







۲۵

# ହୃଦୟକର୍ମକାଳ

ରତ୍ନକଳୀ

ଯୁମେର ମଧ୍ୟେଇ ମୃତ୍ୟୁ ହ୍ୟ ଏହି ପାଂଚ କାରଣେଟ୍



কার কখন মৃত্যু হবে কেউ জানেন।  
মৃত্যু বলে কয়ে আসে না। অনেক  
সময়ই রাতে ঘুমের মধ্যে মৃত্যু হয়ে  
যায়। অনেকেই বলেন, ঘুমের মধ্যে  
মৃত্যু যেন শাস্তির চলে যাওয়া। কিন্তু  
তাই কি? ঘুমের মধ্যে ঠিক কী কী  
কারণে মৃত্যু হয় জানেন?  
অনেক ক্ষেত্রে শরীরের মাত্রাত্তিরিক্ত  
ওজন, শাস্যাস্ত্রের সমস্যা, ঠাণ্ডা  
লেগে নাক বৰ্ধ হয়ে যাওয়া ও  
অন্যান্য বেশ কিছু কারণে মানুষের  
নাক ডাকার সমস্যা হতে পারে।  
তবে স্লিপ অ্যাপনিয়ার কারণেও

।

টি গবেষণার উঠে এসেছে, স্লিপ  
অর্ডারের এই সমস্যায়  
পিণ্ডের তান এবং বাঁ দিকের  
স্টকুলারের মারাভক ক্ষতি হয়।  
তিই একটি প্রতিবেদন অনুযায়ী,  
যুক্তরাষ্ট্রের প্রায় ৩ কোটি  
য় ”স্লিপ অ্যাপনিয়া”য়  
গত্ত।

খ নেয়া যাক কী কী কারণে  
র মধ্যে মৃত্যু হয়-

১. হলগোরে আক্রান্ত হয়ে  
মানুষের মৃত্যু ঘটে থাকে।
২. দম আটকে যাওয়া বেশির ভাগ  
সময়ই ঘুমের মধ্যে মৃত্যুর কারণ।
৩. স্ট্রোক, ঘুমের মধ্যে বাজে স্বচ্ছ  
দেখেও মানুষের মৃত্যু হয়।
৪. ঘরে কার্বন মনোক্সাইডের  
প্রভাবেও অনেক সময় ঘুমের  
মধ্যে মৃত্যু হতে পারে।
৫. নাক ডাকার কারণেও মৃত্যু  
ঘটে। অবজ্ঞা না করে এই ধরনের  
কোনও সমস্যা থাকলে  
আগেভাগেই চিকিৎসা করান।

## ରାନ୍ଧାର ଭଲେ ପଢ଼ି ନଷ୍ଟ କେନ

খাবার থেকে শরীরে ঢেকে পুষ্টি।  
এই খাবারের জন্যই নানা  
আয়োজন। কাটাকাটি, ধোয়া  
তারপরে কড়াইতে মশলার সঙ্গে  
রান্না করা। আর এর প্রতিটি ধাপ  
শেষ হয় ভুলের মধ্যমে। যার ফলে  
এই খাবার যখন প্লেটে পৌঁছায়  
তখন আর তেমন পুষ্টি থাকে না।

এছাড়া হাঁপানি রোগীর সমস্যা  
বাড়িয়ে দেয়। তাই কড়াই গরম  
করে তেল দিন। তেলের রোঁয়া  
বেরনোর আগেই সবজি, মাছ,  
মশলা আর যা দেওয়ার দিয়ে ঢেকে  
দিন। এতে ক্ষতিকর রোঁয়ার হাত  
থেকে শরীর যেমন বাঁচবে তেমনি  
পুষ্টি থাকবে আটুট।

যা শেয়ে অনেক সময় বিপদ্দেও  
পড়তে হয়।  
এবার জেনে নেয়া যাক ভুলগুলো  
কোথায় কোথায় -

ভাজায় যত দিক  
ছাঁকা তেলে ভাজলে খাবারের  
ভিটামিন ও প্রোটিন যেমন কমে  
তেমনি বাড়ে ক্ষতিকর ট্রাঙ ফাটি।

সবাজ কাটা ও ধোয়া  
সচরাচর সবজি খোসা ছাড়িয়ে ছেট  
ছেট টুকরা করে রাখার আগ পর্যন্ত  
জলে ভিজিয়ে রাখা হয়। মেসব  
সবজির খোসা ছাড়াতে হয় না  
এদেরও বেটার দিক থেকে কেটে  
ভিজিয়ে রাখার চল আছে। অনেকে  
আবার ময়লা, বিষাক্ত রং ও  
কীটনাশকের বিষমুক্ত করার জন্য  
ভিজিয়ে রাখেন। কিন্তু এই ভিজিয়ে  
রাখার ফলে সবজির ভিটামিন বি  
এবং সি-এর প্রায় ৪০ শতাংশ বের  
হয়ে যায়।  
পুষ্টিবিদ্রো বলেন, সবজি কাটার  
আগে ভাল করে ধূেয়ে জলে ভিজিয়ে

ওজন ও অগুষ্ঠ। এর ফলে  
হাইপ্রেশার, কোলেস্টেরল,  
ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, স্ট্রোকের  
আশঙ্কা থাকে। পোড়া তেলে  
ভাজলে অ্যালডিহাইড নামে জৈব  
রাসায়নিকের প্রভাবে ডায়াবেটিস,  
হাইপ্রেশার, লিভারের রোগ,  
অ্যালকাইমার, পার্কিনসনিজমের  
আশঙ্কা আরও বেড়ে যায়।  
পুষ্টিবিদ্রো বলেন, স্বাদের খাতিরে  
সংগ্রহে এক-আধবার তেলে ভাজা  
অল্প করে খেতেই পারেন। তবে  
স্বাস্থের কথা ভাবলে ছাঁকা তেলে  
না ভেজে কড়াইতে অল্প তেল দিয়ে  
চাকনা দিয়ে ভাজন, যাকে বলে

## ହାଟ୍ ଆଟାକେର ସେ ଉପମର୍ଗ ଅନେକେରିଟି ଅଚେନ୍



সাধারণ কয়েকটি উপসর্গ ছাড়াও হার্ট অ্যাটিকের রয়েছে ভিন্ন একটি লক্ষণ। যুক্তরাষ্ট্রের ‘সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল (সিডিসি)’র জরি প অনুযায়ী, প্রতি বছর প্রায় আট লাখ পাঁচ হাজার মানুষ হার্ট অ্যাটিক’র শিকার হন শুধু যুক্তরাষ্ট্রেই। প্রতি ৪০ সেকেন্ডে একজন। হার্ট অ্যাটিকের উপসর্গ চিন্তা করলে মাথায় আসে বুক ব্যথা, দম আটকে আসা, মাথা হালকা অনুভব করা, হৃত্তি হার্টের ক্রস এবং পেটের ক্রান্তি

ফর ফেইশল পেইন অ্যান্ড স্লিপ মেডিসিন’য়ের পরিচালক ও সহকারী অধ্যাপক স্টিভেন বেন্ডার বলেন, “অনেকে সময় ‘হার্ট অ্যাটিক’ কিংবা অন্য কোনো হৃদরোগের সমস্যা অনুভূত হয় চোয়াল, দাঁত কিংবা ঘাড়ে। শুধু যে বাম পাশেই হবে তা নয়, ডান পাশেও লক্ষণগুলো দেখা দেওয়া সম্ভব। আর নারীদের ক্ষেত্রে সেই সঙ্গানাই বেশি।” “এই উপসর্গগুলো একটানা দেখেও হার্টের ক্রস এবং পেটের

সম্পর্কে জানা অত্যন্ত জরুরি। হার্ট অ্যাটিক’য়ের ব্যথা শুধু বাম নয় দুই হাতেই ছড়িয়ে যেতে পারে। আবার চোয়াল, মাথা কিংবা পিঠের দিকেও যেতে পারে। আর এই ব্যথাগুলো যখন হচ্ছে তখন বুক ব্যথা নাও থাকতে পারে।” সিডিসি’র এই জরিপে আরও জানা যায়, হার্ট অ্যাটিক’য়ের মেলক্ষণ সম্পর্কে মানুষ সবচাইতে বেশি সচেতন তা হল দম আটকে আসা। ৯৩ শতাংশ মানুষ এ সম্পর্কে জানে। ১১ শতাংশ

ইতে পারে মৃত্যু কানের  
কটন বাডের খোঁচায় !



কানে অস্পতি হলেই মানুষ কটন  
বাডস খুঁজেন। এই কটন বাডের  
মাধ্যমে কানে সুঁড়সুঁড়ি দিয়ে  
আরামও পেয়ে থাকেন। মানুষের  
এই চাহিদার কথা মাথায় রেখে  
কিছু বাণিজ্যিক সংস্থা তৈরি  
করছে বিভিন্ন ধরনের কটন  
বাডস। কিন্তু আপনি জানেন কি  
এই কটন বাডস কানের কতোটা  
ক্ষতি করছে?  
সম্পত্তি কটন বাডের ব্যবহার  
নিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার একটি  
সমীক্ষা বেশ ভয় পাইয়ে দেওয়ার  
মতোই। তাদের রিপোর্ট বলছে,  
প্রতিবছর বিশ্বে এতে মারা যায়  
প্রায় সাত হাজার মানুষ। বিপুল  
জনসংখ্যার তুলনায় এ অক্ষণ নগণ্য

হলেও ভবিষ্যতে এই সংখ্যা যে  
কোথায় গিয়ে দাঁড়াবে তা নিয়ে  
চিকিৎসিত আছেন চিকিৎসকরাও।  
চিকিৎসকদের মতে, কটন  
বাডের তুলা আসাবধানতায় কানে  
চুকে গিয়ে মৃত্যু ডেকে আনতে  
পারে। এরকম ক্ষেত্রে  
অস্ত্রোপচারের সাহায্যও নিতে  
হয়। শুধু তাই নয়, কটন বাডসের  
খোঁচায় কানের তরঙ্গাস্থিতি হচ্ছে  
ক্ষতিগ্রস্ত। যার ফলে দুর্বল হচ্ছে  
অবগুর্ণিতি।  
বিশেষজ্ঞরা বলেন, কানের ভেতর  
যেটুকু ময়লা থাকে, তা আদতে  
কানের ভেতরের পর্দাকে রক্ষা  
করে। খুব জোরে আওয়াজ, কাছ  
থেকে ফুঁ দেওয়া বা বাইরের কোন

দরকার হয় না।  
বিশেষজ্ঞরা বলেন, শরীর একটি  
নির্দিষ্ট জগনের পর ময়লা নিজের  
ভেতরে রাখে না। এ জন্য তার  
কান ভেতর থেকে পরিষ্কারের  
পরামর্শও দেন না। কান  
পরিষ্কারের এমন বাতিক থেকে  
না-কি অনেকে শ্রবণশক্তিন্তু  
হারান।  
বিশেষজ্ঞদের মতে, কটন বাড  
ময়লাকে কানের পর্দার কাছে  
ঠেলে দেয়। যার ফলে আঘাত  
লাগে কানের নরম টিস্যুতে। কান  
যেহেতু শরীরের ভারসাম্য রক্ষা  
করে, তাই বাডসের প্রভাবে  
শ্রবণশক্তি ক্ষয় হওয়ার পাশাপাশি  
শরীরের সামাগু নষ্ট করে।

কিছুই দিতে নেই। এটি ভুল ধারণা। বেশি সময় নিলে তেল ভেঙে খোঁয়া ও ঠার সঙ্গে উড়ে যায় এর উপকারি ফ্যাটি আসিড ও ভিটামিন। আর তৈরি করে ফ্রি-র্যাডিক্যালস নামের ক্ষতিকর উ পাদানও। যা হাই কোলেস্টেরল, হাদরোগ, স্ট্রেক, অ্যালঝাইমার, ক্যাঞ্চার ইত্যাদি জটিল রোগ সৃষ্টির কারণ। খোঁয়ার মাঝে দাঁড়িয়ে থাকাও বিপদ খোঁয়ায় সৃষ্টি হওয়া ফ্রি-র্যাডিক্যালস যা রান্নার সময় শরীরে ঢেকে। এর হাত ধরেই শুরু হয় হাদরোগ, ক্যাঞ্চারের মতো নানা রোগ।

কতক্ষণ গরম হয়েছে ও ঠাণ্ডা হওয়ার পর কীভাবে তাকে রাখা হয়েছে ইত্যাদি।

তবে সানফ্লাওয়ার, ক্যানোলা, সরিয়া, তিল ও নারিকেল তেল উচ্চতাপেও মোটামুটি ঠিক থাকে। কাজেই মাঝারি তাপে অল্প সময় ধরে ডিপ ফ্রাই করলে পরে আর একবার সেই তেলে রান্না করতে পারেন। তবে তাকে ছেঁকে নিতে হবে। তেল ঘোলা হয়ে গেলে ব্রাতে হবে তাতে ক্ষতিকর জৈব উপাদান আছে। তখন তা ফেলে দেওয়াই ভাল।

ଲକ୍ଷ୍ମନ ବଳେ ଜାନାଯା ସାଡାମ୍ବା ।	ମାତ୍ର ୪୮ ଶତାବ୍ଦୀ ମନୁଷ୍ୟ ଜାନନେଣ ଚୋୟାଳ, ସାଡ଼ା ଭାର ପିଠ୍ ବ୍ୟଥର ସଙ୍ଗେ 'ହାଟ ଅୟଟାକ'ଯେର ଯୋଗାଯୋଗ ମୂପକରେ ।	ବୈଶି ନାରାଦେର ତୁଳନାରେ ।
ସଂସ୍କୃତର ଦାବି ‘ନାରୀଦେର ମାରୋଇ ଏହି ଉ ପମ୍ବଗଞ୍ଜଲୋ ଦେଖା ଯାଇ ବେଶି’ ।	ବୋର୍ଡ ସ୍ଵିକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟେର 'ଆୟାନାଟିମିକ ପ୍ରାୟାଲିଜିସ୍ଟ'	ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣଗୁଲୋତେ ତାରା ଚିକିତ୍ସକେର ସଙ୍ଗେ ଯୋଗାଯୋଗ କରେନ କମ । ମନେ ରାଖିତେ ହବେ, ଯତ ଛ୍ରତ ରୋଗେର ଲକ୍ଷଣ ଶାନ୍ତ କରେ ଚିକିତ୍ସା ନିତେ ସାବେନ ତତହି ସୁହୁ ହେଁ ଫିରେ ଆସାର ସଭାବନା ବେଶି ହେଁ ।
ବେସ୍ଟଲାଇଫଅନଲାଇନ ଡଟକମେ ପକାଶିତ ପ୍ରତିବେଦନେ 'ଟ୍ରେକ୍ସାସ ଏଆୟାନ୍ଡ୍‌ଏମ କଲେଜ ଅଫ ଡେଟିସଟ୍ରି'ର ଆୟତାଭୁତ 'ସେଟାର	“ଚିକିତ୍ସକଦେର ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଲୋ	

# আপনার স্টেমের কারন কি ফাস্ট ফুড



আজকের যুগে যুবক, প্রাপ্ত বয়স্ক  
বা বৃদ্ধ সবারই স্টেস লেভেল  
আকাশ ছেঁয়া। গতিময়  
জীবনযাত্রা, কাজের সাথে  
সম্পর্কিত সমস্যা বা ব্যক্তিগত  
সমস্যার কারণেই হোক স্টেস  
দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়ে  
উঠেছে। সময় স্বল্পতার কারণে  
বেশিরভাগ লোকই ফাস্টফুডের  
আশ্রয় নেয় কারণ এটি সহজেই  
পাওয়া যায় এবং সুসাদুও। কিন্তু  
আপনি কী জানেন ফাস্টফুড  
স্টেসের মাত্রা বাড়াতে ভূমিকা  
রাখে? ফাস্টফুড এবং স্টেস  
কীভাবে সংযুক্ত তা জেনে নিন -  
বক্তে শক্রার মাত্রা মেজাজ  
পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত।  
নিউরোট্রান্সমিটার যেমন  
সেরোটোনিন, ডোপামিন এবং  
এসিটাইলকোলিন আমাদের  
চিন্তাভাবনা, অনুভব এবং  
আচরণের পদ্ধতিকে প্রভাবিত  
করে। স্টিভামিন, খনিজ এবং  
প্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিডের  
অভাব মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত  
করতে পারে।  
নিউট্রিয়েন্টস জার্নালে প্রকাশিত  
একটি সমীক্ষায়, অল্প বয়সী  
বাচাদের বেশি ওজন ও  
কম-আয়ের মায়েদের গবেষণায়

চকলেটও ওজন কমাতে পারে।  
যদি পরিমিত চকলেট খাওয়ার অভ্যাস করা হয় তবে বাড়ি ওজন কমাতে পারে। চকলেটে থাকা অ্যাটিআঙ্গেট ও অন্যান্য পুষ্টিশুণ ওজন কমাতে সহায়তা করে বলে জানা যায় সম্প্রতিক গবেষণা থেকে। সাধারণত ডার্ক চকলেট স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হিসেবে গণ্য করা হয়। তবে মিষ্প চকলেট কী প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে সেটা জানা জন্যই পর্যবেক্ষণ চালায়। 'বিগাম অ্যান্ড উইমেন হসপিটাল'রের গবেষকরা।  
নারীদের ওপর গবেষণা 'জার্নাল অব দ্যা ফেডারেশন অব আমেরিকান সোসাইটি ফর এক্সপেরিমেন্টাল বায়োলজি'তে প্রকাশিত এই পর্যবেক্ষণের ফলাফলে বলা হয়, দিনে বিভিন্ন সময় ১০০ গ্রাম (৩.৫ আউস) চকলেট খাওয়া মেনোপোজের সকাল ও রাতে চকলেট খাওয়া দুই দলের অংশগ্রহণকারীদেরই ক্ষুধা হ্রাস পায় এবং মিষ্প খাওয়ার চাহিদা কমায়।  
রাত ও দিনে চকলেট খাওয়ার পার্থক্য রাত বা দিন দুই সময়ই চকলেট খাওয়া ক্যালরি কমায়। তবে রাতে চকলেট খাওয়া দিনের তুলনায় দিণগুণ ক্যালরি পোত্তাতে সাহায্য করে বলে জানায়।  
হয় এই গবেষণায়।  
কাবল সকালে চকলেট খাওয়ার দল গড়ে ১৫০ এবং রাতে চকলেট খাওয়া দল ৩০০ ক্যালরি খরচ করতে পেরেছিল।  
রাতে চকলেট খাওয়া দলের অংশগ্রহণকারীদের শারীরিক পরিশ্রম ৬.৯ শতাংশ বৃদ্ধি পায়। কোমডের মাপ ১.৭ শতাংশ হ্রাস পায় এবং ঘৃম চক্র স্বাভাবিক থাকে বলে দেখা যায় গবেষণায়।

আজকের যুগে যুবক, প্রাণ্পন্ত বয়স্ক  
বা বৃদ্ধ সবারই স্টেস লেভেল  
আকাশ ছোঁয়া। গতিময়  
জীবনযাত্রা, কাজের সাথে  
সম্পর্কিত সমস্যা বা ব্যক্তিগত  
সমস্যার কারণেই হোক স্টেস  
দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়ে  
উঠেছে। সময় স্থলতার কারণে  
বেশিরভাগ লোকই ফাস্টফুডের  
আক্রয় নেয় কারণ এটি সহজেই  
পাওয়া যায় এবং সুস্থানুও। কিন্তু  
আপনি কী জানেন ফাস্টফুড  
স্টেসের মাত্রা বাড়াতে ভূমিকা  
রাখে? ফাস্টফুড এবং স্টেস  
কীভাবে সংযুক্ত তা জেনে নিন -

বর্তে শর্করার মাত্রা মেজাজ  
পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত।  
নিউরোট্রাইমিটার যেমন  
সেরোটোনিন, ডোপামিন এবং  
এসিটাইলকোলিন আমাদের  
চিকিৎসাভাবনা, অনুভব এবং  
আচরণের পদ্ধতিকে প্রভাবিত  
করে। ভিটামিন, খনিজ এবং  
প্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিডের  
অভাব মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত  
করতে পারে।

নিউট্রিয়েন্টস জার্নালে প্রকাশিত  
একটি সরীক্ষায়, অঙ্গ বয়সী  
বাচ্চাদের বেশি ওজন ও  
কম-আয়ের মাঝেদের গবেষণায়

অংশ নেওয়ার পরে, ফাস্ট-ফুড  
খাবার এবং উচ্চ-ফ্যাট্যুক্ত স্ন্যাকস  
খাওয়ানো হয়েছিল। ১৬-সপ্তাহের  
এই প্রোগ্রামটির লক্ষ্য ছিল স্টেস  
ম্যানেজমেন্ট, স্বাস্থ্যকর খাওয়া  
এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ প্রচার  
করে ওজন বাঢ়ানো রোধ করা।  
যখন স্টেস ম্যানেজমেন্টের কথা  
আসে, গবেষকরা নারীদের তাদের  
চাপ সৃষ্টি করার সমস্যাগুলোর  
সমাধান করার পরিবর্তে, তাদের  
চিকিৎসাভাবনাটি বদল করার পরামর্শ  
দেয় এবং সমস্যাগুলো যখন ভুল  
হয় তখন নিজেকে দোষ ন  
দেওয়ার পরামর্শ দেয়।

অগোবপাক বাড়িতে সহায়তা করে। অংশগ্রহণকারী ১৯ জন নারীকে তিনটি দলে বিভক্ত করা হয়। এক দল সকালে, অন্য দল রাতে চকলেট খান এবং শেষ দলটি কোনো রকম চকলেট খায় না। তবে অংশগ্রহণকারীরা তাদের দৈনিক খাদ্যভ্যাসে পরিবর্তন আনেনি। এই পরীক্ষা ১৪ দিন ধরে চলে।

চকলেট ওজন বাড়ায় না গবেষণায় দেখা গেছে, ১৪ দিন চকলেট খাওয়া প্রত্যক্ষগ্রহণকারীদের ওজন বাড়েনি না। সুতরাং ওজনের বৃদ্ধির পেছনে চকলেটকে দায়ী করা অপ্রসমিক। নারী স্বাস্থের ওপর চকলেট ইতিবাচক ভৱিক বাখ গবেষণায় দেখা গেছে।

অন্তর্ভুক্ত কার্যক্রম চকলেট খাওয়ার ফলে অন্ত্রের ‘মাইক্রোবাইওটা’র কার্যকারিতা বাড়ায় যা ক্ষুধা, গুরুত্বপূর্ণ ‘কিস্ত’ খাদ্যভ্যাসে চকলেট যোগ করার আগে আরও কিছু জানা প্রয়োজন। নারীদের ওজন কমাতে চকলেট সহায়তা করে ঠিকই। তবে এতে ব্যবহৃত চকলেটের ক্যালরির পরিমাণ প্রায় ৫৪২।

তাই চকলেট খাওয়ার ক্ষেত্রে ৩.৫ আউ স আ পনার জন্য প্রয়োজনের তুলনায় খানিকটা বেশি হবে কিনা সেদিকে খেয়াল বাধ্যতে তবে।

ফলে পা কর ধামে।  
‘কুট পাউডার’ ব্যবহার হিল  
জুতার সামনের দিক খোলা বা  
স্যান্ডলের মতো না হয়  
তাহলে এতে সামান্য পাউডার  
ছিটিয়ে নেওয়া উপকার করে।  
পাউডার ঘাম শুষে নেয় এবং  
আরামে থাকতে সহায় করে।  
তবে এই পদ্ধতি তখনই ব্যবহার  
করা উচিত যখন জুতার সঙ্গে  
পায়ে মোজা-ধরনের কোনো  
লাইনিং ব্যবহার না করা হয়।  
আর্দ্ধ থাকা পর্যাপ্ত পানি পান  
ঘাম করাতে সহায়তা করে।  
পানি কর পান করা বা  
বাস্তুর কারণে পানি পান

ঘামে। তাই ঘাম করাতে  
মানসিক চাপ কমানোর চেষ্টা  
করা প্রয়োজন। মানসিকচাপ  
করাতে যোগ ব্যায়াম বা ধ্যান  
কার্যকর। এগুলো দীর্ঘ মেয়াদী  
হিসেবে মানসিক চাপ এবং এর  
কারণে হওয়া পায়ের ঘাম  
করাতে সহায়ক।  
পা ঘামার প্রবণতা থাকলে জুতা  
নির্বাচনের ক্ষেত্রে সঠিক ধরন  
বেছে নেওয়া উচিত। এক্ষেত্রে  
বাতাস চলাচল করে, পা খোলা  
থাকে এমন জুতা বেছে নেওয়া  
উচিত। তাহলে পায়ের পাতা  
ঘামার সম্ভাবনা অনেকটাই কমে  
যাবে।





# স্বাস্থ্য ও পর্যবেক্ষণ

# ব্রাজিলকে হারিয়ে কোপা চ্যাম্পিয়ন আজেন্টনা



ରିଓ ଡି ଜେନେଇରୋ, ୧୧ ଜୁଲାଇ (ହି.ସ.) ।। ଆଜେଟିନାର ଶାପମୋଚନ ଘଟିଲ । ୧୯୧୩ ମାର୍ଚିର ପର ପ୍ରଥମବାର କୋପା ଆମେରିକାର ଫାଇନାଲ ଜିତଳ ଆଜେଟିନା । ୨୦୧୬ ତେ ଚିଲିର କାହେ ହାରେ ପର ମନେ ହେଁଛିଲ ମେସିର ଜାତୀୟ ଦଲର ଜାର୍ସିତେ ଖେତର ଜେତାର ସ୍ଵପ୍ନ କି ତାହେ ଅପର୍ଣ୍ଣ ଥାକେ । କିନ୍ତୁ ଡି ମାରିଆର ମୌଜୁନ୍ୟେ ତା ଆର ହଲ ନା । ୧-୦ ଗୋଲେ ଜିତେ ନିଜେର ଜାତୀୟ ଦଲର ଜାର୍ସିତେ ପ୍ରଥମ ଆର୍ଜ୍ଞାତିକ ଟ୍ରଫିକ ଜିତଲେନ ତିନି । ପ୍ରଥମର୍ଦ୍ଦିର ଖେଲାଯି ୧-୦ ଗୋଲେ ପିଛିୟେ ଥାକାର ପର ଦିତ୍ୟାର୍ଦ୍ଦେ କାର୍ଯ୍ୟ ବାପିଯିଲେ ପଡ଼େ ବ୍ରାଜିଲ । ଏକେର ପର ଏକ ଦ୍ରଢ଼ ଉଠେ ଆସା ଆକ୍ରମଣ ପଡ଼ିତେ ଥାକେ ଆର୍ଜ୍ଞାଟିନ ରକ୍ଷଣେ । ମାତ୍ରର ୫୨ ମିନିଟେ ସାମ୍ବାହିନୀର ରିଚାର୍ଲିଂସନେର ଗୋଲ ଅଫସିଟିଡ୍ରେର କାରଣେ ବାତିଲ ହେଁ । ଏରପରେ ଏକେର ପର ଏକ ଆକ୍ରମଣ ଆସିତେ ଥାକେ । ନୀଲ - ସମା ଦୁର୍ଗେର ଦାୟିତ୍ବେ ଥାକା ଏମିଲିଯାନୋ ମାତିନେଜ ଏକେର ପର ଏକ ଗୋଲ ବୀଚାତେଇ ଥାକେନ ।

বিশাল মারাকানায় হাজির তিন হাজার দর্শক, আর বিশ্ব জুড়ে কোটি  
কোটি দর্শক। অঙ্ক খুবই কঠিন আর খেলায় দিনের শেষে অক্ষেরই দাপট  
কোপা আমেরিকার ফাইনালে প্রথমাধুরে শেষে ১-০ গোলে এগিয়ে  
খেলা শেষ করে আর্জেন্টিনা। গোল থার্ম নামেরপাশে তিনি অ্যাঞ্জেল ডি  
মারিয়া। দুই দলের দুই মহাতরকা অর্থাৎ লিওনেল মেসি ও নেইমার  
দুজনেই বালক দেখালেও, বিপক্ষের কোচের স্ট্যাটোরির কাছে কার্যত  
বোতলবন্দি থাকলেন। মেসি ও নেইমার দোড়লেই তিনজন করে  
মার্কিংয়ের চেনা ছকই দেখা গেল প্রথমাধুরে।  
ম্যাচের ২২ মিনিটে আর্জেন্টিন রক্ষণের ভুলের সুযোগ নিয়ে অ্যাঞ্জেল  
ডি মারিয়া এগিয়ে জেন নীল -সাদা বাহিনীকে। রেনান লোডির ভুল  
আর তারপরে এডারসন নেট খুঁজে পেতে ভুল করেননি অভিজ্ঞ ডি  
মারিয়া।

# কোপা আমেরিকা কাপ জয়ের সঙ্গে শাপম্যান্ট হলেন লিওনেল মেসি

ରିଓ ଡି ଜେନେଇରୋ, ୧୧ ଜୁଲାଇ (ହି.ସ.): ଏକସମୟେ ଏହି କୋପା କାପ  
ମେସିକେ ଖେଳା ଛାଡ଼ିଯେଛିଲ, ଆବାର ଏହି କାପ ଜ୍ୟେ ଏବାର ଶାପମୁକ୍ତ ମେସି ।  
ସାଲ ୨୦୧୬ ଟିଚିଲିର ବିରଳଦେ କୋପା ଆମେରିକାର ଫାଇନାଲେ ହାରତେ ହେଁ  
ଲିଙ୍ଗନେଲ ମେସିର ଆଜେଟିଲାର । ଚରମ ହତଶାୟ ବିଷ୍ଟ ଫୁଟବଲକେ ଝାନ କରେ  
ରାଜ୍ୟପ୍ରତ୍ଥ ଯୋଗସଂ କରିଲେନ ଦେଶେର ହୟେ ଆର ଫୁଟବଲ ଖେଳିଲେନ ନା । ଆବାକ  
ହାଲର ମ୍ୟାଟିକରାଏ ।

ফাইনালের এক মাত্র গোলদাতা অ্যাঞ্জেল দি মারিয়া। কিন্তু তাঁকে বল বাড়তে পারেননি আজর্জিট্টার অধিনায়ক। পাঁচ বছর পর দি মারিয়ার গোল ট্রফি এনে দিল মেসিকে। আন্তর্জাতিক ট্রফি ছাঁলেন মেসি। ১৯৯৩ সালের পর ফের কোপা জয় আজর্জিট্টার। ২৮ বছর পর আন্তর্জাতিক মধ্যে ট্রফি জয়। সেই শাপামুক্তি ঘটল মেসির হাত ধরেই। আন্তর্জাতিক ট্রফি নেই বলে শিল্পকর্দের সমালোচনা শুরু করে হাতেচে বাবু বাবু। এবাবে

সেই সব কিছুর জ্বাব ২০২১ সালের কোপায় দিলেন তিনি।  
**দেশের হয়ে কেরিয়ারে প্রথম গোল্ডেন  
বাটী জয়ের স্মাদ প্লেন মেমি**

ରିଓ ଡି ଜେନେଇରୋ, ୧୧ ଜୁଲାଇ (ହି.ସ.): ଜାତୀୟ ଦଲେର ହୟେ ପ୍ରଥମବାର ଲିଓନେନ ମେସି ଜିତଲେନ କୋନୋ ଟୁର୍ମାମେନ୍ଟେର ସର୍ବାଚ୍ଚ ଗୋଲଦାତାର ପୁରସ୍କାର ଗୋଲ୍ଡେନ ବୁଟ୍ଟା ଫ୍ଲାବେର ହୟେ ବୁଡ଼ି ବୁଡ଼ି ଶିରୋପା ଜିତେନେ । ଶୁଦ୍ଧ ତାଇ ନୟ ତାର ବୁଲିତେ ରଯେଛେ ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପୁରସ୍କାର । କିନ୍ତୁ ଦେଶେର ହୟେ ବାରବାରାଇ ଫିରେଛେଣ ଶୁନ୍ୟ ହାତେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟେର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ତାରକାର ଭଞ୍ଜଦେଇ କାହିଁ ଆଶା ଛିଲ ଏବାର ହୟାତୋ ଦେଶକେ ଶିରୋପା ଏଣେ ଦେବେନ । ଫୁଟବଲ ପ୍ରେମୀଦେର ପ୍ରାର୍ଥନ୍ୟ ବାଜିଲକେ ହାରିଯେ ସେହି ସ୍ଵପ୍ନ ସାର୍ଥକ ହଲ "ମିସ୍ଟାର ବାସେଲୋନା"-ର । ମେସିର ହାତେ କୋପାର କାପ ଉଠେ କୋପାଓ ଯେନ ପୃଣ୍ଠାପାଳ ପେଲ । ସା ଏତଦିନ ଅଧରା ଛିଲ । ଜୀବନେର ପ୍ରଥମ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଶିରୋପାର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତିନି ଜିତଲେନ ଦେଶେର ହୟେ ପ୍ରଥମ ସର୍ବାଚ୍ଚ ଗୋଲଦାତାର ପୁରସ୍କାର

# ঐতিহ্যের ওয়েষ্টলিতে ইউরোপ সেরার হাতছানি ইংল্যান্ডের সামনে মেগা ফাইনালকে ধিরে উন্মাদনা তঙ্গে

ওয়েষ্টলি, ১১ জুলাই (ই.স.) : ইউরোপ সেবা হওয়ার হাতছানি ইংল্যান্ডের সামনে। ইউরো কাপের ইতিহাসে প্রথমবার ফাইনালে উঠেছে ইংল্যান্ড। পঞ্চাম বছর আগের সেই একাদশিক মুহূর্ত। জার্মানিকে ৪-২ হারিয়ে ইংল্যান্ডের বিশ্বকাপ জয়। আজ রবিবার সেই ওয়েষ্টলিতেই প্রথমবার ইউরো ফাইনাল খেলবে ইংল্যান্ড। প্রতিপক্ষ সম্পূর্ণ ভাবে বদলে যাওয়া হতালি। এক্ষিয়াবাহী ওয়েষ্টলি স্টেডিয়ামে ইতালিকে হারাতে পারলেই ইতিহাস সৃষ্টি করবেন হ্যারি কেন এবং রহিম স্টালিংর। ইউরোর ফাইনাল থিরে উমাদনা এখন থেকেই তুঙ্গে। সবকিছু ঠিকঠাক চললে একাদশের ওয়েষ্টলিতে ইংল্যান্ড বনাম ইতালি ম্যাচে উপস্থিতি থাকতে চলেছে ১০

ধাঁধানো বৈচিত্র। তবে লিয়োনার্দো স্পিনাজেজোর না থাকাটা বড় ধাক্কা  
ইন্দুরি কল্প।

ইতালির জন্য।  
তবুও ইংল্যান্ডকে কোনও ভাবেই পিছিয়ে রাখা যাবে না। গ্যারেথেস  
সাউথগেটও দলটা সুন্দর তাবে গড়ে তুলেছে। এই প্রতিযোগিতায় এখনও  
পর্যন্ত মাত্র একটাই গোল খেয়েছে ইংল্যান্ডের রক্ষণ। স্টেটও সেট-পিস  
থেকে। আশা করব, ইমেরিভিলেদের বিরুদ্ধে সফল হবে জন স্টেনস  
কাটিল ওয়াকাররা। ইংল্যান্ডের গোলরক্ষক জর্ডান পিকফোর্ডের গত  
মরসুমটা ভাল যায়নি এভার্টনের হয়ে। ওকে দলে ডাকা নিয়ে সাউথগেট  
প্রবল সমালোচিত হয়েছিলেন। সেমিফাইনালে ডেনমার্কের বিরুদ্ধে ম্যাচে  
পিছনে ফেলে দিয়েছে কিংবিদন্তি গোলরক্ষক গর্তন ব্যাঙ্কসকে। ইংল্যান্ডের  
হয়ে সব চেয়ে বেশি সময় (৭২০ মিনিট) গোল না খাওয়ার নজির এত  
দিন ছিল ব্যাঙ্কসের দখলে। পিকফোর্ড ৭২১ মিনিট গোল খায়নি। হ্যারি  
কেন গ্রং পর্বে গোল না পেলেও সাউথগেট কিন্তু ওর প্রতি আস্থা হারায়নি  
তাবিট এখন স্পষ্ট দেখাচ্ছে ইংল্যান্ডকে পথগুরাব টেরেনে সেবা করব্যাব

হ্যারিহ এবন বৰণ দেখাইছে হংগ্যাঙ্কে এবমধ্যাধ হওয়োপ দেখা হওতার পরিজ্ঞান বেঁধে দারণ শক্তিশালী। জাড়ন স্যাম্পে, মার্কাস ফোর্ডের মতে ফুটবলার রয়েছে। আমার মনে হয়, ফাইনালে শুরু থেকেই ইংল্যান্ডের লক্ষ্য হওয়া উচিত মাঝামাঠের দখল নেওয়া।

ইংল্যান্ডের সব চেয়ে বড় সুবিধে ফাইনাল হবে ওয়েস্টলিটে। সমর্থকদের গর্জন জার্মানিকে চাপে ফেলে দিয়েছিল। ইতালিরও একই সমস্যা হবে বলে আমার অনুমান। এবার ইতালিকে হারিয়ে চ্যাম্পিয়ন হয়ে ইতিহাসের পুনরাবৃত্তি ঘটানোর এই সুযোগ হ্যারি কেন- রহিম স্টার্লিংডের।

# প্রধানমন্ত্রী টোকিও অলিম্পিক্সে ভারতীয় দলের ক্রীড়াবিদদের সঙ্গে কাল মতবিনিময় করবেন

নতুন দিল্লি, ১২ই জুলাই।। প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্র মোদী ১৩ই জুলাই বিকেল ৫টার সময় টোকিও অলিম্পিকে অংশ নিতে যাওয়া ভারতীয় ক্রীড়াবিদদের সঙ্গে মতবিনিময় করবেন।  
এই মতবিনিময়ের মাধ্যমে প্রধানমন্ত্রী ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে যাওয়া খেলোয়াড়দের মনোবল চাঞ্চ করবেন। তিনি সম্প্রতি টোকিও ২০২০র জন্য ভারতীয় দলের প্রস্তুতি সহ সব বিষয় নিয়ে পর্যালোচনা করেছেন। তাঁর মন কি বাত অনুষ্ঠানে শ্রী মোদী কয়েকজন খেলোয়াড়ের জীবনে অনুপ্রেণণায়ক ঘটনার কথা জানিয়েছেন। এ ছাড়াও তিনি দেশকে আমাদের খেলোয়াড়দের উৎসাহিত করতে তাঁদের পাশে দাঁড়িয়ে সমর্থনের আবেদন জানিয়েছেন।  
অনুষ্ঠানে যুব বিষয়ক ও ক্রীড়ামন্ত্রী শ্রী অনুরাগ ঠাকুর, যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দণ্ডনের প্রতিমন্ত্রী শ্রী নিশী ইং প্রামাণিক ও আইনমন্ত্রী শ্রী কিরেন

রিজিজু উপস্থিত থাকবেন।  
ভারতীয় দল সম্পর্কেঃ- টোকিওতে ১৮টি খেলায় ১২৬জন ক্রীড়াবিদ অংশ নেবেন। এবারই প্রথম ভারতীয় দলে এত বেশি সদস্য রয়েছেন। ১৮বর্কমের খেলায় মোট ৬৯টি বিভাগে তাঁরা যোগ দেবেন। অন্য কোন দেশের ক্রীড়াবিদরা প্রতিযোগিতায় এত বেশি সংখ্যক বিভাগে নেবেন না। এবারই প্রথম বেশ কিছু বিভাগে প্রতিযোগীরা অংশ নেবেন, যা ভারতের ক্রীড়াবিদরা আগে কখনো নেন নি। ইতিহাসে এই প্রথম অলিম্পিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ভারত থেকে একজন ফেন্সা (ভবানী দেবী) অংশ নেবার যোগ্যতা অর্জন করেছেন। প্রথম ভারতীয় সেলার মহিলা প্রতিযোগী হিসেবে নেথরু কুমানন অলিম্পিকে যাবার ছাড়পত্র পেনেন। সাঁতারে ‘ও’ র্যাঙ্ক যোগ্যতা অর্জন করে ভারতের দুই সাঁতার সজন প্রকাশ ও শ্রীহরী নটরাজ অলিম্পিকের আসরে যাবেন।

---

Digitized by srujanika@gmail.com

# গোল্ডেন গ্লাভস পেলেন আজেটিনার গোলরক্ষক এমিলিয়ানো মার্টিনেজ

ରିଓ ଡି ଜେନେଇରୋ, ୧୧ ଜୁଲାଇ (ଟି.ସ.) : ଏବାରେର କୋପା ଆମେରିକା କାହିଁ ସେରା ଗୋଲରକ୍ଷକ ହିସେବେ ଗୋଲ୍‌ଡେନ ପ୍ଲାବ୍ସ ପେଲେନ ଆର୍ଜେଟିନାର ଗୋଲରକ୍ଷକ ଏମିଲିଆନୋ ମାର୍ତ୍ତିନେଜ୍। ଆର୍ଜେଟାଇନ ଏହି ଗୋଲରକ୍ଷକରେକେ ଜାତୀୟ ଦଲର ଜାର୍ସିତେ ୨୦୧୧ ତେ ଅଭିସେକ ହଲେଓ ଏବାରେର କୋପା ଆମେରିକାତେଇ ତିନି ପ୍ରଥମବାର ଦଲେର ପ୍ରଥମ ପଛନ୍ଦେର ଗୋଲରକ୍ଷକ ହିସେବେ ପୁରୋ ଟୁର୍ନାମେନ୍ଟ ଖେଳେନ ।

ଗୋଟା ଟୁର୍ନାମେନ୍ଟେଇ ତିନି ନଜ଼ର କେଡ଼େଛେନ ଅୟାଲବିସେଲେଣ୍ଟ୍‌ର ଜାର୍ସିତେ । କିନ୍ତୁ କଲସ୍ବିଯାର ବିରଂଘେ ସେମିଫାଇନାଲେ ପେନାଲିଟ୍ ଶ୍ୟୁଟାଉଟ ତାଁ ପାରଫେଟ୍ ସ୍ପଟିଂକେ କୁରିଶ କରେଛେ ବିଶ୍ୱ । ଏହାଡ଼ାଓ ଯା ଜାନା ଗେଛେ ଅନ୍ଦରମହଲ ସୂତ୍ରେ ତା ହଲ ପେନାଲିଟ୍ ଶ୍ୟୁଟାଉଟରେ ସମଯ କଲସ୍ବିଯାର ପ୍ଲେୟାରଦେର ମନସ୍ୟୋଗ ଭାଙ୍ଗିତେ ଆଜେବାଜେ କଥା ବେଳ ଚଲେଛିଲେନ ତିନି ଆର ଏଦିନ ଆର୍ଜେଟିନା ବନାମ ବ୍ରାଜିଲ ପୁରୋ ମ୍ୟାଚେ ବଲ ପଞ୍ଜଶ୍ରେଷ୍ଠ ହିସେବେ ବ୍ରାଜିଲେର ଦଖଲଦାରି ୯୯ ଶତାଂଶ ଅନ୍ୟଦିକେ ତାଁଦେର ଗୋଲବାୟୁ ମୁଭ୍ରେନ୍ଟ ୫ ଟି । ଯାର ମଧ୍ୟେ ଦୁଇ ଶଟ ଅନ ଟାର୍ଗେଟ୍ । ଆର୍ଜେଟାଇନ ରକ୍ଷକରେ ଏକାଧିକବାର ବ୍ରାଜିଲ ଟପକାଲେମ ଜାଲେ ବଲ ଜଡ଼ାତେ ପାରେନି ଯାର କାରଣେ ତିନି ଆର କେଉ ନନ ତିନି ଏମିଲିଆନୋ ମାର୍ତ୍ତିନେଜ୍ । କ୍ଲାବ ଫୁଟବଲେ ଲୋନେ ଆର୍ମେନାଲେ ଖେଳେନ ତିନି । ଏହି ଗୋଲରକ୍ଷକକେ ଭୂର୍ବୟୀ ପ୍ରଶଂସାୟ ଭାରିଯେ ଦିଯେଛେନ ଆର୍ଜେଟାଇନ ତାରକା ଲିଓ ମେସି । ଶୁଦ୍ଧ ମେସିର ସାଟିକିଫେଟ୍ ନୟ, ତିନିଇ ସେ ସେରା ତା ଆର ଏକବାର କୋପା ଫାଇନାଲେର ପରେ ପ୍ରମାଣିତ ହଲ ସଥିନ ତାଁ କୃତିତ୍ବେ ସିଲମୋହର ଦିଯେ କୋପା ଆମେରିକାର ଟୁର୍ନାମେନ୍ଟର ଗୋଲ୍‌ଡେନ ପ୍ଲାବ୍ସ ତାଁ ହାତେଇ ଉଠିଲ ।

# ক্যারিবিয়ান সিরিজে ০-২ পিছিয়ে গেল অস্ট্রেলিয়া, টি-২০ বিশ্বকাপের আগে বড় ধাক্কা

# সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রূতি **উৎসাহ মুদ্রণ** সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

# ବେଳାବୋ ପ୍ରିନ୍ଟିଂ ଓ ସ୍କାର୍କମ୍

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন

প্রভৃতী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১

ফোন - ০৩৮১-২৩৮ ৪৯৮৫

ই-মেল : [rainbowprintingworks@gmail.com](mailto:rainbowprintingworks@gmail.com)



উইকেড কারফিউ দ্বিতীয় দিনে রাজধানী আগরতলায় পুলিশের ব্যাপক ধরপাকড়। ছবি নিজস্ব।

## উত্তরপ্রদেশে এটিএস-এর জালে ২ সন্দেহজান আল-কায়দা জঙ্গি, উদ্ধার প্রেশার কুকার বোমা

লখনউ, ১১ জুলাই (ই.স.): উত্তরপ্রদেশে পুলিশের জালে ধরা পড়ল দুই আলকায়দা জঙ্গি। রবিবার দু'জনকে লখনউয়ের কাকোরি থানার দুবাগা এলাকার একটি কলানি থেকে পাকড়াও করেছে সন্ত্রস-দমন শাখা (এটিএস)।

গোপন স্থ-থবর পায় লখনউয়ের কাছে কাকোরির একটি বাড়িতে দুই আলকায়দা জঙ্গি ঘাপটি মেরে আসে। খবর পেয়েই অভিযান চালায় উত্তরপ্রদেশ এটিএস (আল্টি টেরিস্ট স্কোয়াড)। সেন্টার দিয়েছেন আইজি জিকে গোবৰ্হী। রবিবার সকাল ১০ টা নামান অভিযান চালায় এটিএস। হানিয়ার একটি গারেজ এবং দু'জনের বাড়িতে দুই দুই সন্দেহজানক জিসে প্রেক্ষিত করা হয়। তারপর পুলিশের একটি ডেপুটেন্টের মূল বাড়িতে তলাপি চালায় এটিএস। পরিষ্কার উত্তরপ্রদেশেও চাল অভিযান। আপত্তি শাহিদক কেরাই করে এটিএস যে বর ১২ আগে ওই গ্যারাজ খুলেছিল। তারপর দুবাই চলে গিয়েছিল। সেখান থেকে ফিরে গ্যারাজের পিছনেই বাড়িতে থাকত।

এটিএস স্থ-থবর, ধৃতদের কাছ থেকে প্রেশার কুকার বোমা এবং

**ভারতে দেখা গেল চাঁদ  
আগামী ২১ জুলাই পালিত**

**হতে চলেছে বকরি ইন্দ**

লখনউ, ১১ জুলাই (ই.স.): লখনউয়ের মুক্তিমুক্তির তরফে জানানো হয়েছে, রবিবার সকাল ভারতে দেখা গেছে জিলাইজ চাঁদ। তাই জিলাইজ জানানো প্রথম দিন হবে আগামীকাল থাথা সেমবার (১২ জুলাই)। সেইজন্মত বকরি ইন্দ পালিত হবে আগামী ২১ জুলাই। কেরালা এবং জমু ও কাশ্মীরের তরফেও ঘোষণা হয়েছে যে ২১ জুলাই পালন করা হবে বকরি ইন্দ।

বকরি ইন্দ বা ইন্দ-উল-আজহা তাগ ও বলিনামের উৎসব। যা মুসলিম সম্প্রদায়ের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উৎসব হিসেবে পালিত হয়। ইন্দ-উল-ফিতর মেমু পরিচ্ছিত রমজান মাসের শেষে পালিত হয়। ইন্দ-উল-আজহা বা বকরি ইন্দ তেমনই ইসলামিক কালেভারের শেষ মাস থু অল-জিজাহে পালিত হয়। এই মাসেই হজ যাত্রা হয়। থু অল-জিজাহে আক্ষরিক অর্থ তৈর্যাত্মক মাস। এই মাসেই মুক্তিয়া তৈর্যাত্মকের সমগ্রম হয়। ইন্দ-উল-জুলাই চাঁদ মে দিন দেখা যায়, তার দশম দিনে বকরি ইন্দ পালিত হয়।

তবে একাধিক কেরালাই ইন্দ পরিচ্ছিতির জেনে ভারতীয়রা হজ যাত্রায় যেতে পারেননি। কেরালা পরিচ্ছিতি এবার হজে শুধুমাত্র সৌদির নামিক এবং স্বাক্ষর বসন্তের জেনে নিয়ে আসে। এটাকে হজ এবং উমর মন্ত্রক তাও মাত্র ৬০,০০০ জন মানুষ হজ যেতে পারবেন। তাঁদের বয়স ১৮ থেকে ৬৫-এর মধ্যে হতে হবে। সেইসঙ্গে তাঁদের সম্পর্ক করেনা টিকাকরণ প্রক্রিয়া শেষ হলে মিলবে হজে যাওয়ার অনুমতি।

## আফগানিস্তানের নিরাপত্তা পরিস্থিতির অবনতি, ৫০ জন কুটনীতিককে দেশে ফেরাল ভারত

নয়াদিলি, ১১ জুলাই (ই.স.): আফগানিস্তানের নিরাপত্তা পরিস্থিতির অবনতি হয়ে দেশে কেরান হল ৫০ জন ভারতে আধিকারিকে তাঁর সকালেই কর্মরত ছিলেন। আফগানিস্তানে কান্দাহারে ভারতীয় কুটনীতিক, সহযোগী এবং আইটিপিপি জওয়ানদের হাত থেকে একটি কুটনীতিক কান্দাহারে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। সেখানে নিয়ন্ত্রিত কুটনীতিক, সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। সেই সঙ্গে অংশীকৃত ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তানে থেকে। দক্ষিণ কান্দাহার এবং হেলেমদের কাছে প্রচুর লক্ষ কর্তৃত আরও শক্তিশালী করে এগিয়ে নিয়ে যাবে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে জালানি হিসেবে প্রথম বৈপ্লাবিক পরিবর্তন আনন্দে। একটি কুটনীতিক কুটনীতিক সহযোগী এবং আইটিপিপি পরিবহন ক্ষেত্রে আফগানিস্তান