



জাগরণ আগরতলা □ বর্ষ-৭০ □ সংখ্যা ৩৮ □ ১৪ নভেম্বর  
২০২৩ইং ২৭ কার্তিক □ মঙ্গলবার □ ১৪৩০ বঙ্গাব্দ

## শিশু দিবসের ভাবনা

প্রতি বছরই ১৪ই নভেম্বর দেশের সর্বত্র শিশু দিবস পালিত হয়। বছরের শুরু থেকে বিভিন্ন বিষয়কে কেন্দ্র করিয়া নানা রকম দিবস পালিত হয় যেমন ১২ই জানুয়ারী শুভ দিবস, প্রজাতন্ত্র দিবস, শ্রাবণদিবস, স্বাধীনাত্ত্ব দিবস, শিশুক দিস ইত্যাদি। তবে ১৪ই নভেম্বর শিশুদিবস শিশুদের দিবস এবং কিশোর-কিশোরীদের কাছে একটি অন্যরকম মাত্রা পায়। এদিন বড়োদের একটি সুন্দর করিয়া শিশুদের প্রতি নজর দেয়, নানা উপরাংশ দেয়, নানান রকম মজার অনুষ্ঠান করিয়া শিশুদের কেন্দ্র করিয়া পালিত হয় তিনি হইলেন স্বাধীন ভারতের প্রথম প্রধান মন্ত্রী পঙ্কজেন জওহরলাল নেহের। জওহরলাল নেহেরের জন্মদিনটিকে স্বাধীনায় করিয়া রাখিবার জন্য এই দিনটিকে শিশুদিবস বলিয়া ঘোষণা করেন। সোমন থেকেই ১৪ই নভেম্বর শিশুদিবস পালিত হইয়া আসিতেছে। “শিশুর পিতা কুলের চেয়ে সব শিশুদিবস পালিত হইয়া অসমে”। প্রচেতে শিশুর মধ্যেই থাকে বিষয় সভাবনা। আমাকে শিশুর আগমনিদেশের কর্ষণার হইবে। দেশকে, জাতিকে এগিয়ে নিয়ে যাইবে। বিশেষ দরবারে পরিষে করিয়া স্বাধীন ভারতের ইতিহাসে প্রথম প্রধান মন্ত্রী পঙ্কজেন জওহরলাল নেহেরের জন্মদিনটিকে মনে করিয়া দেওয়া হয় যে ছেতরা কেনোন হেল্পেলা বা অবহেলা পাত্র নয়। এরের স্বাস্থ্য স্বরূপ দিকে আমাদের বেশি করিয়া দৃঢ় দিতে হইবে শিশুদের সুস্থিতারে বাড়িয়া ওঠিবার জন্য অনুরূপ পরিবেশ দিতে হইবে।

## বড় সাফল্য পেল শুল্ক দফতর, তিরচিরাপল্লি বিমানবন্দরে দু'টি সোনার বিস্কুট ও গয়না উদ্বার

তিরচিরাপল্লি, ১৩ নভেম্বর (ইস.): বড়সড় সাফল্য পেল শুল্ক দফতর। সোমবার তিরচিরাপল্লি বিমানবন্দরে দুই যাত্রীর কাছ থেকে দু'টি সোনার বিস্কুট-সহ গয়না উদ্বার করেছে শুল্ক দফতর জানিয়েছে, তিরচিরাপল্লি বিমানবন্দরে দু'জন বিমান যাত্রীর কাছ থেকে আবেদ সোনার বিস্কুট ও সোনার গয়না উদ্বার করা হয়েছে। উদ্বার হওয়া সোনার বিস্কুট ও গয়নার ওপর প্রায় ১৪ প্রাচীরের কাছকাছি। এর আগে গত শনিবারও শুল্ক দফতর তিরচিরাপল্লি বিমানবন্দরে একজন প্রথম যাত্রীর থেকে সাতটি সোনার বিস্কুট বাজেয়াপ করেছিল, যার ওজন ছিল ৭০০ গ্রামের কাছে তার সঙ্গে ১৪ প্রাচীরের সোনার গয়নাও উদ্বার হয়। রাবিবার শুল্ক দফতর এই তথ্য জানিয়েছিল।

## বেঙ্গলুরুতে তিনটি মেট্রোবাইকে ধাক্কা এসইউভির, আহত ৪ জন;

### তামিলনাডুতে দুর্ঘটনায় মৃত ৪

বেঙ্গলুরু, ১৩ নভেম্বর (ইস.): বেঙ্গলুরুতে এসইউভি গাড়ির দোরায় গুরুতর আহত হয়ে ৪ জনকে। সোমবার বেঙ্গলুরুর ধানমুর্তি নগরের কাছে একটি এসইউভি গাড়ি পেংগোলা গাতে পড়ে আসে, গাড়িটি পরপর তিনিটি মেট্রোবাইকের ধান্না মারে, এই দুর্ঘটনায় ৪ জন গুরুতর আহত হয়েছেন। দুর্ঘটনার পর ওই গুরুতর পালানোরেও চেষ্টা করে, তখন ছুটে আসেন আশেপাশে থাকা মানুষজন। পুলিশ গাড়ির চালকের নামে মামলা রচ্ছা করেছে। অনামিক, তামিলনাডু সোমবার ভয়াবহ এক দুর্ঘটনায় মৃত্যু হয়েছে ৪ জনের। পুলিশ জানিয়েছে, ইরোড জেলার সত্ত্বাসম্মেলনের কাছে একটি গাছে থাকা মানুষজনের মাধ্যমে তাঁকে আবিস্কার করতে হয়েছে। অন্যদিকে, তামিলনাডুর সোমবার ভয়াবহ এক দুর্ঘটনায় মৃত্যু হয়েছে ৪ জনের। পুলিশ জানিয়েছে, ইরোড জেলার সত্ত্বাসম্মেলনের কাছে একটি গাছে থাকা মানুষজনের মাধ্যমে তাঁকে আবিস্কার করতে হয়। সেই

# শ্রীশ্রীগোবৰ্জন পুজো

## অভিজিৎ মুখোপাধ্যায়

কার্তিক মাসের অমাবস্যা তিথিতে পালিত হয় শ্রী

গোবৰ্জন পুজো। ত্রেতায়ুগে

শিশুর অবস্থার সময়ে

জয়েছিলেন অমাবস্যার

শ্রীরামচন্দ্ৰ। দাপুরযুগে

অবতার রূপে এসেছিলেন

শ্রীকৃষ্ণ। অবতার রূপে শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে

জন্মগ্রহণ করেন।

শ্রীরামচন্দ্ৰ

করিয়া রাখার জন্য এই

শিশুদিবসের প্রতি নজর দেয়।

তিনি বাস্তুর স্থানে



## হৃদেকরকম

## ইয়েকেরফম

## হৃদেকেরকম

কোলেস্টেরল আর ট্রাইলিপিসারাইড গলাতে  
দারুণ কার্যকরী এই আয়ুর্বেদ পানীয়

কোলেস্টেরল, ট্রাইলিপিসারাইড, ডায়াবেটিস এসব আজকাল খুবই সাধারণ সমস্যা হয়ে উঠেছে। ঘরে ঘরে এখন এই সমস্যা জাঁকিয়ে বসেছে। প্রতি পরিবার পিছ একজন করে আক্রান্ত এই কোলেস্টেরল, ট্রাইলিপিসারাইডের সমস্যায়। কোলেস্টেরল একরকম মোমজাতীয় পদার্থ যা আমাদের রক্তেই থাকে। ভাল কোলেস্টেরল যেমন থাকে তেমনই খারাপ কোলেস্টেরলও থাকে।

আর এই খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে গেলে তখনই শেশি সমস্যা হয়। চৰি স্কুল খাবার বেশি থেকে তখনই কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে যায়। এই কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়লেই ধৰ্মীয়ত রক্ত প্রবাহ খাবা পায়। এর ফলে হার্ট আর্টিক, স্টেকের পাশাপাশি একধরি সমস্যা হতে পারে। কোলেস্টেরল বাড়লেই হৃদয়েরে ঝুঁকি বাঢ়ে।

কোলেস্টেরল কমাতে যা কিছু করবেন নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম, শরীরচর্চা এসব করতেই হবে। সেই সঙ্গে একবারে কম চৰি স্কুল, খাবার, ফাইবার, ফল, শব্দালোচনা এসব শেশি করবে খেতে হবে। একই সঙ্গে রক্ত পুরো মুড়তাই বদলে সরবরাহের তেল ব্যবহার করবেন।



বাড়লে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে ভুলবেন না। সেই সঙ্গে মেমে তচলে পারেন আয়ুর্বেদের এই সমস্ত টেক্টিক। আমলা ও আদার রস, ট্রাইলিপিসারাইড আর কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখতে খুব ভাল কাজ করে আদার ও আমলা জুস আর ৫.৫ মিলি আমলা জুস আর ৫.৫ মিলি আদার রস একসঙ্গে মিশিয়ে নিতে হবে। এবারে রোজ সকালে খালিপেটে সহজপাচা খাবার থেকে হবে। এই রস থেকে কাজ হবে। এছাড়াও রসুন, কারি পাতা, পেঁয়াজ, সজনের ফল আর ভাঁটা এসব নিয়মিত ভাবে খেতে এবং কাজ করতে হবে। এছাড়াও প্রতিন করলে রকম শরীরের উপরেও চাপ করতে হবে। জীবনে নানা সমস্যা স্টেস থাকবেই। আর তাই সরবরাহের তেল ব্যবহার করতে সরবরাহের তেল ব্যবহার করবে।

## শীতের সন্ধ্যায় ক্যাফে স্টাইলে কফি খেতে চান?



সারাবছর কফি পান করলেও শীতে এই পানীয়ের চাহিদা বেড়ে যায়। ঠাণ্ডা শরীরকে গরম রাখতে সহায় করে কফি। তাছাড়া দিনের শুরুতে রাকে কপি পান করলে কানেকে এনার্জি পাওয়া যায়। আর শীতের রাতে এক পাপ ক্যাপচিনো আর প্রিয় গুরের বই পুরো মুড়তাই বদলে দিতে পারে। কিন্তু বাড়িতে সব সময় ক্যাফের মাত্রা ক্যাপচিনো বানানো যায় না।

তার কারণ বাড়িতে এসপ্রেসো মেশিন নেই। সুতরাং, কেনা স্কুল ক্যাপচিনো তৈরি করতে হবে।

ক্যাপচিনো তৈরি করলে প্রথমে ফুল ফ্যাট

ক্যাপচিনো তৈরি করতে হবে। আর তা না হলে এই ফুল ফ্যাট দুধ ফেনিয়ে দুধের ফেনা বানিয়ে নিতে হবে। ক্যাপচিনো তৈরি করার জন্য ভাল মানের কফি পান করিয়ে নিন। এবার ওই কফির লিকার বানিয়ে নিন। এবার এক বড় ফুল গরম করুন। ১ কাপ গরম ফুল ফ্যাট দুধ আলাদা করে বানিয়ে নিন। প্রথমে ফুল ফ্যাট দুধের বাকি কাপে নিন। এবার এক ছোট কাপের এসপ্রেসো নিন। এবার এক ভাগ কফির লিকার দিন। এবার এক ভাগ কফির লিকার দিন। এবার উপর দিয়ে দুধের ফেনা দিয়ে নিন। উপর পক্ষে একসঙ্গে মিশিয়ে নিলেই তৈরি থাবে ক্যাপচিনো।

ক্যাপচিনো তৈরি করলে প্রথমে ফুল ফ্যাট

ক্যাপচিনো তৈরি করতে হবে। আর তা না হলে এই ফুল ফ্যাট দুধের ফেনা বানিয়ে নিতে হবে। ক্যাপচিনো তৈরি করার জন্য ভাল মানের কফি পান করিয়ে নিন। এবার ওই কফির লিকার বানিয়ে নিন। এবার এক বড় ফুল গরম করুন। ১ কাপ গরম ফুল ফ্যাট দুধ আলাদা করে বানিয়ে নিন। প্রথমে ফুল ফ্যাট দুধের বাকি কাপে নিন। এবার এক ছোট কাপের এসপ্রেসো নিন। এবার এক ভাগ কফির লিকার দিন। এবার এক ভাগ কফির লিকার দিন। এবার উপর দিয়ে দুধের ফেনা দিয়ে নিন। উপর পক্ষে একসঙ্গে মিশিয়ে নিলেই তৈরি থাবে ক্যাপচিনো।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধে ৪০ শতাংশ  
কার্যকরী এই আয়ুর্বেদিক ভেষজ

ওয়ারে ডোজ নিজে থেকে ঠিক রক্তবেন না। পাশ্চাপশি ডায়ারট, শরীরচর্চা, এসবও আলিয়ে যেতে হবে। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসক মহির খাতী ডায়াবেটিস রক্ততে বিশেষ একটি ভেষজ খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। নিয়মিত এই ভেষজের সেবনে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায় করবে। পরিবারের কারোর যদি ডায়াবেটিস থাকে বলে নিজে যদি কোনও সমস্যা থাকে তাহলে অনেকসঙ্গে প্রয়োজন হবে। তাহলে এই ভেষজের পরামর্শ দিয়েছেন। ডায়াবেটিস রক্ততে বিশেষ একটি ভেষজ খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। আর এই ভেষজের পরামর্শ দিয়েছেন। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে খুব ভাল কাজ করে। আর এই ভেষজের পরামর্শ দিয়েছেন। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে খুব ভাল কাজ হবে। যদি আমলা আর কাঞ্চাল কাঞ্চালে একসঙ্গে থেকে পারেন তাহলে অনেক শব্দালোচনা আর পানীয়তে। এতে অনেক সমস্যার হাত থেকে রেহাই

শীতের ফলের ঝুঁড়িতে থাকে হৃদেকরক ফল  
তার মধ্যে শাঁকালু আর সবেদা কেন থাবেন?

শীতে বাজার করতে সবচেয়ে বেশি মজা লাগে। বাহারি শাক-সবজি আর ফলে ভারে থাকে হৃদেকরক ফল। মেদিনী তাকানো যায় সেদিকেই রাতে। গাজু, বিটা, বিনস, বুকেলি, টমেটো, ক্যাপসিকাম, শিম এসব যেমন একদিকে থাকে তেমনই অন্যদিকে থাকে কমলালেবু, আপেল, পেয়ারা, ফুটি, আঙুর, ডালিম-সহ একধরি ফল। শীত মানেই ফল আর ফুলের মেলা।

কমলালেবু ছাঁড়া। শীতকালে আরও যে সব ফল বাজারের মাসিয়ে রাখে। রাতে প্রচুর খাবার কাজ করে। সবচেয়ে সহজ সবার মধ্যে থাকে হৃদেকরক ফল। মেদিনী তাকানো এই ফল পেটে যে মেলা। কমলালেবু ছাঁড়া। শীতকালে আরও যে সব ফল বাজারের মাসিয়ে রাখে। রাতে প্রচুর খাবার কাজ করে। সবচেয়ে সহজ সবার মধ্যে থাকে হৃদেকরক ফল। মেদিনী তাকানো এই ফল পেটে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যেমন পেটে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকের আবার মনে ভায় থাকে বেশি। দেশী এই ফল থেকে যে মেলা।

শাকেবেই শাঁকালু। মাটির নীচে হওয়া সাদা এই ফলটি খেতে ভালবাসেন তানেকেই অনেকে







