



২৬টি রাফাল বিমান কিনতে ফ্রান্সের সঙ্গে আন্তঃসরকারি চুক্তি স্বাক্ষর ভারতের

নতুন দিল্লি, ২৮ এপ্রিল। ভারতীয় নৌ বাহিনীর জন্য ২৬টি রাফাল বিমান কিনতে ভারত এবং ফ্রান্স সরকারের মধ্যে একটি আন্তঃসরকারি চুক্তি (আইজিএ) স্বাক্ষরিত হয়েছে। এই ২৬টি রাফাল বিমানের মধ্যে ২২টি একক আসন বিশিষ্ট এবং ৪টি দুই আসনবিশিষ্ট। প্রশিক্ষণ, বিভিন্ন যন্ত্রাংশ, অস্ত্র এবং কর্মক্ষমতা ভিত্তিক পণ্য সরবরাহের বিষয়ও এই চুক্তির আওতায় রয়েছে। এছাড়া ভারতীয় বিমানবাহিনীতে বর্তমানে যে রাফাল বিমান রয়েছে তার জন্য অতিরিক্ত সরঞ্জাম সরবরাহ এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

ভারতের প্রতিরক্ষা মন্ত্রী রাজনাথ সিং এবং ফ্রান্সের সশস্ত্র বাহিনীর মন্ত্রী সেবাস্তিয়ান লেকর্নু এই চুক্তিতে স্বাক্ষর করেছেন। নতুন দিল্লিতে আজ নৌ সেনা ভবনে প্রতিরক্ষা সচিব রাজেশ কুমার সিং-এর উপস্থিতিতে ভারত এবং ফ্রান্সের আধিকারিকরা এই সংক্রান্ত চুক্তির স্বাক্ষরিত কপি

আদান-প্রদান করেন।

সরকার আর্থনিক্সের ভারতের উপর জোর দেওয়ার পাশাপাশি এই চুক্তিতে ভারতে দেশীয় অস্ত্রের বিভিন্ন উপাদান একত্রীকরণের জন্য প্রযুক্তি হস্তান্তর সংক্রান্ত বিষয় অন্তর্ভুক্ত করেছে। এর মধ্যে রাফাল বিমানের কাঠামোর জন্য উৎপাদন সুবিধা স্থাপনের ব্যবস্থা যেমন থাকছে, তেমনই ভারতে বিমানের ইঞ্জিন, সেলার এবং অস্ত্রের রক্ষণাবেক্ষণ, মেরামত ও পুনর্নির্মাণের সুবিধাও রয়েছে। এই চুক্তির ফলে হাজার হাজার কর্মসংস্থান হবে এবং সুবিধাগুলি স্থাপন, উৎপাদন ও পরিচালনায় বিপুল সংখ্যক এমএসএমই-র জন্য আয় বাড়বে।

ফ্রান্সের ডাসল্ট এভিয়েশন এই বিমানগুলি তৈরি করবে। ২০৩০ সালের মধ্যে এই বিমানগুলি সরবরাহ করা হবে এবং বিমান চালকদের ভারত ও ফ্রান্সে প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে।

আত্মদেবতার নীতি ও কর্মসূচির সমাপ্তি অনুষ্ঠানে মুখ্যমন্ত্রী

আত্মদেবতার নীতি ও আদর্শকে সামনে রেখে জনকল্যাণে কাজ করছে কেন্দ্র ও রাজ্য



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ এপ্রিল। তপশিলি অংশের মানুষের সার্বিক কল্যাণকে অগ্রাধিকার দিয়ে কাজ করছে রাজ্যের বর্তমান সরকার। সংবিধান প্রণেতা ড. বি আর আম্বেদকরের নীতি ও আদর্শকে সামনে রেখে জনকল্যাণে কাজ করছে কেন্দ্রীয় সরকার ও রাজ্য সরকার। সেই সঙ্গে তপশিলি জাতি ও অন্যান্য পশ্চাদপন্ন শ্রেণীর উন্নয়ন ও মহিলা স্বাধিকারকে গুরুত্ব দিয়ে বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে সরকার। আজ আগরতলার রবীন্দ্র শতবার্ষিকী ভবনে ভারতরত্ন ড. বি আর আম্বেদকরের ১৩৫তম জন্মজয়ন্তী উদযাপনের সপ্তাহব্যাপী কর্মসূচির সমাপ্তি ও আলোচনা চক্রের উদ্বোধন করে একথা বলেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডাঃ মানিক সাহা। পশ্চিম ত্রিপুরা জেলা প্রশাসন ও তপশিলি জাতি কল্যাণ দপ্তরের যৌথ উদ্যোগে এই কর্মসূচির আয়োজন করা হয়। এদিন অনুষ্ঠানে আলোচনার মূল বিষয় ছিল ডঃ বি আর আম্বেদকর ও সামাজিক ন্যায় বিচার। অনুষ্ঠানে মুখ্যমন্ত্রী ডাঃ সাহা বলেন, ড. বি আর আম্বেদকর ছিলেন এমন একজন ব্যক্তি যিনি একাধারে দার্শনিক, অর্থনীতিবিদ, সমাজ সংস্কারক ও

স্বাধীনতা সংগ্রামী। আমাদের সংবিধান রচনার অন্যতম স্থপতি তিনি। দলিত মানুষের মুক্তির অগ্রদূত। গত ১৪ এপ্রিল ড. বি আর আম্বেদকরের জন্মদিনে তাঁকে শ্রদ্ধা নিবেদন করি। স্বাধীনতার পর ভারতের প্রথম মন্ত্রিসভায় ১৯৪৭ থেকে ১৯৫১ পর্যন্ত প্রথম আইন মন্ত্রী হিসেবে দায়িত্ব পালন করেছেন তিনি। বহু প্রতিকূলতা, ঘৃণা, বিদ্বেষ ও প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে ড. বি আর আম্বেদকর কাজ করেছেন। বলতে গেলে তিনি একজন ব্যতিক্রমী ব্যক্তিত্ব। আজীবন নিপীড়িত মানুষের জন্য কাজ করে গিয়েছেন। অনেকদিন পর হলেও ১৯৯০ সালে ড. আম্বেদকরকে ভারতরত্ন সম্মানে ভূষিত করা হয়। শিক্ষা, মেধা ও ক্ষুরধার লেখনীর অধিকারী ছিলেন তিনি। তাঁকে ভারতের একজন উজ্জ্বল নক্ষত্র হিসেবে আখ্যায়িত করা যায়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, জনগণের মৌলিক অধিকার এবং আর্থিক স্থিতিশীলতা নিশ্চিত করার জন্য ড. বি. আর আম্বেদকর অনেকগুলি প্রস্তাব এনেছিলেন। তিনি এই দেশে শোষণ থেকে মুক্ত করতে চেয়েছিলেন। ড. আম্বেদকর বলেছিলেন প্রত্যেককেই

৩৬ এর পাতায় দেখুন

পদ্মশ্রী সম্মানে ভূষিত ত্রিপুরা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রথম উপাচার্য

নয়া দিল্লি, ২৮ এপ্রিল। ভারতের রাষ্ট্রপতি আজ নয়াদিল্লিতে নাগরিক সম্মাননা প্রদান অনুষ্ঠানে সাহিত্য ও শিক্ষা ক্ষেত্রে অবদানের জন্য ত্রিপুরার অধ্যাপক অরুণোদয় সাহাকে পদ্মশ্রী সম্মান প্রদান করেন। পুরস্কারপ্রাপ্তের জীবন ও কর্ম সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ নীচে দেওয়া হল: অধ্যাপক অরুণোদয় সাহা একজন অর্থনীতিবিদ এবং প্রখ্যাত সাহিত্যিক ব্যক্তিত্ব, যার পাঠক সারা ভারত ও বিদেশে রয়েছে। তিনি ত্রিপুরা বিশ্ববিদ্যালয়ের (একটি কেন্দ্রীয় বিশ্ববিদ্যালয়) প্রথম ও প্রতিষ্ঠাতা উপাচার্য এবং ত্রিপুরা রাজ্য উচ্চ শিক্ষা পরিষদের প্রাক্তন চেয়ারম্যান। ১৯৪৮ সালের ৪ঠা ফেব্রুয়ারি ত্রিপুরার দিপাহিজলা জেলায় জন্মগ্রহণ করেন অধ্যাপক সাহা। তিনি বিশালগড় উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয় থেকে তাঁর স্কুল জীবন শুরু করেছিলেন। তিনি

৩৬ এর পাতায় দেখুন

পাকিস্তানের ১৬ টি ইউটিউব চ্যানেল ভারতে নিষিদ্ধ করল সরকার

নয়া দিল্লি, ২৮ এপ্রিল। কেন্দ্রীয় সরকার ১৬টি পাকিস্তানি ইউটিউব চ্যানেল ভারতে নিষিদ্ধ করেছে। এই চ্যানেলগুলির বিরুদ্ধে মিথ্যা-বিশ্বাস্তিকর এবং ভুল তথ্য, উস্কানিমূলক, সাম্প্রদায়িক এবং সংবেদনশীল বিষয়বস্তু ছড়ানোর অভিযোগ রয়েছে। স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয় সরকারের সুপারিশ পাওয়ার পর ভারত সরকার এই পদক্ষেপ নিয়েছে বলে জানা গিয়েছে। কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রকের পক্ষ থেকে পাক ১৬টি ইউটিউব চ্যানেল বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে। তালিকায় রয়েছে: ডন নিউজ, বোল নিউজ, এআরওয়াই নিউজ, সামা টিভি, রাফতাব, সামা স্পোর্টস ইত্যাদি। ওই চ্যানেলগুলির পক্ষ থেকে লাগাতার উস্কানিমূলক, মিথ্যা এবং বিশ্বাস্তিমূলক ভুল তথ্য প্রদর্শন করার দরুন ভারতের পক্ষ থেকে ১৬টি পাক ইউটিউব

৩৬ এর পাতায় দেখুন

ধর্মনগর সিপিএম অফিসে হামলা

অধ্যক্ষকে নিশানা করলেন জীতেন্দ্র

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ২৮ এপ্রিল। ধর্মনগরে সিপিআইএম পার্টি অফিসে হামলার ঘটনাকে কেন্দ্র করে উত্তপ্ত পরিস্থিতি। এই ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে সোমবার সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে কড়া বার্তা দিলেন বিরোধী দলনেতা ও সিপিআইএম রাজ্য সম্পাদক জীতেন্দ্র চৌধুরী। তিনি অভিযোগ করেন, পার্টি অফিসে হামলার নেপথ্যে রয়েছে শাসকদল বিজেপি। জন্ম ও কাশ্মীরের পহেলগায়ে স্বাস্থ্যসবাদী হামলার দায় সিপিআইএমের উপর চাপিয়ে দিয়ে রাজ্যে রাজনৈতিক আক্রমণ চালাচ্ছে বিজেপি, এমনই বিশ্লেষণক অভিযোগ করেন জীতেন্দ্র চৌধুরী। সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে এই ঘটনার জন্য তিনি

সরাসরি নিশানা করেন বিধানসভার অধ্যক্ষ বিশ্ববন্ধু সেনকে, যাকে তিনি এই হামলার অন্যতম মদতদাতা হিসেবে উল্লেখ করেন। পাশাপাশি পুলিশ প্রশাসনকে একচেতা নীতি না নেওয়ার কঠোর নির্দেশ দেন তিনি। বিরোধী দলনেতার অভিযোগ, প্রতিশ্রুতি রক্ষা না হওয়ায় বিজেপির প্রতি মানুষের মোহভঙ্গ হচ্ছে। তাই মানুষের ঐক্যবদ্ধ আন্দোলনকে দমন করতে এবং গণআন্দোলনের দৃষ্টিকে ঘুরিয়ে দিতে স্বাস্থ্যসেবায় বাতাবরণ তৈরি করছে শাসক দল। ঘটনাকে ঘিরে ধর্মনগর ও আশপাশের এলাকায় উত্তেজনা ছড়িয়েছে। সিপিআইএমের পক্ষ থেকে হামলার তীব্র নিন্দা জানিয়ে দোষীদের দ্রুত গ্রেফতারের দাবি তোলা হয়েছে।

পহেলগাঁও নিয়ে মানিক সরকারের বক্তব্যের তীব্র নিন্দা করলেন রাজীব

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ এপ্রিল। জন্ম-কাশ্মীরের পহেলগাঁওয়ে ঘটে যাওয়া অপ্রীতিকর ঘটনার প্রেক্ষিতে প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী মানিক সরকারের ভাষণের পরিপ্রেক্ষিতে সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে প্রতিক্রিয়া জানানো বিজেপির প্রদেশ সভাপতি ও সাংসদ রাজীব ভট্টাচার্য সাংবাদিকদের সামনে তিনি তীব্র ভাষায় আক্রমণ শানিয়ে বলেন, 'এই বিশ্বাসী, বিতর্কিতরা ২৫ বছর ধরে ত্রিপুরা শাসন করেছে। এখন তাদের আক্কেল হওয়া উচিত।'

তিনি প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী মানিক সরকারের বক্তব্যের তীব্র নিন্দা ও বিদ্রোহ প্রকাশ করেন।



রাজীব ভট্টাচার্য আরও বলেন, 'আর টিকে থাকতে পারবে না। বর্তমানে রাজ্যের জনগণ তাই এই ধরনের বিতর্কিত মন্তব্য সত্যিকারের উন্নয়ন প্রত্যক্ষ করছে, করে মানুষকে বিভ্রান্ত করছে। যেখানে বিভাজনের রাজনীতি চলছে বলেও মন্তব্য করেন তিনি।

বিদ্যুৎ বিভ্রাটে নাজেহাল ফটিকরায়বাসী ভাবরোধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, কুমারঘাট, ২৮ এপ্রিল। গত তিনদিন ধরে লাগাতার বিদ্যুৎ বিভ্রাটে নাজেহাল হয়ে পড়েছেন গোকুলনগর বাজারের পাশের গ্রামের বাসিন্দারা। সোমবার বিকেলে পরিস্থিতি অসহনীয় হয়ে ওঠায় ক্ষুব্ধ স্থানীয়রা ফটিকরায় গদদনগরের ২০৮ নম্বর বিকল্প জাতীয় সড়ক অবরোধ করেন। অবরোধকারীদের অভিযোগ, গোকুলনগর এলাকায় ঘনঘন বিদ্যুৎ চলে যাওয়ায় নিত্যদিনের জীবন দুর্বিহ্বল হয়ে উঠেছে। বিদ্যুৎ না থাকায় পানীয় জলসংকটও চরমে পৌঁছেছে। স্থানীয় বাসিন্দাদের অভিযোগ, বিদ্যুৎ দপ্তর একাধিকবার অভিযোগ জানানোর পরও কোনও স্থায়ী সমাধান করা হয়নি। ফলে বাধ্য হয়েই তারা রাস্তা অবরোধে নেমেছেন। স্থানীয় প্রশাসন দ্রুত ব্যবস্থা নেওয়ার আশ্বাস দিলে পরে অবরোধ তুলে নেওয়া হয়। তবে, দ্রুত সমস্যা না মেটালে বৃহত্তর আন্দোলনে যাওয়ার ঈশ্বারি দিয়েছেন গ্রামবাসীরা।

বধূ হত্যাকাণ্ডে

তেলিয়ামুড়া থানায় মহিলা মোচার ডেপুটেশন

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ২৮ এপ্রিল। তেলিয়ামুড়া'য় গৃহবধূ দীপাঙ্কিতা সরকার পালের হত্যাকাণ্ডের ঘটনায় এবার সোচাচর হল তেলিয়ামুড়া মহিলা মোচার। সোমবার সন্ধ্যায় তেলিয়ামুড়া মণ্ডল মহিলা মোচার পাঁচ সদস্যের একটি প্রতিনিধি দল তেলিয়ামুড়া থানায় গিয়ে অফিসার-ইন-চার্জ রাজীব দেবনাথের কাছে ডেপুটেশন জমা দেন। মূলত, এই হত্যাকাণ্ডের সঙ্গে জড়িত অভিযুক্ত বাম নেতা তপন পাল এবং তার কন্যা মন্দি পাল'কে দ্রুত গ্রেপ্তারের দাবি

জানান তারা। একইসঙ্গে দীপাঙ্কিতার স্বামী তম্ময় পাল, শশুর তপন পাল এবং নন্দ মন্দি পাল'র বিরুদ্ধে কঠোর আইনানুগ শাস্তি প্রয়োগের দাবিও তোলা হয়। ডেপুটেশন প্রদানকালে উপস্থিত ছিলেন মহিলা মোচার নেত্রী শম্পা সাহা পাল, নন্দা পাল, তেলিয়ামুড়া পুর পরিষদের কাউন্সিলর নিশারানী সূত্রধর সহ মহিলা মোচার অন্যান্য সদস্যরা। তাদের দাবি, দ্রুত পদক্ষেপ গ্রহণ করে ন্যায়বিচার নিশ্চিত করতে হবে, যাতে ভবিষ্যতে এমন নির্মম ঘটনা পুনরাবৃত্তি না ঘটে।

উনকোটি জেলা হাসপাতালে পরিষেবা নিয়ে প্রশ্ন

ডাক্তার না থাকায় শিশু ওয়ার্ডে তালা!

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ এপ্রিল। উনকোটি জেলা হাসপাতালে বিগত দীর্ঘদিন ধরে নেই শিশু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক না থাকায় ওয়ার্ডে তালা বন্ধ। জেলা হাসপাতালের চিকিৎসা পরিষেবা লাঠে উঠেছে। রোগী সহ রোগীর আত্মীয় স্বজনরা ক্ষোভে ফেটে পড়ছেন। উল্লেখ্য, কেল্লাসহরের ভগবান নগর এলাকায় অবস্থিত উনকোটি জেলা হাসপাতাল। এই জেলা হাসপাতালে বিগত বহুদিন ধরে শিশু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক নেই। জেলার বিভিন্ন প্রান্ত থেকে আসা রোগীরা জেলা হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য আসার পর চিকিৎসককে না পেয়ে চিকিৎসা না করিয়ে বাড়িতে ফিরে যাচ্ছেন। অনেকে তো চার পাঁচ দিন ধরে লাগাতার জেলা হাসপাতালে এসেও শিশু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক না পেয়ে ফিরে যাচ্ছেন। বিশেষ এক সূত্র থেকে জানা যায় যে, জেলা হাসপাতালে একজন মাত্র শিশু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক রয়েছে। এবং জেলা হাসপাতালে শিশু বিশেষজ্ঞ

চিকিৎসক যিনি কর্মরত ছিলেন তিনি এক দুর্ঘটনায় আঘাত পেয়ে বাড়িতে বিছানায় শয্যাশায়ী রয়েছেন। তাঁর পরিবর্তে অন্য কোনো শিশু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসককে জেলা হাসপাতালে দেওয়া হচ্ছে না। এরফলেই জেলা হাসপাতালে শিশু বিভাগে বুলছে তালা পরিষেবা উঠেছে লাঠে। হাসপাতালে শিশু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক না থাকার ফলে জেলা হাসপাতালে প্রতিদিন ছোট বড় ঘটনা সংঘটিত হচ্ছে। আবার কেউ কেউ বলছেন যে, কয়েক বছর পূর্বে শিশু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক শর্মিস্টা সরকার যখন জেলা হাসপাতালে ছিলেন তখন নিয়মিত ভাবে পরিষেবা পাওয়া যেত। তিনি বদলী হবার পর থেকেই জেলা হাসপাতালে শিশু বিভাগের পরিষেবা লাঠে উঠেছে বলে হাসপাতালে আসা রোগীর আত্মীয় স্বজনদের অভিমত। উনকোটি জেলা হাসপাতালে শুধুমাত্র শিশু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক নেই তা নয়, দীর্ঘদিন ধরে জেলা হাসপাতালের সিটি স্ক্যান পরিষেবাও বন্ধ। তাছাড়াও জেলা হাসপাতালের

৩৬ এর পাতায় দেখুন

পর্যদের মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিকের ফল ৩০শে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ এপ্রিল। আগামী ৩০ এপ্রিল দুপুর ১২টায় ত্রিপুরা মধ্যশিক্ষা পর্যদ পরিচালিত মাধ্যমিক, উচ্চমাধ্যমিক, মাদ্রাসা আলিম ও মাদ্রাসা

৩৬ এর পাতায় দেখুন

রাজ্যের নারী ও শিশুদের জনস্বাস্থ্য উন্নয়নে মৌ স্বাক্ষর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ এপ্রিল। রাজ্যের নারী ও শিশুদের জনস্বাস্থ্য উন্নয়নের লক্ষ্যে জাতীয় স্বাস্থ্য মিশন, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর এবং ডিক্রুগড়স্থিত ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অব মেডিক্যাল সায়েন্সের রিজিওনাল মেডিক্যাল রিসার্চ সেন্টার আজ এক মৌ স্বাক্ষর করেছে। প্রজ্ঞাবলনে অনুষ্ঠিত মৌ স্বাক্ষর অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তরের সচিব কিরণ গিতো, স্বাস্থ্য অধিকারের অধিকর্তা প্রফেসর (ডা.) তপন মজুমদার, জাতীয় স্বাস্থ্য মিশনের মিশন অধিকর্তা প্রশান্ত বাদল নেগি, পরিবার পরিকল্পনা ও রোগ প্রতিরোধক অধিকারের অধিকর্তা ডা. অঞ্জন দাস, রিজিওনাল মেডিক্যাল রিসার্চ সেন্টারের

অধিকর্তা ডা. সুবর্ণ রায়, জাতীয় স্বাস্থ্য মিশনের প্রোগ্রাম অফিসার ডা. সঞ্জয় রুদ্রপাল প্রমুখ।

মৌ স্বাক্ষর অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তরের সচিব কিরণ গিতো বলেন, মা ও শিশুর স্বাস্থ্য রক্ষা রাজ্য সরকারের বোর্ডে অগ্রাধিকারের ক্ষেত্রে। স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির মূল কারণ খুঁজে বের করার জন্য সংশ্লিষ্ট বিষয়ে গবেষণা করাই একমাত্র উপায়। এর মাধ্যমে সঠিক পদক্ষেপ নেওয়া যায়। গত কয়েক বছরে ত্রিপুরার স্বাস্থ্য পরিষেবার অনেক উন্নতি হয়েছে। রাজ্যে শিশু মৃত্যুর হার প্রতি ১ হাজার শিশুর মধ্যে ১৮ জন। তুলনায় জাতীয় গড় প্রতি ১ হাজার শিশুর মধ্যে ২৮ জন।

৩৬ এর পাতায় দেখুন



সোমবার আগরতলা রেল পুলিশের হাতে গাঁজা সহ এক যুবক আটক করা হয়।

বাংলাদেশের বন্দরে গভীর রাতে বুড়া-বুড়ির বাড়ীতে হামলা, থানায় তুলে নিয়ে মিথ্যা মামলা দায়ের

মনির হোসেন,ঢাকা,এপ্রিল ২৮ ।। বাংলাদেশের বন্দরে ইট ভাটার মাটি কাটতে না দেয়ায় নিরিহ নিরপরাধ স্বামী জীর নামে মিথ্যা মামলা দিয়ে হয়রানী ও বাড়ী ঘরে ব্যাপক হামলা ও ভাংচুরের গুরুত্বর অভিযোগ পাওয়া গেছে। বন্দর থানার পুলিশের উপস্থিতিতে ইট ভাটা মালিকের সস্তাসী বাহিনী এই হামলা ও ভাংচুরের নেতৃত্ব দিয়েছে বলে ভুক্ত ভুগিরা জানিয়েছে। ঘটনাটি ঘটেছে গত ১৯ এপ্রিল শনিবার দিবাগত রাত সাড়ে ১২ টায়

এতে ইট ভাটার মালিক আমাদের উপর ক্ষীণ্ত হয়ে আমাদের প্রানে মেরে ফেলার জন্য আলমগীর নাম্না যড়যন্ত্রের ফাদ পাতেতে থাকে। আর এ কাজে থানা পুলিশকে সে ম্যানেজ করে তার সস্তাসী বাহিনী দিয়ে আমাদের জীবন শেষ করে দেয়ার অপচেষ্টা চালায়। গত ২০ এপ্রিল রবিবার রাত সাড়ে ১২টা থেকে গভীর রাত ৩টা পর্যন্ত বন্দর থানার দারোগা জলিল, শরীফ ও বন্দর কামতাল ফাড়ির দারোগা মনির সহ প্রায়

আমাকে উপর্যপুরি ৪টি বেত্রাঘাত করে। তখন আমি পুলিশের হাতে পায়ে ধরে কোন মতে পুলিশের হাত থেকে ছাড়া পেলেও গভীর রাত ৩টায় আমার স্বামী আঃ বাতেন (৬০)কে জোরপূর্বক বন্দর থানায় নিয়া যায়। থানায় নিয়ে ব্রিক ফিল্ডের মালিক আলমগীরের ম্যানেজার মজিবরকে বাদী বানাইয়া আমাদের বিরুদ্ধে বন্দর থানায় ভূমি অপরাধ প্রতিরোধ ও প্রতিকার আইন ২০২৩ এর ১০/১৩/১৬ ধারায় একটি মিথ্যা

২২ এপ্রিল আমি বিজ্ঞ আদালতে স্বেচ্ছায় আত্মসমর্পন করলে মহামান্য আদালত আমাকে ও জামিন প্রদান করেন। এখন প্রশ্ন হলো আমাদের কি অপরাধ? কেনই বা আমাদের উপর হামলা মামলা ও গ্রেফতার করা হলো? বর্তমানে আমরা আদালত থেকে জামিন নেয়ার পর এ ঘটনায় বন্দর থানায় মামলা করতে গেলে ব্রিক ফিল্ডের মালিক আলমগীরের দাপটের কারনে পুলিশ কোন মামলা নিচ্ছে না।



নারায়ণগঞ্জ জেলার বন্দর থানার জাদাল এলাকায়। জানা গেছে, বন্দরের জাদালের বাকদোবাড়িয়া এলাকায় অবস্থিত ৩টি ব্রিক ফিল্ডের মালিক মোঃ আলমগীর হোসেন। সে সাধারন মানুষের জমি জোর পূর্বক দখল করে মাটি কেটে ইট ভাটা পিটচালনা করে আসছে বলে ব্যাপক অভিযোগ রয়েছে। তার বিরুদ্ধে নারায়ণগঞ্জের আদালতে বেশ কয়েকটি দেওয়ানী মামলা চলমান রয়েছে। ভুক্ত ভোগী বন্দরের জাদাল এলাকায় বৃদ্ধা মহিলা মিনারা বেগম মিনু জামান, আমার জমি জমার বিভিন্ন ভূয়া কাগজপত্র সৃজন করে ইট ভাটার মালিক আলমগীর জোর পূর্বক দখল করে মাটি কাটার চেষ্টা চালায়। আমি ও আমার পরিবার এতে জোরালো আপত্তি করি এবং আমার স্বামী তার বিরুদ্ধে নারায়ণগঞ্জ আদালতে একাধিক দেওয়ানী মামলা দায়ের করেন।

২৫ জন পুলিশ আমার বাড়ীর চারদিকে ঘেরাও করে রাখাে। এসময় ব্রিক ফিল্ডের মালিক আলমগীরের প্রায় ২০/২৫ জনের ভাড়াটিয়া সস্তাসী বাহিনী দা, সাবল, বটি, খুস্তি, কুড়াল সহ দেশীয় অস্ত্র সস্ত্র নিয়ে বাড়ীর গেট ভেঙ্গে ভিতরে প্রবেশ করে ব্যাপক হামলা ভাংচুর ও লুটপাট চালায়। পরবর্তীতে বন্দর থানা পুলিশ বাড়ীর ভিতরে প্রবেশ করে আমাকে ও আমার বৃদ্ধ স্বামীকে জোর পূর্বক থানার পুলিশ ভানে তুলতে চায়। বন্দর থানা পুলিশ কোন মামলা ছাড়াই বিনা ওয়ারেন্টে টানা হেচরা করে আমাদেরকে থানায় নিয়া যাওয়ার চেষ্টা করে। এ সময় আমি মামলা ছাড়া বিনা ওয়ারেন্ট আমাদের কেন থানায় নিয়া যাবেন জানেত চাইলে আমাকে ও আমার স্বামী আঃ বাতেন (৬০) কে বেধম প্রহার করেন। আমি একজন বৃদ্ধা মহিলা হওয়া স্বেত্তেও পুলিশ

মামলা নং-২৪(৪)২৫ দায়ের করেন। বন্দর থানার পুলিশ আমার স্বামীকে ২০ এপ্রিল ৫ দিনের রিমান্ড আবেদন সহ নারায়ণগঞ্জ আদালতে প্রেরন করলে বিজ্ঞ আদালত শুনারী অন্তে রিম্যান্ডের আবেদন না-মঞ্জুর পূর্বক জামিন প্রদান করেন এবং পরবর্তীতে গত

তাই আমি আদালতে প্রতিকার চেয়ে ন্যায় বিচার পাওয়ার আশায় মামলা দায়েরের সিদ্ধান্ত গ্রহন করছি। আমি এই ঘটনার সূষ্ট তদন্ত সাপেক্ষে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করার জন্য পুলিশের উর্ধতন কর্তৃপক্ষের আগু হস্তক্ষেপ কামলা করছি।



Agartala Municipal Corporation

Electrical DIVISION,
AGARTALA, WEST TRIPURA

PRESS NOTICE INVITING e-TENDER

The Executive Engineer, Electrical Division, Agartala Municipal Corporation on behalf of the Hon'ble Mayor, AMC invites online **percentage rate e-tender** in single bid system from the eligible Central & State public sector undertaking/enterprise and eligible Contractors/ Firms/ Private Ltd. Firm/Agencies of Appropriate Govt for internal electrification works registered with PWD/TTAAD/MES/ CPWD/ Railway/ Govt Organization of other State & Central having valid electrical contractor license issued by the Government

Sl No.	Name of the work	Estimated Cost	Earnest Money	Time for Completion	Last date and time for document download- ing and bidding
01	DNleT-EE(Elect)/ AMC/04/2025-26	2,74,009.00	5480.00	10(Ten) Days	Date : 01/05/2025 Time : 15:00 Hrs
02	DNleT-EE(Elect)/ AMC/05/2025-26	5,63,247.00	11,265.00	15(Fifteen) Days	Date : 01/05/2025 Time : 15:00 Hrs

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

For and on behalf of the Hon'ble Mayor, AMC
Sd/- Illegible
Executive Engineer,
Electrical Division,
Agartala Municipal Corporation

PNIT NO: 02/ePNIT/EE/RD/DIV/AMP/G/2025-26, Dated-24/04/2025

On behalf of the Governor of Tripura, the Executive Engineer, R D Amarpur Division, Government of Tripura invites item wise e-tender for procurement of the following stores from the eligible bidders in PWD form-8 Up to 05/05/2025 upto 15.00 Hours for the following work:

Sl. No.	NAME OF THE ITEM	EARNEST MONEY & BID FEE	LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID	DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING	CLASS OF BIDDER
1	Carrying of RD store materials with loading and unloading from RD Amarpur Divisional Store to RD Agartala, Udaipur, Santir Bazar, Satchand, Bishamganj & Telamuna Divisional store or RD Agartala, Udaipur, Santir Bazar, Satchand, Bishamganj & Telamuna Divisional Store to RD Amarpur Divisional Store, Gomati Dist., Tripura.	EMD: RS. 20,000.00 BID FEE: RS. 1,000.00 (Non refundable)	04/05/2025 upto 15.00 Hours	04/05/2025 At 15.00 Hours	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Class

DNIT No. - 05/eDNIT/EE/RD/DIV/AMP/G/2025-26, Dt-24/04/2025

ICA/C-313/25

(Er. Md. Abul Hossain)
Executive Engineer RD Amarpur
Division Amarpur, Gomati Dist., Tripura

হাইকোর্টের আইনজীবীদের একাংশের প্রতিবাদ মিছিল

কলকাতা, ২৮ এপ্রিল (হি.স.): সোমবার কলকাতা হাইকোর্টের আইনজীবীদের একাংশ প্রতিবাদ মিছিল করলেন। নেতৃত্বে ছিলেন আইনজীবী বিকাশরঞ্জন ভট্টাচার্য ও ফিরদৌস শামিম।

বিকাশবাবু বলেন, ‘আইনজীবীদের ভয় দেখানোর চেষ্টার মাধ্যমে গোটা বিচারব্যবস্থাকে প্রভাবিত এবং কলঙ্কিত করার চেষ্টা হয়েছে। এটা অত্যন্ত নিন্দনীয়। ওরা ভেবেছিলেন ভয় দেখিয়ে ভয় পাইয়ে দেবেন, ওরা জানেন না পশ্চিমবঙ্গের আইনজীবীদের।

পুলিশকে নিষ্ক্রিয় করে আইনজীবীদের দমনানো যায় না, সেটা সেদিনই প্রমাণিত হয়েছে।’ আরও একশপা এগিয়ে গুরুবারের ঘটনার জন্য তৃণমূল নেতা কৃণাল ঘোষকে আক্রমণ করে আইনজীবী ফিরদৌস শামিম বলেন, ‘কৃণালই রয়েছে এর পিছনে। এর আগেও ও জেলে গিয়েছিল, আবারও জেলে যাবে।’

বর্ষার মুখে বিকল্প রাস্তা তৈরি করে দুর্গাপুর ব্যারাজ

সেতু সংস্কার, যাত্রিবাহী বাস চলাচলে ঝুঁকির শঙ্কা

দুর্গাপুর, ২৮ এপ্রিল (হি.স.): বর্ষার আগেই দামোদর নদীর গর্ভে বিকল্প রাস্তা তৈরি করে শুরু হয়েছে দুর্গাপুর ব্যারাজ সেতুর সংস্কার। প্রায়

দেড় কোটি টাকা ব্যয়ে নির্মিত বিকল্প সড়কে যান চলাচলে ঝুঁকি থাকায় বাস মালিক সমিতি আপত্তি জানিয়েছে। ১৯৫৫ সালে তৈরি

কাশ্মীর ও মুর্শিদাবাদে হিন্দু হত্যার প্রতিবাদে বাঁকুড়ায় বিক্ষোভ মিছিল

বাঁকুড়া, ২৮ এপ্রিল (হি.স.): কাশ্মীরের পহেলাগাঁও ও মুর্শিদাবাদে হিন্দু হত্যার প্রতিবাদে বাঁকুড়া শহরে সোমবার বিশাল

নদী-খাল পলি সংস্কারে এক টাকার দেয়নি কেন্দ্র : মানস ভুঁইঞা

দুর্গাপুর, ২৮ এপ্রিল (হি.স.): নদী-খাল-বিলের পলি সংস্কারে ২০১৪ সালের পর কেন্দ্র এক পয়সারও দেয়নি, অভিযোগ করলেন রাজ্যের সোমত্মী মানস ভুঁইঞা। সোমবার দুর্গাপুর ব্যারাজের বিকল্প সড়ক পরিদর্শনে এসে তিনি বলেন, কেন্দ্রীয় বঞ্চনার প্রতিবাদে রাজ্য সরকার নিজস্বভাবে নিখরচায় পলি কাটার কাজ শুরু করেছে। বেসরকারি এজেন্সির মাধ্যমে পলি কেটে রয়্যালটি ও প্রিমিয়াম রাজ্য কোষাগারে জমা হবে।

বিক্ষোভ মিছিল অনুষ্ঠিত হয়। সমস্ত হিন্দু সংগঠনের মিলিত উদ্যোগে আয়োজিত এই মিছিলে কয়েক হাজার মানুষ দলমত নির্বিশেষে অংশ নেন। মিছিলে বাঁকুড়া সদর কেন্দ্রের বিধায়ক নীলাম্বর দান্না-সহ অন্যান্য বিশিষ্টজনেরা উপস্থিত ছিলেন। নতুনচটি পাঁচবাগা থেকে মিছিল শুরু হয়ে কলেজ মোড়ে গিয়ে শেষ হয়। আয়োজকরা জানান, দেশে হিন্দুদের উপর ক্রমবর্ধমান হত্যা, নির্যাতন এবং তথাকথিত সেকুলার রাজনৈতিক দলগুলোর সংখ্যালঘু তোষণের বিরুদ্ধে হিন্দু সমাজের গর্জ্ঞা ওঠার সময় এসেছে। তারা একে আত্মমর্যাদার লড়াই হিসাবেও অভিহিত করেন।

CORRIGENDUM

Please read "Radiology & Imaging Technologist" under "Radiology & Imagine Technologist" under Sl. No. 02 at Column No. 02 as well as number of vacancies of "SC - 5" instead of "SC - 6" under Sl. No. 2 at Column No. 03 issued vide this Directorate employment Notification No. F. 2(1-300)-DHS/ Estt-II/2025 dated 23-04-2025.
ICA/D/4.1/25

Prof. (Dr.) Tapan Majumdar
I/C, Director of Health services
Government of Tripura Agartala

PNIT No.: 14/EE/CCD/PWD/2025-26, Dated, 24th April, 2025

The Executive Engineer, Capital Complex Division, PWD(Buildings), Agartala, West Tripura on behalf of the 'Governor of Tripura', invites online percentage rate e-tender for the following work:

- Name of work: Routine Maintenance of Type-II and III quarters at Capital Complex, Agartala during the year 2025-26 under Capital Complex Sub- Division No.I, PWD (Buildings), Agartala.
- Estimated Cost: 24,22,640.00
- Bid Fee: ?1,000.00
- Last date & time for online Bidding: 15/05/2025 upto 3:00 PM

Note: The bid forms and other details including online activities should be done in the e-procurement portal <https://tripuratenders.gov.in>
ICA/C/296/25

Executive Engineer
Capital Complex Division,
PWD(Buildings) Agartala, West Tripura

NOTICE INVITING e-TENDER
TENDER REF. NO. 171(1)/GA (GG)/2025/CMD/01 Dated, Agartala 24/04/2025

REQUEST FOR PROPOSAL (RFP) for Selection of System Integrator for Development, Implementation & Support of State Dashboard

A REQUEST FOR PROPOSAL (RFP) is hereby invited on behalf of the Government of Tripura for Selection of System Integrator for Development, Implementation & Support of State Dashboard

The details of the REQUEST FOR PROPOSAL (RFP) with the scope of the projects along with other details are made available (www.tripuratenders.gov.in).

on website

The last date and time of online submission of the tender documents is 15/05/2025 upto 5:00 pm.

All future modification/corrigendum shall be made available in the e procurement portal, So bidders are requested to get the updates from the e procurement web portal only.

ICA/C/310/25

Deputy Secretary
GA (Good Governance)
Department Government of Tripura

ধার, ২৮ এপ্রিল (হি.স.): মধ্যপ্রদেশের ধার জেলায় দাঁড়িয়ে থাকা ট্রাকে ধাক্কা মারল একটি গাড়ি। ভয়াবহ এই দুর্ঘটনায় মৃত্যু হয়েছে ৪ জনের। সোমবার

মধ্যপ্রদেশের ধার জেলার ইন্দোর-আহমেদাবাদ মহাসড়কে একটি গাড়ি দাঁড়িয়ে থাকা একটি ট্রাকে ধাক্কা মারে, দুর্ঘটনায় ৪ জনের মৃত্যু হয়েছে। ধার-এর পুলিশ সুপার রবীন্দ্র ভান্সেকলের মতে, জেলা সদর দফতর থেকে প্রায় ১৫ কিলোমিটার দূরে ভালওয়াড়ি গ্রামের কাছে সকাল ৬টা নাগাদ দুর্ঘটনাটি ঘটে। পুলিশ সুপার বলেন, গাড়িটি পেছন থেকে ট্রাকটিকে ধাক্কা মারে এবং ঘটনাস্থলেই চারজন আরোহীর মৃত্যু হয়। নিহতদের পরিচয় শনাক্ত করা হচ্ছে এবং তদন্ত চলছে।

PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO: 05/EE/WR-III/UDP/2025-26

	Name of Work	ESTIMATED COST (INR)	EARNEST MONEY (INR)	BID FEE (INR)	TIME FOR COMPLETION (IN MONTHS)	LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID	CLASS OF BIDDER
1	DNleT No. 07/EE-WR-III/UDP/2025-26	8,29,021.00	16,580.00	1,000	9 Months			
2	DNleT No. 08/EE-WR-III/UDP/2025-26	8,62,382.00	17,247.00	1,000	9 Months			
3	DNleT No. 09/EE-WR-III/UDP/2025-26	8,29,021	16,580.00	1,000	9 Months			
4	DNleT No. 10/EE-WR-III/UDP/2025-26	8,08,596.00	16,172.00	1,000	9 Months	Up to 15.00 Hrs on 15.05.2025		Appropriate Class
5	DNleT No. 11/EE-WR-III/UDP/2025-26	7,75,563.00	15,511.00	1,000	9 Months			
6	DNleT No. 12/EE-WR-III/UDP/2025-26	7,75,563.00	15,511.00	1,000	9 Months			
7	DNleT No. 13/EE-WR-III/UDP/2025-26	7,75,563.00	15,511.00	1,000	9 Months			

The Bid Forms and other details including online activities should be done in the e-procurement portal: <https://tripuratenders.gov.in>
ICA/C 803/25

(Er. Rati Rn. Debbarma)
Executive Engineer
Water Resource Division No.III
Udaipur, Gomati, Tripura

২. বৈবর্তন

27444444

ଅଦେଶକର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ঘুমের ঘোরে সশব্দে নাক
ডাকেন ? বাড়ছে স্ট্রোকের ঝুঁকি



মুমিয়ে পড়লেই নাক ডাকেন? এই অভাস মোটেও ভাল নয়।
সম্পদে নাক ডাকলে পাশে গুয়ে থাক। সঙ্গীর ও মূমের ভাষ্যাত ঘটে। কিন্তু সবচেয়ে বেশি ক্ষতি হয় আপনার নিজের। মূমের ঘোরে সম্পদে নাক ডাকার অভ্যাসকে চিকিৎসার ভাষায় 'অবসাদগ্রস্তি ক্রিপ অ্যাপারিগ' বলা হয়। মূমের মধ্যে শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা থাকলে এই নাক ডাকার সমস্যা দেখা দেয়। অনেককেই এই নাক ডাকার বিষয়টিতে গুরুত্ব নেন না। কিন্তু সাম্প্রতিকতম গবেষণা বলছে, ৫০ বছর বয়সের মানুষের এই যুদ্ধ কারও নাক ডাকার সমস্যা গুরু হয়, এটি দীর্ঘমেয়াদি রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেবে। বিশেষতঃ হৃদরোগ, স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে। অর্থাৎ নাক ডাকা আপনার মধ্যে মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে। তাই এই বিষয়টিতে ভুলেও হালকাভাবে নেওয়া উচিত নয়। সম্প্রতি স্টানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে

২০ থেকে ৫০ বছর বয়সের ৭৬০
০০০ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ভিন্ন
করা হয়। এরপর মধ্য ৭,৫০০-এ
বাস্তি অবস্কাটিভ স্লিপ অ্যানিমালা
ভুক্তগিলেন। এ সমীক্ষা কে
গিয়েছে ৫০ বছরের কম বয়সীদের
মধ্যে রাতে নাক ডাকার অভাৱ
ভবিষ্যতে হৃদরোগ ও স্ট্রোক হওয়ার
সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে।
‘অবস্কাটিভ স্লিপ অ্যানিমালা’ হ’
এমন একটি স্বাস্থ্য অবস্থা, যেখানে
ঘুমের মধ্যে শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হতে
হয়। এজন্য উচ্চবয়সী নাক ডাক
এবং ঘন ঘন নাক ডাকার সমস্যা
দেখা দেয়। ১০ বছর ধরে সমীক্ষা
চালানার পর দেখা গিয়েছে, যারা
এই অবস্কাটিভ স্লিপ অ্যানিমাল
ভোগেন, তাঁদের মধ্যে স্ট্রোকের ঝুঁকি
অন্যান্যদের তুলনায় ৬৩ শতাংশ
বেশি। পাশাপাশি ঘুমের কের
বলন। যে সব পর্জি ৫০ বছর বয়স
হওয়ার আগেই অবস্কাটিভ স্লিপ
অ্যানিমাল ভুগছেন, তাঁদের মধ্যে
অ্যানিমাল ফাইব্রিলেশনের (এ
প্রকার হৃদরোগ, যেখানে হৃদস্পন্দ

অনিয়মিত বা অস্বাভাবিক হয়)
আক্রান্ত হওয়ার সত্যানা পঁচাত্তর
এমন অনেকেই রয়েছেন, যাঁরা
ঘুমের ঘোরে নাক ডাঙেন, কিন্তু
স্বীকার করেনি চান না। কিন্তু স্লিপ
আপনিয়ারী কোনও স্তূচ্ছ বিষয় নয়,
যে আপনি অবহেলা করবেন।
শুতো, ধূমপান, মদ্যপানের মতো
বিষয়গুলো স্লিপ আপনিয়ারীর বুকি
বাড়িয়ে তোলে। প্রথম থেকে সু
লাইফস্টাইল মেনে চললে নাক
ডাঙা কমাতে পারেন।
অনেকেই একা ঘুমাবেন। সেক্ষেত্রে
লোকা যায় না যে, আপনি রাতে
ঘুমের ঘোরে নাক ডাঙেন কিনা।
ঘুম থেকে ভেঁড়ার পিচা খুঁজে
কি দিয়ে যায়? তখন বুঝবেন
আপনি স্লিপ আপনিয়ারীতে
আক্রান্ত। এছাড়া স্লিপ
আপনিয়ারীতে আক্রান্ত হলে
সারাদিন ধরে বিমুনি ভাব, ক্রান্তি,
জেজাজি বিটিং দিয়ে থাকে।
এছাড়া ঘুম থেকে ভেঁড়ার পিচা
বেরানি মতো উপসর্গও দেখা দেয়।

নারকেলের চিনি শরীরের জন্য ভালো

চিনির লোভ এড়িয়ে যাওয়া খুবই কঠিন। নামের মধ্যে ততটা মিস্তি থাকুক না কেন শরীরে বা রক্তে কোথাও মিস্তি থাকা একেবারেই ঠিক নয়। চিনি খেলে ওজন বাড়ে, সুগার হয়। আর নিম্নমিত চিনি থেকে শরীরে রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা কমে যায়। রক্তে বিস্মাক করে দিতে এই চিনির জুড়ি মেলা ভার। চিনিকে জীবন থেকে বাদ দিয়ে দিলে পারলে সবচাইতে ভাল। চিনির পরিবর্ত হিসেবে বাজারে অনেক কিছু পাওয়া যায়। আর তাই এই চিনির পরিবর্তে নারকেলের চিনি খাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন অনেকে। তবে নারকেলের চিনি কতখানি স্বাস্থ্যকর, এই চিনি কি রোগের ভায়েটে রাই যেতে পারে? জানা যাবে নিচে

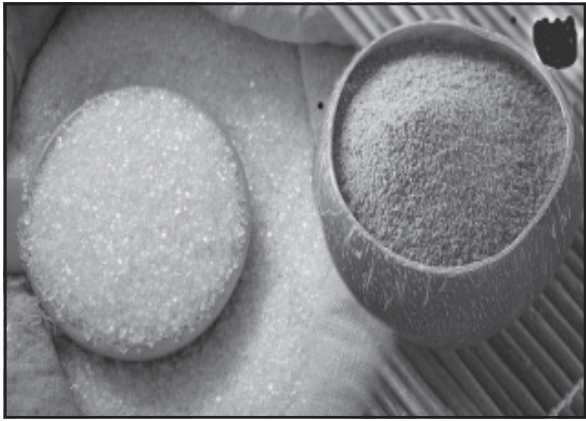
আমের সর থেকে চিনি তৈরি করা হয়। পুষ্টিবিদাভূত বসার চিনিতে এইখানেই এর থেকে তৈরি চিনির মধ্যে গ্রাইসেসিক ইনডেক্স ৬০, যা খুবই বিপজ্জনক। এর ফলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ে সেই সঙ্গে ইনসুলিন রেটিডাটন নষ্ট হয়ে যায়, বাড়ে ফ্যাটি লিভারের ঝুঁকিও। চিনির মিষ্টি ফোণ্ড রকম ভিটামিন আর খনিজ থাকে না। ফলে শরীরের জন্য কোনও অর্থেই চিনি ভাল নয়। আমের সর থেকে চিনি তৈরি হয়, আবার স্টেবিলাইজার নামের গাছের পাতা থেকে সুগার

খ্রি তৈরি করা হয়। এবার মনে প্রশ্ন আসতে পাঠেই যে, নারকেলের চিনি আদতে কি?

নারকেলের ফুলের মধ্যে রস থাকে তা বাষ্পীভূত করেই তৈরি করা হয় নারকেলের চিনি। এই রস বাষ্পীভূত হয়ে যে ক্রিস্টাল বৈরি হয় সেখান থেকেই বানানো হয় চিনি। নারকেলের চিনির মধ্যে গ্লাইসেমিক ইনডেক্স একেবারেই কম, মাত্র ৫। চিনির তুলনায় যা অনেক কম। আর নারকেলের চিনি চিনি খেলে কম কমে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি।

নারকেল থেকে তৈরি এই চিনি বেশে রক্তে শর্করার মাত্রা চট করে বাড়ে না। এছাড়াও নারকেলের তৈরি চিনির মধ্যে থাকে শর্ট চেইন ফ্যাটি অ্যাসিড যেমন অ্যাসিটেট, বুটাইরেট এবং প্রোপিওয়েট- যা ডায়াবেটিসের জন্য ভাল। আর নারকেলের মধ্য থাকে ভিটামিন কি, ভিটামিন ই, জিঙ্ক, আয়রন, পটাশিয়াম, কসফরাস, ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস, পলিফেনোল।

যে কারণে চিনির ক্ষতি এই নারকেলের চিনি এত ভাব। তবে স্বাস্থ্যকর বলে যে এই চিনি প্রচুর পরিমাণে খাবেন তা একেবারেই নয়। এতে শরীরের ক্ষতি বেশি। রমায়, তরকারিতে এই চিনি ব্যবহার করতে পারেন।



মাথা ব্যথা থেকে বাড়তে পারে স্ট্রোকের ঝুঁকি?

মাইগ্রেশনের যথার্থ্য বারিহি ভোগেন, একবিধ বোঝান এরকম। মাইগ্রেশনে তাঁরাই মাইগ্রেশন যথার্থ্য শুধু কেন্দ্রে প্রায় দু'দিন পর্যন্ত চলতে থাকে। মাথার যথার্থ্যর পাশাপাশি বমি বমি ভাব, আলোর প্রতি সংবেদনশীলতা ভেদে, যোগ্য মানসিক চাপ, আত্মস্থকর পাখওয়া-দাওয়া, হরমোনের ভারসাম্যহীনতার মতো নানা বিষয় মাইগ্রেশনের কারণ হতে দাঁড়াতে পারে। মাইগ্রেশনের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে হলে জীবনযাত্রা উন্নত করণ দিতে হবে। কীভাবে সাম্প্রতিকমুহুর নগরভাষা বলছে, মাইগ্রেশনের সমস্যার সঙ্গে হৃদযোগ্য যোগ্য থাকতে পারে। পাণ্ডিত্য লাইভের অফ স্টোরে মাইগ্রেশন কালো প্রকাশিত একটি সমীক্ষা অনুসারে, আন্দারন মাথার এক পাশে যিহি ককরক যথার্থ্য হলে, তাহলে একটি মাইগ্রেশন হতে বিবৃতি থাকতে পারে মাইগ্রেশন হল একটি মায়িক অবস্থা। মাইগ্রেশনে ভোগ্য মাথার যথার্থ্যর পাশাপাশি ক্রান্তি, মাথা ব্যথা, আলোর প্রতি সংবেদনশীলতা বোঝা, অন্যান্য উদ্ভাবন দেখা দেবে। যিহিও মাইগ্রেশনের উপসর্গ বহিঃ বিস্তারিত আলোচনা। ভেদে, ক্রান্তির মাইগ্রেশন খুব বিরল রোগ। এতে চোখ থেকে লাল হয়ে যথার্থ্য হলে, তাহা সঙ্গে চোখ লাল হয়ে যায় এরকম যথার্থ্য বোঝাতে থাকে। ভাতারের পরিভাষা বলা হয়

সময়ের লালগালামাস।
সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মাইগ্রেশনের যন্ত্রণা বাড়তে বা কমাতে থাকে। এটাই ভবিষ্যতে হালদাগের বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। অতিরিক্ত ওজন, উচ্চ রক্তচাপ, ধূমপান, শরীরচর্চা না করা, উচ্চ কোলেস্টেরলের মতো সমস্যাগুলো হালদাগের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। এইভাবে, এই শারীরিক সমস্যাগুলো মাইগ্রেশনের ভয়ও দূরীভূত করে।
তাই গবেষণায় দেখা গিয়েছে, মাইগ্রেশনে আক্রান্ত হওয়া ব্যক্তিদের সমস্যা হার্ট আটকা, স্ট্রোক এবং অনিয়মিত হৃদস্পন্দনের মতো হার্টের সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আরও যৌনের মাইগ্রেশন সমস্যা হলে, ঠায়ের সমস্যা হার্টের হওয়ার সম্ভাবনাও বেশি। এছাড়া যৌর প্রক্টর মাইগ্রেশনে ভুগিলে, ঠায়ের সমস্যা হারদাগের আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা সরাসরিয়ে বেশি। স্ট্রোক আ্যোসিয়েশন দ্বারা প্রকাশিত একটি মৌসিক অনুসারে, মাইগ্রেশনের মেড্যা থাকলে স্ট্রোকের ঝুঁকি দ্বিগুণ হয়ে যায়। মাইগ্রেশন ও হালদাগের ঝুঁকি কমাতে চাইলে চচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, উচ্চ কোলেস্টেরলের দিকে নগর দিতে হবে। পাশাপাশি কমাতে হবে ধূমপান। এছাড়া মানসিক চাপ কমাতে হবে। এই সব বিষয়গুলো হালদাগের সঙ্গে ও সম্পর্কিত।

সুস্থ থাকতে নিয়মিত দুধ পান করা ভালো।



সময় কি জানেন? স্বাস্থ্য
বিশেষজ্ঞদের মতে, ভুল সমস্যা
পান করলে স্বাস্থ্য সন্ত্রস্ত অনেক
সমস্যা হতে পারে। তাই আর দেরি
না করে জেনে নিন কখন দুধ পান
করলে সুস্থ থাকবে শরীর।
কখন দুধ পান করা ঠিক?
স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলছেন, খাবার
খাওয়ার পরপরই দুধ পান করা
উচিত নয়। শুধু তাই-ই নয়, এর
পাশাপাশি দুধ খাওয়ার আগে টক
জিনিস বা ফল, দই, টক জাতীয়
খাবার খাওয়া চলবে না। কারণ
এতে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে।
বিশেষজ্ঞদের মতে, খাবার খাওয়ার

৪০ মিনিট পর দুধ পান করা
স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। উষ্ণ দুধ
পান করুন হালকা গরম দুধ পান
করা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।
বিশেষজ্ঞদের মতে, বয়স্ক ব্যক্তিদের
ঘুমনার এক বর্ষা আগে দুধ পান
করা উচিত। এর ফলে হজমের
কোণ্ডাও সমস্যা হয় না এবং
পরিপাকস্থলীর উপর চাপ পড়ে না।
সেই সঙ্গেই হালকা গরম দুধ পান
করলে অনেক রোগের ঝুঁকি
এড়ানো যায়। এছাড়া সারাদিনের
ক্রান্তিও দুধ হয় এবং ভালো ঘুম
হয়। খালি পেটে পান করবেন না
অনেকেরই সকালে উঠে খালি পেটে

দুধ পান করেন। এই অভ্যাস একেবারেই ভাল নয়। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, খালি পেটে দুধ পান করলে কোষ্ঠকাঠিন্য ও গ্যাসের সমস্যা হতে পারে। তাই হজমের সময়টা ভুগছেন এমন বাচ্চাদের কিছু খাওয়ার পরেই দুধ পান করার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে এই অভ্যাস শিশুদের জন্য ক্ষতিকর নয়। তারা যে কোনও সময় দুধ পান করতে পারে এবং এতে তাদের শরীর পর্যাপ্ত শক্তি পায় ও সুস্থ থাকে। তবে প্রস্রাবের সমস্যা সকাশে কিছু ছাড়া দুধ পান করা একেবারেই চলবে না।

আয়ুর্বেদিক চিকিৎসকের এই প্রতিকারেই
দূর হবে দীর্ঘস্থায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য আদতে বয়স সাধারণ
সমস্য হলেও একে এড়িয়ে যাওয়া
এসবাবাই ঠিক নয়। খারাপ
অভ্যাস, দীর্ঘক্ষণ কোথাও বাস
করা, জীবনযাত্রার কারণে এই
সমস্যা বেশি হয়। কোষ্ঠকাঠিন্যের
চিকিৎসা প্রথম থেকে না করলে
পরবর্তীতে সেখান থেকে প্রাণঘাতী
অসুখও হতে পারে। এই কোন
কোষ্ঠকাঠিন্য। অনেকেরই কিন্তু
চেষ্টে রাখার অভ্যাস থাকে। যা
অত্যন্ত খারাপ। দিনের পর দিন
অল্পে অল্প জমতে থাকে। এর
থেকে গ্যাস, অ্যাসিডিটি, পেট
ফাঁপা, বমি, পেটে ব্যথা, ঝিঁঝুনি,
কৃমি, পেটের সংক্রমণ বা পুষ্টি হতে
পারে। দিনের পর দিন
কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা থাকলেই
শুভ হয়ে যায়, কিছুই হতে আ
পরিকার হতে চায় না। যার
নিয়মিত ভাবে ডায়-মশলাদার
খাবার খান, ভাজ ফুড খান এবং

মাসে খান তাঁদের এই সমস্যা
সচায়েইতে বেশি যায়।
আযুবুদে বিশেষজ্ঞরা এই
কোষকাঠিন্যের ঘরোয়া প্রতিকার
হিসেবে বিশেষ একটি প্রতিপত্তির
কথা বলেছেন। এই ওষুধ শুধুমাত্র
কোষকাঠিন্য থেকে মুক্তি দেয় তাই
নয়, আমবাত, ব্রণ আর কুমির
সমস্যা থেকেও মুক্তি দিতে পারে।
খানা বাসন্ত আর গরম জুড়ে এই
গাছ খুব সুন্দর ফল ফল দিয়েছে।
রাস্তায়-ঘাটে এখনও দেখতে
পাওয়া যায় এই গাছ। আযুবুদে
এই গাছ রাজবুগ নামে পরিচিত
আর বাংলায় তা আমলতা নামে
হিসেবেই সকলে চেনে। হলুদ
রঙের ফুলের জন্য একে সুবর্ণকণ
বলা হয়ে।
আমলতার ফুল যেমন দেখতে
সুন্দর লাগে তেমনই এই ফলাও
খুব উপকারী। পাতার তলায়
শুষ্ক রঙের ফল থাকে। পাকলে
তার রস কানো হয়ে যায়। এই

পাকা ফলের বীজ ছাড়ালে একটা
আঠালা পাল্প পাওয়া যায়।
কেষ্টক্যান্ডি তৈরি করতে এই
ফলের পাল্প খুব ভাল কাজ করে।
আমতাজ, ব্রণ আর
কেষ্টক্যান্ডির সমস্যা এই পাল্প
ভীষণ ভাল কাজ করে। এক পাক
জলের মধ্যে এক চামচ এই পাল্প
সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন
সকালে তা হেঁকে নিলে বালি
পেটে নান। সপ্তাহে তিনদিন তা
খেতে পারেন। কুমির জন্যও তা
খুব ভাল। হাফ চামচ পাল্প, হাফ
চামচ দিলে ভিজিয়ে ২ বছরের
শিশুক দিতে পারেন।

আমলতাসের ফলের মধ্যে
ল্যাক্টোভিকের পরিমাণ বেশি।
কেষ্টক্যান্ডি, কুমির সমস্যা,
পাণ্ডাভাবের ফোলাভাব থেকে
মুক্তি দেয়। ছকে যদি কোনও
সংক্রমণ হয়, একজিমা, জ্বাকের সমস্যা
পাল্প সাথে তাহলে এই গাছের
পাতা বেটে লাগান, কাজ হবে।

গর্ভাবস্থায় মায়ের থেকেই
বাড়ছে সন্তানের ডায়াবেটিসের ঝুঁকি

গার্ভ বেড়ে ওঠা শিশু মায়ের কাছ থেকে সপ্তম খণ্ডে লাগে। মায়ের কোনো স্বাচ্ছন্দ্য সমস্যা থাকলে ও সন্তানের স্বাস্থ্যের ওপরও খারাপ প্রভাব ফেলতে পারে। গার্ভস্থায় অনেক মলকোই ডায়াবেটিসের শিকার হন। রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে গেলে নবজাতকের জন্ম থেকেই নবজাতকটির হওয়ার বৃদ্ধি থাকে। আসুন এই বিষয়ে বিস্তারিত জেনে নেওয়া যাক

ডায়াবেটিস এমন একটি রোগ, যাতে অজাকাল বৃদ্ধি থেকে শুরু করে যুবক ও পুষ্টি সকলেই আক্রান্ত হচ্ছেন। ডায়াবেটিসের সবচেয়ে ছাত্রণ দিক হল এটি সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য নয়। অনেক সময় নবজাতক শিশুর ডায়াবেটিস হয়, যা সতিই উৎকর্ষের বিষয়। জন্মোত্ত ডায়াবেটিস থাকলে শিশুর সার্বিক

হাছের উপর খারাপ প্রভাব পড়ে
একো তাকে অনেক সমাধা
সম্বন্ধী হতে হার। পেশাপাশি
শিশুর আরও অনেক রোগের কুকি
বেড়ে যায়।

শিশুদের মধ্যে ডায়াবেটিস দ্রুত
ছড়িয়ে পড়েছে। অন্যদিকে, এই
রোগ যদি শিশু থেকেই হয়, তাহলে
আরও বেশি মনোযোগ দেওয়া
প্রয়োজন। আসুন জেনে নেওয়া
শিশুর মায়ের কাছ থেকে কীভাবে
শিশুর ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হতে
পারে এবং তা নবজাতক শিশুর কী
কী সমস্যা ত্বরিত করতে পারে।

ডায়াবেটিস জন্দের মতো, শিশুরও
ডায়াবেটিস হতে পারে। গর্ভবতী
মহিলার শরীরে যদি শর্করার মাত্রা
বেড়ে যায় এবং কিউস সময় পাই তাহলে
তার ডায়াবেটিস হতে পারে, যদি
জন্মের সঙ্গে-সঙ্গে সন্তানেরও এই

পেগে হুয়ার অশঙ্ক থাকে। এমন
 পরিস্থিতিতে শিশুর যাত্নের দিকে
 বিশেষ নজর দিতে হবে।
 শিশুদের মধ্যে জন্মগত
 ডায়াবেটিস-
 তিন ধরনের ডায়াবেটিস পাওয়া
 যায়। জন্মগত ডায়াবেটিস হল
 টাইপ ১। একে একটি জেনেটিক
 লক্ষণঅর্জন বলা হয়।
 লক্ষণগুলি নবজাতক গুরুত্বপূর্ণ—
 একজন মহিলা যখন গর্ভাবস্থায়
 থাকতেন তার শরীরে অনেক
 হেরমোনের পরিবর্তন হয়। এই
 সময়ের গর্ভ শরীরের পরিমাণও
 কিছু ক্ষেত্রে বেড়ে
 যাবে। যখন কিছু বিষয় মাথায় রাখা
 হয়—যদি জরুরী যাতে জন্ম নেওয়া
 শিশুকে রোগের বিপদ থেকে
 বাঁচানো যায়। লক্ষণগুলি চিহ্নিত
 করে পাঠে শরীরের বৃদ্ধি রোধ করা
 দেওয়া হয়।

গর্ভাবস্থায় মহিলাদের এই বিষয়গুলি মাথায় রাখা উচিত-
 বারবার গলা পান্ডা, ইউনিফর্ম
 ইনফেকশন বা বারবার টয়লেটে
 যাওয়া, সারাদিন ক্রান্ত বোধ করা
 যদি গর্ভাবস্থা বৃদ্ধির অন্যতম লক্ষণ।
 রক্তে শর্করার ওজন বৃদ্ধি একটি
 সাধারণ ঘটনা, কিন্তু গর্ভাবস্থায় যদি
 কোলও মলিয়ার ওজন বেড়ে যায়
 এবং অত্যাধিকার বেড়ে যায়,
 তবে অবিলম্বে তার দিকে
 মনোযোগ দেওয়া উচিত। এই
 ধরনের লক্ষণ দেখা দেওয়ার
 সঙ্গে-সঙ্গেই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ
 মত ডায়েট মেনে চলন ও
 শরীরচর্চা করা। কারণ ওজন বৃদ্ধি
 হলে রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে
 যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

খাবারের মধ্যে ভাসানামা না থাকলে সেখান থেকে একাধিক সমস্যা হতে পারে। যার ফলে পেট ব্যাথা, পেট ফাঁপা, দুর্বলতা, পাতলা পায়খানা পেটো ক্রান্ত্য এবংকোঁকষ হতে পারে। মূলত এটি জনকবিশি গোণ। তবে খাবারের সংক্রমণ, বিষক্রিয়া, ডিহাইড্রেশন থেকেও এই একই সমস্যা হতে পারে। ডায়ারিয়া যাই বেশদিন ধরে চলতে থাকে তাহলে সেখান থেকে একাধিক সমস্যা হতে পারে। খাবার যার কোণ্ড কারণে দুবিত হয তাহলে সেখান থেকে সমচেয়ে মারাত্মক ডায়ারিয়া হতে পারে। কটাল ফল, মলাশা থেকে, সবজি পাতা ঠিকমত না খেওয়ার ফল যা খাবার দৈর্ঘ্যমান আকার পড়ে থাকলে সেখান থেকে খাবার বিষাক্ত হয়ে

যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। বা কেন্দ্রের
মোড়ান উদ্ভিদ খাবার খেলে তার মনে
আসে কিছু ব্যাকটেরিয়া জন্মায় যার
পাকস্থলীতে মারাত্মক প্রভাব ফেলে।
পাকস্থলী যার দীর্ঘতম ও হেমকরত পা
না তার বিপরীত, অন্যরকম ফল
পাঠায় পায়না। অধিক মত সমস্যা সৃষ্টি
হয়। ডায়ারিয়া বা পেট খাবার সবচেয়ে
বেশি হয় এই সব খাবার থেকে।
আমি খাবারের তালিকায় রাসেয়ে
নামাশপাতি, আপেল, সোজা, ডুম, দু-
পনির, আইসক্রিম, পোঁয়াজ, রসুন-
ভোজা, জল, মূল্য, ব্লুইস্ট্রুফ খাবার
ভোজা খাবার, মশলা খাবার, কফি
ইত্যাদি। আত তার ডায়েরি খাবার লিখক
এ। এভাবে ক চালিয়ে খেলে ডায়ারিয়া
সমস্যা। খেতে কষ্ট পাবে। লিঙ্কর
বানিয়ে নিন। একটি আর্দ্রক নিম্নে ও
মধ্যে লেবুর রস মিশিয়ে নিন। এবার

হুকুম দিয়ে খান। ডায়েরীরা রাখতে খুব ভাল স্বভাব করে এই চা। তবে দীর্ঘদিন ধরে ফিলিপাইনস্টা বা পেটের ডায়েরী থেকেও সমস্যা থাকলে খুব করেও এই চা খাবেন না, এমনকি পরামর্শ চিকিৎসকদের। এই ডায়েরীর সমস্যা অনেক ব্যাপ্ত যা ফিলিপাইনস্টা থেকে ডায়েরীর স্মি নিন। এতে সমস্যার প্রকৃপ সমাধেও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকুন। সব সমস্যা হাত প্রকৃত, তবেই খাবার খাবেন। বহিরে চল একমুখ চানবেন না। কেবলও গোলে সঙ্গে জল রাখুন আচ্চা খাবার খাবেন না। সবচেয়ে রাস্তা করা খাবার ফ্রিজের খাবার। তবেই খান খাবার ফ্রিজের সব সমস্যা ঢাকা দিয়ে রাখবেন। ফ্রিজের ঢাকার আচ্চা থাকলে সেখান থেকে জীবানুর সংক্রমণ হতে পারে। রাস্তার স্টল ফল বা আচ্চা খাবার খাবেন না।

পুরুষদের তু

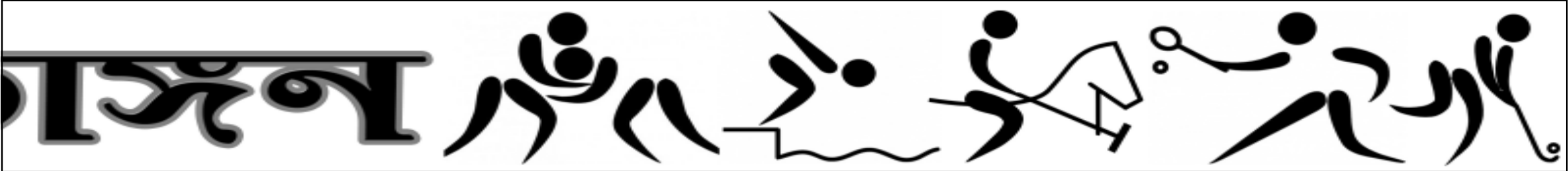
মনায় মহিলা

শরমে বাড়া

অনেক সময়সা দেখা দেয়। শরীরে
 আয়রন, ভিটামিনের ঘাটতি এবং
 যেকোনো দীর্ঘশ্রমী রোগের কারণে
 রক্তশূন্যতা দেখা দেয়। কিছু
 মিল্কলিডের মধ্যে, রক্তাল্পতার
 লক্ষণগুলি গুরুতর হতে পারে। এ
 সময় মুখে ফোসকা পড়া, বুক হবুদ
 হয়ে যাওয়া, চোখ নীল হয়ে যাওয়া
 এবং মাথা ঘোরা ইত্যাদি সমস্যা
 দেখা দেয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে,
 শরীরে হিমোগ্লোবিনের ঘাটতি
 রক্তাল্পতার কারণ হয়। এই রোগের
 সঙ্গে মোকাবিলা করতে
 খাদ্যাভ্যাসের যত্ন নেওয়া খুবই

ছ অ্যানিমিয়া

যেতে পারে।
গর্ভাশ্রয়স্থ মহিলাদের এই
বারবার তন্তু মাথায় উচিত-
বারবার তন্তু পাওয়া, ইউরিন
ইনফেকশন বা বারবার টয়লেটে
যাওয়া, সার্বসাম্রাজ্য ব্রাত বোধ করা
কিন্তু শরীর বৃদ্ধির অন্তিম মর্দক।
যদিও গর্ভাশ্রয়স্থ ওজন বৃদ্ধি একটা
সাধারণ ঘটনা, কিন্তু গর্ভাশ্রয়স্থ যদি
কোনও মহিলার ওজন বেড়ে যায়
এই অত্যাশ্চর্যভাবে বেড়ে যায়,
তবে অবিলম্বে তার দিকে
মনোযোগ দেওয়া উচিত। এই
ধরনের লক্ষণ দেখা দেওয়ার
সঙ্গে-সঙ্গেই বিশেষজ্ঞগণ পরামর্শ
মত ডায়েট মেনে চলুন ও
শরীরিক পরামর্শ। কারণ ওজন বৃদ্ধি
হলে রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে
যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।



ফটিকরায়ে অস্মিতা সিটি লীগ অ্যাথলেটিক্স প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত



ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। এবার উনকোটি জেলার ফটিকরায়ে। বেশ উৎসাহ ও উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে উনকোটি জেলায় ফটিকরায় দ্বাদশ শ্রেণী স্কুল গ্রাউন্ডে অস্মিতা সিটি লীগ আয়োজনে অ্যাথলেটিক্স প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়েছে। রাজ্য সরকারের যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের অধীনে উনকোটি জেলায় ফটিকরায় স্কুল গ্রাউন্ডে খেলো ইন্ডিয়া সেন্টার আয়োজিত অস্মিতা সিটি লীগ প্রতিযোগিতায় বয়স ও গুজন ভিত্তিক তিনটি গ্রুপের ১৮টি বিভাগে অর্ধশতাধিক খেলোয়াড় অংশগ্রহণ করে। প্রতিযোগিতায় অনূর্ধ্ব ১৪ বয়স ভিত্তিক ১০০ মিটার দৌড়ে তানভী বড়ুয়া, প্রিহা দাস, কল্পিতা চাকমা; অনূর্ধ্ব ১৭ শর্ট পুটে অনিদিতা চৌধুরী, সাবানা বেগম, রিমি সিনহা; অনূর্ধ্ব ১৭ ডিসকাস থ্রো-তে শাবানা বেগম, রিমি সিনহা, রোহিতা রিয়াং; ৪০০ মিটার দৌড়ে রোহিতা রিয়াং, মোনালিসা সিনহা, তানিষ্ক রিয়াং; অনূর্ধ্ব ১৯ বিভাগে শর্ট পুটে নিশা মালাকার, রাবি পাল, অর্নিশা দাস; ডিসকাস থ্রো-তে অর্পিতা সরকার, রূপালী মালাকার, তৃষ্ণা দাস; ১০০ মিটার দৌড়ে অর্পিতা সরকার, অনুশ্রী মালাকার, পঙ্কমী দেবনাথ; অনূর্ধ্ব ১৪ বছর বিভাগে ৪০০ মিটার দৌড়ে মোকার চাকমা, তানভীর বড়ুয়া, তানিয়া দেবনাথ; অনূর্ধ্ব ১৪ ১০০ মিটার দৌড়ে সৌকি চাকমা, শ্রাবণী দে, বিদ্যাশ্রী

দাস; অনূর্ধ্ব ১৭ বছর বিভাগে ১০০ মিটার দৌড়ে অনিদিতা চৌধুরী, শর্মিলা চাকমা, হালিমা বেগম, অনূর্ধ্ব ১৪ ২০০ মিটার দৌড়ে শ্রাবণী দে, উত্তরা দাস, বিদ্যাশ্রী দাস; অনূর্ধ্ব ১৭ বছর বিভাগে ২০০ মিটার দৌড়ে অনিদিতা চৌধুরী, শর্মিলা চাকমা, হালিমা বেগম যথাক্রমে প্রথম দ্বিতীয় ও তৃতীয় পুরস্কার পেয়েছে। প্রতিযোগিতা শুরুর প্রারম্ভে বেলা ১১ টায় এক বিশেষ অনুষ্ঠানে প্রতিযোগিতার আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন উনকোটি জেলার সহ- সভাপতি সন্তোষ ধর। অনুষ্ঠানে অন্যান্যদের মধ্যে যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের সহ-অধিকর্তা অমিত কুমার যাদব, খেলো ইন্ডিয়া সাই সেন্টার অফ এঞ্জিলেশের হাই পারফরম্যান্স ডিরেক্টর ড. সুর্যকান্ত পাল, সমাজিক্যাল অনিমেঘ সিনহা, পরিব্র কুমার দেবনাথ, কার্তিক দাস, জেলা স্পোর্টস সেল কনভেনার সুমিত দেব প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন। প্রতিভাময়ী খেলোয়াড়দের উঠে আসার প্রসঙ্গে এ ধরনের প্রতিযোগিতা আয়োজনের যথেষ্ট প্রয়োজন রয়েছে বলে অতিথিদের প্রত্যেকেই উদ্যোক্তাদের ভূয়সী প্রশংসা করেন। প্রতিযোগিতা সূচ্যভাবে সম্পন্ন হওয়ায় উনকোটি জেলার ফটিকরায় পিসিএ অ্যাথলেটিক্স কোচ শ্রীমতি বুলন রানী দাস সংশ্লিষ্ট সকলকে ধন্যবাদ জানিয়েছেন।

রাজ্য ক্রিকেট : বৃষ্টিতে পরিত্যক্ত ৪টি কোয়ার্টার ফাইনাল ম্যাচ হচ্ছে আজ

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। বৃষ্টি বিধিত চারটি ম্যাচ। অবশেষে চারটি ম্যাচ-ই পরিত্যক্ত ঘোষিত হলো। দুটি ম্যাচ যদিও অর্ধেকের চেয়ে বেশি খেলা হয়েছিল। অপর দুটি ম্যাচ একেবারে বল পর্যন্ত গড়ায়নি। টিসিএ আয়োজিত অনূর্ধ্ব ১৫ রাজ্য ক্রিকেটের মূল পর্ব অর্থাৎ কোয়ার্টার ফাইনাল ম্যাচ রিজার্ভ ডে হিসেবে রক্ষিত আগামীকাল (মঙ্গলবার) চারটি ম্যাচ পুনরায় প্রথম থেকে শুরু হবে। নর্থ বিলেনিয়া গ্রাউন্ডে খেলা সদর-এ এবং লংতরাই ভ্যালির মধ্যে। যথারীতি ম্যাচ শুরু হয়েছিল।

প্রথমে ব্যাটিংয়ের সুযোগ পেয়ে লংতরাইভ্যালি ৪১.৫ ওভার খেলে সব কটি উইকেট হারিয়ে ৯৮ রান সংগ্রহ করেছিল। লংতরাইভ্যালির পুনেক্স ত্রিপুরার ২১ রান, রাজ তামাঙ-এর ১৬ রান, বরনাথ রিয়াংয়ের ১৫ রান উল্লেখ করার মতো। সদর-এ-র বোলার চন্দ্রম্নাত গোখামী তিনটি, অংশ বাটনের ও সন্দীপন দাস দুটি করে উইকেট পেয়েছিল। জবাবে ব্যাট করতে নেমে সদর-এ ৭.৪ ওভার খেলে ১ উইকেট হারিয়ে ১৭ রান সংগ্রহ করতেই বৃষ্টিতে ম্যাচ থেমে যায়। পরবর্তী সময়ে প্রতিকূল পরিস্থিতির

জন্য ম্যাচ এগিয়ে নেওয়া সম্ভব হয়নি। শান্তিরবাজরে বাইমোড়া স্কুল গ্রাউন্ডে ম্যাচ শুরুতে টস জিতে সোনামুড়া প্রথমে ব্যাটিং এর সিদ্ধান্ত নিয়ে ৩৯.৪ ওভারে সব কটি উইকেট হারিয়ে ১২১ রান সংগ্রহ করে। জবাবে ব্যাট করতে নেমে কমলপুর তিন ওভারে বিনা উইকেটে ৯ রান সংগ্রহ করতেই বৃষ্টিতে ম্যাচ ভেঙে যায়। সোনামুড়ার প্রীতম দেবনাথ এর ৩২ রান এবং আরফান উদ্দিন ১৮ রান পেলেও কমলপুরের প্রান্তিক শীলের আঠাস্থ বলে ছয় উইকেট দখল অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ। কিন্তু

ম্যাচটি বৃষ্টিতে পরিত্যক্ত হওয়ায় প্রান্তিকের ছয় উইকেট দখল কাজে এলোনা। আগামীকাল (মঙ্গলবার) ধর্মনগরের কলেজ ক্রিকেট গ্রাউন্ডে খোয়াই খেলবে শান্তিরবাজরেই বিরুদ্ধে। নর্থ বিলেনিয়া গ্রাউন্ডে সদর-এ খেলবে লংতরাইভ্যালির বিরুদ্ধে। শান্তির বাজরে বাইমোড়া স্কুল গ্রাউন্ডে কমলপুর ও সোনামুড়া পরস্পরের মুখোমুখি হবে। কৈলাশহরে বিদ্যানগর ক্রিকেট স্টেডিয়ামে উদয়পুর এবং সদর বি পরস্পরের মুখোমুখি হবে। পয়লা মে দুটি সেমিফাইনাল এবং ৩ মে ফাইনাল ম্যাচ হওয়ার কথা রয়েছে।

লিটলমাস্টার্স ট্রফির পরিত্যক্ত দুটি সেমিফাইনাল ম্যাচ আজ

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। মাঠে জল। ক্রিকেট খেলার অনুপযুক্ত ছিল দুটি মাঠ। স্বাভাবিক কারণে দুটি সেমিফাইনাল ম্যাচ-ই পরিত্যক্ত ঘোষিত হয়েছে। রিজার্ভ ডে হিসেবে আগামীকাল দুটি ম্যাচ পুনরায় অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা রয়েছে। খেলা প্রথমবারের মতো আয়োজিত পূর্বোক্তর লিটল মাস্টার্স ট্রফি অনূর্ধ্ব ১৪ বালকদের ক্রিকেট টুর্নামেন্ট। গুয়াহাটিতে তা অনুষ্ঠিত হচ্ছে। গ্রুপ লীগ পর্যায়ের খেলার পর দুটি সেমিফাইনাল ম্যাচ আজ, সোমবার অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা থাকলেও মাঠে জল লেগে থাকার কারণে মাঠে বল গড়ায়নি। আগামীকাল (মঙ্গলবার) গুয়াহাটির দুটি স্থানে, দুটি স্টেডিয়ামে, টুর্নামেন্টের দুটি সেমিফাইনাল ম্যাচ পুনরায় অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা রয়েছে। ফলাং-এ আসাম ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশনের ক্রিকেট একাডেমি গ্রাউন্ডে স্বাগতিক আসাম খেলবে মনিপুরের বিরুদ্ধে।

গুয়াহাটিতে আসাম ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশন স্টেডিয়ামে এনেক্স গ্রাউন্ডে ত্রিপুরা ও মেঘালয় পরস্পরের মুখোমুখি হবে। গ্রুপ

লীগ পর্যায়ে টানা তিনটি ম্যাচ জয়ী অর্থাৎ জয়ের হ্যাটট্রিক এর মধ্য দিয়ে ত্রিপুরা এবং আসাম সেমিফাইনালে প্রবেশ করেছে।

অপরদিকে মেঘালয় ও মনিপুর দুটি করে ম্যাচ জিতে গ্রুপ রানার্সের স্বীকৃতি পেয়ে সেমিফাইনালে উন্নীত হয়েছে।

রাজস্থানে জাতীয় রেসলিং পেনক্রেশন চ্যাম্পিয়নশিপে ত্রিপুরা দল অংশ নিচ্ছে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। আগামী ১ থেকে ৪ মে, অল ইন্ডিয়া ট্র্যাডিশনাল রেসলিং এন্ড পেনক্রেশন ফেডারেশন কাপ ২০২৫ রাজস্থানের জয়পুরে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। উক্ত ফেডারেশন কাপে অংশগ্রহণ করার জন্য ত্রিপুরা টিম গত ২৭ এপ্রিল রাজস্থানের উদ্দেশ্যে ত্রিপুরা থেকে রওয়ানা দেয়। উক্ত ফেডারেশন কাপ থেকে এশিয়ান চ্যাম্পিয়নশিপের জন্য বয়স

ভিত্তিক বিভিন্ন ক্যাটাগরি, বিভিন্ন ওয়েট ক্যাটাগরি তে ইন্ডিয়া টিমের প্লেয়ার সিলেকশন হবে, উল্লেখ্য, এবার এশিয়ান চ্যাম্পিয়নশিপ ভারতের রাজধানী দিল্লীর তালকোটরা ইনডোর স্টেডিয়ামে ২১-২৬ মে অনুষ্ঠিত হবে। উক্ত এশিয়ান চ্যাম্পিয়নশিপে ত্রিপুরার খেলোয়াড়রাও অংশগ্রহণ করতে পারবে বলে ত্রিপুরা ট্র্যাডিশনাল রেসলিং এন্ড পেনক্রেশন

অ্যাসোসিয়েশন আশাবাদী। এই খবর জানিয়েছেন ত্রিপুরা ট্র্যাডিশনাল রেসলিং এন্ড পেনক্রেশন অ্যাসোসিয়েশনের জেনারেল সেক্রেটারী মোঃ আশ্বর আলী। ত্রিপুরা টিমের খেলোয়াড়রা হলো: আব্দুল বাছিত, শুভম সিনহা, রোহিত দাস, দিগ্বিজয় দাস, লক্ষী রানী সিনহা, শীলা দেবনাথ, সোনালী শীল, রেশমী দেবনাথ ও সুমনা বেগম।

খোয়াই সিনিয়র ক্লাব লীগ ক্রিকেটে স্কাইলার্ক চ্যাম্পিয়ন

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। স্কাইলার্ক ক্লাব চ্যাম্পিয়ন। খোয়াই ক্রিকেট এসোসিয়েশনের উদ্যোগে গত ৪২ দিন ধরে খোয়াই বিমানবন্দর মাঠে চলছিল ক্লাব ভিত্তিক সিনিয়র ক্রিকেট টুর্নামেন্ট। গত ১৪ই মার্চ থেকে শুরু হয় এই টুর্নামেন্ট। এতে মহকুমার ১২টি ক্লাব অংশ গ্রহণ করে। শুক্রবার অনুষ্ঠিত হয় এই টুর্নামেন্টের চূড়ান্ত পর্যায়ের খেলা তথা ফাইনাল ম্যাচ।এদিন খোয়াই বিমানবন্দর মাঠে স্কাইনালে শিরোপা দখলের লক্ষ্যে মুখোমুখি হয় স্কাইলার্ক ক্লাব বনাম এভারগ্রীন ক্লাব। টসে জিতে এভারগ্রীন প্রথমে স্কাইলার্ককে ব্যাটিংয়ের আমন্ত্রণ জানায়। নির্ধারিত ৫০ ওভারে স্কাইলার্ক ১০ উইকেট হারিয়ে ২৬০ রান করে।জবাবে ২৬১ রানের লক্ষ্যমাত্রা নিয়ে খেলতে নেমে এভারগ্রীন ৪৮ ওভারে ১০ উইকেট হারিয়ে ২০৮ রানে সবাই আউট হয়ে যায়। ফলে স্কাইলার্ক ক্লাব ৫২ রানে জয় লাভ করে। যদিও এই খেলাকে কেন্দ্র করে প্রথমেই কাশ্মীরের পহেলগাঁও যে সন্ত্রাসবাদীদের হামলায় নিহতদের প্রতি শোক জানাতে সমস্ত

দাবা সংস্থার নতুন কমিটি গঠিত সভাপতি অভিজিৎ, সচিব মিঠু

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। লক্ষ্য একটাই, ত্রিপুরার দাবাকে আরও কয়েক কদম এগিয়ে নিয়ে যাওয়া। সেই লক্ষ্যকে সামনে রেখেই গঠিত হলো ২১ সদস্যের নতুন কমিটি। আগামী চার বছরের জন্য। রাজ্য দাবা সংস্থার। নবগঠিত কমিটির সভাপতি অভিজিৎ মৌলিক, সচিব মিঠু দেবনাথ নির্বাচিত হয়েছেন। রবিবার রাজ্য দাবা সংস্থার অফিস বাড়িতে অনুষ্ঠিত হয় সংস্থার বার্ষিক সাধারণ সভা। তাতে উপস্থিত ছিলেন দাবা ফেডারেশনের সিই ও এ কে বর্মা, আহ্বায়ক মনিশ কুমার, আসাম দাবা সংস্থার সচিব রাজীব ধর, ত্রিপুরা অলিম্পিক অ্যাসোসিয়েশনের সচিব সৃজিত রায়, ক্রীড়া পর্ষদের যুগ্ম সচিব স্বপন সাহা, ক্রীড়া দপ্তরের পক্ষে রমেন্দ্র

রিয়াং এবং স্পোর্টস সেলের প্রভারি কমল দেব। শুরুতে সচিবের প্রতিবেদন এবং কোষাধ্যক্ষের পক্ষ থেকে বার্ষিক আয় ব্যয়ের হিসাব পেশ করেন। এরপর পুরাতন কমিটি ভেঙ্গে গঠিত হয় ২১ সদস্যের নতুন কমিটি। নবগঠিত কমিটির সভাপতি অভিজিৎ মৌলিক, কার্যকরী সভাপতি প্রশান্ত কুন্ডু, সহ-সভাপতি ঝুমা বিশ্বাস, দীপক সাহা, প্রদীপ কুমার রায়, সচিব মিঠু দেবনাথ, যুগ্ম সচিব কিরীটী দত্ত, প্রবীর রায়, অনুপ সরকার, শুভদীপ কর্মকার, কোষাধ্যক্ষ ইন্দ্রজিৎ বিশ্বাস, অফিস সেক্রেটারি পান্না আহমেদ, আরবিটরের আহ্বায়ক অনুপম ভট্টাচার্য, সদস্য বুটন রায়, সঞ্জীব সাহা, সুশীল সূত্রধর, সংগীতা সাহা, পঙ্কজ দেবনাথ, মিঠুন পাল, পীযুষ কান্তি বিশ্বাস এবং শিখা দাসও শু।

নতুন কমিটি গঠন হওয়ার পরই আগামী দিনের পরিকল্পনা নিয়ে প্রাথমিকভাবে আলোচনা সেরে নেন নবগঠিত কমিটির কর্তারা। রাজ্য সংস্থার পেট্রণ নির্বাচিত হয়েছেন ক্রীড়া সংগঠক রতন সাহা। সভাপতি এবং সচিব দুজনেই ঘোষণা দেন ত্রিপুরার দাবাকে কিন্তাবে আরও এগিয়ে নিয়ে যাওয়া যায়, তাই হবে নতুন কমিটির কর্তাদের প্রথম লক্ষ্য। পাশাপাশি রাজ্য থেকে আরও প্রসেনাজিৎ দত্ত, আশিয়া দাস এবং আরধ্যা দাসের মতো দাবাড়ুদের বের করা যায় তা নিয়ে চলবে বিভিন্ন পরিকল্পনা। জেলা সংস্থার কর্তাদের কাছে নবগঠিত কমিটির কর্তার অনুরোধ রাখেন, যাতে সক্রিয়ভাবে দাবার প্রসারের কাজ করে চলেন।

পরের অলিম্পিক্সে দেখা যাবে বাইলসকে?

জবাবে কী বললেন ১১ পদকজয়ী জিম্ন্যাস্ট

বিশ্বের অন্যতম সেরা জিম্ন্যাস্ট বলা হয় তাঁকে। অলিম্পিক্সে ১১টি পদক জিতেছেন সিমোন বাইলস। ২০২৮ সালে পরের অলিম্পিক্সেও কি খেলেবেন বাইলস? এই প্রশ্নের জবাবে যৌশস্য জিইয়ে রাখলেন বাইলস। ২৮ বছরের বাইলস জানিয়েছেন, আপাতত পরের অলিম্পিক্স নিয়ে ভাবছেন না তিনি। বাইলস বলেন, “এখন অবসর সময় কাটাচ্ছি। বেশ উপভোগ্য করছি। এখনই কিছু ভাবছি না। কারণ, ফেব্রার জন্য জিম্মে গিয়ে শরীরচর্চা করতে হবে। তাই পরের অলিম্পিক্সে খেলব কি না তা নিয়ে এখনই সিদ্ধান্ত নেব না। পরে ভাবব।”বাইলসের মতে, চাইলেই অলিম্পিক্সের মতো প্রতিযোগিতায় নামা যায় না। বিশেষ করে যদি সেই খেলার নাম জিম্ন্যাস্টিং হয়। তার জন্য চার

বছর পরিশ্রম করতে হয়। সেই কারণেই হয়তো প্রতিটি অলিম্পিক্সের মধ্যে চার বছরের তফাত থাকে। তিনি বলেন, “অনেকেই ভাবে, এক বছর পরিশ্রম করলেই হয়তো অলিম্পিক্সে নামা যায়। বিষয়টা ভা নয়। চার বছর ধরে প্রজ্ঞতি নিতে হয়। সেই কারণেই আমি আবার অলিম্পিক্সে নামব কি না, তা এখনও ঠিক করতে পারিনি।”২০১৬ সালে রিয়ো অলিম্পিক্সে চমক দিয়েছিলেন বাইলস। সেই প্রতিযোগিতায় চারটি সোনা, একটি রূপো ও একটি ব্রোঞ্জ জিতেছিলেন তিনি। পরের বার টোকিয়োতেও তাঁর দিকে সকলের নজর ছিল। কিন্তু দলগত প্রতিযোগিতার ফাইনালের মাঝে মানসিক সমস্যা হয় বাইলসের। প্রতিযোগিতা ছেড়ে

বেরিয়ে যান তিনি। আর খেলেননি। সে বারও একটু রূপো জিতেছিলেন তিনি। সকলে ভেবেছিলেন, আর হয়তো দেখা যাবে না বাইলসকে। কিন্তু ২০২৪ সালের প্যারিস অলিম্পিক্সে ফেরেন বাইলস। বয়স্কৃতম জিম্ন্যাস্ট হিসাবে জেতেন তিনটি সোনা ও একটি রূপো।এখন বাইলসের বয়স ২৮। লস অ্যাঞ্জেলেসে অলিম্পিক্স হওয়ার সময় তাঁর বয়স হবে ৩১। সেই বয়সে ভক্ট, বার বা স্কোর এক্সারসাইজ সহজ নয়। সেই বিষয়টিও হয়তো মাথায় রয়েছে বাইলসের। পাশাপাশি আমেরিকার হয়ে অলিম্পিক্সে নামতে হলে দেশেই প্রতিযোগিতা জিতে যোগ্যতা নির্জন করতে হয়। সেই কথাও অনিশ্চয় মাথায় রয়েছে বাইলসের। সেই কারণেই হয়তো এখনই কিছু বলছেন না তিনি।

ফুটবলে দুর্দশা ঘোচাতে মেগা

টুর্নামেন্ট আয়োজনের আশায় ভারত

২০৩১ সালে এশিয়ান কাপ আয়োজন করতে চলেছে ভারত? সম্ভব হলেও তেমনই সম্ভাবনা তৈরি হয়েছে। জানা গিয়েছে, এই প্রতিযোগিতা আয়োজন করতে চায় ভারত। এশিয়ান ফুটবল কনফেডারেশন শুক্রবার এক বিজ্ঞপ্তিতে এ কথাই জানিয়েছে। জানা গিয়েছে, সৌদি আরব বিড তুলে নিয়েছে। যদিও দেশটি কেন নাম প্রত্যাহার করে নিয়েছে, সে ব্যাপারে স্পষ্ট করে কিছু জানাননি। এই জায়গায় ভারত দরপত্র জমা দিয়েছে। এই বিড প্রক্রিয়া শুরু হয়েছিল ২০২৪ সালের ২৭ নভেম্বর। বিড জমা দেওয়ার শেষ তারিখ ছিল ৩১ মার্চ। ভারত ছাড়াও এশিয়ান কাপ

আয়োজনে আগ্রহী আরও অনেক গুলি দেশ দরপত্র জমা দিয়েছে। এএফসি সভাপতি শেখ সলমন বিন ইব্রাহিম আল খলিফা দেশগুলির উদ্যোগকে স্বাগত জানিয়েছেন।তিনি বলেন, “এবার আমরা রেকর্ড সংখ্যক বিড পেয়েছি। এশিয়ান কাপ আয়োজনের ব্যাপারে যে আগ্রহ দেখাছি তা অভূতপূর্ব। দেশগুলির ইচ্ছার প্রতি স্ফূর্তি রইল।” তাঁর সংযোজন, “এই প্রতিযোগিতা এশিয়ার অন্যতম সেরা। এএফসির নির্বাহী কমিটির পক্ষ থেকে সমস্ত সদস্য দেশকে ধন্যবাদ। তারাই তো আমাদের শক্তি। তাদের কাছ থেকে সবসময় অনুপ্রেরণা পাই।”

২০৩১ সালের এএফসি এশিয়ান কাপের জন্য দরপত্র জমা দিয়েছে অস্ট্রেলিয়া, ভারত, ইন্দোনেশিয়া, কোরিয়া, কুয়েত, সংযুক্ত আরব আমিরাত এবং কিরগিজস্তান, তাজিকিস্তান ও উজবেকিস্তান যুগ্মভাবে।২০১৭ সালে অনূর্ধ্ব-১৭ ফিফা বিশ্বকাপ আয়োজন করেছিল ভারত। তাই আন্তর্জাতিক ফুটবল প্রতিযোগিতা আয়োজনে অভিজ্ঞতা রয়েছে। সেটা খানিকটা হলেও অ্যাডভান্টেজ দেবে ভারতকে। ফিফার ক্রমতালিকায় ভারত এখন ১২৭ নম্বরে। বিশেষজ্ঞরা মনে করছেন, দেশীয় ফুটপলে দুর্দশা ঘোচাতে মেগা টুর্নামেন্ট আয়োজন করতে চাইছে ভারত।

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

উন্নত যুগ্ম

সাদা, কালো, রঙিন
নতুন ধারায়

রেণ্‌বো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১

মোবাইলঃ- ৯৪৩৬১২৩৭২০

ই-মেলঃ rainbowlprintingworks@gmail.com

