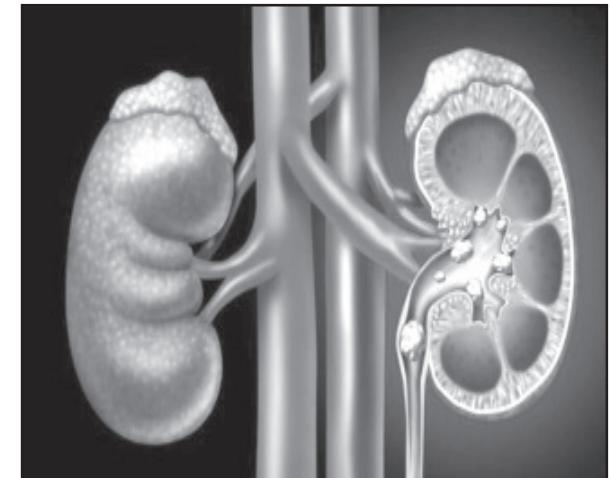


ছাত্রীজীবন পার করতে হলে বই
পড়া আবশ্যিক। চাকরি জীবনেও
অনেকে অবসর সময়ে বই পড়ে
থাকেন। এই বই অনেকে বসে,
আবার কেউবা শুয়ে পড়েন। তবে
বসে বই পড়টাকেই ভালো বলে
মনে করছেন চিকিত্সকরা। তারা
বলেছেন, শুয়ে বই পড়লে
উপকারের থেকে ক্ষতিটাই বেশি
হয়। এবার জেনে নিন শুয়ে বই
পড়লে কী কী সমস্যা হতে পারে-
চোখের ওপর চাপ বিজ্ঞানীরা
সবসময় পরামর্শ দেন বই থেকে
চোখের দূরত্ব অস্তত মেন ১৫ ইঞ্চি
হয়। শুধু তাই নয়, পড়ার জন্য
চোখের যান্ত্রিক কার্যের ক্ষতিস্মৃতি

চোখের সঙ্গে বইয়ের অ্যাডেন থাকতে হবে ৬০ ডিগ্রি। যারা বাইফোকাল চশমা পরে বই পড়েন তাদের ক্ষেত্রে ডাক্তাররা এর থেকে সামান্য কম কোণে পড়ার পরামর্শ দেন। শুধু বই পড়ার সময় বইয়ের দিকে যে কোণে তাকানো হয়, তাতে বইয়ের সঙ্গে ৬০ ডিগ্রি কোণ থাকে না। ফলে চোখের ওপর চাপ পড়ে। এতে কিছুক্ষণ পড়ার পরেই ক্লাস্টি হয় শরীরে। চোখের দৃষ্টিশক্তি বাসনা হয়ে আসার সম্ভাবনা

থাকে। পাশ ফিরে শুয়ে যদি বইয়ের
কটি খবর
নির্মলে লিভারকে সহায়তা করে।
এই ফলটিতে প্রচুর পরিমাণে
ভিটামিন সি এবং অ্যান্টি
অক্সিডেন্ট রয়েছে যা লিভারের
জন্য অত্যন্ত উপকারী। শালগম—
শালগমে প্রচুর পরিমাণে উদ্ধিজ
ফ্ল্যাভোনয়েড রয়েছে যা
লিভারের সার্বিক কাজে সহায়তা
করে থাকে। সবুজ শাক— সবুজ
শাকে এমন কিছু উপাদান রয়েছে
যা আমাদের দৈনন্দিন অন্যান্য
খাবারে থাকা রাসায়নিক পদার্থ
এবং কীটনাশকের সামঞ্জস্যতা
রক্ষা করে থাকে যা লিভারের জন্য
বেশ উপকারী।

এই ৫ নিয়ম মেনে দুরে রাখুন কিডনির সমস্যা



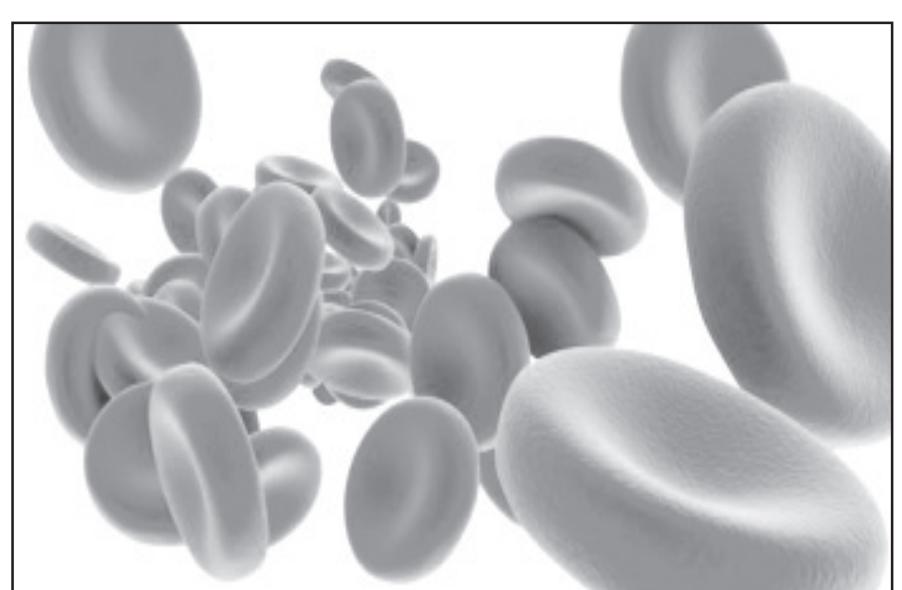
৩) চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোন ওষুধ, বিশেষ করে ব্যথানাশক (পেনকিলার) ওষুধ বা কোন অ্যাণ্টিবায়োটিক খাবেন না। ৪) আপনার বয়স চলিশ বছরের বেশি হলে নিয়মিত অস্তত একবার ডায়াবেটিস ও খ্লাই প্রেশার পরীক্ষা করুন। ডায়াবেটিস বা খ্লাই প্রেশার থাকলে তা নিয়ম মেনে নিয়ন্ত্রণে রাখুন। ৫) বছরে অস্তত একবার প্রসাবের মাইক্রো-এলবুমিন পরীক্ষা করুন।

କେବେଳାକୁଣ୍ଡିଲ୍ଲା ପରେ

করোনাভাইরাস এবং ডায়াবেটিস রোগীর সতর্কতা

ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের বেশি সতর্ক থাকতে হবে বিষয়টা এমন নয় যে ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। বরং অসুস্থ হয়ে পড়লে এসব রোগীদের খারাপ জটিলতা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। বিশেষ করে যদি ডায়াবেটিস সু-নিয়ন্ত্রিত না হয়। এজন্য নিচের বিধিগুলো মেনে চলা উচিত সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা। স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলা। রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা। চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষা করা। ডায়াবেটিস এবং করোনভাইরাস রক্তে উচ্চশর্করার হার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দূর্বল করে এবং সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা নষ্ট করে ফেলে যাদের ডায়াবেটিসের সঙ্গে অন্যান্য রোগ যেমন হাট বা ফুসফুসজনিত বা কিডনিজনিত জটিলতা আছে তাদের জন্য করোনভাইরাস প্রাণঘাতী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। সংক্রমণ এড়াতে যা করবেন সর্বোন্ম উপায় হল যতটা পারেন বাড়িতে থাকুন। যদি বাইরে যেতেই হয় তবে অন্যান্য ব্যক্তিদের থেকে নিজেকে কমপক্ষে ৬ ফুট দূরে রাখুন এবং একটি কাপড়ের মাস্ক পরুন। বাইরে বেরোনোর সময় এবং বাড়ি ফিরে অবশ্যই হাত খোবেন বা হ্যান্সস্যানিটাইজার ব্যবহার করুন ইঙ্গুলিন ইঞ্জেকশন নেওয়ার আগেও হাত ধুয়ে নিন এবং যে জায়গায় ইঞ্জেকশন দেবেন সে জায়গা পরিষ্কার করে নিন বাড়ির প্রত্যেকেরই নিজের হাত প্রায়শই ধোয়া উচিত। বিশেষত পরিবারের জন্য রান্ধা করার আগে। কোনো বাসন বা অন্যান্য ব্যক্তিগত জিনিস ভাগ করা যাবে না। আর যদি বাড়ির কেউ অসুস্থ থাকে তবে তার কাছ থেকে যতদূর সন্তুষ্ট নিজের ঘরে থাকতে হবে একান্তই একই ঘরে থাকতে হলে একটি কাপড়ের মাস্ক পরতে হবে করোনভাইরাসের সময়ে ডায়াবেটিস রোগীর পরিকল্পনা ইঙ্গুলিন বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় ওষুধপর্যাপ্তপরিমাণ বাসায় রাখা যাতে বার বার বাইরে যেতে না হয়। রক্তে শর্করার পরিমাণ করে গেলে হাতের কাছে মধু চিনি-মিঠী বা ফলের রসের সহজলভ্যতা বিশিষ্ট করতে হবে। অনেকসময় ডাঙ্কারের সঙ্গে কথা বলার দরকার হতে পারে। তাই তার ফোন নম্বর জোগাড় করে রাখতে হবে। যখন ডাঙ্কারের সঙ্গে কথা বলবেন, জিঞ্জসা করুন কতবার রক্তের শর্করার পরিমাণ করতে হবে। অসুস্থ হলে আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ কীভাবে সমন্বয় করবেন।

ରତ୍ନେର ବିକଳ୍ପ ଶୁଧୁ ଏତେହି ରଯେଛେ



মানবদেহের একটি অপরিহার্য উপাদান হচ্ছে রক্ত। রক্তের বিকল্প শুধু রক্তই। চিকিৎসা বিজ্ঞানে আজ পর্যন্ত রক্তের কোন বিকল্প আবিস্কার হয়নি। রক্তের অভাবে যখন কোন মানুষ মৃত্যুর মুখোমুখি দাঁড়ায় তখন অন্য একজন মানুষের দান করা রক্তই তার জীবন বাঁচাতে পারে। কিন্তু ১৬ কোটি মানুষের এদেশে স্বেচ্ছা রক্তদাতার সংখ্যা খুবই কম। দেশে প্রতিবছর প্রায় সাড়ে ৯ লাখ ব্যাগ নিরাপদ ও সুস্থ রক্তের চাহিদা রয়েছে। এর বিপরীতে কেবল ৩০ শতাংশ আসে স্বেচ্ছাসেবকদের মাধ্যমে। বাকি ৭০ শতাংশ আসে রক্তগ্রহীতার স্বজন, বদ্ধু-বান্ধবসহ পরিচারকদের কাছে। সেখানেও নিরাপদ। রক্তদানের উপকারিতা স্বেচ্ছায় নিজের রক্ত অন্য কারো প্রয়োজনে দান করাই রক্তদান। ১৮ থেকে ৬০ বছর বয়সী যেকোনো শরীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ ও সক্ষম ব্যক্তি রক্ত দিতে পারবেন। প্রতি চার মাস পর পর প্রত্যেক সুস্থ ও প্রাপ্তবয়স্ক নর-নারী নিশ্চিস্তে ও নিরাপদে রক্তদান করতে পারবেন। এতে স্বাস্থ্যে কোনো ধরনের ক্ষতিকর প্রভাব পড়বে না। বরং রক্তদানের মাধ্যমে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

রক্তদানের বহুবিধি উপকারিতা রয়েছে। রক্তদান করার সাথে সাথে আমাদের শরীরের মধ্যে অবস্থিত “বোন ম্যারো” নতুন কণিকা তৈরির জন্য উদ্দীপ্ত হয়। ফলে রক্তদানের দুই সম্পাদের মধ্যে সে ঘটান্তি পরিণ

ব্যর্থ হলে তারা পেশাদার রক্ত বিক্রেতার স্মরণাপন্ন হয়। এদের রক্ত নিরাপদ নয়। কারণ আয়ীয় ও পরিচিতজনের রক্ত অনেকে প্রয়োজনীয় স্ক্রিনিং ছাড়াই রোগীর শরীরে দিতে চায় যা অত্যন্ত ঝুকিপূর্ণ। এদিকে পেশাদার রক্ত বিক্রেতাদের রক্ত আরো বিপজ্জনক। তাদের রক্ত ব্যবহারের ফলে রোগীর দেহে ঘাতকব্যাধির জীবাণু সংক্রমিত হতে পারে। এজন্য স্বেচ্ছা রক্তদাতার রক্তে উন্নত পরিকাণ্ঠের মধ্যে নতুন রক্ত করিকা জন্ম হয়ে এ ঘটাতি পূরণ করে। বছরে তিনবার রক্তদান রক্তদাতার সোহিত কণিকাগুলোর প্রাপ্তবস্তু বাড়িয়ে দেয় এবং শরীরে আয়রণের ভারসাম্য বজায় থাকে। ইংল্যান্ডের মেডিকেল পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, নিয়মিত স্বেচ্ছা রক্তদানকারী দুরারোগ্য রোগব্যাধি যেমন, ক্যাঞ্চার, হৃদরোগ ও হার্ট অ্যাটাকের মতো রোগের ঝুঁকি থেকে প্রায়ই মুক্ত থাকেন। বছরে কোলেস্টেরল-এর হাতিহের মধ্যে থেকে বাস্তবে হয়ে যায়।

শরীরের রক্ত কণিকাগুলোর মধ্যে লোহিত রক্তকণিকার আয়ুক্তাল সর্বার্থে ১২০ দিন। তাই চার মাস অর্থাত ১২০ দিন পর পর রক্তদানে শরীরের কোনো ক্ষতি নেই।

রক্তদাতার রক্তে এর উপস্থিতি পরীক্ষা করা হয়। রক্তদাতা রক্তদানের ফলে এ টেস্টগুলো বিনামূল্যে করার সুযোগ পাচ্ছেন।

রক্তদানের ফলে রক্তে এর পরিমাণ কমে, ফলে হৃদরোগের সম্ভাবনা গুরুতর করে যায়।

A decorative horizontal banner. On the left, there is stylized Arabic calligraphy in black and grey. To the right of the calligraphy are five black icons representing various sports: a runner, a swimmer, a diver, a horse and rider, and a tennis player.

ইতিহাস তৈরি করলেন রানীরা

অস্ট্রেলিয়াকে হারিয়ে সেমিফাইনালে ভারত

টোকিও, ২ আগস্ট (হি.স.):
মহিলাদের হকিতে ইতিহস তৈরি
করলেন রানীরা। প্রথম বার
অলিম্পিকের সেমিফাইনালে
উঠল ভারতের মহিলা হকি দল।
তা-ও আবার তিন বারের
সোনাজয়ী অস্ট্রেলিয়াকে ১-০
গোলে হারিয়ে। পেনাল্টি কর্ণার
থেকে গুরজিত কৌর ভারতের হয়ে
ম্যাচের একমাত্র গোলটি করেন।
গোটা ম্যাচ জুড়ে ভারতের
গোলকি পার সবিতা ছিলেন
দুর্ভেদ্য। অস্ট্রেলিয়া মোট ৯টি
পেনাল্টি কর্ণার পেয়েও কাজে

লাগাতে পারেনি। ভারত একটি
পেনাল্টি কর্ণার পেয়েই বাজিমাত
করে। প্রথম তিনটি ম্যাচে হারের
পর কেউ হয়তো ভাবেননি
ভারতের মহিলা হকি দল
সেমিফাইনাল পৌছবে, কিন্তু সেই
অসাধ্য সাধন করল রানি
রামপালের দল। রানির প্রথম
ম্যাচ ছিল নেদারল্যান্ডসের
বিরুদ্ধে। সেই ম্যাচে ভারত হারে
১-৫ ব্যবধানে। ১০ মিনিটের
মাথায় রানির গোলে ভারত এগিয়ে
গেলেও পাঁচ গোল হজম করে
হারতে হয় ভারতকে। পরের ম্যাচে

ভারতের সামনে ছিল জার্মানি। ভারত ০-২ ব্যবধানে হারে। প্রিপ পর্বের তৃতীয় ম্যাচে আবার বড় হার হয় রানিদের। টেট ব্রিটেনের কাছে ১-৪ ব্যবধানে হারে ভারতের মহিলা দল। ব্রিটেন প্রথমে ২-০ এগিয়ে যাওয়ার পর শর্মিলা দেবী ব্যবধান করান। কিন্তু তার পর আরও দুটি গোল খেয়ে হারতে হয় ভারতকে। এর পরেই ঘূরে দাঁড়ায় ভারতের মহিলা হকি দল। রানিরা প্রিপের শেষ দু'টি ম্যাচে জিতে যান। প্রথমে আয়ারল্যান্ডকে হারান ১-০ ব্যবধানে। ৫৭ মিনিটে গোল

করেন নবনীত কৌর। প্রিপের শেষ ম্যাচে হাউডাহার্ডি লড়াইয়ের পর ভারত হারায় দক্ষিণ আফ্রিকাকে। রানিরা জেতেন ৪-৩ ব্যবধানে। এর পরেও ভারতকে প্রিপের অন্য ম্যাচের ফলের দিকে তাকিয়ে থাকতে হয়। শেষ পর্যন্ত পাঁচ ম্যাচে ছয় পয়েন্ট নিয়ে প্রিপে চতুর্থ হয়ে কোয়ার্টার ফাইনালে ওঠে ভারতের মেয়েরা। কোয়ার্টার ফাইনালে অস্ট্রেলিয়াকে ১-০ ব্যবধানে হারিয়ে শেষ চারে উঠে ইতিহাস তৈরি গড়ল ভারতের মহিলা হকি দল। হিন্দুস্থান সমাচার। রাকেশ।

সেমিফাইনালে পৌঁছে শুভেচ্ছায় ভাসল ভারতীয় মহিলা হকি দল

টোকিও, ২ আগস্ট (হি.স.):
জমাট রক্ষণ ও হাঁর না
মনোভাবের জেরেই প্রথমবার
অলিম্পিক্স হকির শেষ চারে
পৌঁছল মহিলা হকি দল।
সোমবার অস্ট্রেলিয়াকে ১-০
গোলে প্রতাঞ্চ করে
সেমিফাইনালের টিকিট পাকা
করে ভারত। এহেন সাফল্যে
স্বাভাবিকভাবেই শুভেচ্ছাত্রীর
জোয়ারে ভেসেছে ভারতীয় দল।
প্রাক্কলন ও বর্তমান ক্রীড়ামন্ত্রী
থেকে দিল্লির মুখ্যমন্ত্রী প্রধানমন্ত্রী
প্রমুখ।
ভারতীয় দলের ঐতিহাসিক জয়ের

সদ্য প্রাক্তন হওয়া গ্রীড়ামন্ত্রীর কিরণে রিজিজু লেখেন, ‘ভারতের স্বপ্ন সত্ত্ব হচ্ছে। ভারতীয় পুরুষ ও মহিলা, উভয় হকি দলই টোকিওতে সেমিফাইনালে নিজেদের জায়গা পাকা করে নিয়েছে। আমার আবদ্ধ বা উচ্চাস ব্যক্ত করার কোন ভাষা নেই আমার কাছে।’
বর্তমান গ্রীড়ামন্ত্রী অনুরাগ ঠাকুর শুভেচ্ছা জানিয়ে বলেন, ‘ঐতিহাসিক জয়। ১৩০ কোটি ভারতবাসী তোমাদের পিছনে আছে।’ ভারতীয় দলের সেমিফাইনালে গোঁছনোয়

উচ্চাস প্রকাশ করেছেন দিল্লির মুখ্যমন্ত্রী আরবিন্দ কেজরিওয়াল। স্থানীয়তার মাদে ভারতীয় মহিলা দলের সাফল্যে উচ্চসিত দশের প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। সোমবার টুইটারে মোদী লেখেন, ‘অগস্ট মাস শুরু হওয়ার পরই একাধিক ঘটনার সাক্ষী থেকেছে ভারত, যা প্রত্যেক ভারতীয়ের কাছে অত্যন্ত হৃদয়গ্রাহী। যে মাসে অস্তুত মহোৎসবের (ভারতের স্থানীয়তার ৭৫ তম বর্ষ) উদযাপিত হবে ২০২২ সালে। সেজন্য ৭৫ সপ্তাহ আগে থেকেই নানারকম অনুষ্ঠান শুরু হয়েছে।’ সূচনা হয়েছে। রেকর্ড টিকাকরণ হয়েছে। যে পরিমাণ জিএসটি আদায় হয়েছে, তাও মজবুত অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডের ইঙ্গিত দিচ্ছে।’ সেইসঙ্গে মোদী বলেন, ‘শুধুমাত্র যোগ্য হিসেবে পি ভি সিঞ্চু পদক পাননি, অলিম্পিকে আমরা ভারতীয় পুরুষ এবং মহিলা হকি দলের ঐতিহাসিক কীর্তির সাক্ষী থেকেছি। আমি আশাবাদী যে ১৩০ কোটি দেশবাসী কঠোর পরিশ্রম করতে থাকবেন, যাতে অস্তুত মহোৎসবের উদযাপনের সময় ভারত নয়া উচ্চতায় পৌঁছে যায়।’

আগামীকাল ব্যাল্যান্স বিমের ফাইনাণ্স নামবেন সিমোনে বাটলস

টোকিও, ২ আগস্ট (ই. স.):
টোকিও অলিম্পিকে ফের একবার
প্রত্যাবর্তন করতে চলেছেন
সিমোনে বাইলস। মঙ্গলবার
ব্যাল্যান্স বিমের ফাইনালে নামতে
চলেছেন আমেরিকার এই
জিমন্যাস্ট। আমেরিকার
জিমন্যাস্টিকে সংস্থার তরফ থেকে
টুইট করে এমনটাই জানানো
হয়েছে। আমেরিকার

চারটি সোনা ও একটি ব্রোঞ্জ জিতেছিলেন ২৪ বছরের সিমোনে। এই ব্যাল্যান্স বিমেই জিতেছিলেন ব্রোঞ্জ। মানসিক অবসাদ কাটিয়ে অবশ্যে এবার সেই বিভাগে ফের একবার পদক জয়ের লক্ষ্যে নামবেন তিনি। প্রসঙ্গত, রিও অলিম্পিকে চারটি সোনা জিতে নজির গড়ার পর থেকে তাঁর উপর অনেক প্রত্যাশা

তৈরি হয়েছিল। কিন্তু মানসিক অবসাদের জন্য টোকিও অলিম্পিকের চারটি বিভাগ থেকে সরে দাঁড়িয়েছিলেন তিনি। স্বভাবতই সবাই মনে করেছিল এবারের মত তাঁর অভিযান শেষ। কিন্তু ঠিক এমন সময় দলের ডাঙ্কারদের পরামর্শ নিয়ে ফের দেশের হয়ে নামবেন এই তারকা জিমন্যাস্ট।

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রূতি **উন্নত শুভ্রণ** সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

ବେଳୁବୋ ପ୍ରିଣ୍ଟିଂ ଓ ସାର୍କ୍‌ମ୍ସ

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইং

প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১

সিনেমায় কোচ ”কবীর খান”কে দুর্দাত জবাব বাস্তবের কোচ মারিশের

নয়াদিল্লি, ২ আগস্ট (হি.স.) :
সোমবার সকালে অসাধ্যসাধন
করে ইতিহাস সৃষ্টি করেছেন
রানি-বন্দনা-গুরজিতরা। প্রবল
শক্তিধর অঙ্গদের ১-০ হারিয়ে
অলিম্পিক হকির শেষ চারে
পৌঁছে গিয়েছে ভারতীয় মহিলা
হকি দল। আগের দিন ভারতের
পূর্ব হকি দলও ৪৯ বছরের
শাপমোচন ঘটিয়ে জায়গা করে
নিয়েছে অলিম্পিকের শেষচারে।
রানির সাফল্যগাথা কম
রোমাঞ্চকর নয়। শেষবার
১৯৮০”’র মক্ষে অলিম্পিকের

উচ্চাস, শুভেচ্ছা বাত্রা ভীড় করেছে সোশ্যাল মিডিয়ায়। এমনই এক মজার কথোপকথন হয় শাহরখ খান ও কোচ সোয়ের্দ মারিনের মধ্যে। জনপ্রিয় সিনেমা চক দেইভিয়াতে হকি কোচ কবীর খানের ভূমিকায় অভিনয় করা শাহরখ, ভারতীয় কোচের ট্রাইটিপি রিট্রাইট করে লেখেন বাড়ি ফিরতে দেরী হলেও সমস্যা নেই, এক বিলিয়ন পরিবার সদস্যের জন্যে সোনা আনলেই হবে। শেষে ধনতরাসের তারিখ উল্লেখ করার পর মজা করে নিজ

অভিনীত চরিত্র কবীর খানের নাম লেখেন সিনেতারকা। মজার জবাব এসেছে ভারতীয় মহিলা দলের কোচ সোয়ের্দ মারিনের কাছ থেকেও। তিনি শাহরখ খানের ট্রাইটিপি রিট্রাইট করে সকলের সমর্থন ও ভালবাসার জন্যে জন্যে ধন্যবাদ জানিয়ে আশ্বাস দেন পরের ম্যাচেও নিজেদের সব কিছু উজাড় করে দেবেন রানিন্দা। মারিনও নিজের ট্রাইটের শেষে মজা করে লিখেছেন ”ফুম - রিয়েল কোচ”।

ফাইনালে উঠতে ব্যর্থ সঞ্জীবরাও, টোকিও
অলিম্পিকে শুটিং থেকে খালি হাতে ফিরছে ভারত

টোকিও, ২ আগস্ট (হি.স.):
টোকিও অলিম্পিকে শুটিং
ইভেন্টের শেষ দিনেও
হাতাশাজনক ফল। ৫০ মিটার
রাইফেল থ্রি পজিশন ইভেন্টে ব্যর্থ
হলেন ঐশ্বরী প্রতাপ সিং তোমার
ও সঞ্জীব রাজপুতরা। যার জেরে
ফলে টোকিও অলিম্পিকে শুটিং
থেকে খালি হাতে ফিরতে হল
ভারতকে। সোমবার শুটিংয়ের
শেষ দিনে ছেলেদের ৫০ মিটার

রাইফেল থ্রি পজিশন ইভেন্টে
ভারতের প্রতিনিধি ছিলেন ঐশ্বরী
প্রতাপ সিং তোমার ও সঞ্জীব
রাজপুত। ভারতীয়দের টাই ছিল
শেষ ইভেন্টে। স্বাভাবিকভাবেই
পদকের আশায় ঐশ্বরী ও সঞ্জীবের
দিকে তাকিয়ে ছিল সারা দেশ।
যদিও প্রত্যাশা পূরণ করতে
পারেননি দু'জনেই। সমর্থকদের
হাতাশ করে কোয়ালিফিকেশন
রাউন্ড থেকেই ছিটকে ঘান দুই

ভারতীয় শুটার। ফাইনালের যোগ্যতা অর্জন করতে হলে প্রথম আটে থাকতে হত। ৩৯ জন শুটারের মধ্যে ঐশ্বরী ১১৬৭ পয়েন্ট স্কোর করে ২১ নম্বরে থাকেন। সঞ্জীবের পারফর্ম্যান্স তারও খারাপ। তিনি ১১৫৭ পয়েন্ট স্কোর করে থাকেন ৩২ নম্বরে। ঐশ্বরী নিলিঙ্গের চারটি সিরিজ মিলিয়ে সংগ্রহ করেন (৯৯, ১০০, ৯৮, ১০০) ৩৭৭ পয়েন্ট। প্রোন পজিশনে তাঁর সংগ্রহ (৯৭, ১০০, ৯৮, ৯৮) ৩৯৩ পয়েন্ট। স্ট্যান্ডিংয়ে তিনি সংগ্রহ করেন (৯৬, ৯৯, ৯৫, ৯৭) ৩৮৭ পয়েন্ট। প্রোন পজিশনে তাঁর সংগ্রহ (৯৭, ১০০, ৯৮, ৯৮) ৩৯৩ পয়েন্ট। স্ট্যান্ডিংয়ে তিনি সংগ্রহ করেন (৯৪, ৯৩, ৯৫, ৯৫) ৩৭৭ পয়েন্ট। আগের প্রতিযোগীরাও হতাশ করেন। ফলে টোকিও অলিম্পিকে শুটিং থেকে খালি হাতে ফিরতে হল ভারতকে।

প্রথম টেস্ট থেকে ছিটকে গেলেন ওপেনার ময়াক্ষ আগরওয়াল

জাপ্পনের ব্যক্তিগত বিভাগের ফাইনান্সে উচ্চেন্দে ভারতের ক্ষেত্রাদি
মৰ্জা।
সোমবাৰ টিম ফাইনাল অ্যান্ড ইভিভিজুয়াল কোয়ালিফায়াৰ রাউন্ডে
ফওয়াদ ২৫ নম্বৰে শেষ কৱেন। ইভিভিজুয়াল কোয়ালিফায়াৰ রাউন্ডে
ফওয়াদেৰ খাতায় সাৰ্বিকভাৱে ৪৭.২০ পেনাল্টি পয়েন্ট ঘোগ হয়।
ড্ৰেসেজে তাঁৰ সংগ্রহ ২৮.০০ পেনাল্টি পয়েন্ট। ক্ৰস কাণ্টিতে তাঁৰ
সংগৃহীত পেনাল্টি পয়েন্ট ১১.২০। ফাৰ্ম জাম্পে তিনি নিজেৰ ঘোড়া
সেইগনেটৰ মেডিকোটকে সঙ্গে নিয়ে সংগ্রহ কৱেন ৮.০০ পেনাল্টি
পয়েন্ট। সেৱা ২৫ জন আশৱেৰাহী ব্যক্তিগত জাম্পিং ইভেন্টেৰ ফাইনান্সে
যোগ্যতা অৰ্জন কৱেন। ফওয়াদ জায়গা কৱে নেন সেই তালিকায়।

সংসদে সিন্ধুকে অভিনন্দন, হইচইয়ে মূলত বি উভয়কঙ্গের অধিবেশন

নয়াদিল্লি, ২ আগস্ট (ই.স.): অলিম্পিকে ব্রোঞ্জ পদক জিতেছেন ভারতের ব্যাডমিন্টন তারকা পি ভি সিঙ্গু। টোকিও অলিম্পিকে দেশকে গরিবত করেছেন সিঙ্গু। এই সাফল্যের জন্য পি ভি সিঙ্গুকে অভিনন্দন জানানো হয়েছে সংসদে। রাজসভা ও লোকসভা উভয়কক্ষেই পি ভি সিঙ্গুকে অভিনন্দন জানানো হয়েছে সোমবার। এদিন রাজসভার চেয়ারম্যান এম বেংকাইয়া নাইডু বলেছেন, 'টোকিও অলিম্পিকে ব্রোঞ্জ পদক জয়ের জন্য পি ভি সিঙ্গুকে অভিনন্দন। অসাধারণ পারফরম্যান্সের মাধ্যমে, প্রথম ভারতীয় মহিলা হিসেবে অলিম্পিকে দু'টি পদক জিতে ইতিহাস রচনা করেছেন।'

আশা জাগিয়েও ব্যর্থ কমলপ্রীত বিদ্য অলিম্পিক থেকে

নয়াদিল্লি, ২ আগস্ট (হি.স.) :
টেকিও থেকে খালি হাতেই
ফিরতে হচ্ছে ডিসকাস থোয়ার
কমলপ্রীতকে। আশা জাগিয়েও
ব্যর্থ হলেন কমলপ্রীত কৌর।
কোয়ালিফায়ারে দ্বিতীয় স্থানে
থেকে ফাইনালে পুঁচেছিলেন।

WHEREAS Sri Baral Debbarma, Forest Guard was on un-authorized absence from Govt. duty w. e. f. 02.08.2011 to till date of report vide letter No.F.2-35/Estt/ DFO-KH/2015/7528-31 dated, 05.10.2020 of District Forest Officer, Khowai District, Teliamura; **AND WHEREAS** a notice was published in three daily local newspapers (Tripura Times, Dainik Sambad & Syandan Patrika) on 04/12/2020 asking Sri Baral Debbarma, Forest Guard to report within seven days time; **AND WHEREAS** District Forest Officer, Khowai District, Teliamura has submitted a detailed report vide his letter No.F.2-35/Estt/DFO-KH/2015/2259-61 dated, 11.05.2021 mentioning that in spite of putting notice in the newspaper giving him an opportunity to join in Govt. duty, but till date Sri Baral Debbarma, Forest Guard did not join his Govt. duty;

AND WHEREAS Sri Debbarma, Forest Guard has not reported as yet and remaining unauthorized absent from Govt. duty w. e. f. 02.08.2011 to till date i.e. for a continuous period of more than 9 (nine) years;

NOW, THEREFORE, after careful consideration of all relevant aspects, in pursuance of Memorandum No.F.20(1)-GA(P&T)/18(Part) dated, 12/12/2018 of GA (P&T) Department, Govt. of Tripura, it is proposol to order that Sri Baral Debbarma, Forest Guard is deemed to have resigned from service with effect from 02.08.2011. Sri Baral Debbarma, Forest Guard is given an opportunity to offer his comment on this proposed penalty within 15 days of issue of this order, failure of which suitable order will be issued without making further reference.

(Dr. D. K. Sharma)
Principal Chief Conservator of Forests
& HoFF, Tripura
ICA-D-581/2021-22

NOTICE INVITING TENDER					
Sl. No	Item	Quantity (nos.)	EMD Value	Period of downloading Documents	Last date of submission of bid .
1	Supply of Printing of souvenir titled Shiksha Samachar- 2020.(Both ebook & Hardcopy)	2000 (approx.)	5500/- (online)	29/07/2021	- 12/08/2021



সোমবার রাজাপাল সভাদেও নরেইল আর্য নয়াদিলীতে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর সাথে সৌজন্যমূলক সাক্ষাৎ করেছেন।

পাশ করানোর দাবীতে ছাত্রছাত্রীদের বিক্ষেপ

নিজস্ব প্রতিনিধি, উৎসুর, ২ আগস্ট। | শিক্ষামন্ত্রী রতন লাল নাথের বক্তব্যে শিশুরাধিক করে প্রিমুরা মধ্য শিক্ষা পর্যবেক্ষণ পরিচালিত মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষা-২০২১ -এর পরাক্রমীর্থী ফলাফল বেরের মৌলিক পর হতাশা প্রক্রিয়া প্রক্রিয়াতে যেহেতু প্রশ্নাঙ্কে নেওয়া বিপ্রিমুরা মধ্য শিক্ষা পর্যবেক্ষণের পক্ষে সতর্ক হয়নি। তাই সকল প্রাচীর্ণীয় করার ঘোষণা দিয়েও কেবল একটি অশুভক ফেল করানো হচ্ছে। এই ফেল পরিচালনা আবশ্যিক পাশ করিয়ে দেয়া অথবা পরাক্রমী নিয়ে ফলাফল মোকাবের দাবীতে আজ উত্তোলন করে মন্ত্রীর উৎসুরে। আজ বাগমা, প্রিমুরেখনী উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন রাজপথ ও জাতীয় সড়কে অবরোধ করেন এতে হৃত দিকে অস্থা যানবাহন রাস্তার আটকে যায়। জনগনের ভোগাস্তর কেন নোনো। পরবর্তীতে কোথাও পুরুষ আবার কোথাও কোথাও প্রতিষ্ঠিত ছাত্র-ছাত্রীদের নাবি কেন্দ্রিত পরিষিক্ষণে আবেদন।

গাছে পিকআপ ভ্যানের ধাক্কায় জয়নগরে মৃত ৬

জনগন, ২ আগস্ট (হিস.): দক্ষিণ ২৪ পরগনার জয়নগরে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে রাস্তার ধাক্কা মুক্তি মালিন নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। রবিবার রাতের ভ্যাবে এই দুর্ঘটনার মৃত্যু হয়েছে ৬ জনের, এছাড়াও অনেকেই হয়েছে। হতাহতুর স্বরে শেশোর শ্রমিক। তামিলনাড়ুতে কাজের জ্যো যাচ্ছিলেন তার। রবিবার রাতে দুর্ঘটিত হচ্ছে বুকুলজ্যো থানার অস্তর্ভুক্ত সীমানা বাজার এলাকায়। অস্তর্ভুক্ত উভার করে বকলাকার চিপ্রেঞ্জন ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ হসপাতালে নিয়ে যাওয়া হচ্ছে।

করোনার ডেল্টা প্লাস প্রজাতির উপর কার্যকর কোভ্যাক্সিনঃ আইসিএমআর

নিয়দিনি, ২ আগস্ট (হিস.): করোনার আইসিএমআরের ডেল্টা প্লাস প্রজাতিকে আটকাতে সক্ষম কোভ্যাক্সিন। জনিয়ে দিল ইন্ডিয়ান কাউলিন অফ মেডিকেল রিসার্চ (আইসিএমআর)। আইসিএমআর-এর গবেষণায় উত্তোলনে এসেছে, করোনার ডেল্টা প্লাস প্রজাতিকে রাখতে সক্ষম কোভ্যাক্সিন। ডেল্টার পর করোনার আইসিএমআরের ডেল্টা প্লাস প্রজাতি সবক্ষেত্রে বেশি চিন্তা বাধাচ্ছে।

যেহেতু ডেল্টা প্লাস আনেক বেশি সংক্রান্ত, তাই এই প্রজাতিকে সীভাবে রাখে দেওয়া যায়, তা নিয়ে চাচাছে আনেক গবেষণা। আইসিএমআর-এর গবেষণায় উত্তোলনে এসেছে, করোনার ডেল্টা প্লাস প্রজাতিকে রাখতে সক্ষম কোভ্যাক্সিন। তৃতীয় চেট নিয়ে বাড়ে আশঙ্কা। নতুন প্রজাতিকে দাগত করতা হচ্ছে, তা এখনই নোনো যাচ্ছে। একমত তিকাকরণই যে বাঁচার উপর নিয়ে কেন নোনো যাচ্ছে আশঙ্কা। নতুন প্রজাতিকে দাগত করতা হচ্ছে, তা এখনই নোনো যাচ্ছে। এমতাবস্থায় ইন্ডিয়ান কাউলিন অফ মেডিকেল রিসার্চ (আইসিএমআর) জনিয়ে দিল, করোনার ডেল্টা প্লাস প্রজাতির উপর কার্যকর কোভ্যাক্সিন টিকা।

উদয়পুরে আক্রান্ত তৃণমূল কর্মী, থানায় এফআইআর

নিয়দিনি, ২ আগস্ট (হিস.): করোনার আইসিএমআরের ডেল্টা প্লাস প্রজাতিকে আটকাতে সক্ষম কোভ্যাক্সিন। জনিয়ে দিল ইন্ডিয়ান কাউলিন অফ মেডিকেল রিসার্চ (আইসিএমআর)। আইসিএমআর-এর গবেষণায় উত্তোলনে এসেছে, করোনার ডেল্টা প্লাস প্রজাতিকে রাখতে সক্ষম কোভ্যাক্সিন।

যেহেতু ডেল্টা প্লাস আনেক বেশি সংক্রান্ত, তাই এই প্রজাতিকে সীভাবে রাখে দেওয়া যায়, তা নিয়ে চাচাছে আনেক গবেষণা। আইসিএমআর-এর গবেষণায় উত্তোলনে এসেছে, করোনার ডেল্টা প্লাস প্রজাতিকে রাখতে সক্ষম কোভ্যাক্সিন। তৃতীয় চেট নিয়ে বাড়ে আশঙ্কা। নতুন প্রজাতিকে দাগত করতা হচ্ছে, তা এখনই নোনো যাচ্ছে। একমত তিকাকরণই যে বাঁচার উপর নিয়ে কেন নোনো যাচ্ছে আশঙ্কা। নতুন প্রজাতিকে দাগত করতা হচ্ছে, তা এখনই নোনো যাচ্ছে। এমতাবস্থায় ইন্ডিয়ান কাউলিন অফ মেডিকেল রিসার্চ (আইসিএমআর) জনিয়ে দিল, করোনার ডেল্টা প্লাস প্রজাতির উপর কার্যকর কোভ্যাক্সিন টিকা।

মাধ্যমিক ও দ্বাদশের ফলাফলে অসম্ভৃত ছাত্রছাত্রীদের বিভিন্ন জায়গায় পথ অবরোধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ আগস্ট। | তৃণমূল কংগ্রেসের প্রক্রিয়া অবস্থার মধ্যে তীব্র ক্ষেত্রের সংস্করণ হচ্ছে। পরাক্রমী উত্তোলনে আনেক স্বাক্ষর করে আছে। পরাক্রমী নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। রবিবার সকালেই শেশোর স্বাক্ষর করে আছে। পরাক্রমী নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। তামিলনাড়ুতে কাজের জ্যো যাচ্ছিলেন তার। রবিবার রাতে দুর্ঘটিত হচ্ছে বুকুলজ্যো থানার অস্তর্ভুক্ত সীমানা বাজার এলাকায়। অস্তর্ভুক্ত উভার করে বকলাকার চিপ্রেঞ্জন ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ কলেজে হচ্ছে।

মাধ্যমিক ও দ্বাদশের ফলাফলে অসম্ভৃত ছাত্রছাত্রীদের বিভিন্ন জায়গায় পথ অবরোধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা/ডিল্লি/বৰ্জনগৰ, আমৰসা, ২ আগস্ট। | মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিকের ফলাফল মোকাবে কেন্দ্র করে অনুষ্ঠান ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে তীব্র ক্ষেত্রের সংস্করণ হচ্ছে। রাজোর বিভিন্ন স্থানে অনুষ্ঠান ছাত্রছাত্রী আনেক স্বাক্ষর করে আছে। পরাক্রমী নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। তামিলনাড়ুতে কাজের জ্যো যাচ্ছিলেন তার। রবিবার রাতে দুর্ঘটিত হচ্ছে বুকুলজ্যো থানার অস্তর্ভুক্ত সীমানা বাজার এলাকায়। অস্তর্ভুক্ত উভার করে বকলাকার চিপ্রেঞ্জন ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ কলেজে হচ্ছে।

তেলিয়ামুড়ায় মায়ের আস্কারাতে নেশা সামগ্রী চোরাচালানে হাত পাকাচ্ছে ছেলে

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ২ আগস্ট। | একজন মা হয়ে ছেলেক দিয়ে নেশা সামগ্রী বিক্রি করে ক্ষেত্রে পথ করে আসে তার পাশে। একজন মার্কিন চোরাচালান সহ পুলিশের চোখে পথে দেখানো হচ্ছে। পরাক্রমী নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। রবিবার সকালেই শেশোর স্বাক্ষর করে আছে। পরাক্রমী নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। তামিলনাড়ুতে কাজের জ্যো যাচ্ছিলেন তার। রবিবার রাতে দুর্ঘটিত হচ্ছে বুকুলজ্যো থানার অস্তর্ভুক্ত সীমানা বাজার এলাকায়। অস্তর্ভুক্ত উভার করে বকলাকার চিপ্রেঞ্জন ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ কলেজে হচ্ছে।

তেলিয়ামুড়ায় মায়ের আস্কারাতে নেশা সামগ্রী চোরাচালানে হাত পাকাচ্ছে ছেলে

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ২ আগস্ট। | একজন মা হয়ে ছেলেক দিয়ে নেশা সামগ্রী বিক্রি করে ক্ষেত্রে পথ করে আসে তার পাশে। একজন মার্কিন চোরাচালান সহ পুলিশের চোখে পথে দেখানো হচ্ছে। পরাক্রমী নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। রবিবার সকালেই শেশোর স্বাক্ষর করে আছে। পরাক্রমী নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। তামিলনাড়ুতে কাজের জ্যো যাচ্ছিলেন তার। রবিবার রাতে দুর্ঘটিত হচ্ছে বুকুলজ্যো থানার অস্তর্ভুক্ত সীমানা বাজার এলাকায়। অস্তর্ভুক্ত উভার করে বকলাকার চিপ্রেঞ্জন ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ কলেজে হচ্ছে।

তেলিয়ামুড়ায় মায়ের আস্কারাতে নেশা সামগ্রী চোরাচালানে হাত পাকাচ্ছে ছেলে

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ২ আগস্ট। | একজন মা হয়ে ছেলেক দিয়ে নেশা সামগ্রী বিক্রি করে ক্ষেত্রে পথ করে আসে তার পাশে। একজন মার্কিন চোরাচালান সহ পুলিশের চোখে পথে দেখানো হচ্ছে। পরাক্রমী নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। রবিবার সকালেই শেশোর স্বাক্ষর করে আছে। পরাক্রমী নিয়ন্ত্রণ হারানো একটি পিকআপ ভ্যান। তামিলনাড়ুতে কাজের জ্যো যাচ্ছিলেন তার। রবিবার রাতে দুর্ঘটিত হচ্ছে বুকুলজ্যো থানার অস্তর্ভুক্ত সীমানা বাজার এলাকায়। অস্তর্ভুক্ত উভার করে বকলাকার চিপ্রেঞ্জন ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ কলেজে হচ্ছে।

যুব সম্প্রদায় যেন বিপথে চালিত না হয় সেদিকে টিএসআর জওয়ানদের বিশেষ নজর রাখতে হবেঃ মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, মোহাই, ২ আগস্ট। | গুরুনগুরিক কাজের পশাপামি টি এস আর জওয়ানদের সামাজিক কাজে আবেগ বেশী করে নেওয়া মুক্ত করে নেওয়া মু