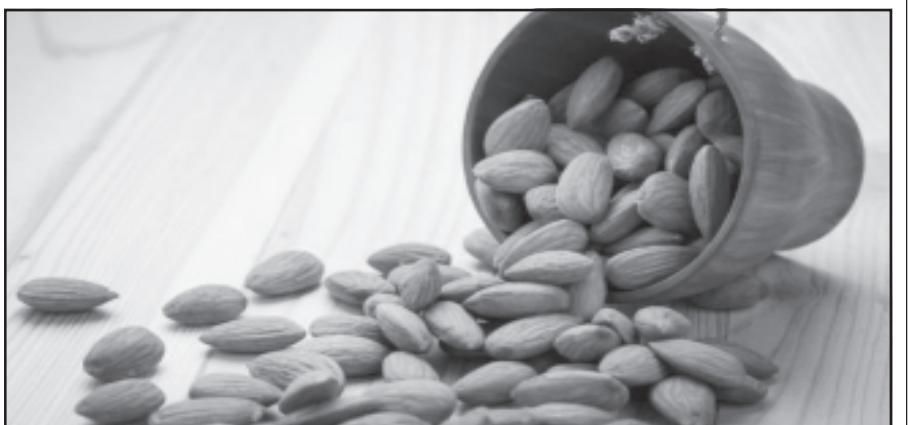


ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍ ହେବାନିମ୍ ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍

কোষ এবং শরীর গঠনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো ক্যালসিয়াম

ডাঢ়, মাখশগেশী, দাঁত, কোষ এবং
শরীরের বিভিন্ন অংশ গঠনে অত্যন্ত
গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো
ক্যালসিয়াম। একজন প্রাপ্তবয়স্ক
মানুষের দিনে ১ হাজার মিলিট্রিম
ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন হয়। যা
প্রায় তিনি আট আটেন শ্লাস
পরিমাণ দুধ থেকে পাওয়া যায়।
তবে আপনি যদি নিরামিষাশী হন
বা দুধ যদি সহ্য না হয় অথবা
দুর্ভজাত খাবার খেতে ভালো না
লাগে, তাহলে কী করবেন? দুধ
ও দুর্ভভাব খাবার ছাড়াও অন্য
অনেক খাবার থেকেই



শিচ্ছিত করবে। আপেল ---
আপেল রয়েছে পেকটিন নামক
পুরুষকরী উপাদান যা দেহের
চালমেস্টেরল কমায় ও
ডেন্তালীতে প্লাক জমার প্রক্রিয়া
করে দেয়। গবেষণায় দেখা
য প্রতিদিন মাত্র ১টি আপেল
ডেন্তালির শক্ত হওয়া এবং ব্রক
ওয়ার ঝুঁকি প্রায় ৪০ শতাংশ
স্বচ্ছ করিয়ে দেয়। ব্রকলি--
কলিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে
ক্ষটামিন কে যা দেহের
ক্যালসিয়ামকে হাড়ের উন্নতিতে
জে লাগায় এবং ক্যালসিয়ামকে
ডেন্তালী নষ্ট করার হাত থেকে
ক্ষা করে থাকে।
কলির ফাইবার উপাদান দেহের
চালমেস্টেরল কমায় এবং উচ্চ
ডেন্তাপের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।
তিনি

রংচান --- দারংচানৰ
ল চালা
গের ঝুঁকি
পৰ গবেষণা কৰে গবেষকৰা
খেন, যারা নিয়মিত সাইকেল
লান তাদেৱ ক্যালারে আক্ৰান্ত
ওয়াৱাৰ ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কমে
য়, আৱ হৃদৰোগেৰ ঝুঁকি কমে
৬ শতাংশ। তাছাড়া, এ
অভ্যাসেৰ কাৰণে মানুষেৰ যে
সামোৰোগে আক্ৰান্ত হওয়াৰ
কি ৪৫ শতাংশ কমে যায়।
ছালা এ অভ্যাসেৰ কাৰণে
নুষেৰ যে কোনোৰোগে
আক্ৰান্ত হয়ে অসময়ে মৃত্যুৰ
কিও কমে ৪১ শতাংশ।
বেষণায় আৱো যে বিষয়টি ওঠে

স্যান্টিঅঙ্গিডেন্ট কার্ডিওভাস্কুলার
সিস্টেমের সার্বিক উন্নতিতে কাজ
করে থাকে। এছাড়াও গবেষণায়
দেখা যায় প্রতিদিন মাত্র ১ চামচ
গ্রাম্চিনি পুঁড়ে। দেহের
কালেস্টেরল কমায় এবং
ক্ষেত্রনালিতে প্লাক জমে রুক
ওয়ার হাত থেকে রক্ষা করে।
তলাক্ত মাছ—
তলাক্ত মাছ বিশেষ করে
মামুদ্রিক তলাক্ত মাছের
ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড
দেহের ট্রাইলিসারাইটের মাত্রা
কমিয়ে হৃদপিণ্ডকে চিরকাল
সুস্থ ও নীরোগ রাখতে বিশেষ
হৃমিকা পালন করে থাকে।
তসী— তসী বীজে রয়েছে
প্রচুর পরিমাণে আলফা-
লিনোলেনিক অ্যাসিড যা উচ্চ
প্রদাহকে দূর করতে সহায়তা
করে এবং সে সাথে রক্তনালির
সুস্থতা নিশ্চিত করে। প্রিন টি—
প্রিন টি অর্থাৎ সবুজ চায়ে
রয়েছে প্রচুর পরিমাণে
ক্যাচেটিন যা দেহে
কোলেস্টেরল শোষণ কমায়
এবং হৃদপিণ্ডকে সুস্থ রাখতে
বিশেষভাবে সহায়তা করে।
প্রতিদিনের চা কফির পরিবর্তে
প্রিন টি পান করলে দেহের সুস্থতা
নিশ্চিত হয়। কমলার রস ---
গবেষণায় দেখা যায় প্রতিদিন ২
কাপ পরিমাণে শুধুমাত্র বিশুদ্ধ
কমলার রস পান করলে রক্তচাপ
স্বাভাবিক থাকে। এবং কমলার
রসের অ্যান্টিঅঙ্গিডেন্ট
রক্তনালির সার্বিক উন্নতিতে কাজ
করে ফলে রক্তনালি ড্যামেজ
ক্ষেত্রে প্রতি প্রেক্ষণ ঘোঁষ।

ঙ্গচাপ কমায় এবং রঙনালন
হওয়ার হাত থেকে রক্ষা পায়।

লে ক্যানার ও ক অর্ধেক কমে

আওয়ার জন্য গণপরিবহন কিংবা
ডাড়ির উপর নির্ভর না করে যারা
হাঁটেন তারাও এসব রোগ থেকে
যাবে স্বাস্থ্য উপকারিতা ততই
দরোগের ঝুঁকি কমাতে বেশি
যথায়ক হয়। হাঁটা এবং
সাইকেল চালানো দুই প্রক্রিয়ার
টিপকার সমান নয় কেন? এর
যাখ্যায় গবেষকরা বলেছেন,
সাইকেল স্ট দের চেয়ে পায়ে
হাঁটায় মানুষ কম পথ হাঁটেন।
হাঁটে মানুষ সপ্তাহে ৬ মাইলের
তে দূরত্ব অতিক্রম করতে

সপ্তাহে ৩০ মাইল পাড়ি দেয়া
সম্ভব। সাইকেল চালিয়ে
যতবেশি পথ অতিক্রম করা
যাবে স্বাস্থ্য উপকারিতা ততই
বেশি হবে। যারা সাইকেলও
চালান আর গণপরিবহনেও
যাতায়াত করেন তারাও স্বাস্থ্য
উপকারিতা পান বলে
জানিয়েছেন গবেষকরা। তবে
হাঁটার চেয়ে সাইকেল
চালানোর উপকারিতা বেশি
বলেই মত গবেষকদের। কারণ,
সাইকেল হাঁটার চেয়ে বেশি
ব্যায়াম হয় এবং বেশি সময় ধরে

সাইকেল চালালে ক্যান্সার ও
হৃদরোগের ঝঁকি অর্ধেক কমে

দীর্ঘদিন বাঁচতে চাইলে, ক্যাল্সার
ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে
চাইলে সাইকেল চালান। কারণ,
এতে ক্যাল্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি
প্রায় অর্ধেক কমবে বলেই
জানাচ্ছেন বিজ্ঞানীরা। জানা
গেছে, ৫ বছর ধরে বিষয়টি নিয়ে
গবেষণা করেছেন যুক্তরাজ্যের
ইউনিভার্সিটি অব প্লাসগোর
বিশেষজ্ঞরা।
তারা বলেছেন, যেসব মানুষ
নিয়মিত কর্মক্ষেত্র সাইকেল
চালিয়ে যান তাদের ক্যাল্সার ও
হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেক কমে
ওপর গবেষণা করে গবেষকরা
দেখেন, যারা নিয়মিত সাইকেল
চালান তাদের ক্যাল্সারে আক্রান্ত
হওয়ার ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কমে
যায়, আর হৃদরোগের ঝুঁকি কমে
৪৬ শতাংশ। তাছাড়া, এ
অভ্যাসের কারণে মানুষের যে
কোনো রোগে আক্রান্ত হওয়ার
ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কমে যায়।
তাছালা এ অভ্যাসের কারণে
মানুষের যে কোনো রোগে
আক্রান্ত হয়ে অসময়ে মৃত্যুর
ঝুঁকি ও কমে ৪১ শতাংশ।
গবেষণায় আরো যে বিষয়টি ওঠে

ওয়াওয়ার জন্য গণপরিবহন কিংবা
ডারি ওপর নির্ভর না করে যারা
হাঁটেন তারাও এসব রোগ থেকে
ত্বরে থাকার ক্ষেত্রে কিছুটা
টি পকৃত হতে পারেন। হাঁটা
দদরোগের ঝুঁকি কমাতে বেশি
যায়ক হয়। হাঁটা এবং
সাইকেল চালানো দুই প্রক্রিয়ার
টি পকার সমান নয় কেন? এর
যথ্য গবেষকরা বলেছেন,
সাইকেল স্টদের চেয়ে পায়ে
হাঁটায় মানুষ কম পথ হাঁটেন।
হাঁটে মানুষ সপ্তাহে ৬ মাইলের
ত দূরত্ব অতিক্রম করতে

সপ্তাহে ৩০ মাইল পাড়ি দেয়া
সম্ভব। সাইকেল চালিয়ে
যতবেশি পথ অতিক্রম করা
যাবে স্বাস্থ্য উপকারিতা ততই
বেশি হবে। যারা সাইকেলও
চালান আর গণপরিবহনেও
যাতায়াত করেন তারাও স্বাস্থ্য
উপকারিতা পান বলে
জনিয়েছেন গবেষকরা। তবে
হাঁটার চেয়ে সাইকেল
চালানোর উপকারিতা বেশি
বলেই মত গবেষকদের। কারণ,
সাইকেল হাঁটার চেয়ে বেশি
ব্যায়াম হয় এবং বেশি সময় ধরে

বিপজ্জনক দশটি ভাইরাসের কথা

এবোলা ভাইরাসের কথা শুনে
আপনার মনে আতঙ্ক তৈরি হতে
পারে। তবে এটি পৃথিবীর
সবচেয়ে বিপজ্জনক ভাইরাস নয়।
এমনকি এইচআইভি ও নয়।
তাহলে সবচাইতে বিপজ্জনক
ভাইরাস কোনটি?

মারবুর্গ ভাইরাস--- পৃথিবীর
সবচেয়ে বিপজ্জনক ভাইরাসের
নাম মারবুর্গ ভাইরাস। জার্মানির
লান নদীর পাশের শহর
মারবুর্গের নামে ভাইরাসটির
নামকরণ হলেও এই শহরের সঙ্গে
সেটির আসলে কোনো সম্পর্ক
নেই। হেমোরেজিক জ্বর সৃষ্টিকারী
এই ভাইরাসের লক্ষণ অনেকটা
এবোলোর মতই, তবে এতে
আক্রান্তের মৃত্যুর আশঙ্কা ১০
শতাংশ।

ଏବୋଲୋ— ଏବୋଲୋ ଭାଇରାସେର ପାଂଚଟି ଧରନ ରହେଛେ । ଆଫିକାର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶ ଏବଂ ଅଞ୍ଚଳରେ ନାମେ ଏଗୁଲୋର ନାମକରଣ କରା ହେଯେଛେ, ଜାଇରି, ସୁଦାନ, ତାଇ ଫରେସ୍ଟ, ବୁଡିବିଗିଯୋ ଏବଂ ରୋଷ୍ଟାନ । ବର୍ତ୍ତମାନେ ଗିନିଆ, ସିଯେରୋ ଲିଓନ ଏବଂ ଲାଇବେରିଆ ସହ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶେ ମହାମାରୀ ଛଡ଼ାଇଛେ । ଆର ଏଟିଇ ଏବୋଲୋର ସବଚେଯେ ମାରାତ୍ମକ ସଂକ୍ଷରଣ, ଯାତେ ମୃତ୍ୟୁ ଶକ୍ତା ୯୦ ଶତାଂଶ ।

হেন্টারভাইরাস— হেন্টা ভাইরাস
বলতে অনেক ধরনের
ভাইরাসকে বোঝানো যায়। ধারণা
করা হয় ১৯৫০ সালে কোরিয়া
যুদ্ধের সময় হেন্টা নদীর তীরে
অবস্থানকালে মার্কিন সেনারা এই
ভাইরাসে আক্রান্ত হন। এতে
আক্রান্তের লক্ষণগুলোর মধ্যে
রয়েছে ফুসফুসে পদাহ, জ্বর এবং
কিডনি অকেজো হয়ে যাওয়া।
বার্ড ফ্লু — বার্ড ফ্লু ভাইরাসের
বিভিন্ন সংস্করণ নিয়মিতই আতঙ্ক

An electron micrograph of a virus particle, specifically a coronavirion. The central particle is large and roughly spherical, covered in a dense, wavy texture. Numerous dark, circular protrusions, known as spike proteins, extend from its surface in various directions, giving it a crown-like appearance. In the background, several smaller, more blurred virus particles are visible, suggesting they are in close proximity.

মানসিক চাপ থেকে হ্যার বিভিন্ন ক্ষতি হয়

প্রোজেক্টের শরীরের ভেতরে
প্রতিযোগিতা করতে থাকে।
কটি সলের প্রভাবে
প্রোজেক্টের নিজের কাজ
ঠিকামত করতে পারে না। ফলে এ
সময়ে পিএমএস বেশি হয়। এমন
অস্বস্তিকর পরিস্থিতি এড়াতে পুরো
বাড়ি জুড়েই স্টেসের পরিমাণ কম
রাখতে চেষ্টা করুন। বুড়ি যে
যাওয়ার প্রক্রিয়া ভ্রাষ্টিত করা—
মধ্যবয়সী মানুষের কাজের চাপ
থেকে স্টেসের উৎপত্তি হয় বেশি,
আর এই স্টেসের ফলে তারা খুব
উৎপত্তি কর হয়। এর বেশ ভালো
একটি প্রতিকার হতে পারে ধ্যান
বা মেডিটেশন।

বাড়িয়ে পেটের চরি— ৩৫ বছর
ব্যক্তি এই সুইচিং গবেষণায় সাড়ে
সাত হাজার মানুষের ওপরে
স্টেসের প্রভাব পর্যবেক্ষণ করা হয়।
দেখা যায়, এসব মানুষের মধ্যে যারা
দীর্ঘস্থায়ী স্টেসে থাকেন তাদের
ক্ষেত্রে টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি
বেশি থাকে। কটিসলের প্রভাবে
শরীরে ইনসুলিনের প্রতিক্রিয়া
কমে যায় ফলে ইনসুলিন বাড়ে।

সাথে সম্পৃক্ত অংশগুলোকে ছোট
করে আনে স্টেস। ফলে
পরবর্তীতে বেশ মারাত্মক মানসিক
সমস্যার সম্ভাবনা থাকে। সম্ভাবের
ওপরে প্রভাব ফেলে— শুধু
আমাদের ওপরেই নয়, আমাদের
পরবর্তী প্রজন্মের ওপরেও স্টেসের
প্রভাব পড়তে পারে। আমাদের
জিনের মাঝে এই স্টেসের চিহ্ন
থেকে যায়।

ফলে তাদের জীবনেও দেখা দিতে
পারে বিভিন্ন অস্বাভাবিকতাও।
রোগের প্রকোপ বাড়ায়— ক্ষণস্থায়ী

সহজেই বুঢ়িয়ে যান। ফিল্মটারে একটি গবেষণা থেকে জানা যায়, এ সময়ে স্ট্রেসের পরিমাণ যত বেশি হয়, পরবর্তীতে তাদের চলমশক্তি কমে যাওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি দেখা যায়। কর্টিসলের পরিমাণ বেশি হলে নিজেকে মনে হয় অনেক বেশি মোটা, দুর্বল, এবং বুড়ো। কম বয়সেই স্ট্রেসের মাত্রা কমিয়ে রাখার উপদেশ দেন ডাক্তাররা, তাহলে পরবর্তীতে এতে শরীরে চর্বি জমার পরিমাণ বেড়ে যায়। এক সূত্রে জানা যায়, এক দল মহিলার ওপরে ১৫ বছর ধরে করা এক গবেষণার ফলাফল প্রকাশ করা হয়। দেখা যায়, যেসব মহিলা বেশি রাগ, উত্তেজনা বা স্ট্রেস থাকেন তাদের মধ্যেও এই সমস্যা দেখা যায়। মস্তিষ্ক সংকৃতিত করে ফেলে স্ট্রেস অনেক বেশি বাড়িয়ে দেয় এমন ঘটনার ফলে মস্তিষ্কের আকৃতি ছেট হয়ে এবং দীর্ঘস্থায়ী উভয় ধরনের রোগের প্রকোপ বাড়ায় স্ট্রেস। এটা একদিক দিয়ে যেমন ঠাণ্ডা জরের কষ্ট বাড়িয়ে দেয়, তেমনি আরেক দিক দিয়ে বাড়ায় আর্থাইটিস বা হাদরোগের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি। স্ট্রেস থেকে বাড়তে পারে স্ট্রোক, হাদরোগ এমনকি ক্যাল্পারের রোগীর সেরে ওঠার সম্ভাবনা করে যায় স্ট্রেসের ফলে।

A black and white, close-up profile photograph of a young woman with long, dark hair. She is resting her head on her right hand, which is propped under her chin. Her eyes are closed, and she has a serene expression. She is wearing a light-colored, ribbed, short-sleeved top. The background is a soft, out-of-focus light color.



মাস্কন পঁচাতে পঁচাতে

পাকিস্তানকে বিশ্বকাপ জিততে দেননি আকরাম !



ওয়াসিম আকরামের বিরচন্দে
বড় অভিযোগ সাবেক সঙ্গীত
আমির সোহেলের। তাঁর
অভিযোগ, ১৯১২ বিশ্বকাপের
পর ২০০৩ সাল পর্যন্ত
পাকিস্তান যেন বিশ্বকাপ না
জিতে, তা নিশ্চিত করেছেন
আকরামকেই ঘোষণের মধ্যকে
দুজনেই ছিলেন পাকিস্তান
ক্রিকেট দলের বড় তারকা।

১৯১২ বিশ্বকাপজুড়ী দলের
গুরুত্বপূর্ণ সদস্য। পরে
পাকিস্তানের অধিনায়কও
হয়েছেন দুজন। এক সঙ্গে
থেকেন দীর্ঘ দিন। কিন্তু
আজ এত বছর পর ওয়াসিম
আকরামের বিরচন্দে আমির
সোহেলের অভিযোগটা চমকে
দিতে পারে থেকেনো
ক্রিকেটক্ষমতাকেই সাবেক
ওপেনার সোহেলে বলেছেন,
১৯১২ বিশ্বকাপের পর
একমাত্র আকরামের করণেই
বিশ্বকাপ জিতে পারেনি
পাকিস্তান। পাকিস্তান ক্রিকেটে

হয়েছিলেন। এরপর সেলিম
মালিক। কিন্তু কোনো কারণে
তারা সফল্য পেলেও ১৯১৬
বিশ্বকাপে ওয়াসিম
আকরামকে অধিনায়ক করা
হয়েছে। সেবার সে একটু
সিরিয়াস হলে আমরা বিশ্বকাপ
জিততাম। আমার মনে হয়
বিশ্বকাপের পরই করোনা
আক্রান্ত বুদ্দেসলিগার ১০

মাঠে ফেরার
যোগার পরই
করোনা আক্রান্ত
বুদ্দেসলিগার ১০

খেলোয়াড়

বালিম, ৬ মে (ই. স.): করোনায়
বক্স হয়ে যাওয়া
ফুটবল
লিগগুলোর মধ্যে সবার আগে
মাঠে ফেরার যোগার পরই নিরিখে
জার্মান বুদ্দেসলিগা চলতে মাসের
মাঝামাঝি সময় থেকে শুরুয়াত
হয়েছে। সেবার সে একটু
সিরিয়াস হলে আমরা বিশ্বকাপ
জিততাম। আমার মনে হয়
বিশ্বকাপের আগে দিয়ে নিরিখে
করণেই সাকেক করে অধিনায়ক
বলল করা হয়েছে এটা তদন্ত
করে ব্যাবহা নেওয়া দরকার।”

পাকিস্তানের ব্যর্থতা নিশ্চিত

করেন, ১৯১২ বিশ্বকাপ যারের

পর ২০০৩ সাল পর্যন্ত প্রতিটি

বিশ্বকাপেই চালিপয়ন হওয়ার

সুযোগ ছিল পাকিস্তানের জন্য।

সভাবনাই ছিল যথাপ্রয়োগ।

একটা সময় সাঁওয়া

আনোয়ারের সঙ্গে জুটি সুন্ধী

জাগিয়েছিল ক্রিকেট দুনিয়ায়।

দুই বাঁ হাতি ব্যাবহা

করেন, “দখন পাকিস্তান

ক্রিকেটে ওয়াসিম আকরামের

ব্যবচেনে বড় অবদান হচ্ছে,

১৯১২ সালের পর বিশ্বকাপে

নেটুন প্রতিটি হয়েছে।

ক্রিকেটে ওয়াসিম আকরামের

ব্যবচেনে আগেই মোস্টস্মিতি

সফল একজন অধিনায়ককে

বদলে আকরামকে অধিনায়ক

করা হয়েছে। এ বাপারের তদন্ত

হওয়া উচিত নিরপেক্ষভাবে।”

নিজের বক্তব্যের বাখ্য দিতে

গিয়ে সোহেল বলেন,

“দখনের প্রতিটি বিশ্বকাপের

আগেই কোনো না

কোনো না

ওয়াসিম

আকরামকে অধিনায়ক করা

হয়েছে। বিবানবহুলের

বিশ্বকাপের এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপে

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২ বিশ্বকাপের

পরে এক বছর পর

মরিজ রাজ অধিনায়ক

করা হয়েছে।

১৯১২

অ্যাসুলেন্স ভাড়া করে চেমাই থেকে আগরতলায় ফিরলেন দুই পরিবার

নিজস্ব প্রতিনিধি আগরতলা, ৬ মে। | অ্যাসুলেন্স ভাড়া করে চেমাই থেকে কিন্তু এল আগরতলার আরো দুটি পরিবার। তাদের মধ্যে একটি পরিবার আগরতলার ভগবন ঢাকুন চৌমুনীর পুরুদিকের বাসিন্দা। অপর পরিবার অভিনন্দনের এলাকার। তোর রাতে তারা আগরতলা এসে পৌছায়। চেমাই থেকে অ্যাসুলেন্স ভাড়া করে নিয়ে আসা দুটি পরিবার নিয়মমালিক কোয়ারেন্টাইন এন এন নিয়ে সেসরসুর বাস্তিতে চলে আসার ঘটনায় স্থানীয় জনমনি তির আতঙ্কে সৃষ্টি হয়েছে। ভগবন ঢাকুন এলাকার বাসিন্দার বিশ্বাসী ভাড়া করে এসেছেন তার মাঝ বিজয় জমতিয়া। ভগবন ঢাকুন পূর্ব দিকে যে বাসিন্দা অ্যাসুলেন্স ভাড়া করে এসেছেন তার পাশে কোকন অবসরপ্তাপ সরকার কর্মচারী। পুরোপুরি নাম ঠিকানা দেওয়া সত্ত্বেও স্থানীয় দলের দায়িত্বপ্রাপ্ত কোর্মী সেখানে পৌছেন তাদের স্থান পর্যাপ্ত পর স্থান দফতরের কর্মচারী সেখানে পৌছেন তাদের স্থান পর্যাপ্ত কর্মচারী কোয়ারেন্টাইন একটি বোর্ড লাইনে দিয়ে তারা চলে যাব। এ ধরনের কার্যকারীগুরুত্বের অভিযোগ এনেছেন স্থানীয় জনগণ ধৰনসতি এলাকার কিভাবে হোম কোয়ারেন্টিনে তাদেরকে রাখা হলো তা নিয়েও প্রশ্ন তুলেছেন তারা।

রিয়াধের জেলে

থাবা করোনার,
আতঙ্কে কারাগারে
বন্দি সৌদি রাজকুম্ভা
রিয়াধ, ৬ মে (ই.স.): প্রাণবাতী করোনাভাইরাস হানা দিয়েছে সৌদি আরবের রিয়াধে কুখ্যাত আল হায়ার কারাগারে। বেশ কয়েক জন কারাগারী মারণ ভাইরাসে প্রভাবিত হয়েছে। আর তাতেও আতঙ্কে হয়ে পড়েছেন ওই কারাগারের ১০৮ নম্বর সেলে বন্দি সৌদি রাজকুম্ভা বাসাহ বিনে পৌছে। শুধু সৌদি রাজকুম্ভা বাসাহ নম্ব, তার ক্ষেত্রে আতঙ্কে রয়েছে। ৫৬ বছর বয়সী রাজকুম্ভা অবিলম্বে মৃত্যু দেওয়ার জন্য পুনরায় খুঁত দিতে হবে বিনামূল্যে সার, বীজ, কীটনাশক সহ বিভিন্ন কৃতি উপকরণ সরবরাহের বাব্বে করা হচ্ছে।

বিভিন্ন দাবীতে মুখ্যমন্ত্রীকে

স্মারকলিপি এতাইকেকে এমএসের

আগরতলা, ৬ মে। | নোভেল করোনা ভাইরাসের ভয়াবহ সংক্রমনে মানবসমাজ আজ বিপন্ন। এরই পরিপ্রেক্ষিতে সেশ্বাপী তিন দক্ষায় লকডাউনের ফলে গীরী অপেক্ষের মুক্তি দেওয়ার প্রক্টোরের প্রিপুর কুরক ক্ষেত্রে মজবুত মুখ্যমন্ত্রী জয়া দেয়। সৌদীগুলির মধ্যে রায়েছে, বড় ও শিল্পবিক্ষিতে ক্ষতিগ্রস্ত ফসলের উপর্যুক্ত ক্ষতিপূরণ প্রদান করতে হবে। কৃষকদের সমস্ত কৃষি খুঁত মুকুর করতে হবে এবং বিনামূল্যে সুন্দর চার্চের জন্য পুনরায় খুঁত দিতে হবে বিনামূল্যে সার, বীজ, কীটনাশক সহ বিভিন্ন কৃতি উপকরণ সরবরাহের বাব্বে কর্তব্যে গাফিকার এবং দায়িত্বজন্মীনির্তন অভিযোগ এনেছেন স্থানীয় জনগণ ধৰনসতি এলাকার কিভাবে হোম কোয়ারেন্টিনে তাদেরকে রাখা হলো তা নিয়েও প্রশ্ন তুলেছেন তারা।

বাড়ির বাউন্টারি দেয়াল ভঙ্গে

মারাত্মক ক্ষতিগ্রস্ত গাড়ি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৬ মে। | রাজধানী আগরতলা শহরের জগন্ম বাড়ি এলাকার দেয়াল ভঙ্গে রাস্তায় পড়ে একটি গাড়ি মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। ভাসিস সেখানে কোনো সোকের না থাকায় প্রাণহানির ঘটনা ঘটেন। বুধবার সকালের সামান বৃষ্টিতে এই দেওয়াল ধ্বনি পড়ার ঘটনাটি ঘটে। দেওয়ালের কাছেই আসার পাশে দীর্ঘ করানে ফলে একটি গাড়ি। পাক সেওয়াল ধুমে পড়ে ওই গাড়ির পাশে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।

শাস্তিরাবাজারে মেয়াদেন্ত্রিক

খাদ্য সামগ্রীর বিরুদ্ধে অভিযান

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৬ মে। | রাজধানী আগরতলা শহরের জগন্ম বাড়ি এলাকার দেয়াল ভঙ্গে রাস্তায় পড়ে একটি গাড়ি মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। ভাসিস সেখানে কোনো সোকের না থাকায় প্রাণহানির ঘটনা ঘটেন। বুধবার সকালের সামান বৃষ্টিতে এই দেওয়াল ধ্বনি পড়ার ঘটনাটি ঘটে। দেওয়ালের কাছেই আসার পাশে দীর্ঘ করানে ফলে একটি গাড়ি। পাক সেওয়াল ধুমে পড়ে ওই সময়ে কোনো সোকের না থাকায় প্রাণহানির ঘটনা ঘটে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।

শাস্তিরাবাজারে মেয়াদেন্ত্রিক

খাদ্য সামগ্রীর বিরুদ্ধে অভিযান

নিজস্ব প্রতিনিধি, শাস্তিরাবাজার, ৬ মে। | লকডাউন চলাকালীন দ্রব্যমালা নিয়ন্ত্রণ, ওজনের সংস্কৃত পরিমাপ ও মেয়াদ উত্তীর্ণ খাবার বাজেয়াপ করতে মাটে নামালো মহকুমা প্রস্তাবন। শাস্তিরাবাজার মহকুমা প্রস্তাবনের কার্যালয় থেকে ডি সি এম, খাদ্য দপ্তর ও জেন পরিমাপের দপ্তরের দ্বারা উত্তোলিত হচ্ছে। ভাসিস সেখানে কোকন আক্রমণ করার পথে রাখা হচ্ছে। এই অভিযানে মুদি দেওয়াল, ফল দেওয়াল, মিষ্টি দেওয়াল ও মাছ, মাস দেওয়াল কুমুক পরিদর্শন করার হচ্ছে। পরিদর্শন কালে খাদ্য দ্রব্যের মূলা ও পরিমাপের সামগ্রী জাঁচিবার হচ্ছে। আজকের এই পরিদর্শনে বের হন মহকুমা শাসকের কার্যালয় থেকে ডি সি এম সুন্দর রক্ষিত, খাদ্য দপ্তরের অফিসের সামগ্রী এচার্যা, ওজন পরিমাপ দপ্তর থেকে চুমিলান গোৱামী ও অন্যান্য অধিবক্তিক দেওয়ার হাব জানানো হচ্ছে।

পাকিস্তানে করোনা-আক্রান্ত বেড়ে

২২,৫৫০, মৃত্যু ৫২৬ জনের

ইসলামাবাদ, ৬ মে (ই.স.): পাকিস্তানে বেইচে চলেছে করোনা-ভাইরাসে আক্রান্ত ও মৃত্যুর সংখ্যা ২২,৫৫০-এ পৌছেছে। পাকিস্তানের পাঞ্চাল প্রদেশে এখনও পর্যন্ত সংক্রমিত হয়েছেন ১২,১৩৩ জন, জোল হায়ে পাঞ্চাল প্রদেশে ১৪,১৯৫ জন, খাইবার পাখতুনখাউ প্রদেশে ১৪,১৪৪ জন, ইসলামাবাদে ৪৮,৫৫৫, গিলগিট-বালতিস্তানে ১৪,১০০ এবং পাঞ্জাবে ১৪,১২৫ জন।

পাকিস্তানে করোনা-আক্রান্ত বেড়ে

২২,৫৫০, মৃত্যু ৫২৬ জনের

ইসলামাবাদ, ৬ মে (ই.স.): পাকিস্তানে বেইচে চলেছে করোনা-আক্রান্তের সংখ্যা ২২,৫৫০-এ পৌছেছে।

পাকিস্তানের পাঞ্চাল প্রদেশে এখনও পর্যন্ত সংক্রমিত হয়েছেন ১২,১৩৩ জন, জোল হায়ে পাঞ্চাল প্রদেশে ১৪,১৯৫ জন, খাইবার পাখতুনখাউ প্রদেশে ১৪,১৪৪ জন, ইসলামাবাদে ৪৮,৫৫৫, গিলগিট-বালতিস্তানে ১৪,১০০ এবং পাঞ্জাবে ১৪,১২৫ জন।

সংক্রমণের পাশাপাশি মৃত্যুও ঠেকনো ঘটে। পাক সেওয়াল ধুমে পুরু পুরু করে আসার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।

পাকিস্তানের পাঞ্চাল প্রদেশে স্থানীয় প্রাণহানির ঘটনা ঘটে। পাক সেওয়াল ধুমে পুরু পুরু করে আসার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।

পাকিস্তানের পাঞ্চাল প্রদেশে স্থানীয় প্রাণহানির ঘটনা ঘটে। পাক সেওয়াল ধুমে পুরু পুরু করে আসার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।

পাকিস্তানের পাঞ্চাল প্রদেশে স্থানীয় প্রাণহানির ঘটনা ঘটে। পাক সেওয়াল ধুমে পুরু পুরু করে আসার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।

পাকিস্তানের পাঞ্চাল প্রদেশে স্থানীয় প্রাণহানির ঘটনা ঘটে। পাক সেওয়াল ধুমে পুরু পুরু করে আসার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।

পাকিস্তানের পাঞ্চাল প্রদেশে স্থানীয় প্রাণহানির ঘটনা ঘটে। পাক সেওয়াল ধুমে পুরু পুরু করে আসার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।

পাকিস্তানের পাঞ্চাল প্রদেশে স্থানীয় প্রাণহানির ঘটনা ঘটে। পাক সেওয়াল ধুমে পুরু পুরু করে আসার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।

পাকিস্তানের পাঞ্চাল প্রদেশে স্থানীয় প্রাণহানির ঘটনা ঘটে। পাক সেওয়াল ধুমে পুরু পুরু করে আসার পথে রাখা হচ্ছে। কর্মসূচি করার পথে রাখা হচ্ছে।