

ভারতের নির্বাচন প্রক্রিয়া বিশ্বের জন্য মানদণ্ড নির্ধারণ করেছে : প্রধানমন্ত্রী

নয়াদিল্লি, ২৫ জানুয়ারি (ই.স.):
আমাদের নির্বাচন কমিশন এবং
নির্বাচনী প্রক্রিয়া বিভিন্ন দেশের
জন্য একটি মানদণ্ড নির্ধারণ
করেছে। জাতীয় ভোটার দিবসে
এই বার্তা দিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী
নরেন্দ্র মোদী। মঙ্গলবার নমো
অ্যাপের মাধ্যমে ভারতীয় জনতা
পার্টির (বিজেপি) কর্মীদের সঙ্গে
মতবিনিময় করেছেন প্রধানমন্ত্রী
নরেন্দ্র মোদী। মতবিনিময়ের সময়
লোকসভা এবং বিধানসভা
নির্বাচন একসঙ্গে করার ও

তার অমৃতকালে অনুষ্ঠিতব্য
নির্বাচনে ৭৫ শতাংশ
দান নিশ্চিত করার আহ্বান
ন।

যানটি মূলত ছিল গুজরাট
পির সমস্ত বুথ ইনচার্জ, পারা
এবং পাণ্ডা সমিতির কর্মীদের
করে। এতে উপস্থিত ছিলেন
ভোটের মুখ্যমন্ত্রী ভূগোল্প
লিঙও। জাতীয় ভোটার দিবসে
জপি কর্মীদের প্রধানমন্ত্রী
ন এক-একটি ভোটের কতটা
। তিনি বলেছেন, স্বাধীনতার

পর ভারতীয় জনগণ
ধারাবাহিকভাবে নির্বাচনের মাধ্যমে
সরকার গঠন করেছে। এটি সম্ভব
হয়েছে আপনাদের একটি ভোটের
কারণে। ১৯৫০ সালের ২৫
জানুয়ারি প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল
ভারতের নির্বাচন কমিশন, তাই এই
দিনে ভোটার দিবস পালিত হয়।
ভারতের নির্বাচন কমিশনের প্রাপ্ত
সমস্ত ক্ষমতা উল্লেখ করে
প্রধানমন্ত্রী বলেন, ভারত সেই
সমস্ত দেশগুলির মধ্যে একটি
যেখানে নির্বাচন কমিশন (ইসি)

জনগণকে নোটিশ জারি করতে
পারে, আধিকারিকদের বদলি
করতে পারে। তিনি বলেন, সমস্ত
রাজনৈতিক দল, এমনকি সুপ্রিম
কোর্টও তা সম্মান করে। এক
দেশ-এক ভৌটিক তালিকা, এক
দেশ-এক নির্বাচনের বিষয়ে সুস্থ
আলোচনার আহ্বান জনিয়ে দেশে
একযোগে নির্বাচনের বিষয়ে
ঐক্যমত গড়ে তোলার জন্য
বিজেপি-সহ সমস্ত রাজনৈতিক
দল এবং নাগরিকদের আহ্বান
জনিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী।

A black and white photograph showing a group of seven people in an office environment. In the foreground, a man sits in a wooden chair, facing right. He wears a dark vest over a light-colored shirt and trousers. Behind him, five men stand in a row; four of them are wearing face masks. The man second from the left is wearing a dark jacket and glasses. The man third from the left is wearing a dark suit. The man fourth from the left is wearing a light-colored suit. The man fifth from the left is wearing a dark suit. To the right of the standing men, two women stand. Both are wearing face masks. The woman closer to the center is wearing a dark blazer over a light-colored dress. The woman further to the right is wearing a long, patterned skirt and a matching shawl. In the bottom right corner, the back of another person's head is visible, showing short, light-colored hair. The background features a doorway and some office furniture.

কংগ্রেস-ত্যাগ, বিজেপি-তেই ঘোষণা দিলেন আর পি এন সিং

নয়াদিল্লি, ২৫ জানুয়ারি (ই.স.):
ইঙ্গিত তিনি নিজেই দিয়েছিলেন,
সেই মতো ভারতীয় জনতা পার্টি
(বিজেপি)-তে যোগ দিলেন সদ্য
প্রাক্তন কংগ্রেস নেতা ও প্রাক্তন
কেন্দ্রীয় মন্ত্রী রত্নজিৎ প্রতাপ
নারাইন সিঃ। মঙ্গলবার দুপুরে
দিল্লিতে বিজেপির সদর দফতরে
বিজেপি নেতা ও কেন্দ্রীয় মন্ত্রী
ধর্মেন্দ্র প্রধান ও উন্নত প্রদেশের
বিজেপির রাজ্য সভাপতি স্বতন্ত্রদেব
সিংহের উপস্থিতিতে বিজেপি-তে
যোগ দিয়েছেন আর পি এন সিঃ।
উপস্থিত ছিলেন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী
অনুরাগ ঠাকুর, জ্যোতিরাদিত্য

যা ও উভর প্রদেশের
-মুখ্যমন্ত্রী কেশব প্রসাদ
ও।

এস থেকে মঙ্গলবাবা 'ইন্সফা
ছেন প্রবীণ নেতা ও প্রাক্তন
বীয় মন্ত্রী রত্নজিৎ প্রতাপ
হিন সিং। কংগ্রেস সভানেত্রী
য়া গান্ধীর কাছে ইন্সফাপত্র
দিয়েছেন তিনি। কংগ্রেস
ইন্সফা দেওয়ার পর আর পি
সিং জানান, 'নতুন
নৈতিক অধ্যায়ের সূচনা
'আর পি এন সিং টুইট করে
ন, 'আমার রাজনৈতিক
একটি নতুন অধ্যায়ের সূচনা

করছি। জয় হিন্দ'। কংগ্রেস
সভানেত্রী সোনিয়া গান্ধী লেখা
চিঠিতে সিং উল্লেখ করেছেন,
'অবিলম্বে কংগ্রেসের প্রাথমিক
সদস্য পদ থেকে আমি ইন্সফা
দিচ্ছি। দেশের সেবা করার সুযোগ
পাওয়ায় জনগণ ও দলের প্রতি
আমি কৃতজ্ঞ'। সুত্রের খবর, উভর
প্রদেশ বিধানসভা নির্বাচনে আর
পি এন সিংয়ের ঘনিষ্ঠদের টিকিট
না দেওয়ার কারণেই হতাশ ছিলেন
তিনি। দলের প্রতি মনোমালিন্যের
কারণেই কংগ্রেস ত্যাগ করলেন
সিং। উভর প্রদেশের কুশীনগরের
প্রাক্তন সাংসদ ছিলেন আর পি এন

সি।
আর পি এন সিংহের ইষ্টফায় ক্ষুদ্র
কংগ্রেস। কংগ্রেসের মুখ্যপাত্র সুপ্রিয়া
শ্রীনাতে জানিয়েছেন, 'কংগ্রেস
পার্টি যে যুদ্ধে লড়েছে তা শুধুমাত্র
বীরত্ব দিয়েই লড়া যায়... এর জন্য
সাহস, শক্তির প্রয়োজন এবং
প্রিয়ক্ষা গান্ধী জি বলেছেন
কাপুরচ্চরা লড়ই করতে পারেন না।'
দুর্ভাগ্যজনক বলেছেন বাঢ়িখণ্ড
কংগ্রেসের প্রদেশ সভাপতি রাজেশ
ঠাকুর। তাঁর কথায়, 'আমরাই
কংগ্রেসের সত্যিকারের সৈনিক,
আমরা এখানেই বঁচিব এবং
এখানেই মরব।'

কংগ্রেস থেকে ইস্তফা আর পি এন সিংয়ের বলগেন নতুন অধ্যায়ের সূচনা করছি

নয়াদিল্লি, ২৫ জানুয়ারি (ই.স.): ফের বড়সড় ধাক্কা খেল কংগ্রেস। কংগ্রেস থেকে মঙ্গলবার ইন্সফা দিয়েছেন প্রবীণ নেতা ও প্রাক্তন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী রত্নজিৎ প্রতাপ নারাইন সিং। কংগ্রেস সভাভাণ্টো সোনিয়া গান্ধীর কাছে ইন্সফাপত্র জমা দিয়েছেন তিনি। কংগ্রেস থেকে ইন্সফা দেওয়ার পর আর পি এন সিং জানিয়েছেন, ‘নতুন রাজনৈতিক অধ্যায়ের সূচনা করছি’ আর পি এন সিং টুইট করে জানিয়েছেন, ‘আমার রাজনৈতিক শাব্দায় একটি নতুন অধ্যায়ের সূচনা করছি। জয় হিন্দি।’ কংগ্রেস সভাভাণ্টো সোনিয়া গান্ধী লেখা চিঠিতে সিং উল্লেখ করেছেন, ‘অবিলম্বে কংগ্রেসের প্রাথমিক সদস্যপদ থেকে আমি ইন্সফা দিচ্ছি। দেশের সেবা করার সুযোগ পাওয়ায় জনগণ ও দলের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।’ সুত্রের খবর, উত্তর প্রদেশ বিধানসভা

নির্বাচনে আর পি এন সিংহের ঘনিষ্ঠদের টিকিট না দেওয়ার কারণেই হতাশ ছিলেন তিনি। দলের প্রতি মনোমালিন্যের কারণেই কংগ্রেস ত্যাগ করলেন সিং। উন্নর প্রদেশের কুশীনগরের প্রাক্তন সাংসদ হলেন আর পি এন সিং। আর পি এন সিংহের ইঙ্গিষ্ট ক্ষুর কংগ্রেস। কংগ্রেসের মুখ্যপ্রাপ্ত সুপ্রিয়া শ্রীনামে জানিয়েছেন, ‘কংগ্রেস পার্টি যে যুদ্ধে লড়ছে তা শুধুমাত্র বাইরেই দিয়েই লড়া যায়... এর জন্য সাহস, শক্তির প্রয়োজন এবং প্রিয়াঙ্কা গাঙ্গী জি বলেছেন কাপুরমুরা লড়াই করতে পারে না।’ দুর্ভাগ্যজনক বলেছেন বাড়খণ্ড কংগ্রেসের প্রদেশ সভাপতি রাজেশ ঠাকুর। তাঁর কথায়, ‘আমরাই কংগ্রেসের সত্ত্বিকারের সৈনিক, আমরা এখানেই বাঁচ এবং এখানেই মরব।’

কয়লা- নারদ থেকে ভোট পরবর্তী হিংসার তদন্তে
থাকা অধিলেশ পাচ্ছেন ‘প্রেসিডেন্ট মেডেল’

কলকাতা, ২৫ জানুয়ারি (ই.স.):
এবার প্রজাতন্ত্র দিবসে রাজ্য
পুলিশের ২ জন প্রেসিডেন্ট পুলিশ
মেডেল ও ১৬ জন পুলিশ মেডেল
পাচ্ছেন। সিবিআই-এর ৬ জন
প্রেসিডেন্ট মেডেল ও ২৩ জন
পুলিশ মেডেল পাচ্ছেন।
সিবিআইয়ের কলকাতা বাণিজ্যের
ডিআইজি অধিলেশ সিংহ
প্রেসিডেন্ট মেডেল পাচ্ছেন।
উল্লেখ্য, সিবিআই কর্তা অধিলেশ
সিংহ কয়লা, গরু, নারদ, ভোট
পরবর্তী হিংসার ঘটনার তদন্ত
করেছেন।
কয়লা ও গুরু পাচার কাণ্ড, নারদা
কাণ্ড এমনকি ভোট পরবর্তী হিংসার
তদন্ত পশ্চিমবঙ্গের কয়েকটি
স্পর্শক্তির ও গুরুত্বপূর্ণ মামলা
তাঁরই নেতৃত্বে হয়েছে। তাঁর
তদন্তেই কয়লা ও গুরু পাচার চক্রের
সঙ্গে জড়িত হিসাবে একাধিক
প্রভাবশালীর নাম উঠে এসেছে।
একাধিক প্রভাবশালীকে প্রেফতার
ও জিজ্ঞাসাবাদও করা হয়েছে।

হয়েছেন। এবার বাংলায় তিনি সম্মানীত হচ্ছেন। রেড রোডে প্রজাতন্ত্র দিবসের দিনে তাঁকে প্রেসিডেন্ট মেডেল প্রদান করা হবে। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রক সুরে জানা গিয়েছে, ৭৩ তম প্রজাতন্ত্র দিবসে দেশের ১৩১ জন পুলিশ কর্তাকে সম্মানীত করা হচ্ছে। তাঁদের মধ্যে ১৮৯ জন বীরত্বের জন্য পুলিশ মেডেল পাচ্ছেন। ৮৮ জন প্রেসিডেন্ট পুলিশ মেডেল পাচ্ছেন। দক্ষ সেবার জন্য জন্য পুলিশ মেডেল পাচ্ছেন ৬৬২ জন।
উল্লেখ্য, ১৮৯ জনের মধ্যে ১৩৪ জন জন্মু ও কাশ্মীর সীমান্তে বীরত্বের সঙ্গে কাজ করায় পুলিশ মেডেল পাচ্ছেন। ১১৫ জন জন্মু কাশ্মীরে কর্মরত পুলিশ, ৩০ জন সিআরপিএফ জওয়ান, ৩ জন আটিবিপি জওয়ান, ২ জন বিএসএফ, ৩ জন শস্ত্র সীমা বল, ১০ জন ছত্তিশগড় পুলিশ, ৯ জন পড়িশা পুলিশ ও ৭ জন মহারাষ্ট্র পুলিশ।

মন্ত্রিপরিষদের অন্যতম সদস্য এনসি দেববৰ্মাৰ শারীৱিক অবস্থা সম্পর্কে খোঁজে নিতে আজ তাঁৰ কৃষণগৱাহিত নিবাসে ঘান মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমাৰ দেব

২৭ জানুয়ারি পঞ্জাবে যাচ্ছেন রাহুল, ভোটমুখ্য
রাজ্য নানা কর্মসূচি কংগ্রেস নেতার

ନୟାଦିନ୍ତି, ୨୫ ଜାନୁଆରି (ହି.ସ.): ଆଗମୀ ୨୭ ଜାନୁଆରି, ବୃଦ୍ଧିତିବ୍ୟକ୍ତିର ଯାତ୍ରାକୁ କ୍ରମେ ଥାଏ ବାହାର ଘୋଷିତ ହେଲାମ୍ବାବେ।

সফরে বাচ্চের কংগ্রেস নেতা রাখল গাঁথা। তোনুয়া এই রাজি একাধিক কর্মসূচি রয়েছে প্রাক্তন কংগ্রেস সভাপতির। পঞ্জীয়ন কংগ্রেসের প্রদেশ সভাপতি নভেম্বর ২৫ সিঁথু মঙ্গলবার টুচ্ছট করে জানিয়েছেন, ২৭ জানুয়ারি পঞ্জাবে আসছেন রাখল গাঁথা। প্রস্তুতিত কর্মসূচি অনুযায়ী অনুত্তসরের শ্রী হরমণ্ডির সাহিবে পুর্ণচন্দ্র করবেন রাখল, সেখানে উপস্থিত থাকবেন কংগ্রেসের ১১৭ জন প্রার্থী, ওই ১১৭ জন প্রার্থীর সঙ্গে তিনি যাবেন ভগবান বালীকি তৈরিষ্ঠলে। সিঁথু টুচ্ছট করে জানিয়েছেন, রাখল গাঁথাজি ২৭ জানুয়ারি পঞ্জাবে আসছেন, সমস্ত কংগ্রেস কর্মী তাঁকে স্বাগত জনানোর জন্য মুহিয়ে রয়েছেন। দিল্লি-অন্যত্যসর বিশেষ বিমানে সকাল ৯টার মধ্যে অনুত্তসর আসার কথা রাখলের। সারাদিন একাধিক কর্মসূচিতে যোগ দেবেন তিনি। সফরের একেবারে শেষে পৌঁছেবেন জলঞ্চে, সকাল জলঞ্চের থেকে দিল্লির উদ্দেশ্যে রওনা হবেন।

ଜାନାନୋ ହେଁସେ, ଦକ୍ଷିଣ ଚିନ ସାଗରେ ଝଟିନ ଫକରେ ଗିଯେ ଶମ୍ପ୍ୟାର ମୁଖ୍ୟମ୍ଭାବ ହୁଏ ଯୁଦ୍ଧବିମାନଟି । ଆହତ ହୁଏ ନାହିଁ । ବିମାନର ପାଇଲଟକେ ଆମେରିକାନ ସେନା ହେଲିକ ପଟ୍ଟାର ଉଦ୍ଧାର କରେ । ଦୁର୍ଘଟନା ଅତ୍ୱ ଯୁଦ୍ଧବିମାନର ବାକି ଆହତଦେର ଶାରୀରିକ ଅବହ୍ଵାନ ଆପାତତ ଛିତ୍ରଶିଳ । ତବେ କୀ କାରଣେ ଏହି ଦୁର୍ଘଟନା, ତା ତଡ଼ନ୍ତସାପେକ୍ଷ ବଲେ ବିବୃତିତେ ଜାନିଯେଛେ ଆମେରିକାର ନୌବାହିନୀ । ଉଠେ ଆସିଛେ ନାଶକତାର ତତ୍ତ୍ଵ । କାରଣ, ଦକ୍ଷିଣ ଚିନ ସାଗରେ ନିଜେଦେର କର୍ତ୍ତ୍ତବ୍ୟ କାଯେମ ରାଖିତେ ସବରକମ ଚେଷ୍ଟା ଚାଲାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ, ଆମେରିକା କୋନୋମ୍ ମତେଇ ତା ହତେ ଦିତେ ରାଜି ନାଁ ।

ଦିଲ୍ଲିତେ ଶୀଘ୍ରଇ ଉଠିତେ ଚଲେଛେ କରୋନାର ବିଧିନିଯେଧ, ଇଙ୍ଗିତ କେଜରିଓୟାଲେର

ନ୍ୟାଯାଦିଲ୍ଲି, ୨୫ ଜାନୁଆରି (ହି.ସ.): ଦିଲ୍ଲିତେ ଖୁବ ଶୀଘ୍ରଇ ଉଠିତେ ଚଲେଛେ କରୋନା-ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବିଧିନିଯେଧ । ଇଙ୍ଗିତ ଦିଲ୍ଲେନ ସ୍ୟାଙ୍ଗ ଦିଲ୍ଲିର ମୁଖ୍ୟମୟୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜରିଓୟାଲ । ଦିଲ୍ଲିବାସୀଙ୍କେ ଆଶ୍ଵସ୍ତ କରେ କେଜରିଓୟାଲ ଜାନିଯେଛେ, ଖୁବ ଶୀଘ୍ରଇ ଆପନାଦେର ଜୀବନ ସ୍ଥାଭାବିକ ଛନ୍ଦେ ଫିରିଯେ ଆବର । ବୁଧିବାର ପ୍ରଜାତତ୍ତ୍ଵ ଦିବସେର ଆଗେ ମନ୍ଦିରବାର ସକାଳେ ଦିଲ୍ଲି ସଚିବାଲୟେ ଦିଲ୍ଲି ସରକାରେର ପକ୍ଷ ଥେକେ ଆଯୋଜିତ ହୁଏ ପ୍ରଜାତତ୍ତ୍ଵ ଦିବସେର ସମାରୋହ । ଏଦିନ ତେରଙ୍ଗ ଉତ୍ତୋଳନ କରାର ପର ବଡ଼ ଘୋଷଣା କରେଛେ କେଜରି ଓୟାଲ । କେଜରି ଓୟାଲ ବଲେଛେ, ‘ଆମି ଯୋଗ୍ୟା କରାଯାଇ ଦିଲ୍ଲି ସରକାରେର ଅଧିନିସ୍ତ ସମବ୍ୟାପ ଅଫିସେ ଏବାର ଥେକେ ଶୁଦ୍ଧମାତ୍ର ନାହିଁ । ଆର ଆମେଦକର ଓ ଭଗ୍ନ ସିଂହ୍ୟେ ଛବି ଥାକବେ । ଏବାର ଥେକେ କୋନାମୁଖ୍ୟମୟୀ ଅଥବା ରାଜୀନୈତିକ ନେତୃତ୍ବରେ ଛବି ରାଖା ହବେ ନା’ ।

প্ৰজাতন্ত্ৰ দিবসেৰ জন্য তৈরি অসম, গুয়াহাটীতে জাতীয় পতাকা উত্তোলন কৰবেন রাজ্যপাল মুখী

গুয়াহাটি, ২৫ জানুয়ারি (ই.স.) : দেশের অন্য প্রান্তের সঙ্গে সংগতি রেখে অসমেও সম্পূর্ণ কোভিড প্রটোকল বিধি মেনে উদযাপন করা হবে প্রজাতন্ত্র দিবসের কার্যসূচি। কোভিডের আবহে দেশের ৭৩-তম প্রজাতন্ত্র দিবস পালনের জন্য সম্পূর্ণ প্রস্তুত অসম। প্রজাতন্ত্র দিবস উপলক্ষ্যে উত্তর-পূর্বাঞ্চলের মূল প্রবেশদ্বার গুয়াহাটি মহানগরী-সহ সমগ্র অসমে নিরাপত্তা ব্যবস্থা ঢেলে সাজানো হয়েছে। পুলিশ ও আধাসেনা বাহিনী-সহ বিভিন্ন স্তরের নিরাপত্তা সংস্থা রাজ্যের সর্বজনোন সুরক্ষা বেষ্টনী গড়ে তুলেছে। জঙ্গি সংগঠনগুলি নাশকতা সংগঠিত করতে পারে বলে আশংকা করে রাজ্যের সর্বত্র তালাশি অভিযান চালানো হচ্ছে। রাজ্যের সব কয়টি থানা, নিরাপত্তা বাহিনীর ক্যাম্প সহ সর্বত্র সর্ককতা জারি করা হয়েছে। অসমের কাছাড়, করিমগঞ্জ, ধুবড়ি ইত্যাদি ভারত-বাংলাদেশ সীমান্তে বাড়ানো হয়েছে বিএসএফের তৎপরতা। যেকোনও ধরনের অনুপ্রবেশ প্রতিহত করতে বিএসএফের জওয়ানদের কঠোর হয়েছে।

আগামীকাল দেশের ৭৩-তম প্রজাতন্ত্র দিবস রাজ্যের প্রতিটি জেলা মহকুমা সদরে নিরাপদে উদযাপন করতে সংশ্লিষ্ট প্রশাসন তৈরি। রাজ্যের অন্যান্য স্থানের সঙ্গে গুয়াহাটিতে কেন্দ্রীয়ভাবে উদযাপিত হবে প্রজাতন্ত্র দিবস। গুয়াহাটির খানাপাড়া ময়দানকে ইতিমধ্যে সাজিয়ে তোলা হয়েছে।

আগামীকাল সকাল ৯-টায় রাজ্যপাল অধ্যাপক জগদীশ মুখি জাতীয় পতাকা উত্তোলন করে প্রজাতন্ত্র দিবসের পরম্পরাকার সূচীর শুভারম্ভ করবেন।

এদিকে কোভিড পরিস্থিতিত গতবারের মতো এবারও গুয়াহাটির কেন্দ্রীয় অনুষ্ঠানে এক হাজার জনকে অংশগ্রহণের অনুমতি দিয়েছে রাজ্য দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা দফতর। এছাড়া জেলা স্তরের অনুষ্ঠানে ৫০০ এবং মহকুমাস্তরে অনুষ্ঠেয় প্রজাতন্ত্র দিবসের অনুষ্ঠানে সর্বাধিক ২০০ জনকে উপস্থিত থাকার অনুমতি দেওয়া হয়েছে। গত বছরের মতো এবারও এনসিসি, স্কুল-কলেজের বলয়ে ইতিমধ্যে যিরে ফেলা হয়েছে গুয়াহাটি। ইন্টার সার্ভিস

কেবল তা-ই নয়, অসম পুলিশ বা আধাসেনা বাহিনীর যাঁরা প্যারেড প্রদর্শন করবেন তাঁদের অস্তপক্ষে ৪৮ ঘণ্টা আগের কোভিড নেগেটিভ রিপোর্ট এবং কোভিডের দিতীয় ডোজ টিকার প্রমাণপত্র প্রদর্শন করে ময়দানে প্রবেশ করতে হবে, জানানো হয়েছে দুর্যোগ ব্যবস্থ পনা দফতরের নির্দিশকায়।

অন্যদিকে, গুয়াহাটি মহানগর পুলিশ কমিশনারেট সূত্রে প্রাপ্ত খবর, মহানগরীর বিভিন্ন স্থানে ড্রেণের সহায়তায় নিরীক্ষণ চালানো হচ্ছে। অসম পুলিশের পাশাপাশি কমাড়ো বাহিনীর বিশেষ দলকেও প্রজাতন্ত্র দিবসের জন্য তৈরি করা হয়েছে।

অসম-মেঘালয়ের প্রবেশদ্বার জোড়াবাটে ব্যাপক তালাশি অভিযান চলছে। উজান, নিম্ন অসম এবং মেঘালয় থেকে গুয়াহাটিতে প্রবেশকারী সব ধরনের যানবাহনে তান্ত তান্ত করে তালাশি চালানো হচ্ছে।

সুত্র জানিয়েছে, কড়া নিরাপত্তা বলয়ে ইতিমধ্যে যিরে ফেলা হয়েছে গুয়াহাটি। ইন্টার সার্ভিস

গুয়াহাটি রেলওয়ে স্টেশন লোকপ্রিয় গোপীনাথ বরদাই আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর পল্টনবাজার, গগেশগুড়ি দিশপুরে জনতা ভবন ও সংলগ্ন এলাকা, হাতিগাঁও, হাইকোট জেলা ও দায়রা আদালত জেলাশাসক কার্যালয় ফ্যানিবাজার এলাকাবে ইতিমধ্যে নিরাপত্তা বলয়ে রাখা হয়েছে। তাছাড়া সতর্ক করা হয়েছে নদী পুলিশকেও। শুরু হয়েছে ঝৰ্ণা পুত্রে দিবারাবান নদী-পুলিশের টহল। চলমান গুয়াহাটির সব প্রবেশদ্বারে তালাশি অভিযান। কোনও দুর্ভুতি যাতে নাশকতা সরঞ্জাম নিষেধ গুয়াহাটিতে প্রবেশ করতে না-পারে সেজন্য আধাসেনার নিয়মিত তালাশি চালাচেছেন। জনিয়েছে পুলিশ কমিশনারেটে সুত্রাট। গুয়াহাটি এবং কামাখ্যা রেলওয়ে স্টেশন, বিমানবন্দর নিফার ডগের সাহায্যে তান্ত তান্ত করে তালাশি অভিযান চালিয়েছে। সংশ্লিষ্ট বাহিনীর আধিকারিক ও জওয়ানরা। সর্বত্র নিশ্চিন্ত নিরাপত্তা ব্যবস্থা গড়ে তোলা

পাথারকান্দির সোনাতলায় যুবকের বহস-মতে তদন্তে পলিশ

পাথারকান্দি (অসম), ২৫ জানুয়ারি (ই.স.) : করিমগঞ্জ জেলার অস্তর্গত পাথারকান্দি থানাধীন সোনাতলা থামে জনেক যুবকের মৃতদেহ উদ্ধারের ঘটনায় চাঢ়ল্য বিরাজ করছে এলাকায়। বাড়ির কাছে একটি গাছের ডালে গলায় ফাঁস জড়িয়ে বছর ২৬-এর সাহিদ আহমেদ নামের এক যুবকের মৃতদেহ উদ্ধার হয়েছে।
প্রাপ্ত খবরে প্রকাশ, গতকাল সোমবার রাতে খাবারের প্রস্তুতি নিছিলেন সাহিদ। আচমকা তার ঘর থেকে বেরিয়ে যান তিনি। অনেকক্ষণ তিনি ঘরে ফিরছেন না দেখে তাঁর খৌজে বের হন পরিবারের সদস্যরা। কিছুক্ষণের মধ্যে ঘরের পাশে একটি গাছের ডালে গলায় দড়ি দিয়ে সাহিদের ঝুলন্ত দেহ উদ্ধার করেন তাঁরা। তড়িঘড়ি গাছের ডাল থেকে অর্ধমৃত অবস্থায় পরিবারের লোকরা সাহিদকে নামিয়ে পাথারকান্দি প্রাথমিক স্থায়কেন্দ্রে নিয়ে আসেন। কিন্তু কর্তব্যরত চিকিৎসক তাঁকে মৃত বলে ঘোষণা করেন।
আজ মঙ্গলবার পাথারকান্দি থানায় সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে মৃতের মামা বলেন, গতকাল রাত আনুমানিক সাড়ে আটটা নাগাদ এদিকে আজ মঙ্গলবার

ରୂପବନ୍ଧ

ହୃଦୟକର୍ମ

ରେବିନ୍ଦ୍ରକଣ

করোনা কালে মেনুতে থাকুক শাপলা
জলজ এই ফুলেই ভরসা চিকিৎসকদের



গোতম ব্রহ্মা: এক হাজারের বেশি গুণের অধিকারী এই জলজ ফুল। যার শুণকীর্তন রয়েছে খোদ চরক সংহিতায়। করোনাকালে (COVID ১৯) সেই ফুলকেই মেনুতে রাখার পরামর্শ দিলেন ডাক্তারবাবুরা। ”আশ্বিনে রাঁধে, কার্তিকে খায়। যে বর মাগে, সেই বর পায়।” আশ্বিন শেষ হয়ে সোমবার কর্তিক শুরু হয়েছে। সংক্রান্তির দিনে শাপলা (Water lilies) দিয়ে ডাল রেঁধে পারের দিন খাওয়ার রীতি বঙ্গভূমে। শাপলা দেওয়া সেই গাঢ়ুর ডাল ঘরে ঘরে রান্না হয়েছে। বাজারে গত দু’তিন দিন ধরেই তাই শাপলার আমদানি বেড়ে গিয়েছে। যদিও ডাক্তারবাবুদের পরামর্শ, বছরে শুধু একটা দিনে নয়, শাপলা বা শালুক খাওয়া উচিত বছরভর। তাহলে রক্তজনিত বহু রোগকেই দূরে রাখা যাবে।

কী কী রোগে শাপলা কার্যকর? চরক সংহিতার সুস্থানের পঞ্চম অধ্যায়ে শালুকের উল্লেখ রয়েছে। চিকিৎসকদের দাবি, এক হাজারের বেশি গুণাবলি রয়েছে এই ফুলের। বিশেষ করে পিণ্ডজনিত কারণে রক্ত দুষ্যিত হলে লাল শাপলা কার্যকরী ভূমিকা নেয়। স্তৰোগেও লাল শালুকে তৈরি কাথ বেশ কার্যকর। রক্তপ্রদর উপশম করে। পিণ্ডকুপিত হলে রক্তপিণ্ড বা আমাশয় রোগ হতে পারে। এই ”হেমারেজিক

ডিসঅর্ডা” সারাতেও লাল শালুক বেশ কাজের। এমনটাই জানালেন রাজাবাজারের শ্যামাদাস বৈদ্যশাস্ত্র পৌরীর অধ্যাপক ডা. প্রদোতবিকাশ কর মহাপাত্র। তাঁর মত, গৰ্ভাশয়ের বিকারেও শাপলার কাথের ব্যবহার বহুদিনের। তাঁকের অসুখ সারাতেও এই ফুল সমান কার্যকর।

বাদ নয়, বেশি খাবার খেয়েই নিয়ন্ত্রণে রাখুন কোলেস্টেরল! জানুন বিশেষজ্ঞের পরামর্শ তবে পৃষ্ঠাগুণেও শাপলার কোনও তুলনা নেই। আলুর চেয়ে সাতগুণ বেশি পুষ্টি দেয় এই সবজি। শাপলায় রয়েছে প্রচুর ক্যালসিয়াম। একটি গবেষণাপত্রে দাবি করা

চাষে, প্রতি ১০০ গ্রাম শাপলা
গায় রয়েছে খনিজ পদার্থ ১.৩
ম, অঁশ ১.১ থাম,
লোরি-প্রোটিন ৩.১ থাম,
বীরা ৩১.৭ থাম, ক্যালসিয়াম ৭.৬
লিথাম। উদ্বিজ্ঞানীদের
গংশের দাবি, শাপলায় মজুত
লিক এসিড এনজাইম
নসার রোধে সাহায্য করে।
পলাতে থাকা ছেঁড়ে ভনল
ইকোসাইড মাথায় রক্ত
গলনে সাহায্য করে মাথা ঠাণ্ডা
থ। শাপলা ফুল ইনসুলিনের
বিমাগ নিয়ন্ত্রণে রাখে। শরীরকে
তল রাখে, হাদ্যস্ত্রের কার্যকারিতা
ঢায় ও পিপাসা দূর করে।
বাবের জ্বালাপোড়া, আমাশয় ও
ট ফাঁপা প্রশমনে শাপলার
অস্ত্রপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।
কিতসকদের দাবি, "শালুক বা
পলা পদ্ম গোত্রে। পদ্মের
শিরভাগ গুণবলিই এই ফুলে
তু?"
তার হিলে লুকিয়ে ভয়ানক
পদ, এড়াবেন কীভাবে?
মার্মর্ধ দিলেন চিকিত্সক
ভাবে রাখা হয় এই গাড়ুর ডাল?
শাপলা, শালুক, মুলো, বিনস,
বাটি, থোড়, শিম, বাঁধাকপি,
নু, পটল মটরভালে দিয়ে সিদ্ধ
হাতে হবে। এই ডালে অন্য
নানও মশলার দরকার নেই।
কার নেই ফোড়েনোও।

চাল ধোয়া জল কত কাজে লাগতে পারে জানেন ?

চাল কিংবা ভাত এটি ভারতবর্ষের তথা বিশ্বের কোনায় কোনায় সব মানুষের নিত্যদিনের খাবারের মধ্যে একটি। এবং তার সঙ্গেই জড়িয়ে আছে পুরনো অথেন্টিক সব রেসিপি। চাল দিয়ে কত রকমের রেসিপি হয় জানেন? শুধু গরম ভাত নয়। সুদূর এশিয়ান কুইজনে ভাত দিয়েই বরফের চুর্ণের ন্যায় ঠাণ্ডা মুচমুচে রেসিপি বানানো যায়। আর আমাদের গ্রাম বাংলার স্তরে পাস্তা ভাতের ডেলি কেসি প্রত্যেকেই জানেন। কিন্তু এই চাল কিংবা ভাতের মাঝ অন্যান্য ক্ষেত্রেও দারত্ব ভাবে কাজে দেয়।

চাল ধোয়া জল বেশিরভাগ সময়েই
মানুষজন ফেলে দেন, তাবেন এর
কোনও থিয়োজনীয়তা নেই।
কিন্তু এটি একেবারেই সত্যিই
নয়। এর যথেষ্ট গুরুত্ব আছে।
এই সাদা চালের জল কিন্তু
আপনার ক্ষিন, চুল এমনকি
এনার্জি বাড়াতে নিদারণ কাজে
দেবে। তার সঙ্গেই প্রচুর পুষ্টি
এবং নিউট্রিশন সমৃদ্ধ এটি এর
গুণাবলীর মধ্যে ;

এটি সহজেই হজম করতে
কাজে লাগে। প্রচুর পরিমাণে
ফাইবার সমৃদ্ধ। হেলন্ডি থাকতে

A close-up, top-down view of a white, shallow bowl filled with white rice grains. The bowl is centered on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth or placemat. The lighting is soft, creating a slight shadow on the left side of the bowl. The rice grains are scattered across the bottom of the bowl, with a higher concentration in the center.

সাহায্য করে এবং কনসিটিপেশন
এর ধাত থেকে মুক্তি দেয়।
রাস্তা করা ভাতের জল কিংবা
মার আপনাকে এনার্জি দিতে
সক্ষম। যারা দেহে কোনও যুত
অনুভব করেন না অথবা গতি
নেই তাদের এক গ্লাস এটি কিন্তু
খাওয়া উপকারী হতে পারে।
রোজ ভোরবেলা ক্যাফেইন ছি
পানীয় খেতে হলে এটি টাই
করতে পারেন, ভাল ভাবেই
এটি শরীরের অলসতা দূর
করে।
এই জলে ইনোসিতল নামক

অ্যান্টি অক্সিডেন্ট থাকার
কারণে এটি চুলের পক্ষে বেশ
ভাল। এটি চুলে বালমলে ভাব
বজায় রাখতে পারে এবং একে
গোড়া থেকে স্ট্রং করে। তার সঙ্গে
উপস্থিতি ভিটামিন ই এবং এ স্ক্যালে
চুলকুনি কিংবা যেকোনও ধরনের
অস্থিতি থেকে রেহাই দিতে পারে।
তাই চুলের সমস্যায় এটি
শিরোধার্য। ব্রগ অথবা মুখে র্যাশ
কিংবা চুলকুনি থেকে রাইস
ওয়াটার আরাম দিতে পারে, তাই
নয় বরং লোমকুপের গোড়া উন্মুক্ত
করে ক্ষিনের সমস্যা হওয়া থেকেও

আপনি কি বনের সমস্যায় আছেন, তাহলে
তা দূর করার কিছু কার্যকরী সহজ উপায়

আপনি কি ব্রহ্মের সমস্যায় আছেন,
তাহলে তা দূর করার কিছু কার্যকরী
সহজ উপায়, জেনেনিন
বিস্তারিতভাবে ব্রহ্ম ত্বকের একটি
মারাত্মক সমস্য। একবার ত্বকে ব্রহ্ম
হওয়া শুরু করলে তা থেকে পরিত্রান
পাওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। এটি সৌন্দর্য
নষ্ট করার পাশাপাশি আত্মবিশ্বাসও
কমিয়ে দেয়। ব্রহ্মনারী-পুরুষ উভয়েই
হয়ে থাকে। এর থেকে মুক্তি পেতে
যদিও অনেকেই বাজার থেকে অনেক
দামি প্রসাধনী কিনে ব্যবহার করেন।
তবে সেসব প্রসাধনী খুব কমই ভালো
ফল দেখায়। তবে চিন্তার কিছু নেই।
চট্টগ্রাম ব্রহ্ম কমানোর কিছু কার্যকরী
ঘরোয়া টেক্টকা রয়েছে। যা নিভয়ে
অনুসরণ করা যায়। কারণ এসব
পদ্ধতির কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

A black and white photograph showing a woman's face split vertically. The left half of the image shows her with noticeable acne, freckles, and uneven skin texture. The right half shows the same woman with a clear complexion, highlighting the results of a skincare treatment.

ওপৰ আলতো করে চেপে ধৰন
এতে তা ভেতৰ থেকে শুকিয়ে যাবে
২০ সেকেন্ডের মতো রাখবেন। এই
দিনে দু'বাৰ করা যায়। ডিমের সাদ
অংশে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এবা
অ্যামিউনো অ্যাসিড রয়েছে, যা ব্ৰহ্মে
জীবাণু ধূঃৎস করে দেয়। ডিমের সাদ
অংশ ভালো করে ফেটিয়ে নিয়ে ত
আঙুলের ডগায় করে ব্ৰহণে ওপন
লাগান। ৪-৫ মিনিট রেখে ধূঃৎস
নিন। একইসঙ্গে বেশি তেল-মশলা
যুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। বেশি বেশি
করে জল খান। মেকআপের আভা
ও পৱে ভালো করে মুখ পরিকাশা
কৰুন। বাতে যত ক্লান্তই থাকুন ন
কেন, মেকআপ নিয়ে শুভে যাবেন
না। তাহলেও দেখবেন ব্ৰহণে
সমস্যা অনেকটাই কম হচ্ছে।

আপনার বাচ্চার একাগ্রতা কীভাবে বাড়িয়ে তুলবেন?

বয়স নিতান্তই কম। দুষ্টুমি ও করবে
না তো কে করবে বলুন। একটু
দোড়াদৌড়ি, চথল স্বভাবের না
হলে বোধযুক্তিশুল্লভ ভাব আসে
না। কিন্তু ওদের ধীরে ধীরে বড়
হতে গেলে পড়াশোনার সঙ্গে সঙ্গে
অন্যান্য অ্যাস্ট্রিভিটি তেও মন
বসাতে হবে তো নাকি! আর ছোট
বয়সে ওদের রেঁধে রাখা বড় দায়।
জোর করে কিছুই করানো সম্ভব
নয় সেই কারণেই ওদের যেকোনও
কাজে একাথতা আনার চেষ্টা
আপনাকেই করতে হবে।

এমনিতেও এখন স্কুল মানেই
নানান ধরনের প্রজেক্ট থেকে প্লে
অ্যাস্ট্রিভিটি, সেইভাবে পড়াশোনার
বিষয়টা এখন যেন কোথাও করে
গেছে। এবং সেইখানেই যত
মুশ্কিল। আগে শিশুরা একটা
নির্দিষ্ট সময়ে খেলাধুলা থেকে
টিভি দেখা, সীমাবদ্ধ ছিল। কিন্তু
এখন সব নিয়মেই বেশ কিছু
পরিবর্তন সেধেছে তাদের সঙ্গে
ওদের শৈশবে।

ব্রেন ট্রেনিং কিংবা স্লল মেডিটেশন
সবথেকে ভাল পছা ওদের পক্ষে।
এতে একাধিতা যেমন বাড়বে
তেমনই ওদের কাজে আগ্রহও
বাড়বে। এটি একেবারেই ভগবান
পদ্ধতি বিষয় নেই, নিজেকেই এটি
ঘষে মেজে ঠিক করতে হবে।

বাচ্চাদের যেকোনও কাজে মন থাকবে। সব ধরনের আনন্দই প্রয়োজন ওদের জীবনে।	ওদের খেতে দিন কারণ, ভাল খেলেই ওদের মন ভাল থাকবে।
৩. মনে রাখবেন কোন কাজটি কোন সময়ে করাছে। সেটি পরের দিন পুনরায় একই সময়ে করা উচিত। তবেই ওদের সময়ের ব্যাপ্তি এবং আগ্রহ বৃদ্ধি পাবে। এমনকি ঘুমের সময়ও যেন একই থাকে।	প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং মিনারেলস ওদের বুদ্ধির বিকাশে খুব দরকারী।
৪. অনুলোম বিলোম ওদের সঙ্গে করতে থাকুন। আপনাকে দেখেই ও শিখবে তাই নিজেকে ওর সঙ্গে জড়ে দিন। এতে মনোযোগ বাড়তে পারে।	৬. বিশেষত যে খেলাগুলো বুদ্ধির এবং মন দিয়ে খেলার সেগুলিতে ওদের নিযুক্ত করুন। দাবা কিংবা ব্যবসায়ী এমনকি অ্যাবকাস এগুলি ওকে দিয়ে খেলতে অভ্যাস করতে পারেন। বাচ্চাদের ধৈর্য ধরানো এত সহজ নয়। ওদের সঙ্গে আপনাকেও শিশুটি হয়ে উঠতে হবে। নয়ত ওরা আগ্রহ হারিয়ে ফেলবে। নিজের মত ওদের বেড়ে উঠতে দিন।
৫. সঠিক এবং পুষ্টিকর খাবার	

Digitized by srujanika@gmail.com

আপনার শরীরে আয়রনের অভাব
আছে কিনা, বুঝবেন যে ১০টি লক্ষণে

ଆୟରନେର ଅଭାବେ ଶରୀରେ ନାନା ସମବେଳରେ ଦେଖା ଦେଯ । ଶରୀରେ ମିନାରେଲେର ଅଭାବ ଦେଖା ଦିଲେ ଆୟରନେର ଘାଟତିଓ ଦେଖା ଦେଯ । ଆୟରନିଇ ଶରୀରେ ହିମୋଟ୍ରୋବିନ ତୈରି କରେ ।

ରଙ୍ଗେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣେ ହିମୋଟ୍ରୋବିନ ନା ଥାକଲେ ଶରୀରେର ପେଶିଗୁଲି ଦୂରଲ୍ଲହୁ ହଯେ ପଡ଼େ । ବିଶେଷ କରେ ନାରୀରାଇ ଆୟରନେର ଘାଟତିତେ ଭୋଗେନ । ଡାଙ୍କାରି ପରିଭାଷା ଏକେ ଅୟନିମିଯା ବଲେ । ଅୟନିମିଯା ହେୟାର କାରଣ କୀ ? ଆୟରନେର ଅଭାବେଇ ମୂଲତ ଅୟନିମିଯା ହୁଯ । ଏତେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ଓ କମେ ଯାଯ । ରଙ୍କାଙ୍ଗତ ମୂଲତ ରଙ୍କକ୍ଷୟ, ଲୋହିତ ରଙ୍କକଣିକାର ଉତ୍ପାଦନ

দেখে বুবাবেন আপনার শরীরের আয়রনের অভাব আছে কি না-আয়রনের ঘাটতি দেখা দিলে শরীর হঠাত দুর্বল হয়ে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে সারাদিনই শরীরে ক্লান্তি বোধ হতে পারে। নখ দেখেও বোঝা যায় শরীরে আয়রনের ঘাটতি আছে কিনা। নখ যদি নরম থাকে আর বারবার ভেঙে যায় তাহলে বুবাবেন শরীরে আয়রনের অভাব আছে। হঠাত যদি জিভ ফুলে যায় তাহলে অবশ্যই আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খান। তার সাথে কাপড়টি কুচ প্রীতি করে দেখুন। প্রায় প্রতিদিনই মাথার যন্ত্রণায় ভুগলে তাহলে এর পিছনে বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে। সাইনাস, মাইগ্রেন ইত্যাদি। কিন্তু অনেক সময়ে আয়রনের অভাব হলেও প্রায়ই মাথা ধরার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। ইদনিনও কি অল্পেই হাঁফিয়ে উঠছেন? যেমন অল্প পরিশ্রম কিংবা এককু হাঁটলেই নিংশ্বাস তাবি হয়ে আসছে! আয়রনের অভাবে এই অসুবিধা দেখা দিতে পারে। হঠাত করে দুদম্পন্দন বেড়ে যাওয়া ঘটেও আয়রনের স্বাস্থ্য।

চিন্মন কৈলি কাজ দেব

চুল নিয়ে মানুষের এখন সমস্যার
শেষ নেই। রঞ্জন চুল, সমানেই চুল

কেটে একে বাঁচানোর উপায় খুঁজতে
হবে।
সম্পত্তি ডার্মাটোলজিস্ট অঁচল পাছ
বেশ কিছু টিপস শেয়ার করেছেন
হেয়ার মাস্ক লাগাবেন। ডেজু এবং
পরিষ্কার চুলে অন্তত ১৫/২০
মিনিটের মত লাগিয়ে সোটিকে ধূয়ে
ফেলবেন। শৈশ, এবং সবথেকে
গুরুতর্পর্ণ চাল হিন্দু দেশস্থ বৃক্ষ
পাবে।

বিট ও সজিৰ ভালওয়া

সামনেই কারওয়া চৌথ উত্সব। সারাদিন ব্রত পালনের পর একটু সুস্থানু খাবারের প্রতি লোভ লাগে বৈকি ! বাঙালিদের জীবনে কারওয়া চৌথের শুক্রব না থাকলেও অবাভগ্নিদের কাছে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ব্রত উত্সব। যিন্দি সিনেমায় এই উত্সবের দৃশ্যে আমরা বহুবার দেখেছি। স্বামীর মঙ্গলকামনায় বিবাহিত মহিলারা সারাদিন উপবাস করে সন্ধার্য চাঁদ দেকে স্বামীর হাতে প্রথম জল ও খাবার খেয়ে উপবাস ভঙ্গ করেন। এই উত্সবের প্রভাব সবচেয়ে বেশি উল্লেখ ভাবতে। কী কী লাগেৰেু কাপ সুজি ১ কাপ প্রেট কৰা বিট ১ কাপ/সাদ মত চিনি ৪ কাপ দুধ ১/২ কাপ ধি ১/২ টেবিল চামচ এলাচ গুঁড়ে পরিমান মত কাজু, পেস্তা, আমাদু কুচি কীভাবে কৰণেন প্রথমে বিট প্রেট কৰে নিতে হবে। এবার শুকনো কঢ়ায় সুজি ভেজে নিতে হবে। এরপর ড্রাই ঝুট ঘি দিয়ে ভেজে নিতে হবে। এবার দুই টেবিল চামচ ঘি দিয়ে প্রেট কৰা বিট ভেজে নিতে হবে। বেশ কিছু সময় পর ভাজা সুজি দিতে হবে। আরপর দুধ, সাদমতো চিনি ও ড্রাই ঝুট দিয়ে নাড়াচাপ্ত করে গ্যাসের আঁচ কম কৰে ঢাকা দিতে হবে। এবার বিট নরম হয়ে এলো, এলাচ গুঁড়ে, আরও দুই চামচ ঘি দিতে হবে। আরও চার মিনিট হওয়ার পর আঁচ বন্ধ কৰে দিতে হবে। এরপর আমাদু ও পেস্তা কুচি এবং সুজির লাড়ু কৰে মালিনিক দিয়ে সারিব্বে প্রস্তুত কৰতে হবে।

