

যুদ্ধ-সঙ্কটে আর্জি

প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর আহ্বান বর্তমান বৈশ্বিক পরিস্থিতির প্রেক্ষাপটে অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ। আন্তর্জাতিক স্তরে যুদ্ধ-বিগ্রহ বা ভূ-রাজনৈতিক অস্থিরতা তৈরি হইলে তাহার সরাসরি প্রভাব পড়ে জ্বালানি তেলের বাজারে। ভারত যেহেতু তার প্রয়োজনীয় জ্বালানির বড় অংশই আমদানি করে, তাই সরবরাহ বিদ্রিহিত হইলে দেশের অর্থনীতিতে বড়সড় টান পড়িতে পারে। প্রধানমন্ত্রীর এই আর্জির পেছনে মূল কারণগুলো হইলো, আন্তর্জাতিক বাজারে অপরিশোধিত তেলের দাম বাড়িলে ভারতের আমদানির খরচ বহুগুণ বাড়িয়া যায়। এর ফলে দেশের ‘ক্রিড ডেফিসিট’ বা বাণিজ্য ঘাটতি বৃদ্ধি পায়। নাগরিকরা জ্বালানি ব্যবহারে সশঙ্কী হইলে বৈদেশিক মুদ্রার সাশ্রয় সম্ভব পেন্টেল ও ডিজেলের দাম বাড়িলে পরিবহণ খরচ বাড়িয়া যায়, যাহার সরাসরি প্রভাব পড়ে নিত্যপ্রয়োজনীয় পণ্যের যেমন সবজি, চাল, ডাল দামের ওপর। জ্বালানি ব্যবহারে সংথম পরোক্ষভাবে বাজারে জিনিসপত্রের দাম নিয়ন্ত্রণে রাখিতে সাহায্য করে। যুদ্ধকালীন পরিস্থিতিতে অনেক সময় সরবরাহে শৃঙ্খল ভাঙিয়া পড়ে। এই সঙ্কটের সময় দেশের মজুত জ্বালানি যাতে দীর্ঘসময় ব্যবহার করা যায়, সেজন্যই এই আগাম সতর্কবার্তা ব্যক্তিগত গাড়ির বদলে বাস, ট্রেন বা মেট্রো ব্যবহার করা (অফিসের সহকর্মী বা বন্ধুরের সাথে একই গাড়ি শেয়ার করা)। সুযোগ থাকিলে বৈদ্যুতিক যান বা সৌরশক্তি দিকে ঝুঁকিয়া পড়া। ট্রাফিক সিগন্যালে দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করিলে গাড়ির ইঞ্জিন বন্ধ রাখা। প্রধানমন্ত্রীর এই আর্জি কেবল ব্যক্তিগত সাশ্রয় নয়, বরং কঠিন সময়ে দেশের অর্থনৈতিক সার্বভৌমত্ব রক্ষার এক সম্মিলিত লড়াইয়ের ডাক।

পেট্রোল, ডিজেল, রাসার গ্যাস ব্যবহারের ক্ষেত্রে এ বার দেশবাসীকে সংযমী হইতে বলিছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। এই পণ্যগুলির ক্ষেত্রে ভারত স্বয়ংসম্পূর্ণ নয়। দেশে পেন্ট্রোপণ্যের চাহিদার একটি বড় অংশ আমদানি করিতে হয় অন্য দেশ থেকে। এই ধরনের আমদানিকৃত পণ্যের অপচয় না-করবার জন্য দেশবাসীর কাছে আর্জি জানান তিনি। প্রধানমন্ত্রীর মতে, এতে পশ্চিম এশিয়ার যুদ্ধের ফলে তৈরি হওয়া সঙ্কটীয় পরিস্থিতির বিরূপ প্রভাব আটকাতেও সুবিধা হইবে দেশের রবিবার হায়দরাবাদে এক সরকারি কর্মসূচিতে বক্তৃতা করিরছিলেন প্রধানমন্ত্রী। ওই বক্তৃতামঞ্চ থেকেই ভাটওয়াল মাধ্যমে তেলদানার প্রায় ৯,৪০০ কোটি টাকার উন্নয়নমূলক প্রকল্পের শিলান্যাস করেন তিনি। কংগ্রেসশাসিত তেলদানার মুখ্যমন্ত্রী রেবন্ত রেড্ডিও ছিলেন ওই মঞ্চে। সেখানে বক্তৃতার সময়েই পশ্চিম এশিয়ার অস্থিরতা এবং পেট্রোগ্যের প্রসঙ্গ তুলিয়া ধরেন মোদী। প্রধানমন্ত্রী বলেন, “বর্তমান সময়ে পেট্রোল, ডিজেল, গ্যাস এস সব জিনিস অত্যন্ত সংযমী হয়ে ব্যবহার করিতে হইবে। যে সব জ্বালানি পণ্য আমরা বিদেশ থেকে আমদানি করি, সেই গুলি যেটুকু প্রয়োজন ততটুকুই ব্যবহার করিবার চেষ্টা করিতে হইবে। এতে বিদেশি মুদ্রারও সাশ্রয় হইবে এবং যুদ্ধের সঙ্কটের বিরূপ প্রভাবকেও কমানো যাইবে। পশ্চিম এশিয়ার যুদ্ধ পরিস্থিতিতে, বিশেষ করিয়া হরমুজ প্রণালীতে অনিশ্চয়তা তৈরি হওয়ার ফলে গোটাকি বিশেষ জ্বালানি সরবরাহের উপর প্রভাব পড়িয়াছিল। আন্তর্জাতিক বাণিজ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ জলপথ হরমুজে অস্থিরতার সাময়িক প্রভাব পড়িয়াছিল ভারতেও। তবে তাহা ইতিমধ্যে অনেকটা সামাল দেওয়া গিয়াছে। এই অবস্থায় প্রধানমন্ত্রীর এই বার্তা যথেষ্ট তাৎপর্যপূর্ণ বলিয়া মনে করা হইতেছে। অসিরাচারিত শক্তির দিক থেকেও ভারত যে অগ্রগতি করিতেছে, সে কথাও তুলিয়া ধরেন প্রধানমন্ত্রী। তিনি জানান, গত কয়েক বছরে সৌরশক্তির দিক থেকে ভারত বিশ্বের প্রথম সারির দেশগুলির মধ্যে অন্যতম হইয়া উঠিয়াছে। পেট্রোল এবং ইথানলের মিশ্রণে তৈরি জ্বালানি ব্যবহারের ক্ষেত্রেও যে ভারতে উল্লেখযোগ্য সারা নিমিত্তেছে, তাহাও স্মরণ করাইয়া দেন মোদী। একই সঙ্গে রাসার গ্যাসের ক্ষেত্রেও এলাপিজ-র উপর সম্পূর্ণ নির্ভরশীল না থাকিয়া পাইপলাইনের মাধ্যমেও গ্যাস সরবরাহ হইতেছে। প্রধানমন্ত্রীর মতে, এই সব উদ্যোগের ফলেই বর্তমান বিশ্বের জ্বালানি অস্থিরতাকে সফল ভাবে মোকাবিলা করিতে পারিতেছে ভারত।

বিলোনীয়া বনকর মোহনগিরী আশ্রমে সোমনাথ স্বভিমান পর্ব অনুষ্ঠিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনীয়া, ১১ মে: সোমনাথ স্বভিমান পর্ব এ অনুষ্ঠান উপলক্ষে সোমবার বিলোনীয়া বনকর মোহনগিরী আশ্রমে এক অনুষ্ঠানের মধ্যে দিয়ে পালন করা হয়। সোমবার সকালবেলা মোহনগিরী শিব মন্দির আশ্রম প্রাঙ্গনে চিভি পাঠ থেকে শুরু করে পূজাঅর্চনা, আরো না না ধরনের কর্মযোগ্য অনুষ্ঠিত হয় মোহন গিরী শিব মন্দির আশ্রম প্রাঙ্গনে।

সোমনাথ মন্দিরের পঁচাত্তর বর্ষ পূর্তি উপলক্ষে আজকের কর্মযোগ্য পাশাপাশি এদিনে ভারতের প্রধানমন্ত্রী সোমনাথ মন্দিরে পূজা দেবেন সোমনাথ মন্দিরের পঁচাত্তর বর্ষ উদযাপন উপলক্ষে ভারতবর্ষের বিভিন্ন প্রান্তে পূজাঅর্চনা ও সম্প্রচার করা হয় তথ্য দরের উদ্যোগে দক্ষিণ জেলা জেলা প্রশাসন, বিলোনীয়া পুরপরিষদের সহযোগিতা আজকের কর্মসূচি। সোমনাথ স্বভিমান পর্ব জেলা ভিত্তিক অনুষ্ঠানে ছিলেন জেলা পরিষদের সভাপতিত্ব দীপক দত্ত, দক্ষিণ জেলার জেলা শাসক মোহাম্মদ সাজাদ পি, পুরপরিষদের চায়ারপার্সন নিখিল চন্দ্র গোগ সহ ভক্তবৃন্দগন।

পানীয় জলের দাবিতে

বনদুয়ারে রাস্তা অবরোধ

আগরতলা, ১১ মে: দীর্ঘদিনের পানীয় জলের সমস্যার সমাধানের দাবিতে ফেরা রাস্তা অবরোধে সামিল হলেন মোমতী জেলার উদয়পুর মহকুমার বনদুয়ার ছাইইয়াং এলাকার প্রমিলা বাহিনীর সদস্যরা। সোমবার সকালে এলাকার মূল সড়ক অবরোধ করে বিক্ষোভ দেখান আন্দোলনকারীরা। ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকার তীব্র উত্তেজনার সৃষ্টি হয় এবং কিছু সময়ের জন্য মান চলাচল বাহ্যত হয়। স্থানীয় বাসিন্দাদের অভিযোগ, বহুদিন ধরেই এলাকায় নিয়মিত পানীয় জল সরবরাহ হচ্ছে না। বারবার সংশ্লিষ্ট দপ্তরে অভিযোগ জানিয়েও কোনও স্থায়ী সমাধান মেলেনি। ফলে বাধ্য হয়েই এদিন রাস্তায় নামতে হয়েছে বলে জানান আন্দোলনকারীরা। বিশেষ করে গ্রীষ্মের তীব্র দাবদাহের মধ্যে জলসংকট চরম আকার ধারণ করায় দোড়তে থাকে এলাকাবাসীর মধ্যে। খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে পৌঁছান উদয়পুর ডিভার্সিউএস দপ্তরের এসডিও শান্তনু কুমার দাস। তিনি আন্দোলনকারীদের সঙ্গে কথা বলে লক্ষ সতস্যার সমাধানের আশ্বাস দেন। প্রশাসনের পক্ষ থেকে ইতিবাচক আশ্বাস পাওয়ার পর অবশেষে অবরোধ তুলে নেন প্রমিলা বাহিনীর সদস্যরা।

মেধাবী ছাত্রীর পাশে দাঁড়ালেন এলাকার সমাজসেবীরা

নিজস্ব প্রতিনিধি, কাঁঠালিয়া, ১১ মে: কাঁঠালিয়ার মেধাবী ছাত্রী সোয়েতা সরকারের অসাধারণ সাফল্যের খবর প্রকাশ্যে আসতেই তার পাশে দাঁড়াতে এগিয়ে এলেন এলাকার একদল সমাজসেবী। কাঁঠালিয়া বালিকা উচ্চবিদ্যালয় থেকে মাধ্যমিক পরীক্ষায় ৯১.২ শতাংশ নম্বর পেয়ে উত্তীর্ণ হওয়া সোয়েতার বাড়িতে গিয়ে তার পরিবারের আর্থিক পরিস্থিতির খোঁজববর নেন তারা এবং ভবিষ্যতের পড়াশোনার জন্য সর্বতোভাবে পাশে থাকার আশ্বাস দেন। এদিন সোয়েতার বাড়িতে উপস্থিত ছিলেন সমাজসেবী রতন দেবনাথ, সুব্রত পাল, রাজীব সাহা, বিপ্লব দাস, সুকান্ত চৌধুরী সহ আরও অনেকে। তারা সোয়েতার পরিবারের সঙ্গে কথা বলেন এবং মেয়েটির উচ্চশিক্ষার পথ যাতে আর্থিক সমস্যার কারণে থেমে না যায়, সেই বিষয়ে সহযোগিতার আশ্বাস দেন।

তিনি প্রেম দিতে এসেছিলেন প্রেম নিতে এসেছিলেন

তিনি বিদ্রোহী কবি হিসেবে খ্যাতি পেলেও প্রেম ও প্রকৃতি তাঁর কবিতা ও গানে প্রবলভাবেই উপস্থিত। বিদ্রোহীর মনেও যে

প্রেম আছে, তারও যে প্রিয়ার খোঁপায় তারার ফুল গুঁজে দিতে সাধ জাগে তা-তো নজরুলের রচনা পাঠেই জানা যায় বিভুরঞ্জন সরকার

কাজী নজরুল ইসলামকে নিয়ে আমাদের মাতামতি কি শুধু জন্ম কিংবা মৃত্যু দিনে এসে সীমিত হয়ে পড়বে? কালজয়ী প্রতিভার অধিকারী এই মানুষটির সৃষ্টিকর্ম নিয়ে যেভাবে আলোচনা হওয়া উচিত, যেভাবে চর্চা হওয়া উচিত তা কি সত্যি আমাদের দেশে হচ্ছে? আমরা সাহিত্যকে বেধে ফেলছি সংকীর্ণ চিন্তার জালে। নজরুলকে জাতীয় কবি হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েই আমরা ধরে নিয়েছি আমাদের আর কিছু করণীয় নেই। কেউ বলতে পারেন, তা কেন, নজরুল বিশ্ববিদ্যালয় হয়েছে। কেউ ইচ্ছে করলে নজরুলকে নিয়ে স্বাধীনভাবে কাজ করতে পারেন। কেউ তো কাউকে বাধা দিচ্ছে না।

আচ্ছা, বেধুন্না কথায় সময় নষ্ট না করে দেখা যাক, কাজী নজরুল আসলে কেমন ছিলেন? কী ছিল তার ভাবনার কেন্দ্রবিন্দুতে? এটা সহজতো সবাই জানে যে ১১ জ্যৈষ্ঠ কাজী নজরুল ইসলামের জন্মদিন। বাংলা ১৩০৬ সনের এই দিনে পশ্চিমবঙ্গের আসানসোলার চুরুলিয়ায় তাঁর জন্ম। নজরুলের বাবা কাজী ফকির আহমেদ ছিলেন স্থানীয় মসজিদের ইমাম ও মাজারের খাদেম। নজরুলও একেবারে ছোটবেলায়ই মসজিদে মৌয়াজ্জিনের কাজ করেছেন। মাত্র ৯ বছর বয়সে ১৯০৮ সালে বাবার মৃত্যুর পর নজরুলের পরিবার চরম অভাব-অনটনে পড়লে তাঁর শিক্ষাজীবন ব্যাহত হয়, মাত্র ১০ বছর বয়সেই তাঁকে জীবিকার জন্য কাজে নামতে হয়। তাঁর ছোটবেলার ডাক নাম দুধু মিয়া। জীবনে বেঁচে থাকার জন্য অনেক কিছু করতে হয়েছে তাঁকে। লেটোর দলে কাজ করেছেন, রুটির কারখানায় কাজ করেছেন, সৈনিকের জীবনও বেছে নিয়েছিলেন। ১৯১৭ থেকে ১৯২০ সাল পর্যন্ত ব্রিটিশ ভারতীয় সেনাবাহিনীর ৪৯তম বাঙালি রেজিমেন্টে হাবিলদার পদে চাকরি

করেছেন। ‘হেথা নয়, হেথা নয়, অন্য কোথাও অন্য কোনো খানে’ এই অস্থিরতা, চঞ্চলতাই যেন ছিল নজরুল জীবনের বৈশিষ্ট্য। কবি হিসেবে বেশি খ্যাতি অর্জন করলেও তিনি, গীতিকার, সুরকার, ঔপন্যাসিক, নাট্যকার, সম্পাদক ছাড়াও রাজনীতিতেও জড়িয়েছিলেন।

তিনি সৃষ্টিশীল ছিলেন ১৯৪২ সাল পর্যন্ত। ওই বছরই তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েন। অনেক চিকিৎসা ও চেষ্টা সত্ত্বেও তাঁকে আর স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনা সম্ভব হয়নি। বাংলাদেশ রাষ্ট্রের প্রতিষ্ঠাতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের হৃদয় জুড়ে ছিল কবির প্রতি কৃতজ্ঞতা ও ভালোবাসা। বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের বিশেষ আগ্রহ ও চেষ্টায় নজরুলকে ঢাকায় এনে বাংলাদেশের নাগরিকত্ব দেওয়া হয়েছিল। তাঁকে বাংলাদেশের ‘জাতীয় কবি’ হিসেবে মর্যাদা দেওয়া হয়। বাংলাদেশে আসার পর কবির চিকিৎসা, যত্নাভিহীন অভাব না হলেও তিনি সুস্থ হয়ে ওঠেননি। তাঁর মৃত্যু হয়েছে ঢাকায় বাংলা ১৩৩৩ সনের ১২ ভাদ্র (২৯ আগস্ট, ১০৭৬)। মসজিদের পাশে তাকে কবর দেওয়ার কথা তাঁর একটি কবিতায় আছে। তাই তাকে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মসজিদ প্রাঙ্গণে সমাহিত করা হয়েছে। এ থেকে কারও মনে হতে পারে যে নজরুল বুঝি খুব ধর্মপ্রাণ মানুষ ছিলেন অথবা তার সাহিত্যের মূল উপজীব্য বৃহি ছিল ইসলাম ধর্ম।

না, নজরুল মোটেও ধর্মীয় কবি ছিলেন না। এটা সত্য যে তিনি ধর্ম, নাট, জীবনে বেঁচে থাকার জন্য সঙ্গীত রচনা করেছেন, তার লেখায় আরবি-ফারসি শব্দও প্রচুর ব্যবহার করেছেন। আবার তিনি শ্যামা সঙ্গীত, ভজন, কীর্তনও লিখেছেন। হিন্দুরের দেব-দেবী তার লেখায় স্থান পেয়েছে। প্রকৃতপক্ষে তিনি ছিলেন উদার ও অসাম্প্রদায়িক চিন্তার একজন মানুষ।

প্রাতিষ্ঠানিক ধর্মচর্চার তাঁর আগ্রহ দেখা যায়নি। ধর্মবিশ্বাস দিয়ে নয়, তিনি মানুষকে দেখতেন মানুষ হিসেবে। তিনি লিখেছেন: নদীর পাশ দিয়ে চলতে যখন দেখি একটি লোক ডুবে মরছে, মনের চিরন্তন মানুষটি তখন এ প্রশ্ন ভাবার অবসর দেয় না যে, লোকটা হিন্দু না মুসলমান, একজন মানুষ ডুবেছে এইটেই — সবচেয়ে বড়ো, সে বাঁপিয়ে পড়ে নদীতে — মন বলে আমি একজন মরহমানকে বাঁচিয়েছি। ধর্মচরণ নিয়ে তাকে বিরূপ-গল্পনা কম সহ্য করতে হয়নি। আক্ষেপ করে তিনি বলেছেন: ‘কেউ বলেন আমার বাণী যখন, কেউ বলেন, কাপের।’ আমি বলি ও দুটোর কিছুই নয়। আমি মাত্র হিন্দু-মুসলমানকে এক জায়গায় ধরে এনে হ্যাণ্ডশেক করবার চেষ্টা করেছি, গালাগালিতে পরিণত করার চেষ্টা করেছি। সে হাতে হাত মেলানো যদি হাতাহাতির চেয়েও অশোভন



হয়ে থাকে, তাহলে ওরা আপনি আলাপা হয়ে যাবে, আমার গটিছাড়ার বঁধন কাটতে বেগ পেতে হবে না। কেননা একজনের হাতে আছে লাঠি, আর একজনের আঙুলি আছে ছুরি। বর্তমানে সাহিত্য নিয়ে ধূলোবালি, এতো ধোঁয়া, এতো কোলাহল উঠাচ্ছে যে ওর মাঝে সামান্য দীপবর্তিকা নিয়ে পথ খুঁজতে গেলে আমার বাতিও নিভবে, আমিও মরবো। নজরুল

বেঁচেছিলেন ৭৭ বছর। কিন্তু এরমধ্যে ৩৫ বছর ছিলেন জীবমুত। তিনি তার কবিতায় বলেছিলেন: তোমাদের নজরুল জীবনের বৈশিষ্ট্য। তিনি পাশ দিয়ে চলতে যখন দেখি একটি লোক ডুবে মরছে, মনের চিরন্তন মানুষটি তখন এ প্রশ্ন ভাবার অবসর দেয় না যে, লোকটা হিন্দু না মুসলমান, একজন মানুষ ডুবেছে এইটেই — সবচেয়ে বড়ো, সে বাঁপিয়ে পড়ে নদীতে — মন বলে আমি একজন মরহমানকে বাঁচিয়েছি। ধর্মচরণ নিয়ে তাকে বিরূপ-গল্পনা কম সহ্য করতে হয়নি। আক্ষেপ করে তিনি বলেছেন: ‘কেউ বলেন আমার বাণী যখন, কেউ বলেন, কাপের।’ আমি বলি ও দুটোর কিছুই নয়। আমি মাত্র হিন্দু-মুসলমানকে এক জায়গায় ধরে এনে হ্যাণ্ডশেক করবার চেষ্টা করেছি, গালাগালিতে পরিণত করার চেষ্টা করেছি। সে হাতে হাত মেলানো যদি হাতাহাতির চেয়েও অশোভন

লিখেছেন: ‘কেউ বলেন আমার বাণী যখন, কেউ বলেন, কাপের।’ আমি বলি ও দুটোর কিছুই নয়। আমি মাত্র হিন্দু-মুসলমানকে এক জায়গায় ধরে এনে হ্যাণ্ডশেক করবার চেষ্টা করেছি, গালাগালিতে পরিণত করার চেষ্টা করেছি। সে হাতে হাত মেলানো যদি হাতাহাতির চেয়েও অশোভন

লিখেছেন: ‘কেউ বলেন আমার বাণী যখন, কেউ বলেন, কাপের।’ আমি বলি ও দুটোর কিছুই নয়। আমি মাত্র হিন্দু-মুসলমানকে এক জায়গায় ধরে এনে হ্যাণ্ডশেক করবার চেষ্টা করেছি, গালাগালিতে পরিণত করার চেষ্টা করেছি। সে হাতে হাত মেলানো যদি হাতাহাতির চেয়েও অশোভন

লিখেছেন: ‘কেউ বলেন আমার বাণী যখন, কেউ বলেন, কাপের।’ আমি বলি ও দুটোর কিছুই নয়। আমি মাত্র হিন্দু-মুসলমানকে এক জায়গায় ধরে এনে হ্যাণ্ডশেক করবার চেষ্টা করেছি, গালাগালিতে পরিণত করার চেষ্টা করেছি। সে হাতে হাত মেলানো যদি হাতাহাতির চেয়েও অশোভন

লিখেছেন: ‘কেউ বলেন আমার বাণী যখন, কেউ বলেন, কাপের।’ আমি বলি ও দুটোর কিছুই নয়। আমি মাত্র হিন্দু-মুসলমানকে এক জায়গায় ধরে এনে হ্যাণ্ডশেক করবার চেষ্টা করেছি, গালাগালিতে পরিণত করার চেষ্টা করেছি। সে হাতে হাত মেলানো যদি হাতাহাতির চেয়েও অশোভন

মুসলিম তকমায় ‘অচ্ছুৎ’ নজরুল ছিলেন মা কালীর উপাসক

বিশ্বদীপ দে: ‘আমি কবি, অপ্রকাশ সত্যকে প্রকাশ করব, অমৃত সত্যকে মর্তি দানবের জন্য ভগবান কর্তৃক প্রেরিত। কবির কষ্টে ভগবান সাড়া দেন। অগার বাণী সত্যের আশিষকে ভগবানের বাণী’ প্রাথমিক প্রায় একশো বছর আগে এমন কথা যিনি উচ্চারণ করেছিলেন তাঁর নাম নজরুল ইসলাম। ২৩ নভেম্বর, ১৯২২ ‘ধুমকতু’ পত্রিকার সম্পাদক নজরুলকে থেপ্তার হয়েছিলেন। পরের বছরের শুরুতেই বিচারার্থীরা বহু হিসেবে তিনি আদালতে যে বক্তব্য রেখেছিলেন তখন তা ‘রাজবন্দির জবানবন্দি’ হিসেবে বিখ্যাত। এই লেখার শুরুতেই যে কয়েকটি বাক্য তুলে ধরা হল তা এই: জবানবন্দিরই অংশ। ২৭ জানুয়ারির সংখ্যায় ‘ধুমকতু’র পাতায় তা প্রকাশিতও হয়েছিল। এক শতাব্দী পেরিয়ে এসে নতুন করে নজরুলের সেই জবানবন্দি যেন মহাকাালের মন্দির হয়ে বেজে উঠেছে। সম্প্রতি নব্বইয়ের রাধারণী মন্দিরের উল্টু নাটমন্দিরে যা ঘটেছে, তারপর বাঙালির বোধহয় ফের একবার নতুন করে নজরুলকে উপলব্ধি করা দরকার হয়ে পড়েছে।

চলেছে। পরে ঢেঁক গিলে ফমা চেয়ে নিলেও এত সহজে এই উদ্বেগ থেকে মুক্তি নেই আমাদের। নজরুলকেও তাহলে ধর্মের নিষ্ঠিতে বিচার করতে হবে? তাও জাতি-ধর্মের আগল ভেঙে ফেলা ভক্তি আন্দোলনের জনক শ্রীচৈতন্যের জনপদে! এক আশ্চর্য আঁধারে দাঁড়িয়ে গুলিয়ে দেওয়ার এই খেলাকে সম্যক বুঝে নিয়ে সাবধান হওয়া আও প্রয়োজন। এমনটিতেই দেরি হয়ে গিয়েছে। এরপর কত কী যে হারিয়ে ফেলব! রেখকত সময়ে নির্মাণ নয়। সংসদ বন্ধনের, বয়কট নয়, প্রশংসা করন, বিরোধীদের বললেন গুলাম নবির অথচ নজরুল। সাম্প্রদায়িক বিভেদের জিগির খাঁরা তোলেন, তাঁদের সামনে এক অনতিক্রম্য হাতিয়ার হয়ে উঠতে পারতেন তিনি। কিন্তু তাঁকেই রাজনৈতিক উদ্দেশ্যপ্রণোদিত চক্রান্তের শিকার হতে হচ্ছে। প্রথম কাব্যগ্রন্থ ‘অধিবীণা’র পাতায় চোখ রাখলেই বোঝা যাবে এক ধর্মনিরপেক্ষ মানবতাবাদীকে। ইংরেজের শোষণ ও অত্যাচারে কুঁড়ে যাওয়া এক জাতিকে জাগিয়ে তুলতে এমনই মহামানবকেই সেই সময় প্রয়োজন ছিল। তারশঙ্কর বন্দ্যোপাধ্যায় ‘কাজী নজরুল ইসলাম’ নামের এক প্রবন্ধে লিখেছিলেন, ‘এই জীবনকে বলা উচিত মহাজীবন। কারণ এর মধ্যে লুকানো রয়েছে একটি সনাতন তপস্যা। সে তপস্যা

কবিশ্য নয় সে তপস্যা ঈশ্বরকে জানার তপস্যা। সৃষ্টির আদিম প্রশ্নের উত্তরের জন্য যে তপস্যাও তপস্যা তাই।’ ‘অধিবীণা’র কবিতাগুলির নামের দিকে দেখলেই চোখে পড়বে একদিকে ‘জোরবানি’, ‘মোহরম’, ‘শাত-ইল-আরব’, ‘অনাদিকে ‘আগমণী’, ‘রক্তাশ্বর-ধারিণী মা’- ইসলামিক ও হিন্দুশব্দের এই বৈচিত্র লক্ষণীয়। যা বুঝিয়ে দেয়, শুরু থেকেই জাতি-ধর্মের বেড়া ভেঙে সর্বকিছুকে সঙ্গে করেই এগিয়ে চলতে চেয়েছেন বহুর বৈশেষের নজরুল। ‘বিদ্রোহী’ কবিতায় নজরুল বলেছিলেন, ‘মম এক-হাতে বাঁকা বাঁশের বাঁশী/ আর হাতে বণ-তুর্বা’। অর্থাৎ একদিকে নিপীড়িত জাতিতে জাগিয়ে তোলার মন্ত্র বুনছেন তিনি। অন্যদিকে সেই তিনিই লিখছেন, ‘মসজিদেরই পাশে আমায় কবর দিও/ ভাই/ যেন গোরে থেকেও মৌয়াজ্জিনের আজান শুনতে পাই।’ সেই মানুষটি আবার জগন্মাতার উপাসনায় লিপ্তে সব হচ্ছেন শ্যামাসংগীতও। লিখছেন ‘কালো মেয়ের পায়ের তলায় দেখে যা আলোর নাচন’, ‘আমার কালো মেয়ে রাগ করছে’ অথবা ‘কালো রূপে মন ভুলালে কালোকে আয় বাসবি ভাল’ বা ‘শশ্যানে জাগিছে’র মতো গান। প্রায় আড়াইশোটি শ্যামাসংগীত। রামপ্রসাদ সেন ছাড়া সম্ভবত এতগুলি শ্যামাসংগীত আর কেউ লেখেননি। গান লেখাই কেবল

নয়, অত্যন্ত নিষ্ঠাভরে কালীসাধনা ও করতোয় নজরুল। আসলে স্ত্রীর অসুস্থতা ও হেলে বৃন্দুলের অকালপ্রয়াণে আরও বেশি করে নিজেকে মা কালীর চরণে সঁপে দিয়েছিলেন তিনি। এই ভক্তির পিছনে সম্ভবত বড় প্রভাব ছিল লালগোলা বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক বরদাচরণ মজুমদারের। তদুপাসক এই মানুষটির সাহচর্যেই নজরুলের মনের ভিতরে আরও বেশি করে বিকশিত হয়েছিল কালীভক্তি। এরই পাশাপাশি অবশ্য নজরুল বিশেষণ করেছেন শ্রীকৃষ্ণভীর তত্ত্ব। গান লিখছেন শ্রীকৃষ্ণকে নিয়েও।

নয়, অত্যন্ত নিষ্ঠাভরে কালীসাধনা ও করতোয় নজরুল। আসলে স্ত্রীর অসুস্থতা ও হেলে বৃন্দুলের অকালপ্রয়াণে আরও বেশি করে নিজেকে মা কালীর চরণে সঁপে দিয়েছিলেন তিনি। এই ভক্তির পিছনে সম্ভবত বড় প্রভাব ছিল লালগোলা বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক বরদাচরণ মজুমদারের। তদুপাসক এই মানুষটির সাহচর্যেই নজরুলের মনের ভিতরে আরও বেশি করে বিকশিত হয়েছিল কালীভক্তি। এরই পাশাপাশি অবশ্য নজরুল বিশেষণ করেছেন শ্রীকৃষ্ণভীর তত্ত্ব। গান লিখছেন শ্রীকৃষ্ণকে নিয়েও।

স্বাধীনতার অব্যবহিত পরেই ১৯৪৯ সালে অন্নদাশঙ্কর রায় লিখেছিলেন, ‘ভুল হয়ে গেছে বিলকুল/ আর সব কিছু ভাগ হয়ে গেছে/ ভাগ হয়নিকো নজরুল’। এই অমোঘ উচ্চারণসেই ধরা আছে বাঙালির কাছে নজরুলের আসল ছবিটা। যদিও সেই ছবিই যে একমাত্র নয়, তা বুঝতে মনে রাখা দরকার ১৯৭৬ সালে অন্নদাশঙ্করই অভিমানভরে লিখেছিলেন, ‘ভুল হয়ে গেছে বিলকুল/ এতকাল পরে ধর্মের নামে/ ভাগ হয়ে গেলে/ নজরুল।’ সেই ভুল আমাদের এখনও ভাঙেনি বুঝি। প্রায় পাঁচ দশক পেরিয়ে এসে না হলে নিদান হতোনা হয়। নজরুলের ছবিতে মাল্যদান করা যাবে না। কেননা তিনি ভিন্ন ধর্মের মানুষ। ‘এক বৃতে দুটি কুসুম’ তাহলে নিছকেই লিখে ফেলেছিলেন তিনি? এমন বিশ্বাস বাঙালির শিকড়ে পুঁতে দেওয়ার অপপ্রয়াস অবশ্য একসময় বিদ্রোহী নন। অথচ মাত্র ২৩ বছরের সাহিত্যিক জীবন তাঁর। এত অল্প সময়ে এই বৈচিত্র অভাববাহী। তেমনি অভাববাহী এই মানুষটিকে ভেঙে ‘মুসলমান’ তকমায় আটকে রাখার ঘৃণা প্রবণতা। মনে পড়ে যায়, পূর্ব পাকিস্তানে (আজকের বাংলাদেশ) একসময় নজরুলের কবিতার ‘পাকিস্তানি সংস্করণ’ প্রকাশের তোড়জোড় শুরু হয়েছিল। কিন্তু শেষে শেষ পর্যন্ত ধোঁপে ঢেকেনি।

সম্পাদকীয় পাতায় প্রকাশিত নিবন্ধগুলির বক্তব্য সম্পূর্ণ লেখকদের ব্যক্তিগত অভিমত। সম্পাদক এরজগা দায়ী নন।

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

গভীর মানসিক চাপেও তুঙ্গে থাকবে পজিটিভিটি



স্ট্রেস আজকাল মনুষ্যের জীবনে খুবই সাধারণ একটি ব্যাপার। কাজের চাপ, সামাজিক নানা চাপ, মানসিক চাপ সব কিছু নিয়েই সারাক্ষণ মনোর মতো কিছু না কিছু চলতে থাকে। মানসিক চাপ আমাদের শরীরের উপর বেশ প্রভাব পড়ে। অতিরিক্ত চাপের মধ্যে থাকলে ক্রান্তি, পেশীতে বাধা, বুকে বাধা, খেতে ইচ্ছে না করা, রাগ, বিরক্তি, অশান্তি একসঙ্গে অনেক কিছু চলতে থাকে মনের মধ্যে।

মানসিক চাপ একদিকে যেমন অস্থির করে তোলে তেমনিই অসুস্থও করে দেয়। মানসিক চাপ এড়ানোর উপায় কি? এই চাপ এড়াতে প্রথমেই নিজের দিকে তাকাতে হবে। রোজকার খাবারের যদি পুষ্টি না থাকে, ক্যালোরি-কার্বোহাইড্রেট বেশি থাকে তাহলে সমস্যা আরও বাড়বে, কমবে না। আর তাই পুষ্টিবিদ লভনীত বার্না দিয়েছেন

বিশেষ কিছু টিপস। এই মেনে খাবার খেলে শরীরে অনেক রকম সমস্যার খুব সহজ সমাধান হয়ে যায়। স্ট্রেস এবং উদ্বেগ দূরে রাখতেও তা কিন্তু খুবই সাহায্য করে।

আর তাই প্রথমেই তালিকাতে রাখুন ভিটামিন বি। ছোলা এবং শাক-সবজির মধ্যে থাকে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন বি। যা আমাদের শরীরে স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। শরীরে ভিটামিন বি এর চাহিদা মেটাতে অবশ্যই রাখুন তালিকায়। এছাড়াও রোজ গাজর খেতে পারলেও খুবই ভাল। কাঁচা শাকসবজি শরীরের জন্য ভাল হলেও তা কাঁচা না খাওয়াই ভাল। সামান্য ভাপিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন। এছাড়াও সবুজ শাকসবজি অবশ্যই নিয়ম করে রাখবেন ডায়েটে। রোজ শাক-সবজি খেলে স্ট্রেস তো দূরে থাকেই সেই সঙ্গে শরীরে থাকেই মানসিক চাপের পরিমাণও কমবে। আর তা মস্তিষ্কে সেরোটোনিম তৈরি করতে সাহায্য করে।

ভিটামিন সি রাখতে ভুলবেন না তালিকায়। স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কমতে এবং শরীরের রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়াতে নিয়ম করে ভিটামিন সি খেতেই হবে।

সব সময় চেষ্টা করুন ছোলা খাবার খেতে সেই সঙ্গে বাড়ির বানানো খাবার খান। বাড়িতেও বেশি তেল-মশলা দিয়ে রান্না করবেন না। সামান্য ডাল, ভাত, মাছের কোল, তরকারি এসবই খান। এর মধ্যে থাকে সেরোটোনিম হরমোন। যা খাবারের লোভ কমায় এবং ভাল ঘুম হতে সাহায্য করে। রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়াতে নিয়ম করে ভিটামিন ই সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। ভিটামিন ই মানসিক চাপ কম রাখতে চেষ্টা করে। জটিল কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবারের মধ্যে ভিটামিন ই বেশি থাকে। আর তা মস্তিষ্কে সেরোটোনিম তৈরি করতে সাহায্য করে।

হালুয়া রাঁধতে গিয়ে বেশি চিনি পড়ে গিয়েছে

আপনি যত ভাল রাঁধুন হন না কেন, খাবারের স্বাদ নির্ভর করছে ফ্রেজারের বালেনের উপর। নুন, খাল, মিস্তি সব যদি ঠিকঠাক পরিমাণে থাকে, তখনই খাবারে স্বাদ আসে। অন্যথায়, কখনওই স্বাদ আসে না খাবারের। কিন্তু সবাই যে রান্নায় পটু হবে, এমনটা নয়। রান্না হল এক ধরনের শিল্প। তাই এই শিল্পে সবার হাত পাকা হয় না।

অনেক সময় রান্নায় বেশি ঝাল পড়ে যায়, আবার কখনও নুন কম হয়। একইভাবে, অনেক সময় রান্নায় বেশি চিনি পড়ে যায়। যে কোনও পদিনে মাত্রা বেশি হয়ে গেলে, তা খেতে মোটেও ভাল লাগে না। তাই এমন টিপস ও ট্রিকস জেনে রাখা দরকার, যা আপনার খাবারে অতিরিক্ত মিস্তি স্বাদকে ঠিক করে দিতে পারে।

ডেজার্টের ক্ষেত্রে সবসময় চেষ্টা করুন চিনির বালেনে অন্য কোনও মিস্তি উপাদান ব্যবহার করার। ম্যাগনেসিয়াম, মধুর মতো উপাদান খাবারে মিস্তি স্বাদ মনে

দেবে। পাশাপাশি এটি স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। কিন্তু যখন খাবার অতিরিক্ত মিস্তি হয়ে যায়, তখন কী করবেন? রইল টিপস।

- ১) খাবারে বেশি চিনি পড়ে গিয়েছে কিনা চেক করুন।
- ২) যখনই খাবারে মিস্তির পরিমাণ বেড়ে যাবে, এতে টক যোগ করুন। খাবারে পাতিলেবুর রস বা কমলালেবুর রস মিশিয়ে দিন। এতে আপনার মিস্তি স্বাদ ব্যালেন হয়ে যাবে।
- ৩) লেবুর রস না থাকলে আপনি অ্যাপেল সাইডার ভিনিগার, হোয়াইট ওয়াইন ভিনিগার, রেড ওয়াইন ভিনিগার বা রাইস ভিনিগারও ব্যবহার করতে পারেন। ভিনিগারের টক স্বাদ আপনার খাবারের মিস্তি স্বাদকে ব্যালেন করে দেবে।
- ৪) গুনতে অভুত লাগলেও, তেঁতো খাবার আপনার রান্নায় মিস্তি

স্বাদ কমিয়ে দিতে পারে। হাত ফসকে বেশি চিনি পড়ে গেলে, সেই রান্নায় মিশিয়ে দিন তেঁতো খাবারের উপাদান। তা বলে, উচ্ছে-করনা নয়। মিশিয়ে দিন কোকো পাউডার। ডেজার্টে কোকো পাউডার মেশালে যেমন খাবারে স্বাদ আসবে, তেমনিই মিস্তিভাব কম যাবে। এক চিমটে কোকো পাউডার মেশালেই আপনার রান্নায় মিস্তির পরিমাণ কম যাবে।

- ৫) কোনও তরকারি বা সবুজ মিস্তির পরিমাণ বেশি হয়ে গেলে, সেখানে কাজে আসতে পারে ঝাল। রান্নায় ঝালের পরিমাণ বেড়ে গেলে নিজে খেতেই কমে যাবে মিস্তি স্বাদ। কাঁচা লঙ্কা রুই, শুকনো লঙ্কা, চিলি ফ্লেক্স ইত্যাদি মিশিয়ে দিতে পারেন রান্নায়।
- ৬) তরকারি রান্নার ক্ষেত্রে কিছু ভুলেও টমেটো সব ব্যবহার করবেন না। এতে আপনার পদটি আরও মিস্তি মনে হতে পারে। তার বদলে তরকারিতে আপনি আলু বা টমেটো মেশাতে পারেন। ব্যালেন হয়ে যাবে স্বাদ।

এই গরমে হিট স্ট্রোক থেকে যেভাবে বাঁচবেন

এই গরমে ছোট থেকে বড় সবাই অসুস্থ হয়ে পড়ছেন। এতে পাল্লা দিয়ে হিট স্ট্রোকসহ বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। এ সময় সুস্থ থাকতে প্রচুর পরিমাণে জল পান করার পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। গরমে বেশিরভাগ শারীরিক সমস্যাগুলোই জলের অভাবে সৃষ্টি হয়।

তাই দিনে অন্তত ৩-৪ লিটার জল অবশ্যই পান করতে হবে। আর যারা বাইরে কাজ করেন তাদের উচিত আরও বেশি পরিমাণে জল পান করা শরীর ঠান্ডা করতে। এ সময় আইস ওয়াটার বা ঠান্ডা জল দিয়ে বারবার শরীর ধোওয়ার পরামর্শ দেন বিশেষজ্ঞরা। প্রলব গরমে শরীরের তাপমাত্রাও বেড়ে যায়। এ সমস্যা কাটানোর একমাত্র উপায় হলো স্নান করা। তাই সময় পেলেই স্নান করে নিন।

তবে খোলা রাখবেন, অতিরিক্ত কোনও জিনিস শরীরের পক্ষে ভালো নয়। গরমে হিট স্ট্রোকের ঝুঁকি অনেকটাই বেড়ে যায়। এ সমস্যাটিরও মূল কারণ হলো শরীরের তাপমাত্রা অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়া। হিট স্ট্রোকের উপসর্গ আগে থেকে বুঝতে পারলে সঙ্গে সঙ্গে ব্যবস্থা নিতে হবে।

হিট স্ট্রোক হলে শরীরে তাপমাত্রার ভারসাম্য থাকে না। আর ঘাম হয় ঘাম না হওয়ায় শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে ১০০-১০৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত হতে পারে। তবে হিট স্ট্রোক হলে তা থেকে মস্তিষ্ক, কিডনি, হৃদযন্ত্র প্রভাব পড়তে পারে। এক্ষেত্রে রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন।

গরমে মাথাব্যথা ও মাথা ঘোরার মাথাব্যথা ও মাথা ঘোরার মতো উপসর্গও দেখা যেতে পারে। এমন সমস্যা হলে দ্রুত রোগীকে চিকিৎসকের কাছে বা হাসপাতালে



নিয়ে যেতে হবে। একই সঙ্গে রোগীকে ঠান্ডা জলে স্নান বা ভেজা কপড় দিয়ে শরীর মুছিয়ে দিতে হবে। প্রয়োজন ছাড়া সন্ধ্যা ১১টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত বাইরে না বের হওয়াই ভালো।

বের হলেও সঙ্গে ছাটা বা টুপি অবশ্যই রাখুন। প্রয়োজনে দ্রুত কাজ সেরে ঠান্ডা স্থানে থাকুন। এ সমস্যা এড়াতে বেশি করে

স্বাদ বদল করতে বাড়িতেই বানিয়ে নিন রেস্টোরার মতো লাহোড়ি চিকেন

চিকেন খেতে কমবেশি ছোট থেকে বড় সকলেই ভালবাসেন। চিকেন বিরিয়ানি থেকে সুপ সবই পছন্দের তালিকার উপরের দিকেই থাকে। রেস্টোরারি গিয়ে চিকেনের অনেক পদই আমরা টাই করে থাকি। এমনই একটা পদ হল চিকেন লাহোড়ি। লাল-লাল মশলাদার এই পদ জ্বিভে জল এনে দেয়।

নান, বা পরোটা জাতীয় খাবারের সঙ্গে এই যুগলবন্দি মুখে হাসি ফোটাতে বাধ্য। এছাড়া বিরিয়ানি কিংবা রাইস জাতীয় খাবারের সঙ্গেই দারুণ খেতে লাগে এই পদ। তবে এই পদের স্বাদ গ্রহণ করতে হলে রেস্টোরারিতেই যেতে হবে এমনটা কিন্তু নয়। বাড়িতে খুব সহজেই বানিয়ে নিতে পারেন চিকেন লাহোড়ি। কীভাবে বানাবেন ভাবছেন তো? চিন্তা নেই। রইল রেসিপি উপকরণ:

চিকেন ১ টা গোটো পেঁয়াজ, ১ টেবিল চামচ আদা কুঁচি, ৩ টেবিল চামচ টুকরো, গোটো গোলমরিচ ও গুঁড়ো, জিড়ে, গুঁড়ো, লবঙ্গ, দারুচিনি, শুকনো লঙ্কা, ১ কাপ টকদই, ১ কাপ টমেটো, পিউরি, ধনেপাতা, তেজপাতা, পরিমাণ

মতো নুন, হুন্ড, চিকেন স্টক স্টেপ ১- প্রথমেই কেটে রাখা পেঁয়াজগুলো লাল- লাল করে ভেজে নিন। যতক্ষণ না লাল রঙ হচ্ছে ভাজতে থাকুন।

স্টেপ ২- পেঁয়াজ ভাজা-ভাজা হয়ে আসলে তাতে আদা-রসুন হাটা যোগ করে একটু নেড়ে নিতে হবে। এবার তাতে গোলমরিচ গুঁড়ো, দারুচিনি, লবঙ্গ, টমেটো পিউরি, দই যোগ করুন। হুন্ড দিন। স্বাদমতো নুন ও শুকনো লঙ্কা যোগ করুন। এবার ভাল করে মিশ্রণটি কষিয়ে নিন। স্টেপ ৩- মিশ্রণটি মাঝারি আঁচে খুব ভাল করে কষিয়ে নেওয়া হয়ে গেলে তাতে চিকেন স্টক ও তেজপাতা যোগ করুন। এবার চাকা দিয়ে আঁচ কমিয়ে ফুটতে দিন। চাকা খুলে দেখে নিন মাংস সেদ্ধ হয়েছে কিনা। মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলেই তৈরি আপনার চিকেন লাহোড়ি। রঙের জন্য নামানোর আগে অল্প পরিমাণে কাশ্মীরি লঙ্কার গুঁড়ো যোগ করুন। ডিনারে পরোটা কিংবা রটটির সঙ্গে পরিবেশন করুন। যদি লাঞ্চে খেতে চান তবে রুটির পরিবর্তে জিরা রাইস কিংবা সালা ভাতের সঙ্গেও খেতে পারেন। মদ লাগবে না।

চুল পড়া কমবে স্মুদির গুণে

চুল পড়া আজকের দিনে খুবই সাধারণ একটি সমস্যা। নারী, পুরুষ নির্বিশেষে সকলেই এই সমস্যায় জর্জরিত। নারীদামী শ্যাম্পু, কন্ডিশনার ছাড়াও চুলের যত্নে বিভিন্ন প্রোডাক্ট ব্যবহার করেও মনের মতো ফলাফল মিলেছে না। চুল ঝরে পড়া থেকে মুক্তি পেতে অনেকটাই চুল ছোটো করে কেটে রাখেন। সে ক্ষেত্রে চুল ঠিক মতো বাড়তেও পারে না।

পুষ্টিবিদের মতে, চুলের সামগ্রিক স্বাস্থ্য ভাল রাখতে গেলে শুধু বাইরে থেকে পরিচর্যা করলেই হবে না। যত্ন নিতে হবে ভিতর থেকেও। সে ক্ষেত্রে ঘরোয়া পানীয়ের উপর ভরসা রাখতে পারেন। চুলের যত্নে অন্যতম উপকারী এক স্মুদির রেসিপি আপনার বেলন। এই স্মুদিতে থাকা সব উপকরণই চুল, পড়া কমায় এবং চুলের স্বাস্থ্যকর বৃদ্ধি ঘটায়।

চিয়া বীজ
চিয়া বীজে থাকে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড, প্রোটিন এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। চুলের বৃদ্ধিতে এবং চুলের ফটা কমাতে সাহায্য করে এই বীজ। সেই সঙ্গে চিয়া বীজে প্রচুর পরিমাণে জিঙ্ক রয়েছে, যা চুল পড়া আটকায়।

ফ্ল্যাক্সসিড ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড এবং লিগনান সমৃদ্ধ ফ্ল্যাক্সসিড চুলের ফলিকলে পুষ্টি জোগায়, চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে, চুল পড়া কমায় এবং স্কাঙ্কের প্রদাহ কমাতেও সাহায্য করে।

সূর্যমুখী বীজ

ভিটামিন ই সমৃদ্ধ সূর্যমুখী চুলের নানা সমস্যা দূরে রাখে। ভিটামিন ই মাথার ত্বকে রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়, যা চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

কুমড়া বীজ
কুমড়ার বীজে রয়েছে জিঙ্ক, যা চুল ও মাথার ত্বক সুস্থ রাখে এবং চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। তাছাড়া, কুমড়া বীজে থাকা আয়রন ও চুলের জন্য খুব উপকারী।

মাথানা
মাথানায় প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন বি, প্রোটিন, আয়রন এবং জিঙ্ক রয়েছে। এই সবই স্বাস্থ্যকর স্কাঙ্ক ও চুলের জন্য খুব প্রয়োজনীয়।

আমন্ড ও খেজুর আমন্ড
বায়োটিনের উৎস। চুল ও স্কাঙ্ক সুস্থ রাখার জন্য বায়োটিন অপরিহার্য। আর, খেজুরে প্রচুর পরিমাণে আয়রন এবং ভিটামিন সি রয়েছে, যা রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় এবং চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

স্মুদি তৈরির পদ্ধতি ২ টেবিল চামচ চিয়া বীজ, ২ টেবিল চামচ ফ্ল্যাক্সসিড, ২ টেবিল চামচ সূর্যমুখী বীজ, ২ টেবিল চামচ কুমড়া বীজ, ২ টেবিল চামচ মাথানা, ২ টেটা খেজুর আর এক মুঠো তেজপাতা আমন্ড। সব ধরনের বীজ শুকনো খোলায় ভেজে নিন কিছুক্ষণ। তার পর ঠান্ডা করে মিস্তিতে পাউডার বানিয়ে নিন। এবার ব্রেন্ডারে বীজের গুঁড়ো, খেজুর, এক মুঠো আমন্ড আর পরিমাণমতো জল দিয়ে ভালভাবে পেস্ট করে নিন। মসৃণ এবং ক্রিমি পেস্ট তৈরি করুন। প্রয়োজনে আরও জল মেশান। খেজুরের বীজটা বার করে দেবেন।

সুস্থ দাঁতের জন্য টুথব্রাশ পরিবর্তন করা জরুরি

দাঁতের যত্নে দামি টুথপেস্ট থেকে শুরু করে আয়ুর্বেদিক টুথপেস্টও ব্যবহার করে থাকি আমরা। কারণ দাঁত ভালো রাখতে নিয়মিত ব্রাশ করা খুবই জরুরি। তবে একটানা একই ব্রাশ ব্যবহার করাও যে দাঁতের জন্য ক্ষতিকর এটা অনেকে হয়তো জানেনই না। তাই অধিকাংশ মানুষ টুথব্রাশ খারাপ না হওয়া পর্যন্ত সেটি ব্যবহার করতেই থাকেন। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলছেন, সুস্থ দাঁতের জন্য প্রত্যেক ব্যক্তির উচিত ৩ থেকে ৪ মাস পর পর টুথব্রাশ পরিবর্তন করা। আর যদি টুথব্রাশটি এরই মধ্যে নষ্ট হয়ে গিয়ে থাকে, তাহলে দ্রুতই তা পরিবর্তন করা উচিত। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, যাদের পরিবারে কারো কোনো ধরনের দাঁতের সমস্যা বা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জটিলতা রয়েছে তাদের ১ থেকে ২ মাস পর পরই টুথব্রাশ পরিবর্তন করা উচিত। বিশেষজ্ঞদের মতে, দীর্ঘদিন একই টুথব্রাশ ব্যবহারের কারণে দাঁত ও মুখের বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন- ব্রিসলসের দুর্বলতা: টুথব্রাশের ব্রিসলস দাঁত পরিষ্কার করতে এবং জীবাণু দূর করতে সাহায্য করে। দীর্ঘদিন ধরে ব্যবহারের ফলে ব্রিসলসে উদ্ভ্রুতা



দেখা দিতে পারে। যার ফলে সেগুলি সঠিকভাবে কাজ করতে পারে না। ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি: একই ব্রাশ ব্যবহারে দাঁতে ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং ছত্রাক ইত্যাদি জন্মাতে পারে। এই জীবাণু অবশিষ্ট বৃদ্ধি মুখের মধ্যে সংক্রমণ ঘটতে পারে। সংক্রমণের ঝুঁকি: দীর্ঘদিন ধরে একই টুথব্রাশ ব্যবহার করলে তাতে ব্যাকটেরিয়া ও জীবাণু বাড়তে পারে, যা দাঁত ও মাড়ির সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়। টুথব্রাশের যত্ন নেবেন যেভাবে যেভাবে আপনার ব্যক্তিগত পণ্য বা স্বাস্থ্যবিধি সরঞ্জামের যত্ন নেন সেভাবে টুথব্রাশের যত্ন নিন। টুথব্রাশ অন্য কারো সঙ্গে এমনকি পরিবারের সদস্যদের সঙ্গেও শেয়ার করবেন না। যদি আপনার টুথব্রাশ অন্য

টুথব্রাশের সঙ্গে একটি কাপে বা পাত্রে সংরক্ষণ করা হয়, তাহলে যাতে একটির সঙ্গে অন্যটির মাথা স্পর্শ না করে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন ব্রাশ করার পরে, টুথব্রাশটি কলের জল দিয়ে সম্পূর্ণরূপে ধুয়ে রাখুন। এতে জীবাণুনাশক, মাউথওয়াশ বা গরম জল ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই। টুথব্রাশ পরিষ্কার করার পরে, টুথব্রাশটি জন্মাতে পারে। এই জীবাণু অবশিষ্ট বৃদ্ধি মুখের মধ্যে সংক্রমণ ঘটতে পারে। সংক্রমণের ঝুঁকি: দীর্ঘদিন ধরে একই টুথব্রাশ ব্যবহার করলে তাতে ব্যাকটেরিয়া ও জীবাণু বাড়তে পারে, যা দাঁত ও মাড়ির সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়। টুথব্রাশের যত্ন নেবেন যেভাবে যেভাবে আপনার ব্যক্তিগত পণ্য বা স্বাস্থ্যবিধি সরঞ্জামের যত্ন নেন সেভাবে টুথব্রাশের যত্ন নিন। টুথব্রাশ অন্য কারো সঙ্গে এমনকি পরিবারের সদস্যদের সঙ্গেও শেয়ার করবেন না। যদি আপনার টুথব্রাশ অন্য

ক্যান্সার নিরাময়ের পরেও শরীরের যত্ন নিন



“ক্যান্সার”, শব্দটি শুনেই যেন ভয়ে বুক কেঁপে ওঠে। গলায় কাঁচ দলা পাকিয়ে আসে। ধমকে যায় সময়ের কাঁটা। বিশৃঙ্খলে মুড়ার অন্যতম কারণ এই রোগ। তাই “মারগরাগ” ব্রহ্মই পরিচিত ক্যান্সার। প্রাথমিক অবস্থায় ক্যান্সার সহজে ধরা পড়ে না, ফলে শেষ পর্যায়ে গিয়ে রোগীকে ভাল কোনও চিকিৎসা দেওয়াও বেশ মুশকিল হয়ে পড়ে।

বাস্তবিক অর্থে, এখনও পর্যন্ত ক্যান্সারের চিকিৎসা পুরোপুরি কার্যকর কোনও ওষুধ আবিষ্কৃত হয় নি। তবে ক্যান্সার মানেই মৃত্যুভয় না। চিকিৎসকের মতে, প্রথম দিকে ধরা পড়লে সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে ক্যান্সার থেকে সেরে ওঠা সম্ভব। কিন্তু ক্যান্সার নিরাময়ের পরও আবার তা ফিরে আসার আশঙ্কা থাকে। তাই খুব সাবধানে থাকা উচিত। ক্যান্সার সার্ভাইভাররা নিজদের সুস্থ-সবল রাখতে কী কী নিয়ম মেনে চলবেন, জেনে নিন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খান
ফলমূল, শাকসবজি এবং গোটো শস্য রোজকার ডায়েটে রাখুন। ওমেগা-৩

ফ্যাটি অ্যাসিড ও স্বাস্থ্যকর ফ্যাট সমৃদ্ধ খাবার খান। স্যাচুরেটেড ফ্যাট কম আছে, এ রকম প্রোটিন জাতীয় খাবার খান। জঙ্ক ফুড, চিনি ও লবণযুক্ত খাবার, প্রসেসড ফুড এড়িয়ে চলাই ভাল। স্বাস্থ্যকর খাবার শরীরের এনার্জি বাড়ায়, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং সামগ্রিকভাবে সুস্থ থাকতেও সাহায্য করে।

নিয়মিত মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

মদ্যপান ও ধূমপান ত্যাগ করুন
মদ্যপান ও ধূমপানের অভ্যাস থাকলে তা অবশ্যই ত্যাগ করুন। ধূমপান বা তামাক সেবন বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। মদ্যপান বা অ্যালকোহলও ক্যান্সারের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে। পাশাপাশি অম্লিতা, উদ্বেগ, অবসাদের মতো নানা উপসর্গ দেখা দেয়। তাই সবসময় ক্যান্সার থেকে সেরে উঠলে এই সব অভ্যাসগুলি অবিলম্বে ত্যাগ করুন।

অ্যাক্টিভ থাকুন
ক্যান্সারের চিকিৎসার পর নিয়মিত শারীরচর্চা, ব্যায়াম, হাঁটাচলা, মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এতে মেজাজ ভাল থাকে, উদ্বেগ

ও অবসাদ কমে। বাখা-যন্ত্রণা, ক্রান্তি এবং ডায়রিয়ার মতো শারীরিক সমস্যাগুলিও দূরে রাখে। পাশাপাশি ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনা কমায় এবং আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয়। তবে এন্টারসাইজ করার আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

ভাল ঘুম প্রতি রাতে ভাল ঘুম হওয়া আমাদের শারীরিক ও মানসিকভাবে ফিট থাকতে সাহায্য করে। ঘুমের অভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যায় এবং ওজনও বাড়তে পারে। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যান এবং সময়মতো ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন। ঘুমানোর সময় সমস্ত ইলেক্ট্রনিক গ্যাজেট দূরে রাখুন। শোওয়ার আগে ক্যাফেইন এবং নিকোটিন সেবন করবেন না।

স্ট্রেস মুক্ত থাকার চেষ্টা করুন
ক্যান্সার একজন ব্যক্তির শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর গভীর প্রভাব ফেলে। চিকিৎসা-পরবর্তী প্রভাব ক্যান্সার থেকে সুস্থ থাকার জন্য স্ট্রেস মুক্ত থাকার চেষ্টা করুন। এমন কিছু করুন যাতে আপনি বিষমতা, উদ্বেগ ও অবসাদ মুক্ত থাকবেন। যদিও এমন কোনও প্রমাণ নেই যে, স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণ করলেই ক্যান্সার থেকে সেরে ওঠার সম্ভাবনা বাড়ে। তবে মানসিক চাপ কমলে সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। এই আর্টিকেলে উল্লিখিত সমস্ত তথ্য পরামর্শস্বরূপ। কোনও পদক্ষেপ নেওয়ার আগে অবশ্যই বিশেষজ্ঞ অথবা চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন ও সেইমতো নিয়ম মেনে চলুন।

আপনার মেকআপই ব্রণের জন্য দায়ী নয় তো?

মুখে যদি ব্রণ হয়, তাহলে সাবধান হওয়া জরুরি। স্কিন কেয়ার থেকে শুরু করে লাইফস্টাইল, সব দিকে সমান নজর দিতে হবে। এমনকী ঘন ঘন মেকআপ করলেও ঘন ঘন মেকআপ করতে হবে। অতিরিক্ত ঘাম আর যদি আপনার মেকআপ করার জন্য ব্রণের সমস্যা বাড়ে, তাহলে একটু নেড়ে চড়ে বসা দরকার। এমন মহিলাদের মধ্যে ঘটে থাকে, যেখানে মেকআপ করার পরদিনই মুখে ব্রণের উৎপাত শুরু হয়।

নিরাম্যাল স্কিন হওয়া সত্ত্বেও এমন ঘটনা ঘটে। এমন বেশ কিছু কসমেটিক রয়েছে যা ব্রণের জন্য দায়ী। এই ধরনের সমস্যাকে বলা হয় অ্যাকনি কসমেটিকা। অ্যাকনি কসমেটিকা হল এমন একটি অবস্থা, যেখানে মেকআপ

ব্যবহারের পরই মুখে ব্রণ দেখা দেয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এই ধরনের ব্রণ গাঙ্গে, ধূতনিতে বা কপালে দেখা যায়। সাধারণত মেকআপের জন্য যে ব্রণ বেরোয় তার মুখগুলো সাধারণ। আবার অনেক ক্ষেত্রে ফুসকুড়িও বেরোয়। অনেক সময় স্ট্রেসের উপরও ব্রণ বা ফুসকুড়ি বেরোতে দেখা যায়। এক্ষেত্রে বুঝবেন আপনার লিপ বাম বা লিপস্টিকই দায়ী।

আপনার যে কসমেটিকে সমস্যা রয়েছে, তা বুঝতে হয়তো সময় লাগতে পারে। মুখে মেকআপ করার পরই যে হঠাতকরে ব্রণ উদয় হবে, এমন নয়। মেকআপের কারণে ব্রণ হতে বেশ কয়েকদিন সময় লাগতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে মাসও কেটে যায়।

এই কারণে মেকআপ ও ব্রণের মধ্যে যে সম্পর্ক রয়েছে, তা বুঝতে অনেক সময় লেগে যায়। যদি মেকআপের কারণে আপনার ব্রণের সমস্যা হয়, তাহলে সাধারণত কয়েকটি বিষয়ের উপর নজর দিতে হবে।

- ১) মেকআপ পণ্যের উপর নজর দিন। ত্বকের জন্য সঠিক মেকআপ পণ্য বেছে নিন। মেকআপ কেনার আগে লেবেল পড়ে নিন। একই উপায় কাজে লাগান ত্বক ও চুলের প্রসাদনী পণ্য কেনার সময়।
- ২) হালকা মেকআপ করুন। মুখে খুব বেশি মেকআপ করবেন না। পাশাপাশি ঘীর-বীরে মেকআপ লাগাবেন। ত্বকের উপর খুব বেশি চাপ দেবেন না।
- ৩) নিয়মিত মেকআপ ব্রাশ,

ব্রেডার ও স্পঞ্জ পরিষ্কার করুন। এই সব পণ্যের মধ্যে ব্যাকটেরিয়া থাকে, যা ব্রণের সমস্যা বাড়িয়ে তুলতে পারে। প্রতি সপ্তাহে এগুলো পরিষ্কার করুন।

- ৪) দিনের কয়েকটি বিষয়ের উপর নজর দিতে হবে।
- ৫) প্রথম পদক্ষেপ নেওয়ার আগে অবশ্যই বিশেষজ্ঞ অথবা চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন ও সেইমতো নিয়ম মেনে চলুন।

প্রতিবেশী দেশকে অস্থিতিশীল করতে পাকিস্তানি সেনার মদতেই জঙ্গিবাদ: সিন্ধি নেতা শফি বুরফত

বালীন, ১১ মে (আইএএনএস): পাকিস্তানের সামরিক বাহিনী দীর্ঘদিন ধরেই ধর্মীয় উগ্রবাদ ও জঙ্গিবাদের প্রশর দিয়ে আসছে বলে অভিযোগ তুলেছেন শফি বুরফত, যিনি জিয়া সিন্ধ মুজাহিদ মাহাজ-এর চেয়ারম্যান। তাঁর দাবি, পাকিস্তানের রাজনৈতিক, অর্থনৈতিক, আদর্শিক ও সামাজিক কাঠামোর উপর সেনাবাহিনীর আধিপত্য দক্ষিণ এশিয়ার গণতন্ত্র, আঞ্চলিক শান্তি ও দীর্ঘমেয়াদি স্থিতিশীলতার জন্য বড় হুমকি। সামাজিক মাধ্যম 'এক্স'-এ পোস্ট করে শফি বুরফত বলেন, "নির্বাচিত প্রতিনিধিদের বারবার ক্ষমতাচ্যুত করা, রাজনৈতিক নেতাদের ফাঁসি দেওয়া, বিরোধী কঠোর কারাবন্দি বা নির্বাসিত করা এবং অনির্বাচিত পুত্র সন্তানকে বসানোর মাধ্যমে পাকিস্তানের সেনাবাহিনী বরাবরই রাষ্ট্রের প্রকৃত ক্ষমতাকে হাতে নিজেদের কাজ করেছে।"

জাতীয়তাবাদ, যুদ্ধবন্দেহী ভাষণ ও অতিরঞ্জিত শক্তিপ্রদর্শনের আশ্রয় নিয়েছে। পাকিস্তানের সেনাপ্রধান আসিম মুনিরের সমালোচনা করে বুরফত বলেন, প্রতিবেশী দেশগুলির বিরুদ্ধে তাঁর "আবেগপ্রবণ উগ্র জাতীয়তাবাদী স্লোগান, পারমাণবিক হুমকি ও আক্রমণাত্মক বক্তব্য" কোনও দায়িত্বশীল সামরিক নেতৃত্বের পরিচয় নয়। সিন্ধি এই নেতা দাবি করেন, পাকিস্তান দীর্ঘদিন ধরে "ভয়, মুক্টিম ধর্মীয় জাতীয়তাবাদ, স্থায়ী সংঘাত ও আদর্শগত প্রভাব" ব্যবহার করে সেনাশাসিত কাঠামো তৈরিতে রোহাচ্ছে। তাঁর বক্তব্য, পাকিস্তানের সামরিক বাহিনী নির্বাচিত সরকারকে উৎখাত, ভোটে কার্যতপ এবং বিরোধী মত দমনের মাধ্যমে গণতান্ত্রিক প্রক্রিয়াকে দুর্বল করেছে। বুরফতের অভিযোগ, সেনাবাহিনী সরকারি ও বিচারব্যবস্থার গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিয়ন্ত্রণ করে, সংবাদিক ও বুদ্ধিজীবীদের ভয় দেখায় এবং রাজনৈতিক বিরোধীদের কারাবন্দি করে রাখে। পাশাপাশি "অনুগত রাজনৈতিক গোষ্ঠী" ও নিয়ন্ত্রিত অসামরিক সরকারের মাধ্যমে পরোক্ষ শাসন

চালিয়ে যাচ্ছে। তিনি বলেন, "পাকিস্তানের সংবিধানিক, ছাত্র, বুদ্ধিজীবী, রাজনৈতিক কর্মী এবং জাতীয় অধিকারের দাবিদাররা সেনা ও রাষ্ট্রীয় সংস্থার চাপে সেনাশরণ, কারাবাস, গুম, নির্যাতন ও মতপ্রকাশের স্বাধীনতার উপর নিষেধাজ্ঞার মুখে মুখি হচ্ছেন।" শফি বুরফত আরও দাবি করেন, পাকিস্তানের সামরিক প্রতিষ্ঠান শুধু জঙ্গি ও উগ্রপন্থী গোষ্ঠীগুলিকে মদতই দেয়নি, বরং প্রতিবেশী দেশগুলিকে অস্থিতিশীল করার হাতিয়ার হিসেবেও তাদের ব্যবহার করেছে। আন্তর্জাতিক সম্প্রদায় ও মানবাধিকার সংগঠনগুলির কাছে তিনি আবেদন জানান, পাকিস্তানি সামরিক নেতৃত্বের "দায়িত্বজ্ঞানহীন বক্তব্য, বিবেচনামূলক ভাষা ও বিপজ্জনক উদ্দেশ্য" সম্পর্কে গুরুত্ব সহকারে নজর দেওয়ার জন্য। একই সঙ্গে পাকিস্তানের অভ্যন্তরে "অবদমিত ঐতিহাসিক জাতিসত্তাগুলির" মানবাধিকার লঙ্ঘন ও পরিচয় সঙ্কটের বিষয়টিও আন্তর্জাতিক মঙ্গলের সামনে তুলে ধরার আহ্বান জানান তিনি।

চন্দ্রনাথ রথ খুনকাণ্ডে উত্তরপ্রদেশে গ্রেফতার ৩ শার্শুটার, আজ বারাসত আদালতে পেশ

কলকাতা, ১১ মে (আইএএনএস): চন্দ্রনাথ রথ খুনকাণ্ডে গ্রেফতার হওয়া তিন শার্শুটারকে সোমবার উত্তর ২৪ পরগণার বারাসত জেলা আদালতে পেশ করা হবে। পশ্চিমবঙ্গ পুলিশের বিশেষ তদন্তকারী দল উত্তরপ্রদেশ থেকে তাদের গ্রেফতার করেছে। বর্তমান পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী শুভেন্দু অধিকারীর সহকারী চন্দ্রনাথ রথকে গত ৬ মে বাইক আরোহী দুর্ভাগ্যের গুলি করে খুন করে। তদন্তকারী সংস্থা সূত্রে খবর, ধৃতদের পুলিশি হেফাজতে নেওয়ার আবেদন জানানো হবে আদালতে।

গ্রেফতার করা হয়েছে, সে বিষয়েও মুখে কুলুপ এঁটেছে তদন্তকারী দল। সূত্রে খবর, রবিবার গভীর রাতে গোপনে ধৃতদের কলকাতায় আনা হয় এবং দক্ষিণ কলকাতার ভবানী ভবনে নিয়ে যাওয়া হয়। সারা রাত ধরেই তাদের জিজ্ঞাসাবাদ চালান তদন্তকারীরা। উল্লেখ্য, পশ্চিমবঙ্গ বিধানসভা নির্বাচনের ফল প্রকাশের মাত্র দুদিন পর, অর্থাৎ ৬ মে রাতে খুন হন চন্দ্রনাথ রথ। সেদিন উত্তর ২৪ পরগণার মধ্যমানে একটি ডব্লিউ কমিউনিটি পরিষদে বাড়ি ফেরার পথে তার গাড়ির পথ আটকাই একটি চারচাকা গাড়ি।

প্রাথমিক তদন্তে জানা গিয়েছে, রথের গাড়ি থামতেই দীর্ঘক্ষণ ধরে পিছু নেওয়া দুটি মোটরবাইকের একটি গাড়ির পাশে এসে দাঁড়ায়। এরপর বাইক আরোহী দুইভাই খুব কাছ থেকে পরপর ১০ রাউন্ড গুলি চালায়। ঘটনাস্থলেই মৃত্যু হয় চন্দ্রনাথ রথের। গুরুতর জখম হন তার চালক বুদ্ধদেব বেরা। যদিও বর্তমানে তিনি স্ত্রী সৃষ্টি হয়ে উঠছেন বলে জানা গিয়েছে। উদ্যে আরও উঠে এসেছে, হামলায় ব্যবহৃত চারচাকা গাড়িও দুটি মোটরবাইকের নম্বরপ্লেট ছিল ভূয়া। এই ঘটনায় শুভেন্দু অধিকারীর দাবি করেছিলেন, প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়কে -কে ভবানীপুর কেঙ্গে ১৫ হাজারের বেশি ভোটে পরাজিত করা ব্যক্তির সহকারী না হলে চন্দ্রনাথ রথকে প্রাণ দিতে হত না।

মোদির মিতব্যয়িতার বার্তা ঘিরে রাজনৈতিক তরঙ্গ, বিরোধীদের কটাক্ষে সরব মহারাষ্ট্র

মুম্বই, ১১ মে (আইএএনএস): মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও ইরানের সংঘাতের প্রেক্ষাপটে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী-র মিতব্যয়িতা ও অর্থনৈতিক সংযমের আহ্বানকে কেন্দ্র করে মহারাষ্ট্রে গুরু হুয়েছে তাঁর রাজনৈতিক বিতর্ক। সোমবার বিরোধী দলগুলি কটাক্ষ করে দাবি করেছে, "নির্বাচন শেষ হতেই হঠাৎ ত্যাগের কথা মনে পড়েছে।" বিরোধীদের দাবি, প্রধানমন্ত্রী যে সংযমের বার্তা দিয়েছেন, তা আগে কেন্দ্র সরকার ও বিজেপি শাসিত রাজ্যগুলিতেই কার্যকর করা হোক। কংগ্রেস বিধায়ক দলনেতা বলেন, "পাঁচ রাজ্যের নির্বাচন চলাকালীন যুদ্ধের সুরা ভুলে গিয়েছিল সরকার। ভোট শেষ হতেই এখন সাধারণ মানুষকে ত্যাগ স্বীকারের কথা বলা হচ্ছে। প্রধানমন্ত্রী শুধু পরামর্শ দেন, কিন্তু তার বোঝা বহন করতে হয় সাধারণ মানুষকে।" তিনি আরও বলেন, "২০০৮ সালের বিশ্ব অর্থনৈতিক মন্দার সময়ও ভারত স্থিতিশীল ছিল। অথচ এখন সুপার পাওয়ার হওয়ার স্বপ্ন দেখিয়ে মানুষকেই বলা হচ্ছে পেটোল কম ব্যবহার

করতে, ডিজেল বাঁচাতে, সোনা না কিনতে, রান্নার তেল কম খরচ করতে। ২০১৪ সালে 'অছায়ে দিন'-এর স্বপ্ন দেখিয়ে ক্ষমতায় এসে আজ দেশের মানুষকেই কষ্ট সহ্য করতে বলা হচ্ছে।" এনসিপি (শরদ পওয়ার বড় ঠিকাদারদের সঙ্গে পাওয়ার বলেন, প্রধানমন্ত্রীর আহ্বান যুক্তিযুক্ত হতে পারে, তবে প্রথমে কেন্দ্র ও বিজেপি শাসিত রাজ্যগুলিকে তা বাস্তবায়ন করতে হবে। তার কটাক্ষ, "নির্বাচনে জলের মতো টাকা খরচ, বড় ঠিকাদারদের সঙ্গে যোগসাজশ, দুর্নীতি, অর্থ বিলাসিতা, দীর্ঘ গাড়ির বহর কিংবা বিদেশ সফরের নামে অপচয় আগে বন্ধ করা হোক। বিশেষ করে মহারাষ্ট্র সরকারকেই আগে এই বার্তা দেওয়া উচিত।" তিনি আরও দাবি করেন, সব রাজনৈতিক দলকে সঙ্গে নিয়ে একমতের ভিত্তিতে বিদেশনীতি গড়ে তুললে দেশ সমস্যায় পড়ত না। পাশাপাশি তিনি প্রশ্ন তোলেন, "নির্বাচন শেষ হতেই কি পেটোল-ডিজেলের দাম বাড়ার ইঙ্গিত দিচ্ছেন প্রধানমন্ত্রী?"

লেখেন, "মন্ত্রী-নেতাদের দীর্ঘ গাড়ির বহর নিষেধাজ্ঞা জারি হোক। এক বছরের জন্য বড় নির্বাচনী সভা বন্ধ করা হোক। জীকজমকপূর্ণ শপথগ্রহণ অনুষ্ঠানও বন্ধ করে 'ওয়ার্ল্ড ফ্রম হোম'-এর বদলে 'ওয়ার্ল্ড ফ্রম হোম' চালু করা হোক।" মহারাষ্ট্র প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি প্রশ্ন তোলেন, "সব ত্যাগ কি শুধুই সাধারণ মানুষ করবে আর প্রধানমন্ত্রী শুধু ক্যামেরার সামনে বক্তৃতা দেবেন?" তিনি অভিযোগ করেন, বিশ্বের বিভিন্ন দেশ যখন সভ্যতা সংকট মোকাবিলায় প্রস্তুতি নিচ্ছিল, তখন বিজেপি শুধুমাত্র নির্বাচন, প্রচার, ধর্মীয় মেরুকরণ ও বিভাজনের রাজনীতিতে ব্যস্ত ছিল। অন্যদিকে মহারাষ্ট্রের মুখ্যমন্ত্রী প্রধানমন্ত্রীর বক্তব্যের পক্ষে সওয়াল করেছেন। তিনি বলেন, বিশ্বজুড়ে জ্বালানী সংকটের মধ্যে ভারতকে তাৎক্ষণিক বিপর্যয় থেকে রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছে কেন্দ্র। তার কথায়, "পড়শী দেশগুলি ইতিমধ্যেই তেল ও গ্যাসের ঘাটতি এবং মূল্যবৃদ্ধির মুখে মুখি। আমরা যদি এখনই সতর্ক না হই এবং সম্পদের সঠিক ব্যবহার না করি, তাহলে ভবিষ্যতে আমরাও সমস্যায় পড়তে পারি।"

AGARATAL MUNICIPAL CORPORATION
AGARTALA
PNleT-No: 02/Div-II/AMC/2026-27 Dated: 08/05/2026

SI No.	D.N.I.e-T.No.	Estimate Cost	Earnest Money	Time of Completion
1	DNleT No.02/Div-II/AMC/2026-27	13,59,292.00	27,186.00	120 Days

Last date and time for document downloading/bidding : 15/05/2026 at 14.00 Hrs/15.00 Hrs.
Other necessary details information can be seen in the office hours of the undersigned.
Bid forms and other details can be obtained from website <https://tripuratenders.gov.in>

(Er. Sujay Chaudhury)
Executive Engineer
Division No-II
Agartala Municipal Corporation

দারিদ্রী পুরুষ ব্যক্তির মৃতদেহের সনাক্তকরণ চাই
Ref:GB Top GD Entry No-13, Dated:08/05/2026

পাশের ছবিটি অস্বস্তিকর পরিষ্কার পুরুষ ব্যক্তির মৃতদেহ (শিশু হরি রামচন্দ্রা, পিতা-স্বর্গত, সাং-কেদুয়া, থানা-শশি পোলা-গোমতী) বয়স-৫৫ বছর, উচ্চতা-৫ ফুট ৫ ইঞ্চি। গায়ের রং-শামলা, মুখকমল-গোলাকার এবং চুলের রং-সালা ও কালা। গার ০৬-০৫-২০২৫ই তারিখ চাঁ ৪০ মিনিটে কনস্টেবল হরিধর সিংহের হস্তে মৃতদেহটি হস্তান্তর করা হয় এবং গার ০৮-০৫-২০২৫ই সকাল ৯টা ৫৫ মিনিটে মারা যায়। বর্তমানে মৃতদেহটি জিবিপি হাসপাতালের মর্গে রাখা আছে সনাক্তকরণের জন্য। কিন্তু আর পর্যন্ত কোন ব্যক্তি বা আত্মীয়স্বজন মৃতদেহের দাবি করেনি। উপরে উল্লিখিত মৃতদেহ সনাক্তকরণের কোন অর্থ জানা থাকিলে বা আত্মীয়স্বজন থাকিলে নিম্নলিখিত ঠিকানাঃ ও ফোন নম্বরে যোগাযোগ করার জন্য অনুরোধ করা হল।

১। পুলিশ সুপার (প. ত্রিপুরা)- ০৩৮-২৩২৫৪৬
২। জিবিপি হস্তিখানা - ০৩৮-২৩৫০০২৫

IC/A/D-159/26

Sd/-
পুলিশ সুপার, পশ্চিম ত্রিপুরা

PRESS NOTICE INVITING TENDER NO. 07/EE-CELL/ARDD/2026-27 Dated: 08/05/2026.
Memo No : F.1(20)/E-Cell/ARDD/WORKS/TENDER/24/188-195 Date: 08/05/2026.

Percentage rate bids in single bid percentage rate tender are invited on behalf of the Government of Tripura in PWD -7(Seven) upto 3.00 p.m on 21/05/2026 for DNIT: i) 13/EE-CELL/ARDD/2026-27, DNIT: ii) 14/EE-CELL/ARDD/2026-27, DNIT: iii) 15/EE-CELL/ARDD/2026-27, DNIT: iv) 16/EE-CELL/ARDD/2026-27& DNIT: v) 17/EE-CELL/ARDD/2026-27 All details can be seen in the office of the Undersigned. For any query please contact 9436999700.
N.B :- For details please visit <https://ardd.tripura.gov.in>.

Executive Engineer
Engineering Cell, ARDD,
P.N. Complex, Agartala.

IC/A-C-342/26

PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO: e-PT-01/EE/RD/TLM-DIV/2026-27, dt. 07.05.2026.

The Executive Engineer, R.D. Teliamura Division, Khowai Tripura invites online percentage rate e-tender in two bid System in Tripura PWD Form No. 7 from the eligible bidders up to 3.00 P.M. on 16/05/2026 for 03(Three) Nos. Civil works For details visit website- <https://tripuratenders.gov.in> and contact 03825-262095/8731074766. Any subsequent corrigendum will be available in the website only.

IC/A-C-337/26

Sd/Illegible
Executive Engineer
R.D. Teliamura Division
Teliamura, Khowai Tripura

মধুপুরে চন্দন যাত্রা উৎসব

আগরতলা, ১১ মে (আইএএনএস): প্রথমবারের মতো মধুপুরের ইতিহাসে শ্রীশ্রীহরেকুম্ব নামই শ্রেষ্ঠত্বের উদ্যোগে চন্দন যাত্রার শেষ দিনে মধুপুরের কুমুম সরোবরে শ্রীশ্রী রাধাগোপীনাথের এক দিব্য এবং ভবা নৌ-বিহার উৎসব উদযাপিত হয়। অগণিত মধুপুর বাসীনের উপস্থিতিতে রবিবার বিকেলে এই অনুষ্ঠান এক আধ্যাত্মিক মানোরম পরিবেশ সৃষ্টি করে। অনুষ্ঠানের প্রত্যেকটি পরিকল্পনা ভগবানকে ভিন্ন ভিন্ন রকমের প্রসাদ নিবেদন করা হয়। এই উৎসব ব্যস্ত মধুপুরবাসীকে আরো কৌতূহলী করে তোলে। সর্বশেষে উপস্থিত এলাকাবাসীর মধ্যে অন্নপ্রসাদ বিতরণ করা হয়। প্রথমবারের মতো এই মনোমুগ্ধকর আধ্যাত্মিক রত্ন হুজুদো ছৌয়া পেয়ে মধুপুরবাসী আনন্দিত।

সোমনাথ অমৃত মহোৎসবে সূর্যকিরণের আকাশ কসরত

গির সোমনাথ, ১১ মে (আইএএনএস): সোমনাথ মন্দির পুনর্নির্মাণের ৭৫ বছর পূর্তি উপলক্ষে আয়োজিত 'সোমনাথ অমৃত মহোৎসব'-এ নজরকাজ আকাশ প্রদর্শনী করল ভারতীয় বিমান বাহিনী-এর সূর্য কিরণ আয়োজিতিক দল। প্রধানমন্ত্রীর উপস্থিতিতে সোমনাথ এই বিশেষ এয়ার শো অনুষ্ঠিত হয়। সোমনাথ মন্দির-এর আকাশে এবং আরব সাগরের উপকূল জুড়ে হুক এমকে-১৩২ যুদ্ধবিমান নিয়ে দুগুণদল ফরমেশন ও নিখুঁত কসরত প্রদর্শন করে সূর্যকিরণ দল। সোমনাথ হবুদের ১২টি জ্যোতিষিসের অন্যান্য এবং গুরুত্বপূর্ণ তীর্থস্থান এর আগে প্রধানমন্ত্রী মন্দিরে কৃষ্ণাজিবেক, ধ্বজ পূজা এবং মহাপূজা অংশ নেন। এরপরই শুরু হয় আকাশ প্রদর্শনী রক্তপূর্ণ জানিয়েছে, এই বিশেষ প্রদর্শনীতে জ্যোতিষি এমকে-১৩২ বিমান অংশ নেয়। অত্যন্ত কাঙ্ক্ষিত দুই বজায় রোহে যুদ্ধবিমানগুলি একাধিক জটিল কসরত দেখায়। মন্দির চত্বর ও সংলগ্ন এলাকায় ভিড় জমান হাজার হাজার দর্শক। এয়ার শোর অন্যতম আকর্ষণ ছিল দেশীয় প্রযুক্তিতে তৈরি রডিন স্নোক পডের ব্যবহার। নাসিকের ভারতীয় বায়ুসেনার বেস রিপোর্য়ার ডিপোতে তৈরি এই স্নোক পড থেকে গেরক্ষা, সাডা ও সবুজ রৌমাির রেখা বেরিয়ে আকাশে তৈরি করে ভারতের তেরঙার প্রতিচ্ছবি। এছাড়াও স্টেড হেলিকপ্টারহেলিকপ্টার থেকে মন্দির প্রাঙ্গণে পুষ্পবৃষ্টি করা হয় সূত্রের ধবর, রবিবার মহড়ার সময়ও বিপুল সংখ্যক মানুষ সোমনাথে ভিড় করেছিলেন যুদ্ধবিমানগুলির কসরত দেখতে।

তদন্ত চলাকালীন জ্যাকলিন ফার্নান্ডেজ সহযোগিতা করেননি: দিল্লি আদালতকে জানাল ইডি

নয়াদিল্লি, ১১ মে (আইএএনএস): কথিত প্রতারক সূক্ষ্ম চন্দ্রশেখরের সঙ্গে যুক্ত ২০০ কোটি টাকার অর্থ পাচার মামলায় 'আর্যপ্রভার' (রাষ্ট্রপক্ষের সাক্ষী) হওয়ার আবেদনটির সোমবার বিরোধীর কন্নোছে এনফোর্সমেন্ট ডিরেক্টরেট (ইডি)। দিল্লি আদালতকে তারা জানিয়েছে যে, তদন্ত চলাকালীন বলিউড অভিনেত্রী জ্যাকলিন ফার্নান্ডেজ আচরণ "সন্তোষজনক ছিল না" এবং তিনি তদন্তে পূর্ণ সহযোগিতা করতে বাধ্য হয়েছেন।

পাতিয়ালা হাউস আদালত উপস্থিত হয়ে কেন্দ্রীয় অর্থ পাচার বিরোধী সংস্থাটি দাবি করে যে, 'প্রিভেনশন অফ মানি লভারিং অ্যান্ড' -এর ৫০ ধারার অধীনে রেকর্ড করা বিজ্ঞের বয়ানগুলিতে জ্যাকলিন "সম্পূর্ণ ও সত্য তথ্য প্রকাশ" করেননি। ইডি জানায়, তদন্ত চলাকালীন জ্যাকলিনের আচরণ সহযোগিতামূলক ছিল না; কারণ চন্দ্রশেখরের মাধ্যমে কথিত অপরাধলব্ধ অর্থ বা আয়ের উৎস সম্পর্কে "সম্পূর্ণ ও সত্য তথ্য প্রকাশ করতে তিনি ধারাবাহিকভাবে বাধ্য হয়েছেন"।

রাষ্ট্রপক্ষের সাক্ষী হওয়ার জ্যাকলিনের আবেদনের বিরোধিতা করে ইডি আরও অভিযোগ করে যে, চন্দ্রশেখরের অপরাধমূলক অতীত সম্পর্কে জানার পরেও জ্যাকলিন তাঁর সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ বজায় রেখেছিলেন।

তদন্তকারী সংস্থার মতে, কথিত অর্থ পাচার কারাবন্দীর মাধ্যমে অর্জিত অপরাধলব্ধ অর্থ থেকেই চন্দ্রশেখর জ্যাকলিনের জন্য "সমস্ত সুযোগ-সুবিধা, উপহার এবং মূল্যবান সামগ্রী" ব্যবস্থা করেছিলেন।

উভয় পক্ষের বক্তব্য শোনার পর, পাতিয়ালা হাউস আদালত জ্যাকলিন ফার্নান্দেজের আইনজীবীকে ইডি-র জবাবের পাঠ্য জবাব দাখিল করার জন্য সময় মঞ্জুর করে এবং পরবর্তী ৩০ দিনের জন্য ১২ মে দিন ধারা করে।

ইডি জ্যাকলিনের বিরুদ্ধে অভিযোগ এনেছে যে, তিনি চন্দ্রশেখরের কাছ থেকে প্রায় ৭ কোটি টাকার বিলাসবহুল উপহার গ্রহণ করেছেন। তবে, অভিনেত্রী ধারাবাহিকভাবে দাবি করে আসছেন যে, চন্দ্রশেখরের কথিত অপরাধমূলক কার্যকলাপ বা এই উপহারগুলি সোমের জন্য ব্যবহৃত অর্থের উৎস সম্পর্কে তাঁর কোনো ধারণাই ছিল না। গত বছরের সেক্টরশ্বরে, ইডি জ্যাকলিনের বিরুদ্ধে অর্থ পাচার অভিযোগ তৈরি করেছিল। ইডি জ্যাকলিনের বিরুদ্ধে ইডি জ্যাকলিনের করা আবেদনটি গ্রহণ

নিয়োগ সংক্রান্ত বিজ্ঞপ্তি

এতদ্বারা সর্বসাধারণের অবগতির জন্য জানানো যাচ্ছে যে, গণদপ্তর আইসিডিএস প্রকল্পের অর্ধাতি নিম্নলিখিত অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রের জন্য অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী এবং সহায়িকা নিয়োগ করা হবে। ইচ্ছুক প্রার্থীগণকে আগামী ১৪/০৫/২০২৬ ইং হইতে ১৮/০৫/২০২৬ ইং তারিখ বেলা ১১ ঘটিকা হইতে বেলা ৪ ঘটিকার মধ্যে নিম্ন স্বাক্ষরকারী কার্যালয়ে আবেদন পত্র জমা দিতে হবে। অসম্পূর্ণ আবেদন পত্র বাতিল বলে গণ্য করা হবে। নির্দিষ্ট তারিখের পর কোন আবেদন পত্র গৃহীত হবেনা। শুধু মাত্র উপযুক্ত প্রার্থীদের ২০/০৫/২০২৬ ইং তারিখে গণদপ্তর আইসিডিএস প্রকল্পে কার্যালয়ে সাকাল ১১টা থেকে বিকেল ৩ টে পর্যন্ত নিম্নস্বাক্ষরকারী কার্যালয়ে স্বাক্ষরকার (Interview) নেওয়া হবে।

ভাড়া ভিত্তিক এই কাজের জন্য নির্বাচিত অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী এবং সহায়িকাদের সরকারি প্রদত্ত অনুযায়ী যামানিক ভাতা প্রদান করা হবে।

ক্রম নং	কর্ম	প্রাপ্ত হইবে/প্রাপ্ত হইবে	অনবগতী কেন্দ্র	কর্ম	কর্ম
১	গণদপ্তর আইসিডিএস	কর্ম এডিসি ডিবে/ গুরুত্ব নং-৪	বাগি পাত্ৰ অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র	অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী	অঙ্গনওয়াড়ী সহায়িকা
২	গণদপ্তর আইসিডিএস	কর্ম এডিসি ডিবে/ গুরুত্ব নং-৪	চাক্ষাণ্ডা অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র	অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী	অঙ্গনওয়াড়ী সহায়িকা
৩	গণদপ্তর আইসিডিএস	কর্ম এডিসি ডিবে/ গুরুত্ব নং-১	সিদ্ধাপা অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র	অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী	অঙ্গনওয়াড়ী সহায়িকা
৪	গণদপ্তর আইসিডিএস	কর্ম এডিসি ডিবে/ গুরুত্ব নং-২	কর্ণপা অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র	অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী	অঙ্গনওয়াড়ী সহায়িকা

প্রার্থীর আবেদন যোগাধ্যতা :
১। প্রার্থীদের আবেদন বিবিধিত অথবা বিধবা হতে হবে।
২। প্রার্থীদের অবশ্যই সংশ্লিষ্ট ওয়ার্ডের / গ্রাম পঞ্চায়েত / এডিসি ডিভিশনের স্থায়ী বসবাসকারী হতে হবে।
৩। অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী আবেদনকারীদের ন্যূনতম উচ্চমাধ্যমিক উত্তীর্ণ এবং অঙ্গনওয়াড়ী সহায়িকা আবেদনকারীদের ন্যূনতম স্নটম শ্রেণি উত্তীর্ণ হতে হবে।
৪। প্রার্থীদের বয়স ০৫/০৫/২০২৬ অনুযায়ী ১৮ বছর থেকে ৩৫ বছরের মধ্যে হতে হবে (এসটি/এসসি ও দিব্যান্ন প্রার্থীদের বয়সের ক্ষেত্রে ৫ বছর শিথিল যোগ্য)
৫। উক্ত পদের জন্য যারা আবেদন করেন, তাদের সাক্ষাৎকার দেওয়ার দিনে নির্দিষ্ট সময়ে উপস্থিত হতে হবে এবং উপস্থিতি হওয়ার জন্য কোন প্রকার চিএ ডিএ প্রদান করা হবে না।
৬। সাক্ষাৎকার নেওয়ার দিনে প্রার্থীদের অবশ্যই প্রয়োজনীয় অরিজিনাল ডকুমেন্ট সঙ্গে নিয়ে আসতে হবে।

IC/A/D-158/26

(Er. Momenul Haque)
Executive Engineer
Belonia Division, PWD (R&B)
Belonia, South Tripura

PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO: 02/EE(PWD)/BLN/2026-27 DATED: 06-05-2026

The Executive Engineer, Belonia Division, PWD(R&B), Belonia, South Tripura District, Tripura on behalf of the 'Governor of Tripura', invites online percentage rate e-tender in single bid tendering system from the eligible Central & State public sector undertaking/enterprise and eligible Contractors/Firms/Private Ltd. Firm/Agencies of Appropriate Class & category registered with any wing of State(s) PWD/CPWD/MES/Railway upto 3.00 P.M. on 14-05-2026 for the following work through e-procurement portal:

SI No.	DNIT No.	Estimated Cost	Earnest Money	Time For Completion	Class of Bidder
1	DNleT No.01/NIT/SE-III/ B/PWD(R&B)/2026-27	31,42,735.53	62,855.00	180(One hundred eighty) Days	Appropriate Class
2	DNleT No.01/NIT/SE-III/ B/PWD(R&B)/2026-27	47,88,415.58	95,768.00	180(One hundred eighty) Days	Appropriate Class

* Last date and time for document downloading and bidding: Up to 03.00 PM on 14-05-2026
* Time and date of opening of technical bid: At 4.00 PM on 14-05-2026
* Cost of Tender document: *.1,000/- only.
* Document downloading and bidding at application: <https://tripuratenders.gov.in>
* For any enquiry, please contact by e-mail to: eePWDbln2006@gmail.com.

(Er. Litan Debnath)
Executive Engineer,
Belonia Division, PWD (R&B)
Belonia, South Tripura

The Engineering Cell, Secondary Education Department, Old Shishu Bihar Complex, Agartala, near Vidya Samiksha Kendra, Tripura invites on behalf of the 'Governor of Tripura' sealed percentage rate e-tender from the Central & State public sector undertaking / enterprise and eligible Contractors /Firms/Agencies of appropriate class registered with PWD/TTAAD/MES/CPWD/Railway/Other State PWD on 08/05/2026

TENDER

SI No.	Name of the Work	Estimated Cost	Earnest Money	Time for Completion	Last date and time for document downloading and bidding	Time and date of Opening of Bid	Document downloading and bidding at Application	Class of Bidder
1	Major Repair the School Building of PM SHRI Churaibari HS School under Kadamtala Block in North Tripura for the year 2023-24. PNleT No: 09/EE/ENGG.CELL/DSE/2026-27. DNleT No: 02/EE/ENGG.CELL/DSE/2026-27.	Rs. 4,50,000.00	Rs. 90000.00	60 Days	14/05/2026 Upto 15.00 Hrs	15/05/2026 on 11.00 Hrs	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Class
2	Construction of 01 (one) unit Ramp with Handrail at PM SHRI Churaibari HS School under Kadamtala Block in North Tripura for the year 2023-24. PNleT No: 10/EE/ENGG.CELL/DSE/2026-27. DNleT No: 03/EE/ENGG.CELL/DSE/2026-27.	Rs. 4,50,000.00	Rs. 90000.00	30 Days	14/05/2026 Upto 15.00 Hrs	15/05/2026 on 11.00 Hrs	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Class

Eligible bidders shall participate in bidding only in online through website <https://tripuratenders.gov.in>. Bidders are allowed to bid 24x7 until the time of Bid closing as mentioned above.
No.F.17 (13-226/SE/ENGG/2026-27/ 163-65 Dated, Agartala the 08/05/2026

(Er. Dharendra Debbarma)
Executive Engineer, Engineering Cell,
Directorate of Secondary Education,
Old Shishu Bihar Complex

PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO: 03/EE-JRN/PWD/2026-27 Dated: 07-05-2026

The Executive Engineer, Jirania Division, PWD(R&B) Jirania invites on behalf of the 'Governor of Tripura' percentage rate e-tender from the Central & State public sector undertaking/enterprise and eligible Bidders/Firms/Agencies of appropriate cla registered with any wing of State(s) PWD /CPWD/MES /Railway upto 3.00 P.M. on 14-05-2026 for the following work:

SI No.	Name of the Work	Estimated Cost	Earnest Money	Time For Completion	Class of Bidder
1	DNleT No.09/EE/ENGG.CELL/DSE/2026-27	84,51,550.00	1,69,031.00	90(Ninety) Days	Appropriate Class
2	DNleT No.01/B/ENGG/SE-IV/PWD(R&B)/2026-27	37,94,699.00	75,894.00	90(Ninety) Days	Appropriate Class

Bid document can be seen in the website <https://tripuratenders.gov.in>. We.f 07-05-2026 to 14-05-2026... Last Date and Time for Document Downloading and Bidding: 14-05-2026 up to 15.00 Hrs
Date and Time for Opening of Bid: 14-05-2026 up to 15.30 Hrs
Document Downloading and Bidding at Application: <https://tripuratenders.gov.in>.
Class of tenderer :- Appropriate Class.
Bid Fee: Rs. 4,000 (Rupees Four Thousand) Only each, Non refundable (SI No 1) & Rs. 1,000(Rupees One Thousand) Only each, Non refundable (SI No 2)
All details are available in the <https://tripuratenders.gov.in>.
Note: 'NO NEGOTIATION WILL BE CONDUCTED WITH THE LOWEST BIDDER'
For and on behalf of the Governor of Tripura

(Er. Dharendra Debbarma)
Executive Engineer, Engineering Cell,
Directorate of Secondary Education,
Old Shishu Bihar Complex

PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO: 03/EE-JRN/PWD/2026-27 Dated: 07-05-2026

The Executive Engineer, Jirania Division, PWD(R&B) Jirania invites on behalf of the 'Governor of Tripura' percentage rate e-tender from the Central & State public sector undertaking/enterprise and eligible Bidders/Firms/Agencies of appropriate cla registered with any wing of State(s) PWD /CPWD/MES /Railway upto 3.00 P.M. on 14-05-2026 for the following work:

SI No.	Name of the Work	Estimated Cost	Earnest Money	Time For Completion	Class of Bidder
1	DNleT No.09/EE/ENGG.CELL/DSE/2026-27	84,51,550.00	1,69,031.00	90(Ninety) Days	Appropriate Class
2	DNleT No.01/B/ENGG/SE-IV/PWD(R&B)/2026-27	37,94,699.00	75,894.00	90(Ninety) Days	Appropriate Class

Bid document can be seen in the website <https://tripuratenders.gov.in>. We.f 07-05-2026 to 14-05-2026... Last Date and Time for Document Downloading and Bidding: 14-05-2026 up to 15.00 Hrs
Date and Time for Opening of Bid: 14-05-2026 up to 15.30 Hrs
Document Downloading and Bidding at Application: <https://tripuratenders.gov.in>.
Class of tenderer :- Appropriate Class.
Bid Fee: Rs. 4,000 (Rupees Four Thousand) Only each, Non refundable (SI No 1) & Rs. 1,000(Rupees One Thousand) Only each, Non refundable (SI No 2)
All details are available in the <https://tripuratenders.gov.in>.
Note: 'NO NEGOTIATION WILL BE CONDUCTED WITH THE LOWEST BIDDER'
For and on behalf of the Governor of Tripura

(Er. Dharendra Debbarma)
Executive Engineer, Engineering Cell,
Directorate of Secondary Education,
Old Shishu Bihar Complex

করতে অস্বীকার করেছিল সুপ্রিম কোর্ট। সুপ্রিম কোর্টে জ্যাকলিনের পক্ষে সওয়াল করতে গিয়ে প্রবীণ আইনজীবী মুকুল রোহতগি যুক্তি দিয়েছিলেন যে, আপামুলক-এর ৩ ও ৪ ধারার অধীনে জ্যাকলিনের বিচার করা সম্ভব নয়; কারণ চন্দ্রশেখরের কাছ থেকে পাওয়া উপহারগুলি যে অপরাধলব্ধ অর্থ দিয়ে কেনাসে সম্পর্কে তাঁর কোনো পূর্বধারণা ছিল না। তবে বিচারালয় ডিক্রি আদেশে নেতৃত্বাধীন বংশ সুপ্রিম কোর্টের 'বিজয় মনলাল চৌধুরী' মামলার রায়ে প্রস

