



গয়না যখন কথা বলে
শ্যাম সুন্দর কোং

জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA গৌরবের ৭১ তম বছর

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

অনলাইন সংস্করণ : www.jagrandaily.com

JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-180 ■ 8 April, 2025 ■ আগরতলা ৮ এপ্রিল, ২০২৫ ইং ■ ২৫ চৈত্র, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ, মঙ্গলবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা



দেশের সীমান্ত সুরক্ষায় বৈদ্যুতিন নজরদারির ব্যবস্থা করা হচ্ছে : শাহ



জম্মু, ৭ এপ্রিল (হি.স.)। দেশের সীমান্ত সুরক্ষায় বৈদ্যুতিন নজরদারির ব্যবস্থা করা হচ্ছে।

জানালেন কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ। সোমবার জম্মুর বিনয় সীমান্ত ফাঁড়িতে বিএসএফ জওয়ানদের উদ্দেশ্যে বক্তব্য রাখার সময় কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ বলেন, 'আপনারা (সীমান্ত নিরাপত্তা বাহিনী) প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও দেশের সেবা করেছেন, আমরা যে ইলেকট্রনিক নজরদারি ব্যবস্থা স্থাপন করতে চাই তা কেবলও ঘটনার ক্ষেত্রে তথ্য পেতে এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে এবং সীমান্ত নিরাপত্তা জোরদার করতে সাহায্য করবে।'

কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ আরও বলেছেন, 'ঠান্ডা, বৃষ্টি অথবা প্রচণ্ড গরমে যখন তাপমাত্রা ৪৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস অতিক্রম করে, তখন আপনারা ৩৬৫ দিন এবং ২৪ ঘণ্টা সীমান্ত পোস্টে পাহারা রাখা থাকেন এবং শত্রুর কার্যকলাপের উপর নজর রাখেন। বিএসএফের একটি উজ্জ্বল

স্বাস্থ্য পরিষেবার উন্নয়ন ও মানুষের কল্যাণে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ সরকার প্রধানমন্ত্রী

নয়াদিল্লি, ৭ এপ্রিল (হি.স.)। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী সোমবার বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবসে, সুস্থ পৃথিবী গড়ে তোলার অঙ্গীকার গ্রহণের আহ্বান জানিয়েছেন। সামাজিক মাধ্যমে এক বার্তায় তিনি জানান, সরকার স্বাস্থ্য পরিষেবার উন্নয়ন এবং মানুষের কল্যাণে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। সুস্থতা সমৃদ্ধ সমাজের ভিত্তি বলেও তিনি মন্তব্য করেন।

এক হ্যান্ডলেট প্রধানমন্ত্রী মোদী জানান, 'বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবসে, আসুন আমরা একটি সুস্থ বিশ্ব গড়ে তোলার প্রতি আমাদের অঙ্গীকার পুনর্ব্যক্ত করি। আমাদের সরকার স্বাস্থ্যসেবার উপর মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করবে এবং মানুষের কল্যাণের বিভিন্ন দিকগুলিতে মনোনিবেশ করবে। সুস্থতা প্রতিটি সমৃদ্ধ সমাজের ভিত্তি।'

কংগ্রেসের ভুল নীতির কারণে এক দেশ এক নির্বাচন ভেঙ্গে পড়েছিল : বিপ্লব



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৭ এপ্রিল। কংগ্রেসের ভুল নীতির কারণেই 'এক দেশ, এক নির্বাচন' ভেঙে পড়েছিল। এতে শুধু সময় এবং অর্থের অপচয় হচ্ছে না। তাতে, শাসন ব্যবস্থাতেও বাধার বিঘ্ন ঘটছে। এক দেশ, এক নির্বাচন' নিয়ে এমনটাই বিশ্বাসের মন্তব্য করলেন ত্রিপুরার প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী তথা সাংসদ বিপ্লব কুমার দেব। তিনি অভিযোগ করেন, কংগ্রেস শুধুমাত্র একটি পরিবারের স্বার্থে ভারতে লাগু করা ইমার্জেন্সি ও পরবর্তী রাজনৈতিক স্বার্থে গৃহীত একাধিক পদক্ষেপের ফলেই, পৃথক পৃথক নির্বাচন প্রক্রিয়া শুরু হয়েছে।

প্রসঙ্গত, আজ মজদুর মনিটরিং সেল অনুমোদিত আল ত্রিপুরা আশা ফাউন্ডেশনের ৭১তম বার্ষিকী উদ্দেশ্যে অনুষ্ঠিত 'এক দেশ, এক ভোট' এক দিবসীয় কনভেনশনে তিনি অংশগ্রহণ করেছেন।

তঁর কটাক্ষ, কংগ্রেস নিজেদের স্বার্থ আদায়ের জন্য আলাদা আলাদা করে নির্বাচন নীতি ব্যবহার করেছে। শুধুমাত্র একটি পরিবারের স্বার্থে ১৯৭৫-৭৭ পরামর্শ কংগ্রেস ভারতে ইমার্জেন্সি লাগু করেছিল। শুধু তাই নয়, কংগ্রেসের প্রথম প্রধানমন্ত্রী জওহরলাল নেহেরুও নিজেদের স্বার্থ সিদ্ধির জন্য অনৈতিক ভাবে নানা ভাবে রাজ্যগুলির উপর বিভিন্ন ধারা জারি করে

আগামী ৫ দিন রাজ্যে হলুদ সতর্কতা জারি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৭ এপ্রিল। আগামী পাঁচদিন দক্ষিণ রাজ্যের সব জেলায় হলুদ সতর্কতা এবং বজ্রবিদ্যুৎ ও মাঝারি বৃষ্টিপাতের সতর্কতা জারি করেছে। আবহাওয়া দফতরের রিপোর্ট অনুযায়ী রাজ্যের বেশ কিছু জেলায় বজ্রবিদ্যুৎ এবং দমকা বাতাসের গতিবেগ ৩০-৪০ কিমি প্রতি ঘণ্টায় পৌঁছানোর সম্ভাবনা রয়েছে।

আবহাওয়া দফতর থেকে জানানো হয়েছে, একটি ঘূর্ণিঝড় পূর্ব আসাম এবং প্রতিবেশী এলাকায় সমুদ্রপৃষ্ঠ থেকে ১.৫ কিলোমিটার উপরে অবস্থান করছে। ফলে, পশ্চিম ত্রিপুরা জেলা, সিপাহীজালা, উত্তর এবং উনকোটি জেলাগুলিতে খুব হালকা বৃষ্টি সহ জেলার বিচ্ছিন্ন জায়গায় বৃষ্টিপাত হয়েছে। গত ২৪ ঘণ্টায় ত্রিপুরার বাকি জেলাগুলিতে শুষ্ক আবহাওয়া বিরাজ করছে। মধ্যরাত্রে আগরতলা বিমানবন্দরের উপর দিয়ে উত্তর-উত্তর-পূর্ব দিক থেকে বাতাসের গতিবেগ প্রতি ঘণ্টায় ৫৯ কিমি ছিল। তাতে রাজ্যের বেশ কিছু জায়গা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। আবহাওয়া দফতর থেকে ক্ষয়ক্ষতির সন্মীক্ষা করা হচ্ছে।

আবহাওয়া দফতর থেকে আরো

ডোনার মন্ত্রকের উচ্চস্তরীয় টার্ন ফোর্সের সভায় মুখ্যমন্ত্রী

পর্যটনের প্রচার ও প্রসারে নর্থ ইস্ট ট্যুরিস্ট সার্কিট গড়ে তোলার উপর গুরুত্বারোপ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৭ এপ্রিল। রাজ্য কৃষি ও উদ্যান পালনের বিকাশে উত্তর-পূর্বাঞ্চলের রাজ্যগুলির জন্য মার্কেটিং পলিসি তৈরী করে কৃষিজাত পণ্য বাজারজাতকরণে গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন। আজ সচিবালয়ের ভিডিও কনফারেন্স হলে উত্তর-পূর্বাঞ্চল উন্নয়ন (ডোনার) মন্ত্রকের তিনটি বিষয়ের উপর গঠিত উচ্চস্তরীয় টার্ন ফোর্সের প্রথম সভায় মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহা এই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা করেছেন।

ডোনার মন্ত্রী জ্যোতি বাদিত্য সিদ্ধিয়ার সভাপতিত্বে আজ উত্তর-পূর্বাঞ্চলের ৮টি রাজ্যের কৃষি ও উদ্যান পালন, বিনিয়োগ বৃদ্ধি এবং পর্যটন শিল্পের বিকাশে পরিকল্পনা গ্রহণ ও সম্ভাবনাময় ক্ষেত্রগুলির উপর বিস্তারিত আলোচনা করা হয়।

আলোচনা করেন। আলোচনাকালে তিনি সংশ্লিষ্ট রাজ্যগুলিতে শিল্প স্থাপনে কৌশলগত রোডম্যাপ তৈরী, খনিজ তেল, গ্যাস, কয়লা খনি ইত্যাদি সহ ইউরিয়ার সার কারখানা স্থাপন, বাণিজ্যিক শিল্পের বিকাশ, রাবার ভিত্তিক শিল্প স্থাপন, ভোজ্য তেল কারখানা, চা শিল্প, গুণি গাছ চাষ, প্রযুক্তি ক্ষেত্র, স্টার্ট আপ,

বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হয়ে মৃত্যু জুম চাষীর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৭ এপ্রিল। সাত সকালে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হয়ে প্রাণ হারান এক পঞ্চম উর্দ জুম চাষীর। ওই ঘটনায় তেলিয়ামুড়া থানাধীন বড়মুড়া পাহাড়ের চিহ্নিই পাড়া এলাকায় শোকের ছায়া নেমে এসেছে।

ঘটনার বিবরণে জানা গিয়েছে, গত রাত্রে ভোর রাতে কালবৈশাখী বাড়ির কারণে বেশ কিছু জায়গায় কিছু গাছপালা বাড়ি ঘরে পড়ে এবং বিদ্যুৎ বিস্ফোট ঘটতে। তা বড়মুড়ার ওই এলাকাতো সংঘটিত হয়েছিল। সকালবেলা বাড়িতে বিদ্যুৎ না থাকায় বাড়ির সন্মানেই ট্রান্সফরমারের কাছে নিজে থেকেই বিদ্যুৎ সারাই এর কাজে গেলো বিদ্যুতের ছোলে প্রাণ যায় বলে জানা যায় পরিবারের পক্ষ থেকে। সঙ্গে সঙ্গে এলাকার লোক চিকিৎকর চৌচমাচিতে বাড়ির সবাই দৌড়ে গিয়েছে এবং দমকল কর্মীদের ৬ এর পাতায় দেখুন

ভারতীয় সীমানায় বাংলাদেশী 'ড্রোন'! চাঞ্চল্য

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলৌনীয়া, ৭ এপ্রিল। ভারত-বাংলাদেশ সীমান্ত ফের উত্তেজনা। ত্রিপুরার বিলৌনীয়া বঙ্গামুখা সীমান্তের কাছে থানের জমি থেকে উদ্ধার হল একটি সন্দেহজনক ড্রোন। প্রাথমিকভাবে আশঙ্কা করা হচ্ছে, ড্রোনটি বাংলাদেশ থেকে ভারতে প্রবেশ করেছে।

জানা গেছে, সীমান্তের কাঁটাতারের বেড়া ৬ এর পাতায় দেখুন

দুগুণিত

জাগরণ পত্রিকার মূদ্রণের মাঝখানে গোলযোগের কারণে রডিন পত্রিকা প্রকাশে সমস্যা দেখা দিয়েছে। তাই, বাধ্য হয়ে সাদা-কালো পত্রিকা প্রকাশ করা হচ্ছে। ক্রম ক্রমি সারাই করে পূরণায় রডিন পত্রিকা প্রকাশের চেষ্টা চলছে।

মুদ্রণের মেশিন সারাই না হওয়া পর্যন্ত সকল গ্রাহক, পাঠক ও বিজ্ঞাপনদাতার সহযোগিতা চাইছি।

-কর্মাধ্যক্ষ

রাজ্যে বেকারদের সঙ্গে নজিরবিহীন প্রতারণা প্রতিবাদে আন্দোলনের ডাক বাম যুব সংগঠনের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৭ এপ্রিল। রাজ্যের বেকারদের সাথে নজিরবিহীন প্রতারণা করছে বিজেপি জোট সরকার। প্রতিনিয়ত বেকারদের ভবিষ্যৎ নিয়ে হিন্দিনিমিত্ত খেলাচ্ছে সরকার। এরই প্রতিবাদে রাজ্যব্যাপী আন্দোলনে নামছে বাম যুব সংগঠন। আজ সাংবাদিক সম্মেলনে এমনটাই জানিয়েছেন ডিওয়াইএফআই - টিওয়াইএফের নেতৃত্বর।

এদিন সাংবাদিক সম্মেলনে এক ডিওয়াইএফআই-এর কর্মী বলেন, রাজ্যের বেকারদের সাথে নজিরবিহীন প্রতারণা করছে বিজেপি জোট সরকার। গত সাত

জেলা পুলিশের নিয়োগের দাবিতে ডেপুটেশন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৭ এপ্রিল। ফের রাস্তায় নেমে তীব্র আন্দোলন গড়ে তুললেন ত্রিপুরা জেলা পুলিশের চাকরি প্রত্যাশীরা। ২০২২ সালে জেলা পুলিশ প্রতিশ্রুতি দিলেও, নির্বাচন মিটতেই সেই প্রতিশ্রুতি তুলুটিত হচ্ছে। চাকরি প্রত্যাশীদের একাংশ বলেন, ২০২২ সালে সমস্ত প্রক্রিয়া সম্পন্ন হওয়ার পরেও কেন নিয়োগ প্রক্রিয়ার কাছে ডেপুটেশন জমা দেন নিয়োগের দাবিতে। তাদের অভিযোগ, সরকার বেকারদের জীবন নিয়ে রাজনৈতিক খেলা খেলছে। প্রতি নির্বাচনের আগে প্রতিশ্রুতি দিলেও, নির্বাচন মিটতেই সেই প্রতিশ্রুতি তুলুটিত হচ্ছে। চাকরি প্রত্যাশীদের একাংশ বলেন, ২০২২ সালে সমস্ত প্রক্রিয়া সম্পন্ন হওয়ার পরেও কেন নিয়োগ

আবর্জনা ফেলাকে কেন্দ্র করে রক্তক্ষয়ী সংঘর্ষ, আহত পাঁচ

নিজস্ব প্রতিনিধি, কৈলাসহর, ৭ এপ্রিল। আবর্জনা ফেলাকে কেন্দ্র করে রক্তক্ষয়ী সংঘর্ষ ঘটে কৈলাসহর পুরপরিষদের অধীনে কিনাইচর ১৬ নং ওয়ার্ড এলাকায়। কৈলাসহর পুরপরিষদের অধীনে কিনাইচর ১৬ নং ওয়ার্ড এলাকার বাসিন্দা আনু মিয়া সোমবার সকালবেলা ওই এলাকার একটি

ওয়াকফ বিলের সমর্থনে বিধায়কের বক্তব্যের নিন্দা জানালো কংগ্রেস

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৭ এপ্রিল। ওয়াকফ বিলের সমর্থনে বিধায়ক তোফাজ্জল হোসেন যে বক্তব্য রেখেছেন তার তীব্র প্রতিবাদ জানিয়েছেন কংগ্রেসের যুবনেতা মোঃ শাহজাহান ইসলাম। তিনি বলেন এ ধরনের বিল দেশের ১০০ মুসলিম ধর্মাবলম্বীদের স্বার্থের পরিপন্থী। সংসদের উভয় সভায় এ ধরনের বিল পাস করিয়ে আইনে পরিণত করার মধ্য দিয়ে বর্তমান সরকার দেশের সংখ্যালঘু মুসলিম ধর্মাবলম্বীদের স্বার্থ

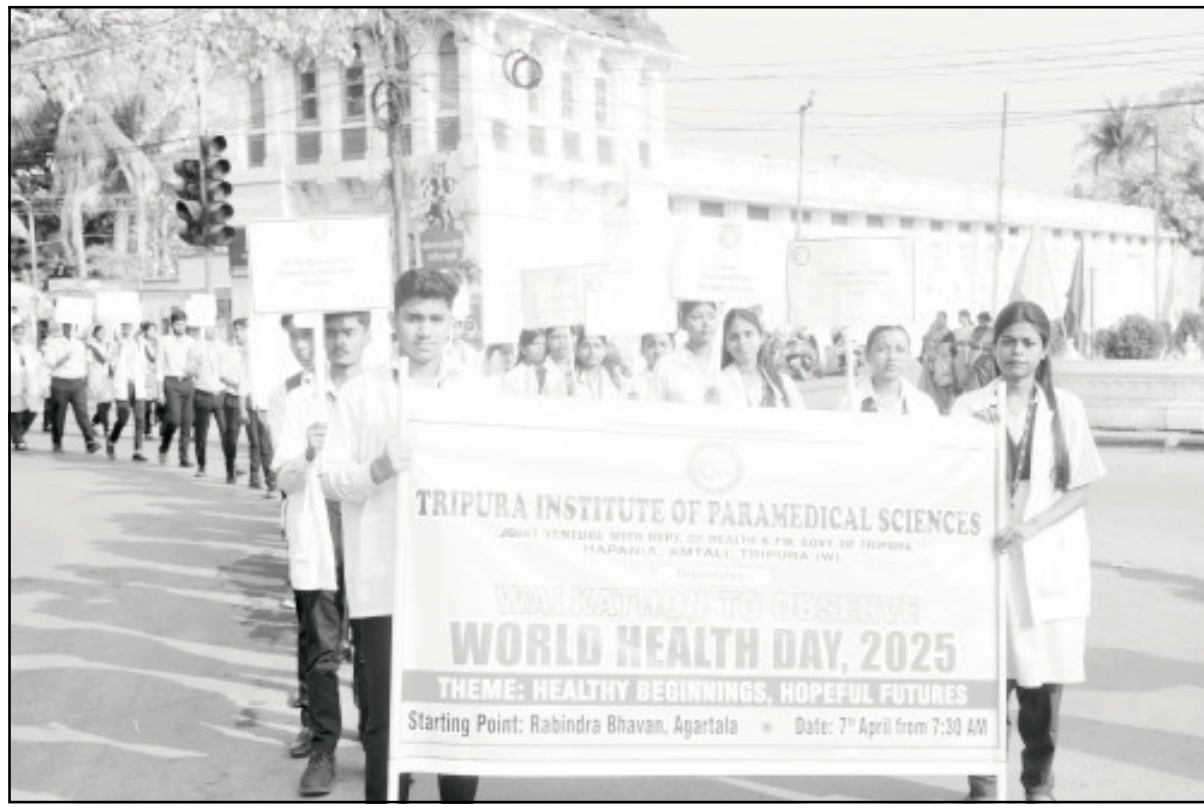
বিদ্যুৎ ছিন্ন নিয়ে মুখ্যমন্ত্রীর দৃষ্টি আকর্ষণ মতিনগর সীমান্তবাসীদের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৭ এপ্রিল। রমজান মাসে সেকেরকোট বিদ্যুৎ দপ্তর, আমতলী থানার পুলিশ এবং রায়েরমুড়া বিএসএফ মিলে মতিনগর সীমান্তের ৯০টি পরিবারের বিদ্যুৎ ছিন্ন করে দেওয়া হয়েছে। তাঁরা বৈধভাবে বিদ্যুৎ বিল পরিশোধ করার পর বিদ্যুৎ পরিষেবা বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে।

প্রসঙ্গত, গত ২৭ মার্চ আচমকা পূর্বে নোটিশ জারি না করে রমজান মাসে সেকেরকোট বিদ্যুৎ দপ্তর, আমতলী থানার পুলিশ এবং রায়েরমুড়া বিএসএফ মিলে মতিনগর ৯৮ নম্বর গেটের সামনে বিদ্যুৎ ছিন্ন করতে আসে এপারের ৯০টি পরিবারকে। তাতেই ক্ষিপ্ত হয়ে ওঠে ওই এলাকার জনগণ। যদিও ওই ঘটনাকে কেন্দ্র করে রাজ্যের বিরোধী দলনেতা থেকে

আরম্ভ করে বিধায়ক এবং প্রদেশ কংগ্রেস নেতৃত্বর এলাকায় সরেজমিনে পরিদর্শন করে দুগুণ প্রকাশ করেন। তা সম্পূর্ণ অমানবিক বলে দাবি করেন তাঁরা। তবে এলাকার জনগণের দাবি যাতে তাদের বিদ্যুৎ ছিন্ন করে না দেওয়া হয়। সেদিকে রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রীর প্রতি দাবী রাখলেন।

এদিন সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে এলাকাবাসী বলেন, ৯০ টি পরিবার বর্তমানে অসহায় অবস্থা। বৈধভাবে ভারতীয় নাগরিক এবং ভারতীয় সীমান্তে বৈধভাবে বসবাসের পরেও কেন আমাদের বিদ্যুৎ ছিন্ন করে দেওয়া হবে। তাই নয় গত বিধানসভা অধিবেশনে আমাদের ৯০ টি পরিবারের বিদ্যুৎ সংযোগ নিয়ে আলোচনা হয়েছে তাতে মুখ্যমন্ত্রী বলেছিলেন ১৫ টি পরিবার নাকি



সোমবার বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস উপলক্ষে আগরতলায় এক র্যালি অনুষ্ঠিত হয়।

দেশের সীমান্ত সুরক্ষায় বৈদ্যুতিন নজরদারি ব্যবস্থার করা হচ্ছে: অমিত শাহ

জন্ম, ৭ এপ্রিল (হি.স.): দেশের সীমান্ত সুরক্ষায় বৈদ্যুতিন নজরদারি ব্যবস্থার করা হচ্ছে। জানাশ্রম কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ। সোমবার জন্মের বিনয় সীমান্ত ফাঁড়িতে বিএসএফ জওয়ানদের উদ্দেশ্যে বক্তব্য রাখার সময় কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ বলেন, 'আপনারা (সীমান্ত নিরাপত্তা বাহিনী) প্রতিফল পরিষ্কৃতিতেও দেশের সেবা করেছেন, আমরা যে ইলেকট্রনিক নজরদারি ব্যবস্থা স্থাপন করতে চাই তা যে কোনও ঘটনার ক্ষেত্রে তথ্য পেতে এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে এবং সীমান্ত নিরাপত্তা জোরদার করতে সাহায্য করবে।' কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ আরও বলেন, "ঠান্ডা, বৃষ্টি অথবা প্রচণ্ড গরমে যখন তাপমাত্রা ৪৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস অতিক্রম করে, তখন আপনারা ৩৬৫ দিন এবং ২৪ ঘণ্টা সীমান্ত পোস্টে পাহারায় থাকেন এবং শত্রুর কার্যকলাপের উপর নজর রাখেন। বিএসএফের একটি উজ্জ্বল ইতিহাস রয়েছে এবং সমগ্র দেশ জাতির সুরক্ষায় তাদের ভূমিকা সম্পর্কে জানুন।"

শ্রীভূমিতে মাছ ধরার ক্ষেত্রে বিএনএসএস ১৬৩ ধারার অধীনে কিছু নিষেধাজ্ঞা

শ্রীভূমি (অসম) ৭ এপ্রিল (হি.স.): শ্রীভূমির জেলা ম্যাজিস্ট্রেট ভারতীয় নাগরিক সুরক্ষা সংহিতার (বিএনএসএস) ১৬৩ ধারার অধীনে এক আদেশ জারি করে শ্রীভূমি জেলায় ১লা এপ্রিল থেকে ১৫ জুলাই পর্যন্ত সময়সীমায় মাছের প্রজনন ঋতুতে মাছ ধরায় কিছু বিধিনিষেধ আরোপ করেছেন। এতে বলা হয়েছে যে এই সময় সীমায় প্রাকৃতিক জলাশয়ে যখন মাছের প্রজনন ঋতুতে মাছ ডিম সৃষ্টি হয় এবং বংশ বিস্তার করে তখন মাছ ধরার ক্ষেত্রে বিশেষ কিছু নিষেধাজ্ঞা মেনে চলার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।

সেচি মিটার বার অথবা ১৪ সেচি মিটার মেস থেকে কম মাপের জাল যে কোন ফিশারিতে ১ লা এপ্রিল থেকে ১৫ জুলাই পর্যন্ত সময়সীমার মধ্যে ব্যবহার নিষিদ্ধ থাকবে। পাশাপাশি ১ সেচি মিটার বার ও দুই সেচি মিটার মেস থেকে কম আকারের মশারি জাল দিয়ে সারা বছর যে কোন ফিশারিতে মাছ ধরার জন্য ব্যবহার করতে নিষেধাজ্ঞা আরোপ করা হয়েছে। এদিকে ডিম এবং শুক্রাণু বহনকারী রই, কাতলা, মুগেল, মালি (কালবাসু), চিতল, খারিয়া, পিথিয়া (মহাশোল), খারিয়া এবং কুরি বা ঘনীয় ইত্যাদি প্রজাতির মাছ ১ লা মে থেকে ১৫ জুলাই পর্যন্ত সময়সীমা যে কোন ফিশারিতে ধরা ও বিক্রি নিষিদ্ধ করা হয়েছে। এছাড়া ১ আগস্ট থেকে ৩১ অক্টোবর পর্যন্ত সময়সীমায় ২৩ সেচি মিটার দৈর্ঘ্য থেকে কম আকারের রই, কাতলা, মুগেল,

মালি, চিতল, খারিয়া, পিথিয়া ও খারিয়া ইত্যাদি প্রজাতির মাছ এবং ১০ সেচি মিটার থেকে কম দৈর্ঘ্যের মালি(কালবাসু), ঘনিয়া, কুরিহিল, বাগুম ইত্যাদি প্রজাতির মাছ যে কোন পদ্ধতিতে ধরা এবং খাওয়ার উদ্দেশ্যে বিক্রি করতে নিষেধাজ্ঞা থাকবে। তবে ফিসারি সঞ্চালকালয়ের লিখিত আদেশে শুধু মাছ চাষের জন্য এই আদেশ শিথিল থাকবে। জেলা ম্যাজিস্ট্রেটের আদেশে আরও উল্লেখ করা হয়েছে, যে কোন প্রজাতির ছোট আকারের মাছ যদি জালে ধরা পড়ে তবে তাকে ওই ফিশারিতে ছেড়ে দিতে হবে অথবা ফিসারী বিভাগের লেসির মাধ্যমে জীবিত অবস্থায় সুরক্ষার নির্ধারিত বুলো সরবরাহ করতে হবে। জনস্বার্থে জারি করা এই আদেশ তাৎক্ষণিকভাবে সমগ্র জেলায় বলবৎ হয়েছে এবং পুনরাবশেষ না দেওয়া পর্যন্ত বহাল থাকবে।

পাথারকান্দি ও নিলামবাজারে বিএনএসএস ১৬৩ ধারায় নিষেধাজ্ঞা জারি

শ্রীভূমি (অসম) ৭ এপ্রিল (হি.স.): শ্রীভূমির জেলা ম্যাজিস্ট্রেট সোমবার ভারতীয় নাগরিক সুরক্ষা সংহিতার (বিএনএসএস) ১৬৩ ধারার অধীনে এক আদেশ জারি করে পাথারকান্দি ও নিলামবাজার পুলিশ স্টেশন এলাকায় তাৎক্ষণিকভাবে বেশ কিছু নিষেধাজ্ঞা জারি করেছেন। আদেশে বলা হয়েছে যে, ওয়াকফ আইনের বিরুদ্ধে পাথারকান্দি ও নিলামবাজার

পুলিশ স্টেশন এলাকায় চলতি প্রতিবাদের জন্য আইন শৃঙ্খলা পরিস্থিতির অবনতি এবং জনমনে শান্তি সম্প্রীতি বিঘ্নিত হওয়ার প্রবল সম্ভাবনা রয়েছে বলে পুলিশ সুপারের রিপোর্টে জানানো হয়েছে। এর পরিপ্রেক্ষিতে আইন শৃঙ্খলা পরিস্থিতি স্বাভাবিক রাখতে এবং জনমনে শান্তি সম্প্রীতি বজায় রাখতে শ্রীভূমির জেলা ম্যাজিস্ট্রেট পাথারকান্দি ও নিলামবাজার পুলিশ স্টেশন এলাকায় বিএনএসএস এর ১৬৩

ধারায় জারি করা নিষেধাজ্ঞা অনুসারে - ৫ বা ততোধিক ব্যাক্তির জমায়েত নিষিদ্ধ। পাশাপাশি, বিনা অনুমতিতে কোন ধরনের বন্ধ, রেলি, ধর্মঘট, ধর্না, প্রদর্শন ইত্যাদি করা যাবে না। আদেশে অস্ত্রশস্ত্র, বিস্ফোরক সামগ্রী বা কোন সন্দেহ জনক বস্তু বহনে নিষেধাজ্ঞা আরোপ করা হয়েছে। এতে যানবাহন চলাচলে বাধা সৃষ্টি ও অবৈধ যানবাহন বেড়াইনিভাবে রাখা যাবে না। বিনা অনুমতিতে উচ্চ শব্দ সৃষ্টিকারি যন্ত্র ও লাউড স্পিকার ব্যবহারে নিষেধাজ্ঞা আরোপ করা হয়েছে। তবে রাজ্য ও কেন্দ্র সরকারের কর্তব্যরত কর্মী এবং জরুরি পরিসেবা আ্যবুলেপ ও ফায়ার সার্ভিস ইত্যাদি এর আওতায় থাকবে না। এই আদেশ তাৎক্ষণিকভাবে বলবৎ করা হয়েছে এবং পুনরাবশেষ না দেওয়া পর্যন্ত বহাল থাকবে। আদেশ অন্যান্যকারী বিরুদ্ধে সংশ্লিষ্ট আইন অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে।

“আপনিই যোগ্যদের হয়ে সুপ্রিম কোর্টে সওয়াল করুন”, মমতাকে কটাক্ষ শুভেন্দুর

কলকাতা, ৭ এপ্রিল (হি.স.): “আপনিই সেই তালিকা নিয়ে সুপ্রিম কোর্টে যান। আপনি তো আইনজীবী বলেন নিজেকে। তা হলে আপনি যোগ্যদের হয়ে সুপ্রিম কোর্টে সওয়াল করুন।” সোমবার এই ভাষাতেই বিরোধী দলনেতা শুভেন্দু অধিকারী কটাক্ষ করেন মুখ্যমন্ত্রীকে।

নেতাজি ইন্ডোরের সভা থেকে চাকরিহারীদের আশ্বাস দিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দোপাধ্যায়। “চাকরি বিক্রি করে ওঁর দল এবং ওঁর ভাইপো যে বিপুল পরিমাণ টাকা তুলেছেন, তা প্রমাণ হয়ে গিয়েছে। সুজয় কৃষ্ণ ভদ্রের কণ্ঠস্বরের রেকর্ডিংয়ে ৭৩ বার অভিষেক বন্দোপাধ্যায়ের নাম উঠে এসেছে। সিবিআই চার্জশিটেও তা

বলে নেতাজি ইন্ডোরের সভা থেকে চাকরিহারীদের আশ্বাস দিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দোপাধ্যায়। “চাকরি বিক্রি করে ওঁর দল এবং ওঁর ভাইপো যে বিপুল পরিমাণ টাকা তুলেছেন, তা প্রমাণ হয়ে গিয়েছে। সুজয় কৃষ্ণ ভদ্রের কণ্ঠস্বরের রেকর্ডিংয়ে ৭৩ বার অভিষেক বন্দোপাধ্যায়ের নাম উঠে এসেছে। সিবিআই চার্জশিটেও তা

রয়েছে।” শুভেন্দুবাবুর দাবি, ২০২২ সালে কলকাতা হাই কোর্টের তদানীন্তন বিচারপতি অভিষেক গঙ্গোপাধ্যায় (বর্তমানে যিনি বিজেপির সাংসদ) পাঁচ হাজারের বেশি ‘অযোগ্যের’ চাকরি বাতিল করেছিলেন। রাজ্য সরকার যদি সেই রায় মেনে নিয়ে ‘২০০ কোটি টাকা খরচ করে’ সুপ্রিম কোর্টে না যেত, তা হলে যোগ্যদের এই দিন দেখতে হত না।

যাত্রীদের অতিরিক্ত ভিড় সামলাতে উত্তর পূর্ব সীমান্ত রেলওয়েতে চালানো হবে গ্রীষ্মকালীন স্পেশাল ট্রেন

গুয়াহাটি, ৭ এপ্রিল (হি.স.): আসম গ্রীষ্মকালে যাত্রীদের প্রত্যাশিত ভিড় সামলাতে উত্তর পূর্ব সীমান্ত রেলওয়েতে আরও চার জোড়া স্পেশাল ট্রেন চালানোর সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। এই ট্রেনগুলি ৮ এপ্রিল থেকে ৩ মে পর্যন্ত এসএমভিটি বেঙ্গালুরু ও নারেন্দি স্টেশনের মধ্যে, ১২ এপ্রিল থেকে ৩০ জুন পর্যন্ত ডিব্রুগড় ও

কলকাতার মধ্যে, ৯ এপ্রিল থেকে ৩ মে পর্যন্ত এসএমএস হবল্লি ও কাটিহারের মধ্যে ও ১০ এপ্রিল থেকে ২৭ জুন পর্যন্ত শিলাচর ও কলকাতার মধ্যে চলবে। ট্রেন নং. ০৬৫৫৯ (এসএমভিটি বেঙ্গালুরু - নারেন্দি) সামার স্পেশাল ৮ এপ্রিল মঙ্গলবার থেকে ২৩:৪০ ঘটায় এসএমভিটি বেঙ্গালুরু থেকে রওনা হয়ে

শুক্রবার ০৫:০০ ঘটায় নারেন্দি পৌঁছবে। একইভাবে, ট্রেন নং. ০৬৫৬০ (নারেন্দি-এসএমভিটি বেঙ্গালুরু) সামার স্পেশাল ১২ এপ্রিল, (শনিবার) থেকে ০৫:৩০ ঘটায় নারেন্দি থেকে রওনা হয়ে সোমবার ০৯:৪৫ ঘটায় এসএমভিটি বেঙ্গালুরু পৌঁছবে। ট্রেন দুটি ০৪টি ট্রিপের জন্য চলাচল করবে।

একইভাবে, ট্রেন নং. ০৭৩২৬ (কাটিহার - এসএমএস হবল্লি) সামার স্পেশাল ১২ এপ্রিল, ২০২৫ (শনিবার) থেকে ১৪:৩০ ঘটায় কাটিহার থেকে রওনা হয়ে সোমবার ১০:৫০ ঘটায় হবল্লি পৌঁছবে। ট্রেন দুটি ০৪টি ট্রিপের জন্য চলাচল করবে। ট্রেন নং. ০৫৬৩৯ (শিলাচর - কলকাতা) সামার স্পেশাল ১০ এপ্রিল, ২০২৫ (বৃহস্পতিবার) থেকে ০৫:০০ ঘটায় শিলাচর থেকে রওনা হয়ে শুক্রবার ১২:০৫ ঘটায় কলকাতা পৌঁছবে। একইভাবে, ট্রেন নং. ০৫৬৪০ (কলকাতা - শিলাচর) সামার স্পেশাল ১১ এপ্রিল (শুক্রবার) থেকে ১৩:১৫ ঘটায় কলকাতা থেকে রওনা হয়ে শনিবার ২৩:৫০ ঘটায় শিলাচর পৌঁছবে। ট্রেন দুটি ১২টি ট্রিপের জন্য চলাচল করবে।

পেট্রোল ও ডিজেলের ওপর আবগারি শুল্ক ২ টাকা বৃদ্ধি, খুচরা মূল্যের ক্ষেত্রে প্রভাব নয়

নয়াদিল্লি, ৭ এপ্রিল (হি.স.): ভারত সরকার পেট্রোল ও ডিজেলের ওপর প্রতি লিটারে ২ টাকা করে আবগারি শুল্ক বাড়ানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছে। তবে তেল বিপণন সংস্থাগুলি স্পষ্ট করে জানিয়েছে, দু’টি পেট্রোলিয়াম পণ্যের খুচরা মূল্য বৃদ্ধি করা হবে না। নতুন দিল্লিতে সংবাদমাধ্যমের মুখোমুখি হয়ে কেন্দ্রীয় পেট্রোলিয়াম ও প্রাকৃতিক গ্যাস মন্ত্রী হরদীপ সিং পুরী বলেছেন, আবগারি শুল্ক বৃদ্ধির বোঝা গ্রাহকদের উপর চাপানো হবে না।

অর্থ মন্ত্রকের জারি করা বিজ্ঞপ্তি অনুসারে, পেট্রোল ও ডিজেলের উপর ২ টাকা করে আবগারি শুল্ক বাড়ানো হয়েছে, যা আগামীকাল থেকে কার্যকর হবে। কেন্দ্রীয় মন্ত্রী পুরী আরও বলেন, এলপিজি সিলিভারের দাম ৫০ টাকা বাড়ানো হয়েছে। পুরী বলেন, উজ্জ্বলা সুবিধাভোগীদের জন্য এলপিজি দাম এখন ৫৫০ টাকা এবং অন্যান্যদের জন্য আগামীকাল থেকে ৮৫৩ টাকা হবে।

রাজস্ব বিভাগের বিজ্ঞপ্তিতে সোমবার জানানো হয়, কেন্দ্রীয় সরকার পেট্রোল এবং ডিজেলের উপর ২ টাকা করে আবগারি শুল্ক বৃদ্ধি করেছে। কেন্দ্রীয় মন্ত্রী পুরী এদিন সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে বলেছেন, “প্রতি সিলিভারের দাম ৫০ টাকা বাড়বে। ৫০০ থেকে বেড়ে ৫৫০ টাকা হবে (পিএমইউওআই সুবিধাভোগীদের জন্য) এবং অন্যদের জন্য ৮০৩ টাকা থেকে বেড়ে ৮৫৩ টাকা হবে। এটি এমন একটি পদক্ষেপ যা আমরা এগিয়ে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পর্যালোচনা করব। আমরা প্রতি ২-৩ সপ্তাহে এটি পর্যালোচনা করি। অতএব, আপনারা যে আবগারি শুল্ক বৃদ্ধি দেখছেন তা পেট্রোল এবং ডিজেলের গ্রাহকদের উপর চাপানো হবে না।”

বাইকুড়ায় ভাল তরমুজের ফলন, খুশি চাষি ও ক্রেতার। বাঁকুড়া, ৭ এপ্রিল (হি.স.): গ্রীষ্মের শুরুতেই বাঁকুড়া জেলার বাজারে তরমুজের সরবরাহ বাড়ায় খুশি চাষি ও ক্রেতার। এ বছর জেলায় তরমুজের ফলন বেশ ভাল হয়েছে। ফলে জেলার বাইরে থেকে তরমুজ আমদানির প্রয়োজন হয়নি, যা দাম নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করেছে। বাঁকুড়ার বিভিন্ন ব্লকে এবার বোরো ধানের বিক্রয় হিসেবে তরমুজ চাষে বৃদ্ধি পেয়েছে বহু চাষি। সেচের জলের অভাবে অনেক এলাকায় বোরো ধান ফলানো সম্ভব হয় না। সেই জায়গায় ডাঙা জমিতে কৃষি দফতরের পরামর্শে তরমুজ চাষ করে চাষিরা লাভবান হচ্ছেন। বড়জোড়া, সোনামুখি, রাইপুর, খাতড়া সহ জেলার বিস্তীর্ণ অঞ্চলে তরমুজ চাষ হয়েছে।

TRIPURA STATE CO-OPERATIVE BANK LTD. Head Office :: Agartala Advt. No. TSCB/ESTT/RECRUITMENT/01/2023 NOTIFICATION FOR DISTRIBUTION OF OFFER LETTERS In reference to the revised result published on 21.03.2025 for recruitment of 156 employees in different cadres, the Bank has decided that the distribution programme of Offer letter will be held on 10/04/2025 at Sukanta Academy Auditorium, Agartala in presence of Hon'ble Chief Minister, Hon'ble Finance Minister and Hon'ble Cooperation Minister. Accordingly Offer of Appointments to the selected candidates for post of Assistant Manager (50 Posts), Cash Cum General Clerk (78 Posts) and Multi-Tasking Staff (28 Posts) will be distributed at 10/04/2025 at Sukanta Academy Auditorium, Agartala from 3.00 pm onwards. All selected candidates are requested to remain present in the aforesaid programme along with copy of Interview Admit Card and a photo identity in original (Aadhaar / EPIC / Pan Card etc.) to collect their Offer of Appointment. Place: Agartala Managing Director, Tripura State Cooperative Bank Ltd.

তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তর আয়োজিত রাজ্যভিত্তিক যাত্রা উৎসব-২০২৫ ৯ এপ্রিল - ২৩ এপ্রিল, ২০২৫ বিবেকানন্দ সাহা শতবার্ষিকী ভবন, ধর্মনগর, উত্তর ত্রিপুরা যাত্রাপালা প্রতিদিন সন্ধ্যা ৬ টা থেকে শুরু ঐশ্বর্যী অনুষ্ঠান ৯ এপ্রিল, ২০২৫ | বিকাল ৫ টা উদ্বোধন ও প্রধান অতিথি: প্রফেসর (ডা:) মানিক সাহা, মাননীয় মুখ্যমন্ত্রী, ত্রিপুরা সম্মানিত অতিথি: শ্রী বিশ্ববন্ধু সেন, মাননীয় অধ্যক্ষ, ত্রিপুরা বিধানসভা বিশেষ আমন্ত্রিত অতিথি: শ্রী টিঙ্কু রায়, মাননীয় মন্ত্রী, যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া এবং অন্যান্য দপ্তর বিশেষ অতিথি: শ্রী যাদব লাল দেবনাথ, মাননীয় বিধায়ক, ত্রিপুরা বিধানসভা শ্রীমতি মিতালী রানী দাস সেন, মাননীয় চেয়ারপার্সন, ধর্মগুর পূজ পরিষদ শ্রী দেবপ্রিয় বর্ধন, বিশেষ সচিব, তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তর, ত্রিপুরা সরকার শ্রীমতি চাঁদনী চন্দ্রন, জেলাশাসক ও সমাহর্তা, উত্তর ত্রিপুরা শ্রী সুরভ চক্রবর্তী, ভাইস চেয়ারম্যান, রাজ্যভিত্তিক সাংস্কৃতিক উপদেষ্টা কমিটি অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করবেন: শ্রীমতি অপর্ণা নাথ, মাননীয় সভাপতি, উত্তর ত্রিপুরা জিলা পরিষদ উদ্বোধনী অনুষ্ঠান সহ প্রতিদিনের যাত্রাপালায় আপনার সাদর আমন্ত্রণ

বিজ্ঞপ্তি এতদ্বারা সর্বসাধারণের অবগতির জন্য জানানো হচ্ছে যে জিএনইআইএস প্রজেক্টের অধীনে নির্ধারিত অংশনগরগুলি কেন্দ্রীয় জন আশ্রয়গারি কর্মী (AAWW) এবং অংশনগরগুলি সহায়ক (AAWH) নিয়োগ করা হবে। উক্ত পক্ষের প্রকল্পের অধীনে নিম্নলিখিত বিবরণের বিবরণ বিবেচনা করে নিম্নলিখিত প্রক্রিয়ায় আবেদন করা হবে।

ক্র	অংশনগরগুলি কেন্দ্রীয় নাম	পক্ষ/এস/এসি	ব্লক	পদের নাম
১	ধর্ম টিআ অংশনগরগুলি কেন্দ্র	মেডেলি পাল	পূর্ববঙ্গ আগরতলা ব্লক	অংশনগরগুলি কর্মী (AAWW)
২	সরকারি পাল অংশনগরগুলি কেন্দ্র	শশীন্দ্র মোহালা	পূর্ববঙ্গ আগরতলা ব্লক	অংশনগরগুলি কর্মী (AAWW)
৩	পালক নতুন বাউ অংশনগরগুলি কেন্দ্র	শশীন্দ্র নার কলোনী	জিএনইআইএস ব্লক	অংশনগরগুলি সহায়ক (AAWH)
৪	সরকারি টিআ অংশনগরগুলি কেন্দ্র	মহাশয়ামুদ্রা	পূর্ববঙ্গ আগরতলা ব্লক	অংশনগরগুলি সহায়ক (AAWH)
৫	লবন সোম পাল অংশনগরগুলি কেন্দ্র	বিজয় মলয়	বোরো ব্লক	অংশনগরগুলি সহায়ক (AAWH)

নির্দিষ্ট তারিখের পর কোন আবেদনপত্র রাখা হবে না। বিকল্পিত জনসংখ্যা নির্ধারণী সিস্টেমের মাধ্যমে যোগাযোগ করার জন্য অনুরোধ বইল।

সাক্ষাৎকার প্রদানের স্থান	সাক্ষাৎকার প্রদানের তারিখ	সাক্ষাৎকার প্রদানের সময়	সাক্ষাৎকার প্রদানের স্থান
সিটি/পি/এ/এস/এস, জিএনইআইএস	২৯-০৪-২০২৫	সকাল ১০টা হইতে	পূর্ববঙ্গ আগরতলা ব্লক এলাকার আবেদনকারীর জন্য
সিটি/পি/এ/এস/এস, জিএনইআইএস	২৯-০৪-২০২৫	দুপুর ২টা হইতে	বোরো ব্লক এলাকার আবেদনকারীর জন্য
সিটি/পি/এ/এস/এস, জিএনইআইএস	০১-০৫-২০২৫	সকাল ১০টা হইতে	জিএনইআইএস ব্লক এলাকার আবেদনকারীর জন্য

Tender for supply of different refreshment items to the Krishi Bhawan, Directorate of Agriculture, Agartala during the year 2025-26 is invited on behalf of the Governor of Tripura. The detail are as follows: 1. The date of dropping of tender: 5th May, 2025 upto 3.00 PM 2. The date of opening of Tender box: 5th May, 2025 at 5.00 PM (if possible) 3. Earned Money: Rs. 10000/- (ten thousand) Tender document will be available in the website https://agri.tripura.gov.in/ and O/o the Directorate of Agriculture, Agartala. ICA/C-084/25 Sd/-(Bikash Mallik) Dy. Director of Agriculture (HOO) Directorate of Agriculture, Agartala

হরেকরকম

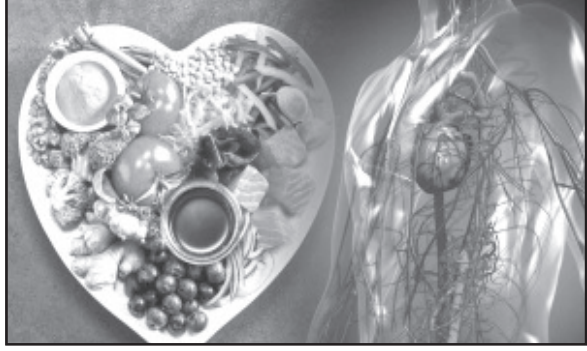
হরেকরকম

হরেকরকম

রক্ত চলাচল স্বাভাবিক হলেই সুস্থ থাকবে শরীর

স্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার জন্য শরীরে সঠিক রক্ত সঞ্চালন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থতা, ধূমপান, ডায়াবেটিস, আর্টারিওস্কেলোসিস এবং আরও অনেক কারণে রক্ত চলাচলে সমস্যা দেখা দিতে পারে।

শরীরে রক্ত প্রবাহ ঠিকভাবে না হলে অনেক উপসর্গ দেখা দেয়, যেমন - শরীরে বাধা, পেশী ঝিঁচুনি, হাত ও পায়ে অসাড়তা, হজমের সমস্যা, ঠাণ্ডা হাত ও পা, ইত্যাদি। এই ধরনের সমস্যার মূল কারণ হল আকার ধারণ করলে ওষুধ দিয়ে চিকিতসা করা যেতে পারে। তবে দৈনন্দিন ডায়েট এবং জীবনযাত্রায় একটু পরিবর্তন আনলেই শরীরে রক্ত প্রবাহ বাড়তে পারে। নিয়ম মতো কিছু খাবারদাবার রোজকার ডায়েটে রাখুন, তাহলেই শরীরের রক্ত চলাচল স্বাভাবিক থাকবে। দেখে নিন, নিয়মিত কোন কোন খাবার খাবেন - ফ্ল্যাভোনয়েড সমৃদ্ধ খাবার পেঁয়াজ এবং ডায়াবেটিস মতো ফ্ল্যাভোনয়েড সমৃদ্ধ খাবার শরীরে

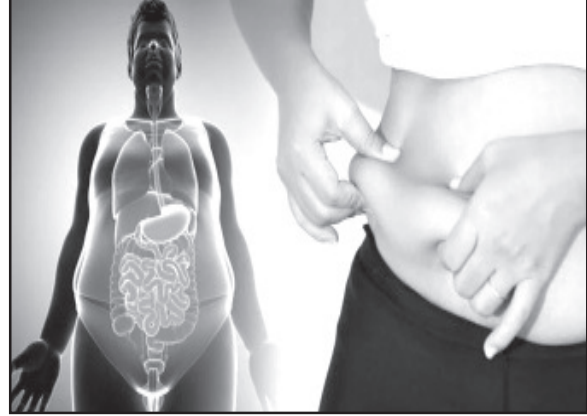


রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে। পেঁয়াজ হার্টের জন্য খুবই উপকারী এবং ধমনীকে প্রশস্ত করে রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে। নিয়মিত বেদনা খেলেও রক্ত সঞ্চালন সঠিক হয়। নাইট্রিক অক্সাইড সমৃদ্ধ খাবার নাইট্রিক অক্সাইড সমৃদ্ধ খাবার যেমন - লাল লবঙ্গ, রসুন, দারুচিনি, বিটরট এবং সবুজ শাকসবজি খেলে রক্ত সঞ্চালন উন্নত হয়। হলুদে থাকা কারকিউমিনও রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করে। ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার ফ্ল্যাভোনয়েড সমৃদ্ধ সাইট্রাস ফল থেকে ভিটামিন সি পাওয়া যায়।

টমেটো এবং বেরি জাতীয় ফল রক্তচাপ কমায় এবং রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে। টমেটোতে থাকা লাইকোপিন কার্ডিওভাসকুলার রোগ প্রতিরোধ করে। এ ছাড়া, টমেটোতে থাকা ভিটামিন কে রক্ত সঞ্চালন উন্নত করার পাশাপাশি রক্তচাপ এবং রক্ত জমাট বাঁধা নিয়ন্ত্রণ রাখে। ব্রুকেরি এবং ফ্লেবির ফ্ল্যাভোনয়েড সমৃদ্ধ, যা ধমনী প্রশারিত করে এবং রক্ত প্রবাহ বাড়ায়। ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ ফ্যাটি ফিশ ও রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে দারুণ কার্যকর। এই ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ খাবার হার্ট আটাকের ঝুঁকিও কমায়। এই আর্টিকেলটি সাধারণ তথ্যের উপর ভিত্তি করে লেখা। বোম্বাইয়ালি বাংলা এটি নিশ্চিত করে না। কোনও পদক্ষেপ নেওয়ার আগে অবশ্যই সংশ্লিষ্ট চিকিত্সকের সঙ্গে পরামর্শ করে নেবেন।

আপনার শরীরে চর্বি জমার কারণ ও দূর করার উপায়

মানবদেহে চর্বি জমা হতে হতে মানুষের ওজন বৃদ্ধি পেতে থাকে, মেদভাঁড়ি দেখা দেয়, ডায়াবেটিস ও হৃদরোগের ঝুঁকি অতিমাত্রায় বৃদ্ধি পায়। যার ফলে কায়িক শ্রম সম্পাদনের যোগ্যতা কমে যায়। কায়িক শ্রম না করার ফলে ব্যক্তি আরও বেশি মোটাটো হতে থাকে। ফলশ্রুতিতে মানুষ এক ধরনের দুষ্ক্রমে পড়ে আরও বেশি মোটা ও স্বাস্থ্যবিকতে পতিত হয়। ভরপেট খাওয়ার পরে আলসা এসে ভর করে। আর খাওয়ার পরেই যারা ভাতঘুমে যান, তাদের পেটে চর্বি জমার প্রবণতা থাকে সব থেকে বেশি। দীর্ঘক্ষণ বসে যারা কাজ করেন, তাদের পেটেও চর্বি জমাতে পারে। চর্বি জমে যায়। বাড়তি চর্বি শুধু সৌন্দর্যকেই হান করে দেয় না, সেই সঙ্গে নানা রোগও ডেকে আনে। শরীরে চর্বি পরিমাণ বেশি থাকলে হাত, মুখ, পেট এবং উরু এই যোগ্য গুলোতেই বেশি জমে। বাড়তি চর্বি জমে যাওয়ার আগেই সেটিকে নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। আর চর্বি যদি জমেই যায়, নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস আর ব্যায়ামে সেটিকে অবশ্যই কমিয়ে আনতে হবে। কোন কারণে চর্বি জমেছে, এই কারণটিকে চিহ্নিত করে খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনতে হবে। পেটে চর্বি জমার কারণ যারা-



শর্করাসমৃদ্ধ খাবার বেশি খান, তাদের পেটে ক্রান্ত চর্বি জমে। ভাত, পোলাও, বিরিয়ানি, পরোটা, লুচি, মিষ্টি, কোমল পানীয় খাওয়ায় বিধিনিষেধ মানতে হবে। যারা খাওয়ার পরে ক্রান্তই ঘুমিয়ে যান, তাদের খাবার পরিপাক হয় না ঠিকমতো। সক্রিয় শক্তি খরচও হয় না। ফলে এটাও চর্বি জমার খুব গুরুত্বপূর্ণ কারণ। যাদের সারাদিনের কাজ চেয়ার-টেবিলেই নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। আর চর্বি যদি জমেই যায়, নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস আর ব্যায়ামে সেটিকে অবশ্যই কমিয়ে আনতে হবে। কোন কারণে চর্বি জমেছে, এই কারণটিকে চিহ্নিত করে খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনতে হবে। পেটে চর্বি জমার কারণ যারা- শর্করাসমৃদ্ধ খাবার বেশি খান, তাদের পেটে ক্রান্ত চর্বি জমে। ভাত, পোলাও, বিরিয়ানি, পরোটা, লুচি, মিষ্টি, কোমল পানীয় খাওয়ায় বিধিনিষেধ মানতে হবে। যারা খাওয়ার পরে ক্রান্তই ঘুমিয়ে যান, তাদের খাবার পরিপাক হয় না ঠিকমতো। সক্রিয় শক্তি খরচও হয় না। ফলে এটাও চর্বি জমার খুব গুরুত্বপূর্ণ কারণ। যাদের সারাদিনের কাজ চেয়ার-টেবিলেই নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। আর চর্বি যদি জমেই যায়, নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস আর ব্যায়ামে সেটিকে অবশ্যই কমিয়ে আনতে হবে। কোন কারণে চর্বি জমেছে, এই কারণটিকে চিহ্নিত করে খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনতে হবে। পেটে চর্বি জমার কারণ যারা-

হলেও মুখে দিন। শর্করাজাতীয় খাবার যদি পেট না ভরে, শাকসবজি খেয়ে ভরান। সঙ্গে খেতে পারেন যে কোনো টক ফল। খোসাসহ ফল বেশি করে খান। পেয়ারা, বরই, আমড়া, শসা-এসবে তুষা মেটাতে পারেন। একান্তই মাংস খেতে চাইলে চর্বি অংশ বাদ দিয়ে খেতে হবে। যৌল কিংবা আলু একদমই বাদ থাকুক। যে কোনো ধরনের তেলে ভাজা, ফাস্টফুড জাতীয় খাবার একদমই বর্জন করতে হবে। জল খেতে হবে প্রচুর পরিমাণে। জল শরীরের মেটাবলিজম ক্ষমতা বাড়িয়ে দিয়ে চর্বি জমাতে বাধা দেবে। পেটের চর্বি কমাতে খাবার নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি করতে হবে ব্যায়ামও। নিয়মিত জিমে এলে এবং প্রয়োজনীয় ব্যায়াম করলে ফলাফলটা খুব তাড়াতাড়ি পাওয়া যায়। আর জিমে যাওয়া সম্ভব না হলে সাঁতার, সাইকেল চালানো, জোরে হাঁটা, দড়িলাফ- এগুলো পেটের চর্বি ঝরানোর জন্য খুব ভালো ব্যায়াম হতে পারে। এ ছাড়া লিফট ব্যবহার না করে হেঁটে ওঠা, কিংবা ফ্লাইওটারের নিচ থেকে জোরে হেঁটে ওপরের দিকে ওঠার অভ্যাস গড়লেও চর্বি ঝরবে দ্রুত।

ফের উর্ধ্বমুখী করোনা গ্রাফ

দেশজুড়ে ফের বাড়ছে করোনা আক্রান্তের সংখ্যা। বিশেষজ্ঞরা মনে করছেন, ওমিক্রনের নয়া ভারিয়েন্ট এক্সবিবি ১.১৬ (XBB-1.16) এর কারণেই আবার উর্ধ্বমুখী করোনা গ্রাফ। মূলত কোভিডের পুরানো রূপ এক্সবিবি স্টারই উপরূপ ১.১৬-এর কারণে সংক্রমণের হার বাড়ছে। এক্সবিবি ১.১৬ ভারিয়েন্টের খোঁজ প্রথম মিলেছিল জানুয়ারী মাসে। এই উপরূপ বেশ কয়েকটি মিউটেশন রয়েছে, যে কারণে এটি আরও সংক্রমণ বলে মনে করা হচ্ছে। তবে এই ভারিয়েন্ট সম্পর্কে আরও গবেষণা প্রয়োজন। এক্সবিবি ১.১৬ উপরূপের লক্ষণ এই সাব-ভারিয়েন্টের উপসর্গ প্রায় ওমিক্রন ভারিয়েন্টের মতোই।



জ্বর, কাশি, সর্দি, গলা ব্যথা, শরীরে ব্যথা, ক্লান্তি, প্রচণ্ড মাথাব্যথা, পেটে ব্যথা, ইত্যাদি। তবে এখনও পর্যন্ত রোগীদের মধ্যে স্বাদ ও গন্ধ না পাওয়ার উপসর্গ দেখা যায়নি। চিকিৎসকরা জানিয়েছেন, বেশিরভাগেরই হালকা থেকে

কো-মর্বিডিটি যাদের আছে যেমন - হার্টের রোগ, ফুসফুসের সমস্যা, ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য রোগে আক্রান্ত, তাদের এই ভারিয়েন্ট আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি। এই উপরূপের কারণে কি মুক্ত ঘটতে পারে? প্রাথমিক গবেষণা অনুসারে, কোভিড এক্সবিবি ১.১৬ উপরূপটি খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে। এটি এতটাই শক্তিশালী যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও ভেঙে দিতে সক্ষম। তবে এখনও পর্যন্ত গোটা বিশ্বে এই ভারিয়েন্ট মৃত্যুর খবর পাওয়া যায়নি। সংক্রমণ থেকে বাঁচতে ভারত সরকার দেশবাসীকে কোভিড বিধি মেনে চলার পরামর্শ দিয়েছেন।

ভেরিকোজ ভেনের সমস্যায় ভুগছেন?

শরীরের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল পা। আমাদের দাঁড়িয়ে থাকা, হাঁটা-চলা, দৌড়াও, - এই সব কিছুতেই সামাল দেয় আমাদের পা। প্রতিদিনের জীবনে, যাঁদের পায়ে অত্যন্ত চাপ পড়ে, তাঁদের পায়ের শিরায় এক ধরনের সমস্যা দেখা যায়। কিছু ক্ষেত্রে পায়ের শিরা ফুলে গিয়ে গাঢ় নীলচে রঙের রেখা চামড়ার উপরে ফুটে ওঠে। চিকিৎসিকের পরামর্শে এই রোগকে বলা হয় ভেরিকোজ ভেন। ভুক্তভোগীরাই ভেরিকোজ ভেনের কষ্টের কথা হাজে হাজে টের পান। ভারতের ৭ শতাংশ মানুষ এই রোগে আক্রান্ত। যদিও এই রোগ সম্পর্কে এখনও অনেকগুলি বিষয় বহু মানুষের কাছে সম্পূর্ণ অজানা। কীভাবে সূত্রপাত হয় ভেরিকোজ ভেনের? এই রোগের উপসর্গগুলি কী? এই রোগের চিকিৎসাপদ্ধতি বা কী? আমাদের ভেন বা শিরার মধ্যে কিছু ছোট ছোট ভালত থাকে। শিরার মধ্যে রক্তপ্রবাহ যেন একটি নির্দিষ্ট অভিমুখেই প্রবাহিত হয়, তা নিশ্চিত করাই এই ভালতগুলির কাজ। কোনও কারণে এই ভালতগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে কার্যক্ষমতা হারালে দৃশ্যত রক্ত শিরার মধ্যে প্রবেশ করতে আরম্ভ করে। তখন শিরা-উপশিরাগুলি কঁকড়ে যায়, স্বাভাবিক আকার হারিয়ে ফুলে ওঠে। ব্যথা হয় এবং হৃদয়ের উপর থেকে স্পষ্ট দেখাও যায়। যে কোনও বয়সে এই সমস্যা মাথাচাড়া দিয়ে উঠতে পারে। উপসর্গ কী কী? পায়ের শিরা পাকনো দড়ির মতো হয়ে যায়, যা বাহিরে থেকে স্পষ্ট বোঝা যায়। পায়ের পাতা ফুলতে

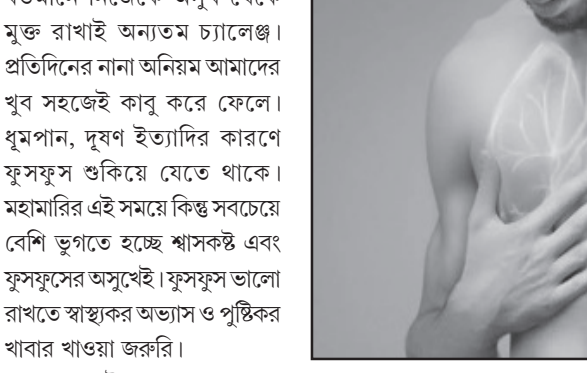


সমস্যা তৈরি হলে তা নিয়ন্ত্রণ করা ও সারিয়ে তোলাটা সময়সাপেক্ষ। ধৈর্য ধরতে হবে। সেই সঙ্গে নিয়মিত ব্যায়াম করাও খুব জরুরি। হাঁটা, দৌড়ানো, সাঁতার কাটার অভ্যাস আপনার সমস্যা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করবে। এমন পোশাক পরবেন না যা খুব আঁটসাঁট, তাতে রক্তের প্রবাহ আরও বাধাপ্রাপ্ত হবে। হাই হিল নয়, ভাল ফ্ল্যাট বা

ক্লিসার পরলেও আরাম পাবেন। যে সমস্ত জায়গায় সমস্যাটা আছে, সেখানে মাল্জ করলেও ভাল ফল পাবেন। বেশিক্ষণ এক জায়গায় বসে থাকলেও কিন্তু সমস্যা বাড়বে, তাই যত পারেন হাঁটাচলা করুন। সেই সঙ্গে এমন খাবার খান যাতে সোডিয়ামের পরিমাণ খুব বেশি নয়, শরীরে অতিরিক্ত নুন চুকলে কিন্তু পা ফুলে উঠবে, ব্যথা বাড়বে। পেঁয়াজ, রসুন, ক্যাপসিকাম, সিট্রাস ফল জাতীয় জিনিসপত্র খেতে পারেন, তাতে প্রচুর পরিমাণে ফ্ল্যাভিনয়েডস থাকে। ফ্ল্যাভিনয়েডস রক্ত চলাচলের মান উন্নত করে ক্রমশ, রক্ত ঠিকভাবে প্রবাহিত হলে সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব হবে।

আপনার ফুসফুস ভালো রাখতে প্রত্যহ যেসব খাবার খাবেন

বর্তমানে নিজেকে অসুখ থেকে মুক্ত রাখাই অন্যতম চ্যালেঞ্জ। প্রতিদিনের নানা অনিয়ম আমাদের খুব সহজেই কবু করে ফেলে। ধূমপান, দূষণ ইত্যাদির কারণে ফুসফুস শুকিয়ে যেতে থাকে। মহামারির এই সময়ে কিন্তু সবচেয়ে বেশি ভুগতে হচ্ছে শ্বাসকষ্ট এবং ফুসফুসের অসুখেই। ফুসফুস ভালো রাখতে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস ও পুষ্টির খাবার খাওয়া জরুরি। করোনাভাইরাসের কারণে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় ফুসফুস। বিশেষজ্ঞদের মতে, ফুসফুস ভালো রাখতে হলে সিগারেটসহ নেশাজাতীয় সব ধরনের অভ্যাস বন্ধ করতে হবে। সেইসঙ্গে খেলাধুলা রাখতে হবে খাবারের দিকে। খেতে হবে এমন সব খাবার যেগুলো ফুসফুস ভালো



রাখার জন্য কাজ করে। চলুন জেনে নেওয়া যাক- বেরি জাতীয় ফল বেরি জাতীয় ফল রাখতে নিয়মিত খেতে হবে বেরি জাতীয় ফল। এতে থাকে প্রচুর অ্যান্টি-স্যানিনস। আমাদের ফুসফুস সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় রেডিক্যাল কার্বার। এটি রোধে কাজ করবে এ ধরনের

ফল। সেইসঙ্গে এতে থাকা অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ফুসফুসের কার্যকারিতা বাড়িয়ে তোলে। সবুজ শাক-সবজি সবুজ শাক-সবজি খাওয়ার অনেকগুলো উপকারিতার মধ্যে একটি হলো, আমাদের ফুসফুস ভালো রাখার ক্ষেত্রে সাহায্য করে। সবুজ শাক-সবজি খেলে তা

আপনার পিঠের ব্যথা সহজেই দূর করুন, এই পদ্ধতিতে

বাড়িতে থেকে কাজ করতে গিয়ে বাড়ছে পিঠের ব্যথার সমস্যা। অফিসে নির্দিষ্ট চেয়ারে বসে কাজ করলেও বাড়তে হয় খাবার টেবিলের চেয়ারে, অথবা সোফায়, কেউ কেউ বিছানাতে বসেই কাজ করছেন। এতে পিঠ সোজা রাখা কঠিন। ফলে ব্যথা বেড়ে যাওয়া স্বাভাবিক। আবার অফিস যাওয়ার সময় হয়তো কিছুটা হাঁটতেন। অথবা সিঁড়ি ভাঙতে হতো। এতে শরীর অনেক সচল থাকতো। এখন পুরো কাজটা বসে। কোথাও যাওয়ার পরিশ্রম নেই। আর বাড়তে থাকলে ততটা নিয়ম করে শরীরচর্চাও হচ্ছে না। ফলে ব্যথা বাড়ছে সবারই। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, কোনোরকম চলাফেরা ছাড়া সারাক্ষণ বসে কাজ করলে শরীরে বিভিন্ন অংশে ব্যথা



বাড়বে। সেটি ভবিষ্যতের জন্য দুঃখসূত্র। তাই জেনে নিন এই অবস্থায় করণীয়- বিছানা, চেয়ার বা সোফা আপন যেকোনো একটি জায়গায় সারাদিন বসে কাজ করবেন না। কিছু সময় অন্তর জায়গা পরিবর্তন করুন। এতে আপনার স্বস্তি থাকবে, আবার

কয়েকবার ওঠানো করে নিন। প্রতিদিন সকালে যোগাভ্যাস করুন। এটা রুটিন করে নিন। অথবা ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ। মাসল পেইন দ্রুত কমাতে। যদি সিঁড়ি দিয়ে ওঠানো করা বা ছাদে যোয়ার সুযোগ না থাকে যত্নের বিভিন্ন জিনিস যেমন কুশন, টেবিল, চেয়ার, সোফা ব্যবহার করে শরীরচর্চা করতে পারেন। স্বাস্থ্যকর খাবার খান। এখন যদিও সবার কাছেই সুযোগ কম। তবুও সম্ভব হলে সবজি, ফল বেশি করে মেনুতে রাখুন। সঙ্গে পরিমাণমতো জল খেতেই হবে। প্রাথমিকভাবে এই ওগুলো করেও যদি ব্যথা না কমে, অবশ্যই চিকিত্সকের পরামর্শ নিন। চিকিত্সকের নির্দেশ ছাড়া নিজে থেকে কোনো ওষুধ খাওয়া ঠিক হবে না। এতে উপকারের বদলে ক্ষতি হতে পারে।

নিয়ম করে এই ডায়েট মানলে প্রোটিনের ঘাটতি হবে না

এক জন সুস্থ পূর্ণবয়স্ক নারী ও পুরুষ দৈনিক যথাক্রমে ৫০-৬০ গ্রাম এবং ৭০-৮০ গ্রাম প্রোটিন খেতেই পারেন। আবার ওজন কম থাকার সমস্যা থাকলেও অনেকে নিয়ম করে প্রোটিন খেতে পারেন। এখন প্রোটিনের কথা বললেই মাছ-মাংস-ডিমের কথা মাথায় আসা স্বাভাবিক। কিন্তু যারা নিয়মিত খান



তঁাদের জন্য ডায়েট অন্যান্যরকম হবে। অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ। আর সব রকম দুর্ভিক্ষাত প্রবণ খাওয়া চলে না, তাই মূলত আনাজপাতির প্রোটিনের উপরেই ভরসা রাখতে হবে। এমন মাত্রা যথেষ্ট। এ ছাড়াও মুগ, ছোলা, প্রোটিনে ভরপুর। নিরামিষাশীদের কী কী রাখতেই হবে ডায়েটে? সয় প্রোটিন: সয় প্রোটিন জিএম১ প্রভাষ্ট। অর্থাৎ জেনেটিক্যালি মডিফায়েড। তাই সপ্তাহে এক দিন খেতে পারেন। কিন্তু প্রত্যেক দিন বেশি পরিমাণে সয় প্রোটিন গ্রহণ করা ঠিক নয়। এক কাপ সয়াবিনে ৮.৫ গ্রাম এবং আধ কাপ টোফুতে পাবেন ১০ গ্রাম প্রোটিন। ডাল: ডাল

প্রত্যেক ভারতীয় রান্নাঘরের একটি অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ। আর সব রকম দুর্ভিক্ষাত প্রবণ খাওয়া চলে না, তাই মূলত আনাজপাতির প্রোটিনের উপরেই ভরসা রাখতে হবে। এমন মাত্রা যথেষ্ট। এ ছাড়াও মুগ, ছোলা, প্রোটিনে ভরপুর। নিরামিষাশীদের কী কী রাখতেই হবে ডায়েটে? সয় প্রোটিন: সয় প্রোটিন জিএম১ প্রভাষ্ট। অর্থাৎ জেনেটিক্যালি মডিফায়েড। তাই সপ্তাহে এক দিন খেতে পারেন। কিন্তু প্রত্যেক দিন বেশি পরিমাণে সয় প্রোটিন গ্রহণ করা ঠিক নয়। এক কাপ সয়াবিনে ৮.৫ গ্রাম এবং আধ কাপ টোফুতে পাবেন ১০ গ্রাম প্রোটিন। ডাল: ডাল

ওয়াম ! ম্যানগা এবং অ্যানিমি ক্ষেত্রে ভারতের উন্নতি

নয়াদিল্লি, ০৭ এপ্রিল ২০২৫, দেশের ৫০০ জনেরও বেশি অংশগ্রহণকারী সহ ৭৭,০০০ জনেরও বেশি প্রতিযোগী এতে যোগ দেওয়ার জন্য নাম নথিভুক্ত করেছেন। এই বিশাল সংখ্যা থেকে, ৭২৫ জনেরও বেশি শীর্ষ নির্মাতা গুয়েভস ২০২৫-এর গ্র্যান্ড ফিনালাতে একত্রিত হবেন, তাদের কাজ তুলে ধরে বৈশ্বিক স্বীকৃতির জন্য প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবেন।

চ্যালেঞ্জগুলি ভারতের আঞ্চলিক কাহিনী বলার সমৃদ্ধ স্থিতিশীলতাকে উদযাপন করে, দেশের ভাষাগত এবং সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্যকে প্রতিফলিত করবে। ওয়াম!, সিআইসির অধীনস্থ একটি উল্লেখযোগ্য উদ্যোগ, যা অপেশাদার এবং পেশাদার উভয়ের জন্য একটি মঞ্চ সরবরাহ করবে। এটি এমন একটি আন্দোলন যা শুধুমাত্র লুকিয়ে থাকা রত্নদেরই আবিষ্কার করবে না বরং প্রতিভা এবং শিল্পের সুযোগের ব্যবধানের মধ্যেও সেতুবন্ধন করে, স্বপ্নকে বাস্তব কায়ারিয়ে পরিণত করবে।

প্রশংসার জন্য কেন ওয়াম!! ম্যানগা হ'ল — এক ধরনের কমিক বই বা প্রাকৃতিক উপন্যাস, যা জাপানে শুরু হয়েছিল। ম্যানগা'কে যা বিবেচনা করে তোলে তা হল এর চরিত্রগুলি। আর অন্যদিকে, অ্যানিমি হ'ল — ম্যানগা'কে জীবন্ত করে তোলার মতো কার্টুন সংস্করণ, যা পর্দায় দেখা যায়। ভারতে গত ১০ বছরে ম্যানগা ও অ্যানিমি ক্রমশই জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। দেশে প্রায় ১৮০ মিলিয়ন অ্যানিমি ভক্ত রয়েছেন। ভারত হল চীনের পরেই বিশ্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম অ্যানিমি বাজার। নারুতো, ড্রাগন বল, ওয়ান পিস, অ্যাটাক অন টাইটানি এবং মাই হিরো অ্যাকাডেমির মতো অনুষ্ঠানগুলি বিশ্বব্যাপী জনপ্রিয়। ভারত জুড়ে এর বিপুল অনুরাগী রয়েছেন। ২০২৩ সালে ভারতে অ্যানিমির বাজার মূল্য ছিল ১,৬৪২.৫ মিলিয়ন মার্কিন ডলার। ২০২৩ সালের মধ্যে তা বেড়ে ৫০৩০.০ মিলিয়ন মার্কিন ডলারে পৌঁছেবে।

নেটফ্লিক্স, অ্যানিমা প্রাইম ডিভিডিও, ডিজন প্রিন্স হটস্টার — এর মতো প্ল্যাটফর্মগুলি ভারতীয় দর্শকদের জন্য অ্যানিমি দেখা সহজ করে তুলেছে। পাশাপাশি ম্যানগা খুব সহজেই পাওয়া যায় অ্যানিমা ও ফ্লিপকার্টের মতো এই-বাইজিক্যাল প্ল্যাটফর্মগুলিতে।

বেশমের জয় ডাব্লুএম থেকে বেরিয়ে আসা অসংখ্য আশ্চর্যজনক গল্পগুলির মধ্যে একটি! বারানসীর এক ছাত্রী অ্যাক্টিভ যাবদ ডব্লিউএম বারানসীতে ম্যানগা বিভাগে তেমনভাবে তাঁর সৃজনশীল প্রতিভা তুলে ধরেননি, তা বিচারকদের প্রশংসা কুড়িয়েছে। তাঁর শিল্পকর্ম কলকাতার বেভবী স্টুডিও-কে এতটাই মুগ্ধ করেছিল যে, তারা তাঁকে চাকরির প্রস্তাব দিয়েছিল। এর পাশাপাশি, ভুবনেশ্বর ডব্লিউএম — এ পেশাদার মানগা শিল্পী রণদীপ সিং — এর কথা বিশেষভাবে উল্লেখ করা যায়। এই উদ্যোগগুলি থেকে বোঝা যায় যে, ডব্লিউএম কিভাবে জীবন পরিবর্তন দিতে পারে। এখানে অংশগ্রহণকারীরা কেবল প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়েই ক্ষান্ত হবেন না, বরং একটি প্রতিযোগিতামূলক বৈশ্বিক বাজারে সফল হবেন।

স্বপ্নমতা এর রয়েছে ওয়াম!! এর। এটি এমন একটি প্ল্যাটফর্ম যেখানে বেশমের মতো একজন দৃষ্টিহীন ভয়েস অভিনেতা, অ্যাক্টরের মতো কিশোর মাদ্রা শিল্পী বা রণদীপের মতো যোগ্য পেশাদারের সাথে কীভাবে কীভাবে মিলিয়ে দেওয়া যায়। ওয়েভস ২০২৫ এর অংশ হিসাবে, ডাব্লুএম! একটি সাধারণ প্রতিযোগিতায় চেয়েও বেশি কিছু। এটি একটি বিপ্লব, যা ভারতের সৃজনশীল প্রতিভার আবিষ্কার, লালন এবং তার আকার দেয়। এই শীর্ষ সম্মেলনের মাধ্যমে, বিশ্ব দেখতে পারবে যে ভারতের গল্পকাররা, যারা লোককাহিনী উত্তরাধিকারের চেয়ে নিহিত এবং এখন অ্যানিমে এবং মাদ্রার মতো আধুনিক মাধ্যমকে আলিঙ্গন করছে, তারা প্রতিভার কেশবিন্দুতে রয়েছেন। বেশম এবং আরও অগণিত মানুষের জন্য, ওয়াম! কেবল একটি জয় নয়, এটি একটি উত্তরাধিকারের গুণ, যা প্রতি বছর আরও উজ্জ্বলতায় হয়ে উঠবে।

ফের স্বস্তি কুণালের, ১৭ এপ্রিল পর্যন্ত অন্তর্বর্তী সুরক্ষা প্রদান মাদ্রাজ হাইকোর্টের

চেন্নাই, ৭ এপ্রিল (হিস.): সাময়িকের জন্য হলেও ফের স্বস্তি পেলেন কৌতুকশিল্পী কুণাল কামরা। আগামী ১৭ এপ্রিল পর্যন্ত কুণালকে গ্রেফতার করতে পারবে না পুলিশ। সোমবার মাদ্রাজ হাইকোর্ট কুণালকে অন্তর্বর্তীকালীন সুরক্ষা ১৭ এপ্রিল পর্যন্ত বাড়িয়েছে। উল্লেখ্য, মহারাষ্ট্রের উপ-মুখ্যমন্ত্রী একনাথ শিন্ডেকে মন্ত্রক করে বিপাকে পাড়িয়েছে কুণাল। তাকে জিজ্ঞাসাবাদের জন্য ৩-বার সমন পাঠিয়েছে মুম্বই পুলিশ, কিন্তু একবারও তিনি হাজিরা করেননি। গত মাসে কুণাল মাদ্রাজ হাইকোর্টে ট্রানজিট আগাম জামিনের আবেদন করেন, দাবি করেন, মুম্বইয়ের হাবিটাটি স্টুডিওতে তার শো চলাকালীন ব্যঙ্গাত্মক মন্তব্যের পরে তিনি অনেক হুমকি পাচ্ছেন।

এদিকে, বর্ষে হাইকোর্টেরও শরণাপন্ন হয়েছেন কৌতুকশিল্পী কুণাল কামরা। মুম্বই পুলিশ তার বিরুদ্ধে যে এফআইআর দায়ের করেছে, তা বাতিল করার জন্য বর্ষে হাইকোর্টে আবেদন করেন কুণাল। মামলাটির শুনানি ২১ এপ্রিল। বিচারপতি এস ডি কোদেতাল্যাল এবং বিচারপতি এস এম মোদকের সমন্বয় গঠিত ডিভিশন বোর্ডে এই আবেদনের শুনানি হবে।

জনগণকে বিভ্রান্ত করা মমতার অভ্যেস : অগ্নিমিত্রা পল

পশ্চিম বর্ধমান, ৭ এপ্রিল (হিস.): চাকরিহারা শিক্ষকদের পাশে থাকার বার্তা দিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। মুখ্যমন্ত্রীর এই সমর্থনকে কটাক্ষ করলেন বিজেপি বিধায়িকা অগ্নিমিত্রা পল। অগ্নিমিত্রা পল বলেছেন, 'মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের অতীত রেকর্ড হলো, যখনই তিনি ব্যাকফুটে পড়ে যান, তিনি জনগণকে বিভ্রান্ত করার চেষ্টা করেন। আর জি কর মামলায়ও তিনি একই কাজ করেছিলেন, যখন ডাক্তাররা বিক্ষোভ করছিলেন, তখন তিনি তাদের আশ্বস্ত করেছিলেন যে তিনি ব্যবস্থা নেননি এবং বিক্ষোভ বন্ধ করা উচিত।'

অগ্নিমিত্রা পল আরও বলেছেন, 'ছাত্র-ছাত্রীরা তাঁকে বিশ্বাস করেছিল... শিক্ষক নিয়োগ মামলায়ও সে একই কাজ করে। সে বিভ্রান্ত করার চেষ্টা করছে। পশ্চিমবঙ্গের মানুষ ক্ষুব্ধ, কারণ প্রায় ২৬,০০০ জন তাঁদের চাকরি হারিয়েছে। তাঁর (মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়) রেকর্ড অনুসারে, তিনি মনোযোগ অন্যদিকে সরানোর জন্য দাপ্তর সংগঠিত করতে পারেন। এখন রাম নবমীও এবং আমাদের একেবারে সতর্ক থাকতে হবে। এই মুখ্যমন্ত্রী তাঁর চেয়ারের জন্য যে কোনও কিছু করতে পারেন। তিনি এখন বলেছেন, তিনি দুই মাসের মধ্যে চাকরি দেবেন, কিন্তু তিনি গত ১৪ বছরে কোনও চাকরি দেননি। পশ্চিমবঙ্গের মানুষ ২০২৬ সালের নির্বাচনে এর জবাব দেবে।'

বিহারে ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ড, পুড়ে ছাই একাধিক বাড়ি, মৃত ৭ গবাদি পশু

আরারিয়া, ৭ এপ্রিল (হিস.): বিহারের আরারিয়া জেলার রমটা গ্রামে সোমবার ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ডে একাধিক বাড়ি সম্পূর্ণ ভস্মীভূত হয়ে গিয়েছে। ঘটনাস্থলে গিয়ে দেখা যায়, ২০টি ঘর আগুনে পুড়ে যায়। দমকল বাহিনী এবং স্থানীয় বাসিন্দারা ঘটনাস্থল পরিদর্শনের পর আগুন নিয়ন্ত্রণে আনলেও, ততক্ষণে লক্ষ্যবিন্দু টাকার সম্পত্তি পুড়ে যায়। অগ্নিকাণ্ডে ৭টি গবাদি পশুও মৃত্যু হয়েছে। পুড়ে গেছে আসবাবপত্র সহ যাবতীয় জিনিসপত্র। জেলা পরিষদের প্রতিনিধি জানান, বিগত এক মাস ধরে গ্রামে বারংবার আগুন লাগার ঘটনা ঘটছে।

নয়াদিল্লি, ০৭ এপ্রিল ২০২৫, পিআইবি। অস্পষ্ট মোকাবেলায় ভারত সরকারের চলমান প্রতিশ্রুতির অংশ হিসেবে ৮ এপ্রিল থেকে ২২ এপ্রিল ২০২৫ পর্যন্ত পোষণ পাখওয়াড়ার সপ্তম সংস্করণ উদযাপন করতে চলেছে মহিলা ও শিশু উন্নয়ন মন্ত্রক (এমডাব্লিউসিডি)। এই বছরের পোষণ পাখওয়াড়া চারটি মূল থিমের উপর জোর দেবে। এগুলি হল- জীবনের প্রথম ১ হাজার দিনের উপর মনোযোগ প্রদান, পোষণ ট্র্যাকারের সুবিধাভোগী / নাগরিক মডিউলের জনপ্রিয়করণ, সিএমএএমের মাধ্যমে অপুষ্টি ব্যবস্থাপনা এবং শিশুদের স্থূলতা মোকাবেলায় স্বাস্থ্যকর জীবনধারা। পোষণ অভিযান, প্রধানমন্ত্রী কর্তৃক চালু করা একটি শীর্ষস্থানীয় উদ্যোগ, যা অপুষ্টি বিরুদ্ধে লড়াই চালিয়ে যাচ্ছে। এই অভিযান গর্ভবর্তী মহিলাদের, স্তন্যদায়ী মায়াদের, কিশোরী মেয়েদের এবং ৬ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য পুষ্টি ফলাফল উন্নত করেছে। এই বছরের পোষণ পাখওয়াড়া বিষয়বস্তু, বিতরণ, প্রবাহ এবং ফলাফলকে শক্তিশালী করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। বৃহত্তর মিশন সক্ষম অঙ্গনওয়াড়ি এবং পোষণ ২.০-এর অংশ হিসেবে, এই উদ্যোগটি স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং রোগ ও অপুষ্টির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াণের উপর জোর দেবে।

পোষণ অভিযানের সূচনা হওয়ার পর থেকে ইতিমধ্যেই সারা দেশে যেখানে অংশীদার মন্ত্রকগুলোর অনুষ্ঠান আয়োজিত হয়েছে। পোষণ পাখওয়াড়ার সময় পরিচালিত জন আন্দোলন কার্যক্রম শুধুমাত্র এই মন্ত্রকের যেখানে অংশীদার মন্ত্রকগুলোর মধ্যে তথ্য; গ্রামোন্নয়ন মন্ত্রক, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক, জলসম্পদ মন্ত্রক, পঞ্চায়ত রাজ মন্ত্রক, শিক্ষা মন্ত্রক এই ইত্যাদি মন্ত্রক এই সময়কালের মধ্যে বিভিন্ন অনুষ্ঠান/অভিযানও পরিচালনা করেছে। পোষণ পাখওয়াড়া ২০২৫-এর আওতায় দেশজুড়ে রাজ্য/কেন্দ্রশাসিত অঞ্চল কর্তৃক পরিচালিত বিভিন্ন কার্যক্রম/অনুষ্ঠানও 'এক ভারত শ্রেষ্ঠ ভারত'-এর চেতনাকে দৃঢ়ভাবে তুলে ধরবে।

ব্যাপক জনসম্পৃক্ততার মাধ্যমে, পোষণ পাখওয়াড়া ২০২৫ পুষ্টির গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে তার মিশন অত্যন্ত রাস্থা, ব্যক্তি, সম্প্রদায় এবং দেশের প্রতিটি স্তরে, এবং প্রধানমন্ত্রীর দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সমন্বয় রেখে একটি সুপোমিত ভারত গড়ে তোলার চেষ্টা করবে।

৮ - ২২ এপ্রিল ২০২৫ পোষণ পাখওয়াড়ার ৭ম সংস্করণ উদযাপন করবে মহিলা ও শিশু উন্নয়ন মন্ত্রক

নয়াদিল্লি, ০৭ এপ্রিল ২০২৫, পিআইবি। অস্পষ্ট মোকাবেলায় ভারত সরকারের চলমান প্রতিশ্রুতির অংশ হিসেবে ৮ এপ্রিল থেকে ২২ এপ্রিল ২০২৫ পর্যন্ত পোষণ পাখওয়াড়ার সপ্তম সংস্করণ উদযাপন করতে চলেছে মহিলা ও শিশু উন্নয়ন মন্ত্রক (এমডাব্লিউসিডি)। এই বছরের পোষণ পাখওয়াড়া চারটি মূল থিমের উপর জোর দেবে। এগুলি হল- জীবনের প্রথম ১ হাজার দিনের উপর মনোযোগ প্রদান, পোষণ ট্র্যাকারের সুবিধাভোগী / নাগরিক মডিউলের জনপ্রিয়করণ, সিএমএএমের মাধ্যমে অপুষ্টি ব্যবস্থাপনা এবং শিশুদের স্থূলতা মোকাবেলায় স্বাস্থ্যকর জীবনধারা। পোষণ অভিযান, প্রধানমন্ত্রী কর্তৃক চালু করা একটি শীর্ষস্থানীয় উদ্যোগ, যা অপুষ্টি বিরুদ্ধে লড়াই চালিয়ে যাচ্ছে। এই অভিযান গর্ভবর্তী মহিলাদের, স্তন্যদায়ী মায়াদের, কিশোরী মেয়েদের এবং ৬ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য পুষ্টি ফলাফল উন্নত করেছে। এই বছরের পোষণ পাখওয়াড়া বিষয়বস্তু, বিতরণ, প্রবাহ এবং ফলাফলকে শক্তিশালী করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। বৃহত্তর মিশন সক্ষম অঙ্গনওয়াড়ি এবং পোষণ ২.০-এর অংশ হিসেবে, এই উদ্যোগটি স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং রোগ ও অপুষ্টির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াণের উপর জোর দেবে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবসে থ্যালাসেমিয়া বিষয়ে সচেতনতা শিবির, উপকৃত পড়ুয়ারা

বাঁকুড়া, ৭ এপ্রিল (হিস.): বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস উপলক্ষে ডবিয়াং প্রজন্মকে থ্যালাসেমিয়া সম্পর্কে সচেতন করতে সোমবার বাঁকুড়ার ডিএডি স্কুলে এক আলোচনা শিবিরের আয়োজন করা হয়। শিবিরটি আয়োজন করে স্কুল কর্তৃপক্ষ, লায়ন্স ক্লাব অফ বাঁকুড়ার সহযোগিতায়।

শিবিরে থ্যালাসেমিয়ার কারণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য তুলে ধরেন বাঁকুড়া ভলাস্টারি রাড জেনার্স সোসাইটির সম্পাদক বিপ্রদাস মিত্রা। তিনি থ্যালাসেমিয়া আক্রান্ত শিশুদের জীবন সংরক্ষণের বাস্তব অভিজ্ঞতা তুলে ধরে পড়ুয়াদের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তোলার চেষ্টা করেন।

শিবিরের উদ্বোধন করেন বিদ্যালয়ের অধ্যক্ষ সুশীতা পানিগ্রাহী। তিনি বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবসের তাৎপর্য ও এই ধরনের উদ্যোগের গুরুত্ব সম্পর্কে বক্তব্য রাখেন। এদিন স্কুল প্রাঙ্গণে ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষারও আয়োজন করা হয়।

ভারতে সত্য কথা বলা এখন কঠিন : রাহুল গান্ধী

পাটনা, ৭ এপ্রিল (হিস.): ভারতে সত্য কথা বলা এখন কঠিন, উদ্বেগ প্রকাশ করে বললেন বিরোধী দলনেতা রাহুল গান্ধী। একইসঙ্গে কংগ্রেসে অন্তর্ভুক্তিমূলক সংস্কারের প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন রাহুল, বিহারে অতীতের ভুল স্বীকার করেছেন। রাহুল গান্ধী সোমবার বিহারের বেগুসরাইয়ে অভিবাসন ও বেকারদের সমস্যা নিয়ে কংগ্রেসের পক্ষ থেকে আয়োজিত পদযাত্রায় যোগ দেন।

পরে পাটনায় এক অনুষ্ঠানে রাহুল বলেছেন, 'সাংগঠনিক স্তরে দলে অনেক পরিবর্তন আনা হচ্ছে'। রাহুল স্বীকার করেছেন যে, আগে বিহারে কিছু ভুল হয়েছিল, কিন্তু এখন দল সমাজের সমস্ত অংশকে সঙ্গ দিয়ে চলবে। রাহুল এদিন বলেছেন, 'আশ্চর্যকর জি দলিতদের জন্য লড়াই করেছিলেন, তিনি দলিতদের যন্ত্রণা এবং সত্য বুঝতেন। তিনি সেই সত্যের জন্য লড়াই করেছিলেন। সেই কারণেই মহাত্মা গান্ধীর জীবনীটির নামকরণ করা হয়েছে 'আমার সত্যের পরীক্ষা', 'আমার মিথ্যার পরীক্ষা'।



৪৫ ডিগ্রিতে পৌঁছল পারদ, তীব্র গরমে নাস্তানাবুদ মরু রাজ্য রাজস্থান

জয়পুর, ৭ এপ্রিল (হিস.): তীব্র গরমে রাজস্থানের অবস্থা মরুরাজ্য রাজস্থানে। সোমবার রাজস্থানের কোথাও কোথাও ৪২ থেকে ৪৫ ডিগ্রিতে পৌঁছতে তাপমাত্রা। আগামী ৩-৪ দিন এমনই গরম থাকবে রাজস্থানে, পূর্বাভাস আবহাওয়া দফতরের। জয়পুর আইএমডি-র অধিকর্তা রাধেশ্যাম শর্মা সোমবার বলেছেন, 'রাজস্থানের বেশিরভাগ অংশে সর্বাঙ্গী তাপমাত্রা ৪২ থেকে ৪৫ ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে রেকর্ড করা হচ্ছে, যা স্বাভাবিকের চেয়ে ৩ থেকে ৭ ডিগ্রি বেশি। গত ২৪ ঘণ্টায়, বারমেরে সর্বাঙ্গী তাপমাত্রা ৪৫.৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস রেকর্ড করা হয়েছে। বর্তমানে, পশ্চিম রাজস্থানের অনেক অংশে তাপপ্রবাহের পরিস্থিতি বজায় রয়েছে এবং দক্ষিণ-পশ্চিম রাজস্থানের কিছু অংশে তীব্র তাপপ্রবাহের পরিস্থিতি বিরাজ করছে। রাজস্থানে এমনই তাপপ্রবাহ আগামী ৩-৪ দিন অব্যাহত থাকবে।'

শ্রীলতাহানির মামলা থেকে রেহাই বিজেপি বিধায়কের

আলিপুরদুয়ার, ৭ এপ্রিল (হিস.): শ্রীলতাহানির মামলা থেকে রেহাই পেলেন ফালাকাটার বিজেপি বিধায়ক দীপক বর্মণ। সোমবার আলিপুরদুয়ার আদালত এই রায় দিয়েছে। মিথ্যা অভিযোগ হলেছিল বলে এদিন দাবি করেন বিজেপি বিধায়ক। ঘটনায় তিনি তৃণমূলের দিকে অভিযোগের আঙুল তুলেছেন। যদিও বিধায়কের এই অভিযোগ মানতে চাননি তৃণমূল নেতৃত্ব।

২০১৮ সালে অখিল ভারতীয় বিদ্যার্থী পরিষদের স্টেট ভয়েস প্রেসিডেন্ট পদে ছিলেন। সেবছর ৯ জুলাই ফালাকাটা সারদা শিশু তীর্থ স্কুলে একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন হয়েছিল। অনুষ্ঠান চলাকালীন গণ্ডগোল হয়। দীপক বর্মণের বিরুদ্ধে পরে থানায় অভিযোগ দায়ের হয়েছিল। শ্রীলতাহানি, অস্ত্র নিয়ে আক্রমণ, টাকা ছিনতাইয়ের অভিযোগ দায়ের হয়।

সেই ঘটনার তদন্তে নেমে পুলিশ সেই বছরই ১৩ জুলাই তাঁকে গ্রেফতার করে। পরের দিন আদালত থেকে তিনি জামিন পান। সেই মামলাই চলছিল আলিপুরদুয়ার আদালতে। এর মধ্যে উত্তরবঙ্গের বেশ কিছু রাজনৈতিক পট পরিবর্তন হয়। বিজেপির টিকিটে তোটে জিতে ফালাকাটার বিধায়ক হন দীপক বর্মণ। তবে মামলা চলছিল। সেই মামলার এদিন রায়দান হল। শ্রীলতাহানি-সহ অন্যান্য মামলা থেকে বিধায়ককে এদিন রেহাই দিলেন বিচারক। বিধায়কের সঙ্গে আশিষ মণ্ডল নামে আরও এক ব্যক্তির বিরুদ্ধে মামলা চলছিল। তাঁকেও রেহাই দিয়েছে আদালত। এদিন বিধায়ক শরীরে আদালতে উপস্থিত ছিলেন।

