



হৃদয়ে লাল সবুজ

আমাদের সূর্যোদয়



'আমাদের বন্ধন আরও গভীর হোক' -পৃষ্ঠা-৩

বর্ষ ৩ : সংখ্যা-১৮৩ : মেহেরপুর-শনিবার ১২ জুলাই ২০২৫ ইং : ২৮ আষাঢ় ১৪৩২ বাংলা : পৃষ্ঠা-০৪ মূল্য-৪.০০ টাকা



১২ জুলাই : কোটা সংস্কারের দাবিতে ছুটির দিনেও রাজপথে সর্ব শিক্ষার্থীরা নিজস্ব প্রতিবেদক

সরকারি চাকরিতে কোটা ব্যবস্থা বাতিলের দাবিতে ২০২৪ সালের ১২ জুলাই (শুক্রবার) ছুটির দিনেও আন্দোলন চালিয়ে যান শিক্ষার্থীরা। পূর্ব ঘোষিত কর্মসূচি অনুযায়ী, এদিন সারাদেশে বিক্ষোভ মিছিল ও সমাবেশ করেন আন্দোলনকারীরা। আগের দিন ১১ জুলাই (বৃহস্পতিবার) বৈষম্যবিরোধী ছাত্র আন্দোলনের 'বাংলা ব্লকেড' কর্মসূচিতে পুলিশ বাধা দেয় এবং দেশের বিভিন্ন স্থানে শিক্ষার্থীদের সঙ্গে সংঘর্ষে জড়ায় পুলিশ। পুলিশ শিক্ষার্থীদের ওপর টিয়ার শেল নিক্ষেপ ও লাঠিচার্জ করে। এতে দেশের বিভিন্ন স্থানে প্রায় অর্ধশতাধিক শিক্ষার্থী আহত হন। পুলিশের এই হামলার প্রতিবাদে শুক্রবার (১২ জুলাই) বিকেলে সারাদেশে বিক্ষোভ মিছিল ও সমাবেশ করার কর্মসূচি ঘোষণা ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

মেহেরপুরে ইট ভাঙায় সিডিকেটের দাপট

বাধ্য হয়েও বেশি টাকা দিচ্ছে মানুষ



মিজানুর রহমান অপু

মেহেরপুরে ইট ভাঙা গাড়ি মালিক সমিতির সিডিকেটে অসহায় হয়ে পড়েছে সাধারণ মানুষ। মেহেরপুরের গাংনী উপজেলাসহ আসে পাশের জেলাতে প্রতি গাড়ি ইট ভাঙতে যেখানে এক হাজার থেকে ১২শত টাকা খরচ হয় সেখানে মেহেরপুরে ১৯শত থেকে ২হাজার টাকা নিচ্ছে। সাধারণ মানুষ বলছে সমিতির বাইরে কোন গাড়ি পাওয়া যায় না তাই বাধ্য হয়ে বেশি টাকাতেই কাজ করতে হচ্ছে। যদি গাংনী অথবা বাইরের জেলা থেকে গাড়ি এনে ইট ভাঙতে চাইলে সমিতির লোক বাধা প্রদান করে। মেহেরপুর কাসারি পাড়ার আশরাফুল বলেন, আমার বাড়ির দোতলা ছাদ করার জন্য ৬ ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



কোরিয়ায় উচ্চশিক্ষা না চাকরি? যুগিন্দা স্কুলের শিক্ষককে ঘিরে বিতর্ক

নিজস্ব প্রতিবেদক

মেহেরপুর জেলার গাংনী উপজেলার যুগিন্দা মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রায় ৩বছর ধরে বিদেশে থেকেও চাকরিতে বহাল থাকার অভিযোগ উঠেছে মোঃ পারভেজ আকতার নামে এক শিক্ষকের বিরুদ্ধে। স্কুলের প্রধান শিক্ষক বলছে স্কলারশিপ নিয়ে কোরিয়াতে উচ্চ শিক্ষার জন্য গেছে। শিক্ষা কর্মকর্তা বলছে এই ধরনের কোনো তথ্য তাদের কাছে নাই। জানা গেছে মেহেরপুর যুগিন্দা মাধ্যমিক বিদ্যালয় ২০০২ সালে স্থাপিত হয়। এবং ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

২০০৩ সালে স্কুলটি এমপিও ভুক্ত হয়। স্কুলের কৃষি বিষয়ের সহকারী শিক্ষক মোঃ পারভেজ আকতার প্রায় ৩ বছর আগে কোরিয়াতে প্রবাসী জীবনযাপন করলেও স্কুলের শিক্ষক পদ বহাল আছে। স্কুলের প্রধান শিক্ষক আব্দুল করিম বলছে উচ্চ শিক্ষার জন্য স্কুল থেকে বেতন মুক্ত ছুটি নিয়ে তিনি বিদেশে গেলেন। বিদেশ থেকে এসে তিনি আবার শিক্ষকতায় যোগদান করবেন। তবে উচ্চ শিক্ষা সংক্রান্ত কোনো কাগজপত্র দেখাতে পারেননি। এলাকাবাসীর অভিযোগ পারভেজ আকতার ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



বৈষম্যবিরোধী ছাত্র আন্দোলনের ছয় জেলার কমিটি স্থগিত সূর্যোদয় প্রতিবেদক

নির্ধারিত মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ায় বৈষম্যবিরোধী ছাত্র আন্দোলনের ছয়টি জেলার কমিটি স্থগিত ঘোষণা করা হয়েছে। স্থগিত হওয়া জেলাগুলো হলো যশোর, ঝিনাইদহ, কুষ্টিয়া, চুয়াডাঙ্গা, জামালপুর এবং বরিশাল। শুক্রবার (১১ জুলাই) সংগঠনের কেন্দ্রীয় সভাপতি রিফাত রশিদ ও সাধারণ সম্পাদক হাসান ইনাম স্বাক্ষরিত এক প্রেস বিজ্ঞপ্তিতে এই সিদ্ধান্তের কথা জানানো হয়। সংগঠনের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, উল্লেখিত ছয়টি জেলার কমিটির নির্ধারিত সাংগঠনিক মেয়াদ ইতোমধ্যে শেষ হয়েছে। গঠনতন্ত্র অনুযায়ী মেয়াদোত্তীর্ণ কমিটি ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



গ্রামবাংলার এতিহাবাহী খেলায় মেতে উঠল ফৌজদারীপাড়া যুব সংঘ আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু বিবাহিত বনাম অবিবাহিতদের প্রীতি ম্যাচ তৌহিদুল ইসলাম হুহিন

মেহেরপুর শহরের প্রাণকেন্দ্র ফৌজদারীপাড়ায় আনন্দঘন পরিবেশে অনুষ্ঠিত হলো এক ব্যতিক্রমধর্মী ক্রীড়া উৎসব ও পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান। ফৌজদারীপাড়া যুব সংঘের উদ্যোগে আয়োজিত এ আয়োজনে গ্রামবাংলার এতিহাবাহী খেলাখুলার পুনর্জাগরণ ঘটিয়ে ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

২১ জেলায় পানিতে ডুবেছে ৭২ হাজার হেক্টর জমির ফসল সূর্যোদয় প্রতিবেদক

দেশের দক্ষিণ-পূর্বাঞ্চল ও উপকূলীয় অঞ্চলে অব্যাহত বর্ষণ এবং জলাবদ্ধতার কারণে ২১টি জেলার বিস্তীর্ণ অঞ্চলের ফসলি জমি পানিতে ডুবে গেছে। প্রায় ৭২ হাজার ৭৬ হেক্টর জমির ফসল আংশিক বা সম্পূর্ণভাবে নিমজ্জিত হয়েছে বলে জানিয়েছে কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর (ডিএই)। বৃহস্পতিবার এক সরকারি বিজ্ঞপ্তিতে জানানো হয়, ফেনী, নোয়াখালী, লক্ষ্মীপুর, কুমিল্লা, চাঁদপুর, চট্টগ্রাম, কক্সবাজার, খুলনা, বরিশাল, পিরোজপুর, পটুয়াখালী, ভোলা, সাতক্ষীরা, বাগেরহাটসহ মোট ২১টি জেলায় এই ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে। তথ্য ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



মেহেরপুরে জামায়াতে ইসলামীর নির্বাচনী প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত সূর্যোদয় প্রতিবেদক

মেহেরপুরে জামায়াতে ইসলামীর নির্বাচনী দায়িত্বশীলদের নিয়ে দিনব্যাপী একটি প্রশিক্ষণ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়েছে। শুক্রবার (১১ জুলাই) সকালে মেহেরপুর পৌর কমিউনিটি সেন্টারে এ কর্মসূচি আয়োজন করা হয়। প্রশিক্ষণ কর্মসূচির সভাপতিত্ব করেন মেহেরপুর জেলা জামায়াতের ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

জিনিয়াস ল্যাবরেটরির জিপিএ-৫ প্রাপ্ত শিক্ষার্থীদের সংবর্ধনা

নিজস্ব প্রতিবেদক

২০২৪ সালের এসএসসি পরীক্ষায় কৃতিত্বপূর্ণ ফলাফল অর্জনকারী শিক্ষার্থীদের সংবর্ধনা দিয়েছে মেহেরপুর জিনিয়াস ল্যাবরেটরি স্কুল অ্যান্ড কলেজ। যশোর শিক্ষা বোর্ডের অধীনে অনুষ্ঠিত এ পরীক্ষায় প্রতিষ্ঠানটি থেকে ৫০ জন শিক্ষার্থী জিপিএ-৫ অর্জন করে। বৃহস্পতিবার বিকেলে কলেজ প্রাঙ্গণে আয়োজিত সংবর্ধনা অনুষ্ঠানে ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

এগিয়ে গিয়েও ফাইনালে উঠতে পারল না বাংলাদেশ যুব হকি দল সূর্যোদয় প্রতিবেদক

চীনের ভাঙতে অনুষ্ঠিত অনূর্ধ্ব-১৮ এশিয়া কাপ হকির সেমিফাইনালে উত্তেজনাপূর্ণ এক লড়াইয়ে জাপানের কাছে হেরে ফাইনাল থেকে ছিটকে পড়েছে বাংলাদেশ। ম্যাচে একাধিকবার এগিয়ে গিয়েও শেষ রক্ষা হয়নি লাল-সবুজদের। শেষ ৯ মিনিটে তিন গোল হজম করে ৬-৪ ব্যবধানে হারে বাংলাদেশ। ম্যাচের শুরু থেকেই আগ্রাসী খেলে বাংলাদেশ। দ্বিতীয় মিনিটে পেনাল্টি কর্নার থেকে দ্বীন ইসলাম গোল করে দলকে এগিয়ে নেন। এরপর ১২ মিনিটে ইসমাইল হোসেনের ফিল্ড গোল বাংলাদেশের ব্যবধান বাড়িয়ে দেয় ২-০ তে। তবে দ্বিতীয় কোয়ার্টারেই ঘুরে দাঁড়ায় জাপান। কয়েক মিনিটের ব্যবধানে দুটি গোল করে ম্যাচে ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



বল্লভপুর বৃদ্ধাশ্রমে খাবার ও তোয়ালে বিতরণ সেলিম রেজার মানবিক উদ্যোগে হাসি ফুটল প্রবীণদের মুখে মুজিবনগর প্রতিবেদক

মেহেরপুরের মুজিবনগর উপজেলার বল্লভপুর গ্রামে অবস্থিত বল্লভপুর মিশন হাসপাতালের বৃদ্ধাশ্রমে মানবিক উদ্যোগ হিসেবে খাবার ও তোয়ালে বিতরণ করেছেন স্থানীয় সমাজসেবক সেলিম রেজা। শুক্রবার (১১ জুলাই) দুপুরে বল্লভপুর মিশন হাসপাতালের বৃদ্ধাশ্রমে খাবার ও তোয়ালে বিতরণ করেন। সেলিম রেজা, বল্লভপুর গ্রামের প্রয়াত ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

জুলাই সনদকে সংবিধানের মূলনীতির স্বীকৃতি দেওয়া 'বিভ্রান্তিকর' : রিজভী সূর্যোদয় প্রতিবেদক

জুলাই সনদকে সংবিধানের মৌলিক নীতিমালার অন্তর্ভুক্ত করার প্রস্তাবকে 'বিভ্রান্তিকর' আখ্যায়িত করেছেন বিএনপির জ্যেষ্ঠ যুগ্ম মহাসচিব রুহুল কবির রিজভী। তিনি বলেন, "সংবিধান একটি গতিশীল দলিল। এখানে সমরোপযোগী সংস্কার প্রয়োজন হতে পারে, কিন্তু একটি বিশেষ দলিলকে মৌলিক নীতির স্তরে নিয়ে আসা জনগণকে বিভ্রান্ত করার শামিল।" শুক্রবার দুপুরে নয়াপন্থনে বিএনপি কার্যালয়ের সামনে জিয়া পরিষদের আয়োজনে নামাজের জায়নামাজ বিতরণ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির পঙ্ক্তবে তিনি এ কথা বলেন। তিনি বলেন, "বিএনপি ইতোমধ্যে জুলাই সনদের বহু ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



কুষ্টিয়ায় অটোচালককে হত্যার প্রতিবাদে বিক্ষোভ কুষ্টিয়া প্রতিবেদক

কুষ্টিয়ার মোল্লাতৈঘরিয়া এলাকায় মহাসড়কের পাশের একটি গাছ থেকে ঝুলন্ত অবস্থায় রফিকুল ইসলাম (৪৫) নামের এক অটোচালকের মরদেহ পুলিশ উদ্ধার করেছে। শুক্রবার সকাল সাড়ে ৮টার দিকে কুষ্টিয়া-রাজবাড়ী মহাসড়কের হোমিও কলেজসংলগ্ন এলাকায় মরদেহটি দেখতে পান স্থানীয়রা। নিহত রফিকুল কুষ্টিয়া শহরতলীর মোল্লাপাড়া আদর্শগাড়া এলাকার দবির উদ্দিনের ছেলে। ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

অনুবাক্য মামুনের রশিদ মামুন (খবর রাজসাক্ষী হতে চেয়েছেন সাবেক আইজিপি মামুন)

ঠেলার নাম বাবাজি মানুষে নাকি বলে ছাত্র জনতা মেরে তুমি পড়লে গ্যাডাকলে। কাঠগোড়ায় দাঁড়িয়ে তুমি বলছো এসব কি উপর তলার আদেশে আমি মানুষ মেরেছি। দেশ ছেড়ে সব পালিয়ে গিয়ে আছে আরাম আয়েশে রাজসাক্ষী হয়ে তুমি থাকবে জেলের বাহিরে। আপাতত জেলের ভাত খাও আয়েশ করে সত্যি কথা বললে তুমি দেখব ভেবে আইন কি বলে।



জীবননগরে ঋণ পরিশোধ না করায় নারীর প্রতি অমানবিক আচরণ চুয়াডাঙ্গা প্রতিবেদক

ঋণের কিস্তির টাকা সময়মতো পরিশোধ না করায় চুয়াডাঙ্গার জীবননগরে এক অসুস্থ নারীকে পল্টী উন্নয়ন বোর্ড (বিআরডিবি) অফিসের বারান্দায় তালাবদ্ধ করে রাখার অভিযোগ উঠেছে। ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

জামায়াতের জোট গঠনের কোনো সম্ভাবনা নেই- সালাহউদ্দিন আহমেদ

সূর্যোদয় প্রতিবেদক

বিএনপির স্থায়ী কমিটির সদস্য সালাহউদ্দিন আহমেদ বলেছেন, আসন্ন জাতীয় সংসদ নির্বাচনকে কেন্দ্র করে বাংলাদেশ জামায়াতে ইসলামীকে নিয়ে জোট গঠনের কোনো সম্ভাবনা নেই। তবে জাতীয় নাগরিক পার্টিসহ অন্যান্য রাজনৈতিক দলের সঙ্গে আলোচনা এখনো চলমান রয়েছে। এ বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত সময়ই বলে দেবে। ইউএনবি-কে দেওয়া এক বিশেষ সাক্ষাৎকারে সালাহউদ্দিন আহমেদ বলেন, "জামায়াত ইসলামীকে নিয়ে নির্বাচনী জোটের কোনো সম্ভাবনা আমি দেখছি না। অতীতে ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



কৌশলগত কারণে আমরা জামায়াতের সঙ্গে জোট করেছি, কিন্তু এবার তাদের সঙ্গে জোট গঠনের প্রয়োজন অনুভব করছি না।" তিনি জানান, বিএনপি বর্তমানে তাদের মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করছে সেসব দলের দিকে, যারা একযোগে গণতান্ত্রিক আন্দোলন ও সংগ্রামে অংশ নিচ্ছে। তবে নির্বাচন কমিশনের তফসিল ঘোষণার আগ পর্যন্ত রাজনৈতিক সমঝোতার দরজা খোলা থাকবে বলেও ইঙ্গিত দেন তিনি। জাতীয় ঐক্যমত্য কমিশনের দীর্ঘসূত্রতাকে 'অপ্রয়োজনীয়' উল্লেখ করে তিনি বলেন, "এই আলোচনা যুক্তিসংগত সময়ের ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



প্র্যাকটিক্যাল নম্বরে সবাই ফেল, জীবননগরে শিক্ষার্থীদের বিক্ষোভ চুয়াডাঙ্গা প্রতিবেদক

চুয়াডাঙ্গার জীবননগর উপজেলার হাসাদাহ বহুমুখী মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের ভোকেশনাল শাখার এসএসসি পরীক্ষার্থীরা 'প্র্যাকটিক্যাল নম্বর' এর কারণে সবাই ফেল করেছেন বলে অভিযোগ উঠেছে। ফল ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

বিভাজনে ভুগছে মেহেরপুর বিএনপি

নিজস্ব প্রতিবেদক

মেহেরপুর জেলা বিএনপির নেতৃত্বের দ্বন্দ্ব ও অভ্যন্তরীণ বিভাজন দলের গতিশীলতাকে ব্যাপকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে। ২০২৫ সালের ফেব্রুয়ারিতে কেন্দ্রীয় বিএনপি থেকে ঘোষিত ৩১ সদস্যের পূর্ণাঙ্গ আহ্বায়ক কমিটির সদস্য সচিব অ্যাডভোকেট কামরুল ইসলাম মাঠে সক্রিয় হয়ে সংগঠনকে এগিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করলেও দলীয় কোন্দল ও ভিন্নমতের কারণে তার অগ্রযাত্রা থামে গেছে। কমিটিতে জাব্বিদ মাসুদ মিল্টন আহ্বায়ক এবং সাবেক সভাপতি ও সাধারণ সম্পাদকরা সদস্য পদ পেয়েছেন। তবে কমিটির ভিতরে দুই গোষ্ঠীর সৃষ্টি হয়েছে একটি কামরুল ইসলামের নেতৃত্বে এবং অন্যটি সাবেক সংসদ সদস্য মাসুদ অরুণের পক্ষে। এর ফলে জেলার বিভিন্ন উপজেলার ইউনিয়ন কমিটি গঠনের ক্ষেত্রে সংঘর্ষ এবং প্রতিদ্বন্দ্বিতা দেখা দিয়েছে। যে মাসে মেহেরপুর সদর উপজেলার আমরুপি ইউনিয়ন সম্মেলনে দুই পক্ষের সংঘর্ষে অন্তত ২০ জন নেতাকর্মী আহত হন। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে নেনাবাহিনী ও পুলিশের হস্তক্ষেপ করতে হয়।



ঘটনার পেছনে ব্যক্তিগত বিরোধ ছাড়াও ক্ষমতার লড়াই ও নেতাদের পারস্পরিক প্রতিদ্বন্দ্বিতার অভিযোগ রয়েছে। কামরুল ইসলাম ধারাবাহিক কর্মসূচি, সভা ও কর্মী সমাবেশের মাধ্যমে সংগঠনকে সক্রিয় রাখার চেষ্টা করছেন। আবার মাসুদ অরুণও পাল্টা কর্মসূচি, সভা ও কর্মী সমাবেশে করছেন। তবে দলের একাধিক ইউনিটে ভিন্নপন্থী নেতৃত্ব দাবি অব্যাহত থাকায় বিদ্ভক্তি ও বিশৃঙ্খলা বাড়ছে। কর্মসূচিতে সাড়া কমে যাওয়ায় দলের কার্যক্রম স্থবিরতার শিকার হচ্ছে। সামাজিক

যোগাযোগমাধ্যমেও পক্ষ-বিপক্ষের মধ্যে অভিযোগের ঝড় চলেছে, যা দলের অভ্যন্তরীণ ঐক্যকে ক্ষুণ্ণ করছে। দলীয় একটি সূত্র জানায়, এই দ্বন্দ্ব শুধু ব্যক্তিগত নয়, বরং জেলার প্রতিটি স্তরে ছড়িয়ে পড়ায় সুশাসন ও কার্যকর নেতৃত্ব প্রতিষ্ঠায় বাধা সৃষ্টি করছে। স্থানীয় নেতাকর্মীরা বিভক্ত হওয়ায় দলীয় কর্মসূচিতে একাত্মতা নেই, যা রাজনৈতিক শক্তিকে দুর্বল করে তুলছে। কামরুল ইসলাম বলেন, “বিএনপি এখন নতুন করে সংগঠিত হচ্ছে। গণতন্ত্র পুনরুদ্ধারে রাজপথে সক্রিয় ভূমিকা রাখা আমাদের লক্ষ্য। কেন্দ্র ঘোষিত যেকোনো কর্মসূচি আমরা বাস্তবায়নে প্রস্তুত।” তিনি দলের ঐক্য ও শক্তি বৃদ্ধির জন্য সকল পক্ষকে ঐক্যবদ্ধ হওয়ার আহ্বান জানান। অন্যদিকে, দলের একাধিক নেতার মতে, মেহেরপুর বিএনপির এই অভ্যন্তরীণ সংকট দ্রুত মিটিয়ে শক্তিশালী নেতৃত্ব গড়ে তুলতে হবে। নয়তো আগামী নির্বাচনী প্রক্রিয়ায় দলকে বড় ধরনের ক্ষতির মুখোমুখি হতে হবে। কেন্দ্রীয় নেতৃত্বকেও বিষয়টি মনোযোগ দিয়ে সমাধান করার পরামর্শ দিয়েছেন তারা। মেহেরপুরের রাজনৈতিক

৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন



ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে যা খাবেন

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ বর্তমানে একটি নীরব ঘাতক হিসেবে পরিচিত। অগ্যাশয়ে ইনসুলিনের উৎপাদনে ঘাটতি কিংবা ইনসুলিনের কার্যকারিতা হ্রাস পেলেই এই রোগ দেখা দেয়। ঘন ঘন প্রস্রাব, অতিরিক্ত তৃষ্ণা, মুখ শুকিয়ে যাওয়া, দুর্বলতা, হঠাৎ ওজন হ্রাস, ক্ষুধা বেড়ে যাওয়া কিংবা চোখে ঝাপসা দেখা দেওয়া ইত্যাদি এই ডায়াবেটিসের লক্ষণ হতে পারে। তবে কিছু নির্দিষ্ট খাদ্য নিয়মিত গ্রহণের মাধ্যমে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। নিচে এমনই কিছু খাবার তুলে ধরা হলো।

সবুজ চা: সবুজ চা শরীরে ইনসুলিনের মতো কাজ করে। এটি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। এটি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং ডায়াবেটিস প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা রাখে। ওয়াইল্ড স্যামন: এতে রয়েছে উচ্চমাত্রার ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, যা ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়ায় এবং রক্তচাপের ঝুঁকি হ্রাস করে। মাছ: মাছের ওমেগা-৩ ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বাড়িয়ে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। এতে থাকা চর্বিহীন প্রোটিন ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য উপকারী। টক দই: টক দইয়ে চিনির পরিমাণ কম থাকে। এটি রক্তে চিনির মাত্রা কমাতে সহায়তা করে। দুপুরের খাবারের সঙ্গে বা বিকেলের নাস্তায় এটি খাওয়া যেতে পারে। ডিমের সাদা অংশ: উচ্চ মানের প্রোটিনে ভরপুর ডিমের সাদা অংশে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ কম, যা টাইপ-২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়ক। লেবু ও সাইট্রাস ফল: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ লেবু,

৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

আমিদের নেতৃত্বে চীন সফরে জামায়াতের প্রতিনিধি দল

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

চীন সরকারের ও চীনা কমিউনিস্ট পার্টির (সিপিপি) আমন্ত্রণে চীন সফরে গেছেন বাংলাদেশ জামায়াতে ইসলামীর আমির ডাঃ শফিকুর রহমানের নেতৃত্বে আট সদস্যের একটি প্রতিনিধি দল। বৃহস্পতিবার রাত্রে ঢাকার হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর থেকে প্রতিনিধি দলটি চীনের উদ্দেশ্যে রওনা দেয়। ১১ থেকে ১৫ জুলাই পর্যন্ত এই সফর চলবে। ঢাকায় নিয়ুক্ত চীনের রক্তদাতা ইয়াও ওয়েন বিমানবন্দরে উপস্থিত থেকে প্রতিনিধি দলকে বিদায় জানান। এ সময় জামায়াতের শীর্ষ নেতারাও সেখানে উপস্থিত ছিলেন।

৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

নির্বাচন প্রশ্নে অবস্থান বদলাচ্ছে জামায়াত দ্বিধায় বিএনপি

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

বাংলাদেশের রাজনীতি ফের উত্তপ্ত হয়ে উঠছে নির্বাচন ঘিরে। অন্তর্বর্তী সরকারের পক্ষ থেকে ২০২৬ সালের জুনের আগেই জাতীয় নির্বাচন অনুষ্ঠিত হতে পারে এমন বার্তা আসার পর থেকেই বিভিন্ন রাজনৈতিক দল নড়েচড়ে বসেছে। প্রধান উপদেষ্টা ডঃ মুহাম্মদ ইউনুস ইতোমধ্যে নির্বাচন কমিশনকে প্রস্তুতি নিতে নির্দেশ দিয়েছেন, বিশেষ করে আইনশৃঙ্খলা বাহিনীর প্রস্তুতি ডিসেম্বরের মধ্যেই সম্পন্ন করতে বলা হয়েছে। এই প্রেক্ষাপটে জামায়াতে ইসলামীর অবস্থান নিয়ে প্রশ্ন দেখা দিয়েছে। বিএনপি ও এনসিপি একাধিক বক্তব্যে নির্বাচনের পক্ষে থাকলেও কিছু শর্তে অনড়

থেকে নির্বাচনকালীন রাজনৈতিক হিসাব-নিকাশে নতুন জটিলতা সৃষ্টি করছে। জামায়াতে ইসলামী প্রথমে অন্তর্বর্তী সরকারের নির্ধারিত ডিসেম্বর থেকে জুনের মধ্যে যেকোনো সময় নির্বাচন গ্রহণযোগ্য বলে জানালেও, সাম্প্রতিক সময়ের বক্তৃতা-বিবৃতিতে দলটির কৌশলগত অবস্থান পরিবর্তনের ইঙ্গিত স্পষ্ট হয়ে উঠছে। দলটির আমির শফিকুর রহমান সম্প্রতি এক জনসভায় বলেন, “লালমনিরাহাটে সাজগাঁও আসামিকে পুলিশ হেফাজত থেকে ছিনিয়ে নেওয়ার মতো ঘটনাই প্রমাণ করে দেশে জোটের উপযোগী পরিবেশ নেই।” এই মন্তব্যে রাজনৈতিক বিশ্লেষকরা মনে করছেন,

৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন



শ্রীলঙ্কাকে ৯-১ গোলে উড়িয়ে দিয়ে সাফ শুরু বাংলাদেশ মেয়দের

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

নিজেদের মাঠে, নিজস্ব দর্শক, আর সেই সাথে বর্তমান চ্যাম্পিয়নের আত্মবিশ্বাস সব মিলে দুর্দান্ত শুরু করল বাংলাদেশের মেয়েরা। সাফ অনূর্ধ্ব-২০ নারী ফুটবলের

৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

শুষ্ক আলোচনায় বেশ কিছু বিষয়ে একমত বাংলাদেশ-যুক্তরাষ্ট্র

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

বাংলাদেশ ও যুক্তরাষ্ট্রের মধ্যে শুষ্কসংক্রান্ত দ্বিতীয় দিনের আলোচনায় বেশ কিছু বিষয়ে একমত প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। তবে কিছু গুরুত্বপূর্ণ ইস্যু এখনো অমীমাংসিত রয়েছে। বিষয়টি নিশ্চিত করেছেন অন্তর্বর্তী সরকারের প্রধান উপদেষ্টা অধ্যাপক ডঃ মুহাম্মদ ইউনুস। শুক্রবার (১১ জুলাই) বাংলাদেশ সময় সকাল ১০টা ৩৮ মিনিটে প্রধান উপদেষ্টার ভেরিফায়েড ফেসবুক পেজে প্রকাশিত এক পোস্টে আলোচনার অগ্রগতির কথা তুলে ধরা হয়। পোস্টে উল্লেখ করা হয়, আলোচনা ছিল যুক্তিসংগত ও পারস্পরিক সম্মাননির্ভর। দ্বিতীয়

৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন



ভারতের 'চিকেনস নেক' নির্ভরতা কমাতে বড় রেল যোগাযোগ সম্প্রসারণ

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

ভারতের উত্তর-পূর্বাঞ্চলকে দেশের মূল ভূখণ্ডের সঙ্গে আরও মজবুতভাবে সংযুক্ত করতে বড় ধরনের রেল যোগাযোগ সম্প্রসারণের উদ্যোগ নিয়েছে কেন্দ্রীয় সরকার। ২০৩০ সালের মধ্যে সাতটি উত্তর-পূর্ব রাজ্যকে রেলপথে জাতীয় নেটওয়ার্কের সঙ্গে যুক্ত করার লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছে। এই উদ্যোগের মূল লক্ষ্য হল মাত্র ২২ কিলোমিটার চওড়া শিলিগুড়ি করিডোর বা 'চিকেনস নেক'-এর ওপর নির্ভরতা কমানো। করিডোরটি ভারতের মূল ভূখণ্ড এবং উত্তর-পূর্বাঞ্চলকে স্থলপথে সংযুক্ত করে, কিন্তু নেপাল, ভূটান ও বাংলাদেশের মধ্যে অবস্থিত হওয়ায় এটি সামান্য বাধাতেই বিচ্ছিন্ন হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে। মিজোরামে ৫১.৩৮ কিলোমিটার



ইমরান খানের ছেলেদের গ্রেফতারের হুমকি, সাবেক স্ত্রীর তীব্র সমালোচনা

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

পাকিস্তানের সাবেক প্রধানমন্ত্রী ইমরান খান ও তার পরিবারের ওপর দেশের শাসন ব্যবস্থা থেকে চলমান কঠোর আচরণ এবং রাজনৈতিক নিপীড়নের নতুন মাত্রা যোগ হয়েছে। বিশেষ করে ইমরান খানের দুই ছেলে যদি পাকিস্তানে প্রবেশ করে রাজনৈতিক আন্দোলনে অংশ নেন, তাহলে তাদের গ্রেফতারের হুমকি দিয়েছে সরকার। পাকিস্তানের সাবেক প্রধানমন্ত্রী ইমরান খানের ছেলেদের গ্রেফতারের হুমকি প্রতিবাদে তীব্র বক্তব্য দিয়েছেন তার সাবেক স্ত্রী জেমিমা গোল্ডস্মিথ। জেমিমা এম প্র্যাটিকর্মে জানান, তার সন্তানদের ইমরান

৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

টিকটক অ্যাকাউন্ট না মুছায় মেয়েকে গুলি করলেন বাবা

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

পাকিস্তানে আবারও 'অনার কিলিং'-এর নৃশংস দৃশ্য। টিকটক অ্যাকাউন্ট না মুছায় নিজের ১৬ বছর বয়সি কন্যাকে গুলি করে হত্যা করেছেন এক পিতা। ঘটনার পরপরই হত্যাকে আত্মহত্যা বলে চালিয়ে দিতে চেষ্টা করছিলেন পরিবার। তবে পুলিশের তদন্তে বেরিয়ে আসে নিম্নম বস্তবভূমির ডিজিটাল স্বাধীনতায় 'বিপন্ন সম্মান' রক্ষার অজুহাতে বাবাই ঠাণ্ডা মাথায় এই খুন করেছেন। ঘটনাটি ঘটেছে পাকিস্তানের রাজধানী ইসলামাবাদের সল্লিকটবতী শহর রাওয়ালপিন্ডিতে।

পুলিশ জানায়, মেয়েকে টিকটক ব্যবহার না করার জন্য একাধিকবার নিষেধ করেন বাবা। কিন্তু কিশোরী নির্দেশ না মানায় ক্রুদ্ধ হয়ে সে নিজ হাতে মেয়েকে গুলি করে হত্যা করে। পুলিশের এক বিবৃতিতে জানানো হয়েছে, প্রথমে পরিবারের সদস্যরা ঘটনাটিকে আত্মহত্যা হিসেবে উপস্থাপন করতে চেয়েছিল। তবে ফরেনসিক ও সাক্ষ্য-প্রমাণ বিশ্লেষণে উঠে আসে, এটি পূর্বপরিকল্পিত খুন এবং হত্যাকারী নিজেই কিশোরীর পিতা। ইতোমধ্যে অভিযুক্ত বাবাকে গ্রেফতার করা হয়েছে। পুলিশ জানায়, ঘটনাটিকে একটি 'অনার কিলিং' হিসেবে

৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

ফেসবুকে ১০০০ ফলোয়ার হলে কি টাকা পাওয়া যায়?

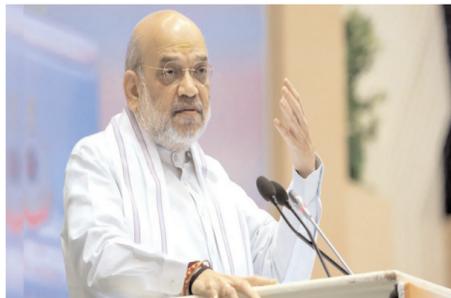
সূর্যোদয় প্রতিবেদন

বর্তমানে ফেসবুক শুধু বিনোদনের মাধ্যম নয়, অনেকের জন্য আয়ের উৎসও বটে। কিন্তু ফেসবুকে আয় করার জন্য ১০০০ ফলোয়ার থাকা যথেষ্ট নয়। ফেসবুক থেকে সরাসরি আয় করার জন্য মেটার (ফেসবুক মালিকানাধীন)



নির্দিষ্ট কিছু শর্ত পূরণ করতে হয়। যেমন, আপনার পেজ বা প্রোফাইলে অবশ্যই কমপক্ষে ১০ হাজার ফলোয়ার থাকতে হবে এবং গত ৬০ দিনে কমপক্ষে ৬০ হাজার মিনিট ভিডিও দেখার সময় থাকতে হবে। এছাড়া ফেসবুকের

কমিউনিটি গাইডলাইন ও মনিটাইজেশন নীতি অনুসরণ করাও জরুরি। ফেসবুক আয় করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে ইন-স্ট্রিম বিজ্ঞাপন (ভিডিওতে প্রদর্শিত), ফ্যান সাবস্ক্রিপশন, ব্র্যান্ডেড কন্টেন্ট ও রিলা বোনাস। তবে এসব সুবিধা পেতে হলে নির্ধারিত যোগ্যতা অর্জন করতে হয়। যদিও ১০০০ ফলোয়ার থাকলেই ফেসবুক থেকে সরাসরি টাকা পাওয়া যায় না, তবে ভালো



হঠাৎ অমিত শাহ'র কণ্ঠে 'অবসর' জল্পনায় সরগরম ভারতের রাজনীতি

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

ভারতের রাজনীতিতে হঠাৎই বয়ে গেল চাঞ্চল্যের ঝড়। বিজেপির সবচেয়ে প্রভাবশালী নেতা ও ভারতের কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ হঠাৎ করেই বললেন অবসরের পর তিনি জীবনের বাকি সময়টা ধর্মচর্চা ও প্রাকৃতিক চাষে কাটাতে চান। গুজরাতের আহমেদাবাদে এক সমবায় নারী সম্মেলনে অংশ নিয়ে বুধবার এই মন্তব্য করেন অমিত শাহ। তার এই বক্তব্য ঘিরে দেশজুড়ে গুরু হয়েছে জল্পনা-কল্পনা, বিশ্লেষণ ও রাজনৈতিক গুঞ্জন।

৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

শর্মা ফুড প্লাজা

বানলা ফোর্ডিন নার্কট, প্রধানসড়ক, মেহেরপুর।
মোবাইল : +০১০০৯-৯১৯৩০৩

অ্যাপিটাজার, স্যান্ডউইচ, বার্গার, সসেজ, চাউমিন এন্ড নুডলস, স্পেশাল ডাম্পলিংস, ফ্রাই বরফ, মিট বরফ এন্ড, পাস্তা, সালাদ, ফ্র্যাশেলি প্যাক, পিজা, ডিসার্ট আইটেম, নাসোজ, শর্মা রোল,

ফ্র্যাশেলি প্যাকেজস, সেট মেনু, শেক, মোজিটা, কোন্ড এন্ড কফি, কসম্বো, রাইস বল আইটেম, বিরানি নান গ্রীল, ছাড়াও এখানে সব ধরনের কান্ধি পাওয়া যায়।

এখানে মনোরম পরিবেশে বিভিন্ন ধরনের সেমিনার, জন্মদিনের পার্টি ও বিবাহ বার্ষিকী অনুষ্ঠানের বিশেষ সুবিধা আছে।

