



# জাগরণ

## গৌরবের ৬৭ তম বছর

THE FIRST DAILY OF TRIPURA



অনলাইন সংস্করণঃ [www.jagarandaily.com](http://www.jagarandaily.com)

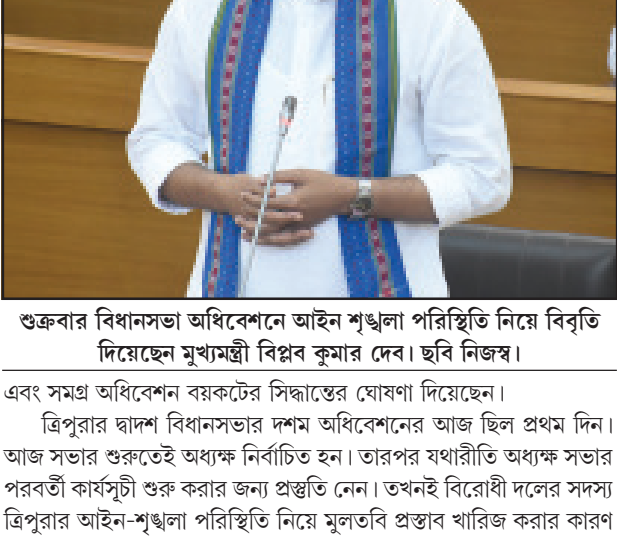
JAGARAN ■ 25 September 2021 ■ আগরতলা ২৫৪ সেপ্টেম্বর, ২০২১ ইং ■ ৯ আশ্বিন ১৪২৮ বঙ্গাব্দ, শনিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

**আইন শৃঙ্খলা নিয়ে বিধানসভায় বিরোধীদের মূলতুবি প্রস্তাব অগ্রাহ্য হওয়ায় ওয়াকআউট**

# রাজ্যে শান্তি শৃঙ্খলা পরিকল্পিতভাবে বিঘ্ন ঘটানোর চেষ্টা হচ্ছে : মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ সেপ্টেম্বর। আইন শৃঙ্খলা ইস্যুতে আজ বিধানসভায় কাদা ছুড়াছুড়ি মাত্রা ছাড়িয়েছে। বিরোধীরা আক্রান্তের অভিযোগ এনে ত্রিপুরা সরকার এবং শাসক দল বিজেপির বিরুদ্ধে তীব্র বিবাদপূর্ণ প্রকাশ করেছে। অন্যদিকে, মুখ্যমন্ত্রী বিপ্রব কুমার দেব রাজ্যের আইন শৃঙ্খলা বিঘ্ন করার জন্য নাম উল্লেখ না করে বিরোধীদেরই নিশানা করেছেন। তিনি রাজ্যের আইন শৃঙ্খলা বিঘ্ন ঘটলে কঠোর পদক্ষেপের নিদান দিয়েছেন।

প্রথমার্ধ সমাপ্ত হওয়ার পর সাংবাদিক সম্মেলনে বিরোধী দলনেতা মানিক সরকার অধ্যক্ষের বিরুদ্ধে পক্ষপাতমূলক আচরণের অভিযোগ এনেছেন।



শুক্রবার বিধানসভায় অধিবেশনে আইন শৃঙ্খলা পরিস্থিতি নিয়ে বিবৃতি দিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী বিপ্রব কুমার দেব। ছবি নিজস্ব।

জনতে চান। অধ্যক্ষ তাঁকে সাফ জানান, নির্দিষ্ট আইন মেনেই মূলতুবি প্রস্তাব খারিজ করা হয়েছে। কারণ, আজ একই বিষয়ে মুখ্যমন্ত্রী বিপ্রব কুমার দেব বিবৃতি দেন। তাই, একই বিষয়ে দুইবার আলোচনার সুযোগ দেওয়া সম্ভব নয়, বলেন তিনি। বিরোধীদের উদ্দেশ্যে তাঁর প্রস্তাব, মুখ্যমন্ত্রী বিবৃতি দেওয়ার পর আপনারাও আলোচনা করতে পারবেন। এখন অবস্থা সময় নষ্ট করার যৌক্তিকতা নেই।

কিন্তু, অধ্যক্ষের প্রস্তাবে আশ্চর্য হননি বিরোধী দলের সদস্যরা। বিধায়ক সুধন দাস বলেন, ত্রিপুরায় আইন শৃঙ্খলা ব্যবস্থা সম্পূর্ণ ভেঙে পড়েছে। বিরোধী দলের কর্মী থেকে শুরু করে নেতারা ক্রমাগত আক্রমণের শিকার হচ্ছেন। পার্টি অফিস ভেঙে গুড়িয়ে দেওয়া হচ্ছে। আবার কোথাও পার্টি অফিসে আগুন ধরিয়ে দেওয়া হচ্ছে। এমনকি, পত্রিকা অফিসেও হামলা হয়েছে। সুধন বাবু, বিরোধীদের উপর সংগঠিত সন্ত্রাসের ভয়াবহতা প্রমাণে রক্তে ভেজা একটি শার্ট বিধানসভায় তুলে ধরেন। আক্রান্ত হওয়ার পর শুই শার্ট রক্তে ভিজছে, বিধানসভায় তা বোঝানোর চেষ্টা করেছেন। কিন্তু অধ্যক্ষ তাঁদের আশঙ্কিত করেন, মুখ্যমন্ত্রী বিবৃতি দেওয়ার পর এ-সমস্ত বিষয় তোলে ধরে আলোচনা অংশ নিন। তিনি বিরোধীদের কাছে বিধানসভা পরিচালনায় সহযোগিতা চেয়ে আপাতত প্রমোদ্র পর্ব শুরু করার অনুরোধ জানান।

এদিকে, বিরোধীরাও নিজেদের দাবিতে অনড় থেকে গিয়েলে নেমে ৬ এর পাতায় দেখুন

**প্রদেশ কংগ্রেসের নয়া সভাপতি বীরজিত সিনহা গঠিত নতুন পূর্ণাঙ্গ কমিটিও**

# প্রদেশ কংগ্রেসের নয়া সভাপতি বীরজিত সিনহা গঠিত নতুন পূর্ণাঙ্গ কমিটিও

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ সেপ্টেম্বর। ত্রিপুরা প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি বদল হয়েছে। নতুন সভাপতি হিসেবে দায়িত্ব নিয়েছেন প্রাক্তন বিধায়ক বীরজিত সিনহা। তিনি পীযুষ কাশ্মি বিশ্বাসের স্থলাভিষিক্ত হবেন। আজ সর্ব ভারতীয় কংগ্রেস সভাপতি বাল ও নতুন সভাপতি নিযুক্তির আদেশ জারি করেছে। সাথে নতুন পূর্ণাঙ্গ কমিটিও ঘোষণা দিয়েছে।

সভাপতির পদের সাথে কংগ্রেস থেকেও ইস্তফা দেন। তিনি নতুন দল গঠন করেন। সেই দল এডিসি নির্বাচনে শাসক দল বিজেপিকেও পেছনে ফেলে দিয়েছে। প্রদ্যুতের ইস্তফার পর প্রদেশ কংগ্রেসের অস্থায়ী সভাপতির দায়িত্ব দেওয়া হয় আইনজীবী পীযুষ কাশ্মি বিশ্বাসকে। তাঁর ছেলে পূজন বিশ্বাস দায়িত্ব পান যুব কংগ্রেসের। ফলে, ত্রিপুরাও কংগ্রেসে পরিবারতন্ত্রের অভিযোগ এনে একের পর নেতা দূরত্ব তৈরি করেন।

সম্প্রতি তৃণমূল কংগ্রেসের নজর পড়েছে ত্রিপুরায়। তৃণমূল রাজ্যে পা রাখতেই মৈত্রিক, প্রকাশ দাস থেকে শুরু করে বহু শীর্ষ কংগ্রেস নেতা দলবদল করেন। কংগ্রেসের যুব সংগঠনেও তৃণমূল ধাবা বসিয়েছে। ফলে, কংগ্রেস ক্রমশ সইনবোর্ডে পরিণত হচ্ছে। এদিকে, প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি পদ থেকে আইনজীবী পীযুষ কাশ্মি বিশ্বাস পদত্যাগ করতে চেয়েছিলেন। পরিষ্কৃতি বুঝে কংগ্রেস হাইকমান্ড তাঁকে বুঝিয়ে পদত্যাগ প্রত্যাহার করিয়েছিল। কিন্তু, শীর্ষ নেতৃত্ব উপলব্ধি করেছেন, ত্রিপুরায় নেতৃত্বের বদল না হলে মরা গাঙ্গে পাল তুলতে পারবে না কংগ্রেস। তাই, প্রদেশ কংগ্রেসের ব্যাটন তুলে দেওয়া হয়েছে প্রীণ নেতা বীরজিত সিনহার হাতে। তিনি প্রদেশ কংগ্রেসের নয়া সভাপতি হয়েছেন। এর আগেও তিনি প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতির দায়িত্ব পালন করেছেন। এদিকে, নতুন পূর্ণাঙ্গ কমিটিতেও কংগ্রেস হাই কমান্ড সিলমোহর ৬ এর পাতায় দেখুন

সম্প্রতি তৃণমূল কংগ্রেসের নজর পড়েছে ত্রিপুরায়। তৃণমূল রাজ্যে পা রাখতেই মৈত্রিক, প্রকাশ দাস থেকে শুরু করে বহু শীর্ষ কংগ্রেস নেতা দলবদল করেন। কংগ্রেসের যুব সংগঠনেও তৃণমূল ধাবা বসিয়েছে। ফলে, কংগ্রেস ক্রমশ সইনবোর্ডে পরিণত হচ্ছে। এদিকে, প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি পদ থেকে আইনজীবী পীযুষ কাশ্মি বিশ্বাস পদত্যাগ করতে চেয়েছিলেন। পরিষ্কৃতি বুঝে কংগ্রেস হাইকমান্ড তাঁকে বুঝিয়ে পদত্যাগ প্রত্যাহার করিয়েছিল। কিন্তু, শীর্ষ নেতৃত্ব উপলব্ধি করেছেন, ত্রিপুরায় নেতৃত্বের বদল না হলে মরা গাঙ্গে পাল তুলতে পারবে না কংগ্রেস। তাই, প্রদেশ কংগ্রেসের ব্যাটন তুলে দেওয়া হয়েছে প্রীণ নেতা বীরজিত সিনহার হাতে। তিনি প্রদেশ কংগ্রেসের নয়া সভাপতি হয়েছেন। এর আগেও তিনি প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতির দায়িত্ব পালন করেছেন। এদিকে, নতুন পূর্ণাঙ্গ কমিটিতেও কংগ্রেস হাই কমান্ড সিলমোহর ৬ এর পাতায় দেখুন

## ইম্পাত মজুতে সাক্ষরমে গড়ে উঠবে স্টক ইয়ার্ড, আশ্বাস কেন্দ্রীয় মন্ত্রীর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ সেপ্টেম্বর। উত্তর-পূর্বঞ্চলের স্টিলের উন্নয়ন চাহিদা রয়েছে। কিন্তু, কাঁচা মালের অভাবে এই অঞ্চলে ইন্টিগ্রেটেড স্টিল প্ল্যান্ট গড়ে তোলা সম্ভব হয়নি। তবে, যোগাযোগের অপর সত্তাবনার কারণে ত্রিপুরায় সাক্ষরমে স্টিলের স্টক ইয়ার্ড স্থাপনের পরিকল্পনা রয়েছে কেন্দ্রীয় সরকারের। আজ আগরতলায় সাংবাদিক সম্মেলনে কেন্দ্রীয় ইম্পাত মন্ত্রী রাম চন্দ্র প্রসাদ সিং জানিয়েছেন, বাংলাদেশের চট্টগ্রাম বন্দর ব্যবহারে হাউপত্র এবং আগরতলা-আখাউড়া রেল সংযোগ স্থাপনে ত্রিপুরা যোগাযোগের ক্ষেত্রে উত্তর-পূর্বঞ্চলের প্রবেশদ্বার হতে চলেছে। তাই, এই অঞ্চলের স্টিলের যোগানে সাক্ষরমে স্টক ইয়ার্ড স্থাপনে পরিকল্পনা রয়েছে। এদিন তিনি বলেন, ত্রিপুরা সফরে এসে রাজ্যে

ইম্পাত নিয়ে বিভিন্ন সমস্যা সম্পর্কে অবগত হয়েছি। মূলত, লজিস্টিক সমস্যায় ইম্পাতের পরিবহন খরচ অনেক বেড়ে যায়। তবে, আগামী দিনে চট্টগ্রাম বন্দর ব্যবহার করে সাক্ষরমে উত্তর-পূর্বঞ্চলের প্রবেশদ্বার হতে চলেছে। সাথে তিনি যোগ করেন, আগরতলা-আখাউড়া রেল সংযোগ স্থাপনের মাধ্যমে যোগাযোগ আরও প্রসঙ্গ হবে। কারণ, পশ্চিমবঙ্গের সাথে খুবই কম সময়ে এবং অল্প খরচে পণ্য পরিবহন সম্ভব হবে।

৬ এর পাতায় দেখুন



আমেরিকায় মার্কিন রাষ্ট্রপতি জো বাইডেনের সাথে ভারতের প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী।

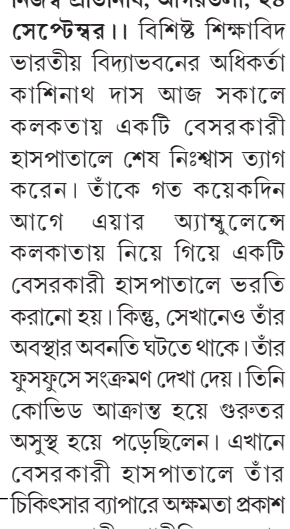
## আমবাসায় বিজেপির যুবনেতার বাড়িতে স্বদলীয়দের হামলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ সেপ্টেম্বর। ধলাই জেলার কুলাই ঠাকুর পল্লী এলাকার শাসকদলের এক যুব নেতার বাড়িতে হামলা ও হত্যাচেষ্টার ঘটনা ঘটেছে। ঘটনাকে কেন্দ্র করে এলাকায় তীব্র ক্ষোভের সঞ্চার হয়েছে। পূর্ব শত্রুতার জেরে আমবাসা মহল্লার কুলাই ঠাকুর পল্লী এলাকার বাসিন্দা যুবনেতা অমল দেবনাথের বাড়িতে হামলা চালায় একই দলের বিজেপির যুব মোর্চার প্রাক্তন সভাপতি লাগু সাহা। এমনই অভিযোগ করেন অমল দেবনাথ ঘটনার বিবরণ জানা যায়, গতকাল রাতে বাড়িতে কেউ না থাকার সুযোগকে কাজে লাগিয়ে অমল দেবনাথের বাড়িতে হামলা চালায় একদল দুকৃত্তী। এই সময় অমল দেবনাথ বাড়ির বাইরে ছিল তাঁর স্ত্রী ও মেয়ে অনুষ্ঠানে ছিল। সেই সুযোগকে কাজে লাগিয়ে পূর্বশত্রুতার জেরে অমল দেবনাথের বাড়িতে হামলা চালায় বিজেপির প্রাক্তন যুব মোর্চার সভাপতি লাগু সাহা। এমনই অভিযোগ করেন তিনি।

হাইকোর্টে ও সুপ্রিম কোর্টে রাজ্য সরকারের বিরুদ্ধে ৬৬৫ টি মামলা বিচারধীন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ সেপ্টেম্বর। এই সংখ্যা গত ৩১ জুলাই পর্যন্ত হাইকোর্ট এবং সুপ্রিম কোর্টে রাজ্য সরকারের বিরুদ্ধে ৬৬৫ টি মামলা বিচারধীন আছে। এর মধ্যে রাজ্য সরকারের বিরুদ্ধে হাইকোর্টে ৫৪৪ টি মামলা বিচারধীন আছে। সুপ্রিম কোর্টে রাজ্য সরকারের বিরুদ্ধে বিচারধীন মামলা ১২১ টি। আজ বিধানসভায় বিধায়ক নির্মল বিশ্বাসের এক প্রশ্নের উত্তরে আইন দপ্তরের মন্ত্রী একথা জানান।

## কাশিনাথ দাসের জীবনাবসান



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ সেপ্টেম্বর। বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ভারতীয় বিদ্যাবহনের অধিকর্তা কাশিনাথ দাস আজ সকালে কলকাতায় একটি বেসরকারী হাসপাতালে শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন। তাঁকে গত কয়েকদিন অগে এয়ার অ্যান্টিবায়োটিক কলকাতায় নিয়ে গিয়ে একটি বেসরকারী হাসপাতালে ভরতি করা হয়। কিন্তু, সেখানেও তাঁর অবস্থার অবনতি ঘটতে থাকে। তাঁর ফুসফুসে সংক্রমণ দেখা দেয়। তিনি কোভিড আক্রান্ত হয়ে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েছিলেন। এখানে বেসরকারী হাসপাতালে তাঁর চিকিৎসার ব্যাপারে অক্ষমতা প্রকাশ করে। রোগীর শারীরিক অবস্থার

## মুখ্যমন্ত্রী বিধানসভায় জানালেন উগ্রপন্থার ব্যবসা এখন আর চলবে না

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ সেপ্টেম্বর। উগ্রপন্থার ব্যবসা এখন আর ত্রিপুরায় চলবে না। উগ্রপন্থীদের হত্যায়র করে রাজনীতি করাও যাবে না। কারণ, প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী সেই দরজা বন্ধ করে দিয়েছেন। রাজ্যের পাশাপাশি, শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের সুযোগ-সুবিধা পৌছে দেওয়া হয়েছে। তাই, ত্রিপুরায় উগ্রপন্থা ক্রিকে আসবে, অথবা ভীত সন্ত্রাস হবে না। আজ বিধানসভায় ট্রেজারি বেঞ্চার সদস্য আশীষ কুমার সাহার উদ্দেশ্যে বেসরকারী প্রস্তাবের জবাবে এভাবেই উত্তর দিলেন মুখ্যমন্ত্রী বিপ্রব কুমার দেব। সাথে তিনি আশঙ্কিত করেন, ত্রিপুরায় উগ্রপন্থী হামলায় ক্ষতিগ্রস্তদের নিয়া-বিচারের জন্য অবসরপ্রাপ্ত বিচারপতিকে নিয়োগ করে তদন্ত কমিশন গঠনের বিষয়টির সমস্ত দিক খতিয়ে দেখে বিবেচনা করা হবে।

এখানে রয়েছে, তা জনসম্মুখে তোলে ধরার উদ্দেশ্যে উচ্চ আদালতের অবসরপ্রাপ্ত বিচারপতিকে দিয়ে শীঘ্রই বিচার বিভাগীয় তদন্ত কমিশন গঠন করার জন্য ত্রিপুরা সরকার উদ্যোগ গ্রহণ করুক। এদিন উগ্রপন্থী ইস্যুতে বামেরাই কার্যত তাঁর নিশানা ছিলেন। তিনি বলেন, বাম জমানায় মন্ত্রী, বিধায়ক উগ্রপন্থার বলি হয়েছেন। বহু নেতা, কর্মী অপহৃত হয়েছেন। সেই কালো অধ্যায় ত্রিপুরায় আবারও ফিরে আসছে, এমনটাই মনে করা হচ্ছে।



ছবি-ইন্টারনেট থেকে সংগৃহীত

তঁর বক্তব্য, নির্বাচন এগিয়ে আসলেই ক্ষমতা দখলের চেষ্টায় উগ্রপন্থীদের ব্যবহার অতীতে ত্রিপুরাবাসী দেখেছেন। ত্রিপুরায় এক সময় উগ্রপন্থীরা আবাদে খুন, লুট চালিয়েছে। তাদের গুলিতে বামফ্রন্ট মন্ত্রিসভার সদস্য খুন হয়েছেন। অর্থাৎ, ওই খুনের ঘটনায় গঠিত ইউসুফ কমিশনের রিপোর্টে আদালতের হস্তক্ষেপে বামফ্রন্ট সরকার বাধ্য হয়ে প্রকাশ করেছে। তিনি রিপোর্টের উদ্ভূতি দিয়ে বলেন, বৈরা হামলায় প্রয়াত প্রাক্তন মন্ত্রীর সাথে উগ্রপন্থীর যোগাযোগ ছিল, ইউসুফ কমিশনের রিপোর্টে সাফ উল্লেখ রয়েছে। সবচেয়ে আশ্চর্যের বিষয় হল, প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী ৬ এর পাতায় দেখুন



শুক্রবার বিধানসভা অধিবেশন চলাকালে বিরোধী বেঞ্চার সদস্যরা বিক্ষোভ প্রদর্শন করেন এবং ওয়াকআউট করেছেন। ছবি নিজস্ব।

## খোয়াইয়ে উদ্ধার যুবকের বুলন্ত মৃতদেহ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ সেপ্টেম্বর। খোয়াইয়ে উদ্ধার যুবকের বুলন্ত মৃতদেহ। মৃত যুবকের নাম নিরঞ্জন মুন্ডা। ঘটনা বাইজালবাড়ি উদুন্দমা পাড়া এলাকায়। খোয়াইয়ের বাইজালবাড়ি উদুন্দমা পাড়া এলাকায় মৃতদেহ উদ্ধারের ঘটনায় তীব্র চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে জানা যায়। নিরঞ্জন মুন্ডা মানসিক ভারসাম্যহীনতায় ভোগছিল। গত কিছু দিন আগে পরিবারের কাউকে কিছু না জানিয়ে বাড়ি থেকে বের হয়ে যায়। বহু খোজা খোজির পরও খুজে পাওয়া যায় নিরঞ্জনকে। খোয়াইয়ের বাইজালবাড়ি পুলিশ ফাঁড়িতে নিরঞ্জনকে নামে নিজেদের জিজ্ঞাসা করে হা পরিবারের পক্ষ থেকে অবশেষে ৬ এর পাতায় দেখুন

## অবৈধ দখলদারদের খপ্পর থেকে ৫১৯ টি সরকারি প্লট উদ্ধার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ সেপ্টেম্বর। ত্রিপুরা সরকারের রাজস্ব বিভাগ ত্রিপুরা ল্যান্ড রেকর্ডস অ্যান্ড ল্যান্ড রিফর্মস অ্যান্ড ১৯৬০ এর বিধান অনুযায়ী অবৈধ দখলদারদের খপ্পর থেকে এখন পর্যন্ত ৫১৯ টি সরকারি প্লট উদ্ধার করেছে। রাজস্ব মন্ত্রী এনিস দেববর্মী শুক্রবার বিধানসভায় একথা বলেন। অমরপুরের বিধায়ক রঞ্জিত দাসের প্রাইভেট মেম্বার রেজেলিউশনের জবাবে মন্ত্রী এই সত্য স্বীকার করেছেন যে সরকারি জমি অবৈধভাবে দখল করা হয়েছে। এটা একটা সত্য যা আমরা স্বীকার করতে পারি না।

ত্রিপুরা ভূমি রাজস্ব ও ভূমি সংস্কার আইন ১৯৬০ (১১ তম সংশোধনী) অনুসারে, জেলা কালেক্টর এবং মহকুমাশাসকদের এই ধরনের ঘটনায় মামলা করার এবং অবৈধভাবে দখল করা হলে জমি পুনরুদ্ধার করার ক্ষমতা দেওয়া হয়েছে। গত সাড়ে তিন বছরে আমাদের সরকার অবৈধ দখলদারদের দখল থেকে ৫১৯ টি প্লট উদ্ধার করেছে। ধর্মীয় উদ্দেশ্যে দখল করা ২১৯ টি প্লট উদ্ধার করা হয়েছে। রাজস্ব মন্ত্রী আরও বলেন, পাল্টা জমি এবং তার বরাদ্দ মানচিত্রে





# হরেকরকম

# হরেকরকম

# হরেকরকম

## দেহের জন্য উপকারী কাজু বাদাম



কাঠ-বাদামের মতো কাজু বাদামও দেহের জন্য উপকারী। ওজনও বাড়াই না। মজাদার কাজু বাদাম উচ্চ প্রোটিন, আঁশ ও স্বাস্থ্যকর চর্বি সমৃদ্ধ। এছাড়াও এতে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন ও খনিজ উপাদান যা শরীরকে সুস্থ রাখতে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করে। বিভিন্ন গবেষণার বরাতে দিয়ে 'ইট দিস ডটকম'য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে কাজুবাদাম খাওয়ার উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হল।

ওজন কমাতে পারে: ওজন কমাতে চাইলে কাজু বাদাম খাওয়া যেতে পারে, এটা কম ক্যালরি ও উচ্চ চর্বি-জাতীয় খাবার।

২০১৭ সালে ব্রাজিলের গৌইআসিস ফেডারেল ইউনিভার্সিটি'র 'ক্লিনিক্যাল অ্যান্ড স্পোর্টস নিউট্রিশন রিসার্চ ল্যাবরেটরি'র 'ফ্যাকাল্টি অফ নিউট্রিশন'য়ের রেকা গবেষণায় দেখা গেছে, যারা নিরমিত বাদাম খান তাদের ওজন অন্যদের তুলনায় নিয়ন্ত্রিত থাকে। এটা প্রোটিন, আঁশ ও চর্বিরাশি উৎস হওয়ায় পেট ভরা রাখে ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা সহজ হয়।

কাজু অতি সুস্বাদু হলেও এতে অন্যান্য বাদামের তুলনায় চর্বি ও ক্যালরি কিছুটা কম। এক পরিবেশন কাজু বাদামে গড়ে ১৩৭ ক্যালরি থাকে। যুক্তরাষ্ট্রের বেস্টসভল হিউম্যান নিউট্রিশন রিসার্চ সেন্টার'য়ের ২০১৯ সালের করা গবেষণার ফলাফল বলে, মানব দেহ এই ক্যালরির ৮৪ শতাংশ পর্যন্ত শোষণ করতে পারে। কারণ এর থাকে বাদামের ত্বকেই অটকে থাকে। রক্ত চাপ হ্রাস পেতে পারে: আমেরিকার প্রায় অর্ধেক জনসংখ্যাই উচ্চ রক্তচাপে ভোগেন। ২০১৯ সালের 'কারেন্ট

ডেভেলপমেন্টস ইন নিউট্রিশন'য়ের সমীক্ষা অনুযায়ী, কাজু বাদাম খাওয়া উচ্চ রক্তচাপ কমাতে, স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক, হৃদরোগ ইত্যাদি সৃষ্টিকারী চর্বি ট্রাইগ্লিসারাইড'য়ের মাত্রা কমাতে কাজু বাদাম সহায়তা করে।

তবে, লবণযুক্ত কাজুবাদাম না খাওয়া ভালো, এতে রক্তচাপ বাড়ে। কোলেস্টেরলের মাত্রা উন্নত হতে পারে: দুই ধরনের কোলেস্টেরলের মধ্যে রয়েছে 'এলডিএল' ও 'এইচডিএল'। এলডিএল, ধমনীতে ক্ষতিকারক চর্বি জমাট বাঁধায় এবং এইচডিএল এই ক্ষতিকারক চর্বি এলডিএলকে যকৃতের দিকে বহন করতে সাহায্য করে।

আদর্শগতভাবে, এলডিএল'য়ের মাত্রা কম আর 'এইচডিএল'য়ের মাত্রা বেশি থাকা দরকার। আর এখানেই কাজু বাদাম কার্যকর হতে পারে।

২০১৭ সালে 'আমেরিকান জার্নাল অব ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশন'য়ে প্রকাশিত গবেষণার ফলাফলে বলা হয়, কাজু বাদাম খাওয়া খারাপ কোলেস্টেরল 'এলডিএল'য়ের মাত্রা কমায়। শুধু তাই নয়, ২০১৮ সালে 'জার্নাল অব নিউট্রিশন'য়ে প্রকাশিত গবেষণা অনুযায়ী কাজুবাদাম সমৃদ্ধ খাবার ভালো কোলেস্টেরল 'এইচডিএল'য়ের মাত্রা বাড়াতেও সহায়তা করে।

হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে পারে: ২০০৭ সালে, 'ব্রিটিশ জার্নাল অব নিউট্রিশন'ইয়ে প্রকাশিত পর্যালোচনা থেকে দেখা গেছে, সপ্তাহে চারবারের বেশি কাজুবাদাম খাওয়া হৃদরোগের ঝুঁকি ৩৭ শতাংশ পর্যন্ত কমায়। ২০১৮ সালের 'জার্নাল অব নিউট্রিশন'য়ের করা সমীক্ষা থেকে জানা যায়, টানা ১২ সপ্তাহ লবণ

## শরতে কুমড়া সুস্বাদু বেশি

পুষ্টিগুণে ভরপুর কুমড়া রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা ও দুগ্ধশক্তি বাড়ায়। আর এই সময়ে কুমড়া বেশি মিস্তি ও মজার হয়। "কুমড়া রঞ্জক উপাদান সমৃদ্ধ যা বিটাক্যারোটিন নামে পরিচিত। বিটা ক্যারোটিন দেখে ভিটামিন এ'তে রূপান্তরিত হয়।" বলেন শিকাগোর নিবন্ধিত পুষ্টিবিদ ম্যাগি মিখালজেক। 'ওয়াশআপন এ পাস্পিকিনআরডি ডটকম'য়ের প্রতিষ্ঠাতা এবং 'দ্য গ্রেট বিগ পাস্পিকিন' বইয়ের এই লেখক 'ইটদিস ডটকম'য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে আরও বলেন, "রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ও শ্বেত রক্ত কণিকার সর্বোচ্চ কার্যকারিতা নিশ্চিত করতে ভিটামিন এ উপকারী। এছাড়াও, ভিটামিন এ দুগ্ধশক্তি ভালো রাখার পাশাপাশি কয়েক ধরনের ক্যান্সারের ঝুঁকি



## মাংস রান্নার পর যা করা ঠিক না

পেট ভরার জন্য রান্না করলেই হয় না, খাবারটা নিরাপদ আছে কিনা সেটাও লক্ষ্য রাখা দরকার। সাধারণত বলা হয় রান্না করা খাবার দুই ঘণ্টা বাইরে ফেলে রাখলে ঝুঁকি থাকে। কিন্তু রান্নার পর পরই খেয়ে ফেলার পরামর্শ দেওয়া হয়। নয়তো দ্রুত ঠাণ্ডা করে ফ্রিজে তুলে রাখতে হয়। আবার ফ্রিজে রান্না খাবার তিন-চার দিনের বেশি রাখা ঠিক না। আর মাংস রান্নার পর বেশ কিছু বিষয় খেয়াল রাখা দরকার। কারণ কাঁচা মাংস থেকে যেমন ব্যাক্টেরিয়া ছড়ায় তেমনি রান্না মাংসেও সেই জীবাণু চলে যেতে পারে অসাবধানতায়। কাঁচা মাংসের পাত্রেই রান্না করা মাংস রাখা যে পাত্রে কাঁচা মাংস রাখা ছিল সেই পাত্রেই মুছে রান্না করা মাংস রাখা মোটেই নিরাপদ নয়। যুক্তরাষ্ট্রের 'সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (সিডিসি)' এই ব্যাপারে সতর্ক করে দিয়ে জানায়, অসাবধানতায় কাঁচা মাংসে থাকা জীবাণু রান্না করা মাংসেও চলে যেতে পারে।

## যেসব খাবার চল্লিশের পর স্মৃতিশক্তি ধারালো করে



মানসিক চাপ, ব্যায়াম ও পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব মস্তিষ্কের জন্য ক্ষতিকর। আর এসব কারণে বৃদ্ধ হওয়ার আগেই স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। তবে সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও উপযুক্ত খাদ্যতালিকা এই গতি ধীর করতে পারে। এছাড়াও শরীরচর্চা, মানসিক চাপ কমানো, পর্যাপ্ত ঘুম ইত্যাদি স্মৃতিশক্তির তাবৎ বজায় রাখতে সক্ষম।

তৈলাক্ত মাছ: 'দ্য স্পোর্টস বিএমজে সাময়িকীতে ২০১২ সালে প্রকাশিত ফ্রান্সের 'হোপিটাল পল রংসের' 'ইনসেরাম সেন্টার ফর রিসার্চ ইন এপিডেমিওলজি অ্যান্ড পপুলেশন হেলথ'য়ের করা গবেষণায় দেখা গেছে, বয়স পর্যায়ভিত্তিক শুরুর পর্যায়ে জ্ঞানীয় ও স্মৃতিশক্তি হ্রাস পেতে থাকে।

আর 'ইউনিভার্সিটি অফ ভার্জিনিয়া'র 'ডিপার্টমেন্ট অফ সাইকোলজি'র গবেষণা অনুযায়ী, বয়স ২০ বা ৩০'য়ের শুরুর স্মৃতিশক্তি হ্রাস পাওয়া শুরু করে। তবে এই নিয়ে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ অনুযায়ী কয়েকটি খাবার সম্পর্কে জানানো হল যা বয়স চল্লিশের পরে স্মৃতিশক্তি শাগিত রাখতে সহায়তা করে।

বিট: যুক্তরাষ্ট্রের পুষ্টিবিদ নিকোল স্টেফানো'র মতে, চল্লিশ বছর বয়সের পরে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির জন্য বিট একটি দুর্দান্ত খাবার।

ইটদিস ডটকম'য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে তিনি বলেন, "বিট প্রাকৃতিক রঞ্জক বিটালাইনস সমৃদ্ধ যা— জারণের চাপ ও প্রদাহের কারণে মস্তিষ্কের অকাল বার্ধক্য ও স্মৃতিশক্তি হ্রাস করতে সাহায্য করে।"

তেলাক্ত মাছ: 'দ্য স্পোর্টস বিএমজে সাময়িকীতে ২০১২ সালে প্রকাশিত ফ্রান্সের 'হোপিটাল পল রংসের' 'ইনসেরাম সেন্টার ফর রিসার্চ ইন এপিডেমিওলজি অ্যান্ড পপুলেশন হেলথ'য়ের করা গবেষণায় দেখা গেছে, বয়স পর্যায়ভিত্তিক শুরুর পর্যায়ে জ্ঞানীয় ও স্মৃতিশক্তি হ্রাস পেতে থাকে।

আর 'ইউনিভার্সিটি অফ ভার্জিনিয়া'র 'ডিপার্টমেন্ট অফ সাইকোলজি'র গবেষণা অনুযায়ী, বয়স ২০ বা ৩০'য়ের শুরুর স্মৃতিশক্তি হ্রাস পাওয়া শুরু করে। তবে এই নিয়ে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ অনুযায়ী কয়েকটি খাবার সম্পর্কে জানানো হল যা বয়স চল্লিশের পরে স্মৃতিশক্তি শাগিত রাখতে সহায়তা করে।

বিট: যুক্তরাষ্ট্রের পুষ্টিবিদ নিকোল স্টেফানো'র মতে, চল্লিশ বছর বয়সের পরে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির জন্য বিট একটি দুর্দান্ত খাবার।

ইটদিস ডটকম'য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে তিনি বলেন, "বিট প্রাকৃতিক রঞ্জক বিটালাইনস সমৃদ্ধ যা— জারণের চাপ ও প্রদাহের কারণে মস্তিষ্কের অকাল বার্ধক্য ও স্মৃতিশক্তি হ্রাস করতে সাহায্য করে।"

তেলাক্ত মাছ: 'দ্য স্পোর্টস বিএমজে সাময়িকীতে ২০১২ সালে প্রকাশিত ফ্রান্সের 'হোপিটাল পল রংসের' 'ইনসেরাম সেন্টার ফর রিসার্চ ইন এপিডেমিওলজি অ্যান্ড পপুলেশন হেলথ'য়ের করা গবেষণায় দেখা গেছে, বয়স পর্যায়ভিত্তিক শুরুর পর্যায়ে জ্ঞানীয় ও স্মৃতিশক্তি হ্রাস পেতে থাকে।

আর 'ইউনিভার্সিটি অফ ভার্জিনিয়া'র 'ডিপার্টমেন্ট অফ সাইকোলজি'র গবেষণা অনুযায়ী, বয়স ২০ বা ৩০'য়ের শুরুর স্মৃতিশক্তি হ্রাস পাওয়া শুরু করে। তবে এই নিয়ে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ অনুযায়ী কয়েকটি খাবার সম্পর্কে জানানো হল যা বয়স চল্লিশের পরে স্মৃতিশক্তি শাগিত রাখতে সহায়তা করে।

## রাতের খাবার থেকে কতটুকু ক্যালোরি গ্রহণ করা উচিত?

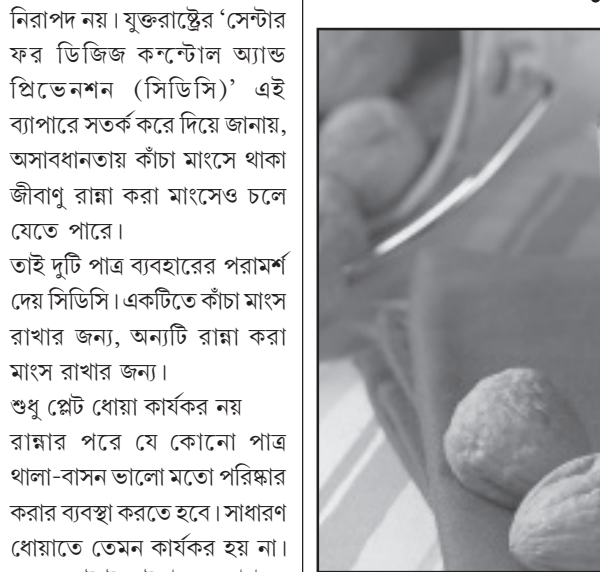


রাতের খাবার থেকে পরিমাণ মতো ক্যালরি গ্রহণ করা দরকার। বিষয় হল, ক্যালরি গ্রহণের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কোনো মাপ নেই। মানুষের জীবনধারার নির্ভর করে ক্যালরি গ্রহণের মাত্রা ঠিক করতে হয়। তবে রাতের খাবার থেকে একটু হিসাব করেই ক্যালরি গ্রহণ করা দরকার। বিশেষ করে যারা ওজন কমানোর লক্ষ্যে রাখেন।

স্বপ্ন দিনের শেষে বেশিরভাগ সময়ই অতিরিক্ত খাওয়া হয়ে যায়। যুক্তরাষ্ট্রের নিবন্ধিত পুষ্টিবিদ ম্যাগি মিকালজেক এমসিএস বলেন, "শারীরিক অবস্থা আর পুষ্টির চাহিদার ওপর ভিত্তি করে একেকজনের ক্যালরি গ্রহণের মাত্রা একেকরকম হয়।" পপসুগার ডটকম'য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে কলোরাডোর এই পুষ্টিবিদ আরও বলেন, "একজন বডিবিজ্ঞানের তুলনায় একজন সাধারণ খেতে খাওয়া মানুষের ক্যালরি গ্রহণের

মাত্রা এক হবে না। তবে সাধারণভাবে একজন সুস্থ মানুষের ক্ষেত্রে রাতের খাবার থেকে ৫০০ থেকে ৭০০ ক্যালরি গ্রহণ করা উচিত।" এখন এই পরিমাণ ক্যালরি মাত্রা কীভাবে নির্ধারণ করা যায়? বার্জেস বলেন, "ক্যালরি সব কিছু নয়। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়াই হবে প্রধান উদ্দেশ্য। সব মিলিয়ে ভারসাম্য থাকবে।" তিনি আরও বলেন, "যেহেতু রাতের খাবারটা একটু ভারি হয় সেহেতু সেখানে থাকতে হবে পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রোটিন, ফাইবার, স্বাস্থ্যকর চর্বি।" উদাহরণ দিতে গিয়ে তিনি বলেন, "সেটা হতে পারে চার ডাল-চালের ভাত, দুই কপ সবজি অল্প অল্প অয়েলে রান্না করা। আর এখান থেকেই মিলে যাবে ৫০০ ক্যালরি।" আরও হতে পারে, আধা পেট সবজির সসে কোয়ার্টার মুরগির মাংস। সসে

## ওজন বাড়াতে 'বানানা শেইক'



কিছু মানুষ আছেন যারা প্রচুর খায়। তবে রোগহীনে থেকে যায়। এদের মধ্যে অনেকেই হয়ত উপদেশ পেয়েছেন কলার স্মুদি বা 'বানানা শেইক' পান করার।

ক্যালরি ও ভোজ্য আঁশ দুটোই বেশি থাকার কারণে ওজন বাড়ানোর জন্য কলা খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। অপরদিকে ওজন কমানোর চেষ্টায় যারা আছেন তাদেরকেও ব্যায়ামের পর আদর্শ খাবার হিসেবে এই ফল খেতে বলা হয়। এই দুই ধরনের মতবাদের যে দ্বন্দ্ব সৌটা দূর করার চেষ্টা করা হলো খাদ্য ও পুষ্টি-বিষয়ক একটি গবেষণায় প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে।

কলার পুষ্টিমান: কলা ওজন বাড়ায় যেমন মনে করা হলেও আসলে তা নয়। সস্তা আর পুষ্টিগুণে ভরা এই ফলে আছে প্রচুর পরিমাণে ভোজ্য আঁশ, পটাশিয়াম। অপরদিকে চর্বি'র মান খুবই কম।

যে কারণে ব্যায়ামের পর শরীরের কার্বোহাইড্রেট'য়ের ক্ষুধা মেটাতে কলা অত্যন্ত কার্যকর।

তবে কলার ওজন বাড়ানোর বদনাম গড়ে ওঠার পেছনে সম্ভবত এর উচ্চমাত্রার কার্বোহাইড্রেট, ক্যালরি ও নিম্ন মাত্রার প্রোটিন দায়ী। মাঝারি আকারের একটি কলায় থাকে ১০০ ক্যালরি আর ২৭ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট।

কলায় আরও আছে ভিটামিন বি ৬, ভিটামিন সি, 'অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট' ও 'ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট'। তাই এর বদনাম শুনে একে খাদ্যাভ্যাস থেকে বাদ দিয়ে হারাবেন বেশ কয়েকটি প্রয়োজনীয় পুষ্টি যোগান।

ওজন বাড়াতে কলার ভূমিকা

যেকোনো একটি খাবার ওজন কমানো কিংবা বাড়ানোর ক্ষমতা রাখে না। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস আর শরীরচর্চা দুটোই সমানতালে

লাভ করেন, ৪৮০ জন বয়স্ক নারীদের ওপর 'বেথ ইসরায়েল ডিউকেনস মেডিকেল সেন্টার'য়ের করা গবেষণার কথা উল্লেখ করে বলেন, "যারা বিগত তিন বছর ধরে মনোআনস্যাচু রেইটেড ফ্যাটি অ্যাসিড খাবার তালিকায় রেখেছিলেন তাদের জ্ঞানীয় ক্ষমতা কম হ্রাস পেয়েছিল।" ব্রকলি ও অন্যান্য কপি-ধরনের সবজি: যুক্তরাষ্ট্রের, লুজিয়ানা'র পুষ্টিবিদ লি জ্যাকসনের মতে, ব্রকলি ও কপি-জাতীয় সবজি যেমন- ফুলকপি, বাঁধাকপি, কপি ও অঙ্কুরিত ব্রাসেলস মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে সহায়ক ভূমিকা রাখে। "ব্রকলি উচ্চ সালফোরফেফ নামক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ যা প্রদাহের বিরুদ্ধে কাজ করে। আর দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ স্মৃতিশক্তি হ্রাস ও মস্তিষ্কের কার্যকারিতা ক্ষয়ের জন্য দায়ী" বলেন, জ্যাকসন। এছাড়াও, ব্রকলি আঁশ সমৃদ্ধ হওয়ায় তা নির্দিষ্ট কিছু ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে ও ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে বলে জানান, জ্যাকসন। জলপাইয়ের তেল: মস্তিষ্ক সচল রাখতে মাংসের বদলে জলপাইয়ের তেল খাওয়ার পরামর্শ দেন লারসেন। তিনি বলেন, "জলপাইয়ের তেল স্বাস্থ্যকর চর্বি ও পলিফেনল নামক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ যা মস্তিষ্কের জারণের চাপ ও ক্ষয় কমাতে সহায়তা করে।" তিনি বলেন, "জলপাইয়ের তেল স্বাস্থ্যকর চর্বি ও পলিফেনল নামক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ যা মস্তিষ্কের জারণের চাপ ও ক্ষয় কমাতে সহায়তা করে।"







