



# জ্বাগৱণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭০ তম বছৰ



অনলাইন সংকেরণ @ www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 13 December, 2023 ■ আগরতলা ১৩ ডিসেম্বর ২০২৩ ইং ■ ২৬ অঙ্গাহায়, ১৪৩০ বসদাদ, বুধবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder: J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

কল্যাণপুর বাজার কলোনী গণহত্যার শহীদের শ্রদ্ধাঞ্জলি অনুষ্ঠানে

## কমিউনিস্ট মানেই সন্তান : মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, কল্যাণপুর, ১২ ডিসেম্বর। মঙ্গলবার কল্যাণপুর সোনার তরী মুক্ত মাঝে বাজারকলোনী গনহত্যার ২৭ তম বর্ষে শহীদ আরাগে শ্রদ্ধাঞ্জলি ও সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়। সমাবেশে মুখ্য বজ্র হিসেবে উপস্থিত ছিলেন রাজোর মুখ্যমন্ত্রী ডাক্তার মানিক সাহা। মধ্যে সভাপত্তি করেন শহীদ পরিবারের সদস্য স্বরবর্তী গোপ। যিনি ১৯৬৬ সালের ১২ ডিসেম্বর তার দৃঢ় ভাই কে হারিয়েছিলেন তথাকথিত এটি টি এফ সন্ধানসবাদীদের নেশন্স আক্রমন।

এছাড়াও মধ্যে ছিলেন বিজেপির প্রশ়িল সভাপতি রাজা ভট্টাচার্য, কল্যাণপুরের বিধায়ক পিনাকী দাস চৌধুরী, বিধানসভার সরকারী মুখ্য সচাবক কলানী রায়, কল্যাণপুর মন্ত্র সভাপতি জীবন দেবনাথ প্রমুখ প্রথমেই স্বাগত ভাবে দেন কল্যাণপুর প্রশ়িল প্রতিত চেয়ারম্যান সোনেন গোপ।

এদিন উপস্থিত বক্তব্য রাম

জামানার সমাজেন্দর পাশাপাশি

কংগ্রেস দলকেও তুলেখোনা

করেন। প্রধান বক্তা হিসাবে

রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী ডাক্তার মানিক



সাহা বলেন কমিউনিস্ট মানেই সন্তান। সারা বিশেষজ্ঞ তারা সজ্ঞারে মাধ্যমে শাসন ব্যবহু ধৰে রাখতে চায়। এটা ইতিহাস স্থৰূপ। তিনি বলেন, ওরা চেয়েছিলা ২৬টি প্রশ়িল সভাপতি মন্ত্রী কর্মসূচীর প্রতিক্রিয়া করে আসে। সবাই জানতো দিগ্জীবী সোন্তি আর আরাগে কর্মসূচী করে আসে। মুখ্যমন্ত্রী আরো বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী আরো বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি। মুখ্যমন্ত্রী নাম তার কথা বলার অধিকার ফেরত পায়। ডাক্তার মানিক সাহা বলেন কংগ্রেস এর সদাচারে বাম সরকার এতে নিন টিক ছিল। সবাই জানতো দিগ্জীবী সোন্তি আর আরাগে কর্মসূচী করে আসে। মুখ্যমন্ত্রী আরো বলেন, ২০১৮ সালে প্রেছেন দেরজা দিয়ে এরা কমিউনিস্ট এসে ৩৫ টা বছৰ শাসনের মুখ্যমন্ত্রী আরো বলেন, ১৯৭৮ সালে প্রেছেন দেরজা দিয়ে এরা কমিউনিস্ট এসে ৩৫ টা বছৰ শাসনের

বের হয় আর আন্য দিকে পিপিআইএম এর পার্টি আর্কিপেক্স থেকে কংগ্রেস এর তেরঙা নের হয়। কংগ্রেস জোনে তাদের পায়ের তলার মাটি আর নেই।

তিনি বলেন বিধানসভায় তিনি কংগ্রেস এর তিন জন বিধায়ককে প্রশ়িল করিলেন যে উপরে গিয়ে কি জবাব দেবেন ওরা। বিজেপি লজাবোধও কি নেই। মাথা হেট করে করে করে বিধায়কের শুনেছেন। কিন্তু কোন জবাব নেই। পবিত্র বিধানসভাকেও এরা কল্পিত করেছে নানা নামক করে কেন সময় গঙ্গা জল ছিটানোর মাধ্যমে। আবার বেন সময় চতুর্পদি এক প্রাণের প্রস্তুত উৎপন্ন করে।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন প্রাণীর মুখ্যমন্ত্রী সুরক্ষা দাঙ্ডি তে হেট বুলাতে বলতে বলেছেন সমীর বৰ্মানী। রাজ্যে সি পি আই এম এর গোড়াপত্র করে গিয়েছিলেন। মুখ্যমন্ত্রী বলেন এখন সময় বদলে গোছে। এদিন সোজা হয় এই দেখে যে কমিউনিস্ট এসে ভূমি থেকে নির্বাচন এর মৌলিক এবং প্রাণের প্রস্তুত একটি বার ভাবলো না। দুঃখ হয় এই ভূমি থেকে কমিউনিস্ট এসে ভূমি থেকে নির্বাচন করতে হত কেন কংগ্রেস আপন করতে একটি বার ভাবলো না। দুঃখ হয় এই ভূমি থেকে কমিউনিস্ট এসে ভূমি থেকে নির্বাচন এর মৌলিক এবং প্রাণের প্রস্তুত একটি বার ভাবলো না। দুঃখ হয় এই দেখে যে এই প্রাণের প্রস্তুত একটি বার ভাবলো না। দুঃখ হয় এই দেখে যে এই প্রাণের প্রস্তুত একটি বার ভাবলো না।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্যাজ যেমন কেন দিন সোজা হয় না তেমনই এদের ল্যাজ ও সোজা হবে নয়। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, ২০১৮ সালে বাজে প্রতিনিধি হয় বিজেপি।

মুখ্যমন্ত্রী বাম ও কংগ্রেসদের আক্রমণ করে আসে বলেন, চতুর্পদি প্রাণীর ল্য





## চৈতন্য

## ইয়েকেরফম

## চৈতন্যক্ষম

হাট থেকে কিউনি, প্রয়োজনের তুলনায়  
একটু বেশি খেলে ক্ষতি হতে পারে

খাবারে সামান্য একটু মুম কম শরীরের প্রবেশ করে। তবে তারও হলেই মেজাজ একেবারে সপ্তম। নিদিষ্ট মাত্রা আছে। দিনের পর দিন শরীরের প্রয়োজনের অতিরিক্ত নুন খাওয়ার ফলে শরীরে কেমন মাত্রা টিকি রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ছিমিক পালন করে কিউনি। অতিরিক্ত নুন খেলে শরীরের তরলের পরিমাণ বেড়ে যাব। তার বেড়ে যাব। তাতে শরীরের ভাল তো নাই উল্টে ক্ষতির সম্ভাবনাই বেশি। শরীরের ভাল রাখতে গেলে জল খাওয়া প্রয়োজন। তবে তারও নিদিষ্ট মাপ রয়েছে। সারা দিনে ৭ খেলে ৮ গ্লাস অর্থাত ও থেকে ৮ লিটার জল খাওয়া যাবে যথেষ্ট। তার বেশি জল খেলেই কিউনি, লিভারের মতো আসের উপর চাপ পড়ে। ৫) অস্টিনোপোরোনিস অতিরিক্ত নুন খেলে হাড় ক্ষয়ে যাওয়ার আশঙ্কা বৃদ্ধি পায়। রাতে সেভিয়ামে মাত্রা বেড়ে যাব। ২) কিউনির সমস্যা শরীরের তরলের মাত্রা টিকি রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ছিমিক পালন করে কিউনি। অতিরিক্ত নুন খেলে শরীরের পরিমাণ বেড়ে যাব। তার বেড়ে যাব। যা রক্তচাপ বেড়ে যাওয়ার জন্য অনেকাংশে দায়ী। রক্তের উপর চাপ পড়তে থাকলে তা চাপ নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলে তা রক্তবাহিকার উপর চাপ সৃষ্টি হতে থাকে। ফলে শরীরের তরলের পরিমাণ বেড়ে যাব। কিউনির প্রয়োজনের মধ্যে সেভিয়াম অত্যাপ্ত প্রয়োজনীয়। যা সাধারণ খাবারের মধ্যে দিয়েই প্রতি দিন

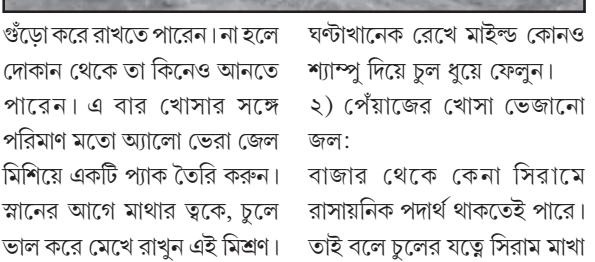
চুলের তেল, প্যাক, সিরাম, তৈরি  
করা যায় পেঁয়াজের খোসা দিয়ে

প্রতি দিনের মাঝের পদে পেঁয়াজ, রসুম না পড়লেও ডিম কিবো মাস বাঁধতে গেলে পেঁয়াজ চাই। রুপচর্চাতেও পেঁয়াজের রস কাজে লাগে। তাই পেঁয়াজ কাটার পর তার খোসার জায়গা হয় আবর্জনার বাল্কানিত। শুনতে অবাক লাগলেও এ কথা সত্য যে পেঁয়াজের মতোই পেঁয়াজের খোসারও অনেক কুণ্ডল। সামনেই তে পুজো। বেলাল চুলের জেজা স্ফোরাতে প্রচুর খুচ করে সালেংনে না গিয়ে পেঁয়াজের খোসা দিয়েই তৈরি করে ফেলতে পারেন তেল, সিরাম এবং মাস্ক। প্রতি দিনের মাঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি করে ফেলতে পারেন। যা নিয়ন্ত্রণে করে তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি করে ফেলতে পারেন। এ বার খোসা আঁচে তেল গুরি হতে দিন। কিন্তু ফোটারের প্রয়োজন নেই। তার পর একটি ঠান্ডা হলে মাথা থাকে মেঝে ফেলুন। আধার্ঘটা রেখে মাইক্রো কেনিও শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধূয়ে ফেলুন। ৩) পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

নারকেল তেল এবং রোদে শুকনো করে রাখা পেঁয়াজের খোসা ভাল করে মিশিয়ে নিন। এ বার খোসা আঁচে তেল গুরি হতে দিন। কিন্তু ফোটারের প্রয়োজন নেই। তার পর একটি ঠান্ডা হলে মাথা থাকে মেঝে ফেলুন। আধার্ঘটা রেখে মাইক্রো কেনিও শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধূয়ে ফেলুন।

১) পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের মাঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

ভাল করে মেঝে রাখন এই মিশ্রণ।



ওঁড়ো করে রাখতে পারেন। না হলে ঘণ্টাখানেক রেখে মাইল্ড কেনিও দোকান থেকে তা কিনেও আনতে শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধূয়ে ফেলুন। ২) পেঁয়াজের খোসা ভেজানো জল:

মিশিয়ে একটি প্যাক তৈরি করুন।

জানের আগে মাথার দ্বারে, চুলে

রাসায়নিক পদার্থ থাকতেই পারে।

ভাল করে মেঝে রাখন এই মিশ্রণ।

যা নিয়ন্ত্রণে করে তেলের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেল এবং রোদে শুকনো

করে রাখা পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে রাখন এই মিশ্রণ।

২) পেঁয়াজের খোসা ভেজানো জল:

মিশিয়ে একটি প্যাক তৈরি করুন।

জানের আগে মাথার দ্বারে, চুলে

রাসায়নিক পদার্থ থাকতেই পারে।

ভাল করে মেঝে চুলের যত্নে সিরাম মাঝে

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেলের পাশে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে তৈরি তেল:

মারকেল তেলের মেঝে পেঁয়াজের খোসা দিয়ে







