[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]!

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [

[redacted]

[redacted]

পিইউএফএ এবং লিপোফিলিক অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট থাকার কারণেও এই বীজ স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত জরুরি। প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট থাকার কারণে ফ্রি র্যাডিক্যাল ধ্বংস করে এটি।

ভারতীয় পুষ্টিবিদ সোমা চক্রবর্তী বলেন, “ফ্রি র্যাডিক্যাল কোষের প্রোটিন, ডিএনএ, সেল মেমব্রেনের ইলেকট্রন ‘চুরি’ করে, অক্সিডেশনের মাধ্যমে। এই ফ্রি র্যাডিক্যালের মোকাবিলা করে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট।”

দেশটির মেডিসিন চিকিৎসক অরিন্দম বিশ্বাস বলেন, বীজে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট থাকলে সেটি রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায়। বিশেষ করে বর্ষার সময় ঠাণ্ডা লাগা, ফ্লু, ক্লান্ত হয়ে পড়া, এই সমস্যাগুলির হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

কুমড়ার বীজে থাকে সেরোটনিন, এই নিউরোকেমিক্যালকে বলা হয় প্রাকৃতিক ঘুমের ওষুধ। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ওষুধের পরিবর্তে এটি খেতে পারেন। এ ছাড়াও আর্থারাইটিসের ব্যথায় এই বীজের তেল মালিশ করলে খানিকটা উপশমও মেলে। এই বীজে প্রচুর পরিমাণে জিঙ্ক থাকার কারণে সেটি প্রস্টেটের সমস্যাকে দূরে রাখে। ইনসুলিনের কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণেও ভূমিকা রয়েছে মিষ্টি কুমড়ার বীজের। কারণ এটি অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে।

তবে আরও একটা কারণে এই বীজের গুরুত্ব আছে। কুমড়ার বীজে রয়েছে কিউকারবিটিন, এ ছাড়াও ভিটামিন সি থাকার কারণে চুলের বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করে এটি।

এটি যেভাবে খেতে হবে

কম ক্যালরি, ভরপুর পুষ্টিতে ভরা কুমড়ার বীজ ফেলে দেবেন না। বরং বীজ বেটে রান্নায় ব্যবহার করতে পারেন। ব্যবহার করতে পারেন কাঁচা স্যালাডে কিংবা সুপেও। বীজ অল্প সেঁকে স্ন্যাক্স হিসেবে ব্যবহার করতে পারলে সব থেকে ভালো এমনটাই জানালেন পুষ্টিবিদ সোমা চক্রবর্তী।

সূত্র: আনন্দবাজার।

অতিরিক্ত টিভি দেখায় স্ট্রোক ও হার্ট অ্যাটাকে মৃত্যু ঝুঁকি বেশি!

বিগত মাস খানেক ধরে করোনা আতঙ্কের জেরে ঘরবন্দী হয়ে কাটাচ্ছেন বিশ্বের লক্ষ লক্ষ মানুষ। স্বাভাবিক কারণেই তাই বেড়েছে ইন্টারনেটের ব্যবহার। একই কারণে টিভির সামনেও বিভিন্ন ধারাবাহিক, সিনেমা বা রিয়ালিটি শো দেখার ভিড় বেড়েছে। খবর জি নিউজের।

তবে সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় দাবি করা হয়েছে, অতিরিক্ত সময় টিভির সামনে যারা কাটান, তাদের মধ্যে স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেড়ে যায় অনেকটাই! এমনই চাঞ্চল্যকর দাবি করা হয়েছে ইউকে বায়োব্যাংক-এর একটি সমীক্ষার রিপোর্টে।

৩৭ থেকে ৭৩ বছর বয়সী মোট ৪ লক্ষ ৯০ হাজার ৯৬৬ জনের উপর এই সমীক্ষা চালায় ইউকে বায়োব্যাংক। এই সমীক্ষায় দেখা গেছে, যাদের টিভি দেখার প্রবণতা বেশি বা যারা ঘণ্টার পর ঘণ্টা সময় টিভির সামনে কাটান, তাদের মধ্যে স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেক বেশি।

গবেষকদের মতে, কোনও ব্যক্তিরই দিনে ২ ঘণ্টার বেশি টিভি দেখা উচিৎ নয়। এই গবেষণা দলের প্রধান হামিশ ফস্টার জানান, অতিরিক্ত সময় টিভির সামনে বসে কাটানোর ফলে শুধু স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাক নয়, অনিদ্রা, অবসাদের মতো একাধিক স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

গবেষণা দলের প্রধান হামিশ ফস্টার জানান, কোনও ব্যক্তি যদি প্রতিদিন নিয়ম করে টিভি দেখার সময় ঘণ্টা দুয়েকের মধ্যে বেঁধে ফেলতে পারেন এবং এর সঙ্গেই দিনে অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটাচলার অভ্যাস করতে পারেন, তাহলে স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি প্রায় ১০ শতাংশ পর্যন্ত কমিয়ে ফেলা সম্ভব।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

[redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted]!

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted]! [redacted] [redacted], [redacted], [redacted] [redacted] [redacted]

দৈনিক ভিটামিন ‘সি’র চাহিদা মেটাবে মাত্র দুটো আমলকি

আমলকি একটি পরিচিত ফল। এর রয়েছে অনেক ভেষজ গুণ। ফল ও পাতা দুটিই ওষুধরূপে ব্যবহার করা হয়। আমলকিতে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’ থাকে।

পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে, আমলকিতে পেয়ারা ও কাগজি লেবুর চেয়ে ৩ গুণ ও ১০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে। আমলকিতে কমলার চেয়ে ১৫ থেকে ২০ গুণ বেশি, আপেলের চেয়ে ১২০ গুণ বেশি, আমের চেয়ে ২৪ গুণ এবং কলার চেয়ে ৬০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে।

একজন বয়স্ক লোকের প্রতিদিন ৩০ মিলিগ্রাম ভিটামিন ‘সি’ দরকার। দিনে দুটো আমলকি খেলে এ পরিমাণ ভিটামিন ‘সি’ পাওয়া যায়। আমলকি খেলে মুখে রুচি বাড়ে।
এছাড়াও এর রয়েছে আরও অনেক ঔষধি গুণ-

আমলকি কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের উপর কাজ করে।

দীর্ঘমেয়াদি কাশি সর্দি হতে উপকার পাওয়ার জন্য আমলকির নির্যাস উপকারী।

হৃদযন্ত্র ও মস্তিষ্কের শক্তিবর্ধক।

দাঁত, চুল ও ত্বক ভালো রাখে আমলকি।

খাওয়ার রুচি বাড়ায়।

কোষ্ঠকাঠিন্য, মাথাব্যথা, অম্ল, রক্তাল্পতা, বমিভাব দূর করতে সাহায্য করে।

বহুমূত্র রোগে এটি উপকারী।

চুল ওঠা দূর করতে আমলকি বেশ উপকারী। চুলের খুশকির সমস্যা দূর করে।

আমলকির মধ্যে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ক্যানসার প্রতিরোধী

গুণ। গবেষণায় বলা হয়, আমলকি ক্যানসারের কোষ বৃদ্ধিতে বাধা দেয়।

প্রতিদিন সকালে আমলকির জুস খাওয়া পেপটিক আলসার প্রতিরোধে কাজ করে।

আমলকি শরীরের বিষাক্ত পদার্থ বের করতে সাহায্য করে এবং ওজন কমায়।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আমলকি খুব দ্রুত কাজ করে। আমলকির গুঁড়ো মধু দিয়ে প্রতিদিন খেলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কাদের বেশি, করণীয়

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসাব অনুযায়ী, বাংলাদেশে প্রতি বছর ১৫ হাজারের বেশি মানুষ স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হচ্ছেন। যার মধ্যে ৯৮ শতাংশ নারী ও ২ শতাংশ পুরুষ। প্রতি বছর শুধু স্তন ক্যান্সারে সাড়ে ৭ হাজারের বেশি নারী মারা যাচ্ছেন।

এই প্রতিবেদন থেকে স্তন ক্যান্সারের ভয়াবহ ঝুঁকি সম্পর্কে কিছুটা হলেও আচ করা যায়। এই রোগ থেকে বাঁচতে হলে এর কারণ, লক্ষণ ও প্রতিকার এবং প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পর্কে জানা থাকা দরকার।

যাদের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বেশি-

যাদের স্তন ক্যান্সারের পারিবারিক ইতিহাস রয়েছে, যারা নিয়মিত স্কিনং করান না, বয়স চল্লিশের বেশি, ১২ বছরের আগে ঋতুস্রাব শুরু হয়েছে, ঋতুস্রাব ৫৫ বছরের পরও চলতে থাকলে, প্রথম সন্তান ৩৫ বছরের পরে হলে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বেশি। স্তনে অন্য কোনো রোগ হলে, বন্ধ্যত্ব ও উচ্চতা ৫’- ৮ ইঞ্চি বা তারও বেশি হলেও এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি থেকে যায়।
এই সমস্যা দেখা দিলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

কখন দ্রুত চিকিৎসকের কাছে যাবেন

আপনি স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হলে বেশ কিছু লক্ষণ দেখা দেবে। এসব লক্ষণ দেখা দিলে অবশ্যই দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

লক্ষণগুলো হলো- বুকের মধ্যে শক্ত চাকা, ঘন পরু বা অমসৃণ, স্তন ফুলে গেলে, গরম অনুভব হলে, লাল হয়ে গেলে অথবা ত্বক কালো হয়ে গেলে।

এ ছাড়া স্তনের আকার আকৃতি যদি দ্রুত পরিবর্তন হয়, স্তনের ত্বকে গর্ত ও কুঁচকে যাওয়া, নিপলে চুলকানি, রেশ হওয়া, ঘা হওয়া, নিপল দিয়ে রক্ত বা সাদা, যে কোনো তরলজাতীয় আঠালো পদার্থ নিঃসরণ হলে ও স্তনের মধ্যে তীব্র ব্যথা হলে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যাবেন।

এই রোগ থেকে বাঁচার উপায়-

যে কোনো রোগ নিরাময়ের চেয়ে প্রতিরোধ করা সবচেয়ে উত্তম। কিছু নিয়ম মেনে চললে এই রোগ খুব সহজে প্রতিরোধ করা যায়।

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা, প্রতিদিন ঘাম ঝড়িয়ে ৩০-৪৫ মিনিট ব্যায়াম করা, ফল ও সবজি খাওয়া, ধূমপান ও মদ্যপান এড়িয়ে চলা, ৩৫ বছরের পর পিল না খাওয়া, হরমন থেরাপি না নেয়া, শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো।

এ ছাড়া টেমক্সিফেন অথবা রেলক্সিফেন ওষুধ দীর্ঘদিন সেবন না করা।

লেখক:
ডা. রফিক আহমেদ
বক্ষব্যাধি ও ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ
ঢাকা ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

বেশিরভাগ নারী যে রোগ লুকিয়ে রাখেন

পুরুষের চেয়ে নারীরা বেশি শারীরিক সমস্যায় ভোগেন। পরিবারের

সদস্যদের নিয়ে ব্যস্ত থাকার কারণে তাদের সমস্যাগুলো খুব একটা গুরুত্ব দেন না। এ ছাড়া কিছু রোগ রয়েছে যা বেশিরভাগ নারী লুকিয়ে রাখেন। ফলে স্বাস্থ্যগত দিক দিয়ে তারা ক্ষতিগ্রস্ত হন।

নারীদের বিভিন্ন লুকানো রোগের মধ্যে একটি হচ্ছে সাদা স্রাব।

সাদা স্রাব কী

লিউকোরিয়া বা সাদা স্রাব হচ্ছে নারীদের একটি বিশেষ সমস্যা। অধিকাংশ স্রাব জীবনশৈলী ও শরীরবৃত্তীয় সংক্রান্ত, যার কোনো চিকিৎসা প্রয়োজন হয় না। তবে প্রচুর পরিমাণে রক্তে দাগ, দুর্গন্ধযুক্ত,স্বাভাবিক রঙের না হলে গুরুত্বের সঙ্গে দেখতে হবে।

সাধারণত স্বাভাবিক স্রাব পাতলা ও সামান্য চটচটে হয়। এটি অনেকটা সর্দির মতো। সাধারণত যোনি সাদা স্রাবের পরিমাণ ডিম্বস্ফূটন এবং যখন মানসিক চাপ বৃদ্ধি, মাসিক চক্রে তারতম্য হয়।

এ বিষয়ে সেন্ট্রাল হাসপাতালের প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. বেদৌরা শারমিন যুগান্তরকে বলেন, সাদা স্রাবের সমস্যা হতেই পারে। তবে তা লুকিয়ে রাখা ঠিক নয়। লুকানো এই সমস্যাটি আপনার জন্য ডেকে আনতে পারে ভয়াবহ বিপদ।

আসুন জেনে নিই নারীদের সাদা স্রাব কেন হয়। আর এই সাদা স্রাব হলে করণীয় কী?

সাদা স্রাবের সমস্যা কেন হয়?

১. মনের ভালো মন্দের প্রভাব অবশ্যই শরীরের ওপর পড়ে। তাই মানসিক চাপ হতে পারে সাদা স্রাবের অন্যতম কারণ।

২. পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও পুষ্টির অভাবে হতে পারে সাদা স্রাবের সমস্যা। তাই বিশ্রাম নেয়ার পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণে ডিম, দুধ, মাছ, মাংস, সবুজ সবজি ও ফলমূল খেতে হবে।

৩. কৃমির সংক্রমণ হলে আপনি যা-ই খান, তার একটি বড় অংশ কৃমির পেটে চলে যাবে। কৃমির সমস্যা থেকে হতে পারে সাদা স্রাব।

৪. কাপড় অপরিচ্ছন্নতা থাকলে ও স্যাঁতসেঁতে পরিবেশে রেখে ব্যবহার করলে সাদা স্রাবের সমস্যা হতে পারে। পরনের কাপড় রোদে শুকিয়ে ব্যবহার করা ভালো।

৫. জন্ম বিরতিকরণ পিল খাওয়ার কারণেও সাদা স্রাব হতে পারে। যদি পিল খেতেই হয়, তবে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

করণীয়

সাদা স্রাবের সমস্যা হলে ভয়ের কোনো কারণ নেই। দেখুন ও বুঝে নিন আপনার সাদা স্রাবে আধিক্য কী– অত্যধিক নাকি স্বাভাবিক। যদি আপনার সামান্যতম সমস্যা মনে হয়. তবে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।সূত্র-যুগান্তর

মেপ্র/আরজেএম

করোনা রোগী কেন উপুড় হয়ে শোবেন

করোনাভাইরাস থেকে সেরে উঠতে বিভিন্ন পরামর্শ দিয়ে থাকেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকেরা। এর মধ্যে একটি হচ্ছে উপুড় হয়ে শুয়ে থাকা।

তবে ঘুমানোর সময় একটানা নয়। জেগে থেকে বিশ্রাম নেয়ার সময় উপুড় হয়ে শোয়ায় উপকার পাওয়া যায়।

করোনা আক্রান্ত রোগীকে কখনোই চিত করে শোয়ানো যাবে না। উপুড় করে শোয়াতে সমস্যা হলে ডান বা বাঁ পাশে কাত করে শোয়াতে হবে।

করোনাভাইরাস যেহেতু শ্বাসনালীর মাধমে ফুসফুসকে আক্রান্ত করে থাকে; তাই শ্বাসকষ্টের সমস্যা হয়ে থাকে। রোগীর শ্বাসকষ্টের সমস্যা হলে তাকে উপুড় করে শোয়ানো হয়।

এটি প্রোন পজিশনিং বা উপুড় করে শোয়া এবং হাফ লায়িং পজিশনিং বা আধশোয়া অবস্থা। যা করোনার চিকিৎসায় স্বীকৃত এক ধরনের পদ্ধতি।

পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে শ্বাসকষ্টের সমস্যা তীব্র হলে নিবিড় পরিচর্যা কেন্দ্রে (আইসিইউ) ভেন্টিলেটর দেয়ার আগে করোনা আক্রান্ত রোগীকে এ সেবা দেয়া হয়।

কেন উপুড় হয়ে শোবেন-

১. করোনাভাইরাসে আক্রান্ত রোগীরা পেটের ওপর ভর দিয়ে শোয়ার চেষ্টা করবেন। উপুর হয়ে শোয়া অবস্থায় ফুসফুসের অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ে। এই অবস্থায় ফুসফুসে অক্সিজেন বেশি প্রবেশ করে। এতে করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির হাইপোক্সিক অবস্থা বা অক্সিজেনের ঘাটতি হওয়ার সম্ভাবনা কমে আসে।

২. যাদের শ্বাসকষ্টের সমস্যা রয়েছে তারা উপুড় হয়ে শোবেন। তা না হলে ডান বা বাঁ কাতে শোয়া ভালো। কখনও চিত হয়ে শুয়ে থাকা উচিত না।

৩. করোনা আক্রান্ত রোগীর ফুসফুসে সংক্রমণ হলে শরীরে অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দেয়। শরীর থেকে কার্বন ডাই অক্সাইড অপসারণের কাজটাও সঠিকভাবে হয় না। ফলে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলি ক্রমশ দুর্বল ও নিস্তেজ হয়ে পড়ে। এই পরিস্থিতি সামাল দেয়ার জন্যই রোগীকে উপুড় করে শোয়ানোর পরামর্শ দিয়ে থাকেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা।

৪. উপুড় হয়ে শোয়ার ফলে শ্বাস-প্রশ্বাস বাড়ে ও ইনফেকশনের প্রবণতাও কমে।

৫. তীব্র শ্বাসকষ্টের রোগীকেও উপুড় করে শোয়ালে অনেক সময় ভেন্টিলেটরের প্রয়োজন হয় না। উপুড় হয়ে শুলে হৃদপিন্ড ও আশেপাশের জিনিসগুলো সামনের দিকে চলে আসে। ফলে পিছনের দিকের ফুসফুসের অংশ প্রসারিত হওয়ার যায়গা পায়। আর ফুসফুসের মাধ্যমে বেশি অক্সিজেন শরীরের ভিতরে ঢুকাতে পারে।

লেখক: ডা. মো. আব্দুল হাফিজ শাফী, বিসিএস (স্বাস্থ্য), নাক-কান-গলা বিভাগ, বিএসএমএমইউ (প্রেষণে), ঢাকা। সূত্র-যুগান্তর

সুশান্ত খুন হয়েছেন, প্রমাণ দিতে না পারলে পদ্মশ্রী ফিরিয়ে দেব’

রিল লাইফ ‘এমএস ধোনি’ সুশান্ত সিং রাজপুতকে খুন করা হয়েছে, সে বিশ্বাসে এখনও অটল বলিউড অভিনেত্রী কঙ্গনা রানাওয়াত।

বিষয়টিকে সরাসরি খুন না বললেও সুশান্তকে জোর করে পৃথিবীর মায়া ত্যাগ করে চলে যেতে বাধ্য করা হয়েছে বলে মনে করেন এই বলি কুইন।

আর বিষয়টি প্রমাণ করতে না পারলে পদ্মশ্রী পুরস্কার ফিরিয়ে দেবেন বলেও জানান কঙ্গনা।

সুশান্তের মৃত্যুর পর কঙ্গনা রানাওয়াত বলেছিলেন, ‘এটি আত্মহত্যা নয়, এই ঘটনাকে পরিকল্পিত খুন বলা চলে।’

এবার তিন বললেন, ‘আমি বলছি না কেউ চাইছিল সুশান্ত মরে যাক, তবে তারা মানসিকভাবে সুশান্তকে এমনটা করতে বাধ্য করেছে। সুশান্তের মৃত্যু নিয়ে আমি যা যা বলেছি, তা প্রমাণ করতে না পারলে পদ্মশ্রী পুরস্কার ফিরিয়ে দেব।’

এই বিষয়ে মুম্বাই পুলিশের সমালোচনা করে কঙ্গনা বলেন, মুম্বাই পুলিশের পক্ষ থেকে আমাকে জিজ্ঞাসাবাদের জন্য ডাকা হয়েছিল। আমি বলেছি, আমি মানালিতে আছি, যদি আপনারা আমার বয়ান রেকর্ড করার জন্য কাউকে পাঠান, তাহলে আমি বয়ান দিতে পারি। তবে এরপর আমাকে আর কিছুই জানানো হয়নি।

কঙ্গনা আরও বলেন, মুম্বাই পুলিশ কেন করণ জোহর, রাজীব মাসান্দকে জিজ্ঞাসাবাদের জন্য ডাকছে না! তারা ক্ষমতাবান বলে? তারা শেখর সুমনকে কেন সমন পাঠানো হল, শেখর সুমনের মতো একজন ভালো লোককে কেন তলব করা হচ্ছে?’

তথ্যসূত্র: হিন্দুস্তান টাইমস

চেক প্রতারণায় অপু বিশ্বাসের বিরুদ্ধে আইনি নোটিশ

চেক প্রতারণার অভিযোগে ঢাকাই সিনেমার চিত্রনায়িকা অপু বিশ্বাসের বিরুদ্ধে লিগ্যাল নোটিশ পাঠিয়েছেন এক ব্যবসায়ী।

রোববার ঢাকার জজকোর্টের অ্যাডভোকেট মো. মুনজুর আলমের মাধ্যমে এ নোটিশ পাঠিয়েছেন ব্যবসায়ী বাদশাহ বুলবুল।

নোটিশে বলা হয়েছে, প্লট ক্রয়ের কিস্তি পরিশোধ, ব্যক্তিগত গাড়ি ও ফ্ল্যাট ক্রয়ের জন্য অপু ব্যবসায়ী বাদশাহ বুলবুলের কাছ থেকে ১০ লাখ টাকা ঋণ নেন। গত ৭ জুলাই সে ঋণ পরিশোধের অংশ হিসেবে ৫ লাখ টাকার একটি চেক দিলে অ্যাকাউন্টে প্রয়োজনীয় অর্থ না থাকায় সংশ্লিষ্ট ব্যাংক কর্তৃপক্ষ সেটি ফেরত দিয়েছে। বিষয়টি অপু বিশ্বাসকে জানানো হলে তিনি কালক্ষেপণ করতে থাকেন। একপর্যায়ে ওই ব্যবসায়ীর সঙ্গে যোগাযোগ বন্ধ করে দেন।

তাই লিগ্যাল নোটিশে অপুকে ৩০ দিনের মধ্যে সব অর্থ পরিশোধের জন্য বলা হয়েছে ওই নোটিশে। আর এ সময়সীমায় অর্থ পরিশোধ না করলে অপু বিশ্বাসের বিরুদ্ধে মামলা ঠুকবেন বলে নোটিশে উল্লেখ করা হয়েছে।

এমন নোটিশ প্রসঙ্গে সব অভিযোগ ভিত্তিহীন মন্তব্য করে নিজেকে ষড়যন্ত্রের শিকার বলে দাবি করেন অপু বিশ্বাস।