

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

ঠেকুয়া তৈরি করার রেসিপি

বাঙালি মেয়ে হয়ে বিয়ে করেছেন অবাঙালি পরিবারে। পরিবারের নতুন বৌ হিসেবে ঠেকুয়া তৈরির দায়িত্ব এসে পড়েছে আপনার কাঁধে। কিন্তু পুঞ্জের কাউগের খিচুড়ি আর লাভড়া রাঁধা মেয়ের হাতে ঠেকুয়া হবে কেমন করে? কন্ঠিনকালেও ঠেকুয়া তৈরি করেননি। নিজের চোখে কাউকে তৈরি করতেও দেখেননি। কিন্তু অবাঙালি স্বপ্নরবাড়িতে বাংলার মান রক্ষা করতেই হবে।

নীচে দেওয়া পদ্ধতি মানলে খুব সহজেই বাড়িতে ঠেকুয়া তৈরি করে ফেলতে পারবেন। এমন না হলেও, নিছক স্বাদের কারণেও বানিয়ে নিতে পারেন প্রতিবেশী রাজের এই মিলি পদটি।

ঠেকুয়া তৈরির সহজ পদ্ধতি রইল এখানে

উপকরণ

আটা: ৫০০ গ্রাম

সুজি: আধ কাপ

ঘি: ২ চা চামচ

সাদা তেল: ২ কাপ

কলা: ৪টি



জল: ২ কাপ
চিনি: ১ কাপ
নারকেল কোরা: আধ কাপ
মৌরি: ১ চা চামচ
এলাচ গুঁড়ো: আধ চা চামচ
প্রণালী

১) প্রথমে চিনির সারা তৈরি করে নিন। কড়াইতে জল ফুটে উঠলে চিনি দিয়ে দিন। তার পর নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না গলে যায়।

২) এ বার চিনির সিরার সঙ্গে সামান্য ঘি মিশিয়ে নিন।

৩) বড় একটি পাত্রে মধ্যে আটা, কোরানো নারকেল, মৌরি, কলা এবং এলাচ গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে

মেখে নিন। (৪) এ বার এই মিশ্রণে ধীরে ধীরে চিনির সারা মেশাতে থাকুন। খেয়াল রাখবেন, আটার মণ্ড যেন খুব নরম না হয়ে যায়।

৫) আটা মাখা হয়ে গেলে ছোট ছোট লেচি করে নিন। এবার তা হাত দিয়ে চেপে পছন্দ মতো আকারে গড়ে নিন।

৬) কড়াইতে তেল গরম হলে ঠেকুয়া ভেজে নিন। আঁচ হালকা রাখবেন, যাতে ভিতর থেকে কাঁচা না থাকে।

৭) ভাজা হলেও ঠেকুয়া কিন্তু গরম খাওয়া যায় না। ঠাণ্ডা হলে তবেই পরিবেশন করুন।

শুধু গ্রীষ্মে নয়, শীতেও নিয়মিত দ্রুত রোগা হতে দিনে ক'টি রুটি খাবেন?

ডাবের জল খাওয়া উচিত

লিভারের খেয়াল রাখতে ডাবের জলের জুড়ি মেলা ভার। সেই জন্য অনেকেই এই পানীয়কে লিভার টনিকও বলে থাকেন। তবে শুধু লিভার নয়, ডাবের সামগ্রিক ভাবে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। গরমে সুস্থ থাকার অন্যতম দাওয়াই হলেও, শীতে রোগবালাই থেকে দূরে থাকতেও এই পানীয়ের বিকল্প নেই। বিশেষ করে পেটের জন্য



ডাবের জল খুবই উপকারী। ডাবের জলে আছে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট, মিনারেলস, ফাইবারের মতো উপাদান। শীতের মরসুমে ফিট থাকতে ডাবের জলের ভূমিকা সত্যিই অনবদ্য। গরমে ডাবের জলের জনপ্রিয়তা আকাশছোঁয়া হলেও, শীতে সেই জনপ্রিয়তাও খানিক ভাটা পড়ে। পুষ্টিবিদরা জানাচ্ছেন, শীতে সুস্থ থাকতেও ডাবের জলে চুমুক দিতে পারেন। কিন্তু কেন?

প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়

শীতকালে রোগবালাইয়ের হানা বেশি। তার জন্য রোগের সঙ্গে লড়াই করার শক্তি চাই। ডাবের জল প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে। মরসুমে কোনও রোগ সহজে বাসা বাঁধতে পারে না

এমন মরসুমে খাওয়াদাওয়া তো আছেই। ফলে ওজন তো কমেই না, উল্টে বাড়তে থাকা ওজন বশে রাখতে ডাবের জল হাতিয়ার হতে পারে। ডাবের জলে থাকা এনজাইম হজমশক্তি উন্নত করে। হজম ঠিকঠাক হলে মেদ বরানো সহজ হয়ে যায়।

হাড় মজবুত রাখে

শীতে হাড়ের নানা সমস্যা লেগেই থাকে। গাটে গাটে ব্যথা, পেশিতে যন্ত্রণা, হাঁটুতে ব্যথা গোটা শীতকাল জুড়ে সঙ্গী হয় এগুলিই। ডাবের জলে থাকা ক্যালসিয়াম হাড় শক্তিশালী করে তোলে। হাড়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। ডাবের জলে রয়েছে ম্যাগনেশিয়ামও। হাড় এবং পেশির খেয়াল রাখতেও এই দুই উপাদানের জুড়ি মেলা ভার।

ভাত খেলে ওজন বেড়ে যেতে পারে। সেই ভয়ে ভাতের সঙ্গে সম্পর্ক ছিন্ন করেন অনেকেই। বদলে ভরসা রাখেন গুট, ডালিয়া, মিলেটের উপর। তবে ওজন বরানোর ক্ষেত্রে অনেকের কাছেই সবচেয়ে ভরসাযোগ্য খাবার হল রুটি। পারলে তিন বেলা রুটি খান অনেকে। ভাতের বিকল্প হিসাবে রুটি কার্বোহাইড্রেটের ঘাটতি মেটায় শরীরে।

তবে রুটিতে যে শুধু কার্বোহাইড্রেট আছে, তা কিন্তু নয়। বরং রুটিতে রয়েছে প্রোটিন, ফাইবার, মিনারেলসও। একটা রুটিতে থাকে ১৫ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ৩ গ্রাম প্রোটিন এবং ০.৪ গ্রাম ফাইবার। ওজন কমানোর ডায়েটে থাকলে রুটি খেতে পারেন চোখ বন্ধ করে। তবে রুটিতে যে হেতু কার্বোহাইড্রেট আছে, ফলে বুকেবুনে, পরিমাণ মতো খেতে পারেন।



অনেকেই দিনে ২৫০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেটের বেশি খান না। সে ক্ষেত্রে সারা দিনের খাবারে রুটি রাখতে পারেন। অসুবিধা হবে না। তবে রুটি খাওয়ার পরিমাণেও রাশ টানতে হবে। ওজন কমাতে কি না তা নির্ভর করছে কখন রুটি খাচ্ছেন এবং কতগুলি রুটি খাচ্ছেন।

পুষ্টিবিদদের মতে, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সব সময় সকালের দিকে রুটি খেয়ে নেওয়া ভাল। তা হলে

ঘুম থেকে উঠেই গাঁটে গাঁটে যন্ত্রণা হচ্ছে?



গাটে গাটে যন্ত্রণা, গোড়ালিতে কিংবা নানা অস্থিসন্ধি ফুলে গিয়ে অসহ্য ব্যথা এই সব শারীরিক অসুবিধা অনেকের কাছেই নতুন নয়। কর্মব্যস্ত জীবন এবং খাওয়াদাওয়ায় ব্যাপক অনিয়ম যে সব অসুখ ডেকে আনছে, তার মধ্যে অন্যতম রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া। খাবার হজমের পর শরীরে এই অ্যাসিড তৈরি হয়।

মাত্রাতিরিক্ত প্রোটিন খেলে বা ওজন বেড়ে গেলে শরীরে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে যায়। অতিরিক্ত ইউরিক অ্যাসিড শরীরের অস্থিসন্ধি ও মূত্রনালিতে জমা হতে শুরু করে। জমতে থাকা ইউরিক অ্যাসিড ক্রিস্টালের আকার নেয়। এটি গাটে ব্যথা ও প্রজ্বারের সংক্রমণ ডেকে আনে। এ ছাড়া, শরীরে এই অ্যাসিড বেশি মাত্রায় জমতে শুরু করলে কিডনিতে পাথরও জমতে পারে। লিভারেরও সমস্যা দেখা

যায়। ইউরিক অ্যাসিড বাড়লে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা ভীষণ জরুরি, এর পাশাপাশি পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খেতে হবে।

মূলত হাড় এবং কিডনির উপরেই এই অ্যাসিডের প্রভাব মারাত্মক। খাওয়াদাওয়ায় একটু রাশ টানলেই এই সমস্যা এড়ানো সম্ভব। ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ যাতে নিয়ন্ত্রণে থাকে, তার জন্য দৈনিক খাদ্যতালিকা থেকে বাদ দিতে হবে কয়েকটি খাবার। সেগুলি কী কী?

১) স্যাচুরেটেড ফ্যাট আছে, এমন খাবার এড়িয়ে চলুন। ইউরিক অ্যাসিডে সুস্থ থাকতে রোড মিট, উচ্চ ফ্যাটযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার না খাওয়াই ভাল।

২) রোজ মদ্যপান করেন? ইউরিক অ্যাসিড থাকলে মদ্যপানের অভ্যাসে লাগাম টানা ভীষণ জরুরি। অতিরিক্ত অ্যালকোহল শরীরে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বাড়িয়ে দিতে পারে।

৩) চিনিযুক্ত কোনও নরম পানীয়ও খাওয়া যাবে না। এই সব পানীয় ফ্রুকটোজ থাকে। এই ফ্রুকটোজ ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। তাই যে কোনও নরম পানীয়, হেল ড্রিংক থেকে দূরে থাকাই ভাল।

খুব বেশি মিষ্টি কোনও ফল, টিনবন্দি ফাল এমনকি ড্রাইফ্রুটেও ভাল মাত্রায় ফ্রুকটোজ থাকে। তাই এগুলিও এড়িয়ে চলতে হবে।

৪) ইস্টে থাকে পিউরিন যা ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে। তাই ইস্ট রয়েছে এমন খাবার যেমন পাউরুটি কিংবা বেক কোনও খাবার বুকেবুনে খাওয়াই ভাল।

৫) প্যাঁচকটবন্দি কোনও খাবার এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলুন। এতে অতিরিক্ত মাত্রায় নুন থাকে, যা মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়।

ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে এই সব খাবার এড়িয়ে চলুন।

প্রশান্ত মহাসাগরে তৈরি হল নতুন দ্বীপ

সমুদ্রে নিমজ্জিত আন্ডেয়গিরির অগ্নিতত্তের ফলে প্রশান্ত মহাসাগরে তৈরি হল নতুন দ্বীপ। জাপানের পূর্ব উপকূল সংলগ্ন সাগরে ওগাসাওয়ার দ্বীপপুঞ্জের মাঝেই নতুন দ্বীপটি তৈরি হয়েছে। সমুদ্রের মাঝখান থেকে দ্বীপটিকে জেগে উঠতে দেখেছেন সংলগ্ন এলাকার বাসিন্দারা। প্রাক্ষণিকদের দাবি, সমুদ্রের জানা তীর শব্দ করে অগ্নিতত্ত হয়। তার পর বালি ছিক্কে উপরে উঠতে দেখা যায়। সে ভাবেই নতুন দ্বীপ জন্ম নিয়েছে।

জাপানের পূর্ব উপকূলের সমুদ্রে যে কিছু হতে চলেছে, গত কয়েক দিন ধরেই তার আভাস পেয়েছিলেন আবহবিদরা। জাপানের মৌসম ভবন জানিয়েছে, ওগাসাওয়ার আয়োটে দ্বীপে গত ২১ অক্টোবর থেকে কয়েক মিনিটের ব্যবধানে মৃদু ভূমিকম্প হচ্ছিল। তার পরেই অগ্নিতত্তের খবর প্রকাশ্যে এসেছে। ওই দ্বীপে জাপানের নৌবাহিনীর একটি বিমান ঘাঁটি রয়েছে। তাইই জানিয়েছে, গত ১ নভেম্বর তাদের চোখের সামনে নতুন দ্বীপ গড়িয়ে উঠেছে প্রশান্ত মহাসাগরে। জাপান নৌবাহিনীর কয়েক জন সদস্য এই ঘটনার প্রত্যক্ষদর্শী। তাঁরা

জানিয়েছেন, আচমকা একটি প্রচণ্ড জোরালো শব্দ তাঁরা শুনে পান সমুদ্রের দিক থেকে। তার পর দেখা যায় জল থেকে ছিক্কে উঠছে বালি। পরে শব্দ থামলে নতুন দ্বীপ গড়ে উঠতে দেখা গিয়েছে আয়োটার কাছেই।

ওই এলাকায় জলের নীচে একটি অগ্নিগিরির উপস্থিতি ছিল সকলেরই। তার উৎসমুখের উপরেই নতুন দ্বীপটি গড়ে উঠেছে বলে মনে করা হচ্ছে। জাপান মৌসম ভবনের এক আধিকারিক বলেন, আন্ডেয়গিরি থেকে বিপুল পরিমাণে পাথর এবং বালি নিঃসৃত হয়েছে। সেগুলি সমুদ্রের তলদেশে জমতে জমতে এই দ্বীপটি তৈরি হয়েছে।

জাপানের ওই এলাকা ভূমিকম্পপ্রবণ। আগেও এ ভাবে সমুদ্রের মাঝে নতুন দ্বীপ সেখানে গড়ে উঠতে দেখা গিয়েছে। তবে প্রতি ক্ষেত্রেই সেগুলি কয়েক মাসের মধ্যে আবার সমুদ্রে ডুবে গিয়েছে। সমুদ্র সেখানে এমনভাবেই উত্তাল। যে করণে নতুন দ্বীপ খিঁচু হতে পারেনি। ওই এলাকায় অগ্নিতত্তের কারণে আগামী কয়েক দিন ধীয়া এবং ছাঁই নিঃসৃত হবে বলে সতর্ক করেছে মৌসম ভবন।

শীতে সব রান্নায় ধনেপাতা দিচ্ছেন?

শীতে বাঙালির হেঁশেল ধনেপাতার গন্ধে ম ম করবে না, সোটা কী করে হয়! সর্বে পাবদার ঝোলে কিংবা পাঁচমিশেলি তরকারিতে ধনেপাতা দিলে স্বাদ আর গন্ধ যেন বদলে যায়। আবার শীতের চাদরে নিজেকে মুড়িয়ে ঠাণ্ডা হাওয়ায় ধনেপাতা দিয়ে মাখা আলু ফুচকার পেটে ভরে খাওয়ার অনুভূতিটাই আলাদা। শীত আসতেই তাই বাড়ির একফালি বাগানে ধনেপাতার চাষ শুরু করে দেন অনেকে।

ধনেপাতা রান্নায় স্বাদ আনে বটে, এর স্বাস্থ্যগুণও কিন্তু কম নয়। পুষ্টিবিদরা শীতে নিয়মিত ধনেপাতা খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। কেন? দুষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে ধনেপাতায় রয়েছে ভিটামিন এ। এই ভিটামিন চোখের খেয়াল রাখে। চোখের জ্যোতি বৃদ্ধি করে। চোখের সমস্যায় দীর্ঘদিন ধরে যারা ভুগছেন, ভরসা রাখতে পারেন ধনেপাতায়। উপকার পাবেন।



শরীরে পুষ্টি জোগায় শীতে শরীরে নানা ধরনের পুষ্টির ঘাটতি দেখা যায়। ফলস্বরূপ নানা রোগবালাই বাসা বাঁধে শরীরে। ম্যাগনেশিয়াম, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন এ, সি এবং পটাশিয়াম সমৃদ্ধ ধনেপাতা শরীরে পুষ্টি জোগায়। ফিট থাকতে শীতকালে রান্নায় ধনেপাতা ব্যবহার করতে পারেন।

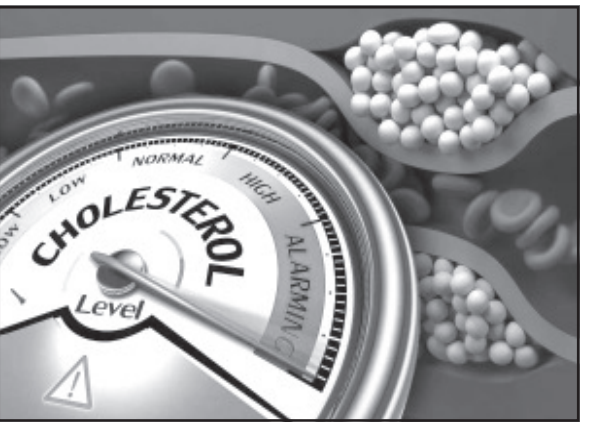
প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত করে ধনেপাতায় আছে ভিটামিন সি। ভিটামিন সি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে। এ ছাড়াও বিভিন্ন ধরনের জীবাণু ও রোগের সঙ্গে শরীর যতে লড়াই

পারে, তার জন্য শরীরকে ভিতর থেকে করে তোলে মজবুত ও শক্তিশালী।

হজমের গোলমাল ঠেকায় শীতকাল হল উৎসবের মরসুম। উত্তব মানেই দেদার খাওয়াদাওয়া, ছুরিভোজ। দেদার খাওয়াদাওয়ার ফলে হজমের গোলমাল লেগেই থাকে। ধনেপাতা হজমের গোলমাল ঠেকাতে সাহায্য করে। ধনেপাতায় থাকা ফাইবার হজমের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখে। গ্যাস, কোষ্ঠকাঠিন্য, বদহজমের সমস্যা থেকে বাঁচতেও ধনেপাতা উপকারী।

রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়েছে কি না বোঝা যাবে ত্বক দেখেই

৩০ পরোলেই কোলেস্টেরলের সমস্যা অনেকের কপালেই চিস্তার ভাঁজ ফেলে। সেই দৃষ্টান্ত খুব একটা অসঙ্গত নয়। “হাই ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন” ও “লো ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন”, মানুষের দেহে মূলত এই দু'ধরনের কোলেস্টেরল পাওয়া যায়। এর মধ্যে দ্বিতীয়টি খারাপ কোলেস্টেরল। খারাপ কোলেস্টেরলের পরিমাণ বেড়ে গেলেই দেখা দিতে পারে



সংবহনতন্ত্রের সমস্যা। বাড়তি কোলেস্টেরল মানেই স্ট্রোক ও হৃদ্রোগের ঝুঁকি বেড়ে। কোলেস্টেরলের মাত্রা খুব বেশি বেড়ে না গেলে তেমন উপসর্গ ধরা পড়ে না শরীরে। একমাত্র চিকিত্সকের কাছে গিয়ে রক্তপরীক্ষা করলেই ধরা পড়ে সমস্যা। কোলেস্টেরলের মাত্রা খুব বেড়ে গেলে ত্বকেই দেখা যায় উপসর্গ। এ ক্ষেত্রে ত্বকের তলায় ফ্যাট জমা হয়, এর থেকেই শুরু হয় সমস্যা। জেনে নিন, ত্বকে কোন উপসর্গ দেখলে বুঝবেন কোলেস্টেরলের মাত্রা বেশ বেড়েছে।

১) শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে গেলে অনেক সময়ে চাকা চাকা ফ্যাটভর্তি বাঁশ দেখা দেয় ত্বকে। তবে এগুলি সাধারণ যাঁশের থেকে বেশ খানিকটা আলাদা। যাঁশগুলিতে হলদেটে ভাব থাকে। বিশেষ করে চোখের উপরে দেখা যায় এই ধরনের ফোলা ভাব।

২) অনেক সময়ে আবার ত্বকে

তিন যোগাসন: রোজ করলে কিডনি রোগের ঝুঁকি কমে

হার্টের অসুখের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে কিডনির রোগও। পরিসংখ্যান জানাচ্ছে, প্রতি বছর প্রায় কয়েক লক্ষ মানুষ কিডনি সংক্রান্ত সমস্যায় আক্রান্ত হন। কিডনি শরীরের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। এমনিতে শরীরের অন্দরে কোনও সমস্যা তৈরি হলে তা সহজে ধরা যায় না। কিডনির ক্ষেত্রে এই আশঙ্কা বেশি।

অনেক ক্ষেত্রেই একটি কিডনি বিকল হয়ে গেলেও কাজ চলাতে থাকে। ফলে দক্ষতির আঁচ বাইরে থেকে পাওয়া যায় না। কিডনিতে পাথর হওয়া একটি সাধারণ সমস্যা। এ ছাড়াও কিডনিতে আরও অনেক সমস্যা দেখা দিতে পারে। কিডনি সংক্রান্ত সমস্যার উপসর্গগুলি এত মূদু হয় যে, সব সময় বোঝা যায় না। তাই আগে থেকেই কিডনির খেয়াল রাখতে হবে। তার জন্য খাওয়াদাওয়া নিয়ম মেনে করতে হবে তো বটেই। সেই সঙ্গে ভরসা রাখতে হবে কিছু যোগাসনেও। শরীরচর্চা শুধু ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে তা নয়। কিছু যোগাসন কিডনিরও খেয়াল রাখে।

পশ্চিমাঙ্গাসন

এই আসনটি করতে প্রথমে চিত হয়ে শুয়ে দু'হাত মাথার দু'পাশে উপরের দিকে রাখুন। পা দুটি একসঙ্গে জোড়া রাখুন। এবার আস্তে আস্তে উঠে বসে সামনে ঝুঁকি দু'হাত দিয়ে দুই পায়ের বুড়ো আঙুল স্পর্শ করুন। কপাল দু'পায়ে ঠেকান। হাঁটু ভাঁজ না করে পেট ও বুক উরুতে ঠেকান। কিছু ক্ষণ এই ভঙ্গিতে থাকার পর ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসুন। পদহস্তাসন

সোজা হয়ে পা দুটি একটু ছড়িয়ে দাঁড়ান। ভাল করে শ্বাস নিয়ে

নিন। এ বার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে শরীরের সামনের অংশ মোকের দিকে ঝুঁকিয়ে দিন। হাঁটু না ভেঙে হাতের সাহায্যে গোড়ালি স্পর্শ করুন। এই ভঙ্গিতে ২০ সেকেন্ড থাকুন। নৌকাসন

এই আসনটি করতে প্রথমে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। এর পর শ্বাস নিতে নিতে নিতম্ব ও কোমরে ভর দিয়ে দেহের উপরের অংশ ও পা একই সঙ্গে উপরের দিকে তুলুন। আপনাবা বাহ ও পায়ের পাতা একই দিকে থাকবে। নৌকা বা ইংরেজি এল আকৃতির মতো অবস্থায় থাকুন ১০ থেকে ৩০ সেকেন্ড। ধীরে ধীরে নিশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে প্রথম অবস্থায় ফিরে আসুন। প্রতি দিন ৩-৪ বার এই আসনটি করবেন।

কোন কোন প্রোটিন খেলে ওজন উল্টে বেড়ে যাবে?

প্রোটিন শরীরের একটি অপরিহার্য পুষ্টি উপাদান। শরীরের যন্ত্র নিতে, রক্তে শর্করার ভার সাম্য ঠিক রাখতে, ইনস্টোজেন হরমোন ভারসাম্য বজায় রাখতে শরীরের পর্যাপ্ত প্রোটিনের প্রয়োজন। প্রোটিনের অভাব বাড়বাড়ি রকমের শারীরিক অসুস্থতার দিকে নিয়ে যেতে পারে। পেশি শক্তিশালী করতে প্রয়োজন পর্যাপ্ত প্রোটিনের।

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতেও প্রোটিন সমান ভাবে জরুরি। যারা ওজন কমাতে রোগা হতে চাইছেন প্রতি দিনের খাদ্যতালিকায় প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার রাখা প্রয়োজন। প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার দীর্ঘ সময়ের জন্য পেট ভরতি রাখতে সাহায্য করে। টিন জাতীয় খাবার খেলে

বারবার খাবার খাওয়ার প্রবণতাও দূর হয়।

শরীরে প্রোটিন জমা থাকতে পারে না, তাই শরীর চাঙ্গা রাখতে নিয়ম করে প্রোটিন খাওয়া ভীষণ জরুরি। তবে কোন প্রোটিন খাবেন আর কোন প্রোটিন খাবেন না, সেই ফারাকটা বোঝা ভীষণ দরকার। ভাল প্রোটিন অপরিহার্য অ্যামিনো অ্যাসিড সমৃদ্ধ হয়। এই প্রকার প্রোটিন সহজে হজম হয়। শরীর খুব তাড়াতাড়ি শোষণ করে নিতে পারে এই প্রোটিন। হাঁস-মুরগির মাংস, মাছ, দুগ্ধজাত খাবার, লেবু এবং বাদাম হল ভাল প্রোটিনের উৎস।

শরীরে প্রোটিন জমা থাকতে পারে না, তাই শরীর চাঙ্গা রাখতে নিয়ম করে প্রোটিন খাওয়া ভীষণ জরুরি। অন্যদিকে, খারাপ

প্রোটিন হল প্রক্রিয়াজাত মাংস এবং অন্যান্য প্রোটিন উৎস যাতে উচ্চ মাত্রায় স্যাচুরেটেড ফ্যাট থাকে। ভায়েটে এই প্রকার প্রোটিন খুব বেশি রাখা মোটেও ভাল নয়। এই প্রকার প্রোটিন বেশি মাত্রায় খেলে হার্টের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

প্রোটিনের উত তবে এই প্রোটিন খাওয়া মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়। এই প্রকার প্রক্রিয়াজাত খাবারে উচ্চ মাত্রায় নুন থাকে, যা শরীরের বেশি ক্ষতি করে। এই সর্বের বদলে পুষ্টিবিদরা তাই বেশি করে ডাল, পনির, মুরগির মাংস, দই, মাছ, ডিম, বাদাম খাওয়ার পরামর্শ দেন।



কোচবিহার ট্রফি: নাগপুরে আগামীকাল থেকে ৪ দিনের ত্রিপুরা-বিদর্ভ ম্যাচ

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর। ত্রিপুরা বিদর্ভ ম্যাচ শুরু হচ্ছে আগামী ২৪ নভেম্বর থেকে নাগপুরে। কোচবিহার ট্রফি অনূর্ধ্ব ১৯ হলেদের এলিট গ্রুপ এ-এর দ্বিতীয় রাউন্ডের খেলা। প্রথম রাউন্ডে ইনিংস সহ ২৩৬ রানের বিশাল ব্যবধানে চম্ভিগড় এর কাছে হেরে ত্রিপুরা একেবারে তলানিতে। বিজয়ী চম্ভিগড় ৬ দলীয় গ্রুপে শীর্ষস্থানে রয়েছে। বিদর্ভও তাদের প্রথম ম্যাচে পাঞ্জাবের বিরুদ্ধে ইনিংস সহ ১২ রানের ব্যবধানে জয় ছিনিয়ে বোনাস সহ ৭ পয়েন্ট পেয়ে তালিকার তৃতীয় শীর্ষে রয়েছে। প্রথম রাউন্ডের অপর খেলায় মুম্বাই ইনিংস সহ ১২ রানের ব্যবধানে গোয়াকে পরাজিত করে বোনাস সহ ৭ পয়েন্ট পেলেও

অনূর্ধ্ব ১৫ জাতীয় গার্লস ক্রিকেট : এ-গ্রুপ			
দল	ম্যা:	জ:	প:
হরিয়ানা	৩	৩	০
উত্তরাখণ্ড	৩	২	০
কেরালা	৩	২	০
মধ্য প্রদেশ	৩	১	২
সৌরাষ্ট্র	৩	১	২
ত্রিপুরা	৩	০	৩

কোচেশ্বরের নিরিখে তালিকায় দ্বিতীয় শীর্ষে স্থান করে নিয়েছে। দ্বিতীয় রাউন্ডের খেলায় বিদর্ভ-ত্রিপুরা ম্যাচের মতো মুম্বাই খেলবে পাঞ্জাবের বিরুদ্ধে। চারদিনের ম্যাচটি হবে মুম্বাইয়ের শচীন টেন্ডুলকার জিমখানা খাউন্ডে। একই সময়ে গোয়া চম্ভিগড়ের ম্যাচ অনুষ্ঠিত হবে সেসুইন ক্রিকেট গ্রাউন্ডে। দ্বিতীয়

জাতীয় স্কুল ক্রীড়ায় যোগাসন প্রতিযোগিতা শুরু আজ, উদ্বোধক মুখ্যমন্ত্রী

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর। প্রস্তুতি চূড়ান্ত। ক-দিন আগেই ত্রিপুরায় অনুষ্ঠিত ৬৭ তম জাতীয় স্কুল গেমসের যোগা ইভেন্ট আয়োজনের ঢাকে কাঠি পড়েছে। শেষ তুলির টানও সম্পন্ন। এখন শুধুমাত্র আনুষ্ঠানিক উদ্বোধনের অপেক্ষায়। গেমস শিবিরে ইতোমধ্যে কাউন্ট ডাউন শুরু হয়ে গেছে। দুটি রাজ্যের খেলোয়াড়েরা যথারীতি মঙ্গলবারেই পৌঁছে গেছে। আজ, বুধবার এবং আগামীকাল প্রথম বেলায় পৌঁছোচ্ছেন আরও ২০টি রাজ্যের প্রতিনিধি হিসেবে

খেলোয়ারেরা। গড়ে প্রতিটি রাজ্য থেকে প্রায় কুড়ি জন করে বালক ও বালিকা অনূর্ধ্ব ১৭ বছর খেলোয়াড়ে রা। আগরতলায় আসছে। সবমিলে তথা খেলোয়াড় ও অফিসিয়াল মিলে মোট ৫০০ জনের সামগ্রিক ব্যবস্থাপনা করা হয়েছে। খেলোয়াড়রা পৌঁছলেই মোট সংখ্যাটা ব্যক্ত করা যাবে। তবে এখন পর্যন্ত অর্থাৎ রেজিস্ট্রেশন করা অনুষ্টায়ী ৩৫১ জন খেলোয়াড় আসছে। তিনটি কেন্দ্রশাসিত অঞ্চল থেকেও খেলোয়ারদের আসার কথা রয়েছে। কেন্দ্রীয়

বিদ্যালয় এবং নবোদয় বিদ্যালয় থেকেও খেলোয়ারদের আসার সম্ভাবনা রয়েছে। সবে অফিসিয়ালদের সংখ্যা জুড়লে তা ৫০০ এর কাছাকাছি হতে পারে বলে জানানো হয়েছে। আগামীকাল বেলা সাড়ে তিনটায় স্থানীয় এনএসআরসিসি-তে ইনডোর হলে জাতীয় স্কুল যোগাসন প্রতিযোগিতার আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করবেন রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী ডা: প্রফেসর মানিক সাহা। অনুষ্টানে অন্যান্যদের মধ্যে সম্মানিত ও

বিশেষ অতিথি হিসেবে রাজ্য যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের মন্ত্রী টিংকু রায়, দপ্তরের সচিব ড পি. কে চক্রবর্তী, ত্রিপুরা স্পোর্টস কাউন্সিলের সচিব সুকান্ত ঘোষ, অলিম্পিয়ন পদ্মশ্রী দীপা কর্মকার এবং স্কুল গেমস ফেডারেশন অফ ইন্ডিয়া'র প্রতিনিধিবর্গ উপস্থিত থাকবেন। অনুষ্টানে পৌরহিত্য করবেন দপ্তরের অধিকর্তা সত্যব্রত নাথ। ৫ দিন ব্যাপী আয়োজিত ৬৭ তম জাতীয় স্কুল ক্রীড়ার অঙ্গ হিসেবে অনূর্ধ্ব ১৭ বছর বয়সী বালক-বালিকাদের যোগাসন

প্রতিযোগিতার বিস্তারিত তথ্য আজ, বুধবার সাংবাদিক সম্মেলনে তুলে ধরেন ক্রীড়া ও যুব বিষয়ক মন্ত্রী টিংকু রায়। সচিবালয়ের কনফারেন্স হলে আয়োজিত সাংবাদিক সম্মেলনে অন্যান্যদের মধ্যে ক্রীড়া দপ্তরের সচিব ডাঃ পি কে চক্রবর্তী এবং অধিকর্তা সত্যব্রত নাথ প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন। ২৭ নভেম্বর পর্যন্ত আয়োজিত এই মেগা ইভেন্ট সাফল্যমন্ডিত করে তালার লক্ষ্যে প্রত্যেকের সহযোগিতা এবং সক্রিয় ভূমিকা উদ্যোক্তাদের পক্ষ থেকে আহ্বান করা হয়েছে।

ওড়িশায় জাতীয় ব্যাডমিন্টনে ত্রিপুরার আদ্রিজার সাফল্য

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর। ওড়িশার বলাঙ্গীর শহরে চলছে জাতীয় সাব - জুনিয়র (অনূর্ধ্ব ১৩ বছর) ব্যাডমিন্টন প্রতিযোগিতা। এই প্রতিযোগিতায় বালিকা দের সিঙ্গলস এ ত্রিপুরার অদ্রিজা দে মঙ্গলবার প্রথম রাউন্ডে গোয়ার প্রতিযোগীকে স্টেট সেটে পরাজিত করে দ্বিতীয় রাউন্ডে ওঠে এবং তারপর দ্বিতীয় রাউন্ডের খেলায় জম্মু কাশ্মীরের প্রতিযোগীকে স্টেট সেটে হারিয়ে তৃতীয়

রাউন্ডে উন্নীত হয়। বহু বছর পর ত্রিপুরার কোনও ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড় জাতীয় ব্যাডমিন্টন প্রতিযোগিতায় এই পর্যায়ে এগোতে পেরেছে। ত্রিপুরা ব্যাডমিন্টন অ্যাসোসিয়েশনের পক্ষ থেকে অদ্রিজা দে এবং তার কোচ অনুভা পাল চৌধুরী কে অভিনন্দন জানানো হয়েছে। অদ্রিজার খেলার উন্নতির জন্য অ্যাসোসিয়েশন আরও কিছু পদক্ষেপ নেবে। এদিকে

আসামের গুয়াহাটতে সিনিয়র ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড়দের এক মাস ব্যাপী একটি প্রশিক্ষণ শিবির চলছে। ত্রিপুরা ব্যাডমিন্টন অ্যাসোসিয়েশন উদ্যোগ নিয়ে সেখানে ত্রিপুরার চারজন খেলোয়াড়কে প্রশিক্ষণ নিতে পাঠিয়েছে। ত্রিপুরা ব্যাডমিন্টন এনোসিয়েশনের পক্ষ থেকে সম্পাদক এক বিবৃতিতে এ খবর জানিয়েছেন।

ব্যাঙ্গালুরুতে বিজয় হাজারে ট্রফি ত্রিপুরা-ওড়িশা ম্যাচে শুরু আজ

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর। বৃহস্পতিবার অভিযান শুরু করছে ত্রিপুরা। আসরে নিজেদের প্রথম ম্যাচে ত্রিপুরা খেলবে ওড়িশার বিরুদ্ধে। বিজয় হাজারে ট্রফি ক্রিকেটে। ব্যাঙ্গালুরুর কিনা স্পোর্টস এরিনা মাঠে হবে ম্যাচটি। ওই ম্যাচে মাঠে নামার আগে বুধবার শেষ প্রস্তুতি সেরে নেন ঋদ্ধিমান সাহা-রা। এদিন সকালে ওভাল মাঠে প্রায় সাড়ে ৩ ঘণ্টা অনুশীলন করেন মণিশঙ্কর মুডাসিং-রা। শুরুতে কশিনিং, মাঝে ফিজিও এবং শেষে নেটে দীর্ঘসময় ব্যাটসম্যান-রা কাটান। ওড়িশার বিরুদ্ধে ৬ ব্যাটসম্যান, ৪

অনূর্ধ্ব ১৯ কোচবিহার ট্রফি : এলিট গ্রুপ-এ			
দল	ম্যা:	জ:	প:
চম্ভিগড়	১	১	০
মুম্বাই	১	১	০
বিদর্ভ	১	১	০
পাঞ্জাব	১	০	১
গোয়া	১	০	১
ত্রিপুরা	১	০	১

অলরাউন্ডার এবং ১ জন স্পিনার নিয়ে প্রথম একাদশ গড়ার প্রাথমিক পরিকল্পনা নেওয়া হয়েছে। যতটুকু খবর ত্রিপুরার হয়ে গোড়াপত্তন করবেন বিক্রম কুমার

দাস এবং পঙ্কব দাস। এর পর যথাক্রমে আসবেন সুদীপ চ্যাটার্জি, দলনায়ক ঋদ্ধিমান সাহা, গণেশ সতীশ এবং রজত দে। অলরাউন্ডার হিসাবে খেলবেন

মণিশঙ্কর মুডাসিং, অভিঞ্জিৎ সরকার, শুভম ঘোষ এবং রাণা দত্ত। স্পিনার হিসাবে থাকবেন পারভেজ সুলতান। আসরে ভালো ফলাফল করতে ওড়িশা ম্যাচকেই বেশী

গুরুত্ব দিচ্ছে ত্রিপুরার টিম ম্যানেজমেন্ট। সকলেই বিশ্বাস করেন, আসরের প্রথম ম্যাচে জয় পেলেই মনোবল বেড়ে যাবে গোটা দলের ক্রিস্টেরদের। প্রথম ম্যাচের পর ২৫ নভেম্বর সিকিম, ২৭ নভেম্বর সৌরাষ্ট্র, ২৯ নভেম্বর কেরলা, ১ ডিসেম্বর রেলগয়ে, ৩ ডিসেম্বর মুম্বাই এবং ৫ ডিসেম্বর ত্রিপুরা শেষ ম্যাচ খেলবে পুরনোীর বিরুদ্ধে। ত্রিপুরা দলের ম্যানেজার পিকু রায় ব্যাঙ্গালুরু থেকে টেলিফোনে বলেন, দলের প্রতিটি ক্রিকেটার মুখিয়ে রয়েছে আসরের প্রথম ম্যাচে জয় পেয়ে মাঠ ছাড়তে। যাতে পরের ম্যাচের আগে মনোবল বেড়ে যায়।

ADDENDUM

Pursuant to the notification vide D.O letter No. FD. 6(21)-CE/DWS/E/2012/8020-45, Dated: 14th November, 2023 against PNIe/T No. 740/EE-KLP/PWD(DWS)/2023-24 Dated: 19/10/2023 circulated vide this office Memo No. F. 740/EE-KLP/PWD(DWS)/4203-56, Dt.: 19.10.2023 published in the website www.tripuratenders.gov.in on 19.10.2023. Please read that, the following addendum regarding site visit in the item No. 5.1 of special Instructions to Bidders (S.I.T.B) is proposed to incorporate in the tender documents hereafter for construction of Deep Tube Well works under JIM Programme, Tripura which are as under:-

Existing provision in the item No.5.1 of Special Instructions To Bidders (S.I.T.B) in the tender documents.

The Bidder, at the Bidder's own responsibility and risk is advised to visit and examine the site of work and its surroundings and obtain all information that may be necessary for preparing the Bid for entering into a contract, for construction of the work. The costs of visiting the site shall be at the Bidder's own expense and the Bidder shall submit the Bid on being satisfied by his inspection of the existing site condition including facilities/hurdles.

Proposed modification in the item No.5.1 of Special Instruction To Bidders (S.I.T.B) in the tender documents.

The Bidders at the Bidder's own responsibility and risk is advised to visit and examine the site of work and its surroundings and obtain all information that may be necessary for preparing the Bid for entering into a contract, for construction of the work. The costs of visiting the site shall be at the Bidder's own expense and the Bidder shall submit the Bid on being satisfied by his inspection of the existing site condition including facilities/hurdles.

"In order to ensure the above, the bidder shall have to submit a declaration in compliance to the site visited duly Counter Signed (CS) by the respective Executive Engineer of PWD(DWS) Division (specimen copy of Site Visit Declaration, Annexure-VIII is enclosed). This declaration shall be submitted to the PWD(DWS) Division shall be uploaded along with the tender documents, mandatorily, for determination and making him technically qualified if eligible otherwise. Counter Signature of the concerned Executive Engineer of PWD (DWS) Division shall be obtained in person by the bidder or his representative only before uploading and submission of bid.

In this connection, one format of site visit declaration as Annexure-VIII is appended herewith:-

In view of the above circumstances, the last date of Dropping of tender is also hereby extended up to 3:00 P.M. on 28th November, 2023 which was earlier extended up to 3:00 P.M. on 22nd November, 2023 vide this office memorandum No. 740/EE-KLP/PWD(DWS)/4536-90, Dt. 06.11.2023.

All other terms and Conditions of the said PNIe/T will remain un- changed.

FOR & ON BEHALF OF THE GOVERNOR OF TRIPURA.

(Er. S. Debbarthi)
Executive Engineer
DWS Division, Kalyanspur
Khowai Tripura District

ICA/C-3236/23

Corrigendum-1

PNIe/T No:- 09/EE/Rig/2023-24 circulated vide Memo No. F.EE/Rig/W/7(7)/P-X11/1486-1532 Dated 01/11/2023.

DNle-T No:- 34/CE/PWD(DWS)/2023-24.

Corrigendum is issued against the above tender which may be seen on the e-Procurement website www.tripuratenders.gov.in.

For and on behalf of Governor of Tripura

Executive Engineer
Rig Division, Agartala,
West Tripura-799006

ICA/C-3232/23

INVITING e-TENDER

PNI@I No:-73/EE/PNIe-T/MECH.DIVN/AGT/2023-24 Dated :-16/11/2023

The Executive Engineer, Mechanical Division, Agartala on behalf of the 'Governor of Tripura', invites online item rate c-tender in single bid system from eligible Contractors/Firms/Public Owners/Agencies of appropriate class registered with PWD/TT AADC/MES/CPWD/Railway/ Other State PWD for the following work:

Name of work: Repairing, maintenance of Road Construction machineries, Government vehicles, Road rollers, ADM plants, valuation and condemnation, installation of Air conditioning system, lifts, fire Fighting system, etc in respect of PWD(R&B),Law Department, Health Department, General Administrative Departments, Forest, TSR,BSF etc. within the jurisdiction of North Tripura, Unakoti and Dhalai District for the year 2023-24/SH:- Hiring of OI(one) No. commercial Vehicle (MarutiEeco) with driver, fuel and having commercial vehicle for OI(one) year incl fuel& driver having commercial license and purchase not earlier than the year 2018 for official use of the Assistant Engineer, Mechanical Sub Division PWD(R&B), Kumerghat, Unakoti for a period of 1(one) year (4th Call)

1. DNleT No: 02/EE/DNleT/MECH.DIVN/AGT/2023-24.
2. Estimated Cost: Rs:69,840/-
3. Earnest Money :-Rs7397/-
4. Bid Fee : Rs 1,000/-
5. Last date & time for online Bidding: 30/11/2023 upto 3:00 PM
6. Date and time of opening of Bid: 30/11/2023 at 3:30 PM
7. Time for Completion:- 365(Three hundred Sixty five) days

Note: The bid forms and other details including online activities should be done in the e-procurement portal <https://tripuratenders.gov.in>

Executive Engineer
Mechanical Division,PWD
Agartala

ICA/C-3239/23

৩ ম্যাচে টানা হারলেও মনের জোরে ত্রিপুরা আজ কেরালার মুখোমুখি

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর। টানা পরাজয়ে মানসিকভাবে অনেকটাই ভেঙ্গে পড়েছে ত্রিপুরার ক্রিকেটাররা। ওই অবস্থায় বৃহস্পতিবার আসরের অপর প্রতিদ্বন্দ্বী দল কেরালার মুখোমুখি হতে চলেছে ত্রিপুরা। সামান্য মনের জোরেই মাঠে নামতে চাইছে ত্রিপুরার মেয়েরা। অনূর্ধ্ব-১৫ বালিকাদের জাতীয় ক্রিকেটে।

ভিলাই-এর সেক্টর ওয়ান মাঠে হবে ম্যাচটি। আপাতত ৩ ম্যাচ খেলে কেরালা দুটি ম্যাচে জয় পেলেও সমসংখ্যক ম্যাচ খেলে ত্রিপুরা এখনও জয়ের মুখ দেখেনি। ওই অবস্থায় কেরালের বিরুদ্ধে ত্রিপুরার অনভিজ্ঞ মেয়েরা আজ কতটা লড়াই করতে পারবে তা নিয়ে চিন্তায় টিম ম্যানেজমেন্ট। বুধবার হাঙ্গা অনুশীলন সেরে নেয় পারমিতা-রা। ত্রিপুরার

বোলাররা ভালো বল করার চেষ্টা করলেও ব্যাটসম্যান-রা চূড়ান্ত ব্যর্থ হচ্ছে। এখানেই সমস্যা দেখা দিয়েছে। কেরালের বিরুদ্ধে ওই ঘটনার পুনরাবৃত্তি যাতে না হয় তার জন্য ব্যাটসম্যানদের সঙ্গে আলাদা ভাবে কথা বলেন ত্রিপুরার কোচ। উইকেটে পড়ে থাকার পাশাপাশি স্কোরবোর্ড সচল রাখার দিকেও যার জোড় দেয় তা বুঝিয়ে দেন মেয়েদের।

সাব জুনিয়র দাবার সিলেকশন ট্রায়াল

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর। আগামী ২৭ ডিসেম্বর থেকে মহারাষ্ট্রে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে জাতীয় সাব জুনিয়র অনূর্ধ্ব ১৫ দাবা প্রতিযোগিতা। এই লক্ষ্যে আগামী ২৫ ও ২৬ নভেম্বর রাজ্য দাবা সংস্থার উদ্যোগে এক নির্বাচনী প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হতে চলেছে। এই প্রতিযোগিতা থেকেই জাতীয় দলের দাবারদের নির্বাচন করা হবে। এন এস আর সি সি-র চেস হল-এ দুই দিনব্যাপী এই প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। বালক বালিকা উভয় বিভাগ থেকে চারজন করে দাবাড়ু নির্বাচন করা হবে। প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে ইচ্ছুক দাবারদের নির্ধারিত এন্ট্রি ফি সহ নাম জমা দেওয়ার জন্য রাজ্য দাবার সংস্থার অফিস গৃহে যোগাযোগ করার জন্য বলা হচ্ছে। নাম জমা দিতে হচ্ছে ২৪ নভেম্বরের মধ্যে। উল্লেখ্য জেলার খেলোয়াড়দের এনএসআরসিসি-তে থাকার ব্যবস্থা করা হয়েছে। অল ত্রিপুরা চেস এনোসিয়েশনের অর্গানাইজিং সেক্রেটারি এক বিবৃতিতে এ খবর জানিয়েছেন।

Opening Ceremony

On 23rd November, 2023, at NSRCC, Agartala. at 3.30 p.m.

The following dignitaries have kindly consented to grace the occasion.

Chief Guest & Inaugurator

Prof. (Dr.) Manik Saha,
Hon'ble Chief Minister, Tripura.

Guest of Honour

Sri Tinku Roy,
Hon'ble Minister,
YAS Department, Tripura.

Special Guest:

Dr. P. K. Chakravarty,
Secretary, YAS Department.

Sri Sukanta Ghosh,
Secretary, Tripura Sports Council.

Padmashree Dr. Dipa Karmakar,
Olympian.

Representative,
School Games Federation of India.

Sri S. B. Nath, Director,
YAS Department, Govt. of Tripura
will preside over the function.

Closing Ceremony

On 27th November, 2023, at NSRCC, Agartala. at 4.00 p.m.

The following dignitaries have kindly consented to grace the occasion.

Chief Guest

Sri Tinku Roy,
Hon'ble Minister,
YAS Department, Tripura.

Guest of Honour

Dr. P. K. Chakravarty,
Secretary, YAS Department.

Special Guest:

Representative,
School Games Federation of India.

Sri Haridulal Acharjee
Hon'ble Sabhadhipati,
Paschim Tripura Zila Parishad
will preside over the function.

Your gracious presence in the Opening & Closing Ceremony is highly solicited.

(S. B. Nath)
Director
Youth Affairs & Sports
Govt. of Tripura.

২৩-২৭ নভেম্বর রাজ্যে জাতীয় স্কুল অনূর্ধ্ব-১৭ যোগা প্রতিযোগিতা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর: রাজ্যে ৬৭-তম জাতীয় স্কুল ক্রীড়ার অনূর্ধ্ব ১৭ বালক বালিকা বিভাগে যোগা প্রতিযোগিতা আগামীকাল উদ্বোধন হবে। পাঁচদিনব্যাপী এই প্রতিযোগিতা চলবে ২৭ নভেম্বর পর্যন্ত। আজ সচিবালয়ের প্রেস কনফারেন্স হলে আয়োজিত সাংবাদিক সম্মেলনে যুব বিষয়ক ও ক্রীড়ামন্ত্রী টিংকু রায় এই সংবাদ জানিয়েছেন। সাংবাদিক সম্মেলনে ক্রীড়ামন্ত্রী জানিয়েছেন, ৬৭-তম জাতীয় স্কুল ক্রীড়ার যোগা প্রতিযোগিতা নেতাভি সুভাষ আঞ্চলিক ক্রীড়া প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের (এনএসআরসিসি) ইন্ডোর স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত হবে। তাতে দেশের বিভিন্ন রাজ্য থেকে প্রায় ৫ শতাধিক প্রতিযোগী অংশ নেবেন। ইতিমধ্যেই ১৮টি রাজ্য ও ৩টি কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলের ৩৫১ জন খেলোয়াড় তাদের নাম নথিভুক্ত করেছেন। এরমধ্যে বালক বিভাগে ১৭৪ জন এবং বালিকা বিভাগে ১৭৭ জন। এই সংখ্যা আগামীকালের মধ্যে আরও বৃদ্ধি পাবে।

ICA/D-1314/23



বৃহস্পতি নয়াদিনে কেন্দ্রীয় উপজাতি উন্নয়নমন্ত্রী অর্জুন মুন্ডার সাথে ত্রিপুরার মুখ্যমন্ত্রী ডা. মানিক সাহা এক সৌজন্য সাক্ষাতে মিলিত হন।

ভিকি খুনের পর প্রায় ২৪ ঘণ্টা বাদেও কিনারা করতে পারল না পুলিশ

কলকাতা, ২২ নভেম্বর (হি.স.) : তৃণমূল কর্মী ভিকি যাদব খুনের পর প্রায় ২৪ ঘণ্টা বাদেও সেই খুনের কিনারা করে উঠতে পারেনি ব্যারাকপুর কমিশনারের টের জগদল খানার পুলিশ এলাকার সিটিটিডি ফুটেজ খতিয়ে দেখে কয়েকজন সন্দেহভাজন আত্মীয়কে চিহ্নিত করলেও তাদের পরিচয় নিয়ে এখনও অন্ধকারে ব্যারাকপুর পুলিশ কমিশনারের শীর্ষ কর্তারা। খুনের কারণ সম্পর্কেও ধোঁয়াশায় রয়েছে তদন্তকারী অফিসাররা। তবে, যেভাবে একের পর এক বুলেট ওই তৃণমূল কর্মীকে ঝাঁকরা করে দেওয়া হয়েছে, তা থেকে পুলিশ একপ্রকার নিশ্চিত যে পুরনো কোনও আক্রমণ কিংবা শত্রুতা থেকেই এই খুনের ছক কথা হয়েছে। এই বিষয়ে বেশ কিছু তথ্যও উঠে এসেছে তদন্তকারীদের হাতে। প্রসঙ্গত, মালবানার সন্ধ্যায় হাড্ডি করা এই হত্যাকাণ্ড ঘটে। ভাটপাড়ার জগদল খানের তালিবা এলাকায় বাড়ির সামনেই দুই ভিকির গুলিতে ঝাঁকরা হয়ে যান ভিকি যাদব নামে ওই তৃণমূল কর্মী।

মহিলার ব্যাগ ছিনতাই করে পালানো দুষ্কৃতিকে ধরল পুলিশ

কলকাতা, ২২ নভেম্বর (হি.স.) : বৃহস্পতি এক মহিলার ব্যাগ ছিনতাই করে পালানো দুষ্কৃতিকে দৌড়ে তিন পুলিশকর্মী অনেকটা পথ দৌড়ে ধরে ফেলেন। কলকাতা পুলিশের ফেসবুক পেজে এ কথা জানিয়ে দেখা হয়েছে, “সকাল সাড়ে নটা নাগাদ পার্ক সার্কাস সাতমাথা ঝোড়ে কর্তব্যরত ছিলেন ইস্ট ট্যাকিক গার্ডের সার্জেন্ট স্নেহাশিস মুখার্জি। আচমকাই কাছে একটি গাড়ির ভিতর থেকে পুনতে পান মহিলা বস্তের চিৎকার। কী ব্যাপার? গাড়ির কাছে গিয়ে স্নেহাশিস জানতে পারেন, মহিলার ব্যাগ ছিনিয়ে নিয়ে দৌড়ে পালিয়েছে এক অপরিচিত ব্যক্তি, ছুটেছে কাছেই ‘অটো গলির’ দিকে দুই কনস্টেবল স্বাধীন চন্দ্র এবং আনোয়ারুল ইসলাম, এবং সিডিক ভলান্টিয়ার ইকবাল আহমেদ ও বাবু মণ্ডলকে সঙ্গে করে পলাতককে ধাওয়া করেন স্নেহাশিস, এবং গলির ভিতরে ঢুকে ধরেও ফেলেন। ব্যাগে রাখা টাকাকড়ি এবং অন্যান্য জিনিস ঠিক আছে কিনা দেখে নিয়ে তা ফেরত দেওয়া হয় বাবু মণ্ডলের অ্যাডভাইজার বাসিন্দা ওই মহিলার কাছে। বলা বাহুল্য, কলকাতা ট্যাকিক পুলিশকে অসংখ্য ধন্যবাদ জানিয়েছেন তিনি।”

বিলোনিয়ায় ২২ পরিবারের ৭৫ ভোটার বিজেপিতে

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ২২ নভেম্বর। লোকসভা ভোটের আগে বামদের শত্রু ষাঁটী ভাঙ্গা শুরু করে দিয়েছে বিজেপি। সারা রাজ্য এই কাহালা নিয়ে মাঠে নেমেছে গেরণ্ডা শিবির। এবার বামদের ষাঁটী বিলোনিয়া এসবিসি নগর গ্রাম পঞ্চায়েতের ১৩ নং বুথ এলাকায় থাবা দিয়ে শাসক বিজেপির দল বাম ভোটারদের ঘরে তুলতে সক্ষম হয়েছে। দীর্ঘদিন ধরে হানা দিয়ে অবশেষে সফলতা আসলো আজ বিকেলে। যোগদান সভার মতো কর্মসূচি আয়োজিত করে

কেন্দ্রীয় সংস্কৃত বিশ্ববিদ্যালয়, একলব্য পরিসরে যুব উৎসবের উদ্বোধন হল আজ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর। রাজ্যের লেফটেন্যান্ট গভর্নর কেন্দ্রীয় সংস্কৃত বিশ্ববিদ্যালয়, একলব্য ক্যাম্পাস ২২ থেকে ২৪ নভেম্বর, ২০২৩ পর্যন্ত যুব উৎসবের আয়োজন করার বিশেষাধিকার পেয়েছে। যাতে ৬টি প্রতিষ্ঠান বিভিন্ন রাজ্য থেকে অংশগ্রহণ করতে যাচ্ছে। আজ কেন্দ্রীয় সংস্কৃত বিশ্ববিদ্যালয়, একলব্য পরিসরে সকাল ১০ টায় এই উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন শ্রী সোমনাথ সংস্কৃত বিশ্ববিদ্যালয়ের (গুজরাট) উপাচার্য প্রফেসর সুকান্ত কুমার সেনাপতি। সম্মানিত অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ড হারাধন সাহা মহোদয় যুব উৎসবের প্রাসঙ্গিক বিষয়ে আলোকপাত করেন।

বিজেপি “গরীব-বিরোধী,” দিল্লির জংপুরায় পথবাসীদের ঝুপড়ি ভাঙর চেষ্টা করছে : এএপি

নয়াদিন, ২২ নভেম্বর (হি.স.) : বিজেপির বিরুদ্ধে সরব আম আদমি পার্টি। আম আদমি পার্টির অভিযোগ, দিল্লির জংপুরায় পথবাসীদের ঝুপড়ি ভাঙর চেষ্টা করছে গরীব-বিরোধী বিজেপি। বৃহস্পতি একটি সাংবাদিক সম্মেলনে আম আদমি পার্টির বিধায়ক সঞ্জীব বা অভিযোগ করে বলেন, বিজেপি মানুষের রাতের আশ্রয়স্থল কেড়ে নিচ্ছে। এদিন জোর দিয়ে তিনি বলেন, এদিকে জোর দিয়ে তিনি বলেন, এদিকে অরবিন্দ কেজরিওয়ালের নেতৃত্বাধীন আম আদমি পার্টি ক্ষতিগ্রস্ত মানুষের পাশে দাঁড়িয়েছে। অন্যদিকে, ধ্বংসাত্মক কার্যকলাপ শুরু করেছে বিজেপি। তাঁর অভিযোগ, বিজেপি দক্ষিণ-পূর্ব দিল্লির জংপুরা এলাকায় পথবাসীদের উচ্ছেদ করার চেষ্টায় রয়েছে।

অমৃতসর ও তারন তারান থেকে কোটি টাকার পাকিস্তানি ড্রোন ও হেরোইন উদ্ধার

চণ্ডিগড়, ২২ নভেম্বর (হি.স.) : বৃহস্পতি অমৃতসর ও তারন তারান থেকে কোটি টাকার পাকিস্তানি ড্রোন ও হেরোইন উদ্ধার করেছে পুলিশ। বিএসএফ এবং পঞ্জাব পুলিশ সীমান্ত জেলাগুলিতে অভিযান চালিয়ে দুটি ড্রোন স্থান থেকে বৃহস্পতি বিপুল পরিমাণ হেরোইন উদ্ধার করেছে। বাজেয়াপ্ত হেরোইনের মূল্য প্রায় ৪০ কোটি টাকা বলে জানা গিয়েছে। পঞ্জাবের বিএসএফ সূত্রে জানা গিয়েছে, একটি তথ্যের ভিত্তিতে অমৃতসর জেলার আঙ্গারি গ্রামে একটি অনুসন্ধান অভিযান চালানো হয়েছিল। কয়েক ঘণ্টা ধরে চলা অভিযানের পর সীমান্ত এলাকায় একটি কালো রঙের ব্যাগ পড়ে থাকতে দেখা যায়। তদন্ত চালিয়ে তা থেকে ৫ কেজি ২৯০ গ্রাম হেরোইন উদ্ধার করা হয়। তবে পাকিস্তান থেকে কার কাছে এই হেরোইন পাঠানো হয়েছিল সে বিষয়ে এখন পর্যন্ত কোনও তথ্য জানা যায়নি। অমৃতসর থেকে উদ্ধার হওয়া হেরোইনের মূল্য আনুমানিক ৩৫ কোটি টাকা। অন্যদিকে, বিএসএফ এবং পঞ্জাব পুলিশ সীমান্ত জেলা তারন তারানের সীমান্ত গ্রাম রাজোকে তদন্ত অভিযান চালিয়ে একটি পাকিস্তানি ড্রোন উদ্ধার করেছে। সন্দেহ করা হচ্ছে এই ড্রোনটি মঙ্গলবার রাতের পাকিস্তান থেকে পাঠানো হয়েছিল। বিএসএফ তদন্ত করে দেখা যায়, বিএসএফ উভয় স্থান থেকে উদ্ধার হওয়া হেরোইন ও ড্রোন তদন্তের জন্য এফএসএলে পাঠিয়েছে।

চাষযোগ্য জমি চাষের আওতায় নিয়ে আসার জন্য পরিকল্পনা নেওয়া হয়েছে: কৃষিমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর। রাজ্যের চাষযোগ্য জমি চাষের আওতায় নিয়ে আসার জন্য পরিকল্পনা নেওয়া হয়েছে। কম জমিতেও বেশী ফসল উৎপাদনে কৃষকদের সরকার সহায়তা করছে। আজ লেফটেন্যান্ট গভর্নর লেফটেন্যান্ট কৃষকদের সরকার সহায়তা করছে। অল্পক্ষেত্রের কৃষি উৎসাহিত করার উদ্দেশ্যে সরকার ৬ হাজার টাকা আরও বলেন, প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি কৃষকদের কল্যাণে ও কৃষির বিকাশকে সবচেয়ে বেশী আগ্রহীকার দিয়েছেন। রাজ্যের গড় অভ্যন্তরীণ উৎপাদনের প্রায় ৩৬ শতাংশ কৃষি থেকে আসে। তিনি বলেন, রাজ্যে কৃষকদের আয় তুলনায় অনেক বেড়েছে। রাজ্যের ২ লক্ষ ৪৬ হাজার কৃষক প্রধানমন্ত্রী কৃষি সম্মাননিধি যোজনায়ে বছরে ৬ হাজার টাকা করে পাচ্ছেন। কেন্দ্র ও রাজ্য সরকার বিভিন্ন প্রকল্পের মাধ্যমে কৃষকদের আর্থনির্ভর করার কাজ করছে। উদ্যোগী অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন লেফটেন্যান্ট গভর্নর ভাইস চেয়ারম্যান বুদ্ধ দেববর্মা, মহাকুমা শাকর সুভাষ দত্ত, হটিকালার ও সয়েল কনজারভেশন দপ্তরের অধিকারী ড ফনীভূষণ জমাতিয়া প্রমুখ। স্বাগত বক্তব্য রাখেন কৃষি ও কৃষক কল্যাণ দপ্তরের অধিকারী শরদিন্দু দাস। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন লেফটেন্যান্ট গভর্নর ভাইস চেয়ারম্যান রণধীর দেববর্মা।

বাইক ও ট্রাকের সংঘর্ষে মৃত্যু এক

নিজস্ব প্রতিনিধি, শান্তিরবাজার, ২২ নভেম্বর। বাইক ও ট্রাকের সংঘর্ষে মৃত্যু হয়েছে এক যুবকের। খবর পেয়ে জেলাইবাড়ী দমকল বাহিনীর কর্মীরা ঘটনাস্থলে গিয়ে যুবককে উদ্ধার করে জেলাইবাড়ী সামাজিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে গেলে চিকিৎসক তাকে মৃত বলে ঘোষণা দিয়েছেন। ঘটনার বিবরণে জানা যায়, শান্তির বাজার মহাকুমা রাস্তায় জেলাইবাড়ী বাইক চালানো অমলনন্দীর ১৯ বছরের ছেলে সাগর নন্দী টি আর ০৮ ই ৮৪০৯ নম্বরের বাইক নিয়ে বাড়ি থেকে বের হয়েছিল। ঠাকুরছড়া বাজার এলাকায় জাতীয় সড়কে একটি মালবাহী ট্রাকের সঙ্গে বাইকের সংঘর্ষ ঘটে। এই সংঘর্ষে বাইকে অগ্নিকাণ্ড ঘটে। ওই দুর্ঘটনায় সাগর নন্দীর শরীরের অনেক অংশ পুরে যায়। খবর পেয়ে জেলাইবাড়ী দমকল বাহিনীর কর্মীরা ঘটনাস্থলে ছুটে গিয়েছে বাইকখাড়া থানার পুলিশ। পুলিশ দুর্ঘটনাপ্রস্থ মালবাহী ট্রাককে বাইকখাড়া থানায় নিয়ে আসে। এই দুর্ঘটনার সঠিককারণ জানতে ঘটনার তদন্তে নেমেছে বাইকখাড়া থানার পুলিশ।

ফের খলিস্তানি ‘জঙ্গি’ পানুনের নিশানায় এয়ার ইন্ডিয়া

নয়াদিন, ২২ নভেম্বর (হি.স.) ফের খলিস্তানি ‘জঙ্গি’ পানুনের নিশানায় এয়ার ইন্ডিয়া। এবার উড়ান অচল করে দেওয়ার হুমকি দিলেন পানু। বিমানের সামনে ‘পিকিটিং’-এর হুমিয়ারি দিয়ে যোগাযোগ করেছেন তিনি। কিন্তু কীভাবে এয়ার ইন্ডিয়ায় বিমানের উড়ান অচল করবেন, তা স্পষ্ট করেননি পানু। এই প্রথম নয়, এতে আগে একাধিকবার এয়ার ইন্ডিয়ায় বিমান উড়িয়ে দেওয়ার হুমকি দিয়েছেন পানু। হিন্দীরা গান্ধীর জন্মবার্ষিকী তথা বিশ্বকপ ফাইনালের দিন, ১৯ নভেম্বর মার্ব আকাশে বিমান উড়িয়ে দেওয়ার হুমকি দিয়েছিলেন পানু। যদিও তা থেকে ‘ফাঁকা আওয়াজ’ হয়েছে গিয়েছে। এবার নতুন এক ডেডলাইন দিলেন কানাডা নিবাসী এসএফজে নেতা। তাঁর হুমিয়ারি, ১ ডিসেম্বর কানাডার টরেণ্টো এবং ভানকুবার বিমানবন্দরে থেকে এয়ার ইন্ডিয়ায় বিমান উড়তে দেওয়া হবে না। খলিস্তানি পন্থীদের পিকেটিং-এর ডাক দিয়েছেন পানু। কীভাবে এই পিকেটিং করা হবে তা তিনি স্পষ্ট করেননি। বরং শিখ ধর্মাবলম্বীদের এয়ার ইন্ডিয়ায় বিমান বয়কটের পরামর্শ দিয়েছেন। কারণ এই উড়ানে শিখ ধর্মাবলম্বীদের প্রাণের ঝুঁকি রয়েছে বলেও দাবি পানুনের প্রসঙ্গত, ২০১৯ সালে পানুনের সংগঠন ‘শিখ ফর জাস্টিস’কে নিষিদ্ধ ঘোষণা করা হয়েছিল। ২০২০ সালে তাকে ‘জঙ্গি’ তকমা দেওয়া হয়। এরপর আরও একাধিক এগিয়ে পানুনের বিরুদ্ধে ইউএপিএ ধারায় মামলা করা হল। এনআইএ জানিয়েছে, কানাডা নিবাসী পানুনের বিরুদ্ধে ভারতীয় দপ্তরটির ১২০বি, ১৫৩এ, ৫০৬ ধারায় মামলা দায়ের করা হয়েছে। এনআইএ-এর ১০, ১৩, ১৬, ১৭, ১৮, ১৮বি এবং ২০ ধারায় মামলা দায়ের করা হয়েছে চলতি মাসের শুরু দিকে নিষিদ্ধ সংগঠন ‘শিখ ফর জাস্টিস’ের প্রতিষ্ঠাতা পানুনের একটি ডিভিও সোশাল মিডিয়ায় ভাইরাল হয়। তাতে তাকে বিমান সঙ্ঘ এয়ার ইন্ডিয়ায় হুমিয়ারি দিতে শোনা গিয়েছিল। শিখ ধর্মাবলম্বীদের উদ্দেশ্যে বলা হয়েছিল, ১৯ নভেম্বর থেকে এয়ার ইন্ডিয়ায় বিমান উঠবেন না। প্রাণ সংকট হতে পারে।

লোকসভা নির্বাচনের রণকৌশল নিয়ে যুব মোর্চার সদর জেলার কার্যকারিণী বৈঠক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ নভেম্বর। লোকসভা নির্বাচন হাতে গোনা আর মাত্র কয়েক মাস বাকি। ত্রিপুরার দুটি আসন যেন পুনরায় শাসকদের দখলে থাকে সেই লক্ষ্যে সামনে রেখে এখন থেকেই কৌশল বৈঠক ময়দানে নামার আহ্বান জানিয়েছেন বিজেপির নেতৃবৃন্দ। সেই লক্ষ্যে সামনে রেখেই বিজেপির সাংগঠনিক শক্তি বৃদ্ধির উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। আসন্ন লোকসভা নির্বাচনে প্রধানমন্ত্রীর হাতকে

বিশালগড়ে সাংবাদিক সংগঠনের বিজয়া সম্মেলন



নিজস্ব প্রতিনিধি, চড়িলাম, ২২ নভেম্বর। ত্রিপুরা ওয়াকিং জার্নালিস্টস এসোসিয়েশন বিশালগড় মহাকুমা কমিটির উদ্যোগে বিজয়া সম্মেলন অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। বিজয়া সম্মেলন উপলক্ষে শারদ সন্মান প্রদান, বার্ষিক স্মরণিকা ‘সংবাদদাতা’ প্রকাশ এবং সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। এ বিষয়ে বৃহস্পতি সাংবাদিক সম্মেলন করে বিস্তারিত জানান সংগঠনের কর্মকর্তারা। সাংবাদিক সম্মেলন সম্বন্ধে জানতে এসোসিয়েশনের বিশালগড় শাখার সম্পাদক যোদ্ধা এলাকার স্থানীয় বিধায়ক সুশান্ত দেব, সিপাহীজলা জেলা সভাপতি পুত্র সূর্য দাস দত্ত, বিশালগড় পুর পরিষদের চেয়ারম্যান অঞ্জন পুরকায়স্থ এসোসিয়েশনের রাজ্য সভাপতি দ্রব্য রঞ্জন সেন, সম্পাদক সুনীল কুমার (অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করবেন সংগঠনের বিশালগড় মহাকুমা কমিটির সভাপতি সন্নীর জৌমিক, প্রাক্তন সম্পাদক ভবতোষ ঘোষ, সম্পাদক যোদ্ধা জৌমিক। অতিথিদের হাত ধরে ভবতোষ ঘোষের সম্পাদনার স্মরণিকা ‘সংবাদদাতা’ র মলাট উন্মোচন করা হবে। এবছর বিশালগড় এবং জম্পুইজলা মহাকুমা সেরা ১৩ টি দুর্গাপূজা উদ্যোক্তাদের শারদ সন্মান প্রদান করা হবে। সেরা ক্লাবগুলি হলো অফিসিটলা যুবক সংঘ, তরুণ সংঘ, নবতারা সংঘ, বিশপ্ৰিয় ক্লাব, টিএসআর সপ্তম বাহিনী (জম্পুইজলা) মধুপুর প্লে সেন্টার, দক্ষিণ চড়িলাম যুব সংস্থা, প্রগতি সংঘ, মধ্যলক্ষ্মীবিল পূজা কমিটি, হামবাই ক্লাব (জম্পুইজলা), গোলাঘাট দক্ষিণ বাজার পূজা কমিটি, বিজয়ী সংঘ, বীর সম্মানী বিবেকানন্দ ক্লাব। অনুষ্ঠানে স্থানীয় এবং অতিথি শিল্পীরা মনোজ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে সংগীত নৃত্য পরিবেশন করবেন। অনুষ্ঠানকে সাফল্যমন্ডিত করার লক্ষ্যে গোটা বিশালগড় মহাকুমা যুব প্রচার সজ্জা, ফ্লাফা, ব্যানার লাগানো হয়েছে। মাইকিং করা হয়েছে। এসোসিয়েশনের বিশালগড় মহাকুমা কমিটির সকল সদস্যরা অনুষ্ঠানকে সাফল্যমন্ডিত করার জন্য প্রয়াস চালিয়ে যাচ্ছে। উক্ত অনুষ্ঠানে সকল অংশের নাগরিকদের উপস্থিতি কামনা করেন। গোলাঘাট দক্ষিণ বিশালগড় মহাকুমা কমিটির কর্মকর্তারা।

মেডিক্যাল কাউন্সিলের নির্বাচনে অনিয়ম হয়নি, জানাল হাই কোর্ট

কলকাতা, ২২ নভেম্বর, (হি.স.) : রাজ্য মেডিক্যাল কাউন্সিলের প্রেসিডেন্ট এবং ভাইস প্রেসিডেন্ট নির্বাচনে বড় কোনও অনিয়ম হয়নি। বৃহস্পতি এনএনটি জানাল কলকাতা হাই কোর্ট। বিচারপতি সত্যসীতা ভট্টাচার্য্যর একক বেঞ্চ চিকিৎসক কৃপাল সাহার মামলাটি খারিজ করে দেয়। গত বছরের ১ নভেম্বর রাজ্য মেডিক্যাল কাউন্সিলের প্রেসিডেন্ট এবং ভাইস প্রেসিডেন্ট নির্বাচন হয়েছিল। অভিযোগ উঠেছিল, ভোটগণনায় একক বেঞ্চ চিকিৎসক কৃপাল সাহার মামলাটি খারিজ করে দেয়। গত বছরের ১ নভেম্বর রাজ্য মেডিক্যাল কাউন্সিলের প্রেসিডেন্ট এবং ভাইস প্রেসিডেন্ট নির্বাচন হয়েছিল। অভিযোগ উঠেছিল, ভোটগণনায় একক বেঞ্চ চিকিৎসক কৃপাল সাহার মামলাটি খারিজ করে দেয়। গত বছরের ১ নভেম্বর রাজ্য মেডিক্যাল কাউন্সিলের প্রেসিডেন্ট এবং ভাইস প্রেসিডেন্ট নির্বাচন হয়েছিল। অভিযোগ উঠেছিল, ভোটগণনায় একক বেঞ্চ চিকিৎসক কৃপাল সাহার মামলাটি খারিজ করে দেয়।