

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

ওজন কমাতে মাশরুম খান



মাশরুম একটি ভেষজ গুণ সম্পন্ন ও সামান্য ক্যালরিযুক্ত খাবার। এই খাবারটি কিন্তু অতিরিক্ত ওজন কমাতেও সাহায্য করে। এক গবেষণায় জানা গেছে, পোর্টোবোলো প্রজাতির মাশরুম খাদকের রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে ও ওজন কমায়। স্কুল পালবিক হেলথের

পুষ্টিবিদরা জানিয়েছেন, চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে মাশরুম কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারে। চিনি বা শর্করা নিয়ন্ত্রণে থাকলে স্বাভাবিকভাবেই যারা ওজন কমাতে চান তারা লাভবান হতে পারেন। পিটার জানিয়েছেন, আমাদের শরীরের প্রত্যেকটি কোষে শর্করা প্রয়োজন। রক্তে

শর্করা শরীরের কোষগুলি গ্রহণ করতে পারেননা। ফলে অতিরিক্ত শর্করা শরীরে মেদ হিসেবে জমা হয়। আর মাশরুম রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখে। গবেষণার মাধ্যমে জানানো হয়েছে, গবেষণার অংশ হিসেবে মিস্তি পানীয়ের

প্রতিক্রিয়ায় শর্করার মাত্রা কমান থাকে তা দেখার জন্য ১৯ থেকে ২৯ বছর বয়সী আটজন পুরুষ ও ১০ জন মহিলা দুই সপ্তাহ ধরে ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্টের পরীক্ষা করা হয়। এদের প্রত্যেককে সমান মিস্তি তিন ধরনের পানীয় খাওয়ানো হয়। এই পানীয়ের মাধ্যমে ছিল ৭৫ গ্লুকোজ ড্রিংক, ৭৫ গ্রাম গ্লুকোজ ড্রিংকের সঙ্গে .৫ গ্রাম পোর্টোবোলো পাউটার, ৯.৫ গ্রাম পোর্টোবোলো পাউটারের সঙ্গে সুগন্ধী জল। পরীক্ষার ফল হিসেবে দেখা যায়, গ্লুকোজ ড্রিংকের সঙ্গে পোর্টোবোলো পাউটার খাওয়ার ফলে রক্তে ইনসুলিনের মাত্রা কমে গেছে। এটি গবেষণার প্রতিবেদন জানানো হয়েছে, এই পরীক্ষায় এটা স্পষ্ট হয় যে মাশরুম রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে থাইকেবর ওজনে ভারসাম্য রাখে। তবে এ বিষয়ে সবচেয়ে বেশি কার্যকরী ফল পায় মহিলারা।

পরিষ্কার ও বলমলে চোখ পেতে যা করবেন



আমাদের দেহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হল চোখ। তাই চোখের প্রতি যত্নবান হওয়া প্রয়োজন। চোখ আছে বলেই আমরা সুন্দর এই পৃথিবী দেখতে পাই। তাছাড়া দেহের সুস্থতার জন্য চোখের সুস্থতারও প্রয়োজন আছে। আ পনি হস্ত খেয়াল করলে বুঝতে পারবেন যে চোখে কোনো সমস্যা হলে আমরা খুব দুশ্চিন্তায় ভুগি। চোখে জ্বালা পোড়া, হলে, চুলকালে, এলাজি হলে বেশ কিছু সময়ের জন্য ভয় হয় মনে। চোখে বিভিন্ন সময় সমস্যা থা য়োর কারণগুলো হল অসুখ বা অন্য দৈহিক সমস্যা ক্রান্তি, কম ঘুম হওয়া, দীর্ঘ সময়

কাজ করা, দীর্ঘক্ষণ ধরে টিভি ল্যাপটপ কম্পিউটার হল দেখা, অত্যধিক মদ্যপান, ধূমপান করা এবং দুর্বল লিভার পরিষ্কার ও পরিষ্কার বলমলে চোখ ও দৃষ্টি পেতে নিজের লাইফস্টাইল কিছু পরিবর্তন আনুন এবং ঘরেই নিজের চোখের যত্ন নিন। চোখ ম্যাসেজ — চোখের ম্যাসেজ সুস্থতা বজায় রাখার অন্যতম উপায় হল চোখ ম্যাসাজ করা। ম্যাসাজের মাধ্যমে চোখে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পাও। হাতে সামান্য অলিভ অয়েল ও নারকেল তেল নিয়ে নিন। তার পর হাতের আঙুলের সাহায্যে চোখের

চার পাশে ধীরে ধীরে ম্যাসেজ করুন। প্রতিদিন এক বার চোখে গোলাপ জল — ক্রান্ত চোখকে মুহূর্তে সচল করে তুলতে গোলাপ জল খুবই উপকারী। গোলাপ জল চোখ ঠান্ডা রাখে, চোখের চারপাশের কালা দাগ রোধ করে এবং চোখের ফোলা বাব কমাই দেয়। টুকরো কটন বল গোলাপ জলে ডিজিয়ে নিন। শুয়ে পরুন এবং গোলাপ জলে ভিজানো তুলোর টুকরো চোখ বন্ধ করে ওপরে ঝিয়ে রাখুন। ১০ মিনিট রেখে চোখ ধুয়ে ফেলুন। যখনই চোখ ক্রান্ত লাগবে তখন এই সহজ কাজটি করতে পারেন।

শিশুদের উচ্চ রক্তচাপকে অবহেলা না করে গুরুত্ব দিন

উচ্চ রক্তচাপ শুধু বয়স্কদের অসুখ নয়, শিশু-কিশোরদেরও হয়ে থাকে। তাই শিশুদের উচ্চ রক্তচাপকে অবহেলা না করে গুরুত্ব দেয়া উচিত। কারণ তা না হলে তার ফল হতে পারে মারাত্মক। শিশু ও উচ্চ রক্তচাপ? শিশু ও উচ্চ রক্তচাপ এ দুটো শব্দ যেন একসাথে মানায় না। উচ্চ রক্তচাপ যেন শুধু বয়স্কদের অসুখ— এমনটা মনে করেন অনেকেই। তবে এ ধারণা সম্পূর্ণ ভুল। বলেন গ্যোটিংসেন শহরের শিশু বিশেষজ্ঞ। তাদের কথায় শিশু কিশোরদের মধ্যে চার থেকে পাঁচ ভাগেরই উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে, তবে তা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ধরা পড়ে অনেক দেরিতে। গুরুত্ব দেয়া হয় এক গবেষণায়। শিশুদের উচ্চ রক্তচাপকে মোটেই গুরুত্ব দেয়া হয় না। যদিও এর ফলে শিশুদের হার্ট আটক বা স্ট্রোক পর্যন্ত হতে পারে। অসুখের দিক দিয়ে হার্ট আটক বা স্ট্রোক — এই দুটোই সারা বিশ্বে সবচেয়ে বেশি হয়ে থাকে। স্কুলের স্টেট আগে শোনা যেত স্ট্রেস শুধু বড়দের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। কিন্তু আজকের দিনে

সেটা আর ঠিক নয়। কারণ বাচ্চাদের স্কুল থেকেই শুরু হয়ে যায় প্রতিযোগিতার যুদ্ধ, যার পলে ওদেরও থাকে প্রচণ্ড মানসিক চাপ। আর উচ্চ রক্তচাপের প্রধান কারণই যে হলো মানসিক চাপ। খেলাধুলার থেকে বেরিয়ে আসার জন্য প্রয়োজন পড়াশুনা বা স্কুলেই অন্যান্য চাপের পাশাপাশি খেলাধুলা, গান বা জ্ঞান বা কোনো হবি থাকা। যাতে শিশু, কিশোর কিশোরীরা তাদের রাগ, দুঃখ, কষ্ট ভুলে গিয়ে মাথাটাকে পুরোপুরি অন্যদিকে ঘোরাতো পারে। খাওয়া দাওয়া— শিশু কিশোররা খেতে পছন্দ করেন পিজা, তেলে ভাজা ফ্রফ্রাই বা এধরনের নানা খাবার। এসব খাবারে থাকে প্রচুর তেল এবং লবণ। তাছাড়া কফিন সহ এনার্জি ড্রিংক বা মিস্তি পানীয়ও অল্প বয়সীদের বেজায় পছন্দ। উচ্চ রক্তচাপ সহজে বোঝা যায় না শিশু কিশোরদের ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপ সেভাবে বোঝা যায় না। তবে অনেকের ক্ষেত্রে হঠাৎ করে নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাথাব্যথা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি হতে দেখা দেয়। নিজের সন্তানের এ ধরনের পরিবর্তন

দেখলে মা বাবার সেদিকে বিশেষভাবে লক্ষ রাখতে হবে। অতিরিক্ত ওজন— অনেক সময় বংশগত ধারাকে উপেক্ষা করার উপায় থাকে না— তা উচ্চ রক্তচাপই হোক বা অতিরিক্ত ওজনের সমস্যাই হোক। তাই যাদের মা বাবার অতিরিক্ত ওজন এবং উচ্চ রক্তচাপে রয়েছে তাদের ক্ষেত্রে ছোটবেলা থেকে খাদ্যাভ্যাসের দিকে নজর রাখা ও ব্যায়াম করা প্রয়োজন। ধর্মনির কাঠিন্য কার্ডিওলজিস্টরা বলেন, উচ্চ রক্তচাপের চেয়েও ধর্মনির কাঠিন্য বা সমস্যা থেকে হৃদরোগ হতে পারে। এক্ষেত্রে ধর্মনির আন্তে আন্তে ছোট হয়ে আসে। তাছাড়া উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় ধূমপান, ডায়াবেটিস সহ অন্যান্য অসুখও।

কিডনি নষ্ট হয়ে যাবার ভয় — উচ্চ রক্তচাপের ফলে অনেকের কিডনি পুরোপুরি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। এ রকমটা হলে সারা জীবনের জন্য ডায়ালিসিসের ওপর নির্ভরশীল হতে হয়। অথবা নিতে হয় কিডনি প্রতিস্থাপনের মতো ঝুঁকিও। ওষুধ প্রতিনিয়ত

মুখে ও নাকের ব্ল্যাকহেড দূর করুন ২০ মিনিটে

ব্ল্যাকহেড বিষয়টির সাথে আমরা সবাই পরিচিত। বিশেষ করে নাকের পাশের অংশে এটি বেশি হয়ে থাকে এবং জায়গাটিকে বেশ কালচে করে তুলে। মূলত বিভিন্ন ধরনের ময়লা, তেল আর মেদ থেকে ক্ষরিত র সের সমন্বয়ে এক ধরনের কালো দাগ গড়ে তোলে নাকের পাশে, ঠোঁটের নিচে, খুতনিতে এবং কপালে। আর এটি শক্ত হয়ে ত্বকের ছিদ্রপথ বন্ধ করে ফেলে। এগুলোই ব্ল্যাকহেড নামে বিশেষ পরিচিত। প্রতিদিনের মুখ ধোয়া সত্ত্বেও এগুলো মুখে উঠে থাকে। এই ব্ল্যাকহেড থেকে ত্বককে বাচাতে যে পদ্ধতিগুলো আপনি



এরপরে পরিষ্কার করা মুখে গরম জলে ভাব দিয়ে ২০ মিনিট স্টিম ত্বকের বিভিন্ন মরা চামড়া যেগুলো ত্বকের ছিদ্রপথ বন্ধ করে ফেলে নিমূল করুন। এর জন্য ভালো কেটি ডিপ ফেস ক্রিমার ব্যবহার করুন।

৪ টেবিল চামচ বেকিং সোডা পেস্ট করে মুখে লাগান। পেস্টটি মুখে ১০ মিনিট র ১৫ মিনিট পরে হালকাভাবে ধুয়ে নিন। বেকিং সোডা ত্বকের থাকা বিভিন্ন ময়লা এবং ব্যাকটেরিয়া দূর করে ফেলে।

তবে মুখটি ধোয়ার জন্য হালকা কসুম গরম জলে বাবহার করলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়। এভাবে মাত্র ২০ মিনিটের ব্যবধানে দূর করে ফেলতে পারেন মুখের যত সব নোংরা ব্ল্যাকহেডস।

মূত্রনালির কিছু সমস্যা ও সমাধান

শরীর থেকে বর্জ্য নিঃসরণ কিডনি ও মূত্রতন্ত্রের মূল কাজ। শরীরে জল ও লবণের মাত্রা নিয়ন্ত্রণেও কিডনি মূত্রতন্ত্র রাখে বিশেষ অবদান। বর্জ্য নিঃসরণ মূত্রতন্ত্রের অপরিণীত ক্ষমতা বা অক্ষমতায় এসব বর্জ্য শরীরে জমা হয়ে আমাদের শরীরের সুস্থ অবস্থাকে বিঘ্নিত করে। স্বাভাবিক প্রস্রাবের অভ্যাস কেমন? — একজন মানুষ ২৪ ঘণ্টায় সাধারণত ২ দশমিক ৫ থেকে তিন লিটার জল বা জল পান করে থাকে। কিডনির কাজ করার ক্ষমতা স্বাভাবিক থাকলে, পারিপার্শ্বিক আবহাওয়ার খুব বড় ভারতম্য না হলে প্রতি ২৪ ঘণ্টায় এক হাজার ৫০০ সিসি প্রস্রাব ডিনি তৈরি করে থাকে। আমাদের শরীর থেকে কিছু জল ঘাম আকারে, কিছু জল শ্বাস প্রস্রাবের সঙ্গে কিছু জল মলের সঙ্গে বের হয়ে যায়। যেহেতু আমাদের প্রস্রাবের থলির স্বাভাবিক ধারণক্ষমতা ৩০০ সিসি বা তাই স্বাভাবিকভাবে একজন মানুষ ২৪ ঘণ্টায় পঁচবার প্রস্রাব করে থাকে। সাধারণত দিনে চারবার বা রাতে একবার। তবে নানাবিধ স্বাভাবিক বা অস্বাভাবিক কারণে বারবার প্রস্রাবের প্রবণতা দেখা দিতে পারে, আবার কমেও যেতে পারে। যদি আমরা অতিরিক্ত জল বা তরলজাতীয় খাবার খাই, তবে প্রস্রাবের পরিমাণ বেশি স্তর, বারবার প্রস্রাব হয় প্রস্রাব প্রস্রাব হয় ডায়াবেটিসেও। অন্যদিকে পুরুষের ক্ষেত্রে বয়োবৃদ্ধির দসস্বে বয়সজনিত স্বাভাবিক পরিবর্তন হিসেবেই বৃদ্ধি ঘটে প্রোস্টেট গ্রন্থি। প্রোস্টেট গ্রন্থি প্রস্রাব প্রবাহের বাধার সৃষ্টি করে। ফলে প্রস্রাবের থলি সব সময় সম্পূর্ণ খালি হয় না। আর বৃদ্ধি পাওয়া প্রোস্টেট সৃষ্টি করে প্রস্রাবের থলির মুখে এক ধরনের অস্বস্তি। বয়োবৃদ্ধির কারণে নারী পুরুষ নির্বিশেষে সবার প্রস্রাবের থলিরই ধারণক্ষমতা কমে যায়। বারবার প্রস্রাব করার

প্রবণতা বেড়ে যায়। প্রস্রাব করা বা না করার এই নিয়ন্ত্রণ কি সব সময় রক্ষা করা সম্ভব? না। তবে অবশ্যই তা স্বাভাবিক নয়। নানা ধরনের স্নায়বিক অসুস্থতা, প্রস্রাবের থলির কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করে যেসব স্নায়ু তার বৈকল্য বা সমন্বয়হীনতা, প্রস্রাব প্রদাহে, হরমোনের ভারসাম্যহীনতা বৃদ্ধি ও প্রস্রাবের থলির নানাবিধ অসুস্থতায় এ নিয়ন্ত্রণ সাময়িক বা স্থায়ীভাবে বিঘ্নিত হতে পারে। ব্যক্তি যখন এ নিয়ন্ত্রণ হারায়, তখন সে আর পারে না নিজ ইচ্ছানুসারে প্রস্রাব করতে। কখনো কখনো কারো কারো ক্ষেত্রে ঘ টে অনভিপ্রেত অনিচ্ছা সত্ত্বেও নিজের অজান্তে প্রস্রাব করে যাওয়ার মতো বিরতর ঘটনা, যা কেবল অসুস্থতাই নয়, সামাজিকভাবে বিরতকরও বটে। তবে এসবই নিয়ন্ত্রণযোগ্য ও নিরাময়যোগ্য।

প্রয়োজন শুধু সঠিক সময়ে সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণ করা। প্রয়োজন শুধু সঠিক সময়ে সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণ করা। প্রয়োজন শুধু সঠিক সময়ে সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণ করা। স্বাভাবিক প্রস্রাব কেমন? স্বাভাবিক প্রস্রাব পরিষ্কার, রংহীন বা হলুদভা। প্রস্রাব পরিষ্কারের প্রক্রিয়া বাধাহীন, ব্যাধান্য

সম্পূর্ণই স্বস্তিকর। প্রক্রিয়াটি শুরু করা যাক নিজ ইচ্ছায়, প্রয়োজন হয় না কোনো চাপ দেওয়ার। গতি থাকে একটানা, শেষ হয় ২০ সেকেন্ডে। প্রক্রিয়াটি শেষ করে অনুভব করা যায় এক স্বাভাবিক পরিতৃপ্ত। যদি প্রস্রাব হয় খোলা, অতিরিক্ত ফেনাযুক্ত বা অস্বাভাবিক দৃগন্ধযুক্ত। প্রক্রিয়াটি যদি হয় ব্যথা, জ্বালা, যন্ত্রণাপূর্ণ তাহলে এটি স্বাভাবিক নয়। এমনটা হতে পারে প্রস্রাবের প্রদাহ সহ নানাবিধ অসুস্থতায়। এক্ষেত্রে প্রয়োজন সঠিক প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ। প্রস্রাবের রং যদি লাল হয় বা থাকে, তাতে রক্তের অস্তিত্বের বিষয়টি গুরুত্ব সহ হকারে বিবেচনায় নেয়া জরুরি। ব্যাধান্য প্রস্রাব পরিত্যাগ প্রক্রিয়ায় যদি প্রস্রাবে রক্ত থাকে, তবে তা নিতে হবে অতীব জরুরি ও ঝুঁকিপূর্ণ স্বাস্থ্যসমস্যা হিসেবে। সামান্য কালেক্ষেপণও এক্ষেত্রে হতে পারে অসামান্য ক্ষতির কারণ। অথচ রোগোপযোগী ব্যবস্থা গ্রহণ, সেগনিয়াস ও ঝুঁকিপূর্ণ চিকিৎসায় এ ধরনের জীবনযাত্রী অসুস্থতা নিয়ন্ত্রণ নয়, শুধু অনেক ক্ষেত্রেই নিরাময় সম্ভব।

নতুন মায়াদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় অবশ্য করণীয় ৫টি কাজ

মা হওয়া মহিলাদের জন্য অত্যন্ত সৌভাগ্যের ব্যাপার। প্রতিটি মহিলাই এই স্বপ্ন দেখে থাকেন। তাই গর্ভধারণের ব্যাপারটি তাদের কাছে অনেক বেশি মূল্যবান একটি সময়। গর্ভধারণের সময়টা শুধুমাত্র মহিলাদের জন্যই নয় তার আশপাশের সকলের জন্য আসলেই অনেক গুরুত্বপূর্ণ সময়। সঠিক পুষ্টি ও সঠিক নিয়মে কাজ কর্ম হচ্ছে কিনা তা সকলের জানা এবং সব সময় খোয়লা রাখার দায় দায়িত্ব সকলের। কিন্তু সন্তান জন্মের পরের সময় অনেকের প্রস্তুতি মাকে অবহেলা করতে দেখা যায়। নতুন মা হয়ে মহিলারাও সন্তানের খেয়াল রাখতে গিয়ে লক্ষ রাখতে পারেন না নিজের প্রতি। কিন্তু এই সময়টাই মহিলাদের স্বাস্থ্যের জন্য

বেশ ঝুঁকিপূর্ণ। এই সময়েও স্বস্থ রাখতে সকলের রাখতে হবে বাড়তি একটু খেয়াল। যত্ন নিতে হবে নতুন মায়ের নিজেরও। এতে করে মা ও শিশু দুজনেই সুস্থ থাকবেন। পুষ্টির খাবার খাওয়া দেহের ওপর চাপ দিয়ে কাজ করবে না— মহিলাদের সংসারের অনেক ধরনের কাজ রতে হয়। গর্ভকালীন পরবর্তী সময়ে এতমই গর্ভকালীন পরবর্তী সময়ে একই পুষ্টির খাবার খাওয়া পরামর্শ দেন তারা। কারণ বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য একজন মাকে বাড়তি ২০০ থেকে ২২০ ক্যালরি খাবার খেতে হয়। তাই প্রোটিন, ভিটামিন, ফাইবার জাতীয় খাবার অবশ্যই এই ধর্মময় থাকবে। ফলমূল ও শাকসবজি খাওয়ার পরিমাণ বালান।

গর্ভকালীন পরবর্তী সময়ে খাদ্য তালিকায় অবশ্যই ফলমূল এবং শাকসবজির পরিমাণ বাড়িয়ে দেবেন। কারণ বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে মায়ের দেহ রাখে সুস্থ, এতে শিশুও সুস্থ থাকে। দেহের ওপর চাপ দিয়ে কাজ করবে না— মহিলাদের সংসারের অনেক ধরনের কাজ রতে হয়। গর্ভকালীন পরবর্তী সময়ে এতমই গর্ভকালীন পরবর্তী সময়ে একই পুষ্টির খাবার খাওয়া পরামর্শ দেন তারা। কারণ বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য একজন মাকে বাড়তি ২০০ থেকে ২২০ ক্যালরি খাবার খেতে হয়। তাই প্রোটিন, ভিটামিন, ফাইবার জাতীয় খাবার অবশ্যই এই ধর্মময় থাকবে। ফলমূল ও শাকসবজি খাওয়ার পরিমাণ বালান।

বেড়ে যায়। অনেক স্বাস্থ্য সচেতন মায়েরা চেষ্টা করেন সে ওজনটুকু কমিয়ে আগের মতো হয়ে যেতে চান। কিন্তু কাজটি বেশ সাবধানে করতে হবে। একবারে করতে পারবেন না, এতে শরীরের ওপর খারাপ প্রভাব পড়বে। ডায়াটিং করতে যাবেন না, খাদ্যতালিকায় সুষম খাবার রাখুন, হালকা পাতলা ব্যায়াম করে নিন। জল ও জল এতমই গর্ভকালীন পরবর্তী সময়ে ফিরে যেতে শরীরে ওপর চাপ ফেলেও কাজ করে থাকেন যা একেবারেই উচিত নয়। কাজ করুন, তবে বুঝে শুনে। মনে রাখতে মায়ের অসুস্থতার প্রভাব বাচ্চার ওপর পরে। ঘণ্টা তিনেক ধরে রান্না করারকাজ না করে সহজ ধরনের রান্না করুন, ঘরের কাজের জন্য মায়ের ওজন না।

ছবি এঁকে ফারাহর কন্যা আরোনাভাইরাসের সংক্রমিত আর্সেনি! শাহরুখ খান হয়েছে গণমাধ্যম থেকে তারকাদের আড়ালে পড়া তারি ও এগিয়ে এসেছে রুপি। এই ছবিগুলো বিদ্যমান একটু পরিচয় ব ছবিগুলো বানিয়েছেন নি দিয়েছেন ফারাহ। সেখা মেয়ে অন্য ৭০ হাজার আমাদের ঘরের পোষার জন্য। ওই সব মানুষদের ভারতজুড়ে এখন লকডাউ সেই সহায়তায় অন্যায়



খেলেই শিরোপা জিততে চান বাস্মা কোচ

লন্ডন। নভেল করোনাভাইরাসের প্রকোপে এবারের লা লিগা মৌসুম ভেঙে যাওয়ার শঙ্কা জেগেছে। তেমনটা হলে লিগ টেবিলের শীর্ষে থাকায় সেরার মুকুট খেতে পারে বাস্মালো। তবে মাঠে লড়াই করেই শিরোপা জিততে চান দলটির কোচ কিকে সেতিয়েন।

প্রাণঘাতী কোভিড-১৯ রোগের কারণে স্থগিত হয়ে দেশের ক্রীড়াঙ্গন। ইতোমধ্যে অনেকগুলো আন্তর্জাতিক টুর্নামেন্ট পিছিয়ে গেছে। স্প্যানিশ লিগের ক্ষেত্রেও তেমনটা হলে কী হবে? ২ পয়েন্ট এগিয়ে শীর্ষে থাকায় হয়তো চ্যাম্পিয়ন ঘোষণা করা হবে বাস্মালোককে। ২৭ রাউন্ড শেষে বাস্মালোকের পয়েন্ট ৫৮, রিয়ালের ৫৬। স্পেনের 'টিভিপ্রি'-কে কাতালান ক্লাবটির কোচ জানান, এভাবে শিরোপা জিততে চান না তারা।

“আমি অবশ্যই খেলতে পছন্দ করব এবং খেলেই চ্যাম্পিয়ন হতে চাইব।”

“কিন্তু বাস্তবতা হলো, পরিস্থিতি একইরকম আছে এবং লিগ মৌসুমের সময় পার হয়ে যাচ্ছে। আমি জানি না, শিরোপার জন্য এটাই (বর্তমানে এগিয়ে থাকা) যথেষ্ট কিনা। আমি নিজেকে চ্যাম্পিয়ন হিসেবে ভাবতে চাইছি না।” বিশ্ববাসীর জন্য কঠিন এই সময়ে শুধু ফুটবল নিয়ে ভাবছেন না সেতিয়েন। সঙ্কটময় এই সময় দ্রুত কেটে যাবে, মানুষ আগের মতো স্বাভাবিক জীবনে ফিরবে-প্রত্যাশা ও প্রার্থনা স্প্যানিশ এই কোচের। শেষ দিকে, লিগ শিরোপা লড়াইয়ে কিছুটা এগিয়ে থাকায় স্বস্তিও ফুটে উঠল সেতিয়েনের কণ্ঠে।

“যদি আমাদের না খেলেই মৌসুম শেষ করতে হয় যদি আমরা খেলতে পারি, তাহলে তো দারুণ। দেখা যাক, আমরা এগিয়ে থাকতে পারি কি-না।”

বন্ধ করে দিলেন সেতিয়েন। কাতালান একটি রেডিওকে দেওয়া সাক্ষাৎকারে এই প্লেমেকারের প্রশংসা করছেন তিনি।

“আমার মতে, কৌতিনিয়ো একজন দুর্দান্ত ফুটবলার। আমি তাকে খুব পছন্দ করি। সে বাস্মার খেলোয়াড়। তাকে পেতে আপনাকে রিজার্ভ ক্লাবের পুরো অর্থ অথবা একটা ফি মেটাতে হবে। তবে সে এখানে ফিরতে চায়।”

“আগামী মৌসুমের শুরু থেকে তাকে আমি আমার পরিকল্পনায় রাখব। তার পড়তে হতে পারে বলে ধারণা।”

সেতিয়েনের পরিকল্পনায় কৌতিনিয়ো

লন্ডন। প্রত্যাশা আর সম্ভাবনার ডলি সাজিয়ে এসেছিলেন ক্যাম্প নউয়ে, কিন্তু নিজেকে মেলে ধরতে পারেননি ফিলিপে কৌতিনিয়ো। এক মৌসুম পরেই তাকে ধারে পাঠিয়ে দেওয়া হয় বায়ান মিউনিখের।

তবে বাস্মালোকের পরিকল্পনায় যে এখনও তিনি ভালোমতোই আছেন, তা পরিষ্কার কোচের কণ্ঠায়। ব্রাজিলিয়ান তারকার আগামী মৌসুমে নিজের দলে ফেরত চান, জানিয়েছেন কিকে সেতিয়েন।

২০১৮ সালের জানুয়ারিতে লিভারপুল থেকে ক্লাব রেকর্ড ১২ কোটি ইউরো ট্রান্সফার ফিতে কৌতিনিয়োককে দলে ভেড়ায়

বাস্মালোক। তবে নিজের নামের প্রতি সুবিচার করতে পারেননি তিনি। দলটির হয়ে সব প্রতিযোগিতা মিলিয়ে ৭৬ ম্যাচ করেন ২১ গোল।

আগামীতে নতুন খেলোয়াড় কিনতে যে অর্থ দরকার তার বড় একটা অংশ কৌতিনিয়োককে বিক্রি করে বাস্মালোক মেটাতে চায় বলে গণমাধ্যমের খবর। তবে বাস্তবতা অনেকটাই বদলে দিয়েছে কোভিড-১৯ মহামারী। আর্থিক সঙ্কটের মধ্যে কৌতিনিয়োককে বিক্রি করতে গেলে লা লিগা চ্যাম্পিয়নদের বড় ধরনের লোকশানের মুখে পড়তে হতে পারে বলে ধারণা।

কৌতিনিয়োর সমালোচকদের মুখ

বন্ধ করে দিলেন সেতিয়েন। কাতালান একটি রেডিওকে দেওয়া সাক্ষাৎকারে এই প্লেমেকারের প্রশংসা করছেন তিনি।

“আমার মতে, কৌতিনিয়ো একজন দুর্দান্ত ফুটবলার। আমি তাকে খুব পছন্দ করি। সে বাস্মার খেলোয়াড়। তাকে পেতে আপনাকে রিজার্ভ ক্লাবের পুরো অর্থ অথবা একটা ফি মেটাতে হবে। তবে সে এখানে ফিরতে চায়।”

“আগামী মৌসুমের শুরু থেকে তাকে আমি আমার পরিকল্পনায় রাখব। তার পড়তে হতে পারে বলে ধারণা।”

লা লিগার ফেরা নিয়ে শঙ্কা বৃসকেতসের

লন্ডন। করোনাভাইরাসের ছোবলে বিপর্যস্ত বিশ্বের জনজীবন। স্পেনে একটু উন্নতির আভাস মেলায় লকডাউন কিছুটা শিথিল করা হয়েছে। তবে এখনও দেশটির শীর্ষ ফুটবল প্রতিযোগিতা লা লিগার মাঠে ফেরা নিয়ে নিশ্চিত নন সের্বিও বৃসকেতস। তাই এই লিগের ২০১৯-২০ আসর শেষ হওয়া নিয়ে শঙ্কা কাটছে না বাস্মালোকের তারকা মিডফিল্ডারের।

কোভিড-১৯ রোগে মারাত্মকভাবে আক্রান্ত হয়েছে স্পেন। সেখানে আক্রান্তের সংখ্যা এক লাখ ৮০ হাজার, ইউরোপের দেশগুলোর মধ্যে যা সর্বোচ্চ। মৃত্যু সংখ্যা প্রায় ১৯ হাজার। ফুটবলসহ সব সব ধরনের খেলা দেশটিতে বন্ধ রয়েছে এক মাসের বেশি সময় ধরে।

এর মাঝেই চলতি সপ্তাহ থেকে টুর্নামেন্ট কাজে ফিরতে শুরু করেছে স্পেনের লোকজন। আগামী জুনের শুরুর দিকে মৌসুম পুনরায় শুরুর আভাস দিয়েছেন লা লিগা সভাপতি হাভিয়ের তেবাস। তবে স্পেনের দুটি রেডিওকে দেওয়া সাক্ষাৎকারে ভিন্ন মত পোষণ করেন বৃসকেতস।

“আমি মনে করি, মৌসুম পুনরায় শুরু করা কঠিন হবে। আমার মনে

হয় না এটা শেষ করা যাবে।”

“প্রথমে আমি দেখতে চেয়েছিলাম এটা কতটা ছড়ায়। এখন মনে হচ্ছে আমরা সবচেঁচ সীমায় পৌঁছে গেছি। ভালো খবরের অপেক্ষায় আছি।”

ছড়িয়ে ছিটিয়ে আছেন খেলোয়াড় - কোচ - স্টাফরা। সবাইকে এক জায়গা করে খেলা শুরুর করার মধ্যে বড় চ্যালেঞ্জ দেখছেন বৃসকেতস।

২৭ রাউন্ড শেষে রিয়াল মাদ্রিদের চেয়ে ২ পয়েন্টে এগিয়ে লিগ টেবিলের শীর্ষে আছে বাস্মালোক। শেষ পর্যন্ত আসর শেষ করা না গেলে এগিয়ে থাকায় কাতালান ক্লাবটির হাতে শিরোপা তুলে দেওয়া হতে পারে বলে গণমাধ্যমের খবর।

আইপিএল আয়োজন করতে চায় শ্রীলঙ্কা

লন্ডন। অনির্দিষ্টকালের জন্য পিছিয়ে যাওয়া আইপিএল এই বছর সম্ভব কী না, তা নিয়ে সংশয় বাড়ছে। এর মধ্যে শ্রীলঙ্কার মাটিতে টি-টোয়েন্টি টুর্নামেন্টটি আয়োজনের প্রস্তাব ভারতে কোভিড-১৯ রোগে আক্রান্তের সংখ্যা প্রতিদিনই বাড়ছে। বৃহস্পতিবার পর্যন্ত দেশটিতে ১২ হাজার ৭৫৯ জন আক্রান্ত হয়েছে এবং প্রায় হারিয়েছে ৪২৩ জন।

সে তুলনায় শ্রীলঙ্কায় করোনাভাইরাস পরিস্থিতি ভালো। দ্বীপ দেশটিতে এখন পর্যন্ত আক্রান্তের সংখ্যা ২৩৮ জন, মৃত্যু হয়েছে ৭ জনের। শ্রীলঙ্কা ক্রিকেটের প্রধান শাস্তি সিলভা আশাবাদী, দ্রুতই স্বাভাবিক হয়ে যাবে দেশের পরিস্থিতি। সেটা হলেই তারা শ্রীলঙ্কায় আয়োজন করতে চান আইপিএল।

“মনে হচ্ছে, করোনাভাইরাস থেকে ভারতের আগে শ্রীলঙ্কা মুক্তি পাবে। যদি সেটা হয়, আমরা টুর্নামেন্টটি (আইপিএল) এখানে আয়োজন করতে পারি। শিগগিরই আমরা ভারতীয় ক্রিকেট বোর্ডের কাছে চিঠি পাঠাব।”

সূচি অনুযায়ী গত ২৯ মার্চ শুরু হওয়ার কথা ছিল আইপিএল। প্রথম ধাপে সেটা পিছিয়ে দেওয়া হয় অন্তত ১৫ এপ্রিল পর্যন্ত। পরে অনির্দিষ্টকালের জন্য পিছিয়ে যায়।

বিসিআইয়ের সভাপতি সৌরভ গাঙ্গুলিসহ শীর্ষ কর্মকর্তারা গত মঙ্গলবার বৈঠক করে এই সিদ্ধান্ত নেন। এরপর আইপিএলের চিফ ওপারেটিং অফিসার হোমো আমিন বুধবার সকালে আট ফ্রাঞ্চাইজিকে এই সিদ্ধান্তের কথা জানান।

ভারত সরকার আগামী ৩ মে পর্যন্ত দেশজুড়ে লকডাউনের মেয়াদ বাড়ানোয় নিয়মিত গ্রীষ্মকালীন সূচিতে আসরটি আয়োজন সম্ভব নয়। তবে বিসিআইয়ে সেক্রেটারি জয় সাহা জানান, টুর্নামেন্টটি নিরাপদ সময়ে আয়োজনের জন্য আশাবাদী তারা।

বছরের শেষ দিকে অস্ট্রেলিয়ায় হতে যাওয়া টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপের আগে আগামী সেপ্টেম্বর-অক্টোবরে আইপিএল আয়োজন করা যেতে পারে বলে ধারণা অনেকে।

দেশেলেকে বিক্রি করার এখনই সময়

নেইমারের শূন্যতা পূরণে তাকে দলে টেনেছিল বাস্মালোক। কিন্তু উসমান দেশেলে পারেননি নিজের সামর্থ্যের প্রতিফলন দেখাতে। বরং একের পর এক চোটে অনেকটা সময় কেটেছে তার মাঠের বাইরে। ফরাসি এই ফরোয়ার্ডকে তাই এখন বিক্রি করে দেওয়ার সময় হয়েছে বলে মনে করেন কাতালান ক্লাবটির সাবেক মিডফিল্ডার রিভালদো।

২০১৭ সালের অগাস্টে ট্রান্সফার ফির বিশ্ব রেকর্ড গড়ে বাস্মালোক থেকে পিএসজিতে যোগ দেন নেইমার। এর কিছু দিন পরই বরুসিয়া উটমুন্ড থেকে ১১ কোটি ২৫ লাখ ইউরোর বিনিময়ে দেশেলেকে দলে টানেন বাস্মালোক।

কিন্তু নতুন ঠিকানায় আসার পর বারবার চোটে পড়ছেন দেশেলে।

নেইমার বাস্মালোকায় ফিরবে, আশা মাসচেরানোর

সাত বছর আগে নেইমার বাস্মালোকায় যোগ দিয়ে লিওনেল মেসি-লুইস সুয়ারেসের সঙ্গে গড়েছিলেন বিধ্বংসী আক্রমণত্রয়ী। ব্রাজিলিয়ান তারকা ক্যাম্প নউয়ে ফিরে আবারও সেই বিখ্যাত ‘এমএসএস’ আক্রমণ গড়বেন, বিশ্বাস দলটির সাবেক ডিফেন্ডার হাভিয়ের মাসচেরানোর।

২০১৭ সালে রেকর্ড ২২ কোটি ২০ লাখ ইউরো ট্রান্সফার ফিতে বাস্মালোক ছেড়ে পিএসজিতে যোগ দেন নেইমার। ফ্রান্সের লিগ ওয়ানের দলকে চ্যাম্পিয়ন্স লিগ জেতানোর যে স্বপ্ন নিয়ে গিয়েছিলেন, তা এখনও পূরণ হয়নি। চোটের কারণে কয়েক দফায় লম্বা সময়ের জন্য মাঠের বাইরে ছিলেন তিনি। বিভিন্ন সময়ে খেলতে পারেননি নকআউট পর্বের ম্যাচ।

পিএসজিতে যোগ দেওয়ার পর থেকে নেইমারের বাস্মালোকায় তাঁর ফেরা নিয়ে একাধিকবার গুঞ্জন উঠেছে। মেসি, সুয়ারেসরাও একাধিকবার জানিয়েছেন নেইমারকে ফিরে পাওয়ার প্রত্যাশা। ইতিহাসের সবচেয়ে দামি ফুটবলার নিজের ফেরার ইচ্ছার কথা জানিয়েছেন অনেকবার।

২৮ বছর বয়সী এই ফরোয়ার্ড ফিরলে তা বাস্মালোক ও এর সমর্থকদের জন্য দারুণ হবে বলে মনে করেন মাসচেরানো। কাতালান একটি রেডিওকে দেওয়া সাক্ষাৎকারে বার্লিনের সেই ফাইনালের স্মৃতি রোমন্থন করেন

যতটুকু খেলার সুযোগ পেয়েছেন, পারেননি আলো ছাড়াতে। সবশেষ গত ফেব্রুয়ারিতে হ্যামস্ট্রিংয়ের চোটে ছয় মাসের জন্য মাঠের বাইরে ছিটকে যান বিশ্বকাপজয়ী ২২ বছর বয়সী এই ফরোয়ার্ড।

বাস্মালোকায় নিজেকে প্রমাণের জন্য দেশেলে যথেষ্ট সুযোগ পেয়েছেন বলে মনে করেন রিভালদো। তাই আগামী গ্রীষ্মের দলবদলে তাকে বিক্রি করে দিতে সাবেক ক্লাবকে পরামর্শ দিয়েছেন ব্রাজিলের ২০০২ বিশ্বকাপজয়ী তারকা।

“প্রায় তিন বছর আগে বাস্মালোকায় যোগ দিয়েছে উসমান দেশেলে। ক্লাবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করার ও নিজের মূল্য বোঝানোর যথেষ্ট সময় পেয়েছে সে। হয়তো এই ক্লাবে কখনোই সে তার সেরাটা দেখাতে পারবে না।”

“সে এখনও অত্যন্ত সম্ভাবনাময় খেলোয়াড়। তবে আমি মনে করি, এই গ্রীষ্মেই বাস্মালোকায় উচিত তাকে বিক্রি করে দেওয়া অথবা অন্য যে খেলোয়াড়কে তারা নিতে চায় তার সঙ্গে অদলবদল করা।”

বারবার চোটে পড়ায় দেশেলের প্রতি সহানুভূতি আছে উসমান দেশেলে। দারুণ প্রতিভাবান এই ফুটবলারের এখন অন্য ক্লাবে নতুন করে ক্যারিয়ার শুরু করা উচিত বলে মনে করেন তিনি।

“বারবার চোটে পড়ার ব্যাপারে সে খুবই দুর্ভাগ্য। তবে কিছু মুহূর্তে সে আরও বেশি কিছু দেওয়ার চেষ্টা করতে পারত। সবকিছু প্রত্যাশানুযায়ী হয়নি। সে অন্য কোনো ক্লাবে তার ক্যারিয়ার পুনরায় শুরু করতে পারে, যেখানে সে নিজের সেরা রূপে খেলতে আরও আনন্দের সাথে।”

আগামী মৌসুমে নেইমার বাস্মালোকায় ফিরতে পারেন বলে ধারণা অনেকে। ইন্টার মিলানের আর্জেন্টিনীয় স্ট্রাইকার লাউতারো মার্চিনেসের ক্যাম্প নউয়ে যোগ দেওয়ার গুঞ্জনও আছে। তারা বাস্মালোকায় এলে দেশেলে দলে ব্রাত্য হয়ে পড়বেন বলে মনে করেন রিভালদো।

“বাস্মালোকায় সম্ভবত নেইমার ও লাউতারো মার্চিনেসকে দলে ভেড়ানোর চেষ্টা করছে। দেশেলেকে সেক্ষেত্রে আগামী মৌসুমে মূল দলে জায়গা পেতে লড়াই করতে হবে।”

FORMAT - A
(For publication in the Local Newspapers and Websites)
PNIe-T No-01/EE/KCP/2020-2021, Dated, the, 15-04-2020
The Executive Engineer, PWD(R&B), Kanchanpur Division, Kanchanpur, North Tripura, invited tender from the eligible bidders upto 15:00 hours on 14-05-2020 for 2(two) Nos. Replacement of bailey bridge by RCC bridge. For details visit <https://tripuratenders.gov.in> for contract at Mobile No.8974460076 for clarifications, if any. Any subsequent corrigendum will be available at the website only.

(Er. Ritan Khisa) Executive Engineer Kanchanpur Division, PWD(R&B) Kanchanpur, North Tripura.

ICA/C-48/2020-21

The Executive Engineer, Internal Electrification Division, PWD (Building), Agartala, West Tripura invites on behalf of the 'Governor of Tripura' percentage rate e-tender from the Central & State public sector undertaking /enterprise and eligible Bidders/Firms/Agencies of appropriate class registered with PWD/ TTADC/ MES/ CPWD/ Railway/ Other State PWD up to 3.00 P.M. on 11/05/2020

Sl No	Name of work	ESTIMATED COST	BANQUET MONEY	TIME OF COMPLETION	LAST DATE & TIME FOR DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID	DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING APPLICATION	CLASS OF BIDDER
1	DNIeT No.EE-IED/AGT/70/2019-20 (2nd call)	₹2,218,838.00	₹21,288.00		305 (Three early five) days Up to 15:00 hrs on 11/05/2020	At 15:30 hrs on 12/05/2020	https://www.pwd.gov.in	Appropriate Class
2	DNIeT No.EE-IED/AGT/71/2019-20 (2nd call)	₹1,455,419.00	₹4,554.00		305 (Three early five) days Up to 15:00 hrs on 11/05/2020	At 15:30 hrs on 12/05/2020	https://www.pwd.gov.in	Appropriate Class

For more details kindly visit: <https://tripuratenders.gov.in>
Note: *NO NEGOTIATION WILL BE CONDUCTED WITH THE LOWEST BIDDER*
For and on behalf of the Governor of Tripura
ICA/C-42/2020-21
(DHRUB MATH) Executive Engineer, Internal Electrification Division, PWD (Buildings), Agartala, West Tripura

প্রাণঘাতী করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিচ্ছেন সাবেক ও বর্তমান অনেক ক্রীড়াবিদ। সেই কাতারে এবার যোগ দিলেন বাস্মালোক ও ক্যামেরুনের সাবেক ফুটবলার সামুয়েল ইতো। নিজ দেশের এক লাখ মানুষকে সাহায্য করবেন তিনি।

ক্যামেরুনে একটি ফাউন্ডেশন চালান ইতো। সংকটময় এই সময়ে দেশের চারটি শহরের ৫০ হাজার পরিবারকে সাবান, স্যানিটাইজার ও বিভিন্ন খাদ্য সামগ্রী বিতরণের ঘোষণা দিয়েছেন তিনি। এছাড়া দেশের ট্যান্সি ড্রাইভারদের দেওয়া হবে ৫০ হাজার মাস্ক।

সামুয়েল ইতো ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে এক বিবৃতিতে বলা হয়েছে, “এই কঠিন মানবিক বিপর্যয়ের সময়ে যথাযথ স্যানিটাইজেশন ও হেল কিটস বিতরণের মাধ্যমেই কেবল করোনাভাইরাস প্রতিরোধ করা যেতে পারে।”

চারবার আফ্রিকার বর্ষসেরা ফুটবলারের পুরস্কার জেতা ইতোককে এর আগে করোনাভাইরাস সচেতনতায় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সক্রিয় দেখা গেছে। সবাইকে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নিয়ম-নির্দেশনা মেনে চলার পরামর্শ দেন তিনি।

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

রেণুবো 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

