

সীমান্তে আগ্রাসনের ঘোগ্য জবাব ভারতের নিহত আট পাক সেনা

শ্রীমগর, ১৩ নভেম্বর (হিস.)। দীপবালীর মুখে আলোর উত্তরকে রক্ষণ করে তোলার সমূচ্ছিত ফল পেল পাকিস্তান। আচমকাই দীপবালীর আগে উত্তর ভারত পৰ্যায়ে সীমান্ত ঘূর্ণন করে তাৰিখাত ভাবে গুলি ও বেমা পৰ্যায়ে পাক সেনা। পাল্টা ভাবে দেয় ভাৰত। এতে নিহত হয়েছে কমপক্ষে আটজন পাকিস্তানের সেনা। এৰ মধ্যে আছে দুই-তিনজন পাকিস্তান স্পেসিয়াল সার্ভিস ফ্রেজের কম্যান্ডো বলে ভাৰতীয় সেনার সুবে জোন যে ভাৰতীয় সেনা ঘোগ্য হয়েছে। সেনানায়েছেন শান্তীয়াৰ। সাৰাদিন শুধু রাস্তায় আশুম্বৰে ঘৰ্তাৰ ও বেমাৰ আওয়াজে আতকে পিণ্ডিয়ে আলোন নাগৰিকৰা।

জুন্নু ও কাশীৰীয়ে নিয়ন্ত্ৰণ রেখাৰ ওপৰ থেকে যুক্তিৰিত দেউলে হামলা কৰেছিল পাক সেনা। পাশাপাশি পাক সেনাৰ মদতে ভাৰতে অনুশৈশ্বেৰ ক্ষেত্ৰে সহায়প্ৰাদিতা। ভাদৰে দুচানল কৰতে গিয়ে জুন্নু ও কাশীৰীয়ে দুটি পুঁথি জুৰায়াৰ তিন ভাৰতীয় সেনা জোগান নিহত হয়েছে।

এৰ আগে পাক মদত পুষ্ট সন্তুষবাদীদেৱ অনুপ্ৰাপ্ত কৰখতে গিয়ে ও যুক্তিৰিত লাঙ্ঘনেৰ ভোৱে পাক সেনা প্ৰাপ্ত হয়েছে তিন ভাৰতীয় সেনা। এদেৱ মধ্যে দুইজনেৰ মৃত্যু হয়েছে উৱাৰ সেন্টেৱে, একজন বিএসএফ পৰৱেৰ ক্ষয়েজ। সব সিলিয়ে অস্তত ৮ পাক সেনা জোগান নিহত হয়েছে।

এৰ আগে পাক মদত পুষ্ট সন্তুষবাদীদেৱ অনুপ্ৰাপ্ত কৰখতে গিয়ে ও যুক্তিৰিত লাঙ্ঘনেৰ ভোৱে পাক সেনা প্ৰাপ্ত হয়েছে তিন ভাৰতীয় সেনা। এদেৱ মধ্যে দুইজনেৰ মৃত্যু হয়েছে উৱাৰ সেন্টেৱে, একজন বিএসএফ পৰৱেৰ ক্ষয়েজ। একজন পুষ্ট জুন্নু হয়েছে উৱাৰ সেনা প্ৰাপ্ত হয়েছে তাদেৱে এছাতো ও আতকে হয়েছে তাদেৱে চাৰজন।

সেনাৰ মুখপত্ৰ কৰ্নেল রাজেশ কালিয়া জানিয়েছেন যুক্তিৰিত লাঙ্ঘন কৰে ডায়াৰ, কেৱান, উৱি, সুৰেৰ খৰে, পাকিস্তান দায়োৱাৰ, কেৱান, উৱি, নগাম সমতে একজনকে সেন্টেৱে নিয়ন্ত্ৰণ রেখাৰ বৰাবৰ কেৱান ও প্ৰাৰ্চাৰা ছাড়িয়ে যুক্তিৰিত লাঙ্ঘন কৰে হামলা চালায়।

প্ৰতিৰক্ষামুক্ত সুত্রে প্ৰাপ্ত তথা অনুযায়ী, উত্তৰ কাশীৰীয়ে বাৰায়াৰ জোৱাৰ উৱাৰ সেন্টেৱেৰ হাজিপুৰেৰ বিনা প্ৰাচন্যায় যুক্তিৰিত ক্ষতিগ্রস্ত কৰে ভাৰী গোলাবৰণ শুৰু কৰে পাক সেনা। ভাৰতীয় সামৰিকে ছাউনিৰ পাশাপাশি

শুধু হৰে দেখুন

শুধ

ହେବାକମ୍ ହେବାକମ୍ ହେବାକମ୍

হাঁটুর ব্যথা কমাতে

খাদ্যতালিকায় কিছু খাবার যোগ করে আর কিছু খাবার বাদ দিয়ে হাঁটুর ব্যথা কমানো যেতে পারে দাঁড়াতে, বসতে, হাঁটতে, সাইকেল চালাতে - এরকম বিশেষভাব কাজের জন্যই হাঁটুর ওপর জোর দিতে হয়। আর হাঁটুতে সামান্য এককু ব্যথাও শারীরিক কর্মকাণ্ডে নিয়ে আসে স্থবিরতা ভাঙ্গারের পরামর্শে শুধু 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 ডিটামিন 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 কঁচাও খাওয়া যায়। হাঁটুর ব্যথা কমাতে দৈনিক দুইটা করে গাজর খাওয়া ভালো। হলুদ: রয়েছে কারিকিউমিন নামক উপাদান যা প্রদাহনশক। তাই নিয়মিত হলুদ খেলে ব্যথা হ্রাস পায়। তাছাড়া ব্যথানাশক হিসেবে আইবোপ্রোফেন ঘরানা ও শুধুরে সঙ্গে এর কার্যকারিতার মিল



রয়েছে অ্যাপল সাইডার ভিনিগার: হাঁটুর ব্যথা কমাতে অ্যাপল সাইডার ভিনিগার খুব ভালো কাজ করে। এটা পান করে ও ব্যথাক্রান্ত স্থানে ব্যবহারও ব্যথা উপশম করা যায়। দৈনিক দুই টেবিল-চামচ অ্যাপল সাইডার ভিনিগার পান করা হলে তা শরীর থেকে প্রদাহ সৃষ্টিকারী বিষাক্ত পদার্থ দূর করতে সাহায্য করে। একই ফলাফল পেতে এক সপ্তাহ জলপাইয়ের তেল ও অ্যাপল সাইডার ভিনিগার এক সঙ্গে মিশিয়ে হাঁটুতে মালিশ করুন। আদা: হাঁটুর ব্যথা দূর করতে আদা খাওয়া ও মালিশ করা উপকারী। এর জিঞ্জেরল নামক উপাদান উচ্চ ক্ষমতা সম্পর্ক প্রদাহনশক। এছাড়াও, গবেষণায় দেখা গেছে যে, ওষুধ হিসেবে আদা খাওয়া

স্বাদ বাড়ায় এবং ব্যথাক্রান্ত স্থান
রক্ষ প্রবাহ বাড়ায়। এতে প্রদ
কমে। ভালো ফলাফল পেতে
পেঁয়াজ ও রসুনের সঙ্গে সরিষাপ
তেল মিশিয়ে খান। এগুলো
অ্যালিসিন সমৃদ্ধ যা প্রদ
কমাতেও সহায়তা করে।
ভিটামিন সি-যুক্ত খাবার: হাঁটু
ব্যথা কমাতে লাল মরিচ, লে
কমলা, মালটা ভালো কাজ করে।
এগুলোতে আছে ভিটামিন সি
এটা কোলাজেন বৃদ্ধি করে ও
সংযোগস্থলে কাঠামোর সৃষ্টি করে।
এবং পেশির সঙ্গে হাড় সংযুক্ত
করে। এটা এটা হাঁটুর সঙ্গে সংযুক্ত
'টেন্ন', 'কাটিলেজ'
'লিগামেন্টেস'য়ের ব্যথা কমায়।
সরাসরি ব্যথার ওষুধ না খেতে
ভিটামিন সি যুক্ত খাবার খাওয়া
হাঁটুর ব্যথ কমাতে সহায়তা করে।

শৈশবের স্তুলতা থেকে মুক্তির ক্যান্সার



জীবনের কী রকম প্রভাব ফেলে
তা জানতে বড় ধরনের
সহযোগিতা করবে আমাদের
গবেষণাটি, এমনটাই আমাদের
বিশ্বাস।' জীবনযাত্রার বিভিন্ন
বদ্ভ্যসের সঙ্গে মুখ্যলিঙ্গের
ক্যান্সারের সম্পর্ক প্রতিষ্ঠিত
হয়েছে ইতোমধ্যেই। তবে
শৈশবেই এর বীজ বপন হয়ে
যেতে পারে এমনটা সম্পর্কে
ধারণা ছিল একেবারেই
সামান্য। এই গবেষণায় মোট ৩

লাখ ১৫ হাজার ষ্টেডজন শিশুর
তথ্য নিয়ে পর্যালোচনা করা হয়ে
যাদের জন্ম হয়েছিল ১৯৪০
থেকে ১৯৮৯ সালের মধ্যে এবং
তাদের বয়স ছিল সাত থেকে ১৩
বছর। 'কোপেনহেইগেন স্কুল
হেল রেকর্ড'য়ে তালিকাভুক্ত
তথ্যের মধ্যে ছিল ওই শিশুদের
'বড় ম্যাস ইনডেক্স'য়ের মাত্রা
জন্মের সময়কার ওজন ও
উচ্চতা। এই তথ্যের সঙ্গে
'ড্যানিশ ক্যান্সার রেজিস্ট্রি'

আগের ছেলোটোর চাহিতে ত
ইঁধি বেশি লম্বা, তার জন্য বুঁই
করে দাঁড়াবে ছয় শতাংশে। এ
গবেষণার জ্যৈষ্ঠ লেখক ড
জেনিফার এল. বেকার বলেন
“সহজ করে বলতে হলে, পঁ
ফুট উচ্চতার দুইজন ১৩ বছ
বয়সি ছেলের ওজন যদি ৪২.
কেজি ও ৪৮.৮ কেজি হয়, তখন
যার ওজন বেশি তার মূখ্যত্বে
ক্যান্সারের আক্রমণ হওয়া
সম্ভাবনা ১০ শতাংশ বেশি।”

বাইরে গেলে মাস্ক, না ফেস শিল্ড

করেনাভাইরামের সংক্রমণ
প্রতিরোধে বাইরে গেলে মাঝ পরা
বাধ্যতামূলক। কেউ কেউ আবার
ফেস শিল্ড বা স্বচ্ছ প্লাস্টিকের
মুখাবরণ পরছেন। অনেকের মনেই
প্রশ্ন জেগেছে, শুধু মাঝ পরলেই
হবে, নাকি ফেস শিল্ডও ব্যবহার
করা উচিত গবেষণা বলছে, তিন
স্তরের কাপড়ের মাঝ ঠিকভাবে
পরলে এবং সামাজিক দূরত্বের
নিয়মকানুন সঠিকভাবে অনুসরণ
করলে সংক্রমণ থেকে ৯০-৯৫
শতাংশ সুরক্ষা পাওয়া যায়। কিন্তু
অনেকে মাঝ ঠিকভাবে সামলাতে
পারেন না। কথা বলার সময়
নাক-মুখ বের করে ফেলেন,
কারণে-আকারণে থুতনির নিচে
মাঝ নামিয়ে রাখেন। কেউ কেউ
আবার ঢিলেটালা মাঝ ব্যবহার
করেন, ফলে চারপাশে ফাঁক রয়ে
যায়। অনেকে আবার মাঝের
বাইরের অংশে বারবার হাত দেন
এবং সেই হাত না ধুয়েই
নাক-মুখ-চোখ স্পর্শ করেন। কেউ
কেউ মাঝ না ধুয়ে অথবা একবার

ଲାଗେ, ଫେସ ଶିଳ୍ପେ ତାଁଦେର
ସୁବିଧା । ଶିଳ୍ପ ବାରବାର ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ
କରେ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇ । ଗବେଷଣା
ଦେଖା ଗେଛେ, ଶିଳ୍ପ ପରଲେ ମାତ୍ର ଦେ
ଫୁଟ ଦୂରେ ଦାଁଡିଯେ ଓ ଯାଦି କେ
ହାଁଚି-କାଶି ଦେନ, ଜୋରେ କବଳେ
ବଲେବା ହାସେନ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରେ ନାହିଁ
ଶତାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଓୟା ଯାଇ ଶିଳ୍ପରେ
କିଛୁ ଅସୁବିଧା ଆଛେ । ଏଇ ଦୁଇ
ପାଶେ କିଛୁକା ଫଁଁକା ଜାଗିଥାବେ
ଫଲେ ଠିକ ପେଛେବା ପାଶେ କେ
ହାଁଚି-କାଶି ଦିଲେ, ଜୋରେ କବଳେ
ବଲେବା ହାସେନ ସଂତ୍ରମିତି



ଲକ୍ଷଣାର୍ଥ ବାଜାରର ଶିଖଦେର ଓଜନ

শৈশবে ওজন বৃদ্ধির কারণে
কুপ্তভাব পড়তে পারে পরিণত
বয়সে করোনাভাইরাসের তাণ্ডব
দমাতে শুরু হওয়া লকডাউনে
সবচাইতে নেশি সময় ঘরে আবদ্ধ
হয়ে আছে শিশুরা। স্কুল,
গৃহশিক্ষকের কাছে পড়া, কোচিং,
প্রাইভেট পড়া সবই বন্ধ। ফলে ঘরে
বসে খাওয়া, ঘুম আর মোবাইল
নিয়ে পড়ে থাকা ছাড়া তাদের আর
কোনো কাজই নেই। আর ঘরে
থাকার কারণে বাইরের খাবার
খাওয়ার সুযোগ না থাকলেও ঘরে
বসেও তাদের নানান খাবারের
আবদ্ধার মেটাতে গিয়ে বাড়ছে
ওজন বিশেষজ্ঞরা। বলছেন,
খাদ্যাভ্যাসের অনিয়ম আর
শারীরিক পরিশ্রমের অভাব
শিশুদের ঠেলে দিচ্ছে স্তুলতার
দিকে লকডাউনে বাইরের কাজ না
থাকায় শুম, খাওয়ার সময়েও
অনিয়ম দেখা দিয়েছে সব বয়সের
মানুষেরই, যা স্তুলতার ঝুঁকি আরও
বাড়ছে 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 ঘুম সম্পর্কিত তিনি সপ্তাহের তথ্য সংগ্রহ করা হয় ইতালির বাধ্যতামূলক দেশব্যাপী লকডাউন’য়ের সময়। আর তার সঙ্গে তুলনা করা হয় ২০১৯ সালে নেওয়া তথ্যের সঙ্গে বৈদ্যুতিক পর্দার সামনে সময় কাটানোর মাত্রা, মাংস, পাস্তা, ম্যাকস, ফল এবং সবজি খাওয়ার মাত্রা নিয়ে পর্যবেক্ষণ করা হয় এই গবেষণায় ফলাফলে নেতৃত্বাচক প্রভাব প্রমাণিত হয়। দেখা যায়, শিশু প্রতিষ্ঠানের গতবাঁধা রংটিনের মাঝেও যে শিশুরা 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, যুমাচ্ছে 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 মারাত্মক হারে অপরাদিকেশ্বরীরচ্চা 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 আবাস থাকাকালে অনেক সাধারণ নিয়ন্ত্রণে রাখা ওজন লাগামছাড়া হয়ে যাওয়ার হতাশা মোকাবেলা করা অত্যন্ত কঠিন কাজ। আর এই হতাশাগ্রস্ত অবস্থায় অস্বাস্থ্যকর খাবারের প্রতি তাদের আরও আসন্ত করে তুলতে পারে।” “ঘরে বন্ধি থাকার দিন করে শেষ হবে তা আজও জানা নেই কারও। আর এসময়ে বেড়ে যাওয়া ওজন এমন পর্যায়ে পৌঁছে যেতে পারে যে তা থেকে মুক্তি পাওয়া অসম্ভব হয়ে দাঁড়াতে পারে। আবার পরিগত বয়সে বিভিন্ন রোগের ঝুঁকিও বাড়ে এই বাড়তি ওজন। কারণ শৈশবের ও কৈশোরের স্তুলতা পুরো জীবনের জন্য ক্ষতিকর প্রভাব বয়ে আনে।”

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ବାଡ଼ାଟେ ପାଲଂଶାକ



ପାଲଂଶ୍ବାକେ ଥାକା ବିଭିନ୍ନ
ଭିଟାମିନ କ୍ୟାଲସିଆମ, ଲୋହ
ଶ୍ରୀରେବ ଜନ୍ଯ
ଉପକାରୀ 'ପୋପାଇ-ଦ୍ୟ ସେଇଲର
ମ୍ୟାନ' କାଟୁଣ୍ଟାର କଥା ମନେ
ଆଛେ?
ଓହି ସେ କୋଟା ଥିକେ କି ଯେଣ
ଏକଟା ଥିଯେ ଅସମ୍ଭବ ଶକ୍ତିଶାଳୀ
ହଯେ ଯେତ ଛୋଟ ଖାଟ ରୋଗୀ

ধরনের লোকটা? তার কেটাইর
গায়ে লেখা থাকত ‘শ্পিনচ’ যার
বাংলা হল পালংশাক, খাবার
টেবিলে যেটা দেখলে অনেক
শিশুই হয়ত নাক সিঁটকে ওঠে,
বড়-বুড়োদের মধ্যেও কারণ
হয়ত মন খারাপ হয়ে
যায় বাস্তবে পালংশাক খেলেই
হাত-পায়ের পেশি ফুলে উঠবে
না সেকথা থিক। তাৰে ভিটামিন

স্বয়ংসম্পূর্ণ পেশি গঠনকারী খাবার যাতে অন্যান্য ভিটামিন ও খনিজের পাশাপাশি আছে ‘ফোলেট’ ও ‘জুটেইন’ উদ্ভিজ্জ ‘ওমেগা-থ্রি এস’য়ের একটি বড় উৎস এই শাক। এছাড়াও থাকে ‘ফাইটেনিউট ছিয়েন্ট স’, প্রাকৃতিক রাসায়নিক উপাদান যার আছে প্রদাহনাশক গুণাগুণ এবং স্বরক্ষ দেয় বিভিন্ন বোগ ও

জীবাণু থেকে এককথায়
এভাবেই শক্তিশালী হয় রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতা। কাঁচা
অবস্থাতেও পালংশাক খাওয়া
যায় এবং সেখান থেকেও মিলবে
পটাশিয়াম ও ভিটামিন
সি। পালংশাক আবার বিভিন্ন
পদের খাবারের অংশ হতে
পারে।

বিভিন্ন দেশে ও অঞ্চলে এই
শাকের অসংখ্য রুচি পদ্ধতি
পেয়ে যাবেন। শাকভাজি,
কালো মুড়ি, পুরুষ মুড়ি, পুরুষ
খান। এমনকি ঘরে যারা পালংশাক
দেখে মন খারাপ করেন তারাও।

তবে রেঙ্গোর খাবারটির
সাহ্যগুণ নিয়ে সংশয় থাকতেই
পারে, তাই তা ঘরেই যদি বানিয়ে
পারেন।

ପାଳିଂଶ୍କରେ ଶୁଦ୍ଧ ଶରୀରଚଟାର ନିତେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଡ ପାଇଁ ତବେ
ପର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉ ପକାରୀ ପାନୀୟ, ଯା ଭାଲୋ ମନେ ରାଖିତେ ହବେ,

ଅନେକ ଶରୀରଚର୍ଚା ବିଶେଷଜ୍ଞ ପାନ
କରାର ପରାମର୍ଶ ଦିଯେ
ଥାକେନ ଡିମ ଆରେକଟି
ସ୍ଵର୍ଗସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାବର ଯା ଅନେକେର
ଲିଙ୍ଗ ପାଇଁ ଉପରେ ଯାଏଟା ଏହି

প্রয়, প্রস্তুত করাণ সহজ। এই
তিমের পদের পুষ্টিমান
কয়েকগুণ বাড়িয়ে নিতে পারেন
তিমভাজা বা ‘অমলেট’য়ের
সঙ্গে পালংশ্কাৰ মিশিয়ে দিয়ে।
খাওয়াৰ আগ্রহ কমাতেও তুমিকা
ৰাখবে এই পদ। ফলে যারা
ওজন কমাতে চাচ্ছেন তাদেৱ
জন্ম এটি বিশেষ উপকৰী সুব

