Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 03-04-2026 17:05 Page 1

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ নয়া জামানা

সান্ধ্য সংস্করণ

১৯ চৈত্র ।। ১৪৩২।। শুক্রবার ৩ এপ্রিল ২০২৬ ।। ১ ম বর্ষ ৩০২ সংখ্যা ।। ৫ পাতা

মেডিকা নার্সিং হোম

স্বাস্থ্য সাথী
SWASTHYA SATHI

স্বাস্থ্যসাথী কার্ডের
সুবিধা রয়েছে

24/7
EMERGENCY
SERVICE

মাইক্রো
সার্জারি

অপারেশন করা হয়।

24x7 Emergency Service and Care

ই.সি.জি. | ইউ.এস.জি | গাইনো সার্জারি

জেনারেল সার্জারি | রক্ত পরীক্ষা

ও.পি.ডি. | ডিজিটাল এক্স-রে | ফিজিওথেরাপি

বিভিন্ন ধরনের ইন্সুরেন্স কার্ডের মাধ্যমে
অপারেশন করার সুব্যাবস্থা রয়েছে।

রতুয়া হাসপাতাল গেট
(বিউটি মেডিক্যালের পাশে), রতুয়া, মালদা

Contact : 9734190447 /
8967213824 /8637023374 /
8917598976

Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 03-04-2026 17:05 Page 2

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ নয়া জামানা

সান্ধ্য সংস্করণ

১৯ চৈত্র ।। ১৪৩২।। শুক্রবার ৩ এপ্রিল ২০২৬ ।। ১ ম বর্ষ ৩০২ সংখ্যা ।। ৫ পাতা

দেবাশিস কুমারকে ইডি তলবের পর এবার ডাক পেলেন রাজ্যের দুই বিদায়ী মন্ত্রী সুজিত বসু , রথীন ঘোষ

নির্বাচনের পরও 'অনির্দিষ্টকাল' রাজ্যে থাকবে ৫০ হাজার বাহিনী!

হামলায় ধরাশায়ী দ্বিতীয় মার্কিন এফ-৩৫ যুদ্ধবিমান! ভিডিও প্রমাণ দিয়ে উল্লাস ইরানের

বাংলা টার্গেট হলে, জবাব পাবে দিল্লি ঃ মমতা

মানস দাস।। নয়া জামানা ।। উত্তর দিনাজপুর

তৃণমূল কংগ্রেস প্রার্থীদের সমর্থনে জনসভা থেকে ফের কেন্দ্র ও বিরোধীদের বিরুদ্ধে তীব্র সুর চড়ালেন মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়।শুক্রবারের উত্তর দিনাজপুরের রায়গঞ্জ স্টেডিয়ামের সভায় তিনি স্পষ্ট বার্তা দেন বাংলাকে বঞ্চিত করার রাজনীতি চললে তার কড়া জবাব দেবে রাজ্য।মুখ্যমন্ত্রী অভিযোগ করেন, কেন্দ্র সরকার ইচ্ছাকৃতভাবে বাংলার উন্নয়নমূলক প্রকল্পের টাকা আটকে দিচ্ছে। বিশেষ করে তজল স্বপ্নদ প্রকল্পের অর্থ বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে বলে দাবি করেন তিনি।তবে সেই বাধা সত্ত্বেও রাজ্য সরকার ইতিমধ্যে এক কোটির বেশি বাড়িতে পানীয় জলের সংযোগ পৌঁছে দিতে সক্ষম হয়েছে বলে জানান।বিজেপিকে কড়া ভাষায় আক্রমণ করে তিনি বলেন,ক্ষুব্জিয়ো অউর জিনে দো নীতিতে বিশ্বাস করি কিন্তু ওরা শুধু বিভাজন চায়।দ পাশাপাশি অভিযোগ তোলেন, বাইরের লোক এনে বিভিন্ন জেলায় অশান্তির পরিবেশ তৈরি করার চেষ্টা হচ্ছে।মালদায় দাঙ্গা বাধানোর চেষ্টা

হচ্ছে।মিম প্রার্থীর গ্রেপ্তার প্রসঙ্গে তিনি সিআইডির ভূমিকাকে সাধুবাদ জানান।কংগ্রেসকেও নিশানা করে মুখ্যমন্ত্রী বলেন,ওরা এক পা বিজেপির ঘরে রেখেছে। একই সঙ্গে বিজেপিকে ভ্যানিশ মেশিন বলে কটাক্ষ করেন তিনি। তাঁর দাবি, প্রার্থী দেওয়া থেকে শুরু করে নানা কৌশলে নির্বাচনে প্রভাব ফেলতে চাইছে বিরোধীরা।দলীয় কর্মীদের উদ্দেশে কড়া বার্তা দিয়ে মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় বলেন,সংগঠনকে আরও মজবুত করতে হবে।দলীয় প্রার্থীদের মনোনয়ন বাতিল হলে প্রয়োজনে ডামি প্রার্থী দাঁড় করানোর মতো কৌশলও নিতে হবে। অভিযোগ করেন, ট্রেনের মাধ্যমে রাজ্যে অস্ত্র ও টাকা ঢোকানো হচ্ছে।সবশেষে তিনি হুঁশিয়ারি দিয়ে বলেন,বাংলাকে টার্গেট করলে আমরা দিল্লিকেই টার্গেট করব।কেন্দ্রীয় বাহিনীর ভূমিকা নিয়েও প্রশ্ন তুলে তিনি জানান, ভোটের দিন বাধা এলে সাধারণ মানুষ, বিশেষ করে মহিলারা রাস্তায় নেমে প্রতিবাদ করবেন।

পালানোর আগেই পাকড়াও

গ্রেপ্তার মালদহ কাণ্ডের 'মাথা'

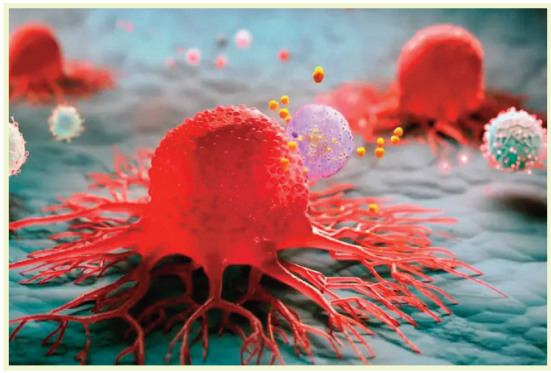
নয়া জামানা ডেস্ক ঃ মালদহের কালিয়াচকে বিচারকদের আটকে রাখা এবং দফায় দফায় অশান্তির ঘটনায় 'মূলচক্রী' মোফাক্কেরুল ইসলাম পুলিশের জালে। শুক্রবার সকালে বাগডোগরা বিমানবন্দর থেকে তাঁকে গ্রেফতার করা হয়েছে। নির্বাচন কমিশন জানিয়েছে, পেশায় আইনজীবী মোফাক্কেরুল বেঙ্গালুরুতে পালানোর ছক কষেছিলেন। সুপ্রিম কোর্টের কড়া মনোভাবের পর বৃহস্পতিবারই তাঁর নামে গ্রেফতারি পরোয়ানা জারি হয়েছিল। শুক্রবার সকালে শিলিগুড়ি পুলিশ তাঁকে পাকড়াও করে। ধৃতকে মালদহে নিয়ে আসা হচ্ছে। একই সঙ্গে এই ঘটনার তদন্তে শুক্রবার কলকাতায় পৌঁছেছেন এনআইএ-র আইজি সনিয়া সিংহ। পুলিশ সূত্রে খবর, মোফাক্কেরুলের সঙ্গে আক্রামুল বাগানি নামে আরও এক ব্যক্তিকে গ্রেফতার করা হয়েছে। আলিপুরদুয়ার থেকে বাইকে চেপে তাঁরা বাগডোগরা পৌঁছেছিলেন। ধৃত মোফাক্কেরুল এক সময় রায়গঞ্জ ও কলকাতা হাই কোর্টে ওকালতি করতেন। ২০২১ সালে মিম-এর টিকিটে বিধানসভা ভোটেও লড়েছিলেন। গ্রেফতার হওয়ার আগে সমাজমাধ্যমে তিনি লেখেন, 'ভাল থাকুন আপনারা।' পরে এক ভিডিও বার্তায় তাঁকে বলতে শোনা যায়, 'নাম বাদ যাওয়া ভোটারদের প্রতিবাদে ছিলাম বলে বাগডোগরা বিমানবন্দর থেকে অ্যারেস্ট হলাম।' মালদহ যাওয়ার পথেও তাঁর হুঁশিয়ারি,

বাগডোগরা বিমানবন্দরে মোফাক্কেরুল ।

'এই আন্দোলন চলবে। যত ক্ষণ না নাম উঠবে এই আন্দোলন চলবে।' উত্তরবঙ্গের এডিজি কে জয়রামন জানিয়েছেন, মালদহের ঘটনায় এখনও পর্যন্ত ১৯টি মামলা রুজু হয়েছে। গ্রেফতার হয়েছেন মোট ৩৫ জন। মোফাক্কেরুলের বিরুদ্ধে কালিয়াচক থানায় তিনটি মামলা ছিল। তাঁকে ধরতে সিআইডির সাহায্য নেওয়া হয়েছিল। বিচারকদের উদ্ধারে দেরি হওয়া নিয়ে পুলিশের গাফিলতির অভিযোগ উঠলেও এডিজি তা অস্বীকার করেছেন। তবে গোটা বিষয়টি খতিয়ে দেখা হচ্ছে বলে তিনি জানান। ভোটার তালিকায় নাম বাদ যাওয়ার অভিযোগে গত বুধবার রণক্ষেত্র হয়ে ওঠে মালদহের মোথাবাড়ি ও সুজাপুর এলাকা। কালিয়াচক-২ ব্লক অফিসের ভিতর দীর্ঘ সময় আটকে রাখা হয় এসআইআর-এর কাজে নিযুক্ত সাত জন বিচারককে। বিকেল থেকে মধ্যরাত পর্যন্ত উত্তপ্ত ছিল এলাকা। পুলিশ উদ্ধার করতে গেলে হামলার মুখে পড়তে হয়। আন্দোলনকারীদের দাবি, পুলিশের লাঠিচার্জ ও গাড়ির ধাক্কায় পরিস্থিতি ঘোরালো হয়ে ওঠে। এই ঘটনায় বৃহস্পতিবার রাজ্য প্রশাসনকে তীব্র ভর্ৎসনা করে সুপ্রিম কোর্ট। কেন্দ্রীয় সংস্থাকে দিয়ে তদন্তের নির্দেশের পরই নড়েচড়ে বসে নির্বাচন কমিশন। পুলিশের শীর্ষ কর্তাদের সঙ্গে জরুরি বৈঠকের পর তদন্তভার এনআইএ-র হাতে তুলে দেওয়া হয়। প্রাথমিক তদন্তে জানা গিয়েছে, মোফাক্কেরুলই বুধবার জনতাকে প্ররোচিত করে জাতীয় সড়ক অবরোধ ও অশান্তি পাকিয়েছিলেন। ঘটনার গুরুত্ব বিচার করে এনআইএ-র আইজি সনিয়া সিংহ দ্রুত মালদহ পরিদর্শনে যাচ্ছেন।

Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 03-04-2026 17:05 Page 3

রোজকার ব্যবহারের এই সব জিনিস নীরবে বাড়ায় মারণ রোগের ঝুঁকি



নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ ঘর পরিষ্কার ও সুন্দর রাখতে আমরা অনেক ধরনের জিনিস ব্যবহার করি, যেমন রুম ফ্রেশনার, মোমবাতি, ডিটারজেন্ট, প্লাস্টিকের কৌটো ইত্যাদি। কিন্তু চিকিৎসকদের মতে, এই সাধারণ জিনিসগুলোর মধ্যে কয়েকটি দীর্ঘদিন ব্যবহার করলে শরীরে খারাপ প্রভাব ফেলতে পারে, এমনকী ক্যানসারের ঝুঁকিও বাড়াতে পারে।সবচেয়ে বেশি আলোচনায় এসেছে রুম ফ্রেশনার।শুধু ঘরের দুর্গন্ধ দূর করে ঠিকই, কিন্তু এতে থাকা কিছু রাসায়নিক (যেমন ভিওসিএস) বাতাসে মিশে শ্বাসের মাধ্যমে শরীরে ঢুকে যেতে পারে। বন্ধ ঘরে বেশি ব্যবহার করলে এই ঝুঁকি আরও বাড়ে।

পাশাপাশি আরও কয়েকটি দৈনন্দিন জিনিস রয়েছে, যেগুলো নিয়েও সতর্ক হওয়া দরকার। যেমন-

সুগন্ধি মোমবাতি ঃ এটি জ্বালালে ধোঁয়া ও ক্ষুদ্র কণা তৈরি হয়, যা ফুসফুসের জন্য ভাল নয়।

মশার কয়েল ঃ এর ধোঁয়া অনেক সময় সিগারেটের ধোঁয়ার মতোই ক্ষতিকর হতে পারে।

নন-স্টিক প্যান ঃ খুব বেশি গরম করলে এতে থাকা কোটিং থেকে ক্ষতিকর রাসায়নিক বের হতে পারে।

প্লাস্টিক কনটেইনার ঃ গরম খাবার রাখলে বা মাইক্রোওয়েভে দিলে ক্ষতিকর কেমিক্যাল খাবারে মিশে যেতে পারে।

হেয়ার ডাই ঃ বারবার ব্যবহার করলে এর রাসায়নিক ত্বক দিয়ে শরীরে ঢুকতে পারে।

ন্যাপথলিন বল ঃ কাপড়ে পোকা দূর করতে ব্যবহার করা হলেও এর গন্ধ দীর্ঘসময় শ্বাস নেওয়া ক্ষতিকর।

ডিটারজেন্ট ও ক্লিনার ঃ অতিরিক্ত কেমিক্যালযুক্ত হলে ত্বক ও শ্বাসযন্ত্রে সমস্যা করতে পারে।

ট্যালকম পাউডার ঃ কিছু ক্ষেত্রে এতে ক্ষতিকর উপাদান থাকার আশঙ্কা থাকে।

প্লাস্টিক ব্যাগ ঃ গরম জিনিস রাখলে কেমিক্যাল ছাড়তে পারে।

তবে একটা বিষয় পরিষ্কার, এই জিনিসগুলো ব্যবহার করলেই ক্যানসার হবে, এমন নয়। তবে সমস্যা হয় যখন এগুলো দীর্ঘদিন ধরে, বেশি পরিমাণে বা ভুলভাবে ব্যবহার করা হয়। ঝুঁকি কমানোর সহজ উপায় তাহলে কী? ঘরে সবসময় জানালা খুলে বাতাস চলাচল রাখুন।

রুম ফ্রেশনারের বদলে প্রাকৃতিক সুগন্ধ (লেবু, ফুল) ব্যবহার করতে পারেন। প্লাস্টিকের বদলে কাচ বা স্টিলের পাত্র ব্যবহার করুন।

মশার কয়েলের বদলে মশারি বা ইলেকট্রিক রিপেলেন্ট ব্যবহার করুন।নন-স্টিক প্যান কম আঁচে ব্যবহার করুন। বেশি কেমিক্যালযুক্ত পণ্য এড়িয়ে চলুন।ভয় পাওয়ার দরকার নেই, সচেতন থাকাই আসল। ছোট ছোট অভ্যাস বদলালেই আমরা অনেক বড় ঝুঁকি এড়াতে পারি।

প্রেম করার জন্য পড়ুয়াদের এক সপ্তাহ ছুটি দিল কলেজ!

নয়া জামানা ডেস্ক ঃ পড়াশোনার চাপে যখন নাভিশ্বাস ওঠার জোগাড়, ঠিক তখনই এক অদ্ভুত অথচ মিষ্টি দাওয়াই নিয়ে এল চিনের বেশ কিছু কলেজ। সাধারণত চিনা শিক্ষাব্যবস্থা মানেই যেখানে দিনরাত বইয়ে মুখ গুঁজে পড়ে থাকা আর ভালো ফলের ইঁদুর দৌড়, সেখানে এই কলেজগুলো পড়ুয়াদের দিচ্ছে এক সপ্তাহের 'স্প্রিং ব্রেক' বা বসন্তকালীন ছুটি। তবে এই ছুটি শুধু ঘরে বসে নেটফ্লিক্স দেখার জন্য নয়; কলেজ কর্তৃপক্ষের স্পষ্ট নির্দেশ; 'যাও, প্রকৃতিকে চেনো আর মন ভরে প্রেম করো!'সিচুয়ান দক্ষিণ-পশ্চিম ভোকেশনাল কলেজ অফ এডিয়েশনসহ বেশ কিছু শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ১ এপ্রিল থেকে ৭ এপ্রিল পর্যন্ত এই বিশেষ ছুটি ঘোষণা করেছে। কলেজের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, এবারের ছুটির থিম হলো; 'ফুল দেখো এবং রোম্যান্স উপভোগ করো'। কর্তৃপক্ষের এই নির্দেশ শুনে অনেকেই অবাক হয়েছেন। যেখানে আমাদের সমাজে পড়াশোনার মাঝে প্রেমকে দেখা হয় এক মস্ত বাধা হিসেবে,সেখানে কলেজের ডেপুটি ডিন বলছেন অন্য কথা। তাঁর মতে, সঙ্গী বা সঙ্গিনীর সঙ্গে সময় কাটানো, প্রকৃতির সৌন্দর্য উপভোগ করা বা জীবনের প্রতি ভালোবাসা অনুভব করা পড়ুয়াদের চিন্তাভাবনার বিকাশ ঘটাবে। এতে শুধু যে তাঁদের মন ফ্রেশ হবে তাই নয়, তাঁদের শেখার ক্ষমতাও বহুগুণ বেড়ে যাবে। সবচেয়ে মজার বিষয় হল, এই সাত দিন পড়ুয়াদের কোনও পেন্সিল ধরতে হবে না, করতে হবে না কোনও একঘেয়ে হোমওয়ার্ক। তবে কি তাঁরা কিছুই শিখবেন না? অবশ্যই শিখবেন। কর্তৃপক্ষ নির্দেশ দিয়েছেন, এই ক'দিনে প্রকৃতি বা সম্পর্কের থেকে যা কিছু নতুন অভিজ্ঞতা হল, যা দেখলেন বা অনুভব করলেন; সেটুকুই শুধু ডায়েরিতে লিখে রাখতে।

অর্থাৎ, পুঁথিগত বিদ্যার বদলে জীবনের পাঠ নিতেই বেশি উৎসাহ দেওয়া হচ্ছে। কিন্তু হঠাৎ এমন মানবিক বা রোম্যান্টিক হয়ে ওঠার পেছনে কি অন্য কোনও কারণ আছে? বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এর নেপথ্যে রয়েছে চিনের গভীর এক দুশ্চিন্তা। গত কয়েক বছর ধরে চিনে জন্মহার আশঙ্কাজনকভাবে কমছে। ২০২৫ সালের পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, টানা চার বছর ধরে জনসংখ্যা নিম্নমুখী। তরুণ প্রজন্মের মধ্যে বিয়ে বা সন্তান নেওয়ার অনীহা সরকারকে ভাবিয়ে তুলেছে। তাই প্রশাসন চাইছে, অল্প বয়স থেকেই তরুণ-তরুণীরা যেন সম্পর্কের গুরুত্ব বোঝে এবং নিজেদের মধ্যে মেলামেশার সুযোগ পায়। তাছাড়া, পর্যটন শিল্প এবং অভ্যন্তরীণ অর্থনীতিকে চাঙ্গা করাও এই ছুটির অন্যতম লক্ষ্য। মানুষ ঘুরতে বেরোলে, রেস্তোরাঁয় গেলে বা কেনাকাটা করলে দেশের ভাঁড়ারে টান পড়বে না। সিচুয়ান এবং জিয়াংসুর মতো প্রদেশগুলো ইতিমধ্যেই এই পথ অনুসরণ করছে। সরকারের উচ্চ পর্যায়ের পরিকল্পনা হল, শহরগুলোকে শিশুদের জন্য আরও অনুকূল করে তোলা এবং তরুণদের বোঝানো যে একটি সুন্দর পরিবার গড়ে তোলার মধ্যেও এক বিশাল ব্যক্তিগত ও সামাজিক সার্থকতা রয়েছে। সব মিলিয়ে, চিনের এই 'প্রেমের ছুটি' বা 'স্প্রিং ব্রেক' এখন বিশ্বজুড়ে চর্চার বিষয়।

বইয়ের পাতার বাইরেও যে একটা রঙিন পৃথিবী আছে এবং সেই পৃথিবীতে ভালোবাসারও যে একটা বড় জায়গা আছে; এই বার্তাই এখন পৌঁছাতে চাইছে কলেজগুলো। শেষ পর্যন্ত এই রোম্যান্টিক দাওয়াই চিনের জনসংখ্যার সংকট কাটাতে পারে কি না, সেটাই এখন দেখার বিষয়।

ফের ওড়ার ছাড়পত্র পেল ভারতীয় বায়ুসেনার ভরসার যুদ্ধবিমান তেজস

নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ ব্যবধান এক মাসের সামান্য বেশি, ফের ওড়ার ছাড়পত্র পেল ভারতীয় বায়ুসেনার 'লাইট কমব্যাট এয়ারক্রাফট' তেজস যুদ্ধবিমান। আশা করা হচ্ছে, এই সপ্তাহেই যুদ্ধবিমানগুলো ভারতীয় বায়ুসেনার কাজে মোতায়েন করা সম্ভব হবে। বৃহস্পতিবার তেজস সংক্রান্ত এই বিষয়টি নিশ্চিত করে হিন্দুস্তান অ্যারোনটিক্স লিমিটেডের চেয়ারম্যান ও ব্যবস্থাপনা পরিচালক ডি কে সুনীল। তিনি জানান, 'লোকাল মডিফিকেশন কমিটি' তাদের পর্যালোচনা শেষ করেছে এবং তেজস বিমানগুলোকে পুনরায় সেবায় ফিরিয়ে আনার অনুমোদন দিয়েছে।হিন্দুস্তান অ্যারোনটিক্স লিমিটেডের চেয়ারম্যান ও ব্যবস্থাপনা পরিচালক ডি কে সুনীল বলেন, তসুসংবাদ হল, 'লোকাল মডিফিকেশন কমিটি' -এর প্রক্রিয়াটি সম্পন্ন হয়েছে। আমরা আশা করছি, আগামী বুধবারের মধ্যেই চূড়ান্ত ছাড়পত্র পাওয়া যাবে। এরপরই তেজস যুদ্ধবিমানগুলো পের আকাশে উড়ে কাজ শুরু করবে। কার্যক্রম শুরুর আগে কিছু আবশ্যিক 'এককালীন যাচাই-বাছাই' সম্পন্ন করার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। সম্পূর্ণরূপে ফের কাজ শুরুর আগে এই যাচাই-বাছাই কার্যকর করা হবে। মোট ৩৬টি তেজস বিমানই ফের ভারতীয় বায়ুসেনার সেবায় ফিরে আসবে।হিন্দুস্তান অ্যারোনটিক্স লিমিটেডের-এর তথ্য অনুসারে, বুধবারের মধ্যেই ৩৬টি বিমানের চূড়ান্ত ছাড়পত্র পাওয়া যাবে, যা বিমানগুলোকে ধাপে ধাপে পুনরায় সক্রিয় দায়িত্বে ফিরিয়ে আনার পথ সুগম করবে।কর্মকর্তারা জানিয়েছেন, বিমানগুলোর কার্যক্রম ফের শুরুর ক্ষেত্রে একটি সুনির্দিষ্ট নিরাপত্তা প্রোটোকল অনুসরণ করা হবে। এর যৌথ তত্ত্বাবধানে থাকবে হিন্দুস্তান অ্যারোনটিক্স লিমিটেড এবং ভারতীয় বায়ুসেনা। এই প্রক্রিয়ার অংশ হিসেবে, আকাশে ওড়ার আগে প্রতিটি বিমানকে আবশ্যিক 'এককালীন যাচাই-বাছাই'-এর মধ্য দিয়ে যেতে হবে। যা মূলত একটি প্রতিরোধমূলক পরিদর্শন প্রক্রিয়া। এর লক্ষ্য হল নিরাপত্তা মানদণ্ডগুলো যথাযথভাবে মেনে চলা হচ্ছে কি না, তা নিশ্চিত করা।এই ছাড়পত্রটি বর্তমানে সেবায় নিয়োজিত ৩৬টি তেজস বিমানের সবকটির ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। এর ফলে ভারতীয় বায়ুসেনার ৪৫ নম্বর স্কোয়াড্রন ('ফ্লাইং ড্যাগারস') এবং ১৮ নম্বর স্কোয়াড্রন ('ফ্লাইং বুলেটস')-এর পূর্ণাঙ্গরূপে শক্তিশালী হল।তেজস-এর ছাড়পত্র ভারতের নিজস্ব প্রযুক্তিতে তৈরি যুদ্ধবিমান কর্মসূচির দ্রুত প্রত্যাবর্তনেরই ইঙ্গিত।

সকালের ৫ অভ্যাসে নীরবে বারোটা বাজে শরীরের!

নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ সকালটা ভালভাবে শুরু হলে পুরো দিনটাই ভাল কাটে, এ কথা আমরা সবাই জানি। কিন্তু অজান্তেই অনেকেই এমন কিছু ভুল করেন, যা শরীর ও মনের উপর খারাপ প্রভাব ফেলে। চিকিৎসকদের মতে, এই ছোট ছোট ভুলই দিনের শুরুটার বারোটা বাজায়। সবচেয়ে বড় ভুলগুলোর একটি হল ঘুম থেকে উঠেই তাড়াহুড়ো শুরু করা। অনেকেই অ্যালার্ম বাজার সঙ্গে সঙ্গে উঠে পড়েন, ফোন দেখেন বা কাজ শুরু করে দেন। এতে শরীরে হঠাৎ চাপ পড়ে এবং স্ট্রেস হরমোন (কর্টিসল) বেড়ে যায়। ফলে মাথা ঝিমঝিম করা, খিটখিটে মেজাজ বা মনোযোগের অভাব দেখা দিতে পারে। আরেকটি বড় ভুল হল ঘুম থেকে উঠেই মোবাইল দেখা। সোশ্যাল মিডিয়া বা মেসেজ চেক করার ফলে মস্তিষ্ক সঙ্গে সঙ্গে চাপের মধ্যে চলে যায়। এতে দিনের শুরুতেই অস্থিরতা তৈরি হয় এবং মনোযোগ কমে যায়। অনেকেই আবার সকালে উঠে প্রথমেই চা বা কফি খেয়ে ফেলেন। কিন্তু চিকিৎসকেরা বলেন, সারারাত ঘুমানোর পর শরীর একটু ডিহাইড্রেটেড থাকে। তাই কফির আগে জল খাওয়া জরুরি। না হলে ক্লান্তি ও মনোযোগের সমস্যা বাড়তে পারে। আরও একটি সাধারণ ভুল হল ব্রেকফাস্ট না খাওয়া। অনেকেই সময়ের অভাবে সকালের খাবার এড়িয়ে যান। এতে শরীরে অ্যাসিডিটি বাড়ে, এনার্জি কমে যায় এবং পরে বেশি খাওয়ার প্রবণতা দেখা দেয়। এছাড়া অনেকেই ঘুম থেকে উঠেই ভারী ব্যায়াম শুরু করেন। এতে শরীর ঠিকমতো প্রস্তুত না থাকায় চাপ পড়ে। বিশেষজ্ঞরা বলেন, আগে হালকা স্ট্রেচিং করা উচিত, তারপর ধীরে ধীরে এক্সারসাইজ করা ভাল। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, সকাল ভালভাবে শুরু হয় আগের রাত থেকে। দেরি করে ঘুমানো, মোবাইল ব্যবহার বা অ্যালকোহল খেলে ঘুমের মান খারাপ হয়, আর তার প্রভাব পড়ে পরের দিনের সকালে।

Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 03-04-2026 17:05 Page 4

অন্ডালে অগ্নিকাণ্ড,পুড়ে ছাই কাপড়ের দোকান

নয়া জামানা, অন্ডাল ঃ আগুন লাগার ঘটনায় আতঙ্ক ছড়াল ব্যবসায়ী মহলে।শুক্রবার ভোররাতে ঘটনাটি ঘটেছে অন্ডাল নর্থ বাজার এলাকায়।

এদিন ভোররাতে নর্থ বাজার কবিরাজ গলিতে একটি কাপড়ের দোকান ও গোডাউনে আগুন লাগার ঘটনাটি ঘটে।ওই বাজারের ডেকোরেটারস দোকানের এক কর্মচারী লক্ষ্য করেন পাশের কাপড়ের দোকানের জানালা দিয়ে ধোঁয়া বের হচ্ছে।

বিষয়টি তিনি অন্যদের জানালে স্থানীয়রা সেখানে ছুটে আসেন।কিছুক্ষণের মধ্যেই আগুন দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে দোকান লাগোয়া গোডাউনেও।

খবর দেওয়া হয় দমকল দপ্তরকে।দমকলের একটি গাড়ি আসে।কিন্তু মূল রাস্তা থেকে দোকানটির দূরত্ব বেশি হওয়ায় আগুন নেওয়াতে হিমশিম খেতে হয় দমকল কর্মীদের।বেশ কয়েক ঘন্টা পর আগুন নিয়ন্ত্রণে আসে।তবে ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ এখনও জানা যায়নি(প্রতিবেদন লেখা পর্যন্ত)। শর্ট সার্কিট থেকে আগুন লেগেছে বলে প্রাথমিক অনুমান দমকল কর্মীদের।

রাজস্থানে উদ্ধার মালদহের পরিযায়ীর রক্তাক্ত দেহ, পরিবারের পাশে সিপিআই(এম) প্রার্থী

নয়া জামানা, মালদা ঃ বিজেপি শাসিত রাজস্থান রাজ্যে মালদার এক পরিযায়ী শ্রমিককে খুনের অভিযোগ।

খুনের কথা জানতে পেরে শোকে পাথর মৃত পরিযায়ী শ্রমিকের পরিবারবর্গ। ঘটনায় মৃত শ্রমিকের অসহায় পরিবারের পাশে দাঁড়িয়ে ঘটনার নিন্দায় সরব মালদার হরিশ্চন্দ্রপুরের সিপিআইএম প্রার্থী সেখ খলিল। জানা গেছে, মৃত পরিযায়ী শ্রমিকের নাম সেখ সাহান। বয়স ৩৫ বছর। বাড়ি হরিশ্চন্দ্রপুর-১ নং ব্লকের ভিঙ্গোল গ্রাম পঞ্চায়েতের খোকড়া গ্রামে। পরিবার সূত্রে খবর, সেখ সাহান গত পাঁচ বছর ধরে রাজস্থানের জয়পুরে পরিযায়ী শ্রমিক হিসেবে প্লাস্টিক কুড়ানোর কাজ করতেন। গত দেড় মাস আগেই বাড়ি এসেছিলেন।

দিন কয়েক থেকে ফের জয়পুরে ফিরে যান। সম্প্রতি ভোট দিতে তার বাড়ি আসার কথা ছিল। সেই কারণে গত বুধবার জয়পুরের বাসা থেকে ট্রেনের টিকিট কাটার উদ্দেশ্যে বের হন। এরপর বৃহস্পতিবার বিকালে বাসা থেকে এক কিলোমিটার দূরে তার রক্তাক্ত মৃতদেহ উদ্ধার হয় বলে পরিবারের অভিযোগ।

এই ঘটনায় কান্নায় ভেঙে পড়েন পরিবারবর্গ। চাঞ্চল্য তৈরি হয় গোটা এলাকায়। ঘটনার খবর পেয়ে মৃত পরিযায়ী শ্রমিকের অসহায় পরিবারের পাশে গিয়ে দাঁড়ান হরিশ্চন্দ্রপুরের সিপিআইএম প্রার্থী সেখ খলিল। তিনি মৃত পরিযায়ী শ্রমিকের দেহ জয়পুর থেকে নিয়ে আসার জন্য প্রয়োজনীয় সাহায্য সহযোগিতা করার আশ্বাস দেন। একই সাথে গোটা ঘটনার নিন্দায় সরব হন তিনি।

বন্যার প্রতিশ্রুতি মিলেনি ! নেতাদের গ্রামে প্রবেশ না দেওয়ার হুমকি বাসিন্দাদের

বাবলু রহমান,নয়া জামানা , জলপাইগুড়ি ঃ কিছুই হয়নি। ভোট চাইতে এলে গাছে বেঁধে রাখব!; ভোটের মুখে এমনই ক্ষোভের বিস্ফোরণ ধূপগুড়ির গধেয়ারকুঠি এলাকায়। অভিযোগের তির মূলত শাসক দল তৃণমূল কংগ্রেস ও স্থানীয় বিধায়কের দিকেই। বন্যার পর প্রতিশ্রুতি মিললেও বাস্তবে উন্নয়নের দেখা মেলেনি বলেই দাবি বন্যা দুর্গতদের।গত বছরের জলঢাকা নদীর ভয়াবহ বন্যায় গধেয়ারকুঠির কুল্লারটারি ও হোগলাটারি এলাকায় শতাধিক পরিবারের ঘরবাড়ি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। কারও বসতভিটে ভেসে যায়, কারও গবাদি পশু। বন্যার সময় বিভিন্ন রাজনৈতিক নেতারা এলাকায় এসে আশ্বাস দিলেও ছয় মাস পেরিয়ে গেলেও অধিকাংশ পরিবার এখনও ত্রিপলের অস্থায়ী ঘরে দিন কাটাচ্ছেন বলে অভিযোগ। স্থানীয়দের দাবি, রাজ্য সরকারের ঘোষিত এক লক্ষ কুড়ি হাজার টাকার আর্থিক সহায়তার মধ্যে মাত্র ৬০ হাজার টাকা পেয়েছেন অনেকেই, যা বন্যার পরে জমে থাকা বালি সরাতেই শেষ হয়ে গেছে। এখনও বাঁধ সংস্কারের কাজ শুরু হয়নি, বন্যায় তৈরি বড় গর্ত বা পুকুরও ভরাট করা হয়নি। সাম্প্রতিক বৃষ্টিতে আবারও চরম দুর্ভোগে পড়তে হয়েছে বাসিন্দাদের।অভিযোগ, বন্যার সময় নেতারা ছবি ও ভিডিও তুলতে এলেও পরে আর তাঁদের দেখা যায়নি। সেই কারণেই ভোটের আগে ক্ষুব্ধ বাসিন্দারা কড়া বার্তা দিয়েছেন সমস্যার সমাধান না হলে ভোট চাইতে এলে গ্রামে প্রবেশ করতে দেওয়া হবে না।যদিও তৃণমূল কংগ্রেসের দাবি, তারা শুরু থেকেই দুর্গত মানুষের পাশে রয়েছে এবং রাজ্য সরকারের বিভিন্ন প্রকল্পের মাধ্যমে সহায়তা পৌঁছে দেওয়া হয়েছে। তবে স্থানীয়দের একাংশের মতে, প্রতিশ্রুত উন্নয়নের বাস্তব ছবি এখনও অধরাই রয়ে গেছে।

গাজোলে প্রার্থী বদল কংগ্রেসের , নয়া মুখ প্রেম

নয়া জামানা, মালদা ঃ কংগ্রেসের প্রাথী বদল হল মালদার গাজোল বিধানসভায়। নতুন প্রার্থী হলেন গাজোলের কংগ্রেস নেতা প্রেম চৌধুরী। উল্লেখ্য, দিন কয়েক আগে কংগ্রেসের পক্ষ থেকে যে প্রার্থী তালিকা ঘোষণা করা হয়েছিল, সেই অনুযায়ী গাজোলের কংগ্রেস প্রার্থী হিসেবে কংগ্রেস পরিবারের ছেলে সঞ্জয় সরকারের নাম ঘোষণা করা হয়েছিল। কিন্তু এই প্রার্থী নিয়ে গাজোল ব্লক কংগ্রেস নেতৃত্বের মধ্যে ক্ষোভের সঞ্চার হয়েছিল।

তারা প্রার্থী বদলের জন্য জেলা কংগ্রেস সভাপতি ইশা খান চৌধুরী থেকে শুরু করে প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি শুভঙ্কর সরকারের কাছে দরবার করেছিলেন। যার পরিপ্রেক্ষিতে গত বুধবার কংগ্রেসের পক্ষ থেকে গাজোল প্রার্থী বদল করা হয় বলে খবর। গাজোল বিধানসভায় কংগ্রেসের নতুন প্রার্থী হন কংগ্রেস নেতা প্রেম চৌধুরী। তাই এদিন নতুন প্রার্থীকে গাজোল রক কংগ্রেস নেতৃত্ব সংবর্ধনা জানান। আর সংবর্ধনা জ্ঞাপনের পরেই সাধারণ মানুষের ভোটাধিকার রক্ষার দাবীতে সরব হন কংগ্রেস প্রাথী প্রেম চৌধুরী। তিনি গাজোল বিডিও অফিসে গিয়ে মৌখি কভাবে ভোটার তালিকা থেকে নাম মুছে যাওয়া ভোটারদের নাম ফিরিয়ে আনার দাবী জানান।

ময়নাগুড়িতে প্রার্থী বদলে অশান্তি, চাপে পদ্ম শিবির

নয়া জামানা,জলপাইগুড়ি ঃ ২০২৬-এর বিধানসভা নির্বাচনকে সামনে রেখে ময়নাগুড়ি কেন্দ্রে প্রার্থী পরিবর্তনকে কেন্দ্র করে উত্তাল পদ্ম শিবির ।আদি বনাম নব্যের দীর্ঘ লড়াইয়ের পর শেষ পর্যন্ত কেন্দ্রীয় নেতৃত্বের হস্তক্ষেপে ময়নাগুড়ির বিদায়ী বিধায়ক কৌশিক রায়ের নাম সরিয়ে নতুন প্রার্থী হিসেবে ডালিম রায়ের নাম ঘোষণা করা হয়।কিন্তু এই সিদ্ধান্তের পরই এলাকা কার্যত রণক্ষেত্রের চেহারা নিয়েছে। ময়নাগুড়ি বিধানসভা কেন্দ্রে বিজেপির তরফে প্রথমে বিজেপির প্রার্থী পদ হিসেবে নাম দেওয়া হয় বিদায়ী বিধায়ক কৌশিক রায়কে। এদিকে কৌশিক রায়ের নাম ঘোষণা হতেই পার্টি অফিস ভাঙ্গচুর থেকে শুরু করে জেলা সভাপতি কে আটকে রেখে কৌশিক রায়ের নাম পরিবর্তনের দাবি তোলে বিজেপি কর্মী সমর্থকরা।পরবর্তীতে বিজেপির চতুর্থ তালিকায় ডালিম রায়ের নাম আসার পর থেকেই ময়নাগুড়িতে কৌশিক রায়ের অনুগামীরা বিক্ষোভে নামেন।তাঁদের দাবি, দীর্ঘদিন জনসংযোগ করা কৌশিক রায়কেই প্রার্থী রাখতে হবে। তাদের দাবিকে মান্যতা দিয়ে ডালিম রায়কে নতুন প্রার্থী হিসেবে ঘোষণা করে বিজেপি। এরপর আরও নাটকীয় রূপ নেয় ময়নাগুড়ি বিধানসভা। প্রাক্তন বিধায়ক কৌশিক রায়ের অনুগামীরা আন্দোলনে ফেটে পড়েন।এই দাবিতে ক্ষুব্ধ কর্মীরা বুধবার বিকেলে বিজেপির দলীয় কার্যালয়ে তালা ঝুলিয়ে বিক্ষোভ দেখান । রীতিমতন তালা ঝুলিয়ে দেন। এদিকে নতুন প্রার্থী ডালিম রায় সকাল থেকেই তার প্রচার শুরু করে দেয়। কেন্দ্রীয় নেতৃত্বের এই সিদ্ধান্তে ডালিম রায় এখন বিজেপির স্বীকৃত প্রার্থী। নাম ঘোষণার পর ডালিম শিবিরের কর্মীরা ময়নাগুড়িতে আবির খে লে উৎসব পালন করেন। বিরাট রেলি বের করে স্বাগত জানানো হয় ডালিম রাইকে।তবে কৌশিক অনুগামীদের বাধার মুখে কার্যালয় দখল ও প্রচার চালানো নিয়ে দু-পক্ষের মধ্যে উত্তেজনা চরমে উঠেছে।দলের একটি বড় অংশের অভিযোগ ছিল, গত পাঁচ বছরে কৌশিক রায় এলাকায় অনুপস্থিত ছিলেন, যার ফলে স্থানীয় স্তরে তাঁর বিরুদ্ধে ব্যাপক জনরোষ তৈরি হয়েছিল।এমনকি প্রার্থী বদলের দাবিতে জেলা সভাপতিকেও কার্যালয়ে তালাবন্ধ করে রাখার মতো ঘটনা ঘটেছিল।এদিকে ঘটনার পরেই দেখা যায় কৌশিক রায় তার নিজস্ব ফেসবুক অ্যাকাউন্টে একের পর এক পোস্ট।এদিন কলকাতা থেকে ফিরে নিজের অনুগামীদের নিয়ে নিজেকে ময়নাগুড়ি বিধানসভা কেন্দ্রের প্রার্থী দাবি করেন তিনি। সাংবাদিক সম্মেলনে একাধিক খ ুব উপড়ে দেন। রীতিমতন নিজের কর্মসূচি সাজিয়ে সামাজিক মাধ্যমে পোস্ট করা। এমনকি বিজেপি প্রার্থী হয়ে সাধারণ মানুষের কাছে পদ্মফুল চিহ্নে ভোট চাইছেন তিনি।ভোটের ঠিক মুখে ময়নাগুড়ির এই ডামাডোল বিজেপির জন্য বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়িয়েছে, যার সুবিধা নিতে প্রস্তুত তৃণমূল কংগ্রেস।

শ্বাশুড়ি খুনে গ্রেফতার জামাই, উদ্ধার মুন্ডু

নয়া জামানা, জলপাইগুড়ি ঃ ৩রা এপ্রিল জলপাইগুড়িতে মুন্ডুহীন দেহ উদ্ধার করে জলপাইগুড়ি কোতোয়ালি পুলিশ, পরবর্তীতে মুণ্ডুর খোঁজ চালায় কোতোয়ালি পুলিশ, অবশেষে লুকিয়ে রাখা মুন্ডু যোগের আড়াল থেকে উদ্ধার করল কোতোয়ালি পুলিশ।

শ্বাশুড়ি কে খুন করে ঝোপের আড়ালে মাথা লুকিয়ে রেখে ছিল জামাই। ঘটনার পাঁচ দিনের মাথায় বৃদ্ধার কাটা মুন্ডু এবং খুনে ব্যবহৃত অস্ত্র উদ্ধার করল জলপাইগুড়ি কোতোয়ালি থানার পুলিশ। গত শনিবার জলপাইগুড়ি র বাহাদুর গ্রাম পঞ্চায়েতের বনিজ্যের হাট এলাকায় সমিজা খাতুন নামে এক বৃদ্ধার মুন্ডুহীন মৃতদেহ উদ্ধার হয়।ঘটনার তিন দিনের মাথায় বৃদ্ধার জামাই আলামিন হক কে গ্রেফতার করে রিমান্ডে নেয় পুলিশ।জেরায় খুনের কথা স্বীকার করার পাশাপাশি লুকিয়ে রাখা মাথা এবং অস্ত্রের হদিস দেয় জামাই। তাকে সঙ্গে নিয়ে তল্লাশি চালিয়ে এবার বৃদ্ধার কাটা মুন্ডু এবং খুনে ব্যবহৃত অস্ত্র উদ্ধার করল কোতোয়ালি থানার পুলিশ।

Naya Jamana Evening Edition.....9 October....adddddddd..._Layout 1 03-04-2026 17:05 Page 5

স্বাধীন বাংলার প্রথম রাজধানীর গল্প

শশাঙ্ক, ঐতিহাসিকভাবে স্বীকৃত বাংলার প্রথম নৃপতি। খ্রিস্টীয় সপ্তম শতকে বঙ্গদেশের ছোটো ছোটো রাজ্যকে একত্রিত করে তিনি গড়ে তুলেছিলেন গৌড় রাজ্য। সেই দিক থেকে তিনি বাংলার প্রথম সম্রাটও বটে। সিংহাসনে আরোহণ করে বঙ্গাব্দ চালু করেছিলেন তিনি। গবেষকরা বলে থাকেন, মোটামুটি ৫৯০ থেকে ৬২৫ খ্রিস্টাব্দের মধ্যে তিনি রাজ্যত্ব করেছিলেন। শশাঙ্কের রাজধানী ছিল কর্ণসুবর্ণ। অর্থাৎ, কর্ণসুবর্ণ হয়ে উঠেছিল স্বাধীন ঐক্যবদ্ধ বাংলার প্রথম রাজধানী। এখনকার মুর্শিদাবাদ জেলার কানসোনা গ্রামই প্রাচীন যুগের কর্ণসুবর্ণ।

আশ্চর্যের ব্যাপার এই, স্বাধীন বাংলার প্রথম রাজধানী যেমন মুর্শিদাবাদে, তেমনি, বাংলার শেষ স্বাধীন নবাবের রাজধানীও ছিল এই জেলাতেই। বাংলার নবাবরা অবশ্য খাতায় কলমে মুঘলদের অধীনেই ছিলেন। তবে বাস্তবে স্বাধীনভাবেই প্রশাসনিক কাজকর্ম চালাতেন তাঁরা। চৈনিক পরিব্রাজক হিউয়েন-সাং কর্ণসুবর্ণ নগরীকে 'কিলোনসুফলন' বলে উল্লেখ করেছিলেন। তাঁর বর্ণনা অনুযায়ী, এখানে জনবসতি ছিল যথেষ্ট। বাসিন্দারা প্রচুর ধনের অধিকারী ছিলেন। জায়গাটা স্যাঁতস্যাতে হলেও শীত আর গরম কোনোটাই খুব বেশি ছিল না, তাই আবহাওয়া ছিল বেশ আরামদায়ক। এখানে চাষবাস নিয়মিতই হত, তাই সমস্ত অঞ্চল ছিল শস্যশ্যামলা। একাধিক ধর্মীয় সম্প্রদায়ের বসবাস ছিল এখানে। কর্ণসুবর্ণের পাশেই ছিল বিখ্যাত রক্তমৃত্তিকা মহাবিহার। এছাড়া নগরের ভিতর বেশ কিছু বৌদ্ধ মঠ ছিল। যাঁরা বৌদ্ধ নন, তাঁদেরও ছিল অনেক মন্দির। এখানকার শিক্ষা এবং সংস্কৃতি চর্চার প্রশংসা করেছেন হিউএন-সাং। আরো বেশ কিছু লিপি এবং গ্রন্থে কর্ণসুবর্ণের অল্পবিস্তর বর্ণনা আছে। মুর্শিদাবাদের রাঙামাটি গ্রামের রাজবাড়িডাঙায় খননকার্য চালিয়ে এক প্রাচীন বৌদ্ধ মঠের ধ্বংসস্তূপ পাওয়া গেছে। গবেষকরা বলেন, এটাই ছিল রক্তমৃত্তিকা মহাবিহার। তার কাছেই প্রতাপপুর গ্রামের রাক্ষসীডাঙা ঢিবিতে খননকার্য চালিয়েও পাওয়া গেছে প্রাচীন ইটের ভাঙাচোরা স্থাপত্য।

স্থানীয় মানুষেরা একে রাজা কর্ণের প্রাসাদ বলে ডেকে থাকেন। লোকমুখে প্রচারিত, দুর্যোধন মহাভারতের যুগে কর্ণকে অঙ্গরাজ্য দান করেছিলেন, তখন থেকে কর্ণসুবর্ণ ছিল অঙ্গের রাজধানী। গুপ্তযুগের পর এবং পাল যুগের আগে কর্ণসুবর্ণ হয়ে উঠেছিল পূর্বভারতের রাজনৈতিক কেন্দ্রবিন্দু। শশাঙ্কের রাজধানীকে দখল করতে চেয়েছিলেন থানেশ্বরের সম্রাট হর্ষবর্ধন, কামরূপের রাজা ভাস্করবর্মন এবং আরও বেশ কিছু শাসক। শশাঙ্কের মৃত্যুর পর তাঁর ছেলে মানবদেব কয়েক মাস গৌড় শাসন করেছিলেন। তারপর এক সময়ে হর্ষবর্ধন আর ভাস্করবর্মন গৌড় দখল করে নিয়েছিলেন। ভাস্করবর্মন কর্ণসুবর্ণকে নিজের অধীনে নিয়ে এসেছিলেন। একের পর এক রাজা কর্ণসুবর্ণ দখল করে নিচ্ছেন, এভাবেই বাংলায় শুরু হয় অরাজকতা, যাকে মাৎসন্যায় বলা হয়।

সৌ ঃ বঙ্গদর্শন।

সম্পাদক ঃ মানস কুমার দাস ।। সংবাদ নয়া জামানার পক্ষে প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী মানস কুমার দাস কর্তৃক ১০৯,মেঘনাথ সাহা সরণী, নিউ ব্যারাকপুর,কলকাতা -৭০০১৩১ থেকে ডিজিটালি প্রকাশিত।