

ବୈଜ୍ଞାନିକ
ଶାସନ ପରିଷଦ

ইঁটুর ব্যথা কমাতে

খাদ্যতালিকায় কিছু খাবার যোগ করে আর কিছু খাবার খাদ দিয়ে হাঁটুর ব্যথা কমানো যেতে পারে দাঁড়াতে, বসতে, হাঁটতে, সাইকেল চালাতে - এরকম বেশিরভাগ কাজের জন্যই হাঁটুর ওপর জোর দিতে হয়। আর হাঁটুতে সামান্য একটু ব্যথা ও শারীরিক কর্মকাণ্ডে নিয়ে আসে স্থুরিতা ডাক্তারের পরামর্শে ওযুধ খেয়ে ব্যথা কমানোর পদ্ধতি ছাড়াও কিছু খাবার রয়েছে যা খাদ্যতালিকায় যোগ করে কিংবা খাদ দিয়ে বিভিন্ন কারণে হাওয়া হাঁটুর ব্যথা সহনীয় মাত্রায় রাখা যায়। পৃষ্ঠি-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে হাঁটুর ব্যথা কমাতে সক্ষম এমন কয়েকটি খাবার সম্পর্কে জানান হল গাজর: কমলা বর্ণের সবজি রেটা-ক্যারোটিন সমৃদ্ধ এবং এতে আছে ভিটামিন এ, যা খুব শক্তিশালি প্রদাহনাশক যৌগ সমৃদ্ধ। তাই হাঁটুর ব্যথা কমাতে গাজর খাওয়া যেতে পারে প্রতিদিন। আর এটা প্রাচীন চাইনিজ প্রতিকারক হিসেবেও প্রতিষ্ঠিত গাজর খাওয়ার ভালো উপায় হল রান্না করে খাওয়া। তবে কাঁচাৎ ও খাওয়া যায়। হাঁটুর ব্যথা কমাতে দৈনিক দুইটা করে গাজর খাওয়া ভালো হলুদ: রয়েছে কারকিউমিন নামক উপাদান যা প্রদাহনাশক। তাই নিয়মিত হলুদ খেলে ব্যথা হ্রাস পায়। তাছাড়া ব্যথানাশক হিসেবে আইবোপ্রোফেন ঘরানা ওযুধের সঙ্গে এর কার্যকারিতার মিল



ରାୟେହେ ଅୟାପଲ ସାଇଡ଼ାର ଭିନ୍ନିଗାର: ହାଁଟୁର ବ୍ୟଥା କମାତେ ଅୟାପଲ ସାଇଡ଼ାର ଭିନ୍ନିଗାର ଖୁବ ଭାଲୋ କାଜ କରେ । ଏଟା ପାନ କରେ ଓ ବ୍ୟଥାକ୍ରାନ୍ତ ହ୍ରାନେ ବ୍ୟବହାର ଓ ବ୍ୟଥା ଉପଶମ କରା ଯାଇ । ଦୈନିକ ଦୁଇ ଟେବିଲ-ଚାମଚ ଅୟାପଲ ସାଇଡ଼ାର ଭିନ୍ନିଗାର ପାନ କରା ହେଲେ ତା ଶରୀର ଥେକେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଦୂର କରଣେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏକଇ ଫଳାଫଳ ପେତେ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଳପାଇୟେର ତେଲ ଓ ଅୟାପଲ ସାଇଡ଼ାର ଭିନ୍ନିଗାର ଏକ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯେ ହାଁଟୁତେ ମାଲିଶ କରନ୍ତି । ଆଦା: ହାଁଟୁର ବ୍ୟଥା ଦୂର କରଣେ ଆଦା ଖାଓରା ଓ ମାଲିଶ କରା ଉପକାରୀ । ଏର ଜିଞ୍ଜେରଲ ନାମକ ଉ ପାଦାନ ଉଚ୍ଚ କ୍ଷମତା ସମ୍ପଲ ପ୍ରଦାନାଶକ । ଏଛାଡ଼ାଓ, ଗବେଶନାୟ ଦେଖି ଗେଛେ ଯେ, ଓସୁଧ ହିସେବେ ଆଦା ଖାଓରା

ল তা ওযুধের চেয়ে ভালো
জ করে। আদা মজাদার খাবার
রিতে এবং চা বানাতেও
বহার করা যায়। হাঁটুর ফোলা
শে ‘প্রিমেইড’ আদার তেল
বহার করে ব্যাথ দূর করা যায়।
গোটা শয়: গোটা বা আস্ট শয়
ওয়া প্রদাহের কারণে হওয়া
থা কমাতে সহায়তা করে।
যদিকে পরিশোধিত শয়
হাহ বাড়ায়। সাদা রঞ্চিতে
ব্যর মূল তিনটি উপাদান
কে না। তাই লাল চাল,
মিল, বার্লি এই ধরনের
ব্যর খাবার খাওয়া উপকারী।
সরিষার তেল: সরিষার তেলের
জলপাই বা নারিকেল তেল
শয়ে ব্যাথার ওপর মালিশ
করলে অনেকটাই আরাম
হবে। সরিষার তেল খাবারে

ভাড়ায় এবং ব্যথাক্রান্ত স্থানে
ব্যবহার কাড়ায়। এতে প্রদাহ
ভালো ফলাফল পেতে
জও রসুনের সঙ্গে সরিয়ার
মিশিয়ে খান। এগুলো
সামিন সমৃদ্ধ যা প্রদাহ
তও সহায়তা করে।
মেন সি-যুক্ত খাবার: হাঁটুর
কমাতে লাল মরিচ, লেবু,
মালটা ভালো কাজ করে।
তামাতে আছে ভিটামিন সি।
কালাজেন বৃক্ষি করে যা,
গাঢ়লে কাঠামোর সৃষ্টি করে
পেশির সঙ্গে হাত সংযুক্ত
এটা এটা হাঁটুর সঙ্গে সংযুক্ত
'ন', 'কাটিলেজ' ও
মেমেন্টোস্যের ব্যাথা কমায়।
ব্যথার ওষুধ না খেয়ে
মেন সি যুক্ত খাবার খাওয়া
ব্যথ কমাতে সহায়তা করে।

শৈশবের স্তুলতা থেকে মূর্বথলির ক্যান্ডার



গবেষণা বলছে, শৈশবে যাদের ওজন বেশি ছিলো, পরিণত বয়সে তাদের মূখ্যলিংগে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের তুলনায় বেশি। 'অ্যানালস অফ ইউম্যান বায়োলজি' শীর্ষক সাময়িকীতে গবেষণাটি প্রকাশিত হয়। ডেনমার্কের ৩ লাখ ১৫ হাজারেরও বেশি শিশুর তথ্যের ওপর ভিত্তি করে এই গবেষণা করা হয়। এতে দেখা যায়, শারীরিক এবং প্রাণী-সীমান্ত অংশে

খ ১৫ হাজার ৭৬৩জন শিশুর
য় নিয়ে পর্যালোচনা করা হয়
দের জন্ম হয়েছিল ১৯৩০
কে ১৯৮৯ সালের মধ্যে এবং
দের বয়স ছিল সাত থেকে ১৩
বছর। 'কোপেনহেইগেন স্কুল
ল রেকড'য়ে তালিকাভুক্ত
থ্যার মধ্যে ছিল ওই শিশুদের
উ ম্যাস ইনডেক্স'য়ের মাত্রা,
ন্মের সময়কার ওজন ও
চতুর্থাংশ ক্যান্সার রেজিস্ট্রি'র

মিলিয়ে দেখা হয়।
গার আওতাভুক্তদের মধ্যে
১ হাজার ১৪৫জন মানুষ
ত বয়সে এসে মুত্রথলির
রে আক্রান্ত হন, যাদের
জনই ছিল পুরুষ। ভবিষ্যতে
আগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি
পাতে গিয়ে গবেষকরা
, “ধরা যায় একজন ১৩
বয়সি ছেলের কথা যার
পাঁচ ফুট এবং তার ‘বড়
ইনডেক্স’য়ের মাত্রা
বিকের তুলনায় ৫.৯ কেজি
ছেলেটির পরিণত বয়সে
লিতে ক্যান্সার হওয়ার
১০ শতাংশ বেশি। একই
র আরেকটি ছেলে যে
র ছেলেটির চাইতে তিনি
বশি লম্বা, তার জন্য ঝুঁকি
দাঁড়াবে হয় শতাংশে। এই
গার জের্জ লেখক ড।
ফার এল. বেকার বলেন,
করে বলতে হলে, পাঁচ
বছর চতুর্থতার দুইজন ১৩ বছর
ছেলের ওজন যদি ৪২.৫
ও ৪৮.৪ কেজি হয়, তবে
জের্জ বেশি তার মুত্রথলির
পরের আক্রান্ত হওয়ার
না ১০ শতাংশ বেশি।”

শুন্ধ শুকের উপকারী টেনার

ବୋଶ ହେଉଥା ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ଗଡ଼ୁଥିବାକୁ କମ ହେଉଥାର ଓ କ୍ଷତିକର ପ୍ରଭାବ ରହେଛେ ଜୀବନେର ପ୍ରାଥମିକ ସମୟେ ଦେଖା ଦେଓୟା ବୁଝି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉ ପର୍ମଗଣ୍ଡଲୋ ସନାତ୍ନ କରତେ ପାରିଲେ ଆଗଧାତି ମୁତ୍ରଥଲିର କ୍ୟାନ୍ତାରକେ ଆରଗ ଗତିଭାବେ ଜାନା ସନ୍ତର ପ୍ରଥିବୀବ୍ୟାପୀ ଦେଖା ଦେଓୟା ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର କ୍ୟାନ୍ତାରେର ମଧ୍ୟେ ରୋଗୀର ସଂଖ୍ୟାଯ ନବମ ଏହି ମୁତ୍ରଥଲିର କ୍ୟାନ୍ତାର, ଏର ଫିରେ ଆସାର ହାର ଯେମନ ବେଶି ତେମନି ୬୫ ବର୍ଷରେ ବେଶି ବସ୍ତେର ମାନ୍ୟକେଇ ବେଶି ଆକ୍ରମଣ କରେ ବେଗଟି । ଡେନ ନମାକେ' ବିସପେଜାର୍ ଅୟାନ୍ ଫ୍ରେଡ଼ିରିଙ୍କବାର୍ ହସପିଟାଲ୍‌ରେ ଡ. କ୍ୟାଥରିନ କେ. ସୋରେନସେନ ଏହି ଗବେଷଣାର ନେତୃତ୍ୱ ଦେନ ତିନି ବଲେନ, “ଆମାଦେର ଗବେଷଣାର ଫଳାଫଳ ଇଞ୍ଚିତ କରେ ଯେ, ଶିଶୁର ଓଜନ ଯତ ବେଶି ହବେ ଭବିଷ୍ୟତେ ତାର ମୁତ୍ରଥଲିର କ୍ୟାନ୍ତାର ହେଉଥାର ଆଶକ୍ତି ଓ ତତ୍ତ୍ଵ ବାଢ଼ିତେ ଥାକବେ । ଶୈଶବେ ଶାରୀରିକ ଗଡ଼ନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଦ୍ଧ ହକ୍କ ଆଦି ରାଖିତେ ‘କ୍ଲିନିଂ’, ‘ଟୋନିଂ’ ଓ ‘ମେଶେଚାରାଇଜିଙ୍’ ଏହି ତିନ ଧାପ ଅନୁସରଣ କରା ପ୍ରୋଜେନ । ରୁପଚର୍ଚା-ବିଷୟକ ଏକଟି ଓସେବାଇଟେ ପ୍ରକଶିତ ପ୍ରତିବେଦନ ଅବଲମ୍ବନେ ଶୁଦ୍ଧ ହକ୍କରେ ଉପଯୋଗୀ ଟୋନାର ସମ୍ପର୍କେ ଜାନାନୋ ହଲ ଅୟାପଳ ସାଇଡାର ଭିନିଗାର ଏଟା ସବ ଧରନେର ହକ୍କରେ ଜନ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ହକ୍କରେ ପିଏଇଚ୍‌ରେ ଭାରାସମ୍ୟ ବଜାୟ ରାଖିତେ ଖୁବ ଭାଲୋ କାଜ କରେ । ପଦ୍ଧତି: ଏକ ଭାଗ ଅୟାପଳ ସାଇଡାର ଭିନିଗାରେ ସଙ୍ଗେ ତିନ ଭାଗ ପାନି ମିଶିଯେ ଏକଟା ପାତ୍ରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ । ଏହି ଟୋନାରେ ତୁଳାଯ ଡୁରିଯେ ତା ଦିଯେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁଖ ମୁହଁ ନିନ । ପରାମର୍ଶ: ଏକଟା ସ୍ପ୍ରେ'ର ବୋତଲେ ଟୋନାର ଢେଲେ ସଂରକ୍ଷଣ କରତେ ହବେ । ଗୋଲାପ ଜଲେର ଟୋନାର -ଗୋଲାପ ଜଲ ହକ୍କ ଆଦି ଓ କୋମଲ ରାଖେ ଯା ହକ୍କରେ ପିଏଇଚ୍‌ରେ ଭାରାସମ୍ୟ ବଜାୟ ରାଖିତେ ସହାଯତା କରେ । ପଦ୍ଧତି: ୪୦ ମି.ଲି. ଗୋଲାପ ଜଲେର ସଙ୍ଗେ ୫ ମି.ଲି. ପିଲାରିନ ମିଶିଯେ ଏକଟା ପାତ୍ରେ

ଏହି ଏକ ଟାଙ୍କା ଖୁବେ ନାହିଁ । ଟମେଟୋର ଟୋନାର-ଟମେଟୋ ଉପଦାନ । ଗରମେ ଶିଳ ଟିର ଟୋନାର

ব্যবহার করে।
পানি গরু
ব্যাগ ২০
চা ঠাণ্ডা
বোতলে
সংরক্ষণ
সাহায্যে
করুন।
পানি পানি
করে
রেফিজে
যাবে।
আর্দ্ধ রাখ
উজ্জ্বল
ক্রমাতে
ভালো
ব্যবসের
করতে এ
এক টুকু
বীজ আ
এতে এ
ভালো
এরপর এ
ব্যবহার ক
চার-পাঁচ
পরিমাণ

ଲକ୍ଷ୍ମୀନାଥ ପାତ୍ରଙ୍କିଳୀଙ୍କ ଶିଖଦେର ଓଜନ



শান্তিভাবসের অনিয়ম আর শারীরিক পরিশ্রমের অভাব শিশুদের ঠেলে দিচ্ছে স্তুলতার দিকে লকডাউনে বাইরের কাজ না থাকায় ঘূম, খাওয়ার সময়েও অনিয়ম দেখা দিয়েছে সব বয়সের মানুষেই, যা স্তুলতার ঝুঁকি আরও বাড়াচ্ছে বলে জানা গেছে গবেষণায়। এই গবেষণার সহ-লেখক, যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অ্যাট বাফেলো'র মাইলস ফেইথ বলেন, “করোনাভাইরাস মহামারীর ক্ষতিকর প্রভাব শুধু ভাইরাস সংক্রমণের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়। লকডাউনের কারণে শিশু, কিশোর সকলেই স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা ও খাদ্যাভ্যাস অনুসরণের ক্ষেত্রে প্রতিকূল পরিস্থিতির শিকার।” তিনি আরও বলেন, “সাধারণত স্কুলের গরমের ছুটিতে শিশু, কিশোরদের ওজন বাঢ়তে দেখা যায়। এথেকেই আমাদের মনে প্রশ্ন জাগে, এই লম্বা সময় ঘরে আটকে থাকায় তাদের স্বাস্থ্যগত অবস্থা কী হতে যাচ্ছে?” এই গবেষণার জন্য খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক পরিশ্রম আর ঘূম সম্পর্কিত তিনি সপ্তাহের তথ্য সংগ্রহ করা হয় ইতালির বাধ্যতামূলক দেশব্যাপী লকডাউনের সময়। আর তার সঙ্গে তুলনা করা হয় ২০১৯ সালে নেওয়া তথ্যের সঙ্গে। বৈদ্যুতিক পর্দার সামনে সময় কাটানোর পরিমাণ বেড়ে ছে প্রতিদিন গড়ে পাঁচ ঘণ্টা সেই সঙ্গে মাংস, চিনিযুক্ত পানীয় আর ‘জাঙ্কফুড’ খাওয়া পরিমাণও বেড়ে ছে।

মারাত্ক হারে অপরদিকে শরীরচর্চা কমেছে সপ্তাহে দুই ঘণ্টা। তবে সবজি খাওয়া পরিমাণে কোনো পরিবর্তন দেখা যায়নি। ফেইথ বলেন, “করোনাভাইরাস সংক্রমণ থেকে ইতোমধ্যেই স্তুলতায় ভুগছিল তাদের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার সমস্যাগুলো স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় আরও প্রকট আকারে ধারণ করেছে। এক বছর আগে স্বাভাবিক সময়ে শিশুদের খাদ্যাভ্যাস নিয়ে সংগ্রহ করা তথ্যের সঙ্গে তুলনা করলে দেখা যায় লকডাউনে শিশুরা বাড়তি একবেলা খাবার খাচ্ছে, ঘুমাচ্ছে প্রতিদিন আধাঘণ্টা বেশি। আর বৈদ্যুতিক পর্দার সামনে সময় কাটানোর পরিমাণ বেড়ে ছে প্রতিদিন গড়ে পাঁচ ঘণ্টা সেই সঙ্গে মাংস, চিনিযুক্ত পানীয় আর ‘জাঙ্কফুড’ খাওয়া পরিমাণও বেড়ে ছে।

মারাত্ক হারে অপরদিকে শরীরচর্চা কমেছে সপ্তাহে দুই ঘণ্টা। তবে সবজি খাওয়া পরিমাণে কোনো পরিবর্তন দেখা যায়নি। ফেইথ বলেন, “করোনাভাইরাস সংক্রমণ থেকে বাঁচতে ঘরে থাকাতে গিয়ে এই ক্ষতিকর দিকটা নিয়ে আমাদের আরও সচেতন হতে হবে। ঘরে আবদ্ধ থাকাকালে অনেক সাধনায় নিয়ন্ত্রণে রাখা ওজন লাগামছাড়া হয়ে যাওয়ার হতাশা মোকাবেলা করা অত্যন্ত কঠিন কাজ। আর এই হতাশাগ্রস্ত অবস্থায় অস্বাস্থ্যকর খাবারের প্রতি তাদের আরও আসঙ্গ করে তুলতে পারে।” “ঘরে বন্ধি থাকার দিন কবে শেষ হবে তা আজও জানা নেই কারও। আর এসময়ে বেড়ে যাওয়া ওজন এমন পর্যায়ে পৌঁছে যেতে পারে যে তা থেকে মৃত্তি পাওয়া আসঙ্গ হয়ে দাঁড়াতে পারে। আবার পরিণত বয়সে বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি ও বাড়াবে এই বাড়তি ওজন। কারণ শৈশব ও কৈশোরের স্তুলতা পুরো জীবনের জন্য ক্ষতিকর প্রভাব বয়ে আনে।”

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ବାଡ଼ାଟେ ପାଲଂଶାକ



পালংশাকে থাকা বিভিন্ন ভিটামিন ক্যালসিয়াম, লৌহ শরীরের জন্য উপকারী। 'পোপাই-দ্য সেইলর ম্যান' কাটুন্টার কথা মনে আছে? ওই যে কোটা থেকে কি যেন একটা খেয়ে অসন্তুষ্ট শক্তিশালী হয়ে যেত ছোট খাট রোগা ধরনের লোকটা? তার কোটার গায়ে লেখা থাকত 'স্পিনাচ' যার বাংলা হল পালংশাক, থাবার টেবিলে ষেটা দেখলে অনেক শিশুই হয়ত নাক সিঁটকে ওঠে, বড়-বুড়োদের মধ্যেও কারও হয়ত মন খারাপ হয়ে যায় বাস্তবে পালংশাক খেলেই হাত-পায়ের পেশি ফুলে উঠবে স্বয়ংসম্পূর্ণ পেশি গঠনকারী খাবার যাতে অন্যান্য ভিটামিন ও খনিজের পাশাপাশি আছে 'ফোলেট' ও 'লুটেইন'। উভিজ্ঞ ওমেগা-থি এস'য়ের একটি বড় উৎস এই শাক। এছাড়াও থাকে 'ফাইটেনিট' ছিয়ে স্ট'স', প্রাকৃতিক রাসায়নিক উপাদান যার আছে প্রদাহনশাক গুণাগুণ ধরনের ডালের সঙ্গে পালংশাক মিশিয়ে খাওয়া যায় এবং কয়েকটি পদ দেশ-বিদেশে তাদের স্বাদের জন্য সুপরিচিত। এমনটি পদ হল চনার ডালের সঙ্গে পালংশাক যা ভারতীয় রঞ্জনশেষীর অংশ মণির ডালের সঙ্গে পালংশাকের পদের সঙ্গে বাঙালি মোটামুটি পরিচিত। এই

ଟୋନାର
ବ୍ୟବହାର କରା ଭାଲୋ । ପଦ୍ଧତି: ଦୁକାପ ପାନି ଗରମ କରେ ଏତେ ଦୁଟି ଶିନ ଟି ବ୍ୟାଗ ୨୦ ମିନିଟ ଧରେ ଡୁବିଯେ ରାଖୁନ । ଚା ଠଙ୍ଗୁ ହେଁ ଆସଲେ ତା ଏକଟା ନା ସେକଥା ଠିକ । ତବେ ଭିଟାମିନ ଏ, ବି, ସି, କେ; କ୍ୟାଲସିଯାମ; ଲୋଇ, ‘ବେଟୋ କ୍ୟାରଟିନ୍ୟେଡ’ ଏବଂ ସମାଜ କ୍ୟାଲରିର ଏଇ ଶାକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତାକେ ଜୋରଦାର କରତେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଉ ପକାରୀ । ଆର କରୋନାଭାଇରାସେର ଏହି ମହାମାରୀର ଦିନେ ସବାରଇ ଚାଇ ଶକ୍ତିଶାଲୀ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଦେଯ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଓ ଜୀବାଣୁ ଥିଲେ ଏକକଥାଯା ଏଭାବେଇ ଶକ୍ତିଶାଲୀ ହୁଯ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା । କାଁଚା ଅବସ୍ଥାତେ ପାଲଂଶାକ ଖାଓୟା ଯାଇ ଏବଂ ସେଖାନ ଥିଲେ ମିଳିବେ ପଟାଶିଯାମ ଓ ଭିଟାମିନ ସି । ପାଲଂଶାକ ଆବାର ବିଭିନ୍ନ ପଦେର ଖାବାରେର ଅଂଶ ହତେ ପଦେ ମଞ୍ଚ ଡାଲ ଯୋଗାନ ଦେଯ ଦ୍ୱାରା, ଲୌହ ଏବଂ ‘ଲିମ୍ଫୋସାଇଟସ’ ସଙ୍ଗେ ପାଲଂଶାକ ଯୋଗ କରେ ‘ଆନ୍ତି-ଅକ୍ରିଡେନ୍ଟ’ ଯା ସଂକ୍ରମଣ ଥିଲେ ମରାନ୍ତିରେ କାହାରିର ପଦେ ମଞ୍ଚ ଡାଲ ଯୋଗାନ ଦେଯ ଦ୍ୱାରା, ଲୌହ ଏବଂ ‘ଲିମ୍ଫୋସାଇଟସ’ ସଙ୍ଗେ ପାଲଂଶାକ ଯୋଗ କରେ ‘ଆନ୍ତି-ଅକ୍ରିଡେନ୍ଟ’ ଯା ସଂକ୍ରମଣ ଥିଲେ ମରାନ୍ତିରେ କାହାରିର

বোতলে ভরে রেফ্রিজারেইটরে সংরক্ষণ করুন। তুলার বলের সাহায্যে এই টোনার মুখে ব্যবহার করুন।**পরামর্শ:** এই টোনার তৈরি করে এক সপ্তাহ পর্যন্ত রেফ্রিজারেইটরে সংরক্ষণ করা যাবে। পেঁপের টোনার-পেঁপে তুক আর্দ্ধরাখতে সহায়তা করে এবং তুক উজ্জ্বল রাখে। রোদে পোড়াভাব কমাতেও প্রদাহ দূর করতে পেঁপে ভালো কাজ করে। এছাড়াও বয়সের ছাপ ও বলিলেখা দূর করতে এটা বেশ কার্যকর।**পদ্ধতি:** এক টুকরা পাকা পেঁপে নিয়ে তার বীজ আলাদা করে নিন। এরপর এতে এক কাপ পানি মিশিয়ে ভালো মতো ঝেলুন করে নিন। এরপর তুলার বলের সাহায্যে তা ব্যবহার করুন।**পরামর্শ:** এই টোনার চার-পাঁচ দিন ভালো থাকে, তাই পরিমাণ মতো তৈরি করুন।

ক্ষমতা।

খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনের আলোকে জানানো হলো সেবিয়য়ে বিস্তারিত সহজেই প্রস্তুত করা যায় এমন খাবারের তালিকা করলে পালংশাক প্রথম সারিতেই থাকবে। আর তা প্রতিদিন খেলেও কোনো ক্ষতি নেই বলে দাবি করেন বিশেষজ্ঞরা। ধারণা করা হয় এই শাক শুধু দৃষ্টিশক্তির জন্য উপকারী। তবে তার উপকারিতা এখানেই সীমাবদ্ধ নয়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও এর ভূমিকা। **অনন্য নিয়মিত** পালংশাক খেলে অস্তত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য কোনো ‘সালিমেন্ট’ খাওয়ার প্রয়োজন হয় না। এর বহুমুখী উপকারিতা প্রধান দিক হল পালংশাক একটি

পারে।

বিভিন্ন দেশে ও অঞ্চলে এই শাকের অসংখ্য রক্তন পদ্ধতি পেয়ে যাবেন। শাকভাজি, ভালোর সঙ্গে, স্মুদি বানিয়ে, ডিম দিয়ে ইত্যাদি রেসিপি বেশ সুপরিচিত।

পালংশাকের স্মুদি শরীরচর্চার পর অত্যন্ত উপকারী পানীয়, যা অনেক শরীরচর্চা বিশেষজ্ঞ পান করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন।**ডিম** আরেকটি স্বয়ংসম্পূর্ণ খাবার যা অনেকের প্রিয়, প্রস্তুত করাও সহজ। এই ডিমের পদের পুষ্টিমান কয়েকগুণ বাঢ়িয়ে নিতে পারেন ডিমভাজা বা ‘অমলেট’য়ের সঙ্গে পালংশাক মিশিয়ে দিয়ে। খাওয়ার আগ্রহ কমাতেও ভূমিকা রাখবে এই পদ। ফলে যারা ওজন কমাতে চাচ্ছেন তাদের জন্য এটি বিশেষ উপকারী। সব

পানীর অনেকেই খুব রাখত নয়ে থান।

এমনকি ঘরে যারা পালংশাক দেখে মন খারাপ করেন তারাও। তবে রেস্তোরাঁর খাবারটির স্বাস্থ্যগুণ নিয়ে সংশয় থাকতেই পারে, তাই তা ঘরেই যদি বানিয়ে নিতে স্বাস্থ্যকর উপায়ে তবে ভালো মনে রাখতে হবে, প্রতিদিন শাকসবজি খাওয়া যেমন জরুরি তেমনি খাদ্যাভ্যাসে ভিন্নতা থাকাও জরুরি।

পালংশাকে প্রচুর পুষ্টি বলে প্রতিদিন শুধু সেটাই খাওয়া বুদ্ধিমানের কাজ হবে না, ভালোও লাগবে না। আবার শুধু স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়েই সুস্থান পাওয়া যায় না, সঙ্গে চাই শরীরচর্চাও। তাই ঘরে বসেই যতটা সম্ভব শারীরিক পরিশ্রমের মধ্যে থাকতে হবে।

রাজ্যের প্রতিটি মানুষের কাছে স্বাস্থ্য পরিষেবা
সঠিকভাবে পৌছে দিতে হবে : মুখ্যমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১২ জুন।। রাজের প্রতিটি মানুষের কাছে স্বাস্থ্য পরিবেষা সঠিকভাবে পৌছে দিতে হবে। এজন্য স্বাস্থ্য দণ্ডরকে প্রয়োজনীয় সব ধরনের উদ্যোগ নিতে হবে। আজ সচিবালয়ের ২১ং সভাকক্ষে স্বাস্থ্য দণ্ডরের এক পর্যালোচনা সভায় মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেব একথা বলেন। আজকের সভায় মূলত জাতীয় স্বাস্থ্য মিশনের কাজকর্ম, স্বাস্থ্য পরিকাঠামোর উন্নয়ন, রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা, দণ্ডরের সামগ্রিক অবস্থা এবং কোডিড-১৯ জনিত পরিস্থিতিতে বিভিন্ন পদক্ষেপ ইত্যাদি বিষয় নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা হয়। তাছাড়াও বৈঠকে স্বাস্থ্য পরিবেষায় প্রতিটি কেন্দ্রীয় প্রকল্পের রূপায়ণ, জনসাধারণের কাছে চিকিৎসা পরিবেষা প্রদান, স্বাস্থ্য পরিকাঠামোর উন্নয়ন, প্রধানমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনাসহ সমস্ত বিষয়ে বিস্তারিত পর্যালোচনা করা হয়।

পর্যালোচনা সভায় মুখ্যমন্ত্রী
বলেন, চিকিৎসা পরিবেষককে
সম্পাদিত করার জন্য ‘বিশেষ’
চিকিৎসকদের প্রয়োজন অনুসারে
জেলা হাসপাতালগুলিতে সময়ে
সময়ে পাঠানোর উদ্যোগ নিতে
হবে। যাতে ধূমীণ এলাকার
মানুষও ‘বিশেষ’ চিকিৎসকদের
পরিবেশের সুযোগ পেতে পারেন।
মুখ্যমন্ত্রী বলেন, অ্যাসপিরেশনাল
জেলা ধলাইতে যে সকল স্কুল
কলেজের ছাত্রাত্রীগণ জাতীয়
স্বাস্থ্য মিশনের অধীনে স্বেচ্ছাসেবী
হিসাবে নিযুক্তি পেয়ে
জনসচেতনামূলক কাজ করছে
তাদের ম্যালেরিয়া, রক্তাভ্যাতা, শিশু

পশ্চিম কাবুলের মসজিদে বিস্ফোরণ, ইমাম-সহ মতৃ ৪ জনের

কাবুল, ১২ জুন (ই.স.): সন্ত্রাসী হামলায় ফের রক্তাক্ত হল আফগানিস্তানের রাজধানী কাবুল। পশ্চিম কাবুলের একটি মসজিদে শুরুবারের প্রাথমিক সময় শক্তিশালী ইস্প্রোভাইসড এক্সপ্লোসিভ ডিভাইস (আইইডি) বিস্ফোরণে প্রাণ হারিয়েছেন ৪ জন। মৃত ৪ জনের মধ্যে ওই মসজিদের ইমামও রয়েছেন। আফগানিস্তানের আওয়ামী স

সম্পর্কে সচিত্র প্রতিবেদনের মাধ্যমে বিশদভাবে আবহিত করেন জাতীয় স্বাস্থ্য মিশনের রাজ্য শাখার মিশন ডিভেলপ্মেন্ট অফিসের পরিষেবা দ্বারা প্রদত্ত হয়েছে। তিনি জানান, প্রামীণ স্বাস্থ্য ও পুষ্টিবিধান কমিটির সদস্যদের যুক্ত করে রাজ্যের ৮টি জেলায় স্বাস্থ্য সুরক্ষা প্রকল্প বিষয়ে সচেতনতামূলক কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়েছে। এছাড়া কক্ষব্রক এবং বাংলায় জনসচেতনতামূলক লিফলেট রাজ্যের বিভিন্ন প্রান্তে বিলি করা হয়েছে। সভায় রাজ্যে শিশু ম'ত্যুর হার নিয়ে পর্যালোচনা করা হয়। সভায় জনানো হয় শিশু ম'ত্যু প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ হিসেবে এ জি এম সি এবং জি বি হাসপাতাল, গোমতী, খোয়াই এবং ধলাই জেলা হাসপাতালসহ টি এম সিতে মোট ৬টি এস এন সি ইউ চালু করা হয়েছে।

চলতি অর্থবছরের ৩১ জলাই-র মধ্যে দক্ষিণ এবং উত্তর জেলায় এইরকম দুটি এস এন সি ইউ চালু করার উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। তিনি আরও জানান, ২০১৯-২০ সালে ৪৭,১২০টি ভিলেজ হেলথ এবং নিউট্রিশন দিবসগুলিতে অংশ নিয়েছেন আশাকর্মীগণ। পাশাপাশি আশাকর্মীরা নবজাতক শিশুদের বাড়ি ও পরিদর্শন করেছেন। তিনি জানান ২০২০-২১ অর্থবছরে ১৭৭টি উপস্বাস্থ্য কেন্দ্রকে হেলথ এণ্ড ওয়েলনেস সেন্টারে রূপান্তরিত করার জন্য অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। এক্ষেত্রে মুখ্যমন্ত্রী এই হেলথ এণ্ড ওয়েলনেস সেন্টারগুলিকে দ্রুত চালু করতে গিয়ে জানান, ২০১৯-২০

এবার আমফান দুর্গতদের পাশে সৌরভ
কলকাতা, ১২ জুন (হি স): ঘূর্ণিষ্ঠ আমফানের দাপটে বিধ্বস্ত
পশ্চিমবঙ্গ। ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে বহু মানুষের ঘরবাড়ি। একদিকে করোনা
অপরদিকে আমফান। দুইয়ে মিলিয়ে যেন কঠিন পরিস্থিতির বাংলার
মানুষের। আর এরই মাঝে এবার আমফান দুর্গতদের পাশে বাংলা দাদা
তথা বিসিসিআই প্রেসিডেন্ট সৌরভ গঙ্গোপাধ্যায় কলকাতাসহ দুই ২৪
পরগণা, মেদিনীপুর আর সুন্দরবন এলাকার মানুষের দিকে সাহায্যের
হাত বাঢ়ালেন মহারাজ। শুক্রবার টুইট করে এমনটাই জানিয়েছেন
সৌরভ গঙ্গোপাধ্যায়। বিধবংসী বাড়ে কলকাতাসহ দুই ২৪ পরগণা,
মেদিনীপুর আর সুন্দরবন এলাকার বহু মানুষের ঘর বাড়ি ভেঙ্গে
গিয়েছে আর সেই ক্ষতিগ্রস্তদের সাহায্যের জন্য ময়দানে নামলেন
মহারাজ। সেইসব ক্ষতিগ্রস্ত পরিবারদের সাহায্য করতে এগিয়ে এল
সৌরভ গঙ্গোপাধ্যায় ফাউন্ডেশন এন্ডিন কলকাতাসহ দুই ২৪ পরগণা,
মেদিনীপুর এবং সুন্দরবন এলাকার আমফান বিধ্বস্ত দশ হাজার

ମହାରାଣିତେ
ପ୍ରସ୍ତାବିତ କୃଷି
ମାର୍କେଟ ଦେଖଲେନ
କୃଷିମନ୍ତ୍ରୀ

নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয় পুর, ১২ জুন।। কৃষকদের কৃষি ফসলগুলি বিক্রির সুবিধার্থে রাজ্য সরকার সারা রাজ্যে ১৬টি অত্যাধুনিক কৃষি বাজার নির্মাণ এর সিদ্ধান্ত নিয়েছে। এরই অঙ্গ হিসেবে উদয় পুর মাতাবাড়ি বিধানসভা কেন্দ্রের অস্তর্গত মহারানীতেও নির্মিত হবে কৃষি মার্কেট। বহুস্পতিবার উদয়পুর-অমরপুর সড়কের পাশে মহারানি চৌমুহনী বাজারে প্রস্তাবিত কৃষি মার্কেটের জায়গাটি পরিদর্শন করেন কৃষি পরিবহন ও পর্যটন দপ্তরের মন্ত্রী প্রনজিৎ সিংহ রায় সাথে উপস্থিত ছিলেন সন্মীয় বিধায়ক বিপ্লব কুমার ঘোষ, বিধায়ক রামপদ জমাতিয়া সহ কৃষি দপ্তরের বিভিন্ন অধিকারিকগন।

লক্ষ ঢাক্টরের

For more information about the study, contact Dr. Michael J. Coughlin at (319) 356-4000 or email at mcoughlin@uiowa.edu.

କଳ ଚୁରି କରତେ ଗିଯେ ଗାଡ଼ିସହ ବାମାଲ ଚୋର ଧରା ପଡ଼ିଲ ଜନତାର ହାତେ

নিজস্ব প্রতিনিধি, চুরাইবাড়ি, ১২
জুন।। পানীয় জলের জন্য ব্যবহৃত
মার্ক টু কল চুরি করতে দিয়ে
গাড়ি সহ বামাল চোর জনতার
হাতে ধরা পড়েছে। এই চুরির কাণ্ডে
কদমতলা ঝুকের কালাগান্দের পার
গাও সভার ব্যাপক গুঞ্জনের সৃষ্টি
হয়েছে। উপপ্রধান এর ভূমিকা
নিয়ে প্রামজুড়ে কানাঘৰ্যা চলছে।
ঘটনার সূত্রপাত বুধবার রাতে।
ঘটনার বিবরণে জানা যায়, উত্তর
জেলার কদমতলা ঝুকাধীন
কালাগান্দের পার গাও সভার ৫
নং ওয়ার্টের বিস্তর মুখ এলাকায়
পানীয় জলের জন্য একটি মার্কটু
রয়েছে। প্রায় কুড়ি বছর পূর্বে এই
কলটি নির্মিত হয়েছিল। কিন্তু
বিগত কয়েক বছর ধরে বিকল হয়ে
পড়ে রয়েছে মার্ক টু টি। বিকল
হয়ে পড়ে থাকা এই কলটির দিকে
চুরের দলের কোথ পড়ে। বুধবার
রাত আনুমানিক ৮ টা নাগাদ চার
পাঁচজনের একটি দল গাড়ি নিয়ে
ওই কলটি মাটি থেকে তুলে নিয়ে
পালানোর পথে স্থানীয় প্রায়
তিনশো থেকে সাড়ে তিনশো
জনগন গাড়িটিকে আটক করে।
চোরের দল পালিয়ে গোলেও চালক
পালাতে পারেনি। আটক করা হয়
চালক মন্দান মিয়া(৩৭) পিতা
সুনোমিয়াকে। বাড়ি ধৰ্মনগর
সাকাইবাড়ি থামে। এই ব্যাপারে
গোমের প্রধান ইসলাম উদ্দিন
কদমতলা থানায় একটি চুরির
মামলা দায়ের করে। কদমতলা
থানা কেস নাস্বার ২৯ / ২০ আন্দার
সেকশন ৩৭৯ / ৪১১ ধারায়
মামলা নথিভুক্ত করে তদন্ত শুরু
করে দিয়েছে। তবে এই চুরির
ব্যাপারে উপপ্রধান সেলিম উদ্দিন
এর ভূমিকা
সন্দেহজনক। কেননা স্থানীয়
জনগণের বক্তব্য অনুসারে চুড়ি
কান্ড সংঘটিত হবার মাত্র এক দিন
পূর্বে উপপ্রধান সেলিম উদ্দিন
বিস্তর মুখ এলাকার গ্রামবাসীদের
কাছে এসে বলে যে মার্কটু কলাটি
বিকল হয়েছে। সেটি তুলে নেওয়ার
হবে এবং সেখানে একটি নতুন
মার্কটু বসান হবে। এরপর বুধবার
রাতে এই চুরি কাণ্ড ঘটে।
কালাগান্দের পার গাওসভার প্রধান
ইসলাম উদ্দিনের বক্তব্য বিকল
মার্কটু কলাটি তুলে নেওয়ার জন
পক্ষয়েতে কোন সিদ্ধান্ত গ্রহণ কর
হয়নি। চোরের দল মার্কটু টি চুরি
করে নিয়ে যাওয়ার পথে স্থানীয়
গ্রামবাসীরা গাড়িটি আটক করার
পর তিনি ঘটনাস্থলে গিয়ে ঘটনাক্ষেত্র
ছয়ের পাতায় দেখুন

মাত্রলোক পাইয়ে পচাশ খণ্ড

মাহলার পায়ে পচন, খবর
প্রকাশিত হতেই খোঁজ নিলেন
বিজেপির প্রতিনিধি দল

নিজস্ব প্রতিনিধি, গভৱাচ্ছড়া, ১২ জুন।। পায়ে পচন ধরে মৃত্যু শয়া এক বিধবা মহিলা। এই ধরনের সংবাদ প্রকাশিত হওয়ার পর শুক্রবার ভারতীয় জনতা পার্টির গভৱাচ্ছড়া মন্ডলের এক প্রতিনিধি দল অসুস্থ লক্ষ্মী বৈদেয়ের গভৱাচ্ছড়া দুর্গপুর এলাকাসিত ওনার ভাড়া বাড়িতে ছেটে যায়। পশাপাশি ওনার চিকিৎসার খোজ খবর নেন। প্রতিনিধি দলে ছিলেন পার্টির ধলাই জেলা কমিটির সহ-সভাপতি বিকাশ চাকরা, গভৱাচ্ছড়া মন্ডলের সহ-সভাপতি আদিত্য সরকার, কোয়াক্ষ গোপাল সরকার প্রমুখ। পরে জেলা কমিটির সহ-সভাপতি সাংবাদিকদের জানান অসহায় এই বিধবা মহিলা কোন অবস্থাতেই যেন বিনা চিকিৎসায় ঘরে পড়ে থাকতে না হয় তার ব্যবস্থা করবেন। কেন্দ্ৰীয় সরকারের আয়ুষ্যমান ভাৰত প্রকল্পের মাধ্যমে ওনার উন্নত চিকিৎসার জন্য যা যা কৰবীয় এৱ জন্য দল ওনার পাশে থেকে সৰ্বজ্ঞ ভাবে সাহায্য সহযোগিতা কৰবে বলে জানান। উল্লেখ্য লক্ষ্মী বৈদেয় তিনি মাস যাবত সুগার রোগে আক্রান্ত হয়ে পায়ে পচন ধরে বিছানা থেকে উঠতে পারছে না। বিপ্ৰিএল পৰিৱার হওয়া সত্ত্বেও তার কপালে জুটে নি সৰকাৰী সব ধৰনের সুযোগ সুবিধা। নিজের নেই কোন ঘৰ বাড়ি। অন্যের একমাত্ৰ ছেলেকে নিয়ে ভাড়া থাকেন আৰ্থের অভাবে চিকিৎসা কৰতে পারছেন না লক্ষ্মী বৈদেয়। এমত অবস্থায় এক প্রকাৰ বিনা চিকিৎসায় ঘরে থেকে মৃত্যুৰ সঙ্গে পাঞ্জা লড় ছেন। এদিন ভাৰতীয় জনতা পার্টির নেতৃত্বদেৱ কাছ থেকে সাহায্য সহযোগিতাৰ কথা শুনে অসহায় অসুস্থ বিধবা মহিলা যেন নতুন জীবন ফিরে পায়।

S S S S

বটতলায় আটক গাড় চোর
নিষেধ প্রতিনিধি আশিরচনা ১১ মালিককে। তার প্রতীকৃতি প্রতির
আমাকে থানা প্রতি দেয়া করে

করোনার এই হালে কেন্দ্র ও রাজ্যকে দুষ্প্রিয় আব্দুল মান্নান

ও রাজ্যকে দুষলেন পশ্চিমবঙ্গের বিশেষ দলনেতা আব্দুল মাজান। তিনি শুভ্রবার বলেন, “আমরা এই অতিমারি করোনারোগের শুরু থেকেই বারবার কেন্দ্র এবং রাজ্য সরকারের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছি। দুই সরকারকেই সতর্ক করে অনুরোধ করেছি এখন কোনও বাজারের আহ্বান জানিয়ে রাস্তায় মিছিলে নামিয়ে দিলেন। মারণরোগের প্রতিরোধের নাম করে আত্মসবাজির উৎসব করে কেন্দ্রের শাসক দলের চালিশত প্রতিষ্ঠা বাধিকী পালন করলেন। বিশেষ কাছে ভাবত বাসীর লজ্জায় মাথা হেঁট করিয়ে উপহাসের পাত্র রাপে তুলে ধরলেন।

মাজান বলেন, সুপ্রিম কোর্টের এই অসন্তোষ প্রকাশ চোখে আঙ্গুল দিয়ে দেখিয়ে দিয়েছে এত দিন বিশেষদের তোলা অভিযোগ কর্তৃ সঠিক এবং সত্ত্ব। জনগণকে এবাস কি বলবেন সরকার ?

বেসরকারি অফিসগুলোকে “ওয়ার্ক ফর্ম হোম”- র উপর জোর দেওয়ার আবেদন মমতা ব্যানাজির

ছেট ব্যবসায়ীদের বড় স্বত্তি দিল জিএমটি কাউন্সিল, দেরিতে ফি মওকফ ও সুদে ছাড

নয়াদিল্লি, ১২ জুন (ই.স.) :
ক্ষুদ্র কর্তৃতাদের এবার বড়সড়
স্বত্ত্ব দিল জিএসটি কাউন্সিল।
বর্তমানে ছেট ব্যবসায়ীদের কথা
মাথায় রেখে দেরিতে কর জমা
দেওয়ার ক্ষেত্রে জরিমানার হার
কমিয়ে আনার সিদ্ধান্ত নেওয়া
হয়েছে। ছেট ব্যবসায়ীদের
দেরিতে জিএসটি রিটার্ন দাখিল
করলে অর্ধেক অর্থাৎ ৯ শতাংশ
হারে জরিমানা দিতে হবে।
সেইসঙ্গে মে থেকে জুলাইয়ের
মধ্যে দেরি করে জিএসটি
ফাইলিং করলে কোনও
জরিমানা দিতে হবে না। শুভ্রবার
কাউন্সিলের বৈঠক শেষে

অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারামণ এ তথ্য
জানান। রাজ্য গুলির পরমর্শ
মতেই বর্তমানে এই পথে হাঁটতে
চলেছে কেন্দ্র। অর্থমন্ত্রী নির্মলা
সীতারামণের উপস্থিতিতে শুভ্রবার
কাউন্সিলের বৈঠকে এক গুচ্ছ
সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় বলে জানা
যাচ্ছে। এ দিনের বৈঠক শেষে
অর্থমন্ত্রী বলেন, ‘জিএসটি সংগ্রহ
প্রায় ৪৫ কর্মে এসেছে। যার জেরে
রাজ্য গুলির ক্ষতিপূরণের বিষয়ে
জটিলতা আরও বেড়ে ছে।
প্রয়োজনে রাজ্য গুলি বাজার থেকে
ঝাগের মাধ্যমে টাকা তোলারও
প্রস্তাব দেয়। এই সমস্যাটি নিয়ে
বিশদে আলোচনা করতে কাউন্সিল

আবার জুলাইয়ে বৈঠকে বসবে।”
এদিকে গত ডিসেম্বর থেকে
ফেড্রুয়ারি পর্যন্ত রাজ্যগুলিকে ৩৬
হাজার ৮০০ কোটি টাকা ক্ষতিপূরণ
দেওয়ার কথা ছিল বলে জানা
যাচ্ছে। একই সাথে ২০১৭ সালের
জুলাই মাস থেকে ২০২০ সালের
জানুয়ারি পর্যন্ত কেউ জিএসটি না
করলে কোনও আর্থিক জরিমানা
করা হবে না বলেও জানানো
হয়েছে। অন্যদিকে যে সমস্ত সংস্থা
ওই সময় কালের মধ্যে
জিএসটিআর-৩বি দাখিল করে
আয় কর জমা করেননি, তাঁদের
ক্ষেত্রে আর্থিক জরিমানার পরিমাণ
কমিয়ে ৫০০ টাকা করা হয়েছে

বলেও জানা যাচ্ছে। ২০১৭
সালের ১ জুলাই থেকে এ
ধরনের সংস্থাগুলির ক্ষেত্রে
বিলাসিত রিটার্নের জন্য ১,০০০
টাকা জরিমানা করা হতো বলে
খবর। লকডাউনের পরে জিএসটি
কাউন্সিলের চলিশতম সভা
প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হল।
অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারামনের
সভাপতিত্বে বৈঠকে ভিডিও
কনফারেন্সিংয়ের মাধ্যমে এই
বৈঠকে আর্থ প্রতিমন্ত্রী অনুরাগ সিং
ঠাকুর ছাড়াও অন্যান্য রাজ্য এবং
দেশের কেন্দ্রশাসিত অধিগুলির
আর্থ মন্ত্রীরাও এই সভায় অংশ
নিয়েছিলেন।

ଆଞ୍ଚଳିକ ମନ୍ତ୍ରୀ ଧନଞ୍ଜୟ

ମୁଖ୍ୟ, ୧୨ ଜୁନ (ହି.ସ.): ପ୍ରାଣଧାତୀ କରୋନାଭାଇରାସେ ପ୍ରକୋପ ଅବ୍ୟାହତ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରେ । ମହାରାଷ୍ଟ୍ରେ କୋଡ଼ିଡ-୧୯ ଭାଇରାମେ ସଂକ୍ରମିତ ହଲେନ ଆରା ଏକଜନ ମନ୍ତ୍ରୀ । ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ସୋଶିଆଲ ଜୀଟିସ ମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ଏନ୍‌ସିପି ନେତା ଓ ରାଜ୍ୟରେ ଦୂରାଶେମ ପାଠ୍ୟରେଖାରେ ବିରୋଧୀ ଦଲନେତା ଆବୁଲ ମାଝାନ । ତିନି ଶୁକ୍ରବାର ବଲେନ, ‘ଆମରା ଏହି ଅତିମାରି କରୋନାରୋଗେର ଶୁରୁ ଥେବେଇ ବାରବାର କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ସରକାରେର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରେଛି । ଦୁଇ ସରକାରର କେଇ ସତର୍କ କରେ ଅନୁରୋଧ କରେଛି ଏଥି କୋନ୍‌ଗ୍ରେନାରେ ନାମିଯେ ଦିଲେନ । ମାରଣରୋଗେର ପ୍ରତିରୋଧେ ନାମ କରେ ଆତସବାଜିର ଉଂସବ କରେ କେନ୍ଦ୍ରର ଶାସକ ଦଲେର ଚଲିଶତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ବାର୍ଧିକୀ ପାଲନ କରଲେନ । ବିଶେଷ କାହେ ଭାବର ତବସୀର ଲଜ୍ଜାଯି ମାଥା ହେଁଟି କରି ଯେ

ধনঞ্জয় মুশ্তের শরীরে
করোনাভাইরাসের সংকান মিলেছে।
সুত্রের খবর, করোনা-আক্রান্ত ওই
মন্ত্রী চতুর্থি সপ্তাহেই রাজ্য সচিবালয়ে
আয়োজিত মন্ত্রিসভার বৈঠকে অংশ
নিয়েছিলেন। বৃহস্পতিবার রাতে
করোনা-রিপোর্ট আসার পরই জানা
যায় উদ্ধৃত ঠাকরে মন্ত্রিসভার আরও
একজন সদস্য করোনা-আক্রান্ত।
এই মুহূর্তে মুখয়োরে রিচ ক্যান্ডি
হাসপাতালে চিকিৎসাধীন রয়েছেন
মন্ত্রী ধনঞ্জয় মুশ্তে। মন্ত্রী ছাড়াও তাঁর
ব্যক্তিগত কয়েকজন কর্মীও মারণ
এই ভাইরাসে সংক্রমিত হয়েছেন।
এর আগে অশোক চাবান (কংগ্রেস)
এবং জিতেন্দ্র আওহাদ (এনসিপি)
করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন।

বেসরকারি অফিসগুলোকে “ওয়ার্ক ফর্ম হোম”- র উপর জোর দেওয়ার আবেদন মমতা ব্যানাজির