

জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৭ তম বছর

www.jagarandaily.com

JAGARAN 6 January, 2021 | আগরতলা, ৬ জানুয়ারী ২০২১ ইং | ২১ পৌষ ১৪২৭ বঙ্গাব্দ, বার | RNI Regn. No. RN 731/57 | Founder: J.C.Paul | মূল্য ৩.৫০ টাকা | আট পাতা



আয়ুস্মান ভারত - প্রধানমন্ত্রী জন আরোগ্য যোজনার সকল সুবিধাভোগীদের ই-কার্ড প্রদান করার লক্ষ্যে রাজ্যজুড়ে বিশেষ ক্যাম্প

Ministry of Health and Family Welfare Government of India | national health authority

Health & Family Welfare Department Government of Tripura | State Health Agency

website: abpmjay.tripura.gov.in

টোল ফ্রি হেল্পলাইন: ১৪৫৫৫ (নাশানান) / ১৮০০৪৫৫৭৯৭ (ত্রিপুরা)

যাদের ই-কার্ড এখনও ইস্যু করা হয়নি তাঁরা রাজ্যের যেকোনও তালিকাভুক্ত হাসপাতাল, কমন সার্ভিস সেন্টার অথবা এলাকাভিত্তিক নির্দিষ্ট ক্যাম্প থেকে নিজেদের প্রকল্প অন্তর্ভুক্তির যোগ্যতা যাচাই করে ১০ জানুয়ারী, ২০২১ এর মধ্যে ইস্যু করিয়ে নিন।

ই-কার্ড ইস্যু করতে - ভোটার আইডি কার্ড, আধার কার্ড, ২০১৬ সাল বা তার পর ইস্যু করা রাষ্ট্রীয় স্বাস্থ্য বীমা যোজনা কার্ড, শিশুদের ক্ষেত্রে জন্মের সার্টিফিকেট/ শিশুর আধার কার্ড, বিবাহসূত্রে পরিবারের নতুন সদস্য অন্তর্ভুক্ত হলে মারের জাতিফিকেট, উক্ত নথিগুলির অরিজিনাল কপি আনতে হবে।

মিলেমিশে কাজ করলে কোনও কিছু অসম্ভব নয়

দাবি প্রধানমন্ত্রীর নয়াদিগ্নি, ৫ জানুয়ারি (হি.স.)। একত্রে ও মিলেমিশে কাজ করলে কোনও কিছু অসম্ভব ও কঠিন নয়। কোচি-ম্যাঙ্গালুর প্রাকৃতিক গ্যাস পাইপলাইন স্টোরাই উদাহরণ। মঙ্গলবার ডিডি ও কনফারেন্সিংয়ের মাধ্যমে কোচি-ম্যাঙ্গালুর প্রাকৃতিক গ্যাস পাইপলাইন দেশবাসীকে উৎসর্গ করার পর এই মন্তব্য করেছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী।

বার্ড ফ্লু আতঙ্ক তীব্র হচ্ছে দেশ জুড়ে রাজ্যগুলিকে সতর্ক করল কেন্দ্রীয় সরকার

নয়াদিগ্নি, ৫ জানুয়ারি। বার্ড ফ্লু আতঙ্ক তীব্র হচ্ছে দেশ জুড়ে। এ বার বার্ড ফ্লু-কে 'রাজ্যের রাজস্থান, মধ্যপ্রদেশ ও কেরলে বার্ড ফ্লু-এর সংক্রমণের চিহ্ন মিলেছে। কেউ কেউ ওজরাততেও বিপর্যয়' ঘোষণা করল কেরল সরকার। ওই রাজ্যের দুটি জেলায় জারি করা হল সতর্কতা। কোয়াম্বট ও আলাপুকা জেলা থেকে প্রাথমিক ভাবে হাঁসের মড়কের খবর এসেছিল। ওই দুই জেলাতেই সতর্কতা জারি করেছে কেরল সরকার। তবে মানুষের শরীরে এই রোগ সংক্রমিত হতে পারে না বলেই অভয় দিয়েছে প্রশাসন।

বার্ড ফ্লু রুগতে মধ্যপ্রদেশেও কড়া ব্যবস্থা নিয়েছে প্রশাসন। সেখানে মাদ্রাসার প্রাথমিক নির্দেশ দিয়েছে এলাকায় সমস্ত মুরগির দোকান ও ডিম বিক্রি ১৫ দিন বন্ধ রাখতে। এই রাজ্যে কাকের মড়কের খবর পাওয়া গিয়েছিল। যে সব কাকের শরীরে বার্ড ফ্লু-র ভাইরাস পাওয়া যায়। এ ছাড়াও ইন্দোরের বার্ড ফ্লু ছড়িয়ে পড়ার খবর পাওয়া গিয়েছে। কেন্দ্রীয় পরিবেশ, বন ও জলবায়ু পরিবর্তন মন্ত্রকের পক্ষ থেকে 'অ্যাডভান্সড ফ্লু' বা বার্ড ফ্লু-কে গুরুত্ব দিয়ে দেখার অনুরোধ করা হয়েছে। কোনও কোনও সূত্র বলেছে, এখনও পর্যন্ত ৫ রাজ্য। হিমাচল প্রদেশ, হরিয়ানা, রাজস্থান, মধ্যপ্রদেশ ও কেরলে বার্ড ফ্লু-এর সংক্রমণের চিহ্ন মিলেছে।

কেন্দ্রীয় পরিবেশ মন্ত্রকের এক শীর্ষ আধিকারিক বলেন, "আমরা রাজ্য স্তরে বন দফতরের প্রধান, সংরক্ষণ আধিকারিক-সহ উচ্চ পদস্থ কর্মীদের জানিয়েছি, যাতে কোনও বড় সংখ্যক পাখি মৃত্যুর জরিপে, যাতে কোনও বড় সংখ্যক পাখি মৃত্যুর খবর পেলে সঙ্গে সঙ্গে যেন তা কেন্দ্রীয় সরকারকে জানানো হয়।"

কয়েকদিন আগেই রাজস্থান ও মধ্যপ্রদেশে কাকের মড়ক দেখা গিয়েছিল। সেখানেও পরীক্ষা করতে বেরিয়ে আসে, বার্ড ফ্লু-তে আক্রান্ত হয়েই



ভাটয়ালি এদিনের অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কণ্ঠিক ও কেরলের রাজ্যপাল, দুই রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী এবং কেন্দ্রীয় পেট্রোলিয়াম মন্ত্রী ধর্মেন্দ্র প্রধান। প্রধানমন্ত্রী এদিন বলেন, ৪৫০ কিলোমিটার লম্বা পাইপলাইন দেশকে উৎসর্গ করা অত্যন্ত সৌভাগ্যের। ভারতের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ দিন, বিশেষ করে কণ্ঠিক ও কেরলের জনগণের জন্য। বিগত দশকে ভারতের অগ্রগতির হার কম কেন ছিল, সে বিষয়ে আমি কিছু বলতে চাই না। ধীর গতিতে ভারতের প্রগতি হতে পারে না। বিগত কয়েক বছরে গতি, দক্ষতা এবং উন্নয়নের সুযোগ বাঞ্ছনীয় হয়েছে। উন্নয়নকে অগ্রাধিকার দিয়ে সর্বোচ্চ এগিয়ে, মিলেমিশে কাজ করলে কোনও কিছু অসম্ভব নয়, কোচি-ম্যাঙ্গালুর পাইপলাইন সেই কথাটাই উদাহরণ। এটি শুধুমাত্র পাইপলাইন নয়, উভয় রাজ্যে উন্নয়নের

২৯ জানুয়ারি থেকে শুরু সংসদের অধিবেশন, ১ ফেব্রুয়ারি পেশ বাজেট

নয়াদিগ্নি, ৫ জানুয়ারি (হি.স.)। চলতি বছরে সংসদের বাজেট অধিবেশন চলবে ২৯ জানুয়ারি থেকে ১৫ ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত। পয়লা ফেব্রুয়ারি কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী নির্মলা সীতারামণ ২০২১-২২ সালের বাজেট পেশ করবেন।

মঙ্গলবার কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের নেতৃত্বে মন্ত্রিসভার সংসদীয় বিষয়ক সমিতির বৈঠক বসে। উক্ত বৈঠকে ২৯ জানুয়ারি থেকে ১৫ ফেব্রুয়ারি পর্যন্ত বাজেট অধিবেশন করার প্রস্তাব দেওয়া হয়। ২৯ জানুয়ারি সংসদের সেন্ট্রাল হল উভয় কক্ষের সাংসদের সামনে বক্তব্য রাখবেন রাষ্ট্রপতি রামনাথ কোবিন্দ। পয়লা ফেব্রুয়ারি মোদী সরকারের দ্বিতীয় কার্যকালের তৃতীয় কেন্দ্রীয় বাজেট পেশ করা হবে।

এই বাজেট ভারতীয় অর্থনীতিতে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ হতে চলেছে বলে মনে করছে বিশেষজ্ঞ মহল। বাজেট পেশের আগে গত বছরের ১৪ ডিসেম্বর থেকে পরিকাঠামো, বিদ্যুৎ ও জলবায়ু পরিবর্তন সহ বিভিন্ন ক্ষেত্রের বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে আলোচনা করে পরামর্শ গ্রহণ করে চলেছেন অর্থমন্ত্রী। মনে করছে এই আলোচনার ওপর ভিত্তি করেই বাজেট তৈরি করা হবে।

উল্লেখ করা যেতে পারে, একদিকে জিডিপির ঐতিহাসিক পতন

রাজীব গান্ধী সেবা কেন্দ্রের উদ্বোধন করলেন উপমুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ জানুয়ারি। সদর উত্তরের বামুটিয়ার দিঘালিয়া গ্রাম পঞ্চায়েতে মঙ্গলবার রাজীব গান্ধী সেবা কেন্দ্রের আনুষ্ঠানিক শিলান্যাস করা হয় রাজ্যের উপমুখ্যমন্ত্রী জিফু দেববর্মা রাজীব গান্ধী সেবা কেন্দ্রের আনুষ্ঠানিক শিলান্যাস করেন। শিলান্যাস অনুষ্ঠানে অন্যান্যদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন বিধায়ক ডাক্তার দিলীপ দাস, বিধায়ক কৃষ্ণধন দাস এবং বামুটিয়া ব্লকের ব্লক আধিকারিক সহ অন্যান্যরা। দিঘালিয়া গ্রাম পঞ্চায়েতে রাজীব গান্ধী সেবা কেন্দ্রের আনুষ্ঠানিক শিলান্যাস অনুষ্ঠানে বক্তব্য

চলতি অর্থবছরে কৃষকদের থেকে সহায়ক মূল্যে ২০ হাজার এমটি ধান ক্রয় করার সিদ্ধান্ত মন্ত্রিসভার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ জানুয়ারি। মন্ত্রিসভার বৈঠকে আজ চলতি অর্থবছরে কৃষকদের থেকে সহায়কমূল্যে ২০ হাজার মেট্রিক টন ধান ক্রয় করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। আজ সন্ধ্যায় সচিবালয়ের প্রেস কনফারেন্স হলে আয়োজিত সাংবাদিক সম্মেলনে মন্ত্রিসভার এই সিদ্ধান্তের কথা জানান শিক্ষামন্ত্রী রতনলাল নাথ। তিনি আরও জানান, বর্তমান রাজ্য সরকার রাজ্যের উন্নয়নে যেসকল ক্ষেত্রে অগ্রাধিকার দিয়েছে এরমধ্যে কৃষি একটি অন্যতম ক্ষেত্র। বর্তমান রাজ্য সরকার দায়িত্ব নেওয়ার পর কৃষকদের আয় দ্বিগুণ করার লক্ষ্যে ২০১৮-১৯ অর্থবছর থেকে কৃষকদের কাছ থেকে সহায়কমূল্যে ধান ক্রয় করা শুরু করেছে।

তিনি তথ্য দিয়ে জানান, রাজ্য সরকার ২০১৮-১৯ অর্থবছরে কৃষকদের কাছ থেকে সহায়কমূল্যে ২৭ হাজার ২৭২ মেট্রিক টন ধান ক্রয় করেছিল। তাতে ১৪,১২৯ জন কৃষকের আয়কমে ৪৭ কোটি ৭৩ লক্ষ টাকা প্রদান করা হয়েছে। ২০১৯-২০ অর্থবছরে কৃষকদের কাছ থেকে ধান ক্রয় করা হয়েছে ২১ হাজার ৪৪৪ মেট্রিক টন। এরফলে ১৩ হাজার ৬০৬ জন কৃষকের আয়কমে ৩৮ কোটি ৯২ লক্ষ টাকা প্রদান করা হয়েছে। শিক্ষামন্ত্রী আরও জানান, আগামী ১২ জানুয়ারি থেকে রাজ্যের ৩২টি কেন্দ্রে চলতি অর্থবছরে ধান ক্রয় করার প্রক্রিয়া শুরু হবে। তিনি জানান, চলতি অর্থবছরে ২০ হাজার মেট্রিক টন ধান ক্রয় করার যে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে তার জন্য মিলিং চার্জের ভর্তুকী বাবদ রাজ্য সরকারের কোষাগার থেকে ৫ কোটি ২৮ লক্ষ ৫০ হাজার টাকা ব্যয় হবে। রাজ্যের কৃষকদের আয় বৃদ্ধির জন্য কেন্দ্রীয় সরকারের পাশাপাশি রাজ্য সরকারও বিভিন্ন সিদ্ধান্ত নিয়ে কাজ করছে। শিক্ষামন্ত্রী আরও জানান, প্রধানমন্ত্রী কিষাণ সম্মাননিধি প্রকল্পে রাজ্যের ২ লক্ষ ৩০ হাজার কৃষকের আয়কমে ৫০ কোটি ৩৩ লক্ষ ৩৩ হাজার টাকা প্রদান করা হয়েছে।

তাছাড়াও আজ মন্ত্রিসভার বৈঠকে 'দি ত্রিপুরা ইনস্টিটিউট অফ ইনভেস্টমেন্ট প্রমোশন ইনসেন্টিভ স্কীম, ২০১৭' অধীনে যে সব শিল্পদায়োগীরা ২০২০ সালের ৩১

বকেয়া বিল মিটিয়ে না দেওয়ায় গ্যাস সংযোগ ছিন্ন করল টিএনজিসিএল

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ জানুয়ারি। টি এন জি সি এল-এর পাইপ লাইনের মাধ্যমে বাড়ি বাড়ি গ্যাস সরবরাহ করা হচ্ছে। ইতিমধ্যেই শহরের গন্ডি পেরিয়ে আশেপাশেও বহু বাড়িতে গ্যাস পাইপ লাইনের মাধ্যমে পৌঁছে যাচ্ছে।

তবে যে সমস্ত ভোক্তার সময় মতো তাদের বকেয়া মিটিয়ে না দেওয়ায় বকেয়া করছেন না তাদের বেশ কয়েকবার নোটিশ দিয়ে জানানোর পর অবশেষে মাঠে নামল টি এন জি সি এল কর্তৃপক্ষ। মঙ্গলবার দুই ভোক্তা বকেয়া না মেটাতে গ্যাস সংযোগ ছিন্ন করা হয়। তবে তাদের সংযোগ ছিন্ন করা হয়। তবে



স্কুলে যাওয়ার কর্মসূচি স্থগিত রাখল ১০৩২৩

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ জানুয়ারি। ৩০ তম দিনেও অব্যাহত রয়েছে চাকুরিচ্যুত ১০৩২৩ শিক্ষক শিক্ষিকাদের জয়েন্ট মোভমেন্ট কমিটির অনির্দিষ্ট কালের গণঅবস্থান কর্মসূচি। চাকুরির স্বাধীন সমাধানের দাবিতে রাজধানীর সিটি সেন্টারের সম্মুখে অনির্দিষ্ট কালের জন্য গণঅবস্থান শুরু করে চাকুরিচ্যুত ১০৩২৩ শিক্ষক শিক্ষিকাদের জয়েন্ট মোভমেন্ট কমিটি। সেই গণঅবস্থান মঙ্গলবার ৩০ তম দিনে পড়েছে।

এরই মধ্যে গণঅবস্থান অব্যাহত রেখে শিক্ষক শিক্ষিকারা নিজ নিজ বিদ্যালয়ে যাওয়ার বার্তা দেন। গণঅবস্থানের জয়েন্ট মোভমেন্ট

সেটেলমেন্ট কার্যালয়ে অগ্নিকাণ্ডের খবর নিতে গেলেন রাজস্ব মন্ত্রী এন সি দেববর্মা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৫ জানুয়ারি। আগরতলা টাউন হল সংলগ্ন পরিতোজ জমিনসপত্র বলেই তিনি দাবি করেছেন। এই ভবনটিতে ভূমি লেখা ও ভূমি অধিকার প্রধান কার্যালয়ের একটি ঘর অগ্নিকাণ্ডে ভস্মীভূত হওয়ার ঘটনাকে কেন্দ্র করে নানা মহলে নানা কৌতূহলের সৃষ্টি হয়েছে। সোমবার রাতে এই অগ্নিকাণ্ডে অগ্নিকাণ্ডে ভস্মীভূত হওয়ার পর পশ্চিম জেলার জেলা শাসক এবং রাজস্ব দপ্তরের মন্ত্রী ক্ষতিগ্রস্ত অফিস ভবন পরিদর্শন করেছেন। পরিদর্শনকালে সদরের জেলাশাসক ডাক্তার শৈলেশ কুমার যাদব জানিয়েছেন গুরুত্বপূর্ণ নথি পত্র এর ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হয়নি। যে ভবনটিতে অগ্নিকাণ্ডে ঘটেছে সেটি বহু পুরানো ভবন।

এই ভবনে পুরানো নথিপত্র রয়েছে এখানে মেমুরাল রেকর্ড, পুরানো প্রিন্টিং মেশিন, পড়ানো ম্যাপ সহ কিছু জমিনসপত্র রাখা হয়েছিল। এগুলো এ বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য জানা যাবে বলে তিনি জানিয়েছেন। এদিকে রাজস্ব মন্ত্রী এন সি দেববর্মা ভবন পরিদর্শন করেন। পরিদর্শনকালে



হরেকেরকম হরেকেরকম হরেকেরকম

সময় মতো খাবার খাওয়ার উপকারিতা

সুস্থ থাকতে স্বাস্থ্যকর খাবারের পাশাপাশি খাবার খাওয়ার সময়সীমাও গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব রাখে। স্বাস্থ্য-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে সময় মতো খাবার খাওয়ার উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হল দেহ চক্র নিয়ন্ত্রণ করে; সঠিক পুষ্টি, উন্নত ঘুম চক্রের সুশৃংখল খাবার সময় ইত্যাদি বিষয়গুলো আমাদের পক্ষে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব এবং এগুলো মেনে চলা উচিত। এই অভ্যাসগুলোর মাধ্যমেই দেহ চক্র সুষ্ঠুভাবে পরিচালিত হয়। তাই, দেহ চক্র সূনির্দিষ্টভাবে পরিচালনার জন্য সঠিক সময়ে খাবার খাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।



সময় মতো খাবার খাওয়ার উপকারিতা হল এটি আমাদের শরীরের বিপাক হার নির্ভর করে। সকালে ঘুম থেকে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে খাবার হার সবচেয়ে বেশি থাকে। তাই এই সময়ে পর্যাপ্ত খাবার খাওয়ানো হলে শরীরের বিপাকের হার বজায় রাখতে সক্ষম হবে না। দিন বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বিপাকের হারও হ্রাস পেতে থাকে। তাই রাত আটটার মধ্যে রাতের খাবার সম্পন্ন করা উচিত, এতে খাবার হজম হয় ঠিক মতো। বিয়াক্ত পদার্থ নিষ্কাশনে সহায়তা করে: খাবারের মাধ্যমে শরীর অনেক কিছু গ্রহণ করে। শরীর থেকে বিয়াক্ত পদার্থ নিষ্কাশন

পেট ফোলাভাব কমাতে এড়িয়ে চলবেন যেসব খাবার



পেট ফাঁপা খুবই বিরক্তিকর ও যন্ত্রণাদায়ক। এর পেছনে রয়েছে অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস ও ভুল জীবনযাত্রা। এছাড়াও, বেশ কিছু খাবার পেট ফোলাভাব সৃষ্টির জন্য দায়ী। পুষ্টি-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে পেট ফোলাভাব এড়াতে যে সকল খাবার বাদ দেওয়া উচিত সে সম্পর্কে জানানো হল সাধারণত, গ্যাসের কারণে পেট ফোলাভাব দেখা দেয়। এর ফলে পেট বাথা, ফাঁপা বা ঢেংকুরের সমস্যা দেখা দেয়। অর্জিত খাবার ভান্ডানের ফলে বা খাওয়ার সময় ব্যতাস গ্রহণের ফলে পেট বায়ু জন্মে ও পেট ফাঁপার সমস্যা দেখা দেয়। পেট ফোলাভাবের অন্যতম কারণ হল অ্যাসিড সৃষ্টি, এছাড়াও অ্যাসিড ডায়বেসিস আন্তিবিয়োটিক ওষুধ সেবনের কারণেও এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়াও খাদ্যাভ্যাসের বেশ কিছু কারণে পেট ফোলাভাব দেখা দেয়। ক্যাবোনেটেড পানীয়: এতে প্রচুর পরিমাণে কার্বন ডাইঅক্সাইড থাকে যা পান করার পরে পেটে প্রচুর পরিমাণে গ্যাসের সৃষ্টি করে। এই গ্যাস আবার পেটে আবদ্ধ থেকে হজমে সমস্যা করে। ফলে পেট বাথা দেখা দেয়। ডাল: ডাল প্রোটিন, আঁশ, স্বাস্থ্যকর

কাবোনেটেড পানীয় ও খনিজ-লৌহ, কপার এবং ম্যাগ্নেশিয়াম সমৃদ্ধ। এটা উচ্চ আঁশ সমৃদ্ধ হওয়ায় ডাল খেলে অনেকেরই পেট ফাঁপার সমস্যা দেখা দেয়। ট্রেসিফেরাস সবজি: ব্রকলি, বাঁধাকপি, চানা ডাল, ফুলকপি-সহ এই ধরনের সবজি উচ্চ আঁশ, ভিটামিন সি ও কে সমৃদ্ধ। যা শরীরের জন্য উপকারী। তবে এখানে এমন কিছু যৌগ রয়েছে যা পরিপাকসহজ-জনিত রোগের সৃষ্টি করে। ফলে গ্যাস সৃষ্টি হয়। পেঁয়াজ ও রসুন: পেঁয়াজ প্রায় সব খাবারের মিশে স্বাদ বৃদ্ধি করে। এতে আছে ফ্রুক্টোজ ফলে এবং ম্যাগ্নেশিয়াম সমৃদ্ধ। এটা উচ্চ আঁশ সমৃদ্ধ হওয়ায় ডাল খেলে অনেকেরই পেট ফাঁপার সমস্যা দেখা দেয়। ট্রেসিফেরাস সবজি: ব্রকলি, বাঁধাকপি, চানা ডাল, ফুলকপি-সহ এই ধরনের সবজি উচ্চ আঁশ, ভিটামিন সি ও কে সমৃদ্ধ। যা শরীরের জন্য উপকারী। তবে এখানে এমন কিছু যৌগ রয়েছে যা পরিপাকসহজ-জনিত রোগের সৃষ্টি করে। ফলে গ্যাস সৃষ্টি হয়। পেঁয়াজ ও রসুন: পেঁয়াজ প্রায় সব খাবারের মিশে স্বাদ বৃদ্ধি করে। এতে আছে ফ্রুক্টোজ ফলে এবং ম্যাগ্নেশিয়াম সমৃদ্ধ। এটা উচ্চ আঁশ সমৃদ্ধ হওয়ায় ডাল খেলে অনেকেরই পেট ফাঁপার সমস্যা দেখা দেয়।

ত্বক উপকারী নানান ফল

বিভিন্ন ফল ত্বকে সরাসরি ব্যবহার করেও উপকার পাওয়া যায়। রসপচচাঁ-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে ত্বকে বিভিন্ন রকমের ফল ব্যবহারের উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হল। সিট্রাস ফল- কমলা, আঙ্গুর, লেবু এই ফলগুলো অম্লীয় এবং উচ্চ ভিটামিন সি সমৃদ্ধ। এই ভিটামিন ত্বককে ব্রণ মুক্ত থাকতে ও ত্বক উজ্জ্বল করতে সাহায্য করে। সিট্রাস ফল ব্যবহার করা খুব সহজ। ফল কেটে টুকরা করে মুখে মালিশ করলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়। ত্বককে সিট্রাসের রস শোষণ করতে ১০ মিনিট সময় দিন এরপর সাধারণ পানি দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করে ফেলেুন। সত্যিকারের স্নো ব্লিচিং স্ক্রবের টুকরা করে কেটে ত্বক মালিশ করা যায়। এটা ত্বক এক্সফলিয়েট করে এবং ব্রণ দূর করে। ত্বকে স্ক্রবের ঘষার পরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করে ফেলুন। তৈলাক্ত ত্বকে দুই টেবিল-চামচ আমলকীর গুঁড়া ও সামান্য গোলপ জল মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে মুখে মেখে ২০ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন। একটা তুলার বল আনারসের রসে ডুবিয়ে আক্রান্ত স্থানে চাপ দিয়ে ধরুন। ৩০ মিনিট পরে মুখ ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।



আপসিড সমৃদ্ধ স্ক্রবের টুকরা করে কেটে ত্বক মালিশ করা যায়। এটা ত্বক এক্সফলিয়েট করে এবং ব্রণ দূর করে। ত্বকে স্ক্রবের ঘষার পরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করে ফেলুন। তৈলাক্ত ত্বকে দুই টেবিল-চামচ আমলকীর গুঁড়া ও সামান্য গোলপ জল মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে মুখে মেখে ২০ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন। একটা তুলার বল আনারসের রসে ডুবিয়ে আক্রান্ত স্থানে চাপ দিয়ে ধরুন। ৩০ মিনিট পরে মুখ ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

অনিদ্রার কারণ ও সমাধান

ঘুম আসেনা সহজে এবং তা প্রতিনিয়তই। তাহলে হয়ত আপনি অনিদ্রার সমস্যায় ভুগছেন। নানান কারণে অনিদ্রার সমস্যা দেখা দিতে পারে। এর সঠিক কারণ খুঁজে বের করে তা সমাধান করার কয়েকটি উপায় সম্পর্কে জানানো হল স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে। অনিদ্রা-যাদের অনিদ্রার সমস্যা আছে তাদের প্রতিনিয়ত ঘুমের সমস্যা দেখা দেয়। যুক্তরাষ্ট্রের মস্তিষ্ক ও ঘুম-বিষয়ক চিকিৎসক নাইট ফার্নান্ডো মতে, "প্রত্যেকেরই কখনও না কখনও ঘুমের সমস্যা দেখা দেয়। ঘুমের সমস্যা যখন জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রে প্রভাব রাখা শুরু করে তখন তা অনিদ্রার সমস্যা পরিণত হয়।" অনিদ্রার লক্ষণ- দীর্ঘ সময় বিছানায় শুয়ে থাকার পরও ঘুম না আসা- রাতের অনবরত হুঁটা চলা- কারো - তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠে যাওয়া ও পরে ঘুম না আসা। এই ধরনের সমস্যা যত বেশি দিন থাকবে তত বেশি স্বাস্থ্যগত সমস্যা দেখা দেবে।



সমস্যা বা ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে হয়ে থাকে। আর প্রাথমিক অনিদ্রা হল প্রধান অসুস্থতা। প্রাথমিক অনিদ্রা-এটা কোনো স্বাস্থ্যজনিত সমস্যার সঙ্গে সম্পর্কিত না এটা সাধারণত তীব্র অনিদ্রা। এটা মূলত নিম্নোক্ত কারণের জন্য হয়ে থাকে- মানসিক চাপ: চাকুরির সাক্ষাৎকার, পরীক্ষা এমন কি জীবনের বড় কোনো পরিবর্তন যেমন- কাছের কারও মৃত্যু বা সম্পর্কে বিচ্ছেদ ইত্যাদি নানা কারণে এমন সমস্যা দেখা দিতে পারে। আরামদায়ক ঘুমের পরিবেশের অভাব: উপহেঁস রক্তপ, ঘুমোনের সময় বেশি গরম, বা ঠাণ্ডা ইত্যাদি কারণে ঘুমের সমস্যা দেখা দেয়। ঘুমের অনিয়মিত রুটিন: অস্বাস্থ্যকর ঘুমের অভ্যাস যেমন- প্রতিদিন একই সময় ঘুমাতে না যাওয়া। ঘুমের রুটিনের পরিবর্তন এই ধরনের অনিদ্রার কারণ। এই ধরনের সমস্যা চিকিৎসকের সাহায্য ছাড়াই সমাধান করা সম্ভব। মধ্যমিক অনিদ্রা-সাধারণত, স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে এই ধরনের অনিদ্রার সমস্যা দেখা দেয়।

ঘরে বসে সস্তানের পড়াশোনায় মনোযোগ বাড়াতে

সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে সস্তানের পড়াশোনা মনোযোগ বাড়াতে কিছু বিষয় খেয়াল রাখা দরকার। লকডাউনে শিক্ষিতা আসলেও শিক্ষা প্রতিষ্ঠান আপাতত খুলছে না। এই পরিস্থিতিতে অনেক ক্ষেত্রেই চলছে অনলাইন ক্লাস। তবে অনলাইন ক্লাসে উপস্থিত হলেও সন্তানকে পড়তে বসাতে বেগ পেতে হচ্ছে প্রায় সকল বাবা-মাকেই। এই পরিস্থিতি কিছুটা সহজ করার উপায় হিসেবে পরামর্শ দিয়েছেন ভারতীয় প্রযুক্তিনির্ভর শিক্ষামূলক 'আপ' 'বাইবু' স লার্নিং অ্যাপ'য়ের 'চিফ স্ট্র্যাটেজি অফিসার' আশিষ্টা কিশোর, যা উঠে আসে শিক্ষামূলক একটি ওয়েবসাইটের পাতায়। সেই প্রতিবেদন অবলম্বনে জানানো হল বিস্তারিত। পড়ার নির্দিষ্ট স্থান: সারাদিন ঘরে বসে থেকে পড়াশোনা করলে মনোযোগ ধরে রাখা সহজ কথা নয়। তাই ঘরের একটি নির্দিষ্ট স্থান বেছে নিতে হবে পড়ার জন্য, যেখানে নিরবিচ্ছিন্ন পড়ার মনোযোগ দেওয়া যায়। আর বর্তমান সময়ের প্রেক্ষাপটে সেখানে

ভালোমানের ইন্টারনেট সংযোগও থাকা চাই। বিষয়বস্তু ও পর দখল বাড়ানো: শিক্ষার্থীদের হাতে এখন অফুরন্ত সময়, যার বেশিরভাগই হয়ত অপচয় হয়ে যাচ্ছে হতাশায়। তবে পরিস্থিতিতে ইতিবাচক দৃষ্টিতে দেখতে হবে। বিভিন্ন বিষয়ের যে কঠিন অংশগুলো রপ্ত করা হয়নি তা এখন সময় নিয়ে অনুশীলন করার সুযোগ আছে। এজন্য বিষয়বস্তু আর ভালোভাবে বুঝতে হবে। বোঝার ঘাটতি থাকলে নিঃসংশয়ভাবে প্রশ্ন করতে হবে শিক্ষকদের। ক্লাস, কোর্সিং, প্রাইভেট, পরীক্ষার চাপ এখন নেই। তাই ইন্টারনেট যেটো বিভিন্ন বিষয়ে বাড়তি জ্ঞান অর্জন করার সুযোগ আছে। বিভিন্ন দিক থেকে জানা অর্জন করতে হবে। প্রতিদিন, কঠোরভাবে। নতুন কিছু শেখা, তা অনুশীলন করা এবং তা পুনরাবলোচনা করা সবকিছুর জন্যই সময় ভাগ করা থাকতে হবে। রুটিনের ওপর রাখা থেকে শিক্ষককেই কাজে লাগানো সম্ভব। রুটিন: পড়াশোনা শৃঙ্খলা থাকা অত্যন্ত জরুরি। সন্তানকে সাজানো করতে হবে। প্রতিদিন, কঠোরভাবে। নতুন কিছু শেখা, তা অনুশীলন করা এবং তা পুনরাবলোচনা করা সবকিছুর জন্যই সময় ভাগ করা থাকতে হবে। রুটিনের ওপর রাখা থেকে শিক্ষককেই কাজে লাগানো সম্ভব। রুটিন: পড়াশোনা শৃঙ্খলা থাকা অত্যন্ত জরুরি। সন্তানকে সাজানো করতে হবে। প্রতিদিন, কঠোরভাবে। নতুন কিছু শেখা, তা অনুশীলন করা এবং তা পুনরাবলোচনা করা সবকিছুর জন্যই সময় ভাগ করা থাকতে হবে।

এই সময়ে চোখের সুস্থতা

ফোন, ল্যাপটপ কিংবা টিভি-অতিরিক্ত ব্যবহারে দুষ্টিশক্তির ক্ষয় রোধ করতে চাই বাড়তি সতর্কতা। সুস্থ থাকতে ও সামাজিক দূরত্ব রক্ষার্থে বেশিরভাগ সময় কাটছে বাসায়ে। শিক্ষার্থীদের চলছে অনলাইন ক্লাস। তাই কাজ কিংবা বিনোদনের প্রধান মাধ্যম হয়ে দাঁড়িয়েছে ল্যাপটপ, টিভি কিংবা ফোন। ফলে দুষ্টিশক্তির ওপর চাপ পড়ছে। আর এই পরিস্থিতি থেকে পালিয়ে যাওয়ার উপায়ও নেই আপাতত। তাই এই সময়ে চোখের যত্নে চাই বাড়তি আলোজন। স্বাস্থ্য-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে চোখের যত্ন নেওয়ার কয়েকটি উপায় সম্পর্কে জানানো হল। চোখে লালচেভাব, চুলকানি, শুষ্কতা, দুর্বলতা, পানি পড়া, কালো লাগ ইত্যাদি সমস্যা দেখা দিলে তার উপযুক্ত চিকিৎসা করানো প্রয়োজন। চোখ ভালো রাখতে বৈদ্যুতিক পর্দার দিকে তাকিয়ে কাজ করার সময় ২০ মিনিট পর পর অন্তত ২০ সেকেন্ডের জন্য চোখকে বিশ্রাম দিন। অর্থাৎ আলো থেকে দূরে থাকুন। এতে চোখের অস্তিত্ব কমবে এবং দুষ্টিশক্তি ক্ষতি হওয়ার হাত থেকে রক্ষা পাবে। 'অ্যাণ্টি-গ্লোয়ার' চশমা ব্যবহার করুন, এটা চোখকে স্ক্রিন (কম্পিউটার, স্মার্ট ফোন, এমনকি গেইম খেলার সময়েও) থেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখবে। ডিজিটাল চাপ থেকে চোখকে রক্ষা করার এটা অন্যতম উপায়। খাবার তালিকায় সবজি ও ফল যোগ করুন। গাজর চোখের স্বাস্থ্য ভালো রাখবে কারণ এতে আছে ভিটামিন এ।

