



# জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৮ তম বছর



অনলাইন সংস্করণ : www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 27 February 2022 ■ আগরতলা ২৭ ফেব্রুয়ারী, ২০২২ইঁ ■ ১৪ ফাল্গুন ১৪২৮ বঙ্গাব্দ, রবিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

কংগ্রেসের যোগদান সভায় বাইক বাহিনীর হামলা, ভাঙ্গুর, মহিলাসহ রক্ষাকৃত পাঁচ পাল্টা আক্রমণ বিজেপির বনমালীপুর মন্ডল অফিসে, পুলিশের লাঠিচার্জ, কাঁদানে গ্যাস

## রাজনৈতিক হিংসায় অগ্রিগত রাজধানী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ ফেব্রুয়ারী।

বিধানসভা নির্বাচনের আরও প্রায় এক বছর বাকি। এরই মধ্যে রাজ্যে রাজনৈতিক পরিস্থিতি ক্রমেই উৎপন্ন হয়ে উঠেছে। রাজনৈতী আগরতলা শহরের মাঠচানুমনীতে কংগ্রেসের একটি যোগদান সভায় কাহিনি বাইক বাহিনীর অত্যাচার হামলার ঘটনায় অগ্রিগত পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়েছে রাজধানীতে।

হামলা, পাল্টা আক্রমণ, বিক্ষেপ মিছিলে পেট্রোল বোমা নিষিকের ঘটনার পাশাপাশি পুলিশের শুরু লাঠিচার্জ এবং কাঁদানে গ্যাসের সেল ফাঁটানো হয়েছে। বিক্ষেপ এই ঘটনায় কংগ্রেসের কর্মী সমর্থকরা মন্ডল আক্রমণ হয়েছেন তেমনি সাধারণ মানুষ তথ্য পথচারীরাও রক্ষণে রয়েছেন।

সংবাদে প্রকাশ, শনিবার বিকেলে রাজধানীর মঠ চৌকাহনী এলাকা উৎপন্ন হয়ে উঠে। এখন বিকেলে কংগ্রেসের একটি যোগদান সভা ছিল মঠ চৌকাহনী এলাকায়। পুরুষেরা অন্যান্য যোগদান সভায় সঠিক সবর মতো শুরু হয়। বিক্ষেপ আমরকা বাইক বাহিনী মাথায় হেলনেট পরে এবং কালো সানগাম পরে কংগ্রেসের মধ্যের উপর ইট-পাটকেল দিয়ে সিঁ ছুটে পড়ে শুরু করে।

কংগ্রেসের মধ্যে পরিস্থিতি ভয়াবহ রূপ ধারণ করে। বাইক বাহিনীর হামলার বেশ কয়েকজন রক্ষাকৃত হয়। আহত হয়ে সুন্দীপ রায় বর্মণ। পাল্টা সময় কংগ্রেসের কর্মী সমর্থকরা পাল্টা প্রতিরোধ গড়ে তুলে ভাঙ্গুর করে বনমালীপুর মন্ডল অফিস।

পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনন্দে ঘটনাস্থলে ছুটে যাও।

বিশাল পুলিশ, টি এস আর সহ সিআরপিএফ জওয়ান।

কিন্তু পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনন্দে হিমশিম খেতে হয়



কংগ্রেসের যোগদান সভায় বাইক বাহিনীর হামলায় রক্ষাকৃত অবস্থায় রাজপথে ছুটিয়ে পড়েন মহিলা। ছবি নিজস্ব।

পুলিশকে। পারে কংগ্রেসের কর্মী এলাকায় বিক্ষেপ মিছিল সংঘটিত করে। আহত কর্মী-সমর্থকদের নিয়ে যাওয়া হয়।

আহত কর্মী-সমর্থকদের নিয়ে যাওয়া হয়।

আহত কর্মী সমর্থকদের নিয়ে যাওয়া হয়।

আহত কর্মী-সমর্থকদের নিয়ে যাওয়া হয়।



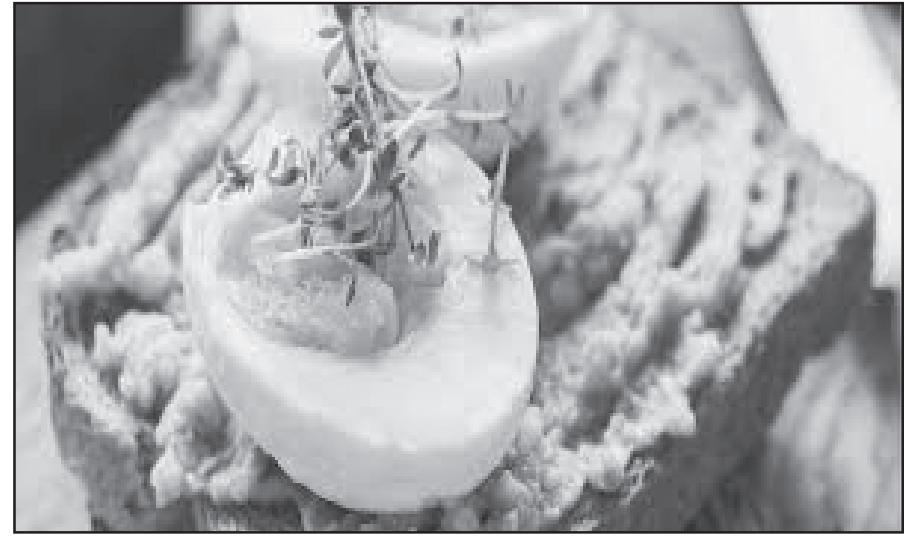


# ବ୍ୟାକ୍‌ରୂପିତା

# ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

# ডায়াবিটিসের শিকার ? সহজ এই ৩ রেসিপি রইল আপনার জন্য



আজকাল পচুর মানুষ ডায়াবিটিসের সমস্যায় ভুগছেন। দিনকাল এমন জায়গায় গিয়ে ঠেকেছে, যেখানে উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবিটিসে ভোগার নির্দিষ্ট কোনও বয়স নেই। অল্প বয়সীরাও আক্রান্ত হচ্ছেন। রোজ রোজ বেড়ে চলা এই সব সমস্যার জন্য পুষ্টিবিদ্রোহী দায়ী করছেন আমাদের রোজকার জীবনযাত্রাকেই। দিনের পর দিন মেনে চলা মানসিক চাপ, অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাত্রা, অত্যধিক ফাস্টফুড খাওয়া এবং কোনও রকম ওয়ার্ক আউট না করাই কিন্তু এর পিছনে দায়ী।

নিয়ন্ত্রণে রাখা অসুবিধার। আর রক্তে শ্লুকোজের ভারসাম্য বজায় রাখতে থাইসেমিরিক ইনডেক্স কর, এমন সব খাবারই কিন্তু রাখতে হবে তালিকায়। আর তাই রাইল তিনিটি সুস্থাদু একফাস্ট রেসিপি। এইসব রেসিপি যেমন খেতে ভাল তেমনই কিন্তু পুষ্টিতেও ভরপুর। কোকোনাট চিয়া সিডস পুড়িং যা যা লাগছে নারকেলের দুধ-  $\frac{1}{2}$  কাপ চিয়া সিডস-  $\frac{1}{2}$  চামচ ভ্যানিলা এসেল-  $\frac{1}{2}$  চামচ কোকো পাউডার-  $\frac{1}{2}$  চামচ স্টেভিয়া-  $\frac{1}{2}$  চামচ চকো চিপস-  $\frac{1}{2}$  চামচ বেরিস-  $\frac{1}{2}$  কাপ আমস্ত বাটার-  $\frac{1}{2}$  চামচ যে

আটা-  $\frac{1}{2}$  চামচ ঘি-  $\frac{1}{2}$  চামচ উষ্ণদুধ জল রংটির পুরের জন কাঁচা লঙ্কা- ১ টা ধনেপাতা কুচি জিরে গুঁড়ো ধনে গুঁড়ো লাল লঙ্কা গুঁড়ো জওয়ান গুঁড়ো স্বাদমত নুন যে ভাবে বানাবেন ইষ্যদুর্ঘ জলে রংটির আটা মেখে নিন। এবার ওর মধ্যে কাঁচা লঙ্কা, ধনেপাতা সহ যাবতীয় শুকনো মশলা মিশিয়ে আর সামান্য ঘি মাখিয়ে রেখে দিন ১৫ মিনিট। এবার তাওয়া গরম করে তাতে সামান্য ঘি বা সাদা তেল দিয়ে রংটির মতো বেলে সেঁকে নিন। আদা, টকদই, কাঁচালঙ্কা কুচি মিশিয়ে রায়তা বানিয়ে নিন।

এছাড়াও যে সব মহিলা পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিন্ড্রোমে ভুগছেন তাঁদের ক্ষেত্রেও কিন্তু থাকে ডায়াবিটিসের সম্ভাবনা। ডায়াবিটিস নিঃশব্দ ঘাতকের মত হানা দেয় সরীরে। এর ফলে কিউনি, হার্ট, চোখ-সহ একাধিক অস্ত্রের সমস্যা দেখা যায়। কোনও রকম ইনফেকশন বা কাটা-ছেঁড়ায় সারতেও সময় লাগে বেশ খানিকটা। সেই সঙ্গে হরমোনের ভারসাম্যাহীনতার ফলে ইনসুলিন প্রতিরোধেও অস্বাভাবিকতা তৈরি হয়।

ডায়াবিটিসের সমস্যায় নিয়ম মেনে শরীরচর্চা ওবং ডায়েট খুবই প্রয়োজনীয়। ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে ঠিক সময়ে খাবার খেতে হবে। নইলে ইনসুলিনের ক্ষরণ ভাবে বানাবেন ২ চামচ চিয়া সিডস ১৫ মিনিটের জন্য জলে ভজিয়ে রাখুন। এবার একটা বোলে নারকেলের দুধ, চিয়া সিডস, কোকো পাউডার, স্টেভিয়া, ভ্যানিলা এসেস একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। এবার তা ফ্রিজে ঢাকা দিয়ে ৪ ঘণ্টার জন্য রেখে দিন। চার ঘণ্টা পর ফ্রিজ থেকে বের করে ১ চামচ আমড় বাটার উপরে দিন টপিং হিসেবে। বেরিজ স্লাইস আর চকো চিপস মিশিয়ে পরিবেশন করুন। নারকেলের রঞ্চি আর আদার রায়তা নারকেল গুঁড়ো, ইসবগুলের ভূষি আর আটা একসঙ্গে মিশিয়ে নিয়ে রঞ্চি বানিয়ে নিন। এই রঞ্চি শুঁটেন ফ্রি। বানাতে যা কিছু লাগছে ইসবগুল- দেড় চামচ নারকেলের স্পিনাচ ওমলেট যা যা লাগছে ডিম- ৩ টে চিজ- ১/৪ কাপ নূন-স্বাদমতো গোলমরিচের গুঁড়ো- ১ চামচ পেঁয়াজ কুচি- ২ চামচ রসুন কুচি- ১ চামচ কাঁচা লক্ষা কুচি- ১/২ চামচ ধনেপাতা কুচি- ২ চামচ পালং শাক- ১/৪ কাপ বাটার- ১ চামচ টমেটো কুচি যে ভাবে বানাবেন সব সবজি ভাল করে কুচিয়ে নিন। চিজ প্রেট করে নিন। একটা বোলে ডিম ভেঙে টমেটো ছাড়া ওর সঙ্গে যাবতীয় উপাদান মিশিয়ে নিন ভাল করে। ১৫ মিনিট রেখে দিন। এবার প্যানে বাটার ব্রাশ করে ডিমের গোলা স্প্রেড করে দিন। চিজ ছাড়িয়ে দিন। টমেটোর স্লাইস দিন। একেবারে কম আঁচে ঢাকা দিয়ে বানিয়ে ফেলুন ওমলেট।

ମୁହୂତେଇ ଶୁକାବେ ଆପନାର ନେଇଲପଲିଶ  
ଶୁଧମାତ୍ର ଜେଣେନିନ ଏହି ସହଜ ଟିପ୍ସ



নারীরা বরাবরই নেইলপলিশ পছন্দ করে। আর এ কারণে নথ নখ বড় রাখতেই হয়। কারণ লম্বা নথেই নেইলপলিশ সবচেয়ে বেশি সুন্দর দেখায়। বিভিন্ন প্রসাধনীর মধ্যে একটি বহুল ব্যবহৃত প্রসাধন সামগ্রী হলো নেইলপলিশ। তবে বহুল ব্যবহৃত এই জিনিসটি ব্যবহার করতে গিয়ে নারীরা বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকেন। হয়। এর সমাধানে ব্যবহার করুন টি ব্যাগ। অঙ্গ একটু কাগজ ওই ব্যাগ থেকে কেটে নিন। হালকা আঠা দিয়ে ভাঙ্গা নথের উপর কাগজটা লাগান। ব্যাস, এবার সাজিয়ে নিন আপনার নথ মনের মত নেলপালিশ দিয়ে। নেইলপলিশের ব্যবহার ৪. অনেকদিন ব্যবহার না করলে নেইলপলিশ জরু যায়।

জেনে নিন নেইলপলিশ বিষয়ক  
কয়েকটি টেক্টকা- ১. নেইলপলিশ  
ব্যবহারের ক্ষেত্রে অনেক সময়  
আঙুলের চারপাশে লেগে যায়।  
সেটা তুলতে গেলে আবার নথের  
উপরের পলিশ নষ্ট হয়ে যাচ্ছে।  
এর সমাধান খুব সহজ।  
নেইলপলিশ পরার আগে নথের  
ধার বরাবর একটু ভেসলিন লাগিয়ে  
নিন। এবার পরন। আগের সমস্যা  
আর হবে না। ২. নেইলপলিশ  
ব্যবহারের পূর্বে কন্টেইনারটি  
একটু “দু”হাত দিয়ে ঘষে নিন।  
দেখবেন আর বুদ্বুদ থাকবে না।  
৩. একটু বড়ো নথে নেইলপলিশ  
বেশ মানায়। অনেকের নথ পাতলা  
থাকার কারণে ভেঙে যায় বা ফেটে  
যায়। এই অবস্থায় সামনে কোনো  
অনুষ্ঠান থাকলেও সাজগোজ মাটি

কন্টেইনার এর ঢাকনা খোলা বেশ পড়বে না।

# আপনার হেঁশেলে মজু

ত্রিশ চড়ে তাপমাত্রার পারদ।  
বিদায়ের মুখে শীত। ইতিমধ্যেই  
শহরে নিজের আগমনের জানান  
দিয়েছে বসন্ত। লেপ-কম্বলে  
গুটিসুটির দিন এবার শেষ।  
মাঝেমধ্যেই হালকা ঘাম এমনকী  
ফ্যানও চালাতে হচ্ছে। রাতের  
বেলা অনেকেই হালকা করে  
ফ্যান চালিয়েও ঘুমোচ্ছেন।  
এবারের শীত বেশ দীর্ঘস্থায়ী  
ছিল।

আর শীত মানেই জমিয়ে  
খাওয়া-দাওয়া, পার্টি, বিয়েবাড়ির  
মরণশূল। ফলে সকলেরই কিন্তু  
এক কেজি হলেও ওজন

বেড়েছে। বিয়েবাড়ি, অনুষ্ঠানের  
কোনও কমতি নেই। কিন্তু ফিট  
থাকতে ওজন কমাতেই হবে।  
আর ওজন কমানোর জন্য কিন্তু  
সবথেকে ভাল হল এই গ্রীষ্মকাল।  
শীতের দিনে বেশিরভাগই  
চা-কফি খান। এই অতিরিক্ত  
চা-কফি কিন্তু ওজন বাড়ার  
কারণ। তবে রামাঘরে থাকা এই  
সব সাধারণ উপকরণ দিয়েই  
বানিয়ে ফেলুন ওয়েট লস  
পানীয়।

পৃষ্ঠিবিদ প্রীতিকা বেদি তাই  
দিয়েছেন বিশেষ পরামর্শ।  
রামাঘরে থাকা এই কিছু সাধারণ

যত বড়ই হোক না কেন  
উইকেন্ডে জমিয়ে রাধুন

বোয়াল মাছ পছন্দ করে না এমন বাঙালি কিন্তু খুঁজে পাওয়া মুস্কিল। যে কোনো উত্সব অনুষ্ঠানেই কিন্তু এই মাছ সকলেরই পছন্দের তালিকায় থাকে। স্বাদে গন্ধে জমজমাট এই রেসিপি পরিবেশন করে বাড়ির সকলের মন জয় করে ফেলতে পারেন। তবে আজকাল নয়া প্রজন্মের কাছে এই বোয়াল মাছ তেমন জনপ্রিয় নয়।  
কথায় বলে মাছে ভাতে বাঙালি। আট থেকে আশি সবাই খেতে ভালবাসি। তবে বাঙালি মাছ খেতে যেমন ভালবাসে, তেমনিই ভালবাসে খাওয়াতেও। আর খাওয়ানোর জন্য চাই নতুন নতুন রেসিপি। খাদ্য রসিক বাঙালির খাদ্যরসের পুষ্টি সাধন করতে আজ বোয়াল মাছের একটি অসাধারণ রেসিপি রাইল আপনাদের জন্য।

উপকরণ: বোয়াল মাছের পিঠের চামচ। প্রেভিল উপকরণ: ঘন নারকেলের দুধ (২ কাপ), আদা বাটা (১ চা চামচ), রসুন বাটা (১/২ চা চামচ), জিরে বাটা (১ চা চামচ), পেঁয়াজ বাটা (২ টেবিল চামচ), গোলমরিচ গুঁড়ো (১ চা চামচ), বেরেঙ্গা (১/২ কাপ), শুকনো মরিচ গুঁড়ো (১ চা চামচ), তেল (১/২ কাপ), লবন (পরিমাণমতো), চিনি (১ চা চামচ), গরম মশলার গুঁড়ো (১ চা চামচ)। পদ্ধতি মাছ থেকে প্রথমে কঁটা বেছে নিন যদিও বোয়াল মাছে এত কঁটা নেই। এরপরে সমস্ত উপকরণ দিয়ে মাখিয়ে রংটির মতো বেলে ৮-১০ মিনিট ফুট্টস্ট জলে সিদ্ধ করুন। জলে থেকে তুলে ঠাণ্ডা করে ছোট ছোট টুকরা করে কেটে নিন। আভেগে একটি কড়াইতে ১/২ কাপ তেলের দিন। এরপর তেল গরম করে সমস্ত বাটা মশলা কষিয়ে

অংশ (৫০০ প্রাম), রসুন বাটা (১ চা চামচ), আদা বাটা (১/৪ চা চামচ), মরিচ বাটা (১/২ চা চামচ),  
নূন (পরিমাণমতো),  
কর্ণফুলাওয়ার/ময়দা (২ টেবিল চামচ) দ্রু সরিয়ার তেল (১ টেবিল চামচ), লেবুর রস ১ টেবিল  
নারকেলের দুধ দিন। ফুটে উঠলে  
ছোট ছোট আকারে কাটা মাছ ও  
নূন দিন। তেল ভেসে উপর উঠে  
আসলে বেরেস্তা, চিনি, গরম  
মশলা গুঁড়ো দিয়ে কিছুক্ষণ রাখা  
করে নামিয়ে নিন। তৈরি হয়ে  
গোল দারুণ সুস্বাদু বোয়াল মাছের  
কোঢা।



# শরীরের জ্বালা-যন্ত্রণা নিরাময়ে যে ভাবে থাবেন কফি

চা-তো ছিলই, তবে বিশ্বজুড়ে পছন্দের তালিকায় সর্বপ্রথম স্থান দখল করে নিয়েছে কিন্তু কফি। ডেটিং ( থেকে শুরু করে কর্মব্যস্ত দিন- এক কাপ কফি মানেই কিন্তু সব সমস্যার সমাধান। স্বাদ আর গন্ধে কফি অতুলনীয়। এছাড়াও শরীরে বাড়তি এনার্জির যোগান দেয় কফি। এছাড়াও কফি আমাদের বিপাকে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে ডায়াবিটিস ও হৃদরোগের ঝুঁকি ও রাখে নিয়ন্ত্রণে। এছাড়াও কফি খেলে কিন্তু বার্ধক্য প্রক্রিয়াও ত্বরান্বিত করে। তবে দুধ দিয়ে কফি নয়, সব সময় ব্ল্যাক কফি খাওয়ার চেষ্টা করুন। চিনি ছাড়া ব্ল্যাক কফি খেলেই কিন্তু সবচেয়ে ভাল উপকার পাওয়া যায়। অনেকেই আছেন বাঁরা রোজদিন ক্রিম, চিনি দেওয়া কফি খান। এই কফি রোজ খেলে যেমন ওজন বাড়ে তেমনই কিন্তু ওজন বৃদ্ধি, ডায়াবিটিস, হাতে-পায়ে ব্যথা একাধিক সমস্যা আসতে শুরু করে। বিশেষত প্রদাহ জনিত সমস্যা। আর এই প্রদাহ প্রতিরোধ করতেই কিন্তু ব্ল্যাক কফি খাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন পুষ্টিবিদ্রো। কফি শপে গেলে বেশিরভাগই ক্রিম, দুধ দেওয়া কফি অর্ডার করেন। সবচেয়ে পছন্দের তালিকায় থাকে ক্যাফে লাতে। কিন্তু নিয়মিত ভাবে এই কফি খেলে ওজন বাড়ে,

ଶ୍ରୀଷ୍ଠ ଏକେବାରେ ଦୋରଗୋଡ଼ାୟ ପାଂଚ  
ମିନିଟେଟି ବାନାନ ସୁମ୍ବାଦୁ ଦଇୟେର ଶରବତ



শীত প্রায় শেষের দিকেই। মাঝে  
মাঝে বৃষ্টির আবহ তৈরি হলেও,  
গরম একেবারে দেরগোড়ায়। তাই  
এই ঝাতুপরিবর্তনের সময় থেকেই  
স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হওয়া  
প্রয়োজন। গরমকাল মানেই ঠাণ্ডা  
পানীয়ের দিকে ঝুঁক বেশি তৈরি  
হয়। রাস্তায় কিংবা বাড়িতে, যখন  
তখন ঠাণ্ডা জল খাওয়ার প্রবণতা  
তৈরি হয়। গ্রীষ্মের সময় শরীরকে  
হাইড্রেট রাখতে প্রচুর পরিমাণে  
জল খাওয়া উচিত। তবে জলেই  
সবটা পূরণ হয় না। তার সঙ্গে  
ফলের রস, লসিয় খাওয়াও  
দরকার। তাতে মন ও শরীর, উভয়ই  
ত্বক্ষিণ হয়। গরমকালে লসিয় চাহিদা  
বেশ তুঙ্গে থাকে। বাইরের দেকান  
থেকে নয়, বাড়িতেই বানা এই  
সুস্থাদু পানীয়। বাংলা সাধারণত  
ঘোল বলা হয়। তবে এই ঘোল বা  
লসি বানানো কোনও ব্যাপার নয়।  
সব উপকরণ মজুত থাকলে চটপট  
বানিয়ে নিতে পারবেন। বাড়িতে  
অতিথি এলে বা বক্সুদের সঙ্গে  
আড়ার সময় টক দই দিয়ে শরবত  
বানিয়ে নিতে পারবেন। কীভাবে  
বানাবেন, তা দেখে নিন  
একবলকে উপকরণ ২ গ্লাস দই  
শরবত বা লসিয় জন্য লাগবে  
৪০০ গ্রাম টক দই, ৩ টেবিলস্পুন  
চিনি, ৫টি কাজুবাদাম, কিসমিস  
ভেজানো, নুন এক চামচ,  
কাজু-কিসমিস কুচনো, ১০১ টা  
আইস কিউব। কীভাবে বানাবেন

# সকলের জন্য পেঁপে নিরাপদ নয়, ঘটে যেতে পারে বড় বিপদ



ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থে ভরপুর পেঁপে অত্যন্ত পুষ্টিকর একটি ফল। এই মিষ্ঠি স্বাদের ফলটি প্রায় সারা বছরই মার্কেটে পাওয়া যায়। স্যালাডে দিয়ে, জুস বা স্মৃদি বানিয়ে, কিংবা তরকারি রাখা করে, যে কোনও পদ্ধতিতে খেলেই পেঁপে আমাদের শরীরে হাজারো উপকার প্রদান করে। বিশেষত যারা পেটের সমস্যায় ভোগেন, তাদের নিয়মিত পেঁপে খাওয়ার পরামর্শ দেন চিকিত্সকরা।

পেঁপে পেট ঠাণ্ডা রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যাও কমায়। কিন্তু সকলের জন্য পেঁপে নিরাপদ নাও হতে পারে, তা সে কঁচা হোক বা পাকা। কারও কারও ক্ষেত্রে এই স্বাস্থ্যকর ফলটিও নানা জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে। চলুন জেনে নেওয়া যাক, কাদের একেবারেই পেঁপে খাওয়া উচিত গর্ভবতী মহিলার পেঁপে না খাওয়াই ভালো। এই মিষ্ঠি ফলের মধ্যে ল্যাট্রিক্স থাকে, যার ফলে জরায়ু সংকোচন হতে পারে এবং নির্দিষ্ট সময়ের আগে সন্তানের জন্মও হয়ে যেতে পারে। তাছাড়া, এর কিছু উপাদান ঝরণের ক্ষতিও করতে পারে।

অনিয়মিত হৃদস্পন্দন হাটের অসুখের বুঁকি করাতে পেঁপে দারণ কার্যকরী, তবে আপনার যদি অনিয়মিত হৃদস্পন্দনের সমস্যা থাকে, তাহলে পেঁপে এড়িয়ে চলাই ভালো। গবেষণায় দেখা গেছে, পেঁপেতে অল্প পরিমাণে সায়ানোজেনিক প্লাইকোসাইড রয়েছে। এটি একটি অ্যামিনো অ্যাসিড, যা মানবের পাচনতন্ত্রে হাইড্রোজেন সায়ানাইড তৈরি করতে পারে। যদিও এই উত্তপাদিত ঘোগের পরিমাণ

নয়, তবে এর অতিরিক্ত মাত্রা হৃদস্পন্দনের সমস্যায় ভুগছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে।

হাইপোথাইরয়েডিজিমে আক্রান্ত ব্যক্তিদের উপরও খারাপ প্রভাব ফেলতে পারে।

অ্যালার্জি হতে পারে পেঁপেতে এমন কিছু উপাদান থাকে, যার কারণে কারও কারও অ্যালার্জি হতে পারে। এটি খেলে হাঁচি, কাশি, চোখে জল, গলাব্যথা, শ্বাসকষ্টের মতো সমস্যা হতে পারে। কিডনিতে পাথর থাকলে খাবেন না পেঁপেতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি রয়েছে। ভিটামিন সি অত্যধিক থহণের ফলে ক্যালসিয়াম অক্সালেট কিডনি স্টোন তৈরি হতে পারে। এমনকি এটি পাথরের আকার বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং প্রস্তাবের

আপনার হেঁশেলে মজুত এই সব উপকরণেই বানিয়ে নিন বিশেষ ডিংক

ক্রমশ চড়েছে তাপমাত্রার পারদ। বিদায়ের মুখে শীত। ইতিমধ্যেই শহরে নিজের আগমনের জানান দিয়েছে বসন্ত। লেপ-কম্বলে গুটিসুটির দিন এবার শেষ। মাধ্যেমধ্যেই হালকা ঘাম এমনকী ফ্যানও চালাতে হচ্ছে। রাতের বেলা অনেকেই হালকা করে ফ্যান চালিয়ে ও ঘুমোচ্ছেন। এবারের শীত বেশ দীর্ঘস্থায়ী ছিল।

আর শীত মানেই জমিয়ে খাওয়া-দাওয়া, পার্টি, বিয়েবাড়ির মরণুম। ফলে সকলেরই কিন্তু এক কেজি হলেও ওজন বেড়েছে। বিয়েবাড়ি, অনুষ্ঠানের কোনও কমতি নেই। কিন্তু ফিট থাকতে ওজন কমাতেই হবে। আর ওজন কমানোর জন্য কিন্তু সবথেকে ভাল হল এই গ্রীষ্মকাল। শীতের দিনে বেশিরভাগই চা-কফি খান। এই অতিরিক্ত চা-কফি কিন্তু ওজন বাঢ়ার কারণ। তবে রান্নাঘরে থাকা এই সব সাধারণ উপকরণ দিয়েই বানিয়ে ফেলুন ওয়েট লস পানীয়।

পৃষ্ঠিবিদ প্রীতিকা বেদি তাই দিয়েছেন বিশেষ পরামর্শ। রান্নাঘরে থাকা এই কিছু সাধারণ উপাদান খুঁজে বের করেছেন প্রীতিকা। এই সব উপাদান আমাদের বিপক্ষ ক্রিয়া বাঢ়াতে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে এই সব পানীয়ের মধ্যে কিন্তু কোনও ক্যালোরি বা শর্করা নেই। গরমে এই সব পানীয় ওজন কিন্তু দ্রুত ঝরাবে। দারঢ়চিনির জল-দারঢ়চিনি আমাদের ওজন কমাতে কিন্তু দারঢ় সাহায্য করে। সেই সঙ্গে খালুড় সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখতেও সাহায্য করে। এছাড়াও হজমের সমস্যা দূর করতে দারঢ়চিনির জুড়ি মেলা ভার। এক গ্লাস ইয়েদুওজ জলে হাফ চামচ দারঢ়চিনির গুঁড়ো, হাফ

চামচ লেবুর রস, হাফ চামচ মধু মিশিয়ে খান। এতে কিন্তু শরীর থাকবে সুস্থ। সকালে খালি পেটে খেতে পারলে কমবে ওজনও। জিরের জল- ওজন কমাতে সবচেয়ে বেশি কার্যকরী হল জিরের জল। আর তাই প্রীতিকা পরামর্শ দিচ্ছেন রোজ সকালে খালি পেটে জিরের জল খাওয়ার। এক চামচ জিরে আর মেথি রাতে ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন সকালে তা ছেঁকে নিয়ে খান। এছাড়াও আদা ফুটিয়ে সেই জল ছেঁকে নিয়ে তাতেও জিরে ভিজিয়ে সাহায্য করে। অ্যাপেল সিডার ভিনিগার কিন্তু থিদেও নিয়ন্ত্রণে সমস্যা দূর হয়, নিয়ন্ত্রণে থাকে ওজনও। অ্যাপেল সিডার ভিনিগার- ওজন কমাতে কিন্তু অ্যাপেল সিডার ভিনিগারএ বেশ কার্যকরী। সকালে ব্রেকফাস্টের আগে এক কাপ গরম জলে অ্যাপেল সিডার ভিনিগার মিশিয়ে খান। এর মধ্যে থাকা অ্যাসিটিক অ্যাসিড আমাদের মেটাবলিজম বাঢ়ায়। সেই সঙ্গে চা। রসুন ও মধু- এক কোয়া রসুন ওজন কমাতে সাহায্য করে। এছাড়াও রক্তে খুকোজের মাত্রা বজায় রাখতে এই পানীয়টি সাহায্য করে। অ্যাপেল সিডার ভিনিগার কিন্তু থিদেও নিয়ন্ত্রণে রাখে। লেমন প্রিন টি- প্রিন-টি এর মধ্যে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। যা আমাদের ডিটক্সিফিকেশনে সাহায্য করে। এছাড়াও মেটাবলিজম বাঢ়াতে ভূমিকা রয়েছে প্রিন-টি এর। শরীরে এনার্জি বাঢ়াতেও ভূমিকা রয়েছে অই চায়ের। সেই সঙ্গে ওজন কমাতেও সাহায্য করে এই চা। রসুন ও মধু- এক কোয়া রসুন ওজন কমাতে সাহায্য করে। ইয়েদুওজ জলে মধু মিশিয়ে খান। সঙ্গে দু কোয়া রসুন তিবিয়ে খান। এতে মেটাবলিজম যেমন বাঢ়বে তেমনই শরীর সুস্থ।

## ଭାରତେ ସାହ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାଯ ସାରିକ ପଞ୍ଚ ଗ୍ରହଣ କରା ହେଲେ : ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ନାୟକାଳୀ, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଭାରତେ ସାହ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସାରିକ ପଞ୍ଚ ଗ୍ରହଣ କରା ହେଲେ। ସାହ୍ୟସେବା ଦିକେ ତୋ ଆମାଦେର ନଜର ରଖେ, ସୁଭାବର ଦିକେତେ ତତ୍ତ୍ଵାତ୍ମକ ଜୋର ଦେଉଥା ହେଲା। ଶିନିବାର ସାହ୍ୟ ସେକ୍ଟରେ ଓ ପର ବାଜେଟୋତ୍ତର ଓଯେବିବାରେ ଏମନ୍ତଟି ବଲେଛନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବଲେଛନ, ‘ସତ୍ୟ ଭାରତ ମିଶନ ହେବା ଅଥବା ଫିଟ ଇନ୍ଡିଆ ମିଶନ, ପୃଷ୍ଠି ମିଶନ ହେବା ଅଥବା ମିଶନ ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁସ୍ଥ ଆୟୁଧାନ ଭାରତ ହେବା ଅଥବା ଜଳ ଜୀବନ ମିଶନ -ଆମାଦେର ଏହି ସମ୍ମତ ଅଭିଯାନକେ ସର୍ବାଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ମନୁଶ୍ୱର କାହେ ନିଯମ ମେତେ ହେବା’ ମୋଦୀ ବଲେଛନ, ‘ଆମରା ସଥାନ ସାହ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରେ ସାମାନ୍ୟକ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଭୂତର କଥା ବାଲି, ତଥାମ ଏକରେ ତିନଟି ବିଷୟ ଅତ୍ୱର୍ତ୍ତନ କରାର କଥାଥାବାଲି। ପ୍ରଥମତ, ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜାନ ସଂପର୍କିତ ଅବକାଶମୋତ୍ତର ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ କ୍ଷେତ୍ରକାଳୀ ସାହ୍ୟସେବା ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ଏବଂ ମାନ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆରା ବଲେଛନ, ‘ପଞ୍ଚ ଗ୍ରହଣ ହେବା ଅଥବା ଫିଟ ଇନ୍ଡିଆ ମିଶନ ହେବା ଏବଂ ଆମରା ଏହି ମିଶନ ହେବା ଏବଂ ଆମରା ଏହି ମିଶନ ହେବା’।



ଅବକାଶମୋତ୍ତରକେ ଏବଂ ସମୟେ ସମୟେ ଆପଣଥେବେ କରାଇ ପାଇଁ। ଏ ଜାଗ୍ରେ ମେବସକାରି ମେଟ୍‌ର୍ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମେଟ୍‌ର୍‌ରେ କଥାଥାବାଲି ଏବଂ ଆଶ୍ରମି ନିଯମେ ଏଥିଯେ ଆସନ୍ତେ ହେବା’।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆରା ବଲେଛନ, ‘ପଞ୍ଚ ଗ୍ରହଣ ହେବା ଏବଂ ଆମରା ଏହି ମିଶନ ହେବା ଏବଂ ଆମରା ଏହି ମିଶନ ହେବା’।

ତାହା ଗ୍ରହଣ ହେବରେ ତଳନାୟ ସାହ୍ୟ ବେଳେହେଲେ, ବ୍ୟବମାନେ ଆମାଦେର ହେଲେ - ମେଯେର ଶିକ୍ଷାର ଜନା, ବିଶେଷ କରେ ଟିକିଲ୍‌ସ୍ ଶିକ୍ଷାର ଜନା, ମାନବସମ୍ପଦ ଉତ୍ସାହରେ ବାଜେଟ୍‌ରେ ବଢ଼ି କରା ହେବାରେ ଏବଂ ଧରନରେ ସୁଧି କରା ହେବାରେ ଏବଂ ଆଶ୍ରମି ନିଯମେ ଏଥିଯେ ଆସନ୍ତେ ହେବା’।

ପଞ୍ଚମମନ୍ତ୍ରୀ ଆରା ବଲେଛନ, ‘ପଞ୍ଚ ଗ୍ରହଣ ହେବା ଏବଂ ଆମରା ଏହି ମିଶନ ହେବା ଏବଂ ଆମରା ଏହି ମିଶନ ହେବା’।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ ଥିଲେ ଗେଲି ଏବଂ ଶୁଭରାତ୍ରେ ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା। ଶିନିବାର ସକାଳେ ମୋଟିବାଇକଟିକେ ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା ଏବଂ ଶିନିବାର ଡ୍ରାଇଭର ବାଜେଟ୍ ଏବଂ ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖନା ଘଟିଲା।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ ଥିଲେ ଗେଲି ଏବଂ ଶୁଭରାତ୍ରେ ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା। ଶିନିବାର ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା ଏବଂ ଶିନିବାର ଡ୍ରାଇଭର ବାଜେଟ୍ ଏବଂ ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖନା ଘଟିଲା।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ ଥିଲେ ଗେଲି ଏବଂ ଶୁଭରାତ୍ରେ ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା। ଶିନିବାର ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା ଏବଂ ଶିନିବାର ଡ୍ରାଇଭର ବାଜେଟ୍ ଏବଂ ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖନା ଘଟିଲା।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ ଥିଲେ ଗେଲି ଏବଂ ଶୁଭରାତ୍ରେ ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା। ଶିନିବାର ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା ଏବଂ ଶିନିବାର ଡ୍ରାଇଭର ବାଜେଟ୍ ଏବଂ ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖନା ଘଟିଲା।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ ଥିଲେ ଗେଲି ଏବଂ ଶୁଭରାତ୍ରେ ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା। ଶିନିବାର ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା ଏବଂ ଶିନିବାର ଡ୍ରାଇଭର ବାଜେଟ୍ ଏବଂ ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖନା ଘଟିଲା।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ ଥିଲେ ଗେଲି ଏବଂ ଶୁଭରାତ୍ରେ ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା। ଶିନିବାର ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା ଏବଂ ଶିନିବାର ଡ୍ରାଇଭର ବାଜେଟ୍ ଏବଂ ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖନା ଘଟିଲା।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ ଥିଲେ ଗେଲି ଏବଂ ଶୁଭରାତ୍ରେ ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା। ଶିନିବାର ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା ଏବଂ ଶିନିବାର ଡ୍ରାଇଭର ବାଜେଟ୍ ଏବଂ ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖନା ଘଟିଲା।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ ଥିଲେ ଗେଲି ଏବଂ ଶୁଭରାତ୍ରେ ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା। ଶିନିବାର ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା ଏବଂ ଶିନିବାର ଡ୍ରାଇଭର ବାଜେଟ୍ ଏବଂ ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖନା ଘଟିଲା।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ ଥିଲେ ଗେଲି ଏବଂ ଶୁଭରାତ୍ରେ ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା। ଶିନିବାର ଏହି ଦୁଃଖନା ଆହାତ ହେଲା ଏବଂ ଶିନିବାର ଡ୍ରାଇଭର ବାଜେଟ୍ ଏବଂ ମାନବସମ୍ପଦ ସମ୍ପର୍କର ପାଇଁ ଏହି ଦୁଃଖନା ଘଟିଲା।

କଲକାତା, ୨୬ ଫେବ୍ରୁଆରି (ହିସ.) :

ଫେର ଦୁଃଖନା ବାଗମାରିତେ ଟ୍ରାମ ଲାଇନେ ପିଛେ



A decorative horizontal banner. On the left, the Assamese word "অসম" (Assam) is written in a large, bold, black font. To the right of the text are five stylized black figures: a person sitting, a person jumping, a person running, a person pushing a cart, and a person holding a long staff or stick.

# ৪ৰ্থ মনমোহন দাস স্মৃতি ভলিবল প্রতিযোগিতার উদ্বোধন

## শরীর সুস্থ রাখতে খেলাধূলার প্রয়োজনীয়তা রয়েছেঃ মুখ্যমন্ত্রী



আগৰতলা, ২৬ ফেব্ৰুৱাৰি।।  
রাজ্য ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাড়ি,  
খো খো খেলার মত ভলিবলও  
জনপিয় একটি খেলা। ত্রিপুৱার  
গ্রামে গ্রামে এই খেলাটিৰ প্রচলন  
রয়েছে।  
আজ মোহনপুৱ মহকুমাৰ  
কামালঘাট উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয়  
মাঠে ৪ৰ্থ মনমোহন দাস স্মৃতি  
ওপেন প্রাইজমানি (পুৰুষ) নক  
আউট ভলিবল প্রতিযোগিতা  
উদ্বোধন কৰে মুখ্যমন্ত্ৰী বিশ্বব  
কুমাৰ দেব একথা বলেন। তিনি  
বলেন, মনমোহন দাস একজন

বিশিষ্ট ব্যক্তি ছিলেন। তিনি  
মৎস্যজীবিদেৱ নিয়ে তৎকালীন  
সময়ে ফুটবল টিম গঠন  
কৰেছিলেন। উনৱাৰ এই পথ চলা  
থেকেই আজ এখানে ভলিবল  
প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হচ্ছে।  
শৰীৰ সুস্থ রাখতে খেলাধূলার  
প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। খেলার মাঠ  
যুব সম্পদায়কে ড্রাগেসেৱ নেশা  
থেকে দূৰে রাখতে সাহায্য কৰে।  
তিনি বলেন, এই এলাকাক উন্নয়নে  
সহকাৰ আন্তৰিক। বামুট্টিৱা অঞ্চলে  
বড়মাটাই কৃষক রয়েছেন। তাদেৱ

সার্বিক কল্যাণে সরকার কাজ করছে। এই এলাকার বিধায়কও এই অঞ্চলের বিকাশে আস্তরিক প্রয়াস নিয়েছেন।  
অনুষ্ঠানে অন্যান্যদের মধ্যে বক্তব্য রাখেন পশ্চিম ত্রিপুরার জিলা পরিষদের সভাধীপতি আস্তরা সরকার দেব।  
উপস্থিত ছিলেন ত্রিপুরা ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশনের সভাধীপতি প্রফেসর মানিক সাহা, ত্রিপুরা খাদি বোর্ডের চেয়ারম্যান রাজীব ভট্টাচার্য, ইকফিজ ইউনিভার্সিটির ভাইস চ্যাসেলার প্রফেসর ডাঃ

বিপ্লব হালদার প্রমুখ। সাগরত বন্দ্যো রাখেন মনমোহন দাস স্মৃতি ওপেন প্রাইজমানি নক আউট ভলিবল প্রতিযোগিতার কমিটির অর্গানাইজিং সেক্রেটারি ভবতোষ দাস। সভাপতিত্ব করেন বিধায়ক কৃষ্ণধন দাস। অনুষ্ঠানে অতিথিগণ মনমোহন দাসের প্রতিক্রিতে পুরাপৰ্য দিয়ে শ্রদ্ধালি অর্পণ করেন। প্রতিযোগিতায় রাজ্যের বিভিন্ন জায়গা থেকে ১৬টি দল অংশগ্রহণ করেছে। আগামী ২৮ ফেব্রুয়ারি প্রতিযোগিতার ফাইনাল ম্যাচ অনুষ্ঠিত হবে।

# যুদ্ধবিধস্ত ইউক্রেনে আটকে ভারতীয় দাবাড়ু

কিয়েভ, ২৬ ফেব্রুয়ারি (ই.স.):  
ইউক্রেনে আটকে আছেন  
ভারতীয় দাবাতু অব্বেষ উপাধ্যায়।  
যুদ্ধবিধবস্ত ইউক্রেনে ফেরার  
অপেক্ষায় একাকী দিন গুচ্ছেন  
২০১৭ সালে র্যাপিড দাবায়  
জাতীয় চ্যাম্পিয়ন হওয়া অব্বেষ।  
রাজধানী কিয়েভের একটি  
অ্যাপার্টমেন্টে আটকে থাকা  
অব্বেষ বলেন, “এই রকমের  
পরিস্থিতি হবে ভাবিন।

পুরোদস্ত্র যুক্ত চলছে।”  
২০১২ সাল থেকে ইউক্রেনে  
রয়েছেন অব্বেষ উপাধ্যায়।  
কিয়েভের হাসপাতালে  
গ্যাস্ট্রোএন্টেলজিতে একটি  
কোর্স করছেন তিনি। মার্চ মাসে  
দেশে ফিরে আসার কথা ছিল  
ওডিশার ভুবনেশ্বরের বাসিন্দার।  
কিন্তু তার আগেই রাশিয়া সেনা  
অভিযান শুরু করে। ফলে সব  
বিমান বাতিল করে দেওয়া হয়।

অন্ধে জানিয়েছেন, তাঁদের সঙ্গে  
ভারতীয় দৃতাবাসের যোগাযোগ  
হয়েছে। দৃতাবাসের নির্দেশ  
অনুযায়ী কাজ করছেন তাঁরা।  
অন্ধে বলেন, “আমরা  
দৃতাবাসের নির্দেশের অপেক্ষা  
করছি। আমাদের বলা হয়েছে  
যারের ভিতরে থাকতে। বেশ কিছু  
শিবিরের ঠিকানা দেওয়া হয়েছে।  
দরকার পড়লে সেখানে যেতে  
বলা হয়েছে। যত দ্রুত আমাদের

দেশে ফিরিয়ে নিয়ে যাওয়া যায়  
সেই চেষ্টা দৃতাবাস করছে।”  
পরিস্থিতি খারাপ হওয়ার আগে  
খাবার, জল ও অন্য বিছু  
গুরুত্ব পূর্ণ সামগ্ৰী কিনে  
রেখেছিলেন অন্ধে। ফলে এখন  
সে রকম সমস্যা না হলেও ধীরে  
ধীরে রসদ ফুরিয়ে যাবে। তার  
মধ্যে দেশে ফেরার ব্যবস্থা না হলে  
কী হবে সেটা ভেবেই উদ্বিদ্ধ  
হচ্ছেন অন্ধে।

# শততম টেস্ট খেলতে মোহালি পৌঁছালেন বিরাট কোহলি

চগ্নিগড়, ২৬ ফেব্রুয়ারি (ই.স.):  
আগামী ৪ মার্চ শুরু হবে ভারত  
বনাম শ্রীলঙ্কার প্রথম টেস্ট ম্যাচ।  
মোহালিতে অনুষ্ঠিত হতে চলা  
ওই ম্যাচে আন্তর্জাতিক ক্রিকেটে  
নিজের শততম টেস্ট খেবেন  
ভারতীয় ক্রিকেট দলের প্রাক্তন  
অধিনায়ক বিরাট কোহলি। ওই  
ম্যাচ খেলতে শনিবার  
মোহালিতে পৌঁছেছেন বিরাট  
কোহলি। চার্টার্ড প্লেনে চগ্নিগড়  
পৌঁছেছেন তিনি।  
২০১১ সালে টেস্ট অভিযন্তে  
হওয়া বিরাট কোহলি ১৯টি টেস্ট  
ম্যাচে ৫০-এর বেশি গড়ে ৭৯৬২  
রান করেছেন। নিজের শততম

টেস্টে বিরাট আট হাজার রান  
ছুঁতে পারেন এর পাশা পাশি  
নিজের ১৮তম সেঞ্চুরিও করতে  
পারেন বিরাট কোহলি।  
মোহালির আইএস বিদ্যু ক্রিকেট  
স্টেডিয়ামে শততম টেস্ট ম্যাচ  
খেলার সুযোগ পাবেন। যেখানে  
ভারতীয় দল ২০১১ সালের  
বিশ্বকাপের সেমিফাইনালে  
পাকিস্তানকে পরাজিত করেছিল।  
বেঙ্গলুরুতে ভারত বনাম  
শ্রীলঙ্কার মধ্যে দ্বিতীয় টেস্ট  
ম্যাচটি খেলা হবে।  
স্টেডিয়ামে পৌঁছানোর পর  
ভারতীয় দলের খেলোয়াড়ুর থুঁচুর  
ঘাম ঝাড়ালেও নেট অনুশীলন

করেননি। শনিবার দুপুর ১টার পর  
নেট অনুশীলন করার কথা ছিল।  
তবে তার আগে নেট অনুশীলনের  
সময় দুপুর ১২টায় রাখা হলেও  
বৃষ্টির কারণে এর সময়সূচী  
পরিবর্তন করা হয়। শুভমান গিল,  
মহান্দ শামি, রবিচন্দ্রন অধিন,  
হনুমা বিহারী, জয়স্ত যদব, সৌরভ  
কুমার এবং ময়াক্ষ আগর ওয়াল  
নেট অনুশীলন করবেন। কোভিড  
-১৯ এর হমকির পরিপ্রেক্ষিতে,  
মোহালি পিসিএ স্টেডিয়ামে  
অনুষ্ঠিত ম্যাচটি বারো বাবলে  
অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এমন পরিস্থিতিতে  
স্টেডিয়ামে অনুশীলনের সময়  
কড়াকড়ি ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে।

খেলোয়াড়দের আসা-যাওয়ার  
সময় বিশেষ নজর রাখা হয়েছে।  
বিশেষ বিষয় হল পঞ্জাব ক্রিকেট  
অ্যাসোসিয়েশনের ১১জন  
খেলোয়াড়কে দলে ব্যাটিংয়ের  
নেট অনুশীলন করার জন্য অন্তর্ভুক্ত  
করা হয়েছে, এই খেলোয়াড়দেরও  
পিসিএ বায়ো বাবলে রেখেছে।  
একই সময়ে, শ্রীলঙ্কা টেস্ট দলের  
১০ জন খেলোয়াড় ও শুভ্রবার  
চগুগড়ে পোঁচেছেন। ২৮  
ফেব্রুয়ারি দলের সঙ্গে যোগ দেবেন  
দুই খেলোয়াড়। কোয়ারেন্টাইনের  
সময় শেষ হলেই তাদের  
অনুশীলনের অনুমতি দেওয়া হবে।  
হিন্দুস্থান সমাচার / কাকালি

যুদ্ধের জের, রুশ বিমান সংস্থার সঙ্গে বাণিজ্যিক  
সম্পর্ক ছিন্ন করতে ম্যাক্সেন্টার ইউনাইটেড

মাদ্রিদ, ২৬ ফেব্রুয়ারি (ই.স.):  
যুদ্ধ পরিস্থিতির আঁচ গীড়া  
ক্ষেত্রে। রংশ বিমান সংস্থা  
অ্যারোফ্লাইটিস-এর সঙ্গে  
বাণিজ্যিক সম্পর্ক ছিম করার  
কথা জানাল ম্যাঞ্চেস্টার  
ইউনাইটেড। ক্লাবের এক  
মুখ পাত্র জানিয়েছেন,  
'ইউক্রেনের ঘটনার প্রক্ষিতে  
আমরা অ্যারোফ্লাইটিস-এর  
পৃষ্ঠে পোষকতার অধিকার  
প্রত্যাহার করে নিছি।

হিসেবে যুক্ত হয় রংশ বিমান সংস্থা  
অ্যারোফ্লাইটস। ম্যাঞ্চেস্টারের  
ফুটবল দল বিশ্বের সবৰ্ব এই রংশ  
সংস্থার বিমানেই যাতায়াত  
করত। টার্কিশ এয়ারলাইন্সকে  
দরপত্রে হারিয়ে ম্যাঞ্চেস্টারের  
উড়ান সহযোগী হয়েছিল রংশ  
সংস্থাটি। তবে বর্তমান  
পরিস্থিতিতে অ্যারোফ্লাইটস-এর  
সঙ্গে ন'বছর বাণিজ্যিক সম্পর্ক  
ছিম করার কথা জানাল ক্লাবটি।

ক্লাবের এক মুখ পাত্র

অংশ বেঁচে আট স - এ ব  
পৃষ্ঠাপোষকতার অধিকার  
প্রত্যাহার করে নিছিল। বিশ্ব জুড়ে  
আমাদের সমর্থকদের উদ্বেগ  
নিয়ে আমরা চিন্তিত। যে সব  
সমর্থক ক্ষতি প্রতি হয়েছেন  
তাঁদের সমবেদনা জানাচ্ছি।'  
রাশিয়ার প্রেসিডেন্ট ভ্লাদিমির  
পুতিনের সামরিক অভিযানের  
সিদ্ধান্তের কড়া সমালোচনা  
করেছে বিশ্বের একাধিক গ্রীড়া  
সংস্থা।  
রাশিয়া-ইউরোপের দেশগুলিতে আশঙ্কা

ক্রমশ বাঢ়ছে। রাশিয়ার সামরিক  
অভিযানের সবাসির  
মোকাবিলার রাস্তায় না হাঁটলেও  
আমেরিকা এবং ইউরোপের  
দেশগুলি নানা বিধিনিষেধ জারি  
শুরু করেছে। যে কোনও রশ্মি  
সংস্থার বিমান চলাচল নিজেদের  
দেশে নিষিদ্ধ করেছে বিটেন।  
সরকারের সেই সিদ্ধান্তকে  
সমর্থন জানিয়েই রশ্মি বিমান  
সংস্থাটির সঙ্গে সমস্ত বাণিজ্যিক  
সম্পর্ক ছিন্ন করল ম্যাঞ্চেস্টার  
ইউনাইটেড। -- - হিন্দুস্থান  
সমাচার / কাকলি

# দ্বিতীয় টি-টোয়েন্টিতেও শ্রীলঙ্কাকে হারিয়ে সিরিজ জিতল ভারত

ধরমশালা, ২৬ফেব্রুয়ারি (ই.স.) : দ্বিতীয় টি-টোয়েন্টিতেও শ্রীলঙ্কাকে হারিয়ে দিল রোহিত শর্মার ভারত। ১৭ বল বাকি থাকতেই সাত উইকেটে ম্যাচ জিতে গেল ভারতীয় দল। এই জয়ের ফলে এক ম্যাচ বাকি থাকতেই সিরিজ রোহিতদের পকেটে। এদিনের জয়ে বিশেষ অবদান রাখেন শ্রেয়স আয়ার, সঙ্গী রবীন্দ্র জাড়েজা এবং সঞ্জু স্যামসন। ছয়টি চার ও চারটি ছক্কার সুবাদে ৪৪ বলে অপরাজিত ৭৪ রানের ইনিংস খেলার সুবাদে শ্রেয়স আয়ারকে ম্যাচ সেরা ঘোষণা করা হয়।

প্রথম ম্যাচে ইনিংসের প্রথম বলেই উইকেট হারিয়েছিল শ্রীলঙ্কা। কিন্তু শেনিবার তাদের অন্য রূপ দেখা গেল। সাধারণত প্রথম দিকের ওভারে ভারতীয় বোলাররা যথেষ্ট চাপে বাধেন প্রতিপক্ষকে। কিন্তু শ্রীলঙ্কার ওপেনাররা যেন ক্রিজ কামড়ে পড়ে থাকার লক্ষ্য নিয়েই নেমেছিলেন। পাওয়ার প্লে-তে কোনও উইকেট পাননি যশগ্রীত বুমোরা, ভুবনেশ্বর কুমাররা। প্রথম বটকাটা এল রবীন্দ্র জাড়েজার হাত ধরে। তাঁর সেই ওভারের প্রথম তিন বলে দুটি চার এবং একটি চার মারার পর চতুর্থ বলেও ছয় মারতে গিয়েছিলেন দনুক্ষা গুণতিলক। কিন্তু এ বার বেঞ্চটেশ আয়ারের দুরস্ত ক্যাচে ফিরতে হল। কয়েক ওভারের ব্যবধানে চরিথ অসলঙ্ক, কামিল মিশারা এবং দীনেশ চৌমালকে হারায় শ্রীলঙ্কা। ১০২ রানে ৪ উইকেটে যখন কিছুটা ধূঁকছে তারা, তখনই নিসক্রে সঙ্গে জুটি গড়তে এগিয়ে এলেন অধিনায়ক দাসুন শনাকা।

পঞ্চম উইকেটে তাঁরা ৫৮ রান যোগ করলেন। সব থেকে বেশি ভয়ঙ্কর ছিলেন নিসক্রই। শুরুটা ধীরগতিতে করলেও, শেষের দিকে এসে তিনি ভয়ঙ্কর হয়ে উঠলেন। ৫৩ বলে ৭৫ করে তিনি ফেরার পর বাকি কাজটা করলেন শনাকা।

প্রথম দিকে সঞ্জুকে একটু সমস্যায় ১৭ থেকে ২০ এই চার ওভারে শ্রীলঙ্কা তুলল ৭২ রান। ডেখ ওভারে টি-টোয়েন্টির ইতিহাসে সবচেয়ে। এর আগে ২০১২ সালে দক্ষিণ আফ্রিকা ৭১ তুলেছিল। ১৮৩ তুলে ফেলে শ্রীলঙ্কা, এই মাঠে যা ভারতকে চাপে ফেলার জন্য যথেষ্ট ছিল।

ভারতের শুরুটাও ভাল হয়নি। ১ রানেই ফিরে যান রোহিত। ঠকে যান দুপ্তন চামিরার বলে। আট বারের সাক্ষাতে পাঁচ বারই রোহিতকে আউট করলেন চামিরা। আগের ম্যাচে বাড় তোলা টিশান কিশনও টিকতে পারলেন না বেশিক্ষণ। শটের টাইমিংয়ে গঙ্গোল থাকায় ১৬ রানের মাথায় ক্যাচ তুলে দিলেন। আগের ম্যাচে চারে রবীন্দ্র জাড়েজাকে নামানো হলেও শনিবার সেই বুঁকি নেননি রোহিত। সঞ্জু স্যামসনকেই নামানো হল জোড়া ধাক্কা সামাল দেওয়ার জন্য।

প্রথম দিকে সঞ্জুকে একটু সমস্যায় দেখাচ্ছিল। সে সময় সতীর্থের থেকে সমস্ত চাপ কেড়ে নেন শ্রেয়স। একার হাতেই ইনিংস এগোতে থাকেন। এক সময় অর্ধশতরানও পূরণ করে ফেলেন। সঞ্জুর সেরা সময় এল ১৩০ ওভারে। কুমারাকে একটি ওভারে তিনটি ছয় এবং একটি চার মারলেন। কিন্তু যষ্ট বলে ফিরতে হল বিনুরা ফের্নান্দোর দুরস্ত ক্যাচ। বিনুরা ক্যাচ না নিলে সেটিও চার হতে পারত।

পাঁচে নামলেন জাড়েজা। শুরুটাই করলেন চার মেরে। তারপর তাঁর ব্যাট থেকে বেরল একের পর এক দর্শনায় শট। এক সময় ভারতের লক্ষ্যমাত্রার থেকে বল অনেকটাই কম ছিল। কিন্তু জাড়েজার দাপটে তা কিছুক্ষণের মধ্যেই আয়ত্তে চলে এল। চামিরার এক ওভারে নিলেন ২১ রান। ম্যাচ দখলে চলে এল ওই ওভারেই। শ্রেয় ৭৪ রানে এবং জাড়েজা ৪৫ রানে অপরাজিত থাকলেন।—হিন্দুস্থান সমচার /

ଥର୍ବ  
ନନ  
ସଂସ  
ମୟ  
ନ ।  
ତମ  
ପାରେ  
ଚାର  
ତତେ  
ଚେ ।  
ଚାର  
  
ଟାଇ  
ତାଁର  
ଏକ  
ତର  
ଟାଇ  
ପଟେ  
ଳଲେ  
ଳନ  
ଏଲ  
ପବ୍ବ  
ଜିତ  
/  
—

# ইউক্রেনে হামলার জের, রাশিয়ার বিরুদ্ধে খেলবে না পোল্যান্ড

নয়াদিল্লি, ২৬ফেব্রুয়ারি (ই.স.) :  
রাশিয়াকে ব্যকট করল আরও  
একটি দেশ। ইউক্রেনের ওপর  
রাশিয়ার আক্রমণ, মানতে পারছে  
না পোল্যান্ড প্রশাসন। তারা  
সিদ্ধান্ত নিয়েছে, আগামী  
বিশ্বকাপের প্রাক পর্বের ম্যাচ  
রাশিয়ার বিপক্ষে তারা খেলবেন।  
সেই কথা জানিয়ে দেওয়া হয়েছে  
পোল্যান্ড ফুটবল সংস্থাকে। ব্যাট  
লেভান্দিস্কির মতো তারকারা  
তাতে সায় দিয়েছেন।

রাশিয়ার বিরুদ্ধে খেলবে না তারা।  
ইউক্রেনের উপর হামলার জন্য  
রাশিয়ার বিরুদ্ধে একজোট হয়ে  
ফিফার কাছে বার্তা দিচ্ছে  
পোল্যান্ড। সুইডেন আর চেক  
সাধারণতস্বের কাছেও এ নিয়ে  
সমর্থন চাইল পোল্যান্ড।

পোল্যান্ড ফুটবল সংস্থার  
প্রেসিডেন্ট সেজরি কুলেসজা  
নিজেই টুইট করে জানান, রাশিয়ার  
বিরুদ্ধে প্রাক বিশ্বকাপের ম্যাচে  
তারা অংশ নেবে না। এটি তাদের  
২০১৪ ম্যাচের পুনরাবৃত্তি।

রিটুইট করে লেভান্দিস্কি ও  
লিখেছেন, আমরা দেশের পাশে  
রয়েছি।

দু দিন আগেই পোল্যান্ড ফুটবল  
ফেডারেশন, সুইডেন ও চেক  
ফুটবল সংস্থা মিলিত ভাবে একটি  
চিঠি পাঠায় ফিফাকে। সেই চিঠিতে  
উল্লেখ করা হয়, যুদ্ধকালীন  
পরিস্থিতিতে রাশিয়ায় গিয়ে এই  
মুহূর্তে তাদের পক্ষে খেলা সম্ভব  
নয়। ফিফা এবং উয়েফার কাছে  
দ্রুত এই বিষয়টি আরোপ করার

পক্ষে।  
পোল্যান্ড যদি না খেলে সেক্ষেত্রে  
ওয়াকওভার পেতে পারে রাশিয়া।  
সেক্ষেত্রে চেক সাধারণতস্ব ও  
সুইডেনের মধ্যে বিজয়ী দলের  
বিরুদ্ধে পক্ষ অফের ম্যাচ খেলবে  
রাশিয়া। তবে চেষ্টা চালানো হচ্ছে,  
ওই দুই দেশকেও যদি রাশিয়ার  
বিরুদ্ধে না খেলার ব্যাপারে রাজি  
করানো যায়, সেক্ষেত্রে আরও  
চাপে থাকবে রাশিয়া। ফুটবল  
বিশ্বের সমর্থন রয়েছে ইউক্রেনের  
বিরুদ্ধে।

# দীর্ঘ ২৪ বছর পর পূর্ণস্ব সিরিজ খেলতে পাকিস্তান সফরে গেল অজিরা, মোশ্যাল মিডিয়ায় ছবি পোস্ট স্মিথের

# বিশ্বস্ত জন্মভূমি ইউক্রেনের হয়ে যুদ্ধে নামতে চান প্রাক্তন বিশ্বসেরা বক্সার ক্লিংসকো ভাইরা

কিয়োভ, ২৬ ফেব্রুয়ারি (ই.স.) :  
রাশিয়ার বিরুদ্ধে যুদ্ধে নামতে চান  
ইউক্রেনের বিশ্বের প্রাক্তন বক্সার  
ভিতালি ক্লিংসকো। তাঁর সঙ্গে  
রাশিয়ার বিরুদ্ধে অস্ত্র তুলে নিতে  
তেরি তাঁর ভাই 'হল অব ফেম'  
ভিতালি। তিনি বলেন, "আমার  
কাছে আর কোনও উপায় নেই।  
আমাকে যুদ্ধ করতেই হবে।"  
বৃহস্পতিবার রাত্রি প্রেসিডেন্ট  
ভ্রাদিমির পুত্রিন ইউক্রেনের  
বিরুদ্ধে সেনা অভিযান শুরু  
কয়েকশো মানুষ নিহত হয়েছেন  
বলে জানা গিয়েছে। ভিতালি  
জানিয়েছেন দেশের সাধারণ  
মানুষও লড়াই করার জন্য তৈরি।  
তিনি বলেন, "আমি ইউক্রেনকে  
বিশ্বাস করি, আমি দেশের উপর  
হবে। সার্বভৌমত্ব ও শাস্তির জন্য  
জনগণ আবক্ষ।" প্রাক্তন বক্সার আরও  
বলেন, "ইউক্রেনের মানুষ গণতন্ত্র  
বেছে নিয়েছিল। তারা যুদ্ধ চায়নি।  
কিন্তু, গণতন্ত্র একটি ভঙ্গুর শাসন।  
গণতন্ত্র নিজেকে রক্ষা করতে পারে

**চোটের জন্য টি-টোয়েন্টি সিরিজ** | **ফের একবার মেডভেদেভকে**

নয়াদিল্লি, ২৬ ফেব্রুয়ারি (ই.স.): শ্রীলঙ্কার বিরচকে টি-টোয়েন্টি সিরিজ থেকেই ছিটকে গেলেন রঞ্জুরাজ গায়াকোয়াড়। ডানহাতের কভিতে চোটের কারণে প্রথম ম্যাচে খেলেননি। সেই চোটের জন্য এবার সিরিজ থেকেই ছিটকে গেলেন তিনি। রঞ্জুরাজের বদলে ময়ক্ষ অঘবালকে দলের সঙ্গে যুক্ত করা হয়েছে। শনিবার দ্বিতীয় ম্যাচের আগে জানিয়ে দিল বোর্ড।  
 বোর্ডের তরফে সচিব জয় শাহ জানিয়েছেন, প্রথম ম্যাচের আগে লখনউয়ে কভিতে ব্যাথার কথা বলেন রঞ্জুরাজ। বোর্ডের চিকিৎসকরা তাঁকে এমআরআই করাতে বলেন। রঞ্জুরাজকে বেপালুরতে জাতীয় ক্রিকেট অ্যাকাডেমিতে পাঠানো হচ্ছে। রঞ্জুরাজের বদলে ময়ক্ষ অঘবালকে দলের সঙ্গে যুক্ত করা হয়েছে। ধর্মশালায় দলের সঙ্গে যোগ দিয়েছেন ময়ক্ষ। শেষ দুই টি-টোয়েন্টি ম্যাচের জন্য দলে নেওয়া হয়েছে তাঁকে। সিরিজ শুরুর আগে ভারত অধিনায়ক রোহিত শর্মা জানিয়েছিলেন, এই সিরিজ রঞ্জুরাজ এবং ঈশান কিশন ওপেন করবেন। তাঁদের সুযোগ দেওয়া হবে বলে জানিয়েছিলেন তিনি। কিন্তু চোটের জন্য ছিটকে যাওয়ায় সেই সুযোগ পেলেন না রঞ্জুরাজ। ঈশান ওপেন করতে নামেন রোহিতের সঙ্গে। দু'জনে ১১১ রানের জুটি গড়েন। ৫৬ বলে ৮৯ রান করে ম্যাচের সেরাও হন ঈশান। ইন্দুস্থান সমাচার / কাকলি

