







হাদয়ে লাল সবজ

# আমাদৃত সুযোগ্য

মেহেরপুর, বৃহস্পতিবার, ২৪ জুলাই ২০২৫ ইং

## জনবৃক্ষ এলাকায় প্রশিক্ষণ বিমান, নিরাপত্তা নিয়ে নতুন করে ভাবার সময়

উত্তরার মাইলস্টোন স্কুল অ্যাক্যুট কলেজের সামনে প্রশিক্ষণ বিমান বিধ্বংশ হইল ইসলাম নামে এক অভিযানকারী শহীদ আমাদের গভীরভাবে বিচলিত করেছে। তার মতো একজন মাঝ শুধুমাত্র সত্ত্বনকে স্কুল থেকে আগে গিয়েই প্রাণ হারিয়েছেন এমন ঘটনা কেনেভাবেই মেনে নেওয়া যায় না। এই দুর্ঘটনা নতুন নয়। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে আমরা একাধিকবার শুনেছি প্রশিক্ষণ বিমানের দুর্ঘটনার কথা। কিন্তু এবারের ঘটনা ভিন্নতর ও বিশেষভাবে উৎসেজনক, কারণ এটি ঘটেছে একটি ঘনবস্তুর প্রিমিয়ার এলাকায়। প্রশ্ন উঠছে, কৌতুকে এমন একটি এলাকায় বিমান অনুমুলিন চলতে পারে? এর দ্বারা দায়িত্ব কী করার নয়? বিমান বিমান চলাচল কর্তৃপক্ষ (বেবিচক) এবং বাণিজ্য বিমান বাণিজ্য, এবং সাম্প্রতিক ব্যাপারে সংস্থার এখনই যোথভাবে বিষয়টি পুনৰ্জীব্যায়ে করা উচিত। জনবৃক্ষ এলাকায় প্রশিক্ষণ বিমান চলানো কর্তৃত যাইতে পারে, তা হলুয়া যাকে আবশ্যক। নিরাপত্তা সংজ্ঞান বৰ্তিত করে আশীর্বাদ দ্বারা প্রদত্ত পরিবর্তন আমন জৰুৰি।



অমি, কাঠাল, লিচু, জাম, পেয়ারা, পেঁপে, আমলিকি,

বাংলাদেশ বৰ্তুত দেশ। প্রতিটি খাতুতে প্রকৃতি তার নিজস্ব রঙে-রূপে সাজে, সকে নিয়ে আসে নানা প্রকার দেশীয় ফলমূলের সমারোহ। এসব ফল শুধুমাত্র সাদের জন্য নয় এগুলো আমাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। আমাদের দেশীয় মৌসুমী ফলগুলো টেক্টোনিন, খনিক, আঁশ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের পুরুণ; যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, হজমে সহায়তা করে এবং নামা নির্ধারণে রোগ থেকে রক্ষা করে।

কামারাঙ্গা, বেল, তেঁতুল, কলা ও লেবুর মতো ফলগুলোর পাতিম্য যদি বিবেচনায় আনা হয়, তাহলে বোা যাবে এগুলো প্রাকৃতিক পুষ্টির প্রকৃত খনি। যেমন আমলিক হলো প্রাকৃতিক ভিত্তিম-সি এর সরোচ উসে; পেঁপে হজমে সহায়ক; তরমুজ শরীরে তাঁতা রাখে ও পানিশুনাতা দূর করে; জাম, পেয়ারা, লিচু ও আমলিক সক্রিয় প্রতিরোধে উপকারী রোগীক রাখে। তবে দুর্ঘটনক হলেও সত্য, আজকাল বাজারে বিদেশি ফলের আধিপত্য ও প্রক্রিয়াজাত প্রেরণ প্রেরণ করে; জাম, পেয়ারা, লিচু ও আমলিক সক্রিয় প্রতিরোধে উপকারী রোগীক রাখে। তবে নিয়মিত প্রেরণ করে আবশ্যিক। আঁশ পুষ্টিক ও চিকিৎসক রোগে বলে থাকেন রোগ প্রতিরোধে প্রতিদিনের খাদ্যাত্মকায় ১০০ থেকে ২০০ গ্রাম দেশীয় মৌসুমী ফল থাকা আবশ্যিক। এতে শরীরের যেমন সতজে থাকে, তেমনি দীর্ঘমেয়েদে ঘৃণুয়ের উপর নিরীক্ষা করে। বৰ্তানো যখন ভাইরাস জ্বর, জিসি, ডায়ারিয়া, অ্যালার্জি, কোষকাট্টা, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিসহ নানা অসুস্থ মাঝুমের জীবনে হাস্তী হয়ে যাচ্ছে, তখন

## দেশীয় মৌসুমী ফল: সুস্থ জীবনের সহজ হাতিয়ার

স্বাস্থ্য সচেতনতার অংশ হিসেবে দেশীয় ফলের খাদ্যাত্মকায় উদ্দেশ্যে।

পরিশেষে বলাই যাবে যে খাব পান করে আবশ্যিক।

পরিশেষে