



ড্যাগরণ

ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

গৌরবের ৬৯ তম বছর



THE FIRST DAILY OF TRIPURA

অনলাইন সংস্করণ : www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 4 June, 2023 ■ আগরতলা ৪ জুন, ২০২৩ ইং ■ ২০ জ্যৈষ্ঠ ১৪৩০ বঙ্গাব্দ, রবিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

বগি কেটে বের করা হচ্ছে মৃতদেহ, পাশের স্কুলেই তৈরী করা হল অস্থায়ী মর্গ



ওড়িশার বালেশ্বর পর্যটনগ্রন্থ করমন্ডল এক্সপ্রেস।

ওড়িশায় করমন্ডল দুর্ঘটনায় মৃত্যু বেড়ে ২৮৮, আহত ৯০০

বালেশ্বর, ৩ জুন (হিস.)। ওড়িশার বালেশ্বরে ভয়াবহ ট্রেন দুর্ঘটনায় মৃত্যুর সংখ্যা বেড়ে ২৮৮-তে পৌঁছেছে। আহত হয়েছেন ৯০০ জনেরও বেশি যাত্রী। উদ্ধারকাজ শেষ হয়েছে। ওড়িশার মুখ্য সচিব প্রদীপ জানা জানিয়েছেন, এনডিআরএফ, ওডিআরএফ, সেনাবাহিনী ও দমকল কর্মীরা সর্বশেষে বগিটি কেটে উদ্ধারকাজ চালিয়েছেন।

শনিবার সকালে দুর্ঘটনাতে পৌঁছান রেলমন্ত্রী অশ্বিনী বৈষ্ণব। তিনি বলেছেন, 'এটা একটি বড় মর্মান্তিক দুর্ঘটনা। রেল, এনডিআরএফ, ওডিআরএফ এবং রাজ্য সরকার উদ্ধার অভিযান পরিচালনা করেছে। সম্ভাব্য সর্বোত্তম স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হবে। গতকাল ক্ষতিপূরণ ঘোষণা করা হয়েছে। এ বিষয়ে তদন্তের জন্য একটি উচ্চপর্যায়ের কমিটি গঠন করা হয়েছে।' এদিন দুপুরে দুর্ঘটনাস্থলে দাঁড়িয়ে রেলমন্ত্রী বলেন, 'উদ্ধারকাজ শেষ হয়েছে। এই দুর্ঘটনার পৃথানুপুথ তদন্ত করা

হবে এবং আমরা নিশ্চিত করব ভবিষ্যতে যাতে এই ধরনের দুর্ঘটনা আপ করমন্ডল এক্সপ্রেস। বাংলা থেকে দক্ষিণ ভারত যাওয়ার চিকিৎসা করতে। ঘড়ির কাঁটা দিকে হলে পড়তে থাকে তখন ৭টা পেরিয়েছে সদা। বিপজ্জনক ভাবে। করমন্ডলের

'বালেশ্বরের দুর্ঘটনা থেকে শিক্ষা নেবে রেল' দৌষীদের কঠোর শাস্তির আশ্বাস প্রধানমন্ত্রীর

বালেশ্বর, ৩ জুন (হিস.)। 'এই দুর্ঘটনা থেকে শিক্ষা নেবে রেল। যাতে আগামী দিনে এই ধরনের দুর্ঘটনা এড়ানো যায়।' বালেশ্বরের মর্মান্তিক রেল দুর্ঘটনাস্থল পরিদর্শন করে একথা বলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। পাশাপাশি তিনি দৌষীদের কঠোর শাস্তির আশ্বাস দেন।

ওড়িশার রাতের মর্মান্তিক দুর্ঘটনার পরই শোকপ্রকাশ করেছিলেন প্রধানমন্ত্রী। শনিবার তিনি যান দুর্ঘটনাস্থলে। কথা বলেন উদ্ধারকারী দলের সদস্যদের সঙ্গে। রেলমন্ত্রী অশ্বিনী বৈষ্ণবের সঙ্গে ঘুরে দেখেন গোট দুর্ঘটনাস্থল। বুধে নেন কীভাবে ঘটল বিপর্যয়। সেখান থেকে আহতদের দেখতে যান হাসপাতালেও। তারপর আরও একবার মৃতদের জন্য সেই একই ভাষায় শোকপ্রকাশ করলেন মোদী।

প্রধানমন্ত্রী বলেন, "এই দুর্ঘটনা তীব্র বেদনানায়ক। যারা আহত তাদের সুস্থ করার জন্য সরকার কোনওরকম ক্রটি রাখবে না।" মৃতদের পরিবারের পাশে দাঁড়িয়ে মোদী বলেন, "এই দুর্ঘটনা থেকে শিক্ষা নেবে রেল। যাতে আগামী দিনে এই ধরনের দুর্ঘটনা এড়ানো যায়।"

ওড়িশার বালেশ্বর স্টেশন পেরনোর পর আচমকাই বিকট শব্দ। ক্রমশ গতি কমতে থাকে করমন্ডলের। একাধিক কামরা ডান

বেলাইন হওয়া কামরা গিয়ে পড়ে পাশের ডাউন লাইনের উপর। ডাউন লাইনের উপর আড়াআড়ি গিয়ে

আর না ঘটে।' ওড়িশার শালিমার স্টেশন থেকে চেমাইয়ের উদ্দেশে রওনা দিয়েছিল

জনপ্রিয়তম ট্রেনগুলির মধ্যে অন্যতম করমন্ডল এক্সপ্রেস। বহু মানুষ প্রতিদিন ওই ট্রেনে চড়ে দক্ষিণ ভারতের বিভিন্ন জায়গায় যান

ওড়িশার বালেশ্বর স্টেশন পেরনোর পর আচমকাই বিকট শব্দ। ক্রমশ গতি কমতে থাকে করমন্ডলের। একাধিক কামরা ডান

নাবালিকা ধর্ষণ উত্তপ্ত উদয়পুর

নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয়পুর, ৩ জুন। নাবালিকা ধর্ষণ কান্ডে আসামি গ্রেফতার ইস্যুতে উত্তপ্ত উদয়পুর নাবালিকা ধর্ষণ কান্ডে অভিযুক্ত সব আসামি গ্রেফতারের দাবিতে আজ উদয়পুর গোমতি জেলা পুলিশ সুপারের সাথে মিলিত হন এডভিবিপি উদয়পুর নেতৃত্ব এক ডেপুটিশে মিলিত হন। তাদের দাবি অবিলম্বে বাকি অভিযুক্তদের গ্রেফতার করতে হবে ডেপুটিশে উপস্থিত ছিলেন এডভিবিপি উদয়পুর বিভাগীয় কমিটি সাংবাদ সূত্রে জানা যায় নাবালিকা ধর্ষণ কান্ডে এখনো পর্যন্ত

কদমতলায় প্রচুর ইয়াবা উদ্ধার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন। উত্তর জেলার পুলিশ সুপার ভানুপদ চক্রবর্তী নেতৃত্বে কদমতলা থানার পুলিশ দেশা বিরোধী অভিযান চালিয়ে সাফল্য পেয়েছে। গোপন খবরের ভিত্তিতে কদমতলা থানাধীন বাঘন এলাকা থেকে ৪ হাজার ইয়াবা ট্যাবলেট সহ বহিঃ রাজ্য অসমের করিমগঞ্জ জেলার নিলাম বাজার নং ওয়ার্ড এলাকার বাসিন্দা তাজুল ইসলামকে আটক করে পুলিশ। এছাড়া

ব্যাক মেনেজার বোধিসত্ত্ব হত্যা মামলায় অভিযুক্ত চারজনকেই যাবজ্জীবন কারাদণ্ড

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন। ব্যাক মানেজার বোধিসত্ত্ব দাস হত্যাকাণ্ডের ঘটনায় চার আসামীর যাবজ্জীবনের সাজা ঘোষণা করল পশ্চিম জেলার জেলা ও দায়রা আদালত। একই সঙ্গে ৫০ হাজার টাকা জরিমানা করা হয়। শনিবার রায়দান পূর্ব শেষে জানান স্পেশাল সিনিয়র ম্যাজিস্ট্রেট ২০১৯ সালের ৩ ও ৪ আগস্ট মধ্যরাত্রে শহরের বুকে ঘটে যায় চাক্ষুণ্যক হত্যাকাণ্ড। শহরের জ্যাকসন গেইট এলাকা থেকে রক্তাক্ত অবস্থায় উদ্ধার করা হয় রামনগরের বাসিন্দা ধর্মগণের ব্যাক মানেজার বোধিসত্ত্ব দাস।

উদ্ধার করে নিয়ে যাওয়া হয় জিবি হাসপাতালে। পরে কলকাতার একটি হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য মৃত্যু হয় ব্যাক মানেজার বোধিসত্ত্ব দাসের। এরপর হত্যাকাণ্ডের তদন্ত শুরু করে পুলিশ। এই খবর

কলসীমুড়া সীমান্তের জিরো পয়েন্টে নিখোঁজ ব্যক্তির বুলন্ত মৃতদেহ উদ্ধার

নিজস্ব প্রতিনিধি, বঙ্গনগর, ৩ জুন। নিখোঁজ যুবকের বুলন্ত মৃতদেহ ভারত - বাংলা সীমান্তের জিরো পয়েন্টে উদ্ধার হয়েছে। ওই ঘটনায় বঙ্গনগর কলসীমুড়া নগর এলাকায় তীর চাঞ্চল্য ছড়িয়ে পড়েছে। স্থানীয় মানুষ মৃতদেহ দেখতে পেয়ে বিএসএফ জওয়ান সহ কলমচৌড়া থানার পুলিশকে খবর পাঠিয়েছেন। এই ঘটনা আতঙ্কিত না কি খুব তা নিয়ে জনমনে প্রশ্ন ঘুরপাক খাচ্ছে। আপাতত পুলিশ অস্বাভাবিক মৃত্যুর মামলা নিয়ে তদন্ত শুরু করেছে।

জনৈক প্রত্যক্ষদর্শী জানিয়েছেন, বঙ্গনগর কলসীমুড়া নগর এলাকার এক কৃষক সীমান্তের ওপারে জমিতে কাজ করতে গিয়েছিলেন। তখন গাছে বুলন্ত অবস্থায় মৃতদেহ দেখতে পেয়েছিলেন

তিনি। সাথে সাথে তিনি কর্তব্যরত বিএসএফ জওয়ান সহ কলমচৌড়া থানার পুলিশকে ঘটনাটি জানিয়েছেন। খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে আসে পুলিশ। পুলিশ মৃতদেহ উদ্ধার করে ময়না তদন্তের জন্য হাসপাতালে পাঠিয়েছে।

জনৈক পুলিশ আধিকারিক জানিয়েছেন, প্রথমে মৃত ব্যক্তি কোন দেশের নাগরিক তা জানা যাচ্ছিল না। পরবর্তী সময়ে বিভিন্ন থানা গুলিতে খবর নিয়ে দেখা যায় গত কিছুদিন ধরে বিশালগড় থানাধীন রথনাথপুর এলাকার বাসিন্দা পিটু দাস নামে এক ব্যক্তি নিখোঁজ ছিলেন। তিনি পেশায় সবজি ব্যবসায়ী ছিলেন। তখন বিশালগড় থানায় পরিবারের লোকজনদের নিয়ে এসে মৃতদেহের ছবি

খুপিলংয়ে নবজাতকের মৃতদেহ উদ্ধার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন। জলাশয়ের পাশে নবজাতকের মৃতদেহ উদ্ধার হয়েছে। কিন্তু থানার খুপিলং বাজার সংলগ্ন এলাকায় ওই মৃতদেহকে ঘিরে তীর চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে। স্থানীয় মানুষ সাথে সাথে কিন্ডা থানা খবর পাঠিয়েছে। পুলিশ ওই ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে।

জনৈক পুলিশ আধিকারিক জানিয়েছেন, আজ সকাল সাড়ে আটটা নাগাদ কিন্ডা থানার খবর আসে খুপিলং বাজার সংলগ্ন জলাশয়ের পাশে নবজাতকের মৃতদেহ দেখতে পেয়েছে এলাকাবাসী। পুলিশ খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে গিয়ে মৃতদেহ উদ্ধার করে ময়না তদন্তের জন্য হাসপাতালে নিয়ে গিয়েছে। ওই ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে পুলিশ। এদিকে, নবজাতকের মৃতদেহ উদ্ধারে খুপিলং বাজার সংলগ্ন এলাকায় তীর চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে।

পানীয় জল ও রাস্তা সংস্কারের দাবিতে লেফুঙ্গায় অবরোধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন। রাস্তা সংস্কার ও পানীয় জলের দাবিতে ১০৮বি জাতীয় সড়ক অবরোধে সামিল হয়েছেন লেফুঙ্গা রকের সিপাহি প্যাডার এলাকাবাসী। একমাস যাবৎ জলের সমস্যা ডুগছেন এলাকাবাসী। অবশেষে শনিবার সকালে সমস্যার সমাধান না পেয়ে সড়কে অবরোধে বসেন তাঁরা। অবরোধের জেরে যানচলাচল ব্যাহত হয়েছে। খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে গিয়েছে লেফুঙ্গা থানার পুলিশ এবং অবরোধকারীদের সাথে কথা বলেছে। প্রশাসন আশ্বাস দিয়েছে, প্রতিশ্রুতি ওই এলাকায় জল সরবরাহ করা হবে। ওই আশ্বাসের ভিত্তিতে পথ অবরোধ প্রত্যাহার করেন স্থানীয় মানুষ।

জনৈক অবরোধকারী জানিয়েছেন, লেফুঙ্গা রকের সিপাহি প্যাডার পানীয় জলের সমস্যা ডুগছেন এলাকাবাসী। তাঁদের অভিযোগ, দীর্ঘ একমাস যাবৎ পানীয় জলের সংকটে ডুগছেন স্থানীয় মানুষ। তাঁদের আরও অভিযোগ, ওই প্যাডার রাস্তার বেহাল দশা হয়ে রয়েছে। এ বিষয়ে একাধিকবার প্রশাসনের নিকট মৌখিক ও লিখিত অভিযোগ করা হলেও জলের ও রাস্তা সংস্কারের সমস্যার সমাধানে কেউ কর্পাত করেননি। তাই, জনগণ ব্যাধ হয়ে রবিবার সকালে পানীয় জল ও রাস্তা সংস্কারের দাবিতে ১০৮বি জাতীয় সড়ক অবরোধ করেন। তাঁদের দাবি, নিয়মিত ওই এলাকায় জল সরবরাহ প্রদান করতে হবে এবং রাস্তা সংস্কার করা হোক। এই অবরোধের জেরে রাস্তার দুই ধারে যান চলাচল স্থপ হয়ে পড়েছিল। তাতে যাত্রী দুর্ভোগে চরমে

গরমে নাজেহাল রাজ্যবাসী

দাবদাহ অব্যাহত থাকবে আরও সাতদিন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন। অস্বস্তিকর তাপসা গরমে নাজেহাল রাজ্যবাসী। স্বস্তির আভাস দিতে পারেনি হাওয়া অফিস। কবে নাগাদ বর্ষা ঢুকছে রাজ্যে তা নিয়েও সঠিক তথ্য নেই আবহাওয়া দপ্তরের কাছে। তবে আরও সাত দিন রাজ্যভূক্ত তাপপ্রবাহ চলবে বলে জানিয়ে দিল আগরতলা বিমানবন্দরে সংলগ্ন হওয়া অফিস। দেশের মৌসুম ভবন জানিয়ে দিল জোড়া ঘূর্ণিঝড় আশঙ্কা থাকলেও তার সৃষ্টি হতে জনের দ্বিতীয় সপ্তাহে লেগে যাবে। ইউরোপীয় আবহাওয়াবিদদের মতে বঙ্গোপসাগর ও আরব সাগরে দুটি ঘূর্ণিঝড়ের সম্ভাবনা রয়েছে। তবে তা তৈরি হতেও জুন মাসের আট দশ লাগতে পারে।

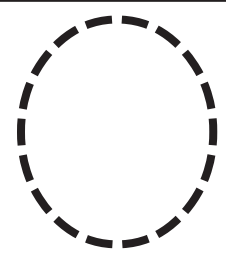
তবে রাজ্যে ৬০ শতাংশ বৃষ্টির কমে যাওয়া কথা ও জানা গেছে হাওয়া অফিস সূত্রে। এবার বৃষ্টিপাত কতটা হবে এনিও সংশয় রয়েছে দপ্তর। কারণ কেরলের পর ত্রিপুরায় বর্ষা প্রবেশ করে এটা সবসময়ই হয়ে আসছে কিন্তু কবে নাগাদ রাজ্যে বর্ষা প্রবেশ করবে তা নিয়ে এখনো সঠিক তথ্য দিতে পারেনি হাওয়া অফিস। উত্তর পশ্চিম দিক থেকে উষ্ণ ও শুষ্ক বাতাস বায়ুমণ্ডলে প্রবেশ করায় তাপপ্রবাহ সৃষ্টি হয়েছে। গোটা পূর্ব ভারত জুড়ে। তবে পাহাড়ি রাজ্যগুলিতে তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়ার কারণ সম্পর্কে আবহাওয়া দপ্তর জানিয়েছে বাতাসে জলীয় বাষ্প বায়ুমণ্ডলের অনেক উপরের স্তরে রয়েছে। ফলে মেঘ জমার সম্ভাবনা কম। জলীয় বাষ্প না থাকায়

আকাশ পরিষ্কার ফলে সকাল থেকেই সূর্যের চোখ রাঙানো শুরু হয়। বায়ুমণ্ডলের পরিবেশ শুষ্ক হওয়ায় অস্বস্তি এবং ভগ্নাস গরম জন জীবনকে বিপর্যস্ত করে তুলছে। এই পরিস্থিতি কারণে নানা ধরনের রোগপীড়া বাড়ছে। সান স্ট্রোক, হৃদরোগ, জন্ডিস উচ্চ রক্তচাপ জনিত সমস্যা তাপমাত্রা বাড়ার কারণেই এই সমস্ত রোগের প্রভাব বাড়ছে। এই কথাগুলি রাজ্যের বিশিষ্ট চিকিৎসকদের। তবে তাদের পরামর্শ মেনে চলার উপায়ও নেই সাধারণ মানুষের। জীবন জীবিকার প্রসঙ্গে প্রতিশ্রুতি রাখা গিয়ে পড়তে হয় তীর দাবদাহের মধ্যেও।

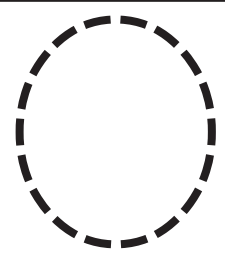
ফলে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থেকে যায়। এই পরিস্থিতি থেকে রেহাই পাচ্ছে না পশু পাখি এবং গাছ পালাও। জলের অভাবে মাঠের ফসল নষ্ট হচ্ছে। প্রচণ্ড গরমে মরুশুমের ফল পচন ধরে যাচ্ছে। দামও কম গেছে অনেকটাই। তাতে চাষীদের মাথায় হাত। তবে গরমে হাত থেকে একটু স্বস্তি পেতে জলীয় ফলের উপর প্রচণ্ড চাহিদা বেড়ে গেছে। বাজারগুলিতে এখন তরমুজ, ডাব, তালের আঁটি, আনারস এই ধরনের ফলের চাহিদা বেশি। বিক্রিও ভালো হচ্ছে। এমনটাই জানালেন রবীন্দ্র ভবনের সামনে থাকা ফল বিক্রেতা মিলন দাস। তিনি বলেন ছোট তাল কুড়ি টাকা, একটু বড় হলে ৩০ টাকা আনারস গোটো ৩০ টাকা ডাব গোটো ৬০ টাকা এছাড়া তরমুজের দামও অনেকটাই বেশি। এই তুলনায় দাম পাচ্ছেনা আম কাঁঠাল বিক্রেতারা।



হরেকরকম



হরেকরকম



হরেকরকম

তেল ছাড়াও বানানো যেতে পারে বেক নিমকি

গ্যাস-অমলের ভয়ে অনেকেই চপ, শিঙাড়া, নিমকির মতো খাবার থেকে দূরে থাকেন। মূলত ডোবা তেলে ভাজা হয় বলেই এই ধরনের মুখরোচক খাবার খেতে চান না। তবে নিমকি কিন্তু তেল ছাড়াও তৈরি করা যায়। শুনে অনেকেই অবাক হতে পারেন। কিছু রান্না তেল ছাড়াও করা সম্ভব। বেক নিমকি তার মধ্যে অন্যতম। কীভাবে বানাবেন? রইল তার উপকরণ ও প্রণালী।

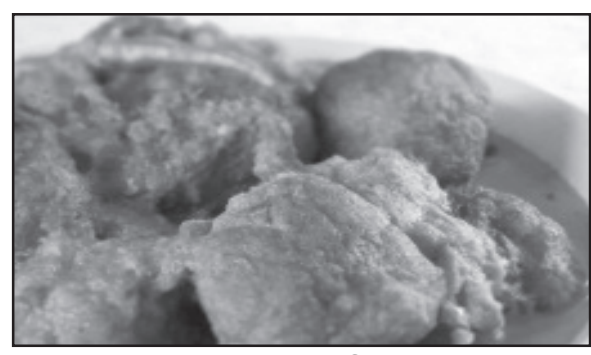


ধনে পাতা: ২ চা চামচ
পুদিনা পাতা: ২ চা চামচ
দুধ: ৩ হাতা
আমচুর: আধ চা চামচ
চাঁচ মশলা: আধ চা চামচ
গুঁড়ো চিনি: প্রয়োজনমতো
বেক নিমকি তার মধ্যে অন্যতম।
ছবি: সংগৃহীত। প্রণালী: প্রথমে ময়াদায় সাপা তেল দিয়ে ভাল করে

মশলা মেশানো ময়াদা মেখে মগু তৈরি করুন। তার পর মগু থেকে ছোট ছোট কেটে পাতলা রকির মতো বেলে নিন। ছুরি দিয়ে বরফি আকারে কেটে নিন। উপর থেকে কাঁটা-চামচের সাহায্যে নিমকির গায়ে সামান্য ফুটো করে নিন। এ বার একটি বড় বেকিং ট্রে-র ভিতরে সামান্য মাখন লাগিয়ে নিন। এ বার নিমকির টুকরোগুলো ওই ট্রে-তে সাজিয়ে দিন। প্রভেন ২০০ ডিগ্রি সেটিংয়ে প্রি-হিট করে রাখুন। এ বার নিমকি ৮-৯ মিনিট বেক করুন। নিমকির গায়ে হালকা লালচে রং ধরলেই বার করে নিন। এ বার উপর থেকে নিমকির উপরে গুঁড়ো চিনি ছড়িয়ে দিন। তেল ছাড়াই তৈরি বেক নিমকি।

মুইঠা বানাবেন কিন্তু চিতলের নয় রুই মাছ দিয়ে বানাতে কেমন হয়?

ছটির দিনে মুইঠা বানাবেন বলে সারা সকাল নানা জায়গার বাজারে চিতল মাছ খুঁজে বেড়ানো। অথচ সে মাছের দেখা পাওয়া গেল না। এ দিকে বাড়িতে তো মুইঠা বানানোর তোড়জোড় করা হয়ে গিয়েছে। তা হলে কি মুইঠা খাওয়া হবে না? চিন্তা নেই। চিতলের বদলে রুই দিয়েই কাজ চালিয়ে নিতে পারেন। চিতলের বদলে রুই দিয়ে মুইঠা বানাতে যেতে কেমন হবে তার জন্য তো বানিয়ে দেখতে হবে। কীভাবে বানাবেন? রইল তার রেসিপি।



আদা বাটা: ১ চা চামচ লক্ষা
গুঁড়ো: আধ চা চামচ কাঁচা লক্ষা
কুচি: টেবিল চামচ জিরে গুঁড়ো:
২ চা চামচ মনে গুঁড়ো: ১ চা চামচ
হলুদ গুঁড়ো: আধ চামচ
সর্বের তেল: আধ কাপ
নুন: স্বাদ অনুযায়ী
চিনি: স্বাদ অনুযায়ী
চামচ গরম মশলা: আধ চা চামচ

মিশিয়ে একটি মগু তৈরি করুন।
৩) ওই মগু থেকে ছোট ছোট বলের আকারে গড়ে নিন। চাইলে মুঠোর আকার দিতে পারেন। ৪) এ বার কড়াইতে তেল গরম করতে দিন। তেল গরম হলে মুইঠাগুলো ভেজে তুলে রাখুন। ৫) এ বার ওই কড়াইতে পেঁয়াজ বাটা, আদা বাটা, টম্যাটো কুচি, জিরে গুঁড়ো, মনে গুঁড়ো, নুন, সামান্য চিনি, হলুদ, লক্ষা গুঁড়ো ভাল করে মিশিয়ে নিন। সামান্য একটু জল দিতে পারেন। ৬) মশলা কথতে কথতে তেল ছেড়ে এলে জল দিয়ে ফুটতে দিন। ঘন হয়ে এলে ভেজে রাখা মুইঠাগুলো দিয়ে দিন। ৭) ফুটে এলে উপর থেকে ঘি, গরম মশলা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।

ডাস্ট অ্যালার্জি কেন হয়? প্রতিকারের সহজ কিছু উপায়

বর্তমানে অ্যালার্জির সমস্যা বেশিরভাগ মানুষের নিত্যদিনের ভোগান্তির একটি অন্যতম কারণ। ধূলাবালিতে অ্যালার্জি, খাবার অ্যালার্জি এমনকি কোনো কোনো ঔষধেও অ্যালার্জি হয়, যার কারণে জীবন সশয়লও দেখা দিতে পারে। আছে আরও কত রকমের অ্যালার্জি! বর্তমানে ঘর থেকে বের হলেই ধূলায় ধূসরিত রাস্তায় চলতে হয়। ধূলা খেতে খেতেই ঘর থেকে বের হয় আবার ঘরে ঢেকে মানুষ। তাই অন্য সব অ্যালার্জির তুলনায় ধূলাবালির অ্যালার্জিতেই বেশি ভুগতে হচ্ছে। আজকে আমরা জানাবো ডাস্ট অ্যালার্জি নিয়ে।

যদি অ্যালার্জির সাথে সাথে কারো অ্যাজমা বা হাঁপানি রোগও থাকে থাকে, তবে সেক্ষেত্রে উপরে উল্লিখিত লক্ষণগুলোর সাথে আরও কিছু প্রবলম দেখা দিতে পারে। যেমন- শ্বাসকষ্ট হতে পারে বৃকে চাপ ধরা ভাব বা বাঁধা থাকতে পারে শ্বাস ফেলার সময় বুক থেকে বাঁশির মত বা কখনও কখনও ঘড়ঘড় শব্দ হতে থাকে খুব ঘন ঘন শ্বাস নিতে হয় কাশি থাকলে রাতে ঘুমাতেও কষ্ট হয়ে যায় ডাস্ট অ্যালার্জি যে সমস্ত কারণে হয়ে থাকে ১) পরিবারের কারও আগে থেকে অ্যালার্জির সমস্যা থাকলে বাকিসদস্যদেরও হতে পারে, তবে মনে রাখতে হবে এটি ছোঁয়াচোঁড়া নয়। ২) অল্প বয়স্ক শিশু, হাঁপানি রোগী এবং গর্ভবতী মহিলাদের এ ধরনের অ্যালার্জি হতে পারে। ৩) ডাস্ট মাইটস বা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ধূলায় কণা বা পোকা বাতাসে ভেসে চলাচলের সময় নাকে নাকে জ্বালা সৃষ্টি করে। যার ফলে চুলকানি, হাঁচি, কাশি হতে পারে। ৪) ঘাস বা ফুলের রেণু নাকে প্রবেশ করলে তা থেকেও অ্যালার্জিক রিয়েকশন হয়। ৫) আর্দ্র

উপাদান থাকে ঘরে যাতে আলো বাতাস প্রবেশ করতে পারে সেই ব্যবস্থা করতে হবে এর চিকিতসা সম্পর্কে জেনে নিন ১) অ্যালার্জির জন্য দায়ী ফ্যান্টার কোনটি তা সঠিকভাবে নির্ণয় করতে কিছু পরীক্ষার প্রয়োজন। যেমন স্কিন অ্যালার্জি টেস্ট, ব্লাড টেস্ট ইত্যাদি। ২) চুলকানি, অনবরত হাঁচি, চোখ লাল হয়ে যাওয়া বা চোখ থেকে থেকে জল ঝড়তে থাকলে আন্টি হিস্টামিন জাতীয় ঔষধ খেলে কিছুটা আরাম পাওয়া যায়। রিল্যাক্স থাকুন, চোখ বন্ধ করে একটু রেস্ট নিন। রিল্যাক্স ৩) স্টেরয়েড জাতীয় নাকের স্প্রে ব্যবহার করে নাকের ভেতরের ফোলাভাব কমানো যায়। ৪) নাক বন্ধ হয়ে থাকলে স্যালাইন সল্যুশন দিয়ে নাক পরিষ্কার করা যায়। ৫) যেকোনো অ্যালার্জির সমস্যা দেখা দিলে সঠিক না হওয়া পর্যন্ত অ্যালার্জি জাতীয় খাবার যেমন বিফ, ইলিশ মাছ, চিড়ি, পুইশাক, বেগুন ইত্যাদি না খাওয়াই ভালো। এতে অ্যালার্জির সমস্যা আরও বেড়ে যায়।

চকোলেট মুস তো খেয়েছেন, পাকা আমের মুস খেয়েছেন কি?

ছুটি থাকলেই বাড়িতে নিত্য নতুন খাবার খাওয়ার বায়না শুরু হয়। রোজ তো বাহিরে থেকে কিলে খাবার খাওয়া শরীরের জন্যও ঠিক নয়। বাড়ির খুদে সদস্যটি আবার বায়না ধরেছে মুস খাবে। এমনিতে চকোলেট মুস তো বানিয়েছেন। কিন্তু পাকা আম দিয়ে কখনও বানাননি। তাই ঠিক করলেন আম দিয়েই মুস বানাবেন। কিন্তু কী করে বানাবেন? রইল তার রেসিপি।



চিনি: আধ কাপ
পেকটিন: ১ টেবিল চামচ
লেবুর রস: ১ চা চামচ
ক্রিম: ৪ কাপ
ভ্যানিলা এসেন্স: ১ চা চামচ
জিলেটিন: ১ টেবিল চামচ
হোয়াইট চকোলেট: ১ কাপ

২) এ বার অন্য একটি কড়াইতে ভেজা, ভ্যানিলা এসেন্স এবং জলে ভেজানো জিলেটিন দিয়ে হালকা আঁচে গরম হতে দিন। এর মধ্যে দিন হোয়াইট চকোলেট। এক সঙ্গে গলে একটি মিশ্রণ তৈরি হলে নামিয়ে নিন। ৩) এক বারের শেষ পর্যায়ে গিয়ে আম এবং ক্রিমের যে দুটি আলাদা মিশ্রণ তৈরি করেছিলেন। তা মিশিয়ে নিন। এ বার পছন্দের মোস্ত-এ ভরে ফ্রিজে রেখে দিন। অন্তত ঘণ্টা পাঁচেক। পরিবেশন করার আগে উপর থেকে আমের শাঁস এবং জিলেটিন দেওয়া গ্লেজ ছড়িয়ে দিলেই তৈরি “ম্যাসো মুস”।

থাইরয়েড রয়েছে? ৭ উপসর্গ দেখলেই সতর্ক হোন

অল্পতেই ক্লাস্ত হয়ে পড়ছেন? এ দিকে যতই সচেতন থাকুন না কেন, ওজন কিছুতেই নিয়ন্ত্রণে থাকছে না। ভালমন্দ না খেয়েও বেড়ে যাচ্ছে ওজন, চুল ঝরছে অকালে, স্বপ্ন হয়ে উঠছে জৌলুসহীন। কর্মব্যস্ত জীবনে ছোটখাটো এই শারীরিক সমস্যাগুলি আমরা প্রায়ই অবহেলা করি। অথচ এই উপসর্গগুলির পিছনে লুকিয়ে থাকতে পারে থাইরয়েডের চোখরাঙানি।



যাওয়া যায় না। এই ধরনের ক্যানসারকে বলা হয় থাইরয়েড ক্যানসার। থাইরয়েড ক্যানসার খুবই বিরল। ঘন মলভ্যাগ এই ক্যানসারের উপসর্গ হতে পারে। ক্যালসিটোনিন

প্রয়োজন পড়ে। আর কোন কোন উপসর্গ দেখলে সতর্ক হবেন? ১) ঘাড়ের সামনের দিকে কিংবা নীচের দিকে মাংসল পিণ্ড দেখা দিতে পারে। থাইরয়েড ক্যানসার খুবই বিরল। ছবি: শাটারস্টক ২) সেই মাংসল পিণ্ডে কোনও ব্যথা থাকবে না, ঘীরে ঘীরে আকারে বাড়তে থাকবে। ৩) গলা সব সময় ধরে থাকবে। ৪) গলায় সরে পরিবর্তন আসতে পারে। ৫) শ্বাস নিতে কিংবা খাবার গিলতে অসুবিধা হতে পারে। ৬) খুসখুসে কাশি হতে পারে। ৭) কোনও কারণ ছাড়াই ওজন কমে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

লুচি খেয়েও পেট থাকবে সুস্থ

চেষ্টা ডেকুরের ভয়ে ছুটির দিনেও লুচি খান না? কীভাবে বানাতে এমন হবে না? বাঙালি বাড়িতে ছুটির দিন লুচি আর সাপা আনুর তরকারি হবে না, তা কী করে হয়। ছুটির দিনে আয়েশ করে সকালের খাবার না খেলে ছুটির আমেজই পাওয়া যায় না। লুচি খেলে মনের তৃপ্তি হয় বটে। কিন্তু কিছু ক্ষণ পরেই চেষ্টা চেঁকুর, বুকজ্বালার মতো সমস্যা হয়। লুচির সঙ্গে গ্যাস-অমলের ওষুধ খাওয়া ছাড়া উপায় থাকে না।



উপকরণ: ময়াদা: ৫০০ গ্রাম
সাদা তেল: পরিমাণ মতো নুন: এক চিমটে চিনি: আধ চা চামচ চিলি ফ্লেস: আধ চা চামচ জোয়ার: ১ টেবিল চামচ ধনেপাতা কুচি: আধ টেবিল চামচ

স্বাস্থ্যকর লুচি। লুচি বানানোর এই প্রণালীতে গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ হল জোয়ার। হজমশক্তি বাড়ানোর থেকে গ্যাস-অমল প্রতিরোধ করা সবেতেই সিদ্ধান্ত জোয়ার। অল্প পেট খেয়ে খুব গ্যাস-অমল হয়েছে এমন পরিস্থিতিতে অল্প জোয়ার দারুণ কার্যকর হয়ে ওঠে। আরও একটা উপকরণ হল ধনেপাতা। এই পাতায় থাকা ফাইবার দ্রুত হজম করতে সাহায্য করে। ধনেপাতা পেটের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে সাহায্য করে। লুচি খেলেই গ্যাস-অমল থেকে মুক্তি পেতে ধনেপাতা এবং জোয়ার দিয়ে তৈরি করে নিন। সমস্যা হবে না।

রান্নায় দই ব্যবহার করলেই কেটে যায়?

রান্নার স্বাদ বৃদ্ধি করতে টক দইয়ের ব্যবহার করা হয়। মটন কবাই হোক কিংবা দই মাছ, সর্ষে দিয়ে ভাপা হোক কিংবা দই মুরগি দই ছাড়া ঠিক জমে না এই সব পদ। কিন্তু যারা সদ্য হাত পাকাচ্ছেন রান্নায়, তারা অনেক সময়ে বুঝতে পারেন না, ঠিক কীভাবে টক দই মেশানো মিলবে যথাযথ স্বাদ। অনেক সময়েই দেখা যায় যে বেলে দই দেওয়া মাত্রই দই কেটে যায়, তখন রান্নার স্বাদও বিগড়ে যায় আর দেখতেও খারাপ লাগে।



সময় খুব ভাল করে ফেলিয়ে নেওয়া দরকার। দইয়ে যেন কোনও মগু না থাকে বা দলা না থাকে, সে দিকে নজর দিন।

ফুটেছে তখন কোনও মতেই দই দেবেন না। রান্নায় ফুল ফ্যাট দই ব্যবহার করতে পারেন। ছবি: শাটারস্টক ৩) তরকারিতে দই ঢেলে দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে হাতা দিয়ে নাড়াতে থাকুন, যাতে দই যত দ্রুত সম্ভব তরকারির সঙ্গে মিশে যায় এবং দলা হয়ে না থাকে। ৪) রান্নায় দই মেশানোর সময় খানিকটা ময়াদা ভাল করে মিশিয়ে তার পর খোঁলে দিলে গ্রেডি ঘন হয়। ৫) ফুল ফ্যাট দই ব্যবহার করতে পারেন, তা হলে রান্নার স্বাদও ভাল হবে আর ঝোলও ঘন হবে।

সদ্যোজাতদের উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা দূর করতে পারে কোন হরমোন?

মধ্যবয়সীদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা নতুন নয়। তবে জন্মের কয়েক মুহূর্ত পর এমন সমস্যার সম্মুখীন হওয়ার ঘটনা বিরলতম। চিকিৎসকের বলছেন, সদ্যোজাতদের শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে অক্সিজেন না পৌঁছলে বা ভূমিষ্ঠ হওয়ার দক্ষল সহ্য করতে না পেরে হাঁপিয়ে পড়লে অনেক সময় হাইপারটেনশনের মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। হালের গবেষণা বলছে, এই সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে “ভ্যাসোপ্রেসিন” নামক এক হরমোনের গুরুত্ব অপরিহার্য।

সম্প্রতি একটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে, অ্যান্টিভাইউরৈটিক পর্যায়ভুক্ত এই হরমোন ব্যবহারে রক্তচাপের উচ্চতা হ্রাস পাচ্ছে। সারা দেহে রক্ত চলাচলও স্বাভাবিক হয়। ধীরে ধীরে রক্তচাপও স্বাভাবিক পর্যায়ে ফিরে আসে। চিকিৎসকেরা জানিয়েছেন, নবজাতকদের মধ্যে এই রোগ সত্যিই বিরল। ৫০০ জন শিশুর

যখন ইচ্ছা ওজন মাপলে কিন্তু সঠিক ফল পাওয়া যায় না



শু্লভের কারণে শরীরে বাসা বর্ধেছে একাধিক রোগব্যাধি! চিকিৎসকদের দাবি, ওজন না কমাতে রোগব্যাধি থেকে নিজের পাওয়া অসম্ভব। অগত্যা পুষ্টিবিদের সঙ্গে যোগাযোগ করে কড়া ডায়েট শুরু করেছেন কেউ কেউ। অনেকেই আছেন, যারা ডায়েট চলাকালীন সময় সুবোধ পেলেনই ওজন বেশিমে উঠে দাঁড়িয়ে পড়েন। কতকটা ওজন কমল, তা দেখার কৌতূহল সকলেরই থাকে। কিন্তু সমস্যা হল, যেখানে যত বার ওজন মাপছেন, প্রত্যেক জায়গাতেই এক এক রকম সংখ্যা ফুটে উঠছে। এমন পরিস্থিতিতে ওজন যদি বেশি দেখে অনেকেই মনে হয় যন্ত্রটির কোনও দোষ রয়েছে। আবার কম দেখালে মনে এতটাই আনন্দ হয় যে, ডায়েট ভুলে আইসক্রিম খেয়ে ফেলার সম্ভাবনাও তৈরি হয়। সকালে ঘুম থেকে উঠে পেট পরিষ্কার করার

পরেই ওজন মাপা উচিত। ছবি: সংগৃহীত। চিকিৎসক থেকে পুষ্টিবিদ সকলেই বলেন, ওজন মাপার কিন্তু নির্দিষ্ট সময় এবং পদ্ধতি আছে। তাই যখন খুশি, যেখানে খুশি ওজন মেপে নিলেই যে সঠিক পরিমাণ দেখাবে এমনটা কিন্তু নয়। ওজন পরিমাপের সঠিক সময় কোনটি? চিকিৎসকদের মতে, সকালে ঘুম থেকে উঠে পেট পরিষ্কার করে জল, চা, কফি কিংবা ওষুধ খাওয়ার আগেই ওজন মাপা উচিত। ওই সময় ওজন পরিমাপ করলে অস্বাভাবিক খাবার বাড়াই ওজন দেখায় না থাকে। এইভাবে ওজন মাপলে দেহের বাড়তি ওজন আসার সম্ভাবনা একেবারেই নেই। অনেকেই স্বভাব থাকে রোজ রোজ ওজন মেপে দেখার। চিকিৎসকদের মতে, প্রতি মাসে এক বার করে ওজন মাপাই শ্রেয়। খুব ইচ্ছে হলে সপ্তাহে এক বার করে ওজন মাপতে পারেন।



ইনফোসিস ফাউন্ডেশনের চেয়ারম্যান এবং বিশিষ্ট লেখিকা, শিক্ষাবিদ পদ্মভূষণ পুরস্কার প্রাপক সুধা মূর্তি শনিবার মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহা'র সাথে সৌজন্য সাক্ষাত করেন।

রাজ্যের কুইন আনারসের জিআই ট্যাগ ব্যবহার করার অনুমতি তিনশ কৃষককে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন।। ত্রিপুরার কুইন আনারসের জিআই ট্যাগ ব্যবহার করার অনুমতি ৩০০ কৃষককে আগেই বিশেষ সমাদৃত হয়েছে ত্রিপুরার রানি আনারস। এই আনারস পেয়েছে জিআই-র তকমা। তাতে খুশির হাওয়া ত্রিপুরায়। কারণ এবার ৩০০ জন কৃষককে এই আনারসের জিআই ব্যবহার করার অনুমতি দেওয়া হয়েছে। দেশের প্রায় সব রাজ্যেই উৎপাদন করা হয় আনারস। কিন্তু স্বাদে এবং আকারে সবার চেয়ে আলাদা এবং অনন্য ত্রিপুরার রানি আনারস। এই আনারস জিওগ্রাফিক্যাল ইন্ডিকেশন পাওয়ায় ত্রিপুরার কৃষকদের সচেতন করার জন্য একটি সেমিনার করে উত্তরপূর্ব উন্নয়ন দফতর সোমবারেই ন্যারামেকের তরফে ৩০০ কৃষককে এই জিআই ব্যবহার করার অনুমতি দেওয়া হয়। আগেই এই আনারস রফতানি করা হয়েছে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে। সেই সঙ্গে দেশেও এই আনারসের বাজার পাওয়ার চেষ্টা করছে সরকার। এই লক্ষ্য নিয়ে কিছুদিন আগে দিল্লির প্রগতি ময়দানে রানি আনারসের প্রদর্শনী করা হয়। তারপরেই আগরতলায় ওই সেমিনার করা হয়েছে। সেখানে ছিলেন ত্রিপুরার কৃষিমন্ত্রী রতন লাল নাথ। ওই সেমিনারে হাজির ছিলেন প্রায় ২০০ জন রানি আনারস উৎপাদনকারী। কৃষিমন্ত্রী জানান, রাজ্যের কৃষকদের অধিকার রক্ষা করা এবং এই আনারস আরও বেশি করে রফতানি করার লক্ষ্য নিয়েছেন তারা। কেন্দ্র সরকারও এই আনারস এবং ত্রিপুরার কৃষিপণ্যকে তুলে ধরার জন্য উদ্যোগ নিয়েছে। এর ফলে কৃষকরা অনেক বেশি উপকৃত হবেন বলেও জানান তিনি। কৃষিমন্ত্রী বলেন, 'এর ফলে এই রানি আনারসের গুণমান বজায় থাকবে। ত্রিপুরার কৃষকদের আয় এবং জীবনযাপন করার মানও বাড়বে। সেই স্বেচ্ছা-চেটে আনারসের অপব্যবহার করতে পারবেন না।'

ত্রিপুরায় বাংলাদেশী যুবক ধৃত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন।। অবৈধ অনুপ্রবেশের দায়ে এক বাংলাদেশী নাগরিককে আটক করেছে ধর্মনগর থানার পুলিশ। তাঁর কাছ থেকে বৈধ নথিপত্র পাওয়া যায়নি বলে জানিয়েছেন পুলিশ অধিকারিক জনৈক পুলিশ অধিকারিক জানিয়েছেন, গোপন সূত্রে থানায় খবর আসে, এক যুবক ধর্মনগর রাজবাড়ি এলাকায় অবৈধভাবে ত্রিপুরায় প্রবেশ করে ঘোরাফেরা করছেন। সেই খবরের ভিত্তিতে গতকাল রাতে ধর্মনগর থানার পুলিশ অভিযান চালিয়ে সন্দেহভাজন এক যুবককে আটক করেছেন। তাঁকে আটক করে থানায় নিয়ে এসে জিজ্ঞাসাবাদ চালানো হয়েছে। পুলিশী জেরায় ওই যুবক অবৈধভাবে ত্রিপুরায় প্রবেশের বিষয়টি স্বীকার করেছেন। তিনি আরও জানিয়েছেন, তাঁর কাছ থেকে কোনো বৈধ নথিপত্র পাওয়া যায়নি। ধৃত যুবক বাংলাদেশের চন্ডিপুরের বাসিন্দা সুব্রজিং দেবনাথ বলে পরিচয় মিলেছে। তাঁকে আগামীকাল আদালতে সোপর্দ করা হবে বলে জানিয়েছে পুলিশ।

পর্যটন উন্নয়ন নিগমের বৈঠকে পাস হল সৌরভ গান্ধলিকে ব্র্যান্ড অ্যাঞ্জেসেডর করার প্রস্তাব

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন।। ত্রিপুরা পর্যটন উন্নয়ন নিগমের বোর্ড মিটিং-এ পাস হল প্রাক্তন ক্রিকেট অধিনায়ক সৌরভ গান্ধলিকে ব্র্যান্ড অ্যাঞ্জেসেডর করার সিদ্ধান্তে। একথা জানান পর্যটন মন্ত্রী সুশান্ত চৌধুরী। ১৩৫ তম ত্রিপুরা পর্যটন উন্নয়ন নিগমের বোর্ড অব ডাইরেক্টরস- এর মিটিং হয় শনিবার গীতাঞ্জলী রাজ্য অতিথিশালায়। এতে উপস্থিত ছিলেন মন্ত্রী সুশান্ত চৌধুরী, মুখ্য বন সরঞ্জাম, পর্যটন, পূর্তদপ্তরের সচিব ছাড়াও সংশ্লিষ্ট আধিকারিক সহ সদস্যরা। রাজ্যের পর্যটনের আরও উন্নয়নে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা হয় বৈঠকে। মন্ত্রী সুশান্ত চৌধুরী জানান, ত্রিপুরার পর্যটনকে বিশ্বের দরবারে পৌঁছানোর জন্য ভারতের প্রাক্তন ক্রিকেট অধিনায়ক সৌরভ গান্ধলিকে ব্র্যান্ড অ্যাঞ্জেসেডর করার চিন্তা ভাবনা করা হয়েছে। এই সিদ্ধান্ত মন্ত্রিসভায় পাস করার আগে এদিন বোর্ড-র সভায় পাস করােনা হয়। তিনি জানান, এর পরেই প্রাক্তন ভারত অধিনায়কের সঙ্গে চুক্তি হবে।

বিশ্ব বাইসাইকেল দিবস উপলক্ষে সচেতনতামূলক র্যালী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন।। ৩ জুন বিশ্ব বাইসাইকেল দিবস। ২০১৮ সাল থেকে এই দিনটি উদযাপন করা হচ্ছে শনিবার তারই অঙ্গ হিসাবে পশ্চিম জেলার স্বাস্থ্য আধিকারিক এর উদ্যোগে বাইসাইকেল ফর হেলথ- এই ভাবনাকে সামনে রেখে রাজধানীতে এক বাইসাইকেল র্যালীর আয়োজন করা হয়। র্যাঁ লিটির সূচনা করেন পশ্চিম জেলার মুখ্য স্বাস্থ্য আধিকারিক ডাঃ দেবশীষ দাস। একই সঙ্গে তিনি র্যালীতে অংশ নেন। প্যালেস কমপ্লেক্সে পশ্চিম জেলা মুখ্য স্বাস্থ্য আধিকারিকের কার্যালয়ের সামনে থেকে র্যাঁ লিটি শুরু হয়ে শহরের বিভিন্ন পথ পরিক্রমা করে। প্রতিটি জেলা সদরে এই দিনটি উদযাপন করা হচ্ছে। প্রযুক্তির বিকাশের ফলে যান বাহনের সংখ্যা বাড়ছে। কিন্তু পরিবেশ এবং মানুষকে শারীরিক ভাবে সুস্থ রাখতে বাইসাইকেলের ব্যবহার বাড়তে হবে বলে জানান পশ্চিম জেলার মুখ্য স্বাস্থ্য আধিকারিক ডাঃ দেবশীষ দাস। 'সাইকেল ফর হেলথ' এই স্লোগানে সামনে রেখে সারা বিশ্বে সাথে উত্তর জেলা স্বাস্থ্য স্বাস্থ্য পরিবার কল্যাণ দপ্তর এর আর্থিক সহযোগিতা এবং উদ্যোগে বিশ্ব বাইসাইকেল দিবস ২০২৩ উপলক্ষে জেলাভিত্তিক বাইসাইকেল র্যালি অনুষ্ঠিত হয়। নৈহেরু যুব কেন্দ্র উত্তর ত্রিপুরা, এনএসএস ইউনিট উত্তর জেলা, পদ্মপুর স্বাস্থ্য কেন্দ্র এর সহযোগিতায় এবং উদ্ভাবনী সামাজিক সংস্থার ব্যবস্থাপনায় হয় রেলি সাকালে ধর্মনগর অর্ধপুঁ স্মৃতি ভবন প্রাঙ্গণ থেকে শুরু হয়ে ধর্মনগরের শহরের বিভিন্ন পথ পরিক্রমা করে পুনরায় স্মৃতি ভবনের সামনে শেষ হয়। বিশ্ব বাইসাইকেল দিবসের এই অন্তর্গত উপস্থিত ছিলেন ডঃ অলক কুমার ধর ডিস্ট্রিক্ট প্রোগ্রাম অফিসার, উত্তর ত্রিপুরা। কুনাল গৌতম জেলা যুব আধিকারিক, নৈহেরু যুব কেন্দ্র উত্তর ত্রিপুরা। অখিল বৈদ্য ডিস্ট্রিক্ট সেক্রেটারি, এন এন এস ইউনিট উত্তর ত্রিপুরা। রণশীপ রত্ন পাল, অত্রস্থায়ী উদ্ভাবনী সামাজিক সংস্থা। বাইসাইকেল র্যাঁ লিটে এনএসএস, এনওআই কে, ভারত স্কাউট গাইড, বিভিন্ন ব্লেজাউন সঙ্গঠনের সদস্যদের অংশগ্রহণ করেন। বিশ্ব বাইসাইকেল দিবস টি একটি সহজ, সাশ্রয়ী মূল্যের, নির্ভরযোগ্য, পরিষ্কার এবং টেকসই পরিবহন মাধ্যম হিসাবে সাইকেল উদযাপন এবং স্বাস্থ্য, পরিবেশ, শিক্ষা এবং সামাজিক অভ্যুত্তরিত্ব জন্য এর সুবিধাগুলি প্রচার করার জন্য একটি দিন। এটি ২০১৮ সাল থেকে প্রতি বছর ৩ জুন পালিত হয়।

করমণ্ডল এক্সপ্রেস দুর্ঘটনা, প্রদেশ বিজেপির সাংগঠনিক কর্মসূচি স্থগিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন।। করমণ্ডল এক্সপ্রেস দুর্ঘটনায় নিহতদের প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে সংগঠনের প্রদেশ কার্যকারী বৈঠক স্থগিত রাখল ভারতীয় জনতা কিয়ান মোর্চা। শনিবার প্রদেশ বিজেপি কার্যালয়ে রাজ্যভিত্তিক কার্যকারী বৈঠক হওয়ার কথা ছিল। সেই মতো প্রস্তুতি নেওয়া হয়। কিন্তু গুরুতর রাতে উড়িষ্যার বালেশ্বের করমণ্ডল এক্সপ্রেস দুর্ঘটনায় পরে। এতে দুই শতাধিক নিহত হন। ও সাড়ে তিনশোর বিজেপি সাহত হন। এই অবস্থায় বিজেপির সর্বভারতীয় সভাপতি জে পি নাদডা ও ত্রিপুরা প্রদেশ বিজেপি সভাপতি রাজীব

ভট্টাচার্যের নির্দেশে এই বৈঠক স্থগিত করা হয়। শুধু মাত্র এদিন ট্রেন দুর্ঘটনায় নিহতদের প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে শোক প্রস্তাব পাঠ করে ও আহতদের দ্রুত আরোগ্য কামনা করে কর্মসূচী স্থগিত করা হয়। উপস্থিত ছিলেন কবি ও কৃষক কল্যাণ দপ্তরের মন্ত্রী রতন লাল নাথ, সংগঠনের রাজ্য প্রভারি বিধায়ক কিশোর বর্মণ, রাজ্য সভাপতি জওহর সাহা সহ অন্যান্য। ওড়িশার বালেশ্বেরে ৩টি ট্রেনের দুর্ঘটনায় লাফিয়ে বাড়ছে মৃতের সংখ্যা। দুর্ঘটনায় নিহতদের পরিবারবর্গকে এককালীন ১০ লক্ষ টাকা। গুরুতর আহতদের ২

৫০ হাজার টাকা করে ক্ষতিপূরণ দেওয়ার কথা ঘোষণা করেছে কেন্দ্রীয় সরকার। শনিবার ট্রেন দুর্ঘটনা নিয়ে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করতে গিয়ে মন্ত্রী রতন লাল নাথ বলেন প্রদেশ বিজেপি সিদ্ধান্ত নিয়েছে এই ঘটনায় হতাহতদের প্রতি শোক জ্ঞাপন করে এদিনের রাজ্যের সমস্ত কর্মসূচী স্থগিত রাখার। তার জন্য কিয়ান মোর্চার কার্যকারী বৈঠকে শোক প্রস্তাবের মাধ্যমে শেষ করা হয়েছে। রাজ্য সরকার এই বিষয়ে চিন্তা ভাবনা করছে। এই ঘটনায় শোক প্রকাশ করেন মন্ত্রী। বিজেপি মানবতাবাদে বিশ্বাসী বলে জানান।

বিশালগড়ে বৃদ্ধি পাচ্ছে ছিনতাই পুলিশের ভূমিকায় জনমনে ক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন।। বিশালগড়ে একেরপর এক ছিনতাই এর ঘটনা ঘটলেও অভিযুক্তদের জালে তুলতে ব্যর্থ পুলিশ প্রশাসন। ঘটনার বিবরণে জানা যায় শনিবার সন্ধ্যা পাঁচটার দিকে বিশালগড় জামালিয়া এলাকার যুবক দ্বীপজয় দত্ত রাবার বিক্রি করে বাড়ি ফিরছিলেন। রাউৎখলা বাইপাস সংলগ্ন এলাকায় আসতে তিন দুর্ভুক্তকারী মিলে দ্বীপজয় দত্তকে বেধড়ক মারধর করে নগদ কুড়ি হাজার টাকা ও দ্বীপজয়ের গলায় থাকা এক ভরি ওজনের একটি

স্বর্ণের চেইন ছিনতাই করে নিয়ে যায় দ্বীপজয় কোনরকমে নিজের প্লান্টে সেখানে থেকে পালিয়ে যায় দ্বীপজয় ছিনতাইবাজ তিন জন কে চিনতে পারে। ছিনতাই বাজদের নাম হল সোনাই, সুমন ও বংশী। এরা তিনজনই রাউৎখলার বাসিন্দা। এরা রাস্তার পাশে বসে মদ্যপান করছিল। এমন সময় দ্বীপজয়কে পেয়ে অতর্কিত আক্রমণ চালিয়ে নগদ অর্থ সহ গলার চেইন ছিনতাই করে। স্থানীয় বিধায়কের কড়া হুঁশিয়ারির পরেও কেন ধামচেনা এইসব ঘটনা।

সমাজসেবায় শীঘ্রই শুরু করতে ব্যর্থ পুলিশ। প্রকাশ্যে ছিনতাইবাজ, নেশা বেপারী ছিচকে মাস্তানা ঘুরে বেড়ালেও বিশালগড় পুলিশ তাদের গ্রেপ্তার করছে না। এনডিপিএস ধারায় দুইটি মামলা থাকা অভিযুক্তকে পর্যন্ত গ্রেপ্তার করার সাহস দেখাতে পারছে না বিশালগড় পুলিশ দ্বীপজয় ছিনতাই বাজদের নাম দিয়ে বিশালগড় থানায় সন্ধ্যায় লিখিত অভিযোগ দায়ের করে। এখন দেখার বিষয় বিশালগড় থানার পুলিশ কি ভূমিকা গ্রহণ করে।

মহিলা কমিশনের সামনে বিক্ষোভ নারী সমিতির

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩ জুন।। রাজ্য মহিলা কমিশনের সামনে শনিবার বিক্ষোভ সামিল হয় সারা ভারত গণতান্ত্রিক নারী সমিতি রাজ্য কমিটি এক প্রতিনিধি দল। উপস্থিত নারী এক নেত্রী জানান, গত এক মাসে রাজ্যে পাঁচটি বধু নির্যাতনের ঘটনা সামনে এসেছে। সাতটি ধর্ষণ ও গণধর্ষণের ঘটনা হয়েছে। চারটি ম্লীলতাহারি ঘটনা হয়েছে। কিন্তু অভিযুক্তদের বিরুদ্ধে আইনি ব্যবস্থা যথেষ্ট হয়নি। যার ফলে এই দুর্ভুক্তকারীরা

প্রতিদিন উৎসাহিত হয়ে এ ধরনের ঘটনা আরো সংগঠিত করে চলেছে। সম্প্রতি আগরতলা রামনগরে এক ছাত্রীকে ম্লীলতাহারি করেছে, মেলাঘরে এক ছাত্রীকে অপহরণ করেছে দুর্ভুক্ত, উদয়পুর কাকড়াবনে পাঁচ বছরের শিশু কন্যা পাশ্বেক লালসার শিকার হয়েছে, টেপানিয়া পার্কে তিন যুবক মিলে এক নাবালিকাকে গণধর্ষণ করেছে। অবিলম্বে ব্যবস্থা না নিলে আগামী দিনের বৃহত্তর আন্দোলনে নামবে বলে ঊর্ধ্বায়র দেন।



DISHA
BY INDIAN AIR FORCE

**SECURE SKIES AND SAVE LIVES
LIVE EACH DAY WITH GLORY AND PRIDE.**



দক্ষিণ ক্রুডুবকল
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

Join the Indian Air Force

Online registration through careerairforce.nic.in and afcat.cdac.in

ENTRY	BRANCHES
AFCAT Entry	Flying/ Technical/ Weapon Systems/ Administration/ Logistics/ Accounts/ Education/ Meteorology
NCC Special Entry	Flying (NCC Air Wing 'C' certificate is mandatory)

- Online test only for AFCAT entry
- Aadhaar card is mandatory for online registration.
- Registration starts from 01 June 2023 till 30 June 2023
- For more details, refer to Employment News dated 27 May 2023 and for detailed notification visit our website careerairforce.nic.in and afcat.cdac.in

For updates, follow us on [f](https://www.facebook.com/dishaiaf) [i](https://www.instagram.com/dishaiaf) [y](https://www.youtube.com/dishaiaf) DISHA by Indian Air Force [in](https://www.linkedin.com/company/dishaiaf) [careerinaf](https://www.facebook.com/careerinaf) [careerinaf](https://www.instagram.com/careerinaf) [careerinaf](https://www.youtube.com/careerinaf) [CareerInIAF](https://www.facebook.com/CareerInIAF)

'DISHA' Cell, Air Headquarters, Vayu Bhawan, Motilal Nehru Marg, New Delhi - 110106 Tel: 011-23013690 | Toll-free No.: 1800-11-2448 | E-mail: career.iaf@nic.in



CBC 10801/13/0004/2324