

۲۵

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ରାଜପ୍ରକଳ୍ପ

অসং রাজনীতি পরিবেশ কল্যাণিত করছে

রাজনৈতিক দলগুলো সীতি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে শুধু ক্ষমতার দাপাদাপি ও অস্থির পরিবেশের মধ্য দিয়ে ভুল পথে বাঁচতে শুরু করেছে। আর এই ভুল পথের শাস্তি ভোগ করতে হচ্ছে আজ সাধারণ মানুষের। স্বাধীনতার পর স্বাধীন ভারতের রাজনীতি, অর্থনীতি এবং সামাজিক পরিবেশ পরিস্থিতির উপর নীতি নিয়ন্ত্রণ, রক্ষা করতে বাজনীতিতে নেতৃত্বের প্রয়োজন। তারজানা শিশুকাল থেকে নেতৃত্ব মানুষ তৈরির উদ্দেশ্যে। শিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে আধ্যাত্মিক নেতৃত্বিক শিক্ষানীতি চালু করতে হবে। এবাপারে রাজনৈতিক দলগুলো মোটেই ভাবিও নয়। যে কারণে আক রাজনীতিতে নেতৃত্বের অভাবে সাধারণ মানুষ গণতন্ত্র ও গণবন্টন অধিকার থেকে বঞ্চিত হয়ে রাজনীতির নামে দুর্নীতির ভোগাস্তি হচ্ছে। হিন্দি সামাজ্যবাদের রাজনীতির স্বার্থে, সামাজিক ক্ষেয়ে বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বিজ্ঞান উন্নতির নামে ও শিক্ষার উন্নতির নামে এমন একটা পরিবেশ সৃষ্টি হয়েছে। সেই পরিবেশ থেকে সমাজের অধিকাংশ মানুষ গড়ে উঠেছে রাজনীতির নামে দুর্নীতির শিক্ষায় শিক্ষিত মগজ খেলাই আন্তেক মানুষ। যাদের নাই মানবতা ও সুস্থ বুদ্ধি নাই মানসিক চরিজ। তাদের মত মানুষ নেতা হলে যা হয় তা হয়েছে বর্তমান পরিস্থিতি। স্বাধীনতার কাল থেকে কংগ্রেস এবং কমিউনিস্ট ঘোলা জলে মাঝ ধরার মত তাদের রাজনীতির স্বার্থে যা চেয়েছে তা হয়েছে। পরবর্তী সময় অন্যান্য বাজনৈতিক দলগুলো একই পথ অবলম্বিত হয়েছে। আম গাছে যেমন কঁঠাল হয় না কঁঠাল গাছে আখ যহনা। তেমনি নেতৃত্ব শিক্ষার পরিবেশ ছাড়া নেতৃত্ব মানুষ তৈরি হতে পারে না। কারণ অন্তেক শিক্ষার পরিবেশ থেকে তৈরি হবে অন্তেক মানুষ। এটাই স্বভাবিক নিয়ম। বর্তমানে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোতে আহাঙ্কারবধারা আদর্শ শিক্ষানীতির অভাবে আজ দেশ সৎ মানুষের অভাব ভোগ করেছে। রাজনীতিতে প্রতিবাচী কঠ বা সচেতন মানুষ তৈরি হবে বলে। এই ভয়ে প্রতিবাদী কঠ ও সচেতন মানুষ সৃক্ষ করতে এবং যানবতাহীন অচেতন মানুষ তৈরি করতে। দুরভিসংক্র রাজনীতির অভিভাবক শোষক পুঁজিবাদের আঙ্গুলি ইমারায় শুরু হয়েছে যুব সমাজ নিষ্ক্রিয় করণ পরিকল্পনা।

সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক পরিবেশ যে কারণে ধৰ্বসংহ হয়ে যাচ্ছে, সে কারণগুলোর উপর হাত না দিয়ে রাজনীতির স্বার্থে এবং শোষণনীতির কায়দা অব্যাহত রেখে শুরু হয়েছে। গাছের উপর দিয়ে জল মালা, আর নীচ দিয়ে শিকড় কাটার মত রাজনীতির ফায়দায় প্রশাসন পরিচালনা। যুব সমাজের চরিত্র হরণ বা মগজ খেলাই করতে শোষক গোষ্ঠীর যে দাওয়াই ব্যবহার হচ্ছে। সেই দাওয়াই গুলোর মধ্যে রয়েছে ভাবভক্তিহীন চঞ্চল বা টপ্রমানসিকতা পর্যবেক্ষণ বা হিন্দি

কায়দায় বাংলা গান ও চলচ্চিত্র আকাশবাণী দুরদর্শনে ও বিজ্ঞাপনে মা বোনদের ইজ্জতহানীর মত অশালীন আচরণ। তাছাড়া রয়েছে বিভিন্ন মাদক দ্রব্য, তার পাশাপাশি রয়েছে মেয়েদের লজ্জা অনিয়ন্ত্রিক অশালীন পোশাক ধারণ। এসব কারণ থেকে আজ সমাজের সামাজিক পরিবেশ সংভূত্যী হচ্ছে, অথচ এব্যাপারে রাজনৈতিক কর্মকর্তাদের চাপে প্রশাসন সার্থক ভূমিকা পালনে ব্যর্থ হয়েছে। যে কারণে মানবতা ভুলুষ্ঠিত, বাঢ়ে নেতৃত্বকরার সংকট।

বর্তমানে সমাজ ব্যবস্থার কোন অস্তিত্ব নাই। যে কারণে একদিকে জমেছে অর্থের পাহাড়। অন্যদিকে শুরু হয়েছে হাহাকার। রাজনৈতির নামে চলছে দুর্নীতির লড়াই। গণবন্টনে শুরু হয়েছে স্বজন পোষণ। অর্থাৎ অনৈতিক নেতৃত্বের অনৈতিক আচরণে সমাজে নতুন প্রজন্মদের মধ্যে গড়ে উঠেছে অধিকার্ষ অপবিত্র মানুষ। আর এই অপবিত্র মানুষের অপবিত্র আচরণে আগামী প্রজন্ম অন্ধকার থেকে আরও অন্ধকারের দিকে এগিয়ে যাচ্ছে। কর্বকদের মুখে একটা কথা আছে বীজ ভালো হলে ক্ষেত্রের ফসল ভালো হয়। কথাটি সত্য, কিন্তু তার পাশাপাশি মাটির গুগমান বা আলো বাতাস যদি ভালো না পায়, তাহলে বীজ ভালো হলেও ক্ষেত্রের ফসল ভালো হয় না এটাও সত্য। সমাজে অনেক অভিভাবক রয়েছে যারা প্রচুর অর্থ ব্যয় করেও ছেলে-মেয়েদের প্রকৃত মানুষ তৈরি করতে পারে না। এরজন্য

ক্ষমাত্র দয়ী দেশাভিবেদিনে
যোগ্য নেতৃত্বের পরিচালিত
জাজ ব্যবস্থা।

ছাড়া সরকারি সম্পদ বন্টনের
প্রয়ে যখন শুরু হয়েছে নেতৃত্বের
ত্রুটি সম্পদ বণ্টন ভূমিকা রাজনৈতি-
কার ক্ষেত্রে মানুষের মনে একটা
হৃন ধারণা তৈরি হচ্ছে। সেটা
চূড়ান্ত রাজনৈতি করা মানে অর্থ-
য়ের উদ্দেশ্য। আর সেবা মানে
জন। বা ভোগ বিলাস, আরাম
যৌবন। এর ফলে নেতৃত্বের মন
সিকিতা গড়ে উঠেছে নিজের
বা আগে দেশের সেবা পরে।
মানুষ যখন শিশুরপে জন্ম নেয়
খন তার মধ্যে সৎ বা অসৎ
বিকল্পনা কিছু থাকে না। বড়
য়ার সাথে সাতে প্রথম মা-বাবার
চরণ ও বাড়ির পরিবেশ তৎপরে
ড়া বা প্রামের পরিবেস। শেষে
ক্ষা প্রতিষ্ঠানের পরিবেশ দ্বারা
ড় উঠে একটা শিশুর ভবিষ্যৎ
বন ও তার স্বভাব। যে পরিবেশ
রা মানুষ শিশুকাল থেকে
নবিক মূল্যবোধ প্রতিষ্ঠিত হবে,
ই পরিবেশ আজ ধূলায় ধূলুষ্ঠিত।
এই ধূলুষ্ঠিত সমাজের মানুষ
শিক্ষা, কুশিক্ষা ও দারিদ্র জালা
ন ইনমন্যতার শিকার হয়ে
যজ্যত্ববোধ হারিয়ে পঞ্চুর স্তরে
মে এসেছে। এইব্যব পশুবোধি
মনুষ দ্বারা আজ সমাজে চলছে
সব অন্যায় অত্যাচার। এই
ত্যাচারের হাত থেকে মুক্তি
তে এই মুহূর্তে একমাত্র ভরসা
উঠের অর্থনৈতিক দর্শন।
বলল দেবনাথ, সিধাই
হানপর, পশ্চিম ত্রিপুরা।

নিয়মিত হাঁটতে সঠিক জুতা নির্বাচন
করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, এটি হাঁটায়
আরাম দেয়, পায়ের ব্যথা কমায় এবং
আয়তনিত সমস্যা প্রতিরোধ করে।
সঠিক ওয়ারিং শু বেচে নেওয়ার ক্ষেত্রে
যেসব বিষয় বিবেচনা করা উচিতসঠিক
সাইজ জুতার সাইজ পায়ের আকারের
সঙ্গে মানানসই হওয়া উচিত। খুব বেশি
ঢাইটা বেশি তিলেগালা জুতা পরা উচিত
নয়। আঙুলের সামনে বিস্তৃত জায়গা
থাকা উচিত, যাতে হাঁটার সময় ঢাপ না
পড়ে। জুতার ওজন: হালকা জুতা হাঁটার
জন্য বেশি উপযুক্ত। এটি হাঁটার সময়
তাত্ত্বিকভাবে সৃষ্টি করে না।

সোলের গঠন ও গুণাগুণ আউটসোল
(নিচের অংশ): রাবারের তৈরি জুতা
ভালো। এটি ভালো প্রিপ দেয় এবং
পিছলে যাওয়ার আশঙ্কা কম থাকে।
মাটিতে বা রাস্তার সঙ্গে ভালোভাবে খাপ
থায় এমন ননলিপি ডিজাইন থাকা
জরুরি। মিডসোল (মাঝের অংশ): এটি
পায়ে শকের (ধাকা বা কম্পন) প্রভাব
কমায় এবং আরামদায়ক অনুভূতি দেয়।
ইভা ফোম বা জেল কুশনপ্রযুক্তি যুক্ত
থাকলে দীর্ঘক্ষণ হাঁটার জন্য ভালো।

বিশ্বজুড়ে বাড়ছে কোটি

হাঁটার জুতা কেমন হওয়া উচিত



ইনসোল (ভেতরের অংশ): নরম কুশন থাকা উচিত, যাতে পায়ের তালুতে চাপ কম পড়ে। অর্থোপেডিক ইনসোল থাকলে পায়ের গঠন অনুযায়ী তাত্ত্বিকভাবে সাপোর্ট দেয়। যাকেল ও আর্চসাপোর্ট: যাঁদের পায়ের তালুর বাঁক বেশি বা কম, তাঁদের জন্য বিশেষ ধরনের আর্চ সাপোর্ট থাকা জরুরি। গোড়ালির জন্য ভালো সাপোর্ট থাকলে দীর্ঘক্রিয় হাঁটার সময় এটি গোড়ালি ও হাঁটুকে সুরক্ষা দেয়। শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়ার ক্ষমতা: জুতার ওপরের অংশ এমন উপাদানে ছোঁড়া উচিত, যাতে বাতাস চল করতে পারে। জালযুক্ত ক্যানভাসের তৈরি জুতা ভালো। ধাম শোষণ করে এবং পা ঠাণ্ডা আরামদায়ক রাখে। সিনথেক লেদার ও আরামদায়ক হাঁটু পারে। হিলের উচ্চতা: জুতার হিল খুব বেশি উঁচু বা নিচু হলে উচিত নয়। সাধারণত শুধুমাত্র ৫ থেকে ১ দশমিক মিলিমিটার হিল থাকা ভালো, যা হাঁটার ক্ষমতা এবং পায়ের অংশের প্রতি প্রেরণ করে।

আরামদায়ক হয়। সম্পূর্ণ সমান
(ফ্ল্যাট) জুতা ব্যবহার না করাই
ভালো।

বাঁকানোর সুবিধা: বাঁকানোর সুবিধা থাকলে সহজে পায়ের আঙুল বাঁকানো যায়। একেবারে শক্ত ও অনমনীয় জুতা হাঁটার জন্য উপযুক্ত নয়। লেইস ব ভেলিক্রেচ (চিপকানো ফিটা) হাঁটার জুতায় সাধারণত লেইস ব ভেলিক্রেচ থাকা ভালো, যাতে এটি ভালোভাবে পায়ে ফিট হয়।

সহজে খুলতে বা পরতে ভেলকেজে
স্ট্রাপ ভালো বিকল্প হতে পারে।
বিশেষ করে বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য
স্থায়িত্ব ও গুণগত মান: দীর্ঘস্থায়ী এ
ভালো ব্র্যান্ডের জুতা নির্বাচন করে
উচিত, যা সহজে নষ্ট হয় না।
প্রয়োজনে বিশেষ জুতা: প্লাস্টার
ফ্যাসাইটিস বা হিল স্পার থাকলে
আর্চ সাপোর্ট ও হিল কুশনযুক্ত জুতা
বেছে নেওয়া উচিত। ডায়াবেটিসের
রোগীদের জন্য নরম এ
সেলাইবিহীন ইনসোল থাকা উচিত
যাতে ঘর্ষণজনিত শক্তনা হয়। ফ্লেক্সিবল

বিশ্বজুড়ে উদ্বেগজনক হারে
বাড়ছে কোলন ক্যানসারের ঝুঁকি

বিশ্বজুড়ে উদ্দেগজনক হারে বাড়ছে কোলন ক্যানসারের ঝুঁকি। ফ্লেরিডার গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজিস্ট ডা. জোসেফ সালহাব জানান, আজকাল তরঙ্গ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে কোলন ক্যানসার বাড়ছে আশংকজনক হারে। তিনি পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ সতর্কতামূলক লক্ষণের কথাও জানান, যেগুলো উপেক্ষা করা উচিত নয়।

ডা. সালহাব জানান, মলদ্বার থেকে রক্তপাত কোলন ক্যানসারের সবচেয়ে উদ্দেগজনক লক্ষণগুলোর মধ্যে একটি। যদি আপনি মলে বা টয়লেট পেপারে রক্ত দেখতে পান, তবে এটি এড়িয়ে যাবেন না। যদিও এনাল ফিল্শার বা পাইলসের মতো রগের কারণেও মলের সাথে রক্ত হেতে পারে। তবে ক্রমাগত এমন হতে থাকলে অবশ্যই চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।

পেটে ব্যথা হলে সহজেই উড়িয়ে দিই আমরা। কিন্তু ডা. সালহাব বলছেন, কোনও কারণ ছাড়াই পেটে তীব্র ব্যথা হওয়া কোলন ক্যানসারের লক্ষণ হতে পারে। এই ব্যথাটি ফিঁচুনি বা ফুলে যাওয়ার মতো অনুভূত হতে পারে।

দুর্বলতা বা ক্লান্সি হতে পারে ক্যানসারের অন্যতম লক্ষণ। পর্যাপ্ত বিশ্রামের পরেও ক্লান্সি বা দুর্বলতা থাকলে চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন। মলত্যাগের অভ্যাসের পরিবর্তন হতে পারে কোলন

ক্যানসারের লক্ষণ। মলত্যাগের অভ্যাসের পরিবর্তন যদি কয়েক সপ্তাহের বেশি সময় ধরে স্থায়ী হয়, তবে তা উদ্বেগের কারণ। এই পরিবর্তনগুলো হতে পারে কোষ্ঠকাঠিন্য বৃদ্ধি, ভায়রিয়া, কিংবা বারবার মলত্যাগের বেগ আসা কিন্তু না হওয়া।

এছাড়া অস্থাভাবিক ওজন হ্রাস, ক্লুধা হ্রাস, রাতে ঘাম হওয়া কিংবা বারবার হালকা জ্বর আসাটাও ক্যানসারের লক্ষণ হতে পারে। যদিও এই লক্ষণগুলো অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে হতে পারে, কিন্তু অনেকগুলো লক্ষণ একসঙ্গে দেখা দিলে অবশ্যই অবহেলা করবেন না।

মুস্তার নানান উপকরণ এই প্রকৃতির বুকেই ছড়িয়ে রয়েছে



সুস্থতার নানান উপকরণ এই প্রকৃতির বুকেই ছড়িয়ে রয়েছে। আমাদের রোজকার জীবনে এই প্রাকৃতিক ভেষজ উপাদানগুলি সঠিক মাত্রায় গ্রহণ করলে আমরা নির্বিঘ্নে সুস্থ থাকতে পারি। কিন্তু এমন অনেকেই রয়েছেন যাঁরা এই সব প্রাকৃতিক উপাদান থেকে তৈরি সাপ্লিমেন্ট ওযুধ হিসেবে ব্যবহার করতে বেশি আগ্রহী হয়ে ওঠেন। এই সমস্ত সাপ্লিমেন্ট আদতে কতটা স্বাস্থ্যকর সে সম্পর্কে যথেষ্ট সন্দেহের অবকাশ রয়েছে।

সম্পত্তি এমনই এক তাক লাগানো ঘটনা ঘটেছে মার্কিন মূলুকে। জনা যাচ্ছে ইনস্টার্ট্রিমে ডাক্তারের পরামর্শ শুনে ৫৭ বছর বয়সি এক মহিলা টারমারিক পিল নেওয়া শুরু করেন। মহিলাটি অন্তে প্রদাহ ও জয়েন্টের ব্যথায় বেশ কিছু সময় ধরে ভুগিলেন। মার্চের পর থেকে তিনি হলুদের সাপ্লিমেন্ট ওযুধ নেওয়া শুরু করেন। এরপর কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই পেটে ব্যথা, শারীরিক ক্লান্তি, বমি বমি ভাব প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দেয়। প্রাতাবের রং কালচে হতে শুরু করে। শেষে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় মহিলাটিকে। চিকিৎসকরা জানান, ওই মহিলার লিভার সম্পূর্ণ রূপে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। লিভার প্রতিস্থাপন ছাড়া আর কোনও উপায় দেখছেন না চিকিৎসকেরা।

স্বল্প মাত্রায় হলুদ উপকারী। কিন্তু বেশি মাত্রায় তা গ্রহণ করলে বেশ কিছু সমস্যা তৈরি হতে পারে। একজন সুস্থ সম্পন্ন ব্যক্তি দিনে সর্বোচ্চ ১৫০ মিলিগ্রাম পর্যন্ত হলুদ গ্রহণ করতে পারেন। তবে, অতিরিক্ত সাপ্লিমেন্ট গ্রহণে লিভারের কার্যক্ষমতা প্রভাবিত হয়। ক্ষুধামান্দ্য ও শারীরিক দুর্বলতা দেখা দেয়। অনেক ক্ষেত্রে তা কিডনির সমস্যাও তৈরি করতে পারে। প্রাকৃতিক উপাদান হলেও হলুদ সবক্ষেত্রে সবার জন্য নিরাপদ নয়। প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য প্রতিদিন ৫০০ থেকে ২০০০ মিলিগ্রাম কারকিউ মিন সাপ্লিমেন্ট আকারে নিরাপদ বলে মনে করা হয়। কিন্তু প্রেসক্রিপশন ছাড়া সাপ্লিমেন্ট নিতে বারং করছেন খোদ চিকিৎসকরাই। স্বাস্থ্য পরীক্ষা না করে সাপ্লিমেন্ট কখনওই গ্রহণ করা উচিত নয়। ফ্যাটি লিভার, অ্যালকোহলিক লিভার ডিজিস কিংবা লিভারের অন্যান্য রোগে আক্রান্ত যেকোনও ব্যক্তির সাপ্লিমেন্ট থেকে সবসময় দূরে থাকা উচিত। অন্যথায় লিভার ফেইলিওর হতে পারে। আমরা আমাদের প্রতিদিনের খাবারে যে পরিমাণে হলুদ খেয়ে থাকি স্বাস্থ্যরক্ষায় সেটুকুই যথেষ্ট। বাড়িত সাপ্লিমেন্ট লিভারের উপর চাপ তৈরি করে। এর ফলে চোখ, ত্বক ও প্রস্তাৱ হলুদ হয়ে যায়। এছাড়াও পেট ভারী, শারীরিক দুর্বলতা ও গ্যাস্ট্রোইন্টেস্টাইনাল-এর মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। এই লক্ষণগুলি দেখা দিলে সহজে কোনও চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। নিতান্তই যদি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণের প্রয়োজনও পড়ে, সেক্ষেত্রে চিকিৎসকই ঠিক করে দেবেন আপনি কতদিন সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করবেন।

A black and white photograph showing a close-up of a bowl containing a dish of dumplings or meatballs in a thick, creamy sauce. The dish is served in a shallow, round bowl with a spoon resting on the side.

ফেটিয়ে নিন। তাতে বিট লবণ ও
চিনি মিশিয়ে আরেকবার ফেটিয়ে
আলাদা করে রাখুন।

ফুচকার জন্য: ফুচকার শেল ১০
থেকে ১৫টি, ডাবলি ২৫০ গ্রাম
পেঁয়াজ মিহি কুচি ২ টেবিল চামচ
চট্টপট্টির মসলা ১ টেবিল চামচ
কাঁচা মরিচকুচি ১ চা-চামচ
ধনেপাতাকুচি ১ টেবিল চামচ, টব
দই আধা কাপ, ভুজিয়া বা ঝুরি
ভাজা ১ কাপ, তেঁতুলের ঘন টব
আধা কাপ, চিনি ২ চা-চামচ, ভাজ
জিরার গুঁড়া আধা চা-চামচ, ভাজ
লাল মরিচের গুঁড়া আধা
চা-চামচ। টিটি লবণ ও

ଚା—ଚାମଚ, ଲବଣ ଆଧା ଚା—।

ମ୍ୟାଂଗୋ ଧେରି
କାନ୍ଦିଲେ ତିଳିଲେ

ବାନାବେନ ବୁନ୍ଦାବେ
ଏଥନ୍ତି ସମୟ ଆମ ଦିଯେ ମଜାର
ମଜାର ସବ ଆଇଟେମ ବାନିଯେ
ଫେଲାର । ମିଷ୍ଟି ଆମ ଦିଯେ ବାନିଯେ
ଫେଲାତେ ପାରେନ ଦାରଳଙ୍ଗ ମଜାଦାର
କେକ । ଶିଶୁରା ପଢ଼ନ କରବେ ସବେ
ତୈରି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଏହି କେକ । ସହଜ
ରେସିପିଟେ କିଭାବେ ନରମ ତୁଳାତୁଳ

A black and white photograph showing a small, round cake with white frosting and a single lit candle on top. The cake is on a dark, round plate. In the background, there are two whole eggs on a surface covered with straw or hay.

କେବୁ ବାନାବେଳ ଜେଣେ ନନ।
ଏକଟି ବଡ଼ ସାଇଜେର ପାକା ଆମ
ଟୁକରୋ କରେ ଦିଯେ ଦିନ ଲ୍ଲେନ୍ଡାରେ

আরও আন্দামতো চান, আধা
কাপ তেল ও দুটি ডিম। মসৃণ
হওয়া পর্যন্ত ব্লেন্ড করুন। একটি
বাটিতে ঢেলে নিন মিশ্রণটি। :
কাপ ময়দা, আধা চা চামচ বেকি
সোডা ও ১ চা চামচ বেকি
পাউডার ঢেলে মিশিয়ে নিন এই
মিশ্রণে। ছোট করে কাটা আমের

କିନ୍ତୁ ଟୁକରୋ ମିଶ୍ରଯେ ଦିନ ।
କେବେଳେ ତେଲ ବାଶ କରେ
ବେଳିଂ ପେପାର ବିଛିଯେ ଦିନ । ଉପରେ
କେବେଳେ ମିଶ୍ରଗ ଢେଲେ ଓଭେନ ଦିଲେ
ଦିନ । ପିଛି ହିଟ ଓଭେନେ ୧୭୦ ଡିଗ୍ରି
ସେଲସିଆସେ ୩୦-୪୦ ମିନିଟ ବେବେ
କରଣ୍ଠ । ବେର କରେ ପିସ କରେ
ପରିବେଶନ କରଣ୍ଠ ।

কৃষক, ছেট শিল্প এবং যুবকদের কল্যাণহী সরকারের প্রধান অগ্রাধিকার : মোদি

নয়াদিল্লী, ২ আগস্ট : প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি শনিবার আমেরিকার সঙ্গে চূমান বাণিজ্য উৎসর্কন মধ্যে ভারতের অর্থনৈতিক বৰ্ষ রক্ষণ সরকারের দৃঢ় মনোভাব প্রকাশ করেছে। তিনি বলেছেন, কৃষক, ছেট শিল্প এবং যুবকদের কল্যাণহী সরকারের প্রধান অগ্রাধিকার।

