



ড্যাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭২ তম বছর

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

JAGARAN 72 Years Issue-271 1 July, 2026 আগরতলা ১ জুলাই, ২০২৬ ইং ১৫ আষাঢ়, ১৪৩৩ বঙ্গাব্দ, বুধবার RNI Regn. No. RN 731/57 মূল্য ৩.৫০ টাকা আট পাতা



প্রশাসনিক সংস্কার, ব্যবসা ও জীবনযাত্রার সহজীকরণ নিয়ে শীর্ষ সচিবদের বৈঠকে

সব মন্ত্রক ও বিভাগের মধ্যে সমন্বয় বৃদ্ধিতে জোর প্রধানমন্ত্রীর

নয়াদিল্লি, ৩০ জুন (আইএনএনএস)। পরবর্তী প্রজন্মের প্রশাসনিক ও অর্থনৈতিক সংস্কারের রূপরেখা নির্ধারণে কেন্দ্রীয় সরকারের সব মন্ত্রক ও বিভাগের সচিবদের সঙ্গে উচ্চপায়ে বৈঠক করলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি। মঙ্গলবার সেরা তীর্থে অনুষ্ঠিত এই বৈঠকে প্রশাসনিক সংস্কার, ব্যবসা করার সুবিধা বৃদ্ধি এবং নাগরিকদের জীবনযাত্রাকে আরও সহজ করে তোলার বিষয়ে বিস্তৃত আলোচনা হয়।

আরও সুবিধাজনক করে তোলা। দ্বিতীয়ত, 'আইনিভর ভারত' গড়ে তোলার লক্ষ্যে দেশের স্বনির্ভরতা আরও জোরদার করার কৌশল নিয়ে আলোচনা হয়। বৈঠকে বিভিন্ন মন্ত্রক ও বিভাগের সচিবরা তাঁদের নিজ নিজ ক্ষেত্রে গৃহীত গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ, সরকারের সংস্কারমূলক উদ্যোগ এবং প্রধানমন্ত্রীর ভাবনাকে বাস্তবায়নের লক্ষ্যে চলমান কাজের অগ্রগতি তুলে ধরেন।

ত্রিপুরায় স্ব-সহায়ক দলের প্রশংসা করলেন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ জুন। কেন্দ্রীয় নারী ও শিশু কল্যাণ মন্ত্রী অন্নপূর্ণা দেবী বলেছেন, ২০৪৭ সালে বিলকৃত ভারত গঠন করার লক্ষ্যকে সামনে রেখে ত্রিপুরাতেও স্ব-সহায়ক দলের মহিলারা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন। আজ পশ্চিম ত্রিপুরা জেলার ডুকলি ব্লকের মিলনায়তনে স্ব-সহায়ক দলের সদস্যদের সঙ্গে মতবিনিময় অনুষ্ঠানে তিনি একথা বলেন।

হলদিয়ায় পেট্রোকেমিক্যালসে আগুন, দক্ষ ৩৫ জনকে উদ্ধার

কলকাতা, ৩০ জুন (আইএনএনএস)। পশ্চিমবঙ্গের পূর্ব মেদিনীপুর জেলার শিল্পনগরী হলদিয়ায় মঙ্গলবার সকালে পেট্রোকেমিক্যালস লিমিটেড (এইচপিএল)-এর ন্যাফথা পাইপলাইনে ভয়াবহ আগুন লাগার ঘটনায় ব্যাপক আতঙ্ক ছড়িয়ে পড়ে। ঘটনায় অন্তত ৩৫ জন দক্ষ হত্যা হলেও তাঁদের মধ্যে কয়েকজনের অবস্থা আশঙ্কাজনক।

প্রত্যক্ষদর্শীদের দাবি, মঙ্গলবার ভোর প্রায় ৫টা নাগাদ আগুনের সূত্রপাত হয়। অল্প সময়ের মধ্যেই আগুন দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে এবং ভয়াবহ আকার ধারণ করে। আগুনের তীব্রতায় আশপাশে কর্মরত একাধিক শ্রমিক দক্ষ হন।

খবর পেয়ে প্রথমে দুটি দমকল ইঞ্জিন ঘটনাস্থলে পৌঁছে আগুন নেভানোর কাজ শুরু করে। পরে আরও দমকল পৌঁছায়। প্রতিবেদন লেখা পর্যন্ত মোট ১২টি দমকল ইঞ্জিন আগুন নিয়ন্ত্রণে আনার চেষ্টা চালাচ্ছিল। তবে এখনও আগুন পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে আসেনি।

জানা গিয়েছে, যেখানে আগুন লাগে, সেটি হলদিয়া-পাঁশকড়া রেলপথের সংলগ্ন এলাকা। নিরাপত্তার স্বার্থে ওই রেলপথ ট্রেন চলাচল সাময়িকভাবে বন্ধ রাখা হয়েছে। স্থানীয় বাসিন্দারাই প্রথমে উদ্ধারকাজ শুরু করেন। পরে রাজ্য দমকল বাহিনীর কর্মীরাও ঘটনাস্থলে পৌঁছে উদ্ধার ও আগুন নেভানোর কাজে যোগ দেন।



এসএসএ শিক্ষক কর্মচারীদের নিয়মিত করণে রাজি নয় রাজ্য সরকার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ জুন। স্ব শির্ষ অভিযানের (এসএএ) শিক্ষক-কর্মচারীদের নিয়মিতকরণের দাবিতে আয়োজিত বিশেষ লোক আদালতের সমস্যা সমাধান সমারোহ থেকে কেন্দ্র ও ইতিবাচক সমাধান না মেলায় হতাশা প্রকাশ করেছেন ত্রিপুরা এসএসএ টিচার ওয়েলফেয়ার অ্যাসোসিয়েশনের সদস্যরা।

মঙ্গলবার অ্যাসোসিয়েশনের সভাপতি সঞ্জল দেব জানান, এসএসএ শিক্ষক-কর্মচারীদের নিয়মিতকরণ সংক্রান্ত মামলায় রাজ্য সরকার ইতিমধ্যে দুইবার হাইকোর্টে পরাজিত হয়েছে। হাইকোর্ট শিক্ষক-কর্মচারীদের নিয়মিতকরণের পক্ষে রায় দিলেও রাজ্য সরকার সেই রায়কে চ্যালেঞ্জ গ্রহণে সুপ্রিম কোর্টে বিশেষ অনুমতি আবেদন (এসএএপি) দায়ের করে। বর্তমানে মামলাটি সুপ্রিম কোর্টে বিচারাধীন রয়েছে।

শিক্ষকের বিরুদ্ধে স্মীলতাহানির অভিযোগ তদন্তের দাবিতে স্কুলে তালা দিয়ে বিক্ষোভ পড়ুয়াদের

নিজস্ব প্রতিনিধি, মরাছড়া, ৩০ জুন। রসায়ন বিভাগের এক শিক্ষকের বিরুদ্ধে ওঠা স্মীলতাহানির অভিযোগকে কেন্দ্র করে উত্তেজনা ছড়িয়েছে পিএমশ্রী মরাছড়া দ্বাদশ বিদ্যালয়ে। মঙ্গলবার ঘটনার সূত্র তদন্তের দাবিতে বিদ্যালয়ে তালা দিয়ে ক্লাস বয়কট করে বিক্ষোভ দেখায় একাংশের ছাত্রছাত্রীরা।

জানা গেছে, গত ১৮ জুন বিদ্যালয়ের রসায়ন বিভাগের শিক্ষক দীনমণী সিনহার বিরুদ্ধে এক ছাত্রীকে স্মীলতাহানির অভিযোগ ওঠে। পরদিন, ১৯ জুন, ছাত্রীর পরিবারের সদস্যরা বিদ্যালয়ে এসে ওই শিক্ষকের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ জানান। তবে এ ঘটনায় সংশ্লিষ্ট থানায় কোনও লিখিত অভিযোগ দায়ের করা হয়নি। ঘটনার পর থেকেই শিক্ষক দীনমণী সিনহা ছুটিতে রয়েছেন।

মঙ্গলবার সন্ধ্যায় একাংশের ছাত্রছাত্রীরা দাবি করে, দীনমণী সিনহা ওই শিক্ষকের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ জানান। তবে এ ঘটনায় সংশ্লিষ্ট থানায় কোনও লিখিত অভিযোগ দায়ের করা হয়নি। ঘটনার পর থেকেই শিক্ষক দীনমণী সিনহা ছুটিতে রয়েছেন।



ধর্মনগরে স্বাস্থ্যকর্মীর রহস্য মৃত্যু, দুর্ঘটনা নাকি হত্যা?

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ৩০ জুন। উত্তর ত্রিপুরার ধর্মনগর মহকুমায় এক স্বাস্থ্যকর্মীর রহস্যজনক মৃত্যুকে কেন্দ্র করে চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে। প্রাথমিকভাবে ঘটনাটিকে সড়ক দুর্ঘটনা বলে মনে করা হলেও, মৃতের পরিবারের অভিযোগে এটি পরিকল্পিত হত্যাকাণ্ড। ঘটনাকে ঘিরে তদন্ত শুরু করেছে পুলিশ।

মৃতের নাম হাসান আলী (৪৫)। তিনি দক্ষিণ কদমতলা এলাকার বাসিন্দা এবং রক্তপ্রদমনের প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রের কর্মী ছিলেন। পুলিশ ও পরিবার সূত্রে জানা গেছে, মঙ্গলবার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে দায়িত্ব পালন শেষে বাড়ি ফেরার পথে তিনি গুরুতরভাবে আহত হন। প্রথমে তাঁকে রক্তপ্রদমনের প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া হয়। সেখানে প্রাথমিক চিকিৎসার পর উন্নত চিকিৎসার জন্য ধর্মনগর জেলা হাসপাতালে ভর্তি করা হয়।

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ জুন। অযোধ্যার রাম মন্দিরের দানবাণ্ড ও তহবিল থেকে প্রায় ৭.৭৫ কোটি টাকা তহরুপ ও আর্থিক অনিয়মের অভিযোগকে কেন্দ্র করে দেশজুড়ে রাজনৈতিক বিতর্কের আবহে মঙ্গলবার আগরতলার প্রশ্নে কংগ্রেস ভবনে এক সাংবাদিক সম্মেলনের আয়োজন করে প্রদেশ কংগ্রেস।



কাঞ্চনমালায় এক নবজাতকের বিক্রির অভিযোগ দম্পতির বিরুদ্ধে, শিশুটি সরকারি হেপাজতে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ জুন। পশ্চিম ত্রিপুরার আমতলী থানার অন্তর্গত কাঞ্চনমালা মুসলিমপাড়ার এলাকায় এক দম্পতির বিরুদ্ধে নিজেদের নবজাতক কন্যাশিশুকে আসামে বিক্রি করে দেওয়ার গুরুতর অভিযোগ উঠেছে। অভিযোগের ভিত্তিতে পুলিশ ও জেলা শিশু সুরক্ষা (ভিসিইউ) চাইল্ড প্রোটেকশন ইউনিট)-এর যৌথ উদ্যোগে শিশুটিকে উদ্ধার করে সরকারি হেফাজতে নেওয়া হয়েছে। ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকাজুড়ে ব্যাপক চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে।

স্থানীয় সূত্রে জানা যায়, কাঞ্চনমালা মুসলিমপাড়ার বাসিন্দা সাজাহান মিয়া ও তাঁর স্ত্রী দীর্ঘদিন ধরে আর্থিক অনটনের মধ্যে দিন কাটাচ্ছিলেন। অভিযোগ, সেই কারণেই তাঁরা তাঁদের কনিক্ত কন্যাশিশুকে প্রতিবেদী রাজা আসামের কবিরমগঞ্জ জেলার বাজারছিড়া থানা এলাকার এক ব্যক্তির

হাতে অর্ধের বিনিময়ে তুলে দেন। ঘটনার খবর এলাকায় ছড়িয়ে পড়তেই স্থানীয় বাসিন্দারা পশ্চিম ত্রিপুরার জেলা প্রশাসন, চাইল্ডপ্রটেকশন এবং আমতলী থানার পুলিশকে বিষয়টি জানান। অভিযোগ পাওয়ার পরই পুলিশ তদন্ত শুরু করে। মঙ্গলবার সকালে শিশুটিকে উদ্ধার করে আমতলী থানায় নিয়ে আসা হয়। পরে পশ্চিম ত্রিপুরা জেলা শিশু সুরক্ষা

দপ্তরের একটি দল থানায় পৌঁছে সমস্ত আইনি প্রক্রিয়া সম্পন্ন করে শিশুটিকে নিজদের হেফাজতে নেয়। কর্তৃপক্ষ জানিয়েছে, পরবর্তী পদক্ষেপে চাইল্ড ওয়েলফেয়ার কমিটির নির্দেশ অনুযায়ী গ্রহণ করা হবে। এদিকে, সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে শিশুটির মা সরাসরি সন্তান বিক্রির অভিযোগ অস্বীকার করলেও স্বীকার করেন যে আর্থিক অভাবের কারণে তিনি শিশুটিকে আসামের এক ব্যক্তির হাতে তুলে দিয়েছিলেন। ভিসিইউ চাইল্ড প্রোটেকশন অফিসার জানান, ঘটনাটি অত্যন্ত গুরুত্বের সঙ্গে তদন্ত করা হচ্ছে। শিশুর সর্বোত্তম স্বার্থকে অগ্রাধিকার দিয়ে তাকে নিরাপদ হেফাজতে রাখা হয়েছে এবং তদন্তের ভিত্তিতে পরবর্তী আইনানুগ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে। অন্যদিকে, এলাকাসবায়ী একাংশের দাবি, যদি তদন্ত অভিযোগের সত্যতা প্রমাণিত হয়, **৫ এর পাতায় দেখুন**

অন্যদিকে প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি আশীষ কুমার সাহা অভিযোগ করেন, ত্রিপুরা সুন্দরী মন্দিরের নির্মাণ কাজেও অনিয়ম হয়েছে। তাঁর দাবি, রাজ্যের বিজেপি সরকার ধর্মের আড়ালে দুর্নীতিকে প্রস্রয় দিচ্ছে। তিনি এই বিষয়ে রাজ্যবাসীকে সচেতন ও সোচ্চার হওয়ার আহ্বান জানান। আশীষ কুমার সাহা আরও জানান, এই ইস্যুকে সামনে রেখে প্রদেশ কংগ্রেস আগামী দিনে রাজ্যজুড়ে গণআন্দোলন গড়ে তুলবে।

উল্লেখ্য, অযোধ্যার রাম মন্দিরের তহবিল সংক্রান্ত আর্থিক অনিয়মের অভিযোগের ঘিরে রাজনৈতিক মহলে আলোচনা শুরু হয়েছে। তবে অভিযোগের বিষয়ে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের পক্ষ থেকে চূড়ান্তভাবে কোনও দায় স্বীকার করা হয়নি এবং বিষয়টি এখনও অভিযোগের পর্যায়েই রয়েছে।

কৈলাসহরে মেয়াদোত্তীর্ণ কোল্ড ড্রিংকস পান করে অসুস্থ শিশু, ক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ জুন। উনকোটি জেলার কৈলাসহরের গৌরনগর গ্রাম পঞ্চায়েতের কামরাদাবাড়ি এলাকায় নবনির্মিত উপ-স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সামনেই প্রকাশ্যে ফেলে রাখা হচ্ছে মেয়াদোত্তীর্ণ বোতলজাত কোল্ড ড্রিংকস। অভিযোগ, সেই বোতল থেকে পানীয় পান করে ইতিমধ্যেই কয়েকজন শিশু অসুস্থ হয়ে পড়েছে। ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকাজুড়ে তীব্র ক্ষোভের সৃষ্টি হয়েছে। স্থানীয় পঞ্চায়েত ও প্রশাসনের ভূমিকা নিয়ে প্রশ্ন তুলেছেন গ্রামবাসীরা।

এসএসএ শিক্ষক কর্মচারীদের নিয়মিত করণে রাজি নয় রাজ্য সরকার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ জুন। স্ব শির্ষ অভিযানের (এসএএ) শিক্ষক-কর্মচারীদের নিয়মিতকরণের দাবিতে আয়োজিত বিশেষ লোক আদালতের সমস্যা সমাধান সমারোহ থেকে কেন্দ্র ও ইতিবাচক সমাধান না মেলায় হতাশা প্রকাশ করেছেন ত্রিপুরা এসএসএ টিচার ওয়েলফেয়ার অ্যাসোসিয়েশনের সদস্যরা।

কাঞ্চনমালায় এক নবজাতকের বিক্রির অভিযোগ দম্পতির বিরুদ্ধে, শিশুটি সরকারি হেপাজতে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ জুন। পশ্চিম ত্রিপুরার আমতলী থানার অন্তর্গত কাঞ্চনমালা মুসলিমপাড়ার এলাকায় এক দম্পতির বিরুদ্ধে নিজেদের নবজাতক কন্যাশিশুকে আসামে বিক্রি করে দেওয়ার গুরুতর অভিযোগ উঠেছে। অভিযোগের ভিত্তিতে পুলিশ ও জেলা শিশু সুরক্ষা (ভিসিইউ) চাইল্ড প্রোটেকশন ইউনিট)-এর যৌথ উদ্যোগে শিশুটিকে উদ্ধার করে সরকারি হেফাজতে নেওয়া হয়েছে। ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকাজুড়ে ব্যাপক চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে।

আগরগ আজগরগ

আগরগ ১ জুলাই, ২০২৬ ইং
১৬ আষাঢ়, বুধবার, ১৪৩৩ বঙ্গাব্দ

আজ ডক্টরস ডে, সেবাকে কুর্নিশ জানানোর দিন

জাতীয় চিকিৎসক দিবস বা ডক্টরস ডে হলো চিকিৎসা পেশায় নিয়োজিত চিকিৎসকদের অবদান ও আত্মত্যাগকে সম্মান জানাইতে উদযাপিত একটি বিশেষ দিন। ভারতে ১ জুলাই এই দিবসটি পালন করা হয়। ১ জুলাই ভারতে এই দিনটি অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ। কিংবদন্তি চিকিৎসক, শিক্ষাবিদ এবং পশ্চিমবঙ্গের দ্বিতীয় মুখ্যমন্ত্রী ড. বিধানচন্দ্র রায়ের জন্ম ও মৃত্যুবার্ষিকী ১ জুলাই স্বরণে ১৯৯১ সাল থেকে দেশটিতে জাতীয় চিকিৎসক দিবস পালন করা শুরু হয়। তিনি চিকিৎসাক্ষেত্রে অসামান্য অবদানের জন্য ভারতের সর্বোচ্চ বেসামরিক সম্মাননা "ভারত রত্ন" লাভ করিয়াছিলেন বিশেষ প্রথম চিকিৎসক দিবস পালিত হইয়াছিল ১৯৩৩ সালের ২৮ মার্চ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের জর্জিয়াতে। পরবর্তীতে ৩০ মার্চকে সেখানে জাতীয় চিকিৎসক দিবস হিসেবে ঘোষণা করা হয় সেখানে সূহৃতা বজায় রাখিতে চিকিৎসকরা যে নিরলস পরিশ্রম এবং তাগ স্বীকার করেন, তাহার প্রতি সাধারণ মানুষের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা এই দিনটি পালনের অন্যতম উদ্দেশ্য। দিবসটির লক্ষ্য হইল স্বাস্থ্যসেবার মান উন্নয়ন এবং চিকিৎসক ও রোগীর মধ্যকার সম্পর্ক আরও মজবুত ও সৌহার্দ্যপূর্ণ করা। চিকিৎসকদের কাজের নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিত করা এবংদিনহাদের পেশাগত অধিকার নিশ্চা আলোচনা করা। এই দিনে অনেক হাসপাতাল ও স্বৈচ্ছাসেবী সংগঠন বিনামূল্যে স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও গুরুত্বপূর্ণ বাস্তব করে চিকিৎসকদের অবদান, চিকিৎসা বিজ্ঞানের অগ্রগতি এবং স্বাস্থ্য খাতের চ্যালেঞ্জগুলো নিশ্চা বিভিন্ন সেমিনার ও রেলী অনুষ্ঠিত হয় চিকিৎসাক্ষেত্রে বিশেষ অবদানের জন্য গুণী চিকিৎসকদের বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান থেকে পুরস্কৃত করা হয় চিকিৎসকরা হইলেন সমাজের ফ্রন্টলাইন গুণাকর। বিশেষ করিয়া যেকোনো মহামারি বা স্বাস্থ্য সংকটে নিজেসব জীবনের ঝুঁকি নিশ্চা তাহার যোভাবে মানবসেবায় নিয়োজিত থাকেন, এই দিনটি সেই নিঃস্বার্থ সেবাকে কুর্নিশ জানানোর দিন।

ত্রিপুরায় সরকারি চিকিৎসকদের বিশেষ করিয়া এজিএমসি এবং জিবিপি হাসপাতালের চিকিৎসকদের প্রাইভেট প্র্যাকটিস বন্ধের সিদ্ধান্তের কারণে পেশাগত ও উদযাপনের দিক থেকে এবারের "ডক্টরস ডে"তে মিশ্র ও গভীর প্রভাব পড়িতে পারে। চিকিৎসকদের এই নতুন নিয়ম এবং সামগ্রিক পরিষ্কৃতির কারণে ডক্টরস ডে-তে প্রভাব পড়িতে বাধ্য। ডক্টরস ডে হইলো চিকিৎসকদের সম্মান জানানোর দিন। তবে জুন মাসের শেষে আচমকা আসা এই সরকারি সিদ্ধান্তের কারণে চিকিৎসকদের বড় একটি অংশ মানসিকভাবে কিছুটা অসন্তুষ্ট। যদিও অল ত্রিপুরা গভর্নমেন্ট ডক্টরস অ্যাসোসিয়েশন বা এজিএমসি টিচার্স ফোরাম এই সিদ্ধান্তকে নীতিগতভাবে স্বাগত জানাইয়াছে, কিন্তু এর বিপরীতে বেতন কাঠামো পুনর্গঠন, সমন্বয়পন্থী পদোন্নতি ও সার্ভিস রুলস সংশোধনের মতো দাবিগুলো পূরণ না হওয়ায় চিকিৎসকদের মধ্যে কিছুটা ক্ষোভ রহিয়াছে। ফলে এবারের ডক্টরস ডে-তে উৎসবের আমেজের চেয়ে নিজেদের দাবিবাওয়া নিশ্চা আলোচনা ও পর্যালোচনার আবহ বেশি থাকিবে ডক্টরস ডে-তে রোগীরা আশা করিতেছেন যে চিকিৎসকরা এখন সম্পূর্ণ সময় সরকারি হাসপাতালেই দেন, যাহার ফলে দীর্ঘ লাইন কমিবে এবং ওপিডি -তে প্রবীর্ণ চিকিৎসকদের সরাসরি পরামর্শ পাওয়া যাইবে। অন্যদিকে, বহু রোগী ডক্টরস ডে-র দিক আশা করেন। প্রাইভেট চিকিৎসা কেন্দ্রের প্রিয় চিকিৎসকদের সেখানে না পারিয়া সমন্বয় পড়িয়াছেন। ফলে সাধারণ মানুষের শুভেচ্ছাবার্তার পাশাপাশি চিকিৎসার সুযোগ পাওয়া নিশ্চা চিন্তাও প্রকাশ পাইবে। যেকোনো রাজ্য সরকার চিকিৎসকদের জন্য ২০ অতিরিক্ত নন-প্র্যাকটিসিং অ্যালাউন্স দেওয়ার কথা ঘোষণা করিয়াছে এবং হাসপাতালগুলোকে এইমসের তর্জে গড়িয়া তুলিবার লক্ষ্য নিশ্চাছে, তাই ডক্টরস ডে-র বিভিন্ন অনুষ্ঠানে চিকিৎসকদের মানোন্নয়ন এবং উন্নত স্বাস্থ্য পরিবেশের এক নতুন সংকল্প বা প্রতিশ্রুতির বার্তা দেখা যাইতে পারে। এবারের ডক্টরস ডে ত্রিপুরায় কেবলই একটি আনুষ্ঠানিক উদযাপনের দিন নয়, বরং রাজ্যের স্বাস্থ্য পরিকাঠামোয় এক বড় ঐতিহাসিক পরিবর্তনের ক্রান্তিলগ্ন হিসেবে চিহ্নিত হইয়া থাকিবে।

পরীক্ষা দিতে যাওয়ার পথে দুর্ঘটনায় আহত দুই কলেজ পড়ুয়া, একজনকে জিবিপি হাসপাতালে রেফার

খোয়াই, ৩০ জুন: পরীক্ষা দিতে যাওয়ার পথে পশুদুর্ঘটনায় কবলে পড়লেন দুই কলেজ পড়ুয়া। মঙ্গলবার সকালে খোয়াই মহকুমার চেবরী প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র সংলগ্ন এলাকায় এই দুর্ঘটনা ঘটে। আহতদের মধ্যে একজনের অবস্থা আশঙ্কাজনক হওয়ায় উন্নত চিকিৎসার জন্য আগরতলার জিবিপি হাসপাতালে রেফার করা হয়েছে।

জানা গেছে, ঘিলাতলি বাজার সংলগ্ন এলাকার বাসিন্দা অক্ষয়ী সাহা ও হৃদয় রায় মোটরসাইকেলে করে খোয়াইয়ের দশরথ দেব মেমোরিয়াল কলেজে পরীক্ষা দিতে যাচ্ছিলেন। পথে চেবরী প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রের কাছে হঠাৎ একটি কুকুর মোটরসাইকেলের সামনে চলে আসে। দুর্ঘটনা এড়াতে গিয়ে চালক নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেললে মোটরসাইকেলটি রাস্তার পাশে ছিটকে পড়ে যায়। এতে দুই ছাত্রই গুরুতর আহত হন। স্থানীয় বাসিন্দারা দ্রুত ঘটনাস্থলে পৌঁছে আহতদের উদ্ধার করে চেবরী প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান। এ সময় পঞ্চায়েত সমিতির ভাইস চেয়ারম্যান উত্তম অধিকারী খোয়াই যাওয়ার পথে দুর্ঘটনাটি দেখতে পেয়ে আহতদের হাসপাতালে পৌঁছে দেওয়া এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে সার্বিক সহযোগিতা করেন।

চিকিৎসকরা আহতদের প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার পর অক্ষয়ী সাহার শারীরিক অবস্থার অবনতি হওয়ায় তাঁকে উন্নত চিকিৎসার জন্য আগরতলার জিবিপি হাসপাতালে রেফার করেন। অপর আহত হৃদয় রায় বর্তমানে চিকিৎসায়নি রোগেছেন। ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকায় চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে।

তপশিলি জাতি কল্যাণ প্রকল্প বাস্তবায়নে রাজ্যের সেরা গোমতী জেলা, প্রথম স্থান অর্জন

উদয়পুর, ৩০ জুন: গোমতী জেলার জন্য এল গবের স্বীকৃতি। ত্রিপুরা সরকারের তপশিলি জাতি (এসসি) কল্যাণ দপ্তরের আওতাধীন বিভিন্ন কল্যাণমূলক প্রকল্প দক্ষতার সঙ্গে বাস্তবায়ন ও কার্যকর তদারকির জন্য ২০২৫-২৬ অর্থবর্ষে রাজ্যের "সেরা জেলা" হিসেবে প্রথম স্থান অর্জন করেছে গোমতী জেলা। ত্রিপুরা সরকারের তপশিলি জাতি কল্যাণ মন্ত্রীর হাত থেকে এই মর্যাদাপূর্ণ সম্মান গ্রহণ করেন জেলার প্রতিনিধিরা।

কল্যাণমূলক প্রকল্পগুলির সূচ্য বাস্তবায়ন, প্রশাসনিক দক্ষতা, নিয়মিত তদারকি এবং উপভোক্তাদের কাছে সরকারি পরিষেবা সফলভাবে পৌঁছে দেওয়ার স্বীকৃতিস্বরূপ এই পুরস্কার প্রদান করা হয়েছে। জেলা প্রশাসনের ধারাবাহিক প্রচেষ্টা এবং বিভিন্ন সরকারি প্রকল্পের সফল বাস্তবায়নের ফলেই এই সাফল্য এসেছে বলে সংশ্লিষ্ট মহলের অভিমত। এই স্বীকৃতির ফলে ভবিষ্যতে আরও নিষ্ঠা ও আন্তরিকতার সঙ্গে কাজ করার অনুপ্রেরণা মিলবে বলেও মনে করছেন প্রশাসনিক অধিকারিকরা।

গোমতী জেলার এই কৃতিত্বে জেলাজুড়ে আনন্দের পরিবেশ সৃষ্টি হয়েছে। বিভিন্ন প্রশাসনিক পদাধিকারী, জনপ্রতিনিধি, রাজনৈতিক ব্যক্তিত্ব এবং বিশিষ্টজনেরা জেলা প্রশাসনকে অভিনন্দন ও শুভেচ্ছা জানিয়েছেন। তাঁদের আশা, আগামী দিনেও গোমতী জেলা উন্নয়ন ও জনকল্যাণমূলক কর্মকাণ্ডে একইভাবে সাফল্যের ধারা বজায় রাখিবে।

অযোধ্যায় রামমন্দির তহবিলে তছরপের ঘটনার পর দানে নারাজ ভক্তরাও

‘আমি ভগবান রামের ভক্ত, কিন্তু আমি আর মন্দিরে দান করব না’, বিবিসিকে বলছিলেন প্রাচী খারে। ‘আমার বাবা, ঠাকুরদার স্বপ্ন ছিল রামের মন্দির হোক, সেটা পূরণ হয়েছে, তবে রামলালার জন্য ভক্তি আমি আলাদা ভাবে প্রকাশ করব।’ তেমনই রামগোপাল গোয়েল নামে আরেক ভক্ত যিনি রাম মন্দির দর্শনে এসেছিলেন, তিনি বলছিলেন, ‘ভগবানের উদ্দেশ্যে দেওয়া দান এই বেহিমানরা পকেটে ভরে নিয়ে যাচ্ছে।’

তিনি যোগ করেন, ‘আমাদের আবেগের কোনও মূল্য এদের কাছে নেই।’ রাম মন্দিরে আর্থিক তছরপ ও কেলেঙ্কারির বিভিন্ন রিপোর্ট সামনে আসার পরে মিজ. প্রাচীর মতো অসন্তুষ্ট হয়েছেন বহু রাম ভক্ত। প্রাচী খারে ও রামগোপাল গোয়েলদের মতই বহু ভক্ত যারা চেয়েছিলেন অযোধ্যায় রাম মন্দির তৈরি হোক, তারা এখন নিজের লক্ষ্য উগরে দিচ্ছেন।

সম্প্রতি অভিযোগ উঠেছে, ভক্তদের দান করা অর্থ, বহুমূল্য গয়না, সোনা, রূপার সামগ্রী তছরপ করা হয়েছে। ইতিমধ্যেই এই মামলা গড়িয়েছে সুপ্রিম কোর্ট পর্যন্ত। সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশে উত্তরপ্রদেশ পুলিশের তিন সদস্যের বিশেষ টিম রিপোর্ট পেশ করেছে যার উপর ভিত্তি করে অযোধ্যা পুলিশ আট জনকে গ্রেফতার করেছে। যদিও “শ্রী রাম জন্মভূমি তীর্থ ক্ষেত্র ট্রাস্ট” সর্বকর্ম অভিযোগ অস্বীকার করেছে। তবে ওই আট জনকে পুলিশ জিজ্ঞাসাবাদ করছে বলি বিবিসি হিন্দিকে জানিয়েছেন

সিনিয়র পুলিশ অফিসার গৌরব গ্রেভার। এই নিয়ে ইতিমধ্যেই কড়া অবস্থান গ্রহণ করা হয়েছে বলে জানিয়েছেন উত্তর প্রদেশের মুখ্যমন্ত্রী যোগী আদিত্যনাথ। তিনি জানিয়েছেন, ‘অযোধ্যা সম্পর্কে যা খবর পাওয়া গেছে সেখানে আমরা এসআইটি গঠন করেছি। এসআইটি রিপোর্ট আসার সাথে সাথে আমাদের পূর্ণ তৎপরতায় কাজ শুরু হয়েছে। আমি আশ্বস্ত করতে আপনাকে বলতে পারি, এর শেষ দেখে ছাড়া হবে’ তিনি আরও বলেন, ‘জনগণের ধর্মীয় আবেগের সঙ্গে খেলা

অগ্রহণযোগ্য। যদি কেউ এই বিশ্বাসের সঙ্গে ছিনিমিনি খেলে, তাকে এর ফল ভোগ করতে হবে। কাউকেই রেহাই দেওয়া হবে না।’

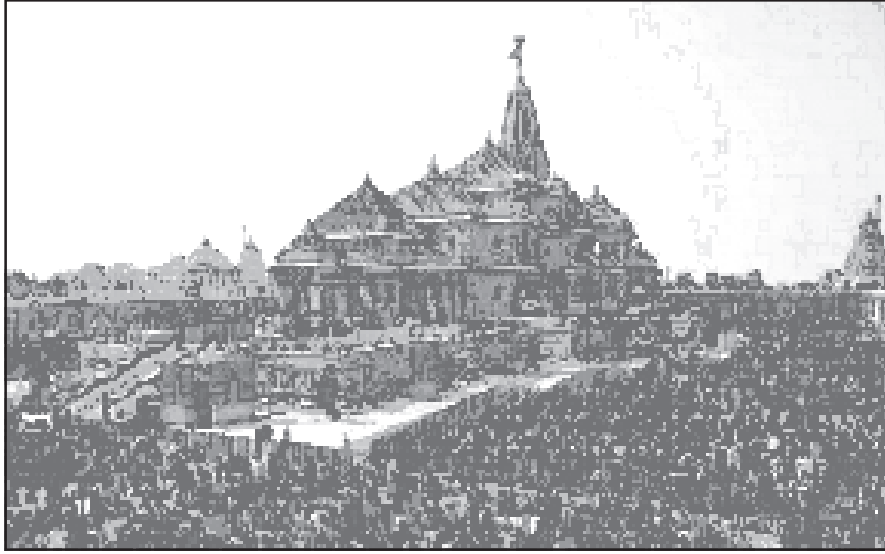
‘তীর্থযাত্রী সুবিধা কেন্দ্রে’ দানপাত্রগুলো নিয়ে যাওয়ার পরে সেই ৪০টি দান পাত্রগুলি খুলে গণনা করার কাজ দেওয়া হয়েছিল একটি টিমকে। একআইআরে যাদের নাম আছে, তারা সকলেই এই টিমেরই অংশ। তাদের বিরুদ্ধে ৩টা মন্দিরের আমানত আত্মসাতের অভিযোগে তাদের ভূমিকা তদন্তকারী সংস্থাগুলো দর্শনে এসেছিলেন, তিনি বলছিলেন, ‘ভগবানের উদ্দেশ্যে দেওয়া দান এই বেহিমানরা পকেটে ভরে নিয়ে যাচ্ছে।’

তিনি যোগ করেন, ‘আমাদের আবেগের কোনও মূল্য এদের কাছে নেই।’ রাম মন্দিরে আর্থিক তছরপ ও কেলেঙ্কারির বিভিন্ন রিপোর্ট সামনে আসার পরে মিজ. প্রাচীর মতো অসন্তুষ্ট হয়েছেন বহু রাম ভক্ত। প্রাচী খারে ও রামগোপাল গোয়েলদের মতই বহু ভক্ত যারা চেয়েছিলেন অযোধ্যায় রাম মন্দির তৈরি হোক, তারা এখন নিজের লক্ষ্য উগরে দিচ্ছেন।

সম্প্রতি অভিযোগ উঠেছে, ভক্তদের দান করা অর্থ, বহুমূল্য গয়না, সোনা, রূপার সামগ্রী তছরপ করা হয়েছে। ইতিমধ্যেই এই মামলা গড়িয়েছে সুপ্রিম কোর্ট পর্যন্ত। সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশে উত্তরপ্রদেশ পুলিশের তিন সদস্যের বিশেষ টিম রিপোর্ট পেশ করেছে যার উপর ভিত্তি করে অযোধ্যা পুলিশ আট জনকে গ্রেফতার করেছে। যদিও “শ্রী রাম জন্মভূমি তীর্থ ক্ষেত্র ট্রাস্ট” সর্বকর্ম অভিযোগ অস্বীকার করেছে। তবে ওই আট জনকে পুলিশ জিজ্ঞাসাবাদ করছে বলি বিবিসি হিন্দিকে জানিয়েছেন

সিনিয়র পুলিশ অফিসার গৌরব গ্রেভার। এই নিয়ে ইতিমধ্যেই কড়া অবস্থান গ্রহণ করা হয়েছে বলে জানিয়েছেন উত্তর প্রদেশের মুখ্যমন্ত্রী যোগী আদিত্যনাথ। তিনি জানিয়েছেন, ‘অযোধ্যা সম্পর্কে যা খবর পাওয়া গেছে সেখানে আমরা এসআইটি গঠন করেছি। এসআইটি রিপোর্ট আসার সাথে সাথে আমাদের পূর্ণ তৎপরতায় কাজ শুরু হয়েছে। আমি আশ্বস্ত করতে আপনাকে বলতে পারি, এর শেষ দেখে ছাড়া হবে’ তিনি আরও বলেন, ‘জনগণের ধর্মীয় আবেগের সঙ্গে খেলা

মন্দিরটি এমন এক স্থানে অবস্থিত যা কয়েক দশক ধরে ভারতের অন্যতম প্রধান ধর্মীয়, রাজনৈতিক ও আইনি বিরোধের কেন্দ্রবিন্দুতে রয়েছে। অনেক হিন্দু বিশ্বাস করেন যে অযোধ্যা দেবতা রামের জন্মস্থান। এই ভূমি পুনরুদ্ধারের লক্ষ্যে ভারতীয় জনতা পার্টি বা বিজেপির নেতৃত্বে দেশজুড়ে চালানো জোরালো প্রচারণার জেরে ১৯৯২ সালে বহু হিন্দু কর্মী সমর্থকরা বাবরি মসজিদটি ভেঙে ফেলেছিল। ভক্তদের দেওয়া অনুদান ও প্রণামী ব্যবস্থাপনায় কথিত অনিয়মের বিষয়টি প্রথম সামনে আনেন মহিপাল সিং, তিনি আগে ট্রাস্টের হিসাব বিভাগের তদারকি করতেন। তাকেই “হুইসেলব্লোয়ার” হিসেবে অভিহিত করা হচ্ছে। মি. সিং প্রকাশ্যে দাবি করেছেন যে, উপহার হিসেবে পাওয়া নগদ অর্থ ও মূল্যবান ধাতু ব্যবস্থাপনার বিষয়ে অভ্যন্তরীণভাবে উদ্বেগ প্রকাশ করার পরই তাঁকে দায়িত্ব থেকে



অভিযোগ: চুরি করা দানের টাকা দিয়ে সম্পত্তি ক্রয়।

৮. রামশঙ্কর মিশ্র— দায়িত্ব: দানের বাস্তব গণনা কক্ষে নিয়ে যাওয়া এবং সেগুলোর উপর নজর রাখা।

অভিযোগ: অন্যান্য অভিযুক্তদের কাছে কোটি কোটি টাকা আত্মসাৎ করে অযোধ্যার আশেপাশে সম্পত্তি ক্রয়।

২. লবকুশ মিশ্র— দায়িত্ব: দান ও নগদ টাকা গণনা করা। অভিযোগ: দান চুরি করে কোটি টাকার সম্পদ গড়ে তোলা। তার বাড়ি থেকে ১২

সরিয়ে দেওয়া হয়। বিবিসি হিন্দি তার সঙ্গে যোগাযোগ করলে তিনি প্রাণনাশের হুমকির কথা উল্লেখ করে কথা বলতে অস্বীকৃতি জানান। তিনি বলেন, ‘আমি প্রাণনাশের হুমকি পয়েছি। আমি প্রচণ্ড চাপ ও মানসিক উদ্বেগের মধ্যে আছি। এখন কোনো কিছু বলার মতো অবস্থায় আমি নেই। এ পর্যন্ত প্রকাশ্যে আমি যা কিছু বলছি, দয়া করে সেটুকুকেই আমার বক্তব্য হিসেবে গণ্য করবেন।’ মি. সিংহের উত্থাপিত

বঙ্কিমচন্দ্র: বিস্মৃতির মহাফেজখানায় বন্দী ‘ঋষি’...

একটি জাতি তার আত্মপরিচয়ের শিকড়কে কতটা সম্মান করে; তা বোঝা যায় তার জাতীয় প্রতীকদের প্রতি রাস্তায় ও সামাজিক আচরণের মধ্যে দিয়ে। বঙ্কিমচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় কেবল একজন গুণান্বিত বা প্রাবন্ধিক ছিলেন না; তিনি ছিলেন আধুনিক বাঙালি মানসের এবং ভারতীয় জাতীয়তাবাদের অন্যতম প্রধান স্থাপতি। অরবিন্দ ঘোষ যাকে যথার্থই ‘ঋষি’ এবং জাতি-গঠনকারী (Nation Builder) বলে আখ্যায়িত করেছিলেন। অথচ; প্রতিবছর ২৬ শে জুন যখন তাঁর জন্মবার্ষিকী ফিরে আসে; তখন এক অদ্ভুত ও শীতল অনীহা চোখে পড়ে আমাদের রাস্তায় সামাজিক পরিমণ্ডলে। রবীন্দ্র-নজরুল জয়ন্তী যে উদ্দীপনায়; উৎসবে ও প্রাতিষ্ঠানিক পৃষ্ঠপোষকতায় পালিত হয়; বঙ্কিমচন্দ্রের ক্ষেত্রে সেই রাস্তায় সর্বাঙ্গিক প্রসঙ্গ বা নাগরিক স্বস্তি সূহৃতা প্রসঙ্গ অনুপস্থিত। প্রক্স জাগে; এই অনীহার উৎস কোথায়? এটি কি কেবলই সময়ের নিয়মে এক ঐতিহাসিককে ভুলে যাওয়া; নাকি এর নেপথ্যে রয়েছে কোনো সচেতন রাজনৈতিক দ্বিধা ও মতাদর্শগত মেরুক্রমণ?

বঙ্কিমচন্দ্রকে রাস্তায় ভাবে উদযাপনে অনীহার অন্যতম প্রধান কারণ তাঁর সৃষ্টি রাজনৈতিক অপব্যখ্যা এবং আধুনিক ভোট ব্যাকের সমীকরণ। বিশেষত; তাঁর ‘আনন্দমঠ’ উপন্যাস এবং তাতে অন্তর্ভুক্ত ‘বেন্দু মাতরম হাজার তটিকে কেন্দ্র করে আধুনিক

সুনীল মাইতি (সাংবাদিক ও প্রাবন্ধিক)

হাতছাড়া হয়; এই আশঙ্কায় কোনো সরকারই বঙ্কিমচন্দ্রকে নিয়ে সর্বাঙ্গিক উদযাপনে নামার ঝুঁকি নিতে চায় না। দ্বিতীয়ত; আমাদের শিক্ষা ও সংস্কৃতির জগতে এক তীর ব্রহ্মপুত্রী ও ছদ্ম-উদারত্বী বৌদ্ধিক একাধিপত্যের প্রভাব দীর্ঘকাল ধরে সক্রিয়। এই বৌদ্ধিক ধারা বঙ্কিমচন্দ্রের গভীর সাহিত্যিক ও মননশীল অবদানকে সামগ্রিকভাবে বোকার চেয়ে তাঁর উপন্যাসের কিছু চরিত্র বা ঔপনিবেশিক যুগের প্রেক্ষাপটকে খণ্ডিতভাবে তুলে ধরে তাকে ‘মুসলিম-বিদ্বেষী’ হিসেবে দাগিয়ে দিতে বেশি পছন্দ করেছে। অথচ ঐতিহাসিক সত্য হলো; উনিশ শতকের ঔপনিবেশিক সেন্সরশিপ ও ‘রাজদ্রোহ আইন’ এড়াতে বঙ্কিমচন্দ্রকে ছদ্ম-কৌশল হিসেবে তৎকালীন রাজশক্তির বিরুদ্ধে ক্ষোভকে অনেক সময় ঐতিহাসিক মুসলিম শাসকদের অব্যবহৃত দেখাতে হয়েছিল। এই নন্দনভিত্তিক ও রাজনৈতিক বাধ্যবাধকতাকে আক্ষরিক অর্থে গ্রহণ করে বঙ্কিমচন্দ্রকে খাটো করার এক পরিকল্পিত একাডেমিক চেষ্টা চলছে। এর ফলে রাস্তায় শিক্ষাক্রম বা সাংস্কৃতিক নীতিতে বঙ্কিমচন্দ্রকে ক্রমশ কোণঠাসা অধ্যুষিত পরিণত করা হয়েছে। তরঙ্গ প্রজন্মের কাছে বঙ্কিমচন্দ্র আজ কেবলই পাঠ্যবইয়ের একটি নীরস

অনেকে যুক্তি দিতে পারেন; বঙ্কিমচন্দ্রের ভাষা আধুনিক যুগের সাধারণ মানুষের কাছে কিছুটা কঠিন বা ‘স্বাভাব্য’ আধিকার কারণে দুর্জন। কিন্তু এই দুর্ভাগ্যবশতের পরিণামোগত বার্থতাও সমানভাবে দায়ী। উত্তর ২৪ পরগনার নৈহাটিতে বঙ্কিমচন্দ্রের কাঁঠাল পাড়া পৈতৃক ভিটে এবং তাঁর স্মৃতি বিজড়িত ভবনটির সংস্কারের অভাব ও মলিন দশা দেখলেই বোঝা যায় সরকারের সদিচ্ছা কতটুকু। রবীন্দ্রভারতী বা বিশ্বভারতীর মতো কোনো কেন্দ্রীয় বা রাজ্য স্তরের বৃহৎ গবেষণা কেন্দ্র; মহাফেজখানা বা একাডেমি বঙ্কিমচন্দ্রের নামে গড়ে উঠেই; যা তাঁর সাহিত্য; সমাজতত্ত্ব ও দর্শন নিয়ে আন্তর্জাতিক মানের তুলনামূলক আলোচনা করতে পারত। সরকারি অর্থায়নে বঙ্কিম-চর্চার জন্য কোনো বার্ষিক আন্তর্জাতিক সেমিনার; অনুবাদ প্রকল্প বা ফেলোশিপের ব্যবস্থা নেই। যে বঙ্কিমচন্দ্র ১৮৭২ সালে ‘বন্দনর্শন’ পত্রিকার মাধ্যমে বাংলা গদ্যের আধুনিকীকরণ করেছিলেন; বিজ্ঞান থেকে শুরু করে সমাজবিজ্ঞানকে আপামর বাঙালির পাঠ্যভাষ্যে পরিণত করেছিলেন এবং নবীন লেখকদের জন্য মেন্টর বা পথপ্রদর্শকের ভূমিকা নিয়েছিলেন; তাঁর স্মৃতি রক্ষায় এই পরিকাঠামোগত দীনতার রাস্তা হিসেবে আমাদের চরণ ব্যর্থতা।



বাধ্য। বঙ্কিমচন্দ্রকে কোনো দল; গোষ্ঠী বা ধর্মের সংকীর্ণ ফ্রেম বন্দী না করে; একজন আধুনিক সমাজ-সংস্কারক; প্রখর যুক্তিবাদী চিন্তাবিদ এবং বাংলা সাহিত্যের আদি স্থপতি হিসেবে মূল্যায়ন করা আজ সময়ের দাবি। সরকারি উচিত দলীয় রাজনীতির সংকীর্ণতার উর্ধ্বে উঠে বঙ্কিমচন্দ্রের জন্মবার্ষিকীকে যথার্থ জাতীয় মর্যাদা দিয়ে পৌছানোর কোনো প্রাতিষ্ঠানিক চেষ্টাই নেই। বঙ্কিমচন্দ্রকে এইভাবে বিস্মৃতির অতলে ঠেলে দেওয়া কেবল একজন সাহিত্যিকের অবমাননা নয়; এটি সামগ্রিকভাবে বাঙালি জাতির ঐতিহাসিক ও বৌদ্ধিক দেউলিয়াত্বের স্পষ্ট লক্ষণ। যে জাতি তার নবজাগরণের অন্যতম প্রধান পুরোহিত ও প্রথম আধুনিক গাজেটকে সমকালীন রাজনৈতিক সমীকরণের ভয়ে আড়ালে রাখতে চায়, তার সাংস্কৃতিক ভবিষ্যৎ অন্ধকার হতে

মোবাইল নাম্বার
-৬২৯৫৫৩৩১০৭

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

ঘর ও বাগানের পোকা-মুক্ত রাখবেন কীভাবে

রাসায়নিক বিষ নয়, বরং ঘরোয়া উপায়েই তাড়ান মশা, মাছি কিংবা পিপড়া। নিম্ন তেল থেকে শুরু করে এসেনশিয়াল অয়েলপোকামাকড় মুক্ত ঘর ও বাগান পেতে মেনে চলুন এই সহজ টিপসগুলি।

বাড়ির কোণ কিংবা সাধের বাগানঅবাস্তিত পোকামাকড় প্রত্যেকেরই মাথাব্যথার কারণ। বাজারচলতি কড়া রাসায়নিক সাহায্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে, তাই বেছে নেওয়া জরুরি নিরাপদ পথ। ঘরোয়া কিছু কৌশলে খুব সহজেই এই সমস্যা থেকে স্থায়ী মুক্তি পাওয়া সম্ভব।

নিম্ন তেল কীটপতঙ্গ তাড়াতে এবং তাদের বংশবৃদ্ধি রুখতে ভীষণ কার্যকরী। মাইটস, এফিডস বা সাদা মাছি তাড়াতে জলের সঙ্গে সামান্য নিম্ন তেল মিশিয়ে স্প্রে করুন। নিয়মিত ব্যবহারে আপনার বাগানের গাছপালা থাকবে সতেজ এবং সম্পূর্ণ কীটপতঙ্গ মুক্ত।

ঘর এবং বাগান পরিষ্কার রাখলে পোকামাকড় আসার সুযোগ

অনেক কমে যায়। আবর্জনা সবসময় ঢাকা পাতে রাখুন এবং বাড়ির আনাচ-কানাচ শুকনো রাখার চেষ্টা করুন। বাগানের শুকনো পাতা বা পচা ডাল সরিয়ে ফেললে সেখানে আর পোকা বাসা বাঁধতে পারবে না।

পিপড়ে বা মাছি তাড়াতে ভিনিগারের কোনও বিকল্প নেই। সমপরিমাণ জল ও সাদা ভিনিগার মিশিয়ে রান্নাঘর এবং জানলার ধারে স্প্রে করে দিন। ভিনিগারের তীব্র গন্ধ পোকামাকড়কে বিভ্রান্ত করে এবং তাদের ঘরের ভেতরে ঢুকতে বাধা দেয়। আপনার বারান্দা বা জানলার ধারের টবে পুদিনা, ল্যাভেভার কিংবা তুলসী গাছ লাগান। এই গাছগুলোর প্রাকৃতিক সুগন্ধ মশামাছি এবং অন্যান্য পোকাকে দূরে রাখতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। এতে যেমন বাগান সুন্দর দেখাবে, তেমনি রান্নাঘর ব্যবহার করার জন্য টাটকা ভেষজও মিলবে। তেলপোকার উপদ্রব কমাতে চিনি ও বেকিং সোডার

মিশ্রণ ব্যবহার করে দেখুন। চিনির লোভে পোকা কাছে আসবে এবং বেকিং সোডার সংস্পর্শে এলেই তারা মারা যাবে। ঘরের যেসব জায়গায় তেলপোকার আনাগোনা বেশি, সেখানে এই মিশ্রণটি ছড়িয়ে রাখলে উপকার পাওয়া যায়।

অধিকাংশ পোকামাকড় দেওয়ালের ফাটল বা দরজার তলার সূক্ষ্ম ফাঁকে ঘরে ঢেকে। ঘরকে প্রাকৃতিকভাবে সুরক্ষিত রাখতে এই সমস্ত ছোট গর্ত বা ফাটল সিল করে দেওয়া প্রয়োজন। প্রবেশপথ বন্ধ থাকলে ঘরোয়া প্রতিকারগুলি আরও ভালো ফলাফল দিতে শুরু করে।

পেপারমিট, টি-ট্রি বা ইউক্যালিপটাস অয়েলের কয়েক ফোঁটা জলের সঙ্গে মিশিয়ে স্প্রে হিসেবে ব্যবহার করুন। এটি কেবল ঘরকে পোকামাকড় মুক্তই রাখবে না, বরং একটি চমৎকার রিফ্রেশিং সুগন্ধও ছড়িয়ে দেবে। রাসায়নিক স্প্রে-র বদলে এটি একটি স্বাস্থ্যকর এবং আধুনিক বিকল্প।

গলায় মাছের কাঁটা ফুটলে সহজে বের করার অন্য ৩ ঘরোয়া টোটকা



‘মাছে-ভাতে বাঙালির পাতে এক টুকরো মাছ না থাকলে যেন খাওয়াটাই অসম্পূর্ণ থেকে যায়। কিন্তু ইলিশ, রুই বা পাবনা মাছের স্বাদ যতই খোলতাই হোক না কেন, খাওয়ার সময় অসাবধানতাবশত গলায় কাঁটা ফোটানি, এমন বাঙালি খুঁজে পাওয়া বিরল। গলায় মাছের কাঁটা বিধলে যে অস্বস্তি ও যন্ত্রণাদায়ক পরিহিতির সৃষ্টি হয়, তা থেকে দ্রুত মুক্তি পেতে অনেকেই প্যানিক বা আতঙ্কিত হয়ে পড়েন। তবে চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার আগে, বাড়িতে থাকা সাধারণ কিছু উপাদানের সাহায্যেই এই সমস্যার সমাধান

করা সম্ভব। জেনে নিন গলায় বিঁধে থাকা কাঁটা সহজে বের করার ৩ টি অব্যর্থ ঘরোয়া টোটকা।

গলায় কাঁটা বিঁধলে এক গ্লাস কোন্ড্রিঙ্কস বা কোকাকোলা বেশ ম্যাজিকের মতো কাজ করতে পারে। কোন্ড্রিঙ্কসে থাকা কার্বন ডাই অক্সাইড গ্যাস গলার নরম কাঁটাটিকে গলিয়ে বা নরম করে দিতে সাহায্য করে। ফলে কাঁটাটি সহজেই গলা থেকে নেমে যায়। লেবুর রসে থাকা সাইট্রিক অ্যাসিড কাঁটা নরম করতে অত্যন্ত কার্যকরী। গলায় কাঁটা ফুটলে একটি

পাতিলেবুর রসের সঙ্গে সামান্য নুন মিশিয়ে জল ছাড়া অল্প অল্প করে খেতে থাকুন। লেবুর রসের অম্লতা কাঁটার ধারালো ভাব কমিয়ে দেয় এবং সেটিকে নরম করে গলিয়ে দেয়। যদি বাড়িতে অলিভ অয়েল থাকে, তবে এক চামচ তেল খেয়ে নিতে পারেন। তেল গলাকে পিচ্ছিল করে তোলে, যার ফলে আটকে থাকা কাঁটা পিছলে পেটে চলে যায়। অলিভ অয়েল না থাকলে, এক গ্লাস জলে দু-চামচ ভিনিগার মিশিয়ে খেলে লেবুর রসের মতোই সমান উপকার পাওয়া যায়। সাধারণ এবং ছোটখাটো কাঁটা এই ঘরোয়া উপায়গুলিতে সহজেই নেমে যায়। তবে যদি দীর্ঘক্ষণ ধরে তীব্র যন্ত্রণা হয়, খুবই সন্দেহ রক্ত বেরোয় বা শ্বাসকষ্টের মতো সমস্যা দেখা দেয়, তবে আর দেরি না করে অবিলম্বে একজন ইএনটি বা নাক-কান-গলা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত।

গ্রিক ইয়োগার্ট এবং সাধারণ টক দইয়ের মধ্যে পার্থক্য কী

গ্রিক ইয়োগার্ট এবং আমাদের ঘরের পাতা সাধারণ টক দই দেখতে একই রকম হলেও এদের মধ্যে রয়েছে বড়সড় দক্ষতা। দুটোই ব্যাকটেরিয়া ফার্মেন্টেশনের মাধ্যমে দুধ থেকে তৈরি হলেও এদের টেক্সচার, পুষ্টিগুণ এবং প্রস্তুত প্রণালী সম্পূর্ণ আলাদা। আপনার রোজকার ডায়েটে কোন্টিকে রাখবেন তা ঠিক করতে এই দুটির আসল পার্থক্য বুঝে নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। দুধ ফুটিয়ে হালকা ঠান্ডা করে তাতে আগের দইয়ের সাজ বা সামান্য অম্ল উপাদান মিশিয়ে সাধারণ টক দই পাতা হয়ে থাকে। অন্যদিকে সাধারণ দই তৈরি করার পর তা থেকে সূতি বা মসলিন কাপড়ে ছেঁকে অতিরিক্ত জল বা ‘হুই’ অংশটি পুরোপুরি বের করে দিয়ে তৈরি হয় গ্রিক ইয়োগার্ট। এই জল ছেঁকে ফেলার বিশেষ পদ্ধতির কারণেই গ্রিক ইয়োগার্ট সাধারণ দইয়ের চেয়ে অনেক বেশি ঘন ও ক্রিমযুক্ত দেখায়।

সাধারণ টক দইয়ের টেক্সচার বেশ নরম, হালকা এবং কিছুটা তরল প্রকৃতির হয়ে থাকে, যার স্বাদ মৃদু টক। কিন্তু একাধিকবার জল ছেঁকে নেওয়ার কারণে গ্রিক ইয়োগার্ট অত্যন্ত ঘন, মসৃণ এবং রিচ টেক্সচারের হয়।

জলীয় অংশ চলে যাওয়ায় গ্রিক ইয়োগার্টের স্বাদেও টক ভাবটা সাধারণ টক দইয়ের তুলনায় অনেক বেশি ও কড়া অনুভূত হয়। ফিটনেস বা শরীরচর্চার দুনিয়ায় গ্রিক ইয়োগার্টের জনপ্রিয়তা আকাশছোঁয়া কারণ এতে সাধারণ দইয়ের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ পরিমাণ প্রোটিন থাকে। জল ছেঁকে ফেলার প্রক্রিয়ায় প্রোটিনের ঘনত্ব অনেক বেড়ে যায়, যা বেশি গঠনে এবং দীর্ঘক্ষণ পেট ভরিয়ে রাখতে সাহায্য করে। তাই যারা হাই-প্রোটিন ডায়েট খুঁজছেন, তাঁদের জন্য গ্রিক ইয়োগার্ট একটি আদর্শ বিকল্প হতে পারে।

পুষ্টিগুণের নিরিখে বিচার করলে সাধারণ টক দইয়ে কার্বোহাইড্রেট এবং ক্যালসিয়ামের পরিমাণ গ্রিক ইয়োগার্টের চেয়ে কিছুটা বেশি পাওয়া যায়। তবে মনে রাখতে হবে, গ্রিক ইয়োগার্ট যদি ফুল-ফ্যাট দুধ থেকে তৈরি হয়, তবে তাতে ফ্যাটের পরিমাণ সামান্য বেশি হতে পারে। সাধারণ দই লো-ফ্যাট দুধে তৈরি করলে তা শরীরে কম ক্যালোরি সরবরাহ করতে দারুণ সাহায্য করে।

আমাদের অল্প বা পেটের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে এবং হজমশক্তি বাড়াতে দুটি খাবারই সমান কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

কারণ গ্রিক ইয়োগার্ট এবং টক দই, উভয় উপাদানের মধ্যেই প্রচুর পরিমাণে ভালো ব্যাকটেরিয়া বা প্রোবায়োটিক মজুত থাকে। তবে বাড়ি তে সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যকর ও পরিষ্কার উপায়ে পাতা টক দই পেট ঠান্ডা রাখতে এবং রোজকার হজমের সমস্যায় সবচেয়ে ভালো কাজ দেয়।

ওজন নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে গ্রিক ইয়োগার্টকে বেশি প্রাধান্য দেওয়া হয় কারণ এর উচ্চ প্রোটিন দীর্ঘক্ষণ খিদে নিয়ন্ত্রণে রেখে আজীবনে স্নায়ু খাওয়ার প্রবণতা কমায়। তবে সাধারণ টক দইও কিন্তু ওজন কমানোর জর্নিতে কম যায় না, বিশেষ করে যদি তা স্কিমড মিল্ক দিয়ে তৈরি হয়। কম খরচে ডায়েটে বৈচিত্র্য আনতে সাধারণ টক দইয়ের জুড়ি মেলা ভার।

আমাদের ভারতীয় রান্নায় রায়তা, ঘোল বা মাংস ম্যারিনেট করার জন্য সাধারণ টক দই এক অপরিহার্য উপাদান। অপর পক্ষে গ্রিক ইয়োগার্ট মূলত স্মুদি, ব্রেকফাস্ট বোল, স্যালাড ড্রেসিং কিংবা মেয়োনিস ও ক্রিমের স্বাস্থ্যকর বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। তাই আপনার বাজেট, রান্নার ধরণ এবং প্রোটিনের প্রয়োজনের ওপর ভিত্তি করেই সঠিক বিকল্পটি বেছে নেওয়া উচিত।

জানেন আঁশফল খেলে শরীরে কী কী ঘটে?

লিচুর মতো কিছুটা দেখতে হলেও পুষ্টিকর দিক থেকে এটি আলাদা। দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় অত্যন্ত জনপ্রিয় এই ফলের আসল বাংলা নাম হল আঁশফল। সম্প্রতি স্বাস্থ্যসচেতন মানুষের মধ্যে মিষ্টি ও রসালো ফলের এই ফল নিয়ে আগ্রহ ক্রমশ বাড়ছে। আঁশফলের বাইরের খোসাটি হালকা বাদামি রঙের হয়ে থাকে। এর ভেতরে থাকে সাদা ও রসালো শাঁস এবং মাঝখানে একটি চকচকে কালো বীজ। প্রায় ৭২ শতাংশ জল থাকায় গরমের দিনে শরীরের জলের ঘাটতি মেটাতে এটি দারুণ কাজ করে। লিচুর সঙ্গে তুলনা করলে দেখা যায় যে ১০০ গ্রাম লিচুতে শর্করার পরিমাণ ১৫ গ্রাম হলেও আঁশফলে তা মাত্র ১২ গ্রাম। এছাড়া আঁশফলে ভিটামিন সি এবং পটাশিয়ামের মাত্রাও লিচুর তুলনায় অনেকটাই বেশি থাকে। তবে লিচুর মধ্যে ফাইবারের পরিমাণ আঁশফলের চেয়ে কিছুটা বেশি পাওয়া যায়। আঁশফলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি থাকে যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়। এর শক্তিশালী উপাদানগুলো শরীরের কোষকে বিভিন্ন ক্ষতিকর উপাদানের হাত থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। ফলে নানাবিধ মরসুমি রোগের হাত থেকে সহজেই বাঁচা সম্ভব হয়।

এই ফলে থাকা প্রচুর পরিমাণ অ্যান্টি-অক্সিজেন্ট শরীরের ভেতর তৈরি হওয়া ক্ষতিকর মুক্ত অণু বা ফ্রি র‍্যাডিকালের প্রভাব কমায়। এটি দীর্ঘ মেয়াদে শরীরের সামগ্রিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে এবং বার্ধক্য রুখতে সাহায্য করে। নিয়মিত পরিমিত আঁশফল খেলে শরীর ভেতর থেকে সতেজ থাকে। ত্বকের স্বাভাবিক জেল্লা ধরে রাখতে এবং কোলাজেন উৎপাদনে আঁশফলের জুড়ি মেলা ভার। এতে থাকা ভিটামিন সি ত্বকের চামড়া কুঁচকে যাওয়া রোধ করে এবং ত্বককে টানটান রাখে। গরমের ক্রান্তি দূর করে শরীরকে তাৎক্ষণিক শক্তির জোগান দিতেও এটি সমান কার্যকরী। স্মৃতিশক্তি উন্নত করতে এবং মস্তিষ্কের স্নায়বিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে এই ফল প্রাচীন কাল থেকেই চিনে চিনিক হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এটি মানসিক উত্তেজনা কমতে সাহায্য করে এবং ভবিষ্যতে অ্যালঝাইমার্সের মতো জটিল রোগের ঝুঁকি অনেকটাই কমিয়ে দেয় বলে গবেষণায় দেখা গিয়েছে। উপকারী হলেও অতিরিক্ত আঁশফল খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা ও ক্যালোরি বাড়তে পারে। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের এটি চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে পরিমিত পরিমাণে খাওয়া উচিত। সাধারণ মানুষ এটি সরাসরি খাওয়ার পাশাপাশি ফলের স্যালাড কিংবা স্মুডিতে মিশিয়েও অনায়াসে উপভোগ করতে পারেন।

পুষ্টিিকর পনির ফ্রাইড রাইস

হয়ে এলে তাতে সুন্দর সুগন্ধ বেবোতে শুরু করবে। গরম দিয়ে প্রথমে কুচানো রসুন, আদা এবং কাঁচা লঙ্কা দিয়ে হালকা নাড়াচাড়া করুন যাতে কাঁচা গন্ধ চলে যায়। উপাদানগুলো একটু ভাজা হতেই কড়াইয়ে কুচানো পেঁয়াজ দিয়ে মাঝারি আঁচে ঠিক ১ মিনিট মতো সাঁতলে নিতে হবে। খেয়াল রাখবেন পেঁয়াজ যেন খুব বেশি লালচে বা নরম না হয়ে যায়। এরপর কড়াইয়ে আগে থেকে কেটে রাখা রঙিন ক্যাপসিকাম, গাজর কুচি এবং সেন্দক করে রাখা কর্ন যোগ করুন। সবজিগুলো মাঝারি থেকে উচ্চ আঁচে ৩ থেকে ৪ মিনিট ভালো করে রান্না করে নিতে হবে। রান্নার সময়ে খেয়াল রাখবেন সবজিগুলো যেন একদম গলে না যায়, এগুলোর মুচমুচে বা ক্রাঞ্চি ভাব বজায় থাকা জরুরি। সবজি ভাজা হয়ে এলে তাতে পরিমাণমতো নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, সোয়া সস এবং সাদা ভিনেগার দিয়ে হালকা হাতে মিশিয়ে নিন। এবার কড়াইয়ে কেটে রাখা পনিরের টুকরোগুলো দিয়ে সমস্ত সবজি ও সসের সঙ্গে আলতো করে মিশিয়ে দিতে হবে। পনির দেওয়ার পর খুব বেশি জোরে নাড়াচাড়া করবেন না, কারণ এতে পনিরের টুকরোগুলো ভেঙে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। শেষ ধাপে আগে থেকে ঠান্ডা করে রাখা সেন্দক ভাত কড়াইয়ে দিয়ে সব উপকরণের সঙ্গে খুব ভালো করে মিশিয়ে দিন। মাঝারি আঁচে আরও ২ থেকে ৪ মিনিট পুরো মিশ্রণটি রান্না করে নিলেই তৈরি আপনার সাধের পদ। উপর থেকে কুচানো পিঁজ অর্থাৎ নুন এবং তাজা ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম-গরম পরিবেশন করুন চমৎকার স্বাদের দেশি ঘি পনির ফ্রাইড রাইস।



বর্ষায় জামার দুর্গন্ধ কীভাবে দূর করবেন



বর্ষার মরশুমে বাতাসে আর্দ্রতার পরিমাণ অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়ার কারণে কাচা কাপড় সহজে শুকোতে চায় না। দীর্ঘক্ষণ ভেজা বা স্যাঁতসেঁতে অবস্থায় থাকার ফলে কাপড়ের তন্তুর মধ্যে ব্যাকটেরিয়া ও ফাঙ্গাস বা ছত্রাক খুব দ্রুত বংশবৃদ্ধি করে। মূলত এই অণুজীবগুলির কারণেই বর্ষাকালে শুকনো কাপড় থেকে এক ধরণের তীব্র ভ্যাপসা এবং দুর্গন্ধ তৈরি হয়। কাপড় কাচার পদ্ধতিতে সামান্য কিছু বদল আনলেই এই সমস্যার হাত থেকে সহজে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। বাস্তবিক জল নিয়ে ডিটারজেন্টের সঙ্গে সামান্য পরিমাণ বেকিং সোডা মিশিয়ে কাপড় ভিজিয়ে রাখলে তা দুর্গন্ধ সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে। এছাড়া কাপড় কাচার পর শেখবার ধোয়ার জলের সঙ্গে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস বা ভিনেগার মিশিয়ে নিলে ভ্যাপসা গন্ধ নিমেবেই উধাও হয়ে যায়।

বর্ষার দিনে ওয়াশিং মেশিনে অতিরিক্ত কাপড় একসঙ্গে গাঢ়া গাঢ়ি করে কাচার অভ্যাস বন্ধ করা জরুরি। কাপড় বেশি হলে জল এবং ডিটারজেন্ট সমস্ত

হালকা ইঞ্জি বা আয়রন করে তবেই আলমারিতে রাখা ভালো। বর্ষাকালে কাপড়ের পাশা পাশি আলমারি বা ওয়ারড্রোআবের ভেতরের পরিবেশ শুকনো ও ফ্রেশ রাখা সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। আলমারির তাকে খবরের কাগজ পেতে রাখলে তা ভেতরের অতিরিক্ত আর্দ্রতা বা মেয়শ্চার নিজে চুষে নিতে সাহায্য করে। এছাড়া আলমারির কোণায় কোণায় চকের টুকরো বা সিলিকা জেলের ছোট্ট প্যাউচ রেখে দিলেও তা বাতাস থেকে জলীয় বাষ্প শুষে নেয়।

পোশাকের সুগন্ধ ধরে রাখতে এবং ছত্রাকের আক্রমণ রোধ করতে আলমারির ভেতর শুকনো নিমপাতা বা ন্যাপথলিন ব্যবহার করা যেতে পারে। ন্যাপথলিনের তীব্র গন্ধ পছন্দ না হলে কাপড়ের খাঁজে খাঁজে ছোট কাপড়ের পুটলিতে লবঙ্গ, দারুচিনি বা কর্পুর রেখে দেওয়া যায়। এই প্রাকৃতিক উপাদানগুলি আলমারির স্যাঁতসেঁতে ভাব কাটানোর পাশাপাশি একটি সুন্দর সুবাস বজায় রাখে।

বর্ষার দিনে একটানা অনেকদিন আলমারি বন্ধ করে রেখে দিলে ভেতরের ভ্যাপসা গন্ধ হওয়া অত্যন্ত স্বাভাবিক। তাই সপ্তাহে অন্তত একদিন বা দু’দিন কিছু সময়ের জন্য আলমারির দরজা খুলে হওয়া খাওয়াতে হবে। কাপড়ের নিজস্ব সতেজতা বজায় রাখতে এবং ফাঙ্গাস মুক্ত রাখতে মাঝে মাঝে আলমারির জামাকাপড় একটু উল্টোপাল্টো দেওয়া প্রয়োজন।

বিকেল হলেই ফুচকা ফাস্ট ফুডের খিদে পায়



পেট একদম ভরা থাকলেও বিকেল হলেই কেন যেন তেলেভাজা বা ফুচকা খাওয়ার জন্য মন ছটফট করে ওঠে? ডায়েটের সারোটো বাজিয়ে এই মুখরোচক খাবার খাওয়ার তীব্র ইচ্ছে কিন্তু কোমল সাধারণ বিষয় নয়। মেপে খাওয়ার সব কথা ভুলে মন তখন গুঁড়ু চিপস, মিষ্টি কিংবা জিলিপির খোঁজ শরীরের শক্তির স্তর কিছুটা নেমে যায়। শরীর তখন এমন কিছু খোঁজে যা খুব দ্রুত এবং সহজে প্রচুর শক্তির জোগান দিতে পারবে।

সকাল থেকে টানা খাটুনির পর বিকেল হতেই ক্লান্ত মস্তিষ্ক একটু আরাম এবং মানসিক চাপ থেকে মুক্তি খোঁজে। মুখরোচক খাবার খেলে মস্তিষ্কে ফিল-ওউ হরমোন বাড়ে যা সাময়িকভাবে সমস্ত ক্লান্তি দূর করে মন ভালো করে দেয়। এর সঙ্গে ছোটবেলা থেকে বিকেল হতেই ক্লান্ত মস্তিষ্ক একটু আরাম এবং মানসিক চাপ থেকে মুক্তি খোঁজে। মুখরোচক খাবার খেলে মস্তিষ্কে ফিল-ওউ হরমোন বাড়ে যা সাময়িকভাবে সমস্ত ক্লান্তি দূর করে মন ভালো করে দেয়। এর সঙ্গে ছোটবেলা থেকে বিকেল হতেই ক্লান্ত মস্তিষ্ক একটু আরাম এবং মানসিক চাপ থেকে মুক্তি খোঁজে। মুখরোচক খাবার খেলে মস্তিষ্কে ফিল-ওউ হরমোন বাড়ে যা সাময়িকভাবে সমস্ত ক্লান্তি দূর করে মন ভালো করে দেয়। এর সঙ্গে ছোটবেলা থেকে বিকেল হতেই ক্লান্ত মস্তিষ্ক একটু আরাম এবং মানসিক চাপ থেকে মুক্তি খোঁজে। মুখরোচক খাবার খেলে মস্তিষ্কে ফিল-ওউ হরমোন বাড়ে যা সাময়িকভাবে সমস্ত ক্লান্তি দূর করে মন ভালো করে দেয়।

গিয়েছে। কিন্তু বিকেল হতেই আপনার মস্তিষ্ক নতুন কোনও মিষ্টি, টক কিংবা ঝাল স্বাদের জন্য পেটের ভেতর এক অদ্ভুত ফাঁকা জায়গা তৈরি করে। এই অস্বাস্থ্যকর জিভের টান বা ক্রেভিং আঁচকাতে বিকেল হওয়ার আগেই কিছু স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া বুদ্ধিমানের কাজ হবে। ৪৫টা নাগাদ অল্প চিনেবাদাম, আখরোট, খেজুর, ছোলা সেন্দক কিংবা কিছুটা টকদই খেয়ে নিলে পেট অনেককণ ভরা থাকে। এগুলো শরীরে ভালো হরমোন তৈরি করতে সাহায্য করে যার ফলে উল্টোপাল্টা ভাজাজুজি খাওয়ার ইচ্ছেটা গোড়াতেই গলে যায়।

অনেক সময় শরীরে জলের ঘাটতি হলেও খিদে মিথো অনুভূতি তৈরি হয় তাই বিকেলের দিকে এক গ্লাস জল খাওয়া অভ্যাস করুন। এছাড়া গিন টি খেলে তা মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে মন শান্ত রাখে এবং আজীবনে খাওয়ার ইচ্ছে কমায়। চটজলদি খিদে মেটাতে লেবুর রস আর জিরে গুঁড়ো দিয়ে এক গ্লাস ছাচু শরবত খেলে তার ফাইবার ও প্রোটিন ক্রেভিংকে একদম আলমারি মন সম্পূর্ণ তৃপ্ত হয়ে

রমজান আলি হত্যা মামলায় দুই যুবক গ্রেফতার, তদন্তে বড় সাফল্য

আগরতলা, ৩০ জুন: গঙ্গাইল এলাকার বাসিন্দা রমজান আলি ওরফে টিটনের মৃত্যুর ঘটনায় তদন্তে বড় সাফল্য পেল পুলিশ। ওই ঘটনায় জড়িত থাকার অভিযোগে দুই যুবককে গ্রেফতার করেছে পশ্চিম থানার পুলিশ। পশ্চিম থানা ও বটতলা ফাঁড়ির যৌথ অভিযানে তাদের আটক করা হয়।

পশ্চিম থানার ওসি রানা চ্যাটার্জি জানান, বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে বিভিন্ন প্রমাণ সংগ্রহ করে তদন্ত এগিয়ে নিয়ে যাওয়া হচ্ছে। ঘটনার সব দিক খতিয়ে দেখা হচ্ছে। ইতোমধ্যে দুই অভিযুক্তকে গ্রেফতার করা হয়েছে এবং মঙ্গলবার তাদের আদালতে তোলা হবে। তদন্ত এখনও চলছে। তদন্তের অগ্রগতির সঙ্গে সঙ্গে আরও গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সামনে আসতে পারে বলেও তিনি জানান।

উল্লেখ্য, গত ২৮ জুন সকালে গঙ্গাইলের নবনির্মিত নদীতীরবর্তী পার্ক

সংলগ্ন এলাকায় রক্তের দাগ দেখতে পান স্থানীয়রা। এরপর সন্দেহ হয়, কাউকে হত্যা করে দেহ হাওড়া নদীতে ফেলে দেওয়া হয়েছে। খবর পেয়ে পুলিশ, এনডিআরএফ, সিভিল ডিফেন্স ও দমকল বাহিনীর যৌথ তদন্ত অভিযানে হাওড়া নদী থেকে উদ্ধার করা হয় রমজান আলি ওরফে টিটনের দেহ।

পুলিশ সূত্রে জানা যায়, মৃতদেহে একাধিক গভীর আঘাতের চিহ্ন মিলেছে, যা থেকে এটি পরিকল্পিত হত্যাকাণ্ড বলে সন্দেহ জোরালো হয়। নিহতের পরিবারের সদস্যরাও শুরু থেকেই এটিকে হত্যাকাণ্ড বলে দাবি করে আসছেন। তাদের অভিযোগ, রাত প্রায় ৯টার দিকে শেখবার রমজান আলিকে ওই এলাকায় দেখা গিয়েছিল এবং ঘটনাস্থলে ঘাসে পড়ে থাকা রক্তের দাগও সেই দাবিকে আরও শক্তিশালী করে। ঘটনার পূর্ণাঙ্গ তদন্ত এবং দোষীদের কঠোর শাস্তির

৬ এর পাতায় দেখুন

অ্যাডভাইজার চৌমুহনীতে প্রতিকৃতি ও বাসস্ট্যান্ড নির্মাণের আশ্বাস মেয়রের

আগরতলা, ৩০ জুন: দীর্ঘদিনের দাবির প্রেক্ষিতে আগরতলার অ্যাডভাইজার চৌমুহনীতে নামাঙ্কিত ব্যক্তির প্রতিকৃতি স্থাপন এবং স্কুল-কলেজের ছাত্রছাত্রীদের সুবিধার্থে একটি বাসস্ট্যান্ড নির্মাণের আশ্বাস দিয়েছেন আগরতলা পৌর নিগমের মেয়র দীপক মজুমদার।

মঙ্গলবার মেয়র নির্ধারিত স্থান পরিদর্শন করে সন্তোষ প্রকাশ করে সন্তোষের বিষয়ে ইতিবাচক আশ্বাস দেন। এ সময় সংশ্লিষ্ট



আসছিল কসমোপলিটন ক্লাব। পাশাপাশি প্রতিদিন বিপুল সংখ্যক স্কুল-কলেজের ছাত্রছাত্রী ওই এলাকা দিয়ে যাতায়াত করায় সেখানে একটি বাসস্ট্যান্ড নির্মাণের দাবিও তুলে আসছিল ক্লাব কতৃপক্ষ ও স্থানীয় বাসিন্দারা। পরিদর্শন শেষে মেয়র দীপক মজুমদার জানান, বিষয়টি গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করা হবে এবং প্রয়োজনীয় প্রক্রিয়া সম্পন্ন করে প্রতিকৃতি ও বাসস্ট্যান্ড নির্মাণের উদ্যোগ নেওয়া হবে। মেয়রের এই আশ্বাসে স্থানীয় বাসিন্দা এবং কসমোপলিটন ক্লাবের সদস্যদের মধ্যে সন্তোষের পরিবেশ সৃষ্টি হয়েছে। তাঁদের আশা, দীর্ঘদিনের এই দাবিগুলি দ্রুত বাস্তবায়িত দাবি দীর্ঘদিন ধরে জানিয়ে

এলাকার প্রতিনিধিরাও উপস্থিত ছিলেন। জানা যায়, অ্যাডভাইজার চৌমুহনীতে যার নামে এলাকার নামকরণ করা হয়েছে, তাঁর স্মৃতির উদ্দেশ্যে একটি প্রতিকৃতি স্থাপনের দাবি দীর্ঘদিন ধরে জানিয়ে

ডাক্তার দেখাতে গিয়ে আরও অসুস্থ রোগীরা, জিবি হাসপাতালে উপচে পড়া ভিড়, চরম ভোগান্তি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ জুন। চিকিৎসকদের প্রাইভেট চেম্বার বন্ধ থাকার প্রভাব এবার স্পষ্টভাবে পড়তে শুরু করেছে জিবি হাসপাতালে। মঙ্গলবার সকাল থেকেই হাসপাতালের বহির্বিভাগে (ওপিডি) উপচে পড়া ভিড় লক্ষ্য করা যায়। চিকিৎসার জন্য ডাক্তার বিভিন্ন প্রান্ত থেকে আসা রোগী ও তাঁদের পরিজনদের দীর্ঘক্ষণ লাইনে দাঁড়িয়ে থাকতে হয়। অতিরিক্ত ভিড়ের কারণে চরম দুর্ভোগে পড়েন সাধারণ মানুষ। সবচেয়ে বেশি ভিড় লক্ষ্য করা যায় প্রসূতি বিভাগের (গাইনোকোলজি) ওপিডিতে। গর্ভবতী মহিলাদের ঘণ্টার পর ঘণ্টা গরমের মধ্যে লাইনে দাঁড়িয়ে চিকিৎসকের জন্য অপেক্ষা করতে দেখা যায়। তাঁদের সঙ্গে আসা পরিবারের সদস্যরাও একইভাবে ভোগান্তির শিকার হন। বসার পর্যাণ্ড বাবস্থা না থাকায় অনেককেই দাঁড়িয়ে কিংবা মোবাইলে বসে অপেক্ষা করতে হয়।

রোগী ও তাঁদের পরিজনদের অভিযোগ, এত বিপুল সংখ্যক রোগীর চাপ সামাল দেওয়ার মতো পরিকাঠামো বর্তমানে হাসপাতালে নেই। দীর্ঘক্ষণ অপেক্ষা, প্রচণ্ড ভিড় এবং গরমের কারণে অনেক অসুস্থ রোগীর শারীরিক অবস্থার আরও অবনতি ঘটছে। অনেকেই ফোন্ট প্রকাশ করে বলেন, ডাক্তার দেখাতে এসে উল্টো আরও অসুস্থ হয়ে পড়তে হচ্ছে। রোগীদের দাবি, অতীতে জিবি হাসপাতালে ভিড় থাকলেও এদিনের মতো পরিস্থিতি আগে খুব কমই দেখা গেছে। চিকিৎসকদের প্রাইভেট চেম্বার বন্ধ থাকায় এখন অধিকাংশ মানুষ বাধ্য হয়ে সরকারি হাসপাতালের ওপর নির্ভর করছেন। ফলে প্রতিদিনই রোগীর সংখ্যা অস্বাভাবিক হারে বাড়ছে।

হাসপাতালের বিভিন্ন কাউন্টার, রেজিস্ট্রেশন বিভাগ এবং চিকিৎসকদের কক্ষের সামনেও দীর্ঘ লাইন দেখা যায়। অনেক রোগীকেই চিকিৎসকের সঙ্গে দেখা করার জন্য দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করতে হয়েছে। এতে বিশেষ করে বয়স্ক, গর্ভবতী মহিলা, শিশু এবং গুরুতর অসুস্থ রোগীদের ভোগান্তি আরও বেড়েছে।

রোগী ও তাঁদের পরিবারের সদস্যদের দাবি, বর্তমান পরিস্থিতিতে অতিরিক্ত চিকিৎসক, স্বাস্থ্যকর্মী, কাউন্টার এবং বসার ব্যবস্থা বাড়ানোর পাশাপাশি রোগীদের সুবিধার্থে জরুরি ভিত্তিতে বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন। অন্যথায় আগামী দিনে রোগীর চাপ আরও বাড়লে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে পারে বলে আশঙ্কা প্রকাশ করেছেন তারা।

তেলকাজলা ধর্ষণকাণ্ড: দ্রুত বিচারের দাবিতে সোনামুড়ায় এসএফআই-এর প্রতিবাদ

সোনামুড়া, ৩০ জুন: ধনপুরের তেলকাজলা এলাকার অষ্টম শ্রেণির এক ছাত্রী ধর্ষণের ঘটনায় অভিযুক্তদের অবিলম্বে গ্রেপ্তার, দ্রুত বিচার এবং দৃষ্টান্তমূলক কঠোর শাস্তির দাবিতে মঙ্গলবার সোনামুড়া বিভাগীয় কমিটির উদ্যোগে শহরজুড়ে বিক্ষোভ মিছিল অনুষ্ঠিত হয়। পরে সংগঠনের পক্ষ থেকে দাবিসংবলিত একটি স্মারকলিপি এসডিপিও-র কাছে জমা দেওয়া হয়।

বিক্ষোভ কর্মসূচিতে সোনামুড়া শহরের বিভিন্ন বিদ্যালয়ের এসএফআই-এর প্রতিনিধি ছাত্র-ছাত্রীরা অংশগ্রহণ করেন। মিছিল থেকে অভিযুক্তদের দ্রুত গ্রেপ্তার এবং নির্বাহিতার পরিবারের জন্য ন্যায়বিচারের দাবিতে স্লোগান দেওয়া হয়।

এসডিপিও-র কাছে স্মারকলিপি প্রদানকারী প্রতিনিধিদলে ছিলেন এসএফআই সোনামুড়া বিভাগীয় সম্পাদক আনিসুর রহমান, এনসিআই স্কুল ইউনিট সম্পাদক ওমর ফারুক, ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল ইউনিট সম্পাদক উত্তর সাহা, গার্লস স্কুল ইউনিট সম্পাদক খাদিজা বেগম এবং এসএফআই উরমাই অঞ্চল সভাপতি আরিফুল ইসলাম।

এছাড়াও কর্মসূচিতে উপস্থিত ছিলেন এসএফআই সোনামুড়া বিভাগীয় কমিটির সভাপতি সুমন দে, বিভাগীয় কমিটির সদস্য ইমান হোসেন, ইন্দ্রনীল বর্মন, রবিউল রহমান, পারভেজ হোসেন, শরীফ হোসেন, পায়ের হোসেন, সাহিল হোসেন, শামীম হোসেন, সৈকত হাসান, স্নেহা আক্তারসহ অন্যান্য সদস্য ও সমর্থকরা।

এসএফআই নেতৃত্ব জানিয়েছে, অভিযুক্তদের অবিলম্বে গ্রেপ্তার, দ্রুত বিচার এবং সর্বোচ্চ দৃষ্টান্তমূলক শাস্তির দাবিতে তাদের আন্দোলন আগামী দিনেও অব্যাহত থাকবে।

ত্রিপুরায় প্রস্তাবিত হোমিওপ্যাথিক মেডিকেল কলেজের অগ্রগতি খতিয়ে দেখলেন স্বাস্থ্য সচিব কিরণ গিত্যে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ জুন: ত্রিপুরায় প্রস্তাবিত নতুন হোমিওপ্যাথিক মেডিকেল কলেজের পরিকাঠামো ও সামগ্রিক অগ্রগতি খতিয়ে দেখতে গত ২৬ জুন কলেজ চত্বর পরিদর্শন যান স্বাস্থ্য সচিব কিরণ গিত্যে। নতুন শিক্ষাবর্ষ (আ্যাকাডেমিক সেশন) থেকেই যাতে কলেজের পঠন-পাঠন শুরু করা যায়, সেই লক্ষ্যেও পরিকল্পনাকে সামনে রেখেই এই বিশেষ পরিদর্শনের আয়োজন করা হয়। পরিদর্শনকালে স্বাস্থ্য সচিবের সাথে উপস্থিত ছিলেন রাজ্যের অতিরিক্ত স্বাস্থ্য সচিব ও মিশন ডিরেক্টর সাজু ওয়াহিদ এ পিডব্লিউডির চিফ ইঞ্জিনিয়ার এবং এক্সিকিউটিভ ইঞ্জিনিয়ার। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তরের ব্রাহ্ম অফিসার (হোমিওপ্যাথি) ডাঃ সুজয় দাস, ডিএমই-র ব্রাহ্ম অফিসার (হোমিওপ্যাথি) ডাঃ দেবজ্যোতি সাহা, নেতাজি সুভাষ স্টেট হোমিওপ্যাথিক হাসপাতালের এমওআইসি ডাঃ সুশান্ত সরকার এবং প্রস্তাবিত মেডিকেল কলেজের ইমপ্লিমেন্টিং অফিসার ডাঃ শুভাংশু ভট্টাচার্য।

পরিদর্শন শেষে জানানো হয়েছে যে, প্রস্তাবিত এই ৬০ আসন বিশিষ্ট মেডিকেল কলেজের সিভিল ওয়ার্ক থেকে শুরু করে প্রয়োজনীয় সমস্ত সামগ্রী সংগ্রহ সহ প্রায় ৯৫ কাজ ইতিমধ্যেই সম্পন্ন হয়েছে। ন্যাশনাল কমিশন অফ হোমিওপ্যাথি-র প্রতিনিধি

৬ এর পাতায় দেখুন

গ্রামীণ কর্মসংস্থানের জন্য নতুন নিশ্চয়তা বিকশিত ভারত-জি রাম জি আইন

১ জুলাই, ২০২৬ থেকে দেশব্যাপী কার্যকর

125 দিনের কর্মসংস্থানের গ্যারান্টি



কর্মসংস্থান



মর্যাদা



উন্নয়ন



১৫ দিনের মধ্যে মজুরি প্রদান



জল নিরাপত্তার জন্য জল সংক্রান্ত কাজ



শক্তিশালী গ্রামীণ অবকাঠামো নির্মাণ



টেকসই আয়ের জন্য জীবিকা অবকাঠামো



জলবায়ু স্থিতিস্থাপকতা এবং দুর্যোগ প্রস্তুতি

কর্মসংস্থান উন্নত গ্রাম গড়ে তোলে
উন্নত গ্রাম একটি উন্নত জাতি গড়ে তোলে

স্বাধিকারী, প্রকাশক ও মুদ্রক সন্দীপ বিশ্বাস কর্তৃক রেগেবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস, আগরতলা থেকে মুদ্রিত ও জাগরণ কার্যালয় এল. এন. বাড়ী রোড, আগরতলা, ত্রিপুরা থেকে প্রকাশিত। সম্পাদক - সন্দীপ বিশ্বাস।

Printed by the Owner, Publisher and Printer Sandeep Biswas from Rainbow Printing Works, Agartala and Published from Jagaran Office, L.N. Bari Road, Agartala, Tripura. Editor- Sandeep Biswas