

শৰীৰম্ আদ্যম্



বিশ্বৰ প্ৰায়ভাগ লোকেই ভাত খায়। ভাত প্ৰস্তুত কৰা পদ্ধতিত ভিত্ত্য থাকিলেও খোৰাৰ ক্ষেত্ৰত সাদৃশ্য দেখা যায়। কিছুমানে চাউল আন খাদ্যৰ স'তে মিহলি কৰি প্ৰস্তুত কৰে। বেছিভাগেই কিন্তু চাউল পানীত ডিয়াই থৈ প্ৰস্তুত কৰে। চাউল কিছুসময় পানীত ডিয়াই ভাত প্ৰস্তুত কৰিলে পুষ্টি মূল্যৰ ক্ষেত্ৰত পৰ্বতম দেখা যায়। প্ৰচোৰ কুকাৰত বন্ধা ভাত আৰু চাচপেন, কেলাহী আদিত বন্ধাৰ মাজত পাৰ্থক্য আছে। যেতিয়া প্ৰচোৰ কুকাৰত চাউল সিজেৰা হয় তেতিয়া ভাতৰ পানী পেলাই দিয়াৰ সুযোগ চাৰ্থাৎ। আনহাতে, চাচপেন আদিত বন্ধিলে যেতিয়া ভাতৰ পানী পেলাই দিয়া হয় তেতিয়া দুয়োটাৰ মাজত পাৰ্থক্য দেখা যায়।

যিকোনো চাউলৰে পুষ্টিমূল্য বেছি। চাউলত থকা উপাদানসমূহৰ ভিতৰত তুলনামূলকভাৱে প্ৰটিনৰ পৰিমাণ কম। কাৰ্বোহাইড্ৰেট, প্ৰটিন কেৱল বা শক্তি আদিৰ ক্ষেত্ৰত বিশ্লেষণ কৰি চালে গমতকৈ চাউলত তুলনামূলকভাৱে বেছি পোৱা যায়। অৱশ্যে চাউলত উপলব্ধ লাইফিন নামৰ প্ৰটিনবিধ গমত থকা প্ৰটিনতকৈ উন্নতমানৰ বুলি কোৱা হয়। চাউল, ওচৰ আৰু দাইলত থকা প্ৰটিনৰ বিশ্লেষণ

কৰা কৰিলে স্পষ্ট হৈ পৰে যে চাউলত আটাইতকৈ বেছি পৰিমাণে প্ৰটিন থাকে। সাধাৰণতে ভাতত ৰিবোফ্ৰেনিন বা খায়ামিন কম পৰিমাণে পোৱা যায়। এজন পৰিশ্ৰমী লোকক যি পৰিমাণৰ প্ৰটিন আৰু কাৰ্বোহাইড্ৰেটৰ প্ৰয়োজন সেয়া ভাততে লাভ কৰিব পাৰে। এইখিনিতে এটা কথা স্পষ্ট কৰি দিব লাগিব যে প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকতকৈ এটা শিশুক প্ৰটিন বেছি পৰিমাণে প্ৰয়োজন ভাতৰ উপৰি আন খাদ্যৰ জৰিয়তেও শিশুটোক প্ৰটিন যোগান ধৰিলেহে শাৰীৰিক-মানসিক বিকাশৰ গতি স্বাভাৱিক হয়। ভাতত ক'লেষ্টেৰল নাথাকে। ইয়াৰ বিপৰীতে ছ'ডিয়াম আৰু চৰ্বি কম পৰিমাণে পোৱা যায়। উচ্চ বক্তচাপত আক্ৰান্তসকলৰ বাবে এই কাৰণতে ভাত অপকাৰী বুলি কোৱা নহয়। অৰ্থাৎ আন খাদ্যৰ তুলনাত এনে লোকৰ বাবে উপকাৰী।

বগা নে বাদামী চাউল খাব?
বগা আৰু বাদামী চাউল সকলোৰে প্ৰিয়। আজিকালি প্ৰায়ভাগ লোকে বগা চাউল খায় যদিও বাদামী চাউলকো চাহিদা বৃদ্ধি পাবলৈ ধৰিছে। পিছে প্ৰায়ভাগ লোকেই এই দুবিধ চাউলৰ মাজত থকা পাৰ্থক্যৰ বিষয়ে জ্ঞাত নহয়। যেতিয়া চাউল প্ৰস্তুত কৰাৰ সময়ত প্ৰথম তৰফটো পূৰ্বৰ ৰূপত থাকে (অৰ্থাৎ প্ৰথম দেখা ৰূপত) তেতিয়া সেইবিধক

ব্ৰাউন বা বাদামী চাউল হিচাপে গণ্য কৰা হয়। অৰ্থাৎ এনে চাউলৰ ওপৰত থকা তৰপটো স্বাভাৱিকভাৱেই থাকি যায়। আগতে ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা চাউলত এই তৰপটো অক্ষত ৰূপতেই আছিল। ঢেঁকী খুন্দা চাউলৰ ক্ষেত্ৰত এই তৰপটো সুন্দৰভাৱে দেখা যায়। আজিকালি ধানবনাই ধান বনা হয় বাবে এনে

বগা চাউলত থকা উপাদান
১০০ গ্ৰাম বগা চাউলত বহুতো উপাদান পোৱা যায়।

ডায়েবেটিছত আক্ৰান্তসকলে একেবাৰে ভাত বন্ধ কৰিব খোজে। দৰাচলতে ভাত খাবলৈ এৰি দিলেও বিপদ হ'ব পাৰে। কিমান পৰিমাণৰ ভাত খাব লাগে সেই বিষয়ে ভালদৰে জানি ল'ব লাগে।

ডায়েবেটিছত বগা নে বাদামী চাউল উপকাৰী?
এইবোৰ উপাদানৰ ভিতৰত এনাৰ্জি এক কিলো কেলাৰি, পৰিমাণ বেছিভাগ থাকে বাবে ডায়েবেটিছত আক্ৰান্তই খোৰাৰ সময়ত সতৰ্কতা অৱলম্বন কৰিবই লাগিব। নহ'লে নিজৰ বিপদ নিজেই চপাই লোৱাৰ দৰে হ'ব। মনত ৰখা উচিত যিমনেই চাউলৰ বৰণ বগা হ'ব সিমানেই শৰ্কৰাৰ পৰিমাণো বৃদ্ধি হৈ থাকিব।

ভাত কিয় খাব লাগে
স্বাভাৱিকতে সকলোৰে মনত এই প্ৰশ্নৰ উদয় হয়। ভাত কিয় খাব লাগে? যদিও জীয়াই থাকিবলৈ ভাত খাব লাগে বুলি সকলোৱে উত্তৰ দিয়ে তথাপি ইয়াৰ-থকা বহুতো কথাই জ্ঞাত কৰিব লাগে।

ভাত কিয় খাব লাগে
স্বাভাৱিকতে সকলোৰে মনত এই প্ৰশ্নৰ উদয় হয়। ভাত কিয় খাব লাগে? যদিও জীয়াই থাকিবলৈ ভাত খাব লাগে বুলি সকলোৱে উত্তৰ দিয়ে তথাপি ইয়াৰ-থকা বহুতো কথাই জ্ঞাত কৰিব লাগে।

বাদামী চাউলত থকা উপাদান
সাধাৰণতে এগ্ৰাম বাদামী চাউলত পোৱা উপাদানসমূহৰ ভিতৰত অন্যতম হ'ল— এনাৰ্জি ৮২ কেলাৰি, প্ৰটিন ১৮.৩ গ্ৰাম, চৰ্বি ০.৬৫ গ্ৰাম, কাৰ্বোহাইড্ৰেট ১৭.০৫ গ্ৰাম, সম্পূৰ্ণ দ্ৰৱণীয় ফাইবাৰ ১.১ গ্ৰাম, শৰ্কৰা ০.১৬ গ্ৰাম, কেলছিয়াম দুই মিলিগ্ৰাম, আয়ৰণ ০.৩৭ মিলিগ্ৰাম, ছ'ডিয়াম তিনি মিলিগ্ৰাম আদি পোৱা যায়।

কিয় খাব লাগে বাদামী চাউল
বাদামী চাউলত প্ৰচুৰ পৰিমাণে কেলছিয়াম আৰু মেগনেছিয়াম পোৱা যায়। এই দুয়োবিধ উপাদানে হাড় শক্তিশালী কৰাত সহায় কৰে। আগ্ৰিহিট আৰু অস্তিমা পৰোক্ষ ৰোগ আদি প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায়ক।

সহজেই হজম হোৱা খাদ্যৰ ভিতৰত অন্যতম হ'ল ভাত। সেইবাবে প্ৰায়ভাগ লোকেই প্ৰধান খাদ্য হিচাপে ভাতকেই গ্ৰহণ কৰিবলৈ আগ্ৰহ প্ৰকাশ কৰে। ভাতৰ পুষ্টিমূল্য বেছি বাবে আন খাদ্য নাথালেও কেৱল অন্ন খায়েই মানুহে দীৰ্ঘদিন জীয়াই থাকিব পাৰে।

হৃদৰোগৰ স'তে আছে নিদ্ৰাহীনতাৰ সম্পৰ্ক

সুস্থ হৃদযন্ত্ৰৰ বাবে টোপনিৰ খুবেই প্ৰয়োজন। ভাল টোপনি অবিহনে হৃদৰোগৰ পৰা আতৰি থকাটো সম্ভৱ নহয়। প্ৰয়োজনীয় সময়খিনি যদি টোপনিত ব্যয় নকৰে তেন্তে সুস্থ হৃদযন্ত্ৰ আশা কৰিব নোৱাৰিব। যদিহে হৃদৰোগৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ ইচ্ছা কৰে

তেতিয়াহ'লে নিশা সময়মতে টোপনি আৰু পুৱাই বিছনা ত্যাগ কৰিবই লাগিব। বয়স, মেদবহুলতা, বংশগত কাৰণৰ কথতো বাদেই যদিহে নিদ্ৰাহীনতাই গা কৰি উঠে তেতিয়াহ'লে হৃদৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ আশংকা বহুত বেছি। আমেৰিকান কলেজ অৱ

কাৰ্ডিঅ'লজী পেপাৰ নামৰ জাৰ্নেলত এই সম্পৰ্কে কিছু তথ্য প্ৰকাশ পাইছে। আমেৰিকা আৰু ইংলেণ্ডৰ গৱেষক-দলে কয়েক হাজাৰ ৪৬-৬৯ বছৰীয়া বয়সীয়া টোপনিৰ অভ্যাস সম্পৰ্কে অধ্যয়ন কৰি এই সম্পৰ্কে ব্যাখ্যা কৰিছে।

হালধিৰো আৰু বহু গুণ



অৰ্থাৎ ৰাখা পৰাৰ ব্ৰহ্মত কৰোতে যিহেৰে উপাদান ব্যৱহাৰ কৰা হয় সেইবোৰৰ ভিতৰত অন্যতম হ'ল হালধি। হালধি ব্যৱহাৰৰ অৰিত আছে বহুতো গুণ। ব'হাগ বিহুত মাহ, হালধি, আমৰ কলি আদিৰে যিটো মিশ্ৰণ প্ৰস্তুত কৰা হয় সেয়া চৰ্মৰোগ প্ৰতিৰোধৰ লগতে ছালখন মসৃণ কৰি ৰাখে। হালধিৰ পৰা লাভ কৰা উপকাৰিতা সম্পৰ্কে উল্লেখ কৰা হ'ল।

হিচাপে আখ্যা দিয়া হয় হালধিক। শৰীৰত ফ্ৰী বেডিকেলসমূহ ধ্বংসত সহায় কৰে। সাধাৰণতে ফ্ৰী বেডিকেলসমূহ শৰীৰৰ বিভিন্ন কোষ ধ্বংস কৰে বাবে হালধিয়ে এনে ধ্বংস প্ৰতিৰোধ কৰে। এইবোৰ ধ্বংস হোৱাৰ লগে লগে হৃদৰোগে গা কৰি উঠিব পাৰে। হালধিত থকা কাৰ্বক্ৰম হৃদৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে।

হালধিৰে যিটো তেল মিশ্ৰত আঞ্জাত দিয়া হয় তেতিয়া ইয়াৰ পৰা লাভ কৰা শক্তি পৰৱৰ্তী সময়ত শৰীৰে গ্ৰহণ কৰিব পাৰে। মস্তিষ্কৰ বাবেও ইয়াৰ পৰা পুষ্টি লাভ কৰে।

ডায়েবেটিছৰ পূৰ্ব অৱস্থা



প্ৰিডায়েবেটিছ বা ডায়েবেটিছত আক্ৰান্ত হোৱাৰ পূৰ্বৰ অৱস্থাৰ বিষয়ে বহুতে জ্ঞাত নহয়। সুস্থ অৱস্থাৰ পৰা আক্ৰান্ত হোৱাৰ মাজক পৰ্যায়টোৱে হ'ল 'ডায়েবেটিছ পূৰ্ব অৱস্থা' কোনো লোক ডায়েবেটিছত আক্ৰান্ত হোৱাৰ আশংকা থাকিলেই সেই আস্থাটোকে পূৰ্বাৱস্থা বুলি গণ্য কৰা হয়। এই অৱস্থাত সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিলে আক্ৰান্ত হোৱাৰ আশংকা নাথাকে।

হিচাপে আখ্যা দিয়া হয় হালধিক। শৰীৰত ফ্ৰী বেডিকেলসমূহ ধ্বংসত সহায় কৰে। সাধাৰণতে ফ্ৰী বেডিকেলসমূহ শৰীৰৰ বিভিন্ন কোষ ধ্বংস কৰে বাবে হালধিয়ে এনে ধ্বংস প্ৰতিৰোধ কৰে। এইবোৰ ধ্বংস হোৱাৰ লগে লগে হৃদৰোগে গা কৰি উঠিব পাৰে। হালধিত থকা কাৰ্বক্ৰম হৃদৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে।

ভিটামিন ইৰ প্ৰয়োজন কিয়?

স্বাস্থ্যৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় উপাদানসমূহৰ ভিতৰতে অন্যতম হ'ল ভিটামিন 'ই'। এইবিধ ভিটামিনৰ অন্যতম উৎস হ'ল ডালিয়া, চয়নিং বিভিন্ন ধৰণৰ বাদাম, পালেং শাক, ময়দা, কেঁচা বুট, কণী, কাচকলা, কেপচিকাম, তিতাকৰেবোলা, তিয়হ আদি। ভিটামিন বিধ গমত সহজেই নষ্ট হয় বাবে এনে ধৰণৰ খাদ্য শীতল ঠাইত ৰখাটোৱে মংগলজনক। যিসকলে সদায় এইবিধ ভিটামিনযুক্ত গ্ৰহণ কৰে তেওঁলোকৰ সৌন্দৰ্য বৃদ্ধিৰ লগতে

কোকেইন শৰীৰৰ বাবে কিমান ক্ষতিকাৰক

আজিকালি নিবিছ কোকেইনৰ ব্যৱহাৰ ইমানেই বৃদ্ধি পাইছে যে ই সমাজৰ বাবে মহাব্যাধি স্বৰূপ হৈ পৰিছে। এইবিধ ড্ৰাগছৰ কবলত পৰি বহুতেই জীৱন বিপন্ন কৰিছে। এনে ধৰণৰ ড্ৰাগছ সেৱনৰ মূলতে হ'ল উত্তেজনা কৰিব পৰা শক্তি। এইবিধ কিছুমানে খোঁৰাৰ ৰূপত, আন কিছুমানে বেজীৰে শৰীৰত প্ৰয়োগ কৰে। কোকেইন সেৱনৰ ফলত মায়ুতন্ত্ৰৰ উত্তেজনা বৃদ্ধি কৰে। মানসিকভাৱে ইয়াৰ উত্তেজনা বৃদ্ধি-ইয়াৰ অভাৱ

অফুৰন্ত শক্তিবৰ্ণাল পকা কল

প্ৰায়ভাগ লোকেই কম-বেছি পৰিমাণে পকা কল খায়। কিছুমানে নিয়মীয়াকৈ খোৰাৰ বিপৰীতে একাংশই আকৌ সপ্তাহত দুই-তিনিদিনমান কল খায়। পুৰাই আহাৰৰ তালিকাত বহুতেই মালভোগ কল আদি অন্তৰ্ভুক্ত কৰে। দৰাচলতে মালভোগ কল খালেই বেছি উপকাৰ পাব পাৰি তেনে নহয়। সকলো কলতে কম বেছি পৰিমাণে প্ৰায়ভাগ উপাদানেই উপলব্ধ। দিনটোৰ ভিতৰত দুই-

কৰিব পাৰে। ফলৰ ভিতৰত কলৰ পুষ্টিগুণ অধিক। সহজেই সহজলভ্য আৰু হিচাপে গণ্য কৰা হয়। এইবিধ ফলত পোৱা উপাদান আয়ৰণে তেজত হিমগ্ল'বিন উৎপন্ন হোৱাত বিশেষ সহায় কৰে বুলি ইতিমধ্যে বিভিন্ন গৱেষণাত প্ৰমাণিত হৈছে। কিয় নিয়মীয়াকৈ খাদ্য তালিকাত কল তালিকাভুক্ত কৰিব লাগে—

শৰীৰম্ আদ্যম্

শৰীৰম্ আদ্যম্
শৰীৰম্ আদ্যম্
শৰীৰম্ আদ্যম্

শৰীৰম্ আদ্যম্

শৰীৰম্ আদ্যম্
শৰীৰম্ আদ্যম্
শৰীৰম্ আদ্যম্

হাওঁফাওঁৰ সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধ কৰক

বিশ্বৰ বিভিন্ন প্ৰান্তৰ লগতে ভাৰততো শ্বাস-প্ৰশ্বাসত ভোগা লোকৰ সংখ্যা বৃদ্ধি পাবলৈ ধৰিছে। যিমনেই কল-কাৰখানা মিছাইল, বন্দুক-বাৰুদৰ খোঁৰা নিৰ্গত হৈছে সিমানেই শ্বাস-প্ৰশ্বাসত আক্ৰান্তৰ সংখ্যা বাঢ়িছে। পৰিৱেশৰ লগতে স্থানৰ সামান্য পৰিৱৰ্তনৰ লগে লগে এনে সমস্যাত ভোগা লোকসকলে বৃদ্ধি পায় সময় কেনেদৰে অতিবাহিত কৰিব লাগে। বেঙেলিয়া আৰু ডাইবাছজনিত কাৰণত হাওঁফাওঁৰ সংক্ৰমণ ঘটাব ফলত এনে ধৰণৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়। সাধাৰণতে শিশু আৰু বয়স্ক লোকসকল এনে সংক্ৰমণৰ সহজে চিকাৰ হোৱা দেখা যায়। প্ৰদূষণৰ সমান্তৰালভাৱে বাঢ়িছে হাওঁফাওঁৰ কৰ্কট আক্ৰান্ত লোকৰ সংখ্যা। ভাৰতত এনে ৰোগ হোৱাৰ মূলতে হ'ল আজিও দেশখনৰ বহুতো লোকে কয়লা, গোবৰ, খৰি আদিয়ে খাদ্যবস্তু প্ৰস্তুত কৰে। এনেদৰে প্ৰস্তুত কৰাৰ ফলত খোঁৰা আদিয়ে সহজেই হাওঁফাওঁ প্ৰবেশ কৰে। মানৱসৃষ্ট প্ৰদূষণৰ ফলত প্ৰদূষিত হোৱা শীৰ্ষ ২০ খন প্ৰদূষিত চহৰৰ বেছিভাগেই হ'ল ভাৰতৰ। এয়া এক চিন্তনীয় বিষয়। এনে ধৰণৰ সমস্যাব পৰা সহজেই হাত সাৰিব পাৰি যদিহে সকলোৱে কিছু কিছু সতৰ্কতা অৱলম্বন কৰে।

কল-কাৰখানা আদিৰ ওচৰত বসবাসকৰা লোকসকলে মাস্ক আদি ব্যৱহাৰ কৰিলেও সুফল পোৱা যায়। চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰিহে ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। অগ্ৰয়োজনীয়ভাৱে ইন্যাহোৱাৰ আদি ব্যৱহাৰ নকৰাটোৱে মংগলজনক।

মানৱ শৰীৰৰ বাবে পানীৰ প্ৰয়োজন কিয়?

মানৱ শৰীৰৰ বাবে পানীৰ প্ৰয়োজন বেছি। কোষৰ পৰা আৰম্ভ কৰি অণু-প্ৰত্যংগই স্বাভাৱিকভাৱে কাৰ্য সম্পাদন কৰালৈকে সকলোতে পানীৰ গুৰুত্ব অপৰিসীম। শৰীৰৰ উত্তাপ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু বিপাকক্ৰিয়া সম্পন্ন সূচল হ'বলৈ পানীৰ প্ৰয়োজন। বক্তকোষে হওক বা নিউৰনেই হওক সকলোকে পানীৰ প্ৰয়োজন। শৰীৰৰ দুই তৃতীয়াংশ উপাদান পানীৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰশীল। জিভাৰ পৰা ওলোৱা লালাতিৰ ভাৰসাম্য বৰ্ধক্যতো সহায় কৰে। পুষ্টিৰ পোষণত পানীৰ ভূমিকা গুৰুত্বপূৰ্ণ বুলি বিবেচিত হৈছে। প্ৰতিগৰাকী সুস্থ ব্যক্তিক নিয়মীয়াকৈ দুইৰ পৰা তিনি লিটাৰ পানীৰ প্ৰয়োজন। অৱশ্যে ব্যক্তি বিশেষে বয়স, লিংগ আদিৰ ওপৰতো এই পৰিমাণ নিৰ্ভৰ কৰে।

গৰ্ভৱতী মহিলাসকলে নিয়মীয়াকৈ পানী খোৱা উচিত। অতিবিক্ত পৰিমাণে পানী খোৱাৰ অভ্যাস ত্যাগ কৰিবই লাগিব। যদিহে কোনো ধৰণৰ সমস্যা হৈ গ'ল তেতিয়াহ'লে শীঘ্ৰে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰা উচিত। শৰীৰত যেতিয়া পানীৰ পৰিমাণ স্বাভাৱিক হৈ থাকে তেতিয়া কেপিলাৰী বন্ধ প্ৰবাহৰ উন্নতি ঘটে। ফলত ছালৰ উজ্জলতা বৃদ্ধি পায়। নিয়মীয়াকৈ নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ পানী খালে মুখৰ দুৰ্গন্ধ নোহোৱা হয়। খাদ্য গ্ৰহণৰ পূৰ্বে যদি সামান্য পৰিমাণে পানী খায় তেতিয়া খাদ্য কম পৰিমাণে গ্ৰহণ কৰাত লাহে লাহে শৰীৰৰ ওজন হ্রাস পায়। শেহতীয়াভাৱে গৱেষকসকলে এই ক্ষেত্ৰত কিছু নতুন তথ্য লাভ কৰিছে।

হাস পাবলৈ ধৰাৰ লগতে নিদ্ৰাহীনতা সমস্যায়ো গা কৰি উঠে। এনে লোকৰ হাট্টেটেক আদি হোৱাৰো আশংকা থাকে। দীৰ্ঘদিন ব্যৱহাৰৰ ফলত বক্তচাপ স্বাভাৱিকভাৱে বৃদ্ধি পায়। গতিৰে এনেধৰণৰ বদ অভ্যাসৰ পৰা নিজকে আঁতৰাই ৰাখিব নোৱাৰিলে বিপদ ঘনীভূত হোৱাটো স্বাভাৱিক কথা। আজিকালি যিহেতু নৱপ্ৰজন্মই এইবিধ নিবিছ দ্ৰব্যৰ কবলত পৰিছে, সেয়েহে ইয়াৰ বিৰুদ্ধে সজাগতা সৃষ্টি কৰিলেহে নৱ প্ৰজন্ম এনে অভ্যাস গঢ়ি উঠাৰ পৰা আঁতৰত ৰখাটো সম্ভৱ হ'ব। কোকেইনে মানৱ শৰীৰত কিমান ভয়াবহ প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে সেই বিষয়ে সজাগতা সৃষ্টিৰ বাবে বাট নট আদিৰে প্ৰচাৰ কৰিব পাৰে।



বক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ হয়। বিশেষকৈ মাহেকীয়া আদিৰ সময়ত প্ৰচুৰ পৰিমাণে হোৱা বক্তকৰণৰ বাবে এনে হ'ব পাৰে। এনে সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ মহিলাসকলে নিয়মীয়াকৈ কল খোৱা উচিত। অষ্ট্ৰেলিয়াৰ এদল গৱেষকৰ মন্তব্য অনুসৰি দৈনন্দিন কাম-কাজৰ বাবে হোৱা চাপ, উৎকণ্ঠা আদিৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰি যদিহে নিয়মীয়াকৈ কল খায়। কলত পোৱা ফাইবাৰৰ বাবে কোষ্ঠকাঠিন্যৰ সমস্যাৰ পৰাও হাত সাৰিব পাৰি। এইবিধ ফলত থকা উপাদানে হাড় শক্তিশালী কৰে। বিশেষকৈ মহিলাসকলে নিয়মীয়াকৈ ফলবিধ খোৱাটো অতিৰিক্ত প্ৰয়োজনীয়। নিয়মীয়াকৈ কল খালে

অফুৰন্ত শক্তিবৰ্ণাল পকা কল

প্ৰায়ভাগ লোকেই কম-বেছি পৰিমাণে পকা কল খায়। কিছুমানে নিয়মীয়াকৈ খোৰাৰ বিপৰীতে একাংশই আকৌ সপ্তাহত দুই-তিনিদিনমান কল খায়। পুৰাই আহাৰৰ তালিকাত বহুতেই মালভোগ কল আদি অন্তৰ্ভুক্ত কৰে। দৰাচলতে মালভোগ কল খালেই বেছি উপকাৰ পাব পাৰি তেনে নহয়। সকলো কলতে কম বেছি পৰিমাণে প্ৰায়ভাগ উপাদানেই উপলব্ধ। দিনটোৰ ভিতৰত দুই-

অফুৰন্ত শক্তিবৰ্ণাল পকা কল

প্ৰায়ভাগ লোকেই কম-বেছি পৰিমাণে পকা কল খায়। কিছুমানে নিয়মীয়াকৈ খোৰাৰ বিপৰীতে একাংশই আকৌ সপ্তাহত দুই-তিনিদিনমান কল খায়। পুৰাই আহাৰৰ তালিকাত বহুতেই মালভোগ কল আদি অন্তৰ্ভুক্ত কৰে। দৰাচলতে মালভোগ কল খালেই বেছি উপকাৰ পাব পাৰি তেনে নহয়। সকলো কলতে কম বেছি পৰিমাণে প্ৰায়ভাগ উপাদানেই উপলব্ধ। দিনটোৰ ভিতৰত দুই-

অফুৰন্ত শক্তিবৰ্ণাল পকা কল

প্ৰায়ভাগ লোকেই কম-বেছি পৰিমাণে পকা কল খায়। কিছুমানে নিয়মীয়াকৈ খোৰাৰ বিপৰীতে একাংশই আকৌ সপ্তাহত দুই-তিনিদিনমান কল খায়। পুৰাই আহাৰৰ তালিকাত বহুতেই মালভোগ কল আদি অন্তৰ্ভুক্ত কৰে। দৰাচলতে মালভোগ কল খালেই বেছি উপকাৰ পাব পাৰি তেনে নহয়। সকলো কলতে কম বেছি পৰিমাণে প্ৰায়ভাগ উপাদানেই উপলব্ধ। দিনটোৰ ভিতৰত দুই-

গহপুৰৰ চিত্ৰবন শাখা সাহিত্য সভাৰ 'নিজৰ দিন' পালন



অগ্ৰদূত বাৰ্তা
গহপুৰ, ১৬ এপ্ৰিল : অসম সাহিত্য সভাৰ অন্যতম সক্ৰিয় শাখা কাপে সুপৰিচিত গহপুৰ মহকুমাৰ চিত্ৰবন শাখা সাহিত্য সভাই পহিলা ব'হাগৰ দিনটো 'নিজৰ দিন' হিচাপে পালন কৰে।

ব'হাগৰ প্ৰথম দিনটোত সদৌ অসম কবি-সাহিত্য চক্ৰৰ জীৱনজোৰা সাধনা বাঁটা ঘোষণা

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
গোবৰ্ষা, ১৬ এপ্ৰিল : ব'হাগৰ প্ৰথমদিনে দিনত সাহিত্য-সংস্কৃতিৰ এচাম নীৰৱ সাধকক উৎসাহিত কৰাৰ উদ্দেশ্যে সদৌ অসম কবি-সাহিত্য চক্ৰই যোগাৰ কৰিলে জীৱন-জোৰা সাধনা বাঁটা।

গৰু বিহুৰ দিনা ৬০ উৰ্বৰ জ্যেষ্ঠৰ সম্বৰ্ধনা

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
লখিমপুৰ, ১৬ এপ্ৰিল : গৰু বিহুৰ দিনা জ্যেষ্ঠজনক সন্মান জনোৱা পৰম্পৰা অনুসৰি লখিমপুৰ জিলা শিল্প-শিল্পী নাগৰিক সন্মিলনৰ আৰু শাখা সন্মিলনৰ যৌথ উদ্যোগত ৬০ উৰ্বৰ ১৫জন বয়োজ্যেষ্ঠ আৰু জিলাৰ অন্তৰ্গত প্ৰতি শাখা সন্মিলনৰ পাঁচজনকে জ্যেষ্ঠ নাগৰিকক ব'হাগ বিহু উপলক্ষে গৰু বিহুৰ দিনা ঘৰে ঘৰে গৈ বঙালী বিহুৰ ওলগ জনোৱা হয়।

পহিলা ব'হাগত যমুনাপৰীয়া শাখা সাহিত্য সভাৰ ওলগনি অনুষ্ঠান

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
হোজাই, ১৬ এপ্ৰিল : অসম সাহিত্য সভাৰ পহিলা ব'হাগৰ দিনখন 'নিজৰ দিন' উপলক্ষে ওলগনি পত্ৰ, বিহুৱান আৰু গ্ৰহণে জ্যেষ্ঠজনক সম্বৰ্ধনা জনাই বঙালী বিহু আৰু নৱবৰ্ষৰ সেৱা জনাই আশীৰ্বাদ গ্ৰহণ কৰে হোজাই জিলা সাহিত্য সভাৰ অন্তৰ্গত আন আন শাখাৰ লগতে যমুনাপৰীয়া শাখা সাহিত্য সভাৰ বিষয়বসীয়াই পহিলা ব'হাগত শাখাৰ সম্পাদক ছাদিকুজ জামানৰ নেতৃত্বত এটি সজীৱী দলে মোহাবাৰৰ অকতক পথাৰ, বৰপুখুৰী, আমবাৰী, পদ্মনি, বৰহাওৰ, দেৱহান অঞ্চলৰ সমাজ জীৱনত অসমীয়া ভাষা-সাহিত্য-সংস্কৃতিৰ উত্তৰণ আৰু বিকাশক হকে কাম কৰা জ্যেষ্ঠ নাগৰিক যথাক্ৰমে আৰবাৰ আলী, আবু ছিদ্দিক, কমৰ উদ্দিন আহমেদ, চিৰাজ উদ্দিন চৌধুৰী হাম্মাম শিৰপুৰী, জীয়েক চন্দ্ৰ, ফকৰ আলী, আব্দুল মালিক, বিজয় কুমাৰ মজুমদাৰ, স্বপ্ন কুমাৰ বৰুৱে ধৰি ১০ গৰাকী লোকক গামোচা, ওলগনি পত্ৰ, গ্ৰহণে সম্বৰ্ধনা জনায়।

অভয়াপুৰীত নিৰুদ্ভিষ্ট লোকৰ মৃতদেহ উদ্ধাৰ

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
অভয়াপুৰী, ১৬ এপ্ৰিল : বঙালী বিহুৰ আনন্দ, উল্লাসৰ মাজতে পহিলা ব'হাগৰ দিনটোতে অভয়াপুৰীৰ দেওহাটীত এজন লোকৰ মৃতদেহ উদ্ধাৰ হয়। যোৱা ১৪ এপ্ৰিলৰ পৰা নিৰুদ্ভিষ্ট হোৱা বঙাইগাঁও জিলাৰ অভয়াপুৰীৰ নিৰুদ্ভিষ্ট দেওহাটীৰ লোকজনৰ মৃতদেহ পানীত ওপঙি থকা অৱস্থাত উদ্ধাৰ হয়।

নগাঁৱত সাহিত্য সভাৰ ৩১ গৰাকীক ৰাজহুৱা সম্বৰ্ধনা

বিশেষ সংবাদদাতা
নগাঁও, ১৬ এপ্ৰিল : সাম্প্ৰতিক সময়ত গ্ৰহ অধ্যয়নৰ প্ৰয়োজনীয়তা অপৰিহাৰ্য। গ্ৰহই মানুহৰ সৃষ্টিৰাজিক সঠিকভাৱে লিখিত ৰূপত ধৰি ৰাখিব পাৰে। সেয়ে গ্ৰহ হৈছে এক গুৰুত্ৰীয় মাধ্যম। মানৱ সভ্যতাৰ উত্তৰণত গ্ৰহৰ ভূমিকাক কোনেও নদি কৰিব নোৱাৰে। এই মন্তব্য নগাঁও নগৰ সঞ্চালক ৰূপক শৰ্মাৰ।

চলচলিত সাহিত্য সভাৰ 'নিজৰ দিন' উদযাপন

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
পুৰণিগুদাম, ১৬ এপ্ৰিল : অসম সাহিত্য সভাৰ অন্যতম শাখা নগাঁও জিলাৰ চলচলিত শাখা সাহিত্য সভাই পহিলা ব'হাগৰ দিনা অসম সাহিত্য সভাৰ 'নিজৰ দিন' উদযাপন কৰে। এই উপলক্ষে চলচলিত শাখা সাহিত্য সভাৰ অন্তৰ্গত কুৰুৱাজান, নলবাগাওঁ, ব্ৰাহ্মণগাঁও, বৰহীগাঁও, জলাহগাঁও, হালোবাগাওঁ আৰু টিলা বৰবাৰী আৰু বৰবাৰী আউনিআটগাঁৱৰ ভাষা-সাহিত্য, সংস্কৃতিৰ প্ৰচুৰ বৰঙণি আগবঢ়োৱা ১০ গৰাকী বিশিষ্ট ব্যক্তিক বিহুৱান আৰু ওলগনি পত্ৰে সম্বৰ্ধনা জনায়।

বৰষৈ সাহিত্য সভাৰ 'নিজৰ দিন' পালন

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
হালো, ১৬ এপ্ৰিল : অসম সাহিত্য সভাৰ অন্তৰ্গত কামৰূপ জিলা সাহিত্য সভাৰ অন্যতম শাখা বৰষৈ সাহিত্য সভাই পহিলা ব'হাগত সাহিত্য সভাই যৌথিত 'নিজৰ দিন' পালন কৰে। সেই মৰ্মে সভাৰ অন্তৰ্গত ২৫জন বিশিষ্ট ব্যক্তি ক্ৰমে সমাজৰ্ম্মী তথা অৱসৰপ্ৰাপ্ত বেলেৱে কৰ্মচাৰী নন্দৰাম কলিতা, সমাজৰ্ম্মী তথা অৱসৰপ্ৰাপ্ত অধীক্ষক ট্ৰেড ফজলুল হক, সমাজৰ্ম্মী তথা অৱসৰপ্ৰাপ্ত কৃষী শিক্ষক বনেন্দ্ৰ চন্দ্ৰ ভেগৈ, অৱসৰপ্ৰাপ্ত শিক্ষক ট্ৰেড চন্দ্ৰভৈৰৱী আলী আৰু কবি হৰমোহন ভেঙ্কক ঘৰে ঘৰে গৈ বঙালী বিহু আৰু অসমীয়া নতুন বছৰৰ ওলগ জনাই সাহিত্য সভাৰ ওলগনি পত্ৰ, একেখনকৈ বহু আৰু অসমীয়াৰ স্বাভিমান বিহুৱান প্ৰদান কৰে।

অপৰাজিতা দেৱীৰ বিয়োগ

গুৱাহাটী, ১৬ এপ্ৰিল : গুৱাহাটীৰ মাণিক নগৰ নিবাসী অপৰাজিতা দেৱীৰ যোৱা সাত এপ্ৰিলত বাৰ্ধক্যজনিত কাৰণত গুৱাহাটী চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় হাস্পাতালত মৃত্যু হয়। তেওঁ মাণিক নগৰৰ মহিলা সমিতিৰ লগতে অঞ্চলটোৰ প্ৰায়ভাগ সামাজিক কামত জড়িত আছিল।

ছহিদ ভৱনত ছাত্ৰ সম্ভাৰ পহিলা ব'হাগ পালন

সংস্কৃতি জীয়াই ৰাখিবলৈ কৃত্ৰিমতাৰ পৰিৱৰ্তে সৰল জীৱন যাপনৰ আহ্বান



অগ্ৰদূত বাৰ্তা
নলবাৰী, ১৬ এপ্ৰিল : বসন্ত ঋতুত প্ৰকৃতিয়ে ৰূপ সলায়। প্ৰকৃতিৰ পৰিৱৰ্তনৰ লগে লগে মানুহৰ মনতো পৰিৱৰ্তনৰ টো আছে। এই ঋতুত প্ৰকৃতিয়ে মানুহক অনানুষ্ঠানিক শিক্ষা দিছিল। এই অনানুষ্ঠানিক শিক্ষাই মানুহক সংস্কৃতিৰ হিচাপে গঢ় দিছিল।

পূৰ্বাঞ্চলৰ জনসংখ্যা আছিল চাৰি কোটি, কিন্তু আজি এই জনসংখ্যা ৪৫ কোটিলৈ বৃদ্ধি হৈছে। জনসংখ্যাৰ বৃদ্ধিৰ লগে লগে মাটিৰ সংৰক্ষণত বাধাৰ সৃষ্টি হৈছে। ঠিক তেনেকৈ পানীৰ ওপৰতো ইয়াৰ কুপ্ৰভাৱ পৰিছে।

মৰাণ ছাত্ৰ সম্ভাৰ চতুৰ্দশ দ্বি-বাৰ্ষিক অধিবেশন সম্পন্ন : নতুন সমিতি গঠন

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
তালপা, ১৬ এপ্ৰিল : সদৌ মৰাণ ছাত্ৰ তালপা-কৰ্দৈপৰি আঞ্চলিক সমিতিৰ চতুৰ্দশ দ্বি-বাৰ্ষিক অধিবেশনৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰতিনিধি সভাখন যোৱা ১৩ এপ্ৰিলত কৰ্দৈপৰিছিত শ্ৰীশ্ৰীঅম্বিকানন্দৰ আদৰ্শ জাতীয় বিদ্যালয়ত অনুষ্ঠিত হয়।

মহুৰামুখত পহিলা ব'হাগত শিল্পী-জ্যেষ্ঠ নাগৰিকক সম্বৰ্ধনা



মুখটাই, ১৬ এপ্ৰিল : গোলাঘাট জিলাৰ মহুৰামুখৰ ভবালীপাহৰিত গণ সাংস্কৃতিক বিকাশ কেন্দ্ৰৰ উদ্যোগত অসমীয়া জাতিৰ কলা-সংস্কৃতিক জীয়াই ৰখাৰ মানসেৰে পহিলা ব'হাগৰ দিনটো মৰাণৰ মধ্য ইংৰাজী বিদ্যালয়ৰ প্ৰাংগণত ষ্টৰ্চি, জেং বিহু প্ৰদৰ্শন কৰাৰ লগতে পৰম্পৰাগত খেল-ধেমালি অনুষ্ঠিত হয়।

পহিলা ব'হাগত জ্যেষ্ঠ-কনিষ্ঠৰ মহামিলনে জীপাল কৰিলে বহলপুৰৰ বিহুৰ বাকৰি

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
বহলপুৰ, ১৬ এপ্ৰিল : পহিলা ব'হাগৰ দিনাই ধুবুৰী জিলাৰ বহলপুৰত হোঁপোৰ বঙালী বিহুৰ বাকৰি জীপাল হৈ উঠিল জ্যেষ্ঠ-কনিষ্ঠৰ মহামিলনত। পহিলা ব'হাগৰ দিনা বঙালী বিহু তথা 'বিহুৱা' উপলক্ষে বহলপুৰ তটপাৰা চিলাৰায় সমাজ কল্যাণ সংঘ আৰু বহলপুৰ আঞ্চলিক বঙালী বিহু সন্মিলনীৰ যৌথ উদ্যোগত 'জ্যেষ্ঠ-কনিষ্ঠৰ মহামিলন পৰ্ব' শীৰ্ষক এক ব্যতিক্ৰমী কাৰ্যসূচী কাৰ্য্যকৰণ কৰা হয়।

শ্ৰদ্ধাঞ্জলি খগেন শৰ্মা ৰাজখোৱা

১৯৮৯ৰ পৰা নগাঁও চহৰৰ আগশাৰীৰ গ্ৰন্থ, কাকত আৰু আলোচনীৰ বিপণী কৰ্মী-ৰূপকত জীৱিকাসূত্ৰে জড়িত হৈ থকাত এই চহৰৰ বিদ্বান মহলেৰে চা-চিনাকি হোৱাৰ সৌভাগ্য হৈছে। সেইসকলেৰে এজন নগাঁও হোৱাৰী মহাবিদ্যালয়ৰ প্ৰাক্তন অধ্যাপক খগেন শৰ্মা ৰাজখোৱাৰ লগত বিশেষ চেনেৰে পাত হৈছিল।

দলগাঁও প্ৰগতি সংঘৰ সোণালী জয়ন্তীৰ সামৰণি

বিহুৰ নাচ-গানৰ বাবে আজি দেউলেক পাহৰিলে অসমৰ ৰাইজে

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
দলগাঁও, ১৬ এপ্ৰিল : বঙালী বিহুৰ আনন্দৰ মাজতেই দলগাঁও প্ৰগতি সংঘই কালি দিনজোৰা সংঘৰ সভাপতি সান্দন কুমাৰ কাৰ্যসূচীৰে 'সোণালী জয়ন্তী' উদযাপন কৰে। এই উপলক্ষে পুৱা ১০ বজাত প্ৰগতি সংঘৰ বাকৰিত বিহুৰ পতাকা উত্তোলন কৰে প্ৰগতি সংঘৰ সভাপতি সান্দন কুমাৰ মজুমদাৰে।

ডুবাপাৰাৰ মোনাকষাত বৃহৎ পৰিমাণৰ চোৰাং বালি জব্দ

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
মাটিয়া, ১৬ এপ্ৰিল : গোৱালপাৰা আঞ্চলিক বন বিভাগে অভিযান চলাই আজি দুপৰীয়া ডুবাপাৰা বন খণ্ডৰ অন্তৰ্গত মোনাকষাত বৃহৎ পৰিমাণৰ চোৰাং বালি জব্দ কৰে। উল্লেখ্য যে ডুবাপাৰা বন খণ্ডৰ বিষয়া আব্দুল মজিদৰ ছহুছায়াত অসামৰিক ভাৱে বালিৰ ছিণ্ডিকেলৰাজ চলোৱা বুলি ৰাজহুৱা অভিযোগ উত্থাপিত হৈছে।

উপায়ুক্তক ৰাইজৰ অভিযোগ দাখিল

বাতাবাৰী উচ্চতৰ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ৰ কাষতে ব্যক্তিগত বিদ্যালয় স্থাপন

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
মাটিয়া, ১৬ এপ্ৰিল : গোৱালপাৰা জিলাৰ বাতাবাৰী উচ্চতৰ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ৰ কাষতে ব্যক্তিগত খণ্ডৰ বিদ্যালয় স্থাপনৰ বিৰোধিতা কৰি স্থানীয় একাংশ বালিক জিলা উপায়ুক্তক লিখিত অভিযোগ দাখিল কৰিলে।

বৰভাগৰ প্ৰাক্তন ছাত্ৰ নেতাৰ মৃত্যু

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
বৰভাগ, ১৬ এপ্ৰিল : বৰভাগ আঞ্চলিক ছাত্ৰ সম্ভাৰ প্ৰাক্তন বিষয়বসীয়া হুন্দ্ৰকুহাটী গাঁও নিবাসী সৰৱৰী যুৱক নিতুমণি কলিতাৰ বৃহৎপতিৰাৰে নিশা আকস্মিক বিয়োগ ঘটে। এটা বিস্তীৰ্ণ প্ৰতিষ্ঠানত কৰ্মৰত নিতুমণি কলিতা বিগত কিছুদিন ধৰি শাৰীৰিক অসুস্থতাত ভুগি থকাৰ পাছত চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শমতে আত্মীয়ই তেওঁক নলবাৰী চিভিল হাস্পাতালত ভৰ্তি কৰায় যদিও স্বাস্থ্যৰ অৱনতি ঘটাৰ চিকিৎসকে জিএমচিএইছলৈ প্ৰেৰণ কৰে।



আজি আত্মবিশ্বাসৰে নামিব পঞ্জাব-হায়দাবাদ

মুম্বাই, ১৬ এপ্রিল : চলিত আই পি এলৰ কাহিলে হ'লগা দুখন মেচৰ এখনত পঞ্জাব কিংছ দলে খেলিব ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদৰ বিৰুদ্ধে। উল্লেখ্য যে উভয় দলে জয়ৰ ধাৰাবাহিকতা বন্ধা কৰি আত্মবিশ্বাসী হৈ আছে। পঞ্জাব কিংছ দলে অন্তিম মেচত মুম্বাই হৈছিল মুম্বাই ইণ্ডিয়ানছ। মেচখনত পঞ্জাব কিংছ দলে ১২ বাণত পৰাস্ত কৰে মুম্বাই ইণ্ডিয়ানছক। পোনতে বেটিং কৰা পঞ্জাব কিংছ দলে পাঁচ উইকেটত ১৯৮ বাণ কৰাৰ প্ৰত্যুত্তৰত মুম্বাই ইণ্ডিয়ানছ দলে ন উইকেটত ১৮৬ বাণ কৰি পৰাজয় স্বীকাৰ কৰে। ইফালে, চলিত আই পি এলত জয়ৰ হেট্টিক অৰ্জন কৰিছে ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে। যোৱাশিফা অনুষ্ঠিত হোৱা মেচত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে সাত উইকেটত পৰাস্ত কৰে কলকাতা নাইট ৰাইডাৰ্ছক। পোনতে বেটিং কৰি কলকাতা নাইট ৰাইডাৰ্ছ দলে আঠ উইকেটত ১৭৫ বাণ কৰে। প্ৰত্যুত্তৰত, ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে ১৭.৫ অভাৱত তিনি উইকেট হেৰুৱাই ১৭৬ বাণ কৰি জয় অৰ্জন কৰে। ইয়াৰপূৰ্বে খেলত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদৰ বিৰুদ্ধে আঠ উইকেটত পৰাস্ত হৈছিল গুজৰাট টাইটানছ দল। মেচখনত পোনতে বেটিং কৰা গুজৰাট টাইটানছ দলে সাত উইকেটত ১৬২ বাণ কৰে। প্ৰত্যুত্তৰত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে ১৯.১ অভাৱত দুই উইকেটত ১৬৮ বাণ কৰি আঠ উইকেটত সহজ জয় অৰ্জন কৰে। আনহাতে, ইয়াৰ পূৰ্বে মেচত চেমাই ছুপাৰ কিংছ দলক আঠ উইকেটত পৰাস্ত কৰিছিল ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে। পোনতে বেটিং কৰা চেমাই ছুপাৰ কিংছ দলে সাত উইকেটত ১৫৪ বাণ কৰে। প্ৰত্যুত্তৰত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে ১৭.৪ অভাৱত দুই উইকেটত ১৫৫ বাণ কৰি আঠ উইকেটত সহজ জয় অৰ্জন কৰে।

আই পি এলত আজি চেমাই ছুপাৰ কিংছৰ বিৰুদ্ধে গুজৰাট টাইটানছ



অসম ভিত্তিত মাৰাথনত শ্ৰেষ্ঠ বৰীন

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
 মঙলদৈ, ১৬ এপ্রিল : ৬৮ সংখ্যক সৰ্দী মঙলদৈ বঙালী বিহু সন্মিলনীৰ উদ্যোগত অনুষ্ঠিত সৰ্দী অসম মাৰাথন দৌৰ প্ৰতিযোগিতাত বৰপেটাৰ বৰীন দাসে শ্ৰেষ্ঠ অৰ্জন কৰিছে। আজি উপ আৰক্ষী অধীক্ষক প্ৰাঞ্জল বৰাই ছিপাৰাৰ বিজুলীবাৰীস্থিত প্ৰাগৰচিমি চিষ্টেটিক লিমিটেডৰ সন্মুখত ফ্ৰেগ অৰ কৰা এই প্ৰতিযোগিতাত বৰীন দাসে এথলীট এছাৰ মিনিট সময় লৈ শ্ৰেষ্ঠ অৰ্জন কৰি ডাঃ বেৱতী মোহন বৰদলৈ সৌৱৰণী ট্ৰফী আৰু নগদ ১২,০০১ টকা লাভ কৰে। আনহাতে বৰুৱা সোণতলীৰ হাবিবুল আহমেদে দ্বিতীয় স্থান



লাভ কৰা সূত্ৰে দময়ন্তী বৰা সৌৱৰণী বঁটা আৰু নগদ ৮,০০১ টকা আৰু তৃতীয় স্থান লাভ কৰা ছিপাৰাৰ কন্দৰ্প শৰ্মাই আৰু অলী সৌৱৰণী বঁটা আৰু নগদ ৪,০০১ টকা লাভ কৰে। এই প্ৰতিযোগিতাত দৰঙৰ ক্ৰমে- বিদ্যুৎ কলিতা চতুৰ্থ, ৰক্তিম হাজৰিকা পঞ্চম, হামিদুল ইছলাম ষষ্ঠ, পাৰ্থ প্ৰতিম ডেকা সপ্তম, ভাস্কৰ ডেকা অষ্টম, কাশ্যপ শইকীয়া নবম আৰু দশম স্থান প্ৰাপ্ত তপন শৰ্মাই বিশেষ পুৰস্কাৰ লাভ কৰে।

খেল পৰিচালনা সমিতিৰ সম্পাদক কুমাৰেশ্বৰ দত্তই জনোৱা মতে প্ৰতিযোগিতাত ২২ জন খেলুৱৈয়ে অংশগ্ৰহণ কৰিছিল।

চেম্পিয়নছ লীগৰ ছেমিত মানচেষ্টাৰ চিটাৰ মুখামুখি হ'ব ৰিয়াল মাদ্ৰিদ



মাদ্ৰিদ, ১৬ এপ্রিল : কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলৰ দ্বিতীয় লেগৰ মেচত এথলেটিকো মাদ্ৰিদৰ লগত গ'লশ্বা ড্ৰ খেলি চলিত চেম্পিয়নছ লীগ ফুটবলৰ ছেমিফাইনেলত প্ৰবেশ কৰিছে মানচেষ্টাৰ চিটা। উল্লেখ্য যে ইয়াৰপূৰ্বে কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলৰ প্ৰথম লেগৰ মেচত চিটায়ে ১-০ গ'লৰ বাৰধানত পৰাস্ত কৰিছিল স্পেনিছ ক্লাব এথলেটিকো মাদ্ৰিদক। সেয়ে সামগ্ৰিকভাৱে ইনিংছ ক্লাব মানচেষ্টাৰ চিটায়ে ১-০ গ'লৰ বাৰধানত জয়ী হৈ ছেমিফাইনেলত প্ৰবেশ কৰিছে। ছেমিফাইনেলত মানচেষ্টাৰ চিটা পুনৰ মুখামুখি হ'ব এটা স্পেনিছ ক্লাবৰ। ৰিয়াল মাদ্ৰিদৰ বিৰুদ্ধে খেলিব চিটায়ে। উল্লেখ্য যে কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলৰ দ্বিতীয় লেগৰ মেচত পৰাস্ত হোৱাৰ পাছতো চেম্পিয়নছ লীগ ফুটবলৰ ছেমিফাইনেলত প্ৰবেশ কৰিব পাৰে। কোৱাৰ্টাৰ

ফাইনেলৰ দ্বিতীয় লেগৰ মেচত ইনিংছ ক্লাব চেলাছিয়ে ৩-২ গ'লৰ বাৰধানত পৰাস্ত কৰে ৰিয়াল মাদ্ৰিদক। কিন্তু সামগ্ৰিকভাৱে ৰিয়াল মাদ্ৰিদে ৫-৪ গ'লৰ বাৰধানত জয়ী হৈ ছেমিফাইনেলত প্ৰবেশ কৰিবলৈ সক্ষম হয়। দ্বিতীয় লেগৰ মেচত ইনিংছ ক্লাব চেলাছিয়ে মাউণ্ট (১৫ মিনিট), কুদিগাৰ (৫১ মিনিট) আৰু বাৰ্ণাৰ (৭৫ মিনিট) গ'লেৰে খেল ৮০ মিনিটলৈ ৩-০ ত আগবাঢ়ি আহিল। তেতিয়া চেলাছিয়ে সমাগ্ৰি অগ্ৰগতি ৪-০ত কিন্তু অন্তিম ১০ মিনিটত দলে দুটা গ'ল হৰণ কৰাৰ বাবে ছেমিফাইনেলত প্ৰবেশ কৰিব নোৱাৰিলে। ৰিয়াল হৈ ৮-০ মিনিটত বজ্জীগৈ আৰু ৯৬ মিনিটত তেওঁক ষ্ট্ৰাইকাৰ কৰিম বেনেজমাই গ'ল কৰি স্পেনিছ ক্লাবটোক ছেমিফাইনেলত প্ৰবেশ কৰোৱায়। উল্লেখ্য যে ইয়াৰপূৰ্বে

প্ৰথম লেগৰ মেচত ৰিয়াল মাদ্ৰিদে ৩-১ ৰ বাৰধানত পৰাস্ত কৰিছিল ইনিংছ ক্লাব চেলাছিক। সেই মেচত ৰিয়াল হৈ খেল ২১, ২৪ আৰু ৪৬ মিনিটত তিনিটা গ'ল কৰি হেট্টিক অৰ্জন কৰিছিল ফৰাচী তাৰকা ষ্ট্ৰাইকাৰ কৰিম বেনেজমাই। চেম্পিয়নছ লীগত বেনেজমাই ক্ৰমাগত দ্বিতীয় মেচত হেট্টিক অৰ্জন কৰিছিল। উল্লেখ্য যে প্ৰি-কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলৰ প্ৰথম লেগৰ মেচত পি এছ জি জয়লাভ কৰি আগবাঢ়ি আহিল। বোমাঞ্চকৰ মেচত ফ্ৰান্স ক্লাব পি এছ জিয়ে স্পেনিছ ক্লাব ৰিয়াল মাদ্ৰিদক একমাত্ৰ গ'লত হৰুৱাইছিল। দ্বিতীয় লেগৰ মেচতো পি এছ জিয়ে প্ৰথমে গ'ল কৰিছিল। কিন্তু পি এছ জিয়ে সামগ্ৰিকভাৱে ২-০ ৰ বাৰধানত অগ্ৰগতি লয় যদিও দ্বিতীয়লৈ ৰিয়ালৰ ফৰাচী তাৰকা কৰিম বেনেজমাই তিনিটা গ'ল কৰি হেট্টিক অৰ্জনৰে দলক মেচত ৩-১ ৰ বাৰধানত বিজয় কৰোৱায়।

দলক শীৰ্ষলৈ লৈ গ'ল হাৰ্দিক পাণ্ডিয়াই

মুম্বাই, ১৬ এপ্রিল : চলিত আই পি এলত এতিয়ালৈকে এখন মেচত পৰাস্ত হোৱা একমাত্ৰ দলটো হ'ল হাৰ্দিক পাণ্ডিয়া নেতৃত্বাধীন গুজৰাট টাইটানছ। পইন্ট তালিকাৰ শীৰ্ষত আছে গুজৰাট টাইটানছ। অন্তিম মেচত গুজৰাট টাইটানছ দলে ৩৭ বাণত পৰাস্ত কৰে ৰাজস্থান ৰয়েলছক। পোনতে বেটিং কৰা গুজৰাট টাইটানছ দলে চাৰি উইকেটত ১৯২ বাণ কৰাৰ প্ৰত্যুত্তৰত ৰাজস্থান ৰয়েলছ দলে ন উইকেটত ১৫৫ বাণ কৰি পৰাজয় স্বীকাৰ কৰে। উল্লেখ্য যে পাঁচখন মেচৰ চাৰিখনতে জয়ী হোৱা গুজৰাট টাইটানছ মাত্ৰ এখন মেচতহে পৰাজয়ৰ সন্মুখীন হৈছে। ডি ৰাই পাটিল ষ্ট্ৰেইডামত অনুষ্ঠিত হোৱা খেলত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদৰ বিৰুদ্ধে আঠ উইকেটত পৰাস্ত হয় গুজৰাট টাইটানছ দল। মেচখনত পোনতে বেটিং কৰা গুজৰাট টাইটানছ দলে সাত উইকেটত ১৬২ বাণ কৰে। দলৰ হৈ সৰ্বাধিক ৫০ বাণ কৰে অধিনায়ক হাৰ্দিক পাণ্ডিয়াই। প্ৰত্যুত্তৰত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে ১৯.১ অভাৱত দুই উইকেটত ১৬৮ বাণ কৰি আঠ উইকেটত সহজ জয় অৰ্জন কৰে। দলৰ হৈ কেন উইলিয়ামছনে ৫৭ আৰু অভিষেক শৰ্মাই ৭৫ বাণ কৰে। উল্লেখ্য যে চলিত আই পি এলত এয়া গুজৰাট টাইটানছৰ প্ৰথম পৰাজয় আছিল। এই বাৰ্ষিক পাছতে দলে শীৰ্ষ চাৰিৰ পৰা অৱনমিত হৈছিল যদিও পুনৰ জয়ৰ হৃদয়ে উভতি আহি শীৰ্ষত উপনীত হৈছে।



মুম্বাই, ১৬ এপ্রিল : চলিত আই পি এলত ক্ৰমাগত ষষ্ঠখন মেচত পৰাস্ত হৈছে মুম্বাই ইণ্ডিয়ানছ। আজি হোৱা প্ৰথমখন মেচত লক্ষ্ণৌ ছুপাৰ জাইন্টৰ বিৰুদ্ধে পুনৰ পৰাজয়ৰ সন্মুখীন হয় মুম্বাই ইণ্ডিয়ানছ। পোনতে বেটিং লক্ষ্ণৌ ছুপাৰ জাইন্ট দলে ২০ অভাৱত চাৰি উইকেটত ১৯৯ বাণ কৰে। দলৰ হৈ বেটিং মুকলি কৰা অধিনায়ক লোকেশ ৰাছলে ৬০ টা বলত অপৰাজিত ১০৩ বাণৰ শতকীয় ইনিংছ খেলে। ৰাছলৰ বিস্ফাৰক ইনিংছত আছিল নাটা বাউণ্ডেৰী আৰু পাঁচটা ছিছাৰ। আনহাতে, মনীষ পাণ্ডে ৩৮ বাণ কৰে। প্ৰত্যুত্তৰত মুম্বাই ইণ্ডিয়ানছে ২০ অভাৱত নাটা উইকেটত ১৮১ বাণ কৰি ইনিংছ সামৰে আৰু ১৮ বাণত পৰাজয় স্বীকাৰ কৰে। দলৰ কোনো বেটছমেনে উইকেটত দুটা প্ৰদৰ্শন কৰিব নোৱাৰিলে। বেটিং লক্ষ্ণৌ ছুপাৰ জাইন্ট দলৰ অভেছ খানে তিনিটা উইকেট

দক্ষিণপাটৰ মাৰাথন দৌৰত ধৰম টকবীৰ শ্ৰেষ্ঠ অৰ্জন

অগ্ৰদূত বাৰ্তা,
 বেবেজীয়া, ১৬ এপ্রিল : নগাঁও জিলাৰ বেবেজীয়াৰ দাঁতিকাৰীয়া দক্ষিণপাট আঞ্চলিক বঙালী বিহু উৎসৱ উদযাপন সমিতিৰ সৌজন্যত বিভিন্নধৰণৰ পৰম্পৰাগত খেল-ধেমালিৰ লগতে আজি পূৰ্বা অবিভক্ত নগাঁও জিলা ভিত্তিত অনুষ্ঠিত মাৰাথন দৌৰ প্ৰতিযোগিতাত দক্ষিণপাট চাৰিআলিৰ ধৰম টকবীৰে প্ৰথম স্থান অধিকাৰ কৰিবলৈ সক্ষম হয়। দক্ষিণপাট আঞ্চলিক বঙালী বিহু উৎসৱ উদযাপন সমিতিৰ সম্পাদক লবনকান্ত শৰ্মাই জ্ঞানোত্তমতে এই মাৰাথন দৌৰত দক্ষিণপাটৰ আশীষ দাসে দ্বিতীয় স্থান আৰু হাতীগড়ৰ চাৰ্চাই হাৰুয়ে তৃতীয় স্থান অৰ্জন কৰে। উল্লেখ্য যে, মাৰাথন দৌৰ প্ৰতিযোগিতাত মুঠ বাৰ গৰাকী খেলুৱৈয়ে নিজৰ নিৰ্ধাৰিত দূৰত্বৰ দৌৰ সম্পূৰ্ণ কৰি বুলি উদ্যোক্তাসকলে লগতে জনাইছে।

কলকাতা নাইট ৰাইডাৰ্ছক হৰুৱাই জয়ৰ হেট্টিকৰ সাফল্য ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদৰ



ছেমিত লিভাৰপুল-ভিল্লাৰিয়াল

লণ্ডন, ১৬ এপ্রিল : চলিত চেম্পিয়নছ লীগ ফুটবলৰ ছেমিফাইনেল মেচ দুখন স্পেনিছ ক্লাব ইংলণ্ড ক্লাবৰ মাজত হ'ব। উল্লেখ্য যে এখন ছেমিফাইনেলত লিভাৰপুল মুখামুখি হ'ব স্পেনিছ ক্লাব ভিল্লাৰিয়াল। কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলৰ দ্বিতীয় লেগৰ মেচত লিভাৰপুলে বেনফিকাৰ লগত ১-১ গ'লৰ বাৰধানত ড্ৰ খেলে যদিও ইংলিছ ক্লাবটো ছেমিফাইনেল লৈ উত্তৰণ হয়। কাৰণ কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলৰ প্ৰথম লেগৰ মেচত লিভাৰপুলে বেনফিকাক ৩-১ গ'লৰ বাৰধানত পৰাস্ত কৰিছিল। সেয়ে সামগ্ৰিকভাৱে লিভাৰপুলে ৬-৪ গ'লৰ বাৰধানত জয়ী হৈ ছেমিফাইনেলত প্ৰবেশ কৰিছে। ইয়াৰপূৰ্বে চমক সৃষ্টি কৰি ভিল্লাৰিয়ালে জাৰ্মানীৰ ক্লাব বোয়ৰ্গ মিউনিখক পৰাস্ত কৰি চলিত চেম্পিয়নছ লীগ ফুটবলৰ ছেমিফাইনেলত প্ৰবেশ কৰিছিল। কোৱাৰ্টাৰ



মুম্বাই, ১৬ এপ্রিল : চলিত আই পি এলত জয়ৰ হেট্টিক অৰ্জন কৰিছে ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে। যোৱাশিফা অনুষ্ঠিত হোৱা মেচত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে সাত উইকেটত পৰাস্ত কৰে কলকাতা নাইট ৰাইডাৰ্ছক। পোনতে বেটিং কৰি কলকাতা নাইট ৰাইডাৰ্ছ দলে আঠ উইকেটত ১৭৫ বাণ কৰে। দলৰ হৈ নীতিশ ৰানাই ৫৪ আৰু আশ্ৰে ৰাছলে ৪৯ বাণ কৰে। প্ৰত্যুত্তৰত, ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদে ১৭.৫ অভাৱত তিনি উইকেট হেৰুৱাই ১৭৬ বাণ কৰি জয় অৰ্জন কৰে। ৰাছল ত্ৰিপাটীয়ে ৭১ আৰু মাৰ্কাৰ্মে ৬৮ বাণ কৰে। ইয়াৰপূৰ্বে খেলত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদৰ বিৰুদ্ধে আঠ উইকেটত পৰাস্ত হৈছিল গুজৰাট টাইটানছ দল। উল্লেখ্য যে এয়া ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদৰ সেয়া আছিল ক্ৰমাগত দ্বিতীয় বিজয়। মেচখনত পোনতে বেটিং কৰা গুজৰাট টাইটানছ দলে সাত উইকেটত ১৬২ বাণ কৰে। দলৰ হৈ সৰ্বাধিক ৫০ বাণ কৰে অধিনায়ক হাৰ্দিক পাণ্ডিয়াই। প্ৰত্যুত্তৰত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে ১৯.১ অভাৱত দুই উইকেটত ১৬৮ বাণ কৰি আঠ উইকেটত সহজ জয় অৰ্জন কৰে। দলৰ হৈ কেন উইলিয়ামছনে ৫৭ আৰু অভিষেক শৰ্মাই ৭৫ বাণ কৰে। ইয়াৰ পূৰ্বে মেচত চেমাই ছুপাৰ কিংছ দলক আঠ উইকেটত পৰাস্ত কৰিছিল ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে। তিনিখন মেচ খেলা ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদৰ দলৰ সেয়া আছিল প্ৰথম জয়। দলে প্ৰথম দুখন মেচত পৰাস্ত হৈছিল। কিন্তু জয়ী হৈ বাৰ্ষিক হেট্টিক পৰা ৰক্ষা পৰে ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে। মেচখনত পোনতে বেটিং কৰা চেমাই ছুপাৰ কিংছ দলে সাত উইকেটত ১৫৪ বাণ কৰে। সৰ্বাধিক ৪৮ বাণ কৰে মঈন আলীয়ে। প্ৰত্যুত্তৰত ছানবাইজাৰ্ছ হায়দাবাদ দলে ১৭.৪ অভাৱত দুই উইকেটত ১৫৫ বাণ কৰি আঠ উইকেটত সহজ জয় অৰ্জন কৰে। দলৰ হৈ অভিষেক শৰ্মাই ৭৫ বাণ কৰে।



অসম ভিত্তিত মাৰাথন সম্পন্ন

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
 গুৱাহাটী, ১৬ এপ্রিল : কামৰূপ জিলাৰ অন্তৰ্গত হালোগাওঁ সেৱক সংঘ আৰু পুৰিভালৰ সৌজন্যত বঙালী বিহু উৎসৱৰ লগত সংগতি ৰাখি অসম ভিত্তিত অনুষ্ঠিত হোৱা মাৰাথন দৌৰ প্ৰতিযোগিতাত প্ৰতিযোগিতাৰ ফলাফল অনুসৰি প্ৰথম হয়। বিকাশ চাউতা। আনহাতে, পৰৱৰ্তী স্থান লাভ কৰা খেলুৱৈসকল হ'ল ঃ তিলক দাস, ডাউদ ইব্ৰাহিম, অক্ষয় কলিতা, দিলোৱাৰ হুছেইন, ইমৰান হুছেইন, মনদীপ নাথ, কপিল মেধি, নব কলিতা আৰু প্ৰণৱ ভাণ্ডাৰ কায়স্থ। প্ৰতিযোগিতাখন সূচকৰূপে পৰিচালনা কৰে শাৰীৰিক নিৰ্দেশক কৃশাল ঠাকুৰীয়া।

**হাতী দৌৰ প্ৰতিযোগিতাত
অংশ ল'লে পাঁচটাকৈ হাতীয়ে**

বিশেষ সন্বাদদাতা
শিৱসাগৰ, ১৬ এপ্রিলঃ বংপুৰৰ বুকু
শুৱনি কৰি থকা বংঘৰৰ বাকৰিত
কালি পহিলা ব'হাগৰ দিনা মুকলি
বিহুৰে মুখৰিত হ'ল বংঘৰৰ বাকৰি।
পহিলা ব'হাগৰ দিনা মুকলি বিহুৰ
উপৰি বংঘৰৰ বাকৰিত বিভিন্ন
জাতি-জনাগোষ্ঠীয় সাংস্কৃতিক দলে
মুকলি আকাশৰ তলত বিহু নৃত্য
পৰিবেশনেৰে নান্দনিক পৰিবেশ গঢ়ি
তোলে। উদ্যোগসকলে পূৰ্ব
পৰম্পৰা বক্ষা কৰাৰ উপৰি এইবাৰৰ
বঙালী বিহুৰ বিশেষ আকৰ্ষণ আছিল
হাতী দৌৰ। উদযাপন সমিতিৰ
সভাপতি লিতুল বুঢ়াগোহাঞিয়ে হাতী
দৌৰ প্ৰতিযোগিতাৰ বাবে শিৱসাগৰৰ
লগতে চুবুৰীয়া জিলাকেইখনৰ পৰা
পাঁচটাকৈ হাতী আনি প্ৰতিযোগিতা
আৰম্ভ কৰে। উল্লেখ্য যে আহামে

বাজফুকালত ক্ৰীড়াৰ প্ৰাধান্য দিয়া
হৈছিল। স্বৰ্গদেউ ৰুদ্ৰসিংহৰ দিনতেই
কপহী পথাৰৰ বুকুত বিভিন্ন ক্ৰীড়া
অনুষ্ঠিত হৈছিল। সমাবেশ ঘটিছিল
জনগোষ্ঠীয় তথা ধৰ্মাৱলম্বী লোকৰ।
তদুপৰি একালৰ গছৰ তলৰ নদীৰ
ঘাটৰ আৰু কুৰিপথাৰৰ বিহুৰ
আহামে স্বৰ্গদেউসকলে বংঘৰ
বাকৰিলৈ আদৰি আনি ৰজা-প্ৰজা
উভয়েৰে আনন্দ উৎসৱত পৰিণত
কৰিছিল। বিহুৰ যোগেদি পাহাৰ
ভৈয়াম সমষ্টিতে সকলো জনগোষ্ঠীক
একত্ৰিত কৰি বৰ অসমীয়া জাতি
গাত অগ্ৰসৰ হৈছিল। সদৌ টাই
আহামে ছাত্ৰ সন্থাই বৃহত্তৰ বংপুৰ
বঙালী বিহু উদযাপন সমিতিৰ
সহযোগত বিহুত বৰসমূহৰ দৰে
এইবাৰ পহিলা ব'হাগৰ দিনা বংঘৰ
বাকৰিত বৰ্ণাঢ়া কাৰ্যসূচীৰে বঙালী

পহিলা ব'হাগত মুকলি বিহুৰে মুখৰিত বংঘৰ

বিহু উদযাপন কৰিছে। পুৰা সাত
বজাত পাতাকা উল্লেখন, স্মৃতি
তৰ্পণ, মৈদাম তৰ্পণ কৰাৰ পাছতেই
কেবাটাও বিহু দলৰ লগতে বিভিন্ন
জনগোষ্ঠীয় নৃত্যৰ সমাহাৰত প্ৰাৰম্ভ
হয় বংঘৰৰ চোতাল। বংঘৰৰ বঙালী
বিহুৰ সৈতে সংগতি ৰাখি এনামউদ্দিন
আহমেদ আৰু জয়জ্যোতি গগৈৰ
সম্পাদনাত প্ৰকাশ কৰা 'স্বৰ্গদেউ
উমোচন কৰে ড' সৰ্বাসাচী মহন্তই।
কালি বংঘৰৰ বাকৰিত দিবেপৰীয়া
ঊচৰি দল, নিমাইজন চৰি দল, কছাৰী
চৰি দলকে আদি কৰি কেবাটাও দলে
ঊচৰি পৰিবেশন কৰে। ইপিনে, পুৰা ন
বজাত অনুষ্ঠিত হোৱা হাতী দৌৰ
প্ৰতিযোগিতাখন উদ্বোধন কৰে
শিৱসাগৰ জিলা আৰক্ষী অধীক্ষক
শুভ জ্যোতি বৰাই। উক্ত দিনা পুৰা
প্ৰতীকী স্বৰ্গদেউক বংঘৰলৈ

শোভাযাত্ৰাৰে আদৰি অনা এই হয়।
আহামেৰ অস্তিত্বগৰাকী স্বৰ্গদেউ
পুৰন্দৰ সিংহৰ বংশধৰ আলাকে
নাৰায়ণ সিংহক প্ৰতীকী স্বৰ্গদেউৰূপে
উপস্থাপন কৰা হয়। বংঘৰৰ বঙালী
বিহুৰ দিনাই জিলাখনৰ বিভিন্ন প্ৰান্তৰ
২০গৰাকী আৰ্থিকভাৱে দুৰ্বল
পৰিয়ালৰ মেধা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ
প্ৰতিগৰাকীকে পাঁচ হেজাৰ টকাকৈ
প্ৰদান কৰা হয়। তদুপৰি অনুষ্ঠানত
সংগীত শিল্পী জ্যোতি মালা
বৰগোহাঞি, দেৱজিত বৰা, বিপিন
চাওদাং আৰু কেবাগৰাকী শিল্পীয়ে
বিহুসুৰীয়া গীত পৰিবেশন কৰে।
বসন্ত গগৈয়ে আঁত ধৰা অনুষ্ঠানত
আটাছৰ লিতুল বুঢ়াগোহাঞিকে ধৰি
ভালেকেইগৰাকী বিশিষ্ট ব্যক্তি
উপস্থিত থাকে।



শিৱসাগৰত মুকলি বিহুৰ এটি আকৰ্ষণীয় দৃশ্য, শনিবাৰে।

PHYSIOTHERAPY CENTRE
H.No-51, Basisthapur
Bye lane 4, Survey,
Beltola

Contact for all kinds
of pain, Spine
problem, movement
problem, joint
stiffness etc. for
best treatment by
our experienced
Physiotherapists.

Contact No
70021-60730,
60019-99800

APOLLO HOSPITALS CHENNAI
OBSTETRICIAN & GYNAECOLOGIST
DR. NAGASHREE UMESH MBBS, DGO, DNB(OBG), FRM, FELLOW IN REPRODUCTIVE MED
কেৱল পৰামৰ্শৰ বাবে **নগাঁৱত** উপস্থিত থাকিব।
ON 23rd April 2022

গৰ্ভধাৰণত হোৱা সমস্যা, সঘন গৰ্ভপাত, ইউটেৰাছ আৰু গৰ্ভাশয়ৰ
চিউমাৰ, অস্বাভাৱিক ৰক্তক্ষৰণ, যোৱাট উচুচাজ আৰু অন্যান্য
পাইনকল'জিকেল সমস্যাত ডোণা বোপায়ে তলৰ ঠিকনাত
আগতীয়াকৈ নাম পঞ্জীয়ন কৰিব পাৰে।

APOLLO HOSPITALS INFORMATION CENTRE
F.B.Lab and Diagnostic Center, K.G.Road, Fouzdaripatty,
Near Old Elphinstone Cinema Hall, Nagaon (Assam)
PH: 9435701047

APOLLO HOSPITALS CHENNAI
SENIOR PLASTIC & COSMETIC SURGEON
Dr. K.S. Sivakumaar MS (Gen-Surg), MCh(Plastic) Plastic & cosmetic Surg
কেৱল পৰামৰ্শৰ বাবে **নগাঁৱত** উপস্থিত থাকিব।
ON 26th April 2022

নাকৰ গঠনৰ বিসংগতি, হাতৰ অঙ্গোপচাৰ, দেহৰ আঘাত জনিত ও অসুস্থ
দাগ, মাংসপেশীৰ বিসংগতি, জৰ আঁতাৰ সলনি কৰা, মূৰেণ্ডাৰ অকৃত
পৰিবৰ্তন, মায়ু কলিকেশ বা মেৰামতি কৰা, বহুস্তৰেণৰ বাবে হোৱা ভৰিৰ
বিসংগতি, শয্যাচ্ছত, যিকোনো অঙ্গোপচাৰৰ দাগ নিৰ্মূল কৰা আদি সমস্যা
ৰ বাবে আগতীয়াকৈ তলৰ ঠিকনাত নাম পঞ্জীয়ন কৰিব পাৰে।

APOLLO HOSPITALS INFORMATION CENTRE
F.B.Lab and Diagnostic Center, K.G.Road, Fouzdaripatty,
Near Old Elphinstone Cinema Hall, Nagaon (Assam)
PH: 9435701047

মূৰৰ বিষ, দুশ্চিন্তা, ক্লান্তি দূৰ কৰক
৯টা বনৌষধিৰে সমৃদ্ধ
নৱৰত্নৰ এটা জবৰদস্ত মালিশ হৈ যাওক

নবৰত্ন
আয়ুৰ্বেদিক তেল

Also available on: **Flipkart**

শব্দৰ ৰাজ্যবোজীলৈ
বঙালী বিহুৰ
শুভেচ্ছাৰে

“আকাশে ঢাল্লে নতুনৰ বৰষুণ
সাত্ৰে ঢোল বাই মাঢ়ে দুবস্ত তৰুণ
এইবাৰ বিহু এক জ্বলন্ত অৰুণ
এইবাৰ বহাগ এক দুবস্ত তৰুণ”
-ড° ছুপোন হাজৰিকা

বঙালী বিহুৰ অৱিয়ন্তে শান্তি-সম্প্ৰীতি আৰু সমন্বয়ৰ বাৰ্তা
লৈ অহা অসমীয়া নতুন বছৰৰ আৰম্ভণিত্তে,
শব্দৰ ৰাজ্যবোজীলৈ বহাগ বিহু আৰু অসমীয়া নৱবৰ্ষ
২৪২২ ভাস্কৰাব্দৰ আন্তৰিক শুভেচ্ছা জমালোঁ।

বিশ্বজিৎ দৈমাৰী
অধ্যক্ষ, অসম বিধানসভা