

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

কোলেস্টেরল থেকে ডায়াবেটিস ডায়েটে যোগ করুন কিশমিশ

কিশমিশ খেতে পছন্দ করেন অনেকেই। সুস্বাদু ড্রাই ফ্রুটসের মধ্যে অন্যতম এই কিশমিশ। অনেক খাবারেই কিশমিশ ব্যবহার করা হয়। সাধারণ কিশমিশ সবাই খান, কিন্তু কালো কিশমিশের কথা শুনেছেন? শুকনো আঙ্গুর দিয়ে তৈরি কালো কিশমিশ খুবই মিষ্টি ও রসালো। সুস্বাদু হওয়ায় পাশাপাশি কিশমিশ স্বাস্থ্যের জন্যও বেশ উপকারী। সারারাত জলে ভিজিয়ে সকালে কালো কিশমিশ খেলে অনেক উপকার পাওয়া যাবে। রক্ত পরিশোধন থেকে শুরু করে উচ্চ রক্তচাপ কমাতে কালো কিশমিশ খুবই কার্যকরী। কালো কিশমিশে রয়েছে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা শরীরকে সম্পূর্ণরূপে ডিটক্সিফাই করতে সাহায্য করে। কালো কিশমিশ উচ্চ রক্তচাপ কমাতে খুবই কার্যকর বলে বিবেচিত হয়। এতে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম রয়েছে, যা উচ্চ রক্তচাপ রোগীদের রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। আসলে, পটাশিয়াম আমাদের শরীরে সোডিয়ামের পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে, যা উচ্চ রক্তচাপের প্রধান কারণ। পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের জন্য উপকারী।

হাড় মজবুত করে- পটাশিয়াম ছাড়াও কালো কিশমিশে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম থাকে যা আমাদের হাড়কে মজবুত করতে সাহায্য করে। ক্যালসিয়ামের অভাবে অস্টিওপোরোসিসের মতো গুরুতর হাড়ের রোগ হতে পারে। এমন পরিস্থিতিতে প্রতিদিন কালো কিশমিশ খেলে

হাড় দীর্ঘ সময় পর্যন্ত সুস্থ রাখে। এছাড়া কালো কিশমিশ দাঁত মজবুত করতেও সাহায্য করে। চুল পড়া নিয়ন্ত্রণ করে — বর্তমানে প্রচুর সংখ্যক মানুষ চুল পড়ার সমস্যায় ভুগছেন। এই পরিস্থিতিতে নিয়মিত কালো কিশমিশ খেলে এই সমস্যা থেকে কিছুটা হলেও মুক্তি পাওয়া যায়। কালো কিশমিশে উপস্থিত পুষ্টিগুণ মাথার ত্বকে রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করে, যা চুল পড়া কমাতে পারে। এতে উপস্থিত উচ্চ ভিটামিন সি চুলের পুষ্টি জোগায়, যার ফলে চুলের অকাল পাক ধরা রোধ হয়।

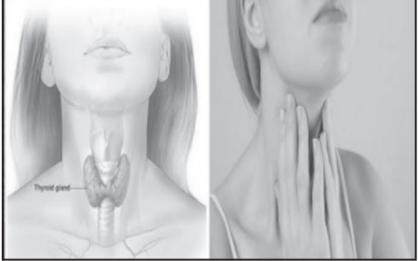
কোলেস্টেরল হার্টের সবচেয়ে বড় শত্রু

কোলেস্টেরল হার্টের সবচেয়ে বড় শত্রু। যে কারণে নিয়মিত রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা দেখে রাখতে হয়। তা প্রয়োজনের তুলনায় বেড়ে গেলে খুবই সমস্যার হতে পারে। তবে অনেকেই জানেন না যে কোলেস্টেরলের থেকেও ক্ষতি কর হল ট্রাইগ্লিসারাইড। শরীরে যদি ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা বাড়ে তাহলে সেখান থেকে একাধিক সমস্যা আসতে পারে। কোনও ভাবেই ট্রাইগ্লিসারাইড বাড়তে দেওয়া ঠিক নয়। ট্রাইগ্লিসারাইড হল হার্টের সমস্যার অন্যতম ইঙ্গিত। ট্রাইগ্লিসারাইড একপ্রকার চর্বি যা রক্তে জমা হয় আর শরীরকেও শক্তি দেয়। শিরায় অতিরিক্ত ট্রাইগ্লিসারাইড জমতে থাকলে মোটেই ভাল ব্যাপার নয়। এতে বলা হয় হাইপার ট্রাইগ্লিসারাইডেমিয়া। এর ফলে হঠাৎ করে মস্তিষ্কে, হৃৎপিণ্ডে, হাচতে-পায়ে রক্ত সরবরাহ বন্ধ হয়ে যেতে পারে। আর তা হার্ট অ্যাক্টার প্রধান কারণও বটে।

টার্সারি হার্টের চারপাশে জমতে শুরু করবে। রোজ খেলে তো কথাই নেই। মৃত্যু নিশ্চিত। মার্টনের পাশাপাশি বিরিয়ানি, পোলাও, কমা মাংস এসবও খাওয়া চলবে না। ফু কটোজ বেশি আছে এমন কোনও খাবার খাওয়া চলবে না। এতে ওজন বাড়বে। শুধু তাই নয়, এতে ইনসুলিন হরমোনের কার্যকারিতা নষ্ট হয়ে যাবে। ফলে ওজন নিজের গতিতে বাড়তে থাকবে। কোল্ডড্রিঙ্ক, আইসক্রিম, মিষ্টি, আলু, ময়দার তৈরি খাবার বাদ দিতে হবে। চাউমিন, পান্ডা, বার্গার এসবের মধ্যে ট্রান্স ফ্যাট অনেক বেশি। অনেকেই কাজের সঙ্গে মুখ চলতে থাকে। কাজের ফাঁকে চিপস, কফি, চকোলেট, চানাচুর, বিস্কুট এসব খেতে থাকলে হার্ট অ্যাক্টারের সমস্যা অনেক বেড়ে যায়। এমন অনেকেই আছেন যারা রোজ দুপুরে বাইরে খাবার খান। তেল-মশলাযুক্ত খাবার শরীরের জন্য ভয়ংকর। আমাদের রাজ্যে যে আবহাওয়া থাকে তাতে সহজপাচ্য কোনও খাবার ছাড়া হজম হওয়া মুশকিলের। তাই এই অভ্যাস ছাড়তে হবে। খাওয়ার পর কোল্ডড্রিঙ্ক খাওয়ার অভ্যাস খুবই খারাপ। এতে হজম হয় না উল্টে রক্ত শরীরের পরিমাণ অনেকটা বাড়িয়ে দেয়। সোড়া ওয়াটার আর চিনি এই দুই এর মিশ্রণে যা তৈরি হয় তা শরীরের জন্য একরকম বিষ। মদ, মাংস, ফস্টফুড, তেলভাজা, মিষ্টি জুজুত না পারলে স্নেনও গতি নেই।

পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে বাড়ছে থাইরয়েড

থাইরয়েড সমস্যা মহিলাদের মধ্যে খুব সাধারণ, যার কারণে ওজন বৃদ্ধি বা হঠাৎ কমে যাওয়া, ক্লান্তি এবং দুর্বলতা, কোষ্ঠকাঠিন্য এবং অনিদ্রার মতো সমস্যা দেখা দেয়। এই রোগের পিছনে অনেক কারণ থাকতে পারে। আসুন জেনে নেওয়া যাক এই বিষয়ে কী বলছেন বিশেষজ্ঞরা এবং এর কারণ ও প্রতিকার কী?



হাইপারথাইরয়েডিজম বা ‘হাইপোথাইরয়েডিজম’ যাকে সহজ ভাষায় থাইরয়েড রোগ বলা হয়। এর পিছনে দায়ী একটি হরমোন। যা আমাদের গলায় অবস্থিত একটি গ্রন্থি দ্বারা উৎপাদিত হয়। এই প্রজাপতি আকৃতির গ্রন্থি থাইরয়েড গ্রন্থি নামে পরিচিত। এই গ্রন্থি থেকে অস্বাভাবিক পরিমাণে হরমোন ক্ষরণ হলে তা শরীরে নানা সমস্যার সৃষ্টি করে। যেমন অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি বা ওজন কমানো। এই অবস্থাকে থাইরয়েড বলা হয়। থাইরয়েডের সমস্যা পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে বেশি দেখা যায়।

থাইরয়েডের সমস্যা বেড়ে যাওয়ার কারণে হরমোন ক্ষরণ হলে তা শরীরে নানা সমস্যার সৃষ্টি করে। যেমন অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি বা ওজন কমানো। এই অবস্থাকে থাইরয়েড বলা হয়। থাইরয়েডের সমস্যা পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে বেশি দেখা যায়। অন্যান্য কারণ- সৌন্দর্যের জন্য অনেক ধরনের পণ্য ব্যবহার করেন মহিলারা। যাতে উপস্থিত রাসায়নিক অপনার এন্ডোক্রাইন সিস্টেমকে প্রভাবিত করতে পারে হরমোন তৈরি করে এমন অনেক

ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে গাঁটে-গাঁটে ব্যথা হতে থাকে

আমেরিকান কলেজ অফ রিউম্যাটোলজির এক সমীক্ষা থেকে জানা গিয়েছে, বর্তমানে বিশ্বজুড়ে প্রায় ১৫ লক্ষ মানুষ ইউরিক অ্যাসিডের সমস্যায় ভুগছেন। দেহে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে গাঁটে-গাঁটে ব্যথা হতে থাকে। ঘুম থেকে উঠে বিছানা থেকে মাটিতে পা ফেলা যায় না। হাতের আঙুল ঠিক করে মুঠো করা যায় না। হাতে-পায়ে অস্থিসন্ধিগুলি ফুলে থাকে। ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে অনেক সময় পায়ের বুড়া আঙুল বা পায়ের গোড়ালি ফুলে যায়। তার সঙ্গে মারাত্মক যন্ত্রণা হতে থাকে। ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে আগে-ভাগেই মুরুর ডাল, টমেটো, ঢেঁড়শ খাওয়া ছেড়ে দেন। কিন্তু এগুলো খাওয়া ছেড়ে দিলেই যে ইউরিক অ্যাসিড থাকবে না, এমন কোনও নিয়ম নেই। বরং, কোন কোন খাবার খেলে ইউরিক অ্যাসিড কমাতে, তা জেনে নিন।



ফাইবার রয়েছে। উত্তীর্ণ প্রোটিন: প্রোটিন খাবার বেশি খেলে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। প্রাণীজ প্রোটিন খেলেই ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বাড়তে পারে। উত্তীর্ণ প্রোটিনে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কম। তাই ডাল খেতে পারেন। এছাড়া দানাশস্য, শাকসবজি পাতে রাখুন।

দুধ ও দুগ্ধজাত পণ্য: দেহে পুষ্টির ঘাটতি পূরণ করতে দুধ খাওয়া জরুরি। এতে শরীরে ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি পাওয়া যাবে। এটি গাঁটের ব্যথা কমাতে সাহায্য করবে। কিন্তু ‘ফুল ফ্যাট’ দুধ খেলে চলবে না। ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে গেলে ‘লো ফ্যাট’ দুধ খান। এছাড়া টক দই, ছানা ইত্যাদি খেতে পারেন। ভিটামিন

হিমোগ্লোবিন রক্তের মাধ্যমে সারা দেহে অক্সিজেন বহন করে

রক্তে লোহিত রক্তকণিকা বা হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কমে গেলে রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া দেখা দেয়। পুরুষদের মধ্যেও এই রোগ দেখা দিলেও রক্তাল্পতার ঝুঁকি মহিলাদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি। এমনকী উদ্বেগজনক হারে বাড়ছে মহিলাদের মধ্যে রক্তাল্পতার সমস্যা।

যে কোনও রোগ প্রাথমিক পর্যায়ে নির্ণয় হলে, সহজেই সুস্থ হয়ে ওঠা যায়। আর যদি প্রথম থেকে রক্ত হিমোগ্লোবিনের মাত্রা ঠিক রাখেন, তাহলে সহজেই এড়ানো যায় রক্তাল্পতার ঝুঁকি। রক্ত হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বজায় রাখতে খাবারের উপর জোর দিন।



১২০ গ্রামের কম হিমোগ্লোবিনের মাত্রা থাকলেই, এটি অ্যানিমিয়া। মহিলাদের দেহে রক্তাল্পতার উপসর্গ: হিমোগ্লোবিন রক্তের মাধ্যমে সারা দেহে অক্সিজেন বহন করে। রক্ত হিমোগ্লোবিনের মাত্রা কমলে দেহে অক্সিজেনের ঘাটতিও তৈরি হবে। এর জেরে আপনি একটু কাজ করলেই হাঁপিয়ে যাবেন। যে কোনও কাজ করতে গেলে আপনার ক্লান্তি বোধ হবে। রক্তাল্পতার সমস্যা ভুগলে সারাদিন জুড়ে ক্লান্তি থাকবে। মাথা ঘোরা ও মাথা ব্যথার মতো উপসর্গ দেখা দেয়। তার সঙ্গে বিশ্বস্ততা বাড়বে। আরনের ঘাটতির কারণে অনেক মহিলাই মানসিক সমস্যায় ভোগেন।

এমন বেশ কয়েকটি খাবার রয়েছে, যা খেয়ে আপন রক্তাল্পতার ঝুঁকি এড়াতে পারবেন। যে সব খাবার কমাতে রক্তাল্পতার ঝুঁকি: যে সব ফল ও সবজির মধ্যে ভিটামিন সি রয়েছে, সেগুলো রোজ খান। লেবু জাতীয় ফল, কিউই, আপেল, পেয়ারা, ভিটামিন সি পোওয়া যায়। এগুলো আয়রনের মাত্রা বাড়তে সাহায্য করে। একইভাবে, টমেটো, ব্রকোলি, বাথকপি, ফুলকপি খান। আয়রন সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে পালং শাক ও বিটরুট স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপযোগী। এছাড়া ড্রাই ফ্রুটস রাখুন ডায়েটে। আমন্ড, কাজু, কিশমিশ, খেজুর খান। রক্তাল্পতা থেকে সেরে উঠাতে রোট মিল্ট খেতে পারেন। কিন্তু সীমিত পরিমাণে। এছাড়া মুরগির মাংস, মুরগির মেটে, মাছ, ডিম ইত্যাদি খেলে সহজেই রক্তাল্পতার ঝুঁকি কমানো যায়।

ওজন বারাতে খালি পেটেই লেবু জল খান

লেবুর জল আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। লেবুর জল ওজন কমাতে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর উপকারী। কিন্তু লেবুর জল টিকমতো পান না করলে উপকারের পরিবর্তে ক্ষতি হতে পারে। অনেকেই ওজন বারাতে খালি পেটে লেবুর জল খান। এই অভ্যাস খারাপ না ভাল? এই বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের কী মত? লেবুর জল শরীরের জন্য উপকারী এই নিয়ে কোনও সন্দেহ নেই, কবে খালি পেটে খেলে হাতে বিপরীত হতে পারে। খালি পেটে এই পানীয় পান করলে পেট ও দাঁত সংক্রান্ত সমস্যা হতে পারে। আর কী-কী ক্ষতি করে খালি পেটে লেবু জল? আসুন জেনে নেওয়া যাক লেবুতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি পাওয়া যায়, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর সাহায্য করে।

এছাড়াও লেবুর গুণের শেষ নেই। গরম জলে লেবু খেলে বাড়তি মেদও ঝরে এই নিয়েও কোনও মতবিরোধ নেই। তবে খালি পেটে নয়। জানুন কী ক্ষতি করছেন নিজের দাঁতের জন্য খারাপ- খালি পেটে লেমনেড পান করলে দাঁতের ক্ষতি হতে পারে। খালি পেটে অ্যানিডিক বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যার কারণে এটি দাঁতের এনামেলের ক্ষতি করে। এতে দাঁতের এনামেল ক্ষয়ে যায়। জলশূন্যতা- সকালে কিছু না খেয়ে লেবুর জল পান করলে জলশূন্যতা হতে পারে। লেবুতে প্রচুর পরিমাণে অ্যাসকরবিং অ্যাসিড রয়েছে। ফলে এতে ঘন-ঘন প্রস্রাব পায় এবং কিডনিতে চাপ পড়েও শরীরে জলশূন্যতা দেখা দেয়। হাড়ের ক্ষয়- খালি পেটে লেবুর জল পান করলে হাড়েরও ক্ষতি

করে। খালি পেটে এই পানীয় খেলে হাড়ের মধ্যে উপস্থিত ফ্লুইড শোষিত শুরু করে, যার কারণে হাড় দুর্বল হয়ে যায় এবং হাড় ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। প্রস্রাবের সমস্যা লেবুর জল মূত্রবর্ধক। খালি পেটে এটি বেশি পান করলে প্রস্রাবের সমস্যা হতে পারে। খালি পেটে বেশি পান করার কারণে ঘন-ঘন প্রস্রাব পাওয়ার সমস্যা হতে পারে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, অতিরিক্ত মাত্রায় লেবু জল পান করলে ঘন-ঘন প্রস্রাব পায় হতে পারে। ওজন কমানোর জন্যই মানুষজন পান করে থাকেন এই পানীয়। তবে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া লেবু জল পান না করাই ভাল। এছাড়া মাথায় রাখবেন আরও একটি বিষয়, লেবুর জল পান করার আগে বা পড়ে কোনও ধরনের দুগ্ধজাত খাবার খাবেন না।

মাইক্রোওয়েভ অভেনে খাবার গরম করার সময় কোন পঁচ ভুল এড়িয়ে চলা দরকার?

রান্না করা খাবার গরম হয়ে যায় দুর্নিমিত্যে। চা খাওয়ার জন্য আর গ্যাস জ্বালিয়ে গরম জল করতে হয় না। কাপে জল দিয়ে মাইক্রোওয়েভ অভেনে চালিয়ে দিলেই কাজ হয়ে যায়। রান্নার চেয়েও খাবার গরম করা ও ছোটখাটো সুবিধার জন্য মাইক্রোওয়েভের কন্ডর বাড়ছে। কিন্তু খাবার গরম করতে গিয়ে ছোটখাটো নানা ভুলেই খাবার নষ্ট হতে পারে।

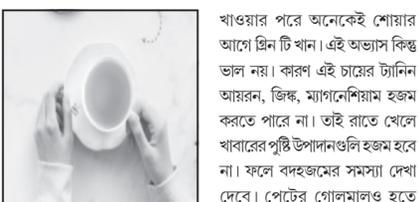


আবার ঠিকমতো গরম না-ও হতে পারে। কোন ভুলগুলি এড়িয়ে চলা দরকার? ১. খাবার গরম করার সময় ঢাকা দেন না নিশ্চয়ই। এতে খাবার শুকনো হয়ে যেতে পারে। স্বাদেও তফাত হতে পারে। পাশাপাশি গরম করার সময় খাবার ছিটকে মাইক্রোওয়েভ অভেনের ভিতরটাও নোহারা হতে পারে। তাই ঢাকা দিয়ে খাবার গরম করলে সব সমস্যার সমাধান সম্ভব। ২. হাতের কাছে যা পাত্র পান, খাবার গরম করার জন্য সেটাই কি বসিয়ে নেন? সেই তালিকায় প্লাস্টিকের টিফিন বাক্স, স্টিলের বাটি সবই থাকে কি? এতে মাইক্রোওয়েভ অভেন যেমন খারাপ হতে পারে,

তেমনিই ক্ষতিকর প্লাস্টিক গলে খাবারের মিশে যেতে পারে। মাইক্রোওয়েভ অভেনে খাবার গরম করার নির্দিষ্ট বাসন পাওয়া যায়। অভেনে রান্না করতে হলে মোটা কাচের বাসন দরকার নয়। প্লাস্টিকের যে সমস্ত পাত্র খাবার গরম করার উপযুক্ত, তা কিন্তু রান্না করার উপযোগী নয়। ৩. সুবিধার জন্য অনেকেই একটি থালায় বিভিন্ন খাবার রেখে মাইক্রোওয়েভ অভেনে ২ মিনিট গরম করেন। কিন্তু ওই সময়ে তরকারি গরম হলেও, রুটি কিন্তু শুকিয়ে পঁপড়ে যায়। প্রতিটি খাবার কতক্ষণ গরম হবে তা নির্ভর করে তা কতটা ঠান্ডা ও তার পরিমাণ কেমন, তার উপর। তা

ঘন ঘন গ্রিন টি-তে চুমুক দিলেই কি ওজন কমবে?

গ্রিন টি খাচ্ছেন সে ভাল কথা, কিন্তু নিয়ম মেনে খাচ্ছেন তো? গ্রিন টি-কে সাধারণ লিকার চা বা দুধ চায়ের সঙ্গে গুলিয়ে ফেললে হবে না। এই চা যেমন খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় আছে, তেমনিই পদ্ধতিও আছে। ঘন ঘন চায়ে চুমুক দিলেই ওজন কমবে কি? এটি নিয়ে প্রশ্ন করা যায়।



ভরা পেটে খাওয়া। সকালে খালি পেটে গ্রিন টি খেয়ে ফেললেই বিপদ। এর ট্যানিন বদহজম, গ্যাস-অম্বলের কারণ হয়ে উঠতে পারে। ৩) খাবার খাওয়ার অন্তত ১ কী নিয়ম মানতে হবে? ১) গ্রিন টি-তে ডুবেও চিনি বা গুড় দেবেন না। মিষ্টি দেওয়া গ্রিন টি খেলে কোনও লাভই হবে না। ২) পুষ্টিবিদ শম্পা চক্রবর্তী পরামর্শ, গ্রিন টি খাওয়ার নিয়ম হল

৩৫তম শিল্প ও বানিজ্য মেলায় উদ্বোধন

রাজ্যের মানুষদের শিল্পমুখী হওয়ার আহ্বান মুখ্যমন্ত্রীর



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জানুয়ারি। রাজ্যের সার্বিক বিকাশে বর্তমান রাজ্য সরকার বহুমুখী পরিকল্পনা নিয়ে কাজ করছে। যেকোনো রাজ্যের উন্নয়নের সরকার কাজ করছে তাতে ত্রিপুরার অগ্রগতি কেউ রোধ করতে পারবেনা। রাজ্যের গড় আভ্যন্তরীণ উৎপাদন আগের তুলনায় অনেক বেড়েছে। উত্তর পূর্বপ্রদেশের রাজ্যগুলির মধ্যে মাথাপিছু গড় আয় ত্রিপুরা বর্তমানে দ্বিতীয় স্থানে রয়েছে। আজ সন্ধ্যায় হাঁপানিয়া আন্তর্জাতিক মেলা প্রাঙ্গণে ৩৫তম শিল্প ও বাণিজ্য মেলায় উদ্বোধন করে মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডি.) মানিক সাহা একথা বলেন।

অনুষ্ঠানে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, এই মেলা আয়োজনের উদ্দেশ্য হল রাজ্যে কি ধরণের পণ্য উৎপাদন হচ্ছে তা প্রদর্শন করা। মানুষ কি ধরণের পণ্য চায় তা জানা। তিনি বলেন, আগের তুলনায় রাজ্যে উৎপাদিত বিভিন্ন পণ্যের গুণমান অনেক বেড়েছে। শিল্পোদ্যোগীদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস বেড়েছে। প্রধানমন্ত্রী মোদিও বলেছেন, আমরাও পারি এই আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করতে হবে। রাজ্য সরকার চেষ্টা

করছে বাইরে থেকে শিল্পোদ্যোগীরা আমাদের রাজ্যে শিল্প গড়ে তুলুক। রাজ্যের মানুষও যেন শিল্পমুখী হন। রাজ্যের মানুষও আগের তুলনায় অনেক বেশি উদ্যোগী হয়েছেন। এই মানসিকতা আগে ছিলনা। আমিও করতে পারি এই আত্মবিশ্বাস তৈরি হয়েছে। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, কর্মসংস্থানকারী হতে হবে। স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য রাজ্য সরকার যুবক যুবতীদের নানাভাবে সাহায্য করছে। ইতিমধ্যেই প্রায় ৫৬ হাজার কর্মসংস্থানকারী তৈরি হয়েছে। সর্বসময় মেলায় দেখা গেছে তাদের উৎসাহিত পণ্যের গুণমান আগের তুলনায় অনেক ভাল হয়েছে। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, বর্তমানে উত্তর পূর্বপ্রদেশের রাজ্যগুলির মধ্যে ত্রিপুরা ব্রত অগ্রণী রাজ্য হয়ে উঠেছে। তিনি এক ভারত শ্রেষ্ঠ ভারত এবং এক ত্রিপুরা শ্রেষ্ঠ ত্রিপুরা গড়ে তুলতে সবার সহযোগিতা কামনা করেন এবং শিল্প ও বাণিজ্য মেলায় সাফল্য কামনা করেন। হাঁপানিয়া আন্তর্জাতিক মেলা প্রাঙ্গণে

১৫ দিনব্যাপী শিল্প ও বাণিজ্য মেলায় ৫৭৬টি স্টল খোলা হয়েছে। এর মধ্যে স্থানীয় স্টল হল ৩৫৪টি, বহিরাঙ্গণের স্টল ১৪৪টি। আফগানিস্তান, তুর্কি এবং দুবাই থেকে স্টল খোলা হয়েছে। এদের মেলার মূল ভাবনা হল 'ডেস্টিনেশন ত্রিপুরা-ন্যাও অব অপরটু নিটিস'। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে শিল্প ও বাণিজ্য মন্ত্রী সান্তনা চাকমা বলেন, রাজ্যে শিল্প স্থাপনের জন্য রাজ্য সরকার বিভিন্ন পরিকল্পনা গ্রহণ করে কাজ করছে। রাবার, বাঁশ-বেত সহ রাজ্যে যেসব প্রাকৃতিক সম্পদ রয়েছে তা সঠিকভাবে শিল্প কারখানা গড়ে তোলার জন্য উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। ইতিমধ্যেই রাজ্যে নতুন শিল্পনীতি গ্রহণ করা হয়েছে। তিনি আশা প্রকাশ করেন সবার সহযোগিতায় শিল্প ও বাণিজ্য মেলা আরও বেশি বাণিজ্য হবে। শিল্প ও বাণিজ্য দপ্তরের প্রতিমন্ত্রী বৃষকেতু দেববর্মণ বলেন, কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করতে, শিল্প স্থাপনে উৎসাহিত করতে এধরণের

মেলায় আয়োজন করা হয়। রাজ্য সরকার চাইছে যুবক যুবতীরা যেন নিজের পক্ষে চেষ্টা করে। বক্তব্য রাখতে গিয়ে তিনি দক্ষতা উন্নয়ন, ব্যাচো মিশনের মাধ্যমে কর্মসংস্থানের কথা তুলে ধরেন। তিনি জানান, ধুপকাঠি শিল্পে সারা দেশে যত ধুপকাঠির শলা প্রয়োজন তা প্রায় ৬০ শতাংশ আমাদের রাজ্য থেকে রপ্তানী করা হয়। তিনি ১৫ দিনব্যাপী এই মেলায় সাফল্য কামনা করেন। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে সবাইকে স্বাগত জানিয়ে বক্তব্য রাখেন শিল্প ও বাণিজ্য দপ্তরের অতিরিক্তা বিষ্ণুশ্রী বি। উপস্থিত ছিলেন পশ্চিম ত্রিপুরা জেলা পরিষদের সভাপতি বলাই গোস্বামী, ত্রিপুরা বিধানসভার উপাধ্যক্ষ রামপ্রসাদ পাল, আগরতলা পুরনিগমের মেয়র তথা বিধায়ক দীপক মজুমদার, বিধায়ক মিনা রাণী সরকার, টিআইডিসির চেয়ারম্যান নবদল বণিক, শিল্প ও বাণিজ্য দপ্তরের সচিব বিক্রম গিতো। শিল্প ও বাণিজ্য মেলা প্রতিদিন দুপুর ২টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত খোলা থাকবে। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের পর মুখ্যমন্ত্রী সহ অতিথিগণ বিভিন্ন স্টল পরিদর্শন করেন।

সদ্যোজাতকের জটিল অস্ত্রোপচারে সাফল্য টিএমসির

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জানুয়ারি। ফের জটিল অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে এক সদ্যোজাত শিশুকন্যাকে সুস্থ করে তুললেন শিশুশল্য বিশেষজ্ঞ ডক্টর অনিরুদ্ধ বসাক। পাঁচ দিনের শিশুর জটিল অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে তাকে নতুন জীবন দান করলেন চিকিৎসক।

নেশা বিরোধী অভিযানে তিন লক্ষাধিক টাকার গাঁজা গাছ ধ্বংস

নিজস্ব প্রতিনিধি, কল্যাণপুর, ২৯ জানুয়ারি। গোপন সংবাদের ভিত্তিতে কল্যাণপুর থানাধীন তুইহাসিং এডিসি ডিভিশনের হাজারি পাড়া এলাকায় মঙ্গলবার রাতে পুলিশের অভিযানে বিপুল পরিমাণ গাঁজা গাছ ধ্বংস করা হয়েছে। ওই অভিযানে প্রায় তিন লক্ষাধিক টাকার গাঁজা গাছ ধ্বংস করা হয়েছে। এদিনের অভিযানের নেতৃত্ব দিচ্ছে থানার ভারপ্রাপ্ত অধিকারিক তাপস মালেকার। এছাড়া অভিযানে অংশগ্রহণ করেন এসআই রঞ্জিত সরকার, এসআই অঞ্জন দেববর্মণ, এসআই হিমালী দেববর্মণ, থানার অন্যান্য পুলিশ এবং টিএসআর বাহিনী। পুলিশের দাবি অনুযায়ী, গোপন সংবাদের পাওয়ার পর সন্ধ্যার মধ্যে তারা দ্রুত পদক্ষেপ নিয়ে অভিযানে বের হন। অভিযানে এলাকায় প্রায় দুইশত পরিপূর্ণ গাঁজা গাছ ধ্বংস করা হয়েছে। যার বাজার মূল্য আনুমানিক তিন লাখ টাকা হবে। অভিযানের বিষয়ে থানার ভারপ্রাপ্ত অধিকারিক তাপস মালেকার বলেন, খবর পাওয়ার পর অল্প সময়ের মধ্যেই আমরা অভিযান চালিয়ে সফল হয়েছি। স্থানীয় এলাকায় বেআইনি কর্মকাণ্ড নিয়ন্ত্রণে আমরা সবসময় প্রস্তুত। অঞ্জন দেববর্মণ, এসআই হিমালী দেববর্মণ, থানার অন্যান্য পুলিশ

প্রাপ্য মজুরির দাবিতে জাতীয় সড়ক অবরোধে সামিল ওএনজিসি - র আউটসোর্সিং কর্মীরা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জানুয়ারি। প্রাপ্য মজুরির দাবিতে সাতগ্রামের কলাছড়ায় জাতীয় সড়ক অবরোধে সামিল হয়েছেন ওএনজিসি - র আউটসোর্সিং কর্মীরা। অবরোধের জেরে সড়ক হয়ে পড়ে যান চলাচল। আটকে পড়েন যান চালক ও যাত্রীরা। তাতে যাত্রীদের ভীষণ ভোগান্তির শিকার হতে হয়েছে। এদিকে, খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে গিয়েছে পুলিশ। এ বিষয়ে এক কর্মী জানিয়েছেন, দীর্ঘদিন ধরে ওএনজিসি - র আউটসোর্সিং কর্মীদের প্রাপ্য মজুরি পাচ্ছেন না। একাধিকবার এ বিষয়ে দায়িত্বপ্রাপ্ত অফিসার জানানো হলেও কাজের কাজ কিছুই হচ্ছে না। ফলে, কর্মীরা অভাব অনটনে দিন কাটাচ্ছে। আজ প্রাপ্য মজুরির দাবিতে শত শত শ্রমিকের সাক্ষরিত কলাছড়ায় সড়ক অবরোধে সামিল হয়েছেন। আন্দোলনকারীরা ওএনজিসির কাছে নিযুক্ত আছে। শ্রমিকের সাথে ভাড়া দেওয়ার গাড়ির এই কর্মকাণ্ডে বিরাগ প্রকাশিত পাননি বলে অভিযোগ।

লোকনাথ সেবাশ্রম সোসাইটির উদ্যোগে ১০ ফেব্রুয়ারি লোকনাথ বাবার নতুন মন্দির ও বাবার বিগ্রহ প্রতিষ্ঠা হবে

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ২৯ জানুয়ারি। লোকনাথ সেবাশ্রম সোসাইটি সীমান্ত লাগোয়া একটি গ্রাম আমজানগর, যে গ্রামে সংখ্যাগুরু লোক হলেন মুসলিম সম্প্রদায়ের। হিন্দুদের অবস্থান মুসলিমদের তুলনায় অনেক নিম্ন। সেই মন্দির নতুন করে সাজতে চলেছে। এইজন্য এই তরুণরা সন্ধ্যার সব অংশের মানুষের কাছে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেওয়ার আশ্রম। আজ বুধবার বিকেল ৫ টায় সংবাদ মাধ্যমের মুখোমুখি হয়েছেন। যাতে করে এই মন্দির তৈরি এবং স্বপ্ন পূরণে সবাইকে হাত বাড়িয়ে দেওয়ার জন্য ২০০৬ সালে এই মন্দির লোকনাথ সেবাশ্রম সোসাইটি নামে

বাগদেবীর আরাধনাকে কেন্দ্র করে কুমারঘাটের মূর্তি পাড়ায় ব্যস্ততা তুঙ্গে

নিজস্ব প্রতিনিধি, কুমারঘাট, ২৯ জানুয়ারি। সন্ধ্যাে বিদ্যার দেবী সরস্বতী পূজা। তাই রাজ্যের মূর্তি পাড়ায় চলছে চরম ব্যস্ততা। বুধবার উনকোটি জেলার মুংশিল্লীদেব মন্দির ও বাস্ততার একই ড্রিম লক্ষ্য করা গেছে। তিথি অনুযায়ী আগামী ৩ ফেব্রুয়ারি অর্থাৎ বাংলা মাঘ মাসের ২০ তারিখে এবং দশমি অনুষ্ঠিত হবে বাগদেবীর বারো মাসের পার্বনের মূর্তি পাড়া।

কভার ড্রেন নির্মাণ, এলাকাবাসীর সহযোগিতা চাইলেন মেয়র



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জানুয়ারি। আগরতলা শহরের দশমীঘাট থেকে বটতলা শিব মন্দির পর্যন্ত রাস্তার দু'ধারে নির্মাণাধীন কভার ড্রেন পরিদর্শন করেন পুর নিগমের মেয়র দীপক মজুমদার। এই নির্মাণে এলাকাবাসীর সহযোগিতার আহ্বান জানান মেয়র। বুধবার, মেয়র মজুমদার নিজে এই প্রকল্প পরিদর্শন করেছেন। তার সঙ্গে ছিলেন মেয়র পরিষদ তৃষার কাউন্সিলার ও স্থানীয় কংগ্রেটের জাহ্নবী দাস।

মেয়র জানিয়েছেন, এলাকাবাসীর দীর্ঘদিনের দাবি মেনে রাস্তার দুই পাশে ১২০০ মিটার ড্রেন তৈরি হবে। এই ড্রেন নির্মাণ হলে বৃষ্টির সময় উড়ালপুল থেকে তেমে আসা জল এলাকায় প্রবেশ করতে পারবে না। এই ড্রেন নির্মাণে ৪ কোটি টাকা ব্যয় হচ্ছে বলেও জানান তিনি। মেয়র মজুমদার এলাকাবাসীকে নির্মাণ কাজে সহযোগিতা করার আহ্বান জানিয়ে বলেন, আপনাদের সহযোগিতায় এই প্রকল্প দ্রুত সম্পন্ন করা সম্ভব হবে।

সিপিআইএমের সমাবেশে যোগদান করতে বাঁধা দেওয়ার ঘটনায় সরব সোনামুড়া মোটরস্যান্ড কর্তৃপক্ষ

নিজস্ব প্রতিনিধি, সোনামুড়া, ২৯ জানুয়ারি। সিপিআইএমের সমাবেশে যোগদান করা যানবাহনগুলিকে অনির্দিষ্টকালের জন্য পরিষেবা বন্ধ করে দেওয়া হবে। ওই ঘটনা সামাজিক মাধ্যমে প্রচারিত তথ্যের বিরোধীতায় সরব মোটরস্যান্ড কর্তৃপক্ষ।

উদ্ধার ১৯৫টি পাহাড়ি টিয়ার ছানা, গ্রেফতার ৪ জন

দুর্গাপুর, ২৯ জানুয়ারি (হিস.): পানি পানির রকতে বড়সড় সাফল্য পেলে বন দফতর। বৈকালিক বিশেষ অভিযানে চৌধুরী পরিদপ্তর রাতে অভিযান চালিয়ে উদ্ধার করা হয়েছে ১৯৫টি পাহাড়ি টিয়ার ছানা। ঘটনায় আন্তরাজ্য প্যাসপোর্টের পাহাড়া-সহ ৪ জনকে গ্রেফতার করা হয়েছে। গোপন সংবাদের মাধ্যমে মঙ্গলবার সন্ধ্যার রাতে দুর্গাপুর বন দফতরের অধিকারিকরা বৈকালিক টোল প্রাজার কাছে নজরদারি চালান। ওই সময় বোম্বার্ড থেকে কলকাতাগামী একটি বাসে তাল্লাশি চালিয়ে দুটি খোয়াতি ১৯৫টি টিয়ার ছানা উদ্ধার করা হয়। প্যাসপোর্টের পানিগুলিকে বর্ধনানে নামানোর পরিকল্পনা করেছিল। তবে এর পেছনে বৃহত্তর প্যাসপোর্ট সক্রিয় রয়েছে কি না, তা খতিয়ে দেখছে উদ্ধারকারীরা। বন দফতর সূত্রে জানা গেছে, সাধারণ ২৫ আগস্ট পাহাড়াগে প্যাসপোর্ট সময় ধরা পড়ে ডুগের মধ্যে রয়েছে শেখ ইসমাইল ও শেখ ওয়াসিম, যারা

মুখ্যমন্ত্রী দক্ষতা উন্নয়ন প্রকল্পে বিকল্প রোজগারের স্বপ্ন দেখছে ৮০জন যুবক যুবতী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ জানুয়ারি। মুখ্যমন্ত্রীর দক্ষতা উন্নয়ন প্রকল্পে বিকল্প রোজগারের স্বপ্ন দেখছে ৮০জন যুবক যুবতী। মুখ্যমন্ত্রী দক্ষতা উন্নয়ন প্রকল্পে প্রশিক্ষণ নিয়ে ইতিমধ্যে রাজ্যের বহু বেকার যুবক যুবতী রোজগারের দিশা খুঁজে পেয়েছে। বিভিন্ন বিষয়ের উপর দক্ষতা বৃদ্ধি করার মাধ্যমে বেকারদের হাতে রোজগার তুলে দিতে চাইছে সরকার। এতে সাড়া দিচ্ছে রাজ্যের বেকার যুবক-যুবতী ও মহিলারা। সরকারের দক্ষতা উন্নয়ন দপ্তরের সহায়তায় সেক্টরকেন্দ্রিত রাজ্যের বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি সংস্থা এনবি ইনস্টিটিউট ফর রিসার্চাল টেকনোলজি পরিচালনা