

অগ্নিকল্পার অগ্নিপরীক্ষা

সদিছ থাকিলে যে কেন সরকার ও প্রশাসন বিভেদকারী শক্তিকে রূপালি দিতে পারে। উদারবাদী সহিত্য চরিত্রটি রাজি করিতে পারে। প্রশ্ন উঠে আসে সদা সমাত্প পশ্চিমবঙ্গ বিধানসভা নির্বাচনের পর মেসেস নির্বাচনান্তর সহস্র শুরু হয়েছে সেই সঙ্গে নির্বাচন করিতে পশ্চিমবঙ্গের প্রাণিকে কিঃ রাজনৈতিক হিসেবে এবং রাজনৈতিক দুর্ঘাটনারে দে উভয়কারীকর এই রাজা বনে করিয়া চলিতেছে, যে রাজনৈতিক হিসেবে নির্বাচনে গোটা দেশে পশ্চিমবঙ্গ কর্তৃত অপ্রতিষ্ঠিত হইয়া উঠিয়াছে। তাহা হইতে এই রাজা কি নিজেকে উদার করিতে পারিবে? এই প্রশ্নের উত্তর নাগরিকদের খুঁজিতে হইবে। তাহারও অধিক খুঁজিতে হইবে সকলেকে, রাজনৈতিক বাজারের জাতীয়নৈতিক অভিভাবকদের। তাঁহারা পশ্চিমবঙ্গে হিসেবমূলে দেখিতে চাহেন কি না, তাহার উপরই নির্ভর করিতে হইবে রাজনৈতিক উভয়কারীকে। শপথ গ্রহণ করিয়াই মুখ্যমন্ত্রী জানাইয়াছেন, যে দলই সহস্র করক, তিনি তাহা বরাদাত করিবেন না। প্রশাসন কঠোরে ব্যবস্থা গ্রহণ করিবে। কথাটি সেই শুভই মৌখিক নহ, আস্তর তাহা প্রশাসন করিবার দায় মুখ্যমন্ত্রীর উপরই রাখ্য। বিশেষত, অতীত অভিভাবক তাঁহার পক্ষে সাম্ভাব্য নাই। অবশ্যিক, শুধু কলেগোসের আমলেই নহ, তাহার পূর্ববর্তী বাম জমানায়, এবং তাহার পূর্বের কর্মসূচি পক্ষে যথাযথ রাজনৈতিক আনুগত্য ছিল যে কেনেও অন্যান্য আচরণের ছাড়পত্র। একটি অধীন সার্বভৌম গণপ্রাসাদিক রাষ্ট্রে তাহা কেনভাবে মারিয়া নেওয়া যায়ন। প্রশাসন পক্ষে সলিল ক্রমে অভিভাবক করিতে হইয়াছে। এই মারিয়াকৃত করিতে হইলে মুখ্যমন্ত্রীকে সহৃদয় দাঁড়ায়ো নেতৃত্ব সিদ্ধ হইবে। প্রাণের ক্ষেত্রে তাঁহার করিতে হইলে মুখ্যমন্ত্রী তাঁহার ক্ষেত্রে অন্যান্য আচরণের ছাড়পত্র। এই অবস্থান নিশ্চিত করিতে পারিলে প্রকৃতপক্ষেই মমতা বন্দোপাধ্যায় মানুষের দায় করিতে হইবে। রাজনৈতিক হিসেবে কেনেও সময়েই প্রাণীয়, পরিয়াজ। তাহা সর্বান্বিত মানুষের ব্যক্তিসমূহকৃত অধিকারের বিবোধী। বিস্তু বর্তমান পশ্চিমবঙ্গে এই হিসেবে দল ক্ষেত্রে করিতে বজুরী। বিধানসভা নির্বাচনে রাজনৈতিক পরিষেবার সম্মতি প্রদান করিতে হইবে যে, তাঁহার বিভেদকারী করিতে হইলে মুখ্যমন্ত্রীকে সহৃদয় দাঁড়ায়ো নেতৃত্ব সিদ্ধ হইবে। রাজনৈতিক প্রতিইংসো চলিতে দলে রাজনৈতিক এই রাজনৈতিক অনুষ্ঠান আস্তান করা হয়। পশ্চিমবঙ্গবাসী শাস্তির পক্ষে ভোট দিয়াছে সেই শাস্তি প্রতিষ্ঠার জন্য যাহা করা প্রয়োজন, তাহা মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দোপাধ্যায়কে করিতে হইবে যাই অশোক চলিতে থাকে তাহার সেই শক্তিহীন স্বীকৃতি যাহারা রাজনৈতিক পরিষেবার সম্মতি প্রদান করিতে হইলে নহ, যাহারা অবস্থাকে স্বাক্ষর করিতে হইলে মুখ্যমন্ত্রী আস্তান করা হয়। মুখ্যমন্ত্রীকে বুঝিতে হইবে যে, নির্বাচন জয়েই তাঁহার ব্যবস্থা শেষ হয় যাই নাই। প্রতি মুখ্যর্তে বিভেদকারী শক্তির বিরুদ্ধে লড়াই জারি থাকিবে। একজন প্রস্তুত দেশবন্ধুক রাজনৈতিক বিদেশ হইতে প্রস্তুত দায়িত্ব। গোটা দেশসমীক প্রতিকারী আচরণে পশ্চিমবঙ্গে শাস্তি প্রতিষ্ঠার জন্য যাহা করানো প্রয়োজন করাইয়ান করাইয়ান সেই শাস্তির প্রতিষ্ঠার জন্য যাহা করাইয়ান। অস্তত

”বাসে বেশি ভিড় নয়”,
আবেদন মুখ্যমন্ত্রীর

কলকাতা, ৬ মে(হিস.): করোনা আবারে বৃহস্পতিবার থেকে রাজাজুড়ে বন্ধ রয়েছে লোকাল ট্রেন পরিবেশে। লোকাল ট্রেন বন্ধের পাশাপাশি বাস মোটা পরিবেশেও অর্থেক করে দেওয়া হয়েছে। এইই মাঝে এদিন সার্বান্বিক সম্মেলনে করে মমতা বন্দোপাধ্যায় সাধারণের উদ্দেশ্য আবেদন করেন ”বাসে বেশি ভিড় নয়”। লোকাল ট্রেন বন্ধের জেরে বাসে যাতে ভিড় নয় হয় সেই প্রসেসে মমতা বন্দোপাধ্যায়ের আরও বনেন। ”করোনা আবারে আগামী ১৫ দিনের পর সবাইকে সতর্ক করাই। লোকাল ট্রেন বাতিলের ফলে সাধারণ মানুষ অসুবিধার প্রত্যেকে।” কিন্তু বাসে ভিড় করাবেন না। বিনামূলে রেশন যাতে সবাই পয়ে জেলাশস্কেদের দেখতে বলা হয়েছে ভিড় এড়তে নিজের এলাকাক নজর রাখুক পুঁজো কমিটিগুলি। তিনি আরও বলেন, করোনা মোকাবিলায় অভিজেন প্লাট বসান্তের সিদ্ধান্তে নেওয়া হয়েছে। ডায়মন্ডহারাবার ও কোচিবিহারে পিএসএ প্ল্যাট। এই জন্য আনুমতি নিতে হবে না নবাবের করেন মোকাবিলায় নাসিরহোম ও হাসপাতালে ৪০ শতাংশ বেত বাঢ়াতে অনুমতি। জুট শিল্পে ১ শিল্পতে ৩০ শতাংশ কর্মী কাজ করবে” হিন্দুহান সমাচার / পার্সেল / কার্কাল

বাংলার আইনশৃঙ্খলা পরিস্থিতি নিয়ে
কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক রিপোর্ট চাইল
রাজ্যপালের কাছে

কলকাতা, ৬ মে(হিস.): পশ্চিমবঙ্গে ভোট প্ররবর্তী হিসেব ও আইনশৃঙ্খলা পরিস্থিতি নিয়ে রাজ্যপাল জগন্মীপ ধৰ্মবৰ্তীর কাছ থেকে রিপোর্ট দেয়ে পাঠাল কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক পশ্চিমবঙ্গে ভোট প্ররবর্তী হিসেব নিয়ে তদন্ত করে বেশীপুর্ণ মুক্তি প্রদান করে এক আধিকারিকের নেতৃত্বাধীন চার সদস্যের দল বৃহস্পতিবার রাজো এসেছে। ইতিমধ্যেই নবাবে পোর্টে হচ্ছে চার সদস্যের এই দল। সুরক্ষা খবর, হিসেবের ক্ষিপ্তিগতি বিভিন্ন এলাকার স্বর দেখতে পারিব এবং প্রতিনিবিদ্য দল। রাজা থেকে ফেরার পর ওই দল কেবলী স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক হিসেবে জমা দেবে বাল্কি খবর। প্রসঙ্গে, এর আগে বুরবার ভোট প্ররবর্তী হিসেবে নিয়ে পশ্চিমবঙ্গে নবনির্বাচিত সরকারের সতর্কবার্তা প্রাপ্তিরেই অমিত শাহের নেতৃত্বাধীন ক্ষেত্রে বৃষ্টি মুক্তি। এই বার্তার বাবা হয়, ভোট প্ররবর্তী হিসেবে নিয়ে অবিলম্বে রিপোর্ট না প্রদান করাব হচ্ছে। কেবল কেবলী স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক নিয়ে দেখতে পারে, তার একটি প্রতিবেদক নাম দেওয়া হল আজ প্রতিবেদক যা এসেছিল তা নিয়মে হয়ে রেখে। আগামীকাল প্রতিবেদক এলে আবার তা করার পর একজন কর্মসূলী দিয়ে তার জয়গাগ নিয়েছেন। তারপর গিয়ে দাঁড়াচ্ছেন যিনি প্রতিবেদক নেবেন—বাড়ির স্বরচেয়ে প্রীতি মানুষ্যটি। সারাদিন এই ভাবে দাঁড়িয়ে নিয়ে প্রতিবেদক থেকে লাইন রক্ষা করার প্রয়োগ হচ্ছে। কেবল কেবলী স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক নিয়ে দেখতে পারে, তার একটি প্রতিবেদক নাম দেওয়া হল আজ প্রতিবেদক যা এসেছিল তা নিয়মে হয়ে রেখে। আগামীকাল প্রতিবেদক এলে আবার তা করার পর একজন কর্মসূলী দিয়ে তার জয়গাগ নিয়েছেন। তারপর গিয়ে দাঁড়াচ্ছেন যিনি প্রতিবেদক নেবেন—বাড়ির স্বরচেয়ে প্রীতি মানুষ্যটি। সারাদিন এই ভাবে দাঁড়িয়ে নিয়ে প্রতিবেদক থেকে লাইন রক্ষা করার প্রয়োগ হচ্ছে। কেবল কেবলী স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক নিয়ে দেখতে পারে, তার একটি প্রতিবেদক নাম দেওয়া হল আজ প্রতিবেদক যা এসেছিল তা নিয়মে হয়ে রেখে। আগামীকাল প্রতিবেদক এলে আবার তা করার পর একজন কর্মসূলী দিয়ে তার জয়গাগ নিয়েছেন। তারপর গিয়ে দাঁড়াচ্ছেন যিনি প্রতিবেদক নেবেন—বাড়ির স্বরচেয়ে প্রীতি মানুষ্যটি। সারাদিন এই ভাবে দাঁড়িয়ে নিয়ে প্রতিবেদক থেকে লাইন রক্ষা করার প্রয়োগ হচ্ছে। কেবল কেবলী স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক নিয়ে দেখতে পারে, তার একটি প্রতিবেদক নাম দেওয়া হল আজ প্রতিবেদক যা এসেছিল তা নিয়মে হয়ে রেখে। আগামীকাল প্রতিবেদক এলে আবার তা করার পর একজন কর্মসূলী দিয়ে তার জয়গাগ নিয়েছেন। তারপর গিয়ে দাঁড়াচ্ছেন যিনি প্রতিবেদক নেবেন—বাড়ির স্বরচেয়ে প্রীতি মানুষ্যটি। সারাদিন এই ভাবে দাঁড়িয়ে নিয়ে প্রতিবেদক থেকে লাইন রক্ষা করার প্রয়োগ হচ্ছে। কেবল কেবলী স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক নিয়ে দেখতে পারে, তার একটি প্রতিবেদক নাম দেওয়া হল আজ প্রতিবেদক যা এসেছিল তা নিয়মে হয়ে রেখে। আগামীকাল প্রতিবেদক এলে আবার তা করার পর একজন কর্মসূলী দিয়ে তার জয়গাগ নিয়েছেন। তারপর গিয়ে দাঁড়াচ্ছেন যিনি প্রতিবেদক নেবেন—বাড়ির স্বরচেয়ে প্রীতি মানুষ্যটি। সারাদিন এই ভাবে দাঁড়িয়ে নিয়ে প্রতিবেদক থেকে লাইন রক্ষা করার প্রয়োগ হচ্ছে। কেবল কেবলী স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক নিয়ে দেখতে পারে, তার একটি প্রতিবেদক নাম দেওয়া হল আজ প্রতিবেদক যা এসেছিল তা নিয়মে হয়ে রেখে। আগামীকাল প্রতিবেদক এলে আবার তা করার পর একজন কর্মসূলী দিয়ে তার জয়গাগ নিয়েছেন। তারপর গিয়ে দাঁড়াচ্ছেন যিনি প্রতিবেদক নেবেন—বাড়ির স্বরচেয়ে প্রীতি মানুষ্যটি। সারাদিন এই ভাবে দাঁড়িয়ে নিয়ে প্রতিবেদক থেকে লাইন রক্ষা করার প্রয়োগ হচ্ছে। কেবল কেবলী স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক নিয়ে দেখতে পারে, তার একটি প্রতিবেদক নাম দেওয়া হল আজ প্রতিবেদক যা এসেছিল তা নিয়মে হয়ে রেখে। আগামীকাল প্রতিবেদক এলে আবার তা করার পর একজন কর্মসূলী দিয়ে তার জয়গাগ নিয়েছেন। তারপর গিয়ে দাঁড়াচ্ছেন যিনি প্রতিবেদক নেবেন—বাড়ির স্বরচেয়ে প্রীতি মানুষ্যটি। সারাদিন এই ভাবে দাঁড়িয়ে নিয়ে প্রতিবেদক থেকে লাইন রক্ষা করার প্রয়োগ হচ্ছে। কেবল কেবলী স্বরাষ্ট্র মন্ত্রক নিয়ে দেখতে পারে, তার একটি প্রতিবেদক নাম দেওয়া

ପ୍ରକାଶକାଳୀ

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ବ୍ୟାକଦିକ୍ଷା

খাওয়ার পর যে কাজগুলো ভুলেও
করবেন না, জেনেনিন সবিস্তারে

খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তনের কারণে প্রতি বছর প্রায় এক কোটি ১০ লাখ মানুষের মৃত্যু ঠেকানো সম্ভব। অপরদিকে অস্থায়কর খাদ্যাভ্যাসের কারণে হার্ট অ্যাটাক, সেটাক এবং কয়েক ধরনের ক্যানসারে উন্নত দেশের মানুষের মৃত্যুর সবচেয়ে বড় কারণ। তবে সঠিক খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে সেই হার অনেকটাই কমিয়ে আনা সম্ভব বলে বিজ্ঞানীরা আশাবাদী।

সুস্থ সুন্দর জীবনযাপনের জন্য নিয়মিত একটি সুস্থ খাদ্যাভ্যাস মেনে চলার কোনও বিকল্প নেই। তা না হলে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর নেতৃত্বাচক প্রভাব পড়তে পারে। তবে নিয়ম না মেনে খেলে কিংবা ভুল খাদ্যাভ্যাস মেনে চললে তা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। খাবার গ্রহণের পর এমন কিছু কাজ রয়েছে যা একদমই করা উচিত নয়।

একটু ঘুমিয়ে নেয়া অনেকেরই দুপুরের খাবার খাওয়ার পর একটু ঘুমানোর অভ্যাস আছে। খাওয়ার পর পর ঘুমালে ওজন সহজেই বাড়ে। এটি হজমেও সমস্যা সৃষ্টি করে। তাই খাওয়া শেষ করেই না ঘুমিয়ে অস্তত ঘণ্টাখালেক পর ঘুমান।

ফল খাওয়া

খাবার পর ফল খাওয়ার অভ্যাস রয়েছে অনেকেরই। ভরা পেটে ফল খাওয়া একদমই উচিত নয়। কারণ, খালি পেটে ফল খেলে তবেই তার খাদ্যগুণ আমাদের দেহে শোষিত হয়। তাই খাওয়ার পর অস্তত আধাঘণ্টা পর ফল খাওয়া উচিত। কোমরের বেল্ট হালকা করা শুনতে হাস্যকর মনে হলেও অনেক ভোজন রিসিকই খাবার গ্রহণের সুবিধার্থে কোমরের বেল্ট হালকা করে নেন। এটি খারাপ অভ্যাস। কখনোই পেট ভরে খাওয়া উচিত নয়। হালকা করতে কোমরের বেল্ট ধূমপান করা খাবার শেষ করেই ধূমপান করেন অনেকে। এমনিই ধূমপান শরীরের জন্য ক্ষতিকর, ভরা পেটে তা আরও বেশি ক্ষতির কারণ হয়। ভরা পেটে ধূমপান করলে ফুসফুসে খুব তাড়াতাড়ি ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

জল পান করা অবশ্যই জল পান করা শরীরের জন্য বেশ উপকারী। কিন্তু খাওয়া শেষ করেই জল পান করবেন না। এতে হজম সহায়ক গ্যাস্ট্রিকরস হালকা হয়ে যায়। ফলে খাবার সহজে হজম হতে চায় না। এই অভ্যাসের কারণে গ্যাসের সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়া খাবার শেষ করেই চা বা কফি পান করা উচিত নয়। আপনি কী ওপরের কাজগুলোর কোনোটা করে থাকেন? আজই তবে অভ্যাস বদলে ফেলুন আর সুস্থ থাকুন।

ଟିକାକରଣ ଶୁରୁ ହତେଇ ବାଡ଼ିଛେ ସମ୍ପଦିତା

কোভ্যাক্সিন, কোভিশিল্ড, স্পটুনিক থেকে ফাইজার। করোনা মোকাবিলায় একাধিক টিকা বেরিয়ে গিয়েছে। সারা বিশ্বের বহু মানুষ ভ্যাকসিনের ডোজ পেয়ে গিয়েছেন। আর তাতেই একটু একটু স্বাভাবিক ঘোনজীবনের দিকে ফেরার সাহস পাচ্ছেন। ফলে হৃত করে বাড়ছে কঙ্গোমের বিক্রি। একটি আস্তর্জ্ঞাতিক সমীক্ষায় প্রকাশ্যে এসেছে এমনই তথ্য। যে বেসরকারি সংস্থার পক্ষ থেকে এই সমীক্ষা করা হয়েছে তার গবেষকরা জানাচ্ছেন, শুধু কঙ্গোম নয় সেক্স টারের বিক্রিও কয়েকগুণ বেড়ে গিয়েছে। গত বছরের

A dark, blurry image showing a person's face and shoulder area. The person appears to be wearing a dark shirt and has short hair. The image is out of focus and appears to be a screenshot from a video.

গেমপ্রেমীদের জন্য সুখবর, নাম
বদলে ফের ভারতে আসতে চলেছে



ভারতে জনপ্রিয় ব্যান হওয়ার পর থেকে গেমপ্রেমীদের মনে একটাই প্রশ্ন, কবে ফিরবে গেমটি। অবশ্যে মিলল উত্তর। অনুমান, শীঘ্রই নাম বদলে ফের ভারতে আসতে চলছে পাবজি। দিনকয়েক আগেই ইউটিউবে একটি ট্রেলর প্রকাশ করেছিল পাবজি মোবাইল ইন্ডিয়া। সঙ্গে সঙ্গে ডিলিটও করে দেওয়া হয় সেটি। পরবর্তীতে প্রকাশ্য এসেছে একটি পোস্টার। তা থেকে অনুমান করা হচ্ছে ব্যাটলথ্রাউন্ড মোবাইল ইন্ডিয়া

নামে ভারতে আবার রি-লঞ্চ হতে পারে পাবজি। -এর তরফে জানানো হয়েছে, ব্যাটলথ্রাউন্ড মোবাইল ইন্ডিয়ার কথা। নির্মাতা দিক্ষিণ কোরায় সংস্থা ক্র্যাফটনের তরফে ইতিমধ্যেই ডোমেন রেজিস্টার করা হয়েছে। যদিও সত্যিই পাবজি ফিরছে কি না, ফিরলেও তা কবে, সে বিষয়ে এখনও সরকার ও সংস্থার তরফে কোনও তথ্য দেওয়া হয়নি।

অল্লদিনেই ভারতে অত্যন্ত জনপ্রিয় হয়েছিল। ২০২০ গালওয়ানে চিনের লালফৌজের

সঙ্গে সংবর্ধ হয়েছিল ভারতীয়ার সেনার। অতর্কিং হামলায় প্রাণ গিয়েছিল বেশ কয়েকজন ভারতীয়। এরফলে চিন ও ভারতের সম্পর্কের অবনতি হয়। সেই ঘটনার জেরে বেশ কিছু চিনা অ্যাপ বাতিলের সিদ্ধান্ত নেয় ভারত সরকার। সেই তালিকায় নাম ছিল পাবজি। নিযিন্দ্র হওয়ার পরও একবিকবার কানায়ুমো শোনা গিয়েছিল, ভারতে ফিরতে পারে ঝঁড়কও। কিন্তু এখনও পর্যন্ত তা ফলপ্রস্তুত হয়নি। তবে জনপ্রিয় গেমটি ফেরার অপেক্ষায় নেটিজেনরা।

দেরিতে বাবা হওয়ার ঝুঁকি



নারীর চোখে পুরুষের সৌন্দর্য চর্চা

ত্ত্বাক কাটা আর চুল আঁচড়ানো ছাড়া
পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাও দরকার।
বশিরভাগ পুরুষই সৌন্দর্য চর্চায়
তখন কেনো মনোযোগ দেয় না।
ব বেশি হলৈ মুখ সাবান দিয়ে
পরিষ্কার করা, দাঢ়ি কাটা আর ঘর
থেকে নের হওয়ার আগে কেউ কেউ
ক্লিন ক্রিম বা জেল ব্যবহার করেন।
পরাপরেও কিছু ব্যাপার থাকে যা হয়ত
থাল করা হয় না।
আর এই বিষয় নিয়েই একটি
ইফস্টাইলবিষয়ক ওয়েবসাইট
নেলাইন জরিপ চালায়। তারা
রিদের কাছে প্রশ্ন রাখেন স্বামী, বাবা,
দ্রুবা ছেলে সন্তানের কাছে সৌন্দর্যের
বিষয়ে দেনিক কী কী বিষয় আশা
রেন তারা?
বাক করার মতো না হলেও
বশিরভাগ নারীই ছেলেদের হাকের
ত্ত্ব ও পরিচ্ছন্ন ফেন্সে যত্নবান হওয়ার
থা বলেনেন।

আপনার বাড়ির নিকটবর্তী কোন কেন্দ্রে

ভ্যাকসিনের স্লট ফাঁকা? সব তথ্য পৌঁছে যাবে ফোনে

A black and white photograph showing a close-up of a person's hands wearing gloves. One hand holds a test tube, and the other hand holds a dropper or pipette, suggesting a medical or scientific procedure like a COVID-19 test.

কোন হাসপাতালে ক'টা বেড খালি? এবার
কেভিড চিকিৎসার খুঁটিনাটি তথ্য মিলবে অ্যাপে

করোনার অল্প উপসর্গেই সিটি স্ক্যানের কথা ভাবছেন! কী পরামর্শ এইমন্দিরের ডিরেক্টরের?

ସଂକାଳ ପରିଚିତ ମିଲିଟେଲ ମେଜ୍

A black and white photograph of Dr. Ahsan Iqbal, a man with glasses and a mustache, wearing a suit and tie. He is seated in an office chair, facing the camera. Behind him is a decorative wall panel with a geometric lattice pattern. To his left, there's a desk with papers and a small plant. To his right, a portion of a computer monitor is visible.

চিকিৎসকদের পরামর্শ মেনে তবেই
এই পরীক্ষা করানো উচিত। এইসময়ে
ডি঱েক্টের কথায়, খুব প্রয়োজন হয়
তবে চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে
এক্স-রে করিয়ে নিন। এতে ক্ষতি অনেক
কম হবে। কারণ একবার সিটি স্ক্যান
করলে ৩০০ থেকে ৪০০ বার বুরের
এক্স-রে করানোর সমান ক্ষতি হয়। এবং
পরে যা ক্যানসারের দিকে যেতে পারে।
আর এই ক্ষতিকম ব্যবসাদের ক্ষেত্রে বেশি
হ্যাঁ। তাই সিটি স্ক্যানের প্রয়োজন নেই।

ম্যেশিনচারহাজার ব্যবহার করা সহজেই
তুক আর্দ্ধ রাখা যায়।
চোখের নিচে ক্রিম ব্যবহার করা
জরিপে অংশ নেওয়া এক নারী মন্তব্য
করেন, “তারা (ছেলেরা) বোঝে না
এটা কৃত দরকারি। যখন বোঝে তখন
মেয়েদেরেটা ব্যবহার করে। যেমন
আমার স্থায়ী।”
আসলে ধূনাবালি ও রোদ বা বয়সের
কারণে চোখের নিচে কালি পড়তেই
পারে। আর এর থেকে রক্ষা পেতে
ক্রিম প্রয়োজন নিয়ে নিয়ে আসতে

নবীশামত ঢাকের নিচে এক্ষম ব্যবহার
করা যেতেই পারে।
নথ ও পামের যত্ত
নথ বড় থাকা শরীরের জন্য যেমন
ক্ষতিকর তেমনি ব্যক্তিত্বও হানী
করে। এজন্য হাত ও পায়ের নথ ছোট
রাখার অভ্যস গড়তে হবে। বাইরে
থেকে এসে হাত-পা-মুখ ধূয়ে মুছে
লোশন ব্যবহার করা উচিত। সেই
সঙ্গে সপ্তাহে একবার স্ক্রাবিং করা
যেতেই পারে। বিশেষ করে আঙুলের
ফাঁকগুলো ভালোভাবে পরিষ্কার
রাখলে দেখতেও ভালোলাগে।

“বাংলায় চূড়ান্ত হিংসার আবহ চলছে” : দিলীপ ঘোষ

সরকারি পদ পেলেন পরাজিত মন্ত্রী গৌতম দেব

কলকাতা, ৬ মে (হি. স.) : শিলিগুড়ি পুরসভার প্রশাসকমন্ডলীর চেয়ারম্যান হবেন গৌতম দেব ন করোনা সংক্রমণের জেরে পুর নির্বাচন পিছিয়ে গিয়েছে অনিদিষ্টকালের জন্য। ফলে কলকাতা পুরসভায় বসেছে প্রশাসক। একই পদ্ধতি অনুসরণ করে বাকি পুরসভাগুলিতে ব্যবস্থা নিচ্ছে সরকার। সাম্প্রতিক বিধানসভা নির্বাচনে গৌতমবাবু ডাবগাম-ফুলবাড়ি কেন্দ্রে বিজেপি প্রার্থীর কাছে পরাজিত হয়েছেন।

রাজ্যের পুর ও নগরোয়ায়ন দফতরের প্রধান সচিবকে আহমদের সাক্ষরিত বিজ্ঞপ্তি এন্দিন প্রকাশিত হয়। বিজ্ঞপ্তিতে রাজন সরকার, বিবেক বৈদ এবং অলোক চৰ্কবৰ্তীকে প্রশাসকমন্ডলীর সদস্য হিসাবে মনোনীত করা হয়েছে। আগামী ১৬ মে থেকে শুরু হবে তাঁদের কার্যকালের মেয়াদ। ঘোষণার পর গৌতমবাবুকে অভিনন্দন জানিয়েছেন উন্নবেঙ্গের আর এক তৃণমূল নেতা তথা রাজ্যের প্রাক্তন মন্ত্রী রবীন্দ্রনাথ ঘোষ। রবীন্দ্রনাথবাবুও এবারের নির্বাচনে পরাজিত হয়েছেন।

প্রসঙ্গত, শিলিগুড়ি পুরসভার মেয়াদ শেষ হয় ঘৰ ১৬ মে। তারপর প্রশাসক বোর্ড গঠন করে পুরসভার কাজ চালানোর জন্য বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করে নবাব। বোর্ডের চেয়ারম্যান করা হয় প্রাক্তন মেয়ার অশোক ভট্টাচার্যকে। কিন্তু তিনি পাস্টা নবাবৰ বিজ্ঞপ্তি ফিরিয়ে দিয়ে জানান, এই প্রস্তাবে তিনি আগ্রহী নন হিন্দুস্থান সমাচার/ অশোক

ভীতসন্ত্রিক পালাচ্ছে অসমে,
তৃণমূলকে তোপ হিমন্ত বিশ্বশর্মাৱ

ଯର୍ପୁଣ୍ଡ ବଲେଇ ମନେ କରା ହଚ୍ଛେ ।

কলকাতা, ৬ মে(ই.স.) : পাঁচ রাজ্যে ভোটের ফল ঘোষণার পরই টানা তিনদিন ধরে বাড়ছে পেট্রোল-ডিজেলের দাম। বৃহস্পতিবার কলকাতায় পেট্রোলের দাম বেড়েছে ২২ পয়সা ও ডিজেলের দাম বেড়েছে ২৮ পয়সা। কলকাতায় লিটারপ্রতি পেট্রোলের দাম হয়েছে ৯১ টাকা ১৪ পয়সা। কলকাতায় লিটারের প্রতি ডিজেলের দাম হয়েছে ৮৪ টাকা ২৬ পয়সা। গত তিনদিনে পেট্রোলের দাম বেড়েছে ৫২ পয়সা, ডিজেলের দাম বেড়েছে ৬৫ পয়সা।

দিল্লিতে লিটারপ্রতি পেট্রোলের দাম ৯০ টাকা ৯৯ পয়সা এবং লিটারের প্রতি ডিজেল ৮১ টাকা ৪২ পয়সা। বাণিজ্য নগরী মুম্বইতে আজ পেট্রোলের দাম লিটারপ্রতি ৯৭ টাকা ৩৪ পয়সা, ডিজেলের দাম ৮৮ টাকা ৪৯ পয়সা। দেশের আরেক মেট্রো শহর চেনাইতেও উর্ধমুখী দাম। বুধবার কলকাতায় লিটারপ্রতি পেট্রোলের দাম ছিল ৯০ টাকা ৯২ পয়সা। কলকাতায় লিটারপ্রতি ডিজেলের দাম ছিল ৮৩ টাকা ১৮ পয়সা। মঙ্গলবারের তুলনায় বুধবার পেট্রোলের দাম বেড়েছিল ১৬ পয়সা ও ডিজেলের দাম বেড়েছিল ১০ পয়সা।

করোনা সংক্রমণে মারা গেলেন
প্রাক্তন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী তথা আরএলডি
সভাপতি চৌধুরি অজিত সিং

নয়াদলি, ৬ মে(ই.স.) : প্রায়ত হলেন প্রাক্তন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী তথা রাষ্ট্রীয় লোকদল(আরএলডি)-র সভাপতি চৌধুরি অজিত সিং (৮৬)। বৃহস্পতিবার সকালে তাঁর মৃত্যুর খবর প্রকাশে আসে। জানা গিয়েছে, তিনি করোনা সংক্রমিত হয়ে মারা গিয়েছেন। এদিন সকালে গুরুগ্রামের একটি হাসপাতালে মৃত্যু হয়েছে। দেশের প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী চৌধুরি চরণ সিং-র প্রত্যেক তথ্য বাগপত লোকসভা কেন্দ্রে সাতবারের সাংসদ ছিলেন তিনি। প্রাক্তন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী অজিত সিং গত ২২ এপ্রিল করোনা আক্রান্ত হয়েছিলেন। তাঁর ফুসফুসে সংক্রমণ বেড়ে যাওয়ার ফলে পরিস্থিতির সংকটজনক হয়ে পড়ে। সংক্রমণ দ্রুতার সঙ্গে বেড়ে যাওয়ায় পরিস্থিতি সংকটজনক হয়ে দাঁড়ায় বেল হাসপাতাল সুত্রে জানা গিয়েছে। গত মঙ্গলবার থেকে তাঁর শারীরিক অবস্থার ক্রমশ অবনতি হয়। এদিন তাঁর চিকিৎসা চালাকালীন মৃত্যু হয়েছে বলে হাসপাতাল সুত্রে জানা গিয়েছে।

কলকাতা প্রেসক্লাবে ‘হিন্দুস্থান সমাচার’-র সাংবাদিকদের উপর হামলার ঘটনায় গ্রেফতার অভিযুক্ত

কলকাতা, ৬ মে(হি.স.) :
কলকাতা প্রেস ক্লাবে 'হিন্দুস্থান সমাচার'-র সাংবাদিকদের ওপর হামলার ঘটনার দেড় মাস পরে অভিযুক্তকে থেফতার করল পুলিশ। ধৃতের নাম মিসবাহ আহমেদ(২৫)। আশফাক আহমেদের ছেলে পার্ক স্ট্রিটের অস্তর্গত ৮৭ মুজাফফর আহমেদ-র বাসিন্দা। বৃহস্পতিবার তার থেফতারের বিষয়ে কলকাতা পুলিশের আধিকারিক মুরলীধর শর্মা জিনিয়েছেন। তিনি বলেন, বৃহস্পতিবার অভিযুক্ত স্বয়ং থানায় হয়েছে বলে অভিযোগ। নির্যাতিত সাংবাদিক সেদিনই ময়দান থানায় অভিযোগ দায়ের করেন। এরপর থেকে অভিযুক্ত গা-চাকা দেয়। দীর্ঘ দেড় মাস পুলিশের তলাশির পর এদিন তিনি স্বয়ং থানায় আত্মসমর্পণ করে। এই ঘটনার মাঝে অভিযুক্তর করোনা সংক্রমণ হয়েছিল। গত ২২ এপ্রিল অভিযুক্ত স্বয়ং নির্যাতিত সাংবাদিকদের সঙ্গে টেলিফোনে যোগাযোগ করে তার করোনা সংক্রমিত হওয়ার খবর জানান। 'হিন্দুস্থান সমাচার'-র

ব্যবসায়ীর খনের ঘটনায় চাঞ্চল্য ছড়াল ঝাড়গ্রাম শহরে

পিএম কৃষক সম্মান নিধি” নিয়ে প্রধানমন্ত্রীকে মুখ্যমন্ত্রীর চিঠি

আড়াই মাস পর ঘরে ফিরছেন নিমতিতা স্টেশনে
বোমা বিস্ফোরণে জখম পালন মাসী জাকির গোমন

**বাড়িতে ভাঙ্চুর, লুট সঙ্গে ‘অধিকার’ ছাড়তে
নারাজ যাদবপুরের বিজেপি প্রার্থী বিশ্ব নকুর**

