



ରାଜ୍ୟ କମିଶନେର ଉଦ୍‌ଯୋଗେ ସେଲାଇ ବିତରଣ ଅନୁଷ୍ଠାନେ ସମାଜକଲ୍ୟାଣ ଓ ସମାଜଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଟିଂକୁ ରାଯ୍। ଛବି ନିଜସ୍ତ୍ରୀ।

বিহারে ভেটার তালিকা থেকে বাদ পড়া ৬৫ লক্ষ ভেটারের তালিকা
প্রকাশ করল নির্বাচন কমিশন, দাবি-আপত্তির জন্য ১৫ দিনের সময়সীমা

নতুন দিল্লি, ১৮ আগস্ট : ভারতের নির্বাচন কমিশন বিহারের বিশেষ নিরিড সংশোধন প্রক্রিয়ার পর ১ আগস্ট প্রকাশিত খসড়া ভোটার তালিকা থেকে যাঁদের নাম বাদ পড়েছে, সেই ৬৫ লক্ষ ভোটারের তালিকা প্রকাশ করেছে। এই তালিকাটি বিহার রাজ্যের মুখ্য নির্বাচনী অফিসারের সরকারি ওয়েবসাইটে আপলোড করা হয়েছে। নির্বাচন কমিশনের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, বুথ লেভেল অফিসার-রা রাজনৈতিক দলগুলির নিযুক্ত বুথ লেভেল এজেন্ট, স্থানীয় জনপ্রতিনিধি ও অন্যান্য কর্মকর্তাদের সহায়তায় ওই তালিকা প্রস্তুত করেছেন। মূলত যাঁরা ভোটার লিপ পাননি, তাঁদের নাম বাদ দেওয়া হয়েছে বলেই জানানো হয়েছে। তালিকাটিতে বাদ পড়া ভোটারদের নাম, এপিক নম্বর, আঞ্চায়ের নাম ও সম্পর্কের ধরন, পুরনো পাঠ নম্বর ও সিরিয়াল নম্বর, বয়স, লিঙ্গ এবং বাদ পড়ার কারণ বিশেষ উল্লেখ করা হয়েছে। কেউ যদি এই তালিকা নিয়ে

জের
দাবি
ট্রের
পর
লত
দেয়
লিকা
রের
কারণ
“চন
বৰ্ধিন
বিবার
নান,
৫৬
করা
টার
বাকি
বি ও
রাধ
, ১
ক্রটি
চেষ্টা
।
কৰতা
রফে

জানানো হয়েছে, গত দুই দশক
ধরে সমস্ত রাজনৈতিক দলই
ভোটার তালিকায় অসঙ্গতি
সংশোধনের দাবি জনিয়ে
আসছিল। সেই দাবির ভিত্তিতেই
প্রথমে বিহার থেকে স্যার প্রক্রিয়া
শুরু করা হয়েছে এবং অন্যান্য
নির্বাচনী রাজাগুলিতে এই প্রক্রিয়া
কবে শুরু হবে, তা “উ পযুক্ত
সময়ে” জানানো হবে বলে সিইসি
মন্তব্য করেন। বিহুরী দলগুলির
তরফে ভোট চুরিয়ে যে অভিযোগ
তোলা হয়েছে, তাকে উড়িয়ে দিয়ে
কমিশন জানিয়েছে, ভোটার,
রাজনৈতিক দলের প্রতিনিধিরা
এবং বিএলও-রা মিলে
মাঠ পর্যায়ে স্বচ্ছ ও
সহযোগিতামূলক পরিবেশে কাজ
করছেন এবং প্রতিয়াটিকে
স্বীকৃতি দিচ্ছেন স্বাক্ষর ও ভিডিও
টেস্ট মোনিটারের মাধ্যমে।
কমিশনের অভিযোগ, জেলা
সভাপতি ও বুথ লেভেল
এজেন্টদের এই অনুমোদন রাজ্য
ও জাতীয় নেতৃত্ব পর্যন্ত
পৌঁছেছে না, অথবা

ইচ্ছাকৃতভাবে উপেক্ষা করে ভু
তথ্য ছড়ানো হচ্ছে।
ভোটার তালিকায় একাধিক
ভোটারের একই ঠিকানায় না
থাকার অভিযোগ সম্পর্কে সিইসি
বলেন, অনেক পঞ্চায়েত
পৌরসভা এলাকায় ঠিকানা
নির্দিষ্ট নম্বরকরণ না থাকায় এব
বেআইনি বসতির কারণে শুনু
বা কাঙ্গনিক ঠিকানা ব্যবহার করে
ভোটার তালিকায় নাম অন্তর্ভু
করা একটি পুরানো এবং স্বীকৃত
পদ্ধতি। তিনি বলেন, এমন ঘটনা
আগেও ঘটেছে ১৯৬০ সালে
অসম, ১৯৮০ সালের রাজস্বান
১৯৮৫ সালের উন্নতপ্রদেশে
ভোটার তালিকায়ও বাঢ়ি নম্ব
”০১” বা ফাঁকা রাখা হয়েছে।
উল্লেখ্য, বিহারে আসম বিধানসভা
নির্বাচন উপলক্ষে এই ভোটা
তালিকার সংশোধন অত্যন্ত
তাৎপর্যপূর্ণ, কারণ কমিশন চা
যাতে কোনও প্রকৃত ভোটা
তালিকা থেকে বাদ না পড়ে
এবং তালিকা থাকে সম্পূর্ণ স্বত
ও নির্ভুল।

পূর্ব জেতিয়া
হিলসে ৪ কোটি
টাকার হেরেইনসহ
মণিপুরের তিন
মতিলা গ্রেপ্তার

ইমফল ও বিয়ুপুরে পুলিশের জোড়া সাফল্য, মণিপুরে
চাঁদাবাজ ও মাদক চক্রে জড়িত চার জন গ্রেপ্তার

ইমফল /বিষ্ণুপুর, ১৮ আগস্ট
মণিপুর পুলিশ রাজ্যের বিভিন্ন
জেলায় অভিযান চালিয়ে চাঁদাবাজি
ও মাদক পাচারের সঙ্গে যুক্ত
চারজনকে গ্রেপ্তার করেছে। ইমফল
পশ্চিম জেলার ঘারীয়া মাখা লাইকাই
এলাকা থেকে চাঁদাবাজির
অভিযানে কেএসিপি (পিপলস
ওয়ার প্রগ্রাম) — এর এক সত্ত্বিয়
সদস্যকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে।
অনন্দিকে, বিষ্ণুপুর জেলায়
এনএইচ—০২ সড়ক ধরে চলা
একটি বড় মাদক পাচার চক্রের
সঙ্গান পেয়ে পুলিশ ৩৬৯ থাম
হেরোইন সহ তিনজনকে আটক
করেছে।
ইমফল পশ্চিম জেলার লমফেল
থানার আওতাধীন ঘারীয়া মাখা
লাইকাই এলাকায় ১৬ আগস্ট
রাতে চালানো একটি নির্দিষ্ট
অভিযানে গ্রেপ্তার করা হয়
ইউ মনাম মিলাঙ্গিত মেইতেই
(৩৩) — কে। তিনি কালেইপাক
কমিউনিস্ট পার্টির (পিপলস ওয়ার
হাংপ) সত্ত্বিয় সদস্য এবং
লাইবেনকবি আব্দ্যাঃ লাইকাই

মামাং লেইরাক এলাকাকে কেন্দ্র
করে দীর্ঘদিন ধরে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান
ও সাধারণ নাগরিকদের কাছ
থেকে চাঁদা আদায়ে লিপ্ত ছিলেন
বলে পুলিশ জানিয়েছে। গ্রেপ্তারের
সময় তার কাছ থেকে একটি
মোবাইল ফোন উদ্ধার করা
হয়েছে, যা থেকে চাঁদাবাজি চক্রের
সঙ্গে সংঘাত্ত অন্যন্য তথ্য পাওয়ার
সঙ্গানা রয়েছে। এই পদক্ষেপ
রাজ্য চলমান চাঁদাবাজি ও অপরাধ
চক্র নির্মূলের লক্ষ্যে পুলিশের
গোয়েন্দানভিত্তিক যৌথ তলাশি
অভিযানের অংশ।

এদিকে, একই দিনে বিষ্ণুপুর
জেলার মোইরাঃ থানার অস্তর্গত
তেরাখোঁশাখি বাজার এলাকায়
অভিযান চালিয়ে দুটি গাড়ি ও
মোবাইল ফোন সহ দুইজনকে
হেরোইন সহ আটক করা হয়।
ধূরু হলেন মোঃ নজেরউদ্দিন
ওরফে বাবু ফিশুবাম (৪২) এবং
মোঃ আলতাব থান ওরফে বয়
মোইজিংমায়ুম (৩১), উভয়েই
কোয়াক্স ওয়ার্ড নং ৮ — এর
বাসিন্দ। তাদের কাছ থেকে

২২টি সাবান কেসে বাখা মো
২৫৬ থাম হেরোইন, একটি
চারচাকা গাড়ি ও দুটি মোবাইল
ফোন উদ্ধার করা হয়।
এর কিছুক্ষণ পর, আরও একজন
মাদক কারবারি মোঃ আরবুর খা
ইফাম ওরফে থাঞ্জা (২৬) —
কোয়াক্স সাবল লাইকাই এলাকা
থেকে ফৌগাকচা ও ইখাই থানা
আওতায় গ্রেপ্তার করা হয়। তা
কাছ থেকে উদ্ধার হয় ১০৫
সাবান কেসে থাকা ১১৩ থা
হেরোইন, একটি চারচাকা গাড়ি
ও একটি মোবাইল ফোন সহ সি
কার্ড।

পুলিশ জানিয়েছে, ধূতদে
জিজ্ঞাসাবাদ করা হচ্ছে এব
গোটা মাদক সরবরাহ চক্রের উ
ও ডিস্ট্রিবিউশন নেটওয়ার্ক খুঁজে
বের করার জন্য তদন্ত চলছে
রাজ্যে বেড়ে চলা মাদক পাচা
ও অপরাধ মূলক কার্যকলা
রখতে প্রশাসন আরও কঠো
অবস্থান ঘৃণ করেছে বলে
জানিয়েছেন উচ্চ পদস্থ পুলি
শাধিকারিকরা।

ছন্তীসগড়ে আইইডি বিস্ফোরণ: ইন্দ্রাবতী ন্যাশনাল পার্কে ফের নকশাল হামলা

বিজাপুর, ১৮ আগস্ট: ছন্তীসগড়ের বিজাপুর জেলার ইন্দ্রাবতী ন্যাশনাল পার্কে আজ সোমবার সকালে একটি আইইডি বিস্ফোরণে ডিস্ট্রিক্ট রিজার্ভ গার্ড-এর এক জওয়ান শহিদ হন এবং আরও তিনি জওয়ান আহত হন। এই বিস্ফোরণটি নকশাল বিরোধী অভিযানের সময় ঘটে।

প্রশাসনের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, শহিদ জওয়ানের নাম দিনেশ নাগ। অভিযান চলাকালীন তিনি অসাধানতাবশত পায়ের নিচে চাপা আইইডি-তে পা রাখেন, যার ফলে তাঁর বিস্ফোরণ ঘটে। আহত তিনি জওয়ানকে নিরাপদে উদ্ধার করে চিকিৎসার জন্য স্থানান্তর করা হয়েছে এবং তাঁরা বর্তমানে বিপদমুক্ত বলে জানানো হয়েছে। এই ঘটনায় চলতি বছরে নকশাল হামলায় শহিদ হওয়া নিরাপত্তার ক্ষমীর সংখ্যা দাঁড়াল ২০, যা গত বছরের তুলনায় এক জন বেশি। গত বছর এই সংখ্যা ছিল ১৯।

অসঙ্গত, ইন্দ্রাবতী ন্যাশনাল পার্কে গত জানুয়ারি, ফেব্রুয়ারি, জুন ও জুলাই মাসে একাধিক সংঘর্ষে নিরাপত্তাবাহিনী অন্তত ৪৪ জন মাওয়াদিকে হত্যা করেছে। জুলাই মাসেই এই এলাকায় মাওয়াদীরা দুঁজন ‘শিক্ষা দূত’ (চুক্তিভিত্তিক শিক্ষক)-কে হত্যা করে, তাঁদের পুলিশ-গুপ্তচর সন্দেহে। এই অঞ্চলটি বহুদিন ধরেই মাওয়াদীদের জন্য একটি নিরাপদ আশ্রয়স্থল ও প্রশিক্ষণ কেন্দ্র হয়ে উঠেছে। বনাঞ্চলে ভিতরে অসংখ্য চাপ সংবেদী আইইডি পুঁতে রাখে তারা, যারে নিরাপত্তা বাহিনীর সদস্যবর্গ সহজেই ফাঁদে পড়ে।

উল্লেখযোগ্যভাবে, ডিআরবি হল একটি বিশেষ রাজ্য-স্তরের বাহিনী, যেখানে জঙ্গলের প্রাণিক জনজাতি সম্প্রদায়ের যুবকদের, এমনবিংশ আত্মসমর্পণকারী নকশালদের অস্তুর্ভুক্ত করা হয়। এই বাহিনী গঠন ছন্তীসগড় সরকারের নকশাল দমনের একটি কৌশলগত পদক্ষেপ, যা কার্যকর হলেও বিতর্কিত বলে মনে করা হয়।

ছত্তীসগড়ে আইইডি বিস্ফোরণ: ইন্দ্রাবতী ন্যাশনাল পার্কে ফের নকশাল হামলা

বিজাপুর, ১৮ আগস্ট: ছন্তীসগড়ের বিজাপুর জেলার ইন্দ্রাবতী ন্যাশনাল পার্কে আজ সোমবার সকালে একটি আইইডি বিস্ফোরণে ডিস্ট্রিক্ট রিজার্ভ গার্ড-এর এক জওয়ান শহিদ হন এবং আরও তিনি জওয়ান আহত হন। এই বিস্ফোরণটি নকশাল বিরোধী অভিযানের সময় ঘটে।
প্রশাসনের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, শহিদ জওয়ানের নাম দিনেশ নাগ। অভিযান চলাকালীন তিনি অসাধানতাবশত পায়ের নিচে চাপা আইইডি-তে পা রাখেন, যার ফলে তার বিস্ফোরণ ঘটে। আহত তিনি জওয়ানকে নিরাপদে উদ্ধার করে চিকিৎসার জন্য স্থানান্তর করা হয়েছে এবং তাঁরা বর্তমানে বিপদ্মুক্ত বলে জানানো হয়েছে। এই ঘটনায় চলতি বছরে নকশাল হামলায় শহিদ হওয়া নিরাপত্তারক্ষীর সংখ্যা দাঁড়াল ২০, যা গত বছরের তুলনায় এক জন বেশি। গত বছর এই সংখ্যা ছিল ১৯।
প্রসঙ্গত, ইন্দ্রাবতী ন্যাশনাল পার্কে গত জানুয়ারি, ফেব্রুয়ারি, জুন ও জুলাই মাসে একাধিক সংঘর্ষে নিরাপত্তাবাহিনী অস্তত ৪৪ জন মাওয়াদিকে হত্যা করেছে। জুলাই মাসেই এই এলাকায় মাওয়াদীরা দু'জন 'শিক্ষা দূত' (চুক্তিভিত্তিক শিক্ষক)-কে হত্যা করে, তাঁদের পুলিশ-গুপ্তচর সন্দেহে। এই অঞ্চলটি বহুদিন ধরেই মাওয়াদীদের জন্য একটি নিরাপদ আশ্রয়স্থল ও প্রশিক্ষণ কেন্দ্র হয়ে উঠেছে। বনাঞ্চলে ভিতরে অসংখ্য চাপ সংবেদ্ধ আইইডি পুঁতে রাখে তারা, যারে নিরাপত্তা বাহিনীর সদস্যরা সহজেই ফাঁদে পড়ে।
উল্লেখযোগ্যভাবে, ডিআরবি হল একটি বিশেষ রাজ্য-স্তরের বাহিনী, যেখানে জঙ্গলের প্রাস্তিক জনজাতি সম্প্রদায়ের যুবকদের, এমনবিংশ আঞ্চলিক পর্যাপ্তকারী নকশালদের অস্ত্রভূক্ত করা হয়। এই বাহিনী গঠন ছন্তীসগড় সরকারের নকশাল দমনের একটি কৌশলগত পদক্ষেপ, যা কার্যকর হলেও বিভিন্ন বলে মনে করা হয়।

সিইসি জ্ঞানেশ কুমারের বিরুদ্ধে মহাভিযোগের ইঙ্গিত

তুন দিল্লি, ১৮ আগস্ট : কংগ্রেসের জায়সভা সাংসদ সৈয়দ নাসির সেন সোমবার জানিয়েছেন, প্রধান নির্বাচন কমিশনার জানেশ কুমারের বিরুদ্ধে কংগ্রেস কঠোর পদক্ষেপ বিবেচনা করতে পারে। এই মন্তব্যটি এসেছে সেই সময়, যখন একদিন আগে প্রধান নির্বাচন কমিশনার রাহল গাফীকে একটি লক্ষণমাত্র জমা দেওয়ার বা ক্ষমা দাওয়ার চূড়ান্ত সময়সীমা বেঁধে দেন।

মন্তব্য করা হলে, বিরোধীরা কিছু জানেশ কুমারের বিরুদ্ধে অস্থায়ী মহাভিযোগ প্রস্তাব আনতে পারে কেননা, উভের হস্তে বলেন, প্রয়োজনে আমরা সবকিছু করতে পারি।”

সুত্রের খবর, বিরোধী দলগুলো মনস্বু অধিবেশনে জানেশ কুমারের বিরুদ্ধে মহাভিযোগ প্রস্তুত আনতে পারে।

এই রাজনৈতিক টানাপোড়েন শুরু হয়েছে কর্ণটকে রাহল গাফীর “ভোট চুরি” অভিযোগকে কেন্দ্র করে। রবিবার, সাংবাদিক সম্মেলনে প্রধান নির্বাচন কমিশনার জানেশ কুমার এই অভিযোগকে সংবিধানের “অপমান” বলে উল্লেখ করে বলেন, “হলফনামা দিতে হবে অথবা জাতির কাছে ক্ষমা চাইতে হবে। তৃতীয় কোনও বিকল্প নেই।”

রাহল গাফী পাল্টা অভিযোগ করে বলেন, নির্বাচন কমিশন পক্ষ পাতদুষ্ট। তিনি বলেন, “নির্বাচন কমিশন আমার কাছে হলফনামা চায়, অথচ বিজেপির অনুরাগ ঠাকুর আমার মতোই কথা বলার পরেও তাঁ কাছে কিছু চায় না।”

কংগ্রেস নেতা পবন খেরা বলেন, “আজ মনে হচ্ছিল বিজেপি কথা বলছে। মহাদেবপুরাব লাখ ভুয়া ভোটার চিহ্নিত করার বিষয়ে কি কোনও উত্তর দিলেন তিনি?”

রাহল গাফী অভিযোগ করেছেন, মহাদেবপুরা বিধানসভা কেন্দ্রে এক লাখের বেশি ভোট নকল ও অবৈধ উপায়ে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে।

এবং নির্বাচন কমিশন সিসিটিভি ফুটেজ কেবল ৪৫ দিন সংরক্ষণ করে প্রমাণ নষ্ট করছে। যদিও প্রধান নির্বাচন কমিশনার দাবি করেন, নির্বাচন কমিশন ভোটারদের পাশে “অটল প্রাচীরের” মতো দাঁড়িয়ে আছে এবং রাখলের অভিযোগ ভিত্তিহীন। তবে আরজেডি এবং জেএমএম-সহ অন্যান্য বিরোধী দলগুলো কংগ্রেসের পাশে এসে রাখলের দাবি ও নথিপত্র নিয়ে স্বচ্ছতা দাবি করছে। এই পরিস্থিতিতে সৈয়দ নাসির হস্তেনের মন্তব্য বিরোধীদের অবস্থানকে আরও স্পষ্ট করেছে যে, “গণতন্ত্রের সব অন্ত” ব্যবহারের বিষয়টি এখন খোলা রয়েছে।

বিহারে ভোটার

বিহারে ভোটার
অধিকার যাত্রার
দ্বিতীয় দিনে দেব
সুর্য মন্দিরে পুজো
দিলেন রাহুল গাংধী

ପାଟନା, ୧୮ ଆଗସ୍ଟ : ବିହାରେ
ଲେମାନ ଡୋଟାର ତାଲିକାର
ବିଶେଷ ନିବିଡ଼ ସଂଶୋଧନ
ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ବିବୋଧିତାଯ ଶୁରୁ
ହେଁଥେ କଂଠେସ ନେତା ରାହୁଳ
ଗାନ୍ଧୀର ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ 'ଡୋଟାର
ଅଧିକାର ଯାତ୍ରା' । ଆଜ ଯାତ୍ରାର
ଅନ୍ତିମ ଦିନେ ତିନି ପୌଛାନ
ଇରଙ୍ଗାବାଦ ଜେଲାର ବିଖ୍ୟାତ ଦେବ
ତ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିରେ ଏବଂ ସେଖାନେ ପୁଜୋ
ଦିନ । ଏହି ଯାତ୍ରାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ପାଇଁ ଡୋଟାର ତାଲିକା
ପଂଶୋଧନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ମଧ୍ୟେ ଯେ
ଅନିଯମ ଓ ସ୍ଵଚ୍ଛତାର ଅଭାବ
ବିବୋଧୀଦେର ଦାବି ଅନୁଯାୟୀ ଦେଖା
ଯାଇଛେ, ତାର ବିରଙ୍ଗନେ ପ୍ରତିବାଦ
ଜୋନାନୋ ଏବଂ ଡୋଟାର ଦେବ
ଅଧିକାରେର ପକ୍ଷେ ଜନମତ ତୈରି
ହୋଇବା । ରାହୁଳ ଗାନ୍ଧୀର ସଙ୍ଗେ ଯାତ୍ରାଯ
ଏଥିଂ୍ଶ ନିଚ୍ଛେନ ଇଣ୍ଡିଆ ଜୋଟେର
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶୀର୍ଷ ନେତାରାଓ । ୧୬
ଦିନେର ଏହି ଯାତ୍ରା ବିହାରେ
୧୦୦ଟିରେ ବେଶି ଜେଲା ଅତିକ୍ରମ
କରେ ଆଗାମୀ ୧ ସେପ୍ଟେମ୍ବର
ପାଇଁ ପାଟନାର ଗାନ୍ଧୀ ମୟଦାନେ ସମାପ୍ତ
ହେବ ।

ନୟାଦିଲ୍ଲି, ୧୮ ଆଗସ୍ଟ : ପାଞ୍ଜାବ
ରାଜ୍ୟ ବବି ଓ ବିଯାସ ନଦୀର
ଜଳସ୍ତର ବିପଜନକ ହାରେ ବେଡ଼େ
ଯାଓୟାର ଫଳେ ଏକାଧିକ ଜେଲା
ଏଥିନ ଜଳମୟ । ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶେ
ଟାନା ବୃକ୍ଷପାତ ଏବଂ ଜମ୍ବୁ
ଅଞ୍ଚଳେ ମେଘଭାଙ୍ଗ ବୃକ୍ଷିତ କାରାଗେ
ନଦୀଗୁଲିର ଜଳସ୍ତର ବୃକ୍ଷି
ପେଯେଛେ, ଯାର ସରାସରି ପ୍ରଭାବ
ପଡ଼େ ଛେ ପାଠାନକୋଟ,
ଗୁର୍ବାସ ପୁର, କପୁରଥଳା,
ହୋଶିଯାର ପୁର, ଫାଜିଲକା ଓ
ଫିରୋଜ ପୁର ଜେଲାଗୁଲିତେ ।
ବିଶେଷ କରେ କ ପୁରଥଳା ଓ
ହୋଶିଯାରପୁରର ପ୍ରାୟ ୨୦୦ଟିରେ ଓ
ବେଶି ଥାମ ଏବଂ ପାଠାନକୋଟ
ଜେଲାର ପ୍ରାୟ ୧୦୦ଟି ଥାମ ପ୍ଲାବିତ
ହେଁଥେ ।

ପ୍ରଶାସନର ପକ୍ଷ ଥିକେ ଦ୍ରତ ତ୍ରାଣ
ଓ ଉଦ୍ଧାରକାଜ ଶୁରୁ ହେଁଥେ । ଶତ
ଶତ ମାନୁଷଙ୍କେ ନିରାପଦ
ଆଶ୍ୟକେ କେନ୍ଦ୍ରେ ସରିଯେ ନିଯେ
ଯାଓୟା ହେଁଥେ । ରାଜ୍ୟର ବେଶି ବୃକ୍ଷି
ରେକର୍ଡ କରା ହେଁଥେ । ମୌସୁମି
ବୃକ୍ଷି ଇତିମଧ୍ୟେ ଇ ୧୦ ଇଞ୍ଚି
ପାଇଁ ହେବ ।

ଗତିବେଗ ସଂଟାଯ ୫୦-୬୦
କିଲୋମିଟାର ହେଁଥେ
ଜେଲେଦେର ସମୁଦ୍ରେ ନା ଯାଓୟାର
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଓୟା ହେଁଥେ ।
ରାଜ୍ୟର ବିପର୍ଯ୍ୟ ମୋକାବିଲା
ବାହିନୀ ଏବଂ ଏନଟିଆର ଏଫ୍
ଦଲକେ ପ୍ରକ୍ଷତ ରାଖା ହେଁଥେ ।
ଛତ୍ର ପତି ଶିବାଜି ମହାରାଜ
ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବିମାନବନ୍ଦର ଥେକେ
ଯାତ୍ରୀଦେର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏକ ବିବୃତି
ଦିଯେ ବଲା ହେଁଥେ, ବିମାନ ଯାତ୍ରାର
ଆଗେ ଫ୍ଲାଇଟ୍ରେ ସମୟସୂଚି ଯାଚାଇ
କରେ ନେଓୟା ଉଚିତ, କାରଣ ଟାନା
ବୃକ୍ଷିକ କାରାଗେ ବିମାନ ଚଳାଚଳେ
ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ଛେ ।

ଗୋୟାର ପ୍ରବଳ ବର୍ଷଣେ ସ୍ଵାଭାବିକ
ଜନଜୀବନ ବିପର୍ଯ୍ୟ । ଆଗାମୀ
ଗନେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ଉତ୍ସବେର
କେନାକାଟାଯ ଭାଟା ପଡ଼େ ଛେ ।
ଭାରୀ ଥିକେ ଅତିଭାରୀ
ବୃକ୍ଷିପାତେର କାବାଗେ କିଛୁ
ଏଲାକାଯ ୧୦୦ ଇଞ୍ଚିର ବେଶି ବୃକ୍ଷି
ରେକର୍ଡ କରା ହେଁଥେ । ମୌସୁମି
ବୃକ୍ଷି ଇତିମଧ୍ୟେ ଇ ୧୦ ଇଞ୍ଚି
ପାଇଁ ହେବ ।

জাজ সকালে বাছল গাঞ্চী
বিদ্রোহাদের আস্থা, কুটুম্বা,
পাটালগঙ্গা সহ একাধিক স্থানে
পাঁচে জনসংযোগ করেন এবং
নুয়ের সঙ্গে কথা বলেন। তাঁর
পাসে উপস্থিত ছিলেন বিহার
বিধানসভার বিশেষ দলন্তো
তজস্বী প্রসাদ যাদব, বিহার
বিধানসভাপতি রাজেশ রাম
বিকাশনীল ইনসান পাটির
ধৰ্মান মুকেশ সাহানী। এদিন
বিকেল পর্যন্ত বাছল গাঞ্চী
বিদ্রোহার বাগদিহা, দৌদনগর
বিবরণ পঞ্চানপুর সফর করবেন
এবং সন্ধ্যায় গয়ায় খলিশ পাকে
একটি বিশাল জনসভায় ভাষণ
দেবেন।

ইয়াত্রার মাধ্যমে বিশেষ
লগুলি নির্বাচন কমিশনের
বিবরণে সম্প্রতি ওঠা
অভিযোগবিশেষ করে বিহারে
১৫ লক্ষ ভোটার তালিকা থেকে
সাম বাদ যাওয়া ও তাতে যথাযথ
প্রতিনিয়া অনুসরণ না করাৰ
অভিযোগজনগণের সামনে তুলে
রেখে চাইছে। কংগ্রেস এবং তার
সহযোগী দলগুলি দাবি করছে,
যে ই তালিকা সংশোধন
বাজনেতিক উদ্দেশ্যপ্রণোদিত
এবং এতে গণতান্ত্রিক অধিকার
ক্ষমতা হচ্ছে। ভোটারদের সচেতন
করার পাশাপাশি এই যাত্রা
কন্দীয় শাসক দল বিজেপির
বিবরণে একটি রাজনৈতিক
গোষ্ঠেণ জানান, প্রায় ১৪,২০০
একর কৃষিজমি জলমগ্ন হয়ে
পড়ে ছে। অনেক স্থানে
ধানখেত সম্পর্গভাবে নষ্ট হয়ে
গিয়েছে। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে
রাখতে জেলাৰ প্ৰশাসনিক
আধিকাৰিকদেৱ ২৪ ঘণ্টাৰ
জৰুৰদাৰিতে রাখা হয়েছে।

পাশাপাশি, স্বাস্থ্য দফতৰ থেকে
জানানো হয়েছে, রাজ্যব্যাপী
২০০০টিৰ ও
বেশি
হাসপাতালেৰ শয়া প্ৰস্তুত রাখা
হয়েছে সন্তাৰ্ব মহামাৰী
পৰিস্থিতি মোকাবিলাৰ জন্য।
স্বাস্থ্য ও পৰিবাৰকল্যাণ মন্ত্ৰী ডঃ
বালীৰ সিং জানান, ইতিমধ্যে
৪৩৬টি র্যাপিড রেসপন্স টিম,
৩২৩টি মোবাইল মেডিক্যাল
টিম এবং ১৭২টি অ্যান্সুলেন্স
মোতায়েন কৰা হয়েছে।
ক পুৱৰখলা ও হোশিয়াৰ পুৱে
স্বাস্থ্য শিবিৰ খোলা হয়েছে এবং
জনে সংক্ৰমণ ছড়ানোৰ বিষয়ে
সতৰ্কতা জাৰি কৰা হয়েছে।
জনগণকে সৱকাৰেৰ ১০৮
নম্বৰ হেল্পলাইনে যোগাযোগ
কৰাৰ আহ্বান জানানো
হয়েছে।

মহারাষ্ট্ৰে মুন্সাই, কোকন ও
পশ্চিম ঘাট অঞ্চলে টানা
তিনদিনেৰ প্ৰবল বৃষ্টিপাতে
স্বাভাৱিক জীবনযাত্ৰা ব্যাহত
হয়েছে। মুন্সাই মহানগৰ
এলাকা, রায়গড়, রঞ্জগিৰি,
সাতারা, কোলহা পুৱ
ছাড়িয়েছে। ভূল পথ,
ধাৰবন্দোৱা, কেপেম এবং
সাঙ্গুয়েম অঞ্চলে ব্যাপক
ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে। আইএমডি
ৱাজেৰ জন্য আৱেঝ অ্যালাট
জাৰি কৰেছে এবং জনগণকে
নিৰ্বাপদে থাকাৰ পৰামৰ্শ
দিয়েছে।

জন্মু ও কাশ্মীৰ কেন্দ্ৰশাসিত
অঞ্চলে আগামীকাল পৰ্যন্ত
টানা ভাৱী বৃষ্টিৰ পুৰ্বাভাস
বৈয়েছে। জন্মু, বিষাণি,
উদমপুৰ, বাজৌৰি, পুঁঢ়,
সাম্বা, কাঁচুয়া প্ৰভৃতি
এলাকায় মেঘভাণ্ডা বৃষ্টিৰ
সন্তাৰ্বনা বৈয়েছে। দোডা,
কিশওয়াৰ ও রামবানেৰ কিছু
জায়গায় ও ভাৱী বৃষ্টি হতে
পাৰে। জন্মু বিভাগেৰ সমস্ত
স্কুল আজ বক্স বাখা
হয়েছে। আবহাওয়া দফতৰ
জানিয়েছে, বৃষ্টিৰ ফলে
ফ্ৰাশ ফ্ৰাড, ল্যান্ডস্লাইড,
মাড়স্লাইড এবং শুটিং টেনান
ঘটাৰ আশঙ্কা বৈয়েছে।
জনগণকে নদী, খাল এবং
পাহাড়ি এলাকাৰ কাছাকাছি
না যাওয়াৰ জন্য সতৰ্ক কৰা
হয়েছে। পৰ্যটকদেৱ ও
সতৰ্কতাবে পৰিকল্পনা কৰাৰ
আহ্বান জানানো
হয়েছে। বঙ্গোপসাগৰেৰ
পশ্চিম-মধ্য ও উত্তৰ-পশ্চিম
অঞ্চলে একটি নিম্নচাপ
সিস্টেম তৈৰি হয়েছে, যা
মান জেলাৰ কাঁচুয়ালয়
(১২০ মিমি) এবং কাঁড়াৰ
নাগৰোটা সুৰিয়ানে (১১০
মিমি)। বিভিন্ন স্থানে
ভূমিধসেৰ কাৰণে তিনটি
জাতীয় সড়কসহ বহু রাস্তা বন্ধ
হয়ে গিয়েছে। চলতি বৰ্ষায়
ৰাজ্যে এখন পৰ্যট ২৬৩
জনেৰ মৃত্যু হয়েছে, নিৰ্বোঁজ
ৰয়েছেন ৩৭ জন। বৃষ্টিৰ
প্রভাৱ এতটাই প্ৰলয়ে
এখনও বহু এলাকায় উদ্বাব
কাজ ব্যাহত হচ্ছে।

দিল্লিতে যন্মনা নদীৰ জলস্তৰ
হঠাৎ কৰে বেড়ে গিয়ে
২০৫.২৪ মিটাৰে পোঁচেছে,
যা সতৰ্কতা সীমা ২০৪.৫
মিটাৰেৰ পোৱে। হথিনিকুণ্ড
ব্যারেজ থেকে জল ছাড়াৰ
ফলেই এই পৰিস্থিতি তৈৰি
হয়েছে। প্ৰশাসনেৰ পক্ষ
থেকে তৎপৰতা বৃদ্ধি কৰা
হয়েছে।

সাৰাদেশজুড়ে প্ৰবল
বৃষ্টি পাতেৰ ফলে নদীৰ
জলস্তৰ বৃদ্ধি, ভূমিধস,
মেঘভাণ্ডা বৃষ্টি এবং থাবনেৰ
মতো বিপৰ্যয় দেখা
দিয়েছে। কেন্দ্ৰীয় ও রাজ্য
প্ৰশাসন ভাৰত, উদ্বাৰ এবং
স্বাস্থ্য পৰিষেবা জোৰ দাব
কৰাৰ চেষ্টা কৰছে। তবে
সাধাৰণ নাগৰিকদেৱ ও সতৰ্ক
থাকতে এবং প্ৰশাসনেৰ
নিৰ্দেশ মেনে চলাব আহ্বান

ଜେଳାଣ୍ଡଲିତେ ଲାଲ ମନ୍ତ୍ରକତା ଆଗାମୀ ୧୪ ସଂଚାବ ମଧ୍ୟେ ନିମ୍ନୋ ମନ୍ଦେଶ୍ୱାର ଆବଶ୍ୟକ ହେଲା ଏବଂ ଜାରି କରା ହେଲା ଏବଂ ବାତାସେର ଗଭୀର ନିମ୍ନଚାପେ ପରିଣତ ଜାନାନୋ ହେଲା ।



10. The following table shows the number of hours worked by 1000 workers in a certain industry.

ରେବନ୍ଦକୁ
ହେବନ୍ଦକୁ
ରେବନ୍ଦକୁ

ନାରକେଳ ଦିଯେ ଚାଲକୁମଡ୍ରୋ ସଂଗ୍ରହ



বাজারে গেলেই এখন ভাল
চালকুমড়োর দেখা মেলে।
থলিভূতি করে চালকুমড়ো নিয়ে
আনলেও আবার ঝক্কি পোহাতে
হয়। সাধারণ তরকারি বানালে
কেউই খুব বেশি খেতে চায় না
এই সজ্জি। নারকেল দিয়ে
চালকুমড়ো ঘষ্ট ছাড়া আর কী
বানানো যায়, ভাবছেন?
চালকুমড়ো দিয়ে কিঞ্চিৎ নোনতা
থেকে মিষ্টি, নানা ধরনের
রেসিপি বানানো যায়।
রইল এমন ঢটি সুসাদু রেসিপি,
চালকুমড়ো দিয়ে যা বাট পট
বানিয়ে ফেলতে পারেন।
চালকুমড়োর হালুয়া: একটা

চালকুমড়ো ভাল করে গ্রেড করে নিন। এ বার চালকুমড়ো থেকে অতিরিক্ত জল চিপে বার করে নিন। কড়াইতে বেশি করে ঘি গরম করে এলাচ ফোড়ন দিন। চালকুমড়ো দিয়ে অল্প আঁচে নাড়াচাড়া করুন। এ বার দুধ দিয়ে ভাল করে ফুটিয়ে নিন। দুধ ঘন হয়ে এলে চিনি কিংবা মিঞ্চমেড দিন। হলুয়া থেকে ঘি ছাড়তে শুরু করলে উ পর থেকে পিস্তা-বাদাম কুচি আর এলাচ গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। চালকুমড়োর স্যুপ: চালকুমড়ো ঘষে নিন। এ বার কড়াইতে সামান্য মাখন দিয়ে পেঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি, আদা কুচি ভেজে নিন। স্বাদমতো নুন ও গোলমরিচ দিন। এ বার গ্রেট করা চাল কুমড়ো, সব রকম সঙ্গি, আর চিকেন স্টক দিয়ে ভাল করে ফুটিয়ে নিন। মিঞ্চগঠি ঠাণ্ডা করে মিঞ্চিতে ঘুরিয়ে নিন। আবার একটু গরম করে পরিবেশন করুন চালকুমড়োর স্যুপ।

পৌরিয়াল: নারকেল দিয়ে চালকুমড়ো তো প্রায়ই খান, তবে ভিঞ্চস্বাদের একটি বেসিপি বানিয়ে দেখতে পারেন। ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন চালকুমড়ো। এ বার কড়াইতে তেল গরম করে সর্বে, কারিপাতা, বিউলির ডাল ফোড়ন দিয়ে। এ বার চালকুমড়ো দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। পরিমাণ মতো নুন, হলুদ দিয়ে ভাজাভাজা করে নিন। এ বার শুরু করে তাওয়ায় ভেজে রাখা বেসন ছড়িয়ে দিন সঞ্জির উপর। মিনিট পাঁচেক ঢাকা দিয়ে রান্না করে নিলেই তৈরি হয়ে যাবে পৌরিয়াল।

**সন্তানকে প্রথম বার নিজে হাতে স্নান
করাবেন, কী কী মাথায় রাখবেন ?**



আগে নিজের কনুই ডুবিয়ে দেখে নিতে হবে, জলের তাপমাত্রা কেমন। ৩) শিশুর গা থেকে পোশাক খোলানোর আগে চেষ্টা করতে হবে ঘরের সমস্ত জানলা - দরজা বন্ধ রাখার। যেন বাইরের হাওয়া সরাসরি শিশুর গায়ে না লাগে, সে দিকে নজর রাখতে হবে। ৪) এ বার পায়ের পাতা ধীরে ধীরে জলের মধ্যে রাখতে হবে। জলের তাপমাত্রার সঙ্গে শিশুর শরীর খাপ খাইয়ে নিতে শুরু করলে পুরো শরীরে জল দেওয়া যেতে পারে। ৫) জল দেওয়ার পর গায়ে শিশুদের জন্য তৈরি মাইল্ড তরল সাবান ব্যবহার করা যেতে পারে। মুখে আলাদা করে সাবান দেওয়ার প্রয়োজন নেই। ৬) স্নান হয়ে গেলে গামলার জল ফেলে দিতে হবে। এ বার মাথায় শ্যাম্পু

থেয়াল রাখতে হবে, চোখে যেন জল না আসে। শ্যাম্পুর ফেনা চোখে লাগলেও শিশুরা অস্তিত্বে পড়তে পারে। সে দিকেও থেয়াল রাখা জরুরি। ৮) এ বার শুকনো তোয়ালে দিয়ে ভাল করে গা মুছিবে নিতে হবে। মাথার জন্য আলাদা তোয়ালে ব্যবহার করাই শ্রেয়। ৯) স্নান শুরুর আগে হাতের কাছে আলাদা তোয়ালে, পোশাক, পাউডার রাখতে হবে।

গ্যাস-অঞ্চলের সমস্যা বাঙালির লেগেই রয়েছে

ଗ୍ୟାସ-ଅନ୍ଧଲେର ସମସ୍ୟା ବାଣାଲିନ
ଲେଗେଇ ରଯେଛେ । ଦୈନନ୍ଦିନ
ଯାପନେର ସଙ୍ଗେଇ ଯେଣ ମିଶେ
ଆଛେ ଏହି ଧରନେର ସମସ୍ୟା ।
ହଜମେର ଗୋଲମାଲେ ଓଜନ ବେଡ଼େ
ଯେତେ ପାରେ । ତାଇ ଛିପିଛିପେ
ଥାକତେ ହଜମଜନିତ ସମସ୍ୟା
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରାଖା ଜରୁରି । ତବେ
ହଜମେର ଗୋଲମାଲ ଠେକାଇତେ
ଅନେକେ ବିଭିନ୍ନ ଓୟୁଧ ଥାନ । ଏହି
ଧରନେର ଓୟୁଧ ବେଶି ନା ଖାଓଯାଇ
ଭାଲ । ଶରୀରର ଜନ୍ୟ ଏକେବାରେଇ
ଭାଲ ନାହିଁ ।



অনেক। লেবুতে থাকা অ্যাসিড
পেটে গ্যাস জমতে দেয় না।
প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
রোগের সঙ্গে লড়াই করার শক্তি
জোগায় লেবুজল। তাই নিয়ম
করে খালিপেটে যদি খেতে
পারেন এই পানীয়, তা হলে
উপকার পাবেন।

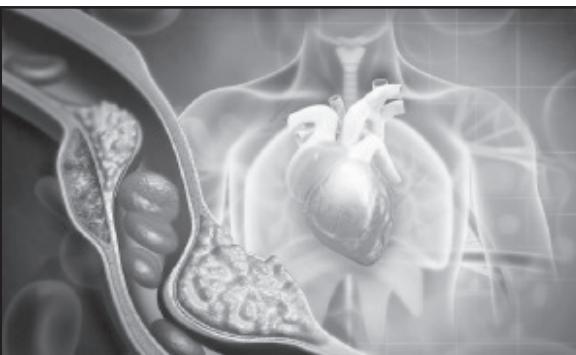
শরীরচর্চা

সুস্থ থাকতে শরীরচর্চার কোনও
বিকল্প নেই। নিয়ম করে এই

A black and white illustration showing a city skyline with several skyscrapers under construction or partially built. In the foreground, there is a large octagonal 'STOP' sign.

কোলেস্টেরলের চোখরাঙ্গনি বেড়েছে

অনিয়ন্ত্রিত জীবনধারা, অস্থায়কর
খাওয়াড়াওয়া এবং শরীরচর্চার
অভাবের জেরে বেশির ভাগ
ঘরেই এখন হাটের রোগী
আছেন। উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে
'২খারাপ' কোলেস্টেরল এ সব
যেন মানুবের নিয়সঙ্গী। এক বার
ওযুধ খাওয়া শুরু করলে আর
রেহাই নেই। তাই প্রথম থেকেই
ওযুধনির্ভর জীবন বেছে না নিয়ে,
ডায়োটে কিছু পরিবর্তন এনে,
পরিস্থিতি হাতের বাইরে চলে
যাওয়ার আগেই
কোলেস্টেরলকে জন্ম করুন।
কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখতে
রোজের ডায়োট থেকে অতিরিক্ত
চর্বি, কার্বোহাইড্রেট, চিনি বাদ
দিতে হবে। প্রতি দিন রান্নায় বেশি
তেল ব্যবহার করা যাবে না। আর
এমন খাবারই খান, যাতে ওজন
না বাঢ়ে। ওজন যথাযথ থাকলে
কোলেস্টেরলের মাত্রাও নিয়ন্ত্রণে



শরীরকে কোলেস্টেরল শোষণ
করতে বাধা দেয়। বিভিন্ন
গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে,
প্রতিদিন কমপক্ষে ১০ ঘাম
ফাইবার ডায়েটে রাখলে
কোলেস্টেরলের মাত্রা
নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব,
কার্ডিয়োভাস্কুলার রোগের
আশঙ্কা দূর করা যায়। ওটমিল
ছাড়াও বালির আটা, তিলের
বীজ, সূর্যমুখী বীজ, কুমড়ার
জলে সব রকম বীজ ভিজিয়ে
সকালে খাওয়ার অভ্যাস
করলে কোলেস্টেরল
নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। সঙ্গে
ডাবের জল খেতে পারেন।
ডাবের জল শরীরে
ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য
বজায় রাখতে সাহায্য করে।
ময়দার বদলে জলখাবারে
বালির বুটি খাওয়া যেতে
পারে। সঙ্গে বাচিভর্তি স্যালাদ
খাওয়া অভ্যাস করুন।

গুরুত্বপূর্ণ হল কী ভাবে হাঁটছেন। সাধারণত হেঁটে সামনের দিকে এগিয়ে চলাই দম্পত্তি। কিন্তু শুনতে অস্থাভাবিক লাগলেও শরীরের সার্বিক উন্নতির জন্য পিছনে হাঁটার অভ্যাস করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পিছনে হাঁটা অভ্যাস করলে কী কী উপকার হতে পারে ১) ক্যালোরি বারে প্রশিক্ষকেরা বলছেন, সামনে হাঁটার অভ্যাস যে পরিমাণ ক্যালোরি পোড়ারি, তার চেয়ে অনেক বেশি পরিমাণ ক্যালোরি বার্ন করা সম্ভব উল্লেখ দিকে হেঁটে। ২) মন ভাল রাখে মাইলের পর মাইল হেঁটে যাওয়ার মধ্যে একথেয়েমি আসা স্বাভাবিক। শরীরের সঙ্গে মনের গভীর যোগ রয়েছে। শরীরচর্চার সঙ্গে মন যদি ভাল না থাকে, সে ক্ষেত্রে জনের প্রভাব পড়বে না। উল্লেখ দিকে, হাঁটলে সেই একথেয়েমি কটতে পারে। ৩) পায়ের পেশি মজবুত করে পায়ের পেশি মজবুত করতে ব্যায়াম যত না কাজ করে, তার চেয়ে দ্রুত কাজ করে উল্লেখ দিকে হাঁটা। শুধু পায়ের নয়, দেহের নিম্নাংশের সব পেশির নমনীয়তা বাড়িয়ে তোলে। ৪) দেহেরভারসাম্য উল্লেখ দিকে হাঁটলে দেহের ভারসাম্য বজায় থাকে। অনেকেই ব্যালান্সের অভাবে হাঁটতে গিয়ে পড়ে যান। তাঁরা এই ভাবে হাঁটা অভ্যাস করলে উপকার পেতে পারেন। ৫) বিপাকহার উন্নত করে ওজন ঘারানো থেকে সার্বিক ভাবে শরীরের উন্নতি সাধনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ হল বিপাকহার। বিপাকহার উন্নত করতে অনেকেই নানা রকম পানীয় খেয়ে থাকেন। তবে প্রশিক্ষকেরা বলছেন, পানীয়ের সঙ্গে উল্লেখ দিকে হাঁটা যোগ করলে তা আরও জোরদার ভাবে বিপাকহারকে প্রভাবিত করবে।

চুটির দিনে প্রিয়জনের সঙ্গে সময় কাটানো

ছুটির দিনে প্রিয়জনের সঙ্গে
সময় কাটাতে কমবেশি সকলেই
ভালবাসেন। কেউ ময়দানে
হাতে হাত রেখে ঘুরতে
ভালবাসেন কেউ আবার
নিরিবিলিতে সময় কাটাতে
পছন্দ করেন। কারও কাছে
পছন্দের খাবার। হট অ্যান্ড
সাওয়ার চিকেন স্যুপ উইথ
ট্রামপেট মাশরুম কিংবা ভেজ
সুইট কর্ন স্যুপ বেছে নিতে
পারেন পছন্দ অনুযায়ী। মেনুতে
থাকছে মোমোর নানা পদ, তবে
পর্ক অ্যান্ড প্রন সই মাইটা চেথে



ଭାଜାବୁଜି ମାନେଇ ଅସାହ୍ୟକର ନୟ

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে বাইরের
খাবার কম খান অনেকেই। তবে
বাঙালি ভোজন সিক।
স্বাস্থ্যসচেতন বাঙালির
হেঁশেলেও বৃষ্টি- বাদলার
সন্ধ্যায় মাঝেমাঝে পকোড়া,
ফিশফাইয়ের মতো মুখরোচক
খাবার তৈরি হয়। এই ধরনের
খাবার সাধারণত ডোবা তেলে
ভাজা হয়। শরীরের খেয়াল
রাখতে ডোবা তেলে ভেজা
খাবার খান না অনেকেই।
তবে তেলে ভাজা মানেই যে
তা অস্বাস্থ্যকর, তা কিন্তু নয়।
ডোবা তেলে ভাজা খাবার
খেয়েও কিন্তু সুস্থ থাকা যায়।
সে ক্ষেত্রে ভাজার সময়
কয়েকটি বিষয় মাথায় রাখতে
হবে।

১) ছোট এবং বড় গ্যাস
ওভেনে দই ধরনের বার্নাৰ

থাকে। ডিপ ফ্রাই করার ফেতে
সব সময় ছেট বানার ব্যবহার
করা জরুরি। আঁচ নিয়ন্ত্রণে রাখা
যায়। খাবার খুব কড়া হয়ে যায়
না। বড় বানারে কিছু রান্না
করলে আঁচ সহজে কমানো যায়
না। তাতে খাবার বেশি ভাজা
হয়ে যাওয়ার ভয় থাকে।

২) ভজে কড়াইয়ে তেল
চালবেন না। যে কোনও রান্নার
প্রথম শর্ত এটাই। কড়াই ভাল
করে গরম না হলে তেল না
দেওয়াই ভাল। এতে রান্নার
স্বাদ ভাল হয় না। সেই সঙ্গে
খাবার তেল শোষণ করে বেশি।
আগুনের তাপে কড়াই তেতে
উঠলে তরবেই তেল ঢালুন।
৩) ভাজাভুজির ক্ষেত্রে আঁচ
একটা বড় বিষয়। কখনও বেশি
আঁচে কিছু ভাজবেন না। তাতে
খাবারের স্বাদ নষ্ট হয়ে যায়।

A black and white photograph showing a metal strainer filled with a coarse, granular substance, likely ground mustard seeds. A wooden spoon is resting against the strainer on the left side.

