



সম্পূর্ণভাবে অবৈধ অনুপ্রবেশ রুখতে সরকার সচেষ্ট : বিদেশ মন্ত্রকের যুগ্ম সচিব

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই। বর্তমান কেন্দ্রীয় সরকার সম্পূর্ণরূপে অবৈধ অনুপ্রবেশ রুখতে সচেষ্ট। আজ সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে একথা বলেন বিদেশ মন্ত্রকের যুগ্ম সচিব (ডায়ালগ ম্যানেজার) অক্ষয় বানার্জি আজ আগরতলার রাজ্য অতিথিশালায় আজ 'বিদেশ সম্পর্ক অনুষ্ঠান' শীর্ষক এক সচেতনতামূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। রাজ্যের স্বরাষ্ট্র দপ্তর বিদেশ মন্ত্রকের সহযোগিতায় প্রথমবারের মত এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করে। অনুষ্ঠানে আলোচনা শুরু করে বিদেশ মন্ত্রকের যুগ্ম সচিব (ডায়ালগ ম্যানেজার) অক্ষয় বানার্জি বলেন, দেশের প্রত্যেকটি রাজ্যের প্রশাসনের সাথে কেন্দ্রীয় বিদেশ মন্ত্রকের একই প্ল্যাটফর্মে নিয়ে আসার উদ্দেশ্যে ২০১৭ সাল থেকে এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হচ্ছে। বিদেশে বসবাসরত, কর্মরত এবং শিক্ষার জন্য যাওয়া



ভারতীয়দের প্রয়োজনীয় সুবিধা প্রদান, কনসুলার পরিষেবা ও অনুপ্রবেশ রুখতে রাজ্য সরকারকে সহায়তা করতে এই সচেতনতামূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। এর ফলে কেন্দ্রীয় বিদেশ মন্ত্রক ও রাজ্য সরকার উভয়ই তাদের দায়িত্ব, করণীয়, সঠিক ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে অবগত হচ্ছে। তিনি বলেন, বর্তমানে বিদেশে প্রায় ৩ কোটি ৫০ লক্ষ ভারতীয় রয়েছেন। এর মধ্যে সবচেয়ে বেশী রয়েছেন মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে। মধ্য প্রাচ্যের দেশগুলোর মধ্যে সবচেয়ে বেশী রয়েছেন সংযুক্ত আরব আমিরশাহীতে। এছাড়াও তিনি কেন্দ্রীয় বিদেশ মন্ত্রক প্রবাসী ভারতীয়, বিদেশে কর্মরত ও শিক্ষার সুযোগ নিতে যাওয়া ভারতীয় শিক্ষার্থীদের কিভাবে সাহায্য সহযোগিতা করে থাকে, কিভাবে বিভিন্ন সুবিধা দেওয়া হয় তা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন। অনুষ্ঠানে আলোচনা করতে গিয়ে রিজিওন্যাল পাসপোর্ট অফিসার আশিষ মিন্দা বলেন, আরপিও কলকাতার আওতায় পশ্চিমবঙ্গ, ত্রিপুরা, সিকিম, আন্দামান ও নিকোবর দ্বীপপুঞ্জ রয়েছে।

আগরতলায় পাসপোর্ট সেবা কেন্দ্র এবং ধর্মগারের পাসপোর্ট অফিস পাসপোর্ট সেবাকেন্দ্র রয়েছে। প্রতিদিন আগরতলায় ২৭০ জন এবং ধর্মগারের ৪০ জন পাসপোর্টের জন্য আবেদনকারীর সাক্ষাৎ নেওয়া হয়। অনুষ্ঠানের পর সাংবাদিকদের সাথে মতবিনিময়ে কেন্দ্রীয় যুগ্ম সচিব অক্ষয় বানার্জি বলেন, বর্তমান কেন্দ্রীয় সরকার সম্পূর্ণরূপে অবৈধ অনুপ্রবেশ রুখতে সচেষ্ট। এক্ষেত্রে রাজ্য ও কেন্দ্র সরকারকে এক জোট হয়ে কাজ করতে হবে। অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্যে রাজ্য স্বরাষ্ট্র দপ্তরের সচিব ড পি কে চক্রবর্তী রাজ্যে রোহিঙ্গা অনুপ্রবেশ, বিদেশে মৃত রাজ্যবাসীর দেহ আনা সহ আরও কিছু সমস্যা নিয়ে বিদেশমন্ত্রকের প্রতিনিধিদের অবগত করেন। এছাড়াও রাজ্যের বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আলোচনা করেন ডিজিপি (ইন্টিগ্রেটেড) অনুরাগ। অনুষ্ঠানে বিদেশ মন্ত্রকের অতিরিক্ত সচিব ও এর পাতায় দেখুন

বাজেটের একমাত্র লক্ষ্য একচেটিয়া ব্যবসার কাঠামোকে শক্তিশালী করা : রাহুল

নয়া দিল্লি, ২৯ জুলাই (হি.স.)। কেন্দ্রীয় বাজেট নিয়ে সোমবার লোকসভায় আলোচনায় অংশ নিলেন নিম্নকক্ষের বিরোধী দলনেতা রাহুল গান্ধী। সমালোচনা করলেন বাজেটের। সোমবার রাহুল গান্ধী লোকসভায় কেন্দ্রীয় বাজেট প্রসঙ্গে বলেছেন, 'আমার প্রত্যাশা ছিল, এই বাজেট দেশের কৃষকদের সাহায্য করবে, দেশের যুবকদের সাহায্য করবে, শ্রমজীবীদের সাহায্য করবে, এই দেশের ক্ষুদ্র ব্যবসায়ীদের সাহায্য করবে। কিন্তু আমি দেখছি তা হল, এই বাজেটের একমাত্র লক্ষ্য এই কাঠামোকে শক্তিশালী করা - একচেটিয়া ব্যবসার কাঠামো, একটি রাজনৈতিক একচেটিয়া, যা গণতান্ত্রিক কাঠামোকে ধ্বংস করে দেয়। রাহুল গান্ধী আরও

বলেছেন, ফল হল- যারা ভারতে কর্মসংস্থান দিয়েছেন, ছোট ও মাঝারি ব্যবসা, তাঁরা নোটবন্দি, জিএসটি এবং ট্যাক্স সন্ত্রাসের মাধ্যমে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। রাহুলের কথায়, 'যে "চক্রবর্তী" ভারতকে কজা করেছে, তার পিছনে রয়েছে তিনটি শক্তি। প্রথমত, একচেটিয়া পুঞ্জির ধারণা - যে দু'জনকে সমগ্র ভারতীয় সম্পদের মালিক হতে দেওয়া উচিত। সুতরাং, "চক্রবর্তী"-এর একটি উপাদান আসছে আর্থিক ক্ষমতার কেন্দ্রীকরণ থেকে। দ্বিতীয়ত, এই দেশের প্রতিষ্ঠান, যেমন সিবিআই, ইডি, আইটি। তৃতীয়ত, রাজনৈতিক নির্বাহী। এই তিন মিলে "চক্রবর্তী"-এর কেন্দ্রবিন্দুতে রয়েছে এবং তারা এই দেশকে ধ্বংস করেছে।'

জিযুগকে স্বাগত জানালেন মুখ্যমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই। নবনিযুক্ত তেলঙ্গানার রাজ্যপাল জিযুগ দেববর্মার সঙ্গে দেখা করে শুভেচ্ছা জানালেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডঃ মানিক সাহা। মুখ্যমন্ত্রী প্রাক্তন উপ মুখ্যমন্ত্রীর অসাধারণ কৃতিত্বের গর্ব ও আনন্দ প্রকাশ করেছেন। তিনি বলেন,

জিযুগ দেববর্মাই ত্রিপুরার প্রথম ব্যক্তি যিনি কোনো রাজ্যে গভর্নরের মর্যাদাপূর্ণ পদে নিযুক্ত হয়েছেন। এদিন প্রাক্তন উপ মুখ্যমন্ত্রীর বাসভবনে দেখা করে মুখ্যমন্ত্রী উনাকে সামনের নতুন যাত্রার জন্য আন্তরিক শুভেচ্ছা ও শুভকামনা জানান।

মুখ্যমন্ত্রী বলেন, জিযুগ দেববর্মার অভিজ্ঞতা ইতিবাচক পরিবর্তন আনবে। এছাড়াও প্রাক্তন উপ মুখ্যমন্ত্রী জিযুগ দেববর্মাকে স্বাগত জানিয়েছেন, সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব, প্রতিমা ভৌমিক, মন্ত্রী সুশান্ত চৌধুরী, মন্ত্রী রতন লাল নাথ সহ অন্যান্য মন্ত্রী, বিধায়ক সহ অন্যান্যরা।

হাইকোর্ট বার নির্বাচনে মনোনয়ন দাখিল শুরু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই। এবারো হাইকোর্ট বার নির্বাচনে লড়াই হবে সংবিধান বাঁচাও মঞ্চ ও বিজেপি লিগ্যাল সেলের মধ্যে। আগস্ট মাসের ১০ তারিখ হবে হাইকোর্ট বার এনোসিয়েশনের নির্বাচন। ১১ টি পদের জন্য ভোট দেওয়া হবে। ভোটার রয়েছেন ২১৭ জন। ৩০ জুলাই মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়া যাবে। ৩১ জুলাই মনোনয়ন পত্র গুলি পরীক্ষা হবে। প্রত্যাহারের শেষদিন ১ আগস্ট। ১০ আগস্ট ভোট গ্রহণ শুরু হবে সকাল সাড়ে ৯ টা থেকে, চলবে দেড়টা পর্যন্ত। সেদিনই হবে গণনা। এবারের নির্বাচনে রিটার্নিং অফিসার হলেন নেপাল মজুমদার। এদিকে নির্বাচনকে কেন্দ্র করে ইতিমধ্যেই মনোনয়ন পত্র দাখিলের কাজ শুরু হয়েছে। সোমবার মনোনয়ন পত্র জমা দেন সংবিধান বাঁচাও মঞ্চের প্রার্থীরা। সংবিধান বাঁচাও মঞ্চের হয়ে সভাপতি পদে মনোনয়ন পত্র জমা দিয়েছেন সিনিয়র আইনজীবী গীষু কান্তি বিশ্বাস ও সম্পাদক পদে সিনিয়র আইনজীবী সুরত সরকার। সভাপতি পদে মনোনয়ন জমা দিয়ে আইনজীবী গীষু কান্তি বিশ্বাস জানান আইনজীবী ওয়েলফেয়ার ফাউন্ডেশন কর্তৃক জমা দেওয়া হয়েছে। কিন্তু এই ফাউন্ডেশন এখানে ৬ এর পাতায় দেখুন

মাতা বাড়ি নির্মাণ কাজ দেখলেন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই। ত্রিপুরার মন্ত্রীর মন্দির উন্নয়নের জন্য ৩৬ কোটি টাকা দিয়েছে ভারত সরকার। আগামীতে মন্দিরের আরো উন্নয়নের জন্য

কেন্দ্র ও রাজ্য সরকার মিলে কাজ করবে। সোমবার মায়ের মন্দির দর্শন শেষে এই অভিমত ব্যক্ত করেন কেন্দ্রীয় উপজাতি বিষয়ক মন্ত্রী জুয়াল ওরাম।

সোমবার উদয়পুর মা ত্রিপুরেশ্বরী মন্দির দর্শন করে পূজা দিলেন কেন্দ্রীয় উপজাতি বিষয়ক মন্ত্রী জুয়াল ওরাম। পূজা দেওয়ার সময় কেন্দ্রীয় মন্ত্রীর সঙ্গে ছিলেন পূর্ব

ত্রিপুরার সাংসদ কৃতিদেবী সিং দেববর্মী, রাজ্যের জনজাতি কল্যাণ দপ্তরের মন্ত্রী বিকাশ দেববর্মী প্রমুখ। এদিন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী মায়ের মন্দিরে পূজা দিয়ে রাজ্য ও দেশবাসীর কল্যাণ কামনা করেন। পাশাপাশি তিনি এক সাক্ষাৎ করে বলেন জনসাধারণের সুবিধা তৈরি করার পাশাপাশি মন্দিরের উন্নয়ন ও সুন্দর করতে কেন্দ্রীয় সরকার ছয়ত্রিশ কোটি টাকা বরাদ্দ দিয়েছে। এই কাজের কতটুকু অগ্রগতি হয়েছে তা নিয়ে তিনি জেলাশাসকের সঙ্গে কথা বলেছেন। এছাড়াও মন্দিরের সার্বিক উন্নয়নের জন্য যা কিছু আবশ্যিক রয়েছে তার জন্য কেন্দ্র সরকার ও রাজ্য সরকার মিলে কাজ করবে বলে অভিমত ব্যক্ত করেন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী জুয়াল ওরাম।

স্বদেশ দর্শন ২.০ প্রকল্প স্থান পেল আগরতলা ও উনকোটি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই। বৈশ্বিক পর্যটন মানচিত্রে ভারত সরকারের পর্যটন দপ্তরের তত্ত্বাবধানে পরিচালিত স্বদেশ দর্শন ২.০ প্রকল্পের জন্য চিহ্নিত দেশের ৫৭ টি গন্তব্যের মধ্যে আগরতলা ও উনকোটি স্থান পেয়েছে। স্বদেশ দর্শন ২.০ প্রকল্প রাজ্য স্থান পাওয়ায় রাজ্যের পর্যটন শিল্প বিশেষ দরবারে আরও উন্মুক্ত হবে বলে আশা করা যাচ্ছে।

এদিকে স্বদেশ দর্শন ২.০ প্রকল্পে রাজ্য স্থান পাওয়ায় খুশি ব্যক্ত করলেন রাজ্যের পর্যটন মন্ত্রী জুয়াল ওরাম।

করেছেন রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডঃ মানিক সাহা। সামাজিক মাধ্যমে তিনি ভারতের প্রধানমন্ত্রী এবং পর্যটন দপ্তরের কেন্দ্রীয় মন্ত্রী গজেন্দ্র সিং শেখাওয়াতকে আন্তরিক শুভেচ্ছা এবং ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেছেন। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, কেন্দ্র ও রাজ্যের যৌথ ব্যবস্থাপনায় আগামী দিনে এই স্থানগুলো সহ পার্বত্য ত্রিপুরা পর্যটনের নয়া গন্তব্য হয়ে উঠবে।

অবসরপ্রাপ্ত পুলিশ কর্মীর একাউন্ট থেকে টাকা উধাও

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই। এবার অবসরপ্রাপ্ত পুলিশের সাব-ইন্সপেক্টর এর ব্যাংক একাউন্ট থেকে লক্ষ টাকা হাতিয়ে নিলো প্রতারকের দল। প্রতারকার পিকার হওয়া অবসরপ্রাপ্ত পুলিশ কর্মী চিত্তরঞ্জন ঘোষ জানিয়েছেন, তার ব্যাংক থেকে অ্যাকাউন্ট থেকে এক লক্ষ কুড়ি হাজার টাকা উধাও হয়ে গেছে। তাঁর দাবি, উনার ব্যাংক ৬ এর পাতায় দেখুন

হরিয়ানায় তৃতীয়বারের মতো বিজেপি সরকার প্রতিষ্ঠিত হবে : বিপ্লব

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই। হরিয়ানার তৃতীয়বারের মতো বিজেপি সরকার প্রতিষ্ঠিত হবে। কংগ্রেসের রাজনীতি দেখেছে হরিয়ানাবাসী। কংগ্রেস ও গুর্জার রাজনীতি করে। তাই এই নির্বাচনে হরিয়ানার মানুষ বিজেপিকেই বেছে নেবে। সোমবার এক সর্বভারতীয় বৈদ্যুতিক মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করতে গিয়ে এমনটাই জানালেন সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব। এদিনের সাক্ষাৎকারে তিনি বলেন, বিজেপি মহিলা, যুবক কৃষক এবং গরিবদের উন্নয়নে কাজ করছে। স্বচ্ছভাবে চাকরির ব্যবস্থা করছে। কিন্তু কংগ্রেস সরকারের স্বচ্ছ কোন পরিকল্পনা নেই। রাহুল গান্ধী সংসদ ভবনে দাঁড়িয়ে যে ধরনের কথাবার্তা বলেন সেগুলো বিরোধী দলনেতা হিসেবে তাকে শোভা দেয় না। তিনি সংসদ ভবনের মর্যাদা এবং গরিমাকে বিনষ্ট করেন বলে অভিমত সাংসদ বিপ্লব দেবের। তিনি আরো বলেন, কংগ্রেস একের পর এক বিভিন্ন প্রশ্ন তুলে এনে বিজেপিকে কোণঠাসা করার চেষ্টা

করে। কিন্তু তারা যে ধরনের অভিযোগ তোলে সেগুলোর কোন ভিত্তি নেই। বিরোধীরা বলছে, অদল-দোলাই কর্মী আশা কর্মীদের জন্য সরকার কিছু করেনি। কিন্তু তারা জানেই না, গোটা দেশের মধ্যে শুধুমাত্র হরিয়ানায় আশা কর্মীরা সব থেকে বেশি বেতন পাচ্ছেন। জাতিগত জনগণনা বিষয়ক মতামত ব্যক্ত করতে গিয়ে বিপ্লব কুমার দেব বলেন, এটা রাহুল গান্ধীর স্বপ্নই থেকে যাবে। যেভাবে তিনি সংসদে দাঁড়িয়ে জাতিগত জনগণনার বিষয়টি বলেছেন তা উনাকে শোভা পায় না কেননা তিনি সরকারের বেসে নেই। এদিকে আম আদমি পার্টি সম্পর্কে বলতে গিয়ে সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব বলেন আম আদমি পার্টির নিজের কোন গ্যারান্টি নেই। তাই তারা সাধারণ মানুষকে যে গ্যারান্টি দিচ্ছে তার কোন ভিত্তি নেই। সাধারণ মানুষ জানে কাকে ভোট দিতে হবে। তিনি বলেন, বিজেপি জানে কিভাবে রাজনীতি করতে হয়। রাজনৈতিক বিনষ্ট করেন বলে অভিমত সাংসদ বিপ্লব দেবের। তিনি আরো বলেন, কংগ্রেস একের পর এক বিভিন্ন প্রশ্ন তুলে এনে বিজেপিকে কোণঠাসা করার চেষ্টা

বিপ্লব কুমার দেব বলেন, বিজেপি সরকার প্রতিষ্ঠিত হলে হরিয়ানা দেশের উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। তিনি আরো বলেন, কংগ্রেস একের পর এক বিভিন্ন প্রশ্ন তুলে এনে বিজেপিকে কোণঠাসা করার চেষ্টা

প্রধানমন্ত্রী ও মুখ্যমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনায় অস্তুভুক্ত

আইজিএম ও ডেন্টাল কলেজ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই। আয়ুর্মান ভারত প্রধানমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনা এবং মুখ্যমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনা ২০২৩ প্রকল্পে অস্তুভুক্ত করা হয়েছে আগরতলা গভর্নমেন্ট ডেন্টাল কলেজ এবং আইজিএম হাসপাতাল। সুবিধাভোগীর ইম্প্যাক্টেড টুথ এন্ড্রট্রাকশন এর মাধ্যমে এই প্রকল্পের বিনামূল্যে পরিষেবা আজ শুরু হয়। আজই আরেকজন রোগী ম্যান্ডিবল ফ্র্যাকচার এর চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে ভর্তি হয়েছেন। এখন সুবিধাভোগীরা বিনামূল্যে দস্ত চিকিৎসাও পাবেন। ওরাল ও মেক্সিলো ফেসিসিয়াল সার্জারি স্পেশালিটি আওতায় জয়েন্ট এনকাইলোসিস, ফিক্সেশন অফ ফ্র্যাকচারড জ, ক্যান্সার সার্জারি, কারেকশন অফ অরো

এন্টাল কমিউনিকেশন, সেনোটো অ্যালভিওলার ট্রমা ওয়ারিং সহ মোট ২২ টি প্যাকেজ সংক্রান্ত পরিষেবা এই হাসপাতাল থেকে পাওয়া যাবে। আয়ুর্মান ভারত প্রধানমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনা প্রকল্পে এখন পর্যন্ত রাজ্যের ৩,৩৬ লক্ষেরও বেশি সুবিধাভোগী রাজ্যের এবং বহিরাঙ্গের বিভিন্ন তালিকাভুক্ত হাসপাতালে বিনামূল্যে চিকিৎসা পরিষেবা পেয়েছেন। প্রধানমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনা-এর অধীনে বিভিন্ন হাসপাতালে ১৮৬ কোটি টাকার দাবি নিষ্পত্তি করা হয়েছে। এই প্রকল্পে রাজ্যে এখন পর্যন্ত প্রায় ১.৫-২.২ লক্ষ সুবিধাভোগীকে আয়ুর্মান কার্ড প্রদান করা হয়েছে। রাজ্যের বাকি জনগণের জন্য স্বাস্থ্য বীমা পরিষেবা নিশ্চিত করার ৬ এর পাতায় দেখুন

৬ এর পাতায় দেখুন

দুঃস্থ অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়ালেন মন্ত্রী টিংকু রায়

নিজস্ব প্রতিনিধি, কৈলাসহর, ২৯ জুলাই। আবারও গরীব দুঃস্থ অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়িয়ে মন্ত্রী টিংকু রায়। কৈলাসহরের দেবস্থল এলাকায় অসহায় দুঃস্থ ৬৫ বছরের বৃদ্ধা মা শেখবাবের মতো তার মৃত ছেলের মুখ দেখেন এবং মৃতদেহকে জড়িয়ে ধরিয়ে কঁাদলেন। ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, কৈলাসহরের দেওরাছড়া এডিসি ভিলেজের চার নং ওয়ার্ডের দেবস্থল গ্রামের স্থায়ী বাসিন্দা ৭০ বছরের বীরবল তাঁতী এবং তার স্ত্রী ৬৫ বছরের গীতা তাঁতী। ধর্মে বিশ্বাসী পেশাগতভাবে

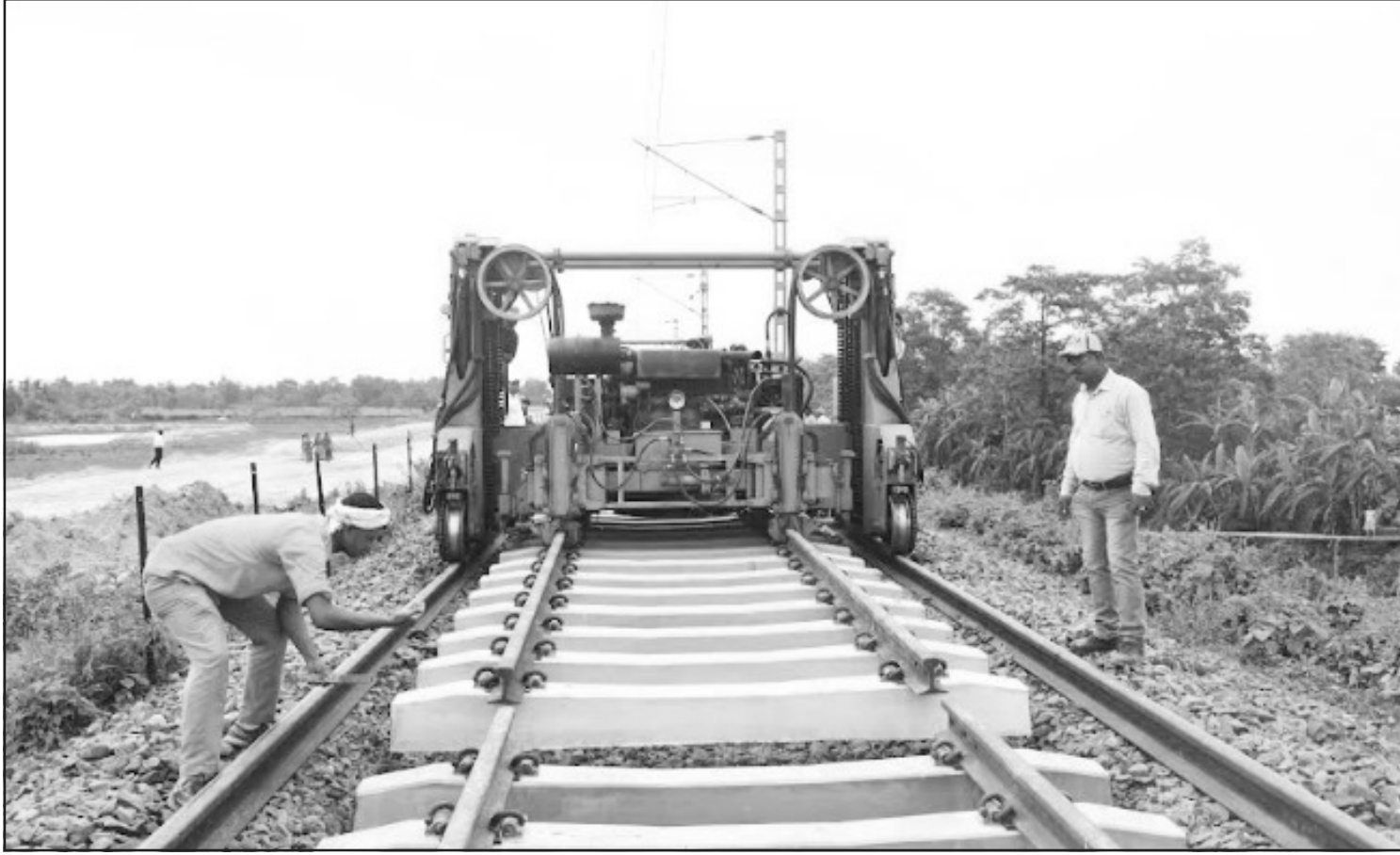
তাঁরা দুজনই বৈষম্য এবং বৈষম্যী। দেবস্থল এলাকায় তাদের নিজ বাড়িতে জগন্নাথ মহাপ্রভুর একটি মন্দির রয়েছে। এই মন্দিরে বিগত ত্রিশ বছর ধরে তাঁরা দুজন নিয়মিত ভাবে পূজা পাঠ করে যাচ্ছেন। সাধারণ মানুষের দান দক্ষীনার্থে মন্দির পরিচালনা করে আসছেন গীতা তাঁতী এবং বীরবল তাঁতী। এ বিষয়ে গীতা দেবী জানিয়েছেন, তেত্রিশ বছরের নেপাল তাঁতী নামে তার এক ছেলে ছিল। অভাবের তাড়নায় নেপাল তাঁতী বাড়ি থেকে বেরিয়ে গিয়ে বিগত এক বছর ধরে ব্যাঙ্গালুর এক বেসরকারি সংস্থার সিকিউরিটি

গার্ডে কাজ করতেন এবং নেপাল ব্যাঙ্গালুরতে একাই থাকতো। বিগত কিছুদিন পূর্বে নেপাল ব্যাঙ্গালুরতে অসুস্থ হয়ে যায়। এবং শারীরিক অবস্থা চূড়ান্ত খারাপ হয়ে যাওয়ায় উন্নত চিকিৎসার জন্য নেপাল ব্যাঙ্গালুরের এক বেসরকারি হাসপাতালে ভর্তি হয়ে যায়। অসুস্থতার খবর এবং বেসরকারি হাসপাতালে ভর্তির খবর নেপাল নিজেই বাড়িতে ফোন করে জানিয়েছিলেন। তিনি আরও জানিয়েছেন, বেসরকারি হাসপাতালে চার দিন থাকার পর নেপালের মৃত্যু হয়। বেসরকারি হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ নেপালের মৃত্যুর খবর নেপালের

মা গীতা তাঁতীকে ফোন করে জানান। কিন্তু কি আর করবে গীতা দেবী ভেবে পাচ্ছিলেন না। কারণ, গীতা দেবীর পারিবারিক অবস্থা এতটাই খারাপ যে, তারা রেলের টিকিট ক্রয় করে ব্যাঙ্গালুরতে গিয়ে ছেলের মৃতদেহ দেখার সেই সামর্থ্য নেই। মৃত ছেলের মুখটা শেখবাবের মতো দেখার জন্য লাগাতার দুই দিন গীতা দেবী বাড়িতে বসে কাঁদছিলেন। কোনো উপায় না পেয়ে স্থানীয় বিধায়ক তথা মন্ত্রী টিংকু রায়ের কাছে গীতা দেবী নিজেই ফোন করে কঁাদতে কঁাদতে জানিয়েছিলেন। পাশাপাশি তিনি মন্ত্রীর কাছে

অনুরোধ করেন। এরপর মন্ত্রী টিংকু রায় নিজেই ব্যাঙ্গালুরট বেসরকারি হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করা শুরু করেন। পরবর্তী সময়ে মন্ত্রী টিংকু রায়কে ব্যাঙ্গালুরের বেসরকারি হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ জানায় যে, মৃত নেপাল তাঁতীর চিকিৎসা ব্যয় এক লক্ষ সাত হাজার টাকা হওয়ায় হাসপাতালে বকেয়া রয়েছে। এই বকেয়া টাকা প্রদান না করা হলে বেসরকারি হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ মৃতদেহ হস্তান্তর করবে না। পরবর্তী সময়ে বকেয়া এক লক্ষ সাত হাজার টাকা মন্ত্রী টিংকু রায় নিজেই ৬ এর পাতায় দেখুন

নিরাপদ ট্রেন যাত্রা নিশ্চিত করতে ট্র্যাক সুরক্ষার কাজকে অগ্রাধিকার উত্তর পূর্ব সীমান্ত রেলওয়ের



মালিগাঁও, ২৯ জুলাই, ২০২৪: রেলওয়ে ট্র্যাকের সুরক্ষা বৃদ্ধি করতে এবং রেল যাত্রীদের আরও বেশি সুরক্ষিত ও আরামদায়ক ভ্রমণ অভিজ্ঞতা প্রদান করতে উত্তর পূর্ব সীমান্ত রেলওয়ে নিজেদের ভূমিকা পালন করে যাচ্ছে, ট্র্যাক রক্ষাবেক্ষণের কাজেও ক্রমাগতভাবে এগিয়ে চলেছে। সম্প্রতি, ২০২৪-২৫ অর্থবর্ষে উত্তর পূর্ব সীমান্ত রেলওয়ে রেলওয়ে বোর্ডের দ্বারা ধার্য করা ট্র্যাক সুরক্ষা সম্পর্কিত একাধিক লক্ষ্য অতিক্রম করে মাইলস্টোন অর্জন করেছে। ২০২৪-এর জুন মাসে ২৬.৩৮

কিলোমিটার সম্পূর্ণ ট্র্যাক নবীকরণ করা হয়েছে, যার ফলে ২০২৪-এর এপ্রিল থেকে জুন পর্যন্ত ৬৯.৬৫ কিলোমিটার ক্রমবর্ধমান অগ্রগতি লাভ করা হয়েছে। যা পূর্ববর্তী বছরের একই সময়ের তুলনায় ৫৯.৭৭ শতাংশ অধিক। মাসটিতে ২৩.৬৯ টিকেএম (ট্র্যাক কিলোমিটার)-এর গুণিতক রিইউজাল দ্বারা ২০২৪-এর এপ্রিল থেকে জুন পর্যন্ত ৭১.৭৫ টিকেএম-এর ক্রমবর্ধমান অগ্রগতি লাভ করা হয়েছে। যা পূর্ববর্তী বছরের একই সময়ের তুলনায় ১৩৫.৬৩ শতাংশ অধিক।

সংশ্লিষ্ট মাসে ২৩টি সমতুল্য সেটের গুণিতক রিইউজাল সম্পন্ন করা হয়েছে, যার ফলে ২০২৪-এর এপ্রিল থেকে জুন মাস পর্যন্ত ৪৮.৫০ সমতুল্য সেট পর্যন্ত ক্রমবর্ধমান অগ্রগতি ঘটেছে। যা পূর্ববর্তী বছরের একই সময়ের তুলনায় ১১৭.৯৮ শতাংশ অধিক। জুন, ২০২৪ মাসে ১৭টি খিক ওয়েব সুইচ (টিউইএস) স্থাপন করে ২০২৪-এর এপ্রিল থেকে জুন মাস পর্যন্ত ৪৯-এর ক্রমবর্ধমান অগ্রগতি লাভ করা হয়েছে। যা পূর্ববর্তী বছরের একই সময়ের তুলনায় ২৩৫.০ শতাংশ অধিক। এছাড়াও, মাসটিতে

২৮.৩৪ টিকেএম ডিপ ক্লিনিং (প্লেন ট্র্যাক) সম্পন্ন করে ২০২৪-এর এপ্রিল থেকে জুন পর্যন্ত ১৪৫.৪১ টিকেএম-এর ক্রমবর্ধমান অগ্রগতি লাভ করা হয়েছে। যা পূর্ববর্তী বছরের একই সময়ের তুলনায় ১৫৬ শতাংশ অধিক। এছাড়াও, ইউএসএফডি (আপ্টা সোনিং ফ্লু ডিটেকশন) মেশিন দিয়ে জুন, ২০২৪-এ ১১৩২.২০ কিলোমিটার ট্র্যাক পরীক্ষা করে ২০২৪-এর এপ্রিল থেকে জুন মাস পর্যন্ত ৫২২১.৬০ কিলোমিটার ক্রমবর্ধমান অগ্রগতি লাভ করা হয়েছে। ইউএসএফডি প্রযুক্তির দ্বারা ফাটলের মতো ত্রুটি

শনাক্ত করা হয় এবং সুরক্ষার জন্য ত্রুটিযুক্ত রেল সময় মতো সরিয়ে ফেলা হয়। এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে যে ট্রেন যাত্রীদের উন্নতমানের স্বাচ্ছন্দ্যের নিরাপদ ও সুরক্ষিত ট্রেন যাত্রা প্রদানের জন্য উপযুক্ত অবস্থায় রেলওয়ে ট্র্যাকের রক্ষাবেক্ষণ করতে উত্তর পূর্ব সীমান্ত রেলওয়ে নিয়মিতভাবে তার জোনের মধ্যে একাধিক ট্র্যাক নবীকরণের কাজ গ্রহণ করে থাকে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে পুরোনো, জরাজীর্ণ, ক্ষতিগ্রস্ত স্লিপারের প্রতিস্থাপন এবং ট্র্যাকের ব্যালিস্টিক সহ ডিপ ক্লিনিং।

উত্তর প্রদেশে বিধানসভায় তুলকালাম, ওয়েলে নেমে বিক্ষোভ সপা বিধায়কদের

লখনউ, ২৯ জুলাই (হিস.): উত্তর প্রদেশ বিধানসভার প্রথম দিনেই তুলকালাম। সোমবার থেকে শুরু হয়েছে উত্তর প্রদেশ বিধানসভার অধিবেশন, এদিন অধিবেশন শুরু হওয়ার পরই সমাজবাদী পার্টির বিধায়করা ওয়েলে নেমে বিক্ষোভ দেখান। বিদ্যুৎ, বন্যা ও আইনশৃঙ্খলা সংক্রান্ত সমস্যা ইস্যুতে প্রতিবাদে মুখ্য অধিবেশ

দলনেতা তথা সপা বিধায়ক তুলকালাম। সোমবার থেকে শুরু হওয়ার পরই সমাজবাদী পার্টির বিধায়করা ওয়েলে নেমে বিক্ষোভ দেখান। বিদ্যুৎ, বন্যা ও আইনশৃঙ্খলা সংক্রান্ত সমস্যা ইস্যুতে প্রতিবাদে মুখ্য অধিবেশ

নাটশ দেওয়ীর অধিকার আপনায় আছে, আপনি তা করবেন এবং আমরা সেসব নিয়ে আলোচনা করব। সরকার উত্তর দিতে প্রস্তুত। রাজ্য বিধানসভায় এদিন মুখ্যমন্ত্রী যোগী আদিত্যনাথ তাঁর মন্ত্রিসভার চারজন নতুন মন্ত্রী - ওপি রাজভার, অনিল কুমার, দারা সিং চৌহান এবং সুনীল শর্মা-কে পরিচয় করিয়ে দিয়েছেন।

দিল্লির কোচিং সেন্টারের ঘটনায় ধৃত আরও ৫, নিহতদের পরিজনদের সঙ্গে সাক্ষাৎ শরীর

নয়াদিল্লি, ২৯ জুলাই (হিস.): দিল্লি ওপ্ত রাজেশ্বরনগরের কোচিং সেন্টারের বেসমেন্টে জল ঢুকে তিন পড়ুয়ার মৃত্যুর ঘটনায় আরও পাঁচ জনকে গ্রেফতার করল পুলিশ। এই নিয়ে ধৃতের সংখ্যা বেড়ে হল সাত জন। পুলিশ জানিয়েছে, নতুন করে যে পাঁচ জনকে গ্রেফতার করা হয়েছে, তাদের মধ্যে এক জন গাড়ির চালক। তিনি সে দিন জমা জলের মধ্যে দিয়ে জেঁরে গাড়ি চালিয়ে নিয়ে যাচ্ছিলেন বলে অভিযোগ। সেই স্রোতের ধাক্কাতেই কোচিং সেন্টারের বেসমেন্টের দরজা ভেঙে গিয়েছিল বলে প্রাথমিক

দায়ী থাকুক তাকে ছাড় দেওয়া হবে না। আমরা ঘটনার জন্য দায়ীদের বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা নিচ্ছি এবং এলাকার আইনশৃঙ্খলা রক্ষা করছি। এদিকে, সোমবার নিহতদের পরিজনদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করলেন কংগ্রেস সাংসদ শশী থার্স। কংগ্রেস সাংসদ শশী থার্স এবং জেবি মাথার শোকাহত

পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে দেখা করতে দিল্লির আরএমএল হাসপাতালে যান। শশী বলেন, 'এটা লজ্জাজনক ঘটনা, তাতে কোনও সন্দেহ নেই। সেই যুবকদের স্বপ্ন ভেঙে গিয়েছে, তাঁদের পরিবারের আশাও চূরমার হয়ে গেছে। এটা দেশের জন্য, তরুণদের ভবিষ্যতের জন্য অত্যন্ত দুঃখজনক।'

রাজস্থানের দিদওয়ানায় পুকুরে ডুবে মৃত্যু ৪টি শিশুর, কেরাপ গ্রামে শোকের আবহ

দিদওয়ানা, ২৯ জুলাই (হিস.): রাজস্থানের দিদওয়ানায় পুকুরে ডুবে মর্মান্তিক মৃত্যু হল ৪টি শিশুর। রবিবার রাতে মর্মান্তিক ঘটনাটি ঘটেছে দিদওয়ানার কেরাপ গ্রামে। পুকুরে ডুবে ৪টি শিশুর মৃত্যু প্রসঙ্গে সোমবার সকালে পুলিশ কর্তা দেবীলাল বলেছেন, "আমরা রবিবার রাত ৯.২০ মিনিট নাগাদ কেরাপ গ্রাম (দিদওয়ানা) থেকে খবর পাই, কিছু মানুষ একটি পুকুরের কাছে চারটি শিশুর চপ্পল খুঁজে পেয়েছে। গ্রামবাসীরা তাঁদের দু'জনকে বাঁচাতে সক্ষম হয়েছিল, পরে ওই দুই শিশুর মৃত্যু হয় বলে জানা গিয়েছে। পুলিশ অধিকারিক দেবীলাল আরও বলেছেন, 'আমাদের জানানো হয়, আরও দু'টি শিশু এখনও ভিতরে রয়েছে। আমাদের টিম সঙ্গে সঙ্গে ঘটনাস্থলে পৌঁছায়। এসডিআরএফ টিম এবং সীতারুপাও ঘটনাস্থলে পৌঁছায়। সোমবার ভোরের রাত দুটো নাগাদ অন্য দুই শিশুর মরদেহ উদ্ধার করা হয়। দেহগুলি ময়নাতদন্তের জন্য হাসপাতালে পাঠানো হয়েছে।"

দিদওয়ানা, ২৯ জুলাই (হিস.): রাজস্থানের দিদওয়ানায় পুকুরে ডুবে মর্মান্তিক মৃত্যু হল ৪টি শিশুর। রবিবার রাতে মর্মান্তিক ঘটনাটি ঘটেছে দিদওয়ানার কেরাপ গ্রামে। পুকুরে ডুবে ৪টি শিশুর মৃত্যু প্রসঙ্গে সোমবার সকালে পুলিশ কর্তা দেবীলাল বলেছেন, "আমরা রবিবার রাত ৯.২০ মিনিট নাগাদ কেরাপ গ্রাম (দিদওয়ানা) থেকে খবর পাই, কিছু মানুষ একটি পুকুরের কাছে চারটি শিশুর চপ্পল খুঁজে পেয়েছে। গ্রামবাসীরা তাঁদের দু'জনকে বাঁচাতে সক্ষম হয়েছিল, পরে ওই দুই শিশুর মৃত্যু হয় বলে জানা গিয়েছে। পুলিশ অধিকারিক দেবীলাল আরও বলেছেন, 'আমাদের জানানো হয়, আরও দু'টি শিশু এখনও ভিতরে রয়েছে। আমাদের টিম সঙ্গে সঙ্গে ঘটনাস্থলে পৌঁছায়। এসডিআরএফ টিম এবং সীতারুপাও ঘটনাস্থলে পৌঁছায়। সোমবার ভোরের রাত দুটো নাগাদ অন্য দুই শিশুর মরদেহ উদ্ধার করা হয়। দেহগুলি ময়নাতদন্তের জন্য হাসপাতালে পাঠানো হয়েছে।"

ব্রাহ্ম দিবসের শুভেচ্ছা জানানোর ভূপেন্দ্র যাদব, বাঘ রক্ষায় অঙ্গীকারের আহ্বান

নয়াদিল্লি, ২৯ জুলাই (হিস.): জুলাই মাসের ২৯ তারিখ, আন্তর্জাতিক ব্রাহ্ম দিবস হিসেবে পালিত হয়। এই দিনটি পালনের মূল উদ্দেশ্য হল বাঘের প্রাকৃতিক আবাসস্থল রক্ষার জন্য একটি বিশ্বব্যাপী ব্যবস্থা প্রচার করা এবং বাঘ সংরক্ষণ সম্পর্কে সচেতনতা ও সমর্থন বাড়ানো। কেন্দ্রীয় পরিবেশ, বন ও জলবায়ু পরিবর্তন মন্ত্রী ভূপেন্দ্র যাদব দেশবাসীর কাছে বাঘ রক্ষার অঙ্গীকারের আহ্বান জানিয়েছেন। আন্তর্জাতিক ব্রাহ্ম দিবসের শুভেচ্ছা জানিয়ে কেন্দ্রীয় মন্ত্রী সোমবার নিজের এক হ্যাণ্ডলে লিখেছেন, 'বিশ্ব ব্রাহ্ম দিবসের শুভেচ্ছা। বাঘ সংরক্ষণ মানে শুধু প্রজাতি বাঁচানোই নয়। বাঘের সংখ্যা তাদের বসবাসকারী বনের সুস্থ্যতাও প্রতীক, কারণ এই বন লক্ষ লক্ষ মানুষের জল এবং জীবিকার নিরাপত্তা নিশ্চিত করে। আসুন আমরা আমাদের বাঘ রক্ষা করার অঙ্গীকার করি।'

মুখ্যমন্ত্রীর মাইক বন্ধ ইস্যুতে বিধানসভায় নিন্দা প্রস্তাব, ওয়াকআউট বিজেপির

কলকাতা, ২৯ জুলাই (হিস.): নীতি আয়োগের বৈঠকে মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের মাইক বন্ধ করা নিয়ে বিধানসভায় নিন্দা প্রস্তাব আনলেন মন্ত্রী মানস ভূঁইয়া। সমর্থন জানান তৃণমূল বিধায়ক লাভলি মৈত্র। প্রস্তাবের তীব্র বিরোধিতায় মুখ্য বিজেপির মুখ্য সচিব শঙ্কর ঘোষ। এরপর বিধানসভা থেকে ওয়াকআউট করেন বিজেপি বিধায়করা। উল্লেখ্য, গত শনিবার রাষ্ট্রপতি ভবনের সাংস্কৃতিক কেন্দ্রে অনুষ্ঠিত নীতি আয়োগের বৈঠকে যোগ দিয়েছিলেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। বৈঠক চলাকালীন বেরিয়ে আসেন তিনি। অভিযোগ করেন, তাঁর বক্তব্যের সময় মাইক বন্ধ করে দেওয়া হয়। মুখ্যমন্ত্রী এই অভিযোগ খারিজ করে দিয়েছে পিআইবি। কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারুপাও মমতার অভিযোগকে মান্যতা দেননি।

মনুকে অভিনন্দন মনসুখের, ক্রীড়ামন্ত্রী বললেন খেলাধুলাকে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে

নয়াদিল্লি, ২৯ জুলাই (হিস.): মহিলাদের ১০ মিটার এয়ার পিস্তলে ব্রোঞ্জ পেয়েছেন মনু ভাকের। প্যারিস অলিম্পিক্স থেকে ভারতকে প্রথম পদক এনে দিয়েছেন তিনি। মাত্র ০.১ পয়েন্টের জন্য রংপোর পদক হাতছাড়া হয়েছে তাঁর। শুটার মনুকে অভিনন্দন জানিয়েছেন কেন্দ্রীয় ক্রীড়ামন্ত্রী মনসুখ মান্ডভিয়া। একইসঙ্গে তিনি

বলেছেন, দেশের খেলাধুলাকে আরও এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে। সোমবার সকালে এক সাংবাদিক সম্মেলনে কেন্দ্রীয় ক্রীড়ামন্ত্রী মনসুখ মান্ডভিয়া বলেছেন, 'আমি মনু ভাকেরকে অভিনন্দন জানাতে চাই, যিনি ১০ মিটার এয়ার পিস্তলে ব্রোঞ্জ জিতেছেন এবং ভারতকে খ্যাতি এনে দিয়েছেন। তিনি খেলোয়াড় ইন্ডিয়া উদ্যোগে প্রশিক্ষণ

নিয়েছিলেন। প্রধানমন্ত্রী মৌদী সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন, যদি দেশকে খেলাধুলায় এগিয়ে নিয়ে যেতে হয়, তাহলে আমাদের শিশু ও যুবকদের প্রতিভাকে খুঁজে বার করতে হবে, আমাদের খেলাধুলার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করতে হবে। জাতীয় খেলা আয়োজন করতে হবে এবং তবুই দেশে খেলাধুলায় এগিয়ে যাবে। সেই সুরেই খেলোয়াড় ইন্ডিয়া জন্ম ৯০০ কোটি টক্সের বেশি বরাদ্দ করা হয়েছে।'

৩ পড়ুয়ার মৃত্যুতে দিল্লিতে বিক্ষোভ জারি শিক্ষার্থীদের, ১৩টি কোচিং সেন্টার সিল

নয়াদিল্লি, ২৯ জুলাই (হিস.): দিল্লির রাজেশ্বরনগরের কোচিং সেন্টারের বেসমেন্টে বৃষ্টির জল ঢুকে তিন আইএএস পড়ুয়ার মৃত্যুর ঘটনায় ক্ষোভে ফুঁসেছে শিক্ষার্থীরা। সোমবার সকালেও বিক্ষোভ প্রদর্শন করলেন শিক্ষার্থীরা। রাস্তায় বসে বিক্ষোভ দেখান শিক্ষার্থীরা। এদিকে, ওপ্ত রাজেশ্বরনগরে

শিক্ষার্থীদের বিক্ষোভের মধ্যেই নিরাপত্তা বাড়ানো হয়েছে। মোতায়েন করা হয়েছে বিপুল সংখ্যক পুলিশ বাহিনী। তিন আইএএস পড়ুয়ার মৃত্যুর পর পদক্ষেপ করেছে পুরসভা। দিল্লির অন্তত ১৩টি কোচিং সেন্টার সিল করে দেওয়া হয়েছে। সব কটি ক্ষেত্রেই বেসমেন্টটিকে বেআইনি

ভাবে ব্যবহার করা হচ্ছিল বলে অভিযোগ। কোচিং সেন্টারগুলিকে সিল করে দরজায় নোটস পেটে দিয়েছে পুর কর্তৃপক্ষ। যে কোচিং সেন্টারে দুর্ঘটনাটি ঘটেছে, সেটি পুলিশ আগেই সিল করে দিয়েছিল। সেখানকার মালিক এবং কো-অর্ডিনেটরকে গ্রেফতার করা হয়েছে।

একাধিক স্থানে ভূমিধস, অবরুদ্ধ হয়ে পড়ল গুরুত্বপূর্ণ গঙ্গোত্রী জাতীয় সড়ক

উত্তরকাশি, ২৯ জুলাই (হিস.): বিগত বেশ কিছু দিন ধরে লাগাতার বৃষ্টি হয়েই চলেছে উত্তরাঞ্চলে। বৃষ্টির জেরে ভূমিধসের ঘটনাও ঘটছে। এবার ভূমিধসের কারণে অবরুদ্ধ

হয়ে পড়ল গঙ্গোত্রী জাতীয় সড়ক। একাধিক স্থানে ভূমিধস ও পাহাড় থেকে পাথর গড়িয়ে আসার কারণে অবরুদ্ধ হয়ে পড়েছে গুরুত্বপূর্ণ গঙ্গোত্রী জাতীয় সড়ক। সোমবার সকালে উত্তরকাশি পুলিশের পক্ষ থেকে এজ মাধ্যমে

জানানো হয়েছে, 'বিষাণপুর, নেতাল্লা, হেলগুড়ি এবং সুঙ্গারের কাছে ভূমিধস এবং ধ্বংসাবশেষের কারণে গঙ্গোত্রী জাতীয় সড়ক অবরুদ্ধ হয়ে পড়েছে, বিআরও যন্ত্রপাতির সাহায্যে রাস্তা পরিষ্কার করার কাজ চলছে।'

ফের মা উড়ালপুলে দুর্ঘটনা, ডিভাইডারে ধাক্কা মেরে উল্টে গেল গাড়ি

কলকাতা, ২৯ জুলাই (হিস.): ফের মা উড়ালপুলে দুর্ঘটনা। সোমবার সকালে মা উড়ালপুলের ওপর ডিভাইডারে ধাক্কা মেরে উল্টে গেল একটি গাড়ি। দুর্ঘটনায় চালক আহত হয়েছেন। সোমবার সকাল ৬টা নাগাদ ইএম বাইপাস থেকে পার্ক সার্কারসের দিকে যাওয়ার সময় মা উড়ালপুলের ওপর ডিভাইডারে ধারে মারে গাড়িটি। চালক কীভাবে নিয়ন্ত্রণ হারালেন, খতিয়ে দেখছে প্রগতি ময়দান থানার পুলিশ। পুলিশ জানিয়েছে, সন্টলেকের দিকে আসছিল প্রাইভেট গাড়িটি।

ডিভাইডারে ধাক্কা মেরে উল্টে যায় গাড়িটি। প্রাথমিকভাবে অনুমান করা হচ্ছে, অত্যন্ত দ্রুতগতিতে আসছিল গাড়িটি। নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে, ডিভাইডারে ধাক্কা মেরে গাড়িটি। এরপরই উল্টে যায় গাড়িটি। গাড়িতে চালক ছাড়াও এক যুবক ছিলেন। তারা কেউ-ই গুরুতর আহত হননি। দুর্ঘটনার সময় তাঁরা মাদকাসক্ত ছিলেন কি না, তা পরীক্ষা করে দেখছে পুলিশ।

মোরোনায় কন্টেনার ট্রাক ও ট্রাক্টর ট্রলির সংঘর্ষ, মৃত্যু দুই কানওয়ারিভ মোরোনা, ২৯ জুলাই (হিস.): মধ্যপ্রদেশের মোরোনায় কন্টেনার ট্রাক ও ট্রাক্টর ট্রলির সংঘর্ষে প্রাণ হারালেন দু'জন। নিহত দু'জন কানওয়ারিভ। এই দুর্ঘটনায় কন্টেনার ট্রাকের চালক আহত হয়েছেন এবং তাঁকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। সোমবার সকালে দুর্ঘটনাটি ঘটেছে মোরোনা জেলার দেওরি গ্রামের কাছে।

বজ্রবিদ্যুৎ-সহ ভারী বৃষ্টির পূর্বাভাস দক্ষিণবঙ্গে, বর্ষণ চলবে উত্তরেও

কলকাতা, ২৯ জুলাই (হিস.): দক্ষিণবঙ্গের আটটি জেলায় বজ্রবিদ্যুৎ-সহ বৃষ্টির পূর্বাভাস জারি করল আলিপুর আবহাওয়া দফতর। সোমবার থেকেই বৃষ্টি হতে পারে ওই জেলাগুলিতে। এরপর বৃষ্টির থেকে হতে পারে ভারী বৃষ্টিও। বর্ষণ চলবে উত্তরবঙ্গেও। আলিপুর আবহাওয়া দফতরের পূর্বাভাস অনুযায়ী, সোমবার দক্ষিণ ২৪ পরগনা, পূর্ব মেদিনীপুর, পশ্চিম মেদিনীপুর, বাঙালা, বর্ধমান, পূর্ব বর্ধমান এবং পশ্চিম বর্ধমানে বিক্ষিপ্ত ভাবে বজ্রবিদ্যুৎ-সহ বৃষ্টি হতে পারে। মঙ্গলবার ভিজতে পারে উত্তর ২৪ পরগনাও। তবে বৃষ্টির থেকে একাধিক জেলায় ভারী বৃষ্টির সম্ভাবনা রয়েছে। আবহাওয়া দফতর জানিয়েছে, উত্তর ২৪ পরগনা, দক্ষিণ ২৪ পরগনা, পূর্ব মেদিনীপুর এবং পশ্চিম মেদিনীপুরে বৃষ্টির এবং বৃষ্টিপতির ভারী বৃষ্টি হতে পারে। এছাড়াও দক্ষিণবঙ্গের বাকি জেলাগুলিতে বৃষ্টি চলবে বিক্ষিপ্ত ভাবে। হালকা থেকে মাঝারি বৃষ্টি হতে পারে কলকাতাতেও। ভারী বৃষ্টির সম্ভাবনা রয়েছে উত্তরবঙ্গেও। কালিঙ্গপাং এবং আলিপুরদুয়ারে বজ্রবিদ্যুৎ-সহ ভারী বৃষ্টি হতে পারে। হালকা থেকে মাঝারি বৃষ্টি হতে পারে মালদা, উত্তর দিনাজপুর এবং দক্ষিণ দিনাজপুরেও। এছাড়া, সোমবার দার্জিলিং, জলপাইগুড়ি এবং কোচবিহারেও ভারী বৃষ্টির সম্ভাবনা রয়েছে।

মাইকেল ফেলপসের রেকর্ড ভাঙলেন মারশী

প্যারিস, ২৯ জুলাই (হিস.): অলিম্পিকে সীতারের রাজা ফেলপসের রেকর্ড এখন ফ্রান্সের মারশীর দখলে। চলতি প্যারিস অলিম্পিকে তার এক রেকর্ড নিজের করে নিলেন ফ্রান্সের লিওঁ মারশী। গতকাল প্যারিস অলিম্পিকের অ্যাংকুয়াটিকস সেন্টারে লিওঁ মারশী নতুন অলিম্পিক রেকর্ড গড়ে ছেলদের ৪০০ মিটার ব্যক্তিগত মেডেলিও সোনা জিতেছেন। মারশী ভেঙেছেন ২০০৮ বইজিং অলিম্পিকের সীতার কিংবদন্তি মাইকেল ফেলপসের গড়া রেকর্ড।

AGARTALA MUNICIPAL CORPORATION AGARTALA				
PNIE-T-No: 03/EE/Div-II/AMC/2024--25			Dated:- 25/07/2024	
Sl. No.	D.N.I.e.T.No.	ESTIMATED COST	EARNEST MONEY	TIME FOR COMPLETION
1	DNIE-T No: 09/DIV-II/AMC/2024-25	Rs.65,56,782.00	Rs.1,31,136.00	90 (Ninety) days
2	DNIE-T No: 10/DIV-II/AMC/2024-25	Rs.7,29,205.00	Rs.14,584.00	60 (sixty) days
3	DNIE-T No: 11/DIV-II/AMC/2024-25	Rs.6,56,895.00	Rs.13,138.00	90 (Ninety) days

Last date and time for document downloading / bidding: 08-08-2024 at 14.00 Hrs. /15.00 Hrs. Other necessary details information can be seen in the office hours of the undersigned. Bid forms and other details can be obtained from website <https://tripuratenders.gov.in>

Sd/-Illegible
Executive Engineer,
Division No-II,
Agartala Municipal Corporation
Dated - 25-07-2024

PNIE-T-02/E.E/Div-IV/AMC/24-25					DATE: -25/07/2024	
Online single bid percentage rate e tender are invited for the following works:-						
Sl. No.	NAME OF THE WORK	ESTIMATED COST	EARNEST MONEY	TIME FOR COMPLETION	LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT DOWNLOADING/ BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID
1	DNIE-T No: 05/DIV-IV/AMC/24- 25. Tender ID-2024_SAMC_51198_1	Rs. 6.62.068/-	Rs. 11.641/-	90 (Ninety) Days	16/08/2024 15.00 Hour	16/08/2024 16.00 Hours (if possible)
2	DNIE-T No: 06/DIV-IV/AMC/24- 25. Tender ID-2024_SAMC_51202_1	Rs. 4.64.383/-	Rs. 9.288/-	60 (Sixty) Days		
3	DNIE-T No: 07/DIV-IV/AMC/24- 25. Tender ID-2024_SAMC_51204_1	Rs.5.71.239/-	Rs. 11.425/-	90 (Ninety) Days		
4	DNIE-T No: 08/DIV-IV/AMC/24- 25. Tender ID-2024_SAMC_51206_1	Rs. 4.64.655/-	Rs. 9.293/-	60 (Sixty) Days		

Other necessary details information can be seen in the Division Office of the Executive Engineer, P.W.Div-IV, AMC at city Centre 4th floor in the office hour.

NB: This detailed press notice & bid documents for the work can be seen on website <https://tripuratenders.gov.in> at free of cost. But the bid can only be submitted after uploading the mandatory scanned documents as specified in this tender document on the e- procurement website, by the eligible bidders.

Sd/-Illegible
Executive Engineer
P. W. Division No-IV,
Agartala Municipal Corporation

The Chief Executive Officer, Belonia Municipal Council, Belonia, South, Tripura invites e-Tender against Press NIE/T No - 06/CEO/BMC/BLN/2024-25. Dated- 25-07-2024				
Sl. No	Name of the Work/DNIE/T No	Estimated Cost (in Rs)	Earnest Money (in Rs)	Time for Completion
1	DNIE/T No: 06/CEO/BMC/BLN/2024-25 Dated: 15/07/2024	Rs. 28, 42, 699.00	Rs. 1, 14, 850.00	270 (two seven zero) days
2	DNIE/T No: 32/CEO/BMC/BLN/2024-25 Dated: 15/07/2024	Rs. 1, 05, 91, 797.00	Rs. 2, 11, 836.00	365 (three six five) days

Last date of Bidding is up to 3.00 PM on 14-08-2024 and Date of Opening of bid on 16-08-2024. The intending bidders and other bidders can access through visit: <https://tripuratenders.gov.in>. For any enquiry, please contact by e-mail to ceobeloniamunicipalcouncil@gmail.com.

ICA/C/ 1026/24

Chief Executive Officer
Belonia Municipal Council Belonia,
South Tripura

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

ব্রেকফাস্টে পাউরুটিতে জ্যাম মাখিয়ে খান

আমাদের মধ্যে এমন অনেকেই রয়েছেন, যাঁরা দিনের শুরুতে জলখাবারে জেলি দিয়ে পাউরুটি খান কিংবা খালি পেটে মধু দিয়ে রসুন খান। পেট ভরাতে, শরীরে পুষ্টির চাহিদা পূরণ করতে এমন অনেক খাবার আমরা খেয়ে থাকি। কিন্তু কোন খাবার আমাদের জন্য উপকারী আর কোনটা শরীরের উপর ক্ষতিকারক প্রভাব ফেলেছে, এটা অনেকেই জানি না।

অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায়, এমন কিছু স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়েও শরীরে গোলমাল দেখা দিচ্ছে। এটা হল ভুল খাবারের সংমিশ্রণের কারণে ঘটে। আবার অনেক ক্ষেত্রে দুর্বল হজম ক্ষমতার জন্যও কিছু কিছু খাবারের সংমিশ্রণ শরীরের উপর প্রভাব ফেলে। আমরা সকলেই সুস্থ জীবনযাপন করতে চাই। এর জন্য কোন খাবারের সংমিশ্রণগুলো এড়িয়ে চললে ভাল, জেনে নিন জ্যাম ও পাউরুটি- ব্রেকফাস্টে অনেকেই পাউরুটিতে জ্যাম মাখিয়ে খান। বিশেষজ্ঞের বলছেন, এই খাবারের সংমিশ্রণ শরীরের জন্য ভাল নয়। পাউরুটিতে প্রোটিন ও ফ্যাট কম রয়েছে এবং কার্ব বেশি মাত্রায় রয়েছে। অন্যদিকে, জ্যামের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে চিনি রয়েছে যা



আপনাকে এক ঘণ্টার জন্য পুষ্টি প্রদান করতে পারে। কিন্তু তারপরেই আপনার খিদে পাবে এবং মোটাবলিভম ধীর হয়ে যাবে। পরবর্তীকালে এটি পেটের সমস্যা তৈরি করবে। চা কিংবা কফির সঙ্গে পালং শাকের পরোটা- পরোটার সঙ্গে চা-কফি খাওয়ার অভ্যাস বাঙালির বেশ পুরনো। এখন শীতের মরশুমে এক্সপেরিমেন্ট করতে গিয়ে পালং শাকের পরোটাও নিশ্চয়ই রাখছেন। কিন্তু তা বলে পালং শাকের পরোটার সঙ্গে চা-কফি পান করবেন না। এতে শরীরে গ্যাসের সমস্যা দেখা দিতে পারে। চায়ের মধ্যে পলিফেনল ও ট্যানিন এবং কফির মধ্যে ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড রয়েছে, যা শরীরকে আয়রন শোষণে বাধা দেয়। অন্যদিকে পালং শাক আয়রন সমৃদ্ধ। সুতরাং, এই সংমিশ্রণ আপনার শরীরে পুষ্টি ঘাটতি তৈরি করতে পারে। দুধের সঙ্গে ফল-দুধ ও ফল দুটোই কিন্তু স্বাস্থ্যকর খাবার। কিন্তু এই দুটো একসঙ্গে খেলে আর 'স্বাস্থ্যকর' থাকবে না। অনেকেই দুধে বিভিন্ন ফল দিয়ে সুদি বানান। এই ভুল একদম নয়। বিশেষত লেবু জাতীয় ফল, ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল দুধের সঙ্গে খাবেন না। এতে দুধ এবং ফল উভয়েরই পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যায়। পিতার সঙ্গে সোডা- পিতা অর্ডার করার সঙ্গে এক বোতল ঠান্ডা সোডায়ুক্ত পানীয়ও অর্ডার করে দেন। এই ভুল আমরা প্রায়শই করে থাকি। কিন্তু এটা আমাদের শরীরে মারাত্মক প্রভাব ফেলে। পিতার সঙ্গে সোডায়ুক্ত পানীয় আমাদের হজম স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে। এতে হজমশক্তি নষ্ট হয়ে যায়।

হাঁসের মাংসের মালাইকারি

কনকনে শীতে হাঁসের মাংস আর গরম ভাত। এই জুটি কিন্তু শুধু গা গরম করবে না, সঙ্গে শীতের পেটপুজোয় একেবারে মন কেড়ে নেবে। অনেকে মনে করেন বাড়িতে হাঁসের মাংস বানানো বেশ কঠিন। এ ব্যাপারে রেস্টুরাঁর শরণাপন্নই হতে হয়। চিন্তা নেই। খুব সহজে বাড়িতেও বানিয়ে ফেলতে পারবেন হাঁসের মাংসের মালাইকারি।

যা যা লাগবে-
হাঁস ২টো, নারকেলের দুধ ৬ কাপ, টক দুই ১ কাপ, মিষ্টি দুই ১ কাপ, কাঁচা দুধ ১ কাপ, পিয়াজ কুচি ১ কাপ, পিয়াজ বাটা আধা কাপ, আদা বাটা ৪ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ, জিরা বাটা ১ চা-চামচ, বাদাম বাটা ২ টেবিল চামচ, পোস্তদানা বাটা ২ টেবিল চামচ, হলুদগুঁড়া ৮ চা-চামচ, মরিচগুঁড়া ১ চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, জায়ফল-জয়তী গুঁড়া, কাঁচা লঙ্কা দিয়ে অল্প আঁচে কিছুক্ষণ রেখে তেলের ওপর এলে মলাই দিয়ে নামাতে হবে। হাঁসের মাংসের মালাইকারি রুটি, নানরুটি, পরোটা, ভাত অথবা ভুনা খিচুড়ির সঙ্গে পরিবেশন করা যায়।

লঙ্কা ৫-৬টি, বেরস্তা আধা কাপ। তৈরি করুন এভাবে- হাঁস পরিষ্কার করে চামড়াসহ টুকরোগুলো ধুয়ে জল বরিয়ে দুধ, হলুদ মেখে এক ঘণ্টা রাখতে হবে। তেল ও ঘি গরম করে তাতে পিয়াজ বাদামি রঙে ভেজে সব বাটা মশলা দিয়ে কথিয়ে মাংস দিয়ে কষাতে হবে। নুন, দারুণচিনি, লবঙ্গ, এলাচ, তেজপাতা, লঙ্কা, গোলমরিচ, দুই দিয়ে কিছুক্ষণ কথিয়ে ৫ কাপ নারকেলের দুধ ও ২ কাপ গরম জল দিয়ে ঢেকে রান্না করতে হবে। মাংস সেদ্ধ না হলে আরও জল দিতে হবে। মাংস সেদ্ধ হয়ে ঝোল কমে গেলে এক কাপ নারকেলের দুধ, বেরস্তা, গরম মশলা গুঁড়া, জায়ফল-জয়তী গুঁড়া, কাঁচা লঙ্কা দিয়ে অল্প আঁচে কিছুক্ষণ রেখে তেলের ওপর এলে মলাই দিয়ে নামাতে হবে। হাঁসের মাংসের মালাইকারি রুটি, নানরুটি, পরোটা, ভাত অথবা ভুনা খিচুড়ির সঙ্গে পরিবেশন করা যায়।

ওজন কমাতে প্রোটিনের চাহিদা

ওজনকে বশে রাখা সহজ কাজ নয়। একবার ওবেসিটির ধাত চলে এলে, সহজে তাকে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না। আর সব সময় যে জিম করেই ওজন কমানো যায়, তা কিন্তু নয়। ওজন কমাতে গেলে অনেক কিছুই দিকেই নজর দিতে হয়। তার মধ্যে সবচেয়ে জরুরি হয় খাওয়া-দাওয়া। সঠিক সময়ে খাওয়া থেকে শুরু করে সঠিক পরিমাণে খাবার খাওয়া জরুরি। আর এক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর খাওয়া-দাওয়ার কোনও বিকল্প নেই। তাছাড়া একদিনে ওজন কমানো যায় না। অর্থাৎ আপনি একমাসে ভাজাজুজি খাবার খেলেই ওজন কমাতে পারবেন না। ওজন কমানো একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া। সুতরাং, আপনাকে ধৈর্য ধরতে হবে এবং পুষ্টিবিদের পরামর্শ অক্ষরে অক্ষরে মেনে চলতে হবে। পাশাপাশি মানসিক চাপও কমাতে হবে। কারণ মানসিক চাপের কারণেও অনেক সময় ওজন বেড়ে যায়।

শরীরকে ফিট রাখার জন্য ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন এই তিনটে পুষ্টিই জরুরি। কিন্তু অনেকেই এমন রয়েছেন যাঁরা মাংস, মাংস, ডিম ছুঁয়েও দেখেন না। আবার অনেকের মধ্যে এসব আমিষ খাবার বেশি খাওয়ার প্রবণতা রয়েছে। সেক্ষেত্রে আপনাকে এমন নিরামিষ খাবার



বেছে নিতে হবে, যা আপনার ওজন কমাতে এবং শরীর পুষ্টির চাহিদা পূরণ করবে। পাশাপাশি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের খেয়াল রাখবে। এমন কয়েকটি খাবারের খোঁজ এনেছি আমরা।

পালং শাক- শীতের মরশুমে ওজন কমানোর জন্য পালং শাকের বিকল্প খুঁজে পাওয়া কঠিন। এক কাপ পালং শাক প্রায় ৬ গ্রাম প্রোটিন রয়েছে। তাছাড়া এর মধ্যে ভিটামিন এ, সি, কে, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ফাইবার এবং আরও অন্যান্য মিনারেল ও পুষ্টি রয়েছে। পালং শাক শরীরে রোগের ঝুঁকি কমায় এবং ওজনকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। শীতে আপনি পালং পনির, পালং শাকের সুপ, পালং শাকের চচ্চড়ি ইত্যাদি বানিয়ে খেতে পারেন।

আমন্ড- প্রতিদিন সকালে ৪-৬টি ভেজানো আমন্ড খান। আমন্ডের মধ্যে প্রোটিনের পাশাপাশি অনেক প্রয়োজনীয় পুষ্টি রয়েছে। এটি স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ত্বক ও মানসিক স্বাস্থ্যের খেয়াল রাখে। যোগব্যায়াম শুরু করার আগেও আপনি আমন্ড খেতে পারেন। বিভিন্ন প্রকারের ডাল- মুগ, মসুর, বিউলি, মটর- সব প্রকার ডালে প্রোটিন রয়েছে। ভাত কিংবা রুটির সঙ্গে এক বাট ডাল আর এক বাট সবজির তরকারি আপনার শরীরে দৈনিক পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে দিতে পারে। পাতে আর মাছ, মাংসের প্রয়োজন হবে না। আর সঠিক পরিমাণে খেলে এতে আপনার ওজনও কমে যাবে।

ছোলা- বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় খিদে পেলে ম্যাকস হিসেবে চিপস, পকোড়ার মতো ভাজাজুজি খাবার খাচ্ছে। এতে ওজন বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। তাই স্বাস্থ্যকর ম্যাকস হিসেবে বেছে নিন ছোলা। কাঁচা ছোলার চাট কিংবা ছোলা ভাজাও আপনি খেতে পারেন। অক্ষুরিত ছোলা স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে উপকারী। এতে পটাশিয়াম, ফাইবার, ফোল্টেট, কসফরাস রয়েছে যা ওজন ও মানসিক স্বাস্থ্যের খেয়াল রাখে।

৭ ঘণ্টা বসে থাকলে ঠিক যা যা ঘটতে পারে



ডিজিটাল যুগে জীবন ব্যস্ত হলেও, দিনের বেশিরভাগ সময় কাটে অফিসে চেয়ার-টেবিলে বসে। আবার কাজ শেষে ঘরে ফিরলেও বসেই সময় কাটছে কম্পিউটার বা টেলিভিশন আড়ায়। আর হাতে স্মার্ট ফোন থাকলে গেমস নিয়ে কিংবা ফেসবুক নিয়ে বসে চলে যায় ঘণ্টার পর ঘণ্টা।

এর ফলে মস্তিষ্ক ব্যস্ত থাকলেও শরীর থাকছে কচ্ছপের মতো মধুর।

আর আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে বলা হচ্ছে বেশিরভাগ বসে থাকা ধুমপানের মতোই ক্ষতিকর। এর ফলে অকাল মৃত্যুও হতে পারে।

এই পরিস্থিতির ওপর করা অসংখ্য গবেষণায় দেখা গেছে, দীর্ঘসময় বসে থাকার কারণে অকাল মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ে। যুক্তরাষ্ট্রের মেয়ো ক্লিনিক- অ্যারিজোনা স্টেট ইউনিভার্সিটি ওবেসিটি সলিউশনস ইনিসিয়েটিভ-র পরিচালক ডা. জেমস লিভিন অলস জীবনযাত্রার ক্ষতিকর দিক নিয়ে গবেষণা করছেন। তিনি বলেন, বসে থাকা ধুমপানের চেয়েও ক্ষতিকর। এটি এইচআইভি ভাইরাসে চেয়েও বেশি মৃত্যুর জন্য দায়ী, যা প্যারাওকটের চাইতেও বড় বিশ্বাসঘাতক। গবেষণায় দেখা গেছে দীর্ঘসময় বসে থাকার কারণে

শরীরে বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার, হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। কলম্বিয়া ইউনিভার্সিটি মেডিকেল সেন্টারের এক গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে, যারা দিনে ১৩ ঘণ্টা বা এর বেশি কিংবা কিছুক্ষণের বিরতির পর এক থেকে দেড় ঘণ্টা একটানা বসে থাকেন তাদের অকাল মৃত্যুর ঝুঁকি বেড়ে যায় দ্বিগুণ। অপরদিকে যারা একটানা সর্বোচ্চ আধা ঘণ্টা বসে কাটান তাদের অকাল মৃত্যুর ঝুঁকি কম। আমেরিকান জার্নাল অফ এপিডেমিওলজি-তে প্রকাশিত একটি গবেষণায় জানানো হয়, যারা দিনে ছয় ঘণ্টার বেশি সময় বসে থাকেন তাদের অকাল মৃত্যুর সম্ভাবনা দিনে যারা তিন ঘণ্টা বা তার কম সময় বসে থাকেন তাদের চাইতে বেশি। এই গবেষণার জন্য ৫৩ হাজার ৪৪০ জন পুরুষ এবং ৬৯ হাজার ৭৭৬ জন নারীকে ১৪ বছর ধরে পর্যবেক্ষণ করা হয়। তাই সুস্থ থাকতে বসে খাবার খান, আর দীর্ঘসময় বসে থাকা থেকে বাঁচতে চেষ্টা করুন।

মরশুমি শাক দিয়ে ভেজে নিন পকোড়া

শীত মানেই বাজার জুড়ে পালং শাকের ছড়াছড়ি। বিশেষজ্ঞেরা বলছেন, রোজ পালং শাক খেলে শরীরে পুষ্টির ঘাটতি হবে না। পালং শাকের মধ্যে ভিটামিন এ, সি, কে এবং ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়াম, ক্যালশিয়ামের মতো বিভিন্ন মিনারেল রয়েছে। তাছাড়া এই শাক ফাইবার সমৃদ্ধ। সুতরাং, আপনি ডায়াবেটিসের রোগী হোন কিংবা কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যায় ভুগে থাকুন, যে কেউ পালং শাক খেতে পারেন।

আর শীতের রোগ থেকে মুক্তি দিতেও সক্ষম এই শাক। আবার অনেকেই স্বাদের কারণে পালং শাক খেতে চান না। যদিও এই মরশুমে পালং শাকের চচ্চড়ি থেকে শুরু করে পালং চিকেন, পালং পনির পাতে মখল করে থাকে। তবে, পালং শাকের তৈরি খাবার আদতে সুস্বাদু হয়। কিন্তু সব সময় চিকেন, পনির কিংবা পরোটা রাখা সম্ভব হয় না। অনেক সময় মুখরোচক খাবার খেতেও ইচ্ছা হয়। সেক্ষেত্রে আপনি বানিয়ে নিতে পারেন পালং শাকের পকোড়া।

ভাজাজুজি খাবার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয়। বেশি পরিমাণে খেলে এতে ওজন বেড়ে যায়। কোলেস্টেরলের মাত্রাও বেড়ে যেতে পারেন। কিন্তু সীমিত পরিমাণে পালং শাকের পকোড়া খেলে ক্ষতির বদলে আপনার লাভই বেশি। হেঁশলে থাকা পালং শাক এবং সামান্য কয়েকটি উপকরণ থাকলেই আপনি রন্ধে নিতে পারেন পালং শাকের পকোড়া। শীতের মরশুমে চা দিয়ে পালং শাকের পকোড়া জমিয়ে দিতে পারে সন্ধ্যার আড্ডা। তাহলে চলুন দেখে নেওয়া যাক, কীভাবে তৈরি করবেন পালং শাকের

পকোড়া। পালং শাকের পকোড়া তৈরি করার জন্য প্রয়োজন উপকরণ: ২ বাটি ভাজা পালং শাক, ১/২ কাপ পেঁয়াজ কুচি, ৪টে কাঁচা লঙ্কা কুচি, ১/৩ চামচ হলুদ, ১/২ চামচ লঙ্কার গুঁড়া, ১/৩ চামচ হিং, ২ চা চামচ চালের গুঁড়া, ১ বাটি বেসন, এক চিমটে খাবার সোডা, নুন স্বাদ অনুযায়ী, পরিমাণ মতো জল এবং ভাজার জন্য প্রয়োজন অনুযায়ী সর্ষের তেল।

পালং শাকের পকোড়া তৈরি করার সহজ পদ্ধতি: ভাজা পালং শাক নেবেন। শাক পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন এবং কুচি কুচি করে কেটে নিন। এবার পালং শাকের সঙ্গে একে পেঁয়াজ কুচি, লঙ্কা কুচি, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়া, হিং, চালের আটা, বেসন, খাবার সোডা মিশিয়ে নিন। পরিমাণ মতো নুন দেবেন। এবার মিশ্রণটি ঘন করার জন্য পরিমাণ মতো জল দেবেন। জল দেওয়ার সময় খেয়াল রাখবেন, যাতে পকোড়ার মিশ্রণ পাতলা না হয়ে যায়। আবার খুব ঘনও না হয়। এবার কড়াইতে পরিমাণ মতো সর্ষের তেল গরম করুন। যেকোনো পকোড়া ডুবো তেলে ভাজতে হবে। সুতরাং, সেই অনুযায়ী তেল নেবেন। তেল গরম করে তাতে অল্প অল্প করে পালং শাকের মিশ্রণ দিয়ে পকোড়া বানিয়ে নিন। কড়াই করে ভেজে নিন। তেল ছেঁকে পকোড়াগুলো টিস্যু পেপারের উপর রাখুন। এতে পকোড়ার অতিরিক্ত তেল কাগজ শুষে নেবেন। টেমটো সস কিংবা পুদিনার চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন পালং শাকের পকোড়া। বিকালে চায়ের সঙ্গে পরিবেশন করতে পারেন পালং শাকের পকোড়া।

শরীরের যাবতীয় টক্সিন এক বাটকায় টেনে বের করে দেবে এই ৪ পানীয়

সুস্থ থাকতে যেমন শরীরের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ পুষ্টি প্রয়োজন সেই সঙ্গে ভিটামিন, খনিজ এসবও নিয়ম মারফি খেতে হবে। এবার বেশি তেলমশলাদার খাবার খেলে খেলে খনিজ উপকরণ। এই সব খাবার থেকে শরীর যেমন সঠিক পরিমাণে পুষ্টি পায় না তেমনিই শরীরের ডিটক্সিফিকেশনও টক্সিন হ্রাসের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি পায় না তেমনিই জমতে থাকে। আর তাই পুষ্টিবিদ দিচ্ছেন বিশেষ পরামর্শ। বাড়িতেই বানিয়ে নিন এই সব ডিটক্সি ওয়াটার। এতে শরীরের বেশি তেলমশলাদার খাবার খেলে খেলে খনিজ উপকরণ। এই সব খাবার থেকে শরীর যেমন সঠিক পরিমাণে পুষ্টি পায় না তেমনিই শরীরের ডিটক্সিফিকেশনও টক্সিন হ্রাসের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি পায় না তেমনিই জমতে থাকে।

উন্টোদিকে কোনও শারীরিক সমস্যা থাকলে সেই প্রভাবও পড়ে এই -ডিটক্সিফিকেশনের উপর। কিডনি, ফুসফুস, লিভারের সমস্যা হলে কিংবা মানসিক স্বাস্থ্য বিঘ্নিত হলে তখন চাপ পড়ে ডিটক্সিফিকেশনে। শরীর থেকে যদি সময় মতো বর্জ্য বের না হয় তাহলে চাপ পড়ে শরীরের উপরই। কোলেস্টেরল বাড়ে, হরমোনাল সমস্যা হয়, ঠিক মতো খিদে হয় না, হজমের সমস্যা হয় এবং সঙ্গে প্রণয় সমস্যা তো থাকেই। একই সঙ্গে ডিটক্সিফিকেশন ঠিকভাবে না হলে ঘুম কম হয়। শরীরে ফ্যাটও

জমতে থাকে। আর তাই পুষ্টিবিদ দিচ্ছেন বিশেষ পরামর্শ। বাড়িতেই বানিয়ে নিন এই সব ডিটক্সি ওয়াটার। এতে শরীরের বেশি তেলমশলাদার খাবার খেলে খেলে খনিজ উপকরণ। এই সব খাবার থেকে শরীর যেমন সঠিক পরিমাণে পুষ্টি পায় না তেমনিই শরীরের ডিটক্সিফিকেশনও টক্সিন হ্রাসের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি পায় না তেমনিই জমতে থাকে।

উন্টোদিকে কোনও শারীরিক সমস্যা থাকলে সেই প্রভাবও পড়ে এই -ডিটক্সিফিকেশনের উপর। কিডনি, ফুসফুস, লিভারের সমস্যা হলে কিংবা মানসিক স্বাস্থ্য বিঘ্নিত হলে তখন চাপ পড়ে ডিটক্সিফিকেশনে। শরীর থেকে যদি সময় মতো বর্জ্য বের না হয় তাহলে চাপ পড়ে শরীরের উপরই। কোলেস্টেরল বাড়ে, হরমোনাল সমস্যা হয়, ঠিক মতো খিদে হয় না, হজমের সমস্যা হয় এবং সঙ্গে প্রণয় সমস্যা তো থাকেই। একই সঙ্গে ডিটক্সিফিকেশন ঠিকভাবে না হলে ঘুম কম হয়। শরীরে ফ্যাটও

প্রচুর পরিমাণ অ্যাক্সিডেন্ট সেই সঙ্গে ফ্লাভিনয়েডের খুব ভাল উত্স হল দারুণচিনি। নিয়মিত ভাবে এই দারুণচিনির জল খেলে রক্তশর্করা থাকে নিয়ন্ত্রণে। পাশাপাশি হৃদরোগ ঠেকাতেও খুব ভাল কাজ করে এই ডিটক্সি ওয়াটার। এক বোতল জলে আপেলের স্লাইস আর দারুণচিনির টুকরো ফেলে রেখে দিন। ৬ ঘণ্টা ভিজ়ে গেলে তারপর খান।

লেবু-শশার জল শসা, পুদিনা, আদা, লেবু মিশিয়ে জলে গুলে নিন। এই সব উপাদানই পাকাতিক ভাবে ডিটক্সিফিকেশনের কাজ করে। পুদিনা হজমের জন্য খুবই ভাল। আদা শরীরে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়ায়। আর লেবু পেট পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে। শশার মধ্যে ৯৬ জল থাকে। যা শরীরকে হাইড্রেট রাখতে সাহায্য করে। একটা কাঁচের বোতলের মধ্যে শশার স্লাইস, লেবুর স্লাইস, আদা কুচি আর পুদিনা পাতা দিয়ে ভিজ়িয়ে রাখুন ৪ ঘণ্টা। এরপর তা ছেঁকে খেয়ে নিলেই কাজ হবে।

বিউলির ডালের তড়কা



রুটির সঙ্গে গরম তড়কা যেন অমৃত। সঙ্গে একটু মাখন আর ডিম পড়লে তো কথাই নেই। বিভিন্ন ডালের সংমিশ্রণেই বানানো হয় তড়কা। ভাতের সঙ্গে সামান্য ডাল হলেই চলে যায় বাঙালির। তেমনিই দেশের অধিকাংশ রাজ্যেই ভাত বা রুটির সঙ্গে ডাল খাওয়ার প্রচলন রয়েছে। দর্শনে যেমন সাধারণ ছাড়া চলে না তেমনিই উত্তরে রাজ্য।

আবার পাঞ্জাবিরা ডাল, রুটি খেয়েই বেঁচে থাকে। মধ্যযুগের বাংলা সাহিত্যে মুগ সূপে ইক্ষু রস, মসুরি মিশ্রিত মাস

এসবেরই উল্লেখ রয়েছে। সেখান থেকেই আসে তড়কার ডালের ধারণা। বিভিন্ন জায়গায় ডাল এক একভাবে রান্না করা হয়। সব জায়গায় ডালে আবার ভিন্ন ফোড়নও ব্যবহার করা হয়। মুগ, ছোলা, অড় হড়, রাজমা এসব একসঙ্গে মিশিয়ে তড়কার ডাল বানানো হয়। তবে ছোলার ডাল দিয়ে বানিয়েছেন কি? ছোলার ডাল ভালো করে বেছে ধুয়ে নিন। এরপরে ডালে জল, নুন, হলুদ গুঁড়া, আদা কুচি দিয়ে সেদ্ধ করুন। ডাল নরম হয়ে আসলে চিনি আর নারকেল ভাজা দিয়ে

আরো কিছুক্ষণ রান্না করুন। অন্য একটি পাত্রে তেল গরম করে নিন। তারপর এতে গোটা সরষে, গুঁকনো লঙ্কা, কারিপাতা দিয়ে কিছুক্ষণ তেজে নিতে হবে। এবারে এর মধ্যে ছোলার ডাল দিন। ফুটে উঠলে গ্যাস বন্ধ করে ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে দিলেই কাজ হয়ে যাবে। রুটি কিংবা পরোটার সঙ্গে খেতে খুব ভাল লাগে এই ছোলার ডালের তড়কা। পরিবেশনের আগে বাদাম ভেজে ছড়িয়ে দিলেও দারুণ লাগে খেতে। নিরামিষ দিনে বানিয়ে নিন এই স্পেশ্যাল তড়কা।

প্রতিদিন সকালে খালি পেটে কলা খাওয়া উচিত নয়

একটি ভালো দিনের শুরু করার জন্য সকালের খাবার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এই বিশেষ সময়ে পেট ভরে খেতে হয় পুষ্টির খাবার। কিন্তু বেশিরভাগ সময়েই দেখা যায়, সকালে খুবই কম খাওয়া হয়। তবে সে ক্ষেত্রে কোলা খেতে পারেন। কারণ কলা নিঃসন্দেহে খুবই স্বাস্থ্যকর একটি খাবার। কলা হৃদরোগ দুই বাঁকে, ক্লাস্ট্রি দুই করে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে, ডিপ্রেশন, কোষ্ঠকাঠিন্য, বুক জ্বালাপোড়া কমায় ও শরীর ঠাণ্ডা করে। এতে আয়রন বেশি থাকার কারণে তা অ্যানিমিয়ায় রোগীদের জন্য উপকারী।

একটি ভালো দিনের শুরু করার জন্য সকালের খাবার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এই বিশেষ সময়ে পেট ভরে খেতে হয় পুষ্টির খাবার। কিন্তু বেশিরভাগ সময়েই দেখা যায়, সকালে খুবই কম খাওয়া হয়। তবে সে ক্ষেত্রে কোলা খেতে পারেন। কারণ কলা নিঃসন্দেহে খুবই স্বাস্থ্যকর একটি খাবার। কলা হৃদরোগ দুই বাঁকে, ক্লাস্ট্রি দুই করে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে, ডিপ্রেশন, কোষ্ঠকাঠিন্য, বুক জ্বালাপোড়া কমায় ও শরীর ঠাণ্ডা করে। এতে আয়রন বেশি থাকার কারণে তা অ্যানিমিয়ায় রোগীদের জন্য উপকারী।

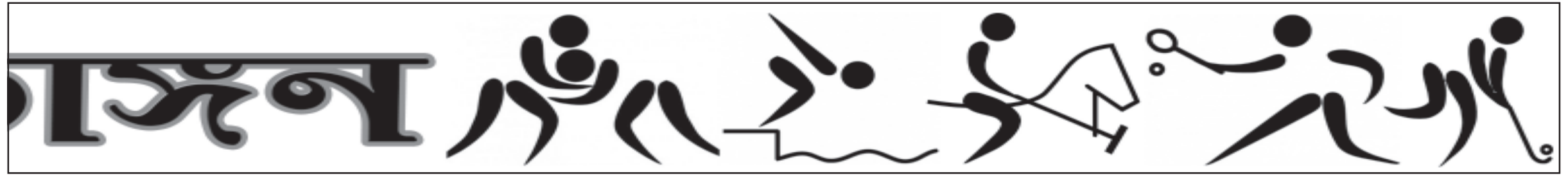
প্রতিদিন সকালে খালি পেটে কলা খাওয়া উচিত নয়

একটি ভালো দিনের শুরু করার জন্য সকালের খাবার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এই বিশেষ সময়ে পেট ভরে খেতে হয় পুষ্টির খাবার। কিন্তু বেশিরভাগ সময়েই দেখা যায়, সকালে খুবই কম খাওয়া হয়। তবে সে ক্ষেত্রে কোলা খেতে পারেন। কারণ কলা নিঃসন্দেহে খুবই স্বাস্থ্যকর একটি খাবার। কলা হৃদরোগ দুই বাঁকে, ক্লাস্ট্রি দুই করে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে, ডিপ্রেশন, কোষ্ঠকাঠিন্য, বুক জ্বালাপোড়া কমায় ও শরীর ঠাণ্ডা করে। এতে আয়রন বেশি থাকার কারণে তা অ্যানিমিয়ায় রোগীদের জন্য উপকারী।



ফাইবার থাকে এতে, ফলে অনেকটা সময় ক্ষুধা কম থাকে। প্রতিদিনই খাওয়া উচিত কলা। কিন্তু তা খালি পেটে খাওয়া আসলে ঠিক নয়। কারণগুলো হলো- ১। কলায় প্রচুর চিনি থাকে, যা কয়েক ঘণ্টা পর আপনার রক্তচাপের কারণ হতে পারে ২। কলা খাওয়ার পর আপনার ঘুম ঘুম পেতে পারে

৩। কলা খাওয়ার পর এসিডিটির সমস্যা হতে পারে, বিশেষ করে খালি পেটে খেলে আয়র্বেদ অনুযায়ী, সকালে খালি পেটে কলা ও অন্যান্য ফল খাওয়া উচিত নয়। আর বর্তমানে আমরা যেসব ফল খাই তার বেশিরভাগই রাসায়নিক উপস্থিত। তাই এগুলো সকাল সকাল খাওয়া যাবে না



শান্তিরবাজারে চ্যালেঞ্জার ট্রফি ক্রিকেট ইয়ারংকে হারিয়ে জগন্নাথপাড়া ফাইনালে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। ইয়ারংয়ের হার। জয়ী জগন্নাথ। ৩ উইকেটে দুর্দান্ত জয়ের সুবাদে জগন্নাথ পাড়া ফাইনালে পৌঁছেছে। খেলবে ৩১ জুলাই মুম্বাই পুর জনকল্যাণ সমিতির বিরুদ্ধে। শান্তিরবাজার ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশন আয়োজিত পুরুষদের সিনিয়র লীগ চ্যালেঞ্জার ট্রফি ক্রিকেট টুর্নামেন্টের চূড়ান্ত পর্যায়ের খেলা চলছে। দ্বিতীয়

কোয়ালিফায়ার ম্যাচে আজ, সোমবার জগন্নাথপাড়া প্লে সেন্টার এন্ড ইয়ুথ সোসাইটি তিন উইকেটের ব্যবধানে ইয়ারং ওয়েলফেয়ার সোসাইটি কে হারিয়ে ফাইনালে খেলার যোগ্যতা অর্জন করে নিয়েছে। বাইখোড়া ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল গ্রাউন্ডে সকালে খেলা শুরুতে ইয়ারং ওয়েলফেয়ার সোসাইটি প্রথমে ব্যাটিং এর সিদ্ধান্ত নেয়। ২৩ ওভার খেলে মাত্র ৮৩

রানে ইনিংস গুটিয়ে নিতে বাধ্য হয়। দলের পক্ষে পারেন্দ্র রিয়াং সর্বাধিক কুড়ি রান পায়। জগন্নাথ পাড়ার প্রসেনজিৎ বিশ্বাস একাই ২৮ রানের বিনিময়ে পাঁচটি উইকেট তুলে নিয়ে দলকে রুখে দেয়। এছাড়া আরিষ মিয়া দুটি উইকেট তুলে নেয় ৮ রানের বিনিময়ে। জবাবে ব্যাট করতে নেমে জগন্নাথপাড়া প্লে সেন্টার এন্ড ইয়ুথ

সোসাইটি ১৭ ওভার খেলে ৭ উইকেট হারিয়ে জয়ের প্রয়োজনীয় রান সংগ্রহ করে নেয়। ব্যাটিং লাইন আপেও প্রসেনজিৎ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সর্বাধিক ২২ রান সংগ্রহ করার পাশাপাশি অপরাধিত ভূমিকায় দলকে জয় এনে দেয়। এছাড়া, বিভাস বৈদ্য সংগ্রহ করে ১৮ রান। ইয়ারংয়ের কিষান রিয়াং ১৯ রানে তিনটি উইকেট পেয়েছিল। বলে ব্যাটে

দুর্দান্ত পারফরমেন্স এবং দলকে জয়ী করার মুখ্য ভূমিকা পালন করায় প্রসেনজিৎ বিশ্বাস পেয়েছে প্লেয়ার অফ দ্যা ম্যাচের খেতাব। উল্লেখ্য, গত ২৭ জুলাই প্রথম কোয়ালিফায়ার ম্যাচে মুম্বাই পুর জনকল্যাণ সমিতি ১৫৫ রানের বিশাল ব্যবধানে জগন্নাথপাড়া প্লে সেন্টারকে হারিয়ে আগেই ফাইনালের ছাড়পত্র সংগ্রহ করে নিয়েছে।

বি ডিভিশন ক্লাব লিগে জুয়েলের জোড়া গোল এনএসআরসিসি-কে হারিয়ে ১ম জয় পুলিশের



ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। প্রথমার্ধে এক গোলে পিছিয়ে থেকে, দ্বিতীয়ার্ধে পরপর তিন গোল। চমকপ্রদ জয় পেয়েছে পুলিশ রিজার্ভের ক্লাব। টুর্নামেন্টে এটি তাদের প্রথম জয়ের স্বাদ। তাও তৃতীয় ম্যাচের মাধ্যমে। প্রথম খেলায় মৌচাকের সঙ্গে এক-এক গোলে ড্র এর পর, দ্বিতীয় ম্যাচে স্কাইলার্ক এর কাছে নানুতম গোলে হেরে পুলিশ দল এক প্রকার পিছিয়ে পড়ছিল। কার্ভ আজ, সোমবার এনএসআরসিসি-র বিরুদ্ধে তিন গোলে জয় পুলিশ আর সি কে অনেকটা ঘুরে দাঁড়াতে সাহায্য করবে। ত্রিপুরা ফুটবল এসোসিয়েশন আয়োজিত বি-ডিভিশন ঘরোয়া ক্লাব লীগ ফুটবলের ১২ তম ম্যাচ। স্থানীয় উমাকান্ত মিনি স্টেডিয়ামে বেলা

সাড়ে তিনটায় এনএসআরসিসি মুখোমুখি হয়েছিল পুলিশ আরসি-র বিরুদ্ধে। প্রথমার্ধে ৩৮ মিনিটের মাথায় সজল দাসের গোলে এনএসআরসিসি ১-০ তে লিড নেয়। প্রথমার্ধের অবশিষ্ট সময়ে পরস্পরের বিরুদ্ধে আক্রমণ চোখে পড়লেও গোলের সুযোগ কেউ পায়নি। দ্বিতীয়ার্ধের শুরুতে পুলিশ দলের আক্রমণ ভাগের খেলোয়াররা ক্রমাগত অ্যাটাকিং খেলে এনএসআরসিসি-র রক্ষণভাগ ভেদ করার প্রয়াস নেয়। ৪৮ মিনিটের মাথায় পুলিশের রোয়াতা ডার্ল একটি গোল করলে খেলায় সমতা ফিরে আসে। ৭ মিনিট বাদে দলের অনূর্ধ্ব একুশ খেলোয়াড় জুয়েল দেববর্মা আরও একটি গোল করলে পুলিশের পক্ষে

ব্যবধান বেড়ে দুই এক হয়। এবার এনএসআরসিসি খেলায় সমতা ফিরিয়ে আনার লক্ষ্যে জোরালো আক্রমণ রচনা করলেও সফল হয়নি। উ পরন্ত ৭ মিনিট বাদে জুয়েল ফের আরও একটি গোল করলে ব্যবধান ৩-১ হয়। পরবর্তী সময়ের খেলা পরস্পর বিরোধী আক্রমণ প্রতি আক্রমণ পরিলক্ষিত হলেও গোলের দক্ষতা কেউ দেখাতে পারেনি। তিন-এক গোলে জয় ছিনিয়ে ত্রিপুরা পুলিশ প্রথম জয়ের স্বাদের সাথে সাথে ৩ পয়েন্ট অর্জন করে ঘরে ফিরে। খেলায় অসদাচরণের দায়ে রেফারি এনএসআরসিসি সানজালাকে হলুদ কার্ড দেখিয়ে সতর্ক করেন। ম্যাচ পরিচালনায় ছিলেন রেফারি অভিঞ্জ দাস, তপন কুমার নাথ, সুকান্ত দত্ত ও প্রতাপ কুমার দাস।

আসামে অনূর্ধ্ব-১৭ বালকদের ফুটবলে পিছিয়ে থেকেও পয়েন্ট ভাগ ত্রিপুরার

মধ্যপ্রদেশ-২

ত্রিপুরা-২

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। দু-দবার পিছিয়ে থেকেও পয়েন্ট ভাগ করে মাঠ ছাড়লো ত্রিপুরা। নিজেদের প্রথম ম্যাচে। অসমের নোয়াগাঁওয়ে অনুষ্ঠিত অনূর্ধ্ব-১৭ বালকদের জুনিয়র ফুটবলে। ওই রাজ্যের নুরুল আমিন স্টেডিয়ামের ২ নং মাঠে সোমবার সকালে মধ্যপ্রদেশের মুখোমুখি হয়েছিলো ত্রিপুরা। প্রচন্ড গরমের মধ্যেও এদিন শুরুতে ভালো না

খেললেও ম্যাচ যত গড়িয়েছে ততই ইন্ডিজিৎ সূত্রধরের ছেলেরা জলে উঠেছে। একসময় ম্যাচে জয় পাওয়ার মতো অবস্থায় চলে এসেছিলো ত্রিপুরা। অমরজিৎ দেববর্মা এবং দলনায়ক বংলাল রিল হালাম সহজ সুযোগ যদি নষ্ট না করতো তাহলে হয়তোবা প্রথম ম্যাচ থেকে পুরো পয়েন্ট নিয়ে মাঠ ছাড়তে পারতো ত্রিপুরা। এদিন ম্যাচ শুরু ১০ মিনিটের মাথায়

রক্ষণভাগের ফুটবলারের সঙ্গে গোলরক্ষক রমজান মিয়ায় ভুল বোঝাবুঝির জন্য গোল হজম করে ত্রিপুরা। শুরুতেই গোল হজম করার পর সমতা ফেরানোর জন্য আক্রমণের গতি বাড়ায় রাজা দলের ফুটবলাররা। প্রথমার্ধের খেলা শেষ হওয়ার কিছুক্ষণ আগে দলনায়ক বংলাল রিল হালাম সমতা ফেরায়। দ্বিতীয়ার্ধের শুরুতে আবার গোল হজম করে ত্রিপুরা। গোল হজম

করার ১২ মিনিটের মাথায় বংলাল রিল হালাম নিজের এবং দলের পক্ষে দ্বিতীয় গোল করে সমতা ফেরায়। সমতা ফিরতেই আক্রমণের গতি আরও বাড়ায় ত্রিপুরার ফুটবলাররা। ক্রমাগত আক্রমণে দিশেহারা হয়ে পড়ে মধ্যপ্রদেশের রক্ষণভাগের ফুটবলাররা। কিন্তু অমরজিৎ দেববর্মা সহজ সুযোগ নষ্ট করায় দল কাঙ্ক্ষিত জয় পায়নি। খেলা

শেষে নোয়াগাঁও থেকে ত্রিপুরা দলের ম্যানজার রূপক মজুমদার বলেন, 'জয় পেতে পারতাম আমরা। যদি না সহজ সুযোগ নষ্ট না হতো। আসরের প্রথম ম্যাচ হওয়ায় কিছুটা জড়তা ছিলো ফুটবলারদের মধ্যে। তবে বিশ্বাস করি পরের ম্যাচে ছেলেরা আরও ভালো খেলবে'। ৩১ জুলাই ত্রিপুরা দ্বিতীয় ম্যাচ খেলবে গুজরাটের বিরুদ্ধে। ওই দিন দুপুর ২ টায় শুরু হবে ম্যাচটি।

বালিকাদের জাতীয় ফুটবল টুর্নামেন্টে ত্রিপুরার জয়ধ্বজায় আঘাত রাজস্থানের

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। মুখ খুবড়ি পড়লো ত্রিপুরা। রাজস্থানের বিরুদ্ধে। কর্ণাটকের বালিগাঁওয়ে অনুষ্ঠিত জাতীয় জুনিয়র বালিকাদের ফুটবলে। সোমবার ত্রিপুরা পরাজিত হয়ে ৮-০ গোলে।

ম্যাচে পরাজিত হয়ে গ্রুপ থেকে বেরনোর স্বপ্ন কার্যত ধূলিসাৎ হয়ে গেলো ত্রিপুরা। মুম্বইতে বৃষ্টির মধ্যেই এদিন খেলা শুরু হয়। মাঠের বিভিন্ন জায়গায় অল্প বিস্তার জল জমে যাওয়ায় এদিন খেলতেই

পারেননি রাজ্য দলের ফুটবলাররা। প্রথমার্ধেই ত্রিপুরা দল হজম করে ৬ টি গোল। দ্বিতীয়ার্ধে কিছুটা লড়াই করার চেষ্টা করলেও বিপক্ষের রক্ষণভাগে চিড় ধরতে পারেননি সুশান্ত দেববর্মা-র

মেয়েরা। খেলা শেষে হতাশ ত্রিপুরার কোচ সুশান্ত দেববর্মা বলেন, 'বৃষ্টিতে আমাদের মেয়েরা খেলতেই পারেনি। যোগ্য দল হিসাবেই জয় পেয়েছে বিপক্ষ দল। গতি, শক্তি- দুবিভাগেই আমাদের

থেকে এগিয়ে ছিলো বিপক্ষ দলের ফুটবলাররা। এদিনের পরাজয়ের ফলে গ্রুপ থেকে বেরোনো কঠিন হয়ে পড়লো আমাদের সামনে'। ৩১ জুলাই নিজেদের তৃতীয় ম্যাচে ত্রিপুরা খেলবে মহারাষ্ট্র-র বিরুদ্ধে।

আজ ও পয়লা আগস্ট ফুটবল অ্যাসো-তে বৈঠক

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। আগামীকাল লীগ কমিটির এক জরুরি বৈঠক ডাকা হয়েছে টি এফ এ-র পক্ষ থেকে। আগামীকাল সন্ধ্যা ৬.৩০ মিনিটে টি এফ এ অফিসেই হবে এই আর্জেন্ট বৈঠক। বৈঠকের মূল বিষয় হলো,

গত ২৮ জুলাই মাঠের বাইরে একজন রেফারি গোলরক্ষক দ্বারা গৃহীত হয়েছেন বলে রেফারি কর্তৃক টিএফএ তে অভিযোগ জমা পড়েছে। এটার ফয়সালা করতে হবে। একই সাথে দ্বিতীয় ডিভিশন ফুটবলের পরবর্তী সূচিও তৈরি করা

হবে। এছাড়া অন্যান্য বিষয় নিয়েও আলোচনা করবেন লিগ কমিটির সদস্যরা। বৈঠকে লিগ কমিটির প্রত্যেককে নির্দিষ্ট সময়ে উপস্থিত থাকতে আহ্বান করেছেন যুগ্ম সচিব কৃষ্ণপদ সরকার। এদিকে, ত্রিপুরা ফুটবল এসোসিয়েশনের

উদ্যোগে দ্বিতীয় ডিভিশন ফুটবল টুর্নামেন্টও চলছে। এরপরই শুরু হবে রাখাল শিষ্ট ও প্রথম ডিভিশনের আসর। এরই লক্ষ্যে আগামী ১লা আগস্ট টি এফ এ-র অফিসে সন্ধ্যা ৬.৩০ মিনিটে অপর এক বৈঠক ডাকা হয়েছে। বৈঠকে

এ-ডিভিশনে অংশগ্রহণকারী ক্লাব গুলোর প্রতিনিধিদের উপস্থিত থাকতে অনুরোধ করলেন অর্গানাইজিং সেক্রেটারি শ্রীসরকার। বৈঠকে ঠিক হবে কবে নাগাদ হবে রাখাল শিষ্ট ও এ-ডিভিশন ফুটবল আসর।

ক্রীড়া বিষয়ক অধ্যয়নে বিশেষ ফলক উন্মোচিত হতে যাচ্ছে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। রাজা ক্রীড়া জগতে বিশেষ করে ক্রীড়া বিষয়ক অধ্যয়নের ক্ষেত্রে আগামী দিনে আরো এক মাইল ফলকের উন্মোচন হতে যাচ্ছে যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের সহ অধিকর্তা মিহির শীলের

পিএইচডি বিষয়ক থিসিস প্রকাশের মধ্য দিয়ে। ২০১৬ থেকে মধ্যপ্রদেশের খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়ে শ্রীশীল যে বিষয়ের উপর গবেষণা ধর্মী কাজ করে আসছেন তার বিষয়বস্তু মূলতঃ একজন জিমন্যাস্টের

কেমন ধরনের ফিজিওলজি, মরফোলজি এবং হেমাটোলজির প্রয়োজন। নির্দিষ্ট এই বিষয়ের উপর গবেষণা তথা থিসিস মুখ্যত আগামী দিনে অ্যাথলেটদের জন্য অভূতপূর্বক কাজে আসবে। থিসিসের

প্রাসঙ্গিক বিষয় হিসেবে মিহির শীল অলিম্পিয়ান দীপা কর্মকারের ফিজিক্যাল এবং মরফোলজিক্যাল বিষয় ভিত্তিক তথ্য এবং আলোচনা সংগ্রহ করেছেন। খ্যাতনামা মহিলা জিমন্যাস্ট হিসেবে দীপার

কর্মকারের প্রেক্ষাপট এক্ষেত্রে অনেকটা উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন করবে। আগামী ৫ ই আগস্ট গবেষণা বিষয়ক সরাসরি সাক্ষাৎকার মূল্যায়িত হবে বলে সংবাদ সূত্রে উল্লেখ রয়েছে।

ন্যাচারেল বডি বিল্ডিংয়ে তিনটি স্বর্ণপদক জয় সোমনাথ সাহা-র



ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। আগরতলার শিবনগর এলাকার প্রয়াত শঙ্কর সাহার ছেলে সোমনাথ সাহা। গরিব পরিবারের ছেলে এই সোমনাথ বেশ কয়েক বছর ধরে বেঙ্গালুরুতে অবস্থান করছে। সেখানে থেকে ন্যাচারাল বডি বিল্ডিং এর প্রশিক্ষণ নিয়ে এখন দক্ষতার সঙ্গে সোমনাথ ন্যাচারাল বডি বিল্ডারদের বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করে সাফল্য অর্জন করছে। গত ২৯ জুন আই সি এন ইন্টারন্যাশনালের আই

সি এন ইন্ডিয়াতে অংশগ্রহণ করে তিনটি স্বর্ণপদক অর্জন করে সোমনাথ। এই রাজ্যের সন্তান হিসেবে এই সাফল্য নিশ্চিতভাবেই রাজ্যবাসীর গর্বের বিষয় হওয়া উচিত। কিন্তু আগরতলার এমন এক প্রতিভাবান ছেলে বডি বিল্ডিং এর প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করে বড় সাফল্য অর্জন করলেও একমাত্র প্রচারের অভাবে তার সম্পর্কে কেউ কিছুই জানে না। অথচ কর্ণাটক মহারাষ্ট্র প্রভৃতি রাজ্যের প্রতিযোগীরা দ্বিতীয় বা

তৃতীয় স্থান অর্জন করলেও তাদের সম্পর্কে সংবাদ মাধ্যমে বিস্তার প্রচার হচ্ছে। সোমনাথ আই সি এন ইন্ডিয়াতে অংশগ্রহণ করে তিনটি স্বর্ণপদক পেলেও তার সাফল্যের বুলিতে আরো কিছু পুরস্কার রয়েছে। এই অবস্থায় আগামী বছর ন্যাচারাল বডি বিল্ডিং এ ভারতের প্রতিনিধি হিসেবে বহির্দেশে অংশগ্রহণ করার যোগ্যতা অর্জন করেছে সোমনাথ। এক্ষেত্রে সোমনাথ সাহা ত্রিপুরাবাসীর সকলের সহযোগিতা ও আশীর্বাদ প্রার্থনা করলেন।

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 : ৯৪৩৬১২৩৭২৩
ই-মেল : rainbowprintingworks@gmail.com

সাফাই মিত্র সুরক্ষা শিবিরের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই: আগরতলা টাউন হলে সাফাই মিত্র সুরক্ষা শিবিরের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন হয়েছে। এই অনুষ্ঠানে সাফাই মিত্র সুরক্ষা শিবিরের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন উপস্থিত ছিলেন ডেপুটি মেয়র শ্রদ্ধেয়া মনিকা দাস দত্ত ও মিউনিসিপ্যাল কমিশনার শৈলেশ কুমার যাদব ও অন্যান্য

আধিকারিকগণ। এদিন মেয়র বলেন, সাফাই মিত্র সুরক্ষা শিবির ও স্বাস্থ্য বীমার ব্যবস্থা করা হয়। আগরতলা শহরকে সুন্দর ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে সাফাই কর্মীদের ভূমিকা অপরিহার্য। তার কথায়, সাফাই কর্মীরা নিজেদের দায়িত্ব পালন না করলে করোনামহামারী আরও ভয়ংকর আকার ধারণ করত। তাই

সমাজে তাদের বিশেষ অবদান রয়েছে। এদিন তিনি আরও বলেন, সাফাই কর্মীদের আর্থিক সাহায্য করা হয়। তাদের জন্য বিভিন্ন স্বাস্থ্য শিবিরের আয়োজন করা হয়েছে। পাশাপাশি তাদের স্বাস্থ্য বীমারও ব্যবস্থা করা হয়েছে। তাছাড়া, আগরতলা শহরকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে কেন্দ্রীয় সরকার তরফ থেকে

একাদিক পুরস্কার পাওয়া গিয়েছে। তাতে একমাত্র সম্ভব হয়েছে তাদের পরিশ্রমের ফলে। পাশাপাশি, তিনি শহরকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে জনগণকে এগিয়ে আসতে আহ্বান জানিয়েছেন। সাফাই মিত্র সুরক্ষা শিবির অনুষ্ঠান শেষে মিস্ত্রি চাওয়ায় সাফাই কর্মীদের ধাক্কা দিয়ে ফেলে দেওয়ার অভিযোগ উঠেছে নিগম কর্মীদের বিরুদ্ধে। ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, আজ আগরতলা টাউন হলে সাফাই মিত্র সুরক্ষা শিবিরের আনুষ্ঠিক উদ্বোধন হয়েছে। আগরতলা পুর নিগমের তথা বিধায়ক দীপক মজুমদারের হাতে দিয়ে অনুষ্ঠানের সূচনা হয়েছে। এদিনের অনুষ্ঠানে অনেক সাফাই কর্মী উপস্থিত ছিলেন। কিন্তু বয়স্ক সাফাই কর্মীদের অভিযোগ, অনেককে মিস্ত্রি প্যাঁকে দেওয়া হয়নি। নিমন্ত্রণ করে ডেকে নিয়প অভিযোগ করলে তারা অপমান করা হয়েছে। তাদের আরও অভিযোগ, সাফাই কর্মীরা মিস্ত্রি চাইতে গেলে দুর্ব্যবহার করে ধাক্কা দিয়ে ফেলে দেওয়া হয় বলে অভিযোগ।

জয়ের লক্ষ্যে মাঠে নামলেন জেলাইবাড়ি মন্ডল সভাপতি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই: আসন্ন ত্রিস্তর পঞ্চায়েত নির্বাচনে বিজেপি মনোনীত প্রার্থীদের জয়ের লক্ষ্যে মাঠে নামলেন মন্ডল সভাপতি অজয় রিয়াং। উন্নয়নের কর্মধারাকে বজায় রাখতে বাড়ী বাড়ী জনসম্পর্ক অভিযানে নামলেন মন্ডল সভাপতি। জেলাইবাড়ী মন্ডল সভাপতি অজয় রিয়াং বলেন, তিনি গনতন্ত্রে বিশ্বাসী। তাই জেলাইবাড়ী বিধানসভা কেন্দ্র থেকে ভোটে প্রতিদ্বন্দ্বীতা করার জন্য বিরোধীরা প্রার্থী দেবার সুযোগ পেয়েছে। বিগত বার আমলে পঞ্চায়েত নির্বাচনে বিরোধীরা প্রার্থী দেবার সুযোগ পেতেন না। বর্তমান সময়ে ভিন্ন চিত্র লক্ষ্য করা যায় জেলাইবাড়ী বিধানসভা কেন্দ্রে। এদিন তিনি আরও বলেন, সোমবার জেলাইবাড়ী ১ নং আসনে বিজেপি মনোনীত প্রার্থী শিল্পী নমঃকে বিপুল ভোটে জয়যুক্ত করানোর লক্ষ্যে জনসম্পর্ক অভিযানে নামেন। তাপস দত্ত বিগত দিনেও জেলাইবাড়ী রুকের পঞ্চায়েত সমিতির ভাইস চেয়ারম্যানের পদে থেকে লোকজনদের সার্বিক উন্নয়নে কাজ করে গেছেন। সকলে আশাবাদী এই নির্বাচনেও তাপস দত্ত বিপুল ভোটে জয়লাভ করে লোকজনের উন্নয়নের স্বার্থে কাজ করে যাবেন। তার পর ঠাকুরছড়া এলাকায় জনসম্পর্ক অভিযান শেষে বাইথোড়া আর এফ এলাকায় জেলা পরিষদের ১১ নং আসনে বিজেপি মনোনীত প্রার্থী শিখা ভৌমিককে বিপুল ভোটে জয়যুক্ত করার লক্ষ্যে জনসম্পর্ক অভিযানে বের হয় মন্ডল সভাপতি।

এলাকাবাসীর হাতে আটক তিন নেশা কারবারি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই: এলাকাবাসীর হাতে আটক তিন নেশা কারবারি। ওই তেলিয়ামুড়া থানাধীন চাকমাঘাট এলাকায় চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে। পরবর্তী সময়ে এলাকাবাসী তাদেরকে পুলিশের হাতে তুলে দিয়েছেন। এলাকাবাসীর সতর্কতা বাবে ড্রাগস কারবারি গনি মিয়ায় বাড়িতে অভিযান চালিয়েছেন। তাকে আটক করে এলাকার লোকজন উক্ত মামলা দিয়ে তেলিয়ামুড়া থানার পুলিশের হাতে তুলে দিয়েছেন। তার সাথে নেশার সঙ্গে জড়িত আরো তিন যুবককেও আটক করে এলাকার লোকজন। এবিষয়ে তেলিয়ামুড়া থানার ওপি

মরণ নেশা ড্রাগস সহ এই তাকে জালে তুলেছিল। আজ এলাকায় মরণ নেশা ড্রাগসের এই রমরমা ব্যবসা প্রত্যক্ষ করেন তারা। তাই এলাকাবাসীর সতর্কতা বাবে ড্রাগস কারবারি গনি মিয়ায় বাড়িতে অভিযান চালিয়েছেন। তাকে আটক করে এলাকার লোকজন উক্ত মামলা দিয়ে তেলিয়ামুড়া থানার পুলিশের হাতে তুলে দিয়েছেন। তার সাথে নেশার সঙ্গে জড়িত আরো তিন যুবককেও আটক করে এলাকার লোকজন। এবিষয়ে তেলিয়ামুড়া থানার ওপি

রাভিব দেবনাথ জানিয়েছেন, এই খবর পাওয়া মাত্রই তৎক্ষণাৎ তেলিয়ামুড়া থানার পুলিশ ঘটনাস্থলে ছুটে গিয়েছে। পুলিশ গনি মিয়া সহ হিরো দেববর্মী, বয়ার দেববর্মী, ইসহা মারকনামের ওই তিন ড্রাগসের নেশার সঙ্গে জড়িত যুবকদের কেও আটক করে তেলিয়ামুড়া থানায় নিয়ে গিয়েছে। তিনি আরো জানিয়েছেন, পূর্বে তেলিয়ামুড়া মহকুমার এক জনজাতি যুবককে গণধর্ষণ করার অভিযোগে দায়েরকৃত ধর্ষণ মামলায়ও অভিযুক্ত ছিলেন এই কুখ্যাত ড্রাগস কারবারি গনি মিয়া।

স্ত্রীর পরকীয়া, থানায় মামলা দায়ের করেন স্বামীর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই: আবারো এক ন্যাকারজনক ঘটনা উঠে আসলো সোনামুড়া মহকুমার শোভাপুর গ্রাম পঞ্চায়েত এলাকা থেকে। নিজের স্বামী ও সন্তান থাকার পরেও স্ত্রী অবেধ সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ে। পরবর্তী সময়ে স্ত্রী ও প্রেমিকের বিরুদ্ধে থানায় মামলা দায়ের করেন স্বামী ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, গত আট বছর আগে মুসোদা বেগমকে সামাজিক রীতিনীতি অমান্য করে সোনামুড়া থানা দিন শোভাপুর গ্রাম পঞ্চায়েতের মোতালেব মিয়া নামে এক যুবক বিয়ের পাঁচ বছর পরও দুজনের সংসার খুব সুন্দর করে চলছিল। এদের মধ্যে তাদের একটি সন্তান মারা গিয়েছিল। কিন্তু গত তিন বছরে মোতালেব মিয়ার স্ত্রী মুসোদা বেগম একই এলাকার তথা পাশাপাশি বাড়ি শারমুল হক নামে এক মাদ্রাসার ছাত্রের সঙ্গে অবেধ প্রেমের সম্পর্কে জড়িয়ে পড়েন। প্রথমত স্বামী মোতালেব

মিয়ার বিশ্বাস না হলেও পরবর্তীকালে তার চাল চলনা দেখে, স্বামী মোতালেব মিয়া তার স্ত্রীকে বুঝানোর অনেক চেষ্টা করেন। এ নিয়ে নিজেদের মধ্যে অনেক গরোয়া সভা হয় কিন্তু স্বামী মোতালেব মিয়া এজন্য গাড়ির ড্রাইভার বহিঃরাজে তাকে গাড়ি নিয়ে যেতে হয়। আর এই সুযোগে তার স্ত্রী মুসোদা বেগম তার অবেধ প্রেমিক সারমুল হকের সঙ্গে আবারো পরকীয়া লিপ্ত হয়ে থাকেন। গত ১৫ জুলাই মোতালেবের পরিবারের সদস্যরা তাদের দুজনকে হাতেনাতে ধরে ফেলেন। সেখান থেকে জোরজব্বতি করে অবেধ প্রেমিক শারমুল হক মোতালেবের মাঝে ধাক্কা দিয়ে পুকুরে ফেলে পালিয়ে যায়। শেষ পর্যায়ে মোতালেব মিয়া তার স্ত্রী মুসোদা বেগম, তার অবেধ প্রেমিক সারমুল হক, সাইফুল বসার, শাহাদা বেগম, আব্দুল সোবহান, ফিরোজা খাতুন এদের বিরুদ্ধে সোনামুড়া থানা মামলা করেন।

মিয়ার বিশ্বাস না হলেও পরবর্তীকালে তার চাল চলনা দেখে, স্বামী মোতালেব মিয়া তার স্ত্রীকে বুঝানোর অনেক চেষ্টা করেন। এ নিয়ে নিজেদের মধ্যে অনেক গরোয়া সভা হয় কিন্তু স্বামী মোতালেব মিয়া এজন্য গাড়ির ড্রাইভার বহিঃরাজে তাকে গাড়ি নিয়ে যেতে হয়। আর এই সুযোগে তার স্ত্রী মুসোদা বেগম তার অবেধ প্রেমিক সারমুল হকের সঙ্গে আবারো পরকীয়া লিপ্ত হয়ে থাকেন। গত ১৫ জুলাই মোতালেবের পরিবারের সদস্যরা তাদের দুজনকে হাতেনাতে ধরে ফেলেন। সেখান থেকে জোরজব্বতি করে অবেধ প্রেমিক শারমুল হক মোতালেবের মাঝে ধাক্কা দিয়ে পুকুরে ফেলে পালিয়ে যায়। শেষ পর্যায়ে মোতালেব মিয়া তার স্ত্রী মুসোদা বেগম, তার অবেধ প্রেমিক সারমুল হক, সাইফুল বসার, শাহাদা বেগম, আব্দুল সোবহান, ফিরোজা খাতুন এদের বিরুদ্ধে সোনামুড়া থানা মামলা করেন।

উদয়পুরে বিজেপি মনোনীত প্রার্থীদের সমর্থনে ভোট প্রচার অর্থমন্ত্রীর

নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয়পুর, ২৯ জুলাই: আসন্ন ত্রিস্তর পঞ্চায়েতকে সামনে রেখে উদয়পুরে বিজেপি মনোনীত প্রার্থীদের সমর্থনে বাড়ি বাড়ি ভোট প্রচারে বেরিয়েছেন মন্ত্রী প্রণব সিংহ রায়। এদিন তিনি সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে বলেন, ত্রিস্তর পঞ্চায়েত নির্বাচনে গ্রামীণ স্তরের সার্বিক উন্নয়নের স্বার্থে খিলপাড়া ও পশ্চিম খিলপাড়া পঞ্চায়েত বিজেপি মনোনীত প্রার্থীদের সমর্থনে পদযাত্রার আয়োজন করা হয়েছে। তিনি আরও বলেন, বিজেপি মনোনীত প্রার্থীরা গনতান্ত্রিক পদ্ধতিতে লড়াই করছে। বিরোধীদের কাছে প্রার্থী দেওয়ার লোক নেই। তাই তারা শাসক দলের উপর নির্ভর্য আরোপ দিচ্ছে। তিনি আশাবাদী পঞ্চায়েত নির্বাচনে বিজেপি মনোনীত প্রার্থীরা বিপুল ভোটে জয়লাভ করবেন।

ভূষিত বিশিষ্ট তাঁতশিল্পী নির্মালা সিনহা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই: হস্ততাঁত ও হস্তকার শিল্পে অসামান্য কৃতিত্বের জন্য ২০২৩ সালে জাতীয় হস্ততাঁত সম্মানে ভূষিত হয়েছেন রাজ্যের ধর্মাই জেলার বিশিষ্ট তাঁতশিল্পী নির্মালা সিনহা। তাঁনার এই সাফল্য দিব্যাদজন হয়েও নিজের অদমা ইচ্ছাশক্তি ও প্রশংসনীয় কাজের মাধ্যমে রাজ্যের সকল তাঁতশিল্পীদের কাছে তিনি অনুপ্রেরণার স্রোত হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হবেন। ওনারই সাফল্যে খুশি রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডঃ মানিক সাহা। নিজ সামাজিক মাধ্যমে তিনি নির্মালা সিনহাকে এ সাফল্যের জন্য শুভেচ্ছা এবং অভিনন্দন জানিয়েছেন।

গৃহবধূর মৃত্যুর ঘটনায় নতুন মোড়, শ্বশুর বাড়ির বিরুদ্ধে মামলা দায়ের, গ্রেপ্তার ২

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ২৯ জুলাই: ধর্মনগর প্রগতিরোড এলাকার এক গৃহবধূর মৃত্যুর ঘটনাকে কেন্দ্র করে রহস্য নতুন মোড় নিচ্ছে। গত বৃহস্পতিবার রাত আনুমানিক দুইটা নাগাদ গৃহবধূর মৃত্যুর ঘটনা ঘটে। এদিকে কাজলীর স্বামী শিক্ষক দাস (৩৪) অসুস্থ হয়ে পড়ায় সে ধর্মনগর জেলা হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য নিয়ে যায়। চিকিৎসকরা পরীক্ষা করে কাজলীকে মৃত বলে ঘোষণা করে। অভিযোগের ভিত্তিতে ২১/০৭/২৪ নম্বরে একটি মামলা গৃহীত হয় এবং ১০/০৭/২৪) ৩(৫)এর বিএনএস ধারায় মামলা নিহিত হয়। হাসপাতালে তখন কাজলের স্বামী বিশ্ব দাস, দেবর বিশ্বদাস, শ্বশুর বীরেন্দ্র দাস এবং শাওড়ি সকলেই উপস্থিত ছিলেন। খবর দেওয়া হয় ধর্মনগর নয়াপাড়া অটো স্ট্যান্ডসিত কাজলী দেবের বাবা-মাকে। বাকরুদ্ধ কাজলী দেবের বাবা মা এদিন বিশেষ কিছু বলতে না পারলেও পরের দিন কাজলের বাবা-মা ধর্মনগর থানায় কাজলের শ্বশুরবাড়ির লোকদের বিরুদ্ধে ষড়যন্ত্র করে হত্যা করেছেন

বলে মামলা দায়ের করেন। কাজলের বাবা-মায়ের অভিযোগের ভিত্তিতে ধর্মনগর থানার পুলিশ ২১/৭/২৪/২০৩(১) ৩(৫) ধারায় মামলা নিয়ে কাজলের দেবর বিশ্বদাসকে গ্রেফতার করে। এদিকে কাজলীর স্বামী শিক্ষক দাস (৩৪) অসুস্থ হয়ে পড়ায় সে ধর্মনগর জেলা হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য নিয়ে যায়। চিকিৎসকরা পরীক্ষা করে বিশ্ব দাস হাসপাতাল থেকে ছাড়া পেয়ে বাড়িতে আসলে পুলিশ অভিযোগের ভিত্তিতে তাকে গ্রেপ্তার করে কোর্টে পাঠায়। এদিকে কাজলের শ্বশুর বীরেন্দ্র দাস অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক হওয়ায় বয়সের ভারে তাকে পুলিশ এখনো আটক করেনি। তবে কাজলের শ্বশুর বীরেন্দ্র দাস জানিয়েছেন বৃহস্পতিবার রাতে তার দুই ছেলে বিশ্বদাস ও বিশ্বদাসের মধ্যে পারিবারিক ঘটনাকে কেন্দ্র করে কথা কাটাকাটি চলছিল। এই সময় শ্বশুর বীরেন্দ্র দাস কাজলীকে কিছু কষ্ট কথা বলেন যার ফলে কাজলী গভীর রাতে সকলের অজান্তে অভিমান করে আত্মহত্যা করেছেন বলে অভিযোগ।

এদিকে কাজলের মা শিপ্রা দেব আরো জানিয়েছেন প্রতিদিনের মতো সন্ধ্যার পরে মেয়েকে ফোন করলে মেয়ে ফোন রিসিভ করেনি। এমনকি মেয়ের স্বামী বিশ্বদাসকে ফোন করলেও বিশ্বদাস ফোন রিসিভ করেনি। আবার রাত ৮ নাগাদ দ্বিতীয়বার তিনি ফোন করলে কাজলী ফোন উত্তর না দিয়ে মেসেজ পাঠিয়েছেন সে খাওয়া-পাওয়া সেরে ফোন করে। পরশবে রাত ১১ টা নাগাদ মেয়ের ফোন না পেয়ে মা শিপ্রা দেব আবার তার মেয়েকে ফোন করলে মেয়ে কেঁদে কেঁদে মাকে জানায় এসে তাকে ওখান থেকে নিয়ে যাওয়ার জন্য। সে আর স্বামীর বাড়িতে থাকবে না। মা তাকে আশ্বস্ত করেন পরের দিন তাকে নিয়ে আসবেন কিন্তু সেই নিয়ে আসা আর অধরা থেকে গেল। এখন সকলেই তাকিয়ে আছেন ঘটনার প্রকৃত রহস্য উন্মোচিত হোক। যদি প্রকৃতই তাকে ষড়যন্ত্র করে হত্যা করা হয় তবে দৌষীদের দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি দাবি করছেন সকলে। এদিকে এই ঘটনা নিয়ে ধর্মনগর পুলিশ আধিকারিক দেবাবীষ সাহা জানান ঘটনটি সিনিয়র অফিসার এবং ফরেনসিক টিম দিয়ে তদন্ত করে দেখছেন প্রকৃত দৌষী কে এবং কারা।

পোল্ট্রি ফার্ম বন্ধের দাবিতে সড়ক অবরোধ প্রমিলা বাহিনীর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জুলাই: পোল্ট্রি ফার্ম বন্ধের দাবিতে মেলাঘর-বিশ্রামগঞ্জ সড়ক অবরোধ অবরোধ করেন প্রমিলা বাহিনী। অবরোধের জেরে যানচলাচল স্তব্ধ হয়ে পড়ে। তাতে জন দুর্ভোগে চরম আকার ধারণ করে। এলাকাবাসীর অভিযোগ, পদ্মনগর এলাকার বাসিন্দা স্বপন দেবনাথ অবৈধভাবে পদ্ধতিতে পোল্ট্রি

ফার্ম খুলেছেন। তাতে গোটা এলাকায় দুর্গন্ধ ছড়িয়েছে। এর আগেও পোল্ট্রি ফার্ম বন্ধের দাবিতে সড়ক অবরোধ করেছিল প্রমিলা বাহিনী। ওই সময় প্রসঙ্গী তরফ থেকে স্বপন দেবনাথকে পোল্ট্রি ফার্ম বন্ধ করার জন্য নোটিশ দেওয়া হয়েছিল। কিন্তু তাতে কর্পাসত না করে তার ব্যবসা চালিয়ে যাচ্ছে। আজ একপ্রকার বাধ্য হয়ে প্রমিলা বাহিনী সড়ক

অবরোধে নামল হয়েছেন। অবরোধের জেরে যানচলাচল স্তব্ধ হয়ে পড়ে। এলাকাবাসীর দাবি, আগামী এক সপ্তাহের মধ্যে পোল্ট্রি ফার্ম বন্ধ করতে হবে। এদিকে খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে গিয়েছে পুলিশ। পুলিশ অবরোধকারীদের সাথে কথাবার্তা বলেন এবং আশ্বাস দিয়েছে অতিসত্বর ফার্ম বন্ধ করা হবে।

প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি আশীষ সাহার ভূমিকায় কৈলাসহরে ক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিনিধি, কৈলাসহর, ২৯ জুলাই: প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি আশীষ কুমার সাহা দুই দিন উত্তর উনাকোট জেলা সফল করলেও কৈলাসহরে পা ফেলাননি। অখচ সারা রাজ্যের মধ্যে কৈলাসহরে কংগ্রেস উজ্জীবিত। ত্রিস্তর পঞ্চায়েত নির্বাচনে এই মহকুমায় বাঘে মইহায়ে লড়াইয়ের চিত্র ফুটে উঠেছে। কংগ্রেস কর্মীরা যখন মাটি কামড় দিয়ে লড়াই করছে সেখানে প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতিকৈ কাছে না পেয়ে কর্মীদের মধ্যে ক্ষোভের সৃষ্টি হয়েছে। প্রসঙ্গত, আগামী আট আগস্ট রাজ্য পঞ্চায়েত নির্বাচন অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। শাসক দল বিজেপি সারা রাজ্যে ইতিমধ্যেই ৭০শতাংশ আসনে বিনা প্রতিদ্বন্দ্বিতায় জয়ী হয়েছে। অবিশ্বাস্য হলেও সত্যি যে, এই কৈলাসহর মহকুমা সারা রাজ্যের মধ্যে নজর কাড়া লড়াই হচ্ছে। ব্যতিক্রমধর্মী লড়াই হচ্ছে কৈলাসহর মহকুমার গৌর নগর ব্লকে রাজ্যের ৫৮টি ব্লকের মধ্যে ৫৭টি ব্লকে একশো শতাংশ ভোট হচ্ছে না। একমাত্র উনাকোট জেলার কৈলাসহর মহকুমার গৌর নগর ব্লকে একশো শতাংশ ভোট হচ্ছে। গৌরনগর ব্লকের অধীনে এমন কোনো গ্রাম পঞ্চায়েত নেই যেখানে শাসক দল বিজেপি প্রতিদ্বন্দ্বিতা ছাড়া জয়ী হয়েছে। শাসক দলের ভয়ভীতি এখানে কোন কাজ করেনি। বিরোধীদল বিশেষত কংগ্রেস দল চ্যালেঞ্জ নিয়ে আস্তায় নেমেছে। আসন্ন ত্রিস্তর পঞ্চায়েত নির্বাচনে গৌর নগর ব্লকের সার্বিক চিত্র তুলে ধরেন ব্লকের বিডিও প্রনয় দাস। তিনি জানান, গৌরনগর ব্লকের অধীনে কুড়িটি গ্রাম পঞ্চায়েত রয়েছে। পঞ্চায়েত

সমিতির আসন সংখ্যা তেরো। ব্লকে মোট ভোটার রয়েছে ৪৩০১৫ জন। এরমধ্যে পুরুষ ভোটার ২১৮৫১ জন এবং মহিলা ভোটার ২১১৬৪ জন। কুড়িটি গ্রাম পঞ্চায়েতের অধীনে ২০৬টি আসন রয়েছে। ২০০৬ টি আসনে লড়াইয়ের জন্য বিভিন্ন রাজনৈতিক দলের পক্ষ থেকে ৪৭৭টি মনোনয়ন নজমা পড়ে। এরমধ্যে বিজেপি দল ২০৬ টি, সি.পি.আই.এম দল ৮১টি, কংগ্রেস দল ১৩১টি, ত্রিপ্রা মোথা ১০টি এবং নির্দলের ১৯টি আসনে লড়ছে। তেরো আসন বিশিষ্ট গৌরনগর ব্লকে পঞ্চায়েত সমিতিতে লড়াইয়ের জন্য বিভিন্ন রাজনৈতিক দলের পক্ষ থেকে ৩৭ টি মনোনয়ন জমা পড়েছিল। এরমধ্যে বিজেপি দলের পক্ষ থেকে তেরোটি, সি.পি.আই.এম দলের পক্ষ থেকে সাতটি, কংগ্রেস দলের পক্ষ থেকে নয়টি, তিপুরা মথার পক্ষ থেকে চারটি এবং নির্দলের পক্ষ থেকে চারটি মনোনয়ন জমা পড়েছিলো এবং সব ওলো মনোনয়ন বিবেচনা হওয়ার কারণে বহুমুখী লড়াই হচ্ছে। একমাত্র গৌরনগর ব্লকে মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়া কিংবা স্কুটীনেকে কেন্দ্র করে কোনো ধরনের অপ্রীতিকর ঘটনা ঘটে নি। সবচেয়ে আশ্চর্যজনক ঘটনা হলো, গৌরনগর ব্লকে যেসমস্ত মনোনয়ন পত্র জমা পড়েছিলো তারমধ্যে একটি মনোনয়ন পত্রও কোন প্রার্থী প্রত্যাহার করেনি। তাছাড়া গৌরনগর ব্লকের অধীনে উনাকোট জেলা পরিষদের চারটি আসন রয়েছে। সবগুলি আসনে হাড্ডাহাড্ডি লড়াই হচ্ছে। ভোট শাস্তি পূর্ণ ভাবে সম্পন্ন করতে ইতিমধ্যেই গৌরনগর ব্লক এলাকায় পাঁচ কোম্পানি আধা সামরিক ৩৬ এর পাঠায় দেখুন

সমিতির আসন সংখ্যা তেরো। ব্লকে মোট ভোটার রয়েছে ৪৩০১৫ জন। এরমধ্যে পুরুষ ভোটার ২১৮৫১ জন এবং মহিলা ভোটার ২১১৬৪ জন। কুড়িটি গ্রাম পঞ্চায়েতের অধীনে ২০৬টি আসন রয়েছে। ২০০৬ টি আসনে লড়াইয়ের জন্য বিভিন্ন রাজনৈতিক দলের পক্ষ থেকে ৪৭৭টি মনোনয়ন নজমা পড়ে। এরমধ্যে বিজেপি দল ২০৬ টি, সি.পি.আই.এম দল ৮১টি, কংগ্রেস দল ১৩১টি, ত্রিপ্রা মোথা ১০টি এবং নির্দলের ১৯টি আসনে লড়ছে। তেরো আসন বিশিষ্ট গৌরনগর ব্লকে পঞ্চায়েত সমিতিতে লড়াইয়ের জন্য বিভিন্ন রাজনৈতিক দলের পক্ষ থেকে ৩৭ টি মনোনয়ন জমা পড়েছিল। এরমধ্যে বিজেপি দলের পক্ষ থেকে তেরোটি, সি.পি.আই.এম দলের পক্ষ থেকে সাতটি, কংগ্রেস দলের পক্ষ থেকে নয়টি, তিপুরা মথার পক্ষ থেকে চারটি এবং নির্দলের পক্ষ থেকে চারটি মনোনয়ন জমা পড়েছিলো এবং সব ওলো মনোনয়ন বিবেচনা হওয়ার কারণে বহুমুখী লড়াই হচ্ছে। একমাত্র গৌরনগর ব্লকে মনোনয়ন পত্র জমা দেওয়া কিংবা স্কুটীনেকে কেন্দ্র করে কোনো ধরনের অপ্রীতিকর ঘটনা ঘটে নি। সবচেয়ে আশ্চর্যজনক ঘটনা হলো, গৌরনগর ব্লকে যেসমস্ত মনোনয়ন পত্র জমা পড়েছিলো তারমধ্যে একটি মনোনয়ন পত্রও কোন প্রার্থী প্রত্যাহার করেনি। তাছাড়া গৌরনগর ব্লকের অধীনে উনাকোট জেলা পরিষদের চারটি আসন রয়েছে। সবগুলি আসনে হাড্ডাহাড্ডি লড়াই হচ্ছে। ভোট শাস্তি পূর্ণ ভাবে সম্পন্ন করতে ইতিমধ্যেই গৌরনগর ব্লক এলাকায় পাঁচ কোম্পানি আধা সামরিক ৩৬ এর পাঠায় দেখুন

আয়ুস্মান ভারত হেলথ এন্ড ওয়েলনেস সেন্টার

আপনার সু-স্বাস্থ্যের ঠিকানা

আপনার অধিকার সম্পর্কে জানুন :
প্রজনন স্বাস্থ্য পরিষেবা উপলব্ধ

সক্রিয় হোন :
যোগ ব্যায়াম এবং অন্যান্য সুস্থতা কার্যক্রম

সঠিক এবং নিরাপদ খাবার গ্রহণ করুন :
খাদ্য এবং পুষ্টি সম্বন্ধিত পরামর্শ

আপনার অনুভূতি ভাগ করুন :
কাউন্সেলিং এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান

সুস্থ থাকুন :
নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা প্রদান এবং আয়রন ও কুমিনাশক গুণবৃদ্ধির সহজলভ্য

স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিতকরণ :
স্যানিটারি ন্যাপকিন এবং মাসিক স্বাস্থ্যবিধি কাউন্সেলিং পরিষেবা প্রদান

আজ-ই আপনার হেলথ এন্ড ওয়েলনেস সেন্টারে যান!

যেকোনও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ এবং তথ্যের জন্য আপনার নিকটতম কিশোর বাব্ব স্বাস্থ্য ক্লিনিক অথবা আয়ুস্মান ভারত স্বাস্থ্য ও সুস্থতা কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।

জাতীয় স্বাস্থ্য মিশন, ত্রিপুরা

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর, ত্রিপুরা সরকার

www.health.tripura.gov.in

http://tripuranrh.gov.in

www.facebook.com/nhmtripura

www.twitter.com/nhm_tripura