





# তালিকা পেলেও রেহিংসাদের ফেরত নিচ্ছে না মিয়ানমার



মনির হেসেন, ঢাকা, আগষ্ট ২৭। | মিয়ানমারে সামরিক বাহিনীর নির্যাতনের শিকার হয়ে তিনি বছর আগে বাংলাদেশে পালিয়ে আসে লাখ লাখ রেহিস্ত। গত তিনি বছরে মিয়ানমারের চরম অনাথের কারণে বাংলাদেশে অবস্থান করা ১১ লাখ রেহিস্তের একজনকেও ফেরত পাঠানো যায়নি। যদিও রোহিঙ্গাদের ফেরত পাঠাতে বাংলাদেশ দ্বিপক্ষীয় ও বহুপক্ষীয়ভাবে সবার সঙ্গে যোগাযোগ রাখছে।

তিনি বছর আগে মিয়ানমার সেনাবাহিনীর ওই অভিযানকে জাতিসংঘ বর্ণনা করে আসছে ‘জাতিগত নির্মূল অভিযান’ হিসেবে। বাংলাদেশে আশ্রয় নিয়ে থাকা রোহিঙ্গাদের ফিরিয়ে নিতে মিয়ানমার প্রস্তুত থাকার কথা বার বার বলে আসলেও রাখাইনে সহায়ক পরিবেশ তৈরি করতে ব্যর্থ হওয়ায় রোহিঙ্গারা ফেরত যেতে অস্বীকৃতি জানায়। প্রত্যাবাসনের জন্য যাচাই-বাছাই করতে বাংলাদেশ সরকার পাঁচ দফায় আট লাখ ৫৩ হাজার রেহিস্তের তালিকা মিয়ানমার সরকারকে দিয়েছে। প্রথম দফায় আট হাজার ৩২ জনের মধ্যে যাচাই-বাছাই করা হয়েছে পাঁচ হাজার ৩৮৪ জনের। দ্বিতীয় দফার ২২ হাজার ৪৩২ জনের মধ্যে যাচাই-বাছাই হয়েছে মাত্র চার হাজার ৬৫০ জনের। অর্থাৎ সাড়ে আট লাখের মধ্যে মাত্র ১০ হাজারের মতো যাচাই বাছাই করেছে মিয়ানমার। এ থেকে স্পষ্ট বোঝা যায় রোহিঙ্গাদের ফেরত নিতে অনিচ্ছক দেশটি।

ষষ্ঠি খোনা বার রোহিনীদের ফেরত নিতে আশঙ্কুর দেখাট।  
রোহিঙ্গা নির্মূল অভিযানের তিনি বছর পূর্তির দিনে মঙ্গলবার এক বিবৃতি  
দিয়েছে হিউম্যান রাইটস ওয়াচ (এইচআরডাইলিউ)। বিবৃতিতে রোহিঙ্গাদের  
নিরাপদে ও স্বেচ্ছায় ফিরিয়ে নেয়ার ব্যবস্থা করতে মিয়ানমার সরকারের  
প্রতি আহ্বান জানিয়েছে সংগঠনটি। নিউ ইয়র্কভিত্তিক মানবাধিকার  
সংগঠনটির এশিয়া অঞ্চলের পরিচালক ব্রায়ড অ্যাডামস বলেন, মিয়ানমার  
সরকারকে স্বীকার করতে হবে যে, তারা রোহিঙ্গাদের যে অসহনীয়  
দুর্ভেগের মধ্যে ফেলেছেন, এই বৈশিষ্টিক মহামারীতেও তার সামাজিকম  
লাঘব হয়নি। তিনি বলেন, আন্তর্জাতিক সমাধান মেনে নিয়ে রোহিঙ্গা  
শরণার্থীদের নিরাপদ ও স্বেচ্ছা প্রতাবাসনের ব্যবস্থা মিয়ানমারকে নিতে  
হবে। বিবৃতিতে এইচআরডাইলিউ আরো বলেছে, এখনো বাখাইনে যে ৬  
লাখ রোহিঙ্গা আছেন তারা চরম নিয়ার্থন ও সহিংসতার শিকার হচ্ছেন।  
যেখানে চলাচলের বা মৌলিক কোনো অধিকারই নেই। কেউ কেউ  
সাগরে কয়েক সপ্তাহ বা মাস ধরে আটকা পড়ে আছেন, তার বাইরে শত  
শত মানুষ নৌকায় মারা গেছেন বলে মনে করা হচ্ছে। কেভিড-১৯ এর  
অজুহাত দেখিয়ে মালয়েশিয়া ও থাইল্যান্ড রোহিঙ্গাদের দেশে চুক্তে  
দেয়নি। এর আগে ২০১৭ সালের ডিসেম্বরে হিউম্যান রাইটস ওয়াচ  
জানায়, তারা স্যাটেলাইটে তোলা ছবি বিশ্লেষণ করে নিশ্চিত হয়েছে যে  
বাখাইনে শত শত ঘরবাড়ি পুড়িয়ে দেয়া হয়েছে। ওই বছর ২৫ নভেম্বর  
রাখাইনের মণ্ডুর কাছে মিয়াও মি চ্যাণ্ড থামে আগুন আর ঘরবাড়ি  
ধ্বংসের ছবি তুলেছে স্যাটেলাইট। পরের এক সপ্তাহের মধ্যে চারটি  
গ্রামে ধ্বংসায় চালানো হয়।  
আন্তর্জাতিক বিচারিক আদালত (আইসিজে) গত জানুয়ারিতে মিয়ানমারে  
গণহত্যা ঠেকাতে সাময়িক পদক্ষেপ নেয়ার সঙ্গে সঙ্গে গণহত্যার বিষয়ে  
আন্তর্জাতিক কনভেনশন দেশটি লজ্জান করেছে কিনা তা খতিয়ে দেখে।  
গত বছর নভেম্বরে আন্তর্জাতিক অপরাধ আদালত মিয়ানমারের বিরংবে  
রোহিঙ্গাদের বাধ্যতামূলক নির্বাসন ও তাদের উপর মানবতাবিরোধী  
অপরাধ সংঘটনের অভিযোগের তদন্ত শুরু করে। পরে চলতি বছরের  
২৩ জানুয়ারি রোহিঙ্গা গণহত্যার অভিযোগ শুনানি শেষে মিয়ানমারকে  
গণহত্যা ব্রাষ্ট ব্যবস্থা নেয়ার নির্দেশ দেয় আন্তর্জাতিক বিচারিক আদালত।

বিএসএফের  
হাতে করিমগঞ্জে  
বহু মূল্যের বিড়ি

করিমগঞ্জ (অসম), ২৭ আগস্ট  
(হিস.) : গোপন সুত্রের ভিত্তিতে  
বাংলাদেশ পাচারের পথে ৮৪  
বাণিল বিড়ি বাজেয়াপ্ত করেন  
বিএসএফের ৭ নম্বর ব্যাটচিলিন্যনের  
”সি” কোম্পানি। করিমগঞ্জ শহর  
সংলগ্ন সীমান্তবর্তী চাঁদনীকোণ  
এলাকায় বুধবার গভীর রাতে এবং

অভিযানে নেমে এই সফলতা পায় বিএসএফ। বাজেয়াপুরুত্ব বিড়িবাজার মূল্য প্রায় ৪০ হাজার টাকা হবে বলে বিএসএফ সুন্দেশে জান গিয়েছে।  
সুত্রটি জানিয়েছে, পাচারকারীর বাংলাদেশে পাচারের উদ্দেশে বিশাল পরিমাণের নাসিরউল্লিহ ব্র্যান্ডের বিড়ি সীমান্ত এলাকায় নিয়ে যাচ্ছে। বিএসএফের ৭ নম্বর ব্যাটালিয়নের “সি” কোম্পানির গোয়েন্দা বিভাগের কাছে গোপন এই খবর পৌছলে জওয়ানর অভিযানে নামেন। তবে

করিমগঞ্জের চামেলায় বিলেতি মদের দোকান,  
জিপি সভাপতির এনওসি, প্রতিবাদের ঝড়,  
আপত্তি জানিয়ে মন্ত্রী-ডিসিকে স্মারকপত্র

রামকৃষ্ণনগর (অসম), ২৭ আগস্ট (ই.স.) : করিমগঞ্জ জেলার রামকৃষ্ণনগর থানার অধীন গ্রামীণ এলাকা চামেলাবাজারে বিলেতি মদের দোকান খুলতে তৎপর হয়ে উঠছেন জনেক ব্যক্তি। ছাত্রাচারী তথা যুবপ্রজন্মকে ধ্বংসের দিকে ঢেলে দিতে বিদেশি মদের দোকান খোলার পক্ষে সমর্থন জানিয়ে গোপনে গত ২৪ আগস্ট এনওসি ইস্যু করেছেন স্থানীয় নয়াটিলা প্রাথমিক পঞ্চায়েত (জিপি) সভানেত্রী কমিসার বাবু। জিপি সভাপতিক বহুজাতিক এই প্রদর্শনের বিবরণ

এলাকার ছাত্রাচারী তথা নবপ্রজন্মের ভবিষ্যতের কথা বেমালুম ভুলে গিয়ে জিপি সভানেত্রীর এমন আচরণের প্রতিবাদে ২৬ আগস্ট চামেলাবাজারে জমায়েত হন এলাকাবাসী। স্থানীয় অগ্রদূত ক্লাব, মার্চেন্ট অ্যাসোসিয়েশন, রাধাকৃষ্ণ মন্দির কমিটি, অগ্রণী সংস্থা, জামে মসজিদ কমিটি, এলপি, এমই স্কুল কমিটি সহ সচেতন নাগরিকরা তড়িঘড়ি এক সভায় মিলিত হন।

এলাকার আশ্চর্যজনক বিবরণ দর্শনে দাঁড়ান সকলেই। যদের

আশমা রায়। জগন সভাপতির রহস্যজনক এই গলমেষের মাঝে বা প্রতিবাদে সবর হয়েছেন গোটা অঞ্চলের সমাজহিতৈষী সচেতন নাগরিকরা।

চামেলাবাজারে প্রস্তাবিত মদের দোকান খোলার বিরুদ্ধে এলাকার সর্বশেণির জনগণের সংবন্ধ প্রতিবাদে ঝড় উঠেছে এলাকায়। ক্ষুরু জনতার সাফ কথা, কোনও অবস্থাতেই চামেলাবাজারে মদের দোকান খোলার অভিসন্ধিকে সফল করত দেওয়া যাবে না।

প্রতিবাদী জনগণের ভাষ্য, কষ্টি সংস্কৃতি ও প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে ভরপুর সুস্থ পরিবেশের মধ্যে স্বাভাবিক জনজীবন অতিবাহিতকারী সর্বশেণির শাস্তিপ্রিয় জনগণের বাসভূমি হিসেবে সুপরিচিত চামেলাবাজার এলাকা। চামেলাবাজারের সুষ্ঠু পরিবেশের বাতাবরণ বিনষ্ট হতে দেওয়া হবে না। চামেলাবাজারের জনৈক সুবীর দাসের স্ত্রী শেলি দাসের নামে মদের দোকান খোলার অভিসন্ধিকে প্রত্যক্ষ মদত দিতে গিয়ে জিপি সভানেত্রী অনিমা রায় স্থানীয় জনগণের সঙ্গে কোনও রকমের যোগাযোগ না করেই রহস্যজনকভাবে অনাপন্তি শংসাপত্র বা এনওসি প্রদান করায় বিরুদ্ধ প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়েছে

চামেলাবাজারের প্রতিবাদে সবর হয়েছেন গোটা অঞ্চলের সমাজহিতৈষী সচেতন নাগরিকরা।

চামেলাবাজারে প্রস্তাবিত মদের দোকান খোলার বিরুদ্ধে এলাকার সর্বশেণির জনগণের সংবন্ধ প্রতিবাদে ঝড় উঠেছে এলাকায়। ক্ষুরু জনতার সাফ কথা, কোনও অবস্থাতেই চামেলাবাজারে মদের দোকান খোলার অভিসন্ধিকে সফল করত দেওয়া যাবে না।

প্রতিবাদী জনগণের ভাষ্য, কষ্টি সংস্কৃতি ও প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে ভরপুর সুস্থ পরিবেশের মধ্যে স্বাভাবিক জনজীবন অতিবাহিতকারী সর্বশেণির শাস্তিপ্রিয় জনগণের বাসভূমি হিসেবে সুপরিচিত চামেলাবাজার এলাকা। চামেলাবাজারের সুষ্ঠু পরিবেশের বাতাবরণ বিনষ্ট হতে দেওয়া হবে না। চামেলাবাজারের জনৈক সুবীর দাসের স্ত্রী শেলি দাসের নামে মদের দোকান খোলার অভিসন্ধিকে প্রত্যক্ষ মদত দিতে গিয়ে জিপি সভানেত্রী অনিমা রায় স্থানীয় জনগণের সঙ্গে কোনও রকমের যোগাযোগ না করেই রহস্যজনকভাবে অনাপন্তি শংসাপত্র বা এনওসি প্রদান করায় বিরুদ্ধ প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়েছে

চামেলাবাজারের প্রতিবাদে সবর হয়েছেন গোটা অঞ্চলের সমাজহিতৈষী সচেতন নাগরিকরা।

# বাংলাদেশে চীনের ভ্যাকসিন ট্রায়ালের অনুমতি

মনির হেসেন, ঢাকা, আগস্ট ২৭।।  
আলোচনার ভিত্তিতে বাংলাদেশে  
চায়না সিলোবাক কোম্পানির  
করোনা ভ্যাকসিনের ট্রায়ালের  
অনুমতি দেয়া হয়েছে বলে  
জানিয়েছেন বাংলাদেশের স্বাস্থ্য  
ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রী জাহিদ  
মালেক।

স্বাস্থ্য ও পরিবার মন্ত্রণালয়

বৃহৎপাত্রবার দুপুরে সাচবাগে  
আস্ত্র মন্ত্রগালয়ের সভাকক্ষে  
'ভ্যাকসিন ট্রায়াল' ও তার  
অগ্রগতি' সংক্রান্ত এক বৈঠক  
শেষে ব্রিফিংয়ে এ এ তথ্য জানান  
তিনি। মন্ত্রী বলেন, এর আগে  
চায়না কোম্পানি সিনোব্যাক  
দেশে ভ্যাকসিন ট্রায়ালে অংশ  
নিতে আইসিডিআর-এর  
মাধ্যমে আবেদন করেছিল।  
সেটির কার্যকারিতা নিয়ে  
সরকারের নানাবিধ বিশ্লেষণ  
শেষে চায়না কোম্পানিটিকে  
ভ্যাকসিন ট্রায়ালের অনুমোদন  
দেয়া হলো। যত দ্রুত ভ্যাকসিন  
ট্রায়াল সম্পন্ন হবে ততো দ্রুত  
দেশ ভ্যাকসিন টিকা পাওয়া  
যাবে। তিনি বলেন, সরকার  
কোম্পানি) পছন্দের শৈবে  
রেখেছে শুরু থেকেই।  
জাহিদ মালেক বলেন,  
বাংলাদেশ এই ট্রায়ালে অংশ  
নিলে এক লাখ টিকা সামরী ছিল  
লাভ করার পাশাপাশি আরো  
প্রয়োজনীয় সংখ্যক ভ্যাকসিন  
ক্রয় করতে অগ্রিধিকার পাবে  
বলে সরকার মনে করছে।  
এছাড়া চায়না সরকারের সঙ্গে  
বাংলাদেশের বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক  
অনেক দৃঢ়। সবকিছু বিবেচনা  
করেই চায়না ভ্যাকসিন  
কোম্পানিটিকে ট্রায়ালে অংশ  
নেবার অনুমতি দেয়া হয়েছে।  
অন্য কোনো দেশের ট্রায়াল  
বাংলাদেশে হবে কি-না এমন  
প্রশ্নের জবাবে স্বাস্থ্যমন্ত্রী জানান

বর্তমানে বিশ্বের ৮টি কোম্পানি  
ভ্যাকসিন ট্রায়ালের ছড়ান্ত  
পর্যায়ে রয়েছে। কোম্পানিগুলো  
বাংলাদেশ ট্রায়ালের আগ্রহ  
দখালে বাংলাদেশ তা বিবেচনা  
করবে। ভ্যাকসিন ঢরের ফেত্তে  
বাংলাদেশের আগ্রহ  
কর্তৃপক্ষ-এমন প্রশ্নের জবাবে  
তিনি বলেন, বাংলাদেশে  
মাথাপিছু আয়ের অনুপাতে কিছু  
ভ্যাকসিন ফি পাবে।  
তবে সরকার কেবল ফি  
ভ্যাকসিন পেতেই বসে থাকবে  
না।

সরকার দ্বারা ভ্যাকসিন ক্রয়ের ক্ষেত্রে  
কোনোভাবেই পিছিয়ে থাকবে  
না। এছাড়া তিনি আরো বলেন,  
যারা স্বেচ্ছায় করোনা  
ভ্যাকসিনের ট্রায়াল বাংলাদেশে  
করতে অগ্রহী হবে তাদেরই  
অনুমতি দেয়া হবে। তবে  
ডিসেম্বর-জানুয়ারির আগে কোন  
ভ্যাকসিন বাজারে আসবে না।  
ভ্যাকসিন পেতে বিশ্ব সংস্থার  
কাছে বাংলাদেশ জুলাই মাসে  
আবেদন করেছে, জানান মন্ত্রী।

# বাংলাদেশে মাথাপিছু আয়

# ଦୁଇ ହାଜାର ଡଲାର ଛାଡ଼ିଯେଛେ

মনির হেসেন, ঢাকা, আগষ্ট ২৭।। বর্তমানে দেশে মাথাপিছু আয় দুই হাজার ডলার ছাড়িয়েছে বলে জানিয়েছেন স্থানীয় সরকারমন্ত্রী মো. তাজুল ইসলাম। তিনি বলেন, প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা ২০৪১ সালের মধ্যে দেশকে ক্ষুধা-দীর্ঘমুক্ত ও উত্ত-সমৃদ্ধ বঙ্গবন্ধুর স্মপ্তের সোনার বাংলা গড়ার যে লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করেছেন তা নির্ধারিত সময়ের আগেই বাস্তবায়িত হবে। বৃহত্পতিবার বিকেলে সচিবালয়ে মন্ত্রীর নিজ কক্ষে জাপান ইন্টার্ন্যাশনাল কো-অপারেশন এজেন্সি-জাইকা'র বাংলাদেশে নিযুক্ত প্রধান প্রতিনিধি হায়াকাওয়া ইউহো সৌজন্য সাক্ষাৎ করতে এলেও এসব কথা বলেন তিনি। সাক্ষাতের সময় হায়াকাওয়া ইউহো জাইকার সহযোগিতায় স্থানীয় সরকার বিভাগের অধীন বাংলাদেশে চলমান বিভিন্ন উন্নয়ন প্রকল্প সম্পর্কে জাতির পিতা শহীদ হওয়ার পর বঙ্গবন্ধুর প্রাধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা তার গতিশীল নেতৃত্বে সেই সম্পর্ককে নতুন এক উচ্চতায় নিয়ে গেছেন। মন্ত্রী বলেন, বাংলাদেশে অবকাঠামোর উন্নয়ন ও নতুন অবকাঠামো নির্মাণ, প্যটিনসহ সরকারি-বেসরকারি সব ক্ষেত্রে বিনিয়োগ বাঢ়ার পরিবেশ বিরাজ করছে। তাই জাপান সরকার ও জাপানের বেসরকারি বিনিয়োগকারীদের বাংলাদেশে বিনিয়োগের আহ্বান জানান তিনি। বাংলাদেশ-জাপান দীর্ঘদিনের বন্ধন আগামীতে আরো সুস্থ হবে বলেও আশাবাদ ব্যক্ত করেন তাজুল ইসলাম। এ সময় মন্ত্রীকে জাইকা প্রতিনিধি বলেন, বাংলাদেশে জাপান সরকারের সহযোগিতা অব্যাহত থাকবে এবং দেশের সার্বিক পরিবেশ ইতিবাচক থাকায় বিনিয়োগে তার সরকার আগ্রহী।

মন্ত্রীকে অবহিত করেন। তাজুল ইসলাম বলেন, সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ বাঙালি জাতির পিতা বদ্বিদ্বু শেখ মুজিবুর রহমান দেশকে স্বাধীন করার পর পরই জাপানের সঙ্গে অতাস্ত বদ্বুতপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন করেন।

সভায় স্থানীয় সরকার বিভাগের উদ্বৃত্ত কর্মকর্তারা এবং স্থানীয় সরকার প্রকৌশল অধিদফতরের ও জনসাহ্য প্রকৌশল অধিদফতরের প্রধান প্রকৌশলী উপস্থিত ছিলেন।

‘স্পাইনিক- ভি’ | করোনা কোপে চলতি বচুর জিএসটি

**ঘাটতি ২.৩৫ লক্ষ কোটি টাকা**  
নয়াদলি, ২৭ আগস্ট (ই.স.) : করোনাভাইরাস অতিমারীর জন্য জিএসটি  
আদায় ব্যাপকভাবে ধার্কা খেয়েছে। চলতি অর্থবর্ষে জিএসটি ঘাটতি

যোগদানে  
আত্মার  
সীতারমনের পৌরহিত্যে জিএসটি কাউন্সিলের ৪১তম বৈঠক হয়। পাঁচ ঘণ্টার বৈঠক শেষে কেন্দ্রীয় রাজস্ব সচিব অজয় ভূঁঘ এই তথ্য দিয়ে জানান, করোনাভাইরাসের জন্য জিএসটি আদায় ব্যাপকভাবে ধার্কা খেয়েছে। সেই ঘাটতি পুরুষে দেওয়ার জন্য রাজগুলিকে দুটি বিকল্প দিল জিএসটি কাউন্সিল। সেই প্রস্তাৱ খতিয়ে দেখাৰ জন্য রাজগুলিকে

**মক্ষোর মেয়ার**  
মক্ষো, ২৭ আগস্ট (ই.স.) :  
সাতদিনের সময়সীমা বেঁধে দেওয়া হল।  
কেন্দ্রের হিসব অনুযায়ী, চলতি অর্থবর্ষে জিএসটি বাবদ রাজ্যগুলির  
ক্ষতিপূরণের আশ্ব দাঁড়ারে ৩ লক্ষ কোটি টাকা। তার মধ্যে জিএসটি

শ্বৃণক- ভ পরাক্ষয় যোগদানে  
আত্মান জানিয়ে একথা বলেন  
মঙ্গের মেয়ার সাগেই সোবিয়ানিন।  
তিনি জানিয়েছেন, এই  
প্রতিষ্ঠানকের উপরে আবাদ বিক্ষুত  
সমরসীমা (উইল্ডে) দেওয়া হবে। তারমধ্যে ঠিকঠাক সুদের হারে ১৭,  
০০০ কোটি টাকা খুঁ নেওয়ার সুযোগ মিলবে। আর দিতীয় বিকল্প হিসেবে  
বিশেষ ‘উইল্ডে’-র আওতায় পুরো ২.৩৫ লক্ষ কোটি টাকা খুঁ নিতে  
পারবে রাজ্যগুলি। ভূষণ বলেছেন, ‘প্রস্তাৱ বিবেচনা কৰার জন্য  
বাজেগাঁওকে আমন্ত্ৰিত মায় দেওয়া কৰোচ্ছ।’

**ବ୍ୟାକିମିଳା କେବେ ହୋଇଲା କିମିଳି**

গবেষণা ছামস ধরে চলবে। ৪০  
হাজার মানুষ এবং সঙ্গে যুক্ত  
থাকবেন। যাঁরা এই গবেষণায় অংশ  
নিতে চান বা স্বেচ্ছাসেবক হতে  
ইচ্ছুক তাঁরা নাম নথিবদ্ধ করতে  
পারেন।

বাজারিছড়ায় ফের দুঃসাহসকচুর,  
রাতে পুলিশি টহলের দাবি

মক্ষের মেয়র বলেন, রাশিয়া বিশ্বে  
প্রথম করোনা টিকা আবিন্ধার করায়  
দেশবাসীর গর্বিত হওয়া উচিত।  
মানবদেহে প্রতিবেদক প্রয়োগের  
অভিযানে রাতের ঘুম উভে যাবার উপক্রম হয়েছে স্থানীয়দের। গত  
কয়দিন ধরে এলাকার বিভিন্ন স্থানে সংগঠিত হচ্ছে একের পর এক দুঃ  
সাহসিক চুরি। সম্প্রতি বাজারিছড়ার মারুণ্ডা হাসপাতালের নার্সদের  
আবাসনে চুরির পর কালাছড়া নেতৃত্বিতে কালীমন্দির সহ স্থানীয় এক

চূড়ান্ত পর্যায় শুরু হতে চলেছে। কবে প্রতিষেধক আবিস্কার হবে আমরা সে দিকে অধীর আগ্রহে তাকিয়ে ছিলাম। এবং আমরা সেটি করতে পেরেছি। এখন এই টিকা মানবদেহে পরীক্ষামূলক ভাবে টেট শিক্ষকের গ্যাজেরেজ থেকে একটি অল্টেট কার চুরার রেশ কাটতে না কাটতেই ফের চুরি কাণ্ড ঘটে গেছে নেতাজিপম্পি লাগোয়া এক মহিলার ঘরে।

ঘটনার বিবরণ দিয়ে ভুক্তভোগী বাড়ির মালিক কলু দেব জানান, তিনি প্রায় দশ দিন যাবৎ বাড়িতে ছিলেন না। তাঁর বাড়িতে স্বামীহারা এক মহিলা নিজের এক ছেট ছেলেকে নিয়ে থাকতেন। মুড়ি বিক্রি করে

প্রয়োগ করা হবে। করোনা প্রতিষেধক তৈরিতে অংশ নেওয়ার বড় সুযোগ মঙ্গোবাসীর সামনে এসেছে। সেই সুযোগ কাজে লাগানো উচিত।

গোটা বিশ্বকে চূকে দিয়ে গত ১১

চলে তাদের পরিবার। গতকাল বিকেলে ওই মহিলা মেয়ের বাড়ি থেকে এসে বাজারিছড়ার এক আঞ্চলিক বাসায় রাত কাটিয়ে আজ সকালে যখন নিজের ঘরে আসেন তখন ঘরের বারান্দায় ওঠে দরজার তালা ভাঙ্গে দেখে আঁতকে ওঠেন। দরজা খুলে দেখেন ঘরের সবাকিছু এলোমেলো অবস্থায় পড়ে রয়েছে। রান্না ঘরে গিয়ে দেখেন বাসনপত্র, গ্যাস সিলিন্ডার ইত্যাদি নেই। পুরনো কাঁসার বাসন যা বর্তমানে বহুল্য,

তোমা মনকে দশকে দলে সত্ত্ব  
অগাস্ট রঞ্জ প্রেসিডেন্ট ভাদ্রিমির  
পুত্তন প্রথম করোনা প্রতিযোধক  
আবিষ্কার কথা জানিয়েছিলেন।  
পরে জানা যায়, ওই প্রতিযোধকের  
গবেষণার সময় বেশ কিছু  
আন্তর্জাতিক নিয়ম মানা হয়নি।  
ফলে বিশেষজ্ঞদের একাংশ,  
রাশিয়ার তৈরি প্রতিযোধকের  
কার্যকরিতা নিয়ে রীতিমতো  
সন্দেহ।

তা-ও হাতিয়ে নিয়ে গেছে চোরেরা। নিজের ব্যবসার পুঁজি হিসেবে বদ্ধন  
ব্যাঙ্ক থেকে খাণ নেওয়া টাকা দশ হাজারও গায়ের।

এদিকে অসহায় মহিলা কাঁদতে কাঁদতে জানান, চোরেরা ঠাকুরঘরের  
জিনিসপত্রও ছেড়ে যায়নি। কাঁসুর ঘট্টো সহ অন্যান্য বাসনপত্রও তারা  
হাতিয়ে নিয়ে গেছে। এমন-কি অনেক প্রয়োজনীয় কাগজপত্রও চোরেরা  
নিয়ে গেছে। ফলে তিনি আজ নিঃস্ব হয়ে পড়েছেন। অসহায় মহিলাকে  
আর্থিকভাবে সহায়তা করতে এলাকার জনগণ বিশ্বায়ক কৃষেন্দু পাল,  
জেলাশাসকের হস্তক্ষেপে কামনা করেছেন। সেই সঙ্গে গোটা এলাকায়  
চোরের উপদ্রব করাতে বাতে জোরদার পুলিশ উহলের ব্যস্থা করতে  
পলিশ স্পার করার এস কর্মের দাটি আকর্ষণ করা চান। এলাকার জনতা।

ହେବାକମ୍ ହେବାଦୁରାକମ୍ ହେବାଫଳମ

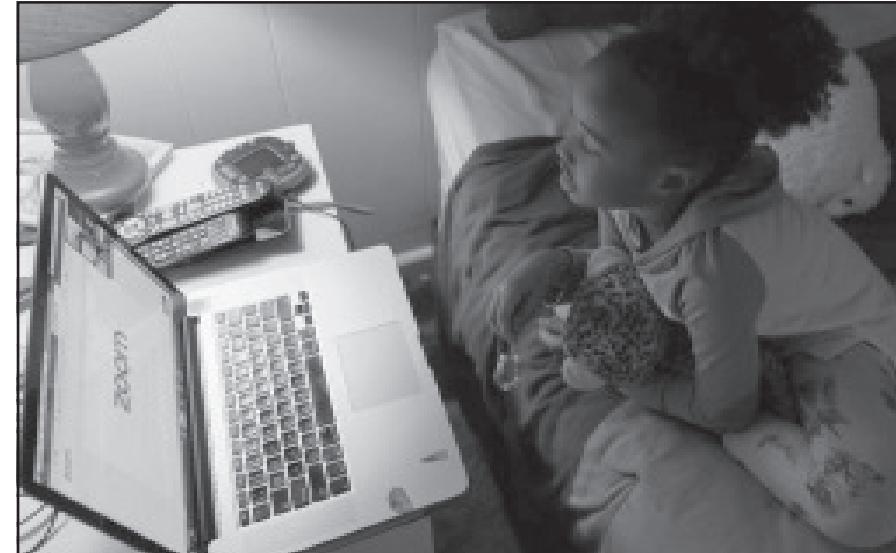
# হাঁটুর ব্যথা কমাতে

খাদ্যতালিকায় কিছু খাবার যোগ করে আর কিছু খাবার বাদ 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 স্থবিরতা ভাঙ্গারের পরামর্শে ঔষধ খেয়ে ব্যথা কমানোর পদ্ধতি ছাড়াও কিছু খাবার রয়েছে যা খাদ্যতালিকায় যোগ করে কিংবা বাদ দিয়ে বিভিন্ন কারণে হওয়া হাঁটুর ব্যথা সহনীয় মাত্রায় রাখা যায়। পুষ্টি-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে হাঁটুর ব্যথা কমাতে সক্ষম এমন কয়েকটি খাবার সম্পর্কে জানান হল। গাজর: কমলা বর্ণের সবজি বেটা-ক্যারোটিন সমৃদ্ধ এবং এতে আছে সিটোমিন এ, যা খুব শক্তিশালি প্রদাহনশক 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 কাঁচাও খাওয়া যায়। হাঁটুর ব্যথা কমাতে দৈনিক দুইটা করে গাজর খাওয়া ভালো হলুদ: রয়েছে কারকিউমিন নামক উপাদান যা প্রদাহনশক। তাই নিয়মিত হলুদ খেলে ব্যথা হ্রাস পায়। তাছাড়া ব্যথানাশক হিসেবে আইবোফ্রোফেন ঘরানা ঔষধের সঙ্গে এর কার্যকারিতার মিল



ରଯେଛେ ଅୟାପଲ ସାଇଡ଼ାର ଭିନିଗାର: ହାଁଟୁର ବ୍ୟଥା କମାତେ ଅୟାପଲ ସାଇଡ଼ାର ଭିନିଗାର ଖୁବ ଭାଲୋ କାଜ କରେ । ଏଟା ପାନ କରେ ଓ ବ୍ୟଥାକ୍ରାନ୍ତ ହାନେ ବ୍ୟବହାର ଓ ବ୍ୟଥା ଉପଶମ କରା ଯାଯା । ଦୈନିକ ଦୁଇ ଟେବିଲ-ଚାମଚ ଅୟାପଲ ସାଇଡ଼ାର ଭିନିଗାର ପାନ କରା ହଲେ ତା ଶରୀର ଥେକେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବିଧାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଦୂର କରଣେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏକଇ ଫଳାଫଳ ପେତେ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଳପାଇଁଯେର ତେଲ ଓ ଅୟାପଲ ସାଇଡ଼ାର ଭିନିଗାର ଏକ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯେ ହାଁଟୁତେ ମାଲିଶ କରଣ୍ଠ । ଆଦା: ହାଁଟୁର ବ୍ୟଥା ଦୂର କରଣେ ଆଦା ଖାଓୟା ଓ ମାଲିଶ କରା ଉପକାରୀ । ଏଇ ଜିଞ୍ଜେରଳ ନାମକ ଉପାଦାନ ଉଚ୍ଚ କ୍ରମତା ସମ୍ପନ୍ନ ପ୍ରଦାନାଶକ । ଏହାଡ଼ାଓ, ଗବେଷୟାର ଦେଖା ଗେଛେ ଯେ, ଓସୁଧ ହିସେବେ ଆଦା ଖାଓୟା ହଲେ ତା ଓସୁଧେର ଚେଯେ ଭାଲୋ କାଜ କରେ । ଆଦା ମଜାଦାର ଖାବାର ତୈରିତେ ଏବଂ ଚା ବାନାତେ ଓ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଯା । ହାଁଟୁର ଫୋଲା ଅଂଶେ ‘ପ୍ରିମେଇଟ’ ଆଦାର ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରେ ବ୍ୟଥା ଦୂର କରା ଯାଯା । ଗୋଟା ଶ୍ୟାମ: ଗୋଟା ବା ଆନ୍ତ ଶ୍ୟାମ ଖାଓୟା ପ୍ରଦାହେର କାରଣେ ହୁଏଯା ବ୍ୟଥା କମାତେ ସହାୟତା କରେ । ଅନ୍ୟଦିକେ ପରିଶୋଧିତ ଶ୍ୟାମ ପ୍ରଦାହ ବାଢ଼ାଯା । ସାଦା ରଙ୍ଗଟିତେ ଶଯ୍ୟେର ମୂଳ ତିନଟି ଉ ପାଦାନ ଥାକେ ନା । ତାଇ ଲାଲ ଚାଳ, ଓଟମିଳ, ବାଲି ଏହି ଧରନେର ଶଯ୍ୟେର ଖାବାର ଖାଓୟା ଉପକାରୀ । ସରିଯାର ତେଲ: ସରିଯାର ତେଲେର ସଙ୍ଗେ ଜଳପାଇଁ ବା ନାରିକେଳ ତେଲ ମିଶିଯେ ବ୍ୟଥାର ଓ ପର ମାଲିଶ କରିଲେ ଅନେକଟାଇ ଆରାମ ମିଲିବେ । ସରିଯାର ତେଲ ଖାବାରେ

# ଲକ୍ଷ୍ମୀଦୂତଙ୍କ ପାତ୍ରଙ୍ଗତିର ଅନୁଭବ



খাদ্যাভ্যাসের অনিয়ম আর শারীরিক পরিশ্রমের অভাব শিশুদের ঠেলে দিচ্ছে স্তুলতার দিকে লকডাউনে বাইরের কাজ না থাকায় ঘূম, খাওয়ার সময়েও অনিয়ম দিখা দিয়েছে সব বয়সের মানুষেরই, 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 বাড়তে 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 লকডাউনের সময়। আর তার সঙ্গে তুলনা করায় ২০১৯ সালে নেওয়া তথ্যের সঙ্গে বৈদ্যুতিক পর্দার সামনে সময় কাটানোর পরিমাণ বেড়ে চে প্রতিদিন গড়ে পাঁচ ঘণ্টা সেই সঙ্গে মাস্স, চিনিযুক্ত পানীয় আর 'জাঙ্কফুড' খাওয়া পরিমাণও বেড়ে চে মারাত্মক হারে অপরদিকে শরীরচর্চা করেছে সপ্তাহে দুই ঘণ্টা। তবে সবজি খাওয়া পরিমাণে কেনো পরিবর্তন দেখা যায়নি। ফেইথ বলেন, "করোনাভাইরাস সংক্রমণ থেকে ইতোমধ্যেই স্তুলতায় ভুগছিল তাদের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার সমস্যাগুলো স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় আরও প্রক্ট আকারে ধারণ করেছে এক বছর আগে স্বাভাবিক সময়ে শিশুদের খাদ্যাভ্যাস নিয়ে সংগ্রহ করা তথ্যের সঙ্গে তুলনা করলে দেখা যায় লকডাউনে শিশুরা বাড়ি একবেলো খাবার খাচ্ছে, ঘুমাচ্ছে প্রতিদিন আধাখণ্টা বেশি। আর বৈদ্যুতিক পর্দার সামনে সময় কাটানোর পরিমাণ বেড়ে চে প্রতিদিন গড়ে পাঁচ ঘণ্টা সেই সঙ্গে মাস্স, চিনিযুক্ত পানীয় আর 'জাঙ্কফুড' খাওয়া পরিমাণও বেড়ে চে মারাত্মক হারে অপরদিকে শরীরচর্চা করেছে সপ্তাহে দুই ঘণ্টা। তবে সবজি খাওয়া পরিমাণে কেনো 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 সাধানায় নিয়ন্ত্রণে রাখা ওজন লাগামছাড় হয়ে যাওয়ার হতশা মোকাবেলা করা অত্যন্ত কঠিন কাজ। আর এই হতশাথস্ত অবস্থায় অস্বাস্থ্যকর খাবারের প্রতি তাদের আরও আসঙ্গ করে তুলতে পারে।" "ঘরে বদ্ধ থাকার দিন কবে শেষ হবে তা আজও জানা নেই কারণও। আর এসময়ে বেড়ে যাওয়া ওজন এমন পর্যায়ে পৌঁছে যেতে পারে যে তা থেকে মুক্ত পাওয়া অসঙ্গত হয়ে দাঁড়াতে পারে। আবার পরিণত বয়সে বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি ও বাড়াবে এই বাড়তি ওজন। কারণ শৈশবে ও কৈশোরের স্তুলতা পুরো জীবনের জন্য ক্ষতিকর প্রভাব বরে আনে।"

# শৈশবের স্তুলতা থেকে মুদ্রথলির ক্যান্সার



গবেষণা বলছে, শৈশবে যাদের ওজন বেশি ছিলো, পরিণত বয়সে তাদের মূর্ত্তলিতে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের তলান্তর বেশি। ‘অ্যানালস অফ হিউম্যান 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 জীবনের কী রকম প্রভাব ফেলে তা জানতে বড় ধরনের সহযোগিতা করবে আমাদের গবেষণাটি, এমনটাই আমাদের বিশ্বাস।’<sup>১</sup> জীবনযাত্রার বিভিন্ন বিভ্যাসের সঙ্গে মূর্ত্তলির ক্যান্সারের সম্পর্ক প্রতিষ্ঠিত হয়েছে ইতোমধ্যেই। তবে শৈশবেই এর বীজ বপন হয়ে যেতে পারে এমনটা সম্পর্কে ধারণা ছিল একেবারেই সম্ভাব্য। একটি গবেষণায় মোট ৩ লাখ ১৫ হাজার ষণ্ঠজন শিশুর তথ্য নিয়ে পর্যালোচনা করা হয় যাদের জন্ম হয়েছিল ১৯৩০ থেকে ১৯৮৯ সালের মধ্যে এবং তাদের বয়স ছিল সাত থেকে ১৩ বছর। ‘কোপেনহেইগেন স্কুল হেল রেকড’য়ে তালিকাভুক্ত তথ্যের মধ্যে ছিল ওই শিশুদের ‘বড় ম্যাস ইনডেক্স’য়ের মাত্রা, জন্মের সময়কার ওজন ও উচ্চতা। এই তথ্যের সঙ্গে ‘ড্যানিশ ক্যান্সার বেজিট্যুন’<sup>২</sup> স্থানীয় ১০ শতাংশ বেশি।

# শুল্ক বৃক্ষের উপকারী টেনার

শুক্র ত্বক আর্দ্ধ রাখতে ‘ক্লিনিং’, ‘টোনিং’ ও ‘ময়েশচারাইজিং’ এই তিনি ধাপ অনুসরণ করা প্রয়োজন।

**বৃদ্ধপচার্চা-বিষয়ক** একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে শুধু ত্বকের উপরযোগী টোনার সম্পর্কে জানানো হল অ্যাপল সাইডার ভিনিগার এটা সব ধরনের ত্বকের জন্য উপরযোগী। ত্বকের পিএইচ’য়ের ভারসাম্য বজায় রাখতে খুব ভালো কাজ করে।

**পদ্ধতি:** এক ভাগ অ্যাপল সাইডার ভিনিগারের সঙ্গে তিনি ভাগ পানি মিশিয়ে একটা পাত্রে সংরক্ষণ করছেন। এই টোনারে তুলায় ডুবিয়ে তা দিয়ে সম্পূর্ণ মুখ মুছে নিন।

**পরামর্শ:** একটা স্প্রে’র বোতলে টোনার ঢেলে সংরক্ষণ করতে হবে। গোলাপ জলের টোনার -গোলাপ জল ত্বক আর্দ্ধ ও কোমল রাখে যা ত্বকের পিএইচ’য়ের ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে।

**পদ্ধতি:** ৪০ মি.লি. গোলাপ জলের সঙ্গে ৫ মি.লি. হিসারিন মিশিয়ে একটা পাত্রে

সংরক্ষণ করছেন। পরিষ্কার ত্বকে তুলার বলের সাহায্যে এই টোনার ব্যবহার করছেন।

**পরামর্শ:** সারা মুখে পরিষ্কার গোলাপ জল ব্যবহার করতে হবে। শসার টোনার-শসা ত্বক ঠাণ্ডা এবং আর্দ্ধ রাখে। এতে রোদে পোড়াভাব করে।

**পদ্ধতি:** দুটি শসা কুচি করে তার রস আলাদা করে নিন। আলাদা একটা পাত্রে এই রস রেফিজারেইটরে সংরক্ষণ করছেন। তুলার বলের সাহায্যে এই টোনার ব্যবহার করছেন।

**পরামর্শ:** ভালো ফলাফলের জন্য এতে এক চা-চামচ মধু যোগ করছেন। টমেটোর টোনার-টমেটো

ত্বকের পোড়াভাব দূর করতে ত্বক আর্দ্ধ রাখতে সহায়তা করে।

**এটা ভিটামিন সি এবং অন্যান্য অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ তা ত্বকে নানামুখি উপকার করে।**

**পদ্ধতি:** একটা টমেটো রস করে এতে তিনি টেবিল-চামচ পানি যোগ করে।

তুলার বলের সাহায্যে এই টোনার দিয়ে মুখ মুছে নিন।

**পরামর্শ:** এ মিশ্রণ দুই দিনের বেশি সংরক্ষণ করা যাবে না।

**পিন টি’র টোনার-** পিন টি’র টোনার ত্বক ভালো ত্বকে সতেজ রাখতে সাহায্য করে এবং এতে আছে ব্যাটেরিয়া রোগের উপাদান।

গরমে পিন টি’র টোনার-



© 2014, 2015 by the author. Licensee MDPI, Basel, Switzerland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



ପାଳଂଶ୍ବାକେ ଥାକା ବିଭିନ୍ନ  
ଭିଟାମିନ କ୍ୟାଲସିଆମ, ଲୌହ  
ଶ୰ୀରେର ଜନ୍ୟ  
ଉପକାରୀ 'ପୋପାଇ-ଦ୍ୟ ସେଇଲର  
ମ୍ୟାନ' କାଟୁ'ନ୍ଟାର କଥା ମନେ  
ଆଛେ ?  
ଓହି ସେ କୋଟା ଥେକେ କି ଯେନ  
ଏକଟା ଖେୟେ ଅସ୍ତର ଶକ୍ତିଶାଲୀ  
ହୟେ ସେତ ଛୋଟ ଖାଟ ରୋଗୀ

ধরনের লোকটা? তার কোটির গায়ে লেখা থাকত ‘স্পিনাচ’ যার বাংলা হল পালংশাক, খাবার টেবিলে যেটা দেখলে অনেক শিশুই হয়ত নাক সিটকে ওঠে, বড়-বুড়োদের মধ্যেও কারও হয়ত মন খারাপ হয়ে যায়। বাস্তে পালংশাক খেলেই হাত-পায়ের পেশি ফুলে উঠবে না সেকথা ঠিক। তবে ভিটামিন এ, বি, সি, কে; ক্যালসিয়াম; লৌহ, ‘বেটা ক্যারটিনয়েড’ এবং সামান্য ক্যালরির এই শাক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে জোরদার করতে অচ উ পকারী। আর করোনাভাইরাসের এই মহামারীর দিনে সবারই চাই শক্তিশালী রেংগ প্রতিরোধ ক্ষমতা।

স্বয়ংসম্পূর্ণ পেশি গঠনকারী খাবার যাতে অন্যান্য ভিটামিন ও খনিজের পাশা পাশি আছে ‘ফোলেট’ ও ‘লুটেইন’ উভজ্জিত ওমেগা-থ্রি এস’য়ের একটি বড় উৎস এই শাক। এছাড়াও থাকে ‘ফাইটেনিউট ট্রিয়েন্ট স’, প্রাকৃতিক রাসায়নিক উপাদান যার আছে প্রদাহনাশক গুণাঙ্গণ এবং সুরক্ষা দেয়। বিভিন্ন রোগ ও জীবাণু থেকে একক থায় এভাবেই শক্তিশালী হয়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। কঁচা অবস্থাতেও পালংশাক খাওয়া যায় এবং সেখান থেকেও মিলবে পটাশিয়াম ও ভিটামিন সি। পালংশাক আবার বিভিন্ন পদের খাবারের অংশ হতে পারে।

খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনের আলোকে জানানো হলো সেবিষয়ে বিস্তারিত। সহজেই প্রস্তুত করা যায়, এমন খাবারের তালিকা বিভিন্ন দেশে ও অঞ্চলে এই শাকের অসংখ্য রুঢ়ন পদ্ধতি পেয়ে যাবেন। শাকভাজি, ডালের সঙ্গে, সুদীর্ঘানিয়ে, ডিম দিয়ে ইত্যাদি রেসিপি বেশ সম্পর্কিত।

বায় অৰুন বাবাৰেৰ তালকাৰ  
কৰলে পালংশাক প্ৰথম  
সাৰিতেই থাকবে। আৱ তা  
প্ৰতিদিন খেলেও কোনো ক্ষতি  
নেই বলে দাবি কৰেন  
বিশেষজ্ঞৱা ধাৰণা কৰা হয় এই  
শাক শুধু দৃষ্টিশক্তিৰ জন্য  
উপকাৰী। তবে তাৰ উপকাৰিতা  
এখানেই সীমাবদ্ধ নয়, ৱোগ  
প্ৰতিৱেধ ক্ষমতা বাঢ়াতেও এৱ  
ভূমিকা অনন্য। নিয়মিত  
পালংশাক খেলে অস্তত ৱোগ  
প্ৰতিৱেধ ক্ষমতাৰ জন্য কোনো  
‘সাপ্লিমেন্ট’ খাওয়াৰ পঠয়োজন  
হয় না এৰ বহুলুই উপকাৰিতা  
প্ৰধান দিক হল পালংশাক একটি

পুনৰাগঠত।

পালংশাকেৰ সুন্দি শৰীৱচৰ্চাৰ  
পৱ অত্যন্ত উপকাৰী পানীয়, যা  
অনেকে শৰীৱচৰ্চাৰ বিশেষজ্ঞ পান  
কৰাৰ পৰামৰ্শ দিয়ে  
থাকেন। ডিম আৱেকটি  
স্বয়ংসম্পূৰ্ণ খাবাৰ যা অনেকেৰ  
প্ৰিয়, প্ৰস্তুত কৰাও সহজ। এই  
ডিমেৰ পদেৰ পুষ্টিমান  
কয়েকগুণ বাড়িয়ে নিতে পাৱেন  
ডিমভাজা বা ‘আমলেট’য়েৰ  
সঙ্গে পালংশাক মিশিয়ে দিয়ে।  
খাওয়াৰ আগ্রহ কমাতেও ভূমিকা  
ৱাখবে এই পদ। ফলে যাৱা  
ওজন কমাতে চাচ্ছেন তাৰেৰ  
জন। এটি বিশেষ উপকাৰী সৰ  
পাৱে, তাহ তা ঘৰেই বাপ বাবারেৰ  
নিতে স্বাস্থ্যকৰ উপায়ে তবে  
ভালো মনে বাখতে হবে,  
প্ৰতিদিন শাকসবজি খাওয়া  
যেমন জৰংগি তেমনি  
খাদ্যাভ্যাসে ভিন্নতা থাকাও  
জৱাৰি।

পালংশাকে প্ৰচুৰ পুষ্টি বলে  
প্ৰতিদিন শুধু সেটাই খাওয়া  
বুদ্ধিমানেৰ কাজ হবে না,  
ভালোও লাগবে না আৱাৰ শুধু  
স্বাস্থ্যকৰ খাবাৰ খেয়েই সুস্থান  
পাৰ্শ্বা যায় না, সঙ্গে চাই  
শৰীৱচৰ্চাৰও। তাই ঘৰে বসেই  
যতটা সন্তু শৰীৱৰিক পৱিত্ৰমেৰে  
মধো থাকতে হবে।







