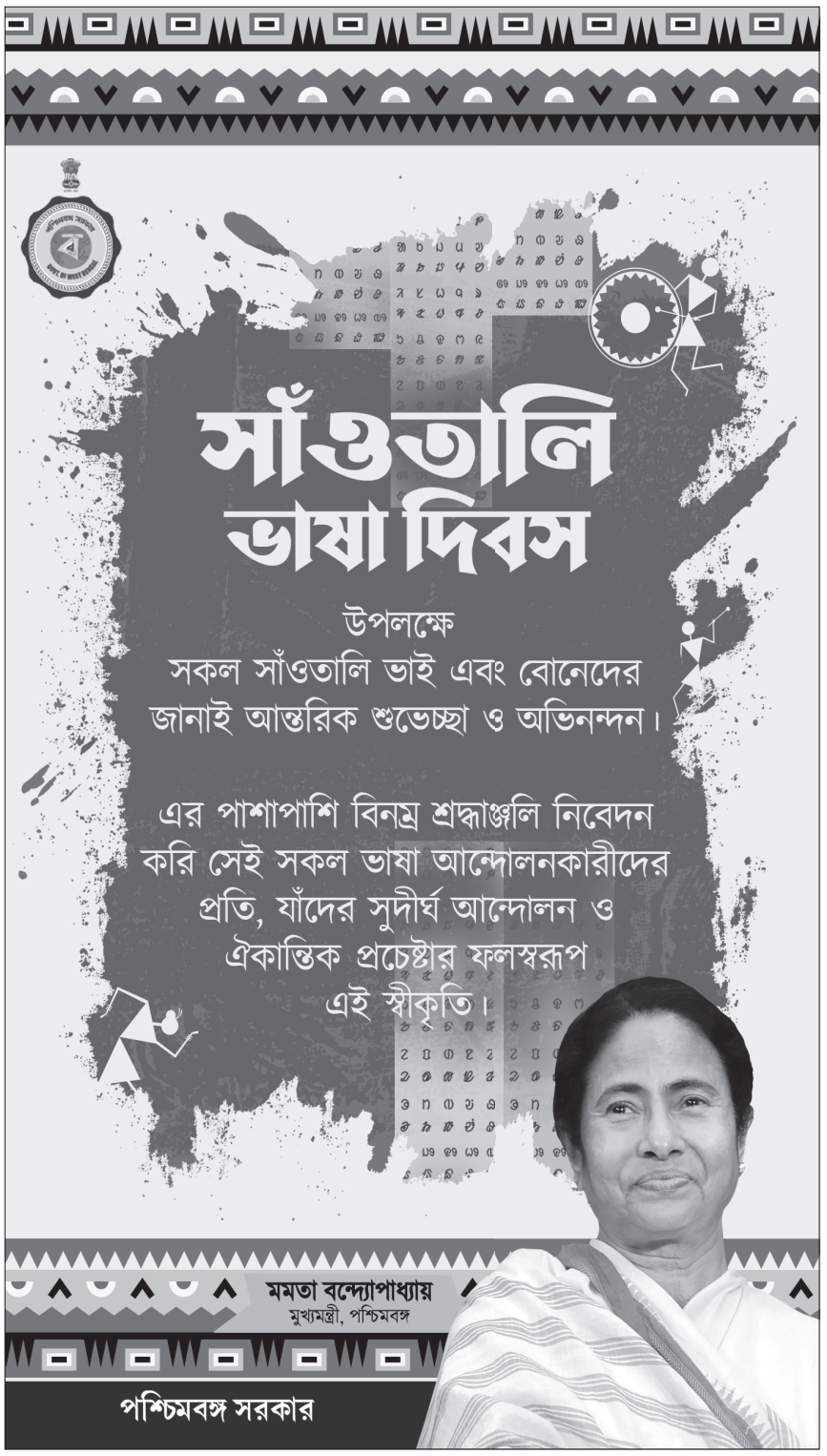
Bengali fortnightly newspaper

পূর্বোত্তর

১৯৯৬ সন থেকে প্রকাশিত

22 December Saturday 2024

২২ ডিসেম্বর শনিবার ২০২৪



অবশেষে মিলল স্বস্তি, খাঁচাবন্দী হল চিতা বাঘ

নিজস্ব সংবাদদাতা, আলিপুরদুয়ার: কখনও তুলে নিচ্ছিল ছাগল। কখনও বা কুকুর মেরে ফেলেছিল। সেই চিতার আতঙ্কে রীতিমতো বাইরে পা ফেলতে ভয় পাচ্ছিলেন এলাকাবাসী। নাওয়া-খাওয়া ঘুম উড়েছিল তাদের। কাজ কর্মে বেরতেও পারছিলেন না তারা। অবশেষে মিলল স্বস্তি। আলিপুরদুয়ারের মথুরা চা বাগানের ১৭ নম্বর সেকশনে খাঁচাবন্দি হল চিতাবাঘ বা লেপার্ড। ২৬ ডিসেম্বর সকালে লেপার্ডটি খাঁচাবন্দি হলে স্থানীয় বাসিন্দারা বন দফতরকে খবর দেয়। বনকর্মীরা এসে লেপার্ডটিকে উদ্ধার করে নিয়ে যায়। বন দফতর সূত্রে জানা গিয়েছে, লেপার্ডটিকে প্রাথমিক চিকিৎসার পর চিলাপাতা জঙ্গলে ছেড়ে দেওয়া হবে।

স্কুল শিক্ষকদের গৃহশিক্ষকতা বন্ধের দাবিতে স্মারকলিপি

নিজস্ব সংবাদদাতা, দিনহাটা: সাহেবগঞ্জে বিদ্যালয় শিক্ষকদের টিউশনি বন্ধে বিভিন্ন জনের কাছে ডেপুটেশন প্রদান সাহেবগঞ্জ গৃহ শিক্ষক কল্যাণ সমিতির। সোমবার বিকেল তিনটে নাগাদ এই ডেপুটেশন প্রদান করেন তারা। এদিন সাহেবগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক, দিনহাটা ২ নম্বর ব্লকে সমষ্টি উন্নয়ন আধিকারিক, দিনহাটা ৩ নম্বর সার্কেলের অবর বিদ্যালয় পরিদর্শক পাশাপাশি সাহেবগঞ্জ গ্রাম পঞ্চায়েত প্রধানকে স্মারকলিপি প্রদান করে সাহেবগঞ্জ গৃহ শিক্ষক কল্যাণ সমিতির সদস্যরা। তাদের অভিযোগ কলকাতা হাইকোর্ট ও পশ্চিমবঙ্গ সরকারের কড়া নির্দেশিকা রয়েছে বিদ্যালয়ের শিক্ষকরা টিউশনি পড়াতে পারবেন না, তথাপিও সেই নির্দেশ অমান্য করে বিভিন্ন উচ্চ বিদ্যালয়ে কর্মরত শিক্ষকরা অবৈধভাবে গৃহ শিক্ষকতার সাথে যুক্ত রয়েছেন। যার ফলে বেকার ছেলেমেয়েরা যারা গৃহ শিক্ষকতার সাথে যুক্ত তাদের বিভিন্ন সমস্যায় ভুগতে হচ্ছে। সেই পরিপ্রেক্ষিতে সাহেবগঞ্জ গৃহ শিক্ষক কল্যাণ সমিতির তরফে বিদ্যালয় শিক্ষকদের টিউশনি বন্ধে কঠোর পদক্ষেপ গ্রহণ করার আবেদন জানানো হয় এই স্মারকলিপির মাধ্যমে। এদিন সাহেবগঞ্জ গৃহ শিক্ষক কল্যাণ সমিতির সদস্যরা একত্রিত হয়ে বিভিন্ন জনের কাছে স্মারকলিপি প্রদান করেন।

পুলিশের তৎপরতায় আধ ঘন্টার মধ্যে হারিয়ে যাওয়া মোবাইল উদ্ধার

নিজস্ব সংবাদদাতা, দিনহাটা: ব্যাংকে কাজ করতে এসে এক যুবকের হারিয়ে যাওয়া মোবাইল ফোন কুড়িয়ে পেয়ে প্রকৃত মালিকের হাতে তুলে দিল দিনহাটা থানার ট্রাফিক ওসি। বিকি আলম নামের দিনহাটা শহরের বাসিন্দা ওই যুবক জানায় এইদিন সে তার মায়ের কাজের জন্য ব্যাংকে এসেছিলেন। ব্যাংকে কাজ সেরে বাইরে বেরোনোর সময় তার পকেট থেকে মোবাইল পড়ে যায়। পরবর্তীতে বাড়ি গিয়ে সেই মোবাইলের খোঁজ হলে সে তার হারিয়ে যাওয়া মোবাইল নম্বরে ফোন করেন এবং সেই ফোন রিসিভ করেন দিনহাটা থানার কর্তব্যরত ট্রাফিক ওসি কল্যাণ চন্দ্র রায়। পরবর্তীতে তিনি ট্রাফিক ওসির অফিসে এসে যাবতীয় কাগজপত্র দেখিয়ে নিজের মোবাইল নিয়ে যায়। এ বিষয়ে দিনহাটা থানার কর্তব্যরত ট্রাফিক ওসি কল্যাণ চন্দ্র রায় বলেন, আজ ট্রাফিক ডিউটি চলাকালীন ব্যাংকের সামনে একটি মোবাইল রাস্তায় পড়ে থাকতে দেখি। তারপর সেই মোবাইল ফোনটি কুড়িয়ে নিয়ে অফিসে এসে মোবাইল অন করে রাখি যাতে মোবাইলের প্রকৃত মালিক তার খোঁজ করতে পারে। পরবর্তীতে মোবাইলের মালিক তার মোবাইলের খোঁজ করলে তার প্রকৃত কাগজপত্র দেখে মোবাইলটি তার হাতে হস্তান্তর করি। তিনি আরো জানান, যেহেতু আমরা ট্রাফিক এ কাজ করি তাই ট্রাফিক ডিউটি সামলানোর পাশাপাশি এগুলো আমাদের সামাজিক কর্তব্য। পাশাপাশি মোবাইল হারানোর আধ ঘন্টার মধ্যে মোবাইল খুঁজে পেয়ে খুশি মোবাইলের প্রকৃত মালিক বিকি আলম, একই সাথে তিনি পুলিশ প্রশাসন এবং দিনহাটা থানার কর্তব্যরত ট্রাফিক ওসিকে ধন্যবাদ জানান।

ছেলের হাতে জন্মদাতা বাবার খুন তদন্তে এসে উদ্ধার আরোও এক মৃতদেহ

নিজস্ব সংবাদদাতা, কোচবিহার: ছেলের হাতে জন্মদাতা বাবার খুন। ২৩ শে ডিসেম্বর তদন্তে এসে, আরোও এক মৃতদেহ উদ্ধার। মদ্যপ অবস্থায় বাবাকে মেরে ঘরের শোকেসে কম্বল পেচিয়ে বন্ধ করে পালিয়ে যায় অভিযুক্ত যুবক। পাশাপাশি স্থানীয়দের অনুমান প্রায় বেশ কয়েকদিন আগেও সে এক আত্মীয়কে মেরে সেপটিক ট্যাঙ্কে ফেলে রাখে। কোচবিহারের ডাউয়াগুড়ি বৈশ্যপাড়া এলাকার ঘটনা। ঘটনায় রীতিমতো চাঞ্চল্য সৃষ্টি হয়েছে গোটা এলাকা জুড়ে। ঘটনার পর থেকে নিরুদ্দেশ ধৃত যুবক। ঘটনাস্থলে পৌঁছায় কোচবিহার কোতয়ালি থানার পুলিশ। গোটা বাড়িকে ঘিরে ফেলে পুলিশ। দেহগুলিকে কোচবিহার সরকারি মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালে মাননাতদন্তের জন্য মর্গে পাঠায় পুলিশ। ঘটনা তদন্ত শুরু করেছে পুলিশ। জানা গেছে, অভিযুক্ত প্রণব কুমার বৈশ্য এর বাবার নাম বিজয় কুমার বৈশ্য (৬০) এবং যেই ব্যক্তিকে সেপটিক ট্যাংক থেকে মৃত অবস্থায় উদ্ধার করা হয়েছে তার নাম গোপাল রায় (৪০)। স্থানীয়রা জানান, প্রায়শই বাবা ছেলের ঝগড়া লেগেই থাকত। গতকাল রাতেও তাদের ঘরে ঝগড়াঝাঁটির আওয়াজ শোনা যাচ্ছিল। অনুমান অভিযুক্ত তার বাবাকে মদ্যপ অবস্থায় খুন করে ঘটনার রাতেই পালিয়ে যায়। একই সাথে, যেই ব্যক্তির মৃতদেহ ওই বাড়ির সেপটিক ট্যাংক থেকে উদ্ধার হয়েছে তিনি সম্পর্কে অভিযুক্তের পিসতুতো ভাই বলে খবর।

সাইবার প্রতারকদের নিশানায় এবার পার্থপ্রতিম রায়

নিজস্ব সংবাদদাতা, কোচবিহার: সাইবার প্রতারকদের নিশানায় কোচবিহার জেলার প্রাক্তন সাংসদ তথা উত্তরবঙ্গ রাষ্ট্রীয় পরিবহন সংস্থার চেয়ারম্যান পার্থপ্রতিম রায়। ২১ ডিসেম্বর দুপুর তিনটে নাগাদ কোচবিহারে সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে প্রাক্তন সাংসদ তথা উত্তরবঙ্গ রাষ্ট্রীয় পরিবহন সংস্থার চেয়ারম্যান পার্থপ্রতিম রায় জানান, সম্প্রতি তার কাছে একটি অচেনা নম্বর দিয়ে ফোন কল আসে। তাকে বলা হয় বৃত্ত মন্ত্রণালয় থেকে ফোন করা হয়েছে এবং ফোন করা ব্যক্তির কাছে তার কিছু ফাইল রয়েছে যা প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়ে পাঠানো হবে। যেহেতু তিনি পার্থপ্রতিম ভাইকে চেনেন তাই তিনি ফাইলগুলো আটকে দিয়েছেন এবং ফোন করা ব্যক্তির সাথে পার্থ প্রতিম রায়কে বসার পরামর্শ দেওয়া হয়। পাশাপাশি আরও বেশ কিছু কথাতে সন্দেহ হওয়ায় পার্থ প্রতিম রায় ফোনটি কেটে দেন। তিনি এদিন আরো জানান, একবার ফোন এসেছে তাই এই বিষয়ে তিনি কোন পদক্ষেপ গ্রহণ করছেন না। এরপরে এর ফোন আসলে তিনি প্রশাসনের দ্বারস্থ হবেন। পাশাপাশি তিনি সকলকে এই বিষয়ে সচেতন হওয়ারও বার্তা দেন।

বাংলাদেশে হিন্দুদের উপর অত্যাচারের প্রতিবাদে এবার শিলিগুড়িতে সরব হল “দুর্গা বাহিনী”

নিজস্ব সংবাদদাতা, শিলিগুড়ি: বাংলাদেশে ক্রমাগত চলা হিন্দুদের উপর অত্যাচারের প্রতিবাদে শিলিগুড়িতে এবার প্রতিবাদের সরব হল বিশ্ব হিন্দু পরিষদের দুর্গা বাহিনী। ২৬ ডিসেম্বর শিলিগুড়ির পানিট্যাংকি মোড়ের রামকৃষ্ণ মাঠে জমায়েত হন বিশ্ব হিন্দু পরিষদের দুর্গা বাহিনীর শয়ে শয়ে মহিলারা। সেখান থেকে এক প্রতিবাদ রেলির মধ্য দিয়ে শিলিগুড়ির মূল রাজপথ অতিক্রম করে এসডিও অফিস অভিযান করেন তারা। এবং সেখানে এসডিও এর কাছে ডেপুটেশন প্রদান করা হয় দুর্গা বাহিনীর তরফ থেকে। মূলত বাংলাদেশে হিন্দুদের উপর অত্যাচার এবং শিলিগুড়িতে একাধিক নারী নিগ্রহের ঘটনার প্রতিবাদ জানিয়ে এদিনের এই ডেপুটেশন বলে জানা যায়।

ডুয়ার্সে আসছে এশিয়ান ফোক ফেস্ট

নিজস্ব সংবাদদাতা, ক্রান্তি: ডুয়ার্সের বুক জুড়ে এবার বাজতে চলেছে এশিয়ান ফোক ফেস্টের সুর। লাটাগুড়ি রিসর্ট অনার্স অ্যাসোসিয়েশনের উদ্যোগে আয়োজিত এই মহোৎসব চলবে আগামী ২৪ শে ডিসেম্বর থেকে পয়লা জানুয়ারি পর্যন্ত। একসঙ্গে জনজাতি সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যের মেলবন্ধন ঘটাতে এবার ডুয়ার্স রূপ নেবে এক সাংস্কৃতিক মিলনস্থলে। লাটাগুড়ি রিসর্ট অনার্স অ্যাসোসিয়েশনের সেক্রেটারি দেবেন্দু দেব জানিয়েছেন, এশিয়ান ফোক ফেস্টের যাত্রা শুরু হয়েছিল গত বছর থেকে। উদ্যোক্তাদের মতে, এই উৎসবের প্রধান লক্ষ্য হল ডুয়ার্সে আসা অসংখ্য পর্যটকের কাছে এখানকার জনজাতির সংস্কৃতি ও খাদ্যরীতি তুলে ধরা। “ডুয়ার্সে এমন অনেক জনজাতি সম্প্রদায় রয়েছে, যাদের জীবনযাপন, শিল্পকলা, এবং রান্নার বৈচিত্র্য চমকে দেওয়ার মতো। এই উৎসবের মাধ্যমে আমরা সেই রঙিন সংস্কৃতি সবার সামনে তুলে ধরতে চাই,” বললেন দেবেন্দু দেব। উৎসবের আরও বড় আকর্ষণ হল এশিয়ার বিভিন্ন দেশ থেকে আগত শিল্পীদের অংশগ্রহণ। নেপাল, ভুটান, বাংলাদেশ এবং ভারতের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে প্রায় ১০০ জনেরও বেশি শিল্পী তাদের নাচ, গান এবং লোকসংস্কৃতি পরিবেশন করবেন। দেবেন্দুবাবু জানিয়েছেন, “এই উৎসব কেবল পর্যটকদের বিনোদন নয়, বরং জনজাতি সম্প্রদায়ের জন্যও একটি আন্তর্জাতিক মঞ্চ। এটি তাদের শিল্প ও ঐতিহ্যের প্রচারেও সাহায্য করবে।” উৎসবে পর্যটকদের জন্য থাকবে স্থানীয় জনজাতির রান্না করা বিশেষ খাবারের আসর। সরাসরি স্থানীয়দের হাতে তৈরি হওয়া ঐতিহ্যবাহী খাবার যেমন ‘আলু থুকপা’ থেকে ‘চাম্বা’—সবই মিলবে এই উৎসবে। লাটাগুড়ির সংস্কৃতির নয়া দিগন্ত ডুয়ার্সের এই এশিয়ান ফোক ফেস্ট শুধুমাত্র একটি উৎসব নয়, বরং এটি স্থানীয় জনজাতি সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যের পুনরুজ্জীবনের পথে এক বড় পদক্ষেপ। তাই নতুন বছর শুরুর আগে ডুয়ার্সের এই ঐতিহ্যের সুরে মেতে ওঠার জন্য প্রস্তুত হন। এই শীতে ডুয়ার্সের অরণ্যে এসে মিশে যান জনজাতি সুরের সাথে। আসুন, একসঙ্গে উপভোগ করি এশিয়ান ফোক ফেস্টের রঙিন আয়োজন।

সিউড়িতে হৃদয় চুরি করল যুবক

নিজস্ব সংবাদদাতা, বীরভূম: সিউড়ি পুরসভার ‘আমার ভালোবাসা সিউড়ি’- লেখার মাঝের ‘হৃদয়’ চিহ্নটি চুরি করেছিলেন এক যুবক। কিন্তু ঘটনাচক্রে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার আগেই ভেঙে গিয়েছিল প্লাস্টিকের ওই ‘হৃদয়’। সরকারি জিনিস হস্তগত করার অপরাধে ধরাও পড়েন ওই যুবক। ধরা পড়ার পরে সমস্ত ঘটনা সিউড়ি থানার পুলিশকে জানান ওই যুবক। না, পুলিশ শাস্তি-টাস্তি কিছু দেয়নি। বরং আশ্চর্য মানবিক হয়ে উঠেছিল তারা ওই যুবকের সমস্ত ঘটনা শুনে। পুলিশ আর সিউড়ি পুরসভার চেয়ারম্যান যুবকের স্ত্রীকে দেওয়ার জন্য কিনে দিলেন এইগুচ্ছ গোলাপ! থানার বাইরেই স্ত্রীকে গোলাপ দেন তিনি। পাশাপাশি পায়ে হাত দিয়ে স্ত্রীকে প্রণাম করেন। তিনি প্রতিজ্ঞাও করেন যে, আর কোনও দিন কোনও কারণেই চুরি করবেন না তিনি। এই মর্মে কাগজে সই করিয়ে যুবককে ছেড়ে দেয় পুলিশ। পুলিশ আর সিউড়ি পুরসভার চেয়ারম্যানই এক গুচ্ছ গোলাপ কিনে দেন ওই যুবককে। থানা থেকে ছাড়া পাওয়ার পরই স্ত্রীর হাতে ওই গোলাপ তুলে দেন হৃদয় চিহ্ন-চোর স্বামী।

‘ক্লিন সিকিম, আর বাংলা দূষনে ভরবে?...’, ক্ষুব্ধ শিলিগুড়ির মেয়র গৌতম দেব

নিজস্ব সংবাদদাতা, শিলিগুড়ি: বেশ কিছুদিন যাবত সিকিম রাজ্যের জঞ্জাল নিয়ে এসে ফেলা হচ্ছে শিলিগুড়ি শহর লাগুয়া ইস্টার্ন বাইপাস সংলগ্ন এলাকা এবং ডাম্পিং গ্রাউন্ড সংলগ্ন এলাকায়। বিষয়টি গোচরে আসে নভেম্বর মাসেই। স্থানীয় বাসিন্দারা বেশ কয়েকটি ট্রাক আটক করে পুলিশকে খবর দেন। খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে যান পরিবেশপ্রেমীরা। দেখা যায় ট্রাকে করে জঞ্জাল নিয়ে এসে সিকিম থেকে ফেলা হচ্ছে শিলিগুড়ির ইস্টার্ন বাইপাস সংলগ্ন এলাকায়। এই ঘটনার খবর চাউর হতেই চাঞ্চল্য ছড়ায়, ছড়ায় উত্তেজনা। ঘটনাস্থলে ছুটে যায় পুলিশ। এরপর আবার একই দৃশ্য দেখা যায় ইস্টার্ন বাইপাস সংলগ্ন এলাকায়। বিষয়টি গুরুত্ব দিয়ে দেখতে শুরু করে শিলিগুড়ি পৌর নিগম এবং পুলিশ প্রশাসন। গোটা বিষয়টি নিয়ে খোঁজখবর নেওয়ার পর বেজায় ক্ষুব্ধ হন শিলিগুড়ির মেয়র গৌতম দেব। ২৪ ডিসেম্বর শিলিগুড়ি পৌর নিগমের সাংবাদিক বৈঠক করে গৌতম দেব জানান, গোটা বিষয়টি জানানো হয়েছে রাজ্য সরকারকে। রাজ্য সরকার সিকিম সরকারের সাথে বিষয়টি নিয়ে কথা বলবেন। পুলিশ প্রশাসনকে কড়া ব্যবস্থা নেওয়ার কথা বলা হয়েছে। গৌতমবাবু আরও বলেন, “ক্লিন সিকিম! আর জঞ্জালে ভরা বাংলা? এটা মেনে নেওয়া হবে না।” বিষয়টি গুরুত্ব দিয়ে দেখা হচ্ছে বলেই জানান শিলিগুড়ির মেয়র।

বাড়ির প্লানের ভুয়া রশিদ ছাপিয়ে হাতিয়ে নিচ্ছে মোটা টাকা

নিজস্ব সংবাদদাতা, দিনহাটা: বাড়ির প্ল্যান পাশের জন্য ভুয়ো রশিদ ছাপিয়ে আবেদনকারীকে দিচ্ছেন পৌরসভার কর্মচারী। হাতিয়ে নিচ্ছেন মোটা অংকের টাকা। দিনহাটা পৌরসভাকে কেন্দ্র করে গড়ে উঠেছে বিল্ডিং প্লান পাশের জালচক্র। ইতিমধ্যেই ওই কর্মচারীকে শোকজ করেছে পুরো কর্তৃপক্ষ। পাশাপাশি পুরসভার পক্ষ থেকে দিনহাটা থানায় অভিযোগ দায়ের করা হয়। ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে পুলিশ। সম্প্রীতি দিনহাটা পৌরসভার দুই নম্বর ওয়ার্ডে একটি নতুন বাড়ি তৈরি হচ্ছিল। বাড়ির মালিকের কাছ থেকে পৌরসভার অনুমতি পত্র সম্পর্কে খোঁজখবর নিতে যান ওয়ার্ডের কাউন্সিলর চঞ্চল সাহা। সেই সময় বাড়ির মালিক কিছু নথিপত্র দেখায়। কিন্তু সেই নথিপত্রে অসংগতি লক্ষ্য করে কাউন্সিলর। পরে বিষয়টি পৌরসভায় জানান কাউন্সিলর। পৌরসভা যাচাই করে দেখেন যে রশিদ দেওয়া হয়েছে সেগুলো ভুয়ো।

নতুন বছরে নতুন ব্যবস্থা পুরীর মন্দিরে

নিজস্ব সংবাদদাতা, উড়িষ্যা: নতুন বছরে পুরীর মন্দিরে চালু হচ্ছে নয়া ব্যবস্থা, আর কাউকে ঘণ্টার পর ঘণ্টা দিতে হবে না লাইন। বছরের শুরুতেই নয়া ব্যবস্থা পুরীর জগন্নাথ মন্দিরে, দেবদর্শনে ঠেলাঠেলি, গন্ডগোল রুখতে পদক্ষেপ। পুণ্যার্থীদের দেবদর্শনের পথকে সুগম করতে নয়া সিদ্ধান্ত নিল মন্দির কর্তৃপক্ষ। প্রসঙ্গত, হিন্দুধর্মে চারধামের মধ্যে অন্যতম হল পুরীর জগন্নাথ মন্দির। দেশের কোণা কোণা থেকে কোটি কোটি লোক জগন্নাথ দেবকে দর্শন করতে আসেন। বাদ যায় না বিদেশিনীরাও। যার ফলে বিগ্রহ দর্শনে হুড়োহুড়ি লেগে যায়। একে অপরকে ঠেলাঠেলি করে কে ভালো করে জগন্নাথ দর্শন করবে তা নিয়ে একপ্রকার হুলুস্থুল কাণ্ড ঘটে যায়। ফলস্বরূপ অনেকেই আহত হন। এমনকি মৃত্যুও পর্যন্ত হয়। তাই এবার রাজ্যের আইনমন্ত্রী পৃথ্বীরাজ হরিচন্দন পুরীতে বিগ্রহ দর্শনের জন্য এক ব্যবস্থা চালু করা নিয়ে একটি বৈঠকের আয়োজন করেন। মন্দিরে পুণ্যার্থীরা যাতে সহজেই বিগ্রহ দর্শন করতে পারেন, সেই দর্শন যাতে মসৃণভাবে হয়, তা নিয়ে আলোচনাও হয় বলে সূত্রের খবর। মন্দির কর্তৃপক্ষের সঙ্গে আলোচনার পরই নতুন বছর থেকে পুণ্যার্থীদের জন্য মন্দির দর্শনের নয়া ব্যবস্থা চালু হচ্ছে বলে সূত্রের খবর।

জানা গিয়েছে, সাধারণ পুণ্যার্থীদের পাশাপাশি প্রতিবন্ধী, মহিলা এবং শিশুরাও যাতে সহজে মন্দির দর্শন করতে পারেন তার জন্য আগামী বছরের ১ জানুয়ারি থেকেই নয়া ব্যবস্থা চালু হচ্ছে পুরীর জগন্নাথ মন্দিরে। বিগ্রহ যাতে ভালোভাবে দর্শন করতে পারেন পুণ্যার্থীরা তার জন্য নাটমণ্ডপে বিশেষ ব্যবস্থা করা হচ্ছে। এই বিষয়ে মন্দিরের প্রধান প্রশাসক অরবিন্দ পাড়হী জানিয়েছেন, নাটমণ্ডপে পুণ্যার্থীদের যাত্রা মসৃণ করতে ব্যারিকেড করে ছ'টি লাইন তৈরি করা হবে। তাতে মহিলা, পুরুষ, প্রবীণ নাগরিক এবং প্রতিবন্ধীদের জন্য আলাদা আলাদা লাইনের ব্যবস্থা থাকবে। সূত্রের খবর, নাটমণ্ডপে এসিরও ব্যবস্থা করা হবে।

রাতে দুর্ঘটনায় মৃত্যু হয় শিক্ষক দম্পতি ও দুই শিশু সন্তানের

নিজস্ব সংবাদদাতা, কোচবিহার: বিয়ে বাড়ি থেকে ফেরার পথে দুর্ঘটনায় মৃত্যু হল এক শিক্ষক দম্পতি ও তাঁদের দুই শিশু সন্তানের। ১৬ ডিসেম্বর রবিবার রাতে দুর্ঘটনা হয় কোচবিহারের পুন্ডিবাড়ি থানার কালজানির কুয়ারপাড় এলাকায়। ওই ঘটনায় গোটা এলাকায় শোকের ছায়া নেমে আসে। পুলিশ সূত্রে জানা গিয়েছে, ওই চারজনের নাম সঞ্জিত রায় (৪১), বিপাশা রায় (৩২) এবং তাঁদের দুই শিশু সন্তান ইশাশ্রী (৫), ইভান (২)। তাদের বাড়ি বাণেশ্বরের কাউয়ের ডেরা এলাকায়। সঞ্জিত উচ্চ প্রাথমিক স্কুলের শিক্ষক এবং তাঁর স্ত্রী বিপাশা প্রাথমিক স্কুলের শিক্ষক ছিলেন। সোমবার সঞ্জিতদের বাড়ির সামনে ভেঙে পড়ে গোটা গ্রাম। কান্নায় ভেঙে পড়েন মানুষজন। কোচবিহারের পুলিশ সুপার দ্যুতিমান ভট্টাচার্য ঘটনাস্থলে গিয়েছিলেন। তিনি ওই পরিবারের সদস্যদের সঙ্গেও দেখা করেন। তিনি বলেন, “আমরা ঘটনাস্থল পরিদর্শন করেছি। রাস্তা থেকে প্রায় বারো-পনেরো ফুট দূরে গিয়ে গাড়িটি পড়ে। গাড়িটি সম্ভবত একটু জোরেই চলছিল। পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে কথা বলেছি।”

পুলিশ সূত্রে জানা গিয়েছে, তুফানগঞ্জে এক আত্মীয়ের বিয়ে বাড়ি থেকে নিজের চার চাকা গাড়ি নিজেই চালিয়ে বাড়ি ফিরছিলেন সঞ্জিত। কুয়ারপাড়ে একটি কালভার্টে গাড়িটি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। পাশের পুকুরে পড়ে যায় গাড়িটি। গাড়ি জলে ডুবে যায়। পুলিশের ধারণা, শ্বাসরুদ্ধ হয়ে প্রত্যেকের মৃত্যু হয়েছে। স্থানীয় বাসিন্দাদের অভিযোগ, হেরিটেজ রোডের অবস্থা খুব একটা ভালো নয়। রাস্তাটিও কিছুটা আঁকাবাঁকা। শীতের রাতে রাস্তায় কিছুটা কুয়াশাও পড়েছিল। ওই রাস্তাতেই কুয়ারপাড়ে রাত সোয়া ১১ টা নাগাদ সঞ্জিতদের গাড়ি পৌঁছায়। সেখানেই গাড়িটি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। কালভার্টের পাশে একটি বড় পুকুর রয়েছে। সেখানেই পড়ে যায় গাড়িটি। স্থানীয় বাসিন্দারা জানান, মাস তিনেক আগে একটি ছোট গাড়ি কিনেছিলেন সঞ্জিত। অল্প সময়ে তিনি গাড়ি চালানোও শিখে নেন। গ্রামের মানুষদের কথায়, “খুব ভালো ছেলে ছিল সঞ্জিত। গ্রামের প্রত্যেকটি মানুষের বিপদে তিনি পাশে থাকতেন।” তাঁর মা সুনীতিবালা রায় বার বার অজ্ঞান হয়ে পড়ছিলেন। সঞ্জিতের সহকর্মী সঞ্জয় অধিকারী বলেন, “আমি রাত বারোটা থেকে টানা ফোন করেছি সঞ্জিতকে। ফোন তোলেনি। তখনই বুঝেছি কোনও বিপদ হয়েছে। কিন্তু এতবড় বিপদ ভাবিনি।” বিজেপি বিধায়ক সুকুমার রায়, তৃণমূলের প্রাক্তন মন্ত্রী রবীন্দ্রনাথ ঘোষ ও পার্থপ্রতিম রায় ওই বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সমবেদনা জানান। পরে উত্তরবঙ্গ উন্নয়নমন্ত্রী উদয়ন গুহ ওই বাড়িতে যান। তিনি জানিয়েছেন, গ্রামের মানুষজন তাদের স্মৃতির উদ্দেশ্যে কিছু করার কথা বলেছেন। তারা বিষয়টি নিয়ে চিন্তা করছেন।

গ্রীন কোচবিহার, ক্লিন কোচবিহার সাফাই অভিযানে

নিজস্ব সংবাদদাতা, কোচবিহার: গ্রীন কোচবিহার, ক্লিন কোচবিহার এই স্লোগানকে সামনে রেখেই সাফাই অভিযানে কোচবিহার জেলা প্রশাসনের। বৃহস্পতিবার সকালে কোচবিহার সাগরদিঘি এলাকায় এই সাফাই অভিযান হয়। এদিনের এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কোচবিহারের জেলাশাসক অরবিন্দ কুমার মিনা, জেলা পুলিশ সুপার দ্যুতিমান ভট্টাচার্য, জেলা পরিষদের সভাধিপতি সুমিতা বর্মন, অতিরিক্ত জেলাশাসক, সদর মহকুমাশাসক, কোচবিহার পৌরসভার চেয়ারম্যান রবীন্দ্রনাথ ঘোষ, উত্তরবঙ্গ রাষ্ট্রীয় পরিবহণ সংস্থার চেয়ারম্যান পার্থ প্রতিম রায় সহ প্রশাসনের আধিকারিকেরা। মূলত কোচবিহার শহরকে জঞ্জাল মুক্ত রাখতে সাধারণ মানুষের কাছে বার্তা পৌঁছে দিতে এই অভিনব উদ্যোগ কোচবিহার জেলা প্রশাসনের। এদিন এই অনুষ্ঠানে সমাজকে বার্তা দেওয়ার জন্য একটি সামাজিক নাট্য অনুষ্ঠানও হয়। এছাড়া সবুজয়ানের লক্ষ্যে বৃক্ষরোপণ করেন কোচবিহারের জেলা শাসক অরবিন্দ কুমার মিনা, পুলিশ সুপার দ্যুতিমান ভট্টাচার্য সহ বিভিন্ন আধিকারিকেরা।

যুবসঙ্গম পর্যায় ৫: আইআইটি যোধপুরের উদ্দেশ্যে পশ্চিমবঙ্গের পড়ুয়ারা

কলকাতা: ভারত সরকারের ‘এক ভারত শ্রেষ্ঠ ভারত যুবসঙ্গম’ কর্মসূচির পঞ্চম পর্বের অংশ হিসাবে পশ্চিমবঙ্গের বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে ৩৯ জন পড়ুয়া আইআইটি যোধপুরের জন্য রওনা হয়েছে। আইআইইএসটি শিবপুরিনে একটি ওরিয়েন্টেশন সেশন এবং ফ্ল্যাগ-অফ ইভেন্ট অনুষ্ঠিত হয়েছিল, যেখানে শিক্ষাবিদ এবং পদ্মশ্রী পুরস্কারপ্রাপ্ত কাজী মাসুম আখতার উপস্থিত ছিলেন। পশ্চিমবঙ্গের নোডাল ইনস্টিটিউট হল IIEST শিবপুর, রাজস্থানের নোডাল ইনস্টিটিউট হল IIT যোধপুর। পশ্চিমবঙ্গের প্রতিনিধি পড়ুয়ারা ১৪-১৮ ডিসেম্বর ২০২৪ পর্যন্ত আইআইটি যোধপুরে থাকবেন। এই সফরের ফলে দুই রাজ্যের মধ্যে সমৃদ্ধ সংস্কৃতি, ঐতিহ্য এবং ধারণার বিনিময় বৃদ্ধি পাবে বলে আশা করা হচ্ছে। পর্যটন, ঐতিহ্য, অগ্রগতি, প্রযুক্তি এবং পারস্পরিক যোগাযোগের প্রচারও এই প্রয়াসের অংশ। এই উদ্যোগের অংশ হিসেবে পড়ুয়ারা ডঃ সর্বপল্লী রাধাকৃষ্ণান রাজস্থান আয়ুর্বেদ বিশ্ববিদ্যালয়, যশবন্তথারা, মেহরানগড় ফোর্ট, তুরজিকাঝালরা, ওসিয়ান মন্দির সহ সমস্ত দর্শনীয় স্থানগুলি ভ্রমণ করবেন এবং সেনা যুদ্ধের প্রবীণদের সাথে দেখা করবেন। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি ২০১৫ সালে সর্দার বল্লভভাই প্যাটেলের জন্মবার্ষিকী উদযাপনের জন্য রাষ্ট্রীয় একতা দিবসের সময় জন-মানুষের সংযোগের প্রস্তাব করেছিলেন। এক ভারত শ্রেষ্ঠ ভারত (EBSB) প্রোগ্রামটি ২০১৬ সালে বিভিন্ন রাজ্য এবং কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলের লোকেদের মধ্যে সম্পৃক্ততা এবং পারস্পরিক বোঝাপড়ার প্রচারের জন্য চালু করা হয়েছিল। যুব সঙ্গমে উল্লেখযোগ্য উৎসাহ দেখা গেছে, শেষ পর্যায়ে নিবন্ধন ৪৪,০০০ ছুঁয়েছিল। এখনও পর্যন্ত, ভারত জুড়ে ৪,৭৯৫ জন যুবক ২০২২ সালে পাইলট পর্ব সহ ১১৪ টি ট্যুরে অংশগ্রহণ করেছে। যুবসঙ্গমের পঞ্চম ধাপের জন্য কুড়িটি ভারতীয় প্রতিষ্ঠানকে নির্বাচিত করা হয়েছে, একটি কর্মসূচি যার লক্ষ্য পাঁচটি ক্ষেত্রে বহুমাত্রিক এক্সপোজার প্রচার করা: পর্যটন (পর্যটন), পরম্পরা (ঐতিহ্য), প্রগতি (উন্নয়ন), পরস্পর সম্পার্ক (মানুষ থেকে মানুষ সংযোগ), এবং প্রযোজকি (প্রযুক্তি)। উপরন্তু, তাদের নোডাল উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠানের নেতৃত্বে এই রাজ্য/ ইউটি-এর অংশগ্রহণকারীরা তাদের জুটিবদ্ধ রাজ্য/কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলে যাবে।

এসে গেল মাই মিউজ় : ভারতের প্রথম যৌন সুস্থতা সংক্রান্ত ব্র্যান্ড

কলকাতা: মাই মিউজ় হল স্বামী-স্ত্রী জুটি সাহিল এবং অনুষ্কা গুপ্তা দ্বারা প্রতিষ্ঠিত ভারতের প্রথম এবং শীর্ষস্থানীয় যৌন সুস্থতা সংক্রান্ত ব্র্যান্ড। বিগত তিন বছরে, মাই মিউজ় কার্যত এক আন্দোলনের জন্ম দিয়েছে, যেখানে ভারতীয়রা যৌন আনন্দলাভকে তাঁদের সুস্থতার যাত্রার মূল অংশ হিসেবে দেখার উৎসাহ পেয়েছেন। ঘনিষ্ঠতার ক্ষেত্রে ভারতের পরিবর্তনশীল দৃষ্টিভঙ্গির জন্য অনুঘটক হয়ে ওঠা এই ব্র্যান্ড, মানুষকে পারস্পরিক সংযোগ এবং আত্ম-আবিষ্কারকে অগ্রাধিকার দিতে সাহায্য করে চলেছে। মাই মিউজ়ের আত্মপ্রকাশের আগে পর্যন্ত, ভারতে উন্নত মানসম্পন্ন অন্তরঙ্গ পণ্য খুঁজে পাওয়া ছিল একটি বড় চ্যালেঞ্জ। বাজার ভরিয়ে রেখেছিল সস্তা, অসুরক্ষিত বিভিন্ন বিকল্প পণ্য। এবং সেগুলিকে প্রায়শই লজ্জাজনক হিসাবে বিবেচনা করে লুকিয়ে রাখা হত। সামাজিক মাধ্যমে ইনটিমেসি এবং যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা বাড়লেও ঘনিষ্ঠতা এবং অন্তরঙ্গতার আনন্দ নিয়ে কথোপকথন খুব কমই হত। সাহিল এবং অনুষ্কা বুঝতে পেরেছিলেন যে মানুষকে শারীরিক এবং মানসিকভাবে আরও প্রফুল্ল করে তুলতে পারে এমন উচ্চ মানের পণ্যের অত্যন্ত প্রয়োজনীয়তা রয়েছে এবং সেই বিরাট শূন্যতা পূরণ করতে কাজ শুরু করেন তাঁরা। মাই মিউজ় যখন পথ চলা শুরু করেছিল, তখন তাদের উদ্দেশ্য শুধুমাত্র পণ্য বিক্রি করা ছিল না, বরং তারা এক নতুন ধারার কথোপকথন শুরু করার উপরে জোর দিয়েছিল। প্রতিষ্ঠাতা দম্পতি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা এবং বছরের পর বছর কঠোর গবেষণার ভিত্তিতে আধুনিক ভারতীয়দের জন্য বিশেষভাবে ডিজ়াইন করা এমন সব সামগ্রী তৈরি করেন- যা ব্যবহারের ক্ষেত্রে বিচক্ষণ, সহজ এবং নতুনদের জন্য উপযুক্ত। শিক্ষামূলক বিষয়বস্তু তৈরি করা এবং ভোগ ও এলে-এর মতো শীর্ষ প্রকাশনাগুলির প্রাথমিক সহায়তায় মাই মিউজ় যৌন সুস্থতার ক্ষেত্রে এক বিশ্বস্ত, পথপ্রদর্শক ব্র্যান্ড হিসাবে নিজের স্বাতন্ত্র্য প্রতিষ্ঠা করতে সফল হয়েছে। মাই মিউজ় ভারতে অন্তরঙ্গতা সম্পর্কে আরও খোলামেলা এবং স্বচ্ছ কথোপকথনের দরজা খুলে দিয়েছে।

ভারতের ক্রিপ্টো ইকোসিস্টেমের টপ-টেন এর তালিকায় কলকাতা

কলকাতা: কয়েনসুইচ, ভারতের বৃহত্তম ক্রিপ্টো ট্রেডিং প্ল্যাটফর্ম, তার তৃতীয় বার্ষিক বিনিয়োগকারী প্রতিবেদন প্রকাশ করেছে, ভারতের ক্রিপ্টো পোর্টফোলিও ২০২৪: হাউ ইন্ডিয়া ইনভেস্টস। এটি ডিজিটাল সম্পদের সাথে দেশের ক্রমবর্ধমান সম্পৃক্ততাকে হাইলাইট করে। বিটকয়েনের ঐতিহাসিক বৃদ্ধি $১০০০,০০০ দ্বারা চিহ্নিত। এক বছরে, ভারতীয় বিনিয়োগকারীরা মিম কয়েনের প্রতিও বেশি আগ্রহ দেখিয়েছে। ডোজকয়েন সবচেয়ে বেশি বিনিয়োগকৃত মুদ্রার তালিকায় শীর্ষে রয়েছে। যখন এসএইচআইবি সবচেয়ে বেশি লেনদেনে ব্যবহৃত মুদ্রা। ২০২৪ সালে ১৩০০% বৃদ্ধি পেয়ে পেপ শীর্ষ-কার্যকর সম্পদ হয়ে উঠেছে। ২০২৪ সালে ক্রিপ্টো বিনিয়োগে ভারতের টপ-টেন এর তালিকায় ক্রিপ্টো বিনিয়োগে নবম বৃহত্তম অবদানকারী হিসেবে কলকাতা স্থান পেয়েছে। কলকাতা বর্তমানে ডিজিটাল সম্পদ বিনিয়োগকারীদের জন্য একটি কেন্দ্র হিসেবে আবির্ভূত হয়েছে। এখানে পোর্টফোলিওর ৮০% সবুজ এবং ২৫% মিডক্যাপ টোকেন রয়েছে, যা ক্রিপ্টো বাজারের দৃঢ় উপলব্ধি প্রদর্শন করে। এই প্রতিবেদন অনুসারে, ভারতের ক্রিপ্টো বিনিয়োগগুলি প্রাথমিকভাবে দিল্লি, বেঙ্গালুরু এবং মুম্বাইতে কেন্দ্রীভূত, তবে নতুন প্রবেশকারীর তালিকায় কলকাতা এবং বোটাদ (গুজরাট) যথাক্রমে নবম এবং দশম তম স্থানে রয়েছে। যদিও পুনে শীর্ষ পারফর্মার ছিল, ৮৬% বিনিয়োগকারী ইতিবাচক রিটার্ন দেখে। একইসাথে, জয়পুর, লখনউ এবং বোটাদের মতো উদীয়মান শহরগুলি দৃঢ়ভাবে গ্রহণ করছে। এই বিষয়ে কয়েনসুইচের ভাইস প্রেসিডেন্ট বালাজি শ্রীহরি বলেছেন, “২০২৪ বিশ্বব্যাপী ক্রিপ্টো ইকোসিস্টেমের জন্য একটি উল্লেখযোগ্য বছর, উল্লেখযোগ্য রাজনৈতিক এবং নিয়ন্ত্রক পরিবর্তনগুলি মূলধারার বৃদ্ধিকে ত্বরান্বিত করেছে। কয়েনসুইচ ভারত জুড়ে ক্রিপ্টো বিনিয়োগের বৃদ্ধি দেখেছে, বিনিয়োগকারীরা পোর্টফোলিওতে বৈচিত্র্য নিয়ে এসেছে এবং বিটকয়েন $১০০০,০০০ অতিক্রম করেছে, যা ২০২৫ বৃদ্ধির পথ প্রশস্ত করেছে।”

ভারতের সবচেয়ে বড় ডাই কাস্টিং মেশিন ইনস্টল করার ঘোষণা করল জয়হিন্দ ইন্ডাস্ট্রিজ

কলকাতা: জয়হিন্দ ইন্ডাস্ট্রিজ প্রাইভেট লিমিটেড বুহলার-সুইজারল্যান্ডে নির্মিত ভারতের সবচেয়ে বড় ৪৪০০ -টন হাই-প্রেশার ডাই-কাস্টিং মেশিন পুনের কাছে উর্সে প্ল্যান্টে ইনস্টল করার ঘোষণা করেছে। এই উল্লেখযোগ্য ফলকটি প্রযুক্তিগত উদ্ভাবনের উপর জয়হিন্দের ফোকাস এবং শিল্পের জন্য নতুন মান প্রতিষ্ঠার লক্ষ্য প্রদর্শন করে। জটিল অ্যালুমিনিয়াম স্ট্রাকচারাল উপাদান উৎপাদন করার ক্ষমতা সহ, ৪৪০০-টন ডাই-কাস্টিং মেশিনটি উৎপাদন শিল্পে বিপ্লব ঘটাচ্ছে। এর ফলে, যেসব অংশগুলি এই এলাকায় আগে পাওয়া যেত না, তা এখন খুব সহজেই এখানে তৈরি করা যেতে পারে। এই যন্ত্রটি আধুনিকতার সাথে সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করে ক্র্যাডল, শক টাওয়ার এবং হাউজিং থেকে বৈদ্যুতিক যানবাহনের জন্য অত্যাধুনিক অ্যালুমিনিয়াম যন্ত্রাংশ এবং বাণিজ্যিক যানবাহনের জন্য ভারী-শুল্ক ট্রান্সমিশন এবং ফ্লাইহুইল হাউজিংয়ের মতো কাঠামোগত উপাদান থেকে যে কোনও কিছু তৈরি করতে পারে। জয়হিন্দ ইন্ডাস্ট্রিজ এই উদ্ভাবনী ইনস্টলেশনের সাথে দেশ এবং বিদেশ উভয় ক্ষেত্রেই অরিজিনাল ইকুইপমেন্ট ম্যানুফ্যাকচারার (OEMs) পরিবেশন করতে প্রস্তুত। উন্নত ক্ষমতাগুলি লাইটওয়েট, যা বিশ্বব্যাপী পরবর্তী প্রজন্মের অটোমোবাইলগুলির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অ্যালুমিনিয়াম শিল্পে উৎপাদনের ভবিষ্যতকে আবারও নতুন করে উদ্ভাবনের মাধ্যমে, এই মাইলফলকটি শুধু জয়হিন্দ ইন্ডাস্ট্রিজকে শক্তিশালী করে না, বরং ভারতকেও অত্যাধুনিক ডাই-কাস্টিং প্রযুক্তিতে বিশ্ব জুড়ে শীর্ষনেতা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেছে। এই বিষয়ে, জয়হিন্দ ইন্ডাস্ট্রিজের ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রসান ফিরোদিয়া বলেছেন, “জয়হিন্দ এবং ভারতীয় ডাই-কাস্টিং সেক্টরের জন্য, এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ মুহূর্ত। ৪৪০০ -টন মেশিনটি গুণমান এবং উদ্ভাবনের প্রতি আমাদের অটল প্রতিশ্রুতির একটি প্রমাণ। এটি আমাদেরকে অত্যাধুনিক অ্যাপ্লিকেশনের জন্য জটিল কাঠামোগত উপাদানগুলির ক্রমবর্ধমান প্রয়োজনীয়তা পূরণ করতে সক্ষম করে, বিশেষ করে ইভি শিল্পে।”

বিয়ের দিনে নিজেদের সেরা দেখাতে কনেদের জন্য পাঁচটি টিপস শেয়ার ইয়াসমিন করাচিওয়ালার

কলকাতা: ফিটনেস কোচ এবং পাইলেটস বিশেষজ্ঞ ইয়াসমিন করাচিওয়ালা কনেদের বিয়ের দিনে আত্মবিশ্বাসী এবং আনন্দবোধ করতে সাহায্য করার জন্য পাঁচটি টিপস শেয়ার করেছেন।

১. স্ন্যাক হিসেবে খান ক্যালিফোর্নিয়া আমন্ড: প্রয়োজনীয় পুষ্টি সমৃদ্ধ একটি সুষম খাদ্য খাওয়া এসময় গুরুত্বপূর্ণ। ক্যালিফোর্নিয়া আমন্ড স্মার্ট স্ন্যাকিংয়ের জন্য উপযুক্ত কারণ এতে রয়েছে অসংখ্য পুষ্টিগুণ।

২. ওয়ার্কআউট হল চাবিকাঠি: নিয়মিত ওয়ার্কআউট রক্ত সঞ্চালনকে উন্নত করে, ত্বকের স্বাভাবিক উজ্জ্বলতা বাড়ায়। প্রতিদিন তিনটি ১০-মিনিটের সেশনে ব্যায়ামের উপর ফোকাস করলে আপনি ফিট থাকবেন এবং আত্মবিশ্বাসী বোধ করবেন।

৩. হাইড্রেশন অপরিহার্য: হাইড্রেটেড থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি হজমে উন্নতি করে, চাপ কমায় এবং ত্বকের স্বাস্থ্য উন্নত করে। একটি জলের বোতল সঙ্গে রাখুন এবং ধারাবাহিক হাইড্রেশন নিশ্চিত করতে অ্যালার্ম দিয়ে মনে করে জল খান।

৪. শ্বাস প্রশ্বাস এবং মুভমেন্টের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজ করুন: মনকে শান্ত করতে এবং অক্সিজেন প্রবাহকে উন্নত করতে মননশীল হয়ে শ্বাস নিন এবং হালকা যোগব্যায়াম করুন।

৫. বিশ্রামকে অগ্রাধিকার দিন: প্রতি রাতে কমপক্ষে ৭-৮ ঘন্টা মানসম্পন্ন ঘুমের লক্ষ্য রাখুন। ভালভাবে বিশ্রাম নিলে বিয়ের কনেকে আরো উজ্জ্বল ও স্বচ্ছল দেখাবে।

বন্ধন মিউচুয়াল ফান্ডের ‘বড়তে রাহো’ নতুন ব্র্যান্ড ফিল্মের পরবর্তী পর্ব

কলকাতা: বন্ধন মিউচুয়াল ফান্ড ‘বড়তে রাহো’ প্রচারাভিযানের পরবর্তী পর্যায়ে আরেকটি ফিল্ম নিয়ে এসেছে। লক্ষ্য জীবনের প্রতিটি সাধারণ মুহূর্তকে উদযাপন করা। নতুন প্রচারাভিযান ব্যক্তিদের বর্তমান সময়ে সাহসের সঙ্গে বাঁচতে উৎসাহিত করবে। এটি সকলকে “একদিন আমি করব” থেকে “আজ আমি পারব”-তে নিয়ে যাওয়ার সাহস দেয়। এটি দেখায় যে কীভাবে আর্থিক নিরাপত্তা ব্যক্তিদের বর্তমান সময়ে স্বপ্নকে উপলব্ধি করতে এবং ভুল থেকে শিক্ষা নিতে সাহায্য করে। বন্ধন মিউচুয়াল ফান্ড জানায় যে ভুল কোনও ব্যর্থতা নয়; বরং ভুল থেকে শেখার পদ্ধতি বড়ই সহজ। সেজন্য তারা দুটি নতুন ব্র্যান্ড ফিল্ম- ‘মিসটেক অ্যান্ড ড্রিমস’ চালু করেছে।

বিশাল কাপুর, সিইও, বন্ধন এএমসি, শেয়ার করেছেন, “গত বছর যখন আমরা ‘বড়তে রাহো’ চালু করি, তখন এটি মানুষকে প্রতিটি মুহূর্ত উদযাপন করতে এবং ছোট ছোট জিনিসে আনন্দ খুঁজে পেতে উৎসাহিত করেছিল। এবছর, আমরা এটিকে আরও এক ধাপ এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছি।” আনন্দ উদযাপন, আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করা, ভুল থেকে শিক্ষা নেওয়া এবং এগিয়ে যাওয়ার নীতির মধ্যে নিহিত, ‘বড়তে রাহো’ ব্যক্তিদের প্রতিদিনের জীবনকে সমৃদ্ধ করতে অনুপ্রাণিত করে। এটি মানুষকে শুধুমাত্র ভবিষ্যতের জন্য প্রস্তুত করতে নয়, আজ সম্পূর্ণভাবে বেঁচে থাকতে সাহায্য করার জন্য বন্ধন মিউচুয়াল ফান্ডের প্রতিশ্রুতিকে প্রতিফলিত করে।

ক্যাম্পেইনটিতে প্রিয় নেমা ফ্যামিলির মিস্টার এবং মিসেস নেমা, তাদের সন্তান নিও ও নিয়া এবং তাদের কুকুর পান্ডা-র ফিরে আসার গল্প রয়েছে। এইবার, পরিবারের গল্পগুলি কীভাবে আর্থিক নিরাপত্তার সঙ্গে সকলের স্বপ্নকে পুনরায় আবিষ্কার করতে এবং বিপত্তি থেকে শেখার ক্ষমতা দেয় তার উপর ফোকাস করে তৈরি।

‘মিসটেক দেখুন’ - https://www.youtube.com/watch?v=ZmYbPc_wKO4

‘ড্রিমস’ দেখুন - https://www.youtube.com/watch?v=wNoDimFgeDY

মৎস চাষীদের শীতকালীন চাষাবাদে সাহায্য করবে গোদরেজ এগ্রোভেট

নদিয়া: প্রতিবছরই রাজ্যের মৎস্য শিল্প শীতের কারণে গুরুতর চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয় এবং এই সময়ে তাপমাত্রা হ্রাসের কারণে জল আরও ঠান্ডা হয়ে যায়। ফলে, মাছের হজমের এনজাইম কার্যকলাপ কমে যায় এবং পুষ্টির শোষণের ক্ষেত্রে বাঁধার সৃষ্টি হয়। এটি কেবল মাছই নয় বরং মৎস্য চাষীদেরও বিপাকে ফেলে। তাই, গোদরেজ এগ্রোভেট মাছের স্বাস্থ্য এবং উৎপাদনশীলতা নিশ্চিত করতে একটি অনন্য পদ্ধতি চালু করার ঘোষণা করেছে। এই শীতের মরসুমে গোদরেজ বৈজ্ঞানিকভাবে চ্যালেঞ্জগুলি মোকাবেলা করার জন্য একটি লক্ষ্যযুক্ত শীতকালীন কৌশল বাস্তবায়ন করতে চলেছে। তারা ডিজিটাল প্রচারণা, "মৎস্য মার্গাদর্শন" এবং "অ্যাকোয়া মিত্র"-এর মাধ্যমে কৃষকদেরকে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ, ইনফোগ্রাফিক্স এবং শীতকালীন মাছ চাষের লাইভ সেশন প্রদান করে। পাশাপাশি, "গোদরেজ অ্যাকোয়া ইনসাইডারস" উদ্যোগটি জলজ চাষে স্বচ্ছতা, স্থায়িত্ব এবং নারীর ক্ষমতায়নকে উৎসাহিত করে, এবং নাগরিকদের শিক্ষাকে উৎসাহিত করে, পারস্পরিক সমর্থন প্রচার করে। এই বিষয়ে মন্তব্য করে গোদরেজ এগ্রোভেটের সিইও-অ্যাকুয়াফিড বিজনেস ধ্রুবজ্যোতি ব্যানার্জি বলেন, "ডিজিটাল প্ল্যাটফর্ম এবং সম্প্রদায়-চালিত উদ্যোগগুলির মাধ্যমে আমরা এমন ইকোসিস্টেম তৈরি করছি যা মৎস চাষীদের শীতকালীন চ্যালেঞ্জগুলি মোকাবেলা করে মাছ চাষে সহায়তা করবে। এটি ডিজিটাল জ্ঞানের বিস্তার, কমিউনিটি বিল্ডিং এবং সহায়তা প্রক্রিয়া জুড়ে চ্যালেঞ্জিং মৌসুমী সীমাবদ্ধতা নেভিগেট করবে এবং কৃষকদের ব্যাপক সাহায্য করবে।" উপরন্তু, গোদরেজ এগ্রোভেট, অন-দ্য-গ্রাউন্ড সহায়তার মাধ্যমে প্রযুক্তিগত অগ্রগতির সেতুবন্ধন করে এমন ইকোসিস্টেম তৈরি করছে যা বৈজ্ঞানিকভাবে জলজ বাস্তুতন্ত্রকে উন্নীত করার পাশাপাশি চাষাবাদে মৎস কৃষকদের সাহায্য করবে এবং গুরুত্বপূর্ণ ঘাটতিগুলো পূরণ করবে।

এক লক্ষ গাড়ি উৎপাদনের মাইলফলকে ইসুজু মোটরস ইন্ডিয়া

কলকাতা: অন্ধ্রপ্রদেশের শ্রী সিটি উৎপাদন কেন্দ্রে এক লক্ষতম গাড়ি উৎপাদন করার ঘোষণা করেছে ইসুজু মোটরস ইন্ডিয়া। এই সাফল্য ভারতের বাজারের প্রতি তাদের প্রতিশ্রুতির পরিচয় বহন করছে। ইসুজুর এই মাইলফলকটি ইসুজু ডি-ম্যাক্স ভি-ক্রসের উদ্বোধনের মাধ্যমে উদযাপন করা হয়েছে। এই গাড়িটি তার ড্যুরাবিলিটির জন্য পরিচিত। ইসুজুর সাফল্যসূচক এই অনুষ্ঠানে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিত্বদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন অন্ধ্রপ্রদেশ সরকারের সচিব ড. এন. ইউভারাজ। ইসুজু মোটরস ইন্ডিয়ার প্রেসিডেন্ট ও এমডি মিস্টার রাজেশ মিত্তাল উল্লেখ করেছেন যে তাদের শ্রমশক্তির ২২% নারী, যা কোম্পানির বৈচিত্র্যের প্রতি প্রতিশ্রুতিকে প্রতিফলিত করে। ইসুজুর ডেপুটি এমডি তোরু কিশিমোতো ইসুজুর উচ্চমানের, নির্ভরযোগ্য যানবাহন প্রদানের উপর জোর দিয়ে বক্তব্য রেখেছেন। ইসুজু ২০১৬ সালে তাদের কার্যক্রম শুরু করার পর এবং ২০২০ সালে নতুন প্রেস শপ ও ইঞ্জিন অ্যাসেম্বলি প্ল্যান্টের সঙ্গে সম্প্রসারণ করে উল্লেখযোগ্যভাবে উৎপাদন বৃদ্ধি করেছে। গত দুই বছরে যানবাহন ও ইঞ্জিনের উৎপাদন দ্বিগুণ করেছে ইসুজু। এইসঙ্গে, ইসুজু তাদের 'কাস্টমার এনগেজমেন্ট' বাড়ানোর জন্য ভারতের বিভিন্ন স্থানে তাদের উপস্থিতি এবং টাচপয়েন্টগুলি বৃদ্ধি করার পরিকল্পনা গ্রহণ করেছে, যা গুণমান এবং পরিষেবার প্রতি তাদের প্রতিশ্রুতিকে দৃঢ়তর করে তুলবে।

মার্স ওয়ার্ল্ড সার্ভে রিপোর্ট অনুসারে ভারতের দুই-তৃতীয়াংশ তরুণরাই পোষা প্রাণীর মালিক

কলকাতা: মার্স পেটকেয়ার, পোষা প্রাণীর পুষ্টি এবং যত্নে বিশ্ব সেরা সংস্থা, সম্প্রতি গ্লোবাল পেট প্যারেন্ট সার্ভে রিপোর্ট প্রকাশিত করেছে, যেখানে ভারতে ১০০০ জন এবং বিশ্বব্যাপী ২০,০০০ জনেরও বেশি পোষ্য অভিভাবকরা (কুকুর এবং বিড়ালের মালিক) যুক্ত। সার্ভেতে এও দেখা গেছে যে পোষ্যদের অভিভাবকরা আগের চেয়েও এখন অনেক ভালো মানসিক সম্পর্ক তৈরী করতে পারছে। মার্স পেটকেয়ারের এই সার্ভে অনুসারে, বিশ্ব জুড়ে পোষা প্রাণীর মালিকানার ক্ষেত্রে একইরকম বৃদ্ধি দেখা গেছে, যেখানে উত্তরদাতাদের ৫৬% পোষ্য অভিভাবক হিসাবে চিহ্নিত এবং অর্ধেকেরও বেশি প্রথমবার দত্তক নিয়েছে। তারা জানায় যে কুকুর বা বিড়াল তাদের জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এই ধরনের অন্তর্দৃষ্টি মার্স পেটকেয়ারকে নতুন ধারণা নিয়ে আসতে এবং আশেপাশের পোষা প্রাণীদের মালিকদের চাহিদা মেটাতে তাদের পণ্যগুলিকে আরও উন্নত করতে সাহায্য করে। জেন জি এবং মিলেনিয়ালদের জন্য পোষা প্রাণী হল এমন সঙ্গী যারা নিঃশর্ত ভালবাসা দেয়, স্ট্রেস কমায় এবং চমৎকার সম্পর্ক তৈরি করে। ভারতে, ৬০% এরও বেশি তরুণ বিড়াল মালিক এবং ৬৪% তরুণ কুকুরের মালিকরা বলেছে যে তাদের পোষা প্রাণী তাদের চাপ এবং উদ্বেগ মোকাবেলায় অস্বাভাবিক সহায়তা করেছে। মার্স পেটকেয়ার ইন্ডিয়ার ম্যানেজিং ডিরেক্টর সলিল মূর্তি এই ফলাফল সম্পর্কে নিজের ফিলিং শেয়ার করে বলেন যে, ভারতীয় পোষা প্রাণীর মালিকদের একটি নতুন প্রজন্ম বিশ্বাস করে যে তাদের পশুরা তাদের স্বাস্থ্যের জন্য অতি গুরুত্বপূর্ণ এবং তরুণ ভারতীয়রা রেকর্ড পরিমানে পোষা প্রাণী দত্তক নেওয়ার দিকে ঝুঁকেছে। পোষ্য বাবা-মায়েরা হলেন মার্স পেটকেয়ারের আবেগ। আমরা পোষা প্রাণীদের যত্নে ১০০% সম্পূর্ণ এবং সুষম পুষ্টি সরবরাহ করার জন্য নিবেদিত, আমাদের লক্ষ্য পোষ্যদের পুষ্টির সাথে সাথে তাদের জীবনকে উন্নত করা এবং পোষা প্রাণীর অভিভাবকদের চাপ কমাতে সাহায্য করা।

কিক্কো-র ফ্ল্যাগশিপ স্টোর খোলা হল গুরগাঁওয়ে

কলকাতা: ৬৫ বছরের বেশি সময় ধরে শিশুদের যত্নের ক্ষেত্রে একটি বিশ্বস্ত নাম 'কিক্কো' গুরগাঁওয়ের অ্যাম্বিয়েন্স মলে ভারতে তাদের বৃহত্তম ফ্ল্যাগশিপ স্টোর উদ্বোধন করেছে। এই নতুন স্টোরটি ভারতের বাজারে কিক্কো ব্র্যান্ডের রিটেল উপস্থিতি বৃদ্ধির প্রতিশ্রুতির প্রতিফলন, যা জাতীয় রাজধানী অঞ্চলে (এনসিআর) উচ্চ-মানের বেবি প্রোডাক্টের জন্য বাড়তে থাকা চাহিদা পূরণ করবে।

অ্যাম্বিয়েন্স মলের দ্বিতীয় তলায় অবস্থিত এই প্রশস্ত স্টোরটি অভিভাবকদের জন্য একটি উষ্ণ ও মনোরম পরিবেশে শিশুদের যত্নের সমৃদ্ধ পণ্যসম্ভার, যেমন পোশাক, স্ট্রলার, সেফটি সিট, এবং ফীডিং অ্যাক্সেসরিজ অন্বেষণের উপযুক্ত স্থান। এখানকার যাবতীয় পণ্য নিরাপত্তা ও স্বাচ্ছন্দ্যের কথা মাথায় রেখে ডিজাইন করা হয়েছে, যার পেছনে রয়েছে কিক্কো রিসার্চ সেন্টারের কর্মধারা। আর্টসানা ইন্ডিয়ার সিইও রাজেশ ভোহরা বলেছেন, এই স্টোরটি কিক্কো-র লক্ষ্যের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ, যা বিশ্বস্ত শিশু-যত্ন সংক্রান্ত পণ্যগুলিকে পরিবারের কাছে আরও সহজলভ্য করে তুলতে চায়। তিনি বলেন, ব্র্যান্ডটি ইন-স্টোর অভিজ্ঞতা বাড়ানোর পাশাপাশি অনলাইন ও ডিস্ট্রিবিউশন চ্যানেলের মাধ্যমে গ্রাহকদের পরিষেবা প্রদান করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

কিক্কোর এই সম্প্রসারণ ভারতের বিভিন্ন শহরে, বড় নগরী থেকে ছোট শহরগুলিতে আরও বেশি সংখ্যক পরিবারের কাছে পৌঁছানোর একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হিসেবে চিহ্নিত হচ্ছে, যা গুণগতভাবে সচেতন অভিভাবকদের প্রতি তাদের প্রতিশ্রুতি পুনর্ব্যক্ত করছে।

১০০তম তানসেন সংগীত সমারোহে সৃষ্টি হল গিনেস ওয়ার্ল্ড রেকর্ড

শিলচর: ১০০তম তানসেন সংগীত সমারোহ এক ইতিহাস সৃষ্টি করেছে; ৫৪৬ জন সঙ্গীতশিল্পীর সঙ্গে বৃহত্তম হিন্দুস্তানী ক্লাসিক্যাল ব্যান্ডের জন্য গিনেস ওয়ার্ল্ড রেকর্ড প্রতিষ্ঠা করেছে। ঐতিহাসিক গোয়ালিওর দুর্গে অনুষ্ঠিত এই মহান অনুষ্ঠানে তিনটি ঐতিহ্যবাহী রাগ উপস্থাপিত হয়েছিল: রাগ মালহার, রাগ মিয়া কি তোড়ি, এবং রাগ দরবারি।

মধ্যপ্রদেশ সরকারের সংস্কৃতি বিভাগের উদ্যোগে আয়োজিত এই মাইলফলক উদযাপনটি গোয়ালিওরের সম্প্রতি ইউনেস্কো সিটি অফ মিউজিক হিসেবে স্বীকৃতির সঙ্গে সাযুজ্যপূর্ণ ছিল। মুখ্যমন্ত্রী ড. মোহন যাদব এই অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন। অনুষ্ঠানটি সারা বিশ্বের সঙ্গীতপ্রেমী ও বিশিষ্ট ব্যক্তিদের আকৃষ্ট করেছে। গিনেস ওয়ার্ল্ড রেকর্ড কনসাল্টেন্ট নিশ্চল বাড়ট, যিনি তার ৫৩তম সফল রেকর্ড সম্পন্ন করেছেন, তিনি সঙ্গীতশিল্পীদের প্রতিভা ও দলগত কাজের প্রশংসা করে বলেছেন, এই সাফল্য ভারতীয় ক্লাসিক্যাল মিউজিকের চিরকালীন আবেদনের প্রতিফলন।

কিংবদন্তি সঙ্গীতশিল্পী তানসেনকে সম্মান জানিয়ে তানসেন সংগীত সমারোহ ৯৯ বছর ধরে উদযাপিত হয়ে আসছে। এই বছরের রেকর্ড শুধুমাত্র তাঁর ঐতিহ্যকে সম্মানিত করছে না, বরং গোয়ালিওরের বৈশ্বিক সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটে মর্যাদা বাড়াচ্ছে। সংস্কৃতি বিভাগের এক মুখপাত্র এই অনুষ্ঠানকে জাতির জন্য গর্বের মুহূর্ত হিসেবে বর্ণনা করেছেন। তিনি অংশগ্রহণকারী সঙ্গীতশিল্পীদের ঐক্য ও শিল্পকৌশলের উপর গুরুত্ব আরোপ করেছেন। অনুষ্ঠানটি প্রবল করতালির সঙ্গে শেষ হয়, যা তানসেন সংগীত সমারোহের শতবার্ষিকীকে অমর করে রাখার প্রতীক।

কির্লোস্কর অয়েল ইঞ্জিনসের বউমা ২০২৪-এ কাটিং-এজ ইঞ্জিনিয়ারিং উদ্ভাবন প্রদর্শন

কলকাতা: কির্লোস্কর অয়েল ইঞ্জিনস বউমা ২০২৪-এ তার উদ্ভাবনী কির্লোস্কর ইন্ডাস্ট্রিয়াল ব্র্যান্ড চালু করেছে, যা গুরুত্বপূর্ণ শিল্প খাতে অগ্রগামী প্রকৌশলী সমাধান নিয়ে আসার প্রতি নিজেদের প্রতিশ্রুতি দেখিয়েছে। কির্লোস্কর ইন্ডাস্ট্রিয়াল নির্মাণ, খনিজ, কৃষি এবং প্রতিরক্ষার মতো অংশের জন্য দেশীয় ডিজাইন-টু-ডেলিভারি সমাধান সরবরাহ করে। পণ্যের রেঞ্জে থাকছে ইঞ্জিন, পাওয়ার প্যাক, ফুয়েল-অ্যাগনস্টিক সমাধান ইত্যাদি। ম্যানেজিং ডিরেক্টর গৌরী কির্লোস্কর বলেন, "এই লঞ্চটি উদ্ভাবন এবং স্থায়িত্বের প্রতি আমাদের উৎসর্গকে আবারও নিশ্চিত করে। কির্লোস্কর ইন্ডাস্ট্রিয়াল গ্রাহকের চাহিদা অনুযায়ী নির্ভরযোগ্য এবং দক্ষ প্রযুক্তি সরবরাহ করে।" কোম্পানিটি শিল্পে প্রথম প্রযুক্তি যেমন সিইভি বিএস-ভি ইঞ্জিন, এয়ার-কুলড ইঞ্জিন এবং হাইব্রিড ইঞ্জিন এবং হাইড্রোজেন ফুয়েলযুক্ত অভ্যন্তরীণ দহন ইঞ্জিনের মতো উন্নত ভবিষ্যত প্রযুক্তি প্রদর্শন করে। রাহুল সাহাই, সিইও, বলেছেন, "আমাদের পণ্যের রেঞ্জ আমাদের শক্তিশালী লিগ্যাসি এবং ভারতের শিল্পক্ষেত্রে বৃদ্ধিকে জোরদার করার প্রতিশ্রুতির প্রমাণ। আমরা আমাদের গ্রাহকদের জন্য ব্যবহারিক, দেশীয়ভাবে উন্নত পণ্য নিয়ে আসব।" ৭৫ বছরেরও বেশি দক্ষতার সঙ্গে, কির্লোস্কর অয়েল ইঞ্জিনস শক্তি সমস্যা সমাধানে একটি শীর্ষস্থানীয় নাম হয়ে উঠেছে। তারা জ্বালানী-অ্যাগনস্টিক ইঞ্জিন, অ্যাগ্রিকালচারাল পাম্প সেট এবং বিদ্যুৎ উৎপাদনের সরঞ্জাম সরবরাহ করে থাকে।

প্রতিদিন একমুঠো বাদামের সাথে স্বাস্থ্যকে করে তুলুন চনমনে

কলকাতা: ক্যালিফোর্নিয়ার অ্যালমন্ড বোর্ড কলকাতার দ্য ললিত-এ "একদিনে এক মুঠো বাদাম: আজকের দ্রুত-গতির জীবনধারায় স্বাস্থ্যকে সহায়তা করার জন্য প্রাকৃতিক দৃষ্টিভঙ্গি," শিরোনামের একটি অধিবেশনের আয়োজন করেছিল। এই অনুষ্ঠানে ডঃ রোহিনী পাতিল, এমবিবিএস এবং পুষ্টিবিদ এবং জনপ্রিয় বাঙালি অভিনেত্রী সুস্মিতা চ্যাটার্জি সহ প্যানেলিস্টরা, সচেতন খাদ্য পছন্দ এবং একটি সুষম খাদ্য বজায় রাখার ওপর গুরুত্ব দেন, যেখানে সঞ্চালনায় যুক্ত ছিলেন আরজে শেলী। তারা আমাদের প্রতিদিনের ব্যস্ততার মাঝে সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা বজায় রাখতে ডায়েটে আলমন্ড যোগ করার পরামর্শ দেয়, কারণ এটি একটি স্মার্ট চয়েস, যা সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বর্তমানের ব্যস্ত যুগে, একটি সুস্থ জীবনধারা চালনা করা কঠিন হয়ে দাঁড়িয়েছে, যার ফলে ভারতীয়রা ক্রমশই ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং স্থূলতার মতো রোগগুলিতে আক্রান্ত হচ্ছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও) এর মতে, বার্ষিক ৬ মিলিয়ন ভারতীয়রা এই রোগগুলিতে আক্রান্ত হচ্ছে, যার ফলে ২০৩০ সালের মধ্যে দেশের প্রায় ৬ ট্রিলিয়ন ডলার খরচ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। অনুষ্ঠানে এমবিবিএস ও পুষ্টিবিদ, রোহিনী পাতিল, সকলের জন্য একটি সুষম ডায়েট বজায় রাখতে আলমন্ড যোগ করার পরামর্শ দেন, যা একটি প্রাকৃতিক খাবার। তিনি

সবসময়ই তার ক্লায়েন্টদের প্রক্রিয়াজাত স্ন্যাকসের পরিবর্তে ক্যালিফোর্নিয়া আলমন্ড খাওয়ার পরামর্শ দেন। এটি ১৫টি প্রয়োজনীয় পুষ্টিতে সমৃদ্ধ যা রক্তে শর্করা, ওজন, LDL এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। তবে শুধু ডায়েটই নয়, নিজেকে সুস্থ রাখতে নিয়মিত যোগব্যায়াম এবং ধ্যানের মতো অভ্যাসগুলোও অনুশীলন করা প্রয়োজন। জনপ্রিয় অভিনেত্রী সুস্মিতা চট্টোপাধ্যায়, জানান যে, বিনোদন জগতে কাজ করার অর্থই হল ব্যস্ত সময়সূচী এবং সবসময় ক্যামেরার সামনে নিজের সেরা লুকটি তুলে ধরা। তাই আমার কাছে নিয়মিত ব্যায়াম এবং খাদ্যের সমন্বয় অপরিহার্য এবং নিজের খেয়াল রাখতে বিশেষ করে ক্যালিফোর্নিয়া আলমন্ড আমার জন্য একটি গেম চেঞ্জার হয়েছে, যার অভ্যাস আমি ছোটবেলার থেকেই তৈরী করেছি।