



# জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৮ তম বছর



অনলাইন সংস্করণ : www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 17 November 2021 ■ আগরতলা ১৭ নভেম্বর ২০২১ ইং ■ ৩০ কার্টিক ১৪২৮ বঙ্গাদ, বুধবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

## আগরতলায় সীমাবদ্ধ ত্রণমূল কংগ্রেস, পুর নির্বাচনে নিগম এলাকার জন্য ইস্তেহার প্রকাশ

নিজৰ প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৬ নভেম্বর। রাজধানী আগরতলা শহরে আবক্ষ ত্রণমূলের প্রতাপ। অতুল পুর নির্বাচনকে ঘিরে ঘাসফুল শিল্পের ইস্তেহার প্রকাশে এমন্তাই মনে হচ্ছে। কারণ, পুর নির্বাচনের ইস্তেহারে নবরেজের ঘোষণা দিয়েছে ত্রণমূল। কিন্তু, পুর পরিষদ ও নগর পঞ্চায়েতে জয় হলে তবেই মানবের সাথে আলোচনার মাধ্যমে উন্নয়নের রপ্তেখা স্থির করবে মতাতার দল। আজ আগরতলায় তারকা খচিত সাবেকিং সংস্কৰণে ত্রণমূল কংগ্রেস "আগরতলার জন্য নববায়" শিরোনামে ইস্তেহার প্রকাশ করেছে।

এদিন ত্রণমূলের রাজ্যসভার সংসদ স্বেচ্ছ বিকাশ রায় বলেন, ত্রি পুরায় নির্বাচনকে ঘিরে ঠিকভাবে প্রচারে করতে দেওয়া হচ্ছে না। সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশ সত্ত্বেও বিবেচনার উপর দমন-পীড়ন চলছে। তাঁর

অভিযোগ, ত্রিপুরার মুখ্যমন্ত্রী, মিসিসভার সদস্য এবং বিধায়কগণ

মানুষ তা বুঝে গেছেন। তাঁর হস্কা, হস্কি-ধূমকি দিয়ে ও কোন

প্রতিশ্রুতি দিয়েছে। তাঁর কথায়,

আগরতলাবাসীকে সুনির্দিষ্ট কিছু

আশ্বাস, করেন বোৰা হবে না

সোজা, সকলের ঘৰে পরিচ্ছত

জল, সামাজিক উন্নয়নে এগোবে

আগরতলা এবং পুর কলানে

আমরা সকলে ইস্তেহারে এই

নবরেজের ঘোষণা রয়েছে।

আগরতলাকে নিয়ে ইস্তেহারে



মঙ্গলবার আগরতলায় পুর নির্বাচনের লক্ষ্যে ইস্তেহার প্রকাশ করেছে ত্রণমূল কংগ্রেস। ছবি: নিজৰ।

লাগাতার হস্কি দিচ্ছেন। কারণ, অবস্থাতেই ত্রণমূলকে দমিয়ে রাখা

তাঁর ভিত্তি সংস্থ হয়ে পড়েছেন। যাবে না।

আজ তিনি ত্রণমূলের ইস্তেহার

প্রকৃত বিকল্প একমাত্র ত্রণমূল,

মাধ্যমে আগরতলা নির্মল ত্রিপুরা, জন্য নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

উন্নত নগর উন্নত সমাজ, নিশ্চিত সুরক্ষা নিশ্চিত আমরা, পরিচ্ছত আগরতলা নির্মল ত্রিপুরা, জন্য নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর মনে, পুর পরিষদ ও নগর পঞ্চায়েতে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

অন্যান্য কার্যক্রমের সাথেও একে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে

কোনো প্রকাশ করে নির্বাচনে জয় নিয়ে

আস্তুবিশ্বাসে অনেকটাই ঘটাতি

রয়েছে।

তাঁর দাবি, ত রিপুরায় বিজেপির

স্বাক্ষরে



## গুয়াহাটিতে রাষ্ট্রীয় প্রেস দিবসের অনুষ্ঠানে ১২ জন সাংবাদিককে সরকারি সংবর্ধনা

গুয়াহাটি, ১৬ নভেম্বর (ই.স.) : সংবাদ মাধ্যমকে সকলে সমান ব্যক্তির তার বিশ্বাসযোগ্যতার জন্য। কিন্তু সাংস্কৃতিককালে একাংশ সাংবাদিকদের হাতে কলম বুঝিয়ে থাকে, সাংবাদিকদেরও নিজের নিজের মতামত নিষ্পত্তি থাকে। বিস্তু নিজের মতামত নিরপেক্ষ সন্মানিকারী হতে চান করে, যা উৎসেরে বিষয়। কথাপুর বলছিলেন, রাজ্য ও জনসংযোগ, মুক্তি লেখন সামুদ্রী, জলসম্পদ এবং সংসদীয় পরিক্রমা মুক্তি দ্বারা হাজারিক। রাজ্যীয় গম্ফাধাম (প্রেস) দিসে উপলক্ষে আয়োজিত অনুষ্ঠানের প্রধান বক্তা তেজপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজবৃক্ষ বিভাগের অধ্যাপক ড. চন্দনকুমার শৰ্মার উপস্থিতিতে প্রধান অতিথির ভাষণে তথ্য ও জনসংযোগ দক্ষতরে মুক্তি পৌরুষে হাজারিক প্রথমে সকল সংবাদিককে সংবর্ধনা দিয়েছে। তাঁর হাতে প্রতিষ্ঠিত সাংবাদিকগণ যথক্রমে কাজেরপ মহানগর জেলার দ্বাৰা প্রতি এবং প্রস্তুত মুক্তি দ্বারা হাজারিক। আনন্দমুখী, রমেশ মুখ্য, থাকা উচিত। সমাজবুদ্ধাকে

# ବ୍ୟାକ

# ହୃଦୟକରନ୍ତକମ୍

# ବ୍ୟାକିଳା

# খারাপ খবার শরীরকে বানাবে রোগের ডিপো



রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাঢ়াতে অতিরিক্ত চিনি  
সবসময়ই খাদ্যাভ্যাসের ওপর অ্যালবাস বলেন, “খাদ্যাভ্যাসে অতিরিক্ত চিনি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয়। চিনি বেশি এমন খাবার নিয়মিত খাওয়া অভ্যাস প্রতিরোধ ক্ষমতাকে হ্রাস করে মুখে ফেলে। এর প্রধান কারণ শ্বেত রক্তকনিকা, যা সংক্রমনের বিরুদ্ধে লড়াই করে। অতিরিক্ত চিনি সেই শ্বেত রক্তকনিকারই আলসার, ‘সেলিয়াক ডিজিজ’, ‘লুপাস’ ইত্যাদি ‘অটোইমিউন ডিজিজ’ যাদের আছে, অতিরিক্ত লবণ তাদের এই রোগগুলোর তীব্রতা বাড়িয়ে দেয়।

ফল ও সবজি কর খাওয়া যুক্তরাষ্ট্রের আরেক নিবন্ধিত পৃষ্ঠিবিন ম্যাট মাজিনো বলেন, “রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে সচল ও সক্রিম রাখতে হলে খাদ্যাভ্যাসে পর্যাপ্ত ফল ও সবজি থাকতেই

এড়ানোই হবে মঙ্গল।	ক্ষতি করে।”	হবে। এগুলোতে থাকে প্রয়োজনীয় ভিটামিন, খনিজ, ‘অ্যাণ্টি-অক্সিডেন্ট’ যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য অত্যন্ত জরুরি।”
অতিরিক্ত মদ্যপান যুক্তবাণ্টের নিবন্ধিত পুষ্টিবিদ ম্যারি অ্যালবাস ‘ইটদিস ডটকম’য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে বলেন, “অতিরিক্ত মদ্যপান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করবে। বিশেষ করে যেকোনো সংক্রমণ দমন করার জন্য রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সঞ্চয় হওয়ার ক্ষমতা কমে যায় মদ্যপানের জন্য। কারণ আলকোহলের কারণে শরীর	অতিরিক্ত লবণ 'দ্য ডায়েটারি গাইডলাইনস ফর আমেরিকানস'য়ের মতে, ‘প্রাপ্তব্যক্ষ মানুষের প্রতিদিন সোডিয়াম থ্রেশ করা উচিত সবরোচ্চ ২৩০০ মি.লি.গ্রাম। তবে যুক্তবাণ্টে মানুষ প্রতিদিন গড়ে ৩৪০০ মি.লি.গ্রাম সোডিয়াম থ্রেশ করে। এই বাড়তি সোডিয়াম দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি কর প্রভাব ফেলে।	আরও থাকে ভোজ্য অঁশ যা অন্তরে ব্যাস্টেরিয়ার জন্য উপকারী। আর অন্তে ব্যাকটেরিয়ার ভারসাম্য বজায় থাকলেই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকবে শক্তিশালী।

ক্ষতিকর উপাদান চিনতে এবং  
তার বিরংদে প্রতিরোধ ব্যবস্থা  
গড়ে তুলতে সময় বেশি লাগে।”  
“মদ্য পানের আরেকটি  
ক্ষতিকারক দিক হল তা খাবার  
থেকে পুষ্টি উপাদান শোষণের  
হার কমিয়ে দেয়। বিশেষত,  
ভিটামিন সি এবং জিঙ্ক শোষণ  
করতে সমস্যা দেখা দেয়। আর  
দুটোই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার  
জন্য গুরুত্ব পূর্ণ। মদ্য পানের  
কারণে যেকোনো রোগের ঝুঁকি  
যেমন বাড়বে, তেমনি রোগের  
ভোগান্তিও বাড়তে পারে।”

অ্যালবাসের ভাষায়, “খাদ্যাভ্যাসে  
অতিরিক্ত সোডয়াম যুক্ত  
প্রক্রিয়াজাত খাবার বেশি থাকলে  
শরীরে প্রদাহ হওয়া আশঙ্কা বেড়ে  
যায়, যা পক্ষান্তরে দুরারোগ্য ব্যাধির  
ঝুঁকি বাঢ়ায়। লবণের মূল  
উপাদান সোডিয়াম। লবণ বেশি  
খেলে তা শরীরের প্রদাহনাশক  
প্রতিক্রিয়াকে দমিয়ে দিতে সক্ষম।  
আন্তরে ব্যাক্টেরিয়ার পরিবর্তন  
ঘটাতে পারে অতিরিক্ত  
সোডিয়াম বা লবণ। যা পক্ষান্তরে  
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল  
করে দেয়।” ক্রোন’স ডিজিজ’,  
তেজপুর পত্র অন্তর্ব  
মাজিনো বলেন, “সুস্থ সবল রোগ  
প্রতিরোধ ক্ষমতার অন্যতম  
গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান  
ভিটামিন ডি। কারণ এর  
প্রদাহনাশক গুণ রোগ  
প্রতিরোধকারী কোষের  
কার্যক্ষমতা বাঢ়ায়। তাই যারা ঘরে  
বসে কাজ করার কারণে বাইরে  
রোদে বের হতে পারেন না বা যে  
দেশগুলোতে এখন বর্ষাকাল,  
সেখানকার মানুষের উচিত হবে  
ভিটামিন ডি ‘সালিমেন্ট’ গ্রহণের  
বিষয়টা নিয়ে চিকিৎসকের সঙ্গে  
আলাপ করা।”

ବୁନ୍ଦିଲାଙ୍କ ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ହେଉଥିଲା

অনেকেই মনে করেন ভিটামিন সি ত্বকে বিবর্ণভাব ফেলে। তবে সেটা সত্য নয়।  
ভিটামিন সি ত্বকের জন্য জরুরি ও উপকারী উপাদান। সিরাম, ফেইস ওয়াশ, ময়েশচারাইজার ও নানান প্রসাধনীতে ভিটামিন সিয়ের ব্যবহার দেখা যায়।  
বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে- ত্বক উজ্জ্বল করতে, বিবর্ণতা ও কালোচোপ কমাতে এমনকি কোলাজেনের মাত্রা বাঢ়াতে এনেক অভিহিত করেন। “অ্যাসকরবিক অ্যাসিড কার্যকর অ্যাটিআঙ্গিডেন্ট হিসেবে কাজ করে। ফলে পরিবেশের উন্মুক্ত রেডিকেলের কারণে হওয়া বয়সের ছাপ, ত্বকের ভারসাম্যহীনতা ও মলিনতা কমাতে সহায়তা করে” বলেন তিনি।  
এছাড়াও, এর প্রদাহরোধী উপাদান লালচেভাব ও ত্বকের অস্থিস্থিতি কমাতে সহায়তা করে।  
ডা. হ্রবলেন, “অ্যাসকরবিক অ্যাসিড হলিউডের জনপ্রিয় সৌন্দর্যবিদ এবং ফেইশল বিশেষজ্ঞ তিনিও ত্বকের যত্নে সকালে এই দুই ধাপ অনুসরণ করা উচিত বলে মনে করেন।  
আস্ত ধারণা: ভিটামিন সি সক্রিয় উপাদান হিসেবে ব্যবহার করা যায় না এটা ত্বকের ধরন ও সহ্য ক্ষমতার ওপর নির্ভর করে। ত্বকের ধরন ভেদে কিছু ভিটামিন সি এক্সফলিয়েটিং উপাদান আলফা হাইড্রোক্সিঅ্যাসিড (এএইচএ), বিটা হাইড্রোক্সিঅ্যাসিড (বিএইচএ) বা রেটিনেলের সঙ্গে দ্বন্দ্ব করে।

ভিটামিন সি ইতিবাচক ভূমিকা  
যাখে।  
এত উপকারিতার পাশাপাশি  
ভিটামিন সি সম্পর্কে রয়েছে বেশ  
কিছু প্রচলিত ভুল ধারণা।  
‘হ্যালো গিগিলস ডটকম’য়ে  
প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে  
জানানো হল বিস্তারি।  
আস্ত ধারণা: সব ভিটামিন ‘সি’  
একই রকম ক্যালিফোর্নিয়ার  
তুকপরিচর্যার ব্র্যান্ড ‘একাডার্ম’র  
প্রতিষ্ঠাতা ও কম্প্যুটিক রসায়নবিদ  
ডা. শাটিং ই বলেন, “ত্বকের ঘনে  
সহজেই বিবরণ হয়ে যায় এবং এর  
প্রভাব পড়ে কার্যকারিতার ওপরে।  
ফলে ত্বকে সংবেদন দেখা দিতে  
পারে।”  
তিনি আরও বলেন, “অন্যদিকে  
অ্যাসক্রবিক অ্যাসিড  
পলিপেপটাইড ভিটামিন সি’র স্থায়ী  
অবস্থা যা বিবর্ণতা ও অস্থির ঝুঁকি  
ছাড়াই ভিটামিন সি’য়ের উপকারিতা  
দান করে।” ভিটামিন সি’য়ের  
বিবর্ণতা এড়াতে সূর্যের আলো থেকে  
দূরে রাখার জন্য তা কালো কাঁচের  
পাত্রে সংরক্ষণ করা হয়।

নানান রকম ভিটামিন সি ব্যবহৃত হয়। এদের প্রত্যেকের ভিন্ন ভিন্ন কাজ করে।” যেমন- অ্যাসকরবিক অ্যাসিড সবচেয়ে খাঁটি, কার্যকর এবং ভিটামিন সি’র মধ্যে সবচেয়ে বেশি পরিষ্কিত।  
 যুক্তরাষ্ট্রের প্রসাধনী নির্মাতা প্রতিষ্ঠান ‘ড্রাইক এলিফ্যান্ট’য়ের প্রতিষ্ঠাতা টিফ্যানি মাস্টারসন এর গুণাগুণ ও উপকারিতার জন্য ভিটামিন সি’কে ‘গোল্ড স্টান্ডারড’ আন্ত ধারণা: ভিটামিন সি সুর্যের আলোতে সংবেদনশীলতা বাঢ়ায় মাস্টারসন বলেন, “ভিটামিন সি তব এক্সফলিয়েট করে না তাই এতে সংবেদনশীলতা সৃষ্টি হয় না। গবেষণা অনুযায়ী সানক্রিন ব্যবহারের আগে ভিটামিন সি সেরাম ব্যবহার সুরক্ষার দ্বিতীয় স্তর হিসেবে কাজ করে। এছাড়াও, ত্বকে অ্যাস্টিআজিলেট বাঢ়ায় ও সুরক্ষার স্তর দৃঢ় করে।” ক্যান্ডেস ম্যারিনো পুরুষার শুরু ভাগে রাখতে সহায় করে।”  
 আন্ত ধারণা: ভিটামিন সি বিবর্ণতা বাঢ়ায় মাস্টারসন বলেন, “বরং ভিটামিন সি বিশেষত, অ্যাসকরবিক অ্যাসিড ত্বকের রংয়ের ভারসাম্যহীনতা ও বিবর্ণতা করাতে সহায়তা করে।” তিনি আরও বলেন, “অ্যাসকরবিক অ্যাসিড বাঢ়তি মেলানিন উৎপাদন করায়। ফলে বাদমি দাগ, প্রদাহ ও দাগের গাঢ়ভাব করাতে সহায়তা করে।”

## ବାଥରମେ ଯା ରାଖା ଠିକ ନା

টুথওর্শ কিংবা রেইজর গোচলখানায় রাখা স্বাভাবিক মনে হলেও এগুলো রাখতে হয় শুক্রা জায়গায়। অনেকের বাথরুমেই থাকে কেবিনেট কিংবা তাক। সেসবে প্রয়োজনীয় জিনিস থাকাও স্বাভাবিক। তবে শৈচাগারের ভেজা পরিবেশ সব জিনিসের জন্য মানানসই নয়। যুক্তরাষ্ট্রের বাসস্থান নির্মাতা ও জীবনউভয়ন-বিবরণক পরামর্শদাতা বব ভিলা এই বিষয়ে তার ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনে জানান, “স্বাভাবিক অভ্যন্তরায় এতদিন যা বাথরুমে রাখা হয়েছে সেসব এখন শুক্রা জায়গায় রাখার চেষ্টা করতে হানে। বাথরুমের কেবিনেটে রাখা মোটেই নিরাপদ নয়। কারণ আদৃ পরিবেশের জন্য সেন্টিটারিন্যাপকিনের কার্যকারিতা নষ্ট হয়ে যেতে পারে। পাশাপাশি ব্যাট্রেরিয়া ও ছত্রাকও বাসা বাঁধতে পারে সহজেই। আর এই ধরনের প্যাণ্ডলোর প্যাকেটে লেখাই থাকে শুক্রা ও ঠাণ্ডা স্থানে রাখুন। বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম: বিদ্যুৎ ও পানি-আদায় কাচকলা সম্পর্ক। একসা সবারই জন। তাই ইলেক্ট্রিক রেইজর, শেইভার, ড্রেয়ার বা চুল শুকাতে ‘হেয়ার ড্রায়ার’ রাখা যাবে না বাথরুমে। আর্দ্ধ পরিবেশ যেমন নষ্ট করে দিতে

তোয়ালে: বাথরুমে তোয়ালে থাকাই স্বাভাবিক। অনেকের গোছলখানায় আলাদা কেবিনেট থাকে তোয়ালে রাখার জন্য। তবে আর্দ্ধ পরিবেশ তোয়ালে রাখার জন্য মোটেই উপযোগী নয়। কারণ তেজা পরিবেশের কারণে তোয়ালেতে যেমন বাসী দুর্ঘন্ধ হতে পারে তেমনি জন্মাতে পারে ছচক। তাই তোয়ালে সবসময় রাখতে হবে শুক্রা পরিবেশে।

চুরুক্ষণ: খোলা অবস্থায় তাবের মধ্যে পারে যন্ত্রগুলো তেমনি ভেজা পরিবেশে এগুলো ব্যবহার করাও বিপদ্ধজনক।

রং করা কাঠের আসবাব: আর্দ্ধ পরিবেশে কাঠের জন্য মোটেই উপযুক্ত নয়। আর্দ্ধতার তারতম্যের কারণে কাঠ বাড়ে ও করে। আচার্ডা রংও নষ্ট হয়ে যায় ক্রস্ত।

তাই বাথরুম সজাতে কোনো আসবাব তৈরি করলে ব্যবহার করতে হবে প্লাস্টিক বা আর্দ্ধ পরিবেশে নষ্ট হবে না এরকম উদ্ঘানন দিয়ে।

টুথোরাশ রাখাটা মোটেই নিরাপদ নয়। কারণ প্রতিবার কমোড ফ্লাশ করা হলে বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে ব্যাট্রেইরিয়া। বাথরুমের ভেজা পরিবেশ ব্যাট্রেইরিয়ার জ্যামানের হার বাড়িয়ে দেয় বহুগুণ। আর বাতাসে ভেসে সেই ব্যাট্রেইরিয়া টুথোরাশে বাধিয়ে পড়তে বেশি সহয়ও নয় না।	সাজের প্রসাধনী: হালকা পাতলা মেইকাপের কোনো সামগ্রী বাথরুমে থাকলে স্টো আজই সরিয়ে ফেলুন। কারণ আর্দ্ধ মেইকাপ সামগ্রী দ্রুত নষ্ট করে দেয়। জ্যামাতে পারে ছব্রাক। এমনকি কোলন ও সুগাঞ্জিত নষ্ট করে ভেজা পরিবেশ।
তাই বাথরুমের কোনো দূরজাওয়ালা কেবিনেটের ভেতর রাখতে হবে টুথোরাশ। আর কেবিনেট না থাকলে অবশ্যই গোলখানার বাইরে টুথোরাশ	শুক্রমা অঙ্গকর পরিবেশে বই: অনেকের বাথরুমেই বই ও ম্যাগাজিন থাকে। তবে কাগজ জলকমা শুষে নিতে পারে সহজেই।

ରାଖାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତେହିଁ। ଆର ପ୍ରତିକାରାର କମ୍ଲୋଡ୍ ଫ୍ଲୋଶ କରନ୍ତେହିଁ ଢାକନା ହେଲେ । ଛବି: ଅନେକେଇ ବାଧକମ ସଜାତେ ଛବି ବ୍ୟବହାର କରନେ । ତବେ ମନେ ରାଖନ୍ତେହିଁ ବାଧକମରେ ଆର୍ଡ ପରିବେଶ ସହଜେଇ ଛବି ନଷ୍ଟ କରେ ଦିଲେ ପାରେ । ଏମନିକି କାଚ ଦିଯେ ଫ୍ରେମ କରେ ରାଖଲେବେ ବାପ୍ ଜମେ ଜୟାମେ ପାରେ ଛାଇକ । ତାହିଁ ଛବି ଦିଯେ ଘର ସଜାନେଇ ଭାଲୋ, ବାଧକମ ନୟ । ଓୟୁଧ: ଆମାଦେର ଦେଶେ ଓୟୁଧ ବାଧକମେ ରାଖୁ ହୁଯ ନା ବଟେ । ତବେ ଅନେକେଇ ହୃଦୟ ସିନ୍ମୋତେ ଦେଖେ ଥାକରେଣ ଓୟୁଧ ରାଖି ହୁଚ୍ଛେ ବାଧକମର କେବିନେଟେ । ଯା ମୋଟେହ

ଆର ଯାତ୍ସାଂସ୍ୟାତେ ବେଇ ବା ମ୍ୟାଗାଜିନେର ପାତାଯ ଛାଇକ ଜନ୍ମାନୋର ଜନ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ।

ତାହିଁ ଶୌଚାଗାରେ ବେଇ ପଡ଼ାର ଅଭ୍ୟାସ ଥାକଲେ, ବାଧକମେର ବାହିରେ ବେଇ ରାଖାର ତାକ ବାନିଯେ ନେଓଯାଇ ଭାଲୋ ।

ଗୟନା: ବାହିରେ ଥେକେ ଏସେ ପୋଶାକର ପାନ୍ଟିନୋର ସମୟ ବାଧକମେ ଗୟନା ଖୁଲେ ରାଖନ୍ତେ ପାରେନ । ଆର ସେଟ୍ ଡୁଲବାଶତ ସେଖାନେଇ ପଡ଼େ ଥାକଲେ ନଷ୍ଟ ହତେ ପାରେ । ସହଜେଇ ବିଶେଷକରେ ରଙ୍ଗାର ଗୟନା ଆଦି ପରିବେଶେ ଖୁବ ତାଡାତାଡି ନଷ୍ଟ ହେଯ ଯାଇ ।

ତାହିଁ ଗୟନା ବା ଅଲକ୍ଷନ ଯାଇ ବ୍ୟବହାର

ঠিক নয়।  
ঠাণ্ডা ও শুকনা জায়গায় রাখার জন্য  
ওয়েবের বোতলের গায়ে লেখা থাকে।  
গোচরখানা হতে পারে ঠাণ্ডা জায়গা  
তবে শুকনা মোটেই নয়। ওয়েব  
সবচেয়ে ভালো জায়গা হলে বেডরুম।  
সেন্টিট্রিন্যাপকিস্ট: নারীদের জন্য এই  
জরুরি জিনিস রাখতে হবে শুকনা

করুন না কোনো, বাথরুমে যাওয়ার  
আগেই খুলো রেখে যান বেডরুমে।

## সঠিক সগান্ধি নির্বাচনের উপায়

নিজের সঙ্গে কোন সুগন্ধি ভালো যাবে বা কতক্ষণ স্থায়ী হবে এই বিষয়গুলো মাথায় রাখা দরকার। অনেকে আবার অন্যের ব্যবহৃত সুগন্ধ পছন্দ করে নিজের জন্য সংগ্রহ করেন। তবে দেখা যায় সেটা নিজের ক্ষেত্রে ভালো যাচ্ছে না। এর পেছনে রয়েছে নানান কারণ। ভারতের ‘আজাহ পরফিউমস’য়ের প্রতিষ্ঠাতা ও সুগন্ধি বিশেষজ্ঞ আকাঙ্ক্ষা বিশ্বত এই বিষয়ে বেশ কয়েকটি পরামর্শ দিয়েছেন। টার্টেমস অফ ‘টেক্সিা’তে প্রকাশিত সুগন্ধগুলো সাধারণত বিভিন্ন নেট হিসেবে ভাগ করা হয়। যেমন- ফুলের ভিত্তি সুগন্ধি গোলাপ, গাড়েনিয়া, জেরানিয়ামের মতো গন্ধ। সিট্রাস বা টক-জাতীয় ফল যেমন আপেলের সুগন্ধি। ভিন্নধর্মী ও কড়া সুগন্ধির মধ্যে রয়েছে মসলাদার দ্রাঘ যেমন- স্টার অ্যানিস বা দারচিনির দ্রাঘ। এভাবে বিভিন্নভাবে ভাগ করা গন্ধগুলো নিজের রঞ্চি অনুযায়ী নির্দেশিকা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা যায়।

সহিত অব্যাহত রয়েছে একান্ত  
প্রতিবেদন অবলম্বনে জানানো হল  
বিস্তারিত।  
নির্দেশিকার দিকে মনোযোগ  
দেওয়া  
প্রতিটা সুগন্ধিতে আলাদা আলাদা  
নির্দেশিকা থাকে যা সামগ্ৰিক ছাণ  
নির্ধাৰণ কৰে। সাধাৱণত তিনটি  
ভিত্তি ধাপ থাকে- বেইজ, টপ, মধ্যম  
বা হার্ট। আৱ এগুলো একসঙ্গে  
নিৰ্দিষ্ট সুগন্ধ হিসেবে কাজ কৰে।

ঘনত্ব নিৰ্বাচন কৰা  
ঘনত্বে ভিত্তিতে সুগন্ধি চার রকমের  
হয়ে থাকে। ঘনত্ব যত বেশি, দামও  
তত বেশি হয়। সাধাৱণত বেশি  
ঘনত্বের সুগন্ধি শক্তিশালী ছাণ ও  
দীৰ্ঘস্থায়ী হয়। এটা সম্পূৰ্ণ একটা  
দিন স্থায়ী হতে পাৱে।  
এৱ পৱেৱে স্তৱ হল 'উ দো পাৰ্ফার্ম'  
যা ব্যবহাৱেৱে পৱ সাধাৱণত ছয়  
ঘন্টা পৰ্যন্ত স্থায়ী হয়।

বয়স পঞ্চাশ পেরোলে খাদ্যাভ্যাসে যা বারণ



বয়স যখন পঞ্চাশ ছুঁয়েছে তখন শরীরের কোণো সমস্যাকেই আর অবহেলা করার সুযোগ নেই। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরিকল্পনা, ধূমপান,	‘মোর রেজাল্টস’য়ের সহ-প্রতিষ্ঠাতা পৃষ্ঠিবিদ ড. ক্রিস্টোফার মোর বলেন, “পৃষ্ঠি নিয়ে আলোচনায় ভোজ্য আঁশ	সময়, খাবার হজম করার নয়। শরীরকে সেসময় হজমে ব্যস্ত থাকতে হলে মেরামতের কাজ থমকে যাবে।
--	--	--

ମଦ୍ୟପାନ ବର୍ଜନ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାଯାମ, ପ୍ରୋଜନୀୟ ଟିକା ନେଓୟା ସବଟାଇ କରତେ ହବେ ନିୟମ ମାଫିକ । ସେଇ ସଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟାଭାସ ନିୟମଟଙ୍କ କରା ହୁଲ ଏହି ବସନ୍ତର ଦୂରାରୋଧ ବ୍ୟାଧି ଥେକେ ସୁରକ୍ଷିତ ଥାକା କିଂବା ତା ନିୟମଟଙ୍କେ ରାଖାର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଥାନ ବିଷୟ ।	ଅବହେଲିତ ରୟେ ଯାଇ ଅନେକମୟ । ତବେ ଜରିପ ବଲେ ପ୍ରାପ୍ତବୟକ୍ଷ ମାନ୍ୟ ତାଦେର ଦୈନିକ ଚାହିଦାର ଅର୍ଥେ ଭୋଜ୍ୟ ଆଶ୍ଚ ଥାଇ କରେନ ନା । ଆଶାର କଥା ହଲୋ, ଏହି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରତେ କୋଣୋ ଖାବାର ବାଦ ଦିତେ ହବେ ନା କିଂବା ମାନତେ ହବେ	ପାନିର ଅଭାବ ରିଫକିନ ବଲେନ, “ବସ ବାଡ଼ାର ସଙ୍ଗେ ତୃଷ୍ଣା ଟେର ପାଓୟା କ୍ଷମତା କମତେ ଥାକେ । ଫଳେ ପାନି ପାନେର କଥା ଭୁଲତେ ଥାକବେନ । କାରଣ ତୃଷ୍ଣାଇ ଅନୁଭୂତ ହଚ୍ଛେ ନା । ଏକାରଣେ ବସ ଯାଦେର ପଞ୍ଚଶିରେ କୋଠାଯ
--	---	--

নিউ ইয়র্কভিত্তির পুষ্টিবিদ মেলিসা  
রিফকিন বলেন, “উচ্চ রক্তচাপ,  
উচ্চ কোলেস্টেরল, ডায়াবেটিস,  
‘ডাইভার্টিকুলোসিস’ আর  
‘ওস্টিওপোরোসিস’- এই শারীরিক  
সমস্যাগুলো পঞ্চশিরের কেঠায়  
পৌছালে বেশ আশঙ্কাজনক হয়ে  
উঠে। বৎশগত একটা যোগাযোগ  
আছে সবগুলো রোগেরই, তবে  
দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় স্বাস্থ্যকর  
পরিবর্তন আনতে পারলে এই  
রোগগুলোকে সামনে রাখা যায়।”

না কোনো বিশেষ খাদ্যাভ্যাস।”  
প্রিয়জাত খাবার  
রিফকিন বলেন, “সকল  
প্যাকেটজাত খাবারই যে খারাপ তা  
নয়। তবে অধিকাংশ প্যাকেটজাত  
খাবারই তৈরি হয়  
প্রিয়জাতকরণের মাধ্যমে। ফলে  
তাতে থাকে আলাদাভাবে যোগ  
করা চিনি, লবণ, ‘ট্রাল ফ্যাট’। এই  
উপাদানগুলো হৃদরোগ ও  
ডায়াবেটিস’রের ঝুঁকি বাড়ায়।  
এজনা এই খাবারগুলো কেনার  
তাদের পানিশূন্যতা দেখা দেওয়া  
আশঙ্কা থাকে বেশি। এর  
প্রেক্ষিতে রক্তচাপ কমে, শরীরের  
তাপমাত্রা বাড়ে, বিভাব ও বমি  
হয়। আর পানিশূন্যতার সমাধান  
করা না হলে তা ডেকে আনতে  
পারে কোনো দুরারোগ্য ব্যর্থি,  
যেমন বৃক্ক নষ্ট হওয়া।”  
তিনি আরও বলেন, “বয়স বাড়ার  
সঙ্গে মানুষের পেশি কমতে থাকে,  
ফলে শরীরের পানি ধরে রাখার  
স্থান কমতে থাকে। এতে

ମେଲିନ୍ଦୋରେ ମନ୍ଦିରରେ ଯାଏ ଯାଏ  
‘ଓଷିଟିପୋରୋମିସ’ ବା ହାଡ କହିଲେ  
ଯାଓୟା ରୋଗ ନିଯେ ରିଫିକିନ୍ ହେଲେ  
ମଞ୍ଚରେରେ ସଙ୍ଗେ ତାଳ ମିଲିଯେ ଇଟାଦିସ  
ଡଟକମେ ପ୍ରକଶିତ ପ୍ରତିବେଦନେ  
ଆରେକ ସନ୍ଦେଖୀକୃତ ପୁଣ୍ଡିବିଦ ସିଡନ୍ତି  
ଗିନି ବଲେନ୍, “ବ୍ୟାସ ଯତ ବାଡ଼ିଛେ,  
ତାର ସଙ୍ଗେ ପାଞ୍ଜା ଦିଯେ ବାଡ଼ିଛେ ହାଡ଼େ  
ଫଟିଲ ଧରାର ଆଶକ୍ତା । ତାଇ ଏସମଯ  
ହାଡ଼େର ଦରକାର କ୍ୟାଲସିଯାମ ଓ  
ଭିଟାମିନ ଡି’ରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗାନ୍ ।”  
“ଆବାର ବ୍ୟାସ ବାଡ଼ାର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ  
ମାନୁଷେର ଭିଟାମିନ ବି ଟୁ ଯେଲିଭ  
ଶୋଇଣ କରାର କଷମାତା ଏ କରିବେ  
ଅଭିଷତ ଏବଂ ବାରିକଟୋ କେବଳ  
ମମ ପ୍ରାକେଟେର ଗାୟେର  
ଇନଗିଡ଼ିଯେନ୍ଟ ଲିସ୍ଟ’ ବା ଉପାଦାନେର  
ତାଲିକା ପାତେ ଦେଖାର ଅଭ୍ୟାସ  
କରତେ ହେ ।”

ବାଇରେ ଖାଓୟା କିଂବା ପ୍ରାକେଟ୍ ଜାତ  
ଏହି ଖାବାର ଗୁଲୋ ଖାଓୟାକେ  
ନିଯମିତ ଅଭ୍ୟାସ ବାନାନୋ ଯାବେ ନା ।  
ଆର ଯେଦିନ ଖାବେନ ତାର ପର  
କରେକଦିନ ଘରର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାବାର  
ଖୋଯେ ଭାରମାଯ ଆନତେ ହେ ।

ଗତିର ରାତେ ଖାଓୟା  
ଗିନି ବଲେନ୍, “ରାତେ ଯଦି କାରଣ  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘମ ନା ହୁଏ ତାବେ ତାବ ବିଭିନ୍ନ  
ହାଲ ବୁଝିବ ବାକେ ଏ କେତେ  
ପାନିଶୂନ୍ୟା ଦେଖା ଦେଉୟା ଆଶକ୍ତା  
ଆରା ବାଡ଼େ । ଏଜନ୍ ତୃଷ୍ଣ ନା  
ପେଲେଓ ନିୟମ କରେ ପାନି ପାନ  
କରତେ ହେ ପ୍ରତିଦିନ ନୁନ୍ୟତମ  
ଦୁତିନ ଲିଟାର । ପ୍ରଭାବେର ରଂ ଦେଖେ  
ପାନିଶୂନ୍ୟା ଇନିତ ବୁଝିବ ହେ ।  
ମକାଲେର ପ୍ରଥମ ପ୍ରଭାବେର ରଂଟା  
କିଛୁଟା ଗାଢ଼ ହେ, ତବେ ପରେ ତା  
ହାଲକା ହତେ ଥାକବେ । ସାରାଦିନ  
ପ୍ରଭାବେର ରଂ ସ୍ଵଚ୍ଛର କାଛାକାଛି  
ଥାକବେ ।” ଅଂଶ କମ ଏମନ ଖାବାର  
ଖାଓୟା କ୍ରିସ୍ଟେଫାର ମୋର ବଲେନ୍,  
“ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଥିଲେ କୋଣ ଖାବାର

শোষণ করার ক্ষমতাও করতে থাকে। শরীর এই ভিটামিন প্রস্তুত করতেও পারেনা। তাই খাবার থেকে শোষণ করার ক্ষমতাও যদি কমে যায় তখন উপায় ‘সাপ্লিমেট’।’

‘ভিটামিন বি ট্রায়েলব’য়ের অভাবে অবসাদ, বুক ধড়ফড়ানি, খাওয়া কঢ়ি কার্যক্রমে প্রভৃতি কম্যুনিকেশনে স্বাস্থ্য নিরুৎসু না হয় তবে তার পাঠগ্রন্থ রোগ দেখা দেবেই। আর রাতের ঘুম নির্ভজাল হওয়ার উপায় হল ঘুমানোর দুটিন ঘণ্টা আগেই সকল খাওয়া বন্ধ করা। এতে হজমতস্তে সমস্যাগুলো থেকে মুক্তি পাবেন।’

গভীর রাতে ঘুমানোর আগেভাগে কিছ খেলে আর প্রজন্ম বাদামে।

বাদ্যাভ্যাস রেকে কেন খাবার বাদ দিতে হবে সেটা না ভেবে, বরং ভাবা উচিত কোন খাবারগুলো যোগ করতে হবে। ভোজ্য আঁশ আছে এমন সবজি ও ফল খাদ্যাভ্যাসে যোগ করতে হবে। এই খাবারগুলো পেট ভরা রাখে লম্বা সময়। যা জুন নিয়ন্ত্রণ ও ক্যান্সে দাটান্ত সহায়।’

পুষ্ট রাখতে চাইলে নিয়মিত তেল ব্যবহারের বিকল্প নেই। প্রাকৃতিক তেল চুলের স্থান্ধি ভালো রাখতে ও সুন্দর রাখতে সহায়তা করে। ফেমিনা ডট ইন'য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে চুলের জন্য উপকারী বলে পরিচিত কিছু প্রাকৃতিক তেল সম্পর্কে জানান হল। কাঠ বাদামের তেল মিষ্টি কাঠ বাদাম তেল উচ্চ ভিটামিন ই এবং ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ যা চুলকে মসৃণ ও চকচকে বাদামের তেল ব্যবহার করলে ভালো ফলাফল দেয়। তেল শোষণের জন্য ভালো মতো মালিশ করে প্রয়োজন। নারিকেল তেল চুলে তেল ব্যবহারের কথা বললেই প্রথমেই মাথায় আসে নারিকেল তেলের কথা। নারিকেল তেল ল্যারিক অ্যাসিড সমৃদ্ধ যা চুলের মসৃণতা বজায় রাখে। চুলের প্রোটিনের ক্ষয় কমাতে ও শোষণ ক্ষমতা বাড়তে সহায়তা করে। তাই চুল ঘন ও লস্বা করতে নারিকেলে বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে এবং উজ্জ্বলতা বাঢ়ায়। জলপাইয়ের তেল এর প্রদাহরণের উপাদান মাথার হ্রকের জুনিন ও র্যাশ কমায়। জলপাইয়ের তেল চুল মসৃণ ও সুনিয়ন্ত্রিত রাখে। এছাড়াও চুল সোজা রাখতে ও ঘন করতে সহায়তা করে জলপাইয়ের তেল। ছবির মডেল: বন্যা। আলোকচিত্র: রাইনা মাহমুদ। বিন্যাস ও পরিকল্পনা: আলি আফজাল নিকোলাস। সৌজন্যে: ত্রিয়ী ফটোগ্রাফি স্টুডিও।





A decorative horizontal banner. On the left, there is stylized Arabic calligraphy in black and grey. To the right of the calligraphy are five black icons representing various sports: a person running, a person performing a long jump, a person performing a high jump over a wavy line, a person on a seesaw, and a person playing badminton.

# খেলাধূলা যুবসমাজকে অনুপ্রাণিত করে : সুশান্ত চৌধুরী



খেলাধুলা শরীর সুস্থ রাখে ও মানসিক বিকাশ ঘটায়। খেলাধুলার মাধ্যমে সমাজে সৌহার্দ্য বজায় থাকে। বন্ধুত্ব সুড়ত হয় ও যুবসমাজ অনুপ্রাপ্তি হয়। আজ পশ্চিম ত্রিপুরা জেলার জিরানীয়া মহকুমার শচিত্রনগর উচ্চ বিদ্যালয়ের যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তর আয়োজিত তৃতীয় পর্যায়ের রাজ্যভিত্তিক স্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধন করে একথা বলেন যুব বিষয়ক ও ক্রীড়ামন্ত্রী সুশাস্ত চৌধুরী। আজ থেকে রাজ্যভিত্তিক অনুর্ধ ১৪, ১৭ এবং ১৯ বালক ও বালিকা বিভাগের অ্যাথলেটিক্স ও টেবিল টেনিস প্রতিযোগিতা শুরু হচ্ছে।

প্রতিযোগিতা চলবে আগামী ১৮ নভেম্বর পর্যন্ত। রাজ্যভিত্তিক এই প্রতিযোগিতায় আয়োজিতক্ষে ২০০ জন ও টেবিল টেনিসে ৯০ জন প্রতিযোগী অংশ নিয়েছে।

প্রতিযোগিতার উদ্বোধন করে ক্রীড়ামন্ত্রী সুশাস্ত চৌধুরী আরও বলেন রাজ্যে খেলাধুলার মান উন্নয়নে ব্যাপক উদ্যোগ নেওয়া হচ্ছে। রাজ্য থেকে ক্রীড়া প্রতিভা খুঁজে বের করার লক্ষ্যে সরকার উদ্যোগ নিয়েছে। ভারত সরকারের খেলো ইঙ্গিয়া কর্মসূচির হাত ধরে ত্রিপুরাতেও খেলো ত্রিপুরা কর্মসূচির মাধ্যমে খেলাধুলার প্রতি আকর্ষণ বাড়াতেও সরকার উদ্যোগ

নিয়েছে। জাতীয়স্তরে রাজ্যের খেলোয়াড়দের তুলে ধরার লক্ষ্যে অনুর্ধ ১৪, ১৭ ও ১৯ প্রতিবাদগে স্থলস্তরে প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হচ্ছে। ক্রীড়া প্রতিভাব বিকাশ সরকার রাজ্যে উভয় ক্রীড়া পরিকাঠামো গড়ে তোলার উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। ক্রীড়ামন্ত্রী বলেন, ভারতের খেলাধূলার মানচিত্রে রাজ্যকে সামনের দিকে তুলে ধরার লক্ষ্যে বিভিন্ন পরিস্থিতি নেওয়া হয়েছে। ক্রীড়ামন্ত্রী বলেন, রাজ্যের যুবসমাজকে খেলাধূলায় আরও বেশি করে সম্পৃক্ত করার জন্য ক্রীড়া ও ঘর কলাগাং দপ্তর বিভিন্ন ধরনের উদ্যোগ নিয়েছে। তিনি আশা প্রকাশ করেন সকলের সহযোগিতায় আগামী দিনগুলোতে নানা ধরণের ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ও ক্রীড়া উৎসবের আয়োজনের মধ্য দিয়ে আরও বেশী করে সবার মধ্যে খেলাধূলার মানসিকতা জাগ্রত হবে। অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য রাখেন যুববিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের উপাধিকর্তা শিমল দাস। উপস্থিতি ছিলেন জিরানীয়া পঞ্চায়েত সমিতির চেয়ারম্যান মঞ্জু দাস, ভাইস চেয়ারম্যান প্রিতম দেবনাথ, সমাজসেবী গৌরাঙ্গ ভৌমিক প্রমুখ।

**ম্যারিনোকে ১০-০ গোলে বিশ্বস্ত করে কাতার  
বিশ্বকাপের টিকেট নিশ্চিত করল টঁংলান্ড**

ଲଗୁନ, ୧୬ ନତେସ୍ଵର (ହି.ସ.) : କାତାର ବିଶ୍ଵକାପ ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ ପରେ ମ୍ୟାଚେ ଗୋଲେର ବନ୍ୟ ଇଂଲ୍ୟାନ୍ଡର । ଅଧିନାୟକ ହ୍ୟାରି କେଇନେର ହ୍ୟାଟଟ୍ରିକସହ ଚାର ଗୋଲେର ସୁବାଦେ ସାନ ମ୍ୟାରିନୋକେ ୧୦-୦ ଗୋଲେ ବିଧିସ୍ତ କରଳ ଇଂଲ୍ୟାନ୍ଡ । ସେଇ ସଙ୍ଗେ ଏହି ଜଗରେ ଫଳେର କାତାର ବିଶ୍ଵକାପେର ଟିକେଟୋ ନିଶ୍ଚିତ କରଳ ଗ୍ୟାରେଥ ସାଉଥଗେଟେର ଶିଖ୍ୟରା । ଇଉରୋପ ଅଞ୍ଚଳେର ବାଢ଼ାଇୟେ ସାନ ମ୍ୟାରିନୋର ମାଟେ ମୋଦାରଦ ଦାତେ ‘ଆଇ’ ପ୍ରିପେର ଶେଷ ରାଉଣ୍ଡେ ମାଠେ ନାମେ ଇଂଲିଶରା । ଏଦିନ କେଇନେର ୪ ଟି ଗୋଲ ଛାଡ଼ାଓ ଏକଟି କରେ ଗୋଲ କରେନ ହ୍ୟାରି ମ୍ୟାଗୁଇଯାର, ଏମିଲ ସ୍ମିଥ, ଟାଇରନ ମିଙ୍କସ, ଟାମି ଆବାହାମ ଓ ବୁକାଯୋ ସାକା । ଅନ୍ୟଟି ପ୍ରତିପକ୍ଷର ଆୟ୍ୟାତ୍ମି । ଏଦିକେ କାତାରେର ଟିକେଟ ପେଟେ ଏହି ମ୍ୟାଚେ ଡ୍ର କରଲେଇ ଚଳତ ଇଂଲ୍ୟାନ୍ଡର । ତବେ ଗୋଲ ଉତ୍ସବ କରେଇ ଯାତ୍ରା ଶେଷ କରଳ ।

বেশি গোলের রেকর্ডের তালিকায়  
জিমি প্রিভসকে (৪৪) ছাড়িয়ে  
গ্যারি লিনেকারের (৪৮) পাশে  
বসনেল টটেনহ্যাম হটস্পারের এই  
ফরোয়ার্ড। ওপরে আছেন কেবল  
ববি চালচ্টন (৪৯) ও প্রয়েইন রুণি  
(৫৩)।

১০ ম্যাচে আট জয় ও দুই দ্রুয়ে  
২৬ পয়েন্ট নিয়ে শীর্ষে থেকে  
২০২২ বিশ্বকাপে খেলা নিশ্চিত  
করল ইংল্যান্ড। আরেক ম্যাচে  
কান্সলিন পিপক্সে ১-১ গোল দাবা

পেল্যান্ড ২০ পয়েন্ট নিয়ে হয়েছে  
প্রফ রানার্সআপ।

১০ গ্রান্পের ইউরোপ অঞ্চলের  
বাছাইয়ে শীর্ষ ১০ দল সরাসরি  
পাবে ২০২২ কাতার বিশ্বকাপের  
টিকেট। ১০ গ্রান্পের রানার্সআপ ও  
নেশন্স লিগের সেরা দুই গ্র্যান্ড জয়ীয়া  
মিলে ১২ দলের প্লে-অফে  
ইউরোপ থেকে আরও তিনটি দল  
সুযোগ পাবে বিশ্বকাপে  
খেলার।—হিন্দুস্থান সমাচার /  
কাকলি

# ২০২২ সালের টি-২০ বিশ্বকাপ আয়োজিত হবে অস্ট্রেলিয়ায়, সুচি প্রকাশ করল আইসিসি

দুবাই, ১৬ নভেম্বর (ই.স.) : সদ্য  
শেষ হওয়া টি-২০ বিশ্বকাপের  
ঠিক এক বছর পরই শুরু হতে  
যাচ্ছে একই ফরম্যাটের আরেকটি  
বিশ্বকাপ। আগামী বছর  
অস্ট্রেলিয়ায় হতে চলেছে টি-২০  
বিশ্বযুদ্ধ। ২০২২ সালের টি-২০  
বিশ্বকাপের সূচি প্রকাশ করল  
আইসিসি। ১৬ অক্টোবর থেকে  
শুরু হবে বিশ্বকাপ। ফার্টনাল ১৩  
নভেম্বর।

মেলবোর্নে। ২০২০ সালে  
মেয়েদের টি২০ বিশ্বকাপের  
ফাইনালও হয়েছিল মেলবোর্নে।  
সেই ম্যাচে রেকর্ড ৮৬ হাজার  
১৭৪ দর্শক হয়েছিল।  
আইসিসি-র তরফে জানানো  
হয়েছে, মেয়েদের বিশ্বকাপের  
সাফল্য বিচার করে ২০২২ সালের  
বিশ্বকাপের সূচি তৈরি করা  
হচ্ছে। টিমিংথেট ১২টি দেশ  
ছাড়পত্র পেয়ে গিয়েছে। কিন্তু  
আরও আটটি দলকে যোগ্যতা  
অর্জন করতে হবে। আগামি বছর  
ওমান ও জিম্বাবোয়েতে হবে  
যোগ্যতা অর্জন পর্ব। সেখানে  
নামিবিয়া, স্কটল্যান্ড, শ্রীলঙ্কা,  
ওয়েস্ট ইণ্ডিজ এবং আরও চারটি  
দেশ খেলবে। তাদের নাম এখনও  
জানায়নি আইসিসি।—হিন্দুস্থান  
সমাচার / কাকলি

দুবাই থেকে ফিরতেই হার্দিকের দু'টি দামি  
ঘড়ি বাজেয়াপ্ত! ক্রিকেটার বললেন ভয়ো



**মুন্ডই, ১৬ নভেম্বর (হিস.):** বিতর্ক আর পিছু ছাড়ে না ভারতীয় ক্রিকেটের হার্দিক পাঞ্জার। টি২০ বিশ্বকাপে পারফরম্যান্সের জন্য তিনি সমালোচিত হয়েছিলেন, এবার দুবাই থেকে ফিরতেই আরও এক বিতর্ক জড়লেন হার্দিক। রবিবার রাতে (১৪ নভেম্বর) দুবাই থেকে ফেরার পথে মুন্ডই বিমানমন্দরে তাঁর কাছ থেকে দুটি দামি ঘড়ি বাজেয়াপ্ত করেছেন শুল্ক বিভাগের আধিকারিকরা। ঘড়িগুলির দাম ৫ কোটি টাকা! যদিও মঙ্গলবাবুর হার্দিক দাবি

করেছেন, সবটাই ভুয়ো খবর।  
ঘড়ির সব কাগজ জমা দিয়েছেন  
তিনি।  
মুন্হই শুল্ক বিভাগ জানিয়েছে, দুবাই  
থেকে ফেরার পথে রিবিবার রাতে  
হার্দিক পাণ্ডুর দু'টি হাত ঘড়ি  
বাজেয়াপ করা হয়েছে। কিন্তু দুটা ব

কাতার বিশ্বকাপ যোগ্যতা অর্জন পর্বে ব্রাজিল-  
আর্জেন্টিনা দ্বিরথে শুরু থেকে নামবেন মেসি

বুয়েনোস আইরেস, ১৬ নভেম্বর  
(ই.স.) : ফের বিশ্বাসী দেখবে  
আজেন্টিনা-বাজিলের মহারঞ্জ।  
২০২২ কাতার বিশ্বকাপ যোগ্যতা  
অর্জন পর্বের দ্বৈরথে বুধবার  
ভারতীয় সময় ভোর পাঁচটায় ফের  
দেখ হচ্ছে লাতিন আমেরিকার দুই  
চিরপ্রতিদ্বন্দ্বী। এই ম্যাচে শুরু  
থেকেই নামবেন দলের  
মহাতারকা লিয়োনেল মেসি।  
তবে চোটের কারণে আজেন্টিনার  
বিপক্ষে এই ম্যাচে খেলতে  
পারছেন না বাজিলের তারকা  
ফরোয়ার্ড নেইমার জুনিয়র।



সাঁ জারমাঁ তারকা। এ বার লড়াই  
২০২২ কাতার বিশ্বকাপ যোগ্যতা  
অর্জন পর্বের দ্বৈরথে। যে দৌড়ে  
ইতিমধ্যে মূল পর্বে ওঠার ছাড়পত্র  
আদায় করে নিয়েছে পাঁচবারের  
বিশ্বচ্যাম্পিয়ন ব্রাজিল। মূলপর্বে  
যাওয়া কার্যত নিশ্চিত করে ফেলা  
আজেন্টিনার প্রয়োজন আর একটি  
জয়সহ। তা হলেই সত্ত্ব। বিশ্বকাপের

“স্পষ্ট করে বলে দেওয়াই ভাল  
জিলাকে হারিয়েই স্বারণীয়  
তাতে চায় মূলপর্বে ওঠার  
। আর এই ম্যাচে শুরু  
নামবেন দলের  
কা নিয়োনেল  
বিষয়ে কোচ স্কালোনি  
ক বৈষ্টকে বলেছেন

ମାଥା ଉଁଚୁ କରେ ମାଠ ଛାଡ଼ିତେ ଚାଇ ।”  
ତବେ ଚୋଟେର କାରଣେ ଆଜେଟିନାର  
ବିପକ୍ଷେ ଏହି ମ୍ୟାଟେ ଖେଳତେ  
ପାରଛେନ ନା ବାଜିଲେର ତାରକା  
ଫରୋଯାର୍ଡ ନେଇମାର ଜୁନିଆର । ଉର  
ଓ ତଳପୋଟେର ଆଶପାଶେ ତୀର  
ବ୍ୟଥାର କାରଣେ ଆଜେଟିନାର ବିପକ୍ଷେ  
ଦଲେ ବାଖା ହୟନି ତାକେ ।

# ভারতের বিরুদ্ধে টি-২০ সিরিজে নেই উল্লিয়ামসন, দলকে নেতৃত্ব দেবেন সাউদি

ନୟାଦିଲ୍ଲି, ୧୬ ନଭେମ୍ବର (ହି.ସ.) :  
ଆସ୍ତନ ଭାରତ ସଫରେ ଚ ସିରିଜେ  
ଖେଳବେନ ନା ନିଉ ଜିଲ୍ୟାଣ୍ଡ  
ଅଧିନାୟକ କେନ ଉଇଲିଯାମସନ ।  
ଟେସ୍ଟ ସିରିଜେର ଜନ୍ୟ ନିଜେର  
ପ୍ରସ୍ତୁତିତେ ମନୋନିଶେଖ କରତେ  
ଟି - ୨୦ ସିରିଜ ଥେକେ ସରେ  
ଦାଁଡ଼ିଯେଛେନ କେନ । ତାର ବଦଳେ  
ଦଲକେ ନେତୃ ତ ଦେବେନ ଟିମ  
ସାଉଦି ।  
ସଦ୍ୟ ଶେଷ ହେଯା ଟି - ଟୋଯୋନ୍ଟି  
ବିଶ୍ଵକାପେ ବ୍ୟାଟ ହାତେ ଦୁର୍ଦୀନ୍ତ  
ଛିଲେନ ନିଉ ଜିଲ୍ୟାଣ୍ଡର  
ଅଧିନାୟକ କେନ ଉଇଲିଯାମସନ ।  
ଫାଇନାଲେ ଖେଳେଛେନ ଅନବଦ୍ୟ ଏକ  
ଇନିଂସ ଅବଶ୍ୟ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

টা জিতে নেয়  
যায়। বিশ্বকাপে এমন  
কা উইলিয়ামসন এবার  
না ভারতের বিপক্ষে  
যোগ্যেন্টি সিরিজে।  
কাল বুধবার (১৭  
ভারতের মাটিতে তিন  
-টোয়েন্টি সিরিজের  
তে মাঠে নামবে  
। তবে একদিন আগেই  
ফরম্যাটের এ সিরিজ  
নাম প্রত্যাহার করে  
ন উইলিয়ামসন। তার  
নকে নেতৃত্ব দেবেন টিম  
মূলত দুই ম্যাচ টেস্ট  
ক সামনে রেখে অস্থিতি

ইটি-টোয়েটিতে  
হালিয়ামসন।  
র তরফে এক  
জানানো হয়,  
যেন্তি সিরিজের  
খেলা হবে এবং  
চ শুভ্রবার ও  
ত হবে, তাই  
সরাসরি টেস্ট  
যোগ দেওয়ার  
হয়েছে। ওরা  
পুরোই অনুশীলন  
ছ।  
নানোই হয় যে  
ডারিল মিচেল,  
যার এবং প্লেন

ফিলিঙ্গ দুই সিরিজেই খেলবেন  
এবং নির্বাচনের জন্য তাঁদের  
পাওয়া যাবে। পাশা পাশি  
কিউয়িদের জন্য বড় সুখবর। নকি  
ফার্গুসন চোটের কারণে গোটা  
বিশ্বকাপ থেকে ছিটকে গেলেও  
তিনি দুর্ভাবে ফিটনেসে  
ফিরেছেন এবং ভারতের বিরক্তি  
টি-টোয়েন্টি সিরিজে তাঁকে  
পাওয়া যাবে বলেই কিউয়ি  
ম্যানেজমেন্ট আশাবাদী।  
উল্লেখ্য, তিনি ম্যাচের টি-২০  
সিরিজে ম্যাচগুলো অনুষ্ঠিত হবে  
১৭, ১৯ ও ২১ তারিখ। পরের  
দুটি টেস্ট ম্যাচ অনুষ্ঠিত হবে  
কানপুর ও মুম্বাইতে।

## সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রূতি

# ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣ

# সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

# ବିଶ୍ୱାସ ପିଣ୍ଡଃ ଓଯାକ୍ରମ

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন  
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭১৯০০১

ফোন - ০৩৮১-২৩৮ ৪৯৮

ই-মেল : [rainbowprintingworks@gmail.com](mailto:rainbowprintingworks@gmail.com)

