



হৃদয়ে লাল সবুজ

আমাদের সূর্যোদয়



বৃদ্ধাশ্রমের সিনিয়র সিটিজেনদের জন্য
রুবলীর আয়োজন -পৃষ্ঠা-৩

বর্ষ ৪ : সংখ্যা-৩৮ : মেহেরপুর-শুক্রবার ২১ নভেম্বর ২০২৫ ইং : ৬ অর্থহায়ন ১৪৩২ বাংলা : ২৯ জমা ,আউ ১৪৪৭ হিজরি : পৃষ্ঠা-০৪ মূল্য-৪.০০ টাকা www.amadersurjodoy.com



মৃত্যুদণ্ডপ্রাপ্ত শেখ হাসিনাকে
ফেরাতে নতুন কৌশল
নিচ্ছে সরকার

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

জুলাই অভ্যুত্থানে বর্বর হত্যাজঙ্ক চালানোর অভিযোগে মৃত্যুদণ্ডপ্রাপ্ত শেখ হাসিনা ও আসাদুজ্জামান খান কামালকে ফেরানোর জন্য বাংলাদেশ সরকার নতুন কৌশল গ্রহণ করছে। আইন, বিচার ও সংসদ বিষয়ক উপদেষ্টা অধ্যাপক আসিফ নজরুল জানিয়েছেন, অন্তর্বর্তী সরকার বিষয়টিতে সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা চালাচ্ছে। বৃহস্পতিবার (২০ নভেম্বর) রাজধানীর ফরেন সার্ভিস একাডেমিতে ব্রিফিংয়ে তিনি বলেন, “শেখ হাসিনা ও আসাদুজ্জামান কামালকে ফেরত আনার জন্য সরকার আন্তর্জাতিক অপরাধ আদালতের (আইসিটি) সহযোগিতা নেয়ার কথাও ভাবছে।” আইন উপদেষ্টা আরও জানান, সরকারের পক্ষ থেকে ভারতকে চিঠি পাঠানো হয়েছে, ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

মেহেরপুরকে নতুনভাবে গড়ার অঙ্গীকার

শিক্ষা, স্বচ্ছতা ও সাংবাদিকতার উন্নয়নকে প্রাধান্য দেবেন নবাগত ডিসি ড. সৈয়দ এনামুল কবির

নিজস্ব প্রতিবেদক

মেহেরপুরকে ছোট জেলা হিসেবে নয়, বরং স্বাধীনতার ইতিহাসসমৃদ্ধ এক সম্ভাবনাময় জনপদ হিসেবে গড়ে তোলার অঙ্গীকার ব্যক্ত করেছেন নবাগত জেলা প্রশাসক ড. সৈয়দ এনামুল কবির। দায়িত্ব গ্রহণের পর সাংবাদিকদের সঙ্গে প্রথম মতবিনিময় সভায় তিনি বলেন, “বাংলাদেশের স্বাধীনতার সাথে ওতপড়পোতা ভাবে জড়িত মেহেরপুর। ব্রিটিশ আমল থেকেই এই জনপদের রয়েছে গুরুত্বপূর্ণ ঐতিহ্য। তাই এই জেলার উন্নয়ন আমার কাছে দায়িত্ব নয়-এক ধরনের গৌরব।” গতকাল জেলা প্রশাসকের সম্মেলন কক্ষে অনুষ্ঠিত মতবিনিময় সভায় জেলা প্রশাসক বলেন, “সাংবাদিকতার মান ও পেশাদারিত্বের দিক থেকে মেহেরপুর দেশের অন্য অনেক জেলার চেয়ে এগিয়ে। আপনাদের রিপোর্টিং বিশ্লেষণধর্মী এবং



জন্ম প্রশিক্ষণের উদ্যোগ নেওয়ার ঘোষণা দেন। জেলার শিক্ষার মান নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করে ড. সৈয়দ এনামুল কবির বলেন, “মেহেরপুর শিক্ষায় পিছিয়ে আছে-এটা খুবই অস্বস্তিকর বিষয়। তাই শিক্ষা খাতে বিশেষ নজর দেওয়া হবে। শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোতে নিয়মিত ভিজিট

বাড়ানো হবে। শিক্ষক-অভিভাবক ও নবীন সাংবাদিকদের পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির সংশ্লিষ্টদের সঙ্গে বসে সমস্যা চিহ্নিত করে সমাধানের উদ্যোগ নেওয়া হবে।” তিনি আরও বলেন, “শিক্ষা খাতকে ঠিক করতে হলে সঠিক তথ্য প্রয়োজন। সেই তথ্য সংগ্রহে সাংবাদিকদের সহযোগিতা চাইবো।” ড. সৈয়দ এনামুল কবির বলেন, “সরকারি কর্মকর্তা হিসেবে নিয়ম-কানুন মেনে চলাই আমাদের প্রথম দায়িত্ব। এই নিয়মের বাইরে যাওয়ার কোনো সুযোগ নেই। প্রথম দিন থেকেই সব দপ্তরকে জানিয়ে দিয়েছি-দুর্নীতি সহ্য করা হবে না। স্বচ্ছতা ও জবাবদিহিতা নিশ্চিত করাই আমাদের লক্ষ্য।” তিনি আরও বলেন, “আমি যে ভাষায়, যে দৃঢ়তায় আজ কথা বলছি, শেষ দিন পর্যন্ত আমাকে এমনভাবেই পাবেন।” সাংবাদিকদের উদ্দেশ্যে জেলা প্রশাসক বলেন, “আমার কাজ যদি কোনো ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



আধুনিকতার ধাক্কায় হারিয়ে যাচ্ছে লোকজ ঐতিহ্য হাড়ুডু খেলা

মিজানুর রহমান অপু

এক সময় বিকেল হলেই গ্রামের মাঠ, স্কুলের উঠান, নদীর চর কিংবা খোলা মাঠ জুড়ে উঠত ছেলেমেয়েদের কণ্ঠে প্রাণচাঞ্চল্য-“হাড়ুডু হাড়ুডু!” শ্বাস আটকে, চোখে আগুন নিয়ে ছোটাছুটি করা খেলোয়াড়েরা যেন যুদ্ধ করতে নামত, তবে সেটা ছিল নিখাদ আনন্দের যুদ্ধ। হাড়ুডু, আমাদের জাতীয় খেলা, এখন যেন শুধুই শোনাগো গল্প হয়ে যাচ্ছে নতুন প্রজন্মের কাছে। হাড়ুডু কেবল একটি খেলা

নয়-এটি লোকজ সাহস, শারীরিক কৌশল ও দলগত চেতনার নিখুঁত প্রতিচ্ছবি। একদল রক্ষার দায়িত্বে, আরেক দল আক্রমণে। “হাড়ুডু হাড়ুডু” বলে শ্বাসরুদ্ধ করে প্রতিপক্ষের এলাকায় প্রবেশ, তাদের স্পর্শ করে নিরাপদে ফিরে আসার মধ্যে ফুটে ওঠে কৌশল, সাহসিকতা আর শরীরচর্চার অপূরণ সংমিশ্রণ। এটি বাংলাদেশের সরকার স্বীকৃত জাতীয় খেলা। আন্তর্জাতিকভাবে এটি পরিচিত কাবাডি নামে। খেলার মাঠের সংস্কৃতি, ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



আমজাদ হোসেন: শিক্ষার ভিত্তি দুর্বল হলে জাতি এগোতে পারে না

নিজস্ব প্রতিবেদক,গান্ধী

মেহেরপুর জেলা বিএনপির সাবেক সভাপতি ও ধানের শীষের মনোনীত প্রার্থী আমজাদ হোসেন বলেছেন, “একসময় শিক্ষার্থীদের নকলের মাধ্যমে হাতে লিখে পাস করানোর অভ্যাস ছিল। তাতে শিক্ষার মানের উন্নতি হয়নি, জাতিরও উন্নতি হয়নি। শিক্ষার ভিত্তি দুর্বল থাকলে কোনো জাতিই এগোতে পারে না। এমনকি শিক্ষার্থীরা ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

কৃষকের গোয়াল ঘর থেকে গাভী চুরি

নিজস্ব প্রতিবেদক,গান্ধী

মেহেরপুরের গান্ধী উপজেলার জোড়পুকুরিয়া গ্রামের আব্দুর রহিমের গোয়াল ঘর থেকে এক গাভী চুরি হয়েছে। বুধবার দিবাগত রাত্রে ঘটনো এই চুরির ঘটনা ভুক্তভোগী পরিবার ও এলাকাবাসীকে অতর্কিত করে দিয়েছে। পরিবারের সদস্যরা জানিয়েছেন, গোয়াল ঘরে মোট ৫টি গরু ছিল। ভোরের দিকে অজ্ঞাত চারজন চোর প্রধান ফটকের তালা ভেঙ্গে ভিতরে প্রবেশ করে। গরুর অস্বাভাবিক আওয়াজে পরিবারের লোকজন ঘুম থেকে জেগে ওঠে। চোরেরা আগেই বাইরে থেকে গেট বন্ধ করে দেয়। বাড়ির বারান্দা থেকে দেখা যায়, চোরেরা পাচটি গরু ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



অটো চালকদের নিয়ে জামায়াতের পৌর শাখার সম্মেলন

নিজস্ব প্রতিবেদক

মেহেরপুরের অটোরিকশা চালকদের নিয়ে বাংলাদেশ জামায়াতে ইসলামী মেহেরপুর পৌর শাখার উদ্যোগে এক সম্মেলন অনুষ্ঠিত হয়েছে। গতকাল বৃহস্পতিবার বিকেলে শহরের কমিউনিটি সেন্টারে এ সম্মেলনের আয়োজন করা হয়। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন জামায়াতে ইসলামী মেহেরপুর পৌর শাখার আমীর সোহেল রানা ডলার। প্রধান ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

জীবননগরে মাদকবিরোধী অভিযানে ফেন্সিডিল ও গাঁজা উদ্ধার

নিজস্ব প্রতিবেদক, চুয়াডাঙ্গা

চুয়াডাঙ্গার জীবননগর উপজেলায় পৃথক অভিযান চালিয়ে বিজিবি মালিকবিরহীন অবস্থায় একটি মোটরসাইকেলসহ ৫৭ বোতল ভারতীয় ফেন্সিডিল এবং চার কেজি গাঁজা উদ্ধার করেছে। গতকাল বৃহস্পতিবার মহেশপুর ব্যাটালিয়নের (৫৮ বিজিবি) সহকারী পরিচালক মুন্সী ইমদাদুর রহমান স্বাক্ষরিত এক সংবাদ বিজ্ঞপ্তিতে এ তথ্য জানানো হয়। বিজ্ঞপ্তি অনুযায়ী, মহেশপুর ব্যাটালিয়নের উখলী বিওপির একটি দল হারিলদার ইছাকের আলীর নেতৃত্বে সকাল ৯টার দিকে সীমান্ত পিলার ৭১/২-এস ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



নবাগত ডিসির সাথে পূজা পরিষদ-মহিলা অধিদপ্তরের সাক্ষাৎ

নিজস্ব প্রতিবেদক

মেহেরপুরে নবাগত জেলা প্রশাসক ড. সৈয়দ এনামুল কবিরের সঙ্গে পৃথকভাবে সৌজন্য সাক্ষাৎ করেছেন জেলা পূজা উদযাপন পরিষদের নেতৃবৃন্দ ও মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তরের উপ-পরিচালক। গতকাল বৃহস্পতিবার বিকালে জেলা প্রশাসকের কার্যালয়ে প্রথমে সাক্ষাৎ করেন জেলা পূজা উদযাপন পরিষদের আহ্বায়ক সঞ্জীব কুমার বাপ্পি, সদস্য সচিব ড. অশোক কুমার, অ্যাডভোকেট বিমল কুমার বিশ্বাস, জয়দেব ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



আল-আকসা মডেল মাদ্রাসার উদ্বোধন

নিজস্ব প্রতিবেদক

আধুনিক শিক্ষায় আলোকিত ও ইসলামী আদর্শে পরিচালিত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান আল-আকসা মডেল মাদ্রাসার আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন হয়েছে। বৃহস্পতিবার বিকেলে মেহেরপুর সদর উপজেলার আমঝুপিতে মাদ্রাসাটির উদ্বোধন করা হয়। মেহেরপুর গড় মসজিদের পেশ ইমাম ও আল-আকসা মডেল মাদ্রাসার অন্যতম পরিচালক হাফেজ বায়েজিদ হোসেন উদ্বোধনী ফিতা কেটে প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রমের সূচনা করেন। অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখেন প্রতিষ্ঠানের উপদেষ্টা মিজানুর রহমান, বেলাল হোসেন, রফিকুল আলম ও শামসুল আলমসহ অন্যান্য বক্তারা। বক্তারা ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

এখনও ইসির ডাক পায়নি জাপা ও ১৪ দল শরিকরা

সূর্যোদয় প্রতিবেদন

ত্রয়োদশ জাতীয় সংসদ নির্বাচন ঘনিষ্ঠে আসার প্রেক্ষাপটে রাজনৈতিক দলগুলোর সঙ্গে নির্বাচন কমিশনের (ইসি) ধারাবাহিক সংলাপ শেষ হচ্ছে। তবে শেষ পর্যন্ত কার্যক্রম নিষিদ্ধ জাতীয় পার্টি (জাপা) ও আওয়ামী লীগ নেতৃত্বাধীন ১৪ দলের ছয় শরিককে ডাকা হয়নি- যা নিয়ে রাজনৈতিক অঙ্গনে নতুন প্রশ্নের সৃষ্টি হয়েছে। ইসির কর্মকর্তারা বিষয়টি নিয়ে আনুষ্ঠানিক মন্তব্য না করলেও সংলাপের চতুর্থ দিন শেষ হওয়ায় প্রায় নিশ্চিত হয়ে গেছে-এই সাতটি দলকে আর ডাকা হচ্ছে না। ১৩ নভেম্বর থেকে শুরু হওয়া সংলাপে বুধবার পর্যন্ত মোট ৪৮টি নিবন্ধিত দলকে ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন



জেলা প্রশাসক সকলকে ঐক্যবদ্ধভাবে কাজ করার আহ্বান

নিজস্ব প্রতিবেদক

মেহেরপুরের নবাগত জেলা প্রশাসক ড. সৈয়দ এনামুল কবির মেহেরপুরের সার্বিক উন্নয়নে সকলকে ঐক্যবদ্ধভাবে কাজ করার আহ্বান জানিয়েছেন। তিনি গতকাল বৃহস্পতিবার সকালে জেলা প্রশাসকের সম্মেলন কক্ষে জেলা সরকারি কর্মকর্তাদের সঙ্গে মতবিনিময় সভায় এ আহ্বান জানান। মেহেরপুর জেলা প্রশাসনের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত মাসিক জেলা উন্নয়ন সমন্বয় কমিটির সভায় জেলা প্রশাসক ড. সৈয়দ এনামুল কবির সভাপতিত্ব করেন। সভায় জেলার বিভিন্ন সরকারি ও আধাসরকারি বিভাগের প্রতিনিধিরা উপস্থিত ২-এর পৃষ্ঠা দেখুন

অনুবাক্য
মামুনুর রশিদ মামুন
খবর ও(সরকারি প্রাথমিক
বিদ্যালয়ে শিক্ষক সংকট)
শিক্ষা জাতির মেরুদণ্ড
বলছে ওনছি লোকে
শিক্ষকই যদি না থাকতো
চলবে কেমন করে।
শিক্ষার মান তলানিতে
নামছে আরো নিচে
দেশের শিক্ষার তুলনাতে
আমরা অনেক পিছে।
মানসম্মত শিক্ষা পেতে
শিক্ষক হবে তেমন
শিক্ষার ক্ষেত্রে অনেক পিছে
ধস নেমেছে যেমন।
সরকারিভাবে উদ্যোগ নিলে
শুনা হবে পূর্ণ
তা না হলে শিক্ষার রুড়ি
ফলাফল হবে শূন্য।

সিপি ক্যামেরা নিয়ন্ত্রিত

আবুল কাসেম স্যার পরিচালিত

সূর্যোদয় স্কুল অ্যান্ড কলেজে

নার্সারি থেকে ১০ম শ্রেণি (বিজ্ঞান ও মানবিক শাখায়)

ইংলিশ স্পোকেন

ইন্টিগ্রেটেড ভার্সন

আবাসিক

নূরানী আরবি শিক্ষা

সমৃদ্ধ ল্যাব ও লাইব্রেরি

ডে-কেয়ার

ভর্তি চলছে

কেন্দ্রীয় ঈদগাহ রোড, গান্ধী, মেহেরপুর, ফোন : ০১৭১০-১১৬৮২৮

সু- খবর

আপনার স্বপ্নের অফিসিয়াল স্মার্ট ফোন + ফিচার ফোন

এবং গ্যাজেট গুলি এখন এক ছাদে নিচে।

আমাদের কাছে পাচ্ছেন -

- ✓ অথেনটিক প্রোডাক্ট
- ✓ সেরা দাম
- ✓ নির্ভরযোগ্য সেবা

তাই আর দেরি না করে আপনার প্রয়োজনীয় অফিসিয়াল যে কোনো স্মার্টফোন + ফিচার ফোন এবং গ্যাজেট গুলি এখন-ই সংগ্রহ করুন আমাদের কাছ থেকে নিশ্চিন্তে।

বিঃদ্রঃ- আমরা কোন অবস্থায় আন অফিসিয়াল রিফারবিশড বা ক্লোন মোবাইল বিক্রি করি না।

আমাদের ঠিকানা: মোবাইল স্টেশন- প্রধান সড়ক -মেহেরপুর

হেল্পলাইন: ০১৭১২-৫১১১৮১

সু- খবর

সু- খবর

সু- খবর



হৃদয়ে লাল সবুজ

আমাদের সুখ্যোদয়

মেহেরপুর ৯ শুক্রবার ৯ ৬ অগ্রহায়ন ১৪৩২ বাংলা ৯ ২১ নভেম্বর ২০২৫ইং

শিক্ষক কর্মবিরতিতে স্থবির
সাত কলেজ, অনিশ্চয়তায়
শিক্ষার্থীরা

সুখ্যোদয় প্রতিবেদন

রাজধানীর সরকারি সাত কলেজে টানা তিন দিনের শিক্ষক কর্মবিরতিতে স্থবির হয়ে পড়েছে পুরো একাডেমিক কার্যক্রম। বৃহস্পতিবার ছিল কর্মবিরতির তৃতীয় দিন। সামনে দুই দিনের সাপ্তাহিক ছুটি মিলিয়ে টানা পাঁচ দিন ক্লাসপরীক্ষা বন্ধ থাকায় চরম ভোগান্তিতে পড়েছেন শিক্ষার্থীরা। রোববার থেকে আরও কঠোর কর্মসূচি ঘোষণার আভাস দিয়েছেন শিক্ষকরা। প্রস্তাবিত ‘ঢাকা সেন্ট্রাল ইউনিভার্সিটির’ ভর্তি নিচায়ন ও শ্রেণিকক্ষ কার্যক্রম শুরু করার নির্দেশ ‘আইনসিদ্ধ নয়’ দাবি করেন মঙ্গলবার থেকে কর্মবিরতি পালন করছেন বিসিএস সাধারণ ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

বিএনপির প্রার্থী তালিকা পুনর্মূল্যায়ন আসন ও নাম পরিবর্তনের সম্ভাবনা

সুখ্যোদয় প্রতিবেদন

জাতীয় সংসদ নির্বাচনের আগে বিএনপি তাদের ঘোষিত প্রার্থী তালিকা পুনর্মূল্যায়ন করছে। ২৩৭ আসনের প্রাথমিক তালিকায় ২৫ থেকে ৩০টি আসনে পরিবর্তন আনা হতে পারে। বিশেষ করে হেভিওয়েট সিনিয়র নেতাদের মধ্যে যাদের নাম তালিকায় নেই, তাদের অন্তর্ভুক্ত করা হতে পারে। এছাড়া যুগপৎ আন্দোলনের শরিক ও সমমনা দলগুলোর নেতাদের জন্যও অন্তত ২০টি আসনে নতুন প্রার্থী যোগ হতে পারে। বিএনপির স্থায়ী কমিটির সদস্য ইকবাল হাসান মাহমুদ টুকু বলেছেন, “বিএনপি একটি বড় রাজনৈতিক দল। যোগ্য প্রার্থী অনেক। মনোনয়ন ঘোষণায় কিছু ক্ষোভ-বিক্ষোভ স্বাভাবিক। তবে ফাঁকা আসনের সবগুলো শরিকদের জন্য রাখা হবে না।” সিনিয়র যুগ্ম মহাসচিব রুহুল কবির রিজভী বলেন, “বৃহৎ দলে একাধিক যোগ্য প্রার্থী থাকা স্বাভাবিক। মনোনয়ন পুনর্মূল্যায়ন প্রয়োজন হলে তা খতিয়ে

দেখা হচ্ছে।” তালিকা ঘোষণার পর বিএনপি সম্ভাব্য প্রার্থীদের মাঠের কর্মকাণ্ড মনিটর করছে। মনোনয়নবঞ্চিত ও ত্যাগী নেতাদের সঙ্গে ঘোষিত প্রার্থীদের আচরণ পর্যবেক্ষণ করছে দল। তৃণমূলে বিরোধ ও ক্ষোভ দেখা দিলে কঠোর ব্যবস্থা নেওয়ার সিদ্ধান্ত হয়েছে। ইতিমধ্যে কমপক্ষে সাত জেলায় বিক্ষোভ, প্রতিবাদ সমাবেশ ও সড়ক-রেলপথ অবরোধের ঘটনা ঘটেছে। চট্টগ্রাম, মাদারীপুর, মেহেরপুর, সাতক্ষীরা, চাঁদপুর, ময়মনসিংহ, রাজশাহী, নাটোর, নওগাঁ ও মুন্সিগঞ্জ এসব জেলায় সংঘর্ষের ঘটনা জানা গেছে। প্রাথমিক তালিকায় ৮৪ জন নতুন প্রার্থী রয়েছেন। তাদের মধ্যে অন্তত ১০ জনের বাবা-মা পূর্বে এমপি ছিলেন। ৯ জন নারী এবং চারজন ধর্মীয় ও জাতিগত সংখ্যালঘু প্রার্থী তালিকায় আছেন। শীর্ষ নেতাদের সন্তান, ভাই বা স্ত্রীরাও এবার মনোনয়নবঞ্চিত হয়েছেন। দলীয় নীতিতে এক পরিবারে একজন প্রার্থী হওয়ায় পরিবারের অন্য সদস্যদের মনোনয়ন দেওয়া হয়নি। ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

বন্দর চুক্তিকে অস্বাচ্ছ
গোপন আখ্যা দিয়ে
জামায়াতের উদ্দেশে

সুখ্যোদয় প্রতিবেদন

চট্টগ্রাম বন্দরের লালদিয়া ও পানগাঁও টার্মিনাল বিদেশি অপারেটরের মাধ্যমে পরিচালনার সিদ্ধান্তকে ‘অস্বাচ্ছ ও গোপন’ আখ্যা দিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করেছে জামায়াতে ইসলামী। বুধবার এক বিবৃতিতে দলের সহকারী সেক্রেটারি জেনারেল মুহাম্মদ শাহজাহান অভিযোগ করেন, বন্দর কার্যত বিদেশিদের হাতে তুলে দেওয়ার মতো স্বার্থবিরোধী পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে, যা দেশের অর্থনীতি, নিরাপত্তা ও সার্বভৌমত্বের জন্য স্পর্শকাতর। বিবৃতিতে দাবি করা হয়, কোনো দরপত্র ছাড়া ‘স্বৈরাচারের আত্মীয়স্বজনের সঙ্গে সম্পৃক্ত’ বিদেশি কোম্পানিকে নিউমুংিং ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

জীবন ধারা



সুস্থ থাকতে দৈনন্দিন ছোট পরিবর্তন

সুখ্যোদয় প্রতিবেদন

সুস্থ শরীর-মন গঠনে বড় পরিবর্তন নয়, বরং ছোট ছোট অভ্যাসই দিতে পারে দীর্ঘমেয়াদি উপকার। গবেষণা বলছে, নিয়মিত কিছু সহজ অভ্যাস মানসিক চাপ কমায়ে, ঘুমের মান বাড়ায় এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্য উন্নত করে। মুখের মতো হাতের ব্যস্তও জরুরি। প্রতিবার খোয়ার পর গ্লিসারিন বা সূর্যমুখী বীজের তেলসমৃদ্ধ ময়শ্চারাইজার দিয়ে হাতে ম্যাসাজ করলে খসখসে ভাব কমে এবং ত্বক নরম থাকে। ভালো কাজ সময় ব্যয় করলে মন ভালো থাকে। গবেষণায় দেখা গেছে, উদ্বেগে

ভোগা অনেকেই স্বেচ্ছাসেবী কাজে যুক্ত হয়ে মানসিকভাবে স্বস্তি অনুভব করেন। ড্রয়ার, আলমারি, শেলফের বাড়তি জিনিসপত্র সরিয়ে ফেললে ঘর যেমন গোছানো হয়, তেমনি মনও হালকা লাগে। বিশৃঙ্খল পরিবেশ মানসিক চাপ বাড়ায়—এটি গবেষণায়ও প্রমাণিত। ‘স্লিপ হেলথ’-এর এক গবেষণায় বলা হচ্ছে—সকালের রোদে আসলে ঘুমের মান ভালো হয়। সকালবেলা জানালা-পর্দা খুলে ঘরে আলো ঢুকতে দিলে রাতে ঘুম গভীর হয় এবং খিটখিটে ভাব কমে। স্ক্রিন ব্যবহারের কারণে বাড়ছে চোখের চাপ। প্রতি ২০ ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন



গাংনীতে বিএনপির লিফলেট বিতরণ ও গণসংযোগ

নিজস্ব প্রতিবেদক,গাংনী

মেহেরপুরের গাংনীতে বিএনপির লিফলেট বিতরণ ও গণসংযোগ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়েছে। বৃহস্পতিবার (২০ নভেম্বর) দুপুরে গাংনী বাজার এলাকায় জেলা বিএনপির সভাপতি জাভেদ মাসুদ মিল্টনের নেতৃত্বে এই কর্মসূচি পরিচালিত হয়। জাভেদ মাসুদ মিল্টন জানান, বিএনপির ভায়রাগ্রাফ চ্যোরাম্যান দেশনায়ক তাকে রহমান ঘোষিত ৩১ দফা দাবিনামার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো জনগণের ভোটাধিকার পুনরুদ্ধার। তিনি বলেন, “উন্নয়নের প্রতীক ধানের শীষে ভোট দিলে দেশ ও গণতন্ত্র বাঁচবে, মানুষের অধিকার ফিরবে।” তিনি আরও উল্লেখ করেন, ধানের শীষ বিজয়ী হলে প্রতিটি পরিবারকে ফ্যামিলি কার্ডের আওতায় এনে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হবে এবং কৃষক, জেলে ও শ্রমজীবী মানুষের জীবনমান উন্নয়নের জন্য ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন



চুয়াডাঙ্গায় তক্ষকসহ আটক এক

নিজস্ব প্রতিবেদক, চুয়াডাঙ্গা

বুধবার (১৯ নভেম্বর) রাত ৮টার দিকে চুয়াডাঙ্গার সরিষাভাঙ্গা থেকে বন্যপ্রাণীসহ আব্দুল আজিজকে গ্রেপ্তার করেছে র‍্যাব। গ্রেপ্তারকৃত আব্দুল আজিজ সরিষাভাঙ্গা গ্রামের মৃত মকবুল হোসেনের ছেলে। আব্দুল আজিজ জানিয়েছে, কয়েক বছর আগে খাগড়াছড়ির পাহাড় থেকে ৩টি তক্ষক ধরে নিজ বাড়িতে প্রাস্টিকের ঝুড়িতে লালন পালন করছিলেন। মেহেরপুর র‍্যাব-১২ গাংনী ক্যাম্পের কমান্ডার ওয়াহিদুজ্জামান (এস) বিএন জানিয়েছেন, গোপন সংবাদের ভিত্তিতে অভিযান চালিয়ে আব্দুল আজিজকে গ্রেপ্তার করা হয় এবং তার হেফাজত থেকে ৩টি তক্ষক উদ্ধার করা হয়। উদ্ধারকৃত তক্ষকের আনুমানিক মূল্য প্রায় ৬০ লাখ টাকা। গ্রেপ্তারকৃত আব্দুল আজিজের বিরুদ্ধে বন্যপ্রাণী সংরক্ষণ আইনে মামলা করা হয়েছে এবং তাকে চুয়াডাঙ্গা সদর থানায় সোপর্দ করা হয়েছে।



চুয়াডাঙ্গা-দর্শনা সড়ক সংস্কারেও বেহাল অবস্থা

নিজস্ব প্রতিবেদক, চুয়াডাঙ্গা

চুয়াডাঙ্গার চুয়াডাঙ্গা-দর্শনা আঞ্চলিক সড়ক নতুনভাবে সংস্কার করা হলেও চলাচলের অনুপযোগী হয়ে পড়েছে। আড়াই বছরে অন্তত ১০ বার জোড়াতালি দেওয়া হয়েছে, তবুও সড়ক খানা-খন্দে ভরা থাকায় দুর্ঘটনা ঘটছে প্রায়ই। স্থানীয়রা অভিযোগ করছেন, উন্নয়নের আড়ালে সড়ক নির্মাণে কোটি কোটি টাকা লুটপাট হয়েছে। সড়ক ও জনপথ বিভাগ জানায়, ২০২২ সালের ফেব্রুয়ারি থেকে ৯.৭ কিলোমিটার অংশ সংস্কার করা হয় ৮ কোটি ৬২ লাখ টাকায়। ঠিকাদারি প্রতিষ্ঠান জিহরুল লিমিটেড হলেও বাস্তবায়ন করেন চুয়াডাঙ্গা জেলা যুবলীগের আধায়ক। উপ-বিভাগীয় প্রকৌশলী মোহাম্মদ সুজাত কাজী বলেন, “এ সড়ক পুনর্নির্মাণ করা প্রয়োজন। শুধুমাত্র কার্পেটিংয়ের ফলে খানা-খন্দ তৈরি হয়েছে। চলাচল নিরবিচ্ছিন্ন রাখতে নিয়মিত মেয়ামত করা হচ্ছে।”



কুষ্টিয়ায় বিএনপির মনোনয়নবিতর্ক মহাসড়ক অবরোধ ও বিক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিবেদক,কুষ্টিয়া

কুষ্টিয়া-৪ (কুমারখালী-খোকসা) আসনে মনোনয়ন পরিবর্তনের দাবিতে বিএনপির একাংশের নেতাকর্মীরা বৃহস্পতিবার (২০ নভেম্বর) সন্ধ্যা সাড়ে ৬টার দিকে কুমারখালী এলাকায় মহাসড়ক অবরোধ ও বিক্ষোভ মিছিল করেছেন। তারা আশুন জ্বালিয়ে সড়ক অবরোধ করলে দীর্ঘ যানজট সৃষ্টি হয় এবং পথচারীরা চরম ভোগান্তিতে পড়েন। বিক্ষোভ মিছিলটি কুমারখালী হলবাজার থেকে শুরু হয়ে শহরের গণমোড়, থানামোড় ও স্টেশনবাজার প্রদক্ষিণ করে কুষ্টিয়া-রাজবাড়ী আঞ্চলিক মহাসড়ক অবরোধ করে। মিছিলে কয়েক শত নেতাকর্মী অংশ নেন এবং ‘আনছার প্রামাণিককে নমিনেশন দিতে হবে’ স্লোগান দেন। কুমারখালী পৌর বিএনপির সাংগঠনিক সম্পাদক রবিউল ইসলাম অভিযোগ করেন, দীর্ঘদিন দলের ত্যাগী ও সংগঠক আনছার প্রামাণিককে বাদ দিয়ে সৈয়দ মেহেদী আহমেদ রুমীকে মনোনয়ন ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন



গাংনীতে এনসিপি ভলিবল বিতরণ

নিজস্ব প্রতিবেদক

গাংনী উপজেলার দুর্লভপুর গ্রামে খেলাধুলার মান উন্নয়ন এবং মাদকমুক্ত সমাজ গঠনের লক্ষ্যে জাতীয় নাগরিক পার্টি (এনসিপি) ভলিবল বিতরণ করেছে। গতকাল বৃহস্পতিবার উপস্থিত থেকে খেলোয়ারদের হাতে ভলিবল তুলে দেন এনসিপির কেন্দ্রীয় যুগ্ম মুখ্য ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন



এখন থেকেই তত্ত্বাবধায়ক সরকারের আদলে দেশ চালানও আমীর খসরু

সুখ্যোদয় প্রতিবেদন

তত্ত্বাবধায়ক সরকার পুনর্বহাল বিষয়ে আদালতের রায়কে স্বাগত জানিয়ে বিএনপির স্থায়ী কমিটির সদস্য আমীর খসরু মাহমুদ চৌধুরী বলেছেন, নির্বাচনের দিন পর্যন্ত বর্তমান অন্তর্বর্তীকালীন সরকারকে কোয়ারেন্টেনার সরকারের আদলে রাষ্ট্র পরিচালনা করতে হবে। তিনি ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

গাংনীতে বৃহস্পতিবার (২০ নভেম্বর) দুপুরে গাংনী বাজার এলাকায় জেলা বিএনপির সভাপতি জাভেদ মাসুদ মিল্টনের নেতৃত্বে এই কর্মসূচি পরিচালিত হয়। জাভেদ মাসুদ মিল্টন জানান, বিএনপির ভায়রাগ্রাফ চ্যোরাম্যান দেশনায়ক তাকে রহমান ঘোষিত ৩১ দফা দাবিনামার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো জনগণের ভোটাধিকার পুনরুদ্ধার। তিনি বলেন, “উন্নয়নের প্রতীক ধানের শীষে ভোট দিলে দেশ ও গণতন্ত্র বাঁচবে, মানুষের অধিকার ফিরবে।” তিনি আরও উল্লেখ করেন, ধানের শীষ বিজয়ী হলে প্রতিটি পরিবারকে ফ্যামিলি কার্ডের আওতায় এনে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হবে এবং কৃষক, জেলে ও শ্রমজীবী মানুষের জীবনমান উন্নয়নের জন্য ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

গাংনীতে বৃহস্পতিবার (২০ নভেম্বর) দুপুরে গাংনী বাজার এলাকায় জেলা বিএনপির সভাপতি জাভেদ মাসুদ মিল্টনের নেতৃত্বে এই কর্মসূচি পরিচালিত হয়। জাভেদ মাসুদ মিল্টন জানান, বিএনপির ভায়রাগ্রাফ চ্যোরাম্যান দেশনায়ক তাকে রহমান ঘোষিত ৩১ দফা দাবিনামার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো জনগণের ভোটাধিকার পুনরুদ্ধার। তিনি বলেন, “উন্নয়নের প্রতীক ধানের শীষে ভোট দিলে দেশ ও গণতন্ত্র বাঁচবে, মানুষের অধিকার ফিরবে।” তিনি আরও উল্লেখ করেন, ধানের শীষ বিজয়ী হলে প্রতিটি পরিবারকে ফ্যামিলি কার্ডের আওতায় এনে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হবে এবং কৃষক, জেলে ও শ্রমজীবী মানুষের জীবনমান উন্নয়নের জন্য ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

গাংনীতে বৃহস্পতিবার (২০ নভেম্বর) দুপুরে গাংনী বাজার এলাকায় জেলা বিএনপির সভাপতি জাভেদ মাসুদ মিল্টনের নেতৃত্বে এই কর্মসূচি পরিচালিত হয়। জাভেদ মাসুদ মিল্টন জানান, বিএনপির ভায়রাগ্রাফ চ্যোরাম্যান দেশনায়ক তাকে রহমান ঘোষিত ৩১ দফা দাবিনামার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো জনগণের ভোটাধিকার পুনরুদ্ধার। তিনি বলেন, “উন্নয়নের প্রতীক ধানের শীষে ভোট দিলে দেশ ও গণতন্ত্র বাঁচবে, মানুষের অধিকার ফিরবে।” তিনি আরও উল্লেখ করেন, ধানের শীষ বিজয়ী হলে প্রতিটি পরিবারকে ফ্যামিলি কার্ডের আওতায় এনে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হবে এবং কৃষক, জেলে ও শ্রমজীবী মানুষের জীবনমান উন্নয়নের জন্য ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

গাংনীতে বৃহস্পতিবার (২০ নভেম্বর) দুপুরে গাংনী বাজার এলাকায় জেলা বিএনপির সভাপতি জাভেদ মাসুদ মিল্টনের নেতৃত্বে এই কর্মসূচি পরিচালিত হয়। জাভেদ মাসুদ মিল্টন জানান, বিএনপির ভায়রাগ্রাফ চ্যোরাম্যান দেশনায়ক তাকে রহমান ঘোষিত ৩১ দফা দাবিনামার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো জনগণের ভোটাধিকার পুনরুদ্ধার। তিনি বলেন, “উন্নয়নের প্রতীক ধানের শীষে ভোট দিলে দেশ ও গণতন্ত্র বাঁচবে, মানুষের অধিকার ফিরবে।” তিনি আরও উল্লেখ করেন, ধানের শীষ বিজয়ী হলে প্রতিটি পরিবারকে ফ্যামিলি কার্ডের আওতায় এনে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হবে এবং কৃষক, জেলে ও শ্রমজীবী মানুষের জীবনমান উন্নয়নের জন্য ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

গাংনীতে বৃহস্পতিবার (২০ নভেম্বর) দুপুরে গাংনী বাজার এলাকায় জেলা বিএনপির সভাপতি জাভেদ মাসুদ মিল্টনের নেতৃত্বে এই কর্মসূচি পরিচালিত হয়। জাভেদ মাসুদ মিল্টন জানান, বিএনপির ভায়রাগ্রাফ চ্যোরাম্যান দেশনায়ক তাকে রহমান ঘোষিত ৩১ দফা দাবিনামার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো জনগণের ভোটাধিকার পুনরুদ্ধার। তিনি বলেন, “উন্নয়নের প্রতীক ধানের শীষে ভোট দিলে দেশ ও গণতন্ত্র বাঁচবে, মানুষের অধিকার ফিরবে।” তিনি আরও উল্লেখ করেন, ধানের শীষ বিজয়ী হলে প্রতিটি পরিবারকে ফ্যামিলি কার্ডের আওতায় এনে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হবে এবং কৃষক, জেলে ও শ্রমজীবী মানুষের জীবনমান উন্নয়নের জন্য ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

গাংনীতে বৃহস্পতিবার (২০ নভেম্বর) দুপুরে গাংনী বাজার এলাকায় জেলা বিএনপির সভাপতি জাভেদ মাসুদ মিল্টনের নেতৃত্বে এই কর্মসূচি পরিচালিত হয়। জাভেদ মাসুদ মিল্টন জানান, বিএনপির ভায়রাগ্রাফ চ্যোরাম্যান দেশনায়ক তাকে রহমান ঘোষিত ৩১ দফা দাবিনামার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো জনগণের ভোটাধিকার পুনরুদ্ধার। তিনি বলেন, “উন্নয়নের প্রতীক ধানের শীষে ভোট দিলে দেশ ও গণতন্ত্র বাঁচবে, মানুষের অধিকার ফিরবে।” তিনি আরও উল্লেখ করেন, ধানের শীষ বিজয়ী হলে প্রতিটি পরিবারকে ফ্যামিলি কার্ডের আওতায় এনে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হবে এবং কৃষক, জেলে ও শ্রমজীবী মানুষের জীবনমান উন্নয়নের জন্য ৩-এর পৃষ্ঠা দেখুন

