



শোক প্রধানমন্ত্রী, মুখ্যমন্ত্রীর

বিমান দুর্ঘটনায় অজিত পওয়ারের মৃত্যু



বারামতি/নয়াদিল্লি/ আগরতলা/ মুম্বাই, ২৮ জানুয়ারি।। বুধবার সকালে মহারাষ্ট্রের বারামতি বিমানবন্দরে চার্টার্ড বিমান ভেঙে পড়ায় প্রাণ হারিয়েছেন রাজ্যের উপ-মুখ্যমন্ত্রী ও জাতীয় সম্মেলন দলের (এনসিপি) প্রধান অজিত পওয়ার। দুর্ঘটনায় বিমানে থাকা পাঁচজনেরই মৃত্যু হয়েছে, জানিয়ে দিয়েছে

অসামরিক বিমান পরিবহণ নিয়ন্ত্রণ সংস্থা ডিভিসিএ। বারামতিতে কাছে দুর্ঘটনালয় উদ্ধারকর্মীরা পৌঁছানোর পর দেখা যায় বিধ্বস্ত বিমানটিতে আগুন লেগে আছে। স্থানীয় সময় সকাল ৮:৪৫ মিনিটে সপ্তাধিষ্ঠিত ঘন কুয়াশায় বিমানটি রানওয়ে থেকে প্রায়ই ভেঙে পড়ে যায় এবং বিস্ফোরণের ফলে তা আগুন পড়ে যায়।

পওয়ার মুম্বাই থেকে বারামতি যাচ্ছিলেন একটি জনসভায় যোগ দিতে, যা জেলার পরিষদ নির্বাচনের সঙ্গে সংগঠিত ছিল। তাঁর সঙ্গে থাকা ছিলেন ব্যক্তিগত নিরাপত্তারক্ষী ও সহকারী, এছাড়া পাইলটসহ দুইজন

শুক্রবার
শেষকৃত্য

বিমানকর্মীও ছিলেন ওই চার্টার্ড বিমানে। বারামতি বিমানবন্দরে দুর্ঘটনার পরে আলোচনায় এসেছে বিমানটির পূর্ব ইতিহাসও। জানা গেছে, ২০২৩ সালের ১৪ সেপ্টেম্বর একই মডেলের একটি লিয়ারণেট ৪৫ এঞ্জিনের বিমান ভিটি-ডিবিএল নির্মিত বিমানটি মুম্বাই বিমানবন্দরে মাটিতে আছড়ে পড়েছিল।

তৎকালীন ঘটনায় কোনও যাত্রী না থাকলেও প্রবল বৃষ্টি ও কম দৃশ্যমানতার কারণে বিপর্যয় ঘটে। বারামতি বিমানবন্দরের ম্যানেজার শিবাজি তাওয়ার্ডে জানান, ভিটি-এসএসকে রেজিস্ট্রেশন নম্বর বিশিষ্ট ওই বিমানটি অবতরণের সময় দুর্ঘটনার কবলে পড়ে। ডিভিসিএ একটি তদন্ত দল ঘটনাস্থলে পাঠাচ্ছে। বিমান সংস্থা ভিএসআর ভেঞ্চারস বক্তব্য দিয়েছে, বিমানটিতে কোনো নিরাপত্তাজনিত ভুল ছিল না, এবং তাদের মতে ১৫ বছরের পরিষেবার যাত্রীসম্প্রদায় ছিল ৯৯ শতাংশ। ঠান্ডা রাজনৈতিক বিবাদ ভুলে

এ এর পাতায় দেখুন

অজিত পওয়ারের মৃত্যুর ঘটনায় ষড়যন্ত্রের ইঙ্গিত মমতার, পাল্টা কড়া জবাব বিজেপির

নয়াদিল্লি/কলকাতা।। মহারাষ্ট্রের উপ-মুখ্যমন্ত্রী অজিত পওয়ারের বিমান দুর্ঘটনায় মৃত্যুর ঘটনায় ষড়যন্ত্রের সন্ধানবার ইঙ্গিত দিলেন পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। বুধবার সংবাদমাধ্যমের মুখোমুখি হয়ে তিনি এই ঘটনার জন্য সুপ্রিম কোর্টের তত্ত্বাবধানে তদন্তের দাবি জানিয়েছেন। তাঁর এই মন্তব্য ঘিরে তাঁর সমালোচনায় সরব হয়েছেন বিজেপি। পশ্চিমবঙ্গ দলের নির্বাচন সহ-প্রত্নী সাংসদ রিপ্লব কুমার দেব কটাক্ষ করে বলেন, শোকের সময়ে মুখ্যমন্ত্রী



মানবিকতা হারানোর পরিচয় দিয়েছেন। তিনি দাবি করেন, রাজনৈতিক এদিন মমতা বলেন, অজিত

পওয়ারের মৃত্যুর খবরে আমি খুবই মর্মান্বিত' এবং তাঁর মৃত্যুতে

প্রাক্তন সাংসদ রেবতীর বিরুদ্ধে মানহানির মামলা মথার যুব নেতার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জানুয়ারি।। মিথ্যা ও ভিত্তিহীন তথ্য ছড়িয়ে সম্মানহানি করার অভিযোগে প্রাক্তন বিজেপি সাংসদ রেবতী ত্রিপুরার বিরুদ্ধে মামলা দায়ের করলেন ত্রিপুরা মথার যুব নেতা ডেভিড মুরাসিং। বুধবার তিনি মেলাঘর থানায় অভিযোগ দায়ের করেন। জানা যায়, গত ২৫ জানুয়ারি তৈবান্দাল এলাকায় একটি রাজনৈতিক সভায় প্রাক্তন সাংসদ রেবতী ত্রিপুরা ডেভিড মুরাসিংকে নিয়ে বিভ্রান্তিকর মন্তব্য করেন বলে অভিযোগ। এই বিষয়ে সংবাদমাধ্যমের মুখোমুখি হয়ে ডেভিড মুরাসিং জানান, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে তার বিরুদ্ধে পরিকল্পিতভাবে একটি ভুয়া প্রচার চালানো হচ্ছে।

তিনি বলেন, বিজেপির একটি বস্ত্র বিবরণ অনুষ্ঠানে প্রাক্তন সাংসদ দাবি করেন যে, দিল্লি পর্যন্ত তাঁর পদযাত্রার জন্য অর্থ সংগ্রহ করা হয়েছে, তা দিয়ে তিনি নাকি একটি নতুন গাড়ি কিনেছেন। মুরাসিং-এর দাবি এই কথা সম্পূর্ণ মিথ্যা। গত ছয় মাসে তার পরিবারের কেউ নতুন গাড়ি কেনেননি। একজন দায়িত্বশীল রাজনৈতিক নেতা হিসেবে রেবতী ত্রিপুরার এমন অসত্য বক্তব্য কোনোভাবেই গ্রহণযোগ্য নয় বলেই দাবি ডেভিড মুরাসিং-র।

ডেভিড মুরাসিং আরও অভিযোগ করেন, প্রাক্তন সাংসদ তার নামে রাবার বাগান কেনা এবং বিদেশ ভ্রমণের কথাও প্রচার করেছেন। তিনি

স্পষ্ট করে জানান, গত ছয় মাসে তার পরিবারের কেউ নতুন জমি কেনেননি এবং তিনি বিদেশেও যাননি। এমনকি তার

এ এর পাতায় দেখুন

সংসদের বাজেট অধিবেশনে ভাষণে রাষ্ট্রপতি

ত্রিপুরার স্বাস্থ্য পরিকাঠামোর বড় সাফল্য তুলে ধরলেন

অভিজিৎ রায় চৌধুরী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জানুয়ারি।। ভারতের সামগ্রিক উন্নয়নের

রূপরেখায় উত্তর-পূর্বাঞ্চল এখন বিশেষ গুরুত্ব পাচ্ছে বলে জানানেন রাষ্ট্রপতি দ্রৌপদী মুর্মু। সংসদের যৌথ অধিবেশনে বক্তব্য রাখতে গিয়ে রাষ্ট্রপতি উত্তর-পূর্ব ভারতের উন্নয়নের কথা তুলে ধরেন। তাঁর ভাষণে বিশেষ গুরুত্ব পায় ত্রিপুরা রাজ্যের উন্নয়নচিত্র। রাষ্ট্রপতি জানান, ব্রডগেজ রেল সংযোগের মাধ্যমে আগরতলা আজ দেশের মূল ভূখণ্ডের সঙ্গে আরও দৃঢ়ভাবে যুক্ত হয়েছে। এর ফলে ত্রিপুরায় উন্নয়নের গতি বেড়েছে, পাশাপাশি পর্যটন ও কর্মসংস্থানের নতুন সুযোগ সৃষ্টি হয়েছে।

বাজেট অধিবেশনের শুরুতে সংসদের উভয় কক্ষের যৌথ অধিবেশনে তাঁর আনুষ্ঠানিক ভাষণে রাষ্ট্রপতি দ্রৌপদী মুর্মু 'সবকা সাথ, সবকা বিকাশ' এর সরকারের মূল দৃষ্টিভঙ্গি তুলে ধরেন এবং জনস্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবস্থাকে শক্তিশালীকরণ এবং সকল নাগরিকের জন্য স্বাস্থ্য ব্যবস্থা উন্নত করার উপর সরকারের সূচনায় পরিকল্পনার কথা তুলে ধরেন। ভাষণে জোর

দেওয়া হয় যে স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা মানব পুঞ্জ উন্নয়ন এবং জাতীয় অগ্রগতির একটি গুরুত্বপূর্ণ স্তম্ভ, বিশেষ করে সমাজের দরিদ্র, দুর্বল এবং সুবিধাবঞ্চিত অংশের জন্য সহজলভ্য, সাশ্রয়ী মুদ্রার এবং মানসম্পন্ন স্বাস্থ্যসেবা

নিশ্চিত করার গুরুত্বকে তুলে ধরেন। রাষ্ট্রপতির ভাষণে উঠে আসে ত্রিপুরার স্বাস্থ্য পরিকাঠামোর বড় সাফল্যের কথাও। তিনি উল্লেখ করেন, আগরতলায় মা ও শিশুদের জন্য বিশেষ হাসপাতাল নির্মাণ রাজ্যের স্বাস্থ্য পরিষেবাকে এক নতুন উচ্চতায় নিয়ে যাবে। এর মাধ্যমে ত্রিপুরার সাধারণ মানুষ, বিশেষ করে নারী ও শিশুদের উন্নত চিকিৎসা পরিষেবা

নিশ্চিত হবে। রাষ্ট্রপতি আরও বলেন, উত্তর-পূর্বাঞ্চলের রেল উন্নয়নে গত ১১ বছরে বিপুল বিনিয়োগ হয়েছে এবং ত্রিপুরার রাজধানী আগরতলা এখন ব্রডগেজ রেললাইনে সংযুক্ত, যা রাজ্যের আর্থিক ও সামাজিক উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। উত্তর-পূর্বাঞ্চলের রেল উন্নয়নে ৮০ হাজার কোটি টাকারও বেশি বিনিয়োগ করা হয়েছে এই

এ এর পাতায় দেখুন

বাজেট অধিবেশনের প্রথম দিনের ভাষণে বিপ্লব

মোদির নেতৃত্বে গত ১১ বছরে ভারত প্রতিটি ক্ষেত্রে নিজের ভীতকে শক্তিশালী করেছে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জানুয়ারি।। গত

বছরটি ভারতের সার্বিক উন্নয়নের অগ্রগতি, বিপরীত পরিস্থিতিতে দৃঢ়তার সাথে বিরুদ্ধপূর্ণ জবাব এবং অর্জিত সফলতা প্রাপ্তির নিরিখে কতটা পরিপূর্ণ ছিল, আজ ২০২৬-২৭ বাজেট অধিবেশনের প্রথম দিনে মহামান্য রাষ্ট্রপতির ভাষনে তা উজ্জ্বল হয়ে ওঠেছে। আজ বাজেট অধিবেশন সর্মক্কে রাষ্ট্রপতি দ্রৌপদী মুর্মু এবং প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে ধন্যবাদ জানিয়ে এমনটাই বলেন সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব।

তিনি আরো বলেন, গত প্রায় ১১ বছরে ভারত প্রতিটি ক্ষেত্রে নিজের ভীতকে আরও শক্তিশালী করেছে। এই সময়কাল, আগামী ২০৪৭ সালের মধ্যে 'বিকশিত ভারত' নির্মাণের লক্ষ্যে একটি দৃঢ় সংকল্প ও প্রস্তাবিত রূপরেখাকে সামনে রেখে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর সুযোগ নেতৃত্বে দেশ দ্রুত এগিয়ে চলেছে।

একটা সময়ে সমুদ্র বাণিজ্যে ভারতের বিশেষ ভূমিকা ছিল। কিন্তু উপনিবেশবাদ-পরবর্তী সময়ে দীর্ঘদিন অবহেলার কারণে আজ ভারতের মোট বাণিজ্যের প্রায় ৯৫ শতাংশ বিদেশি জাহাজ খাতে যাচ্ছে। যাতে প্রতি বছর প্রায় ৬ লক্ষ কোটি টাকা ব্যয় হয়। শিপিং খাতের জন্য প্রায় ৭০ হাজার কোটি টাকার একটি ঐতিহাসিক

প্যাকেজ ঘোষণা করা হয়েছে। বড় জাহাজগুলিকে অবকাঠামোগত স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে। পাশাপাশি বর্তমান প্রয়োজন অনুযায়ী পূর্বনো সামুদ্রিক আইনগুলিও সংশোধন করা হয়েছে। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী ভারতের প্রথম কোনো প্রধানমন্ত্রী, যিনি এই দুরদর্শী পদক্ষেপ নিয়েছেন। এর ফলে এত বড় অর্থশিপি ভারতের অর্থনীতিকে চাঙ্গা করবে বলে অভিমত ব্যক্ত করেন সাংসদ।

সাংসদ আরও বলেন, সুস্বাস্থ্যকে প্রাধান্য দিয়ে আগরতলায় নারী ও শিশুদের জন্য একটি হাসপাতাল স্থাপন স্বাস্থ্যসেবার পরিকাঠামোকে অনেক বেশি উন্নত করবে এবং এই ধরনের উদ্যোগ উত্তর-পূর্বাঞ্চলে একটি শক্তিশালী স্বাস্থ্য অবকাঠামো গড়ে তুলতে সহায়তা করছে। সম্প্রতি 'স্টার্টআপ ইন্ডিয়া' কর্মসূচি ১০ বছর পূর্ণ করেছে। এই ১০ বছরে ভারত বিশ্বের তৃতীয় বৃহত্তম স্টার্টআপ ইকোসিস্টেমে পরিণত হয়েছে। যা যুবদের অর্থনৈতিক উন্নতি বা আত্মনির্ভরতার পথ দেখাচ্ছে। এক দশক আগে দেশে ৫০০ টিরও কম স্টার্টআপ ছিল। আজ প্রায় ২ লক্ষ স্টার্টআপ তালিকাভুক্ত রয়েছে। যার মধ্যে গত এক বছরেই প্রায় ৫০ হাজার নতুন স্টার্টআপ চালু হয়েছে।

এ এর পাতায় দেখুন

ধলাই জেলা

হাসপাতালে ৫০ শয্যার ক্রিটিক্যাল কেয়ার ব্লকের অনুমোদন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জানুয়ারি।। ধলাই জেলার স্বাস্থ্য পরিকাঠামো উন্নয়নের ক্ষেত্রে এক বড় সড় সুখবর মিলেছে। কেন্দ্রের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক ধলাই জেলা হাসপাতালে ৫০ শয্যাবিশিষ্ট একটি অত্যাধুনিক ক্রিটিক্যাল কেয়ার ব্লক নির্মাণের অনুমোদন দিয়েছে কেন্দ্র সরকার। প্রধানমন্ত্রী—আম্মান ভারত হেলথ ইনফ্রাস্ট্রাকচার মিশন প্রকল্পের অধীনে এই ব্লক নির্মাণে মোট ২৩.৭৫ কোটি টাকা ব্যয় হবে বলে সামাজিক মাধ্যমে জানান মুখ্যমন্ত্রী অধ্যাপক (ডা.) মানিক সাহা। তিনি লেখেন, এই ক্রিটিক্যাল কেয়ার

এ এর পাতায় দেখুন

মন্ত্রীর এসকর্ট গাড়ির ধাক্কায় মৃত্যু প্রাক্তন প্রধানশিক্ষকের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জানুয়ারি।। সড়ক সুরক্ষা দিবসের দিনেই এক মর্মান্তিক দুর্ঘটনাকে কেন্দ্র করে চাঞ্চল্য ছড়াল বিশালগড়। আজ দুপুরে মন্ত্রী

গুন্ডাচরণ নোয়াতিয়ার এসকর্ট গাড়ির সঙ্গে একটি মোটরবাইকের সংঘর্ষ ঘটে। ওই দুর্ঘটনায় বাহিক আরোহী মৃত্যু হয়েছে ঘটনার বিবরণে

এ এর পাতায় দেখুন

নিম্নমানের কাজের অভিযোগে বন্ধ বিদ্যালয়ের কাজ, উদ্বেগ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জানুয়ারি।। দুর্নীতিমুক্ত ও গুণগত মানসম্পন্ন নির্মাণকাজের দাবিতে তেলিয়ামুড়া মহকুমার একটি বিদ্যালয় চত্বরে সম্প্রতি কার্যত অচলাবস্থার সৃষ্টি হয়েছে। বিদ্যালয়ের বাড়িভরি ওয়াল এবং ছাত্রছাত্রীদের জন্য নির্মায়ামগ সাইকেল স্ট্যান্ডে নিম্নমানের সামগ্রী ব্যবহারের অভিযোগকে কেন্দ্র করে স্থানীয় গুন্ডবৃদ্ধিসম্পন্ন মানুষজন শনিবার নির্মাণকাজ বন্ধ করে দেন। ঘটনার জেরে দীর্ঘ প্রতীক্ষার পর শুরু হওয়া উন্নয়নমূলক কাজ নিয়ে স্বাভাবিকভাবেই উদ্বেগ ছড়িয়েছে অভিভাবক মহল ও এলাকাবাসীর মধ্যে।

জানা গিয়েছে, তেলিয়ামুড়া বিদ্যালয় পরিদর্শকের অধীন মাইগঙ্গা সুকান্ত দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়ে সরকারি সম্পত্তির

এ এর পাতায় দেখুন

রাজ্যকে শিক্ষাহাবে পরিণত করতে চায় সরকার : মুখ্যমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জানুয়ারি।। বর্তমান রাজ্য সরকার ত্রিপুরাকে একটি শিক্ষা হাবে পরিণত করতে চায়। প্রতিটি শিশুই নিজ নিজ ক্ষেত্রে বিভিন্ন প্রতিভা

নিয়ে জন্মায়। উপযুক্ত শিক্ষার ব্যবস্থা করার মাধ্যমে তাদের বিকাশ ঘটতে হবে। বিজ্ঞানভিত্তিক শিক্ষায় ছাত্রছাত্রীদের শিক্ষিত করার পাশাপাশি তাদের মধ্যে মূল্যবোধও

জাগ্রত করতে হবে এবং দেশের নিজস্ব সংস্কৃতি চর্চায় তাদের আগ্রহী করে তুলতে হবে। আজ আগরতলার মহারাণী তুলসীবতী উচ্চমাধ্যমিক হাবিকা

বিদ্যালয়ে আয়োজিত এক অনুষ্ঠানে রাজ্যের ২১০টি বিদ্যালয়ে একযোগে পাসেনালাইজড অ্যাডাপ্টিভ লার্নিং ল্যাবের উদ্বোধন করে একথা বলেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডাঃ মানিক সাহা। অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখতে গিয়ে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন ছাত্রছাত্রীদের অন্তর্নিহিত জ্ঞানের বিকাশ ঘটিয়ে শিক্ষায় পূর্ণতা লাভ করার নামই প্রকৃত শিক্ষা। আধুনিক প্রযুক্তিসম্মত ব্যবস্থার মাধ্যমে শিক্ষা পদ্ধতির সাথে ছাত্রছাত্রীদের যুক্ত করতে রাজ্য সরকার ২১০টি সরকারি বিদ্যালয়ে পাসেনালাইজড অ্যাডাপ্টিভ লার্নিং ব্যবস্থা চালু করেছে। এই বিদ্যালয়গুলির প্রায় ৬৪ হাজার ছাত্রছাত্রী উপকৃত হবে। এই ব্যবস্থা শিক্ষার মানোন্নয়নে ত্রিপুরা রাজ্যের জন্য একটা ল্যান্ডমার্ক। বিজ্ঞানভিত্তিক শিক্ষা ব্যবস্থা চালু করার মধ্য দিয়ে ছাত্রছাত্রীদের গুণগত শিক্ষা দেওয়ার

এ এর পাতায় দেখুন

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

Follow us on :   



28-01-2026, 23:27



বৃধবার আগরতলায় শিশু শ্রম বন্ধে এক প্রতিনিধিদল অভিযানে সামিল হন।

খয়েরপুর বিধানসভা মন্ডলের উদ্যোগে তৃতীয়বারের মতো শুরু হলো ক্রিকেট টুর্নামেন্ট

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জানুয়ারি: খয়েরপুর বিধানসভা মন্ডলের উদ্যোগে তৃতীয়বারের মতো শুরু হলো বড় পরিসরে ক্রিকেট টুর্নামেন্ট। প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী ভারতরত্ন অটল বিহারী বাজপেয়ীর জন্মশতবর্ষ উপলক্ষে এবার এই ক্রিকেট টুর্নামেন্টের নাম দেওয়া হয়েছে অটল স্মৃতি ক্রিকেট টুর্নামেন্ট। খয়েরপুর বিধানসভার পুরাতন আগরতলা রাজবাড়ী মাঠে সোমবার ৭৭ তম প্রজাতন্ত্র দিবসে এই ক্রিকেট টুর্নামেন্টের সূচনা করেন এলাকার বিধায়ক রতন চক্রবর্তী। উপস্থিত ছিলেন বিজেপি সদর গ্রামীণ জেলার সভাপতি গৌরদ ভোমিক, খয়েরপুর মন্ডলের সভাপতি রঞ্জক ভোমিক, ৯ নম্বর

পুরনিগম ওয়ার্ডের কাউন্সিলর, পুরাতন আগরতলা পঞ্চায়েত সমিতির চেয়ারপার্সন সহ অন্যান্যরা। জমজমাট পূর্ণভাবে এদিন খেলার আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন হয়। ক্রিকেট টুর্নামেন্টে দুই শতাধিক দল অংশগ্রহণ করবে। দীর্ঘ মাস ব্যাপী আয়োজিত এই খেলায় প্রথম পুরস্কার হিসেবে গাড়ি থেকে শুরু করে ম্যান অফ দ্যা সিরিজ হিসেবে বাইক পুরস্কার দেওয়া হবে। সোমবার ক্রিকেট মাঠের উদ্বোধন করে বিধায়ক রতন চক্রবর্তী বলেন ভারতরত্ন অটল বিহারী বাজপাই যে উদ্দেশ্যে নবভারতকে সৃষ্টি করার লক্ষ্যে বিশেষ করে উত্তর-পূর্বাঞ্চলকে গুরুত্ব দিয়ে আজকের জেনার সৃষ্টি

করে গেছেন। যার কারণে আজকে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর হাত ধরে অষ্ট লক্ষীর উন্নয়ন চলছে উত্তর-পূর্বাঞ্চলের রাজ্যগুলিতে। সেই লক্ষ্যকে বাস্তবায়ন করতেই তরুণ এবং যুব সমাজ যাতে নেমার কবর থেকে দূরে থেকে খেলাধুলা এবং সংস্কৃতি চাচার মধ্য দিয়ে দেশ গঠনে এগিয়ে যায় সেজন্য প্রজাতন্ত্র দিবসের পূর্ণ লগ্নে এই অটল স্মৃতি ক্রিকেট টুর্নামেন্টের সূচনা। খেলাধুলার মাধ্যমে যুব সমাজ শান্তি, শৃঙ্খলা, সাম্প্রদায়িক ঐক্য এবং সম্প্রীতি, এবং উন্নয়নের বাতীকে বয়ে নিয়ে যাবে। অন্যদিকে এই ক্রিকেট টুর্নামেন্টকে কেন করে যুব সমাজের মধ্যে ব্যাপক উৎসাহ রয়েছে।

The Executive Engineer, Engineering Cell, Samagra Shiksha, Old Shishu Bihar Complex, Agartala, West Tripura on behalf of the Governor of Tripura, invites online percentage/ unit rate e-tender in single bid tendering system from the Central & State Public Sector under any registered and eligible Contractors/ Firms/Private Ltd. Firm/Agencies of Appropriate Class& Category registered with any wing of State(s) PWD/CPWD /MES /Railway for the following work through e-procurement portal:									
Sl. No.	NAME OF THE WORK	ESTIMATED COST	EARNEST MONEY	TIME FOR COMPLETION	LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT TENDERING AND BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID	DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING APPLICATION	CLASS OF BIDDER	
1	Construction of Boys Toilet at ISRANGBARI J.B SCHOOL, JHELIKMA HATHAI J.B SCHOOL, DEBTA BARI J.B SCHOOL, UJAN FATIKCHHARA S.B SCHOOL, Hozamara, Lefunga block of West Tripura under Samagra Shiksha under Elementary Level during 2025-26.	Rs.22,00,000.00	Rs.44000.00	120 days	03/02/2026 up to 15:00 hr.	04/02/2026 up to 15:00 hr.	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Class	
	PWet No:- 226/EE/ENG.CEL/Samagra/2025-26 DNlet:- 170/EE/ENG.CEL/Samagra/2025-26								
2	Construction of Boys Toilet at KUMARIBEL J.B SCHOOL, MOKAM BARI ENGLISH MEDIUM J.B SCHOOL, SIPAI (KAM) SB SCHOOL, MALABATIPARA NEPALIBASTI S.B, Samatia, Lefunga block of West Tripura under Samagra Shiksha under Elementary Level during 2025-26	Rs.22,00,000.00	Rs.44000.00	120 days	03/02/2026 up to 15:00 hr.	04/02/2026 up to 15:00 hr.	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Class	
	PWet No:- 227/EE/ENG.CEL/Samagra/2025-26 DNlet:- 171/EE/ENG.CEL/Samagra/2025-26								

All details can be in Press Notice & Bid Documents for the works seen <https://tripuratenders.gov.in> at free of cost. No negotiation will be conducted with the lowest bidder. ICA/C/ 4002/26

Executive Engineer
Samagra Shiksha, Tripura.

ধান ক্রয় ইস্যুতে ওডিশা বন্ধের ডাক এনকেএসের, সকাল ৬টা থেকে ২টো পর্যন্ত বন্ধ বহু পরিষেবা

ভুবনেশ্বর, ২৮ জানুয়ারী : ধান ক্রয়ে অব্যবস্থাপনার অভিযোগে রাজ্যজুড়ে দিনভর ওডিশা বন্ধের ডাক দিল নবনির্মাণ কৃষক সংগঠন (এনকেএস)। বৃধবার সকাল ৬টা থেকে শুরু হওয়া এই বন্ধ চলবে দুপুর ২টো পর্যন্ত। কৃষকদের বিভিন্ন দাবিদাওয়া তুলে ধরেই এই কর্মসূচি নেওয়া হয়েছে বলে জানিয়েছে সংগঠন।

এনকেএস—এর মূল দাবি, রাজ্য পরিচালিত মাটিগুলিতে সমস্ত কৃষকদের প্রতি কুইন্টাল ধানের জন্য ৮০০ টাকা করে ইনপুট সহায়তা অবিলম্বে দিতে হবে। পাশাপাশি ধান জোগান ও ক্রয় ব্যবস্থায় মধ্যস্বত্বভোগী ও মিলারদের ভূমিকা সম্পূর্ণভাবে তুলে দেওয়ার দাবিও জানানো হয়েছে। সংগঠনের তরফে আরও অভিযোগ করা হয়েছে, গ্রাহকদের ওপর বিদ্যুৎ আর্ট মিটার চাপিয়ে দেওয়া হচ্ছে এবং দুধণ শস্যাপত্র (পলিউশন সার্টিফিকেট) সংক্রান্ত কর্তৃত্বভুক্তি গাড়ির মালিকদের ওপর অতিরিক্ত জরিমানা ধার্য করা হচ্ছে। এই পদক্ষেপগুলিরও বিরোধিতা করেছে এনকেএস। এছাড়া, মহাশ্বে গান্ধী জাতীয়

গ্রামীণ কর্মসংস্থান নিশ্চয়তা আইন (এমজিএনরেসি), ২০০৫—এর পরিবর্তে বিকশিত ভারত গ্যারান্টি ফর রোজগার অ্যান্ড অজীবিকা মিশন (গ্রামীণ) বা ভি—বি—জি রায়—জি চালুর সভ্যতা উদ্যোগের বিরুদ্ধেও সরব হয়েছে সংগঠন। এনকেএসের আহ্বায়ক অক্ষয় কুমার জানিয়েছেন, “সকাল ৬টা থেকে দুপুর ২টো পর্যন্ত বন্ধ পালন করা হবে। শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, পরিবহণ পরিষেবা, অফিস-আদালত সহ

একাধিক পরিষেবা এই সময় বন্ধ থাকবে। কৃষকদের ন্যায় দাবির সমর্থনে সাধারণ মানুষের সহযোগিতা কামনা করছি।” তবে বন্ধের আওতার বাইরে রাখা হয়েছে জরুরি পরিষেবা। হাসপাতাল, আবাসিক ও গুয়ুথের দোকান খোলা থাকবে বলে স্পষ্ট জানানো হয়েছে সংগঠনের তরফে। বন্ধ ঘিরে বিভিন্ন জায়গায় নিরাপত্তা জোরদার করা হয়েছে বলে প্রশাসন সূত্রে খবর।

১২ ফেব্রুয়ারির দেশব্যাপী ধর্মঘট সফল করতে আগরতলায় প্রচার অভিযান

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৮ জানুয়ারি: শ্রমকোড বাতিলসহ কেন্দ্রের বিজেপি সরকারের শ্রমজীবী ও কৃষকবিরোধী নীতির প্রতিবাদে আগামী ১২ ফেব্রুয়ারি দেশব্যাপী ধর্মঘটের ডাক দেওয়া হয়েছে। এই ধর্মঘটকে সফল করার লক্ষ্যে আগরতলা শহর এলাকায় ত্রিপুরা আটোরিকশা ওয়ার্কার্স ইউনিয়ন—এর পক্ষ থেকে জোরদার প্রচার অভিযান শুরু হয়েছে। এদিন সংগঠনের উদ্যোগে শহরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ এলাকায় ফ্লাগ ও ফেস্টুন লাগিয়ে ধর্মঘটের পক্ষে প্রচার চালানো হয়। শ্রমিক নেতারা জানান, নতুন শ্রমকোডের ফলে শ্রমিকদের অধিকার খর্ব হচ্ছে এবং কৃষকদের স্বার্থেও কেন্দ্রের নীতিগুলি মারাত্মকভাবে আঘাত হানছে। ত্রিপুরা আটোরিকশা ওয়ার্কার্স ইউনিয়নের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, শ্রমজীবী মানুষ ও কৃষকদের স্বার্থ রক্ষার দাবিতে এই দেশব্যাপী ধর্মঘট অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই আগামী ১২ ফেব্রুয়ারির ধর্মঘটে শামিল হয়ে আন্দোলনকে সফল করার জন্য সাধারণ মানুষ, শ্রমিক ও কৃষকদের প্রতি আহ্বান জানানো হয়েছে।

গণমুক্তি পরিষদের কেন্দ্রীয় সম্মেলন থেকে গণতন্ত্র পুনরুদ্ধারের আহ্বান জিতেন্দ্র চৌধুরী

আগরতলা, ২৭ জানুয়ারি: আগামী ২৯ জানুয়ারি উপজাতি গণমুক্তি পরিষদের কেন্দ্রীয় সম্মেলনে উপস্থিত থেকে রাজ্য গণতন্ত্র পুনরুদ্ধারের জন্য সর্বস্তরের মানুষের প্রতি আহ্বান জানানেন বিরোধী দলনেতা জিতেন্দ্র চৌধুরী। এদিন তিনি বলেন, বর্তমান পরিস্থিতিতে গণতান্ত্রিক অধিকার ক্রমশ সংকুচিত হচ্ছে। সাধারণ মানুষের নায্যা দাবি, মতপ্রকাশের স্বাধীনতা এবং গণতান্ত্রিক পরিসর রক্ষার জন্য ঐক্যবদ্ধ আন্দোলন গড়ে তোলা অত্যন্ত জরুরি। তিনি আরও বলেন, বিভাজনের রাজনীতির মাধ্যমে মানুষের মধ্যে ভেদাভেদ সৃষ্টি করা হচ্ছে। এর বিরুদ্ধে লড়াই করে সংবিধান ও গণতান্ত্রিক মূল্যবোধ রক্ষা করতে হবে। এই লড়াইয়ে উপজাতি গণমুক্তি পরিষদের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বলেও তিনি উল্লেখ করেন।

সম্মেলনে উপস্থিত প্রতিনিধিদের উদ্দেশ্যে তিনি আহ্বান জানান, সংগঠনকে আরও শক্তিশালী করে গ্রাম থেকে শহর সব স্তরে গণতন্ত্র পুনরুদ্ধারের আন্দোলনকে জোরদার করতে হবে।

গোলদারপুর রুদ্র সিংহ উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে সাতদিনব্যাপী এনএসএস-এর বিশেষ ক্যাম্প

নিজস্ব প্রতিনিধি, কৈলাসহর, ২৭ জানুয়ারি: কৈলাসহর মহকুমার অন্তর্গত গোলদারপুর রুদ্র সিংহ উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে সাতদিনব্যাপী এনএসএস (ন্যাশনাল সার্ভিস স্কিম)-এর বিশেষ প্রশিক্ষণ শিবির অনুষ্ঠিত হয়েছে। এই ক্যাম্পকে কেন্দ্র করে ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষকমহলে ব্যাপক উৎসাহ-উদ্দীপনা পরিলক্ষিত হয়। শিবিরের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ডিএসপি বিভা সিনহা, শিক্ষা দপ্তরের ওএসডি বৌমাদিধব চক্রবর্তী, জেলা যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের সহ-অধিকর্তা অমিত কুমার যাদব। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন বিদ্যালয়ের ভারপ্রাপ্ত প্রধান শিক্ষক রাজমোহন সুব্রহ্মণ্য, জেলার প্রাক্তন এনএসএস কো-অর্ডিনেটর প্রণব কুমার রায়, বিদ্যালয়ের এনএসএস প্রোগ্রাম অফিসার পলশ মালাকার সহ বিদ্যালয়ের অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ। অনুষ্ঠানের শুরুতে এনএসএস-এর পাতকা উন্মোচন করা হয়। পরে মঙ্গল প্রদীপ প্রজ্জ্বলনের মাধ্যমে শিবিরের শুভ সূচনা করা হয়। অনুষ্ঠানে বিভিন্ন অতিথি ও বক্তারা এনএসএস-এর সামাজিক দায়িত্ব স্বেচ্ছাসেবার গুরুত্ব এবং যুবসমাজের ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করেন। পাশাপাশি সাংস্কৃতিক পরিবেশনা হিসেবে নাচ ও গানের মাধ্যমে পুরো অনুষ্ঠানটি প্রাণবন্ত করে তোলা হয়। সাতদিনব্যাপী এই বিশেষ ক্যাম্পে বিভিন্ন সামাজিক সচেতনতা, শৃঙ্খলা, নেতৃত্ব বিকাশ ও সার্বজনীন সেবা কার্যক্রম পরিচালিত হয় বলে জানা গেছে।

পিআইবি’র উদ্যোগে আগরতলা প্রেস ক্লাবে ‘বার্তালাপ’ অনুষ্ঠান আজ

আগরতলা, ২৮ জানুয়ারি: দেশের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ সমাজ কল্যাণ উদ্যোগ সম্পর্কে জনমনে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য আগরতলা প্রেস ক্লাবের সম্মেলন কক্ষে আগামী ২৯ জানুয়ারি বৃহস্পতিবার সকাল ১১টা থেকে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে দিনব্যাপী ‘বার্তালাপ’ অনুষ্ঠান। প্রেস ইনফরমেশন ব্যুরো’র উদ্যোগে আয়োজিত এই অনুষ্ঠানে আলোচনার মূল

কেন্দ্রবিন্দুতে থাকবে “বিকশিত ভারত—রোজগার ও আজীবিকা নিশ্চয়তা মিশন (গ্রামীণ)”, “নারী ও শিশুদের ক্ষমতায়ন”, “নেশামুক্ত ভারত (এনএমবিএ)” এবং “বদেমাতার মের ১৫০ বছর”। অনুষ্ঠানে বিশিষ্ট অতিথি ও আলোচকবৃন্দের মধ্যে আছেন আসাম রাইফেলসের ২১ নম্বর সেক্টরের সদর দফতরের ডিঅি জি ব্রিগেডিয়ার নিশান্ত চাঁদেল, পশ্চিম

ত্রিপুরা জেলার অতিরিক্ত জেলাশাসক ও সমাহর্তা অসিত কুমার দাস, রাজ্যের সমাজকল্যাণ ও সমাজশিক্ষা দফতরের ডেপুটি কমিশনার অচিত্য কিলিকদার, ত্রিপুরা শিশু অধিকার সুরক্ষা কমিশনের সদস্য চামেলি সাহা, তথ্য ও সংস্কৃতি দফতরের সহকারী অধিকর্তা দেবাশিষ লোধ এবং আগরতলা প্রেস ক্লাবের সভাপতি প্রণব সরকার সহ অন্যান্য।

প্রেস ইনফরমেশন ব্যুরোর আগরতলা দফতরের পক্ষ থেকে এই অনুষ্ঠানের মনোজ্ঞ ও স্বচ্ছ আলোচনায় অংশগ্রহণ করার জন্য সবার উপস্থিতি কামনা করা হয়েছে। ভারত সরকারের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক ও সাংস্কৃতিক উদ্যোগও প্রকল্প নিয়ে সচেতনতা বৃদ্ধিতে এই অনুষ্ঠানটি মাইলফলক হিসেবে প্রতীয়মান হবে বলে আশা করা যাচ্ছে।

কেরলের আর্য বৈদ্যশালা শতবর্ষ উদ্‌যাপন: আয়ুর্বেদকে বিশ্বমঞ্চে তুলে ধরার কথা বললেন প্রধানমন্ত্রী মোদী

নয়াদিল্লি, ২৮ জানুয়ারি: প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী বৃধবার কেরলের আর্য বৈদ্যশালা চ্যারিটেবল হাসপাতালের শতবর্ষ উদ্‌যাপন অনুষ্ঠানে ভার্চুয়াল বার্তার মাধ্যমে অংশ নিয়ে প্রতিষ্ঠানটিকে ভারতের শতাব্দীপ্রাচীন চিকিৎসা ঐতিহ্যের জীবন্ত প্রতীক হিসেবে উল্লেখ করেন। আয়ুর্বেদের সংরক্ষণ ও বিকাশ আর্য বৈদ্যশালার অবদানের কথা তুলে ধরে প্রধানমন্ত্রী বলেন, গত ১২৫ বছরে এই প্রতিষ্ঠান আয়ুর্বেদকে একটি শক্তিশালী চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিয়েছে। প্রতিষ্ঠাতা বৈদ্যরত্নম পি.এস.

মঞ্চে আয়ুর্বেদকে তুলে ধরা হচ্ছে। গুজরাটের জামনগরে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গ্লোবাল ট্র্যাডিশনাল মেডিসিন সেন্টার স্থাপনের কথাও তিনি উল্লেখ করেন ইউরোপীয় ইউনিয়নের সঙ্গে সাম্প্রতিক বাণিজ্য চুক্তি আয়ু্য চিকিৎসকদের জন্য নতুন সুযোগ তৈরি করবে

দারহীন নরুন জন্ম নেওয়া একটি মৃত মেয়ে শিশুর সন্ধানকরণ চাই

NCC PS U.D Case No.53U2025 dated 09.10.2025 194 BNSS and NCC PS GD Entry No.27- dated 09.10.2025

পাশের ছবিটি অজ্ঞাত পরিচয় নরুন জন্ম নেওয়া একটি মৃত মেয়ে শিশু যার উচ্চতা ১ ফুট ৫ ইঞ্চি এবং গায়ের রং ফস। গত ০৯-১০-২০২৫ ইং সকাল ৩ টা ৪৫ মিনিটে মৃত মেয়ে শিশু-টি নিউ কার্পিটাল কনসেন্সে থানার অফিসে খেজুর বাগান এলাকার শ্রী শ্রী শ্রী বন্দোপাধ্যায়ের বাড়ির বাউন্ডারি পাশে ফ্রেন্স জলে পাওয়া যায় যার পূর্ণ পরিচিত হওয়া প্রত্যন্ত বৃষ্টি জলে ভেসে আসছিল। মৃতদেহটি আগরতলা জিপিও হাসপাতালের মর্গে কেনা ব্যক্তি বা অজ্ঞাত-হত্ম মৃতদেহের দাবী করেন। উপরে উল্লিখিত মৃতদেহ সন্ধানকরণের পেন তথ্য জানা থাকলে বা অজ্ঞাত-হত্ম থাকলে নিম্নলিখিত ঠিকানায় ও ফোন নম্বরে যোগাযোগ করার জন্য অনুরোধ করা হল।

মৃত শিশু টি

১) পুলিশ সুপার (পশ্চিম ত্রিপুরা) ০৮১-২২২৫৪৮৬

২) গিটি কন্সটাবল-৬০৪৩২৭৫১৪/১০০

৩) নিউ কার্পিটাল কনসেন্স থানা- ০৮১-২৪১০১০/৯৪৪৭৭৭৫৭৫৭৫

ICA/D-1875/25

পুলিশ সুপার পশ্চিম ত্রিপুরা

NO.F.3(63)-SF/JRN/DEV/E-TENDER/2026-27/7563, dated: 22/01/2026 PRESS NOTICE INVITING - TENDER (PNIT)				
On behalf of the governor of Tripura, the following item wise separate e-tender (NIT wise) are invited from fish farmers, fishery cooperative society, Fishery entrepreneurs, Fishery based SHGS by the undersigned for procurement of Indian Major carp fingerlings (Catla, Rohu & Mrigal) (7 cm & above) as per details below for distribution under different Pisciculture scheme in 4 (four) Blocks and different notified areas under Jirania Sub-Division, West Tripura during F.Y 2026-27.				
Sl. No.	ITEMS FOR WHICH E-TENDER IS INVITED	QUANTITY (IN NOS.)	TENDER VALUE (RS. IN LAKHS)	NECESSARY DATES & TIME
1	Major Carp Fingerlings (M.C.) of > 7 C.M. to < 10 CM Body length	12.00 Lakh	15.6 lakh	I. E- Tender E- Publication date 28 th January, 2026, (28/01/2026) on 10:00 Hours (10:00 A.M.) II. Bid Documents can be Start downloaded from 23 January, 2026 (23/01/2026) from 10:00 Hours (10:00 A.M.) III. Clarification Start Date from 28 th January, 2026 (29/01/2026) From 11:00 Hours (11:00 A.M.) IV. Clarification End Date 03 February, 2026 (03/02/2026) on 17:00 Hours (05:00 P.M.) V. Pre Bid Meeting on 04 February, 2026 (04/02/2026) at 11:00 Hours (11:00 A.M.) VI. Bid submission Start Date 04 February, 2026 (04/02/2026) From 11:00 Hours (11:00 A.M.) VII. Document Download End Date 25 th February, 2026 (25/02/2026) at 17:00 Hours (05:00 P.M.) VIII. Last date of online Bid submission of E- Tender up to 25 th February, 2026 (26/02/2026) up to 17:30 Hours (05:30 P.M.) IX. Opening date of E-Tender at 27 th February, 2026 (27/02/2026) at 12:00 Hours (12:00 P.M.) Times are as per Clock time of E-Procurement website https://www.tripuratenders.gov.in

The bidders have to get details of the NITS & apply online by visiting the web site <https://www.tripuratenders.gov.in> & No. Bid will be accepted in off-line mode. ICA/C/ 4006/26

(SMT. SUJATA DEBBARMA, THFS Gr-IV)
Superintendent of Fisheries
JIRANIA SUB-DIVISION, WEST TRIPURA
D.D.O CODE:- 20067

WALK-IN-INTERVIEW
The eligible female candidates may attend the WALK-IN-INTERVIEW to be held on 24.02.2026 at 10.30 A.M sharp in the office of the Child Development Project Officer, Karbook ICDS Project, Gomati, Tripura along with filled in bio-data in the prescribed format given below and with all necessary documents (Self attached Xerox copy & original) and 2(two) copies of recent passport size photographs for selection of Non-permanent engagement in the vacant posts of Anganwadi Workers (AWW) and Anganwadi Helpers (AWH) for the following Anganwadi Centres sanctioned recently under PM-JANMAN, DAJGUA and other vacant post due to retirement after superannuation under Karbook ICDS Project on no-work-no-honorarium basis. Details of Vacancy in Anganwadi Centres

Sl. No.	Name of ADC village	Name of AWC	Details of Vacancy in Anganwadi Centres	
			vacant post of AWW	vacant post of AWH
1	New Gomati	Sikharai(Grongrang) Para-5	01	01
2	New Gomati	Sikharai(Grongrang) Para-6	01	01
3	Chelagang	Dhaneswar Para	01	01
4	North Ekchan	Gangray Para	01	01
5	South Ekchan	Durgam Para No-2	01	01
6	West Ekchan	Gomam (Gastan) Para	01	01
7	West Ekchan	Janki Para No-2	01	01
8	West Karbook	Guruchandra Haduk Para	01	01
9	West Karbook	Krishna Chowdhury Para No-2	01	01
10	West Karbook	Purbaham Para No-2	01	01
11	Janta Tewa	Matari Para No-2	01	01
12	South Karbook	Bronoy Para No-2	01	01
13	Lebachara	Gastan Para	01	01
14	Mukhdan	Khotong Chandra Para	01	01
15	Pachin Manikya Dewan	Dewan Para(Mog Para)	01	01
16	Pachin	Chandrabanga Para	01	01
17	Pachin	Madhu Krishna Para	01	0
18	South Ekchan	Tewasa Para	01	0
19	Hazachan	Gudhu Mog Para	01	0
20	Shachari	Langsada Para	01	0

For more details please contact to the office of the CDPO, Karbook ICDS Project, Karbook Gomati Tripura. ICALD/1873/25

Child Development Project Officer
Karbook ICDS Project
Karbook Gomati Tripura

দেশে ১২ হাজার আয়ুষ হেলথ অ্যান্ড ওয়েলনেস সেন্টার স্থাপন, আয়ুর্বেদের বিশ্বস্বীকৃতি বাড়ছে: প্রধানমন্ত্রী মোদি

নয়াদিল্লি/কেরল, ২৮ জানুয়ারি: প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি জানিয়েছেন, দেশজুড়ে প্রায় ১২ হাজার আয়ুষ হেলথ অ্যান্ড ওয়েলনেস সেন্টার গড়ে তোলা হয়েছে, যাতে সাধারণ মানুষ সমন্বিত ও সামগ্রিক স্বাস্থ্য পরিষেবা পান। কেরলের আর্য বৈদ্যশালা চ্যারিটেবল হাসপাতালের শতবর্ষ উদ্‌যাপন অনুষ্ঠানে ভার্চুয়ালি ভাষণ দিতে গিয়ে তিনি এ কথা বলেন। প্রধানমন্ত্রী বলেন, ১২৫ বছরের দীর্ঘ যাত্রায় এই প্রতিষ্ঠান আয়ুর্বেদকে একটি শক্তিশালী চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেছে। প্রতিষ্ঠালয় থেকে আর্য বৈদ্যশালা নিরলসভাবে মানুষের চিকিৎসা ও সেবায় নিয়োজিতএই অবদানের কথাও তিনি স্মরণ করেন। প্রতিষ্ঠাতা বৈদ্যরত্নম পি.এস. ভায়ায়ীরের অবদান উল্লেখ করে মোদি বলেন, আয়ুর্বেদের প্রতি তাঁর দৃষ্টিভঙ্গি এবং জনকল্যাণে তাঁর নিবেদন আজও দেশবাসীকে অনুপ্রাণিত করে।

আয়ুর্বেদের প্রাচীন প্রজন্মাত্তরে পরীক্ষিত চিকিৎসা পদ্ধতির গুরুত্ব তুলে ধরে প্রধানমন্ত্রী বলেন, এই পদ্ধতি যুগের পর যুগ মানুষকে সুস্থ রাখতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে আসছে। তিনি জানান, আয়ুর্ভিত্তিক

মেডিক্যাল ভ্যালু ট্রাভেলের ক্ষেত্রে ভারত এখন একটি বিশ্বায়োগ্য গন্তব্য হিসেবে উঠে আসছে। বিদেশি নাগরিকদের আয়ুর্বেদ ও প্রথাগত চিকিৎসার উন্নত পরিষেবা পেতে সহায়তা করছে ‘আয়ুষ ভিসা’ চালু হওয়া। প্রধানমন্ত্রী আরও জানান, ভারতীয় প্রথাগত স্বাস্থ্যপদ্ধতিকে বিশ্বমঞ্চে তুলে ধরতে সরকার আয়ুষ এক্সপোর্ট প্রমোশন কাউন্সিল গঠন করেছে। তাঁর কথায়, ২০১৪ সালে আয়ুষ ও ভেষজ পণ্যের রপ্তানি এখন ছিল প্রায় ৩ হাজার কোটি টাকা, তা বেড়ে বর্তমানে ৫ হাজার ৫০০ কোটি টাকায় পৌঁছেছে।

ভারত-ইউরোপ বাণিজ্য চুক্তিকে ঐতিহাসিক আখ্যা দিয়ে প্রধানমন্ত্রী বলেন, এই চুক্তি ভারতীয় প্রথাগত চিকিৎসা পরিষেবা ও চিকিৎসকদের জন্য নতুন সুযোগ তৈরি করবে। আয়ুর্বেদ ও যোগাচার সহ স্বেচ্ছা দেশের যুব সম্প্রদায়ও এর ফলে উপকৃত হবে। পাশাপাশি, ইউরোপীয় ইউনিয়নে আয়ুষ ওয়েলনেস সেন্টার স্থাপনে এই চুক্তি সহায়ক হবে বলেও তিনি উল্লেখ করেন।

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

দীপ্তিময় ত্বকের জন্য ৭টি প্রাকৃতিক রূপচর্চার টিপস



১. ফ্রেনজার ও টোনার ব্যবহার করুন:- একটি ভালো ফ্রেনজার ব্যবহার করলে মুখের ময়লা পরিষ্কার হয়ে যায়। আপনি আপনার ত্বকের ধরন অনুযায়ী ফ্রেনজার বেছে নিতে পারেন। এমন একটি ফ্রেনজার ব্যবহার করুন যা কোমল ও ত্বকের জন্য উপযুক্ত। ফ্রেনজিংয়ের পরে টোনার ব্যবহার করুন যেন কোনো ধুলোবালি বা তেল ত্বকে না থাকে। প্রতিদিন ফ্রেনজার ও টোনার ব্যবহার করা দীপ্তিময় ত্বক পাওয়ার একটি মৌলিক নিয়ম। প্রাকৃতিক লেবুর রস, শসা বা এলোকেরা ব্যবহার করুন।

২. রাতে মুখ ধুয়ে নিন:- সারাদিনের মেকআপ, ধুলোবালি ও তেল মুখে জমে যায়। সেই ক্ষুদ্র কণাগুলো দূর করতে, রাতে ঘুমানোর আগে জল দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করা

অভ্যাসে পরিণত করুন। ৩. মেকআপ রিমুভার ব্যবহার করুন:- মেকআপসহ ঘুমাতে যাবেন না, এতে আপনার ত্বকের রক্তগুলো বন্ধ হয়ে যেতে পারে এবং ব্রণ দেখা দিতে পারে। সেই বিরক্তিকর ব্রণ এড়াতে, মুখ ধোয়ার আগে অবশ্যই মেকআপ রিমুভার ব্যবহার করুন।

৪. ফলের রস পান করুন:- সুস্থ ত্বক বজায় রাখতে ডায়েট অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই প্রচুর তরল পদার্থ, বিশেষ করে ফলের রস ও জল পান করুন। ফলে থাকা বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াতো সহায়তা করে।

ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ ফল বেশি করে খেতে হবে। ৫. স্টিম বাথ নিন:- স্টিম ত্বকের বন্ধ ছিদ্রগুলো খুলে দেয়। এটি অতিরিক্ত তেল, ধূলা ও ময়লা দূর করে। স্টিম নেওয়ার পর তুলায় গোলাপজল দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নিতে হবে।

৬. ফেস প্যাক ব্যবহার করুন:- আপনার ত্বকের ধরন অনুযায়ী সন্ধ্যায় বা রাতে বিভিন্ন ফেস প্যাক ব্যবহার করুন যাতে ত্বক মসৃণ হয় ও প্রাকৃতিক উজ্জ্বল ফিরে পায়। ৩০ মিনিট পর মুখ ধুয়ে ফেলুন। চন্দন, উবটান, ফল, নিম ইত্যাদি ফেস প্যাক ব্যবহার করতে পারেন। ৭. পর্যাপ্ত জল পান করুন: ত্বককে ঠিকভাবে হাইড্রেট রাখতে প্রচুর জল পান করা প্রয়োজন। এতে ত্বকের টিস্যুগুলোর স্থিতিস্থাপকতা বজায় থাকে এবং ত্বক উজ্জ্বল দেখায়। উপরের টিপসগুলো অন্তত এক সপ্তাহ প্রতিদিন মেনে চলুন। আপনি অবশ্যই ত্বকের গঠন ও দীপ্তিতে পরিবর্তন দেখতে পাবেন।

রোগা হতে চিনি বাদ দিয়ে সুগার ফ্রি খাচ্ছেন?

অতিরিক্ত চিনি শরীরের জন্য একেবারেই ঠিক নয়। ডায়াবেটিস, হাই ব্লাডপ্রেশার, ওবেসিটি, ফ্যাটি লিভার এবং অন্যান্য শারীরিক প্রদাহ জনিত সমস্যা বাড়ে মাত্রাতিরিক্ত চিনি খেলে। আর তাই বিশেষজ্ঞরা সব সময় সু্যম আহারের পরামর্শ দেন। সেই তালিকায় শাক-সবজি, ফল এসবই বেশি পরিমাণে থাকে। ক্যালোরি, কার্বেহাইড্রেট এবং চিনি একেবারেই কম পরিমাণে থাকে। মিষ্টি আমাদের সকলেরই এত প্রিয় যে এর সঙ্গ ভাগ করা খুবই কঠিন। মন খারাপ থাকলে মিষ্টি মন ভাল থাকলে মিষ্টি মিষ্টি আমাদের সব সময়ের সঙ্গী। মিষ্টি দিলে তবেই না ভাল, তরকারির স্বাদ ব্যালেন্স হয়। চিনি ছাড়া চা, তরকারি এসবে এখনও অনেক মানুষ অভ্যস্ত নন। বাড়িতে ৫০০ গ্রাম চিনি হলেও কিনে আনার অভাস আমাদের রয়ে গিয়েছে। মিষ্টি খেলেই একাধিক সমস্যা জর্কিয়ে বসবে শরীরে। আর তাই যারা ডায়াবেটিসে ভুগছেন বা ওজন কমাতে চাইছেন তাঁরা সকলেই চিনির পরিবর্তে সুগার ফ্রি ট্যাবলেট ব্যবহার করেন। যাতে



সাপও মরে আর লাঠিও না ভাঙে। বিশেষরী় বলছেন দীর্ঘদিন ধরে এই সুগার ফ্রি খেলে ওজনও কমে না আর চর্বিও বারে না। সম্প্রতি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এই কৃত্রিম চিনি ব্যবহারে নিষেধাজ্ঞা জারি করেছে। ওজন কমাতে কোনও ভাবেই যেন সুগার ফ্রি বড়ি ব্যবহার না করা হয় সেই নির্দেশই তাঁরা দিয়েছেন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ওই নির্দেশিকাতে আরও বলা হয়েছে সুগার ফ্রি একাধিক জটিল সমস্যা ভেঁকে আনতে পারে। সেই সঙ্গে শরীরে বাসা বাঁধে একাধিক রোগ সমস্যাও। যে কারণে সব সচেতন থাকতেই হবে। আর এই সুগার ফ্রি চিনির থেকেও বেশি ক্ষতিকারক। এতে হার্টের উপর চাপ বেশি পড়ে। এমনকী প্রাপ্ত বয়স্কদের মৃত্যুর ঝুঁকিও

বাড়তে পারে। দীর্ঘদিন ধরে সুগার ফ্রি খেলে যে সব সমস্যা হতে পারে- টাইপ ২ ডায়াবেটিস উচ্চ রক্তচাপ হারটের সমস্যা স্ট্রোক হার্ট ফেলিওর ওবেসিটি তাই চিকিৎসকদের পরামর্শ এই সুগার ফ্রি ব্যবহার না করে প্রাকৃতিক চিনি রয়েছে এমন খাবার খান। সম্পূর্ণ চিনি ছাড়া খাবার খাওয়া অভাস করুন। চিনির তেঁস্তা মেটাতে শুকনো ফল, খেজুর, কিশমিশ এসব খান। এছাড়াও আম, সবেদা, আঙ্গুর এমন ফল খেতে পারেন। আর যারা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত তাঁরা কোনও ভাবেই সুগার ফ্রি খাবেন না।

তুলনামূলক কম হয়। কমলালেবু ছাড়াও মরিচ, স্ট.বেবরি, কিউই ও ব্রকলি ভালো উৎস। ভিটামিন ই ভিটামিন ই মস্তিষ্কের কোষ রক্ষা করে এবং হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখে। এর ঘাটতি থাকলে স্লিপ অ্যাপনিয়ার সমস্যা বাড়তে পারে। বালাম, বীজ ও জলপাই তেল ভিটামিন ই-এর ভালো

উৎস। ম্যাগনেসিয়াম যদিও এটি ভিটামিন নয়, তবে ঘুমের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ খনিজ। এটি মস্তিষ্কে শান্ত করে এবং নার্ভ সিস্টেমকে রিলাক্স করে। এর অভাবে অনিদ্রা, উদ্বেগ ও রাতে পেশির খঁচুনি হতে পারে। পালং শাক, কুমড়া, বীজ, ডার্ক চকলেট ও গোটা শস্য ম্যাগনেসিয়ামের ভালো উৎস। স্ন্যাপশিমেন্ট নেওয়ার আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন। যদি নিয়ম মেনে ঘুমানোর চেষ্টা করেও ঠিকভাবে ঘুম না হয়, তাহলে ভিটামিন ডি, বি-১২, ফোলেট ও ম্যাগনেসিয়ামের মাত্রা পরীক্ষা করে দেখা উচিত। এই ঘাটতি দূর হলে ঘুমের সমস্যাও অনেকটাই কমে যেতে পারে।

ভিটামিনের ঘাটতিতে ঘুম কম হয়

সব বয়সের মানুষেরই সুস্থতার জন্য ঘুম খুবই দরকারি। দিনের পর দিন পর্যাপ্ত ঘুম না হলে শরীরে নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। ঘুম ঠিক না হলে আমরা মানসিক চাপ, ক্যাফেইন বা মোবাইল স্ক্রিনকে দায়ী করি। কিন্তু জানেন কি, আপনার খাওয়া-দাওয়া বা শরীরে কিছু ভিটামিনের ঘাটতি থাকলেও ঘুমের সমস্যা হতে পারে? বিশেষজ্ঞদের মতে, শরীরে কিছু গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন ও খনিজের ঘাটতি হলে ঘুম নিয়ন্ত্রণকারী হরমোন ও নিউরোট্রান্সমিটার সঠিকভাবে কাজ করে না। এজন্য অনিদ্রা, ঘন ঘন ঘুম ভাঙা, কিংবা ক্লান্তি দেখা দিতে পারে। ঝিমুনি আসে। তাই প্রতিদিন

কোন ভিটামিন কিভাবে ঘুমের ওপর প্রভাব ফেলে। শুধু হাড় নয়, ভিটামিন ডি ঘুম-জাগরণ চক্র (সার্কিডিয়ান রিদম) ঠিক রাখতে সাহায্য করে। এর অভাবে ঘুম কম হয়, মাঝরাতে ঘুম ভেঙে যায়, দিনে ঘুম পায় বেশি। এমনকি ঘুমে শ্বাসকষ্ট বা স্লিপ অ্যাপনিয়া হতে পারে। তাই প্রতিদিন ১৫-২০ মিনিট রোদে থাকুন, ডিম, মাছ (স্যামন), ফোর্টিফাইড দুধ খান। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শে সাপ্লিমেন্ট নিন। ভিটামিন বি (বি-৬, বি-১২ ও ফোলেট/বি-৯) এই ভিটামিনগুলো ঘুমের হরমোন মেলাটোনিन তৈরিতে সাহায্য করে। এর অভাবে ঘুম কম হয়, রাতে স্বপ্ন বেশি হয়, আর দিনে ঝিমুনি আসে। তাই প্রতিদিন



ডাল, শাকসবজি, ডিম, মাছ ও গোটা শস্য খান। নিরামিষাশীদের ক্ষেত্রে বি-১২ সাপ্লিমেন্ট প্রয়োজন হতে পারে। ভিটামিন সি ভিটামিন সি শুধু রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় না, স্ট্রেস কমিয়ে ঘুমের মানও উন্নত করে। গবেষণায় দেখা গেছে, যারা নিয়মিত ভিটামিন সি খান, তাদের ঘুমের সমস্যা

ডিম সেদ্ধ করার জল যেসব উপায়ে ব্যবহার করা যায়

ডিম সেদ্ধ করার জল বেশিরভাগ সময় ফেলেই দেওয়া হয়। তবে এতে কিছু বেশ কিছু পুষ্টিগুণ মিশে থাকে। সেদ্ধ করার সময় ডিমের খোসা থেকে এমন কিছু খনিজ বের হয়, যা জলে মিশে যায়। তার মধ্যে একটি হলো ক্যালসিয়াম। ডিমের খোসায় ক্যালসিয়াম কার্বোনেট থাকে। সেদ্ধ হওয়ার সময়ে সেই ক্যালসিয়ামই জলে মিশে যায়। পাশাপাশি ডিমে থাকা ফসফরাস, ম্যাগনেশিয়াম, সোডিয়াম, পটাশিয়াম, জিঙ্ক, ম্যাঙ্গানিজ ও আয়রনের মতো খনিজও মেশে জলে। পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ এই জল কাজে লাগানোর কিছু উপায় জেনে নিন।

১। ডিম সেদ্ধ করা জল দিয়ে গোসলের সময় চুল ধুলে নিন। চুল নরম ও মসৃণ হবে। ডিমের ক্যালসিয়াম ও পটাশিয়াম চুলের গোড়া মজবুত করে, চুল পড়া বন্ধ করে। খুশকির সমস্যারও সমাধান করতে পারে ডিম সেদ্ধ করা পানি। এই জলের খনিজ উপাদানগুলো মাথার ত্বকের সংক্রমণও রোধ করতে পারে।

২। ডিম ফুটানোর জলে প্রচুর পরিমাণে খনিজ পদার্থ থাকে, যার মধ্যে রয়েছে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং পটাশিয়াম। এগুলো উদ্ভিদের জন্য উপকারী।

জল ঠান্ডা হতে দিন প্রথমে। এর পর এই জল দিন গাছের গোড়ায়। মাটির গুণমান উন্নত করবে সেদ্ধ ডিমের জল। জলে থাকা ক্যালসিয়াম শিকড়ের বিকাশে সহায়তা করে, অন্যদিকে ম্যাগনেসিয়াম ক্লোরোফিল উৎপাদন বাড়ায় যা গাছকে সবুজ এবং আরও প্রাণবন্ত করে।

৩। ঘরের মেঝে, রান্নাঘরের তাক বা সিঁধ পরিষ্কারের কাজে এই জল ব্যবহার করতে পারেন। ডিম সেদ্ধ করা জলের ক্ষারীয় প্রকৃতি তেল চিটিচিটে ভাব ও ময়লা দূর করে রান্নাঘরের। চুলার উপরের অংশ পরিষ্কার করতে কাজে লাগাতে পারেন এই জল। পুরনো থালাবাসন নতুনের মতো চকচক করে তুলতেও এই জল কাজে আসতে পারে।

৪। সেদ্ধ ডিমের জল সার তৈরির প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করতে পারে। এর খনিজ পদার্থ জৈব উপাদানকে দ্রুত ভেঙে ফেলতে সাহায্য করে। ঠান্ডা ডিমের জল কম্পোস্ট বিনে ঢেলে দিলে উপকারী জীবাণু বৃদ্ধি পায়। ফলে খাবারের টুকরো এবং জৈব বর্জ্য ভেঙে পুষ্টিকর সমৃদ্ধ সার তৈরি করে। এটি কিছুটা অতিরিক্ত আর্দ্রতাও যোগ করে, যা কম্পোস্ট তৈরির প্রক্রিয়ার জন্য অত্যাবশ্যক।

চূলে তেল দিলে তবেই চুল তাজা থাকে

চূলে তেল দিলে তবেই চুল তাজা থাকে। এখন অনেকেই রোজ চূলে ঢেল দেন না। চূলে তেল দেওয়ার অভ্যাস চলে গিয়েছে। কাজের প্রয়োজনে সকলকেই বাড়ির বাইরে বেরোতে হয়। রোজ চূলে তেল দিয়ে তো বাইরে বেরনো যায় না। শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, চূলে স্ট্রুটিনিং, হেয়ার পলিশিং এই সবের চক্রের পড়ে অনেকেই চূলে তেল লাগাতে ভুলে যান। এবার যেদিন শ্যাম্পু করা হয় তার আগের দিন তেল গরম করে চূলে মালিশ করে সারারাত রেখে দেওয়া হয়। এই সারারাত চূলে তেল দিয়ে রাখার অভ্যাস কতটা যুক্তিযুক্ত? অনেকের ধারণা সারারাত চূলে তেল দিয়ে রাখলে তবেই চূলে ভাল করে তেল ঢেলে। সত্যিই কি এভাবে চূলের গোড়ায় পুষ্টির যোগান দেওয়া যায়? বিশেষজ্ঞরা বলছেন নিয়মিত স্ক্যাল্পে তেল মালিশ করলে তবেই চুল ভাল থাকে। নইলে চুল অনেক তাড়াতাড়ি পড়ে যেতে পারে। সারারাত চূলে তেল দিয়ে রাখলেই যে চূলের কোয়ালিটি ভাল হয়ে যায় এমনটা একেবারেই নয়। চিকিৎসকেরা বলছেন, চূলে তেল দিয়ে ঘুমোলে চুলকারের চেয়ে ক্ষতিই বেশি হয়। চূলে তেল লাগালে



ওজন নিয়ন্ত্রণে এই সালাদ

স্বাস্থ্য নিয়ে বা ওজন নিয়ন্ত্রণে অনেকই এখন বেশ সচেতন। দেহের অতিরিক্ত ওজন কমাতে ডায়েট নিয়ন্ত্রণ গ্রহণযোগ্য কৌশল হয়ে উঠেছে। পুষ্টি বিশেষজ্ঞরা অনেক গবেষণা করে বের করেছেন বিভিন্ন ধরনের ডায়েট ওজন কমাতে সাহায্য করে। এর মধ্যে অন্যতম হলো মেডিটেরিয়ান, কিটো ডায়েট।



সলাদ আপনার ওজন হ্রাসের পাশাপাশি পুষ্টি যোগানের সহায়তা করবে। স্ট্রুটিনিং ও পাস্তার সমন্বয়ে তৈরি করুন সালাদ। সঙ্গে যোগ করুন অলিভ অয়েল। এ সালাদ থেকে আপনি ৪০২ ক্যালরি, ১৩ গ্রাম প্রোটিন ও ৭ গ্রাম ফাইবার পেতে পারেন। পুষ্টিগুণে ভরপুর মিস্তিকুমড়া, গাজর ও আদার সমন্বয়ে তৈরি সালাদ। মিস্তিকুমড়ায় রয়েছে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট। এ তিন উপাদানের সালাদ প্রোটিন ও ফাইবারের চাহিদা পূরণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। সালাদ মানেই যে শুধু সবজির উপস্থিতি থাকবে, এমনটা ভুল। প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করার জন্য মাংসের উপস্থিতি থাকা দরকার। সালাদে চিকেন কিংবা গরুর মাংস আপনার ক্যালরির ঘাটতি পূরণ করবে। প্রোটিনের চাহিদা আরো বাড়াতে চাইলে এর সঙ্গে যোগ করুন ডিম। হার্টের সুস্থতার জন্য সালাদের সঙ্গে যুক্ত করতে পারেন অলিভ অয়েল। আবার আপনি চাইলে চিকেন ব্রেস্ট, ব্ল্যাক বিন,

কর্ন, টমেটো, পেঁয়াজ একসঙ্গে করে সালাদ বানিয়েও খেতে পারেন। এই সালাদ আপনাকে ৩০০ ক্যালরি ও ৩৪ গ্রাম প্রোটিন সরবরাহ করবে। চিকেন দিয়ে আরেক ধরনের সালাদ তৈরি করা যেতে পারে। যেমন চিকেন ব্রেস্ট, টমেটো, শসা ও পেঁয়াজের মিশ্রণে তৈরি করুন। এর সঙ্গে অবশ্যই পিপার যোগ করতে যেন ভুলবেন না। পিপারের কারণে সালাদটি খেতে সুস্বাদু লাগবে। আমরা অনেকেই চিংড়ি খেতে পছন্দ করি। আর চিংড়ি দিয়ে তৈরি সালাদ কিন্তু খেতে দারুণ। এ সালাদ তৈরির আগে অবশ্যই চিংড়ি সেদ্ধ করে নিতে হবে। তারপর লবণের স্বাদ আনতে পনির আর মিস্তিভাব আনতে একটুখানি যোগ করতে পারেন কমলা। এ সালাদ আপনাকে শক্তি জোগাতে সাহায্য করবে। যারা এখনো এসব সালাদের কথা জানেন না, তারা আজ থেকেই ডায়েট চার্টে যুক্ত করতে পারেন ডিমধর্মী উপাদানে এসব সালাদ। হাতের নাগালেই আপনি এসব উপাদান পেয়ে যাবেন।

পুষ্টিগুণে ভরপুর মিস্তিকুমড়া, গাজর ও আদার সমন্বয়ে তৈরি সালাদ। মিস্তিকুমড়ায় রয়েছে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট। এ তিন উপাদানের সালাদ প্রোটিন ও ফাইবারের চাহিদা পূরণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। সালাদ মানেই যে শুধু সবজির উপস্থিতি থাকবে, এমনটা ভুল। প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করার জন্য মাংসের উপস্থিতি থাকা দরকার। সালাদে চিকেন কিংবা গরুর মাংস আপনার ক্যালরির ঘাটতি পূরণ করবে। প্রোটিনের চাহিদা আরো বাড়াতে চাইলে এর সঙ্গে যোগ করুন ডিম। হার্টের সুস্থতার জন্য সালাদের সঙ্গে যুক্ত করতে পারেন অলিভ অয়েল। আবার আপনি চাইলে চিকেন ব্রেস্ট, ব্ল্যাক বিন,

কথায় কথায় অ্যান্টাসিড খান?

গাস-অম্বলের সমস্যা মানুষের সারাজীবন। একটু মশলাদার খাবার খেলেই গলা জ্বালা, চোয়া ঢেঁকুড়, পেট খারাপের, বদহজমের সমস্যা দেখা দেয়। আর এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে বিশেষজ্ঞের কোনও রকম পরামর্শ না নিয়েই অনেকেই ডাক্তারি করে বসেন। খান মুঠোমুঠো অ্যান্টাসিড। আর এতেই দেখা দেয় বড় বিপদ। বিশেষজ্ঞরা বার-বার এই বিষয়ে সতর্ক করলেও কোনও পরিবর্তন হয়নি। একটু সাময়িক স্বস্তি পেতে শরীরের যে কত বড় ক্ষতি হচ্ছে জানুন অ্যান্টাসিড হল ওভার দ্য কাউন্টার ড্রাগ। যা কোনও রকম প্রেসক্রিপশন ছাড়াই দোকান থেকে কেনা যায়। আর এতেই হয়েছে যত বিপদ। না বুঝে শুনে মুড়ি-মুড়কির মতো এই অ্যান্টাসিড খাচ্ছেন মানুষ। এই ওষুধের মূল কাজ হল পাকস্থলীর অ্যাসিডকে প্রশমিত করা। ফলে সাময়িক ভাবে সমস্যা কমে। এছাড়াও এই ওষুধ পেটের আলসার, কঙ্কালার লাইনিং এর প্রলাহ কমায়। তবে অত্যধিক পরিমাণে অ্যান্টাসিড খেলে কী ক্ষতি হয় জানুন.. এন এইচ এস.ইউকে-এক মতে অতিরিক্ত পরিমাণে অ্যান্টাসিড খেলে হতে



পারে ডায়ারিয়া, পেটে বথা, বমির সমস্যা। এছাড়াও দেখা দিতে পারে কোষ্ঠকাঠিন্য, অত্যধিক বাতকর্মের সমস্যাও। জানেন কি অত্যধিক অ্যান্টাসিড খাওয়ার ফলে হতে পারে মাথা ঘন্টার সমস্যাও। ওয়াশিংটন ইউনিভার্সিটি স্কুলের মেডিসিন বিভাগের এক গবেষণাপত্র অনুযায়ী, অতিরিক্ত অ্যান্টাসিড খেলে হাড় ভঙ্গুর হয়ে যায়। এবং কিডনির অবস্থা ধীরে ধীরে খারাপ হতে থাকে। এছাড়াও এতে হৃদযন্ত্রের অবস্থা এতটাই খারাপ হয়ে যায় যে হৃদরোগের আশঙ্কা মারাত্মক ভাবে বেড়ে যায়। কীদনের অ্যান্টাসিড খাওয়ার আগে অতিরিক্ত সতর্কতা এস.ইউকে-এক মতে অতিরিক্ত সতর্কতা মহিলা ২. ব্রেস্টফিড করান

যাঁরা ৩. উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা রয়েছে যাঁদের ৪. কিডনির সমস্যায় ভুগছেন যাঁরা ৫. লিভার সিরোসিস রয়েছে যাঁদের ৬. হার্টের সমস্যায় আক্রান্ত যাঁরা কখন খাওয়া উচিত অ্যান্টাসিড? অনেকেই খালিপেটে অ্যান্টাসিড খান। এই অভ্যাস অবিলম্বে ত্যাগ করতে হবে। কারণ বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রয়োজন পড়লে খাবার খাওয়ার আগে বা পড়ে অ্যান্টাসিড খেতে হবে। এই ওষুধ ২-৪ ঘণ্টা কাজ করে। তাই একটি ওষুধ খেয়ে কাজ না হলে তারপরেই আর একটি ওষুধ খাওয়া চলবে না। এই প্রতিবেদনটি শুধুমাত্র তথ্যের জন্য, কোনও ওষুধ বা চিকিৎসা সংক্রান্ত নয়। বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

ম্যাট লিপস্টিক ঠোট ফাটার কারণ হতে পারে

ঠোট রাজানোর ক্ষেত্রে কারো পছন্দ লিপব্লস জাতীয় চকচকে লিপস্টিক, কারো পছন্দ ম্যাট লিপস্টিক। ম্যাট লিপস্টিক দেখতে স্মার্ট আর এলিগ্যান্ট। সমস্যা হলো, এই ধরনের লিপস্টিক ব্যবহার করলে ঠোট দ্রুত শুকিয়ে যায়, ফেটে যায়। কিন্তু কেন এমনটা হয়? ম্যাট লিপস্টিক দিলে ঠোট ফাটে কেন? ম্যাট লিপস্টিক নিজে থেকে ঠোট ফাটায় না। বরং এই লিপস্টিকের তুল্যব্যবহার আর যত্নের অভাবই ঠোট ফেটে যাওয়ার নেপথ্যে রয়েছে। ম্যাট লিপস্টিকের ক্ষমলিয়া সাধারণত তেল বা ময়েশচারাইজার কম থাকে। ফলে লিপস্টিক অনেকক্ষণ ধরে ঠোটে বসে থাকে, ছড়িয়ে যায় না। কিন্তু যাদের ঠোট আগে থেকে শুষ্ক, তাদের ক্ষেত্রে শুষ্কতা বেশি চোখে

পড়ে। তাই ঠোটের ঠিকমতো যত্ন না নিলে দেখা দিতে পারে ঠোট ফাটা, ঠোটের চামড়া ওঠার মতো সমস্যা। করণীয় কী? লিপ কোয়ার রুটিন: এই সমস্যা এড়াতে প্রথম ও সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হলো লিপ কোয়ার রুটিন। সপ্তাহে অন্তত দু'দিন হালকা লিপ স্ক্রাব ব্যবহার করুন। বাড়িতে চিনি আর মধু মিশিয়ে স্ক্রাব বানিয়ে নিন সহজেই। এতে মৃত চামড়া উঠে যাবে এবং ঠোট মসৃণ হবে। স্ক্রাব করার পর অবশ্যই ভালো লিপ বাম লাগান। লিপ বাম ব্যবহার: ম্যাট লিপস্টিক লাগানোর আগে লিপ বাম ব্যবহার করা খুব জরুরি। তবে বাম লাগিয়েই সঙ্গে সঙ্গে লিপস্টিক লাগাবেন না। লিপ বাম

লাগিয়ে ৫-১০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর টিস্যু দিয়ে অতিরিক্ত বাম মুছে নিয়ে লিপস্টিক লাগান। এতে ঠোট হাইড্রেটেড থাকবে, আবার ম্যাট ফিনিশও নষ্ট হবে না। লিপ প্রাইমার ব্যবহার: আরেকটি কৌশল হলো লিপ প্রাইমার ব্যবহার করা। অনেকেই এটি এড়িয়ে যান। কিন্তু ঠোটের ওপর একটি সূক্ষ্ম বেস তৈরি করতে লিপ প্রাইম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এটি ব্যবহারে লিপস্টিক সমানভাবে ঠোটে বসে এবং শুষ্ক ভাব কম লাগে। খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন: ঠোটের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে ভেতর থেকে যত্ন নেওয়াও জরুরি। পর্যাপ্ত জল পান না করলে ঠোট দ্রুত শুকিয়ে যায়। অতিরিক্ত চা-কফি বা ধূমপান ঠোটের আর্দ্রতা কমিয়ে দেয়। সেরিকো থোল রাখা জরুরি।



29-01-2026, 01:10