



## শ্রেণিবদ্ধ বিজ্ঞপন

### CHANGE OF NAME

আমি, Manoj Kumar Shaw, S/o Late Nanda Lal Shaw (Alias Nandal Shaw), ঠিকানা- 22/20, Raja Manindra Road, Kolkata -700037 and 61/3, Belgachia Road, Kolkata-700037, কিন্তু আমার Life Insurance Policy-তে আমার নাম আছে Manoj Kumar Gupta, গত ২৪/০৪/২০২৩ তারিখে আলিপুর কেটে ভূজিয়াল মাজিন্টেক্সে (ফাস্ট ক্লাস) একিপিটেক্সে বাবু Manoj Kumar Shaw ও Manoj Kumar Gupta এক এবং অভিযোগ বাবু হইয়াছে।

### বিভিন্নতা

আমি শ্রী মানিক দন্ত পিটা- \* বাবু কাস্তি দন্ত ঠিকানা- গোবৰাপোতা উত্তর পাড়া, পোঁক গোবৰাপোতা, থানা- ভীমপুর, জেলা- নদীবান, পিন- ৭৪১১০০ গত ০৫/০২/২০২৪ তারিখে শ্রী তপন চন্দ্র দে ও অরপ দে এর নিচ্ছে থেকে দৃষ্টি জমি পাওয়ার অক্ষয়টি বলে নিয়েছে (Deed No I-1193/2024. Dist Sub-Registrar, Sadar Krishnanagar, Nadia dated: 05/02/2024) যা বিক্রয় করব। মোজা ১৯ নং নলদহ, খতিয়ান নং আর. এস. ১৫৪৬ নং ও এল.আর. এস. ৩৫৬ নং, দাগ নং আর. এস. ও এল. আর. ৪৫৫ এবং মোজা ১৯ নং নলদহ, খতিয়ান নং এল. আর. ৫৭৫ নং দাগ নং আর. এস. ও এল. আর.) ৪৫৬। ইচ্ছুক ব্যক্তির ১৫ দিনের মধ্যে যোগাযোগ করবেন।

মানিক দন্ত (M: 09932678831)

### মামলা

কম খরচ Borrower/Guarantor  
-এর পক্ষে SARFAESI মামলা করা হয়। Ph. No. 8001503955 / 7362919939.

### SITUATION VACANT

Wanted an Asst. Teacher having qualification B.A. in English with B.Ed. in Maternity Leave Vacancy (Upto 29.04.2024) for Hatchola High Madrasah (HS), P.O. Mahakholi, Dist. Nadia, Pin-741123. Apply to the Secretary within 10 days from the date of this advertisement.

### শ্রেণিবদ্ধ

### বিজ্ঞপনের

### জন্য

### যোগাযোগ

### কর্তৃত-

### মোবাইল

৯৮৩১১৯৯৭৯১  
৯৩৩১০৫৯০৬০  
৯০৭২৯৯৭৩৩০  
৯৮৭৪০ ৯২২২০

Call : 98306-94601 / 90518-21054

### বিজ্ঞপ্তি

জেলা-ভৃগুলী মোকাম চন্দননগর  
ডিস্ট্রিক্ট ভেলিপোর্ট আদালত  
গ্রান্ট ০৯, কেস নং-৩৪/১৩

দরখাস্তকর্মীনিঃ- লতা ঘারু, থামী  
মুহূর্ত জীবন্ত যদুব, সাং-৭৪, সিপাহি,  
মুখাজী রোড, চাপদানা, পোঁ  
কৈদেবটা, থানা-ভুবেশ্বর, জেলা-  
গুৱাহাটী।

অতুলীয়া সক্ষমাধারণকে জাত করা

যাইতেছে যে, উপরোক্ত নম্বর কেসের

দরখাস্তকর্মীনি স্বামী জীবন্ত যদুব

ব্রহ্মপুর নথ ক্রক জুটি কোম্পনী

লিমিটেড মিলে-তে (যাহার এল.বি. নং

০৮/১৬২, সি. নং ০৮/১৬৪৪)

কর্মত অবস্থার বিগত ইং

১৭/৭/২০২০ তারিখে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের

বাস্তিকর্মীর গার্জে ও রাজেশ্বর যাদের

বৈধ স্বামী হিসাবে উক্ত দরখাস্তকর্মীনি

তাহার নাবালক পুত্র কেনাদের



# বিরোধী ব্যথাটাই মেদিন সাফল্য

তন্ময় কবিরাজ

এবারের রাজ্য বাজেট  
সাধারণ মধ্যবিত্ত এবং  
গরীব মানুষদের কথা  
মাথায় রাখা হয়েছে

উনি গরীব মানুষকে নিয়ে স্বপ্ন দেখেন আর সেই অনুযায়ী শুধু প্রতিশ্রূতির ফুলবুরি না জালিয়ে, বাস্তবায়নও করে দেখান। আগাম আভাস দিয়েছিলেন, ‘বাজেটে চমকে যাবেন সবাই!’ বৃহস্পতিবার সত্যি সত্যিই চমকে যাওয়ার মতো বাজেট প্রস্তাব বিধানসভায় পেশ করিয়ে সে কথা রাখলেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। লক্ষ্মীর ভাণ্ডারে দিগুণ অনুদান, জবকার্ড হোল্ডারদের জন্য ৫০ দিনের কাজ, আলুচাবিদের শস্যবিমার প্রিমিয়াম ‘মুকুব’, স্ট্যাম্প ডিউটিতে ছাড়, পাঁচ লক্ষ সরকারি নিয়োগ; কী নেই সেই প্রস্তাবে। সব মিলিয়ে আগামী ২০২৪-২৫ আর্থিক বছরের জন্য যে বাজেট পেশ করিয়েছেন মমতা, এককথায় তা জনমোহিনী। চরম কেন্দ্রীয় বংশনা, হাজারো আর্থিক প্রতিকূলতা সন্ত্রেণ তিনি পিছিয়ে আসেননি। বরং মূল্যবৃদ্ধির এই আবর্তে সাধারণের হাতে নগদের জোগান বাঢ়ানোর যে ফর্মুলা দিচ্ছেন অর্থনীতিবিদরা, তাও মান্যতা পেয়েছে মা-মাটি-মানুষ সরকারের এই বাজেটে। সামাজিক সুরক্ষা খাতে দু'হাতে বরাদ্দ বাঢ়িয়েছে মমতার সরকার। রাজ্যের স্বাধীন দায়িত্বপ্রাপ্ত অর্থ প্রতিমন্ত্রী চন্দ্রমা ভট্টাচার্যের পেশ করা বাজেটে সবথেকে জোর দেওয়া হয়েছে নারী ক্ষমতায়নে। লক্ষ্মীর ভাণ্ডারের মাসিক অনুদান ৫০০ থেকে বেড়ে হচ্ছে ১,০০০ টাকা। তফসিলি জাতি-উপজাতির মহিলা গ্রহণক্ষম খাতে তাজার টাকা পান। তা বেড়ে হবে

এখনই এই খাতে হাজার টাকা পান। তা বেড়ে হবে ১,২০০ টাকা। এর জন্য বাড়তি ১২ হাজার কোটি টাকার দায়ভার চাপছে সরকারের কাঁধে। পাশাপাশি মহিলা স্বনির্ভর গোষ্ঠীর জন্য অনুদান বৃদ্ধি করা হয়েছে। ১০০ দিনের কাজের টাকা দু'বছর ধরে বৰ্ধ রেখেছে কেন্দ্র। এই পরিস্থিতিতে জবকার্ড হোল্ডারদের মজুরি বাবদ ৩,৭০০ কোটি টাকা চলতি মাসেই মিটিয়ে দেবে রাজ্য। পাশাপাশি গ্রামীণ মানুষের কর্মসংস্থানের লক্ষ্যে ৫০ দিনের কাজের গ্যারান্টির ‘কর্মশ্রী’ চালুর কথাও ঘোষণা হয়েছে বাজেটে। এছাড়া রয়েছে ক্ষুদ্রশিল্পে উৎসাহ দিতে উদ্যোগপ্রতিদের জন্য কোনওরুকম ‘জামানত’ ক্ষমতা। ১০০ ক্ষেত্রাংশ প্রথম সংস্কারণীয়দের জন্য নথা

ছাড়া ১০০ শতাংশ ঝণ, মৎস্যজবাদের জন্য নয়া প্রকল্প ‘সমুদ্রসাথী’, সিভিক ভলাটিয়ার, ভিলেজ পুলিসের ১০০০ টাকা সাম্মানিক বৃদ্ধি, সরকারি দপ্তরের পাঁচ লক্ষ পদে চাকরির মতো আর্থ-সামাজিক স্তরে প্রশংস্যাযোগ্য পদক্ষেপও। অনলাইনে পড়াশোনার জন্য এবার একাদশ শ্রেণি থেকে পড়ুয়াদের ট্যাবলেট/স্মার্টফোন দেওয়ার ঘোষণা করে গেরুয়া শিবিরের সঙ্গে নিজেদের ফারাক বুঝিয়েছেন বাংলার মুখ্যমন্ত্রী। ৩ লক্ষ ৬৬ হাজার ১১৬ কোটি টাকার যে বাজেট এদিন পেশ করা হয়েছে, তাতে আর্থিক ঘাটতির পরিমাণ মাত্র সাত কোটি টাকা। কেন্দ্রীয় বঞ্চনার সবথেকে বড় শিকার প্রামবাংলার অর্থনীতি। বাজেট পর্বে তার হাল ফেরানো নিয়ে চৰ্চা ছিল তুঙ্গে। জল্লনা সত্ত্ব করে ১০০ দিনের কাজের পাশাপাশি আবাস যোজনায় বঞ্চিত উপভোক্তাদের কথাও উঠে এসেছে চন্দ্রিমা ভট্টাচার্যের বাজেট বক্তৃতায়। তিনি সাফ জানিয়ে দিয়েছেন, আর একমাস অপেক্ষা করবে রাজ্য সরকার। তার মধ্যে কেন্দ্র টাকা না মেটালে, ১১ লক্ষ উপভোক্তাকে রাজ্যের কোষাগার থেকেই অর্থ বরাদ্দ করা হবে। বিরোধীরা অবশ্য বলছে, এটা ধারের টাকার বাজেট।

五

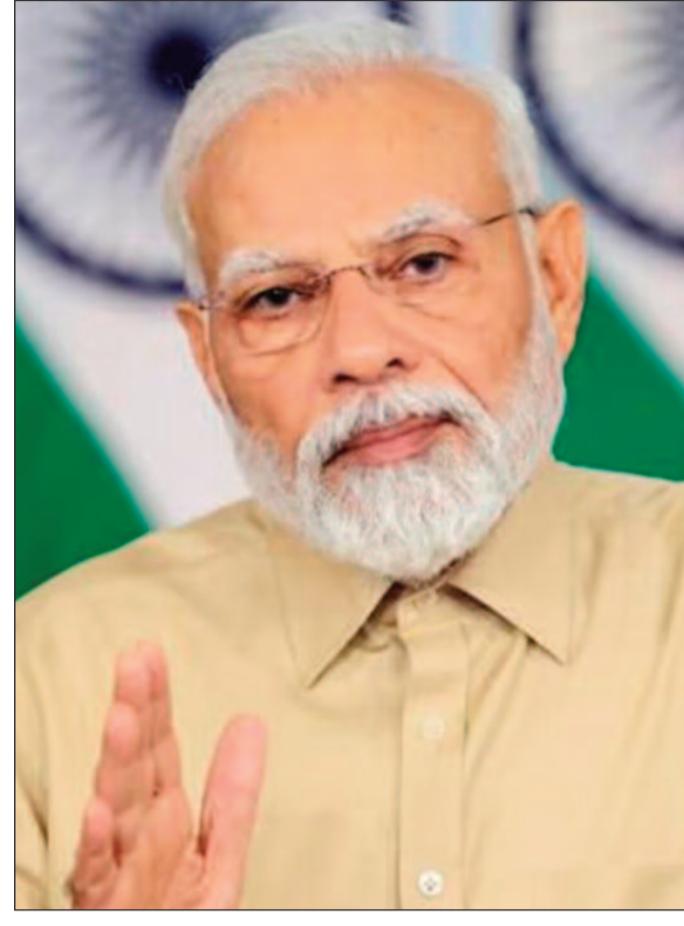
ପ୍ରକାଶକ ମିଳି



মিমি চক্রবর্তী  
১৯৩৫ বিশিষ্ট হকি খেলোয়াড় ও গুরুবক্র সিদ্ধয়ের জন্মদিন।  
১৯৪২ তিনিই চলাত্তি এবং প্রাক্ত বৃত্ত পর মাঝেও পুর জন্মদিন।

୧୯୪୪ ବିଶ୍ଵାସ ଚଲାଇଏ ନିର୍ଦେଶକ ବୁଝିଦେବ ଦାଶଗୁଡ଼ିର ଜମାଦିନ ।  
୧୯୮୩ ବିଶ୍ଵାସ ଚଲାଇଏ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଯିମି ଚର୍ଚାବ୍ତୀର ଜମାଦିନ ।

ପ୍ରକାଶ ମାତ୍ରା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିମାଣ କାହାର ଦେଖିବାରେ ଯାହାର ପରିମାଣ କାହାର ଦେଖିବାରେ



শাসক দলের দরকার ছিল না নিউটনের তৃতীয় গতিসূচির ন্যায় প্রতিক্রিয়া জানাবার। তবু তারা তাই করলো। আর ফায়দা হলো বিজেপির। রাম নবমীকে গুরুত্ব দিয়ে তৃণমূল নেতৃত্বে একই ভুল করে বিজেপিকে সুবিধা পাইয়ে দিয়েছিল, যা সিপিএম অনেকদিন আগে থেকেই বলে আসছে। আসলে রাজ্যে তৃণমূলের অবস্থান তালো হলেও তারা ভয় পাচ্ছে কারণ বাইরের রাজ্য গুলোর অবস্থান সুবিধাজনক নয়। কেন্দ্রীয় সংস্থাগুলোর ভয় দেখাচ্ছে বিজেপি। আবার নেতৃত্বে কেন্দ্রীয় বেচার মত লোটাস অপারেশন তো আছেই। উল্লেখ্য, মহাত্মা বন্দেোপাধ্যায় উপ্র প্রতিক্রিয়ামূলক ও দল পরিবর্তনের রাজনীতি পছন্দ করেন। যদিও ভারতের সব দলের একই অবস্থা। তবু মহাত্মা বন্দেোপাধ্যায়কে সমালোচকরা বেশ চৰ্চা করেন কারণ অনেকের কাছেই তিনি সততার প্রতীক। মোদি রাম মন্দির ও সেসেল নিয়ে উভর ও দক্ষিণ ভারতের আবেগকে নাড়িয়ে দিতে চেয়েছেন। অন্যদিকে, রাম মন্দির স্থাপনের আগে আচার উপাচার পালনের জন্য তিনি দক্ষিণ ভারতের বিভিন্ন জায়গায় ঘুরে বেড়িয়েছেন। অশাস্ত মণিপুরের মধ্যেও তিনি উভর পূর্ব ভারতের জন্য তিনি আর্থিক উদারনীতি গ্রহণ করেন। আসামে মা কামাখ্যা নামে বিভিন্ন পরিকল্পনা গ্রহণ করেন। এমনিতেই আসামের মুখ্যমন্ত্রী হেমন্ত বিশ্বস্মার সঙ্গে মোদির সম্পর্ক খুব ভালো। সমস্যার সমাধান তাঁর যুক্তি বিবেচনার বিদ্ব করে মোদিকে সহায় করেছে। পাঞ্জাব বাংলায় মোদি ধর্মকে প্রাথম্য দিতে চায় না। তাই খালিশান প্রসংগে কানাডার সঙ্গে সম্পর্কের অবনতি হলে মোদি সরকার ধীরে চলার নীতি গ্রহণ করে। বরং এই রাজ্য তিনি কৃষকদের জন্য ক঳িতরু। বাজেটে তাই কৃষকদের আয় বাড়াবার চেষ্টা করে কৃষক আন্দোলনকে প্রশংসিত করতে চেয়েছেন। অন্যদিকে, ক্রমবর্ধমান মন্দ্যবৃদ্ধি, নারী স্বাস্থ্য, সুরক্ষায় মহিলা সমাজে যখন নেতৃত্বাচক প্রভাব ফেলেছে তখন আসা কৰ্মী, অঙ্গজাতির কৰ্মীদের আয়ুজ্ঞান ভারত প্রকল্পের আওতায় এনে রাগে জল ঢালার চেষ্টা করেছেন। জরায়ু, মুখে ক্যান্সারের মত রোগের জন্য প্রচেষ্টা দেখিয়েছেন। বিবেচনার সব

ডড় অন্ত্র ছিল কর্মসংস্থান, বাজেটে যার কোনো নেই। নির্মলা সীতারামান শুধু বলছেন, প্রযুক্তির শক্তি মিশে যাবে। কৃতিম বুদ্ধির যুগে বিপদ আভারে। বিকল্প কর্মসংস্থানের কোনো ভাবনা হচ্ছেই বাজেটে নেই। বরং তিনি ২০৪৭সালের স্বপ্ন নন। মোদীর এতো দিনে আছে দিনের একটাও নতুন নেই। রাজগুলোতেও কর্মসংস্থানের হাল কেউ আর কেঁচো খুঁড়তে কেউটে বার করতে পারে। পাশাপাশি, বিহারে নীতিশক্তি বেলাইন করে সম্পর্ক ছিল বাঢ়খণ্ড। বাঢ়খণ্ডে সরকার তৈরি কর্মসংস্থানে এখনও কাটিন। পাঞ্চাবেও সুড়ঙ্গ কাটছে চঙ্গাগড় মেরান নির্বাচনে এতো দুর্নীতি হয়েছে। এম কোটের প্রধান বিচারপতি ও অবাক। তো ভেট আর হাতে গোনা সময়ের অপেক্ষা। যথমন্ত্বী অরবিন্দ কেজরিওয়াল বলছেন, বিজেপি ল পরিবর্তনের জন্য চাপ দিচ্ছে সহানুভূতির অধীন চৌধুরীকে দলে আনতে চাইছে বিজেপি। এখন ভোটের জাল পাতছে, বিরোধিতা তখন আসন ঠিক করতেই পারছে না। বিরোধিদের দোলতে মোদি সরকার একের পর এক নিক প্রতিষ্ঠানকে নিজের কাজে ব্যবহার করছে ভয়গে আসছে। সমাজকর্মী তিস্তা শিল্পাবাদ প্রতিষ্ঠানকে নিজের কাজে ব্যবহার করতে চাইছে। এখন তো সবাই ইতি বিজেপির পার্টি অফিস। সাংবিধানিক ক্যাম্পের রিপোর্টকে মহতা বন্দোপাধ্যায় আস্ত। উল্লেখ্য, নব পার্লামেন্টের উদ্বোধন মন্দির স্থাপন — কোথাও রাষ্ট্রপতি নেই। সেই রাষ্ট্রপতির মুখেই মোদীর ঢালাও নির্বাচন করিশেন গঠনে সুপ্রিম কোর্টের কৌণিক করে দেওয়া হয়েছে। ইসরায়েল সরকারের দুই সরকারও বিচার বিভাগকে নিজের কঙ্গায় সহিত শুরু করে গেছেন কিরন রিজেজু। বিরোধিদের ঘূর্ম ভাঙে না। আসলে বারোধী সবার রাজনীতিটা একই। বিরোধী দলে

# দধিকর্মা, গোটা সেন্ধ, আর সরস্বতী পূজা

প্রদীপ মারিক

সরস্বতী পুজা মানেই বাঙ্গলি আবেগ। সারা বছর ধরে ছাত্র ছাত্রীদের মত আপামর মানুষ অপেক্ষা করে থাকে সরস্বতী পুজোর জন্য। মাঘ মাসের পঞ্চমী তিথিতে দেবী সরস্বতীর আরাধনা করা হয়। সরস্বতী পুজো মানে বাঙ্গলির কাছে এক রাশ ভালোলাগা। বিশেষ করে কিশোর-কিশোরীদের কাছে। শাড়ি-পাঞ্জাবি আর প্রেমের গঙ্গে, সঙ্গে থাকে ভূরিভোজ। আবার অনেকে অপেক্ষা করে থাকে সরস্বতী পুজোর পরের দিনের জন্য। কারণ এ দিন অনেকের বাড়িতে গোটা সেন্দু রান্না করা হয়। সরস্বতী পুজোর পরের



একসঙ্গে সেন্দুর করে খাওয়ার নিয়ম সরবর্তী পুজোর দিন  
রাখা করে পরদিন ঠাণ্ডা খেতে হয় গোটা সেন্দুর কারণ  
এদিন অরান্ধন আবার এই গোটা সেন্দুর পুষ্টিরও তাই এর  
বৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে রয়েছে যেহেতু এই সময় পঞ্চা  
ইনফেকশন, ইনফুজেঞ্জার মতো রোগ হয়, তাই শরীর  
ঠাণ্ডা রাখতেও গোটা সেন্দুর খাওয়া হয় উন্মুক্ত পাশাপাশি  
এদিন বাঙালি বাঢ়িতে শিল নোড়াকেও বিশ্রাম দেওয়ার  
নিয়ম মূলত আলু, রাঙাআলু, কড়াইশুটি, শিম, কচি  
বেগুন ও কচি পালং শাক একসঙ্গে গোটা সেন্দুর করা হয়  
সঙ্গে থাকে কাঁচা মুগ ডাল আলু পেটের নানা সমস্যায়  
ভালো কাজ করে। কারণ, সেলিয়াক নামের পেটের  
অসুবেগ প্লাটেন-জাতীয় খাবার খাওয়া যায় না, এ ছাড়া  
পেটব্যথা, ডায়ারিয়া, অ্যাসিডিটির জন্য আলু খাওয়া  
ভালো। রাঙাআলুর গুণে ঝাল প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখা  
সম্ভব। এতে রয়েছে থৃঢ়ুর পরিমাণে ঝোরোজেনিক  
অ্যাসিড, যা ফাইটোকেমিক্যালের ঘনত্ব কমিয়ে দিয়ে  
রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। রক্তে জমাট বাধা বা থ্রোসিসের  
কুঁকি কমায়। করাইস্টিটে ভিটামিন এ, ভিটামিন কে,  
ভিটামিন সি, থিয়ামিন, ফোলেট, ম্যাঙ্গানিজ, আয়ারন এবং  
ফসফরাস সহ একাধিক জরুরি ভিটামিন ও খনিজের  
ভাঙ্গার। তাই তো শরীরের হাল ফেরাতে নিয়মিত

ত পারে এই মতানুসারে

# ଲେଖା ପାଠାନ

ସମୟୋପଯୋଗୀ ଉତ୍ତର ସମ୍ପାଦକୀୟ ଲେଖା ପାଠାନ । ଯେ କୌଣସି

— পঁজীয়া বাল্লভ চৌধুরী — পঁজীয়া —

email : dailylekdn1@gmail.com







