



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

জাগরণ

গৌরবের ৬৮ তম বছর

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

আনলাইন সংস্করণ : www.jagardaily.com



JAGARAN ■ 26 November 2021 ■ আগরতলা ২৬ নভেম্বর ২০২১ ইং ■ ৯ অগ্রহায়ন ১৪২৮ বঙ্গাব্দ, শুক্রবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

ভোটের উৎসব



আগরতলা পুর নিগম নির্বাচনের তুলসীবতি স্কুলে ভোটারদের দীর্ঘ লাইন। ছবি নিজেস্ব।

আশঙ্কা কাটিয়ে আগরতলা পুর ভোট নির্বিঘ্নে, ভবিষ্যৎ রসায়ন নিয়ে কৌতুহল

নিজেস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। আগরতলা পুর নিগম নির্বাচনে বিরোধীরা একবন্ধ হতে পারেনি। ফলে, বিজেপি সেখানে বাড়তি সুবিধা নিতে পেরেছে বলে মনে হচ্ছে। তৃণমূল কংগ্রেস প্রথমবার প্রতিদ্বন্দ্বিতায় নেমেছে। বিক্ষুব্ধরা তলে তলে তৃণমূলকে মদত দিয়েছে। নির্বাচনের আগের দিন বিজেপির বিরোধী বিধায়ক সুদীপ রায় বর্মন এবং বিধায়ক আশীষ সাহা প্রকাশ্যে সাংবাদিক সম্মেলন করে বিজেপি দল ও রাজ্য সরকারকে কঠোরভাবে সমালোচনা করেছেন। তৃণমূল প্রার্থীদের অধিকাংশই বিক্ষুব্ধদের ছায়ায় লালিত একথাই রাজনৈতিক মহলে প্রচারিত। সিপিএম কার্যত সেইরকম ভাবে জনতার কাছে যেতে পারছে না। তাদের দীর্ঘ শাসনে মানুষ সিপিএম থেকে মুখ ফিরিয়ে নিয়েছে। এই পরিস্থিতিতে নির্বাচনী ফলাফল কোন দিকে যেতে পারে। রসায়ন কি হবে তা নিয়ে জনমনে এবং রাজনৈতিক মহলে কৌতুহল দেখা দিয়েছে।

বিরোধীদের ভোট ভাগাভাগির কারণে বিজেপির জয়ের পথ মসৃণ হওয়ার সম্ভাবনাই বেশী। কিন্তু, এখানে দেখার বিষয় বিরোধীরা এই ভোটে কতটা শক্তি দেখাতে সক্ষম হয়েছে। আগরতলায় বিক্ষিপ্ত কিছু ঘটনা ছাড়া ভোট নির্বিঘ্নে সম্পন্ন হয়েছে। যদিও বিরোধীরা হামলা, হুজুতির অভিযোগ এনে মিছিল ইত্যাদি করেছে।

এদিকে, এদিন আগরতলা পুর নিগমের ৫১টি ওয়ার্ডের জন্য ভোট গ্রহণ যথাসময়ে শুরু হয়েছে। ভোটকেন্দ্রে কেন্দ্র করে কয়েকটি বিক্ষিপ্ত ঘটনা ঘটেছে। নির্বাচনকে কেন্দ্র করে বেশ কিছু অভিযোগ পুলিশের কাছে জানানো হয়েছে। ত্রিপুরায় পুর ও নগর সংস্থা নির্বাচনকে প্রহসন করিগত হয়েছে। এই অভিযোগ এনে সিপিএম পশ্চিম আগরতলা থানা ঘেরাও করেছে এবং তৃণমূল কংগ্রেস পূর্ব আগরতলা থানার বাইরে ধর্ষণ দিয়েছে। তাঁদের সাফ কথা, প্রার্থীরা ভোট দিতে পারছেন না। ভোট কেন্দ্রে এজেন্টদের ঢুকতে দেওয়া হচ্ছে না। এমনকি, পুলিশের সামনেই ওই সমস্ত অরাজকতা চললেও কোন ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে না। সদর মহকুমা পুলিশ আধিকারিক জানিয়েছেন, পুলিশের কাছে প্রচুর অভিযোগ জমা পড়েছে। সেই অভিযোগের ভিত্তিতে ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে। তবে, কোন প্রার্থী এখনো আক্রান্ত হয়েছেন এমন কোন প্রমাণ মিলেনি। তাঁর দাবি, নির্বাচনে নিরাপত্তা রক্ষায় পর্যাপ্ত সুরক্ষা কর্মী মোতায়েন করা হয়েছে। সদর মহকুমা পুলিশ আধিকারিক রমেশ যাদব বলেন, দুয়েকটি মারধরের ঘটনা ঘটেছে। তাতে, আহতও হয়েছেন। নির্বাচনকে ঘিরে প্রচুর অভিযোগ জমা পড়েছে। অধিকাংশই বেআইনিভাবে ভোটকেন্দ্রের বাইরে ভিড় জড়ো হওয়ার অভিযোগ ছিল। সমস্ত অভিযোগের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে। তাঁর দাবি, গতকাল রাত থেকেই নিরাপত্তার প্রয়োজনীয় বাহিনী টহল দেওয়া শুরু করেছে। যে সমস্ত প্রার্থী নিরাপত্তা চেয়েছিলেন তাঁদের নিরাপত্তা প্রদান করা হয়েছে। সাথে তিনি যোগ করেন, ইতিমধ্যে ২ কোম্পানি বিএসএফ নির্বাচনী কাজে নিয়োজিত করা হয়েছে। সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশে অতিরিক্ত বাহিনীও মোতায়েন হয়ে গেছে।

এদিন তিনি দাবি করেন, একজন প্রার্থীও আক্রান্ত হয়েছেন এমন কোন অভিযোগ নেই। তবুও, আইন-শৃঙ্খলা **৬ এর পাতায় দেখুন**

বুধ দখল, ছাণ্ডা ভোট সহ বিরোধী দলের প্রার্থীদের মারধরের অভিযোগ

ছয় ওয়ার্ডে পুনরায় ভোট চাইল সিপিএম

নিজেস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। পুর ও নগর সংস্থায় ভোটের ব্যাপক হারে বুধ দখল করা হয়েছে বলে অভিযোগ করেছে বিরোধী দলগুলি। সেই সাথে হামলা, বুধ জামা, প্রার্থীদের মারধর, ভোটারদের ভোটকেন্দ্রে যাওয়ার ক্ষেত্রে বাধা দেওয়ার ঘটনা ঘটেছে। বেশীরভাগ ঘটনাই ঘটেছে আগরতলা পুর নিগম এলাকায়। সিপিএম এবং তৃণমূল এই সমস্ত অভিযোগ এনে আগরতলায় বিক্ষোভ প্রদর্শন করেছে। সিপিএমের তরফ থেকে পশ্চিম আগরতলা থানায় ধরণা দেয়া হয়েছে। অন্যদিকে তৃণমূলের তরফে পূর্ব আগরতলা থানার সামনে রাস্তা অবরোধ করা হয়েছে।

আগরতলা পুরো নিগম নির্বাচনকে পরিকল্পিতভাবে প্রহসনে পরিণত করা হয়েছে বলে অভিযোগ করেছে তৃণমূল কংগ্রেস। বিভিন্ন স্থানে তৃণমূলের ভোট প্রার্থী নেতা কর্মী-সমর্থকদের ভোটদানে বাধা দেওয়া হয় এবং শাসক দলের দুর্বৃত্তরা বুধ দখল করে তাগুব চালিয়েছে বলে অভিযোগ। পুরো ভোটে প্রহসনে পরিণত করেছে রাজ্যের শাসক দল বিজেপি। আগরতলা পুর নিগমের সহ বিভিন্ন এলাকায় দলীয় প্রার্থী, পোলিং এজেন্ট, কর্মী সমর্থকদের মারধর, বুধ দখল সহ নানা সন্ত্রাসী কার্যক্রম চালিয়েছে শাসকদলের দুর্বৃত্ত। পুলিশ প্রিসাইডিং অফিসার এবং অবজারভার রা সবকিছু দেখে শুনেও অভিযুক্তদের বিরুদ্ধে কোনো ব্যবস্থা নেননি বলে অভিযোগ করেছেন তিনি। রাজ্যে জঙ্গলের রাজত্ব কায়েম করা হয়েছে বলেও তিনি উল্লেখ করেন। রাজ্যে স্বৈরাচারী রাজত্ব চলছে। কোথায় নিয়ে যাওয়া হচ্ছে রাজ্যকে সেই প্রশ্ন তুলেছেন সুবল বাবু। তিনি বলেন সুপ্রিম কোর্টের স্পষ্ট নির্দেশ নিরপেক্ষ নির্বাচন করতে হবে। রাজ্যে সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশ মানা হয়নি বলেও তিনি অভিযোগ করেন।

আগরতলা পুর পরিষদের ৫১-নম্বর ওয়ার্ডের তৃণমূল প্রার্থী তপন বিশ্বাসকে বিজেপির দুর্বৃত্তরা নৃশংস ভাবে মারধর করেছে। ভোট দিতে যাওয়ার সময় তাকে আক্রমণ করা হয়। তৃণমূল কংগ্রেসের রাজ্য স্টিয়ারিং কমিটির কনভেনার সুবল ভৌমিকের খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে যান। সেখান থেকে দলীয় প্রার্থীকে উদ্ধার করে তিনি নিজ জিবি হাসপাতালে নিয়ে যান। শাসক দলের দুর্বৃত্ত বাহিনীর এ ধরনের কাজকর্মে তাঁর স্নেহ প্রকাশ করেছেন বিজেপির রাজ্য কমিটির কনভেনার সুবল ভৌমিক। তিনি বলেন, 'গতকাল রাত থেকে বিজেপি প্রচণ্ড তাগুব শুরু করেছে। ভোটের দিন বৃহস্পতিবার সকাল থেকে যথোনেই তৃণমূলের কর্মী দেখছে সেখানেই তাদের আক্রমণ করছে। পুলিশ এবং নির্বাচন কমিশন কেউ কোনো **৬ এর পাতায় দেখুন**

সমস্ত ষড়যন্ত্রের বিরুদ্ধে রাজ্যবাসী প্রতিরোধ গড়ে তুলেছেন, ভোট শান্তিপূর্ণ হয়েছে, দাবি বিজেপির

নিজেস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। পুর নির্বাচনকে ঘিরে সমস্ত ষড়যন্ত্রের বিরুদ্ধে রাজ্যবাসী আজ প্রতিরোধ গড়ে তুলেছেন। গণতান্ত্রিক অধিকার রক্ষা করেছেন। তাই আজ সন্ধ্যায় সাংবাদিক সম্মেলনে বিজেপি প্রদেশ কমিটি ভোটারদের ধন্যবাদ জানিয়েছে। সাথে সিপিএম ও তৃণমূল কংগ্রেসকে ভোট প্রহসনের একই অভিযোগ আনার জন্য তাঁর সমালোচনা করেছে শাসক দল। দলের মুখপাত্র নবেন্দুর কটাক্ষ, শক্তিশীল সিপিএমের বিষ দাতের প্রয়োজন ছিল। তাই, তৃণমূলের সাথে ছায়াছোট করে ষড়যন্ত্রে লিপ্ত হয়েছিল। ভোট বানচালের চেষ্টা করেছিল। কিন্তু তাতে সফল হতে পারেনি। ফলাফলে তা স্পষ্ট হয়ে যাবে, দুততার সাথে বলেন তিনি।

এদিন নবেন্দু বলেন, গত কয়েকমাস ধরে ত্রিপুরায় অস্থির বাতাবরণ সৃষ্টির ষড়যন্ত্র চলছিল। আজ ভোটাররা সিপিএম, তৃণমূলের সহযোগীর সম্মিলিত বাহিনীর ষড়যন্ত্রকে সামনে থেকে মোকাবিলা করে ভোটদানে এগিয়ে গেছেন। তাঁর দাবি, ষড়যন্ত্রকারীরা সারাদিন স্তম্ভ থাকেননি। অস্থিরতা সৃষ্টির চেষ্টা করেছেন। তবে, প্রতিরোধ হয়েছে সমানে। তিনি বলেন, নির্বাচনকে ঘিরে সিপিএম ও তৃণমূলের অভিযোগ জানানো ছাড়া অন্য কোন পথ খোলা ছিল না। নবেন্দুর দাবি, বিরোধীরা পোলিং এজেন্ট দিতে পারেনি। ফর্ম সংগ্রহের হিসেব থেকে তার প্রমাণ মিলেছে। তাঁর সাফ কথা, শাসক দল এবং প্রশাসনের বিরুদ্ধে বিরোধীরা ভূয়ো অভিযোগ করছেন।

তিনি বলেন, পাঁচটি আসনে অভিযোগ ছিল। এক্ষেত্রে বাকি ২১৭টি আসনে ভোট অবাধ ও শান্তিপূর্ণ হয়েছে, এমনটাই কোর্ট নির্বাচনে নজরদারি রেখেছে। তাঁর কথায়, বিরোধীদের আনা সমস্ত অভিযোগের তদন্ত করুক পুলিশ।

কারণ, আইন-শৃঙ্খলা পরিস্থিতি অবনতির জন্য বিরোধীরাই আশ্রয় চেষ্টা করেছেন। ভোটাররা সমস্ত ষড়যন্ত্রের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলেছেন। তাঁর দাবি, পুর নির্বাচনে আজ ছোটখাটো ঘটনা ছাড়া ভোট শান্তিপূর্ণ ছিল। তবে, বড় ধরনের ঘটনার চেষ্টা হয়েছিল, তাতে ষড়যন্ত্রকারীরা সফল হননি। তাঁর সাফ কথা, ত্রিপুরায় তৃণমূল ভোটে লড়তে আসেনি। সিপিএমের জন্য এসেছে। মানুষ তা বুঝে গেছেন। **৬ এর পাতায় দেখুন**

বিলোনীয়ায় ফাঁসিতে ঝুলন্ত মৃতদেহ উদ্ধার স্কুলছাত্রের

নিজেস্ব প্রতিনিধি, বিলোনীয়া, ২৫ নভেম্বর। ভালবাসা কেড়ে নিল এক তরতাজা যুবকের প্রাণ। ঘটনা বিলোনীয়া থানা দিন স্মৃতি মন্দির সংলগ্ন এলাকায়। বিলোনীয়া মহকুমার ঋষামুখ বিধানসভা কেন্দ্রের জগতপুত্র এলাকার বাসিন্দা চন্দন ত্রিপুরার পুত্র রাকেশ ত্রিপুরা বিলোনীয়ার বিকে আই স্কুলে একাদশ শ্রেণিতে পাঠরত। সে বিলোনীয়ার স্মৃতি মন্দির সংলগ্ন একটি বাড়িতে ভাড়া থাকত।

কিন্তু গতকাল থেকেই হঠাৎ করে পরিবারের সাথে যোগাযোগ বন্ধ করে দেয়। বাড়ি থেকে বার বার ফোন করেও রাকেশকে ফোনে পাওয়া যায়নি। এরপর ছেলের সাথে কথা কহা বলায় জানা আজ সকালে জগতপুত্র থেকে মা চন্দনা ত্রিপুরা ছুটে আসে ছেলের ভাড়াবাড়িতে এবং ভেতর থেকে ঘরের দরজা বন্ধ, হঠাৎ জানালা দিয়ে চোখ দিতেই দেখতে পায় ছেলের নিখর দেহ ঝুলছে। এই দৃশ্য দেখে চিৎকার শুরু করে মা চন্দনা ত্রিপুরা।

খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে যায় বিলোনীয়া থানার পুলিশ এবং মৃতদেহ উদ্ধার করে নিয়ে আসে বিলোনীয়া হাসপাতালে। তিনি সংবাদমাধ্যমের মুখোমুখি হয়ে ছেলের বিষয়ে জানানেন সেই দীর্ঘদিন ধরে একটি মেয়ের সাথে ভালোবাসার সম্পর্ক ছিল হঠাৎ করে ওই মেয়ে অন্য একটি ছেলের সাথে পালিয়ে যায়। **৬ এর পাতায় দেখুন**

পুর ও নগর নির্বাচনে আবারও রেকর্ড, ভোট পড়ল ৮১.৫৪ শতাংশ

নিজেস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। আবারও ত্রিপুরা রেকর্ড সংখ্যক ভোটগ্রহণের নজির স্থাপন করতে চলেছে। এখন পর্যন্ত ত্রিপুরায় পুর ও নগর সংস্থার নির্বাচনে ৮১.৫৪ শতাংশ ভোটগ্রহণ করা হয়েছে। সমস্ত জায়গা থেকে সম্পূর্ণ হিসাব এই খবর লেখা পর্যন্ত রাজ্য নির্বাচন কমিশনের কাছে এসে পৌঁছয়নি। তাই, ধারণা করা হচ্ছে ভোটের হার আরও বাড়বে। রাজ্য নির্বাচন কমিশনের রিপোর্ট অনুযায়ী ৪ লক্ষ ২ হাজার ৪৬ জন ভোটার ভোটগ্রহণের হিসেব মিলেছে। তাঁদের মধ্যে, পুরুষ ২ লক্ষ ২ হাজার ১৯২ জন, মহিলা ১ লক্ষ ৯৮ হাজার ৮৪৯ জন এবং তৃতীয় লিঙ্গের ৫ জন ভোটার রয়েছেন।

আজ ১৪টি পুর নগর সংস্থায় নির্বাচন অনুষ্ঠিত হয়েছে। ধর্মনিরপেক্ষ পুর পরিষদে ২৫টি ওয়ার্ডের মধ্যে ৪টিতে, পানিসাগর নগর পঞ্চায়েতে ১৩টি ওয়ার্ডে, কৈলাসহর পুর পরিষদে ১৭টি ওয়ার্ডে, কুমারঘাট পুর পরিষদে ১৫টি ওয়ার্ডে, আমবাসা পুর পরিষদে ১৫টি ওয়ার্ডে, খোয়াই পুর পরিষদে ১৫টি ওয়ার্ডের মধ্যে ৮-টিতে, তেলিয়ামুড়া পুর পরিষদে ১৫টি ওয়ার্ডে, জিরানিয়া নগর পঞ্চায়েতে ১১টি ওয়ার্ডের মধ্যে ১-টিতে, আগরতলা পুর নিগমে ৫১টি ওয়ার্ডে, মেলাঘর পুর পরিষদে ১৩টি ওয়ার্ডের মধ্যে ১১টিতে, সোনামুড়া নগর পঞ্চায়েতে ১৩টি ওয়ার্ডে, অমরপুর নগর পঞ্চায়েতে ১৩টি ওয়ার্ডে, বিলোনীয়া পুর পরিষদে ১৭টি ওয়ার্ডে এবং সাক্রম নগর পঞ্চায়েতে ৯-টি ওয়ার্ডে আজ ভোটাররা ভোটাধিকার প্রয়োগ করেছেন।

উৎসবের মেজাজেই আজ ত্রিপুরায় পুর ও নগর সংস্থা নির্বাচন শুরু হয়েছে। সকাল থেকেই দীর্ঘ লাইনে ভোটারদের দাঁড়িয়ে থাকতে দেখা গেছে। পুর ভোটে ঘিরে কড়া নিরাপত্তা ব্যবস্থা মোতায়েন করা হয়েছে। ভোটার এবং ভোটকর্মী বাতীত অন্য কাউকেই পুলিশ ভোট কেন্দ্রে ২০০ মিটারের ভেতরে থাকতে যেনি। সকালে তুলসীবতী বালিকা বিদ্যালয়ে স্থাপিত ভোটকেন্দ্রের বাইরে কয়েকজন উৎসাহী বাইক আরোহী দাঁড়িয়েছিলেন। পুলিশ তাঁদের লাঠিপেটা করে তাড়িয়েছে।

প্রসঙ্গত, আগামী ২৮ নভেম্বর ভোটের ফলাফল ঘোষণা হবে। নির্বাচনের নিরাপত্তায় পর্যাপ্ত সুরক্ষাকর্মী মোতায়েন করা হয়েছে। মোট ৬৪৪টি ভোটকেন্দ্র রয়েছে। এতে ৭৮৫ জন প্রার্থীর ভাগ্য আজ ভোটের বাস্তব বন্দি হয়েছে। এদিকে নির্বাচনী প্রক্রিয়ায় কোভিড বিধি কঠোরভাবে পালন করা হচ্ছে। সদর মহকুমা পুলিশ আধিকারিক রমেশ **৬ এর পাতায় দেখুন**

পুর ও নগর নির্বাচনেও বিক্ষিপ্ত ঘটনা ছাড়া ভোট শান্তিতেই সম্পন্ন

নিজেস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। চড়িলাম / মেলাঘর / সোনামুড়া / বিলোনীয়া / খোয়াই / কৈলাসহর / তেলিয়ামুড়া / ধর্মনিরপেক্ষ, ২৫ নভেম্বর। কয়েকটি ছোটখাটো বিক্ষিপ্ত ঘটনা ছাড়া শান্তিপূর্ণভাবে সম্পন্ন হয়েছে রাজ্যের চৌদ্দটি পুর ও নগর সংস্থায়। যদিও এর আগেই বিনা প্রতিদ্বন্দ্বিতায় বিজেপি ছয়টি নগর ও পুর সংস্থায় জয়ী হয়ে গিয়েছে।

সোনামুড়া নগর পঞ্চায়েত এবং মেলাঘর পুর পরিষদের ভোট গ্রহণ পূর্ণ। সোনামুড়া নগর পঞ্চায়েত এর ১৩ টি আসনে এবং মেলাঘর পুর পরিষদের ১১ টি আসনে সকাল সাড়টায় ভোটগ্রহণ শুরু হয়। মেলাঘর পুর পরিষদ এর ৪ নম্বর ওয়ার্ডে সকাল দশটায় বামেলা বাধে। এই ওয়ার্ডের সিপিএম প্রার্থী ভোটগ্রহণ কেন্দ্রের ভেতরে ঢুকে ভোটারদের প্রভাবিত করার অভিযোগে উত্তেজনা সৃষ্টি হয়। পরবর্তী সময়ে পুলিশ এবং নির্বাচনে যুক্ত আধিকারিকরা ছুটে গিয়ে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনেন। ৬ নম্বর আসনের ভোট হয় মেলাঘর পাবলিক লাইব্রেরীতে। এই আসনে মোট ভোটার ১০৬৩ জন। দুপুর ১২ টা পর্যন্ত ৪৬০ জন ভোটার ভোট দেন। বিজেপি প্রার্থী লিপিকা সাহা জানান সকাল থেকে মানুষ ভোটাধিকার প্রয়োগের জন্য লাইনে দাঁড়ান। বিরোধী প্রার্থীদেরও কোন

অভিযোগ নেই। সোনামুড়া নগর পঞ্চায়েতের ১৩ টি আসনেই শাসক এবং বিরোধীদের এজেন্ট ছিল। ৬ নং আসনে দুপুর একটায় ৪৯২ টি ভোট পেড়ে। ৯ নং আসনে বেরিপাড়া অসনওয়াড়ি সেটায় দেখা গিয়েছে সম্প্রতি ছবি।

বিজেপি কংগ্রেস, সিপিএম, তৃণমূল এই চার প্রার্থী এবং কর্মী সমর্থকেরা মিলে মিশে একাকার। কারোরই কোন অভিযোগ নেই। রিটার্নিং অফিসার রতন ভৌমিক বেলা একটায় সাংবাদিকদের জানান এ পর্যন্ত সোনামুড়া নগর পঞ্চায়েতে ভোট পেড়েছে ৭১ শতাংশ।

মেলাঘর পুর পরিষদে ভোট পেড়েছে ৬০ শতাংশ। সোনামুড়ার পাঁচ নং আসনের ভোট হয় কবি নজরুল মহাবিদ্যালয়ে। ৫৭৬ এর মধ্যে ৪৬০ টি ভোট কাসিং হওয়ার পর সেখানে বামেলা সৃষ্টি হয়। সঙ্গে সঙ্গে পুলিশ পাঠিয়ে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনেন মহকুমা শাসক। রিটার্নিং অফিসার তথা মহকুমা শাসক রতন ভৌমিক জানান বিকাশ পর্যন্ত রক্তপাতহীন ভোট গ্রহণ চলেছে। ছোট খাটো অভিযোগ এলে সঙ্গে সঙ্গে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেয়া হয়েছে। মেলাঘর পুর পরিষদের ৪ নং আসনে নির্ধারিত সময়ের পরেও ভোটারের দীর্ঘ লাইন ছিল। সকালের ভোট গ্রহণ করেন প্রিসাইডিং অফিসার। **৬ এর পাতায় দেখুন**

ভোট গ্রহণ সম্পন্ন	
আগরতলা পুর নিগম	তেলিয়ামুড়া পুর পরিষদ
ধর্মনিরপেক্ষ পুর পরিষদ	জিরানিয়া নগর পঞ্চায়েত
পানিসাগর নগর পঞ্চায়েত	মেলাঘর পুর পরিষদ
কৈলাসহর পুর পরিষদ	সোনামুড়া নগর পঞ্চায়েত
কুমারঘাট পুর পরিষদ	অমরপুর নগর পঞ্চায়েত
আমবাসা পুর পরিষদ	সাক্রম নগর পঞ্চায়েত
খোয়াই পুর পরিষদ	বিলোনীয়া পুর পরিষদ

বিনা প্রতিদ্বন্দ্বিতায় জয়ী	
কমলপুর নগর পঞ্চায়েত	বিজেপি
রানীরবাজার পুর পরিষদ	বিজেপি
মোহনপুর পুর পরিষদ	বিজেপি
বিশালগড় পুর পরিষদ	বিজেপি
উদয়পুর পুর পরিষদ	বিজেপি
শান্তিরবাজার পুর পরিষদ	বিজেপি

এখন মিক্সড মশলা

নিশ্চিতের প্রতীক

সিষ্টার

সর্বশ্রেষ্ঠ গুঁড়া মশলা

স্বাদে গুণমানে প্রতি ঘরে ঘরে

দিল্লিতে নির্মাণকাজে পুনরায় নিষেধাজ্ঞা আর্থিক সাহায্যের আশ্বাস কেজরিওয়ালের

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হিস.): রাজধানী দিল্লিতে পুনরায় বৃদ্ধি বেড়েছে দুর্ঘণের পরিমাণ বাড়তেই দিল্লিতে পুনরায় নিষেধাজ্ঞা জারি করা হয়েছে নির্মাণকাজে। দিল্লির সরকারের এই সিদ্ধান্তের ফলে আর্থিক সাহায্যের আশ্বাস কেজরিওয়ালের মধ্যে পড়বে নির্মাণকাজের সঙ্গে যুক্ত শ্রমিকরা। তাই আর্থিক সাহায্যের আশ্বাস দিয়েছেন দিল্লির মুখ্যমন্ত্রী অরবিন্দ কেজরিওয়াল।



দিল্লি মুখ্যমন্ত্রী অরবিন্দ কেজরিওয়াল

দিল্লির পরিবেশ মন্ত্রী গোপাল রাই এদিন জানিয়েছেন, 'বিগত ৩-৪ দিনের তুলনায় বৃহস্পতিবার দিল্লিতে দুর্ঘণ বেড়েছে। সূত্রম কোর্টের নির্দেশের পর, নির্মাণকাজে পুনরায় নিষেধাজ্ঞা জারি করা হয়েছে। নির্মাণকাজের সঙ্গে যুক্ত শ্রমিকরা যাতে আর্থিক সমস্যার মুখোমুখি না হন, তাই আর্থিক সাহায্যের আশ্বাস দিয়েছেন কেজরিওয়াল। কেজরিওয়াল জানিয়েছেন, 'বায়ুদূষণের জন্য নির্মাণকাজে নিষেধাজ্ঞার পরিপ্রেক্ষিতে নির্মাণ শ্রমিকদের প্রত্যেকের ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টে ৫ হাজার টাকা জমা দেওয়ার নির্দেশ দিয়েছি আমি। আমার শ্রমিকদের ন্যূনতম মজুরি অনুযায়ী আর্থিক ক্ষতি পূরণও দেব।'

দিল্লি মুখ্যমন্ত্রী অরবিন্দ কেজরিওয়াল

দিল্লির পরিবেশবিদেব। দিল্লির পাশাপাশি এদিন দুর্ঘণের কবলে ছিল রাজধানী সংলগ্ন পঞ্জাব, হরিয়ানা ও উত্তর প্রদেশের বিভিন্ন শহর। দিল্লিতে দুর্ঘণ বাড়তেই

খালেদা জিয়াকে সম্ভবত 'পোয়জনিং' করা হয়েছে : মির্জা ফখরুল



মনির হোসেন, ঢাকা, ২৫ নভেম্বর। বিএনপি মহাসচিব মির্জা ফখরুল ইসলাম আলমগীর সন্দেহ প্রকাশ করে বলেছেন, বিএনপি চেয়ারপার্সন খালেদা জিয়া রাজধানীর কেন্দ্রীয় কারাগারে থাকার সময় হয়ত ধীর গতির বিষক্রিয়ার (পোয়জনিং) শিকার হতে পারেন। বৃহস্পতিবার (২৫ নভেম্বর) খালেদা জিয়াকে মুক্তি দিয়ে বিদেশে চিকিৎসার জন্য পাঠানোর দাবিতে রাজধানীর জাতীয় প্রেসক্লাবের সামনে জাতীয়তাবাদী যুবদল বিক্ষোভ সমাবেশ করে। সেখানে দেওয়া প্রধান অতিথির বক্তব্যে মির্জা ফখরুল এ সন্দেহ প্রকাশ করেন। আগামী ২৪ ঘণ্টার মধ্যে খালেদা জিয়াকে মুক্তি দিয়ে বিদেশে না পাঠালে গণভবন ঘেরাও করে সরকার পতনের আন্দোলন করা হবে বলে সমাবেশে তারা বিক্রি করে দেওয়া হয়। সমাবেশে মির্জা ফখরুল বলেন, ১/১১

পালাবদলের সময় একটি চক্রান্তের অংশ হিসেবে, তাকে (খালেদা) মিথ্যা মামলায় দোষী সাব্যস্ত করে কারাগারে রাখা হয়েছিল। প্রায় দুই বছর তাকে ঢাকার কেন্দ্রীয় কারাগারের এমন পরিভুক্ত সীতলপুরে ভবনে রাখা হয়েছিল, যেখানে সারা ঘরে ইঁদুর ঘুরে বেড়াত। তিনি বলেন, বিএনপি চেয়ারপার্সনকে পরে কারাগার থেকে বন্দবন্দু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয় (বিএসএমএমইউ) হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হলেও সেখানে তাকে যথেষ্ট চিকিৎসা দেওয়া হয়নি। এখন অনেকে প্রশ্ন করতে পারেন, কারাগারে খালেদা জিয়াকে বিষ দেওয়া সরকারের হাত থাকবে কীভাবে? আমার পরিষ্কারভাবে বলছি, তাদের (সরকার) পক্ষে কিছুই অসম্ভব নয়। তিনি আরও বলেন, এই দেশটাকে তারা বিক্রি করে দিয়েছিল। গণতন্ত্রকে তারা পুরোপুরি নির্বাসনে পাঠিয়েছে।

বারা মিথ্যা মামলা দিয়েছে, গণতন্ত্রকাঙ্গারী নেতাকর্মীদের গুলি করে হত্যা করেছে, তাদের পঙ্গু করে দিয়েছে। আমাদের ইলিয়াস আলী, চৌধুরী আলমসহ ৫০০ নেতাকর্মীকে গুলি করেছেন, তাদের পক্ষে কিছুই অসম্ভব নয়। ভোটের আগে রাস্তা থেকে 'ভোট ডাকাতি' করে ৩৫ লাখ মানুষের বিরুদ্ধে মিথ্যা মামলা দায়ের, গণতন্ত্রপন্থী নেতা-কর্মীদের গুলি করে হত্যা ও পঙ্গু করে, প্রায় ৫০০ বিরোধী দলীয় নেতাকর্মীকে গুলি করে যে সরকার ক্ষমতায় আসতে পারে, তাদের পক্ষে সব কিছু করা সম্ভব। খালেদা জিয়ার চিকিৎসকরা জানিয়েছেন, তিনি রিউমিটেড আর্থিটাইটিস, ডায়াবেটিস, ক্রিটিক্যাল কাডিজার, কিডনি, চোখ ও দাঁতের জটিলতায় ভুগছেন। তার রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রাও কমে গেছে। সরকারের উদ্দেশ্যে ইশিয়ারি উচ্চারণ করে মির্জা ফখরুল বলেন, এক মুহূর্ত কাল

দেশের প্রগতিতে অবদান রাখতে প্রস্তুত উত্তর-পূর্বাঞ্চল : অমিত শাহ

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হিস.): দেশের প্রগতিতে অবদান রাখতে প্রস্তুত উত্তর-পূর্বাঞ্চল। বলেন কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ। বৃহস্পতিবার একটি অনুষ্ঠানে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী বলেছেন, 'উত্তর-পূর্বাঞ্চলে বিনিয়োগের সময় এসেছে, সেখানকার উন্নয়ন ত্বরান্বিত করার ও এই অঞ্চলকে শক্তিশালী করার সময় এসেছে।' এদিন ইন্ডিয়ান চেম্বার অফ কমার্সের বার্ষিক অধিবেশন এবং এজিএম-এ "৭৫-এ ভারত, উত্তর-পূর্ব



ভারতের ক্ষমতায়ন" বিষয়ক একটি সম্মেলনে অংশ নেন কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ। তিনি বলেছেন, 'উত্তর-পূর্বে রাজনৈতিক স্থিতিশীলতা ও শান্তি প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। এই অঞ্চলের সমস্ত রাজ্য তাঁদের নিজ নিজ ৫ বছরের মেয়াদ শেষ করেছে। এই অঞ্চলে নির্বাচনও শান্তিপূর্ণভাবে সম্পন্ন হয়েছে। উত্তর-পূর্বাঞ্চলের সমস্ত রাজ্যগুলির রাজধানী শহরে বিমান যোগাযোগ রয়েছে।' কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ আরও বলেছেন, 'ক্ষমতায় আসার পর থেকেই উত্তর-পূর্বাঞ্চলের দিকে বিশেষ নজর দিয়েছে মৌদী সরকার। বর্তমানে এই অঞ্চল দেশের প্রগতিতে অবদান রাখতেও প্রস্তুত। আমরা এই অঞ্চলে তিনটি বিষয়, যথাক্রমে সহনশীলতা, ক্ষমতায়ন, সক্ষমতা নিয়ে এগিয়ে যেতে চাই।' উত্তর-পূর্বাঞ্চলে বিনিয়োগের সময় এসেছে বলেও জানিয়েছেন কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী। অমিত শাহের কথায়, 'উত্তর-পূর্বাঞ্চলে বিনিয়োগের সময় এসেছে, সেখানকার উন্নয়ন ত্বরান্বিত করার ও এই অঞ্চলকে শক্তিশালী করার সময় এসেছে।'

অবশেষে তদন্ত যোগদান, ক্রাইম ব্রাঞ্চার দফতরে হাজিরা পরমবীরের

মুম্বই, ২৫ নভেম্বর (হিস.): অবশেষে তদন্ত যোগদান করলেন মুম্বইয়ের প্রাক্তন পুলিশ কমিশনার পরমবীর সিং। বৃহস্পতিবার মুম্বইয়ের কান্ডিভালিতে ক্রাইম ব্রাঞ্চার ১১ নম্বর ইউনিটের দফতরে হাজিরা দেন পরমবীর সিং। সূত্রের খবর, গোয়েগোঁ ও তোলাবাজি মামলায় তাঁকে জেরা করেছেন ক্রাইম ব্রাঞ্চার তদন্তকারীরা। মুম্বইয়ের একটি আদালত পরমবীর সিংকে "পলাতক" আখ্যা দিয়েছিল। দীর্ঘদিন "নির্দোষ" থাকার পর বৃহস্পতিবারই মুম্বইয়ে আসেন মুম্বইয়ের প্রাক্তন পুলিশ কমিশনার পরমবীর সিং। মুম্বইয়ে আসার পর কান্ডিভালিতে ক্রাইম ব্রাঞ্চার ১১ নম্বর ইউনিটের দফতরে হাজিরা দেন পরমবীর সিং। এদিন পরমবীর সিং জানিয়েছেন, বিচার ব্যবস্থার উপর তাঁর সম্পূর্ণ আস্থা রয়েছে। হিন্দুস্থান সমচার। রাকেশ।

দিল্লির আর কে পুরমে গ্যাস লিকেজ, চোখে জ্বালা নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি ৫

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হিস.): দিল্লির আর কে পুরমের একটা বিহার এলাকায় বিসাক্ট গ্যাসের গন্ধে অসুস্থ হয়ে পড়লেন ৫ জন। চোখে জ্বালা অনুভব করায় তাঁদের হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। বৃহস্পতিবার রাতের ঘটনা। দিল্লি পুলিশ ইন্ডিয়ান চেম্বার অফ কমার্সের একটা বিহার এলাকায় বিসাক্ট গ্যাসের গন্ধে অসুস্থ হয়ে পড়েন ৫ জন। চোখে জ্বালা অনুভব করছিলেন তাঁরা। অ্যাম্বুলেন্সে তাঁদের হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। পদস্থ এক পুলিশ কর্মী জানিয়েছেন, সকালেই বিপদমুক্ত এবং কিছুক্ষণের মধ্যেই পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আসে। গ্যাস লিকাজের আশঙ্কায় লাগার কোনও ঘটনা ঘটেনি। একটা বিহার এলাকার কোথাও খোঁয়া বেরোতে দেখা যায়নি। সমস্যার মধ্যে পদক্ষেপ নেওয়ায় পরিস্থিতি স্বাভাবিক হয়েছে।

বাংলাদেশে বাচ্চাদের বইয়ে প্ররোচনামূলক লেখা, টুইটে অভিযোগ তথাগত রায়ের

কলকাতা, ২৫ নভেম্বর (হিস.): "এক মুজাহিদ জেহাদের ময়দানে প্রথম দিন ২৪ জন, দ্বিতীয় দিন ১৮ জন এবং তৃতীয় দিন ১২ জন শত্রুকে মেরে ফেললেন। তিনি মোট কত জন শত্রুকে মেরে ফেললেন?" গণিতের একটি বইয়ের একি পৃষ্ঠায় এধরনের কিছু মুদ্রণের প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করেছেন বিজেপি-র রাজ্য সভাপতি তথাগত রায়। তিনি লিখেছেন, "বাংলাদেশের বাচ্চাদের গণিত বই। মন্তব্য নিম্নপ্রয়োজন" এই পোস্টের এক ঘটনা লাইক, মন্তব্য ও শেয়ার হয়েছে যথাক্রমে ৩৯৮, ১২১ ও ১২৪।



প্রায় পাল লিখেছেন, "আর হিন্দুদের বইগুলো লেখা" মানবতা পরম ধর্ম" বা সনাতনীদের ধর্মসম্বন্ধে মূল কারণ।" দিল্লি রায় লিখেছেন, "এই সংস্কৃতিতে সত্য প্রমাণিত করার জন্য কিছু রাজনৈতিক দল ভোটব্যাংক বানিয়ে এইসব স্কুলগুলিকে ঢালাও অনুদান দিচ্ছে সমগ্র ভারতজুড়ে।" অরুণ বড়ুয়া লিখেছেন, "দেশের শিক্ষাদানে শয়তানের বাসা বেঁধেছে এর ফলে দেশটাতে সব শয়তান তৈরি হবে ইসলামী দেশে ইসলামী শিক্ষা মারহাবা।" মিতুন অধিকারী লিখেছেন, "খুদে জঙ্গি তৈরি করা হচ্ছে।" আজহারউদ্দীন মন্ডল লিখেছেন, "ছোটবেলা থেকে জিহাদী হওয়ার প্রশিক্ষণ দিচ্ছে তো তাদের থেকে আর কি আশা করা যায়।"

উত্তরাঞ্চলে ভোটের জন্য সম্পূর্ণ প্রস্তুত বিজেপি, তৃণমূল স্তরে কাজ চলছে : প্রহ্লাদ জোশি

দেহরাদুন, ২৫ নভেম্বর (হিস.): উত্তরাঞ্চলে আসন্ন বিধানসভা নির্বাচনের জন্য সম্পূর্ণ প্রস্তুত রয়েছে ভারতীয় জনতা পার্টি। জানিয়ে দিলেন উত্তরাঞ্চল নির্বাচনে বিজেপির দায়িত্বপ্রাপ্ত প্রহ্লাদ জোশি। তিনি জানিয়েছেন, রাজ্যে তৃণমূল স্তরে কাজ করছি আমরা সবাই। উত্তরাঞ্চল বিধানসভা নির্বাচনে প্রাক্কালে, বৃহস্পতিবার থেকে দেহরাদুনে দু'দিনের সম্মেলনের জন্য বিজেপি নেতৃত্ব বৈঠক বাসে। কেন্দ্রীয় মন্ত্রী ও উত্তরাঞ্চল নির্বাচনে বিজেপির দায়িত্বপ্রাপ্ত প্রহ্লাদ জোশি ছাড়াও এদিন বৈঠকে যোগ দিয়েছেন উত্তরাঞ্চল বিজেপির শীর্ষস্থানীয় নেতারা। এই বৈঠকে মূলত নির্বাচন নিয়েও আলোচনা হবে। এদিনে বৈঠকের ফাঁকে সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে প্রহ্লাদ জোশি বলেছেন, উত্তরাঞ্চলে বিধানসভা নির্বাচনের জন্য সম্পূর্ণ প্রস্তুত রয়েছে ভারতীয় জনতা পার্টি। রাজ্যে তৃণমূল স্তরে কাজ করছি আমরা সবাই। রাজ্যের মানুষ বিজেপিকেই সমর্থন করবে।

দীর্ঘদিন ছিলেন অসুস্থ, প্রয়াত বিহারের বিধায়ক মুসাফির পাসোয়ান

মুজফরপুর, ২৫ নভেম্বর (হিস.): প্রয়াত হলেন বিহারের বিধায়ক মুসাফির পাসোয়ান। বিহারের মুজফরপুর জেলার বোচাহান বিধানসভা আসনের বিধায়ক ছিলেন মুসাফির পাসোয়ান। বৃহস্পতিবার রাতের দিল্লির স্যার গঙ্গা রাম হাসপাতালে চিকিৎসাধীন অবস্থায় শেষ নিশ্বাস ত্যাগ করেছেন তিনি। বিকাশশীল ইনসান পার্টির জাতীয় সভাপতি মুকেশ সাহনি বিধায়কের মৃত্যুর দুঃসংবাদ জানিয়েছেন। মুকেশ সাহনি ফেসবুকে পোস্ট করে জানিয়েছেন, 'বিকাশশীল ইনসান পার্টির বিধায়ক মুসাফির পাসোয়ান আমাদের মধ্যে আর নেই। দীর্ঘদিন অসুস্থ ছিলেন মুসাফিরজি, দিল্লির হাসপাতালে তাঁর চিকিৎসা চলছিল। মুসাফিরজির মৃত্যু অত্যন্ত বেদনাদায়ক। তাঁর মৃত্যু বিহারের জন্যও বিরাট ক্ষতি। তাঁর আত্মার শান্তি কামনা করছি।'

সংক্রমণ ৯-হাজারের উর্ধ্বই, ভারতে ২৪ ঘণ্টায় করোনায় মৃত্যু ৩৯৬ জনের

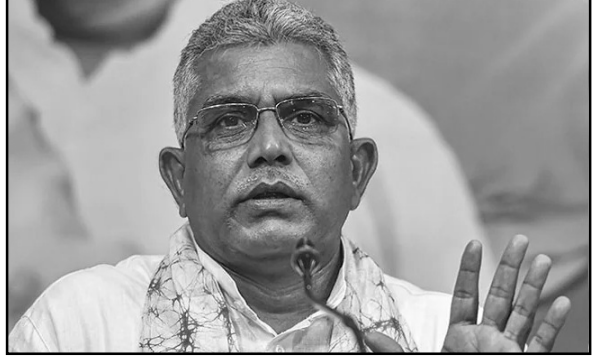
নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হিস.): দৈনিক করোনা-সংক্রমণ ফের ৯-হাজারের উর্ধ্বই, বিগত ২৪ ঘণ্টায় বাড়ল মৃত্যুও। বৃহস্পতিবার সারাদিনে ভারতে নতুন করে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে ৯ হাজার ১১৯ জন। এই সময়ে মৃত্যু হয়েছে ৩৯৬ জনের। বিগত ২৪ ঘণ্টায় ভারতে করোনা-মৃত্যু হয়েছে ১০,২৬৪ জন, ভারতে এই মুহূর্তে সুস্থতার হার ৯৮.৩০ শতাংশ। বিগত ২৪ ঘণ্টায় ভারতে চিকিৎসাধীন করোনা-রোগীর সংখ্যা কমে ১,০৯৯, ৯৪০-এ পৌঁছেছে, বিগত ২৪ ঘণ্টায় চিকিৎসাধীন রোগীর সংখ্যা কমেছে ১,৫৪১ জন (৫৯৩ মৃতের মাঝে সর্বনিম্ন সক্রিয় রোগীর সংখ্যা)। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, বিগত ২৪ ঘণ্টায় ভারতে নতুন করে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে ৯,১১৯ জন। এই মুহূর্তে শতাংশের নিরিখে ০.৩২ শতাংশ রোগী চিকিৎসাধীন রয়েছে। ভারতে বিগত ২৪ ঘণ্টায় করোনাভাইরাসের টিকা পেয়েছেন ৯০ লক্ষ ২৭ হাজার ৬৩৮ জন প্রাপক, ফলে ভারতে বৃহস্পতিবার সকাল আটটা পর্যন্ত ১,১৯,৩৮,৪৪,৭৪১ জনকে কোভিড টিকা দেওয়া হয়েছে। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য মন্ত্রকের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, বিগত ২৪ ঘণ্টায় ৩৯৬ জনের মৃত্যুর পর ভারতে কোভিড-১৯ ভাইরাসে মৃতের সংখ্যা বেড়ে হল ৪,৬৬,৯৮০ জন (১.৩৫ শতাংশ)। ভারতে সুস্থতার সংখ্যা অনেকেটাই বাড়ল, বৃহস্পতিবার সারা দিনে ভারতে করোনা-মৃত্যু হয়েছে ১০,২৬৪ জন। বৃহস্পতিবার সকাল আটটা পর্যন্ত ভারতে মোট সুস্থ হয়েছেন ৩,৩৯,৬৭,৬৩২ জন করোনা-রোগী, শতাংশের নিরিখে ৯৮.৩০ শতাংশ।

রেকর্ড টিকাকরণ, ভারতে ভ্যাকসিন প্রাপকের সংখ্যা ১১৯.৩৮-কোটির

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হিস.): বিগত ২৪ ঘণ্টায় রেকর্ড পরিমাণ টিকাকরণ হল ভারতে। দেশব্যাপী টিকাকরণ অভিযানে বিগত ২৪ ঘণ্টায় ভারতে করোনার ভ্যাকসিন পেয়েছেন ৯০ লক্ষ ২৭ হাজারের বেশি প্রাপক। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক জানিয়েছে, বৃহস্পতিবার সকাল আটটা পর্যন্ত মোট ১,১৯,৩৮,৪৪,৭৪১ জনকে ভ্যাকসিন দেওয়া হয়েছে। বিগত ২৪ ঘণ্টায় টিকা দেওয়া হয়েছে ৯০ লক্ষ ২৭ হাজার ৬৩৮ জনকে। ভারতে ৬৩.৫৯-কোটির উর্ধ্ব পৌঁছে গেল করোনা-পরিষ্কার সংখ্যা। বৃহস্পতিবার সকালে ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিক্যাল রিসার্চ (আইসিএমআর) জানিয়েছে, ২৪ নভেম্বর সারা দিনে ভারতে ১১,৫০, ৫৩৮ জনের শরীর থেকে নমুনা সংগ্রহ করে করোনা-স্যাম্পল টেস্ট করা হয়েছে। সর্বমিলিয়ে ভারতে করোনা-টেকসির সংখ্যা ৬৩,৫৯,২৪, ৭৬৩-এ পৌঁছে গিয়েছে। পরীক্ষিত ১১,৫০,৫৩৮ জনের মধ্যে বিগত ২৪ ঘণ্টায় ভারতে কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে ৯ হাজার ১১৯ জন।

মৌদীর মুখই বাংলায় শিল্প আনবে : দিলীপ ঘোষ

কলকাতা, ২৫ নভেম্বর (হিস.): প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে রাজ্যের বার্ষিক শিল্প সম্মেলনে আমন্ত্রণ জানিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দোপাধ্যায়। আর তাই নিয়েই তৃণমূলকে খোঁচা দিলেন বিজেপির সর্বভারতীয়



সহ-সভাপতি দিলীপ ঘোষ। বলেন, "মৌদীর মুখই বাংলায় শিল্প আনবে।" আগামী ১৯ ডিসেম্বর কলকাতা পৌর নিগমের ভোট। এই মাঝে দিল্লি সফরে যাচ্ছেন দিলীপ ঘোষ। দিল্লি সফরে যাওয়ার আগে বিমানবন্দরে সাংবাদিকদের প্রশ্নের উত্তর দিতে গিয়ে বৃহস্পতিবার দিলীপ বলেন, "মৌদীর মুখই বাংলায় শিল্প আনবে।" দিলীপ ঘোষ আরও বলেন, "বিশ্ববন্দ বাণিজ্য সম্মেলনে আদৌ প্রধানমন্ত্রী এই রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রীর আমন্ত্রণে সাড়া দিয়েছেন কি-না! আসবেন বলেছেন কি-না তা প্রমাণ সাপেক্ষ বিষয়। মুখ্যমন্ত্রী সংবাদমাধ্যমে এই তথ্য দিয়েছেন। ভিতরে কি কথা হয়েছে আমরা জানি না। উনি যা বলেন তা সত্যি বলেন কি-না সন্দেহ। প্রধানমন্ত্রী এখনও কিছু বলেননি। তাও বলব যদি উনি আসেন তাহলে রাজ্যের পক্ষে ভালো। মমতার এটাই ১০ বছর আগে করা উচিত ছিল। মৌদীজির ইচ্ছাে গুজরাত আজকী হয়ে গিয়েছে। মৌদী মানেই শিল্প আর উন্নয়ন। তাই মৌদীকে আনতে মমতা বন্দোপাধ্যায় এখন তৎপর হয়েছেন। যদি এটা হয়, তাহলে বাংলার ছেলেরা চাকরি পাবে। বাংলার অর্থনীতি চঙ্গা হবে। তবে আমি জানি না এটা কতটা ঠিক।"

১৯ ডিসেম্বর কলকাতা পৌর নিগমের ভোট, হাওড়ার দিন এখনও অজানা

কলকাতা, ২৫ নভেম্বর (হিস.): অবশেষে বেজে গেল কলকাতা পৌর নিগমের ভোটের দামামা। আগামী ১৯ ডিসেম্বর পৌর নিগমের ভোট হবে কলকাতায়। ২২ ডিসেম্বর হবে ভোটগণনা। তবে কলকাতার পুরভোট ১৯ ডিসেম্বর হলেও, হাওড়ার ভোটের ঘোষণা এখনও করা হয়নি। বৃহস্পতিবার সকালে কলকাতা পৌর নিগমের ভোটের বিজ্ঞপ্তি জারি করেছে রাজ্য নির্বাচন কমিশন। বিজ্ঞপ্তি জারি হয়ে যাওয়ার বৃহস্পতিবার থেকেই ভোটের মনোনিয়ন জমা করতে পারবেন প্রার্থীরা। কলকাতা পৌর নিগম ভোটে ১ ডিসেম্বর মনোনয়ন জমা দেওয়ার শেষ দিন। ৪ ডিসেম্বর প্রার্থীপদ বাতিলের শেষ দিন। ১৯ তারিখ সকাল ৭টা থেকে বিকল ৫টা পর্যন্ত হবে ভোটগ্রহণ। ২২ ডিসেম্বর হবে এই ভোটের গণনা। বিজ্ঞপ্তি প্রকাশিত হওয়ার ২৫ নভেম্বর থেকেই শুরু হয়ে গেল নির্বাচনী আচরণবিধি। ফলপ্রকাশের দিন অর্থাৎ ২২ ডিসেম্বর পর্যন্ত জারি থাকবে তা। কলকাতার সঙ্গেই হওয়ার কথা ছিল হাওড়া পুরনিগমের ভোট। কিন্তু হাওড়া পুরনিগমের বিন্যাসের পরিবর্তন নিয়ে একটি বিল এনেছে রাজ্য সরকার। সেই বিলে এখনও বই করােননি রাজ্যপাল জগদীপ ধনখড়। যার জেরে হাওড়া পুরসভার বিন্যাস নিয়ে এখনও জটিলতা রয়েছে। জে জনাই হাওড়ার নির্বাচনে বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করেনি কমিশন। ফলে হাওড়ার কবে হবে পুরভোট, তা এখনও জানা গেল না।

নৌবাহিনীতে অন্তর্ভুক্ত আইএনএস ভেলা করমবীর বললেন শক্তি বাড়ল ভারতের

মুম্বই, ২৫ নভেম্বর (হিস.): আরও শক্তিশালী হল ভারতীয় নৌবাহিনী। বৃহস্পতিবার ভারতীয় নৌবাহিনীতে অন্তর্ভুক্ত হল আইএনএস ভেলা। মুম্বইয়ে নৌবাহিনীর ডকইয়াডে নৌবাহিনীর প্রধান অ্যাডমিরাল করমবীর সিয়ানের উপস্থিতিতে ভারতীয় নৌবাহিনীতে অন্তর্ভুক্ত হল চতুর্থ 'স্করপেন'-শ্রেণির সাবমেরিন আইএনএস ভেলা। এদিন সকালে ভারতীয় নৌবাহিনীতে অন্তর্ভুক্ত হওয়ার পর আইএনএস ভেলায় ওঠেন

নৌবাহিনীর প্রধান অ্যাডমিরাল করমবীর সিং। শত্রু জাহাজ আক্রমণ করার জন্য আইএনএস ভেলায় ১৮টি টর্পেডো রয়েছে। এতে টর্পেডোর পরিবর্তে ৩০টি সামুদ্রিক টানেলও স্থাপন করা যেতে পারে, যাতে শত্রুর জাহাজ ধ্বংস করা যায়। এই সাবমেরিনটি শত্রু জাহাজ ধ্বংস করার জন্য ক্ষেপণাস্ত্র দিয়েও সজ্জিত, যা চোখের পলকে শত্রুকে নিমূল করতে পারে। এদিন নৌ প্রধান বলেছেন, পি-৭৫ প্রোজেক্ট দুই দেশের

(ভারত-ফ্রান্স) মধ্যে ক্রমবর্ধমান কৌশলগত ঝঁকোর প্রতিনিধিত্ব করছে এবং আজকের এই কমিশনিং স্থায়ী অশান্তিদারিত্বকে নতুন উচ্চতায় নিয়ে গেলে। নৌ প্রধান আরও বলেছেন, আইএনএস ভেলার সাবমেরিন অপারেশনের সম্পূর্ণ স্পেকট্রাম করার ক্ষমতা রয়েছে। বর্তমানের গতিশীল ও জটিল নিরাপত্তা পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে, ভেলার ক্ষমতা এবং ফায়ার পাওয়ার ভারতের সামুদ্রিক নিরাপত্তায় নৌবাহিনীর ক্ষমতা বৃদ্ধিতে

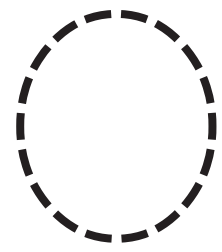
দৃশ্যমানতা একেবারে তলানিতে, দিল্লি ও এনসিআর-এর বাতাস এখনও দূষিত

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হিস.): অসুস্থ ধরনের ধোঁয়াশা কাটছেই না দিল্লির বাতাস থেকে। ধোঁয়াশার জন্য তলানিতে পৌঁছে যাচ্ছে দৃশ্যমানতা। স্পষ্টভাবে কিছুই দেখা যাচ্ছে না, শ্বাসকষ্ট তোর রয়েছেই। বৃহস্পতিবার সকালে একেবারে ধোঁয়াশার চাদর ঢাকা ছিল দিল্লির অক্ষরধাম মন্দির। দুর্ঘণের কবলে ছিল দিল্লির সবাই কালে খান এলাকা। দৃশ্যমানতা

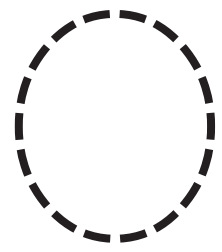
কম থাকায় এদিন ভোরে হেডলাইট জ্বালিয়ে চলাচল করছে যানবাহন। নানা ধরনের প্রকট সন্কেও দুর্ঘণ-মুক্ত হচ্ছেই না দিল্লি। 'সিস্টেম অব এয়ার কোয়ালিটি অ্যান্ড ওয়েয়ার ফোরকাস্টিং-২০২০' আর্জি জানিয়েছে, বৃহস্পতিবার সকালে দিল্লির বাতাসে দুর্ঘণ-সূচক ছিল ৩৩৯, যা খুবই খারাপ। কেন্দ্রীয় দুর্ঘণ

নিয়ন্ত্রণ বোর্ডের তথ্য অনুযায়ী, সকাল ৯টা নাগাদ দিল্লির এয়ার কোয়ালিটি ইন্ডেক্স ছিল ৩৯০। বায়ুদূষণের মাত্রা কমছেই না দিল্লিতে, ফলে চিন্তায় পরিবেশবিদেব। দিল্লির পাশাপাশি এদিন দুর্ঘণের কবলে ছিল রাজধানী সংলগ্ন পঞ্জাব, হরিয়ানা ও উত্তর প্রদেশের বিভিন্ন শহর। এদিন দুর্ঘণের কবলে ছিল ফরিদাবাদ, গাজিয়াবাদ, গুরগাম ও নয়ডা। এদিন দিল্লির সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ছিল ৯.৭ ডিগ্রি সেলসিয়াস। এয়ার কোয়ালিটি ইন্ডেক্স বা একিউআই যদি শূন্য থেকে ৫০-এর মধ্যে থাকে, তা হলে তা ভাল। ৫১ থেকে ১০০ হলে, তা সন্তোষজনক, ১০১ থেকে ২০০ পর্যন্ত সন্দেহী। ২০১ থেকে ৩০০ খারাপ, ৩০১ থেকে ৪০০ খুব খারাপ এবং ৪০১ থেকে ৫০০ হল গুরুতর।

হরেকরকম



হরেকরকম



হরেকরকম

যে খাদ্যাভ্যাসে পেটের মেদ বাড়ে না



খাবেন অথচ পেট বাড়ে না। স্বপ্নের মতো মনে হলেও সেটা সম্ভব। সুস্থ জীবনযাত্রা মেনে চললে এবং নিয়মিত সঠিক যত্ন নিলে পেট সমতল রাখা যায়। জল পানের পরিমাণ বাড়ানো সুস্থ থাকতে পর্যাপ্ত জল পান করা জরুরি। বিশেষজ্ঞদের মতে, পেট সমতল রাখতে চাইলে পর্যাপ্ত জল পান আবশ্যিক। যুক্তরাষ্ট্রের 'লাইফ টাইম লাইফ অ্যাথলেটিক'য়ের প্রশিক্ষক এবং নিবন্ধিত পুষ্টিবিদ সামান্তা

ম্যাককিনিন বলেন, “প্রতিদিন দেহের ওজনের অর্ধেক আউন্ট পরিমাণ জল পান করা উচিত।” ইট দিস নট দ্যাট ডটকম’য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে এই পুষ্টিবিদের উদ্ধৃতি দিয়ে আরও জানানো হয়, জল কেবল দেহকে আর্দ রাখতে না পাশাপাশি বিস্বাস্ত উপাদান দূর করে ও শক্তি বাড়ায়। এছাড়াও সোডা, মিষ্টি ও কফি ও কোমল পানীয় গ্রহণের পরিমাণ হ্রাস করে। প্রোটিন ধরনের খাবার খাওয়া প্রোটিন-জাতীয় খাবার হজম হতে

বেশি সময় নেয়। ফলে অনেকক্ষণ পেট ভরা থাকে। এতে করে বহিরের অস্বাস্থ্যকর খাবারের ঝেঁক হ্রাস পায় এবং পেটে বাড়তি মেদ জমার সম্ভাবনা কমে। ম্যাককিনিন বলেন, “সারা বেলায় সকল খাবার থেকে দেহের ওজনের প্রতি পাউন্ডের জন্য এক গ্রাম প্রোটিন গ্রহণ করা আদর্শ।” পর্যাপ্ত প্রোটিন গ্রহণ প্রাকৃতিকভাবেই রক্তের শর্করা ও ইন্সুলিন নিয়ন্ত্রণে রাখে। আর প্রক্রিয়াজাত খাবারের আগ্রহ নষ্ট করে। প্রচুর সবজি খাওয়া

মনে হতেই পারে যে, আপনি পর্যাপ্ত সবজি খাচ্ছেন। তবে তা সবসময় ঠিক নয়। ম্যাককিনিন মতে, মেদহীন সমতল পেটের জন্য প্রচুর পরিমাণে সবজি খাওয়া জরুরি। তিনি দৈনিক পাঁচ থেকে সাত কাপ শ্বেতসার বিহীন সবজি খাওয়ার পরামর্শ দেন। ব্যাখ্যা করে তিনি বলেন, “এতে করে প্রয়োজনীয় ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট পাওয়া যায়। যা ক্ষুধা নিবারণকারী আঁশের সংখ্যা বাড়ায়, হরমোনের ভারসাম্য রক্ষা করে এবং ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণে রাখে।” ধীরে খাবার খাওয়া ব্যস্ততার চাপে অনেকেই তাড়াহুড়া করে খাবার খাওয়ায় অভ্যস্ত হয়ে যান। তবে মনে রাখা জরুরি, পেট সমতল রাখতে চাইলে খাবার খেতে হবে ধীর গতিতে। পেট গ্যাস ও ফোলাভাব সৃষ্টি হওয়ার দুইটি মূল কারণ রয়েছে- এক হচ্ছে খাওয়ার সময় বাতাস এবং কার্বোহাইড্রেট গেলো। ও ব্যাখ্যা দিয়ে ‘ব্যালেন্স ওয়ান সাল্পিমেন্ট ডটকম’য়ের নিবন্ধিত পুষ্টিবিদ ট্রিস্টা বেস্ট জিমনাস্ট’য়ের প্রতিষ্ঠাতা ড্যানিয়েল গ্রে। “ইট দিস নট দ্যাট ডটকম’য়ে

হাঁটার সময় দ্বিগুণ ক্যালরি খরচ করার উপায়

অনেকেই হাঁটাচলাকে শরীরচর্চার অংশ বলে মনে করেন না। ক্যালরি কম খরচ হয় বলেই অনেকে এতে অনাগ্রহ প্রকাশ করেন। হার্ভার্ড হেল অনুযায়ী, ১৫৫ পাউন্ড বা ৭০ কেজি ওজনের একজন ব্যক্তি ঘণ্টায় চার মাইল বা ৬ কি.মি. গতিতে হাঁটলে ৩০ মিনিটে ১৭৪ ক্যালরি খরচ করতে সক্ষম। শরীরচর্চা ছাড়াও ক্যালরি পোড়ানোর উপায় বিশেষজ্ঞরা মনে করেন, হাঁটার মাধ্যমে বৈজ্ঞানিক উপায়ে দ্বিগুণ ক্যালরি খরচ করা সম্ভব। “হাঁটার সময় বিরতি দেওয়ার চেষ্টা করুন। প্রথম এক মিনিট সাধারণ গতিতে এবং পরবর্তী ৩০ সেকেন্ড দ্রুত গতিতে হাঁটুন। হাঁটার পুরো সময়টা এভাবে সম্পন্ন করুন।” এমনটা পরামর্শ দেন যুক্তরাষ্ট্রের ‘ন্যাশনাল অ্যাকাডেমি অফ স্পোর্টস মেডিসিন’য়ের সনদ স্নিকুত প্রশিক্ষক ও পিএনএ-প্রত্যায়িত পুষ্টিবিদ এবং ‘ট্রেনিং লাইফ অ্যা জিমনাস্ট’য়ের প্রতিষ্ঠাতা ড্যানিয়েল গ্রে। “ইট দিস নট দ্যাট ডটকম’য়ে



প্রকাশিত প্রতিবেদনে গ্রে ব্যাখ্যা করে বলেন, “অস্তরকালীন প্রশিক্ষণ শরীরকে আরামদায়ক অবস্থার বাইরে নিয়ে আসে এবং ক্যালরি খরচের পরিমাণ বাড়ায়। শরীরচর্চার পরেও এর ধারাবাহিকতা বজায় থাকে যা ‘পোস্ট এক্সারসাইজ অক্সিজেন কম্পোজিশন’ নামে পরিচিত।” গ্রে’র দাবিকে সমর্থন করে ২০১৩ সালে ফিজিওলজিক্যাল রিপোর্টে প্রকাশিত এক গবেষণায় বলা হয় ‘হাই-ইন্টেনসিটি এক্সারসাইজ’

করার মাধ্যমে ক্যালরি পোড়ানোর হার উল্লেখযোগ্য হারে বাড়ানো যায়। অ্যামেরিকান ফিজিওলজিক্যাল সোসাইটির গবেষকরা দেখেছেন যে, শরীরচর্চার পরেও ‘হাই-ইন্টেনসিটি এক্সারসাইজ’ করার সময় আড়াই মিনিটে ২০০ ক্যালরি খরচ হয়। তবে এর শর্ত হল দীর্ঘ সময় ধীর গতিতে শরীরচর্চা করতে হবে। “হাঁটার সময় নির্দিষ্ট পরিমাণ ওজন ধরে রেখে প্রতি খাপে হাত

দোলানোর মাধ্যমে অতিরিক্ত ক্যালরি খরচ করা সম্ভব। পাশাপাশি ওজন নিয়ে হাঁটার সময় হাত মাথার ওপর তোলা ও ডাম্বেল ব্যবহারের মতো কনুই ডাঁজ করা আরও বেশি শক্তি বাড়াতে এবং দেহের মধ্যভাগ সমান রাখতে সহায়তা করে,” বলেন গ্রে। ওজন নিয়ে হাঁটা বাড়তি ক্যালরি পোড়াতে সহায়তা করে। কারণ এর জন্য প্রয়োজন হয় বাড়তি ক্যালরি।

আত্ম-পরিচর্যার যেসব অভ্যাস রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়



নিজের যত্ন নেওয়া আর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা পরস্পরের সঙ্গে গভীরভাবে জড়িত স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো শরীরকে যেমন ভালো রাখে, তেমনি নিজের যত্ন নেওয়ার ব্যাপারে আপনি কতটুকু উৎসাহী তার ওপর নির্ভর করে ওই অভ্যাসগুলো মানসিক অবস্থাও ভালো রাখে। আর বর্তমান করোনাভাইরাসের সময়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নিয়েই সবাই সতর্ক, আর সেটাই হওয়া উচিত। যুক্তরাষ্ট্রের সান্তা মনিকা’তে অবস্থিত ‘প্যাসিফিক নিউরোসাইন্স ইন্সটিটিউট অ্যাট প্রভিডেন্স সেইন্ট জন’স হেল সেন্টার’য়ের ‘জেরিয়াটিক কনগনিটিভ হেল’ বিভাগের পরিচালক ডা. স্কট কায়সার বলেন, “বাজারে এমন অসংখ্য পণ্য মেলে যেগুলো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে জোরদার করার দাবি করে। তবে সেগুলোর কার্যকারিতার সপক্ষে বৈজ্ঞানিক যুক্তি শক্ত নয়।” “ইট দিস নট দ্যাট ডটকম’য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে তিনি আরও বলেন, “সাধারণ সর্দিজ্বর থেকে দুরারোগ্য ব্যাধি পর্যন্ত সকল রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হল স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা বজায় রাখা।” নিয়মিত শরীরচর্চা প্রতিদিন ন্যূনতম ব্যায়ামের অভ্যাস শরীরের জন্য সব দিক দিয়ে উপকারী। ডা. কায়সার বলেন, “ব্যায়াম রোগ

প্রতিরোধ ক্ষমতা জোরদার করে, বাড়ায় রক্ত সঞ্চালন। রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আরও সক্রিয় হয়।” “প্রভিডেন্স সেইন্ট জন’স চাইল্ড অ্যান্ড ফ্যামিলি ডেভেলপমেন্ট সেন্টার ইন সান্তা মনিকা’র ‘ইন্সট্রাক্টর অ্যান্ড ডেভেলপমেন্ট ডিজার্নিটিভ অ্যান্ড মেটাল হেল সার্ভিসেস’য়ের ‘প্রোগ্রাম ডিরেক্টর এবং মনবিজ্ঞানী ড মায়ারা মেনডেজ বলেন, “ব্যায়ামের সরঞ্জাম বা ব্যায়ামাগারের মাসিক খরচ নিয়ে চিন্তিত হওয়ার কোনো কারণ নেই। কারণ ঘরে বসে কোনো রকম সরঞ্জাম ছাড়াই অসংখ্য ব্যায়াম করা সম্ভব। শুধু সিঁড়িতে ওঠানামা করে কিংবা ঘরে বাইরে হাঁটাচলাই প্রাত্যহিক ব্যায়াম হিসেবে যথেষ্ট।” বাইরে যান মাত্র কদিন আগেই ‘লকডাউন’য়ের কারণে বিশেষ অসংখ্য মানুষ ছিলেন গৃহবন্দি। দিনের কিছুটা সময় ঘরের বাইরে বেড়িয়ে আসা মানসিক অবস্থার জন্য কতটা উপকারী তা ঘরে বসে থেকে সবাই টের পয়েছেন। ডা. কায়সার বলেন, “স্বাস্থ্যবান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলার পেছনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে বাইরে বেড়িয়ে আসার কারণে পাওয়া অনেকগুলো উপাদান। যেমন বাইরের রোদ থেকে পাওয়া ভিটামিন ডি’য়ের সঙ্গে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সরাসরি সম্পর্ক প্রমাণিত হয়েছে

গবেষণায়।” ডা. মেনডেজ বলেন, “যে কাজগুলো আপনাকে আনন্দ দেয় সেই কাজগুলোকে হেলোফেলা করা উচিত নয়। যেমন- গান শোনা, মিষ্টি রোদে প্রাণ ভরে শ্বাস নেওয়া- এই ছোট বিষয়গুলোও স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার অংশ।” আত্ম পরিবার, বন্ধুত্বহলের সঙ্গে আত্ম, সামাজিক বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশ নেওয়া নিছক বিনোদন নয়, শরীর ও মনের ওপর এদের জোরালো উপকারী ভূমিকা থাকে। ডা. কায়সার বলেন, “সামাজিক একাকিত্ব অত্যন্ত ভয়ঙ্কর। নিজেকে একা অনুভব করা ঠিক ততটাই ক্ষতিকর, যতটা ঘুমপান ক্ষতি করে। পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে সুন্দর সময় কাটানো মাধ্যমে যে আনন্দ পাবেন তা আপনার মস্তিষ্কে ভালো রাখবে, মেজাজও থাকবে শান্ত।” ডা. মেনডেজ যোগ করেন, “বিশ্বস্ত মানুষগুলো সঙ্গে নিজের চিন্তা ও অভিজ্ঞতাগুলো ভাগাভাগি করে নেওয়ার মাধ্যমে নিজের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারবেন। নিজের যত্ন নেওয়ার সহজ উপায় এটি যাতে এক পরসাপ্ত খরচ নেই।” ঘুম যে অত্যন্ত জরুরি সেকথা কারও অজানা নয়। জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে মানুষের ঘুমের চাহিদা ভিন্ন। প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের জন্য সারারাতের একটানা সাত থেকে নয় ঘণ্টার ঘুমকে পর্যাপ্ত বলা

যায়। শুধু ঘণ্টার সংখ্যা নয়, ঘুমের মানও গুরুত্বপূর্ণ। রাতের ঘুমটা হতে হবে একটানা গভীর ঘুম। আর দুদিন ভালো ঘুমালেন তো একদিন এলোমেলো হয়ে গেল, এমনটা চলবে না। ঘুমের নিয়মটা হতে হবে প্রতিদিন একই রকম। ডা. কায়সার জানান, “ঘুমের ঘটিত পূরণ না হলে বিভিন্ন রোগ বাসা বাঁধে শরীরে। এদের মধ্যে ‘ডিমেনসিয়া’ ও অন্যান্য জ্ঞানীয় সমস্যা বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। আবার পর্যাপ্ত না ঘুমালে শরীর নিজেকে মেরামত করার পর্যাপ্ত সময় পায়না, ফলে একদিনের ক্লান্তি পরেরদিনও ছাপ রেখে যায়।” ধ্যান ডা. কায়সার বলছেন, “ধ্যানের অভ্যাস মানসিক স্থিতিশীলতা আনে। বিশেষ করে এর মাধ্যমে প্রতিদিনের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হবে। এই মানসিক চাপ ডেকে আনে প্রদাহ, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে, ফলে সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। দিন শেষে এক মানসিক চাপ আপনার শারীরিক ও মানসিক দুই দিকে থেকেই দুর্বল করে তোলে। ডা. মেনডেজ বলেন, “সারাদিনে মাত্র কয়েক মিনিটের ধ্যান বা ‘মেডিটেইশন’ আপনার মনকে শান্ত করবে, মানসিক চাপগুলো কমাবে। ‘ট্রিভি এক্সারসাইজ’ মাত্র কয়েক মিনিট সময় নেয়, আর শরীর ও মনকে শান্ত করতে সেটুকুই যথেষ্ট।” নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার যদি আগ্রহ না জাগে তবে নিজে রান্না শিখতে পারেন। নিজের রান্না করা খাবার খাওয়ার সময় পুরস্কৃত হওয়ার অনুভূতি কাজ করে। তবে রান্না করতে হবে স্বাস্থ্যকর খাবার। যদি রান্না করতে ভালো না লাগে কিংবা সময় না মেলে তবে এমন খাবারের দোকান খুঁজে নিন যা স্বাস্থ্যকর খাবার পরিবেশন করে। ডা. কায়সার বলেন, “রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর উদ্দেশ্যে যখন খাবার খাচ্ছেন তখন নির্দিষ্ট কিছু উপাদানের উপস্থিতি নিশ্চিত করতে হবে। যেমন- দস্তা ও ভিটামিন সি।”

রূপচর্চায় যেসব প্রাকৃতিক উপাদান ক্ষতিকর

মধু বা লেবুর রস রূপচর্চায় বহুল ব্যবহৃত প্রাকৃতিক উপাদান হলেও সব ক্ষেত্রে এসব ব্যবহার ঠিক না। ওয়েল অ্যান্ড গুড ডটকম’য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে যুক্তরাষ্ট্রের নর্থ ক্যারোলিনা নিবাসি ভারতীয় বংশোদ্ভূত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. মুনিব শাহ প্রচলিত কিছু সৌন্দর্য চর্চার উপকরণ সম্পর্কে জানান যা ত্বকের জন্য কার্যকর নয়। বাদ দিতে হবে- ব্রণের ওপর মধু ব্যবহার করণীয়- বেঞ্জয়েল পারসাইড ব্যবহার ব্যালিষ্টেরিয়া রোধী উপাদান থাকলেও মধুর কার্যক্ষমতা ব্রণের ক্ষেত্রে সীমিত। অতিরিক্ত ব্যবহারে এর কার্যক্ষমতা হ্রাস পায়। তাই ব্রণ নিরাময়ে বিশেষজ্ঞরা বেঞ্জয়েল পারসাইড ব্যবহারের পরামর্শ দেন। মধু ত্বকের ক্ষত নিরাময় করে এবং বেঞ্জয়েল পারসাইড ত্বকের ব্রণ সারাতে ক্রিনিক্যালি প্রথম সারিতে অবস্থান করে। তাই মধুর বদলে বেঞ্জয়েল পারসাইড ব্যবহার করাই কার্যকর। বাদ দিতে হবে- দাগ কমাতে লেবুর



রস ব্যবহার করবেন না করণীয়- ট্রিটিনয়েন, হাইড্রোকুইনন এবং অ্যাজেলাইক অ্যাসিড ব্যবহার দাগ কমাতে ভিটামিন সি কার্যকর বলে অনেকেই ভিটামিন সি সমৃদ্ধ লেবু ব্যবহার করেন। তবে ডা. শাহ দাগের সমস্যা সমাধানে সিটাস ব্যবহার না করে ট্রিটিনয়েন, হাইড্রোকুইনন ও অ্যাজেলাইক অ্যাসিড ব্যবহারের পরামর্শ দেন। ট্রিটিনয়েন

শক্তিশালী রেটিনয়েড যা কণ্ঠের পূর্ণবিন্যাস বাড়ায়। ফলে মেলানিনের উৎপাদন বাঁধা প্রাপ্ত হয়ে ত্বক উজ্জ্বল হয়। হাইড্রোকুইনন আরেকটি উপাদান যা ত্বকে ব্রিচের কাজ করে। অ্যাজেলাইক অ্যাসিড ব্রণের কারণে হওয়া ত্বকের দাগছোপ কমাতে সহায়তা করে। বাদ দিতে হবে- বলিরেখার জন্য

পষ্টি ব্যবহার করণীয়- ট্রিটিনয়েন এবং এসপিএফ ব্যবহার বলিরেখার ক্ষেত্রে ‘কার্যকর’ ফলাফল পেতে ট্রিটিনয়েন এবং এর কার্যকারিতা বাড়াতে সানস্ক্রিন ব্যবহার বড় সমাধান বলে জানান ডা. শাহ। গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত এসপিএফ ব্যবহার বলিরেখা ও বয়সের ছাপ কমায়। প্রতিদিন ব্যবহারে বয়সের ছাপ অনেকটাই হালকা হয়ে আসে।

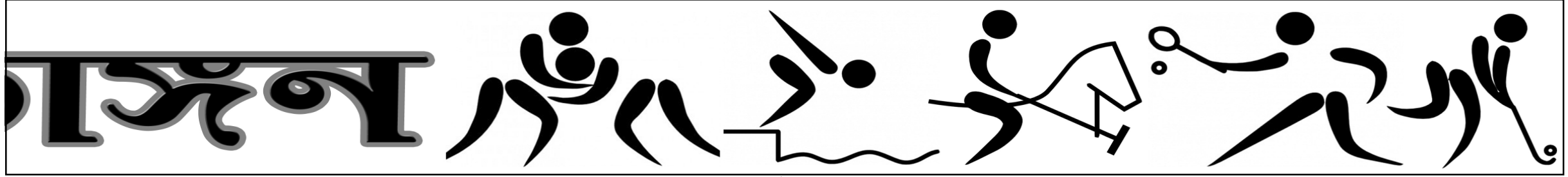
উপোসের সঙ্গে দিনে চারবার প্রোটিন গ্রহণ পেটের মেদ দ্রুত কমাতে পারে

আর এমটাই দাবি করছে একটি গবেষণার ফলাফল। ওবেসিটি ডটঅর্গ আয়োজিত ‘ওবেসিটি উইক ২০২১’ সম্মেলনে উপস্থাপিত গবেষণায় এই তথ্য তুলে ধরা হয়। গবেষক এবং চিকিৎসকের জন্য এই স্থূলতা সোসাইটির বার্ষিক সম্মেলন অনুসারে, একটি ‘প্রোটিন-পেইসিং ডায়েট’ এবং নিরবিচ্ছিন্ন উপবাস এক সঙ্গে মেনে চলা ‘স্ট্যাভার্ড হার্ট-হেলদি ডায়েট’য়ের তুলনায় বেশি চর্বি হ্রাস করে বলে জানা গেছে। নিউ ইয়র্কের ‘স্ক্রিমোর কলেজ’য়ের গবেষকরা স্থূলকায় ৪০ জন প্রাপ্ত বয়স্কদের ওপর আট সপ্তাহব্যাপী ওজন কমানোর পদ্ধতি অনুসরণ করানো হয়। অর্ধেক অংশগ্রহণকারী উচ্চ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার (কমপক্ষে ২৫ থেকে ৩৫ গ্রাম) দিনে চারবার গ্রহণ করেন। খাবার গবেষকরা

‘প্রোটিনের সাল্পিমেন্ট’ যুক্ত করেছিল। যেমন- বার ও শেইক। অংশগ্রহণকারীরা গবেষকদের দেওয়া রেসিপি অনুযায়ী নিজেরাই খাবার তৈরি করতেন এর মধ্যে উচ্চ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছিল মুরগি, মাছ, ডিম, গ্রিক ইয়োগার্ট, মটর ও টফু। তারা গবেষণা চলার প্রথম চার সপ্তাহে দুই দিন উপোস থেকে কেবল উচ্চ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করেন। আর পরের সপ্তাহগুলোতে একবার করে তা অনুসরণ করেন। অন্যান্য অংশগ্রহণকারীরা ‘ক্যালরি কাটিং হার্ট-হেলদি ডায়েট’ অনুসরণ করে দিনে গড়ে ১২০০ থেকে ১৫০০ ক্যালরি, ২০ থেকে ৩০ গ্রাম আঁশ ও সীমিত বা ৩৫ শতাংশের কম চর্বি গ্রহণ করেন। তাদেরকে কোনো রকম স্মিফ্লেট দেওয়া হয়নি। তবে খাওয়ার জন্য ভিন্ন রেসিপি ও খাবার দেওয়া হয়েছিল। গবেষণায় দেখা গেছে,

দুই দলের ওজন হ্রাস পেলেও যারা প্রোটিন গ্রহণ করেছিল তাদের ওজন উল্লেখজনকভাবে হ্রাস পয়েছিল। তাদের চর্বি কমার পরিমাণও ছিল বেশি। যা কম ক্যালরি গ্রহণকারীদের তুলনায় দেহের মোট ভরের প্রায় ছয় শতাংশ। গবেষণায় দেখা গিয়েছিল, উপোস করার পাশাপাশি প্রোটিন গ্রহণ ওজন কমাতে সহায়তা করে। এই গবেষণার ওপর ভিত্তি করে ইনসাইডার ডটকম’য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে আরও জানানো হয়, “বেশি সময় উপোস থাকলে বাড়তি সুবিধা পাওয়া যায়। ‘প্রোটিন-পেইসিং গ্রুপ’ যারা প্রথম চার সপ্তাহ ধরে সপ্তাহে দুদিন উপবাস করেছিল, গবেষণার শেষে তাদের পেটের চর্বি ২৭ শতাংশ হ্রাস পায়। যা ‘হার্ট-হেলদি ডায়েট’ গ্রুপের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ এবং একদিন উপবাস করা দলের তুলনায় ছয় শতাংশ বেশি।”

গবেষণার প্রধান গবেষক এবং স্ক্রিমোর কলেজের স্বাস্থ্যের অধ্যাপক পল আর্কিও ইনসাইডার ডটকম’কে বলেন, “প্রোটিন পেইসিং’য়ে সঙ্গে উপোস করা বিপাকের উন্নতি ঘটায়।” তিনি আরও বলেন, “উপোস চলাকালীন কী খাচ্ছেন সেদিকে মনোযোগ না দিয়ে বরং ক্যালরির ওপগত মানের দিকে মনোযোগ দিলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়।” আগের কিছু গবেষণায় দেখা গেছে নিয়মিত উপোস রাখা ক্যালরির ঘটিত ঘটিয়ে ওজন কমায়। অন্য গবেষণা অনুযায়ী এটা গড়ে সীমিত ক্যালরি গ্রহণের তুলনায় বেশি ওজন কমায়। প্রমাণ রয়েছে যে, উচ্চ-প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্যাভ্যাস ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে। কারণ প্রোটিন অন্যান্য ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট যেমন- কার্বোহাইড্রেট এবং ফ্যাটের তুলনায় হজম হতে বেশি শক্তি ব্যয় করে।



বাস্কারের তত্ত্বাবধানে টেস্টের প্রস্তুতি বিরাটের

মুম্বই, ২৫ নভেম্বর (হিস) : প্রথম টেস্টে নেই বিরাট কোহলি, দ্বিতীয় টেস্ট থেকেই ফের ভারতীয় দলের জার্সিতে ফিরবেন অধিনায়ক বিরাট কোহলি। টি-২০ বিশ্বকাপের পর তাঁকে বিশ্রাম দেওয়া হয়েছিল। ছুটিতে রয়েছেন টিকই, কিন্তু প্রস্তুতিতে খামতি নেই বিরাটের। দ্বিতীয় টেস্টের প্রস্তুতিতে নামে পড়েছেন বিরাট কোহলি। সঞ্জয় বাদ্কারের তত্ত্বাবধানেই মুম্বইয়ে প্রস্তুতি শুরু করে দিয়েছেন ভারত অধিনায়ক। টেস্টের মঞ্চেই ফের রানে ফিরতে মরিয়্যা বিরাট কোহলি।

টি-২০ বিশ্বকাপে ভারতীয় দল চূড়ান্ত বার্ষ হয়েছে। পাকিস্তান ম্যাচ বাদ দিলে বিরাটের ব্যাটেও রান নেই। শুধু তাই নয় ইংল্যান্ডের বিরুদ্ধে টেস্টেও বিরাটের ব্যাটে রানের বলক তেমন দেখা যায়নি। এবার সামনে নিউজিল্যান্ডের



বিরুদ্ধে ৩ ডিসেম্বর দ্বিতীয় টেস্ট থেকেই ফের দলের ফিরছেন তিনি। এরপরই দক্ষিণ আফ্রিকা সফর। বিশ্রামে থাকলেও আর সময় নষ্ট করতে চাননা বিরাট কোহলি। তাই তো প্রাক্তন ভারতীয় ব্যাটিং কোচ এবং বর্তমানে রয়্যাল চ্যালেন্জার্স বেঙ্গালুরুর কোচ সঞ্জয় বাদ্কারের তত্ত্বাবধানেই প্রস্তুতি শুরু করে দিয়েছেন বিরাট। সদ্য আইসিসির

যুব বিশ্ব কাপে প্রথম ম্যাচে হার আজ ভারতের সামনে কানাডা

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হিস) : শুরু হয়ে গেল পুরুষদের যুব হকি বিশ্বকাপ। আয়োজক দেশ হয়ে পুল বি'র প্রথম ম্যাচেই হারতে হল ভারতকে। গতবারের চ্যাম্পিয়ন ভারত ভুবনেশ্বর কলিং স্টেডিয়ামে ৪-৫ গোলে হেরে গেলো ফ্রান্সের কাছে। আজ বৃহস্পতিবারের ম্যাচে ভারতের

মুখোমুখি হবে কানাডা। ম্যাচে শুরু থেকেই দাপট দেখাল ফ্রান্স। সব বিভাগে ভারতকে টেকা দিল তারা। ২০১৩ সালে সকলকে চমকে ফ্রান্স দিল্লিতে যুব হকি বিশ্বকাপে রানার আপ হয়েছিল। বৃহস্পতিবারের শুরুতেই ফ্রান্স ফিল্ড গোল করে এগিয়ে যায়। দলের নেতা তিমোতি ক্রেমেন্ট গোল

করেন। ৭ মিনিটের মধ্যেই আবার গোল হজম করতে হয় ভারতকে। ফ্রান্সের ত্রয়ী ক্রেমেন্ট-ভেরিয়ের-মার্কে আক্রমণ শানান। তাতেই ২-০ গোলে এগিয়ে যায় ফ্রান্স। প্রথম অর্ধের টিক আগেই, ভারত ব্যবধান কমাতে পেনাল্টি কর্নার থেকে। গোল করেন উত্তম সিং

(১-২)। দ্বিতীয় ভাগের প্রথম ১৫ মিনিট ছিল ফ্রান্সের দখলে। ভারতীয় রক্ষণকে চলিয়ে আরও দুটি গোল করে ফ্রান্স (৪-১)। চাপ বাড়িয়ে ফ্রেঞ্চমেনরা পর পর তিনটি পেনাল্টি কর্নার আদায় করে নেয়। আর তা থেকে গোল করে ফ্রান্স নেতা তিমোতি ক্রেমেন্ট হ্যাটট্রিক করে নেন।

আবার করেটিন সেলিয়ার ফিল্ড গোল করে দলের ব্যবধান বাড়ান (৫-১)। শেষ ১৫ মিনিট ভারতে ম্যাচে ফেরার মরিয়্যা চেষ্টা চালায়। পরপর ২ টি গোল করে হ্যাটট্রিক করেন সঞ্জয়। (৪-৫)। কিন্তু পয়েন্ট নিয়ে আর ফিরতে পারেননি ভারত।

হিম্মতস্থান সমাচার/সঞ্জয়
বাংলাদেশের আদালতে পাকিস্তান ক্রিকেট দলের বিরুদ্ধে মামলা



থেকেই নেমার, এমবাঙ্গো এবং মেসিকে নামিয়ে চাপ তৈরি করার ছক কষেছিলেন মরিরিও পোচেতিনো। কিন্তু খেলা শুরুর পর গোটা চিত্রই বদলে যায়। শুরু থেকেই ঘরের মাঠে ভয়ঙ্কর চাপ ছিল ম্যান সিটির। প্রথম ৪৫ মিনিট পিএসজির আক্রমণ ছিল হাতে গোনা। বরং সুযোগ হাতছাড়া না করলে ম্যান সিটি এগিয়ে যাওয়ার

বিশেষ করে কটা সুযোগ পেয়েছিল। বিরতির পর ৫ মিনিটের মধ্যে এমবাঙ্গোর গোল। ৬৩ মিনিটে স্ট্রালিংয়ের গোলে সমতায় ফেরে ম্যান সিটি। আর পরিবর্ত হিসাবে নামা জেসুসের গোলে ৭৬ মিনিটে জয় নিশ্চিত করে ফেলে ম্যান সিটির সিটি। মেসি, নেমাররা মাঠে থাকলেও আর ম্যাচে ফিরতে পারেননি।

কানপুরে টস জিতে প্রথমে ব্যাটিংয়ের সিদ্ধান্ত রাখার, পরপর উইকেট হারিয়ে চাপে ভারত

কানপুর, ২৫ নভেম্বর (হিস) : টি-২০ সিরিজ জয়ের পর এবার লক্ষ্য টেস্ট সিরিজ। বৃহস্পতিবার কানপুরে সেই লক্ষ্যেই নিউজিল্যান্ডের বিরুদ্ধে প্রথম টেস্টে নামল ভারত। কিউইদের বিরুদ্ধে টস জিতে প্রথম ব্যাটিংয়ের সিদ্ধান্ত রাখার। এই ম্যাচেই টেস্টে অভিষেক হল শ্রেয়স আইয়ারের। ৫৩ ওভার শেষে ভারতীয় ক্রিকেট দলের স্কোর ১৫০-৪। উইকেটে রয়েছেন শ্রেয়স আইয়ার এবং রবীন্দ্র জাদেজা।

২০১৯ সালে ইংল্যান্ডে একদিনের বিশ্বকাপের পর এ বছর আইসিসি বিশ্ব টেস্ট চ্যাম্পিয়নশিপ ফাইনাল এবং সদ্যসমাপ্ত টি-২০ বিশ্বকাপের গুরুত্বপূর্ণ ম্যাচে বিরাট কোহলিদের টেকা দিয়েছেন কেন উইলিয়ামসনর। টি-২০ বিশ্বকাপের পরেই দেশের মাটিতে নিউজিল্যান্ডের মুখোমুখি হয়েছে ভারত। টি-২০ সিরিজ ৩-০ জিতেছে রোহিত শর্মা'র দল। আজ থেকে শুরু হয়েছে টেস্ট সিরিজ। এদিন থেকে ভারত-নিউজিল্যান্ডের ৬১-তম টেস্ট ম্যাচ শুরু হল। এর আগে দু'দল ৬০টি টেস্ট ম্যাচে পরস্পরের মুখোমুখি হয়েছে। তার

মধ্যে ২১টি ম্যাচ জিতেছে ভারত। কিউইদের জয় ১৩টি ম্যাচে। ২৬টি টেস্টে ম্যাচ ড্র হয়েছে। দেশের মাটিতে নিউজিল্যান্ডের বিরুদ্ধে এর আগে ৩৪টি টেস্ট ম্যাচ খেলেছে ভারত। তার মধ্যে ১৬টি ম্যাচেই জয় এসেছে। ভারতের হার মাত্র দুটি ম্যাচে। টেস্টে সাম্প্রতিক রেকর্ডের নিরিখেও ভারতের চেয়ে এগিয়ে নিউজিল্যান্ড। গত পাঁচটি টেস্ট ম্যাচের মধ্যে দুটিতে জয় পেয়েছে

কানপুরে প্রথম টেস্টের প্রথম দিন ভাল খেললেন ভারতীয় ব্যাটাররা। নিউজিল্যান্ডের বোলারদের সামনে মধ্যাহ্নভোজের বিরতির পরে কিছুটা সমস্যায় পড়েন রহাগেরা। কিন্তু চা বিরতির পরে খেলা নিজেদের দখলে আনেন শ্রেয়স আয়ার-রবীন্দ্র জাদেজা জুটি। প্রথম দিনে অর্ধশতরান করলেন ভারতের তিন ব্যাটার। টসে জিতে প্রথমে ব্যাট করতে নেমে শুরুটা ভাল করে ভারত। দুই ওপেনার শুভমন গিল ও ময়াল আগরওয়াল সাবলীল শুরু করেন। যদিও মাঝে মাঝে

ভারত। হার দুটি ম্যাচে এবং একটি ম্যাচ ড্র হয়েছে। অন্যদিকে, নিউজিল্যান্ড গত পাঁচটি টেস্ট ম্যাচের মধ্যে চারটিতেই জয় পেয়েছে। অন্য ম্যাচটি ড্র হয়েছে।

অভিষেককারী শ্রেয়স ও অলরাউন্ডার জাদেজা। নিজেদের মধ্যে শতরানের জুটি বাঁধেন তাঁরা। অভিষেকেই অর্ধশতরান করেন শ্রেয়স। অর্ধশতরান আসে জাদেজার ব্যাট থেকেও। তৃতীয় সেশনে বেশ দ্রুত গতিতে রান করলেন তাঁরা। খারাপ আলোর কারণে ৮৪ ওভারে ৪ উইকেটে ২৫৮ রানে শেষ হয় প্রথম দিনের খেলা। শ্রেয়স ৭৫ ও জাদেজা ৫০ রান করে খেলছেন। প্রথম ইনিংসে বড় রান করার লক্ষ্যে দ্বিতীয় দিনের খেলা শুরু করবে ভারত।

শুভমনের অর্ধশতরানের উপর ভর করে ভাল জায়গায় ভারত

কানপুর, ২৫ নভেম্বর (হিস) : বৃহস্পতিবার শুরু হল ভারত বলম নিউজিল্যান্ড দুই টেস্টের সিরিজ। গ্রীন পার্কে প্রথম সেশনে শুরুতেই ময়াল আগরওয়ালের উইকেট হারালোও শুভমন গিলের অর্ধশতরানে ম্যাচে ফিল্ড ভারত। কানপুরের গ্রিন পার্কে টস জেতেন ভারত অধিনায়ক অজিতা রাহানে।

শুরুতে ব্যাট করতে নেমে সপ্তম ওভারেই নিজের উইকেট হারান ওপেনার ময়াল আগরওয়াল। নিউজিল্যান্ডের কইল জেমিসনের বলে খোঁচা দিয়ে কি পারের হাতে জমা দিলেন নিজের উইকেট। এরপরে মাঠে নামেন চেতেশ্বর পূজারা। অপর ওপেনার শুভমন

গিলের সঙ্গে জুটি বেঁধে ভারতের রান এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার দায়িত্ব নিয়েছেন তারা। ড্রিফটের পরেই রানের গতি বাড়ান শুভমন। ভারতের মাটিতে নিজের দ্বিতীয় অর্ধশতরান করে ভারতকে আবার চালকের আসনে নিয়ে এলেন শুভমন। শুভমনের সঙ্গেই ক্রিকেট রয়েছেন অভিজ্ঞ চেতেশ্বর পূজারা।

পূজারা করেছেন ৬১ বলে ১৫ রান। অন্যদিকে কানপুরে এদিন ভারতের হয়ে প্রথমবার টেস্ট খেলে নামলেন শ্রেয়স আইয়ার। কিংবদন্তি ভারতীয় খেলোয়াড় এবং ভারতের ক্রিকেট দলের প্রাক্তন অধিনায়ক সুনীল গাভাস্করের থেকে নিজের টেস্ট কাপ পেলেন তিনি।

রাজ্য নাগরিক পুরস্কার-২০২২
পুরস্কার দিবস - ২০২২ উপলক্ষে ত্রিপুরা সরকারের প্রদেয় বিভিন্ন পুরস্কার

ক্রমিক নং	পুরস্কারের নাম	পুরস্কারের জন্য প্রয়োজনীয় শর্তাবলী	পুরস্কার মূল্য
১	ত্রিপুরা বিচুষণ সম্মান	সাহিত্য, কলা, ক্রীড়া, বিজ্ঞান, সমাজ সেবা, সাংবাদিকতা, সরকারী প্রশাসন, স্বাস্থ্য পরিষেবা অথবা যেকোন ক্ষেত্রে অনন্য অবদানের জন্য	পাঁচ লক্ষ টাকা (একজন)
২	ত্রিপুরা ভূষণ সম্মান	সাহিত্য, কলা, ক্রীড়া, বিজ্ঞান, সমাজ সেবা, সাংবাদিকতা, সরকারী প্রশাসন, স্বাস্থ্য পরিষেবা অথবা যেকোন ক্ষেত্রে ব্যক্তিত্বকে অনন্য অবদানের জন্য	দুই লক্ষ টাকা (একজন)
৩	শচীন দেববর্মণ স্মৃতি সম্মান	সঙ্গীত, কলা ও সংস্কৃতিতে বিশেষ অবদানের জন্য	এক লক্ষ টাকা (একজন)
৪	মহারাণী কাম্বেপ্রভা দেবী স্মৃতি সম্মান	মহিলাদের সংবেদনশীল / ক্ষমতায়নের ক্ষেত্রে বিশেষ অবদানের জন্য	এক লক্ষ টাকা (একজন)
৫	বিজ্ঞান ও পরিবেশ রক্ষণ বিশেষ জ্ঞান সম্মান	বিজ্ঞানভিত্তিক সমতা, পরিপার্শ্বিক ক্রীড়া কলাপ বা নব প্রযুক্তি কাজের ক্ষেত্রে উদ্দীপ্ত, উৎসাহিত অবদানের জন্য	এক লক্ষ টাকা (একজন)

রাজ্যের অগ্রদূত সাহিত্যিক, কলা, ক্রীড়া, বিজ্ঞান, সমাজ সেবা, সাংবাদিক, সরকারী প্রশাসন, স্বাস্থ্য পরিষেবা, সঙ্গীত, কলা ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্বদের অনুরোধ করা হচ্ছে তারা যেন নিশ্চিত আবেদনপত্র পূরন করে ব্যাংকোত্তর, প্রয়োজনীয় শর্তাবলী ও ২০০ শব্দের মধ্যে কর্মক্ষেত্রে নিজের পরিচয় লিখে কমিটি / দপ্তর কর্তৃক বিবেচনার জন্য তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তরের গাধীবাটস্থিত প্রধান কার্যালয়ে আগামী ০৮-১২-২০২১ তারিখের মধ্যে অফিস চলাকালীন সময়ে জমা দেন।

বিভারিত তথ্য আগরতলা গাধীবাটস্থিত তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তরের প্রধান কার্যালয়ের সংস্কৃতি শাখায় অথবা জেলা তথ্য ও সংস্কৃতি কার্যালয়ে পাওয়া যাবে।

অধিকর্তা
তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তর
ত্রিপুরা সরকার

ICA/D/13/17/2021

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন
নতুন ধারায়

রেণুবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১
ফোন - ০৩৮১-২৩৮ ৪৯৮৪
ই-মেল : rainbowprintingworks@gmail.com

চাকার, ২৫ নভেম্বর (হিস) : শুক্রবার শুক্রবার শুরু হচ্ছে পাকিস্তান-বাংলাদেশের প্রথম টেস্ট। আগামীকাল বাংলাদেশের চট্টগ্রামের জব্বর আহমেদ চৌধুরী স্টেডিয়াম আয়োজিত হতে চলা প্রথম টেস্টের জন্য ১২ জনের দল ঘোষণা করেছে পাকিস্তান। বাংলাদেশে দুই ম্যাচ টেস্ট সিরিজের প্রথমটিতে পাকিস্তান দলে নতুন মুখ হিসেবে আছেন আবদুল্লাহ শফিক। ফাহিম আশরাফ, সাজিদ খান ও ইমাম-উল-হককেও স্কোয়াডে রেখেছেন দলটি। ১২ সদস্যের পাকিস্তান স্কোয়াড: বাবর আজম (অধিনায়ক), মোহাম্মদ রিজওয়ান, আবদুল্লাহ শফিক, আবিদ আলী, আজহার আলী, ফাহিম আশরাফ, ফাওয়াদ আলম, হাসান আলী, ইমাম-উল-হক, নোমান আলী, সাজিদ খান ও শাহিন শাহ আফ্রিদি।



আগরতলা পুর নিগমের বিভিন্ন বুথে অনিয়মের প্রতিবাদে সিপিএমের তরফে পশ্চিম থানা ঘেরাও করা হয়েছে। ছবি নিজস্ব।

পুর নির্বাচন : অতিরিক্ত দুই কোম্পানি কেন্দ্রীয় বাহিনী মোতায়েনে সুপ্রিম নির্দেশ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। ত্রিপুরায় বাধা-বিপত্তিহীন পুর নির্বাচন নিশ্চিত করার জন্য অতিরিক্ত দুই কোম্পানি কেন্দ্রীয় বাহিনী মোতায়েনের জন্য কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রককে নির্দেশ দিয়েছে সুপ্রিম কোর্ট।

কলকাতা পুলিশের মামলা মিথ্যা দাবি নোটিশের জবাব দিলেন মুখ্যমন্ত্রী ওএসডি সঞ্জয় মিশ্র



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। কলকাতা পুলিশের মামলার প্রেক্ষিতে হাজিরা দেওয়ার পরিবর্তে নোটিশের জবাব দিলেন ত্রিপুরার মুখ্যমন্ত্রীর ওএসডি সঞ্জয় মিশ্র।

আজ সংবিধান দিবস উদযাপন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। ভারতের স্বাধীনতার ৭৫তম বছর হিসেবে এবছর আজাদি কা অমৃত মহোৎসব পালন করা হচ্ছে।

হ্যাকিং মুক্ত টেলিযোগাযোগ ব্যবস্থা গড়ে তুলবে ইসরো

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হি.স.) : 'হ্যাক' করা যাবে না দেশে এমন টেলিযোগাযোগ ব্যবস্থা গড়ে তোলা হবে। আর সেটা হবে পৃথিবীর কক্ষপথে পাঠানো বিভিন্ন উপগ্রহের মাধ্যমে।

শিশু-কিশোরকে করোনা ভ্যাকসিন দেওয়ার অনুমতি দিল 'হ'

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হি.স.) : শিশু-কিশোরদের করোনা ভ্যাকসিন দেওয়া জরুরি। বৃহস্পতিবার এমএনটিই জানাল বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু)।

পুর ও নগর ভোট : পৃথক স্থানে গণ্ডগোল আটক দুই, পাঁচজনের বিরুদ্ধে মামলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। বিক্ষিপ্ত ঘটনা ছাড়া ভোটাররা আজ শান্তিপূর্ণ পরিবেশে ভোটাধিকার প্রয়োগ করেছেন।

করোনার দ্বিতীয় ডোজ নিলেই লাকি ড্রতে অংশ নেওয়ার সুযোগ

পাটনা, ২৫ নভেম্বর (হি.স.) : টিকাকরণে উৎসাহ দিতে নয়া উদ্যোগ বিহারে। করোনার দ্বিতীয় ডোজ নিলেই লাকি ড্রতে অংশ নেওয়ার সুযোগ।

জন্মদিনে শুভেচ্ছায় ভাসলেন মুখ্যমন্ত্রী মাতা ত্রিপুরেশ্বরী মন্দিরে দিলেন পূজা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫ নভেম্বর। জন্মদিনে শুভেচ্ছায় ভাসলেন ত্রিপুরার মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেব।

সলমন খুরশিদের বই নিষিদ্ধ নয়, জানাল হাইকোর্ট

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হি.স.) : দিল্লি হাই কোর্টে খারিজ সলমন খুরশিদের বিতর্কিত বইয়ের উপর নিষেধাজ্ঞা জারির আবেদন।

Advertisement for the Government of Tripura, featuring the state emblem and text about the Constitution Day celebration. It mentions the 75th anniversary of Azadi Ka Amrit Mahotsav and the inauguration of the new Parliament building.

হৃদিশ করোনার নয়া প্রজাতির

নয়াদিল্লি, ২৫ নভেম্বর (হি.স.) : করোনার নয়া প্রজাতির হৃদিশ। দক্ষিণ আফ্রিকা, বতায়ানা এবং হংকং করোনার নয়া প্রজাতির হৃদিশ নিয়ে সব রাজ্যকে সতর্ক করল কেন্দ্র।