







## বৈকলন

## ইয়েকেরফম

## বৈকেরফম

ক্যালরির হিসাব রাখতে  
পারলে ওজন কমানো যায় বেশি

অতিক্রিক ওজন কমানো কঠিন।

আর সেটা বেশিরভাগ সময় নির্ভর করে খাদ্যাভ্যাসের ওপর।

যুক্তরাষ্ট্রের 'ন্যাশনাল ইলাইটিউট' অব ডায়াবেটিস অ্যান্ড ডাইজেস্টিভ আর্থ কিডনি ডিজিজ' অনুযায়ী, আমেরিকার তিনজনের মধ্যে দুইজনের ওজন বেশি বা স্থূলকায়।

রাতান্ত্রিক ওজন কমানো সম্ভব নয়। এর জন্য প্রয়োজন সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও নিয়ন্ত্রিত জীবনযাত্রা।

ওজন কমানোর প্রথম পদ্ধা হল, দেহের প্রয়োজনের তুলনায় কম ক্যালরি গ্রহণ করা এবং এটা বেশি কঠিন একটা ধাপ।

প্রথমে যা খাওয়া বা পান করা হচ্ছে সেটা ক্যালরি গ্রহণ করা প্রয়োজন। আর খেয়াল রাখতে হবে যে বাড়তি ক্যালরি গ্রহণ করা না হয়।

যুক্তরাষ্ট্রের 'বাটারফ্লাই ইলিস্টিক নিউট্রিশন'য়ের কর্ণধার ও 'ন্যাচারাল নিউট্রিশন সার্টিফাইড প্রাক্টিশন'য়ের পুষ্টিবিদ পানোনা বাটারেন' ইতিমধ্যে ডটকম'য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে বলেন,

“আমরা অনেকসময় দ্রব্যের জন্য উচ্চ ঘনত্বের অনেক খাবার খেয়ে থাকি তা প্রচুর পরিমাণে ক্যালরি সংকুচিত করাতে কম ক্যালরি গ্রহণ সংকেত দেয়।

সমস্যা হচ্ছে খাবার নিয়ন্ত্রণের এই



তাই ক্যালরির গ্রহণ করতে 'ফুড ডায়োরি' অনুসরণ করা যেতে পারে।

ফুড ডায়োরির উপকারিতা

যুক্তরাষ্ট্রের 'ইনিভিসিটি অফ পিটসবার্গ'য়ের করা ক্লিনিকাল গবেষণায় দেখা গেছে, 'ফুড ডায়োরি' মস্তিষ্ককে মনোযোগ দিয়ে খাবার পেতে এবং ওজন কমাতে কম ক্যালরি গ্রহণ সংকেত দেয়।

প্রথমে গোপনীয় প্রয়োজন হচ্ছে খাবার নিয়ন্ত্রণের এই

প্রচেষ্টা করে ক্যালরির মধ্যেই অনেকটাই করে আসে। আখবা অনেকটাই চেষ্টাই করে না।

তবে বর্তমানে নানান অ্যাপের মাধ্যমে খাবারের পরিমাণে ক্যালরি সংকুচিত করে রাখা যাবে।

আমরা আসলে কী পরিমাণে ক্যালরি গ্রহণ করতে পারি যাব।

ফলে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবেই সম্পর্কে আরও সর্বত্র হন।

ডিজিটাল ফুড লগ ব্যবহার হয় মাস পরে গবেষকরা দেখেন যে, অশ্বগংগাকারীদের মধ্যে খুব কম সংঘাতকীভূত এভাবে নিজেদের পর্যবেক্ষণে ব্যর্থ হয়েছেন।

যারা পাঁচ থেকে দশ শতাব্দী বা তার বেশি ওজন কমিয়ে হালেন তারা দিনে বেশিরভাগ সময় ফুড গঁথিয়ে খাব।

১৪২ জনের প্রথম মাসে এর সময় সীমা ১৪.৬

অশ্বগংগাকারীদের প্রয়োজন এক পথে পর্যবেক্ষণে ফলাফল প্রকাশিত হয় 'ওবেসিটি' সময়িকীভূত।

পরামর্শ গবেষকদের মধ্যে, ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে 'সেল্ফ মনিটরিং' জরুরি। এর ফলে নিজের সম্পর্কে স্বাস্থ্য প্রকার করিয়ে আসে।

সেখানে তাদের ২৪ সপ্তাহের প্রতিদিনের খাবার নিজে

প্রথমে পরিমাণে পর্যবেক্ষণ করতে ওয়েবসাইটে

তালো ধরণ পাওয়া যাব। আর ক্যালরির হিসাবের রাখন সহজ হয়।

ফলে তারা নিজের ক্যালরি গ্রহণ করতে পারে।

তাই ক্যালরির গ্রহণ করতে 'ফুড ডায়োরি' অনেকটাই খাবার স্থান স্থানে পর্যবেক্ষণে ফলাফল না হওয়া হচ্ছে খাবার মধ্যে দেখা দেয়।

ড. দশগুণের মতে, “নাক ডাকার চেয়ে ‘আপনিন্যা’ বা খুমের মধ্যে পর্যবেক্ষণে ফলাফল প্রকাশিত হয় ওবেসিটি” সমস্যা দেখা দেওয়া কর বয়সে হওয়া এবং নারীদের জন্য এই মাস মধ্যে খুব ক্ষুঁতি হওয়া, নাক ডাকা, কাশি বা চলাচলে বক হয়ে যাব। করণ এতে বাতাস ক্ষেত্রে মারাওয়াক হতে পারে।”

হাঁপানোর সমস্যা হচ্ছে তাহলে তা অবহলা করে খেয়ে যাবার অভিযন্ত্রে এবং অনেকের ক্ষেত্রে মারাওয়াক হওয়া।

ড. দশগুণের মধ্যে নাক ডাকার কথা পরিষেবার অভিযন্ত্রে এবং অনেকের ক্ষেত্রে মারাওয়াক হওয়া এবং নাক ডাকা কাশি বা চলাচলে বক হয়ে যাব।

তাই ক্যালরির গ্রহণ করতে পারে।

তাই ক্যালরির গ্রহণ করতে পার



ବୁଧବାର ଆଗିରତଳାଯ ଖାଦ୍ୟ ଦସ୍ତରେ ଉଦ୍‌ଦ୍ୟୋଗେ ସଚେତନାମୂଲକ ଓଯାକଥନ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହେଯାଇଛେ। ଛାବ ନିଜସ୍ଵ |

# করোনার বিরুদ্ধে জয়ের পথে ভারত

নয়াদিল্লি, ৩০ মার্চ (হি.স.): ভারতে ১৮৩.৮২-কোটির গণ্ডি ছাড়িয়ে গিয়েছে কোভিড-টিকাকরণ। দেশব্যাপী টিকাকরণ অভিযানের আওতায় বিগত ২৪ ঘন্টায় ভারতে করোনার ভ্যাকসিন পেয়েছেন ২৬ লক্ষ ৩৪ হাজার ০৮০ জন প্রাপক। ফলে ভারতে ১৮৩.৮২-কোটি টিকাকরণ সম্পন্ন হয়েছে। বুধবার সকাল আটটা পর্যন্ত ১,৮৩,৮২,৮১,৭৪৩ জনকে টিকা দেওয়া হয়েছে। করোনার বাড়াড় স্ত অনেকটাই কমেছে ভারতে, করোনার বিরুদ্ধে জয়ের পথে ভারত। ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিক্যাল রিসার্চ (আইসিএমআর) জানিয়েছে, ২৯ মার্চ সারা দিনে ভারতে ৬,২৪,০২২ জনের শরীর থেকে নমুনা সংগ্রহ করে করোনা-স্যাম্পল টেস্ট করা হয়েছে। সবমিলিয়ে ভারতে করোনা-টেস্টের সংখ্যা ৭৮,৮৫,৫৬,৯৩৫-এ পৌঁছে গিয়েছে। পরীক্ষিত ৬,২৪,০২২ জনের মধ্যে বিগত ২৪ ঘন্টায় ভারতে কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন ১ হাজার ২৩৩ জন।

## কাশীরে ২০০-র নিচে সক্রিয় সন্ত্রাসবাদী : আইজিপি

শ্রীনগর, ৩০ মার্চ (ই.স.): কাশীর উপত্যকায় এই প্রথমবার ২০০-র  
নীচে নেমে এসেছে সক্রিয় সন্ত্রাসবাদীর সংখ্যা। বুধবার এমনটাই  
জানালেন কাশীরের ইল্পপেট্টোর জেনারেল অফ পুলিশ (আইজিপি) বিজয়  
কুমার। শ্রীনগরে সাংবাদিকদের মুখোযুথ হয়ে কাশীরের আইজিপি  
জানিয়েছেন, কাশীরে সন্ত্রাসবাদীদের সংখ্যা কমে গিয়েছে, এই প্রথমবার  
২০০-র নীচে নেমে এসেছে সক্রিয় জঙ্গির সংখ্যা। কিছু মানুষ অনুমান  
করেছিল যে জঙ্গিদের সংখ্যা বাঢ়বে, তবে এই ধরণের কিছুই  
নেই। আইজিপি বিজয় কুমার আরও জানিয়েছেন, মানুষজন আমাদের  
সহযোগিতা করছেন, পরিবারের কেউ জঙ্গি সংগঠনের সংস্পর্শে এলে  
অথবা কেউ নির্খোঁজ হলে, তাঁরাই আমাদের জানাচ্ছেন। অনেককে  
ফিরিয়ে আনা হচ্ছে।' উল্লেখ্য, বুধবারই শ্রীনগরের রায়নাওয়ারী এলাকায়  
সুরক্ষা বাহিনীর গুলিতে নিকেশ হয়েছে দুই লক্ষ্ম-ই-তেবা সন্ত্রাসবাদী।  
নিহত এক সন্ত্রাসীর কাছ থেকে আবার মিলেছে প্রেস কার্ড, নিহত  
সাংবাদিক আগে একজন সাংবাদিক ছিল এবং জমু-কাশীরের অন্তনাগে  
অনলাইন নিউজ পোর্টাল "ভ্যালিনিউজ সার্ভিস" চালাত। কাশীর জোন  
পুলিশ জানিয়েছে, যে সন্ত্রাসীর কাছ থেকে প্রেস কার্ড উদ্ধার হয়েছে,  
তার নাম রাইস আহমেদ ভাট। অপর জঙ্গির নাম বিজেনেহারার হিলাল  
আহমেদ রাহ।

জন্ম-কাশীর আপাতত শুষ্কই  
থাকবে, তাপমাত্রা বেড়ে ৮.৮ ডিগ্রি

শ্রীনগর, ৩০ মার্চ (হিস.) : দ্রুত পারদ ঢড়ছে জম্বু-কাশীরে, গরম বাড়ছে কেন্দ্রশাসিত অঞ্চল লাদাখেও। শ্রীনগরে সবনিন্ম তাপমাত্রা বেড়ে ৮.৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসে পৌঁছেছে। আবহাওয়া দফতর জানিয়েছে, আগামী ২৪ স্টার্ট জম্বু-কাশীর ও লাদাখের আকাশ মূলত পরিষ্কার থাকবে, আবহাওয়া থাকবে শুষ্ক। শীত বিদায় নিতেই জম্বু-কাশীরের সর্বত্রই সবনিন্ম তাপমাত্রার পারদ হিমাঙ্কের উর্ধ্ববৈধবার শ্রীনগরের সবনিন্ম তাপমাত্রা ছিল ৮.৮ ডিগ্রি, পহেলগামে ২.৯ ডিগ্রি, গুলমার্দে ডিগ্রি, জম্বুতে ১৮.০ ডিগ্রি। লাদাখেও ঢড়ছে তাপমাত্রার পারদ। লাদাখের দ্রাসে তাপমাত্রা বেড়ে এদিন মাঝানাস ৩.৬ ডিগ্রিতে পৌঁছেছে, লেহ-তে ২.২ ডিগ্রি ও কার্গিলে ০.৬ ডিগ্রি। দিনে ও রাতে এখন তাপমাত্রা বাড়ছে জম্বু-কাশীর

# দক্ষিণ কোরিয়ায় কেভিডে মতা ৪৩২ জনের

সিওল, ৩০ মার্চ (হি.স.): দক্ষিণ কোরিয়ায় কোভিড-সংক্রমণ কমছেই না, দৈনিক করোনা-সংক্রমণের সংখ্যা ফের ৪-লক্ষের গগ্নি ছাড়িয়ে গিয়েছে। বিগত ২৪ ঘণ্টায় দক্ষিণ কোরিয়ায় নতুন করে আক্রমণ হয়েছেন ৪ লক্ষ ২৪ হাজার ৫২৮ জন। এই মুহূর্তে দক্ষিণ কোরিয়ায় কোভিড সংক্রমণ- পরিস্থিতি বেশ মারাত্মক। সংক্রমণ বাড়তেই কোভিড আক্রমণ হয়ে হাসপাতালে ভর্তির সংখ্যাও দ্রুতভাবে সঙ্গে বাড়ছে। মঙ্গলবার সারাদিনে দক্ষিণ কোরিয়ায় প্রাণ হারিয়েছেন ৪৩২ জন কোভিড-সংক্রমিত রোগী। কতজন সুস্থ হয়েছেন সে বিষয়ে স্পষ্টভাবে কিছু জানা যায়নি। দক্ষিণ কোরিয়ায় নতুন করে ৪ লক্ষ ২৪ হাজার ৫২৮ জন সংক্রমিত হওয়ার পর এখনও পর্যন্ত মোট করোনায় আক্রমণ

## মালদায় বোমা ফেটে জখম শিশুকর্ণা

মালদা, ৩০ মার্চ (ই. স.) : বোমা ফেটে জখম নয় বছরের শিশুকন্যা। বুধবার দুপুরে ঘটনাটি ঘটেছে মালদার রাতুয়া থানার অস্ত্রগত চাঁদমনি ১ প্রায় পঞ্চায়েতের গোরীপুর প্রামে। গুরুতর জখম অবস্থায় হাসপাতালে চিকিৎসাধীন নাবালিকা।  
জানা গিয়েছে, বুধবার দুপুরে বাড়ি থেকে প্রায় ১০০ মিটার দূরে ভুট্টার জমিতে ঘাস আনতে গিয়েছিল ওই শিশু কন্যা। বাড়িতে মা'কে বলে গিয়েছিল, "ফিরে এসে ভাত খাব"। পরিবার সুত্রে খবর, হঠাৎ শব্দে কেঁপে ওঠে চারপাশ। ছুটে গিয়ে তাঁরা দেখেন মাটিতে পড়ে রয়েছে মেয়েটি। বিস্ফোরণ হয় বলে তাঁদের অভিযোগ। গুরুতর জখম অবস্থায় সঙ্গে সঙ্গে ওই শিশু কন্যাকে প্রথমে সামনি প্রাণীর হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়। এরপর তাকে মালদা মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে স্থানান্তর করা হয়। ভুট্টার জমিতে কীভাবে বোমা এল? তা খতিয়ে দেখছে রাতুয়া থানার পলিস।

# ଲାଗାତାର ବିଷ୍ଫୋରଣେ କାଂପଲ ପେଶୋଯାର

পশ্চায়ার, ৩০ মার্চ (হি.স.) : একের পর এক বিস্ফোরণে কেঁপে উঠল  
পাকিস্তান। বৃধবার সকালেই লাগাতার বিস্ফোরণে কেঁপে ওর্ডে পশ্চোয়ার।  
সম্ভানে অবস্থিত পাকিস্তানের প্যারামিলিটারি ফোর্সের ক্যাম্পে আত্মঘাতী  
মালা চালানো হয়েছে। গোটা ঘটনায় কমপক্ষে ২২ জন আহত হয়েছেন।  
হামলাকারী ত জনের মৃত্যু হয়েছে বলেও জানানো হয়েছে। পাকিস্তানের  
ধানমন্ত্রী বিবৃতি পেশ করে জানিয়েছেন, দেশ সুরক্ষিতই রয়েছে।  
বাণীয় সূত্রে জানা গিয়েছে, এদিন সকালে পাকিস্তানের খাইবার  
পাখতুনখার টক জেলায় একটি প্যারামিলিটারি ক্যাম্পে হামলা হয়।  
তিনজন আত্মঘাতী জঙ্গি ওই সামরিক ক্যাম্পে হামলা চালায়। বিস্ফোরণে  
ইই তিনজন হামলাকারীর মৃত্যু হয়েছে। আহত হয়েছেন কমপক্ষে ২২  
জন। আহত সকলকেই হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। বিস্ফোরণে  
সদাবাহীর কোনও সদস্যের মৃত্যু হয়েছে কিনা, তা এখনও জানা  
যায়নি। জানা গিয়েছে, ওই আত্মঘাতী জঙ্গিরা সামরিক ক্যাম্পের ভিতরে  
কেক পড়েছিল। নৌসিকি ও পাঞ্জগুরের আদলেই হামলা চালানো হয়েছে।  
লে মনে করা হচ্ছে। বিস্ফোরণে কমপক্ষে ১২ জন সেনার মৃত্যু হয়েছিল।  
লিশ সুত্রে জানা গিয়েছে, ওই জঙ্গিদের কাছ থেকে মার্কিন অস্ত্রসন্ত্র  
দ্বারা হয়েছে। প্রশাসনের তরফে গোটা এলাকাই ঘিরে ফেলা হয়েছে।

କୋନଗରେ ବିଖ୍ୟାତ ବାରୋ  
ମନ୍ଦିର ଘାଟେ ସ୍ନାନ କରତେ  
ନେମେ ତଲିଯେ ଗେଲ ପଡୁଯା

কান্দাগর, ৩০ মার্চ (ই. স.) : হগলির কোম্পানিরের বারো মণ্ডির ঘাটে স্থান  
বরতে নেমে তলিয়ে গেল সদ্য সমাপ্ত মাধ্যমিকের এক পরীক্ষার্থী। বুধবার  
কালে ঘটনাটি ঘটে। বিষয়টি দেখতে পেয়ে ওই পড়ুয়াকে বাঁচানোর  
স্টার্ট করে ঘাটে কর্মরত বিদ্যুৎ দফতরের এক কর্মী। কিন্তু তাঁর চেষ্টাও  
ফলে যায়। বাঁচানো যায়নি সুজয় সাহা নামে মাধ্যমিকের ওই পড়ুয়াকে।  
বানীয় সুত্রে জানা গিয়েছে, রিভড়া বারজিনী এলাকার বাসিন্দা সুজয়।  
মারকৃষ্ণ আশ্রমের ছাত্র হিসেবে এই বছর মাধ্যমিকও দিয়েছিল। বুধবার  
কালে কিছু বস্তুর সঙ্গে স্থান করতে এসেছিল কোম্পানির বিখ্যাত বারো  
মণ্ডির ঘাটে। প্রত্যক্ষদর্শীদের বয়ন, সেই সময় গঙ্গায় জোয়ার চলছিল।  
জলে জলের টান ছিল ব্যাপক। কিন্তু তা উপেক্ষা করেই জলে নামে  
জ্যো। কিন্তু শ্বেষমেশ জলের টানে আর নিজেকে সামাল দিতে পারেনি  
সে। মুহূর্তের মধ্যেই তলিয়ে যায় সে। এদিকে, সেই সময় ওই ঘাটে কাজ  
রাখিলেন বিদ্যুৎ দফতরের কর্মী রাজদীপ দেবনাথ। তলিয়ে যাওয়ার  
বিষয়টি শুনে উদ্বারের জন্য তিনি ও ঝাঁপ দেন গঙ্গায়। কিন্তু জলের টান  
বশি থাকায় সুজয়ের কাছে পৌঁছানোর আগেই সে তলিয়ে যায়। ঘটনার  
বের পেয়ে ছুটে আসে কোম্পানির ফাঁড়ির পুলিশ ও পুরসভার কর্মীরা।  
কাঁদারের ঘোথ উদ্যোগে লঞ্চ নিয়ে গঙ্গায় তলাশি অভিযান চলে। কিন্তু  
তাতেও উদ্বার করা যায়নি ওই মাধ্যমিক পরীক্ষার্থীকে।

## বাঁকুড়ায় মারুণ্তি গাড়ির সাথে বাসের ধাক্কা

কুড়া, ৩০ মার্চ (ই. স.) : দুর্গাপুরের বাড়িতে যাওয়ার পথে দুর্ঘটনার কারণে হলেন পুরাণিয়ার বান্দোয়ান থানায় কর্মরত এসআই সুজিত শুল সহ ৫ জন। এরা হলেন তার স্ত্রী প্রিয়াঙ্কা এবং ৭ ও ২ বছরের ২ টি শুণ্গ কল্যাণ সুজিনি ও শুভাসিনি। এবং গাড়ির চালক নিম্নল কর। বুধবার টিনাটি ঘটেছে বাঁকুড়া-দুর্গাপুর ৯ নম্বর রাজ্য সড়কের উপর বেলিয়াতোড় থানার বনগ্রামে। স্থানীয় সূত্রে খবর, সুজিত বাবু এবিন বান্দোয়ান থেকে কক্ষিত মার্কিত গাড়িতে করে পরিবার নিয়ে দুর্গাপুরের বাড়িতে যাচ্ছিলেন। স্থান্ধিকে দুর্গাপুর থেকে বাঁকুড়াগামী একটি বেসরকারী বাস বনগ্রামের পাশে তাঁদের গাড়িটিকে সজোরে ধাক্কা মারে। স্থানীয়রা বিষয়টি বুঝতে পারে ওই পুলিশ আধিকারিক, তাঁর পরিবারের সদস্য ও গাড়ির চালককে ধন্বন্তর করে বড়জোড়া প্রাথমিক স্থানে নিয়ে যান। দুর্ঘটনার জেরে লিখ আধিকারিকের গাড়িটির পাশাপাশি ওই বাসের সামনের অংশে মড়ে মুচড়ে গেছে। এমনকি ওই বাসের এক মহিলা যাত্রীও জখম হন। বেবে তার আঘাত গুরুতর নয়। শেষ পাওয়া খবরে জানা গেছে, আহত লিখ আধিকারিক ও তাঁর পরিবারের সদস্যদের দুর্গাপুরের একটি বেসরকারী হাসপাতালে স্থানান্তরিত করা হয়েছে। পুলিশ দুর্ঘটনাগ্রস্ত যাটিকে আটক করে ঘোষণা করে তদন্ত শুরু করেছে বলে জানা গেছে।

# କ୍ଲାଡ଼ଗ୍ରାମେ ପଥ ଦୁଘଟନାଯ ମୃତ୍ୟୁ ଉଚ୍ଚମାଧ୍ୟମିକ ପରୀକ୍ଷାଥୀର

ডিগ্রাম, ৩০ মার্চ ( টি. স.) : পথ দুর্ঘটনায় মৃত্যু হল এক উচ্চমাধ্যমিক বীরুক্তার্থীর। বুধবার ইই ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকায় ব্যাপক উত্তেজনা স্থিতি হয়। উভেজিত জনতা গাড়ির চালককে একটি ঘরে আটক করে আখেন। পরে ঘটনাস্থলে পুলিশ পৌছালে তাকে পুলিশের হাতে তুলে দল বাসিন্দারা। পরীক্ষার্থীর দুর্ঘটনায় অকাল মৃত্যুতে এলাকায় শোকের প্রভায়া নেমে এসেছে। এই ঘটনা ঘটেছে বাঢ়িগ্রামের জামবনি থানার বেলদা এলাকায়। পুলিশ জানিয়েছে, দুর্ঘটনায় নিহত ওই কিশোরের নাম বিশ্বনাথ মাহাতো (১৮) বাড়ি জামবনি ব্লকের পড়শুলি গ্রামে। পুলিশ স্থানীয় সুত্রে জানা গিয়েছে এদিন বিশ্বনাথ বাইকে আরও দুজনের সাথে চেপে চিক্কিগড় থেকে বালিবাঁধ যাচ্ছিল কোন কাজে। সেই সময় বেলদার কাছে বিপরীত দিক থেকে একটি ট্রাক্টর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ধাক্কা পারে বাইকটিকে। বিশ্বনাথ ট্রাক্টরের চাকার দিকে পড়ে যায় এবং পিঠ দিয়ে যায় অপর দুই অন্য দিকে পড়ে যায়। গুরুতর আহত অবস্থায় তাকে সম্পাদালে নিয়ে গেলে চিকিৎসকরা মৃত বলে ঘোষণা করেন। এদিকে প্রাতের মৃত্যুর ঘটনায় তীব্র ক্ষোভ তৈরি হয় স্থানীয় বাসিন্দাদের দ্বারা উভেজিত মানুষ জন চালককে রাস্তার পাশে একটি ঘরে আটক করাখে। পুলিশ ওই চালককে উদ্ধার করে থানায় নিয়ে আসে। এবং ঘাটক কর্তৃপক্ষক আটক করে থানায় নিয়ে যায় পুলিশ।

# ଦୁଲ୍ଲଭଚ୍ଛବ୍ଦା-ଗ୍ରୟାହାଟି ସରାମରି ଟ୍ରେନ ଚାଲୁ ବିଭିନ୍ନ ଦାବି ମଧ୍ୟ ପାଇଁ କାହାର ଜାମାତିକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦିଲ୍ଲିରେ

করিমগঞ্জ (অসম), ৩০ মার্চ (ই.স.) : দুলভছড়া-গুয়াহাটি-দুলভছড়া সরাসরি ট্রেন চালু করার দাবি জানিয়েছে বৃহত্তর দুলভছড়া প্রগতিশীল নাগরিক মঞ্চ। সেই সঙ্গে দুলভছড়া রেলওয়ে স্টেশনকে বি-গ্রেডে উন্নীতকরণ সহ পার্শ্ববর্তী রাজ্য মিজোরাম এবং ত্রিপুরার সঙ্গে রেল সংযুক্তিকরণ নিয়েও সরব হয়েছে নাগরিক মঞ্চ।

আজ বুধবার প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর উদ্দেশ্যে আরও কয়েকটি দাবি সংবলিত একটি স্মারকপত্র প্রেরণ করেছে বৃহত্তর দুলভছড়া প্রগতিশীল নাগরিক মঞ্চ। স্মারকপত্রে বর্ণিত দাবি সম্পর্কে মঞ্চের সভাপতি অংশুমান পাল জানান, এই মুহূর্তে যদি দুলভছড়া-গুয়াহাটি সরাসরি ট্রেন চালু করা সম্ভব না হয়, তা হলে বর্তমানে চলমান শিলচর-গুয়াহাটি এক্সপ্রেস থেকে বদরপুরে পাঁচটি স্লিপার ও একটি এসি কোচ সহ ছয়টি বগি আলাদা করে দুলভছড়াগামী ট্রেনের সঙ্গে জুড়ে দেওয়া হোক। পরের দিন এই ছয়টি বগি পুনরায় বদরপুরে মূল ট্রেনের সঙ্গে জুড়ে দেওয়ার জন্য দাবি জানিয়েছেন তাঁরা। এতে সমগ্র করিমগঞ্জ জেলাবাসী উপকৃত হবেন বলে প্রধানমন্ত্রীর উদ্দেশ্যে প্রেরিত স্মারকপত্রে উল্লেখ করা হয়েছে। তাছাড়া দুলভছড়া রেলওয়ে স্টেশনে একটি রিজার্ভেশন কাউন্টার খোলা সহ পরিকাঠামোগত উন্নয়নের দাবি তাঁরা জানিয়েছেন।

স্মারকপত্রের প্রতিলিপি রাষ্ট্রপতি রামনাথ কোবিন্দ, অসমের রাজ্যপাল অধ্যাপক জগদীশ মুখি, রেলমন্ত্রী অশ্বিনী বৈঘৰ, মুখ্যমন্ত্রী ড় হিমস্তবিশ্ব শৰ্মা, ত্রিপুরার মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লবকুমার দেব, মিজোরামের মুখ্যমন্ত্রী জোরামথাঙ্গা, দুই কেন্দ্রীয় মন্ত্রী সর্বানন্দ সনোয়াল ও প্রতিমা ভৌমিক, শিলচরের সাংসদ ডা. রাজেন্দ্র রায়, করিমগঞ্জের সাংসদ কৃপানাথ মালার কাছেও পাঠানো হয়েছে নাগরিক মঞ্চের পক্ষ থেকে বৃহত্তর দুলভছড়া প্রগতিশীল নাগরিক মঞ্চের সভাপতি অংশুমান পাল জানিয়েছেন, তিনি এব্যাপারে কেন্দ্রীয় মন্ত্রী রামেশ্বর তেলি, পূর্ব প্রিপুরার সাংসদ রেবতীমোহন ত্রিপুরা এবং মিজোরামের সাংসদ সি লালুরসাঙ্গাৰ সঙ্গে টেলিফোনে কথা বলেছেন। তাঁরা প্রত্যেকেই বিষয়টি গুরুত্ব সহকারে শুনে যথাযথ ব্যবস্থা নেবেন বলে আশ্বাস তাঁকে দিয়েছেন। স্মারকপত্রের প্রতিলিপি ই-মেল এবং টুইটার যোগে উভর পূর্ব রেলের বিভিন্ন স্তরের পদস্থ ও উচ্চ পদস্থ আধিকারিকদের কাছেও পাঠানো হয়েছে বলে জানিয়েছেন মঞ্চের সভাপতি অংশুমান পাল।

প্রধানমন্ত্রীর উদ্দেশ্যে প্রেরিত স্মারকপত্রে সভাপতি অংশুমান পাল সহ মঞ্চের পক্ষ থেকে সই করেছেন দুই কায়নিবাহী সভাপতি পঙ্কজ রায়শৰ্মা ও হেমচন্দ্ৰ চ্যাটার্জি, উপ-সভাপতি নীলোৎপল দেব ও অরংঘকুমার সিনহা, সম্পাদক সত্যজিৎ সিংহ, কোষাধ্যক্ষ দেবৰত বিশ্বাস, যুগ্ম-সম্পাদক সতেজকুমার হাজারা, অমিত দাস, অলোক ঘোষ, অসীম দেব, রশেন্দ্র সিংহরায় প্রমুখ।

© 2013 Pearson Education, Inc.

ଚୋର ମନ୍ଦେହେ ମାନ୍ସିକ ଭାରସାମ୍ଯହୀନ  
ଯୁବକକେ ମେରେଇ ଫେଲଳ ଗ୍ରାମବାସୀରା

ରାୟଗଙ୍ଗ, ୩୦ ମାର୍ଚ୍‌ (ହି. ସ.) : ଚୋର ସନ୍ଦେହେ ଏକ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟହୀନ ଯୁବକଙ୍କେ ଗଣପିଟୁ ନି ଦେଓୟାର ଅଭିଯୋଗ ଉଠିଲ । ମାରେର ଜେରେ ମୃତ୍ୟୁ ହେଁଥେ ଓହି ଯୁବକେର । ମର୍ମାନ୍ତିକ ଏହି ଘଟନାକେ କେନ୍ଦ୍ର କରେ ତୀର୍ତ୍ତ ଉତ୍ତେଜନା ଛଡ଼ାଳ ଉତ୍ତର ଦିନାଜପୁରେ । ମୃତ୍ୟୁର ନାମ ଜୀମିରଙ୍ଦିନ (୨୨) । ବୁଧିବାର ରାୟଗଙ୍ଗ ମେଡିକାଲ୍ ମୃତ୍ୟୁଦେହର ମୟନାତଦ୍ଦୂଷ ହୟ । ଘଟନାର ତଦ୍ଦତ୍ସ ଶୁରୁ କରେଛେ କରନନ୍ଦିଧି ଥାନାର ପୁଲିଶ ।

ଉତ୍ତର ଦିନାଜପୁରେ କରନନ୍ଦିଧି ଥାନାର ଉତ୍ତର କଟରା ଥାମ । ଫ୍ଲାଇନ୍ ସ୍କ୍ରେ ଖବର, ସେଖାନକାର ଏକ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟହୀନ ଯୁବକ ଜୀମିରଙ୍ଦିନ ସାଇକେଲ ଚାଲିଯେ ଲାହୁତାରା ଗ୍ରାମେ ତାଁର ମାମର ବାଡ଼ିତେ ବେଡ଼ାତେ ଯାଇ । ଏରପର ଆଚମକାଇ ମଞ୍ଜଲବାର ଗଭିର ରାତେ ଯୁମ ଥେକେ ଉଠେ ତିନି ବାଡ଼ି ଉଦ୍ଦେଶେ ରଣନୀତି ହନ । ପଥେ ଲାହୁତାରା ଥାମେର କରେକଜନ ଏଲାକାବାସୀ ଯିରେ ଧରେ ତାଁକେ । ଜାନାର ଚେଷ୍ଟା କରେ ଏତ ରାତ୍ରେ ତିନି କୋଥାଯା ଯାଚେନ । ତବେ ଓହି ଯୁବକେର ଅସଂଲଞ୍ଚ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣେ ଚୋର ସନ୍ଦେହ ହୟ ତାଁଦେର । ଏରପର ଲାହୁତାରା ଥାମେର ବାସିନ୍ଦାରା ତାଁକେ ବୈଶେରେରେ ଗଣଧୋଲାଇ ଦିତେ ଥାକେନ ବଲେ ଅଭିଯୋଗ । ଖବର ପେଯେ ଓହି ଯୁବକେର ଆୟ୍ରୀଯ ସ୍ଵଜନରା ସେଖାନେ ଗିଯେ ତାଁର ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟହୀନର ବିଷୟେ ଜାନିଯେ ଚିକିତ୍ସକେର ପ୍ରେସକ୍ରିପ୍ଶନ ଦେଖାଯା । ଅଭିଯୋଗ, ତଥନ ମେଲେନି ରେହାଇ । ସେଇ କଥାଯା ବିନ୍ଦୁମାତ୍ର କରିପାତ ନା କରେଇ ଉତ୍ତେଜିତ ଗ୍ରାମବାସୀ ତାଁକେ ବ୍ୟାପକ ମାରଧର କରତେ ଥାକେ । ଏରପର ଖବର ପେଯେ କରନନ୍ଦିଧି ଥାନାର ପୁଲିଶ ରାତେଇ ଗୁରୁତର ଜଥମ ଅବସ୍ଥା ଯା ଜୀମିରଙ୍ଦିନକେ ଉଦ୍ଧାର କରେ କରନନ୍ଦିଧି ଥାମୀଗ ହାସ ପାତାଲେ ନିଯେ ଗେଲେ ଚିକିତ୍ସକରା ତାଁକେ ରାୟଗଙ୍ଗ ଗଭିରେଟ ମେଡିକ୍ୟାଲ କଲେଜ ହାସପାତାଲେ ପାଠିଯେ ଦେନ । ପରେ ରାୟଗଙ୍ଗ ହାସପାତାଲେ ଚିକିତ୍ସକରା ତାଁକେ ମୃତ ବଲେ ଘୋସନା କରେନ । ଏହି ଘଟନାର ପରଇ ଉତ୍ତେଜନା ଦେଖା ଦେଯ । ଏକଜନ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟହୀନ ଯୁବକଙ୍କେ ଚୋର ସନ୍ଦେହେ ପିଟିଯେ ଖୁନେର ଅଭିଯୋଗ ଦାୟେର କରେଛେ ମୃତ୍ୟୁର ପରିବାର । ଘଟନାଯା ଜଡ଼ି ତଦେର କଠୋର ଶାସ୍ତ୍ରିର ଦାବି ତୁଳେଛେ ତାଁରୀ ।

ଏହି ବସିଯେ ମୃତ୍ୟୁ ଆୟ୍ରୀ ରେଜାଉଲ କରିମ ବଲେନ, “କାଳକେ ମାମାରବାଡ଼ି ବେଡ଼ାତେ ଗିଯେଛି । ମାମାର ଛେଲେର ସେଇ ଯୁମରାଛି । ହଠାତ୍ ରାତରେ ବେଳାଇ ଓ ମାମାର ଛେଲେର ମୋବାଇଲ ଆର ନିଜେର ସାଇକେଲ ନିଯେ ବାଡ଼ିର ଉଦ୍ଦେଶେ ଚଲେ ଯାଇ । ମାଝ ରାତ୍ରାଯ କରେକଜନ ସେଇ ସମୟ ଓକେ ବେଁଧେ ରେଖେ ତଥନଇ ମାରଧର ଶୁରୁ କରେ । ଆମରା ପରେ ଜାନତେ ପାରି ଓକେ ବେଁଧେ ରାଖା ହେଁଥେ । ବାଡ଼ି ର ଲୋକ ଚିକିତ୍ସକେର ପ୍ରେସକ୍ରିପ୍ଶନ ଦେଖାଇଏ ଛାଡ଼ ମେଲେନି । ମାରତେ-ମାରତେ ଆଧମରା କରେ ଫେଲେ ଓରା । ପରେ ପୁଲିଶ ଏସେ ଉଦ୍ଧାର କରେ ତାଁକେ । ଏରପର ହାସପାତାଲେ ନିଯେ ଗେଲେ ଚିକିତ୍ସକରା ମୃତ ବଲେ ଜାନାଯା ।”

মুখ্যমন্ত্রী কোনও দিন বলতে পারেন  
আইনস্টাইন তাঁর বন্ধু, কটাক্ষ সুকান্তর

কলকাতা, ৩০ মার্চ (ই. স.) :  
বগটুই কাণ্ড নিয়ে  
শাসক-বিরোধী তরঙ্গ জোরাল  
হচ্ছে। ২১ মার্চ নৃশংস  
নরহত্যালীলা বীরভূমের অখ্যাত  
থামকে রাতারাতি জাতীয়  
রাজনীতির কেন্দ্রিকতাতে নিয়ে  
এসেছিল। বগটুই থামে শিশু

সেই রিপোর্টের পরিপ্রেক্ষিতে  
অনুরূপ মণ্ডলের থেফতারির  
আশঙ্কা প্রকাশ করেছেন মুখ্যমন্ত্রী  
মর্মতা বলনোপাধ্যায়। উত্তরবঙ্গে  
মহাকাল মন্দির থেকে পুজো দিয়ে  
বেরিয়ে বিজেপি রিপোর্ট নিয়ে তীব্র  
ক্ষেত্র প্রকাশ করেছেন মুখ্যমন্ত্রী।  
মর্মতার মন্তব্য প্রসঙ্গেই এবার মুখ

মণ্ডলকে থেফতারির কোনও  
সুপারিশ করিনি, ওটা মুখ্যমন্ত্রী  
দাবি। তিনি না জেনে এর ম  
অনেক কিছুই বলেন। কোনও  
দিন তিনি বলবেন  
আইনস্টাইনও তাঁর বন্ধু।  
মুখ্যমন্ত্রীর বক্তব্য গুরুত্ব দিয়ে  
লাভ নেই মুখ্যমন্ত্রী বলেছেন এই

পরোক্ষভাবে এই ঘটনার সঙ্গে  
অনুরূপ মণ্ডল জড়িত।  
এসডিপিও কোনও পদক্ষেপ  
করেননি। তাঁর কর্তব্য গাফিলতি  
ছিল।” সুকাস্ত জানিয়েছেন,  
বিজেপি সভাপতি রিপোর্ট  
পর্যালোচনা করে তা কেন্দ্রীয়  
স্বরাষ্ট্রমন্ত্রকে পাঠাবেন।

মহিলা সহ ৯ জনকে আগুণে  
পুড়িয়ে হত্যা করা হয়েছিল।  
এক সপ্তাহ কেটে গেলেও  
বগটুই কাণ্ড নিয়ে রাজনৈতিক  
টানাপোড়েন ক্রমেই বাড়ছে।  
ঘটনার পর রাজ্য সরকারের  
তৈরি সিট তদন্ত শুরু করলেও  
কলকাতা হাইকোর্টের নির্দেশে  
তদন্তভার হাতে তুলে নিয়েছে  
সিবিআই। সিবিআই তদন্তভার  
হাতে তুলে নেওয়ার পর থেকে  
জেলা ত্বক্মূল সভাপতির এই  
ঘটনায় জড়িত থাকা নিয়ে  
চাপান-উত্তোর ক্রমেই বাড়ে।  
বিজেপির বিশেষ প্রতিনিধি দল  
ইতিমধ্যেই সর্বভারতীয় সভাপতি  
জেপি নাড়ার কাছে এই ঘটনার  
তদন্তরিপোর্ট পেশ করেছেন।

খুললেন বিজেপির তথ্যনুসন্ধান  
দলের সদস্য তথা রাজ্য বিজেপি  
সভাপতি সুকাস্ত মজুমদার।  
সাংবাদিকদের মুখ্যমন্ত্রী হয়ে  
সুকাস্ত মজুমদার অনুরূপ মণ্ডল  
প্রসঙ্গে মুখ্যমন্ত্রী আশঙ্কা প্রকাশ  
নিয়ে বলেন, ‘‘উনি বেশ কিছুদিন  
ধরেই অসংলগ্ন কথা বলছেন।  
মুখ্যমন্ত্রী মাঝে মাঝেই অপ্রকৃতস্থ  
কথা বলেন। উনি বলছেন  
রাষ্ট্রিয়া-ইউক্রেন যুদ্ধ মোদীজি  
লাগিয়েছেন। নিগৃহীতের  
পরিবার জানিয়েছে টাকা ভাগ  
নিয়ে এই গণগোল এবং টাকার  
ভাগ অনুরূপ মণ্ডলের কাছে  
গোঁচাত। আমরা যা জানতে  
পেরেছি, সেটাই রিপোর্টে জমা  
দেওয়া হয়েছে। আমরা অনুরূপ  
ঘটনার জন্য বিজেপি দায়ী, কিন্তু  
২০২১ সালের ভোটে ওই থামে  
বিজেপি মাত্র ১৮ টি ভোট  
পেয়েছে।’’বগটুই কাণ্ডে অনুরূপ  
মণ্ডলের ভূমিকা নিয়ে  
সাংবাদিকরা বিজেপি সভাপতি  
সুকাস্ত মজুমদারকে প্রশ্ন  
করছিলেন। সেই প্রসঙ্গে  
বালুরঘাটের বিজেপি সাংসদ  
বলেন, ‘‘এতবড় ঘটনাকে উনি  
শ্ট্র শক্তি বলে চালাতে  
চেয়েছিলেন। পরে ঘটনা  
নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাওয়ার  
পর তিনি নিজের মস্তব্য থেকে  
সরে আসেন। প্রথম থেকেই উনি  
ঘটনাটি ধামাচাপা দেওয়ার চেষ্টা  
করেছিলেন। স্বাভাবিকভাবেই  
আমাদের মনে হয়েছে প্রত্যক্ষ বা

পাটুলের খলে  
মহিলার দেহ  
মৃত্যুর কারণ  
ঘিরে রহস্য

কলকাতা, ৩০ মার্চ (ই.স.):  
বুধবার বিল থেকে উদ্বার হয়  
মহিলার দেহ। এই ঘটনাকে ঘিরে  
চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে পাটুলিতে।  
ঘটনার তদন্তে পাটুলি থানার  
পুলিশ। সাতসকালে বিল থেকে  
এক মহিলার দেহ উদ্বারকে কেন্দ্র  
করে চাঞ্চল্য ছড়ায়। বুধবার  
সকালে ঘটনাটি ঘটে পাটুলি থানা  
এলাকার বৈষ্ণবঘাটাটে। পুলিশ ও  
স্থানীয় সুরে জানা গিয়েছে, মৃতের  
নাম মিতা মুখার্জি। বয়স

# তৃণমূল বিধায়কের প্রচারে এক সপ্তাহের নিয়েধাজ্ঞার নির্দেশ কমিশনের

নয়াদিল্লি, ৩০ মার্চ (ই.স.) : আগামী এক সপ্তাহ কোনও নির্বাচনী প্রচার করতে পারবেন না। পাণ্ডবেশ্বরের তৃণমূল বিধায়ক নরেন্দ্রনাথ চক্রবর্তী। তাঁর ভাইরাল ভিডিয়ো ক্লিপের পর এমনই ‘শাস্তি’ ঘোষণা করল কমিশন। উল্লেখ্য, একটি ভাইরাল ভিডিয়ো বিজেপি কর্মী-সমর্থকদের খোলাখুলি হৃষকি দিতে শোনা যায়। পাণ্ডবেশ্বরের তৃণমূল বিধায়ককে। সেই বক্তব্যের ভিডিয়ো প্রকাশ্যে আসতেই শুরু হয় রাজনৈতিক চাপান্ডতর। পাণ্ডবেশ্বর বিধানসভার অস্তর্গত লাউদোহা রাঙ্কে এক কর্মী বৈঠকে বিজেপি-র কর্মী-সমর্থকদের উদ্দেশে তিনি ওই হৃষকি দেন বলে অভিযোগ ভিডিও ভাইরাল হওয়ার ঘটনায় কমিশন তাঁকে ভঙ্গসনাও করেছে। বুধবার সকাল ১০টা থেকে ৬ এপ্রিল রাত ৮টা পর্যন্ত তিনি কোনও প্রচার করতে পারবেন না। এমনটাই নির্দেশ দেওয়া হয়েছে পাণ্ডবেশ্বরের তৃণমূল বিধায়ককে। বুধবার নরেন্দ্রনাথ চক্রবর্তীর বি঱ক্ষে নির্বাচন কমিশনে অভিযোগ দায়ের করে বিজেপি। সম্পত্তি পাণ্ডবেশ্বরের তৃণমূল বিধায়ক নরেন্দ্রনাথ চক্রবর্তীর একটি ভিডিও ভাইরাল হয়। সেখানে তাঁকে বলতে শোনা যায়, কটুর বিজেপি সমর্থকদের চমকাতে হবে। যাতে তাঁরা ভোট দিতে না যান। ১২ এপ্রিল আসানসোল লোকসভা কেন্দ্রে উপনির্বাচন। পাণ্ডবেশ্বর বিধানসভাও এর মধ্যে পড়ছে। ভিডিয়োতে বিধায়ককে বলতে শোনা যাচ্ছে, “যাঁরা কটুর বিজেপি, যাঁদেরকে হেলানো যাবে না তাঁদের চমকাতে হবে। বলবেন, আপনি যদি ভোট দিতে যান, তা হলে ধরে নেব বিজেপি-কে ভোট দেবেন। ভোটের পর আপনি কোথায় থাকবেন সেটা আপনার নিজের বিষয়। আর আপনি যদি ভোট দিতে না যান তা হলে ধরে নেব, আপনি আমাদের সমর্থন করছেন। আপনি ভাল ভাবে থাকুন ব্যবসা করুন, চাকরি করুন, আমরা আগন্তুর সঙ্গে আছি। ক্ষিয়াব!





