



তেলিয়ামুড়ায় মর্মান্তিক যান দুর্ঘটনা বাঁচার জন্য করুণ আর্তি চালকের প্রশাসনিক ব্যর্থতায় নির্মম পরিণতি



তখনো বেঁচে ছিল, বাঁচার জন্য কাতর আর্তাদান করছিল।

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ আগস্ট।। সরকারি কোষাগারের লক্ষ লক্ষ টাকা খরচ করলেও আদতে দুর্যোগ মোকাবিলা দপ্তর প্রয়োজন এর সময় কতটা চাল তলোয়ারহীন নিধিরা মরপারে পরিণত হয় তার দৃষ্টান্ত আজ আরও

একবার লক্ষ্য করা গেছে তেলিয়ামুড়া থানার অস্তগত চাকমাঘাট এলাকাতে। দুর্যোগ মোকাবিলা মহড়ায় তৈরি থাকলেও আসল দুর্যোগে তৈরি ছিল না দপ্তর, ফলে দীর্ঘ পাঁচ ঘণ্টার অপেক্ষার পর দুর্ঘটনাস্থলেই প্রাণ



লাড়াই শেষ.....

উদ্যোগের অভাবে একটা দুর্ঘটনাগ্রস্থ গাড়ির চালককে বাঁচানো সম্ভব হয়নি, শত শত মানুষের সামনে সেই গাড়ির চালক মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ে। ঘটনার বিবরণে জানা যায়, গতকাল রাত্রি আনুমানিক

আড়াইটা নাগাদ চাকমাঘাট এলাকাতে জাতীয় সড়কের উপর ধর্মনগর থেকে আগরতলাগামী সিমেন্ট বোঝাই লরি দুর্ঘটনাগ্রস্ত হয়। এই দুর্ঘটনার পরিস্থিতিতে সংশ্লিষ্ট গাড়ির চালক (তিনি আবার মালিকও) দুর্ঘটনাগ্রস্ত হওয়ার পর

গাড়ি থেকে বের হতে পারছিলেন না। এই দুর্ঘটনার ফলে গাড়ির সামনের অংশ চেপে গিয়ে চালকের শরীর আটকে যায়। এই অবস্থাতে কাম্বিনাপুর এলাকার মাখনলাল দেবনাথ এর ছেলে মিহির

তেলিয়ামুড়ায় মর্মান্তিক দুর্ঘটনা

পূর্ণাঙ্গ তদন্তের নির্দেশ মুখ্যমন্ত্রীর



বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা নেওয়া হবে। ঘটনাটি ঘিরে প্রশাসনিক তৎপরতা ইতিমধ্যেই শুরু হয়েছে।

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ৫ আগস্ট।। তেলিয়ামুড়া থানার অস্তগত চাকমাঘাট এলাকাতে ভয়াবহ দুর্ঘটনায় উদ্ধারের আশায় মৃত্যুর সঙ্গে দীর্ঘক্ষণ পাঞ্জা লড়ে অকালে প্রাণ হারালেন যানচালক মিহিরলাল দেবনাথ। এই ঘটনায় পূর্ণাঙ্গ তদন্তের নির্দেশ দিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী।

তেলিয়ামুড়ায় এক মর্মান্তিক দুর্ঘটনায় এক লরি চালকের মৃত্যু ঘিরে মুখ্যমন্ত্রী ডঃ মানিক সাহা সামাজিক মাধ্যমে শোক প্রকাশ করে জানান, ঘটনার পূর্ণাঙ্গ তদন্তের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে দ্রুত রিপোর্ট জমা দিতে বলা হয়েছে।

মুখ্যমন্ত্রী স্পষ্টভাবে জানান, যদি কারো গাফিলতির প্রমাণ মেলে, তবে তার বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা নেওয়া হবে। ঘটনাটি ঘিরে প্রশাসনিক তৎপরতা ইতিমধ্যেই শুরু হয়েছে।

বিপর্যয় মোকাবিলা মহড়া শুধু সরকারি টাকার আত্মসাৎ : জিতেন্দ্র

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ আগস্ট।। একসঙ্গে এত দপ্তর সামলাতে পারছেন না মুখ্যমন্ত্রী। আগামীকালই বৈঠকে বসে দপ্তর বন্টন করুন। বিপর্যয় মোকাবিলা মহড়া শুধু সরকারি টাকার আত্মসাৎ। যে ধরনের পাপ এই সরকার করছে মানুষ তাদের ক্ষমা করবেন না। তেলিয়ামুড়ার চাকমাঘাটে ঘটে যাওয়া ভয়াবহ দুর্ঘটনায় এভাবেই মুখ্যমন্ত্রীরকে আজ্ঞামণ করলেন বিরোধী দলনেতা জিতেন্দ্র চৌধুরী।

উল্লেখ্য, তেলিয়ামুড়ার চাকমাঘাটে আজ সাতসকালে এক মর্মান্তিক দুর্ঘটনার শিকার হয়েছে যানচালক মিহির লাল দেবনাথ। গতকাল রাত প্রায় আড়াইটা নাগাদ দুর্ঘটনার কবলে পড়ে লরিতে। লরির ভেতরে আটকে পড়েন চালক। দীর্ঘক্ষণ বাঁচার জন্য আত্নত্যাগ করার পর আজ সকাল সাড়ে নটা নাগাদ তার মৃতদেহ উদ্ধার করা হয়েছে লরি থেকে। দীর্ঘক্ষণ চেষ্টা চালানোর পরেও পর্যাণ্ড তৎপরতার অভাবে



৩৬ এর পাতায় দেখুন

অস্ত্র দেখিয়ে স্বর্ণের চেইন ছিনতাই আটক ১

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ আগস্ট।। গলায় ধারালো অস্ত্র ধরে স্বর্ণের চেইন ছিনতাইয়ের ঘটনায় এক রাজমিস্ত্রিকে আটক করা হয়েছে। পরবর্তী সময়ে উক্ত মধ্যম দিয়ে অভিযুক্তকে রাধাকিশোরপুর থানার পুলিশের হাতে তুলে দেওয়া হয়। জানা গিয়েছে, গত চার মাস আগে কুমারঘাট পারিয়াছড়া থেকে রাজ মিস্ত্রির কাজ করার জন্য উদয়পুর এসে অমরসাগর পাড়ে জর্জির হোসেনের বাড়ি ভাড়া নিয়েছিল বিকাশ দাশ। পরবর্তী সময়ে আরো ও কয়েকজন এসে জর্জির

৩৬ এর পাতায় দেখুন

বাইক থেকে ছিটকে পড়ে গিয়ে মৃত্যু

নিজস্ব প্রতিনিধি, সোনা মুড়া, ৫ আগস্ট।। নিজের বাইক থেকে পড়ে গিয়ে মৃত্যু সোনা মুড়া মাঠ পাড়ার মিঠুন বণিক নামে এক যুবকের। ঘটনাটি ঘটে মেলাঘর ঠাকুর পাড়া চৌমুহনীতে। ঘটনার বিবরণে জানা যায়, মিঠুন বণিক এর সোনা মুড়া থানার সঙ্গে জুয়েলারি দোকান রয়েছে। বিকেল পাঁচটার দিকে তার নিজস্ব বাইক নিয়ে মেলাঘরে আসার পথে, মেলাঘর ঠাকুরপাড়া

৩৬ এর পাতায় দেখুন

ট্রাম্পের হুমকি

২৪ ঘণ্টার মধ্যেই ভারতের উপর আরও বেশি হারে শুদ্ধ আরোপ হতে পারে

ওয়াশিংটন, ৫ আগস্ট।। ফের ভারতকে হুমকি দিলেন মার্কিন প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্প। তিনি মঙ্গলবার জানিয়েছেন, আগামী ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই ভারতের উপর আরোপিত শুদ্ধ 'আরো বেশি হারে' বাড়িতে পারেন। রাশিয়া থেকে তেল ও সামরিক সরঞ্জাম কেনার কারণেই ভারতের উপর শুদ্ধ বৃদ্ধির ঝঁঝিয়ারি দেন তিনি। সিএনএনকে দেওয়া এক সাক্ষাৎকারে ট্রাম্প পুনরায় দাবি করেন, বিশেষ মার্কিন পণ্যের উপর সর্বোচ্চ শুদ্ধ আরোপকারী দেশ ভারত। তিনি বলেন, ভারত আমাদের সাথে অনেক ব্যবসা করে, কিন্তু আমরা তাদের সাথে ততটা পারি না। আমরা ২৫ শতাংশ শুদ্ধ নির্ধারণ করেছিলাম। কিন্তু আমি মনে করি আগামী ২৪ ঘণ্টার মধ্যে সেটা অনেক বেশি বাড়তে চলেছে। সাথে তিনি যোগ করেন, ওরা রাশিয়ান তেল কিনছে এবং যুদ্ধবন্দ্র জ্বালানি জোগাচ্ছে। আর যদি ওরা এটা চালিয়ে যায়, তাহলে আমি মোটেও খুশি থাকব না।

এদিকে মঙ্গলবার সকালে রাশিয়া ট্রাম্পের মন্তব্যের কড়া প্রতিক্রিয়া

জানিয়ে বলেছে, রুশ বাণিজ্য অংশীদারদের বিরুদ্ধে এমন হুমকি মস্তকার প্রতি হুমকি হিসেবে বিবেচিত হবে। ট্রাম্পের এই হুমকির জবাবে ভারতের পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয় এক কঠোর বিবৃতিতে জানায়, এই ধরনের হুমকি অমৌলিক ও অগ্রহণযোগ্য। বিবৃতিতে আরও বলা হয়েছে, ভারতের আমদানি নীতির উদ্দেশ্য হলো ভারতীয় ভোক্তাদের জন্য স্থিতিশীল ও সস্তায় জ্বালানি সরবরাহ নিশ্চিত করা। এটি একটি বৈশ্বিক পরিস্থিতির কারণে বাধ্যতামূলক ব্যবস্থা। পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয় যুক্তরাষ্ট্র ও ইউরোপীয় ইউনিয়নের দিকে ইঙ্গিত করে বলেছে, যারা আজ আমাদের সমালোচনা করছে, তারা নিজেদের রাশিয়ার সঙ্গে বাণিজ্য চালিয়ে যাচ্ছে। তবে তাদের ক্ষেত্রে এই বাণিজ্য কোনো জাতীয় প্রয়োজনে হচ্ছে না। উল্লেখ্য, ১ আগস্টের সময়সীমার আগে ট্রাম্প ভারতের উপর ২৫ শতাংশ শুদ্ধ আরোপ করেছিলেন। এর কারণ হিসেবে তিনি ভারতের মার্কিন পণ্যের উপর উচ্চ হারে শুদ্ধ আরোপ এবং রাশিয়ার সঙ্গে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক ও ব্রিকস অংশগ্রহণকে দায়ী করেছিলেন।

পদ্ম চাষ করে স্বাবলম্বী রূপধর

নিজস্ব প্রতিনিধি, শান্তিরবাজার, ৫ আগস্ট।। হচ্ছে থাকলে সবকিছু করাসম্ভব তা প্রমানিত করে দিলো শান্তির বাজার মহকুমার বগাফা কৃষিদপ্তরের অধীনে বেতাগা বাসুদেব দাস পাড়ার যুবক রূপধর দেবনাথ। লেখাপড়া করে চাকুরির আশায় বসেনা থেকে পদ্মফুল চাষে মনযোগ দিলো রূপধর দেবনাথ। যদিও কৃষিদপ্তরের কোনোপ্রকার সহযোগীতা ছাড়াই সে পদ্মফুল চাষ করেছে। বগাফা কৃষি দপ্তরের তত্ত্বাবধায়ক রাজীব সেন ও দক্ষিণ জেলার কৃষি দপ্তরের আধিকারিক সুমিত কুমার সাহা জানেননা বেতাগায় এইভাবে পদ্মফুলের চাষ হচ্ছে। উনান সাহাযোগীতা দুই থেকে একবারের জন্যও কৃষক রূপধরের সাথে যোগাযোগ করেনি। তারা হয়তোবা জানেননা উনাদের এলাকার যুবক এইধরনের সফলতা অর্জনকরেছে। সুমিত কুমার সাহার মূল লক্ষ্য কৃষক নয়। উনার মূললক্ষ্য কৃষকদের নিম্নমানের কৃষিজ যন্ত্রাংশ দিয়ে মুনাফা অর্জন করা

৩৬ এর পাতায় দেখুন

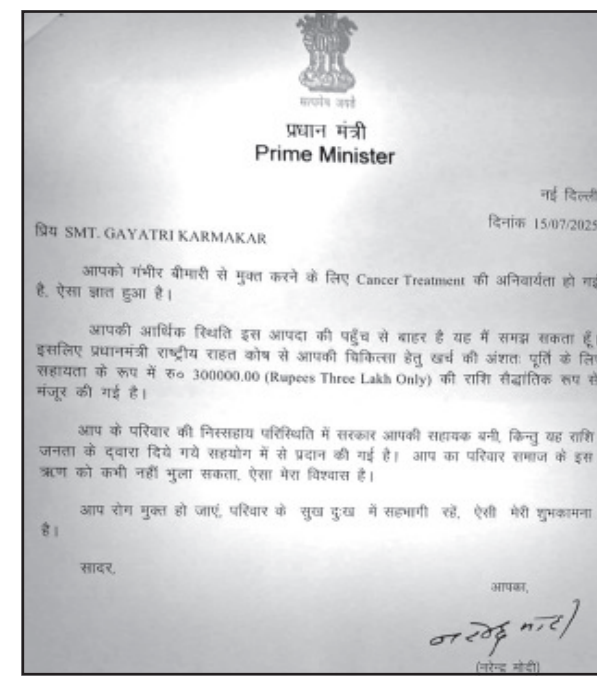
মাউন্ট এলব্রুস জয়ে নজির গড়লেন রাজ্যের মেয়ে পিয়ালী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ আগস্ট।। এভারেস্ট বেস ক্যাম্পের পর এবার এলব্রুস পর্বতশৃঙ্গ জয় রাজ্যের মেয়ে পিয়ালী দেবের। ত্রিপুরার প্রথম মহিলা পর্বতারোহী হিসেবে গত বছর অক্টোবর মাসে এভারেস্ট বেস ক্যাম্প পর্যন্ত পৌঁছেছিলেন পিয়ালী দেব। এবার ইউরোপের উচ্চতম এবং দুর্গমতম পর্বতশৃঙ্গ মাউন্ট এলব্রুস জয় করে অনন্য নজির গড়লেন পিয়ালী। ৩৬ এর পাতায় দেখুন

বিপ্লবের আবেদনে সাড়া, ক্যান্সার আক্রান্তকে প্রধানমন্ত্রীর আর্থিক সাহায্য

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ আগস্ট।। দুরারোগ্য ক্যান্সারে আক্রান্ত গায়ত্রী কর্মকারের উন্নত চিকিৎসার পিএম রিলিফ ফন্ডের তরফ থেকে আর্থিক সাহায্য করা হয়েছে। বিষয়টি ওরুদ্ব সহকারে দেখার জন্য প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানিয়েছেন সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব।

শ্রী দেব জানিয়েছেন, আগরতলা উজান অভয়নগর নিবাসী গায়ত্রী কর্মকার তাঁর চিকিৎসা সহায়তার জন্য আবেদন জানিয়েছিলেন। আমি তৎক্ষণাৎ পিএম রিলিফ ফন্ডের জন্য পাঠাই এবং খুব অল্প সময়ের মধ্যেই এর মুঞ্জুরি মিলেছে। উন্নত চিকিৎসা সংক্রান্ত বিষয়ে, যতগুলি আবেদন পাঠানো হয়েছে, মাননীয় প্রধানমন্ত্রী প্রত্যেকটিকেই আন্তরিক দৃষ্টিতে মঞ্জুরি দিয়েছেন।



চাকরি দেওয়ার নামে অর্থ আত্মসাৎ : মামলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনীয়া, ৫ আগস্ট।। পোষ্ট অফিসের আধিকারিকের পরিচয় দিয়ে চাকরি দেওয়ার নাম করে দফায় দফায় টাকা নিয়ে প্রতারণার অভিযোগ উঠল এক ব্যক্তির বিরুদ্ধে। পরবর্তী সময়ে ওই অভিযুক্তের বিরুদ্ধে থানায় মামলা দায়ের করা হয়েছে। বিলোনীয়া থানার সূকান্ত নগর এলাকার বাসিন্দা অজিত দেবনাথ (শ্রমিক)এবং তার মা দিপালী দেবনাথ অভিযোগে জানান, কলকাতার সৌরভ নামে এক ব্যক্তি নিজেকে পোষ্ট অফিসের আধিকারিক পরিচয় দিয়ে অজিত দেবনাথের স্ত্রী শিল্পী দেবনাথের মোবাইলে ফোন করে পোষ্ট অফিসে জিডিএসের চাকরি দেওয়ার নাম করে পাঁচ দফায় দফায় দুটি একাউন্টে ৫৬ হাজার ৪৭০ টাকা হাতিয়ে নিয়ে গেছে। মঙ্গলবার আবার ১৮ হাজার ৪০০ টাকা দাবি করে প্রতারণা সৌরভ বাবু বাতুলভাবে আরেকটি একাউন্টে দেওয়ার জন্য। সৌরভ বাবু বাড়ি নাকি কলকাতায়। ৩৬ এর পাতায় দেখুন

বেপরোয়া বাইকের ধাক্কায় গুরুতর এক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ আগস্ট।। বেপরোয়া বাইকের ধাক্কায় আহত হলেন অপর এক বাইক চালক। ঘটনা বিশালগড় থানার গণকুলনগর বন্ধন ব্যাংক সংলগ্ন এলাকায়। আহত বাইক চালকের নাম দিলীপ চৌধুরী, তার বাড়ি বিশালগড় মোড়। বাড়ি এলাকায়। ঘাতক বাইকের চালক সহ দুই বাইক আরোহী বাইক ফেলে ঘটনাস্থল থেকে পালিয়ে যায়। এদিকে প্রত্যক্ষদর্শীরা সঙ্গে সঙ্গে খবর ৩৬ এর পাতায় দেখুন

হরেকরকম াহরেকরকম

টাইলস বাকবাকে করার কিছু টিপস

দীর্ঘদিন ব্যবহারের কারণে টাইলস বিবর্ণ হয়ে যায়। হাজার চেষ্টা করেও ফিরে আসে না সেই বাকবাকে ব্যাপারটা। নিয়মিত ব্যবহারের কারণে হলুদাভ হয়ে যেতে পারে টাইলস। অনেক সময় টাইলসের মাঝের অংশে জমে থাকে ময়লা যা সহজে দূর করা যায় না। জেনে নিন টাইলস বাকবাকে করার কিছু টিপস।



দেখবেন বাকবাকে হবে মেঝে বা টাইলস। সপ্তাহে একদিন লিকুইড ক্লিনার ও ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করুন টাইলস। ক্লিনার দিয়ে ২০ মিনিট অপেক্ষা করে এরপর ব্রাশ দিয়ে ঘষে পরিষ্কার করবেন। ঘরের টাইলসের দাগ দূর করতে বেকিং

সোডার সাথে টাইলসের উপর লবণ ছিটিয়ে দিন। পরদিন ব্রাশ দিয়ে স্কাব করে পরিষ্কার করে ফেলুন।
বাথরুমের টাইলস উজ্জ্বল করতে লেবুর রস ব্যবহার করতে পারেন। একটি স্প্রে বোতলে লেবুর রস নিয়ে সরাসরি টাইলসের ওপর রস স্প্রে করুন। তারপর একটি ভেজা ব্রাশ বা ফোমের স্পঞ্জ দিয়ে মুছুন। সরাসরি লেবুর রসে ডুবিয়েও ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়া বেকিং সোডা পাতলা করে ছিটিয়ে লেবুর রস দিয়ে পরিষ্কার করলেও দ্রুত পরিষ্কার হবে টাইলস।

কাঠবাদামের ক্ষীর

বাঙালির মিষ্টি প্রেম চিরন্তন। উৎসব-অনুষ্ঠানে হোক কিংবা মনখারাপ মিষ্টিতেই লুকিয়ে আছে ভাল থাকার মন্ত্র। তবে শরীরের কথাও তো ভাবতে হবে। ইদানীং অনেকেই ডায়াবিটিসে ভুগছেন। ফলে মিষ্টি খাওয়া একেবারে বন্ধ। তবু মিষ্টি খেতে যাঁরা ভালবাসেন, সে স্বাদ ভুলে থাকা সম্ভব নয়। অনেকেই কৃত্রিম চিনি দিয়ে তৈরি মিষ্টি খান।



প্রণালী। উপকরণ: খোসা ছাড়ানো কাঠবাদাম: ১/২ কাপ ঘি: ১ চামচ দুধ: ১ কাপ এলাচগুঁড়ো: ৪ চামচ চিনি: ৪ চামচ (স্বাদ অনুযায়ী পরিমাণ বাড়ানো কমানো

এলে বেটে নেওয়া কাঠবাদাম কাঁচাইতে ঢেলে দিন। বাদামি রং না আসা পর্যন্ত নাড়তে থাকুন। কিছু ক্ষণ নাড়াচাড়া করার পরে তাতে দুধ ঢেলে দিন। কাঠবাদাম বাটা সিল্ক না হওয়া না পর্যন্ত কড়া ঝাঁচে নাড়তে থাকুন। মিশ্রণটি সিল্ক হয়ে এলে আঁচ কমিয়ে তাতে চিনি, কেশর, এলাচগুঁড়ো মিশিয়ে দিন। আরও কিছু ক্ষণ নাড়াচাড়া করে ৪-৫ মিনিট পর নামিয়ে নিন। বাইরে রেখে কিছু ক্ষণ ঠান্ডা করার পর ফ্রিজে তুলে দিন। ঘণ্টা খানেক পর ফ্রিজ থেকে বার করে কেশর ছড়িয়ে পরিবেশন করুন ঠান্ডা বাদাম ক্ষীর।

অন্তরালেই “নেতাজী”

ভারতের ইতিহাসে একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যাক্তি এবং যিনি ওড়িয়ার কটকে প্রভাবশালী পরিবারে পিতা জাকারী নাথ বসু ও মাতা প্রভাতী দেবীর অষ্টম গর্ভের সন্তান ভারতের স্বাধীনতা আন্দোলনের ইতিহাসে একজন, বহুজন বিস্তৃতি যা নিয়ে আলোচনা আজও বিদ্যমান। ১৮৯৭ সালের ২৩শে জানুয়ারী উনার জন্ম। যিনি ‘নেতাজী’ নামেই বিশাল পরিচিত। স্বাধীনতা আন্দোলনের তার অসামান্য অবদান আজও স্মরণীয়। ‘তোমরা আমাদেরকে রক্ত দাও, আমি তোমাদের স্বাধীনতা দেব’ এই বিখ্যাত উক্তিটি আজ কোটি কোটি মানুষের অনুপ্রেরণার উৎস। নেতাজীর “বিরোধী দেশপ্রেম” উনাকে একজন মহানায়ক করে তুলে ছিলেন।

‘জয়হিন্দ’ এর মতো বিখ্যাত শ্লোগান দিয়েছিলেন, যা নাকী পরবর্তী সময়ে ব্রিটিশের ভিতর কীপিয়েছিল। এই দুইটি শ্লোগান ভারতীয় স্বাধীনতা সংগ্রামে ব্যাপক অনুপ্রেরণা জুগিয়েছিল। সুভাষচন্দ্র বসুর বৈপ্লবিক পদক্ষেপ সর্বদাই তার মনের মধ্যেই বিরাজ করতো, যাকিনা কিভাবে ইংরেজদের অত্যাচার থেকে ভারতীয়দের মুক্তির পথ আগাম আনতে পারে, এবং সেই দিক থেকে অন্যান্য তৎকালীন রাজনৈতিক নেতাদের সাথে তার মতাদর্শগত অসীম ছিল, তার মতাদর্শগত শব্দটি রহস্যময়তাকে নির্দেশ করে। নেতাজী বলতেন ‘বাস্তব বোঝা কঠিন’ তবে জীবনকে সত্যের পথে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে। সত্যকে গ্রহণ করতে হবে। নিজের কর্ম সত্য হলে বিশ্বমানবের প্রতি কেউ অসত্য হতে পারে না। নেতাজী, নিজের দেশকে প্রানের চেয়েও বেশী ভালোবাসতেন। তিনি বলতেন ‘অনন্ত আশা, অসীম উৎসাহ, অপরিমেয় তেজ ও অদম্য সাহস লইয়া আমরা অসিয়াছি পৃথিবীতে। তাই আমাদের জীবনের স্রোত ব্হে রোধ করিতে পারিবেনা’। এহেন ভাবনা এবং পদক্ষেপই ছিল তৎকালীন বড় বড় রাজনৈতিক ব্যক্তিবর্গের কাছে বিরাট বাঁধা, এবং তাই উনাকে সবসময় আড়ালেই রাখতে চাইতেন তৎকালীন বেশকিছু বড় বড় রাজনৈতিক ব্যক্তিবর্গ। এবং এজন্যই নেতাজী বিদেশী শক্তির সহায়তায় যুদ্ধ করে ভারতীয়দের স্বাধীনতা আনার চেষ্টা করেছিলেন, এবং যার ফলস্বরূপ “আজাদহিন্দ ফৌজ” এবং “ফরোওয়ার্ড ব্লক” দল গঠন। বিপ্লবী রাসবিহারী বসু ও নেতাজীকে সাহায্য হাত বাড়িয়ে দিয়েছিলেন ব্রিটিশের বিরুদ্ধে সংগ্রাম করতে নেতাজী বলেছিলেন হিটলারকে ‘আমার কারো কাছ থেকে উপদেশ নেওয়া দরকার নেই’। বার্লিনে ঘরে বসে বই পরছেন নেতাজী, আর বাইরে সশস্ত্র উর্দিধারীরা চিনছেন গোটা বিশ্ব এই নেতাজীকে। আর এই নার্সি জার্মানী, এরহিতো ঘটিয়েছে “দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ”। এহেন পরিস্থিতিতে বসে আছে ওই ভারতীয় অসীম সাহসী ব্যাক্তি “সুভাষ চন্দ্র বসু”। চশমার আড়ালে এক অদ্ভুত জোতি সাময়িক পোশাকে নেতাজী লড়ে গিয়েছিলেন আজাদহিন্দ

ফৌজকে সঙ্গে নিয়ে ব্রিটিশের পথ আঁচকাতে, সেখানেই ভারতীয়দের ঐক্যবদ্ধ করে শত্রু করতে হবে “স্বাধীনতার যুদ্ধ”। নেতাজীর একটিই চিন্তা স্বাধীনতা, দেশের স্বাধীনতা। গান্ধীজির সাথে আদর্শগত সত্যতা এবং যার পরিণতি কংগ্রেসের বৈদেশিক ও অভ্যন্তরীণ নীতির প্রকাশ্য সমালোচনা করেছিলেন “নেতাজী”। বার্লিন থেকেই সুভাষচন্দ্র বসু, “নেতাজী” উপাধিটি, পেয়েছিলেন। ভারতীয় সৈন্যরা এবং বার্লিনের কর্মকর্তারা এই সম্মানসূচক উপাধিটি সুভাষবসুকে দেন। পরবর্তী সময়ে সমগ্র ভারতবর্ষে তিনি নেতাজী নামেই জনপ্রিয় হন। তিনি সমাজতন্ত্র ও স্বাধীনতা অর্জনের জন্য বিপ্লবী পদ্ধতির সমর্থক ছিলেন। জার্মানী ও জাপানের মতো অখণ্ড সহযোগীতায় ব্রিটিশের বিরুদ্ধে লড়াই করা সহজ বলে মনে করতেন এবং তা করেও দেখিয়েছেন। নেতাজীর অবস্থান ভারতের স্বাধীনতা সংগ্রামে একটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়। এক সময় নেতাজী মহাত্মা গান্ধীর অসহযোগ আন্দোলনে যোগদান করে কংগ্রেস দলকে শক্তিশালী দলে পরিণত করেছিলেন। সেই সময় হত দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন দাস, নেতাজীর রাজনৈতিক গুরু হয়ে উঠেন। ১৯২৭ সালে কারাগার থেকে মুক্তি পাওয়ার পর কংগ্রেসের সাধারণ সম্পাদক হন এবং এ সময় জহরুল লাল নেহেরুর সাথে কাজ করেন। তখনও নেহেরুর সাথে ও গান্ধীজির সাথে রাজনৈতিক নীতির মতাদর্শক হয় নেতাজীর, এবং কংগ্রেস দল থেকে ইস্তফা দেন। বারে বারেই রাজনৈতিক ব্যাক্তিবর্গের সাথে মতের আমল চলতে থাকে। নেতাজীর। তবুও জীবনের শেষদিন পর্যন্ত নেতাজী লড়াই করে গেছেন, ব্রিটিশের বিরুদ্ধে, ভারতীয়দের স্বাধীনতা এনে দেওয়ার জন্য। স্বদেশের প্রতি নেতাজীর দেশপ্রেম, তার প্রানের চেয়েও বেশী মূল্যবান ছিল, যা কিনা নেতাজীর চিন্তা ধারা ও কর্মকাণ্ড হতে গোটা ভারতবাসী বুঝতে পেরেছিল বহু পরে। “নেতাজী” ছিলেন একজন অসীম সাহসি নেতা যিনি ত্যাগ ও সংগ্রাম করে ব্রিটিশের বিরুদ্ধে লড়াইকে “ভগবদগীতার” মতো গভীর ভাবে অনুপ্রানীত করেছিলেন। তিনি ছিলেন একমাত্র রাষ্ট্র নায়ক যার ছিল অসামান্য অবদান, ভারতীয়

রাজনীতিতে। সুভাষচন্দ্র বসু ভারতীয় স্বাধীনতা সংগ্রামের কীর্তিবীরা নেতা, যাকে অন্য কোন নেতার সাথে তুলনা করা যায়না। নেতাজীর মুখে বের্বে উঠা “জয়হিন্দ” শ্লোগান আজও ভারতীয় রাজনীতির “কঙ্কীত স্তম্ভ”। এই মহান নেতার মৃত্যুরহস্য কিনারার উন্মোচন আজও হয়নি। কেউ বলেন “নেতাজী” “তাইছক বিমান” দুর্ধন্যায় প্রান হারিয়েছেন। আবার কেউ বলেন লক্ষ্ণৌতে তিনি নাকী “গুনধারী বাবার” ছদ্মবেশ ধরে স্বাধীনতার পরেও বহু বছর জীবিত ছিলেন। এর কোনটির সত্যতা আজতকীও প্রমানিত হয়নি। পরবর্তী সময় বেশ কয়েকটি কমিশন ও গঠন করা হয়েছিল এই মৃত্যুরহস্য উন্মোচন করার জন্য। কিন্তু দুঃখের বিষয় কমিশন আজতকী কোন সত্যতা, সুপারিশ পেশ করতে পারেনি। এখনও নেতাজির মৃত্যুরহস্যের বিস্তার্ত জানেনি। ১৯৪৫ সালের ১৮ই আগস্ট “সাইওয়া” থেকে “মণ্ডুরিয়া” গামী বিমানে যাচ্ছিল নেতাজী। তাই বুকুতে যাত্রীর বিমানের বাথ থেকে বিকট শব্দ পেয়েছিল। যথোন্য়েতে উঠার পরই বিমানের ইঞ্জিনিয়াররা বিমান হতে কিছু পরে যেতে দেখেন। এই পড়ন্ত বস্তুটি ছিল ইঞ্জিনের একটা অংশ, অথবা বিমানের “প্রপেলার”। বিমানটি দ্রুত বকনী দিয়ে মাটিতে পড়ে যায়, বিশেষজ্ঞদের অভিমত। বিমানটিতে আত্মগুপ্ত হয়ে যায়। বিমানটির পাইলট, সহকারী পাইলট সবাই আগুনে দুর্দ্ধ হন। নেতাজীর সহচর কমন্ডেন্ট, হাবিবুর রহমান অচেন্তনা অবস্থায় মৃত্যুবরন করেন। নেতাজী চেতনা না হারালেও তার দেহ আগুনে কালসে যায়, এবং নিয়ে যাওয়া হয় হাসপাতালে এবং ওখানেই মৃত্যুবরণ করেন। আবার কোন কোন বিশেষজ্ঞের মতে নেতাজির তখনও মৃত্যু হয়নি তার পরেও বের্বে ছিলেন কিছুদিন। এদিকে ১৯৪৫ সালের ২৩শে আগস্ট একটি জাপানী সৈনিকে নেতাজীর মৃত্যুর খবর প্রকাশ করে। নেতাজীর এই মৃত্যুরহস্যের কিনারা আজ অকী উন্মোচিত হয়নি বললেই চলে। ভারতের একমাত্র রাষ্ট্রনায়ক নেতাজী সুভাষচন্দ্র বসুকে সম্রদ্ধ প্রণাম জানিয়ে আজ আমি এখানেই আমার লেখাটি শেষ করলাম “জয়হিন্দ”। *অজিত রায় চৌধুরী*

সোডিয়াম- ক্যালসিয়াম-পটাসিয়াম-ক্লোরাইড

ফসফেট ও ম্যাগনেসিয়াম সবই ইলেক্ট্রোলাইট পানীয়

ইলেক্ট্রোলাইট পানীয় কমবেশি আমাদের অনেকেই পরিচিত নাম। এক ধরনের খনিজ পদার্থ হচ্ছে এই ইলেক্ট্রোলাইট। এগুলো রক্ত, টিস্যু, অঙ্গ এবং অন্যান্য শারীরিক তরলগুলোতে পাওয়া যায়। সোডিয়াম, ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ক্লোরাইড, ফসফেট এবং ম্যাগনেসিয়াম সবই ইলেক্ট্রোলাইট। ইলেক্ট্রোলাইটস শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে। এগুলো শরীরে পানির পরিমাণের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। পাশাপাশি পিএইচ স্তর বজায় রাখতে এবং কোষের ভেতরে এবং বাইরে পুষ্টি সরবরাহ করতে সাহায্য করে। ইলেক্ট্রোলাইট পেশী, স্নায়ু এবং অন্যান্য অঙ্গকে সঠিকভাবে কাজ করতে সহায়তা করে। অতিরিক্ত ঘাম হলে বা ব্যায়ামের পর ইলেক্ট্রোলাইট পানীয় খেতে পারেন। তবে বাজারে বিভিন্ন নামে ইলেক্ট্রোলাইট ড্রিংক পাওয়া গেলেও এগুলোতে খনিজ উপাদানের উপস্থিতি সঠিকভাবে পাওয়া নাও যেতে পারে। ঘরেই কিন্তু বিভিন্ন ধরনের উপকরণ ব্যবহার করে প্রাকৃতিক ইলেক্ট্রোলাইট ড্রিংক তৈরি করে



ফেলা যায়। জেনে নিন কীভাবে সঙ্গে অর্ধেকটি লেবু এবং এক চিমটি পিঙ্ক সল্ট মিশিয়ে নিন। ডাবের জলেতে পটাসিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম প্রচুর পরিমাণে থাকে, যা স্নায়ু এবং পেশীর স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ দুটি ইলেক্ট্রোলাইট। ৩। চিয়া বীজ ইলেক্ট্রোলাইট এনার্জি ড্রিংক বানাতে ১ টেবিল চামচ চিয়া বীজ দেড় কাপ কাপ পানিতে ১০-১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। স্বাদমতো লেবু এবং মধু যোগ করুন এতে। চিয়া বীজ জলেতে তাদের ওজনের ১০ গুণ শোষণ করে যা হাইড্রেশন ধরে রাখতে এবং দীর্ঘস্থায়ী শক্তি প্রদান করতে

সঙ্গে অর্ধেকটি লেবু এবং এক চিমটি পিঙ্ক সল্ট মিশিয়ে নিন। ডাবের জলেতে পটাসিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম প্রচুর পরিমাণে থাকে, যা স্নায়ু এবং পেশীর স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ দুটি ইলেক্ট্রোলাইট। ৩। চিয়া বীজ ইলেক্ট্রোলাইট এনার্জি ড্রিংক বানাতে ১ টেবিল চামচ চিয়া বীজ দেড় কাপ কাপ পানিতে ১০-১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। স্বাদমতো লেবু এবং মধু যোগ করুন এতে। চিয়া বীজ জলেতে তাদের ওজনের ১০ গুণ শোষণ করে যা হাইড্রেশন ধরে রাখতে এবং দীর্ঘস্থায়ী শক্তি প্রদান করতে

সহায়্য করে। লেবুর রস, মধু এর সঙ্গে মিশে একটি শক্তিশালী ইলেক্ট্রোলাইট পানীয় তৈরি করে যা হজমেও সহায়তা করে। ৪। দুই কাপ পানিতে ১ টেবিল চামচ আপেল সাইডার ভিনেগার, ১ টেবিল চামচ লেবুর রস, ১ টেবিল চামচ মধু এবং ১/৮ চা চামচ লবণ মিশিয়ে নিন। এই টনিকটি রিপাক এবং হাইড্রেশনের জন্য দুর্দান্ত। আপেল সাইডার ভিনেগার শরীরের পিএইচ ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। অন্যদিকে লেবু এবং লবণ ইলেক্ট্রোলাইট যোগ করে। মধু স্বাদকে পূর্ণ করে এবং দ্রুত শক্তি বৃদ্ধি করে।

এই পাঁচ অভ্যাস পরিবর্তন করা প্রয়োজন আজই

মানুষ প্রায় সময়েই নিজেদের কারণে নিজের ও অন্যের কাছে বিরক্তিকর হয়ে উঠতে পারে। আমাদের সকলেরই এমন কিছু অভ্যাস রয়েছে যেগুলো আমরা পুনরাবৃত্তি করে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করি এবং অজান্তেই নিজের ক্ষতি করি। জেনে নিন কোন কো বিরক্তিকর অভ্যাস আমাদের দৈনন্দিন রুটিনের অংশ হয়ে উঠেছে এবং যেগুলো বাদ দেওয়া প্রয়োজন আজই। ১। শেষ মুহূর্তে পরিকল্পনা বাতিল করার অভ্যাস থাকলে এটি অন্যের কাছে যথেষ্ট বিরক্তিকর করে তুলতে পারে আপনাকে। এই



কাজ বারবার করলে আপনি নিজের গ্রহণযোগ্যতা হারাতে পারেন। ২। সর্বদা আক্রমণাত্মক আচরণ করা বা রাগ করা উচিত নয়। এতে সহজেই সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যায় এবং মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়।

৩। অন্যের মত বা সিদ্ধান্ত আলাপ হতেই পারে। এটা মেনে না নিয়ে অন্যকে অপমান করা কিংবা সিদ্ধান্ত বদল করার জন্য চাপ প্রয়োগ করা একেবারেই উচিত নয়। অন্যের ব্যক্তিগত জায়গায়

অনাকাঙ্ক্ষিতভাবে প্রবেশ করলে সেটা দীর্ঘমেয়াদে সম্পর্কের জন্য ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। ৪। নিজের কাছে প্রতিজ্ঞা করে বারবার সেটা ভাঙার অভ্যাস থাকলে এটি বাদ দিন। যেমন ধূমপান বাদ দেবেন এই প্রতিজ্ঞা করেও রাখতে না পারা কিংবা করণীয় বিষয়ের তালিকা প্রস্তুত করেও সেটা না মানা। ৫। পরে করার জন্য কাজ ফেলে রাখার অভ্যাস থাকলে সেটা পরিবর্তন করার প্রয়োজন। যেমন সিল্কে নোংরা থালাবাসন রাখা অথবা অক্লিসের জরুরি কোনও কাজ করতে গড়িমসি করা।

স্বানের আগে চুলে ডিম লাগালে উপকার

ডিম যেমন স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী, তেমনি চুলের যত্নেও এর রয়েছে ভূমিকা। ডিমে রয়েছে উচ্চমাত্রার প্রোটিন, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স, বায়োটিন এবং খনিজ পদার্থ। এসব উপাদান চুলের গোড়া মজবুত করে। চুলে ডিম লাগালে তা প্রাকৃতিক কন্ডিশনারের মতোই কাজ করে। ডিম চুলের আর্দ্রতা ধরে রাখে এবং চুল ভাঙা রোধ করে। খুশকি, চুলের রুক্ষতা কিংবা আগা ফটার সমস্যায় দারুণ প্রাকৃতিক সমাধান দিতে পারে ডিম। জেনে নিন গোসলের আগে কীভাবে চুলে ডিম লাগাবেন। ১। একটি ডিমের সাদা অংশ এক টেবিল চামচ নারকেল তেলের সঙ্গে মিশিয়ে

নিন। চুলের গোড়া থেকে আগা পর্যন্ত লাগান মিশ্রণটি। ২০ মিনিট রেখে শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। চুল হবে রেশমি এবং প্রাণবন্ত। ২। ডিমের মাস্ক তৈরির জন্য একটি বা দুটি ডিম ভেঙে নিন। ডিমের পরিমাণ নির্ভর করে চুল কত লম্বা এবং ঘন সেটার উপর। ডিম ভালো করে ফেটিয়ে ১ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল বা নারকেল তেল মেশান। এই তেলগুলো ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ, যা চুলের পুষ্টি জোগায় এবং কন্ডিশন করতে সাহায্য করে। এই মাস্কে ১ টেবিল চামচ মধু যোগ করতে পারেন। মধু চুলকে অতিরিক্ত আর্দ্রতা প্রদান করবে। মধুর অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল



বেশিষ্টাও রয়েছে যা মাথার ত্বককে সুস্থ রাখে। ৩। ডিম ও মোহেরি হেয়ার প্যাক চুলের যত্নে দারুণ কার্যকর। ৩ চা চামচ মোহেরি সঙ্গে আধা কাপেরও কম জল মিশিয়ে নিন। দুটি ডিম এবং ২ চা চামচ দুধ যোগ করুন। ভালো করে ফেটিয়ে চুলে

লাগান। ৩০ মিনিট চুলে লাগিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলুন শ্যাম্পু দিয়ে। ৪। ডিমের কুসুমের সঙ্গে মেশান টক দুই। ভালো করে ফেটিয়ে চুলে লাগিয়ে রাখুন। ২০ মিনিট পর মাইল্ড শ্যাম্পু ব্যবহার করে ধুয়ে ফেলুন।

টক-ঝাল-মিষ্টি আমড়ার আচার



বাজারে আমড়া উঠে গেছে। মজাদার আমড়ার আচার বানিয়ে সংরক্ষণ করতে পারেন বছরজুড়ে। টক-ঝাল-মিষ্টি আমড়ার আচার বানানোর রেসিপি জেনে নিন। এক কেজি আমড়ার খোসা

ছাড়িয়ে জলেতে ডুবিয়ে ধুয়ে নিন। জল বারিয়ে মুছে নিন আমড়াগুলো। এরপর ছোট টুকরা করে কেটে নিন, আঁটি ফেলে দেবেন। ১ চা চামচ লবণ ও ১ চা চামচ মরিচের গুঁড়া দিয়ে মেখে রাখুন টুকরাগুলো।

আচারের জন্য বিশেষ একটি মসলা তৈরি করে নিন। একটি বাটিতে ৪ কোয়া রসুন, ১ চা চামচ আন্ত ধনিয়া, ১ চা চামচ পঁচফোড়ন, ১ চা চামচ সরিষা, তিনটি শুকনা মরিচ ও অল্প জল নিয়ে নিন। মিশ্রণটি ব্লেন্ড করে নিন। চুলায় প্যান বসিয়ে আধা কাপ সরিষার তেল নিন। আন্ত গরম মসলা, শুকনা মরিচ ও কয়েক কোয়া রসুন দিন। কিছুক্ষণ ভেজে আগে থেকে ব্লেন্ড করে রাখা মসলা দিয়ে কথিয়ে নিন। আধা চা চামচ হলুদের গুঁড়া দিয়ে

নাড়ুন। মেখে রাখা আমড়ার টুকরা দিয়ে নেড়েচেড়ে ভেজে নিন। চুলায় আঁচ কম থাকবে। স্বাদ মতো চিনি, আধা কাপ তেঁতুলের কাথ ও আধা কাপ জল দিন। কিছুক্ষণ জ্বাল করুন। ফুটে উঠলে চুলায় আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন প্যান। কয়েক মিনিট পর ঢাকনা উঠিয়ে নাড়ুন। আঠালো হয়ে গেলে ও রঙ বদলে গেলে আধা চা চামচ বিট লবণ ও ১ চা চামচ ভিনেগার দিয়ে নিন। ১ চা চামচ চিলি পুঙ্ক দিয়ে নেড়েচেড়ে বন্ধ করে দিন চুলা। ঠান্ডা হলে কাচের বয়ামে সংরক্ষণ করুন আমড়ার আচার।

