



জগৱণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৭ তম বছর



অনলাইন সংস্করণ :: www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 6 February, 2021 ■ আগরতলা, ৬ ফেব্রুয়ারী ২০২১ ইং ■ ২৩ মাঘ ১৪২৭ বঙ্গাব্দ, শনিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা



কুমার মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেব দক্ষিণ ত্রিপুরা সফরকালে দশমী রিয়াও পাঢ়াছিত পদ্মপুরী খেতাবে ভূষিত সত্যরাম রিয়াওয়ের বাড়িতে যান।

**মাধ্যমিক ও দ্বাদশৰে
পরীক্ষার সচিত্ত ঘোষণা
করল মধ্যশিক্ষা পর্যবেক্ষণ
নিয়ন্ত্রণ প্রতিনিধি।** শুভেচ্ছা মুখ্যমন্ত্রী পর্যবেক্ষণ করল আগরতলা, ৫ ফেব্রুয়ারী ২০২১ সালের মাধ্যমিক এবং উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষার দিনক্ষণ ঘোষণা করল ত্রিপুরা মধ্যশিক্ষা পর্যবেক্ষণ। আগামী ১৯ মে থেকে ইংরেজি বিষয় দিয়ে বেশি পরীক্ষার সুরক্ষা হবে, শেষ হবে আগামী ৪ জুন এবং মাঝে আলিম, ফাতেল পরীক্ষা শেষ হবে ৯ জুন। উচ্চ মাধ্যমিক শুরু হবে ১৮ মে ইংরেজি পরীক্ষা দিয়ে। শেষ হবে ১১ জুন স্কুলে পরীক্ষা দিয়ে সম্পূর্ণ নতুন সিলেক্স হবে পরীক্ষা। আর্থিক এন সি ই আর টি সিলেক্সে ৩৬ এর পাতায় দেখুন

**পারিবারিক কলহের জেরে গায়ে
কেরোসিন টেলে অগ্নিদণ্ড গৃহবধু
নিয়ন্ত্রণ প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ ফেব্রুয়ারী।** সুত্রে জানা গোছে নতুন লক্ষ্মী ত্রিপুরা ও তার স্থানীয় একটি বিষয়ে বাড়িতে নিম্নলিখিত খেতে শিখেছিলেন। নিম্নলিখিত খেতে হিসেবে এসে স্থামী-স্থামী মধ্যে বাকবিত ও হয়ে আনিমস্তুগুলি খেতে যাওয়ার আগে ত্রিপুরা জেলার বিলোনিয়া মহকুমার খ্যাতীকুলের সোনাইহাটি রাজারাম বাড়িতে প্রতিজ্ঞা। গৃহবধুটির নাম নতুন লক্ষ্মী ত্রিপুরা। বাড়িতে দেখে আগামী ৪ জুন এবং মাঝে আলিম, ফাতেল পরীক্ষা শেষ হবে ৯ জুন। উচ্চ মাধ্যমিক শুরু হবে ১৮ মে ইংরেজি পরীক্ষা দিয়ে। শেষ হবে ১১ জুন স্কুলে পরীক্ষা দিয়ে সম্পূর্ণ নতুন সিলেক্স হবে পরীক্ষা। আর্থিক এন সি ই আর টি সিলেক্সে ৩৬ এর পাতায় দেখুন

তার অবস্থা আশঙ্কাজনক হওয়ায় বিলোনিয়া মহকুমা হাসপাতাল থেকে তাকে উদয়পুর গোমতী জেলা হাসপাতালে স্থানান্তর করা হয়েছে। সংবাদ

**পদ্মশ্রী সত্যরাম
রিয়াওয়ের বাড়িতে
গেলেন মুখ্যমন্ত্রী**
নিয়ন্ত্রণ প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ ফেব্রুয়ারী। মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেব আজ বিলেকে দক্ষিণ ত্রিপুরা সরকারকালে দশমী রিয়াও পাড়াছিত পদ্মপুরী খেতাবে ভূষিত সত্যরাম রিয়াওয়ের বাড়িতে যান। মুখ্যমন্ত্রী স্থানীয় খেতাবে পাওয়ায়ে হজারগিরি নতুনের বিষয়ে স্থিতি সত্যরাম রিয়াওয়েকে পৃষ্ঠান্তরে দিয়ে শুভেচ্ছা। ও অভিনন্দন জানান।

স্থানীয় মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই রাজ্যের গৰ্ব ত্রিপুরা ছাই-রাজা হনেও তার সাংকুলিক প্রতিষ্ঠান।

সেই

মুখ্যমন্ত্রী বলেন, রাজার বাস্তুসজ্জের পথে কৃষক বিক্ষেপ হুটিট বাতা দিয়েছিলেন পপ তারকা রিহানা, পরিবেশকর্মী প্রেট থুনবার্গ-সহ একমাত্র খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াওয়ের পদ্মপুরী খেতাবে আমাদের গৰিবতি করেছে। এই নিয়ে বাস্তুসজ্জের এই তিজুন জনকার্যে সম্পদান্তরের শিল্পী পদ্মপুরী খেতাবে পেলেন।

যা এই

মুখ্যমন্ত্রী

সাংবাদিকদের সাথে কথা বলার সময় বলেন, সত্যরাম রিয়াও

ବୁଦ୍ଧି

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

খুলোয় করেনাৰ মুঁকি বাড়িয়ে দেয়

সাধারণ মাস্ক ধূলাবালি প্রতিরোধে সহায়তা করলেও ভাইরাস প্রতিরোধ করতে পারেন না। ভাইরাস প্রতিরোধে প্রয়োজন সার্জিক্যাল মাস্ক করোনার নতুন উপসর্গ হচ্ছে অতিরিক্ত ধূলাবালি। যার কারণে এ ভাইরাসের সংক্রমণ আরও বাঢ়তে পারে। দেশে এমন কোন স্থান নেই যেখানে ধূলা নেই। দেশের সর্বোচ্চ আদালতও এ ধূলা নিয়ন্ত্রণে জন্য বলেছে। আর এ ধূলার কারণেই দেশে করোনা ভাইরাসের ঝুঁকি বেশি বলে মনে করছে রোগতন্ত্র রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা প্রতিষ্ঠান। আর সাধারণ মাস্ক ও ভাইরাস প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করবে। তবে সবার মাস্ক পড়ার দরকার নেই বলেও জানিয়েছেন। আই ই ডি সি আর সুত্রে জানা গিয়েছে, করোনা ভাইরাস মাটিতে পড়ার পর অন্তত ৬ ঘণ্টা পর্যন্ত জীবিত থাকতে পারে। এ সময়ের মধ্যে মানুষের দেজেতে তা প্রবেশ করলে সেই ব্যক্তি আক্রান্ত হতে পারে। প্রতিষ্ঠানটির গবেষণা কর্মকর্তা বলেন, ভাইরাস আক্রান্ত মানুষের হাঁচি-কাশি থেকে এক মিটার দূরে থাকলে অন্যদের আক্রান্ত হওয়ার আশক্ষা নেই। তবে আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি-কাশি থেকে এই ভাইরাস বের হয় তা মাটিতে পড়ে যায়। কারণ করোনা ভাইরাস বাতালে ভাসতে পারে না। তবে শক্তির বিষয় হচ্ছে, দেশে ব্যাপক ধূলা ধূসর পরিবেশ বিরাজ করছে। এসব ধূলার সঙ্গে ভাইরাসও উড়ে মানুষের শরীরে প্রবেশ করতে পারে। সম্প্রতি যুক্তরাষ্ট্রের সরকার এক গবেষণায়

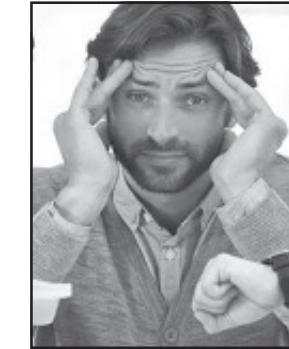


তাৰশ্যাই সার্জিক্যাল মাস্ক পড়তে হৈব। এ মাস্ক পুরোটাই এয়াৱ টাইট। ফলে নাকেৰ ওপৰ দিয়েও বাতাস প্ৰবেশ কৰতে পাৰে না। অন্যান্য মাস্কেৰ মধ্যে এ সুবিধা থাকে না। ফলে সাধাৰণ মাস্ক ভাইৱাস প্রতিৱেক্ষণ হিসেবে কাজ কৰে না। ঢাকাৰ দুই সিটি কৰপোৰেশনে র প্ৰায় সব এলাকাতেই এখন ধূলাৰ রাজহঁ। নগৱেৱ প্ৰধান অপ্ৰধান সড়ক ঘৰ্যে লাগানো গাছগুলোৰ সবুজ পাতায় ধূলাৰ আস্তুৰ দেখে পৱিছিতি কিছুটা আঁচ কৰা যায়। এ মহুৰ্তে চলছে মেট্ৰোৱেল ও অ্যালিভেটেড এক্সপ্ৰেসসহ বেশ কয়েকটি বড় উন্নয়ন প্ৰকল্পেৰ কাজ চলছে। পাশাপাশি নগৱাজুড়ে চলছে বিভিন্ন সেবা সংস্থাৰ খোড়াখুড়ি ও আবাসন সংস্থাৰ নিৰ্মাণযজ্ঞ। এছাড়া নদী পাড়েৱ আচ্ছাদনহীন সুপণ্ডলো থেকে যখন বালু ট্ৰাকে কৰে শহৱেৰ বিভিন্ন জায়গায় নিয়ে যাওয়া হয়, তখন তাতে ঢাকনা দেওয়াৰ কোনো ব্যবস্থা থাকে না। ফলে তা শহৱময় ছড়িয়ে পড়ে। এছাড়া ইটভাঙা থেকে যে সুন্ধু ধূলিকণা বেৰ হয়, তাও আটকানোৰ কোনো পথ নেই। শহৱেৰ নানা জায়গায় উন্মুক্ত পৱিবেশে ইট ভাঙতে দেখা যায়। শুধু রাস্তাধৰেই নয়, ঘৰবাড়ি, শ্ৰেণিকক্ষ, পাৰ্ক কোথাও ধূলামুক্ত নয়। এৱেই ভিত্তিতে আস্তৰ্জিতিৰ সংস্থা এয়াৱ ভিজুয়ালেৰ হিসাবে গত ১৯ ও ২০ জানুয়াৰিৰ রাত ১১ টাৰ বিশ্বেৰ সবচেয়ে দৃষ্টিত বাতাসেৰ শহৱ হিসেবে ঢাকাকে ১ নম্বৰে ফেলেছে।

বাতাসকে দূষণমুক্ত রেখে সুস্থ স্বাভাৱিক জীবনযাপনেৰ জন্য

জৱাৰি নিৰ্মাণযৈন নতুন ভবন ও রাস্তাধাট থেকে উৎপন্ন ধূলাৰালি নিয়ন্ত্ৰণ কৰা। শিল্প কলকাৰখানাকে শহৱ থেকে দূৱে স্থাপন, কালো ধোঁয়া নিয়ন্ত্ৰণসহ শিল্পবৰ্জ্যৰে নিৱাপদ অপসারণ নিশ্চিত কৰা অত্যাৰশ্যক। ভঙ্গিপূৰ্ণ যানবাহন চলাচলে নিয়েধাজ্ঞা আৱোপ কৰাৰহ যানবাহনে সীসামুক্ত জালানি ব্যবহাৰ নিশ্চিত কৰা জৱাৰি। ইটভাঙা স্থাপন ভাঁটাৰ চিমনি ব্যবহাৰেৰ মাধ্যমে কালো ধোঁয়া নিয়ন্ত্ৰণে যথাযথ নিয়ম মেনে চলাৰ নিশ্চয়তাবিধান অত্যাৰশ্যক। জীবাশ্ম জালানিৰ বদলে নবায়নযোগ্য জালানি ব্যবহাৰ জনগণকে উদ্বৃদ্ধি কৰতে হবে। অনিয়ন্ত্ৰিত রাস্তা খোঁড়াখুড়ি, রাস্তাৰ পাশে উন্মুক্ত ডাস্টবিস স্থাপন বন্ধ কৰতে হবে।

আপনি কি প্যানিক ডিজিটারে আক্রান্ত ?



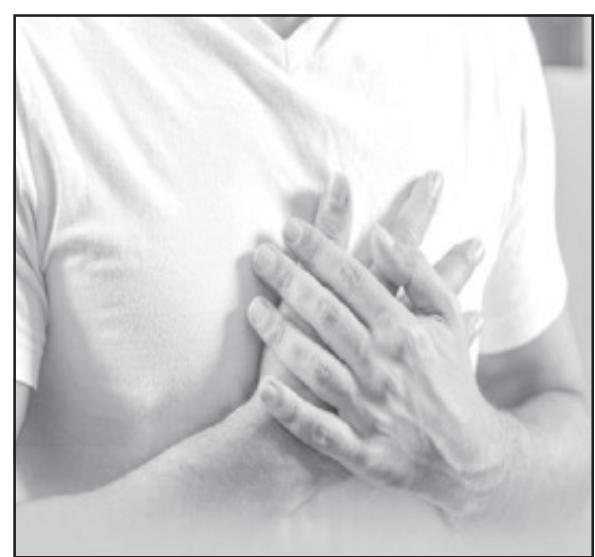
যাদের হয় তারা পরবর্তী অ্যাটাক হতে পারে ভেবে আতঙ্কপ্রস্ত হয়ে পড়েন। যেসব কারণে ব্যক্তির এ অ্যাটাক হয় সেসব ঘটনা ও বস্তুকে এড়িয়ে চলতে চান, ভিড় এড়িয়ে চলেন এবং নিজেকে সবার চেয়ে আলাদা ও দূরত্বে রাখতে পছন্দ করেন। সবই হয় আশঙ্কা থেকে। যখন কেউ প্যানিক অ্যাটাকে পড়েন তখন বিছিন্ন ভাবনা মস্তিষ্কে আসতে থাকে যার রেশ আভ্যন্তর পর্যন্ত যেতে পারে। প্যানিক ডিজিআর কি পুরোগুরি কাটিয়ে ওঠা সম্বৰ প্যানিক ডিজিআরের সাইকোথেরাপি, কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি ও ঔষুধ দিয়েচিকিৎসা করা হয়। এছাড়াও শিথিলায়ন পদ্ধতি ও রয়েছে প্যানিক অ্যাটাকের লক্ষ্য গণলো কমিয়ে আনতে প্রথমেই স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট করতে হবে। ব্যক্তিগতভাবে কিছু পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে- অতিরিক্ত ক্যাফেইন প্রোডাই যেমন কফি, চা, কোলা ও চকলেট খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। যেকোনো ঔষুধ বা হারবাল প্রতিয়েধক ব্যবহার করতে হবে।

করোনা ভাইরাস : হাটের রোগীদের সতর্কতা জরুরি

আতঙ্ক না ছড়ায় তার জন্য কিছু
প্রতিষ্ঠান থেকে এই সম্পর্কে
পচারণ করা হচ্ছে।

ପ୍ରତିକାଳର ମହାନ୍ତିରଙ୍କ ଲାଭକାରୀ
ଗବେଷଣା ଅନୁମାରେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିରା
ହାଟ୍ଟେର ସମସ୍ୟାର ଭୁଗତନେ ତାଦେର
ଅତିରିକ୍ତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ
କରତେ ବଲା ହଚ୍ଛେ କାରଣ ଯାଦେର
ହାଟ୍ଟେର କୋନାଓ ସମସ୍ୟା ନେଇ
ସେଇସବ ମାନୁଷେର ତୁଳନାଯା ଏହି
ଭାଇରାମାଟି ହଦରୋଗେ ଆକ୍ରମଣ
ବ୍ୟକ୍ତିଦେର ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକତାବେ

প্রভাবিত করতে পারে।
করোনা ভাইরাস ও প্যানডেমিক,
এপিডেমিক এবং আউটব্রেকের
মধ্যে পার্থক্য কী? হার্ট ডিজিজ
এবং করোনা ভাইরাস সেন্টার ফর
ডিজিস কন্ট্রুল অ্যান্ড প্রিভেশন
এর মতে যাদের অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি
বেশি থাকে, যেমন- ৬০ বছর
বয়সের চেয়ে বেশি বয়স্ক অর্থাৎ
৮০ বছর বয়স বা তারও বেশি



বয়সি ব্যক্তিদের এবং হৃদরোগ ও ফুসফুসের রোগ রয়েছে এমন ব্যক্তিদের এই ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। গবেষকরা উল্লেখ করেছেন, কার্ডিওভাসকুলার ডিজিস, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস বা ক্যাল্শারে ব রোগীদেরও কোভিড-১৯ এর কারণে মৃত্যুর ঝুঁকি বেশি। হার্টের রোগীদের অতিরিক্ত যত্ন

নেওয়া উচিত ১- এখন অবধি, স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ এবং গবেষকরা বলেছেন যে, কেভিড-১৯ এর সময় হাটের রেগোগীদের অতিরিক্ত যত্ন নেওয়া উচিত। এটি বলা হয়েছে যে, এই ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করতে হবে, প্রচুর ফল ও শাকসবজি খেতে হবে, নিয়মিত শরীরচর্চা করা এবং ৭-৮ ঘণ্টা ঘুমোতে হবে, এর ফলে আপনার প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকার কিছু উপায়। হাদরোগীদের সংক্রমণ রোধ করার জন্য নিম্নলিখিত নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ :-
 ১) যারা আসুষ্ঠ তাদের এড়িয়ে চলুন
 ২) আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন
 ৩) কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান ও জল দিয়ে ভাল করে হাত ধোবেন।

- উন্নত হবে এবং যেকোনও
সংক্রমণের বিরুদ্ধে নিজেকে রক্ষা
করতে পারবেন। আমেরিকান
কলেজ অফ কার্ডিওলজির মতে,
হাসপাতালে ভতি কোভিড-১৯
রোগীদের ৪০ শতাংশের মধ্যে
কার্ডিওভাস্কুলার বা
সেরিরোভাস্কুলার রোগ পাওয়া
গেছে। সেল্ফ কোয়ারেন্টাইন
কী? দেখে নিন করোনা ভাইরাস
প্রতিরোধ এর ভিত্তিক স্বাস্থ্যকর

8) হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার
নাকটি ঢেকে রাখুন
৫) কাশির সময় আপনার মুখটি
ঢেকে রাখুন
৬) যে যে জায়গায় স্পর্শ করেন
সেইসব জায়গা থেকে ভাইরাস
অপসারণের জন্য জীবাণুনাশক
দিয়ে পরিষ্কার করুন
৭) এছাড়াও, হাতের রোগীদের বড়
বড় সমাবেশগুলি এবং ভ্রমণ
এডিয়ে চলা জরুরি।

এমনটা হতে পারে।
পেশির টান বা ব্যথার নিরাময় কীভাবে হবে, সেটা বোঝার জন্য আগে জানতে হবে, এই ব্যথা কেন হয়। পেশির মধ্যে জলের পরিমাণ কমে গেলে, পেশি তার
সঙ্গে।
১) পেশির দরকার জলঃ শরীরের পর্যাপ্ত পরিমাণে জল থাকলে কি পেশির ব্যথা হবে না? এ নিয়ে চিকিৎসক মহলে মিশ্র মত রয়েছে। কারও মতে, পর্যাপ্ত জল থাকলেও পেশির ব্যথা হতে

দরকার। না হলে শরীর ডিহাইড্রেট হয়ে যাবে। তাই নুন চিনির জল খেতে পারেন। বা এক লিটার জলে ইলেকট্রুল ভিজিয়ে সারা সকাল ধরে অল্প অল্প করে। এতে শরীরের প্রয়োজনীয় ইলেকট্রোলাই শরীর

করোনা ভাইরাস : বাড়িতে কীভাবে হ্যান্ড স্যানিটাইজার তৈরি করতে পারবেন

ମୁଣ୍ଡତିକ ପରିସ୍ଥିତିତେ ଦାଁଡିଯେ
ନିଜେକେ ମୁରକ୍ଷିତ ରାଖତେ ମାଙ୍କ
ବ୍ୟବହାର ଆବଶ୍ୟକ, କିନ୍ତୁ ତାରପରେ
ସବଥେକେ ଫ୍ରୋଜନୀୟ ଟେ
ଜିନିସଟି ତା ହଲ, ହ୍ୟାଙ୍କ
ସ୍ୟାନିଟାଇଜାର । ନିଯମିତ ସାବାନ
ଦିଯେ ହାତ ଧୋଇବାର କ୍ଷେତ୍ରେ
ସ୍ୟାନିଟାଇଜାର ହଲ ସବଥେକେ
ଫ୍ରୋଜନୀୟ । ସେନ୍ଟାର ଫର ଡିଜିଜ
କର୍ଟ୍ରୋଲ ଅୟାନ ପିଭେନଶନ ଏର
ମତେ ସମୟ ମତୋ ହାତ ଧୋଇ ହଲ
ରୋଗ ଥେକେ ବାଁଚାର ସେରାଂ
ପ୍ରତିରୋଧକମୂଳକ ବାବଦ୍ଧା ।
ବର୍ତ୍ତମାନେ ହ୍ୟାଙ୍କ ସ୍ୟାନିଟାଇଜାରେର
ଅଭିବର୍ଧମାନ ଚାହିଦା ଏବଂ
ସରବରାହେର ଅଭାବେର କାରଣେ
ସାଧାରଣ ମେଡିକ୍ୟାଲ ଶପ ବା ସୁପାର
ମାର୍କେଟେ ଏଟି ପାଓୟା ପେଶ କ
ଟିନ ହତେ ପାରେ । କରୋନା ଭାଇରାସ

সংক্রমণের দ্রুত প্রসারের কারণে,
দোকানদাররাও এর চাহিদা পূরণ
করতে সমস্যার পড়েছেন। মনে
রাখবেন সাবান এবং জল দিয়ে
সময়মতো হাত ধোঁয়া
প্রতিরোধিক মূলক সুরক্ষার
সর্বোত্তম এবং কার্যকর উপায়। যদি
সাবান এবং জল না পান তবে
অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড
স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন
যাতে কমপক্ষে ৬০ শতাংশ
অ্যালকোহল থাকবে। যদি
দেখানে বা সুপার মার্কেটে হ্যান্ড
স্যানিটাইজার না পান, তাহলে
আপনি নিজের বাড়িতেও
স্যানিটাইজার তৈরি করতে পারে।
এটি তৈরি করতে কেবল তিনটি
সাধারণ উপাদান লাগে।
হাত স্যানিটাইজার জেল তৈরির

পদ্ধতি :-

উ পকরণ :- ১)
আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল
২) অ্যালোভেরা জেল, ৩) টি ট্রি
অয়েল

পদ্ধতি :- ১) ৩ ভাগ
আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল
১ ভাগ অ্যালোভেরা জেলে
মিশ্রিত করুন। ২) তাতে কয়েক
ফেন্টা টি ট্রি অয়েল দিন ৩)
ভালভাবে উপাদানগুলি মিশিয়ে
ব্যবহার করুন।

হ্যান্ড স্যানিটাইজার স্প্রে :-

১) আইসোপ্রোপাইল
অ্যালকোহল
২) প্লিসারল
৩) হাইড্রোজেন পারাঅক্সাইড
৪) ডিস্টিল ওয়াটার
৫) স্প্রে বোতল

মোবাইল ফোনের মাধ্যমেও
ছড়াতে পারে করোনা। রাইল এর
থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায় :-
পদ্ধতি :- ১) ২ টেবিল চামচ
ফিসারলের সঙ্গে অ্যালকোহলটি
মিশ্রিত করুন।
২) তাতে ১ টেবিল চামচ
হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড মিশ্রিত
করুন।
৩) তারপরে, ডিস্টিল ওয়াটার বা
ফোটানো জল দিন, ঠাণ্ডা করে
দেবেন।
৪) এরপর মিশ্রণটি স্প্রে বোতলের
মধ্যে ঢালুন।
৫) আপনি এটি টিস্যুতে নিয়েও
ব্যবহার করতে পারেন।
৬) আপনি যান চান তবে কয়েক
ফেঁটা এসেনশিয়াল অয়েলও
দিতে পারেন।

করণীয় :-

- ১) ঘন ঘন এবং ভাল করে হাত
ঁোবেন।
- ২) দোকান থেকে কোনো হ্যান্ড
স্যানিটাইজারে ৬০ শতাংশের
বেশি অ্যালকোহল রয়েছে কি না
তা নিশ্চিত করুন।
- ৩) হ্যান্ড স্যানিটাইজার প্রয়োগ
করার আগে আপনার হাত শুকিয়ে
নিন।
- ৪) উভয় হাতের দুটি দিক
পুরোপুরি স্যানিটাইজার লাগান
এবং না শুকানো পর্যন্ত ঘয়ন।
- ৫) চিটচিটে বা নোংরা হাতে
স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন
না।
- ৬) এটা ভাবার কোনও কারণ
নেই, সমস্ত অ্যাস্টি ব্যাকটেরিয়াল
ওয়াইপগুলি সাহায্য করবে।

