



ହାତ୍କରି

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

ଶ୍ରୀରବେର ୬୯ ତମ ବଞ୍ଚି

অনলাইন সংস্করণ : www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 31 August, 2023 ■ আগরতলা ৩১ আগস্ট ২০২৩ ইং ■ ১৩ ভাজ্জি, ১৪৩০ বঙ্গাবু, বৃহস্পতিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

ରାଖୀ ବନ୍ଧନ ଉତ୍ସବ

মহিলা স্ব-শক্তিকরণ

সরকারের লক্ষ্য : মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০
আগস্ট।। মেট্রীর বন্ধন ও
সম্পীতির আহ্বানকে সামনে রেখে
আজ মুখ্যমন্ত্রী সরকারি বাসভবনে
রাখীবন্ধন উৎসব উদযাপন করা
হয়। এ উপলক্ষ্যে রাজ্যের বিভিন্ন
প্রান্ত থেকে আসা বোনেরা মুখ্যমন্ত্রী
প্রফেসর (ডাঃ) মানিক সাহার
হাতে রাখি পড়িয়ে দেন। তাছাড়াও
এদিন বিধায়ক কল্যাণী রায়,
বিধায়ক অস্তরা সরকার দেব ও
বিধায়ক মীনারাণী সরকার
মুখ্যমন্ত্রীর হাতে রাখি পড়িয়ে
শুভেচ্ছা জানান। রাখীবন্ধন
উৎসব উপলক্ষ্যে মুখ্যমন্ত্রী ডাঃ
সাহা রাজ্যের সমস্ত বোনদের
শুভেচ্ছা জানান ও তাদের মঙ্গল
কামনা করেন। এর পর
সাংবাদিকদের সঙ্গে কথা বলতে
গিয়ে মুখ্যমন্ত্রী জানান, প্রধানমন্ত্রী
নরেন্দ্র মোদি নারী স্বশক্তিকরণের
লক্ষ্যে বহু প্রকল্প চালু করেছেন।
—বর্তমান রাজ্য সরকার শুরু থেকেই
রাজ্যে মহিলা স্ব-শক্তিকরণের
লক্ষ্যে গুরুত্ব দিয়ে কাজ করছে।
মহিলা স্ব-শক্তিকরণে সরকারী
চাকরিতে মহিলাদের জন্য ৩৩
শতাংশ আসন সংরক্ষণের ব্যবস্থা



কলেজগুলিতে ছাত্রীরা বিনা
বেতনে পড়াশুনা করার সুযোগ
পাচ্ছে। নবম শ্রেণীতে পাঠরত
ছাত্রীদের বিনামূল্যে বাইসাইকেল
প্রদান করা হচ্ছে। এখন পর্যন্ত প্রায়
১ লক্ষ বাইসাইকেল ছাত্রীদের মধ্যে
বিতরণ করা হয়েছে। পাশাপাশি

সফল মেধাবী ছাত্রীদের বিনামূল্যে
স্কুটি দেওয়ার উদ্যোগও রাজ্য
সরকার গ্রহণ করেছে।

মুখ্যমন্ত্রী আরও বলেন,
রাজ্যে বর্তমানে প্রায় ৫০ হাজারের
মতো স্ব-সহায়ক দল রয়েছে।
এরমধ্যে অধিকাংশই মহিলাদের
গুরুত্ব দিয়েছে। রাজ্যের কোথাও

হয়েছে। রাজ্যের সাধারণ ডিপ্লোম্যাটি

মানিক সরকারকে মিছিলে রাখী পড়ালেন মহিলা কর্মীরা



ধর্মণ কান্দে
অভিযুক্তকে
সশ্রম কারাবাস
আদালতের



ନିଜସ୍ଵ ପ୍ରତିନିଧି, ଆଗରତଳା, ୩୦
ଆଗଷ୍ଟ ।। ନାବାଲିକା ଧର୍ମକାଣ୍ଡେ
ଆସାମୀକେ ଆମ୍ବତ୍ର୍ୟ କାରାଦିଶେର
ଆଦେଶ ଦିଲୋ ଆଦାଳତ । ଘଟନା
୨୦୨୨ ସାଲେର ୨୮ ଜୁଲାଇ ଧର୍ମନଗର
ଥାନାଧୀନ ମଙ୍ଗଳଖାଲି ଥାମେ ।
ଆସାମୀର ନାମ ରୋଶନ ଆଲି ।
ଘଟନାର ବିବରଣେ ଜାନା ଯାଏ
ଧର୍ମନଗରର ମଙ୍ଗଳଖାଲୀ ଏଲାକାର
এକ ନାବାଲିକାକେ ତାର ପ୍ରତିବେଶୀ
ବାଡିର ପାର୍ଶ୍ଵବର୍ତ୍ତୀ ଜଙ୍ଗଲେ ନିଯେ ମୁଖେ
କାପଡ଼ ଚାପା ଦିଯେ ଧର୍ମ କରଇ । ଜାନା
ଯାଏ ଘଟନାର ଦିନ ନାବାଲିକାର ମା
ବାଡିତେ ଛିଲେନ ନା । ପ୍ରତିବେଶୀ
ରୋଶନ ଆଲୀ ସେଇ ସୁଯୋଗକେ
କାଜେ ଲାଗିଯେ ନାବାଲିକାର ବାଡିତେ
ଏମେ କେ ୬ ଏର ପାତାଯ ଦେଖୁଣ

ରାଥି ବନ୍ଧନେ ଅଭିନବ ପ୍ରୟାସ କଲ୍ୟାଣପୁର ପୁଲିଶ କର୍ମୀଦେର



জও সেই ধারা বয়ে চলেছে আমুদ হিম চল পর্যন্ত। এই বন্ধন প্রতিপাদের উৎস। বিভেদের প্রচীর দণ্ডে চুরমার করে দেয়। ছেট-বড়, বির ধনীর জাতপাত কেোথাও যেন শেষ নেই। এইবন্ধন সীমাহীন। পরিচয়ের ধার ধারেন। ঠিক তেমনি ক উজ্জ্বল দৃষ্টিস্ত চোখের সমানে পা পরল কল্পাশপুর বাজার। যারা তিদিন চোর-ডাকাত নেশা কারবারি সমাজদোহীদের ধর পাকড় নিয়ে ব্যস্ত থাকেন তারাও আজ রাতে বন্ধন উৎসের সামিল হলেন। খাগি উর্ধি পড়লেও তাদের মনের মধ্যেও লুকিয়ে রয়েছি মানবিক মূল্যবোধ। মাঝেমধ্যে তার বিহিংপ্রকাশ ঘটে। বুধবার এমনই এক বন্ধনের ছবি ধরা পরল মোবাইলের ক্যামেরায। নিজে সহকর্মীদের শুধু রাখি পরালেন না, দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন করতে দিয়ে পথে চলতি মানুষে, বাজারে ব্যবসায়ির হাতে রাখি পরিয়ে এক অনন্য নির্দশন তুলে ধরলেন মহিলা আরক্ষা কর্মীরা। এমনকি হাসপাতালে চিকিৎসক চিকিৎসা কর্মী, রোগী এবং তাদের আঝীয়া পরিজনদের হাতে রাখি বেঁচে

ইন্ডিয়া জোটে
জোর ধাক্কা
লোকসভা
নির্বাচনে
বিএসপি
একাই লড়বে
মায়াবতি

A photograph of a person's hand pointing their index finger towards a whiteboard or calendar. The whiteboard has handwritten text in Bengali, including dates like '15 ফেব্রুয়ারি' (15 February) and '16 ফেব্রুয়ারি' (16 February), and other text such as 'পাঠ্যক্রম' (Curriculum) and 'কার্যক্রম' (Program). The background is a plain wall.

লখনট, ৩০ আগস্ট (হিস.):
আসম লোকসভা নির্বাচনে
বহুজন সমাজ পার্টি (বিএসপি)
একই লড়বে। স্পষ্টভাবে
জানিয়ে দিলেন বহুজন সমাজ
পার্টির প্রধান মায়াবতী।
একইসঙ্গে এনডিএ ও 'ইন্ডিয়া'
জোটকে আক্রমণ করেছেন
মায়াবতী। বুধবার মায়াবতী টুইট
(এক্স) করে জানিয়েছেন,
'এনডিএ এবং 'ইন্ডিয়া'' জোট
এমন দল নিয়ে গঠিত যারা
দরিদ্র বিবেচী, বর্গবাদী,
সাম্প্রদায়িক, ধর্মগবী, যাদের

ভোটগ্রহণ করা হবে। রাজ্যের প্রায়
একশো শতাংশ ভোটারের সচিত্র
ভোটার পরিচয়পত্র রয়েছে। যদি
কোনও ভোটার ভোটকে কেন্দ্রে
তাদের ভোটার পরিচয়পত্র দেখাতে
না পারেন তবে ভোটারগণ বিকল্প
হিসেবে অন্য ১২টি পরিচয়পত্র
দেখিয়েও ভোট দিতে পারবেন।
এগুলি হলো আধাৰ কার্ড,
এমজিএন রেগা জবকার্ড, ব্যাঙ্ক
অথবা পোস্ট অফিসের দেওয়া ছবি
সম্পত্তি পাসবই, শ্রম মন্ত্রকের
দেওয়া স্বাস্থ্যবীমার মার্ট কার্ড,
ড্রাইভিং লাইসেন্স, প্যান কার্ড,
এনপিআর-এর
দেওয়া

আরজিআই মার্ট কার্ড, ভারতীয়
পাসপোর্ট, ছবি সহ গেনশনের
নথি, কেন্দ্রীয় সরকার / রাজ্য
সরকার / পিএসইউ / পাবলিক
লিমিটেড কোম্পানির কর্মীদের ছবি
সম্পত্তি সার্টিস আইডেন্টিটি কার্ড,
এমপি / এমএলএ /
এমএলসিগণকে
দেওয়া

অফিসিয়াল আইডেন্টিটি কার্ড এবং
কেন্দ্রীয় সামাজিক ন্যায় ও
ক্ষমতায়ন মন্ত্রকের দেওয়া ইউনিক
ডিসেবিলিটি আইডি। ভারতীয়
নির্বাচন কমিশনের সচিব এক
আদেশ অনুসারে অতিরিক্ত মুখ্য
নির্বাচন আধিকারিক ইউ জে মগ
এ সংবাদ জানিয়েছেন।

জনজাতিদের একমাত্র বন্ধু বিজেপি প্রদ্যোগ কিশোরও জানেনঃ বিপ্লব



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩০ আগস্ট।। ত্রিপুরার এতদিন শাসন করেও জনজাতিদের কল্যানে কিছুই করতে পারেন সিপিআইএম দল। রাজ্যে যত আঞ্চলিক দল হয়েছে তা বিজেপির জন্য তৈরি হয়নি, তৈরি হয়েছে সিপিআইএমের শোষণের কারণে, আত্যাচারের কারণে। রাজ্যে জনজাতিদের একমাত্র বক্ষ বিজেপি সরকার। বুধবার তৈবানাল এলাকায় নির্বাচনী জনসভায় এই কথাগুলি বলেছেন সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব। এদিনের জনসভায় বক্তব্য রাখতে গিয়ে সিপিআইএমকে কাঠগড়ায় দাঁড় করান তিনি। তিনি বলেন ১৯৯৮ সাল থেকে নিজের রাজ্যে বিয়াংদের শব্দগার্থী বাণিয়ে বেখেছিন সিপিআইএম। তাদের ছেলেমেয়েকে পড়াশোনা থেকে বঞ্চিত করেছে। তবে বিজেপি সরকার ক্ষমতায় আসার পর একমাত্র তারাই তাদের পুনর্বাসনের ব্যবস্থা করেছে। বিপ্লব দেব এদিনের জনসভায় এও বলেন, যে প্রদৃষ্ট কিশোর মানিক্যও জানেন যে বিজেপি সরকারই একমাত্র জনজাতিদের পাশে রয়েছে। একপ্রকার তিপ্পা মথারও সমর্থন রয়েছে বিজেপির, এমনই নিজ বক্তব্যে তুলে জানান দিলেন সাংসদ। এদিনের জনসভা থেকে রাজ্যে অনুষ্ঠিত হতে যাওয়া দুটি উপ নির্বাচনেই বিজেপির জয় নিশ্চিত করতে গণ দেবতার কাছে আহ্বান জানালেন সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব।

শহরে শুঁজুর মাঝে

বর্তমান সরকার শ্রামিক বিরোধী :: মানিক সরকার

জাগরণ আগরতলা পৰ্ব-২৯ সংখ্যা ৩১৮ পৰ্ব ১০১ আগস্ট
২০২৩ইতো ১৩ভাৰত বহুপত্ৰিবৰোঁ ১৪৩০ বস্তু

ৱাখি বন্ধন ঐতিহ্যবাহী মেলবন্ধনের উৎসব

আৰম মাসের পূৰ্ণিমাৰ ভাইয়ের হাতে বোনেৱাৰ রাখি বাধিয়া দেন। মূলত ভাইয়ের মঙ্গল কামনায় এই রাতি চলিয়া আসিয়াছে। অৱাঙ্গলিদেৱ কাছে রাখি বন্ধন রক্ষা বন্ধন নামেও পৱিত্ৰিত। কিন্তু বাঙ্গলিদেৱ কাছে রাখি কেবলই ভাই বোনেৱাৰ মধ্যে আৰক্ষ বন। এছাড়া ধৰ্মীয় ও সামাজিক গাঁথি পেৰিয়েৰ রাখিকে বাজনেতিক কেকেও জাগৰা দিয়াছে বাঙ্গলিদেৱ। আৰ বাঙ্গলিদেৱ এই রাখি বন্ধনেৰ প্ৰসঙ্গে উঠিয়া আসিবেই বৰীজনানাথ ঠাকুৰেৰ নাম। মূলত মোৰ সৈদিৰ তাহাদেৱ ভাইয়েৰ বৰীজনানাথ ঠাকুৰে হাতে রাখি বাঁধেন। তাৰে শুধু ভাই বোনেৱাৰ মধ্যে এই উৎসব সীমাবদ্ধ নাই। যে কেৱল বাঞ্জিৰ মঙ্গল কামনাৰ তাহাদেৱ হাতে রাখি বাঁধাৰ যাব। গটে ভারত জুড়াৰ উদযাপন হয় এই উৎসবেৰ। রাখি বন্ধন উৎসবৰ বাৰাচীপুৰ্ণিমা দক্ষিণ এশিয়াৰ একটি উৎসব। এই উৎসবৰ ভাই বোনেৱাৰ মধ্যে প্ৰতিৰক্ষনেৰ উৎসব। হিন্দু, মুসলিম, জৈন, বৌদ্ধ ও শিখৰাৰ এই উৎসব পালন কৰে। এই দিন দিনি বা বোনেৱাৰ তাহাদেৱ ভাই বা দাদাৰ হাতে রাখী নামে একটি পৰিয়ে সুতোৰ বাধিয়া দেয়। এই রাখিটি ভাই বা দাদাৰ প্ৰতি দিনি বা বোনেৱাৰ ভাজীৰ রক্ষা কৰিবাৰ ভাই বা দাদাৰ শপথেৰ প্ৰতীক। হিন্দু পঞ্জিকা অনুসৰণে, আৰম মাসেৰ পূৰ্ণিমা তিথিতে এই উৎসব উদযাপিত হয়।

ৱাখি বন্ধন ভাৰতৰে একটি জনপ্ৰিয় উৎসব।

ইসলাম ধৰ্মেৰ আনকে ভাই বোন এই উৎসবৰ পালন কৰে থাকে। ভাই ও বোনেৱা কেন রাখী বন্ধন উৎসবৰ পালন কৰে? রাখী কেলমাত্ৰ একটি সুতো নয়। রাখী পৰানোৰ মাধ্যমে দিনি বা বোনেৱাৰ ভাইয়েৰ প্ৰতিৰক্ষনেৰ কেৱল মঙ্গল কামনা কৰে। অপৰদিকে ভাইয়েৰ দিনি বা বোনেৱাৰ কাছে রাখি পড়িবাৰ সময় তাহাদেৱ আজীবন দক্ষা কৰিবাৰ শপথ নেয়। ২৭০ টি মোটিভেশনাল উক্তি ১৫ টি অন্ত্ৰেণামালক গলাৰ বৰীজনাথ ঠাকুৰ ও রাখী বন্ধন ১৯০৫ সালে বস্তুভৰণ প্ৰতিৰক্ষনেৰ কৌশলকে সম্মান জানানোৰ পাশাপাশি, বাকি অভিযানীদেৱ লড়াইকে কুণিশ জানাতে প্ৰতি বছৰ বৰ্ষে মোৰ পালন কৰা হয় এই উৎসবৰ পালন কৰিবাৰ ভাইয়েৰ হিন্দু ও মুসলিম ভাই ও বোন কে আহান কৰিবাছিলেন একতাৰে প্ৰতীক হিসাবে রাখি বন্ধন উৎসবৰ পালন কৰিবাৰ ভাই। সেই সময় দেশে ধৰ্মীয় অসহিতৃতা চৰম পৰ্যায়ে ছিল বস্তুভৰণেৰ বিৱোৰিতাৰ বৰীজনাথেৰ রাখি বন্ধনে ছিল সম্মুতিৰ বাবৰ্তা। আজও প্ৰাণিক সেই ঐক্যেৰ উৎসবৰ বাঙ্গলিদেৱ কাছে রাখি কেবলই ভাই বোনেৱাৰ মধ্যে আৰক্ষ নয়। এছাড়া ধৰ্মীয় ও সামাজিক গাঁথি পেৰিয়েৰ রাখিকে বাজনেতিক কেকেও জাগৰা দিয়াছে বাঙ্গলিদেৱ। আৰ বাঙ্গলিদেৱ এই রাখি বন্ধনেৰ প্ৰসঙ্গে উঠিয়া আসিবেই বৰীজনাথ ঠাকুৰেৰ নাম।

১৯০৫ সালে বস্তুভৰণেৰ বিৱোৰিতাৰ কেৱল রাখিকে গুৰুত্বপূৰ্ণ মাধ্যম হিসেবে ব্যবহাৰ কৰিবাছিলেন বৰীজনাথ। এই বছৰেৰ আৰক্ষে ভাইয়েৰ কাছে রাখি কেবলই ভাই বোনেৱাৰ মধ্যে আৰক্ষ নয়। এছাড়া ধৰ্মীয় ও সামাজিক গাঁথি পেৰিয়েৰ রাখিকে বাজনেতিক কেকেও জাগৰা দিয়াছে বাঙ্গলিদেৱ। আৰ বাঙ্গলিদেৱ এই রাখি বন্ধনেৰ প্ৰসঙ্গে উঠিয়া আসিবেই বৰীজনাথ ঠাকুৰেৰ নাম।

১৯০৫ সালে বস্তুভৰণেৰ বিৱোৰিতাৰ কেৱল রাখিকে গুৰুত্বপূৰ্ণ মাধ্যম হিসেবে ব্যবহাৰ কৰিবাছিলেন বৰীজনাথ। এই বছৰেৰ ২০ জুনই ব্ৰিটিং সবকাৰ বস্তুভৰণেৰ কথা ঘোষণা কৰে। জানানো হয়, এই আইন কাৰ্যকৰী হইবে বৰ্ষোৱা ১৯০৫-এই ১৬ অক্টোবৰ, বাল্যাম ৩০ আৰ্থিন। সেই সময়ে ধৰ্ম বৰ্গ নিৰ্বিশেখে বস্তুভৰণেৰ বিৱোৰিতাৰ মানুষ সামিল হয়। ঠিক হয়, এই দিন বাল্লার মানুষ পৰামৰ্শদেৱ কেৱল প্ৰেৰণা তেজিঙ্গ নেৱোৰে ছিল।

ৱাখী পূৰ্ণিমাকে ঘিৰিয়া রহিয়াছে নানান পৌৰাণিক কাহিনি।

ৱাখী পূৰ্ণিমাগ অনুযায়ী, ভগৱানৰ রাম সমষ্টি বানৰ সেনাবানৰে ফুল দিয়ে

ৱাখি বন্ধনেৰ মধ্যে একটি উৎসব। ইতিহাস ঘাঁটিলে দেখো যায়, কলকাতাৰ রাস্তায় ৩০ আৰ্থিন বৰীজনাথেৰ নেতৃত্বে রাখি বন্ধনে একটি উৎসব। ইতিহাস ঘাঁটিলে দেখো যায়, কলকাতাৰ রাস্তায় ৩০ আৰ্থিন বৰীজনাথেৰ নেতৃত্বে পালন কৰিবাৰ ভাইয়েৰ কাছে রাখি বন্ধনে একটি উৎসব। ইতিহাস ঘাঁটিলে দেখো যায়, কলকাতাৰ রাস্তায় ৩০ আৰ্থিন বৰীজনাথেৰ নেতৃত্বে পালন কৰিবাৰ ভাইয়েৰ কাছে রাখি বন্ধনে একটি উৎসব। ইতিহাস ঘাঁটিলে দেখো যায়, কলকাতাৰ রাস্তায় ৩০ আৰ্থিন বৰীজনাথেৰ নেতৃত্বে পালন কৰিবাৰ ভাইয়েৰ কাছে রাখি বন্ধনে একটি উৎসব।

ৱাখি বন্ধন ভাৰতীয়দেৱ মধ্যে একটি উৎসব। ইতিহাস ঘাঁটিলে দেখো যায়, কলকাতাৰ রাস্তায় ৩০ আৰ্থিন বৰীজনাথেৰ নেতৃত্বে পালন কৰিবাৰ ভাইয়েৰ কাছে রাখি বন্ধনে একটি উৎসব।

ৱাখি বন্ধন ভাৰতীয়দেৱ মধ্যে একটি উৎসব।

۲۵

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ରତ୍ନକଳୀ

ঘূম থেকে উঠে ৫টি কাজ করলেই ওজন দ্রুত কমবে



বাড়তি ওজন মানেই শরীরে
হাজার রকম রোগ বাসা বাঁধে। ফিট
থাকতে রোগ হতে চান অনেকেই।
তার জন্য পরিশ্রমও কম করেন না।
জিমে যাওয়া, মেপে খাওয়া দাওয়া
করা, হাঁটাহাঁটি, দৌড়ানো বিস্তর
চেষ্টার পরেও অনেক সময় ওজন
কমতে চায় না। অনেক ক্ষেত্রে
ওজন কমলেও তা না কমাই
মতো। ওজন কমানোর এই দীর্ঘ
প্রক্রিয়ায় তখন অনেকেই ধৈর্য

হারিয়ে ফেলেন। পুষ্টিবিদ্রো
বলছেন, সকালের কয়েকটি
কাজের মধ্যেই লুকিয়ে রয়েছে
রোগ হওয়ায় মন্ত্র। তাড়াতাড়ি ঘুম
থেকে ওঠা: এক জন প্রাণ্পন্থ ব্যক্ত
মানুষের ৮ ঘণ্টা ঘুম যথেষ্ট। তার
বেশি ক্ষণ হলে হজমের গভৰ্নোর
দেখা দিতে পারে। দেরি করে ওঠার
ফলে নির্দিষ্ট সময় ধরে শরীরচর্চা
করারও সুযোগ হয় না। দেরি করে
ঘুম থেকে ওঠার ফলে প্রাতরাশও

করা হয়ে ওঠে না অনেক সময়ে। তাড়াতাড়ি বিছানা ছাড়লে সময় নিয়ে ব্যায়াম, প্রাতঃরাশ সবই নিয়মামাফিক করা সম্ভব। ঈষদুওশ লেবু-জল: এক গ্লাস ঈষদুওশ গরম জলে লেবু মিশিয়ে খেয়ে সকাল শুরু করলে অনেক উপকার পাওয়া যায়। বিশেষ করে রোগা হতে চাইলে গরম জল বেশ কার্যকর। শরীরের ঘাবতীয় দূষিত পদ্ধর্থ বার করে দিতে গরম জলের জুড়ি মেলা ভার। হজমেও সাহায্য করে গরম জল। শরীরচর্চা: না খেয়ে ওজন বারানোর চেয়ে পরিমিত খাবার খেয়ে শরীরচর্চা করে ওজন বারানো, বেশি স্বাস্থ্যকর। শরীরচর্চা ওজন করানোর মোক্ষম অস্ত্র। রোগা হতে চাইলে সকালে উঠে অস্তত আধ ঘণ্টা সময় শরীরচর্চার জন্য বরাদ্দ করুন। জিমে গিয়ে ওজন নিয়ে শরীরচর্চা হোক কিংবা বাড়িতেই যোগাসন, সকালে উঠে যেটা করতে ভাল লাগে সেটাই করুন। জলখাবারে প্রোটিন: ওজন করানোর সময়ে অনেকেই প্রোটিন ঠিক মতো খান না। পুষ্টিবিদেরা বলছেন, ভরপুর প্রোটিন আছে এমন খাবার অনেকে ক্ষণ সেট ভরতি রাখতে সাহায্য করে। ফলে বার বার খাবার খাওয়ার প্রবণতা কম থাকে, যিন্দেও নিয়ন্ত্রণে থাকে। তাই প্রাতঃরাশে প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার রাখতে পারেন। বেশি করে জল খাওয়া: দিনের বেশির ভাগ সময়টা আমরা বাইরে থাকি। তখন বেশি করে জল খাওয়ার সুযোগ হয় না অনেক সময়ে। সকালে ওঠার পর বাড়ি থেকে বেরোনোর আগে বেশি করে জল খেয়ে ফেলতে হবে। ওজন বারাতে চাইলে কিন্তু শরীরে জলের ঘাটতি হলে চলবে না। শরীরের বিপাকহার বৃদ্ধি করতে জলের ভূ মিকা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। বিপাকক্রিয়া ভাল হলে তবেই ওজন বারার প্রক্রিয়া তরাণিত হয়।

পিটে খেলে আমিয়-ই সই



পাটিসাপটা। ভাপা ইলিশ পাটিসাপটা পুর তৈরির উপকরণ: ইলিশ মাছ ২৫০ গ্রাম, নন ২ চা চামচ, সরবের তেল আধ কাপ, নারকেল কোরা আধ কাপ, সরবের বাটা আধ কাপ, কঁচা লঙ্ঘা ২টি। সিদ্ধ মোচার জল বারিয়ে ভাল করে চটকে নিন। চিংড়িগুলি আলাদা করে ভেজে রাখুন। এ বার পুর তৈরির বাকি উপকরণগুলি কড়াইয়ে সরবের তেলে ভাল করে নেড়ে নিন। মোচা আর চিংড়ি

করুন। চিংড়ির বাল মুগপুলি পুর
তৈরির উপকরণ: চিংড়ি ২৫০
গ্রাম, নুন ১ চা চামচ, নারকেলে
কোরা ১ কাপ, আদা বাটা ১
টেবিল চামচ, জিরে বাটা ১
টেবিল চামচ, সাদা তেল ২ কাপ,

ବର୍ଷା ହଲ ମର୍ଦ୍ଦି-କାଶି, ପେଟଖାରାପେର ମରମୁମ

বর্যাকাল মানেই রোগবালাইয়ের
অস্ত নেই। সর্দি-কাশি থেকে
পেটখারাপ, নানা রকম শারীরিক
সমস্যা লেগেই আছে। অন্য
মরসুমেও যে এ ধরনের সমস্যা
থেকে দূরে থাকা যায়, তা কিন্তু নয়।
তবে বর্ষায় যেন জীবাণু সংক্রমণের
রুঁকি তুলনায় বেশি। সুস্থ থাকতে
তাই সতর্ক এবং সচেতন থাকা
জরুরি। বর্যাকাল এলেও এখনও
গরমের অস্পত্তি একেবারে চলে
যায়নি।

ফলে প্রকৃতির দেলাচলতা প্রভাব
ফেলছে শরীরের উপর।
আবহাওয়ার খামখেয়ালির কারণে
অসুস্থ হয়ে পড়ছেন অনেকেই। এ
প্রসঙ্গে চিকিৎসক সুর্ব গোস্বামী
বলেন, এখন “ইন্টারমিটেন্ট
রেনফল” হচ্ছে। অর্থাৎ অল্প
করে বৃষ্টি হয়ে চলেছে। ভারী বর্ষণ
হচ্ছে না বলেই নানা সমস্যা দেখা
দিচ্ছে। জর, সর্দি-কাশি তো

হচ্ছেই, সঙ্গে ডায়েরিয়ার সমস্যা
নিয়েও প্রচুর মানুষ আমার কাছে
আসছেন। তবে সব জর যে ঠাণ্ডা
লেগে হচ্ছে, তা নয়। রক্ত পরীক্ষার
পর জানা যাচ্ছে অনেকেই ডেঙ্গি,
ম্যালোরিয়া ভুগছেন। শিশু থেকে
প্রাপ্তবয়স্ক, বিভিন্ন বয়সের মানুষ
অসুস্থ হচ্ছেন। তবে শিশুদের মধ্যে
জর, সর্দি-কাশির সমস্যা বেশি
দেখা যাচ্ছে। বর্ষায় সুস্থ থাকা সহজ
নয়। নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে
বর্ষায় কিছু নিয়ম মেনে চলা
জরুরি। এ মরসুমে নিজেকে সুস্থ
রাখার উপায়গুলি কী?

জল ফুটিয়ে খাওয়া
জলবাহিত ব্যাটেরিয়া
সংক্রমণের রুঁকি সবচেয়ে বেশি।
তাই এই মরসুমে সব সময়ে জল
ফুটিয়ে খাওয়া ভাল। জল ফুটিয়ে
খেলে পেট খারাপের আশঙ্কা
অনেক কম থাকে। বিশেষ করে
বাড়িতে শিশু এবং বয়স্ক কোনও

সদস্য থাকলে জল ফুটিয়ে
খাওয়ানোই ভাল।
হাত ধূয়ে খাওয়া
অফিসে হোক কিংবা বাড়িতে
থেকে বসার আগে সব সময়ে হাত
ধূয়ে নেওয়া জরুরি। হাতে লেগে
থাকা জীবণু খাবারের মাধ্যমে
পেটে চলে গেলে মুশকিলে
পড়তে হতে পারে। তাই সব সময়
হাত পরিষ্কার রাখা জরুরি।
প্রয়োজনে সঙ্গে স্যানিটাইজার
রাখুন। কিছু সময় অস্ত্র হাতে
মেখে নিন।

টাটকা খাবার খাওয়া
ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা ভাব থাকলেও এ
সময়ে বাতাসে আর্দ্ধতা বেশি।
ফলে খাবার বেশি ক্ষণ ভাল
থাকচে না। তাই এই মরসুমে বাসি
খাবার না খাওয়াই ভাল। সব সময়
চেষ্টা করব্ব টাটকা খাবার
খাওয়ার। খাওয়ার আগে খাবার
গরম করে নিন। ঠাণ্ডা খাবারে

ব্যাক্টেরিয়া বাসা বাঁধার আশঙ্কা
বেশি।
জল জমতে না দেওয়া
বর্ষায় যত্নত্ব জল জমে যায়। জমা
জলে ডিম পাড়ে মশা। সেখান
থেকেই বর্ষায় ডেঙ্গির ঝুঁকি বেড়ে
যায়। তাই বাড়ির আশেপাশে,
ছাদে, এসি, ট্যাঙ্ক কোথাও জল
জমতে দেবেন না। জীবাণুনাশক
স্প্রে পাওয়া যায়, ঝুঁকি এড়াতে
সেগুলি ব্যবহার করুন।

বৃষ্টিতে না ভেজা
গীঘের অস্থিস্তির পর ঝিরিঝিরি
বৃষ্টিতে ভিজতে অনেকেরই ভাল
লাগে। কিন্তু তাই বলে সব সময়ে
নয়। বিশেষ করে ঠাণ্ডা লাগার
ধাত থাকলে বৃষ্টির জল গায়ে
পড়লেই জুরে ভুগতে হতে পারে।
সঙ্গে বর্ষার জল থেকে ত্বকের নানা
রকম সমস্যা তো রয়েছেই। তাই
বাইরে বেরোনোর সময় অবশ্যই
ছাতা সঙ্গে রাখুন।

পুর তৈরির উপকরণ: ভেটকি মাছ
২৫০ গ্রাম, নুন ২ চা চামচ, আদা
বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ২
টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ চা
চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ২ চা চামচ,
ধরেপাতা কুচি ২ চা চামচ, সাদা
তেল আধ কাপ, গন্ধরাজ লেবু।
প্রণালী: পুর তৈরির সব উপকরণ
একটি কড়াইয়ে সাদা তেল গরম
করে ভেজে নিতে হবে প্রথমে,
ভেটকি মাছ-সহ। গন্ধরাজ লেবুর
জেস্ট মিশিয়ে নিন এতে শেষে।
মাছের পুর তৈরি হয়ে গেলে
পাটিসাপটার মাঝ বরাবর লম্বা করে
পুরটা ভরে গরম গরম পরিবেশন
করতে হবে ভেটকি মাছের

হবে পুরের সঙ্গে, তবে খুব বেশি
ভাজার দরকার নেই। এ বাবে
পাটিসাপটার ব্যাটার তৈরির একই
পদ্ধতি অনুসরণ করে তাওয়ায় ত
দিয়ে ভিতরে মাছের পুর ভরে মুদে
নিন। তৈরি হয়ে যাবে পাটিসাপটা
ইলিশ মাছ ভাজার সঙ্গে পরিবেশন
করতে পারেন এই পাটিসাপটা।
মোচা চিংড়ি পাটিসাপটা
পুর তৈরির উপকরণ: সিদ্ধ মৌজ
২৫০ গ্রাম, মাবারি মাপের চিংড়ি
১-১০টি, নারকেল কোরা আধ
কাপ, আদা ও জিরে একসঙ্গে বাটা
আধ কাপ, যি ১ টেবিল চামচ, নুন
১ চা চামচ, গরম মশলা ১ চা চামচ
সরবরাহের তেল আধ কাপ। প্রণালী

নিয়মিত শারীরিক চাতুর থেকে শব্দী

পুর তৈরির উপকরণ: প্রেট করা চিজ
১ কাপ, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ,
রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ
কুচি ১ চা চামচ, লঙ্ঘা কুচি ১ চা
চামচ, চিকেন কিমা ২৫০ গ্রাম, নূন
১ টেবিল চামচ, সাদা তেল আধ
কাপ।

প্রণালী: চিকেন কিমার সঙ্গে বাকি
উপকরণ মিশিয়ে ভাজা ভাজা
করে নিন। ভাল করে কষিয়ে
চিকেন সিদ্ধ হলেই পুর তৈরি। এ
বার পাটিসাপটার মাঝ বরাবর
লম্বা করে পুরটা দিন।
পাটিসাপটার উপরে প্রেট করা
চিজ দিয়ে চাপা দিয়ে দিন। চিজ
গলে এলে গরম গরম পরিবেশন

দিয়ে মুগ ভাল সিদ্ধ করে নিতে
হবে। প্রণালী: প্রথমে চিংড়িগুলি
ভেজে তুলে নিন আলাদা করে
এর পরে কড়াইয়ে সাদা তেল
গরম করে পুর তৈরির বাকি
উপকরণগুলি ভাল করে কষিয়ে,
তাতে চিংড়ি মিশিয়ে পুর তৈরি
করে নিতে হবে। সিদ্ধ করা মুগ
ভাল পুলির আকারে গড়ে নিতে
হবে। তার ভিতরে চিংড়ির পুরটা
দিয়ে পুলির মুখ বন্ধ করে দিতে
হবে। তার পর ছাঁকা তেলে
পুলিগুলি ছাড়তে হবে একে
একে। হালকা লালচে করে ভেজে
গরম গরম পরিবেশন করতে হবে
চাটনি বা সসের সঙ্গে।

চা নানা রোগের বকে মাণ্ডি দেয়

নিয়মিত শারীরচর্চা নানা রোগের হাত থেকে শরীরকে মুক্তি দেয়

নিয়মিত শারীরচর্চা নানা রোগের
হাত থেকে শরীরকে মুক্তি দেয়।
পেশায় চিকিৎসক ডাঃ দুষ্টান সেই
পরামর্শই বোগীদের দিয়ে
থাকেন। তবে দৈনন্দিন ব্যস্ত
রুটিনে নিজের জন্য খুব বেশি
সময় বার করতে পারেন না
ডাক্তারবাবু নিজেই। এই সমস্যা
অবশ্য দুশানের একার নয়।
আজকের ব্যস্ত জীবনয়াপনে
সময়ের সমস্যা অনেকেরই।
অন্য দিকে অনিয়ন্ত্রিত
জীবনয়াপনে বাঢ়তি ওজন আর
ফিটনেসের সমস্যাও রয়েছে।
সমাধানের সহজ উপায় দিলেন
ফিটনেস বিশেষজ্ঞ গুরুপ্রসাদ
সেকেন্ড করে এ ক্ষেত্রে মোট
আটটি হাই ইনটেন্সিটি ব্যায়াম
করা হয়। শরীরের উপরের অংশ
নিম্নাংশ অর্থাত্তাত, পা এবং
পেটের ব্যায়ামের দিকেই মূলত
নজর দেওয়া হয়। প্রাথমিক ভাবে
২০ সেকেন্ড শারীরচর্চা এবং ১০
সেকেন্ড বিশাম পদ্ধতি অনুসরণ
করে আটটি ব্যায়াম সারতে সময়
লাগে মোট চার থেকে পাঁচ
মিনিট। চাইলে অবশ্য এই আট
সেটের ব্যায়ামটি রিপিটেশনেও
করা যায়। পরের দিকে অবশ্য
ব্যক্তির ক্ষমতাবিশেষে সময়
বাড়ানো যেতে পারে।
কী করবেন?

বাপৰিৰ বদলে এখানে কৱতে
পাৰেন মাউন্টেন ক্লাইম্বিং।
এক্ষেত্ৰে লাফ দিয়ে দু” হাত
সামনে এগিয়ে গিয়ে জগিং কৱে
পিছিয়ে আসতে হয়। তাৰ পৰ
ধীৱ লয়েৱ গান বা রোম্যাণ্টিক
গান চালালে চলবে না।
এক্সারসাইজ কৱাৱ উ পয়োগী
কোনও মিউজিক বেছে নিতে
হবে।”

ক্ষোয়াট, বাইসাইকেল টুইস্ট
সেরে ২০ সেকেন্ড হাই প্ল্যান্ক
করে শেষ করতে পারেন
এক্সারসাইজ।
কারা করবেন না?
টাবাটা যে কেউই করতে
পারেন। প্রশিক্ষক গুরুপ্রসাদ
বলেন, “প্রয়োজনে শুরুর দিকে
ধীরে ধীরে ব্যায়ামগুলি অভ্যাস
করতে পারেন। পরে শরীর এক
বার অভ্যস্ত হয়ে গেলে ধীরে
ধীরে স্টিচ-ড্রিফ্ট করুন”

টাবাটার উপকার
সময় সাম্রয় তো বটেই একই
সঙ্গে টাবাটার নানা উপকার
বয়েছে। খাদ্যাভ্যাস এবং
জীবনযাত্রার পরিবর্তনের
কারণে, আজকাল বাঢ়তি ওজন
একটি সাধারণ সমস্যা হয়ে
দাঁড়ি যেছে। ডায়েটের
পাশা পাশি অল্প সময়ে ওজন
কর্মাতে এই টাবাটার জুড়ি নেই
যদিও মূল ধারার হাই

ব্যায়ামের গতি বাড়াতে গিয়ে কখনওই যেন শরীরে অতিরিক্ত চাপ না পড়ে, সে দিকে নজর রাখতে হবে। গভীরস্থায় একেবারেই এ ধরনের হাই ইন্টেন্সিটি একারসাইজ করা উচিত নয়। তা ছাড়া, কোনও শারীরিক সমস্যা বা শরীরে কোথাও কোনও চেট থাকলে এই ধরনের একারসাইজ প্রোগ্
্রামটি যথেষ্ট। এই প্রয়োগ সহজেই হলচেনেসাইট হস্তান্তরণ করে আর্থাত এই চাই আই আই টি একারসাইজের চেয়ে ওজন কমাতে টাবাটা যে বেশি কার্যকর তা অবশ্য এখনও প্রমাণিত হয়নি, তবে এই ব্যায়ামের নিয়মিত অভ্যাসে মেটাবলিজমের হার বেড়ে যায় পাশাপাশি হাই ইন্টেন্সিটি এই ব্যায়ামে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

এই বর্ণনের প্রায়োনসহজ হেকে
দূরে থাকুন। শ্বাসকষ্টের সমস্যা
বা হাতের সমস্যা থাকলে তা
অতি অবশ্যই প্রশিক্ষককে
জানিয়ে রাখতে হবে।
প্রশিক্ষকের চেয়েও
অনুশীলনকারী নিজের কতটা
দম রয়েছে, তা সবচেয়ে ভাল
বুঝতে পারেন। তাই সে দিকে
সতর্ক থাকতে হবে।
মিউজিকের ব্যবহার
টাবাটাতে উত্তাপ বাড়াতে জন্মা

ক্ষমতা বাড়ে। স্ট্যারন ক্রতৃ
বৃদ্ধি পায়। হার্টের স্থান্ত্রের জন্যও
উপকারী। পাশা পাশি এটি
ফুসফুসকেও সুস্থ রাখে। একই
সঙ্গে পেশির শক্তি বাঢ়ায় এবং
নমনীয় করে তোলে। কোর
মাসলেরও উন্নতি হয়।
পাশা পাশি টাবাটা মনঃসংযোগ
এবং আইকিউ বাড়াতেও
সহায়ক। তবে টাবাটাতে ঘড়ির
কাঁটার দিকে খেয়াল রাখতে
হবে।

এই ধরনের শারীরচর্চায় যেমন
সময় লাগে কম, তেমনই বিশেষ
কোনও যন্ত্রপাতি কিংবা অর্ধিক
জায়গার প্রয়োজন হয় না।
মাত্র চার থেকে পাঁচ মিনিটের
এই ব্যায়ামেই দিনভর নিজেকে
ঝরুকরে লাগবে।

ব্যক্তিগত জীবনে অনুপ্রবেশ করছে পেশা ?



১২ ঘণ্টা কাজ করার পর বাড়ি
ফিরে আবার ল্যাপটপে মুখ গুঁজে
বসে থাকতে হয়। কথা বলা তো
দুরস্ত। বাড়ি ফিরে মুখ তুলে
থাকানোর সময়টুকু থাকে না।
খেতে খেতেও প্রায় সময়েই চোখ
আটকে থাকে সমাজমাধ্যমের
পাতায়। এই ধরনের
কর্মসংস্কৃতিতেই অভ্যন্তর তরঙ্গ
প্রজন্ম। যার ফলে কাজ এবং
ব্যক্তিগত জীবনে ভারসাম্য রাখা
ক্ষমতা থাকছে না বেশির ভাগেরই।

অল্পতে অধৈর্য হয়ে পড়।।
পরিবারিক বিষয়ে এড়িয়ে যাওয়ার
প্রবণতাও দেখা যায় অনেকের
মধ্যে। তবে মনোবিদেরা বলছেন,
জীবনে বৈচিত্র থাকবেই। কোনও
একটা কাজে মনোনিবেশ করার
মানে অন্য সব দিকে ইতি টেনে
দেওয়া নয়। পেশাগত এবং
ব্যক্তিগত জীবনে ভারসাম্য রাখতে
পারাই দক্ষ পরিচালকের শুণ।
নিজের শখ-শৌখিনতা বজায়
রেখে, পরিবারকে সময় দিয়েও

কর্মক্ষেত্রে পেশাদারিত্ব দেখানো
যায়। তবে তার জন্য সাতটি অভ্যাস
মেনে চলা জরুরি। ১) কাজের
গুরুত্ব বুঝাতে হবে কাজ এবং
ব্যক্তিগত জীবনে ভারসাম্য রাখতে
গেলে আগে যে কোনও কাজের
গুরুত্ব বুঝাতে হবে। অফিস হোক
বা বাড়ি, কোন কাজটি আগে করা
প্রয়োজন, তা বুঝাতে পারলে
কোনও সমস্যা হওয়ার কথা নয়।
২) যোগাযোগ ছিন্ন করতে হবে
গোটা বিশ্বের সঙ্গে যোগাযোগ
রাখার নানা ব্যবস্থা রয়েছে। যে
কোনও বিষয়ে “আপ-টু-ডেট”
থাকা ভাল। কিন্তু এই অভ্যাস
ব্যক্তিগত জীবনে প্রভাব ফেলতে
পারে। শুধু সমাজমাধ্যমে
যোরাফেরা করাই নয়, কাজের
ক্ষেত্রেও নির্দিষ্ট সময়ে নিজেকে
বেঁধে ফেলতে চেষ্টা করুন।
৩) কোন সময়ে কী করবেন
২৪ ঘণ্টা বা গোটা একটা দিন, কে
কী ভাবে কাজে লাগাবেন তার

উপরেও অনেক কিছু নির্ভর করে।
কেউ সম্ভাষণে একটা ছুটির দিন
ঘূমিয়ে কাটিয়ে দেন। আবার, কেউ
সারা দিনের বিভিন্ন সময়ে ভাগ
করে নানা ধরনের কাজ করেন।
পরিবার, বন্ধু বান্ধবকে সময়
দেওয়ার পরেও কেউ নিজের শখ
পূরণ করার সময় রাখেন।
৪) কাজের আগে শরীর
স্বাস্থকর খাওয়াদাওয়া, নিয়মিত
শরীরচর্চা এবং পর্যাপ্ত ঘূম কাজ
এবং ব্যক্তিগত জীবনে ভারসাম্য
বজায় রাখার মূলমন্ত্র। যতই ব্যস্ততা
থাকুক না কেন, শরীরকে অবহেলা
করা চলবে না।
৫) সম্পর্কের গুরুত্ব বুঝাতে হবে
দীর্ঘ দিন একসঙ্গে কাজ করতে
করতেও বন্ধুবান্ধবের জগতটৈরি
হয়ে যায়। তবে পরিবার কিন্তু সব
কিছুর আগে। সে কথা ভুললে
চলবে না। তাই শত ব্যস্ততার
মাঝেও কাছের সম্পর্কগুলির যত্ন
নিতে হবে।

একা ঘুরতে ভালবাসেন ?

