



ড্যাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭১ তম বছর

Founder: J.C.Paul ■ Former Editor: Paritosh Biswas

www.jagrandaily.com

JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-74 ■ 20 December, 2024 ■ আগরতলা ২০ ডিসেম্বর, ২০২৪ ইং ■ ৪ পৌষ, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ, গুরুবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

উত্তর-পূর্বাঞ্চল পর্যদের ৭১তম পূর্ণাঙ্গ বৈঠক শুরু হচ্ছে আজ, সন্ধ্যায় আসবেন অমিত শাহ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৯ ডিসেম্বর। উত্তর-পূর্বাঞ্চল পর্যদের (এনইসি) ৭২তম পূর্ণাঙ্গ বৈঠক (পেন্নারি) আগামীকাল ২০ই ডিসেম্বর, ২০২৪ ত্রিপুরার রাজধানী আগরতলায় শুরু হচ্ছে। প্রত্যাশা বাড়ার সাথে সাথে, এই পূর্ণাঙ্গ বৈঠকে একাধিক উচ্চ-অংশীদারিত্বের অধিবেশন

অনুষ্ঠিত হবে। প্রাক-পূর্ণাঙ্গ বৈঠক কারিগরি অধিবেশন দিয়ে শুরু হবে এবারের পেন্নারি অধিবেশন। বৈঠকটি ঐতিহাসিক দিক থেকে তাৎপর্যপূর্ণ শহর আগরতলায় হচ্ছে, যে শহর ২০০৮ সালের পর এবার নিয়ে দ্বিতীয়বারের মতো এনইসি-র পূর্ণাঙ্গ অধিবেশন আয়োজন করতে চলেছে। ওই



এনইসির বৈঠকে ঘিরে নিরাপত্তার চাদরে মোড়া শহর আগরতলা।

পেন্নারি সেশনে অংশ নিতে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী অমিত শাহ আগামীকাল সন্ধ্যায় রাজ্যে আসবেন। কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রীর পৌরোহিত্যে উত্তর-পূর্বাঞ্চল পর্যদের ৭২তম পেন্নারি সেশন আগরতলায় অনুষ্ঠিত হবে। তিনি আগামীকাল

সন্ধ্যায় বিশেষ বিমানে আগরতলায় আসবেন। ২১ ডিসেম্বর তিনি ওই বৈঠকে অংশ নেবেন। ২২ ডিসেম্বর তিনি ধলাই জেলায় মাসুর্গাই পাড়ায় ক্র পূর্নবর্ষদিন শিবির পরিদর্শন করবেন। ওইদিন তিনি আগরতলায় রবীন্দ্র শতবার্ষিকী ভবনে ন্যাশনাল কো-অপারেটিভ

কনফারেন্সে অংশ নেবেন। এছাড়া, তিনি ত্রিপুরায় বিজেপির প্রদেশ মুখ্য কার্যালয়ের ভূমি পূজনেও অংশ নেবেন। উত্তর-পূর্বাঞ্চল পর্যদের (এনইসি) ৭২তম পূর্ণাঙ্গ অধিবেশন (পেন্নারি) উপলক্ষে আগামীকাল তিন দিনের রাজ্য সফরে আসছেন

কেন্দ্রীয় উত্তর পূর্বাঞ্চল উন্নয়ন (ডোনার) মন্ত্রী জোতিরাডিত্য এম সিদ্ধিয়া। আগামীকাল বিকালে বিমানে তিনি আগরতলায় পৌঁছে সন্ধ্যায় উদয়পুর মাতা বাড়িতে ত্রিপুরা সুন্দরী মন্দিরে দর্শন করতে যাবেন। কেন্দ্রীয় ডোনার মন্ত্রী পরদিন, ২১ ডিসেম্বর আগরতলায় উত্তর-পূর্বাঞ্চল পর্যদের (এনইসি) ৭২তম পূর্ণাঙ্গ অধিবেশনে অংশ নেবেন। সেদিন বিকেলে, ব্যাংকার্স কনফ্রেন্স এবং নর্থ ইস্ট স্পেস এলিকেশন সেন্টারের দুটো বৈঠকেও যোগ দেবেন। ২০ ডিসেম্বর প্রাক-পূর্ণাঙ্গ অধিবেশনে বিষয়গত এবং কারিগরি অধিবেশনে কেন্দ্রীয় মন্ত্রকসমূহ তাদের উন্নয়নমূলক রপরেখা ও দিক-নির্দেশ তুলে ধরবে যা, উত্তর-পূর্বাঞ্চলের সামনের দিনগুলোর জন্য অগ্রগতির পথ দেখাবে। আগামী ২১ ডিসেম্বর সকালে মূল পূর্ণাঙ্গ অধিবেশন অনুষ্ঠিত হবে, এই অধিবেশনে পৌরোহিত্য করবেন কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী এবং এনইসি-র

৬ এর পাতায় দেখুন

শাহের আশ্বেদকর মন্তব্য ঘিরে সংসদের বাইরে বিশৃঙ্খলা, আহত দুই বিজেপি সাংসদ



বৃহস্পতিবার নয়াদিল্লিতে সংসদ ভবনের বাইরে বিক্ষোভের বিজেপি সাংসদের রাজ্যে রাজ্যের দুই সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব ও রাজীব ভট্টাচার্য।

নয়াদিল্লি, ১৯ ডিসেম্বর (হিস)। কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের আশ্বেদকর-মন্তব্য ঘিরে সংসদের অন্তরে সরকার এবং বিরোধীপক্ষের সংঘাত এ বার পরিণত হতে সংঘর্ষে। বৃহস্পতিবার দু'পক্ষের ধাক্কাধাক্কিতে বিজেপি সাংসদ প্রতাপ চন্দ্র সারঙ্গি আহত হয়েছেন বলে অভিযোগ। তাঁর অভিযোগ, লোকসভার বিরোধী দলনেতা রাহুল গান্ধী তাঁকে ধাক্কা মেরেছেন। এছাড়াও বিজেপি সাংসদ মুকেশ রাজপুত আহত হয়েছেন। তাঁর শারীরিক অবস্থা গুরুতর এবং তাঁকে রামমনোহর লোহিয়া হাসপাতালের আইসিইউ-তে ভর্তি করা হয়েছে।

প্রতাপ চন্দ্র সারঙ্গির মাথায় আঘাত লেগেছে, তাঁকে যখন হুইলচেয়ারে নিয়ে যাওয়া হচ্ছিল, তখন তিনি বলেন, 'রাহুল গান্ধী একজন সাংসদকে ধাক্কা দেন, যিনি আমার উপর পড়ে যান, তারপরে আমি পড়ে যাই। আমি সিঁড়ির কাছে দাঁড়িয়ে ছিলাম, যখন রাহুল গান্ধী এসে একজন সাংসদকে ধাক্কা দেন। যিনি আমার উপর পড়ে যান।' কেন্দ্রীয় মন্ত্রী প্রহ্লাদ যোশী, অর্জুন রাম মেঘওয়াল, পীযুষ গোয়েল এবং অন্যান্য বিজেপি নেতারা দলীয় সাংসদদের দেখতে আরএমএল হাসপাতালে যাচ্ছেন। এই অভিযোগ প্রসঙ্গে রাহুল গান্ধী বলেন, 'ঘটনটি কামেরায় বন্দি থাকতে পারে। আমি সংসদের প্রবেশদ্বার দিয়ে ভিতরে যাওয়া চেষ্টা করছিলাম, বিজেপি সাংসদের আমাকে বাধা দেওয়ার চেষ্টা করছিল, আমাকে ধাক্কা

৬ এর পাতায় দেখুন

২২শে বিজেপির রাজ্য কার্যালয়ের ভূমি পূজন করবেন অমিত শাহ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৯ ডিসেম্বর। আগামী ২২ ডিসেম্বর কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী অমিত শাহের হাত ধরে বিজেপির আত্মাধুনিক রাজ্য কার্যালয়ের নির্মাণের উদ্যোগ নেওয়া হবে। চারতলা বিশিষ্ট আত্মাধুনিক সুযোগ সুবিধার ব্যবস্থা সহ নির্মিত হবে এই কার্যালয়। প্রসঙ্গত, আগরতলায় বরজলা বিধানসভার নতুন নগরের পাশেই রাজ্য বিজেপি সদর কার্যালয় হতে চলেছে। দুই কানি জমির উপর চারতলা বিশিষ্ট আত্মাধুনিক এই কার্যালয়ের শিলান্যাস ও ভূমি পূজন করা হবে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের হাতে। আজ কার্যালয়ের নির্মাণের জায়গা পরিদর্শন করেন সদর জেলা বিজেপি সভাপতি অসীম ভট্টাচার্য।

কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রীর কুশপুত্রলিকা পুড়িয়ে পদত্যাগের দাবিতে রাজ্যে কংগ্রেসের বিক্ষোভ



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৯ ডিসেম্বর। আগামী ২০ ডিসেম্বর রাজ্যে আসছেন স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ। তার আগে স্বরাষ্ট্র মন্ত্রীর

পদত্যাগের দাবিতে রাজধানী আগরতলায় বিক্ষোভ প্রদর্শন করল কংগ্রেস। বৃহস্পতিবার সন্ধ্যায় প্রদেশ কংগ্রেস ভবনের সামনে সংবিধান প্রণেতা ডঃ বি আর আম্বেদকর নিয়ে বিতর্কিত মন্তব্য করার প্রতিবাদে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের পদত্যাগ দাবি করেছে প্রদেশ কংগ্রেস। এ দিনেরই বিক্ষোভ সমাবেশে উপস্থিত ছিলেন প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি আশীষ কুমার সাহা। প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি আশীষ সাহা বলেন, গত ১৭ ডিসেম্বর কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ সংসদ ভবনে সংবিধানের জনক কে নিয়ে কুরুচিকর মন্তব্য করেছেন। এর প্রতিবাদে এদিন এই বিক্ষোভ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হচ্ছে। অবিলম্বে স্বরাষ্ট্রমন্ত্রীর পদত্যাগ দাবি করেছেন তিনি। এদিন এই ঘটনার তীব্র নিন্দা জানিয়েছেন কংগ্রেস বিধায়ক সূদীপ রায় বর্মণ। বিজেপিকে সংবিধান বিরোধী বলে আক্রমণ করেছেন তিনি। এদিনের মিছিল শেষে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ-র কুশপুত্রলিকা পুড়ে তীব্র প্রতিবাদ জানিয়েছে কংগ্রেস।

গাড়ির ধাক্কায় বৃদ্ধার মৃত্যু আটক চালক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৯ ডিসেম্বর। আজ বৃদ্ধ ভাতা তুলে বাড়ি ফেরার পথে গাড়ির ধাক্কায় দুর্ঘটনার শিকার হন এক বৃদ্ধ। খয়েরপুর এলাকা থেকে গুরুতর আহত অবস্থায় জিবি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয় তাঁকে। সেখানেই মৃত্যু হয় তাঁর। ঘটনার বিবরণে জানা গেছে, আজ সকালে বৃদ্ধ ভাতা তুলতে গিয়েছিলেন ওই বৃদ্ধ। তাঁর নাম উষা দাস (৬০)। তিনি খয়েরপুর এলাকার বাসিন্দা। বাড়ি তে ফেরার পথে রাজ্য পের হওয়ার সময় গাড়ির ধাক্কায় গুরুতর আহত হন তিনি। স্থানীয়রা তাঁকে জিবি হাসপাতালে নিয়ে যায়। হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার কিছুক্ষণের মধ্যেই বৃদ্ধা উষা দাস মৃত্যুর কোলে চলে পড়েন বলে

৬ এর পাতায় দেখুন

ধান ক্রয় কর্মসূচিতে অংশ নিয়ে কৃষিমন্ত্রী এবছর কৃষকদের কাছ থেকে ২৩ টাকা কেজিতে সহায়ক মূল্যে ধান কিনছে সরকার



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৯ ডিসেম্বর। কেন্দ্রীয় ও রাজ্য সরকার কৃষকদের কল্যাণে কাজ করছে। কৃষকরা হলো অমদাতা। কৃষকদের স্বনির্ভর করে তোলার লক্ষ্যে বিভিন্ন প্রকল্পে সহায়তা করা হচ্ছে। আজ জিরানীয়ার মাধববাড়ি খাদ্য ওদামে ন্যূনতম সহায়ক মূল্যে ধান ক্রয় কর্মসূচির সূচনা করে কৃষি ও কৃষক কল্যাণ মন্ত্রী রতনলাল নাথ একথা বলেন। খাদ্য, জনসংভরণ ও ক্রেতাস্বার্থ বিষয়ক এবং কৃষি ও কৃষক কল্যাণ দপ্তরের সহযোগিতায় এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। অনুষ্ঠানে কৃষিমন্ত্রী বলেন, ভারত কৃষি প্রধান দেশ। কৃষকরা স্বনির্ভর হলে এক ত্রিপুরা শ্রেষ্ঠ ত্রিপুরা মেমন গড়ে উঠবে তেমনি এক ভারত শ্রেষ্ঠ ভারত। কৃষকদের কল্যাণে রাজ্য সরকার বছরে

বড়দিনের প্রস্তুতিতে ব্যস্ত শহর আগরতলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৯ ডিসেম্বর। আর মাত্র পাঁচ দিনের অপেক্ষা। গোটা দেশের সাথে রাজ্যেও সাড়স্বরে পালিত হবে বড়দিন। এই বড়দিনকে সামনে রেখে ইতিমধ্যে চার্চ ও বিভিন্ন বাড়ি ঘর সেজে উঠছে। তাছাড়া, বড়দিনকে সামনে রেখে রকমারি সামগ্রী দিয়ে দোকান সাজিয়ে তুলেছেন বিক্রেতারা। ২৫ ডিসেম্বর বড়দিন। বড় দিন উপলক্ষে সেজে উঠছে চার্চ ও বাড়ি ঘর। খ্রীস্টান ধর্মাবলম্বীদের পাশাপাশি এই উৎসবে সামিল হয় সমস্ত অংশের মানুষ। বড়দিনকে সামনে রেখে খ্রীস্ট মাসের পসরা সাজিয়ে বসেছেন বহু দোকানী। আজ রাজধানীর শকুন্তলা রোডস্থিত দোকানগুলিতে এই চিত্র পরিলক্ষিত হয়েছে।

সিপিআইএম পশ্চিম জেলা সম্মেলন শুরু



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৯ ডিসেম্বর। পতাকা উত্তোলন ও শহীদ বেদীতে মাল্যদানের মধ্য দিয়ে সিপিআইএম পশ্চিম ত্রিপুরা জেলা সম্মেলনের সূচনা হয়েছে। এদিনের সম্মেলনে উপস্থিত ছিলেন সিপিএমের পলিটব্যুরোর সদস্য

৬ এর পাতায় দেখুন

কিছু জিনিস সত্যিই অকৃত্রিম যেমন মা-র হাতের রান্না, সেদিন থেকে আজও

সিষ্টার

Share your experiences: Visit us at - sisterspices.in
For Trade Enquiry: marketing@sisterspices.in

Follow us on: [Social Media Icons]



বৃহস্পতিবার আগরতলায় ডিওয়াইএফের উদ্যোগে শহীদদের শ্রদ্ধাঞ্জলির পালন করা হয়।

জন্ম ও কাশ্মীর নিয়ে উচ্চ পর্যায়ের নিরাপত্তা বিষয়ক পর্যালোচনা বৈঠক অনুষ্ঠিত

নতুন দিল্লি ১৯ ডিসেম্বর : কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী এবং সমবায় মন্ত্রী অমিত শাহ আজ নতুন দিল্লিতে জন্ম ও কাশ্মীর নিয়ে এক উচ্চ পর্যায়ের নিরাপত্তা পর্যালোচনা বৈঠকে পৌরহিত্য করেন। জন্ম ও কাশ্মীরের লেকচর্যাট গভর্নর মনোজ সিনহা, কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র সচিব, ডিরেক্টর (আইবি), র' এর প্রধান, সেনাপ্রধান, ডিজিএমও, জন্ম ও কাশ্মীরের মুখ্য সচিব ও ডিজিপি, কেন্দ্রীয় সশস্ত্র পুলিশ বাহিনীর প্রধান গণ এবং স্বরাষ্ট্র মন্ত্রকের অন্যান্য

উচ্চপদস্থ আধিকারিকরা বৈঠকে অংশ নেন। বৈঠকে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী বলেন, সন্ত্রাসবাদের বিরুদ্ধে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর 'জিরো টলারেন্স' নীতির সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে যত দ্রুত সম্ভব 'সন্ত্রাস মুক্ত জন্ম ও কাশ্মীর'-এর লক্ষ্য পূরণ করার প্রচেষ্টা অব্যাহত রয়েছে এবং এর জন্য সমস্ত সহায়-সংস্থান প্রদান করা হবে। তিনি বলেন, মৌদি সরকার সমস্ত নিরাপত্তা বাহিনীর যৌথ প্রচেষ্টায় জন্ম ও কাশ্মীরে সন্ত্রাসবাদের উপর

সম্পূর্ণ আধিপত্য প্রতিষ্ঠা করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। অমিত শাহ বলেন, জন্ম ও কাশ্মীরের জনগণের বিশ্বাসভা ও লোকসভা নির্বাচনে অভূতপূর্ব অংশগ্রহণ প্রমাণ করে যে দেশের গণতন্ত্রের প্রতি তাঁদের পূর্ণ আস্থা রয়েছে। কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী সন্ত্রাসবাদী ঘটনা, অনুপ্রবেশ এবং সন্ত্রাসবাদী সংগঠনগুলিতে যুবদের অংশগ্রহণের মাত্রা উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করার জন্য নিরাপত্তা সংস্থাগুলির পদক্ষেপের

প্রশংসা করেন। কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী ও সমবায় মন্ত্রী বলেন, মৌদি সরকারের নিরন্তর প্রচেষ্টার ফলে জন্ম ও কাশ্মীরে সন্ত্রাসবাদী কার্যক্রম প্রায় শেষ হয়ে গিয়েছে। জন্ম ও কাশ্মীরে সন্ত্রাসবাদ নির্মূল করতে সমস্ত নিরাপত্তা সংস্থাকে সমন্বিতভাবে কাজ চালিয়ে যাওয়ার নির্দেশ দিয়েছেন তিনি। শ্রী শাহ অঞ্চলিক আধিপত্য বজায় রাখা ও সাথে শূন্য সন্ত্রাস পরিকল্পনা মিশ্রণ মোড়ে বাস্তবায়নের উপর জোর দেন।

মুম্বইয়ে লঞ্চ দুর্ঘটনায় চালকের বিরুদ্ধে এফআইআর, দু'জন সফটওয়্যারকর্মী

মুম্বই, ১৯ ডিসেম্বর (হি.স.): মুম্বইয়ে আরব সাগরের ওপরে লঞ্চ দুর্ঘটনায় ১৩ জনের মৃত্যুর পরে চালকের বিরুদ্ধে এফআইআর দায়ের করেছে পুলিশ। প্রাণে বেঁচে ফেরা যাত্রীদের একাংশের অভিযোগে, লঞ্চের লাইফ জ্যাকেট ছিল না। দুর্ঘটনার পর নাকি জলে জ্যাকেট ফেলা হয়। পর্যাণ্ড লাইফ জ্যাকেট থাকলে ১৩ জনের মৃত্যু এড়ানো যেত বলে ওই যাত্রীদের দাবি। চালকের বিরুদ্ধে গাফিলতির অভিযোগে তুলেছেন তাঁরা। মুম্বইয়ের বাসিন্দা এক যাত্রী থানায় লঞ্চের চালকের বিরুদ্ধে অভিযোগ দায়ের করেন। এই দুর্ঘটনা প্রসঙ্গে বিজেপি বিধায়ক রাম কাম বলেছেন, ঘটনার তদন্ত করা হবে। কোনও কারণের ক্রটি ছিল কিনা তা তদন্তের পরে জানা যাবে। এখন শোকাহত পরিবারগুলির পাশে দাঁড়ানোই অগ্রাধিকার। ভবিষ্যতে যাতে এই ধরনের দুর্ঘটনা না হয়, তা নিশ্চিত করতে মনোযোগ

দেবে সরকার। বৃহস্পতিবার বিকেলে মুম্বইয়ের গোটোয়ে অফ ইন্ডিয়া সংলগ্ন ফেরিঘাট থেকে এলিফ্যান্টা গুহা যাওয়ার সময়ে 'নীলকমল' নামের একটি লঞ্চে ধাক্কা মারে নৌসেনার একটি পিপিএবোট। ধাক্কায় অভিঘাতে উল্টে যায় লঞ্চে। দুর্ঘটনায় পর ১০১ জনকে জীবিত উদ্ধার করা হয়। গুরুতর জখম হন দু'জন। মৃত্যু হয় মোট ১৩ জনের। বৃহস্পতিবার পৌর নিগম বৃহস্পতিবার সকালে জানিয়েছে, 'মোট ১০৫ জনকে ৫টি বিভিন্ন হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। ৯০ জনকে ছেড়ে দেওয়া হয়েছে, তাঁরা স্থিতিশীল অবস্থায় রয়েছে। দু'জনের অবস্থা আশঙ্কাজনক। এই ঘটনায় ১৩ জনের মৃত্যু হয়েছে। ভারতীয় নৌবাহিনী-সহ বিভিন্ন সংস্থা এখনও অনুসন্ধান ও উদ্ধার অভিযান চালিয়ে যাচ্ছে।'

শহিদ রাম প্রসাদ বিসমিল, আশফাক উল্লাহ খান এবং রোশন সিংকে শ্রদ্ধা অমিত শাহর

নয়া দিল্লি, ১৯ ডিসেম্বর (হি.স.): "আমি শহিদ পন্ডিত রাম প্রসাদ বিসমিল, আশফাক উল্লাহ খান এবং রোশন সিংকে তাঁদের শহিদ দিবসে স্মরণ করে বিনম্র শ্রদ্ধা জানাই।" বৃহস্পতিবার একবার্তায় লিখলেন ভারতের কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ। অমিতবাবু লিখেছেন, "বীরত্ব, নিষ্ঠুরতা ও মাতৃভূমির প্রতি উৎসর্গের প্রতীক এই বীররা তাঁদের জীবন দিয়ে প্রমাণ করেছেন যে দেশপ্রেমের একটি ছোট স্ফুলিঙ্গই হয়ে ওঠে মহান বিপ্লবের সূচনা। এই নায়করা 'কাকোরি ট্রেন অভিযান'-এর মাধ্যমে ব্রিটিশ শাসনকে একটি বড় চ্যালেঞ্জ দিয়েছিলেন। যারা যুব ও দেশপ্রেমিকদের সংগঠিত করেছিলেন, ভারতমাতার স্বাধীনতার জন্য তাঁদের অনুপ্রাণিত করেছিলেন, দেশ চিরকাল এই বীরদের আত্মত্যাগকে লালন করবে।" উল্লেখ্য, ১৯২৫ সালের ৯ আগস্ট ভারতে ব্রিটিশ শাসনের বিরুদ্ধে ভারতীয় স্বাধীনতা আন্দোলনের সময় হিন্দুস্তান রিপাবলিকান আসোসিয়েশনের বিদ্রোহী লখনউয়ের নিকটবর্তী কাকোরি গ্রামে একটি ট্রেন ডাকাতি করে। এদিন সেই ঘটনার স্মৃতি ১০০ বছরে পা দিল।

বাংলাদেশে জিহাদি কর্মকাণ্ড নিয়ে ফের সরব তসলিমা

ঢাকা, ১৯ ডিসেম্বর (হি.স.): বাংলাদেশে জিহাদি কর্মকাণ্ড নিয়ে ফের সামাজিক মাধ্যমে পোস্ট করলেন নির্বাসিত লেখিকা তসলিমা নাসরিন। বৃহস্পতিবার একবার্তায় তিনি ভিডিও-সহ লিখেছেন, "যশোরের রামনগরে একটি মাদ্রাসার তিন শিক্ষার্থী তাদের প্রতিষ্ঠানের বার্ষিক সাংস্কৃতিক উৎসবে একটি নাটক পরিবেশন করছে। নাটকে, তারা ইসলামিক সন্ত্রাসীদের পোশাক পরে, জিহাদের সমর্থনে উচ্চস্বরে কুরআনের 'আয়াত তেলাওয়াত' করছে। তারা জিহাদের পক্ষে কথা বলার জন্য খেলা বা বন্দুক ব্যবহার করে, এবং কে জানে, তারা পরে 'জিহাদ' করার জন্য প্রকৃত বন্দুক নিয়ে কাজ করতে পারে।"

বাবাসাহেবের অসম্মান সহ্য করবে না ভারত : জয়া বচ্চন

নয়া দিল্লি, ১৯ ডিসেম্বর (হি.স.): বাবাসাহেবের অসম্মান সহ্য করবে না ভারত। বিজেপি তথা কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের তীব্র সমালোচনা করে এই মন্তব্য করলেন সমাজবাদী পার্টির সাংসদ জয়া বচ্চন। বৃহস্পতিবার সংসদ চত্বরে সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে জয়া বচ্চন বলেছেন, বাবাসাহেবের অসম্মান সহ্য করবে না ভারত। জয়া বচ্চন আরও বলেছেন, 'আমাদের দেশের যে সমস্ত নেতারা আমাদের স্বাধীনতা এবং সংবিধান দিয়েছেন, তাঁদের পিছনে ঠেলে দেওয়া হয়েছে। ভীম রাও আবেদকর পিছিয়ে পড়া শ্রেণীর রক্ষক। তিনি ছিলেন সমগ্র দেশের, সংবিধানের রক্ষক।'

সিন্ধা ঔষধ ও ভার্মাম থেরাপি হল ড্রাগ-মুক্ত, অস্ত্রোপচারহীন ভারতীয় চিরাচরিত চিকিৎসা পদ্ধতিঃ প্রতাপরাও যাদব

নয়া দিল্লি, ১৯ ডিসেম্বর, ২০২৪ (পিআইবি): ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব সিন্ধা (এনআইএস) একই সঙ্গে পর পর ৫৬৭ জনকে চিকিৎসা করে 'গণ ভার্মাম থেরাপি'-র জন্য গিনেস ওয়ার্ল্ড বুক-এ নতুন রেকর্ড গড়ল। চিন্মাইয়ের তামবারাম-এ অবস্থিত এনআইএস ক্যাম্পাসে এই চিকিৎসা পদ্ধতি অনুষ্ঠিত হয় বৃহস্পতিবার। দিন দিন ক্রমেই যে সিন্ধা ঔষধ ও চিকিৎসা পদ্ধতি জনপ্রিয় হয়ে উঠছে সেই সত্যকে প্রমাণিত করে দিচ্ছে। এটা ই প্রমাণ করে দিচ্ছে। এর পেছনে যেসব কারণ রয়েছে তার মধ্যে অন্যতম হল ড্রাগ-মুক্ত সিন্ধা ঔষধ এবং অস্ত্রোপচারের মতো ঝামেলা মুক্ত সিন্ধা চিকিৎসা পদ্ধতি। কেন্দ্রীয় আয়ুর্ষ মন্ত্রকের প্রতিমন্ত্রী (স্বাধীন দায়িত্ব প্রাপ্ত) শ্রী প্রতাপরাও যাদব এক লিখিত বাতায় এনআইএস-এর এই প্রয়াসের ভূয়সী প্রশংসা করেছেন। তিনি বলেন, সিন্ধা ঔষধ ও ভার্মাম

বিজেপি শুধুমাত্র গণতন্ত্র ও অহিংসায় বিশ্বাস করে : কিরেন রিজিজু

নয়া দিল্লি, ১৯ ডিসেম্বর (হি.স.): সংসদের বাইরে বিশৃঙ্খল ও গাফাখিকির ঘটনায় লোকসভার বিরোধী দলনেতা রাহুল গান্ধীর তীব্র সমালোচনা করলেন সংসদ বিষয়ক মন্ত্রী কিরেন রিজিজু। রিজিজু জোর দিয়ে বলেছেন, বিজেপি শুধুমাত্র গণতন্ত্র ও অহিংসায় বিশ্বাস করে। সাংসদের বিরুদ্ধে রাহুল গান্ধীর শারীরিক নিগ্রহ নিন্দনীয়। কিরেন রিজিজু সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে বলেছেন, 'মকর দ্বার হল লোকসভা ও রাজ্যসভা, উভয়কক্ষের সাংসদের প্রধান প্রবেশদ্বার। কংগ্রেস এবং তাঁদের অন্যান্য সাংসদরা সেই নির্দিষ্ট স্থানে দাঁড়িয়েছিলেন এবং তাঁরা প্রাকার্ড হাতে নিয়ে এবং স্লোগান দিচ্ছিলেন। এনডিএ সাংসদরা যখন মকর দ্বারে, প্রধান প্রবেশদ্বারে প্রতিবাদ করছিলেন, তখন রাহুল গান্ধীর নেতৃত্বে কংগ্রেসের সাংসদরা এসে নিগ্রহ করেন, বিজেপির দুই সাংসদকে ধাক্কা দেন। বিজেপি সাংসদ প্রত্যেক প্রসঙ্গ এবং মুকেশ রাজপুত গুরুতর আহত হয়েছেন। আমি রাহুল গান্ধীকে বলতে চাই, আপনি যদি এই ধরনের শারীরিক হিংসা অবলম্বন করেন, অন্য সাংসদরাও যদি শারীরিক আক্রমণ শুরু করেন, তাহলে কী হবে?' কিরেন রিজিজু আরও বলেছেন, 'আমরা গণতন্ত্রে বিশ্বাস করি। রাহুল গান্ধীকে নিজের শারীরিক ক্ষমতা অন্য সাংসদের বিরুদ্ধে ব্যবহার করার অনুমতি কে দিয়েছেন। এর মানে এই নয় যে অন্য সাংসদরা দুর্বল। এখন সাংসদদের চিকিৎসা চলছে।'

তারকা ফুটবলার কিলিয়ন এমবাপে শুক্রবার ছাব্বিশে পা দিচ্ছেন

কলকাতা, ১৯ ডিসেম্বর (হি.স.): শুক্রবার ছাব্বিশে পা দিচ্ছেন বিশ্ব ফুটবলের তারকা কিলিয়ান এমবাপে। প্যারিসে জন্মগ্রহণ করেন তিনি। ২৬ বছরেই সাফল্যে পূর্ণ তার যুগলি। ১৯ বছরে প্রথম দেশের জার্সিতে বিশ্বকাপ জয়। এরপর কাতার বিশ্বকাপে আট গোলের রেকর্ড গড়ে সর্বমুখ্য গোল স্কোরার হিসেবে জিতেছেন গোপ্তেন বুট। কাতার বিশ্বকাপে তাঁর পায়ের জাদুতে মুগ্ধ ফুটবল বিশ্ব। দলকে বিশ্বকাপের ফাইনাল পর্যন্ত এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার পিছনে তাঁর অবদান সত্যিই প্রশংসনীয়। ফাইনালে তাঁর হ্যাটট্রিক সহ চারটি গোল ফ্রান্সকে এগিয়ে নিয়ে গিয়েছিলেন বিশ্বকাপ জয়ের পথে। এই অল্প বয়সেই তাঁর একের পর এক সাফল্যে তিনি মন জিতে নিয়েছেন সকলের। এক বছর আগে অনেক জল্পনার মধ্যে অফিসিয়ালি ভারতীয় জাতীয়ত্ব গ্রহণ করেছেন তিনি।

SHOW CAUSE NOTICE

WHEREAS, It has been brought to the notice of the undersigned by Sri Ajit Kr. Nama, Fr, RA, Pecharthar Range the Offence Report No.01/OR/RO PTL/2024-25 dated, 10.08.2024 and vide his office letter No.F.24/RO-PTL/2024- 25/243-44 dated, 12.08.2024 that on 10.08.2024 at about 12:10 PM during the time of patrolling duty with staff, he has apprehended 01 (one) no. vehicle bearing registration No.TR-02H-1604, Chassis No.MAZ126LK653468, Engine No.GLO4G15596 from Laxmancherra area near B.O.C. Roadside, Pecharthar with loaded over 2.636 cum teak sawn timber without permission of the authority, which apparently procured illegally. AND WHEREAS, It has been reported by Sri Ajit Kr. Nama, Fr, RA, Pecharthar Range has checked and seized the said vehicle registration No.TR-02H-1604, Chassis No.MAZ126LK653468, Engine No.GLO4G15596 from Laxmancherra area near B.O.C. Roadside, Pecharthar and brought to the FPU, Pecharthar Office Complex, Pecharthar for safe custody. WHEREAS, in exercise of the powers conferred upon me vide Notification No.F.7(89)/For/FP-86/14469 dated, 09.06.1987 of the Forest Department, Govt. of Tripura and No.F.(310)/For/FP-2016/25701-747 dated, 15.11.2016 of the Additional Secretary to the Government of Tripura as Authorized Officer for the purpose under Sub-Section-2 of Section- 52(A) of the Indian Forest Act (Tripura Second Amendment) Act, 1986 it is contemplated to confiscate the said seized vehicle No.TR-02H-1604, Chassis No.MAZ126LK653468, Engine No.GLO4G15596 from Laxmancherra area near B.O.C. Roadside, Pecharthar for its use in carrying of forest produces of questionable origin in commission of Forest Offence of Indian Forest Act, 1927 for its use in commission of Forest Offence under section 41, 42, 51(A), 52 & 69 of IFA, 1927 and rules made there under by the Government of Tripura. AND WHEREAS, Sri Basanta Chakma, S/o: Bijoy Chakma, Vill: Kanpui No.1, PO: Phuldangsei, PS: Vanghmun, North Tripura has preferred his authorized ownership and claimed over the vehicle bearing registration No.TR-02H-1604, Chassis No.MAZ126LK653468, Engine No.GLO4G15596 by submitting documents against said seized vehicle in support of his claim. AND THEREFORE, Sri Basanta Chakma, S/o: Bijoy Chakma, Vill: Kanpui No.1, PO: Phuldangsei, PS: Vanghmun, North Tripura is hereby served upon notice to clarify as follows before the Authorized Officer (SDFO, Kumarghat) on any working days within 15 (fifteen) days from the date of issue of this notice (1) Source of collection Teak Sawn Timber, (2) Is any GP & TP taken from the competent Authority for carrying of Sawn Timber & (3) Vehicle used for carrying with having carrying license or not? Why does not the vehicle to be confiscated to the Government of Tripura for using in illegally carrying of forest produces by using this vehicle, your clarification should be submitted within stipulated days, failing which decision regarding confiscation of vehicle bearing registration No.TR-02H-1604, Chassis No.MAZ126LK653468, Engine No.GLO4G15596 will be taken ex-parte. Issued under my Seal & Signature this day on 8/12/2024. ICA/D/1520/245

SL NO	NAME OF THE WORK	ESTIMATED COST	EARNEST MONEY	TIME FOR COMPLETION	CLASS OF BIDDER
1	87/EE/DWS/DMN/2024-25	Rs 8.41,521.00	Rs. 16,830.00	30 days	Appropriate Class
2	88/EE/DWS/DMN/2024-25	Rs 8.41,521.00	Rs. 16,830.00	30 days	Appropriate Class
3	89/EE/DWS/DMN/2024-25	Rs 8.41,521.00	Rs. 16,830.00	30 days	Appropriate Class
4	90/EE/DWS/DMN/2024-25	Rs 8.41,521.00	Rs. 16,830.00	30 days	Appropriate Class
5	91/EE/DWS/DMN/2024-25	Rs 22,98,869.00	Rs. 45,977.00	90 days	Appropriate Class
6	92/EE/DWS/DMN/2024-25	Rs 21,23,485.00	Rs. 42,470.00	90 days	Appropriate Class
7	93/EE/DWS/DMN/2024-25	Rs 23,59,445.00	Rs. 47,189.00	90 days	Appropriate Class
8	94/EE/DWS/DMN/2024-25	Rs 21,44,631.00	Rs. 42,893.00	90 days	Appropriate Class
9	95/EE/DWS/DMN/2024-25	Rs 24,28,097.00	Rs. 48,522.00	90 days	Appropriate Class

Last Date and Time for Document Downloading and Bidding: 31-12-2024 up to 15.00 Hrs
Date and Time for Opening of BID: 31-12-2024 at 16.00 Hrs
Document Downloading and Bidding at Application: <https://tripuratenders.gov.in>
All details are available in the <https://tripuratenders.gov.in>
ICA/C-2951/24

Executive Engineer
DWS Division Dharmanagar,
North Tripura.

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

পঞ্চাশের পরেও ওজন কমানো সম্ভব

পঞ্চাশ পেরিয়ে যাওয়া মানেই যে শরীর-মনে বার্ধক্য এসে চেপে বসবে, তা কিন্তু একেবারেই নয়। বয়স বাড়বে কালের নিয়মেই। কিন্তু শরীরকে যদি সেই ভাবে চালনা করা যায়, তা হলে পঞ্চাশের পরেও তারুণ্য ধরে রাখা সম্ভব। একটা বয়সের পর গিয়ে ওজন কমানোর আশা প্রায় ছেড়েই দেন অনেকে। শরীরচর্চা করার অভ্যাসও চলে যায়।



ফলে হার্টের রোগ, লিভারের সমস্যা, কিডনির অসুখ এবং বাতের ব্যথাবেদনা হানা দেয় পঞ্চাশ থেকে বাটের মাথোই। তখন হাঁটতে চলতে সমস্যা, সিঁড়ি ভাঙতে গেলে আতঙ্ক আর ব্যায়ামের কথা শুনলেই আলস্য এসে চেপে ধরে। ফিটনেস প্রশিক্ষকেরা বলেন, যাটের কাছাকাছি এসেও কিন্তু ওজন বারানো সম্ভব। এমন কিছু ব্যায়াম রয়েছে, যাতে বেশি দৌড়ঝাঁপ করার দরকার নেই। কিন্তু নিয়ম মেনে করতে পারলে শরীর সুস্থ ও সবল থাকবে এবং আর্থ্রিটিস, ডায়াবিটিস, হার্ট ও কিডনির অসুখ চট করে কাছ খেঁচবে না। পঞ্চাশ থেকে বাটের মধ্যে কী ভাবে শরীরচর্চা করবেন? বার্ধক্যজনিত সমস্যাগুলিকে দূরে রাখতে তিনটি বিষয়ের উপর জোর দিতে হবে শরীরচর্চা, ডায়েট ও মানসিক স্বাস্থ্য। চল্লিশের পর থেকেই হাড়ের ক্ষয় হতে শুরু করে একটি একটি করে। বারো সাত দিন বসে কাজ করেন অথবা বান্ধের কায়িক কর্ম এঁদেরই হয় না, তাঁদের ক্ষেত্রে এই সমস্যা আরও বেশি। বিশেষ করে, অবসরের পরে আলস্য আরও বেড়ে যায়। তখন

শুয়েবসেই বেশির ভাগ সময় ক্রিটান অনেকে। প্রশিক্ষকেরা জানাচ্ছেন, এই সময়েই নিয়ম করে পায়ের জন্য স্কোয়াট, স্টেপ আপের মতো ব্যায়াম করতে হবে। যদি হার্টের সমস্যা না থাকে, তা হলে পুশ আপ, কম ওজনের ডাম্বেল নিয়ে শোভার প্রেস করা যেতে পারে। এই ব্যায়ামগুলি করলে পেশির শক্তি বজায় থাকে, শরীরও টানটান থাকে। একটা বয়সের পর হঠাৎ দৌড়োলে হাড়ের সংযোগস্থলে চাপ পড়তে পারে। কিন্তু হাঁটা সবচেয়ে ভাল ব্যায়াম। ধীরে হলেও হাঁটুন। তার পর অভ্যাস হয়ে গেলে হাঁটার গতি বাড়বে। প্রত্যেক দিন আধ ঘণ্টা হাঁটলেই অনেক শারীরিক সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারেন। অবশ্য যদি আর্থ্রিটিস থাকে, তা হলে বেশি হাঁটলে আবার উল্টো ফল হতে পারে। সে ক্ষেত্রে সপ্তাহে ২ থেকে ৩ দিন ১৫-২০ মিনিট করে হাঁটতে পারেন। চেষ্টা করুন ২ মিনিট জোরে এবং ১ মিনিট আস্তে হাঁটতে। পঞ্চাশের পর থেকেই হাঁটার সমস্যা ভোগায় অনেকে। সে ক্ষেত্রে স্কোয়াট, ক্রাঞ্চ জাতীয় ব্যায়াম করা সম্ভব হয় না। তাই

লেখাপড়ায় সন্তানের উৎসাহ বাড়তে কী করবেন অভিভাবকরা?

ঘড়ি ধরে পড়তে বসায় কারই বা আগ্রহ থাকে? তবে খুদে দুইমি করুক বা বায়না, তাদের পড়তে বসাতে হবেই। কিন্তু তা বলে বকাবকা করাটা সমস্যার সমাধান নয়। বরং বাবা-মায়ের উৎসাহেই শিশুর পড়াশোনার আগ্রহ তৈরি হতে পারে। আবার অভিভাবকদের কিছু ভুলই তাদের পঠনপাঠনে অনাগ্রহীও করে তুলতে পারে। মনোসামাজিক মৌহিত রণদীপের বক্তব্য, ছোটবেলা থেকেই পড়াশোনার বাড়তি চাপ, অভিভাবকদের প্রত্যাশা, মেজাজ হারিয়ে বকুনি দেওয়ার কারণে শিশু পঠনপাঠনে আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারে। পেরেটিং কনসালট্যান্ট পায়ের ঘোষের পরামর্শ, শিশুর ভুলের

যখন কেউ পড়াশোনা নিয়ে থেকেই আগ্রহী হয়ে উঠবে। মোহিত মনে করেন, পড়ানোর পদ্ধতি এ ক্ষেত্রে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। এমন ভাবে শিশুর সামনে পাঠ্য বিষয়বস্তু উপস্থাপন করতে হবে, যাতে সে আগ্রহী হয়। খুদের ছোট ছোট সাফল্যকে উৎসাহ দিতে হবে। সমালোচনার চেয়ে প্রশংসা এ ক্ষেত্রে অনেক বেশি কার্যকর। ৪. অন্যের সঙ্গে তুলনা করলে সমস্যা হতে পারে। পায়ের বললেন, “তুমি পারছ না কেন? অন্যরা পারে, এমন তুলনা কখনও তাকে উৎসাহ জোগাবে না। বরং সমালোচনা করলে হতে হবে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিতে। বলতে পারেন, কালকে তুমি একটি বানান ভুল করেছিলে। আজ ৩টি বানান ভুল



কড়া সমালোচনা না করে, কথার কৌশলটা তাকে পড়ায় উৎসাহিত করে তোলা যেতে পারে। যিনি পড়াবেন, তাঁকে ধৈর্য ধরে কাজটি করতে হবে। ১. পড়াশোনার একটি রুটিন করে দেওয়া দরকার। পায়ের লের পরামর্শ, পড়তে বসার আগে শরীরচর্চা খুব জরুরি। এ বিষয়ে গাফিলতি চলবে না। খুদে সন্ধ্যা থেকে টিভি দেখে, এদিক-ওদিক ঘুরে বেশি রাতে পড়তে বসলে খুব স্বাভাবিক ভাবেই তার পড়াশোনা মন থাকবে না। মোহিত বলছেন, “টিভি, মোবাইল কাটুন, রিলস, গেম চলমান জিনিস। সে সব দেখে পড়তে বসলে, বইয়ের স্থির ছবিতে কিছুতেই মনোসংযোগ করা সম্ভব হবে না। তার চেয়ে বরং শিশু ছোট্ট ছোট্ট করে খেললে দৈহিক অস্থিরতা কমেবে। তার পর পড়তে বসলে মন দেওয়া সহজ হবে। ২. পড়তে বসার আগেই স্পষ্ট করে দেওয়া দরকার এ দিন কী কী পড়বে। পায়ের বলছেন, “তার মধ্যে আঁকাও থাকতে পারে। কোনটার পর কোন বিষয়ের কাজ করতে হবে, সেটা জানা থাকলে, শিশু বুঝবে এটাই শেষ পড়া। তার মনে পড়া শেষ হওয়ার আনন্দ কাজ করবে। তাঁর কথায়, পড়াশোনার উদ্দেশ্য একটি চিত্রাংশীল মন তৈরি করা। পড়াশোনা যেন আনন্দ থাকে এ ক্ষেত্রে যিনি সুন্দর ভাবে পড়তে পারেন, তাঁকেই দায়িত্ব হাতে ভালা। সকলের কিন্তু ধৈর্য ধরে বুঝিয়ে, গল্প করে পড়ানোর ক্ষমতা থাকে না। মা সাতা দিন কাজের পর সন্তানকে পড়তে বসিয়ে দ্রুত মেজাজ হারিয়ে ফেলতে পারে। অভিভাবক যদি সন্তানকে পড়ানোর দায়িত্ব নেন, তাঁদের এগুলি মাথায় রাখতে হবে। ৩. ছোট থেকে বড়, পঠনপাঠনে উন্নতি তখনই সম্ভব,

জায়গা নষ্ট না করে দেওয়াল কাজে লাগিয়ে তৈরি করতে পারেন আলমারি



সারা দিনের কাজের পর ফিরে শোয়ার ঘরের বিছানায় শরীর এলিয়ে দেওয়ার মতো প্রশান্তি যেন কিছুতেই নেই। সেই ঘরে যদি আসবাবের অধিক উপস্থিতি থাকে, তখন শান্তি নষ্ট হতে বেশি সময় লাগবে না। তবে ২-৩ কামরার ফ্ল্যাটে সবসময় বেশ বড় সড় শয়নকক্ষ থাকবে, তাতে প্রয়োজনীয় আসবাবপত্র সাজিয়ে রাখা যাবে, এমনটা আশা করা যাবে। আবার শোয়ার ঘর সাজাতে গিয়ে যদি জামাকাপড় ও অন্যান্য জিনিস গুছিয়ে রাখার আলমারি সেখানে স্থান না পায়, তা হলে সমস্যার শেষ পড়াবেন, তাঁকে ধৈর্য ধরে কাজটি করতে হবে। ১. শোয়ার ঘর ছোট হলে দেওয়ালের নীচ থেকে উপরের অংশ, পুরোটাই আলমারি তৈরির জন্য কাজ লাগানো ভাল। কেনা আলমারিও রাখা যেতে পারে। কিন্তু সে ক্ষেত্রে তার নিজস্ব উচ্চতা থাকে। আলমারির মাথায় কোনও

জিনিস রাখলে, তাতে শোয়ার ঘরের শোভা বর্ধন করবে না। বরং সেই অংশ যদি আলমারির মতোই পাল্লা দিয়ে ঢেকে দেওয়া যায় তাতে বাড়তি জিনিস রাখা যাবে। সে ক্ষেত্রে ঘরের মাপ অনুযায়ী আলমারি তৈরি করা ভাল, দেওয়ালটি ভাল ভাবে ব্যবহার করা সম্ভব। ২. আলদা করে ড্রেসিং টেবিল না রেখে, শোয়ার ঘরের একটি দেওয়াল জুড়ে কাঠের বা প্রাইউডের আলমারি বানিয়ে নিতে পারেন। সেই আলমারির একটি অংশে লম্বা কাচ লাগিয়ে ড্রেসিং টেবিল করানো যেতে পারে। সাজগোজের জিনিস রাখার জন্য ড্রেসিং টেবিলের কাচটি পাল্লা হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন। কাচের পিছনে প্রাসন্ন্য রাখা জায়গা করে নেওয়া যায়। ড্রেসিং টেবিলের জন্য আলদা টুল না রেখে এমন ভাবে ব্যবস্থা করা যায়, যাতে কাজ হয়ে গেলে সেই টুলটি সঠিক খাঁজে চুকিয়ে দিলে আলমারির অংশ বলেই মনে হয়। ৩. ঘরের দেওয়ালের মাঝের

অংশে খাট রাখলে তার দুই পাশ, এমনকি মাথার অংশেও আলমারি করে নেওয়া যায়। এতে জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখার অনেকটা জায়গা মেলে। খাটের ঠিক উপরের অংশটি বেশ কিছুটা ফাঁকা রাখুন। ওই জায়গায় কোনও ছবি, বা দেওয়াল সাজানো হস্তশিল্প, আয়না রাখতে পারেন। তবে সেই অংশটুকু ছাড়া বাকি দেওয়ালটিই আলমারি তৈরিতে কাজ লাগানো যায়। ৪. খাটের পাশের দেওয়ালেও আলমারি তৈরি করে নিতে পারেন। যদি আলমারির পাল্লা খোলার জায়গা না থাকে, তা হলে “স্লাইডিং দরজা” রাখতে পারেন। এ ক্ষেত্রে আলমারির দরজা বাঁ দিকে ঠেলে বা ডান দিকে সরিয়ে খোলা যাবে। ৫. যে দেওয়ালে ঘরের চোকার দরজা রয়েছে, সেই দেওয়ালটিও সম্পূর্ণ ভাবে কাজে লাগানো যায়। দরজার অংশটুকু বাদ দিয়ে বাকি দেওয়াল নীচ থেকে ঘরের ছাদ পর্যন্ত আলমারি তৈরি করতে পারেন।

রসুনের তেলের ভিন্ন গুণ

সর্দিকাশি হোক বা বাতের ব্যথা রসুন তেলের যে কত গুণ তা সকলেই জানেন। তা সত্ত্বেও রসুনের তৈরী, কাঁচা রসুন গন্ধের জন্য অনেকে এই আনাজ খেতে পারেন না। রান্না করে খেলে ততটা গন্ধ থাকে না। অনেকেই অল্প তেলে রসুন ভেজে খান। কিন্তু আয়ুর্বেদ বলছে, রান্না করে খেলে রসুনের ভেজ গুণ নষ্ট হতে পারে। সে ক্ষেত্রে কী করণীয়? আয়ুর্বেদে কিন্তু রসুন কাঁচা খাওয়ার কথাই বলা হয়েছে। তবে একান্ত যদি রসুনের গন্ধ অস্বস্তিতে ফেলে, সে ক্ষেত্রে খোসা-নিহ রসুন শুকনো খেলেও খোসা দিয়ে তার পর খাওয়া যেতে পারে। সবচেয়ে ভাল হয় কাঁচা রসুন খাওয়ার পর দাঁত মেজে ফেলতে পারবেন। তা হলে রসুনের গন্ধ একেবারেই থাকে না। কাঁচা রসুন চিবিয়ে খাওয়ার পর যদি কয়েকটি পুদিনাপাতা চিবিয়ে খাওয়া যায়, তা হলে এই দুর্গন্ধ দূর করা যায় সহজেই। বাজারে এখন রসুনের গুঁড়োও কিনতে পাওয়া যায়। কাঁচা বা রান্না করা রসুনের গন্ধের চেয়ে গুঁড়ো রসুনের গন্ধ অনেকটা হালকা। এ ছাড়া



তিনিগার বা লেবুর রসে রসুনের কোয়া ভিজিয়ে রাখলেও তার গন্ধ ম্লান হয়ে যায়। কাঁচা রসুন হোক বা রসুনের তেল, নিয়মিত খেলে কী উপকার হবে? ১) রসুনের মধ্যে এমন কিছু সক্রিয় উপাদান রয়েছে, যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। সারা শরীরে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতেও সেই উপাদানের উপাদানগুলির ভূমিকা রয়েছে। ২) রসুনের মধ্যে রয়েছে “আলিসিন”। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা উন্নত করতে এই উপাদানের যথেষ্ট ভূমিকা রয়েছে। সাধারণ ঠাণ্ডা লাগা, সংক্রমণজনিত সর্দিকাশির দাপট নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। ৩) যে হেতু রসুন খেলে প্রস্নাহজনিত

সমস্যা নিয়ন্ত্রণে থাকে তাই ডায়াবেটিসের মনে করেন এই সক্রিয় রক্তে বাড়তি শর্করাও নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে। তবে শুধু ধারণার বশে নয়, ২০০৬ সালে একটি গবেষণায় তেমন প্রমাণও মিলেছে। ৪) রসুনের মধ্যে অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি উপাদানের পরিমাণও প্রচুর। তাই বয়সজনিত ব্যথাবেদনা কিংবা আর্থ্রিটিসের ব্যথায় আরাম মেলে। ৫) হজমের যোগ্যমান সারিয়ে দিতে পারে রসুন। খাবার হজমে সহায়ক বিভিন্ন উৎসেচক ক্ষরণের পরিমাণ বাড়িয়ে তোলে রসুন। অঙ্গের মধ্যে থাকা “খারাপ” ব্যাক্টেরিয়ার সঙ্গে লড়াই করতেও সাহায্য করে।

শুধু কৌশল জানা থাকলে দশ মিনিটেই ঘর হয়ে উঠবে চকচকে

সাংসারিক ব্যস্ততা, অফিসের চাপ, ব্যক্তিগত জীবনের জটিলতা সব সমালোচনা হোক কিংবা মেঝে থেকে, তখন বিস্কাম নিতেই সবচেয়ে বেশি ইচ্ছা করে। তবে বাড়ির পরিষ্কার রাখাও অত্যন্ত জরুরি একটি কাজ। সেটি করতেই অনেকেরই সবচেয়ে বেশি আলসেমি ঘিরে ধরে। আলস্য কাটিয়ে বাড়ির অলিখুঁজি থেকে ধুলো পরিষ্কার অনেকের পক্ষেই কষ্টসাধ্য। তবে কিছু সহজ কৌশল রয়েছে। কর্মসময়ে বাড়ির হয়ে উঠবে চকচকে এবং স্বচ্ছ। ১) দেওয়াল হোক কিংবা মেঝে কোনও দাগছোপ ঝাঁকিয়ে বসতে পারেন না। বেশি দেরি হয়ে গেলে পরিষ্কার করা মুশকিল হয়ে যাবে। চোখের সামনে কোনও দাগ দেখতে পালে তখন পরিষ্কার করে ফেলুন। তা হলে পরে পরিষ্কার কম হবে। ২) প্রাস্টিক বা কাচের একটি মিশিতে বেকিং সোডা এবং ডিনিগার মিশিয়ে রেখে দিন।



সর্বজনীন এই হ্রবণে রান্নাঘরের সিঁক থেকে গ্যাস অফেন, মাইক্রোঅয়েভ, ফ্রিজ সবই পরিষ্কার করে ফেলা যায়। ৩) ছুটির দিন যদি একটু তাড়াতাড়ি পরিষ্কার করা মুশকিল হয়ে যাবে। চোখের সামনে কোনও দাগ দেখতে পালে তখন পরিষ্কার করে ফেলুন। তা হলে পরে পরিষ্কার কম হবে। ২) প্রাস্টিক বা কাচের একটি মিশিতে বেকিং সোডা এবং ডিনিগার মিশিয়ে রেখে দিন।

করতে পরিষ্কার করা যায়। আবার মোবাইলে ওটিটি প্ল্যাটফর্মে সিনেমা দেখার ঝঁকিয়ে বসতে পারেন না। বেশি দেরি হয়ে গেলে পরিষ্কার করা মুশকিল হয়ে যাবে। চোখের সামনে কোনও দাগ দেখতে পালে তখন পরিষ্কার করে ফেলুন। তা হলে পরে পরিষ্কার কম হবে। ২) প্রাস্টিক বা কাচের একটি মিশিতে বেকিং সোডা এবং ডিনিগার মিশিয়ে রেখে দিন।

সুস্থ থাকতে নিয়মিত দুধ পান করার ভালো

সুস্থ থাকতে নিয়মিত দুধ পান করার পরামর্শ দেন বিশেষজ্ঞরা। দুধে রয়েছে ক্যালসিয়াম, প্রোটিন, ভিটামিন এ, কে, ডি এবং আই, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম এবং আয়োডিন সহ অনেক পুষ্টিগুণ। এই কারণেই দুধকে পরিপূর্ণ খাদ্য বা সুখ খাদ্য হিসেবে বিবেচনা করা হয়। হাড় মজবুত করার পাশাপাশি মাংসপেশির বিকাশের জন্য দুধ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দুধ পান করা জরুরি তা জানা করুন হালধর গরম দুধ পান করার ঝাল্পের জন্য উপকারী। উষ্ণ দুধ পান করুন হালধর গরম দুধ পান করার ঝাল্পের জন্য উপকারী। বিশেষজ্ঞদের মতে, বয়স্ক ব্যক্তিদের ঘুমের একঘণ্টা আগে দুধ পান করা উচিত। এর ফলে হজমে কোনও সমস্যা হয় না এবং পরিপাকতন্ত্রের উপর চাপ পড়বে না। সেই সঙ্গেরই হালধর গরম দুধ পান করলে

আর দেরি না করে জেনে নিন কখন দুধ পান করলে সুস্থ থাকবে শরীর। কখন দুধ পান করা ঠিক? স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলছেন, খাবার খাওয়ার পরপরই দুধ পান করা উচিত নয়। শুধু তাই-ই নয়, এর পাশাপাশি দুধ খাওয়ার আগে টক জিনিস বা ফল, দই, টক জাতীয় খাবার খাওয়া চলবে না। কারণ এতে স্নায়ুর ক্ষতি হতে পারে। বিশেষজ্ঞদের মতে, খাবার খাওয়ার ৪০ মিনিট পর দুধ পান করা স্নায়ুর জন্য উপকারী। উষ্ণ দুধ পান করুন হালধর গরম দুধ পান করার ঝাল্পের জন্য উপকারী। বিশেষজ্ঞদের মতে, বয়স্ক ব্যক্তিদের ঘুমের একঘণ্টা আগে দুধ পান করা উচিত। এর ফলে হজমে কোনও সমস্যা হয় না এবং পরিপাকতন্ত্রের উপর চাপ পড়বে না। সেই সঙ্গেরই হালধর গরম দুধ পান করলে

অনেক রোগের ঝুঁকি এড়াতে যায়। এছাড়া সারাদিনের স্নানও দুই হয় এবং ভালো ঘুম হয়। খালি পেটে পান করবেন না অনেকেই সকালে উঠে খালি পেটে দুধ পান করেন। এই অভ্যাস একেবারেই ভুল নয়। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, খালি পেটে দুধ পান করলে কোষ্ঠকাঠিন্য ও গ্যাসের সমস্যা হতে পারে। তাই হজমের সমস্যা ডুগছেন এমন ব্যক্তিদের কিছু খাওয়ার পরেই দুধ পান করার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে এই অভ্যাস শিশুদের জন্য ক্ষতিকর নয়। তারা যে কোনও সময় দুধ পান করতে পারে এবং এতে তাদের শরীর পর্যাপ্ত শক্তি পায় ও সুস্থ থাকে। তবে প্রবীণদের সকালে কিছু ছাড়া দুধ পান করা একেবারেই চলবে না।

চা পাতার স্বাদ-গন্ধ বুঝবেন কী করে?

ঘুম থেকে উঠে এক কাপ গরম চায়ে চুমুক না দিলেই নয়। বাগান থেকে তোলা চা পাতার গন্ধে মনটা যেন ফুরফুরে হয়ে ওঠে। স্বাদের দিক থেকে দুধ চা পছন্দের হলেও স্বাস্থ্য সচেতন মানুষ এখন দুধ-চিনি ছাড়াই চা খেতে বেশি পছন্দ করেন। সে ক্ষেত্রে চায়ের মান ভাল হওয়া প্রয়োজন। কিন্তু দাম দিয়ে চা পাতা কেনার পরেও কেন সেই পানীয় তেমন স্বাদ আসে না? বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে, চা পাতার মধ্যে কাঠের গুঁড়ো,

রাসায়নিক, ধাতু চূর্ণ, কৃত্রিম রঙের মতো নানা রকম ভেজাল মেশানো হচ্ছে। যার ফলে চায়ের রঙে তেমন হেরফের নজরে না পড়লেও স্বাদের ফারাক বেশ বোঝা যাচ্ছে। পাতা তোলামাত্র সেই চা খাওয়া যায় না। তাকে দীর্ঘ একটি প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে বেতে হয়। সেই সময়েই অসুখ ব্যবসায়ীরা চায়ের মধ্যে ভেজাল মিশিয়ে দেন। যা সহজে খালি চোখে ধরা পড়ে না। তবে বিশেষজ্ঞেরা বলছেন, কয়েকটি ঘরোয়া পরীক্ষাতেই ধরা পড়বে, চা

পাতায় ভেজাল মেশানো আছে কি না। চায়ে ভেজাল আছে কি না ধরবেন কী ভাবে? “টি বোড” অফ ইন্ডিয়া” জানাচ্ছে, চায়ে ভেজাল আছে কি না, ধরার উপায় আছে। এক বলক দেখেই হয়তো বোঝা যাবে না। তবে কিছু পরীক্ষা করে দেখতে হবে। ১) প্রথমে একটি রুটিং পেপারে কিছুটা চায়ের গুঁড়ো ঢালুন। সেই গুঁড়ো চায়ের উপর সামান্য জল ছিটিয়ে দিন। তার পর কিছু ক্ষণ অপেক্ষা করে চায়ের গুঁড়ো সরিয়ে রুটিং

পেপারটি আলোর সামনে নিয়ে গিয়ে দেখুন। ভেজাল কাগজের উপর কাঁচা বা খয়েরি রঙের দাগ ফেলবে, কিন্তু চা খাঁটি হলে কাগজের উপর কোনও দাগ পড়বে না। এ বার রুটিং পেপারটি পরিষ্কার জলে ধুয়ে নিন। চায়ে যদি ভেজাল থাকে, তা হলে দেখবেন খোঁজা পরেও খয়েরি দাগ থেকে যাবে। ২) আরও একটি উপায় আছে বোঝার। একটি কাচের পাত্রে চায়ের গুঁড়ো দিন। এ বার ছোট চুম্বক নিয়ে ধীরে ধীরে চায়ের উপর ঘোরতে থাকুন। চা খাঁটি

হলে চুম্বকে কিছু লাগবে না। কিন্তু গুঁড়ো চায়ে লৌহচূর্ণ মেশানো থাকলে, তা চুম্বকের গায়ে আটকে যাবে। তখন বুঝবেন ভেজাল মেশানো আছে। ৩) চায়ের লিকার তৈরি করে, ঝাঁকিয়ে দেখুন। তখন বুঝবেন ভেজাল মেশানো আছে। ৩) চায়ের লিকার তৈরি করে, ঝাঁকিয়ে দেখুন। তখন বুঝবেন ভেজাল মেশানো আছে। ৩) চায়ের লিকার তৈরি করে, ঝাঁকিয়ে দেখুন। তখন বুঝবেন ভেজাল মেশানো আছে।

