



তিন বাহিনীর মধ্যে সমন্বিত কমান্ড গঠনের লক্ষ্যে কেন্দ্রীয় সরকারের নতুন বিধি জারি

অভিজিৎ রায় চৌধুরী

নয়াদিল্লি, ২৮ মে ॥ সেনা, নৌবাহিনী ও বিমানবাহিনী এই তিন বাহিনীর মধ্যে সমন্বিত কমান্ড গঠনের লক্ষ্যে কেন্দ্রীয় সরকার নতুন বিধি জারি করেছে।

ইন্টার-সার্ভিসেস অর্গানাইজেশন (কমান্ড, কন্ট্রোল ও ডিসিপ্লিন) আইন, ২০২৩-এর অধীনে এই বিধিগুলি প্রণয়ন ও গেজেট বিজ্ঞপ্তির মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়েছে। ২৭ মে থেকে এগুলি কার্যকর হবে বলে বিজ্ঞপ্তিতে উল্লেখ রয়েছে।

প্রতিরক্ষা মন্ত্রকের এক বিবৃতিতে জানানো হয়েছে, 'সরকার ইন্টার-সার্ভিসেস অর্গানাইজেশন (কমান্ড, কন্ট্রোল ও ডিসিপ্লিন) আইন, ২০২৩-এর অধীনে এই বিধিগুলি জারি করেছে, যা সশস্ত্র বাহিনীর মধ্যে আরও বৃহৎ সমন্বয় এবং কমান্ড দক্ষতা নিশ্চিত করবে।'

ভারী বৃষ্টি : পশ্চিম ও

খোয়াইয়ে লাল সতর্কতা জারি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ মে ॥ আগামীকাল খোয়াই এবং পশ্চিম জেলায় ভারী থেকে অতি ভারী বৃষ্টিপাতের সম্ভাবনায় লাল সতর্কতা জারি করেছে আবহওয়া দফতর। তার পাশাপাশি, বাকি সব জেলায় ভারী থেকে অতি ভারী বৃষ্টিপাতের সম্ভাবনায় হলুদ সতর্কতা জারি করেছে।

প্রসঙ্গত, আজ আকাশ মেঘাচ্ছন্ন ছিল। আজ দিনের সবেচ্চ তাপমাত্রা ৩৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস এবং সর্বনিম্ন ২৭ ডিগ্রি সেলসিয়াস রেকর্ড করা হয়েছে। আজ সকালে সর্বনিম্ন তাপমাত্রা সব জেলায় স্বাভাবিকের কাছাকাছি ছিল।

আবহওয়া দফতর থেকে জানানো হয়েছে, উত্তর-পশ্চিম এবং তৎসলগ্ন পশ্চিম-মধ্য বঙ্গোপসাগরের উপর ঘূর্ণিঝড় সঞ্চালনের প্রভাবে আজ গুড়িগাউ পবুলে উত্তর-পশ্চিম বঙ্গোপসাগরে একটি নিম্নচাপ তৈরি হয়েছে। ওই ঘূর্ণিঝড় সঞ্চালনাটি সমুদ্রপৃষ্ঠ থেকে ৭.৬ কিলোমিটার দক্ষিণ দিকে প্রসারিত হয়েছে। এটি ধীরে ধীরে উত্তর দিকে অগ্রসর হতে পারে।



ত ১ হা দে খা
আবহওয়া দফতর
আগামী ২৪ ঘণ্টায়
রাজ্যের খোয়াই এবং
পশ্চিম জেলায় লাল
সতর্কতা এবং বঙ্গবিদ্যুৎ ও
ভারী থেকে অতি ভারী
বৃষ্টিপাতের সতর্কতা জারি করেছে।
তেমনি, বাকি সব জেলায় হলুদ
সতর্কতা এবং বঙ্গবিদ্যুৎ ও ভারী
থেকে অতি ভারী বৃষ্টিপাতের
সতর্কতা জারি করেছে। তাছাড়া,
আবহওয়া দফতর তরফ থেকে
ভারী বৃষ্টিপাতে কৃষিকাজে সজাব্য

প্রভাব দে খা
দেবে। ভারী
বৃষ্টিপাতের
ফলে নিচু জমিতে
জল জমে যাওয়ার
সম্ভাবনা রয়েছে। এমনকি,
সবজি জমিতে জল জমে যাওয়ার
সম্ভাবনা রয়েছে। অতিরিক্ত ফলে
শস্যে ছত্রাকজনিত রোগ যেমন
শিকড় পচে যাওয়া, চারা শুকিয়ে
যাওয়ার ইত্যাদি রোগের সম্ভাবনা
রয়েছে। তাছাড়া, দফতর থেকে
ভারী বৃষ্টিপাতে
৳ ৬ এর পাতায় দেখুন

ভারত-পাক চলমান উত্তেজনার প্রেক্ষিতে সীমান্ত রাজ্যগুলিতে সিভিল ডিফেন্স মহড়া আজ

নয়াদিল্লি, ২৯ মে ॥ ভারত ও পাকিস্তানের মধ্যে চলমান উত্তেজনার প্রেক্ষিতে বৃহস্পতিবার গুজরাট, পাঞ্জাব, রাজস্থান, জম্মু ও কাশ্মীর এবং হরিয়ানা রাজ্যে সিভিল ডিফেন্স মহড়া অনুষ্ঠিত হবে বলে সরকারি সূত্রে জানা গেছে। এই মহড়াগুলি কেন্দ্রীয় সরকারের নির্দেশে পরিচালিত হচ্ছে, বিশেষ করে সীমান্তবর্তী এলাকাগুলিতে, যেগুলি সাম্প্রতিক সংঘর্ষে পাকিস্তান থেকে ব্যাপক আক্রমণের মুখে পড়েছিল।

হরিয়ানা সরকারও একই দিনে, বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা ৫টা থেকে বাজোব ২২টি জেলার প্রতিটিতে একযোগে "অপারেশন শিল্ড" নামে একটি বৃহৎ সিভিল ডিফেন্স মহড়া পরিচালনা করবে। এই মহড়ার উদ্দেশ্য হল রাজ্যের জবরদস্তির পরিস্থিতি মোকাবিলায় প্রস্তুতি এবং প্রতিক্রিয়া ব্যবস্থাকে আরও মজবুত করা।

এই উদ্যোগ এমন এক সময়ে নেওয়া হয়েছে যখন সারা দেশে বিভিন্ন মহড়া অনুষ্ঠিত হচ্ছে যুদ্ধ, মিসাইল হামলা বা আকাশপথে আক্রমণের মতো জবরদস্তির পরিস্থিতিতে প্রস্তুতির মূল্যায়নের জন্য। গত মাসে, ২২ এপ্রিল পরহাগাম হামলার প্রতিক্রিয়ায় ভারতের "অপারেশন সিন্দুর" অভিযানের আগে এমন মহড়াগুলি দেখা গিয়েছিল, যেখানে পাকিস্তান ও পাকিস্তান অধিকৃত কাশ্মীরে নয়টি সন্ত্রাসী ঘাঁটি লক্ষ্য করে অভিযান চালানো হয়।

সিভিল ডিফেন্স মহড়া হল একটি পরিকল্পিত অনুশীলন, যার মাধ্যমে যুদ্ধকালীন বা সন্ত্রাসী হামলার মতো জবরদস্তির পরিস্থিতি মোকাবিলায় প্রস্তুতি নেওয়া হয়।

মাওবাদী প্রসঙ্গে শাসকদলের খোঁচার জবাবে তোপ দাগলেন জিতেন্দ্র

ছত্তিশগড়ে কংগ্রেস সরকারকে ক্ষমতাচ্যুত করতে নকশালদেব ব্যবহার করেছিল বিজেপি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ মে ॥ ছত্তিশগড়ে মাওবাদী দমন অভিযান নিয়ে সিপিএম পলিটব্যুরোর বক্তব্যকে ঘিরে ত্রিপুরায় প্রদেশ বিজেপির লাগাতার খোঁচা সহ্য করতে হচ্ছিল কমিউনিস্ট নেতৃত্বকে। আজ তাই বোমা ফটালেন সিপিএম পলিটব্যুরো সদস্য তথা দলের রাজ্য সম্পাদক বিরোধী দলনেতা জিতেন্দ্র চৌধুরী। ছত্তিশগড়ে অজিত যোগীর নেতৃত্বে কংগ্রেস সরকারকে ক্ষমতাচ্যুত করতে নকশালদেব ব্যবহার করেছিল বিজেপি। সেদিন বোতল থেকে দেত্যা বের করে এখন তাদের সামলাতে না পেরে গণ নিধনের পথ বেছে নিয়েছে, বিজেপিকে নিশানা করে এভাবেই তোপ দাগেন তিনি। তাঁর কটাক্ষ, মণিপুরেও উগ্রবাদীদের সহায়তায়

ক্ষমতায় বসে এখন দৈত্য সামলাতে পারছে না বিজেপি। আজ সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে জিতেন্দ্র বলেন, প্রদেশ বিজেপির নেতারা মাওবাদীদের ইতিহাস জানেন না। নিজেদের স্বার্থসিদ্ধির নকশালদেব ব্যবহার করেছেন বিজেপি। এখন তাঁরা সাধু সাজার চেষ্টা করছেন। তাঁর দাবি, সিপিএমের কর্মী-সমর্থকরা

ছত্তিশগড়ে মাওবাদীদের বর্বরতার শিকার হয়েছেন। এদিন তিনি বলেন, দীর্ঘ কয়েক বছর ধরে নকশালপন্থীদের সন্ত্রাসে অস্তিত্ব হয়ে পড়েছেন ছত্তিশগড় বাসী। এই নকশালপন্থীদের প্রথম শিকার হয়েছেন ওই রাজ্যের বামপন্থীরা। ফলে, মাওবাদী দমনে সমস্ত রকম অভিযানে আমাদের পূর্ণ সমর্থন রয়েছে। কিন্তু, যারা সন্ত্রাসের পথ ছেড়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে আলোচনায় বসতে চাইছেন, তাঁদের সেই সুযোগ দিতে হবে।

দায়িত্বজ্ঞানহীন পরিচয় দিচ্ছে সিপিএম : বিজেপি

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ২৮ মে ॥ মাওবাদী নেতা ভারতীয় সেনাবাহিনীর হাতে নিহত হওয়ার পর সিপিআইএম নেতা ও রাজ্যের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রীর কট্টমূলক মন্তব্য ঘিরে শুরু হয়েছে রাজনৈতিক বিতর্ক। এই পরিস্থিতিতে উত্তর ত্রিপুরার ধর্মনগরে জেলা বিজেপি কার্যালয়ে আয়োজিত এক সাংবাদিক সম্মেলনে মুখ খোলেন বিজেপি নেতারা।

উক্ত সাংবাদিক সম্মেলনে উপস্থিত ছিলেন ভারতীয় জনতা পার্টির প্রদেশ সহ-সভাপতি সুবল ভোমিক, উত্তর ত্রিপুরা জেলা সভাপতি কাজল দাসসহ অন্যান্য জেলা ও রাজ্য নেতৃত্ব। সেখানে সুবল ভোমিক মাওবাদী নেতাকে সেনাবাহিনী কেন ৳ ৬ এর পাতায় দেখুন

খরিফ ফসলে এমএসপি বাড়ল

ধান প্রতি কুইন্টাল বেড়ে হল ২৩৬৯ টাকা, কেন্দ্রীয় মন্ত্রিসভায় সিদ্ধান্ত

নয়াদিল্লি, ২৮ মে ॥ চাষীদের আয় বৃদ্ধির লক্ষ্যে ও ন্যায্য মূল্য নিশ্চিত করতে কেন্দ্রীয় সরকার ২০২৫—২৬ বিপণন মরসুমের জন্য সব খরিফ ফসলের ন্যূনতম সহায়ক মূল্য (এমএসপি) বৃদ্ধি করেছে। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর সভাপতিত্বে মন্ত্রিসভার অর্থনৈতিক বিষয়ক কমিটি (সিসিইএ) এই সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে। এই সিদ্ধান্তের সবচেয়ে বড় প্রভাব পড়তে চলেছে ধানে, যা ভারতের কোটি কোটি কৃষকের প্রধান খাদ্য ফসল। সাধারণ প্রজাতির ধানের এমএসপি বাড়িয়ে কুইন্টাল প্রতি ২,৩৬৯ টাকা করা হয়েছে, যা গত বছরের ২,০০০ টাকা থেকে ৬৯ টাকা বেশি। 'গ্রেড এ' প্রজাতির ধানের এমএসপি নির্ধারণ হয়েছে ২,৩৮৯ টাকা, যা উৎপাদন খরচের উপর ৫০ শতাংশ লাভ নিশ্চিত করে। এইব্রিড জোরারের এমএসপি বাড়িয়ে ৩,৬৯৯ টাকা করা হয়েছে, যা গত বছর ছিল ৩,৩৭১ টাকা এবং মালদাভি জোরারের জন্য ৩,৭৪৯ টাকা নির্ধারণ করা হয়েছে। বাজরার এমএসপি ১৫০ টাকা বাড়িয়ে ২,৭৭৫ টাকা এবং রাগির এমএসপি ৫৯৬ টাকা বাড়িয়ে

৪,৮৮৬ টাকা নির্ধারণ হয়েছে। ভুট্টার এমএসপি ১৭৫ টাকা বাড়িয়ে কুইন্টাল প্রতি ২,৪০০ টাকা করা হয়েছে। কুইন্টাল প্রতি ভুট/অড়হরের এমএসপি ৪৫০ বাড়িয়ে ৮,০০০ টাকা নির্ধারিত হয়েছে। মুগ ডালের এমএসপি ৮৬ বাড়িয়ে ৮,৭৬৮ টাকা এবং উড়দের এমএসপি ৪০০ টাকা বাড়িয়ে ৭,৮০০ টাকা করা হয়েছে। চিনাবাদাম এখন এমএসপি পাবে ৭,২৬৩ টাকা, বৃদ্ধি হয়েছে ৪৮০ টাকা, সুরামুখীর বীজ ৭,৭২১ টাকা, বৃদ্ধি হয়েছে ৪৪১ টাকা, সয়াবিন (হলুদ) ৫,৩২৮ টাকা, বৃদ্ধি হয়েছে ৪৩৬ টাকা, তিলের ৯,৮৪৬ টাকা, বৃদ্ধি হয়েছে ৫৭৯ টাকা এবং নাইজারবীজের এমএসপি সবেচ্চ বৃদ্ধির সঙ্গে ৮২০ টাকা বাড়িয়ে ৯,৫৩৭ টাকা নির্ধারণ করা হয়েছে।

মাঝারি প্রজাতির তুলার এমএসপি নির্ধারিত হয়েছে ৭,৭১০ টাকা এবং দীর্ঘ প্রজাতির তুলার এমএসপি হয়েছে ৮,১১০ টাকাদুই ক্ষেত্রেই ৫৮৯ টাকা করে বৃদ্ধি হয়েছে। সরকার জানিয়েছে, এই এমএসপি বৃদ্ধি ২০১৮-১৯ কেন্দ্রীয় ৳ ৬ এর পাতায় দেখুন

ব্রিজ ভেঙে

যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন সাক্ষরমের বৈষ্ণবপুর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ মে ॥ সারথম থেকে বৈষ্ণবপুর যাওয়া আসার একমাত্র রাস্তাটি দিয়ে যান চলাচল বন্ধ হয়ে পড়ে। ফলে, বিপজ্জনক অবস্থায় হেঁটে যেতে হয় স্থানীয়দের। ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, কিছুদিন আগে বৈষ্ণবপুরে একটি ছড়ার উপরে থাকার লোহার ব্রিজ এর উপর দিয়ে তারি মালবাহী গাড়ি যাওয়ার সময় গাড়িসহ ব্রিজটি ভেঙে পড়ে। যার ফলে ওই রাস্তা দিয়ে ছোট্ট ছোট্ট যানবাহন চলাচল বন্ধ হয়ে রয়েছে। এতে করে চরম ৳ ৬ এর পাতায় দেখুন

অধিক মুনাফার লোভ দেখিয়ে অর্থ আত্মসাৎ যুবকের বিরুদ্ধে মামলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, চুয়াইবাড়ি, ২৮ মে ॥ অধিক মুনাফা লাভের লোভ দেখিয়ে সাধারণের অর্থ আত্মসাৎের অভিযোগে উঠল এক যুবকের বিরুদ্ধে। একের পর এক চাঞ্চল্যকর তথ্য বেরিয়ে আসতেই চাঞ্চল্য দেখা দিয়েছে এলাকায়। তবে এ কাণ্ডে জড়িত মূল নায়ক দিলোয়ার হোসেনের (পিতা আব্দুল হালিম, বাড়ি উত্তর ফুলবাড়ি) ওনং ওয়ার্ডে) বিরুদ্ধে রয়েছে পাহাড় প্রমাণ অর্থ নয়াছয়ের অভিযোগ। সাধারণ মানুষকে সর্বশাস্ত্র করে বহু লক্ষ টাকা হাতিয়ে নেয় বিভিন্ন প্রলোভন দেখিয়ে। তার বাড়ি চুয়াইবাড়ি থানাধীন উত্তর ফুলবাড়ি গ্রামে ৳ ৬ এর পাতায় দেখুন

কৃষক ও কৃষি ব্যবস্থার উন্নতিতে আন্তরিক প্রধানমন্ত্রী : কৃষিমন্ত্রী

আজ রাজ্যে শুরু হচ্ছে বিকশিত কৃষি সংকল্প অভিযান

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ মে ॥ খরিফ মরসুমকে সামনে রেখে কৃষিক্ষেত্র আত্মনির্ভর হওয়ার জন্য শুরু হতে যাচ্ছে বিকশিত কৃষি সংকল্প অভিযান। আগামীকাল ২৯ মে থেকে সারা দেশের সঙ্গে ত্রিপুরাতেও শুরু হবে বিকশিত কৃষি সংকল্প অভিযান। অভিযান চলাবে আগামী ১২ জুন পর্যন্ত। আজ সচিবালয়ে নিজ অফিস কক্ষে আয়োজিত সাংবাদিক সম্মেলনে কৃষি ও কৃষক কল্যাণ দপ্তরের মন্ত্রী রতনলাল নাথ এই সংবাদ জানান।

কৃষিমন্ত্রী জানান, ২৯ মে থেকে ১২ জুন পর্যন্ত সারা রাজ্যের ৮টি জেলার ৮৬৪টি স্থানে এই অভিযান উপলক্ষ্যে কৃষি সচেতনতা সভা অনুষ্ঠিত হবে। প্রতি জেলায় তিনটি করে কমিটি গঠন করা হবে। প্রতিদিন

৭২টি সভা করা হবে। ন্যূনতম ২০০ জন কৃষকদের নিয়ে এই সভাগুলি করা হবে। এই অভিযানে মোট ২৪টি কৃষি থাকে রাজ্যব্যাপী কাজে লাগানো হবে। কৃষি সংক্রান্ত প্রচার অভিযানের জন্য প্রতিটি টিমের সাথে থাকবে একটি করে রথ। আগামীকাল সিপাহীজলা জেলায় এই অভিযান কর্মসূচির সূচনা হবে মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহার উপস্থিতিতে। তিনি জানান, এই অভিযানের মূল উদ্দেশ্যই হচ্ছে দেশে কৃষিক্ষেত্রের সমৃদ্ধি ঘটানো এবং পৌনিক কৃষি প্রযুক্তির ধারণাকে কৃষকদের কাছে পৌঁছানো। এছাড়াও ক্ষেত্র পরায়ণে গিয়ে কৃষকদের কাজ থেকে কৃষির প্রকৃত ৳ ৬ এর পাতায় দেখুন

সহধর্মীকে খুঁজে পেতে থানায় দারস্ত স্বামী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ মে ॥ রহস্যজনকভাবে বাড়ি থেকে নিখোঁজ হয়ে গিয়েছে এক গৃহবধু। সহধর্মীকে খুঁজে পেতে থানায় দারস্ত হলেন স্বামী।

ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, শান্তির বাজার মহকুমার বেতাগা সুধাং মজুমদার পাজার বাসিন্দা আশিষ মজুমদারের সহধর্মীনি অপূর্ণাঙ্গী সেন মজুমদার বিগত কিছুদিন পূর্বে নিখোঁজ হয়েপের। এই বিষয়ে পরিবারের পক্ষ থেকে শান্তির বাজার থানায় এক লিখিত অভিযোগ জানান। অবশেষে গৃহবধুকে খুঁজে না পেয়ে সংবাদমাধ্যমের দারস্ত হন স্বামী। তিনি জানান, এই বিষয়ে উনার শপথ ৳ ৬ এর পাতায় দেখুন

মণিপুরে নতুন সরকার গঠনে প্রস্তুত ৪৪ জন বিধায়ক বিজেপি নেতার দাবি

ইম্ফল, ২৮ মে ॥ গভর্নরের শাসনের অধীনে থাকা মণিপুরে নতুন সরকার গঠনে প্রস্তুত ৪৪ জন বিধায়ক, এমনটিই দাবি করলেন বিজেপি বিধায়ক চৌকচোম রাশেমসিং সিং। মঙ্গলবার রাজভবনে গভর্নর অজয় কুমার ভদ্রার সঙ্গে সাক্ষাৎ করে এই দাবি জানান তিনি ও আরও নয়জন বিধায়ক। তিনি জানান, "জনগণের ইচ্ছার প্রতিফলন হিসেবে ৪৪ জন বিধায়ক নতুন সরকার গঠনের জন্য প্রস্তুত। আমরা তা গভর্নরকে জানিয়েছি এবং সমাধানের পথ নিয়েও আলোচনা করেছি। গভর্নর আমাদের বক্তব্য শুনেছেন এবং জনগণের স্বার্থে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণের আশ্বাস দিয়েছেন।"

সরকার গঠনের দাবি জানানো হবে কিনা এই প্রশ্নে রাশেমসিং সিং বলেন, "এ বিষয়ে কেন্দ্রীয় নেতৃত্ব সিদ্ধান্ত নেবে। তবে আমরা প্রস্তুত রয়েছি, এটিই একরকম দাবি জানানোর ৳ ৬ এর পাতায় দেখুন

২০২৫-২৬ অর্থবর্ষে পুনর্মার্জিত সুদ ছাড় প্রকল্প বজায় রাখার সিদ্ধান্ত কেন্দ্রের

নয়াদিল্লি, ২৮ মে ॥ প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর পৌরোহিত্যে কেন্দ্রীয় মন্ত্রিসভার বৈঠকে আজ ২০২৫-২৬ অর্থবর্ষে পুনর্মার্জিত সুদ ছাড় প্রকল্প বজায় রাখার সিদ্ধান্ত হয়েছে। সুদে ১.৫ শতাংশ ছাড় থাকবে। এ জন্য প্রয়োজনীয় তহবিলের ব্যবস্থা করার ক্ষেত্রে সবুজ সংকেত দেওয়া হয়েছে।

পুনর্মার্জিত সুদ ছাড় প্রকল্প বা মডিফায়েড ইন্টারেস্ট সাবভেনশন স্কিম (এমআইএসএস)-এর আওতায় কিষণ ক্রেডিট কার্ডের মাধ্যমে কম সুদে কৃষকদের স্বল্প মেয়াদী ঋণ দেওয়া হয়। এই ঋণ পরিশোধের ক্ষেত্রে প্রদেয় সুদে ১.৫ শতাংশ ছাড় থাকে। প্রযোজ্য হয় ৭ শতাংশ সুদের হার। ৩ লক্ষ টাকা পর্যন্ত ঋণ দেওয়া হয় এই প্রকল্পের আওতায়। সময় মতো শীঘ্র ঋণ পরিশোধ করলে সুদে আরও ০.২৫ শতাংশ ছাড় মেলে। সেক্ষেত্রে সুদের হার দাঁড়ায় ৪ শতাংশে। পশুপালন কিংবা মৎস্য চাষের জন্য ঋণ নিলে সবেচ্চ সীমা ২ লক্ষ টাকা।

সুদে ১.৫ ছাড়

দেশে ৭.৭৫ কোটি কিষণ ক্রেডিট কার্ড খাতা রয়েছে। কৃষি ক্ষেত্রে প্রাতিষ্ঠানিক ঋণদান ব্যবস্থানাকে জোরদার করা সরকারের অন্যতম লক্ষ্য। কিষণ ক্রেডিট কার্ডের মাধ্যমে প্রদত্ত ঋণের পরিমাণ ২০১৪ সালে ছিল ৪.২৬ ৳ ৬ এর পাতায় দেখুন

Share your experiences : Visit us at - sisterspices.in
For Trade Enquiry : marketing@sisterspices.in
Follow us on:

প্রকৃতির প্রেসক্রিপশন শারীরিক কার্যকলাপ সামাজিক সংযোগ বাড়াতে পারে



সুইডেনের চার্লমার্স বিশ্ববিদ্যালয়ের আর্কিটেকচার বিভাগের অধ্যাপক। তিনি প্রথমদিককার গবেষক যিনি প্রকৃতির সংস্পর্শকে মানসিক চাপ হ্রাসের সঙ্গে যুক্ত করেছেন।

১৯৮০-এর এবং ১৯৯০-এর দশকে তিনি বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা পরিচালনা করেন যেখানে দেখা যায়, গাছপালা বা প্রাকৃতিক দৃশ্যের দিকে গুধু তাকালেও — এমনকি জানালা দিয়ে তাকালেও ব্যথার উপশম হয়, ইতিবাচক অনুভূতি বাড়ে এবং মনোযোগ শক্তিশালী হয়। উল্লিচ মনে করেন মানুষের মধ্যে এই প্রতিক্রিয়াগুলো বিবর্তনের কারণে এসেছে। কারণ সৃষ্টিলগ্নে, মানসিক চাপ কাটিয়ে ওঠার ক্ষমতা জীবনে টিকে থাকার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ছিল।

তাই প্রকৃতির মধ্যে থেকে দ্রুত চাপ কমানোর প্রবণতা জেনেটিকভাবেই আছে, যা প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়েছে এবং এ কারণেই, প্রকৃতির সামান্য সংস্পর্শ আজকের মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার ক্ষেত্রে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

কিছু তথ্য এই তত্ত্বকে সমর্থন করে যে, আমরা এমনভাবে বিবর্তিত হয়েছি যাতে প্রকৃতির মাঝে থাকলে আমরা আরও ভালোভাবে সেরে উঠতে পারি ও সুস্থ থাকতে পারি। লেম একইভাবে বলেন, এই উপকারগুলোর কিছু আমাদের বিবর্তন থেকে এসেছে — যেমন আমাদের মস্তিষ্ক এমন পরিবেশের প্রতি আকৃষ্ট হয় যেখানে জীববৈচিত্র্য বেশি থাকে, কারণ সেগুলো বেঁচে থাকার জন্য উপযুক্ত। ‘প্রকৃতির প্রভাব এতটাই শক্তিশালী যে, এমন আলাদাভাবে পরখ করা প্রকৃতির দৃশ্য দেখা, প্রকৃতির শব্দ শোনা, বা প্রকৃতির গন্ধ নেওয়া —এসবও আমাদের

বাগান করতেন তাদের মানসিক ক্ষমতা অনেক বেশি উন্নত হয়েছে- তাদের তুলনায় যারা কখনো বাগান করেননি বা খুব কম বাগান করেছেন। ‘ব্যবহার করা, না হয় হারিয়ে ফেলে’- এই মানসিক ধারণা থেকে নতুন এই উপায়ের কথা মাথায় আসে বলে জানান গবেষণা দলের প্রধান জেনি করলি।

এই তত্ত্ব অনুযায়ী বার্ষিকো আমরা মানসিক ক্ষমতার জোর নির্ভর করে আমরা কতবার সেই ক্ষমতাগুলো ব্যবহার করছি তার ওপর।

যখন আমরা এমন কোন কাজ করা থেকে বিরত থাকি যা মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট অংশকে উদ্দীপ্ত করে, তখন সেই অংশগুলো তাদের কাজ করার ক্ষমতা হারাতে শুরু করে। কিন্তু নিয়মিত এই ধরনের কাজ করলে — যেমন সমস্যা সমাধান করলে, নতুন কিছু শিখলে বা সৃষ্টিশীল কিছু করলে —ব্যবস বাড়লেও এর ফল উল্টো হতে পারে, মানসিক ক্ষমতা বয়সের সাথে তো কমবেই না বরং বাড়তে পারে।

যারা বাগান করেন, তাদের মস্তিষ্কে “রেইন-ডেরাইভড নিউরোট্রফিক ফ্যাক্টর” (বিডিএনএফ) নামক এক প্রোটিন নিঃসরণের মাত্রা বাড়ে। এই প্রোটিন মস্তিষ্কে নিউরনের (মস্তিষ্কের কোষ) বৃদ্ধি ও টিকে থাকার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

সেইসাথে যারা বাগান করেন তাদের মস্তিষ্কে “ভাস্কুলার এনডোথিলিয়াল গ্রোথ ফ্যাক্টর” (ভিইজিএফ) নামের আরেক ধরণের প্রোটিনের মাত্রাও বাড়ে, যা মানসিক কার্যক্ষমতা বৃদ্ধির সঙ্গে সম্পর্কিত।

২০০৬সালে ইউনিভার্সিটি অফ নিউ সাউথ ওয়েলসের একটি গবেষণায়, অস্ট্রেলিয়ার ষাট বছরের বেশি বয়সী নারী ও পুরুষদের পর্যবেক্ষণ করা হয়। দেখা যায়, যারা প্রতিদিন বাগান করতেন তাদের ডিমেনশিয়া হওয়ার সম্ভাবনা ৩৬ শতাংশ কম ছিল যাদের বাগান করার অভ্যাস ছিল না তাদের তুলনায়। বাগান করার আরো কিছু উপকারিতা দেখা গেছে, যেমন মনোযোগ বাড়ে, চাপ কমে, পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা কমে এবং ওষুধের ওপর নির্ভরতা হ্রাস পায়। এই মানসিক উপকারগুলোর কিছু হয়তো শুধু প্রকৃতিতে থাকার ফলেই হয়ে যায়। রজার উলরিচ, যিনি স্বাস্থ্য ব্যবস্থা চেলে সাজানোর ক্ষেত্রে বিশ্বখ্যাত বিশেষজ্ঞ এবং

প্রেসক্রিপশন” নামেও পরিচিত।

‘প্রকৃতির প্রেসক্রিপশন শারীরিক কার্যকলাপ এবং সামাজিক সংযোগ বাড়াতে পারে, এবং মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে — যারক্তচাপ, রক্তে চিনি নিয়ন্ত্রণ, এবং স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার মতো অনেক ইতিবাচক প্রভাব ফেলে; সেইসাথে ডিমনেশিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।’ কথাগুলো বলেন ভ্যাক্সভার-ভিক্তিক পারিবারিক চিকিৎসক এবং কানাডার ব্রিটিশ কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক মেলিসা লেম, যিনি প্রকৃতি থেকে পাওয়া প্রেসক্রিপশনের সম্ভাবনা ও অন্তরায় নিয়ে গবেষণা করেন। ‘আমরা সবাই জানি শারীরিক কার্যকলাপ মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো, কিন্তু বাগান করা এই উপকারগুলোকে আরো শক্তিশালী করে তোলে,’ তিনি বলেন। নতুন তথ্য বাগানে সময় কাটানোর উপকারিতার ওপর অর্থাৎ কাজ করার প্রেরণা/রৌঁক এবং অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করার প্রবৃত্তি নিয়ে কাজ করে। এমনটাই বলেছেন হেনরেইট ব্রিংসজর্ভ, তার মা-বাবা এই ফার্মটি প্রতিষ্ঠা করেছিলেন। ‘আমার মা-বাবা খামারের কাজকে ভালোবাসতেন এবং তারা ভাবতেন যারা ডিমনেশিয়ায় আক্রান্ত, তাদের জন্য কাজ বন্ধ হয়ে যাওয়া ও সামাজিক জীবন হারিয়ে ফেলার মতো বিষয়গুলো কতটা কঠিন। তাই তারা চেয়েছিলেন ডিমনেশিয়ায় আক্রান্ত মানুষদের আবার জীবনের অংশ করে তুলতে, বলেছেন ব্রিংসজর্ভ, যিনি এখন এই ফার্মের সহ-পরিচালক।

২০১৫ সালে, নব ওয়ে প্রথমবারের মতো জাতীয় ডিমনেশিয়া কেয়ার প্ল্যান চালু করে। এমন পরিকল্পনা হাতে নেয়ার ক্ষেত্রে নরওয়ে প্রথম কোনো দেশ। এই কেয়ার প্ল্যানের মধ্যে কেয়ার ফর্ম সার্ভিসও অন্তর্ভুক্ত করা হয় স্থানীয় ভাষায় যার নাম- ‘ইন পা টুনেট’ (যার মানে ‘আঙিনায় আসুন’)

গবেষকরা যখন দেখেন মাটির সঙ্গে কাজ করার অসাধারণ মানসিক উপকারিতা রয়েছে, তখন আরো অনেক কমিউনিটি স্বাস্থ্যসেবায় তারা বাগানকে অন্তর্ভুক্ত করে। প্রকৃতির সঙ্গে যুক্ত সামাজিক কার্যক্রমের মাধ্যমে বিভিন্ন বয়সী অংশগ্রহণকারীদের বৃদ্ধিমত্তা পরীক্ষা করা হয় এবং তাদের ক্লোর তুলনা করা হয়। ফলাফলে দেখা গেছে, যারা

জুলিয়া হটজ

মারিয়ান রগস্টাড নরওয়ের বাসিন্দা। সুইজারল্যান্ডে ৫০ বছর হোটেলক্লার্ক হিসেবেকাজ করেছেন তিনি, যেখানে তাকে নতুন নতুন ভাষা ও নানা সংস্কৃতির মধ্যে দিন কাটাতে হয়েছে। নতুন কিছু শেখার প্রতি আজীবনই তার ভীষণ আগ্রহ। তবে অবসরের পর রগস্টাড যখন নরওয়ে ফিরে যান তখন তার ডিমনেশিয়া (স্মৃতিভ্রষ্টতা) ধরা পড়ে।

তিনি শিগগিরই একা হয়ে পড়েন এবং আগের সেই মানসিক উদ্দীপনা হারিয়ে ফেলেন। অসলো শহরের বাইরে “ইমপালস সেন্টার” নামে একটি ছোট ‘কেয়ার ফার্ম’ (খামার) যোগ দেয়ার আগ পর্যন্ত এই স্মৃতিভ্রষ্টতা ও একাকী জীবনই ছিল রগস্টাডের বাস্তবতা।

এই কেয়ার ফার্মটি নিজেদের নাম ইমপালস সেন্টার রেখেছে কারণ তারা মানুষের ইমপালস অর্থাৎ কাজ করার প্রেরণা/রৌঁক এবং অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করার প্রবৃত্তি নিয়ে কাজ করে।

এমনটাই বলেছেন হেনরেইট ব্রিংসজর্ভ, তার মা-বাবা এই ফার্মটি প্রতিষ্ঠা করেছিলেন। ‘আমার মা-বাবা খামারের কাজকে ভালোবাসতেন এবং তারা ভাবতেন যারা ডিমনেশিয়ায় আক্রান্ত, তাদের জন্য কাজ বন্ধ হয়ে যাওয়া ও সামাজিক জীবন হারিয়ে ফেলার মতো বিষয়গুলো কতটা কঠিন।

তাই তারা চেয়েছিলেন ডিমনেশিয়ায় আক্রান্ত মানুষদের আবার জীবনের অংশ করে তুলতে, বলেছেন ব্রিংসজর্ভ, যিনি এখন এই ফার্মের সহ-পরিচালক।

২০১৫ সালে, নব ওয়ে প্রথমবারের মতো জাতীয় ডিমনেশিয়া কেয়ার প্ল্যান চালু করে। এমন পরিকল্পনা হাতে নেয়ার ক্ষেত্রে নরওয়ে প্রথম কোনো দেশ।

এই কেয়ার প্ল্যানের মধ্যে কেয়ার ফর্ম সার্ভিসও অন্তর্ভুক্ত করা হয় স্থানীয় ভাষায় যার নাম- ‘ইন পা টুনেট’ (যার মানে ‘আঙিনায় আসুন’)

গবেষকরা যখন দেখেন মাটির সঙ্গে কাজ করার অসাধারণ মানসিক উপকারিতা রয়েছে, তখন আরো অনেক কমিউনিটি স্বাস্থ্যসেবায় তারা বাগানকে অন্তর্ভুক্ত করে। প্রকৃতির সঙ্গে যুক্ত সামাজিক কার্যক্রমের মাধ্যমে বিভিন্ন বয়সী অংশগ্রহণকারীদের বৃদ্ধিমত্তা পরীক্ষা করা হয় এবং তাদের ক্লোর তুলনা করা হয়। ফলাফলে দেখা গেছে, যারা

বিশ্ব শতাব্দীর গোড়ায় অবিভক্ত বাংলার কুষ্টিয়া জেলার কয়া গ্রামে হঠাৎ বাঘের উপদ্রবে আতঙ্ক ছড়িয়ে পড়ে। গ্রামেরই এক বাসিন্দা ফণিবাবু ঠিক করেন, তিনি বাঘটিকে মারবেন ফণিবাবুর পিসতুতো ভাই যতীন্দ্রনাথ মুখোপাধ্যায় একটি ধারালো ভোজালি নিয়ে বাঘ মারতে তাঁর সাথে যান। জঙ্গলের প্রান্তে খোঁ মাঠে ফণিবাবু বন্দুক হাতে বাঘের জন্য অপেক্ষা করছেন, আর সঙ্গে যতীন্দ্রনাথ। হট্াং, বাঘ এসে দাঁড়াল যতীন্দ্রনাথের পিছনে জ্ঞ ফণিবাবু তাদাতাড়ি গুলি ছোঁড়েন জ্ঞ কিন্তু গুলিটি বাঘের মাথার পাশ দিয়ে চলে যায়। বাঘটি তৎক্ষণাৎ বঁটিপস পড়ে যতীন্দ্রনাথের উপর। নিজেদের বাঁচাতে যতীন্দ্রনাথ ভোজালি দিয়ে বাঘটিকে প্রতিহত করার চেষ্টা করেন। শুরু হয় বাঘে-মানুষে তুমুল লড়াই। শেষে বাঘটিকে যতীন্দ্রনাথ মেরে

ফেলতে সক্ষম হন, তবে তিনি নিজে গুরুতর ভাবে আহত হন। অনেক দিন ধরে চিকিৎসা ও সেবা-যত্নের পর যতীন্দ্রনাথ সুস্থ হয়ে উঠেন। যতীন্দ্রনাথ সুস্থ হয়ে উঠার পর, তাঁকে যিনি চিকিৎসা করছিলেন, ডাক্তার সুরেশ সর্বাধিকারি, স্নেহভরে তাঁর নাম দেন ‘বাঘাযতীন’। ছোটোবেলা থেকেই বাঘাযতীন দেশভূমিকে ভীষণ ভালোবাসতেন। তিনি শরীরচর্চা ও কুস্তিতে পারদর্শী ছিলেন। স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য বাঘাযতীন টাইপরাইটিং ও শটহ্যান্ড শেখেন। কর্মজীবনের শুরুতে কলকাতায় কিছুদিন কাজ করার পর, তিনি মুজফফরপুরে ব্যারিস্টার প্রিন্সলে কেনেডির স্টোনগ্রাফারের কাজ নিয়ে চলে যান। সেখানেও বাঘাযতীন শরীরচর্চা চালিয়ে যান জ্ঞ পরে কলকাতায় ফিরে তিনি শ্রী অরবিন্দ যোষের সান্নিধ্যে আসেন এবং তাঁর আদর্শে উদ্বুদ্ধ হয়ে

আগরতলা,২৯ মে,২০২৫ ইং ১৪ জ্যৈষ্ঠ, শুক্রবার,১৪৩২ বঙ্গাব্দ

কন্যা সন্তান অবহেলার পাত্রী নয়

আমাদের সমাজ ব্যবস্থায় আজও কন্যা সন্তান অবহেলা বঞ্চনার শিকার। আধুনিক শিক্ষিত সমাজ ব্যবস্থায় ইহা স্কেনভাবে মানিয়া নেওয়া যাইতে পারে না। সন্তান পুত্র কিবা কন্যা যাই হোক না কেন তাহাকে মর্যাদা দিতে হইবে। সন্তানকে উপযুক্ত শিক্ষায় শিক্ষিত করিতে হইবে,সমাজের প্রতিষ্ঠিত করিতে হইবে। পিতা মাতা কিংবা অভিভাবক হিসাবে সন্তানদের মধ্যে কোন ধরনের বিভেদ রেখা টানা যাইবে না। আজও কি সমাজে কন্যাসন্তান ‘অবাঞ্ছিত’? কন্যা বলিয়াই কি তাহাকে জন্মের পর অবহেলিত হইয়া পড়িয়া থাকিতে হইবে? মায়ের কোলটুকু পাইবার অধিকার তাহার নাই? কয়েক বছর আগে ভারতের অর্থমন্ত্রকের এক সমীক্ষায় জনা গিয়াছিল, আমাদের দেশে এমন অনেকদম্পতি আছেন যাহারা পুত্রসন্তান জন্ম না হওয়া পর্যন্ত সন্তান জন্ম দিয়াছেন। আর তাহার আগে জন্ম হওয়া কন্যারা হয়তো তথাকথিত ‘অবাঞ্ছিত’। আর এই পরিস্থিতির কোনও অর্থনৈতিকমাপকাঠি অনুসারে বা শিক্ষিত-অশিক্ষিত পরিবারের ভিত্তিতে পরিবর্তন হয়নি। এমনকি বলিউডের প্রথিতযশা অভিনেত্রী কপ্পনা রানাওয়াত পরাস্ত এক নারী দিবসে বলিয়াছিলেন, তিনিও নাকি তাঁহার পরিবারে অবাঞ্ছিত কন্যাসন্তান ছিলেন! আমাদের দেশেই ২০২০ সালে পাঁচ কন্যাসন্তানের পিতা তার গর্ভবতী স্ত্রীর পেট কাটিয়া দেখিতে চাহিয়াছিল গর্ভস্থ সন্তান পুত্র না কন্যা! পরে তাহাকে গ্রেপ্তার করা হয়। চলতি বছরেই মুর্শিদাবাদে এক পিতা পরপর তিনটি কন্যাসন্তান হওয়ার পর তাহার তিন মাসের কন্যাসন্তানকে আছড়াইয়া মারিয়াছে।এই অবস্থা আর কতদিন চলিবে? সেই সুপ্রাচীন কাল থেকে গাঙ্গী, অপালা, লোপামুদ্রাদের কথা আমরা জানি। বর্তমানেও দেখি ‘কন্যারা সাইকেল চালাইয়া বিদ্যালয়ে যাইতেছে। মেথাতালিকায় ছাত্রদের মাত করিয়া দিতেছে ছাত্রীরা। এসব দেখিয়া একদিকে যেমন গর্বে বুক ফুলিয়া ওঠে তেমনই অবহেলিত শিশুকন্যা দেখিয়া লজ্জায় মাথা হেঁট হইয়া যায়।কন্যাসন্তান আজও অনেক পরিবারের কাছে ‘অবাঞ্ছিত’ কেন, এই প্রশ্নের সঠিক উত্তর আজও অজানা। এসবের পাশাপাশি আশা জাগায় কিছু ভালো খবর। এই যেমন অনাথ শিশুকে দত্তক নিতে সেসব গৃহে প্রচুর ফোন আসে। কোথাও আবার লক্ষ্মীপুজোর দিন কন্যাকে লক্ষ্মীর আসনে বসাইয়া পুজো করা হইতেছে, হাসপাতাল থেকেমা কন্যাসন্তান নিয়া বাড়ি ফিরিবার পর উৎসব আকারে তাহাকে বরণ করা

হইতেছে। আমাদের দেশের সংস্কৃতিই তো এটা শেখায়। দুর্গাপুজোয় আমরা কুমারী পুজো করি, অর্থাৎ কন্যার মধ্যে দেবীরূপ কল্পনা করি। আর কেন্দ্র ও রাজ্য সরকারের তরফেও তো প্রচেষ্টা, প্রচার ও প্রকল্পের অভাব নাই। প্রয়োজন শুধু সচেতনতার ও সদিচ্ছার। ভালো শিক্ষা দিলে কন্যা ও পুত্রের মধ্যে যে পার্থক্য থাকে না, সেটি সবাইকে বুঝিতে হইবে। তাহা কইলেই সমাজে কন্যা সন্তানরা অবহেলিত হইবে না। এ বিষয়ে আমাদেরকে আরো সচেতন হইতে হইবে।

হাইলাকান্দি জেলায় উন্নয়নমূলক প্রকল্পের অগ্রগতি খতিয়ে দেখলেন কেন্দ্রীয় রাষ্ট্রমন্ত্রী নিমুবেন জয়ন্তিবাই বাস্তুনিয়া

গুয়াহাটি, ২৮ মে : কেন্দ্রীয় খাদ্য ও জনসংভরণ এবং ভোক্তা বিষয়ক দপ্তরের রাষ্ট্রমন্ত্রী নিমুবেন জয়ন্তিবাই বাস্তুনিয়া মঙ্গলবার সরকারি সফরে আসামের হাইলাকান্দি জেলায় আগমন করেন। কাঙ্ক্ষিত জেলা কর্মসূচির আওতায় এই সফরের মূল উদ্দেশ্য ছিল জেলার বিভিন্ন চলমান উন্নয়নমূলক প্রকল্প পরিদর্শন ও মূল্যায়ন করা।

মন্ত্রী প্রথমে জেলা জীবিকা মিশনের আওতায় গঠিত স্ব-সহায়ক দলের (ছেও) পরিচালিত তোফু উৎপাদন প্রকল্প পরিদর্শন করেন। তিনি লালামুখ গ্রাম পঞ্চায়েতের গাগলাচড়া অঞ্চলের তোফু উৎপাদন কেন্দ্রে গিয়ে মহিলাদের এই উদ্যোগে সন্তোষ প্রকাশ করেন এবং আর্থিকভাবে স্বনির্ভরতা অর্জনের ক্ষেত্রে এই প্রকল্পের ভূমিকাকে প্রশংসা করেন। বর্তমানে হাইলাকান্দি জেলায় ছয়টি তোফু উৎপাদন ইউনিট কার্যকরী রয়েছে, যার মধ্যে গাগলাচড়া ও বার্নি ব্রিজে তিনটি করে ইউনিট পরিচালিত হচ্ছে। ”ধলেশ্বরী” ব্র্যান্ডের অধীনে পরিচালিত এই ইউনিটগুলোতে প্রায় ৬০ জন মহিলা সরাসরি নিয়োজিত রয়েছেন এবং প্রতিদিন প্রায় ৬০০ কেজি তোফু উৎপাদিত হয়।

পরে, মন্ত্রী দক্ষিণ হাইলাকান্দির সুলতানিচেরা এলাকার সুলতানি মডেল অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র নং ৮০ পরিদর্শন করেন। তিনি শিশু ও অভিভাবকদের সঙ্গে আলাপচারিতায় অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের মাধ্যমে সরকারি কল্যাণ প্রকল্পের সুবিধা গ্রহণে উৎসাহ দেন। তিনি যারমুরার নতুন প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র পরিদর্শন করে স্বাস্থ্য পরিষেবার গুণগত মান নিয়ে সন্তোষ প্রকাশ করেন। স্বাস্থ্যকেন্দ্রের পরিকাঠামো এবং সেবা কার্যক্রমের অগ্রগতি নিয়ে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাদের সঙ্গে বৈঠকও করেন। পরবর্তী পর্যায়ে মন্ত্রী অসম-মনিপুর সীমান্ত সংলগ্ন কৃষি বিভাগের তেল পাম বীজ নার্সারি পরিদর্শন করেন, যা ১০ বিঘা জমিতে বিস্তৃত। তিনি এই প্রকল্পের মাধ্যমে কৃষি আয় বৃদ্ধির সম্ভাবনা নিয়ে আশাবাদ ব্যক্ত করেন। মন্ত্রী লক্ষ্মীনগর চা বাগান মডেল উচ্চ বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের সঙ্গে মতবিনিময় করেন। তিনি বিদ্যালয় পরিভ্যাগ রোমে অভিভাবকদের সক্রিয় ভূমিকা নেওয়ার আহ্বান জানান। বিদ্যালয়ের পুষ্টি সমৃদ্ধ বাগান ও রান্নাঘর ঘুরে দেখেন তিনি।

মন্ত্রী কুচিারার কৃষি বিভাগের মাটি পরীক্ষাগারে গিয়ে ২৮,০০০ এরও বেশি মাটি নমুনার বিশ্লেষণ এবং কৃষকদের মধ্যে মাটি স্বাস্থ্য কার্ড বিতরণ সংক্রান্ত তথ্য জানানতে পারেন। সফরের শেষ পর্যায়ে তিনি পশুপালন বিভাগের নির্মিত ২৮ লক্ষ টাকা ব্যয়ে তৈরি পশু উপকেন্দ্র পরিদর্শন করেন। কেন্দ্রটি ২৩টি গ্রামের পশুপালকদের কৃত্রিম গর্ভধারণ, টিকাকরণ এবং চিকিৎসা সেবা প্রদান করছে।

সফরে কেন্দ্রীয় মন্ত্রীর সঙ্গে ছিলেন হাইলাকান্দির উপ-কমিশনার হিউভারে নিকারাগ গৌতম এবং সংশ্লিষ্ট দপ্তরের উচ্চপদস্থ আধিকারিকরা। তারা মন্ত্রীকে জেলার বিভিন্ন প্রকল্পের অগ্রগতি সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য প্রদান করেন।

সম্পাদকদ্বীয় পাতায় প্রকাশিত নিবন্ধ গুলির বক্তব্য সম্পূর্ণ লেখকদের ব্যক্তিগত অভিমত। সম্পাদক এরজন্য দায়ী নন।

লড়াইয়ের জন্য প্রস্তুত হন এবং পরিখার আড়ালে আশ্রয় নেন। পুলিশের সঙ্গে তাঁদের দীর্ঘ ৭৫ মিনিট ধরে তুমুল গুলি বিনিময় চলে। যখন তাদের সম্পূর্ণ অস্ত্র সত্তার শেষ হয়ে যায়, এক অসহায় অবস্থায় ব্রিটিশ পুলিশ তাঁদের বন্দি করে। ১৯১৫র ৯ই সেপ্টেম্বরের এই রক্তক্ষয়ী সংঘর্ষে চিন্তপ্রিয় রাধোৎপু্রী শহিদ হন এবং বাকি তিনজন গুরুতরভাবে আহত হন। পরের দিন বালেশ্বর সরকারি হাসপাতালে বাঘাযতীন শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন আর বলে যান ‘আমরা মরবে, জগৎ জাগবে’। বিচারে তাঁর সঙ্গী জ্যোতিষ পালের ১৪ বছর সশ্রম কারাদণ্ড হয় এবং মনোরঞ্জন সেনগুপ্ত ও নীরেদ্রনাথ দাশগুপ্তের ফাঁসির দায়িত্বপ্রাপ্তিও তাঁদের রক্তে রঞ্জিত হয়। বড়িবালামের তাঁর স্বাধীনতা সংগ্রামের বীর শহীদদের পদযুগ্মীতে ও তাঁদের রক্তে রঞ্জিত এক মহান বীরভূমি, এক পবিত্র গীতস্থান।

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

দই দিয়েই বানিয়ে দিতে পারেন সুস্বাদু কিছু খাবার



শীত, গ্রীষ্ম, বর্ষা সারা বছর সুস্থ থাকার অন্যতম ভরসা হল টক দই। চিকিৎক থেকে পুষ্টিবিদ, একবারো তা স্বীকার করেন। শেষপাতে তাই টক দই রাখেন অনেকেই। আবার দই আর গুট অনেকেই রোজ সকালের খাবার। দই খেলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। হজমের গোলমাল ঠেকানো সম্ভব। গ্যাস-অম্ল হওয়ারও সুযোগ থাকে না।

মেটি কথা নিয়ম করে দই খেলে বহু উপকার মেলে। তবে দই কি শুধু শেষপাতে কিংবা গুট দিয়ে

সিরাপ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। ড্রাই ফ্রুটস এবং বিস্কুটের গুঁড়োও মেশাতে পারেন। মিশ্রটি ডিপ ফ্রিজে রেখে দিন। ৪-৫ ঘণ্টা রাখলেই তৈরি আইসক্রিম।

প্যানকেক সকালে খাবার গুট বাদ দিয়ে এক দিন দই দিয়ে বানানো সুস্বাদু প্যানকেক খেয়ে দেখতে পারেন। দই দিয়ে প্যানকেক বানালে বেশ নরম হয়। সেই সঙ্গে ভাল ফোলেও। খেতেও দুর্দান্ত হয়।

দইয়ের সঙ্গে দুধ মিশিয়ে একটি ঘন মিশ্রণ তৈরি করে প্যানকেক বানান। খুদেকে ঢিফিনে দিলে চোটপুটে খাবে।

পান্তা সস হোয়াইট সসউইথ পান্তা অনেকেই পছন্দের খাবার। হোয়াইট সসচাইলে বাড়িতে বানিয়ে নিতে পারেন দই দিয়ে। দইয়ের সঙ্গে কুচনো রসুন, মশলা এবং পান্তা সেদ্ধ জল দিয়েই বানিয়ে নিন সস এই সস দিয়ে পান্তা বানালে রেস্টুরার মতো খেতে হবে।

বাড়িতে তৈরি ঘিয়ের স্বাদ হবে মনকাড়া



নিরামিষ রান্নায় এক ফোঁটা ঘি না দিলে চলে না। পনিরের কোফতা হোক কিংবা পাঁচমিশেলি সজি, কড়াই থেকে নামানোর আগে কয়েক ফোঁটা ঘি ছড়িয়ে দিলে আলাদাই স্বাদ হয়। আবার বিরিয়ানি, ফ্রায়েড রাইসও ঘি ছাড়া রান্নার কথা ভাবাই যায় না। বাজালি হৈশেলে ঘিয়ের জনপ্রিয়তা আকাশছোঁয়া।

তবে ঘি যদি খাঁটি না হয়, তা হলে রান্নার স্বাদ কিন্তু ভাল হবে না। বাজারচলতি ঘি মানেই যে ভেজাল তা নয়। তবে কোন ঘি খাঁটি তা বোঝা মুশকিল। সেই ঝুঁকি না নিয়ে বরং বাড়িতেই বানিয়ে নিতে পারেন ঘি। অনেক বানানও। তবে

পড়লে চলবে না। ঘন ঘন নাড়াচাড়া না করলে তলা ধরে যাওয়ার ভয় থাকে। এক বার কড়াইয়ের সঙ্গে লেগে গেলে পুরো পরিশ্রমটাই পণ্ড হবে।

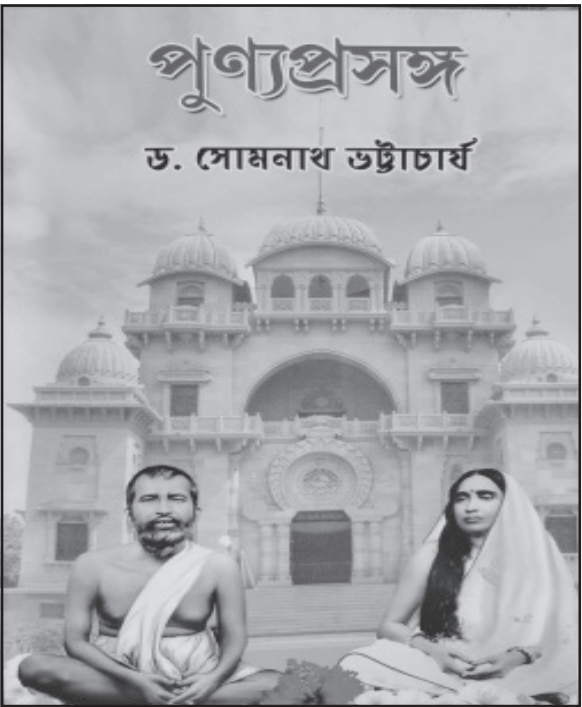
শুকনো পাত্র ব্যবহার করুন মাখন গলে গিয়ে ঘিয়ের মতো রং হয়ে গেলে আর বেশি ক্ষণ জ্বালানোর দরকার হবে না। শুকনো, পরিষ্কার পাত্রে গরম ঘি ঢেলে রাখুন। তবে সঙ্গে সঙ্গে ঢাকনা আঁকানো না। ঠান্ডা হয়ে যাওয়ার পর ঢাকনা আঁটলে তুলে রাখুন। সুগন্ধ যোগ করুন ঘিয়ের গন্ধ পছন্দ করেন অনেকেই। তেমন সুগন্ধি ঘি পেতে লবঙ্গ, কারি পাতা, কোনও কিছু এসেন্স ছড়িয়ে দিতে পারেন। ঘিয়ের গন্ধে সারা বাড়ি ম ম করতে বাধ্য।

রঙের দিকে নজর দিন ঘিয়ের ক্ষেত্রে রং খুব গুরুত্বপূর্ণ। অনেক সময় ঘিয়ের রং ফ্যাকাসে হয়। সেই ঘিয়ের স্বাদও তত ভাল হয় না। তাই ঘি তৈরির ক্ষেত্রে রঙের বিষয়ে নজর দেওয়া জরুরি। অনেক সময় বোঝা যায় না, বাদামিরং হয়েছে কি না। শিশিতে ঘি ঢালার পর যদি রং দেখে মনটা খুঁতখুঁত করে, আরও এক বার ফুটিয়ে নিতে পারেন।

প্রাসঙ্গিক পুণ্যপ্রসঙ্গ

একযেয়েমি জীবনে মুক্তির স্বাদ নিতে মানুষ দেবতার চরণতলে আশ্রয় নেয়। যেখানে মুহূর্তের জন্য মনের অতল গহ্বরে ঢুকে শান্তির ভাবসাগরে ডুব দেয়। সদ্য লেখক ড. সোমনাথ ভট্টাচার্যের পুণ্যপ্রসঙ্গ বইটি সমাপ্ত করলাম। বইয়ের ‘আমায় পত্র দেব’ অধ্যায়ে লেখক দেখিয়েছেন, ঠাকুর শ্রী রামকৃষ্ণ ও শ্রীমা সারদা দেবী তাঁর ভক্তদের উদ্দেশ্যে বলছেন, ‘যখন আমার কোনও ভক্তকে মনে পড়ে, আমার প্রাণ ব্যাকুল হয়, তখন হয় সে নিজে আসে, নয় তার চিঠিপত্র আসে।’ একইভাবে দক্ষিণেশ্বরে কয়েকদিন কেশবচন্দ্র সেন না আসাতে তাঁকেও ঠাকুর চিঠি দিতে বলেছেন।

‘স্বামী বিবেকানন্দ ও বরানগর মঠ’ অধ্যায়ে লেখক দেখিয়েছেন, ‘বরানগর মঠ সম্বন্ধে দুটি কথা খুব প্রচলিত-এখানে ‘স্বামীজীর অধিষ্ঠান এবং এটি তপোভূমি। কথাগুলি যতবারই শোনা যায়, ততবারই ভাল লাগে। এমনিতাই কোনও বাড়িতে যদি ঠাকুরঘর থাকে এবং সেখানে কোনও দেবতাকে প্রতিষ্ঠা করে নিতা ভোগরাগের ব্যবস্থা থাকে, তাহলে বলা হয় যে, সেই দেবতা সেখানে অধিষ্ঠান করছেন। কিন্তু, বাস্তবে



অদिति চট্টোপাধ্যায়

বোধ হয় তার থেকেও বেশি কিছু। এখানে কেউও তাঁকে আনুষ্ঠানিকভাবে প্রতিষ্ঠা করেননি। তিনি নিজে একেবারে সদলবলে এখানে ঢুকেছেন, রীতিমতো পছন্দ করে। তাই বরানগর মঠে তাঁর স্ব-নির্বাচিত অধিষ্ঠান।

‘চালের ঠেক ও অচেনা লোক’, ‘শ্রীমায়ের পদপ্রান্তে এক পরিযায়ী পুষ্প’, ‘বিবেকানন্দ-কাণ্ড’, ‘সেই প্রথম দেখা’, ‘মোটা ভাত-কাপড় ও একটি পেন্সিল’ প্রভৃতি অধ্যায়গুলি পাঠকমহলে বিশেষ সমাদৃত।

রাধা প্রকাশনী
মূল্য- ২০০ টাকা

ভুঁড়ি কমাতে ভরসা রাখতে পারেন এলাচে

বাড়ি তি ওজন নিয়ে চিন্তায় পড়েছেন? নিয়মিত শরীরচর্চা ও সঠিক ডায়েটের পাশাপাশি কয়েকটি টোটকাও কিন্তু মেদ ঝরাতে সাহায্য করে। বিরিয়ানি হোক কিংবা পায়ের স, এলাচ দিলেই রান্নার স্বাদ বেড়ে যায় কয়েক গুণ। তবে এই এলাচের গুণেই আপনার ওজন কমাতে পারে, সে খবর রাখেন কি?

বিভিন্ন গবেষণায় বলা হয়েছে, ছোট এলাচকে “সুপার ফুড” বলা যেতে পারে।

গবেষকরা বলেছেন, এলাচ খেলে খাওয়ার ইচ্ছে বাড়ে বটে। তবে এই খাবার শরীরে শক্তির উত্পাদনকে ত্বরান্বিত করে, ফ্যাট ঝরাতেও সাহায্য করে। এলাচ মেলাটোনিমের একটি ভাল উত, যা বিপাক হার বাড়ায়, হজমশক্তির উন্নতি ঘটায়। মেদ ঝরানোর প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে। তাই এলাচ খেলেই কমাতে পারে আপনার ওজন। এই কারণেই মুখশুষ্কি হিসাবেও এলাচের প্রচলন রয়েছে। শুকনো এলাচ নয়, ছোট এলাচ জলে ফুটিয়ে খেলে ফল মিলবে দ্রুত। কীভাবে

বানাবেন এলাচ-জল? এলাচ মেলাটোনিমের একটি ভাল উত, যা বিপাক হার বাড়ায়, হজমশক্তির উন্নতি ঘটায়। ছবি: শাটারস্টক।

দুগ্ধাস জল সাত-আটটি এলাচ দানা দিয়ে মিনিট পাঁচেক ফুটিয়ে নিন। রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে সেই জল হেঁকে নিয়ে পান করুন নিয়মিত। এলাচগুলিও রান্নায় ব্যবহার করতে পারেন। তাতে অসুবিধা নেই। এলাচের আর কী কী স্বাস্থ্যগুণ রয়েছে?

১) নিয়মিত এলাচ খেলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। বৃদ্ধির উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা আছে, তাঁরা রোজ এলাচ খেতে পারেন।

২) রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যাও কিছুটা কমাতে পারে এলাচ। রক্ত সঞ্চালনের গতিও বাড়িয়ে দেয় হৈশেলের এই উপাদানটি।

৩) বৃদ্ধির ত্বকে তুলনায় তাড়াতাড়ি বয়সের ছাপ পড়ে যাচ্ছে, তাঁরা এই জল খেতে পারেন। এতে ত্বক টানটান হয়, বলিরেখা কমে।

৪) দাঁতের গোড়ার নানা ধরনের সংক্রমণও কমে এই জল খেলে।

কী ভাবে যত্ন নিলে দীর্ঘ দিন ভাল থাকবে গাছ?

অন্দর সাজাতে অনেকেই নানা বাহারি গাছ রাখেন ঘরে। মানি প্ল্যান্ট, জিজি প্ল্যান্ট, জেড প্ল্যান্টের মতো নানা গাছ ঘরে শোভা বাড়িয়ে তোলে। সেই তালিকায় কিন্তু থাকে বাঁশ গাছও। অন্দরসজ্জায় এ ধরনের গাছের জুড়ি মেলা ভার। চলতি কথায় এই গাছকে “লাকি ব্যান্ডু”ও বলা হয়। এই ধরনের গাছ বাড়িতে রাখা শুভ বলেও মনে করেন অনেকে। সাধারণত, অত্যন্ত কম যত্নান্তিতে ভাল থাকে লাকি ব্যান্ডু। তবু গাছের যত্নে ধারাবাহিকতা থাকা জরুরি। লাকি ব্যান্ডুর যত্ন নেনেব কী ভাবে? আলো লাকি ব্যান্ডুর জন্য প্রয়োজন অল্প আলো। কম থেকে মাঝারি আলোয় ভাল থাকে এই গাছ। তাই বারান্দায়, জানলার ধারে, যেখানে সরাসরি সূর্যের আলো এসে পড়ে, সেখানে গাছ রাখা বাঞ্ছনীয় নয়।

জল সাধারণত বাড়িতে টবের মধ্যে জল ঢেলেই লাকি ব্যান্ডু রাখা হয়। সে ক্ষেত্রে জলের দিকেও খেয়াল রাখুন। জল যদি কালচে হয়ে যায় কিংবা তাতে কিছু

ভাসমান অবশ্যায় থাকে, তা হলে অবশ্যই জল বদলান। অনেক সময়েই লাকি ব্যান্ডুর জলে ছত্রাক জন্মায়। আবার শুণ্ড জলই নয়, টব গা ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে, যাতে তার গায়ে কোনও ছত্রাক বাসা না বাঁধে। প্রয়োজনে দু’সপ্তাহে এক বার তার জল বদলে টব পরিষ্কার করুন। অনেকে চওড়া পাত্রে বেশ কয়েকটি নুড়ি-পাথরের মাঝে সামান্য জল দিয়ে গাছ রাখেন। সে ক্ষেত্রে নুড়িও পরিষ্কার করুন।

পাতা অনেক সময়েই গাছের পাতার ডগা হলদেটে হতে শুরু করে। পাতা শুকিয়ে যাওয়া, নুইয়ে পড়ার লক্ষণও দেখা যায়। আসলে জলে অতিরিক্ত নুন কিংবা আয়রনের মাত্রা থাকলে এই ধরনের সমস্যা তৈরি হয়। তা হলে যেমন নিয়মিত জল পরিষ্কার করা দরকার, তেমনই সাধারণ কলের জলের পরিবর্তে পরিশ্রুত জলও ব্যবহার করতে পারেন। হলদেটে পাতার অংশ ছেঁটে ফেলতে পারেন। মাটি জলের পাশাপাশি মাটিতেও অনেকে এই গাছ পৌতেন।

অম্বল ঠেকানোর উপায়গুলি জেনে রাখা জরুরি

সুস্থ থাকতে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া জরুরি। অনেকেই সেই নিয়ম মেনে চলেন। বাইরের খাবারের বদলে বাড়ির খাবারই খান। কিন্তু তার পরেও মাঝেমাঝে অসুস্থ হয়ে পড়েন। নানা অসুখ-বিসুখেও ভোগেন। সঠিক সময়ে খাওয়া হয় না বলেই এমন হয়। সকালে সময়ে খাবার খেয়ে বেরোলোও দুপুরে খেতে খেতে অনেকটাই দেরি হয়ে যায় অনেকের।



দ্রুত কাজ শেষ করার ব্যস্ততা, দীর্ঘ সময় ধরে চলা মিটিংয়ের ফাঁকে খাবার খাওয়ার সময় পাওয়া যায় না। প্রায় দিন দুপুরের খাবার খেতে বিকেল হয়ে যায়। ফলে গ্যাস-অম্বল লেগেই আছে। দুপুরের খাবার খাওয়ার আদর্শ সময় হল ১১টা থেকে ১টা। কিন্তু এই সময়ের মধ্যে দুপুরের খাবার খাওয়ার সুযোগ হয় না অনেকেই। সে ক্ষেত্রে গ্যাস-অম্বল ঠেকানোর কিছু উপায় রয়েছে।

জল খাওয়া দীর্ঘ ক্ষণ পেট খালি থাকলে গ্যাস-অম্বল হবে, সেটাই

স্বাভাবিক। তাই খাবার খাওয়ার সময় না পেলে অন্তত এক গ্লাস জল খান। জল গ্যাস-অম্বলের ঝুঁকি কমায়। তবে একবারে বেশি করে জল খেলে চলবে না। অল্প অল্প করে জল খান। এর ফলে গ্যাস উত্তম হওয়ার সুযোগ পাবে না। ফল খান

দুপুরে ভারী খাবার খাওয়ার সুযোগ না পেলে বরং কিছু ফল খেতে পারেন। তবে খালি পেটে সব ধরনের ফল খাওয়া যাবে না। কলা, সবুদা, আতার মতো কিছু ফল

খেতে পারেন। ফল অম্বলের ঝুঁকি কমাতে। হজমের গোলমালের ঝুঁকিও থাকবে না। ফল যদি কাছে না থাকে বদলে খেজুর খান। শেষ পাতে ঘি

দেরি করে খাবার খাওয়ার ফলে অনেক সময়ে মাথাব্যথা, বমি ভাবের মতো নানা সমস্যা দেখা যায়। গ্যাস হওয়ার কারণেই এমনটা ঘটে মূলত। তবে শেষ পাতে যদি অল্প ঘি কিংবা গুড় খেতে পারেন, তা হলে সুস্থ হবেন দ্রুত।

বাড়িতে পোষ্য থাকলে ঘরে যেন থাকে আলাদাই মেজাজ



বাড়িতে পোষ্য থাকলে ঘরে যেন থাকে আলাদাই মেজাজ। আপনি বাড়ি ফিরে এলে আর কেউ আপনার জন্য অপেক্ষা করুক আর না-ই করুক, বাড়ির চারপায়ে সদস্যটি কিন্তু আপনার অপেক্ষায় পথ চেয়ে বসে থাকবে। দরজা খুললেই বাঁপিয়ে পড়বে আপনার উপর। কাজের সূত্রেই হোক কিংবা ভ্রমণের জন্য, কখনও কখনও প্রিয় পোষ্যকে বাড়িতে একা রেখেই যাওয়ার ভয়ে রেখে দিয়ে যান। যেগুলি বিশেষ ভাবে পোষ্যদের জন্যই তৈরি করা হয়। ২) পোষ্যকে একটি নির্দিষ্ট ঘরে রাখুন সারা বাড়ির মধ্যে ঘোরার সুযোগ পেলে সেই সুযোগ হাতছাড়া করবে না তারা। সঠিক প্রশিক্ষণ না থাকলে সারা বাড়ি লন্ডভন্ড করে দিতে পারে তারা। তার চেয়ে একটি ঘরেই অনেক খেলনা দিয়ে পোষ্যের মন ভরিয়ে

পোষ্যকে নিয়ে যাওয়াই ভাল। কিন্তু অল্প কিছু ক্ষণ বা এক বেলার জন্য বাইরে গেলে কিছু কিছু বিষয় মাথায় রাখা জরুরি। পোষ্যকে বাড়িতে একা রেখে যাওয়ার আগে কোন কোন বিষয় মাথায় রাখবেন ১) বাড়িতে কেউ না থাকলে পোষ্যরা খুবই একাকিত্বে ভোগে। তাই ঘরে একা রেখে যাওয়ার আগে অনেক ধরনের খেলনা ভরে রেখে দিয়ে যান। যেগুলি বিশেষ ভাবে পোষ্যদের জন্যই তৈরি করা হয়। ২) পোষ্যকে একটি নির্দিষ্ট ঘরে রাখুন সারা বাড়ির মধ্যে ঘোরার সুযোগ পেলে সেই সুযোগ হাতছাড়া করবে না তারা। সঠিক প্রশিক্ষণ না থাকলে সারা বাড়ি লন্ডভন্ড করে দিতে পারে তারা। তার চেয়ে একটি ঘরেই অনেক খেলনা দিয়ে পোষ্যের মন ভরিয়ে

রাখার চেষ্টা করুন। ৩) বাড়িতে কেউ না থাকলে পোষ্যদের খাবারের যেন কোনও অসুবিধা না হয়, সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে। কাউকে দায়িত্ব দিয়ে যেতে হবে, যিনি সময় মতো এসে জল এবং খাবার দিয়ে যাবেন। কিংবা আলাদা আলাদা পাত্রে পর্যাপ্ত খাবার ও জল গুছিয়ে রেখে যান।

বাড়িতে কেউ না থাকলে পোষ্যদের খাবারের যেন কোনও অসুবিধা না হয়, সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে। ৪) লোকজনের মধ্যে থাকতে পছন্দ করে পোষ্যরা। বাড়িতে কারও গলা শুনতে না পেলে মনমরা হয়ে পড়ে তারা। পোষ্য বাড়িতে একা থাকলে তাদের জন্য টেলিভিশনটি চালিয়ে যেতে পারেন। এই ফন্দি কাজে লাগিয়ে তাদের একাকিত্ব দূর করা যেতে পারে। ৫) পোষ্যকে বাড়িতে এখা রাখার আগে তাকে বাইরে থেকে ঘুরিয়ে আনুন। পোষ্যকে নিয়ে সকাল-বিকেল পার্কে ঘুরতে গেলে সাধারণত বেঁটে দিয়ে বেঁটেই রাখেন। কিন্তু ঘরে যদি পোষ্যকে একেবারে একা রেখে কোথাও যেতে হয়, সে ক্ষেত্রে বাঁধন খুলে রাখাই ভাল। তাঁদের নিজস্ব পরিসরে ঘোরাক্ষেত্র করতে দিন।

নিয়মিত কিছু যোগাসনে শরীরের সমস্যাকে বশে রাখা যায়

ছুটির দিন। ঘুম থেকেও উঠেছেন দেহিতে। তার পর থেকেই হঠাতমাথা দন্দদপ করছে। বেলা বাড়তে থাকলে এই ব্যথাই ধীরে ধীরে যন্ত্রণার দিকে মোড় নিতে শুরু করে। যা ক্রমশ ছড়িয়ে যায় চোখে, ঘাড়ে। এমন সমস্যায় ভুগতে থাকেন অনেকেই। যন্ত্রণা কমানোর জন্যে ব্যথানাশক খান অনেকেই। সাধারণ গ্যাস-অম্বল থেকে যদি মাথাব্যথা না হয়, তেমন কোনও মানসিক চাপ যদি না থাকে, তবে এমন সমস্যা কিন্তু মাইগ্রেনের কারণেও হতে পারে।



এই ধরনের যন্ত্রণা ওষুধ খেয়ে পুরোপুরি নির্মূল করা যায় না। জীবনযাপনে পরিবর্তন আনতে না পারলে এই ধরনের যন্ত্রণা বশে রাখা সম্ভব নয়। তাই যোগ প্রশিক্ষকেরা বলছেন, নিয়মিত কিছু যোগাসন করে এই ধরনের সমস্যাকে বশে রাখা যায়। ১) পশ্চিমোত্তানাসন

প্রথমে দুই পা টানটান করে সোজা হয়ে বসুন। শ্বাস নিতে নিতে দুই হাত মাথার উপরে তুলুন। শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাতসহ কোমর থেকে সামনের দিকে বেশ খানিকটা ঝুঁকে মুখ হাঁটুতে স্পর্শ করুন। আসন করার সময় পেট ভিতরের দিকে হালকা টেনে রাখুন। আগের অবস্থায় ফেরার সময় শ্বাস নিতে নিতে হাত

ওঠান এবং শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাত নামিয়ে নিন। দিনে তিন থেকে পাঁচ বার এটি করুন।

২) সেতুবন্ধনাসন

প্রথমে মাটিতে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাঁটু ভাঁজ করে পা দুটো নিতম্বের কাছে রাখুন। এ বার ধীরে ধীরে মাটি থেকে কোমর তুলে ধরুন। এ বার দুই হাত টান টান করে, গোড়ালি স্পর্শ

করার চেষ্টা করুন। এই অবস্থানে ১০ সেকেন্ড থাকুন। ৪ থেকে ৫ বার এই ভাবে অভ্যাস করুন।

৩) জানু শীর্ষাসন

একটি পা সামনের দিকে টান টান করে ছড়িয়ে বসুন। আর একটি পা মুড়ে রাখুন। কোমর থেকে ভাঁজ করে শরীরকে সামনের দিকে নিয়ে যান। যেন আপনার বুক উরুতে ঠেকে

থাকে। মাথা হাঁটুতে স্পর্শ করে পায়ের আঙুল হোঁয়ার চেষ্টা করুন।

৪) পদ্মাসন

বাঁ উরুর উপর ডান পা এবং ডান উরুর উপর বাঁ পা রেখে মেরদণ্ড সোজা করে বসুন। এ বার দু’হাত সোজা করে হাঁটুর ওপর রাখুন। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। এই ভাবে বসা অভ্যাস করুন মিনিট পাঁচেক।

৫) পদাহস্তাসন

প্রথমে টানটান হয়ে দাঁড়ান। স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিন। এ বার কানের পাশ থেকে দুই হাত তুলে মাথার উপরে রাখুন। এবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে সামনের দিকে ঝুঁকে পায়ের পাতা স্পর্শ করুন। তবে এই সময়ে খেয়াল রাখতে হবে, হাঁটু যেন ভেঙে না যায়। জোর করে কিছু করার প্রয়োজন নেই। যতটুকু সহ্য করতে পারেন, সে ভাবেই অভ্যাস করুন।

মৃত শিশুর পরিবারের সঙ্গে দেখা করলেন সাংসদ রাজীব



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ মে:। শ্রীলংকা বস্ত্রি এলাকায় বাইক দুর্ঘটনায় মৃত শিশুর পরিবারের সঙ্গে দেখা করলেন সাংসদ রাজীব ভট্টাচার্য। পাশাপাশি সব ধরনের সুযোগ সুবিধার আশ্বাস দিয়েছেন তিনি। প্রসঙ্গত, গত ২৬ মে শ্রীলংকা বস্ত্রি এলাকায় বাইকের ধাক্কায়

মৃত্যু হয়েছে ৪ বছরের এক শিশুর। ওই ঘটনায় গোটা এলাকায় ব্যাপক উত্তেজনা ছড়ায়। আজ বাইক দুর্ঘটনায় মৃত শিশুর পরিবারের সঙ্গে দেখা করলেন সাংসদ রাজীব ভট্টাচার্য। সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে রাজীব ভট্টাচার্য বলেন, বাইক

দুর্ঘটনায় ৪ বছরের শিশুর মৃত্যু হয়েছে। ওই মর্মান্তিক ঘটনার স্থানীয় মানুষ শোকাহত হয়েছেন। তাঁদের পরিবারের প্রতি সমবেদনা জানানোই আজকের এই পরিদর্শন। ওই ঘটনার সাথে অভিযুক্তের আইন অনুযায়ী সাজা হবে, বলে আশ্বাস দিয়েছেন তিনি।

১০ দিন ব্যাপী বার্ষিক কনসাইন্ড প্রশিক্ষণ শিবির

এনসিসি ক্যাডেটদের দেশের সেবায় আত্মনিয়োগের আহ্বান রাজশেখরের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ মে:। ১৩ ত্রিপুরা ব্যাটেলিয়ান এনসিসি"র কর্ণেল সি রাজশেখর এনসিসি ক্যাডেটদের দেশ মাতৃকার সেবায় আত্মনিয়োগ করার আহ্বান জানিয়েছেন। তিনি বলেন, সমাজে অনেক অজ্ঞানতা ও কুসংস্কার রয়েছে। এগুলো দূরীকরণে ও সমাজকে সচেতন করতে এনসিসি ক্যাডেটদের অগ্রণী ভূমিকা নিতে হবে। কর্ণেল সি রাজশেখর আজ শহীদ ভগৎ সিং যুব আবাসে ১০ দিনব্যাপী এনসিসি ক্যাডেটদের বার্ষিক কনসাইন্ড প্রশিক্ষণ শিবিরে প্রধান অতিথির ভাষণে এই আহ্বান জানান। ১৩ ত্রিপুরা ব্যাটেলিয়ান এনসিসি এই প্রশিক্ষণ শিবিরের আয়োজন করেছে। শিবিরে সারা রাজ্যের ৯৫টি বিদ্যালয় ও মহাবিদ্যালয়ের সিনিয়র ডিভিশন, সিনিয়র উইং, জুনিয়র ডিভিশন ও জুনিয়র উইং থেকে মোট ৫৩৯ জন এনসিসি ক্যাডেট অংশ নিয়েছে। এরমধ্যে বালক রয়েছে ২৯৩ জন এবং বালিকা ক্যাডেট রয়েছে ২৪৬ জন।

গত ২৭ মে থেকে এই শিবির শুরু হয়েছে। চলবে ৫ জুন পর্যন্ত। কর্ণেল সি রাজশেখর এনসিসি ক্যাডেটদের সুশৃঙ্খল, নিয়মানুবর্তিতা ও নিজ নিজ ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটানোর আহ্বান জানান। তিনি ক্যাডেটদের নিজ জীবন গড়ে সমাজের দুঃস্থ অসহায় ও দুর্বলদের সেবা করার আহ্বান জানান। শিবিরে নানা বিষয়ে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে তা বাস্তবিক সমাজ জীবনে প্রয়োগ করার পরামর্শ দেন। কর্ণেল তাঁর ভাষণে জানান, সারা দেশে প্রায় ১৫ লক্ষ এনসিসি ক্যাডেট রয়েছেন। রাজ্যে রয়েছেন প্রায় ৫৩০০ জন। আগামী এক বা দুই বছরের মধ্যে এই সংখ্যাটা ১০ হাজার করার লক্ষ্যমাত্রা রয়েছে। অদূর ভবিষ্যতে আগরতলায় এনসিসি"র হেড কোয়ার্টার গড়ে তোলা হবে। তিনি বলেন, গত বছর গ্রুপ ভিত্তিক ফায়ারিং প্রতিযোগিতায় উত্তর-পূর্বাঞ্চল আঞ্চলিক দল প্রথম স্থান অর্জন করেছে। এরমধ্যে ১৩ ত্রিপুরা ব্যাটেলিয়ান এনসিসি"র ২

জন ক্যাডেট রয়েছে। গত বছর এনসিসিতে সেরা হয়েছে বিবিএম কলেজ। স্কুলস্তরে সেরা হয়েছে পাইখলাদ্বাদশ শ্রেণী বিদ্যালয়। ১০ দিনব্যাপী এই প্রশিক্ষণ শিবিরে এনসিসি আধিকারিকগণ এবং আমন্ত্রিত বিশিষ্ট অতিথিগণ ক্যাডেটদের শৃঙ্খলা, নিয়মানুবর্তিতা, পিটি, ড্রিল, ব্যক্তিত্ব উন্নয়ন, যোগা, ম্যাপ রিডিং, সাইবার নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য সচেতনতা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, ট্রাফিক ব্যবস্থা, ব্যাক পরিষেবা, অঙ্কন, কম্পিউটার শিক্ষণ, দক্ষতা উন্নয়ন, প্রাকৃতিক দুর্যোগ বাবস্থা পনা ইত্যাদির বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেবেন। ক্যাডেটগণ গ্রুপ ডিসকাসন, ভলিবল, ক্রিকেট, ফুটবল, সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতা, বিতর্ক প্রতিযোগিতা সহ ফায়ারিং ও মিলিটারি ট্রেনিং-এ অংশ নেবে। শিবিরে ১৩ ত্রিপুরা বিএন এনসিসি"র কর্ণেল রোশন জমির, সুদেবার মেজর এমপি মেধি প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন।

তেলিয়ামুড়া রেলস্টেশনে অচেতন যুবকের মৃত্যু, রহস্য

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ২৮ মে: তেলিয়ামুড়া রেলস্টেশনের চিকিৎসকরা জানান, হাসপাতালে মঙ্গলবার সকালে এক অজ্ঞাতপরিচয় যুবককে অচেতন অবস্থায় পড়ে থাকতে দেখা যায়। ঘটনাটি নজরে আসতেই স্থানীয় বাসিন্দারা তড়িৎধিত্ত খবর দেন অগ্নি নির্বাপক দপ্তরে। খবর পাওয়ার কিছুক্ষণের মধ্যেই দপ্তরের কর্মীরা ঘটনাস্থলে এসে ওই

যুবককে উদ্ধার করে নিয়ে যান তেলিয়ামুড়া মহকুমা হাসপাতালে। চিকিৎসকরা জানান, হাসপাতালে আনার পর কিছুক্ষণ চিকিৎসাধীন অবস্থায় থাকার পর দুপুরের দিকে ওই যুবকের মৃত্যু হয়। তবে এখনো পর্যন্ত ওই যুবকের পরিচয় জানা যায়নি। কোথা থেকে এসেছিল, কী কারণে রেলস্টেশনের সামনে অচেতন অবস্থায় পড়ে ছিল এই সব প্রশ্ন

ঘিরে তৈরি হয়েছে প্রশ্নলব্ধা। ঘটনার খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে পৌঁছায় পুরা তদন্ত শুরু করেছে। মৃত্যুর সঠিক কারণ জানার জন্য অপেক্ষা করা হচ্ছে ময়নাতদন্তের রিপোর্টের। মৃতদেহ বর্তমানে তেলিয়ামুড়া মহকুমা হাসপাতালের মর্গে রাখা হয়েছে। ঘটনার রহস্য উন্মোচনে পুলিশের তদন্ত এবং ময়নাতদন্ত রিপোর্টের দিকেই এখন নজর এলাকাবাসীর।

সাত মাসের শিশুকে মৃত্যু মুখ থেকে ফিরিয়ে আনলেন জিবিপি হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ শিশু চিকিৎসকগণ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ মে: আগরতলা গভর্নমেন্ট মেডিকেল কলেজ অ্যান্ড জিবিপি হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ শিশু চিকিৎসক শিশু বিভাগের নার্স ও অন্যান্য স্বাস্থ্যকর্মীরা অক্লান্ত নিরলস প্রচেষ্টা ও লড়াই করে সাত (৭) মাস বয়সী এক শিশু কন্যাকে সুস্থ করে তুলে, জীবন বাঁচালেন। অভিজিৎ দেবনাথের সাত (৭) মাসের শিশুকন্যা অপ্রিজ দেবনাথ গত ১৩ মে, ২০২৫ সপ্তাহব্যাপী জ্বর এবং রক্ত অমিশ্রের সমস্যা নিয়ে আগরতলা গভর্নমেন্ট মেডিকেল কলেজ অ্যান্ড জিবিপি হাসপাতালের শিশুবিভাগে ভর্তি হয়। সাথে ছিল প্রস্রাবের মাত্রা কমে যাওয়া, গাঢ় রক্তাব প্রস্রাব, মুখ ফুলে যাওয়া, খাদ্যে অনীহা এবং অসংস্থ শারীরিক দুর্বলতা। সমস্যার গুরুত্ব অনুধাবন করে তাকে ভর্তি করা হয়

পিআইসিওতে। প্রাথমিক লক্ষণ শারীরিক অবস্থা স্থিতিশীল করা। প্রাথমিক রক্ত পরীক্ষার ফলাফলও ছিল চিন্তাজনক; রক্তে ইউরিয়া (১৫০ মিলিগ্রাম প্রতি/ডেসিলিটার) এবং ক্রিয়েটিনিন (২.১ মিলিগ্রাম/প্রতি ডেসিলিটার) উচ্চ মাত্রা, সাথে রক্তাক্ততা (হিমোগ্লোবিন ৬ গ্রাম) এবং রক্তে অনুচক্রিকার মাত্রা কমে যাওয়া নির্দেশ করছিল হেমোলাটিক ইউরেমিক সিনড্রোম। এই একটি কিডনি ইনজুরি এর দিকে। চিকিৎসকের পরিত্যাগ এই রোগে দুটো কিডনিই মারাত্মক ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। শুরুর দিকে শারীরিক অবস্থার কিছুটা উন্নতি হলেও ক্রমবর্ধমান ইউরিয়া এবং ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা, সাথে প্রস্রাব একেবারেই কমে যাওয়া রোগপ্রক্রিয়াকে আরও জটিলতর

করে তোলে। শিশুর অভিভাবকদের জানানো হয় পেরিটোনিয়াল ডায়ালাইসিস এর কথা। কিন্তু শিশুর অভিভাবকরা তাকে স্বৈচ্ছায় নিয়ে যায় কলকাতায় এক বেসরকারি হাসপাতালে। তাদের সেখানে ১৬ মে, ২০২৫ এক রাতের খরচ হয় সত্তর হাজার টাকা, তাছাড়া জানানো হয় পুরো চিকিৎসার জন্য প্রয়োজন আরও প্রায় ১৫ লক্ষ টাকা। নিম্নমধ্যবিত্ত পরিবারের অসহায় পিতা-মাতা তাদের শিশুসন্তানকে নিয়ে ফিরে আসে আগরতলায়। ১৯ মে, ২০২৫ তাকে পুনরায় ভর্তি করা হয় জিবিপি হাসপাতালে পেরিটোনিয়াল ডায়ালাইসিসের ইউনিট-এ। চিকিৎসা শুরু করা হয় ডাঃ শ্রীবাস দাসের তত্ত্বাবধানে। এবারে ইউরিয়া ২৯৫ (মিলিগ্রাম/প্রতি ডেসিলিটার), ক্রিয়েটিনিন ৩.৬ মিলিগ্রাম প্রতি ডেসিলিটার) সাথে

হিমোগ্লোবিন ৩.৫ (মিলিগ্রাম), প্রস্রাব পুরোপুরি বন্ধ, শরীরে জমেছে শোথ। অবস্থা বেগতিক হয়ে যায়। অভিভাবকদের সম্মতি নিয়ে এবার শুরু করা হল পেরিটোনিয়াল ডায়ালাইসিস, সাথে দেওয়া হল গ্রাউ ট্রান্সফিউশন। চার দিনের সংগ্রাম, চিকিৎসকদের হার না মানা লড়াই, সাথে পিতা-মাতার ধৈর্যশীল প্রতীক্ষা ধীরে ধীরে ফল দিতে শুরু করল। উন্নতি হল শিশুর শারীরিক পরিস্থিতি। স্বাভাবিক হল ইউরিয়া ১ (মিলিগ্রাম/প্রতি ডেসিলিটার), এবং ক্রিয়েটিনিন ০.৬ মিলিগ্রাম/প্রতি ডেসিলিটার, কিছুটা স্বাভাবিক হল হিমোগ্লোবিন ৯.৪ (মিলিগ্রাম)। ২৬ মে ২০২৫ শিশুটিকে পাঠানো হল সাধারণ বিভাগে। স্বস্তির নিঃশ্বাস মাতা-পিতার এবং চিকিৎসকদের। এখানে উল্লেখযোগ্য বিষয় পুরো

চিকিৎসাজনিত খরচই বহন করেছে এডি-পিএমএজেএওয়াই এবং সাথে বেগতিক হয়ে যায়। বর্তমানে শিশুটির অবস্থা স্থিতিশীল এবং ধীরে ধীরে স্বাভাবিক ছন্দে ফিরে আসছে। আগামী কিছুদিনের মধ্যে শিশুটিকে ছুটির পরিকল্পনা নিয়েছে হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ। উক্ত চিকিৎসা পরিষেবার যুক্ত ছিলেন আগরতলা গভর্নমেন্ট মেডিকেল কলেজ অ্যান্ড জিবিপি হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ শিশু চিকিৎসক অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর ডাঃ শ্রীবাস দাস, অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রফেসর ডাঃ চয়ন চাকমা, সিনিয়র রেসিডেন্ট ডাঃ চন্দনা এস, পিজিটি চিকিৎসক ডাঃ প্রশ্নব রায়গু, সৌগত সাহা এবং ডাঃ আতেক প্রমুখ। স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর থেকে এক প্রেস রিলিজের এই সংবাদ জানানো হয়েছে।

শ্রমিক বঞ্চনার অভিযোগে মালিকের বিরুদ্ধে আন্দোলনে নামলো গোলকপুর চা বাগান শ্রমিকরা

নিজস্ব প্রতিনিধি, কৈলাসহর, ২৮ মে: দীর্ঘদিন ধরে চা বাগানের শ্রমিকদের মজুরি বৃদ্ধি না করে এবং শ্রমিকদের নানান সুযোগ সুবিধা থেকে বঞ্চিত করে শ্রমিকদের সাথে তালবাহানা করে যাচ্ছে চা বাগানের মালিক কর্তৃপক্ষ। এরফলে চা বাগানের শ্রমিকদের দীর্ঘদিন ধরে মালিক কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে তীব্র ক্ষোভ ছিল। এরই পরিপ্রেক্ষিতে চা বাগানের মালিক কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে বাগান শ্রমিকরা রাস্তা অবরোধ সহ বাগান শ্রমিকরা বিক্ষোভ মিছিল করে বাগানে ধর্মঘট পালন করে এবং বিক্ষোভ প্রদর্শন করে বাগান মালিক কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে। প্রথমে বাগানে শ্রমিকরা একত্রিত হয়ে গোলকপুর এলাকায় শ্রীমঙ্গলপুর থেকে দিশান চৌধুরী পাড়া যাবার রাস্তাটি অবরোধ করে বিক্ষোভ প্রদর্শন শুরু করে। পরবর্তী সময়ে বাগান শ্রমিকরা বাগানের অফিস গৃহের সামনে বিক্ষোভ মিছিল করে বাগান মালিক কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে বিক্ষোভ দেখায়। আন্দোলনের নেতৃত্বে

উল্লেখ্য, কৈলাসহরের গোলকপুর চা বাগান সহ আরও কয়েকটি চা বাগান পশ্চিমবঙ্গের "লক্ষ্মী টি" গ্রুপ বিগত কয়েক বছর ধরে পরিচালনা করছে। মূলত বুধবার সকাল থেকে ত্রিপুরা চা মজদুর সংঘের গোলকপুর চা বাগান ইউনিটের পক্ষ থেকে সতেরো দফা দাবি আদায়ের জন্য গোলকপুর চা বাগান এলাকায় বাগান শ্রমিকরা ধর্মঘট পালন করে এবং বিক্ষোভ প্রদর্শন করে বাগান মালিক কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে। প্রথমে বাগানে শ্রমিকরা একত্রিত হয়ে গোলকপুর এলাকায় শ্রীমঙ্গলপুর থেকে দিশান চৌধুরী পাড়া যাবার রাস্তাটি অবরোধ করে বিক্ষোভ প্রদর্শন শুরু করে। পরবর্তী সময়ে বাগান শ্রমিকরা বাগানের অফিস গৃহের সামনে বিক্ষোভ মিছিল করে বাগান মালিক কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে বিক্ষোভ দেখায়। আন্দোলনের নেতৃত্বে

ছিলেন শ্রমিক নেতা সন্তোষ চাষা, দীপক মুন্ডা, কুটু উরাং, বিজন কুমার সহ আরও অন্যান্য নেতৃত্বরা। বিক্ষোভ প্রদর্শনের খবর পেয়ে বাগান মালিক কর্তৃপক্ষের প্রতিনিধি হিসেবে সুবীর পাল বিক্ষোভস্থলে হাজির হবার পর শ্রমিকরা একের পর এক দাবী নিয়ে প্রশ্ন করতেন। সুবীর দাস প্রাথমিকভাবে শ্রমিকদের ধামাচাপা দিয়ে বুঝাতে চাইলে শ্রমিকরা উত্তেজিত হয়ে উঠে। পরবর্তী সময়ে শ্রমিকদের সাথে সতেরো দফা দাবি নিয়ে আলোচনা শুরু করেন। এব্যাপারে শ্রমিক নেতা সন্তোষ চাষা সংবাদ প্রতিনিধিদের জানান যে, বিগত সাত বছর ধরে গোলকপুর চা বাগানের শ্রমিকদের স্থায়ী করা হয়নি। খুব শীঘ্রই শ্রমিকদের স্থায়ী করতে হবে। বিগত সাত বছর ধরে বাগান শ্রমিকদের প্রতিভেদে ফাঙ্ডার আওতায় আনা

হয়নি। অবিলম্বে শ্রমিকদের প্রতিভেদে ফাঙ্ডার নথিভুক্ত করতে হবে। বাগান শ্রমিকদের দৈনিক মজুরি খুব শীঘ্রই বাড়তে হবে। শ্রমিকদের শৌচালয়ের ব্যবস্থা করতে হবে। চা বাগানে সময় মেয়েদের কম মজুরি দিয়ে কাজ করানো হয় কিন্তু, বহিরাগত মানুষদের এনে বেশী মজুরি দিয়ে কাজ করানো হচ্ছে। এটা অবিলম্বে বন্ধ করতে হবে। শ্রমিকদের চপ্পল, ছাতি সহ অন্যান্য সামগ্রী সময় মতো দিতে হবে। চা বাগানে অনেক গুলো পদ খালি হয়ে গেছে। সেই শূন্যপদে চা বাগান শ্রমিকদের পরিবারের ছেলেমেয়েদের নিয়োগ করতে হবে। বাগান শ্রমিকরা অসুস্থ হলে হাসপাতালে যাতায়াতের জন্য গাড়ির ব্যবস্থা করতে হবে আরো ইত্যাদি দাবিতে আজকের এই কর্মসূচি পালন করা হয়।

স্থানীয়দের অভিযোগের ভিত্তিতে কল্যাণপুরের গ্যাস এজেন্সির বিরুদ্ধে অভিযানে নামলো পুলিশ

নিজস্ব প্রতিনিধি, কল্যাণপুর, ২৮ মে: কল্যাণপুরের গ্যাস এজেন্সি কাণ্ডে এবারে মাঠে নামলো পুলিশ। সাধারণ মানুষের অভিযোগের ভিত্তিতে নড়েচড়ে বসলো প্রশাসন। আজ কল্যাণপুর থানার পুলিশের উদ্যোগে রাস্তায় গ্যাস সিলিভার নামানোর বিরুদ্ধে অভিযান সংঘটিত করা হয় এবং গ্যাস সিলিভার সহ গ্যাসের গাড়ি আটক করে থানায় নিয়ে যাওয়া হয়। শুধু তাই না, গোটা ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে কল্যাণপুর গ্রামীণ গ্যাস বিতরণ কেন্দ্রের দায়িত্বপ্রাপ্ত অভিযান সূত্রিত পাকে। এর কল্যাণপুর পুলিশের হেফাজতে নেওয়া হয়েছে। এদিনের এই অভিযান সম্পর্কে পুলিশ আধিকারিক জানিয়েছে,

সাধারণ মানুষকে হয়রানি করে রাস্তা ব্লক করে গ্যাস সিলিভার নামানো হচ্ছিল, যার পরিপ্রেক্ষিতে সাধারণ মানুষের একাধিক অভিযোগের ভিত্তিতে পুলিশ অভিযান সংঘটিত করে সংশ্লিষ্ট জায়গায় গাড়িটিকে গ্যাস সিলিভার সহ আটক করতে বাধ্য হয়। রাস্তায় গ্যাস সিলিভার নামিয়ে সংশ্লিষ্ট গ্যাস সিলিভার বাহক গাড়ির চালক গাড়ি লক করে মোবাইল অফ করে চলে গেছিলেন। একটা সময়ে পুলিশ যখন ডজার দিয়ে গাড়িটিকে আনার চেষ্টায় ছিলেন সেই সময় ড্রাইভার উদয় হয় এবং স্বাভাবিকভাবেই কল্যাণপুর থানার পুলিশ ড্রাইভারকেও নিজেদের হেফাজতে নেয় তদন্তের সাপেক্ষে। দায়িত্বপ্রাপ্ত পুলিশ আধিকারিক বলেন, দীর্ঘদিন ধরেই তাদের এই

গ্যাস এজেন্সি সংক্রান্ত জমি জমা নিয়ে বামেলার রয়েছে। এই বামেলার পরিপ্রেক্ষিতে রাস্তায় গ্যাস নামছে, এলাকার মানুষের অভিযোগ বিস্তর, এর পরিপ্রেক্ষিতেই তাদের এই ভূমিকা। পাশাপাশি সাধারণ গ্যাস ভূজাদের অভিযোগ হচ্ছে দিনের পর দিন সংশ্লিষ্ট গ্যাস এজেন্সি সংক্রান্ত জমি জমার মালিকানা সংক্রান্ত বিষয় নিয়ে বামেলার চলছে। তার পরিপ্রেক্ষিতে হয়রানি হতে হচ্ছে এলাকার মানুষকে। দীর্ঘদিন ধরেই কল্যাণপুর গ্যাস এজেন্সি নানান কারণে সমালোচনা এবং আলোচনার কেন্দ্রবিন্দুতে। এর মধ্যে গ্যাস সিলিভার ভর্তি গাড়ি পুলিশ আটক করে নিয়েছে। এই বিষয়টা গোটা কল্যাণপুরের ব্যাপক চর্চার কেন্দ্রবিন্দুতে চলে এসেছে।

উন্নয়নের পথে থমকে গেল জীবিকা, ক্ষোভে উত্তাল ব্যবসায়ীরা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ মে : কৈলাসহর শহরের মনু নদী সলগা ফরস্ট অফিস থেকে মনু ব্রিজ পর্যন্ত নদীবাধ উন্নয়ন প্রকল্প একদিকে যেমন বর্ষাকালে শহরের জলাবদ্ধতার হাত থেকে বাঁচাতে উদ্যোগী, তেমনি অন্যদিকে থমকে দিয়েছে ৫৩টি দোকানদার রজিষ্ট্রাজগার। প্রায় এক মাস ধরে রাস্তার বেহাল অবস্থার কারণে

ক্রেতার আসছেন না, ব্যবসা কার্যত বন্ধ হওয়ার মুখে। এই পরিস্থিতিতে আজ কৈলাসহর মাচেন্ট অ্যাসোসিয়েশনের সম্পাদক অসীম পালের নেতৃত্বে মহকুমা শাসক প্রদীপ সরকারের কাছে ডেপুটিশন জমা দেওয়া হয়। দোকানদার অভিজিৎ দেবনাথ জানান, মহকুমা শাসক আলোচনার পর ৩৬ এর পাতায় দেখুন

