

● গুৱাহাটী, যোৰহাট আৰু তেজপুৰৰ পৰা প্ৰকাশিত

■ প্ৰাচীন ইজৰাইলৰ
মানুহে ভক্ষণ কৰিছিল
সাপ-জৈষ্ঠী

■ দেখা-দেখিৰ সমাজ আৰু
হেৰাই যোৱা মৌলিকতা

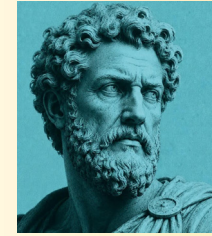
দৈনিক

সামাজিক দায়বদ্ধতাত অবিচল

অগ্ৰদূত

দিগ্‌দৰ্শন

যদি আপুনি নিজৰ
উন্নতি বিচাৰে,
তেতিয়া আন কি
কেইটি, তাৰ প্ৰতি
গুৰুত্ব নিদিব।



এপিষ্টোছ
প্ৰাচীন গ্ৰীক দাৰ্শনিক

৭

ইমবান জীৱিত : উচ্চতম ন্যায়ালয়ৰ নিৰ্দেশৰ
পাছত ইমবানক সাক্ষাৎ পত্নী-ভনীৰ

৪

ভেনিজুৱেলা আৰু
কলম্বিয়াৰ ভূমিকম্প

১৩

ছশ সংখ্যক টেণ্টত
জয়লাভ ভাৰতৰ

RNI-Regd No. 62953/96 ■ একত্ৰিশশতম বছৰ ● ৩১২ তম সংখ্যা ● গুৱাহাটী ● বৃহস্পতিবাৰ ২ ভাদ ১৪৩৩ ভাস্কৰাক ২০ আগষ্ট ২০২৬ চন ■ DAINIK AGRADOOT ● Guwahati ● Thursday 20 August 2026 মূল্য : ৯.০০ টকা

এনটিএক ইউপিএছচিৰ দৰে অধিক দক্ষ-আধুনিক ব্যৱস্থাবে গঢ়ি তোলাৰ পোষকতা উচ্চতম
ন্যায়ালয়ৰ ■ নীট-ইউজি প্ৰশ্নকাকত ফাদিল গোচৰৰ তিনি সপ্তাহৰ পাছত পুনৰ শুনানি



ইউপিএছচিক চাওক, কোনো সমস্যা নোহোৱাকৈ এই পৰীক্ষা পৰিচালিত হৈছে

■ সম্পূৰ্ণ পানী নসৰকা কৰাৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণৰ দাবী চৰকাৰৰ ■ নতুনকৈ শপতনামা দাখিল কৰিব লাগিব কেন্দ্ৰই

নতুন দিল্লী, ১৯ আগষ্ট : উপযুক্ত ধৰণে এনটিএ গঠন নকৰাকৈয়ে নীট, নেট আদিৰ দৰে পৰীক্ষা অনুষ্ঠিত কৰিবলৈ সংস্থাটোক দায়িত্ব প্ৰদান কৰিলে নব্বৈশ মৌদি চৰকাৰে। স্বয়ং উচ্চতম

ন্যায়ালয়ৰ মজিয়াত আজি এনে তথ্য ফাদিল হয়। ইয়াৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত সম্প্ৰতি তুমল বিতৰ্কৰ আৱৰ্তত থকা সংস্থাটোক প্ৰতিষ্ঠা কালৰে পৰা সুকলমে দেশৰ সামৰিক আৰু অসামৰিক শীৰ্ষ বিষয়াবৰ্গ বাছনি কৰি অহা

কেন্দ্ৰীয় লোকসেৱা আয়োগ (ইউপিএছচি)ৰ লেখীয়া হোৱাটো বিচাৰিছে উচ্চতম ন্যায়ালয়ে। নিম্নলিখক ভাৱমূৰ্তিৰ অধিকাৰী ইউপিএছচিৰ দৰে এনটিএক গঢ়ি তোলাৰ পোষকতা কৰি আজি কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰলৈ ন্যায়ালয়ে ১০ পৃষ্ঠাত চাওক



কাজিৰঙাৰ
বিতৰ্ক মৰিষণৰ
কৌশল
বিজেপিৰ

দলৰ সাংগঠনিক বৈঠকত
উপ-নিৰ্বাচনক লৈও
বিতং আলোচনা

ষ্টাক ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ১৯ আগষ্ট : কাজিৰঙাৰ
প্ৰস্তাৱিত পৰিৱেশ সংবেদনশীল
অঞ্চলক লৈ চৰকাৰৰ সিদ্ধান্তৰ
বিৰোধিতা কৰা বহুতৰে দুমুখীয়া
চৰিত্ৰ স্পষ্ট হোৱা বুলি আজি
ৰাজপেয়ী ভৱনত সাংবাদিকৰ
আগত মন্তব্য কৰে অসম ৰাজ্যিক
বিজেপিৰ ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ভিতৰত
অৰুণাচল প্ৰদেশৰে সীমা
সমস্যা সমাধানৰ দাবী

ধেমাজিত
অৱস্থান ধৰ্মঘাট,
ঘাইপথ
অৱৰোধৰ
হুংকাৰ



অগ্ৰদূত বাৰ্তা
ধেমাজি, ১৯ আগষ্ট : যোৱা ১০
আগষ্টৰ মিংমাং বদতি কাণ্ডক লৈ
আজিও উত্তাল হৈ আছে ধেমাজি।
অসম-অৰুণাচল প্ৰদেশৰ
দীঘদিনীয়া ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

ভাপমাৰা	সৰোচ্চ	সৰনিয়
গুৱাহাটী	৩৩°	২৭°
ডিব্ৰুগড়	৩৩°	২৭°
দিল্লী	৩৪°	২৮°
কলকাতা	৩৩°	২৮°
মুম্বাই	২৩°	২৮°
মোহাই	৩৫°	২৮°
বাংগালুৰু	২৮°	২২°
শ্বিলং	২৬°	২১°

১৯ আগষ্ট, ২০২৬

চেঙা তেল



কি ক'ম আৰু! সিহঁতহালে বোলে
বাজাৰ বাজকোলে বৰভণি
দিবলৈহে বটল লৈ বহিছে!

■ অবাধ বনাঞ্চল ধ্বংস-পৰিকল্পনাবিহীন দ্ৰুত নগৰীকৰণ-জলাভূমি-বনাঞ্চল ধ্বংসকে
দায়ী কৰিলে ২০ আন্তৰ্জাতিক বিজ্ঞানীয়ে ■ লাখ লাখ লোকৰ জীৱন-জীৱিকালৈ ভাবুকি

পূৰ অসমৰ বিধ্বংসী বানৰ কাৰণ মানৱসৃষ্ট



■ খহি পৰিল চিৰিয়াখানাৰ সুৰক্ষা বেৰ ■ বানাক্ৰান্তক সন্ধিয়ালৈকে
উদ্ধাৰ কাৰ্য অব্যাহত : পানী বহন ক্ষমতা হেৰাইছে অধিকাংশ নলাৰ

জিএমচিয়ে নলা-নৰ্দমা পৰিষ্কাৰ নকৰাত জীয়াতু ভুগিছে মহানগৰে

বহু নলাৰে পানী ওলাই যোৱাৰ পৰিৱৰ্তে ওজাই অহাৰ ঘটনা ঘটিছে



ষ্টাক ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ১৯ আগষ্ট : কৃত্ৰিম বানৰ
ভয়াৱহ ৰূপৰ আজি পুনৰবাৰ সাক্ষী
হ'ল সমগ্ৰ গুৱাহাটী। যোৱা নিশাৰ পৰা
আজি পুৱালৈ বৈ বৈ অহা কে'বাজকো
বৰমুগত মহানগৰখনৰ চৌদিশে
নাৰ্জল-নাৰ্জল পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হয়।
ইয়াৰ ফলত আজি পুৱাৰ ভাগত
গুৱাহাটীৰ স্বাভাৱিক জীৱন-যাত্ৰা
বাহ্যত হয়। উদ্বেগৰ বিষয়টো হ'ল যে
কৃত্ৰিম বান সৃষ্টিৰ ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

ৰঙিয়াত
একেদিনাই
দুটাকৈ
হত্যাकाণ্ডক
লৈ চাঞ্চল্য

অগ্ৰদূত বাৰ্তা
ৰঙিয়া, ১৯ আগষ্ট : উপৰ্যুপৰি
দুটাকৈ হত্যাकाণ্ডই আজি ৰঙিয়াত
চাঞ্চল্যৰ সৃষ্টি কৰে। ইয়াৰে এটা
হত্যাकाণ্ড সংঘটিত হয় ৰঙিয়া
জংঘনৰ সমীপৰ গুৰুছিত।
দ্বিতীয়টো হত্যাकाণ্ড সংঘটিত হয়
জয়ন্তীপুৰৰ সমীপৰ বৰহমপুৰ
হাটবজাৰৰ ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

■ বিশ্ব ঐতিহ্য ক্ষেত্ৰ কাজিৰঙাক ধ্বংস কৰা নাচলিব ■ কয়লা মাফিয়াৰ বিৰুদ্ধে ধ্বনি

মানৱ সৃষ্ট
বানপানীৰ আঁৰৰ
'গণশত্ৰু'ক শাস্তিৰ
দাবীত সাপেখাতীত
ৰাইজৰ ধৰ্ণা

ষ্টাক ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ১৯
আগষ্টঃ
বানবিধস্ত
চৰাইদেউ জিলাৰ
সাপেখাতীত
আজি অসম
মজুৰী শ্ৰমিক
ইউনিয়ন,
বাৰখণ্ডী আদিবাসী সংগ্ৰাম পৰিষদ আৰু
প্ৰকৃতি সুৰক্ষা সমাজৰ উদ্যোগত কয়লা
মাফিয়াৰ বিৰুদ্ধে ৰাইজে গৰ্জি উঠিল।
ৰাইজে দিল্লী সংৰক্ষিত বনাঞ্চলত কয়লা



লৈ 'কাজিৰঙাৰ ইক' চেঞ্চিটিভ জোন হুস কৰা
নাচলিব', বিশ্ব ঐতিহ্য ক্ষেত্ৰ কাজিৰঙাক ধ্বংস
কৰা নাচলিব', 'প্ৰকৃতি ধ্বংস কৰা নাচলিব,পাহাৰ
খানি কয়লা উলিওৱা বন্ধ ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

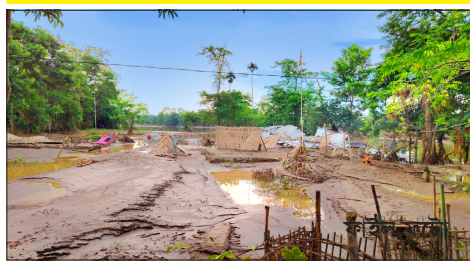
■ পৰম্পৰাগত মথাউৰি নিৰ্মাণ কৰি এনে বান দুৰ্যোগ প্ৰতিহত কৰিব নোৱাৰি ■ ক্ষয়ক্ষতি
বৃদ্ধিৰহে আশংকা ■ বিশ্ব বতৰৰ কাৰণ নিৰ্ণয় সংস্থাৰ অসমৰ বানক লৈ বিতং গৱেষণা

ষ্টাক ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ১৯ আগষ্ট : অবাধে
বনাঞ্চল ধ্বংস আৰু পৰিকল্পনাবিহীন
দ্ৰুত নগৰীকৰণেই হৈছে পূব অসমৰ
তিনি জিলাৰ শেহতীয়া বিধ্বংসী
বানৰ কাৰণ। ভাৰত, আমেৰিকা
যুক্তৰাষ্ট্ৰ, ছুইডেন, নেদাৰলেণ্ড,
ব্ৰিটেইন আদিৰ ২০ জন আন্তৰ্জাতিক
বিজ্ঞানীয়ে এই কথা প্ৰকাশ কৰিছে।
বিশ্ব বতৰৰ কাৰণ নিৰ্ণয়
(ডব্লিউডব্লিউএ) শীৰ্ষক সংস্থাৰ অধীনত এই কৃতবিদ্য
বিজ্ঞানীসকলে পূব অসমৰ এই বিধ্বংসী বানৰ কাৰণ নিৰ্ণয়ৰ
বাবে শেহতীয়াভাৱে এক অধ্যয়ন সম্পন্ন কৰে। বিজ্ঞানীসকলে
প্ৰকাশ কৰা অনুসৰি, এই অধ্যয়নত দেখা গ'ল যে শিৱসাগৰ,



মোৰহাট আৰু চৰাইদেউ জিলাৰ
শেহতীয়া জলপ্ৰলয়ৰ কাৰণ বহু
চৰ্চিত জলবায়ু পৰিৱৰ্তন নহয়। তাৰ
পৰিৱৰ্তে ইয়াৰ কাৰণ হৈছে অবাধে
বনাঞ্চল ধ্বংস আৰু
অপৰিকল্পিতভাৱে দ্ৰুততৰে কৰা
নগৰীকৰণ। উল্লেখ্য যে এই অধ্যয়ন
সম্পন্ন কৰা ২০ জনীয়া বিজ্ঞানীৰ
দলটোত আইআইটি মুম্বাই আৰু
ভাৰতীয় বতৰ বিজ্ঞান বিভাগৰ দৰে

ৰাজ্যিক বাজেটত ধাৰ্য কৰা ন্যূনতম পুঁজিও আৱণ্টন দিয়া নহয় ■ পুঁজি আৱণ্টন বন্ধ ৰখাৰ
বিপৰীতে প্ৰকৃতি ধ্বংসও অব্যাহত ■ ইখনৰ পাছত সিখন জলবায়ু পৰিৱৰ্তন ৰোধৰ নীতি



■ জটিল পৰিস্থিতি ব্যাখ্যা কৰি বিত্ত বিভাগক পুঁজি বিচাৰি প্ৰতিবেদন দাখিল কৰিব ফল নধৰিল

ষ্টাক ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ১৯ আগষ্ট : জলবায়ু পৰিৱৰ্তনৰ
গুৰুতৰ প্ৰভাৱ পৰিছে অসমতো। এই
পৰিৱৰ্তনৰ ভয়াৱহতাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত ভাৰত

চৰকাৰৰ অনুৰোধত অসম চৰকাৰেও
জলবায়ুৰ পৰিৱৰ্তনৰ বিষয়টো চৰকাৰী
বিভাগৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিবলগীয়া হৈছে। সেই
অনুসৰি পূৰ্বৰ বন আৰু পৰিৱেশ বিভাগৰ নাম

সলনি কৰি নতুনকৈ নামকৰণ কৰা হৈছে
পৰিৱেশ, বন, আৰু জলবায়ু পৰিৱৰ্তন বিভাগ।
ইয়াৰ জৰিয়তে জলবায়ু পৰিৱৰ্তন তথা বতৰ
পৰিৱৰ্তনৰ বিষয়টো ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

■ হত্যাৰ অভিযোগ পিতৃৰ পৰিয়ালৰ : স্বামী হীৰকজ্যোতিক গ্ৰেপ্তাৰ

মহানগৰীত নৱবিবাহিতা মহিলাৰ বহস্যজনক অৱস্থাত মৃতদেহ উদ্ধাৰ

ষ্টাক ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ১৯ আগষ্ট : গুৱাহাটীত
এগৰাকী নৱবিবাহিতাৰ বহস্যজনক
অৱস্থাত মৃতদেহ উদ্ধাৰৰ ঘটনাই
গভীৰ বহস্যৰ সৃষ্টি কৰিছে। দিছপুৰ
আৰক্ষী থানাৰ অধীনৰ
হেডোৱাৰীৰ সংযোগী উপ-পথৰ
ন নম্বৰ গৃহৰ ভাড়াঘৰত চাপ লৈ
থকা অৱস্থাত উদ্ধাৰ হোৱা



নৱবিবাহিতা গৰাকীৰ নাম ৰিম্পী
কলিতা। এয়া হত্যাकाণ্ড বুলি ৰিম্পীৰ
পৰিয়ালে অভিযোগ উত্থাপন কৰিছে।
এই অভিযোগৰ ভিত্তিত আৰক্ষীয়ে
ৰিম্পীৰ স্বামী হীৰকজ্যোতিক কলিতাক
গ্ৰেপ্তাৰ কৰিছে। ইপিনে, আৰক্ষীয়ে
ভাড়াঘৰটোৰ পৰা আত্মহত্যাৰ এটা
টোকা উদ্ধাৰ কৰে। টোকাটোত
পৰিয়ালক কেন্দ্ৰ ১০ পৃষ্ঠাত চাওক

ন্যায়ালয়ে
নাকচ কৰিলে
অভিযুক্ত
সিদ্ধাৰ্থৰ
আবেদন

ষ্টাক ৰিপ'ৰ্টাৰ
গুৱাহাটী, ১৯ আগষ্ট : আজি ১১
মাহ সম্পূৰ্ণ হ'ল শিল্পী জুবিন গাৰ্গ
চিৰদিনলৈ হেৰাই যোৱাৰ। আজিৰ
দিনটোতে জুবিনৰ হত্যাৰ
অভিযোগত অভিযুক্ত সিদ্ধাৰ্থ
শৰ্মাৰ এখন কৌশলী আবেদন
নাকচ কৰে উচ্চতম ন্যায়ালয়ে।
দুই পৃষ্ঠাত চাওক

‘ডিমাগী বনো, অন্ধ ভক্ত নেহী’

এইবাৰ ককৰোচৰ স্কুল ঠিক কৰক অভিযানলৈ সমৰ্থন অভিনেতা ৰাজৰ



■ নিউজ বুৰ'ব
মুম্বাই, ১৯ আগষ্ট :
পূনৰ ককৰোচ জনতা
পাৰ্টি (চিজেপি)ৰ
সমৰ্থনত থিয় দিলে
জনপ্ৰিয় অভিনেতা
প্ৰকাশ ৰাজে। বিগত
স্বাধীনতা দিবসৰ
১০ পৃষ্ঠাত চাওক

ডিব্ৰুগড় এএমচিএইছ চৌহদত পুনৰ গঢ় লৈ উঠা অবৈধ দোকান উচ্ছেদ

বিশেষ সংবাদদাতা

ডিব্ৰুগড়, ১৯ আগষ্ট : উচ্ছেদ অভিযানৰ এমাহৰ ভিতৰতেই পুনৰ গঢ় লৈ উঠা অসম চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় আৰু হাস্পতাল চৌহদৰ ভিতৰত অবৈধ

ফুড ষ্টলসমূহ আঁতৰাবলৈ আজি ডিব্ৰুগড় পৌৰ নিগমে পুনৰ এক উচ্ছেদ অভিযান চলায়। এই অভিযানত হাস্পতাল চৌহদত পুনৰ আৰম্ভ হোৱা অস্থায়ী তথা অবৈধ দোকানসমূহক লক্ষ্য কৰি হয় পৃষ্ঠাত চাওক

দলবিৰোধী কাৰ্যকলাপত লিপ্ত থকাৰ অভিযোগ

বৰাকৰ ১৪ নেতাক ছ বছৰৰ বাবে কংগ্ৰেছৰ পৰা নিলম্বিত

গুৱাহাটী, ১৯ আগষ্ট : দলবিৰোধী কাৰ্যকলাপত লিপ্ত থকাৰ অভিযোগত অসম প্ৰদেশ কংগ্ৰেছ কমিটীয়ে বৰাকৰ ১৪ গৰাকী নেতাক দলৰ পৰা সাময়িকভাৱে নিলম্বন কৰিছে। অসম প্ৰদেশ কংগ্ৰেছ কমিটীৰ সভাপতি গোঁৱৰ গগৈৰ নিৰ্দেশ মৰ্মে ২০২৬ ৰ অসম বিধানসভা নিৰ্বাচনৰ সময়ত দলবিৰোধী স্থিতি গ্ৰহণ কৰাৰ বাবে এইসমূহ বিষয়বসীয়াক তাত্ক্ষণিকভাৱে কাৰ্যকৰী হোৱাকৈ পৰৱৰ্তী ৪২ বছৰৰ বাবে কংগ্ৰেছ দলৰ পৰা নিলম্বন কৰা হৈছে। প্ৰদেশ কংগ্ৰেছৰ সাধাৰণ সম্পাদক (সাংগঠনিক) ৰামান্না বৰুৱা স্বাক্ষৰিত এক নিৰ্দেশনায়োগে এই সিদ্ধান্ত ৰাজহুৱা কৰা হয়। এই সিদ্ধান্ত অনুসৰি নিলম্বিত হোৱা নেতাসকলৰ ভিতৰত আছে শিলচৰ জিলা কংগ্ৰেছ কমিটীৰ উপ-সভাপতি ক্ৰমে ছাহানুৰ ৰহমান চৌধুৰী (জন), আজৰ ছহেইন বৰভূঞা, মজিবুৰ ৰহমান চৌধুৰী আৰু সাধাৰণ সম্পাদক ক্ৰমে আজমল ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

বিলাসীপাৰাৰ নয়াহাটত চোৰাং গো-ধন ভতি বিলাসী বাহন সহ আটক-এজন

বিশেষ সংবাদদাতা
বিলাসীপাৰা, ১৯ আগষ্ট : নামনি অসমত অধিক সক্ৰিয় হৈ পৰিছে চোৰাং গৰু ছিষ্টিকেট চক্ৰ। বিলাসীপাৰা সমজিলাৰ বিভিন্ন স্থল আৰু নদী পাৰেৰে ছিষ্টিকেট চক্ৰই নিতৌ বাংলাদেশলৈ চোৰাং গো-ধন সৰবৰাহ কৰি অহাৰ অভিযোগ বিভিন্ন দল সংগঠনৰ। তেনে চোৰাং গো-ধন ছিষ্টিকেট চক্ৰৰ বিৰুদ্ধে সৰব হৈ পৰিছে নয়াহাট আৰক্ষী চকীৰ ভাৰপ্ৰাপ্ত বিষয়া নয়নজ্যোতি দিহিঙাই। গোপন সূত্ৰৰ পৰা খেদি নয়াহাট আৰক্ষীয়ে চোৰাং গৰু সৰবৰাহকাৰী চক্ৰৰ বিৰুদ্ধে যোৱা নিশা চলায় এক অভিযান। অভিযানত ১৭ নম্বৰ ৰাষ্ট্ৰীয় ঘাইপথৰ বৰকাদাত চোৰাং গৰু ভৰ্তি বেলৈ বাহন জপ কৰাৰ আৰক্ষীয়ে আৰক্ষীৰ অভিযানত বিলাসী বাহনখনত বজাৰ ভিতৰত সুমুৱাই লৈ অহা চাবিটা কৈ চোৰাং গৰু জপ কৰাৰ লগতে আটক কৰা গৰু ছিষ্টিকেট চক্ৰৰ সদস্য এজনক। অৱশ্যে বাহনখনৰ চালক জন একাধৰ সূযোগ লৈ পলাই যাবলৈ সক্ষম হয়। আটকাধীন ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

■ মৰাণ আৰক্ষী থানাৰ এজাহাৰ দাখিল টাইপা আৰু অসমীয়া যুৱ মঞ্চৰ ■ ঘটনাই প্ৰমাণ কৰিছে পূব অসমত অব্যাহত আছে লালীগুড়ৰ বৰমৰীয়া বেহা

জাতীয় সংগঠনৰ নামত লালীগুৰৰ গাড়ীৰ পৰা ধন দাবী কৰি বিপদত পৰিল কে'বাজনো নেতা

অগ্ৰদূত বাৰ্তা

খোৱা, ১৯ আগষ্ট : পূব অসমত অব্যাহত আছে নিষিদ্ধ চলাই দাৰ বনোৱা লালীগুড়ৰ বৰমৰীয়া বেহা। তাৰে সূযোগ গ্ৰহণ কৰি জাতীয় দল-সংগঠনৰ নামত সহজে ধন ঘটিব বিৰূপ একাংশ স্বয়ম্ভৱ নেতাই আৰক্ষীৰ চকুত ধূলি দি ধন দাবী কৰা অভিযোগ উঠিছে। এই ক্ষেত্ৰত আৰক্ষীৰ ভূমিকাক লৈও প্ৰশ্ন উঠিছে। অভিযোগ অনুসৰি, পূব অসমৰ ৩৭ নম্বৰ ৰাষ্ট্ৰীয় ঘাইপথ একাংশৰ বাবে ধন ঘটাৰ কেন্দ্ৰ হৈছে। সুত্ৰত প্ৰকাশ যে ৰাষ্ট্ৰীয় ঘাইপথেৰে সৰবৰাহ হোৱা অৱৈধ কাঠ, কয়লা, গৰু আদি বাহনৰ ওপৰত শেন চকু দিয়ে একাংশ স্বয়ম্ভৱ জাতীয় সংগঠনৰ নেতাই। এইবাৰ মৰাণত জাতীয় সংগঠনৰ নামত লালীগুড়ৰ গাড়ীৰ পৰা ধন দাবী কৰি বিপদত পৰিল কেইবাজনো স্বয়ম্ভৱ নেতা। ৩৭ নম্বৰ ৰাষ্ট্ৰীয় ঘাইপথে অৱৈধভাৱে লালীগুড় সৰবৰাহ কৰা

■ অৱশেষত ন্যায় পািলে শিঙৰ উধানতলাৰ এটা পৰিয়ালে

বছৰ বছৰ ধৰি বেদখলত থকা চাৰি বিঘাতকৈ অধিক কৃষিভূমি প্ৰশাসনৰ উদ্যোগত বেদখলমুক্ত

অগ্ৰদূত বাৰ্তা।

শিং, ১৯ আগষ্ট : অৱশেষত আজি ন্যায় লাভ কৰিলে শিঙৰ উধানতলাৰ এটা কৃষক পৰিয়ালে। বিগত বহু বছৰ ধৰি বেদখলত থকা চাৰি বিঘাতকৈ অধিক কৃষিভূমি প্ৰশাসনৰ উদ্যোগত বেদখলমুক্ত কৰি পৰিয়ালটোৰ হাতত চমজাই দিয়া হয়। শিং ৰাজহ চক্ৰৰ অন্তৰ্গত উধানতলা কিতামৰ এটা কৃষক পৰিয়ালৰ চাৰি বিঘাতকৈ অধিক কৃষিভূমি বিগত বহু বছৰ ধৰি এটা পৰিয়ালে জেৰ-জুৰুমকৈ বেদখল কৰি ৰখাৰ অভিযোগ উত্থাপিত হৈছিল। উল্লেখ্য যে শিঙৰ উধানতলাৰ আদুল ছাত্ৰাৰ, আদুল আজিজ, আদুল ছ্বান, আদুল বাছিন আৰু আদুল কালামৰ নামত থকা আলিচাঙনী মৌজাৰ উধানতলা কিতামৰ ২২৪ নম্বৰ দাগ আৰু ২৯৭ নম্বৰ পট্টাৰ চাৰি বিঘাতকৈ ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

দৈনিক
অগ্ৰদূত
গুৱাহাটী, ২০ আগষ্ট ২০২৬ বৃহস্পতিবাৰ পৃষ্ঠা তিনি

দিখৌৰ জলপ্ৰলয়ত সৰ্বস্বান্ত লোকক ক্ষতিপূৰণৰ নামত চলাইছে কাৰচাজি : চৰকাৰৰ বিৰুদ্ধে সৰৱৰ শইকীয়া

ৰাইজে সাহায্য নিদিলে বন্যাৰতই ভোকত মৰিলেহেঁতেন



কামৰূপ মহানগৰ নৱনিৰ্মিত সংহত জিলা আয়ুক্তৰ কাৰ্যালয় উদ্বোধন মুখ্যমন্ত্ৰী ড° হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মাৰ।

৪২ পূৰ্ণজপতিৰ ৩৫০ লাখ কোটি মাফ কৰা কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰে অসমক মাত্ৰ ৩৬৯ কোটি দি কয় উপহাস কৰিছে : আপ সাংসদ সঞ্জয় সিং

অসমৰ মহাপ্ৰলয়ক ৰাষ্ট্ৰীয় দুৰ্যোগ ঘোষণা কৰক কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰে

বিশেষ সংবাদদাতা
শিৱসাগৰ, ১৯ আগষ্ট : 'আমাৰ তিনিদিনীয়া অমলগতত আমি প্ৰত্যক্ষ কৰিছো যে উজনি অসমৰ শিৱসাগৰ জিলাত বানে যি বিতৰ্জিকাময় পৰিৱেশৰ সৃষ্টি কৰিলে ইয়াক ৰাষ্ট্ৰীয় দুৰ্যোগ হিচাপে কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰে ঘোষণা কৰিব লাগে। যিহেতু এই দুৰ্যোগে শিৱসাগৰক বহু পিছলৈ চেলি দিলে। পুনৰ শিৱসাগৰ জিলাখনক ঠন ধৰাবলৈ কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰে ৰাজ্য চৰকাৰলৈ এক বৃহৎ পুজি মোকলাই দিব লাগিব।' এই মন্তব্য আম আদমি পাৰ্টিৰ ৰাজ্যসভাৰ সাংসদ সঞ্জয় সিঙৰ। যোৱা পৰ্বহিৰ পৰা শিৱসাগৰ জিলাখনৰ বান বিধ্বস্ত অঞ্চলসমূহ

পৰিৱৰ্তন কৰি আজি শিৱসাগৰ নগৰৰ এখন হোটেলত এখন সংবাদমেল সন্বেদন কৰে সাংসদজনে। সংবাদ মাধ্যমক সন্বেদন কৰি তেওঁ কয় যে এই প্ৰলয়ংকৰী বানে শিৱসাগৰৰ জনজীৱন শুক্ৰ কৰি তুলিলে। বাস্তা-ঘটি, স্বাস্থ্য-শিক্ষা, চৰকাৰী-চেষ্টাকাৰী অনুষ্ঠান-প্ৰতিষ্ঠান ধ্বংস কৰাৰ লগতে প্ৰাণ হেৰুৱালে মানুহৰ পৰা জীৱকুললৈকে। শিৱসাগৰক গতি প্ৰদান কৰিবৰ বাবে কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰ আগবাঢ়ি আহি বৃহৎ অনুদান অসমক দিব লাগে। কিন্তু পৰিতাপৰ বিষয় যে এই দুৰ্যোগৰ পাছত সৰ্বস্বান্ত হৈ পৰা বানাক্ৰান্তক সাহায্য প্ৰদান কৰিবৰ বাবে কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰে অসম চৰকাৰক ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

■ প্ৰত্যক্ষভাৱে বুজ ল'লে উন্নত সংৰচনাত্মক অভিযান্ত্ৰিকতা-ভূমিকম্প প্ৰতিৰোধ সম্পৰ্কীয় প্ৰযুক্তিৰ

চেন্নাইস্থিত চিএছআইআৰ-এছআইআৰচি ভ্ৰমণ অসমৰ সংবাদ মাধ্যমৰ সম্পাদক-প্ৰতিনিধি দলৰ



চেন্নাই, ১৯ আগষ্ট : পিআইবি মিডিয়া ট্ৰাৰৰ অধীনত তামিলনাডু অমণত অসমৰ সংবাদ মাধ্যমৰ সম্পাদক প্ৰতিনিধি দলে চেন্নাইৰ 'চিএছআইআৰ-ষ্টাফছৱেল ইঞ্জিনীয়াৰিং ৰিচাৰ্চ চেণ্টাৰ'

(চিএছআইআৰ-এছআইআৰচি) ভ্ৰমণ কৰে। তেওঁলোকৰ ভ্ৰমণ কালত জ্যেষ্ঠ সাংবাদিকৰ দলটোৱে অধিক সুৰক্ষিত আৰু শক্তিশালী আন্তঃগণনি প্ৰস্তুত কৰাৰ উদ্দেশ্যে উন্নত সংৰচনাত্মক অভিযান্ত্ৰিক

স্বয়ম্ভৱ হোমিওপেথি চিকিৎসকক তেওঁলোকৰ চিকিৎসা সেৱা বন্ধৰ আহ্বান হোমিওপেথি চিকিৎসা সন্থাৰ

ষ্টাফ ৰিপ'ৰ্টাৰ

নগাঁও, ১৯ আগষ্ট : শেহতীয়াকৈ অসমত কাঠফুলাৰ দৰে বৃদ্ধি পাবলৈ ধৰিছে একাংশ স্বয়ম্ভৱ হোমিওপেথি চিকিৎসক আৰু চিকিৎসালয়। এইসকলক চিকিৎসকৰ নাই চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ কোনো ধৰণৰ বৈধ শিক্ষাগত অৰ্হতা। এতিয়া এনে একাংশ স্বয়ম্ভৱ হোমিওপেথি চিকিৎসকে অসমৰ বহু গ্ৰামাঞ্চলৰ লগতে চহৰতো ধনৰ বিনিময়ত চিকিৎসা প্ৰদান কৰিছে একাংশ লোকক। যিটো জনস্বাস্থ্যৰ প্ৰতি তীব্ৰ ভাবুকিস্বৰূপ হৈ পৰিছে এতিয়া। এনে একাংশ স্বয়ম্ভৱ হোমিওপেথি চিকিৎসকে বহু সময়ত ৰোগী সকলক বহু পুৰণি দৰৱ প্ৰদান কৰাৰো প্ৰায়ে অভিযোগ উঠে। সকলোতকৈ ডাঙৰ কথা এইসকল স্বয়ম্ভৱ চিকিৎসকে মুকলিকৈয়ে এই চিকিৎসাৰ দোকানখন চলাই আছে দীৰ্ঘদিন ধৰি। ইতিমধ্যে অসম হোমিওপেথি চিকিৎসা প্ৰাণালী পৰিষদৰ পঞ্জীয়নভুক্ত নোহোৱা সকলো স্বয়ম্ভৱ হোমিওপেথি চিকিৎসকক চিকিৎসা প্ৰদানৰ পৰা বিৰত থাকিবলৈ আহ্বান জনাইছে 'অসম হোমিওপেথি চিকিৎসা সন্থাই'। এক প্ৰেছ বিজ্ঞপ্তি জৰিয়তে সন্থাৰ সভাপতি ডাঃ সুভাষ দেৱনা আৰু সম্পাদক ডাঃ জয়ন্ত চৌধুৰীয়ে অসম চৰকাৰৰ স্বাস্থ্য বিভাগকো এইসকল ভুৱা চিকিৎসকৰ বিৰুদ্ধে বাৱস্থা গ্ৰহণৰ আহ্বান জনোৱাৰ লগতে নথি পত্ৰ পৰীক্ষা নকৰাকৈ এনে লোকক পাইকাৰি ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

কলিয়াবৰৰ মিছামুখ পাম চৰকাৰী বিদ্যালয়ত নাই গৃহ, নাই শিক্ষক স্বাধীনতাৰ ৮০ বছৰ পাছতো ভঙা পঁজাত পাঠদান



অগ্ৰদূত বাৰ্তা
কলিয়াবৰ, ১৯ আগষ্ট : দেশে স্বাধীনতাৰ ৮০ বছৰ পাৰ কৰাৰ

অগ্ৰদূত বাৰ্তা

শিমলুগুৰি, ১৯ আগষ্ট : যোৱা ১৯ জুলাইৰ পৰা আজি এমাহ পৰ্যন্ত দিখৌ নদীৰ প্ৰলয়ংকৰী জলপ্ৰলয়ত জনগণৰ হাহাকাৰ পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হৈ আহিছে নাজিৰা সমজিলাৰ জনগণ। এনে মহাপ্ৰলয়ত সৰ্বস্বান্ত হোৱা পৰিয়ালৰ লোকক উচিত ক্ষতিপূৰণ প্ৰদান কৰাৰ ক্ষেত্ৰত বিজেপি নেতৃত্বাধীন চৰকাৰে কৰচাজি কৰি আছে। আজি নাজিৰা সমজিলা প্ৰাক্তন বিধায়ক তথা অসম বিধানসভাৰ বিৰোধী দলৰ প্ৰাক্তন দলপতি দেৱভৰ শইকীয়াই তেওঁৰ শিমলুগুৰি বৰদুৱাৰ মুখস্থ বাসভৱনত এখন সংবাদমেল সন্বেদন কৰি এমাহ সম্পদ হোৱা উজনিৰ বান তথা অসমৰ বান পৰিস্থিতিক লৈ অসম চৰকাৰ আৰু কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰক তীব্ৰ সমালোচনা কৰে। সংবাদমেলত শইকীয়াই লগতে কয়, দিখৌ



নদীৰ প্ৰলয়ংকৰী বানত ১০ লাখৰো অধিক জনগণ ক্ষতিগ্ৰস্ত হৈছে। বহু লোকে সৰ্বস্ব হেৰুৱাইছে। কিন্তু এই সংকটৰ সময়ত অসম চৰকাৰ আৰু

কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰ ক'ত বুলি প্ৰশ্ন কৰে শইকীয়াই। অসম চৰকাৰে ক্ষতিগ্ৰস্ত লোকক সঠিক মূল্যায়ন কৰিব পৰা নাই বুলি আক্ষেপ প্ৰকাশ কৰি নিৰ্বাচনৰ সময়ত বাৰে বাৰে অসমলৈ অহা বিজেপিৰ শীৰ্ষ নেতাসকল তথা প্ৰধানমন্ত্ৰী, গৃহমন্ত্ৰী এতিয়া সংকটৰ সময়ত ক'ত বুলিও প্ৰশ্ন কৰে শইকীয়াই। কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰে এতিয়াও কিয় বৃহৎ আৰ্থিক সাহায্য যোগাবা কৰা নাই? এই প্ৰশ্নও উত্থাপন কৰি শইকীয়াই বান সমস্যাৰ ৰাষ্ট্ৰীয় সমস্যাৰূপে ঘোষণা কৰাৰ দাবীৰে প্ৰধানমন্ত্ৰী নৰেন্দ্ৰ মোদী তথা কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰলৈ পত্ৰ প্ৰেৰণ কৰাৰ বাৱস্থা কৰা হৈছে বুলি কয় ইফালে অৱৈধ কয়লা আৰু শিল খননৰ বাবেই এই বান পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হোৱা বুলি প্ৰকাশ কৰি অসমৰ বানপানীৰ সমস্যা স্থায়ী সমাধানৰ বাৱস্থা কৰা হ'ব বুলি ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

■ কোকৰাঝাৰত 'সুবংখিনি থান্দৈ' বিনেশ্বৰ ব্ৰহ্মৰ মৃত্যু দিৱস উদ্‌যাপন ■ বিনেশ্বৰ ব্ৰহ্মৰ স্মৃতি সংৰক্ষণৰ বাবে স্মাৰক উদ্যান, ছেমিনাৰ হল-কাম-লাইব্ৰেৰীৰ আধাৰশিলা স্থাপন ■ জাপানীজ ভাষা শিকাৰ কেন্দ্ৰ মুকলি কৰা হ'ব

বিনেশ্বৰ ব্ৰহ্মৰ কাৰণে বড়ো ভাষা অষ্টম অনুসূচিত অন্তৰ্ভুক্ত হৈছিল : হাগ্ৰামা

অগ্ৰদূত বাৰ্তা

কোকৰাঝাৰ, ১৯ আগষ্ট : বড়ো সাহিত্য সভাৰ প্ৰাক্তন সভাপতি তথা 'সুবংখিনি থান্দৈ' অৰ্থাৎ মানৱতাৰ দূত বিনেশ্বৰ ব্ৰহ্মৰ অকল এগৰাকী সাহিত্যিকহে নাছিল, তেওঁ আছিল মানৱ দৰদী এগৰাকী সমন্বয়ৰ প্ৰতীক। বড়ো জাতিৰ কাৰণে দেৱকণ বিনেশ্বৰ ব্ৰহ্মই যোৱা অৱদান,আয়বলিদান সদায় স্মৰণীয় হৈ ৰ'ব।

এইদৰে মন্তব্য কৰে বিটিচি প্ৰধান হাগ্ৰামা মহিলাৰীয়ে। কোকৰাঝাৰৰ চান্দমাৰীস্থিত বড়ো সাহিত্য সভাৰ প্ৰয়াত সভাপতি 'সুবংখিনি থান্দৈ' অৰ্থাৎ মানৱতাৰ দূত বিনেশ্বৰ ব্ৰহ্মৰ সমাধিস্থলীৰ প্ৰাংগণত সাহিত্যিকগৰাকীৰ ২৬ সংখ্যক মৃত্যু দিৱস স্মৃতিচাৰণ সভাত মুখ্য অতিথিৰূপে অংশগ্ৰহণ কৰি বিটিচি প্ৰধান মহিলাৰীয়ে কয় যে সুবংখিনি থান্দৈ বিনেশ্বৰ ব্ৰহ্মৰ বড়ো সমাজত

তথা বিটিচি গঠনৰ ক্ষেত্ৰত ডাঙৰ অৱদান আছে। সেই সময়ত বিএলটি,অসম চৰকাৰ আৰু ভাৰত চৰকাৰৰ লগত আলোচনা কৰাৰ বাবে মধ্যস্থতাকাৰী হিচাবে বিনেশ্বৰ ব্ৰহ্মই ডাঙৰ ভূমিকা পালন কৰিছিল। সেই সময়ত যদি ভাৰত চৰকাৰৰ লগত বিএলটিৰ চুক্তি হয় তেন্তে বড়ো ভাষাটো ভাৰতীয় সংবিধানৰ অষ্টম অনুসূচিত অন্তৰ্ভুক্ত কৰাৰ বাবে দাবী ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

মূলাগাভৰু আত্মসহায়ক গোটৰ জীৱিকা সখীৰ বিৰুদ্ধে অভিযোগ

অগ্ৰদূত বাৰ্তা

সৰুপথাৰ, ১৯ আগষ্ট : সৰুপথাৰ সমষ্টিৰ পূব নাওজান গাঁও পঞ্চায়তৰ অন্তৰ্গত বেতনি পথাৰ অঞ্চলৰ মূলাগাভৰু আত্মসহায়ক গোটৰ জীৱিকা সখী সংগীতা উৰাং আৰু সম্পাদক ফুলতুলি উৰাঙৰ বিৰুদ্ধে গুৰুতৰ অভিযোগ উত্থাপন কৰিছে গোটটোৰ একাংশ সদস্যই। গোটৰ সদস্যসকলৰ অভিযোগ অনুসৰি, তেওঁলোকৰ অজ্ঞাত আৰু কোনো ধৰণৰ আলোচনা নকৰাকৈ গোটটোৰ নামত দুটাকৈ বেংকৰ পৰা বৃহৎ পৰিমাণৰ ঋণ গ্ৰহণ কৰা হৈছে। অভিযোগ মতে, জীৱিকা সখী সংগীতা উৰাঙে গোটটোৰ সম্পাদক ফুলতুলি উৰাঙক লগত ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

অগ্ৰদূত বাৰ্তা

বৰমা, ১৯ আগষ্ট : আজি বৰমা মহাবিদ্যালয়ত অনুষ্ঠিত হোৱা এক সংবাদমেলত ছাত্ৰ একতা সভাত বড়োলেণ্ড বিশ্ববিদ্যালয়ৰ বিৰুদ্ধে তীব্ৰ ক্ষোভ উজাগৰ। তেওঁলোকে পূৰ্বৰ গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়লৈ ঘূৰি যোৱাৰ হুকুৰ দিয়ে। বড়োলেণ্ড বিশ্ববিদ্যালয়ৰ চৰম প্ৰশাসনিক আলোচনা, ক্ষেত্ৰচাৰিতা আৰু ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ ভবিষ্যতক লৈ হেতালি খেলোৰ অভিযোগ তুলি আজি বৰমা মহাবিদ্যালয় ছাত্ৰ একতা সভাই এক গুৰুত্বপূৰ্ণ সংবাদমেল সন্বেদন কৰে। মহাবিদ্যালয় চৌহদত



অনুষ্ঠিত এই সংবাদমেলত একতা সভাৰ ছাত্ৰ প্ৰতিনিধিসকলে বিশ্ববিদ্যালয় কৰ্তৃপক্ষৰ বিৰুদ্ধে তীব্ৰ ক্ষোভ উজাগৰি দিয়ে আৰু একাধিক বিক্ষোভক অভিযোগ উত্থাপন কৰে।

সংবাদমেলত ছাত্ৰ একতা সভাৰ বিষয়বসীয়াসকলে অভিযোগ কৰি কয় যে চৰকাৰী নিয়ম অনুসৰি শিক্ষা বাৱস্থা বিনামূলীয়া হ'ব লাগে যদিও বড়োলেণ্ড ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

আইটিআইৰ চৌহদত সহকৰ্মীৰে মন্যপান-অসামাজিক কাৰ্য সংঘটিতৰ অভিযোগ

ভেৰগাঁও আইটিআইৰ ভাৰপ্ৰাপ্ত অধীক্ষকৰ বিৰুদ্ধে দল-সংগঠনৰ গুৰুতৰ অভিযোগ



অগ্ৰদূত বাৰ্তা

টেল্লা, ১৯ আগষ্ট : অসম আন্দোলনৰ ফল স্বৰূপে অবিভক্ত দৰং জিলা আৰু বৰ্তমান ওদালগুৰি জিলাৰ ভেৰগাঁওত প্ৰতিষ্ঠা হোৱা ভেৰগাঁও উদ্যোগী প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠান অৰ্থাৎ আইটি আইখনে ১৯৮৬ ৰ ছেপ্টেম্বৰৰ পৰাই বৃহত্তৰ অঞ্চলৰ লগতে ৰাজ্যৰ বিভিন্ন প্ৰান্তৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক জীৱন জীৱিকাৰ বিভিন্ন বাৱহাৰিক জ্ঞানৰ

পাঠ্যক্ৰম আগবঢ়াই হেজাৰ হেজাৰ যুৱক-যুৱতীক আত্মনিৰ্ভৰশীল কৰি তুলিছে যদিও অতি সম্প্ৰতি আইটি আইখনৰ বৰ্তমানৰ ভাৰপ্ৰাপ্ত অধীক্ষক দিপু দত্তৰ কু-কৰ্ম কাণ্ডৰ বাবে অঞ্চলটোত শৈক্ষিক বাৰ্তাবাৰণ বিনষ্ট হোৱাৰ অভিযোগ উত্থাপিত হৈছে। ভেৰগাঁও অঞ্চলিক বড়ো ছাত্ৰ সন্থা, ভেৰগাঁও আঞ্চলিক ৰাভা ছাত্ৰ সন্থা, ভেৰগাঁও আঞ্চলিক আদিবাসী ছাত্ৰ সন্থা আৰু ভেৰগাঁও আঞ্চলিক উন্নয়ন মঞ্চই সন্মুখীয়াভাৱে এই গৰাকী অধীক্ষকৰ বিৰুদ্ধে গুৰুতৰ অভিযোগ উত্থাপিত কৰি বিভাগীয় উপৰতন কৰ্তৃপক্ষলৈ লিখিত অভিযোগ দাখিল কৰিছে। উক্ত অভিযোগ অনুসৰি অধীক্ষক দিপু দত্তই তেওঁৰ কেইগৰাকীমান কাৰ্যালয়ৰ সহকৰ্মীৰ সৈতে প্ৰতিষ্ঠানখনৰ চৌহদত সূযোগ বুজি মদ, মাংস, চিগাৰেট আদি বাণিজ্যল বস্তু সেৱন কৰি অসামাজিক কাম কাজেৰে পৰিৱেশ বিনষ্ট কৰাৰ অভিযোগ উত্থাপিত কৰিছে। ভাৰপ্ৰাপ্ত অধীক্ষক দিপু দত্তই সৃষ্টি কৰা এনে অসামাজিক আৰু শৈক্ষিক পৰিৱেশ বিনষ্ট কৰাৰ সম্পৰ্কে অভিযোগ পত্ৰত উল্লেখ কৰে। ভেৰগাঁও অঞ্চলৰ লগতে আইটিআইখনৰ শৈক্ষিক পৰিৱেশ ছয় পৃষ্ঠাত চাওক

Advertisement Service
বিজ্ঞাপন সেৱা
'দৈনিক অগ্ৰদূত'ত ৰঙা (Display- Clour, Black & white) আৰু শ্ৰেণীবদ্ধ বিজ্ঞাপন (Classified) প্ৰকাশৰ বাবে তলৰ নম্বৰত যোগাযোগ কৰক। 9957222140 (WhatsApp), 98648 97175
বিজ্ঞাপন বিভাগ, দৈনিক অগ্ৰদূত অগ্ৰদূত ভৱন, দিছপুৰ-৬



এইবাৰ মল্লয়াৰ
বিৰুদ্ধে
গ্ৰেপ্তাৰী
পৰোৱানা
কৃষ্ণনগৰ
আদালতৰ

নিউজ বুৰ' **কলকাতা, ১৯ আগষ্ট :** কৃষ্ণনগৰৰ তৃণমূল কংগ্ৰেছৰ সাংসদ মল্লয়া মেধাৰ বিৰুদ্ধে গ্ৰেপ্তাৰী পৰোৱানা জাৰি কৰিলে কৃষ্ণনগৰ জিলা আদালতে। মল্লয়াৰ বিৰুদ্ধে পূৰ্বে গোচৰ ৰুজু কৰিছিল যুগীৰ কে'বাগৰাকীও মহিলাই। মল্লয়াই একাধিক আপত্তিজনক মন্তব্য কৰাৰ অভিযোগত মহিলাই আদালতৰ দ্বাৰস্থ হৈছিল। এই গোচৰত কে'বাবোৰো গুণানি গ্ৰহণৰ পাছত আজি সন্ধ্যাবেলাত আদালতত উপস্থিত হ'বলৈ মল্লয়াক নিম্ন আদালতে নিৰ্দেশ দিছিল। কিন্তু মল্লয়াই আদালতত হাজিৰ নোহোৱাত কৃষ্ণনগৰ জিলা আদালতে সাংসদগৰাকীৰ বিৰুদ্ধে গ্ৰেপ্তাৰী পৰোৱানা জাৰি কৰিলে। ফলত স্বাভাৱিকতে অধিক বিপাকত পৰিল তৃণমূল কংগ্ৰেছৰ সাংসদগৰাকী।

লগতে সন্তান মুছা, মুবাছছাৰ মানেকাকো সাক্ষাৎ কাৰাবন্দী বুছৰাৰ

ইমৰান জীৱিত : উচ্চতম নিৰ্দেশৰ
পাছত ইমৰানক সাক্ষাৎ পত্নী-ভগ্নীৰ

নিউজ বুৰ' **ইছলামাবাদ, ১৯ আগষ্ট :** ২০২৩ৰ অক্টোবৰত গ্ৰেপ্তাৰৰ পাছৰে পৰা পাকিস্তানৰ প্ৰাক্তন প্ৰধানমন্ত্ৰী ইমৰান খান আদিয়ালা কাৰাগাৰত বন্দী হৈ আছে। দীৰ্ঘদিন ধৰি ইমৰানৰ কোনো খবৰ লাভ কৰা নাছিল বুলি পৰিয়ালৰ লোকে দাবী কৰি আহিছে। ইমৰানৰ কাৰাগাৰত মৃত্যু হোৱা বুলিও সাংবাদিকসহ একাংশ লোকে শংকা প্ৰকাশ কৰিছিল। অৱশেষত দীৰ্ঘ নমাহৰ পাছত পত্নী বুছৰা বিবি আৰু ভগ্নী নৱিন নিয়াজিক সাক্ষাৎ কৰিলে কাৰাবন্দী প্ৰাক্তন প্ৰধানমন্ত্ৰীজনে। মজলবাবে

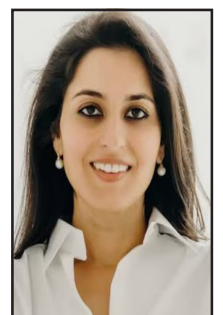


কৰা নাই। আনহাতে, পত্নী বুছৰাই কনফাৰেন্স কামত প্ৰায় ৩০-৩৫ মিনিট সময় ইমৰানক সাক্ষাৎ কৰিছিল। প্ৰসংগত উল্লেখ্য যে ইমৰান পত্নীও আদিয়ালা কাৰাগাৰতে বন্দী হৈ আছে। বুছৰাই ইমৰানৰ লগতে সন্তান

প্ৰধানমন্ত্ৰীজনক উক্ত চিকিৎসালয়ত বাহিৰলৈ নিৰ্দেশত উল্লেখ কৰিছিল। প্ৰতি সপ্তাহত কমেও এদিন পৰিয়ালৰ লোকক ইমৰানৰ স'তে সাক্ষাতৰ অনুমতি দিবলৈকো আদালতে নিৰ্দেশ জাৰি কৰিছিল। একেটা নিৰ্দেশনাত আদালতে ইমৰানৰ চিকিৎসাৰ বাবে কমিটি গঠন কৰি ইমৰানৰ ভগ্নী ড০ উজমা খানক কমিটিত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিবলৈ কৈছিল। আদালতৰ নিৰ্দেশৰ পাছত আজি ইমৰানক কাৰাগাৰত সাক্ষাতৰ সুযোগ লাভ কৰিলে পত্নী আৰু ভগ্নীয়ে। এই সাক্ষাতৰ পাছত ইমৰান যে জীৱিত আছে সেয়া প্ৰমাণিত হ'ল।

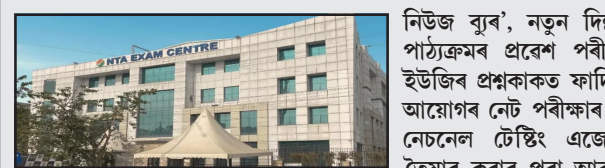
ফ্ল'ৰিডাত ভাৰতীয় মূলৰ
পিয়াৰ ডেম'ক্ৰেটিক পাৰ্টিৰ
প্ৰাইমাৰী নিৰ্বাচনত জয়

নিউজ বুৰ', ফ্ল'ৰিডা, ১৯ আগষ্ট : আমেৰিকাৰ ফ্ল'ৰিডাত ভাৰতীয় মূলৰ পিয়াৰ ডেম'ক্ৰেটিক পাৰ্টিৰ প্ৰাইমেৰী নিৰ্বাচনত জয়লাভ কৰিলে। অহা তিনি নৱেম্বৰত অনুষ্ঠিত হ'ব লগা আমেৰিকাৰ মধ্যৰাত্ৰী নিৰ্বাচনত বিপাক্ষিকান প্ৰাৰ্থীৰ স'তে পিয়াৰ প্ৰতিদ্বন্দ্বিতাত অৱতীৰ্ণ হ'ব। পিয়াৰই আমেৰিকাৰ নিম্ন সদন হাউছ অৱ ৰিপ্ৰেজেনটেটিভৰ সদস্য পদৰ বাবে প্ৰতিদ্বন্দ্বিতা কৰিছে। মজলবাবে অনুষ্ঠিত ফ্ল'ৰিডাত প্ৰাইমেৰী নিৰ্বাচনত পিয়াৰ প্ৰতিদ্বন্দ্বী কেছিয়া অৰ্লিক ৬১.৩ শতাংশ ভোটৰ ব্যৱধানত পৰাস্ত কৰিছিল। উল্লেখ্য যে ভাৰতীয় মূলৰ পিয়াৰ জন্ম ফ্ল'ৰিডাত হৈছিল আৰু তেওঁ এগৰাকী শিক্ষয়িত্ৰী হিচাপে কৰ্মজীৱন আৰম্ভ কৰিছিল। ২৮ বছৰ বয়সতে তেওঁ হাৰ্লেমত এখন হাইস্কুল প্ৰতিষ্ঠা কৰিছিল আৰু দেশৰ সৰ্বকনিষ্ঠ বিদ্যালয়ৰ অধ্যক্ষ হিচাপে পৰিচিত হৈছিল। পৰৱৰ্তী সময়ত পিয়াৰই হোৱাইট হাউছৰ ফেল' হিচাপে ডমেণ্টিক পলিচি কাউন্সিল আৰু শিক্ষা বিভাগতো কৰ্মৰত হৈছিল। যদি নৱেম্বৰত পিয়াৰ জয়ী হয়, তেন্তে ফ্ল'ৰিডাৰ পৰা মাৰ্কিন কংগ্ৰেছেলৈ নিৰ্বাচিত হোৱা তেওঁ হ'ব প্ৰথম দক্ষিণ এছীয় মাৰ্কিন নাগৰিক।



প্ৰশ্নকাকত ফাদিলৰ পাছত তৎপৰ
চৰকাৰ : এনটিএৰ প্ৰশ্নকাকত প্ৰস্তুত
কৰা ৬০০ বিশেষজ্ঞক অব্যাহতি

নিউজ বুৰ', নতুন দিল্লী, ১৯ আগষ্ট : মেডিকেল পাঠ্যক্ৰমৰ প্ৰৱেশ পৰীক্ষাৰ বাবে আয়োজিত নীট-ইউজিৰ প্ৰশ্নকাকত ফাদিল আৰু বিশ্ববিদ্যালয় অনুদান আয়োগৰ নেট পৰীক্ষাৰ প্ৰশ্নকাকতৰ বিসংগতিৰ পাছত নেচনেল টেষ্টিং এজেন্সী (এনটিএ)-য়ে প্ৰশ্নকাকত তৈয়াৰ কৰাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি অনুবাদ কৰাৰ কামত বৈশেষজ্ঞৰে টীম গঠন কৰা হ'ব। ইয়াৰ লগতে এনটিএয়ে প্ৰশ্নকাকত তৈয়াৰ কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া অধিক কঠোৰ আৰু সুৰক্ষিত কৰাবো সিদ্ধান্ত ল'লে। ইয়াৰ বাবে এনটিএয়ে চাৰিটা পৰ্যায়ৰ অনুসন্ধান প্ৰণালী প্ৰয়োগ কৰিব যাতে প্ৰশ্নকাকত ফাদিল হোৱাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি অন্যান্য বিসংগতি আঁতৰ কৰিব পাৰি।



ক'কৰোচৰ পৰা ছাত্ৰক আঁতৰি থাকিবলৈ আহ্বান
জনোৱা মুখ্যমন্ত্ৰী বিজয়ে কয় নিৰ্দেশনা প্ৰত্যাহাৰ কৰিলে?

নিউজ বুৰ', চেন্নাই, ১৯ আগষ্ট : তামিলনাডু চৰকাৰে শিক্ষাৰ্থীসকলক ক'কৰোচ জনতা পাৰ্টি (চিজপি) আৰু বামপন্থী দলৰ বিক্ষোভ কাৰ্যসূচীত অংশগ্ৰহণৰ পৰা বিৰত থাকিবলৈ অস্পষ্টভাৱে আহ্বান জনাইছিল। কিন্তু হঠাতে এই নিৰ্দেশনা প্ৰত্যাহাৰ কৰিলে বিজয়ৰ চৰকাৰে। চৰকাৰে দাবী কৰা

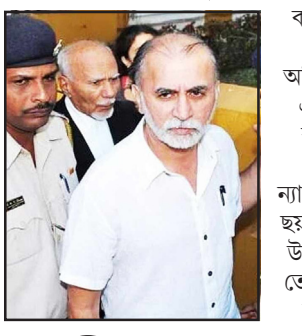
নিৰ্দেশত বিদ্যালয় আৰু কলেজৰ শিক্ষাৰ্থীক ৰাজনৈতিক বিক্ষোভ কাৰ্যসূচীৰ পৰা আঁতৰত থাকিবলৈ আহ্বান জনাইছিল আৰু চিজপিয়ে চৰকাৰৰ এই পদক্ষেপক অস্বাভাৱিক আখ্যা দি বিৰোধিতা কৰিছিল। আজি বিজয় চৰকাৰে পূৰ্বে জাৰি কৰা এই নিৰ্দেশনা প্ৰত্যাহাৰ কৰিলে। ৰাজ্যখনৰ উচ্চ



শিক্ষা বিভাগে জাননী জাৰি কৰি পূৰ্বৰ নিৰ্দেশনা প্ৰত্যাহাৰ কৰাৰ কথা ঘোষণা কৰিলে। সংবাদ মাধ্যমৰ বাতৰিত উল্লেখ কৰা অনুসৰি, চিজপিসহ বিভিন্ন দল-সংগঠনে বিজয় চৰকাৰক উক্ত পদক্ষেপৰ তীব্ৰ বিৰোধিতা কৰাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি তামিলনাডু চৰকাৰে পূৰ্বে জাৰি কৰা নিৰ্দেশ প্ৰত্যাহাৰ কৰিলে।

সাংবাদিক তেজপালৰ যাবজ্জীৱন কাৰাদণ্ডৰ
দাবীৰে উচ্চতম ন্যায়ালয়ৰ দ্বাৰস্থ গোৱা চৰকাৰ

নিউজ বুৰ' **নতুন দিল্লী, ১৯ আগষ্ট :** ধৰ্মপন্থ গোচৰত 'টেহেলকা'ৰ প্ৰতিষ্ঠাপক জ্যেষ্ঠ সাংবাদিক তেজপালক অলপতে বোম্বে উচ্চ ন্যায়ালয়ে ১০ বছৰৰ কাৰাদণ্ডৰ বায় দিছিল। এই বায়ক প্ৰত্যাহান জনাই উচ্চতম ন্যায়ালয়ৰ দ্বাৰস্থ হ'ল গোৱা চৰকাৰ। আদেশদাত গোৱা চৰকাৰে উল্লেখ কৰা অনুসৰি ধৰ্মপন্থ দৰে গুৰুতৰ অপৰাধৰ ক্ষেত্ৰত ১০ বছৰৰ কাৰাদণ্ড পৰ্যাপ্ত নহয় আৰু সেয়েহে যৌন অপৰাধী তেজপালক যাবজ্জীৱন কাৰাদণ্ড বিহা হওক। উল্লেখ্য যে ২০১৩ত গোৱাত এক কনফাৰেন্সৰ সময়ত এগৰাকী মহিলা সহকৰ্মীক যৌন নিৰ্যাতন চলাৱাৰ অভিযোগ তেজপালৰ বিৰুদ্ধে হৈছিল। উক্ত অভিযোগত ২০১৩ তে তেজপালক গ্ৰেপ্তাৰ কৰা হৈছিল আৰু ২০১৪ৰ জুলাইত তেওঁ জামিনত মুক্তি লাভ



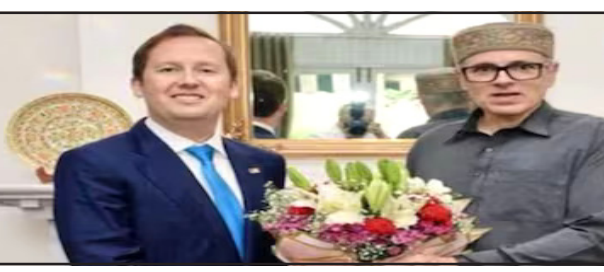
কৰিছিল। ইয়াৰ পাছত ২০১৭ত তেজপালৰ বিৰুদ্ধে ধৰ্মপন্থ অভিযোগ উঠিছিল আৰু ২০২১ত এই গোচৰত তেওঁ ৰেহাই লাভ কৰিছিল। এই বায়ক প্ৰত্যাহান জনাই গোৱা চৰকাৰ উচ্চ ন্যায়ালয়ৰ দ্বাৰস্থ হৈছিল আৰু যোৱা ছয় আগষ্টত ধৰ্মপন্থ গোচৰত বোম্বে উচ্চ ন্যায়ালয়ৰ গোৱা বিচাৰপীঠে তেজপালক দোষী সাব্যস্ত কৰি ১০ বছৰৰ কাৰাদণ্ডৰ বায় দিছিল।

জন্মু-কাশ্মীৰৰ মুখ্যমন্ত্ৰী আব্দুল্লাক সাক্ষাৎ কৰি মাৰ্কিন
ৰাষ্ট্ৰদূতে কাশ্মীৰক ভাৰতৰ অবিচ্ছেদ্য অংগ অভিহিত কৰিলে

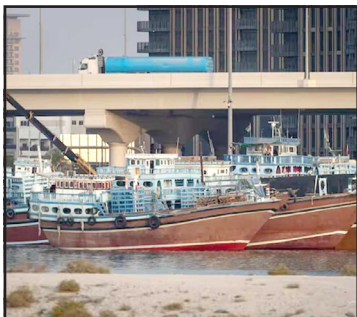
নিউজ বুৰ' **শ্ৰীনগৰ, ১৯ আগষ্ট :** জন্মু-কাশ্মীৰৰ মুখ্যমন্ত্ৰী ওমৰ আব্দুল্লাক সাক্ষাৎ কৰিলে ভাৰতত আমেৰিকাৰ ৰাষ্ট্ৰদূত হাৰ্জিৎ গ'ৰে। আজি দুপৰীয়া শ্ৰীনগৰৰ আব্দুল্লা বাসভৱত জন্মু-কাশ্মীৰৰ মুখ্যমন্ত্ৰীৰ স'তে এক বৈঠকত মিলিত হৈছিল মাৰ্কিন ৰাষ্ট্ৰদূত গ'ৰ। আমেৰিকাৰ নতুন ৰাষ্ট্ৰদূত গ'ৰৰ শ্ৰীনগৰ ভ্ৰমণ একাধিক

দিশৰ পৰা তাৎপৰ্যপূৰ্ণ বিবেচিত হৈছে। শ্ৰীনগৰত উপস্থিত হৈ মাৰ্কিন ৰাষ্ট্ৰদূতজনে কাশ্মীৰ ভাৰতৰ অবিচ্ছেদ্য অংগ বুলি উল্লেখ কৰি নৱেম্বৰ মৌদিৰ চৰকাৰে এই অঞ্চলক পূৰ্বৰ তুলনাত অধিক নিৰাপদ কৰি তুলিলে বুলি মন্তব্য কৰিলে। গ'ৰে কাশ্মীৰক ভাৰতৰ এক অসাধাৰণ সুন্দৰ আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ বুলি অভিহিত কৰিলে। বৈঠকৰ পাছত

মুখ্যমন্ত্ৰী আব্দুল্লাৰ স'তে নিজৰ ফটো সামাজিক মাধ্যমত প্ৰকাশ কৰি গ'ৰে কয় যে উভয় পক্ষৰ অৰ্থনৈতিক সহযোগিতাত ভাৰত আৰু আমেৰিকাৰ সম্পৰ্ক অধিক শক্তিশালী হ'ব। গ'ৰৰ এই ভ্ৰমণৰ পাছত জন্মু-কাশ্মীৰত আন্তৰ্জাতিক পৰ্যটন আৰু বিদেশী বিনিয়োগৰ সুন্দৰ আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্ভাৱনা মুকলি হ'ব বুলিও আশা কৰা হৈছে।

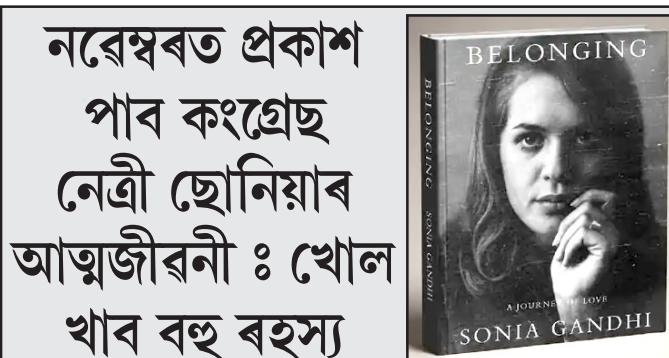


নিউজ বুৰ', নিউ য়ৰ্ক, ১৯ আগষ্ট : কংগ্ৰেছৰ প্ৰাক্তন সভানেত্ৰী ছেনিয়া গান্ধীৰ আত্মজীৱনী গ্ৰন্থ 'বিলংগিং : এ জাৰ্ণি অৱ লাভ' অহা ১০ নৱেম্বৰত প্ৰকাশ পাব। প্ৰকাশক অলফ্ৰেড এ নামেৰে কালি এই কথা ঘোষণা কৰিলে। এই জীৱনী গ্ৰন্থত ছেনিয়াই নিজৰ ৰাজনৈতিক জীৱনৰ আৰম্ভণিৰ পৰা বিভিন্ন অভিজ্ঞতাৰ কথা সদৰী কৰিছে। ২০০৪ত প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ পদ নাকচ কৰাৰ সিদ্ধান্তৰ প্ৰকৃত কাৰণো কংগ্ৰেছ নেত্ৰীগৰাকীয়ে তেওঁৰ জীৱনী গ্ৰন্থত ব্যক্ত কৰিছে। ছেনিয়াই ইটালীত শৈশৱ যাপন কৰাৰ পৰা কেমব্ৰিজ বিশ্ববিদ্যালয়ত বাজীৰ গান্ধীক লগ পোৱালৈকে বিভিন্ন ব্যক্তিগত অপ্ৰকাশিত কথাও এই গ্ৰন্থত উল্লেখ কৰিছে। ৰাজনীতিত কিয় জড়িত হৈছিল, কিয় ভাৰতৰ প্ৰধানমন্ত্ৰী হোৱাৰ বিৰল সুযোগ লাভৰ পাছতো তেওঁ এই পদ প্ৰত্যাখান কৰিছিল—এনেবোৰ বিষয়তো প্ৰথমবাৰলৈ কংগ্ৰেছ নেত্ৰীগৰাকীয়ে জীৱনী গ্ৰন্থখনত সদৰী কৰিছে।



ক্ষিপণাস্ত্ৰ
আক্ৰমণৰ
অভিযোগ, ইৰানৰ
স'তে বাণিজ্য
বন্ধ ঘোষণা
আমিৰশ্বাহিৰ

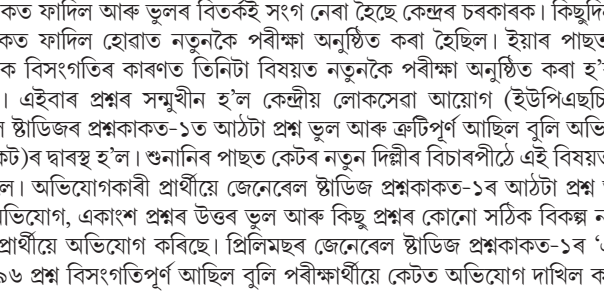
নিউজ বুৰ', তেহৰান, ১৯ আগষ্ট : নিৰাপত্তাৰ কাৰণ প্ৰদৰ্শন কৰি ইৰানৰ স'তে সকলো ধৰণৰ বাণিজ্যিক সম্পৰ্ক বন্ধ কৰিলে সংযুক্ত আৰব আমিৰশ্বাহিয়ে। দেশখনৰ অভিযোগ, পাৰস্য উপসাগৰত তেওঁলোকৰ জলসীমাত থকা জাহাজক লক্ষ্য হিচাপে লৈ ইৰানে দুটাৰো বেছিগছি ক্ষিপণাস্ত্ৰ নিক্ষেপ কৰিছিল। ইৰানৰ এই ক্ষিপণাস্ত্ৰ আক্ৰমণৰ কাৰণত দেশখনৰ স'তে আমিৰশ্বাহিয়ে সকলো বাণিজ্যিক সম্পৰ্ক বাতিল কৰাৰ সিদ্ধান্ত ল'লে। অৱশ্যে তেহৰানে আমিৰশ্বাহিৰ অভিযোগ অস্বীকাৰ কৰিলে। ইৰানে এইদৰে ক'লে, 'এই ধৰণৰ পদক্ষেপ প্ৰতিবেশীসুলভ আচৰণৰ পৰিপন্থী। এই ঘটনাই প্ৰতিবেশী দেশসমূহৰ মাজত আস্থা আৰু নিৰাপত্তা বৃদ্ধিৰ প্ৰচেষ্টাক ব্যাহত কৰিব।'



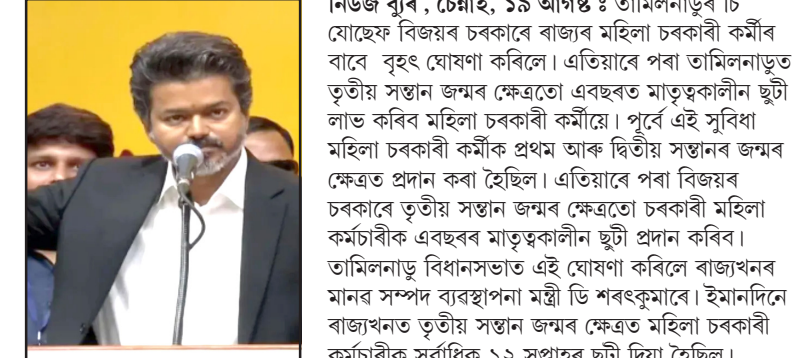
নৱেম্বৰত প্ৰকাশ
পাব কংগ্ৰেছ
নেত্ৰী ছেনিয়াৰ
আত্মজীৱনী : খোল
খাব বহু ৰহস্য



নিউজ বুৰ', নতুন দিল্লী, ১৯ আগষ্ট : প্ৰশ্নকাকত ফাদিল আৰু ভুলৰ বিতৰ্কই সংগ নেৰা হৈছে কেন্দ্ৰৰ চৰকাৰক। কিছুদিন পূৰ্বে চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ প্ৰৱেশ পৰীক্ষা নীট-ইউজিৰ প্ৰশ্নকাকত ফাদিল হোৱাত নতুনকৈ পৰীক্ষা অনুষ্ঠিত কৰা হৈছিল। ইয়াৰ পাছত শেহতীয়াভাৱে ইউজিচি-নেট পৰীক্ষাতো ভুল প্ৰশ্নসহ একাধিক বিসংগতিৰ কাৰণত তিনিটা বিষয়ত নতুনকৈ পৰীক্ষা অনুষ্ঠিত কৰা হ'ব বুলি নেচনেল টেষ্টিং এজেন্সী (এনটিএ)-য়ে ঘোষণা কৰিলে। এইবাৰ প্ৰশ্নৰ সমুখীন হ'ল কেছিয়া লোকসেৱা আয়োগ (ইউপিএছচি) চলিত বৰ্ষৰ ইউপিএছচিৰ প্ৰিলিমিনাৰী পৰীক্ষাত জেনেৰেল ষ্টাডিজৰ প্ৰশ্নকাকত-১ত আঠটা প্ৰশ্ন ভুল আৰু ক্ৰটিপূৰ্ণ বুলি অভিযোগ কৰি এল প্ৰাৰ্থীয়ে চেণ্টেল এডমিনিষ্ট্ৰেটিভ টাইবুনেল (কেট)ৰ দ্বাৰস্থ হ'ল। গুণানিৰ পাছত কেটৰ নতুন দিল্লীৰ বিচাৰপীঠে এই বিষয়ত ইউপিএছচিলৈ অনুষ্ঠানিক জাননী প্ৰেৰণ কৰি উত্তৰ বিচাৰিলে। অভিযোগকাৰী প্ৰাৰ্থীয়ে জেনেৰেল ষ্টাডিজ প্ৰশ্নকাকত-১ৰ আঠটা প্ৰশ্ন আৰু প্ৰভিন্সেল উত্তৰৰ সন্দৰ্ভত আপত্তি দৰ্শালে। পৰীক্ষাৰ্থীৰ অভিযোগ, একাংশ প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ভুল আৰু কিছু প্ৰশ্নৰ কোনো সঠিক বিকল্প নাছিল। কিছু প্ৰশ্ন নিৰ্ধাৰিত পাঠ্যক্ৰমৰ বাহিৰত আছিল বুলিও প্ৰাৰ্থীয়ে অভিযোগ কৰিছে। প্ৰিলিমছৰ জেনেৰেল ষ্টাডিজ প্ৰশ্নকাকত-১ৰ 'এ' শিতানৰ প্ৰশ্ন নম্বৰ ৭, ১১, ৪৫, ৬০, ৬২, ৮২, ৮৬ আৰু ৯৬ প্ৰশ্ন বিসংগতিপূৰ্ণ আছিল বুলি পৰীক্ষাৰ্থীয়ে কেটত অভিযোগ দাখিল কৰিলে।



পঞ্জাবৰ
গেংষ্টাৰ
মেজৰ সিঙক
'ৰাটেড'
ঘোষণা
এফবিআইৰ



তৃতীয় সন্তানৰ জন্মত
এবছৰৰ মাতৃত্বকালীন ছুটী
ঘোষণা তামিলনাডু চৰকাৰৰ

নিউজ বুৰ', চেন্নাই, ১৯ আগষ্ট : তামিলনাডুৰ চি যোছেফ বিজয়ৰ চৰকাৰে ৰাজ্যৰ মহিলা চৰকাৰী কৰ্মীৰ বাবে বৃহৎ ঘোষণা কৰিলে। এতিয়াৰে পৰা তামিলনাডুত তৃতীয় সন্তান জন্মৰ ক্ষেত্ৰতো এবছৰত মাতৃত্বকালীন ছুটী লাভ কৰিব মহিলা চৰকাৰী কৰ্মীয়ে। পূৰ্বে এই সুবিধা মহিলা চৰকাৰী কৰ্মীক প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় সন্তানৰ জন্মৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰদান কৰা হৈছিল। এতিয়াৰে পৰা বিজয়ৰ চৰকাৰে তৃতীয় সন্তান জন্মৰ ক্ষেত্ৰতো চৰকাৰী মহিলা চৰকাৰীক এবছৰৰ মাতৃত্বকালীন ছুটী প্ৰদান কৰিব। তামিলনাডু বিধানসভাত এই ঘোষণা কৰিলে ৰাজ্যখনৰ মানৱ সম্পদ ব্যৱস্থাপনা মন্ত্ৰী ডি শৰৎকুম্মাৰ। ইমানদিনে ৰাজ্যখনত তৃতীয় সন্তান জন্মৰ ক্ষেত্ৰত মহিলা চৰকাৰী কৰ্মচাৰীক সৰ্বাধিক ১২ সপ্তাহৰ ছুটী দিয়া হৈছিল।

২৬ পাকিস্তানী সৈনিকক
হত্যাৰ দাবী বিএলএৰ,
সাতদিনত ২২ স্থানত
আক্ৰমণ বেলুচ বিদ্ৰোহীৰ

নিউজ বুৰ', ইছলামাবাদ, ১৯ আগষ্ট : পাকিস্তানৰ অশান্ত বেলুচিস্তান প্ৰদেশত পাকিস্তানী সেনাৰ উৎপীড়ন আৰু অত্যাচাৰৰ বিৰোধিতা কৰি অহা বিদ্ৰোহী সংগঠন বেলুচিস্তান লিবাৰেচন আৰ্মি (বিএলএ)-য়ে দাবী কৰা অনুসৰি যোৱা ন আগষ্টৰ পৰা ১৫ আগষ্টৰ সময়ছোৱাত সংগঠনটোৰ সদস্যই পাকিস্তানী সেনাৰ ২৬ সৈনিক আৰু চৰকাৰী নিৰাপত্তা বাহিনীৰ স'তে জড়িত জোৱানক হত্যা কৰিছিল। বিএলএৰ আক্ৰমণত যথেষ্টসংখ্যক নিৰাপত্তাকৰ্মী আহত হোৱা বুলিও বিদ্ৰোহী সংগঠনটোৱে দাবী কৰিছে। বিএলএয়ে লগতে সদৰী কৰা অনুসৰি, ন আগষ্টৰ পৰা ১৫ আগষ্টৰ সময়ছোৱাত তেওঁলোকে বেলুচিস্তান প্ৰদেশৰ ২২ টা স্থানত আক্ৰমণ চলাইছিল। উল্লেখ্য যে বিএলএয়ে বিগত কে'বা দশক ধৰি স্বতন্ত্ৰ বেলুচিস্তানৰ দাবী উত্থাপন কৰি আহিছে। যোৱা ১১ আগষ্টত বিএলএয়ে স্বতন্ত্ৰ বেলুচিস্তান দিবসো পালন কৰিছিল।





মহিলাৰ স্বাস্থ্যৰ কথা আলোচনা কৰোঁতে বহু সময়ত ঋতুস্ৰাৱ, গৰ্ভধাৰণ, মাতৃৰ, P C O S বা স্তন স্বাস্থ্যৰ দৰে বিষয়বোৰেই আগস্থান পায়। কিন্তু বয়স বঢ়াৰ লগে লগে মহিলাৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত এটা প্ৰভাৱ পেলাব পৰা আন এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ সমস্যা হৈছে অস্টিঅ'প'ৰছিছ। সহজ ভাষাত ক'বলৈ গ'লে, অস্টিঅ'প'ৰছিছ হৈছে হাড়ৰ ঘনত্ব আৰু শক্তি কমি যোৱা এক অবস্থা, যাৰ ফলত হাড় ক্ৰমে ভংগুও হৈ পৰে আৰু সামান্য আঘাততে হাড় ভাঙি যোৱাৰ আশংকা বৃদ্ধি পায়। আমাৰ শৰীৰৰ হাড়ক আমি বহু সময়ত কেৱল শৰীৰৰ গাঁথনি বুলি ভাবো। কিন্তু হাড়ে শৰীৰক আকৃতি দিয়াৰ লগতে শৰীৰৰ ওজন বহন কৰে, পেশীক সহায় কৰে আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ অংগসমূহক সুৰক্ষা দিয়ে। সেয়ে হাড়ৰ স্বাস্থ্য ভাল হৈ থকাটো সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যৰ বাবে অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়।

মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত মেনোপজৰ পাছত অস্টিঅ'প'ৰছিছৰ আশংকা বৃদ্ধি পাব পাৰে। মেনোপজৰ সময়ত শৰীৰত ইষ্ট্ৰ'জেন হৰ্মনৰ মাত্ৰা হ্ৰাস পায়। ইষ্ট্ৰ'জেনে হাড়ৰ বন্ধাত ভূমিকা পালন কৰে। সেয়ে মেনোপজৰ পাছত হাড়ৰ ক্ষয় তুলনামূলকভাৱে দ্ৰুত হ'ব পাৰে।

নীৰৰে হাড় দুৰ্বল কৰা এক গুৰুত্বপূৰ্ণ সমস্যা

মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত মেনোপজৰ পাছত অস্টিঅ'প'ৰছিছৰ আশংকা বৃদ্ধি পাব পাৰে। মেনোপজৰ সময়ত শৰীৰত ইষ্ট্ৰ'জেন হৰ্মনৰ মাত্ৰা হ্ৰাস পায়। ইষ্ট্ৰ'জেনে হাড়ৰ স্বাস্থ্য বন্ধাত ভূমিকা পালন কৰে। সেয়ে মেনোপজৰ পাছত হাড়ৰ ক্ষয় তুলনামূলকভাৱে দ্ৰুত হ'ব পাৰে।



ইতিহাস আছে, শৰীৰৰ ওজন অতি কম, শাৰীৰিক সক্ৰিয়তা কম বা কিছুমান বিশেষ ঔষধ দীৰ্ঘদিন ধৰি গ্ৰহণ কৰি আছে তেওঁলোকে নিজৰ হাড়ৰ স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে অধিক সজাগ হোৱা উচিত। কিছুমান ক্ষেত্ৰত চিকিৎসকে Bone Mineral Density (BMD) বা DEXA scan কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিব পাৰে। এই পৰীক্ষাৰ জৰিয়তে হাড়ৰ ঘনত্বৰ বিষয়ে তথ্য আহিব পাৰিব। কাৰ কেতিয়াও পৰীক্ষা কৰা উচিত, সেয়া বয়স আৰু ব্যক্তিগত আশংকাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।

অস্টিঅ'প'ৰছিছ থকা ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত সাধাৰণ পৰি যোৱাও গুৰুতৰ হ'ব পাৰে। সেয়ে ঘৰত মজিয়া পিছল নোহোৱা, বাথকমত সুৰক্ষাৰ ব্যৱস্থা কৰা, পৰ্যাপ্ত পোহৰ ৰখা আৰু খোজ কঢ়াৰ সময়ত সাধাৰণ হোৱা আদি সৰু সৰু কৰ্মকাৰোৰে গুৰুত্বপূৰ্ণ। বিশেষকৈ বয়সীয়া মহিলাসকলে ঘৰৰ ভিতৰত বা বাহিৰত পৰি যোৱাৰ সত্ৰাৱনা কৰাবলৈ পৰিৱেশটো সুৰক্ষিত কৰি ৰখা উচিত।

অস্টিঅ'প'ৰছিছ ধৰা পৰিলে আতংকিত হোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই। ইয়াৰ বাবে চিকিৎসাৰ বিভিন্ন পদ্ধতি আছে। ব্যক্তিজনৰ বয়স, হাড়ৰ ঘনত্ব, হাড় ভঙাৰ আশংকা আৰু অন্যান্য স্বাস্থ্যজনিত বিষয়ৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি চিকিৎসকে উপযুক্ত চিকিৎসা নিৰ্ধাৰণ কৰে।

সেয়ে হাড়ৰ স্বাস্থ্যক লৈ সন্দেহ থাকিলে নিজে কোনো ঔষধ আৰম্ভ নকৰি চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱাটোৱেই আটাইতকৈ নিৰাপদ পথ। হাড়ৰ যত্ন কেৱল বৃদ্ধ বয়সত আৰম্ভ কৰিবলগীয়া বিষয় নহয়। শৈশৱ আৰু যৌৱনত হাড়ৰ শক্তি গঢ় লৈ উঠে। সেয়ে সৰুৰে পৰা পুষ্টিৰ খাদ্য, পৰ্যাপ্ত শাৰীৰিক সক্ৰিয়তা আৰু স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলীৰ অভাস গঢ়ি তোলাটো ভৱিষ্যতৰ হাড়ৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ। মহিলাসকলে নিজৰ স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত “এইটো বয়সৰ বাবে হৈছে” বুলি বহু সমস্যাৰ আওকাণ কৰে। কিন্তু দীৰ্ঘদিনীয়া পিঠিৰ বিৰ, উচ্চতা কমি অহা বা সামান্য আঘাততে হাড় ভঙাৰ দৰে ঘটনাক স্বাভাৱিক বুলি এৰি দিয়া উচিত নহয়। অস্টিঅ'প'ৰছিছ বহু সময়ত নীৰৰে আগবাঢ়ে। কিন্তু সজাগতা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস, নিয়মীয়া শাৰীৰিক সক্ৰিয়তা, পৰি যোৱাৰ পৰা সাৱধানতা আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ জৰিয়তে ইয়াৰ আশংকা কমাব পাৰি। মহিলাৰ স্বাস্থ্য মানে কেৱল ৰোগ নথকাই নহয়; জীৱনৰ প্ৰতিটো বয়সতে শক্তিশালী আৰু স্বনিৰ্ভৰ হৈ থকাৰ ক্ষমতাও ইয়াৰ অংশ। সেয়ে মেনোপজৰ পাছত বা বয়স বঢ়াৰ লগে লগে হাড়ৰ স্বাস্থ্যক অৱহেলা নকৰি সময়মতে সজাগ হওক।

ঘৰুৱা দিহা

স্বামীয়ে খৰচ নিদিলে এয়া কেৱল সংসাৰৰ সমস্যা নহয়, সেয়া আপোনাৰ আইনী অধিকাৰো

বিবাহৰ পাছত এগৰাকী মহিলাৰ ভৰণ-পোষণ, খাদ্য, বাসস্থান, চিকিৎসা আৰু দৈনন্দিন প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰাটো কেৱল পাৰিবাৰিক দায়িত্বৰ বিষয় নহয়; বহু ক্ষেত্ৰত ইয়াৰ স'তে মহিলাগৰাকীৰ আইনী অধিকাৰো জড়িত হৈ থাকে। যদি স্বামীয়ে সামৰ্থ থকাৰ পাছতো ইচ্ছাকৃতভাৱে পত্নীক সংসাৰৰ প্ৰয়োজনীয় খৰচ নিদিয়ে, টকা-পইচাৰ বাবে সম্পূৰ্ণৰূপে অসহায় কৰি ৰাখে, বা আৰ্থিকভাৱে নিয়ন্ত্ৰণ কৰি মানসিক চাপ সৃষ্টি কৰে, তেন্তে পৰিস্থিতি আৰু ঘটনাৰ প্ৰকৃতি অনুসৰি গৰম Economic Abuse বা আৰ্থিক নিৰ্যাতন হিচাপে বিবেচনা কৰিব পৰা যায়। Protection of Women from Domestic Violence Act, ২০০৫-ৰ অধীনত ঘৰুৱা হিংসাৰ অৰ্থ কেৱল মাৰপিট বা শাৰীৰিক নিৰ্যাতনতে সীমাবদ্ধ

নহয়। আৰ্থিক নিৰ্যাতনো ইয়াৰ অন্তৰ্গত হ'ব পাৰে। অৰ্থাৎ, এগৰাকী মহিলাই নিজৰ আৰু সন্তানৰ প্ৰয়োজনীয় খৰচৰ বাবে সম্পূৰ্ণৰূপে অসহায় হৈ থাকিবলগীয়া হোৱাটো স্বাভাৱিক বা সহ্য কৰিবলগীয়া বিষয় বুলি ধৰি

তথ্য সংৰক্ষণ কৰি ৰাখক। বেংক লেনদেন, মেছেজ, বিল, চিকিৎসাৰ নথি বা আন প্ৰাসংগিক গ্ৰন্থাক থাকিলে সেইবোৰ সযতনে ৰাখিব পাৰে। আইন অনুসৰি পৰিস্থিতি আৰু যোগ্যতাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি



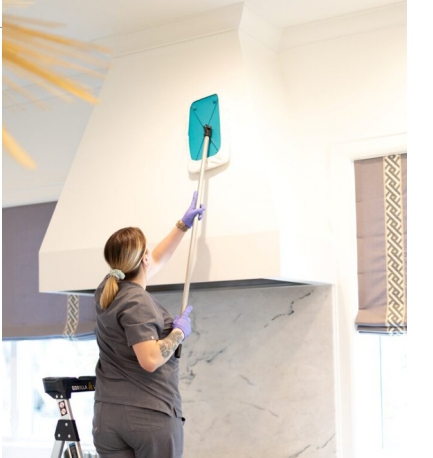
ল'ব নালাগে। যদি আপোনাৰ ক্ষেত্ৰতো এনে সমস্যা আছে, প্ৰথমে শান্ত হৈ পৰিস্থিতিটো বুজি লওক। স্বামীয়ে কেতিয়াৰ পৰা খৰচ দিয়া বন্ধ কৰিছে, কিমান খৰচৰ প্ৰয়োজন, সন্তানৰ পঢ়া-শুনা বা চিকিৎসাৰ খৰচ কোনে বহন কৰিছে এইবোৰৰ

মৌলিক প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণৰ বাবে সম্পূৰ্ণ অসহায় হৈ থাকিবলগীয়া হোৱাটো কোনো মহিলাৰ ভাগ্য বুলি মানি ল'ব নালাগে। নিজৰ অধিকাৰ জনক। প্ৰয়োজন হ'লে আইনী সহায় লওক। অত্যাচাৰ নীৰৱে সহ্য নকৰি আইনসমূহভাৱে নিজৰ অধিকাৰৰ বাবে আগবাঢ়ক।

পাকঘৰৰ ইটো সিটো

চিমনী পৰিষ্কাৰ আৰু যতনৰ

সহজ ঘৰুৱা দিহা



ৰান্ধনীঘৰৰ চিমনীটো নিয়মীয়াকৈ পৰিষ্কাৰ নকৰিলে তাত তেল, ধোঁৱা আৰু ধূলি জমা হৈ চিমনীটো বেয়া হৈ যাব পাৰে। ফলত ৰান্ধনীঘৰত ধোঁৱা বেছি হোৱাৰ লগতে চিমনীৰ কাৰ্যক্ষমতাও কমি যায়। বৰ্ধন ধৰি পৰিষ্কাৰ নকৰিলে তেলীয়া মলিনতা কটিন হৈ পৰে আৰু পৰিষ্কাৰ কৰাটোও কঠিন হয়। চিমনী পৰিষ্কাৰ কৰাৰ আগতে প্ৰথমে বিদ্যুৎ সংযোগ বন্ধ কৰি ল'ব লাগে। তাৰ পাছত চিমনীৰ ফিল্টাৰটো সাৱধানে খুলি ল'ব। ফিল্টাৰত জমা হোৱা তেলীয়া মলিনতা আঁতৰাবলৈ গৰম পানীত অলপ ডিচচাৰ্জিং লিকুইড দি ফিল্টাৰটো কিছু সময় তিয়াই ৰাখিব পাৰি। তাৰ পিছত কোমল দ্ৰাৱ বা স্পঞ্জৰে লাহে লাহে ঘঁহি পৰিষ্কাৰ কৰি ভালদৰে পানীৰে ধুই সম্পূৰ্ণ শুকুৱাইছে পুনৰ লগাব লাগে। যদি ফিল্টাৰত তেল বৰ্ধন ধৰি জমা হৈ কঠিন হৈ থাকে, তেন্তে গৰম পানী আৰু ডিচচাৰ্জিং লিকুইডত অলপ বেছি সময় তিয়াই ৰাখিলে লেভেৰাবোৰ কোমল হৈ আহে। কিন্তু ফিল্টাৰৰ ধাতু বা কোটিং নষ্ট কৰিব পৰা অতি শক্তিশালী ৰাসায়নিক পদাৰ্থ ব্যৱহাৰ নকৰাই ভাল। চিমনীৰ বাহিৰৰ অংশটোও নিয়মীয়াকৈ পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে। কোমল কাপোৰত অলপ ডিচচাৰ্জিং লিকুইড বা উপযুক্ত ক্লিনাৰ লৈ মচি ল'ব পাৰি। পৰিষ্কাৰ কৰাৰ সময়ত পানী যাতে চিমনীৰ ভিতৰৰ বৈদ্যুতিক অংশত নোমোৱায়, সেইটো বিশেষভাৱে মন কৰিব লাগে। আন এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা হ'ল চিমনীটো কিমান সঘনাই পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে সেয়া বন্ধনৰ পৰিমাণ আৰু তেল-মছলাৰ ব্যৱহাৰৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। ঘৰত যদি প্ৰায়

প্ৰতিদিনে বন্ধা-বঢ়া হয় আৰু ভজা-পোৰা বেছি কৰা হয় যদি, তেন্তে ফিল্টাৰটো অধিক সঘনাই পৰিষ্কাৰ কৰাটো ভাল। নিয়মীয়াকৈ পৰিষ্কাৰ কৰিলে চিমনীৰ ছফচন ভাল থাকে আৰু ৰান্ধনীঘৰৰ ধোঁৱা-গন্ধও কম। চিমনীৰ ফিল্টাৰ, ডাষ্ট আৰু ভিতৰৰ অংশ নিজে পৰিষ্কাৰ কৰিব পৰা যায় নে পেছাদাৰী চাৰ্জিচিৰ প্ৰয়োজন আছে, সেয়া চিমনীৰ মডেল আৰু নিৰ্মাতাৰ নিৰ্দেশনাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। সেয়ে যিকোনো অংশ খুলি পৰিষ্কাৰ কৰাৰ আগতে ব্যৱহাৰকাৰীৰ মেনুৱেলখন এবাৰ চাই লোৱাটো নিৰাপদ। সৰু এটা অত্যাশে চিমনীটো বৰ্ধন ভালকৈ চলি থকাৰ সহায় কৰিব পাৰে বন্ধা শেষ হোৱাৰ লগে লগে ফিল্টাৰ আৰু চিমনীৰ বাহিৰত তেলৰ চিটকনি জমা হৈ থাকিবলৈ নিদি কোমল কাপোৰেৰে মচি থোৱা ভাল। তেতিয়া তেল কটিন হৈ ডাঠ আৱৰণ সৃষ্টি নকৰে আৰু পিছত পৰিষ্কাৰ কৰাও সহজ হয়। চিমনী পৰিষ্কাৰ কৰাৰ সময়ত বিদ্যুৎ সংযোগ বন্ধ কৰাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। মটৰ, হুইচ বা বৈদ্যুতিক অংশত পানী বা ভিজা ক্লিনাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব।

গৃহসজ্জা



ঘৰৰ প্ৰতিটো ঠাইৰ নিজস্ব একোটা সৌন্দৰ্য থাকে। কিন্তু থিৰিকীৰ কাষৰ ঠাইখিনিৰ কথাই অলপ বেলেগ। বাহিৰৰ পোহৰ, মুকলি বতাহ আৰু চাৰিওফালৰ পৰিৱেশৰ স'তে ঘৰখনক সংযোগ কৰা এই সৰু ঠাইখিনিক অলপ যতনে সজাই তুলিলে ই হৈ উঠিব পাৰে আপোনাৰ ঘৰৰ আটাইতকৈ প্ৰিয় আৰু শান্তিৰ কোণ।

হাঁহৰ বাবে ডাঙৰ ঠাই বা বহুত টকাৰ প্ৰয়োজন নাই। থিৰিকীৰ তলত যদি অলপ ঠাই থাকে, তেন্তে তাত এখন সৰু বেঞ্চ বা আৰামদায়ক চকী ৰাখিব পাৰি। তেওৰ ওপৰত কোমল কুশন আৰু এখন সৰু গাৰু ৰাখিলে বহাৰ ঠাইখন অধিক আৰামদায়ক হৈ পৰিব। ঠাই কম হ'লে ভাঁজ কৰিব পৰা চকী বা সৰু ষ্টুলো ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। এই কোণটো সজোৱাৰ ক্ষেত্ৰত ৰঙৰ সামঞ্জস্যও গুৰুত্বপূৰ্ণ। থিৰিকীৰ পৰ্ণা, কুশন আৰু সৰু কাপেটৰ ৰং একে ধৰণৰ বা পৰস্পৰৰ স'তে মিল খাবাৰে ঠাইখন দেখিবলৈ অধিক পৰিপাটি লাগে। পাতল আৰু কোমল ৰঙে এনে এটা কোণক শান্ত আৰু মুকলি অনুভৱ দিব পাৰে। আনহাতে, এটা উজ্জ্বল ৰঙৰ কুশন বা সৰু ডেকবেচন পিছে ঠাইখনত অলপ

থিৰিকীৰ কাষৰ সৰু ঠাইখিনিকে বনাওক আপোনাৰ আৰামৰ কোণ

জীৱন্ত ভাব আনিব পাৰে। থিৰিকীৰ কাষত গছ ৰাখিলেও সৌন্দৰ্য বৰঙণি বৃদ্ধি পায়। পোহৰ পোৱা ঠাইত উপযুক্ত ইন্ড'ব প্লাণ্ট, সৰু ফুলৰ টাব বা হেংগিং প্লাণ্ট ৰাখিব পাৰি। অৱশ্যে গছ বেছি দি ঠাইখন ভৰাই পেলোৱাৰ পৰিৱৰ্তে দুই-এজোপা গছ সঠিক স্থানত ৰখাটোৱেই অধিক সুন্দৰ। সেউজীয়া পাতৰ সৈতে বাহিৰৰ প্ৰাকৃতিক দৃশ্য মিলি এই সৰু কোণটোক আৰু সতেজ কৰি তুলিব। যদি আপুনি পটি ভাল পায়, তেন্তে এই ঠাইখনক সৰু ৰিভিং কৰ্ণাৰ হিচাপেও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এখন সৰু কিতাপৰ বেচ বা দুখনমান প্ৰিয় কিতাপ ওচৰতে ৰাখিব পাৰি।

সন্ধিয়া পঢ়াৰ বাবে এটা সৰু লেম্প বা কোমল পোহৰৰ লাইট যোগ কৰিলে কোণটো অধিক আকৰ্ষণীয় হৈ উঠিব। কেৱল কিতাপ পঢ়াৰ নহয়, পুৰণি সন্ধিয়া পঢ়াৰ বাবেও অথবা কিছু সময় নীৰৱে বহি থকাৰ বাবেও এই ঠাইখিনি ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। আজিৰ ব্যস্ত জীৱনত নিজৰ বাবে কিছু সময় উলিয়াবলৈ ঘৰৰ ভিতৰতে এনে এটা ব্যক্তিগত কোণ থকাটোও একপ্ৰকাৰৰ বিলাসিতা। অৱশ্যে সজোৱাৰ নামত থিৰিকীৰ কাষৰ ঠাইখিনি অত্যধিক বৰণে ভৰাই পেলোৱা উচিত নহয়। এই

কোণটোৰ মূল সৌন্দৰ্যই হৈছে ইয়াৰ সৰৱতা আৰু মুকলিভাৱ। এখন আৰামদায়ক আসন, দুটামান কুশন, এজোপা সেউজীয়া গছ আৰু সজোৱাৰ সময়ত ইয়াৰ কোমল পোহৰ ইমানখিনিৰেই যথেষ্ট। পুৰণি সামগ্ৰীকো নতুন ৰূপ দি এই কোণটো সজাব পাৰি। ঘৰত থকা পুৰণি কাঠৰ বাকচক সৰু টেবুল হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। পুৰণি কুশনৰ কভাৰ সলাই নতুন সৰু দিব পাৰি অথবা পৰিৱৰ্তন কৰিব পাৰি।

ঠাইখিনিক অলপ মৰম আৰু সুস্থিশীলতাবে সজাই লওক। হয়তো সেই ঠাইখনেই এদিন হৈ উঠিব আপোনাৰ দিনটোৰ আটাইতকৈ বিশ্রামৰ মুহূৰ্তটোৰ চিহ্ন। এখন থিৰিকী, অলপ পোহৰ, এখন আৰামদায়ক আসন আৰু নিজৰ বাবে কিছু সময় কেতিয়াও সুন্দৰকৈ জীয়াই থাকিবলৈ ইয়াকৈ বেছি একো নালাগে।

স্বাৱলম্বন

নিজৰ কথা নিজে কোৱা : যোগাযোগ দক্ষতাই মহিলাক কেনেকৈ স্বাৱলম্বী কৰে

স্বাৱলম্বিতা মানে কেৱল নিজৰ উপাৰ্জন থকা নহয়। এগৰাকী মহিলাই নিজৰ কথা স্পষ্টকৈ ক'ব পৰা, নিজৰ মতামত প্ৰকাশ কৰিব পৰা, প্ৰয়োজনৰ সময়ত “নহয়” বুলি ক'ব পৰা আৰু আনৰ সম্মুখত আত্মবিশ্বাসেৰে নিজৰ অধিকাৰ আৰু প্ৰয়োজনীয়তাৰ কথা উত্থাপন কৰিব পৰা এইবোৰো স্বাৱলম্বিতাৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। বহু মহিলাৰ মাজত প্ৰতিভা, জ্ঞান আৰু অভিজ্ঞতা থাকে। কিন্তু মানুহৰ সমুখত কথা ক'বলৈ সক্ষমতা কম। সভাত মতামত দিবলৈ ভয় কৰে, সাক্ষাৎকাৰত নিজৰ যোগ্যতাৰ কথা ভালদৰে প্ৰকাশ কৰিব নোৱাৰে, আনকি নিজৰ কামৰ উচিত মূল্য বিৱৰ্তিবলৈও বিধাৰোহ কৰে। ফলত বহু সময়ত যোগ্যতা থকাৰ পাছতো তেওঁলোক পিছ পৰি থাকে।

সেয়েহে যোগাযোগ দক্ষতা শিকা এগৰাকী মহিলাৰ ব্যক্তিগত আৰু পেছাদাৰী জীৱনৰ বাবে অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়। কথা কোৱাৰ দক্ষতা

মতামত প্ৰকাশ কৰাৰ চেষ্টা কৰিব পাৰি। ইয়াৰ লগতে শুনাৰ দক্ষতাও যোগাযোগৰ এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। ভালদৰে নুশুনিলে কেৱল কথা কৈ

যোৱাটো ভাল যোগাযোগ নহয়। আনৰ কথা মনোযোগেৰে শুনি, বিষয়টো বুজি, তাৰ পাছত নিজৰ মতামত প্ৰকাশ কৰিব পাৰিলে কথাখোপখন অধিক ফলপ্ৰসূ হয়। এগৰাকী মহিলাৰ বাবে

যোগাযোগ দক্ষতা থাকিলে ক্ষেত্ৰটো ইয়াৰ সুফল পোৱা যায়। সহকৰ্মীৰ স'তে কথা নিজৰ উৰ্দ্ধতন বিষয়াৰ সম্মুখত নিজৰ সমস্যা উত্থাপন কৰা, গ্ৰাহকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰা, কোনো কামৰ দায়িত্ব লোৱা বা নতুন সুযোগৰ বাবে আবেদন কৰা প্ৰতিটো ক্ষেত্ৰতে যোগাযোগ দক্ষতা অতি প্ৰয়োজনীয়। বহু মহিলাই ভাল কাম কৰে, কিন্তু নিজৰ পাৰিশ্ৰমিকৰ কথা ক'বলৈ সক্ষমতাই সহায় কৰে। নিজৰ পৰিশ্ৰমৰ উচিত মূল্য বিচাৰিব পাৰিলে যোগাযোগ দক্ষতা অতি প্ৰয়োজনীয়। বহু মহিলাই ভাল কাম কৰে, কিন্তু নিজৰ পাৰিশ্ৰমিকৰ কথা ক'বলৈ সক্ষমতা কম। নিজৰ কামৰ মান, সময় আৰু পৰিশ্ৰমৰ বিষয়ে স্পষ্টকৈ বুজাই ন্যায্য পাৰিশ্ৰমিক বিচাৰিব পৰাটোও পেছাগত স্বাৱলম্বিতাৰ অংশ।

আনহাতে, যোগাযোগ দক্ষতা মানে উভয়ৰে বা কঠোৰভাৱে কথা ক'বোৱা নহয়। দৃঢ়তা আৰু অভ্যন্তৰীণ মাজত পাৰ্থক্য আছে। নিজৰ কথা শাস্ত্ৰভাৱে, যুক্তিসংগতভাৱে আৰু সন্মান বজাই ৰাখি ক'ব পৰাটোৱেই প্ৰকৃত আত্মবিশ্বাস। বিশেষকৈ ছোৱালী আৰু কিশোৰীসকলক সৰুৰে পৰাই এই দক্ষতা গঢ়ি তুলিবলৈ উৎসাহিত কৰা উচিত।

নিজৰ পৰিচয় স্পষ্টকৈ দিব পৰাটোও গুৰুত্বপূৰ্ণ। তেওঁ কি কৰে, কি জানে, কি কাম কৰিব পাৰে আৰু তেওঁৰ দক্ষ্য কি এই কথাবোৰ নিজৰ পৰিয়াল বা চিনাকি মানুহৰ সম্মুখত কোনো এটা বিষয়ত দুই-চাৰি মিনিট কথা কোৱাৰ অভাস কৰিব পাৰি। পিছলৈ সৰু গোট, সভা বা সামাজিক অনুষ্ঠানত নিজৰ

জন্মগত হ'বই লাগিব বুলি কোনো কথা নাই। নিয়মিত অনুশীলনৰ জৰিয়তে যিকোনো মহিলাই এই দক্ষতা গঢ়ি তুলিব পাৰে। প্ৰথমে নিজৰ পৰিয়াল বা চিনাকি মানুহৰ সম্মুখত কোনো এটা বিষয়ত দুই-চাৰি মিনিট কথা কোৱাৰ অভাস কৰিব পাৰি। পিছলৈ সৰু গোট, সভা বা সামাজিক অনুষ্ঠানত নিজৰ

নিজৰ পৰিচয় স্পষ্টকৈ দিব পৰাটোও গুৰুত্বপূৰ্ণ। তেওঁ কি কৰে, কি জানে, কি কাম কৰিব পাৰে আৰু তেওঁৰ দক্ষ্য কি এই কথাবোৰ নিজৰ পৰিয়াল বা চিনাকি মানুহৰ সম্মুখত কোনো এটা বিষয়ত দুই-চাৰি মিনিট কথা কোৱাৰ অভাস কৰিব পাৰি। পিছলৈ সৰু গোট, সভা বা সামাজিক অনুষ্ঠানত নিজৰ

ফেশ্বন

অফিচলৈ যোৱাৰ পোছাক কেৱল সুন্দৰ দেখাবলৈ পিন্ধা কাপোৰ নহয়। আপোনাৰ ব্যক্তিত্ব, আত্মবিশ্বাস, ৰুচিবোধ আৰু পেছাদাৰী ভাৱমূৰ্ত্তিৰো ই এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। বিশেষকৈ মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত অফিচ ৰেবত আৰাম, পৰিপাটি আৰু এলিগেণ্ট ষ্টাইল এই তিনিটাৰ সুন্দৰ সমন্বয়েই এটা সম্পূৰ্ণ লুক সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

অফিচলৈ যোৱাৰ পোছাক কেৱল সুন্দৰ দেখাবলৈ পিন্ধা কাপোৰ নহয়। আপোনাৰ ব্যক্তিত্ব, আত্মবিশ্বাস, ৰুচিবোধ আৰু পেছাদাৰী ভাৱমূৰ্ত্তিৰো ই এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। বিশেষকৈ মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত অফিচ ৰেবত আৰাম, পৰিপাটি আৰু এলিগেণ্ট ষ্টাইল এই তিনিটাৰ সুন্দৰ সমন্বয়েই এটা সম্পূৰ্ণ লুক সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

বিভিন্ন ষ্টাইলক নিজৰ ব্যক্তিত্ব আৰু কৰ্মক্ষেত্ৰৰ পৰিৱেশৰ স'তে মিলাই ল'ব পাৰি। অৱশ্যে ইয়াত আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথাটো হ'ল অতিৰিক্ত নহৈ, সঠিকভাৱে ষ্টাইল কৰা। অফিচ ৰেবৰ ক্ষেত্ৰত শাৰী এক চিৰস্তন পছন্দ। বিশেষকৈ কটন, লিনেন, পাট, মুগা বা হেণ্ডলুমৰ শাৰীয়ে একে সময়তে পৰম্পৰাগত আৰু পেছাদাৰী ৰূপ দিব পাৰে। অফিচৰ বাবে শাৰী বাছনি কৰোঁতে অত্যধিক গম্ভীৰ ডিজাইন বা বেছি জিলিকনি থকা শাৰীৰ পৰিৱৰ্তে মৃদু ৰং, সৰু ব'ৰ্ডাৰ আৰু পৰিপাটি



ডিজাইনৰ শাৰী বাছি ল'ব পাৰি। কটন শাৰীৰ স'তে কন্ট্ৰাষ্ট বা একে টোনাৰ ব্ৰাউজ, সৰু কাফলুই আৰু এটা বড়ী এইখিনিয়েই যথেষ্ট। শাৰীৰ আচলটো পৰিপাটিকৈ ৰাখি, অতিৰিক্ত গহনা বা অত্যধিক মেৰুপাপ পৰিহাৰ কৰিলে লুকটো অধিক সুন্দৰ হৈ উঠে। দৈনন্দিন অফিচ ৰেবৰ বাবে কন্ট্ৰা-পেণ্ট অনাতম সুবিধাজনক পছন্দ। বিশেষকৈ দীঘল বা মিডী লেংথৰ চিম্পল কন্ট্ৰাৰ স'তে ষ্ট্ৰেইট পেণ্ট বা চিগাৰেট পেণ্ট এক পৰিপাটি লুক সৃষ্টি কৰে। অফিচৰ বাবে পেণ্টেল মেড,

বগা, পাতল নীলা, অলিভ গ্ৰীণৰ দৰে ৰং বাছি ল'ব পাৰি। সৰু প্ৰিন্ট থাকিলে একেবাৰে ফ্ৰাছি লাগে। কন্ট্ৰাৰ স'তে ডুপাট্টা ল'লে সেয়া অত্যধিক দীঘল বা জটিলভাৱে মেৰিয়াই নপৰি পৰিপাটিকৈ ৰাখিব পাৰি। আৰামদায়ক ফুটৰেৰ আৰু এটা হেণ্ডবেগৰ স'তে এই লুকটো সম্পূৰ্ণ কৰিব পাৰি। যিসকলে বেষ্ঠাৰ ফৰ্মলে ৰেব পছন্দ কৰে, তেওঁলোকৰ বাবে ৰেল ফিটেড চাৰ্ট আৰু ট্ৰাউজাৰ এক উজ্জ্বল ৰং বিন্ধা বগা, নীলা, ক্ৰীম বা পেণ্টেল ৰঙৰ চাৰ্টৰ স'তে ক'লা

গ্ৰেন্স পিন্ধিলে এক স্মাৰ্ট লুক আহে। ইয়াৰ ওপৰত পাতল ব্ৰেজাৰ যোগ কৰিলে মিটিং বা প্ৰেজেন্টেচনৰ বাবে লুকটো আৰু অধিক প্ৰফেচনেল হৈ উঠে। ইয়াত ফিট অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। পোছাকটো বেছি টাইট বা অত্যধিক ঢিলা হোৱাৰ পৰিৱৰ্তে শাৰীৰ গঠনৰ স'তে স্বাভাৱিকভাৱে মিলি যোৱাটোৱেই বেছি আকৰ্ষণীয়। অফিচ ৰেবত ৰঙৰ ব্যৱহাৰেও ব্যক্তিত্ব প্ৰকাশ কৰে। অৱশ্যে বহুত ডা উজ্জ্বল ৰং একেলগে ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে এটা পাতল ৰঙ ব্যৱহাৰ কৰক।

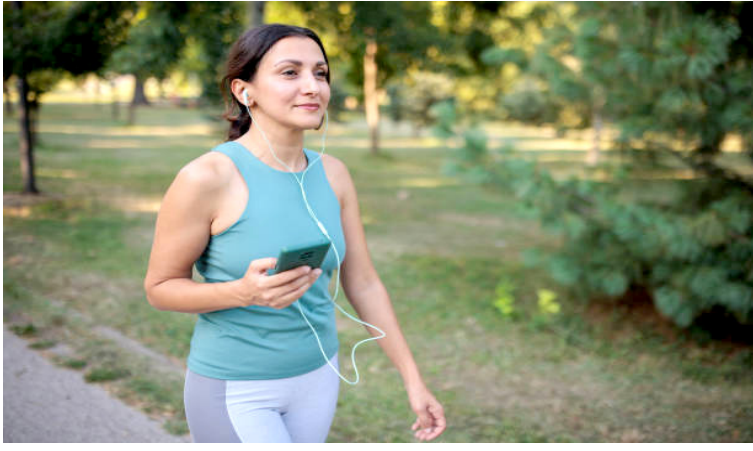




ওজন হ্ৰাসৰ কথা আহিলে বহুতৰে বাবে প্ৰায়ে খোজ কঢ়াটোৱেই প্ৰথম পছন্দ। কিন্তু প্ৰশ্নটো হ'ল: মুকলি ঠাইত বাহিৰত খোজ কঢ়াটো চৰ্বি হ্ৰাসৰ বাবে অধিক ফলপ্ৰসূ নেকি, নে জিমত ট্ৰেডমিল ব্যৱহাৰ কৰি আপুনি দ্ৰুত ফলাফল পায়? চৰ্বি ঢালি দিয়াৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰকসমূহ হ'ল সামঞ্জস্যপূৰ্ণ শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপ আৰু পৰ্যাপ্ত শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম। বাস্তৱত বা পাৰ্কত খোজ কাঢ়িলে আপোনাৰ শৰীৰে বিভিন্ন ভূখণ্ডৰ লগত খাপ খাব লাগিব- সমতল পথ, অসমান মাটি আৰু শিলৰ পৃষ্ঠ। ইয়াৰ ফলত আপোনাৰ খোজ কঢ়াৰ গতি সামান্য সলনি হ'ব পাৰে আৰু বিভিন্ন পেশীৰ গোটত জড়িত হ'ব পাৰে। ইয়াৰ উপৰিও বাহিৰত খোজ কাঢ়িলে মানসিক স্বাস্থ্যৰ লাভ হ'ব পাৰে; প্ৰকৃতিত সময় কটোৱা, শুদ্ধ বতাহ উশাহ লোৱা, ঘৰ বা অফিচৰ পৰিৱেশৰ পৰিসীমাৰ পৰা আঁতৰি যোৱা আদিয়ে খোজ কঢ়াৰ অভ্যাসটোক অধিক আনন্দদায়ক কৰি তুলিব পাৰে। সেইবাবেই বহুতে বাতিপুৰা বা সন্ধিয়া খোজ কাঢ়িবলৈ ইমান সুখদায়ক বুলি ভাবে।

ৰাতিপুৱা বাহিৰত নে ট্ৰেডমিলত খোজ কাঢ়িব কোন পদ্ধতিয়ে চৰ্বি দ্ৰুতভাৱে ক্ষয় কৰে?

আনহাতে ট্ৰেডমিলৰ আটাইতকৈ ডাঙৰ সুবিধাটো হ'ল ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰদান কৰা নিয়ন্ত্ৰিত পৰিৱেশ। বৰষুণ, অতি উত্তাপ, প্ৰদূষণ বা বাহিৰত সুৰক্ষাৰ চিন্তা যিয়েই নহওক কিয়, আপুনি যেতিয়াই ইচ্ছা তেতিয়াই ঘৰৰ ভিতৰত ট্ৰেডমিলত খোজ কাঢ়িব পাৰে। খোজ কঢ়াৰ গতিও নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰে। শেষত, আপুনি ক'ত খোজ কাঢ়ে তাতকৈ আপুনি কিমান ধাৰাবাহিকভাৱে আৰু কেনেকৈ খোজ কাঢ়ে সেইটোৱেই বেছি গুৰুত্বপূৰ্ণ। শৰীৰৰ চৰ্বি হ্ৰাস কৰিবলৈ আপুনি নিশ্চিত হ'ব লাগিব যে খোজ কঢ়া আৰু দৈনন্দিন কাম-কাজৰ জৰিয়তে



বাহিৰত খোজ কঢ়াটো শ্ৰেষ্ঠ বা ট্ৰেডমিলটোৱেই একমাত্ৰ পথ বুলি নিশ্চিতভাৱে ক'ব নোৱাৰি। বৰঞ্চ যিটো পদ্ধতিয়ে আপোনাক সামঞ্জস্যপূৰ্ণ হৈ থাকিবলৈ অনুমতি দিয়ে, সেইটোৱেই আপোনাৰ বাবে আটাইতকৈ ফলপ্ৰসূ। কিছুমানৰ বাবে পাৰ্কত ৪০ মিনিটৰ দ্ৰুত খোজ কাঢ়িলে সহজ হ'ব পাৰে, আনহাতে কিছুমানে ট্ৰেডমিলত বৰ্কআউট কৰাত অধিক আৰাম অনুভৱ কৰিব পাৰে। বিশেষজ্ঞসকলে দ্ৰুত, অস্থায়ী ফলাফলৰ পৰিৱৰ্তে দীৰ্ঘম্যাদী, বহনক্ষম পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়ে। ফাষ্টিপোষ্টৰ অন্যান্য স্বাস্থ্য প্ৰতিবেদনত উল্লেখ কৰা অনুসৰি ওজন পৰিচালনা কৰিবলৈ একেলগে নিজৰ জীৱনশৈলীৰ একাধিক দিশ বিবেচনা কৰাটো প্ৰয়োজন।

আপুনি কোনটো বিকল্প বাছি ল'ব লাগে?

যদি আপুনি বাহিৰত খোজ কাঢ়ি ভাল পায় আৰু নিৰাপদ পৰিৱেশৰ সুবিধা আছে, তেন্তে নিয়মীয়াকৈ দ্ৰুত খোজ কঢ়াটো এটা উৎকৃষ্ট পছন্দ। আৰু যদি বতৰ, প্ৰদূষণ বা সময়ৰ অভাৱৰ বাবে বাহিৰত খোজ কঢ়াটো কঠিন হৈ পৰে, তেন্তে ট্ৰেডমিল অতি ফলপ্ৰসূ হ'ব পাৰে। সপ্তাহত মাত্ৰ এবাৰ বা দুবাৰ দীঘলীয়া খোজ কাঢ়িলে যোৱাতকৈ নিজৰ ক্ষমতা অনুসৰি নিয়মিতভাৱে বা দৈনিক খোজ কঢ়াটো অধিক গুৰুত্বপূৰ্ণ। মনত ৰাখিব, যদি আপোনাৰ ওজন হ্ৰাসৰ লক্ষ্য, শাৰীৰিক সমস্যা বা দীৰ্ঘদিনীয়া ৰোগ আছে, তেন্তে নতুন ব্যায়ামৰ নিয়ম আৰম্ভ কৰাৰ আগতে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱাটো অতি প্ৰয়োজনীয়।

খাদ্য খোৱাৰ সময়ত এগিলাচ পানী খোৱাটো ভাল নে বেয়া অভ্যাস?



আপুনি পানীৰ বটল এটা লৈ খাবলৈ বহি লয়। প্ৰতি দুই মুখ ভাত খোৱাৰ পিছত পানীৰ চুমুক এটা খায়। এই অভ্যাস আচলতে ভাল নেকি? ইয়াৰ ফলত পাচনতন্ত্ৰৰ সমস্যা হ'ব পাৰেনে? কিছুমানে খাদ্য খোৱাৰ সময়ত পানী খায়, আন কোনোবাই খাদ্য শেষ কৰাৰ লগে লগে এগিলাচ খায়। কিন্তু স্বাস্থ্যৰ বাবে কোনটো অভ্যাস ভাল সেই বিষয়ে বহুতে অজ্ঞাত। বাস্তৱত আপোনাৰ শৰীৰৰ ওপৰত ইয়াৰ প্ৰভাৱ নিৰ্ভৰ কৰে আপুনি কেতিয়া পানীখিনি খায় তাৰ ওপৰত। পাচন প্ৰক্ৰিয়াটো খাদ্য আৰু পানী গ্ৰহণৰ সময়ৰ ওপৰত বহু পৰিমাণে নিৰ্ভৰশীল।

ভাল হজমৰ বাবে পানী খোৱাৰ উত্তম সময় কেতিয়া? চিকিৎসকৰ মতে খাদ্য খোৱাৰ পিছত পানী খোৱাটো উপকাৰী। ই বিপাকীয় হাৰ উন্নত কৰে আৰু পেটত থকা খাদ্য ভাঙি পেলোৱাত সহায় কৰে। ইয়াৰ উপৰিও খাদ্য খোৱাৰ পিছত পানী খালে কোষ্ঠকাঠিন্য ৰোধ কৰাত সহায়ক হয়। যদি অত্যধিক পিণ্ড নিঃসৰণ হয় তেন্তে খাদ্য খোৱাৰ কিছু সময়ৰ পিছত পানী খোৱাটো ভাল। অৱশ্যে এই নিয়ম সকলোৰে ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য নহয়; পাচনতন্ত্ৰৰ সমস্যা থকাসকলে খাদ্য খোৱাৰ আধা ঘণ্টা আগতে পানী খাব লাগে।

খাদ্য খোৱাৰ আগতে পানী খালে কি কি উপকাৰ হয়? অতিমাত্ৰা খাদ্য খোৱাৰ প্ৰৱণতা থাকিলে খাবলৈ বহাৰ আধা ঘণ্টা আগতে পানী খাব লাগে। ইয়াৰ ফলত পেট ভৰি পৰে আৰু অত্যধিক খাদ্য খোৱাৰ হেঁপাহ কমি যায়। এই অভ্যাসে ওজন নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে আচৰিত কাম কৰে। খাদ্য খোৱাৰ আগতে পানী খোৱাটোৱেও বিপাকীয় ক্ৰিয়া বৃদ্ধি কৰে; গতিকে তেনে কৰিলে

পাচনতন্ত্ৰৰ সমস্যা নহ'ব।

খাদ্য খোৱাৰ সময়ত পানী খোৱাটো উচিত নেকি?

খাদ্য গিলিবলৈ অসুবিধা হ'লে অলপ পানী খোৱাৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে। খাদ্য খোৱাৰ সময়ত হিচকি হ'লেও পানী খাব লাগিব। কেতিয়াবা, খাদ্যৰ টুকুৰাবোৰ খাদনলীত আবদ্ধ হৈ পৰিব পাৰে; পানী খোৱাটোৱে সেই খাদ্য পেটলৈকে তললৈ লৈ যোৱাত সহায় কৰে। কিন্তু খাদ্য খোৱাৰ সময়ত বেছি পানী খোৱাৰ পৰা বিৰত থাকক-কমকৈ চুমুক দিয়ক। যদি আপুনি এচিড ৰিফ্লাক্স, বদহজম বা পেট ফুলা ৰোগত ভুগিছে তেন্তে খাদ্যৰ সময়ত পানীৰ পৰিমাণ সীমিত কৰাটো ভাল।

ব।

খাদ্য খোৱাৰ সময়ত পানী খোৱাটো ক্ষতিকাৰক নেকি? নহয়, কম পৰিমাণে পানী খোৱাটো সাধাৰণতে ক্ষতিকাৰক নহয়।

আহাৰ খোৱাৰ পিছত কেতিয়া পানী খোৱাটো ভাল? খাদ্য শেষ কৰাৰ পিছত পানী খাব পাৰে।

আহাৰ খোৱাৰ আগতে পানী খোৱাৰ উপকাৰিতা কি কি?

খাদ্য খোৱাৰ প্ৰায় ৩০ মিনিট আগতে পানী খালে পূৰ্ণতাৰ অনুভৱ হয়, যিয়ে অতিমাত্ৰা খাদ্য খোৱা কমোৱাত সহায় কৰিব পাৰে।

আহাৰ গ্ৰহণৰ লগত কিমান পানী খাব লাগে? প্ৰয়োজন হ'লে সামান্য পৰিমাণে পান কৰিব; একেলগে

বৃহৎ পৰিমাণৰ পানী খোৱাৰ পৰা বিৰত থকাটো ভাল।

পাচনতন্ত্ৰৰ সমস্যা থাকিলে কেতিয়া পানী খাব লাগে? খবৰ অনুসৰি হজম শক্তিৰ সমস্যা হ'লে খাদ্য খোৱাৰ প্ৰায় আধা ঘণ্টা আগতে পানী খাব পাৰে।

জীৱন-ধাৰা

গুৱাহাটী, ২০ আগষ্ট, ২০২৬ বৃহস্পতিবাৰ, পৃষ্ঠা ১২

গৰম ননষ্টিক কেৰাহীত পানী ঢালি দিয়ে নেকি?

এই ভুলৰ ফলত ননষ্টিক বন্ধন সামগ্ৰীৰ আয়ুস কম হয়



ননষ্টিক কেৰাহীবোৰ সঠিকভাৱে যত্ন নকৰিলে সোনকালে বেয়া হ'ব পাৰে। তদুপৰি সামান্য তদাৰকী কৰিলে আপোনাৰ খাদ্যত বিষাক্ত পদাৰ্থ মিহলি হ'ব পাৰে। কেনেকৈ জানেনে?

কম তেলেৰে ৰন্ধা-বঢ়াৰ ধাৰা বাঢ়িছে, যাৰ ফলত বন্ধন সামগ্ৰীৰ পছন্দৰ পৰিৱৰ্তন ঘটিছে। পৰম্পৰাগত লোহা, এলুমিনিয়াম, বা তীখাৰ পাত্ৰৰ ঠাইত ননষ্টিক পেনে পাকঘৰক দখল কৰিছে। কিন্তু উপযুক্ত যত্ন অবিহনে এই কেৰাহীবোৰ সোনকালে ক্ষতিগ্ৰস্ত হ'ব পাৰে। তদুপৰি সৰু ভুল এটাই খাদ্যৰ লগত বিষাক্ত পদাৰ্থ মিহলি হ'ব পাৰে। কেনেকৈ জানেনে?

নন-ষ্টিক বন্ধন সামগ্ৰীত টেক্সন আৱৰণ থাকে, যিটো এক প্ৰকাৰৰ ফ্ল'ৰ'পলিমাৰ। স্পেটুলা আৰু লেডলৰ দ্বাৰা অতিমাত্ৰা গৰম হ'লে বা আঁচোৰ মাৰিলে এই ফ্ল'ৰ'পলিমাৰটোৱে খাদ্যত ফ্ল'ৰাইড নিৰ্গত কৰিব পাৰে- যিবোৰ পদাৰ্থ স্বাস্থ্যগ্ৰন্থৰ বাবে ক্ষতিকাৰক। সেইবাবেই আৱৰণখন খোলা হ'বলৈ আৰম্ভ কৰিলেই ননষ্টিক বন্ধন সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ নকৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া হয়। গতিকে, আৱৰণখন যাতে ক্ষয় নহয় তাৰ বাবে আপুনি কি কৰিব পাৰে?

ননষ্টিক বন্ধন সামগ্ৰী কেনেকৈ চাফা কৰিব লাগে প্ৰায়ে মানুহে গৰম ননষ্টিক কেৰাহীবোৰ ৰন্ধা লগে লগে ঠাণ্ডা পানীৰে ধুই পেলায়-যেনেকৈ লোহা বা স্তীলৰ কেৰাহীৰে ধুই দিয়ে। অৱশ্যে ননষ্টিক কুকুৰেৰে এই ভুলৰ পৰা আঁতৰি থাকিব লাগিব। গৰম হৈ থকাৰ সময়ত কেৰাহীত পানী ঢালি নিদিব; যোৱাৰ বাবে চিক্ত ৰখাৰ আগতে ইয়াক কোঠাৰ উষ্ণতালৈ ঠাণ্ডা হোৱালৈ অপেক্ষা কৰক।

জোৰদাৰ স্ক্ৰাৰিং এৰক ননষ্টিক কেৰাহীবোৰ আক্ৰমণাত্মকভাৱে স্ক্ৰাৰ নকৰিব। বাৰে বাৰে ঘৰ্ষণকাৰী স্ক্ৰাৰাৰ বা স্তীলৰ উল ব্যৱহাৰ কৰিলে আৱৰণটো আঁতৰাই পেলোৱা হ'ব। তাৰ পৰিৱৰ্তে তৰল বাচন চাৰেনে আৰু কোমল স্পঞ্জ বা স্ক্ৰাৰাৰ ব্যৱহাৰ কৰি কেৰাহীখন লাহে লাহে ধুই লওক, তাৰ পিছত কোমল কাপোৰেৰে শুকুৱাই মিচি লওক।

ননষ্টিক পেনৰ যত্ন ল'বলৈ আপুনি আৰু কি কি নিৰ্দেশনা মানি চলিব লাগে?

কেৰাহীখন গৰম কৰি থাকোঁতে তেলেৰে ব্ৰাছ কৰক। ইয়াৰ ফলত খাদ্য লাগি নাথাকে, যাৰ ফলত স্পেটুলা বা লেডলৰ সহায়ত জোৰদাৰভাৱে খোঁচোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই। কাঠ বা ছিলিকন স্পেটুলা ননষ্টিক কেৰাহীৰ সৈতে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে; ইয়াৰ ফলত টেক্সন আৱৰণ সহজে ক্ষতিগ্ৰস্ত হোৱাত বাধা দিয়ে।

ননষ্টিক কেৰাহী ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত কম জুইত ৰান্ধিব, কিয়নো উচ্চ উষ্ণতাই টেক্সন আৱৰণৰ ক্ষতি হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰে।

সীমাবদ্ধ নহয়। দৈনন্দিন সৰু সৰু অভ্যাসে

আপোনাৰ দাঁত আৰু আলুৰ দীৰ্ঘম্যাদী স্বাস্থ্যৰ ওপৰত যথেষ্ট প্ৰভাৱ পেলায়। খাদ্যাভ্যাসৰ সঠিক অভ্যাস, দাঁত সঠিকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা, নাকেৰে উশাহ লোৱা, নিয়মীয়াকৈ দন্ত পৰীক্ষা কৰা আদি সকলোবোৰ সুস্থ, শক্তিশালী দাঁত বজাই ৰখাৰ বাবে সমানেই গুৰুত্বপূৰ্ণ।

দিনটোত দুবাৰকৈ ব্ৰাছ কৰিলেই সকলো দন্ত সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰিনে? নহয়, ব্ৰাছ কৰাৰ লগতে খাদ্যাভ্যাস, মুখৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা, আৰু কিছুমান দৈনন্দিন অভ্যাসও দাঁতৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ।

দিনটোৰ ভিতৰত চেনিযুক্ত খাদ্য বা শীতল পানীয় সেৱনৰ ক্ষতিকাৰক প্ৰভাৱ কি? ইয়াৰ ফলত দাঁতবোৰ দীৰ্ঘ সময়ৰ বাবে এচিডৰ সংস্পৰ্শত থাকে, যাৰ ফলত ইনামেল খহনীয়া হয় আৰু গহুৰৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়।

টোপনিৰ সময়ত দাঁত পিহিলে কি কি সমস্যাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে?

নিয়মিতভাৱে দাঁত পিহিলে ইনামেল খহনীয়া, আলুৰ বিষ, মুৰৰ বিষ, দাঁত ফাটি যোৱা আদি সমস্যাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

মুখৰ মাজেৰে উশাহ

লোৱাটো দাঁতৰ বাবে ক্ষতিকাৰক নেকি?

হয়। ইয়াৰ ফলত মুখ শুকান হয় আৰু লালৰ সোঁত কমি যায়; ফলত বেণ্টেৰিয়াৰ বৃদ্ধিয়ে দাঁতৰ ক্ষয় আৰু আলুৰ ৰোগৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰে।

বটল খুলিবলৈ দাঁত ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে নে খোলা টোপোলা ফালিৰ লাগে?

একেবাৰে নহয়। এনে কৰিলে দাঁতত অত্যধিক চাপ পৰে, ইনামেলত ফাট মেলিব পাৰে আৰু ভৱিষ্যতে দাঁতৰ গুৰুতৰ সমস্যাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়।

দিনটোত দুবাৰ ব্ৰাছ কৰিলেই নহ'ব, এই ৫টা দৈনন্দিন অভ্যাসে আপোনাৰ দাঁতৰ ক্ষতি কৰিব পাৰে

কেৱল ব্ৰাছ কৰিলে মুখৰ

সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত হয় বুলি

ভবাটো ভুল। দৈনন্দিন কিছুমান

সাধাৰণ অভ্যাসে অজানিতে

দাঁতৰ ইনামেল খহাই পেলাব

পাৰে, গহুৰৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি

কৰিব পাৰে আৰু আলুৰ বিভিন্ন

সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। এই

ক্ষতিকাৰক অভ্যাসসমূহ

সময়মতে চিনাক্ত কৰি সলনি

কৰিলে ভৱিষ্যতে দাঁতৰ ডাঙৰ

ডাঙৰ সমস্যাসমূহ সহজেই

প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা যাব

বেণ্টেৰিয়াই এচিড উৎপন্ন কৰে যিয়ে দাঁতৰ ইনামেলৰ ক্ষতি কৰে। ফলস্বৰূপে সঘনাই জলপান খালে আপোনাৰ দাঁতবোৰ বাবে বাৰে এচিডৰ আক্ৰমণৰ সম্মুখীন হয়, যাৰ



ফলত দাঁতবোৰ প্ৰাকৃতিকভাৱে সুস্থ হৈ উঠাত বাধা দিয়ে। যদি খাদ্যৰ মাজত জলপান খোৱাৰ অভ্যাস আছে তেন্তে সঘনাই কম কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক আৰু

স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্যৰ বিকল্প বাছি লওক।

কেৱল ব্ৰাছ কৰাটোৱেই

নহয়; দৈনন্দিন অভ্যাসবোৰো গুৰুত্বপূৰ্ণ দন্ত চিকিৎসা কেৱল ব্ৰাছ আৰু ফ্ল'ছিং কৰাত



৬০০ সংখ্যক টেষ্টত জয়লাভ ভাৰতৰ

নিউজ ব্যুৰ' গালে, ১৯ আগষ্ট ৪ টেষ্ট ইতিহাসৰ ৬০০ সংখ্যক খেলত জয়লাভ কৰিছে ভাৰতে। ইয়াৰ লগে লগে ইমান সংখ্যক টেষ্ট খেলা ভাৰত তৃতীয়খন দেশত পৰিগণিত হয়। উল্লেখ্য যে ৬০০ সংখ্যক টেষ্টত ভাৰতে শ্ৰীলংকাক ১৬৫ ৰাণত পৰাস্ত কৰে। গালেত অনুষ্ঠিত খেলখনত প্ৰথম ইনিংছত ভাৰতে ৪৬২ ৰাণ সংগ্ৰহ কৰে। ইয়াৰ প্ৰত্যুত্তৰত শ্ৰীলংকাই ২৮৪ ৰাণত অল আউট হোৱাত ভাৰতে ১৭৮ ৰাণৰ অগ্ৰগতি লাভ কৰে। দ্বিতীয় ইনিংছত ভাৰতে ১৯ ৰাণ সংগ্ৰহ কৰি শ্ৰীলংকাক ৩৭২ ৰাণৰ

লক্ষ্য বান্ধি দিয়ে। শেষত ১৬৫ ৰানত জয়লাভ কৰে ভাৰতে। এই খেলখনত ভাৰতৰ মানৱ সুখাৰে ১০টা উইকেট দখল কৰাৰ লগতে দেৱদত্ত পাৰিদ্ধলে শতক অৰ্জন কৰে। উল্লেখ্য যে কেৰিয়াৰৰ উৎকৃষ্ট প্ৰদৰ্শন কৰি সুখাৰে এখন টেষ্টতে ১০টা উইকেট লৈ অভিলেখ সৃষ্টি কৰিবলৈ সক্ষম হয়। বিদেশৰ মাটিত এখন টেষ্টত ১০টা উইকেট দখল কৰা আটাইতকৈ কম বয়সীয়া ভাৰতীয় হিচাপেও পৰিগণিত হয় সুখাৰ। কেৱল এয়াই নহয় স্পিনাৰ হিচাপে ১০টা উইকেট দখল কৰা তেওঁ হৈছে সপ্তমগৰাকী ভাৰতীয় বলাৰ

। ইয়াৰ পূৰ্বে অনিল কুন্সলে, হৰবজান সিং, ৰবিচন্দ্ৰন অম্বিনকে ধৰি ছগৰাকী স্পিনাৰে এখন টেষ্টত ১০টা উইকেট লোৱাৰ কৃতিত্ব অৰ্জন কৰিছিল। ইয়াৰ উপৰি আফগানিস্তানৰ বিৰুদ্ধে টেষ্টত অভিষেক ঘটা সুখাৰ এয়া আছিল দ্বিতীয়খন টেষ্ট মেচ। কেৰিয়াৰৰ দ্বিতীয়খন টেষ্টতে ১০টা উইকেট লোৱা বলাৰ হিচাপেও সুখাৰে বিশেষ কৃতিত্ব অৰ্জন কৰিছে। ইয়াৰ পূৰ্বে ভাৰতৰ ৩গৰাকী বলাৰে এই কৃতিত্ব অৰ্জন কৰিছিল। ইফালে, সৰ্বাধিক টেষ্ট খেলাৰ তালিকাত শীৰ্ষত আছে ইংলণ্ড।

টেষ্টৰ ইতিহাসত নতুন অধ্যায় ৪ ১৬৫ ৰাণত পৰাস্ত শ্ৰীলংকা

দলটোৱে ১০৯৭ টেষ্ট খেলিছে। একেদৰে ৮৮৩ টেষ্টৰ জৰিয়তে দ্বিতীয় স্থানত আছে অষ্ট্ৰেলিয়া। ইয়াৰ পাছত তৃতীয়খন ৰাষ্ট্ৰ হৈছে ভাৰত। উল্লেখ্য যে ৬০০ সংখ্যক টেষ্টৰ ভিতৰত ভাৰতে ১৮৭খনত জয়, ১৮৮খন পৰাজয় আৰু ২২৪খন ড্ৰ খেলিছে। টেষ্ট জয়ৰ তালিকাত অষ্ট্ৰেলিয়া (৪২৬), ইংলণ্ড (৪০৫), দক্ষিণ আফ্ৰিকা (১৯১) আৰু বেংগলিও (১৮৭)ৰ পাছতে পঞ্চম স্থানত আছে ভাৰত। আনহাতে, ভাৰতে



পৰাস্ত পাকিস্তান ৪ হকী বিশ্বকাপৰ ছুপাৰ-৮ত ভাৰত



নিউজ ব্যুৰ' আমষ্টেৰ্দ্‌ম, ১৯ আগষ্ট ৪ হকী বিশ্বকাপত পাকিস্তানক ৫-৩ গ'লত পৰাস্ত কৰি প্ৰতিযোগিতাৰ ছুপাৰ-আঠত প্ৰৱেশ কৰিছে ভাৰতে। আমষ্টেৰ্দ্‌মৰ বেগনাৰ ষ্টেডিয়ামত অনুষ্ঠিত পুল ডি মেচত ভাৰতীয় দলটোৱে আৰম্ভণিৰে পৰা পাকিস্তানৰ ওপৰত হেঁচা আকুৰি

টেষ্ট বেটাৰৰ শীৰ্ষত হেৰী ব্ৰুক ৪ বলাৰ শীৰ্ষত বুমৰাহ-এদিনীয়া বেটাৰ শীৰ্ষত গিল

নিউজ ব্যুৰ' নতুন দিল্লী, ১৯ আগষ্ট ৪ আইচিচিয়ে আজি পৃকমৰ সাপ্তাহিক ৰেংকিং প্ৰকাশ কৰে। ভাৰউইন টেষ্টত অষ্ট্ৰেলিয়াৰ বিৰুদ্ধে বাংলাদেশৰ ঐতিহাসিক ৯ উইকেটৰ জয়ৰ প্ৰভাৱ পৰিছে ৰেংকিঙত। টেষ্ট বেটাৰ ভিতৰত ইংলণ্ডৰ হেৰী ব্ৰুকে পুনৰ শীৰ্ষ স্থান দখল কৰাৰ বিপৰীতে অষ্ট্ৰেলিয়াৰ ট্ৰেভিছ হেডে চতুৰ্থ স্থানত উপনীত হৈছে। একেদৰে, ২১ মাৰ্ছ ধৰি টেষ্ট বলাৰৰ শীৰ্ষ স্থান অক্ষুণ্ণ ৰাখিবলৈ সক্ষম হৈছে ভাৰতীয় বেণী বলাৰ মনপ্ৰীত বুমৰাহ। ২০২৪ৰ নৱেম্বৰত কুমৰাহে এক নম্বৰ স্থান লাভ কৰিছিল আৰু তেতিয়াৰ পৰাই সেই স্থান অক্ষুণ্ণ ৰাখিছে।

শেষবাৰৰ বাবে ২০২২ৰ ৯ মে'ত শীৰ্ষস্থান দখল কৰিছিল। দক্ষিণ আফ্ৰিকাৰ মাৰ্কো জাৰ্জনে ৩৪৪ পইণ্টেৰে দ্বিতীয় স্থানত আছে আৰু বাংলাদেশৰ মেহিদি হুছান মিনাজে ২২০ পইণ্টেৰে তৃতীয় স্থানত আছে। অষ্ট্ৰেলিয়াৰ মিচেল ষ্টাৰকে এটা স্থান হ্ৰাস হৈ ২৭০ পইণ্টেৰে চতুৰ্থ স্থানত উপনীত হৈছে। উল্লেখ্য যে এদিনীয়া বেটিং ৰেংকিঙত ভাৰতৰ শুবমান গিল ৮০১ বেটিংৰে প্ৰথম স্থানত আছে। নিউজিলেণ্ডৰ ডেভিল মিচেল ৭৯৪ বেটিংৰে দ্বিতীয় স্থানত আছে আৰু ভাৰতৰ বিৰাট কোহলী ৭৬৭ বেটিংৰে তৃতীয় স্থানত আছে। বেটিংত শৰ্মাই ৭৫৮ বেটিংৰে চতুৰ্থ স্থানত আছে।

ডুৰাণ্ড কাপৰ ছেমিফাইনেলত আজি নৰ্থ ইষ্ট ইডনাইটেড-মোহন বাগান

নিউজ ব্যুৰ' শ্বিলং, ১৯ আগষ্ট ৪ চলিত ১৩৫ সংখ্যক ইণ্ডিয়ান আইল ডুৰাণ্ড কাপ ফুৰবল প্ৰতিযোগিতাৰ কাৰ্হিলে হ'বলগা দ্বিতীয়খন ছেমিফাইনেলত যোৱা দুটা জিজনৰ চেম্পিয়ন নৰ্থ-ইষ্ট ইডনাইটেড এফচিয়ে অভিলেখ সংখ্যক ১৭ বাৰ ডুৰাণ্ড কাপৰ খিতাপ দখল কৰা কলকাতাৰ মোহন বাগান ডুৰাণ্ড জায়েন্ট দলৰ বিৰুদ্ধে খেলিব। শ্বিলঙৰ জৱাহৰলাল নেহৰু ষ্টেডিয়ামত নিশা সাত বজাত এই হাইভ'ল্টেজ মেচখন অনুষ্ঠিত হ'ব। উল্লেখ্য যে তিনি বছৰ পূৰ্বে কলকাতাৰ বিসেকানন্দ যুৱভাৰতী ক্ৰীড়াংগনত মোহন বাগান ডুৰাণ্ড জায়েন্ট দলকে পৰাস্ত কৰি নৰ্থ-ইষ্ট ইডনাইটেড এফচিয়ে প্ৰথমবাৰৰ বাবে ৰাষ্ট্ৰীয় স্তৰৰ প্ৰথমটো গৌৰৱ ঐতিহাসিক ডুৰাণ্ড কাপৰ খিতাপ দখল কৰিছিল। সেই সাফল্যৰ পৰাই দলৰ গৌৰৱময় যাত্ৰা ডুৰাণ্ড কাপত আনকিছ গতিত চলি আছে। অপৰাগত নৰ্থ ইষ্ট ইডনাইটেডে শ্বিলঙত হোবা কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলত পিছ পৰি থকাৰ পাছতো

তাৰকা ষ্ট্ৰাইকাৰ আলাদিন আজাৰাইৰ হেট্ৰিকৰে স্থানীয় দল ছিলং লাজং এফচি ৫-২ গ'লত পৰাস্ত কৰি ছেমিফাইনেলত প্ৰৱেশ কৰিছে। ক্ৰমাগত চতুৰ্থবাৰ ঐতিহাসিক ডুৰাণ্ড কাপৰ ছেমিফাইনেল খেলিব লগা নৰ্থ-ইষ্ট ইডনাইটেডে প্ৰতিযোগিতাৰ খিতাপ জয়ৰ হেট্ৰিক অৰ্জনৰ লক্ষ্য পূৰ্ণ কৰিবলৈ আৰু দুখন মেচত জয় প্ৰয়োজন। এই মেচৰ পূৰ্বে আজি সংবাদমেলত নৰ্থ-ইষ্ট ইডনাইটেডৰ মুখ্য প্ৰশিক্ষক জুয়ান পেড্ৰ' বেনালিয়ে কয় 'মেচ আমাৰ বাবে অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। একে কথা মোহন বাগানৰ বাবেও। প্ৰত্যাশিত ফল পোৱাটো দুয়োটা দলৰ বাবে সহজ নহ'ব। আমি এনে এটা প্ৰতিদ্বন্দ্বী লাভ কৰিছো, য'ত তেওঁলোকৰ ঘৰুৱা প্ৰায় সকলো খেলুৱৈয়েই ৰাষ্ট্ৰীয় দলৰ নিয়মীয়া খেলুৱৈ। অতি প্ৰতিভাৱান বিদেশী খেলুৱৈ আৰু এজন সুদক্ষ প্ৰশিক্ষকৰ অধীনত দলটো আগবাঢ়িছে।' উল্লেখ্য যে নৰ্থ-ইষ্ট ইডনাইটেডৰ সফলতা নিৰ্ভৰ কৰিব আজাৰায় কৰা প্ৰদৰ্শনৰ ওপৰত। ইতিমধ্যে

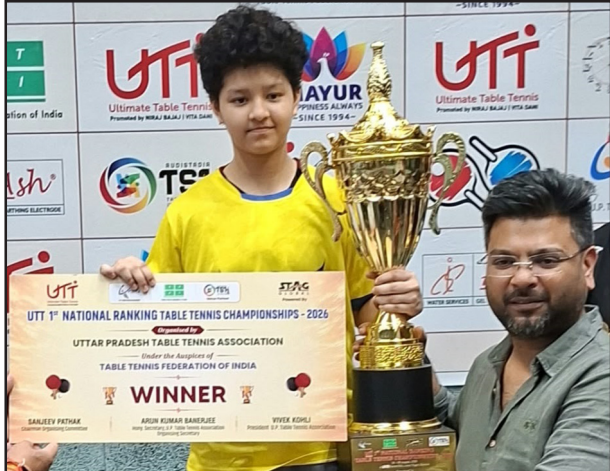
দুটা হেট্ৰিক অৰ্জন কৰি শীৰ্ষত আছে তাৰকা ষ্ট্ৰাইকাৰজন। ছিলঙৰ পূৰ্বে গুৱাহাটীত বড়োলেণ্ড এফচিৰ বিৰুদ্ধেও প্ৰত্যাহৰণত মেচত মৰফোৰ তাৰকাজনে হেট্ৰিক কৰিছিল। ইফালে, মোহন বাগানে লীগ মেচত চমক দিলেও কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলত জামছেদপুৰ এফচিৰ বিৰুদ্ধে প্ৰত্যাহৰণত সন্মুখীন হয়। টাইব্ৰেকাৰত মোহ জয় কৰি ছিলঙলৈ আহিছে আই এছ এলৰ পূৰ্ব চেম্পিয়ন দলটো। দলৰ নৰনযুক্ত মুখ্য প্ৰশিক্ষক পানাজিআট্ৰি ডিলস্পেৰিছে আজি কয়, 'বেনালী মোৰ এজন ভাল বন্ধু, কিন্তু খেলপথাৰৰ ভিতৰত কোনো বন্ধু নাই। তেওঁ এজন অতি ভাল দলক নেতৃত্ব দিয়া ডাঙৰ প্ৰশিক্ষক।' উল্লেখ্য যে মোহন বাগান আৰু নৰ্থ ইষ্ট ইডনাইটেডে এতিয়ালৈকে ১৩ খন মেচত মনামুখি হৈছে। ইয়াৰে মোহন বাগানে দহ বাৰ বিজয়ী হোৱাৰ বিপৰীতে নৰ্থ ইষ্ট ইডনাইটেডে দুখনত জয় আৰু এখন ড্ৰ'ৰ খেলিছে। ইতিমধ্যেই মোহন বাগানৰ পক্ষত। কিন্তু নৰ্থ ইষ্ট ইডনাইটেডে বৰ্তমানৰ শক্তি।

ক্ৰীড়া সংগঠক সোণজিৎ কুমাৰ দাসৰ পৰলোক

বিশেষ সংবাদদাতা বৰপেটা, ১৯ আগষ্ট ৪ ৰাজ্যিক পৰ্যায়ৰ প্ৰথম শ্ৰেণীৰ ক্ৰিকেট আস্পাত্ৰাৰ তথা ভলীবল ৰেফাৰী বৰপেটা মেট্ৰাবাকুছি নিৱাসী সোণজিৎ কুমাৰ দাস (৬২) হৃদৰোগত আক্ৰান্ত হৈ যোৱা নিশা প্ৰায় ২-২০ বজাত গুৱাহাটীৰ এখন ব্যক্তিগত চিকিৎসালয়ত পৰলোক হয়। এগৰাকী শাৰীৰিক নিৰ্দেশক হিচাপে বৰপেটা ছায়াৰাম ছোৱালী শিক্ষাৰ্থীদ্বাৰা জড়িত হৈ থকা দাসে উত্তৰ বৰপেটা হাইস্কুলৰ পৰা ২০২৫ বৰ্ষৰ জানুৱাৰীত অৱসৰ গ্ৰহণ কৰে। সোণ নামেৰে পৰিচিত দাসে ক্ৰিকেটৰ ৰাজ্যিক পৰ্যায়ৰ প্ৰথম শ্ৰেণীৰ এগৰাকী আস্পাত্ৰা, ৰেফাৰীৰ উপৰি বৰপেটা বাইজয় ক্লাবৰ প্ৰাক্তন সম্পাদক আছিল। সুসূক্ষ্ম ক্ৰীড়া সংগঠক দাস বৰপেটা জিলা ক্ৰীড়া সন্মৰ স'তেও জড়িত আছিল। তেওঁ কালি পুৱা প্ৰাতঃপ্ৰমণ কৰি থাকোতে হঠাৎ বুৰৰ বিষ অনুভৱ কৰাত ততালিকে বৰপেটা চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় হাস্পতাললৈ নিয়া হয় যদিও তাত কাৰ্ডিঅ' বিভাগ আৰু চিকিৎসক নথকাত গুৱাহাটীলৈ ৰেফৰ কৰে আৰু এখন ব্যক্তিগত চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি কৰোৱা হয় যদিও তাতে তেওঁৰ মৃত্যু হয়। দাসৰ মৃত্যুত বৰপেটাৰ ক্ৰীড়া জগতত শোকৰ ৰা পৰিছে। মৃত্যুৰ সময়ত দাসে পত্নীসহ এগৰাকীকৈ পুত্ৰ আৰু কন্যাক ইহবংশস্বৰত এৰি থৈ গৈছে।



ৰাষ্ট্ৰীয় ৰেংকিঙত খিতাপ জয় ইশানী গগৈৰ



গুৱাহাটী, ১৯ আগষ্ট ৪ অসমৰ প্ৰতিভাৱান টেবুল টেনিছ খেলুৱৈ ইশানী গগৈয়ে ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ত লাভ কৰিছে এক উল্লেখযোগ্য সফলতা। ছয় আগষ্টৰ পৰা কানপুৰত অনুষ্ঠিত ৰাষ্ট্ৰীয় ৰেংকিং টেবুল টেনিছ প্ৰতিযোগিতাত ইশানীয়ে অনুৰ্ধ্ব ১৩ ছোৱালীৰ শাখাৰ খিতাপ অৰ্জন কৰে। ফাইনেলত ইশানীয়ে দিল্লীৰ খেলুৱৈগৰাকীক ৩-০ ব্যৱধানত পৰাস্ত কৰি চেম্পিয়নৰ মুকুট পিন্ধে। ইয়াৰ পূৰ্বে ছেমিফাইনেলত তেওঁ দিৱিজা পলক ৩-১ৰ ব্যৱধানত পৰাস্ত কৰি ফাইনেলত প্ৰৱেশ কৰিছিল। ইশানীৰ এই দুৰ্ভাগ্য প্ৰদৰ্শনে আন টেবুল টেনিছৰ বাবে কঢ়িয়াই আনিছে গৌৰৱৰ মুহূৰ্ত। তেওঁৰ এই অনন্য সফলতাৰ বাবে ইশানী গগৈলে আন্তৰিক অভিনন্দন জ্ঞাপন কৰিছে অসম টেনিছৰ সন্মুখি।

বিশ্ব চেম্পিয়নশ্বিপৰ প্ৰি-কোৱাৰ্টাৰত সাত্ত্বিক-চিৰাগৰ যুটী, এককত ছেটী, সিদ্ধু

নিউজ ব্যুৰ' নতুন দিল্লী, ১৯ আগষ্ট ৪ ভাৰতীয় বেডমিণ্টনৰ নৱ তাৰকা আয়ুষ ছেটীৰ লগতে অভিজ পি ভি সিদ্ধুৱে চলিত বি ডব্লিউ এফ ৰেডমিণ্টন চেম্পিয়নশ্বিপত জয়যাত্ৰা অব্যাহত ৰাখি প্ৰি-কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলত প্ৰৱেশ কৰিছে। কিন্তু প্ৰতিযোগিতাৰ পৰা দ্বিতীয় ৰাউণ্ডত বিদায় লয় লক্ষ্য সেনে। নতুন দিল্লীৰ ইন্দিৰা গান্ধী হৈল্ড'ৰ ষ্টেডিয়ামত অনুষ্ঠিত প্ৰতিযোগিতাৰ আজি তৃতীয় দিনা হোৱা মহিলাৰ একক শাখাৰ মেচত প্ৰাক্তন বিশ্ব চেম্পিয়ন তথা দুবাৰৰ অলিম্পিক পদকজয়ী সিদ্ধুৱে ২১-১৬, ২১-১৭ৰ পোনপটীয়া ব্যৱধানত পৰাস্ত কৰে কানাডাৰ ৰেন য়ু ঝাঙক। ৩৫ মিনিট চলে এই মেচ। ইফালে, ডিফেন্ডিং চেম্পিয়ন তথা শীৰ্ষ চাৰ্চিনৰ চীনাৰ শ্বি য়ুকি প্ৰথম ৰাউণ্ডত বিদায় দি ঐতিহাসিক অচল্ট সৃষ্টি কৰা ভাৰতৰ উলীয়মান তাৰকা আয়ুষ ছেটীয়ে আজি পূৰুমৰ একক শাখাৰ ৰাউণ্ড অব ৩২ৰ মেচত শ্ৰীলংকাৰ ডুমিণ্ডু এৱেৰিক্ৰমাক মাৰ ২৬ মিনিটতে ২১-৮, ২১-১০ৰ ব্যৱধানত পৰাস্ত কৰি প্ৰি-কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেললৈ অগ্ৰসৰ হয়। কিন্তু তাৰকা লক্ষ্য সেনে পূৰুমৰ একক শাখাৰ দ্বিতীয় ৰাউণ্ডৰ খেলত আমেৰিকাৰ গাৰেট টানৰ বিৰুদ্ধে প্ৰথমটো ছেট ২১-১৯ত দখল কৰি সুন্দৰ আৰম্ভণি কৰাৰ পাছতো পৰবৰ্তী ছেট দুটা ২১-১৯, ২১-১৭ৰ ব্যৱধানত হেৰুৱাই প্ৰতিযোগিতাৰ পৰা বিদায় লয়। একেদৰে মহিলাৰ একক শাখাৰ দ্বিতীয় ৰাউণ্ডৰ খেলত কানাডাৰ



মিচেল লীৰ বিৰুদ্ধে তীব্ৰ যুঁজ দিয়ে৷ পৰাস্ত হৈ বিদায় লয় প্ৰথমবাৰৰ বাবে বি ডব্লিউ এফ বিশ্ব বেডমিণ্টনত খেলা ভাৰতৰ উন্নতি ছদ্দাই। প্ৰথমটো ছেট ২১-১১ত দখল কৰি আশাৰ আৰম্ভণি কৰাৰ পাছত উন্নতিয়ে পৰবৰ্তী ছেট দুটা ২১-৯, ২৩-১১ৰ ব্যৱধানত হেৰুৱাই প্ৰতিযোগিতাৰ পৰা বিদায় লয়। ইফালে, পূৰুমৰ ডাবলছত পদক প্ৰত্যাশী অভিজ সাতৱিকচেন্ৰাজ ৰেংকিৰেঙী আৰু চিৰাগ ৰেংকিৰেঙীয়ে আজি বাই লাভ কৰি প্ৰি-কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেললৈ অগ্ৰসৰ হৈছে। ভাৰতীয় যুটিটোৰ ষ্টটলেণ্ডৰ প্ৰতিদ্বন্দ্বী আলেকজেণ্ডাৰ ডুন আৰু আডাম থিংগল যুটিৰ ডুনে আঘাত পোৱাত

প্ৰতিযোগিতাৰ পৰা নাম প্ৰত্যাহাৰ কৰে। আনহাতে, মিজ্‌ড ডাবলছৰ ভাৰতীয় যুটি ধ্ৰুৱ কপিনা আৰু তানিছা ক্ৰাণ্টোৱো আজি দ্বিতীয় ৰাউণ্ডৰ মেচত লিয়ং লুক ছং আৰু ৰেন চি যুটিৰ ২১-১১, ২১-১১ৰ পোনপটীয়া ব্যৱধানত পৰাস্ত কৰি প্ৰি-কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলত স্থান নিশ্চিত কৰে। প্ৰথম ৰাউণ্ডত ধ্ৰুৱ আৰু তানিছাই বাই পাইছিল। ইফালে, ভাৰতৰ দ্বিতীয়টো পূৰুমৰ চাৰি ৰাণৰ বাবে শতকৰ পৰা বঞ্চিত হয়। সঞ্জয় সিঙৰ (৯) লগত ইনিছে মুকলি কৰা বোহিচে অপেনিঙত উইকেট দখল কৰে। ইয়াৰ পূৰ্বে নিৰিৰ ডেকাৰ (৩০) লগত দ্বিতীয় উইকেটত ৮৮ ৰাণৰ যুটি বান্ধি ঋষড দীপকৰ বলত আউট হয়। ছানৰাইজাৰ্ছ একমাৰ সফল ৰাণৰ দীপকে ৩৪ ৰাণত তিনিটা উইকেট পায়।

এপিএলত পৰাস্ত চৰাইদেউ ৪ চতুৰ্থ দলৰূপে ছেমিফাইনেলত বৰাক

গুৱাহাটী, ১৯ আগষ্ট ৪ চলিত অসম প্ৰিমিয়াৰ লীগৰ আজিৰ দিনটোৰে প্ৰথমখন মেচত গুৱাহাটী ৰয়েলছে ৩০ ৰাণত চৰাইদেউ ছানৰাইজাৰ্ছক পৰাস্ত কৰে। ছেমিফাইনেলৰ আশা সজীৱৰ বাবে ছানৰাইজাৰ্ছৰ সন্মুখত এই মেচত জয়লাভ কৰাৰ বাবে আন বিৰুদ্ধৰ নাছিল। দুই পইন্ট অৰ্জনত ব্যৰ্থ হোৱাত এপিএলত চতুৰ্থটো দলৰূপে ছেমিফাইনেলত প্ৰৱেশ কৰিলে বৰাক লিজেণ্ডছে। ১৮৩ ৰাণৰ বিজয়লক্ষ্য লৈ বেটিং কৰা ছানৰাইজাৰ্ছৰ কোনো এগৰাকী বোঁৱৰে উইকেটত দৃঢ়তা প্ৰদৰ্শন কৰিব নোৱাৰিলে আৰু দল

১৭.৩ অভাৱত ১৫২ ৰাণত অলআউট হয়। হাৰিকেশ তামূলী আৰু মানসজ্যোতি গগৈয়ে ৩২ ৰাণকৈ তথা সৌম্য কান্তি পালে ২৩ ৰাণ কৰে। ৰয়েলছৰ হৈ বাস্তৱ ৰয়ে ২১ ৰাণত চাৰিটা উইকেট পায়। লীগত ১৯ উইকেটৰে শীৰ্ষত আছে ৰাজ্যৰ। দীপক গোহাই আৰু ৰূপেশ চেঙীয়ে দুটাকৈ উইকেট দখল কৰে। ইয়াৰ পূৰ্বে পোনতে বেটিং কৰি ৰোহিত সেনেৰ বিশেষ্যৰক ৯৬ ৰাণৰ সহায়ত গুৱাহাটী ৰয়েলছে নিৰ্মাৰিত ২০ অভাৱত পাঁচ উইকেট হেৰুৱাই ১৮২ ৰাণ কৰে। ছানৰাইজাৰ্ছৰ বিৰুদ্ধে খেলা লীগৰ পূৰ্বৰ

চেচখনৰ দৰেই আজিও যুৱ অপোনোৰজনে আৰম্ভণিৰ পৰাই নিজৰ খেলি প্ৰতিজন বলাৰকে নিদৰ্শ গ্ৰহাৰ কৰে। ৫৭ বলৰ সন্মুখীন হৈ আউট ছয় মৰা উইকেটৰূপক বোঁৱনজনে কিন্তু পুনৰ চাৰি ৰাণৰ বাবে শতকৰ পৰা বঞ্চিত হয়। সঞ্জয় সিঙৰ (৯) লগত ইনিছে মুকলি কৰা বোহিচে অপেনিঙত উইকেট দখল কৰে। (২১) লগত ৩৩ আৰু নিৰিৰ ডেকাৰ (৩০) লগত দ্বিতীয় উইকেটত ৮৮ ৰাণৰ যুটি বান্ধি ঋষড দীপকৰ বলত আউট হয়। ছানৰাইজাৰ্ছ একমাৰ সফল ৰাণৰ দীপকে ৩৪ ৰাণত তিনিটা উইকেট পায়।



নিউজ বুৰ' জেকজালেম, ১৯ আগষ্ট : অবিশ্বাস্য! প্ৰাচীন ইজৰাইলৰ মানুহে খাদ্যৰূপে সাপ আৰু জেঠী ভক্ষণ কৰিছিল। মাউণ্ট কাৰ্মেলৰ খাজত অৱস্থিত এটা গুহাত উদ্ধাৰ হোৱা তিনি হেজাৰ সৰীসৃপৰ হাড়ৰ পৰা এই তথ্য উদ্ধাৰ হৈছে। একাংশ গৱেষকে তথ্য উদ্ধাৰ কৰিছে যে মাউণ্ট কাৰ্মেলৰ গুহাটোত উদ্ধাৰ হোৱা এই সৰীসৃপৰ হাড়বোৰ ১৫ হেজাৰ বছৰ পুৰণি। এই সৰীসৃপবোৰ মানুহে বধ কৰাৰ তথ্য উদ্ধাৰ হৈছে। হাড়বোৰ দ'ম পাতি থোৱা অৱস্থাত উদ্ধাৰ হৈছে। ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰমাণ হৈছে যে প্ৰাচীন ইজৰাইলৰ

১৫ হেজাৰ বছৰ পুৰণি তিনি হেজাৰ সৰীসৃপৰ হাড়ৰ পৰা তথ্য উদ্ধাৰ

মানুহে খাদ্যৰ বাবে সাপ আৰু জেঠী চিকাৰ কৰিছিল। মাউণ্ট কাৰ্মেলৰ গুহাত উদ্ধাৰ হোৱা সৰীসৃপবোৰৰ হাড়ে মানুহে হনা আয়তৰ স্বাক্ষৰ বহন কৰিছে। এই সম্পৰ্কীয় অধ্যয়নৰ বিষয়ে 'ছায়েন্টিফিক ৰিপ'ৰ্টছ' শীৰ্ষক এক বিজ্ঞান পত্ৰিকাত প্ৰকাশ পাইছে। অধ্যয়নটোত কোৱা হৈছে যে বৰফৰ যুগৰ অন্তিমলৈকে ইজাইলৰ মানুহে সাপ আৰু জেঠী ভক্ষণ কৰিছিল। তাৰ পাছতহে ক্ৰমে কৃষিকৰ্ম কৰিবলৈ লয়।

গৱেষকসকলৰ মতে, মাউণ্ট কাৰ্মেলৰ গুহাটোৰ পৰা উদ্ধাৰ হোৱা সৰীসৃপৰ হাড়বোৰৰ পৰা তথ্য উদ্ধাৰ হৈছে যে এই সৰীসৃপবোৰ চৰাই অথবা আন প্ৰাণীয়ে বধ কৰা নহয়। কাৰণ চৰাই বা আন প্ৰাণীয়ে বধ কৰা হ'লে এই হাড়বোৰ একে ঠাইত দ'ম বান্ধি নাথাকিলেহেঁতেন। গতিকে হাড়বোৰ দ'ম বান্ধি পেলাৱাটো মানুহৰ বাবে যে আন কথা নাছিল সেয়া স্পষ্ট হৈছে। এই হাড়বোৰৰ কিছুমান অতি বিঘাত সাপৰো আছিল। অৱশ্যে



কাৰ্বি আংলঙত বানচোৰা উৎসৱ উদযাপন তিৱাসকলৰ, বুধবাৰে।

মইতো যাম গুচি জীৱনৰ ভাও এৰি গুৱাহাটীত মোৰ আৰু চিকিৎসা নাই

ব্যাপক চৰ্চাত দুৰাৰোগ্য কৰ্কটৰোগী, কবি, অভিনেতা নাৰায়ণ বৈশ্যৰ শেষ কবিতা : চিকিৎসাৰ বাবে প্ৰথমবাৰলৈ সহায় কামনা

বিশেষ সংবাদদাতা
নলবাৰী, ১৯ আগষ্ট : কৃত্ৰিম দিলে, এতিয়া অন্তত এবাৰ অসমৰ বাহিৰত গৈ অলপ টেষ্ট কৰি চাবৰ মন, আৰ্থিকভাৱে যাৰ পৰা নাই। আশা কৰো আপোনাৰ পৰা আৰু মোৰ শৰীৰটো একেবাৰে ধ্বংস কৰি দিলে, এতিয়া অন্তত এবাৰ অসমৰ বাহিৰত গৈ অলপ টেষ্ট কৰি চাবৰ মন, আৰ্থিকভাৱে যাৰ পৰা নাই। আশা কৰো আপোনাৰ পৰা আৰু মোৰ শৰীৰটো একেবাৰে ধ্বংস কৰি দিলে, এতিয়া অন্তত এবাৰ অসমৰ বাহিৰত গৈ অলপ টেষ্ট কৰি চাবৰ মন, আৰ্থিকভাৱে যাৰ পৰা নাই। আশা কৰো আপোনাৰ পৰা আৰু

মোৰ শৰীৰটো একেবাৰে ধ্বংস কৰি দিলে, এতিয়া অন্তত এবাৰ অসমৰ বাহিৰত গৈ অলপ টেষ্ট কৰি চাবৰ মন, আৰ্থিকভাৱে যাৰ পৰা নাই। আশা কৰো আপোনাৰ পৰা আৰু মোৰ শৰীৰটো একেবাৰে ধ্বংস কৰি দিলে, এতিয়া অন্তত এবাৰ অসমৰ বাহিৰত গৈ অলপ টেষ্ট কৰি চাবৰ মন, আৰ্থিকভাৱে যাৰ পৰা নাই। আশা কৰো আপোনাৰ পৰা আৰু

মোৰ শৰীৰটো একেবাৰে ধ্বংস কৰি দিলে, এতিয়া অন্তত এবাৰ অসমৰ বাহিৰত গৈ অলপ টেষ্ট কৰি চাবৰ মন, আৰ্থিকভাৱে যাৰ পৰা নাই। আশা কৰো আপোনাৰ পৰা আৰু মোৰ শৰীৰটো একেবাৰে ধ্বংস কৰি দিলে, এতিয়া অন্তত এবাৰ অসমৰ বাহিৰত গৈ অলপ টেষ্ট কৰি চাবৰ মন, আৰ্থিকভাৱে যাৰ পৰা নাই। আশা কৰো আপোনাৰ পৰা আৰু



বিলাসিতাৰো ওপৰত গুগলৰ ছেন ফ্ৰান্সিছকোৰ কাৰ্যালয়!

এক কথাত বিলাসিতাৰ ওপৰত বুলি ক'লে সম্ভৱতঃ ভুল কোৱা নহ'ব। এই কথা প্ৰযোজ্য হয় ইণ্টাৰনেট ছাৰ্চ ইঞ্জিন গুগলৰ ছেন ফ্ৰান্সিছকোৰ কাৰ্যালয়ৰ ক্ষেত্ৰত। কাৰণ এই কাৰ্যালয়ত বিনামূল্যে কৰ্মচাৰীসকলে খাদ্য যোগান লাভ কৰে। একেদৰে আনকি কাৰ্যালয় চৌহদতে খেলা-ধূলা কৰাৰো সা-সুবিধা কৰ্মচাৰীসকলে উপভোগ কৰি আহিছে। এনেদৰে বিলাসিতাৰ মাজৰে কৰ্মচাৰীসকলে দায়িত্ব সম্পাদন কৰি আহিছে।

কৰ্মস্থলীতে বিনামূলীয়া খাদ্য-খেলা ধূলাৰো সা-সুবিধা উপলব্ধ

নিউজ বুৰ' ছেন ফ্ৰান্সিছকো, ১৯ আগষ্ট : এক কথাত বিলাসিতাৰ ওপৰত বুলি ক'লে সম্ভৱতঃ ভুল কোৱা নহ'ব। এই কথা প্ৰযোজ্য হয় ইণ্টাৰনেট ছাৰ্চ ইঞ্জিন গুগলৰ ছেন ফ্ৰান্সিছকোৰ কাৰ্যালয়ৰ ক্ষেত্ৰত। কাৰণ এই কাৰ্যালয়ত বিনামূল্যে কৰ্মচাৰীসকলে খাদ্য যোগান লাভ কৰে। একেদৰে আনকি কাৰ্যালয় চৌহদতে খেলা-ধূলা কৰাৰো সা-সুবিধা কৰ্মচাৰীসকলে উপভোগ কৰি আহিছে। এনেদৰে বিলাসিতাৰ মাজৰে কৰ্মচাৰীসকলে দায়িত্ব

সম্পাদন কৰি আহিছে। কৰ্মচাৰীসকলক আজিৰ সময়ত বন্ধনৰো বিনামূলীয়া প্ৰশিক্ষণ দিয়া হয়। সুদৃশ্য কাৰ্যালয় গৃহৰ প্ৰতিটো মহলাত বান্ধনীঘৰ সংলগ্ন হৈ আছে। কেবল বন্ধন খাদ্যই নহয়, কৰ্মচাৰীসকলক চকলো চোৱা বিনামূল্যে যোগান ধৰে কৰ্তৃপক্ষই। গুগলৰ এই প্ৰাসাদোপম কাৰ্যালয়ৰ অন্তৰ্ভাগৰ দৃশ্য অলপতে এগৰাকী কৰ্মচাৰীয়ে ভিডিঅ' আকাৰে স্ক্ৰেনৰ কৰে। এই ভিডিঅ' প্ৰত্যক্ষ কৰি বহু সামাজিক মাধ্যম ব্যৱহাৰকাৰীয়ে সকৌতুক মন্তব্য



কৰ্মচাৰীসকলক বিনামূল্যে চাহ, কফি আদিও যোগান ধৰে। আনকি ইচ্ছুক কৰ্মচাৰীয়ে কাৰ্যালয়ৰ ভিতৰতে খাদ্য বান্ধি খাব পাৰে। উক্ত ভিডিঅ'টোৰ কাৰ্যালয়টোৰ সুদৃশ্য কোঠাবোৰৰ অন্তৰ্ভাগ স্পষ্ট ৰূপত দেখা গৈছে। আকৰ্ষকভাৱে গুগলৰ কৰ্মচাৰীয়ে সামাজিক মাধ্যমত আপলোড কৰা এই ভিডিঅ'ই বহুতৰ মনত তীব্ৰ

কৌতুহলৰ সৃষ্টি কৰিছে। অৱশ্যে একাংশই প্ৰতিষ্ঠানটোক সমালোচনাও কৰিছে। কাৰণ এইসকলৰ মতে, প্ৰতিষ্ঠান কৰ্তৃপক্ষই বিনামূলীয়াৰে খাবলৈ-পুৱাই কৰ্মচাৰীসকলৰ পৰা অতিৰিক্ত কাম আদায় কৰে। ইয়াৰ লগে লগে মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰতো পৰাৰ আশংকা কৰিছে এইসকলে।

১২ বছৰে সম্পূৰ্ণ নহ'ল তিনিচুকীয়া নগৰ পানীযোগান আঁচনি

কোটি টকাৰ প্ৰকল্পৰ ধন অপব্যয়ৰ অভিযোগ

ধৰি চহৰৰ প্ৰায়বোৰ উপ-পথ ভাঙি-ছিঙি যাতায়াতৰ অনুপযোগী হৈ পৰিছে। প্ৰতিদিনাই স্কুল বাছ আৰু

নিৰামমতে খান্দি পাইপ পুতিব লাগিছিল, কিন্তু তেওঁলোকে গোটেই চহৰখন ধ্বংস কৰি পেলাইছে। তেওঁ লগে লগে বিভাগীয় মন্ত্ৰী আৰু কৰ্তৃপক্ষই এই বিষয়ত বিহিত ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে বুলি দাবী জনায়। জিলা ছাত্ৰ সন্থাৰ সভাপতি প্ৰতিম নেওগে আৰু অধিক তীব্ৰ ভাৱে কয় যে এই প্ৰকল্পটো চাবলৈ এতিয়া পৰ্যটক মাতিব লাগিব। চৰকাৰৰ কোটি টকীয়া প্ৰকল্প কেনেকৈ অপব্যয় কৰা হয় তাক চাবলৈ এতিয়া পৰ্যটকৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগিব। তিনিচুকীয়া চহৰতেই যদি এই পৰ্যায়ৰ দুৰ্নীতি হয়, তেন্তে ভিতৰৰো অঞ্চলত কি হৈ আছে তাক ভাবিবলগীয়া বুলিও তেওঁ মন্তব্য কৰে। লগতে প্ৰকল্পৰ বাবে এতিয়া মানুহে ঘৰৰ পৰা গাড়ী উলিয়াবলৈও ট্ৰেক্টৰ আৰু জেচিবিৰ

সহায় ল'বলগীয়া হৈছে বুলি উল্লেখ কৰি সেই ক্ষতিপূৰণ কোনে দিব বুলি প্ৰশ্ন কৰে। এই পৰিস্থিতিত তিনিচুকীয়া জিলা ছাত্ৰ সন্থাই প্ৰকল্পটোৰ কাম-কাজৰ ওপৰত মুখামন্ত্ৰীৰ তদৰকত তদন্ত কৰাৰ লগতে ঠিকাদাৰী প্ৰতিষ্ঠান চিভিন ইঞ্জিনিয়াৰিং এণ্টাৰপ্ৰাইজ প্ৰাইভেট লিমিটেডক তৎক্ষণাত ব্ৰেকলিষ্টেড কৰিবলৈ দাবী জনাইছে। লগতে সেই সময়ত চৰু মুদি অনুমতি দিয়া অভিযন্তাসকলৰ বিৰুদ্ধে বিভাগীয় তদন্ত আৰু তিনিচুকীয়া জিলা প্ৰশাসন আৰু পৌৰসভাই ঠিকাদাৰৰ বিৰুদ্ধে কঠোৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে বুলি সংগঠনটোৱে কয়। ১৪ কোটি টকা ব্যয় কৰিও জনতাই এটুপি বিপদ পৰি নাপোৱা এই ঘটনাই এতিয়া তিনিচুকীয়াবাসীৰ মাজত তীব্ৰ ক্ষোভৰ সৃষ্টি কৰিছে।



উল্লেখ কৰি আজি বৰদলনি নাগৰিক সন্থাৰ সভাপতি তথা জাগি দিলেই গাইড বান্ধটো অস্বাক্ষৰ ড' শিৱোমনি বৰুৱাই থেমাজিৰ জলসম্পদ বিভাগৰ

কাৰ্যবাহী অভিযন্তাক অৱগত কৰাৰ লগতে উক্ত গাইড বান্ধটো পৰিদৰ্শন কৰি শীৰ্ষে নিৰ্মাণৰ ব্যৱস্থা কৰিবলৈ দাবী জনায় বৰদলনি ৰাইজে।

থেমাজিৰ জীয়াখল কুমতীয়া নদীৰ সোঁপাৰৰ গাইড বান্ধত ব্যাপক খহনীয়া

অগ্ৰদূত বাৰ্তা থেমাজি, ১৯ আগষ্ট : থেমাজিৰ সমেণ্ডল জলসম্পদ বিভাগে বহুৰি কোটি কোটি টকাৰ বিভিন্ন আঁচনি ৰূপায়ণ কৰি আহিছে যদিও থেমাজি জিলাৰ চকুলো জীয়াখল কুমতীয়া নদী নিয়ন্ত্ৰণত চূড়ান্ত ব্যৰ্থতা হৈছে জলসম্পদ বিভাগ। উক্ত বিভাগৰ অধীনৰ কুমতীয়া দলগুৰ সন্নিপাত আৰু বেলেৱে দলগুৰ মাজৰ সোঁপাৰৰ বৰদলনি ফালৰ গাইড বান্ধটো ব্যাপক খহনীয়াৰ সৃষ্টি কৰিছে। যাৰ ফলত

যিকোনো মুহূৰ্ততে জীয়াখল পানীয়ে উক্ত গাইডটো উটুৱাই নিলে ২০০৭ৰ দৰে ভয়ংকৰ বানপানীৰ কবলত পৰিব সমগ্ৰ বৰদলনি মৌজাৰ ৩২ খনকৈ গাঁও। উল্লেখ্য যে জীয়াখল কুমতীয়া নদীৰ পাৰ মাটি অনা টেক্টৰ, ডাম্পাৰৰ বোৰ জখমমধ্যে চলাই উক্ত গাইড বান্ধটোৰ বিস্তৰ ক্ষতি সাধন কৰিছে আৰু উক্ত টেক্টৰ আৰু ডাম্পাৰ অহা যোৱা কৰা লিকটো বহুগুণে খহাই নিয়াত গাইড বান্ধটোৰ তীব্ৰ খহনীয়াৰ সৃষ্টি কৰাৰ

লগতে বিপদজনক অৱস্থাত আছে। জীয়াখল কুমতীয়া নদীত পানী বেছি আহিলে উক্ত অংশত বিপদৰ সম্ভাৱনাই গা কৰি উঠিছে। মাত্ৰ ২০-৩০ হোজাৰ মান ৰবচ কৰি জিঅ' বেগত মাটি ভৰাই দি উক্ত অংশত জাগি দিলেই গাইড বান্ধটো সুৰক্ষিত হৈ পৰিব আৰু বৰদলনিবাসী বিপদ নাথাকিব বুলি