

# জাগরণ

গৌরবের ৬৭ তম বছর

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

অনলাইন সংস্করণ : [www.jagarandaily.com](http://www.jagarandaily.com)

JAGARAN ■ 19 March, 2021 ■ আগরতলা, ১৯ মার্চ ২০২১ ইং ■ ৫ টৈত্র ১৪২৭ বঙ্গাব্দ, শুক্রবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ পৃষ্ঠা তিন



## বিজেপিতে রাম



বৃহস্পতিবার রামায়ণ টিভি সিরিয়েলের রাম চরিত্রাভিনেতা অরুণ গোভিলকে দলে বরণ করেন নেন বিজেপি সভাপতি জে পি নাড্ডা।

### বিজেপিতে যোগ দিলেন রামায়ণের রাম

নয়াদিল্লি, ১৮ মার্চ (হি.স.) : বিজেপিতে যোগ দিলেন রামায়ণ টেলিসিরিয়ালে শ্রীরামের নামভূমিকায় অভিনয় করা অরুণ গোভিল। দূরদর্শনে রামায়ণের সম্প্রচার শেষ হওয়ার ৩৩ বছর অরুণ গোভিল বৃহস্পতিবার আনুষ্ঠানিক ভাবে যোগ দিলেন বিজেপিতে। এদিন বিজেপির প্রার্থী তালিকা ঘোষণার আগেই তাঁর নাম ঘোষণা করেন বিজেপির জাতীয় জেনারেল সেক্রেটারি অরুণ সিং। রামের প্রতি ভালবাসায় উদ্ভুদ্ধ হয়ে বিজেপিতে যোগ দিলেন স্বয়ং শ্রীরাম। “জয় শ্রী রাম” ধ্বনি দিয়ে প্রায়শই শ্রীরামের প্রতি ভালবাসা ও শ্রদ্ধা জ্ঞাপন করে থাকেন বিজেপি কর্মী-সমর্থকরা। এবার বিজেপিতে যোগ দিলেন স্বয়ং ভগবান শ্রী রামই। গেরুয়া শিবিরে ৩৬ এর পাতায় দেখুন

### প্রতারক গ্রেপ্তার আনন্দনগরে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৮ মার্চ। ওএনজিসিতে চাকরি দেওয়ার নাম করে টাকা আদায় করতে এসে হাতেনাতে ধরা পরল এক প্রতারক। তার নাম রাজেশ দেববর্মা। দুর্নীতি ও প্রতারণায় ধাম আমলকে ছাড়িয়ে গেল রাম আমল। বর্তমান সরকারের আমলে প্রতারক চক্র সক্রিয় হয়ে উঠেছে। বেকার যুবক যুবতীরা চাকরির জন্য হনো হয়ে ঘুরছে। সরকারি দপ্তরে চাকরি পাওয়া এখন রীতিমত ভাগ্যের বিষয় ৩৬ এর পাতায় দেখুন

## মহিলা বিশ্ববিদ্যালয় সহ ত্রিপুরার উন্নয়নে সংসদে গুচ্ছ দাবি পেশ সাংসদ প্রতিমার

নয়াদিল্লি, ১৮ মার্চ (হি.স.)।। ত্রিপুরার উন্নয়নে আজ সংসদে এক গুচ্ছ দাবি পেশ করেছেন সাংসদ প্রতিমা ভৌমিক। মহিলা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে শুরু করে এইমস সদৃশ্য হাসপাতাল সহ পর্যটন, কৃষিতে কেন্দ্রের আরও সহযোগিতা চেয়েছেন তিনি। এদিন সংসদে তিনি ত্রিপুরায় কমিউনিস্ট নেতাদের উদ্দেশ্যে বিদ্রোহ করে বলেন, লকডাউনে কেন্দ্র ও রাজ্য সরকারের তীব্র সমালোচনা করে এখন তারা

লুকিয়ে করোনা-র টাকা নিচ্ছেন। অথচ অন্যদের টাকা না নেওয়ার জন্য ভুল বোঝাচ্ছেন। আজ সংসদে অতিরিক্ত ব্যয় বরাদ্দের প্রস্তাব নিয়ে আলোচনায় সাংসদ প্রতিমা ভৌমিক বলেন, দেশের উন্নয়নের মানচিত্রে উত্তর-পূর্বাঞ্চল স্বীকৃতি পেয়েছে। অ্যাক্ট-ইস্ট নীতি বাস্তবায়নে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর নেতৃত্বে এগিয়ে চলেছে উত্তরপূর্ব। তিনি বলেন, গত ৯ মার্চ ত্রিপুরার সরকার পরিবর্তনের তিন বছর পূর্তি

উপলক্ষ্যে প্রধানমন্ত্রী ৩,৫০০ কোটি টাকার প্রকল্পের উদ্বোধন ও শিলান্যাস করেন। এদিন তিনি সংসদে এইমস সদৃশ্য হাসপাতাল ত্রিপুরায় স্থাপন করার দাবি জানিয়েছেন। সাথে তিনি কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় স্থাপন, আন্তর্জাতিক ঐতিহ্য হিসেবে উনকোটিকে স্বীকৃতি, নেরামেক পুনরায় চালু করা, হকি খেলার জন্য স্টেডিয়াম, উন্নয়নের বাসস্ত্যান্ড এবং মহিলা বিশ্ববিদ্যালয় স্থাপন করার দাবি জানিয়েছেন।

## তৃণমূলের পরাজয় এবার নিশ্চিত মন স্থির করেছেন বঙ্গবাসী : মোদী

পূর্ণুলিয়া, ১৮ মার্চ (হি.স.): পশ্চিমবঙ্গের জনগণ অনেক আগে থেকেই নিজস্বের মন স্থির করে নিয়েছেন, লোকসভায় তৃণমূল অর্ধেক, এবার পুরোপুরি শেষ। অত্যন্ত আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে জানিয়ে দিলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী।

বৃহস্পতিবার পূর্ণুলিয়ার জনসভা থেকে প্রধানমন্ত্রী বলেছেন, ‘পশ্চিমবঙ্গে যখন ডবল ইঞ্জিনের সরকার তৈরি হবে, তখন বিকাশ হবে এবং মানুষের জীবন আরও সহজ হয়ে উঠবে। কাউকে নিজ রাজ্য ছেড়ে অন্যত্র যেতে হবে না।’ একইসঙ্গে তৃণমূলের ‘খেলা হবে’ স্লোগানকে কটাক্ষ করে

প্রধানমন্ত্রী বলেছেন, ‘দিদি বলেন খেলা হবে, বিজেপি বলে প্রত্যেক ঘরে পরিষ্কার জল হবে। দিদি বলেন খেলা হবে, বিজেপি বলে গ্রামে গ্রামে সুবিধা হবে। দিদি বলেন খেলা হবে, বিজেপি বলে হাসপাতাল হবে।’ এদিন পূর্ণুলিয়ার জনসভায় উপস্থিত মানুষজনের উদ্দেশ্যে প্রধানমন্ত্রী বলেছেন, ‘নমস্কার আপনারা। কেমন আছেন? আমি এই রাজ্যমাটিতে পা রেখে নিজেকে অনেক ভাগ্যবান বলে মনে করছি। এই পূর্ণুলিয়ার পবিত্র ভূমিকে ভগবান রামচন্দ্র এবং সীতা মাতার বনবাসের সাক্ষীও বলা হয়। এখানে আযোধ্যা পাড়াও আছে।

## আগরতলায় যুবক এবং কদমতলায় যুবতীর মৃতদেহ উদ্ধার

নিজস্ব প্রতিনিধি, চুরাইবাড়ি/আগরতলা, ১৮ মার্চ।। রাজ্যের পৃথক স্থানে দুজনের ফাঁসিতে ঝুলন্ত মৃতদেহ উদ্ধার করা হয়েছে। আগরতলায় আড়ালিয়া এক যুবকের এবং কদমতলায় এক যুবতীর ঝুলন্ত মৃতদেহ উদ্ধার করা হয়েছে।

সংবাদে প্রকাশ, ফাঁসি লেগে আত্মঘাতী ২১ বছর বয়সী এক যুবতী মৃত্যুর নাম লক্ষ্মীমণি উরাং। ঘটনা কদমতলা থানার রানীবাড়ী গ্রাম পঞ্চায়তের এলাকার জয় সিং গোল পাড়ায় কদমতলা থানার পুলিশ ঘটনাস্থল থেকে মৃতদেহ উদ্ধার করে ময়নাতদন্তের জন্য কদমতলা গ্রামীণ হাসপাতালে নিয়ে আসে। পাশাপাশি একটি অস্বাভাবিক মৃত্যুর মামলা হাতে নিয়ে তদন্ত শুরু করে দিয়েছে পুলিশ।

ঘটনার বিবরণে জানা যায় উত্তর জেলার কদমতলা থানার রানী বাড়ী গ্রাম পঞ্চায়তের জয় সিং গোল পাড়ার বাসিন্দা লক্ষ্মীমণি উরাংকে গতকাল সকাল থেকে তার পরিবারের লোকজন কোথাও খুঁজে পাচ্ছিল না। দুপুরে লক্ষ্মী মণির বৌদি খেতে গুরু চরাতে গিয়ে টিলা উপরে তাকিয়ে দেখতে পান লক্ষ্মীমণির মৃতদেহ টিলার উপরে একটি বঁশ কাঁড়ে ঝুলে রয়েছে। তখনই তড়িৎধিকি করে বাড়িতে এসে পরিবারের লোকজনকে জানান। ঘটনার খবর পেয়ে পরিবারের লোকজন ঘটনাস্থলে ছুটে যান। মৃত্যুর বড় ভাই জানান গতকাল সকাল ১১ টা থেকে নিখোঁজ ছিল লক্ষ্মীমণি উরাং (২১) পিতা মতিলাল উরাং। গতকাল বিকাল বেলা ৩৬ এর পাতায় দেখুন

## দল বিরোধী কার্যকলাপের দায়ে দুই মডল সভাপতিসহ ১১ জন নেতৃত্বকে দল থেকে বরখাস্ত করল বিজেপি

আগরতলা, ১৮ মার্চ (হি.স.)।। দল বিরোধী কার্যকলাপের দায়ে বিজেপির ত্রিপুরা প্রদেশ কমিটি ১১ জন বিভিন্ন পদাধিকারী ও কার্যকর্তাকে ছয় বছরের জন্য বরখাস্ত করেছে। আজ বৃহস্পতিবার সাংবাদিক সম্মেলনে দলের মুখ্য মুখপাত্র সুব্রত চক্রবর্তী এই খবর দিয়েছেন। তাঁর কথায়, দলীয় অনুশাসনের উর্ধে কেউ নন। কারণ বিজেপিতে কোনও ব্যক্তি মুখ্য নয়।



এদিন তিনি বলেন, সম্প্রতি একাংশ পদাধিকারী ও কার্যকর্তা দলীয় অনুশাসনের বাইরে গিয়ে দলের ভাবমূর্তি কলুষিত করার পাশাপাশি দলকে হয়ে প্রতিপন্ন করার নোংরা কাজে লিপ্ত হয়েছেন। তাই তাঁদের বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে। তাঁর কথায়, দল-বিরোধী কাজের দায়ে ১১ জন বিভিন্ন পদাধিকারী ও কার্যকর্তাকে ছয় বছরের জন্য বরখাস্ত করা হয়েছে।

তিনি জানান, অস্পিনগরের জনজাতি মোর্চার সদস্য মঙ্গলসিং কলই, রাইমাভালি মণ্ডল সভাপতি ভূমিকানন্দ রিয়াং, ধলাই জেলা দেববর্মা কে বহিষ্কৃত করা হয়েছে। সহ-সভাপতি বিকাশ চাকমা, সুব্রতবাবু বলেন, তাঁরা বিজেপি-র বিরুদ্ধে অপপ্রচার করছেন। শুধু তা-ই নয়, দলীয় আদেশ লঙ্ঘন করে নির্দল প্রার্থী হচ্চেন, প্রার্থীর পক্ষে প্রচার করছেন। তাই, তাঁদের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে। তাঁর কথায়, বিজেপি-তে ব্যক্তি মুখ্য নয়, দলই প্রধান। সাথে তিনি দাবি করেন, এডিসি নির্বাচনের প্রাক-মুহূর্তে এই কঠোর সিদ্ধান্ত দলের অভ্যন্তরীণ ডায়ালগ কন্সটোলে সহায়ক হবে।

## বিমা সংস্থা বেসরকারীকরণের প্রতিবাদে এক দিনের ধর্মঘট পালন করল কর্মীরা

আগরতলা, ১৮ মার্চ (হি.স.) : বিমা সংস্থাকে বেসরকারীকরণের সিদ্ধান্তের প্রতিবাদে আজ বৃহস্পতিবার সারা দেশের সাথে ত্রিপুরায়ও এক দিনের ধর্মঘট পালন করেছেন বিমা কর্মীরা। তাঁদের দাবি, বিমা সংস্থা বেসরকারীকরণের আত্মঘাতী সিদ্ধান্ত প্রত্যাহার করুক কেন্দ্রীয় সরকার। এই দাবি মেনে নেওয়া না হলে আগামী দিনে বৃহত্তর আন্দোলনের ঝঁশিয়ারি দিয়েছে কর্মী সংগঠন।

আজ বিমা কর্মী সংগঠনের রাজ্য সম্পাদক শ্যামল চক্রবর্তী বলেন, গত ১ ফেব্রুয়ারি সাধারণ বাজেট ভাষণে কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারমণ বিমা বিদেশি বিনিয়োগ ৪৯ শতাংশ থেকে বাড়িয়ে ৭৪ শতাংশ করার প্রস্তাব রেখেছেন। শুধু তা-ই নয়, বিমা সংস্থাকে শেয়ার বাজারের সাথে নথিভুক্ত এবং ক্রমাগত জীবন বিমা কোম্পানির শেয়ার বিক্রি করে ৫১ শতাংশ নামিয়ে কেন্দ্রীয় সরকারের আসল উদ্দেশ্য রয়েছে। তাতে,

সাধারণ মানুষের স্বার্থ ক্ষুণ্ণ হবে। তিনি বলেন, জীবন বিমা কোম্পানির কর্মীদের বেতন কাটামো ৪৩ মাস ধরে পরিবর্তন করা হচ্ছে না। ফলে, জীবন বিমা সাংস্থাকে জীবন আর্থিকভাবে লোকসানের সম্মুখীন হচ্চেন। তাই, আজ এক দিনের ধর্মঘট পালন করা হচ্ছে। এর মাধ্যমে কেন্দ্রীয় সরকার আমাদের সমস্ত দাবি মেনে না নিলে আগামী দিনে বৃহত্তর আন্দোলন সংগঠিত করা হবে।

গুণমানই প্রকৃত পুরস্কার

নিশ্চিতের প্রতীক

সর্বশ্রেষ্ঠ গুঁড়া মশলা

স্বাদে গুণমানে প্রতি ঘরে ঘরে

## এডিসি নির্বাচনে প্রচারের আনুষ্ঠানিক সূচনা করল বিজেপি, মিলছে বিপুল সাড়া

আগরতলা, ১৮ মার্চ (হি.স.) : এডিসি নির্বাচনে ত্রিপুরায় শাসক দল বিজেপি আজ আনুষ্ঠানিকভাবে প্রচারের সূচনা করেছে। গোমতি জেলায় মাতাবাড়ি বিধানসভা কেন্দ্রের অধীন নাতিনতিলা ওয়ানগালা মেলা গ্রাউন্ডে সুবিশাল রেলির সূচনা করেন মুখ্যমন্ত্রী বিপ্রব কুমার দেব। তাঁকে নিয়ে মিছিলে দারুণ সাড়া পেয়েছে বিজেপি। নারী-পুরুষ সম্মিলিতভাবে স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে নির্বাচনি পারদ চড়েছে। এদিনের মিছিলে অন্যান্যদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন বিধায়ক বিপ্রব কুমার ঘোষ, গোমতি জেলা সভাপতি অভিষেক দেবরায় প্রমুখ।

প্রদীপ প্রজ্জ্বলন এবং জাতীয় সঙ্গীত গেয়ে রেলির সূচনা হয়। রেলিতে বিজেপি প্রদেশ সভাপতি ডা. মানিক দাস এবং এডিসি নির্বাচনে দলের স্থানীয় প্রত্যাশী

পদ্মালোচন ত্রিপুরা, জয়কিশোর জমাতিয়া এবং সম্রাট জমাতিয়া ছাড়া জনজাতিদের জন্য বামফ্রন্ট সরকার কোনও কাজ করেনি।

মহল্লায় বিগুঞ্জ পানীয় জল এবং বিদ্যুৎ পৌঁছে দেওয়ার কাজ কিছু দলীয়ভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়া হত। কিন্তু বর্তমান সরকার গত তিন বছরে স্বাস্থ্য, শিক্ষা, শিল্প, কর্মসংস্থান এবং রোগগার দেওয়ার ক্ষেত্রে অসামান্য কাজ করে চলেছে। তাঁর দাবি, পূর্বতন সরকার প্রত্যেক ক্ষেত্রে শুধু দুর্নীতি করেছে। জনগণের কল্যাণের অর্থ নয়ছয় করছে। ফলে, জনসাধারণের কাছে সরকারি প্রকল্পের সুফল পৌঁছয়নি। কিন্তু বর্তমান সরকারের তিন বছরের রাজত্বে একটি দুর্নীতির ঘটনা ঘটেনি। কারণ, স্বচ্ছ এবং দুর্নীতিমুক্ত প্রশাসন উপহার দেওয়া আমাদের প্রথম প্রতিশ্রুতি ছিল।

এদিন বিজেপি প্রদেশ সভাপতি ডা. মানিক সাহা বলেন, বিজেপি এডিসি নির্বাচনে কাউন্সিল গঠন করবে। ২০১৮ সালে বিধানসভা নির্বাচনে সরকার পরিবর্তনের মতোই এডিসি-তেও পরিবর্তন ঘটাবে।

অংশগ্রহণ করেছেন। এদিন মুখ্যমন্ত্রী জনসভায় বলেন, রাধাচরণ দেববর্মা এবং মানিক সরকারের স্বার্থ রক্ষা করা কিন্তু বিজেপি সরকার ক্ষমতায় আসার পর থেকে জনজাতিদের কল্যাণেই একমাত্র গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। তাঁর দাবি, জনজাতি অধিকারের ভিত্তিতে করছে বিজেপি-আইপিএফটি জোট সরকার। তিনি বলেন, অতীতে সমস্ত





# হরেকরকম

# হরেকরকম

# হরেকরকম

## রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ানোর ১০টি কার্যকর উপায়

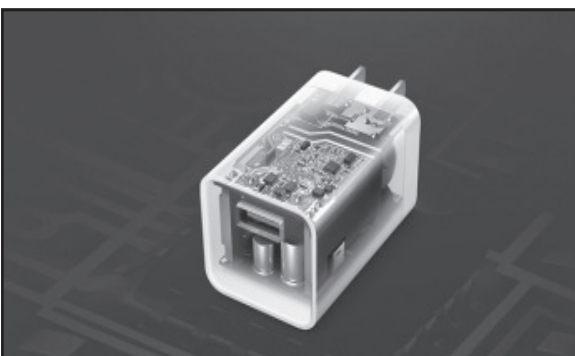


বিশ্বব্যাপী করোনার প্রাদুর্ভাব ভয়াবহ রূপ ধারণ করছে। প্রতিদিন কোভিড-১৯ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সংখ্যা এবং মৃত্যুর সংখ্যা লাফিয়ে লাফিয়ে বাড়ছে। আমাদের দেশের পরিস্থিতিও এর ব্যতিক্রম নয়। উন্নত বিশ্বের দেশগুলো হিমশিম খাচ্ছে এত বিপুল পরিমাণ রোগীর চিকিৎসা দিতে গিয়ে। এমতাবস্থায় আমাদের উচিত প্রতিরোধের দিকে বেশি গুরুত্ব দেওয়া এবং এজন্য রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো বা করা দিকে বেশি মনোযোগী হওয়া উচিত। তাই আজকে করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে করার ১০টি কার্যকর উপায় সম্পর্কে বলব। ১. খাদ্যাভ্যাস : সুস্থ ও পুষ্টিগর খাবার খেতে হবে। প্রচুর শাকসবজি ও ফলমূল খান। ফলের রসের পরিবর্তে গোটা ফল চিবিয়ে খেলে ভালো। এতে পুষ্টি সঞ্চে ফাইবারও পাওয়া যাবে। পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করুন ৮-১০ গ্লাস। ফাস্ট ফুড, অতিরিক্ত তেল-চর্বি ও মসলা খাবার যতটুকু সম্ভব পরিহার করুন। ২. ভিটামিনস ও মিনারেল : রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ভিটামিন সি : প্রাকৃতিক উৎস হচ্ছে টক জাতীয় ফল, যেমন- লেবু, কমলা, মাল্টা, আমড়া, জাম্বুকা ইত্যাদি। এছাড়াও বাজারে ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায়, যা ফ্লু উপসর্গে আপনি দিনে ১-২ বার চুষে খেতে পারেন। তবে প্রাকৃতিক উৎস থেকে পাওয়া ভিটামিন সি এর কার্যকারিতা বেশি। ভিটামিন ডি : এর প্রাকৃতিক উৎস হচ্ছে সূর্যরশ্মি যা সকাল ১০টা থেকে বিকাল ৪টা পর্যন্ত শরীরের কিছু অংশ উন্মুক্ত করে (যেমন মুখমন্ডল, হাত বা ষাড়) আপনি কাজে লাগাতে

পারেন এছাড়াও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার যেমন- ডিমের কুসুম, মাছের তেল, ওমেগা৩, গরুর কলিজা, চিজ এগুলো খেতে পারেন। জিংক : ফ্লু বা সর্দি-কাশি উপসর্গে, জিংকের বেশ উপকারিতা রয়েছে। জিংকসমৃদ্ধ খাবার গুলো হচ্ছে- আদা, রসুন, বাদাম, সামুদ্রিক মাছ, ইত্যাদি। বাজারে লজেন্স আকারে জিংক সাপ্লিমেন্ট খেতে পারেন ২-৩ ঘণ্টা পরপর। ৩. মধু : মধুতে এমন কিছু জীববাণু ধ্বংসকারী উপাদান রয়েছে যেমন- হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড, নাইট্রিক অক্সাইড যা এর বিরুদ্ধে কাজ করে। তাই ফ্লু উপসর্গে মধু বেশ উপকারী তবে ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে সাবধানে খেতে হবে। ৪. প্রোবায়োটিক্স : যেমন- দুই, চিজ ইত্যাদি খাবারে এমন কিছু উপাদান রয়েছে যা রেগী প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। ৫. মানসিক চাপমুক্ত থাকুন : অতিরিক্ত মানসিক চাপে আমাদের শরীরের বেড়ে যায় এবং চর্টিসল/হরমোন নিঃসরণ হয়, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে ব্যাহত করতে পারে। তাই মানসিক চাপমুক্ত থাকার চেষ্টা করতে হবে। টিভি, সোশ্যাল মিডিয়াতে যে খবরগুলো আপনাকে মানসিক চাপে ফেলছে। সেগুলো থেকে দূরে থাকুন। মনকে কর্তার জন্য পরিবারের অন্য সদস্যদের সঙ্গে ভালো সময় কাটান, গান শুনুন, বই পড়ুন, মুক্তি দেখুন বা নতুন কিছু শিখতে মনোনিবেশ করুন। এছাড়া যোগা ব্যায়াম বা মেডিটেশন একটি খুব ভালো উপায় মনকে শান্ত রাখার। ৬. শরীরচর্চা : শরীরকে সুস্থ রাখতে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে শরীরচর্চা অপরিহার্য।

বিশেষ করে বর্তমান পরিস্থিতিতে যখন আমরা সবাই ঘরে অবস্থান করছি। প্রাপ্ত বয়স্কদের প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট এবং বাচ্চাদের অন্তত ১ ঘণ্টা শরীরচর্চা করা উচিত। ঘরে থেকে আপনি যা করতে পারেন হাঁটাইটি, সাইক্লিং, ইয়োগা, ওয়েস্ট শিফিং, সিঁড়ি দিয়ে উঠানামা শরীর চর্চার উপায় হতে পারে। ৭. ধূমপান ও মদ্যপান পরিহার করা : বিশেষ করে ধূমপান, যা সরাসরি আপনার শ্বাসতন্ত্রকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। যেহেতু করোনাভাইরাস শ্বাসতন্ত্রের রোগ, এতে সংক্রমের আশঙ্কা বেড়ে যায়। তাই ধূমপান পুরোপুরি বাদ দিন ও করুন। মদ্যপান পুরোপুরি পরিহার করুন। ৮. ওজন নিয়ন্ত্রণ রাখা : শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অটুট রাখতে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার বিকল্প নেই। খাবার পরিমিত খান ও শরীরিকভাবে সচল থাকুন। ৯. ঘুম : মনে রাখবেন, এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। প্রতিদিন অন্তত ৮ ঘণ্টা করে ঘুমানোর চেষ্টা করুন। পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশ্রাম আমাদের করতে। ১০. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা : আমরা যদি করোনাভাইরাস রোগের সংক্রমণ থেকে নিজের বাঁচতে চাই নিজের ও আশপাশের পরিবেশের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা অত্যন্ত জরুরি। নির্দিষ্ট সময়ে পরিষ্কার হাত সাবান পানি দিয়ে গুলে নেলুন। ব্যবহার্য জিনিসপত্র জীবাণুনাশক পদার্থ দিয়ে পরিষ্কার করুন। দরজার হাল্কা, স্ট্রিচ, লিফের বাটন জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার রাখুন ও মাস্ক ব্যবহার করুন। তাই এ সময়ে এসব বিষয়ে যথেষ্ট সচেতন ও সতর্ক হতে হবে। কারণ প্রতিষেধক নয় প্রতিরোধ উদ্ভে। লেখক : কনসালটেন্ট, হলি ফ্যামিলি রোগ ট্রিস্টেট মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল।

## স্মার্ট ফোনে দ্রুত চার্জিংয়ে বিপ্লব এনেছে 'ভিওওসি' প্রযুক্তি



যুক্তিতে দ্রুত পরিবর্তন আসছে। মুহুর্তেই বদলে যাচ্ছে কিছুদিন আগে উদ্ভাবন করা নতুন প্রযুক্তি। এ থাকায় এবার স্মার্টফোনে দ্রুত চার্জিংয়ে বিপ্লব এনেছে 'ভিওওসি' প্রযুক্তি। যা বিশ্বজুড়ে রীতিমত বিস্ময় তৈরি করেছে। চীনের মোবাইল হ্যান্ডসেট নির্মাতা প্রতিষ্ঠান অপো এই নতুন প্রযুক্তি আবিষ্কার করেছে। তাদের ভিওওসি ফ্ল্যাগ চার্জ প্রযুক্তির

হ্যান্ডসেটের তাপমাত্রা অনেক কমিয়ে রাখে। ভিওওসি চার্জ কেবলে ৭-পিন ইন্টারফেস ব্যবহার করা হয়েছে, যেখানে সাধারণ ফাস্ট চার্জিং প্রযুক্তিতে ৫-পিন ইন্টারফেস ব্যবহার করা হয়ে থাকে। মাল্টি-চ্যানেল চার্জিংয়ের মাধ্যমে তাপ এবং মাত্রাতিরিক্ত কারেন্ট কমিয়ে এনে, ভিওওসি চার্জিং প্রক্রিয়াকে অনেক বেশি নিরাপদ করে তুলেছে। ভিওওসি ব্যবহার করলে গেম খেলা এবং চার্জিংয়ের সময় ফোন গরম হয়ে যাওয়ার ব্যাপারে চিন্তামুক্ত থাকা যায়। বর্তমান বাজারে এটিই একমাত্র প্রযুক্তি, যার মাধ্যমে গেম খেলা বা মুভি দেখার সময়ও হ্যান্ডসেট সন্মানভাবে চার্জ নিতে সক্ষম। চার্জিং গতি এবং নিরাপত্তার অসাধারণ সমন্বয়ে অপো ভিওওসি দিচ্ছে বিশ্বের

সবচেয়ে দ্রুতগতির এবং নিরাপদ চার্জিং পদ্ধতি, যা গতানুগতিক চার্জিং প্রযুক্তিগুলো দিতে ব্যর্থ। ভিওওসি চার্জিং উপভোগ করা যাবে অপো এফ৯ স্মার্টফোনে। ভিওওসি নতুন কোন প্রযুক্তি নয়। অপো ২০১৪ সালে তাদের এই নিজস্ব কম ভোল্টেজ দ্রুত চার্জিং উন্নত প্রযুক্তি ডেভলপ করে। প্রযুক্তিটি ৯০ মিলিয়ন ব্যবহারকারীর আস্থা অর্জনে সক্ষম হয়েছে যার ৫০০ টিরও বেশি পেটেন্ট রয়েছে। অপো সর্বদা প্রযুক্তি জগতে নিত্যনতুন বিস্ময় নিয়ে হাজির হচ্ছে। ভিওওসি চার্জিং এবং গতি প্রযুক্তি যা গতকয়েক বছর ধরে নিরাপদ ও দ্রুত চার্জিং প্রযুক্তির অপর নাম। তাই চার্জার বেছে নেয়ার ক্ষেত্রে ভিওওসি আপনার পছন্দের তালিকায় শীর্ষেই স্থান পেতে পারে।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য পুষ্টি বিষয়ক এক নির্দেশনায় করোনা ভাইরাস প্রাদুর্ভাবের সময় শিশু উৎপাদিত ট্রান্সফ্যাটযুক্ত খাবার পরিহার করার পরামর্শ দিয়েছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। এ ধরনের অসম্পূর্ণ চর্বি সাধারণত প্রক্রিয়াজাত খাবার, ফাস্ট ফুড, স্ন্যাক্স, তেলে ভাজা খাবার, পিৎতা, পাই, পেস্টি, কুকি, মার্জারিন ও প্রেসড ব মাখিয়ে খাওয়ার মিশ্রণে পাওয়া যায়। খাবারে ট্রান্সফ্যাটের অনিয়ন্ত্রিত মাত্রা, মোড়কে ট্রান্সফ্যাটের পরিমাণ উল্লেখ এবং চিহ্নিতকরণের বাধ্যবাধকতা না থাকায় সার্বিক পরিস্থিতি দিনদিন উন্নয়নহীন হয়ে উঠছে। জার্ন ফুড এবং বেকারি পণ্যের ওপর মানুষের অতিমাত্রায় নির্ভরশীলতা ট্রান্সফ্যাটের স্বাস্থ্যঝুঁকি আরও বাড়িয়ে তুলেছে। সবমিলিয়ে ট্রান্সফ্যাটের কারণে দেশের মানুষ মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকির মধ্যে পড়ছেন। ট্রান্সফ্যাটের স্বাস্থ্যঝুঁকি থেকে সব মানুষকে সুরক্ষার জন্য বাংলাদেশে প্রচুর কৌশল ও পদক্ষেপ নেয়া উচিত। ট্রান্সফ্যাটযুক্ত খাবার পরিহার করতে হবে। প্রচুর কুজ শাক-সবজি ও প্রোটিন জাতীয় খাবার খেতে হবে। পাশাপাশি শরীর সুস্থ রাখার জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। এসময় নিয়মিত খাদ্য তালিকায়

## মোবাইল ফোন কেনার কিছু টিপস



ভালোমানের স্মার্টফোন একসময় বিলাসিতার ধারক হলেও বর্তমানে প্রযুক্তির অগ্রগতি এটি নিত্যজীবন খুব সাধারণ ও প্রয়োজনীয় একটি ডিভাইসে পরিণত হয়েছে। বর্তমানে ইন্টারনেট ব্রাউজিং, ফেসবুকিং, গেম খেলা থেকে শুরু করে ফটোগ্রাফি পর্যন্ত প্রায় সবধরনের কাজই আমরা স্মার্টফোন দিয়ে করে থাকি। তাই একটি ভালোমানের স্মার্টফোন প্রায় সকলেরই খুব দরকার। তাই এত দরকারী একটি জিনিস কেনার আগে অবশ্যই কিছু বিষয় জেনে রাখা উচিত তাহলে চতুর্ন জেনে নেই মোবাইল ফোন কেনার কিছু টিপস।

১/ প্রসেসরঃ- প্রসেসরকে মোবাইল ফোনের ব্রেনের সাথে তুলনা করা হয়। মানুষের ব্রেনের মত মোবাইলের ব্রেন অর্থাৎ প্রসেসরের ভূমিকা অনেক বেশি। ফোনের প্রসেসর যত শক্তিশালী হবে মোবাইল ফোনও ততই ফাস্ট ও স্মুথলী রান হবে। তাই একটি ভালো মোবাইল ফোনের প্রধান বৈশিষ্ট্যই হলো একটি ভালো ও শক্তিশালী প্রসেসর থাকা। কয়েকটি ভালো প্রসেসরের উদাহরণ হলো কোয়ালকম স্মার্টফোন ৮৪৫, ৮৩৫, ৬৬০, ৬৩৬; স্যামসাং এর এক্সন ৯৮১০, ৮৮৯৫, ৮৮৯০, মিডিয়াটেক হেইলো পি৭০, এক্স৩০ ইত্যাদি।

## ট্রান্সফ্যাট যুক্ত খাদ্য নিয়ে নীতিমালা নেই, ঝুঁকিতে মানুষ



প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য পুষ্টি বিষয়ক এক নির্দেশনায় করোনা ভাইরাস প্রাদুর্ভাবের সময় শিশু উৎপাদিত ট্রান্সফ্যাটযুক্ত খাবার পরিহার করার পরামর্শ দিয়েছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। এ ধরনের অসম্পূর্ণ চর্বি সাধারণত প্রক্রিয়াজাত খাবার, ফাস্ট ফুড, স্ন্যাক্স, তেলে ভাজা খাবার, পিৎতা, পাই, পেস্টি, কুকি, মার্জারিন ও প্রেসড ব মাখিয়ে খাওয়ার মিশ্রণে পাওয়া যায়। খাবারে ট্রান্সফ্যাটের অনিয়ন্ত্রিত মাত্রা, মোড়কে ট্রান্সফ্যাটের পরিমাণ উল্লেখ এবং চিহ্নিতকরণের বাধ্যবাধকতা না থাকায় সার্বিক পরিস্থিতি দিনদিন উন্নয়নহীন হয়ে উঠছে। জার্ন ফুড এবং বেকারি পণ্যের ওপর মানুষের অতিমাত্রায় নির্ভরশীলতা ট্রান্সফ্যাটের স্বাস্থ্যঝুঁকি আরও বাড়িয়ে তুলেছে। সবমিলিয়ে ট্রান্সফ্যাটের কারণে দেশের মানুষ মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকির মধ্যে পড়ছেন। ট্রান্সফ্যাটের স্বাস্থ্যঝুঁকি থেকে সব মানুষকে সুরক্ষার জন্য বাংলাদেশে প্রচুর কৌশল ও পদক্ষেপ নেয়া উচিত। ট্রান্সফ্যাটযুক্ত খাবার পরিহার করতে হবে। প্রচুর কুজ শাক-সবজি ও প্রোটিন জাতীয় খাবার খেতে হবে। পাশাপাশি শরীর সুস্থ রাখার জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। এসময় নিয়মিত খাদ্য তালিকায়

পরিবর্তন আনা যাবে না। তবে এক্ষেত্রে ট্রান্সফ্যাট যুক্ত খাদ্য পরিহারে নীতিমালা জরুরি বলে তিনি মনে করেন। জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলেন, শিল্পোৎপাদিত ট্রান্সফ্যাট একটি নীরব ঝুঁকির কারণ। এর মূল উৎস প্যারিশিয়ারি হাইড্রোজেনেটেড অয়েল (পিএইচও) যা সাধারণত ডাউডা বা বনস্পতি যি নামে পরিচিত। ট্রান্সফ্যাটযুক্ত খাবার রন্ধনের এলডিএল বা 'খারাপ কোলেস্টেরল' বাড়ায়, অপরদিকে এইচডিএল বা 'ভালো কোলেস্টেরল' এম মাত্রা কমিয়ে দেয়। অতিরিক্ত ট্রান্সফ্যাট গ্রহণে খারাপ কোলেস্টেরল রক্তবাহী ধমনিতে জমা হয়ে রক্ত চলাচলে বাধা সৃষ্টি করে। ফলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে, যা অকাল মৃত্যুর অন্যতম কারণ। বাংলাদেশে প্রতিবছর ২ লাখ ৭৭ হাজার মানুষ হৃদরোগজনিত কারণে মারা যায়। ২০১০ সালের এক গবেষণা অনুযায়ী, বাংলাদেশে প্রচুর আটকাল হাজার মানুষের মৃত্যুর কারণ হিসেবে উচ্চ মাত্রার ট্রান্সফ্যাট গ্রহণ দায়ী। ট্রান্সফ্যাটের স্বাস্থ্যঝুঁকি থেকে সব মানুষকে সুরক্ষার জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২৩ সালের মধ্যে ট্রান্সফ্যাটমুক্ত বিশ্ব অর্জনের লক্ষ্য নির্ধারণ করেছে। এ লক্ষ্য অর্জনে সংস্থাটি ২০১৮ থেকে একটি অ্যাকশন প্ল্যানের ঘোষণা করে যেখানে খাদ্যে ট্রান্সফ্যাট নিমূলে সরকার কীভাবে কাজ করবে তার নির্দেশনা রয়েছে। ইতোমধ্যে







# শীর্ষ পাঁচে ফিরলেন কোহলি

ইংল্যান্ডের বিপক্ষে টানা দুই ম্যাচে ফিফটি করে আইসিসি টি-টোয়েন্টি ব্যাটসম্যানদের র‌্যাঙ্কিংয়ে উন্নতি হয়েছে বিরাট কোহলির। শীর্ষ পাঁচে ফিরেছেন ভারত অধিনায়ক। আইসিসি বুধবার ছেলদের সাপ্তাহিক র‌্যাঙ্কিং প্রকাশ করে। টেস্ট, ওয়ানডে ও টি-টোয়েন্টি তিন সংস্করণেই হালনাগাদ করা হয়েছে ইংলিশদের বিপক্ষে টি-টোয়েন্টি সিরিজের দ্বিতীয় ও তৃতীয় ম্যাচে অপরাজিত ৭৩ ও অপরাজিত ৭৭ রান করে কোহলি এক ধাপ এগিয়ে এখন পাঁচ নম্বরে আছেন। টপকে গেছেন দক্ষিণ আফ্রিকার রাসি ফন ডার ডায়েনেক। ব্যাটসম্যানদের র‌্যাঙ্কিংয়ে শীর্ষে আগের মতোই আছেন দাবিদ মালান। অ্যানর ফিফথ আছেন দুইয়ে। ইংল্যান্ডের বিপক্ষে সিরিজের প্রথম ম্যাচে ১ রান করা লোকেশ রাখল পরের দুই ম্যাচে রানের খাতাই খুলতে পারেননি। এতে তিনি নেমে গেছেন চারের, তিনে উঠেছেন বাবর আজম। তৃতীয় টি-টোয়েন্টিতে অপরাজিত ৮৩ রানের ইনিংসে দলকে জেতানো জস বাটলারেরও উন্নতি হয়েছে র‌্যাঙ্কিংয়ে। তিনি এগিয়েছেন পাঁচ ধাপ, আছেন ১৯তম স্থানে। ২০১৮ সালে ক্যারিয়ার সেরা ১৭ নম্বরে উঠেছিলেন এই ইংলিশ কি পার-ব্যাটসম্যান। ইংল্যান্ড ব্যাটসম্যানদের মধ্যে জনি বেয়ারস্টো দুই ধাপ উপরে উঠে আছেন ১৪ নম্বরে। দারুণ ফর্মে থাকা জেসন রয় চার ধাপ এগিয়ে এখন ২৪তম। ভারতীয়



খেলোয়াড় এখন ডেভিড ওয়ার্নারের সঙ্গে যুগ্মভাবে আছেন সাত নম্বরে। ২০১৯ সালে ক্যারিয়ার সেরা চতুর্থ স্থানে উঠেছিলেন তিনি। ক্যারিবিয়ান ব্যাটসম্যানদের মধ্যে আর এগিয়েছেন নিকোলাস পুরান, এডিন লুইস ও ডারেন ব্রাভো। আলজারি জোসেফের উন্নতি হয়েছে বোলারদের র‌্যাঙ্কিংয়ে। সিরিজের চার উইকেট নেওয়া এই পেসার সাত ধাপ এগিয়ে আছেন ক্যারিয়ার সেরা ২৭তম স্থানে। লঙ্কান ব্যাটসম্যানদের মধ্যে দানুশকা গুনাথিলকা ২০ ধাপ এগিয়েছেন। তিন ম্যাচের ওয়ানডে সিরিজ তিনি খেলেছেন জিম্বাবুয়ে অধিনায়ক শন শামসি, মুজিব-উর-রহমান। ওয়ানডে ব্যাটসম্যানদের র‌্যাঙ্কিংয়ে উন্নতি হয়েছে শেই হোপের। শ্রীলঙ্কার বিপক্ষে সিরিজ সেরা হওয়া ওয়েস্ট ইন্ডিজ কি পার-ব্যাটসম্যান পাঁচ ধাপ এগিয়েছেন। তিন ম্যাচে যথাক্রমে ১১০, ৮৪ ও ৬৪ রান করা এই

# মেসিকে রাখতে সর্বোচ্চ চেষ্টার প্রতিশ্রুতি বাসী সভাপতির



দ্বিতীয় মেয়াদে বাসেলোনার সভাপতি হিসেবে বুধবার শপথ নিলেন ছয়ান লাপোর্তা। ক্যাম্প নউয়ে হওয়া সম্মার সেই অনুষ্ঠানের সবচেয়ে আবেগঘন মুহূর্তের একটি ছিল লিওনেল মেসিকে তার স্নেহময় আলিঙ্গন। অনুষ্ঠানে জানানো, অধিনায়ককে ধরে রাখতে তাকে বোঝানোর সর্বোচ্চ চেষ্টা করবেন তিনি। চলতি মৌসুম শেষেই শেষ হবে কাতালান দলটির সঙ্গে ছয়বারের বর্ষসেরা ফুটবলারের চুক্তির মেয়াদ। গত মৌসুম শেষেই ক্লাব ছাড়তে চেয়েছিলেন মেসি। কিন্তু অনিচ্ছা সত্ত্বেও থেকে যান ক্যাম্প নউয়ে। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কোচ রোনাল্ড কুমান। বাসেলোনা অধিনায়ক ছাড়াও খেলোয়াড়দের মধ্যে ছিলেন জেরার্দ পিকে, সের্হিও বুসকেতস, সের্হিও রবেতর্ওরা। সেখানে মেসিকে নিয়ে আবেগঘন এক বক্তৃতা দেন লাপোর্তা। “আমাদের যা করার করব। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় মেসির কথা, তাকে ক্লাবে থেকে যেতে রাজি করানোর চেষ্টা করব।”

# কিসের ভিত্তিতে পাকিস্তানে দল নির্বাচন, প্রশ্ন আফ্রিদির

পাকিস্তান দলে খেলোয়াড় নির্বাচনের মানদণ্ড নিয়ে প্রশ্ন তুলেছেন শহিদ আফ্রিদি। কিসের ভিত্তিতে একজন ক্রিকেটারকে দলে নেওয়া হয়, বুঝতেই পারেন না দেশটির সাবেক এই অধিনায়ক। দল নির্বাচনে অধিনায়কের মতামতকে বেশি গুরুত্ব দেওয়া উচিত বলে মনে করেন তিনি। আফ্রিদির মন্তব্যের প্রেক্ষাপট দক্ষিণ আফ্রিকা ও জিম্বাবুয়ে সফরের পাকিস্তান দল। বেশ কিছু পরিবর্তন এনে গত শুক্রবার তিন সংস্করণের দল ঘোষণা করে পিসিবি। পাকিস্তানের কয়েকটি গণমাধ্যমের খবর, দল গঠনে অধিনায়ক বাবর আজমের চাওয়াকে উপেক্ষা করা হয়েছে। নিজের ক্ষোভের কথা নাকি বোর্ডের প্রধান নির্বাহী ওয়াসিম খানকে জানিয়েছেনও বাবর। পিসিবি যদিও বলছে, এসব খবরের সত্যতা নেই। লাহোরে বুধবার এক চুক্তি স্বাক্ষর অনুষ্ঠানে আফ্রিদি জানান নিজের ভাবনা। তার মতে, অধিনায়ককে আরও ক্ষমতা দেওয়া উচিত। “অধিনায়কের ওপর অনেক চাপ



থাকে। গণমাধ্যমের প্রশ্নের জবাবও দিতে হয় তাকেই। ভবিষ্যতে বাবর আজমকে অধিনায়ক হিসেবে রাখতে চাইলে তাকে ক্ষমতা দিতে হবে। তার সঙ্গে আমাদের কাজ করতে হবে।” নির্বাচক, কোচ ও অধিনায়ককে একসঙ্গে কাজ করার আহ্বান জানান আফ্রিদি। বোর্ডের অভ্যন্তরীণ বিষয় বাইরে আসা উচিত নয় বলেও মনে করেন তিনি। “শুনতে পাচ্ছি তাদের মধ্যে মত পার্থক্য আছে। তবে এই বিষয়গুলি ফাঁস করা উচিত নয়। বোর্ডের অভ্যন্তরীণ বিষয় ফাঁস করা ঠিক নয়।” এর পরই তিনি প্রশ্ন তোলেন দল নির্বাচনের মানদণ্ড নিয়ে। “কেউ হয়তো কোনোমতে দুয়েক ম্যাচ খেলেছে তাকে দলে

# করোনাভাইরাস: আক্রান্ত ইন্টার মিলান গোলরক্ষক

প্রথম পছন্দের গোলরক্ষককে আপাতত পাচ্ছে না ইন্টার মিলান। করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন অধিনায়ক সামির হান্দানোভিচ। দলটির ফুল ব্যাক দানিচো দি'আমরোসিওর শরীরে করোনাভাইরাস শনাক্ত হওয়ার পরের দিন কোভিড-১৯ পরীক্ষা হলেন হান্দানোভিচ। ফলে আগামী শনিবার সেরি আয় সাস্পেন্ডেলোর বিপক্ষে অধিনায়ককে পাওয়া যাবে না বলে বুধবার এক বিবৃতিতে জানায় ইন্টার। সংক্রমণের বিষয়টি মাথায় রেখে শুক্রবারের সংবাদ সম্মেলনেও স্থগিত করেছে ক্লাবটি। আন্তোনিও কস্তোর দলের গুরুত্বপূর্ণ খেলোয়াড়দের একজন হান্দানোভিচ। চলতি মৌসুমে ৩৬ বছর বয়সী এই স্লোভেনিয়ান



খেলেছেন দলের প্রতিটা ম্যাচ। ১১ জয়ের দৌড়ে এগিয়ে রয়েছে মিলানের চেয়ে ৯ পয়েন্টে এগিয়ে ইন্টার। দ্বিতীয় স্থানে থাকা এপি রয়েছে তারা।

# করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাবে পিএসজির অনুশীলন কেন্দ্র বন্ধ

কয়েকজনের শরীরে কোভিড-১৯ শনাক্ত হওয়ার পর সতর্কতামূলক ব্যবস্থা হিসেবে অনুশীলন কেন্দ্র বন্ধ করে দিয়েছে পিএসজি। এক বিবৃতিতে বুধবার এই ঘোষণা দেয় ফরাসি লিগ ওয়ানের ক্লাবটি। অনুশীলন কেন্দ্র বন্ধ থাকবে আগামী সোমবার পর্যন্ত এবং শুক্রবার হবে আরেক দফা স্ক্রিনিং সেশন ক্লাবটির পুরুষ দলের কেউ আক্রান্ত হয়নি; বুধবার তারা লিগকে ৩-০ গোলে হারিয়ে ওঠে

ফরাসি কোয়ার্টার-ফাইনালে। আঘাতটা এসেছে ক্লাবটির নারী দলের ওপর। করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাবে তারা গ্যোলে কিলিয়ান এমবাপে-লিগে শেষ বোলার ফিরতি পর্বের ম্যাচটি খেলতে পারেনি। স্পার্টার মাঠে ম্যাচটি হওয়ার কথা ছিল বুধবার ম্যাচটি বায়োপাস্ট হলে এবং

No.F.1 (32)/CEX/G/NIT/VOL-II/2020/1150-51  
 Dated 16/03/2021  
**ABRIDGED NOTICE INVITING E-TENDER (3RD CALL) FOR SETTLEMENT OF RETAIL VEND OF UDAIPUR NEW TOWN ROAD FOREIGN LIQUOR SHOP UNDER GOMATI DISTRICT.**  
 It is hereby notified for general information that 01(one) no. of license is proposed to be offered for retail vend of 01(one) no. of Foreign Liquor (FL) shop under Gomati District, through e-tender method for the year 2020-21, 2021-22, 2022-23 under the provisions of Rule 154 read with Rule 29A and Rule 22 of the Tripura Excise Rules, 1990. Details related to e-tender can be obtained from online website haps: /itripuratenders.gov.in and can be seen in the office notice board of the Collector of Excise, Gomati District, Udaipur. The last date of downloading and bidding e-tender is on 07/04/2021 up to 05.30 PM. Technical bid will be opened online in the next working day by bid openers and after evaluation of Technical bid, the Financial bids of the technically qualified bidders will be opened. Intending Appropriate Class of Bidders shall bid only in online website https://itripuratenders.gov.in and it will not allow any bidder to bid after the scheduled date and time. Submission of bids physically or by post or by courier is not permitted. Corrigendum/addendum if any will be published on the above website.  
 (Dr. T. K. Deb Nath, IAS)  
 Collector of Excise (DM & Collector)  
 Gomati District, Udaipur  
 ICA-C-3446/21

# নিউ জিল্যান্ডে টি-টোয়েন্টি সিরিজে নেই তামিম

নিউ জিল্যান্ডে টি-টোয়েন্টি সিরিজে থাকছেন না তামিম ইকবাল। বাংলাদেশের ওয়ানডে অধিনায়ক দেশে ফিরবেন ওয়ানডে সিরিজ খেলেই। ব্যক্তিগত কারণে এই সিরিজ থেকে বিরতি নিচ্ছেন বলে জানিয়েছেন টি-টোয়েন্টিতে দেশের সফলতম ব্যাটসম্যান। ওয়ানডে সিরিজের আগে বৃহস্পতিবার ডানেডিন থেকে ভার্সাল সংবাদ সম্মেলনে তামিম জানান, নিউ জিল্যান্ডে যাওয়ার আগেই এই সিদ্ধান্তের কথা টিম ম্যানেজমেন্টকে জানিয়েছেন তিনি। “টি-টোয়েন্টি সিরিজের দলের জন্য শুভ কামনা থাকবে। দুর্ভাগ্যজনকভাবে আমি খেলতে পারব না, ব্যক্তিগত কারণে এই সিরিজ থেকে নেই। নিউ জিল্যান্ডে আসার আগেই প্রধান কোচ ও নির্বাচকদের আমি জানিয়েছি এই



কথা। ওয়ানডে খেলে দেশে ফিরে যাব। তবে দল অবশ্যই টি-টোয়েন্টি সিরিজেও ভালো করবে বলে আমি আশাবাদী।” নিউ জিল্যান্ডের বিপক্ষে বাংলাদেশের ওয়ানডে সিরিজ শুরু আগামী শনিবার। তিন ম্যাচের এই সিরিজ শেষে তিন ম্যাচের টি-টোয়েন্টি সিরিজ শুরু হবে আগামী ২৮ মার্চ। আন্তর্জাতিক টি-টোয়েন্টিতে বাংলাদেশের একমাত্র সেন্সু রিয়ান তামিম। সবচেয়ে বেশি রানও তার, ৭৪ ইনিংসে ১ হাজার ৭০১। ৭৬

ইনিংসে ১ হাজার ৬৬৭ রান করে দুইয়ে সাকিব আল হাসান। এই দুজনই এবার থাকছেন না টি-টোয়েন্টি সিরিজে। তৃতীয় সন্তান জন্মের সময় স্ত্রীর পাশে থাকার জন্য আগেই নিউ জিল্যান্ড সিরিজ থেকে ছুটি নিয়েছেন সাকিব।



বৃহস্পতিবার আগরতলায় এলআইসি এর কর্মীরা কেন্দ্রীয় সরকারের সিদ্ধান্তের প্রতিবাদ জানিয়ে ধর্মঘট পালন করেছেন। ছবি নিজস্ব।

জরুরি পরামর্শ করতে ওয়াশিংটন ছাড়ছেন রুশ রাষ্ট্রদূত

ওয়াশিংটন, ১৮ মার্চ (হিস.): মার্কিন প্রেসিডেন্ট জো বাইডেন রাশিয়ার প্রেসিডেন্ট ভ্লাদিমির পুতিনকে খুনি বলায় ওয়াশিংটন থেকে রুশ রাষ্ট্রদূতকে ফিরিয়ে আনার ঘোষণা দিয়েছে মস্কো।

ভ্লাদিমির পুতিনকে একজন 'খুনি' আখ্যা দেন মার্কিন প্রেসিডেন্ট জো বাইডেন। তিনি বলেন, '২০২০ সালের মার্কিন নির্বাচনে ট্রাম্পের পক্ষে মস্কোর হস্তক্ষেপের কারণে 'পুতিনকে মূল্য দিতে হবে' বলেও জানান।

এর কারণ হিসেবে রাশিয়ার পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয় জানায়, ওয়াশিংটনে নিযুক্ত রুশ রাষ্ট্রদূত আনাতোলি আন্তোনভকে মস্কোতে ফিরে আসার জন্য বলা হয়েছে। বর্তমান অবস্থার প্রেক্ষিতে যুক্তরাষ্ট্রের সঙ্গে সম্পর্কের উন্নয়নে কী কী করা উচিত এবং কোথায় কোথায় যাওয়া উচিত; সেটা নিয়ে আলোচনা এবং বিশ্লেষণ করাওয়ে তাকে ফিরিয়ে আনা।

পুতিনকে নিয়ে তার পূর্বসূরি ডোনাল্ড ট্রাম্পের অবস্থানের সম্পূর্ণ বিপরীত। কারণ ট্রাম্প রাশিয়ার প্রেসিডেন্ট পুতিন সম্পর্কে নেতিবাচক কিছু বলা থেকে বিরত ছিলেন।

ভোটব্যাক রাজনীতিতে বিশ্বাসী নয় বিজেপি সরকার: নকভি

নয়া দিল্লি, ১৮ মার্চ (হিস.): ভোটব্যাক রাজনীতিতে বিশ্বাস করে না বিজেপি সরকার। সংখ্যালঘু-সহ সমাজের সমস্ত বর্গ সরকারের দ্বারা চালু করা বিভিন্ন জনকল্যাণমূলক প্রকল্পের সুবিধা নিচ্ছে।

লুধিয়ানা-সহ ৯ জেলায় রাত নটা থেকেই নৈশ কারফিউ

অমৃতসর, ১৮ মার্চ (হিস.): করোনাভাইরাসের সংক্রমণ বৃদ্ধি পাচ্ছে পঞ্জাব। ফলে চিন্তায় রয়েছে অমরিন্দর সিং সরকার।

পঞ্জাবের মুখ্যমন্ত্রী ক্যাপ্টেন অমরিন্দর সিং বৃহস্পতিবার বলেছেন, 'এবার থেকে রাত এগারোটা থেকে পাঁচটা পর্যন্ত রাত নটা থেকে পাঁচটা পর্যন্ত বন্ধ থাকবে নৈশ কারফিউ। লুধিয়ানা, জলন্ধর, পাটিয়ালা, মোহালি, অমৃতসর, গুরুদাসপুর, হোশিয়ারপুর, কাপুরথালার এই পাঁচটি জেলায় রাত নটা থেকে সকাল পাঁচটা পর্যন্ত লাগু থাকবে নৈশ কারফিউ।

মুখ্যমন্ত্রী বলেছেন, 'বৃহস্পতিবার পর্যন্ত ২,০৩৯ জন নতুন করে আক্রান্ত হয়েছেন এবং ৩৫ জনের মৃত্যু হয়েছে। ২৮৩ জন অক্সিজেন সাপোর্টে রয়েছেন।'

কাবুলে সরকারি কর্মীদের বিস্ফোরণে চারজনের প্রাণহানি, জখম কমপক্ষে ১৪ জন

কাবুল, ১৮ মার্চ (হিস.): সন্ত্রাসী হামলায় ফের রক্তাক্ত হল আফগানিস্তানের রাজধানী কাবুল। বৃহস্পতিবার সকালে কাবুলে ডিস্ট্রিক্ট ১৭-এর সর-ই-কোটাল এলাকায় সরকারি কর্মীদের বাসে বিস্ফোরণে প্রাণ হারিয়েছেন ৪ জন।

মন্ত্রকের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, বৃহস্পতিবার সকাল ৭.২০ মিনিট নাগাদ ডিস্ট্রিক্ট ১৭-এর সর-ই-কোটাল রোডে সরকারি কর্মীদের বাসে বিস্ফোরণ হয়। বিস্ফোরণে মৃত্যু হয়েছে ৪ জনের এবং ১৪ জন জখম হয়েছেন।

প্রতিরক্ষা মন্ত্রকের পক্ষ থেকে বিবৃতিতে জানানো হয়েছে, বৃহস্পতিবার গভীর রাতে আফগানিস্তানের মইদান ওয়ারদাক প্রদেশের বেহুদ জেলায় ক্রাশ-ল্যান্ড করে সেনাবাহিনীর একটি হেলিকপ্টার।

বিস্ফোরণে মৃত্যু হয়েছে ৪ জনের এবং ১৪ জন জখম হয়েছেন। জখম অবস্থায় ১৪ জনকে নিকটবর্তী হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। হামলার দায় স্বীকার করেনি কোনও জঙ্গি সংগঠন।

মধ্যপ্রদেশে মিনি ট্রাক উল্টে মৃত ৫ আহত ৪৬ জন

মন্ডলা (মধ্যপ্রদেশ), ১৮ মার্চ (হিস.): মধ্যপ্রদেশের মন্ডলা জেলায় নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে উল্টে গেল যাত্রীবাহী একটি মিনি-ট্রাক। মিনি-ট্রাক উল্টে প্রাণ হারিয়েছেন ৫ জন, এছাড়াও কমপক্ষে ৪৬ জন কামবেশি আহত হয়েছেন।

মিজোরামে উদ্ধার ৫০ লক্ষ টাকার হেরোইন গ্রেফতার এক মহিলা সহ পাঁচ

আইজল, ১৮ মার্চ (হিস.): মিজোরামে আসাম রাইফেলস-এর অভিযানে উদ্ধার হয়েছে প্রায় ৫০ লক্ষ টাকার নেশাদ্রব্য হেরোইন। মাদক পাচারের অভিযোগে এক মহিলা সহ পাঁচ তরুণকে আটক করে গ্রেফতার করা হয়েছে।

বিজেপিতে যোগ দিয়েই 'জয় শ্রীরাম ধ্বনি' নিয়ে মমতাকে কটাক্ষ করলেন অরুণ গোভিল

নয়া দিল্লি, ১৮ মার্চ (হিস.): বিজেপিতে যোগ দিয়েই 'জয় শ্রীরাম ধ্বনি' নিয়ে পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়কে কটাক্ষ করলেন শ্রীরামের নামভূমিকায় অভিনয় করা অরুণ গোভিল।

করতে ছাড়েননি। এদিন তিনি বলেন, 'মুখ্যমন্ত্রীর শ্রীরাম ধ্বনি' নিয়ে পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়কে কটাক্ষ করলেন শ্রীরামের নামভূমিকায় অভিনয় করা অরুণ গোভিল।

রাজনীতির পরিভাষা আলাদা ছিল। আমার মতে, রাজনীতি সমাজে অবস্থানের জন্য নয়। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী দেশ সামলানোর দায়িত্ব নেওয়ার পরই রাজনীতির পরিভাষায় সম্পূর্ণ পরিবর্তন এসেছে।

অসমের ১৫ জন বিজেপি নেতা ছয় বছরের জন্য দল থেকে বহিষ্কৃত

গুয়াহাটি, ১৮ মার্চ (হিস.): দল-বিরোধী কার্যকলাপের অভিযোগে অসম প্রদেশ বিজেপি দলীয় ১৫ জন নেতাকে ছয় বছরের জন্য বহিষ্কৃত করেছে।

সোনাইয়ের আশিস হালদার, হাইলাকান্দির দুজন ক্ষিতীশরঞ্জন পাল ও মনোজমোহন দেব, কাটলিছড়ার রামকুমার নুনিয়া, বৈঠালাংসোর সীমা ইংতিপি, যথাক্রমে শিলাচরের বিধায়ক দীপকুমার পাল, নাওবোরার রাও গজেন্দ্র সিং, চানুয়ার প্রিয়ান্বা নেওগ, ডুমডুমার তিনজন যথাক্রমে লক্ষেশ্বর মরান, দেবজিৎ মরান ও রাজেশ কিষাণ, টেকিয়াগুলির তরুণ সাহু, লক্ষ্মীপুর (কাছাড় জেলা)-এর খটবা সিংহ,

এক প্রেসবর্তায় বলেছেন, ভারতীয় জনতা পার্টির মনোনীত প্রার্থী তথা দলীয় সিদ্ধান্তের বিরুদ্ধাচরণ করে নির্দল প্রার্থী হিসেবে এরা নির্বাচনে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করতে ময়দানে নেমেছেন। তাই দল-বিরোধী কার্যে লিপ্ত হওয়ায় তাঁদের দলীয় সংবিধানের ধারা ২-এর উপধারা ৯ অনুযায়ী অসম প্রদেশ বিজেপি সভাপতি রঞ্জিতকুমার দাস দল থেকে এই পনেরোজনকে বহিষ্কার করেছেন বলে জানিয়েছেন প্রদেশ সাধারণ সম্পাদক তথা শিলাচরের সাংসদ ডা. রাজদীপ রায়। এ সম্পর্কে ডা. রায়

ভারতে ২৩-কোটির উর্ধ্বে করোনা-টেস্ট সক্রিয় রোগী বেড়ে ২.২০ শতাংশ

নয়া দিল্লি, ১৮ মার্চ (হিস.): বাড়তে বাড়তে ভারতে ২৩-কোটির গণ্ডি ছাড়িয়ে গেল করোনা-পরীক্ষার সংখ্যা।

করোনা-টেস্টের সংখ্যা ২৩,০৩, ১৩,১৬৩-এ পৌঁছে গিয়েছে। চিন্তা বাড়িয়ে ভারতে দ্রুত বেড়েই চলেছে সক্রিয় করোনা-রোগীর সংখ্যা।

বিগত ২৪ ঘণ্টায় মৃত্যু হয়েছে ১৭২ জনের। ভারতে মুহূর্ত্তর সংখ্যা বেড়ে হয়েছে ১, ১০,৬৩,০২৫ জন (৯৬.৪১ শতাংশ)। বিগত ২৪ ঘণ্টায় ভারতে চিকিৎসারী করোনা-রোগীর সংখ্যা অনেকটাই বেড়েছে, ১৭, ৯৫৮ জন বেড়ে এই মুহূর্ত্তে ভারতে মোট ২, ৫২, ৩৬৪ জন করোনা-রোগী চিকিৎসারী রয়েছেন (২.২০ শতাংশ)।

Advertisement for Hindi Jagaran Tripura. It features a logo with a book and a lamp, and the text 'নতুন ডাবনায় পথ চলা শুরু' (New path of walking starts in the new basket). Below it, 'বাংলার সাথে এখন হিন্দি খবর-ও' (Now Hindi news with Bengal). At the bottom, the website 'hindi.jagarantripura.com' is listed.

১৭ এপ্রিল মিজোরামের সেরচিপ আসনে উপনির্বাচন

আইজল, ১৭ মার্চ (হিস.): আগামী ১৭ এপ্রিল মিজোরামের সেরচিপ আসনে উপনির্বাচনের দিন ঘোষণা করেছে নির্বাচন কমিশন। আগামী ৩ এপ্রিলের মধ্যে মনোনয়নপত্র প্রত্যাহার করা যাবে এবং আগামী ৩১ মার্চ মনোনয়নপত্র বিবেচনা করে দেখা হবে।

কেন্দ্রের আসন্ন উপনির্বাচনের জন্য রাজ্য প্রস্তুতিপর্ব চলছে। কেন্দ্রের প্রতিটি ভোটারকে দায়িত্বপ্রাপ্তদের নামও ঘোষণা করা হয়েছে।

দল জোরাম পিপলস মুভমেন্ট (জেডপিএম) এবং কংগ্রেস প্রত্যেকেই নিজ নিজ প্রার্থীর নাম ঘোষণা করেছে।

ডিমা হাসাও জেলায় কোনও অবস্থায় পঞ্চায়েতরাজ প্রবর্তিত হবে না, কংগ্রেসের অপপ্রচার, বলেছেন দেবোলাল

ডিমা হাসাও জেলায় কোনও অবস্থায় পঞ্চায়েতরাজ প্রবর্তিত হবে না, কংগ্রেসের অপপ্রচার, বলেছেন দেবোলাল

হাফলং (অসম), ১৭ মার্চ (হিস.): ডিমা হাসাও জেলায় কোনও অবস্থায় পঞ্চায়েতরাজ প্রবর্তন করা হবে না। ভোটার আগে কংগ্রেস ডিমা হাসাও জেলায় পঞ্চায়েতরাজ প্রবর্তন করতে চাইছে বিজেপি, এই কথা বলে জনগণকে বিভ্রান্ত করার চেষ্টা করছে বলে মন্তব্য করেন উক্ত কাছাড় পার্বত্য স্বশাসিত পরিষদের মুখ্য কার্যবাহী সদস্য দেবোলাল গালরোসা।

Advertisement for Hindi Jagaran Tripura. It features a logo with a book and a lamp, and the text 'বাংলার সাথে এখন হিন্দি খবর-ও' (Now Hindi news with Bengal). At the bottom, the website 'hindi.jagarantripura.com' is listed.