

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

বয়সের ছাপ কমাতে কোরিয়ান পদ্ধতি

চেহারায় তারণ্য ধরে রাখার জন্য রয়েছে সহজ পদ্ধতি। সৌন্দর্য চর্চায় কোরিয়ান পদ্ধতি বেশ সমাদৃত। ত্বকের তারণ্য, টানটান ও মসৃণ ভাব ধরে রাখতে কোরিয়ানদের রয়েছে বেশি কয়েকটি পদ্ধতি। ত্বক পরিচর্যা-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে এই বিষয়ের ওপর প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে জানানো হল বিস্তারিত। মুখ পরিষ্কার করতে মসলিন কাপড় গরম পানিতে ডুবিয়ে ব্যবহার করুন মুখের ত্বক এঞ্জারলিটি ও গভীর থেকে পরিষ্কার করতে মসলিন কাপড় ব্যবহার করুন। গরম পানিতে মসলিন কাপড় ডুবিয়ে তা দিয়ে প্রতিদিন মুখ নিচ থেকে ওপরের দিকে মালিশ করুন। দুই সপ্তাহের মধ্যে এর ফলাফল চোখে পড়বে। মুখের ব্যায়াম পশ্চিম দেশে মুখের আকার সুন্দর রাখতে মুখের যোগ ব্যায়াম করা প্রচলিত। কোরিয়ান নারীরা একইভাবে মুখের ব্যায়াম করে থাকেন ইংরেজি



বর্ণমালায় 'ভাওয়েল' অর্থাৎ 'এ', 'ই', 'আই', 'ও', 'ইউ' এই অক্ষরগুলো অবসর সময়ে মুখের আকার সুন্দর রাখতে মুখের ব্যায়াম করে থাকেন। এতে মুখের পেশিতে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে এবং ভালো ব্যায়াম হয়। আঙ্গুল দিয়ে মুখে চাপ প্রয়োগ করলে মুখে চাপ প্রয়োগ করে থাকেন মুখে ক্রিম ব্যবহারের পরে তা গোলাকারভাবে মালিশ করুন। চোখ কখন যেন খুঁতনি থেকে শুরু করে কপাল পর্যন্ত সম্পূর্ণ মুখেই এভাবে মালিশ করা যায়। মুখে চাপ প্রয়োগ করা কেবল রক্ত সঞ্চালনই বাড়ায় না বরং মুখ আর্দ্র রাখতেও সহায়তা করে।

মহামারীর সময়ে মেইকআপে সাবধানতা

যেহেতু বাইরে গেলে মাস্ক ব্যবহার করতে হচ্ছে সেহেতু হালকা মেইকআপই এখন ভালো। করোনাভাইরাসের এই সময়ে ফেইস মাস্ক, স্যানিটাইজার আর হাত মোজা হল দৈনন্দিন আনুষঙ্গিক। এর ফলে আমাদের দৈনন্দিন সাজগোজের এসেছে খানিকটা পরিবর্তন। মহামারীর এই সময়ে অনেক বেশি প্রসাধনী ব্যবহারের পরিবর্তে প্রসাধনী ফর্মুলার দিকে বেশি মনোযোগ দেওয়া উচিত। সাজসজ্জা-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে এই বিষয়ের ওপর প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে জানানো হল বিস্তারিত। ফাউন্ডেশন এড়িয়ে চলা: বর্তমানে যেহেতু মুখের অধিকাংশ অংশই মাস্ক দিয়ে ঢাকা থাকে তাই ফাউন্ডেশন ব্যবহার না করাই শ্রেয়। ত্বকের শ্বাস নেওয়ার প্রয়োজন। ময়েশচারাইজার ও প্রাইমারের ওপরে ফাউন্ডেশনের প্রলেপ ত্বকের উপর ভারী পরতের সৃষ্টি করে। ভারতের রূপসজ্জা বিশেষজ্ঞ স্যারভিন মনচন্দা পরামর্শ দেন, "যেহেতু এই সময়ে আমরা মাস্ক ব্যবহার করি তাই ফাউন্ডেশন ব্যবহার না করে কেবল 'কালার কন্টেক্ট' ব্যবহার করতে পারেন। তবে এই সময় অবশ্যই



ময়েশচারাইজার ও এসপিএফ ব্যবহার বাদ দেওয়া যাবেনা। এছাড়াও মেইকআপ হিসেবে মুখের উঁচু অংশে হাইলাইটার ব্যবহার করতে পারেন। 'ফর্মুলার দিকে মনোযোগ দিন: ছড়িয়ে পড়বে না বা গলে যাবে না এমন প্রসাধনী ব্যবহার করা উচিত। মেইকআপ স্থায়ী করতে পাউডার ব্যবহার করার পরামর্শ দেন মনচন্দা। কেউ যদি ফাউন্ডেশন ব্যবহার করতে চান তাহলে তা যেন হালকা, তেল বিহীন এবং দীর্ঘস্থায়ী হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। জন্মের দিকে মনোযোগ দিন: এই ক্ষেত্রে চেহারার আকার নির্ধারণ সহায়ক। বর্তমানে মাস্ক পরায় কেবল চোখ ও ঠোঁট বেশি নজর পড়ে। তাই এর আকারের দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। মানদণ্ডের মতে, যাদের ঠোঁট প্রাকৃতিকভাবেই ঘন তারা এর আকারের দিকে মনোযোগ দিতে পারেন। প্রয়োজনে মাস্কারা দিয়ে তা সেট করে নিন। আর যাদের প্রয়োজন

ঘরবন্দি জীবনে ঘরোয়া কলহ এড়াতে

আগে নিজেই সামলান। পরে অন্যদের দোষ ধরুন লকডাউনের শুরুতে করোনাভাইরাসের আতঙ্ক থাকলেও চাকরিজীবীদের টের কোপে ক্ষণিকের জন্য হলেও একটিলতে হাসি হাত খেলেছিল। ঘরে বসে অফিস করার সুবাদে প্রতিদিন সকালে পড়িমাড়ি করে অফিস ছুটতে হবে না, যানজট সইতে হবে না, যাতায়াতের খরচ বাঁচবে, পরিবারের সঙ্গে সপ্তাহের প্রতিটা দিন কাটানো যাবে। সপ্তাহে পাঁচ কিংবা ছয়দিনই দিনের অর্ধেক সময় অফিসে আর আরও কয়েক ঘণ্টা রাত্য় কেটে যাওয়া মানুষগুলো হাত হাপ ছেড়েছিলেন। তবে দেখতে দেখতে পেরিয়ে গেছে তিনটি মাস। এর মধ্যে অনেকের অফিস শুরু হয়েছে সীমিত পরিসরে, কারও এখনও ঘরে বসেই কাজ চলছে। তবে পরিবারের সঙ্গে অনেকটা সময় ইতোমধ্যে সবাই কাটিয়েছেন। কেউ হাত বলবনে একটু বেশিই বেশি সময় কাটানো হয়ে যাচ্ছে, ঠোকাঠুকি লেগে যাচ্ছে অল্পতেই সম্পর্কবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে জানিয়েছে এই অপ্রীতিকর পরিস্থিতি সামলানো কয়েকটি উপায়। বিস্তারিত জানানো হল সেই প্রতিবেদনের আলোকেই। আগে নিজেই নিয়ন্ত্রণ করা প্রথমেই আপনার যা জানতে হবে তা হল, পরিবারের সঙ্গে প্রায়শই বাকবিতণ্ডা হওয়ার ঘটনার শুধু যে আপনার জীবনেই ঘটছে তা নয়, অনেকের দৈনন্দিন জীবনেই তা এখন নিত্যদিনের ঘটনা। ঘরের প্রতিটি মানুষের মেজাজই তীব্র বিরক্ত, যেন বারুদের মতো সামান্য ঘষাতেই জ্বলে ওঠে। আর একারণেই হাত গুবন্দি কর্মজীবীরা এখন



কর্মক্ষেত্রে যাওয়ার জন্য আক্ষেপ করছেন। তবে তা কতদিনে হবে, কবে পুরানো সেই স্বাভাবিক জীবন ফিরবে তার কোনো নিশ্চয়তা নেই। তাই ঘরের প্রতিটি মানুষের একটি গুরুতর দায়িত্ব হল নিজেদের মেজাজ নিয়ন্ত্রণে রাখা। কথা বলার আগে একটু থামতে। কীভাবে রাখবেন মেজাজে লাগাম? পুরানো কিন্তু কার্যকর উপায় মুখে লাগাম দেওয়া। অফিসের জরুরি মিটিংয়ের সময় ঘরে বাচ্চাদের বেসামাল কোলাহল, স্ত্রীর ঘরের কাজ নিয়ে কটা কথা শুনিতে দেওয়া, কিংবা অফিসের বস ঘরে বসে কী পেয়ে বেরিসাব কাজ দিতে থাকা এমন অসংখ্য ঘটনা ঘটছে প্রতিদিন যা আপনার ধৈর্যের কঠিন পরীক্ষা নিচ্ছে। সঙ্গে আর্থিক দৃষ্টিভঙ্গি আছেই এমন অবস্থায় রাগে গর্জে ওঠা স্বাভাবিক। মেজাজ সামলানোই বরং কঠিন। তবে কঠিনতা আপনাকে করতে হবে। এজন্য রাগের মুহুর্তে যেকোনো শব্দ উচ্চারণের আগে কয়েক

ইতালিয়ান ফোকাচা ব্রেড

পিংজার মতো করে তৈরি করা হয় এই রগটি। রেসিপি দিয়েছেন রন্ধনশিল্পী তাসনুভা মাহমুদ নওরিন। আমেরিকান উচ্চারণে ফোকাচিয়া নামে পরিচিত। অনেকে ফোকাসিয়া ব্রেডও বলেন। ইতালির এই জনপ্রিয় খাবার নিজেই তৈরি করুন উপকরণ: ময়দা দেড় কাপ। ইস্ট ১ চা-চামচ। লবণ আধা চা-চামচ। চিনি ১ চা-চামচ। অলিভ অয়েল দুতিন টেবিল-চামচ। কুসুম গরম পানি পরিমাণ মতো। সবজি পছন্দ মতো পদ্ধতি: ময়দার সঙ্গে তেল ছাড়া পানি দিয়ে বাকি উপকরণ মিশিয়ে নরম ডো বানিয়ে নিন। প্রথম দিকে ডোটা হাতে লেগে আসলেও ভালো মতো মথার কারণে এক সময় ঠিক হয়ে



যাবে। এর পর উপরে অলিভ অয়েল দিয়ে মেখে গরম কোনো জায়গায় ঢেকে রেখে দিন দু'এক ঘণ্টা। দুই ঘণ্টা পর যে প্যান্টে বেক করা হয়েছে সেখানে দুতিন টেবিল-চামচ অলিভ অয়েল দিয়ে এর ওপর ডো বা খামির দিয়ে

সহকর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষা

'ওয়ার্ক ফ্রম হোম' পদ্ধতিতে সহকর্মীদের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখার পদ্ধতি বর্তমান মহামারীর কারণে অনেক প্রতিষ্ঠানেই ঘরে বসে কাজ করার পদ্ধতি চালু করেছে। তাই কাজের গতি ও মান যেন ঠিকমতো না পড়ে এবং সহকর্মীদের মাঝে সুসম্পর্ক বজায় থাকে সেজন্য অনলাইনেই পদক্ষেপ গ্রহণ করা প্রয়োজন। সম্পর্ক-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে ঘরে বসে সহকর্মীদের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখা কয়েকটি উপায় সম্পর্কে জানানো হল কৌশল অনুসরণ: প্রথমত, কেনো এবং কীভাবে সহকর্মীরা আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে তা তাদের জানানোর ব্যবস্থা করুন। প্রতিষ্ঠানে আপনার ভূমিকা, দক্ষতা, যোগ্যতা, আগ্রহ, শখ ইত্যাদি বিষয়গুলো সহকর্মীদের জানান প্রয়োজন এবং সে অনুযায়ী তারা আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে। এই সময়ে যোগাযোগ ও সম্পর্ক সবচেয়ে বড় বিষয়। পেশায় সমন্বয় লোকের সঙ্গে পরিচিত হতে ও যোগাযোগ বাড়াতে নিজের বিষয়গুলো সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে প্রকাশ করুন। এতে পরিচিতি বাড়ে। এছাড়াও আপনার অভিজ্ঞতা, দক্ষতা ইত্যাদি



বিষয়গুলো যুক্ত করা হলে তা পেশায় ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে। উদাহরণস্বরূপ: নতুন কর্মীদের সঙ্গে ভালোভাবে যুক্ত হওয়ার অন্যতম উপায় হল তাদেরকে নিজের সম্পর্কে জানানো এবং আপনার বিশেষ কোনো গুণ বা দক্ষতা থাকলে তাদেরকে সে ক্ষেত্রে সাহায্য করার চেষ্টা করা। কর্মদল গঠন করতে আপনার সহায়তা গঠন করার কিনা এবং সে অনুযায়ী তাদের সহায়তা করা হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ: আলোচনা: বর্তমানে, সাধারণ মিটিং, কনফারেন্স কোনোভাবেই সম্ভব নয়। কিন্তু কর্ম ক্ষেত্রে এগুলো অত্যাবশ্যক। তাই কাজের গতি ও মান মসৃণ রাখতে অনলাইনে কনফারেন্সের আয়োজন করুন। সারা সপ্তাহের পরিকল্পনা, উদ্দেশ্য ইত্যাদি সহকর্মী ও ক্লায়েন্টদের সঙ্গে আলোচনা করুন। এছাড়াও, সহকর্মীদের খোঁজ খবর নিন। কাজের সময়ের বাইরে তাদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন। মোটকথা, সহকর্মীদের সঙ্গে কোনো না কোনোভাবে যোগাযোগ নিশ্চিত

ঘুম থেকে ওঠা ও প্রাতরাশের মাঝে আদর্শ বিরতি



আনেকেরই ঘুম থেকে ওঠার পরে দীর্ঘক্ষণ না খেয়ে থাকেন যা মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়। আদর্শ নাস্তা বলতে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও চর্বি সমৃদ্ধ খাবারকে বোঝায়। তবে এই আদর্শ খাবার খাওয়ার আদর্শ সময় সম্পর্কে অনেকেরই সচেতন নন। সকালের খাবার শরীরের জন্য সবচেয়ে বেশি জরুরি। আদর্শ ও পুষ্টিগত সকালের নাস্তা বিপাক বৃদ্ধি করে এবং সারাদিন শক্তি সরবরাহে সহায়তা করে। স্বাস্থ্য-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে সকালের নাস্তার আদর্শ সময় সম্পর্কে জানানো হল। সকালে ঘুম থেকে উঠে যত তাড়াতাড়ি নাস্তা করা যায় তা

স্বাস্থ্যের পক্ষে ততটাই উপকারী। ঘুম থেকে ওঠার দুই ঘণ্টার মধ্যে নাস্তা করা উচিত। এতে শরীরে বিপাক ও রক্তচাপ সর্বাধিক করার জন্য আদর্শ খাবার হালকা কিছু খাবার যেমন- কলা বা অন্য কোনো ফল খেয়ে আধ ঘণ্টা অপেক্ষা করে শরীরচর্চা করা উচিত। তবে ব্যক্তিগতভাবে যদি খালি পেটে শরীরচর্চা করতে সাজসজ্জা বোধ করেন তাহলে শরীরচর্চা শেষ করে নাস্তা করে নিন। ওজন কমাতে সঠিক সময়ে খাবার খান-হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির করা এক গবেষণা থেকে জানা যায়, সঠিক সময়ে খাবার খাওয়া না হলে ওজন নিয়ন্ত্রণ বেশ কষ্টকর হয়ে

যায়। উপবাস করে ওজন কমাতে চাইলেও খোয়াল রাখতে হবে যেন রাতের খাবার ও সকালের নাস্তার মধ্যে পার্থক্য ১২ থেকে ১৪ ঘণ্টার বেশি না হয়। এর বেশি সময় ওজন নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে বিরূপ প্রভাব রাখে। আনেকেরই 'ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং' পদ্ধতির মাধ্যমে ওজন কমাতে সফল হয়েছেন। তবে এটা নিজে করার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে নিশ্চিত হওয়া উচিত; তা আপনার জন্য উপযুক্ত কিনা। গবেষণায় দেখা গেছে রাত ও সকালের খাবারের মাঝে ১২ ঘণ্টার পার্থক্য খাবার হজমের জন্য যথার্থ। তাছাড়া এই 'সময় বিরতি' ভালো ঘুমেও

সহায়তা করে। শরীরের মৌলিক ছন্দ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। খাবারের সঠিক সময়-সকালের নাস্তা: সকাল ৬ থেকে ১০টা। মাঝ সকালের নাস্তা: নাস্তা করার ২ থেকে ৪ ঘণ্টা পরে। দুপুরের খাবার: বেলা তিনটার আগে বিকালের নাস্তা: দুপুরের খাবারের ২ থেকে ৪ ঘণ্টা পরে। রাতের খাবার: বিকাল ৬টা থেকে রাত ৮টার মধ্যে। সাতিক সময়ে খাবার খাওয়া ওজন স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। রক্তচাপ শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে, চর্বি ও কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে এবং সারাদিন শরীর সচল রাখতে সহায়তা করে।

চড়িলামে মিনি স্টেডিয়ামের শিলান্যাস



নিজস্ব প্রতিনিধি, চড়িলামে, ২২ জুলাই। চড়িলামে বাজার সংলগ্ন স্থানে আজ এক অনুষ্ঠানে উপমুখ্যমন্ত্রী মইনুজ্জামান চড়িলামে মিনি স্টেডিয়ামের শিলান্যাস করেছেন।

স্বপ্ন ছিল একটি স্টেডিয়ামের দীর্ঘ ৩০ বছর পর চড়িলামবাসীর এই স্বপ্ন পূরণ হতে যাচ্ছে। তিনি বলেন, আমরা কোনও কাজের প্রতিশ্রুতি দিলে তা বাস্তবায়িত করা। আজ শিলান্যাস সরকারের দায়বদ্ধতা। কাজের

মধ্যে দিয়েই আমরা মানুষের পাশে থাকতে চাই। এনটিপিসি-র সিএসআর প্রকল্পের আর্থিক সহযোগিতায় এই মিনি স্টেডিয়ামটি নির্মিত হবে। ব্যয় হবে ১ কোটি ৩৭ লক্ষ টাকা। আজ শিলান্যাস অনুষ্ঠানে এনটিপিসি-র এমডি

ড. এমএস কল, বিশালগড় মহকুমার মহকুমা শাসক জয়ন্ত চক্রবর্তী, চড়িলাম রুকের বিডি ও জয়দীপ চক্রবর্তী, প্রামোদনয়ন দপ্তরের বিশ্রামগঞ্জ ডিভিশনের বাস্তবনির্বাহী কাজল দে এবং এনটিপিসি-র এল-এর প্রকৌশলীগণ উপস্থিত ছিলেন।

কৃষির মত প্রাণী সম্পদও রাজ্যের অর্থনীতির বিকাশে একটি অন্যতম ক্ষেত্র : মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুলাই। বর্তমান করোনা পরিস্থিতিতে রাজ্যে প্রাণী সম্পদকে কিভাবে অর্থনৈতিক প্রক্রিয়ার সাথে যুক্ত করা যায় তা নিয়ে প্রাণী সম্পদ বিকাশ দপ্তরের অবসরপ্রাপ্ত আধিকারিক ও প্রাণী চিকিৎসকদের নিয়ে আজ এক মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হয়।

মত প্রাণী সম্পদও রাজ্যের অর্থনীতির বিকাশে একটি অন্যতম ক্ষেত্র। প্রাণী সম্পদকে কাজে লাগিয়ে রাজ্যে রোজগারের সুযোগ সৃষ্টির লক্ষ্যে সরকার গুরুত্ব আরোপ করেছে। রাজ্যে প্রাণী সম্পদের উপযুক্ত বাজারজাতকরণেরও উদ্যোগ নিয়েছে সরকার।

মুখ্যমন্ত্রী বলেন, সভায় অবসরপ্রাপ্ত প্রাণী চিকিৎসকগণ প্রাণী সম্পদ ক্ষেত্রে আরও এগিয়ে নিতে যে ১৮টি প্রস্তাব নিয়ে আসছেন তা বাস্তবায়নে সরকার উদ্যোগ নেবে। তিনি জানান, সরকার নতুন নতুন ডেয়ারী প্রকল্প চালু করার উদ্যোগ নিয়েছে। এতে রাজ্যের রোজগারের সুযোগ সৃষ্টি হবে।

সভায় বক্তব্য রাখেন প্রাণী সম্পদ বিকাশ দপ্তরের মন্ত্রী সান্তনা চাকমা ও দপ্তরের অধিকর্তা দিলীপ কুমার চাকমা। সভায় অবসরপ্রাপ্ত প্রাণী চিকিৎসক তথা দপ্তরের অবসরপ্রাপ্ত অধিকর্তা মনোজ দরকার, অবসরপ্রাপ্ত উপঅধিকর্তা শিশির পাল, অবসরপ্রাপ্ত উপঅধিকর্তা নিমল রায়, অবসরপ্রাপ্ত সহঅধিকর্তা দীপজিৎ পুরকায়স্থ, অবসরপ্রাপ্ত সহ অধিকর্তা রতন সাহা প্রমুখ দপ্তরের কেন্দ্রীয় ও রাজ্য সরকারের বিভিন্ন প্রকল্পগুলিকে বাস্তবায়িত করতে পরামর্শ ও প্রস্তাব রাজ্য সরকারের কাছে উপস্থাপন করেন।

মহারাজ্যে দলকে মজবুত করার ক্ষেত্রে ফড়ণবিশের অবদান প্রশংসনীয় : জেপি নাড্ডা

নয়াদিল্লি, ২২ জুলাই (হি.স.): মহারাজ্যে ভারতীয় জনতা পার্টি (বিজেপি)-কে মজবুত করার ক্ষেত্রে ফড়ণবিশের অবদান প্রশংসনীয়। জন্মদিনে মহারাজ্যের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী তথা বিজেপি নেতা দেবেশ্বর ফড়ণবিশকে জন্মদিনের শুভেচ্ছা জানিয়ে এমএই মন্তব্য করেছেন বিজেপির সর্বভারতীয় সভাপতি জে পি নাড্ডা।

মায়া গেলেন সাংবাদিক বিক্রম জোশি

গাজিয়াবাদ, ২২ জুলাই (হি.স.): চিকিৎসকদের সন্তান্য সমস্ত ধরনের প্রচেষ্টা ব্যর্থ হল। প্রাপ্ত বয়স্কানো সন্তান হল না, মায়া গেলেন উত্তর প্রদেশের গাজিয়াবাদে দুকুতী হামলায় গুরুতর জখম সাংবাদিক বিক্রম জোশি।

সিপাহীজলা জেলায় কনটেইনমেন্ট জোনের ঘোষণা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুলাই। করোনা ভাইরাস সংক্রমণ প্রতিরোধে সিপাহীজলা জেলায় বিভিন্ন এলাকায় কনটেইনমেন্ট জোন করা হয়েছে। সিপাহীজলা জেলার জেলাশাসক আজ এক আদেশে কনটেইনমেন্ট জোনের ঘোষণা করেছেন। এই আদেশে আজ মধ্যরাতে বলবৎ হবে এবং আগামী ১৯ আগস্ট পর্যন্ত জারি থাকবে।

নম্বর ওয়ার্ডের আনন্দপুর ভদ্র চৌধুরী পাড়ার ৭ পরিবারকে নিয়ে কনটেইনমেন্ট জোন এবং আরও কিছু এলাকা নিয়ে বাফার জোন করা হয়েছে। নলছড় রুকের দক্ষিণ নলছড় গ্রাম পায়েতের ২ নম্বর ওয়ার্ডের নয়াপাড়া কনটেইনমেন্ট জোন এবং আরও কিছু এলাকা নিয়ে বাফার জোন করা হয়েছে।

পাড়ার ১৯ পরিবারকে নিয়ে কনটেইনমেন্ট জোন এবং রাজকুমার পাড়ার ২২টি পরিবার নিয়ে বাফার জোন করা হয়েছে। এই ভিলেজেরই মহেশ্রপাড়ার ২২টি পরিবার নিয়ে কনটেইনমেন্ট জোন এবং পেকুরারজলা বাজার এলাকার (আংশিক) ২০টি পরিবারকে নিয়ে বাফার জোন করা হয়েছে। বিশালগড় পুরপরিষদ এলাকার ৬নং ওয়ার্ডের অন্তর্গত পশ্চিম লক্ষ্মীবিলা এলাকাকে ২২ জুলাই থেকে আগামী ১৯ আগস্ট পর্যন্ত কনটেইনমেন্ট জোন করা হয়েছে।

তেলিয়ামুড়র চাম্পাই বাজারে বেআইনী মজুত ওষুধ বাজেয়াপ্ত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুলাই। গ্রামীণ এলাকার বিভিন্ন বাজার হাতে ওষুধপত্রের অবৈধব্যবসা দিনের পর দিন বেড়ে চলেছে। ড্রাগ ইনস্পেক্টর রা এসব বিষয়ে সঠিক পদক্ষেপ গ্রহণ করলে এইসব অবৈধ ব্যবসার জাল গুটিয়ে আনা সম্ভব হবে বলে মনে করেন অনেকেই।

ড্রাগ ইনস্পেক্টর মনিদিপা দেবনাথ এবং তেলিয়ামুড়া জিসিএম প্রদীপ নেতৃত্বে চাম্পাই বাজারে হানা দেওয়া হয়। সেখানেকার সুনীল বিশ্বাস নামে এক ব্যক্তি অবৈধভাবে ওষুধপত্র দোকানে মজুদ করে বিক্রি করছিলেন।

নজরদারি থাকে না বলেই চলে। সেই সুযোগকে কাজে লাগিয়ে একাংশের ওষুধ ব্যবসায়ী অবৈধভাবে বিভিন্ন অবৈধ কোম্পানির ওষুধ পত্র বিক্রি করে চলেছে। এইসব ওষুধ পত্র খেয়ে রোগ নিরাময়ের দাবলে অনেকেই জটিল রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন বলেও নানা অভিযোগ মিলেছে।

কর্ণেল মহিম ঠাকুরের ১৫৬তম জন্ম জয়ন্তী পালিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ জুলাই। কর্ণেল মহিম ঠাকুরের ১৫৬তম জন্ম জয়ন্তী বৃহস্পতি করোনা পরিস্থিতিতেও সফল আকারে যথাযথ মর্যাদায় পালন করা হয়েছে। কর্ণেল চৌমুহনিত কর্ণেল মহিম ঠাকুর সংস্থা এবং আগরতলা পুর নিগমের যৌথ উদ্যোগে কর্ণেল মহিম ঠাকুরের জন্ম জয়ন্তী পালন করা হয়।

সংক্রমিত আরও ১০৭৮ জন

ভুবনেশ্বর, ২২ জুলাই (হি.স.): ওড়িশায় ফের বাজল করোনাভাইরাসে আক্রান্তের সংখ্যা। বিগত ২৪ ঘন্টায় ওড়িশায় নতুন করে আক্রান্ত হয়েছেন ১০৭৮ জন।

লালসিংমুড়ায় সুইচ গেইটের বেহাল অবস্থা

নিজস্ব প্রতিনিধি, চড়িলামে, ২২ জুলাই। লালসিংমুড়া থাম পঞ্চায়েতের অন্তর্গত শিখরিয়া এলাকার সুইচগেইট এর বেহাল দশায় ক্ষুব্ধ কৃষকরা।

রয়েছে এই সুইচগেট। কোনরকম সংস্কার করা হয়নি। কৃষকদের স্বার্থে কোন কাজে আসেনি সুইচ গেট বলে এলাকাবাসীর অভিযোগ। শীতের মরশুমের সবচেয়ে বেশি দরকার হয় এই সুইচগেটের।

আশপাশের বাড়িঘরে বন্যার জল প্রাণিত হয়ে যায় এবং অনেক মৎস্য চাষের পুকুর বন্যার জলের তলে ঢুকে যায়। এই বসে আছি যেমন হয়েছে লালসিংমুড়া। থাম পঞ্চায়েত অথবা চড়িলামে আর ডি রুকের এ বিষয়ে কোনো হেলদোল মাঠে ফসল ফলাতে। কিন্তু সুইচগেট বিকল হয়ে যাবার পর শতশতকানি জমি কৃষকের শীতের মরশুমে খিল পড়ে থাকে।

মৃত্যু আরও ৬৪৮ জনের, ভারতে করোনা-মুক্ত ৭.৫৩ লক্ষের বেশি : স্বাস্থ্য মন্ত্রক

নয়াদিল্লি, ২২ জুলাই (হি.স.): ভারতে জরুরি সতর্কতা সত্ত্বেও বেড়েই চলেছে করোনা-আক্রান্তের সংখ্যা।

৭০২ জনের মধ্যে অজ্ঞ প্রদেশে ৭৫৮ জনের মৃত্যু হয়েছে, অরুণাচল প্রদেশে ৩ জন, অসমে ৫৮ জন, বিহারে ২১৭ জনের, চণ্ডীগড়ে ১২ জন, ছত্তিশগড়ে ২৯ জন, দাদর ও নগর হাভেলি এবং মদ্যলবার সারাদিনে) নতুন করে কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে ৬৪৮ জনের মৃত্যু হয়েছে।

প্রদেশে ১,২২৯ জন এবং পশ্চিমবঙ্গে ১,১৮২ জন প্রাণ হারিয়েছেন। মহারাষ্ট্র, দিল্লি, তামিলনাড়ু, পশ্চিমবঙ্গ-এই সমস্ত রাজ্যগুলিতে করোনা-আক্রান্তের সংখ্যা বাড়িয়ে তুলছে দেশবাসীকে। মহারাষ্ট্রে আক্রান্তের সংখ্যা ৩২,৭০০, ৩১-এ পৌঁছেছে।

ব্রেইন টিউমারে আক্রান্ত মেধাবী ছাত্র সৌরভ দাসের চিকিৎসার খোঁজ নিলেন সাংসদ রেবতী

নিজস্ব প্রতিনিধি, গন্ডাছড়া, ২২ জুলাই। ব্রেইন টিউমারে আক্রান্ত মেধাবী ছাত্র সৌরভ দাসের চিকিৎসার খোঁজ খবর নিতে মঙ্গলবার সন্ধ্যা রাতে তার বাড়িতে ছুটে যান সাংসদ রেবতী ত্রিপুরা।

পরিবারকে আশ্বাস দেন। সাংসদ ছাড়াও এদিন আইপিএফটি দলের এলাকার বিধায়ক ধনঞ্জয় ত্রিপুরা, সিপিএমের প্রাক্তন বিধায়ক ললিত ত্রিপুরা, সিপিআইএম গন্ডাছড়া মহকুমা সম্পাদক ধনঞ্জয় ত্রিপুরা, ত্রিপুরা সরকারী কর্মচারী সমন্বয় সমিতি, ত্রিপুরা সরকারী কর্মচারী ফেডারেশন গন্ডাছড়া বিভাগীয় কমিটি, লোকনাথ সংঘ সহ বিভিন্ন স্বেচ্ছা সেবী সংস্থা সৌরভের চিকিৎসার খোঁজ খবর নিলেন এবং যার যার মত করে সাহায্য সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেন।

সৌরভের চিকিৎসার জন্য ২২ জুলাই বৃহস্পতি দুপুরের প্লাইডে করে সৌরভের মা, বাবা চেমাইয়ের উদ্দেশ্যে রওনা হন। উল্লেখ্য গন্ডাছড়া দুর্গাপুর এলাকার বাসিন্দা গোপাল দাসের ছেলে সৌরভ দাস ২০১৬ সালে প্রথম বারের মত ব্রেইন টিউমারে আক্রান্ত হয়।

দাস প্রাথমিক বিভাগের একজন শিক্ষক। শিক্ষকতার চাকরি করে তিনি যা কিছু টাকা পয়সা সঞ্চয় করেছিলেন ছেলের চিকিৎসা করতে গিয়ে প্রথম বারই সব কিছু শেষ।



শহরের বিটি কলেজ সংলগ্ন এলাকায় ক্যাম্পের মধ্যে এক টিএসআর জওয়ানের ঝুলন্ত মৃতদেহ ঘিরে চাক্ষুলা ছড়া। ছবি- নিজস্ব।