



ড্যাগরন

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

Founder : J.C.Paul ■ Former Editor : Paritosh Biswas

গৌরবের ৭২ তম বছর



JAGARAN ■ 73 Years ■ Issue-92 ■ 1 January, 2026 ■ আগরতলা ১ জানুয়ারি, ২০২৬ ইং ■ ১৬ পৌষ, ১৪৩২ বঙ্গাব্দ, বৃহস্পতিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা



বছরের অন্তিম দিনে সূর্যাস্ত। বুধবার ধর্মনিগর তোলা নিজস্ব ছবি।

রামলালার প্রাণ প্রতিষ্ঠার দ্বিতীয় বর্ষপূর্তি

বিশ্বাস ও ঐতিহ্যের এক দিভ্য উৎসব : প্রধানমন্ত্রী

নয়াদিল্লি/অযোধ্যা, ৩১ ডিসেম্বর। অযোধ্যার রাম জন্মভূমি মন্দিরে রামলালার প্রাণপ্রতিষ্ঠার দ্বিতীয় বর্ষপূর্তি উপলক্ষে বুধবার দেশবাসীকে শুভেচ্ছা জানানেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। তিনি এই দিনটিকে ভারতের বিশ্বাস ও ঐতিহ্যের জন্য এক গুরুত্বপূর্ণ ও পবিত্র উপলক্ষ হিসেবে উল্লেখ করেন।

এক্স-এ দেওয়া এক বার্তায় প্রধানমন্ত্রী বলেন, “আজ অযোধ্যা জির পবিত্র ভূমিতে রামলালার প্রাণপ্রতিষ্ঠার দ্বিতীয় বর্ষপূর্তি উদ্‌যাপিত হচ্ছে। এই বর্ষপূর্তি আমাদের বিশ্বাস ও ঐতিহ্যের এক দিভ্য উৎসব। এই পবিত্র ও নির্মল উপলক্ষে দেশ-বিদেশের সকল রামভক্তদের পক্ষ থেকে প্রভু শ্রী রামের চরণে আমার কোটি কোটি

প্রণাম ও শ্রদ্ধা নিবেদন করছি। সকল দেশবাসীকে আমার আন্তরিক শুভেচ্ছা।” শ্রী রাম জন্মভূমি তীর্থ ক্ষেত্র ট্রাস্টের উদ্যোগে রামলালার প্রাণপ্রতিষ্ঠার দ্বিতীয় বর্ষপূর্তি উদ্‌যাপন করা হচ্ছে। হিন্দু পঞ্জিকা অনুযায়ী, পৌষ শুক্ল পক্ষ দ্বাদশীতে (২২ জানুয়ারি, ২০২৪) এই প্রাণপ্রতিষ্ঠা সম্পন্ন হয়। সেদিন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর নেতৃত্বে এক বর্ণাঢ্য ধর্মীয় অনুষ্ঠানের মাধ্যমে রামলালার মূর্তির অভিষেক হয়।

প্রধানমন্ত্রী আরও বলেন, “প্রভু শ্রী রামের অশেষ কৃপা ও আশীর্বাদে পাঁচ শতাব্দী প্রাচীন অগণিত রামভক্তের সংকলন পূর্ণ হয়েছে। আজ রামলালা তাঁর গৌরবময় আদর্শে পুনরায় অধিষ্ঠিত। এ বছর দ্বাদশী তিথিতে অযোধ্যার ধর্মধ্বজা

রামলালার প্রাণপ্রতিষ্ঠার সাক্ষী হয়ে রয়েছে। গত মাসে এই পবিত্র ধর্মধ্বজার প্রতিষ্ঠা অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করার সৌভাগ্য আমার হয়েছিল।” তিনি আরও বলেন, “মর্যাদাপূর্ণ যোন্তম শ্রী রামের আদর্শ যেন প্রতিটি নাগরিকের হৃদয়ে সেবা, ত্যাগ ও করুণার ভাবনাকে আরও দৃঢ় করে তোলে, যা একটি সমৃদ্ধ ও আত্মনির্ভর ভারতের শক্ত ভিত রচনা করবে। জয় সিয়রাম!”

বর্ষপূর্তি উপলক্ষে কয়েক দিন ধরে রাম জন্মভূমি মন্দির চত্বরে বিভিন্ন ধর্মীয় আচার ও অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হচ্ছে। প্রশাসনিক সূত্রে জানা গেছে, এই সময়ে প্রায় ৫ থেকে ৬ লক্ষ ভক্ত অযোধ্যায় এসে দর্শন করবেন বলে আশা করা হচ্ছে।

এই উপলক্ষে প্রতিবন্ধী মন্ত্রী রাজনাথ সিং এবং উত্তর প্রদেশের মুখ্যমন্ত্রী যোগী আদিত্যনাথ রাম জন্মভূমি মন্দিরে পূজা অর্চনা করেন এবং অযোধ্যার অন্যান্য মন্দিরে আয়োজিত ধর্মীয় অনুষ্ঠানে অংশ নেন।

এক্স-এ দেওয়া এক বার্তায় যোগী আদিত্যনাথ বলেন, “ভারতের চেতনার শীর্ষবিন্দুর সাক্ষী পবিত্র নগরী শ্রী অযোধ্যায় আজ শ্রী রামলালার নতুন বিধহের প্রাণপ্রতিষ্ঠার দ্বিতীয় বর্ষপূর্তির পবিত্র দিন।” তিনি আরও বলেন, “শ্রী রাম জন্মভূমি মন্দিরে রামলালার অভিষেক শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে চলা সংগ্রামের পরিসমাপ্তির প্রতীক। এটি আমাদের তিন

এর পাঠ্য দেখুন

মুখ্যমন্ত্রীর উপস্থিতিতে রাজস্ব ও পূর্ত দফতরের সঙ্গে ভারতের মৌসম বিভাগের দুই চুক্তি



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর। রাজ্যের আবহাওয়া পূর্ণাঙ্গ ব্যবস্থাকে আরও শক্তিশালী ও সুদৃঢ় করতে আজ মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহার উপস্থিতিতে রাজ্য সরকারের রাজস্ব দপ্তর এবং পূর্ত (জল সম্পদ) দপ্তরের সঙ্গে ভারতের আবহাওয়া দপ্তরের স্বাক্ষরিত দু'টি চুক্তিপত্র হস্তান্তর করা হয়।

রাজ্যের রাজস্ব দপ্তরের পক্ষে সচিব ব্রিজেশ পাণ্ডে এবং পূর্ত দপ্তরের পক্ষে সচিব কিরণ গিড়ে পৃথক এই দু'টি চুক্তিপত্র ভারতের আবহাওয়া দপ্তরের মহানির্দেশক ড. মুতাজুজ্জামান মহাপাত্র কে হস্তান্তর করেন।

ড. শ্যামাপ্রসাদ মুখার্জী লেনস্থিত ত্রিপুরা ইনস্টিটিউশন ফর ট্রান্সফরমেশন কার্যালয়ে মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহার সঙ্গে ভারতের আবহাওয়া দপ্তরের

মহানির্দেশক ড. মুতাজুজ্জামান মহাপাত্র সৌজন্যমূলক সাক্ষাৎকারকালে এই চুক্তি হস্তান্তর অনুষ্ঠানটি আয়োজিত হয়।

সাক্ষাৎকারের সময় মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহাকে পুষ্পস্তবক ও স্মারক উপহার তুলে দিয়ে আবহাওয়া দপ্তরের মহানির্দেশক শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করেন। সাক্ষাৎকারকালে রাজস্ব দপ্তরের সচিব ব্রিজেশ পাণ্ডে এবং পূর্ত দপ্তরের সচিব কিরণ গিড়ে, আবহাওয়া দপ্তরের রাজ্যের প্রজেক্ট হেড সোমা দেন রায়, বৈজ্ঞানিক শঙ্কর নাথ, রাজস্ব দপ্তরের অতিরিক্ত সচিব অরুণ কুমার রায়, স্টেট ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্টের প্রজেক্ট অফিসার ড. শরৎ কুমার দাস প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন। উল্লেখ্য

এর পাঠ্য দেখুন

ইংরেজি নববর্ষ রাজ্যপালের শুভেচ্ছা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর। ইংরেজি নববর্ষ-২০২৬ উপলক্ষে রাজ্যবাসীকে শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন জানিয়েছেন রাজ্যপাল ইন্ড্রাসেনা রেড্ডি নামু। শুভেচ্ছাবার্তায় তিনি জানান, “১ জানুয়ারি সারা পৃথিবীতেই নববর্ষ উদ্‌যাপন করা হয়। বিশ্বের কোটি কোটি মানুষের মধ্যে এই দিনটি খুশি বয়ে নিয়ে আসে। ঐতিহ্য, একতা, নতুন কিছু সৃষ্টির আশা ও লক্ষ্য নির্ধারণে সারা বিশ্বে দিনটি পালিত হয়। নতুন বছর

বাজার অটোর শৌরুমে তাল

নতুন ই-রিক্সা ও অটোর পারমিটের বিরোধীতায় পরিবহন ভবনে বিক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর। নতুন করে ই-রিক্সা ও অটো রিক্সার পারমিট প্রদান বন্ধের দাবিতে আগরতলার আতাবল ময়দানের পাশে ত্রিপুরা সরকারের পরিবহন ভবনের সামনে বিক্ষোভ প্রদর্শন করে ভারতীয় মজদুর মহাসংঘ। বুধবার সংগঠনের পক্ষ থেকে এই প্রতিবাদ কর্মসূচির আয়োজন করা হয়।

ভারতীয় মজদুর মহাসংঘের দাবি, পরিবহন দপ্তর যেন কোনও অবস্থাতেই নতুন অটো রিক্সার পারমিট প্রদান না করে। সংগঠনের বক্তব্য, এভাবে নতুন পারমিট দেওয়া হলে বর্তমানে যারা অটো চালিয়ে জীবিকা নির্বাহ করছেন, তাদের বড় সমস্যার মুখে পড়তে হবে। কারণ প্রয়োজনের তুলনায় বেশি অটো রয়েছে রাজধানীতে। বিক্ষোভকারীদের আরো অভিযোগ,

এর পাঠ্য দেখুন

ফরিদাবাদে চলন্ত ভানে গণধর্ষণের পর রাস্তায় ফেলে দিল যুবতীকে

ফরিদাবাদ, ৩১ ডিসেম্বর। ফরিদাবাদে ভয়াবহ এক ঘটনার সামনে এসেছে। ২৮ বছর বয়সি এক বিবাহিত মহিলাকে প্রায় দু'ঘন্টারও বেশি সময় ধরে চলন্ত ভানে গণধর্ষণ করার পর মঙ্গলবার ভোররাতে রাস্তায় ফেলে দেওয়ার অভিযোগ উঠেছে। ঘটনায় চাকল্য ছড়িয়েছে এলাকাজুড়ে। পুলিশ সূত্রে জানা গেছে, সোমবার গভীর রাত থেকে মঙ্গলবার ভোরের মধ্যে ঘটনাটি ঘটে। ওই মহিলা রাতে বাড়ি ফেরার জন্য একটি গাড়ির অপেক্ষায় ছিলেন। সেই সময় একটি ভ্যান এসে দাঁড়ায়। ভেতরে থাকা দুই যুবক তাঁকে বাড়ি পৌঁছে দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দিয়ে ভানে তোলে। কিন্তু গাড়িটি বাড়ির দিকে না গিয়ে গুরুগ্রাম রোডের দিকে চলে যায়। অভিযোগ, প্রায় দুই থেকে আড়াই ঘন্টা ধরে ভানের মধ্যেই তাঁকে লাগাতার ধর্ষণ করা হয়। তিনি বাধা দিতে গেলেন অভিযুক্তরা তাঁকে ভয় দেখায় ও হুমকি দেয়। ভোর প্রায় ৩টা নাগাদ, এসজিএম নগরের রাজা চক এলাকায় কাছে চলন্ত ভান থেকেই তাঁকে রাস্তায় ছুড়ে ফেলে দেওয়া হয়। গুরুতর জখম অবস্থায় তিনি রাস্তায় পড়ে যান। তাঁর মুখে মারাত্মক আঘাত লাগে এবং প্রচুর রক্তক্ষরণ হয়। ঘটনার সময় বারবার তিনি তাঁর দিদির ফোনে যোগাযোগের চেষ্টা করেন। পরে দিদি ফোন করলে পুরো ঘটনা জানতে পারেন। পরিবারের সদস্যরা দ্রুত ঘটনাস্থলে পৌঁছে তাঁকে উদ্ধার করে হাসপাতালে ভর্তি করেন। চিকিৎসকদের মতে, তাঁর মুখে ১০ থেকে ১২টি সেলাই দিতে হয়েছে। বর্তমানে তাঁর শারীরিক অবস্থা স্থিতিশীল হলেও তিনি মানসিকভাবে গভীর ধাক্কায় রয়েছেন। এখনও পর্যন্ত তাঁর পূর্ণাঙ্গ জবানবন্দি নেওয়া সম্ভব হয়নি বলে পুলিশ জানিয়েছে। অভিযোগে ভুক্তভোগীর দিদি

নারকেলকুঞ্জে বর্ণবিদ্বেষমূলক মন্তব্য

অভিযোগ ভিলেজ চেয়ারম্যানের বিরুদ্ধে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর। নারকেল কুঞ্জ ভিলেজ কাউন্সিল চেয়ারম্যানের বিরুদ্ধে বর্ণবিদ্বেষমূলক ও অবমাননাকর মন্তব্য করার অভিযোগ তুলে তাঁর ক্ষোভ প্রকাশ করেছে চাকমা ছাত্র প্রতিনিধিরা। আজ আগরতলায় এক সাংবাদিক সম্মেলনে ত্রিপুরা চাকমা স্টুডেন্টস অ্যাসোসিয়েশনের নেতৃবৃন্দ অভিযোগ করেন, নারকেল কুঞ্জ ভিলেজ কাউন্সিলের চেয়ারম্যান সুকুমার দেববার্মা চাকমা সম্প্রদায়কে লক্ষ্য করে আপত্তিকর ভাষা ব্যবহার করেছেন।

সংগঠনের প্রধান জীবন চাকমার অভিযোগ, সুকুমার দেববার্মা, যিনি ত্রিপুরা মথা পার্টির সঙ্গেও যুক্ত, তিনি এলাকায় বসবাসকারী চাকমা ব্যবসায়ীদের ‘বাংলাদেশি’ বলে উল্লেখ করেন, যা সম্পূর্ণভাবে বর্ণবিদ্বেষমূলক ও অগ্রহণযোগ্য। পাশাপাশি শারীরিক বৈশিষ্ট্যকে কেন্দ্র করে মন্তব্য করে নারকের গড়নের সঙ্গে ভাষা শেখার বিষয় জুড়ে দেওয়ার অভিযোগও তোলা হয়, যা ছাত্র সংগঠনের মতে অত্যন্ত আপত্তিকর।

জীবন চাকমা জানান, ঘটনাটি গত ২৯ নভেম্বরের এবং তারপর থেকেই চাকমা সম্প্রদায়ের মধ্যে তীব্র ক্ষোভ ও অসন্তোষ তৈরি হয়েছে। সংগঠনের পক্ষ থেকে ভিসি চেয়ারম্যানের নিশ্চল প্রকাশ্য ক্ষমা দাবি করা হয়েছে। সাংবাদিক সম্মেলনে ছাত্র নেতারা বলেন, মাতৃভাষা লালন ও চর্চা করা ভারতের সংবিধান স্বীকৃত অধিকার। ত্রিপুরায় ১৯টি

এর পাঠ্য দেখুন

Share your experiences : Visit us at - sisterspices.in
For Trade Enquiry : marketing@sisterspices.in
Follow us on: [Social Media Icons]





বুধবার আগরতলায় ত্রিপ্রামখার উদ্যোগে এক সাংবাদিক সম্মেলনের আয়োজন করা হয়।

বিপর্যয় মোকাবিলায় সচেতনতা বাড়াতে তেলিয়ামুড়ায় বর্ণাঢ্য র্যালি

তেলিয়ামুড়া, ৩১ ডিসেম্বর: বিপর্যয় মোকাবেলা সংক্রান্ত বিষয়ে সাধারণ মানুষের মধ্যে সচেতনতা তৈরির লক্ষ্যে মঙ্গলবার তেলিয়ামুড়া শহরে এক বর্ণাঢ্য সচেতনতামূলক র্যালির আয়োজন করা হয়। তেলিয়ামুড়া মহকুমা প্রশাসনের বিপর্যয় মোকাবিলা বিভাগের উদ্যোগে আয়োজিত এই র্যালিটি শহরের প্রধান রাজপথ ধরে শুরু হয়ে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ এলাকা পরিভ্রমণ করে। র্যালির মাধ্যমে ভূমিকম্প, বন্যা, অগ্নিকাণ্ডসহ বিভিন্ন প্রাকৃতিক

বিপর্যয়ের সময় কীভাবে প্রস্তুতি নিতে হবে এবং বিপদের মুহুর্তে কী করণীয়সে সম্পর্কে সাধারণ মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করা হয়। ত্রিপুরা রাজ্যের প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের প্রেক্ষাপটে সময়োপযোগী পদক্ষেপ ও সচেতনতার গুরুত্ব যে জানমাল রক্ষার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে, সেই বার্তাই র্যালির মাধ্যমে শহরবাসীর কাছে তুলে ধরা হয়। বানার, ফেস্টুন ও বিভিন্ন সচেতনতামূলক স্লোগানে মুখরিত হয়ে ওঠে তেলিয়ামুড়া শহরের

রাজপথ। র্যালিটি শহরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ পথ পরিভ্রমণ করে সাধারণ মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণ করে এবং বিপর্যয় মোকাবিলায় আগাম প্রস্তুতির প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরে। এই সচেতনতামূলক র্যালিতে উপস্থিত ছিলেন তেলিয়ামুড়া পুরপরিষদের পৌর পিতা রূপক সরকার, মহকুমা শাসক অর্পূর্ব কৃষ্ণ চক্রবর্তী, ডিসিএম সন্দীপ দেববর্মী-সহ মহকুমা প্রশাসনের বিভিন্ন আধিকারিক ও কর্মীরা। তাঁদের উপস্থিতিতে র্যালিটি আরও তাৎপর্যপূর্ণ হয়ে ওঠে।

কৈলাসহরে অটলবিহারী বাজপেয়ীর জীবনভিত্তিক চিত্র প্রদর্শনী শুরু

কৈলাসহর, ৩১ ডিসেম্বর: প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী অটলবিহারী বাজপেয়ীর জীবন ও কর্মের গুণাবলি তুলে ধরে এক বিশেষ চিত্র প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয়েছে কৈলাসহরে। সোমবার থেকে কৈলাসহর শহরের রবীন্দ্র কানন প্রাঙ্গণে শুরু হওয়া এই চিত্র প্রদর্শনী

চলবে আগামীকাল পর্যন্ত। উল্লেখ্য, গত ২৫ ডিসেম্বর প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী অটলবিহারী বাজপেয়ীর ১০০তম জন্মবার্ষিকী উদযাপন উপলক্ষে ভারতীয় জনতা পার্টির উদ্যোগে এই তিন দিনব্যাপী চিত্র প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয়েছে। প্রদর্শনীতে বাজপেয়ীর

রাজনৈতিক জীবন, দেশসেবায় তাঁর অবদান এবং বিভিন্ন স্মরণীয় মুহূর্ত চিত্রে মাধ্যমে তুলে ধরা হয়েছে। এই চিত্র প্রদর্শনী সাধারণ মানুষের জন্য উন্মুক্ত রাখা হয়েছে। প্রদর্শনীকে ঘিরে স্থানীয় মানুষের মধ্যে ব্যাপক উৎসাহ ও উদ্দীপনা লক্ষ্য করা যাচ্ছে।

ক্রীড়া নৈপুণ্যে মেয়েরা কোন অংশেই ছেলেদের চেয়ে কম নয়: রাজ্যপাল

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর: ফুটবল মাঠে এখন ছেলেদের পাশাপাশি মেয়েরাও সমানতালে দাপিয়ে বেড়াচ্ছে। ক্রীড়া নৈপুণ্যে কোন অংশেই যে তারা ছেলেদের চেয়ে কম নয় তা ক্রমেই তারা স্পষ্ট করে তুলছে। আজ সন্ধ্যায় উন্মুক্ত একাডেমি মাঠে চৌধুরী চরণ সিং মহিলা ফুটবল প্রতিযোগিতার উদ্বোধন করে রাজ্যপাল ইন্দ্রসেনা রেডি নান্দু

একথা বলেন। তিনি এই প্রতিযোগিতা প্রতিবছর নিয়মিতভাবে করার জন্য সংগঠকদের প্রতি আহ্বান জানিয়েছেন। ত্রিপুরা ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন এবং বৈকুণ্ঠনাথ তারক ভূষণ মোমোরিয়াল ট্রাস্ট (বিটিএম) এই প্রতিযোগিতার আয়োজন করেছে। উদ্বোধনী মা্যাচে গোমতী এবং উনিকোটি জেলা একে অপরের

বিরুদ্ধে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করেছে। ম্যাচ শুরুর আগে রাজ্যপাল দুই দলের খেলোয়াড় এবং অফিশিয়ালদের সঙ্গে পরিচিত হন। তিনি চৌধুরী চরণ সিং এর প্রতিকৃতিতে মাল্যদানও করেন। অনুষ্ঠানে ত্রিপুরা ফুটবল অ্যাসোসিয়েশনের সভাপতি প্রণব সরকার, সচিব অমিত চৌধুরী এবং বিটিএম'র সভাপতি প্রণব রায়ও উপস্থিত ছিলেন।

তৃতীয় পক্ষের কোনও ভূমিকা নেই পাকিস্তান যুদ্ধবিরতি নিয়ে চীনের মধ্যস্থতার দাবি নাকচ ভারতের

নয়াদিল্লি, ৩১ ডিসেম্বর: ভারত ও পাকিস্তানের মধ্যে চলতি বছরের মে মাসে সংঘটিত সামরিক উত্তেজনা প্রশমনে চীনের মধ্যস্থতার দাবি স্পষ্টভাবে খারিজ করল ভারত। নয়াদিল্লির বক্তব্য, ভারত-পাকিস্তান দ্বিপাক্ষিক বিষয়ে কোনও তৃতীয় পক্ষের ভূমিকা নেই এবং ১০ মে যুদ্ধবিরতি কার্যকর হয়েছে দুই দেশের ডিরেক্টর জেনারেল অব মিলিটারি অপারেশনস-এর সরাসরি আলোচনার মাধ্যমে। ভারতীয় সূত্র জানিয়েছে, “এই ধরনের দাবি আমরা আগেও খণ্ডন করেছি। ভারত ও পাকিস্তানের দ্বিপাক্ষিক বিষয়ে তৃতীয় পক্ষের কোনও ভূমিকা নেই। বন্ধবর্ধন স্পষ্ট করা হয়েছে যে, মে মাসের যুদ্ধবিরতি দুই দেশের ডিজিএমও-দের সরাসরি আলোচনার ফল।” চীনের বিদেশমন্ত্রী ওয়াং ই সম্প্রতি একটি অনুষ্ঠানে দাবি করেন যে, বেজিং নাকি একাধিক বৈশ্বিক সংঘাতে মধ্যস্থতা করেছেতার মধ্যে মে মাসে ভারত-পাকিস্তান উত্তেজনাও রয়েছে। তিনি বলেন, “দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর এই বছরই স্থানীয় যুদ্ধ ও সীমান্ত সংঘর্ষ সবচেয়ে বেশি হয়েছে। স্থায়ী শান্তি গড়তে চীন নিরপেক্ষ ও বস্তুনিষ্ঠ অবস্থান নিয়েছে।” একইসঙ্গে তিনি মিয়ানমারের উত্তরাঞ্চলি ইরানের পরমাণু ইস্যু,

ফিলিস্তিন-ইজরায়েল, কসোভো-খাইল্যান্ড সংঘাতের কথাও উল্লেখ করেন। ভারতের মতে, চীনের এই দাবি যুক্তরাষ্ট্রের প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট জর্জ ডাব্লিউ ট্রাম্পের ধারাবাহিক বক্তব্যের পর নতুন করে ‘ক্রেডিট’ নেওয়ার প্রতিযোগিতার অংশ। ট্রাম্পও বিভিন্ন আন্তর্জাতিক মাঞ্চে বারবার দাবি করেছেন যে তিনি ভারত-পাকিস্তান সংঘাত ধামিয়েছেন। ভারতীয় মহলে চীনের দাবিকে ভণ্ডামি বলেও আখ্যা দেওয়া হয়েছে। অভিযোগ, সংঘর্ষের সময় চীন প্রকাশ্যে পাকিস্তানকে সমর্থন করেছে এবং তিন দিনের সংঘর্ষে পাকিস্তানকে সামরিক সহায়তাও দিয়েছে। ওই সময়ে ভারত পাকিস্তানের গভীরে ১১টি সামরিক ঘাঁটিতে আঘাত হানে, যেখানে চীনা বিমান প্রতিরক্ষা ব্যবস্থার কার্যকারিতা নিয়েও প্রশ্ন উঠেছে। এছাড়া, সেনাবাহিনীর শীর্ষ আধিকারিক লেফটেন্যান্ট জেনারেল রাফল আর সিং সম্প্রতি বলেন, চীন এই সংঘর্ষকে কার্যত একটি “লাইভ ল্যাব” হিসেবে ব্যবহার করেছে এবং পাকিস্তানকে রিয়েল-টাইম ইনপুট দিয়েছে। তাঁর বক্তব্য, “গত পাঁচ বছরে পাকিস্তান যে সামরিক সরঞ্জাম পাচ্ছে তার ৮১ শতাংশই চীনের। অন্য অস্ত্রের বিরুদ্ধে নিজস্বের অস্ত্র পরীক্ষা করার সুযোগ পাচ্ছে চীন।”

২২ এপ্রিল জম্মু-কাশ্মীরের পাহেলগাঁওয়ে সন্ত্রাসী হামলায় ২৬ জন নিরীহ মানুষের মৃত্যু হয়। এর জবাবে ভারত অপারেশন সিন্দুর চালিয়ে পাকিস্তানের ভিতরে দাট জঙ্গি ঘাঁটি ধ্বংস করে। এরপর ১০ মে দুই দেশের ডিজিএমও-দের সরাসরি আলোচনার মাধ্যমে যুদ্ধবিরতি কার্যকর হয়।

বনদপ্তরের এফসিএ ফান্ডে হাইওয়ে ফরেস্ট রেস্ট রুম নির্মাণ, উদ্বোধন করলেন বনমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর: বনদপ্তরের এফসিএ ফান্ডে হাইওয়ে ফরেস্ট রেস্ট রুম নির্মাণের উদ্যোগ গ্রহণ করেছে রাজ্য সরকার। এই কর্মসূচির অঙ্গ হিসেবে বৃহস্পতিবার পাঁচটি হাইওয়ে ফরেস্ট রেস্ট রুমের কাজ সম্পূর্ণ হয়েছে এবং সেগুলিরই উদ্বোধন করা হলো। পাশাপাশি তিনি জানান, আগামী অর্ধবর্ষে আরও আটটি এ ধরনের ফরেস্ট রেস্ট রুম নির্মাণের জন্য বনদপ্তর প্রস্তুতি নিয়েছে।

মৃত্যুফাঁদে পরিণত বেইলি ব্রিজ, আতঙ্কে এলাকাবাসী

আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর: কৈলাসহর পুর পরিষদের অন্তর্গত নেতাজি পল্লীর তিন নম্বর গলির প্রশেপথে অবস্থিত বেইলি ব্রিজটি বর্তমানে মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় রয়েছে। দীর্ঘদিন ধরে সংস্কারের অভাবে ব্রিজটির বিভিন্ন অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে পড়েছে বলে অভিযোগ স্থানীয়দের। প্রতিদিন এই ব্রিজ দিয়েই পথচারী, স্কুলপড়ুয়া ছাত্রছাত্রী ও যানবাহন চলাচল করায় যে কোনো সময় বড়সড় দুর্ঘটনার আশঙ্কা করছেন এলাকাবাসী। স্থানীয় সূত্রে জানা গেছে, ব্রিজটির লোহার কাঠামো দুর্বল হয়ে পড়েছে এবং বেশ কিছু অংশে ফীটল দেখা দিয়েছে। বর্ষার সময় পরিস্থিতি আরও ভয়াবহ হয়ে ওঠে। তবুও এখনো পর্যন্ত প্রশাসনের তরফ থেকে স্থায়ী সমাধানের কোনো উদ্যোগ চোখে পড়েনি। স্থানীয়রা জীবনের ঝুঁকি নিয়ে এই এলাকা দিয়ে চলাফেরা করছেন। এলাকাবাসীর দাবি, অবিলম্বে ব্রিজটি সংস্কার অথবা নতুন করে নির্মাণ করা হোক। পাশাপাশি, দুর্ঘটনা এড়াতে আপাতত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা ও যান চলাচলে নিয়ন্ত্রণ আরোপেরও দাবি উঠেছে। প্রশাসন দ্রুত পদক্ষেপ না নিলে বড়সড় দুর্ঘটনা ঘটতে পারে বলে আশঙ্কা করছেন স্থানীয়রা।

উত্তর পূর্বাঞ্চলের রাজ্যগুলির মধ্যে ত্রিপুরা বিভিন্ন ক্ষেত্রে এগিয়ে রয়েছে: জনজাতি কল্যাণমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর: সোসাইটি ফর ত্রিপুরা করাল ইকোনমিক গ্রোথ অ্যান্ড মার্টিস ডেলিভারি প্রজেক্ট (সোসাইটি ফর টি.আর.ই.এস.পি.)-এর উদ্যোগে প্রজ্ঞাত্তবনে আজ একদিনের কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। কর্মশালার উদ্বোধন করে জনজাতি কল্যাণ দপ্তরের মন্ত্রী বিকাশ দেববর্মী বলেন, এই প্রকল্পের মাধ্যমে রাজ্যের জনজাতিদের অর্থনৈতিকভাবে বিকাশ হওয়া সম্ভব। এই প্রকল্পের মাধ্যমে রাজ্যের জনজাতিরা বিভিন্ন ক্ষেত্রে এগিয়ে যাচ্ছেন। এই প্রকল্পটি সফলভাবে রূপায়ণ করার জন্য তিনি সংশ্লিষ্ট প্রকল্পের সাথে জড়িত সকলকে ধন্যবাদ জানান। তিনি বলেন, উত্তর পূর্বাঞ্চলের রাজ্যগুলির মধ্যে ত্রিপুরা আজ বিভিন্ন ক্ষেত্রে এগিয়ে রয়েছে। টি.আর.ই.এস.পি. প্রকল্পটি আগামীদিনেও রাজ্যের জনজাতিদের উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে বলে তিনি আশা প্রকাশ করেন। অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখতে গিয়ে জনজাতি কল্যাণ দপ্তরের সচিব ড. শশীকুমার বলেন, টি.আর.ই.এস.পি. প্রকল্পটি ২০২৪ সালের মার্চ মাস থেকে শুরু হয়েছে, যা ২০২৯ সালের জুন মাস অবধি চলবে। এই প্রজেক্ট মূলত জীবিকাভিত্তিক, শিক্ষা এবং রাস্তাঘাট ও যোগাযোগ ব্যবস্থার উন্নয়নের ক্ষেত্রে কাজ করছে। জীবিকাভিত্তিক ক্ষেত্রে এই প্রকল্পটি কৃষি, প্রাণীসম্পদ ও মৎস্য চাষের জন্য রাজ্যের ৮টি জেলার ২৪টি জনজাতি অধ্যুষিত ব্লকে কাজ করছে। অনুষ্ঠানে এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন জনজাতি কল্যাণ দপ্তরের অধিকর্তা শুভাশিস দাস,

রাজ্য সরকার নেশার করাল গ্রাস থেকে যুব সমাজকে দূরে সরিয়ে রাখার লক্ষ্যে সর্বাঙ্গিক উদ্যোগ নিয়েছে: প্রাণীসম্পদ বিকাশ মন্ত্রী

কুমারখাট, ৩১ ডিসেম্বর: রাজ্য সরকার নেশার করাল গ্রাস থেকে যুব সমাজকে দূরে সরিয়ে রাখার লক্ষ্যে সর্বাঙ্গিক উদ্যোগ নিয়েছে। তবে এক্ষেত্রে ১০০ শতাংশ সফলতা আসতে গেলে সমাজের সব অংশের মানুষকে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতে হবে। আজ ফটিকরায় দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়ের ৭৫ বছর পূর্তির সমাপ্তি অনুষ্ঠানের উদ্বোধন করে প্রাণীসম্পদ বিকাশ দপ্তরের মন্ত্রী সুধাংশু দাস একথা বলেন। ছোটবেলা থেকেই ছাত্রছাত্রীদের মানবিক মূল্যবোধের শিক্ষায় শিক্তি করে তোলার জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকাদের প্রতি আহ্বান জানিয়ে তিনি বলেন, আজকের দিনে মানবিক মূল্যবোধসম্পন্ন মানুষের ভূষণ প্রয়োজন। সবার সক্রিয় অংশগ্রহণেই বাল্যবিবাহ থেকে শুরু করে সমাজে নানা অপকর্মের বিরুদ্ধে লড়াই জরি রাখতে হবে। প্রাণীসম্পদ বিকাশ মন্ত্রী ফটিকরায় দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়ের অতীতের স্মৃতিচারণ

রাতের অন্ধকারে জ্বালানি তেল পাচার, গ্রামবাসীর হাতে গাড়িসহ আটক ২০০ লিটার তেল

আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর: বিদ্যুৎ নিগমকে কার্যত ঘুমের মধ্যে রাতের অন্ধকারে গাড়ি বোঝাই করে জ্বালানি তেল পাচারের অভিযোগ উঠেছে যতনবাড়ি এলাকায়। অভিযোগ অনুযায়ী, যতনবাড়ি ফাঁড়ি থানার নাকের গডায় দীর্ঘদিন ধরেই এই পাচার বাণিজ্য চললেও পুলিশ ছিল বেখবর। সোমবার রাতে যতনবাড়ি ৬৬ কেডি পাওয়ার স্টেশন সংলগ্ন এলাকায় সন্দেহজনকভাবে একটি গাড়িতে করে জ্বালানি তেল পাচার করা হচ্ছিল। বিষয়টি নজরে আসতেই স্থানীয় গ্রামবাসীরা তৎপর হয়ে গাড়িটি আটক করে। তদাশি চালিয়ে গাড়ি থেকে প্রায় ২০০ লিটার জ্বালানি তেল উদ্ধার করা হয়। ঘটনার খবর পেয়ে পরে পুলিশ ঘটনাস্থলে পৌঁছায়। গ্রামবাসীদের অভিযোগ, বিদ্যুৎ নিগমের জ্বালানি তেল পরিকল্পিতভাবে রাতের অঁধারে পাচার করা হচ্ছিল এবং বিষয়টি নিয়ে প্রশাসনের ভূমিকা নিয়ে প্রশ্ন উঠেছে।

এবিভিপি ত্রিপুরা প্রদেশের সভাপতি ও সম্পাদক ঘোষণা

আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর: অখিল ভারতীয় বিদ্যার্থী পরিষদ (এবিভিপি) ত্রিপুরা প্রদেশের প্রদেশ সভাপতি হিসেবে পুনঃ নির্বাচিত হয়েছেন প্রো. দেবরাজ পানিগ্রাহী। একই সঙ্গে প্রদেশ সম্পাদক হিসেবে নবনির্বাচিত হয়েছেন রবি শর্কর হান্দার। সংগঠনের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, ছাত্রসমাজের স্বার্থরক্ষা, শিক্ষার মানোন্নয়ন এবং জাতীয় চেতনাবোধকে আরও সুদৃঢ় করার ক্ষেত্রে নবনির্বাচিত নেতৃদ্বয় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবেন বলে আশা করা হচ্ছে।

করে বলেন, এই বিদ্যালয় মহকুমাবাসীর কাছে গর্বের। অনেক কৃতি ছাত্রছাত্রী এই বিদ্যালয় থেকে পাশ করে আজ সমাজের বিভিন্ন ক্ষেত্রে প্রতিষ্ঠিত। অনুষ্ঠানে এছাড়াও বক্তব্য রাখেন জেলা শিক্ষা আধিকারিক প্রশান্ত

কিলিকদার, অনুষ্ঠানের সভাপতি প্রাক্তন শিক্ষক নীলকান্ত সিনহা। স্বাগত বক্তব্য রাখেন বিদ্যালয়ের সহকারি প্রধান শিক্ষক কৃষ্ণরঞ্জন পাল। অনুষ্ঠানে অন্যান্যদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন ফটিকরায় গ্রাম পঞ্চায়েতের প্রধান সুমিত্রা দত্তগর,

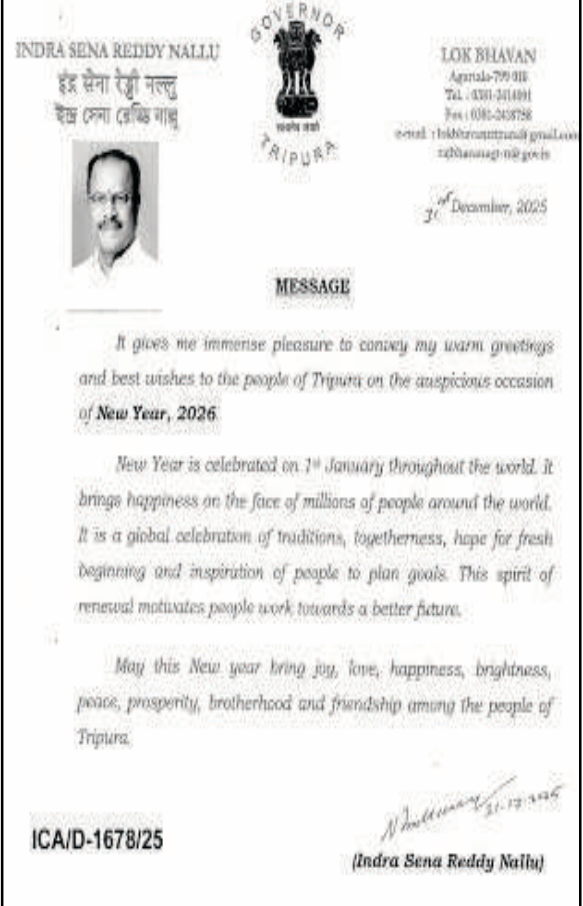
রাজনগর পঞ্চায়েতের উপপ্রধান সুব্রত দাস, বিদ্যালয়ের এসএমসি'র চেয়ারপার্সন রমাপদ দে প্রমুখ। অনুষ্ঠানে মৎস্যমন্ত্রী সুধাংশু দাস কবি কৌশিকের লেখা কবিতার বই ‘ফটিক জল’র আবেগ উন্মোচন করেন।

রাতের আঁধারে দুঃসাহসিক চুরি, লক্ষাধিক টাকার সম্পত্তি নিয়ে চম্পট চোরের দল

আগরতলা, ৩১ ডিসেম্বর: উত্তর ত্রিপুরার কদমতলা থানার অতি সন্নিকটে অবস্থিত সরসপুর গ্রামের ৪ নম্বর ওয়ার্ডের কালিবাড়ি রোড এলাকায় ফের এক দুঃসাহসিক চুরির ঘটনা সামনে এল। সোমবার গভীর রাতে ওই এলাকার বাসিন্দা মনিশ দেবনাথ-এর বাড়িতে হানা দেয় চোরের একটি সংঘবদ্ধ দল। এই ঘটনাকে কেন্দ্র করে গোটা এলাকায় তীব্র আতঙ্কের সৃষ্টি হয়েছে। ঘটনার বিবরণে জানা যায়, সোমবার রাতে মনিশ দেবনাথের স্ত্রী বাড়িতে না থাকায় বাড়িটি ফাঁকা ছিল। প্রতিদিনের মতো তিনি রাত অনুমানিক দশটা নাগাদ বাড়ি ফিরে এসে সোপেন বাড়ির বারান্দার গেটের তাল ভাঙা। সন্দেহ হওয়ায় দ্রুত ঘরের ভিতরে প্রবেশ করতেই তার চোখে পড়ে ভয়াবহ দৃশ্য পুরো ঘর তছনছ অবস্থায় পড়ে রয়েছে এবং আলমারির লকার ভেঙে ফেলা হয়েছে।

নির্বিয়ে পালিয়ে গেছে। ঘটনার খবর পেয়ে কদমতলা থানার পুলিশ দ্রুত ঘটনাস্থলে পৌঁছে প্রাথমিক তদন্ত সেরে ফিরে যায়। তবে ঘটনার এত সময় পেরিয়ে গেলেও এখনো পর্যন্ত কাউকে আটক করা সম্ভব হয়নি বলে পুলিশ সূত্রে জানা গেছে। এদিকে ক্ষুব্ধ গৃহস্থ মনিশ দেবনাথ অভিযোগ করে জানান, দুচ্ছতীরা তাঁকে আগে থেকেই ফলো করছিল এবং পরিকল্পিতভাবেই দলের অন্য সদস্যরা এই চুরির ঘটনা সংঘটিত করেছে। তিনি এই ঘটনার নিরপেক্ষ ও গভীর তদন্তের পাশাপাশি দোষীদের দ্রুত গ্রেপ্তার করে দৃষ্টান্তমূলক শাস্তির দাবি

জানিয়েছেন। শুধু তাই নয়, মনিশ দেবনাথ আরও ক্ষোভ প্রকাশ করে বলেন, এর আগেও এই এলাকায় একাধিক ফাঁকা বাড়িতে চুরির ঘটনা ঘটেছে। কিন্তু আজ পর্যন্ত একটি ঘটনারও সঠিক সমাধান করতে পারেনি কদমতলা থানার পুলিশ। ফলে পুলিশের ভূমিকা নিয়ে প্রশ্ন উঠতে শুরু করেছে এবং সাধারণ মানুষের মধ্যে নিরাপত্তাহীনতার অনুভূতি ক্রমশ বাড়ছে। ঘনঘন চুরির ঘটনায় আতঙ্কিত এলাকাবাসী অবিলম্বে পুলিশের নিয়মিত টহল বৃদ্ধি, রাতে নজরদারি জোরদার এবং দ্রুত অপরাধীদের গ্রেপ্তারের জোরালো দাবি জানিয়েছেন।



No.17/SBM/NP/DEV/2025-26,

Dated-30.12.2025.

NOTICE INVITING QUOTATION

Sealed quotations are invited by the Executive Officer, Sabroom Nagar Panchayat from eligible and reputed Vendors/ Authorized Dealers/ Firms/ Govt. Suppliers for the "Supply, installation, Testing, and Commissioning (SITC) of an LED display Screen (outdoor)" for the Sabroom Nagar Panchayat as per the specification detailed below.

Requirement overview	Technical specifications	Scope of work	Number of LED display screen	Quoted rate including all taxes
Supply of LED Display Screen.	Size:-108(W) x 08(H). LED pixel & model:- P10 fix (Outdoor). LED Type:- SMD (3 in 1), Driver IC:- ICN 2038S. Refresh Rate:- 21920. Brightness:- >5000 c d /m2. Software:- NOVA STAR.	Supply, Installation, Testing, Commissioning.	1 (One) Unit.	Rs.

Terms and condition:-

1. Warranty:- Minimum 2(Two) years comprehensive on-site warranty.

2. Delivery period:- Within 20(Twenty) days from the issuance of the Work-Order.

3. Eligibility:- Bidders must provide a valid GST registration, PAN card, Trade license and proof of at least 2 or 3 previous installation of similar scale.

4. Payment:- 90% after successful installation and 10% after 3(three) months of Trouble free operation. Interested parties/ persons should submit their technical and financial bids in a sealed envelope marked "Quotation for 10x8 ft LED Screen" with a bid document and earnest money of Rs.10000/- (Rupees Ten thousand) only in the form of "Deposit-at-call or Bank draft" from any scheduled bank duly in favour of the Executive Officer, Sabroom Nagar Panchayat, South Tripura. Details as follows:-

1. Last date for submission of quotation/ Bid:- Up to 3.00 PM on 12.01.2026.

2. Time and date of opening of quotation/ Bid:- At 4.00 PM on 12.01.2026 if possible.

3. Address of submission of quotation/Bid:- O/O the Executive Officer, Sabroom Nagar Panchayat, Sabroom, South Tripura, Pin-799145.

The undersigned reserve the rights to reject any or all quotations without assigned there off.

ICA/C/3646/25

Executive Officer

Sabroom Nagar Panchayat Sabroom, South Tripura



বুধবার আগরতলায় একটি বেসরকারি স্কুলের উদ্যোগে নতুন ইংরেজি বছরকে স্বাগত জানানো হয়।

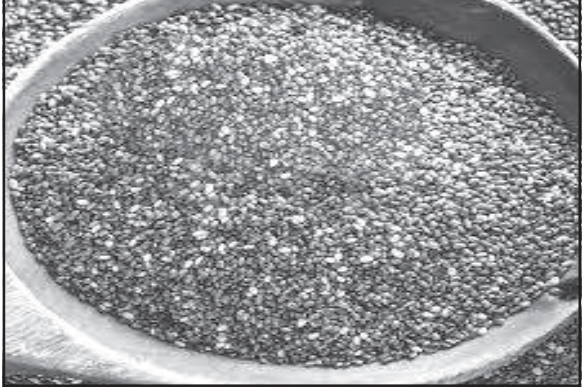
হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

চিয়া সিড খাচ্ছেন ? নিয়ম না মানলে হতে পারে বিপদ

চিয়া সিড, একটি ছোট কালো বা সাদা দানা, সাম্প্রতিক সময়ে স্বাস্থ্য সচেতন মানুষের মধ্যে ব্যাপক জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। এই পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ বীজকে ‘সুপারফুড’ হিসেবে গণ্য করা হয়, কারণ এতে ফাইবার, ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, প্রোটিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ক্যালসিয়ামের মতো পুষ্টি উপাদান রয়েছে। তবে, সবাই কি চিয়া সিড খেতে পারেন? এবং নিয়ম না মানলে এর কী ক্ষতি হতে পারে? এই বিষয়ে বিশেষজ্ঞরা সতর্কতার পরামর্শ দিয়েছেন।



চিয়া সিডের উপকারিতা চিয়া সিড মূলত মধ্য ও দক্ষিণ আমেরিকার একটি উদ্ভিদ থেকে আসে। এটি ওজন নিয়ন্ত্রণ, হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো, হাড়ের স্বাস্থ্য উন্নত করা এবং হজমশক্তি বাড়ানোর জন্য পরিচিত। প্রতি ২৮ গ্রাম (দুই টেবিল চামচ) চিয়া সিডে প্রায় ১১ গ্রাম ফাইবার, ৪ গ্রাম প্রোটিন এবং ৯ গ্রাম স্বাস্থ্যকর ফ্যাট থাকে। এছাড়া, এটি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে এবং প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। চিয়া সিড পানিতে ভিজিয়ে খাওয়া হলে এটি জলের মতো হয়ে যায়, যা পেট ভর্তি রাখে এবং হজমে সহায়ক। সবাই কি চিয়া সিড খেতে পারেন? যদিও চিয়া সিড সাধারণত নিরাপদ, তবে বিশেষজ্ঞরা বলছেন, সবার জন্য এটি সমানভাবে উপযুক্ত নাও হতে পারে। চিয়া সিডের উপকারিতা অনেক, তবে এটি অতিরিক্ত বা ভুলভাবে খাওয়া হলে সমস্যা হতে পারে। যাদের নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে, তাদের সতর্ক থাকতে হবে। নিম্নলিখিত ব্যক্তিদের চিয়া সিড খাওয়ার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত নিম্ন রক্তচাপে ভুগছেন এমন ব্যক্তিদের চিয়া সিড না খাওয়াই ভালো কারণ, চিয়া সিড রক্তচাপ কমাতে পারে, তাই যাদের ইতিমধ্যে নিম্ন রক্তচাপ রয়েছে, তাদের জন্য এটি ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। রক্ত পাতলাকারী ওষুধ সেবনকারী ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড রক্তকে পাতলা করতে

পারে, যা ওয়ারফারিন বা অ্যাসপিরিনের মতো ওষুধের সঙ্গে মিশে জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে কিছু লোকের চিয়া সিডে অ্যালার্জি হতে পারে, যার ফলে ত্বকে ফুসকুড়ি, শ্বাসকষ্ট বা হজমের সমস্যা হতে পারে। ফাইবার সমৃদ্ধ হওয়ায় অতিরিক্ত চিয়া সিড খেলে ডায়রিয়া, পেট ফাঁপা এই ধরনের উপসর্গ দেখা দিতে পারে। নিয়ম না মানলে কী ক্ষতি হতে পারে? চিয়া সিড খাওয়ার ক্ষেত্রে নিয়ম মেনে না চললে বা অতিরিক্ত খেলে বেশ কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন “চিয়া সিড প্রতিদিন ১-২ টেবিল চামচের বেশি খাওয়া উচিত নয়। এটি অবশ্যই জলে ভিজিয়ে খেতে হবে, কারণ শুকনো চিয়া সিড খেলে গলায় আটকে যাওয়ার বা হজমে সমস্যার ঝুঁকি থাকে।” সম্ভাব্য ক্ষতিগুলো হলো হজমের সমস্যা: অতিরিক্ত ফাইবার গ্রহণের ফলে পেটে ব্যথা, ফোলাভাব বা ডায়রিয়া হতে পারে। যাদের ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম (আইবিএস) আছে, তাদের জন্য এটি বিশেষভাবে ক্ষতিকর। গলায় আটকে যাওয়া: শুকনো চিয়া সিড জলের সংস্পর্শে এলে ১০-১২ গুণ ফুলে যায়। শুকনো অবস্থায় খেলে এটি খাদ্যনালীতে আটকে যেতে পারে, যা গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। ওষুধের সঙ্গে বিরোধ: চিয়া সিড রক্তচাপ বা রক্তে শর্করার ওষুধের কার্যকারিতায় হস্তক্ষেপ করতে পারে। ক্যালোরির গ্রহণে বৃদ্ধি: চিয়া সিডে ক্যালোরি বেশি (প্রতি ২৮ গ্রামে ১৩৭ ক্যালোরি), তাই অতিরিক্ত খেলে ওজন বাড়তে পারে। কীভাবে খাবেন চিয়া সিড? পুষ্টিবিদরা পরামর্শ দেন, চিয়া সিড জলে বা দুধে ১৫-২০ মিনিট ভিজিয়ে খাওয়া উচিত। এটি স্মুদি, দই, ওটমিল বা সালাদে মিশিয়ে খাওয়া যেতে পারে। প্রতিদিন ১৫-২৫ গ্রাম (১-২ টেবিল চামচ) খাওয়া নিরাপদ। গর্ভবতী মহিলা, শিশু বা দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া চিয়া সিড খাওয়া উচিত নয়। বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ পুষ্টি বিশেষজ্ঞরা বলছেন, “চিয়া সিড একটি স্বাস্থ্যকর খাবার, তবে এটি কোনও জাদুকরী সমাধান নয়। সুখম খাদ্যের সঙ্গে এটি পরিমিতভাবে খাওয়া উচিত।” তিনি আরও বলেন, “যারা নতুন করে চিয়া সিড খাওয়া শুরু করছেন, তাদের অল্প পরিমাণে শুরু করে ধীরে ধীরে পরিমাণ বাড়ানো উচিত, যাতে শরীর অভ্যস্ত হতে পারে।” চিয়া সিড স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হলেও, এটি সঠিক নিয়মে এবং পরিমিতভাবে খাওয়া জরুরি। অতিরিক্ত বা ভুলভাবে খাওয়া হলে এটি হজমের সমস্যা, অ্যালার্জি বা অন্যান্য জটিলতার কারণ হতে পারে। বিশেষ স্বাস্থ্য পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। সঠিক নিয়ম মেনে চিয়া সিড খেলে এটি আপনার খাদ্যাভ্যাসে একটি পুষ্টিকর সংযোজন হতে পারে।

শীত মানেই গাঁটে গাঁটে ব্যথা

বাতাসে হিমেল ভাব। রাত বাড়লেই পারদের মাত্রা কমছে। এমনকী ভোরের দিকে ঠান্ডা লাগছে রীতিমতো। আর এই ঋতু বদলের সন্ধিক্ষণেই দেখা দেয় গাঁটের ব্যথা। শুধু বাতের ব্যথা নয়, নানা কারণেই বাড়তে পারে হাত বা পায়ের গাঁটের ব্যথা। সঙ্গে শরীরে অলসতা ভাব। ক্রান্তিকয়েক গুণ বেড়ে যায়। এমনকী শীতকালে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলেও জয়েন্টে ভয়ানক ব্যথা হয়। দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করলে বা হাঁটতে গেলে পায়ে টান ধরে। ঋতু বদলের এই মরসুমে ব্যথাবেদনায় ভোগার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। শুধু বয়স্করাই নয়, যেকোনও বয়সেই দেখা দিতে পারে এই ব্যথা। এমন পরিস্থিতিে নিজেকে ভালো রাখতে কী করবেন? চলুন



জেনে নেওয়া যাক। ১. শরীর গরম রাখুন: শীতকালে পুরো শরীর এবং বিশেষ করে ব্যথার জায়গাগুলো গরম রাখুন। উলের পোশাক, মোজা এবং গ্লাভস ব্যবহার করুন। রাতে ঘুমানোর সময় গরম কম্বল ব্যবহার করুন। ২. হিট থেরাপি ব্যবহার: ব্যথার জায়গায় গরম জলের সঁক, হট ওয়াটার ব্যাগ, বা ইলেকট্রিক হিট প্যাড ব্যবহার করুন। এটি রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় এবং গাঁটের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। ৩. নিয়মিত হালকা ব্যায়াম: গাঁটের নমনীয়তা বজায় রাখতে নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করুন। হাঁটা, সাঁতার বা যোগাভাস খুবই উপকারী। তবে অতিরিক্ত ভারী ব্যায়াম এড়িয়ে

কমাতে সাহায্য করে।

৮. ভিটামিন ডি ও ক্যালসিয়াম গ্রহণ: সূর্যের আলোর অভাবে শীতে ভিটামিন ডি-এর ঘাটতি হয়। ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ভিটামিন ডি এবং ক্যালসিয়াম সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করতে পারেন। ৯. সঠিক জুতো ব্যবহার: হাঁটার সময় পায়ের গাঁট এবং হাঁটুর যত্নে অতিরিক্ত চাপ না পড়ে, তার জন্য আরামদায়ক এবং সঠিক মাপের জুতো ব্যবহার করুন। ১০. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন: গাঁটে বেশি ব্যথা হলে বা ফুলে গেলে, সেই গাঁটকে কিছুটা বিশ্রাম দিন। তবে একেবারে নড়াচড়া বন্ধ করে দেবেন না, কারণ তাতে জড়তা বেড়ে যেতে পারে।

ত্বকের ট্যান দূর করতে পারে নারকেল তেল

ত্বকে এক বার ট্যান পড়লে, সহজে তা দূর করা যায় না। নানা প্রসাধনী ব্যবহার করেও ত্বক ঝকঝকে ক রে তোলা যায় না। তাই ট্যান তুলতে ভরসা হতে পারে নারকেল তেল। এমনিতে চুলের যত্নে নারকেল তেলের জুড়ি মেলা ভার। রংপর্চায় নারকেল তেলের ভূমিকা সত্যিই অনবদ্য। কিন্তু শুধু নারকেল তেল ব্যবহার করার চেয়ে কয়েকটি উপাদান মিশিয়ে নিলেই ট্যানের দাগ সহজেই দূর হয়ে যায়। নারকেল তেল ব্যবহার করে ট্যান তোলার উপায় রইল। ১) ১ টেবিল চামচ নারকেল তেলের সঙ্গে এক চিমটে হলুদের গুঁড়ো মিশিয়ে নিন। এ বার রোদে পোড়া জায়গায় মিনিট ১৫ ফেলুন। সপ্তাহে দু-তিন বার ব্যবহার করলেই ফল নজরে ধুয়ে ফেলুন। ভাল ফল

পেতে সপ্তাহে তিন বার ব্যবহার করুন। ২) ২ টেবিল চামচ নারকেল তেল এবং ২ টেবিল চামচ শসার রস মিশিয়ে নিন। ত্বকের যে যে অংশে রোদ লেগে কালচে ছোপ পড়েছে, সেখানে মিনিট ২০ মেখে রাখুন এই মিশ্রণ। সপ্তাহে দু’বার এই মিশ্রণ মাখলেই দাগ ধীরে ধীরে মিলিয়ে যেতে শুরু করবে। ৩) ২ টেবিল চামচ নারকেল তেলের সঙ্গে অর্ধেকটা পাতিলেবুর রস ভাল করে মিশিয়ে নিন। যেন তেল এবং রস আলাদা না করা যায়। আঙুলের সাহায্যে রোদে পোড়া জায়গায় মিনিট ১৫ মেখে রাখুন এই মিশ্রণ। কিছু ক্ষণ পরে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে দু-তিন বার ব্যবহার করলেই ফল নজরে আসবে।



তামার পাত্রে হলুদ জল পান স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী, জানুন এর গুণাগুণ

তামার পাত্রে রান্না করা খাবার হোক বা এতে সংরক্ষিত জল, উভয়ই স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত উপকারী। শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে মানুষ তামার পাত্র ব্যবহার করে আসছে। বিশেষজ্ঞরাও বলেন, তামার পাত্রে সংরক্ষিত জল স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত উপকারী। এই জল রোগ প্রতিরোধ এছাড়াও, এটির অ্যান্টি-এজিং প্রভাব রয়েছে, যা আপনাকে দীর্ঘদিন যুবক রাখতে সাহায্য করে। তবে, তামার পাত্রে হলুদ জল পান করার উপকারিতা আরও বেশি। হলুদের প্রাকৃতিক গুণাগুণ এবং তামার পাত্রের স্বাস্থ্যকর বৈশিষ্ট্য একত্রিত হয়ে এটি একটি অত্যন্ত উপকারী পানীয়ে পরিণত হয়। আসুন, তামার পাত্রে হলুদ জল পানের স্বাস্থ্য উপকারিতা এবং এটি সঠিকভাবে পান করার নিয়ম সম্পর্কে বিস্তারিত জানি।

১. হজম শক্তি উন্নত করে তামার পাত্রে সংরক্ষিত জল পান করলে হজম প্রক্রিয়া উন্নত হয় এবং পেটের বিভিন্ন সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। তামা হজম এনজাইম উৎপাদনে সহায়তা করে, যা খাবার হজমে সহায়ক। এটি ফোলাভাব, গ্যাস এবং অন্বলের মতো সমস্যা প্রতিরোধ করে। হলুদের অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি এবং অ্যান্টি-মাইগ্রেশিয়াল গুণ পাকস্থলীর প্রদাহ কমায় এবং হজম প্রক্রিয়াকে আরও মসৃণ করে। হলুদ জল পান করলে পেটের অস্বস্তি দূর হয় এবং খাবারের পুষ্টি শোষণের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। ২. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় তামা একটি অপরিহার্য খনিজ, যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করতে সহায়তা করে। তামার অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি, অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল এবং অ্যান্টি-ভাইরাল বৈশিষ্ট্য শরীরকে বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। অন্যদিকে, হলুদে থাকা কারকিউমিন নামক যৌগ শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়তে সহায়ক। তামার পাত্রে হলুদ জল পান করলে শরীরের ইমিউন সিস্টেম আরও শক্তিশালী হয়, যা ঠান্ডা, জ্বর এবং

অন্যান্য ভাইরাল সংক্রমণের ঝুঁকি কমায়। ৩. ত্বকের জন্য উপকারী- তামার পাত্রে হলুদ জল পান করলে ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ে এবং বলিরেখা কমে। তামা শরীরে ফ্রি র‍্যাডিক্যালের ক্ষতি প্রতিরোধ করে, যা ত্বকের বার্ষিক রোধে সহায়তা করে। এটি কোলাজেন উৎপাদনকে উৎসাহিত করে, যা ত্বককে মসৃণ ও স্থিতিস্থাপক রাখে। হলুদের অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি গুণ ত্বকের প্রদাহ, ব্রণ এবং কালো দাগ কমাতে সহায়তা করে। নিয়মিত এই জল পান করলে ত্বকের প্রাকৃতিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায় এবং ত্বক সুস্থ থাকে। ৪. সংক্রমণ থেকে সুরক্ষাতামার অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল বৈশিষ্ট্য জলকে বিশুদ্ধ করে এবং এতে থাকা ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ও জীবাণু ধ্বংস করে। তামার পাত্রে রাখা জল পান করলে শরীর সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকে। এছাড়াও, হলুদের অ্যান্টি-মাইগ্রেশিয়াল গুণ শরীরের অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে। এই জল পান করলে জয়েন্টে ব্যথা এবং প্রদাহ কমে, বিশেষ করে বাতের সমস্যায় এটি উপকারী। ৫. হৃদয় ও কিডনির জন্য উপকারী তামার পাত্রে রাখা জল হৃদয়ের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায়। হলুদের কারকিউমিন হৃদরোগের ঝুঁকি কমায় এবং রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে। এছাড়াও, তামার জল কিডনির কার্যকারিতা উন্নত করে এবং শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ বের করে দেয়। নিয়মিত এই জল পান করলে কিডনি সুস্থ থাকে এবং ইউরিনারি ইনফেকশনের ঝুঁকি কমে। ৬. অ্যান্টি-এজিং প্রভাব- তামার পাত্রে হলুদ জল পান করলে শরীরে অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের মাত্রা বৃদ্ধি পায়, যা বার্ষিকের লক্ষণগুলো কমায়। তামা এবং হলুদ উভয়ই শরীরের কোষের ক্ষতি প্রতিরোধ করে এবং ত্বক, চুল এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। এটি শরীরকে দীর্ঘদিন যুবক ও সতেজ রাখতে সহায়তা করে। তামার পাত্রে হলুদ জল পানের সঠিক নিয়ম তামার পাত্রে হলুদ জল পান করা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হলেও এটি সঠিক

নিয়মে পান করা অত্যন্ত জরুরি। অতিরিক্ত তামা শরীরে জমা হলে তা ক্ষতিকর হতে পারে। তাই নিম্নলিখিত নিয়মগুলো মেনে চলা উচিত: পাত্র পরিষ্কার রাখুন: তামার পাত্র নিয়মিত পরিষ্কার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। লেবুর রস বা ভিনেগার দিয়ে পাত্র পরিষ্কার করলে তামার মরিচা পড়ার সম্ভাবনা কমে। সময়সীমা মেনে চলুন: জল তামার পাত্রে বেশিক্ষণ রাখা উচিত নয়। সাধারণত ৬-৮ ঘণ্টা জল রাখার পর তা পান করা উপযুক্ত। রাতে জল রেখে সকালে খালি পেটে পান করা সবচেয়ে ভালো। হলুদের পরিমাণ: এক গ্লাস জলে এক চিমটি হলুদ গুঁড়ো মিশিয়ে পান করুন। অতিরিক্ত হলুদ ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। বিরতি দিন: টানা ১৫-২০ দিন তামার পাত্রে হলুদ জল পান করার পর ২-৩ দিনের বিরতি নিন। এটি শরীরে তামার অতিরিক্ত জমা হওয়া প্রতিরোধ করবে। সারাদিন পান নয়: তামার পাত্রের জল সারাদিন পান করা উচিত নয়। দিনে একবার, বিশেষ করে সকালে খালি পেটে পান করাই যথেষ্ট। সতর্কতা যাদের তামার প্রতি অ্যালার্জি আছে, তাদের এই জল পান করার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। তামার পাত্রে অ্যাসিডিক পদার্থ যেমন লেবুর জল বা ভিনেগার রাখা উচিত নয়, কারণ এটি তামার সঙ্গে রাসায়নিক বিক্রিয়া ঘটাতে পারে। নিম্নমানের তামার পাত্র ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। সর্বদা খাঁটি তামার পাত্র ব্যবহার করুন। তামার পাত্রে হলুদ জল পান করা স্বাস্থ্যের জন্য একটি প্রাকৃতিক এবং কার্যকরী উপায়। এটি হজম শক্তি বাড়ায়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করে, ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে এবং সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা দেয়। তবে, এর উপকারিতা পেতে সঠিক নিয়ম মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তামার পাত্রে হলুদ জল পানের অভ্যাস গড়ে তুলে আপনি সুস্থ ও সতেজ জীবনযাপন করতে পারেন। তবে, যেকোনো নতুন অভ্যাস শুরু করার আগে ডাক্তার বা পুষ্টিবিদের পরামর্শ নেওয়া উচিত, বিশেষ করে যদি আপনার কোনো বিশেষ স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে।

হেনা কী ভাবে ব্যবহার করলে চুল রক্ষ-খসখসে হবে না?

প্রতি দিন শ্যাম্পু করা মানেই চুলের যত্ন নেওয়া নয়। চুল ভাল রাখতে সিরামও ব্যবহার করে থাকেন কেউ কেউ। তাতে সাময়িক ভাবে চুল ভাল থাকলেও চুলের যত্নের শেষ কথা নয়। অনেকেই বুঝতে পারেন না, আসলে চুলের যত্ন নেওয়ার সঠিক উপায় কেনাটি। কেশ বিশেষজ্ঞরা বলছেন, চুল ভাল রাখতে সপ্তাহে এক দিন হলুও হেনা করা উচিত। তবে হেনা করলে অনেকেরই চুল রক্ষ ও খসখসে হয়ে যায়। তাই



চামচ পাতিলেবুর রস মিশিয়ে আধ ঘণ্টা রাখুন। এর পর তাতে ২ চ চামচ টক দই মেশান। চুলে এই মিশ্রণ লাগিয়ে রাখতে পারবেন। আধ ঘণ্টা রেখে হালকা কোনও ভেজাল শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। এই মিশ্রণের নিয়মিত ব্যবহার চুল নরম ও উজ্জ্বল রাখবে। ৩) সর্ষের তেলের সঙ্গে হেনা গুঁড়ো মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। এই তেল ছেকে মালিশ করতে পারেন। ২) সাধারণ চায়ের লিকারে পরিমাণ মতো হেনা গুঁড়ো মিশিয়ে ঘন মিশ্রণ তৈরি করুন। এতে ৩-৪ চা

ভিজিয়ে রেখে পর দিন সকালে তার সঙ্গে পাকা কলা চটকে মিশিয়ে নিতে পারেন। এই হেয়ার প্যাক সপ্তাহে অভ্যন্ত একদিন ব্যবহার করলে চুল নরম হবে। চুলের জেঞ্জাও বাড়বে। ৫) মেথি এবং হেনা গুঁড়ো আলাদা আলাদা পাত্রে ভিজিয়ে রাখুন। সকালে সেই মেথি ভাল করে বেটে নিয়ে তার সঙ্গে হেনা পাউডার পাতিলেবুর রস এবং সর্ষের তেল মিশিয়ে তালুতে লাগিয়ে নিন। আধ ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেলুন।

বাড়িতে কি প্যাকেটের দুধ আসে? না কি একেবারে খাটাল থেকে আনা কাঁচা দুধ? ট্রেটা প্যাকের দুধ কখনও কিনে এনেছেন? দুধ খেলেই হল না, কেমন দুধ খাচ্ছেন, তার উপরেও নির্ভর করবে কতটা পুষ্টি শরীরে যাচ্ছে। কাঁচা দুধ ভাল, না প্যাকেটের, না কি ট্রেটা প্যাকের, তা জেনে নিন।

ভারতীয় বাজারে দুধ তিনটি উপায়ে পাওয়া যায়। প্রথমটি স্থানীয় মাধ্যম, অর্থাৎ গবাদি পশুপালন কেন্দ্র বা খাটাল থেকে সেই দুধ সরাসরি আপনার বাড়িতে যাচ্ছে। দ্বিতীয়টি প্লাস্টিক প্যাকেট বা পাউচের দুধ, যা বেশির ভাগ বাড়িতেই কেনা হয়। আর তৃতীয়টি ট্রেটা প্যাকেট। কাঁচা দুধ কি সুরক্ষিত? খাটাল থেকে সরাসরি যে কাঁচা দুধ আসছে বাড়িতে, তা কতটা পরিচ্ছন্ন, সে নিয়ে সংশয় থেকেই যায়। গরু বা ঘোষের দুধ, যা-ই খান না কেন, গবাদি পশুকে কী ভাবে পালন করা হচ্ছে, কী খাওয়ানো হচ্ছে, কেমন ওষুধ বা ইঞ্জেকশন দেওয়া হচ্ছে, যে পাত্রে দুধ আনা হচ্ছে সেটি কতটা পরিচ্ছন্ন, তার উপরে দুধের পুষ্টিগুণ নির্ভর করবে। কাঁচা দুধ আনলে তা খুব ভাল করে ফুটিয়ে তবেই খেতে হবে। প্লাস্টিক প্যাকেট বা পাউচের দুধ পাউচের দুধ তিন রকম হয় টোন্ড, ডবল টোন্ড এবং ফুল ক্রিম মিক্স। সাধারণত পাউচের দুধে যে পুষ্টিগুণ থাকে না, ডেমন নয়। তবে আজকাল বাজারে অনেক ভেজাল



দুধও বিক্রি হচ্ছে। দীর্ঘ দিন প্লাস্টিকের মধ্যে দুধ তাজা রাখতে এমন রাসায়নিক ও কীটনাশক মেশানো হচ্ছে, যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর। এই দুধ খুব উচ্চ তাপমাত্রায় ফোটানো হয় না। ৭২ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় মাত্র ১৫ সেকেন্ড ফুটিয়ে সঙ্গে সঙ্গে ঠান্ডা করে প্যাকেটে ভরে দেওয়া হয়। এতে কিছু ব্যাক্টেরিয়া মরলেও, সব নির্মূল হয় না। তার উপরে দুধ তাজা রাখতে রাসায়নিকও দেওয়া হয় অনেক জায়গাতেই। কাজেই এই দুধ কিনলে তা খাটি কি না যাচাই করে নিতে হবে। আর খাওয়ার আগে দুধ ভাল করে ফোটাতে হবে। ট্রেটা প্যাক এই দুধকে সবচেয়ে সুরক্ষিত বলেন পুষ্টিবিদরা। ট্রেটা প্যাকের দুধকে খুবই উচ্চ তাপমাত্রায় ফোটানো হয়। সাধারণত ১৩৫ থেকে ১৫৩ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় ফুটিয়ে ঠান্ডা করে তবেই

প্যাকেটবন্দি করা হয়। উচ্চ তাপমাত্রায় ফোটানোর কারণে এই দুধ একেবারে বিশুদ্ধ হয়, কোনও রকম জীবাণু থাকে না। প্যাকেটে ঢালার আগে এই দুধ নানা রকম প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে যায়, ফলে ট্রেটা প্যাকের দুধ খেলে ভরপুর পুষ্টিগুণ শরীরে যেতে পারে। যদি ট্রেটা প্যাক ও পাউচের দুধের মধ্যে তুলনা করা হয়, তা হলে ট্রেটা প্যাকের দুধ বেশি সুরক্ষিত। তবে পাউচের দুধ ফ্রিজে রাখার দরকার পড়ে। কিনে আনার পরে দুই থেকে তিন দিনের মধ্যেই এই দুধ খেয়ে না নিলে তাতে জীবাণু সংক্রমণ হতে পারে। আর ট্রেটা প্যাকের মুখ না খোলা অবধি এই দুধ ফ্রিজে রাখার দরকার পড়ে না। তাই দীর্ঘ যাত্রার সময়ে বা ফ্রিজে রাখার সুবিধা না থাকলে ট্রেটা প্যাকের দুধ কেনাই ভাল।



বুধবার আগরতলায় স্মার্ট সিটির কাজকর্ম ঘুরে দেখেন মেয়র দীপক মজুমদার।

জাতীয় জল ও শক্তি নিরাপত্তা জোরদারে বড় পদক্ষেপ

আপার সিয়াং জলবিদ্যুৎ প্রকল্পের প্রাকসমীক্ষায় সম্মতি দিল অরুণাচলের কোমকার গ্রামের বাসিন্দারা

ইটানগর, ৩১ ডিসেম্বর : জাতীয় জল ও শক্তি নিরাপত্তা শক্তিশালী করার লক্ষ্যে গুরুত্বপূর্ণ অগ্রগতি হিসেবে অরুণাচল প্রদেশের আপার সিয়াং জেলার কোমকার গ্রামের বাসিন্দারা মঙ্গলবার আপার সিয়াং মাল্টিপারপাস প্রজেক্ট-এর প্রাকসম্ভাব্যতা সমীক্ষা প্রস্তুতের পক্ষে বিপুল সমর্থন জানিয়েছেন। প্রস্তাবিত এই মেগা জলবিদ্যুৎ প্রকল্পের বিদ্যুৎ উৎপাদন ক্ষমতা ১১,০০০ মেগাওয়াট।

মুখ্যমন্ত্রীর দফতর -এর এক আধিকারিক জানান, মঙ্গলবার কোমকার গ্রামের বাসিন্দারা অরুণাচল প্রদেশ সরকারের সঙ্গে একটি সমঝোতা স্মারক স্বাক্ষর করেন, যেখানে তারা ইউএসএমপি-এর পিএফআর প্রস্ততির প্রতি নিশ্চয় সমর্থন ব্যক্ত করেছেন।

উল্লেখ্য, ২০০৮ সালে ভারত সরকার এই প্রকল্পকে জাতীয় গুরুত্বপূর্ণ প্রকল্প হিসেবে ঘোষণা করে। ভার্চুয়াল মাধ্যমে মুখ্যমন্ত্রী পেমা খাম্ডু, গ্রামীণ উন্নয়ন ও পঞ্চায়তি রাজ মন্ত্রী ওজিং তাসিং, মারিয়াং-গেবু বিধায়ক ওনি পান্যাং, মুখ্য সচিব মনীশ কুমার গুপ্ত এবং অন্যান্য উর্ধ্বতন আধিকারিকদের

উপস্থিতিতে এই মৌ স্বাক্ষরিত হয়। কোমকার গ্রামের মোট ২৫৭টি পরিবারের মধ্যে ২৪৫টি পরিবারঅর্থাৎ ৯৫ শতাংশেরও বেশি ঐকমত্যেএই চুক্তিকে আনুষ্ঠানিকভাবে সমর্থন জানিয়েছে, যা পিএফআর-সংক্রান্ত সমীক্ষা পরিচালনার ক্ষেত্রে শক্তিশালী জনসমর্থনের ইঙ্গিত দেয়।

এই উদ্যোগকে ইউএসএমপি এগিয়ে নেওয়ার ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক হিসেবে দেখা হচ্ছে, যেখানে উন্নয়নের লক্ষ্য, পরিবেশগত ভারসাম্য ও সামাজিক সংবেদনশীলতার মধ্যে সমন্বয় রেখে সচেতন সম্মতি ও জনঅংশগ্রহণের মডেল গড়ে তোলা হয়েছে।

গ্রামের প্রতিনিধিরা জাতীয় স্বার্থের প্রতি তাদের অঙ্গীকার পুনর্ব্যক্ত করে জানান, সিয়াং উপত্যকা ও আদি সম্প্রদায়ের দীর্ঘমেয়াদি নিরাপত্তা ও সমৃদ্ধিই তাদের অগ্রাধিকার।

সিএমও সূত্রে জানা গেছে, রাজ্য সরকারের দীর্ঘদিনের পরামর্শ ও সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক উদ্যোগের জন্য গ্রামবাসীরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেছেনবিশেষত প্রকল্পের

কৌশলগত গুরুত্ব, পরিবেশগত দিক ও জল-নিরাপত্তা প্রসঙ্গে। মুখ্যমন্ত্রী পেমা খাম্ডু তাঁর বক্তব্যে কোমকারবাসীকে ধন্যবাদ জানিয়ে বলেন, আপার সিয়াং জেলায় প্রথম গ্রাম হিসেবে তারা পিএফআর সমীক্ষার পক্ষে আনুষ্ঠানিক সমর্থন জানাল। এর আগে সিয়াং জেলার চারটি গ্রাম একই ধরনের সম্মতি দিয়েছিল। তিনি স্পষ্ট করেন, বর্তমান সমঝোতা শুধুমাত্র প্রাকসম্ভাব্যতা রিপোর্ট প্রস্তুতিতেই সীমাবদ্ধ এবং সব প্রকল্প-প্রভাবিত পরিবার-এর পূর্ণাঙ্গ পরামর্শ ও সম্মতি ছাড়া কোনও নির্মাণ সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে না।

মুখ্যমন্ত্রী সিয়াং নদীর উজানে সম্ভাব্য হস্তক্ষেপের ফলে জলপ্রবাহ কমে যাওয়া বা গতি পথ পরিবর্তনের আশঙ্কাও তুলে ধরেন। তাঁর মতে, পরিবেশগত প্রবাহ বজায় রাখা ও আঞ্চলিক জল-নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে এই প্রকল্পের প্রয়োজনীয়তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও তিনি সিয়াং ও আপার সিয়াং জেলার শিক্ষা, স্বাস্থ্য, জীবিকা ও পরিকাঠামো উন্নয়নের জন্য কেন্দ্র সরকারের অনুমোদিত ৩৫০

কোটি টাকার বিশেষ উন্নয়ন প্যাকেজের জন্য কৃতজ্ঞতা জানান। কোমকার গ্রামকে অগ্রাধিকারভিত্তিক প্রকল্প চিহ্নিত করতে একটি ভিলেজ ডেভেলপমেন্ট কমিটি গঠনের আহ্বান জানান তিনি। মুখ্য সচিব মনীশ কুমার গুপ্ত কোমকার গ্রামের ঐক্য ও দায়িত্বশীল ভূমিকার প্রশংসা করে একে জাতি গঠন ও আঞ্চলিক উন্নয়নের দৃষ্টান্ত হিসেবে উল্লেখ করেন।

বিধায়ক ওনি পান্যাং বলেন, এই ঐকমত্য গ্রামবাসীর পরিপক্বতা ও সমষ্টিগত প্রজ্ঞার প্রতিফলন এবং জেলায় অংশগ্রহণমূলক সিদ্ধান্ত গ্রহণের একটি মানদণ্ড স্থাপন করেছে।

মন্ত্রী ওজিং তাসিং জানান, এক বছরেরও বেশি সময় ধরে প্রতিটি পরিবারের সঙ্গে বিস্তারিত আলোচনা ও মতবিনিময়ের পর এই মৌ স্বাক্ষরিত হয়েছে। তিনি বলেন, ইউএসএমপি প্রকল্পটি অরুণাচল প্রদেশ ও আসামের দীর্ঘমেয়াদি নিরাপত্তা এবং নিম্ন অববাহিকার বুকি মোকাবিলায় কৌশলগতভাবে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

‘এক সন্তানেই থামবেন না, ২—৩টি সন্তান নিন’হিন্দু দম্পতিদের আহ্বান মুখ্যমন্ত্রী হিমন্ত বিশ্ব শর্মার

গুয়াহাটি, ৩১ ডিসেম্বর : আসামে জনসংখ্যা ও পরিচয় রাজনীতি ঘিরে চলমান বিতর্কে নতুন করে বিতর্ক উসকে দিলেন রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী হিমন্ত বিশ্ব শর্মা। মঙ্গলবার সাংবাদিকদের সঙ্গে কথা বলতে গিয়ে তিনি হিন্দু দম্পতিদের এক সন্তানে সীমাবদ্ধ না থেকে অন্তত দুই থেকে তিনটি সন্তান নেওয়ার আহ্বান জানান। মুখ্যমন্ত্রীর দাবি, রাজ্যে ধর্মীয় সংখ্যালঘু অধ্যুষিত এলাকাগুলিতে জন্মহার তুলনামূলকভাবে বেশি, অথচ হিন্দু সম্প্রদায়ের মধ্যে তা ক্রমশ কমছে। তাঁর কথায়, “ধর্মীয় সংখ্যালঘু-প্রধান এলাকায় সন্তানের জন্মের হার বেশি। হিন্দুদের মধ্যে সেই হার কমে যাচ্ছে। এই পার্থক্য স্পষ্ট।” এই প্রসঙ্গেই তিনি বলেন, “তাই আমরা হিন্দু জনগণকে বলছি, এক সন্তানেই থামবেন না। অন্তত দুটি সন্তান নিন। যাঁরা পারেন, তঁারা তিনটি সন্তানও নিন।” একইসঙ্গে তিনি মন্তব্য করেন, “আমরা মুসলিমদের বলি, যেন সাত-আটটি সন্তান না নেয়। আর হিন্দুদের বেশি সন্তান নেওয়ার অনুরোধ করি। না হলে হিন্দু সমাজের হার দেখাতালের মতো মানুষ থাকবে না।”

এর আগে, গত ২৭ ডিসেম্বর, রাজ্যের জনসংখ্যাগত প্রবণতা নিয়ে বক্তব্য রাখতে গিয়ে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০২৭ সালের জনগণনায় বাংলাদেশি বংশোদ্ভূত ‘মিয়া’ মুসলিমদের জনসংখ্যা ৪০ শতাংশে পৌঁছতে পারে। তিনি জানান, অল আসাম স্টুডেন্টস ইউনিয়ন-এর সঙ্গে রাজনৈতিক জীবনের শুরুতে ওই জনগোষ্ঠীর জনসংখ্যা ছিল প্রায় ২১ শতাংশ, যা ২০১১ সালের জনগণনায় বেড়ে ৩১ শতাংশে দাঁড়ায়।

হিমন্ত বিশ্ব শর্মার বক্তব্য, “তাদের জনসংখ্যা ৪০ শতাংশেরও বেশি হবে। এমন দিন দূরে নয়, যখন ভবিষ্যৎ প্রজন্ম দেখবে আসামি জনগণের অনুপাত ৩৫ শতাংশের নিচে নেমে যাচ্ছে।”

তিনি আরও বলেন, “বাংলাদেশের দিক থেকে প্রায়ই বলা হয়, উত্তর-পূর্ব ভারতকে আলাদা করে বাংলাদেশে যুক্ত করা উচিত। তাদের যুক্ত করতে হবে না। একবার যদি তাদের জনসংখ্যা ৫০ শতাংশ ছাড়িয়ে যায়, স্বয়ংক্রিয়ভাবেই উত্তর-পূর্ব ভারত তাদের হাতে চলে যাবে।”

এছাড়াও মুখ্যমন্ত্রী কংগ্রেসের এক মুখপাত্রের মুসলিমদের জন্য ৪৮টি বিধানসভা আসন সংরক্ষণের দাবি প্রসঙ্গে কটাক্ষ করেন। তাঁর অভিযোগ, ওই বক্তব্যের পরও কংগ্রেস কোনও শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নেয়নি। হিমন্ত বিশ্ব শর্মা বলেন, “বিজেপি হিন্দু-মুসলিম নির্বিশেষে আসামি জনগণের জন্য আসন সংরক্ষণের কথা বলে। অথচ কংগ্রেস মুসলিমদের জন্য আলাদা সংরক্ষণের দাবি তোলে।” তাঁর সংযোজন, “কংগ্রেসের গোটা ইকোসিস্টেমই ওই জনগোষ্ঠীর ওপর নির্ভরশীল।”

বিশেষজ্ঞদের মতে, মুখ্যমন্ত্রীর এই মন্তব্য আসামে অভিবাসন, পরিচয় ও নাগরিকত্ব সংক্রান্ত দীর্ঘদিনের রাজনৈতিক ও সামাজিক বিতর্ককে আরও তীব্র করল। বিশেষত, বাংলাদেশে থেকে অবৈধ অনুপ্রবেশ সংক্রান্ত অতীত বিতর্কের প্রেক্ষাপটে জনসংখ্যাগত পরিবর্তন নিয়ে রাজ্যে মতভেদ অব্যাহত রয়েছে।

নতুন ই-রিক্সা ও অটোর পারমিটের বিরোধীতায়

●প্রথম পাতার পর

প্রয়োজনের তুলনায় বেশি অটো রিক্সা রয়েছে শহরে। ফলে শ্রমিকদের রোজগার কমছে, যানজট বাড়ছে। এছাড়াও গত দুই মাসে বাজাজ কোম্পানি বেআইনিভাবে পাঁচ শতাধিক ব্যাটারিচালিত অটো রিক্সা বিক্রি করেছে। শ্রমিকদের পারমিট পাইয়ে দেওয়ার আশ্বাস দিয়ে অতিরিক্ত অর্থ আদায় করা হলেও সংশ্লিষ্ট শ্রমিকদের এখনও পারমিট দেওয়া হয়নি। এই ঘটনায় বাজাজ কোম্পানির বিরুদ্ধে মামলা দায়ের করেছে শ্রমিক সংগঠন।

এদিকে, পরিবহন ভবনের সামনে বিক্ষোভের পর কাশিপুরে বাজাজ কোম্পানির অটো শোরুম বেরাও করে সংগঠনের কর্মীরা। তাদের দাবি, বৈধ পারমিট ছাড়া ওই শোরুমে আর কোনও অটো বিক্রি করা যাবে না। পরিস্থিতি উত্তপ্ত হলে শোরুমের আধিকারিককে শোরুমে তালা ফুলিয়ে দিতে বাধ্য করা হয়।

সংগঠনের পক্ষ থেকে পরিবহন দপ্তরকে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করার জন্যে জোরালো দাবি জানানো হয়েছে।

ইংরেজি নববর্ষ রাজ্যপালের

●প্রথম পাতার পর

চেতনা মানুষকে সুন্দর ভবিষ্যতের দিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে উৎসাহিত করে। নতুন বছর ত্রিপুরাবাসীর জীবনে আনন্দ, ভালবাসা, সুখ, শান্তি, সমৃদ্ধি, স্বাভূত্ব ও বন্ধুত্বের বার্তা বয়ে আনুক”।

ভারত-বাংলাদেশ

●প্রথম পাতার পর

প্রায় চার ঘণ্টার সংক্ষিপ্ত এই সফর ছিল আগস্ট ২০২৪-এ মুহাম্মদ ইউনুসের নেতৃত্বে অন্তর্বর্তী সরকার গঠনের পর কোনো ভারতীয় মন্ত্রী প্রথম বাংলাদেশ সফর। কূটনৈতিক মহলে এ সফরকে আসন্ন ১২ ফেব্রুয়ারির নির্বাচনের প্রেক্ষাপটে খালেদা জিয়ার নেতৃত্বাধীন বাংলাদেশ জাতীয়তাবাদী দল (বিএনপি)-এর শীর্ষ নেতৃত্বের সঙ্গে ভারতের যোগাযোগ জোরদারের অংশ হিসেবে দেখা হচ্ছে।

সংসদ ভবন চত্বরে আয়োজিত কর্মসূচির ফাঁকে অন্যান্য আঞ্চলিক নেতাদের মতো জয়শঙ্করও তারেক রহমানের সঙ্গে সাক্ষাৎ করেন। দীর্ঘ ১৭ বছর যুক্তরাজ্যে স্বেচ্ছানির্বাসনে থাকার পর সম্মতি দেশে ফেরেন তারেক রহমান। জয়শঙ্কর জানান, তিনি প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির ব্যক্তিগত একটি চিঠি তারেক রহমানের হাতে তুলে দেন। সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে জয়শঙ্কর লেখেন, ভারত সরকার ও জনগণের পক্ষ থেকে গভীর শোক জানিয়েছি। বেগম খালেদা জিয়ার দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধ আমাদের অশীর্ষাদারিত্বের বিকাশে পথ দেখাবে, আহ্না প্রকাশ করছি।

ভারতে নিযুক্ত বাংলাদেশের হাইকমিশনার রিয়াজ হামিদুল্লাহ যিনি ওই বৈঠকে উপস্থিত ছিলেন সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে জানান, জয়শঙ্কর খালেদা জিয়ার মৃত্যুতে ভারত সরকার ও জনগণের শোকবার্তা জানান এবং গণতন্ত্রে তাঁর অবদানের স্বীকৃতি দেন। তিনি বাংলাদেশের আসন্ন নির্বাচনের মাধ্যমে গণতান্ত্রিক রূপান্তরের পর ভারত—বাংলাদেশ সম্পর্ক আরও শক্তিশালী হবে বলে আশা ব্যক্ত করেন। হামিদুল্লাহ আরও বলেন, পারস্পরিক ঐক্য, বাস্তববাদ ও পারস্পরিক নির্ভরতার ভিত্তিতে দুই দেশ একটি নতুন অধ্যায় রচনার প্রচেষ্টা করছে, এ বিষয়টি জয়শঙ্কর ও তারেক রহমানের আলোচনায় সক্ষেপে উঠে আসে।

এই বৈঠকে বাংলাদেশের জাতীয় নিরাপত্তা উপদেষ্টা খলিলুর রহমান, অন্তর্বর্তী সরকারের আইন উপদেষ্টা আসিফ নজরুল, ঢাকায় নিযুক্ত ভারতের হাইকমিশনার প্রণব ভার্মা এবং বিনদেশিপরীক্ষার নেতারাও উপস্থিত ছিলেন। ভারতীয় পক্ষ থেকে বৈঠকটি নিয়ে কোনো আনুষ্ঠানিক বিবৃতি দেওয়া হয়নি। অন্যান্য আঞ্চলিক নেতাদের মতো জয়শঙ্কর অন্তর্বর্তী সরকারের প্রধান মুহাম্মদ ইউনুসের সঙ্গে সাক্ষাৎ করেননি। সংসদ ভবন চত্বরে আঞ্চলিক নেতারা একত্রিত হলে জয়শঙ্কর পাকিস্তানের জাতীয় পরিষদের স্পিকার অয়াজ সাদিকের সঙ্গে সংক্ষিপ্ত সৌজন্য বিনিময় করেন বলে সংশ্লিষ্ট সূত্র জানিয়েছে। সূত্র জানিয়েছে, এই সংক্ষিপ্ত কথোপকথনে কোনো আনুষ্ঠানিক আলোচনা হয়নি। মে মাসে চার দিনের সংঘর্ষের পর এটিই ছিল ভারত ও পাকিস্তানের শীর্ষ নেতাদের প্রথম প্রত্যক্ষ যোগাযোগ।

পহেলগাঁওয়ে সন্ত্রাসী হামলার জবাবে ৭ মে পাকিস্তানে সন্ত্রাসী অবকাঠামো লক্ষ্য করে ভারত হাঙ্গাল চালায়। এর পর স্বল্পস্থায়ী কিন্তু তীব্র সংঘর্ষ শুরু হয়, যা ১০ মে উভয় দেশের সামরিক কর্মকর্তাদের সমঝোতায় থামে। এ ছাড়া জয়শঙ্কর বাংলাদেশের অন্তর্বর্তী সরকারের পররাষ্ট্র উপদেষ্টা তৌহিদ হোসেন, শ্রীলঙ্কার পররাষ্ট্রমন্ত্রী বিজিতা হেরাথ, নেপালের পররাষ্ট্রমন্ত্রী বাল্লা নন্দ শর্মা, ভুটানের পররাষ্ট্রমন্ত্রী ডি.এন. ধুঙ্গিয়েল এবং মালদ্বীপের মন্ত্রী আলী হায়ালাহ আহমেদের সঙ্গে মতবিনিময় করেন। ঢাকায় খালেদা জিয়ার শেষকৃত্যে লাঞ্চে মানুষ অংশ নেন। তিনবারের প্রধানমন্ত্রী খালেদা জিয়া দীর্ঘদিন প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার সঙ্গে রাজনৈতিক প্রতিদ্বন্দ্বিতায় ছিলেন। ২০২৪ সালের আগস্টে শিক্ষার্থীদের নেতৃত্বে টানা আন্দোলনের পর শেখ হাসিনার নেতৃত্বাধীন আওয়ামী লীগ সরকার ক্ষমতাচ্যুত হয়। তারেক রহমানের দেশে ফেরার কয়েক দিনের মাথায় মঙ্গলবার ভোরে ঢাকার একটি হাসপাতালে খালেদা জিয়া মারা যান।

সংসদ ভবনের সামনে শেষকৃত্য অনুষ্ঠিত হয় এবং আশাশাশের সড়ক ও এলাকায় শোকাহত মানুষের ঢল নান। অন্তর্বর্তী সরকারের প্রধান মুহাম্মদ ইউনুস, মন্ত্রিসভার সদস্য এবং বেসামরিক ও সামরিক শীর্ষ কর্মকর্তারা জানাজায় অংশ নেন। পরে রাষ্ট্রীয় মর্যাদায় খালেদা জিয়াকে তার স্বামী, সাবেক সামরিক শাসক জিয়াউর রহমানের কবরের পাশে দাফন করা হয়েছে।



বুধবার আগরতলায় এমআইডিএসওর উদ্যোগ এক গণ অবস্থান পালন করা হয়।

পৃষ্ঠা ৫

স্বামীর কবরের পাশেই সমাহিত খালেদা জিয়া

●প্রথম পাতার পর

প্রধানমন্ত্রী বেগম খালেদা জিয়ার প্রয়াণে ভারতের জনগণ ও সরকারের সমবেদনা প্রকাশ করেছেন। তিনি বাংলাদেশের গণতন্ত্রে তাঁর অবদানের কথা স্মরণ করেন এবং ২০২৬ সালের ফেব্রুয়ারিতে অনুষ্ঠিতব্য নির্বাচনের মাধ্যমে গণতান্ত্রিক উত্তরণের পর দুই দেশের সম্পর্ক আরও মজবুত হওয়ার আশাবাদ ব্যক্ত করেন।”

বাংলাদেশের সংবাদমাধ্যম দ্য ডেইলি স্টার জানিয়েছে, বুধবার সকাল প্রায় ৭টা থেকে জানাজার জন্য মানুষের সমাগম শুরু হয়। এতে বাংলাদেশ জাতীয়তাবাদী দল (বিএনপি)-র নেতা-কর্মী ও সমর্থকদের বড় অংশ অংশগ্রহণ করেন।

ঢাকা ট্রিবিউন-এর প্রতিবেদন অনুযায়ী, বাংলাদেশের অন্তর্বর্তী সরকারের প্রধান উপদেষ্টা মুহাম্মদ ইউনুসও জানাজায় অংশ নেন। উল্লেখ্য, বেগম খালেদা জিয়া ছিলেন বাংলাদেশের প্রথম মহিলা প্রধানমন্ত্রী।

জানাজায় আরও উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশের প্রধান বিচারপতি জুবায়ের রহমান চৌধুরী, অন্তর্বর্তী সরকারের উপদেষ্টারা, উর্ধ্বতন বেসামরিক ও সামরিক আধিকারিকরা, পাশাপাশি খালেদা জিয়ার পরিবারের সদস্য ও আত্মীয়স্বজনরা।

শেষ শ্রদ্ধা জানাতে দেশের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে মানুষ বাস, ট্রাক, ট্রেন, ব্যক্তিগত গাড়ি ও মোটরসাইকেলে করে ঢাকায় আসেন। বিকেল ২টা নাগাদ ফার্মগেট, কারওয়ান বাজার ও আশপাশের এলাকাতেও মানুষের ভিড় ছড়িয়ে পড়ে বলে সংবাদমাধ্যম সূত্রে জানা গেছে। ভারতের পাশাপাশি নেপাল, ভুটান ও পাকিস্তানসহ দক্ষিণ এশিয়ার একাধিক দেশও শীর্ষ পর্যায়ের প্রতিনিধিদের ঢাকায় পাঠিয়েছে বেগম খালেদা জিয়ার শেষকৃত্যে অংশগ্রহণের জন্য।

বিশ্বাস ও ঐতিহ্যের এক

●প্রথম পাতার পর

প্রজন্মের তপস্যা ও সংগ্রাম, সাধু-সন্তদের আত্মীবা এবং ১৪০ কোটি দেশবাসীর বিশ্বাসের ফল। আজ প্রতিটি রামভক্তের হৃদয়ে তৃপ্তি ও আনন্দ। জয় জয় শ্রী রামচন্দ্র।”

অভিযোগ ভিলেজ

●প্রথম পাতার পর

জনজাতি সম্প্রদায়ের বসবাস, যাদের প্রত্যেকের নিজস্ব ভাষা রয়েছে এবং সকল জনজাতির প্রধান ভাষা ককবরক নয়। মগ ও মিজোরা একাধিক জনজাতি সাধারণত ককবরক ব্যবহার করে না বলেও তারা উল্লেখ করেন।

এছাড়াও এদিন সংগঠনের প্রধান প্রদ্যোত কিশোর দেববর্মার কাছে আবেদন জানান, সংশ্লিষ্ট অভিযোগের প্রেক্ষিতে সুকুমার দেববর্মার বিরুদ্ধে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য। তাদের বক্তব্য, এ ধরনের মন্তব্য সামাজিক সস্তীতি ও পারস্পরিক সম্মানকে ক্ষুণ্ণ করে।

ফরিদাবাদে চলন্ত ভ্যানে

●প্রথম পাতার পর

জানান, ঘটনার আগের দিন রাত প্রায় ৮টা ৩০ মিনিটে ওই মহিলা তাঁকে ফোন করে বলেন, মাঘের সঙ্গে ঝগড়ার পর তিনি এক বন্ধুর বাড়িতে যাচ্ছেন এবং তিন ঘণ্টার মধ্যে ফিরে আসবেন। কিন্তু এরপরই এই মর্মান্তিক ঘটনা ঘটে।

জানা গেছে, নির্যাতিতা বিবাহিত, তাঁর তিনটি সন্তান রয়েছে এবং পারিবারিক বিবাদের কারণে তিনি স্বামীর থেকে আলাদা থাকতেন। পুলিশ জানিয়েছে, ঘটনার সঙ্গে যুক্ত দুই অভিযুক্তকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে এবং পরবর্ত্তে ব্যবহৃত ভ্যানটিও উদ্ধার করা হয়েছে। ঘটনার তদন্ত চলছে।

সিবিএসই পরীক্ষার সূচীতে

●প্রথম পাতার পর

সমস্ত সংশ্লিষ্ট ছাত্রছাত্রী ও অভিভাবকদের কাছে পৌঁছে দেওয়ার জন্য স্কুলগুলিকে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

বোর্ডের তরফে আরও জানানো হয়েছে, পরীক্ষার বিস্তারিত সময়সূচি ও অন্যান্য নির্দেশিকা যথাসময়ে সিবিএসই-র সরকারি ওয়েবসাইটে প্রকাশ করা হবে।

মুখ্যমন্ত্রীর উপস্থিতিতে

●প্রথম পাতার পর

আবহাওয়া পূর্বাভাস ব্যবস্থাকে আরও শক্তিশালী করার লক্ষ্যে বিলৌনিয়ায় ডপলার ওয়েদার স্ট্যান্ড স্থাপনের জন্য রাজ্য সরকার ০.২২ একর জমি বিনামূল্যে ভারতের আবহাওয়া দপ্তরকে দিয়েছে। পূর্ভ (জল সম্পদ) দপ্তরের ৩টি অটোমেটড ওয়েদার স্টেশনের রক্ষণাবেক্ষন এবং তথ্য সমন্বয় নিশ্চিতকরণের জন্য ভারতের আবহাওয়া দপ্তরকে হস্তান্তর করা হয়েছে।

সাক্ষাৎকারের সময় আলোচনায় মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহা বলেন, এটি একটি সমন্বয়প্রযোগী উদ্যোগ। অত্যাধুনিক এই র‍্যাডার ব্যবস্থার ফলে কৃষি, জল সম্পদ, বিদ্যুৎ, দুরোগ্য ব্যবস্থাপনা, পরিকাঠামো উন্নয়ন প্রভৃতি ক্ষেত্রে ব্যাপকভাবে উপকৃত হবে। এই ডপলার ওয়েদার র‍্যাডারটি আবহাওয়া পূর্বাভাস এবং আগাম সতর্কীকরণ ব্যবস্থার ক্ষেত্রে সহায়ক হবে। এটি স্টেট অব দ্য আর্ট ডপলার ওয়েদার র‍্যাডার হয়ে উঠবে বলে মুখ্যমন্ত্রী আশাব্যক্ত করেন।



হাওড়া নদীর অববাহিকা উন্নয়নে
স্মার্ট সিটি প্রকল্পের কাজের
অগ্রগতি পরিদর্শন মেয়রের

আগারতলা, ৩১ দিসেম্বর: স্মার্ট মিটার বসানোর পর অসহায় এক বৃদ্ধা মহিলায় বিদ্যুৎ বিধি এসে দাঁড়িয়েছে ৯,৮২১ টাকা। এনএই অভিজ্ঞতা পেয়েছেন মৌল্য কিশোরের নির্বাচনী এলাকা কলিগ্রাম পাড়ার বাসিন্দা নাইখতকি জামায়ে।

বৃদ্ধার দাবি, দীর্ঘদিন ধরে স্বাভাবিকভাবেই তিনি বিদ্যুৎ ব্যবহার করে আসছিলেন। বেশির ভাগ ১০০ থেকে ২০০ টাকা বিদ্যুৎ বিল আসতো কিন্তু সম্প্রতি বাড়িতে স্মার্টমিটার বসানোর পর হঠাৎ করে বিলশূন্য ক্ষেত্রে বিদ্যুৎ বিল এসেছে।

এক বৃদ্ধা মহিলায় পক্ষে এত টাকা বিল পরিশোধ করা কার্যত অসম্ভব বলে জানান তিনি নাইখতকি জামায়েয়ার অভিযোগ। স্মার্ট মিটার বসানোর আগে কখনও এত বেশি বিদ্যুৎ বিল আসেনি। ফলে মিটার রিডিং বদলি হবার নিয়ে সন্দেহ প্রকাশ করেছেন তিনি। বিষয়টি খতিয়ে দেখে উপস্থাপক মৌল্য নেওয়ার ভাণ্ডা বিদ্যুৎ পুঞ্জ ও সংশ্লিষ্ট প্রশাসক কার্যে আসেন।

জানিয়েছেন হই এক বৃদ্ধা এলাকাবাসীর মধ্যেও ঘটনাস্থতি নিয়ে দ্বন্দ্বোত্ত উদ্বেগ দেখা দিয়েছে। তাদের দাবি, স্মার্ট মিটার বসানোর পর যদি এত অধিকার অস্বাভাবিক বিল আসতো থাকে, তবে সাধারণ মানুষের পক্ষে তা বহন করা কঠিন হই পড়বে।



CMYK