

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
কারা অধিদপ্তর
৩০/৩, উমেশ দত্ত রোড বকশিবাজার, ঢাকা-১২১১
www.prison.gov.bd

পত্র নং-৪৪.০৭.০০০০.০২৪.০২.০০৪.২৬-৫৬২

তারিখ: ২৪শ্রাবণ, ১৪৩৩
২৭ জুলাই, ২০২৬

বিষয়: গার্ডিং স্টাফদের মেস পরিচালনা ও খাবার মেন্যু সংক্রান্ত নির্দেশনা।

সূত্র: কারা অধিদপ্তরের পত্র নং ৫৮.০৪.০০০০.০২৪.০১.০০১.২০২৫-১৬৬৩; তারিখ: ০৪.১১.২০২৫ খ্রিঃ।

উপর্যুক্ত বিষয় ও সূত্রোক্ত পত্রের পরিপ্রেক্ষিতে জানানো যাচ্ছে যে, দেশের বিভিন্ন কারাগারে গার্ডিং স্টাফদের মেস পরিচালনায় অনিয়ম এবং খাদ্যের নিম্নমান সম্পর্কে বিভিন্ন পরিদর্শন ও লিখিত অভিযোগ পাওয়া যাচ্ছে, যা একটি সুশৃঙ্খল বাহিনীর জন্য অনভিপ্রেত ও দুঃখজনক। সূত্রোক্ত পত্রের মাধ্যমে কারা অধিদপ্তরাধীন সকল কেন্দ্রীয় ও জেলা কারাগারের স্টাফ মেসের জন্য খাবারের মেন্যু নির্ধারণপূর্বক প্রস্তাব প্রেরণের নির্দেশনা প্রদান করা হয়। এর প্রেক্ষিতে বিভিন্ন কারাগার হতে ভিন্ন ভিন্ন খাবার মেন্যুর প্রস্তাব প্রাপ্ত হয়েছে। এছাড়াও এলাকাভেদে সবজী/মাছের প্রাপ্যতা, দাম, পছন্দ ভিন্ন হওয়ায় সমন্বিত মেন্যু প্রস্তুত করা দুরূহ। এ প্রেক্ষাপটে প্রত্যেক কারাগার কর্তৃক মেন্যু প্রস্তুত করার জন্য একটি সাধারণ গাইডলাইন সংযুক্ত করা হলো। এছাড়াও কারারক্ষী মেস পরিচালনায় নিম্নবর্ণিত নির্দেশনাসমূহ যথাযথভাবে অনুসরণের জন্য নির্দেশক্রমে অনুরোধ করা হলো-

১. খাবার মেন্যু নির্ধারণ: প্রতিটি বিভাগ তাদের অধীনস্থ কারাগারসমূহ হতে প্রাপ্ত প্রস্তাবসমূহ পর্যালোচনা করে বিভাগভিত্তিক পৃথক খাবার মেন্যু নির্ধারণ করবে এবং দৈনন্দিন খাবার মেন্যুতে তিন বেলা (সকাল, দুপুর ও রাত) প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্য অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে।
২. মেন্যু ও খরচ প্রদর্শন: মাসিক মেন্যুর ভিত্তিতে সাপ্তাহিক খাবার তালিকা প্রস্তুত করতে হবে; প্রতিদিন পূর্বদিনের খাবারের খরচ (সকাল, দুপুর ও রাত) পৃথকভাবে ডাইনিং নোটিশ বোর্ডে প্রদর্শন করতে হবে; বিশেষ প্রয়োজনে মেন্যুতে পরিবর্তন হলে তা পূর্বদিন নোটিশ বোর্ডে উল্লেখ করতে হবে।
৩. মেসের আওতাভুক্তি: কারাগারের সকল গার্ডিং স্টাফ (কারাভ্যন্তরে বাসস্থান গ্রহণকারী অথবা অনুমতি নিয়ে বাইরে অবস্থানকারী ব্যতীত) মেসের আওতাভুক্ত থাকবে; কোনো স্টাফ মেসে খাবার গ্রহণ না করলেও নির্ধারিত ব্যক্তিগত রেশন মেসে জমা এবং ১ মাস শেষে মেস বিল পরিশোধ করতে বাধ্য থাকবে।
৪. মেস ব্যবস্থাপনা: মেস সদস্যদের ভোটের মাধ্যমে ০২ (দুই) মাসের জন্য একজন মেস ম্যানেজার নির্বাচিত হবে; একই ব্যক্তি টানা দুইবারের বেশি মেস ম্যানেজার নির্বাচিত হতে পারবেন না; মাসিক রেশন ও মেস বিল প্রতি মাসের ৫ তারিখের মধ্যে আবশ্যিকভাবে জমা দিতে হবে।
৫. অভিযোগ ও পরামর্শ ব্যবস্থা: ডাইনিং স্পেসে একটি অভিযোগ/পরামর্শ বাক্স স্থাপন করতে হবে; সদস্যগণ শৃঙ্খলার সাথে নাম ও পদবী উল্লেখপূর্বক অভিযোগ/পরামর্শ প্রদান করবেন; প্রতি মাসের শেষ তারিখে জেলার কর্তৃক বাক্সটি খোলা হবে এবং প্রাপ্ত অভিযোগ/পরামর্শ মাসিক দরবারে উপস্থাপনপূর্বক প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। নির্ধারিত ডাইনিং স্পেসে নোটিশ বোর্ডে চার্ট আকারে সাপ্তাহিক খাবার মেন্যু ও দৈনন্দিন খরচের বিবরণী দৃশ্যমান থাকবে।

২৭/৭/১৭

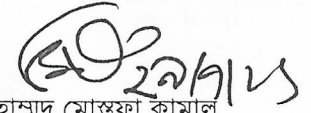
৬. মেস পরিচালনা কমিটি: সিনিয়র জেল সুপার/জেল সুপারকে সভাপতি করে ৫ (পাঁচ) সদস্য বিশিষ্ট কমিটি গঠন করতে হবে; সদস্য সচিব হিসেবে গার্ডিং স্টাফদের মধ্য হতে সার্জেন্ট ইন্সট্রাক্টর/সর্বপ্রধান কারারক্ষী/প্রধান কারারক্ষীর মধ্যে একজন মনোনীত হবেন।

৭. প্রতিবেদন প্রেরণ: প্রতি মাস শেষে উপরোক্ত নির্দেশনা প্রতিপালনসহ মেসের ব্যয় বিবরণী, অভিযোগ, নিয়মিত মেসমিটিং সমন্বয়ের বিষয়াদি সংক্রান্ত একটি প্রতিবেদন প্রস্তুত করে পরবর্তী মাসের ৫ তারিখের মধ্যে বিভাগীয় দপ্তরে প্রেরণ করতে হবে; বিভাগীয় দপ্তরসমূহ উক্ত বিভাগের উত্থাপিত সমস্যা সমূহ সমাধান করবেন এবং প্রয়োজনে কারা সদর দপ্তরে পত্রালাপ করবেন।

৮. অনিয়ম প্রতিরোধ: মেস পরিচালনায় কোনো প্রকার অনিয়ম গ্রহণযোগ্য নয়; অনিয়ম পরিলক্ষিত হলে তা তাৎক্ষণিকভাবে অথবা মাসিক প্রতিবেদনে উল্লেখ করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

উপরোক্ত নির্দেশনাসমূহ যথাযথভাবে অনুসরণপূর্বক নির্ধারিত সময়সীমার মধ্যে সকল তথ্য প্রস্তুত, সংরক্ষণ ও প্রেরণ নিশ্চিত করার জন্য সংশ্লিষ্ট সকলকে নির্দেশক্রমে অনুরোধ করা হলো।

সংযুক্ত : কারা রক্ষীদের দৈনিক খাবার তালিকা ও ক্যালোরি পরিকল্পনা ০১ (এক) পাতা।



মোহাম্মদ মোস্তফা কামাল
কর্নেল
অতিরিক্ত কারা মহাপরিদর্শক
পক্ষে-কারা মহাপরিদর্শক
ফোনঃ ৫৭৩০০২২২ (দপ্তর)।
addl.ig@prison.gov.bd

- ১। কমান্ড্যান্ট, কারা প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, রাজশাহী;
- ২। কারা উপ-মহাপরিদর্শক, সকল বিভাগ/সকল সদর দপ্তর;
- ৩। সিনিয়র জেল সুপার/জেল সুপার, সকল কেন্দ্রীয়/জেলা কারাগার।

অনুলিপি:

- ১। সহকারি কারা মহাপরিদর্শক (সকল), কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
- ২। জেল সুপার, হসপিটাল ইজ্জু প্রিজনার্স সিকিউরিটি ইউনিট, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
- ৩। ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, কারা নিরাপত্তা সেল/আইসিটি সেল(ওয়েব সাইটে প্রকাশের অনুরোধসহ), কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
- ৪। প্রশাসনিক কর্মকর্তা (সকল), বাজেট অফিসার/পরিসংখ্যানবিদ/ স্টাফ অফিসার/ডেপুটি জেলার (সকল) কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
- ৫। শাখা প্রধান, সকল শাখা, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
- ৬। ব্যক্তিগত সহকারী, কারা মহাপরিদর্শক/অতিরিক্ত কারা মহাপরিদর্শক কারা অধিদপ্তর, ঢাকা- মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য;

কারারক্ষীদের দৈনিক খাবার তালিকা ও ক্যালোরি পরিকল্পনা

বয়স: ২০-৩৫ বছর। সরকারি মাসিক রেশন ও ১,৫০০ টাকা অতিরিক্ত বাজেটের ভিত্তিতে তৈরি

দৈনিক লক্ষ্যমাত্রা	সরকারী মাসিক রেশন (১ জন)	মাসিক অতিরিক্ত বাজেট
দৈনিক ক্যালোরি ২৫০০-২৭০০ kcal বয়সসীমা: ২০-৩৫ বছর (শারীরিকভাবে সক্রিয়) পরিকল্পনা রূপরেখা: ৩ বেলা প্রধান খাবার (নাস্তা বাদ রাখা হয়েছে)	চাল : ১১ কেজি (দৈনিক-৩৬৬ গ্রাম) গম/আটা: ১২ কেজি (দৈনিক-৪০০ গ্রাম) ডাল: ৩.৫ কেজি (দৈনিক-১১৬ গ্রাম) ভোজ্য তেল: ২.৫ লিটার (দৈনিক-৮৩ মি.লি.) চিনিঃ ১.৭৫ কেজি (দৈনিক-৫৮ গ্রাম)	মোট অতিরিক্ত বাজেট : ১,৫০০ টাকা/মাস গরুর মাংস/মাংস খরচ : ৭৫০ টাকা ডিম (১৫-২০টি): ৩০০ টাকা তাজা শাক-সবজি ও আলু: ৩৩০ টাকা মসলা, লবণ ও চা পাতা: ১২০ টাকা

দৈনিক খাবার তালিকা ও উপাদান সূচি

খাবারের সময় সকালের নাস্তা সকাল ০৭:০০	কণ্টামাল ও পরিমাণ (দৈনিক বরাদ্দ) আটা: ১৫০ গ্রাম তেল: ১৫ গ্রাম ডিম: ১টি ডাল: ৩৬ গ্রাম দুধ ও চিনি (চা এর জন্য)	প্রস্তুতকৃত খাবারের বিবরণ (মেনু) ৩-৪ টি পরোটা/রুটি এবং ঘন ডাল ১টি সিদ্ধ বা তাজা ডিম ১ কাপ দুধ চা	আনুমানিক ক্যালোরি ৭০০ kcal
দুপুরের খাবার দুপুর ০১:৩০	চাল: ১৮০ গ্রাম গরুর মাংস: ১২০-১৫০ গ্রাম (মাংসের দিনে) মিশ্র সবজি: ১৫০ গ্রাম ডাল: ৪০ গ্রাম তেল: ৩০ গ্রাম	সাদা ভাত গরুর মাংসের ভুনা/ঝোল (মাছ/মুরগির সাথে আবর্তনশীল) মৌসুমি মিশ্র সবজি তরকারি ঘন মসুর ডাল	১,০৫০ kcal
রাতের খাবার রাত ০৮:৩০	চাল/আটা: ১৫০ গ্রাম গরুর মাংস/মাছ/ মুরগি: ১০০ গ্রাম মিশ্র সবজি: ১০০ গ্রাম ডাল: ৪০ গ্রাম তেল: ২৫ গ্রাম চিনি: ২০ গ্রাম	সাদা ভাত অথবা আটার রুটি গরুর মাংস/মাছ/মুরগির তরকারি মিশ্র সবজি ভাজি বা তরকারি ঘন ডাল মিষ্টি বা চা (উপলব্ধ)	৯০০ kcal

সাপ্তাহিক প্রোটিন ও গরুর মাংস বণ্টন ব্যবস্থা (মেস রুটিন অনুযায়ী)

গরুর মাংসের দিন (সপ্তাহে ৩-৪ দিন): দুপুরে এবং/অথবা রাতে গরুর মাংস পরিবেশন করা হবে।

বিকল্প প্রোটিনের দিন (সপ্তাহে ৩ দিন) : পুষ্টির ভারসাম্য বজায় রাখতে গরুর মাংসের পরিবর্তে মাছ, মুরগি অথবা ডিমের তরকারি পরিবেশন করা হবে।

পরিশিষ্ট নোট: সরকারি মূল রেশন (চাল, আটা, তেল, চিনি) থেকে প্রধান ক্যালোরি সরবরাহ নিশ্চিত করা হয়েছে, এবং অতিরিক্ত ১,৫০০ টাকা বাজেটের মাধ্যমে তাজা শাক-সবজি, ডিম ও গরুর মাংসের চাহিদা পূরণ করা সম্ভব।

নিম্নে সাপ্তাহিক মেনুর খাবার মেনু ছক মোতাবেক দেওয়া হলো।

ক্রঃ নং	বারের নাম	সকালের নাস্তা	দুপুরের খাবার	রাতের খাবার	মন্তব্য
১.	রবিবার	খিচুড়ী+ডিম	সাদা ভাত+মাংস+ ডাল	সাদা ভাত+লটপটি+ডাল	সিঙ্গেল রেশনসহ জনপ্রতি ১,৫০০/- টাকা প্রয়োজন হতে পারে
২.	সোমবার	রুটি+ভাজি/সবজি/ডাল+ডিম	সাদা ভাত + মাছ + সবজি + ডাল	সাদা ভাত+ডিম+ডাল	
৩.	মঙ্গলবার	খিচুড়ী+পিয়াজ, কণ্টামরিচ+ডিম	সাদা ভাত + মাংস + ডাল	সাদা ভাত+মাছ+ ডাল	
৪.	বুধবার	খিচুড়ী+ডিম	সাদা ভাত + মাছ+ সবজি+ ডাল	সাদা ভাত+ভাজি+ সুড়ি ঘন্ট	প্রতি মাসের শেষে একবার বিশেষ খাবারের আয়োজন করা হবে।
৫.	বৃহস্পতিবার	রুটি+সেমাই/সুজি+ডিম	সাদা ভাত + ডিম সবজি + ডাল	সাদা ভাত+সবজি+মাছ+ ডাল	
৬.	শুক্রবার	খিচুড়ী+পিয়াজ, চামরিচ+ডিম	সাদা ভাত + মাংস + ডাল	সাদা ভাত+শুটকি ভর্তা+ ডাল	
৭.	শনিবার	সাদা ভাত+ডাল+আলু ভর্তা+ডিম	সাদা ভাত + মাছ + সবজি + ডাল	সাদা ভাত+ মাছ+ডাল	

নোট: এই খাবার পরিকল্পনাটি প্রাতিষ্ঠানিক মেস রুটিন এবং স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়ের অধীনস্থ কারা অধিদপ্তরের মাসিক সরকারি রেশন বরাদ্দের ভিত্তিতে প্রস্তুত করা হয়েছে।

২০/৭/২১