



ভয়কর অভিজ্ঞতার কথা জানালেন নেরা

নেরা ফাহেতি ছেট থেকেই হতে চেয়েছিলেন অভিজ্ঞতা। কিন্তু হয়ে গেলেন ডালার। তবে নেরা ফাহেতি একটা সময় বলিউচে পা রেখে বুরেছিলেন সফরটা একটো ও সহজ নয়। নাচের প্রত্যাবৰ্ত্তন পর তাই এগল করেছিলেন নেরা। ফলে তারতে গিরে কম কটকের মুখে পড়তে হয়েন তাকে। একের পর এক কজের প্রত্যাবৰ্ত্তন পেয়ে তাকে বীমান কটকে ঠক্কে হয়েছে। ভয়কর পরিষ্কৃতির শিকারও হতে হয়েছে। জানা যায়, নেরা ফাহেতি প্রথম যখন কাজে এসেছিলেন ৯ জনের সঙ্গে একটি ঘর শেয়ার করে থাকতেন। আর এভাবেই হীরে থাই

৫২ পৃষ্ঠার ১ম কলাম দেখুন

দৈনিক জনতা

দলনিরপেক্ষ সংবাদপত্র



**পর্তুগাল ও বাহরাইনের
নবনির্মুক্ত রাষ্ট্রদুতের
পরিচয়পত্র গ্রহণ রাষ্ট্রপতির**

স্টাফ রিপোর্টার

বাটুপাতি মো. সাহারুল্লিন গতকাল বৃহস্পতিবার বাংলাদেশে নবনির্মুক্ত রাষ্ট্রদুত ও বাহরাইনের পরিচয়পত্র গ্রহণ করেন। খেকে ঝাঁকেন পরিচয়পত্র গ্রহণ করেন। অন্যান্য বাহরাইনের মহানগর পুরুষদের জোয়াও ছিলেন তারাও পরিচয়পত্র গ্রহণ করেন। অন্যান্য বাহরাইনের মহানগর পুরুষদের জোয়াও ছিলেন তারাও পরিচয়পত্র গ্রহণ করেন। অন্যান্য বাহরাইনের মহানগর পুরুষদের জোয়াও ছিলেন তারাও পরিচয়পত্র গ্রহণ করেন। অন্যান্য বাহরাইনের মহানগর পুরুষদের জোয়াও ছিলেন তারাও পরিচয়পত্র গ্রহণ করেন। অন্যান্য বাহরাইনের মহানগর পুরুষদের জোয়াও ছিলেন তারাও পরিচয়পত্র গ্রহণ করেন।

**অজ্ঞানপার্টি, ছিনতাইকারী ও তৃতীয় লিঙ্গের
সদস্যরা হাতিয়ে নিচে অর্থ**

**যে কোনো অপরাধ ঠেকাতে প্রস্তুত রয়েছে
আইনশৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনী**

রাণিগঞ্জ আকশন ব্যাটলিয়ন (য়াব) সদস্যরা। এসব তাদের কাছ থেকে ডাকাতির কাজে ব্যবহৃত দুটি চাপাতি ও দুটি ছোর উভার করা হয়। যাব-২ জানায়, ছেক্তারক্তরা একটি সংঘবন্ধ ডাকাতদের সজিন সদস্য। তারা বেশ কিছুদিন ধরে মৌসুমি অপরাধীর সংখ্যা ঘোরাইয়ে চলার পথে এসব বেতে যায় চোর, ডাকাত, ছিনতাইকারীর দোরায়। রমজানের কৃতক্ষেত্র সংঘবন্ধ ছিনতাইকারী, অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি, টানাপার্টি ও কিশোর গ্যাং চতুরে তৎপরতা ঠেকাতে রাজধানীর বিভিন্ন স্থানে নিয়মিত অভিযান চালাচ্ছে রাব। এরইমধ্যে অভিযানে রাজধানীর বিমানবন্দর, বনানী, মহাখালী, ভট্টারা, আঙ্গুলাহপুর, টঙ্গী ও গাজীপুর এলাকা থেকে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকারী চতুরে ৩২ সদস্যকে

ছেক্তার করেছে বাহিনীটি।

যাব-১ এর অধিনায়ক লেফটেন্যান্ট

কর্মেল মোস্তাক আহমেদ বেলেন, রমজান

কেন্দ্র করে সম্প্রতি ছিনতাইকারী,

অজ্ঞানপার্টি, মলমগার্টি ও কিশোর গ্যাং

চতুরে তৎপরতা বেতে ছিনতাইকার

দেনিক

বাংলাৰ মানুষ

The Daily Banglar Manush

রেজি নং রাজ- ২৪৭

১৯ বৰ্ষ ১৬৩ তম সংখ্যা

কৃতিগ্রাম উক্তবার

২২ চৈত্র ১৪৩০

৫ এপ্ৰিল ২০২৪

৮ পঞ্চাম মূল্য ৫ টাকা।

ভয়াবহ খৰায়
জিম্বাবুয়েতে জাতীয়
দুর্ঘোগ ঘোষণা



নিজৰ প্রতিবেদকং তীব্র খৰায় ভুগছে
দক্ষিণ আফ্রিকার বেশিরভাগ দেশ।
এর জোৱে গতমাসে জাহিন্দা এবং
মালাইউ জাতীয় দুর্ঘোগ ঘোষণা
কৰে। আৱ এবাৰ এই তালিকাক যোগ
দিল জিম্বাবুয়ে। বৰা মোকাবিলায়
'জাতীয় দুর্ঘোগ ঘোষণা' কৰেছে
দেশটিৰ সৱকাৰ। প্রতিবেদনে বলা
হয়, জিম্বাবুয়েৰ প্ৰেসিডেন্ট এমাৰসন
মনাঙাগওয়া বৃথাবাৰ এক টেলিভিশন
ভাষণে সাম্প্ৰতিক সময়েৰ খৰাকে
'জাতীয় দুর্ঘোগ ঘোষণা' কৰেছে
কৰেছেন। তবে এই খৰায় কাৰণে
জনগণক ভীত না হওয়াৰ জন্য
... দেখুন ২য় পঞ্চাম ২য় কলাম

তীব্র গৱমেও ঢাকাৰ —

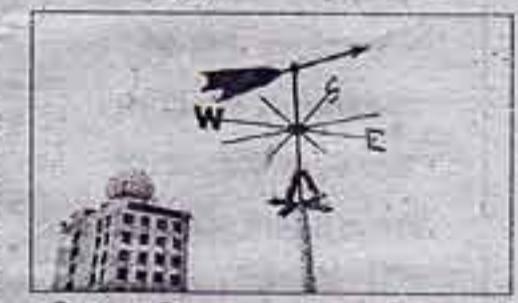
বিপণিবিতানে উপচেপড়া ভিড়



নিজৰ প্রতিবেদকং দৈদেৱ আগে
শেষ তত্ত্বাবে কেনাকাটা জমে
উঠেছে রাজধানীৰ
বিপণিবিতানগুলোতে। ঢাকায়
দুপুৰে তীব্র গৱম অন্তৰ্ভুত হয়।
এ তীব্র তাৎপৰ্যবাহ যাথাৰ নিয়েও
দৈদেৱ কেনাকাটায় ব্যক্ত দেখা
গৈছে নগৰবাসীকে। আৱ দৈদ
কেনাকাটা নিৰিম্প কৰতে
মাৰ্কেটে মাৰ্কেটে বৃথ বিসয়ে
বিশেষ নিৱাপতা নিষ্ঠিতে কৰা
কৰছে পুলিশ। কেনাকাটা (৫ এপ্ৰিল) রাজধানীৰ বিভিন্ন
এলাকাক বিপণিবিতান ঘুৰে এমন চিত দেখা গৈছে। বসুকুৱা
সিটি শপিং কমপ্লেক্স, নিউমার্কেট ও মৌচাক মাৰ্কেটসহ
কয়েকটি মাৰ্কেট ঘুৰে দেখা যায়, সেখানে পৰিবাৰ-প্ৰজন
নিয়ে অনেকেই এসেছেন দৈদেৱ জন্য বাজাৰ কৰতে। তীব্র

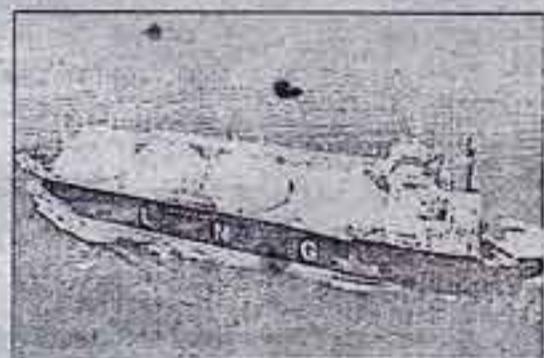
গৱমেও রাজধানীৰ
বিপণিবিতানগুলোতে উপচেপড়া
ভিড়। জামা গৈছে, এদিন সকাল
থেকেই এসৰ মাৰ্কেটগুলোতে
কেনাকাটা কিছুটা ভিড় লক্ষ্য
কৰা যাব। তবে জুমার নামাজেৰ
পৰ তা বহুগণ বেড়েছে। আৱ
বিকেল থেকে সকালৰ পৰপৰ এ
চাপ আৱও বাঢ়ে। ফলে
বিপণিবিতানগুলোতে পা ফেলাৰ
জায়গা পাওয়া ছিল কঠিন।
দৈদেৱ কেনাকাটা কৰতে আসা কেনাকাটাৰ সবাইকেই ঘাম
ভিজতে হয়েছে। উচ্চবিত মাসুমোৱা ভিড় কৰেছেন বসুকুৱা
সিটি শপিং কমপ্লেক্স ও বেইলি রোডসহ অভিভাবত
বিপণিবিতানে। অপৰদিনক দামে বাঢ়ি পেতে যাধীবিতৰা
ছুটছেন মৌচাক, নিউমার্কেটে ... দেখুন ২য় পঞ্চাম ৩য় কলাম

তিনি বিভাগে
বজ্রসহ বৃষ্টিৰ
পূৰ্বাভাস



নিজৰ প্রতিবেদকং কয়েক দিন ধৰে
দেশেৰ চার বিভাগে তাপ প্ৰবাহ বয়ে
যাচ্ছিল। এ পৰিস্থিতিতে বৃষ্টি নিয়ে
সুখবৰ দিলো আবহাওয়া অফিস।
আবহাওয়াৰ পূৰ্বাভাসে বলা হয়েছে,
দেশেৰ তিনি বিভাগে দমকা হাওয়াসহ
বজ্রসহ সম্ভাৱনা রয়েছে। মৌসুমেৰ
বাতাসিক লম্বাপ দক্ষিণ বৰোপসাগৰে
অবস্থান কৰছে। এ অবহায় আবহাওয়া
অফিস বলছে, তত্ত্বাবার (৫ এপ্ৰিল)
... দেখুন ২য় পঞ্চাম ৩য় কলাম

জ্বালানি তেল ও এলএনজি আমদানিতে
২৪৯ কোটি ডলার ঝণ নিচ্ছে সৱকাৱ



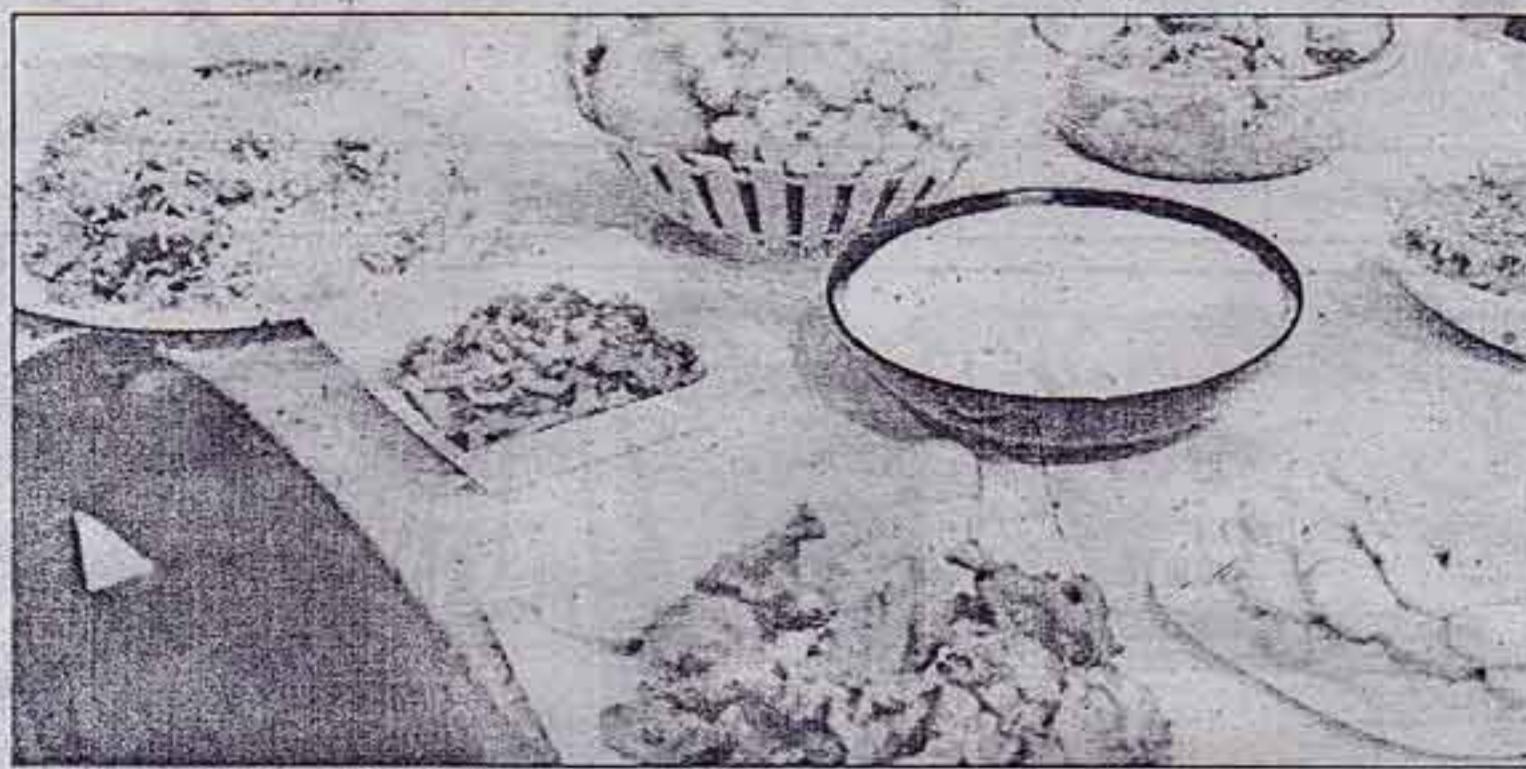
হবে বলে অৰ্থ মঞ্চালয়েৰ সংশ্লিষ্ট স্ত্ৰো জানা গৈছে। সম্প্ৰতি অৰ্থ মঞ্চালয়ে
অনুষ্ঠিত 'অনমনীয় অৰ্থ বিষয়ক জ্বালী কমিটি'ৰ সভায় এই অৰ্থ প্ৰস্তাৱ অনুমোদন
দেওয়া হয়। অৰ্থমন্ত্ৰী আৰুল হাসান মাহমুদ আলী সভায় সভাপতিত কৰেন। সভায়
বাংলাদেশ রাজকেৱ গভৰ্নৰ, অৰ্থ সচিবসহ সংশ্লিষ্ট কৰ্মকৰ্তাৱো উপস্থিত ছিলেন।
সভা সুৰে জানা যায়, তিনি অৰ্থ প্ৰস্তাৱৰ মধ্যে আগামী ২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰেৰ
জন্য জ্বালানি তেল ও এলএনজি আমদানিতে সৌন্দি আৱবেৱে জেন্দা ভিতক
ইটোৱন্যাশনাল ইসলামিক ট্ৰেড ফাইন্যান্স কৰ্পোৱেশন (আইটএফিস; ইসলামিক
ডেভেলপমেন্ট ব্যাংক-আইভিবি'ৰ অঙ্গ প্ৰতিষ্ঠান) থেকে ২১০ কোটি ডলার ঝণ
নেওয়া হবে। ছয় মাস মেয়াদী এ অণেক সুন্দেৱ হাব ... দেখুন ৩য় পঞ্চাম ৫ৰ্থ কলাম

ব্যাংকেৰ
নিৱাপতা বাড়ানোৰ
নিৰ্দেশ: পুলিশ

মসজিদেৱ জন্য
টাকা তুলতে
গিৱে ট্ৰাক চাপায়
শিশু নিহত

নিজৰ প্রতিবেদকং জ্বালানি তেল ও
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস
(এলএনজি) আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদানিতে এই অৰ্থ বাব কৰা
তৰলীকৃত প্ৰাক্তিক গ্যাস (এলএনজি)
আমদানিতে জন্য তিনিটি
প্ৰতাৱেৰ বিপৰীতে একাধিক
আতঙ্কাতিক সংহ্ৰাব কাছ থেকে ২৪৯
কোটি টাকা ঝণ নেওয়াৰ প্ৰতাৱ
অনুমোদন দেওয়া হয়েছে। আগামী
২০২৪-২০২৫ অৰ্থবছৰে জ্বালানি
তেল আমদান

ইদে খাবার খাওয়ার বিষয়ে যেসব সতর্কতা জরুরি



সিদ্ধুল ফিল্ট মুসলিমদের অন্যতম ধর্মীয় উৎসব। এ দিনে মুসলিম সমাজ বেশ আড়াবুর্পূর্ণভাবে দিনটি পালন করে থাকেন। উৎসবের সঙ্গে জড়িয়ে আছে গৃহপাক ও সুবাদু খাবার। এ দিন খাবার গহণের ব্যাপারে আমাদের কোনো কোনো সময় মাঝাজ্ঞান থাকে না। ইদের দিনে ইচ্ছা মতো যখন তখন খাওয়া যাবে এ বোঝটাই অনেকের মধ্যে কাজ করে। উৎসবের ভুট্টাই হয় সকালে এবং আরও হয় মিষ্ঠি খাবার দিয়ে। তারপর বিরতিহীনভাবে মধ্যাহ্নত পর্যন্ত চলে ক্যালুরিবহুল খাবার খাওয়া। এক মাসের মে সংযম সেটা আর থাকে না। এই একদিনের অতিভেজনের ফলে পাকচূলীর ওপর বিকল্প প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়। কারণ অধিক চাপে পাকচূলীর পরিপাকে সহায়করী এনজাইম টিক্কখতে কাজ করতে পারে না। ফলে পেটে ব্যথা, গ্যাস্ট্রোইটিস, ডায়ারিয়া, ব্র্যাম্প, মাথাব্যথা হতে দেখা যায়। এছাড়া দীর্ঘস্থায়ী রোগ হিসাবে অইবিএস বা ইরিটেল বাণেরেল সিন্ড্রোমের সৃষ্টিপ্রাপ্ত হয়।

* সকালের খাবার- ইদের দিনে প্রতিটি বাড়িতেই মিষ্ঠির ব্যবহাৰ থাকে। যেমন-জর্দা, সেমাই, পারেস, পুড়ি, কাস্টাৰ্ড, ফ্লুলু ইত্যাদি। এছাড়া থাকে পোলাও, বিরিয়ানি, তেহুরি, কেৰমা, রোস্ট, রেজলা, কাবাব, চটপটি, ফুচকা, মুড়লস, পাঞ্জা ইত্যাদি। ইদানীং আবার দেশি খাবারের পাশাপাশি বিদেশি খাবারেরও আধিক্য দেখা যায়। যেমন- ঘোমো, তিরামিসু, স্যান্ডউচ, তমু, খালা ইত্যাদি। ইদের রাত্তায় পি, চিনি, দুধ, দই, কিশমিশ, বিভিন্ন ধরনের বাদাম, আলু বোখারা, নারিকেলে ইত্যাদি বিভিন্ন ধরনের উপাদান ব্যবহার করা হয়। এতে খাবারের শোভা ও রান্না যেমন বাঢ়ে তেমনি পুষ্টি ও প্রাণ্যো যায়। পি ক্যারোটিনিয়ুল। এটি দেহে শক্তি সঞ্চার করে। দুধ আধিক্যের ভালো উৎস। এতে ক্যালসিয়াম প্রচুর রয়েছে। মানুষের অক্ষে অনেক সময় জীবাণুর সংক্রমণের জন্য দায়ী। এর ফলে কোষ্টকাঠিন্য, গাঁজানো, পচন ইত্যাদি সমস্যা দেখা দেয়। দই প্রোবায়োটিক। এতে থাকা ল্যাক্টোবেসিলাস বুলগেরিকাস নামক ব্যাকটেরিয়ার জন্য উপরোক্ত অসুবিধা দূর করে। দই হজমকারুক। কিশমিশে লৌহ ছাড়াও অন্য উপাদানের জন্য দুরোগী ও কোষ্টকাঠিন্যের গোণীয়ের জন্য ব্যবহার। আজকাল ইদের খাবারে নারিকেলের ব্যবহার অনেকটা কমে গেছে। নারিকেল দিয়ে কীরি, সেমাই, পোলাও, খাসির মাস, মুরগির মাসে রান্না করলে বেশ উপাদান। হাতে কাটা চালের পুরু সেমাইয়ের সঙ্গে নারিকেলের ব্যবহার হয়। নারিকেল শীরীয়ে একটা মিস্ক ভাব আনে এবং তুক সুস্মর রাখে ও বুদ্ধির বিকাশে সাহায্য করে।

* দুপুর ও রাতের খাবার- দুপুরে খাবারের সঙ্গে সালাদ, দেশ, চাটনি ও শেষ পাতে দই, বোরহানি, মোল থাকলে ভালো হয়। ঘোলের পরিবর্তে লাচিছও খেতে পারেন। পুদিনাপাতা, ধনিয়াপাতা, টেমেটো, তেহুরি, পোলাও, মুড়লস, আলু বোখারা, আমস্তু ইত্যাদি দিয়ে চাটনি করা যেতে পারে। এগুলো সবই ব্যাস্থসূচিত। যা কিছুই রান্না হোক না কেন, দেখতে হবে সেটাতে যেন অনেক বেশি তেল, পি, মসলা না থাকে।

একেক ধরনের অসুস্থতার খাবারের ব্যাপারে একেক ধরনের নিষেধ থাকে। সুতরাং ইদের দিন বলে সবকিছুই খাওয়া যাবে অথবা একদিন খেলে কিছুই হবে না, এ ধরণে নিয়ে অসুস্থদের খাবার গ্রহণ করা উচিত নয়। ডায়াবেটিস থাকলে বিকল্প চিনি দিয়ে মিষ্ঠি তৈরি করা যেতে পারে। বিকল্প চিনি মেশাতে হয় খাবার চুলা থেকে নামানোর পর। তারা থেকে পারেন-স্যুপ, কাবাব, চটপটি, মুড়লস, ঘুড়ি, বিরিয়ানি, পোলাও, ফ্রাহেত রাইস, পুড়ি, পরোটা, দইবড়া, বেস্ট, রেজলা ইত্যাদি। গর্ভবত্ত্ব ডায়াবেটিস থাকলে অনাগত শিশুর কথা চিন্তা করে মিষ্ঠি খাবার থেকে বিরত থাকলে ভালো হয়। জ্বর থাকলে যদি খাবারে রুটি না থাকে তাহলে শব্দবর্ত, ফলের রস, স্যুপ, দুধ-সেমাই, পোলাওর চালের নরম ভাত, মাই বা মুরগির কোরমা থেকে পারেন। দুরোগীয়ের পি বা বাটাৰ অয়েলের পরিবর্তে তেলের রান্না ভালো। কিডনি রোগীরা গুৰু ও খাসির মাস না থেকেই ভালো করবেন।

সবশেষে বলা যায়, ইদের দিনে খাবার হবে ব্যাস্থসূচিত, টাটকা, পুষ্টিকর ও সহজপাচা। এছাড়া সময় ও মাঝাজ্ঞ রেখে বিরতি দিয়ে খাবার থেকে হবে। আপ্যায়নে রাখতে পারেন ঠাভা শব্দবর্ত বা ফলের রস। এ গরমে এটা স্থিতি ও প্রশাস্তি দেবে।

লেখক: চিফ নিউট্রিশন অফিসার ও বিভাগীয় প্রধান (অব.), বাবড়েম। সভাপতি, ডায়াবেটিস নিউট্রিশনিস্ট সোসাইটি অব বাংলাদেশ, পপুলার ডায়াগনস্টিক সেন্টার, শ্যামলী ও অ্যাভেডান হসপাতাল, ঢাকা।

পুনর্গত নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি

ইন্দ্রগড় বহুবৃৰ্ত্তি উচ্চ বিদ্যালয়ে নবসৃষ্ট পদে নিয়োগের জন্য নিম্নোক্ত কার্যক্রম বরাবর আগামী ২০ এপ্রিল ২০২৪ ঈ তারিখের মধ্যে দরখাস্ত আহবান করা হচ্ছে।

ক্রমিক নং	পদের নাম	পদ সংখ্যা	বেতন প্রেৰণ ও বেতন ক্ষেত্ৰ	শিক্ষাগত যোগ্যতা
০১	পরিচালকর্মী	একজন	২০, ক্ষেত্ৰ-৮২০০	অষ্টম শ্রেণী পাস/সমমান, বয়স সীমা ৩৫বেছৰ সৰ্বোচ্চ
০২	আয়া	একজন	২০, ক্ষেত্ৰ-৮২৫০	অষ্টম শ্রেণী পাস/সমমান, বয়স সীমা ৩৫বেছৰ সৰ্বোচ্চ
০৩	অফিস সহায়ক	একজন	২০, ক্ষেত্ৰ-৮২৫০	অষ্টম শ্রেণী পাস/সমমান, বয়স সীমা ৩৫বেছৰ সৰ্বোচ্চ

প্রার্থীকে ফি বাবদ ৫০০/- টাকার ব্যাক ড্রাফট/পে-অর্ডার(অফেরতযোগ্য), সনদের সত্যায়িত ফটোকপি, ২কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি, এনআইডি ও লাগারিক সনদের ফটোকপি আবেদনের সাথে সংযুক্ত করতে হবে।

বিদ্রোহ পূর্বের আবেদন কারীদের পুনরায় আবেদন করার প্রয়োজন নাই।

প্রধান শিক্ষক

ইন্দ্রগড় বহুবৃৰ্ত্তি উচ্চ বিদ্যালয়ে

তাকং ইন্দ্রগড়, উপজেলাকে নাগেশ্বৰী, জেলাক কুড়িয়াম।

ব্রহ্মকুমাৰী

আমার Junior Dakhil Certificate (JDC) Examination- 2016, bearing Roll: Brammonpara- 4, (Sahebabad) No. 429679, Reg. No. 1618498907/2016; Dakhil Examination- 2019, bearing Roll: Brammonpara- 4, (Sahebabad) No. 436824, Reg. No. 1618498907/2017, Bangladesh Madrasah Education Board, Dhaka and Higher Secondary Certificate Examination, 2021, Group: Science, bearing Roll Cumilla Sadar-05, No. 153044, Reg. No. 1618498907/2019-2020, Board of Intermediate and Secondary Education, Cumilla এবং মূল সনদ ও একাডেমিক ট্রান্সক্রিপ্ট এ ত্বরণত আমার মাতার নাম বাংলায় "লাইলী আক্তার" ইংরেজিতে "Laily Akter" লেখা হচ্ছে। যাহা সংশোধন হওয়া আবশ্যিক। আমার মাতার সঠিক নাম বাংলায় "মুসামত লাইলী আক্তার" ইংরেজিতে "Musammat Laily Akter"। এ বিষয়ে নেটোরী পাবলিক ঢাকা, বাংলাদেশ এ একটি হলফনামা করা হচ্ছে। যাহার রেজিঃ নং- ১০, তারিখঃ ২৩/০২/২৪ ঈ।

বিষয় ক্ষেত্ৰ

জ্বালানি তেল ও এলএনজি

জ্বালারের সিকিউরড ভোরাইটি ফাইন্যান্সিং রেট (এসওএফআর)-এর সঙ্গে ১ দশমিক ৮ শতাংশ এবং প্রশস্তিক ফি বাবদ দশমিক ২ শতাংশ যোগ হবে। জ্বালা গেছে, বৰ্তমানে এসওএফআর ৫.৩ শতাংশে বিৱাজ কৰছে। এটি এক বছৰ আগের তুলনায় ১ শতাংশ বেশি এবং গত ২০২২ সালের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ। বৈঠক স্তৰে জ্বালা যায়, বৰ্তমানে বিশ্বব্যাপী ব্যাংক ও আৰ্থিক প্রতিষ্ঠানের সুন্দৰ হাব অব্যাহতভাৱে বাড়ছে। তা সত্ত্বেও দূৰ ক্ষমতাক্ষেত্ৰে প্ৰক্ৰিয়াত ইতিপৰ্যন্ত প্ৰদত্ত ক্ষেত্ৰের সম্পৰিমাণ সুন্দৰ হাবে ক্ষণ দিতে সম্ভৱ হচ্ছে আইটিএফসি। তবুও বিশ্বব্যাংক ও এডিবি'র দেওয়া ক্ষেত্ৰের সুন্দৰ হাবের তুলনায় এটি বেশি। জ্বালা গেছে, আইটিএফসি'র ক্ষণ সহায়তায় ১৯৯৭ সাল থেকে জ্বালানি তেল কিমছি বিপৰি এবং বাংলাদেশ ক্ষেত্ৰে জ্বালানি তেল আমদানিতে আইটিএফসি থেকে ১৪০ কোটি ডলাৰ ক্ষণ নিয়ে বিপৰি। সুন্দৰ হাব অন্তৰ্ভুক্ত অনুৱৰ্পণ। গৃহীত এ ক্ষণ থেকে গত ফেব্ৰুয়াৰি পৰ্যন্ত ৮২ কোটি ডলাৰ ডলাৰ ব্যাপৰ ব্যাপৰ হচ্ছে। অবশ্যিক ৫৮ কোটি ডলাৰ আগামী মে ও জুনে জ্বালানি তেল আমদানিতে কোন অৰ্থ অবশ্যিক থাকছে না।

২৭ জেলেকে উদ্বারের

কৰে এবং বাংলাদেশ কোষ্ট গার্ডকে অবহিত কৰে। গতকাল সক্ষ্যাত উভয় দেশের প্রাক্ষিক সমৰ্থোত্তোর মাধ্যমে বাংলাদেশ-ভাৰত আত্মজ্ঞাত