

24:12:2023

web : www.rashtriyakhabar.com

যুক্তরাষ্ট্রে রাজনৈতিক আশ্রয় পেলেন সেই আমল খাসোগিরী

নিউ ইয়র্ক : তুরস্কের ইস্তাম্বুলে সৌদি আরবের কনসুলেটের ভেতরে হত্যার শিকার সৌদি সাংবাদিক জামাল খাসোগিরী হানাদ এলাতের যুক্তরাষ্ট্রে রাজনৈতিক আশ্রয় পেয়েছেন।

বাজার দ্রব
SENSEX : 7106.96 +241.86
NIFTY : 21349.40 +94.36

রাউটি PARA UPDATE
সর্বোচ্চ 25.00 °C
সর্বনিম্ন 12.00 °C
সূর্যাস্ত (আজ) >> 17.09 টা
সূর্যোদয় (কাল) >> 06.27 টা

গহনার বাজার
সোনো (বিক্রী) 59,900 টাকা /10 গ্রাম
সোনো (ক্রয়) 57,050 টাকা /10 গ্রাম
রূপা >> 75,400 টাকা/কিলো

রাষ্ট্রীয় খবর
সংক্ষিপ্ত খবর

চিন্ম করতে দেখে ৭ বছর পর ছেলেকে খুঁজে পেলেন মা
রাওয়ালপিন্ডি : বাজারের গলিপথে দল বেঁধে কয়েকজন ভিক্ষা করছিলেন। হঠাৎ তাদের দিকে চোখ যায় এক ব্যক্তির। ভিক্ষুকদের একজনকে দেখে চেনা মনে হয় তাঁর।



জাতীয় খবর

বাংলা দৈনিক

JATIO KHOBOR BANGLA DANIK

Page >> 8 Rate >> 3 Rupee >> Year >> 04 Vol >> 075 >> 07 Poush 1430 >> epaper.rashtriyakhabar.com পৃষ্ঠা >> ০৮ মূল্য >> ৬ টাকা বর্ষ >> ০৪ অংক >> ০৭৫ >> << ০৭ই, পৌষ ১৪৩০ >>

প্রতীক বাতিল রাজনৈতিক উদ্দেশ্যপ্রণোদিতঃ পিটিআই

লাহোর : পাকিস্তান তেহরিক-ই-ইনসাফের (পিটিআই) দলীয় প্রতীক বাতিলের যে সিদ্ধান্ত নির্বাচন কমিশন দিয়েছে তাকে রাজনৈতিক উদ্দেশ্যপ্রণোদিত বলে দেশটির সাবেক প্রধানমন্ত্রী ইমরান খানের নেতৃত্বাধীন দলটি গতকাল শুক্রবার সন্ধ্যায় পাকিস্তান নির্বাচন কমিশন (ইসিপি) পিটিআইয়ে দলের 'ব্যাট' প্রতীক বাতিল করে।



'দলের গঠনতন্ত্র ও সংবিধান অনুযায়ী আমরা অভ্যন্তরীণ নির্বাচন করেছি। পিটিআইয়ের অভ্যন্তরীণ নির্বাচনে কোন আইন অথবা সংবিধানের কোন ধারার লঙ্ঘন হয়েছে, সেটা আমাদের জানাতে কমিশন নিয়ে শুরু থেকেই তাঁদের উদ্বেগ ছিল। তাঁর অভিযোগ, ইসিপি পিটিআইয়ের সবকিছু যেভাবে নিজস্ব করে আর কোনো দলের ক্ষেত্রে তা করে না। গহর আলী খান আরও বলেন, 'দলের গঠনতন্ত্র ও সংবিধান অনুযায়ী আমরা অভ্যন্তরীণ নির্বাচন করেছি।

দুটি জরায়ুতে ধারণ করা দুই সন্তানের জন্ম দিলেন সেই মা
গোয়াশিংটন: যুক্তরাষ্ট্রের অ্যালাবামা অঙ্গরাজ্যের বাসিন্দা কেলসি হ্যাচারের দুটি জরায়ু। জন্মগতভাবেই তিনি এমন। এটি বিরল ঘটনা। আরও বিরল ঘটনা হলো, তিনি দুই জরায়ুতে দুটি সন্তান ধারণ করেছেন এবং আলাদা দুই দিনে দুই কন্যাসন্তানের জন্মও দিয়েছেন তিনি। গতকাল শুক্রবার কেলসি নিজেই এ সুখবর জানিয়েছেন।

দুর্নীতি ও অ্যাম্পদনের বৃদ্ধি কাটল ২০২৩

কলকাতা (প্যালে সামন্ত) : আর্থিক দুর্নীতি নিয়ে রাজ্য রাজনীতি আগেও তোলাপাড় হয়েছে। সেই পরম্পরায় জুড়েছে আরো দুর্নীতির অভিযোগ। এর পরিপ্রেক্ষিতে শুরু হয়েছে একের পর এক আন্দোলন। দুর্নীতির অভিযোগে তৃণমূল সরকারের সাবেক মন্ত্রী পার্থ চট্টোপাধ্যায় জেলে রয়েছেন।

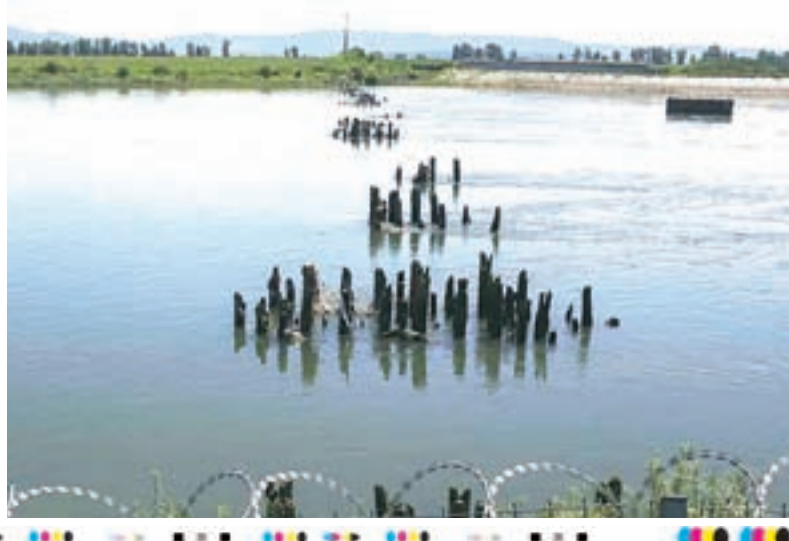
জট খুলে ফেলবে। যদিও শিক্ষামন্ত্রী ব্রাত্য বসু এমন কোনো 'ডেডলাইন'-এর কথা মনোতে চাননি। কেন্দ্রের সমান হারে মহার্ষভাতার দাবিতে আন্দোলনের বাঁজ বাড়িয়েছেন রাজ্য সরকারি কর্মীরা।

প্রত্যাশন তার একমাত্র অপরাধ ছিল যে সে উত্তর কোরিয়ায় জন্মগ্রহণ করেছিল চীন থেকে নির্বাসিত, উত্তর কোরিয়ায় নির্বাসিত

বেইজিং (এজেন্সী): ২৫ বছর চীনে বসবাসের পর এক উত্তর কোরিয়া নারীকে স্বদেশে ফেরত পাঠানো হয়। এরপর তার আর কোনো সন্ধান মেলেনি। জোর করে ফেরত পাঠানো এমন উত্তর কোরিয়াদের ভাগ্য কী থাকে? চিওল গুকের চীনে চলে গেলে নামের এক নারী উত্তর কোরিয়ায় তাকে ফেরত পাঠানোর আগে বিষয়টি পরিবারকে ফোনে জানাতে পেরেছিলেন।

শ্রমের পর থেকে আমি ভয়ানক দুঃস্থ দেখছি। ইউ বিন জানান, তার ভাই উত্তর কোরিয়ায় নিরাপত্তা বাহিনীর প্রদেশের একটি গ্রামীণ এলাকায় নির্জনে বসবাস করতেন। শুক্রতে ক্ষেতে এবং পরে রেফ্রিজারেটে কাজ করতেন তিনি। কিউ লির জানিয়েছেন উত্তর কোরিয়ায় ফেরত পাঠানো হয়েছিল।

পিটিএন দাখিল করেছে ট্রানজিশনাল জাস্টিস ওয়ার্কিং গ্রুপ। প্রতিষ্ঠানটির আন্তর্জাতিক আইন বিশেষজ্ঞ ইথান হিঙ্গিংগ শিন বলেন, শরণার্থী কনভেনশন এবং প্রোটোকলের পাশাপাশি নির্বাসিত কনভেনশন দুটোই মানার ব্যাপারে বাধ্যবাধকতা রয়েছে চীনের।



ইউ বিন বলেন, তাকে পিটিয়ে মেরে ফেলা হয়েছিল। তারপর চালের বস্তায় ভরে ফেলে দেওয়া হয়েছিল। এই ঘটনা আমার হৃদয় ভেঙ্গে দিয়েছে। পরিবারের সবচেয়ে বড় ভয় হলো চিওল গুকেও একই রকম পরিণতির মুখোমুখি হতে পারেন।

রাজ্যের ১৪ টি লোকসভা কেন্দ্রের টিকেটের জন্য ৮২ টি আবেদনপত্র জমা রাজিব ভবনে

লোকসভা এবং রাজ্যসভা থেকে বিরোধীপক্ষের সাংসদদের নিলম্বন করার প্রতিবাদে প্রদেশ কংগ্রেসের ধর্না, প্রদর্শন কার্যসূচি

সব্যসাচী শর্মা
 গুয়াহাটি : আসন্ন লোকসভা নির্বাচনের ক্ষেত্রে কংগ্রেসের প্রার্থীদের টিকেটের আবেদন করার সময়সীমা গত ১১ ডিসেম্বর থেকে শুরু হলেও সেটা ২২ ডিসেম্বর অন্ত পড়েছে। এই সময়ের মধ্যে রাজ্যের ১৪ টি লোকসভা কেন্দ্রের জন্য আবেদনপত্র জমা পড়েছে ৮২ টি। তবে ক্ষেত্রে বহু প্রার্থী একটির অধিক লোকসভা কেন্দ্রের জন্য আবেদনপত্র জমা করেছেন। এমনকি সাংসদ সৌরভ গগৈ তিনটি লোকসভা কেন্দ্রের জন্য আবেদন পত্র দাখিল করা নিয়ে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেছেন সভাপতি ভূপেন বরা। তবে দলের টিকেট সংক্রান্ত তৎপরতা অব্যাহত রাখার মধ্যেই লোকসভা এবং রাজ্যসভা থেকে বিরোধীপক্ষের সাংসদদের নিলম্বন করার প্রতিবাদে ধর্না, প্রদর্শন কার্যসূচি পালন করেছে প্রদেশ কংগ্রেস।
 প্রসঙ্গত লোকসভা নির্বাচনে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার উদ্দেশ্যে দলীয় টিকেটের জন্য ১১ ডিসেম্বর থেকে আবেদনপত্র জমা নিচ্ছে অসম প্রদেশ কংগ্রেসের মুখ্য কার্যালয় রাজিব ভবন। এক্ষেত্রে অসমি তামিহি হিসেবে ১৮ ডিসেম্বর নির্ধারণ করা হলেও পরে সেটা ২২ ডিসেম্বর পর্যন্ত পিছিয়ে দেওয়া

হয়েছিল। সেই হিসাবে আপাতত ভাবে শুক্রবার আবেদনপত্র জমা নেওয়ার তারিখ সমাপ্ত হয়েছে। প্রাপ্ত তথ্য অনুসারে মোট ৮২ জনপ্রার্থী লোকসভা নির্বাচনে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার উদ্দেশ্যে আবেদন পত্র দাখিল করেছেন। তবে তাৎপর্যপূর্ণ ভাবে গতকাল যোরহাট, কাজিরাঙ্গা এবং নগাঁও লোকসভা কেন্দ্রের জন্য দলের টিকেট চেয়ে অনলাইন আবেদন জানিয়েছেন সাংসদ সৌরভ গগৈ। তাছাড়াও বহু প্রার্থী দুটি লোকসভা কেন্দ্রের জন্য আবেদন পত্র দাখিল করার নজির রয়েছে। এক্ষেত্রে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেছেন প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি ভূপেন বরা।
 এদিন সাংবাদিকদের সঙ্গে মতবিনিময়ে তিনি বলেন এক্ষেত্রে তার একটু ভুল হয়েছে। কারণ টিকেটের জন্য আবেদন পত্র জমা করার সার্কুলারে একজন প্রার্থী শুধুমাত্র একটি লোকসভা কেন্দ্রের জন্য আবেদন করতে পারবেন এটা উল্লেখ করতে তিনি ভুলে গেছেন। এর ফলেই বেশ কয়েকজন প্রার্থী একাধিক লোকসভা কেন্দ্রের টিকেটের জন্য আবেদন পত্র জমা করেছেন। তবে পরবর্তী নির্বাচনের সময় এই ভুল আর হবে না বলে মন্তব্য করেছেন তিনি। সভাপতি ভূপেন বরা বলেন পরবর্তী নির্বাচনের সময় সার্কুলারে এই বিষয়টি উল্লেখ করে দেওয়া হবে। অর্থাৎ একজন প্রার্থী শুধুমাত্র একটি

লোকসভা কেন্দ্রের টিকেটের জন্য আবেদন জানাতে পারবেন এই নিয়ম সৃষ্টি করা হবে বলে তিনি ঘোষণা করেছেন। একই সঙ্গে তিনি বলেন সাংসদ সৌরভ গগৈকে যোরহাট, কাজিরাঙ্গা এবং নগাঁও এই তিনটি লোকসভা কেন্দ্রের কক্ষীরা আবেদনপত্র দাখিল করার দাবি জানিয়েছিলেন। এরই পরিপ্রেক্ষিতে তিনি তিনটি কেন্দ্র থেকে টিকেটের জন্য আবেদন পত্র জমা করেছেন বলে মতামত ব্যক্ত করেন প্রদেশ কংগ্রেস সভাপতি ভূপেন বরা।
 অন্যদিকে গণতন্ত্র রক্ষার দাবি জানিয়ে বিজেপির বিরুদ্ধে ধর্না, প্রদর্শন কার্যসূচি পালন করেছে প্রদেশ কংগ্রেস। দলটির মিডিয়া বিভাগের সম অধ্যক্ষ মেহেদী আলম বরা জানান ভারতীয় সংবিধান এবং গণতন্ত্রকে তোয়াক্কা না করে ১৪৬ জন সাংসদকে বহিস্কার করে বিজেপি সরকার গণতন্ত্র বিরোধী রেকর্ড সৃষ্টি করেছে। স্বাধীন ভারতবর্ষের সংসদীয় ব্যবস্থায় এটা এক নজিরবিহীন ঘটনা। সর্বভারতীয় কংগ্রেস কমিটির আহ্বান মতো শুক্রবার অসম প্রদেশ কংগ্রেস কমিটি এই বিষয়টি নিয়ে প্রবল প্রতিবাদী ধর্না, প্রদর্শন কার্যসূচি পালন করেছে। ভারতের গণতন্ত্রের আত্মা স্বরূপ সংসদে এবার গণতন্ত্রের প্রত্যেকটি নীতি নিয়ম বিসর্জন দিয়েছে বর্তমান সরকার। বিরোধী সাংসদরা এই বিষয়টি উল্লেখ করে দেওয়া হবে। অর্থাৎ সংক্রান্ত বিবৃতির দাবি জানিয়ে



প্রবল দাবি করার জন্যই বিরোধী পক্ষের ১৪৬ জন সাংসদকে সংসদ থেকে নিলম্বন করা হয়েছে। অসম প্রদেশ কংগ্রেস কমিটির রাজ্য মুখ্য কার্যালয় রাজিব ভবনে এদিন অনুষ্ঠিত প্রবল প্রতিবাদী ধর্না, প্রদর্শন কার্যসূচিতে সভাপতি ভূপেন বরা, উপসভাপতি তথা প্রাক্তন সংসদ দ্বিজেন শর্মা, আবুল হামিদ, উপসভাপতি তথা গুয়াহাটি মহানগর জেলা কংগ্রেসের সভাপতি নবজ্যোতি তালুকদার, বালিকা লাহন পেগু, গুণ কান্ত গগৈ, বিধায়ক রেজিবুদ্দিন আহমেদ, কোষাধ্যক্ষ ডঃ হেমহরি পেগু, সাধারণ সম্পাদক রামা

টুকরো খবর

কুস্তি ফেডারেশনের প্রেসিডেন্ট নির্বাচন বিতর্কে পদ্মশ্রী ফেরালেন বজরং পুনিয়া

কলকাতা : সর্বভারতীয় কুস্তি সংস্থার প্রেসিডেন্ট ঘোষণা করা হয়েছে সঞ্জয় সিংকে, যিনি বিতর্কিত প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট ব্রিজভূষণ সিংয়ের ছায়াসঙ্গী। এই ঘোষণা মানতে পারছেন না দেশের প্রথম সারির কুস্তিগিররা। বৃহস্পতিবার ২১ ডিসেম্বর কুস্তিগির সাক্ষী মালিক এই ঘটনার প্রতিবাদে অবসর ঘোষণা করেন। এবার অলিম্পিক পদকজয়ী বজরং পুনিয়া ফিরিয়ে দিলেন ভারতের অন্যতম কেন্দ্রীয় পুরস্কার পদ্মশ্রী। সর্বভারতীয় কুস্তি ফেডারেশনের প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট ব্রিজভূষণ শরণ সিংয়ের বিরুদ্ধে চলতি বছর থেকে প্রতিবাদ, বিক্ষোভ, অবস্থানে শামিল হন ভারতের জাতীয় ও আন্তর্জাতিক স্তরে পদকপ্রাপ্ত কুস্তিগিরেরা। মহিলা শিক্ষার্থী কুস্তিগিরদের যৌন হয়রানি করেছেন বিজেপি সাংসদ ব্রিজভূষণ সিং, এই অভিযোগ বেশ কিছু দিন ধরে করে আসছেন কুস্তিগির বজরং পুনিয়া, সাক্ষী মালিক প্রমুখ। তাদের টানা আন্দোলনে শেষ পর্যন্ত ব্রিজভূষণ সিংকে প্রেসিডেন্ট পদ থেকে সরানো হয় ও নতুন প্রেসিডেন্ট নির্বাচনের প্রক্রিয়ায় যাওয়া হয়। বজরং ইতিমধ্যেই প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে চিঠি দিয়েছেন তিনি পদ্মশ্রী ফিরিয়ে দিতে চান। সেই নিয়ে তিনি একটি মিডিয়া বিবৃতিও দিয়েছেন। তাতে তিনি বলেন, কুস্তি নির্বাচনে প্রহসন হয়েছে, আমাদের ক্ষমতা কেড়ে নেওয়া হয়েছে। আমরা অন্যায়ের বিরুদ্ধে লড়াই করেছিলাম, কিন্তু আমাদের হারিয়ে দেওয়া হয়েছে। এই অন্যায় চলতে পারে না। প্রধানমন্ত্রীকে দেওয়া চিঠিতে বজরং লিখেছেন, আমরা চলতি বছরের জানুয়ারি থেকে ব্রিজভূষণ সিং নিয়ে অভিযোগ জানিয়ে আসছি। এই নিয়ে আমরা দিল্লির রাস্তায় ধর্নাও দিয়েছিলাম। আমাদের ধর্না থেকে উঠে যেতে বলেছিল কেন্দ্র সরকার। তারা আশ্বাস দিয়েছিল দ্রুত বিষয়টির সমাধান করবেন। কিন্তু তিন মাস পেরিয়ে গিয়েছে, কিছুই হয়নি। দেশের মহিলা কুস্তিগিররা আদৌ সুরক্ষিত নয় এই ঘটনায়। কারণ কুস্তি সংস্থার মাথায় সেই ব্রিজভূষণের লোকই চোয়ালে বসেছেন। বজরং পুনিয়া প্রধানমন্ত্রীকে লেখা চিঠিতে আরও জানিয়েছেন, গত এপ্রিল মাসে ব্রিজভূষণের বিরুদ্ধে দিল্লি পুলিশের কাছে একআইআর করা হয়। তারপর সেই নিয়ে কী তদন্ত এগিয়েছে, তা নিয়ে পরিষ্কার করে কিছু বলাও হচ্ছে না। আমরা কোনওভাবেই ওই অভিযুক্ত কর্তার প্রত্যাবর্তন না। ব্রিজভূষণ ক্ষমতায় না থাকলেও তার লোকই বসেছে চোয়ালে, তাই সেই একই বিষয় থাকবে। এতে কোনওভাবেই কুস্তিগিররা সুরক্ষিত থাকবে না।



রাহুল গান্ধীর বিরুদ্ধে নির্বাচন কমিশনকে ব্যবস্থা নেওয়ার নির্দেশ দিল্লি জাদালভের

নয়াদিল্লি : ভারতে সদ্য সমাপ্ত পাঁচ রাজ্যের বিধানসভা নির্বাচনের প্রচারে রাজস্থানে ভোটের প্রচারে গিয়ে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী, কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহ এবং শিল্পপতি সৌমেন আদানিকে 'পকেটমার' বলেছিলেন কংগ্রেস নেতা রাহুল গান্ধী। তার সেই ভাষণ নিম্নরূপের ছিল বলে জানায় দিল্লি হাইকোর্ট। সেই সঙ্গে রাহুল গান্ধীর বিরুদ্ধে জাতীয় নির্বাচন কমিশনকে ব্যবস্থা নিতে নির্দেশ দিল দিল্লির উচ্চ আদালত। দিল্লি হাইকোর্টের বিচারপতি জানিয়েছেন, ৮ সপ্তাহের মধ্যে এই সাংবিধানিক প্রতিষ্ঠানকে রাহুলের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিতে হবে। কী ব্যবস্থা নেওয়া হল তা আদালতকে জানাতেও হবে। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে 'পকেটমার' ছাড়াও 'অপয়া'ও বলেছিলেন রাহুল গান্ধী। এ ব্যাপারে গত ২৩ নভেম্বর রাহুলকে শোকজ নোটিস দিয়েছিল নির্বাচন কমিশন। তাকে ২৬ নভেম্বরের মধ্যে জবাব দিতে বলা হয়েছিল। কিন্তু তিনি নির্বাচন কমিশনের নোটিশের জবাব দেননি। এরপরে জাতীয় নির্বাচন কমিশন এই বিষয়টি নিয়ে আর না এগোনায় উচ্চ আদালত তা পছন্দ করেনি। সেইজন্যই এবার নির্বাচন কমিশনকে ৮ সপ্তাহের সময় বেঁধে দিয়েছে দিল্লি হাইকোর্ট।



আর্থিক অনিয়মের অভিযোগে তৎকালীন ভাবে রাজ্যের ৮ জন বিডিওকে চাকরি থেকে নিলম্বন

কম্বাডু জেলায় শিলচরে বিডিও অভিনাশ টায়েকও নিলম্বন

সব্যসাচী শর্মা
 গুয়াহাটি : রাজ্য সরকারের কঠোর সিদ্ধান্ত। তৎক্ষণাৎ ভাবে প্রযোজ্য হওয়া অনুসারে রাজ্যের ৮ জন বিডিওকে চাকরি থেকে নিলম্বন করা হয়েছে। মূলত আর্থিক অনিয়মের অভিযোগে সরকার এই পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে। দীর্ঘদিন ধরে রাজ্যের বিভিন্ন সরকারি কার্যালয় দুর্নীতির বিরুদ্ধে অভিযান শুরু করেছেন মুখ্যমন্ত্রী ডঃ হিমন্ত বিশ্ব শর্মা। তাছাড়া এপিএসসি কেলেকার সহ জমি কেলেকার নিয়োগে ব্যাপকভাবে অভিযানের মাধ্যমে বিভিন্ন ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে। এই ধারা অব্যাহত রেখে আর্থিক অনিয়মের অভিযোগে এবার রাজ্যের মোট আটজন বিডিওকে চাকরি থেকে নিলম্বন করা হয়েছে। তবে সর্বাধিক তাৎপর্যপূর্ণ ভাবে নিলম্বনের এই তালিকায় কাছাড় জেলার শিলচরের বিডিও অভিনাশ টায়েকও রয়েছে। প্রাপ্ত তথ্য অনুসারে দীর্ঘদিন ধরে এই ৮

জন বিডিওর বিরুদ্ধে আর্থিক অনিয়মে জড়িত থাকার অভিযোগ রয়েছে। অবশেষে নানা অভিযোগের ভিত্তিতে সরকার নিজস্বভাবে গোপনে এক্ষেত্রে তদন্ত করেছে। সরকারের গোপন তদন্তে বিডিওদের বিরুদ্ধে বহু বিস্তারিত তথ্য বিশেষ করে দুর্নীতি সংক্রান্ত নানা তথ্য পাওয়া গেছে। অবশেষে শুক্রবার রাজ্যের মোট আটজন বিডিওকে চাকরি থেকে নিলম্বন করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। সরকারের নির্দেশে চাকরি থেকে তৎকালীনভাবে নিলম্বন হওয়া বিডিও দের মধ্যে রয়েছেন কাছাড় জেলার শিলচরের বিডিও অভিনাশ টায়েক, শোণিতপুর জেলার গাভরুর বিডিও হেমকান্ত বরা, বিশ্বনাথ জেলার সাকোপাথরের বিডিও সৌভাগ্য কুমার শর্মা, চতিয়ার বিডিও পলক কুমার শর্মা, কাকপাথরের বিডিও বর্গালী ফুকন, যোরহাট পূর্ব এর বিডিও দ্বিজেন কুমার বরা, ছয়দুয়ারার বিডিও অরুণ কুমার দাস এবং বিশ্বনাথের বিডিও রশ্মি রেখা মহন্ত।



জুড়ী গ্রামে ৩৬ তম গীতা যজ্ঞ আয়োজিত

১০৮ মহিলা দ্বারা জব্য কলম যাচা কর্বনের মাঝে বের করা হলো

পোটকা : প্রতি বছরের মতো এ বছর ও পোটকা অঞ্চলের জুড়ী গ্রামে ৩৬ তম বার্ষিক গীতা যজ্ঞ এর আয়োজন করা হলো। এই যজ্ঞের প্রতিষ্ঠাতা হলেন স্বর্গীয় করালি ভট্টাচার্য। বর্তমান তাঁর পরিবারের অশোক ভট্টাচার্য, চন্দন ভট্টাচার্য, তাপস ভট্টাচার্য, কৃষ্ণ চোপাল ভট্টাচার্য জুড়ী গ্রামবাসীর সহযোগিতায় করছেন। ২২ তারিখে বিকেল ৩ টায় আল্লনা, শাখ বাজানো, মেহেদী ও বসে আঁকো প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয় ও সফল প্রতিভাগীদের পুরস্কৃত করা হয়। সন্ধ্যা ৭ টায় প্রবীর কুমার দাস ভজন মন্ডলী দ্বারা ভক্তিগীতের অনুষ্ঠান হয়। ২৩ তারিখে সকাল ৯.৩০ টায় ১০৮ মহিলা দ্বারা জব্য কলম যাচা কর্বনের সাথে বের করা হলো। হরে কৃষ্ণ নাম, রাধা নাম ও গণবান কৃষ্ণের জয়ধ্বনিতে পুরো জুড়ী গ্রাম ভক্তি ময় হয়ে উঠে। ১২ টার সময় গীতা যজ্ঞ শুরু হলো। এই উপলক্ষে শ্রীকৃষ্ণের বিশেষ পূজা, হোম, পুষ্পাঞ্জলি, গীতা পাঠ, হরিনাম সংকীর্তন, প্রসাদ বিতরণ আদি কার্যক্রম হলো। ঝাঁকির সাথে গীতা যজ্ঞ এর সমাপ্তি হলো। এই উপলক্ষে সুনীল



কুমার দে, রাজকুমার সাহু, কৃষ্ণপদ মণ্ডল, কমল কান্তি ঘোষ, অশোক ভট্টাচার্য, সুপ্রভা ভট্টাচার্য, চন্দন ভট্টাচার্য, তাপস ভট্টাচার্য, শিবু ভট্টাচার্য, মধুসূদন ভট্টাচার্য, যাদবেন্দ্র ভট্টাচার্য, সুধাংশু শেখর মিশ্র, হরে মোহন গোপ, সুধীর গোপ, নরসিংহ গোপ, কবিতা ভট্টাচার্য, ভীম ভট্টাচার্য, দে, রঘুন্দন ব্যানার্জি, সাধনা ব্যানার্জি, নারায়ণ চ্যাটার্জি, সীমা চ্যাটার্জি আদি ছাড়াও গ্রামের অনেক ভক্ত ও মহিলারা উপস্থিত ছিলেন।



চলতি বছর ওয়ানডেতে 'টিটোয়েন্টি' খেলা ক্লাসেন ছাড়িয়ে গেছেন ডি ভিলিয়ান্স জ্যাসুরিয়াদের



কলকাতা : বছরটা ওয়ানডে ক্রিকেটের সম্প্রতি শেষ হয়েছে এ সংস্করণের শ্রেষ্ঠত্বের লড়াই ওয়ানডে বিশ্বকাপে। ৫০ ওভারের ক্রিকেটে চলতি বছর ব্যাট হাতে দাপট দেখিয়েছেন বিরাট কোহলি, রোহিত শর্মা মতো পরীক্ষিত ক্রিকেটাররা। আবার নিজের নামটা আলাদা করে চিনিয়েছেন শুভমান গিল, পাতুম নিশান্দার মতো অপেক্ষাকৃত তরুণেরাও। গড় ও স্ট্রাইক রেটে নজর কেড়েছেন তাঁরা। তবে এ বছরে হাইনরিথ ক্লাসেন একদিক থেকে সবাইকে ছাড়িয়ে গেছেন। না, ক্লাসেন চলতি বছর ওয়ানডেতে সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক নন। তাঁর গড়ও সবচেয়ে বেশি নয়। তাঁর চেয়ে সর্বোচ্চ রানের তালিকায় এগিয়ে আছেন আরও ১৪ জন। এরপরও ক্লাসেন নিজেকে আলাদা করেছেন স্ট্রাইক রেটে।

এ বছরে ওয়ানডেতে ক্লাসেন ব্যাট করেছেন ১৪০.৬৬ স্ট্রাইক রেটে। মোটকমে টিটোয়েন্টি ক্রিকেটেও ভালো মনে করা হয়। চলতি বছরে ক্লাসেন ২২ ইনিংসে করেছেন ৯২৭ রান। ১৪০ স্ট্রাইক রেটে ব্যাট করেছেন বলে যে গড়টা কম, তা নয় ৪৬.৩৫। সর্বোচ্চ রানের তালিকায় ক্লাসেনের ওপরে থাকা ১৪ জনের কারণে স্ট্রাইক রেটই ১১৩.৬৭ বেশি নয়। ক্লাসেনের পর সর্বোচ্চ ১১৩.২৬ স্ট্রাইক রেটে ব্যাট করেছেন ক্লাসেনের সতীর্থ এইডেন মার্করাম। ২৪ ইনিংসে ৫১.৬৫ গড়ে তাঁর রান ১০৩০। ২০২৩ সালে ক্লাসেনের এমন স্ট্রাইক রেটের কারণ বেশ কয়েকটি অবিশ্বাস্য ইনিংস। গত সেপ্টেম্বরে অস্ট্রেলিয়ার বিপক্ষে সেম্বুরিয়েনে ১৩টি করে চার ও ছয়ে ৮৩ বলে ১৭৪ রান করেছিলেন ক্লাসেন। ২৫ ওভার বা এর পরে ব্যাটিংয়ে নেমে ওয়ানডেতে সবচেয়ে বেশি রানের ইনিংস ক্লাসেনের ১৭৪ই। এরপর বিশ্বকাপে ইংল্যান্ডের বিপক্ষে করেছিলেন ৬৭ বলে ১০৯ রান। এর পরের মাঠেই বাংলাদেশের বিপক্ষে খেলেছিলেন ৪৯ বলে ৯০ রানের অবিশ্বাস্য ইনিংস। যে কারণে মূলত ক্লাসেনের স্ট্রাইক রেট এমন চূড়ায় উঠেছে।

স্পিন কিংবা পেস, সবার বিপরীতেই স্বভাবসুলভ ক্রিকেট খেলেছেন ক্লাসেন। স্পিনারদের বিপক্ষে ৩৪২ রান করেছেন ১৪১.৪১ স্ট্রাইক রেটে। আর পেসারদের বিপক্ষে ৫৮৫ রান করেছেন ১৩৭ স্ট্রাইক রেটে। এ বছর দক্ষিণ আফ্রিকার আর কোনো ওয়ানডে না থাকায় পরিসংখ্যান পরিবর্তনের সুযোগ নেই। একটা পরিসংখ্যান দিলে ক্লাসেনের এমন স্ট্রাইক রেটের মাহাত্ম্য আরও বোঝা যাবে। এক পঞ্জিকাভর্ষে এর চেয়ে বেশি স্ট্রাইক রেটে কেউ রান করেননি (কমপক্ষে ১০০ রান)। এমনকি ২০১৫ সালে অবিশ্বাস্য বছর কাটানো ডি ভিলিয়ান্সও ১৪০ স্ট্রাইক রেটে রান করতে পারেননি। তিনি রান করেছিলেন ১৩৭.৯১ স্ট্রাইক রেটে। তাঁর নামটা আলাদা করে বলার কারণ আছে। সেই বছরে ওয়ানডেতে ৪৪ বলে ১৪৯ ও ৬৬ বলে ১৬২ রানের অবিশ্বাস্য ইনিংস খেলেছিলেন ডি ভিলিয়ান্স। ১৮ ইনিংসে ৫ শতক ও ৫ অর্ধশতকে সালে এই প্রোটিয়া অধিনায়ক করেছিলেন ১১৯৩ রান, গড় ৮০ ছুঁই ছুঁই। ইংল্যান্ড ওপেনার জনি বোরারস্টো ২০১৮ সালে ওয়ানডেতে রান করেছিলেন ১১৮.২২ স্ট্রাইক রেটে। এই তালিকার পঞ্চম স্থানে থাকা সনাত জ্যাসুরিয়া ১১৩.৫৯ স্ট্রাইক রেটে রান করেছিলেন ১৯৯৭ সালে। চলতি বছরটা ভারতীয় অধিনায়ক রোহিত শর্মাও বিশেষ কেটেছে। এক পঞ্জিকাভর্ষে সর্বোচ্চ স্ট্রাইক রেটে রান করা ব্যাটসম্যানের তালিকায় তিনি আছেন চতুর্থ স্থানে। ২৬ ইনিংসে ৫২.২৯ গড়ে ১২৫৫ রান করা রোহিত রান তুলেছেন ১১৭.০৭ স্ট্রাইক রেটে। বছরের সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক গিল ব্যাট করেছেন ১০৫ স্ট্রাইক রেটে।

নেপিয়ালের জলকন্যা, তুমিও কি দেখেছ এই জয়

উৎপল শুভ্র

কলকাতা : নিউজিল্যান্ড সফরে গেলে নেপিয়ারে বাংলাদেশ দলের একটাই ঠিকানা। সিনিক হোটেল টে পানিয়া। আগের তিনবারের মতো এবারও বাংলাদেশ দল সেখানেই ছিল। নিউজিল্যান্ডে নিউজিল্যান্ডের বিপক্ষে প্রথম ওয়ানডে জয়ের সঙ্গেও তাই জড়িয়ে গেল এই হোটেলের নাম। অন্তত বাংলাদেশ দলের ক্রিকেটাররা অবশ্যই নেপিয়ানের ম্যাকলিন পার্কের মতো সিনিক টে পানিয়া হোটেলটাও কখনো ভুলবেন বলে মনে হয় না। নেপিয়ারে এটাই সবচেয়ে ভালো হোটেল। সিনিক শব্দের আসল অর্থের কারণে এটা হোটেলের নামের সঙ্গে যুক্ত হয়নি। এখানে 'সিনিক' কথাটা সিনিক গ্রুপের হোটেল বোঝাচ্ছে। টে পানিয়া কেন যোগ হয়েছে, এবার সেটা বলি। হোটেলের সামনেই সাগর। সাগরপারে পানিয়ার ভাস্কর্য। মাটির উপকথার সেই জলকন্যা, এক মাটির গোত্রনেতার প্রেমে পড়ে যে ছেড়ে এসেছিল জলের নিচের সব স্বজনে। সকালসন্ধ্যা সেই স্বজনের আকুল হয়ে ফিরে যেতে বলত পানিয়াকে। একদিন তাদের ডাকে সাড়া দিয়ে জলে নামল পানিয়া, আর ফেরা হলো না। জলের নিচে টেনে নিয়ে তাকে পাথর বানিয়ে রাখল ক্ষুদ্র স্বজনেরা। হোটেলের নামটা এই পানিয়ার নামেই। টে পানিয়া।

নিছকই কল্পকথা। তা নেপিয়ার শহরের গল্পও তো কল্পকথার মতোই। ৭.৮ মাত্রার ভূমিকম্পে মাটিতে মিশে যাওয়া শহরের নতুন করে জেগে ওঠাটা কল্পকথা নয় তো কি! ছিমছাম সুন্দর নিরিবিলা শহরটাতে গেলে প্রথমেই আপনি একটু অবাক হয়ে যাবেন বাড়িগুলো সব প্রায় একই রকম দেখে। এর মূলেও ওই ভূমিকম্প। ১৯৩১ সালের ৬ ফেব্রুয়ারি সকাল ১০টা ৪৬ মিনিটে রিখটার স্কেলে ৭.৮ মাত্রার ভূমিকম্পে মাটির সঙ্গে মিশে গিয়েছিল নেপিয়ার শহরটা। ফিনিক্স পাখির মতো ছাইয়ের মধ্য থেকে আবার জেগে উঠেছে। নিজেদের মনমতো আবার তা গড়ে তোলার সুযোগও হয়েছে এতে।

বেনকেনভাবে গড়ে তোলা হয়নি। শিল্পকলা আর স্থাপত্যে তখন আর্ট ডেকোর জয়জয়কার। পুনর্জন্মের সময় নেপিয়ারও এই রীতিতে নিজেকে সাজিয়ে তোলার সুযোগটা নিয়েছে। আর্ট ডেকো বিশ্বের আরও অনেক শহরকেই প্রভাবিত করেছে। তবে নেপিয়ানের মতো তা এত সর্বব্যাপী হয়নি কোথাও। সুযোগটা দিয়েছে ওই ভূমিকম্পই। ধ্বংস হয়ে গেছে যেখানে নতুন সৃষ্টির প্রেরণা। নেপিয়ার তাই নিজেকে দাবি করে 'আর্ট ডেকো ক্যাপিটাল' বলে। সেই দাবি সবাই মোটা মুঠি মেনেও নিয়েছে।

নেপিয়ারে আমি গিয়েছি দুবার। ২০০৭ সালে প্রথম, ২০১০ সালে সর্বশেষ। ২০১৯ সালেও যাওয়ার কথা ছিল। সেই নিউজিল্যান্ড সফরে বাংলাদেশ প্রথম ওয়ানডেটা খেলেছিল এই শহরেই। ক্রাইস্টচার্চনেপিয়ার রিটার্ন ফ্লাইটের টিকিট কেটে ফেলেছিলাম। টে পানিয়ায় রুম বুকিংও দেওয়া হয়ে গিয়েছিল। কিন্তু ট্যুরে রওনা হওয়ার আগে শরীরটা একটু বেগড়বাই করতে শুরু করায় শেষ মুহূর্তে নেপিয়ার ওয়ানডেটা বাদ



দিতে বাধ্য হয়েছিলাম। নেপিয়ারে তো আর সরাসরি যাওয়ার উপায় নেই। অকল্যাভ বা ক্রাইস্টচার্চে নেমে সেখান থেকে ডেমস্টিক ফ্লাইট ধরতে হবে। এত লম্বা ফ্লাইট ধরে নিউজিল্যান্ডে পৌঁছেই নেপিয়ার যাওয়া আসার বাড়তি দুটি ফ্লাইটের ধকল নেওয়ার সাহস হয়নি।

একটু আফসোসও যে হয়নি, তা নয়। সাগরপারের যেকোনো শহরই আমার খুব পছন্দ। নেপিয়ারকেও তাই প্রথম দর্শনেই পছন্দ করে ফেলেছিলাম। আবার যেতে পারলে ভালোই লাগত। টে পানিয়া হোটেলটাতে আরেকবার থাকতে না পারার দুঃখটাও যোগ হয়েছিল এর সঙ্গে। যত না হোটেল, তার চেয়ে বেশি মিস করছিলাম পানিয়াকে। আহা, আর বুঝি তোমার সঙ্গে দেখা হবে না! নিশ্চয়ই ভাস্কর্যই তো, কিন্তু ওই মাটির উপকথাটা শোনার পর থেকেই পানিয়ার সেই ভাস্কর্যের সামনে দাঁড়ালে সেটিকে আমার জীবন্তই মনে হতো। আহা রে, প্রেমের কারণে বেচারিকে পাথর হয়ে যেতে হলো!

সাগরতলে পানিয়াকে যে পাথর বানিয়ে রাখা হয়েছে, সেটিও এমন সুন্দর কি না, তা তো আর জানি না। তবে মাটির পানিয়া খুব সুন্দর। তাকে রাখাও হয়েছে খুব যত্ন করে। চারপাশে ফুলের

আগেই লিখেছি। তবে শুধু এটুকু লিখলে ভূমিকম্প যে নেপিয়াকে কিছু দিয়েছেও, তা ভুলে যাওয়া হয়। ওই ভূমিকম্পেই ৪০ বর্গকিলোমিটার বড় হয়ে যায় নেপিয়ানের আয়তন! সমুদ্রের তলদেশ সমুদ্রপৃষ্ঠ থেকে ২ মিটার ওপরে উঠে গিয়ে আগের চেয়ে বড় করে দেয় নেপিয়াকে। নেপিয়ার এয়ারপোর্টটাও তো ভূমিকম্পের কাছ থেকে উপহার পাওয়া ভূমিতে। এর আগে এখানে শুধু 'পোর্ট'ই ছিল, 'এয়ার'টা যোগ হয়েছে ভূমিকম্পের পর। যে দুবার নেপিয়ারে গিয়েছি, টে পানিয়া হোটলে ছিলাম একবারই। আরেকবার এই হোটলে রুম না পেয়ে ছোট্ট একটা মোটেলে। সেই মোটেলের একটা মজার ঘটনা বলে লেখাটা শেষ করি। ছোট্ট মোটেলের ছোট্ট রিসেপশন। সামনে ডেস্কে অনেকগুলো কলম। তার একটা হাতে নিয়ে বললাম, 'এটা কি আমি নিতে পারি?' তরুণ রিসেপশনিস্ট হেসে বললেন, 'অবশ্যই পারো। তবে নেওয়ার আগে একটু ভালো করে দেখে নেওয়া ভালো না?' কলম আবার ভালো করে দেখার কী আছে! একটু অবাক হয়েই তাই কলমটা চেয়েই সামনে তুলে আনলাম। গায়ে কী সব যেন লেখা! যা পড়ার পর চোখ ছানাবড়া হয়ে যাওয়া বলতে যে একটা কথা আছে, তাই হয়ে গেলো। কী লেখা, জানেন? 'আই হ্যাভ স্টোলে দিস পেন ফ্রম...মোটেল'। মানে 'এই কলমটা আমি মোটেলে থেকে চুরি করেছি'। কী সুন্দর স্বীকারোক্তি! মোটেলের নামটা ভুলে গেছি বলে জায়গাটা ফাঁকা রেখেছি। তবে ওই কলম নেওয়ার পরেও একটা কী, তা বুঝতে তো আর সমস্যা হচ্ছে না। এই কলম নিয়ে যোরা মানে নিজেকে 'চোর' বলে ঘোষণা দেওয়া। রিসেপশনিস্ট হাসলেন, আমিও হাসছি। একটা কলম নিতে চেয়েছিলাম, আমি নিলাম দুইটা। এমন মজার একটা জিনিস, কলম চুরি ঠেকানোর বুদ্ধিও বলতে পারেন, এটা তো স্যুভেনির হিসেবে রেখে দেওয়ার মতো। অনেক দিনই তা যত্ন করে রেখে দিয়েছিলাম। তারপর কখন যেন হারিয়ে গেছে। আমার মতোই জিনিসটাতে মজা পেয়ে কেউ চুরিই করেছে কি না, কে জানে! করে থাকলে একটাই আফসোস! চুরিটা কোথেকে হয়েছে, এই তথ্যটাতে তো ভুল থেকে গেল!



Compra Ahora
www.indiyfashion.com

Nuevas colecciones
Ropa India y Accesorios • Vestido • Vestido Superior
• Faldas, Partalon Cubieratade cousion, Zapatos,
Lámpara • Bolso/Cartera Y otros Accesorios
.....y muchos más

AKKI Media y Ropa India spa
IMPORTADORA

IMPORTACION/VENTA DE ROPA INDIA Y ACCESORIOS
ADOR SANFUENTES # 2647, MALL PLAZA LILA MALL, LOCAL No. 201
Fono :- 932930142, WhatsApp : +91 9958050095
<https://www.facebook.com/INDIYFASHION/>

**IMPORTACION DIRECTA DE INDIA
ELIJA SU ESTILO**

RASIKA
Clothing Line

অতিরিক্ত নুন খেলে কী হয়? অতিরিক্ত নুন খাওয়া কমানোর কীভাবে?

কলকাতা (ওয়েবডেস্ক): নুন সাধারণত খাবারের স্বাদ বর্ধক হিসেবেই ব্যবহার করা হয়ে থাকে। একই সাথে খাবার সংরক্ষণেও এর ব্যবহার রয়েছে। কারণ নুন থাকলে সেখানে ব্যাকটেরিয়া বাঁচতে পারে না। কিন্তু পুষ্টিবিদরা বলছেন, অতিরিক্ত নুন খাওয়ার কিছু নেতিবাচক দিকও রয়েছে। কারণ নুনের একটি উপাদান হচ্ছে সোডিয়াম। যেটি অতিরিক্ত মাত্রায় গ্রহণ করলে নানা ধরনের রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। খাবার নুন হিসেবে আমরা যে নুন খাই সেটি মূলত সোডিয়াম ক্লোরাইড। এর মধ্যে ৪০ শতাংশ সোডিয়াম এবং বাকি ৬০ শতাংশ ক্লোরাইড থাকে। আমরা যে পরিমাণ সোডিয়াম গ্রহণ করি তার বেশিরভাগই আসে খাবার নুন থেকে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী, বিশ্বের প্রায় সব মানুষ প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত সোডিয়াম গ্রহণ করে থাকে। পূর্ণ বয়স্ক একজন মানুষ দিনে প্রায় ৪৩১০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম গ্রহণ করে। যা ডার্লিউএইচও নির্ধারিত মাত্রার তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ। সংস্থাটির সোডিয়াম গ্রহণের নির্ধারিত মাত্রা হচ্ছে, দিনে ২০০০ মিলিগ্রামের কম সোডিয়াম গ্রহণ করা যা প্রায় ৫ গ্রাম নুনের সমান।

সোডিয়াম দরকারি? নুনের একটি উপাদান হচ্ছে সোডিয়াম। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, কোষের প্লাজমা ঠিক রাখতে, দেহের ক্ষারের মাত্রার ভারসাম্য রক্ষায়, স্নায়ুর সঞ্চালন এবং কোষের কার্যক্রম পরিচালনার জন্য এই উপাদানটি দরকারি। তবে অতিরিক্ত সোডিয়াম গ্রহণ স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

সাধারণত প্রাকৃতিক কিছু খাবার যেমন দুধ, মাংস এবং খোলসযুক্ত মাছ যেমন চিংড়ি, ঝিনুক ইত্যাদিতে সোডিয়াম থাকে। তবে প্রক্রিয়াজাত খাবারে অতিরিক্ত পরিমাণে সোডিয়াম থাকে।

কী পরিমাণ নুন খাওয়া যাবে? বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী, প্রাপ্ত বয়স্ক সুস্থ মানুষদের ক্ষেত্রে প্রতিদিন ২০০০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম বা ৫ গ্রামের কম নুন খাওয়া উচিত। ২১৫ বছর বয়সীদের জন্য এই মাত্রা প্রয়োজন অনুযায়ী আরো কমিয়ে আনতে হবে।

হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির জনস্বাস্থ্য বিভাগের তথ্য অনুযায়ী, ১৪ বছরের বেশি বয়সী এবং গর্ভবতী নারীরা প্রতিদিন ১৫০০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম গ্রহণ করতে পারে।

যে নুনই খাওয়া হোক না কেন সেটি অবশ্যই আয়োডিন যুক্ত হতে হবে। কারণ এটি শিশুদের মস্তিষ্কের গঠনে ভূমিকা রাখে এবং বয়স্কদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটায়।

যুক্তরাজ্যের স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ এনএইচএস এর তথ্য অনুযায়ী, বয়স্কদের প্রতিদিন ৬ গ্রামের বেশি নুন খাওয়া ঠিক নয়। এটা প্রায় সমান করে ভরা এক চা চামচের মতো। আমরা প্রতিদিন যে খাবার খাই সেগুলোতেই এই মাত্রায় নুন দেয়া থাকে।

নুন খাওয়ার পরিমাণ বয়স ভেদে ভিন্ন। এনএইচএস এর তথ্য অনুযায়ী, ১১ বছর বা এর চেয়ে বেশি বয়স্করা দিনে সর্বোচ্চ ৬ গ্রাম, ৭-১০ বছর বয়সীরা ৫ গ্রাম, ৪-৬ বছর বয়সীরা ৩গ্রাম, ১-৩ বছর বয়সীরা ২গ্রাম এবং এক বছরের কম বয়সীরা দিনে এক গ্রামের কম নুন খেতে পারবেন।

প্রতিষ্ঠানটির মতে, শিশুদের নুন খাওয়া ঠিক নয় কারণ তাদের কিডনি পুনর্গঠিত থাকে না বিধায় তারা নুন হজম ও শোষণ করতে পারে না। পুষ্টিবিদ সামিয়া তাসনিম বলেন, একজন মানুষের প্রতিদিন ৫ গ্রামের বেশি নুন খাওয়া যাবে না।



প্রতিদিনের খাবার যেমন তরকারি থেকে এই পরিমাণ নুন মানুষ খুব স্বাভাবিক ভাবেই পেয়ে থাকে। এর বাইরে প্যাকেটজাত ও প্রক্রিয়াজাত খাবারের উপর নির্ভরশীলতা বাড়ার কারণে অতিরিক্ত নুন গ্রহণ করা হচ্ছে। বেশি নুন খেলে কী হয়?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, অতিরিক্ত সোডিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খেলে উচ্চ রক্তচাপ বাড়ে। এছাড়া হৃদরোগ, গ্যাস্ট্রিক ক্যান্সার, স্থূলতা, অস্টিওপোরোসিস বা হাড় ক্ষয়, মেনিয়ার ডিজিজ নামে এক ধরনের কানের রোগ, এবং কিডনি রোগ দেখা দিতে পারে।

সংস্থাটি বলছে, প্রতি বছর বিশ্বে ১৮ লাখ ৯০ হাজার মৃত্যুর জন্য অতিরিক্ত সোডিয়াম গ্রহণ দায়ী। কেননা অতিরিক্ত সোডিয়াম গ্রহণ উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগের অন্যতম প্রধান কারণ।

যুক্তরাজ্যের স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ এনএইচএস বলছে, অতিরিক্ত নুন খেলে উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়। যার কারণে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির জনস্বাস্থ্য বিভাগের তথ্য অনুযায়ী, মানবদেহে স্নায়ুতে সঞ্চালন স্বাভাবিক রাখা, মাংসপেশি সংকোচন ও শিথিল করতে এবং দেহে পানি ও খনিজের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য অল্প পরিমাণ সোডিয়াম দরকার। এই কাজগুলো ঠিকঠাক রাখতে আমাদের দৈনিক ৫০০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম দরকার।

তবে খাবারে অতিরিক্ত সোডিয়াম উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। এছাড়া এর কারণে ক্যালসিয়ামের ঘাটতি দেখা দিতে পারে। এমনকি হাড় থেকেও ক্যালসিয়াম শুষে নিতে পারে সোডিয়াম।

পুষ্টিবিদ সামিয়া তাসনিম বলেন, একজন সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের জন্য সোডিয়াম ক্লোরাইড বা খাবার নুন দরকারি এবং অবশ্যই এটা আয়োডিন যুক্ত হতে হবে।

তবে মানুষের জীবনে বাস্তবতা বাড়ার কারণে এখন অনেকেরই প্রক্রিয়াজাত খাবার খেয়ে থাকেন যেগুলোতে অতিরিক্ত পরিমাণ নুন থাকে। আর অতিরিক্ত নুন দেহের জন্য ক্ষতিকর কারণ এতে সোডিয়ামের মাত্রাও বেশি থাকে।

এর কারণে আমাদের যেকোন ডিজিজগুলো(রোগ) খুব দ্রুত প্রো(সংক্রমিত) করছে। এরমধ্যে রয়েছে উচ্চ রক্তচাপ। এছাড়া সংক্রামক নয় এমন রোগ যেমন ডায়াবেটিস ইত্যাদি বাড়াচ্ছে, বলেন মিজ তাসনিম। তিনি বলেন, তার মানে এই নয় যে খাবারে নুন

একেবারেই এড়িয়ে চলতে হবে। নুন না খেলেও আবার এর ঘাটতি দেখা দিতে পারে যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। আবার নুন খেলেও সেটা যাতে আয়োডিন যুক্ত হয় সেটি মাথায় রাখতে হবে।

যদি নুন বেশি খাওয়া হয় সেক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি ক্ষতি করবে হার্ট ও কিডনি রোগীদের ক্ষেত্রে। বিশেষ করে যারা কিডনি রোগে ভুগছেন, নিয়মিত ডায়ালাইসিস করতে হচ্ছে এমন রোগীদের জন্য সোডিয়াম, পটাসিয়াম ও ফসফেট রোগের তীব্রতা বাড়িয়ে দিতে পারে।

এগুলো ক্রিয়োটিনিন(রক্তের একটি উপাদান যার স্বাভাবিক মাত্রা ১.৮ থেকে ১.৯) লেভেলকে ইনক্রিজ করে ফেলেছে, কিডনি ডায়েজ করে ফেলেছে এবং যাদের ব্লাড প্রেশার আছে তাদের জন্য এটা হার্মফুল।

মিজ তাসনিম বলেন, যাদের ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ আছে এবং সেগুলো নিয়ন্ত্রণে নেই, তাদের কিডনি সম্পর্কিত জটিলতা না থাকলেও সোডিয়াম ও পটাসিয়াম বেশি থাকলে ক্রিয়োটিনিন লেভেল বেড়ে যাওয়ার কারণে তাদের কিডনি রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

তিনি বলেন, হার্টের রোগের মধ্যে ব্লাড প্রেশারটা হচ্ছে প্রথম স্টেপ। এরপর কোলেস্টেরল বাড়ছে এবং এরপর আমাদের হার্টের অ্যাটাক, স্ট্রোক হচ্ছে।

কোন খাবারে নুন বেশি থাকে? মানুষ নিজের অজান্তেই বেশি নুন খেয়ে ফেলে যা আসলে নিয়ন্ত্রণে আনাটা দরকার। আমরা যে পরিমাণ নুন খায় তার তিনচতুর্থাংশ আসে প্যাকেটজাত বিভিন্ন খাবার যেগুলো আমরা কিনে খাই তা থেকে। যেমন বিভিন্ন রকমের রুটি, সকালের নাস্তার সিরিয়াল, মাংসজাত পণ্য এবং প্রস্তুতকৃত খাবার থেকে। যদিও এসব খাবার খাওয়ার সময় নুনাক্ত মনে হয় না।

এছাড়া রেস্তোরা বা ক্যাফের খাবার এবং বিভিন্ন ধরনের ফাস্টফুডেও প্রচুর পরিমাণ নুন থাকে।

যেসব খাবার সম্পর্কে সচেতন হওয়া দরকার তার মধ্যে রয়েছে সসেজ, প্রক্রিয়াজাত মাংস, পেস্টি, পিজ্জা, পনির, চিপস ও নুন বা মশলা দেয়া বাদাম, বিভিন্ন ধরনের সস, কেচাপ ও সয়াসস। এগুলোতে প্রচুর পরিমাণে নুন দেয়া থাকে।

সাধারণত প্রক্রিয়াজাত নয় এমন খাবার যেমন ফলমূল, শাকসবজি, শস্যাদানা, বাদাম, মাংস এবং দুধজাত খাবারে প্রাকৃতিকভাবেই কম সোডিয়াম থাকে।

যুক্তরাজ্যের রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র বা সিডিসি এর তথ্য অনুযায়ী, আমাদের খাবারে যে ১০টি খাবারে সর্বোচ্চ পরিমাণ সোডিয়াম থাকে সেগুলো হচ্ছে রুটি বা রোল, পিজ্জা, স্যান্ডউইচ, প্রক্রিয়াজাত মাংস, সুপ, বিভিন্ন ধরনের চিপস যেমন পপকর্ন, কুকিজ বা ক্র্যাকার্স, মুরগি, পনির, ডিম এবং অমলেট।

কোন কোন খাবারে বেশি নুন থাকে এমন প্রশ্নের উত্তরে পুষ্টিবিদ সামিয়া তাসনিম বলেন, প্যাকেট ফুড বা প্রসেসড ফুড যেমন আমরা সস, সয়াসস, ফিশসস, টেস্টিং সল্ট ব্যবহার করছি প্রসেসিংয়ের ক্ষেত্রে, ফ্রায়েড আইটেম বা বাদাম বা যেকোনো কিছু সল্টেড, ক্যানড ফুড যেগুলোকে বলি।

নুন খাওয়া কমাতে যা করবেন পুষ্টিবিদ সামিয়া তাসনিম বলেন, নুন খাওয়া কমাতে হলে তাকে প্রক্রিয়াজাত করা খাবার খাওয়া একেবারেই বাদ দিতে হবে। বাসায় রান্না করা খাবার খেতে হবে। সেখানে সে চাইলে লবণের ব্যবহার কমিয়ে আনতে পারে।

এছাড়া যুক্তরাজ্যের স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ কিছু পরামর্শের কথা বলে। এগুলো হচ্ছে প্রক্রিয়াজাত খাবার খাওয়া বাদ দিন। এর পরিবর্তে সতেজ খাবার খান।

নুন খাওয়া কমাতে চাইলে প্রথমে খাবার টেবিল থেকে নুন সরিয়ে ফেলুন।

নুনের পরিবর্তে খাবারে ফ্লেভার বাড়াতে বিভিন্ন মশলা ব্যবহার করতে পারেন। যেমন কালো গোলমরিচ, রসুন, লংকা বা লেবুর রস।

রান্না ও খাওয়ার সময় কতটুকু নুন ব্যবহার করবেন তার একটি সীমা ঠিক করুন। নুন দেয়ার আগে খাবারটি একটু স্টেস্ট করুন বা স্বাদ নিয়ে দেখুন, তারপর প্রয়োজন অনুযায়ী নুন ব্যবহার করুন।

প্রক্রিয়াজাত খাবার কেনার সময় প্যাকেটের গায়ে চেক করে দেখুন যে সেখানে কী পরিমাণ নুন দেয়া আছে। কম নুন সমৃদ্ধ খাবার কেনার চেষ্টা করুন।

কম নুন রয়েছে এমন প্রস্তুতকৃত খাবার ও সস কিনুন। যেমন কম নুন দেয়া সয়াসস। বেশি নুনযুক্ত সয়াসস, কেচাপ, সরিষার সস মেয়োনিজ এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।

বেশি নুন দেয়া খাবার কম করে খান। যেমন নোনা মাংস বা নোনা মাছ, পনির, অলিভ এবং আচার।

পাউরুটি বা চিপসের পরিবর্তে স্বাস্থ্য সম্মত নাস্তা খান যেমন চালের রুটি, ফলমূল, শাকসবজি বা নুন ছাড়া বাদাম।

পুষ্টিবিদরা বলছেন, সুস্থ মানুষদের ক্ষেত্রে পটাসিয়ামের মাত্রা ঠিক রাখতে হবে। এক্ষেত্রে ফলমূল, শাকসবজি বেশি করে থাকতে হবে। বিশেষ করে সাইট্রাস ফ্রুট বা টক জাতীয় খাবারে পটাসিয়ামের মাত্রা বেশি থাকে।

তাদের মতে, এ ধরনের খাবার হার্টের রোগ এবং উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে আনতে সাহায্য করে।

টুকরো খবর

উত্তর কোরিয়া ক্ষেপণাস্ত্রপরীক্ষা দিয়ে যুক্তরাষ্ট্রকে আঘাত করার সক্ষমতা প্রমাণ করছে

নিউ ইয়র্ক (এজেন্সী): এই সপ্তাহে উত্তর কোরিয়া হোসাংস এইটিন ক্ষেপণাস্ত্র উৎক্ষেপণ করে। এতে মনে হচ্ছে দেশটি শীঘ্রই একটি পারমাণবিক সক্ষম আন্তঃমহাদেশীয় ব্যালিস্টিক ক্ষেপণাস্ত্র পেতে যাচ্ছে যা যুক্তরাষ্ট্রের যেকোনো অংশে আঘাত হানতে সক্ষম হবে। বিশ্লেষকরা একথা জানান। বৃহস্পতিবার উত্তর কোরিয়ার রাষ্ট্র পরিচালিত কেসিএনএ জানিয়েছে, দেশটির নেতা কিম জং উন বলেন, সোমবারের সবচেয়ে শক্তিশালী আন্তঃমহাদেশীয় ব্যালিস্টিক ক্ষেপণাস্ত্র পরীক্ষা দেশের পারমাণবিক কৌশলগত শক্তির নির্ভরযোগ্যতা প্রদর্শন করেছে। তিনি আরও বলেন, উল্লেখ্য দিলে পিয়ংইয়ং পাল্টা আঘাত করতে দ্বিধা করবে না। বুধবার যুক্তরাষ্ট্রের বিবি ওয়ান এবং দক্ষিণ কোরিয়ার ও জাপানের যুক্তবাহিনী দক্ষিণ কোরিয়ার জেজু দ্বীপের নিকটে যৌথ বিমান মহড়া পরিচালনা করেছে। এই মহড়াকে দক্ষিণ কোরিয়ার জয়েন্ট চিফস অফ স্টাফ আন্তঃমহাদেশীয় ব্যালিস্টিক ক্ষেপণাস্ত্র (আইসিবিএম) পরীক্ষার প্রতিক্রিয়ায় শক্তি প্রদর্শন হিসেবে অভিহিত করেন। এটি ছিল পিয়ংইয়ং এর ২০২৩ সালের পঞ্চম আইসিবিএম পরীক্ষা এবং এপ্রিল ও জুলাইয়ের পরীক্ষার পর তৃতীয়বার হোসাংস এইটিন নিক্ষেপণ। এই ক্ষেপণাস্ত্রকে কিম সবচেয়ে শক্তিশালী বলে প্রশংসা করেছে। এটি সর্বোচ্চ ছয় হাজার কিলোমিটার উচ্চতায় পৌঁছেছে এবং এক হাজার কিলোমিটার দূরত্ব অতিক্রম করেছে। বিশ্লেষকরা বলেন, এটি একটি পারমাণবিক যুদ্ধাস্ত্র বহন করতে সক্ষম এবং যদি এটি স্বাভাবিক গতিপথে নিক্ষেপণ করা হয় তবে এটির ব্যাপ্তি পনেরো হাজার কিলোমিটারের বেশি হতে পারে যা যুক্তরাষ্ট্রের যেকোনো অংশে আঘাত করার জন্য যথেষ্ট। ওবামা প্রশাসনের সময় অস্ত্র নিয়ন্ত্রণ এবং গণবিধ্বংসী অস্ত্র বিষয়ক হোসাংইট হাউসের সাবেক সমন্বয়কারী গ্যারি সামোর বলেন, তিনি এই সপ্তাহের ক্ষেপণাস্ত্র পরীক্ষাকে আংশিকভাবে ওয়াশিংটন ও সোওলের মধ্যে নিরাপত্তা সহযোগিতা দৃঢ় করার প্রতিবাদে রাজনৈতিক সংকেত হিসেবে দেখছেন। ১৫ ডিসেম্বর ওয়াশিংটনে যুক্তরাষ্ট্র এবং দক্ষিণ কোরিয়ার পারমাণবিক পরামর্শদাতা গ্রুপের দ্বিতীয় অধিবেশন অনুষ্ঠিত হয়। যুক্তরাষ্ট্র সোওলকে রক্ষা করতে পারমাণবিক অস্ত্রসহ তাদের হার্ডওয়্যারের সম্পূর্ণ ব্যবহার করার প্রতিশ্রুতি পুনর্বাঁচু করেছে।



কাশ্মীরে পুলিশ রোহিঙ্গা আর বাংলাদেশিদের আটক করছে

কলকাতা: কাশ্মীরে পুলিশ পঞ্চাশ জনের বেশি মানুষকে জিজ্ঞাসাবাদ করার জন্য শ্রেফতার বা আটক করেছে। এদের মধ্যে রয়েছে বহু রোহিঙ্গা ও বাংলাদেশের নাগরিক এবং তাদের এদেশী স্বামীস্ত্রী। গত তিন দিন ধরে কথিত অবৈধ অভিবাসীদের বিরুদ্ধে ধরপাকড় চালানো হয়েছে উপত্যকায়। স্থানীয় প্রশাসন এর আগে মিয়ানমার ও বাংলাদেশসহ বিদেশী অভিবাসীদের সুবিধা করে দেওয়ার সন্দেহ জড়িত ব্যক্তিদের বিরুদ্ধে কড়া পদক্ষেপ নেওয়ার হুঁশিয়ারি দিয়েছিল। জ্যেষ্ঠ পুলিশ কর্মকর্তা আনন্দ জৈন বলেন, বিভিন্ন খানায় অবৈধ অভিবাসী ও তাদের স্থানীয় সহযোগীদের বিরুদ্ধে প্রায় এক ডজন একআইআর দায়ের করা হয়েছে। নুসরত বেগম (নাম পরিবর্তিত) একজন রোহিঙ্গা শরণার্থী। ভারতীয় কাশ্মীরের পুঞ্চ জেলার এক বাসিন্দাকে তিনি বিয়ে করেন। পুলিশ নুসরতকে আগে শ্রেফতার করেছিল, তবে এখন তিনি জামিনে মুক্ত। তিনি ভিওএকে বলেন, আমার বাবামা, ভাইবোন ও আমি নারকীয় পরিস্থিতির মধ্যে বাস করেছি। নির্ধাতন থেকে বাঁচতে আমরা কয়েক বছর আগে মিয়ানমার থেকে পালিয়ে এসেছিলাম। তিনি আরও জানান, জন্মুর কাছে এক বস্তি এলাকায় আমরা যদিও দুর্বিষহ জীবন কাটিয়েছি, তবে এখন পুঞ্চের ওই ব্যক্তিকে বিয়ে করেছিলাম তখন যেন আশার ডানায় ভর করেছিল। তবে তার স্বপ্ন আবার চূরমার হয়ে গেছে। নুসরত এখন চান যে, তার ঘটনাকে আইনের দৃষ্টিতে না দেখে সহমর্মিতার দৃষ্টিতে দেখুক কর্তৃপক্ষ। ২০২১ সালের মার্চে অভিবাসীদের বিরুদ্ধে প্রথমবার পুলিশি ধরপাকড়ের আগে জন্মু ও সান্না জেলার অসংখ্য শিবির ও বস্তিতে ১৩,৭০০ জন বিদেশী বাস করত যাদের অধিকাংশই রোহিঙ্গা মুসলিম। বছরের পর বছর তারা দিনমজুর বা ছোটখাটো কাজ করে জীবনযাপন করেছে।



সুভহ কী সুনহরী শুরুআত

এর নয়ে তৈর মে
সুভহ কী সুনহরী শুরুআত

জাতীয় খবর

indi fashion
CAMBIA TU ESTILO DE VIDA
CON NUEVA TENDENCIA

ELIJA SU ESTILO
Nueva colección
RASIKA
Clothing Line
Made in India

IMPORTACIÓN DIRECTA DE INDIA

COMPRA AHORA www.indiyafashion.com

NUEVAS COLECCIONES

- Ropa India y Accesorios
- Vestido, Vestido Superior
- Faldas, Partalon
- Cubieratada couison, Zapatos, Lámpara
- Bolsa/Cartera Y otros Accesorios

.....y muchos más

IMPORTACION/VENTA DE ROPA INDIA Y ACCESORIOS
SALVADOR SANFUEENTES # 2947, MALL PLAZA LILA MALL, LOCAL No. 201
Fono - 832930162, WhatsApp - +91 9958050083
<https://www.facebook.com/INDIYAFASHION>

Akki Media y Ropa India spa
IMPORTADORA

