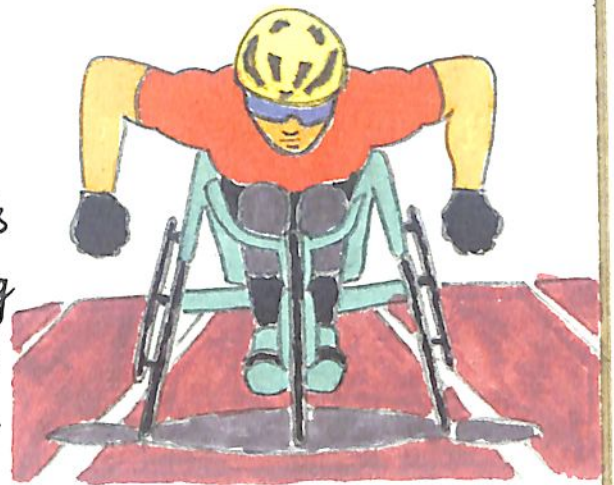


PARALYMPICS

- Neha Choudhary.

The Paralympics are among the most inspiring international sporting events in the world, highlighting the strength, determination and talent of athletes with physical, visual and intellectual impairments.



Conducted every four years immediately after the Olympic Games, the Paralympics are organized by the International Paralympic Committee. These Games are not just about competition, they symbolize equality, inclusivity and the power of the human spirit.

The origin of the Paralympics can be traced back to 1948, when Ludwig Guttmann

organised a small sports event for World War II veterans with spinal injuries. His aim was to promote physical rehabilitation through sports. This initiative gradually expanded and led to the first official Paralympic Games in Rome in 1960. Since then, the event has grown into a global phenomenon with participation from over 160 countries.

The Paralympics include a wide range of sports such as athletics, swimming, wheelchair basketball, para-badminton and para-cycling. Athletes are grouped into different classifications based on the type and severity of their disabilities, ensuring fair competition. These games focus on ability rather than disability and showcase exceptional levels of skill, discipline and perseverance.

Countries like China, USA and Great Britain have consistently performed well in the Paralympics. Over the years, India has also emerged as a strong contender, achieving remarkable success and gaining international recognition.

India's performance in Paralympics —

- ↳ India made its Paralympic debut in 1968.
- ↳ Murlikant Petkar won India's first gold medal in 1972 (swimming).
- ↳ Deendra Thajharia became the first Indian to win two gold medals in Paralympics (javelin throw).
- ↳ Anam Lekhara created history by winning gold in shooting at the Tokyo Paralympics 2020.
- ↳ India achieved its best-ever performance in the Tokyo Paralympics 2020, winning multiple medals across different sports.
- ↳ Growing awareness, better training facilities and government support are helping Indian para-athletes excel globally.

Beyond sports, the Paralympics play a vital role in changing society's mindset towards disability. They encourage respect,

equal opportunities and inclusiveness in all aspects of life.

In conclusion, the Paralympics are more than just a sporting event - they are a powerful celebration of courage, resilience and determination. They inspire millions across the globe to overcome challenges and prove that true strength lies in never giving up.

এম এবিবি শাক



- Bhani

খাদ্য সমৃদ্ধি

হয়। জাতি-জাতি-এর স্বাস্থ্যে

আচার-বিচার, স্বাস্থ্য-স্বাস্থ্যের প্রতিফলন
হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা জাতির আচার-
বিচার, বিশ্বাস, কৃষিকলার প্রতিফলন হৈছে।

জাতিপতির স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২ বিবি
শাক খোঁজার পরামর্শ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।
এই পরামর্শ বিশেষকে বঙ্গালী বিশ্ব স্বাস্থ্য
পালন করা হয়। এই দিনত মানুষে বিভিন্ন
বিষয় শাক-সবুজ কষি একেলগে স্বাস্থ্যে

এম এবিব শাক



— Bhairabi Konwar

বহুশাল বিষ্ণু অন্নমীয়া জাতিৰ উদ্ভেদীয়া উদ্ভেদ, জাতি- বীৰ্য নিৰ্বিন্ধে অন্নমীয়া জাতিৰে বিষ্ণু উদ্ভেদ পালন কৰে । বহুশাল বিষ্ণুৰ নাম শুনিলেই অন্নমীয়াৰ মন-প্ৰাণ নাচি উঠে, হিয়া উল্লাহে নৰ্বৰা হয়, মেয়ে অন্নমীয়াৰ জাতীয় উদ্ভেদ বুলি বিষ্ণুৰ বোধ হয় । জাতীয় উদ্ভেদৰ জাতিৰ আচাৰ-বিচাৰ, অজ্ঞতা-অসংক্ৰতিৰ প্ৰতিফলন হয় । বিষ্ণুৰ জাতিৰ অন্নমীয়া জাতিৰ আচাৰ-বিচাৰ, বিশ্বাস, কৃষ্টিকলাৰ প্ৰতিফলন হৈছে ।

জাতিৰ অন্নমীয়া অন্নমীয়া ২০২ বিষ্ণু শাক জাতিৰ পৰম্পৰা বিষ্ণুৰ প্ৰকৃতি পূৰ্ণ । এই পৰম্পৰা বিষ্ণুৰ বৰ্ণালী বিষ্ণুৰ অন্নমীয়া পালন কৰা হয় । এই দিনত জানুহে বিভিন্ন বৰ্ণালী শাক-সংগ্ৰহ কৰি একেলগে বান্ধি খায় ।

এইটো কেবল এটা আদ্যাভ্যাস নহয়, ই প্রকৃতির
 ঠিকঠাক মানুহৰ এডীৰ অৰ্ধকৰ প্ৰতীক। লোক-
 বিশ্বাস অনুসৰি ২০২ বিবি আৰু আন আৰীৰ
 সুস্থ থাকে আৰু নানা ৰোগৰ বাবে ৰক্ষা পোৱা
 যায়। এই আৰুসুস্থ আঁঠোৰণত এওঁ-ঘৰত
 অহা পোৱা যায় আৰু ই-প্ৰাকৃতিক
 পুষ্টিৰ এক উৎকৃষ্ট উৎস। ইয়াৰ জৰিয়তে
 মানুহে প্ৰকৃতিৰ দানক অমান জনায় আৰু
 নিজৰ জীৱন-ধাৰণাৰ ঠিকঠাক আয়োজৰ বাবে
 ইয়াৰ লগতে এই পৰম্পৰাই অস্বাস্থ্য
 আয়োজৰ বাবে। মানুহে একেলগে আৰু
 আয়োজ কৰে আৰু ভাগ-বতৰা কৰি যায়।
 এইটো অস্বাস্থ্য লোক-আপুতিৰ এক সুন্দৰ
 দিশ যি ভাৰতীয় অমানভাৱে প্ৰাকৃতিক।
 ঠিকঠাক ২০২ বিবি আৰু এই লোক-পৰম্পৰা
 অস্বাস্থ্য আপুতিৰ এক অস্বাস্থ্য আয়োজক
 আয়োজ কৰা আয়োজ দায়িত্ব।

২০২ বিবি আৰু নাম -

মানিহুনি, নৰসিংহ, দোৰোন, কলহৌ,
 মছলী, পদিনা, মধুআলো, আটি বাঁহী,
 হেদাইলতা, কু-টেঙা, উৰী, বেজাৰ, পানীলাউৰ
 আৰু,

বঙালীৰ আং, কচুখোৰ, মালভোগ আৰু,
কৰ্ণালৰ স্কিচ, ডেৰ্টফুল, চজিনাৰ পাৰ, পিছালি
পালো, তিতাফুল, তেঁকুৰি, বনতুলসী, লাই,
লফা, পালোচুকা, বাবৰি, নলটোঁড়া, বেঙেনা,
বিলাহী, ব্ৰাহ্মী, শুকলতি, ম্যানবনিয়া, বাহক
তিতা, লাইজাবৰি, তিতা কৰেলা, ম্যাননিম,
ডেৰ্টই- তিতা, হেলচী, টেঁকীয়া, নেফাফু,
পিছালি, মুতৰা, হাতীমুতৰা, বৰথেকোৰা,
জৈটুলি পৰা, কলপচলা, পিছালি কুঁৱৰী,
পুনৰ্ণা, বৰটোঁড়েচি, অৰু টোঁড়েচি, নেহেতি,
তিয়াঁহ, মৰলীয়া, বৰফুল, মৰিচা, দুপৰটোঁড়া,
চুকা, হোমি, মৰাপাট, কচু, ওলকচু, বিশাল্য-
কৰনী, টোঁড়া মৰা, জিলমিল, অৰিহুহ, লাচৰ্ণি,
বগা পুঠৈ, বঙা পুঠৈ, কনবিলাহী, হোদেলুৱা,
তিম্বা, বিৰিঙালতা, কলমে, আৰম্ভুল, বেহেৰাজ,
চজিনা, চোংমৰা, মূলা, কাঁ আলু, শিমলু
আলু, শোৱালি, শিঙাপাৰ, লাভু মনি,
চমানবৰিয়াল, কাথ- আচোৰা, কোঁচুৱালতি,
কুঁৱলি, মিঠা মৰা, ফুটকলা, হেৰডেউকা,
আংলতি, জাওমোঁটকা, মজ, লৰবৰুৱা, টুপুৰীলতা,

NORTHEAST

CUISINE

- Alpana Goswami

Introduction

Northeast cuisine reflects the diverse food culture of the eight states of Northeast India. It is known for its simplicity, nutritional value, and use of local ingredients. Rice is the main staple, eaten with vegetables, fish, and meat. Unlike other Indian cuisines, it uses less oil and fewer spices, focusing on natural flavors. Fermented foods are also an important part of this cuisine.

Climate and Geography

The climate and geography of Northeast India strongly influence its food habits. The region has hills, forests, rivers, and a humid climate, which provide fresh vegetables, herbs, and fish. Due to the rainy weather, people often preserve food through fermentation. Cooking methods like boiling, steaming, and smoking are commonly

used, making food light and easy to digest.

Core Staples and Ingredients

Rice is the main food, eaten in various forms.

Green leafy vegetables and bamboo shoots are widely used. Fermented foods such as fermented soybean and fish are

common. Meat and fish, especially pork are popular. The region is also known for the spicy Bhut Jolokia (ghost pepper). Compared to other regions, dairy products are less used.



Cooking Methods

Cooking in Northeast India is simple and traditional. Most dishes are boiled, steamed, or smoked, which helps retain nutrients and uses very little oil. Fermentation is also widely practiced. Frying is rare, and the methods used are healthy and eco-friendly.

Representative State Specialities

Each state has its own unique dishes. Assam is known for khar and masor tenga. Nagaland is famous for smoked pork with bamboo shoots.

Meghalaya has jadoh, while Manipur is known for eromba and chak-hao kheer. Arunachal Pradesh offers thukpa and zan. Mizoram prepares bai, Tripura has mui bokok, and Sikkim is known for momos and gundruk.

Cultural Aspects

Food in Northeast India is closely connected to culture and traditions. Each community has its own cooking style, passed down through generations. Sharing food is common and helps build unity and strong social bonds.

Health Benefits

Northeast cuisine is healthy due to simple cooking methods and low oil use. It includes vegetables, herbs, fish, and meat providing essential nutrients. Fermented foods improve digestion and gut health. Overall, it promotes a balanced and healthy lifestyle.

Conclusion

Northeast cuisine is unique, simple, and nutritious. It reflects the region's culture, environment, and traditions. With fresh ingredients and traditional methods, it offers healthy and natural food that supports a balanced diet.

भारत की त्रि-सेवा शक्ति

प्रतिबन्ध

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर देना है।
 त्रि-सेवा शक्ति का अर्थ है, जो कि तीनों सेनाओं एक साथ मिलकर काम करती है, जो
 उनकी सामूहिक शक्ति को गुना बढ़ाती है। त्रि-सेवा की सबसे प्रमुख
 गतिविधियों में प्राशिक्षण प्राप्त करती है और आपसी समन्वय को
 बढ़ावा देती है। इसके अलावा, आपदा प्रबंधन में भी त्रि-सेवा की
 भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। बाढ़, भूकंप या चक्रवात जैसी प्राकृतिक
 आपदाओं के समय ये सेनाएं सहज और क्वाव कार्यों में तीनों से
 जुट जाते हैं।

आधुनिक युग में त्रि-सेवा गतिविधियों में तकनीक का उपयोग
 भी तेजी से बढ़ा है। ड्रोन, सैटेलाइट और साइबर सुरक्षा जैसे क्षेत्र अब

भारत की त्रि-सेवा शक्ति

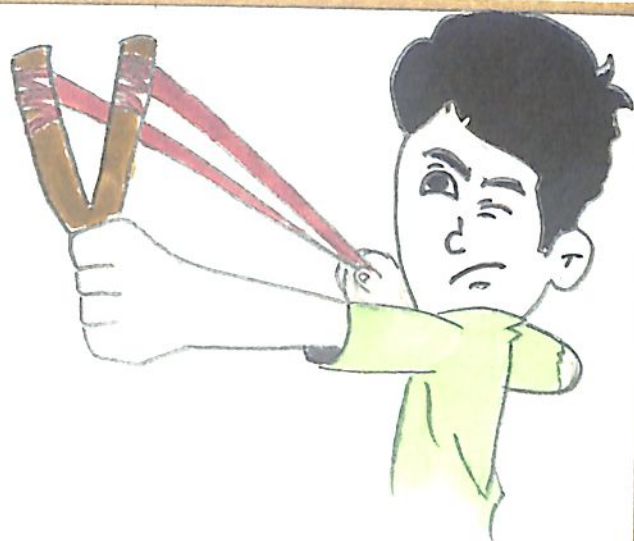
भारत की राष्ट्रीय सुरक्षा का आधार अन्की मजबूत सैन्य व्यवस्था है, जिसे तीन प्रमुख सेनाओं - भारतीय थल सेना, भारतीय नौसेना और भारतीय वायु सेना - के संयुक्त रूप में जाना जाता था। इन तीनों को मिलाकर "त्रि-सेवा" कहा जाता है, बल्लते वैश्विक परिदृश्य और आधुनिक युद्ध की चुनौतियों को देखते हुए इन सेनाओं के बीच तालमेल और सहयोग पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गया है।

त्रि-सेवा का मुख्य उद्देश्य तीनों सेनाओं की क्षमताओं को एकजुट कर देश की सुरक्षा को और मजबूत बनाना है। थल सेना जहाँ भूमि पर दुश्मनों से मुकाबला करती है वहीं नौसेना समुद्री सीमाओं और व्यापारिक मार्गों की रक्षा करती है। दूसरी और वायु आकाश से सुरक्षा प्रदान करती है और त्वरित कार्रवाई में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जब ये तीनों सेनाएं एक साथ मिलकर काम करती हैं, तो अन्की सामूहिक शक्ति कई गुना बढ़ जाती है। त्रि-सेवा की सबसे प्रमुख गतिविधियों में प्राथम्य प्राप्त करती है और आपसी समन्वय को बेहतर बनाती है। इसके अलावा, आपदा प्रबंधन में भी त्रि-सेवा की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। बाढ़, भूकंप या चक्रवात जैसी प्राकृतिक आपदाओं के समय ये सेनाएं राहत और क्याव कार्यों में तेजी से जुट जाते हैं।

आधुनिक युग में त्रि-सेवा गतिविधियों में तकनीक का उपयोग भी तेजी से बढ़ा है। ड्रोन, सैटेलाइट और साइबर सुरक्षा जैसे क्षेत्र अब

सैन्य संचालन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुके हैं। इसके साथ ही, आतंकवाद विरोधी अभियानों और अंतरराष्ट्रीय शांति मिशनों में भी त्रि-सेवा की सक्रिय भागीदारी देखी जाती है, जिसमें संयुक्त राष्ट्र के शांति मिशन भी शामिल हैं। अंततः भारत को त्रि-सेवा केवल युद्ध की तैयारी तक सीमित नहीं है, बल्कि यह देश की संप्रभुता, सुरक्षा और वैश्विक प्रतिष्ठा का प्रतीक है, जिनसे 'सेनाओं' का संयुक्त प्रयास ही भारत को एक शक्ति और सुवर्द्धित राष्ट्र बनाता है।

বংমন



- Bismita Baruah

শৈশৱ বুলি ক'লেই চকুৰ আগত সেই উঠে এখন নিৰ্দোষ আৰু স্বৰ্গ লগা পৃথিৱী, য'ত দুখবোৰ আছিল শূন্য আৰু আনন্দবোৰ আছিল অসংখ্য। সেই শৈশৱৰ আটাইতকৈ স্বৰ্গৰ সঙ্গী আছিল দেউতাই বজাৰৰ লগ আনি দিয়া সেই বিশেষ আলোচনীখন - 'বংমন'। আজিৰ দৰে হাতত কম্পিউটাৰ, টেবলেট বা ইন্টাৰনেট ইন্টাৰনেট নথকা সেই দিনাবোৰত 'বংমন' আছিল আমাৰ বাবে এক আলৌকিক পৃথিৱীৰ দুৱাৰ। আঙঠোৰ শেষত আলোচনীখন কেতিয়া আহিব, তাৰ বাবে কৰা অপেক্ষাটো আছিল এক অনন্য স্বাদবহু।

অন্য পৰিলে আজিও চকু সোমোৱা উঠে কৈনিকো নতুন কাগজৰ সুবাস লৈ আমি আলোচনীখনৰ পাতবোৰ লুটিয়াইছিলোঁ। 'বংমন'ৰ প্ৰতিটো

পৃষ্ঠা আছিল বিদ্যায়োৰে ডেৰ। তাৰ মাজত থকা
 স্মৃতিবোৰ পাড়ি কেতিয়াবা আবেগী কোঁতুৰকাষ পাড়ি
 অকালে অকালে মিলিমিলাই - হাঁহিছিলোঁ। ছবি
 অঁকা শিশুনাটো দেখিলেই - হাতত গেঞ্জিলচাল
 কুলি লৈছিলোঁ - আৰু অৰু অৰু লিখনীবোৰ পাড়িয়েই
 হয়তো আমাৰ স্নাত প্ৰথম বাৰৰ বাবে ধাঁড়তি
 পাড়ি লৈ উঠিছিল।

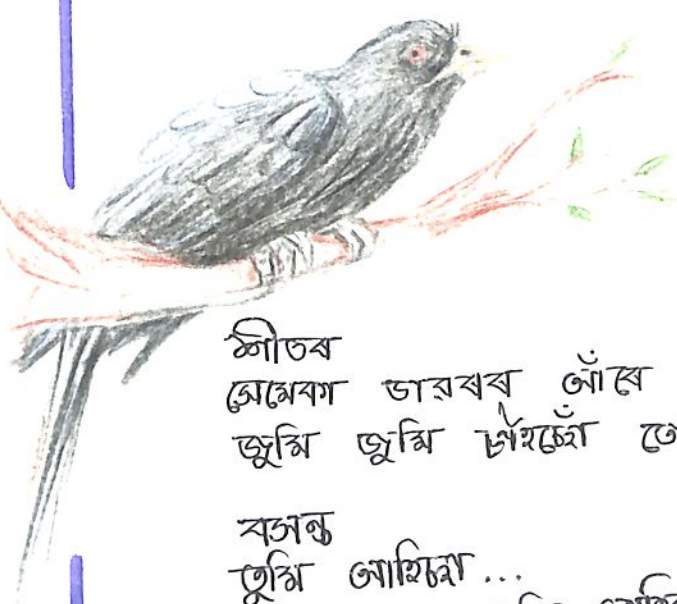
আজি এই হাতলিখন আন্দোলনীখন প্ৰভুত
 কৰিবলৈ লওঁতে মোৰ কলমৰ আগে আগে যেন
 সেই পুৰনি স্মৃতিবোৰ উঠি উঠিছে। 'সংসন'
 বোৰলৈ এখন শিশু আন্দোলনী নাছিল, ই আছিল
 আমাৰ কল্পনাৰ আৰম্ভণি ডেৰ বৰা এখন
 বৰীণ চিনা। তাৰ পৰাই মোৰি মিকিছিলোঁ
 জীৱনক কোনোবোৰ হাঁহিৰে সজাব লাগে, কোনোবোৰ
 হাঁহিৰে অৰু অৰু কথাত আনন্দ বিচাৰিব লাগে
 আৰু কোনোবোৰ নিচৰ স্নাত অৰবোৰক আশ্বৰ্যে
 স্নাতা গাঁথিব লাগে। সেই চিয়ঁহিব আশ্বৰ্যবোৰৰ
 মাজেৰে লুৰুৱাই আছিলো আমাৰ হেজাৰটা
 স্নোণ। কিন্তু আজি সেই দিনবোৰ কুল
 অমুঠি হৈ থাকিল। স্নয়ৰ লগত সবটো
 স্নলনি হ'লেও, "সংসন" কিন্তু স্নলনি নহয়।
 - ই আজিও আমাৰ হৃদয়ত এটা নষ্টালজিয়া
 হৈ জীয়াই আছে।

POEM

poem

আপেক্ষা

- বৈদ্যনাথ বসু



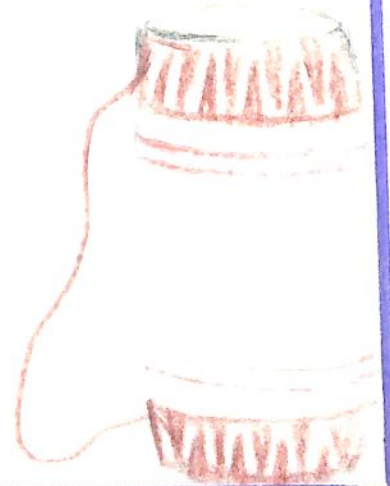
সীতল
মেঘেৰা ভাৰৰৰ ঠাঁয়ে ঠাঁয়ে
জুগুনি জুগুনি চাইছে গোন্ধাৰ,

বসন্ত
তুগুনি আহিছো...
আহ জাগো তুগুনি আহিছো!

ষ'ৰা
জায়ে বৈ দিগ্ন
স্বপ্না স্মৃতিৰ গাভোদ ঘনিৰে
গোন্ধাৰ জোদৰি জাগো।

সৌৰ্য্য দেৱা....
গোন্ধাৰ গোপগনৰ বাৰ্তা আঁঠি
জালত সুগুনি - কেতুকীয়েও গোন্ধাৰ
উৎসাহে স্নাত্ৰিছে...

লাজত স্বপ্না ঢাকি,
কলৌ পাহিতিয়েও,
স্নিচিকিমাছ হাঁহিছে।



শৈল্পীয়া শুনিয়া
গাঁৱৰ তালিয়ে-গালিয়ে
পিলিঙা ডেকাৰ কিৰিলি....
স্বৰ্গৰ পিচিট টটি
চেন্নাটিয়েও
নাচনীক উদ্দেশ্য
কেনেকি বিহুগীত্ৰে গাঁৱ দিলে....

গৌৰি, জুতি, স্নানতীয়ে
অকৃতিৰ জেউজীয়া বিহাৰ গাঁৱত
সুৰুগা চৰালে.....

গাঁৱ দানুৰিয়েও স্বৰ্গ-হালধি
ন অগ্না দিঙিত জাঁৰি
গোহঁত্ৰে বনাই জ্বোৱা কোঁচা পিচা ধাৰালৈ
শোহালিলৈ তাপলি স্নেলিছে....
খালিত খিলখিলাই টেচিছে
খালিহনা, দক্ষিণা

জোছ !
কি স্বাদবজা.....

ঘন চুবুৰীৰ
জোক নাচনীৰ গাত
সুগাৰ খেঙ্গাচনি,
গান্না প্ৰাৰ
জোনবিৰি, জোনবিৰি
ওঁচত বহুস্বৰুৰি
জোক দুই হাত জেতুকাৰে শুৱনি ।

দেখিছা
টেলি, পেঁপা, গগনৰ
চেয়ে চেয়ে স্বৰ্গ গাঁৱৰ সাতৰোৰ
কেনেকি নাচিছে ?

কাঁচাৰুৰ গাখৰি
নৈৰ প্ৰাৰম্ভ খেৰোচ,
মোৰ লীও হৈ অৰিছে
উন্নতা.....

পুৰাৰ ব'দ কাঁচলিত বহি
হুন্নিলা কি জাবি আছো ?

চোৰাচোন চেহা
এই জটিলে প্ৰবৃগতিৰ
বৰ্ধীন চঞ্চলতা.....

হুল

— শিরাঞ্জুল রাসকটকী

জীবন

ইচ্ছাকৃত অংশম্ভাশ পনিব
পাৰি জ্ঞানো ?

লোকাৰি

ই হেনো দুদিনীয়া ?

নশ্ব,

প্রকৃত্তে ইচ্ছাৰ আশুজ

স্মাশ্র এদিন

কিন্তু স্মৃতি নাহৰ এক শিখমাৰ বায়ে

ই অসমৰ

প্রতিদিনে আমি এক নতুন জীবন লাভ
কৰি

প্রতিদিনেই আমি স্মৃশ , কেমন শব্দ
স্মাশ্রোঁ হৃদয়ৰ



স্মৃতি বস্তু জ্বলি থকালৈকে আমি অন্ধৰ
এই স্মৃতিত আছে অজ্ঞপ্ত বহুসং.....

অজ্ঞপ্ত হাঁহি, অজ্ঞপ্ত কানোন

অজ্ঞপ্ত পৃথং, অজ্ঞপ্ত পাপ

আৰু অজ্ঞপ্ত স্মৃতি

কিন্তু স্মৃতি.....

ই জানো

আজীবন ?

এই জীবনত

ঘদি ভুল হৈছে.....

আৰু পুনৰ শূৰ্য্যৰ লোকাৰি

স্মৃতি ইয়াৰ পৰা এক

নতুন শিক্ষাত্তে লব পাৰি.....

কিন্তু.....

এই শিক্ষা অন্তহীন নেকি বাৰু

নবীন এক শিক্ষাৰ বাবে

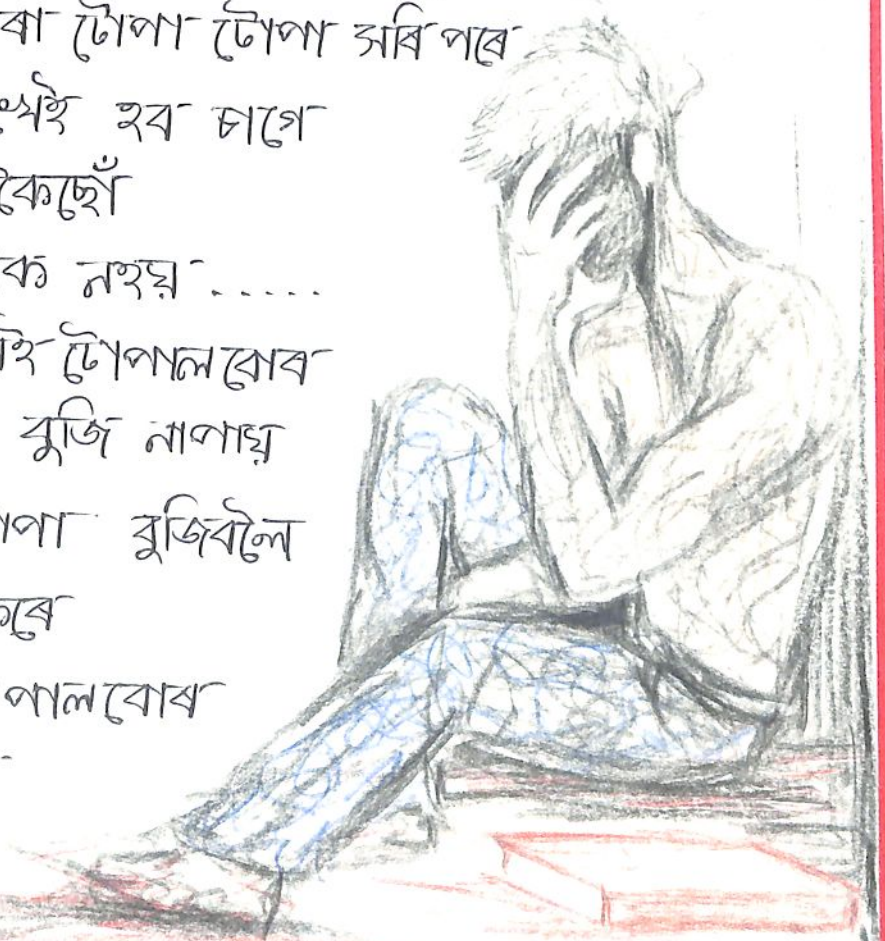
বাৰে বাৰে ভুল কৰাটো

প্ৰয়োজন নে ?

কবিতা

— শিৱাঞ্জল বৰকটকী

কবিতা প্ৰজন প্ৰেমিকহে লিখিব পাৰে
স্বই প্ৰায়েই লিখোঁ
কিন্তু স্বই প্ৰেমিক নহয়
মনৰ বেদনাবোৰ কবিতাকারে
কলিজাৰ পৰা টোপা টোপা সৰি পৰে
সেইয়া দুখেই হব চাগে
সেইবাবে কৈছোঁ
স্বই প্ৰেমিক নহয়
কবিতাৰ সেই টোপালবোৰ
কোনোৱেও বুজি নাপায়
আছিলে টোপা বুজিবলৈ
চেষ্টা নকৰে
কাৰণ টোপালবোৰ
বৰণহীন



কোনোও লেখক

প্রকাশ যদি দুই চাই

শুভিয়ার অনুপ্রাণ হব,

কিন্তু নাই কারো সময় নাই

কেবল মই হে লেখক,

সেইবারে বৈঠক

মই প্রেমিক নহয়.....

মনস্বিত্য আছে অজস্র কবিতা

কিন্তু মই নিলিখি

কারণ সেইবার কোনও বুজি মাপাই

মদ্য মই লিখিবে না জানো

সেইবারে বৈঠক

মই প্রেমিক নহয়.....

কবিতা প্রার্থে লিখি

কিন্তু মোর মনত মোরই থকা প্রতিভা

কবিতা কাব্যে কাব্যে কবিতাই নহয়.....

THE

CHASE

— Firuj Phatowali

I fell on roads I could not see,
With broken hopes inside of me,
Each step I took felt hard and slow,
Like seeds unsure if they would grow.
But every fall became my guide,
A quiet strength I found inside,
Through storms of doubt, I learned to stand,
And shape my dreams with steady hand.
Now rising high, I clearly see,
Those failures built the best in me,
For every loss had led the way,
To brighter dreams I hold today.