







ବୈଜ୍ଞାନିକମୁଦ୍ରା ଓ ପ୍ରକାଶକମ୍ ରେଖାଚିତ୍ରମ

# ৮টি অভ্যাসে দ্রুত কমিয়ে ফেলুন ওজন, বাড়ান সৌন্দর্য



একটু বাড়তি ওজন নিয়ে বিপদে  
পরে থাকেন অনেকেই। পছন্দের  
কোন জামাকাপড় দেহের মাপ  
অনুযায়ী বিশ্রী লাগার কারণ এই  
বাড়তি ওজনটুকু। এছাড়াও বাড়তি  
ওজনের মানুষের থাকেন অনেকে  
স্বাস্থ্যবুঝিতে। কিন্তু এই ওজন  
আমাদেরই অনিয়ম এবং বাজে  
খাদ্যভ্যাসের কারণে হয়ে থাকে।  
ওজন কমানোর জন্য বেশিরভাগ  
মানুষ চিকিৎসা থাকেন। কি করলে  
ওজন কমবে, কিভাবে চললে  
একটু কম মেটা দেখাবে, কি কি  
না খেলে ওজন কমবে আরো ক  
ত কি? ইচ্ছায় অনিচ্ছায় অনেক  
কাজ করে থাকেন ওজন কমানোর  
জন্য। অনেক বিধি নিয়ে মেনে  
চলুন। কারণ একটাই, ওজন  
কমানোর উপায় বের করতে হবে।  
কিন্তু মাত্র কিছু অভ্যাস নিজেদের  
মধ্যে গড়ে তুলে আমরা মুক্তি  
পেতে পারি ওজনের সমস্যা  
থেকে। অবাক হলেও সত্য  
আমাদের এই অভ্যাসগুলো দূর  
করবে দেহের মেদ। চলুন জেনে  
রেই রইল পেটের দ্রুত ও সহজে  
ওজন কমানোর আটটি দারণ  
অভ্যাসগুলো। ফাইবার সমৃদ্ধ  
খাবার খান— ফাইবার আমাদের  
দেহের বাড়তি সকল ধরনের খাদ্য  
উপাদান শুষে নেয়ার কাজ করে  
যা দেহে মেদে হিসেবে জনতা।  
খাবারে ফাইবারের পরিমাণ  
বাড়ালে দেহে মেদ জমতে পারে  
না। বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রকলি,  
ভুট্টা, কমলালেবু জাতীয় খাবারে  
চুচুর পরিমাণে ফাইবার রয়েছে।  
খাদ্য তালিকায় এই ধরনের  
খাবারের মাত্রা বাড়ন। ডিম খান—  
প্রতিদিন সকালের খাবার ডিম  
রাখার অভ্যাস করুন। ডিম ওজন  
কমাতে বেশ কার্যকরী একটি  
খাবার। ডিম প্রোটিনের বেশ  
ভালো একটি উপাদান। সকালের  
রোদ দেহে ভিত্তামিন ডি সরবরাহ  
করে যা দেহে জমে থাকা মেদ  
দূর করতেসাহায্য করে। তাই  
সকালে ঘুম থেকে উঠে রোদের  
আলোয় বের হওয়ার অভ্যাস ক  
রুন। পরিমিত ঘুমান — ওজন  
কমানোর জন্য ঘুমের প্রয়োজন  
অনেক বেশি। বেশি ঘুম মুলে  
যেমন ওজন বাড়ে ঠিক তেমনই  
কম ঘুমালেও ওজন বাড়ে। তাই  
প্রতিদিন পরিমিত  
পরিমাণঘুমানোর চেষ্টা করুন।  
দৈনিক ছয় থেকে আট ঘন্টা  
ঘুমের অব্যাস ওজন বাড়তে বাঁধা  
প্রদান করে। টিভির সামনে বসে  
খাবেন না— অনেকেই টিভির  
সামনে বসে খান যা ওজন  
বাড়ানোর জন্য দায়ী। এর কারণ  
হল টিভির সামনে বসে খাওয়া  
শুরু করলে খাবারের কোন হিসাব  
থাকে না।  
অনেক ক্ষেত্রেই খাওয়া অনেক  
বেশি হয়ে যায়। এচাড়া টিভির  
সামনে বসে অনেক স্ন্যাক্স জাতীয়  
অস্থাস্থুকর খাবার খান। এতেও  
ওজন বাড়ে। তাই টিভির সামনে  
বসে না খাবার অভ্যাস করুন।  
মাংস রান্নায় সবজি ব্যবহার করুন  
— অনেকেই মাংস রান্না করলে  
শুধুমাত্র মাংস দিয়ে ভুনা বা  
বোল তৈরি করেন। এই কাজটি

# সকালে খালি পেটে কি ফল খাবেন ও কেন খাবেন



আমরা প্রায় সকলেই এ কথা জানি যে সকালে খালি পেটে ফল খাওয়া একদম ভালো নয়। ফল খেতে হবে ভরাপেটে, একটা কিছু খাবার করে তবেই। আপনিও কি এতদিন সে নিয়মই পালন করে এসেছেন? তাহলে জেনে রাখুন, কাজটা কিন্তু একদম ভুল হয়েছে। কেননা খাবার খাওয়ার পর ফল খেলে যে উপকারিতা, তার চাইতে অনেক বেশি উপকার পাবেন আপনি যদি খালি পেটে ফল খান প্রতিদিন। বিষে করে জানা ওজন কমাতে আগ্রহী, তাদের জন্য তো এটা দারওঁ কাজ করে। তবে হ্যাঁ, সব র কম ফল কিন্তু খাওয়া চলবে না। কি খাবেন ও কি ভাবে খাবেন? টক জাতীয় ফল সকালে খালি পেটে খাবেন না কোনমতেই। কেননা এটা এসিডিটির স মস্যা হবে। সকালে খেতে হবে এমন ফল, সেগুলোতে আছে উচ্চমাত্রায় ফাইবার। সকালে খাবার জন্য আপনি বেচে নিতে পারেন একদম সহজলভ্য কিছু ফল। যেমন লা, আপেল, পাকা পেঁপে, মিষ্টি বাঙ্গি, শুকনো ফল যেমন কিসমিস ডুমুর ইত্যাদি ও নানা র কমের বেরি জাতীয় ফল। টক পাবেন আপনি যদি খালি পেটে ফল খান প্রতিদিন। বিষে করে জানা ওজন কমাতে আগ্রহী, তাদের জন্য তো এটা দারওঁ কাজ করে। তবে হ্যাঁ, সব র কম ফল কিন্তু খাওয়া চলবে না। কি খাবেন ও কি ভাবে খাবেন? টক জাতীয় ফল সকালে ফল খাবেন না সকালে। সকালে ফল খেতে চাইলে দুটি পদ্ধতি আছে। প্রথম আপনি দিন শুরু করতে পারেন এক প্লাস হালকা গরম জলের সাথে মধু মিশিয়ে পান করে। জলের বদলে কুসুম গরম এক কাপ দুধও চলতে পারে মধুর সাথে। এই পানীয় পান করে ১০ মিনিট পর খেতে পারেন নিজের পছন্দের ফলটি। আরেকটি উপায় হচ্ছে আপনার পছন্দের খাবার তৈরি করুন ফল দিয়ে। যেমন দুধ কর্ণফুলের স থে যোগ করতে পারেন পছন্দের ফল। কিংবা প্যানকেক তৈরি করতে পারেন পছন্দের ফল দিয়ে। কিংবা দুধের সাথে ফল দিয়ে তৈরি করে নিতে পারেন

## হাঁপানি সমস্যায় কী খাবেন, কী খাবেন না

ইঁপানি বা অ্যাজমা হচ্ছে শ্বাসনালির প্রদাহজনিত রোগ। হাঁপানি হলে সাধারণত কশি, কফ ও শ্বাস নিতে কষ্ট হয়। সাধারণত ছেঁট বেলাতেই বোৰা যায় অ্যাজমা আছে কিনা। তবে অনেক সময় বড় হয়েও ধৰা পরে। আমাদের দেশে প্রচুর হাঁপানি রোগী আছে এবং প্রতি বছর অনেক রোগী শ্বাস কষ্টে মারা যায়। খাবারের এলার্জির কারণে হাঁপানির প্রকোপ বাড়তে পারে। তাই হাঁপানি রোগীদের একটু সাবধানে খাওয়া দাওয়া করতে হয়। আসুন জেনে নিই যাক হাঁপানি রে গীদের কিক খাওয়া উচিত এবং কি খাওয়া অনুচিত। খাওয়া উচিত যে খাবারগুলো — ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড সমৃদ্ধ খাবার — মার্জারিন এবং আরো কিছু প্রক্রিয়াজাত খাবারে টাউন ফ্যাট ওওমেগা ৬ ফ্যাটি এসিড পাওয়া গেছে। টাউন ও ফ্যাট ওমেগা ৬ ফ্যাট এসিড হাঁপানির সমস্যা বাড়ায় রকমের সম্ভিক্ত মাছ ঘেমন — হাঁপানির ঝুঁকি অনেকটাই কমে যায়। পলে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টঅ্রিঙ্গেট আছে যা হাঁপানির প্রকোপ কমাতে সাহায্য করে। ফলের মধ্যে আপেল, কমলা ও কলা ও ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফলগুলো হাঁপানির ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে। খাওয়া উচিত নয় যে খাবারগুলো — শুধু বিশেষ খাবার খাওয়া নয়, হাঁপানির প্রকোপ থেকে বাঁচতে এড়িয়ে চলতে হবে কিছু বিশেষ খাবারও। আসুন জেনে নিই সেগুলো সম্পর্কে। টাউন ফ্যাট ও মেগা ৩ ফ্যাট এসিড সমৃদ্ধ খাবার — মার্জারিন এবং আরো কিছু প্রক্রিয়াজাত খাবারে টাউন ফ্যাট ওওমেগা ৬ ফ্যাটি এসিড পাওয়া গেছে। টাউন ও ফ্যাট ওমেগা ৬ ফ্যাট এসিড হাঁপানির সমস্যা বাড়ায় এবং হাঁটের বিভিন্ন জটিল সমস্যার সৃষ্টি করে। অ্যালার্জিয়ুন্ড খাবার — বিভিন্ন মানুষের বিভিন্ন খাবারে অ্যালার্জি আছে। খাবারে অ্যালার্জির ধরণটা সবার জন্য এক কম নয়। তিম, চিংড়িমাছ ও মাংসে অনেকেরই অ্যালার্জি থাকে।

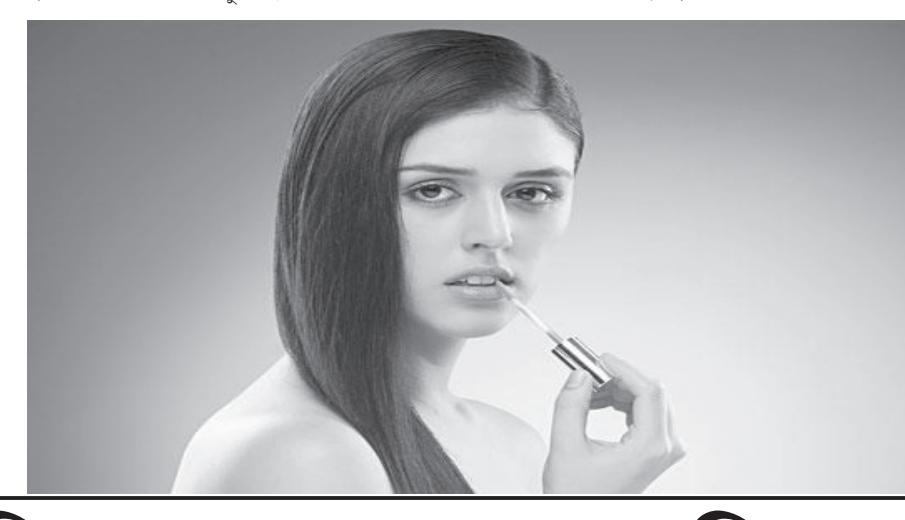
তাছাড়াও ইলিশ মাছ, বেগুন, মিষ্টি কুমড়া, কাজু বাদাম চীন বাদাম, সরিয়া চকলেট, গুড় মধু ও দুধ থেকে তৈরি খাবার ইত্যাদি অ্যালার্জি থাকে কারো কারো। যার যেই খাবারে অ্যালার্জি থাকে তার সেটা এড়িয়ে চলাই ভালো। কারণ হাঁপানি রোগির জন্য অ্যালার্জিয়ুন্ড খাবার বেশ ঝুঁকিপূর্ণ। অতিরিক্ত ক্যালোরিয়ুন্ড খাবার — প্রতিদিন যদি শরীরের চাহিদার চাইতে বেশি ক্যালরি গ্রহণ করা হয় এবং তা



# সারা বছর ঠেঁট ফাটার সমস্যায় তোগেন ? জেনে রাখুন সমাধান

সৌন্দর্যের অন্যতম অংশ হল ঠোঁট। একেক মানুষের ঠোঁটের ধরন একে রকম। কারো পাতলা কারো মেটা। ঠোঁট যেহেতু আমাদের দেহের গুরুত্বপূর্ণ একটি অঙ্গ তাই এর সঠিক যত্ন নেয়া খুব জুরুরি। বিশেষ করে শীতের সময় আমরা ঠোঁটের বাড়তি যত্ন নিয়ে থাকি কারণ এই সময় শরীরের অক্ষের পাশাপাশি ঠোঁটও অনেক বেশি রক্ষণ হয়ে যায়। কিন্তু অনেকের আবার শুধু শীতেই নয়, সারা বছর ঠোঁট ফেঁটে থাকার সমস্যা আছে। তাই দেখা যায় লিপস্টিক দিলেও ভালো লাগে না। ঠোঁট দিয়ে বক্স ঠোঁটের পরিচর্যা করতে হবে। সকালে ঘুম থেকে ঘোঁষার পর যখন মুখ ধোয়ার পরে যখন ঠোঁট ভিজে থাকবে তখন পরিষ্কার নরম তোয়ালে দিয়ে হালকা হাতে ঠোঁট ঘষুন। এতে খুব সহজেই ঠোঁটের মৃত কোষ পরিষ্কার হয়ে যাবে। প্রতি রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে সামান্য আমন্ত অয়েল নিয়ে ঠোঁটে ম্যাসাজ করুন কিছুক্ষণ। সারারাত রেখে দিন ভালো ফল পাবেন। ঠোঁটের চামড়া উর্ধ্বে কখনো দাঁত দিয়ে কামড়াবেন না বা হাত দিয়ে চামড়া তোলার চেষ্টা করবেন না। তাতে থাকে ময়লা জীবাণ যা দ্বারা ঠোঁটে আরো বেশি সমস্যা দেখা দিতে পারে। প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন। অনেক সময় জলশূন্যতার কারণে আমাদের দেহ অতিরিক্ত শুষ্ক হয়ে যায় এবং এর কারণে ঠোঁটও ফেঁটে যাব। তাই প্রচুর জল পান করা প্রয়োজন। ঠোঁট ফাটা থাকে লিপস্টিক লাগাতেও সমস্যা হয় এবং ভালো দেখায় না।

তাই ফাটা ঠোঁটে লিপস্টিক লাগানোর আগে ঠোঁটে সামান্য সান্দেশিন লাগিয়ে নিন। এর কয়েক মিনিট পর ঠোঁটে সামান্য ফাউন্ডেশন লাগান। আবে



# ভিটামিনের ভালো মন্দ-দিক

ভিটামিন শরীরের জন্য ভালো এটা সবাই জানে। কিন্তু এর আবার মন্দ কি? হ্যাঁ সেটাও আছে বৈ কি। ভিটামিন খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আজকাল বেশ সচেতন। আসলে অধিকাংশ প্রক্রিয়াত খাদ্যবস্তুকে আমরা নানাভাবে শোধিতবা প্রসেস করে, সংরক্ষণের জন্য জীবাণুশক রাসায়নিক পদার্থ যোগ করে, খাদ্যগত স্বাভাবিক ভিটামিনগুলোকে বহলাংশে নষ্ট করে ফেলি। একাগেই ক্ষতিপূরণ হিসেবে অনেক সময় ভিটামিন সাপ্লাইমেন্ট খাওয়ার প্রয়োজন হয়। কিন্তু ক্ষতিপূরণের চিন্তায় না গিয়ে শুধু স্বাস্থের উন্নতি হবে বলে ভেবে অজকাল অনেকেই সাপ্লাইমেন্ট হিসেবে ভিটামিন খান মুড়ি মুড়িকর মতো করে। বিশেষ করে বিসি এবং এসব বিটামিনগুলো। কিন্তু দেহের ভিটামিনের চাহিদা মেটা নোর ব্যবহা করা উচিত খাদ্যের ভিটামিন সাপ্লাইমেন্ট গ্রহণের মাধ্যমে নয়। কেননা এতে উপকারে ঢেয়ে ক্ষতিহ বেশি হয়। ভিটামিন বিমেশিনে ছাঁটা অতিরিক্ত শোধিত চাল বাদ দিয়ে কর ছাঁটা চালের ভাত আর তার সাথে তু যযুক্ত আটার রংটি পরিমাণমতো খেলে প্রয়োজনীয় ভিটামিন বি স্বাভাবিকভাবেই পাওয়া যায়। কিন্তু অতিরিক্ত পরিমাণে বি কমপ্লেক্স গোষ্ঠীভুক্ত ভিটামিন সাপ্লাইমেন্ট খেলে, বিশেষ করে ভিটামিন বি - ১ খেলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে দেখা দিতে পারে অ্যালার্জি। আবার অতিরিক্ত ভিটামিন বি - ২ বা নিয়াসিন খেলে শুরু হতে পারে মাথাধুরা, বমি বমি ভাব ইত্যাদি। ভিটামিন সি মানুষ নিজেদেহে ভিটামিন সি তৈরি করতে পারে না। তাই আলাদাভাবে এই ভিটামিন সি গ্রহণের প্রয়োজন হয়। এটা জেনে অনেক ভাবেন যে সৃষ্টি খাদ্যের মাধ্যমে নয়, সাপ্লাইমেন্ট হিসেবেও প্রচুর পরিমাণে বাড়তি ভিটামিন সি খাওয়া প্রয়োজন। কিন্তু ভিটামিন সি এর দৈনিক প্রয়োজন যা তা ১ টুকরো পেয়াজ বা ১টি লেবু অথবা ২টি দেমটো কিংবা ১টা বড় কমলালেবু থেকেই পাওয়া যায়ে পারে। অতিরিক্ত সিস্টেটিক ভিটামিন সি খাওয়া আবার স্বাস্থের জন্য বিপদজন।

কারণ এতে নষ্ট হয়ে যায় শরীরে অন্যান্য ভিটামিন এবং খনিজ লবণের বারসাম্য। তাছাড়া সিস্টেটিক ভিটামিন সি দীর্ঘদিন গ্রহণ করলে দেখা দিতে পারে ক্ষার্ভি রোগ, মেয়েদের অকাল রজঃস্ত্ব এবং অনেক ক্ষেত্রে বাতের আক্রমণ। ভিটামিন সি ঠাণ্ডা লাগা প্রতিরোধ করতে পারে এমনকি ঠাণ্ডা লেগে গেলে তার স্থায়িত্বের সময়ও কমিয়ে দিতে পারে। কিন্তু প্রতিদিন ১০০ থেকে ২০০ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি তেই কাজ সম্ভব। তাই যাদের খাদ্যে







# ৩৭০ ধারা বিলুপ্তি নিয়ে বুধবার শুনানি সুপ্রিম কোর্টে

নয়াদিল্লি, ২৭ আগস্ট (হিস.) : ৩৭০ ধারা বিলুপ্তিকে চ্যালেঞ্জ জানিয়ে সুপ্রিম কোর্টে যে সাতটি পিটিশান দায়ের করা হয়েছিল বুধবার তার শুনান হবে। যারা পিটিশনে দায়ের করেছেন তাদের মধ্যে শার ফইজল এবং শেহলা রশিদ সহ রয়েছেন বেশ কয়েক প্রাক্তন সেনাকর্মী এবং প্রাক্তন প্রশাসনিক আমলারা। এর মধ্যে রয়েছে স্বারাষ্ট্রমন্ত্রকের প্রাক্তন আমলা রাঁধা কুমার, প্রাক্তন আইএএস আধিকারিক হিডল তেয়াবজি, প্রাক্তন এয়ার ভাইস মার্শেল কপিল কাক, অবসরপ্রাপ্ত মেজর জেনারেল অশোক মেহেতা এবং প্রাক্তন আইএএস আধিকারি অমিতাভ পাণ্ডে।

এ ছাড়াও ৩৭০ ধারা অনুচ্ছেদ নিয়ে যারা দেশের শীর্ষ আদালতে পিটিশন দায়ের করেছেন তারা হলেন জন্মু ও কাশ্মীরের ন্যাশনাল কনফারেন্স সাংসদ মহম্মদ আকবর লেন এবং হসনন মাসুদি, কাশ্মীরের আইনজীবী শাকির শর্বিব, মনোহর লাল শর্মা, দিল্লির জামিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ে আইনের স্নাতক মহম্মদ আলিম এবং আকবর

কাশীর টাইমসের সম্পাদক অনুরাধা ওয়াসিম।  
জন্ম ও কাশীর থেকে ৩৭০ ধারা অবলুপ্তির পর সেখানে কার্য  
প্রত্যাহার এবং মোবাইল পরিয়েবা পুনরায় চালু করার জন্য যে  
পিটিশন দায়ের করা হয়েছিল ১৬ আগস্ট আদালত সেই আর্জি  
খারিজ করে দেয়।  
কাশীরের ল্যাণ্ড লাইন, মোবাইল, ইন্টারনেট বহাল এবং  
সাংবাদিকদের উপর নিষেধাজ্ঞা তুলে নেওয়ার যে পিটিশন অনুরাধা  
ওয়াসিম দায়ের করেছিল সেই বিষয়ে এখনও কোনও রায় সুপ্রিম  
কোর্ট দেয়নি। এই বিষয়ে দেশের শীর্ষ আদালত জানিয়েছিল  
উপত্যকায় পরিস্থিতি স্বাভাবিক করার সুযোগ প্রশাসনকে দেওয়া  
উচিত। অ্যাটর্নি জেনারেল আদালতে জানিয়েছিলেন কাশীরে  
পরিস্থিতির পরিবর্তন হয়েছে। নিরাপত্তা সংস্থাগুলি পরিস্থিতির উপ  
নজর রাখছে। পরিস্থিতি স্বাভাবিক হলেই কার্য ও যাবতীয় নিষেধা  
প্রত্যাহার করে নেওয়া হবে।

প্রধানমন্ত্রীর কুশল নেতৃত্বে দেশের  
অর্থনীতি নিরাপদ, রাষ্ট্রকে কঠোক্ষ-  
করে দাবি নরসিমহা রাও-এর

নয়াদিলি, ২৭ আগস্ট (ই.স.) :  
প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর কুশল  
নেতৃত্বে দেশের অর্থনীতি  
নিরাপদ। মঙ্গলবার রাত্তে গান্ধীকে  
কটাক্ষ করে এমনই জানিয়েছেন  
বিজেপি নেতা জিভিএল নরসিংহা  
রাও।  
সোমবার আরবিআইয়ের সেট্টাল  
বোর্ড ১,৭৬,০৫১ কোটি টাকা  
কেন্দ্রীয় সরকারকে দেওয়ার জন্য  
সম্মতি জানিয়েছে।  
আরবিআই-এর এমন সিদ্ধান্তকে  
কটাক্ষ করে কংগ্রেস নেতা রাত্তে  
গান্ধী মঙ্গলবার টুইটারে  
লিখেছেন, প্রধানমন্ত্রী এবং  
অর্থমন্ত্রী নিজেদের তৈরি আর্থিক

বিপর্যয়কে সমাধান করতে ব্যর্থ  
হয়েছেন। আরবিআই থেকে টাকা  
চুরি করে সমস্যার সমাধান হবে না।  
কংগ্রেস নেতা এমন দাবিকে কটাক্ষ  
করে বিজেপি নেতা জিভিএল  
নরসিংহা রাও জানিয়েছেন, কেউ  
যদি কোনও কিছু সমাধান করতে  
ব্যর্থ হন তবে তিনি রাত্তে গান্ধী।  
মিথ্যা প্রচার করা সত্ত্বেও কি ভাবে  
নির্বাচনে তাঁর দল বিপর্যস্ত হল তা  
খতিয়ে দেখতে ব্যর্থ হয়েছেন রাত্তে  
গান্ধী। তাঁর জন্যই দলের এই  
অবস্থা। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর  
নেতৃত্বে ভারতীয় অর্থনীতি  
সুরক্ষিত। গোটা বিশ্বে আর্থিক বৃদ্ধির  
নিরিখে দ্রুত গতিতে এগিয়ে

ত্ব দেশের  
কে কটাক্ষ  
যাও-এর

କିମ୍ବା, ୨୭ ଆଗସ୍ଟ (ହି.ସ.)  
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନାରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀର  
ପ୍ରଶଂସା କରାଯା କଂଗ୍ରେସ ସାଂସ୍କା  
ଶିଖି ଥାରରେ କାହେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା  
ଚାଇଲ କଂଗ୍ରେସ । କିମ୍ବାରେ କେଣେ  
କଂଗ୍ରେସର ଭାବପତି ମୁଖ୍ୟାଳ୍ପା  
ରାମାଚନ୍ଦ୍ର ମଦଲବାର ଜାନାନ  
'ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନାରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀର  
ପ୍ରଶଂସା କରାର ବିଷୟେ ଆମର  
ଶିଖି ଥାରରେ କାହେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା  
ଚାଇବ । ତାଁର ବ୍ୟାଖ୍ୟାର ଭିତ୍ତିରେ  
ଭବିଷ୍ୟତେ ପଦକ୍ଷେପେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ  
ନେଇବୁ ହବେ ।' ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନାରେନ୍ଦ୍ର  
ମୋଦୀର ପ୍ରଶଂସା କରାର ଜନ୍ୟ  
ଆଗେ ସୋମବାର ଦଲୀଯ ସାଂସ୍କା  
କିମ୍ବାରେ ହେଲା ।



মঙ্গলবার ত্রিপুরা মেডিক্যাল কলেজের ভিত্তি প্রস্তর স্থাপন দিবসের মধ্যে বক্তব্য রাখেন মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেব। ছবি- নিজস্ব

# কাঠনপুরে এক ব্যক্তির মতদেহ উদ্বার, চাঞ্চল্য

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৭ আগস্ট।। গতকাল রাত নটায় ঘটনাটি ঘটেছে কাঞ্চনপুর প্রপার এলাকার কিয়ান চাকমার বাড়িতে। খবর পেয়ে কাঞ্চনপুর থানার পুলিশ বাহিনী ছুটে আসে ঘটনাস্থলে। চরিত্রহীন মহিলার ভাড়া ঘড়ে ফ্যানের মধ্যে ফাঁসি লাগা সুশীল নামের ব্যক্তিকে দেখে, কাঞ্চনপুর থানার পুলিশ সুশীল এর বাড়িতে টেলিফোনের মাধ্যমে সুশীল এর মৃত্যুর খবর দেয় সুশীলের মা ও তার বিবাহিত বধুর কাছে। তখন উনারা বাড়িতে ছিলেন না বলে জানান সুশীলের মা এবং পুলিশ জানতে চাইলে সুশীলের মা বলে সুশীল এ বিবাহিত বধুকে নিয়ে সুশীল এর শৃঙ্গের বাড়ি কৈলাশহরে গিয়েছিলেন। তখন কাঞ্চনপুর থানা থেকে টেলিফোন করা হয় কৈলাশহর থানাতে এবং সুশীল এর মা ও গৃহবধু সাথে কথা বলে কাঞ্চনপুর মহকুমার পুলিশ প্রশাসন। বাড়ির মালিক সহ এলাকাবাসীর চোখের সামনে রিতা নাথ নামের চরিত্রহীন মহিলার ভাবে ঘর থেকে ফ্যানে উলনা দিয়ে ফাঁসি লাগা মৃতদেহ কে নামিয়ে ময়না তদন্তের জন্য কাঞ্চনপুর স্থানীয় হাসপাতালে পাঠানো হয় এবং চরিত্রহীন রিতা নামের মহিলাকে পুলিশ প্রেফতার করে থানায় নিয়ে যায়। গোপন সুন্তোষের খবর পাওয়া যায় রিতার বাবার বাড়ি লালজুরি কামার মারা ও তার শৃঙ্গের বাড়ি (দশদা) বড় অংশ আরো জানা যায় রিতার স্বামী বিগত বছর ২,১ পুরু মারা যায়। উনার তিনটি সন্তান ছিল চরিত্রহীন রীতে নিষ্পাপ তিনিটি সন্তানকে কোথাকার কোন আশ্রম এ যেন রেখে দিয়ে বিগত বছর দুয়োক ধরে কাঞ্চনপুরে অলিগণিতে ভাড়া ঘড়ে রাত কাটাচ্ছে ও দিনের বেলায় কাঞ্চনপুর প্রপারে ঘুরে বেড়চ্ছে। এক মাস এর বেরো একটি ঘড়ে রাখছে না চরিত্রহীন রিতাকে ঘড়ের মালিক এমনটাই প্রশ্ন উঠেছে কাঞ্চনপুরের বিভিন্ন অলিঙ্গার থেকে।

এখন প্রশ্ন হল সুশীলের প্রাণ হারানোর ঘটনায় সুশীল নিজে থেকেই রিতার উলনা দিয়ে ফাঁসি লাগিয়েছে বলে কি রিতা নিজের হাতেই ঘটনাটিকে সাজিয়ে ও সুশীল কে হত্যা করেছে, তা এখন পর্যন্ত জানা যায়নি। সুশীলের মৃত্যুর ঘটনাকে নিয়ে কাঞ্চনপুর থানার পুলিশ তদন্ত ক্রমে নামহে এমনটাই জানা যায় কাঞ্চনপুর থানার ও ফরিদপুর দাস এর কাছ থেকে।

রিলিজ হল  
অ্যাকশন মুভি  
**‘ওয়ার’ ছবির ট্রেলর**  
মুশ্বাই, ২৭ আগস্ট (ই.স.):  
অবশ্যে রিলিজ হল চলতি  
বছরের সেরা অ্যাকশন মুভি  
‘ওয়ার’ ছবির ট্রেলর। যেমন দুর্ধৰ্ষ  
অ্যাকশন সিক্যুয়েলে, তেমনই  
অভিনেতাদের মারকাটারি  
পারফরম্যান্স দেখা যাবে ছবিতে।  
এই ছবিতে স্ক্রিন কাঁপাবেন  
বলিউডের দুই দুন্দে অ্যাকশন হিয়ো  
হাতিক রোশন এবং টাইগার শ্রাফ  
এ বছর ২ অক্টোবর বিগ স্ট্রিনে  
রিলিজ করবে ‘ওয়ার’।  
বয়স এবং অভিজ্ঞতা দুইয়ের  
ক্ষেত্রেই হাতিকের জুনিয়র  
টাইগার। ছবিতেও স্ট্রিনেকে

# ত্রিপুরা উন্নয়ন নিগমের চা প্রক্রিয়াকরণ কেন্দ্রটি কয়লার পরিবর্তে গ্যাসে চালাবে : সম্মেলন সভা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৭  
আগস্ট।। কয়লা সমস্যার কথা  
চিন্তা করে ত্রিপুরা রাজ্য চা উন্নয়ন  
নিগম তাদের চা প্রক্রিয়াকরণ  
কেন্দ্রটি এখন প্রাকৃতিক গ্যাস  
ভিত্তিক করার পরিকল্পনা নিয়েছে।  
আগামী মাস নাগাদ তাদের  
প্রক্রিয়াকরণ কেন্দ্র গ্যাসের মাধ্যমে  
চা প্রক্রিয়াকরণের কাজ শুরু হয়ে  
যাবে। প্রাথমিকভাবে তাঁরা শুধুমাত্র  
তাদের চা প্রক্রিয়াকরণ কেন্দ্রকে  
গ্যাস ভিত্তিক করছেন। এতে যদি  
সফলভাবে চা প্রক্রিয়াকরণ করা যায়  
তবে পরবর্তী পর্যায়ে রাজ্যের  
অন্যান্য সমবায় ও ব্যক্তিগত  
মালিকানাধীন চা প্রক্রিয়াকরণ  
কেন্দ্রগুলি কয়লা ছেড়ে গ্যাস  
ভিত্তিক করার জন্য আছান  
জানাবো হবে। মঙ্গলবার ত্রিপুরার  
চা উন্নয়ন নিগমের অফিসে এক  
সাংবাদিক সম্মেলন ডেকে এ-কথা  
জানান নিগমের চেয়ারম্যান  
সন্তোষ সাহা।

পাশাপাশি বলেন, টি ট্যুরিজমকে  
বেশি প্রাধান্য দিচ্ছে নিগম।  
প্রাথমিকভাবে নিগম পশ্চিম  
জেলার দুর্গাবাড়ি, ব্ৰহ্মকুণ্ড  
এলাকার চা বাগানের মাঝখানে  
টুরিস্ট লজ এবং সিপাহিজলা  
জেলার কমলাসাগর এলাকার  
টুরিস্ট লজগুলিকে ঢেলে  
সাজানোর পরিকল্পনা নিয়েছে।  
ওগুলিতে এসি কৰ্ম থেকে শুরু করে  
সাধারণ জন্ম রাখা হবে এবং রাজ্য  
ও বহিরাজ্যের পর্যটককার  
অনলাইনে বুকিং করতে পারবেন।  
এজন্য চা উন্নয়ন নিগম এবং ত্রিপুরা  
সরকারের পর্যটন দফতরের মধ্যে

হয়েছে এবং ২০১৯ সালে  
লক্ষ্মীপুরা ধৰা হয়েছে সাড়ে চাহ  
লক্ষ কেজি চা উৎপাদন কর  
এখন পর্যন্ত ২ দশমিক ৫ ল

কেজি চা উৎপাদিত হয়েছে  
আগামী ২০২০ সালে মধ্যে ত্রিপু  
রাজ্য চা উন্নয়ন নিগমে  
লোকসান থেকে তোলে আনবে  
বলে দাবি করেন সন্তোষ সাহ  
গতবছর তিনি নিগমের দায়িত্ব  
যখন নিয়েছিলেন তখন এই  
লোকসানে চলছিল।  
এটিকে টিকিয়ে রাখাৰ জন্য রাজ্য  
সরকারের কাছ থেকে প্রতিবেষ  
মোটা অক্ষের আর্থিক সহায়তা  
নিতে হচ্ছিল। তিনি আসার পৰি  
ধীৱে ধীৱে আর্থিক সহায়তা  
নেওয়াৰ বিষয়টি কমানো হচ্ছে।

**হালডের বেন জেসপর।**  
**ফের মোটরবাইক**  
**দৌরাত্য, উত্তর প্রদেশে**  
**মৃত্যু দুঁজন যুবকের**  
**মুজিফরুণগাঁও (উত্তর প্রদেশ), ২৭**  
**আগস্ট (ই.সি.):** ফের মোটরবাইক  
 দৌরাত্য কেন্দ্র নিল পাণ্ডি এবাব

উভয় প্রদেশের শামলি জেলায় মোটরবাইক দুর্ঘটনায় মৃত্যু হল দুজন যুবকের সোমবার রাতে শামলি জেলার বিনবানা থানার আস্তর্গত চোসানা গ্রামের কাছে একটি মোটরবাইক নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে রাস্তার ধারে গাছে ধাক্কা মারে উজোরালো সংঘর্ষের জেরে মোটরবাইকটি ভেঙে দুমড়ে মুচড়ে যায় অত্যন্ত আশঙ্কাজনক। অবস্থায় ওই দুজন যুবককে উদ্বার করে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া। হলে চিকিৎকরা তাঁদের মৃত বলে ঘোষণা করেনন্ত মৃত ওই দুজন যুবকের নাম হল-বৃজেন্দ্র (৩০) এবং তেজপাল (২৮)।

পুলিশ ও স্থানীয় সুত্রের খবর, সোমবার রাতে বিকট শব্দে ছুটে যায় একটি মোটরবাইকটি একটু দূরে যাওয়ার পরই চোসানা গ্রামের কাছে গাছে ধাক্কা মারে বাইকটিটি চোসানা গ্রাম থেকে লাঞ্ছিমপুর গ্রামের দিকে যাচ্ছিল তাঁরাউ।

গাছের সঙ্গে জোরালো সংঘর্ষের  
জেরে মাটিতে সংজ্ঞান অবস্থায়  
পড়ে থাকে ওই দু'জন যুবকটি  
হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হলে  
চিকিৎকরা তাঁদের মৃত বলে  
যোগণা করেনন্ত দুর্ঘটনাথ্র  
মোটরবাইকটিকে বাজেয়াপ্পু  
করেছে পলিশ্চ।



স্বতাধিকারী পরিতোষ বিশ্বাস কর্তৃক বেনবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস আগরতলা থেকে মদ্রিদ ও জাগরণ কার্যালয় এল এন বাটী লেইন, আগরতলা ত্রিপুরা থেকে প্রকাশিত। সম্পাদক-পরিতোষ বিশ্বাস