



মঙ্গলবার মার্চেন্ট এসোর ৫০ বছড় পৃতিতে এক সাংবাদিক সম্মেলনের আয়োজন করা হয়। ছবি- নিজস্ব।

অরুণ বিশ্বাসের
ভাইপো পরিচয়
দিয়ে প্রতারণায়
প্রতারকে তিনদিনের
জেল হেফাজত

বুধবার ঝাঙ্গামের প্রশাসনিক সভায় যোগ দেবেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়

বাজ্জাম, ৬ জুলাই (হি.স.) : লোকসভা নির্নাচনের পর বুধবার বাজ্জামে প্রশাসনিক সভায় যোগ দেবেন রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী মত্ত বন্দ্যোপাধ্যায়। মঙ্গলবার খজাগুরে প্রশাসনিক বৈঠকের পর বাজ্জাম শহরের ঘোড়াধরা স্টেডিয়ামে প্রশাসনিক বৈঠকে যোগ দেন তিনি।

মুখ্যমন্ত্রী এদিন রাতে বাড়গ্রামে থাকবেন বলে প্রশাসন সূত্রে জানা গিয়েছে। তবে প্রশাসনের একটি সূত্রে জানা গিয়েছে জেলা পরিষদের সভাধিপতি, জেলাপরিষদের সদস্যরা সহ জেলা প্রশাসন এবং পুর প্রশাসনের আধিকারিকেরা উপস্থিত থাকবেন এছাড়া জেলা প্রশাসন এবং পুলিশের সাথে ভার্চুয়াল কথা বলবেন মুখ্যমন্ত্রী পুলিশের আধিকারিক সহ আইসি, ওসিদের এবং প্রশাসনের বিভিন্ন দফতরের আধিকারিকদের সাথে ভার্চুয়ালে কথা বলবেন বলে জানা গিয়েছে ঘোড়াধরা স্টেডিয়ামে একটি স্টেজ হয়েছে সাংবাদিকদের জন্য আলাদা বসার জায়গা থাকবে। মিটিংতে সাতান্ন থেকে ষাট জন থাকবেন বলে জানা গিয়েছে কোন প্রকল্প বা অন্য কিছুর উদ্বোধন হবে কিনা সেই বিষয়ে জেলা প্রশাসনের কাছে এদিন বিকেল পর্যন্ত কোন নির্দেশ আসেনি বলে জানা গিয়েছে প্রশাসন সূত্রে।

বুধবার প্রশাসনিক সভায় পুলিশ থেকে শুরু করে সরকারি বিভিন্ন দফতরের যারা উপস্থিত থাকবেন তাদের সকলেরই মঙ্গলবার করোনা পরীক্ষা হয়েছে। জঙ্গলমহল বরাবরই রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রীর অত্যন্ত ভালবাসার জায়গা তিনি সব সময় অতিরিক্ত গুরুত্ব দেন এই জেলাকে জেলার সর্ব স্তরে উন্নয়ন করেছেন তিনি করোনা পরস্থিতিতেও ভার্চুয়ালে জেলা শাসকের সাথে বেশ কয়েকবার বৈঠক করে খবরা খবর নিয়েছেন প্রশাসন সূত্রে জানা গিয়েছে জেলায় সরকারি পরিবেশে গুলি মানুষের কাছে সঠিক ভাবে পৌছাচ্ছে কিনি সেই বিষয়ে তিনি জানতে চাইবেন করোনার ফেরে অন্যান্য জেলার তুলনায় বাড়াগ্রাম ভাল জায়গায় রয়েছে করোনা হাসপাতল হয়েছে। পুজার আগে শহরের অদূরে অরেকটি করোনা ইউনিট চালু হবে জেলার স্বাস্থ্য পরিবেশ থেকে শুরু করে সামগ্ৰীক উন্নয়নের খতিয়ান তিনি জানতে চাইবেন জেলা প্রশাসনের আধিকারিকদের কাছ থেকে। বুধবার মুখ্যমন্ত্রীর প্রশাসনিক সভায় যারাই আসবেন সকলকে করোনা স্বাস্থ্য বিধি মনে সভাস্থলে ঢেকানো হবে বলে জানা গিয়েছে। এদিন মঙ্গলবার গোটা স্টেডিয়াম চতুর দমকল বাহিনী স্যান্টিইজ করেন। উল্লেখ্য গত একবছর পর জঙ্গলমহলের বাজ্জাম জেলায় আসছেন যাপ্তিষ্ঠানী।

শিলচর (অসম), ৬ অক্টোবৰ (হি.স.) : কাছাড় জেলায় আজ মঙ্গলবার নতুন করে ৭৩ জনকে করোনা পজিটিভ বলে শনাক্ত করা হয়েছে। তাঁদের মধ্যে রেপিড অ্যাস্টিজেন টেস্টে ৫৫ জন এবং আরটিপিসিআর টেস্টে ১৮ জন পজিটিভ আক্রান্তের তথ্য জানানো হয়েছে জেলা স্বাস্থ্য দফতরের পক্ষে।

মঙ্গলবার মোট ১,৩০৫ জনের রেপিড অ্যাস্টিজেন টেস্ট (রেট) করা হয়েছে। জেলায় এ পর্যন্ত মোট আক্রান্তের সংখ্যা বেড়ে হয়েছে ৯,৪৭১ জন। জেলা স্বাস্থ্য বিভাগের মিডিয়া এক্সপার্ট সুমন চৌধুরী জানিয়েছেন, এখন পর্যন্ত করোনা পজিটিভ থেকে ৫,৯৩৪ জন আরোগ্য লাভ করেছেন এবং ১,৪৩০ জন বিভিন্ন কোভিড সেটারে চিকিৎসাধীন। কাছাড় জেলায় কোভিড আক্রান্ত হয়ে এ পর্যন্ত মোট ৩৪ জনের মৃত্যু ঘটেছে। মোট ৩,৯৪৭ জন হোম আইসোলেশনে ছিলেন। এর মধ্যে সুস্থ হয়েছেন ২,৭৭১ জন বৰ্তমানে ১,১৭৬ জন কোভিড আক্রান্ত হোম আইসোলেশনে রয়েছেন।

ধৰ্ষণ, অপহৰণের তথ্য নিয়ে রাজ্যের সঙ্গে রাজ্যপালের

সংক্রমণ রোধে জীবাণুমুক্ত সচিবালয় পত্র

মধ্যে দৈনন্দিন ধরে নানা মাত্রায় বিভিন্ন ব্যাপারে মতানৈক্য চলছে। কিন্তু সরকারি রিপোর্টের সত্যতা নিয়ে দু'তরফে এ রকম প্রকাশ্য বাদামুবাদ এককথায় নজরিবিহীন।

মঙ্গলবার ধর্ষণ, অপহরণের এই তথ্য দাখিল করে দাবি রাজ্যপাল জগদীপ ধনকর টুইটে লিখেন, “অন্যর আগুন নেভাতে যাওয়ার আগে পশ্চিমবঙ্গ পুলিশ ও কলকাতা পুলিশ এলাকায় নিজের পায়ের নিচের আগুন নেভান!“ এর পরেই রাজ্যের স্বরাষ্ট্র দফতর থেকে লিখিতভাবে দাবি করা হয়, রাজ্যপালের দেওয়া তথ্য ঠিক নয়। এর পর রাজ্যপাল সন্ধায় ফের টুইট করে দাবি করেন, তিনি যা লিখেছেন, একেবারে ঠিক।

হাথরাস কান্ডের হাইচাই শুরুর পর থেকে ফেসবুকে অত্যুৎসাহী অনেকে লিখেছিলেন, এ ব্যাপারে জগদীপ ধনকর কেন চপু? শেষ পর্যন্ত মঙ্গলবার দুপুরে টুইটে ধনকর লিখেছেন, “সরকারি হিসাবেই বলছে এ রাজ্য ২২তৃতী ধর্ষণ এবং ৬৩৯টি অপহরণ হচ্ছে। মহিলাদের কী চিন্তা অবস্থা!“ তাঁর সংযোজিত জেলাভিত্তিক তালিকায় দেখা যাচ্ছে, কেবল গত আগস্ট মাসে ধর্ষণ ও অপহরণে রাজ্য সবচেয়ে ওপরে মুর্শিদবাদ ৫১ ও ৭৫। নদিয়ায় যথাক্রমে ২৪ ও ৫৪, দক্ষিণ ২৪ পরগণা যথাক্রমে ১৮ ও ৬৮, উত্তর ২৪ পরগণায় ২১ ও ৪৯। উত্তরবঙ্গের জেলাগুলির শীর্ঘে রয়েছে জলপাইগুড়িযথাক্রমে ১৬ ও ২৩।

এরপর স্বরাষ্ট্র দফতর দাবিকরে, “রাজ্যপালের অভিযোগ ভিত্তিহীন। কোনও সরকারি রিপোর্ট বা তথ্যের ওপর ভিত্তি করে তিনি এটা জানাননি। এটা ভাস্তিমূলক এবং ভিত্তিহীন।“ রাজ্যপালও টুইটে পালটা দাবি করেন, প্রতিটি যিচিন্তা থেকে এই ধূস্র সরকারিভাবের জামাতক প্রাপ্তি হচ্ছে।

**যৌথবাহিনীর গুলিতে ধরাশায়ী নিষিদ্ধ জঙ্গি সংগঠন
উদ্পিআরএফ-এর সেনাধক্ষে মার্কিন গুইত**

ডিফু (অসম), ৬ অক্টোবর (ই.স.) : যৌথবাহিনীর গুলিতে ধরাশায়ী হয়েছে কুকি জনগোষ্ঠী জঙ্গি সংগঠন ইউনাইটেড পিপলসরিভলিউশনারি ফোর্ট সংক্ষেপে ইউপিআরএফ-এর সেনাধ্যক্ষ মার্টিন গুইতের। কারবি আংলঙ্গের সিংহাসন পাহাড়ে পুলিশ ও আধাসেনার যৌথ অভিযানে কুখ্যাত জঙ্গি মার্টিনের মৃত্যু হয়েছে।

মঙ্গলবার কারবি আংলঙ্গের পুলিশ সুপার জানান, নিভরযোগ্য সুত্রের কাছে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে আজ ভোররাত প্রায় তিনটা নাগাদ মাঙ্গা থানার অস্তর্গত সিংহাসন পাহাড়ে আধাসেনা ও পুলিশের যৌথবাহিনী জঙ্গি বিরোধী অভিযান চালায়। সেনার আগমন টের পেয়ে মার্টিনের দল আচমকা গুলি বর্ষণ করতে থাকে। জবাবে যৌথবাহিনীও গুলি বর্ষণ করতে থাকে। গোলাগুলিতে ধরাশায়ী হয় জঙ্গি সংগঠনের সেনাধ্যক্ষ মার্টিন গুইতে। মৃত জঙ্গির কাছ থেকে যৌথ বাহিনী একটি পিস্তল ও চার রাউন্ড সক্রিয় গুলি উদ্ধার করেছে। তার অন্য সঙ্গীরা পালিয়ে জঙ্গলে আতঙ্গোপন করেছে তাদের ধরতে আজ সারাদিন চিরাণি তালাশি চালানো হয়েছে বলে জানান পুলিশ সুপার।

এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে, প্রায় মাসখানেক আগে বোকাজন থানার অস্তর্গত টকৈ লাংসো জলপ্রপাত পার হওয়ার সময় অত্যাধুনিক আঘোয়াস্ত্র সুসজ্জিত সাতজনের এক দলের সঙ্গে দেখা গিয়েছিল ২০১১ সালে গাঠ্যত জঙ্গি সংগঠন ইউপিআরএফ-এর সেনাধ্যক্ষ মার্টিন গুইতেকে এমন-কি করেকেজন জলপ্রপাত দর্শনার্থীর সঙ্গে সংগঠনটির সেনাধ্যক্ষ মার্টিন সেল্ফিও উঠেছিল বলে জানা গিয়েছে।

এখনই যাত্রীবাহী গাড়ির ভাড়া বাড়ছে না,
চাকা বনধ-এর দ্বিতীয় দিনে জানিয়ে
দিলেন অসমের পরিবহণ মন্ত্রী চন্দ্রমোহন

গুয়াহাটী, ৬ অক্টোবর (হিস.) : যাত্রীবাহী বাস কিংবা অন্য গাড়ির ভাড়া এখনই বাড়ানো হবে না। পরিষ্কার জানিয়ে দিয়েছেন রাজ্যের পরিবহণ মন্ত্রী চর্নেলোহন পাটোয়ারি। গাড়ির যাত্রীভাড়া বাড়ানোর দাবিতে সারা অসম মোটর ট্রালপোর্ট অ্যাসোসিয়েশনের ডাকে গতকাল অর্থাৎ সেমবার থেকে অনিদিষ্টকালের জন্য গোটা অসমে চাক্কা বন্ধ চলছে। আজ ছিল চাক্কা বন্ধ-এর দ্বিতীয় দিন। রাজপথে গাড়িগোড়া চলাচল না করার ফলে সাধারণ মানুষ যাদের প্রতিদিন অফিস কিংবা অন্যত্র যেতে হয় তাঁরা পড়েছেন হয়রানির মৃৎ। এছাড়া মহানগরে নাগরিকদের যাতায়াতের একমাত্র ভৱসা সিটি বাস। সিটি বাসের যাত্রীদের বাস স্ট্যান্ডে ঘণ্টা দাঁড়িয়ে থেকে চরম ভোগান্তিতে পড়তে হচ্ছে। তবে নিত্য যাত্রীদের কথা মাথায় রেখে সরকারি অসম রাজ্য পরিবহণ নিগম (এসটিসি)-এর ৬৫০টি বাস গুয়াহাটি সহ গোটা রাজ্যে চালানো হচ্ছে।
মঙ্গলবার রাজ্যের পরিবহণ মন্ত্রী চন্দ্রমোহন পাটোয়ারির সঙ্গে তাঁদের দাবি-দাওয়া নিয়ে আলোচনার টেবিলে বসেছিল সারা অসম মোটর ট্রালপোর্ট অ্যাসোসিয়েশনের এক প্রতিনিধি দল। আলোচনায় কেনও ইতিবাচক ফল হয়নি। অতিমারি করোনা পরিস্থিতিতে গত আট মাসে সাধারণ মানুষ প্রচণ্ড আর্থিক সংকটের মধ্যে পড়েছেন। সাধারণ মানুষের

২০২১ সালে রাজ্য কংগ্রেসের সরকার গঠন হচ্ছে, দাবি এপিসিসি সম্পাদক মাঙ্গবে রংপির

হাফলং (অসম) : ২০২১ সালে রাজ্যে কংগ্রেসের সরকার গঠন হচ্ছে। দাবি অসম প্রদেশ কংগ্রেসের সম্পাদক তথা ডিমা হাসাও জেলা কংগ্রেসের দায়িত্বপ্রাপ্ত ডি মাঙ্গবে রংপুর। মঙ্গলবার হাফলংে কংগ্রেসের জেলা সদর দফতর রাজী ভবনে এক সাংবাদিক সম্মেলনে প্রদেশ কংগ্রেসের সম্পাদক মাঙ্গবে রংপুর দৃঢ়তর সঙ্গে রাজ্যে ২০২১ সালের নির্বাচনে কংগ্রেসেরই বিজয় হবে এবং তাঁরা সরকার গঠন করবেন ওরাইট, উ অঙ্গের (১২.স.)। ভোট আদার সাথে সাথে বাদেন রাজনৈতিক দলের মধ্যে কাঁদা ছোঁড়াছুঁড়ির খেলা শুরু হয়ে যায়। ২০২১ সালের বিধানসভা ভোটের আগে অসমেও বিভিন্ন রাজনৈতিক দলের মধ্যে অভিযোগ পাল্টা অভিযোগের খেলা শুরু হয়েছে। অসম প্রদেশে বিজেতি মুখ্যপ্রাপ্ত ফলী পাঠক মঙ্গলবার কংগ্রেসের নেতা কর্মাদের বিরুদ্ধে চ্যালেঞ্জ ছুঁড়ে বলেছেন, এই দল সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ দুর্নীতিগ্রস্ত। তাদের মধ্যে দুর্নীতির বিরুদ্ধে আবেদ্যাজ ঘৰুট বেগমানা।

বলে জোরের সঙ্গে দাবি করেছেন। তিনি বলেন, রাজ্যে কংগ্রেস এবং এআইইউডিএফের সঙ্গে যে মহাজোট বদ্ধন হতে চলছে এ নিয়ে রাজ্যের জনগণের কাছ থেকে ইতিবাচক সাড়া মিলছে। তাই আগামীতে রাজ্যে পুনরায় কংগ্রেসেরই সরকার গঠন হচ্ছে বলে প্রদেশ কংগ্রেসের সম্পাদক বারবার দাবি করেছেন। হাফলঙ্গের রাজীব ভবনে ঝুক কংগ্রেস সভাপতিত ও মণ্ডল কংগ্রেস সভাপতিদের সঙ্গে আগামী বিধানসভা নির্বাচন নিয়ে এক বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়েছে। অবিলম্বে তত্ত্বালোক স্তরে কংগ্রেস কর্মীদের শক্তিশালী করে তুলে আগামী বিধানসভা নির্বাচনের প্রস্তুতি শুরু করা হবে বলে জানান রংপঁ।

ডিমা হাসাও জেলা কংগ্রেসের দায়িত্বপ্রাপ্ত ড মাঙ্গবে রংপঁ বলেন, আগামী বিধানসভা নির্বাচনে ডিমা হাসাও জেলায় কংগ্রেস ভালো ফলাফল করতে সক্ষম হবে। উন্নত কাছাড় পার্বত্য স্বশাসিত পরিষদে দেবলাল গারলোসার নেতৃত্বে ব্যাপক দুর্নীতি সংগঠিত হচ্ছে। এমন-কি পাহাড় এই জেলায় বালু থেকে শুরু করে পাথর, কয়লার ভয়ংকর সিডিকেটরাজ চলছে। সে সব সকলেই জানেন। তাই ২০২১ সালে রাজ্যে কংগ্রেসের সরকার গঠন হওয়ার পর উন্নত কাছাড় পার্বত্য স্বশাসিত পরিষদে তালা ঝুলিয়ে দেওয়া হবে। এর পর ২০২১ সালের ডিসেম্বর মাসের মধ্যে পার্বত্য পরিষদে নতুন করে নির্বাচন অনুষ্ঠিত করা হবে।

সাংবাদিক সশ্মেলনে ডিমা হাসাও জেলা কংগ্রেসের সভাপতি নির্মল লাখাসা ও পার্বত্য পরিষদের কংগ্রেস সদস্য জয়সিং দুর্বংকে পাশে বসিয়ে প্রদেশ কংগ্রেসের সম্পাদক মুখ্যমন্ত্রী সর্বানন্দ সনোয়ালের কঠোর সমালোচনা করে বলেন, দুর্নীতির ক্ষেত্রে জিরো টলারেসের জ্বোগানদাতা মুখ্যমন্ত্রী কীভাবে চার্জশিটে অভিযুক্ত দেবলাল গারলোসাকে পার্বত্য নির্বাচনের প্রস্তুতি শুরু করে নির্বাচনে জোট সরকার গঠন হবে।

বেহাল রাষ্ট্রার প্রতিবাদে সাঁকরাইলে

সীমাবদ্ধ নয়। অসমের বাইরেও এখন দেবোলালকে নিয়ে জোরদার চৰ্চা চলছে। এমন-কি কেন্দ্ৰীয় স্বৰাষ্ট্ৰ মন্ত্ৰক রাজ্যের গৃহ বিভাগের কাছে দেবোলাল গারলোসার চার্জিশ্টের সমস্ত তথ্য চেয়ে পাঠিয়েছে বলে সাংবাদিক সঙ্গে জানান অসম প্ৰদেশ কংগ্ৰেসের সম্পাদক মাসিবে রংপু।

ফসলের অবশিষ্টাংশ পোড়ানোর নিয়ে হরিয়ানা, পঞ্জাব, উত্তরপ্রদেশকে নোটিশ সুপ্রিমকোর্টের ন্যাদিঙ্গি, ৬ অক্টোবর (হি. স.): প্রতিবছর উভ ভারতে ফসলের অবশিষ্টাংশ পোড়ানোর জেরে বিপুল পরিমাণ বায়ুদূষণ তৈরি হয়। এই নিয়ে উদ্বিধ্ব প্রশাসন। মঙ্গলবার দেশের শীর্ষ আদালত সুপ্রিম কোর্ট এ বিষয়ে কেন্দ্র, পঞ্জাব, হরিয়ানা এবং উত্তরপ্রদেশ সরকারকে নোটিশ জারি করেছে। এদিন প্রধান বিচারপতি এ এস বোর্ডে নেতৃত্বাধীন ডিভিশন বেঞ্চে এই রাজ্যগুলিকে নির্দেশ দিয়েছে যে ফসলের অবশিষ্টাংশ পোড়ানো রোধ করার লক্ষ্যে গুরুত্বপূর্ণ এবং ব্যাপক পদক্ষেপ নেওয়ার জপরেখো তৈরি করতে হবে। এই মামলার পরবর্তী শুনানি হবে ১৬ অক্টোবর। এদিন প্রধান বিচারপতি প্রশ্ন করেন ফসলের অবশিষ্টাংশ পড়ানোর জেরে যে ধোয়া তৈরি হয় তাতে করে কি করেনা নির্মূল হয়ে যাবে। এর উত্তরে আইনজীবী বিকাশ সিংহ জানিয়েছেন উল্টে বিভিন্ন ধরনের রোগ আরো বেশি হারে বৃদ্ধি পাবে। পিটিশন কারি আইনজীবী শ্যাম দিওয়ান জানিয়েছেন, রাজ্য সরকারগুলির উচিত কড়া পদক্ষেপ গ্রহণ করা। কৃত্রিম উপগ্রহ থেকে প্রাপ্ত চিত্র ব্যবহার করে ফসলের অবশিষ্টাংশ পোড়ানো নির্ধারণ করা উচিত। এই অবশিষ্টাংশ যদি বিক্রি হয় তার থেকে কৃষকদের অন্যতম অর্থ প্রদান করা উচিত তখন প্রধান বিচারপতি রাজ্যগুলিকে

নোটিশ জারী করে জানতে চায় কিভাবে এবার ফসলের অবশিষ্টাংশ পোড়ানো রোধ করা যাবে। রাজ্যগুলিকে শীঘ্ৰই নোটিশের জবাব দিতে পারা হয়েছে।



মঙ্গলবাবুর শিক্ষা অধিকার্তার অফিসে এসেছতাটি সমর্থকরা ডেপোশন পদ্ধান করেন। ছবি- নিজে

ରୂପେକ୍ଷାକୁମ
ଶୈଳେଧାର୍ଥକମ
ରୂପେକ୍ଷାକୁମ

ମନ୍ତ୍ରାଯ ବ୍ୟାଯାମ କରା ସେ ତିନଟି କାରଣେ ଜରୁରି



স্বাস্থ্য সচেতন অনেকেই শারীরকে
সুস্থ রাখার জন্য ব্যায়ামকে বেছে
নেন। শারীরকে স্বাভাবিক কর্মক্ষম
রাখতে শারীরিক ব্যায়ামের জুড়ি
নেই। দেহকে অল্পবয়সে বৃড়িয়ে
ফেলতে না চাইলে প্রত্যেকের
অবশ্যই নিয়ম মেনে প্রতিদিন
শারীরিক ব্যায়াম করা দরকার।
কারণ শারীরিক ব্যায়াম অনেক
ধরনের রোগ থেকে আমাদের
দেহকে রক্ষা করে। কিন্তু সমস্যা
হয় ব্যায়ামের সময় নিয়ে। কোন
সময়টি ব্যায়ামের জন্য সব চাইতে
বালো তা নিয়ে বিপদে পড়েন

সন্ধ্যাবেলাকে বেছে নিতে হবে।
এতে করে সারাদিনে আপনি যত
ক্যালোরি প্রাণী করেছেন তা ক্ষয়
হবে। বালো ব্যায়াম হয় ---
সকালের ব্যায়ামের সময় অনেক
তাড়াহড়ো থাকে সেজন্য নির্দিষ্ট
সময় ব্যায়াম করা যায় না। এতে করে
আমাদের শারীরিক ব্যায়ামের লক্ষ্য
পূরণ হয় না। সুতরাং ভালো
ব্যায়ামের জন্য প্রস্তুত করার
ন্য করা হয়। কিন্তু আপনি যদি
হের ফ্যাট বারাতে চান অর্থাৎ
জন কমাতে চান তবে
প্রাণাকে অবশ্যই ব্যায়ামের জন্য

ମିଟ୍ଟି କିନ୍ତୁ ମିଟ୍ଟି ନୟ !

সাধারণ চিনি হচ্ছে শুকোজ ও ফুটোজের একটি যৌগ। চিনিতে
এই দুই ধরনের শর্করা ৫০ : ৫০
অনুপাতে থাকে। কিন্তু বিশ্বজুড়ে
মিষ্টি, মিষ্টান্ন দ্রব্য বা সোডা ও
কোমল পানীয় তৈরিতে সাধারণ
চিনির বদলে ব্যবহৃত হয় ফুটোজ
কর্ণ সিরাপ, যাতে ফুটোজের
পরিমাণ শুকোজের চেয়ে অনেক
বেশি। শুকোজ আমাদের শরীরে
শক্তির প্রধানতম উৎস। দেহের
প্রায় প্রতিটি কোষ শুকোজ
ব্যবহার করে ক্যালরি উৎপন্ন
করে। কিন্তু ফুটোজ ব্যবহৃত হয়
কেবল যকৃতে। আর আমাদের
যকৃতও অতিরিক্ত বা অনাবশ্যক
ফুটোজ মোকাবিলার জন্য প্রস্তুত
নয়। বিষয়টি প্রথম বিজ্ঞানীদের
নজরে আসে ২০০৮ সালের

। দেখা যায়, ঝুকোজ ও
স্টাজ — দুটি শর্করা হলেও
রে দুভাবে এরা কাজ করে।
যথেকে আহরিত প্রায় সব
কাজ বিভিন্ন কোষে ব্যবহৃত
যায়, ব কিটা ইনসুলিন ভেঙে
লে এবং মাত্র ২০শতাংশ
তে গিয়ে চর্বি হিসেবে জমা
। কিন্তু ঝুক্টোজের ১০০
শতাংশই যকৃতে গিয়ে ফ্যাটি
সিড, ট্রাইপ্লিসারাইড,
এলডিএল ইত্যাদি ফ্রিকর
রন্ধনে জমা হতে থাকে।
পানি যদি ১২০ ক্যালরি ঝুকোজ
, দিনের শেষে তার মোটে
ক্যালরি চর্বিরন্ধনে জমা হয়।
কিন্তু ১২০ ক্যালরি ঝুক্টোজের
৪০ ক্যালরি শেষে তার মোটে
ক্যালরি চর্বিরন্ধনে জমা হয়।

স্তৰ ১২০ ক্যালিৰি ফুটোজেৱ
য় ৪০ ক্যালিৰি শেষ পৰ্যন্ত
বৰ্বতে পৱিগত হয়। যকৃতে জমা
ওয়া অতিৰিক্ত চৰি ধীৱেৰ ধীৱেৰ
সুলিনেৰ কাৰ্যকৱিৱতা কমিয়ে
য় টাইপ - ২ ডায়াবেটিস ও
টাইপ লিভারেৰ আশঙ্কা বাড়িয়ে
য়, রক্তচাপ ও হৃদযোগেৰ
কি বাড়াতে পাৱে। এছাড়া
কোজ যদিও তৃপ্তি
মোনগুলিকে উদ্বৃণ্প কৱে,
ফুটোজ কৱে ঠিক তাৰ উল্লেটা।
ই ফুটোজ বেশি খেলে খিদে বা
ওয়াৱ ইচ্ছা আৱো বাড়ে, যা
জন বাড়াতে সাহায্য কৱে।
ত্ৰেৱ দশক থেকে বিশ্বজুড়ে সব
নেৰে মিষ্টিদৰ্ব্য ও পানীয় তৈৱিতে
সিৱাপেৰ ব্যবহাৰ বেড়ে যায়
টিৱ কাৱণে। এটি চিনিৰ ঢেয়ে
সস্তা এবং বেশি মিষ্টি। বৰ্তমানে
ইউএসডি'ৰ মতে, গড় পড়তা
মাৰ্কিনদেৱ দৈনিক খাবাৱেৰ এক
চতুৰ্থাংশ ক্যালিৰি আসে এসব
ফুটোজ মিষ্টি খাবাৰ থেকে।
সাধাৱণ ফলমূল ও সবজিতেও
আছে ফুটোজ। কিন্তু এত অল্প
পৱিমাণে থাকে, যা ক্ষতিকৰণ নয়।
যেমন, এক কাপ টমেটোতে আছে
২ দশমিক ৫ গ্ৰাম ফুটোজ, কিন্তু এক
কাপ সোডা বা কোমল পানীয়তে
আছে ২৩ গ্ৰাম। সমস্যা সেখানেই।
মিষ্টি, জুস, কোমল পানীয়, এনার্জি
ড্ৰিংক ইত্যাদিতে এত বেশি পৱিমাণে
ফুটোজ আছে, যা প্ৰতিনিয়ত বাড়িয়ে
চলেৰে ডায়াবেটিস, ফ্যাটি লিভাৰ,
উচ্চ রক্তচাপ, ওজনাধিক্য, হৃদযোগেৰ
প্ৰকোপ। তাই মিষ্টি মানেই কিন্তু মিষ্টি
নয়।

ডিপ্রেশন কমায় না ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড



বিগত গবেষণাগুলোতে মেজর
ডিপ্রেশনের রোগীদের মাছের
তেল খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া
হয়েছে। কারণ, ওমেগা ৩
ফ্যাটি এসিড বিষয়ন্তার
প্রাকৃতিক নিরাময়ক বলেই
আমরা জানি। কিন্তু সম্প্রতি
পরীক্ষা নিরীক্ষা করে
গবেষকরা জানিয়েছেন, কিন্তু
সম্প্রতি পরীক্ষা নিরীক্ষা করে

ব্যক্তি জানিয়েছেন,
মগা ও ফ্যাটি এসিড
প্রশ্ন করায়, এর প্রমাণ খুব
।
হাজার চারশ মানসিক
সাদগত্য ব্যক্তির ওপর
ক্ষিতি ২৬টি পরিসংখ্যান
শায়গ করে গবেষকরা একথা
লেছেন।
রা বলেছেন, ওরেগো ৩

যাটি এসিড ক্যাপসুল
নানিসিক রোগ নিরাময়ক
বুধের তুলনায় কম
লদায়ক। কিন্তু ডিপ্রেশন
মাতে এর গুণাগুণ খুব একটা
জারালো নয়। যুক্তরাজ্যের
বার্নমাউথ বিশ্ববিদ্যালয়
থেকে গবেষণার মূল লেখক
যাথরিন এপ্লিটন জানান,
তেপ্রেশনের ওপর ওমেগা ৩

বুরুহ ক্রম।
ওমেগা ৩ফ্যাটি এসিড
সাধারণত স্যালমন, টুনা, অন্য
সামুদ্রিক খাবার, বাদাম ও কিছু
বীজে পাওয়া যায়। গত কয়েক
দশকে বিশ্বব্যাপী এর
জনপ্রিয়তা ও প্রচলনে গ্রহণ্যতা
বেড়েছে। তবে চলিত
গবেষণায় ডিপ্রেশন দূর করতে
এর সক্রিয়তা খুব একটা নেই
বলেই জানাচ্ছেন বিজ্ঞানীরা।

বীরের উল্টামুখী প্রবাহ

ରେଟ୍ରୋଡେଲ ଅର୍ଥାତ୍ ବିପରୀତମୁଖୀ ବୀର୍ଯ୍ୟଷ୍ଠନ ବଳତେ ବୁଝାଯା ପୂର୍ଣ୍ଣପ୍ରତିକିର୍ଣ୍ଣିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଵାଭାବିକ ଭାବେ ପ୍ରାବାନାଲୀ ଦିଯେ ବାହିରେ ନା ଏମେ ମୁତ୍ରଥଲିର ଦିକେ ଚଲେ ଯାଓୟା । ଉଲ୍ଟୋମୁଖୀ ବୀର୍ଯ୍ୟପ୍ରବାହେର ସାଥେ ଯୌନ ଉତ୍ତେଜନା ତଥା ଲିଙ୍ଗୋଥାନ ଅଥବା ମିଳନେ ଚରମାନନ୍ଦ ପାବାର ସାଥେ କୋନ ସମ୍ପର୍କ ନେଇ । ଏଟି ଶରୀରେ ଜନ୍ୟ ବିପର୍ଦ୍ଜନକ ନୟ — ତରେ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମଦେବାର କ୍ଷେତ୍ରେ ସମୟାର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବିପରୀତମୁଖୀ ବୀର୍ଯ୍ୟଷ୍ଠନ କି କାରଣେ ହତେ ପାରିବେ ? ମୁତ୍ରଥଲି ମୁଖେର ପେଶିର ଗଠନବିକୃତି, ରକ୍ତଚାପ ନିୟମକ୍ରମେ ବ୍ୟବହାତ କିଛୁ ଓୟୁଧେର ପାର୍ଶ୍ଵପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ଅଧିକ ହସ୍ତମୈୟୁଥନ

কণ
নৰ
হল
অঞ্চ
—
খী
—
নৰ
গৱ
—
এ
ন
য়ে
বন
—
খী
বৰ
কে

তাহলে ওই ঔষধ সেবন বন্ধ
করতে হবে. বিপরীতমুখী
বীৰ্যস্থলন যদি কোন শারীরিক
কাৰণে হয়ে থাকে তাহলে ওই
ওষধ সেবন বন্ধ করতে হবে
তাছাড়া ডায়াবেটিস কিংবা
উচ্চরক্তচাপের প্রভাবে এ সমস্যা
পরিলক্ষিত হলে সংশ্লিষ্ট রোগের
চিকিৎসার মাধ্যমে সমস্যা থেকে
উত্তৰণের চেষ্টা কৰা যেতে পাৰে
বিপরীতমুখী বীৰ্যস্থলনের সমস্যা—
উল্টাধৰ্মিত বীৰ্যস্থলনের বহুল প্ৰচলিত
সমস্যা তথ্য প্ৰধান সমস্যা হল সন্তো
জন্মাদৈন অক্ষমতা। পুৰুষ বান্ধাত্ত্বের
একটি অন্যতম কাৰণ হতে পাৰে
উল্টাধৰ্মিত বীৰ্যস্থলন।

ଲିଭାରକେ ମୁଖ୍ୟ ରାଖିବେ ଏମନ କରେକଟି ଖାବାର



A black and white photograph of several garlic bulbs and cloves, arranged in the background of the text.

এক ধরনের অ্যাটি অঙ্গিডেট তৈরি
করে যালিভারকে বিভিন্ন ক্ষতিকর
পদার্থ দেহ থেকে বের করে দিতে
সহায়তা করে। ব্রকলি—ব্রকলি দেহে
গুকোসিনোলেট উপাদানের পরিমাণ
বাড়িয়েদেয় যোটি হজমে সহায়ক
এনজাইম তৈরি করে। লেবু—এই
বিষয়ে আমরা সবাই নিশ্চয়ই জানি
যে সাইটাস জাতীয় ফল লেবুতে প্রচুর
পরিমাণে ভিত্তিমিন সি রয়েছে যা
আমাদের দেহের জন্য বেশ
উপকারী। কিন্তু এছাড়াও লেবু
দেহের বিভিন্ন টক্সিন নির্মূল এবং
হজমে সহায়তা করে থাকে। হলুদ—
মশলা হিসেবে হলুদ খেলে তা
আমাদের শরীরের হজমে এবং পিণ্ডের লিভারে
পরিস্কার রাখতে সহায়তা করে। এছাড়া
এটি লিভারের প্রাকৃতিক ডেটক্স হিসেবে
কাজ করে।

মূল্যবান অ্যাটি অঙ্গিডেট ভরপুর হলুদ
লিভারের স্বাস্থ্য রক্ষণ করে থাকে। বিষ্ণু
গবেষণায় দেখা গেছে যে হেপটোইটাইসিস
বি এবং সি এর ভাইরাস নির্মূলেও এই
হলুদ অত্যন্ত সহায়ক। আখরোট—
আখরোটে গুটাথান এবং প্রমোগা-ও
ফ্যাটিয়াসিড রয়েছে যা লিভার পরিস্কার
রাখতে সহায়তা করে। আমলকি—
আমলকির অনেক গুণগুণ রয়েছে
আমলকিলিভারের স্বাস্থ্য রক্ষণ করে এবং
হজমে সঠায়তা করে।

পা থেকে মুক্তি পেতে যা করবেন

পা ঘামা স্বাভাবিক ব্যাপার। কিন্তু সেই ঘামার মাত্রা যদি অতিরিক্ত হয় তাহলে আপনার কপালে দুর্ভোগই আছে বলতে হবে। অতিরিক্ত ঘাম থেকে যে দুর্গম্ভ তৈরি হয় তাতে বিব্রতকর পরিস্থিতিতে পড়ে যেতে পারেন আপনি। তবে আপনি একটু সচেতন হওয়াই পা ঘাম থেকে মুক্তি পেতে পারেন। জেনে নিন হাত পা ঘামার কারণ সাধারণত মানসিক চাপ বা দশ্মিক্ষা থেকে আপনার হাত পা ঘামতে পারে। এছাড়া শরীরের ভেতরের ভারসাম্যহীনতাও আপনাকে ঘর্মান্ত করে তোলবে। বৃক্ষঘাতভাবে এ রোগ থাকাও হাত পা ঘামার কারণ। কেন হয় পায়ের দুর্গম্ভ। পায়ের ঘাম পায়ের দুর্গম্ভের প্রধান কারণ। যেমেন যাওয়ার ফলে পায়ে প্রচুর ব্যাকটেরিয়া তৈরি হয়। এক সময় এই ব্যাকটেরিয়া পায়ে আক্রমণ করে। দীর্ঘক্রিয়ণ পা এই অবস্থায় থাকলে পায়ে দুর্গম্ভ সাঁস্তি হয়। জুতো মোজা নিয়মিত পরিষ্কার করলেও দুর্গম্ভ তৈরি পারে।

না নিয়মিত জুতো পরিষ্কার রাখুন।
তে চাইলে জুতায় মাঝে মধ্যে
পাউডার দিয়ে রাখতে পারেন।
মাঝে মধ্যে জুতো রোদে দিয়ে
ভালোভাবে শুকিয়ে নিন। সন্তুষ্ট
য়ে হলে কয়েক জোড়া জুতো এবং
হার মোজা ব্যবহার করুন। সুতি মোজা
পর ব্যবহার করলে ভালো কারণ সুতি
চে মোজা ঘাম শুষে নেয়। বাজারে
য়ে ঘাম শুষে নেয় এমন জুতোও
তা পাওয়া যায়। চাইলে এমন জুতো
ন। ব্যবহার করুন।

যে বাজে অভ্যাস ক্ষয় করে
দিচ্ছে আপনার দেহের হাড়

আমাদের দেহের হাড়ের তৈরি
কক্ষাল দেহকে সঠিক আকারে
এবং সঠিকভাবে চলাচলে
সহায়তা করে তাকে। হাড় দিয়েই
আমাদের দেহের সঠিক কাঠামো
তৈরি। হাড় না থাকলে আমাদের
দেহ কি ধরনের হতো তা আমরা
কল্পনাও করতে পারি না। কিন্তু
আমরা হাড়ের যত্নে তেমন কিছুই
করি না।

বরং এমন কিছু কাজ করি যা
আমাদের হাড়ের জন্য অনেক
বেশি ক্ষতিকর। হাড়ের রে
গণগুলোর মাঝে

অস্টিপোরোসিস বর্তমানে সব
থেকে বেশি নজরে পড়ে।
এই রোগটির কারণে হাড়ের
মজবুত গঠন নষ্ট হয়ে যেতে
থাকে। আমাদেরই কিছু
বদ্বান্তভ্যাসের কারণে হাড়ের ক্ষতি
হচ্ছে প্রতিনিয়ত। কিছু অভ্যাস
হাড়ের ক্ষয় করে চলেছে যার
কারণে দেহে বাসা বাঁধেছে হাড়ের
ক্ষয়জনিত সমস্যা।

ক্যালশিয়াম ও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ
খাবার না খাওয়া—

ক্যালশিয়াম ও ভিটামিন ডি
আমাদের হাড়ের গঠন মজবুত
করে। যদি এগুলো পরিব
খাওয়া না হয় তাহলে হা
ড়স্বরতা বাড়ে এবং হাড় ক্ষয়ে
অল্প বয়সেই হাড়ের ক্ষয়জ
সমস্যায় পড়তে হয়।

একটানা অনেকক্ষণ বসে থাক
একটানা অনেকটা সময়
থাকার অভ্যাস যদি নিয়ম
পালন হয় তাহলে তা আগ
হাড় ক্ষয় করে দেয়ার জন্য যা
অতিরিক্ত সফট ড্রিংকস
করা—

ছেলেবুড়ো সকলেরই পছ
পানীয় সফট ড্রিংকস পান

তি
ড়ুর
হয়।
নিত
—
সে
মিত
নার
ষ্ট।
পান
ন্দুর
রে

থাকে। কিন্তু এই সফট ড্রিংকস
প্রতিনিয়ত হাড় ক্ষয় করে
চলেছে। এসব ড্রিংকসে রয়েছে
ফসফরিক এসিড যা প্রশাবের
মাধ্যমে দেহের ক্যালশিয়াম দূর
করে দেয়। যার ফলে ক্ষয়ে যেতে
থাকে অস্থি।
স্টেরয়েড ব্যবহার করা—
অনেকেই বড় বিল্ডিংয়ের জন্য
বা অন্যান্য শারীরিক সমস্যায়
স্টেরয়েড ব্যবহার করেন যা হাড়
দুর্বল করে ফেলে। অনেকটা
সময় ধরে স্টেরয়েড ব্যবহারের
ফলে হাড়ের মারাত্মক ক্ষতি হয়

সাম্প্রদায় সংবাদ পত্রিকা

ভালোবাসার ‘ডাইনোসোর’-এর বেতন টানতে চান ওজিল

আর্সেনাল সমর্থকদের কাছেও হিসেবটা ভালো লাগাব কথা না।

আতঙ্গিকীকৰণে মারিল থেকে ৫ কোটি ইউরোয়ে ধানার মিডফিল্ডার টমাস পাটেকে কিনেছে আর্সেনাল।

ওলিকে করোনাভাইরাসের মধ্যে খুরচ কমানোর দেহাতী দিয়ে ক্লাবটি বিদ্যুৎ করেছে ঘাসের লস্কুটক।

গত ২৭ বছর ধৰে যে ‘লস্কুট’

আর্সেনালের ঘৰেৱ মাঠে আনন্দে

ভাট্টাচার্যেছে সমৰ্থকদেৱ, গলা

ফাট্টাচার্যেছে খেলোয়াড় দেৱ

পক্ষে এণ্ডোনকি যীৱ বেতন দিতে

আর্সেনালের মাঠত ক্লাবেৱ কেণো

কিছু টেৰ পাওয়াৰ কথা নয়, তাকেই

কি না বিদ্যুৎ কৱে দিল।

ওলিকে খেলোয়াড় কিনে তানতে কেটি

কোটি টাকা এ কেনন খুৰচ

কমানোৰ হিসেব!

তা, হিসেব যেমনই হোক বাস্তবতা

এটাই। এমিৰেটস স্টেডিয়ামে

আর্সেনালে জার্সি পৰা

ডাইনোসোরেৱ আদাৰে যে

মাসকটকে দেখা যায় তাৰ

নামগানার কোসোৱাস।

আর্সেন

ওয়েস্টের কোচ হয়ে আসারও ও

বছৰ আগে (১৯৯৩ থেকে এ

মাসকট ব্যবহাৰ কৱে আসিল

আর্সেনাল। এই মাসকট পৰে মাঠে

চিন্ত-বিনোদ দেৱেৰ দায়িত্ব

পালন কৱে আসিলেন ভেৱি

কিউ কিস্ত এ

সপ্তাহেৰ শুৰুতে

তাঙুকে দায়িত্ব থেকে আবাবত

