



জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA গৌরবের ৭২ তম বছর

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

JAGARAN 72 Years Issue-262 23 June, 2026 আগরতলা ২৩ জুন, ২০২৬ ইং ৮ আঘাট, ১৪৩৩ বঙ্গপদ, মঙ্গলবার RNI Regn. No. RN 731/57 মূল্য ৩.৫০ টাকা আট পাতা



দ্রুত অগ্রসর হচ্ছে দক্ষিণ-পশ্চিম মৌসুমি বায়ু ত্রিপুরা সহ উত্তরপূর্বে ভারতে ভারী বৃষ্টির সতর্কবার্তা

নয়াদিল্লি, ২২ জুন (আইএনএস)। দক্ষিণ-পশ্চিম মৌসুমি বায়ু ২০২৬ আরও দ্রুত অগ্রসর হচ্ছে এবং আগামী ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে মহারাষ্ট্রের বাকি অংশ, বিশেষ করে মুম্বইয়ে পৌঁছানোর জন্য অনুকূল পরিস্থিতি তৈরি হয়েছে বলে জানিয়েছে ভারতীয় আবহাওয়া দফতর (আইএমডি)। একই সঙ্গে উত্তর-পূর্ব ভারতের বিভিন্ন রাজ্যে ভারী থেকে অতি ভারী বৃষ্টিপাতের সতর্কতাও জারি করা হয়েছে।

সোমবার প্রকাশিত আইএমডি-র বিজ্ঞপ্তি অনুযায়ী, মৌসুমি বায়ু ইতিমধ্যেই মধ্য আরব সাগরের আরও বিস্তীর্ণ এলাকা, মহারাষ্ট্রের কিছু অংশ, তেলেঙ্গানা, কর্ণাটকের অবশিষ্ট অঞ্চল, ছত্তিশগড়ের কিছু অংশ এবং ওড়িশা, ঝাড়খণ্ড ও বিহারের আরও বিস্তৃত এলাকায় প্রবেশ করেছে।



জিবি হাসপাতালে চিকিৎসার উন্নতি সহ বিভিন্ন দাবিতে সিপিএমের ডেপুটেশন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। রাজ্যের প্রধান রোগকলের হাসপাতালে জিবি হাসপাতালের চিকিৎসা পরিষেবার মানোন্নয়নসহ বিভিন্ন জনস্বার্থ সংশ্লিষ্ট দাবিতে হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের কাছে ডেপুটেশন ও স্মারকলিপি প্রদান করেছে সিপিআই(এম)-এর উত্তর আগরতলা অঞ্চল কমিটি।

সিপিআই(এম) রাজ্য কমিটির সদস্য অমল চক্রবর্তী-সহ দলের অন্যান্য নেতৃবৃন্দ। বক্তারা অভিযোগ করেন, রাজ্যের স্বাস্থ্য পরিষেবার বর্তমান অবস্থা উদ্বেগজনক। বিশেষ করে জিবি হাসপাতালের পরিচালনামো, চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীর ঘাটতি, রোগীদের পরিবেশ এবং চিকিৎসা ব্যবস্থার সামগ্রিক মানোন্নয়নের প্রয়োজনীয়তার ওপর জোর দেন তারা। এ সংক্রান্ত মোট আট দফা দাবি তুলে ধরে দ্রুত কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য রাজ্য সরকারের দাবি করা হয়েছে।

সাংগঠনিক শক্তি বাড়তে নিয়মিত বৈঠকে জোর বিজেপির ৪ সভাপতি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। সাংগঠনিক কাঠামোকে আরও শক্তিশালী করতে রাজ্যের বিভিন্ন স্তরে নিয়মিত বৈঠক পুনরায় চালু করার উদ্যোগ নিয়ে বিজেপি। আজ এক সাংগঠনিক বৈঠকের পর এ কথা জানান ত্রিপুরা প্রদেশ বিজেপির সভাপতি তথা বিধায়ক অভিষেক দেবরায়।

তিনি বলেন, দলের কোর কমিটির মাসিক বৈঠক নিয়মিত হওয়ার কথা থাকলেও গত কিছুদিন তা অনুষ্ঠিত হয়নি। তাই প্রতি মাসে কোর কমিটির বৈঠক নিশ্চিত করার উপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হচ্ছে। পাশাপাশি মণ্ডল, জেলা এবং ব্লক স্তরে সমন্বয় কমিটির বৈঠক নিয়মিত আয়োজনের বিষয়েও আলোচনা হয়েছে, যাতে জনসাধারণের সমস্যা নিয়ে আলোচনা করার পাশাপাশি সাংগঠনিক কার্যক্রম আরও গতিশীল করা যায়।

শিক্ষার অধিকার রক্ষা ও শিক্ষক নিয়োগের দাবিতে আন্দোলনের ডাক এসএফআই-এর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। রাজ্যের শিক্ষা ব্যবস্থার অবনতি, শিক্ষক সংকট এবং শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ছাত্রদের নিরাপত্তা নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করে সোমবার আগরতলার ছাত্র-যুব ভবনে সাংবাদিক সম্মেলন করে একাধিক দাবি উত্থাপন করল ছাত্র সংগঠন এসএফআই। সাংবাদিক সম্মেলনে উপস্থিত ছিলেন সংগঠনের রাজ্য সভাপতি সূজন দেব।

সাংবাদিক সম্মেলনে সূজন দেব অভিযোগ করেন, শিক্ষার অধিকার ও গণতান্ত্রিক পরিবেশ রক্ষার দাবিতে আন্দোলনরত এসএফআই কর্মী-সমর্থকদের উপর বিভিন্ন সময়ে হামলার ঘটনা ঘটছে। তিনি বলেন, ছাত্র সংগঠনের উপর আক্রমণ মানে শিক্ষার অধিকার, মতপ্রকাশের অধিকার এবং সমান শিক্ষার সুযোগের উপর আঘাত। তিনি রাজ্যের বর্তমান শিক্ষা ব্যবস্থার সমালোচনা করে দাবি করেন, সরকারি স্কুলগুলিতে শিক্ষক সংকট ক্রমশ প্রকট আকার ধারণ করেছে। তাঁর বক্তব্য অনুযায়ী, বর্তমানে রাজ্যের প্রায় ৩৬০টি বিদ্যালয়ে মাত্র একজন করে শিক্ষক কর্মরত রয়েছেন, যা শিক্ষার মানের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে। এসএফআই রাজ্য সভাপতি জানান, সরকারি বিদ্যালয়গুলিকে রক্ষা এবং শিক্ষার মানোন্নয়নের দাবিতে সংগঠনের পক্ষ থেকে

বিশ্ব বাজারে অপরিশোধিত তেলের দাম ৩ শতাংশ কমল

নয়াদিল্লি, ২২ জুন (আইএনএস)। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও ইরানের মধ্যে সুইজারল্যান্ডে অনুষ্ঠিত বৈঠকের পর বিশ্ববাজারে অপরিশোধিত তেলের দাম ৩ শতাংশ পর্যন্ত কমছে। আলোচনার ফলে তেল সরবরাহে বিশ্ব যুটীর আশঙ্কা কমেছে এবং ইরানের তেল রফতানি বৃদ্ধির সম্ভাবনা তৈরি হওয়ায় বাজারে ইতিবাচক প্রভাব পড়েছে।

বঙ্গে বিজেপি সরকারের প্রথম বাজেট পেশ, জোর কর্মসংস্থানে

কলকাতা, ২২ জুন। পশ্চিমবঙ্গের স্বাধীনতার পর প্রথম বিজেপি নেতৃত্বাধীন রাজ্য সরকারের পূর্ণাঙ্গ বাজেট সোমবার বিধানসভায় পেশ করলেন অর্থমন্ত্রী স্বপন দাশগুপ্ত। ২০২৬-২৭ অর্থবছরের জন্য ৪.৩৮ লক্ষ কোটি টাকার এই বাজেট কর্মসংস্থান বৃদ্ধি, সামাজিক কল্যাণ, শিল্পায়ন, কর কাঠামোর সরলীকরণ এবং পরিকাঠামো উন্নয়নকে বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

পরিবেশ সুরক্ষায় স্বচ্ছতা হোক দৈনন্দিন জীবনের অভ্যাস : মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন। স্বচ্ছতা রক্ষা আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অভ্যাসে পরিণত করতে হবে। তবেই গড়ে উঠবে একটি সুস্থ, পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ যা সমাজের সার্বিক উন্নয়নের ভিত্তি হয়ে উঠবে। অনেক জায়গাতেই দেখা যায় নালাগুলিতে আবর্জনা ফেলে রাখা হচ্ছে। আবর্জনা নয়, পরিষ্কার নালাগুলি শহরে জল জমে থাকার অন্যতম কারণ। নালাগুলি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে প্রশাসনিক প্রচেষ্টার পাশাপাশি জনসাধারণকেও সচেতন ও দায়িত্ব নিতে হবে।

প্রতিনিধিদের নিয়ে আজ এই কর্মশালায় আয়োজন করা হয়। নগর উন্নয়ন দপ্তরের উদ্যোগে আয়োজিত এই কর্মশালায় মুখ্যমন্ত্রী রিমোটের বোতাম টিপে "স্বচ্ছতা" আপ-র সূচনা করেন। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, শুধুমাত্র প্রশাসনের পক্ষে সর্বত্র স্বচ্ছ পরিবেশ এবং স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ বজায় রাখা সম্ভব নয়। সাধারণ জনগণকেও এই কাজে এগিয়ে আসতে হবে। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর স্বচ্ছ ভারত অভিযান শুরু করেছিলেন। এই অভিযান অব্যাহত রাখতে হবে। তিনি বলেন, প্রত্যেকের উচিত যত্নে আবর্জনা না ফেলা। এবিষয়ে প্রত্যেকের আরও সচেতন হতে হবে। সরকার বা প্রশাসন ও জনসাধারণের মধ্যে জনপ্রতিনিধিগণ হলেন একটা সেতু। তাই স্বচ্ছ ত্রিপুরা গড়ে তোলার কাজে জনপ্রতিনিধিদের আরও দায়িত্বশীল হতে হবে এবং জনগণকে



আগরণ
আগরণতলা ২৩ জুন, ২০২৬ ইং
৮ আষাঢ়, মঙ্গলবার, ১৪৩৩ বঙ্গাব্দ

ধুমপান বিপজ্জনক প্রবণতা

ধীরে ধীরে তামাক ও সিগারেটের ব্যবহার কমানোর দিকে অগ্রসর হইতেছে বিশ্বের বহু দেশ। সাম্প্রতিক পরিসংখ্যান বলছে, গত এক দশকে বিশ্বজুড়িয়া লক্ষ লক্ষ মানুষ তামাক সেবন ত্যাগ করিয়াছেন। তবুও উদ্বেগের বিষয় হইল, এখনও বিশ্বের প্রতি পাঁচজন প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে একজন কোনও না কোনও ধরনের তামাক ব্যবহার করেন (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী, তামাক ব্যবহার কমানোর ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ দেখা যাইতেছে ইউরোপে। বিশেষত নারীদের মধ্যে। ইউরোপে নারী ধূমপায়ীর হার প্রায় ১৭.৩ শতাংশ, যাহা বৈশ্বিক গড়ের প্রায় তিনগুণ। বিশ্বের ক্ষেত্রে নারী ধূমপায়ীদের ৪০ শতাংশেরও বেশি ইউরোপেই বসবাস করেন। বুলগেরিয়া, সার্বিয়া এবং গ্রীসের মতো ইউরোপে প্রতিষ্ঠিত আরও উদ্বুদ্ধজনক। বুলগেরিয়ায় প্রায় ৪০ শতাংশ মানুষ তামাক ব্যবহার করেন, যাহা ইউরোপের সর্বোচ্চ হারগুলির মধ্যে একটি। সার্বিয়ায় মোট ধূমপায়ীর হার ৩১.৫ শতাংশ, যেখানে নারীদের মধ্যে এই হার ১৭.২ শতাংশ। অনাদিকে, গ্রীসেও ধূমপানের হার প্রায় ৩২ শতাংশ। বিশেষজ্ঞদের মতে, সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা এবং দুর্বল তামাক নিয়ন্ত্রণ নীতির কারণে এসব দেশে ধূমপানের প্রবণতা কমার গতি অত্যন্ত ধীর ভারতের ক্ষেত্রে ছবিটা তুলনামূলকভাবে কিছুটা আশাযুক্ত। বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা কি আছে, দেশে ধূমপায়ীর সংখ্যা ধীরে ধীরে কমিতেছে। বর্তমানে ভারতের প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে প্রায় ২৮.৬ থেকে ২৯ শতাংশ মানুষ কোনও না কোনও ধরনের তামাক ব্যবহার করেন। গ্লোবাল আডাল্ট টোব্যাকো সার্ভের তথ্য অনুযায়ী, ৪২ শতাংশ পুরুষ এবং ১৪ শতাংশ নারী তামাক সেবন করেন। ২০২৪ সালে দেশে ধূমপানের হার ছিল ৯.৩ শতাংশ। এর মধ্যে পুরুষদের হার ১৬.৭ শতাংশ হলেও নারীদের ক্ষেত্রে তা মাত্র ১.৪ শতাংশ। তবে ভারতের একটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য হইল, এখানে সিগারেটের তুলনায় খৈনি, গুঁটা, জর্দা ও বিড়ির মতো ধোঁয়াবহীন তামাকের ব্যবহার অনেক বেশি। বিশ্বের প্রায় ৭০ শতাংশ ধোঁয়াবহীন তামাক ব্যবহারকারী ভারতেই বাস করেন (জাতীয় পরিবার স্বাস্থ্য সমীক্ষা বা এনএফএইচএস-৫-এর তথ্য অনুযায়ী, দেশের অধিকাংশ রাজ্যে মহিলাদের মধ্যে তামাক ব্যবহার কমিয়াছে। তবে মিজোরাম ও সিক্কিমের মতো কিছু রাজ্যে এখনও এই সমস্যা প্রকট। তামাকের কারণে শুধু স্বাস্থ্য না, অর্থনীতিতেও বড় প্রভাব পড়িতেছে। ২০১৭-১৮ অর্থবর্ষে তামাকজনিত অসুস্থতা ও তার পরিণতির কারণে ভারতের অর্থনৈতিক ক্ষতির পরিমাণ ছিল প্রায় ১.৭৭ লক্ষ কোটি টাকা, যা সে সময় দেশের মোট জিডিপির ১.০৪ শতাংশের সমান। চিকিৎসা ব্যয়, কর্মক্ষমতা হ্রাস এবং অকালমৃত্যুর মতো কারণগুলি এই বিপুল ক্ষতির জন্য দায়ী বলিয়া মনে করা হয় (অন্যদিকে, বিশ্বের বিভিন্ন অঞ্চলে তামাক ব্যবহারের হার কমিবার প্রবণতা স্পষ্ট। দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় ২০০০ সালে পুরুষদের মধ্যে তামাক ব্যবহারের হার ছিল ৭০ শতাংশ, যাহা ২০২৪ সালে নামিয়া আসিয়াছে ৩৭ শতাংশ। আমেরিকা অঞ্চলে ৩৬ শতাংশ হ্রাস রেকর্ড করা হইয়াছে, আর আফ্রিকা তামাক ব্যবহারের হার এখন সর্বনিম্ন, মাত্র ৯.৫ শতাংশ। ব্রাজিল ও নেদারল্যান্ডসকে তামাক নিয়ন্ত্রণে সবচেয়ে সফল দেশগুলির মধ্যে ধরা হয়। ব্রাজিলে ২০১০ সালের পর থেকে তামাক ব্যবহার ৩৫ শতাংশ কমিয়াছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ২০২৫ সালের প্রতিবেদনে বলা হইয়াছে, ২০০০ সালে যেখানে বিশ্বে প্রায় ১.৬৮ বিলিয়ন মানুষ তামাক ব্যবহার করিতেন, সেখানে ২০২৪ সালে সেই সংখ্যা কমে প্রায় ১.২ বিলিয়নে দাঁড়াইয়াছে। অর্থাৎ, লাড়ই এখনও শৈশব এই হলেও ধীরে ধীরে ধোঁয়ামুক্ত ভবিষ্যতের দিকে অগ্রসর হইতেছে বিশ্ব। ভারতে ধূমপায়ী এবং তামাক ব্যবহারকারীর সামগ্রিক হার আগের চেয়ে কমিয়াছে, তবে জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণে ধূমপায়ীর মোট সংখ্যা এখনও অনেক বেশি (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং ভারতের জাতীয় পরিবার স্বাস্থ্য সমীক্ষার তথ্য অনুযায়ী, ভারতে তামাক নিয়ন্ত্রণে বিভিন্ন পদক্ষেপ নেওয়ার ফলে সাম্প্রতিক দশকগুলোতে ধূমপানের হার উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পাইয়াছে। তবে পনের ধরন অনুযায়ী এই ট্রেণ্ডের কিছু ভিন্নতা রহিয়াছে। গত দুই দশকে ভারতে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ধূমপানের হার প্রায় অর্ধেক হইয়া গিয়াছে।বিডি এবং সিগারেটের ব্যবহার পুরুষ ও নারী উভয়ের মধ্যেই আগের চেয়ে কমিয়াছে শতাংশের হিসেবে হার কমিলেও, ভারতের বিশাল জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণে ধূমপায়ীদের মোট সংখ্যা প্রায় ১২ কোটির কাছাকাছি স্থির রহিয়াছে বা কিছু ক্ষেত্রে সামান্য বাড়িয়াছে।ধূমপান কমাতে সাম্প্রতিক কিছু অর্থনৈতিক সমীক্ষা অনুযায়ী, গ্রামীণ ও নিম্ন-আয়ের পরিবারগুলোতে গুঁটা, খৈনি বা পান-মসলার মতো ধোঁয়াবহীন তামাকের ব্যবহার এবং এর পেছনে খরচ সাম্প্রতিক সময়ে কিছুটা বৃদ্ধি পাইয়াছে।

ট্রেন থেকে নামতে গিয়ে গুরুতর আহত এক

তেলিয়ামুড়া, ২২ জুন : জামাইষষ্ঠীর আনন্দখন পরিবেশ মুহূর্তের মধ্যেই পরিণত হন আতঙ্কে। শ্বশুরবাড়ির নিমন্ত্রণ রক্ষা করতে এসে বড়সড় দুর্ঘটনার কবলে পড়লেন এক ব্যক্তি। রবিবার তেলিয়ামুড়া রেলস্টেশনে ট্রেন থেকে নামার সময় পা পিছলে গুরুতর আহত হন ওই ব্যক্তি। দমকল বিভাগ সূত্রে জানা গেছে, জামাইষষ্ঠী উপলক্ষে স্ত্রী ও সন্তানকে নিয়ে শ্বশুরবাড়িতে যাওয়ার উদ্দেশ্যে আগরণতলা থেকে ধর্মনগরগামী ট্রেনে যাত্রা করেছিলেন সত্যজিত দেবনাথ। তিনি বিলালগড় এলাকায় বাদিন্দা। নির্ধারিত সময়ে ট্রেনটি তেলিয়ামুড়া রেলস্টেশনে এসেছিলে তিনি নামায়ে চেষ্টা করেন। সেই সময়ে আচমকাই ভারসাম্য হারিয়ে পা পিছলে মড়ে যান। প্রত্যক্ষদর্শীদের দাবি, কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই তাঁর একটি পা রেলের চাকার সংস্পর্শে চলে আসে, ফলে গুরুতরভাবে আহত হন তিনি। তবে তাঁর সহধর্মিণী ও সন্তান অক্ষত রয়েছেন। ঘটনার পর স্টেশন চত্বরে চাম্বলের সৃষ্টি হয়। যাত্রীরা দ্রুত ছুটে এসে আহত ব্যক্তিকে সাহায্যের চেষ্টা করেন। খবর পেয়ে তেলিয়ামুড়া দমকল বিভাগের একটি দল ঘটনাস্থলে পৌঁছে উদ্ধারকাজ শুরু করে। পরে তাঁকে উদ্ধার করে তেলিয়ামুড়া মহকুমা হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়। হাসপাতালে প্রাথমিক চিকিৎসার পর চিকিৎসকেরা জানান, তাঁর পায়ে গুরুতর আঘাত লেগেছে এবং উন্নত চিকিৎসার প্রয়োজন রয়েছে। শারীরিক অবস্থার অবনতি হওয়ার আশঙ্কায় তাঁকে দ্রুত আগরণতলার জিবি হাসপাতালে স্থানান্তর করা হয়। জামাইষষ্ঠীর মতো পারিবারিক উৎসবের দিনে ঘটে যাওয়া এই মর্মান্তিক ঘটনায় পরিবার ও আত্মীয়স্বজনদের মধ্যে উদ্বেগের ছায়া নেমে এসেছে। একই সঙ্গে ঘটনাটির রেলখাতার সময় সর্বাধিক সতর্কতা অবলম্বনের প্রয়োজনীয়তার বিষয়টিকেও আবার সামনে এনে দিয়েছে।

নৃপেন্দ্র কুমার রায় মোমোরিয়াল অকশন ব্রিজ টুর্নামেন্টের শুভ সূচনা, অংশ নিচ্ছে ২৮টি দল

নিজস্ব প্রতিিনিধি, ধর্মনগর, ২২ জুন : উত্তর ত্রিপুরার ধর্মনগরের কালীদেবীর উত্তর পাড়স্থিত প্রবীণ অঙ্গনে ধর্মনগর অকশন ব্রিজ কমিটির উদ্যোগে দ্বিতীয় বর্ষের ‘নৃপেন্দ্র কুমার রায় মোমোরিয়াল অকশন ব্রিজ রানিং টুর্নামেন্ট’-এর শুভ উদ্বোধন অনুষ্ঠিত হয়েছে। মর্যাদাপূর্ণ এই প্রতিযোগিতায় এবছর মোট ২৮টি দল অংশগ্রহণ করছে। টুর্নামেন্টের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন ধর্মনগরের বিধায়ক জহর চক্রবর্তী। এদিনের অনুষ্ঠানে এলাকার বিশিষ্ট ব্যক্তিবর্গ, ক্রীড়াপ্রেমী এবং সমাজের গণ্যমান্য ব্যক্তির উপস্থিতি ছিলেন। অনুষ্ঠানে বক্তরা প্রয়াত নৃপেন্দ্র কুমার রায়ের স্মৃতির প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন করে ব্রিজ খেলাকে আরও জনপ্রিয় করে তোলার আহ্বান জানান।

পিতৃত্ব কীভাবে পুরুষের মস্তিষ্কে প্রভাব ফেলে

দিয়েগো আরগুয়েদাস ওর্টিজ

সন্তানের জন্মের আগে থেকেই পুরুষদের শরীরে মারাত্মক হরমোনজনিত পরিবর্তন ঘটে, যা তাদের আচরণকে ব্যাপকভাবে প্রভাবিত করতে পারে এবং এর সরাসরি প্রভাব পড়ে তাদের সন্তানের সুস্থতার ওপর। আমার ছেলের জন্মের আগের মাসগুলোতে, আমার স্ত্রী ও আমি একটি “অ্যাক্টিভ বার্ড” ওয়ার্কশপ (শিশুর জন্মের আগে প্রসব সংক্রান্ত বিষয়ে মা-বাবার প্রশিক্ষণ), একটি “রেস্টফিজিও সেশন” এবং হাসপাতাল পরিচালিত প্রসব-পূর্ব কোর্সে অংশ নিয়েছিলাম। আমরা গর্ভবস্থা ও শিশু বিকাশ এক গাদা বই পড়েছিলাম এবং অসংখ্য ওয়েবসাইট ঘুরে দেখেছিলাম। আমাদের নেটপ্যাডগুলো দ্রুতই তথ্য ভরে গিয়েছিল। আমার সেই সময়ের নেটগুলোর মধ্যে নারীদের শরীর কীভাবে প্রসব এবং মাতৃত্বের জন্য প্রস্তুত হয় - তার বিস্তারিত বিবরণ ছিল। যেমন হরমোনের ওঠানামা, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের স্থান পরিবর্তন এবং মস্তিষ্কের পুনর্গঠন। তবে কেউ আমাকে বলেনি যে, আমার নিজের মস্তিষ্ক ও শরীর পিতৃত্বের জন্য প্রস্তুত হচ্ছিল। আমার ছেলের বয়স যখন এক বছরের বেশি, তখন প্রিম্যাটোলজিস্ট সারাহ ব্লাফার হার্ডিন লেখা “ফাদার টাইম” নামক একটি বই পড়ার পর আমি প্রথম এ বিষয়ে লেখক যুক্তি দিয়েছেন যে, পুরুষদের মধ্যেও ‘যেকোনো নিবেদিতপ্রাণ মায়ের মতোই সুস্বাস্তমূলক ও যত্নশীল’ হওয়ার মতো প্রয়োজনীয় জৈবিক গঠন বা ওয়্যারিং রয়েছে। এটি আমার কৌতুহলকে জাগিয়ে তোলে। কিন্তু হার্ডিন বই আমাকে একটি সম্পূর্ণ নতুন একাডেমিক ধারণার সাথে পরিচয় করিয়ে দিল, যা বলছে যে আমাদের এই আচরণটির শ্রেণুক আসলে জীববিজ্ঞানের গভীরে, যা কেবল সুস্থ অবস্থায় থাকে এবং সঠিক সময়ে সক্রিয় হয়ে ওঠে। বিশেষজ্ঞদের সাক্ষাৎকার নেওয়া এবং বিভিন্ন গবেষণা গভীরভাবে বিশ্লেষণ করে দেখার পর আমি একটি সহজ সিদ্ধান্তে পৌঁছাই - পিতৃত্ব একজন পুরুষকে এমনভাবে পরিবর্তিত করে, যা মাতৃত্বের রূপান্তরের মতোই একদম একই রকম। একজন বাবা তার সন্তানের যত্নে যত বেশি সম্পৃক্ত হন, এ রূপান্তর তত বেশি গভীর হয়। পুরুষের এন্ডোক্রাইন (হরমোন) এবং স্নায়ুতন্ত্রের পরিবর্তন প্রমাণ করে যে, একজন যত্নশীল বাবা কোনো আধুনিক ব্যক্তিক্রম নয়, বরং এটি তার একটি গভীর জৈবিক বৈশিষ্ট্য।

টেস্টোস্টেরনের মাত্রা হ্রাস— শিশুদের কারণে বাবা শারীরিকভাবে কীভাবে পরিবর্তিত হন, সে বিষয়ে প্রাথমিক গবেষণাগুলো এসেছিল অন্যান্য প্রাণীদের পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে। বিশ্বে শতাধীর শেষের দিকের এসব গবেষণায় দেখা গেছে যে, অনেক স্তন্যপায়ী পুরুষ (অন্যান্য প্রাইমেটসহ) যখন সক্রিয়ভাবে সন্তানের যত্ন নেয়, তখন তাদের শরীরে স্পষ্ট হরমোনজনিত পরিবর্তন ঘটে। এর মধ্যে টেস্টোস্টেরন,

ভাসোসপ্রেনিন ও প্রোলাকটিনের মতো হরমোনের ওঠানামা অন্তর্ভুক্ত, যা সাধারণত মাতৃত্বের সাথে জড়িত। আমেরিকান নৃবিজ্ঞানী লি গেটলার যখন ২০০০-এর দশকের শুরুতে আন্ডারগ্রাজুয়েট ছাত্র হিসেবে এসব ফলাফলের কথা শোনেন, তখন তিনি এতে মগ্ন হয়ে পড়েন। ইন্ডিয়ানার ইউনিভার্সিটি অফ নটর ডেমের হরমোন, স্বাস্থ্য এবং মানব আচরণ গবেষণাগারের পরিচালক গেটলার বলেন, “আমি আমার লেকচারারকে জিজ্ঞাসা করেছিলাম যে, কেউ মানুষের পিতৃত্বের ক্ষেত্রে এ প্রশ্নগুলো নিয়ে গবেষণা করছে কি-না, এবং যার উত্তর ছিল - না।” ২০০০ সালে দুইজন কানাডিয়ান গবেষক-ক্যাথারিন উইন-এডওয়ার্ডস এবং অ্যান স্টোরি, তারা পুরুষদের হরমোনে পরিবর্তনের ওপর প্রথম গবেষণা প্রকাশ করেছিলেন। গেটলার যখন এ ক্ষেত্রে কাজ শুরু করেন, ততদিনে এটি একটি প্রতিষ্ঠিত সত্য ছিল যে সন্তানের পুরুষদের তুলনায় সন্তান আছে এমন পুরুষদের টেস্টোস্টেরনের মাত্রা কম থাকে। কিন্তু সেখানে একটি “ডিম আগে না মুরগি আগে” মার্শ্ব সমস্যা ছিল, গেটলার ব্যাখ্যা করছিলেন, “টেস্টোস্টেরনের মাত্রা কম থাকা পুরুষদেরই কি বাবা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি? নাকি পিতৃত্বের রূপান্তরই পুরুষদের মধ্যে এই জৈবিক পরিবর্তনের ধারা তৈরি করে?” এ প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে গেটলার ফিলিপাইনের সেবু সিটিতে কয়েক দশক ধরে চলা একটি প্রকল্পের বিজ্ঞানীদের সাথে যুক্ত হন। ২০০৫ সালে, এই দলটি ২১ বছর বয়সী এবং কোনো সঙ্গীহীন ৬২৪ জন পুরুষের লালরসনমূল সংগ্রহ করে টেস্টোস্টেরন পরীক্ষা করে। চার বছর পর তারা আবার পরীক্ষা করেন। তারা দুটি গ্রুপের উদ্ভিন্ন জনতে চেয়েছিলেন - অন্তর্ভুক্তি সময়ে যারা বাবা হয়েছেন তাদের টেস্টোস্টেরন কম হবে কি-না, এবং যারা শিশু যত্নে বেশি সময় ব্যয় করেছেন তাদের ক্ষেত্রে এটি আরও কম হবে কি-না। যখন ফলাফল এলো, দুটি গ্রুপের উদ্ভিন্ন ছিল “হ্যাঁ”। যারা বাবা হয়েছিলেন তাদের টেস্টোস্টেরনের মাত্রা সন্তানহীন পুরুষদের তুলনায় উল্লেখযোগ্যভাবে কম ছিল। এবং যে পুরুষরা শিশুদের দেখাভালো বেশি সময় কাটিয়েছিলেন, তাদের টেস্টোস্টেরন সবচেয়ে বেশি হ্রাস পেয়েছিল। যারা তাদের সন্তানের সাথে একই বিছানায় ঘুমাচ্ছেন, তাদের মাত্রাও ছিল কম। গেটলার আমাকে বলেন, “আমি মনে করি বৈজ্ঞানিক গবেষণায় এটাই প্রথম স্পষ্ট ব্যাখ্যা ছিল যে পুরুষদের পিতৃত্বের জন্য প্রস্তুত হওয়ার এ ক্ষমতা রয়েছে।” এক অর্থে, জৈবিক প্রক্রিয়াই সন্তান যত্নের জন্য তাদের প্রস্তুত করে তোলে। তাদের এই অনুমানের অনন্য ভাবে। বিজ্ঞানীদের আগে কয়েকটি দলও দেখেছে যে সঙ্গীর গর্ভবস্থায় টেস্টোস্টেরন কমে যাওয়া শিশুর জন্মের পর তাকে বাবার বেশি সময় দেওয়া, সন্তান লালনে সুস্পষ্ট হওয়া এবং সন্তানের সাথে সম্পর্কিত। এমনকি এ হরমোনের মাত্রা শিশুর কক্ষায় পুরুষদের প্রতিক্রিয়ার সাথেও সম্পর্কিত ছিল - এটি তাদের আরও

সতর্ক ও স্পর্শকাতর করে তুলেছিল। ২০১৮ সালে গেটলারের ল্যাবের একটি দল এ সিদ্ধান্তে পৌঁছায় যে, কম টেস্টোস্টেরন যে বাবাদের তারা কম বয়সী বাচ্চাদের যত্নে বেশি জড়িত থাকেন। কিন্তু এটি কখন ঘটে? জন্মের আগে নাকি পরে - এই প্রশ্নটি ঘূরণক খাচ্ছিল যুক্তরাষ্ট্রের ইমোরি ইউনিভার্সিটির ল্যাবরেটরি ফর ডিউমান নিউরোসায়েন্সের পরিচালক জেমস কে. রিলিংয়ের মনে। রিলিং আমাকে বলেন, “আমার ধারণা ছিল যে এটি মায়ের সন্তান প্রসবের পর ঘটবে, যখন বাবার তাদের শিশুদের সাথে কিছুটা সময় কাটাবেন।” গবেষণায় যা তারা পেয়েছিলেন তা তাদের অস্বাভাবিক করে দিয়েছিল। যখন তাদের স্ত্রী বা সঙ্গীর গর্ভধারণের চার মাস পরে হবু বাবাদের পরীক্ষা করা হয়, তখন তাদের টেস্টোস্টেরন ও ভাসোসপ্রেনিন - দুটি হরমোন ইতোমধ্যেই কম ছিল। রিলিং, যিনি ২০২৪ সালে পিতৃত্বের বিজ্ঞান নিয়ে “ফাদার নেচার” নামে একটি বই প্রকাশ করেছেন, তিনি বলেন যে ভাসোসপ্রেনিনেরও একই রকম প্রভাব ছিল। রিলিং জানতে চান যে এটি কেন ঘটে। হবু বাবার কি তাদের গর্ভবর্তী সঙ্গীদের কাছ থেকে কোনো ফেরোমোনাল সংকেত (দুই জন মানুষের মধ্যে এক ধরনের রাসায়নিক প্রতিক্রিয়া যা আচরণ বা শারীরিক পরিবর্তনকে প্রভাবিত করে) পান? নাকি সন্তান আসার খবর জানার পর এটি একটি মানসিক পরিবর্তন? এগুলো আমার এখনো নিশ্চিতভাবে জানি না। তবে যা নিশ্চিত তা হলো, পরিবর্তনগুলো টেস্টোস্টেরনের বাইরেও বিস্তৃত। ভালোবাসার হরমোনের তরঙ্গ— উদাহরণস্বরূপ, অক্সিটোসিন বা তথাকথিত ‘লাভ হরমোন’ এর কথাই মনে পড়তে পারে। এতে ভূমিকার জন্য ধারা থাকা। প্রসব-পূর্ব পরীক্ষার মধ্যে আছে - আমাদের উৎসাহিত করা হয়েছিল যাতে প্রসবের সময় আমরা সঙ্গী শান্ত ও শিথিল থাকে, যাতে করে তার অক্সিটোসিন হরমোন প্রবাহিত হতে পারে এবং প্রসব সহজ হয়। আমাদের সন্তান জন্মের পর আমাদের বলা হয়েছিল যে, জন্মের সময় অক্সিটোসিনের একটি বিশাল সেউ তৈরি হবে এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে বাবাবার এই হরমোন বাড়বে যা মা ও শিশুর বন্ধন তৈরি করতে সাহায্য করবে। কিন্তু আমি জানতাম না যে জন্মের পরেই এই হরমোনের স্তর কমে যায়, যখন সে আমার খালি বুকে ঘুমাচ্ছিল, তখন আমার মধ্যেও অক্সিটোসিন বাড়ছিল। বিশ্বেজুড়ে অনেক গবেষণায় বাবাদের মধ্যে উচ্চ মাত্রার অক্সিটোসিন পাওয়া গেছে - এমনকি বাবাদের সন্তানের বসন এক থেকে দুই বছর বা তিন বছর মাসের কম বয়সী শিশুদের যত্ন নিচ্ছেন, তাদের ক্ষেত্রে। সন্তানদের সাথে কী পরিমাণ সময় কাটানো হচ্ছে তাহা ওপরই এটা নির্ভর করে। উদাহরণস্বরূপ, যে বাবারা তাদের সন্তানদের সাথে বেশি লেগেধলা করেছেন ও কাছাকাছি থেকেছেন তাদের তাদের অক্সিটোসিন বেড়ে গিয়েছিল। এমনকি বাবারা যখন প্রথমবার তাদের নবজাতককে কোলে নিয়েছিলেন, তখনও একই রকম পরিবর্তন স্পষ্ট ছিল।

শুভময় দাস

১৫৭৫ খ্রিস্টাব্দে শুরু হয়েছিল এবং এটি সম্পূর্ণ করতে দুই বছর সময় লাগেছিল। এই গ্রন্থটি অসাধারণ রচনা বলে মনে হয়। কৃষ্ণের মূর্তি দেখে তিনি বলেছিলেন ‘কৃষ্ণের রচিত হয়েছিল, কিন্তু বলা হয় যে এটি সম্পূর্ণ হওয়ার সাথে সাথেই তুলসীদাস বারানসীতে গিয়েছিলেন, যেখানে তিনি শিবকে এই মহাকাব্যটি আবৃত্তি করে শুনায়েছিলেন। “বিনয় পত্রিকা” তুলসীদাসের লেখা আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ গ্রন্থ যা তাঁর শেষ রচনা বলে মনে করা হয়।

হিন্দু কবি গোস্বামী তুলসীদাসের জীবনী

কথিত আছে যে, তুলসীদাস জন্মের সময় কাঁদননি এবং তাঁর বর্ণিত দাঁত অক্ষত অবস্থায় ছিলএই তথ্যটি তাঁকে ঋষি বাস্কীকীর অবতার বলে বিশ্বাসকে সর্মহন করার জন্য ব্যবহৃত হতো। শৈশবে তিনি তুলসিরাম বা রাম বোলা নামে পরিচিত ছিলেন। পারিবারিক মানুষ থেকে তপস্বী— তুলসীদাস তাঁর স্ত্রী বৃদ্ধিমতীর প্রতি গভীরভাবে অনুরক্ত ছিলেন, যতক্ষণ না সেই দিনটি এল যেদিন তিনি এই কথাগুলি উচ্চারণ করলেন: ‘আমার এই মলিন হয়ে পড়ে।

জন্ম ও বংশ পরিচয়:— জানা যায় যে, তুলসীদাস ১৫৩২ সালে ভারতের উত্তর প্রদেশের রাজপুতে স্থলসি ও আয়ারাম গুরুা জন্মের ঘরে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি দুবেসুঁতে একজন সরযুপরিণ ব্রাহ্মণ ছিলেন।

কথিত করে রচিত, বর্ণনা করে যে কীভাবে তিনি একবার ভগবান কৃষ্ণের মন্দির দর্শন করতে বৃন্দাবনে গিয়েছিলেন। কৃষ্ণের মূর্তি দেখে তিনি বলেছিলেন ‘কৃষ্ণের রচিত হয়েছিল, কিন্তু বলা হয় যে এটি সম্পূর্ণ হওয়ার সাথে সাথেই তুলসীদাস বারানসীতে গিয়েছিলেন, যেখানে তিনি শিবকে এই মহাকাব্যটি আবৃত্তি করে শুনায়েছিলেন। “বিনয় পত্রিকা” তুলসীদাসের লেখা আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ গ্রন্থ যা তাঁর শেষ রচনা বলে মনে করা হয়।

অনুরোধ করেন। তুলসীদাস এই বলে প্রত্যাখ্যান করেন, ‘আমার কোনো অতিপ্রাকৃত শক্তি নেই, আমি কেবল রামের নাম জানি’ এই অবাধ্যতায় জনা সঘাট তাঁকে কথিত বলেছিল, ‘হে প্রভু, আমি তোমার সৌন্দর্যের বর্ণনা কীভাবে তুলসীদাস ভগবান হনুমাদের কাছে প্রার্থনা করেন, যার ফলে অসংখ্য শক্তিশালী বাবন রাঙ্গদ্বরবাবো আক্রমণ করে। ভীত সঘাট ক্ষমা ভিক্ষা করতে থাকা তুলসীদাসকে কারাগার থেকে মুক্তি নিজেকে প্রকাশ করলেন।

আরেকটি বহুল প্রচলিত গল্প আমরা জানি যে তুলসীদাস কিছুকাল অযোধ্যায় বাস করার পর পবিত্র নগরী বারানসীতে চলে যান, যেখানে তিনি তাঁর জীবনের অধিকাংশ সময় কাটিয়েছেন। লেখা থেকে প্রাপ্ত তথ্য থেকে জানা যায় যে, তাঁর সর্বশ্রেষ্ঠ গ্রন্থটির রচনা

সম্পাদকীয় পাতায় প্রকাশিত নিবন্ধগুলির বক্তব্য সম্পূর্ণ লেখকদের ব্যক্তিগত অভিমত। সম্পাদক এরজন্য দায়ী নয়।

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

জেল না ক্রিম ত্বকের জন্য কী ধরনের ময়েশচারাইজার উপযুক্ত?

সামান্য একটা ময়েশচারাইজার কিনতে গিয়ে মাথা একেবারে ঘুরে যাওয়ার জোগাড়। শত শত ব্র্যান্ড, হাজার রকমের বোতল। আর তার উপর বোতলের গায়ে কোনওটিতে লেখা ‘জেল’ আবার কোনওটিতে ‘ক্রিম’। বিজ্ঞাপনের চটক দেখে অনেকেই বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন। কোনটি প্রয়োজন সে দিকে নজর না দিয়ে রঙিন মোড়ক আর নামের বাহুরে আটকা পড়েন। ফলে তৈলাক্ত ত্বকে ক্রিমের ভারে ব্রন-অ্যাকনে উপচে পড়ে, আর শুষ্ক ত্বকে জেলের হালকা প্রলেপ নিম্নেই উবে গিয়ে ত্বককে করে তোলে মরুভূমির মতো। রূপচর্চা বিশেষজ্ঞদের মতে, স্কিনকেয়ারের দুনিয়ায় কোনও প্রোডাক্টকেই চোখবন্ধ করে ‘সেরা’ বলে দেওয়া যায় না। আসলে সমস্যাটা হলো আপনার ত্বকের ধরণ এবং আপনার চারপাশের আবহাওয়ার সঙ্গে সঠিক সামঞ্জস্য বজায় রাখার। আপনার ত্বকের জন্য জেল না ক্রিম কোনটি উপযুক্ত, তার একটি গাইডলাইন দেওয়া হলো। ১.



জেল ময়েশচারাইজার:— জেল ময়েশচারাইজার মূলত ওয়াটার-বেসড। এটি অত্যন্ত হালকা। মুখে মাথার সঙ্গে সঙ্গে পেনিট্রেট হয়ে যায়। এতে প্রচুর পরিমাণে হিউমেট্রান্ট, যেমন হায়ালুরোনিক অ্যাসিড, গ্লিসারিন বা অ্যালোভেরা থাকে। এই ধরনের প্রসাধনী অনেকটা স্পঞ্জের মতো কাজ করে। বাতাস থেকে আর্দ্রতা টেনে নিয়ে ত্বকের ভিতরের স্তরে তা লক করে দেয়। কারা ব্যবহার

বাটার, স্কোয়ালেন বা এসেনশিয়াল অয়েল। এগুলো ত্বকের কোষে শুষ্ক আর্দ্রতাই জোগায় না, বরং ত্বকের উপরিভাগে একটি শক্তিশালী সুরক্ষামূলক স্তর তৈরি করে। এর ফলে ত্বকের ভিতরের জলীয় অংশ বাষ্পীভূত হতে পারে না। কারা ব্যবহার করবেন? অতিরিক্ত শুষ্ক ত্বক, রক্ষণ ও ফ্রেক্সিন (চামড়া ওঠা), এবং বয়সের ছাপ পড়া বা ম্যাচিওর স্কিনের জন্য ক্রিম ময়েশচারাইজার ভালো। এছাড়া যারা ২৪ ঘণ্টা এসির মধ্যে থাকেন তাদের এই প্রসাধনীটি ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়। কার জন্য কোনটি ভালো? দিনের বেলা রোদে বেরোনার সময় বা মেকআপের আগে হালকা জেল ময়েশচারাইজার ব্যবহার করুন। আর রাতে ঘুমোনার সময় ত্বক মোরামের জন্য ভারী বা সেরামাইড যুক্ত ক্রিম বেছে নিন। তবে ঝরঝর যদি কখনো স্কিন হয়, সে ক্ষেত্রে ঋতু পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে ময়েশচারাইজারের ধরনও বদলে ফেলাই শ্রেয়।

হাইওয়ের সাইনবোর্ড সবুজ রঙের হয় কেন



তিন দিনের একটা লম্বা উইকএন্ড পেলেই অনেকে গাড়ি নিয়ে বেরিয়ে পড়েন রোড ট্রিপে। পিচ কালো রাস্তা ধরে দ্রুত গতিতে গাড়ি ছুটিয়ে নিয়ে যাওয়ার আনন্দই আলাদা। পথের চারপাশের প্রাকৃতিক সৌন্দর্য উপভোগ করার পাশাপাশি চালক ও অন্যান্য যাত্রীদের নজরে পড়ার পাশে থাকার জন্য নানা ডিজিটাল সাইনবোর্ড। কিন্তু কখনও কি

খোয়াল করে দেখেছেন, কোন গন্তব্য আর কত দূরে, বা সামনে কোন শহর আসছে এই দূরত্ব ও পথনির্দেশ লেখা বড় বড় সাইনবোর্ডগুলোর রং সবসময় সবুজ রঙের হয় কেন? আর তার উপর লেখাগুলোই বা কেন সাদা রঙের হয়?

১. দূর থেকে দ্রুত দৃষ্টি আকর্ষণ— হাইওয়ে বা রাজপথে গাড়িগুলো অত্যন্ত দ্রুত গতিতে ছুটে চলে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের মতে, লাল বা হলুদ রঙের দিকে একটানা তাকিয়ে থাকলে চোখ দ্রুত ক্লান্ত হয় এবং মনের উপরেও চাপ বাড়ে। কিন্তু সবুজ হলো প্রকৃতির রং, যা চোখের পেশিকে আরাম দেয় এবং মনকে শান্ত রাখে।

৩. বিদেশের সঙ্গে সামঞ্জস্য— এক এক রাজ্য বা এক এক রাস্তায় সাইনবোর্ডের রং এক এক রকম হলে চালকদের মধ্যে বিভ্রান্তি তৈরি হতে পারে। দুর্ঘটনার ঝুঁকি বাড়তে পারে। তাই ভারতের প্রতিটি জাতীয় ও রাজ্য সড়কে একই নিয়ম মেনে সবুজ বোর্ড ব্যবহার করা হয়। শুধু ভারতেই নয়, আমেরিকা, কানাডা, জাপান, অস্ট্রেলিয়া এবং ইউরোপের বহু দেশেও এই একই সবুজ-সাদা রঙের সাইনবোর্ড বোর্ড ব্যবহার করা হয়। ফলে দেশের বাইরে গেলেও চালকদের অসুবিধা হয় না।

শরীরচর্চার সময় নেই? অফিসের ডেস্কে বসেই সেরে নিন যোগাসন

ইদুরদৌড়ের জীবনে সূক্ষ্ম থাকা ভীষণ জরুরি। মানসিক ও শারীরিক ভাবে নিজেকে ফিট রাখতে হলে শরীরচর্চা না করে কোনও উপায় নেই। যত বেশি ফিজিক্যালি অ্যাক্টিভ থাকবেন, রোগের ঝুঁকি কমাতে পারবেন। এই বিষয়গুলো জানা সত্ত্বেও ক’জন নিয়ম করে শরীরচর্চা করে? বহু মানুষের ধারণা শুধু জিমে গিয়েই যোগব্যায়াম করা সম্ভব। কিন্তু আপনি ঘরেও যোগব্যায়াম করতে পারেন। খুব বেশি কিছু নয়, নিয়ম করে সূর্যনমস্কার করলেও গোটা দেহের ব্যায়াম হয়ে যাবে। কিন্তু যাদের হাতে ওই সময় টুকুও নেই, যাদের জীবনের বেশিরভাগ সময় অফিসে বসে কেটে যায়, তাঁরা কী করবেন? অফিসের ডেস্কে বসে ঘণ্টার পর ঘণ্টা ঘাড় কাঁজ করার অভ্যাস অত্যন্ত ক্ষতিকর। এর প্রভাব পড়ে শিরদাঁড়া, ঘাড়, কোমর সহ একাধিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ। তাই দীর্ঘক্ষণ এক জায়গায় বসে কাজ করলে দিনের নির্দিষ্ট সময়ে ব্যায়াম করা দরকার। আর সেই সময়টুকুও যদি না পান, তা হলে অফিসের ঘড়ি বা ঘড়ির বসেই কয়েকটি আসন সেরে নিতে পারেন। এতে কোমর, ঘাড়, পিঠে ব্যথা কমাতে পারবেন

এবং পেশির নমনীয়তা বাড়াবে। চেয়ার স্পাইনাল টুইস্ট— একে অর্ধ মত সেক্সান্ডান ও বলতে পারেন। চেয়ারে বাঁ দিক ফিরে আড়াআড়িভাবে বসুন। এ বার মেরুদণ্ড ভাঁজের জন্য শরীরের উপরের অংশটি ডান দিকে ঘোরান এবং চেয়ারের পিছনের অংশটি হাত দিয়ে ধরে রাখুন। প্রতিবার শ্বাস নেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে মেরুদণ্ড সোজা রাখুন এবং টানটান করুন। আবার নিঃশ্বাস ছাড়ার সঙ্গে শরীর আরও ঘোরানোর চেষ্টা করুন। এ ভাবে পাঁচবার শ্বাস-প্রশ্বাস নিন। তার পরে

চেয়ারের ডান দিকে ঘুরে বসে আবার একই পদ্ধতিতে এই ব্যায়াম করুন। চেয়ার চম্পাসন— চেয়ারে বসেই চম্পাসন সেরে নিতে পারেন। চেয়ারের উপর হাত জড়ো করে বসুন। তারপরে হাত দুটো মাথার উপর সোজা করুন তুলুন। শিরদাঁড়া সোজা রাখবেন। জোরে শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন। শ্বাস নেওয়ার সময়ে শরীর ভিতরের দিকে ঢুকিয়ে এবং যখন ছাড়বেন তখন তা বাইরের দিকে বেরিয়ে আসবে। আর এই সময়ে একবার মাথা উর্চ করে উপরের দিকে তাকান এবং একবার নীচের দিকে। চেয়ার বীরভ্রামন— চেয়ারে

সোজা হয়ে বসুন। এবার চেয়ারের বাঁ দিকে মুখ করে এমনভাবে বসুন যেন আপনার ডান নিতম্ব চেয়ারের বাইরে থাকে। বাঁ পা সামনের দিকে ৯০ ডিগ্রি কোণে বাঁকিয়ে মেঝের উপর রাখুন। এ বার ডান পা আস্তে আস্তে পিছনের দিকে প্রসারিত করুন। এ বার দুই হাত কান বরাবর উপরের দিকে তুলে নমস্কারের ভঙ্গিতে দাঁড়ান। হাত যেন একদম সোজা ও আকাশের দিকে মুখ করা থাকে। পিঠ সোজা রাখুন। এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থাকুন এবং আবার ধীরে ধীরে পুরোনো অবস্থায় ফিরে আসুন।



বেশি আলু খেলে গ্যাসের সমস্যা হয়

সুবাণ্ডগম কান্নান

বিশ্বজুড়ে যে সমস্ত খাবার সবচেয়ে বেশি খাওয়া হয়, তার মধ্যে অন্যতম হলো আলু। এটিই আবার অনেকের কাছে সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। আলু খাওয়ার পর অনেকে পেটে অস্বস্তির কথা বলেন। ব্লোটিং বা পেট ফাঁপা ভাব অনুভব হওয়া কিংবা গ্যাসের সমস্যার কথাও বলতে শোনা যায় অনেকে। বেশি পরিমাণে আলু স্নেহ, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই বা চিপস খাওয়ার পর অস্বাভাবিকভাবে পেট ফোলায় মতো সমস্যা অনুভব করেন অনেকে। এখন প্রশ্ন হলো, অতিরিক্ত আলু খেলে কি সত্যিই গ্যাসের সমস্যা দেখা দিতে পারে? প্রবীণ গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজিস্ট অরুণ প্রকাশ জানিয়েছেন, এর কোনো নির্দিষ্ট উত্তর নেই। অর্থাৎ, এই প্রশ্নের জবাবে শুধু হ্যাঁ বা না বলা সম্ভব নয়। ডা. প্রকাশ ব্যাখ্যা করেছেন, বেশিরভাগ মানুষের যে সমস্ত খাবার খেলে সবচেয়ে বেশি গ্যাসের সমস্যা হয় বলে লক্ষ্য করা গিয়েছে, আলু তার মধ্যে নেই। তবে অতিরিক্ত আলু খেলে নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে, কারো কারো পেটে ফাঁপা ভাব অনুভব হতে পারে। পেট ভরা লাগতে পারে এবং গ্যাসের সমস্যা তৈরি হতে পারে। ‘তবে এটা মনে রাখা দরকার যে ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তির ক্ষেত্রে এর প্রভাব আলাদা হতে পারে।’

ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, চিপস হোক, কড়াইশুঁটি দিয়ে আলুর দম কিংবা পুর দিয়ে পরোটা খেতে ভালবাসেন অনেকেই।

গাঁজন প্রক্রিয়ার কারণে কারো কারো শরীরে অস্থায়ীভাবে অতিরিক্ত গ্যাস তৈরি হতে পারে। ডা. অরুণ প্রকাশ ব্যাখ্যা করেছেন, ‘ফুলকপি, ব্রোকলি এবং কপির খাদ্যের একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ। তবে শুধুমাত্র আলু নয়, মটরশুঁটি এবং মুলো-সহ অন্যান্য কাবোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার খেলেও পেটে ফাঁপা ভাব এবং গ্যাসের কারণে অস্বস্তি অনুভব হতে পারে।’ তিনি জানিয়েছেন, আলু-জাতীয় খাদ্য কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে সমস্যা তৈরি করতে পারে। তবে তার মানে এই নয় যে আলু স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয়। বিষয়টা হলো বিভিন্ন মানুষের হজম ক্ষমতা ভিন্ন। ‘আলুর বদলে দুগ্ধজাত খাবার, মটরশুঁটি, মুলো ইত্যাদি পেটে গ্যাসের সমস্যা তৈরি করতে পারে এবং পেটে ফাঁপাভাব অনুভব হতে পারে,’ বলেছেন ডা. অরুণ প্রকাশ।

দ্বারা সেটার গাঁজন প্রক্রিয়া সম্পন্ন হয়। এর ফলে গ্যাস উৎপন্ন হয়। যুক্তরাজ্যের ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস বলেছে, ‘ফুলকপি, ব্রোকলি এবং কপির মতো শাক-সব্জিতে সালফারযুক্ত যৌগ থাকে যা রাফিনোজ নামে পরিচিত। হজমের সময়, এই যৌগগুলো প্রচুর পরিমাণে গ্যাস তৈরি করতে পারে।’ ‘খাদ্য হিসাবে এগুলো (ফুলকপি, ব্রোকলি) বেশি পুষ্টিকর হলেও অনেক সময় খাওয়ার পর পেটে ফাঁপাভাব অনুভব হয়।’ ডা. অরুণ প্রকাশ ব্যাখ্যা করেছেন, ‘এছাড়া দুধ, আইসক্রিম, পনির ও দইয়ে ল্যাকটোজ থাকে। ল্যাকটোজ জাতীয় খাবার খেলে যাদের সমস্যা হয়, তাদের শরীর এগুলো সঠিকভাবে হজম করার জন্য প্রয়োজনীয় ল্যাকটোজ এনজাইম পর্যাপ্ত পরিমাণে উৎপাদন করতে পারে না।’

জাইলিটলের মতো চিনির বিকল্পগুলো প্রায়শই অতিরিক্ত গ্যাস তৈরি করে বিশেষত যদি বেশি পরিমাণে সেবন করা হয়। মেয়ো ক্লিনিকের তথ্য অনুযায়ী, সোডা বা অন্যান্য কার্বনেটেড পানীয় হজমের সমস্যা বাড়িয়ে তুলতে পারে। এগুলো পেটে বেশি গ্যাস তৈরি করে। এই পানীয়গুলো শরীরে কার্বন ডাই অক্সাইড গ্যাস নিঃসরণ করে যার ফলে চেকুর ওঠে। এগুলো বেশি খেলে পেট ফাঁপা, পেট ভরা ভরা ভাব বোধ হওয়া এবং ঘন ঘন চেকুর তোলার মতো সমস্যা তৈরি করতে পারে। উৎস,— পেটের অস্বস্তি এড়াবার উপায়? গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজিস্ট অরুণ প্রকাশের মতে, এক একজনের হজম শক্তি এক এক রকম। ‘কার শরীরে কতটা গ্যাস উৎপন্ন হতে পারে, তার পিছনে অনেকগুলো কারণ রয়েছে। যেমন তাদের অস্থির



‘এই জাতীয় সমস্যা মানুষের হজম ক্ষমতা ও স্বাস্থ্যের উপরও নির্ভর করে। আলুর সঙ্গে পরিবেশন করা অন্যান্য খাবার এই লক্ষণ আরো বাড়িয়ে তুলতে পারে।’ ‘তাই যদি মসুর ডাল এবং আলুযুক্ত খাবার খাওয়ার পর সমস্যা দেখা দেয়, তাহলে পরের বার এগুলো আলাদা আলাদাভাবে খান এবং আপনার স্বাস্থ্যের দিকে নজর দিন। তাহলে ঠিক কী জাতীয় খাবার খেলে সমস্যা হচ্ছে, সে সম্পর্কে একটা ধারণা পাওয়া যাবে। তবে যদি এই জাতীয় সমস্যা দুই সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হয়, তবে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া দরকার।’

এছাড়াও, ল্যাকটোজ (দুধে উপস্থিত) জাতীয় খাবার খেলে ব্যক্তিগত অসুবিধা হয়, তাদের দুগ্ধজাত খাবার খেলে পেটে ফাঁপা ভাব অনুভব হতে পারে। গ্যাসের সমস্যাও দেখা দিতে পারে। একইভাবে ভাজা আলুতে ফ্যাট বেশি থাকার কারণে খাওয়ার পর দীর্ঘ সময় ধরে পেট ভরা ভরা বোধ হতে পারে। এর ফলে কেউ পেটে অস্বস্তি বোধ করতে পারেন, কারো আবার ব্লোটিং মনে হতে পারে। উৎস,— অন্যান্য খাবার থেকে সমস্যা— বিশেষজ্ঞদের মতে, আলুর মতো এমন বহু খাবার রয়েছে, যা পেটে ফাঁপা ভাব ও গ্যাসের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, প্রবীণ গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজিস্ট অরুণ প্রকাশ ব্যাখ্যা করেছেন ‘বিনস, ছোলা, মটরশুঁটি, মসুর ডাল।’

এতে ‘অলিগোস্যাকারাইড’ নামক এক জাতীয় জটিল কাবোহাইড্রেট থাকে। যেহেতু হু হু হু হু এই যৌগগুলো সম্পূর্ণভাবে হজম করার জন্য প্রয়োজনীয় এনজাইম নেই, তাই তারা বৃহদাঙ্কে পৌঁছায় এবং সেখানে উপস্থিত ব্যাকটেরিয়া দ্বারা এর গাঁজন প্রক্রিয়া শুরু হয়। নিউট্রিশন অ্যান্ড গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি জার্নালে প্রকাশিত এক গবেষণায় ডা. অরুণ প্রকাশ ব্যাখ্যা করেছেন, ‘বিনস, ছোলা, মটরশুঁটি, মসুর ডাল।’ এতে ‘অলিগোস্যাকারাইড’ নামক এক জাতীয় জটিল কাবোহাইড্রেট থাকে। যেহেতু হু হু হু হু এই যৌগগুলো সম্পূর্ণভাবে হজম করার জন্য প্রয়োজনীয় এনজাইম নেই, তাই তারা বৃহদাঙ্কে পৌঁছায় এবং সেখানে উপস্থিত ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সেটার গাঁজন প্রক্রিয়া সম্পন্ন হয়। এর ফলে গ্যাস উৎপন্ন হয়। যুক্তরাজ্যের ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস বলেছে, ‘ফুলকপি, ব্রোকলি এবং কপির মতো শাক-সব্জিতে সালফারযুক্ত যৌগ থাকে যা রাফিনোজ নামে পরিচিত। হজমের সময়, এই যৌগগুলো প্রচুর পরিমাণে গ্যাস তৈরি করতে পারে।’ ‘খাদ্য হিসাবে এগুলো (ফুলকপি, ব্রোকলি) বেশি পুষ্টিকর হলেও অনেক সময় খাওয়ার পর পেটে ফাঁপাভাব অনুভব হয়।’ ডা. অরুণ প্রকাশ ব্যাখ্যা করেছেন, ‘এছাড়া দুধ, আইসক্রিম, পনির ও দইয়ে ল্যাকটোজ থাকে। ল্যাকটোজ জাতীয় খাবার খেলে যাদের সমস্যা হয়, তাদের শরীর এগুলো সঠিকভাবে হজম করার জন্য প্রয়োজনীয় ল্যাকটোজ এনজাইম পর্যাপ্ত পরিমাণে উৎপাদন করতে পারে না।’

শোষিত হয়। এবং যে অংশটা হজম হয় না, সেটা বৃহদাঙ্কে পৌঁছায়। সেখানে ফার্মেন্টেশন প্রক্রিয়া সম্পন্ন হয় এবং এই জাতীয় খাদ্য অস্ত্রের মধ্যে জল টেনে আনতে পারে। এর ফলে পেটে ফাঁপা ভাব, গ্যাস এবং ডায়রিয়া দেখা দিতে পারে। ‘‘কট অ্যান্ড পেডিগ্যাট্রিক্স’’ জার্নালে প্রকাশিত এক গবেষণায় দেখা গেছে যে, শরীর যখন সর্বিটল সঠিকভাবে হজম করতে পারে না, তখন পেটের সমস্যা যেমন গ্যাস, ফাঁপা ভাব এবং পেটে ব্যথা হতে পারে। একইভাবে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের মেয়ো ক্লিনিকের তথ্য বলেছে, সর্বিটল, ম্যানিটোল এবং

আগরণ আগরতলা ২৩ জুন, ২০২৬ ইং, ■ ৭ আঘাট ১৪৩৩ বঙ্গাব্দ, মঙ্গলবার

মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক উত্তীর্ণ ছাত্রছাত্রীদের সংবর্ধনা, ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে আদর্শ সমাজ গঠনের আহ্বান বিধায়ক বিন্দু দেবনাথের

নিজস্ব প্রতিনিধি, সোনামুড়া, ২২ জুন: ধনপুর বিধানসভা কেন্দ্রের বিধায়ক বিন্দু দেবনাথের উদ্যোগে মোহনভোগ আরডি ব্লক এলাকার তেল কাজলা কমিউনিটি হলে মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ ছাত্রছাত্রীদের সংবর্ধনা জ্ঞাপন অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হয়। চলতি বছরের মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় সফল ছাত্রছাত্রীদের সম্মানিত করতেই এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। অনুষ্ঠান সফল করতে যুব মোর্চার কর্মীরাও সক্রিয়ভাবে সহযোগিতা করেন। তেল কাজলা, বামিয়াছড়া, কলমক্ষেত, উরমাই, দশরথবাড়ি ও প্রামতলী-সহ বিভিন্ন এলাকা থেকে মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ ছাত্রছাত্রীরা অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করে। অনুষ্ঠানের প্রথম পর্বে কৃতী ছাত্রছাত্রীদের সংবর্ধনা জ্ঞাপন করা হয়। পরবর্তী পর্বে উপস্থিত ছাত্রছাত্রী, অভিভাবক ও বিশিষ্টজনদের উদ্দেশ্যে বক্তব্য রাখেন বিধায়ক বিন্দু দেবনাথ।

তিনি বলেন, “গুণু পরীক্ষায় ভালো ফল করলেই হবে না, সমাজে একজন ভালো মানুষ হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে হবে। লেখাপড়ার পাশাপাশি আচার-আচরণ, নৈতিক মূল্যবোধ এবং পিতা-মাতা, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও গুরুজনদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়াও সমান গুরুত্বপূর্ণ।” বিধায়ক আরও বলেন, বর্তমান প্রজন্মই আগামী দিনের দেশের ভবিষ্যৎ। তাই একটি আদর্শ ও সুস্থ সমাজ গড়ে তুলতে ছাত্রছাত্রীদের নিষ্ঠা, সততা ও দায়িত্ববোধের সঙ্গ এগিয়ে আসতে হবে। ভবিষ্যৎ সমাজব্যবস্থাকে আরও সুস্থ ও উন্নত করার ক্ষেত্রে তরুণ প্রজন্মের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা থাকবে বলেও তিনি উল্লেখ করেন।

অনুষ্ঠানে উপস্থিত অভিভাবকদেরও সন্তানদের সুশিক্ষা ও নৈতিক মূল্যবোধ গড়ে তোলার বিষয়ে সচেতন থাকার আহ্বান জানান তিনি। সংবর্ধনা অনুষ্ঠানে ছাত্রছাত্রীদের উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ কামনা করে শুভেচ্ছা জানান উপস্থিত অতিথিরা।

সংস্কারের অভাবে মৃত্যু-ফাঁদে পরিণত বড়সুরমা-কচুছড়া সড়ক

আগরতলা, ২২ জুন : ধলাই জেলার কমলপুর মহকুমার অন্তর্গত বড়সুরমা থেকে মড়াছড়া, দুর্গাচৌমুহনী হয়ে কচুছড়া পর্যন্ত বিস্তৃত গুরুত্বপূর্ণ সড়কটির বেহাল দশা নিয়ে এলাকাবাসীর মধ্যে তীব্র ক্ষোভের সৃষ্টি হয়েছে। দীর্ঘদিন ধরে সংস্কারের অভাবে সড়কটির বিভিন্ন অংশ বড় বড় গর্ত ও খানাখন্দে পরিণত হয়েছে। ফলে প্রতিদিন জীবনের ঝুঁকি নিয়ে যাতায়াত করতে বাধ্য হচ্ছেন হাজার হাজার মানুষ। স্থানীয়দের অভিযোগ, বহু বছর ধরে রাস্তার বিভিন্ন অংশ ভেঙে গেলেও সংশ্লিষ্ট দপ্তরের পক্ষ থেকে স্থায়ী মেসারিস্তির কোনো উদ্যোগ নেওয়া হয়নি। বর্ষা মৌসুম শুরু হতেই পরিষ্টিত আরও ভয়াবহ আকার ধারণ করেছে। সামান্য বৃষ্টিতেই রাস্তার গর্তগুলো পানিতে ভরে যাওয়ায় কোথায় রাস্তা আর কোথায় গভীর খাদ, তা বোঝা দায় হয়ে দাঁড়িয়েছে। এর ফলে প্রায়শই ছোট-বড় দুর্ঘটনার ঘটনা ঘটেছে। এই সড়কটি বড়সুরমা, মড়াছড়া, দুর্গাচৌমুহনী ও কচুছড়া-সহ একাধিক গ্রামের মানুষের প্রধান যোগাযোগের এলাকা। প্রতিদিন স্কুল-কলেজের ছাত্রছাত্রী, কর্মজীবী মাঝখা, ব্যবসায়ী, কৃষক এবং রোগীবাহী যানবাহন এই রাস্তা ব্যবহার করে। কিন্তু রাস্তার বেহাল অবস্থার কারণে যানবাহন চলাচল ব্যাহত হচ্ছে। বিশেষ করে অটোরিকশা, মোটরসাইকেল ও আ্যুটুওয়াল চালকদের চরম দুর্ভোগ পোহাতে হচ্ছে। স্থানীয় বাসিন্দাদের দাবি, কয়েক মাস আগে সামান্য সংস্কারের আশ্বাস দেওয়া হলেও বাস্তবে তার কোনো প্রতিফলন দেখা যায়নি। উল্টে দিন দিন রাস্তার অবস্থা আরও খারাপ হয়েছে। অনেকেই ফ্লোড প্রকাশ করে বলেন, নির্বাচনের সময় জনপ্রতিনিধিরা নানা প্রতিশ্রুতি দিলেও ভোট শেষে হতেই এলাকার সমস্যাগুলো উপেক্ষিত থেকে যাচ্ছে। এলাকার ব্যবসায়ীরাও জানান, খারাপ রাস্তার কারণে পণ্য পরিবহণে অতিরিক্ত সংখ্য লাগছে এবং যানবাহনের রক্ষণাবেক্ষণ খরচও বৃদ্ধি পাচ্ছে। কৃষকরাও উৎপাদিত ফসল বাজারে নিয়ে যেতে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন।

বিজ্ঞাপন সম্পর্কিত সতর্কীকরণ
জাগরণ পত্রিকায় নানা ধরনের বিজ্ঞাপন দেওয়া হয়ে থাকে। এ সম্পর্কে পাঠকদেরকে অসুবিধে তারা যেন খেঁজখবর নিয়েই বিজ্ঞাপনদাতাদের সচে্ত যোগাযোগ করেন। বিজ্ঞাপনদাতাদের কোন দাবি, বক্তব্য সম্পর্কে জাগরণ এর কোন দায়িত্ব নেই।
বিজ্ঞাপন বিভাগ
জাগরণ

জরুরী পরিষেবা

হাসপাতাল : জিবি : ২৩৫-৫৮৮ আইজিএম : ২৩২-৫৬০৬, টি এম সি : ২৩৭ ০৫০৪ চকুঘাঙ্গা : ৯৪৩৬৪২৮০০।
আ্যুপ্লেস : একতা সংস্থা : ৯৭৭৪৯৯৮৯৬
ব্রু লোটারি ক্লাব : ৯৪৩৬৫৬৮২৫৬, শিবনগর মার্চাল ক্লাব : ও আমরা তরুণ দল : ২৫১-৯৯০০, সেন্ট্রাল রোড দাতব্য চিকিৎসালয় : ৭৪৩৬৮৪৪৬৫
রিলিভার্স : ৯৮৬২৭৭৪২৮ কর্ণেল চৌমুহনী যুব সংস্থা : ৯৮৬২৫৭০১১৬/সহেতি ক্লাব : ৮৭৯৪১ ৬৮২৮১, অনীক ক্লাব : ৯৪৩৬৪৭৯৮৩, ৯৪৩৬৪৪৪৩১, রামকৃষ্ণ ক্লাব : ৮৭৯৪১৬৮৮১
শতদল সংঘ : ৯৮৬২৯৬৭৭৮০, প্রগতি সংঘ (পূর্ব আড়ালিয়া) : ৯৭৭৪১১৬৬২৪, রেডক্রস সোসাইটি : ২৩১-৯৬৭৮, টিআরটিসি : ২৩২৫৬৮৫, এগিয়ে চলো সংঘ : ৯৪৩৬১২১৪৮, লালবাহাদুর দাতব্য চিকিৎসালয় : ৯৪৩৬৫০৮৬৩৯, ৯৪৩৬১২১৪৮৮, মানব ফাউন্ডেশন : ২২৩৬১০০
চাইল্ড্‌ লাইন : ১০৯৮ (টোলফ্রি : ২৪ ঘণ্টা)।
ব্লাড ব্যাংক : জিবি : ২৩৫-৬২৮৮ (পি বি এন্ড), আইজিএম : ২৩২-৫৭৩৬, আই এল এস : ২৪১৫০০০/৮৯৭৪০৫০৩০০
কমসোপলিটন ক্লাব : ৯৮৫৩০ ৩৩৭৭৬, শববাহী যান : নব অঙ্গীকার ৮৭৯৪৫১৪৩১১, সেন্ট্রাল রোড যুব সংস্থা : ৭৬৪২৮৪৪৬৬৫
বটতলা নাগেরজলা স্ট্যান্ড ডেভেলপমেন্ট সোসাইটি : ০৩৮১-২৩৭-১২৩৪, ৮৯৭৪৮৬০৩০৫, ৯৮৬২৭০২৮২৩, সমাজ কল্যাণ ক্লাব : ৯৭৭৪৬৭০২৪২, সংযোগ সংঘ : ৯৪৩৬৬৫৯২১, ৯৮৫৬৮৬৭১২০, ব্রু লোটারি ক্লাব : ৯৪৩৬৬৮২৫৬, ত্রিপুরা ট্রাক ওনার্স সিডিকেট : ২৩৮-৫৮৫২, ত্রিপুরা ট্রাক অ্যাপারটর্স অ্যাসোসিয়েশন : ২৩৮-৬৪২৬, রিলিভার্স : ৮৮৩০৫৯৫৯৮, কুঞ্জবন পোপাট্‌ই ইউনিয়ন : ৮৯৭৪৫৮১৮১০, ত্রিপুরা ন্যায়মূল্যের লোকন পরিচালক সমিতি : ২৩৮১৭১৮, ৯৪৩৬৪৬৬৪৪, সূর্য তান্ত্রণ ক্লাব (দুর্গা চৌমুহনী) : ৮৭২৯৯১১২৩৬, আগস্তুক ক্লাব : ৭০০৫৪৬০৩০৫/৯৪৩৬৫৯১৮৯১, ত্রিপুরা নির্মাণ অ্রমিক ইউনিয়ন : ৮২৬৬৯৭
ফায়ার সার্ভিস : প্রধান স্টেশন : ১০১/২৩২-৫৬৩০, বাহারঘাট : ১০১/২৩৭-৪৩৩৩, কুঞ্জবন : ২৩৫-৩১০১, মহারাজগঞ্জ বাজার : ২৩৮ ৩১০১
পুলিশ : পশ্চিম থানা : ২৩২-৫৭৬৫, পূর্ব থানা : ২৩২-৫৭৭৪, আমতলী থানা : ২৩৭-০৩৫৮, এয়ারপোর্ট থানা : ২৩৪-২২৫৮, সিটি কন্ট্রোল : ২৩২-৫৭৮৪, বিদ্যুৎ : বনমালীপুর : ২৩২-৬৬৪০, ২৩০-৬২১৩।
দুর্গা চৌমুহনী : ২৩২-০৭৩০, জিবি : ২৩৫-৫৪৪৮।
বড়দেওয়ালী : ২৩৭০২৩৩, ২৩৭১৪৬৪
আইজিএম : ২৩২-৬৪৪৫।
বিমানবন্দর এয়ার ইন্ডিয়া : ২৩৪১১৯০২, ২৩৪-২০২০, এয়ার ইন্ডিয়া টোল ফ্রি নম্বর : ১৮৬০-২৩৫-১০৭৭, ১৮০০-১৮০-১৪০৭, ইন্ডিগো : ২৩৪-১২৬৩, স্পাইস জেট : ২৩৪-৭৭৭৮, রেল সার্ভিস : রিজার্ভেশন : ২৩২-৫৫৩৩
আন্তর্জাতিক বাস সার্ভিস : টি আর টি সি বিল্ডিং : ২৩২-৫৬৮৫।
আগরতলা রেলস্টেশন : ০৩৮১-২৩৭৪৫১৫।

পানিসাগরের রেগা ইঞ্জিনিয়ারিং টেকনিক্যাল বিভাগে অনিয়মের অভিযোগ, ক্ষুব্ধ সাধারণ মানুষ

আগরতলা, ২২ জুন : উত্তর ত্রিপুরা জেলার পানিসাগর মহকুমার রেগা ইঞ্জিনিয়ারিং টেকনিক্যাল বিভাগকে ঘিরে একের পর এক গুরুত্বের অভিযোগ সামনে আসায় চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে। কর্মচারীদের অনিয়মিত উপস্থিতি, অফিস চলাকালীন সময়ে নেশাজাতীয় দ্রব্য সেবন এবং প্রশাসনের নিষ্ক্রিয়তা নিয়ে সাধারণ মানুষের মধ্যে তীব্র ক্ষোভের সৃষ্টি হয়েছে। যদিও এই অভিযোগগুলির সত্যতা স্বাধীনভাবে যাচাই করা সম্ভব হয়নি। স্থানীয় সূত্রের দাবি, দপ্তরের একাধিক কর্মচারী নিয়মিতভাবে নির্ধারিত সময়ে অফিসে উপস্থিত থাকেন না। ফলে বিভিন্ন প্রশাসনিক ও কারিগরি কাজ ব্যাহত হচ্ছে এবং সাধারণ মানুষকে নানা ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হতে হচ্ছে। অভিযোগ, দপ্তরে গিয়ে প্রয়োজনীয় পরিষেবা পেতে অনেককেই ঘণ্টার পর ঘণ্টা অপেক্ষা করতে হচ্ছে।

এর পাশাপাশি আরও গুরুত্বের অভিযোগ উঠেছে যে, কিছু কর্মচারী অফিস কক্ষের মধ্যেই নেশাজাতীয় দ্রব্য সেবন করছেন। স্থানীয় বাসিন্দাদের একাংশের দাবি, সরকারি দপ্তরের শৃঙ্খলা ও কর্মপরিবেশকে উপেক্ষা করে অফিসের পরিবেশ দিন দিন অবনতির দিকে যাচ্ছে। তাদের অভিযোগ, সরকারি অফিসের পরিবর্তে এটি যেন একটি আড্ডাকেম্বে পরিণত হয়েছে। এলাকাবাসীর অভিযোগ, বিঘার্টে দীর্ঘদিন ধরে চললেও সংশ্লিষ্ট প্রশাসনের পক্ষ থেকে দৃশ্যমান কোনো পদক্ষেপ নেওয়া হয়নি। এর ফলে কর্মচারীদের মধ্যে জবাবদিহিতার অভাব তৈরি হয়েছে বলেও মনে করছেন অনেকে। এমনকি রাজনৈতিক নেতৃত্বের নির্দেশ পা পরামর্শকেও উপেক্ষা করে কিছু কর্মচারী নিজেদের ইচ্ছামতো কাজ কর্ম চালিয়ে যাচ্ছেন বলেও অভিযোগ উঠেছে। এই পরিস্থিতিতে সাধারণ মানুষের দাবি, বিঘার্টি গুরুত্ব সহকারে তদন্ত করে দোষীদের বিরুদ্ধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা হোক এবং সরকারি দপ্তরে শৃঙ্খলা ও কর্মসংকুতি কিরিয়ে আনা হোক। এখন দেখার বিষয়, সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষ এই অভিযোগগুলির নিরপেক্ষ তদন্ত করে কী পদক্ষেপ গ্রহণ করে। উল্লেখ্য, অভিযোগগুলির বিষয়ে সংশ্লিষ্ট দপ্তরের কোনো প্রতিক্রিয়া পাওয়া যায়নি। তাদের বক্তব্য পাওয়া গেলে তা যথার্থ ও গুরুত্ব সহকারে প্রকাশ করা হবে।

খলিবাড়ি এডিসি ভিলেজে ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ডে দুই

বসতঘর পুড়ে ছাই, আঙুন লাগার কারণ নিয়ে রহস্য

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন: খলিবাড়ি এডিসি ভিলেজের বাঙ্গালপাড়ায় ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ডে একটি পরিবারের দুইটি বসতঘর সম্পূর্ণভাবে পুড়ে ছাই হয়ে গেছে। ঘটমাটি ঘটে ২১ জুন গভীর রাতে, প্রায় রাত ৩টার দিকে। জানা গেছে, বাড়ির মালিক মিলন পাল ও তাঁর পরিবারের সদস্যরা তখন গভীর ঘুমে ছিলেন। ওই সময় এলাকায় বিদ্যুৎ সরবরাহও বন্ধ ছিল। হঠাৎ করেই দুইটি বসতঘরের চারদিক থেকে আগুনের লেলিহান শিখা ছড়িয়ে পড়তে দেখা যায়। আঙন ক্রত ভয়াবহ আকার ধারণ করলে আরপাশের বাসিন্দারা ঘটনাস্থলে ছুটে আসেন এবং ঘরের ভেতরে থাকা পরিবার-পরিজনকে নিরাপদে বের করে আনতে সাহায্য করেন স্থানীয়দের অভিযোগ, খবর দেওয়ার পর বেশ কিছু সময় পরে যাত্রাপূর থানার পুলিশ ও দমকল বাহিনীর কর্মীরা ঘটনাস্থলে পৌঁছান। তবে তৎক্ষণে আগুনে দুইটি ঘর সম্পূর্ণ ভস্মীভূত হয়ে যায়। ঘরে থাকা আসবাবপত্র, নিত্যপ্রয়োজনীয় সামগ্রীসহ বহু মূল্যবান জিনিসপত্র আঙনে পুড়ে নষ্ট হয়েছে বলে জানা গেছে। ঘটনার সবচেয়ে রহস্যজনক দিক হলো, এলাকায় বিদ্যুৎ না থাকা সত্ত্বেও কীভাবে আগুনের সূত্রপাত হলো তা এখনও স্পষ্ট নয়। স্থানীয়দের দাবি, আঙনের উৎপত্তি ও প্রকৃত কারণ উদঘাটনে প্রশাসনের পক্ষ থেকে নিরপেক্ষ ও বিস্তারিত তদন্ত করা হোক। এই ঘটনায় এলাকাজুড়ে চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে। আঙন লাগার প্রকৃত কারণ নিয়ে নানা প্রশ্ন উঠলেও, ঘটনার পরই এখনও উদ্‌ঘাটিত হয়নি। পুলিশ ও দমকল বিভাগের তদন্তের পরই প্রকৃত কারণ জানা যাবে বলে মনে করা হচ্ছে।

বিশ্ব বাজারে অপরিশোধিত

● **প্রথম পাতার** পর প্রতিনিধিদের মধ্যে অনুষ্ঠিত প্রথম দফার আলোচনা শেষে হওয়ার পরই তেলের বাজারে এই পতন দেখা যায়। এই আলোচনা মূলত ভদ্রর যুদ্ধবিবর্তি দীর্ঘায়িত করা এবং আঞ্চলিক উত্তেজনা কমানোর উদ্দেশ্যে অনুষ্ঠিত হয়েছিল।

তবে বাজার বিশেষজ্ঞরা জানিয়েছেন, গত সপ্তাহেই অপরিশোধিত তেলের দাম ৮ শতাংশেরও বেশি কমেছিল। কারণ বিনিয়োগকারীদের মধ্যে ধারণা তৈরি হয়েছিল যে উপসাগরীয় অঞ্চলে অটকে থাকা তেলের চালান বাজারে ছাড়া হতে পারে এবং বৃহত্তর কোনও চুক্তির অংশ হিসেবে ইরানের তেল রফতানির উপর মার্কিন নিষেধাজ্ঞা দখিল হতে পারে। ইরানের বিদেশমন্ত্রী আব্বাস আরাকচি জানিয়েছেন, তেহরান তেল ও পেট্রোকেমিক্যাল পণ্য রফতানির ক্ষেত্রে কিছু ছাড়পত্র, অটকে থাকা কিছু সম্পদ মুক্ত করার অনুমতি এবং দেশের পুনর্গঠন ও উন্নয়ন পরিকল্পনা শুরু করার সুযোগ পেয়েছে। বিশেষজ্ঞদের মতে, পশ্চিম এশিয়ার পরিস্থিতি নিয়ে অনিশ্চয়তা থাকা সত্ত্বেও ব্রেন্ট ক্রুডের দাম ৮০ ডলারের নিচে অবস্থান করছে, যা ইঙ্গিত করে যে বাজার আপাতত বড় ধরনের সংঘাত বৃদ্ধির আশঙ্কাকে মূল্য নির্ধারণে প্রতিফলিত করছে না।

তবে তাঁরা সতর্ক করে বলেছেন, ভূ-রাজনৈতিক পরিস্থিতি এখনও অস্থির এবং ক্রত পরিবর্তনশীল। ফলে বিনিয়োগকারীদের পরিস্থিতির উপর নিবিড় নজর রাখা প্রয়োজন।

বাজার বিশ্লেষকদের বক্তব্য, “নতুন করে ভূ-রাজনৈতিক উত্তেজনার খবর এবং সুইজারল্যান্ডের আলোনো থেকে ইরানের সরে পড়াানের রিপোর্ট সামনে আসার পর এশিয়া-প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চলের শেয়ারবাজার মিশ্র বা নেতিবাচক প্রবণতা ঘনুচ্ছে। ফলে বিশ্ববাজার এখনও সতর্ক মনোবহু বজায় রয়েছে।”

এদিকে তেলের দাম কমা় শেয়ারবাজারেও ইতিবাচক প্রভাব পড়েছে। সোমবার দেশের প্রধান সূচকগুলি প্রাথমিক সেনাদেনে উর্ধ্বমুখী ছিল। অর্থনীতিবিদদের মতে, অপরিশোধিত তেলের দামে সাংপ্রতিক পতন ভারতসহ তেল আমদানিনির্ভর দেশগুলির জন্য স্বস্তির বার্তা। এর ফলে আমদানি ব্যয় কমাতে পারে, মুদ্রাস্ফীতির চাপ হ্রাস পেতে পারে এবং চলতি হিসাবের ঘাটতি নিরস্ত্রণে বাধেতে সহায়তা করবে।

বসে বিজেপি

● **প্রথম পাতার** পর বিনিয়োগের ক্ষেত্রে একক-জানালা (সিঙ্গল উইন্ডে) ব্যবস্থার মাধ্যমে সমস্ত অনুমোদন দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে।

কল্যাণীতে ১,৫০০ একর জমির উপর নতুন গ্রিনফিল্ড বিমানবন্দর, পূর্ব মেদিনীপুরের দাদনপাড়াবাড়ি গভীর সমুদ্রবন্দর, পুরুলিয়া, মাদাদা ও বালুরঘাটে নতুন বিমানবন্দর নির্মাণ এবং কোচবিহার বিমানবন্দরের সম্প্রসারণের ঘোষণা করা হয়েছে।

এছাড়া দানকুনি-লুধিয়ানা ও দানকুনি-সুরত ডেভিজেটেড ফ্রেট করিডর প্রকল্পে জমি সংক্রান্ত সমস্যার সমাধান এবং কলকাতা স্টক এক্সচেঞ্জ পুনরুজ্জীবনের উদ্যোগের কথাও বাজেটে উল্লেখ করা হয়েছে।

রাজ্যে নতুন মদের দোকানের লাইসেন্স দেওয়ার ক্ষেত্রে কড়া বিধিনিষেধ আরোপ করা হয়েছে। কোনও শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, হাসপাতাল বা ধর্মীয় স্থানের এক কিলোমিটারের মধ্যে নতুন লাইসেন্স দেওয়া হবে না। কলকাতা পুরসভার এলাকায় এই দূরত্বসীমা ৫০০ মিটার নির্ধারণ করা হয়েছে।

বাজেট অনুযায়ী, ২০২৬-২৭ অর্থবর্ষে রাজ্যের নিজস্ব কর রাজস্ব ১,৩০, ৬৬৯.৬৮ কোটি টাকায় পৌঁছানোর সন্ধাননা রয়েছে, যা ২০২৫-২৬ অর্থবর্ষের সংশোধিত হিসাবে ১,১১,৭৩৭.১৩ কোটি টাকার তুলনায় অনেক বেশি।

অন্যদিকে রাজস্ব ঘাটতি কমে ২১,৯৮৪.৪১ কোটি টাকা এবং আর্থিক ঘাটতি কমে ৬২,৪২১.৩৭ কোটি টাকায় নামার পূর্বাভাস দেওয়া হয়েছে, যা আর্থিক অবস্থার উন্নতির ইঙ্গিত দেয়।

তবে রাজ্যের মোট সঞ্চিত ঋণের পরিমাণ ২০২৭ সালের ৩১ মার্চ নাগাদ বেড়ে ৮,১৫,৬৯১.০৫ কোটি টাকায় পৌঁছতে পারে বলে বাজেটে অনুমান করা হয়েছে। অর্থমন্ত্রী দাবি করেন, এই বিপুল ঋণের বোঝা বর্তমান সরকার পূর্ববর্তী তৃণমূল কংগ্রেস সরকারের কাছ থেকে উত্তরাধিকারসূত্রে পেয়েছে।

প্রতিশ্রুতির পরও সংস্কার হয়নি ময়নামা ৫ নং ওয়ার্ডের একমাত্র সড়ক, পানীয় জলের সংকটে ৭০ কৃষক পরিবার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন: দীর্ঘদিন ধরে সংস্কারের অপেক্ষায় রয়েছে ময়নামা গ্রাম পঞ্চায়েতের ৫ নং ওয়ার্ডের একমাত্র সংযোগ সড়ক। ২০১৮ সালের পর থেকে একাধিকবার সংস্কারের প্রতিশ্রুতি মিললেও এখনও পর্যন্ত কাজ শুরু না হওয়ায় চরম দুর্ভোগে পড়েছেন এলাকার প্রায় ৭০টি কৃষক পরিবার। একই সঙ্গে পানীয় জলের সমস্যাও এলাকাবাসীর নিত্যসঙ্গী হয়ে দাঁড়িয়েছে। স্থানীয়দের অভিযোগ, কৃষিনির্ভর এই অঞ্চলের মানুষের বাজারে যাতায়াত এবং কৃষিপণ্য পরিবহনের প্রধান মাধ্যম হলো এই সড়ক। কিন্তু বছরের পর বছর রাস্তাটির বেহাল অবস্থার কারণে সাধারণ মানুষের পাশাপাশি কৃষকদেরও ব্যাপক সমস্যার সম্মুখীন হতে হচ্ছে। বিশেষ করে বর্ষাকালে রাস্তা কাদা ও জলমগ্ন হয়ে পড়ায় যান চলাচল কার্যত অচল হয়ে যায়। গ্রামবাসীদের দাবি, সড়কের দুর্ববস্থার কারণে আ্যুপ্লেস চলাচল ব্যাহত হয়, স্কুল-কলেজগামী ছাত্রছাত্রীদের যাতায়াতে সমস্যা সৃষ্টি হয় এবং কৃষকদের উৎপাদিত ধান, শাকসবজি ও অন্যান্য কৃষিপণ্য সময়মতো বাজারে পৌঁছানো সম্ভব হয় না। ফলে অনেকে ক্ষেত্রেই ন্যায্য মূল্য থেকে বঞ্চিত হতে হচ্ছে কৃষকদের। শুধু সড়ক সমস্যাই নয়, এলাকায় নিরাপদ পানীয় জলেরও পর্যাপ্ত ব্যবস্থা নেই বলে অভিযোগ স্থানীয়দের। তাঁদের মতে, দীর্ঘদিন ধরে এই দুই মৌলিক সমস্যার সমাধান না হওয়ায় সাধারণ মানুষের ভোগান্তি ক্রমেই বাড়ছে।

এলাকাবাসীরা বসনগার কেন্দ্রের বিধায়ক তোফাজ্জল হোসেনের কাছে রুত সড়ক নির্মাণ ও পানীয় জলের সমস্যা সমাধানের দাবি জানিয়েছেন। তাঁদের অভিযোগ, নির্বাচনের সময় নানা প্রতিশ্রুতি দেওয়া হলেও বাস্তবে সমস্যার কোনো গ্রামী সমাধান হয়নি। অন্যদিকে, ময়নামা গ্রাম পঞ্চায়েত কর্তৃপক্ষ জানিয়েছে যে ৫ নং ওয়ার্ডের সড়কের বেহাল অবস্থা সম্পর্কে তারা অবগত। পঞ্চায়েতের দাবি, সড়ক সংস্কারের জন্য টেন্ডার প্রক্রিয়া শেষ পর্যায়ে রয়েছে এবং আগামী তিন মাসের মধ্যে কাজ শুরু হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। পাশাপাশি এলাকায় পানীয় জলের সমস্যা সমাধানের লক্ষ্যে একটি প্রকল্পও গ্রহণ করা হয়েছে বলে জানানো হয়েছে। এখন এলাকাবাসীর নজর প্রশাসনের প্রতিশ্রুতির দিকে। দীর্ঘ প্রতীক্ষার পর আসে একে সড়ক ও পানীয় জলের সমস্যার স্থায়ী সমাধান হবে, সেটাই দেখাও।

ত্রিপুরা সহ উত্তরপূর্বে

● **প্রথম পাতার** পর মধ্যপ্রদেশ, পূর্ব উত্তরপ্রদেশ এবং ছত্তিশগাড়ের কিছু অংশে তাপপ্রবাহ অব্যাহত থাকতে পারে বলে জানিয়েছে আবহাওয়া দফতর। বিদর্ভ অঞ্চলের কিছু এলাকায় তীব্র তাপপ্রবাহেরও আশঙ্কা রয়েছে।

রিবারির উত্তরপ্রদেশ, পূর্ব মধ্যপ্রদেশ এবং বিদর্ভের বিভিন্ন এলাকায় সর্বােচ উপমাাত্রা ৪০ থেকে ৪২ ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে ছিল। উত্তরপ্রদেশের বামায় সর্বােচ ৪২.৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস উপমাাত্রা রেকর্ড করা হয়েছে। বিদর্ভ অঞ্চলে উষ্ণ রাতে পরিস্থিতিও বজায় রয়েছে।

স্বাস্থ্যবৃকির কথা উল্লেখ করে আইহমহম্মি সাধারণ মানুষকে পর্যাপ্ত জলপান, সরাসরি রোাদ এড়িয়ে চলা এবং প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বনের পরামর্শ দিয়েছে।

আঞ্চলিক পূর্বাভাস অনুযায়ী, সোমবার জম্মু-কাশ্মীর-লাদাখ অঞ্চলে বজ্রবিদ্যুৎ ও ঝোড়ো হাওয়াসহ বিক্ষিপ্ত বৃষ্টির সম্ভাবনা রয়েছে। মধ্য ভারতে ছত্তিশগড়, বিদর্ভ এবং মধ্যপ্রদেশে বজ্রঝড়-সহ বৃষ্টির পূর্বাভাস রয়েছে। পূর্ব ও উত্তর-পূর্ব ভারতে ব্যাপক বৃষ্টিপাত এবং বজ্রঝড়ের সম্ভাবনা রয়েছে।

পশ্চিম ও দক্ষিণ ভারতের কোকণ-গোয়া, কেেরল এবং উপকূলীয় কর্ণাটকেও ভালো বৃষ্টিপাতের সম্ভাবনা রয়েছে, কোথাও কোথাও ভারী বৃষ্টি হতে পারে।

সমুদ্র উত্তাল থাকায় এবং প্রবল বাতাস বইতে পারে বলে বঙ্গোপসাগর ও আরব সাগরের ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় মৎসাজীবীদের মাছ ধরতে না যাওয়ার পরামর্শ দিয়েছে আবহাওয়া দফতর। আইএমডি আরও সতর্ক করেছে যে ভারী বৃষ্টির ফলে স্থানীয় স্তরে জলাবদ্ধতা, আকস্মিক বন্যা, পাহাড়ি এলাকায় ভূমিস্থ এবং ফসল ও পরিকাঠামোর ক্ষতির আশঙ্কা রয়েছে।ঝোড়া হওয়ার গতিবেগ ঘণ্টায় ৬০ থেকে ৭০ কিলোমিটার পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে।

প্রশাসনের পক্ষ থেকে বৃষ্টিপ্রবণ এলাকার বাসিন্দাদের দুর্বল কাঠামোর ঘরে না থাকার, নিকাশি ব্যবস্থা সজল রাখার এবং আলগা জিনিসপত্র নিরাপদে বেঁধে রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। তাপপ্রবাহপ্রবণ এলাকায় কৃষকদের হালকা সেচ ও ছায়া জাল ব্যবহারেরও সুপারিশ করা হয়েছে। আবহাওয়া দফতরের মতে, জুনের শেষের দিকে মৌসুমি বায়ুর আরও অগ্রগতির ফলে মধ্য ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে তাপমাত্রা ধীরে ধীরে কমাতে শুরু করবে।

রেলস্টেশন থেকে দুই বাংলাদেশি

● **প্রথম পাতার** পর পুলিশের প্রাথমিক জিজ্ঞাসাবাদে জানা গেছে, তারা সীমান্তবর্তী বিলোনিয়া এলাকা দিয়ে অবেধভাবে ভারতীয় ভূখণ্ডে প্রবেশ করে। পরে কলকাতায় যাওয়ার উদ্দেশ্যে সাক্ষ্যে পৌঁছেছিল বলে তদন্তকারীদের কাছে দাবি করেছে তারা। ঘটনার পর সাক্ষ্য থানার পুলিশ তাদের বিরুদ্ধে প্রয়োজনীয় আইনি ব্যবস্থা গ্রহণ করে। সোমবার দুই অভিযুক্তকে সাক্ষ্য আদালতে পেশ করা হয়। পুলিশ সূত্রে খবর, তারা কী উদ্দেশ্যে ভারতে প্রবেশ করেছিল এবং এর সঙ্গে কোনো দালালচক্র বা আত্মসমীচন্ত টেংওয়ার্ক জড়িত রয়েছে কিনা, তা খতিয়ে দেখা হচ্ছে। ঘটনার তদন্ত অব্যাহত রয়েছে বলে জানিয়েছেন পুলিশ।

সাতদিনব্যাপী এতিহবাহী

● **প্রথম পাতার** পর সর্বশীর্ণ পরিকাঠামো উন্নয়নের লক্ষ্যে একাধিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। রাস্তায় পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা, বিদ্যুৎ সরবরাহ নিশ্চিত করা, পানীয়জলের ব্যবস্থা, মেডিক্যাল টিম রাখা প্রভৃতি বিষয়ে গুরুত্ব আরোপ করা হয়। যানজট এড়াতে উপযুক্ত গাড়ি পার্কিংয়ের স্থান নির্ধারণ ও স্টল বন্টনের সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা হয়। সভায় সিদ্ধান্ত গৃহীত হয় যে, প্রতি বছরের মতো একছরও খাটি মেলা প্রাক্ষে বিভিন্ন সরকারি দপ্তরের উদ্যোগে প্রদর্শনী স্টল খোলা হবে। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির নেতৃত্বে কেন্দ্রীয় সরকারের ১২ বছর পূর্তি উপলক্ষ্যে বিভিন্ন সরকারি প্রকল্প নিয়ে প্রদর্শনী স্টলগুলিতে প্রদর্শন করার জন্য গুরুত্ব আরোপ করেন বিহারের মুখ্যমন্ত্রী। পাশাপাশি মেলা উপলক্ষ্যে প্রতিদিন তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তরের উদ্যোগে হাবেলি এবং কুম্ভমালা মঞ্চে আয়োজিত হবে বর্ণাঢ্য সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। রাজ্যের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে আগত বিশিষ্ট ও প্রতিভাবান শিল্পীগণ এই অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবেন। মেলা প্রাক্ষে ফুড কোর্টে খোলাৱ উপর অলস্টাচনা হয়।

সভায় অন্যান্যদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন পশ্চিম ত্রিপুরা জিলা পরিষদের ভারপ্রাপ্ত সভাপতিত বিষ্ণুজিৎ শীল, এম.ডি.সি. গীতা রাণী দেববর্মা, পুরাতন আগরতলা পঞ্চায়েত সমিতির চেয়ারম্যান বাণী রাণী দাস, ভাইস চেয়ারম্যান মণি দেবনাথ, এ.ডি.এম. অরূপ সেন, এ.ডি.এম. অসিত দাস, সিনিয়র ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট দেবদাস দেববর্মা, সদর মহকুমার এস.ডি.এম. মানিকলাল দাস, জিরাণীয়া মহকুমার এস.ডি.এম. অনিনেবাথ বর, পুরাতন আগরতলা ব্লকের বিডিও রতন নম:, বিশিষ্ট সমাজসেবী গৌরাঙ্গ ভৌমিক, রাজেশ ভৌমিক, কেশিভ দেববর্মা সহ বিভিন্ন দপ্তরের আধিকারিকগণ।

মতাই গ্রামীণ ব্যাংকের শাখায়

● **প্রথম পাতার** পর কীভাবে আগুনের সূত্রপাত হলো, তা নিয়ে ধোঁয়াশায় রয়েছেন ব্যাংক কর্তৃপক্ষ ও স্থানীয় বাসিন্দারা। প্রাথমিকভাবে ধারণা করা হচ্ছে, বিদ্যুতের শর্ট সার্কিট থেকেই আগুনের সূত্রপাত হতে পারে। যদিও ঘটনার প্রকৃত কারণ জানতে তদন্ত শুরু হয়েছে। সূত্রের খবর, অগ্নিকাণ্ডে অফিসের কিছু মূল্যবান সামগ্রী ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। তবে ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ এখনও স্পষ্টভাবে জানা যায়নি। ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকায় আতঙ্কের সৃষ্টি হলেও দমকল বাহিনীর তৎপরতায় বড় ধরনের দুর্ঘটনা এড়ানো সম্ভব হয়েছে।

প্রাণী সম্পদ বিকাশ দপ্তরের উদ্যোগে ঋষ্যমুখ আরডি ব্লকে শুকর ও ছাগল বিতরণ

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ২২ জুন: প্রাণী সম্পদ বিকাশ দপ্তরের উদ্যোগে ঋষ্যমুখ আরডি ব্লকে ব্লক এলাকার ৮ টি এডিসি ভিলেজে থেকে ১০৬ জন জনজাতি অংশের প্রাণীপালকদের মধ্যে ৬ টি করে শুকর ও ১১ টি করে ছাগল বিতরণ করা হয়। বিতরণ অনুষ্ঠানে উপস্থিত উপস্থিত ছিলেন সাউথ ত্রিপুরা জিলা পরিষদের সভাপতিপতি দীপক দত্ত, ভিলেজ কমিটির চেয়ারম্যান সুমন উচাই, পঞ্চায়েত সমিতির ভাইস চেয়ারম্যান বিষ্ণুজি মিত্র ব্ল

আগামীকাল ফের রেল ও জাতীয় সড়ক
অবরোধের ডাক আত্মসমর্পনকারী বৈরীদের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন: দীর্ঘদিন ধরে বুলে থাকা বিভিন্ন দাবি পূরণের দাবিতে আগামী ২৪ জুন থেকে অনির্দিষ্টকালের জন্য রেলপথ ও জাতীয় সড়ক অবরোধের ঘোষণা দিল আত্মসমর্পনকারী জঙ্গিদের সংগঠন জেএফআরসি এবং জেএসসি।

আত্মসমর্পনকারী বৈরীদের দাবি পূরণের দাবিতে আগামী ২৪ জুন থেকে অনির্দিষ্টকালের জন্য রেলপথ ও জাতীয় সড়ক অবরোধের ঘোষণা দিল আত্মসমর্পনকারী জঙ্গিদের সংগঠন জেএফআরসি এবং জেএসসি।

কমলনগরের কাঠিগড় এলাকায় যৌথ বাহিনীর অভিযান, ধ্বংস ১০ হাজার গাঁজার চারা ও বিপুল পরিমাণ বীজ

নিজস্ব প্রতিনিধি, সোনাগুড়া, ২২ জুন: গোপন সংবাদের ভিত্তিতে সোনাগুড়া থানার পুলিশ, টিএসআর এবং বিএসএফের যৌথ অভিযানে কমলনগরের কাঠিগড় এলাকায় বিপুল পরিমাণ গাঁজার চারা, বীজ ও শুকনো গাঁজা উদ্ধার করে ধ্বংস করা হয়েছে।

উদয়পুরে তেপানিয়া কলোনী উচ্চবিদ্যালয় এবং দুটি শিশু আবাস পরিদর্শনে রাজ্যপাল

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন: রাজ্যপাল ইন্দ্রসেনা রেড্ডি নাথু আজ সকালে উদয়পুরের পি.এম.-স্ট্রী তেপানিয়া কলোনী উচ্চবিদ্যালয়, এরপর কাকড়াবন এলাকার আমতলিতে অবস্থিত আলোর দিশারি শিশু নিবাস এবং আর.কে. পুর এলাকার খিলপাড়ায় অবস্থিত বালক শিশু নিবাস পরিদর্শন করেন।

তিনি বিদ্যালয়ের বিভিন্ন শ্রেণিকক্ষ ঘুরে দেখেন এবং ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষক শিক্ষিকাদের সঙ্গে মত বিনিময় করেন। পরে তিনি ছাত্রছাত্রীদের অভিভাবকদের সঙ্গেও মিলিত হন।

হাফলং স্কুলে মিড-ডে মিলের চাল নিয়ে বিতর্ক নিষ্পত্তির খাদ্যশস্যের অভিযোগে সরব রহংগ্রেস

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ২২ জুন: উত্তর ত্রিপুরার যুবরাজনগর ব্লকের হাফলং এলাকার একটি বিদ্যালয়ে মিড-ডে মিলের জন্য সরবরাহ করা চালের মান নিয়ে বিতর্ক সৃষ্টি হয়েছে।

শিক্ষার মানোন্নয়নের দাবিতে যুবরাজনগরে কংগ্রেসের মিছিল ও ডেপুটেশন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন: শিক্ষা ব্যবস্থার উন্নয়ন ও স্কুলগুলির পরিকাঠামোগত মানোন্নয়নের দাবিতে সোমবার যুবরাজনগর ব্লক কংগ্রেস কমিটির উদ্যোগে একটি বিক্ষোভ কর্মসূচি ও ডেপুটেশন প্রদান অনুষ্ঠিত হয়।

শিশুদের স্বাস্থ্যের জন্য সর্বকর্তৃ হতে পারে। এই ঘটনায় কংগ্রেস নেতার তীব্র প্রতিক্রিয়া জানিয়ে অবিলম্বে বিষয়টির তদন্ত এবং দোষীদের বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা গ্রহণের দাবি জানান।

শিক্ষার মানোন্নয়নের দাবিতে যুবরাজনগরে কংগ্রেসের মিছিল ও ডেপুটেশন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন: শিক্ষা ব্যবস্থার উন্নয়ন ও স্কুলগুলির পরিকাঠামোগত মানোন্নয়নের দাবিতে সোমবার যুবরাজনগর ব্লক কংগ্রেস কমিটির উদ্যোগে একটি বিক্ষোভ কর্মসূচি ও ডেপুটেশন প্রদান অনুষ্ঠিত হয়।

আলোচনায় অংশ নিয়ে প্রাণীসম্পদ বিকাশ দপ্তরের সচিব দীপা ডি নাথার প্রাণীপালনে কেন্দ্রীয় ও রাজ্য সরকারের গৃহীত বিভিন্ন প্রকল্প বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন।

গ্রামীণ অর্থনীতিকে শক্তিশালী করতে আধিকারিক ও কর্মচারীদের তৃণমূলস্তরে গিয়ে কাজ করতে প্রাণীসম্পদ বিকাশ মন্ত্রীর আহ্বান

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন: রাজ্যের গ্রামীণ অর্থনীতিকে শক্তিশালী করার জন্য প্রাণীসম্পদ বিকাশ দপ্তরের আধিকারিক ও কর্মচারীদের তৃণমূলস্তরে গিয়ে কাজ করতে হবে।

শিক্ষার মানোন্নয়নের দাবিতে যুবরাজনগরে কংগ্রেসের মিছিল ও ডেপুটেশন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুন: শিক্ষা ব্যবস্থার উন্নয়ন ও স্কুলগুলির পরিকাঠামোগত মানোন্নয়নের দাবিতে সোমবার যুবরাজনগর ব্লক কংগ্রেস কমিটির উদ্যোগে একটি বিক্ষোভ কর্মসূচি ও ডেপুটেশন প্রদান অনুষ্ঠিত হয়।

শ্বেতমজুর ইউনিয়নের পাঁচ দফা দাবীর উপর মহকুমা শাসকের নিকট ডেপুটেশন

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ২২ জুন: শ্বেতমজুর ইউনিয়নের পাঁচ দফা দাবীর উপর মহকুমা শাসকের নিকট ডেপুটেশন।



রবিবার আগরতলায় ত্রিপুরা গ্রামীণ ব্যাঙ্কের উদ্যোগে বিশ্ব যোগাধিকার পালিত হয়।

সরকারি অফিসে সময়মতো হাজিরা নিয়ে প্রশ্ন কৃষকদের অপেক্ষায় রেখে দেবিত্তে কর্মীদের আগমন

আগরতলা, ২২ জুন: সরকারি অফিসে নির্ধারিত সময়ে কর্মীদের উপস্থিতি নিয়ে ফের প্রশ্ন উঠল পশ্চিম ত্রিপুরা জেলার কাঞ্চনমালা বাজার সংলগ্ন কৃষি বীজাগার প্রদান করা,প্রতিমাসের মজুরী সে মাসেই দিতে হবে মূল্যবৃদ্ধির সঙ্গে সংগতি রেখে রেগার মুজুরী ছয়শ পঞ্চাশ টাকা করতে হবে,মূল্যবৃদ্ধি নিয়ন্ত্রনে প্রশাসন কে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে, এই দাবি ওগুলো সহ আরো অন্যান্য দাবি নিয়ে পাঁচ দফা দাবীর ভিত্তিতে ডেপুটেশন।

আগরতলা, ২২ জুন: সরকারি অফিসে নির্ধারিত সময়ে কর্মীদের উপস্থিতি নিয়ে ফের প্রশ্ন উঠল পশ্চিম ত্রিপুরা জেলার কাঞ্চনমালা বাজার সংলগ্ন কৃষি বীজাগার প্রদান করা,প্রতিমাসের মজুরী সে মাসেই দিতে হবে মূল্যবৃদ্ধির সঙ্গে সংগতি রেখে রেগার মুজুরী ছয়শ পঞ্চাশ টাকা করতে হবে,মূল্যবৃদ্ধি নিয়ন্ত্রনে প্রশাসন কে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে, এই দাবি ওগুলো সহ আরো অন্যান্য দাবি নিয়ে পাঁচ দফা দাবীর ভিত্তিতে ডেপুটেশন।

আগরতলা, ২২ জুন: সরকারি অফিসে নির্ধারিত সময়ে কর্মীদের উপস্থিতি নিয়ে ফের প্রশ্ন উঠল পশ্চিম ত্রিপুরা জেলার কাঞ্চনমালা বাজার সংলগ্ন কৃষি বীজাগার প্রদান করা,প্রতিমাসের মজুরী সে মাসেই দিতে হবে মূল্যবৃদ্ধির সঙ্গে সংগতি রেখে রেগার মুজুরী ছয়শ পঞ্চাশ টাকা করতে হবে,মূল্যবৃদ্ধি নিয়ন্ত্রনে প্রশাসন কে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে, এই দাবি ওগুলো সহ আরো অন্যান্য দাবি নিয়ে পাঁচ দফা দাবীর ভিত্তিতে ডেপুটেশন।

নাথ যোগী ছাত্র-ছাত্রীদের ওবিসি স্টাইপেন্ড বঞ্চিত হওয়ার অভিযোগ, ঐক্যবদ্ধ আন্দোলনের আহ্বান

নিজস্ব প্রতিনিধি, গভাছড়া, ২২ জুন: দীর্ঘদিন ধরে নাথ যোগী সম্প্রদায়ের ছাত্র-ছাত্রীরা ওবিসি স্টাইপেন্ড থেকে বঞ্চিত হওয়ার অভিযোগ উঠেছে।

নিজস্ব প্রতিনিধি, গভাছড়া, ২২ জুন: দীর্ঘদিন ধরে নাথ যোগী সম্প্রদায়ের ছাত্র-ছাত্রীরা ওবিসি স্টাইপেন্ড থেকে বঞ্চিত হওয়ার অভিযোগ উঠেছে।

ফটিংকরায়ে পথ দুর্ঘটনায় গুরুতর আহত ৬ বছরের শিশু, জেলা হাসপাতালে রেফার

আগরতলা, ২২ জুন: উত্তর ত্রিপুরার ফটিংকরায় বিধানসভা এলাকার ফটিংকরায়-গকুলনগর সড়কে এক পথ দুর্ঘটনায় গুরুতর আহত হয়েছে ৬ বছরের এক শিশু।

সাক্ষরতা দাপ্তর কলহকে কেন্দ্র করে উত্তেজনা, মারধরের অভিযোগে থানায় মামলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, সাবরম, ২২ জুন: দক্ষিণ ত্রিপুরার সাক্ষর মহকুমায় দাপ্তর কলহ ও পারিবারিক বিরোধকে কেন্দ্র করে উত্তেজনার সৃষ্টি হয়েছে।

নিজস্ব প্রতিনিধি, সাবরম, ২২ জুন: দক্ষিণ ত্রিপুরার সাক্ষর মহকুমায় দাপ্তর কলহ ও পারিবারিক বিরোধকে কেন্দ্র করে উত্তেজনার সৃষ্টি হয়েছে।

আগামী ২৪ জুন দক্ষিণ জেলায় শ্বেত বাঁচাও অভিযান

নিজস্ব প্রতিনিধি, শান্তিরবাজার, ২২ জুন: কৃষি ও কৃষক কল্যাণ দপ্তরের উদ্যোগে আগামী ২৪ জুন শান্তিরবাজার মুকুট অতিথিরায়ে দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলায় শ্বেত বাঁচাও অভিযান শুরু হবে।