



করোনার নতুন রূপ ওমিক্রণে চিন্তার ভাঁজ, নয়া নির্দেশিকা জারি কেন্দ্রের

নয়াদিল্লি, ২৯ নভেম্বর (হিস.)।। গোটা বিশ্ববাসীর কাছে এখন নতুন ওমিক্রন। হন। আর এর পরই ভারত সরকার বাংলাদেশসহ প্রায় অনেকগুলো দেশকে "বুকিপূর্ণ" কোভিড-১৯-এর এই নতুন প্রজাতি সমগ্র বিশ্বের পাশাপাশি ভারতেও চিন্তা বাড়ানো। তালিকাভুক্ত করার বিষয়ে নতুন নির্দেশিকা জারি করে। ওই রোগী কোভিড-১৯-এর ওমিক্রন ওমিক্রন ঠেকাতে এবার কঠোর হল ভারত সরকার। আন্তর্জাতিক ভ্রমণের ক্ষেত্রে নতুন নির্দেশিকা জারি করল কেন্দ্র। নির্দেশিকা অনুযায়ী, "বুকিপূর্ণ" দেশ থেকে ভারতে আগত সমস্ত ভ্রমণকারীদের আগমনের সময় বিমানবন্দরে বাধ্যতামূলকভাবে কোভিড-১৯ পরীক্ষা করতে হবে। আগামী ১ ডিসেম্বর থেকে কার্যকর হবে এই নতুন নির্দেশিকা। ওমিক্রন ঠেকাতে দেশের সমস্ত রাজ্যকে সজাগ থাকতেও বলা হয়েছে নির্দেশিকায়।

ডেন্টা, ডেন্টা প্লাসের পর করোনাভাইরাসের নতুন রূপ ওমিক্রন বিশ্ব জুড়ে উদ্বেগ বাড়ানো। আফ্রিকায় প্রথম চিহ্নিত হয়েছে ভাইরাসের এই নতুন রূপ। তার পর হংকং এবং ইজরায়েলে আফ্রিকা ফেরত পর্যটকদের শরীরে ওমিক্রনের উপস্থিতি মিলেছে। ওমিক্রনের হৃদয় মিলেছে কানাডাতেও। কিন্তু এখনও ভাইরাসের নতুন রূপের ভয়াবহতা সম্পর্কে পুরোপুরি জানা সম্ভব হয়নি। কিন্তু জিনের বিন্যাসের একাধিক বার বদল ঘটানোয় মনে করা হচ্ছে করোনার এই রূপ উদ্বেগজনক পরিস্থিতি তৈরি করতে পারে। রবিবার বিবেচনার ভিত্তিতে তাদের জন্য ব্যবস্থা নেওয়া হবে নির্দেশিকা আরো বলেছে, তালিকাভুক্ত দেশগুলো থেকে আসার পরে যারা নেগেটিভ হবেন তাদেরও

বুকিপূর্ণ তালিকায় বাংলাদেশ, স্থলবন্দরে নমুনা পরীক্ষা বাধ্যতামূলক করছে রাজ্য

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ নভেম্বর।। অনেকটাই স্বাভাবিক হয়ে এসেছিল করোনার তান্ডব। কিন্তু, যুক্তরাষ্ট্র সহ ইউরোপের সব দেশ ও দক্ষিণ আফ্রিকা সহ এগারটি দেশে করোনার নতুন রূপ ওমিক্রনের তান্ডব দেখা দেওয়া আবারও চিন্তার ভাজ পড়েছে কপালে। উদ্বিগ্ন ভারত ইতিমধ্যেই নতুন নির্দেশিকা জারি করেছে। সেই মোতাবেক রাজ্যও সতর্কতা অবলম্বনের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে। কারণ, ওই এগারটি বুকিপূর্ণ দেশের তালিকায় প্রতিবেশী রাষ্ট্র বাংলাদেশও রয়েছে। স্বাভাবিক ভাবেই স্থলবন্দরে যাতায়াতে কঠোর নজরদারীর প্রয়োজনীয়তা রয়েছে বলে মনে করছে স্বাস্থ্য দপ্তর।

দপ্তরের জনৈক আধিকারিকের কথায় দুয়েকদিনের মধ্যেই স্থলবন্দর দিয়ে যাতায়াতে একশ শতাংশ নমুনা

৩৬ এর পাতায় দেখুন

মাতাবাড়িতে মাতৃ দর্শন



সোমবার উদয়পুরের মাতাবাড়িতে ত্রিপুরেশ্বরী মায়ের মন্দিরে পূজা দিলেন আগরতলা পুর নিগম নির্বাচনে বিজেপির জয়ী প্রার্থীরা, সাথে মুখ্যমন্ত্রী, পর্যটনমন্ত্রী সহ অন্যান্যরা।

পানীয় জলের জন্য হাহাকার কৈলাসহরে পথ অবরোধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ নভেম্বর।। পানীয় জলের দাবিতে সোমবার কৈলাসহরের জামতৈলে বাড়ি এডিসি ভিলেজের ছাগলডেমা এলাকায় পথ অবরোধ করলেন এলাকার ক্ষুব্ধ জনতা। পানীয়জলের দাবিতে আবারও রাস্তা অবরোধ। ঘটনা কৈলাসহরের জামতৈল বাড়ি এডিসি ভিলেজের ছাগলডেমা এলাকায়। কৈলাসহরের চণ্ডীপুর ব্লকের অধীনে অবস্থিত জামতৈল বাড়ি এডিসি ভিলেজ। কৈলাসহর শহর থেকে প্রায় কুড়ি কিলোমিটার দূরে অবস্থিত এই এডিসি ভিলেজটি।

এই জামতৈল বাড়ি এডিসি ভিলেজের অন্তর্গত ছাগল ডেমা এলাকায় দীর্ঘদিন ধরেই পানীয়জলের তীব্র সমস্যা চলেছে। ছাগল ডেমা এলাকায় একশো শতাংশ মানুষই হত দরিদ্র উপজাতি সম্প্রদায়ের। এলাকায় কয়েকটি রিং ওয়েল থাকলেও এগুলো অনেক দিন ধরেই শুকিয়ে গেছে। ভয় অবস্থায় থাকার পরও দপ্তরের পক্ষ থেকে সারাইয়ের কোনো উদ্যোগ

নেই। এছাড়া এলাকায় একটি পাম্প মেশিন থাকলেও এটাও দীর্ঘদিন ধরে একেজো হয়ে রয়েছে। এক্ষেত্রেও দপ্তরের কোনো ভূমিকা নেই। গ্রামবাসীরা আরও অভিযোগ করেন যে, গ্রামে শুধুমাত্র পানীয়জল নেই এমন নয়, গ্রামের মানুষ নিজেদের কাপড় ধোয়ার এবং স্নান করার জন্যও জল নেই। গ্রামবাসীদের পক্ষ থেকে কয়েকবার স্থানীয় এডিসি ভিলেজের কর্তাদের জানানোর পরও কোনো ধরনের কার্যকরী ভূমিকা নেওয়া হয় নি। গ্রামবাসীরা ডিড্রিউএস দপ্তরের আধিকারিকদের কয়েকবার লিখিত ভাবে এবং মৌখিক ভাবে জানানোর পরও দপ্তরের পক্ষ থেকে কোনো ধরনের ভূমিকা নেওয়া হয়নি।

যার ফলে, গ্রামের পুরুষ মহিলা সবাই একত্রিত হয়ে উনত্রিশ নভেম্বর সোমবার সকাল দশটা থেকে জামতৈল বাড়ি এডিসি ভিলেজের ছাগল ডেমা এলাকার মূল রাস্তা অবরোধ করে বিক্ষোভ প্রদর্শন শুরু করেন। সকাল

৩৬ এর পাতায় দেখুন

মাতাবাড়িতে বিজেপির জয়ী প্রার্থীদের পূজা

নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয়পুর, ২৯ নভেম্বর।। ত্রিপুরেশ্বরী মায়ের আশীর্বাদ নিয়ে আগরতলা পুরনিগম ও অন্যান্য পুর পরিষদ ও নগর পঞ্চায়েতে কাজ কর্ম পরিচালনা করতে প্রত্যেককে পরামর্শ দিলেন মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেব। নবনির্বাচিত পুর নিগম, পুর পরিষদ ও নগর পঞ্চায়েতের নবনির্বাচিত সদস্যদের নিয়ে সোমবার মাতা ত্রিপুরেশ্বরী মন্দিরে পূজা

৩৬ এর পাতায় দেখুন

রাজ্যসভা থেকে সাসপেন্ড ১২ জন সাংসদ

নয়াদিল্লি, ২৯ নভেম্বর (হিস.)।। অনভিপ্রেত আচরণের জন্য সংসদের উচ্চকক্ষ রাজ্যসভা থেকে সাসপেন্ড করা হল ১২ জন সাংসদকে। শুল্কলাভদের জন্য সোমবার ১২ জন রাজ্যসভার সাংসদকে সাসপেন্ড করা হয়েছে। এই ১২ জন রাজ্যসভার সাংসদ হলেন-সিপিএম-এর এলামারাম করীম, কংগ্রেসের ফুলো দেবী নেতাম, ছায়া বর্মা, আর বোরা, রাজমণি প্যাটেল, সৈয়দ নাসির হুসেন, আখিলেশ প্রসাদ সিং, সিপিআই-এর বিনয় বিশ্বম, তৃণমূল কংগ্রেসের দোলা সেন ও শান্তা ছেত্রী, শিবসেনার প্রিয়ান্বিতা চতুর্দেবী ও অনিল দেশাই।

১২ জন সাংসদকে রাজ্যসভা থেকে সাসপেন্ড করায় ক্ষোভ প্রকাশ করেছেন সমাজবাদী পার্টির সাংসদ জয়া বচন ও শিবসেনার প্রিয়ান্বিতা

৩৬ এর পাতায় দেখুন

২২ বছরে ভোটের হার ধরে রাখতে ব্যর্থ তৃণমূল ত্রিপুরায় তৃতীয় স্থানে ঘাসফুল, জানালেন শিক্ষামন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ নভেম্বর।। ত্রিপুরায় ২২ বছরে ভোটের হার ধরে রাখতে ব্যর্থ হয়েছে তৃণমূল কংগ্রেস। এখন শুধু মানুষকে বিভ্রান্ত করে চলেছে। অতীতের স্মৃতি ফিরিয়ে এনে শিক্ষামন্ত্রী রতনলাল নাথের দাবি, ১৯৯৯ সালে ত্রিপুরায় তৃণমূলের আবির্ভাব হয়েছিল। ২২ বছর আগে লোকসভা নির্বাচনে পশ্চিম ত্রিপুরা আসনে প্রব্রাত সুধীররঞ্জন মজুমদার ২৬.৪০ শতাংশ ভোট পেয়েছিলেন। সেই ভোটারের হার বাড়ানোর বদলে ধরে রাখতে ব্যর্থ হয়েছে তৃণমূল। আজ সেই ভোট নেমে এসেছে ১৬.৩৯ শতাংশে। অথচ, তাঁরা মাত্র তিন মাসে শূন্য থেকে দ্বিতীয় স্থানে পৌঁছেছে বলে দাবি করছেন। সাথে তিনি সন্ত্রাস ইস্যুতে বিরোধীদের একহাত নিয়েছেন। পুরনো তথ্য তুলে ধরে রতনলালের দাবি, ২০১৫ সালে পুর ও নগর সংস্থার নির্বাচনে ছাড়া ভোট, রিগিং, দাদন বিলি থেকে শুরু করে মন্ত্রী-বিধায়কদের বিরুদ্ধে ভোট সন্ত্রাসের অভিযোগ রয়েছে।

অথচ, এবার শান্তিপূর্ণ নির্বাচনী পর্বকে সন্ত্রাসে জীর্ণ বলে কালিমালিও করা হচ্ছে।

এদিন সন্ধ্যায় সচিবালয়ে সাংবাদিক সম্মেলনে আইন ও শিক্ষামন্ত্রী বলেন, পুর ও নগর সংস্থার নির্বাচন সম্পন্ন হয়েছে। বিভিন্ন রাজনৈতিক দল নির্বাচনে সন্ত্রাসের অভিযোগ এনেছে। শুধু তাই নয়, এবারের ভোটে সন্ত্রাসের ভয়াবহতা অতীতে কখনও দেখা যায়নি বলেও শাসক দল ও ত্রিপুরা সরকারকে বিধেছেন বিরোধীরা। তবে, আজ পুরনো দিনের কথা মনে করিয়ে দেওয়ার তাগিদ অনুভব হয়েছে। তিনি বলেন, ২০১৫ সালে পুর ও নগর সংস্থার নির্বাচনে খোয়াইয়ে সন্ত্রাসের প্রতিবাদে কংগ্রেস ভোট বয়কট করেছিল। প্রার্থীরা মনোময়ন প্রত্যাহারে বাধ্য হয়েছিলেন। শুধু তাই নয়, সোনামুড়ায় বুথ জাম, ছাড়া ভোটের অজব অভিযোগ রয়েছে। তিনি বলেন, এত সন্ত্রাস সত্ত্বেও

৩৬ এর পাতায় দেখুন

নির্দিষ্ট পোশাক ছাড়াই মুন্সিয়াকামীতে স্কুলে আসা-যাওয়া করছে ছাত্রছাত্রীরা

স্কুলে শিক্ষকের অভাব ও পরিকাঠামো না থাকায় বাইজলবাড়িতে পথ অবরোধে সামিল বিদ্যার্থীরা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ নভেম্বর।। বিদ্যালয়ে পর্যাপ্ত সংখ্যক শিক্ষক সহ পরিকাঠামো সমস্যা সমাধানের দাবিতে পথ অবরোধ করল বাইজলবাড়ি দ্বাদশ শ্রেণীর বিদ্যালয়ের পড়ুয়ারা। খোয়াইয়ের বাইজলবাড়ি দ্বাদশ শ্রেণী বিদ্যালয়টি নানা সমস্যায় জর্জরিত। বিদ্যালয় পর্যাপ্তসংখ্যক শিক্ষক এবং অন্যান্য পরিকাঠামো উন্নয়ন এর জন্য ছাত্রছাত্রীরা দীর্ঘদিন ধরে দাবি জানিয়ে আসছে। কিন্তু তাতে ইতিবাচক কোনো সাদা মিলছে না। শেষ পর্যন্ত বাধ্য হয়ে সোমবার পুনরায় পথ অবরোধের শামিল হল ছাত্রছাত্রীরা।

বিদ্যালয় পঠন-পাঠন শুরু হয়েছে বিদ্যালয়ের পড়ুয়াদের বিষয় শিক্ষক ও শ্রেণিকক্ষে বসার পর্যাপ্ত রেশ না থাকায় তাতে শিক্ষাব্যবস্থা মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। তাছাড়াও বিদ্যালয়ের পরিকাঠামো নৈই বললেই চলে। শৌচাগারের অভাব সহ নানা সমস্যা নিয়ে পড়ুয়ারা গত সোমবার খোয়াই--আহনপুর--আগরতলা সড়কে অবরোধে বসে ছিল। পদ্মাবলি ব্লকের বিডিও বেইসিয়া দরলং অবরোধ স্থলে ছুটে গিয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের আশ্বস্ত করেন এই বিষয় নিয়ে আগামী এক সপ্তাহের মধ্যেই সমস্যা সমাধান হবে। কিন্তু সমস্যার সমাধান হয়নি। ফলে সমস্যা সমাধান না হওয়ায় পড়ুয়া ফের সোমবার দুপুরে খোয়াই

আগরতলা সড়ক অবরোধে বসে বাইজলবাড়ি ফাঁড়ির সামনে। দীর্ঘ তিন ঘণ্টা পর খবর পেয়ে ছুটে যান অবরোধ স্থলে খোয়াই জেলা শিক্ষা আধিকারিকরা সমরেন্দ্র নাথ দাস। ছাত্র-ছাত্রীদের আশ্বস্ত করেন দু-একদিনের মধ্যেই তাদের সকল সমস্যার সমাধান হবে। সুনির্দিষ্ট আশ্বাস পেয়ে অবশেষ পরবর্তী সময় অবরোধ প্রত্যাহার করে নেয় ছাত্র-ছাত্রীরা।

এদিকে, রাজ্য সরকার রাজ্যের উপজাতি অধ্যুষিত এলাকা গুলোতে শিক্ষা পরিকাঠামো গড়ে তোলার বাধ্যতায় পদক্ষেপ গ্রহণ করার কথা ঘোষণা করলেও কার্যত এই সব ব্যবস্থা গ্রহণ করা হচ্ছে না। ফলে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে

পড়ুয়ারা। আর্থিকভাবে দুর্বল। তাই স্কুলপড়ুয়া ছেলে মেয়ের স্কুলের পোশাক টুকু কিনে নিতে পারেনি। ফলে স্কুল পোশাক ছাড়াই প্রতিনিয়ত স্কুলে আসা-যাওয়া করছে ছাত্রছাত্রীরা। এমন কি দীর্ঘদিন ধরে বিভিন্ন সমস্যায় জর্জরিত তেলিয়ামুড়া মহকুমার মুন্সিয়াকামী বিদ্যালয় পরিদর্শকের অন্তর্গত কৃষ্ণমণি চৌধুরীর রিয়া পাড়া নিম্ন বুনিয়াদী বিদ্যালয়টি। এই বিদ্যালয়ে ছাত্র-ছাত্রী সংখ্যা নেহাত কম নয়। কিন্তু এখানকার বিদ্যালয়টিতে রয়েছে পানীয় জলের সমস্যা। বিদ্যালয়ের গরিব কোমলমতি ছাত্র ছাত্রীরা-শিক্ষা জরুরি জন্য বিদ্যালয়মুখী হয়। কিন্তু সেখানে এসে বিস্কুদ পানীয়

জল তাদের কপালে জোটে না। অসহায় কোমলমতি ছাত্র ছাত্রীরা ছড়া কিংবা নালস সহ পাথর চোষা অপরিশোধিত জল পান করেই নিজেদের তৃষ্ণা নিবারণ করে আসছে। তাছাড়া এই নিম্ন বুনিয়াদী বিদ্যালয়টিতে ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য পোশাক তৈরির টাকা প্রদান না করায় ছাত্র-ছাত্রীরা স্কুল পোশাক ছাড়াই প্রতিনিয়ত বিদ্যালয়মুখী হতে বাধ্য হচ্ছে। ছাত্রছাত্রীরা বর্তমানে বিদ্যালয়ে পঠন-পাঠন করতে এসে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে। অভিযোগ স্কুলের শৌচালয় এর ব্যবস্থা না থাকায় প্রাকৃতিক কাজকর্ম করতে হচ্ছে জরুরি জন্য বিদ্যালয়মুখী হয়। বিভিন্ন

৩৬ এর পাতায় দেখুন

হরেকরকম ৩ হরেকরকম ৩ হরেকরকম

সময় মতো খাবার খাওয়ার উপকারিতা



সুস্থ থাকতে স্বাস্থ্যকর খাবারের পাশাপাশি খাবার খাওয়ার সময়সীমাও গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব রাখে। স্বাস্থ্য-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে সময় মতো খাবার খাওয়ার উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হল দেহ চক্র নিয়ন্ত্রণ করে: সঠিক পুষ্টি, উন্নত ঘুম চক্রো সুশৃংখল খাবার সময় ইত্যদি বিষয়গুলো আমাদের পক্ষে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব এবং এগুলো মেনে চলা উচিত। এই অভ্যাসগুলোর মাধ্যমেই দেহ চক্র সৃষ্টিভাবে পরিচালিত হয়। তাই, দেহ চক্র সুনির্দিষ্টভাবে পরিচালনার জন্য সঠিক সময়ে খাবার খাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে বিপাক বৃদ্ধি: খাবারের সময়সীমার ওপর শরীরের বিপাক হার নির্ভর করে। সকালে ঘুম থেকে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে বিপাক হার সবচেয়ে বেশি থাকে। তাই এই সময়ে পর্যাপ্ত খাবার খাওয়া না হলে শরীর বিপাকের হার বজায় রাখতে সক্ষম হবে না। দিন বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বিপাকের হারও হ্রাস পেতে থাকে। তাই রাত আটটার মধ্যে রাতের খাবার সম্পন্ন করা উচিত, এতে খাবার হজম হয় ঠিক মতো। বিবাক্ত পদার্থ নিষ্কাশনে সহায়তা করে: খাবারের মাধ্যমে শরীর অনেক কিছু গ্রহণ করে।। শরীর থেকে বিবাক্ত পদার্থ নিষ্কাশন

ত্বক উপকারী নানান ফল



বিভিন্ন ফল ত্বকে সরাসরি ব্যবহার করেও উপকার পাওয়া যায়। রসপচচাঁ-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে ত্বকে বিভিন্ন রকমের ফল ব্যবহারের উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হল। সিট্রাস ফল- কমলা, আঙ্গুর, লেবু এই ফলগুলো অম্লিয় এবং উচ্চ ভিটামিন সি সমৃদ্ধ। এই ভিটামিন ত্বককে ব্রণ মুক্ত থাকতে ও ত্বক উজ্জ্বল করতে সাহায্য করে। সিট্রাস ফল ব্যবহার করা খুব সহজ। ফল কেটে টুকরা করে মুখে মালিশ করলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়। ত্বককে সিট্রাসের রস শোষণ করতে ১০ মিনিট সময় দিন এরপর সাধারণ পানি দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করে ফেলুন। সত্যতর্কতা: সিট্রাস ফল ব্যবহারের কারণে ত্বকে আলোক সংবেদনশীলতা দেখা দিতে পারে। তাই এটা ব্যবহারের কমপক্ষে এক ঘণ্টা পরে বাইরে বের হতে হবে। বেরির- স্ট্রবেরি, আমলকীবেরি ধরনের ফল উচ্চ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ যা ত্বকের নানান উপকার করে। বেরিতে থাকা পলিফেনল ত্বককে পরিবেশ থেকে সুরক্ষিত রাখে এবং বয়সের ছাপ কমায়। স্যালিসাইলিক

আ্যসিড সমৃদ্ধ স্ট্রবেরি টুকরা করে কেটে ত্বক মালিশ করা যায়। এটা ত্বক এক্সফলিয়েট করে এবং ব্রণ দূর করে। ত্বকে স্ট্রবেরি ঘষার পরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করে ফেলুন। তৈলাক্ত ত্বকে দুই টেবিল-চামচ আমলকীর গুঁড়া ও সামান্য গোলাপ জল মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে মুখে মেখে ২০ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন। মিনিট প্রীক্ষাকালীন ফল- কলা,

আনারস, পেঁপেএসব ফলে ত্বক উপকারী নানান রকমের ভিটামিন ও আর্দ্রতা রক্ষাকারী উপাদান আছে। এই ধরনের ফল সরাসরি ত্বকে ব্যবহার করা যায়। ত্বক কোমল করতে ও প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা ফুটিয়ে তুলতে কলা চটকে ত্বকে মালিশ করুন। ১৫ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন। মুখে হঠাৎ রেকআউট দেখা দিলে একটা তুলার বল আনারসের রসে

ডুবিয়ে আক্রান্ত স্থানে চাপ দিয়ে ধরুন। ৩০ মিনিট পরে মুখ ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে করে ফেলুন। পেঁপেতে আছে পাপাইন নামক উপাদান যা ত্বক এক্সফলিয়েট করে মৃত কোষ দূর করে। পেঁপের খোসা মুখে ঘষে ২০ মিনিট অপেক্ষা করে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এটা ত্বক আর্দ্র রাখতে এবং উজ্জ্বলতা বাড়াতে সহায়তা করে।

ঘরে বসে সন্তানের পড়াশোনায় মনোযোগ বাড়াতে

সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে সন্তানের পড়ালেখায় মনোযোগ বাড়াতে কিছু বিষয় খেয়াল রাখা দরকার। লকডাউনে শিখিলতা আসলেও শিক্ষা প্রতিষ্ঠান আপাতত খুলছে না। এই পরিস্থিতিতে অনেক ক্ষেত্রেই চলছে অনলাইন ক্লাস। তাতে অনলাইন ক্লাসে উপস্থিত হলেও সন্তানের পড়তে বসাতে বেগ পেতে হচ্ছে প্রায় সকল বাবা-মাকেই। এই পরিস্থিতি কিছুটা সহজ করার উপায় নিয়ে পরামর্শ দিয়েছেন ভারতীয় প্রযুক্তিনির্ভর শিক্ষামূলক ‘আপ’ ‘বাইথু’স লার্নিং আপ’য়ের ‘চিফ স্ট্র্যাটেজি অফিসার’ আঙ্কিতা কিশোর, যা উঠে আসে শিক্ষামূলক একটি ওয়েবসাইটের পাতাটা। সেই প্রতিবেদন অবলম্বনে জানানো হল বিস্তারিত। পড়ার নির্দিষ্ট স্থান: সারাদিন ঘরে বন্দি থেকে পড়াশোনার মনোযোগ ধরে রাখা সহজ কথা নয়। তাই ঘরের একটি নির্দিষ্ট স্থান বেছে নিতে হবে পড়ার জন্য, যেখানে নিরিবিলিতে পড়ায় মনোযোগ দেওয়া যায়। আর বর্তমান সময়ের প্রেক্ষাপটে সেখানে

ভালোমানের ইস্টারনেট সংযোগও থাকা চাই। বিষয়বস্তুর ওপর দখল বাড়ানো: শিক্ষার্থীদের হাতে এখন অফুরন্ত সময়, যার বেশিরভাগই হয়ত অপচয় হয়ে যাচ্ছে হতাশায়। তবে পরিস্থিতিতে ইতিবাচক দৃষ্টিতে দেখতে হবে। বিভিন্ন বিষয়ের যে কঠিন অংশগুলো রপ্ত করা হয়নি তা এখন সময় নিয়ে অনুশীলন করার সুযোগ আছে। এজন্য বিষয়বস্তু আরও ভালোভাবে বুঝতে হবে। বোঝার ঘাটতি থাকলে নিঃসংকেচে প্রশ্ন করতে হবে শিক্ষকদের। ক্লাস, কোচিং, প্রাইভেট, পরীক্ষার চাপ এখন নেই। তাই ইস্টারনেট ঘেটে বিভিন্ন বিষয়ে বাড়তি জ্ঞান অর্জন করার সুযোগ আছে। ভিডিও দেখা: বিশেষজ্ঞরা বলেন, পড়ে শেখার চাইতে দেখে শেখা দ্রুততর। কারণ চাক্ষুস কোনো ঘটনা থেকে মস্তিষ্ক ৬০ হাজার গুন দ্রুত গতিতে জ্ঞান আহরণ করতে পারে। আর বই পড়ার চাইতে ভিডিও দেখা তুলনামূলক বেশি মজাদার একথা অনেকেই

নিশ্চয়ই স্বীকার করবেন। বিভিন্ন প্ল্যাটফর্মে অসংখ্য শিক্ষামূলক ভিডিও আছে যা শেখার প্রক্রিয়াকে আরও আকর্ষণীয় করে তোলে, আগ্রহ বাড়ায়। বোঝানোর পদ্ধতির ওপর জ্ঞান অর্জন অনেকটা নির্ভরশীল। একই বিষয়কে বিভিন্ন মানুষ বিভিন্ন পদ্ধতিতে ব্যাখ্যা করে ভিডিও তৈরি করতে পারেন। ফলে আপনার হাতের মুঠোর আছে একাধিক শিক্ষক। এই অফুরন্ত সময়ে সব শিক্ষাকেই কাজে লাগানো সম্ভব। রচনিন: পড়াশোনায় শৃঙ্খলা থাকা অত্যন্ত জরুরি। আর সেজন্য প্রথমেই পড়াশোনার রুটিন তৈরি করতে হবে। এই রুটিন হতে হবে বাস্তবমুখী এবং সেই রুটিন মেনে চলতে হবে প্রতিদিন, কঠোরভাবে। নতুন কিছু শেখা, তা অনুশীলন করা এবং তা পুনরাবলোচনা করা সবকিছুর জন্যই সময় ভাগ করা থাকতে হবে। বারবার রুটিনে চারপাশ থেকে শিক্ষা নেওয়া: জ্ঞান অর্জনের প্রক্রিয়া শুধু বইয়ের পাতা থেকে পড়ীক্ষার খাতা পর্যন্ত সীমাবদ্ধ

পেট ফোলাভাব কমাতে এড়িয়ে চলবেন যেসব খাবার



পেট ফাঁপা খুবই বিরক্তিকর ও যন্ত্রণাদায়ক। এর পেছনে রয়েছে অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস ও ভুল জীবনযাত্রা। এছাড়াও, বেশ কিছু খাবার পেট ফোলাভাব সৃষ্টির জন্য দায়ী। পুষ্টি-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে পেট ফোলাভাব এড়াতে যে সকল খাবার বাদ দেওয়া উচিত সে সম্পর্কে জানানো হল সাধারণত, গ্যাসের কারণে পেটে ফোলাভাব দেখা দেয়। এর ফলে পেট ব্যথা, ফাঁপা বা ডেকুরের সমস্যা দেখা দেয়। অজীর্ণ খাবার ভাঙ্গনের ফলে বা খাওয়ার সময় বাতাস গ্রহণের ফলে পেট বায়ু জমে ও পেট ফাঁপার সমস্যা দেখা দেয়। পেট ফোলাভাবের অন্যতম কারণ হল অ্যাসিড সৃষ্টি, এছাড়াও অ্যান্টি ডায়াবেটিস আন্টিবায়োটিক ওষুধ সেবনের কারণেও এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়াও খাদ্যাভ্যাসের বেশ কিছু কারণেও পেট ফোলাভাব দেখা দেয়। কাবোর্নেটেড পানীয়: এতে প্রচুর পরিমাণে কার্বন ডাইঅক্সাইড থাকে যা পান করার পরে পেটে প্রচুর পরিমাণে গ্যাসের সৃষ্টি করে। এই গ্যাস আবার পেটে আবদ্ধ থেকে হজমে সমস্যা করে। ফলে পেট ব্যথা দেখা দেয়। ডাল: ডাল প্রোটিন, আঁশ, স্বাস্থ্যকর

কাবোর্হাইড্রেট ও খনিজ- লৌহ, কপার এবং ম্যাগ্নেশিয়াম সমৃদ্ধ। এটা উচ্চ আঁশ সমৃদ্ধ হওয়ায় ডাল খেলে অনেকেরই পেট ফাঁপার সমস্যা দেখা দেয়। ক্রুসিফেরাস সবজি: ব্রকলি, বাঁধাকপি, চানা ডাল, ফুলকপি-সহ এই ধরনের সবজি উচ্চ আঁশ, ভিটামিন সি ও কে সমৃদ্ধ। যা শরীরের জন্য উপকারী। তবে এখানে এমন কিছু যৌগ রয়েছে যা পরিপাকতন্ত্র-জনিত রোগের সৃষ্টি করে। ফলে গ্যাস সৃষ্টি হয়। পেয়োজ ও রসুন: পেয়োজ প্রায় সব খাবারেই স্বাদ বৃদ্ধি করে। এতে আছে ফ্লক্টান্স

যা পেট ফাঁপার সমস্যা সৃষ্টি করে। রসুন রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, সংক্রমণের বিরুদ্ধে কাজ করে। রসুনের প্রচুর ফ্রুক্টোজ থাকায় তা পেটে বাতাসের সৃষ্টি করে। পেট ফাঁপার সমস্যা তৈরি করে। পেটের ফাঁপাভাব দূর করার উপায়- খাওয়ার পরপরই ঘুমাতে যাওয়া যাবে না। খাওয়ার পরে কিছুক্ষণ ইঁটাচলা করে খাবার হজম হওয়ার সুযোগ দিতে হবে।- খাবার ধীর গতিতে ও সৃষ্টিভাবে চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে। যা মুখে তৈরি হওয়া লালার সঙ্গে মিশে হজম দ্রুত করতে সহায়তা করে।

ফলে খাওয়ার পরে গ্যাসের উৎপাদন নিয়ন্ত্রণে থাকে। - অতিরিক্ত নোনতা খাবার খাওয়া ঠিক নয়। এতে হজম ও পুষ্টি শোষণে প্রভাব রাখে। - হালকা ও পরিমাণে কম খাবার হজম করা সহজ ও উপকারী।- হজমক্রিয়া বাড়াতে প্রোবায়োটিক সমৃদ্ধ খাবার যেমন- দুই খাওয়া ভালো। এটা হজমে সহায়তা করে। ফলে পেটে ফোলাভাব দেখা দেয় না। সত্যতর্কতা পেট ব্যথার সমস্যার পাশাপাশি পেট ফোলার সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

অনিদ্রার কারণ ও সমাধান



ঘুম আসেনা সহজে এবং তা প্রতিনিয়তই। তাহলে হয়ত আপনি অনিদ্রার সমস্যায় ভুগছেন। নানান কারণে অনিদ্রার সমস্যা দেখা দিতে পারে। এর সঠিক কারণ খুঁজে বের করে তা সমাধান করার কয়েকটি উপায় সম্পর্কে জানানো হল স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে। অনিদ্রা - যাদের অনিদ্রার সমস্যা আছে তাদের প্রতিনিয়ত ঘুমের সমস্যা দেখা দেয়। যুক্তরাষ্ট্রের মস্তিষ্ক ও ঘুম-বিষয়ক চিকিৎসক নেইট ফার্নারের মতে, “প্রত্যেকেরই কখনও না কখনও ঘুমের সমস্যা দেখা দেয়। ঘুমের সমস্যা যখন জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রে প্রভাব রাখা শুরু করে তখন তা অনিদ্রার সমস্যায় পরিণত হয়।” অনিদ্রার লক্ষণ- দীর্ঘ সময় বিছানায় শুয়ে থাকার পরও ঘুম না আসা।- রাত্তি অনবরত হাঁটা চলা করা। - তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠে যাওয়া ও পরে ঘুম না আসা। এই ধরনের সমস্যা যত বেশি দিন থাকলে তত বেশি স্বাস্থ্যগত সমস্যা দেখা দেবে। অনিদ্রার কারণে সাধারণত নিচের সমস্যাগুলো দেখা যায়-- অমনোযোগ, অস্থিরতা, স্মৃতি হ্রাস।- শক্তি ও অনুপ্রণার অভাব।- অস্বস্তি, হতাশা ও উদ্বেগ।- মাথা-ব্যথা, শরীরে-ব্যথা, গ্যাসের সমস্যা। ইত্যাদি। যদি ক্রান্তিবোধ করেন ও ঘুমের সমস্যা কাঙ্ক্ষের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে অথবা সুসম্পর্কে বজায় রাখতে ব্যথা সৃষ্টি করে তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। অনিদ্রার ধরণ- অনিদ্রার সময়ের ব্যাপ্তির উপর ভিত্তি করে একে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। ‘অ্যাকিউট’ বা তীব্র অনিদ্রা: কোন বিশেষ কারণে অনিদ্রা দেখা দেয় যেমন- মানসিক চাপ বা উদ্বেগ এবং কয়েকদিন বা সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হয়। ‘ক্রনিক বা দীর্ঘস্থায়ী অনিদ্রা: এটা সাধারণত শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের কারণে হয়ে থাকে এবং তা দীর্ঘদিনের জন্য - প্রতি সপ্তাহে তিনবার করে কমপক্ষে তিন মাস ব্যাপী। গবেষণায় দেখা গেছে যে, আমেরিকানদের মধ্যে প্রতি বছর ২৫ শতাংশের তীব্র অনিদ্রার সমস্যা দেখা দেয় এবং তার ৭৫ শতাংশই দীর্ঘস্থায়ী অনিদ্রার সহস্যায় পরিণত না হয়ে সমাধান হয়ে যায়। কারণ-সাধারণত, প্রাথমিক ও মাধ্যমিক এই দুই কারণে অনিদ্রা দেখা দেয়। এই দুইয়ের মধ্যে পার্থক্য হল- মাধ্যমিক অনিদ্রা সাধারণত অন্য কোনো স্বাস্থ্য

সমস্যা বা ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে হয়ে থাকে। আর প্রাথমিক অনিদ্রা হল প্রধান অসুস্থতা। প্রাথমিক অনিদ্রা-এটা কোনো স্বাস্থ্যজনিত সমস্যার সঙ্গে সম্পর্কিত না এটা সাধারণত তীব্র অনিদ্রা। এটা মূলত নিম্নোক্ত কারণের জন্য হয়ে থাকে- মানসিক চাপ: চাকুরির সাক্ষাৎকার, পরীক্ষা এমন কি জীবনের বড় কোনো পরিবর্তন যেমন- কাছের কারও মৃত্যু বা সম্পর্কে বিচ্ছেদ ইত্যাদি। নানা কারণে এমন সমস্যা দেখা দিতে পারে। আরামদায়ক ঘুমের পরিবেশের অভাব: উদাহরণ স্বরূপ, ঘুমানোর সময় বেশি গরম, বা ঠাণ্ডা ইত্যাদি কারণেও ঘুমের সমস্যা দেখা দেয়। যুগ্মের অনিয়মিত রুটিন: স্বাস্থ্যকর ঘুমের অভ্যাস যেমন- প্রতিদিন একই সময় ঘুমাতে না যাওয়া। ঘুমের রুটিনের পরিবর্তন এই ধরনের অনিদ্রার কারণ। এই ধরনের সমস্যা চিকিৎসকের সাহায্য ছাড়াই সমাধান করা সম্ভব। মাধ্যমিক অনিদ্রা-সাধারণত, স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে এই ধরণের অনিদ্রার সমস্যা দেখা দেয়।

এছাড়াও, বিভিন্ন রকম ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফলস্বরূপ এমনটা দেখা দিতে পারে। এর ফলে নানা রকমের সমস্যা দেখা দেয়। যেমন-ঘুমের সমস্যা: গবেষণায় দেখা গেছে, ঘুমের সমস্যা আছে এমন ৩৮ শতাংশ লোকের অনিদ্রা দেখা যায় এবং ৬০ শতাংশের মধ্যে পায়ের অস্বস্তির সমস্যা আছে। দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা: দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক সমস্যা যেমন- শ্বাসকষ্ট, অ্যাসিডিটি, দীর্ঘমেয়াদি ব্যাথা, হরমোন ও থায়রয়েড ও স্নায়বিক সমস্যা যেমন- পারকিনসন ইত্যাদি থেকে ঘুমের সমস্যা দেখা দেয়। গর্ভাবস্থা: গবেষণা থেকে জানা গেছে, গর্ভাবস্থায় প্রায় ৭৮ শতাংশেরই নিদ্রাহীনতার সমস্যা দেখা দেয়। গর্ভধারণের তিন মাসের মাথায় এই ধরনের সমস্যা হয়। কারণ এই সময় সন্তান বৃদ্ধি পায় এবং শরীরের ওপর চাপ সৃষ্টি হয়। মানসিক স্বাস্থ্য: মানসিক চাপ ঘুমের সমস্যা সৃষ্টি করে। উদ্বেগ ও হতাশা অনিদ্রার সৃষ্টি করে। এমনটা দেখা দিলে থেরাপি নেওয়ার প্রয়োজন। অতিরিক্ত ক্যাফেইন, নিকোটিন ও অ্যালকোহল ঘুমের

সমস্যা সৃষ্টি করে। দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি থাকে। ওষুধ: উদ্বেগ জনিত সমস্যার কারণে দেওয়া ওষুধ, উচ্চ রক্ত চাপের জন্য আলফা, বেরা এবং আর্থ্রাইটিসের কারণে দেওয়া স্টেরয়েডের জন্য অনিদ্রার সমস্যা দেখা দিতে পারে। চিকিৎসা - এই ধরনের সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। থেরাপি, জীবন যাত্রার পরিবর্তন এমনকি প্রাকৃতিক কিছু কৌশল অনুসরণ করেও অনিদ্রার সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা যায়। প্রাকৃতিক উপায়: ঘুমানোর আগে আরামদায়ক পরিবেশ সৃষ্টি করুন ও মন ভালো রাখে এমন কাজ করুন। রাতে ঘুমানো আগে মোবাইল ব্যবহার না করে আরাম করে এক কাপ ক্যামোমাইল চা পান করুন, আরাম অনুভূত হবে। নিয়মিত শরীরচর্চা: গবেষণায় দেখা গেছে, সপ্তাহে পাঁচ দিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট শরীরচর্চা করা হলে ঘুমের মান উন্নত হয়। ধ্যান: ধ্যান মানুষের মনকে শান্ত রাখে ও মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। নিয়ম মেনে ধ্যান করা হলে ঘুম ভালো হয়।

এই সময়ে চোখের সুস্থতা

ফোন, ল্যাপটপ কিংবা টিভি- অতিরিক্ত ব্যবহারে দৃষ্টিশক্তির ক্ষয় রোধ করতে চাই বাড়তি সতর্কতা। সুস্থ থাকতে ও সামাজিক দূরত্ব রক্ষার্থে বেশিরভাগ সময় কাটছে বাসায়। শিক্ষার্থীদের চলছে অনলাইন ক্লাস। তাই কাজ কিংবা বিনোদনের প্রধান মাধ্যম হয়ে দাঁড়িয়েছে ল্যাপটপ, টিভি কিংবা ফোন। ফলে দৃষ্টিশক্তির ওপর চাপ পড়ছে। আর এই পরিস্থিতি থেকে পালিয়ে যাওয়ার উপায়ও নেই আপাতত। তাই এই সময়ে চোখের যত্নে চাই বাড়তি আয়োজন। স্বাস্থ্য-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে চোখের যত্ন নেওয়ার কয়েকটি উপায় সম্পর্কে জানানো হল।- চোখে লালচেভাব, চুলকানি, শুষ্কতা, দুর্বলতা, পানি পড়া, কোনো দাগ ইত্যাদি সমস্যা দেখা দিলে তার উপযুক্ত চিকিৎসা করানো প্রয়োজন।- চোখ ভালো রাখতে বৈদ্যুতিক পর্পার দিলে তাকিয়ে কাজ করার সময় ২০ মিনিট পর পর অন্তত ২০ সেকেন্ডের জন্য চোখকে বিশ্রাম দিন। অর্থাৎ আলো থেকে দূরে থাকুন। এতে চোখের অস্বস্তি কমবে এবং দৃষ্টিশক্তি ক্ষতি হওয়ার হাত থেকে রক্ষা পাবে।- ‘অ্যান্টি-গ্লোয়ার’ চশমা ব্যবহার করুন, এটা চোখকে ব্লিন (কম্পিউটার, স্মার্ট ফোন, এমনকি গেইম খেলার সময়েও) থেকে বিচ্ছুরিত ক্ষতিকারক নীল রশ্মি থেকে রক্ষা করে। ডিজিটাল চাপ থেকে চোখকে রক্ষা করার এটা অন্যতম উপায়।- খাবার তালিকায় সবজি ও ফল যোগ করুন। গাজর চোখের স্বাস্থ্য ভালো রাখে কারণ এতে আছে ভিটামিন এ।

ওমিক্রন: বাংলাদেশের সব বন্দরে নিরাপত্তা জোরদারের নির্দেশ

মনির হোসেন,ঢাকা,২৮ নভেম্বর ।। দক্ষিণ আফ্রিকাসহ বিশ্বের কয়েকটি দেশে শনাক্ত করোনাভাইরাসের নতুন ধরন ওমিক্রন নিয়ে বাংলাদেশের সব বন্দরে সতর্কবার্তা দেওয়া হয়েছে। স্বাস্থ্য অধিদফতরের পরিচালক (রোগ নিয়ন্ত্রণ) মো. নাজমুল

ইসলাম বলেছেন, বন্দরগুলোয় নিরাপত্তা জোরদার করার জন্য নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। স্বাস্থ্য অধিদফতরের নিয়মিত ব্রিফিংয়ে রোববার এ কথা জানান মো. নাজমুল ইসলাম। গত মঙ্গলবার দক্ষিণ আফ্রিকায় করোনার নতুন একটি ধরন

শনাক্ত হয়। দক্ষিণ আফ্রিকা ছাড়াও বতসোয়ানা, ইসরায়েল, হংকং, বেলজিয়াম, নেদারল্যান্ড, যুক্তরাজ্য, জার্মানি ও ইতালিতেও নতুন এ ধরনের সন্ধান মিলেছে। ডব্লিউএইচও করোনার নতুন ধরনের নাম দিয়েছে ‘ওমিক্রন’। ধরনটিকে ‘উদ্বেগজনক’ বলে

আখ্যায়িত করেছে সংস্থাটি। ধারণা করা হচ্ছে, করোনার আগের সব ধরনের চেয়ে এটি অনেক বেশি সংক্রামক। তবে ওমিক্রন করোনার অন্য ধরনের তুলনায় কম নাকি বেশি মারাত্মক, তা এখনো নিশ্চিত হতে পারেননি বিশেষজ্ঞরা।

নাজমুল ইসলাম বলেন, ডব্লিউএইচও এরই মধ্যে ওমিক্রন ধরনটিকে ‘উদ্বেগজনক’ বলেছে। আমরাও এ বিষয়ে সতর্ক আছি। স্বাস্থ্য অধিদফতরের পরিচালক আরো বলেন, গত ৩০ দিনে দেশে করোনা শনাক্তের নিম্নহার দেখা গেছে। এ হার ২ শতাংশের নিচে থেকেছে। কিন্তু এ পরিস্থিতিতে আমাদের আত্মতৃপ্তিতে ভোগার কোনো কারণ নেই। মাস্ক পরাসহ অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার কোনো বিকল্প নেই।

লিভার সিরোসিস হয়েছে খালেদা জিয়ার, বিদেশে চিকিৎসার সুপারিশ করেছেন মেডিকেল বোর্ড



মনির হোসেন,ঢাকা,২৮ নভেম্বর।। বাংলাদেশের সাবেক প্রধানমন্ত্রী ও বিএনপি চেয়ারপারসন বেগম খালেদা জিয়ার লিভার সিরোসিস হয়েছে বৈধ জানিয়েছেন তার চিকিৎসায় গঠিত মেডিকেল বোর্ডের চিকিৎসকরা। লিভার সিরোসিসের কারণে তার ব্রিডিং হচ্ছে উল্লেখ করে তারা দ্রুত খালেদা জিয়াকে যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র বা জার্মানির বিশেষায়িত হাসপাতালে চিকিৎসার সুপারিশ করেছেন। চিকিৎসকরা জানান, বিএনপি নেত্রীর যকৃত বা লিভারে রক্তক্ষরণ হচ্ছে। একবার এই রক্তক্ষরণ

সামাল দেওয়া গেছে। তবে এখন তার যে অবস্থা, সেটি দ্বিতীয়বার সামাল দেওয়া কঠিন হবে। বাংলাদেশে দু-তিনবার রক্তক্ষরণ সামাল দেওয়ার কারিগরি সুযোগ নেই দাবি করে তারা যত দ্রুত সম্ভব তাকে দেশের বাইরে নিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। রোববার (২৮ নভেম্বর) সন্ধ্যায় গুলশানে বিএনপি চেয়ারপারসনের বাসভবন ফিরোজায় খালেদা জিয়ার ব্যক্তিগত চিকিৎসকরা তার সর্বশেষ অবস্থা নিয়ে ব্রিফ করেন। সেখানে তারা এসব কথা বলেন। ব্রিফিংয়ে খালেদা জিয়ার রোগ

নিয়ে প্রাথমিক একটি বর্ণনা দেন ব্যক্তিগত চিকিৎসক ও বিএনপির গঠিত মেডিকেল বোর্ডের প্রধান ফখরুল মোহাম্মদ সিদ্দিকী (এফ এম সিদ্দিকী।) খালেদা জিয়ার পেট থেকে ঢাকা ঢাকা রক্ত যাচ্ছে উল্লেখ করে তিনি বলেন, ইউনাইটেড হাসপাতালে একবার রক্ত দিয়ে পরিস্থিতি সামাল দেওয়া সম্ভব হয়েছে। কিন্তু এ ধরনের রোগীকে বারবার রক্ত দেওয়া সম্ভব নয়। তিনি বলেন, আশঙ্কা করছি, আবার যদি ব্রিডিং হয় তাহলে এটা কন্ট্রোল করা সম্ভব হবে না। ব্রিডিং হয়ে মৃত্যুঝুঁকি আরও বেড়ে যাবে।

ইন্টারড্যানশনাল গ্যাস্ট্রো এ্যানালিস্ট চিকিৎসক আরেফিন সিদ্দিক লিভারে রক্তক্ষরণ ঠেকাতে চিকিৎসা পদ্ধতি তুলে ধরে বলেন,এটা একটা হাইলি টেকনিক্যাল কাজ। বাংলাদেশে এমন কোনো রোগী আমরা দেখিনি, যার দুই থেকে তিনবার এটা করা হয়েছে। কোথায় এর চিকিৎসা করা যায় এমন প্রশ্নে তিনি বলেন,এটা আমেরিকা বা ইউরোপবেজড, বিশেষ করে ইউকে, জার্মানি ইউএসএতে কিছু সেন্টার আছে। সেটাও দেশজুড়ে ছড়িয়ে ছিটিয়ে নেই, দু-একটি সেন্টার আছে।

নদিয়ায় রেশন কার্ডের সঙ্গে आधार লিঙ্কের টোপ দিয়ে প্রতারণা

নদিয়া, ২৯ নভেম্বর (হি. স.) : আপনার মোবাইলে একটি ওটিপি গিয়েছে। आधार কার্ডের সঙ্গে রেশন কার্ডের লিঙ্ক করানোর ওটিপি নাশ্বরটা দিন। তা না হলে আপনার রেশন কার্ড বাতিল হয়ে যেতে পারে। এখনও ওটিপি না পেলে आधार কার্ডের নাশ্বর ও যাবতীয় তথ্য আমাদের জানান। আচমকা কল করে এভাবে বাসিন্দাদের आधार লিঙ্কের টপ দিয়ে প্রতারণার নয়া ফাঁদ পাতছে প্রতারকরা। সেই ফাঁদে পা দিয়ে অনেকেই প্রতারণার শিকার হচ্ছেন। সম্প্রতি এই ধরনের বেশ কয়েকটি ঘটনা গোয়েন্দাদের নজরে এসেছে। মূলত সাইবার প্রতারকরা মায়াজাদায় সুকৌশলে প্রতারণার জাল ছড়াচ্ছে। যদিও প্রশাসনের কর্তারা রেশন ডিলার, খাদ্যদপ্তরও বাংলা সহযাতি কেন্দ্র থেকেই আধারের সঙ্গে রেশন কার্ডের লিঙ্ক করানোর পরামর্শ দিচ্ছেন।

নদিয়ার কুন্দনগর সাইবার ক্রাইম থানার আইসি রাজেশ গুপ্তা বলেন, সাইবার অপরাধের শিকার হয়ে

প্রতিদিনই বিভিন্ন থানায় অভিযোগ জমা পড়ছে। অনেক সচেতন হওয়া সত্ত্বেও আজুন্টাই প্রতারণার ফাঁদে পা দিচ্ছেন। এই ধরনের ফোন এলে অবশ্যই সতর্কতার সঙ্গে কথা বলা প্রয়োজন। প্রয়োজনে সংশ্লিষ্ট দপ্তরের সঙ্গে সরাসরি উপভোক্তরা যোগাযোগ করতে পারেন। গ্রাহকরা সতর্ক হলেই সাইবার প্রতারণার ঘটনা এড়ানো সম্ভব। গোয়েন্দা সূত্রে জানা গিয়েছে, লকডাউনের সময় সোশ্যাল মিডিয়াকে হাতিয়ার করে একাধিক সাইবার ক্রাইমের ঘটনা ঘটছে। জালিয়াতি চক্রের সঙ্গে যুক্ত দুর্ভুক্তীরা প্রতিদিনই নতুন নতুন ফন্দি আঁটছে। কখনও নতুন চেক বই কিংবা এটিএম কার্ডের জন্য বাঙ্কে আসার দরকার নেই, ফোনে ব্যাঙ্কের তথ্য জানালেই বাড়িতে বসে সুবিধা মিলবে বলে টোপ দেওয়া হচ্ছে। আবার কখনও লক্ষীর ভাভার বা স্টুডেন্ট ক্রেডিট কার্ডের সুবিধা দেওয়ার নাম করেও কারসাজি করছে প্রতারকরা। এবার आधार কার্ডের সঙ্গে রেশন কার্ডের

লিঙ্ক করার নাম করে জাল বিস্তার করছে সাইবার অপরাধীরা। তদন্তকারীদের দাবি, এই ধরনের ফোনকলের জন্য অপরাধীরা মূলত ইন্টারনেট কলকেই বেছে নেয়। ফলে বেশিরভাগ সময় ওই মোবাইল নম্বরের সূত্র ধরে অপরাধীদের নাগালে পাওয়া কার্যকরী অসম্ভব হয়ে ওঠে।এছাড়া করোনা পরিস্থিতিতে বিভিন্ন অনলাইন শপিং করেকগুণ বেড়েছে। ফলে বাড়িতে বসে বিভিন্ন অ্যাপ কিংবা অনলাইনে কেনাকাটা করছেন অনেকে।

এজন্য অনেক সময় অর্ডার করার পর গ্রাহকদের একাউন্ট থেকে অনলাইন পেমেন্টের মাধ্যমে বিল মিটাও হয়। ফলে গ্রাহকদের একাউন্ট হাতাতে রাষ্ট্রায়ত্ত্ব ব্যাঙ্কের পরিচয় দিয়ে নামি কোম্পানির কাস্টমার প্রক্যারের নামে কল করার তথ্যটিতে হয়েছেন বহু সাধারণ মানুষ। জানা গিয়েছে, অন্যান্য জেলার মতো নদিয়াতেও आधार কার্ডের সঙ্গে রেশন কার্ডের লিঙ্ক করার কাজ পুরোদমে চলছে। অনেকে এখনও

পর্যন্ত লিঙ্ক করতে পারেননি। নদিয়ার ফুলিয়ার বাসিন্দা মোহিত বসাক বলেন, রেশন আনতে গেলে লিঙ্ক নেই বলে জানানো হচ্ছে। ফলে আগামী দিনে রেশন পাওয়া সম্ভব নয়। এজন্য আমি রানামাটি খাদ্য ও সরবরাহ দপ্তরে লাইন দিয়ে ক্রিক করিয়েছি। কিন্তু তারপরও রেশন ডিলার একই কথা বলছেন। ফলে আগামী দিনে রেশন পাওয়া নিয়ে সংশয় তৈরি হয়েচ্ছে। খাদ্য দপ্তরের এক আধিকারিক বলেন, অনেক সময় সার্ভেরের সমস্যার কারণে লিঙ্কের কাজ সম্পূর্ণ হয় না। যাদের ক্ষেত্রে এই সমস্যা রয়েছে তাঁদের পরবর্তীতে খাদ্যদপ্তর কিংবা রেশন ডিলারের সঙ্গে যোগাযোগ করা জরুরি। তবে আমরা কখনোই গ্রাহকদের ফোন করে ওটিপি চেয়ে লিঙ্ক করার প্রতারণা নিয়ে বহু সাধারণ মানুষ। জানা গিয়েছে, অন্যান্য জেলার মতো নদিয়াতেও आधार কার্ডের সঙ্গে রেশন কার্ডের লিঙ্ক করার কাজ পুরোদমে চলছে। অনেকে এখনও

ঋষিকেশ থেকে প্রধানমন্ত্রী মোদীর জনসভায় অংশ নেবেন ১০ হাজার কর্মী

ঋষিকেশ, ২৯ নভেম্বর (হি.স.) : ভারতীয় জনতা পার্টির ঋষিকেশ বিধানসভায় ৪ ডিসেম্বর দেবাদুনে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর প্রজ্ঞাপিত জনসভার বিষয়ে কবিরা চৌরা আশ্রমে দলের পদাধিকারী ও কর্মীদের সঙ্গে পরিকল্পনা সভা অনুষ্ঠিত হয়।

বিধানসভার স্পিকার প্রেমচাঁদ আগরওয়াল বলেন, প্রধানমন্ত্রী মোদীর জন্য মানুষের মধ্যে ব্যাপক

উতাহ রয়েছে। প্রধানমন্ত্রীর সমাবেশকে জমকালা এবং ঐতিহাসিক করতে, ঋষিকেশ বিধানসভা থেকে দশ হাজারেরও বেশি কর্মী মোদীর জনসভায় দেবাদুনে পৌঁছাবেন। তিনি বলেন, ঋষিকেশ থেকে যেসব যানবাহন ছাড়বে তাদের কনভয় একসঙ্গে যাবে। এতে বিজেপির পক্ষে পরিবেশ তৈরি হবে।

রাজ্যের সাধারণ সম্পাদক রাজেন্দ্র

ভান্ডারী বলেন, এটা আমাদের সৌভাগ্য যে এমন একজন সফল প্রধানমন্ত্রী আমাদের মাঝে উপস্থিত আছেন। তাই কর্মীদের সর্বোচ্চ সংখ্যক সমবেত হয়ে উদ্যমে সত্বর জন্য বের হতে হবে। কোনো শ্রমিককে বিনা নোটিশে চলে যেতে হবে না। তিনি বলেন, নিনে দায়িত্বের কথা বিবেচনা করে এই জনসভা সফল করা প্রতিটি কর্মীর কর্তব্য।

দেবাদুদন জেলা ইনচার্জ ময়্যাক গুপ্তা বলেন, প্রতিটি প্রোগ্রামে আধিকারিকদের শতভাগ উপস্থিতি থাকতে হবে। তিনি বলেন, যেসব কর্মীরা বৈঠকে যোগ দিতে পারেননি তাদের অনুপস্থিতির বিষয়টি উর্ধতন কর্মকর্তাদের জানাতে হবে। তিনি বলেন, প্রতিটি কর্মসূচিতে কর্মীদের উৎসাহের সঙ্গে অংশগ্রহণ করতে হবে।

ধ্বনি ভোটে পাস কৃষি আইন প্রত্যাহার বিল, ‘সংসদের গরিমা নষ্ট,’ প্রতিক্রিয়া অধীর চৌধুরীর

কলকাতা, ২৯ নভেম্বর (হি. স.) : সংসদের দুই কক্ষেই ধ্বনি ভোটে পাস কৃষি আইন প্রত্যাহার বিল। আর এই নিয়ে ক্ষুব্ধ কংগ্রেস নেতা অধীর চৌধুরী। এদিন লোকসভায় সিদ্ধান্ত পাশ হওয়া পর লোকসভায় ধ্বনি ভোটে পাস কৃষি আইন প্রত্যাহার বিল নিয়ে প্রতিক্রিয়া কংগ্রেস নেতা অধীরাবাবু বলেন, “সংসদের এতদিনের ঐতিহ্য নষ্ট। মোদি সরকার যে মন

থেকে বিল প্রত্যাহার করতে চায়নি সেটা স্পষ্ট।” “মন থেকে চাইলে কৃষকদের অন্যান্য দাবি-দাওয়া নিয়ে আমরা যে আলোচনা চাইছিলাম সেটা কেন মানা হল না?” অধীর চৌধুরীর। আলোচনা ছাড়াই বিল পাস হওয়ায় সরব কংগ্রেস। এদিন অধীরাবাবু বলেন, “সংসদের গরিমা নষ্ট। সংসদে অন্তত বন্লার সুযোগ দেওয়া উচিত। আমরা আলোচনা করতে

চাই। কিন্তু সরকার সেই চর্চায় রাজি নয়। সরকার কেন ভয় পাচ্ছে, জানি না। আমরা শুধু আলোচনা চেয়েছিলাম। বিরোধীদের বন্লার সুযোগ দেওয়া হয় না। কৃষকদের চাপে পড়ে বিল প্রত্যাহার, মনের ভাষা যোঝেনি সরকার।” অধিবেশনের প্রথম দিনেই কেন্দ্রের তরফে কৃষি আইন প্রত্যাহার বিল পেশ করেন কেন্দ্রীয় কৃষিমন্ত্রী নরেন্দ্র সিং

তোমর। তার আগেই আন্দোলনের জেরে মৃত কৃষকদের তালিকা তৈরি ও মৃতদের পরিবারকে ক্ষতিপূরণ দেওয়ার দাবিতে আজ জাতিসভায় আলোচনা চেয়ে মূলতুবি প্রস্তাব আনে কংগ্রেস। পরিস্থিতির গুরুত্ব বিচার করে বিজেপি ও কংগ্রেসের তরফে ছইপ জারি করে লোকসভা ও রাজ্যসভার সাংসদদের উপস্থিত থাকতে বলা হয়।

মাইক্রো ফিন্যান্সের ঋণ রেহাই প্রকল্পে ডিমা হাসাও জেলার ৭৫ জন মহিলাকে ২৫ হাজার টাকার চেক প্রদান

হাফলং (অসম), ২৯ নভেম্বর (হি.স.) : মাইক্রো ফিন্যান্সের ঋণ রেহাই প্রকল্পে ডিমা হাসাও জেলার ৭৫ জন মহিলাকে ২৫ হাজার টাকার চেক প্রদান করা হয়েছে। আজ সোমবার বিকেলে হাফলং জেলা গ্রন্থাগার প্রেক্ষাগৃহে এক অনুষ্ঠানে ২৫ হাজার টাকার চেক তুলে দিয়েছেন উত্তর কাছাড় পার্বত্য পরিষদের কার্যবিবলী সদস্য নান্দখাং মার, পারিষদ লিটন চক্রবর্তী এবং জেলাশাসক নাজরিন আহমেদ।

ডিমা হাসাও জেলায় যাঁরা মাইক্রো ফিন্যান্সের ঋণ কিস্তিতে নিয়মিত ফিরিয়ে দিচ্ছিলেন ওই সকল মহিলাকে ২৫ হাজার টাকার চেক তুলে দেওয়া হয়েছে আজ। ডিমা হাসাওয়ের জেলাশাসক নাজরিন আহমেদ বলেন, প্রথম পর্যায়ে রাজ্যের ১১ লক্ষ মহিলার হাতে ২৫ হাজার টাকার চেক পাঠানো হবে। ডিমা হাসাও জেলায় আজ মোট ৭৫ জন মহিলাকে এই প্রকল্পের চেক বিতরণ করা হয়েছে। মাইক্রো

ফিন্যান্সের ঋণ রেহাই প্রকল্পটি রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী হিমন্ত বিশ্ব শর্মার স্বপ্ন ছিল। জেলাশাসক বলেন, গতকাল রবিবার তেজপুরে মুখ্যমন্ত্রী হিমন্ত বিশ্ব শর্মা এই প্রকল্পের সূচনা করেছিলেন। আগামী ২৮, ২৯ এবং ৩০ নভেম্বর রাজ্যর বিভিন্ন জেলায় মাইক্রো ফিন্যান্সের ঋণ গতকাংশে প্রদান করা হবে। ১১ লক্ষ মহিলার হাতে তুলে দেওয়া হবে, যাঁরা ঋণের কিস্তি নিয়মিত পরিশোধ করছিলেন। তাদের ২৫

হাজার টাকার চেক তুলে দেওয়া হবে। উল্লেখ্য, বিধানসভা নির্বাচনের আগে নির্বাচনী প্রায়র অভিযানে হিমন্তবিশ্ব শর্মা মাইক্রো ফিন্যান্সের গুণগ্রহীতাদের রেহাই দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন। ওই প্রতিশ্রুতি অনুযায়ী সরকার গঠন হওয়ার ছয় মাসের মধ্যেই গতকাল রবিবার মুখ্যমন্ত্রী হিমন্তবিশ্ব শর্মা মাইক্রো ফিন্যান্সের ঋণ রেহাই প্রকল্পের সূচনা করেছেন।

সর্বভারতীয় স্তরে শক্তি বাড়ানোর রূপরেখা তৈরিতে বৈঠক মমতার

কলকাতা, ২৯ নভেম্বর (হি. স.) : লক্ষ্য, ২০২৪ সালের লোকসভা নির্বাচন। তা নিয়েই সোমবার সন্ধ্যায় কালীঘাটে ওয়াকিং কমিটির বৈঠকে বসল তৃণমূল। ওই নির্বাচন নজরে রেখে এখন থেকেই সব রকম প্রস্তুতি নেওয়া শুরু হবে, বৈঠক শেষে সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে এমনটাই জানানেন তৃণমূল মুখপাত্র তথা রাজ্যসভার সাংসদ ভেরেক ও ব্রাহ্মেন। পাশাপাশি তিনি জানান, বৈঠকে সর্বসম্মতিতে স্থির হয়েছে, নেত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ই শেষ কথা।



তৃণমূলের ওয়াকিং কমিটির বৈঠকে সিদ্ধান্ত হয়, বিজেপি-র বিরুদ্ধে লড়াইয়ে নামতে সর্বভারতীয় দল হিসেবে এখন থেকে শক্তি বাড়ানোর কাজ শুরু হয়ে যাবে। সূত্রের খবর, বিজেপি বিরোধিতা করে কংগ্রেসকে বাদ দিয়ে ‘একলা চলো’ নীতি নিয়ে ঘাসফুল শিবির। তবে কংগ্রেস তৃণমূলের সঙ্গে আসতে চাইলে ঋগত জানাবে মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের দল। ভেরেক বলেন, “দল বড় হচ্ছে। আমরা কাংটিতে ২১ জন সদস্য রয়েছে। গ্রেঞ্জিং পাটি। ২০২৪ সালে গোটা দেশকে পথ দেখাবে তৃণমূল। সর্বভারতীয় স্তরে শক্তি বাড়ানোর কাজ এখন থেকেই শুরু হবে।”

দলের পরবর্তী ওয়াকিং কমিটির বৈঠক দিল্লিতে হবে বলেই জানানেন সাংসদ। প্রাথমিক ভাবে, দলের সংবিধানেও বেশ কিছু পরিবর্তন করা হবে বলে জানিয়েছেন ভেরেক। তাঁর কথায়, “তৃণমূলের এদিন পরিবর্তন হচ্ছে না। শুধু দলের সংবিধান পরিবর্তন করা হবে।” তিনি আরও জানান, বর্তমানে তৃণমূলের ওয়াকিং কমিটিতে ২১ জন সদস্য রয়েছে। কাংটিতে ২১ জন সদস্য রয়েছে। গ্রেঞ্জিং পাটি। ২০২৪ সালে গোটা দেশকে পথ দেখাবে তৃণমূল। সর্বভারতীয় স্তরে শক্তি বাড়ানোর কাজ এখন থেকেই শুরু হবে।

বাড়ানো হবে। আর সেই বিষয়ে শেষ সিদ্ধান্ত নেবেন দলনেত্রী মমতা। ভেরেকের কথায়, “আগামী দিনে দলের সংবিধানে যা যা পরিবর্তন হবে, সে বিষয়ে শেষ সিদ্ধান্ত নেবেন মমতাদি-ই। ওয়াকিং কমিটিতে পরবর্তী কালে কাদের নেওয়া হবে, সে বিষয়েই চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত মমতাদিহই।” এদিন বৈঠকে ওয়াকিং কমিটির সদস্যরা ছাড়াও হাজির ছিলেন প্রিপুরা, মেঘালয়, উত্তরপ্রদেশ, গোয়ার তৃণমূল নেতারা। বৈঠকের শুরুতে সূর্যত মুখোপাধ্যায়ের প্রণাণ শ্রদ্ধাঞ্জলি দেওয়া হয়। সর্বভারতীয়স্তরে কীভাবে এগোবে

তা নিয়ে বিস্তারিতভাবে আলোচনা হয়। এদিন ভেরেকের বার্তা, “বাংলা ভারতবর্ষকে যে মাসে পথ দেখিয়েছে। ২০২৪ সালে সারা দেশকে পথ দেখাবে। আমরা গ্রেঞ্জিং পাটি। মমতাদির লড়াই, কর্মীদের মৃত্যু গোটা দেশে পৌঁছে যাচ্ছে। তবে তৃণমূলের ডিএএ পরিবর্তন হচ্ছে না। শুধু দলের সংবিধান পরিবর্তন করা হচ্ছে।” কমিটির ২১ জন সদস্য ছাড়াও এই বৈঠকে উপস্থিত ছিলেন প্রাক্তন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী তথা প্রাক্তন বিজেপি নেতা যশবন্ত সিনহা, মেঘালয়ের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী মুকুল সাংমা, হরিয়ানা থেকে আশোক তনওয়ার, প্রাক্তন জনতা দল ইউনাইটেড (জেডিউ) নেতা পবন বর্মা এবং টেনিস তারকা লিয়েভার পেজ। বৈঠক শেষে পবন বলেন, “আজকের ওয়াকিং কমিটির বৈঠক বিভিন্ন কারণে ঐতিহাসিক। এই বৈঠকের পর থেকে বড় জাতীয় দল হওয়ার জন্য সব রকম পদক্ষেপ করবে তৃণমূল। যাতে আগামী দিনে বিজেপি-র বিরুদ্ধে লড়াইয়ে নামা যায়। আজ দেশের যা অবস্থা, তাতে বিজেপি-র বিরুদ্ধে সবাইকেই আন্দোলনে নামতে হবে। আর মমতাদিকে এই দায়িত্ব নিতে হবে।”

ই-মেইল : rainbowprintingworks@gmail.com

ইজরায়েলেও হানা করোনার নয়া স্টেন ওমিক্রন-এর, আন্তর্জাতিক সীমান্তে জারি নিষেদ্ধাজ্ঞা

জেক্সালেম, ২৯ নভেম্বর (হিস.) : করোনার নতুন ভ্যারিয়ান্ট ওমিক্রন সংক্রমণ আটকাতে আন্তর্জাতিক সীমান্তে নিষেদ্ধাজ্ঞা জারি করার পথে ইজরায়েল। প্রধানমন্ত্রী নাফতালি বেনেট জানান, সোমবার রাত থেকে আগামী ১৪ দিন এই নিয়ম জারি থাকবে। ইজরায়েলে একজনের শরীরে ওমিক্রন সংক্রমিত হয়েছে বলে জানা গিয়েছে। আরও সাত জনের সোয়াব পরীক্ষাগারে পাঠানো হয়েছে। আপাতত তাঁদের নিভৃতাবাসে রাখা হয়েছে। বেনেট বিবৃতি দিয়ে জানান, যারা সম্প্রতি বিদেশ থেকে ইজরায়েলে চুকেছেন, তাঁদের কোয়ারান্টাইনে

থাকার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। সরকারি বিবৃতিতে জানা গিয়েছে, অ্যাপের মাধ্যমে করোনা আক্রান্তের তথ্য নিয়ে সরকার গুরুত্ব বুঝে ভবিষ্যতে পদক্ষেপ করবে। দক্ষিণ আফ্রিকার বৎসোয়ানা, জিম্বাবোয়ে, হংকং, বেলজিয়ামের পর শনিবার জানা গিয়েছে, ব্রিটেন, জার্মানি ও চেক প্রজাতন্ত্রেও ওমিক্রনে আক্রান্তের খোঁজ পাওয়া গিয়েছে। রবিবার তালিকায় নাম তুলেছে অস্ট্রেলিয়াও। দক্ষিণ ওয়েলসে একজনের শরীরে ওমিক্রন ধরা পড়েছে। এর মধ্যেই বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লুএইচও) বিশেষ সতর্কতা জারি করেছে। করোনার নতুন এই প্রজাতি ভয়াবহ হতে

পারে বলে আশঙ্কা প্রকাশ করেছেন বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার করোনার টেকনিক্যাল লিড ডা. মারিয়া খারকোভ। এদিকে, আক্রান্তের সংখ্যা কম থাকতে থাকতেই প্রতিটি দেশকে সতর্ক করে বার্তাও দিয়েছে ডব্লুএইচও। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যাচ্ছে, কোভিড টিকা নেওয়া সত্ত্বেও ওমিক্রনে আক্রান্ত হওয়ার নজির রয়েছে। নয়া সংক্রমণের প্রতিরোধে ফের লকডাউনের দাওয়াই দিয়েছেন মার্কিন বিশিষ্ট ভাইরোলজিস্ট ডা. আর্টিন ফাউচি। তাঁরও দাবি, ডেন্টার থেকে অনেক শক্তিশালী করোনার নতুন প্রজাতি ওমিক্রন।

আফ্রিকার দেশগুলি থেকে এবার ফ্রান্সে হানা দিয়েছে করোনা ভাইরাসের এই নতুন স্ট্রেন। রবিবার এক রিপোর্টে ফ্রান্সের স্বাস্থ্যমন্ত্রক জানিয়েছে, গত ১৪ দিনে আফ্রিকা ফেরত আটজন করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরের ওমিক্রন স্ট্রেন রয়েছে বলে আশঙ্কা করছেন বিশেষজ্ঞরা। কারণ, পরীক্ষার পর আক্রান্তদের শরীরে করোনা অন্য স্ট্রেন যেমন আলফা, বেটা, গামা বা ডেল্টা পাওয়া যায়নি। বলে রাখা ভাল, সম্প্রতি ফ্রান্সের পড়শি দেশগুলিতে একাধিক ব্যক্তির শরীরে ওমিক্রন স্ট্রেন পাওয়া গিয়েছে। এই বিষয়ে ফরাসি বিদেশমন্ত্রী অলিভিয়ার ভেরান বলেন, “যে

মুহূর্ত থেকে আমাদের আশপাশে এই স্ট্রেন পাওয়া গিয়েছে এটা সম্ভব যে আমাদের এখানেও সংক্রমণ শুরু হয়ে গিয়েছে।” পরিস্থিতির মোকাবিলায় ইতিমধ্যে বেশ কয়েকটি ইউরোপীয় দেশের সঙ্গে একমত হয়ে আফ্রিকার সাতটি দেশ থেকে বিমান পরিষেবা বন্ধ করে দিয়েছে ফ্রান্স। উল্লেখ্য, বিশ্বে ক্রমশ বাড়ছে করোনা নতুন প্রজাতিতে আক্রান্তের সংখ্যা। দক্ষিণ আফ্রিকা থেকে ফেরা নেদারল্যান্ডসে যে ৬৬ জনের নমুনা পরীক্ষার জন্য দেওয়া হয়েছিল, তাঁদের মধ্যে ১৩ জনের শরীরে ওমিক্রনের স্ট্রেন মিলিছে বলে খবর।

শিক্ষক স্বল্পতায় পঠন পাঠন লাটে উঠেছে রামদয়াল প্রাথমিক বিদ্যালয়ে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ নভেম্বর।। শিক্ষা উন্নয়নে রাজ্য সরকারের গালভরা প্রতিশ্রুতি ও বাস্তব ভিন্নতর। শিক্ষকের অভাবে পঠন-পাঠন লাটে উঠেছে রাম দয়াল ঠাকুর পাড়া জুনিয়র বেসিক স্কুলে।হেলদোল নৈই শিক্ষা দপ্তর এবং শিক্ষামন্ত্রী। শিক্ষক স্বল্পতায় ধুকছে সিমনা বিধানসভার হেজামারা বিদ্যালয় পরিদর্শক অফিসের অধীন রামদয়াল ঠাকুর পাড়া জেবি স্কুলটি।হেজামারার পশ্চিম তমাকারি ভিলেজে রয়েছে বিদ্যালয়টি।এই বিদ্যালয়টির ইনচার্জ রামকৃষ্ণ দেববর্মা।মোট শিক্ষক রয়েছে

চারজন।ছাত্র-ছাত্রীর সংখ্যা ১৮ জন।এই ৪ জন শিক্ষকের মধ্যে ইনচার্জ রামকৃষ্ণ দেববর্মার সামনের ডিসেম্বর মাসেই অবসর নিচ্ছেন।যার ফলে উনি বর্তমানে ছুটি নিয়ে কাটাচ্ছেন।জানালেন বিদ্যালয়ের এক শিক্ষক উত্তম কুমার দেববর্মা।উনি আরও জানান অন্য আরেক শিক্ষক শারীরিক অসুস্থতার কারণে প্রায়শই স্কুলে আসেন না।এমতাবস্থায় বিদ্যালয়টিতে দুজন শিক্ষক রয়েছেন।তারাই সবকিছু পরিচালনা করছেন।প্রশ্ন উঠছে, পাটনি ক্লাসের ছাত্র-ছাত্রীদের পঠন-পাঠন কি করে সম্ভব দুইজন শিক্ষকের মাধ্যমে।বিদ্যালয়টিতে অনান্য আরো সমস্যা থাকলেও বর্তমানে

মুখ্য সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে শিক্ষক স্বল্পতাই।বিদ্যালয়ের শিক্ষক উত্তম দেববর্মা জানান, অতি সন্ত্বর বিদ্যালয়টিতে ন্যূনতম দুই তিন জন শিক্ষকের প্রয়োজন।বিদ্যালয়ের শিক্ষক স্বল্পতার বিষয়টি নিয়ে হেজামারা বিদ্যালয় আধিকারিকও অবগত রয়েছেন।তারপরও এই শিক্ষক সংকট দূরীকরণে যথাযথ উদ্যোগ গ্রহণ করছেন না বলে অভিমত প্রকাশ করেন পশ্চিম তমাকারি ভিলেজের অভিভাবক মহল। ছাত্র-ছাত্রীরা বিদ্যালয়ে এসে বসে বসে পাথর নুড়ি নিয়ে খেলা করে।কারণ এক শ্রেণিকক্ষে ক্লাস চললে অন্য শ্রেণিকক্ষের জন্য শিক্ষক থাকে না।

সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দিতে প্রস্তুত সরকার ফলপ্রসূ অধিবেশন চাইছে দেশ : প্রধানমন্ত্রী

নয়াদিল্লি, ২৯ নভেম্বর (হিস.): শুরু হয়ে গেল সংসদের শীতকালীন অধিবেশন। শীতকালীন অধিবেশন শুরু হওয়ার প্রাক্কালে প্রধানমন্ত্রী জানানলেন, সংসদের শীতকালীন অধিবেশন চলাকালীন সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দিতে প্রস্তুত আমাদের সরকার। সংসদে বিতর্কে অংশ নেওয়া উচিত এবং কার্যধারার মর্যাদা বজায় রাখা উচিত।

মুখ্যমুখি হয়ে প্রধানমন্ত্রী বলেছেন, ‘সংসদের শীতকালীন অধিবেশন চলাকালীন সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দিতে প্রস্তুত আমাদের সরকার। সংসদে বিতর্কে অংশ নেওয়া উচিত এবং কার্যধারার মর্যাদা বজায় রাখা উচিত।’

ফলপ্রসূ অধিবেশনের আহ্বান জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী। সোমবার সংসদ চত্বরে সাংবাদিকদের অধিবেশন। দেশের নাগরিকরা

পুর ও নগর ভোটে ক্যারীকুলের আস্থাও বিজেপির প্রতি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ নভেম্বর।। ত্রিপুরায় বিরোধীরা এবার অন্তত কর্মচারী অসন্তোষ নিয়ে গলা ফাটাবেন না। কারণ, সদ্যসমাপ্ত পুর ও নগর সংস্থার নির্বাচনে অধিকাংশ প্রত্যাঙ্গী শাসকদল বিজেপির প্রতি আস্থা প্রদর্শন করেছেন। নির্বাচনে প্রাপ্ত ভোটের হার দেখে এমনটাই মনে হয়েছে। এ-বিষয়ে আজ সোমবার সন্ধ্যায় সচিবালয়ে সাংবাদিক সম্মেলনে অহিন ও শিক্ষামন্ত্রী রতনলাল নাথ বলেন, ইলেকশন ডিউটি ভোট বিজেপির পক্ষে বেশি পড়েছে।রাজ্য নির্বাচন কমিশনের উদ্ধৃতি দিয়ে তিনি বলেন, পুর ও নগর সংস্থার নির্বাচনে ইলেকশন ডিউটি ভোট পড়েছে ২,৩৮৬টি। এতে বিজেপি পেয়েছে ১,২৭১টি, বামফ্রন্ট ৫৫৯টি, তৃণমূল কংগ্রেস ৫০০টি এবং নির্দল প্রার্থীরা পেয়েছেন ২১টি ভোট। তাঁর দাবি, শতাংশের হিসাবে বিজেপি ৫৩.২৬ শতাংশ, বামফ্রন্ট ২৩.৮৪ শতাংশ এবং তৃণমূল কংগ্রেস ২০.৯৫ শতাংশ ভোট পেয়েছে। প্রসঙ্গত, সদ্যসমাপ্ত পুর ও নগর সংস্থার নির্বাচনে বিজেপি সবকটিতে জয়ী হয়েছে। পুর নিগমে বিরোধীরা ধুরেমুখে সাফ হয়ে গেছে। ৩৩৪টি আসনে বিরোধীরা মাত্র পাঁচটি আসন পেয়েছে।

সংক্রমণ ও মৃত্যু নিম্নমুখী ভারতে ৫৪৪-দিনের মধ্যে সর্বনিম্ন সক্রিয় রোগী

নয়াদিল্লি, ২৯ নভেম্বর (হিস.): ভারতে ফের নিম্নমুখী দৈনিক করোনা-সংক্রমণ, অনেকটাই কমেছে মৃত্যুর সংখ্যাও। রবিবার সারাদিনে ভারতে নতুন করে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন ৮ হাজার ৩০৯ জন। এই সময়ে মৃত্যু হয়েছে ২৩৬ জনের। বিগত ২৪ ঘণ্টায় ভারতে করোনা-মৃত্যু হয়েছেন ৯,৯০৫ জন, ভারতে সুস্থতার হার ৯৮.৩৪ শতাংশ। বিগত ২৪ ঘণ্টায় ভারতে চিকিৎসাধীন করোনা-রোগীর সংখ্যা কমে ১,০৩,৮৫৯-এ পৌঁছেছে, বিগত ২৪ ঘণ্টায় চিকিৎসাধীন রোগীর সংখ্যা হয়েছে ১,৮৩২ জন, ৫৪৪-দিনের মধ্যে দেশে সর্বনিম্ন সক্রিয় রোগী। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, বিগত ২৪ ঘণ্টায় ভারতে নতুন করে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন ৮,৩০৯ জন, যা বিগত কয়েকদিনের তুলনায় অনেকটাই কম। এই

মুহূর্তে শতাংশের নিরিখে ০.৩০ শতাংশ রোগী চিকিৎসাধীন রয়েছেন। ভারতে বিগত ২৪ ঘণ্টায় করোনাভাইরাসের টিকা পেয়েছেন ৪২ লক্ষ ০৪ হাজার ১৭১ জন প্রাপক, ফলে ভারতে সোমবার সকাল আটটা পর্যন্ত ১,২২,৪১,৬৮,৯২৯ জনকে কোভিড টিকা দেওয়া হয়েছে। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য মন্ত্রকের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, বিগত ২৪ ঘণ্টায় ২৭৬ জনের মৃত্যুর পর ভারতে কোভিড-১৯ ভাইরাসে মৃতের সংখ্যা বেড়ে হল ৪,৬৮,৭৯০ জন (১.৩৬ শতাংশ)। ভারতে সুস্থতার সংখ্যা অনেকটাই বাড়ল, রবিবার সারা দিনে ভারতে করোনা-মৃত্যু হয়েছেন ৯,৯০৫ জন। সোমবার সকাল আটটা পর্যন্ত ভারতে মোট সুস্থ হয়েছেন ৩,৪০,০৮,১৮৩ জন করোনা-রোগী, শতাংশের নিরিখে ৯৮.৩৪ শতাংশ।

গত অধিবেশনে তিক্ত এবং অপ্রীতিকর অভিজ্ঞতা এখনও আমাকে কষ্ট দেয় : ভেক্সইয়া নাইডু

নয়াদিল্লি, ২৯ নভেম্বর (হিস.) : সোমবার রাজ্যসভার চেয়ারম্যান এম ভেক্সইয়া নাইডু গত অধিবেশনে বিরোধী নেতারা মেডাভরে সদনের মর্যাদা ক্ষুণ্ণ হওয়ার ঘটনায় সরকারের অবস্থান সম্পর্কে নরাণা করেছেন, সেই অপ্রীতিকর অভিজ্ঞতা এখনও আমাদের কষ্ট দেয়। চেয়ারম্যান সদস্যদের বলেন, ক্ষমতাসীন দল গত অধিবেশনে কিছু সদস্যের আচরণের বিস্তারিত তদন্ত চায়। এ বিষয়ে তিনি বিভিন্ন দলের নেতাদের সঙ্গে যোগাযোগ করেছেন। তাদের কেউ কেউ সাফ জানিয়েছিলেন, তাদের সদস্যরা কোনো তদন্তে জড়িত হবে না। একইসঙ্গে কয়েকজন নেতা গত অধিবেশনে সংসদের কার্যক্রম লান্হিচ্যুত হওয়ার ঘটনায় উদ্বেগ প্রকাশ করেন এবং অনিয়ন্ত্রিত ঘটনার নিন্দা জানান। তিনি বলেন, এটি আশা করা হয়েছিল যে সদন গত অধিবেশনের

ঘটনাবলীর উপর তার ক্ষোভ প্রকাশ করবে। এছাড়াও সেই ঘটনার ক্ষোভ প্রকাশ করা আত্মসমালোচনা করবে এবং এর পুনরাবৃত্তি প্রতিরোধ করবে। এই ধরনের আশা তাদের সঠিকভাবে সমস্যার সমাধান করতে সাহায্য করবে। দুর্ভাগ্যজনক যে এটি ঘটিনি। গত অধিবেশন চলাকালীন ১১ আগস্ট সাধারণ বীমা ব্যবসা (জাতীয়করণ) সংশোধনী বিল পাসের সময় হাউস অনিয়ন্ত্রিত উন্নয়ন প্রত্যক্ষ করেছিল। বিরোধী দলগুলি অভিযোগ করেছিল, বিল পাসের সময় মহিলা সদস্য সহ সংসদ সদস্যদের হয়রানি করার জন্য সংসদের নিরাপত্তার বাইরের লোকদের আনা হয়েছিল। অন্যদিকে, ওই সময় ক্ষমতাসীন দলের কয়েকজন মন্ত্রী চেয়ারম্যানের সঙ্গে দেখা করে বিরোধী দলের কয়েকজন সাংসদদের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নেওয়ার দাবি জানান।



১০৩২৩ এর এক প্রতিনিধি। শিক্ষা দপ্তরের অধিকর্তার সাথে সাক্ষাৎ করেছেন সোমবার। ছবি নিজস্ব।

নির্বচনোত্তর সন্ত্রাস ও চাঁদার জুলুম বন্ধ করার দাবী জানাল তৃণমূল

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৯ নভেম্বর।। নির্বাচনোত্তর সন্ত্রাস ও চাঁদার জুলুম বন্ধ করার জন্য জোরালো দাবি জানিয়েছেন তৃণমূল কংগ্রেসের রাজ্য স্িয়ারিং কমিটির কনভেনার সুবল ভৌমিক। বিভিন্ন স্থানে নির্বাচনোত্তর সন্ত্রাস চলেছে বলে অভিযোগ এনেছেন তৃণমূল কংগ্রেসের রাজ্য কনভেনার সুবল ভৌমিক। বিভিন্নস্থানে বিরোধীদের উপর চাঁদার জুলুম চালানো হয়েছে বলেও তিনি অভিযোগ করেন।অবিলম্বে এ ধরনের কার্যকলাপ বন্ধ করার জন্য তিনি রাজ্য সরকার ও প্রশাসনের কাছে দাবি জানিয়েছেন। নির্বাচনী ফলাফল সংক্রান্ত বিষয়ে তৃণমূল কংগ্রেসের কনভেনার সুবল বাবু বলেন এই রাজ্যের মানুষ সরকারপক্ষকে জবাব দিয়েছে। রাজ্যের শাসক দল বলেছিল ২ শতাংশ ভোটও পাবে না তৃণমূল কংগ্রেস। ভোটের ফলাফলে প্রমাণ

করেছে আগামী দিনে তৃণমূল কংগ্রেসকে চায় রাজ্যের জনগণ। আসন্ন বিধানসভা নির্বাচনকে সামনে রেখে তৃণমূল কংগ্রেসের

রাজ্যজুড়ে রাজনৈতিক তৎপরতা ব্যাপকভাবে বৃদ্ধি করবে বলেও জানিয়েছেন তৃণমূল কংগ্রেসের কনভেনার সুবল ভৌমিক।

দিল্লিতে ফের খুলল স্কুল বাতাস এখনও দূষিতই!

নয়াদিল্লি, ২৯ নভেম্বর (হিস.): মাত্রাতিরিক্ত বায়ুদূষণের জন্য রাজধানী দিল্লিতে বন্ধ রাখা হয়েছিল সমস্ত স্কুল ও কলেজ। রাজধানীর বাতাস এখনও দূষণ-মুক্ত হয়নি, এমতাবস্থায় সোমবার থেকে দিল্লিতে ফের খুলে গেল স্কুল। এদিন দিল্লির স্কুলগুলিতে শুরু হয়েছে সমস্ত ক্লাসের পঠনপাঠন। শুধুমাত্র স্কুল নয়, এদিন থেকেই দিল্লিতে খুলেছে কলেজ-সহ সমস্ত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান। নির্মাণকাজ বন্ধ, অত্যাবশ্যক নয় এমন ট্রাক চুকতে দেওয়া হচ্ছে না। বহু প্রচেষ্টা সত্ত্বেও দিল্লির বাতাস দূষণ মুক্তই হচ্ছে না। সোমবারও দূষণের করবলে ছিল দিল্লি ও এনসিআর-এর বাতাস। ধোঁয়াশা ছিল অনেকটাই বেশি, দিল্লির বাতাসের বায়ুগত মান এদিন ছিল “ভীষণ খারাপ”। এই দূষণের মধ্যে স্কুল ফের খুলে যাওয়ায় অভিভাবকরা যথেষ্ট চিন্তিত। স্কুলগুলিতে ছাত্র-ছাত্রীদের উপস্থিতি যে এদিন খুব বেশি ছিল, তা বলা যাবে না।

অসম ত্রিপুরা সীমান্তে অসম পুলিশের হাতে আটক শুকনো গাঁজা সহ এক পাচারকারী

নিজস্ব প্রতিনিধি, চুড়াইবাড়ি, ২৯ নভেম্বর।। আবারো অসম ত্রিপুরা সীমান্তে অসম পুলিশের হাতে আটক শুকনো গাঁজা সহ এক পাচারকারী মূলত আট নং আসাম আগরতলা জাতীয় সড় ককে করিডোর করে রাজ্য থেকে গাঁজা সহ অবৈধ প্রবেশকারী অনায়াসে বহিঃ রাজ্যে প্রবেশের সময় বহিঃ রাজ্যের পুলিশ আটক করলেও রাজ্য পুলিশ ঠুঁটো জগন্নাথের ভূমিকা পালন করছে। প্রশ্ন চিহ্নের মুখে রাজ্য পুলিশ ও সীমান্তের নিরাপত্তা নিয়ে তেমনি সোমবার সন্ধ্যায় অসমের করিমগঞ্জ জেলার অসম ত্রিপুরা সীমান্তের চু রাইবাড়ি ওয়াচ পোস্টের পুলিশের হাতে আটক গাঁজা সহ এক পাচারকারী। সোমবার সন্ধ্যায় এসে শূণ্য এক এনসি শূণ্য দুই চার দুই নম্বরের

সীমা ট্রেভেলসে নৈশ্য বাসে করে তেলিয়ামুড়া থেকে গুয়াহাটি যাওয়ার পথে রাজ্য পেরিয়ে অসমের চু রাইবাড়ি ওয়াচ পোস্টের পুলিশের নাকা চেকিংয়ে শুকনো গাঁজা সহ ধরা পড়ল এক ব্যক্তি।ধৃতের নাম উমেশ কুমার রায়(৩০)।পিভার নাম মৃত মতি রায়। ধৃতের বাড়ি বিহারের পাটনার সাবাল পুরের গুলিমহাতিয়ায়াক এলাকায়।তার কাছ থেকে তিনটি প্যাকেটে হয় কেজি শুকনো গাঁজা উদ্ধার হয় যার বাজার মূল্য আনুমানিক বাট হাজার টাকার মত হবে বলে জানিয়েছে অসম পুলিশ।ধৃতের বিরুদ্ধে এনডিপিএস ধারায় মামলা হাতে নিয়েছে পুলিশ।বর্তমানে হাটক ব্যক্তিভে অসম পুলিশের হেটাক্তে রেখে জেরা করছে পুলিশ জানা গেছে



একটি পিঠ ব্যাগে করে এই গাঁজা গুলি নিয়ে যাচ্ছিল। পাশাপাশি ধৃতকে মঙ্গলবার করিমগঞ্জ জেলা আদালতে সোপর্দ করা হবে বলে জানিয়েছেন চু রাইবাড়ি ওয়াচ

পোস্টের ইনচার্জ মিস্ট্র শীল।তবে বারংবার রাজ্য পেরিয়ে অসমে প্রবেশের পথে অসম ত্রিপুরা সীমান্তের চু রাইবাড়ি ওয়াচ পোস্টের পুলিশের হাতে গাঁজা সহ

অবৈধ প্রবেশকারীদের আটক করলেও রাজ্য পুলিশ সে ব্যাপারে কুঙ্গ নিরায়।আর তাতে উভয় সীমান্তের স্থানীয়দের মধ্যে দেখা দিয়েছে হাজারো প্রশ্ন।