

HONDA
The Power of Dreams

How we move you.
CREATE ► TRANSCEND, AUGMENT

ACTIVA

110CC & 125CC

3 YEAR FREE SERVICE MAINTENANCE PACKAGE

WORTH ₹5500/-*

CASHBACK OF 5%
UP TO ₹5000/-#

LOW ROI
@ 7.99%**

Activa Range Starts at ₹84013/-^A Ex-Showroom

Terms and Conditions apply. *Approval of the loan is at the sole discretion of the financiers, and additional documentation may be required. **The interest rates, down payment, and tenure options are based on the financier's assessment of the applicant's credit profile. **The offers/features may be modified or withdrawn at any time without prior intimation. *Cashback Offer available on selected models for EMI transactions made using IDFC FIRST Bank and HDFC Bank credit cards through Pine Labs machines only. *Customers can avail 5% instant cashback, up to a maximum of ₹ 5000. *Valid on one transaction per card/order during the offer period. *The scheme is available in selected outlets only. *3 Years Free Service Maintenance Package is available only on Deluxe variant of Activa 110 and Activa 125. *For detailed Terms and Conditions of the 3-Year Free Service Maintenance Package worth ₹ 5500, kindly contact authorised main dealers and associate dealers. *Above scheme can be withdrawn at any time without prior intimation. All offers are valid until 30th April 2025. *The price shared above is of Activa 110 Std OBD2B variant for West Bengal State. *For more information contact nearest dealers. The features shown in the creative may not be available in all variants. Product shown in the picture may vary from actual product available in the market. Accessories shown in the picture are not part of standard equipment.

Honda Motorcycle & Scooter India Pvt. Ltd., Registered Office: Plot No. 1, Sector - 03, IMT Manesar, Distt. Gurugram, (Haryana) - 122050, India; **Website:** www.honda2wheelersindia.com; **Customer Care:** customercare@honda.hmsi.in

Honda Exclusive Authorized Dealerships: **SILIGURI:** Kaysons Honda (Sevoke Road) - 9800026026, 8145601235, 8145601236; Shree Shanti Honda (Burdwan Road) - 9144411170, 9144411171; Sona Wheels Honda (Shiv Mandir) - 7070709427, 7602757799; **ETHELBAR:** Shree Honda - 9333331093; **JALPAIGURI:** Ratna Automobiles - 9434199165; **MALBAZAR:** Gitanjali Automotives - 8637345924; **MAYNAGURI:** Binaa Automobiles - 7384289555, 9832461613; **HASIMARA:** Manoj Auto Service - 8101112777; **ISLAMPUR:** Sunny Sanitary Mart - 973315651, 9775991084; **HALDIBARI:** Rajib Automobiles - 8016426165; **NAXALBARI:** Sunil Motors - 9933829999; **MALDA:** Narayani Honda - 9733089898, 9733006339; Mehi Honda - 9593555111, 9734164466; **RAIGANJ:** Mira Honda - (03523)-253474, 9749059763; **DALKHOLA:** Sarala Honda - 9153038380; **KALIYAGANJ:** Shyamali Honda - 9800418203, 8016296782; **PAKUA:** Laxmi Honda - 8016444505; **RATUA:** Paresch Honda - 9382757248; **SAMSI:** Puja Honda - 9635292872; **BALURGHAT:** G.D. Honda - 7602831918, 8900776111; **CHANCHOL:** Santosh Honda - 9933479841; **COOCH BEHAR:** Debnath Honda - 9800505897, 9733530202; Maa Mahalaxmi Honda - 8116058201, 9832778168; Aman Honda - 9679285012, 9832457812; Dishan Honda - 7479012072, 9614560006; **HARISHCHANDRAPUR:** Raj Honda - 9851647224; **KALIACHAK:** M.A. Honda - 9733140140; **KUSHMANDI:** Paul Honda - 9733015894, 9434325197; **BUNIADPUR:** SA Honda - 7980943436; **MANIKCHAK:** Shrikanta Honda - 8637526361; **ALIPURDUAR:** Kaysons Honda - 9800089052, 9800087468; **BAROBISHA:** Shila Honda - 8918005224, 7001163030; **DHUPGURI:** Shreyansh Honda - 9635889131, 7365037979; **FALAKATA:** Dooars Honda - 9083279221, 8927232998; **KRANTI:** Balaji Honda - 7363917008.

For Bulk/Institutional enquiries, please write us at: institutionalsales@honda.hmsi.in

ব্রিগেড সমাবেশের প্রচারে আলো কম

শুধুমাত্র বাড়া বড়য়া আর
মিছিলে ভিড় বাড়ানোই কাজ
নিয়ে দাঁড়ায় শ্রমিকদের। রাজ্যে
পালান্দলের পর দলের শ্রমিক
পরিগঠন স্টিচার দাপট কমাতে
থাকে। স্টিচার ক্রমশ শ্রমিকদের
সম্মান হারায় বামেয়া। বরা প্রমাণ
দাঁড়াইবার মিলেছে বারবার। বিপর্যট
বৃথাক পেয়েই হয়তো এতদিন পর
মম ভেঙেছে দুনিয়ার মন্ডরর অগমী
সেই স্লোান দেওয়া পাটিয়া। আগামী
২০ এপ্রিল ব্রিজে সামাবেশের ডাক
দেওয়া হয়েছে। তাৎপর্যপূর্ণ বিষয়,
এবার সামাবেশ ডেকেছে স্টি।
রাজ্যে বাম সরকারের পতনের
পর সম্ভবত ভিত্তিবার মূলত
শ্রমিকদের ইস্যুগুলি সামনে রেখে
স্টিচারে ভারতে চলছে বাবো।
কিন্তু বর্তমানে রাজ্যে চাকরিহারা
শ্রমিকদের ইস্যু, কিংবা দেশে
আর্য্যদের দাপট ব্রিচার বিপর্যট নিয়ে
ইচ্ছাই হতেই শ্রমিকদের দাবিগুলি
মুঠে লয়ে অসুবিধার সম্মুখীন
হতে পারে। ব্রিজে সামাবেশের
প্রচারে ছোট ছোট পম্পভা, মিছিল
স্টিচার দেখা হয়েছিল। রবিবার ছিল
স্টিচার শিখা ইউনিয়নের
জেলা সমেলন। রেগুলেটেড মার্কেট

অর্ধেক ডিমে 'পুষ্টি' খুদেদের

মালিকার বদলে, সরকারের দুর্নীতির কারণে যোগ্য শিক্ষকদের চাকরি চলে গিয়েছে। আর সেই সরকার পুলিশকে লেলিয়ে দিয়ে শিক্ষকদের লাঠিপেটা করছে। যোগ্য শিক্ষকদের চাকরি যাতে বহাল থাকে তা রাজ্যকে সুসংগঠিত করতে হবে।' এদিন কানুদিত হাটের নানান ডোমিক, জীবন মজুমদার, ক্রমা নথি প্রমুখ।

চলে এবিটিএ-ও

শিলিগুড়িতে যখন	কংগ্রেস
বিক্ষোভ দেখাচ্ছে	তখন
নকশাবাদিতে একই	ইস্যুতে
পথে নামে বাম প্রভাবিত	শিক্ষক

বিক্ষোভ কংগ্রেসের

পথে এবিটিএ-ও

‘ସବି’ର

‘চুরি’র পর অনুশোচনায় আত্মহত্যার চেষ্টা তরুণের

যোগেন্দ্রনাথের গ্রামে। বাবার পাশের
শালকুমার-এ গ্রামে পঞ্চদশেরে
বাস করতেন। যথেষ্ট অর্থ ছিল অতিমুখ্য
চৌহাটের। এমন ঘনোয়া এনি
শোনাশেরগোলা পড়ে যাত্রা এলাকায়। পুলিশ
অবশ্য তদন্ত করছে।

যোগেন্দ্রনাথের ব্যাডাকিপাড়ার
বাসিন্দা। পরমানন্দ মন পোয়া
চৌহাটের।

টোটেচালক। তাঁর বাড়িতেই ঘটনাটি
হলো। শনিবার মথারাত্রে ওই বাড়িতে
চুরের চেষ্টা চলে। পরমানন্দে কথা,
‘বাবা’ দুটো নাগাদ ঘরের দরজা
কোঁপা দেয়। দরজার ছিটকিনি
ভেঙে গেলে ভেতরে একজন ব্যক্তি
চলে। তার মুখ কাটা কাপড়ে ঢাকা
ছিল। হঠাৎ আঁধার তাঁর জীবন থামে।

নিয়ম অনুযায়ী সপ্তাহে শুধুমাত্র
রবিবার স্বাস্থ্যকেন্দ্রটি বন্ধ থাকার
কথা। কিন্তু তা সত্ত্বেও আরও দুইদিন
কেন বন্ধ রাখা হচ্ছে? সিএইচও
দেবলীনার কথায়, 'এই দুইদিন
বিভিন্ন মিটিংয়ে যেতে হয়। তাই বন্ধ

ব্রকে সর্বমিলিয়ে ৫১টি
উপস্থাপককে এবং সৃষ্টিস্থাপক
রয়েছে। এগুলির মধ্যে ৫-৬টি
কক্রেমের নিজস্ব ভবন পর্যন্ত নেই। বাড়ি
ভুলে নিয়ে অথবা গ্রামের কোনও
কক্রেম চলেছে স্থাপককেন্দ্রগুলি। এছাড়া
প্রত্যেকটি স্থাপককেন্দ্রে পেশার এবং
সুগার মাপার ব্যবস্থা, গুণ্য দেওয়ার
নিয়ম রয়েছে। কিন্তু মারেকমাধেই
অভিযোগ আসে, ব্রকের সমস্ত
স্থাপককেন্দ্রে সুগার মাপার বিট নেই।
প্রশারের গুণ্যও পাওয়া যায় না।

এদিকে সুগার মাপার কিট, প্রশারের ওষুধ না থাকার বিষয়টিতে ইমজিতির সাফাই, 'হঠাৎ চাহিদা বড়ে গেলে জোগানের সমস্যা দেখা যায়। তবে দ্রুত সমস্যার সমাধান করে দেওয়া হয়।' স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলি সময়মতো খোলা, এমনকি নিয়মিত

খালা রাখার বিষয়টিও খতি
দখে ব্যবস্থা নেওয়ার আশ
দেয়েছেন তিনি। হিমজিৎ আশ
দলেও স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলির হাল
মাদৌ ফেরানো সম্ভব হবে? ও
য়েই গেল।

মদের আসরে প্রতিবাদ, মার দুই তরুণকে



শিলিগুড়ি জেলা হাসপ

যদিও গৌতমের দা
ইতিহাসেই পুরো বিষয়টা নি
আমি পুলিশ প্রশাসনের সঙ্গে ক
বলেছি। নববর্ষের পর আমি বিলি
বিষয় নিয়ে পুলিশ কমিশনারের
বৈক কবর' শনিবার রাতে যাত্র
যটনা ঘাটের সাড়ে এগারো
নাগাপা। মণীষের আত্মীয় অজি
দরকার বলেন, 'মণীশ ও কাতি
জন্মেই চক্ৰপুজার কিছু
সেরে মহানন্দা চরে বেশেছি। এ
নময়ই ওই তরুণরা কামেলা
করা'। প্রাস্তিকের বাতল ওরা ছেড়
পার মদের বাতলও ছোড়ে। এর
পারালো অস্ত্র দিয়ে আঘাতও ক
মণীশ ও কাতি'কে।'

A photograph of two men sitting in wheelchairs outdoors. The man on the left is wearing a white t-shirt with 'DYE' printed on it, red checkered pants, and a red headscarf. He is holding a mobile phone to his ear. The man on the right is wearing a light blue striped t-shirt, white pants, and a red scarf. They are both looking towards the camera. In the background, there is a white wall and a yellow caution sign.

শিলিগুড়ি জেলা হাসপাতালে আহত দুই তরুণ।

নৈ সোনাপুর ফাড়িতে অভিযোগ
নয়নতে। সেই খবর পড়িয়ে যায়
জিভিও সেখানে গেল। তখন নিজের
রেই সে গলায় ফাঁস লাগিয়ে দেয়।
দেয় দিলের বেলা এই ঘন্টা ঘটায়
সিঁড়ির বাওর ও আশপাশের লোক
তত তাকে উদ্ধার করে চিকিৎসার
থানায় প্রথমে নিয়ে যায় ফলাকাটা।
পারস্যেশ্পাহিগী হাসপাতাল।
সপান থেকে রেফার করা হলে এখন
চর চিকিৎসা লঞ্জে কোচবিহারের
কটি বেসকারী হাসপাতাল।
অভিযুক্ত ব্যক্তির এক নিরীক্ষায়
ফানে বলেন, 'রাতের ঘন্টাটি
ভাঙলেই তার মৃত্যু আসার বলতে পারছি
না'। এমন রোগীকে নিয়ে ব্যস্ত আছি।
মৃত্যু হলে পরে গুরু মুখ থেকেই
চর চিকিৎসা কারখানা যায়। এখনও গুরু
প্রাণ ফেরেনি।

তবে এমন ঘটনা চাউর হতেই
 যদিন পরানামের ব্যাপ্তির সামনে
 বিবেচিনের জটলা দেখা যায়।
 আশপাশের বসিন্দার ঘটনার কথা
 জনেই অবাক হচ্ছেন। স্থানীয় ধনও
 গর্মণের কথায়, 'এভাবে পাশের
 নামের ওই বাড়ি যে চুরি করতে
 আসবে, তা ভাববি হচ্ছে না। আবার
 সেই চোর এদিন আত্মহত্যার চেষ্টাও
 করে। চুরির ঘটনা তো অনেক ঘটে
 গেছে এককম ঘটনা আগে কখনও এ
 প্রকাণ্ড হরযনি বা অন্য
 কালাও শুনিনি।'



আজ উদ্বোধন

সোমবার নববর্ষের প্রাক সন্ধ্যায় কালীঘাট স্কাইওয়াকের উদ্বোধন করার কথা মমতা বন্দোপাধ্যায়ের। নতুন বছরে কালীঘাটে আসা পূণ্যার্থীদের জন্য উপহার হিসেবে খুলে দেওয়া হচ্ছে স্কাইওয়াকের দরজা।



প্রেমিক খুন

প্রেমিকার অপমানের প্রতিশোধ নিতে গিয়ে খুন হলেন জগদীশপুরের সেনপাড়ার বাসিন্দা। প্রেমিকার বাম্ভবীর প্রেমিক ঘটনায় অভিযুক্ত। তার খোঁজে তদন্ত চলছে লিলুয়া থানার পুলিশ।



নতুন বছরে স্বস্তি

পয়লা বৈশাখ তাপপ্রবাহে আশঙ্কা নেই রাজ্যে। সোমবার ও মঙ্গলবার ঝড়-বৃষ্টির কোনও সতর্কতা নেই। বিক্ষিপ্তভাবে বৃষ্টি হতে খোঁজে পাহাড়ের উত্তরের জেলাগুলিতে।



অস্বাভাবিক মৃত্যু

রহস্যজনকভাবে পশ্চিম মেদিনীপুরের চন্দ্রকোনায় মৃত্যু হল এক সিভিক ভলান্টিয়ারের। পুলিশের প্রাথমিক ধারণা, দুর্ঘটনার ফলে মৃত্যু হয়েছে। তদন্ত শুরু করেছে পুলিশ।

বেতন নিয়ে দোলাচলে প্রধান শিক্ষকরা

নয়নিকা নিয়োগী

কলকাতা, ১৩ এপ্রিল : চাকরিচ্যুত শিক্ষকদের এপ্রিল মাসের বেতন দেওয়া নিয়ে দিশাহারা রাজ্যের প্রধান শিক্ষক-শিক্ষিকারা। রবিবার কলকাতায় জরুরি বৈঠক করে প্রধান শিক্ষকদের সংগঠন অ্যাডভান্সড সোসাইটি ফর হেডমাস্টার্স অ্যান্ড হেডমিস্ট্রেসেস (এএসএফএইচএম) সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে, প্রধান শিক্ষক-শিক্ষিকারা যোগ্য চাকরিহারাের বেতন রিকুইজিশন ‘আইওএসএমএস’ পোর্টালে আপলোড করবেন। চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেনে সংশ্লিষ্ট জেলা বিদ্যালয়ের পরিদর্শক (ডিআই)। তাঁদের লিখিতভাবে চিঠি দেবেন বিদ্যালয়ের প্রধানরা এবং সেই চিঠির কপি স্থূল শিক্ষা কমিশনার ও মধ্যশিক্ষা পর্যদের সভাপতিকেও মেলের মাধ্যমে পাঠিয়ে দেওয়া হবে।

চাকরিচ্যুত শিক্ষকদের এপ্রিলের বেতন প্রদান নিয়ে এখনও ধন্দে ভুগছেন বিদ্যালয় প্রধানরা। প্রধান শিক্ষক-শিক্ষিকারা অভিযোগ করেন, তাঁদের কাছে শাসকদলের নেতাদের থেকে ক্রমাগত চাকরিহারা শিক্ষকদের স্কুলে প্রবেশ এবং বেতন বন্ধ না করার হুমকি আসছে। বিরোধীপক্ষ প্রধান শিক্ষক-শিক্ষিকাদের হুমকি দিচ্ছে, আদালতের নির্দেশ অমান্য করে চাকরিহারাের স্কুলে প্রবেশ করতে দিলে তাঁদের ওপর আরটিআই এবং আদালত অবমাননার মামলা দায়ের করা হবে। অতীত স্কুল শিক্ষা দপ্তর, মধ্যশিক্ষা পর্ষদ, জেলা বিদ্যালয় পরিদর্শকদেরকে একাধিকবার লিখিতভাবে জানানো হলেও বিদ্যালয় প্রধানদের কাছে কোনও উত্তর আসিনি।

সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশ অনুযায়ী যদি কেউ চাকরিহারাের হাঞ্জিরা খাওয়া সহি করান বা বেতন দেন, তাহলে তিনি আদালত অবমাননার মুখোমুখি হবেন। ফলে বিভ্রান্তি এড়াতে আইনজীবী অঞ্জন ভট্টাচার্য এবং আইনজীবী সিদ্ধার্থশংকর মণ্ডলের দ্বারস্থ হয়েছে প্রধান শিক্ষক-শিক্ষিকা সংগঠন এএসএফএইচএম। সংগঠনের তরফ থেকে সভায় উপস্থিত প্রায় ৫ হাজার বিদ্যালয় প্রধান এদিন সিদ্ধান্ত নিয়েছেন, তারা জেলা বিদ্যালয় পরিদর্শকের উত্তরের জন্য ২০ এপ্রিল পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন। সেখান থেকে কোনও উত্তর না এলে তারা আইনি ব্যবস্থা মেনে পরবর্তী পদক্ষেপ নেন।

এএসএফএইচএম সংগঠনের তরফ থেকে অন্যান্য প্রধান শিক্ষক-শিক্ষিকার সংগঠনের কাছে একই পদক্ষেপ গ্রহণ করার অনুরোধও করা হবে বলে জানানলেন সংগঠনের রাজ্য সাধারণ সম্পাদক চন্দন মাইতি। তিনি দাবি করেন, ‘শীর্ষ আদালতের রায়কে মান্যতা দিয়ে অবিলম্বে যোগ্যদের পুনর্নিয়োগ করুক রাজ্য সরকার ও স্থূল সার্ভিস কমিশন। শূন্যপদগুলিতেও স্বচ্ছতার সঙ্গে নিয়োগ হোক।’

কংগ্রেসের থানা ঘেরাও

কলকাতা, ১৩ এপ্রিল : কসবা ডিআই অফিসে চাকরিহারাের ওপর পুলিশ অভিযানের অভিযোগে রাজ্যভূড়ে ‘থানা ঘেরাও’ কর্মসূচি করল প্রদেশ কংগ্রেস। লাথি কাণ্ডে বিতর্কিত এসআই রিটন দাসের বিরুদ্ধে পদক্ষেপের দাবিতে ‘স্মারকলিপি জমা দেন কংগ্রেসের নেতা-কর্মীরা। কলকাতার মুচিপাড়া, নিউ আলিপুর, আমহাফ্ট স্ট্রিট, টালা থানা সহ একাধিক থানার সামনে বিক্ষোভ দেখান কর্মী-সমর্থকরা। প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি শুভঙ্কর সরকার বলেন, ‘অবিলম্বে ওই অভিযুক্ত পুলিশ আধিকারিককে ক্রোজ করতে হবে।’

অনশন প্রত্যাহার, আজ থেকে লাগাতার কর্মসূচি যোগ্য তালিকা এসএসসির

নয়নিকা নিয়োগী

কলকাতা, ১৩ এপ্রিল : রবিবার ‘যোগ্য’ চাকরিহারাের তালিকা স্থূল শিক্ষা দপ্তরকে ই-মেল করে পাঠাল স্থূল সার্ভিস কমিশন (এসএসসি)। এদিন সকালে অনশন শুরুর চারদিনের মাথায় এসএসসি ভবনের সামনে থেকে অনশন প্রত্যাহার করলেন ‘সংগ্রামী যৌথ মঞ্চ’-এর প্রতিনিধি তিন শিক্ষক। সোমবার থেকে একাধিক কর্মসূচি ঘোষণা করেছে ‘যোগ্য শিক্ষক-শিক্ষিকা অধিকার মঞ্চ’। ফলে চাকরিহারাের আন্দোলন এবার কোন দিকে যাবে, সেই দিকেই থাকিয়ে শিক্ষামহল।

বিকশ ভবনে গত শুক্রবার শিক্ষামন্ত্রী ব্রাত্য বসুর সঙ্গে চাকরিহারাের বৈঠকে এসএসসির চেয়ারম্যান জানিয়েছিলেন, যোগ্য-অযোগ্যদের তালিকা তৈরির কাজ রবিবারের মধ্যে শেষ করা হবে। সেই আশ্বাস অনুযায়ী রবিবার এসএসসি সংশ্লিষ্ট চাকরিপ্রার্থীর নাম, স্কুলের নাম সহ বিস্তারিত তথ্য দিয়ে ‘যোগ্য’দের তালিকা শিক্ষা দপ্তরকে পাঠিয়েছে।

স্থূল শিক্ষা দপ্তর সূত্রে খবর, তালিকা অনুযায়ী যোগ্য চাকরিহারাের সংখ্যা প্রায় ১৯ হাজার। রবিবার সকালে এসএসসি ভবনের বাইরে আচার্য সদন থেকে অনশন শুরুর চারদিনের মাথায় চাকরিহারা শিক্ষক সমুন বিশ্বাস, পঙ্কজ রায় এবং প্রতাপ রানা অনশন-বিক্ষোভ প্রত্যাহার করেন। তারা অভিযোগ করেন, শনিবার রাত ১টা ৩০ নাগাদ সমুন বিশ্বাস অসুস্থ হয়ে পড়লে পুলিশের কোনও সাহায্য পাননি। তখন সতীর্থরা মিলা সমনকে সন্দুলেক মহকুমা হাসপাতালে নিয়ে গেলে চিকিৎসকরা জানান, তার ডানদিকের কিডনিতে সমন্যা রয়েছে। তাই অনশন ভঙ্গ করার পরামর্শ দেন



দ্বিতীয় দিনে চাকরিহারা শিক্ষকদের অবস্থান। রবিবার কলকাতায়। ছবি : রাজীব মণ্ডল

তাঁরা। প্রতাপ রানা বলেন, ‘এখানে আমাদের মাথার ওপর ত্রিপলটুকু নেই। পুলিশ প্রশাসনের সাহায্য পাইনি। বিশেষ রাজনৈতিক দলের বাইক বাহিনীর দাপাদপি চলছে। তাই আপাতত আন্দোলন স্থগিত রাখছি।’ ১৬ এপ্রিল দিল্লির যন্ত্রমন্ত্রের তারা ‘অনশনকারী সমুন বিশ্বাস বলেন, ‘জেলায় জেলায় আন্দোলন হবে। গণস্বাক্ষর সংগ্রহ করব। আমাদের কেউ জল দিয়ে সাহায্য করতে এলেও বাধা দিচ্ছে পুলিশ।’ এই মর্মেই তিন শিক্ষক আপাতত অনশন তুললেও পরবর্তী ক্ষেত্রে বৃহত্তর আন্দোলনের ডাক দিচ্ছেন তারা।

ওয়াই চ্যানেলে অবস্থানরত ‘যোগ্য শিক্ষক-শিক্ষিকা অধিকার মঞ্চ’ তাদের পরবর্তী দিল্লি অভিযানে আইনি সহযোগিতার জন্য আইনজীবী

ও প্রাক্তন বিচারপতিদের সোমবার বিকাল ৫টা নাগাদ সবচেত হওয়ার অনুরোধ জানিয়েছে। তারা ১৬ এপ্রিল থেকে ৭ মে পর্যন্ত একাধিক বিক্ষোভ কর্মসূচি ঘোষণা করেছেন রবিবার। ১৬ এপ্রিল দিল্লির যন্ত্রমন্ত্রের তারা ‘অনশনকারী সমুন বিশ্বাস বলেন, ‘জেলায় জেলায় আন্দোলন হবে। গণস্বাক্ষর সংগ্রহ করব। আমাদের কেউ জল দিয়ে সাহায্য করতে এলেও বাধা দিচ্ছে পুলিশ।’ এই মর্মেই তিন শিক্ষক আপাতত অনশন তুললেও পরবর্তী ক্ষেত্রে বৃহত্তর আন্দোলনের ডাক দিচ্ছেন তারা।

ওয়াই চ্যানেলে রিলে অনশন হবে। এর মধ্যেই এসএসসি স্থূল শিক্ষা দপ্তরকে নম-নশম, একদশ-দ্বাদশ, গ্রুপ সি, গ্রুপ ডি চারটি বিভাগেই যোগ্য তালিকার নাম পাঠালে চাকরিহারাের একাংশ ক্ষোভ দেখিয়ে বলেন, ‘যোগ্য-অযোগ্যের তালিকা এসএসসির কাছে থাকলেও এতদিন পরে তারা সেই তালিকা প্রকাশ কেন করল?’ কিছু চাকরিহারা এসএসসির এই তালিকার বিশ্বাসযোগ্যতা নিয়েও প্রশ্ন তুলেছেন। ‘ইউনাইটেড চিটিং অ্যান্ড ননচিটিং ফোরাম ২০১৬’-এর তরফে সোমবার বিক্ষোভ মিছিলের ডাক দেওয়া হয়েছে। চাকরিহারাের একাধিক সংগঠন পৃথকভাবে আন্দোলনে নামায় সেই আন্দোলন কতটা দানা বাঁধবে তা নিয়েও প্রশ্ন তুলেছেন অনেকে।

জীবনের গল্পে বহুরূপীর সাজে



শিবের ও জল তেষ্টা পায়। নন্দিয়ায়। একঝাঁক জীবন্ত দেবদেবী কালীঘাটে। রবিবার। - পিটিআই এবং আবির চৌধুরী

মিড-ডে মিলের বরাদ্দ বাড়ান কেন্দ্র

কলকাতা, ১৩ এপ্রিল : প্রাথমিক এবং উচ্চপ্রাথমিকের মিড-ডে মিলের জন্য বরাদ্দ বৃদ্ধি করল কেন্দ্রীয় সরকার। প্রাথমিকে মাথাপিছু ৫৯ পয়সা এবং উচ্চপ্রাথমিকে মাথাপিছু ৮৮ পয়সা বৃদ্ধি করা হল। ‘পিএম পোষণ প্রকল্প’ অনুযায়ী এই বছরের ১ মে থেকে এই নীতি প্রয়োগ করা হবে প্রাক-প্রাথমিক, প্রাথমিক ও উচ্চপ্রাথমিক শ্রেণির ক্ষেত্রে।

শ্রম ব্যুরো দ্বারা প্রদত্ত ‘ভোজ্য’ মূল্যসূচক-গ্রামীণ শ্রমিক’ (সিপিআই-আরএল) ব্যবহার করে যে মুদ্রাস্ফীতির তথ্য বর্তমান বাজারে পাওয়া গিয়েছে, তার ওপর ভিত্তি করে শিক্ষামন্ত্রক ‘উপাদান খরচ’ বাবদ বরাদ্দ ৯.৫০ শতাংশ বৃদ্ধি করল। এই বৃদ্ধির কারণে কেন্দ্রীয় সরকার ২০২৫-২৬ অর্থবর্ষে প্রায় ৯৫৪ কোটি টাকার অতিরিক্ত খরচ বহন করতে বলেই অনুমান করছে রাজনৈতিক মহলে। ২০২৪ সালের নভেম্বর মাসে প্রাথমিকের মিড-ডে মিলের জন্য বরাদ্দ করা হয়েছিল ৬ টাকা ১৯ পয়সা। এবার এত কম বরাদ্দ বৃদ্ধির ফলে আদৌ শিশুদের পুষ্টির খাবারের পরিমাণ বৃদ্ধি করা যাবে কি না, সেই নিয়েই সংশয় জানিয়েছে শিক্ষামহলের একাংশ।



কুমোরটুলিতে শেষ মুহূর্তের ব্যস্ততা। রবিবার কলকাতায়। ছবি : রাজীব মণ্ডল

বিএলএ তালিকায় ক্ষোভ তৃণমূলে

স্বরূপ বিশ্বাস

কলকাতা, ১৩ এপ্রিল : ভোটার তালিকা সংশোধনের কাজ নিয়ে শাসকদল তৃণমূলের অন্দরে আইপ্যাককে নিয়ে চাপা ক্ষোভ ও দ্বন্দ্ব শুরু হয়েছে। চাকরি বাতিল ও ওয়াকফ আইন ইস্যুতে এদিনতেই শাসকদল চরম অবস্থিত। তার মধ্যে আবার দলের অন্দরের এই লড়াইয়ে নতুন করে দলীয় নেতৃত্বের বিপাকে পড়ার আশঙ্কা তৈরি হয়েছে। মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দোপাধ্যায় সম্প্রতি রাজ্যের ভোটার তালিকা সংশোধনের কাজে দলের নেতাদের নেমে পড়ার নির্দেশ দিয়েছিলেন। সেই সূত্রেই তৃণমূলের পরামর্শদাতা ‘আইপ্যাক’ দলের নেতাদের এই কাজে লাগাতে একটি তালিকা প্রকাশ করেছে। তাতে জেলায় জেলায় এই কাজের জিনিস পাওয়া যায়। পরিবার নিয়ে কেনাকাটা করতে গড়িয়াহাট এসেছেন নগেন শা। তাঁর দাবি, ‘সারা বছর অনলাইনেই কেনাকাটা করি, কিন্তু চেষ্টে সেলের ব্যাপারটিই আলাদা।

তৃণমূল রাজ্য নেতৃত্ব জানাচ্ছেন, আইপ্যাকের তালিকাই চূড়ান্ত নয়। জেলায় জেলায় আইপ্যাক বিএলএ-দের নিয়ে ভোটার তালিকা সংশোধনের কাজে সবাইকে দায়িত্ব ও কাজকর্ম বন্টিয়ে দিতে মিটিং করার কাজ শুরু করেছে। এদিন এই সংজ্ঞাত বৈঠক আলিপুরদুয়ারে আইপ্যাক ডাকলেও তা মোটেই সফল হয়নি বলে জেলার তৃণমূল নেতাদের একাংশের দাবি। ‘আলিপুরদুয়ার জেলার তৃণমূলের সভাপতি প্রকাশ চিকবড়াইক হলেও ওই জেলায় বিএলএ হিসাবে স্থানীয় বিধায়ক সুনাম কাজিলালের নাম থাকা নিয়েই দলের মধ্যে চাপা ক্ষোভ চরমে ওঠে। এদিন বৈঠক শেষপর্যন্ত অনেক দেহিতে শুরু হলেও মাঝপথে জেলার শীর্ষ নেতা সৌরভ চক্রবর্তী, মুদুল গোস্বামীর মতো লোকেরা সভা ছেড়ে চলে যান।

তবে দলের খবর, জেলায় দলের সভাপতি থাকা সত্ত্বেও স্থানীয় বিধায়ককে বিএলএ করা হল কেন, তা নিয়েই এখন চাপা ক্ষোভ চরমে। ওই স্থানীয় বিধায়ক এখনও সরকারিভাবে জেলা সভাপতিদের নাম নেই। এই নিয়েই ক্ষোভ দলের অন্দরে। যদিও তৃণমূলের রাজ্য সাধারণ সম্পাদক জয়প্রকাশ মজুমদার উত্তরবঙ্গ সর্ববাদকে বলেন, ‘বিএলএ-র ওই তালিকা এখনও চূড়ান্তই হয়নি। যা চূড়ান্ত হয়নি তা নিয়ে মন্তব্য করারও কিছু নেই।’

কলকাতা, ১৩ এপ্রিল : সোমবার মালদার বৈষ্ণবদগরে যাচ্ছেন বিজেপির রাজ্য সভাপতি সুকান্ত মজুমদার। মুর্শিদাবাদে সাম্প্রতিক ঘটনার জেরে মুর্শিদাবাদের সামশেরগঞ্জ, সূতি, জঙ্গিপূরের মতো এলাকা থেকে বহু হিন্দু পরিবার মালদার বৈষ্ণবনগরে আশ্রয় নিয়েছেন বলে দাবি বিজেপির। সেই ঘরছাড়া পরিবারগুলির সঙ্গে দেখা করে তাঁদের পাশে দাঁড়ানোর আশ্বাস দিতেই সোমবার বৈষ্ণবনগরে যাওয়ার কথা সুকান্তর। এরই মধ্যে মুর্শিদাবাদের মতো সীমান্তবর্তী জেলাগুলিকে উপক্রুত এলাকা হিসাবে ঘোষণা করতে কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাকে চিঠি দিলেন পূর্বলিয়ার সাংসদ জ্যোতির্ময় সিং মাহাতো।

বিজেপির অভিযোগ, গত কয়েকদিনে মুর্শিদাবাদ জেলায় তৃণমূল আশ্রিত সংখ্যালঘু মুসলিমদের মালদাসে ৪০০-র বেশি হিন্দু পরিবার মালদার বৈষ্ণবনগরে এসে আশ্রয় নিয়েছে। ঘরছাড়া এই হিন্দু পরিবারগুলো জীবন জীবিকা ও নিরাপত্তা সুনিশ্চিত করার জন্য জেলা প্রশাসন ও কেন্দ্রীয় আধা সামরিকবাহিনীর কাছ থেকে অস্বাভাবিক ভাবে চিঠি দিয়েছেন বিরোধী দলনেতা। এই পরিস্থিতিতে ঘরছাড়া পরিবারগুলির সঙ্গে দেখা করে তাঁদের পাশে থাকার বার্তা দিতে বৈষ্ণবনগরে যাচ্ছেন সুকান্ত।

পার্কিনসন্স



১১ এপ্রিল আমরা পেরিয়ে এলাম বিশ্ব পার্কিনসন্স দিবস। পার্কিনসন্স ডিজিজ নিউরোডিজেনারেটিভ ডিসঅর্ডার, যাতে লক্ষ লক্ষ মানুষ আক্রান্ত হন। রোগটি দ্রুত শনাক্ত করা এবং জীবনধারার মান পরিবর্তন পার্কিনসন্স মোকাবিলায় সাহায্য করতে পারে। লিখেছেন রুদ্রাক্ষ সুপারস্পেশালিটি

কেয়ারের নিউরোলজিস্ট **ডাঃ জয়দীপ দে**

পার্কিনসন্স ডিজিজ (পিডি) স্নায়ুতন্ত্রের একটি ডিসঅর্ডার, যা সাধারণত নড়াচড়া করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। আমাদের মস্তিষ্কে রয়েছে স্নায়ুকোষ বা নিউরন, যা ডোপামিন উৎপন্ন করে। এই ডোপামিন আমাদের মসৃণভাবে হাত-পা নড়ানো, চলাফেরায় সাহায্য ও নিয়ন্ত্রণ করে। কিন্তু যখন ডোপামিন উৎপাদনকারী স্নায়ুকোষ ভাঙতে শুরু করে বা তার মৃত্যু ঘটে তখনই পার্কিনসন্স ডিজিজ হয়ে থাকে। অর্থাৎ আমাদের নড়াচড়া নিয়ন্ত্রণের জন্য ডোপামিন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই এই রোগটি যত বাড়তে থাকে এবং ডোপামিনের মাত্রা কমতে থাকে, তত নড়াচড়া করা বেশ মুশকিল হয়ে পড়ে। যদিও পার্কিনসন্স ডিজিজের সঠিক কারণ এখনও অজানা, গবেষকরা চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন এই অবস্থার উৎস সম্পর্কে জানতে। তবে ঝুঁকিপূর্ণ কিছু কারণ রয়েছে যা এই রোগের বিকাশে অবদান রাখে।

লক্ষণ

কম্পন

পার্কিনসন্স ডিজিজের সবথেকে পরিচিত লক্ষণ এটি। বিশেষ করে হাত দুটি যখন বিশ্রামে থাকে তখন কম্পনের অনুভূতি হতে পারে। এই কম্পন সাধারণত এক হাত থেকে শুরু হয় এবং ক্রমে অন্য হাত ও শরীরের অন্য অংশে ছড়িয়ে পড়ে। এই অবস্থাকে অনেক সময় রেসিং টিমারসও বলা হয়ে থাকে, কারণ প্রভাবিত অঙ্গ বিশ্রামে থাকার সময়ই এমনটা ঘটে।

ব্র্যাডিকাইনেসিয়া (ধীরগতির নড়াচড়া)

পার্কিনসন্সে আক্রান্তদের সময়ের সঙ্গে সঙ্গে নড়াচড়ার গতি কমে যায়। আগে যে কাজটা তারা অনেক সহজে করতেন সেই কাজই করতে অনেক সময় লাগে, যেমন শাটের বোতাম লাগানো বা জুতোর ফিতে বাঁধা।

পেশির অনমনীয়তা

এক্ষেত্রে সহজ নড়াচড়াও কঠিন এবং বেদনাদায়ক হতে পারে। এটা যে কোনও অঙ্গে প্রভাব ফেলতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে হাত, পা ও ঘাড়।

অঙ্গভঙ্গির অস্থিরতা

রোগটি যত বাড়তে থাকে, ব্যালেন্স বা ভারসাম্য তত সমস্যা হয়ে দাঁড়াতে পারে। অনেকের সোজা হয়ে দাঁড়াতে বা হটিতে অসুবিধা হতে পারে। এক্ষেত্রে সামনে বা পেছনের দিকে ঝুঁকে পড়ার প্রবণতা দেখা যায়, যাতে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

এছাড়া সরাসরি সম্পর্কিত নয় এমন লক্ষণের মধ্যে রয়েছে –

ঘুমে ব্যাঘাত

পার্কিনসন্সে আক্রান্তরা প্রায়ই ঘুম সংক্রান্ত বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হতে

পারেন। এরমধ্যে রয়েছে ঘুম আসতে সমস্যা, মাঝরাতে জেগে যাওয়া এবং দুঃস্বপ্ন দেখা।

জ্ঞানীয় পরিবর্তন

রোগটি বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে অনেকের জ্ঞানীয় পরিবর্তন যেমন মনে রাখার সমস্যা, মনোযোগে সমস্যা এবং তথ্যের ধীর প্রক্রিয়াকরণ হতে পারে। পরবর্তীকালে এটি পার্কিনসন্স ডিমেনশিয়ায় পরিণত হতে পারে।

বিষম্ভতা ও উদ্বেগ

অনেক পার্কিনসন্সের রোগী বিষম্ভতা ও উদ্বেগে ভোগেন। এই ধরনের লক্ষণ মোকাবিলা করা রোগী ও

পরিজনের জন্য বেশ চ্যালেঞ্জিং হয়ে ওঠে।

অটোনমিক লক্ষণ

পার্কিনসন্স অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেমে প্রভাব ফেলতে পারে। ফলে নিম্ন রক্তচাপ, কোষ্ঠকাঠিন্য, অত্যধিক ঘেমে যাওয়া এবং প্রস্রাব নিয়ন্ত্রণে সমস্যা হতে পারে।

কারণ

বংশানুক্রমিক

কারও কারও ক্ষেত্রে রোগটি বংশানুক্রমিক এবং নির্দিষ্ট জিনের মিউটেশন এই রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধিতে যুক্ত। যদিও জেনেটিক মিউটেশন খুব কম ক্ষেত্রেই ভূমিকা পালন করে

বয়স

এই রোগ সাধারণত বয়স্কদেরই হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ৬০ বছর বয়সের পরেই রোগটি ধরা পড়ে। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে পার্কিনসন্স হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। যদিও এই অবস্থাকে বার্ধক্যের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া বলে বিবেচিত করা হয় না।

লিঙ্গ

মহিলাদের তুলনায় পুরুষদের পার্কিনসন্স ডিজিজে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। যদিও এই

কারণগুলো জানা যায়।

ওষুধে প্রতিক্রিয়া

কিছু ক্ষেত্রে চিকিৎসক লেভোডোপার মতো ওষুধ দেওয়া শুরু করেন এবং উপসর্গের উন্নতির দিকে লক্ষ্য রাখেন। ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া নিশ্চিত রোগনির্ণয়ে সাহায্য করতে পারে।

চিকিৎসা

ওষুধ

ওষুধের প্রাথমিক লক্ষ্য ডোপামিনের মাত্রা বৃদ্ধি বা এর প্রভাব অনুকরণ করা। প্রায়ই কার্বিডোপার সঙ্গে লেভোডোপা প্রেসক্রাইব করা হয়। এটি মস্তিষ্কে ডোপামিনের মাত্রা পূরণে সাহায্য করে এবং অনেক লক্ষণ উপশম করে। এছাড়া ডোপামিন অ্যাগোনিষ্ট এবং এমএও-বি ইনহিবিটরস ব্যবহার করা হয়।

শারীরিক থেরাপি

গতিশীলতা বজায় রাখতে এবং পড়ে যাওয়া রোধে থেরাপি খুব জরুরি। সেইসঙ্গে শরীরচর্চা শক্তি, নমনীয়তা, ভারসাম্যের উন্নতিতে সাহায্য করে, যা পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমায় এবং সামগ্রিক জীবনযাপনে সাহায্য করে।

স্পিচ অ্যান্ড অকুপেশনাল থেরাপি

যেখানে স্পিচ থেরাপি যোগাযোগের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করে, সেখানে অকুপেশনাল থেরাপি প্রতিদিনের কাজকর্ম যেমন জামাকাপড় পরা, খাওয়াদাওয়া ও স্নান করতে সাহায্য করে।

অস্ত্রোপচার

যখন ওষুধ আর কাজ করে না তখন ডিপ ব্রেন স্টিমুলেশনের সাহায্য নেওয়া হয়। এই পদ্ধতিতে একটি ছোট ইলেক্ট্রিক স্টিমুলেটর বসানো হয়, যা মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট এলাকায় বৈদ্যুতিক আবেগ প্রেরণ করে এবং লক্ষণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

জীবনধারার পরিবর্তন

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন বজায় রাখা পার্কিনসন্সে আক্রান্তদের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মিত শরীরচর্চা করা, সুস্থ খাবার খাওয়া, স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট, ভালোভাবে ঘুমোনা লক্ষণ উন্নত করতে এবং সামগ্রিকভাবে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে। পার্কিনসন্স ডিজিজ নির্ণয় করা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। তবে অসম্ভব নয়। সর্বেপরি পার্কিনসন্সে আক্রান্ত রোগীর প্রতি সবার সহানুভূতিশীল হতে হবে।

সুস্থ বার্ধক্যের জন্য সেরা খাদ্যাভ্যাস

কোনও রকম অসুখবিসুখ ছাড়াই বেঁচে থাকতে কে না চায়!

কিন্তু সবার পক্ষে আদৌ সেটা সম্ভব হয় না। ডায়াবিটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের সমস্যা, আর্থ্রাইটিস না থাকলেও নিদেনপক্ষে গ্যাসের সমস্যা থাকবেই। মোদা কথা, নীরোগ হয়ে বেঁচে থাকার ইচ্ছে সবার পূরণ হয় না। তবে নীরোগ হওয়ার চেষ্টা করতে পারেন সঠিক খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে। সম্প্রতি নেচার মেডিসিন জানালে প্রকাশিত হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির একটি গবেষণা বেশ সাড়া ফেলেছে। সেই গবেষণা অনুযায়ী, খাদ্যতালিকায় যত বেশি সবজি,

হোল গ্রেনস, এবং স্বাস্থ্যকর ফ্যাট যোগ করবেন, বয়সের সঙ্গে তত সুস্থ থাকবেন। কোনও রোগ স্পর্শ করতে পারবেন না।

হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির গবেষকরা ৩০ বছর ধরে প্রায় ১ লক্ষেরও বেশি মানুষের খাদ্যাভ্যাস নিয়ে বিশ্লেষণ করেছেন। সমীক্ষায় অংশগ্রহণকারীরা নিয়মিত খাদ্যতালিকা সংক্রান্ত বিভিন্ন কর্মসূচি সম্পন্ন করেছেন। তারা আট ধরনের খাদ্যতালিকাগত প্যাটার্ন কতটা মেনে চলেন তার ওপর ভিত্তি করে সমীক্ষকরা স্কোর দিয়েছেন। এই আট ধরনের ডায়াটির প্যাটার্নের মধ্যে রয়েছে অস্টারনেটিভ হেলদি ইটিং ইনডেক্স (এএইচইআই), অস্টারনেটিভ মেডিটেরেনিয়ান ইনডেক্স, ডায়াটির

স্বাস্থ্যকর খাবারের প্লেট



অ্যাথ্রোসিস টু স্টপ হাইপারটেনশন, মেডিটেরেনিয়ান-ড্যাশ ইন্টারভেনশন ফর নিউরোডিজেনারেটিভ ডিলে, হেলথফুল প্ল্যান্ট-বেসড ডায়েট, প্ল্যান্টেরি হেলথ ডায়েট ইনডেক্স, এম্পিরিক্যাল ইনফ্ল্যামেটরি ডায়াটির প্যাটার্ন এবং এম্পিরিক্যাল ডায়াটির ইনডেক্স ফর হাইপারইনসুলিনেমিয়া। এরমধ্যে অন্যতম অস্টারনেটিভ হেলদি ইটিং ইনডেক্স (এএইচইআই)। এই আট ধরনের ডায়েটেই ফল, সবজি, হোল গ্রেনস, অ্যানস্যাচুরেটেড ফ্যাট, বাদাম, গুটি জাতীয় খাবারের ওপর বেশি জোর দেয়। কিছু ডায়েট আবার প্রাণীজ খাবার যেমন মাছ এবং নির্দিষ্ট কিছু দুগ্ধজাত খাবার পরিমিত মাত্রায় খেতে বলে। এছাড়া অংশগ্রহণকারীদের আন্ট্রোপ্রোসেড খাবার গ্রহণও সমীক্ষকরা মূল্যায়ন করেছেন। দেখা গিয়েছে, যারা অস্টারনেটিভ হেলদি ইটিং ইনডেক্স মেনে চলেছেন, কোনও দীর্ঘস্থায়ী রোগ ছাড়া তাদের ৭০ বছর বয়সে পৌঁছানো এবং মানসিক ও শারীরিকভাবে সুস্থ থাকার সম্ভাবনা ৮৬ শতাংশেরও বেশি। এএইচইআই ডায়েটের মধ্যে রয়েছে ফল ও সবজি, হোল গ্রেনস যেমন গমের

আটা, ওটমিল, ব্রাউন রাইস, কিয়ানো, পপকর্ন, বাদাম, গুটি জাতীয় খাবার, অ্যাভোকাডো, ডিম, মাছ এবং অলিভ অয়েল। এই ডায়েটে রেড মিট বা প্রসেসড মিট, চিনি জাতীয় পানীয় এবং অতিরিক্ত লবণ খাওয়া সীমিত রাখা হয়। এই সমীক্ষায় আট ধরনের স্বাস্থ্যকর ডায়েটের মধ্যে তুলনা করা হয়েছে। সব কটারই উপকারিতা রয়েছে, তবে দীর্ঘমেয়াদে সুস্থ থাকতে এএইচইআই সবথেকে বেশি কার্যকরী। যদিও মনট্রিল ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক অ্যানি জুলি টিজারের বক্তব্য, সবার ডায়েট একই রকম হবে তেমনটা মোটেও নয়। প্রত্যেকের প্রয়োজন ও পছন্দ অনুসারে স্বাস্থ্যকর ডায়েট মেনে চলা উচিত। হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক ফ্রান্স হু'র কথায়, সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে, সঠিক খাদ্যাভ্যাস কীভাবে বয়সের সঙ্গে স্বাধীন ও সুস্থভাবে বেঁচে থাকতে এবং ভালো মানের জীবন উপভোগ করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। সেইসঙ্গে ডায়াবিটিস, হৃদরোগ ও ডিমেনশিয়ার মতো রোগের ঝুঁকি কমাতে পারে। তাই পরিমিত মাত্রায় প্রাণীজ খাবার খাওয়ার পাশাপাশি বেশি করে উদ্ভিজ্জ খাবার খেলে বার্ধক্যেও সুস্থ থাকবেন।

সুর-তালে স্বাগত নতুনকে, প্রস্তুতি জোরকদমে

ঐশ্ব্যে বৈশাখ

প্রিয়দর্শিনী বিশ্বাস

শিলিগুড়ি, ১৩ এপ্রিল : নতুন বছরকে বরণ করে নিতে প্রস্তুত হচ্ছে বাঙালি। সঙ্গী হবে নতুন পোশাক। হবে আলপনা, নাচ ও গান। বাংলা বছরের শেষ রবিবারে বাজারে বাজারে নামল ঢল। শহর তো বটে, শহরতলি থেকেও মানুষ এলেন দল বেঁধে। চৈত্র সেলের ফায়দা লুটলেন ক্রেতারা। জমজমাট বিক্রিবাটা শেষে হাসিমুখে বাড়ি ফিরলেন দোকানিরা। এদিন সকাল থেকে শিলিগুড়ি টাউন স্টেশনের

বর্ষবরণে আয়োজন

১৪ ও ১৫ এপ্রিল দিনভর অনুষ্ঠান শহর শিলিগুড়িতে

অনুষ্ঠানের কেন্দ্রস্থল বাঘা যতীন পার্কে

সোমবার দুপুর থেকে পার্কের সামনের রাস্তাজুড়ে আলপনা শিল্পীদের

‘অর্চক’-এর আয়োজনে বাউলগান, গম্ভীরা ও ছৌ

‘সোনার তরী’-র সূচিতে নাচ, আকা এবং শোভাযাত্রা

বছরের শেষ রবিবারে বাজারে লোকারণ্য

বাজারে পা রাখা দায় হয়ে উঠেছিল। বেলা গড়তে ভিড় আরও ঘন হয়। টি-শার্ট, শার্ট, পাঞ্জাবি, শাড়ি, কুড়ি থেকে চুড়িদার। পছন্দসই মালা থেকে জুতো- কী নেই সেখানে। রীতিমতো ঠেলাঠেলি করে বাজার করতে হয়েছে এদিন। টাউন স্টেশন বাজার থেকে ইটাপথে বাঘা যতীন পার্ক। কাছাকাছি যেতেই মিলিত কন্ঠের সুর ভেসে এল কানে। মাঠজুড়ে সারবেঁধে বসে খুঁদেরা। একপাশে বড়রা। চলছে গানের রিহাসালি। সোম ও মঙ্গলবার পুরনিগম এবং বিভিন্ন সাংস্কৃতিক সংগঠনের উদ্যোগে

উত্তরবঙ্গ সংবাদ

নববর্ষ ১৪৩২

জাগো হে নূতন

উত্তাল সময়। বিযাদ সিদ্ধুর হাহাকার চারিদিকে। দীনতা, জীর্ণতার অবসান হোক। নববর্ষের আগমনে জীবন গেয়ে উঠুক নব জীবনের জয়গান।

জাগো হে নূতন

নৃসিংহপ্রসাদ ভাদুড়ী

গণেশ

সঞ্জীব চট্টোপাধ্যায়

আলোর লাঠি

শংকর

রসগোল্লা

প্রফুল্ল রায়

আমাকে দেখুন

পি সি সরকার

অমিতাভ

গৌতমেন্দু রায়

জীবন দাসের ডায়েরি

সাগরিকা রায়

কাননে কুসুমকলি

তপন বন্দ্যোপাধ্যায়

শুনছেন, মিসেস ঘোষাল

শবরী চক্রবর্তী

রামকমল

রমাপদ পাহাড়ি

জেন-জি

তিন কন্যার পয়লা স্মৃতি

স্বস্তিকা-ইশা-রাইমা

উত্তম পদ

মহানায়কের প্রিয় রেসিপি

১ বৈশাখ উত্তরবঙ্গ সংবাদ-এর সঙ্গে বিনামূল্যে বিতরণ করা হবে এই বিশেষ সংখ্যা

চির-নূতনেরে দিল ডাক



বর্ষবরণ অনুষ্ঠানের মহড়া চলছে। বাঘা যতীন পার্কে (উপরে)। জমজমাট টাউন স্টেশন বাজার। রবিবার। -সূত্রধর

মেয়রের আশ্বাস

শিলিগুড়ি, ১৩ এপ্রিল : শনিবার শিলিগুড়ি পুরনিগমের ৩০ নম্বর ওয়ার্ডে তরাই তারাপদ আদর্শ বিদ্যালয়ে গিয়েছিলেন মেয়র গৌতম দেব। বহুদিন ধরে ওই স্কুলে শিক্ষিকাদের আলাদা শৌচালয় ও পড়ুয়াদের মিড-ডে মিল খাওয়ার ঘরের ছাদ নেই। এইসব সমস্যা মেয়রকে জানান স্কুলের প্রধান শিক্ষক অরীন মণ্ডল। পরে তিনি বলেন, ‘মেয়র আমাদের স্কুলের সমস্যা সমাধানের আশ্বাস দিয়েছেন।’

শিবির

শিলিগুড়ি, ১৩ এপ্রিল : হাকিমপাড়ার গিরীশ ঘোষ সরণিতে রক্তদান শিবিরের আয়োজন করলেন সমাজসেবী সুকান্ত বসু। রবিবার মহিলা, পুরুষ মিলিয়ে প্রায় ৭৮ জন রক্ত দিলেন। সংগৃহীত রক্ত টেরাই লালস র্লাড ব্যাংক পাঠানো হয়েছে বলে জানান তিনি।

বিপজ্জনক খুঁটি



বাগডোগরা, ১৩ এপ্রিল : রূপসিংজোত মমতানগর লোকনাথ মন্দিরের সামনে হাইটেনশন লাইনের একটি খুঁটি বিপজ্জনক অবস্থায় রয়েছে। খুঁটিটি বৃদ্ধি বালাসন নদীর মধ্যে বসানো। নদীর পাড় ভাঙতে ভাঙতে খুঁটির গোড়ায় মাটি প্রায় নেই বললেই চলে। ফলে যে কোনও মুহূর্তে সেটি ভেঙে বড় ধরনের বিপদ ঘটতে পারে বলে আশঙ্কা। স্থানীয় বাসিন্দারা রীতিমতো আতঙ্কের মধ্যে দিন কাটাচ্ছেন।

এ বিষয়ে লোকনাথ মন্দিরের কর্মকর্তা বিনয় ঘোষ বলেন, ‘বেশ কিছুদিন ধরে খুঁটিটি এরকম বিপজ্জনক অবস্থায় রয়েছে। মমতানগর ঘন জনবসতিপূর্ণ এলাকা। মাথার ওপর দিয়ে হাইটেনশন তারের লাইন চলে গিয়েছে। খুঁটি ভেঙে পড়লে বাড়িঘরের ক্ষতি হবে।’ সমস্যা মেটাতে রাজ্য বিদ্যুৎ বণ্টন সংস্থার ব্যবস্থা নেওয়া উচিত বলে তাঁর দাবি। এলাকার বাসিন্দা স্মরাজ বন্দ্যোপাধ্যায়ের বক্তব্য, ‘নদীভাঙনের ফলে খুঁটির গোড়ার



মাটি আলগা হয়ে গিয়েছে। আমরা সবসময় আতঙ্কের মধ্যে থাকি। বাড়-বৃষ্টি হলে খুবই ভয় লাগে। খুঁটি ভেঙে যদি বাড়ির ওপর পড়ে তাহলে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হয়ে মানুষের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।’ সমস্যা মেটাতে তাঁরা ওপরমহলে জানাবেন বলে রাজ্য বিদ্যুৎ বণ্টন সংস্থার অমল রায়। বক্তব্য রাখেন শীতল দত্ত, দীপঙ্কর দাস ও জয়দেব বিশ্বাস।

শিক্ষা-সংস্কৃতি সুরক্ষা মথের থিক্কার

‘লাখি গোটা শিক্ষক সমাজকে মারা হয়েছে’

শিলিগুড়ি, ১৩ এপ্রিল : যোগ্য শিক্ষকদের পাশে দাঁড়িয়ে রাজ্য সরকারকে নিশানা করলেন অধ্যাপক ও শিক্ষকদের একাংশ। রবিবার বিকেলে শিলিগুড়ির বাঘা যতীন পার্কের সামনে শিক্ষা-সংস্কৃতি সুরক্ষা মঞ্চের তরফে এনিয়ে একটি থিক্কার সভা করা হয়। সেখানে বিভিন্ন স্কুল-কলেজের শিক্ষক ও অধ্যাপকরা হাজির ছিলেন। এসএসসিতে নজিরবিহীন দুর্নীতি ও চাকরিহারা শিক্ষকদের ওপর লাঠিচার্জের তীব্র নিন্দা করা হয়। সভায় উপস্থিত জলপাইগুড়ির আনন্দচন্দ্র কলেজের অধ্যাপক বিশ্বজিৎ রায়ের বক্তব্য, ‘যে পুলিশ আজ চাকরিহারীদের লাখি, লাঠিপেটা করল, তাঁরাও একটা সময় শিক্ষকের কাছে পড়াশোনা করে পাশ করার পর চাকরি পেয়েছিলেন। কিন্তু তিনি নিজের শিক্ষকের কথা ভুলে গেলেন। এই লাখি একজনের নয়, গোটা শিক্ষক সমাজকে মারা হয়েছে। রাজ্যজুড়ে শিক্ষাব্য বন্যায় যে পরিস্থিতি তৈরি হয়েছে, তার দায় কেউ এড়িয়ে যেতে পারবেন না।’ তার সংযোজন, ‘প্রতিটি নিয়োগের ক্ষেত্রে দুর্নীতি হয়েছে। ছাত্রছাত্রীরা এসে জিজ্ঞাসা করে, ভবিষ্যতে চাকরির জন্য কী নিয়ে পড়বে। আমরা তাদের বিএড করতে বলি। মেটের জন্য কিংবা পিএইচডি-র জন্য পড়াশোনা করতে বলি। কিন্তু সেসব করা সত্ত্বেও টাকা ছাড়া যে

চাকরি হবে না, তা তারা আমাদের বললে তখন কোনও উত্তর থাকে না।’ চাকরিহারীদের আন্দোলনকে সমাজের বিভিন্ন স্তর থেকে সমর্থন করা হচ্ছে। কিন্তু আন্দোলনকারীদের একটা বড় অংশ এর সঙ্গে রাজনৈতিক রং মেশাতে চাইছেন না। সেই কারণে রাজনীতির উর্ধে

চলে গিয়েছে, তাঁর সংসার চলবে কী করে। শিক্ষকদের যোগ্যতার প্রমাণ রাজ্য ছিড়ে ফেলে বিক্রি করে দিয়েছে।’ শিক্ষা-সংস্কৃতি সুরক্ষা মঞ্চের তরফে লাগাতার নিজেদের মতো করে আন্দোলন চালিয়ে যাওয়ার কথা বলা হয়েছে। এদিন কাসিয়াং

দুর্নীতির প্রতিবাদে বাঘা যতীন পার্কে অবস্থান বিক্ষোভ। রবিবার। -সূত্রধর

উঠে তাঁদের পাশে সাধারণ মানুষকে দাঁড়ানোর আবেদন তাঁরা করছেন। এদিন সভা থেকে শিলিগুড়ির তরাই তারাপদ আদর্শ বিদ্যালয়ের শিক্ষক ইন্দ্রনীল বন্দ্যোপাধ্যায় বলেন, ‘যে শিক্ষা ব্যবস্থা থেকে আমরা উঠে এসেছি, সেই শিক্ষা ব্যবস্থাকে ধ্বংস হতে দেব না। চাকরি পাওয়াটা কি অনায়াস? মুখ্যমন্ত্রী মানবিকতার কথা বলে চাকরিহারীদের স্বেচ্ছাশ্রম দিতে বলছেন। কিন্তু যাঁরা চাকরি

কলেজের অধ্যাপক প্রশান্ত সরকার বলেন, ‘রাজ্যের শিক্ষা ব্যবস্থা এমন অন্ধকার জগতে চলে গিয়েছে যে শিক্ষকরা আলু, পেয়াজের মতো বিক্রি হচ্ছে। স্বচ্ছতার মুখোশ পরে শিক্ষক নিয়োগে যে দুর্নীতি হয়েছে, তার দায় সরকারের। এই সরকারের জন্য যোগ্যরা চাকরিহারা হয়েছে।’ প্রশান্তের কথায়, ‘বাম আমলের পর সরকার পরিবর্তন হয়েছে। কিন্তু সিস্টেমে কোনও পরিবর্তন আসেনি।’

টার্মিনাসে বিয়ে, রাস্তা আটকে ট্রাক

অরুণ বা

ইসলামপুর, ১৩ এপ্রিল : টার্মিনাসের সীমানা প্রাচীর ভেঙেছে বিভিন্ন জায়গায়। চত্বরে থাকা পুরোনো আবাসিক ভবনের বেহাল দশা। ছাদ আর দেওয়াল থেকে খুলে পড়ছে পলেস্তারা। ভেঙেছে খাঁট, বেসিনের একাংশ। নয়া ভবন নির্মাণ হলেও আবাসিকদের জন্য পরিষেবা চালু করা যায়নি। একই চত্বরে রয়েছে পুরসভা নিয়ন্ত্রিত সুস্বাস্থ্যকেন্দ্র। সেই ভবনের চার নম্বর তলাটি দীর্ঘদিন ধরে অর্ধনির্মিত অবস্থায় পড়ে। দোতলা এবং তিনতলা আজও অব্যবহৃত। সারাদিনে অনেক মানুষ আসেন। কোভিডকালে এখানে ভ্যাকসিন দেওয়া হত। এখন সাধারণ স্বাস্থ্য পরিষেবা মেলে। ইসলামপুর পুরসভার ১ নম্বর ওয়ার্ডের তিনতা মোড়ে প্রায় দু’দশক আগে ওই টার্মিনাস তৈরি হয়েছিল। লক্ষ্য ছিল, স্থায়ী ট্রাক ও ট্রাক্সিস্ট্যান্ড হিসেবে ব্যবহার করা হবে। শহরের যত্রতত্র না দাঁড় করিয়ে নির্দিষ্ট জায়গায় গাড়ি পার্ক করলে যানজট লাগাম টানা যাবে। উদ্বোধনের পর কয়েকমাস কিছু সংখ্যক ট্রাক টার্মিনাসের ভেতরে দাঁড় করানো হলেও ট্রাক্সির দেখা মেলেনি বললেই চলে। বরং পুর বাস টার্মিনাসের সামনের অংশটি দখল করে বহলতবিরতে চলছে ট্রাক্সিস্ট্যান্ড।

ট্রাক, ট্রাক্সি মালিক ও চালকদের দাবি ছিল, সীমানার ভেতরে গাড়ি রাখলে ব্যবসায় ক্ষতি হতে পারে। অর্থাৎ প্রশাসন যে উদ্দেশ্যে বসিয়েছিল টার্মিনাস, তা ব্যর্থ হয়। সেটা একবাক্যে স্বীকার করে নিচ্ছেন স্থানীয়রাও। তাঁদের কটাক্ষ, ‘শুধুমাত্র বিয়ের অনুষ্ঠানের জন্য জায়গাটি ব্যবহার হচ্ছে। ট্রাক টার্মিনাসের জন্য খরচ হওয়া কয়েক কোটি টাকা কার্যত জলে।’ টার্মিনাসের সামনে দাড়িয়ে আক্ষেপের সুর শোনাছেন সংগঠিনী সঞ্জীব বাগ্গী। বলেন, ‘সারা বছরে কিছু বিয়ের আসর

সিপিএমের বিক্ষোভ

বাগডোগরা, ১৩ এপ্রিল : বাগডোগরা বিহার মোড়ে রবিবার অবস্থান বিক্ষোভ করল সিপিএম। রামার গ্যাস, পেট্রোল, ডিজেল সহ অত্যাধিকাঙ্কীয় জিনিসের মূল্যবৃদ্ধির প্রতিবাদে বক্তারা কেন্দ্রীয় সরকারের সমালোচনা করেন। সভা থেকে রাজ্যের সাংসাদায়িক সম্প্রীতি বজায় রাখা ও যোগ্য শিক্ষকদের চাকরিতে হালহ রেখে অযোগ্য শিক্ষকদের চাকরি বাতিলের দাবি জানানো হয়। ওই বিক্ষোভে সভাপতিত্ব করেন অমল রায়। বক্তব্য রাখেন শীতল দত্ত, দীপঙ্কর দাস ও জয়দেব বিশ্বাস।

দেখতে পাওয়া যায়। জনগণের করের টাকা পরিকল্পনার অভাবে অপচয় ছাড়া কিছুই হয়নি।’ এ প্রসঙ্গে পুর চেয়ারম্যান কানাইলাল আগরওয়ারের আশ্বাস, ‘পুরোনো ভবনের হাল ফেরাতে সংস্কার শুরু হবে দ্রুত। চলতি মাসেই নতুন বিল্ডিং আবাসিকদের জন্য খুলে দেওয়া

খাঁখী করছে ইসলামপুর ট্রাক টার্মিনাস।

অর্থ অপচয়

■ দু’দশক আগে কোটি টাকা ব্যয়ে টার্মিনাস

■ লক্ষ্য ছিল, ট্রাক্সি ও ট্রাক দাঁড় করানো হবে

■ কিছুদিন কয়েকটি ট্রাক পার্ক করা হলেও ট্রাক্সির দেখা মেলেনি

■ পুরোনো ভবন বেহাল, নতুনটি আবাসিকদের জন্য খোলেনি

■ ভেঙেছে সীমানা প্রাচীর

বাঁকটা ভেঙেছেন আশপাশের বাসিন্দাদের একাংশ। ভাঙা জায়গাটিকে যাতায়াতের রাস্তা বানিয়ে ফেলেছেন তারা। বাঁ দিকে পুরোনো ভবন। ঘরগুলো পরিত্যক্ত। কিছুটা এগোলে চোখে পড়বে ইংরেজি হরফে লেখা, ‘রিসেপশন’। সামনে যেতেই দেখা হল এক তরুণের সঙ্গে।

—এখানে ঘর পাওয়া যায়? একগালু হেসে তিনি জবাব দিলেন, ‘এই বিল্ডিংয়ে ১০টি ঘর রয়েছে। একটিও ব্যবহারের যোগ্য নেই আর। নতুন বিল্ডিংয়ের ঘরগুলো প্রস্তুত করা হচ্ছে। কবে সাধারণের জন্য দরজা খোলা হবে, জানি না।’

এত ইস্যু নিয়ে প্রশ্ন করা হলে কাউন্সিলারের সংক্ষিপ্ত বক্তব্য, ‘বিয়েবাড়ির জন্য টার্মিনাস চত্বর ভাড়া দেওয়া হয়। সুস্বাস্থ্যকেন্দ্রের চারতলার কাজ ফান্ডের অভাবে থমকে আছে। চেয়ারম্যান বিষয়টি দেখছেন।’

সাহায্যের আর্জি

শিলিগুড়ি, ১৩ এপ্রিল : শিলিগুড়ি শহরের ১৭ নম্বর ওয়ার্ডের বাসিন্দা পূর্ববী সরকার। বয়স এগারো। শিলিগুড়ি উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়ের ষষ্ঠ শ্রেণির ছাত্রী সে। অথচ একরপ্তি মেয়েটা প্যানক্রাইটিস, গলর্রাড়ার স্টোন ও লিভারের জটিল রোগে আক্রান্ত। পূর্ববীর বাবা-মা আর বেঁচে নেই। এই পরিস্থিতিতে দাদু ও দিদার কাছেই সে থাকে। এমনকি তার মামার বাড়ি একটি বেসরকারি ব্যাংকে বন্ধক রাখা আছে। দাদু সভাব দত্ত পেশায় নিরাপত্তারক্ষী। অল্প আয়।

কোনোরকমে চলে সংসার। তিনি নিজেও হৃদরোগে আক্রান্ত। ফলে নাতনির ব্যয়বহুল চিকিৎসা ও একইসঙ্গে সংসার চালানো একরকম তাঁর পক্ষে অসম্ভব হয়ে পড়ছে। এদিকে ছোট নাতনি পূর্ববীর স্বাস্থ্যের ক্রমশ অবনতি হচ্ছে। এই অবস্থায় ছোট মেয়েটিকে নিয়ে তার দাদু-দিদা এখন দিশেহারা। নাতনির চিকিৎসার জন্য তাঁদের আর্থিক সাহায্যের প্রয়োজন। কোনও সহায়দা ব্যক্তি পূর্ববীর চিকিৎসায় সাহায্যের হাত বাড়াতো যোগাযোগ করতে পারেন ৮৫০৯৬৯২৯৫৭ নম্বরে।

TRADE FAIR 2025

KANCHANJUNGHA

TRADE FAIR-2025

LARGEST TRADE FAIR IN NORTH BENGAL

Grand Opening

15th April 2025

VENUE : Kanchanjunga Stadium (Mela Ground), Siliguri

TIME : 2 P.M. TO 9 P.M

কর্মখালি

উত্তরবঙ্গ সংবাদ চাইছে

শিলিগুড়ি অফিসের জন্য প্রফরিডার এবং ডিটিপি অপারেটর

প্রফরিডার

বাংলা বানান নিয়ে খুঁতখুঁতে, ভুল ব্যাকগঠন এবং ব্যাকরণগত ভুল গীড়া দেয় এমন ব্যক্তির আবেদন করতে পারেন। বাংলা এবং ইংরেজি ভাষায় দখল থাকা আবশ্যিক। যোগ্যতা : অন্তত ৫৫ শতাংশ নিয়ে স্নাতক।

ডিটিপি অপারেটর

ইনভিজাইনে কাজের অভিজ্ঞতা থাকা আবশ্যিক। ফোটোশপ এবং কোরেল ড্র জানা থাকলে তা অতিরিক্ত যোগ্যতা হিসেবে গণ্য হবে।

উভয় ক্ষেত্রে কর্মস্থল : শিলিগুড়ি

কাজের সময় : বিকেল পাঁচটা থেকে রাত একটা।

যোগ্য ও আগ্রহী প্রার্থীরা ১৬ এপ্রিল, ২০২৫-এর মধ্যে আবেদন করুন।

ubs.torchbearer@gmail.com

