



# জাগৱণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌৱেৰ ৬৫ তম বছৰ

অনলাইন সংস্কৰণ : [www.jagarandaily.com](http://www.jagarandaily.com)

JAGARAN ■ 15 April 2019 ■ আগৱতলা, ১৫ এপ্ৰিল, ২০১৯ ইং ■ ১ বৈশাখ, ১৪২৬ বঙ্গাব্দ, সোমবাৰ ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

আপনাৰ হাতে, আপনাৰ সাথে

**CITIZEN**

ছাতা • ব্যাগ • লাগেজ

Wholesalers may contact **CITIZEN UMBRELLA MANUFACTURER LTD.**

সবচেয়ে মজবুত  
সবচেয়ে সস্তা

আপনাৰ হাতে, আপনাৰ সাথে

**CITIZEN**

ছাতা • ব্যাগ • লাগেজ

Head Office : 147, Mahatma Gandhi Road, Kolkata-700 007, Ph. No. +91 033-2268-1396, +91 033-2271-2152,  
Fax : +91 033-2271-2151, Website : [www.citizenumbrella.com](http://www.citizenumbrella.com), E-mail : [citizenkolkata@gmail.com](mailto:citizenkolkata@gmail.com)

পূৰ্ব আসনে ভোটে চৰম অশান্তিৰ আশংকা

## ভোট রিগিং কৃত্তৰে বন্দুক কিংবা কামান হাতে মোকাবেলাৰ নিদান দিলেন ক্ষুঁকু বাম নেতাৱা

নিজস্ব প্ৰতিনিধি, আগৱতলা, ১৪ এপ্ৰিল। | নিৰ্বাচনে প্ৰহসনেৰ অভিযোগ এনে পূৰ্ব আসনে ভোটে একবৰ্দ্ধনভাৱে প্ৰতিৱেষ্টোৱে গড়ে তোলাৰ ডাক দিয়েছে বামফ্রন্টেস উভয় দল। পূৰ্ব আসনে ভোটাৰদেৱেৰ মোকাবেজ আলাদা। তাই, বামেৱাৰ এক কদম এগিয়ে প্ৰয়োজনে কামান কিংবা বন্দুক হাতে নিয়ে মোকাবিলি কৰাৰ নিন্দা দিয়াছে তাতে, পূৰ্ব আসনে ভোটে পৰা শিবিৰৰে জন্য চিত্ৰাৰ কাৰণ বলেই মনে কৰা হচ্ছে।

ৱাজে শাসক কলা বিজেপিৰ বিবৰণৰ পক্ষিত আসনে ভোটে প্ৰহসনেৰ অভিযোগ এনেছে বিৰোধী দল সিপিএম ও কংগ্ৰেস। নিৰ্বাচন কৰিশমনে ব্যাপক দিয়েছেৰ অভিযোগ জানিয়েছে তাৰা। তাংপৰ্যপৰ্য পৰিবেশ হল, পক্ষিত আসনে সমতলে বিজেপি রিপিং কৰাৰত পেৰেছে বলে দাবি সিপিএমেৰ। সেকেতে পূৰ্ব আসনে চতুৰ্মুখী লড়াইয়ে প্ৰতিৱেষ্টোৱে গড়ে তোলাৰ জন্য কামান বিহুৰ লভ্য হাতে নেওয়াৰ ডাক, ভোটে অস্থিৱতা বাঢ়ানো দিকৈ ইইন্ডিট বলে যাবে।

পক্ষিত আসনে ভোটে দেখা গিয়েছে, ভোট শৰকিৰ আইপ্ৰিফটি কৰ্মীৰা বিজেপি কৰ্মীৰে উপৰ মাতাবাঢ়ি বিধানসভা কৰেছে আক্ৰম কৰেছে একথা অঙ্গীকাৰ কৰাৰ কোন উপয়ৰ নেই। সমতলে বিজেপি যান্তাৰ মজবুত, পাহাড়ে ঠিক তত্ত্ব সংগঠন বিভাগৰ কৰতে পাৰেন। বিধানসভা নিৰ্বাচনে আইপ্ৰিফটিৰ কৰাৰ নিয়ে পাহাড়ে বামেৱাৰে প্ৰতিৱেষ্টোৱে গড়ে তোলাৰ মহালোৱা ধাৰণা।

পক্ষিত আসনে ভোটে দেখা গিয়েছে, ভোট শৰকিৰ আইপ্ৰিফটি কৰ্মীৰা বিজেপি কৰ্মীৰে উপৰ মাতাবাঢ়ি বিধানসভা কৰেছে আক্ৰম কৰেছে একথা অঙ্গীকাৰ কৰাৰ কোন উপয়ৰ নেই। সমতলে বিজেপি যান্তাৰ মজবুত, পাহাড়ে ঠিক তত্ত্ব সংগঠন বিভাগৰ কৰতে পাৰেন। বিধানসভা নিৰ্বাচনে আইপ্ৰিফটিৰ কৰাৰ নিয়ে পাহাড়ে বামেৱাৰে প্ৰতিৱেষ্টোৱে গড়ে তোলাৰ মহালোৱা ধাৰণা।

বিপ্ৰীয়া।

আসনে ভোটাৰদেৱেৰ মধ্যে সাহস জোগাতে এবং অবাধ ও সুষ্ঠ নিৰ্বাচনেৰ জন্য বাৰষ্যা নেওয়াৰে জন্য মুখ্য নিৰ্বাচন আধিকাৰীকৰে কাৰছে দাবি জনিয়েছে।

বিজেপি সভাপতি প্ৰদৰ্শন কৰিশম পৰাৰে আৰু আৰু আসনে ভোটাৰদেৱেৰ বেলে ধৰণোৰ রাজনৈতিক মহলেৰ। কাৰণ, পিসিসিৰ সভাপতি পদে দায়িত্ব নেওয়াৰ পৰ আধিকাৰী উপকৰ্মক ভোটাৰদেৱেৰ মেজাজ অনৱৰকম। তাই, সেখানে পেকে আতিৰিক পেকে বাহিনী এনে শাস্তিপূৰ্ণ ভোটে পৰ্ব সম্পৰ্ক কৰাৰ পৰামৰ্শ দিয়েছি।

বিজেপি ধৰণেৰ, মুখ্য নিৰ্বাচন আধিকাৰীকৰে আৰাধ ও সুষ্ঠ নিৰ্বাচনেৰ আৰাধ দিয়েছেন। তবুও, আৰাধ হতে পাবেনি বামফ্রন্ট। তাই, পূৰ্ব আসনে ভোটাৰদেৱেৰ দৰবাৰভাৱে ভোট দিত আসৰ আভাৰণ ভোটাৰদেৱেৰ মেজাজ অনৱৰকম। তাই,

কাৰণ, তিনি আশৰী কৰাৰে বন্দুক দিয়ে আসে তাহলে কামান দিয়ে, যদি বন্দুক নিয়ে আসে তাহলে বন্দুক দিয়ে প্ৰতিৱেষ্টোৱে গড়ে এগিয়ে যান। তাঁৰ সাফ কথা, যদি কামান নিয়ে আসে তাহলে কামান দিয়ে, যদি বন্দুক নিয়ে আসে তাহলে বন্দুক দিয়ে প্ৰতিৱেষ্টোৱে গড়ে তোলে কৰুন। কাৰণ, তিনি আশৰী কৰাৰে পশ্চিম আসনেৰ মতোই পৰ্ব আসনেৰে ভোট প্ৰহসনেৰ পৰামৰ্শ দিয়ে আছে।

এদিকে, বিজেপি ধৰণেৰ কথায় বাহিনী একচুল জামি ও হাড়োৱা নে বামেৱাৰ। তাই, ভোটে রিপিংয়েৰ পৰিস্থিতিত হৈলে পাল্টা প্ৰতিৱেষ্টোৱে গড়ে তুলেতে গিয়ে চৰম পদমেৰে নিতেও পিছপা হৈবেন না তাঁৰা।

একইভাৱে কংগ্ৰেস ও একবৰ্দ্ধনভাৱে ভোটাৰদেৱেৰ ভোট দিতে যাওয়াৰ আহুন রেখেছে। সাংবাদিক সামৰণে

প্ৰতিৱেষ্টোৱে গড়ে তোলাৰ মহালোৱা ধাৰণা।

তাই, পূৰ্ব আসনেৰ পৰামৰ্শ দেখে আসনে ভোট কৰাৰ নেই। তাই, পূৰ্ব আসনেৰ পৰামৰ্শ দেখে আসনে ভোট কৰাৰ নেই।

# বাংলাদেশী জীবনে স্বর্গ সন্তানের গয়না

ଚୂଡ଼ାମଣି ହାତି

১৪২৬ বঙ্গদের যাত্রা শুরু হইল নানা ঘটনা বহুলতার মধ্যে দয়া। এই নতুন বছরকে স্বাগত জানানোর জন্য অতীতে বিভিন্ন অনুষ্ঠানের আয়োজন হইত। বাংলা নববর্ষকে আগের মতো বরণ করা হয় না। আজকের ইন্টারনেটের যুগেও বাংলা পঞ্জিকার কদর করে নাই। বরং দেখা যায় পঞ্জিকার প্রয়োজনীয়তা নতুন ভাবে অনুভূত হইতেছে। আজ ইংরেজী নববর্ষকে নিয়া যথখনি মাতামাতি করা হয় বাংলা নববর্ষ হয় নমঃ নমঃ করিয়া। তাও নিতান্ত বাঙালী অধ্যুষিত এলাকায় বঙ্গাদকে স্মরণ ও বরণ করিতে দেখা যায়। আসলে ইংরেজীর দাপটে বাংলা শ্রীয়মান। আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে ইংরেজী আধিপত্য বাড়িয়াছে। বাংলা তারিখ ক'জন বাঙালী বলিতে পারিবেন। প্রতি মুহূর্তে বাঙালীরাও ইংরেজী শুধু হইয়া আছেন। শুধু ইংরেজী নহে হিন্দীর দাপটও বাংলাকে একেবারে দাবাইয়া রাখিয়াছে। বাঙালীরা নিজের ভাষার প্রতি শ্রদ্ধা বোধ হারাইতেছেন। বহু বাঙালী নিজেদের বাঙালী বলিয়া পরিচয় দিতে চান না। বাংলায় কথা বলেন না। মাতৃভাষার প্রতি এমন অনাদর অবহেলা দিনে দিনেই বাড়িতেছে। পশ্চিমবঙ্গ, ত্রিপুরা ও অন্যান্য স্থানে বাঙালী মানুষও বাংলা বর্ষ বরণ তেমন ভাবে পালন করেন কিনা সদ্দেশ দেখা দিয়াছে। পশ্চিমবঙ্গে এখন চলিতেছে হিন্দীর আগ্রাসন। মাতৃভাষার এমন শোচনীয় পরিস্থিতি বৈধ হয় অন্য কোনও ভাষার ক্ষেত্রে আছে মনে হয় না। বাংলাদেশে বাংলা নববর্ষ পালিত হয় নানা অনুষ্ঠানে। সে দেশে বণ্ডিত হন রবিন্দ্র নাথ ঠাকুর, কাজী নজরুল ইসলাম সহ বাংলা সাহিত্যের দিকপালরা। কিন্তু বাংলা বছর শুরুর দিনটি বাংলাদেশ ও ভারতের মধ্যে ফারাক আছে। সোজা কথায়, বাংলা ভাষা, বাংলা বছর নানা ভাবে উপেক্ষিত। এই উপেক্ষার কারণেই বাংলা আজ মাথা উঁচু করিয়া দাঁড়াইতে পারিতেছে না।

মাতৃভাষার প্রতি অবঙ্গা ও অবহেলার ঘটনা দিনে দিনেই বাড়িতেছে। মাতৃভাষা বাংলা কিন্তু বাংলায় পড়িতে লিখিতে পারেন না এমন সংখ্যা ক্রমেই পাঞ্জা দিয়া বাড়িতেছে। শিক্ষিত মা বাবারাও গর্ব করিয়া জানান যে ভাঁহাদের ছেলে বা মেয়ে অন্গরাই ইংরেজী লিখিতে পড়িতে পারে কিন্তু বাংলা লিখিতে পড়িতে পারে না। বাঙালী মাত্রেই লজ্জা বোধ করা উচিত। মাইকেল মধুসূদন দত্ত বাংলাকে তুচ্ছ করিয়া ইংরেজী সাহিত্যের সাধনা করিয়াছেন। কিন্তু ব্যর্থ মনোরথে ফিরিয়া আসিয়া বাংলা সাহিত্যের সাধনায় লিপ্ত হন। তিনি অমৃল্য রতন বাংলা সাহিত্যকে উপহার দিয়াছেন। বাংলার মধ্যেই লুকাইয়া আছে অমূল্য রতন। যে বাংলা সাত্যিকার অর্থে বিশ্ব জয় করিয়াছে সেই বাংলাকেই আজ বিস্মিতির অতলে তলাইয়া দিবার চেষ্টা হইতেছে। বাংলাই দেশকে পথ দেখাইয়াছে। ভারতের স্বাধীনতা আন্দোলনে বাঙালীদের অবদানই বেশী। বাংলার মাটিতেই মণিয়াদের আভিভাব ঘটিয়াছে। কিছু অতি স্বার্থপূর্ণ বাঙালী অংশের মানুষই বাংলার গরিমাকে বিনষ্ট করিতে উদ্যত হইয়াছে। আজ সময় আসিয়াছে। বাংলাই আবার পথ দেখাইবে। বাংলার ভাষা, কৃষ্ণ সংস্কৃতিই পারে নতুন আশার আলো জ্বালাইতে। আজ ১৪২৬ বঙ্গাব্দের এই যাত্রা লগ্নে বিশ্বে শাস্তির জয়গান ঘোষিত হইবে। বাঙালী জাগিলেই যেন ভারত জাগে। বার বার তাহার প্রমাণ মিলিয়াছে। নববর্ষ বরণ অনুষ্ঠান নতুন প্রাণের ছোঁয়ায় আন্দোলিত হইলেই বাংলা আবার স্বমহিমায় জাগিয়া উঠিতে পারে।

**বর্ষশেষের সন্ধ্যায় ঘরের  
মাঠে সিএসকে হারাতে  
মরিয়া নাইট শিবির**

কলকাতা, ১৪ এপ্রিল (ই.স.) : বাংলার নববর্ষের আগে বর্ষশেষের সন্ধ্যায় ঘরের মাঠে সিএসকে হারাতে মরিয়া নাইট শিবির। ফিরোজ শা কোটলায় দিল্লির কাছে হেরে শুক্রবার ইডেন গার্ডেন্সে বদলার ম্যাচে মুখোয়াখি হয়েছিল নাইটরা। যদিও সেই ম্যাচে যোগ্য জবাব দেওয়া হয়নি। খাতায়-কলমে রবিবাসরীয় ক্রিকেটের নন্দনকাননে আরও এক 'বদলার ম্যাচ' নাইট সেনানীদের।

চিপকে ৭ উইকেটে পরাজয় এখন টাটক। সপ্তাহ ঘূরতে না ঘূরতেই সেই হারের মধুর বদলা নেওয়ায় সুযোগ কিং খানের দলের সামনে। বর্ষশেষের দিন, তার উপর রবিবার। ইডেন যে কানায়-কানায় পূর্ণ থাকবে, প্রতাশা করাই যায়। টানা দুম্যাচে হার। তাই গ্যালারি ভর্তি সমর্থকদের সামনে জয়ের সরনিতে ফিরতে বদ্বপরিকর পার্পল বিগেড। এই মুহূর্তে লিগ মাঠে জয়ের নিরীথে একটু হলেও পাল্লা ভারি নাইটদের। কলকাতায় এয়াবৎ ৭ বার মুখোয়াখি হয়েছে দুই দল। যার মধ্যে ৪ বার জয় পেয়েছে শাহরুখের দল। কিন্তু নাইটরা টানা দুম্যাচে হেরে যখন রবিবারের ম্যাচে খখন শুরু করবে, তখন মাহির নেতৃত্বাধীন চেমাই শুরু করবে টানা চতুর্থ চ্যাপ জয়ের লক্ষ্যে।

রবিবাসরীয় ইডেনে সেই রাসেলে ভরসা রাখলেও রাসেল নির্ভরতা ছেড়ে বেরোতে চাইবে কার্তিকের দল। দলে সম্মত ফিরছেন নারিন। তবে ফুরুয়ের কারণে লিনের খেলা নিয়ে সন্দেহ থেকেই যাচ্ছে। লিন দলে থুকলে সেক্ষেত্রে গত ম্যাচের একাদশ থেকে বাদ পড়বেন ডেনলি ও রাখওয়েট। সবমিলিয়ে রবিবাসরীয় বিকেলে লিগ টেবিলে এক বনাম দ্বিতীয়ের এক জমজমাটি লড়াইয়ের অপেক্ষায় ক্রিকেটের স্বর্গদান।

পুরানে তোর জামানতে প্রাণ আড়াই ইঞ্চির মতো ছাট পাথরে ফুটিয়ে তোলা মুগুহীন গভর্বতী নারী রূপ লকেট এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা যেতে পারে। ১৯৬০ সালে আড়াই সেমি লম্বা ন'হাজার পাঁচশ খি. পূর্বাদের তামার অলঙ্কার মেলে পূর্ব ইরাকে কানিভার গুহায়।

মহেঝোদারোতে প্রাপ্ত তিনহাজার পাঁচশ খিস্ট পূর্বাদের সিলমোহরে খোদাই করা আছে সিং-মুকুট। বাংলার প্রাচীনতম জনবাসতির সন্ধান মিলেছে বেড়াচাপায় অবস্থিত চন্দ্রকেতুগড় প্রত্ন খননে। চারশ থেকে আটশ খিস্টপুর্বের সভ্যতা। পোড়ামাটির মূর্তির সাজ কিংবা পোড়া মাটির পুঁতি - লকেট বাংলার গয়না শিল্পকে এবং আলঙ্কাৰিক ভাবনাকে উচ্চ মর্যাদা দিয়েছে। খিস্টপুর্বের তাষ্ঠলিঙ্গ সভ্যতাও কম যায় না। উভয় স্থানেই পাওয়া গেছে গা-ভড়া গয়না নিয়ে দক্ষিণী মূর্তির আলঙ্কারিক সাজ। ছাঁচ নির্মিত মূর্তি ভাবনা। বলাবাহল্য ছাঁচের ব্যবহার শুরু শুঙ্গ যুগে। কু যাগ যুগে দু-পিঠ ছাঁচের প্রচলনের সূত্র পাওয়া। প্রাচীন অনুসন্ধানে ধাতু মলের সন্ধান মিলেছে অর্থাৎ বাতকেও মানব-

**কাঠুয়ার জনসভা থেকে  
একযোগ পিডিপি, কংগ্রেস,  
ন্যাশনাল কনফারেন্সের বিরুদ্ধে  
তোপ নরেন্দ্র মোদীর**

জনসভায় প্রধানমন্ত্রী বলেন, ২০১৪ তুলনায় ২০১৯-এ বিজেপির টেটো গোটা দেশে আরও বেশি শক্তিশালী হয়েছে। এদিন একযোগ নাম না করে ন্যাশনাল কনফারেন্স, পিডিপির বিরুদ্ধে তোপ দেগে নরেন্দ্র মোদী বলেন, দুইটি পরিবার তিনটি প্রজন্ম ধরে জন্ম ও কাশীরকে ধৰ্ম করে ছেড়েছে। এদের অপসারণ করলে রাজ্যের উজ্জ্বল ভবিষ্য নিশ্চিত হবে। জন্ম ও কাশীরের জন্য পৃথক প্রধানমন্ত্রীর দাবি ভুলে জনগণকে ভয় দেখাচ্ছে বিরোধী দলগুলি। ভারত থেকে কোনও ভাবেই কাশীরকে ভাগ হতে দেবেন বলে জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী। পশ্চাপাশি শনিবার পঞ্জাবে জালিয়ানওয়ালা বাগ স্থিতিসৌধে শুঙ্কা জানাতে উপ-রাষ্ট্রপতি বেঙ্কইয়া নাইডু সঙ্গে না গিয়ে কংগ্রেস সভাপতি রাহুল গান্ধীর সঙ্গে যাওয়ার জন্য পঞ্জাবের মুখ্যমন্ত্রী ক্যাটেন অমরেন্দ্র সিং-এর নিন্দায় এ দিনের জনসভায় মুখ্য হন নরেন্দ্র মোদী। তিনি বলেন, ক্যাটেন অমরেন্দ্র সিং-এর দেশভক্তি নিয়ে কোনও সন্দেহ নেই। কিন্তু পরিবার ভক্তি (গান্ধী পরিবার) জন্য তাঁর উপর চাপ তৈরি করা হয়েছিল। কংগ্রেস পরিবারের প্রতি ভক্তি দেখানোর কাজে ব্যস্ত ছিলেন বলে ওই অনুষ্ঠান বয়কট করেছিলেন পঞ্জাবের মুখ্যমন্ত্রী। দেশের উপ-রাষ্ট্রপতিকে উপক্ষে করে নামদারের (রাহুল গান্ধী) সঙ্গে জালিয়ানওয়ালা বাগে গিয়েছিলেন। প্রকৃত দেশভক্তি সঙ্গে পরিবার ভক্তির এটাই পার্থক্য। বালাকোটের এয়ারস্টাইক নিয়ে কংগ্রেসের সন্দেহকে কটাক্ষ করে প্রধানমন্ত্রী বলেন, ভারতীয় সেনা জওয়ানদের বীরত্বকে কোনও দিন বিশ্বাস করেনি কংগ্রেস।

দৈরি তৈরি করে নেয় চিরগণ। সংযতে মাথায় গুঁজে নেয় ফুল কিংবা চিরগণ। খুব বেশি হলে রংপোর পান পাতা দিয়ে মোড়া খোপাটি সাজিয়ে নেওয়া। ছেলেরা ধাতুর লকেট সুতোয় বেঁধে পরে। সঙ্গে কানের এবং বালা। মালাহার সম্প্রদায়ের ডোকরা শিল্পীদের তৈরি অলঙ্কারগুলি এক প্রকার নিজস্ব ভঙ্গীকে সুন্দর। মোম গলানো ঢালাই রীতিতে তৈরি। পায়ের ঘুঁড়ের, ঘুঁড়ের বাঁধা মাথায় কঁটা, বালা, অঙ্গুরীয়া, ঝুমকো কানের তৈরিকে দক্ষ। পুরনো পিতল ও দস্তার অপূর্ব মিশ্রণে তৈরি এ গহনা।

একসময় ডোকরা-কামারারা আমে আমে ঘুরে ঘুরে বেড়াতেন। যাবাবর জীবন থেকে মুক্তি নিয়ে স্থায়ী বসতি করে অনেকেই নিত্যন্তুন ভাবানায় মন দিয়েছেন।

আর্ট কলেজের ছাত্র ও ফ্যাশান ডিজাইনারদের হাত ধরে ঠাকুর-দেবতাও অন্যভাবে সেজে উঠেছে। আর যাদের দেবতা মুর্তি গড়ার কাজ তার নতুনত্বে সন্ধানে মাটির নানা ধরনের গয়না তৈরিতে আগ্রহ দেখাচ্ছে। পোড়ামাটির গহনা। প্রয়োজনে রঙ করা এবং রঙিন কাঁচ বসানো। বিশ্ব সংস্কৃতির সঙ্গে সঙ্গতি রেখে একটু অন্যভাবে সাজা। একদিকে সামাজিক শৃঙ্খলা আর অন্যদিকে অভিনবত্ব আনার চেষ্টা। এ দুয়োর মধ্যে সঙ্গতি বেঁধে এগিয়ে চলেছে সভ্যতা। কিন্তু বেশ কিছু সংক্ষারের চিহ্ন আজও হারিয়ে যায়নি। যদিও ধীরে ধীরে অনেক কিছুই হারাতে বসেছে। ধর্মীয় বিশ্বাসের সঙ্গে সম্পৃক্ত এমন

সোনায় ধাক্কা লাগা নিষাস স্বামীর গায়ে পড়লে স্বামীর মঙ্গল হয় এবং মেয়ের মনও শাস্ত থাকে। কিন্তু প্রাচীন বারতীয় নারী মূর্তিগুলি একথা সমর্থন করে না। একসময় বলা হতো কেমনের ঘুনিস না পরলে হজমে সমস্যা হবে। এজন্য কৈবল্য ঘর থেকে আনা হত লোহার জালকাঠি। এছাড়া কালে কার্ডে গাঁথা হত রংপোর মটর দানা বা টুর, মড়ি ঘরে ছড়ানো পয়সা, গিনি, হাকরঞ্জ ফল প্রভৃতি। গর্ভবতী নারী সন্তানের মঙ্গল কামনায় এক সময় দু'পায়ের বুড়ে। আঙুলের পাশের আঙুলটিতে আঙুল-চুটকি পরত। এ এক ধরনের আংটি বিশেষ। আবার এও বলা হত সন্তানের মায়ের গলা খালি। থাকলে সন্তানের অমঙ্গল হয়। বেশ ব্যসের মেয়েদের পছন্দের হার ছিল মুক্তোর মালার বন্ধনে তৈরি নক্ষত্রমালা। চুনি বা মুক্তো বোলানো নথও ছিল বেশ প্রিয়। প্রবাদে আছে 'কুটুম্বের মধ্যে শালা/গয়নার মধ্যে বলা/সাজের মধ্যে মালা/ বাসনের মধ্যে থালা'/ সেঁজুতি রেতেও সোনার বাল প্রার্থনা করে বলা হয়েছে, 'আমি দিলাম তোমায় পিঁটুলির বালা/ তুমি দাও আমায় সোনার বালা'। ভাবি এবং কলসির কানার মতো দেখতে। 'বলয়' থেকে 'বালা' শব্দটি এসেছে। পাশাপাশি পায়ে নূপুর পরার ইচ্ছাটিও কম ছিল না। হংস-নূপুর, মঞ্জির-নূপুর এরকম নানা নাম। মূল্যবান পাথর বা গ্রহরত্ন মানুষের বাগ্য-চিরাত্রকে নিয়ন্ত্রণ করে বলে অনেকেরই বিশ্বাস। দরিদ্র শ্রেণি কাঁসা

নানা ধরনের গহনা। মূল মেয়েদের গয়নাই বেশি গুরু পেয়েছে। তার পরই চোটে গয়না। পুরুষদের গয়না সংক্ষিপ্ত। পুরুষ দেহে কোমর প্রয়োজন নাই। একসময় সাদা হারের বেশ চল ছিল ভান হাতে ওপর দিকে কেঁচু বাজ, ওপর কানে মাকরি, মাথা মুকুট এই ধরনের কয়েক গয়নার ব্যবহার। সাধারণ হাতে আংট, মুক্তো-সোনার বোতাম ওই গুলি তো রয়েইছে। নৃত্য ব্যবহৃত রায়েবেঁশে নূপুর-ঘুঁড়ের কথাও উল্লেখ করতে হবে দেবতাদের আট লহরের হারাবলা হয় ইন্দি ছন্দ। বলাবাছ লহরের সংখ্যা অনুসারে হাতে নানা নাম হত। শ্রীকৃষ্ণ কীর্তি কাব্য ও চগুমঙ্গল কাঠ সাতলহরী হার তথা শাতেশ্বরী বা সাতেসুরীর উল্লেখ আছে। কাঠ পনিয়দ-১/১৫ মতে ধর্মরাধ্যম নচিকেতার কাজে সন্তুষ্ট হয়ে হার উপহার দিয়েছিলেন, তার নাম সুক্ষা। কালীঘাটের কালী সাবেকি ছবিতে নামো হাতে গহনাটির নাম বিজ্ঞা-বন্ধন পঞ্চবর্ণ পুষ্প নিয়ে আজানুলশিক কৃষে মালাকে বলা হয় বৈজয়ান্তি বাংলার মণিরগুলিতে কালী তারাধাকৃতের অলঙ্কারই মেন বেঁচে বলাবাছ সংবাদপত্রে বিথতে সোনা চুরির খরবরও কিন্তু বেরোয়ানি। এমনকি বেশ্যা ঘুচুরি করা সেন পৌছে যাওয়া খরও ১৮৯১ খ্রিস্টাব্দের ডিসেম্বরের সমাচার দর্পণে আছে। তবে দেবতার মণ্ডিরে ফুলের সবেশ গুরুত্ব পায়। বিয়ের মণি মাঙ্গলিক কাজেও ফুলের স

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her forehead and neck. She is wearing a traditional Indian headpiece (Maang tikka) with a large, ornate central stone and a matching necklace. The necklace features a large central pearl, smaller pearls, and dark, possibly black, stones. The background is blurred.

A close-up photograph showing a woman's face on the left and a detailed view of a beaded necklace with black and white stones on the right. The necklace has intricate designs and垂坠。

କିଛୁ ବସ୍ତୁ ଆହେ, ଯା ଧାରଣ କରତେ  
ହୟ । ବୁଦ୍ଧିମ୍ବ ଉତ୍ତରବିଷେ  
ଭୁଟ୍ଟୀଆ-ଲେପଚାରା ଧାତୁ ନିର୍ମିତ  
ପାଥର ବସାନୋ ଚୌକୋ ବାଟ୍ଟ  
ଜାତୀୟ ଲକ୍ଟେଟ ବ୍ୟବହାର କରେ ।

-ରଦ୍ଦପୋର ଗହନାତେଇ ମନ  
ଭୋଲାତୋ । ଦୁର୍ଲଭ ସର୍ପମଣି ନିଯେ  
ଛଡ଼ିଯେ ଆହେ ଲୋକିକ ଗଳ୍ଲ । ବଲା  
ହୟ ଏମନି ହଲୋ ସାତ ରାଜାର ଧନ ।  
ଚାରଟି ପାପଡ଼ି ମେଲା ଟୁକରୋ  
କେଡ଼େ ନେୟ । ସମେ ମାଲାକ

যেমন মাদুলি এবং তাবিজের মতো মন্ত্রপুত কবচ কালে কার্ড, লাল কার্ড বা সাসা পেতের সাহায্যে কোমরে কিংবা গলায় বা হাতে ধারণ করতে হয়। মনে করা হয় ‘মাদুল’ গড়ন তেকে ‘মাদুল’ টুকরো সোনার ফুলই যতেক্ষণ র সানুভূতি জাগিয়ে তুলত। পশ্চাপাশি গুরুত্ব পেয়েছে নকশা কাটা প্রজাপতি, ময়ুর, সাপ তথা বিশ্ব-বদপ। সুক্ষ্ম তারের কাজ গুরুত্ব পেলো মধ্যায়ে মসলিম সম্প্রদায়ের তৈরি খোলার কাজ মেয়েদের তেলমাখা মাথা হাতে মুঠো আব চিরংগী চালন কৌশল তৈরি নানা ধরনে খোপায় এক মসয় শোফা পেশ সাদা ফুলের গহনা। সাঁওতান

শব্দটি এসেছে। দিন দিন মাদুলির চেহারার বদলও ঘটেছে। মুড়কি, মাদুলি বেশ জনপ্রিয় ছিল। মাদুলি ভরাট হতো আঁচ-উনুন পাৰ্শ্ববৰ্তী দেওয়ালের ধোঁয়া খাওয়া মাটি হিসেবে কিংবা গোল দিয়ে কিংবা

শাসন প্রতিষ্ঠা হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে। মিনা করে রঙিন নাম লেখার প্রথাও এলো এ সময়। একসময় ঘোড়ার ঘাড়ের লোমে কাচের ধুক ধুকি প্রচলন ছিল। রঙিন

কাচের ধুক কৈ পেতে কৈ কৈ কৈ

রঞ্জীরা খোপারঞ্জিক মাঝাখালি কৃষ্ণচূড়া কিংবা রক্তজ্বা কাঁটা সাহায্যে চুলের সঙ্গে আটকে রাকে। কুঁচ ফুল বা গুঁজের মা পৰ্বতবাসী শবরদের প্রিয়। সব

দয়ে কংবা মোম দয়ে কংবা কাচের ছাড় র উপর জোর ঠাকুর থানের মাটি। পীরে মন্ত্র দেওয়া তাবিজ আর মঙ্গলচণ্ডী বা শিবের মাদুলি প্রায়স শরীরের বৈধা থাকত। কাপালিকের গলায় পরত হারের মালা। তুলসীর দিয়েছিল ব্রিটিশর। ডায়মন্ড কাটা চুড়ি, টায়রা ওই রকম কিছু সাবেহি গয়নার ও উত্সু ঘটল। ব্রিটিশ আমলে হ্যামিল্টন কেন্দ্রপানি এনেছল মযুরের পালক। কক্ষ গোল ফুলেরসাথে বাংলার সংস্কৃতি যোগ অনেক পরে। যে কারণ অনেক ব্রাহ্মণ পুজোর থালা গোলাপকে স্থান দিতেন না। বিআজ এ ফুল বাঙালি সংস্কৃতি

মালা, বেলের মালা, রঞ্জাক্ষের  
মালা পরার চল একটি বিশেষ  
শ্রেণির মধ্যে আছে। নবদ্বীপের  
গোকুল সম্পদায় দেহে মাঙ্গলিক  
ছাপ মারেন। বিবাহিত হিন্দু  
ব্রাহ্মীদের মাটীতে চিকিৎসা কর শুধু।  
ঢাকনাওয়ালা লকেট ও আংটি।  
এক সময় ধনী বাড়ির মেয়েরা  
বেশ বাইরে আসতেন না।  
অ. ন. ব. ম-ই-ল  
সাধু-সন্ধ্যাসী-জ্যোতি যীদের  
পাণি পাণি পায়ে পায়ে স্থানের  
যথেষ্ট গুরুত্ব পেয়েছে। পুতু  
খেলা বাল্য বেলায় নানা ধরণে  
ফুল-পাতা গাঁথার দৃশ্য। সে  
চেনা পুতুলের সাতে হারিব  
গেছে। তবে উৎসব অনুষ্ঠান  
সম্পর্কে বরঘে ফলের মালা

বর্মণাদের সভাপত্রের তৎকালীন শব্দ শব্দে  
বলয় শাঁখা জোড়।। সৌভাগ্য  
আনয়নকারী মানবকি চিহ্ন বটে।  
সিঁথির সিঁদুরও তাই। মধ্যবুগে  
‘কুলনিয়া’ অর্থে খিল দেওয়া  
শাঁখার চল ছিল। সোনা পাতে  
নানা পাশ প্ররোচনে স্বর্ণবায়ুর  
ডাক পড়ত। অধিকাংশ ধনী  
বাড়িগ থাকত বিস্মস্ত স্যাকরা।  
নিখাদ ঝর্ণ নির্দিষ্ট তাপে তরল  
করে খাদ মিশিয়ে মোমের উপর  
ছোটো ছোটো অংশে মেলে থরে  
সভাপত্র ঘরে কুশের মাত্  
ব্যবহার আজও দেখা যায়। প্  
পাতার সরল সাজেরসময়ে  
আদিবাসীদের যোগই বে  
ঘনিষ্ঠ। বাংলা ছিল হীরা-মুক্তের  
দেশ। একসময় থামের সাধারণ

শাঁখা বঁধানো। বিয়ের গয়না হিসাবে মন কেড়েছে। বলাবাহ্ল্য বিয়ের অনেক আগে থেকেই মেয়ারা ভাবতে থাকে বিয়ের গয়না কেমন হবে। কুপ্রস্তাব যাতে কানে না ওঠে। এজন্য কুমারী মেয়েদেরকানে গয়না পরানোতে লৌকিক বিশ্বাস রয়েছে। আইবুড়ো-নোয়া পড়তে হয় ভাইদের মঙ্গল কামনায়। ‘নোয়া’ শব্দটি আসলে ‘রোহা’ শব্দটির প্রাম্য রূপ বা উচ্চারণ। লোহা দিয়ে পাঁচ দাতুর নোয়ার প্রচলনও আছে। শাশুড়ির দোওয়া নোয়া। আজকের দিনে নোয়ায় সোনার পাত বসানো হচ্ছে। ডান কানে সোনা পরার বীতি আছে হিন্দু সধ্বাদের। লৌকিক বিশ্বাস, ধীরে ধীরে কাঞ্চিক্ষত রূপ ফুটিয়ে তোলা হয় নানা যন্ত্রের সাহায্য নিয়ে। প্রতিমাকে অলহকৃত করতে খাঁচা মাটির বড় বড় গয়নার উপর অপূর্ব নকশা কাজও এক সময় দর্শককে মুঝ্ব করত। শোলার সাজও নজর কাঢে। ধানের মালা তৈরি হয়েছে। রং-বেরঙের বিনুক, ঘাড়ের নখ, হরণের তাঁদ, পাখির টেঁট, কচ্ছপের খোলা, শঙ্খ, ফুল-পলের বিচ্চির গয়না তৈরির উপকরণ হয়েছে। মোষের রঙিন মুকুট। রঙিন সুতো দিয়ে বাধা ডোকৰা-লকেট শহরে সংস্কৃতিকেও আকৃষ্ট করে এক প্রকার আদিম বা প্রাম্য রসে। কাঠ, বাঁশ, বেত দিয়েই তৈরি হচ্ছে মানুষ মুঞ্জে। চিনত কার্প বীজের সঙ্গে মিল খুঁজে। ডালি ফলের বীজ দেখে চুপি, কুমুদ ফুল দেকে সোনা, লাউ ফণ দেখে রূপো চিনত। উন্নর রাতে নাম ছিল বজভূমি, বজ-মণি হাঁ হীরা। কৌটিল্যের অর্থশাস্ত্র। মণি পৌড়কে হীরার সন্ধান মিল খুঁস্তিয়ে প্রথম ও চতুর্থ-পঞ্চম শতকে বহিবিজ্ঞের প্রভাব অভিজাত বিলাসী সৌন্দর্য চেতনায় গহনার উন্নত হয়েছিল সে যাই হোক, ব্রিটিশ শাসন কোম্পানির শোষণ থেকে বর পেতে খনির শ্রমিক, টাঁতি বেশ কিছু শিল্পীগোষ্ঠী নিজস্ব বৃহাবরিয়ে চাষের জমির সন্ধান অরণ্য প্রকৃতির দিকে ঝুকতে শু

করল। তৈরি হলো নতুন নতুন থাম। অরণ্যবাসী আদিবাসীদের সঙ্গে প্রামাণ্যবাসীদের জনসংযোগ তৈরি হল। যার ফলে শিল্পকলা ও একে অপরের মাধ্যমে প্রভাবিত হল। হীরের মতো মূল্যবান বস্তু সাথ্যের বাইরে থাকলেও থাম্য জীবনের হাত ধরে ধাতুর নানা গহনার প্রবেশ ঘটল আদিবাসী জীবনে। থাম্য কামার-স্যাকরারা প্রকৃতির সাথে সংযোগ রেখে তাদের মতো করে এগুলি তৈরি করত। রান্পোর হাঁসুলি সাঁওতাল সমাজে বেশ প্রিয়। ঈরৎ বাঁকা এ হার মুঘল সংস্কৃতির দান। মূল্যবান ধাতব অলহকারে শখ না মিটিয়ে, সস্তার বিদেশি ভাবনায় তৈরি অলহকার গুলি ও আদিবাসীদের কাছে প্রিয় হয়েছে। বিডের অলঙ্কার তারা বেছে নিয়েছে। বিডের অলঙ্কার হলো ছিদ্র যুক্ত রঙিন কাঁচ, চিনামাটি ও পাথারের অলঙ্কার। আদিবাসী সংস্কৃতি, বহির্বাণিজিয়ের প্রভাব এসব কিছু নানা সময়ে মিলেমিশে একাকার হয়ে গেছে। এর সঙ্গে যোগ হয়েছে উন্ট কিছু নিয়ে কোনও শিল্পীর নিজস্ব ভাবনা। জমিদার বাড়ির প্রভাব। যার ফলে নানা সময়ে প্রচলিত বাঙালির গয়নার তালিকাটি বেশ বড়। বড় হবেই বা না কেন? আল পনাতেও গহনা। খাবারেও গহনা। মেদিনীপুরের গয়না বড়ির কথা উল্লেখ করতেই হয়। অলঙ্কৃত আলপনা বৃদ্ধপই অবশ্য গয়না বড়ির প্রকৃত সৌন্দর্য। পোস্ত দানা ছড়িয়ে দিয়ে তার উপরে ফিউল পুরের পেটতি কেওয়েষ্ট কর। জল করা বৃদ্ধপোর মুকুটু রাজমুকুট বললে একটা অন্য ছান্তি ভেসে আসে। অলঙ্কৃত মাথার পাগড়িও বেশ আকর্ষণীয়। মাথা পাগড়ি গামছা বাঁধা বাখল চেলে হেঁচে যাওয়া এক মসয় চেনা দৃশ্য ছিল খোঁপাতে নানা ধরনে অস্তর-রূপ কাঁচা পিন লাগানো প্রচলন ছিল। এছাড়া আছে সাঁকাঁটা, ফুল কাঁচা, পান কাঁচা ঝুমকো কাঁচা। ফিতে-কার্ড দিয়ে চুল বাঁধা। ঝুমকো কাঁচা। ফিতে কার্ড দিয়ে চুল বাঁধা। চুলে বেশীতে গেঁথে দেওয়া হয় মুক্তোর বালর। লোটন খোঁপাতে চম্পকের মালা। গোট চেন দিয়ে বেশী বাঁধা। গুজি খোঁপাতে কাস্টিং শিখা জাল, সুতো-উল ও মুক্তো জালের ব্যবহার। মাথা ফুল-প্রজাতির মতো অলঙ্কৃত গহনার সাজ। সিঁথি পাটি, শিখ পাশ, খুণ পত্র, খরগ পত্র, দক্ষ মকরিকা, গবাক্ষি, বাঁপ, শিরস্ত্রু ও রান্পোর পুঁটের অপূর্ব ব্যবহার বেশ আকর্ষণীয় হত। নবাবী প্রথম ব্যবহার হত সিঁথি বাঁপটা বাপটা-টিকনির পাশাপাশি আদেশ সিঁথি থেকে কপাল জুড়ে টায়রা-টিকলি। কপালে পরাম জন্য স্যাকরার বাড়িতে কোটেজ ভর্তি মিনের টিপ পাওয়া যেতে চন্দন, সিঁদুর, কাজল, খয়ের নাকদনা পাতা মেশানো গোবরের টিপ তো রয়েইছে সোনা টিপও আছে। কপালের অলঙ্কৃত করতে ব্যবহার হত কপাল পার্টি। এ পত্র পশ্যা। গাঢ়ে অলকা-তিলকা ও পত্র লেখা করা হত। কেওয়েষ্ট করে আলপনা করা হত।

ଶୁଣେ ଦୋଷରେ ଏ ବାଡି ଦେଉସା ହସା  
ମାଧ୍ୟାରଗ ବଢ଼ିର କ୍ଷେତ୍ରେ  
ପୁତ୍ର-ଗମଚାରପିଠ-ଇ ଯଥେଷ୍ଟ । ଏ ଏକ  
ନାନୀ ରୂପରେ ମନ କାଡ଼େ । ଯି ବୁଲିଲେ  
କାଜଳ ଏମନିକି ଦୀନରେ ଜନନୀ  
ପାତା ହତୋ । ରତ୍ନଖଚିତ ଦସ୍ତ ପାତା  
ଦସ୍ତ ଦାମିଣୀର ପ୍ରୟୋଗ ଛିଲା  
କଥନାନ୍ତ କଥନାନ୍ତ ଖସେନ୍ଦ୍ର ପଡ଼ନ୍ତ  
ଅଳକାର ।

ଗଲା-ବୁକ ଭରା ଗୟନା ପରାର ରୀତି  
ଛିଲ ଅଭିଭାତ ପରିବାରଗୁଲିତେ

সাধারণ পরিবার বেছে নিত  
-একটি, লহরের সংক্ষা আনুসারে  
হারের নাম হত। যেমন  
সাত - লহরী বা শতেশ্বরী  
শতেশ্বরী হারের উল্লে  
শ্রীকৃষ্ণকীর্তন কাব্য ব

প্রকার মেয়েদের ইচ্ছা-ভালবাসা।  
গয়না মেয়েদের এতটাই পিয় যে  
গয়নার সঙ্গে থাকে সুকের স্মৃতি  
কিংবা বেদনার কাহিনি।  
পূর্ব পুরুষের হাত ধরে

খ্রিস্টাদে পুকুরে হারিয়ে  
গিয়েছিল নাকের বেশর। অনেক  
পরে সেই পুকুরের মাটি কেটে  
পুকুরে ধারে তৈরি হয়েছিল  
আচীর। আরও অনেক পরে  
১১১ খ্রিস্টাদে সেই আচীর মাঝে  
গুলকার দান হার। ব্রান্ডা  
সমাজে নিষ্ঠ। এছাড়া আবে  
কঁচুলি, চাপকলি, ঝিলদান  
মটরদান, মুড়কি মালা পান হা  
ফণি হারগজমতি হার পোপ হা  
হেসো হার তরন হার গোট হা

১৮৯১ খ্রিস্টাব্দে সেই প্রাচীর যাই  
ভেঙে। উকি মারল সেই বেশর।  
এতো একটি বেশর হারিয়  
যাওয়ার গল্প। চমকে দেওয়ার  
মতো দল বেঁধে ছুরির ঘটনাটি  
ঘটেছিল পাথুরিয়াঘাটিয়

কানাইলাল ঠাকুরের বাড়ির  
লোহ-সিন্দুর খুলে। এ বর্ণনা  
আছে ১৮৩১ খ্রিস্টাব্দের প্রভাকর  
চত্ত্বরাকায়।  
গয়না হলো প্রিয় বস্ত। তেমনই  
কাব বৈরভিত্তি। কোথাও কোথাও

তার ধোঁও ক্ষেত্রে চৈব ক্ষণভূত  
ঠেঁটে লালক্ষা বস, গয়নাটি  
স্যত্ত্বে পরে নেওয়া একসময়  
মেরেরো মাথায় অভক্তিত চিরংগি  
গুঁজে রাখত। নকশা করা  
সোনা-রান্ধোর পাত বসানো



ରେବରେବରେବର୍ମ ଶ୍ରୀରାଧାରାକାମ ଉତ୍ସବ

# শীতের দিনে খেজুর খাওয়ার ৮টি স্বাস্থ্য উপকারিতা



আপনি কি জানেন, কলার রস ও  
মধু এক সঙ্গে খেলে প্রায় সাত  
ধরনের সমস্যা প্রতিরোধ করা  
যায়? কেবল তিন টেবিল চামচ  
করলার রস ও দুই টেবিল চামচ  
মধু একসঙ্গে মিশিয়ে প্রতিদিন  
সকালে খালি পেটে খেলে এই  
উপকার পাবেন। করলার রস ও  
মধু একসঙ্গে খাওয়ার গুণ গুলো  
জানিয়েছে **জীবনধারাৰ।**

ফুসফুসে পরিষ্কার সাহায্য করলার  
রস ও মধুর মিশ্রণ ফুসফুসে  
নিকটিনের প্লেপকে দূর করতে  
কাজ করে। ফুসফস পরিষ্কার বেশ  
কার্যকর। অ্যাজামা কমায় এই  
ভেষজ মিশ্রণটি শ্বাসতন্ত্রের যত্ন  
নেয়। অ্যালার্জির সংক্রমণ থেকে  
শরীরকে সুরক্ষা দেয়— অ্যাজমা  
কমাতে সাহায্য করে। হজম ভালো  
করে— মিশ্রণটি পাচক রস  
তৈরিতে সাহায্য করে। এতে হজম  
ভালো হয়। ওজন কমায়— ওজন  
কমাতেই চাইলে করলার রস ও  
মধুর জুস খাদ্য তালিকায় রাখতে  
পারেন। এটি ওজন কমাতেও কাজ  
দেয়। কোষের দ্রুত বৃদ্ধিয়ে যাওয়া  
প্রতিরোধ এই মিশ্রণটির মধ্যে তাকে  
অ্যান্টিঅঙ্গিডেন্ট কোষের দ্রুত  
বৃদ্ধিয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করে। এবে  
ত্বক থাকে টানটান।

ତେଜୀ ଚୁଲେ ବାହିରେ ଗେଲେ  
କି ଠାନ୍ତା ଲେଗେ ଯାଯ୍ ?

ভেজা চুলে বাইরে যাওয়া বারণ, বিশেষ করে মেয়েদের। যদি ঠাণ্ডা লেগে যায়। কিন্তু ঠাণ্ডা লাগার পেছনে কি আসলেই ভেজা চুলের কোনো হাত আছে? ভেজা চুলেবাইরে যাওয়াটা আসলে খুব একটা স্বাচ্ছন্দ্যকর নয়। বিশেষ করে শীত বা বর্ষার সময়ে ভেজা চুলে বের হওয়াটা তো বীতিমত বিশ্রী ব্যাপার। কিন্তু এর সাথে ঠাণ্ডা লাগার সম্পর্ক নেই। ঠাণ্ডা,

ভেজা চুলের দোষ দিয়েলাভ  
নেই। কিন্তু তার মানে এই নয় যে  
ঠাণ্ডা পড়েছে বা খুব বাতাস বইছে  
এমন সময়ে ভেজা চুলে বাইরে  
যাওয়াটা বুদ্ধিমানের কাজ।  
শীতকালে তো তা করাটা বড়  
বোকামি। কারণ ভেজা মাথার  
কারণে হাইপোথার্মিয়ার লক্ষণ  
দেখা দিতে পারে এবং তা শরীরের  
ইমিউন সিস্টেমের জন্য অনেক  
বড় একটা স্টেস। তাই সর্দির জন্য  
না হলেও মেহাতই স্বাস্থ্য ভালে  
রাখার জন্য চুল শুকিয়ে বাইচে  
যাওয়া ভালো। বোঝা তো গেল  
যে ভেজা চুলের কারণে সর্দি লাগে  
না। তবে এর জন্য কী দয়ী  
ভাঙ্কারদের মতে, আপনার যদি  
ঠাণ্ডা লেগে থাকে তবে কনুইসে  
বা রুমালে মুখ ঢেকে হাঁচি দেবেন  
এবং সর্দি হওয়া এড়াতে হাতে  
পরিচ্ছন্নভাবে ব্যাপারে থাকতে  
হবে খুব সাধারণ।

# ମନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ ମେଡିଟେଶନେର ଦୀର୍ଘବିଧି

মানসিক চাপ, কাজের চাপ, সম্পর্কের চড়াই উত্তরাই ইত্যাদি কখনো কখনো মনকে বিক্ষিপ্ত করে দেয়। নিজেকে তখন হারিয়ে ফেলি আমরা। নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার শক্তিও তখন মনে হয় ফুরিয়ে যায়। বলা হয়, শারীরিক রোগের অনেকগুলোই হয় মানসিক রোগের কারণে। এছাড়া মন বিক্ষিপ্ত থাকলে কাজকর্ম সব ব্যাহত হয়ে যা। নিজেকে নিয়ন্ত্রণ না রাখতে পারলে আয়ত্তে থাকা অবস্থাও নাগালের বাইরে চলে যায়। আর যা আয়ত্তে নেই সেটি নিয়ন্ত্রণ করা হয়ে পড়ে আরো মুশ্কিল। তাই আমনিয়ন্ত্রণ জরুরি। নিজেকে সফল করার জন্য আত্মনিয়ন্ত্রণ একটি বড় হাতিয়ার। সুত্রে জানা গেছে নিজেকে নিয়ন্ত্রণের কিছু উপায়ের কথা। মন বিক্ষিপ্ত থাকলে, নিজেকে নিয়ন্ত্রণের জন্য এই পদক্ষেপগুলো নিতে পারেন—

মনকে নিয়ন্ত্রণ রাখতে ধ্যান বা মেডিটেশন করা খুব উপকারী একটি বিষয়। যখন নেতিবাক চিন্তাগুলো মনে আসে তখন

মানসিক দৃঢ়তা করে যায়। এই ধরনের চিন্তা মানসিক শক্তিকে দুর্বল করে দেয়। নিয়মত মেডিটেশনের অব্যাস মনকে শাস্ত করে এবং দৃঢ় রাখতে সাহায্য করে। শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম— মন ভীষণ বিক্ষিপ্ত এবং অস্থির থাকলে একে নিয়ন্ত্রণের জন্য শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে পারেন। এই ব্যায়াম করতে প্রথমে গভীরভাবে শ্বাস নিন। কিছুক্ষণ আটকে রাখুন। এরপর ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন। এভাবে করেক্ষণার ধরে ধরন। এই ব্যায়াম আপনাকে শিথিল করতে সাহায্য করবে। নেতিবাচক চিন্তা ও আবেগগুলো থামাতে সাহায্য করবে।

চিন্তাকে চিহ্নিত করন।

নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে যে চিন্তাগুলো আপনাকে এলোমেলো করে দিচ্ছে, সেগুলো চিহ্নিত করুন। নেতিবাচক চিন্তাগুলো বারবার মনে এলে অকারণেই অস্থির হয়ে উঠবেন। তাই প্রথমে চিন্তার উৎসটা খুঁজে বের করুন।

এরপর ভাবনাগুলোকে একেবারে

তামিয়ে দিন। ইতিবাচক চিন্তা করা  
শুরু করুন। ভাবুন আপনার জীবনে  
ইতিবাচক কিক কি দিক রয়েছে।  
এছাড়া ইতিবাচক বিষয়গুলোর  
একটি তালিকাও তৈরি করতে প  
রেন। নেতিবাচক চিন্তাগুলো যখন  
মাথায় আসবে, তখন ইতিবাচক  
চিন্তার সে তালিকাটি দেখুন।  
মনকে ভিন্ন দিকে নিয়ে যান—  
যদি আসলেই মনকে নিয়ন্ত্রণ  
করতে চান তবে নেতিবাচক ক  
ভাবনাগুলো থেকে মনকে ভিন্ন  
দিকে নিয়ে যান। মন খারাপ  
হওয়ার পরিবেশ থেকে বেরিয়ে  
আসুন। কোনো কিছু খুব বেশি  
সমস্যার মনে হলে বা কষ্টদায়ক  
হলে, কিছু সময়ের জন্য বিষয়টিকে  
এড়িয়ে যান। অন্য কোনো কাজে  
মনোযোগ দেন।  
সংগীত থেরাপি—  
মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে সংগীতের  
চেয়ে ভালো কিছু নেই। মন কষ্টের  
মধ্যে থাকলে এবং নিজেকে  
নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না মনে  
হলে প্রিয় কোনো গান শুনুন।  
গরের আলো বন্ধ করে দিন এবং  
গান শুনুন। এটা চালেঙ্গুলোকে  
মোকাবিলা করতে সাহায্য করবে  
পাশাপাশি বিভিন্ন ধরনের শিথিন  
হওয়ার মিউজিকও শুনতে  
পারেন।  
মোমের আলোয় তাকান—  
খুব অস্থির লাগলে এবং কষ্ট লাগলে  
মোমের আলোর দিকে তাকাতে  
পারেন। মোমবাতি জ্বালিয়ে তাৰ  
দিকে তাকিয়ে থাকুন। যতক্ষণ পর্যবে  
আলোকে স্থির মনে না হবে  
ততক্ষণ তাকিয়ে থাকুন। এছাড়ু  
খুব অস্থির লাগতে থাকলে স্নান  
করুন। শরীরে জলের পরশ মনবে  
শান্ত করতে সাহায্য করবে।  
পর্যাপ্ত ঘুমান—  
পর্যাপ্ত ঘুম সব শারীরিক ও মানসিক  
সমস্যার সমাধানের একটি  
অন্যতম পুয়ায়। আপনি যদি ন  
ঘুমান মন আরো বিস্ক্রিপ্ত হবে  
তাই এ সময় অন্তত ছয় থেবে  
আট ঘণ্টা ঘুমানো খুব জরুরি।  
হাসুন—সব প্রশ্নের খুব ভালো  
উত্তর হল হাসি। খুব চাপ মনে হলে  
কিছু মজার কোতুক পড়ুন, হাসিঙ  
ছবি দেখুন বা ভিডিও দেখুন। এই  
বিষয়গুলো আপনাকে আগের থেকে  
ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে

# খালিপেটে করলার রস ও মধুর মিশ্রণ খাওয়ার ৭টি উপকারিতা

আপনি কি জানেন, করলার রস  
ও মধু একসঙ্গে খেলে প্রায় সাত  
ধরনের সমস্যা প্রতিরোধ করা যায়?  
কেবল তিন টেবিল চামচ করলার  
রস ও দুই টেবিল চামচ মধু  
একসঙ্গে মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে  
খালি পেটে খেলে এই উপকার  
পাবেন। করলার রস ও মধু  
একসঙ্গে খাওয়ার গুণগুলো জানা  
গেছে। ডায়াবেটিস কমায়—  
করলার রস ও মধুর মধ্যে রয়েছে

শক্তিশালী এনজাইম। এই মিথ্রগঠিত  
রক্তে প্লিকোজের পরিমাণ কমিয়ে  
দিতে সাহায্য করে। এতে  
ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলো কমে।  
শরীরের বিষাক্ত পদার্থ দূর করে—  
করলার রস ও মধুর মিশ্রণ রক্তের  
বিষাক্ত পদার্থ বের করে দিতে কাজ  
করে। এই ভেজ জুস শরীরকে  
পরিশোষিত করে। ধূমপায়ীদের  
ফুসফুস পরিষ্কারে সাহায্য করে—  
করলার রস ও মধুর মিশ্রণ ফুসফুসে

নিকোটিনের প্রলেপকে দূর করতে  
কাজ করে। ফুসফুস পরিষ্কারে বেশ  
কার্যকর এটি। অ্যাজমা কমায় —  
এই ভেজ মিশ্রণটি শ্বাসতন্ত্রের যত্ন  
নেয়। অ্যালার্জির সংক্রমণ থেকে  
শরীরকে সুরক্ষা দেয়।

অ্যাজমা কমাতে সাহায্য করে—  
হজম ভালো করে। মিশ্রণটি পাচক  
রস তৈরিতে সাহায্য করে। এতে  
হজম ভালো হয়। ওজন কমায়—  
ওজন কমাতে চাইলে করলার রস

ও মধুর জুস খাদ্য তালিকায় রাখতে  
পারেন। এটি ওজন কমাতেও  
কাজে দেয়।

কোষের দ্রুত বৃড়িয়ে যাওয়া  
প্রতিরোধ এই মিশ্রণটির মধ্যে থাকে  
আ্যন্টিঅক্সিডেন্ট কোষের দ্রুত  
বৃড়িয়ে যাওয়া প্রতিরোধ এই  
মিশ্রণটির মধ্যে থাকে  
আ্যন্টিঅক্সিডেন্ট কোষের দ্রুত  
বৃড়িয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করে  
এতে ত্বক থাকে টানটান।

# মরিচের ঝালের ৫টি অজ্ঞান উপকারিতা



খেতে বসে খাবারের সাথে একটি  
মরিচ না নিলে অনেকের খাওয়াই  
অসম্পূর্ণ খেকে যায়। খাবারের  
বালের মাত্রা বেশি হলে খেতে  
পছন্দ করেন অনেকেই।  
বালপ্রেমী— সবাইর অভিমত  
খাবারে এখন্টু আধুনিক ঝাল না  
থাকলে কিছু খাবারের স্বাদই নাকি  
বোঝা যায় না। এমনকি যারা  
পছন্দ করেন না, তারাও ফুচকা  
কিংবা চট পটিতে ঝাল খেতে  
পছন্দ করেন, বারিকোথাও  
খেতে গোল মুরগির ঝাল ফ্রাই  
খুঁজেন। সত্যিই কিছু কিছু  
খাবারের স্বাদই ঝালের মাত্রায়

বেশি পরিমাণে এই যৌগটি দেহে  
জমা থাকবে ক্যালসারে আক্রান্তের  
এটি হাইপারটেশন দুর করে  
ফলক্ষণতে ব্লাড প্রেসার করে

। প্রভাব বলে। এই থারমোজেনিক  
। প্রভাব যতক্ষণ থাকবে ততক্ষণ  
য় আপনি বিনা পরিশ্রমে ক্যালো  
ছ ক্ষয় করে ওজন কমাতে পারেন  
ছ । রাগের মাত্রা কম করে— রাগ  
ম উঠেছে চট করে একটি মরি  
ব খেয়ে ফেলুন। এতে রাগের মা  
য় কমে যাবে।

য় রাগ কমানোর ভাবে  
টু পদ্ধতি গুলোর মধ্যে অন্যত  
প হচ্ছে বাল খাওয়া। গবেষকদের  
- মতে মরিচের বাল খাওয়ার সম-  
ত আমাদের মস্তিষ্কে সেরোটোনিন  
ন উৎপন্ন হয়। সেরোটোনিন নাম  
ই এই হরমোনটি মন ভালো থাকার  
। সময় আমাদের মস্তিষ্কে নিঃসরণ  
ন হয়। তো পরবর্তীতে রাগ উঠে  
ই প্রথমেই বাল কিছু খেয়ে রাগ  
। কমিয়ে নিন। শুধুমাত্র রাগের  
ন মাত্রা কমানেই নয় বিষয়টি  
র রোগেরও ভালো একটি ওষ্ঠ  
ব বাল খাবার।

বেসামুর আরো অক্ষয় তো হগা বেজে বাকে বাইমোজেন

যা করবেন  
ত রান্না করা খাবার সংরক্ষণ করার জ  
জ রোফিজের অত্যন্ত উপকারী। ত  
র সেটা তিনি থেকে চারদিনের বে  
র নয়। আবার একবার ফ্রিজ থেকে দে  
র করা খাবার কখনোই দ্বিতীয়ব  
য়া। প্রিজে রাখা উচিত নয়। রান্না ক  
জ খাবার বার বার ফ্রিজ থেকে দে  
ক করে গরম করে খেলে খাদে  
ল পুষ্টিশুণ্ড চলে যায় এবং পেঁয়া  
জ জাতীয় খাদ বার বার গরম করার  
র অনেক সময় ফুড পয়জনিং এর কাব  
। হয়।

# জের খাবার খাওয়ার আগে যা করবেন

সাধারণত খাবার ভাল রাখার জন্যই  
রেফিজারেটরের ব্যবহৃত করা হয়।  
কিন্তু জানেন কি? কিছু জিনি  
রেফিজারেটরে বেশিদিন রাখলে  
সেটি ভাল নাথেকে খারাপ হয়ে  
যাওয়ার বিপুল সম্ভাবনা দেখা যায়।  
তারপরে সে খাদ্য যদি আপনার  
পেটে যায়, তাহলে পেট খারাপ  
থেকে শুরু করে ফুড পয়জনিং বহু  
ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে  
পারে। নিজের এবং পরিবারের স্বাস্থ্য  
ভাল রাখার জন্য তাহলে জেনে নিন,

কি কি খাবার রেফ্রিজারেটরে  
রাখবেন না বেশি দিনের জন্য।  
গোটা ডিম কখনো কখনো ডিমের  
উপরের খোসা ভেঙ্গে যায় এবং  
ভিতরে ব্যাকটেরিয়া জন্মায়। যার  
ফলে ডিমটি সম্পূর্ণ খারাপ হয়ে  
যায়। দুধজাতীয় খাবার বেশিদিন  
ফ্রিজে রাখা উচিত নয়। বেশিদিন  
এগুলি ফ্রিজে রাখলে খাবারগুলিতে  
জল জমতে থাকে এবং বিস্ফুল হয়ে  
যায়। সব থেকে বড়ো কথা দুধ জাল  
দেওয়ার পরেই ফ্রিজে রাখবেন না

কিছুক্ষণ বাইরে রেখে ঠাণ্ডা হয়ে  
দিয়ে তবেইফ্রিজে রাখবেন। ফ্রিজে  
সংরক্ষিত মাংস এবং মাছ, একবার  
ফ্রিজে থেকে বের করে তা আবার  
ফ্রিজে রাখা উচিত না। এতে ক্ষতি  
এসব খাবারে ব্যাকটেরিয়া জন্মায়  
শুরীরের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিক্রম  
টাটকা শাকসবজি—ফলমূল ফ্রিজে  
অবশ্যই রাকুন। কিন্তু দু দিনে  
তিনদিনের বেশি নয়। তাহলে  
সবজিগুলি খারাপ হয়ে যায় এবং তার  
মধ্যে জ্বামার ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া

তাম্র করা খাবার সংরক্ষণ করার জন্য  
রেফিজারেটর অত্যন্ত উপকারী। তাই  
সেটা তিনি থেকে চারদিনের বেশ  
নয়। আবার একবার ফ্রিজ থেকে দেওয়া  
করা খাবার কথনোই দ্বিতীয়বার  
ফ্রিজে রাখা উচিত নয়। রাম্ভা কো  
থাবার বার বার ফ্রিজ থেকে দেওয়া  
করে গরম করে খেলে খাদ্যে  
পুষ্টিশুণ চলে যায় এবং পেঁয়াজ  
জাতীয় খাদ্য বার বার গরম করার  
অনেক সময় ফুড পয়জনিং এর কাহু  
হয়।

ଯେ କାରଣେ ବ୍ରଣେର ସମସ୍ୟା ଥେବେ  
ରେହାଇ ପାଚ୍ଛନ ନା ଆପନି

ব্রণের সমস্যায় আমাদের সবাইকেই কমবেশি ভুগতে হবে। কিন্তু যত যাই করা হোক না কেন, কখনো কখনো ব্রণের সমস্যা একেবারে নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়, কোনোভাবেই একে দমিয়ে রাখা যায় না। দেখে নিন কি কি কারণে ব্রণের উৎপাত আপনাকে সহ্য করে চলতে হচ্ছে।

**বৎশগতি** — এটা এমন একটা ব্যাপার যাতে আপনার কোনোই হাত নেই। আপনার পিতামাতার যদি ব্রণের সমস্যা থেকে থাকে তবে আপনার এবং আপনার ভাইবোনেরও ব্রণের ব্যক্তি পোহাতে হতে পারে।

চুটি কাটাতে গেলেও এই সমস্যায়  
পড়তে পারেন আপনি।  
  
ওয়ারের প্রভাব—  
অনেক সময়ে বিশেষ কোনো  
ওয়ুধ খাওয়া শুরু করার পর ঝণ  
দেখা দিতে পারে। এক্ষেত্রে দেখে  
নিন ওই ওয়ারের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার  
মাঝে ঝণ বা অ্যাকনি হবার কথা  
আছে কিনা। দুরকার হলে  
ডাক্তারের সাথে কথা বলে ওয়ুধ  
পরিবর্তন করে নিন।  
  
স্টেস—  
অনেক সময়ে খুব দুশ্চিন্তা থেকে  
ঝণ হতে পারে। লক্ষ্য করে দেখুন  
বড় কোনো ঘটনা যেমন অফিসের  
কোনো প্রেজেন্টশন বা

ବ୍ୟବହାରେ ପର ଏକଟା ଭାବେ  
ଫେସଓଡ଼୍ୟୁଶ ଦିଯେ ମୁଖ ଧୂଯେ ନିନ୍ତା  
ଆପନାର କାପଡ଼ ଧୋଯାଇ  
ଡିଟାରଜେନ୍ଟ -- ଡିଟାରଜେନ୍ଟ  
ଆପନାକେ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରଇଲେ ନା ଅନେକ  
ସମୟେ ଡିଟାରଜେନ୍ଟର କିମ୍ବା  
ଉପାଦାନେର ପ୍ରତି ଅୟାଳାର୍ଜି ଥାଏ  
ଅନେକେର । ଏସବ ଡିଟାରଜେନ୍ଟ  
ବ୍ୟବହାର କରଲେ ଭାବେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା  
ଦେଖା ଯାଇ ବ୍ରଣ ହିସେବେ । ଅନେକ  
ସମୟ ସୁଗନ୍ଧି ବିହିନୀ ଡିଟାରଜେନ୍ଟ  
ବ୍ୟବହାର କରଲେ ଏହି ସମୟରେ କାମ  
ଯେତେ ଦେଖା ଯାଇ । ମୁଖ ଧୋଯାଇ ଭୁଲ  
— ଖୁବ ବେଶ ଘନ ଘନ ଅଥବା ଖୁବ  
କମ ମୁଖ ଧୋଯାଇ ଫଳେ ବ୍ରଣ ହେଲା

মেল টুয়েশন—  
নারীদের মেলটুয়েশন বা  
পিপিলডের কয়েক দিন আগে  
ব্রণের উৎপাত হঠাত করেই বেড়ে  
যেতে পারে। এর কারণ হল এ স  
ময়ে অ্যান্ড্রোজেন নামক কিছু  
হরমোনের পরিমাণ বেড়ে যায়  
যার ফলে তাকের তৈলগ্রস্তি তেকে  
বেশি তেল বের হতে থাকে। এর  
ফলে দেখা দেয় অনেক বেশি ব্রণ।  
বাজে আবহাওয়া—  
আবহাওয়া যখন আমাদের শরীর  
সহ্য করতে পারে না তখন ব্রণ  
দেখা দিতে পারে। এর ফলে দেখা  
দেয় অনেক বেশি ব্রণ। বিশেষ  
করে মৌসুম পরিবর্তনের  
সময়টায় এটা হয়ে থাকে।  
অন্যরকম আবহাওয়ার এলাকায়

ইন্টারভিউ এর আগে আপনার  
ব্রগের পরিমাণ বেড়ে যায় কিনা।  
সেক্ষেত্রে দোষী হল স্ট্রেস।  
**খাদ্যাভাস—**  
কিছু কিছু খাবার ব্রগের কারণ হয়ে  
উঠতে পারে। যেমন দুঃখজাত  
খাবার, ক্যাফেইন, চিনি বা ব  
দাম। এসব খাবার আপনার  
খাদ্যতালিকা থেকে বাদ দিন বা  
কমিয়ে ফেলুন। এর বদলে  
বাড়িয়ে দিন শাকসবজি এবং  
কাওয়া এবং গ্রিন টি পান, যাতে  
আপনার ত্বক সুস্থ হয়ে উঠবে।  
ত্বকের রোম কুপ বন্ধ করে দেওয়া  
কসমেটিক মেক আপ করার জন্য  
আমরা যেসব কসমেটিক্স ব্যবহার  
করি তাদের অনেকগুলোতে  
থাকতে পারে এমন উপাদান যা



ରବିବାର କଂପ୍ରେସ ସଦର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟେ ସାଂବାଦିକ ସମ୍ମେଲନେ କଂପ୍ରେସେର କର୍ମକର୍ତ୍ତାରା । ଛବି- ନିଜସ୍ଵ ।

# ପଣେର ଦାବିତେ ଗୃହବଧୂକେ ଖୁନ ଦେହ ଲୋପାଟେର ଚେଷ୍ଟା, ଧୂତ ତିନ

নরেন্দ্রপুর, ১৪ এপ্রিল (ই.স.) : দুই লক্ষ টাকা পর্যন্তের গহবধুকে খুনের অভিযোগ স্থামী সহ শঙ্কুরবাড়ির লোকদের বিবরণ। খুনের পর দেহ লোপাটের চেষ্টা পরিবারের। তবে এলাকার বাসিন্দাদের তৎপরতায় ধরা পড়ে যায় পরিবারের লোকজন। মৃতার নাম অপ্রিতা সেন(১৯)। ঘটনাটি ঘটেছে দক্ষিণ ২৪ প্রদেশের নরেন্দ্রপুর থানার অস্তর্গত রেণিয়া প্রভাত পল্লীতে। এই ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকায় জনরোধের জেরে অভিযুক্তের বাইকে আগুন ও বাড়িতে ভাঙ্গুর করে উত্তেজিত জনতা। নরেন্দ্রপুর থানায় খুনের অভিযোগ দায়ের করেছেন মৃতার পরিবারের সদস্যরা। অভিযোগের ভিত্তিতে মৃতার স্থামী সহ তিনজনকে গ্রেফতার করেছে নরেন্দ্রপুর থানার পুলিশ। অভিযুক্তদের বিবরণে ৪৯৮এ, ৩০৪বি, ৩৪ থারায় মামলা রজু করেছে পুলিশ। বাধাদের রবিবার বারাইপুর মহকুমা আদালতে ফেশ করবে পুলিশ।  
মাত্র এক বছর আগে জয়নগরের বাসিন্দা অপ্রিতার সাথে বিয়ে হয় রেণিয়ার বাসিন্দা সঞ্জয় সেনের(৩০)। দেখাশোনা করেই তাদের বিয়ে হয়। অভিযোগ বিয়ের পর থেকেই পনের জন্য চাপ দেওয়া হত অপ্রিতাকে। এমনকি তাকে মারধোর করা হত বলে অভিযোগ। স্থামী ছাড়াও নন্দন সাবিয়া বিবি ওরফে বাবলি ও নন্দাই সানোয়ার হোসেন গঙ্গী তার উপর অত্যাচার চালাত

বলে অভিযোগ পরিবারের। বিয়ের সময় নগদ ৬০ হাজার টাকা ও গয়না নেয় তারা। সম্প্রতি ফের দুই লক্ষ টাকা চাওয়া হয় বলে জনিয়েছেন অপ্রিতার বাবা চেত্র সংক্রান্তিতে বাপের বাড়িতে যাওয়ার কথা ছিল অপ্রিতার। মেয়ের মুখ চেয়ে সাধ্যমত টাকা দেওয়ার কথা জানান তার বাবা। কিন্তু তার আগেই শনিবার সকাল থেকেই অপ্রিতার উপর অত্যাচার শুরু হয় তাকে মারধোর করা হয়।  
এলাকার বাসিন্দারা বিষয়টি জানতে পেরে তারাই উদ্যোগী হয়ে বাড়িতে শিয়ে তখনকার মত বিষয়টি মিটিয়ে দেন। প্রতিবেশীরা চলে গোলে ফের অত্যাচার শুরু হয়। বেধড়ক মারে মৃত্যু হয় অপ্রিতার। তার সারা শরীরে একাধিক আঘাতের চিহ্ন রয়েছে। শনিবার বিকেলের দিকে তার দেহ পাচারের চেষ্টা করা হয় বলে অভিযোগ।  
সেইসময় স্থানীয় বাসিন্দারা তাতে বাধা দেয়। খবর দেওয়া হয় নরেন্দ্রপুর থানায়। গহবধুকে পিটিয়ে খুনের অভিযোগে এলাকায় উত্তেজনা ছড়ালে উত্তেজিত জনতা অভিযুক্তের বাড়ি ভাঙ্গুরকরে ও বাইকে আগুন লাগিয়ে দেয়। পরে নরেন্দ্রপুর থানার পুলিশ ঘটনাছলে এসে পরিস্থিতি সামাল দেয়। মৃতার পরিবার থেকে শুরু করে এলাকার বাসিন্দা সকলেই অভিযুক্তদের চূড়ান্ত শাস্তির দাবি জনিয়েছেন।

# মনে ভেসে ওঠে রঘুনাথগঙ্গের বাংলা নববর্ষ : বাসব চৌধুরী

**ରଙ୍ଗଳି ବିହୁ ଓ ବାଂଲା-ଅସମୀୟା ନବବର୍ଷେ**  
**ଶୁଭେଚ୍ଛା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସନୋଯାଲେର**

ଗୁଯାହାଟି, ୧୪ ଏପ୍ରିଲ (ହି.ସ.) : ରଙ୍ଗଳି ବିହୁ ଏବଂ ବାଂଲା ଓ ଅସମୀୟା ନବବର୍ଷ ଉପଲକ୍ଷେ ଅସମରେ ସର୍ବସ୍ତରେ ଜନସାଧାରଣେ ପ୍ରତି ଆନ୍ତରିକ ଅଭିନନ୍ଦନ ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜାନିଯେଛେନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସର୍ବାନନ୍ଦ ସନୋଯାଲ । ଏକ ବାର୍ତ୍ତା ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜାନିଯେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବେଳେ, ନତୁନ ବହୁ ରାଜ୍ୟର ସକଳ ଶ୍ରେଣିଗୁଡ଼ିକ ଜନସାଧାରଣ ଯାତେ ସୃଖେ-ଶାସ୍ତ୍ରିତେ ବସବାସ କରନ୍ତେ ପାରେନ ଏବଂ ସକଳେର ଜୀବନେ ଯାତେ ସମ୍ମଦ୍ଦି କେଡେ ଆନେ ସେଜନ୍ୟ ପରମ କରଗାମଯେଇ କାହେଁ ପ୍ରଥାର୍ଥା ଜାନାଛେନ ତିନି ।

ବାର୍ତ୍ତା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବେଳେ, ବିହୁ ଆମାଦେର ମନୋଜଗତେର ଉତ୍କର୍ଷତାର ପରିଚର୍ଯ୍ୟ ତୁଲେ ଧରେ ବିଭିନ୍ନ ଜାତି-ଜନଗୋଟୀର ମଧ୍ୟେ ସୌଭାଗ୍ୟବୋଧେର ବଞ୍ଚିତ ଶକ୍ତିଶାଲୀ କରେ ଆସନ୍ତେ । କ୍ରମିଭିତ୍ତିକ ଉତ୍ସବ ବିହୁ ଆମାଦେର ଶକ୍ତିଶାଲୀ ଜାଗର୍ଜୀବନକେ ଉତ୍କର୍ଷ କରାବା କ୍ରମେ ପାରାଯାଇବା

A black and white photograph showing three women in traditional Indian saris sitting on the ground, focused on creating a large, intricate Rangoli design with white powder. They are using long, thin tools to draw fine lines. The Rangoli is set against a backdrop of a white curved wall and a building decorated with numerous white balloons. A large banner with text and a circular emblem hangs above the balloons. The scene is outdoors, with trees visible in the background.

# কমিশনের প্রতি ক্ষেত্র উগড়ে দিলেন বিকাশ রঞ্জন উট্টাচার্য

বারইপুর, ১৪ এপ্রিল (ই.স.) : নির্বাচন কমিশনের দায়িত্ব মানুষের ভোট দিতে পারা সুনিশ্চিত করা। মানুষও ভোট দিতে উৎসাহী। তবে তাঁরা আশঙ্কায় রয়েছেন ভোট দিতে পারবেন কিনা? নির্বাচন কমিশন কেন মানুষের ভোট দেওয়ার জন্য আস্থা যোগাতে পারছেন না? রবিবার প্রচারে বেরিয়ে এভাবেই নির্বাচন কমিশনের প্রতি ক্ষেত্রে উগড়ে দিলেন যাদবপুর লোকসভা কেন্দ্রের সিপিএম প্রার্থী বিকাশ রঞ্জন ভট্টাচার্য। রবিবাসীয় সকালে বারইপুরে প্রচারে বেরিয়ে নির্বাচন কমিশনের প্রতি ক্ষেত্রে প্রকাশ করেন যাদবপুর লোকসভার বাম প্রার্থী তথা আইনজীবী বিকাশ রঞ্জন ভট্টাচার্য। রবিবারের সকালে বারইপুরের পদ্মপুরুর এলাকায় জেলা সিপিএমের কার্যালয় থেকে দলীয় কর্মীদের নিয়ে ভোট প্রচারে বের হন বিকাশবাবু। প্রথমে পায়ে হেঁটে ও পরে টোটোতে করে হারিহরপুর পঞ্চায়েত, মলিকপুর পঞ্চায়েতের বিভিন্ন জায়গায় প্রচার সারেন বিকাশবাবু। পরে তিনি আরও বলেন, “ভোট কর্মীরাও নিরাপত্তার আশঙ্কা করছেন, তৃতীত হচ্ছেন। তাঁদের নিরাপত্তার ব্যবস্থা ও নির্বাচন কমিশন কে করতে হবে”। এর পাশাপাশি প্রশাসনের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, “প্রশাসন যদি ভোটদানের ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে না পারে তাহলে আগামী দিনে মানুষই

হাতে প্রতিরোধের ব্যবস্থা তুলে নেবেন। এটা প্রশাসনের বোৰা উচিত  
প্রশাসন কে সঠিক দায়িত্ব পালন করতে হবে, যে শাসক তার জন্য আলাদা  
আইন আৰ যে বিৱোধী তার জন্য আলাদা আইন এটা হতে পাৰে না  
আইন মেনেই প্রশাসন কে কাজ কৰতে হবে।”  
অন্যদিকে, রাম নবমীৰ মিছিল প্ৰসঙ্গে বিকাশবাবু বলেন, “রাজে  
রামনবমীৰ মিছিল আৰে এসএসেৰ আমদানি কৰা। এই মিছিলেৰ বিৱৰণে  
সৱকাৰেৰ কঠোৰ ব্যাবস্থা নেওয়া উচিত। যে মিছিলেৰ মেত্ৰত দিচে  
তাকে প্ৰেফৰার কেন কৰা হচ্ছে না? সৱকাৰ বেআইনি কাজে উৎসা  
দিচ্ছে।” এই কেন্দ্ৰ থেকে নিজেৰ জয়েৱ ব্যাপারে বিকাশবাবু সাফ জানান  
“মানুষেৰ মধ্যে ব্যাপক সাড়া পাচ্ছি। মানুষ ভেতো দিতে পাৱলে ১০  
শতাংশ জয় নিশ্চিত।” এদিন প্ৰাচাৱে বেৱিয়ে টোটো থেকে নেমে বাড়ি  
সামনে দাঁড়ান মহিলাদেৱ সঙ্গে হাত মেলান আবাৰ কখনও রাস্তায় ভ্যাঙ  
চালকেৰ সাথে হাত মিলিয়ে শুভেচ্ছা বিনিময় কৰেন বিকাশবাবু। সে  
মিলিয়ে বাবিলারেৰ সকালেৰ প্ৰচাৱে এই কেন্দ্ৰেৰ অন্য দুই প্ৰাৰ্থী ত্ৰিগ্ৰাম  
কংগ্ৰেসেৰ মিমি চৰকৰ্তা অথবা বিজেপি প্ৰাৰ্থী অনুপম হাজৱাৰ থেকে  
অনেকটাই এগিয়ে ছিলেন বিকাশবাবু।

# ବାଡ଼ିତେଇ ଗୁଲିବିନ୍ଦୁ ବିଜେପି ନେତା ଅଭିଯୋଗ ତୃଣମୂଳେର ବିରକ୍ତି

ভাতার, ১৪ এপ্রিল (ই.স.) : নিজের বাড়িতে গুলিবিদ্ধ হলেন স্থানীয় এক বিজেপি নেতা। শনিবার রাতে ঘটনাটি ঘটেছে পূর্ব বর্ধমানের ভাতারে। গুলিবিদ্ধ বিজেপি নেতা কৃষ্ণকালী সামন্তকে রাতেই ভর্তি করা হয় বর্ধমান মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে।  
স্থানীয় ও পুলিশ সুত্রে জানা গিয়েছে, কৃষ্ণকালী সামন্তের বাড়ি ভাতারের আমারুন গ্রামে। তিনি ভাতার মণ্ডল কমিটির সভাপতি। ছেলে সম্পদ সামন্ত জনিয়েছেন, রোজকার মতো শনিবার রাতেও কৃষ্ণকালী সামন্ত খাওয়ার পর বাড়ির বারান্দায় বসেছিলেন। সেই সময়ই দুর্স্থীরা তাঁকে লক্ষ্য করে গুলি চালায়। প্রথম গুলিটি গায়ে লাগেন। আঘাতরক্ষণ জন্য সঙ্গে সঙ্গেই কৃষ্ণকালী সামন্ত মাটিতে শুয়ে পড়েন। এবপর দ্বিতীয় গুলি চালায় দুর্স্থীরা। এবার দ্বিতীয় গুলি লাগে কানে। দুর্স্থীরা ছিল জন্ম ছিল বালে

জানিয়েছেন সম্পদ সামন্ত। এদিকে রঞ্জন অবস্থায় মেরোতে লুটিয়ে  
পড়েন কৃষকালী সামন্ত। তড়িঘড়ি তাঁকে উদ্বার করে প্রথমে ভাতা  
হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়। সেখান থেকে রাতে বর্ধমান মেডিকেল  
কলেজ ও হাসপাতালে স্থানান্তরিত করা হয় কৃষকালী সামন্তকে।  
হামলার ঘটনায় শাসকদল তৃণমূলের দিকে অভিযোগের আঙুল তুলেছে  
সম্পদ সামন্ত।  
তিনি দাবি করেছেন, কৃষকালী সামন্তের নেতৃত্বে এলাকায় বিজেপি  
শক্তিশালী হয়েছে। ওদিকে ক্রমশ দুর্বল হয়েছে শাসকদল। আর সেই  
কারণেই এই হামলা। যদিও অভিযোগ অঙ্গীকার করেছেন জেলা তৃণমূল  
কংগ্রেসের সভাপতি স্বপন দেবনাথ। তাঁর পাল্টা দাবি, বিজেপির গোর্খাল  
কংগ্রেসের জেনেরেল এই ঘটনা সাটুচে।



ବ୍ୟବସାୟ ସାଂବାଦିକ ସମ୍ପୋଲନରେ ସିପିଓମ ଦଲର କର୍ମକାରୀଙ୍କ ଉପରେ ନିଜମ୍ବୁଦ୍ଧି

# ମନୋରମ ଆବହାସ୍ୟା ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲିତେ, ସର୍ବନିମ୍ନ ତାପମାତ୍ରା ୧୧.୮ ଡିଗି

নয়াদিল্লি, ১৪ এপ্রিল (ই. স.) : রবিবাসীর সকালে রোদ ঝলমলে মনোরম আবহাওয়ায় ঘূম ভাঙল দিল্লিবাসীর। গরম ধীরে ধীরে বাড়ছে রাজধানীতে। তবে, এখনও পর্যন্ত আবহাওয়া মনোরম। দিল্লির আবহাওয়া দফতর সুন্দের খবর, এদিন দিল্লির সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ছিল ২১.৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসে, যা এই মরশুমের স্থাভাবিক তাপমাত্রার চেয়ে এক ডিগ্রি বেশি।

এদিন দিল্লির বাতাসে আর্দ্ধতার পরিমাণ ছিল ৫৪ শতাংশ। গোটা দিন জুড়েই আকাশ পরিষ্কার থাকবে বলে পূর্বাভাস দিয়েছেন আবহাওয়া দফতরের আধিকারিকেরা। তবে বৃষ্টির কোনও সন্ধাবনা নেই বলেও জানিয়েছেন তাঁরা। দিল্লির আবহাওয়া দফতরের এক আধিকারিক জানান, এদিনের সর্বোচ্চ তাপমাত্রা থাকতে পারে ৩৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসের আশেপাশে। উল্লেখ্য, শনিবার রাজধানী দিল্লির সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ছিল ২১.৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস এবং সর্বোচ্চ তাপমাত্রা ছিল ৩৬.৮ ডিগ্রি সেলসিয়াস।

# ଲୋକসଭା ନିର୍ବାଚନ ୨୦୧୯ :

## ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶେ ସୋଲଜନେର ଆଧୀତାଲିକା ପ୍ରକାଶ କରଲ ବିଏସପି

নয়াদিল্লি, ১৪ এপ্রিল (ই. স.) : রবিবাসীর সকালে রোদ ঝলমলে মনোরম আবহাওয়ায় ঘূম ভাঙল দিল্লিবাসীর। গরম ধীরে ধীরে বাড়ছে রাজধানীতে। তবে, এখনও পর্যন্ত আবহাওয়া মনোরম। দিল্লির আবহাওয়া দফতর সুন্দের খবর, এদিন দিল্লির সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ছিল ২১.৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসে, যা এই মরশুমের স্থাভাবিক তাপমাত্রার চেয়ে এক ডিগ্রি বেশি।

এদিন দিল্লির বাতাসে আর্দ্ধতার পরিমাণ ছিল ৫৪ শতাংশ। গোটা দিন জুড়েই আকাশ পরিষ্কার থাকবে বলে পূর্বাভাস দিয়েছেন আবহাওয়া দফতরের আধিকারিকেরা। তবে বৃষ্টির কোনও সন্ধাবনা নেই বলেও জানিয়েছেন তাঁরা। দিল্লির আবহাওয়া দফতরের এক আধিকারিক জানান, এদিনের সর্বোচ্চ তাপমাত্রা থাকতে পারে ৩৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসের আশেপাশে। উল্লেখ্য, শনিবার রাজধানী দিল্লির সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ছিল ২১.৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস এবং সর্বোচ্চ তাপমাত্রা ছিল ৩৬.৮ ডিগ্রি সেলসিয়াস।

জনসভার আগে আঘাতী  
হামলার ছক সর্ক মেনা

ଶ୍ରୀନଗର, ୧୪ ଏପ୍ରିଲ (ଇ.ସ.) : ରବିବାର ଜୟୁ କାଶୀରେ ପ୍ରଥାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀର ନିର୍ବାଚନୀ ସଭାର ଆଗେ ଆୟ୍ଯାତ୍ମି ହାମଲାର ଛକ କ୍ଷେତ୍ରେ ଜନ୍ମିବା । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵତ୍ତ ମାରଫତ ଏମନ୍ତି ଖବର ପେଯେଛେ ଭାରତରେ ଗୋଯେନ୍ଦ୍ର ଏଜେସିଙ୍ଗ୍ଲି । ତାଇ କାଳବିଳମ୍ବ ନା କରେ ସେନାକେ ସର୍ତ୍ତକ କରା ହେବେ । ଗୋଯେନ୍ଦ୍ର ଏଜେସିର କାହିଁ ଥିଲେ ରିପୋର୍ଟ ପେଯେ ଉପତ୍ୟକାର ହାଇଓଯେତେ ବାଡ଼ାଣେ ହେବେ ନିରାପତ୍ତା । ଗୋଯେନ୍ଦ୍ରାର ତାଦେର ରିପୋର୍ଟ ଜାନିଯେଛେ, ଏଦିନ ସକାଳେ ସେନା କନଭୟେ ହାମଲା ହତେ ପାରେ । ତବେ ଏବାର ଗାଡ଼ିତେ ନୟ ବାଇକେ ଚେପେ ଆୟ୍ଯାତ୍ମି ହାମଲା କରତେ ପାରେ ଜନ୍ମିବା । ପୁଲ୍‌ଓୟାମା ଘଟନା ଥିଲେ ଶିକ୍ଷା ନିଯେ କୋନାଓ ଝୁକି ନା ନିଯେ ସାତଟା ଥିଲେ ୯୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେନା କନଭୟେର ଯାତାଯାତେର ଉପର ସାମୟିକ ନିୟେଧାଜ୍ଞ ଜାରି କରା ହେବେ । ଶ୍ରୀନଗର ଓ ଆଶ୍ରମଶେର ଏଲାକାଗୁଲିତେ ବସ୍ତ କରେ ଦେଓୟା ହେବେ ଇନ୍‌ଟାରନେଟ ପରିବେଳେ । ଚଲତି ବର୍ଷର ୧୪ ଫେବ୍ରୁଅରି ଏୟାବତକାଳେର ଭୟାବହ ଜଞ୍ଜି ହାମଲାର ସାକ୍ଷି ଥାକେ ଗୋଟା ଦେଶ । ସେନା କନଭୟେର ଉପର ଆୟ୍ଯାତ୍ମି ଜଞ୍ଜି ହାମଲା ହୁଏ । ୬୦ କେଜି ଓଜନେର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଲୀ ଆରଦିଏକ୍ସ ବିଶ୍ଵାରଣ ବ୍ୟବହାର କରା ହେବିଛି । ବିଶ୍ଵାରଣେର ତୀରତା ଏତାଇ ଛିଲ ଯେ ଜୀବନଦେର ଦେହ ୭୦-୮୦

କେତେ ମାତ୍ର ପାଇତା, ନାଆୟୁର ଲୋକଗତ ଆଶି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନ୍ସାରି ଏବଂ ମହଲୀଶ୍ଵର (ତଥଶିଳ ଜାତି) ଲୋକସଭା କେନ୍ଦ୍ର ଡି. ରାମପାଣ୍ଡି ପାଇଗାଣ୍ଡୁ (ତଥଶିଳ ଜାତି) ଆସିବେ ସଦଳ ପ୍ରସାଦ, ଜୌନପୁର ଲୋକସଭା କେନ୍ଦ୍ର ଶ୍ୟାମ ସିଂ ଯାଦବ ଏବଂ ଭାଦେହୀ କେନ୍ଦ୍ର ଥେବେ ରଙ୍ଗନାଥ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଲୋକାଳ୍ୟ, ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ଫଳାଫଳ ଘୋଷଣା ହେବ ଆଗାମୀ ୨୩ ମେ

কিশোরের ঘটনার পর  
ষষ্ঠদিনেও অব্যাহত কার্ফু  
নগর, ১৪ এপ্রিল (ই. স.) : ষষ্ঠদিনেও কার্ফু জারি কিশোরে। জম্বু প্রাণীরের কিশোরের সাম্প্রদায়িকভাবে সংবেদনশীল অঞ্চলে গত মঙ্গলবা  
ধীয় স্থানসেবক সংঘ (আরএসএস)-এর এক প্রাপ্ত সহ সেবা প্রমুখ কান্ত শৰ্মা এবং তাঁর সুরক্ষাকর্মী (পার্সোনেল সিকিউরিটি অফিসার) সাম্বাদীদের গুলিতে নিহত হন। তাবপর থেকেই এলাকায় জারি হয়েছে কার্ফু। রবিবার যষ্ঠ দিনে পড়ল কার্ফু। কিশোরের ঘটনার প্রতিবাদে প্রাচী  
রাটির একাধিক জায়গায় চলছে বিক্ষোভ কর্মসূচি।  
কর্তামূলক ব্যবস্থা হিসেবে জেলাজুড়ে বক্ষ রাখা হয়েছে ইন্টারনে  
টিভিবে। তবে প্রতিবেশী ডোডা এবং রামবান জেলায় শুরুবার থেকে  
গ্যারেনেট পরিবেশ চালু হয়েছে। আইন-শৃঙ্খলা বজায় রাখতে এন্দি  
শণভাবে কার্ফু জোরাদার করার পাশাপাশি সেনাও মোতাবেন রয়েছে।  
জানিয়েছেন কিশোরের ডেপুটি কমিশনার এ এস রানা। তিনি  
রেও বেলেন, সিআরপিএফ এবং পুলিশকে সহায়তা করছে সেনা। কিশোরের  
একাধিক জায়গায় কিছু বিক্ষোভ কর্মসূচি হলেও কোনও বাধা  
নার খবর নেই। এব্যাপারে বেশ কয়েকজনকে জিজ্ঞাসাবাদ করার  
শাপাপাশি প্রতিটি বাড়িতে তল্লাশিও চালাচ্ছে পলিশ। তবে, শুরুবা





