



স্বতঃপ্রণোদিত মামলা নিয়ে হাইকোর্টের কড়া নির্দেশ সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতি রক্ষায় সামাজিক মাধ্যমে কঠোর নজরদারীর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর। স্বতঃপ্রণোদিত মামলা নিয়ে ত্রিপুরা হাইকোর্ট সাম্প্রতিক পানিশাগর সহিংসতার বিষয়ে রাজ্য সরকারকে নোটিশ পাঠিয়েছে। প্রধান বিচারপতি ইন্ড্রজিৎ মহান্তি এবং বিচারপতি শুভাশীষ তালাপাত্রের সমন্বয়ে গঠিত ডিভিশন বেঞ্চ আজ এই মামলার শুনানি করছেন। শুনানিতে রাজ্য সরকারকে ১০ নভেম্বরের আগে একটি হলফনামা দাখিল করতে বলা হয়েছে। এই হলফনামায় বিশেষত সরকার যে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে বা যত্নবশত প্রতিহত করতে তাদের পরিকল্পনা কী তা জানানো হবে।

রাজ্য সরকারের আডভোকেট জেনারেল এস এস দে আদালতকে অবহিত করেছেন যে সোশ্যাল মিডিয়া - টুইটার এবং ফেসবুক ইত্যাদিতে অনেক ছবি বা ভিডিও প্রচার করা হয়েছিল। উপরের ঘটনা সম্পর্কে কিছু ভুল তথ্য টুইটার, ফেসবুক হ্যান্ডলগুলিও ছড়িয়েছিল। এই ভিডিও এবং ছবিগুলির রাজ্যে সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতি নষ্ট করার সম্ভাবনা রয়েছে। মিথ্যা ভিডিও এবং ছবি প্রচারের জন্য দায়ী দুইজনের চিহ্নিত করার জন্য ০২ টি মামলা নথিভুক্ত করা হয়েছে এবং সক্রিয় তদন্তধীন রয়েছে।

সাম্প্রদায়িক বিবাদ বিদ্যমান যেখানে সেখানে বিভিন্ন শান্তি কমিটি গঠন করা হয়েছে সে বিষয়টিও আদালতকে জানানো হয়েছে। সেটি উপযুক্ত বলে মনে করেন আদালত। রাজ্যের পক্ষ থেকে এই ধরনের প্রচেষ্টার প্রশংসা করার সময়, আদালত রাজ্যের মধ্যে শান্তি ও শৃঙ্খলা পুনরুদ্ধার করার জন্য বিভিন্ন রাজনৈতিক দলগুলির গৃহীত পদক্ষেপেরও প্রশংসা করে। এই পদক্ষেপগুলি, আমাদের বিবেচনায়, নাগরিকদের আস্থা পুনরুদ্ধার করতে অনেক দূর এগিয়ে যাবে। যাইহোক, এই পদক্ষেপগুলি আরও প্রসারিত করা সরকার বলে জানিয়েছে আদালত।

ডিভিশন বেঞ্চ রাজ্যকে শুধুমাত্র জেলা স্তরে নয়, মহকুমা স্তরে এবং প্রয়োজনে পঞ্চায়েত স্তরে শান্তি কমিটি গঠনের কথা বিবেচনা করার পরামর্শ দিয়েছে এবং সমস্ত রাজনৈতিক দলকে এই ধরনের শান্তি প্রক্রিয়ায় সম্পূর্ণরূপে অংশগ্রহণ করার আহ্বান জানিয়েছে যাতে জনগণের আস্থা তৈরি হয়। রাষ্ট্র পুনরুদ্ধার করা যেতে পারে এবং বিদ্যমান অন্তর্নিহিত দ্বন্দ্বের উপযুক্তভাবে মোকাবিলা করা যেতে পারে। আদালতকে এই বিষয়টিও জানানো হয়েছে, যে মুখ্যমন্ত্রী সংশ্লিষ্ট

এর পাতায় দেখুন

নেতা কর্মীদের উপর হামলা হুজ্জতি নিয়ে সুপ্রিম কোর্টে রিট পিটিশন দাখিল করলেন সুস্মিতা দেব

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর। রাজ্যে তৃণমূল কংগ্রেসের নেতা-নেত্রী সহ কর্মী-সমর্থকদের উপর হামলা, আক্রমণ, প্রচারে বাধা এবং গাড়ি ইত্যাদি ভাঙচুরের ঘটনার প্রেক্ষিতে রাজ্যসভার সাংসদ তথা তৃণমূলনেত্রী সুস্মিতা দেব সুপ্রিম কোর্টে একটি রিট পিটিশন দাখিল করেছেন। সেই সাথে সুপ্রিম কোর্টের কাছে আর্জি জানিয়েছেন যাতে রাজ্যে আসন্ন নির্বাচনে তৃণমূল কংগ্রেস নির্বিঘ্নে প্রচার প্রক্রিয়ায় অংশ নিতে পারে এবং কর্মী সমর্থকদের নিরাপত্তার ব্যবস্থা সুনিশ্চিত করা হয়।

সুস্মিতা দেবের আইনজীবী রজত সেহগাল জানিয়েছেন, আজ রাজ্য সরকার, ডিজিপি, সমস্ত আট জেলার পুলিশ সুপারিনটেন্ডেন্ট এবং পশ্চিম ত্রিপুরার জেলা ম্যাজিস্ট্রেট সহ ১১ জনের বিরুদ্ধে সুপ্রিম কোর্টে হলফনামা দাখিল করা হয়েছে।

রিট পিটিশনে আইনজীবী সেহগাল আদালতকে অবহিত করেছেন যে রাজনৈতিক প্রচারগার ক্ষেত্রে অনেক ইচ্ছাকৃত প্রতিবেদকতা তৈরি করা হয়েছে যার মধ্যে হুমকির মাধ্যমে সহিংসতা, নির্বাচনী সামগ্রী, গাড়ির ক্ষতি, পাট অফিস ভাঙচুর, নেতাদের উপর হামলা ইত্যাদি। পিটিশনে দাবী করা হয়েছে, কর্তৃপক্ষকে তাদের সাংবিধানিক এবং বিধিবদ্ধ দায়িত্ব পালনের নির্দেশ দেয়া হোক যাতে যে এলাকায় নির্বাচন অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা রয়েছে সেসব এলাকায় নিরাপত্তা ও সুরক্ষা নিশ্চিত করা। রাজ্যসভার

এর পাতায় দেখুন



শুক্রবার ইটালি সফরে রোমে ভারতীয়দের সাথে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি। ছবি-পিআইবি।

মোহনপুরে টমটমের ধাক্কায় মহিলা পথচারীর মৃত্যু হাসপাতালে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর। মোহনপুরে এক মহিলা টমটমের ধাক্কায় মৃত্যুবরণ করেছেন। ঘটনাটি মোহনপুরের একটি রাস্তায় ঘটেছে।

মোহনপুরে টমটমের ধাক্কায় মহিলা পথচারীর মৃত্যু হাসপাতালে

ঋণের কিস্তির টাকা দিতে না পারায় ব্যাঙ্ক কর্মীদের চাপের মুখে আত্মঘাতী যুবক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর। বন্ধন ব্যাংক থেকে ঋণ নিয়ে সবার মত পুরো টাকা মিটিয়ে দিতে না পারায় ব্যাঙ্ক কর্মীদের ক্রমাগত চাপের মুখে শেষ পর্যন্ত আত্মহত্যার পথ বেছে নিতে বাধ্য হয়েছেন এক ঋণগ্রহীতা। তার নাম সন্তোষ দত্ত। বাড়ি বিশালগড় এর গোকুল নগর এলাকায়।

বিশালগড় গোকুল নগর এলাকায় বন্ধন ব্যাংক থেকে ১ লক্ষ টাকা লোন নেন। সন্তোষ দত্ত নামে ৫৮ বছরের এক ব্যক্তি ৫০,০০০

টাকা ফেরত দেওয়ার পর বাকি ৫০ হাজার টাকা ফেরত না দিতে পারায় ব্যাংকের কর্মীরা প্রতিনিয়ত চাপ সৃষ্টি করে সন্তোষ দত্ত উপর। তারা সৃষ্টি ভাবে জানিয়ে দেয় পুরো টাকা একসঙ্গে দিতে হবে সেসেই টাকা ফেরত না দিতে পেরে নিজ বাড়ি তেই বিষ পান করে গোকুল নগর এলাকায়।

বিশালগড় গোকুল নগর এলাকায় বন্ধন ব্যাংক থেকে ১ লক্ষ টাকা লোন নেন। সন্তোষ দত্ত নামে ৫৮ বছরের এক ব্যক্তি ৫০,০০০

টাকা ফেরত দেওয়ার পর বাকি ৫০ হাজার টাকা ফেরত না দিতে পারায় ব্যাংকের কর্মীরা প্রতিনিয়ত চাপ সৃষ্টি করে সন্তোষ দত্ত উপর। তারা সৃষ্টি ভাবে জানিয়ে দেয় পুরো টাকা একসঙ্গে দিতে হবে সেসেই টাকা ফেরত না দিতে পেরে নিজ বাড়ি তেই বিষ পান করে গোকুল নগর এলাকায়।

বিশালগড় গোকুল নগর এলাকায় বন্ধন ব্যাংক থেকে ১ লক্ষ টাকা লোন নেন। সন্তোষ দত্ত নামে ৫৮ বছরের এক ব্যক্তি ৫০,০০০

বিদেশে স্বামীর সাথে মোবাইলে বাগড়া করে স্ত্রী ফাঁসিতে আত্মঘাতী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর। স্বনগর আর ডি ব্লকের অধিনে ময়নামা গ্রাম পঞ্চায়েতের এক নম্বর ওয়ার্ডের বাসিন্দা মঞ্জিল হকের কন্যা রীনা আক্তার বাপের বাড়িতে এসে ফাঁসিতে আত্মহত্যা করে। আজ থেকে প্রায় দু সপ্তাহ ধরে বাপের বাড়িতে রীনা আক্তার তার চার বছরের মেয়েকে নিয়ে থাকত। স্বামী নর মিয়া কর্মসূত্রে বিদেশে রয়েছেন। ঘটনার বিবরণে জানা যায় স্বামী এবং স্ত্রীর মধ্যে প্রতিনিয়ত বিভিন্ন বিষয়ে তর্কবিতর্ক হয়। বৃহস্পতিবার সন্ধ্যায় রীনা ও নর মিয়ার মধ্যে মোবাইল ফোনে বাগড়া হয়েছে। স্বামীর ফোনে বকাবকিতে রাগে ক্ষোভে ও অভিমানে ফাঁসিতে ঝুলে আত্মহত্যা করেছেন রীনা আক্তার। যার বয়স ২৩। রীনার শ্বশুরবাড়ির লোকের দ্বারা নির্বাহিত নীপিড়ন ও অত্যাচারের শিকার হতেন তিনি। তার কারণে সে বাপের বাড়ি চলে আসে। সোনামুড়া থানায় নর মিয়ার বিরুদ্ধে

কৈলাসহরে ছুরিকাঘাতে গুরুতর আহত যুবক ব্যাপক উত্তেজনা, প্রশাসন জারি করল ১৪৪ ধারা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর। গুরুতর আহত যুবক ব্যাপক উত্তেজনা, প্রশাসন জারি করল ১৪৪ ধারা

কৈলাসহরে ছুরিকাঘাতে গুরুতর আহত যুবক ব্যাপক উত্তেজনা, প্রশাসন জারি করল ১৪৪ ধারা

কৈলাসহরে ছুরিকাঘাতে গুরুতর আহত যুবক ব্যাপক উত্তেজনা, প্রশাসন জারি করল ১৪৪ ধারা

কৈলাসহরে ছুরিকাঘাতে গুরুতর আহত যুবক ব্যাপক উত্তেজনা, প্রশাসন জারি করল ১৪৪ ধারা

পুর ও নগর নির্বাচনে মনোনয়ন জমার প্রক্রিয়া জারি বাম প্রার্থীদের, চলছে বাড়ি বাড়ি প্রচার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর। পুর নির্বাচনের দিনক্ষণ ঘোষণার পর বিভিন্ন রাজনৈতিক দলের তৎপরতা শুরু হয়ে গেছে। প্রধান বিরোধীদল সিপিআইএম সর্বপ্রথম প্রার্থী তালিকা ঘোষণার পাশাপাশি মনোনয়নপত্র জমা দেওয়ার কাজ শুরু করে দিয়েছে। আগামী ২৫ শে নভেম্বর আগরতলা পুরনিগম সহ রাজ্যের প্রতিটি পুর পরিষদ এবং নগর পঞ্চায়েত এলাকায় ভোটাগ্রহণ। পুর ভোটকে কেন্দ্র করে বিভিন্ন রাজনৈতিক দলের তৎপরতা বর্তমানে তুঙ্গে। সবকটি রাজনৈতিক দলই তাদের প্রার্থী মনোনয়ন নিয়ে বর্তমানে ব্যস্ত। তবে এক্ষেত্রে রাজ্যের প্রধান বিরোধীদল সিপিআইএম সর্বপ্রথম প্রার্থী তালিকা ঘোষণা করে তাদের মনোনয়নপত্র জমা দেওয়ার কাজ শুরু করে দিয়েছে।

ইতিমধ্যেই আগরতলা পুরনিগম সহ বিভিন্ন নগর পঞ্চায়েত ও পুর পরিষদ বেশ কিছুসংখ্যক বাম প্রার্থী তাদের মনোনয়নপত্র সংশ্লিষ্ট রিটার্নিং অফিসারের অফিসে জমা দিয়েছেন। মনোনয়নপত্র জমা দেওয়া কে কেন্দ্র করে সিপিআইএম নেতা কর্মী সমর্থকরা ময়দানে নেমে পড়েছেন। রীতিমতো মিছিল করে তারা মনোনয়নপত্র জমা দিয়েছেন। আগরতলা পৌর নিগমের এলাকায় বাম প্রার্থীরা মনোনয়নপত্র জমা দেওয়ার

পাশাপাশি বাড়ি বাড়ি ভোট প্রচার শুরু করে দিয়েছেন। পুর নিগমের সিপিআইএম প্রার্থী কৃষ্ণা মজুমদার গুরুতর তার নির্বাচনী এলাকায় বাড়ি বাড়ি ভোট প্রচার করেন। বলা যায় প্রচারের ক্ষেত্রে শাসক দলকে অনেক পেছনে ফেলে প্রধান বিরোধীদল সিপিআইএম প্রচারে এগিয়ে রয়েছে। বাড়ি বাড়ি প্রচার এর শামিল হয়ে সিপিআইএম প্রার্থী কৃষ্ণা মজুমদারের বলেন তিনি বিগত ৫ বছর সিপিআইএমের কাউন্সিলর হিসেবে দায়িত্ব পালন করেছেন। ওয়ার্ড এলাকার জনগণ তাকে সব ধরনের সহযোগিতা করেছেন। তিনি নিজেও জনগণের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করে গেছেন। বিগত দশ মাস ধরে তিনি কাউন্সিলর না থাকলেও জনগণ তার সঙ্গে সব বিষয়ে যোগাযোগ রক্ষা করেছেন। ভোট প্রচারে গিয়ে তিনি ব্যাপক সাড়া পাচ্ছেন বলেও জানান। পুর নিকম নির্বাচনে এলাকার গণদেবতা কে বিপুল ভোটে জয়ী করবেন বলে তিনি দৃঢ় প্রত্যয় ব্যক্ত করেন। এবারের নির্বাচনে জয়ী হলে তিনি জনকল্যাণে কাজ করতে বদ্ধপরিকর বলেও জানিয়েছেন। তিনি বর্তমান সরকারের কাজ-কর্মের তীব্র সমালোচনা করেন। পেট্রোল ডিজেল ও রাস্তার গ্যাসের লাগামহীন মূল্য বৃদ্ধির

এর পাতায় দেখুন

কুমারঘাটে আইনসেবা শিবির অনুষ্ঠিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর। গ্রামীণ জনগণের কাছে আইনি পরিষেবা পৌঁছে দিতে উনেকোটি জেলা আইনসেবা কর্তৃপক্ষের উদ্যোগে ও উনেকোটি জেলা প্রশাসনের সহায়তায় আজ পেচারণখল ব্লকের আদারহড়া হাইস্কুল মাঠে এক মেগা আইনসেবা শিবির অনুষ্ঠিত হয়। একই সাথে কুমারঘাট মহকুমা প্রশাসনের উদ্যোগে প্রশাসনিক ও স্বাস্থ্য শিবির অনুষ্ঠিত হয়। শিবিরের উদ্বোধন করেন সমাজকল্যাণ ও সমাজশিক্ষা মন্ত্রী সান্তনা চাকমা। প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন পেচারণখল বিএস-র চেয়ারম্যান সজল চাকমা। আইনসেবা শিবিরে সাধারণ মানুষের জন্য বিভিন্ন সুযোগ সুবিধা প্রদান করতে বিভিন্ন দপ্তর থেকে স্টল খোলা হয়। শিবিরের উদ্বোধন করে সমাজকল্যাণ ও সমাজশিক্ষা মন্ত্রী সান্তনা

এর পাতায় দেখুন

রাজ্যে এলেন এমএসএমই রাষ্ট্রমন্ত্রী ভানু প্রতাপ সিং ভার্মা, পরিদর্শন করলেন মধু প্রক্রিয়াকরণ কেন্দ্র

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর। ত্রিপুরায় মধু প্রক্রিয়াকরণ কেন্দ্র পরিদর্শন ও পর্যালোচনা করলেন কেন্দ্রীয় এমএসএমই রাষ্ট্র মন্ত্রী ভানু প্রতাপ সিং ভার্মা। তিনি ত্রিপুরা সফরে এসে খাদি ও গ্রামোদ্যোগকে আরো প্রসারিত করার বিভিন্ন দিক খতিয়ে দেখেছেন। তিনি আজ মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেবের সাথেও সৌজন্য সাক্ষাত করেছেন। মুখ্যমন্ত্রী তাঁকে গাছের শিকড় দিয়ে তৈরী শিবের মূর্তি উপহার দিয়েছেন।

আজ খাদি ও গ্রামোদ্যোগ পর্যদে চেয়ারম্যান রাজীব ভট্টাচার্য বলেন, আজ ত্রিপুরা সফরে এসেছেন এমএসএমই রাষ্ট্র মন্ত্রী ভানু প্রতাপ সিং ভার্মা। তিনি খাদি ও গ্রামোদ্যোগের বিভিন্ন কাজকর্ম পর্যালোচনা করেছেন। বিশেষ করে আগরতলায় মধু প্রক্রিয়াকরণ কেন্দ্রের সবিস্তারে



শুক্রবার আগরতলায় মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেবের সাথে কেন্দ্রীয় এমএসএমই রাষ্ট্রমন্ত্রী ভানু প্রতাপ সিং ভার্মা।

শোজ নিয়েছেন তিনি। রাজীব বাবুর কথায়, ত্রিপুরায় মধু উদ্যোগের কাছ থেকে সংগৃহীত মধু প্রক্রিয়াকরণে একটি কেন্দ্র স্থাপিত হয়েছে। সেখানে

মধু প্রক্রিয়াকরণের পর প্যাকেজিং এবং

এর পাতায় দেখুন

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

কোন সময় ফল খাওয়া উচিত

কখন ফল খাওয়া মারাত্মক ক্ষতিকর



খাবার অন্তত এক ঘণ্টা পর ফল খাওয়া উচিত। কারণ খাওয়ার পরেই ফল খেলে খাবারের আগে ফল হজম হয়ে যায়। ফলের পুষ্টিগুণ শরীরে দ্রুত পৌঁছে যায় এবং খাবারের অনেক পুষ্টিগুণ শরীরে শোষিত হয় না। অন্যদিকে, রাতে ঘুমানোর আগে ফল খাওয়ার সবটাইতে খারাপ সময়। কারণ ঘুমানোর আগে রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে ঘুম আসবে না। এমনকি রাতের খাবারটাও ঘুমানোর কমপক্ষে দুই ঘণ্টা আগে খাওয়া উচিত। অন্যথায় বদহজম দেখা দিতে পারে।

এছাড়াও অন্যান্য খাবার খাওয়ার পরপরই ফল খাওয়ার মাঝখানে কমপক্ষে এক ঘণ্টার ব্যবধান

রাখা উচিত। কারণ এক্ষেত্রেও বদহজম হতে পারে এবং ফলের পুরোপুরি পুষ্টিগুণ শরীরে শোষিত হবে না। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের ক্ষেত্রে এই ব্যবধান হওয়া উচিত অন্যান্য খাবার খাওয়ার আগে কমপক্ষে দুই ঘণ্টা। আর অন্যান্য খাবারের সঙ্গে ফল খেলে হজম পদ্ধতি ধীর করে দেয়। অর্থাৎ ফল দীর্ঘসময় পাকস্থলিতে থেকে যায়। যা ফলটির ‘ফার্মেন্টেশন’র দিকে নিয়ে যেতে পারে। আঁশ বেশি থাকায় ফল এমনিতেই হজম হতে সময় লাগে। অন্য খাবারের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে তা আরও ধীরে হজম হয়। ফলের সর্বোচ্চ পুষ্টি গ্রহণের জন্য নির্দিষ্ট সময়ে ফল খাওয়া উচিত।

বিশেষজ্ঞদের মতে, দিনে একবাটি তাজা ফল আপনাকে সুস্থ রাখবে। তবে তা খেতে হবে সূর্যাস্তের আগেই। এছাড়াও সূর্যাস্তের পর আমাদের বিপাক ধীর হয়ে যায় এবং কার্বস হজম করা কঠিন হয়ে পড়ে। খাবারের সঙ্গেও ফল যোগ করা উচিত নয় বা খাবারের পরপরই খাওয়া উচিত নয়। খাবার এবং ফল খাওয়ার মাঝে অন্তত দুই-তিন ঘণ্টা অপেক্ষা করতে হবে। বেশিরভাগ ফলই কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ। দ্রুত শক্তির একটি দুর্দান্ত উত্স হচ্ছে ফল, তবে এটি রক্তে শর্করার মাত্রাও বাড়িয়ে তোলে। রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধির কারণে এটি ঘুমকে ব্যাহত করতে পারে।

ঘুমের ওষুধ খেয়েও চোখে ঘুম নেই?

ওষুধ ছাড়াই ঘুম আসবে যেভাবে জানুন



সমস্যার নাম ঘুমের অসুখ। আক্রান্তের হিসেব শুনে লোক আঁতকে ওঠার কথা! শিশু থেকে বয়স্ক, বিশেষ শতকরা প্রায় ৪৫ শতাংশ মানুষ ঘুমের অসুখে আক্রান্ত। সারাদিন পরিশ্রমের পরেও রাতে ঘুম না আসার সমস্যা নতুন নয়। এপাশ ওপাশ করতে করতেই রাত শেষ হয় অনেকের। এমন সমস্যা কি আপনারও? ঘুমের ওষুধ খেতে হচ্ছে প্রায়ই? কিন্তু জানেন কি, ঘুমাতে যাওয়ার আগে যদি মানেন সহজ কিছু নিয়ম, তাতেই ঘুম হবে গাঢ়।

১. পা ভিজ়ে রেখে ঘুমতে যাবেন না। চিকিত্সকদের মতে, শরীরের তাপমাত্রার একাংশ নিয়ন্ত্রণ করে পা। তাই পা ভেজা থাকলে শরীরের তাপমাত্রা তারসাম্য থাকে না। কাজেই ভাল করে পা মুছে, শুকনা পায়ে উঠুন বিছানায়।

২. প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়ার চেষ্টা করুন। ফোন থেকে দূরে থাকুন। ঘুমের সবচেয়ে ব্যাঘাত ঘটায় বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম। তাই ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগ মুহূর্তে গ্রুপ চ্যাট, হোয়াটসআপ, ফেসবুক ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

৩. রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ল্যাপটপ বা মোবাইলে গুয়েব সিরিজ-ছবি না দেখে, বরং

কিছুক্ষণ বই পড়ুন। বই পড়লে মাথা শান্ত হয়। ফলে নিম্নেইই ঘুম আসে। খবরের কাগজও পড়তে পারেন।

৪. ঘুমাতে যাওয়ার দু-ঘণ্টা আগে সারুন রাতের খাওয়া। চার ঘণ্টা আগেই নিয়ে নিন সেদিনের শেষ কফি বা চা। এই দুই নিয়মে অভ্যস্ত হতে পারলে ঘুম আসবে সহজেই।

৫. তোষক ও বিছানাও কিন্তু ঘুমে

ব্যাঘাত ঘটানোর অন্যতম কারণ। খোয়াল রাখুন, সেসবের গুণগত মান যেন উন্নত হয়। আরামদায়ক তোষকে শরীরে রক্ত সঞ্চালন ভালভাবে হয়। স্নায়ু ও পেশী আরাম পায়। ঘুম আসে নিম্নেই।

৬. ঘুমানোর আগে স্নান করুন। ঠান্ডা লাগার অভ্যাস না থাকলে এটি করে দেখুন। কাজে আসবে দারুণ। ঘুমের মানও ভালো হবে। শরীর থাকবে স্বরবরে।

অতিরিক্ত ঋতুস্রাব

মেয়েদের পিরিয়ডের সময় অতিরিক্ত রক্তপাত স্বাভাবিকমনে হলেও বিষয়টি স্বাভাবিক নয়। যে কেন মেয়েই যাদের পিরিয়ড শুরু হয়েছে তাদের এ সমস্যা হতে পারে। সঠিক চিকিৎসার অভাবে এদের আরেক্ষেত্রনিক আনিমিয়া-সহ নানা সমস্যায় ভোগেন। তবে রোগ নির্ণয় পদ্ধতির উন্নতি হওয়ায় এবং সচেতনতা বাড়ায় আগের থেকে অনেক বেশি রোগ ধরা পড়ছে।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে, কিশোরী এবং ৪০ বছরের বেশি বয়সিদের অতিরিক্ত ঋতুস্রাবের ঝুঁকি বাড়ে। কারণ, কিশোরী বয়সে পিরিয়ড শুরুর সময় এবং ৪০ বছর বয়সের পর মেনোপজের আগে শরীরে সাময়িক ভাবে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন হরমোনের ভারতম্য হয়। এর ফলেই অতিরিক্ত ঋতুস্রাবের সমস্যা বাড়ে। আবার অতিরিক্ত ওজন

করশেও হেভি ব্রিজ হতে পারে। অতিরিক্ত ঋতুস্রাবের কারণ: ১. জরায়ুতে ফাইব্রয়েড বা টিউমার। ২. ওভারিতে কোনও সমস্যা থাকলে ঠিক মতো ডিসাণু নিঃসরণ হয় না। তাতে প্রোজেস্টেরন হরমোনে উত্পাদন কমে গিয়ে এই সমস্যা দেখা দেয়। ৩. জরায়ু লাইনিং এর বিনাইন (অর্থাৎ ক্যানসার নয় এমন) পলিপ হলে। ৪. জরায়ুর এন্ডোমেট্রিয়ামের সমস্যা। ৫. জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য ইন্ট্রা ইউটেরাইন ডিভাইস ব্যবহার করলে তার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায়। ৬. সারভিক্সে সংক্রমণ। ৭. গর্ভপাত ৮-ইউটেরাস ও সারভিক্সের ক্যানসার হলেও অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হয়। ৯. হরমোন ওষুধ, রক্ত পাতলা করার ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় অতিরিক্ত ঋতুস্রাবের ঝুঁকি থাকে।

চুলের দুর্গন্ধ কিভাবে

সুগন্ধে রূপান্তরিত করবেন

মানুষের ব্যক্তিত্বের বিশেষ অংশ চুল। শুদ্ধ, দুর্গন্ধযুক্ত চুল আমরা কেউই পছন্দ করি না। চুলে দুর্গন্ধ হলে তা অনেক সময় বিরক্তির কারণও হয়। এই সমস্যা থেকে মুক্তির উপায় কি? আপনারা যদি একই প্রশ্ন থাকে তবে এ প্রতিবেদনটি আপনাকে সাহায্য করবে। চুলের জন্য সুগন্ধযুক্ত বিশেষ সিরাম ও শ্যাম্পু তৈরি করা যায়। এগুলো খুব সহজেই আপনি চাইলে বাসায় তৈরি করতে পারেন। এই চুলের সুগন্ধি বানানো খুব সহজ ও শাস্ত্রীয় পাশাপাশি পুষ্টিকর এবং বিষমুক্তও। একটি কাচের বাটিতে, ১ টেবিল চামচ ভেজ তেল নিন। এর সঙ্গে ১০-১২ ফেঁটা প্রয়োজনীয় সুগন্ধি তেল যোগ করুন। পছন্দমতো ল্যাভেন্ডার বা জুই ফুলের সুগন্ধি

দিতে পারেন। এর পর এর সঙ্গে আধা কাপ পরিশোধিত গোলাপ জল মেশান। ভালোভাবে নাড়ুন এবং একটি স্প্রে বোতলে ঢেলে রাখুন। বাইরে বেরোনোর আগে বা যখনই আপনার মনে হবে আপনার চুলে সুগন্ধ ও চমক প্রয়োজন, এটি স্প্রে করুন। ভেজ তেল চুলকে ময়েশ্চারাইজ এবং পুষ্ট করে, পাশাপাশি চুলের আগা ফাটা প্রতিরোধ করে। শুধু তাই নয়, এতে থাকা সুগন্ধি তেল চুলের দুর্গন্ধ দূর করে ও চুল পুনর্জীবিত করতে সহায়তা করে। ঘুমাতে যাওয়ার আগে সুগন্ধি ছড়িয়ে নিলে এটি ভাল ঘুমের আমেজ তৈরিতেও সহায়তা করে। অন্যদিকে গোলাপ জল মাথার ত্বকের শুষ্কতার সঙ্গে খুশকি এবং চুলকানি কমায়।



জানেন কি লেবুর রসে

নয়, উপকার বেশি খোসায়!

যে কেন খাবারের স্বাদ বাড়তে লেবুর কোন জুড়ি নেই। এর সাথে লেবুর আছে সুগাণ। যা খাবারে ভূঁপ্তি দেয়। অনেকে আবার সুস্থতার জন্য সকালে লেবু জল পান করে থাকে। তবে আমরা লেবুর রস থেকে খোসাটি ফেলতে দেই। কারণ আমরা জানিই না যে এই খোসাতে আছে কত অজানা ও চমতকর সব উপকারিতা। লেবুর রসের চেয়ে ৫-১০ গুণ বেশি ভিটামিন আছে লেবুর খোসায়। লেবু আমাদের স্বাস্থ্য, ত্বক এবং চুলের জন্যও খুবই উপকারী। খোসাতে আছে ক্যালসিয়াম ও পটাসিয়ামের মত খনিজ উপাদান, যাইবার ও ভিটামিনে সমৃদ্ধ।

১. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

২. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৩. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৪. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৫. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৬. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৭. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৮. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৯. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

১০. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৩. দেহের অতিরিক্ত মেদ কমাতেও লেবুর খোসা অনেক উপকারী।

৪. এতে প্রচুর পরিমাণের ভিটামিন সি থাকায় দীর্ঘের জন্য বেশ কার্যকর ভূমিকা রাখে। লেবুর খোসা পুষ্টিতে বিভিন্ন অম্ল থেকে সমৃদ্ধ করে। হাজার বিভিন্ন অম্ল যেমন, পলি আর্থারাইটিস, অস্টিওপোরোসিস এবং বিভিন্ন প্রকার আর্থারাইটিস প্রতিরোধ করে।

৫. প্রভূত লেবুর খোসা খেলে শরীরে সাইট্রিক অ্যাসিডের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। যার ফলে কিডনিতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি কমে।

৬. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৭. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৮. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

৯. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।

১০. লেবুর খোসা শরীর থেকে স্ট্রেস কমাতে সহায়তা করে।



অগ্রাহ্য করবেন না

১০. লিভার ও কিডনির অসুখ থাকলেও এই সমস্যা হতে পারে। যে সব পরীক্ষা জরুরি: অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হলে যেসব পরীক্ষাগুলো করা জরুরি: রক্তের হিমোগ্লোবিন এবং থ্রম্বোসাইটের সংখ্যা। হলেও অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হয়। ব্যাপারটা চক্রাকারে চলতে থাকে। আবার যে কারণে হেভি ব্রিজ হচ্ছে, তার চিকিৎসা না করানোয় অসুখটা ক্রমাশ্রিত হতে শুরু করে। অসুখের প্রাথমিক পর্যায়ে ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করে কাজ হলে অনেক দিন ফেলে রাখলে রোগের জটিলতা বেড়ে যায়। বিশেষ করে মেনোপজের পর বেশি ঋতুস্রাব অনেক সময় ক্যানসারের উপসর্গ হতে পারে। তাই অসুখের শুরুতেই সঠিক চিকিত্সা করা জরুরী।

১০. লিভার ও কিডনির অসুখ থাকলেও এই সমস্যা হতে পারে। যে সব পরীক্ষা জরুরি: অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হলে যেসব পরীক্ষাগুলো করা জরুরি: রক্তের হিমোগ্লোবিন এবং থ্রম্বোসাইটের সংখ্যা। হলেও অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হয়। ব্যাপারটা চক্রাকারে চলতে থাকে। আবার যে কারণে হেভি ব্রিজ হচ্ছে, তার চিকিৎসা না করানোয় অসুখটা ক্রমাশ্রিত হতে শুরু করে। অসুখের প্রাথমিক পর্যায়ে ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করে কাজ হলে অনেক দিন ফেলে রাখলে রোগের জটিলতা বেড়ে যায়। বিশেষ করে মেনোপজের পর বেশি ঋতুস্রাব অনেক সময় ক্যানসারের উপসর্গ হতে পারে। তাই অসুখের শুরুতেই সঠিক চিকিত্সা করা জরুরী।

গুড় খাওয়ার ফলে যে

উপকার গুলি পাবেন জেনেনিন



সারা দিনের নানা কাজকর্মের শেষে অনেক সময় শরীরে আর শক্তি থাকে না। অসম্ভব ক্লান্ত আর অবসন্ন লাগে সারাদিন। এমন অবস্থায় হাতের কাছে একটি পানীয় হতে পারে আপনার সকল ক্লান্তির চিকিত্সা। হালকা গরম পানিতে গুড় মিশিয়ে খেলেই দূর হবে সব ক্লান্তি।

গুড় কার্বোহাইড্রেট আছে, তাই এটি শরীরে তাতক্ষণিক এনার্জি জোগাতে সক্ষম হয়। শুধু এনার্জি জোগান দেওয়া নয়, গুড় শরীরের পক্ষে নানা দিক দিয়েই ভালো। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও গুড়ের নানা উপযোগিতার কথা বলা আছে। ওষুধের উপর নির্ভরশীল না হয়ে

প্রাকৃতিক ভাবে সুস্থ থাকতে হলে গুড়ই যথেষ্ট। তবে রিফাইন করা চিনির চেয়ে আখ বা খেজুরের রস দিয়ে তৈরি গুড় স্বাস্থ্যের পক্ষে অনেক ভালো। এনার্জির জোগান দেওয়া ছাড়া গুড় জল আর কি কি করে উপকার করে শরীরের, সেটা একবার দেখে নেওয়া যাক।

মেটাভলিজম ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় : ম্যাগনেসিয়াম, ভিটামিন বি ১, বি ৬ ও ভিটামিন সি দ্বারা পরিপূর্ণ হল গুড়। এছাড়াও এতে আছে জিঙ্ক, সেলেনিয়াম ইত্যাদির মতো খনিজ। তাই সকালে বা রাতে গুড় খাওয়ার আগে গুড় জল পান তা

রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাও দৃঢ় করে। ওজন কমায় : বেশিরভাগ সময়ই আমরা ভুল ধারণার বশবর্তী হয়ে বলি যে মিস্তি খেলেই ওজন বাড়ে। কিন্তু মিস্তি খেলেও যে ওজন কমে, এটা কীভাবে সম্ভব? গুড়ের ক্ষেত্রে এটা সম্ভব। গুড় পটাসিয়াম আছে বলে এটি শরীরে ইলেকট্রোলাইট সমতা বজায় রাখে। তাই জল ধরে রাখার ক্ষমতা অনেকটাই কমে যায় আর বাড়তি মেদও কমে। বেশি গঠনও সাহায্য করে গুড়। শরীর সুস্থ রাখে : গুড় প্রাকৃতিকভাবে লিভার পরিষ্কৃত করে এবং রক্তও পরিষ্কার করে। নিয়মিত গুড় খেলে ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়বে এবং শরীর টনিকমুক্ত হবে।

সোনামণির বাহারি মশারি

ডেডু, চিকুন ও নিয়াসহ নানা রোগে এখন আক্রান্ত হচ্ছে সব বয়সী মানুষ। শিশুরা তো আরও ঝুঁকিতে। মশারি ব্যবহার করলে মশার এই অত্যাচার থেকে নিজে যেমন বাঁচতে পারবেন, তেমনি বাঁচতে পারবেন আপনার সন্তানকেও। তাই ব্যাঘাতহীন ঘুমের জন্য মশারি ব্যবহার উত্তম এবং নিরাপদও। বাজারে শিশুদের জন্য আছে বাহারি মশারি। এসব মশারি যেমন শিশুকে নিরাপদ রাখবে, তেমনি রঙিন মশারি ঘরে যোগ করবে বাড়তি সৌন্দর্য।

মশা থেকে বাঁচতে নিজ ঘরে মশা থেকে বাঁচার সবচেয়ে সস্তা, দীর্ঘস্থায়ী, কার্যকর এবং নিরাপদ উ পায়টির নাম মশারি। কয়েল বা ওষুধে মশা না—ও মরতে পারে, তবে চারদিক সংক্রমণের প্ররোচক কমা।

৮. আমদের শরীরে স্ট্রেসের কারণে মাত্রা বজায় রাখে লেবুর খোসা, যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং বিভিন্ন হৃদরোগ যেমন স্ট্রোক এবং হার্ট অ্যাটাক প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে।

কোনো সন্দেহ নেই। নিউমার্কেটের মশারি ও পর্দার দোকান মায়ের লোয়া স্টোরের বিক্রয়কর্মী আশিক হোসেন জানান, সারা বছর ছোট মশারি কমেবলি চলে।

ছোটদের মশারি ঢাকার গুলশান ১ নম্বরের এনডিসিসি মার্কেটে মশারি কিনতে এসেছেন গৃহিণী ফারজানা খন্দকার। তিনি বলেন, “আমার আট মাসের সন্তানের জন্য বাহারি মশারি কিনতে এসেছি। দিন দিন মশাবাহিত রোগ বাড়ছে। আমার সন্তান যেহেতু সারাক্ষণ শুয়েই থাকে, তাই দেখতে সুন্দর, এমন মশারি কিনতেই মার্কেটে আসা।” ছোট শিশুদের জন্য আলোদা মশারি বেশ জরুরি। কারণ, শিশুরা একটু আগে ঘুমিয়ে পড়ে। আর তখন বড় মশারি টানিয়ে রাখা বেশ ঝামেলার। আর না টানালে মশার উৎপাতে আপনার সোনামণি আরামে ঘুমাতে পারবে না। তা

ছাড়া ডেডু জ্বরের প্রকোপ বাড়ায় শিশুদের দিনের বেলায় ঘুম পাড়লেও মশারি টানানো জরুরি। এ ক্ষেত্রে শিশুদের জন্য ছোট মশারি ব্যবহারই সুবিধাজনক। আর এখন বাজারে শিশুদের জন্য বাহারি সব মশারিও পাওয়া যায়। এর মধ্যে কোনোটি চেনইন দিয়ে তৈরি ঘরের মতো। একে পিপ্রং মশারি বলে। কোনোটি আবার লোহার দেওয়ার সঙ্গে নেট প্যাঁচানো। কোনোটি আবার ছাতার মতো খোলা যায়। কিছু আবার আছে বিছানাসহকারে তৈরি বেড সেটিং মশারি।

আপনি চাইলে মশারি রেডিমেড কিনতে পারেন আবার বানিয়েও নিতে পারেন। তবে রেডিমেডের চেয়ে বানানো মশারিই বেশি টেকসই। অবশ্য এ জন্য খরচাপাতিও একটু বেশি গুনতে হবে। সাধারণত মশারির মূল কাপড় এবং সাইজের ওপর নির্ভর করে এর দরদামের পার্থক্য।

ব্রকলি খাওয়ার উপকারিতাগুলি জেনেনিন



শীতকালীন সবজি ব্রকলি। অনেকটা ফুলকপির মতো দেখতে সবুজ রঙের এই সবজির চাহিদা এখন সর্বত্র। চায়নিজ খাবারের সঙ্গে দেশি খাবারেও ব্যবহৃত হচ্ছে ব্রকলি। কাঁচা বা রান্না করে খাওয়া যায় ব্রকলি।

ওজন কমাতে : ব্রকলিতে ক্যালোরির পরিমাণ কম, তাই অনেক খেলেও ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে। ওজন কমানোর জন্য ক্ষুধা লাগলে ব্রকলি খাওয়া যেতে পারে। সুস্বাদু : সালাদে এবং দেশি বা বিদেশি স্টাইলে রান্না করলে ব্রকলি যেতে অনেক সুস্বাদু মনে হয়।

ক্যান্সার প্রতিরোধ : নিয়মিত ব্রকলি খেলে ক্যান্সার হওয়ার আশঙ্কা একেবারেই কমে যায়। পুষ্টিগুণ : ক্যালোরির পরিমাণ কম হলেও ব্রোকলিতে যে ভিটামিন ও খনিজ রয়েছে, তা শরীরের জন্য অনেক গুরুত্বপূর্ণ। হাড় সুস্থ রাখতে : ব্রকলিতে ক্যালোরিয়াম বেশি থাকায় হাড় শক্তিশালী ও মজবুত হয়। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট : ব্রকলিতে ভিটামিন কে, আয়রন আর পটাশিয়ামের পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণ ফ্ল্যাভিনয়েড, লিউটিন, ক্যারোটিনয়েড, বিটা-কারোটিনসহ

উচ্চমানের নানা অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট থাকে। এ সময় সুস্থতার জন্য তাই খাদ্যতালিকায় ব্রকলি রাখুন। বিপাকক্রিয়া : ব্রকলি এমন একটি সবজি, যা পেটে স্নেহো সমস্যা তৈরি করে না এবং সহজেই হজম হয়। ত্বক সুন্দর রাখতে : ব্রকলিতে থাকা ভিটামিন “সি” ত্বক সুন্দর ও মসৃণ রাখে। এ ছাড়া ব্রকলি খেলে বয়সের ছাপ চেহায়ায় পড়ে না। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা : ব্রকলিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন “এ” থাকায় তা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। এ ছাড়া ঠাণ্ডা কাশিও প্রতিরোধ করে ব্রকলি।

হারের হ্যাট্রিক করে টি-২০ বিশ্বকাপ থেকে ছিটকে গেল বাংলাদেশ



কলকাতা, ২৯ অক্টোবর (হিস.): টি-২০ বিশ্বকাপে এবারের মত স্বপ্নভরা হল বাংলাদেশের। হারের ছাট্টিক করে টি-২০ বিশ্বকাপ থেকে ছিটকে গেল বাংলাদেশ। শুক্রবার মরণ বটান ম্যাচে গতবারের চ্যাম্পিয়ন ওয়েস্ট ইন্ডিজের কাছে তিন রানে হেরে যান টাইগাররা। টম জিতে এদিন পোলার্ডবাহিনীকে ব্যাট করতে পাঠান।

মাহমুদুল্লাহ।
কারিবিয়ানদের ১৪২ রানের জবাবে ১৩৯ রানে থমকে যায়

বাংলাদেশ।
নিজেদের প্রথম দুই ম্যাচ হারার
পর ওয়েস্ট ইন্ডিজ এবং
বাংলাদেশ, দুই দলের কাছেই
শুক্রবারের ম্যাচটি ছিল কার্যত
মরণ বাঁচন। শুক্রবার টস জিতে
বল করার সিদ্ধান্ত নেন বাংলাদেশ
অধিনায়ক মাহমুদুল্লাহ। ওয়েস্ট
ইন্ডিজকে কম রানে আটকে
রাখা'ই ছিল মূল লক্ষ্য।
কার্যবিধান দলের হয়ে ক্রিস
গেল (৪৮) এবং এভিন লুইস (৬)
ওপেন করতে নেমেছিলেন।

দে'জনকেই কম রানে ফিরিয়ে দেয় বাংলাদেশ। ওয়েস্ট ইন্ডিজের হয়ে হাল ধরেন রস্টন চেজ। ৪৬ বলে ৩৯ রান করেন তিনি। টি২০ ফ্রিকটেই হিসেবে এই ইনিংস মন্তর হলেও দলের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ ছিল। শেষ বেলায় দলকে ১৪২ রানে নিয়ে গেলেন নিকোলাস পুরান। ২২ বলে ৪০ রান করেন তিনি। চারটি ছয় এবং একটি চার মারি পুরান। দলে যোগ দিয়ে প্রথম ম্যাচ খেলতে নামা জেসন

হোস্তার ও ৫ বলে ১৫ রানের গুরুত্বপূর্ণ ইনিংস খেলে যান। বাংলাদেশের হয়ে শুকুরার ওপেন করতে নামেন শাকিব আল হাসান এবং মহমদ নাইম। মাত্র ৯ রান করে আউট হয়ে যান শাকিব নাইম ফেরেন ১৯ বলে ১৭ রান করে। কাজে দিল না লিটন দাস ও মাহমুদুল্লাহ দাঁতে দাঁত চাপা লড়াই। আর সেই সঙ্গে শেষ চারে পৌঁছানোর আশা শেষ হল শাকিব আল হাসানদের। হিন্দুস্থান সমাচার / কাকিল

আসিফের শেষের ঝড়ে আফগানিস্তানকে হারাও পাকিস্তান

৬ ৷ রানে ৬ উইকেট হারিয়ে
শঙ্কর আগের গুটিয়ে যাওয়ায়
একশ্রয় দল। সেখান থেকে
মোহাম্মদ নবী ও গুলবানিন
নাফিগের দারঙ্গ জুটি
আইগবিনিস্তানকে এনে দিল
লড়াইয়ের পুঁজি। পরে দুর্দান্ত
বেলিংয়ে আশা জাগালেন। কিন্তু
ওর রহমান ও বশিদ দান। দ্বিষ্ট
আসিফ আলির শেরের তাওভে
তারের মুঠো থেকে জয় ছিলিয়ে
নিজ পাকিস্তান। দুইই
অন্তর্জাতিক সেন্ট্রিয়ামে গুলবার
টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপের সুপার
ট্রয়েলনের ম্যাচে পাকিস্তানের জয়
ও উৎসবকট।

আগে ব্যাটিংয়ে নেমে
আফগানিস্তান করে ৬ উইকেটে
১৪৭ রান। পাকিস্তান সেটি
পেরিয়ে যায় এক ওভার বাকি
থাকতে।

অথচ পাকিস্তানের ইনিংসের ১৮ ওভার শেষেও জয়ের পাল্লা ভারী ছিল আফগানিস্তানের। শেষ দুই ওভারে প্রয়োজন ছিল ২৪। ১৯তম ওভারে করিম জানাতকে চারটি ছক্কা হাঁকিয়ে সব উদ্বেজনার ইতি টেনে দেন আসিফ।

মাত্র ৭ বলে ৪ ছক্কায় তিনি খেলেন
২৫ রানের ক্যামিও ইনিংস
আগের ম্যাচে নিউ জিল্যান্ডের
বিপক্ষেও আসিফের শেষের বাড়ি
জিতেছিল পাকিস্তান।
আসরে টানা তিন জয়ে
সেমি-ফাইনালের পথে অনেকটাই
এগিয়ে গেল বাবর আজমের দল।
আফগানিস্তানের বিপক্ষে
অধিনায়কের ৪৭ বলে ৫১ রানের
ইনিংসটি দলের জয়ে রাখে



হুজ্জায় ওড়ান রহমানউল্লাহ গুণ্ডাবায় (পেশা দুই বোলা কক্কা-চার মারের) আসণর অফগান।
ভাঙারই তিনি ফেরেন হারিস রউফকে ফিরতি ক্যাচ দিয়ে।
আক্রমণ এগুই ওণ্ডাবাজকে বিদায় করে হাসান আলি।
পাওয়ার প্রলেট ৪৯ রান তুলতে
আফগানরা হারায় ৪
উইকেট। একটি করে চার-হুজ্জা
মেকেন ইমাদুল বসলে বাউন্ডারিতে
ক্যাচ তুলে দেন করিম জানাত।
প্রথম ম্যাচে খড়্গা ফিফটি ক্যান
নাজিবউল্লাহ জাদরান ভালো ওক্লর
পের ট্রেমিং তুলে পারেননি ইমাদুল।
লেগ স্পিনার শাদাব খানের
গুণ্ডালিতে তিনি ধরা পড়েন
উইকেটের পেছনে (২১ বলে
২২)। ১৩তম ওভারে ৬ রানে ৬

থরে। অফ স্পিনারকে ছক্কা
ওড়ালে গিয়ে বেড়াবারিবে। প্রথম
পড়নে মোহাম্মদ রিজভীকে। পর
দুই মাঠে আবারজিত ৭৯ ও ৩৩
রানের পর কিপার-ব্যাটসম্যান
আরও করেন ১০ বলে ৮।
তিনে নেন আশরাফী শুক করেন
ফখর জামান। নবির পরপর দুই
বলে মারেন চান-ছক্কা। নবীগঙ্গের
প্রথম সাত ওভারের মধ্যেই টানা
চার ওভারের স্পেলের মুজিব
কেবল ১৪ রান বাবার গুরুগত
থেলেন দেখেখন্ত। এর মাঝেই
ইনিংসের পঞ্চম ওভারে
আজর্জাকি টি-টোয়েন্টিতে
অধিনায়ক হিসেবে দ্রুততম এক
হাজার রানের রেকর্ড গড়েন তিনি।
ভেজেন নেন ব্রিটটি কোহলির
ওভারের রেকর্ড।

আগলে রাখেন বাবর। শেষে ৪
ওভারে তাদের প্রয়োজন পড়ে ৩৮
রান রশিদেন। ওভার ছক্কায়
ওভান শোয়েব মালিক। চতুর্থ ওভারে
বাবরের ক্যাচ ফেলেন নাভিন
চড়া মুলা। ক্যাপ দিয়ে হসনি
ওভারের শেষ বাত্ম বাবরকে বেশ
কম দেন রশিদ। ১৮তম ওভারে
মাত্র ২ রান দিয়ে নাভিন ফিরে
দেন মালিককে। আফগানরা তখন
প্রহর ওভারের জয়ের আশায়। বে
জানত, পরের ওভারেই তাদের সব
আশা গুড়িয়ে যাবে আর্লফের
বাটো।
ওভারের প্রথম আর মুঝামুখি
দ্বিতীয় বলেই আফিস মারেন ছক্কা
এরপর তৃতীয়, পঞ্চম ও শেষ বর
সীমানার ওপাড়ে। আছড়ে ফেলেলে
নায়াক তিতিলি। মালো সেরার

এপরূপ নবম ভগ্নারে নানিরের চার
বলের মধ্যে দুই বাউন্ডারি মেরে
পাকিস্তান অধিনায়ক বাজির রান
ফররের সঙ্গে তার জুটির রান
পঞ্চাশ স্পর্শ করে ৩৯ বলে
একাদশ ওভারে আক্রমণ এসেই
উল্লাসে নতুন রশ্মি। তার
আবেদনে বাবরকে এলবিডিরউ
নেম আশায়ার। পাকিস্তান
অধিনায়ক নেন রিভিউ। রিলগ্নেও
খেয়া যায়, বন স্টাম্প মিস করে
যেত। পরের ওভারে ফররকে
এলবিডিরউ করে ৩৬ রানের জুটি
বাঙনে নবি। নিজেও তুটীয়
ওভারে মোহাম্মদ হাফিজকে
ফিরিয়ে আন্তর্জাতিক
টি-টোয়েন্টিতে দ্রুততম ১০০
উইকেটের রেকর্ড গড়েন রশীদ
৪৫ বলে ফিফটি পূর্ণ করে এক প্রান্ত

পূর্বস্বাক্ষর ও প্রাপ্ত তার হাতে
সংক্ষিপ্ত স্কোপের আফগানিস্তান : ২০
৩৬ তারিখ ১৪৭৬/৬ (জাজাই ০
শাহজাদ ৮, রবজ ১০, আসগর
১০, জানাত ১৫, নাজিবউল্লাহ ২২
নবি ৩৫, গুলবানদি ৩৫।
পাকিস্তান ৪-০-২২-১, ইমাম
৪-০-২৫-২, রউফ ৪-০-৩৭-১
হাসান ৪-১-৩৮-১, শাদাব
৪-০-২২-১)
পাকিস্তান : ১১ ওভারে ১৮৮/৫
(রিজওয়ান ৮, বাবর ৫১, ফখর
৩০, হাফিজ ২০, মাসিক ১৯
আসিফ ২৫। শাদাব ০, মুজিব
৪-০-১৪-১, নবি ৪-০-৩৬-১
নাজিব ৩-০-২২-১, জানাত
৪-০-৪৮-০, রশিদ ৪-০-২৬-১)
ফলা : পাকিস্তান ৫ উইকেট জয়ী
মান্য অব দা ম্যাচ : আসিফ আলি

ফ্রেঞ্চ ওপেনের শেষ আটে পৌঁছিলেন সিন্ধু

নয়াল্লিঙ্গ, ২৯ অক্টোবর (হিস.):
 বেনোমাকের লাইন
 ক্রিস্টোফারসনকে ফ্রেঞ্চ গোলপার
 শেষ আটে পৌঁছলেন ভারতের
 হয়ে তবল অলিম্পিক গেমেল জয়
 পিভি দিল্লি ক্রিস্টোফারসনকে ৩৭
 মিনিটে ২১-১৯ এবং ২১-৯, স্ট্রেক্ট
 গোমে পাস্ত কারে টুর্নামেন্টের
 কোয়ার্টার ফাইনালে নিজের জয়গা
 পাকা করলেন সিদ্ধ।
 বর্মহান ব্যাডমিন্টন বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন
 সিদ্ধির বিরুদ্ধে ক্রিস্টোফারসন
 প্রথম গেমে সোয়ান সোয়ান
 লড়াই করলেও দ্বিতীয় গেমের
 নিজের স্বাধীনভাবে হেরে থাকা
 ভারতীয় মালাবার ভাঁকে মেনে



লড়াইয়ের সুযোগই দেননি। এরপর সেমিফাইনালের টিকিট পাকা করার উদ্দেশ্যে তিন নম্বর বাছাই সিদ্ধ মুখোমুখি হবেন অষ্টম বাছাই

বুসানান ওমবামরঙ্গফানের।
প্রসঙ্গত, গত সপ্তাহে ডেনমার্ক
ওপেনেই বুসানানকে পরাস্ত
করেছিলেন সিদ্ধু।

ফ্রেন্ড ওপেন : লড়াই
করে জয় পেল
সাত্যিক-চিরাগ জুটি

নয়াদিল্লি, ২৯ অক্টোবর (হিস.):
ফ্রেঞ্চ ওপেনের কোয়ার্টার
ফাইনালে নিজেদের জায়গা পাক
করলেনন সাত্যিকসাইরাজ
রানকিরেড্ডি ও চিরাগ শেটি জুটি
অল-ইন্ডিয়ান লড়াইয়ে তাঁরা
এমএর অর্জুন এবং ধ্রুব কাপিলার
জুটিকে কড়া টক্করের পর ১৫-২১,
২১-১০, ২১-১৯ স্কোরে মাত
দেন। পঞ্চম বাছাই সাত্যিক-চিরাগ
জুটির পরবর্তী মোকাবিলা হবে
মালেশিয়ান জুটি অ্যানন চিয়া এবং
সু ওই য়িকের সঙ্গে।

NOTICE INVITING e-TENDER

Ref. No.F./8/DHMP/WES/1/MEDICINE/2021 Date-26/10/2021
The tender is hereby invited on behalf of the State Health and Family Welfare Society, Tripurn. From resourceful, experienced and bonafide licensed manufacturer or their authorized supplier /dealer/distributor for 'SUPPLY OF Psychotropic Drugs of DHMP' under STATE HEALTH & FAMILY WELFARE SOCIETY, TRIPURNA
The details of tender, list of items with indicative quantity and Tender Documents are made available on website (<http://tripuratenders.gov.in>). The last date/time of Submission of the tender documents by online up to:29/11/2021 at 03:00 pm. All future modification/corrigendum shall be made available in the e-procurement portal, So, bidders are requested to get the update themselves from the e-procurement web portal only.

(Dr. Siddhanth Shive Jaiswal, IAS)
Mission Director, NHM,
Govt. of Tripura

NOTICE INVITING TENDER (FRESH)

On behalf of the Hon'ble Governor of Tripura, the undersigned is hereby invited sealed cover quotation from the bonafied firms/agencies/ owners of private vehicles for hiring of 02 (Two) Nos light vehicles as per rate indicated below noted against each which are required by the office of the Superintendent of Police Unakoti District Kailashahar for a period of 1 (One) year up to 07-02-2022 for Law & Order duties:-

Sl No	Type of Vehicles	Detention charge per day (in Rs.)	Rate per KM run (in Rs)			Monthly expenditure ceiling (in Rs)		
1	M&M Bolero	800.00	0.00	7.25	0.00	0.00	30075	0.00
2	Maruti Omni	600.00	6.00	0.00	0.00	23400	0.00	0.00
3	Diesel Jeep/TATA Magic	650.00	0.00	5.75	0.00	0.00	24225	0.00

A copy of Detail Tender Notice may be obtained from the office of the undersigned on any working day during office hrs 1600 hrs. The closing time/date of the tender is at 1600 hrs on 01/11/2021 and the Tender/quotation may be opened on the same day, if possible.

ICA-C-2528/2021-22

**Superintendent of Police
Unakoti District, Kailashahar,
Tripura.**

The Executive Engineer, Engineering Cell, Samagra Shiksha Abhiyan, Shiksha Bhawan, 3rd Floor, Agartala, West Tripura invites on behalf of the 'Governor of Tripura' **online percentage/ item rate e-tender** from the eligible Central & State Public Sector undertaking / enterprise and eligible Contractors/Bidders/Firms/ Agencies of appropriate class registered with PWD/TTAADC/MES/CPWD/Railway/Other State PWD up to 3.00 P.M. on 15/11/2021 for the following work:-

SL.NO	NAME OF THE WORK	ESTIMATED COST	EARNST MONEY	TIME FOR COMPLETION	LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT BIDDING AND BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID	DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING AT APPLICATION	CLASS OF BIDDER
1	Construction of 1 (One) No. Teacher's Quarter with 30 m boundary wall with RCC Column at Mungiabadi HS Schools under Mungiakamblok of Khowai District during the year 2018-19 under Samagra Shiksha Abhiyan. DNiet No:22/SE/ENGG. CELL/DSE/2021-22	39,32,700.00	39,327.00	3(three) months	Up to 3 PM 15/11/2021	At 16/11/2021 His on 10 am	https://tributaries.gov.in	APPROPRIATE

All details can be seen in Press Notice & Bid Documents for the works on website <https://tripuratenders.gov.in> at free of cost. No negotiation will be conducted with the lowest bidder.

Sd/ (Er. S. DebBarma)
Executive Engineer
Samagra Shiksha, Tripura.

ICA-C-2518/21

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

উন্নত' ସୂଚନା

সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

রেণুবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

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

ফোন - ০৩৮১-২৩৮ ৪৯৮৪

ই-মেইল : rainbowprintingworks@gmail.com



শ্যামা মায়ের আরাধনার আর মাত্র কয়েকদিন বাকি। শেষ তুলির টান চলছে মূর্তিপাড়ায়। শুক্রবার তোলা নিজস্ব ছবি।

আগামী বছর উইশ্বলডনে বসবে ভগিনী নিবেদিতার মূর্তি, মিলল ছাড়পত্র

লণ্ডন, ২৯ অক্টোবর (হিস.): আগামী বছর লন্ডনের উইশ্বলডনে বসবে ভগিনী নিবেদিতার মূর্তি। তিন বছর ধরে লড়াইয়ের পরে অবশেষে ছাড়পত্র দিল প্রশাসন। যাঁর অক্লান্ত পরিশ্রমে এই ছাড়পত্র মিলেছে সেই সারদা সরকার জানানেন, নিবেদিতার ১৫৫তম জন্মবার্ষিকী উপলক্ষে আগামী বছর মূর্তি বসবে।

গেরুয়া বসন পরিহিতা, গলায় রুদ্রাক্ষের মালা নিবেদিতার সেই চিরাচরিত রূপটি খাতব ছাঁচে ফুটিয়ে তুলেছেন শিল্পী মার্কাস বিয়েল। সারদা বলেন, “তিন বছর ধরে এক রকম যুদ্ধ করে উইশ্বলডনে প্রশাসনের অনুমতি আদায় করেছে। এ বছর করোনার কড়াকড়ির জন্য নিবেদিতার জন্মদিনের অনুষ্ঠান পালন করা যায়নি। আগামী বছর ধুমধাম করে অনুষ্ঠান করার পরিকল্পনা রয়েছে।” ব্রিটেনের মানুষকে নিবেদিতার জীবন আর ভারতের স্বাধীনতায় তাঁর অবদান সম্পর্কে ওয়াকিবহাল করতে বহু দিন ধরে প্রচার চালাচ্ছেন সারদা সরকার ও তাঁর সংগঠনের সদস্যরা।

আয়ারল্যান্ডের মিস মার্গারেট নোবেলই আমাদের চিরপরিচিতা ভগিনী

নিবেদিতা। দীর্ঘদিন উইশ্বলডনের বাড়িতে মা ও বোনের সঙ্গে থেকেছেন তিনি। ১৮৯৯ সালে এই বাড়িতে বেশ কিছু দিন মার্গারেটের পরিবারের সঙ্গে থেকেছিলেন স্বামী বিবেকানন্দও। তাঁদের স্মৃতিবিজড়িত সেই বাড়িতে ২০১৭ সালে ‘ব্রু প্রাক’ বসানোর সময়ে দরবার করেছিলেন সারদা। সে বার মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় নিজে ওই প্রাক উদ্বোধন করেন। এখন অবশ্য উইশ্বলডনের বাড়িতে রমরমিয়ে চলেছে এক কাফে। আসা-যাওয়ার মাঝে ‘ব্রু প্রাক’ চোখ বুলিয়ে যায় মানুষ।

সারদা সরকার আরও জানান, উইশ্বলডনের কানিজারো পার্কে ওই মূর্তি বসানোর জন্য স্থানীয় মেট্রন কাউন্সিলে আবেদন জানিয়েছিলেন। কিন্তু বিবেকানন্দের আদর্শে অনুপ্রাণিত নিবেদিতার সর্ব ধর্মসমন্বয় এবং জনসেবামূলক কাজ সম্পর্কে ব্রিটেনের বহু মানুষই অবগত নন। ফলে প্রশাসনকে বোঝাতে বেগ পেতে হচ্ছিল। এই সময়ে সারদার পাশে দাঁড়ান মুসলিম কনজারভেটিভ পার্টির কাউন্সিলর নজীব লতিফ। সম্মিলিত ভাবে তিন বছরের লড়াইয়ে প্রশাসনের অনুমতি মিলেছে।

পঞ্জাবের প্রতিটি ব্যবসায়ীর নিরাপত্তার দায়িত্ব আপ-এর : কেজরিওয়াল

ভাটিভা, ২৯ অক্টোবর (হিস.): ফেব্রুয়ারিতে ভোট, মার্চে ফ্ল্যাফল, যখন সরকার গঠন হবে, ১ এপ্রিলের পর, তখন পঞ্জাবের প্রতিটি ব্যবসায়ীর নিরাপত্তার দায়িত্ব আম আদমি পার্টি (আপ)-র। জানিয়ে দিলেন দিল্লির মুখ্যমন্ত্রী তথা আম আদমি পার্টির জাতীয় আহ্বায়ক অরবিন্দ কেজরিওয়াল। কেজরিওয়াল আরও জানিয়েছেন, ভূয় পাবেন না। আমরা এমনই সিস্টেম তৈরি করব। শুক্রবার পঞ্জাবের ভাটিভায় ব্যবসায়ীদের সঙ্গে মতবিনিময় করেছেন কেজরিওয়াল। আপ সূত্রিমো বলেছেন, ‘যখন ভোট আসে গঠন জনগণের কথা মনে পড়বে নেতাদের। নিজের ঘরে বসে ইস্তাহার তৈরি করেন। তাঁরা এটাও জানেন না জনগণ কী চাইছে? পঞ্জাবকে কীভাবে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া যায়, সেটা তো জনগণ, ব্যবসায়ীরাই বঝবেন। এ জন্য আমরা আপদের সঙ্গে বসেই ইস্তাহার তৈরি করি।’

কেজরিওয়াল আরও জানিয়েছেন, ‘একটি স্পর্শকাতর সরকার করোনার সময় জনগণের পাশে ছিল, গোটা বিশ্ব দিল্লি সরকারের প্রশংসা করেছে। অথচ পঞ্জাবে যখন করোনা-সংক্রমণ বাড়তে থাকে, তখন জনগণকে অন্যায় করে মুখ্যমন্ত্রীর আসনের জন্য লড়াই চলছিল।’ ব্যবসায়ীদের আশ্বস্ত করে কেজরিওয়াল বলেছেন, আপ-এর সরকার গঠন হতেই পঞ্জাবে ব্যবসায়ীদের সুরক্ষার দায়িত্ব আমাদের হবে। দিল্লির মতো পঞ্জাবেও সং সরকার হবে। ইদপেক্ষর রাজ, জুলুম থেকে আপনাদের মুক্ত করব।’

হৃদরোগে প্রয়াত কন্নড় অভিনেতা পুনীত রাজকুমার, শোকে বিহ্বল গোটা দেশ

বেঙ্গালুরু, ২৯ অক্টোবর (হিস.): চিকিৎসকরা যথাসাধ্য চেষ্টা করেও প্রাণে বাঁচাতে পারলেন না, মাত্র ৪৬ বছর বয়সে প্রয়াত হলেন কন্নড় অভিনেতা পুনীত রাজকুমার। বৃকের বাথায় গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েছিলেন অভিনেতা পুনীত রাজকুমার। অত্যন্ত সঙ্কটজনক অবস্থায় তাঁকে বেঙ্গালুরুর বিক্রম হাসপাতালে ভর্তি করা হয়। প্রথমে হাসপাতাল সূত্রে জানা যায়, অভিনেতার শারীরিক অবস্থা অত্যন্ত সঙ্কটজনক। আইসিইউ-তে তাঁর চিকিৎসা চলছে। পরে হাসপাতালের পক্ষ থেকে জানানো হয়, অভিনেতা শেষ নিশ্বাস ত্যাগ করেছেন।

বৃকের বাথায় গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েন অভিনেতা পুনীত রাজকুমার। বেলা ১১.৩০-১১.৪০ মিনিটের মধ্যে তাঁকে বেঙ্গালুরুর বিক্রম হাসপাতালে ভর্তি করা হয়। ডাঃ রদনাথ নায়ক জানান, ‘বৃকে বাথা অনুভব করায় হাসপাতালে ভর্তি করা হয় পুনীতকে। আমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করছি। তাঁর শারীরিক অবস্থা অত্যন্ত সঙ্কটজনক। এখন

কিছুই বলা সম্ভব নয়। তাঁকে যখন হাসপাতালে নিয়ে আসা হয়েছিল, তখন শারীরিক অবস্থা অত্যন্ত সঙ্কটজনক ছিল। আইসিইউ-তে চিকিৎসা চলছে।’ পরে হাসপাতালের পক্ষ থেকে জানানো হয়, জীবনাবসান হয়েছে অভিনেতার। জনপ্রিয় কন্নড় অভিনেতার অকাল-প্রয়াণে শোকের ছায়া চলচ্চিত্র জগতে। শুদ্ধ ভক্তরা অভিনেতার মৃত্যুয় দুঃসংবাদ শোনার পরই হাসপাতালের বাইরে জড়ো হন।

কন্নড় অভিনেতা পুনীত রাজকুমারের প্রয়াণে গভীর শোকপ্রকাশ করেছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। শোক বিহ্বল তামিলনাড়ুর মুখ্যমন্ত্রী এম কে স্ট্যালিন, কর্ণাটকের মুখ্যমন্ত্রী বাসভরাজ বোম্মাই। প্রধানমন্ত্রী শোকবার্তায় জানিয়েছেন, ‘ভবিষ্যত প্রজন্ম কাজ ও বিন্ময়কর ব্যক্তিত্বের জন্য তাঁকে সর্বদা স্মরণ করবে।’ কর্ণাটকের মুখ্যমন্ত্রী বাসভরাজ বোম্মাই জানিয়েছেন, পুন্য রাষ্ট্রীয় মর্যাদায় পুনীত রাজকুমারের শেখকৃতা সম্পন্ন হবে।

সমস্যায় জর্জরিত আনারস চাষিরা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর।। রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী রাজ্যে উৎপাদিত আনারস দেশের গণ্ডি পেরিয়ে বিদেশের বাজারে বাজারজাত করার নানা উদ্যোগ গ্রহণ করলেও চাষীরা চাষাবাদের জন্য সরকারিভাবে কি ধরনের সুযোগ-সুবিধা পাচ্ছেন সে বিষয়ে কোনো খোঁজখবর নিচ্ছেন না। ফলে সমস্যায় জর্জরিত আনারস চাষিরা। অন্ন বস্ত্র বাসস্থানের জন্য চাই অর্থ।

আর সেই অর্থ উপার্জনের জন্য মানুষ কি না করে। কেউ করে ধান্দাবাজি, আবার কেউ শ্রমের বিনিময়েও সফলতার দিকে যেতে পারে না। আর যদি গরিব হয় তবে বলার কিছু থাকে না। যেখানে সরকারি সাহায্য টুকু পৌঁছা সম্ভব থাকলেও সরকারিভাবে সাহায্য মেলে না তবে কেমন করে বেঁচে থাকবে মানুষ। হাজারো প্রশ্নের মধ্যে একটা প্রশ্নের উত্তর মনে হয় দিতে পারবে না কেউই। তবে চাঁদের ডাগু নিয়ে অর্থাৎ চাঁদ কপাল নিয়ে যারা জন্মায় না তাদের মধ্যে রয়েছে জনজাতি অংশের একাংশ মানুষজনের। এমনই এক দৃশ্য ওঠে এলো তেলিয়ামুড়া মহাকুমার মুন্সিয়াকামি ব্লকের ভূই করমা এ ডি সি ভিলেজ এর বিলাহিহাম চৌধুরী রিয়াং পাড়া থেকে।

রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী তথা বিপ্লব কুমার দেবের প্রশাসনিক ব্যবস্থা রাজ্যের আনারস বিশ্বের দরবারে হাজির করে নামকরণ করা হয়েছিল কুইন

পাইনাপেল হিসেবে। তবে সেই পাইনাপেল তথা আনারস চাষিরা কেমন ভাবে আনারস চাষাবাদ করছেন তার খবর রাখার জন্য তেলিয়ামুড়া কৃষি মহাকুমার আধিকারিকদের মধ্যে কারো সময় নেই। সঠিকভাবে ফলন বৃদ্ধি কিভাবে করানো সম্ভব সেই ব্যাপারে খোঁজখবর নিতে কেউ জান না বলে অভিযোগ একাংশ আনারস চাষীদের। এক আনারস চাষী জানান, পরিবারের সকলেই আনারস চাষের উপর নির্ভরশীল।

বিগত বছর আনারস চাষের জন্য সরকারিভাবে সার সহ কীটনাশক ঔষধ সামগ্রী তেলিয়ামুড়া মহকুমা কৃষি দফতরের উদ্যোগে প্রদান করা হলেও বর্তমানে চাষাবাদের জন্য কোন প্রকার সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয়নি বলে অভিযোগ। বিগত বছর তেলিয়ামুড়া মহকুমা কৃষি তত্ত্বাবধায়কের অধীনে আনারস চাষী সহ মোসাম্বির চাষাবাদের জন্য সরকারিভাবে সাহায্য করা হয়ে থাকলেও বর্তমানে চাষিরা পাচ্ছে না কোন সাহায্য। আনারস চাষীদের যদি সরকারিভাবে কোনো ধরনের সাহায্য না করা হয় আনারস উৎপাদন বিগত বছরগুলোর তুলনায় কম হবে বলে ধারণা করছে আনারস চাষিরা। এখন দেখার বিষয় রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেব এর স্বপ্ন আদতে কতটুকু বাস্তবায়ন হতে পারে। কৃষি দপ্তর সহ ব্লক প্রশাসন যথেষ্ট ভাবে সাহায্য করছিল বিগত বছরে। এবারও কি হাত বাড়িয়ে দেবে রাজ্য সরকার।

জি-২০ শীর্ষ সম্মেলনে যোগ দিতে রোম পৌঁছে গান্ধী মূর্তিতে শ্রদ্ধার্ঘ্য প্রধানমন্ত্রীর

রোম, ২৯ অক্টোবর (হিস.): জি-২০ শীর্ষ সম্মেলনে যোগ দেওয়ার জন্য ইটালি সফরে গেলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। শুক্রবার সকালে তিনি রোমে পৌঁছেছেন। আজকে সকালেই জি-২০ শীর্ষ সম্মেলনে যোগ দিতে ইতালির রাজধানী রোমে পৌঁছলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। রোমে পৌঁছে মোদী টুইট করে সেখানকার ছবি পোস্ট করেন। ক্যাপশনে তিনি লেখেন, “জি-২০ শীর্ষ সম্মেলনে অংশ নিতে রোমে পৌঁছলাম। গুরুত্বপূর্ণ বৈশ্বিক সমস্যা নিয়ে আলোচনার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ ফোরাম জি-২০। আমি রোম সফরের সময়কালে অন্যান্য কর্মসূচির জন্যও অপেক্ষা করছি।” এই সফরের সময় বিভিন্ন দেশের রাষ্ট্রপ্রধানদের সঙ্গে দ্বিপাক্ষিক বৈঠক করার কথা রয়েছে মোদীর। ইটালিতে ভারতের রাষ্ট্রদূত নিনা মালহোত্র জানিয়েছেন, শুক্রবার বিকেল সাড়ে ৩টায় ইটালির রাজধানীতে মোহনদাস কর্মচন্দ গান্ধীর মূর্তি পরিদর্শন করবেন প্রধানমন্ত্রী। এর পর সে দেশের প্রধানমন্ত্রী মারিও দ্রাঘির সঙ্গে দ্বিপাক্ষিক বৈঠকে অংশ নেবেন। তিন দিনের সফরে ভ্যাটিকানেও যাবার কথা তাঁর। ভ্যাটিকানে কাথলিক চার্চের প্রধান পোপ ফ্রান্সিসের সঙ্গে দেখা করতে পারেন মোদী। প্রধানমন্ত্রী মোদী ৩০ ও ৩১ অক্টোবর জি-২০ সম্মেলনে যোগ দেবেন। তার আগেই হয়ত ভ্যাটিকানে গিয়ে পোপের সঙ্গে দেখা করতে পারেন মোদী।

এদিকে, আজ বিকেলে ইতালির রাজধানী রোমের পিয়াজা গান্ধীতে মহাত্মা গান্ধীকে পুষ্পস্তবক দিয়ে শ্রদ্ধা জানানেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। জি-২০ শীর্ষ সম্মেলনে যোগ দিতে ইতালির রাজধানী রোমে আছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। শুক্রবার বিকেলে গান্ধীজির মূর্তি পরিদর্শন করেন প্রধানমন্ত্রী। ফুল দিয়ে গান্ধীজিকে শ্রদ্ধাঞ্জলি নিবেদন করেছেন। এদিন রোমে বসবাসরত ভারতীয় কমিউনিটির সঙ্গেও বার্তালাপ করেছেন প্রধানমন্ত্রী। প্রধানমন্ত্রীর আগমনের পরই সংস্কৃত স্লোগান, “মোদী, মোদী” স্লোগান প্রতিধ্বনিত হয় পিয়াজা গান্ধীতে। সেখানে জড়ো হওয়া ভারতীয় কমিউনিটির সঙ্গে সঙ্গে কথা বলেছেন প্রধানমন্ত্রী। মোদীকে এককালক দেখার জন্য অনেক আগে সবাই সেখানে উপস্থিত ছিলেন। কাউকে হতাশ করেননি তাঁদের প্রিয় প্রধানমন্ত্রী। সকলের সঙ্গে সম্ভব না হলেও, কারও কারও সঙ্গে কথা বলেছেন প্রধানমন্ত্রী।

উল্লেখ্য, আজ জি-২০ শীর্ষ সম্মেলনে যোগ দিতে রোমে রওনা হওয়ার আগে মোদী বলেন, “অতিমারি পরিস্থিতিতে আঘাতপ্রাপ্ত বিশ্ব অর্থনীতির হাল ফেরানোর বিষয়টিই এখন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।” বিশেষ মন্ত্রক সূত্রের খবর, এ বারের জি-২০ শীর্ষ সম্মেলনে আফগানিস্তান পরিস্থিতি নিয়েও আলোচনা হতে পারে। ১২ বছর পর এই প্রথম ভারতের কোনও প্রধানমন্ত্রী রোমে গেলেন।

সিনিয়র সিটিজেন এন্ড পেনশনাস এর সভা অনুষ্ঠিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর।। প্রবীণ নাগরিক এবং পেনশনারদের বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আগরতলা প্রেসক্লাবে সিনিয়র সিটিজেন এন্ড পেনশনাস এর সভা অনুষ্ঠিত হয়। রাজ্যের প্রবীণ নাগরিক এবং পেনশনারদের বিভিন্ন সমস্যা বিদ্যমান। বিগত বার্ষিক সনাক্তকরণের আমলে এসব সমস্যা সমাধানের তেমন কোন উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়নি। বর্তমান সরকার ক্ষমতায় আসার পর কিছু কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করা হলেও তা সন্তোষজনক নয়।

পেনশন দিয়ে পরিবারের চা খরচের পয়সায় হবে না বলেও নেতৃবৃন্দ অভিযোগ করেন। অবসরপ্রাপ্ত হোমগার্ডদের পেনশন পর্যাপ্ত পরিমাণে বৃদ্ধি করার জন্য তারা রাজ্য সরকারের কাছে দাবি জানিয়েছেন। হোম গার্ডের পেনশন বৃদ্ধির বিষয়ে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে তারা রাজ্যের সরকার অবসরপ্রাপ্ত হোমগার্ডরা মাত্র সাড়ে ৭৫০ টাকা মাসে পেনশন পাচ্ছেন। ভূ ভারতে এ ধরনের নজির নেই বলে তারা উল্লেখ করেন। ৭৫০ টাকা

আমবাসায় জাঁকজমকপূর্ণভাবে শ্যামা মায়ের আরাধনায় ব্রতী হয়েছে নেতাজি প্লে ফোরাম সেন্টার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর।। ধলাই জেলার আমবাসায় জাঁকজমকপূর্ণভাবে শ্যামা মায়ের আরাধনায় ব্রতী হয়েছে নেতাজি প্লে ফোরাম সেন্টার। পূজোর পাশাপাশি দরিদ্রদের মধ্যে বস্ত্র বিতরণের আয়োজন করা হয়েছে। নেতাজি প্লে ফোরাম সেন্টার আমবাসার স্বনামধন্য ক্লাব। প্রত্যেক বছরের মতো এই বছরও শ্যামা মায়ের আরাধনায় ব্রতী হয়েছে ক্লাব। প্রত্যেক বছরই জমজমট ভাবে পূজো করে নেতাজি প্লে ফোরাম সেন্টার। এ বছর তাদের পূজো ২০

বছরে পা দিয়েছে। প্যান্ডেল তৈরি হচ্ছে ত্রিপুরাসুন্দরী মাতাবাড়ি মায়ের মন্দিরের আদলে। বীশ বেত দিয়ে তৈরি হচ্ছে প্যান্ডেল। আমবাসাবাসীকে নতুন কিছু উপহার দিতে মাতাবাড়ির রূপ নিয়েই তৈরি হচ্ছে প্যান্ডেল। তাদের মূর্তি তৈরি করেছে স্থানীয় মৃৎশিল্পী আবু পাল। পূজোর দিন বিতরণ করা হবে মহাপ্রসাদ, এবং দুঃস্থদের মধ্যে বস্ত্র বিতরণও রয়েছে। দিন-রাত চলেছে পূজোর প্রস্তুতি। এবছর আমবাসার স্বনামধন্য ক্লাব গুলি দুর্গাৎসব না করতে পারলেও নেতাজি প্লে

বিশালগড় চৌমুহনীতে একাংশের গাড়ির চালক অতিরিক্ত ভাড়া আদায় করছে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ অক্টোবর।। বিশালগড় চৌমুহনীতে একাংশের গাড়ির চালক ভারতীয় মজদুর সংঘের নাম ভাঁড়িয়ে যাত্রীদের কাছ থেকে অধিক ভাড়া আদায় করে চলেছে। অধিক ভাড়া দিতে না চাইলে যাত্রীদের নানাভাবে হেনস্থা করা হচ্ছে বলেও অভিযোগ। পুলিশের সামনেই এসব ঘটনা ঘটলেও নীরব দর্শকের ভূমিকা পালন করে চলেছে পুলিশ। তাতে ক্ষোভে ফুঁসছেন যাত্রীসাধারণ। বিশালগড় চৌমুহনীতে চালক যাত্রীদের সঙ্গে দুর্ব্যবহার। ঘটনার বিবরণে জানা যায়, শুক্রবার বিশালগড় চৌমুহনীতে এক ম্যাজিক গাড়ির চালক যাত্রীর কাছ থেকে অধিক ভাড়া চায়। সেই ভাড়া নিয়ে বিশালগড় চৌমুহনীতে যাত্রী ও চালকের গুরু ছা বাকবিতণ্ডা। পুলিশ থাকা সত্ত্বেও ঘটনাস্থলে দেখা মেলেনি পুলিশ বাবুদের। ভারতীয় মজদুর

সংঘের নাম দিয়ে যাত্রীদের কাছ থেকে অধিক ভাড়া আদায় করছে একাংশের চালকরা। তাছাড়া গাড়ির চালক যাত্রী কৃষকরাও শীলকে প্রাণে মারার চেষ্টাও করে প্রকাশ্যে দিরালাকে। খািক উর্দি পুলিশ কর্তৃদের সামনে চলে এই ঘটনা। পুলিশ দেখে না দেখার ভান করে থাকে। যাত্রীদের অভিযোগ পুলিশ থাকা সত্ত্বেও বিশালগড় চৌমুহনীতে হেনস্তার শিকার হতে হচ্ছে যাত্রীরা। এখন দেখার বিষয় বিশালগড় থানার পুলিশ এই সকল গাড়ির চালকদের বিরুদ্ধে কি পদক্ষেপ গ্রহণ করে। বিষয়টিকে কেন্দ্র করে সাধারণ মানুষের মধ্যবর্তী প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়েছে। আইন-কানূনের তোয়াক্কা না করে যেভাবে যাত্রীদের কাছ থেকে অধিক ভাড়া আদায় করা হচ্ছে তা কোনোভাবেই মেনে নেওয়া যায় না বলে যাত্রীসাধারণের অভিমত।



আগরতলা গাউছিয়া সমিতির পক্ষ থেকে প্রতিবাদ সমাবেশ। শুক্রবার তোলা নিজস্ব ছবি।