







# ରୂପକାଳି

# ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

ବ୍ୟାକ

# প্রতিদিন ‘হাত স্যানিটাইজার’ ব্যবহার করলে যা হয়

‘হ্যান্ড স্যানিটাইজার’ রাসায়ানিক দ্রবণ। এর অতিরিক্ত ব্যবহারের ক্ষতিকর দিকও আছে। নকরোনাভাইরাসের প্রকোপে ‘হ্যান্ড স্যানিটাইজার’ চাহিদা বেড়েছে। ঘন ঘন সাবান দিয়ে হাত ধোয়া আর সেটা সত্ত্ব না হলে ‘হ্যান্ড স্যানিটাইজার’ ব্যবহারই এখন পর্যন্ত করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে আমাদের সবচাইতে কার্যকর প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা করোনাভাইরাস থেকে রক্ষা পেতে হলে ‘হ্যান্ড স্যানিটাইজার’ অবশ্যই নৃন্ত্যম ৬০ শতাংশে অ্যালকোহল থাকতে হবে। স্বাস্থ্যসেবায় সংশ্লিষ্ট সবাই ঘন ঘন এই রাসায়ানিক দ্রবণ ব্যবহার করতে বলছেন। সাবান দিয়ে হাত দিয়ে হাত ধোয়ার বিপরীতে ‘হ্যান্ড স্যানিটাইজার’ ব্যবহার সহজ। তবে যেহেতু এটি একটি রাসায়ানিক দ্রবণ, তাই এর অতিরিক্ত ব্যবহারের ক্ষতিকর দিকও আছে। স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনের আলোকে জানানো হল এই বিষয়ে বিস্তারিত। ‘মাইক্রোবায়োম’য়ের ক্ষতি: ব্যাক্টেরিয়া ধ্বংস করতে ‘স্যানিটাইজার’ অত্যন্ত কার্যকর একটি উপাদান। তবে শরীরের জন্য উপকারী ব্যাক্টেরিয়াও ধ্বংস করে ফেলে এটি। ফলে শরীরের বিভিন্ন প্রক্রিয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যাক্টেরিয়ার মাত্রায় বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি হবে। এর সমাধান একটাই, তখনই এই রাসায়ানিক দ্রবণ ব্যবহার করতে হবে যখন সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার



সুযোগ নেই। ব্যাটেরিয়াকে শক্তিশালী করা: যত্নরাষ্ট্রের সিডিসি'র মতে, ব্যাটেরিয়ানাশক 'স্যানিটাইজার'য়ের ব্যবহার ব্যাটেরিয়াকে ওই দ্রবণের প্রভাব দমিয়ে দেওয়ার মতো শক্তিশালী করে তুলতে পারে। তাই সাধারণ হাতের কাছে না থাকলেই কেবল 'স্যানিটাইজার' হাতে নিতে হবে, অন্যথায় নয়। ধূলা ও ময়লা তাড়াতে কার্যকর নয়: হাতে দৃশ্যমান ময়লা, ধূলা, কালি ইত্যাদি পরিষ্কার করতে 'হ্যান্ড স্যানিজার' কোনো কাজে আসে না। সে পরিস্থিতিতে জীবাণু ধ্বংস করতেও রাসায়নিক দ্রবণটির কার্যক্ষমতা কমে যায়। ময়লার ঝুঁড়ি, ঘর পরিষ্কার, শিশুর 'ডায়া'পার' পাল্টানো ইত্যাদির পরও 'স্যানিটাইজার' কোনো কাজে আসবে না হাত শুক হয়ে যাওয়া: যারা ঘন ঘন 'হ্যান্ড স্যানিটাইজার' ব্যবহার করছেন তারা নিশ্চয়ই খেয়াল করছেন হাত শুক হয়ে যাচ্ছে। কারণ হল এতে থাকা অ্যালকোহল। এই সমস্যা থেকে বৰ্চার জন্য নিয়মিত ময়েশচরাইজার ব্যবহার করতে হবে। অ্যালকোহল বিষক্রিয়ার ঝুঁকি: 'হ্যান্ড স্যানিটাইজার'য়ের গন্ধ নাকে আসার ক্ষতিকর প্রভাব হেলাফেলার যোগ্য নয়, হতে পারে অ্যালকোহলের বিষক্রিয়া। ব্যবহারের পর হাত শুকানোর আগেই ঠেঁট স্পর্শ করলেও সামান্য ক্ষতি আছে। তবে সবচাইতে ঝুঁকিপূর্ণ ব্যাপার হ 'হ্যান্ড স্যানিটাইজার' গিয়ে ফেলা। এই রাসায়নিক দ্রবণ সুবাসিত, উজ্জ্বল রংয়ের এবং কোটাগুলোও হয় সুন্দর, যা আকর্ষণ করার ঝুঁকি আরও বাঢ়ায়। ত শিশুদের নিয়ে খুব সাবধান থাকতে হবে। রাসায়নিক উপাদান নিয়ে কাজ করেন তাদের জন্য 'হ্যান্ড স্যানিটাইজার' অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ উপাদান। এরমধ্যে আছে যাঁ শক্তিশালী পরিষ্কারক উপাদান 'ডি-গিসিং এজেন্ট', কীটনাশ ইত্যাদি নিয়ে কাজ করেন। কারণ 'লিভাইড জেল' আর রাসায়নিক উপাদানের মিশ্রণ শরীরের জোর অন্তেকে ক্ষতিকর হতে পারে।

# অতিসংক্ষিপ্ত মুদ্রণ নিয়ন্ত্রণের খবর

কিছু খাবার এই সমস্যা সামাল দিতে উপকারী, আবার কিছু খাবার বাঁধাতে পারে বিপদ মূর্খলি অতিসংক্রিয় হলে ঘন ঘন মুগ্ধতাগের বেগ আসে এবং তা দিয়ের রাখাও কষ্টকর হয়ে যায়। যা অনেকসময় বিরুতকর পরিস্থিতিতে ফেলে দিতে পারে। মূর্খলির পেশি হঠাতে করেই সংকুচিত হয়ে গেলে অতিসংক্রিয় মূর্খলির সমস্যাটা দেখা দেয়। এক্ষেত্রে মূর্খলিতে মুক্তের পরিমাণ কম হলেও বেগ দেখা দেয় প্রচণ্ড। বিরুতকর অবস্থায় ফেলা ছাড়াও রাতে ঘুমের ব্যথাত ঘটতে পারে কিছু খাবার এই সমস্যা সামাল দিতে উপকারী, আবার কিছু খাবার বাঁধাতে পারে বিপদ্ধি। স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনের আলোকে জানানো হল এই সমস্যার ক্ষেত্রে ভালো ও মন্দ দুই ধরনের চারটি করে খাবার সম্পর্কে।

**উপকারী খাবার**

কলা: পটাশিয়াম আর ভোজ্য অংশে ভর পূর একটি ফল। যা মুগ্ধলীর জন্য অত্যন্ত উপকারী। প্রতিদিন কলা খেলে তা 'বাওয়েল মুভমেন্ট'য়ের জন্য সহায়ক। সরাসরি খেতে পারবেন, আবার বিভিন্ন খাবারের সঙ্গে মিলিয়ে খেলেও উপকার পাওয়া যায়।

**বাদাম:** অতিসংক্রিয় মূর্খলি সামলাতে কাজবাদাম, কাঠবাদাম



আর চিনাবাদাম খাদ্যাভ্যাসের অংশ হওয়া জরুরি। এগুলোতে প্রচুর প্রোটিন থাকে, ‘ন্যাকস’ হিসেবেও আদর্শ এগুলো। পাশাপাশি ভোজ্য অঁশ ও অন্যন্য পুষ্টিগুণও প্রচুর থাকে এই বাদামগুলোতে শসা: এতে আছে ‘অ্যাটি-অ্যাসিডেন্ট’, ভোজ্য অঁশ এবং ভিটামিন কে, যা অতিসংক্রিয় মূত্রথলি সামলাতে আদর্শ। যত খুশি তত শসা খেতে পারেন নিশ্চিন্তে ডাল: প্রচুর পরিমাণে ভোজ্য অঁশ থাকে ডালে, যা সবার খাদ্যাভ্যাসে প্রতিদিন থাকা উচিত। এছাড়াও এতে আছে ‘পলিফেনল’ যা সার্বিক সুস্থান্ত্রের জন্য উপকারী।

অপকারী খাবার  
ঝাল ও মসলাদার খাবার:

মূত্রথলির সমস্যাকে বাড়িয়ে দিতে পারে এই ধরনের খাবার গুলো। মূত্রথলির ‘লাইনিং’য়ের ক্ষতি করে ঝাল ও মসলাদার খাবার। তাই এমন সমস্যা থাকলে ঝাল ও মসলাদার খাবার এড়িয়ে চলাই ভালো কফি: ‘ভাইট’রেটিক’ বা মূত্রবর্ধক এই পানীয় মূত্রথলিতে বিশৃঙ্খলা তৈরি করে। তাই শুধু কফি নয়, মূত্রথলির সমস্যা থাকলে সব ধরনের ‘ক্যাফেইন’যুক্ত পানীয় পরিহার করা উচিত। ‘ক্যাফেইন’ বেশি থ্রেহ করলে মূত্র তৈরির মাত্রা বেড়ে যায়, যা পক্ষান্তরে মূত্রথলিকে আরও বেশি সংবেদনশীল করে লেবেজাতীয় ফল: মূত্রথলির সমস্যা থাকলে কমলা, টমেটো, লেবু, বাতা লেবু ইত্যাদি খাদ্যাভ্যাসে বৈথাকা উচিত নয়। এই ফলগুলো অস্থির এবং তা মূত্রনালীতে অস্থির তৈরি করে। তাই এগুলো যথাসম্ভব কম খাওয়াই ভাবে হবে কৃত্রিম চিনি: অতিসংক্রিয় মূত্রথলির সমস্যাকে আর বাড়িয়ে দিতে পারে কৃত্রিম চিনি সব ধরনের কৃত্রিম চিনি এড়ানোর চেষ্টা করতে হবে। কোনো খাবার কেনার আদেশ উপকরণের তালিকা পড়ে নিন হবে। এমনকি মধুতেও কার কার ও সমস্যা হতে পারে এক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়াট বিনিয়মানের কাজ হবে।

প্রাকৃতিকভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর উপায়

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে প্রয়োজন স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার বিপাকক্রিয়া বৃদ্ধি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ভাইরাস মোকাবিলা করতে সাহায্য করে। পুষ্টিবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর উপায় সম্পর্কে জানানো হল। ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার: ভাইরাসের সঙ্গে মোকাবেলা করতে ভিটামিন ডি'র উপকারিতা প্রমাণিত। যা সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা পেতে সহায়তা করে। ভিটামিন ডি পাওয়ার সবচেয়ে ভালো উপায় হল সূর্যালোক। লকডাউনের কারণে যেহেতু এখন বাইরে যাওয়া সম্ভব না তাই খাবারের মাধ্যমে ভিটামিন ডি ইঞ্চ করার ব্যবস্থা করতে হবে মাছ, ডিম ও মশরুম বিপাক



বাড়ানোর পাশা পাশি  
রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে  
সাহায্য করে এগুলোর পাশাপাশি,  
পর্যাপ্ত সুম, ধূমপান ও নেশার  
অভ্যাস বাদ দেওয়া, মানসিক চাপ  
কমানো ও পর্যাপ্ত পান করা  
জরুরি বলে পরামর্শ দেন, ভারতের  
ইন্টারন্যাশনাল ফার্টিলিটি  
সেন্টারের প্রতিষ্ঠাতা ও  
স্ট্রাইকে নিরাপদ রাখেন  
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এম  
খাবার যেমন- দই, পালংশুব  
কাঠবাদাম, গ্রিন টি, সুর্যুথীর বীজ  
টকফল ইত্যাদি খাবার প্রতিদিনক  
খাবার তালিকায় যোগ করা  
পরামর্শ দেন ডা. বকশি।

# ରଙ୍ଗେ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିରାର ପୂର୍ବାଭାସ

ଡায়াবেটিস সম্পর্কে জানা থাকলেও এর ভয়াবহতা সম্পর্কে সম্পূর্ণ ধারণা অনেকেরই নেই। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের একমাত্র উপায় হলো 'ড্রাই সুগার' বা রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা। রক্তে শর্করা বেশি হলে রক্তমালী, ম্যায় এবং বিভিন্ন অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তাই কার্যকরভাবে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে হলে প্রতিটি মানুষকেই রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি হওয়ার লক্ষণগুলো নিজেই শনাক্ত করা জানতে হবে। স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনের আলোকে জানানো হল এমন ছয়টি পূর্বাভাস সম্পর্কে। ঘন ঘন প্রদর্শন: যাদের রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি তাদের প্রস্তাবের বেগ দেখা দেওয়ার মাত্রা বেড়ে যায়। একজন সুস্থ মানুষ দিনে গড়ে চার থেকে সাত বার মূত্রত্যাগ করে থাকেন। তবে যার রক্তে শর্করার মাত্রা অস্থাভাবিক, তার ক্ষেত্রে সেটা অনেক বেশি। কারণ আবার প্রায় সারাদিনেই বেগ লেগেই থাকে। এর কারণ হল, বৃক্ক রক্তে থাকা অতিরিক্ত শর্করা সামলাতে পারে না। আর তা শরীর থেকে বের করে দেওয়ার একমাত্র উপায় হল মূত্রত্যাগ। অবসাদ: অনবরত অবসাদগ্রস্ত অনুভব করা রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি হওয়ার অন্যতম প্রধান কারণ। এটা শনাক্ত করার উপায় হল যখনই কোনো কিছু খাওয়া হয় তখনই নিজেকে

**1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে  
হবে সংক্রমণ বার বার ফিরে  
আসা: ডায়াবেটিস রোগের  
অন্যতম প্রধান সমস্যা হল, রোগীর  
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল  
করে দেয়। ফলে যে কোনো  
সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করা  
কঠিন হয়ে পড়ে এবং রোগাক্রান্ত  
হওয়ার মাত্রা বেড়ে যায়। একই  
রোগ বারবার ফিরে আসতে পারে,  
সহজে রোগমুক্তি পাওয়া যায়  
না। এসব উপসর্গকে অবহেলা  
করলে ভবিষ্যতে মারাত্ক শারীরিক  
সমস্যার কবলে পড়তে পারেন।  
তাই উপরের লক্ষণগুলো দেখা  
দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে  
হবে দ্রুত।

# ଘରେ ଥାକଣେଓ ଚୁଲ ଓ ଭକେର ଓପର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିତେ ପାରେ

ଲକ୍ଷ୍ମାଡୁଇନେ ସରେ ଥାକା ମାନେଇ ଯେ  
ତୁକ ଓ ଚୁଲେ ବାଡ଼ି କୋନୋ  
ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରୋଜନ ନେଇ ତା କିନ୍ତୁ  
ନୟ ସରେ ଥାକଲେ ଓ ତୁକ ଓ ଚୁଲୁ ସୁହୁ  
ରାଖିତେ ସଠିକ ସତ୍ତା ନେଓୟାର  
ପ୍ରୋଜନ ।

বলেন, “ঘরে থেকে পাওয়া সুর্যের আলো পর্যাপ্ত নয় কারণ গরম থেকে বাঁচতে ঘরে শীতাতপের যবস্থা করা হয়, তাই ভিটামিন ডি পেতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য জানলা বা বারান্দার পাশে

সপ্তাহে দুএকবার শ্যাম্পু করা  
উচিত। প্রতিদিন বা ঘন ঘন শ্যাম্পু  
করতে চাইলে মৃদু শ্যাম্পু ব্যবহার  
করোন, এতে মাথার ডুক শুক হবে  
না চুল ও মাথার ডুক আর্দ্ধ রাখার  
চেষ্টা করতে হবে। চুল কভিশন

ଏକାଟ  
ଓয়েବସାଇଟେ ପ୍ରକାଶିତ ଥିଲିବେଳେ  
ଭାରତେ ଆହମେଦାବାଦେର ଭୁକ  
ବିଶେଷକ ଡା. ମିତା ଦେଶାଇ ବଲେ,  
“ତୁକେ ସୂର୍ଯ୍ୟଲୋକ କମ ଲାଗି ମାନେ  
ହଲ ଭିଟାମିନ ଡି’ର ଘାଟିତ ।  
ଭିଟାମିନ ଡି’ର ଅଭାବେ ତୁକେ ଝଣ,  
ଏକନି, ନଥ ଫାଟା, ଚଳ ପଡ଼ା,  
ଅପରିଦ୍ଧକାର ଭୁକ, ଜୁନି, ସ୍ୟୁମ ଓ  
ମାନସିକ ଶାନ୍ତିର ଅଭାବ ଇତ୍ୟାଦି  
ଦେଖା ଦେଯ । ଭିଟାମିନ ଡି’ର ଅଭାବେ  
ତୁକେର ସମସ୍ୟା ଯେମନ ମିରୋସିମ  
ଆରା ଓ ମାରାଞ୍ଜକ ବନ୍ଦ ନିତେ  
ପାରେ ।”ଶରୀର ସୁନ୍ଧର ରାଖିତେ ସୂର୍ଯ୍ୟର  
ଆଲୋ ଥିକେ ସରାସରି ପାଓଯା  
ଭିଟାମିନ ଡି କାର୍ଯ୍ୟକାର ଡା. ଦେଶାଇ

দাঙ্গানোর অভিস গড়ে তুলতে  
পারেন।” ভিটামিন ডি’য়ের চাহিদা  
মিটাতে খাবারে মাশরুম, চর্বি যুক্ত  
মাছ- যেমন টুনা, ডিমের কুসুম,  
পনির, ফলের রস, দুধের তৈরি  
খাবার, সয়া দুধ ইত্যাদি যোগ করা  
যেতে পারে।

লকডাউনে থাকা অবস্থাতেও ঘরে  
বসে ত্বকের যত্ন নেওয়া উচিত।  
কারণ অনেক সময় বাইরের চেয়েও  
ঘরের বাতাস বেশি দুর্বিত থাকে  
বলে মনে করেন ডা. দেশাই। তাই  
এই সময়ে রূপচর্চা করার পরামর্শ  
দেন তিনি তার মতে, “ঘারা  
এইসময় কোনো রকম মেইকআপ  
ব্যবহার করাচেন না তাবাট সবচেয়ে

অ্যাসিড এবং নাইট্ৰিউন বাহ্যিক  
করুন। প্রয়োজনে খাওয়া  
ভিটামিন ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট গ্রানুল  
করুন এতে ত্বক ও চুল ভাদো  
থাকবে।” ফ্রাশন ও বিউটি রুগ্ন  
ধৰণি বাজাজ গরমে লকডাউন  
থাকা অবস্থায় ত্বকের যত্ন নেওয়া  
কিছু উপায় সম্পর্কে জানান।

- মধু ত্বক টানটান করে ও ত  
ৰাখে।
- চিনি ত্বক এক্সফলিয়েট করে
- লেবু ত্বকের বিষাক্ত উপাদান  
করে

লক ডাউনে চুলের যত্ন  
ঘরে থাকলেও ঘাম ও মৃত বে  
সন্তুষ্ট হয়। তাঁট চুল পৰিষ্কার বাধা



# ବିଶେଷ ସଂଗ୍ରହେ ମାଟିଗ୍ରେନ୍'ସେ

‘অকিউলার মাইগ্রেইন’য়ের লক্ষণ  
হতে পারে আলোর বালক এবং  
অঙ্ককার ছোপ দেখা যাব  
‘মাইগ্রেইন’ আছে সেই জানে এর  
যন্ত্রণা কঠটা তীব্র। সাধারণত  
‘মাইগ্রেইন’য়ের সমস্যার কারণে  
হওয়া ব্যথা হয় মাথার একপাশে।  
দপদপানি এই ব্যথা দিনের সব কাজ  
নষ্ট করে দেওয়ার জন্য যথেষ্ট তরে  
সব ‘মাইগ্রেইন’য়ের সঙ্গে মাথাব্যথা  
দেখা দেয় না। অনেকসময় ব্যথা না  
থাকলেও উপসর্গ দেখা দেয়  
দৃষ্টিশক্তিতে সমস্যা সৃষ্টির  
মাধ্যমে ‘অকিউলার মাইগ্রেইন’ বেশ  
দুর্ভাগ্য শারীরিক সমস্যা। এর কারণে  
রোগী চোখে আলোর বালকানি  
দেখে, সরলরেখাকে বাঁকা মনে হয়,

চোখের সামনে রঞ্জিন ছোপ দেখে।  
অনেকের কিছু সময়ের জন্য এক  
চোখ সাময়িক কিংবা পুরোপুরি  
দৃষ্টিশক্তি হারায়। পড়তে, লিখতে  
এবং অন্যান্য কাজে সমস্যা হয়।  
'রেটিনাল মাইগ্রেইন' ভেবে  
অনেকেই ভুল বোবোন এই  
'আকিউলার মাইগ্রেইন'কে।  
চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে  
স্বাস্থ্যবিয়ক একটি ওয়েবসাইটে  
প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে  
জানানো হল বিস্তারিত।  
মাইগ্রেইনের সমস্যার আক্রান্ত  
মানুষ মাথাব্যথা শুরু হওয়ার ২০  
থেকে ৩০ মিনিট আগেই পূর্বাভাস  
পেতে শুরু করেন। হাত কিংবা  
চেহারা অবশ বোধ করা, মাথা

ঘোরানো, স্পর্শ, স্বাদ ও শ্বাগ বে  
বিশৃঙ্খল মনে হওয়া, চোখের সামনে  
অন্ধকার ছাপ দেখা, আঁকাবুঁকাব  
রেখা দেখা ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দে  
এসময় ১০ থেকে ৬০ মিনিট পথ  
স্থায়ী হতে পারে এই সমস্যাগুলো  
এবং চোখের দৃষ্টি সীমানার প্র  
অর্ধেকটা জুড়ে থাকে সমস্যাগুলো  
একেই বলা হয় 'অপথালমিন  
মাইগ্রেইনস'। আকিউলার মাইগ্রেইন  
মস্তিষ্কের পেছন থেকে সৃষ্টি হয় শর্কা  
তরঙ্গ এবং তা ধীরে সামনের দিক  
এগোতে থাকে। তার এই শক্তি তরঙ্গ  
যখন সামনে আসতে থাকে তখন  
তার শক্তির মাত্রা অনেক বেশি থাকে  
যে কারণে চোখের সামনে রঞ্জিন  
ছোপ দেখা যায়। আবার একই কারণ

କିଛୁ ସମୟ ପର ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ଦେଖା  
ଦେଯ, ଫଳେ ଅନ୍ଧକାର ଛୋପ ଦେଖା ଯାଇ ।  
କାରଣ  
ବଂଶଗତଭାବେ ଏହି ରୋଗ ଛଢିଯେ  
ପଡ଼ ତେ ପାରେ ଇମ୍ଟ୍ରାଜେନ  
ହରମୋନେର ମାତ୍ରାର ସଙ୍ଗେ  
‘ମାଇଟ୍ରେଇନ’ରେ ସମ୍ପର୍କ ରଯେଛେ ।  
ଏହି ହରମୋନ ମିଷ୍ଟିକ୍ଷେ ରାସାୟନିକ  
ଉ ପାଦାନେର ମାତ୍ରା ଏବଂ ବ୍ୟଥାର  
ତୀର୍ତ୍ତା ନିୟମିତ କରେ । ତାଇ  
ହରମୋନେର ତାରତମ୍ୟେ କାରଣେଓ  
ଏଥରଣେର ‘ମାଇଟ୍ରେଇନ’ ଦେଖା  
ଦିତେ ପାରେ ‘ରେଟିନା’ ବା  
ଅକ୍ଷି ପଟ୍ଟେର ପେଚନେ ଥାକା  
ରକ୍ତନାଲୀତେ ‘ସ୍ପ୍ଲାଇମ’ ବା ଖିଁଚୁନି  
ହଲେଓ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦିତେ  
ପାରେ ।





A decorative horizontal banner. On the left, the word "સુરજ" (Surj) is written in large, bold, black Devanagari script. To the right of the text is a series of five stylized black figures. The first figure is a person standing with arms raised. The second figure is a person in mid-air, possibly jumping or performing a somersault. The third figure is a person sitting on the ground, holding a long staff or object. The fourth figure is a person walking towards the right. The fifth figure is a person walking away from the viewer. The entire banner is set against a white background.

# অস্ট্রেলিয়ায় কোয়ারেন্টিনে থাকতে ‘প্রস্তুত’ কোহলিরা

সিরিজ আয়োজনের জন্য অস্ট্রেলিয়ার মরিয়াভাব বুঝতে পারছে ভারত। দক্ষিণ এশিয়ার দেশটির ক্রিকেট বোর্ডও দিয়েছে নিজেদের সবচেয়ে টুকু করার প্রতিশ্রুতি। বিসিসিআইয়ের এক কর্মকর্তা জনিয়েছেন, প্রয়োজনে সফরে গিয়ে দুই সপ্তাহ কোয়ারেন্টিনে থাকতে প্রস্তুত বিরাট কোহলির দল টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপের আগে-পরে মিলিয়ে অস্ট্রেলিয়া সফরে তিনটি করে ওয়ানডে, টি-টোয়েন্টি ও চারটি টেস্ট খেলার কথা ভারতের করোনাভাইরাসের জন্য আপাতত বিশ্বজুড়ে বক্স রয়েছে ক্রিকেট। বিসিসিআই কোষাধ্যক্ষ অরঞ্জন ধূমাল মনে করেন, “টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপ দিয়ে মাঠে ক্রিকেট ফেরানো ঠিক হবে না।” ওরা দীর্ঘ সময়ের জন্য ক্রিকেটের বাইরে থাকবে। অনুশীলন ছাড়া সরাসরি দেশের বাইরে গিয়ে বিশ্বকাপের মতো লম্বা টুর্নামেন্টে খেলা কি ঠিক হবে? এই ব্যাপারে সব বোর্ডের সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এটা কঠিন হবে।”  
বিশ্বকাপের আগে অস্ট্রেলিয়ায়



তিনটি টি-টোয়েন্টি খেলার কথা  
ছিল ভারতের। এ নিয়ে দেশটি  
যে আর ভাবছে না তা স্পষ্ট  
ধূমালের কথায়।  
করোনাভাইরাসের জন্য সীমান্ত  
বন্ধ করে রেখেছে অস্ট্রেলিয়া।  
ভারতীয় ক্রিকেটাররা সফরের  
অনুমতি পাবেন, এরই মধ্যে  
জানিয়েছে দেশটির সরকার।  
সিডনি মর্নিং হেরাল্ডকে ধূমাল  
জানান, সফরে গিয়ে স্থান্ত্র সুরক্ষার  
সকল বিধি নিয়ে মানতে প্রস্তুত  
ভারতের ক্রিকেটাররা।  
করোনাভাইরাসের প্রকোপে  
ভারতের সফর বাতিল হলে বিশাল  
আর্থিক ক্ষতির শক্ষায় রয়েছে  
ক্রিকেটে অস্ট্রেলিয়া।  
কোহলিনের  
আনতে যত রকম চেষ্টা সম্ভব,  
চালিয়ে যাচ্ছে তারা।  
ধূমাল  
জানালেন, সফর নিয়ে ইতিবাচক  
ভারত “কোনো পথ  
নেই-সবাইকে কোয়ারেন্টিনে  
থাকতেই হবে। যদি কেউ ক্রিকেট  
আবার শুরু করতে চায়। দুই  
সপ্তাহের লকডাউন বেশি দীর্ঘ নয়  
যেকোনো খেলোয়াড়দের জন্য  
এটা হবে আদর্শ বিষয়।  
কারণ,  
দেশে লম্বা সময় ধরে  
কোয়ারেন্টিনে থাকার পর অন্য  
দেশে গিয়ে দুই সপ্তাহের লকডাউন  
ভালোই লাগবে।  
আমাদের  
দেখতে হবে, এই লকডাউনে কী  
নিয়মাবলী দেওয়া হয়।”

ମାନେର ସଙ୍ଗେ ଆପୋସ  
ହଳେ ଟେସ୍ଟ ଖୋଲା  
ଡୁଇତି ନୟ · ଝାଟି

ବାୟାର୍ନେର ମହକାରୀ କୋଚ ହଲେନ କ୍ରୋମା

আগামী মৌসুমের জন্য বায়ার্ন মিউনিকেপ্টের সহকারী কোচ হিসেবে নিয়োগ পেয়েছেন বিশ্বকাপ ইতিহাসে সর্বোচ্চ গোলের মালিক মিরোন্স্তাভ ক্লোসা। জার্মান ক্লাবটি বৃহস্পতিবার এক বিবৃতিতে জানায়, ক্লোসার সঙ্গে তাদের চুক্তি হয়েছে ২০২১ সালের জুন পর্যন্ত। ১৪১ বছর বয়সী সাবেক এই জার্মান ফরোয়ার্ড গত দুই বছর ক্লাবটির যুব দলের কোচের দায়িত্বে ছিলেন। ২০০৭ থেকে তার মৌসুম ক্লাবটির হয়ে খেলে তিনি দুটি করে জেতেন বৃত্তেসলিগ্য ও জার্মান কাপ। গত মাসে প্রধান কোচ হাল ফ্রিকের সঙ্গে চুক্তির মেয়াদ বাড়িয়েছে বায়ার্ন। ক্লোসা যখন ২০১৪ বিশ্বকাপ জেতেন, তখন জার্মানির সহকারী কোচ ছিলেন ফ্লিক। তার সঙ্গে বোকাপড়টা ভালো বলে জানান ক্লোসা।

“এটি দায়িত্ব কোচ তিসেবে



আমার ক্যারিয়ারের নতুন একটি ধাপ। আমি ফিল্ম কক্ষে জাতীয় দলের সময় থেকে চিনি। ব্যক্তিগত ও পেশাগত দিক থেকে আস্থা আছে।” ২০০১ থেকে ২০১৪ সাল পর্যন্ত জাতীয় দলের হয়ে ১৩৭ ম্যাচে রেকর্ড ৭১ গোল করেন ক্লোসা। এর মধ্যে ১৬টি

# পাকিস্তানি অধিনায়কের ব্যাট কিন্তু ভাৰতেৰ জাদৰ

যে ব্যাট দিয়ে দিন-রাতের টেস্ট ম্যাচে প্রথম ট্রিপল সেঞ্চুরির ইতিহাস গড়েছিলেন পাকিস্তানের আজহার আলি, সেই ব্যাট এখন শোভা পাবে ভারতের একটি জাদুয়ারে। পাকিস্তানের টেস্ট অধিনায়কের সেই ব্যাট নিলামে কিনে নিয়েছে পুনের ‘রেডস অব ফ্লারি’ ক্রিকেট জাদুয়ার করোনাভাইরাস দুর্ঘটনের সহায়তার জন্য নিজের ট্রিপল সেঞ্চুরির ব্যাট ও ২০১৭ চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফিতে শিরোপা জয়ের জার্সি নিলামে তুলেছিলেন আজহার। দুটি স্মারক থেকে তিনি পেয়েছেন মোট ২১ লাখ রূপি। ২০১৬ সালে ওয়েস্ট ইন্ডিজের বিপক্ষে দুবাইয়ে ৩০২ রানের অপরাজিত ইনিংস খেলেছিলেন আজহার। ১০ লাখ রূপিতে সেই ইনিংসের ব্যাট কিনেছে পুনের জাদুয়ারটি। ক্রিকেটপ্রেমী রোহান পাটের উদ্যোগে গড়া এই জাদুয়ার বিশ্বের অন্যতম শীর্ষ ক্রিকেট জাদুয়ার। ৩৮ হাজারের বেশি ক্রিকেট স্মারক আছে এখানে। সাকিব আল হাসানের বিশ্বকাপ ব্যাটটি নিলাম থেকে কেবার আগ্রহ ছিল এই জাদুয়ার কঢ়ত্পক্ষের। তারা ১২ লাখ টাকা পর্যন্ত বিদ করেছিল। শেষ পর্যন্ত সাকিবের ব্যাট বিক্রি হয়েছিল ২০ লাখ টাকায় চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফিতে চ্যাম্পিয়ন হওয়ার পর নিজের জার্সিতে সব সচার্থের অতোগ্রাফ নিয়ে রেখেছিলেন আজহার।

# করোনাভাইরাসে আক্রান্ত দক্ষিণ আফ্রিকান প্রিকেটার

দুঃসময় যেন পিছু ছাড়ে না  
সোলো নকোয়েনির। আগে থেকে  
নানা শারীরিক সমস্যায় ভুগতে থাকা  
দক্ষিণ আফ্রিকান এই অলরাউন্ডার  
এবার করোনাভাইরাসে আক্রান্ত  
হয়েছেন। ২৬ বছর বয়সী নকোয়েনি  
বৃহস্পতিবার সামাজিক যোগাযোগ  
মাধ্যমে জানান এই খবর। “গত বছর  
আমি গিলান-বারে সিনড্রোমে  
আক্রান্ত হলাম। গত ১০ মাস ধরে  
লড়ি করছি এই রোগের সঙ্গে। সুস্থ  
হওয়ার মাঝপথে আমার যক্ষা হলো,  
আমার লিভার এবং কিডনি  
অক্রান্তির হয়ে গেল। আর আজ  
আমি করোনাভাইরাসে পজিটিভ  
হলাম। জানি না, সবকিছু কেন  
আমার সঙ্গেই হচ্ছে।”কেভিড-১৯  
রোগে আক্রান্ত হওয়া তৃতীয়  
ক্রিকেটার তিনি। এর আগে



পাকিস্তানের জাফর সরফরাজ ও ক্ষট্টল্যান্ডের মাজিদ হকের এই রোগ ধরা পড়ে দক্ষিণ আফ্রিকার হয়ে ২০১২ অনুর্ধ-১৯ বিশ্বকাপে খেলা নকোরেনির এখনও জাতীয় দলের হয়ে অভিযন্তে হয়নি।

হারিয়ে ফেলে তারা সম্মত মিনিটে দিতোক ওরিগিন গোলে শুরু ৪৪ তম মিনিটে জজিনিয়ে ভিনাল্টাম ব্যবধান দিওগ করেন।

# ବ୍ୟାଟିଂଯେ ନାମଲେଇ ବେଡ଼େ ଯାଯ ଧୋନିର ହାଦ୍ସପଦନ



অসুস্থতা বলে থাকি ?” “আমি  
যখন ব্যাট করতে নামি, প্রথম  
৫-১০ বল খেলার সময় আমার  
হাদস্পন্দন বেড়ে যায়। আমি চাপ  
অনুভব করি, আমি কিউটা ভয়  
পাই। সবার ক্ষেত্রেই এমনটি  
হয়—কীভাবে এর সঙ্গে মানিয়ে  
নেওয়া যায় ?”

ଶେରା ସାର :  
ଖେଳୋଯାଡ଼ ଦେଇ ମାନସିକଭାବେ  
ଚାଙ୍ଗ ରାଖିତେ ଦଲେ ମନୋବିଦ୍ବ ରାଖାର  
ପ୍ରୟୋଜନ ଦେଖିଛେ ଦୁଇ ସଂକ୍ଷରଣେ  
ଭାରତର ବିଶ୍ଵକାପଜୟୀ ଅଧିନାୟକ  
ଧୋନି “ଏହି ଏକଟି ଛୋଟ ସମସ୍ୟା ।  
ତବେ ଅନେକ ସମୟ ଆମରା ବିଯାପ୍ତି  
ନିଯେ କୋଚକେ ବଲାତେ ଦିଖା କରି ।  
ସେକାରବେଇ ଯେ କୋଣେ ଖେଳାୟ  
ଖେଳୋଯାଡ଼ ଓ କୋଚରେ ସମ୍ପର୍କ  
ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁରୁଷ ମୂର୍ଖ” ୨୦୧୯  
ବିଶ୍ଵକାପର ସେମି-ଫାଇନାଲ  
ଥିକେ ଦଲେର ବିଦୟା ନେଓଯାର ପର  
ଆର ମାଠେ ନାମେନି ୯୦ ଟେସ୍ଟ,  
୩୫୦ ଓୟାନଡେ ଓ ୧୮୮୭  
ଟି-ଟୋରେନ୍ଟି ଖେଳ ଧୋନି ।

# ରିଆଲ ଗୋଲରଫ୍କକିକେ ଫାରେଗାମେର ଜୀବାବ



জেতা রিয়াল। কোর্টোয়ার মতে, ব্যবধান খুব কম হওয়ায় তাদের সামনে যথেষ্ট সুযোগ আছে লিগ শিরোপা জেতার। সেকারণে বার্সেলোনাকে চ্যাম্পিয়ন ঘোষণা করা ঠিক হবে না বলে নিজের ওয়েবসাইটে বলেছিলেন বেলজিয়ান এই গোলরক্ষক। সাবেক চেলসি সতীর্থ কোর্টোয়ার ক্ষেত্রে ব্যাকে প্লাবচেল

ফারেগোস। তবে বার্সেলোনাকে চ্যাম্পিয়ন ঘোষণা করা হলে তা মেনে নেওয়া উচিত বলে মনে করেন তিনি। স্পেনের একটি টেলিভিশনকে দেওয়া সাক্ষাৎকারে ফারেগোস উদাহরণ হিসেবে তুলে ধরেন তার বর্তমান দল মোনাকোর কথা “স্বাক্ষর তাদের নিজেদের স্বার্থ রক্ষা করবে। মোনাকোর কথা যদি

মৌসুমে ইউরোপিয়ান প্রতিযোগিতায় থাকব না (চতুর্থ স্থানে থাকা লিলের চেয়ে ৯ পয়েন্ট পিছিয়ে নবম স্থানে মোনাকো) কিন্তু ফ্রান্সের মতো লা লিগা যাই আর না হয়, তাহলে বার্সেলোনা হবে যোগ্য বিজয়ী”\*\* বিষয়টি এমন যে আমাদের ইচ্ছে করছে বলে বন্ধ করে দিচ্ছি। অনিবার্য কারণে

জুনে পুনরায় শুরু করে চলতি  
গ্রীষ্মেই লা লিগার ২০১৯-২০  
মৌসুম শেষ করার ব্যাপারে  
আশাবাদী লিগ কর্তৃপক্ষ।  
খেলোয়াড়দের অনুশীলনে ফেরার  
আগে তাদের করোনাভাইরাস  
পরীক্ষা করা হচ্ছে। পরীক্ষার ফল  
নেগেটিভ হলে তারা ব্যক্তিগত  
পর্যায়ে অনুশীলন শুরু করতে  
পারবে।

# অ্যানফিল্ড বিপর্যয়ের পর বার্সেলোনার বিবরণ বচত

সব বড় সাফল্যের পিছেই থাকে একটা ব্যর্থতার গল্প। লিভারপুল নিজেদের মাঠে লিখেছিল চ্যাম্পিয়ন্স লিগের ইতিহাসের অন্যতম সেরা প্রত্যাবর্তনের গল্প। বার্সেলোনার জন্য যা ইউরোপ সেরার লড়াইয়ের আরেকটি বেদনাগাথা। চ্যাম্পিয়ন্স লিগে গত কয়েক মৌসুমে সময়টা ভালো কাটেনি বার্সেলোনার। টানা তিন আসরে কোয়ার্টার-ফাইনাল থেকে ছিটকে পড়ে স্প্যানিশ দলটি। আগের মৌসুমে রোমার মাঠে বিরতকর হারের স্মৃতি তখনও তাজা। গত মৌসুমে অনেকটাই নিজেদের ফিরে পেয়েছিল দুই মিনিট পর ডাচ এই মিডফিল্ডারের দিতীয় গোলে দুই লেগ মিলে ক্ষেরালাইন হয়ে যায় ৩-৩। তখনও লা লিগা চ্যাম্পিয়নদের আশা বেঁচে ছিল, একটি গোল করতে পারলেই তো ম্যাচ তাদের হাতে চলে আসত। পারেনি সফরকারীরা। ৭৯তম মিনিটে ওরিগিন গোলে পূর্ণতা পায় লিভার পুনের ঘূরে দাঁড়ানোর লড়াই। ওই হারের পর আবারও আগের আসরের ‘রোমা অধ্যায়’ নতুন করে আলোচনায় উঠে আসে। সেবার প্রথম লেগে ঘরের মাঠে ৪-১ গোলে জেতার পর ফিরতি পর্বে ৩-০ গোলে হেরেছিল” ক্লাবটির ওপর সেই রাতের বিরুদ্ধ প্রভাব বেশ ভালোভাবেই পড়েছিল। ওই হারের পর তখনকার কোচ এরনেস্তো ভালভেরদেকে ছাঁটাই করা উচিত ছিল বলে অনেকের মত। কিন্তু বার্সেলোনা তা করেনি। অবশ্য তাতে ভালো কিছু ও হয়নি; মৌসুমের মাঝামাঝি গত জানুয়ারিতে তাকে বিদায় করে কর্তৃপক্ষ ক্লাবটির ইতিহাসে গত ১৫ বছরে কোচ ছাঁটাইয়ের যা প্রথম ঘটনা। ভালভেরদে যাওয়ার কিছু দিন পর দলটির অন্যতম পরিচালক এরিক আবিদল মস্তব্য করে বসেন, ভালভেরদের সময় ছড়ায় যা সত্যি নয়।” আবিদালে পেশাদারিত্ব ও ক্লাবের প্রতি দায়বদ্ধতা নিয়েও প্রশ্ন তোলে তিনি। পরে ক্লাব সভাপতি জোজেপ মারিয়া বার্তোমেই দুজনের সঙ্গে কথা বলে বিশ্বাস সুরাহা করেন সেখানেই শেষ নয়। বিভিন্ন গণমাধ্যম তাদের প্রতিবেদনে দাবি করে বার্তোমেইয়ের ভাবমূর্তি বাঢ়াতে ও যারা তার মতের বিপক্ষে তাদের ভাবমূর্তি নষ্ট করতে বার্সেলোনা ‘আইঞ্জি’ নামের একটি প্রতিষ্ঠান ভাড়া করেছে। তুম্বল সমালোচনার

হিসেবে সঞ্চটকালীন সময়ে ক্লাবের  
দুর্বল ব্যবস্থা পানা, সামাজিক  
যোগাযোগ মাধ্যম নিয়ে তৈরি  
হওয়া ইস্যু এবং করোনাভাইরাসে  
সৃষ্টি হওয়া জরুরি অবস্থা পরবর্তী  
ক্লাবের অনিশ্চিত ভবিষ্যতের কথা  
বলা হয় তাদের ঘোষ বিবৃতিতে।  
সবকিছু মিলে গত বছরের মে মাসে  
সেই যে লা লিগা জিতেছিল  
বার্সেলোনা, এরপর বারবার শুধু খারাপ  
খবর তাড়া করছে দলটিকে চলাতি  
মৌসুমে তাদের পারফরম্যান্সেও  
ওঠানামা আছে। তবে লা লিগা  
শিরোপাধারীর পথে ভালোভাবেই  
এগিয়ে আছে তারা। স্থগিত হয়ে থাকা  
লিগে ২৭ ম্যাচে ৫৮ পয়েন্ট নিয়ে শীর্ষে  
আছে শিরোপাধারী। দুইয়ে থাকা  
চিরপ্রতিক্রিয়াদের চেয়ে এগিয়ে আছে  
২ পয়েন্টে চ্যাম্পিয়ন লিগে এখনও  
টিকে আছে বার্সেলোনা। শেষ  
যোলোর প্রথম লেগে নাপোলির  
মাঠে ১-১ গোলে ড্র করেছে দলটি।  
বিলবাওয়ের মাঠে ১-০ গোলে হেরে  
কোপা দেল রে থেকে বিদায়  
সিঙ্গেল ম্যাচটি।



