

তগৎ সিং মানেই বিপ্লব, লেনিন,
মার্কসবাদ, ইণ্ডিয়ান জিনাবাদ

ଜୀଗରଣ ଆଗରତଳା □ ବର୍ଷ-୨୦ ମସିଥା ୧୯ ମୁଦ୍ରଣ ଅଟୋବର
୨୦୨୩ଇଂ୍କ ୨ କାର୍ତ୍ତିକ ଶୁକ୍ରବାର □ ୧୪୩୦ ବଞ୍ଚିଦ

২০২৩ইং ২ কার্তিক শুক্রবার ১৪৩০ বঙ্গাব্দ

କନ୍ୟା ସନ୍ତାନ ସୁରକ୍ଷିତ ରାଖିତେ ହେବେ

সমাজে পুত্র ও কন্যা সন্তানের মধ্যে সমতা বজায় রাখিতে হইবে। কেননা আমাদের সমাজ ব্যবস্থায় এখনো মেয়েরা নানা দিক দিয়া বাধ্যত, অবহেলিত। অনাদরে অবহেলায় বহু কন্যা সন্তান হারাইয়া যাইতেছে। অঞ্চ হত্যা কঠোর শাস্তিযোগ্য অপরাধ হইলেও নানা কৌশলে কন্যালঙ্ঘ হত্যার প্রচেষ্টা অব্যাহত রহিয়াছে। তাহার বড় কন্যা সন্তান জয়াথগ্ন করলে সমাজের একটি অংশ তাহাদের প্রতি অবহেলা চালাইয়া যাইতেছে। কন্যা সন্তানকে সঠিক শিক্ষা দেওয়ার ফেরেও তানেক ফেরেই অবিহা পরিলক্ষিত হইতেছে। সাম্প্রতিক এক পরিসংখ্যানে দেখা গিয়াছে আমাদের দেশে পৌনে তিন লক্ষেরও বেশি শিশু নির্বোঝ ২০১৮ সাল থেকে। এই পরিসংখ্যান চমকাইয়া দেওয়ার পক্ষে যথেষ্ট। কেন্দ্রীয় মহিলা ও শিশু কল্যাণমন্ত্রী স্বতি ইরানি লোকসভায় এক পরিসংখ্যান তুলিয়া ধরেন। সেখানে তিনি কত শিশু নির্বোঝ, কতজনকে উদ্ধার করা ইহায়াছে, তাহার পরিসংখ্যান দেন স্বতি ইরানির দেওয়া পরিসংখ্যান অনুযায়ী, গত পাঁচ বছরে দেশে ২.৭৫ লক্ষেরও বেশি শিশু নির্বোঝ হইয়াছে। তাহার মধ্যে ২.৪ লক্ষেরও বেশি খুঁজে পাওয়া গেছে। তিনি লোকসভায় জানান, কর্ণাটকে এই তালিকায় তৃতীয় স্থানে রহিয়াছে। নির্বোঝদের মধ্যে ২.১২ লক্ষেরও বেশি শিশু ছিল মেয়ে, যাহা ছেলেদের সংখ্যা ৬২ হাজারের সাড়ে তিনগুণেরও বেশি। কর্ণাটকে ২৭ হাজারেরও বেশি শিশু নির্বোঝ হইয়াছে। লোকসভায় হিসাবে বিজেপি সাংসদ ব্রিজেন্ড সিং যে পরিসংখ্যান দেন, তাহা হইল- ২০১৮ সালের জানুয়ারি থেকে ২০২৩ সালের জুনের মধ্যে নির্বোঝ হওয়া শিশুর সংখ্যা ১ মোট নির্বোঝ শিশুদের সংখ্যা ছিল ২.৭৫,১২৫ জন। তাহার মধ্যে ২.১২, ৮২৫ জন মেয়ে। ৬২,৬৩৭ জন ছেলে। শীর্ষে আছে মধ্যপদেশ। এখানে ৬১,১০২ জন নির্বোঝ শিশু। তাহার মধ্যে ৪৯,০২৪ জন মেয়ে ও ১২,০৭৫ জন ছেলে নির্বোঝ। এর পরে রহিয়াছে পশ্চিমবঙ্গ। পশ্চিমবঙ্গে ৪৯,১২৯ জন নির্বোঝ শিশু রহিয়াছে। যাহার মধ্যে ৪১,৮০৮ জন নির্বোঝ মেয়ে এবং ৭,৩১১ জন নির্বোঝ ছেলে রহিয়াছে। কর্ণাটকে ২৭,৫৩৮ জন নির্বোঝ, তালিকায় তৃতীয় সর্বোচ্চ সংখ্যার রাজ্য। নির্বোঝদের মধ্যে ১৮,৮৯৩ জন মেয়ে এবং ৮,৬৩২ জন ছেলে নির্বোঝ হইয়াছে। তাহাদের মধ্যে পুনরুদ্ধারের প্রিয়ে মধ্যপদেশ। মধ্যপদেশে ৫৬,৯৬২ জন শিশু উদ্ধার করা হইয়াছে, তাহার মধ্যে ৪৫,১০৮ জন মেয়ে এবং ১১,৮৫০ জন ছেলে রহিয়াছে। পশ্চিমবঙ্গে ৪৫,৬৩৪ পুনরুদ্ধারের মধ্যে ৩৫,৮০২ জন মেয়ে এবং ১৮২১ জন ছেলে রহিয়াছে। আর কর্ণাটকে ২১,৮১৭ জন পুনরুদ্ধারের মধ্যে ১৪,৬৪৯ জন ছেলে এবং ৭১৬৩ মেয়ে রহিয়াছে। ট্র্যাকচার্টিল্ড নামে একটি পোর্টাল রহিয়াছে। সেখানে “খোয়া-পায়া” নামে একটি মডিউল রহিয়াছে। সেখানে যেকোন নাগরিক নির্বোঝ বা খোঝ পাওয়া শিশুদের রিপোর্ট করিতে পারেন। গত বছরের জুনে, মন্ত্রক মিশন বাস্সেলের অধীনে শিশুদের জন্য তাহাদের প্রচেষ্টা এবং পরিকল্পনাগুলিকে এক জায়গায় নিয়া আসিয়া চারিটি পোর্টাল চালু করিয়াছে নির্বোঝ শিশুদের জন্য ট্র্যাকচার্টিল্ড, শিশু দন্তক নেওয়ার জন্য খোয়া-পায়া প্ল্যাটফর্ম তৈরি করা হয়। ট্র্যাকচার্টিল্ড পোর্টালটিতে স্বাস্থ্য ও রেলমন্ত্রকের পাশাপাশি রাজ্য সরকার, শিশু কল্যাণ কমিটি, জুভেনাইল জাস্টিস বোর্ড, ন্যাশনাল লিগ্যাল অ্যাসোসিয়েশন অথবারিটি এবং অন্যান্যাদের অংশগ্রহণের স্বয়েগ রহিয়াছে।

ଓଡିଶାର ରାଜ୍ୟପାଲ ନିୟୁକ୍ତ ହେଁ

খুশিতে মাতলেন রঘুবর দাস,

অভিনন্দন বার্তা নবীন পট্টনায়েকের
জামশেদপুর, ১৯ অক্টোবর (ই.স.): ওডিশার রাজ্যপাল নিযুক্ত হয়ে
আনন্দে মাতলেন ঝাড়খণ্ডের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী রঘুবর দাস। ঝাড়খণ্ডের
জামশেদপুরের বাড়িতেই আনন্দ উদযাপন করেন তিনি, মিষ্ঠি মুখ করেন
রঘুবর দাস। রঘুবর দাসকে মিষ্ঠি খাইয়ে দেন আজীয়স্বজন, পরিবারের
সদস্যরা। প্রসঙ্গত, ওডিশা ও ত্রিপুরার রাজ্যপাল পরিবর্তন করেছে কেন্দ্র
ওডিশার রাজ্যপাল নিযুক্ত করা হয়েছে রঘুবর দাসকে।
এই খবর রঘুবর দাসের জামশেদপুরের বাড়িতে পৌঁছেতেই আনন্দ
উদযাপন করেন পরিবারের সদস্যরা। এদিকে, ওডিশার নবনিযুক্ত
রাজ্যপাল রঘুবর দাসকে অভিনন্দন জনিয়েছেন ওডিশার মুখ্যমন্ত্রী নবীন
পট্টনায়েক। বৃহস্পতিবার সামাজিক মাধ্যম এক্স হ্যাণ্ডেলে নবীন পট্টনায়েক
জনিয়েছেন, ওডিশার রাজ্যপাল নিযুক্ত হওয়ায় রঘুবর দাসজিবি
অভিনন্দন। রাজ্যের উমরিন ও জনগণের কল্যাণে তাঁর সঙ্গে কাজ করার
জন্য মুঝিয়ে আছি। তাঁর সফল কার্যকল কামনা করছি।'

দিল্লির শাহদরায় গুদামের

বেসমেন্টে অগ্নিকাণ্ড, দমকলের

তৎপরতায় বড় বিপদ থেকে রক্ষা
নয়াদিল্লি, ১৯ অক্টোবর (হিস.): দিল্লির শাহদরায় আগুন লাগল একটি
গুদামের বেসমেন্টে। বৃহস্পতিবার সকালে দিল্লির শাহাদরার সাই বাব
মন্দিরের কাছে পুশ্তা রোডের ধারে গাঞ্জীনগর মার্কেটে অবস্থিত গুদামে
আগুন লাগে। এই অগ্নিকাণ্ডে কেউ হতাহত হননি। দমকলের তৎপরতায়
বড় বিপদ থেকে রক্ষা পাওয়া গিয়েছে। মাত্র ২০ মিনিটের মধ্যেই আগুন

নিয়ন্ত্রণে এনেছে দমকল।
শাহদরা দমকল স্টেশনের অফিসার অনুপ সিং বলেছেন, ‘আমরা সকাল
৯.০৫ মিনিট নাগাদ খবর পাই, সাই বাবা মন্দিরের কাছে (শাহদরায়
পুশ্ত রোডের ধারে একটি দোকানে আগুন লেগেছে। আমরা পৌঁছে
দেখি দোকানের গুড়ামে আগুন লেগেছে। আগুন নিয়ন্ত্রণে আনা হয়ে
এবং একটি বড় বিপর্যয় এড়ানো গিয়েছে।’ তিনি আরও বলেছেন
‘গোডাউনে এসি কম্প্লেক্সের, ফ্রিজ কম্প্লেক্সের, এলপিজি সিলিন্ডার এবার
অঙ্গীজেন সিলিন্ডার রয়েছে, সময়মতো না পৌঁছলে বড় ধরনের ঘটনা
ঘটতে পারত। কেউ আহত হয়নি। আমরা ২০ মিনিটের মধ্যে আগুন
নিয়ন্ত্রণ করেছি।’

ভারতে করোনার সক্রিয় রোগী পৌঁছল ৩০৭-এ; সুস্থিতা ক্রমেই

ଉତ୍ତମ ପ୍ରାଣହାନି ଶନ୍ୟ

নয়াদিল্লি, ১৯ অক্টোবর (ই.স.): ভারতে নিয়ন্ত্রণের মধ্যেই রয়েছে করোনা-আক্রান্তের সংখ্যা, মাঝেমধ্যেই ওঠানামা করছে স্ক্রিঙ্কে করোনা-রোগীর সংখ্যাও। বিগত ২৪ ঘন্টায় দেশে নতুন করে কেভিডে আক্রান্ত হয়েছেন ৪৮ জন। বুধবার সারাদিনে ভারতে করোনায় মৃত্যু হয়নি কারও। এই সময়ে সুস্থ হয়েছেন ৪৭ জন। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রক জানিয়েছে, ভারতে সক্রিয় করোনা-রোগীর সংখ্যা এই

মুক্তি মাত্র ৩০৭ এবং মৃত্যুর সংখ্যা ৫,৩২,০৩৭।
কেন্দ্রীয় সাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে
বৃহস্পতিবার সকাল আটটা পর্যন্ত ভারতে মোট সুস্থ হয়েছেন ৪,৪৪,৬৭
৩৮৪ জন করোনা-রোগী। ইন্ডিয়ান কাউণ্টিল অফ মেডিক্যাল রিসার্চ
(আইসিএমআর) জানিয়েছে, ১৮ অক্টোবর সারা দিনে ভারতে ১৭,৩৭৮
জনের শরীর থেকে নমুনা সংগ্রহ করে করোনা-স্যাম্পেল টেস্ট কর
হয়েছে। মোট টিকাকরণের সংখ্যা বেড়ে ২২০,৬৭,৭৩,৮৬৩-তে
পৌঁছেছে।

জীবনের শেষ মুহূর্তে ভগৎ সিং এর মনে প্রবল ইচ্ছা হল, লেনিনের বিপ্লবী জীবনী গ্রন্থটি তাকে পড়তেই হবে। জেলের সিপাহির হাত থেকে তার আইন পরামর্শদাতা বন্ধু প্রাণনাথ মেহতার কাছে গোপন বার্তা পাঠালেন, “অস্ত্রম আইন পরামর্শের অভ্যন্তর দেখিয়ে এক্ষুণি এসো। আসাবার সময় লেনিনের ‘জীবন চরিত’ গ্রন্থটি অবশ্যই নিয়ে এসো।” সুর্যাস্তের পর থেকেই জেলের মধ্যে ভগৎ সিংয়ের ফাঁসির প্রস্তুতি শুরু হয়ে গেছে। এমন সময়ে প্রাণনাথ ভগৎ সিং এর সেলে এসে পৌছতেই ভগৎ সিং জিজ্ঞাসা করলেন, “বইটি এনেছে?”? প্রাণনাথ ভগৎ সিংয়ের হাতে ‘বিপ্লবী লেনিন’ বইটা তুলে দিলেন। বইটা হাতে পেয়েই তাঁর চোখে মুখ আন্দে ভরে গেল। প্রাণনাথ জিজ্ঞাসা করলেন, ‘ভগৎ তুমি দেশের জন্য কিছু বলে যাও।’ বই থেকে মুখ না তুলেই তিনি জবাব গিলেন, “সাম্রাজ্যবাদ মুর্দাবাদ/ ইনকিলাব জিদ্বাবাদ।” ভগৎ আপন মনে লেনিনের জীবনীগ্রন্থ পাঠ করছেন। এই সময় সেলের তালা খুলল। জেলের কর্তা বললেন, “সরদাজি, ফাঁসি লাগানে কা হ্মুক আগেয়া হ্যায়। আপ তোয়ার হো যাইহৈ।” ভগৎ সিংয়ের ডান হাতে বই। বাঁ হাত বাঢ়িয়ে তাদের থামিয়ে দিয়ে বললেন, “দাঁড়ান একজন বিপ্লবীর সঙ্গে আর একজন বিপ্লবীর সাক্ষাৎকার চলছে।” থমকে দাঁড়িয়ে গেলেন জেলের বড়বাবু। কিছুটা পড়বার পর বইটা রেখে ভগৎ সিং তেজোদীপ্ত ভঙ্গিতে জোড় পড়াড়িয়ে কপালে মুষ্টিবদ্ধ হয়ে ঠেকালেন। ‘বিপ্লবী লেনিন’ বইটা দিকে তাকিয়ে সম্মান জানাতে ইতিমধ্যে অপর সেল থেকে এ গেছেন সুখদেব আর রাজগু পরম আনন্দে তারা পরাম্পরার আলিঙ্গন করলেন। ভগৎ সিং সুখদেব, রাজগুর উচ্চস্থরে ঝোঁ তুললেন ‘ইনকিলাব জিদ্বাবাদ সাম্রাজ্যবাদ মুর্দাবাদ।’ তিন বন্ধু ফাঁসির মধ্যে তোলা হল। সিং আচত্তল, অকুতোভয়ের প্রতিমুক্তি তিন বিপ্লবী। ভগৎ মৃদু হৈ সিপাহি এবং জেলারবাবুর উদ্দেশ্যে বললেন, ‘আপনারা সমস্তিয়ই বড় ভাগ্যবান। কাবাল আপনারা আজ এই দৃশ্য দেখে সুযোগ পাচ্ছেন যে ভারতের বিপ্লবীরা তাদের মহান আদর্শের জন্য কীভাবে প্রস্তর চিত্তে হাস্তান হাসতে মৃত্যুকে আলিঙ্গন করে লজ্জা সুপার জেলারদের মাথা হয়ে যায়। ভগৎ সিং, সুখদেব রাজগুরূর গলায় ফাঁসির দেহ পরিয়ে দেওয়া হল। ভগৎ সিং সেলে নেড়ে জেল সুপারকে অনুমতি করলেন, দুর্মিনিট সময় দিন, যা আমরা জীবনের শেষ মুহূর্তে মাত্র পূর্ণ প্রশাস্তির জন্য প্রাণভূত ঝোঁগান দিতে পারি। আশার মৃত্যুপথযাত্রীদের এইটুকু অনুমতি আপনি রাখবেন। জেল সুপার মৌন থেকে সম্পত্তি জানালে তিনি বিপ্লবী মনের পূর্ণসাধ মিলিয়ে সর্বোচ্চ কঠিন সর্বশক্তি নিঃশেষে ব

স্লোগান দিলেন --- ইনকিলাব
জিন্দাবাদ, সাম্রাজ্যবাদ মুর্দাবাদ'।
তাঁদের সঙ্গে কঠ মিলিয়ে সমস্ত
রাজবন্দিরাও স্লোগান দিতে
থাকলেন। জেলবন্দিদের
উচ্চকর্ষের স্লোগানে গমগন করে
উঠল জেল চতুর। ভগৎ সিং
ভারতের স্বাধীনতা সংগ্রামের এক
ধারাকে নতুন মার্ক সবাদী
মতাদর্শের পথে উত্তরণের
বিস্তিগঠনে সাহায্য করেছিলেন,
একথা অনস্থীকার্য। ভগৎ সিং
সম্পর্কে নেতাজি সুভান্ত চন্দ্র বসু
বলেছিলেন, “ভগৎ সিং আজ
কেবলমাত্র একজন ব্যক্তি নন,
তিনি একটি প্রতীক। আজ সার
দেশে যে বিপ্লব এবং বিদ্রোহের
চিন্তা-আদর্শে প্রভাবিত হয়েছে,
ভগৎ সিং সেই বিপ্লবী চিন্তায় জীবন্ত
প্রতীক।” ভগৎ সিং এর ফাঁসির
পর হাজারো হাজারো তরুণ দেশের
স্বাধীনতা সংগ্রামে সামিল হন।
জেল, সেল, বন্দুকের গুলি, ফাঁসির
দড়িকে উপেক্ষকা করে দেশের
মানুষ স্বাধীনতার সোনালি স্বপ্নকে
সামনে রেখে স্বাধীনতা সংগ্রামের
উত্তাল তরঙ্গ তৈরি করেন। তিনি
ভারতীয় উপমহাদেশের বিশিষ্ট
শাসন বিরোধী স্বাধীনতা
আন্দোলনের একজন পুরোধা
ব্যক্তিত্ব এবং অগ্নিযুগের শহিদ
বিপ্লবী নেতা। ভগৎ সিং ১৯০৭
সালের ২৭ সেপ্টেম্বর পাঞ্জাবের
লায়লপুর জেলার বাস্তা থামে
জন্মগ্রহণ করেছিলেন যা তৎকালীন
বিশিষ্ট ভারতের অংশ ছিল। তাঁর
জন্ম হয়েছিল একটি জাট শিখ
পরিবারে। পিতা কিশোর সিং
এবং মাতা বিদ্যাবতীর সাত
মধ্যে দ্বিতীয় ছিলেন
ভগতের নামের অর্থ ছিল
ভগৎ সিং এর চার ভাই এবং
বোন ছিলেন। ভগৎ সিংরে
এবং তার কাকা অজিত সিং
সিং তৎকালীন সময়ের প্রগ
রাজনীতিতে সক্রিয় ছিলেন
১৯১৪-১৯১৫ সালের
আন্দোলনে অংশ নিয়েছিল
বাঙালির প্রামের স্কুলে কয়েক
পড়াশোনা কার পর, ভগৎ^১
পরবর্তী শিক্ষা অর্জনের
লাহোরের
অ্যাংলো-বৈদিক স্কুলে ভূ
কিশোর বয়সে ভগৎ^২
ইউরোপীয় বিপ্লবী আন্দো
ইতিহাস সম্পর্কে পড়া
করেছিলেন এবং নেরাজ্য
কমিউনিজনের প্রতি আকৃ
পড়ে ছিলেন। পরবর্তী
১৯২৩ সালে, তিনি লাদ
জাতীয় কলেজে যে
করেছিলেন, যা মহাদ্বা
অসহযোগ আন্দো
প্রতিক্রিয়ায় লালা লাজপত
দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয়ে
প্রতিষ্ঠানটি ভারতীয় ছু
বিশিষ্ট ভারত সরকার কর্তৃক
দেওয়া স্কুল ও কলেজগুলি
পরিহার করার জন্য তৈরি
হয়েছিল। ছাত্র বয়স থেকেই
সিং একাধিক বিপ্লবী সংগ্
সঙ্গে যুক্ত হয়ে পড়েছিল
কলেজ পড়ার সময় থেকেই
বিরোধী আন্দোলন শুরু

তিনি। মহাআন্তরে অনুরোধে সরকারি পঠাপোষকতায় প্রকাশিত প্রকাশনাগুলিতে আগুন লাগিয়ে দেন। পিঠে পড়ে পুলিশের লাঠি। পরে জেলবন্দি হন তিনি। কিন্তু কোনও অন্তর্দিময়ে রাখতে পারেনি তাদের। তিনি বলতেন, ‘বোমা আর পিস্তল বিপ্লব করে না। চিন্তার পথের বিপ্লবের তরবারি শাশিত হয়। তিনি আরো বলতেন, ‘বিটিশরা তাকে হত্যা করতে পারে, কিন্তু তারা তার চিন্তাকে হত্যা করতে পারে না। বিটিশ পুলিশ তার শরীরকে চূর্ণ করতে পারে, কিন্তু তারা তার আত্মাকে চূর্ণ করতে পারবেনা।’ ১৯৩১ সালের ২৩ শে মার্চ সকাল সাড়ে সাতটার সময় লাহোর জেলে ফাঁসি দেওয়া হয় ভগৎসিং, সুখদেব থাপার এবং এবং শিবরাম রাজগুরুকে। সেই সময় তিনজনের মুখে ছিল একটাই স্লোগান ‘ইনকিলাব জিন্দাবাদ’। সদার ভগৎ সিংয়ের পক্ষে সুর ছড়িয়েছিলেন পশ্চিত জওহরলাল নেহেরু। তিনি বলেছিলেন, ‘এই ধরনের সাহস এক বিরল ঘটনা।’ অনেকেই কংগ্রেসের অঙ্গসার সঙ্গে ভগৎসিংয়ের বিপ্লবী দর্শনের ফারাক খুঁজে পান না। ভগৎসিং, সুখদেব এবং রাজগুরুকে দেবী সাব্যস্ত করার বিচারটি অবশ্য বিতর্কিত ছিল। প্রিন্সিপাটি দ্রুত করার জন্য, ভাইসরয় লর্ড আরাউচ্টন হাইকোর্টের তিনজন বিচারকের সমন্বয়ে একটি বিশেষ ট্রাইব্যুনাল গঠনের অধ্যাদেশ বা অডিন্যাল পাশ করিয়েছিলেন। এটিকে আইনি ঐতিহাসিকরা এক অবিচার হিসেবে দেখে কারণ, এটি হঠাৎ করে, বৈধ কারণ ছাড়াই, দ্রুত পৌছন্তের জন্য আইনের প্রক্রিয়ায় হস্তক্ষেপ করা হ গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল ট্রাইব্যুনালের রায়ের বিষয়ে আবেদনের একমাত্র জায়গে প্রিভি কাউন্সিল। যা ছিল সাম্রাজ্যের সর্বোচ্চ আদালত সেই আদালত ছিল ইংরেজ আরাউচ্টনের অধ্যাদেশকে বলে চ্যালেঞ্জ করে পিটিশ আবেদন দাখিল হয়েছিল পরও সেই অধ্যাদেশ মেনেই হয়েছে। ১৯৩০ সালে অস্ট্রেলিয়া, ট্রাইব্যুনাল একটি পাতার রায় দেয়। সেই উপসংহারে পৌছয় যে সব হত্যাকাণ্ডে ভগৎসিং, সুখদেব রাজগুরু অংশ নিয়েছিলেন সিং তার শেষ চিঠিগু একটিতে লিখেছেন, “আমি করতে গিয়ে প্রেক্ষাতর হ আমার ফাঁসি হতে পারে আমাকে কামানের মুখে।” উড়িয়ে দাও।” বিটিশরা ভেজে একজন ভগৎ সিংকে ফাঁসি বিপ্লব থেমে যাবে, কিন্তু যে তুফান তিনি তরণ ভারতব মনে ‘ইনকিলাব জিন্দাবাদ’ মাধ্যমে প্রতিধ্বনিত করেছিলেন সম্মিলিত স্বর বিটিশ সরকারের শোষণের ভিত টলিয়ে দিয়ে একজন ভগৎ সিং ভারত মাঝে লক্ষ ভগৎ সিং গড়ে দিয়ে (সৌজন্য-দৈ: স্টেটসম্যান)

ইন
নও
য়েয়ে
থায়
ছে।
এই
দেহে
ছিল
আর
স্তু।
বৈবে
বা
তার
চার
। ৭
। ৮
০০
য়ের
সির
এবং
গঠণ
নার
যুদ্ধ
ছিল
না।
ক্ষেত্রে
নেলে
পল্লী
দের
নিরত
সেই
শেষ।
জন
বীল।

শ্রীলক্ষ্মার ঘূরে দাঁড়ানো থেকে যা শিক্ষণীয়

দাক্ষণ এশিয়ার সবচেয়ে অগ্রসর অর্থনৈতির দেশ ছিল শ্রীলঙ্কা, যেখানে মাথাপিছু জিডিপি হয়েছিল চার হাজার ডলারের বেশি। দেশটির ১৫ শতাংশ মানুষ শিক্ষিত, তাদের শিক্ষাব্যবস্থা দক্ষিণ এশিয়ার সবচেয়ে গুণমূলী। তাদের স্বাস্থ্যব্যবস্থা ও দক্ষিণ এশিয়ার সেরা। শ্রীলঙ্কার তামিল টাইগারদের ওপর সরকার বাহিনীর বিজয়ের মাধ্যমে ১৯৮৩ থেকে ২০০৯ সাল পর্যন্ত চলা গৃহযুদ্ধের সমাপ্তির পর বিশ্বের কাছে একুশ শতকের সফল অর্থনৈতিক উন্নয়নের মডেল হয়ে ওঠার সভাবনা ছিল দেশটির। ওই গৃহযুদ্ধে একত্রফা বিজয় আর্জনে প্রায় ৪০ হাজার বেসামুরিক তামিলকে হত্যার অভিযোগে যুক্তরাষ্ট্র, ইউরোপীয় ইউনিয়ন এবং পশ্চাত্যের বেশির ভাগ দেশ শ্রীলঙ্কাকে ‘অস্পত্তি রাষ্ট্রের’ ঘোষণার দ্বার প্রাপ্তে পো গিয়েছিল। এক পর্যায়ে সরবরাহ দেশে ‘অর্থনৈতিক জরুরি অবস্থা’ করে। এ দেউলিয়াত্ দেয় নানা প্রকল্পে বৈদেশিক গ্রহণের কারণে। বৈদেশিক খাতে অর্থে যেখানে- সেখানে প্রাপ্ত গ্রহণের চরম মূল্য দিতে শুরু করা শীলঙ্ক। দেশের কৃষিকলা বিজ্ঞানীদের সাথে পরামর্শ করেই প্রেসিডেন্ট নিজের সিদ্ধ রাতারাতি কৃষি খাতে ‘অর্গানিক ফার্মিং’ চালুর সিদ্ধান্ত নেন। ফার্ম বিপর্যয়ে পড়ে কৃষি খাত। খাদ্য উৎপাদন এক বছোর এক-চতুর্থাংশে নেমে আসে অন্যদিকে, করোনায় বৈদেশিক মুদ্রা আহরণের গুরুত্বপূর্ণ ক্ষমতার পর্যন্তে প্রায় ধস নামে। রফতানি আয়ের প্রধান সূত্র এলাচি দুর্বলিনিয়ে বেশ ক্ষতিগ্রস্ত ক্ষয়

ড. মো: মিজানুর রহমান

আন্তর্জাতিক অর্থবাজার এক বিলিয়ন ডলার পুঁজি চেরেছিল, যেগুলোর টি ২০২২ সাল থেকেই ছিল। কিন্তু সুদাসলে ওই সময় ফেরত দেয়ার সামর্থ্য হাসের সবচেয়ে ভয়াবহ দুর্শির মুখে রিতিমতো পড়েছিল শ্রীলঙ্কা। তার লক্ষায় ২০২২ সালের রং হয় গণবিক্ষোভ। স্তোষ চরমে ঘটে। মুখে পড়ে দেশ ছেড়ে যাতে বাধ্য হন দেশটির প্রেসিডেন্ট। বলতে নক্ষায় অর্থনৈতিক ধস একনায়কত্বের ফসল। তার পতনের পর দায়িত্ব ক্ষেত্রাধিকরণ।

ফলেই দ্রুত ঘূরতে শুরু করেছে অর্থনৈতির চাকা। সরকার ব্যয় কমিয়ে রাজ্য বাড়িয়েছে আর সংক্রান্তক্ষেত্রে জোরদার করে করজাল বিস্তৃত করেছে। কারেন্সি সোয়াপ পদ্ধতির আওতায় ২০২১ সালের বাংলাদেশ থেকে নেয়া ২০০ মিলিয়ন ডলার খণ্ড শোধ করেছে শ্রীলঙ্কা। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, যে কারণে গত বছর সঙ্কট হলো, সেটি সামলে নেয়া। সঙ্কটের মূল কারণ ছিল বাজেট ও বহিস্থ অর্থনৈতির ঘাটতি, যে কারণে খণ্ডসঞ্চ তৈরি হয়। এ ক্ষেত্রে কেন্দ্রীয় ব্যাংক ও সরকার যৌথ ব্যবস্থা নিয়েছে। খণ্ডসঞ্চ মোকাবেলায় খণ্ড পুনর্গঠন করছে। এ ছাড়া সরকারের বাজেট কাস্ট ব্যাংকে

হাজারের বেশি মানুষ কাজের জন্য বিদেশে গেছেন, যাদের মধ্যে চিকিৎসক, প্যারামেডিক্যাল, তথ্যপ্রযুক্তিবিদের মতো অনেক উচ্চদক্ষতাসম্পন্ন কর্মী আছেন। এরা বিদেশ থেকে প্রবাসী আয় পাঠানোর কারণে গত এক বছরে দেশটির প্রবাসী আয় ৭৬ শতাংশ বেড়েছে। শ্রীলঙ্কার ভুল নীতি, অব্যবস্থাপনা বা প্রাকৃতিক দুর্ঘটনার কারণে বিপর্যস্ত হয়ে পড়লে তারা আইএমএফের দ্বারা স্বাক্ষর করা হবে। এবং আইএমএফ স্বল্পসুদে ও স্বল্পমেয়াদে খণ্ড দেয়। ফলে বিশ্ব খণ্ড বাজারও শ্রীলঙ্কার প্রতি আশ্চর্ষ হয় এবং এগিয়ে আসে। শ্রীলঙ্কা আইএমএফের খণ্ডের বেশির ভাগ শর্ত বিশেষ করে আইএমএফের পরিসংগ্ৰহণ কর্মসূচ্যান্ত মানদণ্ড

হচ্ছে, অনেক ক্ষেত্রে আইন অপরাধীদের রক্ষা করছে। কৃষি খাতে আগের ভুল নীতি থেকে সরে এসেছে শ্রীলঙ্কা। তবে কৃষি খাতে শ্রীলঙ্কার চেয়ে বাংলাদেশ অনেক এগিয়ে। শ্রীলঙ্কা পর্যটন খাত চাঙ্গা করা, প্রবাসী আয় বাড়ানো ও মুদ্রার বিনিয়য় হার বাজারের সাথে সম্মত করার মাধ্যমে তারা রিজার্ভ বাড়াচ্ছে। বাংলাদেশের পর্যটন খাতের বৈদেশিক আয় খুবই কম। রাজনৈতিক অস্থিরতা ও আইন-শৃঙ্খলার অবনতির কারণে বিদেশি পর্যটক আসেই না বলতে গেলে। তবে শ্রীলঙ্কায় রাতারাতি নয়, যীরে থারে হচ্ছে, সেটিই নিয়ম। তবে তারা ঠিক পথেই আছে। শ্রীলঙ্কার বড় অক্ষের খণ্ডের বোৰা পরিশোধ করতে অগ্রণীভূত চাকা আবে

ব্রহ্মাণ্ডে।
অর্থনীতির বর্তমান অবস্থা
তার অর্থনীতি সঞ্চাট
যে দাঁড়াতে শুরু করেছে।
দুদ্রা আয়ের মূল খাত
কে স্বাভাবিক হয়ে এসেছে।
শ্রীলঙ্কার অর্থনীতি ৭
শতাংশ সঞ্চাট হয়।
কেন্দ্রীয় ব্যাংকসহ
করক সংস্থাগুলো অবশ্য
বছরও জিডিপি সঞ্চাট
করে সঞ্চাটনের হার কমে
আগামী বছর প্রবৃদ্ধি
দুদ্রা আন্তর্জাতিক মুদ্রা
শর্তও তারা ভালোভাবে
করতে পারছে। গত
বার্ষিক ও রান্নার তেলসহ
জ্যপ্রয়োজনীয় পণ্যের যে
সেটি এখন নেই। মাত্র
র মধ্যে ধৰ্মসন্পূর্ণ থেকে
যুরে দাঁড়াতে পারল তার
হিসেবে কলম্বো
লয়ের অর্থনীতির
প্রয়াঙ্গ দুনুসিংহে সংবদ্ধ
বাংলাকে বলেন,
কেন্দ্রীয় ব্যাংকের কিছু
স্থিতির উন্নতিতে ভূমিকা
এর ফলে রেমিট্যাঙ্ক ও
মতো কিছু ক্ষেত্রে
করিকভারি হয়েছে।
ব্যয় কমানো ও রাজস্ব
দানোর পাশাপাশি
বৰ্ক্রিম জোরদার করার
সরকারের রাজি বা বাড়াতে
নতুন কর আইন করাসহ করহার
বাড়ানো হয়েছে এবং ব্যয় সঞ্চোচন
করা হচ্ছে। আইইএমএফের শর্ত
মেনে শ্রীলঙ্কার ঋণ পুনর্গঠনের
চেষ্টা : শ্রীলঙ্কার মূল্যস্ফীতির একটি
কারণ ছিল দেশ থেকে অর্থ বেরিয়ে
যাওয়া। সেটি হতো মূলত
আমদানির মাধ্যমে, যার মূল্য
পরিশোধ করতে হতো ডলারে।
ডলার বেরিয়ে গেলে স্থানীয় মুদ্রার
বিনিময়মূল্য কমে যায়, যে কারণে
মূল্যস্ফীতির হার বেড়ে যায়।
বৈদেশিক আয় বাড়াতে ২০২২
সালে দেশটির তিন লাখ ১১
হাজারের বেশি মানুষ কাজের জন্য
বিদেশে গেছেন, যাদের মধ্যে
অনেক উচ্চ দক্ষতাসম্পন্ন কর্মী
আছেন। নতুন গভর্নর বিসিয়ে
সরকার তাকে স্বাধীনভাবে নীতি
সুদূহার বৃদ্ধি ও মুদ্রার একক বিনিময়
হার নিশ্চিত করার সুযোগ দেয়।
শ্রীলঙ্কায়ও মুদ্রাবাজারের
কারসাজির কারণেও মুদ্রার বিনিময়
হারে প্রভাব পড়ে, মূল্যস্ফীতি বাড়ে।
তবে মুদ্রার বিনিময় হারের ঝওনামা
করলেও নীতি সুদূহার বৃদ্ধির মধ্য
দিয়ে মূল্যস্ফীতির রাশ টেনে ধরা
গেছে। চলতি বছরের জুলাই মাসে
দেশটিতে মূল্যস্ফীতির হার ছিল ৬
দশমিক ৩ শতাংশ। বিশ্বব্যাংকের
তথ্য অনুযায়ী, ২০২২ সালে সঞ্চাটের
চূড়ান্ত সময়ে মূল্যস্ফীতির হার ছিল
১০০০০০০০০ ক্রম মুদ্রার মানেও
(কিউপিসি) পুরো যথেষ্ট ভালো
করেছে; ইতোমধ্যে রাজস্ব খাত
সংহত করেছে। ভূতুকি কমিয়ে এবং
করহার ও করের জাল বাড়িয়ে
আর্থিক স্থিতিশীলতা অর্জনের বেশ
এগিয়েছে। শ্রীলঙ্কার পরিবর্তন
বাংলাদেশের জন্য শিক্ষণীয়: একথা
সত্তি, 'শ্রীলঙ্কার সাথে আমাদের
অবস্থা পুরোগুরি তুলনীয় না হলেও,
অনেকটা তুলনীয় ও শিক্ষণীয়। তারা
যেভাবে বড় সমস্যা মোকাবেলা করে
এখন স্থিতিশীল হচ্ছে, সেটিই
শিক্ষণীয় বিষয়।' শিক্ষণীয় হলো-
বাংলাদেশেও শ্রীলঙ্কার মতো
গণতন্ত্রকে একনায়কত্বে পর্যবেক্ষিত
করা হয়েছে। বাংলাদেশ চরমভাবে
পারিবারিক রাজনীতির শৃঙ্খলে
আবদ্ধ। বাংলাদেশে এখনো
বিদেশ মুদ্রার সঞ্চাট রয়েছে এবং
তা দিনে দিনে তীব্র হচ্ছে।
আমদানি- রফতানির ছত্রায়ায়,
শেয়ারবাজার ও ব্যাংক লুট করে
দুর্বিত্বাজ আমলা, আইন-শৃঙ্খলা
বাহিনী ও রাজনীতিবিদরা বিদেশে
অর্থপাচার করছে। বৈদেশিক আয়
আসছে হ্রস্ব মাধ্যমে। অন্যদিকে
রাজস্ব আয়ে রয়েছে অব্যবস্থাপনা।
সামষ্টিক অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনা
বুঁকির মুঝে পড়েছে সে কারণে।
শ্রীলঙ্কার কেন্দ্রীয় ব্যাংক ও তাদের
গভর্নর সঞ্চাট মোকাবেলায়
আগের নীতি থেকে সরে

চৰেকৰকম

ইয়েকেরফম

ভ্ৰেকেৱকম

হাঁট থেকে কিউনি, প্ৰয়োজনেৰ তুলনায়
একটু বেশি খেলে ক্ষতি হতে পাৰে

খাৰাবৰে সামান্য একটু নুন কম শৰীৰে প্ৰেশ কৰে। তবে তাৰও হৈলৈ মেজাজ আৰক্ষাৰে সপুষ্মে। আসাম কৰে নুন না মিশিয়ে বাল, বোল, তৰকাৰি কিছুই মুখে রোচে না। এমনকি বাইৰে বেৰিয়ে সামান্য ফুচকা খেতে গোলো আতিৰিক মুন খেলে শৰীৰে তৱলোৱে মাত্ৰা বাড়তে থাকে। এই অতিৰিক্ত তৱলৈ শৰীৰেৰ বিভিন্ন জ্বাগায় জমতে শুৰু কৰে। পোয়েৱ পাতা, গোড়ালি বা হাতোৱে বেশ কিছু অশে কেলো ভাব দেখা যায়। সেখন থেকে পদাহ বাড়তে পাৰে।

৪) জল তেষ্টা বাড়িয়ে দেৱ
অতিৰিক্ত নুন খেলে জল তেষ্টা মেডে যাব। তাতে শৰীৰেৰ ভাল তো নাই উচ্চ ক্ষতিৰ সভাৰাই বেশি। শৰীৰৰ ভাল রাখতে গোলো জল খাওয়া প্ৰয়োজন। তবে তাৰও নিৰ্দিষ্ট মাপ রয়েছে। সৱা দিনে ৭ মেটে ৮ গ্ৰাম অৰ্থাৎ ৩ থেকে ৪ প্ৰেস কৰাৰ পথে হাঁটতে শুৰু কৰেন। তাই জল তেষ্টা বাড়িয়ে দেৱ।

তাতে অশ্য লাভ কিছু হয় না। বৰং ক্ষতি হয় যথেষ্ট। ভাৱেট কৰে ওজন বাবে না। জেনে নিন, কোন অভ্যাসগুলি ওজন কৰাৰ পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। প্ৰেৰায়োটিক না খাওয়া: ওজন বাৰানাৰ পৰে প্ৰেৰায়োটিক অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে কিনিন। অতিৰিক্ত নুন খেলে শৰীৰেৰ পৰিমাণ পালন কৰে কিনিন। অতিৰিক্ত নুন খেলে শৰীৰেৰ তৱলোৱে মাত্ৰা বাড়তে ঘৰান্ত পড়ে, তা জানেন?

১) উচ্চ রক্তচাপ নুন বেশি খেলে কৰতে থাকে। ফলে স্টেকৰ, হাঁট আৰাটোৱে আশঙ্কা বেড়ে যায়।
২) কিউনিৰ সমস্যা শৰীৰেৰ তৱলোৱে মাত্ৰা বাড়তে ঘৰান্ত পড়ে দীৰ্ঘ দিন ধৰে কিউনিৰ উপৰ চাপ পড়তে থাকলে তাৰ পৰি চাপ পড়তে থাকলে তাৰ পৰি চাপ দিবল হয়ে যাওয়াৰ আশঙ্কা উভয়ে যাব। ফলে মুৰেৰ মাধ্যমে ভেঙ্গে যাব। ফলে হাঁট সহজেই ভেঙ্গুৰ হয়ে পড়ে।
৩) ওয়াটাৰ তাৰ রক্তচাপ নুন বেশি খেলে কৰতে থাকে। ফলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।
৪) প্ৰেস কৰাৰ পথে হাঁটতে শুৰু কৰেন। তাই জল তেষ্টা বাড়িয়ে দেৱ।

শৰীৰেৰ সামান্য একটু নুন কম হৈলৈ মেজাজ আৰক্ষাৰে সপুষ্মে। আসাম কৰে নুন না মিশিয়ে বাল, বোল, তৰকাৰি কিছুই মুখে রোচে নাই। এমনকি বাইৰে বেৰিয়ে সামান্য ফুচকা খেতে গোলো আতিৰিক মুন খেলে শৰীৰেৰ মাত্ৰা বাড়তে থাকে। এই অতিৰিক্ত তৱলৈ শৰীৰেৰ বিভিন্ন জ্বাগায় জমতে শুৰু কৰে। পোয়েৱ পাতা, গোড়ালি বা হাতোৱে বেশ কিছু অশে কেলো ভাব দেখা যায়। সেখন থেকে পদাহ বাড়তে পাৰে।

৫) অস্তিৰোপোৱাসিস

অতিৰিক্ত নুন খেলে হাঁট ক্ষয়ে যাওয়াৰ আশঙ্কা বৃদ্ধি পৰি।

৬) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৭) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৮) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৯) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১০) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১১) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১২) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১৩) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১৪) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১৫) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১৬) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১৭) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১৮) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

১৯) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২০) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২১) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২২) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২৩) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২৪) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২৫) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২৬) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২৭) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২৮) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

২৯) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩০) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩১) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩২) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩৩) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩৪) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩৫) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩৬) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩৭) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩৮) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৩৯) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪০) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪১) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪২) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪৩) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪৪) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪৫) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪৬) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪৭) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪৮) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৪৯) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৫০) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৫১) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৫২) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৫৩) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৫৪) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৫৫) প্ৰেৰায়োটিক নুন খেলে শৰীৰেৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

৫

