

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

কম খরচে সুস্বাদু খাদ্য শরীর চুলকানি থেকে মুক্তি

আজ আমাদের জীবন অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে এগিয়ে চলছে। একদল বিশ্রামের অবকাশ নেই। ফলে নিজেকে সুস্থ রাখাটাই আজ একটা বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের দিক থেকে অল্প বয়স থেকেই আমরা ভারতীয়রা অন্যান্য উন্নত দেশগুলির তুলনায় বেশি সমস্যায় ভুগি। এর একটি বড় কারণ হতে পারে আমাদের দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাস। তাছাড়া ক্রমাগত মূল্যবৃদ্ধি যেভাবে ভারতকে নিড়ে নিচ্ছে তাতে কম খরচে পুষ্টিকর খাদ্য পরিকল্পনা করতে গিয়ে সাধারণ মানুষের নুন আনতে পাশ্চাত্য পুরাচ্ছে। কিন্তু বেঁচে থাকার জন্য সুস্থ থাকার জন্য অত্যন্ত জরুরি, বিশেষ করে আজকের দিনে প্রয়োজন কম খরচে সুস্থ থাকা।



সুস্বাদু খাদ্য খাওয়াতে ভয়েট বলতে বোঝায় এমন কয়েকটি খাদ্য সমষ্টি বা খাদ্যাভ্যাস যা আমাদের শরীরের নিত্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে, বিভিন্ন রোগকে প্রতিরোধ করার বা সারিয়ে তুলতে পারে এবং একই সঙ্গে আমাদের দৈনন্দিন কর্মক্ষমতা বজায় রাখতে পারে। আমাদের দেহে প্রতিদিন কমক্ষমতা বজায় রাখার জন্য সাধারণত ২২০ কিলো ক্যালরি শক্তির প্রয়োজন হয়। তবে যারা অধিক কায়িক পরিশ্রম করেন তাদের ক্ষেত্রে এই ক্যালরির মাত্রা ৩০০ কিলো ক্যালরি হওয়া উচিত। আবার একইভাবে যারা বিশেষ একটা পরিশ্রম করেন না তাদের শরীরে প্রতিদিন ১৬০০ কিলো ক্যালরি শক্তি যথেষ্ট। এই ক্যালরি মাত্রার সঙ্গে শরীরের ঠিক কলা ইত্যাদির ক্ষয় রোধের জন্য খাদ্যে ক্যালরি এবং প্রোটিনের অনুপাত সুস্বাদুভাবে বজায় রাখাটা জরুরি। তাছাড়া খাদ্য সমন্বিত হারে জল, স্নেহজাতীয় পদার্থ, তত্ত্ব পদার্থ, ভিটামিন, খনিজ পুষ্টি, উৎসেচক পদার্থ এবং আরো কিছু সক্রিয় সঙ্গ উপাদান বা বায়ো অ্যাকটিভ জাতীয় পদার্থগুলির উপস্থিতি গুরুত্বপূর্ণ।

ক্রমবর্ধমান মূল্যের কারণে আজ অনেকেই হয়ত নিয়মিত মাছ এবং মাংসকে খাদ্য তালিকার বাইরে রাখতে বাধ্য হচ্ছেন। বিভিন্ন ফলের ক্ষেত্রেও একই বন্ধন প্রযোজ্য। যে কোনো মরুভূমিতে বাজারের প্রথম আসা ফল এবং সবজিগুলির দাম অত্যন্ত বেশি থাকায় সেগুলোকে এড়িয়ে চলা যেতে পারে। কিছুদিন পরে দাম কমলে সহজেই আবার কিনে ফেলা যায়। আবার চিহ্নিত তুলনায় যোগান কম হলেও বাজারে শাক সবজির দাম বেড়ে যায়। সাম্প্রতিক সময়ে পেরঁয়াজ বা আলুর ক্ষেত্রে এই সমস্যা আমরা প্রত্যক্ষ করেছিলাম। কম খরচে সুস্বাদু খাদ্য নির্বাচনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন পদ্ধতি অনুসরণ করায় এই পদ্ধতি পরিকল্পনায় বিষয়টি নির্ভর করে কোনো নির্দিষ্ট সমাজ ব্যবস্থার সংস্কৃতি, অর্থনীতি এবং ব্যক্তির জীবনযাপনের গুণগত মানের ওপর। তাছাড়া দেখতে হবে যে উক্ত সুস্বাদু এবং সুস্বাদু খাবার তৈরি করার ক্ষেত্রে সাধারণ কিছু পদ্ধতি সফলই অনুসরণ করতে পারেন।

শরীরের দৈনন্দিন চাহিদা মতে ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি সরবরাহের জন্য কম খরচে পাকা কলা, পেঁপে এবং পেয়ারা খুবই উপযোগী। এই ফলগুলো সহজলভ্য এবং বাজেটের উপরেই থাকবে। শরীরের দৈনন্দিন চাহিদা মতে ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি সরবরাহের জন্য কম খরচে পাকা কলা, পেঁপে এবং পেয়ারা খুবই উপযোগী। এই ফলগুলো সহজলভ্য এবং বাজেটের উপরেই থাকবে।

শরীর চুলকানি কোন নতুন সমস্যা নয়। বিভিন্ন কারণেই দেখে চুলকানি হতে পারে। অনেক সময়ই আমাদের হাতে, পায়ে, পিঠে চুলকানি হয়। তা কোন শারীরিক অসুস্থতা ছাড়াই হতে পারে কোনো ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণ বা আমরা হাত দিয়ে চুলকালেই সেরে যায়। তবে অন্যান্য ধরনের কিছু চুলকানি হয়ে থাকে যেমন— এলার্জি মশার কামড় কিংবা যে কোনো পোকাকার কামড়। শরীরে কোন জায়গায় ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ হাত পা ছিলে গেলে তা শুকানোর সময়ও চুলকানি হয়ে থাকে। আর এই সমস্যাগুলোতে হাত দিয়ে চুলকিয়েই আরাম পাওয়া যায় না। বেশি সমস্যা থাকলে ডাক্তার দেখাতে হয় কিংবা ঘরোয়া উপায়েও সারিয়ে তোলা হয়। তাই যে কোন রকমের চুলকানি সারিয়ে তুলতে আপনি সাহায্য নিতে পারেন প্রাকৃতিক কিছু জিনিসের। চলুন একেই নিই, জিনিসগুলো ও তার ব্যবহার সম্পর্কে।

লেবু— ভিটামিন সি তে ভরপুর লেবু যে কোন চুলকানি খুব সহজেই দূর করে দেয়। বিশেষ করে লেবুর ডোলাটাইল তেল শরীরের যে কোন রকমের চুলকানি দূর করতে সাহায্য করে থাকে। লেবু টুকরো করে কেটে নিয়ে চুলকানির স্থানে তেল শরীরের যেকোন রকমের ক্ষতি করবে। তাই শরীরের কোন অংশে চুলকানি হলে আপনি পেটোলিয়াম জেলি ব্যবহার করতে পারেন। চুলকানি অ্যালোভেরা রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ময়েশ্চারাইজিং ক্ষমতা। এবং এটি আমাদের ত্বকের জন্য খুব ভালো। শরীরের যে কোন জায়গায় চুলকানি হলে অ্যালোভেরা কেটে এক টুকরো

জেলিতে কোন ধরনের বিষাক্ত পদার্থ নেই যা আপনার ত্বকের ক্ষতি করবে। তাই শরীরের কোন অংশে চুলকানি হলে আপনি পেটোলিয়াম জেলি ব্যবহার করতে পারেন। চুলকানি অ্যালোভেরা রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ময়েশ্চারাইজিং ক্ষমতা। এবং এটি আমাদের ত্বকের জন্য খুব ভালো। শরীরের যে কোন জায়গায় চুলকানি হলে অ্যালোভেরা কেটে এক টুকরো

নিয়ে সেখানে ঘন চুলকানি চলে যাবে। তুলসি পাতা কর্পুর সমৃদ্ধ তুলসী পাতা ত্বকের যে কোন ধরনের জ্বালা পোড়া ও চুলকানি খামতে সহায়তা করে। কয়েকটি তুলসি পাতা নিয়ে ধুয়ে নিন তারপর যেখানে চুলকানি হয়েছে সেখানে পাতাগুলো কিছুক্ষণ ঘন। অথবা কিছু তুলসী পাতা জলে দিয়ে সিদ্ধ করে সে জল বরফ করুন এবং চুলকানি স্থানে ঘন।



আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর

বন্ধুদের সঙ্গে কাটানো চমৎকার একটি সন্ধ্যার কথা মনে করুন তো। বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লাস বা অফিস শেষে সবাই মিলে কোনো এক ফাস্টফুডের বোকাটো টুকে একগাধা খাবার অর্ডার দেওয়া, তারপর ছোড়া করে খেয়ে-দেয়ে জম্পেশ আড্ডার পর ঘরে ফেরা। আর এভাবেই রাতটা পার করা। এভাবে সন্ধ্যা কাটিয়ে মনের ক্লান্তি তাড়ান যতটাই জরুরিই, তিক ততটাই কিন্তু ক্ষতিকর আপনার স্বাস্থ্য ও নিরবিরুদ্ধম যুগের জন্য। তাহলে উপায় কী? বন্ধুদের আড্ডা থেকে নিজেকে সারিয়ে নেওয়া? নাকি আড্ডায় গিয়ে কিছু খাবেন, বন্ধুদের সঙ্গে দেখেন। শুধু কয়েকটি খাবার এড়িয়ে চলুন। আর যেতেই যদি হয় তবে একবাটি সালাদ খেয়ে এরপর খান বন্ধুদের অর্ডার দেওয়ার খাবারের সামান্য অংশ। পাস্তা ও এক প্লেট পাস্তায়, এক প্লেট ভাতের থেকেও বেশি ক্যালরি থাকে। পাস্তা আসলে কার্বেহাইড্রেট জাতীয় খাবার। এই খাবারের সঙ্গে যখন চিজ বা অলিভয়েল মেশানো হয় তখন এর ক্যালরিগুণ বেড়ে যায় দ্বিগুণ। তাই সন্ধ্যার পর পাস্তা যদি খেতেই হয় তবে সালাদ বা সুপ খেয়ে এরপর ছয়জন মিলে খান এক বাটি পাস্তা। পিজা ও এই সময়ের অন্যতম জনপ্রিয় খাবার। চিহ্নিত জুসি, পিজার একটি কামড় মনকে ঝটপট চাড়া করে দেয়। আবার এই এক টুকরো চিহ্নিত পিজাই পারে শরীরকে খুব তাড়াতাড়ি নিজেই করে দিতে। পিজার গ্লাইসেমিক ইনডেক্স খুব বেশি অর্থাৎ সামান্য পিজা আমাদের শরীরে খুব তাড়াতাড়ি শোষিত

হয়ে রক্তে চিনির পরিমাণ অনেকটা বাড়িয়ে দেয়। যা শরীরে চর্বিতে রূপান্তরিত হয়ে অল্পসেই ওজন বাড়ায়। মিষ্টি ও ক্যান্ডি বা মিষ্টিজাতীয় খাবার বেশি খেলে আপনি দুঃস্বপ্ন দেখবেন। হাসছেন? বিষয়টা কিন্তু সত্যি। যেকোনো সুগারি খাবার রেনকে অতিরিক্ত সচল করে তোলে। আমাদের শরীর খাবার রেনকে অতিরিক্ত সচল করে তোলে। আমাদের শরীর খাবার রেনকে অতিরিক্ত সচল করে তোলে।

বীর হতে শুরু করে। ফলে সন্ধ্যার পর রেড মিট খেলে তা ভালোভাবে হজম হয় না, যা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। চকলেট ও ডার্ক চকলেট হার্টের জন্য উপকারী। এক টুকরো ডার্ক চকলেট দিনের যেকোনো সময়ে আপনি খেতেই পারেন। সন্ধ্যার পর এই চকলেট বা এই চকলেট দিয়ে বানানো কোনো খাবার রেনকে অতিরিক্ত সচল করে তোলে। আমাদের শরীর খাবার রেনকে অতিরিক্ত সচল করে তোলে।

পর তাই চা, কফি, কোক না খাওয়াই ভালো। চিপস ও কুড়মুড়ে চিপস খেতে কিন্তু দুর্দান্ত। তবে চিপসে প্রচুর পরিমাণে তেল থাকে, ফলে এতে ক্যালরির পরিমাণও অনেক বেশি। ১০০ গ্রামের এক প্যাকেট চিপস থেকে প্রায় ৫২৫ কিলো-ক্যালরি পাওয়া যায়। যেখানে সাারা দিনে একজন মানুষের প্রয়োজন ১৮শ থেকে ২ হাজার কিলো-ক্যালরি। ভেবে দেখুন, সামান্য এক প্যাকেট চিপস সারা দিনের ক্যালরি চাহিদার ৪ ভাগের ১ ভাগ পূরণ করে দিতে যথেষ্ট। পাশাপাশি চিপসে লবণ বেশি থাকে, তাই এই খাবার ব্রাডপ্রেশার বৃদ্ধি করার ক্ষেত্রেও একটি বড় ভূমিকা রাখে। তাই মুড়ি দেখার সময় কিংবা বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডায় চিপসের ব্যাখ্যাত ঘটাবে। পানীয় ও কোক, কফি, চা এসবে ট্যানিন এবং ক্যাফিন দুটোই উপস্থিত। যা মস্তিষ্কে অতিরিক্ত সচল আর উদ্দীপিত করে তোলে। সন্ধ্যার

দাঁতের শিরশিরানির সমস্যা

দাঁতের হাইপারসেনসিটিভিটি বা শিরশিরানি কেন হয় সেটা বলার আগে দাঁতের গঠন সম্পর্কে কিছুটা বলে দেওয়া যাক। দাঁতের দুটো স্তর। দাঁতের বাইরের অংশ যে প্রলেপ থাকে সেটা হল এনামেল আর ভেতরের অংশটি হল ডেন্টিন। আর এনামেল ক্ষয়ে গেলে ডেন্টিন বাইরে বেরিয়ে যায়। আর তখনই কোনো ঠান্ডা কিছু খেলে দাঁত শিরশিরানি শুরু হয়ে যায়। এনামেল ক্ষয়ের কারণ— এনামেল ক্ষয়ের একটা বড় কারণ হল ডেন্টাল ক্যারিজ। যেটাকে আমরা ক্যাভিটি বলে থাকি। আসলে আমাদের মুখে এমনিতেই প্রচুর ব্যাকটেরিয়া থাকে। আর আমরা যখন খাবার খাই সে খাবারের কোনো অংশ যদি দাঁতের ফাঁকে কোনোভাবে ঢুকে যায় তখনই এই ব্যাকটেরিয়াগুলো সে খাবার পচিয়ে দাঁতে অ্যাসিড তৈরি করে। আর তা থেকেই দাঁতে দেখা দেয় ক্যাভিটির সমস্যা। এ প্রসঙ্গে একটা কথা বলে রাখা ভালো যে, দাঁতের ডেন্টিনের সঙ্গেই নার্ভের শোষণ সংযুক্ত থাকে। ফলে ডেন্টিন বেরিয়ে

গেলেই এই শিরশিরানির সমস্যা দেখা দেয়। দাঁতের একটা লেয়ার ক্ষয়ে গেলে মানেই সেনসিটিভিটি শুরু হল। ক্যাভিটি হওয়ার কারণ— ক্যাভিটি হওয়ার সবচেয়ে বড় কারণ হল বৃদ্ধি পদ্ধতিতে দাঁত প্রশ করা। বেশিরভাগ মানুষই পদ্ধতি মেনে প্রশ করে না। দাঁত মাজার আসল নিয়মই হল ওপর নীচ করে। কিছু প্রায় সকলেই

সোজা সোজা দাঁত মাজতে অভ্যস্ত। এর ফলে মাড়ি আর দাঁতের সংযোগস্থল ঘষে যায়। এনামেলের অংশ ক্ষয় হয়ে যায়। আবার ঠিকঠাক দাঁত না মাজলে দাঁতের ফাঁকে লেগে থাকা খাবারগুলো সঠিকভাবে পরিষ্কার হয় না। আর এর ফলেই দাঁতে ক্যাভিটি হতে থাকে। চিকিৎসা কেমন—

চিকিৎসার প্রসঙ্গে আসার আগে একটা কথা বলে রাখা ভালো যে, শুধু ঠান্ডা থেকেই দাঁতের শিরশিরানি হয় এমন নয়। গরম থেকেও এমন সমস্যা হতে পারে। যদি শুধু ঠান্ডা থেকে সমস্যা হয় তাহলে বুঝতে হবে ক্যাভিটির সমস্যা ভেতরের নার্ভকে স্পর্শ করেনি। এক্ষেত্রে রফ্ট ক্যানাল ট্রিটমেন্ট করতে হয়। যাতে নতুন করে আর সংক্রমণ না হয়।



ভোজনপ্রিয় বাঙালির কাছে বেগুন জনপ্রিয় সজী। বেগুন সাধারণত ভেজে, ভর্তা করে কিংবা বোল করে খাওয়া হয়। বেগুন রান্নায় খানিকটা বৈচিত্র্য আনলে স্বাদ যেন বেড়ে যায় আরও এক ধাপ। বেগুনের স্বাদ আরো এক ধাপ বাড়তে তুলে ধরা হলেও বেগুন বাহারের রেসিপি।



চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চামচ, বেগুন রান্নায় খানিকটা বৈচিত্র্য আনলে স্বাদ যেন বেড়ে যায় আরও এক ধাপ। বেগুনের স্বাদ আরো এক ধাপ বাড়তে তুলে ধরা হলেও বেগুন বাহারের রেসিপি।

চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চামচ, বেগুন রান্নায় খানিকটা বৈচিত্র্য আনলে স্বাদ যেন বেড়ে যায় আরও এক ধাপ। বেগুনের স্বাদ আরো এক ধাপ বাড়তে তুলে ধরা হলেও বেগুন বাহারের রেসিপি।

নিম্ন। লবণ, হলুদ ও মরিচের গুঁড়া সামান্য জলের সঙ্গে মিশিয়ে বেগুনের গায়ে মেখে ১ ঘণ্টা রেখে দিন। এরপর ফ্রাই পনে তেল দিয়ে অল্প তাপে ৫ থেকে ৬ মিনিট চুকে রাখুন। ধনে পাতা দিয়ে নামিয়ে নিন। পোলাও, গরম ভাত কিংবা খিচুড়ির সঙ্গে পরিবেশন করুন বেগুন বাহার।

চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চামচ, বেগুন রান্নায় খানিকটা বৈচিত্র্য আনলে স্বাদ যেন বেড়ে যায় আরও এক ধাপ। বেগুনের স্বাদ আরো এক ধাপ বাড়তে তুলে ধরা হলেও বেগুন বাহারের রেসিপি।

কল্যাণপুরে এডিসি ভিলেজে বিভিন্ন দাবীতে ডেপুটেশন তিপ্রা মথার



নিজস্ব প্রতিনিধি, কল্যাণপুর, ১৭ জুলাই। সুনীলপ্রতি অভিযোগ এনে এবং তার জবাব দিচ্ছে তিপ্রা মথা... ডেপুটেশন প্রদান করেন সাত দফা দাবির ভিত্তিতে... আরেকলিপি দেওয়া হলো কল্যাণপুরের পশ্চিম কুঞ্জের এডিসি ভিলেজ কার্যালয়ে।

রাস্তার কাজ চলছে শম্বুক গতিতে, সমস্যায যাত্রী সাধারণ

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ১৭ জুলাই। বিলোনিয়া চেকপোস্ট থেকে সোনাইছড়ি হয়ে জেলাইবাড়ি পর্যন্ত ন্যাশনাল হাইওয়ে এনএইচ ১০৮ এ... রাস্তার কাজ চলছে শম্বুক গতিতে, যাত্রী সাধারণের অসুবিধা হচ্ছে।

সাংবাদিকের সাথে অভব্য আচরণ মথার নেতা প্রদ্যোতের, নিন্দা জানাল বিভিন্ন সংগঠন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৭ জুলাই। রাজ্যের প্রধান বিরোধী দল তিসরা মাথার সদ্য প্রাক্তন চেয়ারম্যান প্রদ্যোৎ কিশোর দেববর্মণ আজ একটি সাংবাদিক সম্মেলনে বলেন... সাংবাদিকের সাথে অভব্য আচরণের অভিযোগ জানিয়েছেন বিভিন্ন সংগঠন।

আদম ব্যাপারী পার্থ সেনকে বিলোনিয়াতে গ্রেপ্তার করল অসম পুলিশ

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া, ১৭ জুলাই। রাজ্য সরকারের পুলিশ আজ আসাম পুলিশ ছুটে এসে বিলোনিয়া থানা থেকে হাজিরা দিয়ে যাওয়ার সময় আসাম পুলিশ পার্থ সেনকে গ্রেফতার করে বিলোনিয়া আদালতে টানজিট রিমান্ড চেয়ে আবেদন জানায়।

উত্তর জেলায় শিল্প ও প্রযুক্তি নিয়ে মন্ত্রীর পর্যালোচনা সভা অনুষ্ঠিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৭ জুলাই। উত্তর জেলা শাসকের কর্মফারেন্স শিল্প এবং প্রযুক্তি নিয়ে দীর্ঘ রিভিউ মিটিং করলেন মন্ত্রী সান্তনা চাকমা।

স্বামী সন্তান থাকা সত্ত্বেও পর পর পুরুষকে বিয়ে করার দায়ে আটক মহিলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৭ জুলাই। স্বামী সন্তান থাকা সত্ত্বেও অন্যের স্বামীকে বিয়ে করার অভিযোগে বিশালগড় মহিলা থানা পুলিশের হাতে আটক এক মহিলা।

শাড়ি, মোবাইলের বিল প্রদান সহ বিভিন্ন দাবীতে তিন শতাধিক অঙ্গনওয়াড়ি দিদিমনির ডেপুটেশন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৭ জুলাই। বিশালগড় আইসিডিএস প্রজেক্ট এর অধীন ৩৭৭ জন অঙ্গনওয়াড়ি দিদিমনি সোমবার দিন বেলা দেড়টায় বিশ্রামগঞ্জ স্থিত সিপিআইজলা জেলাশাসক অফিসের জেলা সমাজ কল্যাণ ও সমাজ শিক্ষা আধিকারিক উত্তম কুমার দাসের নিকট বিভিন্ন দাবি দেওয়া নিয়ে এক ডেপুটেশন প্রদান করেন।

জঙ্গল থেকে অবৈধ স-মিল উদ্ধার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৭ জুলাই। গোপন সংবাদের ভিত্তিতে অবৈধ স-মিল উদ্ধার করতে সক্ষম হয়েছে চড়িলা মন বন দফতরের কর্মীরা।

বিভিন্ন প্রকল্প সঠিক রূপায়ণের মাধ্যমে অধিক কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি করতে হবে : শিল্পমন্ত্রী

শিল্প ও বাণিজ্য দপ্তরের বিভিন্ন প্রকল্প সঠিক রূপায়ণের মাধ্যমে অধিক সংখ্যক কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি করতে হবে। উত্তর তিপ্রা জেলায় শিল্প ও বাণিজ্য দপ্তরের উন্নয়নমূলক কাজের অগ্রগতি নিয়ে অনুষ্ঠিত এক পর্যালোচনা সভায় আজ এই অভিমত ব্যক্ত করেন শিল্প ও বাণিজ্য মন্ত্রী সান্তনা চাকমা।



লোকনাথ আশ্রমের উদ্যোগে ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে শিক্ষা সামগ্রী বিতরণ অনুষ্ঠানে অংশ নেন কর্পোরের রত্না দত্ত। ছবি নিজস্ব।