



বিহারে ভোটার তালিকায় বিশেষ নিবিড় সংশোধন

কিছু রাজনৈতিক দল ও সংস্থা জনমত বিকৃতি ও বিভ্রান্তি ছড়ানোর চেষ্টা করছে : সুপ্রিম কোর্ট

নয়াদিল্লি, ৯ অক্টোবর। সুপ্রিম কোর্টে বিহারের ভোটার তালিকা সংশোধনের বিশেষ ইন্সটেনসিভ রিভিশন সক্রান্ত শুনানির সময় নির্বাচন কমিশন ভারত কিছু রাজনৈতিক দল ও সংস্থার বিরুদ্ধে অভিযোগ এনেছে যে, তারা নির্বাচন প্রক্রিয়ায় সহযোগিতা না করে জনমত গঠন বা বিভ্রান্তি ছড়ানোর চেষ্টা করছে। কমিশন জানিয়েছে, “এই দল ও সংস্থা আমাদের সাহায্য করছে না, তারা শুধুমাত্র একটি নির্দিষ্ট ন্যারেটিভ তৈরি করে বাস্তব।” নির্বাচন কমিশনের এই কঠোর বক্তব্য আসছে ভোটার তালিকা সংশোধন ও যাচাইয়ের প্রক্রিয়ায় পর্যালোচনার প্রেক্ষিতে, যা আগামী নির্বাচনের আগে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করা হচ্ছে।

বৃহত্তর সুপ্রিম কোর্ট বিচারপতি সুর্য কান্ত ও জয়মল্যা বাগচি সমন্বিত বেঞ্চ নির্বাচন কমিশনের ২৪ জন জারি করা বিহারের ভোটার তালিকার এসআইআর সক্রান্ত নির্দেশনা চ্যালেঞ্জ করে আনা একাধিক পিটিশনের শুনানি পুনরায় শুরু করে। মামলাটি রাজ্য নির্বাচনের আগে ব্যাপক মজর কেড়েছে। বেঞ্চ মন্তব্য করেছে যে বিহারের এসআইআর অভিজ্ঞতা ভবিষ্যতে অন্যান্য রাজ্যের ভোটার তালিকা সংশোধনে সহায়ক হবে এবং পরবর্তীবার আরও উন্নতি আশা করা যায়। পিটিশনকারীরা নির্বাচন কমিশনের তালিকা সংশোধন প্রক্রিয়ায় যথার্থ নিরাপত্তার অভাব থাকার অভিযোগ



পিটিশনারের আদালতে দেওয়া যীর নাম তালিকা থেকে বাদ পড়ার অভিযোগ ভিত্তিহীন। এমনকি ওই পিটিশনের দাখিলকৃত বৃথ নম্বরও ভুল ছিল। কমিশন বলেছে, ৬৫ লাখের বেশি নাম তালিকা থেকে বাদ দেওয়া হয়েছে যা বিভিন্ন মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়েছে এবং সংশ্লিষ্ট সবাইকে যাচাই ও আপিল করার সুযোগ দেওয়া হয়েছে। “যাঁরা আপিল করতে পারতেন, তারা সুযোগ নেননি,” কমিশনের আইনজীবী আদালতে বলেছেন। এছাড়া সংশোধন প্রক্রিয়ার সময় বৃথ লেভেল অফিসার এবং অন্যান্য স্থানীয় কর্মকর্তারা পুরো সময়

উপস্থিত ছিলেন। নির্বাচন কমিশন আরও অভিযোগ করেছে যে, কিছু রাজনৈতিক দল ও সংস্থা যাচাইকরণ প্রক্রিয়ায় বাধা সৃষ্টি করে জনসাধারণকে বিভ্রান্ত করছে এবং তারা আসলে ভোটার তালিকার স্বচ্ছতা রক্ষায় সাহায্য না করে শুধুমাত্র নিজদের রাজনৈতিক স্বার্থে একটি নির্দিষ্ট ন্যারেটিভ তৈরি করতে চায়। কমিশন পরিষ্কার করেছে যে যারা এখনও তালিকা থেকে বাদ পড়েছেন বা নতুন করে ভোটার হিসেবে নাম লেখাতে চান, তাদের সামনে আপিল করার জন্য মাত্র পাঁচ দিনের সময় বাকি রয়েছে। তারা সবাইকে সঠিক আইনানুগ প্রক্রিয়া অনুসরণ করার এবং ভুল তথ্য ছড়ানো থেকে বিরত থাকার জন্য অনুরোধ জানিয়েছে।

সুপ্রিম কোর্ট উল্লেখ করেছে, মামলার চূড়ান্ত ফলাফল যাই হোক না কেন, প্রায় ৩.৭ লাখ ভোটার যারা তালিকা থেকে বাদ পড়েছেন, তাদের আপিলের অধিকার একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হিসেবে উঠে এসেছে। আদালত জানিয়েছে, যদিও নির্বাচন কমিশন বলেছে প্রত্যেকের বাদ পড়ার কারণ নথিভুক্ত হয়েছে, তবে পিটিশনকারীরা এই দাবির বিরুদ্ধে। আসন্ন আপিলের সময়সীমা মাথায় রেখে বেঞ্চ বিহার রাজ্য আইন সেবা কর্তৃপক্ষের নির্বাহী চেয়ারম্যানকে নির্দেশ দিয়েছে যেন

৩৬ এর পাতায় দেখুন

মোদির সঙ্গে সাক্ষাতের পর

ভারত-ব্রিটেনের বাণিজ্য চুক্তিকে “লঞ্চপ্যাড” বলে অভিহিত স্টারমারের

মুম্বাই, ৯ অক্টোবর। প্রধানমন্ত্রী কির্যার স্টারমার ভারত-ব্রিটেনের বাণিজ্য চুক্তিকে একটি ‘লঞ্চপ্যাড’ বা সূচনাবিন্দু হিসেবে আখ্যা দিয়েছেন, যা দুই দেশের মধ্যে সম্পর্ক আরও গভীর করবে বলে আশাবাদ ব্যক্ত করেছেন। গত জুলাই মাসে সই হওয়া ঐতিহাসিক বাণিজ্য চুক্তির পর ভারত সফরে এসে মুম্বাইয়ে ভারতের প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির সঙ্গে সাক্ষাৎ করেন স্টারমার। আলোচনায় উঠে আসে দ্বিপাক্ষিক বাণিজ্য সম্প্রসারণ, ইউক্রেন যুদ্ধ, এবং জালানি নির্ভরতা কমানোর বিষয়। এই সফরে ব্রিটেনের ইতিহাসে সবচেয়ে বড় বাণিজ্য প্রতিনিধি দল ভারত সফর করে, যার মধ্যে ছিলেন ১০০ জনেরও বেশি সিইও, উদ্যোক্তা, বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য ও সাংস্কৃতিক প্রতিনিধি।

স্টারমার বলেন, এই বাণিজ্য চুক্তি ব্রিটেনের জন্য বিশাল। এটি শুধু ব্রিটেনের জন্য নয়, ভারতের পক্ষ থেকেও এটি এখন পর্যন্ত সবচেয়ে উচ্চাভিলাষী চুক্তি। সাংবাদিক সম্মেলনে তিনি বলেন, এই চুক্তি প্রযুক্তি, জীবন বিজ্ঞান, নবায়নযোগ্য জ্বালানি সহ আরও বহু খাতে ব্রিটেনের নেতৃত্ব বাড়াবে



সহায়ক হবে। সুযোগ স্পষ্ট — বিশেষ বৃহত্তম গণতন্ত্র এবং ২০২৮ সালের মধ্যে তৃতীয় বৃহত্তম অর্থনীতিতে পরিণত হতে চলা ভারতের বাজার বিশাল সম্ভাবনার দ্বার উন্মুক্ত করছে। উভয় নেতার মধ্যে আলোচনায় উঠে আসে ইউক্রেন যুদ্ধ এবং জ্বালানি নিরাপত্তার বিষয়। স্টারমার জানান, “আমরা আজ সকালে মোদিজির সঙ্গে রাশিয়ান

৩৬ এর পাতায় দেখুন

কালীপূজার সাজসজ্জার মাঝে অঘটন, প্যাভেল থেকে পড়ে আহত শ্রমিক

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ৯ অক্টোবর। ধর্মনগর শ্রমিক কালীবাড়ি রোডের ঐতিহ্যবাহী নবরূপ সংঘের কালীপূজার প্রস্তুতির মাঝে ঘটে গেল এক অঘটন। বৃহস্পতিবার বিকেলে প্যাভেল তৈরির সময় তেরপাল বাঁধার কাজ করতে গিয়ে এক শ্রমিক পড়ে গিয়ে গুরুতরভাবে আহত হন। আহত শ্রমিকের নাম সত্যজিৎ গিরি, বাড়ি ধর্মনগরের লালছড়া এলাকায়। প্রত্যক্ষদর্শীদের মতে, কাজ চলাকালীন ভারসাম্য হারিয়ে তিনি মাটা থেকে নিচে পড়েন যান। খবর পেয়ে মনকল কর্মীরা দ্রুত ঘটনাস্থলে পৌঁছে আহত শ্রমিককে উদ্ধার করে ধর্মনগর জেলা হাসপাতালে নিয়ে যান। বর্তমানে তিনি চিকিৎসাধীন আছেন। ঘটনায় ৩৬ এর পাতায় দেখুন

জনজাতি সংস্কৃতি সংরক্ষণ, শিক্ষার প্রসারে অন্যতম ভূমিকা নেবে ইএমআরএস : মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ অক্টোবর। ২০২৬ সালের মার্চ মাসের মধ্যে আরও ৬টি একলব্য মডেল রেসিডেন্সিয়াল স্কুলের (ইএমআরএস) নির্মাণ কাজ শেষ করবে রাজ্য সরকার এবং এই স্কুলগুলির মাধ্যমে আমরা জনজাতির সংস্কৃতি এবং ভাষা সংরক্ষণ করতে পারবো। আজ জম্মুইজলার প্রভাপুরে ৪৮০ আসনের একলব্য মডেল রেসিডেন্সিয়াল স্কুলের উদ্বোধন করে একথা বলেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডঃ মনিক সাহা। অনুষ্ঠানে মুখ্যমন্ত্রী ডঃ সাহা বলেন, ইএমআরএস (একলব্য মডেল রেসিডেন্সিয়াল স্কুল) একটা ফ্ল্যাগশিপ প্রোগ্রাম। জনজাতি বিষয়ক মন্ত্রক থেকে এটা শুরু হয়েছে। ২০১৪ সালে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি দায়িত্ব গ্রহণের পরে আমরা ইএমআরএস কী সেটা প্রত্যক্ষ করেছি দেশের গ্রামীণ অঞ্চলে বসবাসকারী জনজাতি



ছাত্রছাত্রীদের গুণমানসম্পন্ন শিক্ষা প্রদান এবং সামগ্রিক উন্নয়ন সাধনের জন্য বিভিন্ন জায়গায় বিভিন্ন সময়ে এই স্কুলগুলিকে সরাসরি ও ভার্চুয়ালি উদ্বোধন করেছেন প্রধানমন্ত্রী মোদি। ত্রিপুরার জন্য ২১টি ইএমআরএস

অনুমোদিত হয়েছিল এবং আজকেইটা নিয়ে এখন পর্যন্ত মোট ১২টি ইএমআরএস চালু হলো। আমি এখন এসে দুটি ক্লাস পরিদর্শন করছি। ৬০ জন ছাত্রছাত্রী ভর্তি হয়েছে। মোট ৪৮০ জন ছাত্রছাত্রী এই স্কুলে ভর্তি হবে।

খুব সহসাই ভর্তি প্রক্রিয়া শুরু হবে। এই একলব্য মডেল রেসিডেন্সিয়াল স্কুলের মূল লক্ষ্য হচ্ছে যষ্ঠ থেকে দ্বাদশ শ্রেণী পর্যন্ত জনজাতি ছেলেমেয়েদের গুণমান সম্পন্ন শিক্ষা প্রদানের ব্যবস্থা করা।

৩৬ এর পাতায় দেখুন

রাতের আঁধারে দুঃসাহসিক চুরি বিদ্যালয়ে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ অক্টোবর। গতকাল রাতে ফের একটি দুঃসাহসিক চুরির ঘটনা ঘটেছে বড়জলা উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে। প্রধান শিক্ষক জানিয়েছেন, চোরেরা বিদ্যালয়ের প্রবেশদ্বার ভেঙে অফিস রুম প্রবেশ করে। এরপর তারা একটি কম্পিউটার সেট সহ বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ সামগ্রী চুরি করে নিয়ে যায়। স্কুল কর্তৃপক্ষের দাবি, চোরেরা স্কুলের প্রধান অফিস কক্ষ ও ল্যাবরেটরিতে ঢুকে মূল্যবান সরঞ্জাম, কম্পিউটার, নথিপত্র চুরি করে নিয়ে যায়। ঘটনার পর সকালে স্কুলে এসে শিক্ষক ও কর্মচারীরা চুরির বিষয়টি প্রথম টের পান। ঘটনার খবর পেয়ে পুলিশ দ্রুত

৩৬ এর পাতায় দেখুন

বিদ্যালয়ে চুরি, প্রধান শিক্ষকের রুম সহ তিনটি কক্ষ তহনছ, তদন্তে পুলিশ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ অক্টোবর। বৃহস্পতিবার সকালে মাইগঙ্গা সুকান্ত দ্বাদশ শ্রেণী বিদ্যালয়ে চাক্ষুষকর চুরির ঘটনা সামনে আসে। বিদ্যালয়ের প্রাথমিক বিভাগের শিক্ষকরা প্রতিদিনের মতো স্কুলে এসে দেখেন, প্রিন্সিপালের কক্ষ সহ মোট তিনটি কক্ষের দরজা খোলা অবস্থায় রয়েছে। কক্ষে প্রবেশ করতই দেখা যায়, ভিতরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ নথিপত্র, ফাইল এবং অন্যান্য সামগ্রী এলোমেলোভাবে ছড়িয়ে ছিটিয়ে পড়ে আছে। এতে স্পষ্ট হয়, কেউ বা কারা বিদ্যালয়ে ঢুকে নথিপত্র তল্লাশি চালিয়েছে কিংবা কোনো কিছু চুরি করার চেষ্টা করেছে। ঘটনাটি চাক্ষুষ করার পরপরই বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ তেলিয়ামুড়া থানায় বিষয়টি জানায়। খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে ছুটে আসে তেলিয়ামুড়া থানার পুলিশ। পুলিশ ঘটনাস্থল পরিদর্শন করে প্রাথমিক তদন্ত শুরু করেছে।

বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ জানিয়েছে, চুরি বা অনুপ্রবেশের পেছনে কী উদ্দেশ্য ছিল তা এখনো পরিষ্কার নয়। তবে প্রাথমিকভাবে মনে করা হচ্ছে, গুরুত্বপূর্ণ নথি বা তথ্য চুরির উদ্দেশ্যেই এই ঘটনা ঘটানো হয়ে থাকতে পারে। এই ঘটনার পর বিদ্যালয়ে নিরাপত্তা ব্যবস্থা জোরদার করার দাবি উঠেছে শিক্ষক ও অভিভাবকদের পক্ষ থেকে। স্থানীয় প্রশাসনের পক্ষ থেকেও নিরাপত্তা সক্রান্ত পদক্ষেপ নেওয়ার আশ্বাস দেওয়া হয়েছে।

চুরি যাওয়া ১১টি মোবাইল, স্কুটার ও নগদ অর্থ উদ্ধার, গ্রেফতার চার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ অক্টোবর। সপ্তাহে সংঘটিত চুরির ঘটনার তদন্তে উল্লেখযোগ্য সাফল্য পেলে পশ্চিম আগরতলা থানার পুলিশ। বাড়ির মালিকের দায়ের করা অভিযোগের ভিত্তিতে পুলিশ অভিযান চালিয়ে চুরি যাওয়া প্রায় ১১টি মোবাইল, নগদ অর্থ এবং একটি স্কুটার সহ চারজন অভিযুক্তকে গ্রেফতার করেছে। পশ্চিম আগরতলা থানার ওসি সাংবাদিক সম্মেলনে বলেন, কয়েকদিন আগে ভাটি অভয়নগরস্থিত অবসরপ্রাপ্ত পুলিশ অফিসার বাদল চক্রবর্তীরা বাড়িতে চুরির ঘটনা ঘটে। চোর বাড়ির ভিতরে ঢুকে মোবাইল এবং নগদ টাকা নিয়ে চম্পট দেয়। ঘটনার পরপরই বাড়ি মালিক থানায় লিখিত অভিযোগ দায়ের করেন। অভিযোগ পেয়ে তৎপর হয় পুলিশ প্রশাসন। পুলিশ অধিকারিকদের তত্ত্বাবধানে তদন্ত শুরু হয়। তদন্তে নেমে পুলিশ বেশ কয়েকটি সূত্র ধরে এগোতে থাকে। অবশেষে গোপন সূত্রে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে চার অভিযুক্তকে গ্রেফতার করা হয়। গ্রেফতারের পর পুলিশ তাদের কাছ থেকে তল্লাশি চালিয়ে চুরি যাওয়া প্রায় ১১টি দামি

৩৬ এর পাতায় দেখুন

স্ত্রী ও পুত্রবধুকে কুপিয়ে রক্তাক্ত করলেন এক ব্যক্তি

নিজস্ব প্রতিনিধি, সোনাগুড়া, ৯ অক্টোবর। আবারও সামাজিক অবক্ষয়ের এক নমুনা চিত্র এঁটে এল সোনাগুড়া মহকুমা থেকে। পশ্চিম দুলভ নারায়ণ আমলকীমুড়া এলাকায় পারিবারিক বিবাহকে কেন্দ্র করে স্ত্রী ও পুত্রবধুকে কুপিয়ে রক্তাক্ত করলেন এক ব্যক্তি।

সূত্রের খবর, অভিযুক্ত নুরুল ইসলাম বৃহস্পতিবার বিকেলে পারিবারিক কলহের জেরে ধারালো অস্ত্র দিয়ে এলোপাথারি কোপাতে থাকে তার স্ত্রী খুসনেহারা বেগম এবং পুত্রবধু সালমা আক্তারকে। রক্তাক্ত অবস্থায় মাটিতে লুটিয়ে পড়েন দুজনেই।

খবর পেয়ে ফায়ার সার্ভিস কর্মীরা ঘটনাস্থলে পৌঁছে আহতদের উদ্ধার করে মেলাঘর হাসপাতালে নিয়ে যান। সেখানে কর্তব্যরত চিকিৎসকরা আহতদের প্রাথমিক চিকিৎসার পর

৩৬ এর পাতায় দেখুন

প্রধানমন্ত্রী ১১ অক্টোবর তিনটি গুরুত্বপূর্ণ কৃষি প্রকল্প উদ্বোধন করবেন : রতন নাথ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ অক্টোবর। কৃষি এবং ‘ন্যাশনাল মিশন অন ন্যাচারাল ফার্মিং’ রতন উৎপাদন বৃদ্ধি এবং কৃষকদের আয়নির্ভর করার লক্ষ্যে লাল নাথ জানিয়েছেন, এই তিনটি প্রকল্পের আনুষ্ঠানিক প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি আগামী ১১ অক্টোবর তিনটি নতুন কৃষি প্রকল্পের উদ্বোধন করবেন। এই প্রেক্ষিতে আজ ত্রিপুরার কৃষি ও কৃষক কল্যাণ মন্ত্রী রতন লাল নাথ কেন্দ্রীয় কৃষি মন্ত্রী শিবরাজ সিং চৌহানের সঙ্গে এক বৈঠকে অংশ নেন।

সূত্রে জানা গেছে, বৈঠকে মূলত তিনটি জাতীয় কর্মসূচি নিয়ে আলোচনা হয় ‘প্রধানমন্ত্রী ধন ধান্য কিষান যোজনা’, ‘মিশন ফর আর্থনির্ভরতা ইন পালসেস’,



উদ্বোধন করবেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি ১১ অক্টোবর। মন্ত্রী জানান, এই দিন সকাল ১০টায় প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি ও কেন্দ্রীয় কৃষি মন্ত্রী শিবরাজ সিং চৌহানের উপস্থিতিতে জাতীয় স্তরে এই প্রকল্পগুলির উদ্বোধন হবে। ত্রিপুরায় রাজ্যস্তরের মূল অনুষ্ঠানটি এ.ডি. নগরের স্টেট অ্যাগ্রিকালচার রিসার্চ স্টেশনে অনুষ্ঠিত হবে। পাশাপাশি, প্রতিটি জেলা সদর, মহকুমা ও ব্লক স্তরীয়ও এই অনুষ্ঠান

৩৬ এর পাতায় দেখুন

ত্রিপুরা মধ্যশিক্ষা পর্যদ পরীক্ষার ফি ছয়টি ক্যাটাগরিতে বৃদ্ধি, আজ থেকে কার্যকর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ অক্টোবর। ত্রিপুরা মধ্যশিক্ষা পর্যদ পরীক্ষার ফি ছয়টি ক্যাটাগরিতে বাড়া দানো হয়েছে। আজ এক সাংবাদিক সম্মেলনে এ ঘোষণা দেন পর্যদ সভাপতি ডঃ ধনঞ্জয়গণ চৌধুরী। তিনি জানান, আগামীকাল থেকে নতুন ফি কাঠামো কার্যকর হবে। ডঃ চৌধুরী বলেন, এতদিন মাধ্যমিক স্তরে পাঁচটি বিষয়ে পরীক্ষার ফি ছিল ১৩০ টাকা এবং ভোকেশনাল ফি ৭৫ টাকা, মোট ২০৫ টাকা। নতুন নিয়ম অনুযায়ী



পরীক্ষার ফি বেড়ে হয়েছে ৩০০ টাকা এবং ভোকেশনাল ফি ১০০ টাকা। অর্থাৎ মোট ফি ৪০০ টাকা হবে।

দাঁড়িয়েছে ৩৭৫ টাকা। উচ্চমাধ্যমিক স্তরে পূর্বে পরীক্ষার ফি ৩৬ এর পাতায় দেখুন

রান্নার গ্যাসের সংকটে ভুগছেন উত্তর ত্রিপুরা, উনকোটি ও ধলাই জেলাবাসী, প্রশাসনিক উদাসীনতায় ক্ষোভ চরমে



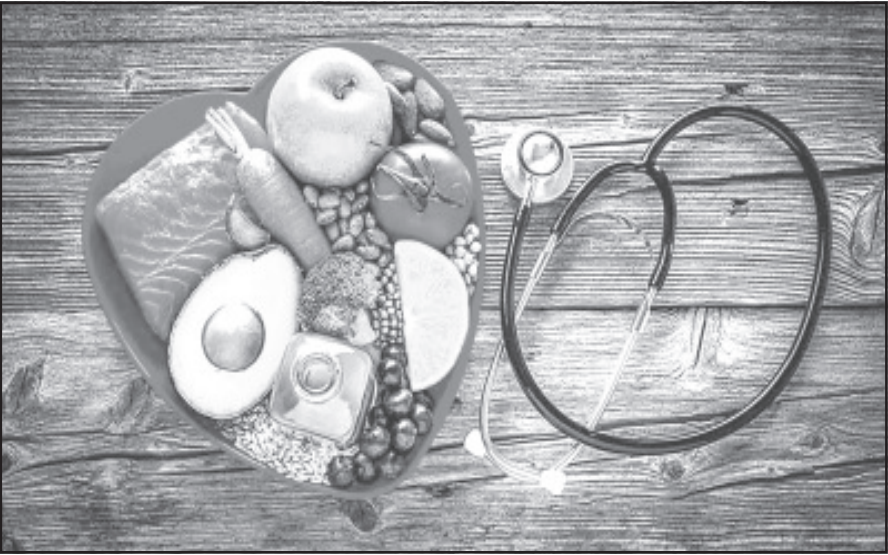
নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ অক্টোবর। প্রতি বছরের মতন এবারও পূজোর মরশুমে রাজ্যের বিভিন্ন প্রান্তে রান্নার গ্যাসের হাহাকার দেখা দিয়েছে। তবে এবছরের চিত্র ছিল আরও উদ্বেগজনক। উত্তর ত্রিপুরা, উনকোটি এবং ধলাই জেলার বহু এলাকা চরম গ্যাস সংকটের কবলে পড়ে। বহু গ্রাহক বুকিং সত্ত্বেও নির্ধারিত সময়ে গ্যাস সিলিন্ডার পাননি। জোগাণ্ডিতে পড়তে হয় হাজার হাজার পরিবারকে।

জানা গেছে, সেকেন্দ্রের মাসের মাঝামাঝি থেকেই আগরতলা বটলিং প্ল্যান্ট থেকে রান্নার গ্যাস সরবরাহে ঘাটতি দেখা দেয়। গ্যাস বিতরণকারী সংস্থাগুলোর পক্ষ থেকে নিশ্চিত করা হয়েছে যে বটলিং প্ল্যান্ট থেকেই পর্যাপ্ত পরিমাণে এলপিগ্যাস সিলিন্ডার সরবরাহ না হওয়ায় এই পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়েছে। তবে সরবরাহ ঘাটতির পাশাপাশি, গ্যাসের কৃত্রিম সংকট তৈরিতে আরেকটি বড় কারণ হিসেবে উঠে এসেছে অবৈধভাবে ঘরোয়া গ্যাসের বাণিজ্যিক ব্যবহার। অভিযোগ রয়েছে, কিছু অসাপ্ত গ্রাহক প্রয়োজন না থাকা সত্ত্বেও একাধিকবার গ্যাস বুকিং করে সেগুলি বাণিজ্যিক

৩৬ এর পাতায় দেখুন

হরেকরকম াহরেকরকম হরেকরকম

কোলেস্টেরল কমাতে কী কী খাবেন



সঠিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে আনা যায়। নিয়মিত ব্যায়াম, পর্যাপ্ত ঘুম এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করাও গুরুত্বপূর্ণ। বর্তমান সময়ে হাই কোলেস্টেরল একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। এটি হৃদরোগ, স্ট্রোক সহ নানা জটিল রোগের কারণ হতে পারে। সঠিক

খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলে কোলেস্টেরলের মাত্রা সহজেই নিয়ন্ত্রণে আনা যায়। পাশাপাশি নিয়মিত ব্যায়াম, পর্যাপ্ত ঘুম এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ওটস বা যবের ভেতরে থাকা দ্রব্যীয় ফাইভার কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে। প্রতিদিনের

পেকটিন, যা কোলেস্টেরল শোষণ কমাতে সাহায্য করে। সালমন, টুনা, ম্যাকেরেলের মতো মাছে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ ওমেগা-৩। এই উপাদান রক্তের কোলেস্টেরল কমিয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস করে। অলিভ অয়েল ও সূর্যমুখী তেলে থাকা মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে। থিন টি-তে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বিশেষ করে ক্যাটেচিন) এলডিএল কোলেস্টেরল কমাতে সহায়তা করে। মুসুর, ছোলা, সয়াবিন ইত্যাদি প্রোটিন ও ফাইবার সমৃদ্ধ, যা চর্বিযুক্ত খাবারের পরিবর্তে স্বাস্থ্যকর বিকল্প হতে পারে। তবে কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখতে কিছু খাবার এড়িয়ে চলা উচিত। চর্বিযুক্ত লাল মাংস, ট্রান্স ফ্যাট (বেকড আইটেম, প্রসেসড স্ন্যাকস), অতিরিক্ত চিনি ও সাদা আটা, অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত খাবার (ফাস্ট ফুড, সসেজ, হটডগ) এড়িয়ে চলা ভালো।

ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখতে নিয়মিত পান করুন মেথি ভেজানো জল

মেথির উপকারিতা সকলেরই অজানা নয়। অনেকেই প্রতিদিন সকালে খালি পেটে মেথি ও মৌরি ভেজানো জল পান করেন। অনেকে আবার মেথির সঙ্গে জোয়ান মিশিয়েও সেই জল পান করেন। প্রাচীন এই টোটকা অনেক রোগ সারাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এখন তো পুষ্টিবিদরাও মেথি খাওয়ার পরামর্শ দেন। মেথি পাতার মধ্যে অনেক গুণাগুণ থাকে। মেথি বেটে চুলে লাগালে চুল পড়া নিয়ন্ত্রণ হয়। মেথির মধ্যে রয়েছে ভিটামিন কে, থায়ামিন, ফোলিক অ্যাসিড, রাইবোফ্লাভিন, নিয়াসিন, ভিটামিন এ, বি ৬। শীতকালে ঝক ঝক- শুষ্ক হয়ে যায়। নিয়মিত সকালে

খালি পেটে মেথি ভেজানো জল খেলে হৃকের উজ্জ্বলতা বাড়বে এবং শরীর থেকে ক্ষতিকর টক্সিন দূর হবে। এর ফলে মেদ ঝরবে, এবং রক্তে শর্করার পরিমাণও নিয়ন্ত্রণে থাকবে। মেথির মধ্যে একরকম অ্যামাইনো অ্যাসিড রয়েছে যা ডায়াবেটিস রুখতে সাহায্য করে। আর তাই যাদের ডায়াবেটিস থাকে তাঁদের মেথি চিবিয়ে খেতে বলা হয় এবং মেথি ভেজানো জল খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।



মেথি খাওয়া ঠিক নয়। তবে তাও দু'বেলা ভাগ করে খান। এছাড়াও টানা ৬ মাসের বেশি মেথি খাওয়া ঠিক নয়। মেথি ভেজানো জলের মধ্যে সাপোনিন ও ডায়েজেনিন নামের দু'ধরনের যৌগ রয়েছে। এই যৌগ হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখতে

সাহায্য করে। এছাড়াও মেথির মধ্যে রয়েছে গ্লুকোসাইলস ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা হজম ক্ষমতা বাড়ায়। যাদের কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা রয়েছে, তারা যদি রোজ মেথি ভেজানো জল খান তাহলে উপকার পাবেন। মেথি ওজন কমাতেও সাহায্য করে।

নন-রিফাইন্ড সরষের তেলই সেরা, বলছেন বিশেষজ্ঞরা

বাঙালিদের রান্নায় বরাবরই সরষের তেল অপরিহার্য। কিন্তু কখনও এই তেলের বিবিধ গুণ নিয়ে ভেবে দেখেছেন কি? অধিকাংশ পুষ্টিবিদ মনে করেন যে বাঙালিরা যে-ধরনের নন-রিফাইন্ড সরষের তেল ব্যবহার করেন রোগের রান্নায়, তার গুণ অসীম এবং শরীরে ভিটামিন ই-এর জোগান অব্যাহত রাখার জন্য একান্ত প্রয়োজনীয়ও বাটে।



দুধণ ও ভেজালমুক্ত সরষের তেল, বাচ্চাদের হৃদকে মালিশ করার রেওয়াজ এখনও আছে গ্রামাঞ্চলে। এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্টাল ও অ্যান্টিফাঙ্গাল গুণ বাচ্চার শরীর ভালো রাখে ও পেশির শক্তি বাড়ায়- এমনটাই মনে করা হয়। পুষ্টিবিদদের মতে যে-কোনও নন-রিফাইন্ড তেল তৈরি করা হয়,

কোন্ড প্রেসড পদ্ধতিতে। অর্থাৎ, বীজ থেকে তেল বের করার সময়ে তাপ প্রয়োগ করা হয় না। ফলে তেলের সব গুণ বজায় থাকে। এতে স্যাচুরেটেড ফ্যাটের মাত্রা কম। ভিটামিন ই তো থাকেই নন-রিফাইন্ড সরষের তেলে, সেই সঙ্গে থাকে ওমেগা থ্রি ও সিঙ্গ। এই দুটি উপাদানই আসলে অতি

প্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিড। মা-ঠাকুমা-রা বাঙালি রান্নার যে-পরম্পরা বহন করেছেন, তার সঙ্গে সরষের তেলের বাঁঝা খুব মানানসই। তার চেয়েও বড়ো কথা হচ্ছে, সরষের তেলের স্মোকিং পয়েন্ট বেশি। তাই ড্রিপ ফ্রাই যেমন করা যায়, তেমনি যে-কোনও রান্নার উপরে কাঁচা তেল ছড়িয়ে দিলে— খাবারের স্বাদ বেড়ে যায়। সরষের তেলের প্রভাবে লিভার আর গ্লীহা ভালো থাকে, তা বাড়ায় হজমশক্তি। এর লিনোলোয়িক আর ওলেয়িক অ্যাসিড কমায় প্রদাহ বা ইনফ্লামেশন। তাই যারা পেটের অসুখ বা হজমের সমস্যায় ভোগেন, তাঁদের রোগের রান্নায় সরষের তেল ব্যবহার করা উচিত। হার্টের রোগী বা ডায়াবেটিক পেশেন্টকেও তা স্বচ্ছন্দে দিতে পারেন। সরষের তেল ভারী, এবার এই ধারণা ভাঙার সময় এসেছে।

সজ্জি খাওয়ার পর খোসা ফেলে না দিয়ে বানিয়ে ফেলুন খোসা বাটা

সকালে ঝিঙে পোস্ত আর রাতে পটলের তরকারি। গোটা গরমকালটা এই দুই সজ্জি খেতে খেতে মুখে বেন চড়া পড়ে গিয়েছে। অথচ এই গরমে খুব রগরগে খাবার খেতে যে খুব ইচ্ছে করছে, তা-ও নয়। এই দুটি সজ্জি দিয়ে যে নতুন কিছু রান্না করবেন, তা-ও তো বেশ পরিশ্রমের কাজ। চটজলদি বানিয়ে ফেলা যাবে আবার স্বাদেও বদল আনবে, এমন রান্না খুঁজতে গিয়ে হঠাৎ চোখে পড়ল খোসা বাটার

রেসিপি। তবে শুধু পটল বা ঝিঙে নয়, লাউ, কুমড়া, আলুর খোসা বেটেও এই পদ তৈরি করা যায়। গরম ভাতে এই খোসা বাটা পেলে অন্য কিছুর প্রয়োজন পড়ে না। কী ভাবে এই খোসা বাটা তৈরি করতে হয় জানেন? রইল তার রেসিপি।

উপকরণ পটল বা ঝিঙের খোসা: পরিমাণ মতো, কালোজিরে: ১ চা চামচ, কাঁচা লঙ্কা: ২টি, শুকনো লঙ্কা: ১টি, রসুন: ৩-৪টি, চিনি: এক চিমটে, নুন: স্বাদ অনুযায়ী, সর্ষের তেল: ৩ টেবিল চামচ প্রণালী ১) ঝিঙে বা পটলের খোসা একটু মোটা করে ছাড়িয়ে নিন। ২) এর পর গরম হয়ে এলে বেটে রাখা খোসা দিয়ে দিন। ৬) সামান্য নুন এবং চিনি দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করতে থাকুন। ৭) নাড়তে নাড়তে খোসা বাটা থেকে তেল ছেড়ে এলে এবং তা খুরখুরে হয়ে এলে নামিয়ে নিন। ৮) উপর থেকে আরও একটু সর্ষের তেল ছড়িয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন খোসা বাটা।

গরম করুন। এর মধ্যে কালোজিরে এবং শুকনো লঙ্কার ফোড়ন দিন। ৫) একটু গরম হয়ে এলে বেটে রাখা খোসা দিয়ে দিন। ৬) সামান্য নুন এবং চিনি দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করতে থাকুন। ৭) নাড়তে নাড়তে খোসা বাটা থেকে তেল ছেড়ে এলে এবং তা খুরখুরে হয়ে এলে নামিয়ে নিন। ৮) উপর থেকে আরও একটু সর্ষের তেল ছড়িয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন খোসা বাটা।

নাক থেকে রক্তপাতের কারণ ও প্রতিকার

এপিসটাক্সিস বা নাকের মধ্য থেকে রক্তপাত বিভিন্ন কারণে হতে পারে। এটা আবার ধমনীর রক্তপাতও হতে পারে অথবা শিরার রক্তপাত। নাকের শিরা বা ধমনীতন্ত্রে, নাকের রক্ত সংবহন প্রধানত দুই প্রকার ধমনীর নালিকা দ্বারা হয়। ইন্টারন্যাল ক্যারটিড (যা ধমনীর শাখাগুলির দ্বারা হয়) (ক) অ্যান্টিরিয়ার (সামনের এথমড্যাল আর্টারি) (খ) পস্টিরিয়ার (পিছনের এথমড্যাল আর্টারি) নাকের সামনের ও নীচের দিকের রক্ত বহন নালিকাগুলি যথাক্রমে (ক) স্টেনোপ্যালাটান ধমনীর সেক্টাল ব্রাঞ্চ (খ) থেটার প্যালাটিন ধমনীর সেক্টাল ব্রাঞ্চ অফ সুপিরিয়ার লেবিয়াল আর্টারি লিটলস এরিয়া (নাকের রক্তপাতের শতকরা ৯০ শতাংশ কারণই এই স্থান থেকে রক্তপাত)। এই স্থানটি নাকের দুই ছিদ্রের যে-পার্শ্ব বা সেক্টাম আছে তার সামনের দিকে অবস্থিত। নাকের আঘাতে যে-রক্তপাত হয় তা প্রধানত এই স্থান থেকে হওয়া রক্তক্ষরণ।



নাকের মধ্যকার ডিপথেরিয়া হলে কিংবা অ্যানিমিয়া (পারনিসিয়াস বা রক্তস্ফ্রতা) বা পারপিটার স্কেঞে রক্তপাতের সম্ভাবনা আছে। বয়স্কদের স্কেঞে রক্তচাপ বৃদ্ধি নাক থেকে রক্তপাতের প্রধান কারণ। নাকের মধ্যে বা পিছনে অবস্থিত ক্যান্সার রোগও একটা নাসারক্ত দিয়ে রক্তপাতের এক প্রধান কারণ। এগুলি ছাড়াও আরও প্রচুর কারণে রক্তপাত হয়। যেমন হলে, বংশগত রোগের জন্য যেমন ওসলার রোগ, নাকে আঘাত লাগা, প্রচণ্ড গরম বা ঠান্ডা লাগা, এরোপ্লেনে ভ্রমণ কালে বায়ু চাপের তারতম্য হলে কিংবা রক্তাইটিস, হ্রুপিংকাশি, নিউমোনিয়া ইত্যাদি রোগে। অ্যাসপিরিন, কুইনাইন জাতীয় ওষুধ খাওয়ার কারণেও কিন্তু নাক দিয়ে রক্তপাত হতে পারে।

প্রতিকার- কোনও রোগী নাকের রক্তপাতের সমস্যা নিয়ে এলে, তার জন্য দুই প্রকার ব্যবস্থা নেওয়া উচিত। প্রথমত রক্তপাত

স্যালাইন ইনট্রাভেনাস দিতে হবে। হালপাতালে রক্ত বন্ধ করতে নাকটি প্যাক করতে হয়। সামনের দিকের প্যাকিংয়ে, প্রায় ১ মিটার লম্বা ডেসলিন রিবণ গজ দিয়ে নাকের তলা থেকে উপর পর্যন্ত লুপ করে করে প্যাক করা হয়। এই প্যাক দিলে ২৪ ঘণ্টা বাদে প্যাক খুলে দেওয়া উচিত, কেন-না নাকে প্রচণ্ড দুর্গন্ধ হয়। এছাড়া প্যাকের সাথে রোগীকে পেনিসিলিন ইনজেকশন দেওয়া বা অন্য কোনও ওষুধ খাওয়ানো দরকার। নাকের পিছন দিকে প্যাকিংয়ের ক্ষেত্রে তখনই তা করা হয়, যখন সামনের দিকের প্যাকিং-এ রক্ত বন্ধ করা যায় না। এই প্যাক প্রায় ৫ দিন রাখা যায় এবং এই প্যাকিংয়ের সঙ্গে অ্যান্টিবায়োটিক্স দেওয়া দরকার। প্যাকিং ছাড়াও কটারির দ্বারা রক্তবাহী নালির রক্তপাত বন্ধ করা যায়। এমনকী অপারেশন করেও রক্তবাহী নালিগুলিকে বেঁধে দেওয়া যায়। রোগীকে ভিটামিন-সি দিতে হবে।

প্রোটিনের জোগান দেয় ডাল

শরীরে শক্তি বজায় রাখতে হলে প্রোটিন খাওয়া অত্যন্ত জরুরি। প্রাণিজ প্রোটিন অত্যন্ত ব্যবহৃত হয়ে যাচ্ছে ক্রমশ। তাই অনেকেই এখন প্রোটিনের অন্য উৎস খুঁজে নিচ্ছেন। এক্ষেত্রে আপনার প্রধান সহায় হয়ে উঠতে পারে নানা ধরনের ডাল। যদিও ডালের দাম আগের চেয়ে অনেকটাই বেড়েছে কিন্তু প্রাণিজ প্রোটিনের সঙ্গে তুলনা করলে তা কিছুই নয়। সেই সঙ্গে এটাও মনে রাখবেন যে, পুষ্টিবিদদের মতে উদ্ভিজ্জ প্রোটিনও একইরকম কার্যকর, বরং তার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া তুলনায় কম। সাধারণত সব প্রাণিজ প্রোটিনেই কিছুটা পরিমাণে ফ্যাট থাকে। ডালের প্রথম প্লাস পয়েন্ট হচ্ছে,



এতে প্রোটিনের মাত্রা বেশি হলেও ফ্যাটের মাত্রা খুব কম থাকে। সেই সঙ্গে মেলে ক্যালশিয়াম, পটাশিয়াম, জিঙ্ক, ফোলেট ইত্যাদি খনিজ পদার্থ। আমাদের দেশে সাধারণ মানুষের খাবার বলতে ডাল-ভাত বা ডাল-রুটিই বোঝায়।

এর মধ্যেই রয়েছে প্রোটিন আর কার্বোহাইড্রেটের পারফেক্ট মিশ্রণ। সঙ্গে যদি আপনি কোনও একটি শাক বা সবজির তরকারি নেন, তা হলে মিটে যাবে ভিটামিন আর খনিজের প্রয়োজনও। সব মিলিয়ে পেট ভরানো ব্যালেন্সড ডায়েট।

ডাল খেলে অনেকের পেট ফাঁপার সমস্যা হয়। সেটা এড়ানোর জন্য সারা রাত ডাল ভিজিয়ে রেখে দিন, সস্তব হলে দু'বার জল পালটে দিতে হবে। অবশ্যই জিরে, রসুন, ধনে, আদা ইত্যাদি মশলায় ব্যবহার করুন ডাল রান্নার সময়। শেষে যোগ করুন খানিকটা দেশি ঘি, যেটা মেহ পদার্থের প্রয়োজনটাও মেটাবে। কাবুলি চানা মগখাচোর নানা রান্নায় ব্যবহার হয়। কখনও মুখের স্বাদ বদলাতে হলে ফালাফাল বা হামাস টাই করে দেখতে পারেন। যাদের ইউরিক অ্যাসিড বেশি, তাদের ক্ষেত্রে ডাল খাওয়া যাবে কিনা, তা আগে একবার ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে নেবেন।

নিয়মিত কাঁচা হলুদ খাওয়ার গুণাগুণ

রান্নাঘরের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সামগ্রী হল হলুদ। এটি শুধু খাবারের স্বাদই বাড়ায় না, পাশাপাশি এর অনেক গুণও আছে। শরীরকে সুস্থ রাখতে কাঁচা হলুদের কোনও বিকল্প হয় না। নিয়মিত সকালে খালি পেটে খেলে রক্ত পরিষ্কার থাকে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। হলুদের মধ্যে যে কারকিউমিন থাকে তা শরীরকে রোগ মুক্ত রাখতে সহায়তা করে। তাহলে জেনে নেওয়া যাক খালি পেটে হলুদ কতটা কার্যকরী।



হৃকের বয়স কমায়- হৃকের উজ্জ্বল রক্ষা করতে ও হৃকের বয়স কমাতে দারুণ কাজ করে কাঁচা হলুদ। হলুদে থাকা কারকিউমিনের অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট গুণ হৃদকে বয়সের ছাপ থেকে রক্ষা করে। হৃকের বিভিন্ন দাগ, বলিরেখা ও ট্যান থেকে হৃদকে রক্ষা করার জন্য কাঁচা হলুদের পেস্ট মুখে লাগাতে পারে। মস্তিষ্কের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়- কাঁচা হলুদ মস্তিষ্কের ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। বিশেষজ্ঞদের মতে, নিয়মিত কাঁচা হলুদ খেলে অ্যালঝাইমার্স, ডিমেনশিয়া- সহ মস্তিষ্কের বেশ কিছু সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়া যায়। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের মস্তিষ্কে যে সমস্যাগুলি দেখা দেয়, তা দূরে সরিয়ে রেখে ব্রেনকে আরও সজাগ করে তোলে কাঁচা হলুদ। ক্যান্সার দূর করতে- কাঁচা হলুদে থাকা কারকিউমিন ক্যান্সার দূর করতে সহায়তা

করে। কারকিউমিন ক্যান্সার কোষের বৃদ্ধি বন্ধ করে। ফলে ক্যান্সারের সম্ভাবনা কমে যায়। ক্যান্সারের নিরোধক হিসেবে কাজ করে কাঁচা হলুদ। রোজ সকালে তাই খালি পেটে এক টুকরো কাঁচা হলুদ খেলে সন্ধ্যায় পাওয়া যায়। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের মস্তিষ্কে যে সমস্যাগুলি দেখা দেয়, তা দূরে সরিয়ে রেখে ব্রেনকে আরও সজাগ করে তোলে কাঁচা হলুদ। ক্যান্সার দূর করতে- কাঁচা হলুদে থাকা কারকিউমিন ক্যান্সার দূর করতে সহায়তা

করে। কারকিউমিন ক্যান্সার কোষের বৃদ্ধি বন্ধ করে। ফলে ক্যান্সারের সম্ভাবনা কমে যায়। ক্যান্সারের নিরোধক হিসেবে কাজ করে কাঁচা হলুদ। রোজ সকালে তাই খালি পেটে এক টুকরো কাঁচা হলুদ খেলে সন্ধ্যায় পাওয়া যায়। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের মস্তিষ্কে যে সমস্যাগুলি দেখা দেয়, তা দূরে সরিয়ে রেখে ব্রেনকে আরও সজাগ করে তোলে কাঁচা হলুদ। ক্যান্সার দূর করতে- কাঁচা হলুদে থাকা কারকিউমিন ক্যান্সার দূর করতে সহায়তা

