



সেনসেক্রে: ৭৯, ২১২.৫৩  
(-৫৮৬.৯০) নিফটি:  
২৪, ০৩৯.৩৫  
(-২০৭.৩৫)

উত্তরবঙ্গের আত্মার আত্মীয়

# উত্তরবঙ্গ সংবাদ



বিরোধিতায় কেন্দ্র

কেন্দ্রীয় সরকার ও কানক সংখ্যানী আইনে যে কেনকণকার স্থিতিদেশের বিরোধিতা করবে বলে জনিয়ে দিল। শুভ্রবার সুপ্রিম কোর্টে কেন্দ্রের তরফে একটি হলফনামা দাখিল করা হয়েছে।

রিভিউ পিটিশন অনিষ্টিত

প্রায় ২৬ হাজার শিক্ষক ও শিক্ষাকর্মীর চাকরি বাতিলের রায়ের ওপর সরকার ও এসএসসির রিভিউ পিটিশনের আজি শুভ্রবারও অনিষ্টিত হয়ে রইল।

৮

আজকের সংবাদ তাপমাত্রা

৩৬°   ২৩° সূর্যোদ শিলিঙ্গতি	৩৬°   ২৩° সূর্যোদ জলপাইগুড়ি	৩৫°   ২২° সূর্যোদ কোচবিহার	৩৫°   ২১° সূর্যোদ আলিপুরদুর্গার
-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

সন্ত্রাসবাদ রুখতে

ঐক্যের বার্তা  
রাখলের মুখে

৮

শিলিঙ্গি ১২ বৈশাখ ১৪৩২ শনিবার ৫.০০ টাকা 26 April 2025 Saturday 14 Pages Rs. 5.00 ইন্টারনেট সংক্রান্ত www.uttarbangasambad.in Vol No. 45 Issue No. 336

কাশীরি  
কলমে  
আবার  
আমরা  
পেছনের  
দিকে চলে  
গেলাম

জাতোদৰ রাঠের  
বারামুজার বাসিন্দা

পহলগামের  
ঘটনা আমাদের  
কাশীরিদের বুকে  
আয়ত করেছে।  
ঘটনার পর থেকে  
কেন্দ্রের জারি লাল সর্তকতা

আমি ঠিকভাবে  
থেকে পর্যন্ত পারছি না। যা ঘটনা  
ঘটেছে, সেটা নিন্দা করার ভাষ্য  
নেই। আমি এখনে দিনে প্রায় ৫০  
হাজার টকার ব্যবসা করি। রাস্তা যদি  
বলে তাহলে ব্যবসা ছেড়ে বনুক  
নিয়ে সীমান্তে চলে যাব।

আমাদের সর্বনাশকারীদের  
বিরে লাগই করা জ্ঞান।

আমলে একটা পক্ষ  
কোনোভাবেই চার না, কাশীরির  
অধিকারি উন্মত্তি হচ্ছে। তুমি ৩০ ধারা  
ওঠার আদেশ কাশীরির জিনিসের  
প্রভাব অনেকটাই ছিল। আমি  
নিজের বাড়ির বাইরে পর্যন্ত অতটা  
নের হতাম। সেই ধারা ওঠার  
পর আমরা স্থানীয় হয়েছিম।

শিলিঙ্গিতে এসে আড়তে বনুক  
সম্মে অশীদীর্ঘে ব্যবসা করাই।

বেচে কষ্টটাই আমাদের কাশীরি  
থেকে চলে শিয়েছে। একটা  
কথা এখনে বোকানে প্রয়োজন, আমাদের  
ওখানে অব্যাক্তির ২০  
শতাব্দি প্রক্রিয় করে ফল ও শুকনো  
খাবারের ব্যবসা ওপর। বাকি ৮০  
শতাব্দী নিউর করে পর্যটনের  
ওপর।

গত তিন বছরে পর্যটকরা মন

খুলে আসায়, আমাদের ওখানে

কেট কেকের ছিলো না। কোথাও

জায়গা খালি না থাকে বাড়িকে

পর্যন্ত আমাদের প্রয়োজনে,

আমাদের ওখানে অব্যাক্তির ২০

শতাব্দি প্রক্রিয় করে ফল ও শুকনো

খাবারের ব্যবসা ওপর।

বাকি ৮০

শতাব্দী নিউর করে পর্যটনের

ওপর।

গত তিন বছরে পর্যটকরা মন

খুলে আসায়, আমাদের ওখানে

কেট কেকের ছিলো না। কোথাও

জায়গা খালি না থাকে বাড়িকে

পর্যন্ত আমাদের প্রয়োজনে,

আমাদের ওখানে অব্যাক্তির ২০

শতাব্দি প্রক্রিয় করে ফল ও শুকনো

খাবারের ব্যবসা ওপর।

বাকি ৮০

শতাব্দী নিউর করে পর্যটনের

ওপর।

গত তিন বছরে পর্যটকরা মন

খুলে আসায়, আমাদের ওখানে

কেট কেকের ছিলো না। কোথাও

জায়গা খালি না থাকে বাড়িকে

পর্যন্ত আমাদের প্রয়োজনে,

আমাদের ওখানে অব্যাক্তির ২০

শতাব্দি প্রক্রিয় করে ফল ও শুকনো

খাবারের ব্যবসা ওপর।

বাকি ৮০

শতাব্দী নিউর করে পর্যটনের

ওপর।

গত তিন বছরে পর্যটকরা মন

খুলে আসায়, আমাদের ওখানে

কেট কেকের ছিলো না। কোথাও

জায়গা খালি না থাকে বাড়িকে

পর্যন্ত আমাদের প্রয়োজনে,

আমাদের ওখানে অব্যাক্তির ২০

শতাব্দি প্রক্রিয় করে ফল ও শুকনো

খাবারের ব্যবসা ওপর।

বাকি ৮০

শতাব্দী নিউর করে পর্যটনের

ওপর।

গত তিন বছরে পর্যটকরা মন

খুলে আসায়, আমাদের ওখানে

কেট কেকের ছিলো না। কোথাও

জায়গা খালি না থাকে বাড়িকে

পর্যন্ত আমাদের প্রয়োজনে,

আমাদের ওখানে অব্যাক্তির ২০

শতাব্দি প্রক্রিয় করে ফল ও শুকনো

খাবারের ব্যবসা ওপর।

বাকি ৮০

শতাব্দী নিউর করে পর্যটনের

ওপর।

গত তিন বছরে পর্যটকরা মন

খুলে আসায়, আমাদের ওখানে

কেট কেকের ছিলো না। কোথাও

জায়গা খালি না থাকে বাড়িকে

পর্যন্ত আমাদের প্রয়োজনে,

আমাদের ওখানে অব্যাক্তির ২০

শতাব্দি প্রক্রিয় করে ফল ও শুকনো

খাবারের ব্যবসা ওপর।

বাকি ৮০

শতাব্দী নিউর করে পর্যটনের

ওপর।

গত তিন বছরে পর্যটকরা মন

খুলে আসায়, আমাদের ওখানে

কেট কেকের ছিলো না। কোথাও

জায়গা খালি না থাকে বাড়িকে

পর্যন্ত আমাদের প্রয়োজনে,

আমাদের ওখানে অব্যাক্তির ২০

শতাব্দি প্রক্রিয় করে ফল ও শুকনো

খাবারের ব্যবসা ওপর।

বাকি ৮০

শতাব্দী নিউর করে পর্যটনের

ওপর।

গত তিন বছরে পর্যটকরা মন

খুলে আসায়, আমাদের ওখানে

কেট কেকের ছিলো না। কোথাও

জায়গা খালি না থাকে বাড়িকে

পর্যন্ত আমাদের প্রয়োজনে,

আমাদের ওখানে অব্যাক্তির ২০

শতাব্দি প্রক্রিয় করে ফল ও শুকনো

খাবারের ব্যবসা ওপর।

বাকি ৮০

শত















## এপ্রিল মাসের বিষয় : অকপট মুহূর্ত (স্ট্রিট ফোটোগ্রাফি)

সমাপ্তন (শিববাড়ি, গঙ্গারামপুর)



প্রথম : নীহাররঞ্জন ঘোষ  
(গঙ্গারামপুর, দক্ষিণ দিনাজপুর) ক্যানন ইওএস আর৬

বৈপরীত্য (বালদা, পুরুলিয়া)



দ্বিতীয় : দুর্জয় রায়  
(ধূপগুড়ি, জলপাইগুড়ি) ক্যানন ইওএস ৫ডি মার্ক ৪

সঙ্গী (বালুরঘাট)



তৃতীয় : সৌগত মহন্ত  
(বালুরঘাট, দক্ষিণ দিনাজপুর) ক্যানন ইওএস আরপি

চড়কমেলায় (গঙ্গারামপুর)



চতুর্থ : সৌগত ঘোষ  
(গঙ্গারামপুর, দক্ষিণ দিনাজপুর) সোনি এ৬০০০

প্রার্থনা (হাপা-নাহারলাঙ্গন স্পেশাল)



পঞ্চম : অনুপম টোখুরী  
(ভোলারডাবরি, আলিপুরদুয়ার) ভিডো ভিৰো

জীবন-যাত্রা (উত্তর কলকাতা)



ষষ্ঠ : জয়াশিস বগিক  
(নাকতলা, কলকাতা-৪৭) নিকন ডি৭২০০

বিকটকালীর পুজোয় (ত্রিমোহিনী)



সপ্তম : ঋত্বিক সাহা  
(বালুরঘাট, দক্ষিণ দিনাজপুর) সোনি এ৬৪০০

জীবন যেমন (ফ্লোরেন্স, ইতালি)



অষ্টম : শেখর বন্দ্যোপাধ্যায়  
(মাটিগাড়া, শিলিগুড়ি) নিকন ডি৭০০০

ক্রমে কৃষ (কোচবিহার রাসমেলা)



নবম : সুমন চক্রবর্তী  
(আনন্দগাড়া, জলপাইগুড়ি) ক্যানন ইওএস ৫৫০ডি



আলোকচিত্র  
প্রতিযোগিতা

আরও যাঁরা ছবি পাঠ্যযোগেছেন

নীপাঞ্জল ঘোষ, বিজ্ঞত্ববিহু নবদী, সর্বজিৎ সেন, অতিকাপ ভট্টাচার্য, অঙ্গুশ মজুমদার, অনাক সান্যাল, সুশোভন সাহা, আর্জিত দাস, বিপন সাহা, নিমিলন্ত বৰ্মণ, রাজেন্দ্র সাহা, বৌশিক মালাকার, সহিষ্ণু সাহা, পিয়ালি দাস, রাই ঘোষ, অঙ্গুশ রায়, অমিতাভ সাহা, শুভ্রশংকর নাগ, প্রতীক গড়াই, শ্যামল চাকি, কুন্দন হেলা, উদিতা কার্জি, সাহিক সুত্রধর, শ্রেণিক রায়, শাতনু দেব, জয় মণ্ডল, কুন্দন চক্ৰবৰ্তী, কিংঙুক বাণিক, সুমন চক্ৰবৰ্তী, পঙ্কজ মাহাতো, অভিজিৎ দাস, অৰদীপ চক্ৰবৰ্তী, মানগ বৰ্মণ, দেৱাদত্ত বোস, সাত্যকি চক্ৰবৰ্তী, অগ্রিপ্রতিম বড়ুয়া, সীপক অধিকারী, মনীয়া দাস, মৌনক শূৰ রায়, মৌৰব বিশ্বাস, ইন্দ্ৰজিৎ সৱকাৰ, কোশিক দাম ও অয়ন সাহা।

দুরন্ত (বালুরঘাট)



দশম : শোভন রায়  
(বালুরঘাট, দক্ষিণ দিনাজপুর) নিকন জেড৬





# শরবতে জুড়েক প্রাণ

চাঁদিফাটা রোদুর। বেয়াড়া গরম। আইটাই প্রাণ। একগ্লাস প্রাণ জুড়ানো শরবতে পেলে প্রাণ জুড়েতে পারে। গরমে আমাদের শরীরের জলের ঘাটতি দেখা যায় ব্যাপকভাবে। তাই জলশুণ্যতা দূর করার পাশাপাশি শরীর ঠাণ্ডা রাখার জন্য খেতে হবে কিছু ভিন্ন ধরনের শরবত। যা খেলে শরীর ঠাণ্ডা হবে, থাকবেন সুস্থিত। চিনি-লেবুর শরবত তো খেয়েই থাকেন। এবার সেই শরবতই পরিবেশন করুন একটু ভিন্ন স্বাদে।



## পুদিনার শরবত

পুদিনা পাতা, পাতিলেবুর রস, কাঠা লংকা, আচারচাম চাটি মালা, আচারচাম ভাজা জিরেঞ্জেড়া, চিনি, স্বাদমাত্তা লবণ, জল। একটি রেন্ডের জন্য সব উপকরণ দিয়ে রেন্ডে করে নিন। গরমের দিনে এই শরবত খুবই ভালো, ফের ও ঠাণ্ডা রাখে। মিশণটি রেন্ডে করে বড় ছানাকে দিয়ে হেঁকে নিন। এবার প্লাসে ঢেলে বরফ দিয়ে পরিবেশন করুন মজাদার পুদিনার ঠাণ্ডা শরবত।



## তালশাঁসের শরবত

তালশাঁস খেতে যেমন সুস্থাদু, তেমনি পুষ্টিকর। এই ফল দিয়ে তৈরি শরবতও খেতে দুর্ভাগ্য হয়। শরবত তৈরির জন্য তালশাঁস, চিনির সিরাপ, চিনি, ঠাণ্ডা জল, বরফের টুকরো ও লেবুর রস নিন। তালশাঁসের খোসা ছাড়িয়ে টুকরো করে নিন। ভালো করে সব মিশে গেলে ফ্লাসে ঢেলে নিন। এবার ফ্লাসে ঢেলে বরফের টুকরো দিয়ে পরিবেশন করুন।



## ডাবের শরবত

এই শরবত তৈরি করতে প্রয়োজন পড়বে একটি ডাবের তবে খেয়াল রাখবেন তাবে মেন শাস থাকে ডাব কেটে তার জল করে প্রস্তুত প্রস্তুত দেলে নিন। ডাবের শাস আলাদা করে ছাড়িয়ে রেখে দিন। ডাবের জল ছিঁজে রেখে ঠাণ্ডা করুন। প্রিশেশের আগে ডাবের ঠাণ্ডা জলে শাস মিশিয়ে হালকা রেন্ডে করে নিন। তবে, জল ও শাস আগে থেকে রেন্ডে করে রাখবেন না। তাতে স্বাদ নষ্ট হয়ে যাবে।



১. কোল্ড কফি/আইসড কফি

গরম ঠাণ্ডা কফি অনেকের কাছেই প্রিয়। যদিও এটি তৎক্ষণিক শক্তি বৃদ্ধি করতে পারে। মনে রাখবেন, কফিতে ক্যাফেইন থাকে, যা একটি প্রাকৃতিক মুভবর্ধক। এই পানীয় নিয়মিত পান করলে তা আপনাকে ডিহাইটেড করতে পারে, যার ফলে প্রস্তাব মাধ্যমে জলের ক্ষয় হয়।



ডিহাইটেড করতে পারে। কোমল পানীয়ে চিনি এবং ক্ষারেইন বেশি থাকে, যা উভয়ই ডিহাইটেশনের কারণ হবে পারে। তাই মাঝে মাঝে এটি উপভোগ করলেও, পারে প্রস্তাব জল পান করতে ভুগেন না।

### ৪. এনার্জি ড্রিংক

খেলাধুলে এবং ব্যায়ামের সময় ক্ষয় হওয়া ইলেক্ট্রোলাইট পূরণ করার জন্য সূচিত এনার্জি ড্রিংক তৈরি করা হয়। যদিও এনার্জি ড্রিংকে তৎক্ষণিক শক্তি দেয়, তবে ভুলে যাবেন না যে এতে চিনি থাকে যাবে ফলে ডিহাইটেশনের কারণ হয়।

### ৫. অ্যালকোহল

আমরা জানি, অ্যালকোহল একটি মুভবর্ধক, যা প্রাথমিক পরিমাণ বৃক্ষ করে এবং জলের ক্ষয় দায়ি। প্রাথমিকে এই ধরনের পানীয়ে আসলে তা আপনাকে ডিহাইটেড করতে পারে। যদিও এনার্জি ড্রিংকে তৎক্ষণিক শক্তি দেয়, তবে ভুলে যাবেন না যে এতে চিনি থাকে যাবে ফলে ডিহাইটেশনের কারণ হয়।

## আয়রান শরবত

একটু ডিম স্বাদ আনতে বানাতে পারেন তুরস্কের জনপ্রিয় শরবত আয়রান। এই শরবত তৈরি করতে টক দইয়ে। আয়রান শরবত তৈরি করতে পারেন আচারচামের খোসা হাতিয়ে টুকরো করে নিন। ভালো করে সব মিশে গেলে ফ্লাসে ঢেলে নিন। এবার ফ্লাসে ঢেলে বরফের টুকরো দিয়ে পরিবেশন করুন।

লেবুর টুকরো ও পুনিমাপাতা ছাড়া বাকি সব উপকরণ একসঙ্গে রেন্ডে করে নিন। ব্যাপক টুকরো করা সুব্যবস্থা হবে নি। তারপর শরবতের মিশণটি ঢেলে পুনিমাপাতা দিয়ে ঠাণ্ডা-ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন।

পুনিমাপাতা দিয়ে ঠাণ্ডা-ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন।



## তরমুজের শরবত

গরমের দিনে অনাতম সুস্থাদু ফল তরমুজ। এটি ভীষণ পুষ্টিকর। সেইসবে গরমে জলশুণ্যতা দূর করতেও কাজ করে এই ফল। তরমুজের শরবত তৈরি করার জন্য কাপ তরমুজের টুকরা, ১টি লেবু, আধা চা চামচ বিচ লবণ, আধা চা চামচ পোমেলোর ঝোঁড়ো ও খাদ্যমতো চিনি নিন। এবার সব উপকরণ একসঙ্গে ভালো করে রেন্ডে করে নিন। এরপর পরিশেষে প্রস্তুত প্রস্তুত দেলে হেঁকে ছিঁজে রেখে দিন। এরপর পরিশেষে করুন তা পুনিমাপাতা দিয়ে ঠাণ্ডা তরমুজের শরবত।



## গরমে বিদ্যুৎ বিল করাবেন কীভাবে

অসম্ভব গরম। শুষ্ক ফ্লানে নয়, এসি চালিয়েও শীলন হওয়া সম্ভব হচ্ছে না অনেক সময়। সামনে আরও গরম পড়ে। বিদ্যুৎ বিল তাই বাড়তি দিয়ে। অন্যান্য বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম কর্ম ব্যবহারের সুযোগ থাকলেও ফ্লান ও এসি তে চালান্তেই হচ্ছে। গরম সামান্যের কিছু কোশল প্রয়োগ করলে আবাস বাড়তি ফ্লান বা এসি প্রয়োজন আনেকটাই ৪-৫ টি।

লেবুর টুকরো ও পুনিমাপাতা দিয়ে রেন্ডে করে নিন। তারপর শরবতের মিশণটি ঢেলে পুনিমাপাতা দিয়ে ঠাণ্ডা-ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন।

পুনিমাপাতা দিয়ে ঠাণ্ডা-ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন।

আলো আটকাতে

ভারী পর্দা

কড়া রোদের সময় ঘরের দরবার-জানালায় ভারী পর্দা দিয়ে রাখুন। চাঁপাসাদা, ধূসু বিস্কুট রঙের মতো হালকা একটি রঙের পুরু পর্দা দিয়ে নিন, যা আলো আটকে দেয়।

বিশেষ করে পশ্চিম দিকের জন্য।

আলো আটকাতে

ভারী পর্দা

কড়া রোদের সময় ঘরের দরবার-জানালায় ভারী পর্দা দিয়ে রাখুন। চাঁপাসাদা, ধূসু বিস্কুট রঙের মতো হালকা একটি রঙের পুরু পর্দা দিয়ে নিন, যা আলো আটকে দেয়।

বিশেষ করে পশ্চিম দিকের জন্য।

বিশেষ করে প



