



জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭০ তম বছর



অনলাইন সংস্করণ : www.jagrandaily.com

JAGARAN ■ 26 October, 2023 ■ আগরতলা ২৬ অক্টোবর ২০২৩ ইং ■ ৮ কার্তিক, ১৪৩০ বঙ্গাব্দ, বৃহস্পতিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

আসছে বছর...



নির্বিঘ্নে সম্পন্ন হলো দুর্গোৎসব

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। নির্বিঘ্নে সম্পূর্ণ হল দুর্গা পূজা। সপ্তমী থেকে দশমী পর্যন্ত পূজার চার দিন আবহাওয়া অনুকূলে থাকায় উৎসবের আনন্দ উপভোগ করেছেন রাজাবাসী। কোথাও কোনো অপ্রীতিকর ঘটনার খবর নেই। রাজ্যের দু একটি জয়গায় দুর্ঘটনার খবর থাকলেও পূজা নির্বিঘ্নে কেটেছে। পুলিশ প্রশাসন সূত্রে এ খবর জানা গেছে। পূজা শান্তিপূর্ণভাবে সম্পূর্ণ হওয়ায় রাজাবাসীকে অভিনন্দন ও শুভেচ্ছা জানিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডক্টর মানিক সাহা। পূজোর চার দিন আরক্ষ্য প্রশাসন থেকে শুরুর করে অন্যান্য প্রশাসনিক কর্মকর্তারা পূজা শান্তিপূর্ণ নির্ভীক নিয়ে শেষ করার জন্য যে প্রয়াস গ্রহণ করেছে তার

মুখ্যমন্ত্রীর শুভেচ্ছা
নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। শারদীয়া দুর্গাপূজা নির্বিঘ্নে সম্পন্ন হওয়ায় রাজাবাসী সহ আরক্ষ্য প্রশাসন, পূজো উদ্যোক্তা ও রাজাবাসীকে অভিনন্দন জানিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী অধ্যাপক ডাঃ মানিক সাহা। সামাজিক মাধ্যমে এক শুভেচ্ছা বার্তায় মুখ্যমন্ত্রী বলেন ইতিমধ্যেই সম্পন্ন হয়েছে রাজ্যের জাতি জনজাতিদের সর্ববৃহৎ উৎসব দুর্গাপূজা। এই উৎসবের দিনগুলিতে আইন-শৃঙ্খলা এবং শান্তি বজায় রাখার জন্য রাজ্যের সকল অংশের জনগণকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই। পাশাপাশি, পুলিশ প্রশাসন সহ বিভিন্ন দপ্তরের কর্মীরা যারা এই দুর্গাপূজার সময়ে নিজের পরিবার পরিজন থেকে দূরে থেকে এতো বড় আয়োজনকে সুশৃঙ্খলভাবে পরিচালনা করতে সাহায্য করেছেন তাদের অবদানকে কুনিশা জানান তিনি।

জনা তাদেরকেও ধন্যবাদ জানান তিনি। তবে উৎসবের রেশ এখনো বৃহস্পতিবার মায়ের গমন এই শেষ হয়নি। একাদশীতেও শহরে ঠাকুর দেখার ভিড় ছিল। একদিকে প্রতিমা নিরঞ্জনের পর্ব অন্যদিকে বড় বড় প্যাভিলে ঠাকুর দেখার ভিড় দেখে পড়ার মতো ছিল।

চৌমুহন সিটি সেন্টারে সামনে প্যাভিলে তৈরি করা হয়েছে। বিকেল থেকেই সমস্ত ক্লাব এবং সার্বজনীন পূজা কমিটি প্রতিমা নিয়ে এ কার্নিভালে অংশগ্রহণ করবেন। উপস্থিত থাকবেন মুখ্যমন্ত্রী ডক্টর মানিক সাহা সহ মন্ত্রিসভার অন্যান্য সদস্য আগরতলা পুরো নিগমের মেয়র প্রমুখ। এদিকে আগরতলার দশমী খাটে প্রতিমা নিরঞ্জনের খেঁচের জনতার উপচে পড়া ভিড় ছিল গতকালের মত আজও। সূত্রে জানা গেছে এখন পর্যন্ত দুই শতাধিক উপরে প্রতিমা নিরঞ্জনের হয়েছে। নিরাপত্তা ব্যবস্থা ছিল কঠোর। বাতাসে বিঘার সুর। প্রতিমা বিসর্জনের মধ্য দিয়ে শেষ হবে সনাতন ধর্মাবলম্বীদের প্রধান ধর্মীয় **৬ এর পাতায় দেখুন**

৪০ আসনে মিজোরাম বিধানসভা নির্বাচনে ১৭৫ জন প্রার্থীর ভাগ্য নির্ধারণ হবে ৭ই

আইজল, ২৫ অক্টোবর : আগামী ৭ নভেম্বর অনুষ্ঠিত মিজোরাম বিধানসভা নির্বাচনে ৮.৫৭ লক্ষের বেশি ভোটার তাঁদের ভোটাধিকার প্রয়োগ করবেন ১,২৭৬টি কেন্দ্রে। রাজ্যের মোট ৪০ আসনে ১৭৫ জন প্রার্থী প্রতিদ্বন্দ্বিতা করছেন, জানিয়েছেন রাজ্যের মুখ্য নির্বাচনী আধিকারিক (সিইও) মধুপ ব্যাস। আজ বুধবার আইজলে আয়োজিত রাজ্যের মুখ্য নির্বাচনী আধিকারিক মধুপ ব্যাস আসন্ন রাজ্য বিধানসভা নির্বাচন সংক্রান্ত বহু তথ্য তুলে ধরেছেন। তিনি জানান, রাজ্যের সর্বশেষ চূড়ান্ত ভোটার তালিকা অনুযায়ী মোট ৮,৫৭,০৬৩ জন ভোটার এবার তাঁদের ভোটাধিকার প্রয়োগ করবেন। তাঁদের মধ্যে ৪,১৩,০৬২ জন পুরুষ, ৪,৩৯,০২৬ জন মহিলা এবং ৪,৯৭৫ জন সার্ভিস ভোটার। আইএস মধুপ ব্যাস জানান, এবার মোট ১,২৭৬টি কেন্দ্রে ভোটগ্রহণ হবে। সব কেন্দ্রের তালিকা ইতিমধ্যে ভারতের নির্বাচন কমিশনের কাছে পাঠিয়ে দেওয়া হয়েছে। এছাড়া কোন কোন নির্বাচন ক্ষেত্রে কতজন প্রার্থী রয়েছেন এবং কতজন মনোনয়ন প্রত্যাহার করেছেন, সে সব তথ্য আগামী তিনদিনের মধ্যে বিদ্যমান প্রতিদ্বন্দ্বী প্রার্থীদের কাছে পাঠানোর জন্য সংশ্লিষ্ট জেলা নির্বাচন আধিকারিকদের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। তিনি জানান, সমস্ত জেলা নির্বাচন আধিকারিক নিশ্চিত ন্যূনতম সুবিধা (এএএসএফ) ইনস্টল করার পাশাপাশি সমস্ত ভোট কেন্দ্রে দিয়ারদের জন্য প্রয়োজনীয় সুবিধাজনক ব্যবস্থা নিশ্চিত করছেন। প্রিসাইডিং অফিসার, প্রথম, দ্বিতীয় এবং তৃতীয় পোলিং অফিসারদের প্রত্যেকে ১,৪৭০ জনের সমন্বয়ে পোলিং পাটির জন্য প্রথম প্রশিক্ষণ

কয়েকটি জেলা ছাড়া সমস্ত জেলা নির্বাচন আধিকারিকরা সম্পন্ন করেছেন। বাকি জেলাগুলিতে দ্বিতীয় পর্যায়ের প্রশিক্ষণ চলছে। সব জেলার সর্বশেষ রিপোর্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় জনবলের কোনও ঘাটতি নেই, জানান রাজ্যের মুখ্য নির্বাচন আধিকারিক ব্যাস। তিনি জানান, ১,২৭৬টি ভোট কেন্দ্রের মধ্যে ৭৬৫টিতে ওয়েবকাস্টিং স্থাপন ও বাস্তবায়নের ব্যবস্থা করা হয়েছে যা গোটো মিজোরামের সমস্ত ভোট কেন্দ্রের ৬০ শতাংশ। পরিষেবাটি পশ্চিমবঙ্গ-ভিত্তিক মাল্টি কম্পিউটার সার্ভিসেস দেবে। এর জন্য সমস্ত কোডাল আনুষ্ঠানিকতা চূড়ান্ত করা হয়ে গেছে। এই পরিষেবা আগামী ২৭ অক্টোবর থেকে কাজ শুরু হবে। ইভিএম এবং ভিভিপিএটি (ভিভি-প্যাট) সম্পর্কে রাজ্যের মুখ্য নির্বাচনী আধিকারিক মধুপ ব্যাস জানান, ভোটের দিন ব্যবহারের জন্য ইভিএম এবং ভিভি-প্যাট-এর প্রথম রেভেন্যু মাইজেশন হয়েছে গত ১৮ অক্টোবর। সমস্ত ১১টি জেলায় ভারতের নির্বাচন কমিশন (ইসিআই) কর্তৃক নিয়োজিত সংশ্লিষ্ট জেনারেল অবজার্ভারের তত্ত্বাবধানে দ্বিতীয় রেভেন্যু মাইজেশন সফলভাবে সম্পন্ন হয়েছে ২৩ অক্টোবর প্রত্যেকটি বিধানসভা কেন্দ্রের অধীনে বিভিন্ন স্থানে। এছাড়া সমস্ত ইভিএম এবং ভিভিপিএটি সমস্ত নিরাপত্তা কর্মীদের পর্যবেক্ষণে সিসিটিভি কভারেজের অধীনে সার্বক্ষণিক সুরক্ষিত জেলা স্ট্রং রুমে নিরাপদে সংরক্ষণ করা হয়েছে। কনস্টোল ইউনিটে ব্যবহারের জন্য ব্যালট পেপারের মুদ্রণ ইসিআই-এর প্রত্যেক অনুযায়ী সরকারি প্রেসে সম্পন্ন হয়েছে। আজ (২৫ অক্টোবর) সমস্ত জেলা নির্বাচন **৬ এর পাতায় দেখুন**

জেঠুর ক্রোধ থেকে রক্ষা পেল ভাতিজি

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ২৫ অক্টোবর। সামাজিক অবক্ষয়ের নিম্ন চিত্র দেখলো বিলোনিয়া, জেঠুর রোশানাল থেকে ভাতিজি অল্পেতে বড়সর বিপদ থেকে বাঁচল সাত বছরের নাবালিকা, বিলোনিয়া থানার অন্তর্গত চিত্তামারা এলাকার আপন দেবনাথ এর সাত বছরের শিশু মেয়েকে অসিত দিয়ে পুড়িয়ে মারার চেষ্টা করে তারই সম্পর্কে জেঠু নিমাই দেবনাথ, অভিযোগ এদিন বিকেলে আপন দেবনাথের

৭ বছরের শিশু কন্যা তার ভাইয়ের ছেলের সাথে খেলাছলে বিবাদে জড়িয়ে পড়ে এই ঘটনা দেখতে পেয়ে আপন দেবনাথের ভাই নিমাই দেবনাথ ছোট ছেলে মেয়েদের ঝগড়া মিটিয়ে দেওয়ার পরিবর্তে ঘর থেকে রাবারের এসিড এনে সাত বছরের শিশু মেয়েকে অসিত দিয়ে পুড়িয়ে মারার চেষ্টা করে তারই সম্পর্কে জেঠু নিমাই দেবনাথ, অভিযোগ এদিন বিকেলে আপন দেবনাথের

আজ কার্নিভ্যাল
নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। মহা ধুমধামের সাথে আগামীকাল মায়ের গমন কার্নিভালের আয়োজন করেছে ত্রিপুরা সরকার। রাজধানী আগরতলায় অধিক ঝাঝ ওই কার্নিভালে অংশ নেবে। আজ তার প্রস্তুতি খতিয়ে দেখেছেন আগরতলা পুর নিগমের মেয়র নীপক মজুমদার। প্রসঙ্গত, ত্রিপুরা রাজ্য সরকারের উদ্যোগে এবং তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তর তথ্যবথানে **৬ এর পাতায় দেখুন**

পূজোতে বিদ্যুৎ সরবরাহ স্বাভাবিক ছিল : রতন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। দুর্গোৎসবের দিন গুলিতে নিরবচ্ছিন্ন বিদ্যুৎ সরবরাহের জন্য প্রস্তুত ছিলো বিদ্যুৎ নিগম। ভূতরীয়া স্থিত বিদ্যুৎ নিগমের কার্যালয়ে গিয়ে একথা বলেছেন মন্ত্রী রতন লাল নাথ। এদিন তিনি বিদ্যুৎ নিগমের আধিকারিকদের সঙ্গে কথাবার্তা বলে পরিষেবার বিষয়ে অবগত হয়েছেন। সাথে তিনি যোগ করেন, ডিজিএম-র নেতৃত্বে পূজোর জন্য বাড়তি কন্ট্রোল রুম খোলা হয়েছে। বিদ্যুৎ

নিগমের কর্মীরা পরিষেবা স্বাভাবিক রাখতে বৃহত্তর স্বার্থে কাজ করছে। তাঁর কথায়, বিদ্যুৎ-র চাহিদার কথা মাথায় অতিরিক্ত বিদ্যুৎ-র ব্যবস্থা রাখা হয়েছে। সেই মোতাবেক পঞ্চমী ও ষষ্ঠীতে রাজাবাসী বিদ্যুৎ পরিষেবা স্বাভাবিক ছিল। কোথাও কোন ধরনের ঘাটতি দেখা দেয় না। ষষ্ঠীর রাতে বিদ্যুৎ-র চাহিদা পিক আওয়ানে পৌছায় ৩০৪ মেগাওয়াটে। **৬ এর পাতায় দেখুন**

আজ রাজ্যপাল ইন্দ্রসেনার শপথ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। বুধবার রাজ্যে এসেছেন ত্রিপুরার নতুন রাজ্যপাল ইন্দ্রসেনা রেড্ডি নাঙ্কু। তাঁকে বিমানবন্দরে স্বাগত জানিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী ডাঃ মানিক সাহা, বিজেপি রাজ্য প্রভারি এবং বিজেপি রাজ্য সভাপতি রাজীব ভট্টাচার্য। এদিন তাঁকে গার্ড অব অনার দেওয়া হয়েছে। আগামীকাল ত্রিপুরা হাইকোর্টের প্রধান বিচারপতি অপারেশন কুমার সিং নতুন রাজ্যপাল ইন্দ্রসেনা রেড্ডি নাঙ্কুকে শপথ বাক্য পাঠ করাবেন।

আজ দুই বিচারপতির শপথ গ্রহণ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। আজ ত্রিপুরা হাইকোর্টে নতুন দুই বিচারপতি শপথ নেবেন। সম্প্রতি ত্রিপুরা হাইকোর্টের বিচারপতি পদে নিযুক্ত হয়েছেন বিশ্বজিৎ পালিত এবং সব্যসাচী দত্ত পুরকায়স্থ। কাল তাঁদের শপথ বাক্য পাঠ করাবেন হাইকোর্টের প্রধান বিচারপতি অপারেশন কুমার সিং। বিশ্বজিৎ পালিত ইতিপূর্বে ত্রিপুরা সরকারের আইনসচিব হিসেবে দায়িত্ব পালন করেছেন। এদিকে সব্যসাচী দত্ত পুরকায়স্থ ইতিপূর্বে ত্রিপুরা জুডিশিয়াল একাডেমির অধিকর্তা **৬ এর পাতায় দেখুন**

নেশা কেড়ে নিলো এক ছাত্রের প্রাণ

নিজস্ব প্রতিনিধি, লংতরাইভ্যালী, ২৫ অক্টোবর। দশমীর সকালে হলিক্রস স্কুলের নবম শ্রেণীর ছাত্রের মৃতদেহ উদ্ধারকে কেন্দ্র করে এলাকায় সৃষ্টি হয় চাঞ্চল্য। ঘটনা লংতরাইভ্যালী মহকুমার অন্তর্গত ধুমাহাড়া থানাধীন জামিরছড়া এলাকায়। মৃত কিশোরের নাম প্রশান্ত ত্রিপুরা। বাড়ি জামেরছড়া। ঘটনার বিবরণে জানা যায় প্রশান্ত ত্রিপুরা কীটালছড়া হলিক্রস স্কুলের নবম শ্রেণীর ছাত্র ছিল। পূজোর ছুটিতে বাড়িতে এসে গত ২০ অক্টোবর বন্ধুবান্ধবের সাথে **৬ এর পাতায় দেখুন**

SHYAM STEEL
flexi STRONG TMT REBAR

একটি নির্মাণ দীর্ঘস্থায়ী হয় যখন এটি ফ্লেক্সি-স্ট্রং হয়

আনন্দ এবং সমৃদ্ধির সাথে এই উৎসব উদযাপন করুন

পণ্য সামগ্রী:
Fe 500, Fe 500D, Fe 550, Fe 550D & CRS TMT REBARS (Dimensions: 8 mm - 36 mm)

For Dealer & Distributorship Enquiry Scan QR code or E-mail: retail.india@shyamsteel.com

TMT Requirement for Infrastructural Projects: enquiry@shyamsteel.com

Contact Toll Free No: **1800 102 4007**

www.shyamsteel.com

Follow Shyam Steel India

Shyam Steel Industries Limited, Premises No. 03-319, DH-6/11, Action Area-1D, Street No. 319, Kolkata-700156

Sister Spices
নিশ্চিতের প্রতিক

সিস্টার
রন্ধনেই বন্ধন

সিস্টার গ্রুপের পক্ষ থেকে শুভ বিজয়ার আন্তরিক প্রীতি ও শুভেচ্ছা।

www.sisterspices.in

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

পোষ্য কুকুর হঠাৎ আপনাকে এড়িয়ে চলছে কি?

বাড়িময় দৌড়ে বেড়াবে, ছুটবে, খেলবে, বাড়ি ফিরলে কোলে আসবে ভবেই তো পোষ্য চোখের মণি হয়ে উঠবে। অনেকেই পোষ্যের সঙ্গে আলাদা সখা গড়ে ওঠে। কিন্তু ইদানীং কি পোষ্য আপনাকে এড়িয়ে চলছে কিংবা সারা ক্ষণ চূপচাপ থাকছে? তা হলে কিন্তু চিন্তার বিষয়। শরীরের পাশাপাশি পোষ্যের মনে এবং আচরণেও কিন্তু বদল আসতে পারে। এ ক্ষেত্রে কথ্য বলে কারণ উদ্ধার করার কোনও সুযোগ নেই। কিন্তু ঠিক কোন কারণগুলির জন্য পোষ্য এমন করতে পারে? জানা থাকলে পোষ্যকে স্বাভাবিক জীবনে ফেরানো সহজ হবে।

শারীরিক অসুস্থতা- শরীরের অঙ্গের কোনও সমস্যা হচ্ছে কি না, তা নিজের মুখে বলতে পারেন না পোষ্যরা। কিন্তু ভিতরে ভিতরে শারীরিক যন্ত্রণায় বিদ্ধ হয়। সেই কারণেও অনেক সময়ে আপনাকে এড়িয়ে চলতে পারে। শরীর খারাপ হলে শারীরিক স্মৃতিও কমে আসে। এমন হলে পোষ্যের খাওয়াদাওয়ার দিকে নজর দিন। খাওয়ার পরিমাণ যদি আগের চেয়ে কমে গিয়ে



থাকে, তা হলে বিষয়টি গুরুত্ব দিয়ে দেখা জরুরি। মানসিক উদ্বেগ- শরীর খারাপের পাশাপাশি পোষ্যের মনেও কিন্তু কোনও সমস্যা দেখা দিতে পারে। কোনও বিষয় নিয়ে উদ্বেগ থাকলে এমন হতে পারে। জোরে কোনও শব্দ, পোষ্যের সঙ্গে বাকিদের আচরণ এবং আরও অনেক কারণে মানসিক জায়ে বিপর্যস্ত হয়ে পড়তে পারে পোষ্য। সেখান থেকেই জন্ম নিতে পারে ভয়। সেই ভয়ের কারণেই হয়তো আপনার সঙ্গে দূরত্ব তৈরি করছে।

রটিনের পরিবর্তন- পোষ্যদের রোজের রটিনে কোনও বদল এলেও এমন সমস্যা হতে পারে।

মুড ভাল নেই?

কথায় আছে মেজাজই আসল রাজা। অর্থাৎ মেজাজ বা মানসিক স্থিতি ঠিক না থাকলে কোনও কিছুই ঠিক থাকে না। আর মেজাজ শুধুমাত্র আপনার নিজের স্বাস্থ্যকেই প্রভাবিত করে না, এটি আপনার চারপাশের লোকদেরও প্রভাবিত করে। আর আজকাল কর্মব্যস্ত জীবনে মানুষের জীবনে চাপের শেষ নেই। অফিস, বাড়ি সব সামলাতে-সামলাতে একপ্রকার নাজেহাল হয়ে পড়তে হয়। তাই মুডও খুব একটা ভাল থাকে না। মেজাজ ভাল রাখতে কী করবেন ভেবে পাচ্ছেন না তো? নজর দিন ডায়েটে। এমন বেশকিছু খাবার রয়েছে যা মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। কী সেগুলি? আসুন জেনে নেওয়া যাক।

আসলে, আমাদের মেজাজও হরমোনের সঙ্গে সম্পর্কিত। যখন মানুষ তাঁর পছন্দের কোনও কাজ করেন যেমন, কোন শোনা বা সিনেমা দেখা ইত্যাদি তখন ডোপামিন নামক হরমোন নিঃসৃত হয়, যা মানসিক চাপ থেকে মুক্তি দিতে পারে। আবার এমন কিছু কিছু খাবার রয়েছে যা খেলে সেরোটোনিন বৃদ্ধি পায় যা মনোস্তব্ধ রাখতে সাহায্য করে। তাহলে জেনে নেওয়া যাক কোন খাবারগুলো

মেজাজ সতেজ রাখতে সাহায্য করে ডার্ক চকলেট:- আপনি যদি শরীরে সুখী হরমোনের ক্ষরণ বাড়াতে চান তবে ডার্ক চকলেট একটি খুব ভাল বিকল্প। এতে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা মেজাজ ভাল রাখতে সাহায্য করে। তবে সীমিত পরিমাণে খান।

বাদাম এবং বীজ:- বাদাম, চিনাবাদাম, আখরোটি, সুর্যমুখী বীজ, তিল বীজ, কুমড়ার বীজ ইত্যাদি বেশি করে খাবেন। এটি সেরোটোনিনের উৎপাদন বাড়ায়, যা মানসিক স্থিতি ঠিক থাকে। এছাড়াও বাদামের এবং বীজের আরও অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে।

পালং শাক:- ডায়েটে ম্যাগনেসিয়াম এবং আয়রনের মতো পুষ্টিতে সমৃদ্ধ পালং শাক যোগ করুন। অনেক সময় ম্যাগনেসিয়ামের ঘাটতিও উদ্বেগ ও মানসিক চাপের মতো সমস্যার সৃষ্টি করে।

পালং শাক সেরোটোনিনের মাত্রা উন্নত করে, যা মেজাজ উন্নত করতে সাহায্য করে। তাই বেশি করে পালং শাক খান।

আপেল:- আপেল হার্ট সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। তাছাড়া এই ফল মেজাজ ভাল রাখতেও সাহায্য করে। তাই মানসিক স্বাস্থ্যের খেলায় রাখতে ডায়েটে আপেল যোগ করুন।

সবজি খেয়ে সুগার কমার বদলে বেড়েও যেতে পারে



জেট থেকে সকলই শুনেছেন যে তাজা শাকসবজির গুণ বেশি। রোগকে দূরে রাখতে গেলে পাতে শাকসবজি থাকা দরকার। এমনকী ডায়াবেটিসের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগের গুণ্ডণ্ড শাকসবজির মধ্যে লুকিয়ে। উচ্ছে, কালো, চাঁড়শ, ব্রকোলি, শসা, মুলোর মতো বিভিন্ন সবজি ডায়াবেটিসের চিকিৎসায় উপযোগী। এগুলো ফাইবার, ভিটামিন, মিনারেল ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট পরিপূর্ণ হয়, যা রক্তে শর্করার মাত্রা কমায়। অনেক সময় সবজি খেয়েও আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। হ্যাঁ, ঠিকই পড়লেন। এমন অনেক সবজি রয়েছে, যা ডায়াবেটিসের রোগীদের এড়িয়ে যাওয়া উচিত। যে সবজিতে স্টার্চ ও কার্বোহাইড্রেট রয়েছে, যা ডায়াবেটিসের জন্য উপযুক্ত নয়।

কোন-কোন আনাজ খেলে রক্তে সুগার লেভেল বাড়তে পারে, রইল তালিকা।

আলু: অনেকের মুখেই শুনেছেন নিশ্চয়ই, ডায়াবেটিসের রোগীদের আলু খাওয়া নিষিদ্ধ। আলুর

গ্রাইসেমিক সূচক অনেক বেশি। এটি আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা হঠাৎ করে বাড়িয়ে দিতে পারে। তাই বুঝে শুনে আলু খাওয়াই ভাল।

মিষ্টি আলু: সাধারণ আলুর চেয়ে রাস্তা আলু বেশি উপকারী। কিন্তু রাস্তা বা মিষ্টি আলুর মধ্যেও কার্বোহাইড্রেট রয়েছে। তাই ডায়াবেটিসের রোগীদের মিষ্টি আলুও সীমিত পরিমাণে খাওয়া উচিত। নাহলে বাড়তে পারে সুগার লেভেল।

ওল: গরম ভাতে সর্বে দিয়ে মাখা ওল স্নেহ খেতে ভাল লাগে? কিন্তু খাবার ডায়াবেটিসের রোগীদের একটি এড়িয়ে যাওয়াই ভাল। মিষ্টি নীচের এই আনাজে স্টার্চের পরিমাণ বেশি। এতে হঠাৎ শর্করার মাত্রা বাড়তে পারে। মিষ্টি আলুর মতো এটিও আপনার স্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলতে পারে।

কচু: মিষ্টি আলু, ওলের মতো কচুও মিষ্টি নীচের ফসল। এই সবজিতেও স্টার্চের পরিমাণ বেশি। এটি ইনসুলিনের মাত্রার উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে।

তাঁই ডায়াবেটিসের রোগীদের সীমিত পরিমাণে কচু খাওয়া উচিত।

বিটরুট: মাটির নিচের সবজি বিটরুটও। এই সবজি পুষ্টিতে ভরপুর হলেও ডায়াবেটিসের রোগীদের জন্য খুব একটা উপযোগী নয়। যদিও বিটরুটের রস রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। তাই অল্প পরিমাণে এটি খেতে পারেন।

কাঁচকলা: ডায়াবেটিসের রোগীরা পাকা কলা খেলেও, কাঁচকলা থেকে সাবধান। কাঁচকলার মধ্যেও ভরপুর পরিমাণে পুষ্টি রয়েছে। কিন্তু এতে স্টার্চের পরিমাণও বেশি। তাই রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও বেশি।

গাজর ও কড়াইগুটি: সুগার থাকা সত্ত্বেও রোজের খাদ্যতালিকায় গাজর, কড়াইগুটি থাকে? এগুলো স্বাস্থ্যকর সবজি, গ্রাইসেমিক সূচকও কম। কিন্তু অতিরিক্ত মাত্রায় খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। তাই ডায়াবেটিসের রোগীদের এগুলো কম পরিমাণে খাওয়া উচিত।

অল্প পরিশ্রমেই ক্লান্ত লাগে?

অফিসের প্রচণ্ড ব্যস্ততায় তো বটেই, এমনকি ছুটির দিনেও ক্লান্ত লাগে সারা ক্ষণ। অনেকের ঘুম থেকে ওঠার পরেও সবচেয়ে বেশি ক্লান্তি ঘিরে ধরে। শরীরের উপর একটানা ধকল গেলে সেই ক্লান্তি দূর করার জন্য দীর্ঘ বিশ্রাম কিংবা বিরতির প্রয়োজন হয়। তা না হলে শরীর কাহিল হয়ে পড়ে। শরীরে আয়রনের পরিমাণ কমে গেলেও অনেক সময় সারা ক্ষণ ক্লান্ত লাগে। তবে কারণ যা-ই হোক, ক্লান্তি দূর করতে খাওয়াদাওয়ার দিকে নজর দিন। এই সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখা যাবে। কোন খাবারগুলি নিয়মিত খেলে ক্লান্তি কেটে স্মৃতি আসবে শরীরে?

ড্রাই ফুটস: শরীরের ক্লান্তি দূর করতে এক মুঠো ড্রাই ফুট দারুণ কাজ দেয়। খিদে পেলে ভাজাভুজি না খেয়ে কাঠবিড়ানো, কিশমিশ, আখরোটি, পেস্তা, খেজুরের মতো ড্রাই ফুট খেতে পারেন। ১০০ গ্রাম ড্রাই ফুটে ৩৫৯ ক্যালোরি থাকে। শরীরে আয়রনের



চাহিদা মেটাতেও দারুণ উপকারী ড্রাই ফুটস।

ডার্ক চকলেট: ডার্ক চকলেটে থেরোব্রোমাইন ও ক্যাফিন থাকে। শরীরে তাত্ত্বিক শক্তির জোগান দিতে এই দুই উপাদানের জুড়ি মেলা ভার। তাই ক্লান্ত লাগলে মুখে ডার্ক চকলেট পুরে দিলেই হবে মুশকিল আসান।

টকনই: বর্ষাকালেও গরমের হাত থেকে রেহাই নেই। একটু বাইরে বেরোলেই শরীরে অস্থি গুরু হয়। এই সময়ে পুষ্টিবিদরা টক দই খেতে

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে কোন খাবার রোজ খাবেন?

রক্তচাপ বেড়ে গেলে বাড়তি সতর্কতা মেনে চলতে হয়। উচ্চ রক্তচাপ ধরা পড়লে প্রতিদিন গুণ্ডণ্ড খেতেই হবে। একদিনও গুণ্ডণ্ড বাদ দিলে বাড়তে পারে স্ট্রোকের ঝুঁকি। এছাড়াও উচ্চ রক্তচাপই হৃদরোগ ডেকে আনে। তবে, গুণ্ডণ্ড খেয়েই যে রক্তচাপকে বশে রাখা যায়, তা নয়। খাওয়া-দাওয়ায় খুব বেশি হেরফের না হলেও, কাঁচা নুন খাওয়ার প্রতি রাশ চানেন অনেকেই। রক্ত সোডিয়ামের মাত্রা যাতে হেরফের না হয়, তার জন্যই খাবারের নুনের পরিমাণ কমানো দরকার। তবে, শুধু নুন খাওয়া কমালেই হবে না, জাল ফুডের প্রতিও আসক্তি কমাতে হবে। কিন্তু কোন খাবার রোজ খেলে রক্তচাপের সমস্যা বশে থাকবে, জানেন?

উচ্চ রক্তচাপকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে চাইলে লাইফস্টাইলে বদল আনতে হবে। বেশ কিছু খাবার যেমন ডায়েট থেকে বাদ দেবেন, একইভাবে, কিছু খাবার যোগও করতে হবে। হাইপারটেনশনের ডায়েটে তাজা ফল, শাকসবজি থাকেই। কিন্তু দুই রাশের কি? দুই হল এমন একটি খাবার, যা উচ্চ রক্তচাপকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। রক্তচাপের সমস্যায় উপযোগী দই।

আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের এপিডিমিওলজি ও লাইফস্টাইলে ২০১৬ সালে প্রকাশিত এক গবেষণা থেকে

জানা গিয়েছে, যেসব মহিলা সপ্তাহে পাঁচ বা তার বেশি বার দই খেয়েছেন, তাঁদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কম। পরিমাণ বলাহে, বিশ্বেজুড়ে প্রায় ১০০ কোটিরও বেশি মানুষ উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। তাই দই খেয়ে আপনি এই স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমাতে পারেন। রোজের ডায়েটে দই রাখলে এটি একাধিক স্বাস্থ্য সমস্যা প্রদান করে। দইয়ের মধ্যে ভিটামিন বি২, ক্যালশিয়াম ও ফসফরাস রয়েছে। তাছাড়া এই খাবার প্রোটিনের সমৃদ্ধ উৎস। যদিও দই জনপ্রিয় এর প্রোবায়োটিক উপাদানের জন্য। দই খেলে হজম স্বাস্থ্য ভাল থাকে। পাশাপাশি রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা গড়ে ওঠে। তবে, দই সরাসরি উচ্চ রক্তচাপকে নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে না। দইতে ম্যাগনেসিয়াম রয়েছে, যা উচ্চ রক্তচাপের জন্য উপযোগী। এছাড়া দইতে ক্যালশিয়াম থাকে, যা মাংসপেশি গঠনে এবং হার্টের পেশির জন্য ভাল। দই খাওয়ার উপকারিতা হল, এটি ওজনকে নিয়ন্ত্রণে রাখে। যোহেতু ওবেসিটি উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে, তাই ওজন কমিয়ে আপনি এই রোগের হাত থেকে দূরে থাকতে পারেন। এভাবেই দই হাইপারটেনশনের ক্ষেত্রে উপযোগী। কিন্তু আপনাকে লো-ফ্যাট দই খেতে হবে। দইতে কোনও চিনি মেশালে চলবে না। রোজ একবার করে দই খেলেই আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

জিমে না গিয়ে ঘরে বসেই কমবে ওজন

সারা বছর ওজন নিয়ে সচেতন থাকলেও, পুজোর আগে রোগা হওয়ার জন্য বাড়তি পরিশ্রম করেন অনেকেই। কঠোর ডায়েট, বাইরের খাবার খাওয়া থেকে শতশতদূরে থাকা বাদ দেন না কিছুই। অনেকেই আবার পুজোর শপিং ছেড়ে জিমে গিয়েই কটিয়ে দেন অনেকটা সময়। তাতে যে চেহারায় বিপুল পরিবর্তন আসে, এমনও নয়। উপরন্তু সময় নষ্ট। রোগা হওয়ার জন্য সব সময়ে জিমে যেতে হবে, তার কোনও মানে নেই। বাড়িতে বসেও কয়েক দিনের মধ্যেই ওজন বরানো সম্ভব। শুধু মেনে চলতে হবে কয়েকটি নিয়ম।

ভারী জলখাবার খাওয়া

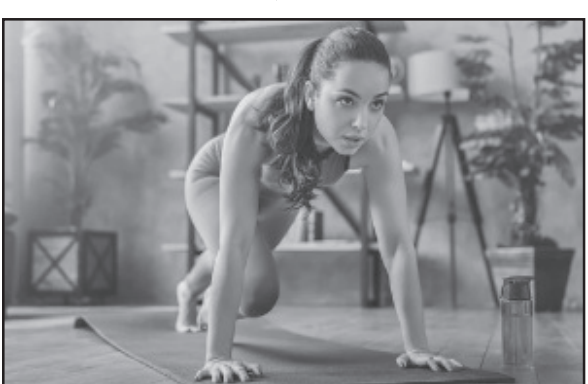
সকালের খাবারের উপর নির্ভর করে সারা দিনের শরীরের হালচাল। রাতের খাবারের পর প্রায় ৭-৮ ঘণ্টা পেট খালি থাকে। তাই সকালে তাজাভাড়া এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া জরুরি। সঠিক সময়ে জলখাবার খাওয়ার অভ্যাস হজমশক্তির উন্নতি ঘটে। বাড়িতে মেদ বরানতে সাহায্য করে।

পর্যাপ্ত ঘুম

গবেষণা বলাহে পর্যাপ্ত ঘুম না হলে বডি মাস ইন্ডেক্স (বিএমআই) বেড়ে যেতে পারে। আর বডি মাস ইন্ডেক্স বেড়ে যাওয়ার অর্থ ওজন বৃদ্ধি। এক জন পূর্ণবয়স্ক মানুষের দিনে অন্তত ছ'ঘন্টা নিরবিচ্ছিন্ন ঘুমের প্রয়োজন। ঘুম পর্যাপ্ত হলে শুধু ভিতর থেকে ফিট থাকবে শরীর। নিয়ন্ত্রণে থাকবে ওজন।

প্রক্রিয়াজাত খাবার না খাওয়া

ওজন কমানোর পথে প্রক্রিয়াজাত



খাবার একটি বড় বাধা। ওজন কমাতে চাইলে এ ধরনের খাবার যথাসম্ভব এড়িয়ে যেতে হবে। বিশেষত, প্রক্রিয়াজাত খাবারে ব্যবহৃত নানা উপাদান ওজন বাড়িয়ে তোলে ও নানা রকম শারীরিক সমস্যা ডেকে আনে।

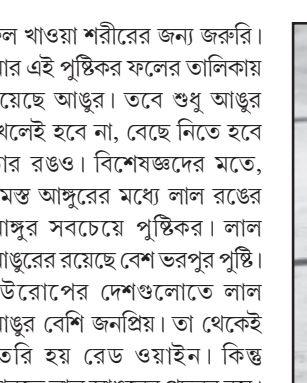
স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া

ওজন বরানতে সব সময়ে ডায়েট করা জরুরি নয়। স্বাস্থ্যকর, সুবন্ধ খাবার খেয়েও কিন্তু মেদ বরানো যায়। তাই কার্বোহাইড্রেট খাবার কম খেয়ে প্রতি দিন

ফাইবার, প্রোটিন এবং স্বাস্থ্যকর প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। গরম জলে স্নান করা ৩০ মিনিট শরীরচর্চা করলে যে পরিমাণ ক্যালোরি পোড়ে, তা শুধু গরম জলে স্নান করলেই পাওয়া যায়। শরীরচর্চা করার সময়ে শরীরে যে পরিমাণ তাপ উত্তপ্ত হয়, গরম জলে স্নান করলেও তা পাওয়া সম্ভব। শরীরের ভিতরে উত্তপ্ত এই তাপই দেহের বাড়তি মেদ বরিয়ে ফেলতে পারে।

সজি দিতে পারেন- স্যুপ সুস্বাদু করে তুলতে সজি দিতে পারেন। গাজর, বিপ, ব্রকোলির মতো রঙিন সজি যদি স্যুপে দেন তাহলে দেখতে তো ভাল লাগবেই, খেতেও মন্দ লাগবে না। সজি যে শরীরের যত্ন নেয়, তা বলা বাহুল্য। পুষ্টিবিদ থেকে চিকিৎসক, সজি খাওয়ার পরামর্শ দেন সকলেই। স্যুপে সজি দিয়ে খেলে খারাপ লাগবে না।

শরীর চাঙ্গা করতে একমাত্র ভরসা লাল আঙুর



ফল খাওয়া শরীরের জন্য জরুরি। আর এই পুষ্টির ফলের তালিকায় রয়েছে আঙুর। তবে শুধু আঙুর খেলেই হবে না, বেছে নিতে হবে তার রঙও। বিশেষজ্ঞদের মতে, সমস্ত আঙ্গুরের মধ্যে লাল রঙের আঙ্গুর সবচেয়ে পুষ্টিকর। লাল আঙুরের রয়েছে বেশ ভরপুর পুষ্টি। ইউরোপের দেশগুলোতে লাল আঙুর বেশি জনপ্রিয়। তা থেকেই তৈরি হয় রেড ওয়াইন। কিন্তু ভারতে লাল আঙুরের প্রচলন কম।

মানুষ এই আঙুর সম্পর্কে খুব একটা জানেনও না। কিন্তু লাল আঙুর এক কথায় গুণের খনি। এতে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ক্যালশিয়াম এবং আয়রন। এছাড়া এক কাপ লাল আঙুরের রয়েছে ৫২ ক্যালরি, ১ গ্রাম প্রোটিন, ০ গ্রাম ফ্যাট, ১৪ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ২ গ্রাম ফাইবার। এই বিশেষ আঙুরে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকার কারণে এটি বৃষ্টির ঝুঁকি কমায়। আসুন জেনে নেওয়া যাক লাল আঙুরের উপকারিতা সম্পর্কে।

নিয়মিত লাল আঙুর খেলে হার্ট সক্রান্ত সব ধরনের জটিলতা দূর হয়। লাল আঙুরে প্ল্যাভোনয়েড এবং পলিফেনল নামক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে, যা রক্তনালীগুলিকে শিথিল করে এবং হার্টের পেশীতে যেকোনো ধরনের প্রদাহ কমায়। এতে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি অনেকটাই কমে যায়।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ- লাল আঙুরে পর্যাপ্ত পরিমাণে

কার্বোহাইড্রেট রয়েছে, তা সত্ত্বেও এটি রক্তে শর্করা বাড়ানো বরং কমায়। কারণ লাল আঙুরের গ্রাইসেমিক ইনডেক্স খুবই কম। এছাড়া এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকায় এটি রক্তে সুগার বাড়তে দেয় না।

ওজন কমাতে --- বঁাড়া ওজন কমাতে চান তাঁদের জন্য লাল আঙুর খুবই উপকারী। লাল আঙুরে পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবার থাকে যা খিদে কমিয়ে দেয়। এর পাশাপাশি

লাল আঙুরে প্রচুর পরিমাণে জল রয়েছে থাকে যা শরীরকে হাইড্রেটেড রাখে। বঁাড়া ওজন কমাতে চান তাঁদের লাল আঙুরের রস পান করার পরামর্শ দেন বিশেষজ্ঞরা।

দৃষ্টিশক্তির জন্য - লাল আঙুর নিয়মিত সেবন চোখ সুস্থ রাখে। লাল আঙুরে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ থাকে। এছাড়া লাল আঙুরে উপস্থিত প্ল্যাভোনয়েড চোখের কোষকে শিথিল করতে সাহায্য করে।

জল খাওয়া এমনিতেই খাবার খাওয়ার সময় জল খেতে বাধ্য করেন পুষ্টিবিদরা।। রাতে খাবার খাওয়ার সময় এই নিয়ম আরও বেশি করে মেনে চলা জরুরি। রাতে খাবার সহজে হজম হতে চায় না। খাওয়ার সময় জল খেলে আরও মুশকিল হতে পারে। খাবার খেয়ে উঠেই জল খাওয়াও উচিত নয়। তাই খাওয়ার পর কিছু ক্ষণ হাঁটাচলা করুন। টিভি দেখতে পারেন কিংবা অন্য কোনও কাজ। তবে খাওয়ার পরেই ঘুমিয়ে পড়লে

বাড়িতে তৈরি স্বাস্থ্যকর স্যুপও হবে সুস্বাদু

সর্দি-কাশিতে দ্রুত স্বস্তি পেতে কিংবা রোগা হওয়ার ডায়েটে স্যুপের মতো উপকারী এবং স্বাস্থ্যকর খাবার কমই আছে। তা ছাড়া, স্যুপ বানাতেও বিশেষ সময় লাগে না। চটজরত তৈরিও হয়ে যায়। দীর্ঘক্ষণ পেট ভর্তি রাখতেও স্যুপের জুড়ি মেলা ভার। তবে স্যুপ আরও স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু করে তোলার কয়েকটি উপায় রয়েছে।

জানা থাকলে স্যুপ খেয়েই মন এবং শরীর ভাল হয়ে যেতে বাধ্য।

ডাল দিয়ে তৈরি করুন- চিকেন, সজি এবং আরও অনেক কিছু দিয়েই স্যুপ তৈরি করা যায়। তবে স্বাদ এবং স্বাস্থ্যের যত্ন একসঙ্গে নিতে হলে বানাতে পারেন ডাল দিয়ে। মুসুর ডাল হেঁশেলে মজুত করা থাকেই। ডাল দিয়ে

বানাতে পারেন স্যুপ। এতে ফিট থাকবে শরীর।

লেবুর রস দিন- নুন, তেল, মশলা ছাড়াও রান্নায় স্বাদ আনতে পারে লেবুর রস। স্যুপ সুস্বাদু করে তুলতে লেবুর রস দিতে পারেন। লেবুর রসে ভিটামিন সি রয়েছে ভরপুর পরিমাণে। স্যুপের সঙ্গে খেতে তো ভাল লাগবেই, সেই সঙ্গে শরীরে ভিটামিন সি-র ঘাটতিও পূরণ হয়।

সজি দিতে পারেন- স্যুপ সুস্বাদু করে তুলতে সজি দিতে পারেন। গাজর, বিপ, ব্রকোলির মতো রঙিন সজি যদি স্যুপে দেন তাহলে দেখতে তো ভাল লাগবেই, খেতেও মন্দ লাগবে না। সজি যে শরীরের যত্ন নেয়, তা বলা বাহুল্য। পুষ্টিবিদ থেকে চিকিৎসক, সজি খাওয়ার পরামর্শ দেন সকলেই। স্যুপে সজি দিয়ে খেলে খারাপ লাগবে না।

মশলা- মশলা মানেই তা শরীরের জন্য ক্ষতিকর, তা কিন্তু নয়। এমন অনেক মশলা আছে যেগুলি শরীরের যত্ন নেয়। তা সবচেয়ে ভাল উদাহরণ হল গোলমরিচ। স্যুপ তৈরির সময় ছাড়াও বাটিতে নামানোর পরেও উপর থেকে খানিকটা গোলমরিচ ছড়িয়ে দিন। খেতে তো ভাল লাগবেই, সেই সঙ্গে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।

হজমজনিত সমস্যা দেখা দিতে পারে। ভাজাভুজি না খাওয়া রাতে হাইড্রেটেড রাখে। সেরে অনেকেই সিনেমা, সিরিজ দেখতে বসেন। ঘুমেতে যেতে স্বাভাবিক ভাবেই দেহি হয়ে যায়। সিনেমা দেখার ফাঁকে বিদে পেলে অনেকেই টুকটাক ভাজাভুজি খাবার খেয়ে নেন। এই অভ্যাস অস্বাস্থ্যকর। মাঝরাতে তেলেভাজা খেলে ওজন বাড়তে পারে।

জল খাওয়া এমনিতেই খাবার খাওয়ার সময় জল খেতে বাধ্য করেন পুষ্টিবিদরা।। রাতে খাবার খাওয়ার সময় এই নিয়ম আরও বেশি করে মেনে চলা জরুরি। রাতে খাবার সহজে হজম হতে চায় না। খাওয়ার সময় জল খেলে আরও মুশকিল হতে পারে। খাবার খেয়ে উঠেই জল খাওয়াও উচিত নয়। তাই খাওয়ার পর কিছু ক্ষণ হাঁটাচলা করুন। টিভি দেখতে পারেন কিংবা অন্য কোনও কাজ। তবে খাওয়ার পরেই ঘুমিয়ে পড়লে



সন্তোষ ট্রফিতে হারজিতের মধ্যেই গ্রুপে ৪র্থ স্থান নিয়ে ফিরেছে ত্রিপুরা

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। ছয় দলীয় গ্রুপে চতুর্থ স্থান ত্রিপুরার। সন্তোষ জনক ফলাফল করলো ত্রিপুরা। শেষ মুহূর্তে দল গড়ে ও। এবছর সন্তোষ ট্রফি ফুটবলে অংশ নেওয়া নিয়ে বেশ জলধোলা হয়েছিলো। প্রথমে দল গঠন করা হলেও ফুটবলাররা গড়হাজির থাকায় শেষ মুহূর্তে ত্রিপুরা দলের অংশগ্রহণ নিয়ে সংশয় দেখা দিয়েছিলো। রাজ ফুটবল সংস্থার কর্তারা শেষে তরিঘরি নতুন দল গড়ে বিমানে ফুটবলারদের পাঠানো হয়েছিলো মহারাষ্ট্রের কোলাপুরে। শেষ মুহূর্তে দল গড়া কতটা সাফল্য পাবে ত্রিপুরা তা নিয়েও দেখা দিয়েছিলো প্রশ্ন।

কারণ দলে ছিলো এককণিকা জুনিয়র ফুটবলাররা। ওই জুনিয়র ফুটবলাররা নিজেদের ছাপিয়ে

সন্তোষ ট্রফি ফুটবল, এফ-গ্রুপ*	
দল	ম্যা: জ: ড্র: প: গোল প:
মহারাষ্ট্র	৫ ৫ ০ ০ ২৪-১ ১৫
তেলেঙ্গানা	৫ ২ ২ ১ ৮-৩ ৮
লাক্ষাদ্বীপ	৫ ২ ২ ১ ৭-৬ ৮
ত্রিপুরা	৫ ১ ২ ২ ৪-৬ ৫
আন্দামান	৫ ১ ১ ৩ ৩-১৬ ৪
অন্ধ্রপ্রদেশ	৫ ০ ১ ৪ ০-১৪ ১

ত্রিপুরা-২	লাক্ষাদ্বীপ-২
গিয়ে ত্রিপুরার হয়ে সম্মান জনক ফলাফল করে রাজ্যে ফিরলো। আসরে ৫ ম্যাচ খেলে ১ টিতে জয়, ২ টি ম্যাচে পয়েন্ট ভাগ এবং ২ টি ম্যাচে পরাজিত হয়ে মোট ৫ পয়েন্ট দখল করলো। যা গোলোবারের তুলনায় ভালো। রবিবার নিজেদের শেষ ম্যাচে এগিয়ে থেকেও লাক্ষাদ্বীপের সঙ্গে পয়েন্ট ভাগ করলো ত্রিপুরা। দলের	নিয়মিত ৩ ফুটবলার আজমল রিয়াজ, মঈনুদ্দিন এবং সুরজ সিংকে রিজার্ভ ব্যাঞ্চে বসিয়েই প্রথম একাদশ গড়ে বাধ্য হয়েছেন ত্রিপুরার কোচ ডি কি প্রধান। তার উপর চোটের জন্য ভক্তিপদ জমাতিয়া সারাক্ষণ মাঠে থাকতে পারেননি। তারপরও জয় পেতে পারতো ত্রিপুরা। যদি না হাইয়ুং জমাতিয়া

খেলা শেষে ত্রিপুরা দলের সহকারি কোচ আবু তাহের টেলিফোনে বলেন, 'প্রত্যাশার থেকে ভালো খেলেছে এবার ছেলেরা। দলে রয়েছে ৮ জন জুনিয়র ফুটবলার। ওরা এতো ভালো খেলবে ভাবতেই পারিনি। সঠিক প্রশিক্ষণ পেলে ওদের থেকেই আগামীদিনে ভালো প্রতিভা বেরিয়ে আসবে। তবে এবার আমাদের মূল সমস্যা হয়েছে আক্রমণভাগে যোগ্য ফুটবলারের অভাব।

ওই জায়গায় একজন ভালো ফুটবলার যদি থাকতো তাহলে ফলাফল আরও ভালো হতো আমাদের। আমি ফুটবলারদের পারফরম্যান্সে খুশি'। এফ গ্রুপ থেকে মহারাষ্ট্র ও তেলঙ্গানা মূল পর্বে খেলার যোগ্যতা অর্জন করেছে।

ত্রিপুরার ক্রিকেটাররা এখন হরিয়ানায়া টুর্নামেন্টের আগে শেষ প্রস্তুতি আজ

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। হরিয়ানা পৌঁছলেন আনন্দ ভৌমিক-রা। আগামীকাল সেরে নেবেন শেষ প্রস্তুতি। মনিপুরের বিরুদ্ধে মাঠে নামার আগে। জাতীয় অনূর্ধ্ব-২৩ একদিবসীয় ক্রিকেটে। হরিয়ানার চৌধুরি বংশীলাল ক্রিকেট স্টেডিয়ামে হবে ম্যাচটি। এদিকে আগরতলায় দাদাদের বিরুদ্ধে ৩ টি প্রস্তুতি ম্যাচে জয় পাওয়ার পর দিল্লির নয়ডাতে আরও দুটি প্রস্তুতি ম্যাচে জয় পেয়ে মানসিকভাবে অনেকটাই চাঙ্গা ত্রিপুরার ক্রিকেটাররা। নয়ডাতে প্রথম প্রস্তুতি ম্যাচে প্রথমে সিকিমকে ১১৫ রানে এবং দ্বিতীয় ম্যাচে উত্তর প্রদেশকে ৫ উইকেটে পরাজিত করেছিলো ত্রিপুরা। দুটি ম্যাচেই

নজর কেড়ে নেন দুর্লব রায়। উত্তর প্রদেশের বিরুদ্ধে বল হাতে ৫ উইকেট এবং ব্যাট হাতে ২৮ রানে অপরাধিত থেকে কোচ সহ টিম ম্যানেজমেন্টের নজর কেড়ে নেন দুর্লভ। এছাড়া ঋতুরাজ ঘোষ এবং রিয়াজুদ্দিন নজর কেড়েছেন। বৃহবার হরিয়ানা পৌঁছে ত্রিপুরা দলের সহকারি কোচ বিশ্বজিৎ পাল বলেন, 'ছেলেরা ছন্দে রয়েছে। আসরে ওই ছন্দে থাকলেই আমরা সাফল্য পাবো। ছেলের মানসিক শক্তি বাড়ানোর চেষ্টা চলছে। আশা করি ছেলেরা হতাশ করবে না। এবার ত্রিপুরাকে সাফল্য এনে দেবেই'। ২৮ অক্টোবর প্রথম ম্যাচে মণিপুরের পর, ৩০ অক্টোবর ওড়িশা, ১ নভেম্বর গুজরাট, ৩ নভেম্বর ছত্তিশগড়, ৭ নভেম্বর

গোয়া এবং ৯ নভেম্বর ত্রিপুরা গ্রুপের শেষ ম্যাচ খেলবে শক্তিশালী মুম্বাই-এর বিরুদ্ধে। দলনায়ক আনন্দ ভৌমিক ও যথেষ্ট আশাবাদী মরণুমে সাফল্য পাওয়া নিয়ে। ত্রিপুরা দল: আনন্দ ভৌমিক (অধিনায়ক), সন্দীপ সরকার (সহ অধিনায়ক), তন্ময় দাস, শচীন শর্মা, রোহিত ঘোষ, দুর্লভ রায়, অরিন্দম বর্মন, আরমান হুসেন, সাহিল সুলতান, রিয়াজ উদ্দিন, অভিঞ্জিৎ দেববর্মা, ইন্দ্রজিৎ দেবনাথ, দ্বীপেন বিশ্বাস, কাজল সুব্রহ্মণ্য, প্রদয় দাস, ঋতুরাজ ঘোষ রায়, স্ববরা সাহানি, চন্দন রায়, অর্কজিৎ জাস এবং সেন্টু সরকার। কোচ: লিয়াকাত আলি খান, বিশ্বজিৎ পাল, রাসুদেব দত্ত, ফিজিও রাজেন চৌধুরি এবং ট্রেনার: রাকেশ প্যাটেল।

মুস্তাক আলী : নাগাল্যান্ড জয়ের পর টানা চার ম্যাচে পরাজিত টিম ত্রিপুরা

দিল্লি: ১৬৯/৪(২০) ত্রিপুরা: ৮৩/১০(১৪.১)

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। সেই ট্র্যাডিশনাল পরিস্থিতি ত্রিপুরা দলের। সৈয়দ মুস্তাক আলী সিনিয়র ক্রিকেটে টি-টুয়েন্টিতেও একই হাল ত্রিপুরার। পরাজয় যেন ত্রিপুরা দলের আক্কেপুটে জড়িয়ে রেখেছে। সেই প্রথম ম্যাচে নবাগত নাগাল্যান্ডকে বাগে পেয়ে তাও এক বল বাকি থাকতে তিন উইকেটে জয় ছিনিয়ে নিলেও 'কষ্টার্জিত জয়' বলে অনেকের

থেকেই কটুক্তি শুনতে হয়েছিল। জয়ের আর দেখা নেই। দ্বিতীয় ম্যাচে তামিলনাড়ুর কাছে ৮ উইকেটে, তৃতীয় ম্যাচে মধ্যপ্রদেশের কাছে ৩৭ রানে, চতুর্থ ম্যাচে উত্তরপ্রদেশের কাছে ৬৮ রানে পরাজয়ের পর আজ, বৃহবার দিল্লির কাছে। মোটকথা, এনিয়ের পরপর চার ম্যাচে হেরে ত্রিপুরা এখন ঘরে ফেরার প্রহর গুনছে। যদিও গ্রুপ লীগে নিজেদের অস্তিম ম্যাচটা খেলবে ২৭ অক্টোবর

কর্নাটকের বিরুদ্ধে। বৃহবারে, দেবাদুনের মহারানা প্রতাপ কলেজ গ্রাউন্ডে দিল্লির কাছে ত্রিপুরা দলের পরাজয়টাও যেন প্রত্যাশিত-ই মনে হয়েছে। টস জিতে ত্রিপুরার অধিনায়ক প্রথমে বোলিংয়ের সিদ্ধান্ত নিয়ে দিল্লিকে ব্যাটিংয়ের আমন্ত্রণ জানালে সীমিত ২০ ওভারে ৪ উইকেট হারিয়ে ১৬৯ রান সংগ্রহ করে। ৪৪ রানের মধ্যে ৩ উইকেট হারিয়ে দিল্লির অবস্থা কিছুটা সঙ্গী হলেও

ললিত যাদব ও মশ খুল-এর চতুর্থ উইকেটের জুটিতে অনবদ্য ১১৬ রান সংগ্রহ দিল্লির স্কোর কার্ড পাঁকে দেয়।

যশ ৫৬ রানে মনিশঙ্কর মুরা সিং-এর দ্বিতীয় শিকার হলেও ললিত যাদব অপরাধিত থেকে যায় ৬৬ রানে। জবাবে ব্যাট করতে নেমে ত্রিপুরা বিশেষ করে ওপেনার বিক্রম কুমার দাসের ৪৫ রানের উপর ভর করে ৮৩ রানে ইনিংস গুটিয়ে নিতে বাধ্য হয়। ওপেনার

বিক্রম ৩৩ বল খেলে সাতটি বাউন্ডারি ও একটি ওভার বাউন্ডারি হাঁকিয়ে ৪৫ রান সংগ্রহ করলেও অন্যদের ব্যর্থতায় শেষ রক্ষা সত্তব হয়নি। দিল্লির ললিত ১০ রানে এবং সুযশ শর্মা তিনটি করে উইকেট পেয়েছে। এদিকে, একই সময়ে অপর মাঠের খেলায় উত্তরপ্রদেশ ৬ উইকেট এর ব্যবধানে কর্ণাটককে পরাজিত করেছে। দিনের তৃতীয় খেলায় মধ্যপ্রদেশ ও তামিলনাড়ুর ম্যাচটি তখনও চলছে।

WALK IN INTERVIEW FOR GUEST/VISITING LECTURER

Applications are invited in plain paper along with complete Bio-data for walk-in interview for the engagement of Guest/ Visiting Lecturers for College of Teacher Education Kumarghat in the following Subjects:- Fine Arts, Physical Education, English and History. Candidates are requested to bring their original certificates with photocopy of the same along with an application in a plain paper on 31/10/2023 to the Office of the Principal, College of Teacher Education, Kumarghat, Unakoti, Tripura at 11 A.M.

01. Essential Qualifications:-
a) At least 55% marks in Master's Degree level. (5% marks relaxation in case of SC/ST/PH/Ph.D. candidates) in relevant subject and having B.Ed./ M.Ed.Degree.
b) Priority to be given to NET/SLET/Ph.D. holder candidates.
02. Person earlier engaged as Guest Lecturer in this College is also required to face the Interview.
03. Engagement will be made on merit basis by way of maintaining the reservation policy of the State Govt.
04. Payment of Honorarium and other terms and conditions for the engagement will be made as Per Guidelines/norms of the state Government from time to time.
05. No TA/DA will be paid for attending the interview.

ICA/D-1167/23
Sd/Illegible
Principal-(I/C),
C.T.E, Kumarghat, Unakoti,
Tripura.

টিএফএ-র গভর্নিং বডির বৈঠক ২৯শে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ অক্টোবর। ত্রিপুরা ফুটবল অ্যাসোসিয়েশনের গভর্নিং বডির এক জরুরী বৈঠক আগামী ২৯ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। ওইদিন বেলা সাড়ে এগারোটায় টি এফ এ-র অফিস কক্ষে আয়োজিত এই বৈঠকে বিশেষ করে আসন্ন ফুটবল টুর্নামেন্ট, ফিন্যান্সিয়াল বিষয়সমূহ, সংগঠনিক বিষয় ছাড়াও সভাপতির অনুমতিক্রমে বিবিধ বিষয় নিয়ে আলোচনা হবে। গভর্নিং বডির সকল সদস্যদের যথাসময়ে বৈঠকে উপস্থিত থাকার জন্য টিএফএ-র সচিব অমিত চৌধুরী অনুরোধ জানিয়েছেন।

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন
নতুন ধারায়

রেণুবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১
মোবাইল : ৯৪৩৬১২৩৭২০
ই-মেল : rainbowprintingworks@gmail.com

