



জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৬ তম বছর



অনলাইন সংস্করণ : www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 6 June, 2020

■ আগরতলা, ৬ জুন, ২০২০ ইং ■ ২৩ জৈষ্ঠ ১৪২৭ বঙ্গাব্দ, শনিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57

■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

মিলিটারি ইঞ্জিনিয়ার সার্ভিসে করোনার থাবা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ জুন।। বিএসএফ এবং তিএসআর ছাড়িয়ে ত্রিপুরায় করোনা এনেন মিলিটারি ইঞ্জিনিয়ার সার্ভিস-এ (এমইএস) থাবা বসিয়েছে। করোনা সংক্রমিত জনেক কেনেল সিলভাগানে অবস্থান এসেছে। গতকাল বৃহস্পতিবার রাতে তাঁর কোভিড-১৯ রিপোর্ট পঞ্জিটিক এসেছে। একই সাথে বিহুজাগ ফেরে বিএসএফ ৩ ও নবৰ ব্যাটালিয়নের একজনের কোভিড-১৯ রিপোর্ট পঞ্জিটিক এসেছে।

৫৫ বছর বয়সী এমইএস আধিকারিক ইঙ্গিয়ের বিমানে ত্রিপুরায় এসেছেন। ওই বিমানে ২৫ জনের নমুনা নেওয়া হয়েছিল। তাঁদের মধ্যে ৭ জনের রিপোর্ট পঞ্জিটিক এসেছে। আজকাস্তদের ইতিমধ্যে ভগৎ স্বীকৃত আসেন আমা হয়েছে।

এসিসে, ওই ৭ জন করোনা আজকাস্তের মধ্যে দ্বারা জেলায় নালকাটিষ্ঠ বিএসএফ ৩ ও নবৰ ব্যাটালিয়নের এক আধিকারিক রয়েছেন। এনিয়ে বিএসএফ ও নবৰ ব্যাটালিয়নে ২ জনওয়ান করোনা আজকাস্ত হয়েছে। ইতিপূর্বে ১৬৩ জন বিএসএফ জওয়ান করোনা সংক্রমিত হয়েছে।

গতকাল নতুন করে করোনা সংক্রমিতের তালিকায় একজন তিএসআর জওয়ানও রয়েছে। তাছাড়া, ৩৬ এর পাতায় দেখুন

বিদ্যালয় শিক্ষা দফতরের উদ্যোগে আজ থেকে শুরু হচ্ছে লাইভ অনলাইন ক্লাশ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ জুন।। ত্রিপুরায় বিদ্যালয় শিক্ষা দফতরের উদ্যোগে আগমানিক থেকে অনলাইন ক্লাশ শুরু হবে। এ-বিষয়ে বিদ্যালয় শিক্ষা দফতরে এক প্রেস বিপ্লবিতে জানিয়েছে, বর্তমানে করোনা সংক্রমণ রাখে ভারত সরকার সমাচারিক লকডাউনের সিদ্ধান্ত নিয়েছে যার ফলপ্রদ ছাত্র ছাত্রীগণ নিয়মিত শ্রেণীশিক্ষা অনুসৰণ করতে অসমর্থ হচ্ছে। এমতাবস্থায় বিপুরায় সরকার দ্বারা সিঙ্গুলার ক্লাশের বিপরীতে চানোনের বিপুর ক্লাশ দফতরে সিদ্ধান্তক্রমে স্থানীয় কাবল টিপ্প চানোনের মাধ্যমে আগমী ৬ জুন থেকে ১৫ জুন পর্যন্ত প্রতিদিন লাইভ অনলাইন ক্লাশ সম্প্রচার করা হবে। শিক্ষা দফতর সকল অভিভাবক ও শিক্ষক-শিক্ষিকদের কাছে ছাত্র ছাত্রীদের উত্ত সময়সূচী টিপ্পতি সরাসরি সংস্পর্শের ক্লাশগুলি দেখে তার জন্য ব্যোপযুক্ত ব্যবহা গ্রহণ করেন তার জন্য অনুরোধ জানিয়েছে।

বিদ্যালয় শিক্ষা দফতরের সূচী অনুযায়ী ৬ থেকে ১৫ জুন পর্যন্ত প্রতিদিন চতুর্থ শ্রেণী থেকে অস্ট্রেল প্রেস পর্যন্ত বিকাল ৩টা থেকে ৪টা ক্লাশ শুরু হবে নিউজ ট্রাউডে চানোনে পি বি-২৪ চানোনে বিকাল ৪টা থেকে ৫টা হবে তো। নিউজ ট্রাউডে চানোনে দুপুর ২টা থেকে তাঁ এবং লাইভ-২৪ এ বিকাল ৪টা থেকে ৫টা হবে তো। এসিসি, দশম, একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণীর ক্লাশ হবে সুষ্ঠি ত্রিপুরায় দুপুর ১টা থেকে ২টা। নিউজ ট্রাউডে চানোনে বিকাল ৫টা থেকে ৬টা। মৃগলিনী ই এন এন চানোনে সক্ষাৎ ৬টা ৩০ থেকে ৬টা ৩০মি:। আওয়াজ চানোনে সক্ষাৎ ৭টা ৩০ থেকে ৮টা পর্যন্ত।

মানুষ যথেচ্ছাচার করছে, কঠোর লকডাউনের পথে

রাজ্য সরকার
নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ জুন।। রাজ্যে লকডাউন আবারও কঠোর ভাবে লাগে করার চিহ্নাবলী বনাবস্থার জন্মে একটি ক্লাশ হচ্ছে। করোনা সংক্রমিত জনেক কেনেল সিলভাগানে অবস্থান এসেছে। গতকাল বৃহস্পতিবার রাতে তাঁর কোভিড-১৯ রিপোর্ট পঞ্জিটিক এসেছে। একই সাথে বিহুজাগ ফেরে বিএসএফ ৩ ও নবৰ ব্যাটালিয়নের একজনের কোভিড-১৯ রিপোর্ট পঞ্জিটিক এসেছে।

৫৫ বছর বয়সী এমইএস আধিকারিক ইঙ্গিয়ের বিমানে ত্রিপুরায় এসেছেন। ওই বিমানে ২৫ জনের নমুনা নেওয়া হয়েছিল। তাঁদের মধ্যে ৭ জনের রিপোর্ট পঞ্জিটিক এসেছে। আজকাস্তদের ইতিমধ্যে

ভগৎ স্বীকৃত হয়েছে।

প্রস্তুত, রাজ্যে করোনা

সংক্রমণ বেড়ে চলেছে। এরই

সাথে প্রস্তুতিমূলক স্বাস্থ্য বাস্তবে নিয়ম পালনে

গাফিলতি হচ্ছে। কালো

জেলাস্থানে বেড়ে চলেছে।

গোষ্ঠী শক্তিমান ক্লাশ হচ্ছে।

গোষ্ঠী সংক্রমণ এড়ানোর জন্য ওই

কঠোর পথ নিতে বাধা হবে রাজ্য সরকার।

আজ আইনমন্ত্রী বাবুন,

লকডাউন ৫.০ অন্তর্ভুক্ত ক্লাশের কাছে হচ্ছে।

নিয়মানুসৰণে করোনা নিয়ে রে উন্নয়ন করে হচ্ছে।

নিয

ବୈଶକ୍ଷିତମ୍ ହୃଦୟରୁଧମ୍ ପ୍ରଦେଶମ୍

করোনাভাইরাস: বর্তমান প্রেক্ষাপটে সামাজিকতা

মানুষ সামাজিক জীব। তবে করোনাভাইরাসের ছেঁবলে থমকে গেছে যেন সেই সামাজিকতা। বন্ধুর সঙ্গে কাঁধে হাত রেখে হাঁটা, আড়ার মাঝে অট্টহাসি, বছদিন পরে প্রিয় কোনো মানুষের সঙ্গে দেখা হলে তাকে বুকে টেনে নেওয়া, সহকর্মীর সঙ্গে হাত মেলানো এসবই যেন খেন আতঙ্ক। বন্ধু তো বন্ধুই, লাখো মানুষ আজ নিজের পরিবার থেকেও বিচ্ছিন্ন। মূদ্রার এপিঠ-ওপিঠের মতো সামাজিক দূরত্বের ফ্রেণ্টে মানুষের মাঝে ভিন্নতা আছে। কিছু মানুষ সুযোগ থাকার পরও নিরাপদ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার সর্বাত্মক চেষ্টা করে যাচ্ছেন। আবার তার আশপাশেই কিছু মানুষ ঝুঁকি নিয়েই আড়ায় মেতে উঠছেন ঘরে কিংবা বাইরে। তবে এভাবে আর কতদিন? এই মহামারী শেষ হওয়ার ক্ষীণ আশাও যখন নেই, তখন তাকে সঙ্গী করেই সামাজিক জীবনকে নিয়ে আমাদের নতুন করে ভাবতে হচ্ছে। এজন্য জানতে হবে নিরাপদ দূরত্বে থেকেও কীভাবে সামাজিকতা রক্ষা করা যায়, পারস্পারিক সৌহার্দ বজার রাখা আপনাকেই। তার সুরক্ষার কথা ভেবে হলেও আদৌ দাওয়াত দেবেন কি-না স্টো ভাবতে হবে। আর আপনিই যদি সেই দাওয়াত প্রাপ্ত ব্যক্তি হন এবং নিজে সুরক্ষিত থাকতে চান হবে দাওয়াত ভদ্রভাবে ফিরিয়ে দেওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ হবে। অতিথিকে কোথায় বসাবেন? ঘরে অতিথি আসার কারণে দ্বন্দ্ব দেখা দিতে পারে তাদেরকে বসতে দেওয়া নিয়ে। বাইরে থেকে আসা অতিথিকে কী আপনার সোফায় বসতে দেবেন? ব্যবহার করতে দেবেন টেলিভিশনের ‘রিমোট’? এতে ঘরেই ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার আশঙ্কা একেবারে উভিয়ে দেওয়া তো যায়না। যারা প্রামে থাকেন তাদের জন্য ব্যাপারটা সহজ করে দিতে পারে উঠান। শহরের যাদের এমন বাড়ি সামনে খোলা জায়গা আছে তারাও একই সুবিধা ভোগ করতে পারবেন। তবে ফ্ল্যাট বাসায় সেই সুযোগ নেই, অতিথিকে বসার ঘরে, এমনকি শোবার ঘরেও বসতে দিতে হতে পারে।

তাদের আপায়ন হয়ত আপনার ‘ভাইনিং টেবিল’য়েই হবে, যা ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি খাওয়ার জন্য নিজস্ব বাসন নিয়ে যাওয়ার ভাবনা। অনেকের ক্ষেত্রেই হয় বাড়াবাড়ি মনে হতেপারে। তা করতে পারলে অবশ্য ভালো। তার থেকেও গুরুত্বপূর্ণ হল আপনি কতটুকু ঝুঁকি নিতে প্রস্তুত এবং তার কারণে অন্যের উপর কী প্রভাব পড়ে পারে?

আপনি হয়ত ভাবছেন, ‘আ সুস্থান্ত্রের অধিকারী, বয়স ক শাসত দুর্বল করে এম কোনো বদ্ব্যাস আমার নে লকডাউনের অধিকাংশ সম ঘরেই কাটিয়েছি এ এত দিনেও যেহে করোনাভাইরাস হয়নি তাহ আমার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমত শক্তিশালী। তাহলে আমার এ সাবধান হওয়া দরকার নেই।’ প্রথমত, আপনি যে নিরাপ এতদিন হয়নি বলে যে এখন হ না তার কোনো নিশ্চয়তা নেই। যদি ধরে নেওয়া হয় আপনার আসলেই কিছু হবে ন তারপরও কথা থেকে যায়। আ তা আপনার বাহক হওয়া সম্ভবনা। ভাইরাস হয় আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দমাতে পারেনি ত

তেমনি ঘরে আসা অতিথিকে
হাত ধোয়ার ব্যাপারে উৎসাহী
করতে হবে।

କିବୁ ଅତିଥି, ଏକଜନ ଶୌଚାଗର
ବ୍ୟବହାରେ ପର ତା ଆରେକଜ
ବ୍ୟବହାରେ ମାବେ ଦୁଇ ମିନିଟେ
ବ୍ୟବଧାନ ଥାକା ଉଚିତ । 'ଫ୍ଲାସ କରି
ଆଗେ 'କମୋଡ'ରେ ଢାକି
ନାମାନୋର ଅଭ୍ୟାସ କରତେ ହେଲା
'ଟିକା ଲୋଟ ଟିମ୍ସ' ମବାର ଜନ୍ମାନାଳା

ম, ন করা কঠিন, তাই চেষ্টা করতে পারেন নিজের ব্যবহারের টিপ

ନିଜେର ସଂଘରେ ରାଖା ଯାତେ
ଶୌଚାଗାରେର ଟିସ୍ୟୁ ଆପନାମେ
ସ୍ପର୍ଶ କରତେ ନା ହୁଯା । ଶୌଚକା
ଶୈଷେ ହାତେ ସାବାନ ଦେଓୟା
ଅଭ୍ୟାସ ସବାରଇ ନିଶ୍ଚଯଇ ଆବଶ୍ୟକ
ତବେ ହାତ ମୋଛାର ତୋଯାଲେର ବ୍ୟବ
ହବେ ? ଏଥାନେଓ କାଜେ ଆସନ୍ତି
ପାରେ ଆପନାର ପକେଟେ ଥାବା
ଟିସ୍ୟୁ । ଅଥବା କାପଡ଼େର ତୋଯାଲେ
ବଦଳେ ‘ପେପାର ଟାଓୟାଲ’ ବ୍ୟବହାର
କରା ବେଶି କର୍ଯ୍ୟକରି ହବେ । ବିଶେଷ
କରେ ଅତିଥି ଆସିଲେ । ଏହି ସକଳ
ଟିସ୍ୟୁ ଫେଲାର ଯେ ଝାଡ଼ି ତା ଅବଶ୍ୟକ
ଢାକନାଓୟାଲା ହତେ ହବେ । ଅତିଥି
ଚଲେ ଗେଲେ ପୁରୋ ଶୌଚାଗାର
ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ କରତେ ହବେ
ପ୍ରୋଜନେ ବଦଳେ ଫେଲତେ ହବେ
‘ଟ୍ୟାଲେଟ ଟିସ୍ୟୁ ରୋଲ’ । ଶିଶୁ

ଶାମେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୋଯାର କାରଣ



খাদ্যাভ্যাস, ওজন, শারীরিক অবস্থা
ইত্যাদি কারণে ঘামে দুর্গম্ব হতে
পারে। দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ
এবং বিয়াজ পদার্থ দূর করতে ঘাম
হওয়াটা শরীরের স্বাভাবিক
কার্যপদ্ধতি। প্রাকৃতিকভাবেই ঘাম
গম্ভীর। তবে দুর্গম্ব তখনই হয়
যখন ত্বকে থাকা ব্যাটেরিয়ার
সংস্পর্শে ঘাম যুক্ত হয়। স্বাস্থ্যবিষয়ক
একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত
প্রতিবেদন অবলম্বনে ঘামের দুর্গম্ব
হওয়ার কারণ সম্পর্কে
জানানোহল। ওজন বৃদ্ধি: শরীরে

উচ্চ রক্তচাপ

আদায়-কাঁচকলা নয়, উচ্চ রক্তচাপের
সকলেই শুনেছেন লবণ কম খাওয়ার
খাওয়ারও পরামর্শ দেওয়া হয়। ভার
স্বাস্থ্যবিষয়ক একটিওয়েবসাইটে প্রকাশ
আগে বুত্তেহৰে লবণ কীভাবে শরীর
বৃক্ষ বেশি পানি ধরে রাখে। বুকের কা
বেরিয়ে যায়। যাকে বলে ‘অসমো
সোডিয়ামের মধ্যে অত্যন্ত সংবেদনশী
মাত্রা বাড়ায় এবং বুকের পানিঅপস
সেগুলোর ওপর বাঢ়তি ধূলি যায়।
সংধিগুলনের জয়গা করতে থাকে। এ
যাওয়া কিংবা তার ভেতরে রক্ত জম
ক্ষতিগ্রস্ত হবে, মস্তিষ্ক এবং হান্দায়ন্ত্র।’

আদৰ থাকে এমন স্থানে থাকা
ব্যাট্টেরিয়ার কারণে ঘামে দুর্গম্ব
সৃষ্টি হতে পারে। স্বাভাবিকেরচেয়ে
ওজন বেড়ে গেলে, তাকের ভাঁজ
ঘাম ধরে রাখে এবং এটা
ব্যাট্টেরিয়া সৃষ্টিতে ইতিবাচক প্রভাব
রাখে। ফলেঘামে দুর্গম্ব দেখা দেয়।
অতিরিক্ত মসলাদার খাবার:
আমরা ঠিক যা খাই তার প্রভাব
পড়ে ঘামে। রসুন ও পেঁজাজের
মতো খাবারকেবল মুখেই গন্ধ
তৈরি করে না বরং এটা শরীরেরও
গন্ধের সৃষ্টি করে। কারণ এসব

পের সঙ্গে লব

সঙ্গে লবগের রয়েছে মধুর সম্পর্ক উচ্চ র
ঞ্চ উপদেশ। শুধু তাই নয়, উচ্চ রঞ্জাপের
তের ফোর্ট্স হাসপাতালের ইন্টারনাল
শিশু প্রতিবেদনে বলেন, “লবণ আর উচ্চ
রঞ্চের খাবাপ প্রভাব ফেলে।” ব্যাখ্যা দিতে বি
জ হল রক্তে থাকাঅতিরিক্ত পানি ছেঁকে
সেস। এইপদ্ধতি চলার সময়ে অতিরিক্ত
গীলভারসাম্য ধরে রাখে বৃক্ষ। লবণ বা
রঞ্চ ক্ষমতা কমায়। চিকিৎসকরা বলেন,
সেই ধূকলসামলানো জন্য রক্তনালী প্র
ত চাপ আরও বাড়ে। এই অবস্থায় অতি
টুরেঁধে যাওয়ার সম্ভাবনা প্রবল। এমনটা
ডাঃ গুপ্তা বলেন, “হৃদয়স্ত্রে রক্ত সরবরা

মসলা-জাতীয় খাবারশরীর যখন
ভাণ্ডে তখন সালফার-জাতীয় যৌগ
নিঃস্তুত হয়। এগুলো স্থায়ীভাবে
ত্বক ও ঘামের সঙ্গে বিক্রিয়াকরে
দুর্গঞ্জের সৃষ্টি করে। প্রতি দিন
'ত্রুসিফেরাস' ধরনের খাবার
খাওয়া: মসলার মতো ত্রুসিফেরাস
সবজি- বাঁধাকপি, ফুলকপি,
রুকলিইত্যাদি সবজি সালফার
সম্মুদ্ধ। তবে কেবল ঘামের দুর্গঞ্জের
কথা চিন্তা করে এসব পুষ্টিকর
খাবার বাদ দেওয়ার্থিক নয়।
একেবারে বাদ না দিয়ে বরং

ণের সম্পর্ক

ক্ষতিপূর্ণ যাদের আছে সন্তুত তাদের মধ্যে
সমস্যা যাতে না হয় সেজন্য লবণ কম
মেডিসিন' বিশেষজ্ঞ ডা. রাজিব গুপ্তা
রক্তচাপের মধ্যকার সম্পর্ক জানতে হবে
যে ডা. রাজিব বলেন, "লবণের কারণে
ক্ষতিপূর্ণ পাঠানো, যা প্রস্তাবের মাধ্যমে
পানি বের করার জন্য পটাসিয়াম ও
সার্টিয়াম ক্লেইনাইড শরীরে সোডিয়ামের
"রক্তনালীতে তরলের মাত্রা বেশি হলে
ক্ষত হতে থাকে, ফলে তার ভেতরের রক্ত
বিরক্ত লবণ খাওয়া হলে রক্তনালী ফেটে
হলে শরীরে দৃঢ়ি অত্যাক্ত পুরুষপূর্ণ অঙ্গ
ক্ষতিগ্রস্ত হলে সেখানে

পরিমাণ কিছুটা কমাতে
পারেন অসুস্থতা: শারীরিক সমস্যা
যেমন- ডায়াবেটিস ও
থায়ারয়েডের কারণে ঘাম বেশি
হতে পারে। নানান ধরনের ঔষধও
দুর্গম্ভোজ জন্য দায়ী। তবে হাঁটা
ঘামের গক্ষে পরিবর্তন কিন্তিনি বা
যকৃতের সমস্যার লক্ষণ। তাই
এমনসমস্যা দেখা দিলে
চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া
উচিত। মানসিক চাপ: মানসিক
চাপ বা উদ্বেগের ফলে
অ্যাপোক্রিন প্রত্ির কাজ বেড়ে
যায়, এতে ঘাম হয় বেশি এবং
এই থেছি দুর্গম্ভোজ সৃষ্টি
করে। মেলোপোজ: এই সময়ে
এস্ট্রোজেন হরমোনের মাত্রা
কমাতে থাকে এবং শরীরের
তাপমাত্রা বৃদ্ধি পাওয়ায় ঘামবেশি
হয়। হরমোনের পরিবর্তনের
কারণে মানসিক পরিবর্তন হয়,
এবং মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়, যা
ঘামের দুর্গম্ভোজ জন্য দায়ী। এই
সমস্যা থেকে বাঁচতে, বাতাস
চলাচল করে এমন তস্তর পোশাক
পরা ভালো। ঘামের প্রতির জন্য
ভালো নয়এমন খাবার ও পানীয়
এড়িয়ে চলা উচিত। এছাড়াও,
বাড়তি সুরক্ষা হিসেবে সুগন্ধি
ব্রাউন করা যেতে পারে।

କୁପଟ୍ଟାଯ ଲେବୁର ବ୍ୟବହାର

যায়। যুক্তরাজ্যে এমন কিছু
পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে।
ইংল্যান্ডে সবর্ণচ ছয়জন
মানুষের দল একত্রিত হতে
পারবেন পরম্পর থেকে ছয় ফিট
বা দুই মিটার দূরত্ব বজায় রেখে।
একই নিয়ম উভয়
আয়ারল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য।
স্কটল্যান্ডে দুই পরিবারের সবর্ণচ
আটজন মানুষ ঘরের বাইরে
একত্রিত হতে পারবেন একই
পরিমাণ দূরত্ব বজায় রেখে।
ওয়েলস'য়েও একই নিয়ম।
কীভাবে নিরাপদে একাধিক
মানুষ একত্রিত হতে পারেন—
এবিষয়ে জানার জন্য
আন্তর্জাতিক সংবাদ সংস্থা বিবিসি
ত্রিটিশ চিকিৎসক এবং টেলিভিশন
উপস্থাপক ডাঃ জ্যান্ড ড্যান
টুলিকেনের শরণাপন্ন হয়। সেই
প্রতিবেদন অবলম্বনে জানানো
হল বিস্তারিত। কাকে দাওয়াত
দেবেন?

দেবেন? করোনাভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি মানুষ ভেদে ভিন্ন। তাই সামাজিক সাফ্টতের জন্য কাকে ডাকবেন এবং তাতে তার ঝুঁকি কতটা প্রভাবিত হয় সেটা আগেই ভেবে নিতে হবে। একজন বয়স্ক এবং স্থুলকায় ব্যক্তিকে গল্প করার জন্য ঘরে ডেকে আনা উভয়কেই যতটা ঝুঁকিতে ফেলছে তার তুলনায় এক তরঙ্গ দম্পত্তিকে দাওয়াত করার ঝুঁকি অনেকাংশেই ভিন্ন। আবার একবার ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে এমন ব্যক্তির মুখোমুখি হওয়ার ঝুঁকি পুরোপুরি ভিন্ন। বয়স্ক এবং স্থুলকায় ব্যক্তিকে দাওয়াত করার আগে তাকে এই ভাইরাস নিয়ে সতর্ক করতে হবে

তা যদি আপনার শরীরে থেকে
থাকে তবে আপনার মাধ্যমে
অন্যকে আঞ্চলিক করার ক্ষমতা
বাঁচে যাব অসংখ্য উদাহরণ
আমরা।

‘যাসিমোম্যাটিক’ অর্থাৎ যাদের
‘কোভিড-১৯’য়ের কোনো
উপসর্গ তো নেই, তবে তার
শরীরে ভাইরাস আছে এবং তা
অন্যদের মাঝে ছড়াচ্ছে। তাই
সাবধানতা অবলম্বনের কোনো
বিকল্প নেই। হাত ধোয়া ঘরের
বাইরে যখন সাবান দিয়ে হাত
ধোয়ার সুযোগ নেই তখন ‘হ্যাণ্ড
স্যানিটাইজার’ ব্যবহারের
অভ্যাসটা বেশ ভালোই রঞ্জ
করতে পেরেছি আমরা। যারা
পারেন-নি নিঃসন্দেহে তাদের
অভ্যাসটা গড়া উচিত। তবে
ঘরে থাকাবস্থায় কিছুক্ষণ পরপর
সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার
অভ্যাসটা আমাদের তেমন
শর্করাখালী ক্ষমতা নয়। ক্ষমতা
আলিঙ্গন একে অপরের প্রতি
ভালোবাসা প্রকাশের ক্ষেত্রে
আলিঙ্গনের ভূমিকা বলে শেষ
করা সম্ভব নয়। বর্তমান
পরিস্থিতির কারণে আমরা
পরিগত বয়স্কদের সঙ্গে
কোলাকুলি ব্যতিত ঈদ হয়ত পার
করতে পেরেছি, তবে পরিবারের
ছোট বাচ্চাদের কোলে নেওয়া,
আলিঙ্গন করা থেকে বিরত থাকা
আসলেই কঠিন, অনেকটা নির্মম
এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তা
এড়ানো যায় না। এসব ক্ষেত্রে
নিষ্ঠুর মনে হলেও আলিঙ্গনের
সময় চেষ্টা করতে হবে অপর
ব্যক্তি পুরোপুরি জড়িয়ে না ধরার
এবং পরস্পরের মুখ বিপরীত
দিকে স্থানিয়ে বাঁচার। মুখেমুখি
আলিঙ্গনে ঝুঁকি সবচাইতে বেশি,
তবে ছোট বাচ্চা আপনার পা
জড়িয়ে ধরলে সেখানে ঝুঁকি
কিছুটা কর।

তাৰে আগমন না কৰাৰহ সবাহুক
চেষ্টা কৰতে হবে। অতিথি
আ প্ৰায়ন শেষে পৰিষ্কাৰ
অভিযান কৰোনাভাইৱাস
কীভাৱে ছড়ায় তা আমৰা সবাই
কমৰিশে জানি। তাই ঘৰে অতিথি
আপ্ৰায়ন শেষে পুৱো পৰিবাৰেৰ
উচিত পুৱো ঘৰ পৰিষ্কাৰেৰ
অভিযানে নেমে পড়া। প্ৰতিটি
আসবাৰ, মেৰো, শৌচাগাৰ,
সকল সমতল জীবাণুনাশক দিয়ে
পৰিষ্কাৰ কৰতে হবে। মনে রাখতে
হবে, কৰোনাভাইৱাস
পৰিস্থিতিতে আপনাৰ সবচাইতে
নিৱাপদ আশ্রয় আপনাৰ নিজ
ঘৰ, তাই একে ভাইৱাসমুক্ত রাখা
আপনাৰ সবচাইতে বড় দায়িত্ব
ও কৰ্তব্য।

A black and white photograph showing a stack of approximately ten thin, circular slices of lemon arranged vertically. To the right of the stack is a whole, unpeeled lemon. The lighting creates highlights on the curved surfaces of the slices and the lemon, emphasizing their texture and form.

ত্বকের কালচেভাব কমানো, খুশকি
দূর কিংবা দাঁত সাদা করতে লেবুর
রস বেশ কার্য্যকর গরমকালে
একঘাস লেবুর শরবত শরীরে দেয়
পশ্চাত্তি। খাবারে লেবুর রস বাড়ায়
স্বাদ। পাশাপাশি ভিটামিনসি'র
সবচেয়ে ভালো উৎস হিসেবে লেবু
য়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
বাড়াতেও কাজ করে সে কথা
নবারই জানা আৱ এই লেবু
রন্ধপচৰ্চাতেও ব্যবহার হয়
মানানভাবে। রন্ধপচৰ্চা-বিষয়ক
একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত
প্রতিবেদন থেকে সৌন্দর্য-চৰ্যায়
লেবুর নানান ব্যবহার
সম্পর্কেজানানো হল। মুখে
ব্যবহার: লেবু প্রাকৃতিকভাবে
উটামিন সি সমৃদ্ধ যা ত্বক ভালো
বাধতে অ্যাটিঅঙ্গিলেট হিসেবে
কাজকরে। এই ভিটামিন ত্বকের
ক্ষয় দূর করে এবং অকালে ব্যাসের
হাপ পড়া থেকে রক্ষা করে লেবু

অ্যাস্ট্রিনজার্ট সমৃদ্ধ সিট্রাস ফল যা
ত্বক মসৃণ রাখে, গরম ও ঘামের
কারণে হওয়া তৈলান্তভাব কমায়।
এরঅ্যাটিসিপ্টিক উপাদান ত্বকের
মৃতকোষ এবং ব্রেক আউট দূর
করে ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াতে
প্যাকের সঙ্গে লেবু মিশিয়ে ব্যবহার
করুন তাবের পানির সঙ্গে লেবুর
রস মিশিয়ে ত্বকে ব্যবহার করে ১৫
মিনিট অপেক্ষা করুন। তারপর
পরিষ্কার পানিদিয়ে মুখ খুয়ে
ফেলুন। এটা তৈলান্ত ত্বকে খুব
ভালো কাজ করে যাদের ত্বক শুষ্ক
তারা তাবের পানির সঙ্গে মধু
মিশিয়ে ত্বকে ব্যবহার করুন, ত্বক
মসৃণ হবে মাথার ত্বকে ব্যবহার:
লেবুতে আছে অ্যাটিসিপ্টিক ও
প্রদাহরোধী উপাদান যা মাথার
ত্বকে পরিষ্কার করে খুশকি ও
রক্ষতার বিকল্পে কাজ করে। এটা
উচ্চ পিএইচ সমৃদ্ধ যা চিটচিটেভাব
কমায় ফলে খুশকি দূর হয়।

