লবণ কেন কম খাবেন

আমাদের শরীরে স্বাভাবিক কাজগুলো করতে দৈনিক ৫ গ্রাম বা এক চা চামচের বেশি লবণের দরকার নেই। বেশি লবণ শরীরের জন্যে ক্ষতিকর। লবণের মূল কাজ পেশী এবং স্নায়ুর কাজে সাহায্য করা ও শরীরে জল নিয়ন্ত্রণ করা।

কাঁচা লবণ খাওয়ার চেয়ে বিভিন্ন খাবারের মধ্যে যে লবণ থাকে, তার মাধ্যমে শরীরের জন্যে প্রয়োজনীয় লবণ পেয়ে থাকি আমরা। লবণ বেশি খেলে সবচেয়ে বেশি সমস্যা হয় ব্লাড প্রেশারে। রক্ত চাপ বেড়ে যায়। সাথে বেশি লবণ খেলে স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে, হার্টে সমস্যা হয়, হাড় ক্ষয় বেড়ে যায়, পাকস্থলীর ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা থাকে, কিডনিতে বিভিন্ন জটিলতা বাড়ে।

দৈনন্দিন জীবনে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হলো ভালো থাকার একটি উপায়। দীর্ঘদিন বেশি লবণ খেলে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। দীর্ঘ সময় ধরে নিয়মিত বেশি লবণ খেলে অল্পতে দুর্বল লাগতে পারে। কারণ, অতিরিক্ত লবণ তখন শরীরে শক্তি তৈরিতে বাধা দেয়। শরীর ভালো রাখতে সামান্য লবণ হলেই চলে। এমনকি প্রাকৃতিক অনেক খাবারেই কম বেশি লবণ আছে।

যদিও আমরা বেশিরভাগ লবণ খেয়ে থাকি তরকারি থেকে নাস্তায়। ভাতের সাথে আলাদা করে লবণ খাবেন না। আচারে প্রচুর লবণ থাকে, পরিমিত খাবেন। সস, চানাচুর, মুড়ি, পিজা, ইনস্ট্যান্ট নুডুলস, বার্গার, চিপসে প্রচুর লবণ থাকে। সম্ভব হলে খাবারের টেবিলে আলাদা লবণদানী রাখবেন না।

মৎস্য সপ্তাহ উপলক্ষে সাংবাদিকদের সঙ্গে মতবিনিময়

সভা

সাংবাদিকদের সঙ্গে মতবিনিময় ও এলাকায় মাইকিংয়ের মধ্যদিয়ে সপ্তাহ ব্যাপী জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ শুরু হয়েছে। শনিবার কোটচাঁদপুর উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তার কার্যালয়ে এ সভা অনুষ্ঠিত হয়।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোটচাঁদপুর উপজেলার নির্বাহী কর্মকর্তা ও মৎস্য কমিটির সভাপতি মোঃ দেলোয়ার হোসেন।

এ সময় উপস্থিত ছিলেন কোটচাঁদপুর উপজেলার সিনিয়র মৎস্য কর্মকর্তা সঞ্চয় কুমার,কৃষিবিদ নজরুল ইসলাম। এছাড়া উপস্থিত ছিলেন সাংবাদিক নজরুল ইসলাম, কাজী মৃদুল,সুব্রত কুমার, মঈন উদ্দিন খান,ও আব্দুলা বাশার।

মংস্য কর্মকর্তা বলেন,প্রতি বছরের ন্যায় এ বছরও জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ শুরু হয়েছে। যা চলবে ২৩ জুলাই থেকে ২৯ জুলাই পর্যন্ত। এরমধ্যে প্রতিদিনই রয়েছে বিভিন্ন কর্মসুচি। শনিবার সাংবাদিকদের সঙ্গে মতবিনিময় ও মাইকিংয়ের মধ্যদিয় এ সপ্তাহের শুরু হয়েছে।

তিন প্রজন্মের ক্রাশ’ মন্তব্য নিয়ে যা বললেন পূর্ণিমা

ঈদে মুক্তি পাওয়া তিন ছবি নিয়ে আলোচনা-সমালোচনায় সরব ঢালিউডপাড়া। চলচ্চিত্রপ্রেমীদের মাঝে সেসব সিনেমা নিয়ে চলছে বিশ্লেষণ।

এরইমধ্যে দ্বিতীয় বিয়ে করেছেন জানিয়ে সব খবরকেই ম্লান করে আলোচনায় এসেছেন চিত্রনায়িকা দিলারা হানিফ পূর্ণিমা। সোশ্যাল মিডিয়ায় অবশ্য সারা বছরই আলোচনায় থাকেন এ নায়িকা। বিশেষ করে তার বয়স নিয়ে বিস্তর মন্তব্য লেখালেখি হয়।

কীভাবে ৪১ বছর বয়সেও এখনও রূপে অনন্য পূর্ণিমা, তা নিয়েই চলে যত জল্পনা। ‘তিন প্রজন্মের ক্রাশ’ বলা হয় তাকে।

পূর্ণিমার আপলোড করা ছবিগুলো প্রায়ই এমন মন্তব্য দেখা যায়, আপনি ‘বুড়ি’ হবেন কবে?, আমাদের বাবা-চাচাদের ক্রাশ ছিলেন আপনি, এখন আমাদের, পরবর্তী প্রজন্মেরও ক্রাশ হয়ে থাকবেন।

কেউ লিখেন, নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিসের দাম বাড়ে , তেলের দাম বাড়ে, গাড়ি ভাড়া বাড়ে। শুধু পূর্ণিমার বয়স বাড়ে না৷

এ বিষয়ে অভিনয় জীবনের ২০ বছর পূর্তিতে গণমাধ্যমে কথা বলেছিলেন পূর্ণিমা। এ নায়িকার বিয়ের খবরে সে সাক্ষাৎকারটি ফের সামনে এসেছে।

সেখানে এ ঢালিউড ডিভা বলেন, ‘ফেসবুকে অনেকে বাজে কমেন্ট করা শুরু করে। আমি কবে বুড়ি হব, কবে আমার বয়স হবে, মানে আমাকে হয় বুড়ি দেখার জন্যই দর্শকেরা খুব মুখিয়ে আছে। আমি বুড়ি হয়ে গেলে তখন তো তোমরা ক্রাশটা লিখতে পারবা না। আর মানুষ বয়সের সঙ্গে বুড়ি হবেই। তোমাদেরও মা আছে, বোন আছে, সবাই বয়সের সঙ্গে বুড়ি হবে।’

এরপর পূর্ণিমা বলেন, ‘এত অস্থির কেন আমাকে বুড়ি দেখানোর জন্য? তোমরা অ্যাপ্রিশিয়েট করো। হ্যাঁ, আমি এখনও পর্যন্ত আছি, ভালোভাবে কাজ করছি এবং তোমাদের ভালো ভালো কাজ দিতে পারছি। সেটা অ্যাপ্রিশিয়েট করো। কে বুড়ি হলো, কার বয়স কী, কে কোথায় চলে যাচ্ছে, বদনামগুলো করো না।’

প্রসঙ্গত, হুট করেই দ্বিতীয় বিয়ের খবর জানালেন পূর্ণিমা। তার নতুন স্বামী ব্রাক্ষ্মণবাড়িয়ার ছেলে আশফাকুর রহমান রবিন। এটি পূর্ণিমার দ্বিতীয় বিয়ে। ২০০৭ সালে আহমেদ ফাহাদ জামাল নামে চট্টগ্রামের এক ব্যবসায়ীকে বিয়ে করেন তিনি। তাদের সংসারে আরশিয়া উমাইজা নামে একটি কন্যা সন্তান হয়। তিন বছর আগে ফাহাদের সঙ্গে পূর্ণিমার ডিভোর্স হয়। উমাইজা বর্তমানে তার মা পূর্ণিমার সঙ্গেই রয়েছে।

নাফিসা কামালের ভূয়সী প্রশংসা করলেন ব্যারিস্টার সুমন

বাংলাদেশ প্রিমিয়ার লিগের (বিপিএল) অন্যতম ফ্রাঞ্চাইজি কুমিল্লা ভিক্টোরিয়ান্সের কর্ণধার নাফিসা কামালের ভূয়সী প্রশংসা করে সুপ্রিম কোর্টের আইনজীবী ব্যারিস্টার সাইদুল হক সুমন বলেছেন, কত সুন্দর কুমিল্লার আপা, টিভিতে দেখি, ভেবেছিলাম আজ ওনাকে সরাসরি দেখব, কিন্তু আমার কপাল খারাপ ওনাকে দেখলাম না। ’

শুক্রবার বিকালে কুমিল্লার লালমাই মিনি স্টেডিয়ামে প্রীতি ফুটবল ম্যাচের পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠানে এ কথা বলেন সুমন।

এ সময় ক্রিকেটের মতো ফুটবলেও অর্থায়ন করতে নাফিসা কামালকে অনুরোধ করেন তিনি।

নাফিসা কামালের সাংগঠনিক প্রতিভার প্রশংসা করে ব্যারিস্টার সুমন বলেন, ‘আপনাদের (দর্শক) মাধ্যমে উনার (নাফিসা কামাল) কাছে সালাম দিয়ে গেলাম। আমি উনাকে অনুরোধ করব, আপা আপনি যে পরিমাণ মেধা আর শ্রম ক্রিকেটের জন্য ব্যয় করেন, তার অর্ধেক ফুটবলের জন্য ব্যয় করলে আপনার তিনটা উপজেলা ফুটবলে সারাদেশকে নেতৃত্ব দিবে।’

এ সময় অনুষ্ঠানে কুমিল্লা সদর দক্ষিণ উপজেলা নির্বাহী অফিসার শুভাশিস দাশ, সদর দক্ষিণ উপজেলা পরিষদের ভাইস চেয়ারম্যান আবদুল হাই বাবলুসহ অন্যান্য ব্যক্তিরা উপস্থিত ছিলেন।

ফুটবলকে হৃদয়ে লালন করেন ব্যারিস্টার সুমন। এ কথা সবার জানা।

নিজ অর্থায়নে হবিগঞ্জে ‘ব্যারিস্টার সুমন ফুটবল একাডেমি’ একটি সংস্থাও গড়েছেন সুমন। ফুরসত মিললেই নিজ ক্লাবের ছেলেদের নিয়ে মাঠে নেমে পড়েন এ ব্যারিস্টার।

প্রত্যন্ত অঞ্চলের ৮০ জন তরুণ ও উদীয়মান ফুটবলাররা এ একাডেমিতে প্রশিক্ষণ নেয়। তৃণমূল থেকে ফুটবলার তুলে আনতে এবং ফুটবলের উন্নয়নের লক্ষ্যে ফুটবল একাডেমি চালু করেছেন বলে জানিয়েছেন ব্যারিস্টার সুমন।

ফুটবলে বাংলাদেশের দিন দিন অধপতন চলছে তা ঠেকাতে এ খেলায় ক্রিকেটভক্ত নাফিসা কামালকে অর্থলগ্নির পরামর্শ দিলেন সুমন।

হরিণাকুন্ডুতে মৎস্য সপ্তাহ উপলক্ষে সাংবাদিকদের সাথে মতবিনিময়

ঝিনাইদহের হরিণাকুন্ডুতে জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ-২০২২ উদযাপন উপলক্ষে সাংবাদিকদের সাথে মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে। শনিবার (২৩জুলাই) সকালে উপজেলা পরিষদের সম্মেলন কক্ষে উপজেলা প্রশাসন ও মৎস্য কর্মকর্তার কার্যালয়ের আয়োজনে এই মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হয়।

‘নিরাপদ মাছে ভরবো দেশ, বঙ্গবন্ধুর বাংলাদেশ’ প্রতিপাদ্যের ওপর আয়োজিত এই অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন ইউএনও সুস্মিতা সাহা।

এ সময় উপজেলা কৃষি কর্মকর্তা হাফিজ হাসান,সমাজসেবা কর্মকর্তা শিউলি রানী, মহিলা বিষয়ক কর্মকর্তা মুন্সী ফিরোজা সুলতানা, মৎস্য কর্মকর্তা নান্নু রেজা, মৎস্য সম্প্রসারণ কর্মকর্তা মেজবাহুন জান্নাত, প্রেস ক্লাব সভাপতি এম, সাইফুজ্জামান তাজুসহ মিডিয়াকর্মীরা উপস্থিত ছিলেন।

সভায় মৎস্য সপ্তাহ উপলক্ষে ওই দপ্তরের উদ্যোগে সপ্তাহব্যাপী নানা কার্যক্রম সম্পর্কে সাংবাদিকদের অবহিত করা হয়।

মেহেরপুরে জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ উদযাপন উপলক্ষে মতবিনিময় সভা

‘ ‘নিরাপদ মাছে ভরবো দেশ,বঙ্গবন্ধুর বাংলাদেশ’’ এ প্রতিপাদ্য বিষয়কে সামনে রেখে মেহেরপুরে জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ ২০২২ উদযাপন উপলক্ষে সাংবাদিকদের সাথে মত বিনিময় সভা করেছে জেলা মৎস্য অধিদপ্তর।

আজ শনিবার বেলা ১১ টার সময় জেলা মৎস্য কর্মকর্তার সম্মেলন কক্ষে এ মতবিনিময় সভার আয়োজন করা হয়।

মেহেরপুর জেলা মৎস্য কর্মকর্তা মোঃ রোকনুজ্জামানের সভাপতিত্বে মতবিনিময় সভায় বক্তব্য রাখেন, সহকারী মৎস্য কর্মকর্তা জাকির হোসেন, জেলা মৎস্য খামার ব্যবস্থাপক ইকবাল হোসেন।

এছাড়াও জেলা প্রেসক্লাবের সভাপতি তোজাম্মেল আজম, সাধারণ সম্পাদক মাহাবুব চান্দু, মেহেরপুর প্রেস ক্লাবের সাধারণ সম্পাদক ফজলুল হক মন্টু, জেলা মৎস্য অফিসের ক্ষেত্র সহকারী মেহেদী হাসান, ফিল্ড সহকারী (ফার্ম) বদরুল আলম, সদর ফিল্ড সহকারী (ফার্ম) ফজলুল হক, অফিস সহকারী জুলিয়া খাতুন প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন।

এসময় বিভিন্ন ইলেকট্রনিক ও প্রিন্ট মিডিয়ার সাংবাদিকবৃন্দ বিভিন্ন দিক নির্দেশনা মূলক পরামর্শ দেন।

মুজিবনগরে জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ উদযাপন উপলক্ষে সাংবাদিকদের সাথে মতবিনিময় সভা

‘ ‘নিরাপদ মাছে ভরবো দেশ,বঙ্গবন্ধুর বাংলাদেশ’’ এ প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে মুজিবনগর উপজেলায় জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ ২০২২ উদযাপন উপলক্ষে সাংবাদিকদের সাথে মতবিনিময় সভা করেছে উপজেলা মৎস্য অধিদপ্তর।

শনিবার বেলা ১১ টার সময় উপজেলা সিনিয়র মৎস্য কর্মকর্তার সভা কক্ষে মত বিনিময় সভার আয়োজন করে উপজেলা মৎস্য অধিদপ্তর।

উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা শহিদুল ইসলামের সভাপতিত্বে মতবিনিময় সভায় উপস্থিত ছিলেন,উপজেলা মৎস্য সম্প্রসারণ কর্মকর্তা নাজমুস সাকিব, ক্ষেত্র সহকারী আহসান হাবীব।

এসময় স্থানীয় ইলেকট্রনিক ও প্রিন্ট মিডিয়ায় কর্মরত সাংবাদিকগন

দেশীয় প্রজাতীর মাছ রক্ষায় বিভিন্ন দিক নির্দেশনা ও পরামর্শ মুলক বক্তব্য রাখেন।

মতবিনিময় সভায় উপজেলা সিনিয়র মৎস্য কর্মকর্তা শহিদুল ইসলাম সাংবাদিকদের জানান, নিরাপদ মাছে ভরবো দেশ বঙ্গবন্ধুর বাংলাদেশ এই শ্লোগান নিয়ে এবারের জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ পালন করা হচ্ছে। মৎস্য সপ্তাহ উপলক্ষে মৎস্য দপ্তরের বিভিন্ন কর্মসূচি গ্রহণ করেছে। সাত দিনের কর্মসূচির মধ্যে রয়েছে,প্লেকার্ড,ব্যানার,ফেষ্টুন সহকারে বর্ণাঢ্য র্যালি, উপজেলা ব্যাপি প্রচার প্রচারণা, পুকুরে পোনামাছ অবমুক্তকরণ,মৎস্য চাষিদের মাঝে বিভিন্ন উপকরণ বিতরণ, প্রান্তিক পর্যায়ে মৎস্যচাষি ও মৎস্যজীবিদের সাথে মতবিনিময়, এছাড়াও সুফলভোগীদের প্রশিক্ষণ এবং তাদের মাঝে পুরস্কার বিতরণ করা হবে।

জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ উপলক্ষ্যে গাংনীতে সাংবাদিকদের সাথে মতবিনিময়

‘ ‘নিরাপদ মাছে ভরবো দেশ,বঙ্গবন্ধুর বাংলাদেশ’’ এ প্রতিপাদ্যে মেহেরপুরের গাংনী উপজেলায় জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ ২০২২ উদযাপন ◌্উপলক্ষে সাংবাদিকদের সাথে মত বিনিময় সভা করেছে উপজেলা সৎস্য অধিদপ্তর।

আজ শনিবার বেলা ১১ টার সময় উপজেলা সভা কক্ষে মত বিনিময় সভার আয়োজন করে উপজেলা মৎস্য অধিদপ্তর। উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা সহিদুর রহমানের সভাপতিত্বে বক্তব্য রাখেন উপজেলা কৃষি সম্প্রসারণ কর্মকর্তা রাসেল রানা,সহকারি শিক্ষা অফিসার মনিরুল ইসলাম,বিআরডিবি কর্মকর্তা শাহ আলম।

এসময় স্থানীয় ইলেকট্রনিক ও প্রিন্ট মিডিয়ায় কর্মরত সাংবাদিকগন দেশীয় প্রজাতীর মাছ রক্ষায় বিভিন্ন দিক নির্দেশনা ও পরামর্শ মুলক বক্তব্য রাখেন।

পূবালী ব্যাংক লিমিটেড বামন্দী উপ শাখার উদ্বোধন

পূবালী ব্যাংক লিমিটেড বামন্দী উপ শাখার উদ্বোধন করা হয়েছে। বৃহস্পতিবার সকাল ১১টায় বামন্দীর বাজারের এ বি টাওয়ারে উদ্বোধনী অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হয়।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন, পূবালী ব্যাংক লিমিটেডের উপ মহাব্যবস্থাপক ও খুলনার অঞ্চল প্রধান মোহাম্মদ আরিফুর রহমান।

এসময় প্রধান অতিথি তার বক্তব্যে বলেন, পূবালী ব্যাংক প্রথম বাঙালী মালিকানায় প্রতিষ্ঠিত সর্ববৃহৎ বেসরকারী বানিজ্যিক ব্যাংক। দেশের অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি ও উন্নয়নের সহযোগী হিসেবে সুদীর্ঘ ৬৩ বছর যাবৎ সুনামের সাথে ব্যাংকিং সেবা প্রদান করে আসছে। সকল প্রকার আধুনিক ও প্রযুক্তিগত সেবা নিয়ে দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে ব্যাংকিং সেবা গ্রাহকের দোর গোড়ায় পৌঁছে দেয়ার লক্ষ্যে শাখার পাশাপশি উপ শাখা সমূহ চালু করছে।

তিনি আরও বলেন, বামন্দী অনেক পুরাতন ব্যবসা সমৃদ্ধ এলাকা। তাই এখানে পূবালী ব্যাংক উপ শাখা স্থাপন করলো। এটা উপ শাখা হলেও একটি শাখার মত পূর্ণাঙ্গ ব্যাংকিং সেবা প্রদান করবে। তিনি সকলকে এ সেবা গ্রহণ করার আহবান জানান।

অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি হিসেবে বক্তব্য রাখেন, পূবালী ব্যাংক লিমিটেডের সহকারী মহাব্যবস্থাপক ও ঝিনাইদহ শাখার ব্যবস্থাপক কাজী সিহাবুল ইসলাম ও জহিরুল লিমিটেডের ব্যবস্থাপনা পরিচালক মোঃ জহিরুল ইসলাম।

পূবালী ব্যাংক লিমিটেডের প্রিন্সিপাল অফিসার ও মেহেরপুর শাখার ব্যবস্থাপক মোঃ ইমরুল ইসলামের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে অন্যান্যদের মধ্যে বক্তব্য রাখেন পূবালী ব্যাংক লিমিটেডের সিনিয়র প্রিন্সিপাল অফিসার ও চুয়াডাঙ্গা শাখার ব্যবস্থাপক মোঃ মনছুর আলীর,বামন্দী উপ শাখার ব্যবস্থাপক মোঃ নূরুল আমীন, বামন্দী বাজার মালিক

সমিতির সভাপতি আব্দুল আওয়াল, বিশিষ্ট ব্যবসায়ী মোঃ মতিয়ার রহমান, মোঃ শরীফুল ইসলাম, বামন্দী উপ শাখার ভবন মালিক আব্দুল জব্বার গামা প্রমূখ। অনুষ্ঠান সঞ্চালনা করেন পূবালী ব্যাংকের আঞ্চলিক কার্যালয়ের প্রিন্সিপাল অফিসার শেখ আবু শামীম।

মেহেরপুরে গৃহহীন ও ভূমিহীনরা পেলেন প্রধানমন্ত্রীর উপহারের ঘর

প্রধানমন্ত্রীর ঘোষণা বাংলাদেশের একজন মানুষও ভূমিহীন গৃহহীন থাকবে না। বাস্তবায়নের লক্ষ্যে বাস্তবায়নাধীন “আশ্রায়ন প্রকল্প”- ২ এর আওতায় মেহেরপুর সদর উপজেলায় তৃতীয় ধাপে প্রথম পর্যায়ের ৮৪টি পরিবারকে ভূমি ও গৃহ প্রদানের চাবী হস্তান্তর করা হয়েছে।

মেহেরপুর সদর উপজেলা পরিষদ মিলনায়তনে আনুষ্ঠানিকভাবে উপজেলা প্রশাসনের সহযোগিতায় নির্মীত গৃহ ভূমিহীন গৃহহীন প্রতিটি পরিবারকে হস্তান্তর করা হয়েছে।

বৃহস্পতিবার সকাল ১০ টার সময় মেহেরপুর সদর উপজেলা পরিষদ মিলনায়তনে অনুষ্ঠানিকভাবে এসব ঘর হস্তান্তর করার মধ্য দিয়ে ভূমি ও গৃহ প্রদানের অনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করা হয়।

মেহেরপুর স্থানীয় সরকার বিভাগের উপ-পরিচালক মৃধা মোহাম্মদ মোজাহিদুল ইসলাম মেহেরপুর সদর উপজেলা ভূমিহীনদের মাঝে ভুমি ও গৃহ প্রদান করেন।

সদর উপজেলা নির্বাহী অফিসার আসাদুজ্জামান রিপনের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠিত গৃহ প্রদান অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথির বক্তব্য রাখেন, সদর উপজেলা পরিষদের চেয়ারম্যান অ্যাড. ইয়ারুল ইসলাম, সদর উপজেলা পরিষদের মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান লতিফুন্নেছা লতা।