







রবিবার রাজধানীতে আয়োজিত রক্তদান শিবিরে উপন্থুমুখ্যমন্ত্রী যীক্ষ দেববৰ্মা। ছবি- নিজস্ব।

## নগাঁওয়ের সামাণড়িতে ট্রাক-ট্র্যাভেলার মুখোমুখি, শিশু-সহ হত দুই, আহত ১৫ জনের বেশি

নগাঁও (অসম), ১৬ জুন (ই.স.) : নগাঁও জেলার সামাণড়িতে ভয়ংকর এক সড়ক দুর্ঘটনার এক শিশু-সহ দুজনের করণ মৃত্যু হয়েছে। একই ঘটনায় পনেরোজনের বেশি অন্য যাত্রী আহত হয়েছেন। তাদের মধ্যে এখানকার অবস্থা সংক্ষেপে বলে জানা গেছে। ঘটনা রবিবার সকালে দিনকে দিক সম্বৰ্ধিত হয়েছে। প্রাপ্ত খবরে প্রকাশ, আজ সকালে নগাঁও জেলার অভিযোগ সামাণড়িতে একটি ট্রাক এবং

যাত্রীবাহী একটি ট্র্যাভেলারের মুকোমুখি সংঘৰ্ষ হয়েছে। এতে ট্র্যাভেলারদের চালক-সহ এক শিশু-সহ দুজনের করণ মৃত্যু হয়েছে। এছাড়া আরও ১৫ জনের বেশি এতই ভয়ংকর ছিল যে, স্থায়ী যাত্রী ও যাত্রী গুরুতরভাবে আহত হয়েছেন। তাদের মধ্যে একজনের অবস্থা সংক্ষেপে বলে জানা গেছে। আহত সবাইকে হাসপাতারে সহায়তায় পুলিশ নগাঁওয়ের সহায়ে ডেগামনী মুখোমুখি প্রামাণে নির্বাচনের মজুমদার এবং শিশুটিকে মজুমদার বলে শনাক্ত করা হয়েছে।

## ভূমিকম্পে কেঁপে উঠল নিউজিল্যান্ড, জারি সুনামি সতর্কতা

ওয়েলিংটন, ১৬ জুন (ই.স.) : তৈরি মারার ভূমিকম্পে কেঁপে উঠল নিউজিল্যান্ড। এর জেরে এখন সুনামি সতর্কতা জারি করা হচ্ছে। এবরে প্রকাশ শিশুদের গভীর রাতে নিউজিল্যান্ডের কেরেমাতে দ্বিপুঁজ্জন্ম মাটি দুল ওঠে। পরে জান যায় কম্পনের মাত্রা ছিল ৭.২।

কম্পনের উৎসহল এতাই গভীরে যে ওই পীঁপুঁজে সুনামি সতর্কতা জারি হচ্ছে। প্রাসিফিক সুনামি ওয়ার্ণিং সেটার জানিবেছে, কম্পনের উৎসহল ছিল ১০০ কিমি গভীর। ফলে ৩০০ কিমি পরিধির মধ্যে সুনামি হতে পারে। এই ৩০০ কিমির মধ্যে পড়ে নিউজিল্যান্ড, আমেরিকা সামোয়া, সামোয়া, কুক আইল্যান্ড, টোগা, ফিজি, সলোমন আইল্যান্ড ইত্যাদি। এদিকে কম্পনের পর নিউজিল্যান্ড থেকে এখনও আর্দ্ধ কেবল হতাহতের খবর নেই। নেই কোনও স্থূলভিত্তির খবর। তবে সুনামি সতর্কতা জারির পর প্রশাসনের তরফে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া শুরু হচ্ছে। উপকূল এলাকার থেকে সবাইকে দূরে নিরাপদ হালে চলে যাওয়ার বাতী দেওয়া হচ্ছে।

## দুই গোষ্ঠীর মধ্যে সংঘর্ষ আহত ৪

মুজিফুর নগর, ১৬ জুন (ই.স.) : উত্তর প্রদেশের উদ্দপন প্রামাণ দুই দলের সংঘর্ষের সময় কমপক্ষে চারজন আহত হচ্ছেন। রবিবার এ বাপোরে পুলিশ জানিবেছে, শমালি জেলার বিনারান থানার অস্তগত উদ্দপন প্রামাণ স্থানে স্থানীয় শেহজাদ ও শাহিদ-এর মধ্যে নিজেদের জমির সীমানা নিয়ে বিতক বাধে, পরে এলাকার লোকেরা বিজেপির একটি পোষাক প্রদান করে আছে। একজন পোষাক প্রদান করে আছে রাজনৈতিক প্রতিষ্ঠান তাদের প্রতিষ্ঠানের প্রতিষ্ঠানে। পুলিশ সুত্রের খবর, শনিবার রাতে উদ্দপন প্রামাণ দুই গোষ্ঠীর মধ্যে সেলিশেন করেছে। এবার বাবা করে আহত হন আর আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসেবে।

কী রয়েছে গুগলের আজকের দুড়ে? দুড়ে ক্লিক করলেই দেখা যাবে, তাতে রয়েছে হাঁস পরিবারের আমিনুল হিসে

# ପ୍ରଦେଶକାନ୍ତିମ

# ହୃଦୟକର୍ମ

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

## প্রাকৃতিক উপায়ে নিজেকে সহজেই সুস্থ ও সুন্দর রাখুন

ধনেপাতা, তুলসি চন্দন বা হলুদ। এগুলো সাধারণ উপকরণ হলেও এর মধ্যেই লুকিয়ে আচে ভাল থাকার হাজার মন্ত্র। রূপচর্চা থেকে শুরু করে সুস্থ তাকতে ঘরোয়া এই উপকরণগুলোর কোনো বিকল্প নেই।

আমাদের দৈনন্দিন  
জীবনের নানা ধরনের ছেটখাটে  
অসুকেও এই উপকরণগুলোই  
আমাদের

প্যামিলি  
ফিজিসিয়ান তাই সুন্দর ও সুস্থ  
থাকার জন্য এই ঘরোয়া  
উপকরণগুলোকে আবিষ্কার  
করুন। কীবীবে এদের কাজে  
লায়ে গাপনি সুস্থ ও সুন্দর  
থাকবেন চলুন জেনে নিই।

କାଚା ହଲୁଦ — ରୂପଚାରୀ ଅନ୍ୟତମ  
ଉପାଦାନ ହିସେବେ ଆଚିନକାଳ  
ଥେକେଇ ହଲୁଦେର କଦର ଅନେକ  
ବେସି । ହଲୁଦେ ଆଚେ ଯାନ୍ତି ଏଜିଂ  
ପ୍ରପାର୍ଟ୍ । ବଲିରେଖା ଦୂର କରତେ  
ଦୁଧେର ସାଥେ କାଚା ହଲୁଦ ମିଶିଯେ  
ମୁଖେର ଭ୍ରମକେ ଲାଗିଯେ ନିନ ।  
ଶୁକିଯେ ଗେଲେ ଜଳଦିଯେ ଧୁଯେ  
ଫେଲୁଣ । ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରଲେ  
ବାରିରେଖା ଦୂର ହୁଯ । କାଚା ହଲୁଦବାଟା,  
ବେସନ, ଚାଲେର ଗୁଡ଼ୋ, ଟକ ଦେଇ  
ମିଶିଯେ ବାଡ଼ିତେ ସ୍କାବାର ତୈରି  
କରତେ ପାରେନ । ସଞ୍ଚାରେ ତିନଦିନ  
ମୁଖେ ଲାଗାନ । ଶୁକିଯେ ଗେଲେ  
ହାଲକା ହାତେ ସ୍ଥେ ଧୁଯେ ଫେଲୁଣ ।  
ତକ ଉଞ୍ଜଳ ଓ ମସ୍ଗୁ ହବେ । ବ୍ରଣେର  
ସମସ୍ୟା ଥେକେ ମୁକ୍ତି ପେତେ କାଚା  
ହଲୁଦ ବାଟା, ଆଙ୍ଗୁରେର ରସ ଓ  
ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶିଯେ ବ୍ରଣେର ଉପର  
ଲାଗାନ । କିଛୁ କ୍ଷଣ ପରେ ଧୁଯେ  
ପେଲୁଣ । ହଲୁଦ ଏନ୍ଟିସେପ୍ଟିକ

A black and white close-up photograph of a woman's face. The focus is on her left side, showing her nose, left eye, and full, glossy lips. Her hair is dark and appears to be styled in waves. The lighting is soft, creating a romantic and intimate atmosphere.

হিসেবে দারুণ। যাদের তত্ক্ষণ সেনসেটিভ বা এলার্জি প্রবণ তাদের জন্য হলুদ খুব উপকারী। ব্রেগ বা ফোড়ার দাগ দূর করতে কাচা হলুদ নিয়মপাতা বাটো মিশিয়ে লাগান। দাগ আস্তে আস্তে মিলিয়ে যাবে।

চন্দন — চন্দনে আছে অ্যাটিপ্রেজিং প্রপার্টি। চন্দন, মুলতানি মাটি জ গোলাপজল মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে হালকা যাতে সার্কুলার মুভমেন্ট ঘয়ে ধুয়ে ফেলুন। দাগচোপ ধীরে ধীরে করে যাবে। বয়স বাড়লে অনেক সময় চামড়া কুচকে যায়। এই সময় তুলসি পাতার রস ও নারকেলের জল মিশিয়ে নিয়মিত গায়ে লাগান। চামড়া টান টান থাকবে।

পুদিনা পাতা — পুদিনা পাতায় আছে ম্যাঙ্গানিজ, ভিটামিন এ ভিটামিন ডি। তাই পুদিনা পাতা ত্বকের জন্য খুব উপকারী। পুদিনা পাতা ও গোলাপের পাপড়ি একসঙ্গে জলে মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। ঠাণ্ডা হলে তাতে লেবুর রস মিশিয়ে ছেঁকে নিয়ে বোতলে ভরে ফ্রিজে রাখুন। স্নানের সময় সারা শরীরের লাগিয়ে নিন। ঘাম কম হবে। স্যান্ট্যানের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পুদিনাপাত বেটে লাগান। ত্বকের কালে ছোপ কয়েকদিনের মধ্যেই দূর হয়ে যাবে। ধনে পাতায় ভিটামিন এ, ভিটামিন সি ফসফরাস, ক্লোরিন আছে। তাই প্রাকৃতিক লিচ হিসেবে খুব কার্যকর। রোজ রাতে শুতে যাওয়ার আগে ঠোঁটে ধনেপাতার রস দুধের সরের সাথে মিশিয়ে লাগান। এক মাস ধরে লাগালে ঠোঁটের কালোভাব দূর হবে ও ঠোঁট কোমল হবে।

# ମୁଖ ଯୋନ ଜୀବନେର ଜନ୍ୟ ଯା ଜାନା ରାଖା ଥୁବ ଜରୁଗି

আমাদের সমাজে আমরা যৌনতা  
নিয়ে কথা বলি না, উপর্যুক্ত যৌন  
শিক্ষা গ্রহণ করার ব্যাপারেও আমরা  
আগ্রহী নই। পলে জীবনের  
অন্যতম শুরুত্বপূর্ণ যে অধ্যয়া, সেটি  
নিয়ে বেশিরভাগ জিনিসই রয়ে যায়  
আমাদের ধারণার বাইরে।  
অনেকেই এই তীব্র কৌতুহল  
মেটাবার জন্য আশ্রয় নিয়ে থাকেন  
পর্যাফি বা চাটি লেখার। ফলে  
তাদের ভাস্ত ধারণা তাদের বেড়ে  
যায় আরো অনেক বেশি। যৌনতা  
সম্পর্কে ভাস্ত ধারণা একজন ম  
ন্ত্যের সাভাবিক যৌন জীবনকে  
বিপর্যস্ত করে তুলে। বিষয়টি  
মোটেও অবহেলা করার মতন  
কিছু নয়, কেননা যৌন জীবন  
বিপর্যস্ত হলে দাম্পত্য সম্পর্কেও  
তৈরি হতে পারে নানান সমস্যা।  
তাই সুন্দর দাম্পত্যের সুস্থ  
জীবনটা ও অভ্যর্থক। জোনে নিন  
এমন দশটি বিষয়, যেগুলো সুস্থ,  
সুন্দর ও সফল যৌন জীবনের জন্য

মনে রাখা জরুরি। যৌনতা কেবল শরীরি প্রেম নয়। সুন্দর ও আনন্দময় যৌন সম্পর্কের জন্য মনসিক ভালোবাসার বক্ষন অটুট হওয়া বাধ্যনীয়। এবং কেবল সেভাবেই সফল হতে পারে আপনার যৌন জীবন। মনে রাখবেনত, সৌন্দর্য দেহে নয় সৌন্দর্য মানুষের দৃষ্টিতে। একেকটা মানুষের শরীরে একে রকম। প্রত্যেকই তার নিজের মত করে সুন্দর। প্রিয়জনের মাঝে তার সে বিশেষ সৌন্দর্যকে দেখার চেষ্টা করুন। আপনার নিজের শরীরে যেমন নানা জটি বিচুতি আছে, তার শরীরেও আছে। এই ব্যাপারটিকে সহজভাবে গ্রহণ করুন।

যৌনতা সম্পর্কে পর্যাপ্ত ও সঠিক ধারণা থাকা একান্ত জরুরি। এক্ষেত্রে নানান রকম বৈজ্ঞানিক বইপত্র ও প্রবন্ধের সাহায্য নিতে পারেন। নিজে শিক্ষিত হোন, সঙ্গীকেও করে তুলুন। বক্ষুদের সাথে যৌন জীবনে নিয়ে আলাপ আলোচনা হতেই পারে। কিন্তু কখনো তাদের সাথে নিজের ড্রেশ্যুন জীবনকে তুলনা করবেন না। কিংবা তাদের সঙ্গীর সাথে নিজের সঙ্গীকেও নয়। সফল যৌন জীবনের সাথে শারীরিক ভাবে সুস্থ ও ফিট থাকার একটা সম্পর্ক আছে। চেষ্টা করুন নিজেকে নীরোগ ও ব্যবহারে রাখতে। একটা কথা মনে প্রাণে গেঁথে নিন যে পর্ণগ্রাফি বা ব্লু ফিল্মে যা দেখানো হয় তার প্রোটোই অভিনয়। এসবে বাস্তবতার পরিমাণ খুবই অল্প। এত অল্প যে এগুলো নিজের বাস্তব জীবনে চেষ্টা করা অনেক ক্ষেত্রেই অসুস্থতায় পর্যায়ে বড় এবং সঙ্গীও বিমুখ হয়ে পড়তে পারেন আপনার প্রতি। তাই পর্ণগ্রাফির ছায়া থেকে মুকরাখুন নিজের যৌন জীবনকে।

প্রতিটি মানুষের যৌন চাহিদা বা যৌন ইচ্ছা কোনোভাবেই একরকম হবে না। মহিলা ও পুরুষের কাছে ও যৌনতার অবস্থা ভিন্ন র কম, চাহিদাও আলাদা আলাদা। তাই নিজের সঙ্গীকে বুঝতে চেষ্টা করুন। তার চাহিদা বুঝুন, তাকে নিজের চাহিদা বুঝেন দুজনে সমরোচ্চ মাধ্যমে গড়ে তুলুন সুন্দর যৌন জীবনের পেতে অবশ্যই এক সময়ে একজন সঙ্গী প্রতি বিশ্বাস্ত থাকুন। একধিম সঙ্গী আপনাকে মূলত কারে সাথেই সুখী হতে দেবে না। শারীরিক সুখ হয়ত আসবে মানসিক প্রশান্তি নয়। মিষ্টি স্পন্দন ছেটি আদর, প্রশংসা মূলক কথা পরম্পরের নিঃশ্বাসের একাত্মে থাকা ইত্যাদি যৌনতার মতই গুরুত্বপূর্ণ। আর এগুলোর বহি প্রকাশের ওপরেই নির্ভর করে সফল যৌন জীবন। কেবল নিজের ত্বরিত নয়, স ঙ্গী মানসিক শারীরিকভাবে ত্প হচ্ছেন কিন্তু সেটা ও অতি অবশ্যই লক্ষ্য রাখুন।

# সুস্থাদু কমলার ছয়টি অসাধারণ প্রভাব

কমলা ফলটি পছন্দ করেন না।  
যাবে। মূলত শীতকালের ফল  
হলেও বর্তমানে সারাবছরই  
বাজারে দেখা মেলে এই অদ্ভুত  
মজার ফলটি। এমনকি কেটে,  
জুস বানিয়ে অথবা বিভিন্ন খাবারের  
ফ্লেভার যুক্ত করার জন্য কমলার  
রস ব্যবহার করা হয়। ভিটামিন সি,  
ক্যালসিয়াম, ফসফরাস,  
পটাশিয়াম, সাইট্রাস এসিড, বিটা-  
ক্যারোটিন আর নানা ধরনের পুষ্টি-  
উপাদানে ভরপুর এই কমলা। কিন্তু  
আমদের দেহের জ্ঞেও ভীষণ  
উপকারী। সারা বিশ্বের মাঝে  
ব্রাজিলে উৎপন্ন হয় সবচেয়ে বেশি  
কমলা। আর মিষ্টি কমলার খ্যাতি  
কে না জানে। জেনে নিন সুস্বাদু  
কমলার অসাধারণ কিছু স্থান্ত্রণগুলি।  
বয়সের ছাপ ঠেকাতে কমলা—

এর বায়োএকটিভ কম্পাউন্ডগুলো এবং এন্টি এজিং উপাদানগুলো আপনার ত্বকের লাবণ্য ও টান টান ভাব ধরে রাখতে সাহায্য করে। ফলে নিয়মিত যারা কমলা খান, তাদের ত্বকে সহজে বয়সের ভাঁজ বা বলিশেখা পড়ে না আর সেই সাথে নিয়মিত কমলা খেলে ত্বকে উজ্জ্বল একটি আভা ফুটে ওঠে। ওজন কমাতে কার্যকর --- কমলা একটি ফ্যাট ও ক্যালোরি বিহীন ফল, যাতে আছে প্রচুর আঁশ। এতে থাকা থায়ামিন, নিয়াসিন, ভিটামিন বি ৬। ম্যাগনেশিয়াম ও কপার প্রত্যক্ষভাবে ওজন কমাতে সাহায্য করে। সে সাথে দেহের প্রয়োজনীয় ভিটামিনের অভাব পূরণ করে। শরীরে ঘৃণ্ডের ক্ষতিকর উপাদান শোষণ করে— অসুখ হলে সাধারণত ডাক্তাররা ঘৃণ্ডের পাশাপাশি কমলা খাবার পরামর্শ দেন। কেননা কমলার রস শরীরে বিভিন্ন কড়া ডোজের ঘৃণ্ডের বায়োকেমিক্যাল প্রভাবকে শরীরের সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে। চোখের জন্য ভালো— কমলায় আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ। যা চোখের দৃষ্টিশক্তির জন্য ভীষণ প্রয়োজনীয়। সে সাথে এতে থাকা ফ্ল্যাভানয়েড ফুসফুস ও মাড়ি ক্যালার থেকে প্রতিরোধে সাহায্য করে। বিশেষত এতে থাকা ফ্ল্যাভানয়েড ফুসফুস ও মাড়ি ক্যালার থেকে রক্ষা করে। কমলার ভিটামিন সি এর সেরা উৎস। আর শরীরের জন্য সেরা পুষ্টিকর ফলগুলোর একটি। দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় অন্তত একটি কমলা রাখুন, সুস্থ থাকুন।

# আলটাসনোগ্রাম করলে কি গভীর শিশুর কোনো ক্ষতি হয় ?

সেতা প্রথমবারের মতো মা হচ্ছেন তার এই সময়টা নিয়ে আগ্রহ আর জিজ্ঞাসার শেষ নেই। সেতার মতো অনেকেই প্রশ্ন করেন, গর্ভাবস্থায় আল্ট্রাসনোগ্রাম করলে কি গর্ভের শিশুর কোনো ক্ষতি হয়, কতবার আল্ট্রাসনোগ্রাম করা নিরাপদ? উভের ইবনে সিনা হাসপাতালের গাইনি বিশেষজ্ঞ জেসমিন আঙ্কার বলেন, প্রথমেই জেনে রাখা ভালো, আল্ট্রাসনোগ্রাম গর্ভের শিশুর কোনো ধরনের ক্ষতি করে না। অনেকেই মনে করেন, আল্ট্রাসনোগ্রাম থেকে কোনো তেজস্ক্রিয় রশ্মি শিশুর ক্ষতি করে। কিন্তু আসলে এটা এক্সেন নয়। আল্ট্রাসনোগ্রাম হচ্ছে অতি উচ্চ কম্পন সম্পর্ক শব্দ তরঙ্গ, যা সাধারণ শ্রবণ ক্ষমতার বাইরে। তিনি বলেন, একজন মহিলা সঠিকভাবে গর্ভাবস্থায় প্রতিটি ধাপ পার করছেন কিনা, গর্ভের শিশু সুস্থ আছে কিনা, এসব কিছুই জানান সম্ভব আল্ট্রাসনোগ্রাম করার মাধ্যম।

একেবেগে যদি গর্ভের শিশু বা মায়ের কোনো বড় ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দেয় তাও বোধ সম্ভব আর সে অনুযায়ী ব্যবস্থাপনা নেয়া যায়। কতবার আল্ট্রাসনোগ্রাম করা হয় যায় জানতে চাইলে জেসমিন আঙ্কার বলেন, যেহেতু এর ক্ষতিকারক দিক নেই তাই যতবার ইচ্ছা ততবারই করা যায়। এটা নিয়ে চিন্তারকিছু নেই। তবে এই পরীক্ষা কিছুটা ব্যবস্থাপনা অনেকের জন্য। এছাড়া মা এবং শিশুর সব সিমিটম যদি স্বাভাবিক থাকে তবে দুই থেকে তিনবারের বেশি আল্ট্রাসনোগ্রাম করার প্রয়োজন নেই। সেক্ষেত্রে গর্ভের সময়কাল ও প্রসবের সঠিক সময় বের করার জন্য স্তনোধারণের ৭-৮ সপ্তাহের মধ্যে প্রথমবার আল্ট্রাসনোগ্রাম করার হয়। ১৬ থেকে ২০ সপ্তাহের মধ্যে দ্বিতীয়বার করা হয়। এ সময় আল্ট্রাসনোগ্রাম করলে বাচ্চার জন্মগত কোনো ত্রুটি আছে

কিনা তা জানা যায়। গর্ভের স্তনান ছেলে না মেয়ে এটাও জানা যায়। বাচ্চার ওজন বাড়ছে কিনা জানতে তৃতীয়বার ৩০-৩৮ সপ্তাহ আল্ট্রাসনোগ্রাম করার পরামর্শ দেয়া হয়। জন্মের সময় বাচ্চার পজিশনসহ অন্য বিষয়গুলো সব ঠিকভাবে আছে কিনা জানা যায়। হাসপাতালে ভেড়ে আল্ট্রাসনোগ্রাম করতে সাদা কালো ৫০০ থেকে ১০০০ এবং কালার করতে ১০০০

থেকে ২৫০০ টাকা খরচ হয়। গর্ভাবস্থায় একজন মহিলার সব সময় পরিবার, কর্মক্ষেত্র সহ সবার সব ধরনের সহযোগিতা, পাশে থাকা, ভালাবাসা ও যত্ন নেয়া প্রয়োজন। মনে রাখতে হবে, প্রতিটি মহিলার জীবনে পূর্ণতা আসে মাত্রত্বে। আতঙ্কিত না হয়ে গর্ভাবস্থায় পুরো সময়টাউপভোগ করুন। অবশ্যই একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলুন।





# ଆଯରନେ ଭରପୁର ଯେ ସାତଟି

# খাবার দূর করবে রক্তসংরক্ষণতা

সাধারণত আমাদের শরীরের রক্তের হিমোগ্লোবিনের সাধারণের চাইতে কমে গেলে রক্তস্পন্দনার সমস্যা রয়েছে বলে ধরা হয়। একজন পূর্ণবয়স্ক মহিলা জন্য রক্তে  $12.1$  থেকে  $15.1$  প্রাম ডেসিলিটার, পুরুষের জন্য  $13.8$  থেকে  $17.2$  প্রাম ডেসিলিটার শিশুদের জন্য রক্তে  $11$  থেকে  $12$  প্রাম ডেসিলিটার হিমোগ্লোবিন থাকা স্বাভাবিক। মূলত দেহে আয়রণের অভাব হলে রক্তস্পন্দনার সমস্যা শুরু হয়। আপাতত দৃষ্টিতে এটি তেমন বড় কোন ক্ষতিকর রোগ মনে না হলেও এটি মারাত্মক একটি রোগ। এই রোগে আক্রান্ত রোগীর হৃদপিন্ডের সমস্যা, নার্ভ সিস্টেম নষ্ট হয়ে যাওয়া এবং স্মৃতিশক্তি লোপ পাওয়ার সম্ভাবনা দেখা দেয়। তাই সতর্ক হতে হবে সবাইকে।  
দেহে আয়রণের মাত্রা নিয়ন্ত্রণের খিতে খাদ্যতালিকায় রাখতে হবে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার। আজকে চিনে নিন আয়রন সমৃদ্ধ এমনই কিছু খাবার।  
ডাল --- ডাল একটি উদ্ভিজ্জ আয়রণের উৎস। মাত্র আধা কাপ ডালে রয়েছে  $3$  মিলিথাম আয়রন। এছাড়াও ডালে রয়েছে  $8$  মিলিথাম ফাইবার, প্রোটিন, ভিটামিন বি, ম্যাগনেশিয়াম ও জিঙ্ক। চকলেট --- অবিশ্বাস্য হলেও চকলেট আপনার শরীরের জন্য ভালো। ডার্ক চকলেটে রয়েছে প্রচুর  $3.8$  মিলিথাম ফাইবার এবং আয়রন এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা রক্তস্পন্দনাত দূর করার পাশা পাশ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাঢ়ায়। ছোলা --- আধা কাপ ছোলাতে রয়েছে প্রায়  $2.5$  মিলিথাম আয়রন। এছাড়াও মাত্র  $150$  ক্যালোরি চাইতেও কম এই খাবারটিতে রয়েছে ফোলাইট, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স ও  $6$  প্রাম ফাইবার। টমেটোর জুস --- ভরপুর আয়রন, লাইকোপিন এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের উৎস টমেটোর জুস রক্তস্পন্দনার পাশা পাশি আরো নানা সমস্যা থেকে আমাদের রক্ষা করতে সহায়তা করে। আলু --- প্রায়  $3$  মিলিথাম পরিমাণে আয়রন রয়েছে  $1$ টি বড় আলুতে। এছাড়াও আলুতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, বি এবং পটাশিয়াম। কাজু বাদাম --- উদ্ভিজ্জ আয়রণের আরেকটি উৎস হচ্ছে কাজুবাদাম। মাত্র  $1$  আউন্স কাজুবাদামে রয়েছে  $2$  মিলিথাম আয়রন। সুতরাং রক্তস্পন্দনায় ভুগলে সাধারণ স্ন্যাক্স বাদ দিয়ে কাজুবাদাম খেয়ে নিন।

# ব্যথা উপশমের সহজ বৈজ্ঞানিক উপায়

নিঃশ্বাস নিন শুনতে খুবই আশচর্য শোনালেও ২০১১ সালে প্রকাশিত একটি জানালে জানা গেছে, আমাদের দেহের কোনো অংশে ব্যথা অনুভূত হয় তখন আমাদের মনোযোগ সম্পূর্ণ ব্যথার দিকে থাকে। এই ব্যথা থেকে মুক্তির সব চাইতে সহজ উপায় হচ্ছে মনোযোগ সরিয়ে নেয়া। এবং শুধুমাত্র বুক ভরে বড় নিঃশ্বাস নেয়ার মাধ্যমেই প্রায় ৪০ শতাংশ পর্যন্ত ব্যথা উপশমে কাজ করে। কল্পনা করল মনে মনে নিজের পছন্দের খাবারের কথা চিন্তা করলে অনেক ধরনের ব্যথা কমে যায়, যেমন, বরফ ঠাণ্ডা জলে হাত ভিজিয়ে রাখলে যে ব্যথা অনুভূত হয় তার উপশম ঘটে। শুধুমাত্র পছন্দের খাবারের কথা চিন্তা করা ব্যথা উপশমে বেশ বড় ধরনের ভূমিকা পালন করে। তাই যখন মাথা ব্যথা, ভিজিয়ে রাখলে যে ব্যথা অনুভূত হয় তার উপশম ঘটে। আমাদের দেহের কোনো অংশে ব্যথা অনুভূত হয় তখন আমাদের মনোযোগ সম্পূর্ণ ব্যথার দিকে থাকে। এই ব্যথা থেকে মুক্তির সব চাইতে সহজ উপায় হচ্ছে মনোযোগ সরিয়ে নেয়া। এবং শুধুমাত্র বুক ভরে বড় নিঃশ্বাস নেয়ার মাধ্যমেই প্রায় ৪০ শতাংশ পর্যন্ত ব্যথা উপশমে কাজ করে। এতে করে ব্যথা আপনার আপনিই আপনার মস্তিষ্ক থেকে দূরে সরে যায়। ধ্যান করার ব্যথার পাশাপাশি বিষয়তা, উদ্ভেজন এবং উচ্চরক্তচাপের সমস্যাও কমাতে সহায়তা করে। একই কথা বারবার বলুন একটি নির্দিষ্ট শব্দ আওয়াজ, বাক্য কিংবা প্রার্থনা বারবার করতে থাকুন। এতে করে দেহের ব্যথার মতো পীড়ি দায়ক অনুভূতি আপনাআপনি করে আসবে। বোস্টনের জেনারেল হাসপাতালের ডিরেক্টর জানিয়েছেন, ইতিবাচকক শব্দ বাক্য বারবার বলতে থাকলে তা আপনার মস্তিষ্ক থেকে ব্যথার অনুভূতি অনেকটা কমিয়ে দেবে। অ্যাকুপ্রেসার এবং ম্যাসেজচিনে সে প্রাচীনকাল থেকে ব্যবহার হয়ে আসছে ব্যথা নিরাময়ের সব চাইতে ভালো উপায় হচ্ছে গান শোনা। এই সহজ কাজটি ব্যথা উপশমে বেশ সহায়তা করে। এই পদ্ধতিটিই আসলেই ব্যথা উপশমে কাজ করে। এই সহজ কাজটি আমাদের ইমিউন সিস্টেমকে উঁচু করতে সহায়তা করে। উচ্চস্বরে হাস্যুন হাসি সব চাইতে ভালো একটি ঔষধ। হাসি আমাদের দেহকে সুস্থ রাখে। হাসির মাধ্যমে আমাদের দেহ থেকে প্রাকৃতিক ভাবেই ভালোগার হরমোন এন্ডোরফিনের নিঃসরণ ঘটে যা মস্তিষ্ককে অনেকটা রিলাক্স করে। এতে করে ব্যথা অনেকাংশে উপশম হয়।



রবিবার সকালে পুর নিগমের একটি গাড়ি মিয়ন্ত্রণ হাড়িয়ে মাঝে আস্তায় উল্টে যাওয়া। ছবি- নিজস্ব।

## দলবিরোধী কার্যকলাপ! বহিষ্ঠত বরিষ্ঠ কং নেতা গৌতম রায় ও রমেন বরঠাকুর, তালিকায় আরও তিনি

ওয়াহাটি, ১৬ জুন (ই.স.) : দলবিরোধী কার্যকলাপের দায়ে বহিষ্ঠ দুই কংগ্রেস নেতা প্রভাবশালী প্রাণী গোত্তম রায় এবং প্রদেশ সাধারণ সম্পদক রামেন বরঠাকুরকে দল থেকে বহিষ্ঠন করা হয়েছে।

এছাড়া একই কারণে আরও তিনজনের ওপর বহিষ্ঠনের খীঢ়া বুলছে। তাঁরা আসম প্রদেশ কংগ্রেসের উপ-সভাপতি ডিজেন শৰ্মা, যুব কংগ্রেস তথ্য এনেগ্রাইউন্ড-এর প্রাক্তন সভাপতি পার্থপ্রতিম বরা এবং সাধারণ সম্পদক রামেশ তৈরী। কংগ্রেস থেকে বহিষ্ঠন করতে তাঁদের বিরুদ্ধে গৃহীত প্রত্বাবলোর অনুশাসন সমিতির কাছে পাঠানোর সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে।

শিনিবার ওয়াহাটিতে অবিষ্ট কংগ্রেসের প্রদেশ সদর দফতর রাজীব ভবনে অনুষ্ঠিত বৰ্ষিত কার্যনির্বাচক সভা রাজীবের প্রাক্তন মহী গোত্তম রায় এবং কংগ্রেসের সাধারণ সম্পদক রামেন বরঠাকুরকে বহিষ্ঠন করার ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত নিয়েছে কার্যনির্বাচক।

দলের সভাপতি বিপুন বরা এই খবর দিয়ে বলেন, “দলের নিয়মনুর্ভূতি বজায়ের জন্য তাঁদের বিরুদ্ধে অনুশাসন মনুমেন্টক ব্যবস্থা গ্রহণ করা হচ্ছে।”

প্রসঙ্গক্রমে উরেখা, বরাবর উপত্যকায় কংগ্রেসের সর্বেসর্বী তথ্য

বরাবর কংগ্রেস হিসেবে খ্যাত গৌতম রায় সদস্যমাণ লোকসভায় নির্বাচনে জিজেপি-র ঐতিহাসিক বিজয়ে প্রকাশ্য রাজপথে আবির দেখে উল্লাস প্রদর্শন করেছিলেন। এ ঘটনায় অবস্থিত পরেছিল কংগ্রেস। বরাবরের দুই আসনে জিজেপি-প্রার্থী জীব হওয়ার পর তিনি মিষ্টি থেকে ও খাইয়ে, হোলি থেকে আনন্দে আশুহারা হয়েছিলেন, এই দৃশ্য টিভি চ্যানেলে দেখে বাককুম হয়েছিলেন কংগ্রেসের প্রদেশ সভাপতি পিপুন বরা।

এদিকে, গত লোকসভা নির্বাচনে টিকিট বিষ্ঠিত প্রার্থী রামেন বরঠাকুর এবং দ্বিতীয় শৰ্মা প্রদেশ সভাপতি রিপুন বরাবর বিরুদ্ধে গুরুতর অভিযোগ এনেছিলেন। তাঁরা বলেছিলেন মোটা অঙ্গের টাকা নিয়ে টিকিট বিল করেছেন রিপুন। এছাড়া যুব কংগ্রেস তথ্য এনেস্টিউটাই-এর প্রাথমিক সভাপতি পার্থপ্রতিম বরা লোকসভা নির্বাচনে দেখে ভৱানুকূলে কংগ্রেসের পদ থেকে অপসারণের দাবি তুলে তাঁর বিরুদ্ধে বিদ্রোহ ঘোষণা করেছিলেন।

বিপুন বরা আরও জানান, দলের সংবিধান অমান্য করে দল বিরোধী কার্য লিঙ্গ হওয়ার দায়ে আরও কয়েকজনের বিরুদ্ধে কঠোর সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হচ্ছে।

### অমরনাথ দর্শনে ৩০ জুন কাশ্মীর যাচ্ছেন স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী

জ্ঞান, ১৬ জুন (ই.স.): অমরনাথ তীর্থযাত্রা ও মনির দর্শনে আগামী ৩০ জুন জ্ঞান কাশ্মীর সফর করবেন কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী ও ভারতীয় জনতা পার্টি (জিপি)-র সর্বভারতীয় সভাপতি অমিত শাহ। লোকসভা নির্বাচন ও কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রকের দায়িত্ব গ্রহণের পর কাশ্মীরে অমিত শাহের এটি প্রথম সফর। বরিবার জিজেপি রাজা সাধারণ সম্পদক (সংস্থা) আশোক কওল একজন যোগ্যতা করে বলেন, আগামী ৩০ জুন অমরনাথ গুহা দর্শনে আসছেন স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ।

এদিকে কাশ্মীরের একজন উর্ধ্বতন বিজেপি নেতা বলেন, “অমরনাথ ওহায় এই তীর্থযাত্রার প্রজা করবেন অমিত শাহ এবং পরে উপত্যকার নিরাপত্তা পরিস্থিতি পর্যালোচনা করবেন। সফরকালে তি নিরাপত্তা নিরাপত্তা পরিস্থিতি পর্যালোচনা করবেন।”

বিজেপি নেতা বলেন, “অমরনাথ তীর্থযাত্রাদের নিরাপত্তা পর্যালোচনা করবেন।” কাশ্মীরের পলওয়ামা জেলার নিরাপত্তা বাসিন্দার প্রত্যেক প্রকাশ্য পর্যালোচনা করবেন। একজন জনসেবক হিসেবে তাঁর কার্যকলাপে স্বত্ত্বালক্ষণ হচ্ছে কাশ্মীরের প্রত্যেক জনের জন্য উত্তীর্ণ করা হচ্ছে।



# জাগরণ

## ওল্ড ট্র্যাফোর্ডে মহারণে পরিসংখ্যান ধরে রাখতে মরিয়া বিরাটের ভারত

কলকাতা, ১৬ জুন (ইস.) : রবিবার ওল্ড ট্র্যাফোর্ডে মহারণে। ভারত-পাকিস্তান ম্যাচ নিয়ে সরগরম গোটা ক্রিকেটবিশ্ব।

বিশ্বক্রিকেটের মেগা ইভেন্টে এই ম্যাচ ভিল্লন' হতে পরে বৃষ্টি পূর্ণাঙ্গস অস্তত

পুরুষদের আশুল করতে পারছে না ক্রিকেট অনুরাগীদের। প্রায় ন মাস বাদে আস্তর্জিতক

ক্রিকেটে মুখোয়াথি হতে চলেছে দুই দল।

আমের বনাম কেবলি, রিয়াজ বনাম রেহতিন বিংশ বুরাই বনাম ফকর। ম্যাচেস্টার মহারণ ঘরে যাত্রীয় বাবদ মজুত, কেবল তা

বিশ্বক্রিকেটের অপেক্ষায়।

বিশ্বক্রিকেটে ভারত-পাকিস্তান লড়িয়ের শুরুতা ১৯২। চাম্পিয়ন হলো সেবা রিপ্রেতিভদ্বী

ভারতের কাছে হার মীকার করতে হয়েছিল

ইমরান খানের পাকিস্তানকে। এরপর

বিশ্বক্রিকেটের মেগা আসরে আরও বের

মুখোয়াথি হয়ে থাকে দুই প্রতিপক্ষ। কিন্তু

প্রত্যেকবারে ভারতের বিলক্ষে খালি হাতে

ফিরতে হয়েছে পাকিস্তানকে। এখাবৎ

বিশ্বক্রিকেটের আসরে দ্বাদশ মুখোয়াথি

সাক্ষতে ভারতের পক্ষে ফলাফল ৬-০।

পরিসংখ্যানকে বুড়ো আঙুল দেখিয়ে এবার কি

ফলাফল নিয়ে দখলে নিতে পারবে

সরবরাজের পাকিস্তানের নাম বিশ্বক্রিকেটে

পাকিস্তানের ১০০ শতাংশ জয়ের ধারা

বজায় রেখে ফলাফল ৭-০ করতে বিরাটের

ভারত। উভয় জানে অপেক্ষা আর

কয়েকটান। তবে তার আগে বিশ্বক্রিকেটে

ভারত-পাক ম্যাচের বিশ্বক্রিকেটের

ফলাফল দখলে নেওয়া যাক একজারে-

সিডনি, ১৯১২- ভারত জয়ী ৪৩ রানে

বিশ্বক্রিকেটে মহারণে মেগা আসরের মেগা

আসরে প্রথমবারে পাকিস্তানের মুখোয়াথি হয়

ভারত। ভারতের উইকেটেক্সক করিন

মোরেকে উদ্দেশ্য করে ব্যাট উচ্চে পাক

ব্যাটস্মান জাতে মিয়াদের বিতরিত

অঙ্গভঙ্গ অনুরাগীদের শুভিত এখনও টার্টকা।

অজয় জাদেজোর ৪৬ রান সচিন তেজস্করের

অপরাজিত ৫৪ রানে ভর করে প্রথমে ব্যাট

করে ৭ উইকেটে ২১৬ রান তোলে ভারত।

জবাবে ওপেনার আমির সোহেলের ৬২ রান ও

জাভেদ মিয়াদের ৪০ রান সত্ত্বেও ভারতীয়

বোলারদের দাপটে ১৭৩ রানেই ঘটিয়ে যায়

পাকিস্তান।

দেশসমূহ, ১৯১৬- ভারত জয়ী ৩১ রানে

প্রথমে ব্যাট করে উপেনার ব্যক্তিগত সিং সিধুর

৯৩ রান, মিডল অর্ডারে অজয় জাদেজোর ৪৫

রান ভারতকে পৌছে দেয় ২৮৭ রানে। জবাবে

দুর্দত শুরু করেন দুই পক্ষে পেশেনার আমির

সোহেলে ও সচিন আনোয়ার। কিন্তু ভেঙ্গে

প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৩ উইকেটে পাকিস্তানের

কাজ কঠিন করে তোলে। ভারতের ২৪৭ রানের

জবাবে ২৪৮ রানের বৈশি তুলতে পারেন

পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টার, ১৬ জুন (ইস.) : বৃষ্টির ভুক্তি উপেক্ষা করে ওল্ড

ট্র্যাফোর্ডে ভারত-পাকিস্তান মহারণে আসে প্রথম আমস্ট্রাঙ্গ জামালেন পাক

দলনায়ক সরবরাজ আহমেদ।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের ৪৫, রাহিল স্নাইডের ৬১,

অধিনায়ক মহাম্ব আজহারউল্লেখের ৫৯ রানকে

গ্লাফর্কর্ম করে নির্ধারিত ৫০ ওভারে ২২৪ রান

তোলে ভারত। এরপর বল হাতে জলে উঠেন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫ উইকেটে, জামাল

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

জবাবে নামে ভারতের প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

কুমারের ৫ উইকেটে পাকিস্তান।

ম্যাচেস্টারেই মুখোয়াথি হয়েছিল দুই দেশ। সচিন

তেজস্করের প্রথম প্রসাদ ও অনিল কুমারের ৫

উইকেটে শিকারে প্রথম প্রসাদ ও অনিল

