



# ড্যাগরন

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৭ তম বছর

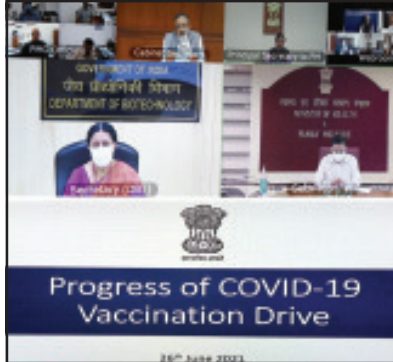
নির্দিষ্ট প্রতীক  
গুণ্ডা মশলা  
অল্পতেই যথেষ্ট  
**সিস্টার**  
বাদ ও গুণমান প্রতি ঘরে ঘরে

অনলাইন সংস্করণ : www.jagarandaily.com

JAGARAN 27 June, 2021 | আগরতলা ২৭ জুন, ২০২১ ইং | ১২ আঘাট ১৪২৮ বঙ্গাব্দ, রবিবার | RNI Regn. No. RN 731/57 | Founder : J.C.Paul | মূল্য ৩.৫০ টাকা | আট পাতা

## করোনা সংক্রমণ রুখতে নমুনা পরীক্ষা গুরুত্বপূর্ণ অস্ত্র : প্রধানমন্ত্রী

নয়াদিল্লি, ২৬ জুন (হি.স.)। করোনা নিয়ন্ত্রণে টিকাকরণের পাশাপাশি নমুনা পরীক্ষার জোর দিলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। দেশের করোনা টিকাকরণ নিয়ে পর্যালোচনা সংক্রান্ত একটি বৈঠক আয়োজিত হল শনিবার। সেই বৈঠকে নেতৃত্ব দিলেন প্রধানমন্ত্রী জানান, কোনও এলাকায় সংক্রমণ রুখতে নমুনা পরীক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অস্ত্র। তাই কোনওমতেই নমুনা পরীক্ষার সংখ্যা কমানো যাবে না।



Progress of COVID-19 Vaccination Drive

দক্ষতর সিনিয়র আধিকারিকরা। এই মুহূর্তে দেশে দৈনিক টিকাকরণের গতি নিয়ে সন্তোষ উৎপাদনের গতি বৃদ্ধি পাবে বলেও যে কোনও অঞ্চলে সংক্রমণ কতটা ছড়িয়েছে, তা বুঝতে সাহায্য করে। বৈঠকের পর প্রধানমন্ত্রীর

প্রকাশ করেন প্রধানমন্ত্রী। আগামিদিনেও এই গতিতেই টিকাকরণ প্রক্রিয়াকে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে বলে জানান তিনি। এরই পাশাপাশি প্রধানমন্ত্রী জানিয়ে দেন, আগামী মাসগুলিতেও

কর্তব্যের তরফে জানানো হয়েছে, দেশে কীভাবে টিকাকরণ হচ্ছে, সে বিষয়ে বিস্তারিতভাবে মোদীকে জানিয়েছেন আধিকারিকরা। বয়স, রাজ্য, সমাজের বিভিন্ন শ্রেণির মানুষের ৬৬ এর পাতায় দেখুন

মাদক বিরোধী অভিযান, এক বছরে ২৫৯টি মামলা এবং ৩৭৩ জনকে গ্রেফতার করেছে পুলিশ : ডিজিপি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। মাদক পাচারের চেহীন ভাঙ্গতে ত্রিপুরা পুলিশ অনেকটাই সফল হয়েছে। তাতে, সহযোগী সংস্থা বিএসএফ, ইডি, ডিআরআই এবং এনসিবি-র যৌথ সহায়তায় সাফল্য মিলেছে। আজ এক ডিডিও বার্তায় এই দাবি করেন ত্রিপুরা পুলিশের মহা নির্দেশক ডি এস যাদব। তাঁর দাবি, গত এক বছরে মাদক কাস্তে ২৫৯টি মামলা হয়েছে এবং ৩৭৩ জন মাদক কারবারীকে পুলিশ গ্রেফতার করেছে।

আজ বিশ্ব মাদক বিরোধী দিবস উ পলক্ষ্যে ডিজিপি পুলিশের সাফল্যের খতিয়ান তুলে ধরছেন। সাথে তিনি দাবি করেন, নেশা মুক্ত ত্রিপুরা গঠনে পুলিশ সর্বোত্তম প্রয়াস নিয়েছে। তাতে, অনেকটাই সাফল্য মিলেছে। তাঁর কথায়, নেশা সমাজের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। নেশা গ্রাসে কবলিত বাস্তবিক জীবনযাপন করতে অক্ষম হন। তাই, নেশার বিরুদ্ধে কঠোর ত্রিপুরা পুলিশ।

তাঁর দাবি, মাদক পাচারের চেহীন ভাঙ্গতে ত্রিপুরা পুলিশ অনেকটা সফল হয়েছে। গোপন সূত্রের খবরের ভিত্তিতে দফাওয়াঁরা অভিযানে মাদক পাচারকারীরা দিশেহারা হয়ে পড়েছেন। তিনি বলেন, মাদক পাচার রোধে বিএসএফ, ইডি, ডিআরআই এবং এনসিবি সব রকম সহযোগিতা করছে।

এক তথ্য তুলে ধরে তিনি বলেন, গত এক বছরে ২১০১০.৯৬৫ কেজি শুকনা গাঁজা, ১৬২৫৬৫ বোতল কফ সিরাপ, ১৪৪৫৬৭.১টি নেশাজাত টেবলেট, ৬৬ এর পাতায় দেখুন



বঙ্কিম চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের জন্মজয়ন্তীতে শ্রদ্ধা নিবেদন করেন উপমুখ্যমন্ত্রী বিষ্ণু দেববর্মা। ছবি নিজস্ব।

## রাজ্যে উঠানামা করছে করোনার দৈনিক সংক্রমণ, মৃত্যু মিছিল চলছে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। ত্রিপুরায় করোনার নমুনা পরীক্ষা অনেকটা কমছে। তবে, সংক্রমণের হার ক্রমশ উঠানামাই করছে। তেমনি, মৃত্যু মিছিলও সমানে চলছে। উদ্বেগের বিষয় হল, পশ্চিম ত্রিপুরা জেলায় করোনা আক্রান্তের সংখ্যা শতকের নীচে নামছেই না। অবশ্য, স্বস্তি দিয়ে সুস্থ হয়েছেন ৪৫৯ জন।

স্বাস্থ্য দফতরের মিডিয়া বুলেটিন অনুসারে, গত ২৪ ঘণ্টায় আরটি-পিসিআর ৮৫৬ এবং রেপিড এন্টিজেনের মাধ্যমে ৫৮৫৭ জন মোট ৬৭১৩ জনের নমুনা পরীক্ষা করা হয়েছে। তাতে, আরটি-পিসিআর ২৬ জন এবং রেপিড এন্টিজেনে ২৬৫ জনের দেহে করোনার সংক্রমণ মিলেছে। সব মিলিয়ে গত ২৪ ঘণ্টায় মোট ২৯১ জন নতুন করে না সংক্রমিতের খোঁজ পাওয়া গেছে। সংক্রমণের হার বেড়ে হয়েছে ৪.৩ শতাংশ।

তবে, স্বস্তির খবরও রয়েছে। গত ২৪ ঘণ্টায় ৪৫৯ জন করোনা সংক্রমণ থেকে মুক্তি পেয়েছেন। তবে, বর্তমানে করোনা আক্রান্ত সক্রিয় রোগী রয়েছেন ৩২৬৪ জন। প্রসঙ্গত, ত্রিপুরায় এখন পর্যন্ত ৬৪১৫৯ জন করোনা আক্রান্ত হয়েছেন। তাদের মধ্যে ৬০১৬৫ জন করোনা সংক্রমণ থেকে মুক্তি পেয়ে সুস্থ হয়েছেন। বর্তমানে ত্রিপুরায় করোনা আক্রান্তের হার হয়েছে ৫.১৩ শতাংশ। তেমনি, সুস্থতার হার বেড়ে হয়েছে ৯৩.৮৭ শতাংশ। এদিকে মৃতের হার হয়েছে ১.০৪ শতাংশ। নতুন করে ৩ জনের মৃত্যুর ফলে এখন পর্যন্ত ত্রিপুরায় ৬৬৫ জন করোনা আক্রান্ত হয়ে মারা গেছেন। স্বাস্থ্য দফতরের মিডিয়া বুলেটিনে আরও জানা গিয়েছে, আবারও পশ্চিম জেলা সংক্রমণে শীর্ষে রয়েছে। গত ২৪ ঘণ্টায় নতুন করে পশ্চিম জেলায় ১০১ জন, দক্ষিণ জেলায় ২৬ জন, গোমতি জেলায় ৩৩ জন, ধলাই জেলায় ৩৩ ৬৬ এর পাতায় দেখুন

## করোনার প্রকোপে আগরতলা-শিলাচর ট্রেনে ছয়টি স্টেশনে বাণিজ্যিক স্টপেজ সাময়িক প্রত্যাহার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। আগরতলা-শিলাচর স্পেশাল এক্সপ্রেসের ত্রিপুরায় ছয়টি স্টেশনে বাণিজ্যিক স্টপেজ সাময়িক প্রত্যাহার করে ছেড়ে দেওয়া হয়েছে। এদিকে, করোনা কারিফিউর মোহন বৃদ্ধি হওয়ায় আগরতলা-সাক্রম রুটে একটি ডেইলি ট্রেন যাত্রী পরিষেবা দেবে। বাকি ডেইলি ট্রেনগুলি পূর্বাঞ্চল সীমান্ত রেলওয়ে বাতিল করে দেবে। মূলত, এই সমস্ত সিদ্ধান্ত করোনার প্রকোপের কারণেই গৃহীত হয়েছে।

করোনা কারিফিউর জেরে আন্তর্জাতিক যাতায়াতে নিষেধাজ্ঞা জারি করা হয়েছিল। যথারীতি যাত্রী ট্রেন পরিষেবাও সাময়িক প্রত্যাহার করেছিল রেলওয়ে। কিন্তু, এখন করোনা কারিফিউর বিভিন্ন স্থানেই প্রত্যাহার করা হলেও আগরতলা পূর্ব নিগম এবং ১০টি নগর এলাকায় সময়সীমা বাড়ানো হয়েছে। এরই পরিপ্রেক্ষিতে ত্রিপুরা সরকারের আগ্রহে চারটি ডেইলি ট্রেন পরিষেবা সাময়িক প্রত্যাহার করে ছেড়ে দেওয়া হয়েছে।

এদিকে করোনার প্রকোপ বৃদ্ধি-তে আগরতলা-শিলাচর স্পেশাল এক্সপ্রেসের ছয়টি স্টেশনে ৬৬ এর পাতায় দেখুন

## সন্তানদের নেশার হাত থেকে বাঁচাতে সংকল্প নিন : মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। আন্তর্জাতিক মাদক বিরোধী দিবসে ত্রিপুরার মুখ্যমন্ত্রী ডাক দিয়েছেন, সমগ্র ত্রিপুরাবাসী সংকল্প নিন, আমাদের সন্তানদের নেশা থেকে হাত দেব না। তাঁর দাবি, ত্রিপুরা বিজেপি জেট সরকার প্রতিষ্ঠিত হওয়ার মাদকের বিরুদ্ধে জেরা টলারেন্স নীতি গ্রহণ করা হয়েছে।

এদিন এক ডিডিও বার্তায় তিনি বলেন, আজ ২৬ জুন আন্তর্জাতিক মাদক বিরোধী এবং চোরা চালানকারী বিরোধী দিবস হিসেবে আমরা পালন করে থাকি। আমাদের ছোট ত্রিপুরা রাজ্যে নেশা বিরোধী অভিযান এক জনমুখী আন্দোলনের রূপ নিয়েছে। ২০১৮ সালে ভারতীয় জনতা পার্টি ও আইপিএফটি জেট সরকার ক্ষমতায় আসার পর নেশা মুক্ত ত্রিপুরার ধারণা নিয়ে পথ চলা শুরু হয়েছে।

তিনি বলেন, নেশা বিরোধী অভিযানে মা-বোনদের স্বতঃস্ফূর্ততা আমরা লক্ষ্য করেছি। বড়

মাত্রায় গাঁজা সহ অন্যান্য নেশা সামগ্রী বাজ্যোগ্য করা হয়েছে। মূল নেশাকারবারীদের কারাগারে পাঠানো হয়েছে। তবে, লক্ষ্য করা যাচ্ছে এখনো রাজ্যে ব্রাউন সুগার, কোকেন, ইয়াবা ট্যাবলেটের বাড়াবাড়ি রয়েছে। সেই নেশাকে আমাদের শত্রু হাতে মোকাবিলা করতেই হবে। তাঁর কথায়, এই নেশাসক্তির আত্ম ভয়ানক। রাজ্য সরকার তার উপর কঠোর দৃষ্টি রেখেছে।

তবে তিনি জনসাধারণের সহযোগিতা চেয়েছেন। তিনি বলেন, যারা নেশার কারবার করেন তাদের সম্পর্কে নিশ্চিত ওই এলাকার বাসিন্দাদের কাছে খবর থাকবেই। সেক্ষেত্রে জনপ্রতিনিধি, থানাকে ওয়াকিবহাল করুন। কারণ, নেশার করাল থাবা আমাদের আটকাতেই হবে। নাহলে ত্রিপুরার নতুন প্রজন্ম নেশার মধ্যে ডুবে যাবে। আবেগপ্রবণ হয়ে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, আমরা ৬৬ এর পাতায় দেখুন

## বামেদের রাজভবন অভিযানে প্রশাসনের অনুমতি ছিল না, ষড়যন্ত্র দেখছে বিজেপি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। ত্রিপুরায় বামেদের রাজভবন অভিযানে প্রশাসনের অনুমতি ছিল না। ফলে, করোনার প্রকোপের মাঝে তাদের ওই কর্মসূচির পেছনে গভীর ষড়যন্ত্র রয়েছে বলে মনে করছে শাসক দল বিজেপি। আজকের ঘটনার তদন্ত চেয়ে প্রশাসনের কাছে ব্যবস্থা নেওয়ার দাবি জানিয়েছেন বিজেপি প্রদেশ মুখপত্র নবেন্দু ভট্টাচার্য।

কৃষক আন্দোলনে সমর্থন জানিয়ে সারা দেশের কর্মসূচির অঙ্গ হিসেবে ত্রিপুরাতেও বামেদের রাজভবন অভিযান হয়েছে। তাতে, ভালো সংখ্যক মানুষের উপস্থিতি লক্ষ্য করা গেছে। স্বাভাবিকভাবেই, ওই কর্মসূচিতে করোনা-বিধি উলঙ্ঘন হয়েছে। আজ পশ্চিম ত্রিপুরা জেলা শাসক দেবপ্রিয় বর্ধন জানিয়েছেন, বামেদের রাজভবন অভিযানে জেলা প্রশাসনের তরফে কোন অনুমতি দেওয়া হয়নি। তাই, এ-বিষয়ে পরবর্তী পদক্ষেপ নেওয়ার ক্ষেত্রে চিন্তাভাবনা চলছে।

করোনার প্রকোপের মাঝেও বামেদের ওই অভিযানের তীব্র সমালোচনা করেছেন প্রদেশ বিজেপি মুখপত্র নবেন্দু ভট্টাচার্য। তাঁর

কথায়, করোনার প্রকোপ হ্রাস পাচ্ছে ঠিকই, কিন্তু এখনো বিধিনিষেধ জারি রয়েছে। এখনো প্রতিদিন করোনা আক্রান্তের সন্ধান পাওয়া যাচ্ছে, এমনকি মৃত্যুও হচ্ছে। অবশ্য, ত্রিপুরায় এখন স্বাস্থ্য পরিষেবা অনেকটাই উন্নত হয়েছে। তবুও, বিধিনিষেধ মেনে চলা সরকারের জন্যই নিরাপদ। এখন, সিপিএমের শীর্ষ নেতার পরিস্থিতির ভয়াবহতা জেনেও কিভাবে ওই কর্মসূচির আয়োজন করলেন, প্রশ্ন তুলেছেন তিনি।

নবেন্দু বলেন, সর্বত্র বিধিনিষেধ ভুলে গিয়ে বিরাট সংখ্যায় মানুষের জমায়েত উচিত হয়নি। তাঁর কথায়, সামাজিক অনুষ্ঠান, রাজনৈতিক সমাবেশে নিষেধাজ্ঞা জারি রয়েছে। তাই, গতকাল করোনা-বিধি মেনে জরুরি অবস্থার বর্ধপর্তিতে বিজেপি কালো দিবস পালন করেছে। তিনি বলেন, পশ্চিম ত্রিপুরা জেলায় সবচেয়ে করোনা-র প্রকোপ দেখা যাচ্ছে। সমস্ত কিছু জেনেও বামেদের ওই কর্মসূচির পেছনে গভীর ষড়যন্ত্র রয়েছে বলে তিনি জোর গলায় দাবি করেন। তিনি বিষয়টি প্রশাসনকে খতিয়ে দেখার জন্য অনুরোধ জানিয়েছেন। তাঁর দাবি, করোনার প্রকোপের মাঝে বামেদের জমায়েতের তদন্ত হোক। তদন্তক্রমে ব্যবস্থা নিন প্রশাসন।

গাফিলতি দায়ী। সাধারণত, নিয়োগের ক্ষেত্রে সকলের জন্যই সুযোগ সৃষ্টি করা হবে। কিন্তু, শূন্যপদ থাকে সত্ত্বেও ওই নিয়োগে সাধারণ শ্রেণীকে কেন বাদ দেওয়া হয়েছে, তার উত্তর এখনো মিলেনি।

## সাধারণ শ্রেণী বাদ, ভেটেরিনারি অফিসার নিয়োগের সিদ্ধান্তে পক্ষপাতের অভিযোগ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। ইচ্ছাকৃত ভুল, নাকি আধিকারিক স্তরে গাফিলতি! সাধারণ শ্রেণীকে বাদ দিয়ে ভেটেরিনারি অফিসার নিয়োগের সিদ্ধান্তকে জট বেঁধেছে। জড়ো হন। তাঁরা মুখ্যমন্ত্রীর সাথে দেখা করে তাঁদের অভিযোগ তুলে ধরার ইচ্ছা প্রকাশ করেন। কিন্তু, সাক্ষাৎ করার কোনও অনুমতি ছিল না তাঁদের কাছে, তাই অনেকটা সময় অপেক্ষা করে অন্তস্তই হয়ে ফিরে গেছেন।

জনৈক ভেটেরিনারি স্নাতক বলেন, ২০১৪ সালে অন্তিম দফায় নিয়োগ হয়েছিল। এরপর থেকে কাউকে নিয়োগ দেওয়া হয়নি। অখণ্ড শতাধিক স্নাতক ডিগ্রী নিয়ে বর্তমানে বেকার হয়ে বসে আছেন। তিনি আক্ষেপ করে বলেন, এখন ত্রিপুরা সরকার ১১৭টি শূন্যপদে মাত্র ১৬টি পদে নিয়োগের সিদ্ধান্ত নিয়েছে। তাতেও পক্ষপাত করেছে, কারণ কোন সাধারণ শ্রেণীর জন্য নিয়োগের সুযোগ রাখা হয়নি, উম্মা প্রকাশ করে বলেন তিনি।

এখন প্রশ্ন উঠেছে, এমন সিদ্ধান্তের পেছনে ইচ্ছাকৃত ভুল, নাকি আধিকারিক স্তরে চরম গাফিলতি দায়ী। সাধারণত, নিয়োগের ক্ষেত্রে সকলের জন্যই সুযোগ সৃষ্টি করা হবে। কিন্তু, শূন্যপদ থাকে সত্ত্বেও ওই নিয়োগে সাধারণ শ্রেণীকে কেন বাদ দেওয়া হয়েছে, তার উত্তর এখনো মিলেনি।



জড়ো হন। তাঁরা মুখ্যমন্ত্রীর সাথে দেখা করে তাঁদের অভিযোগ তুলে ধরার ইচ্ছা প্রকাশ করেন। কিন্তু, সাক্ষাৎ করার কোনও অনুমতি ছিল না তাঁদের কাছে, তাই অনেকটা সময় অপেক্ষা করে অন্তস্তই হয়ে ফিরে গেছেন।

## ধর্মঘণের দায়ে গ্রেফতার যুবক

নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয়পুর, ২৬ জুন। আবারো ধর্মঘণের ঘটনা। এবারের ঘটনা উদয়পুর গোমতি জেলার উদয়পুর মহকুমা রাখাকিশোরপুর থানার অন্তর্গত খিলপাড়া গোমতি পাড়া আক্ষিপ করে বলেন, এখন ত্রিপুরা সরকার ১১৭টি শূন্যপদে মাত্র ১৬টি পদে নিয়োগের সিদ্ধান্ত নিয়েছে। তাতেও পক্ষপাত করেছে, কারণ কোন সাধারণ শ্রেণীর জন্য নিয়োগের সুযোগ রাখা হয়নি, উম্মা প্রকাশ করে বলেন তিনি।

## ধর্মনগরে নাবালিকা অপহরণের চেষ্টা ব্যর্থ করে দিলেন স্থানীয়রা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। ধর্মনগরে কামেশ্বরে নাবালিকাকে অপহরণের চেষ্টা ব্যর্থ করে দিলেন স্থানীয়রা। প্রেমের ফীদে গেলেন ফুলসিয়ে নাবালিকাকে অপহরণ করে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করেছিল দুই যুবক। কিন্তু তাদের চেষ্টা ব্যর্থ হয়েছে। অপহরণকারী এক যুবককে আটক করা হয়েছে। অপর এক যুবক পালিয়ে যেতে সক্ষম হয়েছে। উত্তর ত্রিপুরা জেলার ধর্মনগরে প্রকাশ্যে প্রেমের ফীদে গেলেন ফুলসিয়ে নাবালিকাকে অপহরণের চেষ্টা। গ্রামবাসীদের তৎপরতায় আটক করা হল এক অপহরণকারী যুবককে। ঘটনা ধর্মনগর কামেশ্বর গ্রামে।

জানা গেছে, নাবালিকা অপহরণের চেষ্টায় আরো এক যুবক থাকলেও এলাকাবাসী তাকে ধরতে পারেনি। এক প্রত্যক্ষদর্শী জানিয়েছেন আজ সকাল থেকেই এলাকার এক নাবালিকাকে অপহরণের উদ্দেশ্য নিয়ে সাবজপূর ও পদ্ম বিলের দুই যুবক কামেশ্বর এলাকায় একটি স্কুটি নিয়ে ঘোরামেরা করছিল। এরইমধ্যে গ্রামের এক নাবালিকাকে স্কুটিতে নিয়ে পালানোর চেষ্টা করলে নাবালিকার মা স্কুটি সমেত যুবকটিকে আটক করেন। নাবালিকার মায়ের চিৎকারে স্থানীয়রা দৌড়ে এসে স্কুটি সহ ৬৬ এর পাতায় দেখুন





# হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

## জেনে নিন রসূনের পুষ্টিগুণ

রসূনের রয়েছে নানা পুষ্টিগুণ। শরীর ভাল রাখা ছাড়াও বিশেষ কিছু রোগ নিরস্তর রাখার ক্ষেত্রে রসুন প্রায় বিকল্পহীন। তাই অনেকেই রসুন খেয়ে থাকেন। কেউ কেউ কাঁচা খান আবার কেউ রান্নাতে পরিমাণে বেশি দিয়ে খান। কিন্তু বিশেষজ্ঞদের মত হচ্ছে, রসুন খেতে হবে পরিমাণ মতো, আর রসুন রান্না করলে পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যায়।

সালফারও। তবে বেশি সময় নিয়ে রান্না করলে রসুনে থাকে অ্যালুমিনিয়াম। যা দারুণ ক্ষতিকারক। রসূনের মধ্যে যে সালফার-রসুন খেলে পেট পরিষ্কার হয়ে যায় কিংবা শরীর গরম হলে যে তা ক্ষতিকর এর কোনও সত্যতা নেই। এবার জেনে নিন রসুন কতটুকু খাওয়া যাবে এবং এর হরেক গুণ সম্পর্কে।

রসুন রক্ত পরিষ্কার রাখার কাজ করে। তাই মুখে বা ঘুমে নানা রাসায়নিক প্রায়শই হয়, তাহলে রক্ত রসুন খেতেই পারে। প্রতিদিন দু'কোয়া রসুনই এর জন্য যথেষ্ট। সকালে এই কাঁচা রসুনের সঙ্গে খেতে হবে প্রচুর পরিমাণে জল।

রসুন রক্ত পরিষ্কার রাখার কাজ করে। তাই মুখে বা ঘুমে নানা রাসায়নিক প্রায়শই হয়, তাহলে রক্ত রসুন খেতেই পারে। প্রতিদিন দু'কোয়া রসুনই এর জন্য যথেষ্ট। সকালে এই কাঁচা রসুনের সঙ্গে খেতে হবে প্রচুর পরিমাণে জল। শরীরের টক্সিন বার করতেও সাহায্য করে রসুন। এক গ্লাস উষ্ণ জলে অর্ধেক পাতিলেবুর রস আর

## দিনারে কিংবা লাঞ্চে, পাতে দিন স্বাস্থ্যকর হরিয়ালি চিকেন



বাঙালি, মোঘলাই, চাইনিজ, কোরিয়ান, ইতালিয়ান- সব ধরনের খাবারই ট্রাই করেছেন। এবার বাড়িতে টাই কব্ধ হরিয়ালি চিকেন। দিনার কিংবা লাঞ্চে এই স্বাস্থ্যকর ও অস্বাদীয় খাবারের সুস্বাদু রেসিপিতে মন গলবে পরিবারের সবার। আসুন দেখে নেওয়া যাক, আজকের স্পেশাল হরিয়ালি চিকেনের রেসিপি। প্রথমে দেখে নিন, হরিয়ালি চিকেন বানাতে কী কী লাগে — ৫০ গ্রাম চিকেন, পালশাক ১০০গ্রাম, ধনেপাতা ১৫০ গ্রাম, পাতিলেবুর রস হাফ কাপ, টকদই ১ কাপ, আদা বাটা ২ চামচ, রসুন বাটা ৪ চামচ, কাঁচা লংকা ৬টি, শাই গরম মশলা গুঁড়ো ২ চামচ, সাদা তেল হাফ কাপ, স্বাদমতো নুন, কীভাবে করবেন হরিয়ালি চিকেন — প্রথমে চিকেনের পিসগুলি ভালো করে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। তাতে হালুদ, নুন আর লেবুর রস দিয়ে ম্যারিনেট করে ৩০ মিনিট আলাদা করে রেখে দিন। — এরপর একটি

ব্রেডারে আদা,রসুন, পালশাক, কাজুবাদাম, আমত, গোটী গোলমরিচ, কাঁচা লংকা, মিন্ট পাতা, ধনেপাতা দিয়ে ব্রেড করুন। এবার তাতে অল্প জল দিয়ে পেস্টটি আরও মসৃণ করে নিন। তারপর ম্যারিনেট করা চিকেনের মধ্যে দুই আর এই সবুজ রঙের মিশ্রণটি দিয়ে ভালো করে মাথিয়ে নিন চিকেনগুলোকে। আরও ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করে আলাদা করে রেখে দিতে হবে। — এবার একটি কড়াইতে সাদা তেল নিয়ে তাতে দারচিনি, লবঙ্গ এলাচের ফোরণ দিয়ে ম্যারিনেট করা চিকেনগুলি দিন। ২ মিনিট বাজার পর অপর পিঠাউল্টে দিয়ে আর ২ মিনিট রান্না করুন। মাঝারি আঁচে রেখে কড়াইতে অল্প জল দিয়ে স্বাদমতো নুন দিন। অল্প নেড়ে তাতে পেঁয়াজ ভাজা ও শাই গরম মশলা ছড়িয়ে দিয়ে আরও কিছুক্ষণ রান্না করুন। চাকনা দিয়ে ১৫মিনিট রান্না করুন। লাছা পরোটা, নান কিংবা রুমালি রুটির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন হরিয়ালি চিকেন।

## করোনা ভাইরাস-সংক্রমণ এড়াতে এই সমৃদ্ধ খাবার খান

করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে প্রত্যক্ষ ওষুধ যদিও এটি নয়, তবে কোনও ভূমিকা নেই, এমন কিন্তু নয়। অবশ্যই আছে। সুস্থ খাবারের মাধ্যমে পর্যাপ্ত ভিটামিন-মিনারেল শরীরে এলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। তাই সংক্রমণ চুকলেও কমে যায় রোগের আশঙ্কা।

আটার রুটিও খেতে হবে। রোগ ঠেকানোর যাবতীয় কলকামি লুকিয়ে আছে এদের মধ্যেই। সংক্রমণ ঠেকাতে দারুন কার্যকর ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ খাবার। তাই যেসব খাবারে ভিটামিন এ বেশি আছে, সে সব খাওয়ার চেষ্টা করুন। যেমন- তৈলাক্ত মাছ, ডিমের কুসুম, চিজ, সব রকম বাদাম, বীজ, হোল গ্রেইন বা খোসাওয়ালা শস্যাদান। যেমন রাউন রাইস, আটার রুটি, খোসাওয়ালা ডাল ইত্যাদি।

হয়, তা সামলায়। এছাড়া রোগ ঠেকানোর আরও অনেক কাজ এসব ভিটামিন। তাই ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ কমলা, লেবু, বেরি, কিউয়ি, ব্রকোলি, টমেটো, ক্যাঁচা পসিকাম খেতে পারেন। ভিটামিন ইপেতে হলে খেতে হবে বাদাম, সবুজ শাক ও উদ্ভিজ্জ তেল। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ভূমিকা আছে ভিটামিন ডি-এরও। গায়ে ভাল করে রোদ লাগালেই এর চাহিদা অনেকাংশে পূরণ হয়। বাকিটুকু পেতে খান ডিম, মাছ, দুধ।



না মেনে, অনিয়মিত ভাবে মুঠো মুঠো কয়েকটা ক্যাপসুল, ট্যাবলেট খেলে রোগ ঠেকানো যায় না। তবে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি থাকলে কোনও সংক্রমণই দুর্বল করতে পারে না। তাই রোগ প্রতিরোধের মেনে চলতে হবে

আছে বিটা ক্যারোটিন। শরীরে গিয়ে যা ভিটামিন এ-তে রূপান্তরিত হয়। কাজেই কুমড়া, গাজর ইত্যাদিও খাওয়া উচিত। শরীরে জীবাণু চুকলে তাকে ধ্বংস করতে উঠেপড়ে লাগে ভিটামিন 'বি'। বিশেষ করে বি-৬, বি-৯ ও বি-১২। বি-৬ আছে চাল, গম, জোয়ার, ডাল, বিস্ব, সবুজ শাক-সবজি, ফল, বাদাম, মাছ, চিকেন ও রেড মিটে। বি-৯ বা ফোলিক অ্যাসিড আছে সবুজ শাকসবজি, ডাল, বিনস, বাদাম, বীজে। আর বি-১২ আছে ডিম, দুধ, মাংসে। কাজেই এদেরও খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে পরিমাণ মতো।

খাবারে পর্যাপ্ত আয়রন, জিঙ্ক, সেলেনিয়াম থাকাও যথেষ্ট জরুরি। আয়রন পেতে খেতে পারেন চিকেন, মাছ, ডাল, বিস্ব, খোসাওয়ালা শস্যাদান। জিঙ্ক পাবেন সামুদ্রিক মাছ, মাংস, চিকেন, শুকনো বিন ও বাদাম। অন্যদিকে বাদাম, মাংস, মাশরুম থেকে পাওয়া যাবে সেলেনিয়াম। যদি কোন কারণে এসব খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে খেতে না পারেন, ডাক্তারের পরামর্শ মতো সাল্টিসেন্ট খেতে হতে পারে। এর পাশাপাশি ফুসফুসকে বেশি কর্মক্ষম রাখতে হালকা ব্যায়াম করুন ও খুমপান ছেড়ে দিন। ভাল করে ঘুমাতে হবে, কারণ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়তে ঘুমেরও বিরাট ভূমিকা রয়েছে।



## আমের রোগবালাই, পোকামাকড় দমন

আম গাছে প্রচুর মুকুল আসলেও ফল না ধরার কারণ ও তার সমাধান আম গাছে প্রচুর মুকুলদেখাখালিও আম ধরে না বা খুব কম ধরে, যা একটি গুরুতর সমস্যা। এর অনেক কারণ থাকতে পারে। প্রথমতঃ শোষণ বা হপার পোকাকার উপভ্রমের জন্য এটি হতে পারে। ফল আসার পর পূর্ণাঙ্গ শোষণ পোকা ও তার নিষ্ফণ্ডা ফুলের রস টেনে নেয়। ফলে সময় ফুলগুলো একসময় শুকিয়ে খারাপ হয়। একটি হপার পোকা দৈনিক তার দেহের ওজনের ২০ গুণ পরিমাণ রস শোষণ করে খায় এবং প্রয়োজনের অতিরিক্ত আঠালো রস মলব্বার দিয়ে বের করে দেয়, যা মধুরস নামে পরিচিত। এ মধুরস নামে পরিচিত। এ মধুরস মুকুলের ফুল ও গাছের পাতায় জমা হতে থাকে যার ওপর এক প্রচার ছত্রাক জন্মায়।

হারে সাইপারমেথ্রিন অতবা কার্বারিল ২ গ্রাম / লিটার মিশিয়ে সম্পূর্ণ গাছ ভিজিয়ে স্প্রে করতে হবে। আমের হপার পোকাকার কারণে সূচিমোস্ত রোগের আক্রমণ অনেক সময় ঘটে, তাই সূচিমোস্ত দমনের জন্য প্রতি লিটার জলে ২ গ্রাম হারে সালফার জাতীয় ওষুধ ব্যবহার কীটনাশকের সঙ্গে মিশিয়ে স্প্রে করতে হবে। দ্বিতীয়তঃ মেঘলা আকাশ ও কুয়াশা থাকার কারণে মুকুলে পাউডার মিলিডিউ রোগ দেখা দেয়। ফলে অতি দ্রুত মুকুলের গায়ে সাদা সাদা পাউডারের মতো দেখা দেয় এবং একপর্যায়ে প্রায় সব মুকুল কালো হয় বলে যায়। সালফারঘটিত ছত্রাকনাশক প্রতি লিটার জলে ২ গ্রাম ভালোভাবে মিশিয়ে স্প্রে করতে তাদমন করা যায়। তাছাড়া এনথ্রাকনোজ ও এ সময় দেখা দেয়। ফলে সমস্যা মুকুল কালো হয়ে খেড়ে পড়ে। এক্ষেত্রে ম্যানাকজের প্রতি লিটার জলে ২ গ্রাম মিশিয়ে স্প্রে করতে হবে। তৃতীয়তঃ গবেষণায় দেখা গেছে, আবহাওয়া, পোকামাকড় ও রোগ কোন কারণে এটি ঘটে না। আমের পুষ্পমঞ্জুরিতে এক লিঙ্গ ও উভলিঙ্গ ফুল কে সঙ্গে থাকে। ভাল ফলনের জন্য বেশি বেশি উভলিঙ্গ ফুলের দরকার। কিনা যে সব গাছে

১০ শতাংশের কম উভলিঙ্গ ফুল থাকে তারা স্বভাবতই স্বল্প ফলনশীল জাত। কাজেই ভাল ফলন, পেতে হলে এসব জাতের আম চাষ না করাই ভাল। চতুর্থতঃ গাছে ফুল ফোটার সময় কুয়াশা, মেঘলা আবহাওয়া বা বৃষ্টি থাকলে ফুলের পরাগ সংযোগ ব্যাহত হয়। যার ফলে প্রচুর ফুল ফুটলেও সময় মতো পরাগ সংযোগ না হওয়ায় সেগুলো ধরে যায় বা ফলন হয় না। তাছাড়া অনেক সময় গাছে অস্বাভাবিক পুষ্পমঞ্জুরি দেখা যায়। এমন মুকুলেজী ফুলেরসংখ্যা খুব কম। ফলে বন্ধিষ্ণু ফল উৎপন্ন হয় এবং শেষ পর্যন্ত সেটি চিকে থাকে না। মুকুল ক্রমেই শুকিয়ে দীর্ঘ সময় ধরে গাছে থেকে যায়। এমন অবস্থায় আক্রান্ত মুকুল গাছ থেকে কেটে নিয়ে পুড়িয়ে ফেলা উচিত। আবার জমিতে ফসফেট, দস্তা ইত্যাদি খাদ্যের অভাব, ফল ধরার পর জমিতে রসের অভাব ইত্যাদি কারণেও অসময়ে ফুল ও ফল ধরে যায়। এ কারণগুলো নিয়ন্ত্রণ করেও যদি ফল ধরতে দেখা যায়, তাহলে 'প্লানোফিক্স' ২মিলি ৪.৫ লিটার জলে মিশিয়ে আম ফলের গুটি মটর দানার মতো হলে একবার আর মার্বেল আকৃতির হলে আর একবার স্প্রে করলে ফল ঝরা বন্ধ হবে।

## রথের খাওয়া: তালের বড়া



রথখাতায় জগন্নাথকে ভোগ দেওয়ার জন্য অন্য সব ভোগের সঙ্গে বানানো যেতে পারে তালের বড়া। তালের বড়া খেতে যেমন সুস্বাদু বানানোও সহজ। তাই নিজের হাতে এই সুস্বাদু খাবার বানিয়ে ভগবানকে খেতে দেওয়ার আনন্দই আলাদা। রইল তালের বড়া বানানোর পদ্ধতি।

প্রথমে উপকরণ - তাল, কলা, নারকেল কোরা, অল্প পরিমাণ আটা, কাজুবাদাম, পেস্তা, মৌরি, ক্ষির ৫০ গ্রাম, সাদা তেল পরিমাণমতো, ৫০ গ্রাম চিনি। তাল ছাড়িয়ে তালের রস বের করে নিতে হবে। ক্ষির গুঁড়ো করে নিতে হবে। এ বার রসের মধ্যে কিছুটা আটা, কাজ আর পেস্তা কুচি, মৌরি আর ক্ষিরের গুঁড়ো, নারকেল কোরা, কলা চটকে দিয়ে, চিনি দিয়ে ভালো করে মেশাতে হবে। মেশানো হয়ে গেলে মিশ্রণটি ফেটিয়ে নিতে হবে। মিশ্রণটি আধ ঘণ্টা ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে। এর পর কড়াইয়ে তেল গরম করতে হবে। তেল গরম হয়ে গেলে ব্যাটারটি অল্প অল্প করে বড়ার মতো করে তেলে ছাড়তে হবে। সোনালি হয়ে গেলে তেল থেকে তুলে নিতে হবে। গরম গরম তালের বড়া ভোগের জন্য তৈরি।

## লকডাউনের মাঝে বেড়াতে যাওয়ার ঝুঁকি কতটা, জানালেন ভ্রমণপ্রেমীরা



দেশের বিভিন্ন রাজ্যে এখনও চলছে লকডাউনের পরিস্থিতি। কোথাও কিছু নিয়ম শিথিল হয়েছে, আবার কোথাও যীরে ধীরে পরিমিত স্বাভাবিকের দিকে এগোচ্ছে। তবে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার নির্দেশ রয়েছে সব জায়গাতেই। তার মাঝেই ভ্রমণপ্রেমীরা বেরিয়ে

পড়ছেন বাড়ি থেকে। এক্ষেত্রেই কটাতে তীরা কিছু দিনের জন্য পাড়ি দিচ্ছেন অন্যান্য। কিন্তু এত বাধা-নিষেধের মধ্যে বেড়াতে যাওয়া কি আসলে সম্ভব? কোন জিনিসগুলো মাথায় রাখতে হবে যাওয়ার আগে। যারা বেড়াতে গিয়েছেন, তাঁদের অভিজ্ঞতাই বা কেমন? খোঁজ নিলে আনন্দবাজার অনলাইন। কেমনগের ছেলে অর্ণব। পেশায় সাহিত্যিক। প্রথম উপন্যাস 'অন দ্য রোড টু চ্যারান্ন' শেষ করার পর দ্বিতীয় উপন্যাস নিয়ে হিমসিম খাচ্ছিলেন। বাড়িতে কিছুতেই মন বসছিল না।

ভ্রমণে যাওয়া ঝুঁকি কতটা, জানালেন ভ্রমণপ্রেমীরা

খাবার ব্যবস্থা করি। তাঁরাই আন্সব ফোনে সাহায্য করেন। কোন সময় গেলে বিমানবন্দর থেকে সহজে গন্তব্যে পৌঁছানো যাবে, সেটা জানিয়ে দিয়েছিলেন। গাড়ি পাঠিয়ে দেন বিমানবন্দরে। রাস্তার পুলিশকে হোস্টেলের কগঞ্জপত্র দেখাতে তাঁরা ছেড়ে দেন, বললেন অর্ণব।

কেবলে কোভিড-বিধির কড়াকড়ি আরও বেশি। ওখানে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়ে কি পড়াতে হয়েছে? একদমই না। এখানকার নিয়মগুলো সব বিমান পরিষেবার বা সরকারি ওয়েবসাইটে পরিষ্কার লেখা ছিল। সেই অনুযায়ী আরটি-পিসিআর টেস্ট করিয়ে বাকি সব নথি সঙ্গে নিয়ে তবেই এসেছি। হোস্টেলের চারপাশে চা বাগান। বিশাল এলাকা। এত সুন্দর যে বাইরে যাওয়ার কোনও প্রয়োজন পড়েনি।

## মাস্ক এবং সামাজিক দূরত্বে কমছে শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, দাবি নতুন গবেষণায়



অতিমারি শুরুর পর গত দেড় বছরে ঘরে বাইরে সব সময় মাস্ক পরা, সামাজিক দূরত্ববিধি মেনে চলা রেওয়াজ হয়ে দাঁড়ানোয় শিশুদের দেহের স্বাভাবিক প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস হতে পারে বলে বিশ্বাস করা হয়।

ভাইরাস ও ছত্রাক থেকে। মা, বাবা, আত্মীয় পরিজনদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠতার ফলেই শিশুদের নানা ধরনের সংক্রমণে আক্রান্ত হতে দেখা যায়। সেই সব সংক্রমণ আদতে উপকারী করে শিশুদের। শত্রু ব্যাক্টেরিয়া, ভাইরাস ও ছত্রাকদের চিনে নিতে শেখে শিশুদের দেহের স্বাভাবিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

শিশুদের দেহের স্বাভাবিক প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস হতে পারে বলে বিশ্বাস করা হয়। শিশুদের দেহের স্বাভাবিক প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস হতে পারে বলে বিশ্বাস করা হয়। শিশুদের দেহের স্বাভাবিক প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস হতে পারে বলে বিশ্বাস করা হয়।







# নকআউট পর্যায়ে ওয়েলসের মুখোমুখি ডেনমার্ক জবাব দিতে প্রস্তুত "অভিমानी" গ্যারেথ বেল

লন্ডন, ২৬ জুন (হি.স.) : দু'দিন বিরতির পর শনিবার থেকে শুরু হচ্ছে ইউরো কাপের শেষ যোেলোর লড়াই। নকআউট পর্যায়ের লড়াই, না কোনও ড্র বা অমীমাংসিত খেলা নয়, দরকার হলে খেলা গড়াবে টাইব্রেকার পর্যন্ত। একদলকে বিদায় নিতেই হবে, আরেক দল চলে যাবে কোয়ার্টার ফাইনালে। ভারতীয় সময় রাত সাড়ে ৯টায় প্রথম ম্যাচে ওয়েলসের মুখোমুখি হচ্ছে ডেনমার্ক।

# অলিম্পিকে ভারতের মেডেল জয়ের অন্যতম দাবিদার বজরং পুনিয়া আহত

নয়া দিল্লি, ২৬ জুন (হি.স.) : টোকিও অলিম্পিক শুরু হওয়ার আর মাত্র কয়েকটা দিন বাকি। তাঁর আগে চোট পেয়ে চিন্তা বাড়ানেন ভারতের তারকা কুস্তিগীর বজরং পুনিয়া। এ বাবের অলিম্পিকে এশিয়ান গেমসে সোনাজয়ী বজরংয়ের পদক পাওয়ার ব্যাপারে আশাবাদী ভারত। যদিও তাঁর প্রশিক্ষক শ্যাকা বেনটিমিডিস বলছেন, আশঙ্কার কোনও কারণ নেই।

# অলিম্পিকে যোগ্যতা অর্জনে ব্যর্থ চারবারের সোনাজয়ী ব্রিটিশ তারকা মো ফারাহ

ম্যাঞ্চেস্টার, ২৬ জুন (হি.স.) : আসন্ন টোকিও অলিম্পিকের যোগ্যতা অর্জন করতে ব্যর্থ হলেন চার বারের সোনাজয়ী ব্রিটিশ তারকা মো ফারাহ। বার্মিংহামের পর ম্যাঞ্চেস্টারেও অলিম্পিকের যোগ্যতা অর্জন করতে ব্যর্থ হলেন অলিম্পিকে চার বারের এই সোনাজয়ী। দশ হাজার মিটার দৌড়ে যোগ্যতা অর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় ২৭ মিনিট ২৮ সেকেন্ডের বদলে ১৯ সেকেন্ড পর ২৭ মিনিট ৪৭ সেকেন্ডে নিজের ইভেন্ট শেষ করেন তিনি। গুরাটা ভালই করেছিলেন তিনি। দৌড়ের

# গ্র্যান্ড স্ল্যামে ফিরছেন সানিয়া উইম্বলডনে সঙ্গী বেথানি

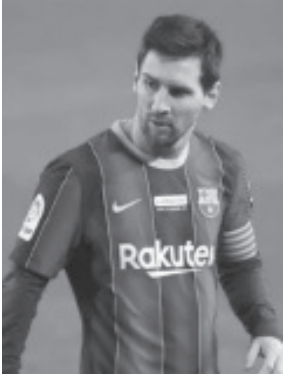
হায়দরাবাদ, ২৬ জুন (হি.স.) : গ্র্যান্ড স্ল্যামে ফের নামতে চলেছেন সানিয়া মির্জা। উইম্বলডনের সূচি অনুযায়ী অল ইংল্যান্ডে ফ্লাবে মহিলাদের ডাবলসে ভারতীয় তারকার সঙ্গী আমেরিকার বেথানি মার্টেক স্যান্ডস। পুরন্ব বিভাগে শীর্ষ বাছাইয়ের তকমা পেয়েছেন পাঁচবারের চ্যাম্পিয়ন নোভাক জকোভিচ।

# ইউরোর শেষ যোেলোর ম্যাচে ইতালির মুখোমুখি লড়াকু অস্ট্রিয়া

লন্ডন, ২৬ জুন (হি.স.) : শনিবার ইউরো ২০২০-তে শেষ যোেলোর ম্যাচে ইতালি বনাম লড়াকু অস্ট্রিয়া। বিশ্বকাপে চার বারের চ্যাম্পিয়ন ইতালি। অথচ ২০১৮ সালে রাশিয়ায় বিশ্ব ফুটবলের সেরা মঞ্চে ইতালি যোগ্যতা অর্জন করতে পারেনি। কিন্তু তারকা ছাড়াই লড়াকু এবং প্রতিভাবান এক

# দু'বছর ধরে হারেনি আর্জেন্টিনা ট্রফি জিততে মরিয়াম মেসি

ব্রাসিলিয়া, ২৬ জুন (হি.স.) : এবারের কোপা আমেরিকা কাপ ঘরে তুলতে মরিয়াম লিওনেল মেসির আর্জেন্টিনা। কোপা আমেরিকার চলতি আসরে এই মধ্য কোয়ার্টার ফাইনাল নিশ্চিত করে ফেলেছে আর্জেন্টিনা। ফর্মে রয়েছে মেসির দল। প্রথম ম্যাচে ড্র করার পর জিতেছে পরের দুই ম্যাচে। ২০১৯ সালের কোপা আমেরিকার সেমিফাইনালে ব্রাজিলের বিপক্ষে বিতর্কিত হারের পর থেকে অপরাজিত রয়েছে আর্জেন্টিনা।



# "আমি ভালো আছি", টুইটারে জানালেন বজরং পুনিয়া

নয়া দিল্লি, ২৬ জুন (হি.স.) : টোকিও অলিম্পিকের আগে ভারতীয় কুস্তিগীর বজরং পুনিয়ার চোট চিন্তা বাড়িয়েছে ভারতীয় কুস্তি ফেডারেশনের। তবে শনিবার টুইটারে বজরং নিজেই জানান, তিনি ভালো আছেন। তবে, চোটের ব্যাপারে তিনি বিস্তারিত কিছু বলেননি। তাঁর এক ঘনিষ্ঠের খবর অনুযায়ী, ৪৮ ঘণ্টা পর্যবেক্ষণে

# দেড় বছর পর ক্যারিবিয়ান দলে ফিরলেন নাইট অলরাউন্ডার আন্দ্রে রাসেল

পোর্ট অব স্পেন, ২৬ জুন (হি.স.) : দক্ষিণ আফ্রিকার বিরুদ্ধে টি-২০ দল ঘোষণা করল ওয়েস্ট ইন্ডিজ ক্রিকেট বোর্ড। দেড় বছর পর ডাক পেলে আন্দ্রে রাসেল। টি-২০ বিশ্বকাপের আগে তাঁকে দলে নেওয়া হল। শনিবার প্রথম ম্যাচ খেলতে নামবে দুই দল। কলকাতা নাইট রাইডার্সের হয়ে খেলা এই অলরাউন্ডার দেশের হয়ে

# ক্রোয়েশিয়ার শুটিং বিশ্বকাপে রূপো জিতলেন মনু-সৌরভ

নয়া দিল্লি, ২৬ জুন (হি.স.) : ক্রোয়েশিয়ায় অনুষ্ঠিত শুটিং বিশ্বকাপে রূপো জিতল ভারত। শনিবার গোল্ড মেডেল ম্যাচে ১০ মিটার এয়ার পিস্তলের মিজ্রা টিম ইভেন্টে রাশিয়ার কাছে হেরে দ্বিতীয় স্থানে থেকে লড়াই শেষ করেন ভারতের মনু ভাস্কের ও সৌরভ চৌধুরিকে। ম্যাচে মনু-সৌরভ জুটি ১২-১২ ব্যবধানে পরাজিত হন রাশিয়ার ভিতালিনা বাভারাকিনা ও অর্টেম শেরনভসোভ জুটির কাছে। মনুরা রূপোর পদক জিতলেও ব্রোঞ্জ মেডেল হাতছাড়া করেন অভিব্যেক বর্মা ও যশস্বিনী সিং দেশওয়াল জুটি। তৃতীয় স্থানে যোগ্যতা অর্জন করা অভিব্যেকেরা ব্রোঞ্জ মেডেল প্লে-অফে ৭-১৭ ব্যবধানে পরাজিত হন ইরানের গোলনউশ সেবঘাতোল্লাহি ও জাভেদ ফরুখি জুটির কাছে। উল্লেখ্য, গত মার্চে দিল্লিতে অনুষ্ঠিত শুটিং বিশ্বকাপের ১০ মিটার এয়ার পিস্তলের মিজ্রা টিম ইভেন্টে সোনা জিতেছিলেন মনু ভাস্কের ও সৌরভ চৌধুরি জুটি। পিছিয়ে পড়েও ইরানের গোলনউশ সেবঘাতোল্লাহি ও জাভেদ ফরুখি জুটিতে ১৬-১২ ব্যবধানে পরাজিত হয়েছিলেন মনুরা। এদিকে, ইরানের জুটির কাছে এবার ব্রোঞ্জ পদক হাতছাড়া করলেও ঘরের রেঞ্জে অভিব্যেক-যশস্বিনী সেবার ব্রোঞ্জ পদক গলায় বুলিয়েছিলেন। স্পোর্টস অথরিটি অফ ইন্ডিয়ায় তরফে সোশ্যাল মিডিয়ায় রূপো জয়ের জন্য অভিনন্দন জানানো হয় মনু-সৌরভকে। -হিন্দুস্থান সমাচার / কাকলি

## সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

# উন্নত মুদ্রণ

## সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

## রেণ্বো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন  
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১  
ফোন - ০৩৮১-২৩৮ ৪৯৮৪  
ই-মেল : rainbowprintingworks@gmail.com



এআইডিএসও এর প্রতিষ্ঠা দিবস উপলক্ষে আগরতলায় সংগঠনের বিভিন্ন দাবী নিয়ে ধরणा। ছবি নিজস্ব।

এআইডিএসও'র প্রতিষ্ঠা দিবস রাজ্যেও পালিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। অল ইন্ডিয়া ডেমোক্রেটিক অর্গানাইজেশনের ৫৬ তম প্রতিষ্ঠা দিবস শনিবার আগরতলায় যথাযোগ্য মর্যাদায় পালিত হয়েছে। সকালে উজ্জয়ন্ত প্রাসাদের সামনে শহীদ ক্ষুদিরাম বসুর প্রতিকৃতিতে পুষ্পার্ঘ্য অর্পণ করে শ্রদ্ধা নিবেদনের মধ্য দিয়ে দিবসটির সূচনা হয়।

করোনা বিধি মেনে সংক্ষিপ্ত অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে শনিবার সকালে আগরতলা উজ্জয়ন্ত রাজপ্রাসাদের সামনে অল ইন্ডিয়া ডেমোক্রেটিক ইয়ুথ অর্গানাইজেশনের ৫৬ তম প্রতিষ্ঠা দিবস পালন করা হয়। শহীদ ক্ষুদিরামের প্রতিকৃতিতে পুষ্পার্ঘ্য অর্পণের মধ্য দিয়ে দিবসটির ঘোষণা করা হয়। প্রতিষ্ঠা দিবস উপলক্ষে সংক্ষিপ্ত বক্তব্যে সংগঠনের রাজ্য সভাপতি ভবতোষ দে বলেন, করোনা পরিস্থিতিতে রাজ্যের স্বাস্থ্য পরিসেবা মান উন্নয়ন সভাপতি ভবতোষ দে বলেন, করোনা পরিস্থিতিতে রাজ্যের স্বাস্থ্য পরিসেবা মান উন্নয়ন করণে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবে না।

বেকারদের কর্মসংস্থান বেকার ভাতা রোজ গার্মেন্টস শ্রমিক ও বেসরকারি সংস্থায় কর্মরত শ্রমিকদের প্রতি মাসে অনুদান প্রদান এবং পেট্রোল ডিজেলের মূল্য বৃদ্ধির লাগাম টানতে হবে।

কৈলাসহরে আত্মঘাতী যুবক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। কৈলাসহর পুর পরিষদ এলাকায় এক যুবক আত্মহত্যা করেছে।

এবার কার্গিল ও লাদাখের নেতা-বিদ্বজ্ঞানদের সঙ্গে বৈঠকে বসতে চলেছে কেন্দ্র

নয়া দিল্লি, ২৬ জুন (হি.স.): জম্মু-কাশ্মীরের সর্বদল বৈঠকের পর এবার কার্গিল ও লাদাখের রাজনৈতিক দলগুলিকে বৈঠকের জন্য আমন্ত্রণ জানিয়েছে কেন্দ্র। আগামী ১ জুলাই অনুষ্ঠিত হতে চলা এই বৈঠকে আমন্ত্রণ জানান হয়েছে কার্গিল ও লাদাখের সূশীল সমাজের সদস্যদেরও।

অযোধ্যার সাংস্কৃতিক স্পন্দন টিকিয়ে রাখতে সন্মিলিত প্রয়াস জরুরি : প্রধানমন্ত্রী

নয়া দিল্লি, ২৬ জুন (হি.স.): সাংস্কৃতিক চেতনার শহর অযোধ্যার সাংস্কৃতিক স্পন্দন টিকিয়ে রাখতে সন্মিলিত প্রয়াস অতীত জরুরি।

গত বছর মে মাসের পরে সক্রিয় সবচেয়ে কম, ২৪ ঘণ্টায় দিল্লিতে আক্রান্ত ৮৫ জন

নয়া দিল্লি, ২৬ জুন (হি.স.): গত ২৪ ঘণ্টায় দিল্লিতে কোভিডে আক্রান্ত হয়েছেন ৮৫ জন।

বেতন না পেয়ে বেসরকারী নিরাপত্তা রক্ষীদের বিক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। রাণীবাজার থানার অন্তর্গত ভবানীয়াপাড়া সূর্যমনি নগর সাব স্টেশনে কর্মরত সিন্ডিকাল সিকিউরিটি গার্ডের কর্মীরা বেতন না পাওয়ায় মূল ফটকের সামনে শনিবার প্রতিবাদ বিক্ষোভ প্রদর্শন করে।

বাংলাদেশে বেলাগাম সংক্রমণে উদ্বেগ, ১৪ হাজারের গণ্ডি ছাড়ল করোনার মৃত্যুমিছিল

ঢাকা, ২৬ জুন (হি.স.): করোনা সংক্রমণে কিছুতেই লাগাম টানা যাচ্ছে বাংলাদেশে। রোখা যাচ্ছে না মৃত্যুমিছিল। গত ২৪ ঘণ্টায় মারণ ভাইরাসের ছোবলে প্রাণ হারিয়েছেন আরও ৭৭ জন।

করোনার বেলাগাম সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণে আনতে আগসমী সোমবার থেকে দেশজুড়ে সাত দিনের কঠোর লকডাউন জারি করা হয়েছে।

কোভিডে ১,১৮৩ জনের মৃত্যু, ভারতে ৪৮-হাজারের উর্ধ্বে দৈনিক সংক্রমণ

নয়া দিল্লি, ২৬ জুন (হি.স.): ভারতে ফের অনেকটাই কমে গেল কোভিড-সংক্রমণ, মৃত্যুর সংখ্যা এখনও ১ হাজারের বেশি।

কুকুরের আক্রমণ থেকে বাঁচতে বাইক নিয়ে পালাতে গিয়ে দুর্ঘটনায় মৃত্যু যুবকের

নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয়পুর, ২৬ জুন। পথ বেওয়ারিশ কুকুরের আক্রমণে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করেছেন এক যুবক।

গন্ডাছড়ায় শিশু খাদ্য কলেঙ্কারির অভিযোগে অঙ্গনওয়ারী দিদিমণিকে ঘেরাও করল জনতা



নিজস্ব প্রতিনিধি, গন্ডাছড়া, ২৬ জুন। শিশু খাদ্য কলেঙ্কারির অভিযোগে এক অঙ্গনওয়ারী দিদিমণিকে ঘেরাও করল থানার জনতা।

রাজ্যব্যাপী বঙ্কিমচন্দ্রের জন্মজয়ন্তী পালিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ জুন। সাহিত্য সমিতি বঙ্কিমচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের ১৮৩ তম জন্মবার্ষিকী আজ যথাযোগ্য মর্যাদায় সারা রাজ্যে উদ্‌যাপিত হয়েছে।

সঙ্গীতটি ভারতের স্বাধীনতা আন্দোলনের মুখ্য প্রেরণা হিসাবে কাজ করেছিল। উপমুখ্যমন্ত্রী আরও বলেন ১৪টি উপন্যাস বঙ্কিমচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় রচনা করেছিলেন।

উপদেষ্টা কমিটির সদস্য গোপাল দেবনাথ, সদস্য নন্দা চক্রবর্তী, তথা ও সংস্কৃতি দপ্তরের ধলাই জেলা আধিকারিক বিশ্বজিৎ দেব ও স্থানীয় সংবাদ মাধ্যমের প্রতিনিধিগণ।



শনিবার বিজেপি প্রদেশ কার্যালয়ে একটি প্রশিক্ষণ কর্মসূচির উদ্বোধন করেন সাংসদ প্রতীমা জৈনিক।