



ড্যাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭২ তম বছর

Founder: J.C.Paul Former Editor: Paritosh Biswas



JAGARAN 72 Years Issue-260 21 June, 2026 আগরতলা ২১ জুন, ২০২৬ ইং ৬ আষাঢ়, ১৪৩৩ বঙ্গাব্দ, রবিবার RNI Regn. No. RN 731/57 মূল্য ৩.৫০ টাকা আট পাতা

ড. শ্যামাপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়ের জন্যই পশ্চিমবঙ্গ ভারতের অংশ হিসেবে থেকে যেতে পেরেছিল : প্রধানমন্ত্রী

কলকাতা, ২০ জুন (আইএএনএস)। পশ্চিমবঙ্গের বর্তমান প্রজন্মের যুবসমাজকে ২০ জুনের ঐতিহাসিক গুরুত্ব এবং জনসংঘের প্রতিষ্ঠাতা ড. শ্যামাপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়ের অবদান সম্পর্কে সচেতন হওয়ার আহ্বান জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। তাঁর অভিযোগ, কংগ্রেস, বামফ্রন্ট এবং পরবর্তীতে তৃণমূল কংগ্রেস দীর্ঘদিন ধরে এই ইতিহাসকে মানুষের স্মৃতি থেকে মুছে দেওয়ার চেষ্টা করেছে। শনিবার স্থানীয় জেলায় তারেকেশ্বরে এক জনসভায় বক্তব্য রাখতে গিয়ে প্রধানমন্ত্রী বলেন, “প্রথমে কংগ্রেস সরকার, তারপর বামফ্রন্ট এবং শেষে তৃণমূল কংগ্রেস পশ্চিমবঙ্গকে অবৈধ অনুপ্রবেশকারীদের জন্য উন্মুক্ত ভূমিতে পরিণত করেছিল। এই তিন শক্তির ড. শ্যামাপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়ের সেই ঐতিহাসিক ভূমিকা আড়াল করার চেষ্টা করেছে, যার ফলে পশ্চিমবঙ্গ ভারতের অংশ হিসেবে থেকে যেতে পেরেছিল।”



তিনি বলেন, ১৯৪৭ সালের ২০ জুন ড. মুখোপাধ্যায় পশ্চিমবঙ্গ বিধানসভায় বাংলাকে বিভক্ত করে পশ্চিমবঙ্গকে ভারতের সঙ্গে যুক্ত করার প্রস্তাব উত্থাপন করেছিলেন। সেই কারণেই ২০ জুন ‘বাংলা প্রতিষ্ঠা দিবস’ হিসেবে বিশেষ

তাপর্ষ বহন করে। প্রধানমন্ত্রী আরও বলেন, “বাংলা প্রতিষ্ঠা দিবস উদযাপন ইতিহাসকে স্মরণ করার একটি উপলক্ষ। অতীতে ইতিহাসকে চাপা দেওয়ার সচেতন চেষ্টা হয়েছে। বাংলা দাদা, দেশভাগ এবং রক্তক্ষয়ের যন্ত্রণা সহ্য করেছিল। নোয়াখালির দায়ায় বহু মানুষ প্রাণ হারিয়েছিলেন। কংগ্রেস সেই যত্নের কাছে নতি স্বীকার করেছিল। একমাত্র ড. শ্যামাপ্রসাদ মুখোপাধ্যায়ই এর বিরুদ্ধে সরব হয়েছিলেন।”

বলেন, কংগ্রেস, বামফ্রন্ট এবং তৃণমূল কংগ্রেসের আমলে পশ্চিমবঙ্গে অনুপ্রবেশের বহু ঘটনা ঘটেছে। বর্তমানে সীমাতে কাঁটাতারের বেড়া নির্মাণের কাজ শুরু হয়েছে এবং নতুন বিজেপি সরকার রাজ্যকে অবৈধ অনুপ্রবেশ ও অনুপ্রবেশকারীদের হাত থেকে মুক্ত করতে বদ্ধপরিকর। উল্লেখ্য, মমতা বন্দোপাধ্যায়ের নেতৃত্বাধীন পূর্ববর্তী তৃণমূল কংগ্রেস সরকার ‘পয়লা বৈশাখ’-কেই বাংলা প্রতিষ্ঠা দিবস হিসেবে পালন করত। ফলে ইংরেজি ক্যালেন্ডার অনুযায়ী নির্দিষ্ট কোনও দিন ছিল না। তবে মুখ্যমন্ত্রী শুভেন্দু অধিকারীর নেতৃত্বাধীন বর্তমান বিজেপি সরকার ঐতিহাসিক গুরুত্বের ভিত্তিতে ২০ জুনকে ‘বাংলা প্রতিষ্ঠা দিবস’ হিসেবে পালনের সিদ্ধান্ত নিয়েছে। যদিও প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দোপাধ্যায় দেশভাগের বেদনাদায়ক স্মৃতির কারণে ২০ জুনকে বাংলা প্রতিষ্ঠা দিবস

সরকারি আশ্বাস না পেলে আন্দোলন প্রত্যাহার নয় : আত্মসমর্পণকারী বৈরীরা দাবি দাওয়া নিয়ে সরকার সহানুভূতিশীল : মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুন। আগামী ২৪ জুন থেকে ঘোষিত অনির্দিষ্টকালের রেল ও জাতীয় সড়ক অবরোধ কর্মসূচি মুখ্যমন্ত্রী কিংবা স্বরাষ্ট্র দপ্তরের পক্ষ থেকে সুনির্দিষ্ট আশ্বাস না পাওয়া পর্যন্ত প্রত্যাহার করা হবে না বলে স্পষ্ট জানিয়ে দিল আত্মসমর্পণকারী জঙ্গিদের দুই সংগঠন জেএসআরসি ও জেএসি-এর নেতৃত্ব। শনিবার সংগঠন দুটির আট সদস্যের একটি প্রতিনিধি দল রাজ্য পুলিশের স্পেশাল ব্রাঞ্চার কার্যালয়ে গিয়ে স্পেশাল ব্রাঞ্চার পুলিশ সুপারের সঙ্গে দীর্ঘ প্রায় তিন ঘণ্টা বৈঠকে অংশ নেয়। বৈঠক থেকে ক্রমশ সমাধান সূত্র বেরিয়ে আসেনি। বৈঠক শেষে স্পেশাল ব্রাঞ্চার পুলিশ সুপার প্রতিনিধিদের জানান, আগামী দুই-এক দিনের মধ্যে বিষয়টি নিয়ে উচ্চপর্যায়ের একটি বৈঠকের আয়োজন করা হবে।

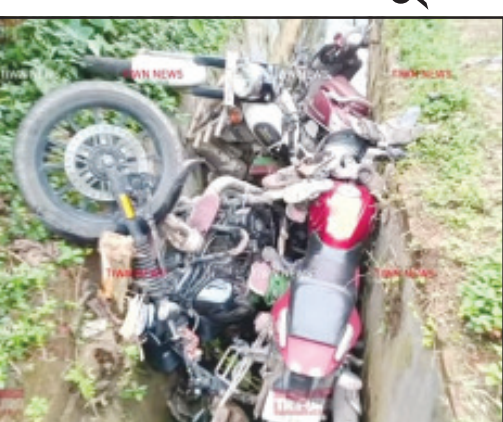
সামনে আসছে। সরকারের পক্ষ থেকে সকলের সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে সমস্যার সমাধানের চেষ্টা করা হচ্ছে। মুখ্যমন্ত্রী আরও বলেন, ত্রিপুরায় অতীতের অশান্ত ও কালো দিনগুলি যাতে আর ফিরে না আসে, সেদিকে লক্ষ্য রেখেই সরকার আত্মসমর্পণকারী জঙ্গি গোষ্ঠীগুলির সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে শান্তিপূর্ণ সমাধানের পথ খুঁজে বের করার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। এদিকে, শান্তি ও উন্নয়নের পথে এগিয়ে চলা ত্রিপুরা সরকার সকলের দাবিদাওয়া নিয়ে সহানুভূতিশীল ও কালো দিনগুলি যাতে আর ফিরে না আসে সে বিষয়ে

আত্মসমর্পণকারী জঙ্গি গোষ্ঠীর প্রতি আহ্বান জানানো মুখ্যমন্ত্রী ডা. মানিক সাহা। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, আত্মসমর্পণকারী গোষ্ঠীগুলির বিভিন্ন দাবি-দাওয়া নিয়ে সরকার ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে কাজ করছে। তারপর বক্তব্য শোনা এবং আলোচনার মাধ্যমে গ্রহণযোগ্য সমাধান খুঁজে বের করার জন্য সরকার বদ্ধপরিকর। তিনি আরও বলেন, সহিংসতা বা অস্থিরতার পথে না গিয়ে শান্তিপূর্ণ আলোচনার মাধ্যমেই স্থায়ী সমাধান সম্ভব। ডা. সাহা জোর দিয়ে বলেন, ত্রিপুরায় শান্তি ও সশস্ত্রিতার পরিবেশ বজায় রাখা সরকারের অন্যতম অগ্রাধিকার। অতীতের অশান্ত পরিবেশ থেকে বেরিয়ে এসে রাজ্য আজ উন্নয়নের পথে এগিয়ে চলেছে এবং অভয়নগর এলাকায়। তবে সেই অথচারা অব্যাহত রাখতে সকল পক্ষের সহযোগিতা প্রয়োজন।

চিটফান্ড প্রতারণা কাণ্ডে গ্রেপ্তার যুবক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুন। কলকাতার অর্থ আয়স্বতের অভিযোগে আরও একটি চিটফান্ড সংক্রান্ত মামলায় এক অভিযুক্তকে থেফতার করেছে নিউ ক্যাপিটাল কমপ্লেক্স (এনসিসি) থানার পুলিশ। অভিযুক্তের নাম প্রীতম দাস। পুলিশ সূত্রে জানা গেছে, ইনসিসসিই সফটওয়্যার প্রাইভেট লিমিটেড নামের একটি সংস্থার পরিচয়ে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ব্যবহার করে সাধারণ মানুষের কাছ থেকে অর্থ সংগ্রহ করা হচ্ছিল। অভিযোগ, বিনিয়োগের প্রলোভন দেখিয়ে বহু মানুষের কাছ থেকে অর্থ আদায় করে প্রতারণা চালিয়ে যাচ্ছিলেন প্রীতম দাস। এ ঘটনায় সংস্থার ম্যানেজার তনুশ্রী রায় নিউ ক্যাপিটাল কমপ্লেক্স থানায় একটি লিখিত অভিযোগ দায়ের করেন। অভিযোগের ভিত্তিতে তদন্তে নেমে পুলিশ শনিবার বিনোয়ী চৌমুহনী এলাকা থেকে অভিযুক্ত প্রীতম দাসকে আটক করে। নিউ ক্যাপিটাল কমপ্লেক্স থানার ভারপ্রাপ্ত আধিকারিক (ওসি) প্রাজিত মালিকার জানান, অভিযুক্তকে শনিবার আদালতে পেশ করা হয়েছে। ঘটনার সঙ্গে

পরকীয়া সম্পর্কে কেন্দ্র করে বাধারঘাটে মহিলার বাড়িতে ভাঙচুর



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুন। রাজ্যের স্বাস্থ্য দফতরের দুই কর্মীর কথিত পরকীয়া সম্পর্কে কেন্দ্র করে আগরতলার বাধারঘাটে এলাকায় এক মহিলার বাড়িতে হামলা, ভাঙচুর ও মারধরের অভিযোগকে ঘিরে তীব্র চাঞ্চল্যের সৃষ্টি হয়েছে। অভিযোগ, পুলিশ কর্মীদের উপস্থিতিতেই একদল ব্যক্তি বাড়িতে ঢুকে হামলা চালায় এবং ব্যাপক ভাঙচুর চালায়। ঘটনায় কয়েকজন আহত হয়েছেন বলে জানা গেছে। আহত কবেরী সিনহা, যিনি স্বাস্থ্য দফতরের কর্মী, অভিযোগ করেন যে শুক্রবার রাত ৮টা থেকে ৯টার মধ্যে বাধারঘাটে স্টেডিয়ামের কাছে তাঁর বাড়িতে প্রায় ৪০ থেকে ৪৫ জনের একটি দল প্রবেশ করে। অভিযোগ, তারা স্থানীয় বিজেপি মণ্ডলের সঙ্গে যুক্ত। কবেরী সিনহার সঙ্গে একই দফতরের কর্মী পার্থ চৌধুরীর ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক নিয়ে দীর্ঘদিন ধরেই পারিবারিক বিবাদ চলছিল। পার্থ চৌধুরীর স্ত্রী আগরতলা মহিলা থানা ও

আমতলী থানাসহ বিভিন্ন থানায় এ বিষয়ে অভিযোগ ও দায়ের করেছিলেন বলে সূত্রের খবর। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনতে উভয়কেই কর্মস্থল বদলি করা হয়েছিল বলেও জানা গেছে। অভিযোগ অনুযায়ী, শুক্রবার রাতে পার্থ চৌধুরী কবেরী সিনহার বাড়িতে গেলেন তাঁর স্ত্রীর অভিযোগের ভিত্তিতে পুলিশ ঘটনাস্থলে পৌঁছায়। কবেরী সিনহার দাবি, সে সময় তিনি বাড়িতে ছিলেন না এবং মেয়েকে প্রাইভেট টিউশনে নিয়ে গিয়েছিলেন। পার্থ চৌধুরীর মোবাইল ফোন থেকে ফোন করে তাঁকে বাড়িতে ফিরিয়ে আনা হয় বলে তাঁর অভিযোগ। বাড়িতে ফিরে তিনি দেখেন, পার্থ চৌধুরীকে মারধর করা হচ্ছে। তাঁকে এবং তাঁর বৃদ্ধা মাকে বাধা দিতে গেলেন তাঁদের উপরও হামলা চালায়। হতম হয়ে পার্থ চৌধুরীকে মারধর করা হয়েছে। তাঁর স্ত্রীকে মারধর করা হয়েছে। পার্থ চৌধুরীকে মারধর করা হয়েছে। তাঁর স্ত্রীকে মারধর করা হয়েছে।

সার্বম-আগরতলা ৮ নম্বর জাতীয় সড়কের পাশ দিয়ে দমদমা শাস্ত্রী কলোনী হয়ে রেলস্টেশনে যাওয়ার প্রায় সাড়ে তিন থেকে চার কিলোমিটার দীর্ঘ রাস্তার বেহাল অবস্থা এবং পর্যাপ্ত আলোর অভাব নিয়ে প্রশ্ন তুলেছেন সাধারণ মানুষ। স্থানীয়দের অভিযোগ, সার্বম রেলস্টেশন চালু হওয়ার পর থেকে স্টেশনে যাওয়া-আসার জন্য ব্যবহৃত এই গুরুত্বপূর্ণ সড়কের নিরাপত্তা ও পরিষ্কার উন্নয়নে প্রশাসনের পক্ষ থেকে কার্যকর কোনও পদক্ষেপ নেওয়া হয়নি। অচ্যুত প্রতিনিধি এই পথ ব্যবহার করেন সাধারণ যাত্রীদের পাশাপাশি বিভিন্ন সরকারি

সরকারি শিক্ষকদের প্রাইভেট টিউশান বন্ধের দাবিতে সরব হচ্ছে এবিভিপি

নিজস্ব প্রতিনিধি, কমলপুর, ২০ জুন। সরকারি স্কুলের শিক্ষকদের প্রাইভেট টিউশান বন্ধের দাবিতে সরব হয়েছে অখিল ভারতীয় বিদ্যার্থী পরিষদ (এবিভিপি)। এ বিষয়ে আগামী ২২ জুন ধলাই জেলায় শিক্ষা আধিকারিকের কাছে একটি স্মারকলিপি প্রদান করবে সংগঠনটি। গুরুত্বপূর্ণ কামলপুর প্রেস ক্লাবে

আজ নিউ পরীক্ষা প্রস্তুত রাজ্য

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২০ জুন। আগামী ২১ জুন, ২০২৬ পশ্চিম ত্রিপুরা জেলার ৯টি পরীক্ষা কেন্দ্রে নিউ (ন্যাশনাল এলিজিবিলিটি কাম এন্ট্রান্স টেস্ট) পরীক্ষা গ্রহণ করা হবে। পরীক্ষা কেন্দ্রগুলি থেকে ১০০ গজ এলাকার মধ্যে ৫ বা ততোধিক ব্যক্তির জন্মায়ত, মাইক্রোফোন বা স্বরবর্ধক যন্ত্রের ব্যবহার পরীক্ষায় বস্তু ছাত্রছাত্রীদের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। পশ্চিম ত্রিপুরা জেলায় জেলাশাসক বিএনএসএস-র ১৬৩ ধারায় এক আদেশে সূচ্যু ও শান্তিপূর্ণভাবে পরীক্ষা গ্রহণের জন্য কিছু বিধিনিষেধ আরোপ করেছেন। জেলাশাসক আদেশে জানিয়েছেন, এডমিট কার্ড সহ ছাত্রছাত্রী এবং শিক্ষক - শিক্ষিক / ইনভিজিলেটরস ও উপযুক্ত কর্তৃপক্ষের অনুমতিপ্রাপ্ত ব্যক্তি ছাড়া অন্য কোন ব্যক্তি পরীক্ষা কেন্দ্রগুলি থেকে ১০০ গজ এলাকার মধ্যে প্রবেশ করতে পারবেন না। ৫ বা ততোধিক ব্যক্তি পরীক্ষা কেন্দ্রগুলি থেকে

অনুপ্রবেশকারীদের ভোটব্যাক্ত বানিয়ে রাজনীতি টিকিয়ে রেখেছে কংগ্রেস : শাহ

কলহাপুর, ২০ জুন (আইএএনএস)। কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী এবং বিজেপির শীর্ষ নেতা অমিত শাহ শনিবার কংগ্রেস ও শিবসেনা (ইউবিটি)-প্রধান উদ্ধব ঠাকরের বিরুদ্ধে তীব্র আক্রমণ শানিয়ে অভিযোগ করেন যে, অনুপ্রবেশকারীদের ভোটব্যাক্তে পরিণত করেই তারা রাজনৈতিকভাবে টিকে রয়েছে। মহারাষ্ট্রের কলহাপুরে এক জনসভায় বক্তব্য রাখতে গিয়ে অমিত শাহ বলেন, “ভারত কোনও ধর্মশালা নয়। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর নেতৃত্বে দেশের নিরাপত্তার প্রতিটি দিক সুনিশ্চিত করা হচ্ছে।” তিনি দাবি করেন, গত ১২ বছরে প্রধানমন্ত্রী মোদীর নেতৃত্বে বিজেপি এবং এনডিএ-র বিস্তার সোমনাথ থেকে গঙ্গাসাগর পর্যন্ত এবং দেশের সর্বত্র ঘটেছে। অমিত শাহ বলেন, “অনেকেই প্রশ্ন তুলছেন, বিজেপি দেশের সর্বত্র পৌঁছেলেও পশ্চিমবঙ্গের কী হবে? কিন্তু

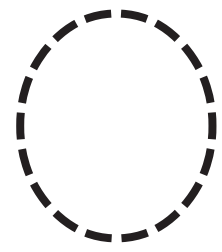
গত নির্বাচনে পশ্চিমবঙ্গের মানুষও বিজেপিকে আশীর্বাদ ও সমর্থন দিয়েছেন। বাংলার মানুষের এই সমর্থনের জন্য প্রধানমন্ত্রী মোদী ও বিজেপি তাঁদের কাছে স্বীকৃত। তিনি আরও বলেন, “আমি আপনাদের আশঙ্কিত করছি, শুধু বাংলার সীমান্ত দিয়ে অনুপ্রবেশ বন্ধই করা হবে না, প্রতিটি অনুপ্রবেশকারীকে চিহ্নিত করে একে একে দেশ থেকে বের করে দেওয়া হবে।” প্রধানমন্ত্রী মোদীকে দেশের দীর্ঘতম সময় দায়িত্ব পালনকারী নির্বাচিত প্রধানমন্ত্রী হিসেবে উল্লেখ করে শাহ বলেন, “স্বাধীন ভারতের ইতিহাসে এই ১২ বছর ‘বিকশিত ভারত’ গঠনের সময়, সাংস্কৃতিক পুনর্জাগরণের সময় এবং বিশ্বে ভারতের মর্যাদা বৃদ্ধির সময় হিসেবে স্মরণীয় হয়ে থাকবে।” তিনি দাবি করেন, মোদীর নেতৃত্বে গ্রামীণ

প্রোটিন প্রতিদিন সিস্টার সোয়াবিন

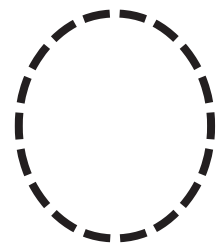
জিঙ্ক প্রোটিন আয়রন

For Trade Enquiry : marketing@sisterspices.in Share your experiences : Visit us at - sisterspices.in

হরেকরকম



হরেকরকম



হরেকরকম

অপার বেলায় তুমি কোথায় যাও বাইয়া রে

অদিতি চট্টোপাধ্যায় ও মাঝি নৌকা নিয়ে আজ বেরোবে না! মাছ ধরতে যাবে না? তুমি না মাছ ধরলে আমি বাটা মাছের সরষে বাটা, পুটি মাছের টক খাব কি করে! কখন মাঝি গঙ্গায় তুমি মাছ ধরতে যাবে মাঝি? মাঝি লাল্টুকে প্রশ্ন নদীর পাড়ে আঁকিবুকি কাটা আট বছরের রানির। যাব যাব, নিশ্চয়ই মাঝি গঙ্গাতে মাছ ধরতে যাব রানিমা। হাতের জালটা গুটিয়ে নিয়ে হন হন করে বাড়ির দিকে পা বাড়ায় লাল্টু। বউ দুটি ভাত দে, তাড়াতাড়ি খেয়ে দেয়ে আমাকে মাছ ধরতে বেরোতে হবে। হ্যাঁ গো হ্যাঁ দিচ্ছি, বলে কলাপাতায় ভাত ভাল ভাটা চচ্চড়ি আর আলু-পিয়াজ ভাজা নিয়ে হাজির সোনামণি। যবে থেকে লাল্টুর সঙ্গে বিয়ে হয়েছে সোনামণির তবে থেকে এ বাড়িতে মাছের অভাব কোনদিনই হয়নি। তবে বেশ কয়েকদিন ধরে শরীর খারাপের জন্য লাল্টু মাছ ধরতে না যাওয়ার জন্য আজ এই ভাজা চচ্চড়ি দিয়ে কাজ চালাতে হবে। সোনামণির কপালে সিঁদুর, হাতে শাঁখা পলা এক বাক্যে ভারী মিষ্টি মেয়ে সে। ৯ বছরের দাম্পত্য জীবনে তাদের ঘরেও এক ছোট্ট মিষ্টি মেয়েও আসে। পুতুল নামে মেয়েটি এক প্রকার বিনা চিকিৎসায় ভেঙতে মারা যায়। প্রথমদিকে হেডু যে হয়েছিল বাড়িতে তা প্রায় কেউ ধরতেই পারেনি। থামের লোকেরা বলেছিল ও কিছু না, বাড়িতে থাকলে আর বাড়ফুঁক করলেই সব ঠিক হয়ে যাবে। বেশ কয়েকদিন পরে সোনামণির বিএ পাস দেওয়া বোন লালমণি দিদির বাড়িতে ঘুরতে এসে পুতুলের এই অবস্থা দেখে তাকে একপ্রকার জোর করেই স্থানীয় প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যায়।



কিন্তু ততক্ষণে শ্বাসবায়ু নির্গত হয় পুতুলের। আরেকটু ভাল দে তো বউ, ভাত দুটি মেখে ভালো করে খাই। অনেকদিন এইরকম স্বাদের রান্না খাইনি, আচমকা বলে “অপার বেলায় তুমি কোথায় যাও বাইয়া রে!” দুদিন ধরে নাওয়া খাওয়া ভুলে চুটিয়ে মাছ ধরল লাল্টু ও তার সঙ্গীরা। তিন দিনের দিন বেলা ছাড়িয়ে বিকেলের মাথায় বাড়ি ফিরল লাল্টু। সঙ্গে থাকা মাছ ধরার জালেতে ছোট বড় সব ধরনের মীন। বউ আগে গিয়ে এই কয়েকটা মাছ একটু রানির বাড়িতে দিয়ে আয়। যাচ্ছি যাচ্ছি বলে রানির বাড়িতে মাছ দিতে যায় সোনামণি। মাছ পেয়ে খুবই খুশি রানি, তৎক্ষণাৎ বলে ওঠে মা মা এই মাছ কটা ভাজা করে দাও। আর এই মাছ কটা নিয়ে আমি একটু রান্না খেলা খেলি। লাল্টু রানির মধ্যে যেন তার হারিয়ে যাওয়া মেয়ে পুতুলকে দেখতে পায়। এক মুহূর্তের জন্য সে যেন নস্টালজিক হয়ে পড়ে। দুদিন বাদে স্বামী বাড়ি ফেরায় মাছের টক মাছের ঝাল মাছ ভাজা সহ হরেক পদ দিয়ে লাল্টুর মুখের সামনে ভাত তুলে দেয় সোনামণি। রাতে সোহাগী দাম্পত্য জীবন, আর আবারও লাল্টুর নৌকা নিয়ে মাঝি গঙ্গায় মাছ ধরতে বেরোনোর অপেক্ষা!

হাত দিয়ে খেলে শরীরে কী কী ঘটে

হাত দিয়ে খাওয়া বিষয়টিকে অনেকেই টেবিল ম্যানার্সের অভাব বলে মনে করেন, কিন্তু আধুনিক মনস্তত্ত্ব বলছে এর পেছনে রয়েছে গভীর মানসিক ও সাংস্কৃতিক সংযোগ। হাত দিয়ে বিষয়টিকে আজকের আধুনিক সমাজে অনেকেই হয়তো টেবিল ম্যানার্সের অভাব বা পুরোনো ধ্যানধারণা বলে মনে করেন। কিন্তু মনস্তত্ত্ব বিশেষজ্ঞদের মতে, এই অভ্যাসটি কেবল খাবার মুখে তোলার মাধ্যম নয়, এর পেছনে লুকিয়ে রয়েছে গভীর মানসাত্মিক কারণ। বিশ্বজুড়ে কোটি কোটি মানুষের কাছে এটি নিজের সংস্কৃতি ও আত্মপরিচয় টিকিয়ে রাখার এক অন্যতম মাধ্যম। মানুষের মস্তিষ্ক যখন একাধিক ইন্দ্রিয় থেকে একযোগে তথ্য গ্রহণ করে, তখন তাকে বিজ্ঞানের ভাষায় “মাল্টিসেন্সরি ইন্টিগ্রেশন” বলা হয়ে থাকে। হাত দিয়ে খাওয়ার সময় আমাদের স্পর্শের অনুভূতি স্নায়ুসংক্রান্ত খাবারের তাপমাত্রা এবং টেক্সচার সংক্রান্ত বার্তা পাঠায়। খাবার মুখে দেওয়ার আগেই হাতের আঙুল সজাগ হয়ে ওঠায় খাওয়ার সামগ্রিক অভিজ্ঞতা। বহুগুণ আকর্ষণীয় ও তৃপ্তিদায়ক হয়ে ওঠে। মনস্তত্ত্বের অন্যতম প্রধান তত্ত্ব “সোশ্যাল আইডেন্টিটি থিওরি” অনুযায়ী, মানুষ তার ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির মাধ্যমে নিজের একটি বিশেষ পরিচয় তৈরি করে। শৈশবে পরিবারের সঙ্গে বসে হাত দিয়ে খাওয়ার অভ্যাস বা উৎসবের দিনগুলোর স্মৃতি মানুষের মনে এক গভীর আবেগের জন্ম দেয়। আজকের গ্লোবলাইজেশনের যুগেও এই অভ্যাস মানুষকে তার শিকড় এবং পারিবারিক ঐতিহ্যের সঙ্গে শক্ত করে বেঁধে রাখে। মানুষের মনস্তত্ত্বে যেকোনও চেনা আচার বা রিচুয়াল এক ধরনের মানসিক শান্তি এবং একান্ত তৈরি করতে সাহায্য করে। ঠিক যেভাবে সকালে এক কাপ চা খাওয়া বা ছুটির দিনে আড্ডা দেওয়া আমাদের মন ভালো করে, হাত দিয়ে খাওয়াও ঠিক তেমনই একটি অভ্যাস।

প্রতিদিন পরিচিত পদ্ধতিতে খাবার গ্রহণ করলে আমাদের নার্ভাস সিস্টেম শান্ত থাকে এবং মনের ক্লান্তি দূর হয়। হার্ডার টি এইচ চ্যান স্কুল অফ পাবলিক হেলথের গবেষকেরা সুস্থ জীবনযাপনের জন্য “মাইন্ডফুল ইটিং” বা মনোযোগ সহকারে খাবার খাওয়ার ওপর বিশেষ জোর দিয়েছেন। কাঁচা-চামচ দিয়ে খাওয়ার সময় মানুষ অনেক সময়ই যান্ত্রিকভাবে বা অনমনস্ক হয়ে খাবার মুখে তোলেন। কিন্তু হাত ব্যবহার করলে অবচেতনভাবেই খাবারের প্রতি মনোযোগ বাড়ে এবং মানুষ প্রতি কামড়ে তৃপ্তি পায়। বর্তমান যুগে মানুষের জীবন এতটাই দ্রুতগতির হয়ে গিয়েছে যে খাবার খাওয়ার সময়টুকুও ফ্রিজে চোখ রাখা এক অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। হাত দিয়ে খাওয়ার সবচেয়ে বড় সুবিধা হল, এটি আপনাকে যান্ত্রিক দুনিয়া থেকে মুহূর্তের জন্য হলেও সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন করে দেয়। যেহেতু হাত নোংরা থাকে, তাই আপনি চাইলেও খাওয়ার মাঝে ফোন স্ক্রল করা বা ল্যাপটপে কাজ করা থেকে বিরত থাকেন। কোনও আচরণকে নিজের সংস্কৃতির মাপকাঠিতে বিচার করে অন্য সংস্কৃতিকে নিচু চোখে দেখা থেকে মনস্তত্ত্বের ভাষায় “এথনোসেন্সিটিভিজম” বলা হয়। আন্তর্জাতিক কর্মক্ষেত্র এবং গ্লোবাল সোসাইটিতে টিকে থাকার জন্য অন্যের খাদ্যাভ্যাস ও সংস্কৃতির প্রতি শ্রদ্ধা রাখা তথা “কালচারাল ইন্সেন্সিভিটি” থাকা অত্যন্ত জরুরি। হাত দিয়ে খাওয়া কোনো অসভ্যতা নয়, বরং এটি পৃথিবীর অন্যতম প্রাচীন এবং বিজ্ঞানসন্মত অভ্যাস। মনোবিজ্ঞান আমাদের শেখায় যে মানুষের দৈনন্দিন সাধারণ অভ্যাসের ভেতরেই সবচেয়ে বড় মানসিক সত্যগুলো লুকিয়ে থাকে। হাত দিয়ে খাওয়ার এই সহজ সরল পদ্ধতিটি আসলে নিজেকে মাটির কাছাকাছি রাখার এবং ঐতিহ্যের সঙ্গে যুক্ত থাকার চাবিকাঠি। চামচ বা কাঁচা ছেড়ে নিজের হাত দিয়ে খাওয়ার আনন্দটাই আনাদা, কারণ এটি আমাদের মনে করিয়ে দেয় আমরা কোথা থেকে এসেছি।

এয়ার ফ্রায়ারে রান্না করা কী আদতেও স্বাস্থ্যের জন্য ভালো

এয়ার ফ্রায়ার কিনে কি সত্যি তেল ছাড়া স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি সম্ভব? রান্নার গ্যাসের দাম বাড়তেই আমবাঙালি ঝুঁকছেন এই আধুনিক বৈদ্যুতিক যন্ত্রের দিকে, তবে এর সুবিধা ও অসুবিধার আসল সত্যটা জেনে নেওয়া ভীষণ জরুরি। চলতি বছরের জুনে রান্নার গ্যাসের দাম লাক্ষিয়ে বাড়তেই আম বাঙালি হেঁশেলে খরচ কমানোর বিকল্প পথ খুঁজছেন। গ্যাস বাঁচাতে ঘরে ঘরে বাড়ছে ইলেকশন কিংবা মাইক্রোওয়েভের ব্যবহার এবং এর সঙ্গেই রান্নাঘরে জায়গা করে নিচ্ছে এয়ার ফ্রায়ার। অনেকেই মনে করছেন আধুনিক এই যন্ত্রটি রোজকার জীবনের মুশকিল আনান হতে পারে। তেল ছাড়া মুচুমুচে খাবার বানানো যায় ভেবেই স্বাস্থ্যসচেতন মানুষ এয়ার ফ্রায়ার কেনার দিকে ঝুঁকছেন। কিন্তু এতে তৈরি খাবার কি সত্যিই আমাদের শরীরের জন্য পুরোপুরি উপকারী? বিশেষজ্ঞদের মতে ধারণাটি একেবারে ঠিক নয় এবং এই যন্ত্রের বেশ কিছু সীমাবদ্ধতা রয়েছে। এই যন্ত্রটি মূলত স্ন্যাকস বা ভাজাভুজি তৈরির জন্যই সবচেয়ে বেশি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। নিত্যদিনের সাধারণ রান্নাবান্না এই বৈদ্যুতিক যন্ত্রে করা প্রায় অসম্ভব বললেই চলে। তাই রোজকার স্বাস্থ্যকর পেটভরা খাবার তৈরির বিকল্প হিসেবে একে ভাবলে মস্ত বড় ভুল হবে।



খাদ্যবৈজ্ঞানিক বাঙালি তেলে ডুবিয়ে ভাজাভুজি বা ‘ডিপ ফ্রাই’ খেতে ভীষণ পছন্দ করেন, যা এই যন্ত্রে সম্ভব নয়। এয়ার ফ্রায়ারে সেই সুবিধা নেই বলে অনেকেই ভয় পান। ভাজার আগে কাঁচা খাবার বেশ অনেকটা তেল মেখে নেন। পরে সেই তেল মাখা কাঁচা খাবারই যন্ত্রের ভেতরে ঢুকিয়ে কড়া করে ভাজা হয়। খাবারের গায়ে তেল মেখে এয়ার ফ্রায়ারে ভাজা শরীরের জন্য একেবারেই স্বাস্থ্যকর কোনও অভ্যাস নয়। বিশেষজ্ঞদের দাবি, এই পদ্ধতির সঙ্গে ডুবোতেলে ভাজার প্রায় কোনও অমিল নেই। ফলে তেল ছাড়া রান্নার যে আসল উদ্দেশ্য নিয়ে যন্ত্রটি কেনা হয়, তা পুরোপুরি ব্যর্থ হয়। ব্যবহারকারী চাইলে একেবারেই তেল ছাড়া খাবার এই যন্ত্রে মুচুমুচে করে ভেজে নিতে পারেন। তবে সেক্ষেত্রে খাবারের স্বাদ সাধারণ ভাজাভুজির মতো সুস্বাদু হয় না। তাই স্বাদ ও স্বাস্থ্যের মধ্যে সঠিক ভারসাম্য বজায় রাখাটা এখানে একটা বেশ বড় চ্যালেঞ্জ। এয়ার ফ্রায়ারে রান্না করার বেশ কিছু দারুণ সুবিধাও রয়েছে, যেমন এতে নির্দিষ্ট সময় সেট করে দেওয়া যায়। ফলে রান্নার কথা ভুলে গেলেও খাবার পুড়ে যাওয়ার কোনও ভয় থাকে না। নির্ধারিত সময় পেরিয়ে যাওয়ার পর যন্ত্রটি নিজেই স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে যায়। রান্না বসিয়ে নিশ্চিত থাকে গেলেও কাজ শেষের পর যন্ত্রটি পরিষ্কার করা গ্রাহকের জন্য বেশ ঝঞ্ঝারান। স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে কম এবং গুণগত মানের দিক থেকে ভাল তেলে রান্নার পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। তাই এয়ার ফ্রায়ার ব্যবহারের আগে এর ভালো-মন্দ দুই দিকই মাথায় রাখা উচিত।

টক দইয়ের জল প্রোটিন পাউডারকেও টেক্সা দেয়



টক দইয়ের পান্ন থেকে দু-এক চামচ তুলে নেওয়ার পরেই ভলায় একটা ফ্যাকাশে রঙের জল জমতে দেখা যায়। ফ্রিজেরে রাখলে এই জলের পরিমাণ আরও বাড়ে এবং অনেকেই এই জলটিকে বিন্যাস বা অপ্রয়োজনীয় ভেবে সোজা বেসিনে ঢেলে ফেলে দেন। তবে পুষ্টিবিদদের মতে, ফেলে দেওয়া এই সাধারণ জলটি আসলে পুষ্টির এক বিরাট খনি। বিজ্ঞানভাষায় দইয়ের পাড়ে জমে থাকা এই তরলটিকে বলা হয় ‘হোয়ে ওয়াটার’। এতে এমন কিছু জরুরি পুষ্টি উপাদান রয়েছে, যা শরীরকে তেজর থেকে চাপা রাখতে সাহায্য করে। তাই দামি প্রোটিন সাল্পিমেণ্টের পেছনে টাকা খরচ না করে, এই অবহেলিত জলটি ব্যবহার করলেই শরীরের ম্যাজিক দেখা যাবে। হজমের সমস্যা দূর করতে এই জলের কোনও জুড়ি নেই, কারণ এতে থাকে প্রচুর পরিমাণে প্রোবায়োটিকস। এটি আমাদের অস্ত্রের ভালো ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা বাড়াতে ম্যাজিকের মতো কাজ করে। ফলে তীব্র গরমেও পেট ঠান্ডা

থাকে এবং বদহজমের সমস্যা দূর হয়ে যায় নিমেষেই। আজকাল ফিট থাকতে অনেকেই চড়া দামে বাজারচলতি প্রোটিন পাউডার কেনেন। অথচ ঘরের দইয়ের জলেই লুকিয়ে রয়েছে খাঁটি এবং প্রাকৃতিক প্রোটিন। পেশি মজবুত করতে এবং শরীরে চর্টজলদি এনার্জি বাড়াতে এই জল দারুণ কাজ করে। চিকিৎসকদের মতে, দইয়ের জলে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাসের মতো খনিজ উপাদান থাকে। ফলে যারা নিয়মিত হাঁটুর ব্যথা বা অস্টিওঅর্থাইটিসের মতো সমস্যায় ভুগছেন, তাঁদের হাড়ের শক্তি বাড়াতে এই জল দারুণ কাজ করে। এই জলের স্বাদ কিছুটা ফ্যাকাশে বা টক হওয়ায় সরাসরি খেতে অনেকেরই ভালো নাও লাগতে পারে। তবে একটু বুদ্ধি খাটালে রোজকার খাবারের স্বাদ না কমিয়েই এটি শরীরে ঢুকিয়ে দেওয়া সম্ভব। সকালের জলখাবারে ওটস খাওয়ার অভ্যাস থাকলে, তাতে আলাদা করে জল না দিয়ে এই দইয়ের জল মিশিয়ে নিতে পারেন।

বিকেলের রিফ্রেশিং স্মুদি বা গরমের লাইফলাইন লিসি ও যোল বানানোর সময় এই জল মিশিয়ে দেওয়া সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ। লাঞ্ছের স্যালাড ড্রেসিং কিংবা দুপুরের ডাল ও সুপা রান্নার সময়ও সাধারণ জলের পরিবর্তে এই জলটি অনায়াসে ঢেলে দেওয়া যায়। এমনকি রুটি বানানোর জন্য আটা মাখার সময় সাধারণ জলের পরিবর্তে দইয়ের জল ব্যবহার করলে রুটি যেমন দারুণ নরম হবে, তেমনই তার পুষ্টিগুণ বাড়বে বহুগুণ। তাই কৃত্রিম ও দামি খাবারের পেছনে না ছুটে, ঘরের এই প্রাকৃতিক উপাদানকেই এবার থেকে প্রতিদিনের ডায়েরিতে সঙ্গী করে তুলুন।

ভাত খাওয়ার পর ঘুম পাওয়া কোনও রোগ না হলেও, এতে দৈনন্দিন কাজে প্রভাব পড়ে। যদি ভাতের পরিমাণ কমিয়ে সঙ্গে ডাল, ডিম, চিজ বা অন্যান্য প্রোটিন যুক্ত খাবার খাওয়া যায়, তবে ভাতের প্রভাবটা বদলে যায়। এছাড়া ফাইবার যুক্ত খাবার শরীরে রাড সুগার লেভেল বজায় রাখতে সাহায্য করে। দুপুরবেলা ভাত খাওয়ার পরই জুড়িয়ে আসে চোখ। কয়েক মিনিটও চোখ খুলে রাখা কঠিন কাজ বলে মনে হয়। এই অভিজ্ঞতা কিন্তু কম-বেশি সকলেরই হয়। তবে ভেবে দেখলে সম্ভব। সকালের ভাত খাওয়ার পরই ঘুম পায়ে কেন? বহু মানুষেরই ভাত খাওয়ার পর ক্লান্ত লাগে। তাদের শরীরে তেমন চলতে চায় না। বরং



ভাত খেলেই ঘুম পায়ে কেন

একটু ঘুমিয়ে নিলে ভালো হয়, এমনটাই ভাবনা মাথায় ঘোরে। বিশেষ করে অফিস বসে কাজ করতে গিয়ে তো অনেকেইই এমন হয়। বিশেষজ্ঞদের মতে, এর অন্যতম কারণ হল ভাতে থাকা কার্বোহাইড্রেট। যখন আমরা ভাত খাই, তখন কার্বোহাইড্রেট গ্লুকোজে রূপান্তরিত হয়। এতে হঠাৎ করে রাড সুগার লেভেল বেড়ে যায়। ভাত খাওয়ার পর সাময়িক এনার্জি বা শক্তি পাই যাতে গেলো, কিন্তু কখনও, ভাত থেকে এই শক্তি কমেতে থাকে। সেই কারণেই অনেকে ক্লান্ত সাদা ভাতে হাই গ্লাইসেমিক

ইনডেক্স থাকে। এতে ভাত শরীরে প্রবেশ করার পর তাড়াতাড়ি হজম হয়। এতে রাড সুগার লেভেল হঠাৎ করে বেড়ে যায়। এর কারণেও শরীর দুর্বল বা ক্লান্ত বোধ করে। কতটা ভাত খাচ্ছেন, সেটাও কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ। অত্যধিক পরিমাণে যদি ভাত খেয়ে ফেলেন, সঙ্গে ভাতকারি, ভাজাভুজি খেলে হজম সিস্টেমের উপরে অনেকটা চাপ পড়ে যায়। এতে হজম ক্ষমতা কমে যায়। ভাত খাওয়ার পর ঘুম পাওয়া কোনও রোগ না হলেও, এতে দৈনন্দিন কাজে প্রভাব পড়ে। এর ফলে কাজ ক্ষতিগ্রস্ত হয় বা কাজে দেরি হয়ে যায়।

যদি ভাতের পরিমাণ কমিয়ে সঙ্গে ডাল, ডিম, চিজ বা অন্যান্য প্রোটিন যুক্ত খাবার খাওয়া যায়, তবে ভাতের প্রভাবটা বদলে যায়। এছাড়া ফাইবার যুক্ত খাবার



সরাসরি মানুষের রক্তে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল বাড়ায় না। বরং শরীরে স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং ট্রান্স ফ্যাটের আধিক্যই কোলেস্টেরল বাড়ার প্রধান কারণ। ডিমের কুসুম উল্টে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড এবং ভালে কোলেস্টেরল থাকে, যা হার্টের সুরক্ষায় সাহায্য করে। দিনে কটি ডিম নিরাপদ? পুষ্টিবিদদের মতে, একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ কোনও দ্বিধা ছাড়াই দিনে ১ থেকে ২টি সম্পূর্ণ ডিম (কুসুমসহ) খেতে পারেন। যারা নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম করেন, জিমে যান বা খেলোয়াড়, তাঁদের প্রোটিনের চাহিদা বেশি থাকে। তাঁরা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী দিনে ৩-৪টি ডিমও খেতে

পারেন, তবে সেক্ষেত্রে কুসুমের সংখ্যা সীমিত রেখে ডিমের সাদা অংশের ওপর জোর দেওয়া উচিত। তবে যাদের ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ বা হৃদরোগের মতো ক্রমিক সমস্যা রয়েছে, তাঁদের ক্ষেত্রে সপ্তাহে ৩ থেকে ৪টি বেশি কুসুম না খাওয়াই শ্রেয়। তাঁরা ডিমের সাদা অংশ অনায়াসে রোজ খেতে পারেন। ডিমের পুষ্টিগুণ: কেন খাবেন? ডিমকে পুষ্টির ‘পাওয়ারহাউস’ বলা চলে। একটি সম্পূর্ণ ডিমে রয়েছে, উচ্চমানের প্রোটিন। যা পেশি গঠনে ও ক্ষয়পূরণে সাহায্য করে। রয়েছে কোলিন। যা মস্তিষ্কার কার্যকারিতা সচল রাখতে এবং স্মৃতিশক্তি বাড়াতে অত্যন্ত জরুরি। রয়েছে লুটাইন ও জিঙ্কাথিন। এই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট দুটি চোখের দুষ্টিশক্তি ভালো রাখে এবং বয়সের কারণে চোখ নষ্ট হওয়া রোধ করে। ডিমে ভিটামিন ডি, বি-১২, সেলেনিয়াম এবং জিঙ্ক থাকে, যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। পুষ্টিবিদদের মতে, ডিম কীভাবে রান্না করা হচ্ছে, তার ওপরও এর গুণাগুণ নির্ভর করে। অতিরিক্ত তেল-মসলা দিয়ে ডিমের কারি বা চিজ-মাখন দিয়ে ওমলেট বানিয়ে খেলে ডিমের আসল পুষ্টিগুণ নষ্ট হতে পারে এবং ক্যালোরির পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই ডিমের সবটুকু উপকার পেতে জল-সেদ্ধ বা সামান্য তেলে পোচ করে খাওয়াই স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে সেরা বিকল্প।



