



জাগরণ

গৌরবের ৬৭ তম বছর



THE FIRST DAILY OF TRIPURA

www.jagardaily.com

JAGARAN ■ 2 April, 2021 ■ আগরতলা, ২ এপ্রিল ২০২১ ইং ■ ১৯ টেক ১৪২৭ বঙ্গাব্দ, শুক্রবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

রাজ্যে বেড়ে চলেছে করোনা আক্রান্তের সংখ্যা, নতুন করে সংক্রামিত ১৪ জন

আগরতলা, ১ এপ্রিল (হি.স.)। করোনা-র প্রকোপ ত্রিপুরায় পুনরায় বেড়ে চলেছে। গত ২৪ ঘণ্টায় ১৪ জনের দেখে করোনা-র সংক্রমণ মিলেছে। স্বাভাবিকভাবেই, প্রতিদিন করোনা আক্রান্তের খবর নতুন চিত্রায় ফেনেছে। এদিকে, গত ২৪ ঘণ্টায় ত্রিপুরায় ৫ জন করোনা মুক্ত হয়েছেন। করোনা পরিস্থিতি-র জেডে ইতিমধ্যে আইসোলেশন পদ্ধতি পুনরায় চালু করেছে ত্রিপুরা সরকার। বর্তমানে সক্রিয় করোনা আক্রান্তের সংখ্যা ৫৫।

সংক্রমণ রুখতে টিকাকরণ নিয়ে বড় ঘোষণা কেন্দ্রের

নয়াদিল্লি, ১ এপ্রিল (হি.স.) : নতুন করে করোনা সংক্রমণ বাড়ছে। সেই পরিস্থিতি সামাল দিতে বড় পদক্ষেপ করল কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রক। বৃহস্পতিবার কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রক জানিয়ে দিল গোটা এপ্রিল জুড়ে টিকাকরণ চলবে। সরকারি ছুটির দিনেও টিকাকরণ বন্ধ থাকবে না। সরকারি বা বেসরকারি কোনও কেন্দ্রেই একদিনের জন্যেও টিকাকরণ বন্ধ থাকবে না। এরপর ঘোষণা করা হয়, ৪৫ বছরের উপরে বয়সের কো-মর্বিডিটি রয়েছে তাদের করোনার টিকা দেওয়া হবে। আর ১ এপ্রিল অর্থাৎ আজ থেকে ৪৫ বছরের গত ৪৮ ঘণ্টায় ২৪ জনের দেখে করোনা-র সংক্রমণ মিলেছে।

জনের নমুনা সংগ্রহ করা হয়েছিল। তাতে, আরটি-পিআর ৯ জনের এবং রেপিড এন্টিজেন ৫ জনের দেখে করোনা-র সংক্রমণ মিলেছে। আরেকটা বিষয় হল, গত ৪৮ ঘণ্টায় রিপোর্ট-এ দেখা গেছে নমুনা পরীক্ষার সংখ্যা যত বেড়েছে, সাথে বেড়েছে করোনা আক্রান্তের সংখ্যাও। কারণ, বৃহস্পতিবার প্রাপ্ত মিজিয়া বুলেটিনে দেখা গেছে ২৪ ঘণ্টায় আরটি-পিআর ৩৪ জন এবং রেপিড এন্টিজেন ৭৯ জনের নমুনা সংগ্রহ করা হয়েছিল। তাতে, আরটি-পিআর ৭ জনের এবং রেপিড এন্টিজেন ৩ জনের দেখে করোনা-র সংক্রমণ মিলেছে।

গুজরাট বিধানসভায় পেশ লাভ জিহাদ বিল

আহমেদাবাদ, ১ এপ্রিল (হি.স.)। গুজরাট বিধানসভায় রাজ্যে অধিবেশনের শেষ দিন বৃহস্পতিবার বিধানসভায় পেশ লাভ জিহাদ বিল। এদিন গুজরাট বিধানসভায় বিলাটি পেশ করেন স্বরাষ্ট্র প্রতিমন্ত্রী প্রদীপ সিং জাদেজ। এর তীব্র প্রতিবাদ করে কংগ্রেস। আজ সন্দেশ বিলের প্রতিটি পৃষ্ঠে প্রতিবাদে সরব হন কংগ্রেস বিধায়ক ইমরান খেদওয়াল। খেদওয়াল বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা নেওয়ার দাবি জানিয়েছেন স্বরাষ্ট্র প্রতিমন্ত্রী। উত্তর প্রদেশ, উত্তরাখণ্ড, পাঞ্জাব ও ওড়িশা, হিমাচল প্রদেশ এবং মধ্য প্রদেশে

২০২০ সালে স্বচ্ছ সর্বক্ষেণে দেশে সেরা শহর বিলেনিয়া পুর পরিষদ

আগরতলা, ১ এপ্রিল (হি.স.)। বিলেনিয়া পুর পরিষদ-কে আবাসন ও নগর বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের স্বচ্ছ সর্বক্ষেণে অধীনে দেশের মধ্যে ২০২০ সালের সিটিজেন ফিডব্যাক বিভাগে সেরা শহর হিসেবে ভূষিত করা হয়েছে। তাছাড়াও আবাসন ও নগর বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের স্বচ্ছ সর্বক্ষেণে অধীনে ২০২০ সালে উজ্জ্বল পূর্ব অঞ্চল বিভাগে পানিসাগর নগর পঞ্চায়েত পঞ্চম স্থান, ধর্মানগর পুর পরিষদ ষষ্ঠ স্থান, মোহনপুর পুর পরিষদ দশম স্থান এবং উদয়পুর পুর পরিষদ চতুর্থ স্থান দখল করেছে।

নগর উন্নয়নের দক্ষতরনের অধিকর্তা ড সন্দীপ এন মাহাশ্বে এই সংবাদ জানিয়ে বলেন, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার নিরিখে ২০২১ সালেও দেশের ৪ হাজারেরও বেশি শহরে স্বচ্ছ সর্বক্ষেণে বাস্তবায়ন করা হচ্ছে। ভারত সরকারের আবাসন ও নগর বিষয়ক মন্ত্রণালয় দ্বারা পরিচালিত এটি একটি দেশব্যাপী পরিচ্ছন্নতামূলক মিশন। স্বচ্ছ সর্বক্ষেণে যা সারা দেশের নগর ও শহরগুলিতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, স্বাস্থ্যবিধি এবং স্বাস্থ্য ব্যবস্থা সম্পর্কিত একটি সমীক্ষা। এই সমীক্ষায় যে শহর সেরা হিসেবে চিহ্নিত হয়ে সেই শহরকে দেশের ক্রিয়েন্ট সিটি হিসেবে ভূষিত করা হবে। রাজ্যেও সমগ্র মার্চ মাস জুড়ে স্বচ্ছ সর্বক্ষেণে অধীনে এটি রূপায়ণ করার প্রক্রিয়া চলছে। এই কর্মসূচিটি নগর স্থানীয় সংস্থা, রাজ্য সরকার এবং নাগরিকদের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় রূপায়ণ করা হয়েছে, বলেন তিনি।

গাছের ডাল পড়ে গুরুতর আহত ছাত্র

নিজস্ব প্রতিনির্ধি, তেলিয়ামুড়া, ১ এপ্রিল। গাছের শুকনো ডাল গায়ে পড়ে গুরুতর আহত সপ্তম শ্রেণী পড়ুয়া এক ছাত্রী। ঘটনা তেলিয়ামুড়া দ্বাদশ শ্রেণী বিদ্যালয়ের সামনে।

ঘটনা বৃহস্পতিবার বিকলে ৪ টা নাগাদ ঘটনার বিবরণে জানা যায়, তেলিয়ামুড়া দ্বাদশ শ্রেণী বিদ্যালয়ের সপ্তম শ্রেণী পড়ুয়া ছাত্রী দীপাহিতা সরকার (১৩) অন্যান্য দিনের মতো বিদ্যালয় ছুটি হওয়ার পর বাড়ি থেকে আসার পথে বিদ্যালয়ের সামনে ছোট একটি চানাচুরের ঠেলার সামনে দাঁড়িয়ে চানাচুর কিনতে যায় তিক তখনই বিদ্যালয়ের সামনে থাকা বড় একটি বটগাছের ডালা দীপাহিতা সরকারের পিঠে এবং ঘাড় পড়ে যায় এতে দীপাহিতা গাছের ডালের তলায় পড়ে যায়। ঠিক তখনই ঘটনা হতাহত করে পার্শ্ববর্তী দোকানিরা তড়িৎঘড়ি ছুটে এসে দীপাহিতাকে গাছের ডালের তলা

যুব মোর্চা সভাপতির বিরুদ্ধে মারধরের অভিযোগ এনে শান্তিরবজারে সড়ক অবরোধ এবিভিপি



নিজস্ব প্রতিনির্ধি, শান্তিরবাজার, ১ এপ্রিল। বিজেপি যুব মোর্চার সভাপতির বিরুদ্ধে মারধরের অভিযোগ এনে শান্তিরবাজারে আজ জাতীয় সড়ক অবরোধ করেছে অখিল ভারতীয় বিদ্যার্থী পরিষদের সদস্যরা। তাকে গ্রেফতারের দাবিতে সোচ্চার হন এবিভিপি সদস্যরা। টানা দুই ঘণ্টা অবরোধের পর মনোমুখী পুলিশ আধিকারিকের প্রতিশ্রুতিতে জাতীয় সড়ক অবরোধ মুক্ত হয়েছে।

এবিভিপি সদস্যদের অভিযোগ, গত মঙ্গলবার শান্তিরবাজার ডিগ্রী কলেজে সংগঠনের নতুন কমিটি গঠন করার সময় পরিষদের কয়েকজন সদস্য আক্রান্ত হন। ওই ঘটনায় অভিযুক্তদের নাম উল্লেখ করে শান্তিরবাজার থানায় মামলা দায়ের করে পরিষদ।

শ্রম আইন নিয়ে সিআইটিইউ'র বিক্ষোভ মিছিল

নিজস্ব প্রতিনির্ধি, আগরতলা, ১ এপ্রিল। শ্রমিক সার্থবিরোধী নতুন শ্রম আইনের ধারা বাতিল করার দাবিতে দেশব্যাপী আন্দোলন কর্মসূচির অংশ হিসেবে রাজ্যেও প্রতিবাদ বিক্ষোভ আন্দোলন সংগঠিত করে সিআইটিইউ।

কেন্দ্রীয় সরকার পুরানো আইন বাতিল করে নতুন চারটি সংশোধনী ধারা গ্রহণ করে পয়লা এপ্রিল থেকে দেশজুড়ে তা কার্যকর করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে। সি আই টি ইউ'র সহ-অন্যায়ী বেশকিছু শ্রমিক সংগঠন কেন্দ্রীয় সরকারের এই সিদ্ধান্তের প্রতিবাদে জানিয়ে আসছে। কিন্তু তাতে কর্ণপাত করছে না কেন্দ্রীয় সরকার। কেন্দ্রীয় সরকারের একগুঁয়েমি সিদ্ধান্তের প্রতিবাদে দেশজুড়ে তীব্র প্রতিবাদ বিক্ষোভ আন্দোলনে সামিল হয়েছে সিআইটিইউ সহ অন্যান্য শ্রমিক সংগঠনগুলো। দেশব্যাপী আন্দোলন কর্মসূচির অংশ

স্বচ্ছ ভারত মিশনে জনসচেতনতার লক্ষ্যে শহরাঞ্চলে দেওয়াল চিত্রায়ণ

আগরতলা, ১ এপ্রিল (হি.স.)। স্বচ্ছ ভারত মিশন (আরবান) আয়োজিত আইইসি কার্যক্রমে জনসচেতনতার লক্ষ্যে রাজ্যের শহরাঞ্চলগুলিতে দেওয়াল চিত্রায়ণ করা হচ্ছে। এই কাজে হাত লাগিয়েছেন রাজ্যের চিত্রশিল্পীরা। তাদের রতুলির স্পর্শে এবং অক্লান্ত পরিশ্রমের ফলস্বরূপ শহর যেমন ভালমলে, উজ্জ্বল ও সুসজ্জিত হয়ে উঠবে তেমনি জনসচেতনতা সৃষ্টি হচ্ছে। নগর উন্নয়নের অধিকর্তা ড সন্দীপ এন মাহাশ্বে এই সংবাদ জানিয়ে বলেন, রাজ্যে চলতি বছরের জানুয়ারি মাস থেকে এই কার্যক্রম শুরু হয়েছিল। এখনও পর্যন্ত রাজ্যের ২০টি শহরাঞ্চলের বিভিন্ন দেওয়ালে ২,৪৯,০০২ বর্গফুট জুড়ে চিত্রায়ণ করা হয়েছে। রাজ্যের প্রতিটি শহরে এই কার্যক্রম আরও প্রসারিত হবে অদূর ভবিষ্যতে। এরফলে অনেক যুবক-যুবতী ও চিত্রশিল্পীরা অনুপ্রাণিত হয়ে অংশ নিচ্ছেন। তারা বিভিন্ন ধরনের চিত্রকলা জনসমক্ষে তুলে ধরতে সক্ষম হয়েছেন।

আগরতলা পুরনিগম সহ রাণীরবাজার পুর পরিষদ, মোহনপুর পুর পরিষদ, জিরানীয়া নগর পঞ্চায়েত, ধর্মানগর পুর পরিষদ, পানিসাগর নগর পঞ্চায়েত, কেল্লাসহর পুর পরিষদ, কুমারঘাট পুর পরিষদ, আমবালা পুর পরিষদ, কমলপুর নগর পঞ্চায়েত, থোয়াই পুর পরিষদ, তেলিয়ামুড়া পুর পরিষদ, বিশালগড় পুর পরিষদ, মেলাখার পুর পরিষদ, সোনামুড়া নগর পঞ্চায়েত, উদয়পুর পুর পরিষদ, অমরপুর নগর পঞ্চায়েত, বিলেনিয়া পুর পরিষদ, সাক্রম নগর পঞ্চায়েত ও শান্তিরবাজার পুর পরিষদ এলাকায় এই কর্মসূচি রূপায়িত হয়েছে।



রামনগর এলাকায় শিশু সন্তানকে কুপিয়ে ঘাসেল করার ঘটনায় অভিযুক্তকে গ্রেপ্তারের দাবীতে পুলিশ হেডকোয়ার্টারে ধরগা এলাকাবাসী।

কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রীর নির্দেশে বহিরাগতরা বয়ালে ঢুকেছে, অভিযোগ তৃণমূলনেত্রীর

নন্দীগ্রাম, ১ এপ্রিল (হি.স.)। আজ দ্বিতীয় দফার ভোট তুলে উত্তেজনা নন্দীগ্রামের বয়ালে। মমতা বন্দোপাধ্যায় যেতেই ব্যাপক উত্তেজনা ছড়িয়ে পড়ে। কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রীর নির্দেশে বহিরাগতরা বয়ালে ঢুকেছে বলে অভিযোগ তৃণমূলনেত্রীরা। বয়ালের বিভিন্ন এলাকায় বহিরাগতরা ঢুকেছে বলে অভিযোগ তৃণমূলনেত্রীরা।

সূত্রমতে। মমতা বন্দোপাধ্যায় যেতেই উত্তেজনা বেড়ে যায়। পরবর্তী সময়ে তৃণমূলের একজনের বাড়ি থেকে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করেন তৃণমূলের নেতা-কর্মীরা। যদিও ওই তৃণমূল একজনের মা বৈকে বলেন। ছেলেকে বৈকে যেতে দিতে রাজি হননি তিনি। পরে পুলিশ ও কেন্দ্রীয় বাহিনীর জওয়ানরা গেলেন ও বৃথ মুখে হননি তৃণমূলের একজন। বৃথের বাইরে মমতা বন্দোপাধ্যায়কে উদ্দেশ্য করে জয় শ্রীমাম জোগান দিতে থাকেন বিজেপি কর্মীরা। বৃথের বাইরে জেতা হওয়া তৃণমূল কর্মীদের সঙ্গে হাতাহাতি বেধে যায় বিজেপি কর্মীদের। অন্যদিকে, এদিন মমতা বন্দোপাধ্যায় বয়ালের বৃথে থাকাকালীন বৃথের বাইরে তৃণমূল উত্তেজনা ছড়িয়ে পড়ে। বৃথের বাইরে জেতা হওয়া বিজেপি ও তৃণমূলকর্মীরা হাতাহাতিতে জড়িয়ে পড়ে। পরিস্থিতি সামাল দিতে হিমশিম দশা হয় পুলিশ ও কেন্দ্রীয় বাহিনীর জওয়ানদের। মমতা বন্দোপাধ্যায় বৃথের মধ্যেই আটকে পড়েন। বাইরে তৃণমূল উত্তেজনা ছড়িয়ে পড়ে।

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

‘প্রকৃত’ ডিজিটাল ইন্ডিয়া, প্রত্যন্ত গ্রামেও সহজলভ্য হবে ইন্টারনেট



ডিজিটাল ইন্ডিয়া গড়ার কথা বলে কেন্দ্র। কেরালার পর থেকে বেড়েছে অনলাইন পড়াশোনার চল। কিন্তু প্রত্যন্ত গ্রামে কী স্বচ্ছল ইন্টারনেট পরিবেশ? ইন্টারনেট নেই, তাই অনেক গ্রামের ছেলে মেয়েই আজ পড়াশোনা শিখেন উঠেছে। সেই সমস্যার সমাধান হতে পারে। এমনটাই দাবী করছে এইচএফসিএল লিমিটেড আর ডিজিটাল ইন্ডিয়ান টেকনোলজিস। এই দুই সংস্থা যৌথ ভাবে বানিয়েছে শক্তিশালী ওয়াইফাই যা প্রত্যন্ত গ্রামেও পরিবেশ দিতে সক্ষম হবে বলে দাবী করছেন তাঁরা। ভারতীয় ওয়াইফাই ব্র্যান্ড এইচএফসিএল লিমিটেডের আইও, প্রথম সারির প্রোডাক্ট ইঞ্জিনিয়ারিং ও ম্যানুফ্যাকচারিং কোম্পানি ডিজিটাল ইন্ডিয়ান টেকনোলজিস এবং কোর সলিউশনস প্রোভাইডার-এর সাথে যৌথভাবে থাম গড়ে তুলেছে। একত্র দাবী করছে, এই মডেল গ্রামের সব মানুষ এবার রক্ত গতির ওয়াইফাই পাবেন।

ফারুখ নগর তেহসিল, গুরুগ্রামে অবস্থিত গ্রাম বাসলাক্ষির সংযোগ ব্যবস্থা এমনিতে বেশ খারাপ। এই মডেল গ্রামে দেখা যায় এইচএফসিএল আইও-র অনুসারী ওয়াইফাই অ্যাক্সেস পয়েন্ট কোর সলিউশনস দ্বারা ইন্সটিটিউটেড। হল দিল্লী আই আই টি-ভিত্তিক একটি স্টার্টআপ। সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করে মডেল তৈরির ক্ষেত্রে অন্যতম প্রধান ভূমিকা পালন করেছে।

থামবাসীরা এখন অনুসারী ওয়াইফাই-ফাইতে যুক্ত হচ্ছেন, অ্যাপের মাধ্যমে বা মোবাইল ওটিপি মাধ্যমে অথেন্টিকেশন হচ্ছে এবং অতি দ্রুত গতির ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারছেন। ফলে ডিজিটাল সংযোগের মাধ্যমে সমস্ত প্রশাসনিক, শিক্ষাগত, বিনোদনমূলক এবং অন্যান্য পরিষেবার সুবিধা পাচ্ছেন। দেশেই তৈরি সুরক্ষিত ওয়াইফাই সলিউশনের উপর নির্ভর করে এবং এই প্রত্যন্ত এলাকার গ্রামে অতি দ্রুত ব্যাকহুল সংযোগ আনার জন্য উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন পয়েন্ট টু পয়েন্ট রেডিও ব্যবহার করে এইচএফসিএল ডিজিটাল ইন্ডিয়ান-এর বিশেষজ্ঞ ওয়ারলেস টিমের সাথে যৌথভাবে এক শক্তিশালী অতি দ্রুত গতির ওয়াইফাই নেটওয়ার্ক তৈরি করেছে। এই নেটওয়ার্ক কোরের সাথে ইন্সটিটিউটেড হয়ে স্থানীয় মানুষের ব্যবহারের সুবিধার্থে এলাকায় ইন্টারনেট পরিবেশা দিচ্ছে। এইচএফসিএল-এর সমস্ত ওয়াইফাই এবং লাইসেন্সহীন ব্যান্ড রেডিও সলিউশনস মেকিং ইন ইন্ডিয়া করার ক্ষেত্রে প্রথম সারির প্রোডাক্ট ইঞ্জিনিয়ারিং ও ম্যানুফ্যাকচারিং কোম্পানি ডিজিটাল ইন্ডিয়ান হলে পছন্দের ম্যানুফ্যাকচারিং সঙ্গী। এইচএফসিএল-এর দুই বিশেষজ্ঞ আর কেন্দ্রীয় সরকারের উচ্চাকাঙ্ক্ষী ভারতনেট উদ্যোগ দেশের প্রত্যন্ত গ্রামেও সহজলভ্য হবে ইন্টারনেট

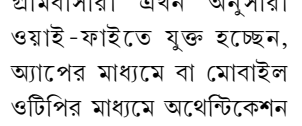
এবার হাঁটতে হবে পিছন দিকে! মিলবে স্বাস্থ্যকর লাভ

শিরোনাম পড়ে চমকে উঠলেন তো? আমরা আজকাল দৌড়ঝাঁপের জীবনে নিজেদের সুস্থ রাখতে রীতিমতো হাঁপিয়ে উঠি। কিন্তু তার মধ্যেও যে টুকু আমরা পারি চেষ্টা করি স্বাস্থ্য ধরে রাখার। এর জন্যে শরীরচর্চার কোনো বিকল্প নেই যে তা আমরা সবাই জানি। রোজ সকালবেলা নিয়ম করে দুইবেলা হাঁটা এই শরীরচর্চার মধ্যেই পড়ে। কিন্তু হাঁটা মানে আজ অবধি কেউই আমরা পেছন দিকে মুখ করে হাঁটিনি কখনো। এই নতুন হাঁটার ধরণ আবিষ্কার করেছেন বিজ্ঞানী ও বিশেষজ্ঞরা। কিন্তু এই হাঁটার মধ্যে বিশেষত্ব কী রয়েছে যে বিজ্ঞানীরা এর প্রতি জোর দিচ্ছেন? জানতে হলে পড়ুন নিচে।

মানসিক ও শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতেই এই বিশেষ হাঁটা। প্রতিদিন নিয়ম করে যে কোনো কাজ করতে হলে একটা সময়ের পর একসঙ্গেই আসতে বাধ্য। তাই সেখানে একটু স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন আসলে ক্ষতি কী? এই কারণেই দৈনন্দিন ব্যায়াম অভ্যাসের রুটিনে বদল আনার কথা বলেছেন গবেষকরা। এই বদল আনতে পারেন পেছন দিকে হাঁটার মধ্যে দিয়ে।

আরো পোস্ট-আলো জালিয়ে যুমান রাতেজানুন কতটা খারাপ অভ্যাস আমরা যেমন সামনের দিকে মাথা সোজা করে হাঁটা ঠিক সেই রকম ভাবেই আমাদের পিছনের দিকে মুখ করে হাঁটতে হবে। হাঁটার সময় সাবধান থাকবেন যেন কোনো কিছু র সঙ্গে ধাক্কা লাগার ভয় না থাকে। আস্তে আস্তে হাঁটবেন প্রথমে। এরপর ধাতস্থ হয়ে গেলে স্পিড বাড়িয়ে

ব্যায়ামের রুটিন ভাগ করে নিন, চাপ বাড়বে না

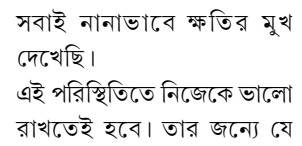


লক ডাউন পরবর্তী সময়ে এসে আমরা সবাই বুঝে গেছি যে নিজেসব মানসিক ও শারীরিকভাবে ফিট রাখা কতটা দরকার। তার সঙ্গে ওয়ার্কআউট হ্রাস করা আমাদের পক্ষে এখনো সম্ভব হয় না। তাই নতুন গবেষণা বলছে যে কাজের সময় ভাগ করার মতোই আপনাকে নিজের ওয়ার্কআউটের সময়ও ভাগ করে নিতে হবে। আরো পোস্ট-টাকারি থাকবে কিনা বুঝতে পারছেন না? নাকী করবেন অনেক মহিলা বা পুরুষ যাদেরকে

সংসারটাও সামলাতে হচ্ছে তারা একটু ফ্রি হলে যদি কাজ থেকে ৪৫ মিনিটের কাজ করে বসে কাটালে তখন পুরোপুরি ঘাম ঝরানোর শরীরচর্চা

হয় না। শরীরকে সারাদিন ধরে সুস্থ রাখতে আমরা যেমন সারাদিন ধরে খাদ্য গ্রহণ করি তেমনি সারাদিন ব্যায়াম করলে কোনো লাভ হবে না। সেক্ষেত্রে কী করবেন? চেষ্টা করুন প্রতি এক ঘণ্টা কাজ করার পর তিন মিনিটের ব্রেক নিন। এই তিন মিনিটের মধ্যে এক মিনিট আপনি কোনও ইনটেন্স ব্যায়াম করে নিন। যেমন একবারও না খেয়ে পাঁচটি বারপিস, তার পরে আবার দশটি জাম্পিং জ্যাক, সেই সঙ্গে দশটি স্কোয়াট, আবার কখনও সিন্ডিডে উপর-নিচ করে এলেন ১০ বার। এভাবে নিজে সাজিয়ে নিন যে আপনি কতক্ষণ ব্রেক নিতে পারবেন। সারাদিনে যেন অন্তত ৩০ মিনিট ব্যায়াম করতে পারেন সেই রুটিন আপনাকে বানাতে হবে।

পায়ের ব্যায়ামে এই ভুলগুলি করছেন না তো



আজকাল আমরা দৌড়াদৌড়ির মধ্যে থেকে নিজেদের নানা দায়িত্ব সামলাতে ভুলে যাই। কিন্তু দিনের শেষে নিজেদের মানসিক ও শারীরিক বিশ্রাম ও শান্তির জন্যে নিজেদেরকেই ভাবতে হবে। তাই নিজেদের সুস্থতায় আপনারা রোজ একটু হলেও করুন শরীরচর্চা বা ব্যায়াম। শরীরচর্চা বলতেই

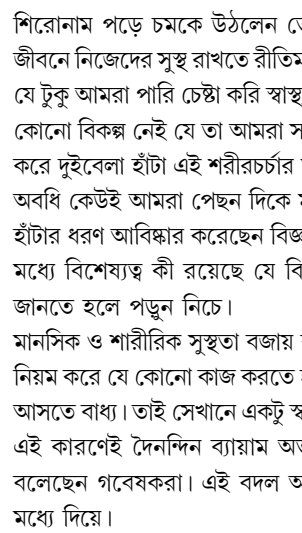
অনেক ভাবেন জিমের কথা। কিন্তু জিম না করেও নিয়মিত রাখা যায় নিজেদের পেশী শক্ত ও সুস্থ। এর প্রমাণ জিমপ্রেমীরা পেয়েছেন লক ডাউনে। তারা বাড়িতেই করেছেন এই সময়টায় জিম। কিন্তু আপনারা যারা বাড়িতে শরীরচর্চা করেন জিমের মতো, তারা অনেকটাই ঠিক মতো জিমের নিয়ম মেনে ব্যায়াম করতে পারেন না। তার জ্ঞানেন না সেই নিয়মগুলি।

ফেমিনাইন হাইজিনের জন্য এসে গেল বিশেষ স্কিন কেয়ার প্রোডাক্ট

ফেমিনাইন হাইজিন ভারতে দ্রুত ক্রমবর্ধমান সময়। আজও অনেক মহিলা অন্তরঙ্গ যন্ত্রের জন্য একটি বিশেষ সমাধান ব্যবহারের প্রয়োজন সম্পর্কে সচেতন নন। এছাড়াও, খারাপ স্বাস্থ্যবিধি প্রায়শই মহিলাদের মধ্যে সংক্রমণের দিকে নিয়ে যায়। তাই এসে গেল এক বিশেষ স্কিন কেয়ার প্রোডাক্ট। পিরামল ফার্মা লিমিটেডের কনজিউমার প্রোডাক্টস বিভাগ মেয়েদের জন্য 'আই-ফিল জেন্টল ইন্টিমিট ওয়াশ' লঞ্চ করেছে। পণ্যটি প্রাথমিকভাবে পশ্চিমবঙ্গের বাজারে এবং সমস্ত শীর্ষস্থানীয় ই-কমার্শ প্ল্যাটফর্মে পাওয়া যাবে। পিরামল এর 'আই-ফিল' ইন্টিমিট ওয়াশটি সালফেট, প্যারাবেন এবং অ্যালকোহল মুক্ত, ফলে এটি কোনও মহিলার অন্তরঙ্গ অঞ্চলের জন্য নিরাপদ বলে দাবী সংস্থার। এটিতে ল্যাকটিক অ্যাসিড রয়েছে যা যোনির পিএইচ ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে এবং এটি নিম্ন, তুলসী এবং চা গাছের তেল দিয়ে সমৃদ্ধ যা যেকোনো সংক্রমণ এবং জ্বালা থেকে সুস্থ রাখে। এই বিষয়ে পিরামল ফার্মা লিমিটেডের চেয়ারপারসন নন্দিনী পিরামল মন্তব্য করেন, "আমরা নিশ্চিত যে পিরামলের 'আই-ফিল' নারীদের অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি প্রয়োজনীয়তার জন্য নিশ্চিত নিরাপদ সমাধান নিয়ে আসবে। শীর্ষস্থানীয় বলিউড অভিনেত্রী ইয়ামি গৌতমের সাথে আমাদের সম্পর্ক 'আই-ফিল' কে আধুনিক ভারতীয় মহিলায় দুর্ভিত্তি হিসাবে তুলে ধরবে।" সংস্থাটি 'আই-ফিল'-এর ব্র্যান্ড অ্যাথোসেডের অভিনেত্রী ইয়ামি গৌতম। পিরামলের 'আই-ফিল' এর সাথে তার যোগসূত্র সম্পর্কে ইয়ামি গৌতম বলেন, "অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি একজন মহিলার সামগ্রিক সুস্থতায় মূল ভূমিকা পালন করে। আমি পিরামলের 'আই-ফিল' এর সাথে সংযুক্ত হয়ে সন্তুষ্ট, একটি মৃদু অন্তরঙ্গ ওয়াশ যা আজকের মহিলায় প্রয়োজনীয়তা বোঝে এবং কটু গন্ধ, সংক্রমণ এবং জ্বালা রোধ করতে ও প্রতিদিনের অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করে।"

অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি ব্যক্তিগত হাইজিনের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা মহিলাদের জন্য অত্যন্ত জরুরী, কেবল পরিষ্কার এবং সতেজ বোধ করা নয়, পাশাপাশি মুন্নালী়ার সংক্রমণের মতো গুরুতর সমস্যা এড়াতেও। আমাদের দেহের ব্যক্তিগত অঞ্চলে টিসু থাকার কারণে স্বাস্থ্যবিধি বা অভিরুদ্ধ সাফাই উপপদ্ধতি করাও জ্বালা ও সংক্রমণ হতে পারে।

এবার হাঁটতে হবে পিছন দিকে! মিলবে স্বাস্থ্যকর লাভ



প্রতিদিনিয়ম করে যে কোনো কাজ করতে হলে একটা সময়ের পর একসঙ্গেই আসতে বাধ্য। তাই সেখানে একটু স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন আসলে ক্ষতি কী? এই কারণেই দৈনন্দিন ব্যায়াম অভ্যাসের রুটিনে বদল আনার কথা বলেছেন গবেষকরা। এই বদল আনতে পারেন পেছন দিকে হাঁটার মধ্যে দিয়ে।

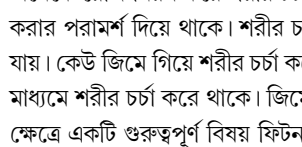
আরো পোস্ট-আলো জালিয়ে যুমান রাতেজানুন কতটা খারাপ অভ্যাস আমরা যেমন সামনের দিকে মাথা সোজা করে হাঁটা ঠিক সেই রকম ভাবেই আমাদের পিছনের দিকে মুখ করে হাঁটতে হবে। হাঁটার সময় সাবধান থাকবেন যেন কোনো কিছু র সঙ্গে ধাক্কা লাগার ভয় না থাকে। আস্তে আস্তে হাঁটবেন প্রথমে। এরপর ধাতস্থ হয়ে গেলে স্পিড বাড়িয়ে

৭৭ শতাংশ কমে অ্যামাজনে মিলবে ফিটন্যাস যোগ ম্যাট

অনেকে রোজ নিয়ম করে শরীর চর্চা করে থাকে। ডাক্তারও শরীর চর্চা করার পরামর্শ দিয়ে থাকে। শরীর চর্চায় নানা রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। কেউ জিমে গিয়ে শরীর চর্চা করে তো কেউ আবার যোগ বা যোগের মাধ্যমে শরীর চর্চা করে থাকে। জিমে হোক বা যোগ ব্যায়াম শরীর চর্চার ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট। প্রায় সকলে জিম বা যোগ ব্যায়ামে যাবার সময় এই ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট সঙ্গে নিয়ে থাকে। এই ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট দেখতে অনেকটা ব্যাগের মতো। এই ব্যাগ হালকা ওজনের হওয়ায় তা বহন করতে সুবিধা হয়। এই ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট সঙ্গে থাকার ফলে যোগ ব্যায়াম করার সময় কোনো চোটে লাগার সম্ভাবনা নেই। এই ম্যাট অনেক নরম ও মর্সিন হয়ে থাকে। সাবান বা সার্ফ দিয়ে এই যোগ ম্যাট পরিষ্কার করাও যায়। আর এই ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট নানা অফারে পাওয়া যাচ্ছে অ্যামাজনে।

অ্যামাজনে এই ম্যাটের উপরে নানা অফার দেওয়া হচ্ছে। অফলাইন বা দোকানে এই ম্যাট কিনলে তার দাম প্রায় অনেক টাকা পরে। তবে অ্যামাজনে এই ম্যাটের দাম অনেক কম করা হয়েছে। অ্যামাজনে ৭৭ শতাংশ ছাড় দেওয়া হচ্ছে এই যোগ ম্যাটের উপরে। সাধারণত বিশেষ কিছু সময়ে অ্যামাজনে এই অফার দেওয়া হয়ে থাকে। তবে শরীর চর্চার এই গুরুত্বপূর্ণ জিনিসে নর্মাল সময়ে এই অফার দিয়েছে অ্যামাজন। কম দামের জিনিস কিনলে ডেলিভারি চার্জ লাগে সমস্ত অনলাইন ই-মার্কেটে।

শান্তির দিকে



শান্তির দিকে হাঁটতে হবে পিছন দিকে! মিলবে স্বাস্থ্যকর লাভ

অনেকে রোজ নিয়ম করে শরীর চর্চা করে থাকে। ডাক্তারও শরীর চর্চা করার পরামর্শ দিয়ে থাকে। শরীর চর্চায় নানা রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। কেউ জিমে গিয়ে শরীর চর্চা করে তো কেউ আবার যোগ বা যোগের মাধ্যমে শরীর চর্চা করে থাকে। জিমে হোক বা যোগ ব্যায়াম শরীর চর্চার ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট। প্রায় সকলে জিম বা যোগ ব্যায়ামে যাবার সময় এই ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট সঙ্গে নিয়ে থাকে। এই ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট দেখতে অনেকটা ব্যাগের মতো। এই ব্যাগ হালকা ওজনের হওয়ায় তা বহন করতে সুবিধা হয়। এই ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট সঙ্গে থাকার ফলে যোগ ব্যায়াম করার সময় কোনো চোটে লাগার সম্ভাবনা নেই। এই ম্যাট অনেক নরম ও মর্সিন হয়ে থাকে। সাবান বা সার্ফ দিয়ে এই যোগ ম্যাট পরিষ্কার করাও যায়। আর এই ফিটন্যাস মাত্রা যোগ ম্যাট নানা অফারে পাওয়া যাচ্ছে অ্যামাজনে।

ফেমিনাইন হাইজিনের জন্য এসে গেল বিশেষ স্কিন কেয়ার প্রোডাক্ট



ফেমিনাইন হাইজিন ভারতে দ্রুত ক্রমবর্ধমান সময়। আজও অনেক মহিলা অন্তরঙ্গ যন্ত্রের জন্য একটি বিশেষ সমাধান ব্যবহারের প্রয়োজন সম্পর্কে সচেতন নন। এছাড়াও, খারাপ স্বাস্থ্যবিধি প্রায়শই মহিলাদের মধ্যে সংক্রমণের দিকে নিয়ে যায়। তাই এসে গেল এক বিশেষ স্কিন কেয়ার প্রোডাক্ট। পিরামল ফার্মা লিমিটেডের কনজিউমার প্রোডাক্টস বিভাগ মেয়েদের জন্য 'আই-ফিল জেন্টল ইন্টিমিট ওয়াশ' লঞ্চ করেছে। পণ্যটি প্রাথমিকভাবে পশ্চিমবঙ্গের বাজারে এবং সমস্ত শীর্ষস্থানীয় ই-কমার্শ প্ল্যাটফর্মে পাওয়া যাবে। পিরামল এর 'আই-ফিল' ইন্টিমিট ওয়াশটি সালফেট, প্যারাবেন এবং অ্যালকোহল মুক্ত, ফলে এটি কোনও মহিলায় অন্তরঙ্গ অঞ্চলের জন্য নিরাপদ বলে দাবী সংস্থার। এটিতে ল্যাকটিক অ্যাসিড রয়েছে যা যোনির পিএইচ ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে এবং এটি নিম্ন, তুলসী এবং চা গাছের তেল দিয়ে সমৃদ্ধ যা যেকোনো সংক্রমণ এবং জ্বালা থেকে সুস্থ রাখে। এই বিষয়ে পিরামল ফার্মা লিমিটেডের চেয়ারপারসন নন্দিনী পিরামল মন্তব্য করেন, "আমরা নিশ্চিত যে পিরামলের 'আই-ফিল' নারীদের অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি প্রয়োজনীয়তার জন্য নিশ্চিত নিরাপদ সমাধান নিয়ে আসবে। শীর্ষস্থানীয় বলিউড অভিনেত্রী ইয়ামি গৌতমের সাথে আমাদের সম্পর্ক 'আই-ফিল' কে আধুনিক ভারতীয় মহিলায় দুর্ভিত্তি হিসাবে তুলে ধরবে।" সংস্থাটি 'আই-ফিল'-এর ব্র্যান্ড অ্যাথোসেডের অভিনেত্রী ইয়ামি গৌতম। পিরামলের 'আই-ফিল' এর সাথে তার যোগসূত্র সম্পর্কে ইয়ামি গৌতম বলেন, "অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি একজন মহিলার সামগ্রিক সুস্থতায় মূল ভূমিকা পালন করে। আমি পিরামলের 'আই-ফিল' এর সাথে সংযুক্ত হয়ে সন্তুষ্ট, একটি মৃদু অন্তরঙ্গ ওয়াশ যা আজকের মহিলায় প্রয়োজনীয়তা বোঝে এবং কটু গন্ধ, সংক্রমণ এবং জ্বালা রোধ করতে ও প্রতিদিনের অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করে।"

অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি ব্যক্তিগত হাইজিনের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। অন্তরঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা মহিলাদের জন্য অত্যন্ত জরুরী, কেবল পরিষ্কার এবং সতেজ বোধ করা নয়, পাশাপাশি মুন্নালী়ার সংক্রমণের মতো গুরুতর সমস্যা এড়াতেও। আমাদের দেহের ব্যক্তিগত অঞ্চলে টিসু থাকার কারণে স্বাস্থ্যবিধি বা অভিরুদ্ধ সাফাই উপপদ্ধতি করাও জ্বালা ও সংক্রমণ হতে পারে।

