

# জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৯ তম বছর

অনলাইন সংস্করণ : [www.jagrandaily.com](http://www.jagrandaily.com)

JAGARAN ■ 15 September, 2023 ■ আগরতলা ১৫ সেপ্টেম্বর ২০২৩ ইং ■ ২৮ ভাদ্র, ১৪৩০ বঙ্গাব্দ, শুক্রবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ অতি পাঠ্য



## আগরতলা-আখাউড়া রেল যোগাযোগ

# গঙ্গাসাগর থেকে পরীক্ষামূলক ট্রেন এল ইন্দো-বাংলা জিরো পয়েন্টে



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর। প্রতীক্ষা ক্রমশ অবসানের দিকে এগিয়ে চলেছে। আগরতলা-আখাউড়া রেল যোগাযোগ স্থাপনে আজ বাংলাদেশের অংশে ট্রেনের পরীক্ষামূলক চলাচল চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছেছে। আজ বাংলাদেশের গঙ্গাসাগর থেকে ট্রেন ইন্দো-বাংলা শূন্য রেখা (জিরো পয়েন্ট) পর্যন্ত এসেছে। ঐ ট্রেনে দাঁড়িয়ে বাংলাদেশ এবং ভারতের রেল লাইন নির্মাণকারী সংস্থার কর্মকর্তারা এসেছেন।

## ঢাকার কৃষি মার্কেটে বিশ্বংসী আশুন পড়ে ছাঁই ৫০০ দোকান

ঢাকা, ১৪ সেপ্টেম্বর (হিস.) : বাংলাদেশের পাঁচশোটি পুড়ে ছাঁই হয়ে যায়। ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ ২০০-২৫০ কোটি টাকা। আশুনের তীব্রতা কিছুটা কমলেও তা পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে আসেনি। সার্বিসের ১৭টি ইউনিট। ৫ ঘণ্টারও বেশি সময় ধরে পুড়েছে পুরো মার্কেট। তবে জলের সমস্যায় আশুন নেভাতে বেগ পেতে হয় দমকল কর্মীদের। ফায়ার সার্ভিসের নিয়ন্ত্রণ কক্ষের সর্বশেষ তথ্য অনুযায়ী আশুনের তীব্রতা কিছুটা কমলেও এখনও পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে আসেনি। ভেতরে ধোঁয়ার কুণ্ডলী রয়েছে। দমকল আরও কয়েক জায়গায় হালকা হালকা আশুন জ্বলছে। বৃহস্পতিবার ভোর চারটে নাগাদ রাজধানী ঢাকার মহম্মদপুরের কৃষি মার্কেটে আশুন লাগে। আশুন নিয়ন্ত্রণে একে একে দমকলের ১৭টি ইঞ্জিন



সামনেই গণেশ চতুর্থাি। তাই মূর্তিপাড়ায় চলাছে শেষ তুলির টান।

## দিল্লিতে কৃষক সভার সভা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর। নতুন দিল্লির যন্ত্র মন্ত্র এ আজ সারা ভারত কৃষক সভা এবং সারা ভারত রাবার চাষী ফেডারেশনের পক্ষ থেকে এক সভা অনুষ্ঠিত হয়। সভায় সারা ভারত কৃষক সভার সভাপতি ডঃ অশোক দেওয়ালে, সম্পাদক বিজু কুমাৰ এবং সহ সম্পাদক পবিত্র কবর বক্তব্য রাখেন। বক্তারা রাজ্যের তথা দেশের বিভিন্ন রাজ্যের রাবার চাষীদের সংকট এবং বিভিন্ন সমস্যা আলোচনা করেন। বক্তাদের পক্ষ থেকে অভিযোগ করা হয় যে পূর্ব নির্ধারিত কর্ম সূচি অনুযায়ী দেশের রাবার চাষীদের বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আজ যন্ত্র মন্ত্র থেকে মিছিল করে সংসদ অভিযান করার কথা ছিল। কিন্তু তা করতে দেওয়া হয়নি বলে

## জেআরবিটি : রতন, টিংকুর শুভেচ্ছা গ্রুপ ডি মৌখিক পরীক্ষা শীঘ্রই

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর। জেআরবিটি গ্রুপ-সি এর পরীক্ষায় সফল চাকুরীপ্রার্থীদের শুভেচ্ছা জানানো মন্ত্রী রতনলাল নাথ। চাকুরী সংক্রান্ত বিভিন্ন বিষয় এদিন নিজ বক্তব্যে তুলে ধরেছেন তিনি। মন্ত্রী জেআরবিটি গ্রুপ-সি এর পরীক্ষা সম্পর্কে বিস্তারিত বলাতে গিয়ে জানান, জেআরবিটি গ্রুপ সি এর জন্য সর্বমোট ২৪১০ জনের শূন্যপদ ঘোষণা করেছিল। সেই বিজ্ঞপ্তি অনুযায়ী, তার মধ্যে ১৯৮০ জনের পরীক্ষার ফলাফল ঘোষণা করেছে জেআরবিটি। মন্ত্রী আরও বলেন, ৪৩০ টি পদ এখনো খালি আছে। কেননা, এক্স সার্ভিসম্যান, পাম্প অপারেটর, দিব্যাজন আরও বেশ কিছু পদে যে যে মানদণ্ড স্থির করা হয়েছিল সেগুলি পূরণ না হওয়ায় সেই পদগুলি খালি রয়ে গেছে। এছাড়াও জেআরবিটি গ্রুপ-ডি এর ফলাফল নিয়ে মন্ত্রী জানিয়েছেন, এমন অনেক চাকুরীপ্রার্থী রয়েছেন যারা কিনা গ্রুপ-সি এবং গ্রুপ ডি দুটোতেই আবেদন পত্র জমা দিয়েছেন। যারা গ্রুপ-সি তে চাকুরী পাবেন তারা কেউই আর গ্রুপ ডি এর পদে যোগ দিতে যাবেন না। ফলে গ্রুপ-ডি এর পদ খালি থাকবে। তাই গ্রুপ-সি এর নিয়োগ প্রক্রিয়া শেষ হলেই গ্রুপ ডি এর ফলাফল জানানো হবে বলে জানিয়েছেন মন্ত্রী রতন লাল নাথ। এদিন জেআরবিটি পরীক্ষায় বহিঃরাজ্য থেকে আসা উত্তীর্ণ ব্যক্তিদের বিষয়ে জানতে চাওয়া হলে তিনি জানান, এটি খুবই কম সংখ্যা। ১০ থেকে ১৫ জন হবে সব মিলিয়ে। তবে সেই সময় রাজ্যে

## ভারত-বাংলাদেশ সীমান্ত হত্যা শূণ্যে আনতে বিএসএফ-বিজিবির বৈঠক

ঢাকা, ১৪ সেপ্টেম্বর ১৪। ভারত-বাংলাদেশ সীমান্তে নিরাচরণে গুলি করে নিরীহ বাংলাদেশিদের হত্যা শূন্যের কোঠায় আনার জন্য ভারতের বর্তার সিকিউরিটি ফোর্সকে (বিএসএফ) আহ্বান জানিয়েছে বর্তার গার্ড বাংলাদেশ (বিজিবি)। বিজিবি-বিএসএফ রিজিয়ন কমান্ডার ও ফ্রন্টিয়ার আইজি পর্যায়ের চার দিনব্যাপী সীমান্ত সমন্বয় সম্মেলনে এ তথ্য জানানো হয়েছে। বিজিবির চট্টগ্রাম

## স্বচ্ছতা বজায় রেখে চাকরি হোক ডিওয়াইএফআই

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর। স্বচ্ছতা বজায় রেখে যুক্তদের সাথে ছলাচাতুরী না করে রাজ্য কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা হউক রাজ্যে। জেআরবিটি গ্রুপ-সি এর ফলাফল প্রকাশ নিয়ে প্রতিক্রিয়া দিতে গিয়ে এই কথা বলেন বলেন ডিওয়াইএফআই এর রাজ্য সভাপতি পলাশ ভৌমিক। বৃহস্পতিবার দলীয় কার্যালয়ে এক সাংবাদিক সম্মেলনের আয়োজন করা হয়। সেই সাংবাদিক সম্মেলনে এই বিষয়ে বিস্তারিত তুলে ধরা হয়।



বৃহস্পতিবার জয়পুরে কামাখ্যা এক্সপ্রেস এর সূচনা লগ্নে উপস্থিত মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডা. মানিক সাহা।

## রাজ্যে নতুন করে শক্তি অর্জন করছে কংগ্রেস : দাবি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর। গোটা রাজ্যে কংগ্রেস নতুন করে শক্তি অর্জন করছে। নতুন নতুন মানুষ প্রতিদিন কংগ্রেসের পতাকা তলে শামিল হচ্ছেন। ধর্মনগর ও তার ব্যতিক্রম নয়, গভকাল ধর্মনগর শহরে মহিলা কংগ্রেসের উদ্যোগে ধর্মনগরে এক গুরুত্বপূর্ণ সভা অনুষ্ঠিত হয়। সভায় শতাধিক মহিলা অংশগ্রহণ করেন। এই কর্মসূচি সফল করতে অন্যান্য কংগ্রেস নেতৃত্বের সাথে ধর্মনগর কংগ্রেস বৃথ কমিটিগুলির কো-অর্ডিনেটর সুবল গোস্বামীও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা প্রতিপালন করেন। সুবল গোস্বামী ধর্মনগর মহকুমার এক গুরুত্বপূর্ণ কংগ্রেস নেতা। কিছুদিন পূর্বে দুর্ভুক্তকারীরা সুবল গোস্বামীকে বাড়াতে গিয়ে তাকে কংগ্রেস দল ছেড়ে বিজেপিতে যোগদান করার প্রস্তাব দেন, এমনই দাবী করেছেন তিনি। সুবল গোস্বামী এই প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করে কংগ্রেস দলের কাজকর্ম চালিয়ে আসছেন বলে জানান তিনি। তবে গতকাল মহিলা

## জম্পুইয়ের গুরুত্বপূর্ণ রাস্তা বিপদজনক সিংলুম-ভাংমুন রাস্তা নির্মাণ কাজে নজির বিহীন কেলেঙ্কারির অভিযোগ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৪ সেপ্টেম্বর। জম্পুই পাহাড়ের গুরুত্বপূর্ণ সড়ক সিংলুম- ভাংমুন অবস্থা বিপদজনক হয়ে দাঁড়িয়েছে। কেন্দ্রীয় সংস্থার এন এ স আই ডি সি এ লে ব তদ্বাবধানে বহিরাঙ্গার নির্মাণ সংস্থার নিম্নমানের রিটেনিং ওয়াল তৈরি ও অবৈজ্ঞানিকভাবে এলাইনমেন্টের কারণে সড়কের উপর ধস নামছে ক্রমাগতভাবে। ইতিমধ্যেই নিম্নমানের কাজের জন্য কাঞ্চনপুর মহকুমা শাসক রাঙ্ক মোদি সড়কের নির্মাণ সংস্থা জেএসআর প্রাইভেট লিমিটেডের নির্মাণ কাজ বন্ধ রাখার নির্দেশ দিয়েছে। এদিকে ক্রমাগত বর্ষনে পাহাড়ের মাটি ধসে পড়ছে কিন্তু কাজ বন্ধ থাকায় সংস্থার কর্মকর্তারা নিরোঁজ। এই পরিস্থিতিতে হায়দ্রাবাদের জে এস আর প্রাইভেট লিমিটেডের প্রাইভেট লিমিটেডের আওতাধীন সিংলুম - ভাংমুনের জাতীয় সড়ক নির্মাণের কাজ বন্ধ করে দেওয়ার ঘটনায় চাক্কলের সৃষ্টি হয়েছে। উল্লেখ্য কিছুদিন পূর্বে অবৈজ্ঞানিকভাবে সড়ক নির্মাণের জন্য পাহাড়ের মাটি কাটায় জম্পুই পাহাড়ের ডাকসি গ্রাম প্রায় বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছে। গ্রামের মূল সড়ক ধসে পড়ছে। উদ্বেহ হয়ে বহু পরিবার। এখন

www.sisterspices.in



# বাংলাদেশের সাংবাদিকদের আবাসন সমস্যা সমাধানে সহযোগিতা করব : প্রতিমন্ত্রী এনামুর রহমান



মনির হোসেন, ঢাকা, সেপ্টেম্বর ১৪। বাংলাদেশের দুর্ভোগ, ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ প্রতিমন্ত্রী ডা. মো. এনামুর রহমান এমপি বলেছেন, সাংবাদিকদের আমি খুবই সম্মান ও পছন্দ করি। সাংবাদিকদের আবাসন সমস্যা সমাধানে সার্বিক সহযোগিতা করব। প্রয়োজনে আমি মাননীয় প্রধানমন্ত্রী জননেত্রী শেখ হাসিনার সঙ্গে এই নিয়ে কথা বলব। সাভারে বন বিভাগের ৫ একর খাস জমি রয়েছে। এ ব্যাপারে সাভারের এলিয়াডেজের সঙ্গে কথা বলে আমি সাংবাদিকদের দ্রুত আবাসনের জমির সুব্যবস্থা করবো।

ঢাকা সাংবাদিক পরিবার বহুমুখী সমবায় সমিতি লিমিটেডের নেতৃত্বধীন প্রতিমন্ত্রী বরাবর একটি আবেদন করতে বলেছেন। রাজধানীর জাতীয় প্রেস ক্লাবের অভিটোরিয়ামে শুক্রবার ঢাকা সাংবাদিক পরিবার বহুমুখী সমবায় সমিতি লিমিটেডের বিশেষ সাধারণ সভায় প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি এসব কথা বলেন। সমিতির সভাপতি মোহাম্মদ আল-মামুনের সভাপতিত্বে ও সম্পাদক মো. মফিজুর রহমান খান বাবুর সভাপতিত্বে বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশ ফেডারেল সাংবাদিক ইউনিয়নের (বিএফইউজি) সভাপতি ওমর ফারুক, সাবেক সভাপতি মনজুরুল আহসান বুলবুল, জাতীয় প্রেস ক্লাবের সাবেক সভাপতি ও দৈনিক যুগান্তর সম্পাদক সাইফুল আলম, ঢাকা সাংবাদিক ইউনিয়ন (ডিইউজি) -এর সভাপতি সোলেহ হায়দার চৌধুরী, ডিইউজির সাবেক সভাপতি কাজী রফিক, কুদ্দুস

আফ্রাদ, আবু জাফর সূর্য, ঢাকা সাংবাদিক ইউনিয়ন (ডিইউজি) -এর সাধারণ সম্পাদক আকতার হোসেন, জাতীয় প্রেস ক্লাবের সাবেক সিনিয়র সহ সভাপতি আজিজুল ইসলাম ভূঁইয়া, ডিইউজির সাবেক সাধারণ সম্পাদক, সাজ্জাদ আলম খান তপু, বাংলাদেশ সাংবাদিক কল্যাণ ট্রাস্টের এমডি সুভাষা চন্দ্র বাদল, বাংলাদেশ সম্পাদক ফোরামের আহবায়ক মো. রফিকুল ইসলাম রতন, জাতীয় প্রেস ক্লাবের মুখ-সাধারণ সম্পাদক আশরাফ আলী, বিএফইউজির কোষাধ্যক্ষ খায়রুজ্জামান কামালসহ মুক্তিযুদ্ধের চেতনায় বিশ্বাসী সাংবাদিক ফোরামের নেতৃত্বধীন।

পরে ঢাকা সাংবাদিক পরিবার বহুমুখী সমবায় সমিতি লিমিটেডের বিশেষ সাধারণ সভার ২য় অধিবেশন শুরু হয়। দুটি এজেন্ডা নিয়ে সাধারণ সদস্যরা আলোচনায় অংশ নেন। আলোচনা সভায় প্রথম এজেন্ডা ছিল ঢাকা সাংবাদিক পরিবার বহুমুখী সমবায় সমিতি লিমিটেডের সদস্যদের আবাসন সমস্যা সমাধানে সরকারের সক্ষমকৃত টাকা দিয়ে জমি ক্রয় এবং ২য় এজেন্ডা ছিল মৃত সদস্যদের নমিনী স্ত্রী অথবা সন্তানদের সদস্যপদ বহাল রাখা। তবে তারা সমিতির কোন ভোটাধিকার প্রয়োগ করতে পারবেনা।

ঢাকা সাংবাদিক পরিবার বহুমুখী সমবায় সমিতি লিমিটেডের সদস্যদের কাছ থেকে এ ব্যাপারে হাত তুলে পক্ষে এবং বিপক্ষে মতামত চাওয়া হয়। সমিতির বেশিরভাগ সদস্যরা উল্লেখিত দুটি এজেন্ডার পক্ষে একমত পোষন করলে তা সর্ব সম্মতিক্রমে গৃহীত হয়।

## রায়পুর : পুকুর থেকে অজ্ঞাত ব্যক্তির দেহ উদ্ধার, তদন্তে পুলিশ

রায়পুর, ১৪ সেপ্টেম্বর (হি.স.) : বৃহস্পতিবার সকালে ছত্তিশগড়ের রায়পুরের কোতোয়ালি থানা এলাকার একটি পুকুর থেকে অজ্ঞাত ব্যক্তির দেহ উদ্ধারের ঘটনায় চাঞ্চল্য ছড়িয়েছে। ঘটনার খবর পেয়ে পুলিশ ঘটনাস্থলে পৌঁছেছে। পুলিশ পুকুর থেকে দেহ উদ্ধার করে ময়নাতদন্তের জন্য পাঠিয়েছে। দেহ শনাক্ত করতে তদন্ত চলছে।

জানা গেছে, এদিন সকালে প্রাতঃভ্রমণে বের হওয়া কিছু স্থানীয় লোকজন পুকুরে এক ব্যক্তির দেহ ভাসতে দেখতে পেয়ে কোতোয়ালি থানায় খবর দেয়। কোতোয়ালি থানা পুলিশ ঘটনাস্থলে পৌঁছে পুকুর থেকে দেহটি উদ্ধার করে শনাক্তের জন্য আশেপাশের লোকজনকে জিজ্ঞাসাবাদ করে। এখনও পর্যন্ত মৃতের পরিচয় পাওয়া যায়নি। পুলিশ তদন্ত শুরু করেছে।

## কাজিরঞ্জা জাতীয় উদ্যানের সুরক্ষার দায়িত্ব নিলেন মহিলা শক্তি

কাজিরঞ্জা (অসম), ১৪ সেপ্টেম্বর (হি.স.) : গোলাঘাট জেলার অন্তর্গত কাজিরঞ্জা জাতীয় উদ্যানের সুরক্ষার দায়িত্ব নিয়েছেন মহিলা শক্তি। পুরুষ জওয়ানদের কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে এবার উদ্যানের সুরক্ষার দায়িত্ব পালন করবেন শতাধিক প্রশিক্ষিত যুবতী।

রাজ্য সরকারের সদ্য নিয়োগ প্রক্রিয়ায় বন সুরক্ষা কর্মী হিসেবে এরা চাকরি পেয়েছিলেন। নিয়োগপত্র পাওয়ার পর ওই সব যুবতীকে প্রশিক্ষণ দিয়ে সংস্থাপন দেওয়া হয়েছে কাজিরঞ্জা জাতীয় উদ্যানে। তাঁদের মধ্যে ১৫ জনকে সংস্থাপন দেওয়া হয়েছে বাগরি বনাঞ্চল এবং বাকিদের কাজিরঞ্জার বুকটরে ধাবিত জাতীয় সড়কে।

একজন বনকর্মী হিসেবে নিষ্ঠার সঙ্গে কাজ করতে তাঁরা প্রস্তুত, জানিয়েছেন সদ্য নিয়োজিত মহিলা বন সুরক্ষা জওয়ানরা। এর প্রতিফলন দেখা গেছে তাঁদের কর্তব্যনিষ্ঠায়। ইতিমধ্যে মহিলা শক্তি নিজেদের দক্ষতা প্রদর্শন করতে দিবানিশি কঠোর পরিশ্রম করছেন।

## দোকান গুঁড়িয়ে বৈদ্যুতিক ট্রান্সফর্মারে ধাক্কা ট্রাকের, বিদ্যুৎহীন চ্যাংরাবান্ধা

চ্যাংরাবান্ধা, ১৪ সেপ্টেম্বর (হি.স.) : কোচবিহারের মেখলিগঞ্জ রুকের চ্যাংরাবান্ধায় নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে রাস্তার পাশে একটি দোকান গুঁড়িয়ে দিল পণ্যবোঝাই ট্রাক। তারপর ধাক্কা মারল বৈদ্যুতিক ট্রান্সফর্মারে। যার জেরে বিদ্যুৎহীন হয়ে পড়ে গোটা এলাকা। বুধবার গভীর রাতে দুর্ঘটনাটি ঘটে। যদিও দুর্ঘটনায় হতাহতের কোনও ঘটনা ঘটেনি।

স্থানীয়রা জানান, পণ্যবোঝাই ট্রাকটি রাত দেড়টা নাগাদ ময়নাগুড়ির দিক থেকে আসছিল। পথে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে একটি অস্থায়ী হোটেলের ধাক্কা মেরে গুঁড়িয়ে দেয়। এরপর সেটি গিয়ে বৈদ্যুতিক ট্রান্সফর্মারে ধাক্কা মারে। বিকট শব্দ শুনে স্থানীয়রা ছুটে আসেন। মুহূর্তে এলাকা বিদ্যুৎহীন হয়ে পড়ে। খবর পেয়ে মেখলিগঞ্জ থানার পুলিশ ঘটনাস্থলে পৌঁছায়।

বৃহস্পতিবার সকালে ট্রাকটিকে ক্রেন দিয়ে সরিয়ে নেওয়া হয়। ট্রাকটিকে আটক করা হয়েছে। ঘটনার তদন্ত চলছে।

## ভারতকে উন্নত করার সংকল্প অর্জন করতে হলে দেশকে আত্মনির্ভর করে তুলতে হবে : প্রধানমন্ত্রী

বিনা (মধ্যপ্রদেশ), ১৪ সেপ্টেম্বর (হি.স.): ভারতকে উন্নত করার সংকল্প অর্জন করতে হলে দেশকে আত্মনির্ভরশীল করে তুলতে হবে। 'ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন করেছি।' বিদেশ থেকে ন্যূনতম জিনিস আমদানি করতে হবে। বললেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী।

জি-২০ সম্মেলনের সাফল্যের জন্য সমগ্র দেশবাসীকে অভিনন্দন জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী মোদী। তিনি বলেছেন, 'আপনারা সবাই দেখেছেন ভারত কীভাবে জি-২০ শিখর সম্মেলন সফলভাবে আয়োজন করেছে। জি-২০ শিখর সম্মেলনের সাফল্যের কৃতিত্ব দেশের জনগণের। এটা ১৪০ কোটি মানুষের সাফল্য।' বৃহস্পতিবার মধ্যপ্রদেশের বিনায় ৫০,৭০০ কোটির টাকার বেশি মূল্যের বিভিন্ন উন্নয়নমূলক প্রকল্পের শিলান্যাস করেছেন প্রধানমন্ত্রী মোদী। এর মধ্যে রয়েছে বিনা রিফাইনারিতে 'পেট্রোকেমিক্যাল কমপ্লেক্স' এবং মধ্যপ্রদেশজুড়ে ১০টি নতুন শিল্প প্রকল্প। প্রধানমন্ত্রী এদিন নর্মদাপুরম জেলায় 'পাওয়ার অ্যান্ড রিফাইনারি' নামে ১০টি প্রকল্পের ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন করেন। ইন্দোরের দু'টি আইটি পার্ক; রতলামের একটি মেগা ইন্ডাস্ট্রিয়াল পার্ক; এবং রাজ্য জুড়ে ছয়টি নতুন শিল্পাঞ্চল।

এই অনুষ্ঠানে প্রধানমন্ত্রী মোদী বলেছেন, 'আমাকে মধ্যপ্রদেশের মানুষের সঙ্গে দেখা করার সুযোগ দেওয়ার জন্য, আমি শিবরাজ সিং চৌহান এবং তাঁর সরকারকে

## বিহারের মুজফরপুরে বাগমতী নদীতে ডুবে গেল নৌকা, উদ্ধার ১৫-২০ জন স্কুল পড়ুয়া

মুজফরপুর, ১৪ সেপ্টেম্বর (হি.স.): বিহারের মুজফরপুর জেলায় বাগমতী নদীতে ডুবে গেল স্কুল পড়ুয়া বোঝাই একটি নৌকা। বৃহস্পতিবার সকাল ১০.৩০ মিনিট থেকে এগারোটার মধ্যে মর্মান্তিক ঘটনাটি ঘটেছে মুজফরপুরের বেনিয়াবাদ এলাকায়। ১৫-২০ জন স্কুল পড়ুয়াকে উদ্ধার করা হয়েছে, এখনও ১০ জন পড়ুয়ার কোনও খোঁজ পাওয়া যায়নি। মুজফরপুরের রুরোগ্য ব্যবস্থাপনা অফিসার অজয় কুমার বলেছেন, 'এখনও পর্যন্ত ১০ জন নিখোঁজ, ১৫-২০ জনকে উদ্ধার করা হয়েছে। তদন্তই অভিযান চলছে।'

বিহারের মুখ্যমন্ত্রী নীতীশ কুমার বলেছেন, 'ঘটনার তদন্ত করছেন মুজফরপুরের জেলাশাসক। এই দুর্ঘটনায় ক্ষতিগ্রস্তদের পরিবারকে সরকার সহায়তা দেবে।' জেলাশাসক বলেছেন, বৃহস্পতিবার সকাল ১০.৩০ মিনিট থেকে এগারোটার মধ্যে মর্মান্তিক ঘটনাটি ঘটেছে। ঘটনাস্থলে রয়েছে জাতীয় বিপরায় মোকাবিলা বাহিনী ও রাজ্য বিপরায় মোকাবিলা বাহিনী।'

## ফাইল ডাউনলোড মামলায় পুলিশের বিরুদ্ধে হয়রানির অভিযোগে হাইকোর্টে ইডি

কলকাতা, ১৪ সেপ্টেম্বর (হি.স.): লিপস অ্যান্ড বাউন্সের কম্পিউটারে তদন্তকারী অফিসারের ১৬টি ফাইল ডাউনলোড মামলায় হাইকোর্টের দ্বারস্থ হল ইডি। কলকাতা পুলিশের বিরুদ্ধে হয়রানির অভিযোগে বিচারপতি অমৃতা সিনহার এজলাসে আবেদন জানিয়েছে কেন্দ্রীয় তদন্তকারী সংস্থা। তাঁদের অভিযোগে, জেনারেল ডায়েরির ভিত্তিতে ইডি-র আধিকারিকদের বারবার ডেকে পাঠাচ্ছে কলকাতা পুলিশ। বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর জানতে চেয়ে হয়রানি করা হচ্ছে। এই ১৬টি ফাইল তদন্তে কোথাও ব্যবহার করা হবে না, বিচারপতি তীর্থধর ঘোষের এজলাসে লিখিত প্রতিশ্রুতির পরেও চলছে হয়রানি, অভিযোগ করেন ইডি-র আইনজীবী। আবেদনপত্র দাখিলের অনুমতি দিয়েছেন বিচারপতি অমৃতা সিনহা।

বৃহস্পতিবারই শুনানি হতে পারে।

প্রসঙ্গত, নিয়োগ দুর্নীতির তদন্তে লিপস অ্যান্ড বাউন্সের নিউ আলিপুরের অফিসে ইডি ম্যারাথন তদন্ত চালায় কয়েকদিন আগেই। তার পরেই ইডির বিরুদ্ধেই কম্পিউটারে তথ্য বিকৃতির অভিযোগে থানায় নালিশ দায়ের করে সংস্থাটি। ডাউনলোড করা ফাইলের সঙ্গে সংস্থার কোনও যোগসূত্র না থাকার অভিযোগ তোলা হয়। অভিযোগ উল্লেখ করা হয়, অনুমতি না নিয়েই ইডির বিরুদ্ধে ১৬টি ফাইল ডাউনলোড করা যাবে। পাশাপাশি সিজার লিস্টে না থাকলেও অভিযোগপত্রের সঙ্গে ফাইল আর্কাইভের অভিযোগ তোলা লিপস অ্যান্ড বাউন্স সংস্থা।

## অসম বিধানসভার অধিবেশনে বিরোধী বিধায়ককে বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ প্রদর্শন মন্ত্রী চন্দ্রমোহনের

গুয়াহাটি, ১৪ সেপ্টেম্বর (হি.স.): অসম বিধানসভার আজ শরৎকালীন অধিবেশনের চূত্থ দিন বিরোধীদের প্রশ্নের জবাব দিচ্ছিলেন পরিষদীয় মন্ত্রী চন্দ্রমোহন পাটোয়ারী। কিন্তু তাঁর জবাবি ভাষণ না শুনে উল্টো শোরগোল তুলে তাঁকে উত্তর করার চেষ্টা করছিলেন বিরোধী নির্দলীয় (রাইজর দল) বিধায়ক অখিল গগৈ। এতে মেজাজ হারিয়ে অখিলের উদ্দেশ্যে উর্ধ্ববাহু বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দেখান সংখ্যালঘু কল্যাণ ও উন্নয়ন এবং বন ও পরিবেশ দফতরের মন্ত্রী মন্ত্রী চন্দ্রমোহন। ঘটনাকে দুষ্টিঙ্কট এবং অসাংবিধানিক আখ্যা দিয়ে বিধানসভায় শোরগোল তুলে জোটবদ্ধভাবে পরিস্থিতি উত্তাল করে তুলেন বিরোধীরা। বিরোধী দলনেতা কংগ্রেসের দেবব্রত শইকিয়া সংখ্যালঘু উন্নয়ন বিভাগ কর্তৃক সরকারি তহবিলের ব্যবহার সংক্রান্ত এক প্রশ্ন করেছিলেন। এর জবাব দিচ্ছিলেন বিভাগীয় মন্ত্রী চন্দ্রমোহন পাটোয়ারী। জবাবি ভাষণ শুরু

করার কিছুক্ষণের মধ্যে সভাপতিসুলভ আচরণ করে উত্তরদাতাকে প্ররোচিত করতে চেষ্টা করতে থাকেন বামনেতা অখিল গগৈ। বক্তব্য পেশে বাধা পেয়ে এক সময় মেজাজ হারিয়ে ফেলেন মন্ত্রী পাটোয়ারী। তিনি বিরোধী বেষ্ট, বিশেষ করে অখিলের উদ্দেশ্যে দু হাত তুলে বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ প্রদর্শন করে কিছু বলছিলেন।

এ ঘটনার প্রতিবাদে বিরোধী কংগ্রেসের বিধায়করা চার মিনিটের জন্য সদন থেকে ওয়াকআউট করেন। তাঁদের প্রশ্ন, সংখ্যালঘু উন্নয়ন বিভাগের ব্যবহারিক প্রমাণপত্র প্রদানে সরকার ব্যর্থ হওয়ার কী কারণ? এর জন্য দায়ী জেলাশাসকদের বিরুদ্ধে সরকার কেন ব্যবস্থা গ্রহণ করেনি? বিরোধীদের এ সব প্রশ্নের সদত্তর মন্ত্রী দেননি বলে অভিযোগ করেছেন বিরোধীরা।

মন্ত্রী বলছিলেন, তাঁর বিভাগের জন্য বরাদ্দ তহবিলের ব্যবহার দৈনিক পর্যবেক্ষণ হয়। কিন্তু মন্ত্রী পাটোয়ারী যখন বিরোধীদের

## পুণে-তে সঞ্চার সমন্বয় বৈঠকের সূচনা, ভারতমাতার মূর্তিতে পুষ্পার্ঘ্য অর্পণ মোহন ভাগবতের

পুণে, ১৪ সেপ্টেম্বর (হি.স.): মহারাষ্ট্রের পুণে-তে রাষ্ট্রীয় স্বয়ংসেবক সঙ্ঘ (আরএসএস)-র তিনদিন ব্যাপী অখিল ভারতীয় সমন্বয় বৈঠকের সূচনা হয়েছে। বৃহস্পতিবার সকাল ৯টা নাগাদ এই সমন্বয় বৈঠকের সূচনা হয়। বৈঠক শুরু হওয়ার আগে ভারতমাতার মূর্তিতে পুষ্পার্ঘ্য অর্পণ করেন আরএসএস-এর সরসম্মাচালক ডঃ মোহন ভাগবত ও সরকারাব্যাহ দপ্তরেয় হোসবালে। তিনদিন ব্যাপী এই সভায় আরএসএস-এর দ্বারা অনুপ্রাণিত ৩৬টি সংগঠনের ২৬৭ জন পদাধিকারী অংশ নিয়েছেন। অখিল ভারতীয় সমন্বয় বৈঠকে উপস্থিত বিশিষ্টদের মধ্যে রয়েছেন আরএসএস-এর সহসরকার্যবাহ ডঃ কৃষ্ণগোপাল জি. ডঃ মনমোহন বৈদ্য, অরুণ কুমার জি, মুকুন্দ জি। এছাড়াও বৈঠকে যোগ দিয়েছেন রামদত্ত চক্রবর্তী, একইসঙ্গে অখিল ভারতীয় কর্মকারিণী সদস্য ভাইয়াজি যোশী, সুরেশ সোনি, ডি. ভাগাইয়া, রাস্ত্র সেবিকা সমিতির প্রমুখ সঞ্চালিকা শান্তিকা, অখিল ভারতীয় কার্যবাহিকা অমদানম সীতা গায়ত্রী, মহিলা সমন্বয় থেকে চন্দ্রতাই, মহিলা শক্তি থেকে



শৈলজা, রাষ্ট্রীয় সেবা ভারতী থেকে রেণু পাঠক, বনবাসী কল্যাণ আশ্রমের সভাপতি রামচন্দ্র খারাদি, ডিএইচপি কার্যকরী সভাপতি অলোক কুমার, অখিল ভারতীয় বিদ্যাধী পরিষদের রাজ শরণ শাহি, বিজেপির সর্বভারতীয় সভাপতি জগৎ প্রকাশ নাড্ডা প্রমুখ।

এটি একটি বার্ষিক সভা, গত বছর রায়পুরে আয়োজিত হয়েছিল এই বৈঠক। তিনদিন ব্যাপী এই বৈঠকে অংশগ্রহণকারীরা সামাজিক

GOVERNMENT OF TRIPURA  
REVENUE DEPARTMENT

NO. F. 09 (01)-REVIACQ/XX/22

**NOTIFICATION**

WHEREAS, it appears to the State Government of Tripura, the land/lands specified in the schedule here to (herein after referred to as "the said land/lands") is needed or is/are likely to be needed for the public purpose namely for the purpose of construction of drilling at the location KUAH under Jirania Sub- Division is West Tripura District (herein after referred to as "the said public purpose").

AND WHEREAS, as per provision of Sub-Section 1 & 2 of Section 8 of "the Right to Fair Compensation and Transparency in Land Acquisition, Rehabilitation and Resettlement Act, 2013", SIA report along with recommendation of the Expert Group has been examined by appropriate Government and found that R a Scheme is not required as no family will become displaced due to proposed acquisition. It is also found that the proposed land appears to be bare minimum quantum of land needed for the aforesaid project, the -potential benefits outweigh thesocial costs & adverse social impacts, the project is found exclusively for public purpose and optimum level of public interest will serve with the setting up of the proposed project

NOW [HERE OREIN REREEDY NOTIFIED under the provisions of Sub-Section 1 of Section 11 of "the Right to Fair Compensation and Transparency in Land Acquisition, 2013 (herein after referred to as "the Land Acquisition & Rehabilitation Act") that the said land/lands measuring more or less 4.68 acres in Mouja Radhakishnere Nagar Sheet No. 4/P is/are needed or is/are likely to be needed for the said public purpose at Pylpic expense.

IN EXERCISE of the powers conferred by the Section 12 of the Land Acquisition & Rehabilitation Act, 'he Governor, is pleased to authorize the Collector, West Tripura District, with his Surveyors and Workman to enter upon and survey the land and t perform all other tals require: or permitted by that Section.

THE Deputy Collector, West Tripura District has been appointed as "an Administrator". Particulars of tie Administrator is as given below:-

NAME	ADDRESS	TELEPHONE NO
01	02	03
Shri Anindidha Roy, TCS, Grade-I	Office of the District Magistrate & Collector, West Tripura District	0381-232-5717 (Office No.)

ALL persons interested in the said land/lands are hereby warned not to obstruct or interfere with any Surveyor or other persons employed upon the said land/lands for the purpose of the said acquisition,

NO person shall make any transaction or cause any transaction of land specified in the Preliminary Notification or create any encumbrances on such land from the date of publication of such Notification till such lime as the proceedings are completed,

AND

IF the Government of Tripura is satisfied that the said land/lands is/are needed for the: said public Purpose, a final Notification to that affect under Section 19 of the Land Acquisition & Rehabilitation Act, will be published in the Tripura Government Gazette in due course, AS per provisions of Section 45 of the At, 2013, any person interested in the above land, who has any objection to the acquisition thereof, may file an objection in writing before the Collector, West Tripura District within 60 (Sixty) days from the date of publication of the Preliminary Notification.

**SCHEDULE**  
**PRELIMINARY NOTIFICATION**  
**(U/S-11(1) of the RECLARR Act. 2013)**  
**SCHEDULE OF LAND**

Name of the 'Distiret	: West Tripura
Name of the Sub-Division	: Jirania
Namie of the P. S	: Bodhjungnagar
Name of the Mouja	: Radhakishore Nagar Sheet No, 4/P
Name of the Tehsil	: Khayerpur
Name of Project	: Acquisition of Jand for Construction drilling at the location KUAH

File No. E. DMAW/LAMRN/01/22

Sl. No.	Khatian No.	Plot No.	Class of Land	Acquired Area (In Acres)
1			Jole land	
		3761	Tilla	0.50
		3762	Bagan (Tilla)	2.84
		3763	Tilla	0.16
		4958	Bagan (Tilla)	0.06
2	618/1	4964	Bagan (Tilla)	0.12
3	1387	3762/8891	Bagan (Tilla)	1.00
<b>Total land:-</b>				<b>4.68</b>
<b>Total Jole land measuring :-</b>				<b>4.68</b>
<b>Total Khash land measuring :-</b>				<b>0.00</b>
<b>Total Departmental land measuring :-</b>				<b>0.00</b>
<b>Grand total land measuring :-</b>				<b>4.68</b>

By order of the Governor,  
Deputy Secretary to the  
Government of Tripura,

ICA/D-984/23

# হরেকরকম

# হরেকরকম

# হরেকরকম

## কথায় আছে মাছে ভাতে বাঙালি

কথায় আছে মাছে ভাতে বাঙালি। আর মাছ মানেই সেই তালিকায় ইলিশ থাকবে না তা আবার হয় নাকি। সময় নিয়ে যত্ন করে রান্না করলে হার মানাবে পাঠার মাংসকেও। কিন্তু এই দৌড়খাপের জীবনে ওই সময়টার যে বড় অভাব। তাই করা হয় না অনেক রান্নাই। কিন্তু এখন আর কোনও চিন্তা নেই। খুব সহজে ঘড়ি ধরে মাত্র ১৯ মিনিটে বানিয়ে নিন ইলিশ ভাপা।



- কী ভাবে? রইল এই প্রতিবেদনে।
- উপকরণ
- ইলিশ মাছ- ৬ টুকরো
- সর্ষে বাটা- ২ টেবিল চামচ
- সর্ষের তেল- ২ টেবিল চামচ
- কাঁচা লঙ্কা- ৪টি
- নুন- স্বাদ মতো
- হলুদ- ১ চা চামচ
- প্রণালী

প্রথমে মাছের টুকরোগুলি ভাল করে ধুয়ে জল করিয়ে নিন। এ বার নুন, হলুদ মাখিয়ে ১০ মিনিটের জন্য রেখে দিন। অন্য দিকে সেই সময় একটি পাত্রে সর্ষে বাটা, সর্ষের তেল এবং স্বাদ মতো নুন মিশিয়ে ভাল করে একটি

মিশ্রণ তৈরি করে নিন। এ বার একটি মাইক্রোওয়েভে রান্না করার বাটি নিয়ে সেটিতে ভাল করে সর্ষের তেল মাখিয়ে নিন। তার পর মাছের টুকরোগুলিতে সর্ষের মিশ্রণটিকে ভাল করে দু'দিক করে উল্টে পাশ্চৈ মাখিয়ে নিন। এ বার মাছগুলি তেল মাখানো পাত্রে ভাল করে সাজিয়ে নিন। সঙ্গে বাকি মিশ্রণটিও উপরে দিয়ে দিন। তার উপর ৪টি কাঁচা লঙ্কা চিরে ছড়িয়ে দিন। পাত্রটির মুখ বন্ধ করে মাইক্রোওয়েভে ১৮০ডিগ্রি সেলসিয়াসে তাপমাত্রায় দেড় মিনিটের জন্য “বেক” করতে দিয়ে দিন। দেড় মিনিট

পরে বার করে সাবধানে আলতো হাতে মাছগুলি উল্টে নিন। তার পরে মুখ বন্ধ করে আবার দেড় মিনিটের জন্য “বেক” করতে দিয়ে দিন। হয়ে গেলে মাইক্রোওয়েভ থেকে বার করে পাত্রটি মুখ বন্ধ অবস্থায় মিনিট পাঁচেকের জন্য রেখে দিন। ৫ মিনিট পর ঢাকনা খুলে একটু কাঁচা সর্ষের তেল ছড়িয়ে নিলেই তৈরি ইলিশ ভাপা। সুস্বাদু এই পদ খেতেও যেমন ভাল, তেমনই রান্নাও করা যায় চট জলদি। পুজোয় এক দিন, চাইলেই কিন্তু খাট করে বানিয়ে নিতে পারেন এই পদ।

## রেস্তুরাঁর মতো গলৌটি কবাব বানিয়ে ফেলুন বাড়িতেই

বর্ষার মরসুমে পকোড়া-কবাব খেতে বড় ইচ্ছে হয়। বাইরে ঝিরঝির করে বৃষ্টি পড়লে সন্ধ্যাবেলায় বানানো জলখাবারে যদি থাকে কবাব, তা হলে বর্ষাটিকে বোধ হয় আরও একটু বেশিই উপভোগ করা যায়। রেস্তুরাঁয় গেলেই যে খাবারগুলি আপনার মুখে জল এনে দিতে পারে, তার মধ্যে গলৌটি কবাব অন্যতম। এই দুর্দান্ত পদটি বাড়িতেই বাটপট বানিয়ে ফেলে আপনার প্রিয়জনের সামনে পরিবেশন করুন।



- শাজিরে, শামরিচ, কবাব চিনি):
- ২ টেবিল চামচ ছাত্ত: ৫০ গ্রাম
- নুন: স্বাদ মতো
- গোলাপ জল: ১ টেবিল চামচ
- তেল: ২০০ গ্রাম
- প্রণালী: প্রথমে মাংস মিক্সিতে পেস্ট করে নিয়ে আদা বাটা, রসুন বাটা, পেঁপে বাটা, লঙ্কার গুঁড়ো, নুন দিয়ে মাখিয়ে রাখুন। আধ ঘণ্টার মতো ম্যারিনেট করার পর ওই মাখায় অন্য গুঁড়ো উ পকরণগুলি ভাল করে মিশিয়ে মাখতে হবে বেশ খানিক ক্ষণ। এ বার মগুটিকে অন্তত দু'খণ্টা ফ্রিজে রেখে দিন। মশটি জমাট বেধে গেলে

বার করে নিন। এ বার দু'হাতে তেল মেখে ছোট ছোট গোলা বানিয়ে হাতের তালুতে রেখে চ্যাপটা করে নিন। এ বার কবাবগুলি অল্প তেলে এ পিঠ, ও পিঠ করে ভেজে নিন। এ বার একটি পাত্রে কবাবগুলি সাজিয়ে দিন। পাত্রেই মধ্যে একটি ছোট বাটিতে গরম কয়লা আর লবঙ্গ রেখে তার উপর এক চামচ ঘি ঢেলে দিন। এ বার পাত্রটি ঢাকা দিয়ে মিনিট পাঁচেক রেখে দিন। কবাবের মিশ্রণ মাখতে হবে বেশ এই ভাবেই। পুদিনার চাটনির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন গলৌটি কবাব।

## সকালের কয়েকটি অভ্যাসেই লুকিয়ে আছে দীর্ঘায়ু পাওয়ার রহস্য

ডায়েট মেনে খাওয়া। গাওয়া, নিয়মমত শরীরচর্চা, বাইরের খাবার খাওয়া থেকে দূরে থাকা সুখ থাকতে নানা নিয়ম মেনে চললে অনেকেই। তবু যেন পিছু ছাড়তে চায় না অসুখ-বিসুখ। রোজের জীবন নিয়মে বেঁধেও কম বয়স থেকেই শারীরিক সমস্যা যেন পিছু ছাড়তে চায় না। সে ক্ষেত্রে সুস্থ থাকার অন্য পথ খোঁজাই দুরূহ। তবে তার জন্য নতুন করে কোনও নিয়মের মধ্যে দিয়ে যেতে হবে না। বরং সকালের কয়েকটি অভ্যাসেই লুকিয়ে আছে দীর্ঘায়ু পাওয়ার রহস্য।



বিছানা ছাড়ুন সকাল সকাল সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারেন না অনেকেই। কিন্তু তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস সুস্থ থাকার অন্যতম চাবিকাঠি বলে জানাচ্ছেন চিকিৎসকেরা। বরং সকালে ঘুম থেকে ওঠার কারণে খুঁজে বার করুন। সকালে ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস যদি করতে পারেন, দেখবেন সুস্থ থাকা কত সহজ হয়ে গিয়েছে। জলখাবার খেতে ভুলবেন না

সকালের খাবার খেতে হবে সময় মতো। সকালে চুমুক দিন কফির কাপে কফিতে থাকা ক্যাফিন শরীর চনমনে রাখে। প্রতিবোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। তাই সকাল সকাল কফির কাপে চুমুক দিতে পারেন। তাতে মন এবং শরীর দুই-ই ফুরফুরে থাকবে। তবে সকালের কফিতে চিনি, দুধ কিংবা ক্রিম না থাকাই শ্রেয়। সাধারণ কালো কফিতেই সুস্থ থাকা সম্ভব।

## পুজোর আগে রোগা হতে থ্রি টি খাচ্ছেন নিয়মিত?

ওজন বরাতে ইদানীং অনেকেই থ্রি টি-তে চুমুক দিচ্ছেন। বিপাক হার বাড়িয়ে দ্রুত মেদ বরাতে এই চায়ের জুড়ি মেলা ভার। পলিফেনল ও ফ্লাভেনয়েডের মতো অ্যান্টি-অক্সিজেন্টে পরিপূর্ণ এই চা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। ত্বক ও চুলের জন্যও দারুণ উপকারী এই চা। কিন্তু থ্রি টি কী ভাবে খাচ্ছেন, তার উপরেই নির্ভর করে এর গুণাগুণ। অতি লাভার আসায় মাত্রাতিরিক্ত থ্রি টি যেমন খাওয়া ঠিক না, তেমনই খালি পেটে ঘুম থেকে

প্রক্রিয়ায় ব্যাঘাত সৃষ্টি করে। তাই খাওয়ার পরে পরেই এই চা খাবেন না। ২) সকালে খালি পেটে থ্রি টি খাবেন না। খালি পেটে এই চা খেলে পাকস্থলীতে অ্যাসিডের মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে, ফলে হজমে গোলমাল শুরু হয়। তাই সকালে হালকা খাবার খেয়ে তার পরেই এই চা খান। ৩) থ্রি টি খাওয়ার পরে পরেই ভুলেও কোনও রকম ওষুধ খাবেন না। ওষুধের মধ্যে থাকা রাসায়নিক যৌগ থ্রি টি-র সঙ্গে বিক্রিয়া করে বদহজমের কারণ হতে পারে।



উঠেই থ্রি টি-তে চুমুক দেওয়া স্বাস্থ্যকর নয়। জেনে নিন থ্রি টি খাওয়ার সময়ে ঠিক ঠিক কোন কোন নিয়ম মেনে চলতে হবে। ১) অনেকে ধারণা ভুলপেট খাবার খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই থ্রি টি খেলে বেশি ক্যালোরি খাবে, এই ধারণা মোটেই ঠিক নয়। প্রোটিন পরিপাক করার জন্য শরীরের একটা নির্দিষ্ট সময় লাগে। সেই সময়টা শরীরকে দিতে হবে। থ্রি টি এই

৪) অফিসে বেরোনোর সময় তাড়াতাড়িতে থ্রি টি-তে চুমুক দিলে লাভ হয় না। আয়েশ করে ধীরে ধীরে এই চা খেলে তবেই বিপাক হার বাড়বে। ৫) থ্রি টি খাওয়ার সময়ে পানীয়ের তাপমাত্রা কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ। খুব গরম বা একদম ঠাণ্ডা চা খেলে উপকার পাওয়া যায় না। পুষ্টিবিদরা এই চা খাওয়ার সময়ে ঈষদুষ্ণ জল ব্যবহার করার পরামর্শ দেন।

## যোগাসন রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে করলে সকাল শুরু হবে ভাল ভাবে

অফিস এবং ঘরের কাজ একসঙ্গে সামলাতে গিয়ে বিশ্রাম নেওয়ার সুযোগ পাওয়া যায় না। তার উপর রাতে ঘুমে সিরিজ না দেখলে আবার ঘুম আসে না। তাই রাতেও ঘুমোতে ঘুমোতে অনেকটা দেরি হয়ে যায়। ফলে পরের দিন সকাল থেকেই ঘিরে ধরে একরাশ ক্লান্তি, কাজে ভুল হওয়া, বাড়তি মানসিক চাপ। তবে নিয়মিত যোগাসন করলে অবশ্য এই সব সমস্যা বেশ থাকতে পারে। হজমের সমস্যা থাকলে তা-ও নিয়ন্ত্রণে থাকতে পারে এই অভ্যাসে। তবে ঘুম থেকে উঠে যদি শরীরচর্চা করতে না পারেন, সে ক্ষেত্রে রাতে তো জেগেই থাকেন, খাওয়াদাওয়া করার ঘণ্টা দুয়েক পর তিন যোগাসন কিন্তু সহজেই অভ্যাস করে ফেলতে পারেন।



শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এ অবস্থায় কিছু ক্ষণ থাকার পর বাম হাঁটু নামিয়ে নিন। প্রতি দিন নিয়ম করে ৪-৫ মিনিট এই অনুশীলনটি করলে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা নিরাময় হবে। ২) ভুজঙ্গাসন মেঝেতে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। এ বার হাতের তালু মেঝের উপর ভর দিয়ে পাঞ্জরের দুই পাশে রাখুন। এর পর কোমর থেকে পা পর্যন্ত মাটিতে রেখে হাতের তালুর উপর ভর দিয়ে বাকি শরীরটা ধীরে ধীরে উপরের দিকে তুলুন। এর পর মাথা বেকিয়ে উ পরের দিকে তাকান। এই ভঙ্গিতে ২০-৩০ সেকেন্ড থাকার পর পূর্বের অবস্থায় ফিরে যান। প্রথম দিকে এই আসন

তিন বার করুন। পরবর্তী কালে ৫-৬ বারও করতে পারেন। ৩) ধনুরাসন উপুড় করে শুয়ে পড়ুন। তার পর হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা যতটা সম্ভব পিঠের উপর নিয়ে আসুন। এ বার হাত দু'টি পিছনে নিয়ে গিয়ে গোড়ালির উপর শক্ত করে চেপে ধরুন। চেঁচা করুন পা দু'টি মাথার কাছাকাছি নিয়ে আসতে। এই ভঙ্গিতে মেখে থেকে বুক, হাঁটু ও উরু উঠে আসবে। তলপেট ও পেট মেখেতে রেখে উপরের দিকে তাকান। এই ভঙ্গিতে স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস দিকে থেকে ৩০ সেকেন্ড থাকুন। তার পর পূর্বের ভঙ্গিতে ফিরে যান। এই আসন বার তিনেক করতে পারেন।

## ত্বকের ধরন বুঝে বাড়িতেই তৈরি করুন নিজের মেকআপ রিমুভার

কোথাও যাওয়ার আগে যত্ন করে ধাপে ধাপে মেকআপ করেন। বাড়ি ফিরে মেকআপ তোলার সময়েও যথেষ্ট যত্ন নিতে হয়। বাজারে তো নানা সংস্থার দামি মেকআপ রিমুভার পাওয়া যায়। কিন্তু কোন ত্বকের জন্যে কোনটি ভাল, বুঝতে পারেন না। অনেকে আবার রাসায়নিক দেওয়া প্রসাধনী ব্যবহার করতে পছন্দ করেন না। কারণ, মেকআপ তোলার পর ত্বক অত্যন্ত শুষ্ক হয়ে পড়ে। ত্বকের স্বাভাবিক তৈলাক্ত ভাব নষ্ট হয়ে যায়। তবে ঘরোয়া এমন কিছু উপাদান রয়েছে, যা ব্যবহারে ত্বকে পিএইচের মাত্রাও বজায় থাকে, আবার ত্বকের ছোট ছোট ছিদ্রে ঢুকে থাকা মেকআপের অবশিষ্টাংশও উঠে আসে সহজে। কোন কোন উপাদানে তৈরি হতে পারে মেকআপ রিমুভার, নীচে রইল তারই খোঁজ।



১) চামচ জল ভাল করে মিশিয়ে নিন। একটু ঘন মিশ্রণটি মুখে মেখে নিন। ৫ থেকে ১০ মিনিট পর ঈষদুষ্ণ জলে নরম কাপড় ভিজিয়ে মেকআপ তুলে ফেলুন। স্পর্শকাতর ত্বকের জন্যে নিরাপদ এই রিমুভার।

২) চামচ ক্যান্ডার অয়েল, ২ চা চামচ অলিভ অয়েল ভাল করে মিশিয়ে নিন। শুষ্ক ত্বকে মেখে

## চুলের ঘনত্ব বাড়িয়ে তুলতে নিয়মিত ব্যবহার করতে হবে সিরাম

বাজারে নানা সংস্থার শ্যাম্পু, তেল, কন্ডিশনারের ছড়াছড়ি। একে একে গানেক কিছু ব্যবহার করা হয়ে গিয়েছে। কিন্তু সমস্যা আর যাচ্ছে কই। সেই চুল পড়া, সেই খুশকি, সেই চুলের গণা ফাটা, জট সমস্যা থেকেই মানসিক শান্তি খুঁজে পান অনেকে। কেউ দৌড়তে ভালবাসেন, কেউ সঁতার কাটতে, কেউ খেলাধুলা করতে, কেউ আবার জিমে গিয়ে শরীরচর্চা করতেও ভালবাসেন। যা শুধু শরীর নয়, মনের উন্নতি সাধনের একটি বিকল্প উপায়। ২) নিয়মিত বই পড়া যত ব্যস্ততাই থাকুক না কেন, নিয়মিত বই পড়ার অভ্যাস মস্তিষ্কের ব্যায়াম হিসাবে কাজ করে। একটা বয়সের পর স্নানের আধ ঘণ্টা আগে মেখে রেখে

যে কে সেই। এত কিছু ব্যবহার করেও চুলের স্বাস্থ্য ফেরেনি? বরং চুল বারার পরিমাণ এতটাই বেড়ে গিয়েছে যে হাওয়ার চুল উড়ে গেলোই মাথার ত্বক দেখা যাচ্ছে। সমাধানে চুলের হাল ধরতে পারে তিন ঘরোয়া সিরাম। তবে চুলে সিরাম ব্যবহার করা হয় সাধারণত চুলের আর্দ্রতা বজায় রাখতে। চুলের রক্ষণ ভাব দূর করতে। কেকড়ানো চুল বশে এনে নানা কায়দা করতেও সাহায্য করে হেয়ার সিরাম। চুলের রক্ষণ ভাব, ভগা ফাটার মতো সমস্যাও দূর করে। তবে এই সিরাম যে নতুন চুল গজাতেও সাহায্য করে তা হয়তো অনেকেই জানেন না। সাধারণ কিছু ঘরোয়া উপাদানেই বানিয়ে ফেলতে পারেন এই সিরাম। ১) ক্যান্ডার অয়েল এবং নারকেল তেল উপকরণ: ক্যান্ডার অয়েল: ২ টেবিল চামচ নারকেল তেল: ২ টেবিল চামচ চামচ রোজমেরি এসেনশিয়াল অয়েল: ৫-৭ ফেঁটা পদ্ধতি: সব উপকরণ মিশিয়ে নিন। স্নানের আধ ঘণ্টা আগে মেখে রেখে ২ টেবিল চামচ চামচ রোজমেরি এসেনশিয়াল অয়েল: ৫-৭ ফেঁটা পদ্ধতি: সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। স্নানের আধ ঘণ্টা আগে মেখে রেখে

দিন এই সিরাম। তেল মাখতে সমস্যা না থাকলে সারা রাত রেখে দিতে পারেন। পরের দিন হালকা কোনও শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। ২) অ্যালো ভেরা এবং হোহোবা অয়েল উপকরণ: অ্যালো ভেরা জেল: ৩ টেবিল চামচ হোহোবা অয়েল: ১ টেবিল চামচ ল্যাভেন্ডার এসেনশিয়াল অয়েল: ৫-৭ ফেঁটা পদ্ধতি: সব উপকরণ মিশিয়ে নিন। স্নানের আধ ঘণ্টা আগে মেখে রেখে ২ টেবিল চামচ চামচ রোজমেরি এসেনশিয়াল অয়েল: ৫-৭ ফেঁটা পদ্ধতি: সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। স্নানের আধ ঘণ্টা আগে মেখে রেখে

## রোজের জীবনের একঘেয়েমি থেকে মুক্তি দিতে পারে কয়েকটি কাজ

স্কুল-কলেজে প্রথম ছাড়া দ্বিতীয় হননি। সেই সুবাদে বহুজাতিক সংস্থায় ভাল বেতনের চাকরিও জুটিয়ে নিয়েছেন। আপাত ভাবে সফল জীবনে কোনও কিছুরই কমতি নেই। কিন্তু নিজের উন্নতি সাধনে কিছু করছেন কি? কর্মব্যস্ত জীবন থেকে সামান্য একটু সময় বাঁচলে তা পরিবারের অন্যান্য একেবারে অভ্যাস না থাকলে প্রথম দিকে সকালে ঘুম থেকে উঠতে সমস্যা হয়। তবে এক বার শখ-শৌখিনতার কথা।

নিজেকে ভাল রাখার প্রসঙ্গ আসে অনেক পরে। তবে মনোবিদেরা বলছেন, প্রত্যেকের জীবনেই তো পেশাগত, ব্যক্তিগত জটিলতা থাকে। শরীরের সঙ্গে মনের সুস্থতা থাকাও প্রয়োজন। তাই কাজ, পরিবারের বাইরে নিজের মানসিক উন্নতি সাধনে অভ্যাস করা উচিত ভিনটি বিষয়। ১) শরীরচর্চা করা একেবারে অভ্যাস না থাকলে প্রথম দিকে সকালে ঘুম থেকে উঠতে সমস্যা হয়। তবে এক বার শখ-শৌখিনতার কথা।

থেকেই মানসিক শান্তি খুঁজে পান অনেকে। কেউ দৌড়তে ভালবাসেন, কেউ সঁতার কাটতে, কেউ খেলাধুলা করতে, কেউ আবার জিমে গিয়ে শরীরচর্চা করতেও ভালবাসেন। যা শুধু শরীর নয়, মনের উন্নতি সাধনের একটি বিকল্প উপায়। ২) নিয়মিত বই পড়া যত ব্যস্ততাই থাকুক না কেন, নিয়মিত বই পড়ার অভ্যাস মস্তিষ্কের ব্যায়াম হিসাবে কাজ করে। একটা বয়সের পর স্নানের আধ ঘণ্টা আগে মেখে রেখে







