

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

শসা ওজন কমাতে পারে



তবে অতিরিক্ত শসা খাওয়া আবার পেটের জন্য খারাপ গরমের সময় কচকচ করে শসা খেতে বেশ লাগে। অনেকেই এই সবজি ওজন কমানোর মোক্ষম পন্থা হিসেবে বেছে নেন। তবে খেয়াল রাখতে হবে পরিমাণের দিকে। কারণ বেশি শসা খেলে পেটে গ্যাসের সমস্যা হয়। তবে অন্যান্য উপকারও আছে। শসার পুষ্টিগুণ সম্পর্কে জানানো হলো ‘ইট দিস’ ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে। ডায়বেটিস থেকে বাঁচতে হলে বলা হচ্ছে, “ডায়াবেটিস থেকে বাঁচতে হলে খাদ্যাভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত ‘কার্বোহাইড্রেট’ এড়িয়ে চলতে হবে, চিনি মেশানো পানীয় বাদ দিতে হবে, মাস খাওয়া কমাতে হবে।” এগুলো বাদ দেওয়া বা কমানো পাশাপাশি কিছু খাবার যোগ করতে হবে কিংবা খাওয়ার পরিমাণ বাড়াতে হবে। বিশেষ করে যে খাবারগুলো ‘গ্লাইসেমিক ইনডেক্স’য়ের মান কম। যেসব খাবারে ‘গ্লাইসেমিক ইনডেক্স’য়ের মাত্রা যত বেশি, সেই খাবার খাওয়ার পর রক্তে শর্করার মাত্রা ততই দ্রুত বাড়ে। শসার ‘গ্লাইসেমিক ইনডেক্স’য়ের মান কম, মাত্র ১৫। এমন খাবার খেলে ‘ইন্সুলিন রেজিস্ট্যান্স’ কমে, যা পক্ষান্তরে টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়। আর্দতা বাড়ায়: প্রতিদিন পর্যাণ্ড

পানি পান করার কোনো বিকল্প নেই। তবে শরীরের আর্দতা বজায় রাখতে শসাও অত্যন্ত উপকারী। শসার টুকরাকে স্ন্যাকস হিসেবে খেতে পারলে শরীরের আর্দতা বজায় থাকে। যুক্তরাষ্ট্রের সনদপ্রাপ্ত পুষ্টিবিদ ক্রিস্টিন গিলেপাসি বলেন, “শসার ৯৫ শতাংশই পানি। ফলে খেতে কচকচে হলেও আসলে যেন পানিই চিবিয়ে খাচ্ছেন। এতে দৈনিক তরলের চাহিদার কিছু অংশ যেমন পূরণ হবে তেমনি তা শরীরের দৈনন্দিন কার্যাবলি সহজতরভাবে সক্রিয় রাখতেও সাহায্য করবে।” কমবে ওজন: ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করার উপায় আছে অনেকগুলো। এদের মধ্যে একটি হলো শসা। অনেকভাবে খাওয়া যায় এই সবজি, সরাসরি খেতেও তা বেশ সুস্বাদু। এক কাপ শসায়ে ক্যালরি মাত্র ১৬। অর্থাৎ এর ‘এনার্জি ডেনসিটি’ কম। বিশেষজ্ঞরা বলেন, “এনার্জি ডেনসিটি” কম এমন খাবার খাওয়ার সঙ্গে ওজন কমাতে গভীর সম্পর্ক আছে। আর শসায়ে পানির মাত্রা বেশি হওয়া তা খাওয়া পেট অনুভূতি থাকে, ফলে খাওয়া কম হয়। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে: পানির পাশাপাশি শসায়ে ভোজ্য আঁশও থাকে প্রচুর পরিমাণে। ফলে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা দূর করতেও শসা উপকারী। ভারতের জাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের

গবেষণা অনুযায়ী, “শসার বীজ মূলত কোষ্ঠকাঠিন্য নিরাময় করে। এই বীজের আছে শীতল অনুভূতি।” স্টেট ইউনিভার্সিটির অন্তর্ভুক্ত কলেজ অফ মেডিসিন মানুষকে পরামর্শ দিচ্ছেন বিভিন্ন খাবারে শসা যোগ করতে। এতে স্বাদে ভিন্নতা আসবে, কোষ্ঠকাঠিন্যও দূরে থাকবে। পেট ফোলাভাব কমায়: শরীরে পানির মাত্রা যেমন বাড়াবে তেমনি বাড়তি পানি শরীর থেকে বের করে দিতেও কার্যকর এই শসা। ফলে পেট ফোলাভাব নিয়ে কষ্ট পাবেন না কানাডার পুষ্টিবিদ লিজা রিচার্ডস বলেন, “শরীরে পানি আটকে থাকার সমস্যা মোটামুটি প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো শসায়ে উপস্থিত। পেটের বিভিন্ন সমস্যা দূর করতেও শসা উপকারী। আর এতে থাকা ভোজ্য আঁশ তরলভাব রাখে, মল অপসারণ সহজ করে।” অন্য সমস্যা তবে শসা পেটে গ্যাস বাড়াতে পারে। ‘ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়া, ডেভিস’য়ের মতে, “শসার একটি উপাদান হল ‘কিউকারবিটাসিন’। কুমড়া, তরমুজ ইত্যাদিতেও এই উপাদানটি পাওয়া যায়। আর এর কারণেই কিছু শসা তেতো হয় এবং এর কারণেই শসা খাওয়ার কারণে পেটে গ্যাস হতে পারে। একবারে অনেকগুলো শসা খেলে এমনটা হয়।

নজরকাড়া ফুল সহস্রবেলি

হাজার বেলি বহুবর্ষজীবী গ্রীষ্মমণ্ডলীয় ফোপালো ও গুপ্তজাতীয় উদ্ভিদ। হাজার বেলি, সহস্র বেলি নামে পরিচিত। তবে বিশ্বের অন্যান্য দেশে এটি সাধারণত চাইনিজ বোয়ার নামে পরিচিত। আমাদের দেশে বিশেষত রাস্তার ধার, পরিভ্রমণ জায়গা, জলার ধার ও বনের ধারে এ গাছ অনায়াসে জন্মে। তবে এসব স্থানে ইলানিং এর দেখা কম মিলে। তাছাড়া ফুলপ্রেমির বাগানে চোখে পড়তে পারে। গাছ দ্রুতবর্ধনশীল ও বেশ কষ্টসহিষ্ণু। এর গাছ উচ্চতায় গড়ে ৪ থেকে ছয় ৬ ফুট পর্যন্ত হয়ে থাকে। পাতা আকারে বড় ও ডিম্বাকৃতির। বোঁটা বেশ লম্বা, রং গাঢ় সবুজ, শিরা-উপশিরা স্পষ্ট, কিনারা হালকা খাঁজ কাটা, রসালো ও নরম মানের হয়। বংশ বিস্তার ঘটে লতার মাধ্যমে। গাছের শাখার অগ্র মাথায় ফুল ফোটে। ফুল ফোটার মরশুম গ্রীষ্মকাল। গন্ধ ও গঠনে বেলি ফুলের সঙ্গে মিল থাকায় আমাদের দেশে এটি হাজার বেলি নামে পরিচিত পেয়েছে। এ ফুলের একটি খোকায় সাধারণত ৫০ থেকে ৬০টি পর্যন্ত ফুল ফোটে। ফুল দেখতে প্রায় বেলি ফুলের মতো হলেও হাজার বেলি ফুলের গঠন অনেক বেশি সুগঠিত, দুপ্তিনন্দন ও নজরকাড়া। এর প্রতিটি ফুলে তিন থেকে পাঁচ স্তর পাপড়ি থাকে। প্রতিটি ফুল সম্পূর্ণ প্রস্ফুটিত অবস্থায় তিনদিন থাকে। ফুলের রং সাদা থেকে হালকা গোলাপী আভাযুক্ত। খোকায় ফুলগুলো পর্যায়ক্রমে ফোটে। তাই একটি খোকায় প্রায় মাসখানেক ধরে ফুল ও ফুলের সৌরভ বিদ্যমান থাকে। ফুলে রয়েছে মিশ্রি সুগন্ধ। তাছাড়া সকাল ও সন্ধ্যায় ফুলে ঘ্রাণের তীব্রতা বহুগুণ বেড়ে যায়। রং আর ঘ্রাণের আকর্ষণে ফুলকে ঘিরে হরেক রকম পতঙ্গের আনাগোনা লক্ষ্য করা যায়। হালকা ছায়া থেকে রৌদ্রোজ্জ্বল পরিবেশ, উঁচু থেকে মাঝারি উঁচু ভূমি ও প্রায় সব ধরনের মাটিতে হাজার বেলি জন্মে।



যে মতবিরোধে বিচ্ছেদের সম্ভাবনাই বেশি

স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সম্পর্ক যতই নিবিড় হোক, মতবিরোধ হবেই। বেশিরভাগ সমস্যাই দিনশেষে ভালোবাসার কাছে হার মানেন। তবে কিছু মতবিরোধ থাকে যার শিকড়ের অনেক গভীর। সেখানে বিচ্ছেদের সম্ভাবনা ফোনে ক্রমেই প্রবল হতে থাকে। ‘ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়া - স্যান ডিয়েগো’ সম্প্রতি এই বিষয়ে জরিপ চালান। ‘দ্য ইকোনমিক জার্নাল’য়ে প্রকাশিত এই জরিপে মোট ৫, ৩শ’ জন জার্মান দম্পতির ২০০৪ সাল থেকে ২০১৭ সাল পর্যন্ত দাম্পত্য জীবনের তথ্য বিশ্লেষণ করে। প্রতি বছরই এই দম্পতিদের প্রতি বিদ্ভিন্ন প্রশ্ন করা হয়, যার সারমর্ম হল কর্মজীবন, খেলাধুলা, আর্থিক পরিস্থিতি ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয়ে তারা কতটুকু ঝুঁকি নিতে ইচ্ছুক। পূর্ববর্তী সময়ে জরিপে বিবেচনায় আনা হয় শিক্ষাগত যোগ্যতা, সাংস্কৃতিক অবস্থান, ধর্ম ইত্যাদির ভিন্নতা। দেখা যায়, স্বামী আর স্ত্রী দুজন কোনো বিষয়ে ঝুঁকি নিতে ইচ্ছুক আর কোনো বিষয়ে ঝুঁকি নিতে নারাজ- এই বিষয়ে যে মতবিরোধ থাকে সেটাই তাদের সম্পর্ক টিকাবে কী টিকাবে না, সেটা বড় নির্ধারক। আর এর মধ্যে আর্থিক বিষয়ে ঝুঁকি নেওয়ার ইচ্ছায় ভেদাভেদ থাকলেই সম্পর্কের জন্য সবচাইতে ভয়ঙ্কর। কারণ এই মতবিরোধের পরিণামে বিচ্ছেদ হওয়ার সম্ভাবনা অন্য সব কারণের তুলনায় দ্বিগুণ। ‘ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়া - স্যান ডিয়েগো’র ‘রয়াল স্কুল’য়ের ‘ইকোনমিক্স অ্যান্ড স্ট্যাটিস্টিক্স’ সহযোগী অধ্যাপক ড. মার্গা সেরা-গারসিয়া, এই জরিপের নেতৃত্ব দেন। তিনি বলেন, “সংসারে অর্থ নিয়ে কলহ বাঁধলে তা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বিচ্ছেদে গড়ায়। এর পেছনে প্রধান কারণ হল একজন সাধারণ খরচ করতে চায়, আরেকজন চায় তার উভয় মতবিরোধে বিচ্ছেদের সম্ভাবনাই বেশি।”

বর্ষায় অনেকেরই মাথার ত্বক তৈলাক্ত হওয়া, চুল পড়ার মতো সমস্যা দেখা দেয়

আর তৈলাক্ততার কারণে মাথায় ময়লা জমে বেশি। ফলে বার বার চুল ধুয়েও উপকার হয় না। এই অবস্থা থেকে পরিত্রাণ পেতে ‘টাইমস অফ ইন্ডিয়া’তে প্রকাশিত প্রতিবেদনে ভারতীয় অ্যারোমাথেরাপিস্ট ডা. ব্রসম কেচার বলেন, “প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে তৈলাক্ত মাথার সমস্যা সমাধান করা যায়।” তার মতে নিয়মিত এসব পন্থা অবলম্বন করলে মাথার তৈলাক্ততা অনেকটাই কমে আসবে। পাশাপাশি চুল হবে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল। নারিকেলের দুধ চুল সুস্থ রাখার সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর উপায়। তাজা নারিকেলের দুধের সঙ্গে লেবুর রস ও চার থেকে পাঁচ ফোঁটা ল্যাভেন্ডার এসেনশিয়াল তেল মিশিয়ে মাথার ব্যবহার করে, চার পাঁচ ঘণ্টা পরে ধুয়ে নিতে হবে। তৈলাক্ত মাথার ত্বকের চুলে কন্ডিশনার ব্যবহারের প্রয়োজন নেই এমন একটা ভুল ধারণা প্রচলিত আছে। শুষ্ক চুলের মতো তৈলাক্ত চুলেও কন্ডিশনার ব্যবহারের প্রয়োজন। এই ধরনের চুলে মাস্ক ব্যবহার



না করে হালকা কন্ডিশনার ব্যবহার করা উচিত। তৈলাক্ত মাথার ত্বকের খুশকি দূর করতে সারা রাত দুই চামচ মেথি ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন মেথি বেটে সঙ্গে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে মাথার ত্বকে ব্যবহার করে আধা ঘণ্টা পরে ধুয়ে ফেলতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে রিঠা বা শিকাকাইয়ের পানি অথবা ভেজব শ্যাম্পু ব্যবহার করা ভালো। এক টেবিল-চামচ পানির সঙ্গে ১০ ফোঁটা পাচোলি এসেনশিয়াল তেল মিশিয়ে নিন। আঙ্গুরের সাহায্যে মাথার ত্বকে এই মিশ্রণ মেখে সাধারণভাবে শ্যাম্পু করে ফেলতে হবে। মাথায় তেল

চিটচিটেভাব ছাড়া চকচকে ভাব আনতে শ্যাম্পু করার পরে অ্যাপল সাইডার ভিনিগার ব্যবহার করা যেতে পারে। এক মগ পানিতে এক চা-চামচ অ্যাপল সাইডার মিশিয়ে তা দিয়ে চুল ধুয়ে নিলে চুল চকচকে ভাব আসবে যখন তখন চুলে হাত বোলানো বা চিরবনি দিয়ে আঁচড়ানো বন্ধ করতে হবে। এতে মাথার ত্বকের সিঁচাম নিঃসরণ বাড়ে এবং তেল চিটচিটেভাব সৃষ্টি হয়। তবে চুলের জট ছাড়াতে ও প্রাকৃতিক বাতাস চলাচলের জন্য সাধারণভাবে আঁচড়ানো বা চুলে হাত বোলানো যাবে।

কম সময়ে কম খরচে কম্পোস্ট সার

অল্প খরচে কম সময়ে কম্পোস্ট সার তৈরি করে চাষিরা তাদের চাষের কাজে ব্যবহার করতে পারেন। একইসঙ্গে অতিরিক্ত কম্পোস্ট সার বিক্রি করে তারা আর্থিকভাবে লাভবানও হতে পারেন। কম্পোস্ট সার বাড়ির ও খামারের আবর্জনা, লতাপাতা, ঘাস, পুকুরের কচুরিপানা, সবজির খোসা, মাছের কাঁটা, আঁশ, গোবর, গোমূত্র, খড় প্রভৃতি পচিয়ে তৈরি করা হয়। এছাড়াও কম্পোস্ট সার তৈরি করতে আগছা, গৃহস্থলি ও খামারের আবর্জনা, গরুর গোয়াল ঘরের আবর্জনা, ঘাস, লতাপাতা,

কাতের গুঁড়ো, গোবর জল ও মাটি বা চাষির বাড়িতে থাকা পুরনো কম্পোস্ট সার মিশিয়ে দিতে পারলে আরও ভাল হয়। কম্পোস্ট সার তৈরিতে একটি চৌবাচ্চা প্রয়োজন। চৌবাচ্চাটি ১০ ফুট লম্বা ও ৫ ফুট চওড়া এবং ৩ ফুট উঁচু হতে হবে। চৌবাচ্চাটি উঁচু জায়গায় রাখতে হবে। চৌবাচ্চার তলদেশ যদি পাকা না হয়, তাহলে গোবর ও কাঁদাজল দিয়ে ভাল করে লেপে দিতে হবে। চৌবাচ্চার উপরে একটি ছাউনি রাখতে হবে। কম্পোস্ট সার তৈরির আবর্জনা লাগবে ১৫০০ কেজি। গোরুর গোয়াল ঘরের কম্পোস্ট সার লাগবে ১০০ কেজি, শুকনো গুঁড়ো মাটি বা

শুকনো কম্পোস্ট ১৫০০ কেজি এবং জল লাগবে ১৩০০ কেজি। প্রথমে আবর্জনা একটি ৬ ইঞ্চির স্তর চৌবাচ্চার মধ্যে তৈরি করে গোবরজল এমনভাবে ছিটিয়ে দিতে হবে যাতে জল চুইয়ে বাইরে না যায়, এই স্তরের উপর ১ ইঞ্চি পরিমাণ শুকনো গুঁড়ো মাটি বা শুকনো কম্পোস্ট ১৫০০ কেজি এবং জল লাগবে ১৩০০ কেজি। প্রথমে আবর্জনা একটি ৬ ইঞ্চির স্তর চৌবাচ্চার মধ্যে তৈরি করে গোবরজল এমনভাবে ছিটিয়ে দিতে হবে যাতে জল চুইয়ে বাইরে না যায়, এই স্তরের উপর ১ ইঞ্চি পরিমাণ শুকনো গুঁড়ো মাটি বা কম্পোস্ট বিছিয়ে দিতে হবে।

ফুল বা ফল ঝরে গেলে করণীয়

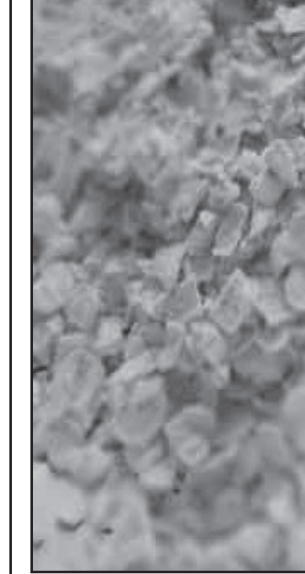
বিভিন্ন ধরনের কৃষিজ ফসলে সারের অভাবে অপুষ্টিজনিত বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দেয়। যেসব সার ফসলের জন্য কম লাগে কিন্তু নির্ধারিত মাত্রায় ব্যবহার না করলে ফসলের জন্য সমস্যার সৃষ্টি হয় সেসব সারের মধ্যে বোরন অন্যতম। বোরনের অভাব গাছের বৃদ্ধি কমে যায়। ফুল সংখ্যায় কম আসে এবং ফুল ঝরা বৃদ্ধি পায়। ফল আকারে ছোট হয় ও ফোটে যায়। ফল এলোড়ো খেঁচো বা বিকৃত হয়, আভ্যন্তরীণ দানা পুষ্টি হয় না, অপরিপক্ক অবস্থায় ফল ঝরে যায়। বোরন সারের কাজ: গাছের কোষের দেওয়াল শক্ত করে, শিকড় ও ডগার বৃদ্ধি হয়, ফলে ফেটে যাওয়া রোধ করে, নিয়ন্ত্রিতকরণ ও সীমিত জাতীয়

দানাদার ফসলের দানার গঠনে সাহায্য করে, ফলন বৃদ্ধি করে। প্রয়োগ মাত্রা বা পরিমাণ: ফল গাছে ফুল আসার আগে প্রয়োগ করলে ভাল রেজাল্ট পাওয়া যাবে, ছোট টবে আধা চা চামচ বড় টবে এক চা চামচ আর হাফড্রামে এক টেবিল চামচ। টবের উপরের মাটি এক/দেড় ইঞ্চি তুলে টবের ভেতরের মাটির সঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে পরে ওই তোলা মাটি গুঁড়া করে সুন্দর করে ঢেকে দিতে হবে। ফল বৃদ্ধির সময় জিংক প্রতি লিটার জলে ১ গ্রাম, বোরন (বোরাক্স/বরিক অ্যাসিড) প্রতি লিটারে ২ গ্রাম একত্রে লিটার জলে মিশিয়ে ২০-২২ দিন পর প্রথমবার এবং ৪০-৪৫ দিন পর দ্বিতীয়বার স্প্রে করলে ফল ঝরে পড়া ও ফাটা

উভয় সমস্যা কমে যায়। যেসব গাছে বায়োমাস ফল থাকে ২ মাস পর পর, একবার ফল দেয় ওই গাছে বহুর একবার, দুইবার ফল দেয় ফুল আসার এক মাস আগে একবার বোরন প্রয়োগ করলে ভাল রেজাল্ট পাওয়া যাবে। বোরনের অভাব পূরণে যদি সময়মতো ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়, তাহলে ফসলের ভালো ফলন পাওয়া যায়। বোরন পরিমাণে যেমন খুব বেশি লাগে না, তেমনি বেশি প্রয়োগ করলেও উল্টো ফল দেয় অর্থাৎ বিষক্রিয়ার লক্ষণ দেখা দেয়। ফলন কমে যায়। তাই সঠিক মাত্রায় ও সঠিক সময়ে বোরন প্রয়োগ করা জরুরি নয়তো অতিরিক্ত প্রয়োগের ফলে ফলন কমে যাওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়। অফ ক্যালিফোর্নিয়া - স্যান ডিয়েগো’র ‘রয়াল স্কুল’য়ের ‘ইকোনমিক্স অ্যান্ড স্ট্যাটিস্টিক্স’ সহযোগী অধ্যাপক ড. মার্গা সেরা-গারসিয়া, এই জরিপের নেতৃত্ব দেন। তিনি বলেন, “সংসারে অর্থ নিয়ে কলহ বাঁধলে তা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বিচ্ছেদে গড়ায়। এর পেছনে প্রধান কারণ হল একজন সাধারণ খরচ করতে চায়, আরেকজন চায় তার



ওজন কমাতে বেশি কার্যকর ওটমিল



ওটমিল বা ওটসে রয়েছে নানান উপকারিতা। তবে তা খেতে হবে সঠিক উপায়ে ও পরিমাণে। ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে চাইলে নিয়মিত ওটস খাওয়া উপকারী। হেল লাইন ডটকম’য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে কানাডার পুষ্টিবিদ কেইটি ডেভিডসন বলেন, “ওজন কমানোর লক্ষ্যেই হোক না কেনো, ওটমিল খাওয়ার সামান্য পরিবর্তন হলে ওজন বাড়তে বা কমাতে ভূমিকা রাখে।” সঠিক ওটস বাছাই করা ওজন কমাতে চাইলে সঠিক ওটস বাছাই করা উচিত। ডেভিডসনের মতে, গোল বা স্টিল কাট ওটস বাছাই করা যেতে পারে। ওটস যত কম প্রক্রিয়াজাত করা হবে তাতে

অর্শের পরিমাণ তত বেশি ও শর্করার পরিমাণ তত কম থাকে। যা ওজন কমাতে সহায়ক। পরিমাণের দিকে খেয়াল রাখা সকালে ক্ষুধার্ত অবস্থায় পেট ভরে ওটস খেতে ইচ্ছা হতেই পারে। তবে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে চাইলে ওটস খাওয়ার আদর্শ মাপ অর্থাৎ শুকনো অবস্থায় আধা কাপের সমান পরিমাণের কথা মাথায় রাখতে হবে। ডেভিডসন বলেন, “আধা কাপ ওটসে ১৫০ ক্যালরি (রান্না করা হলে) ওজন কমানোর লক্ষ্যেই হোক না কেনো, ওটমিল খাওয়ার সামান্য পরিবর্তন হলে ওজন বাড়তে বা কমাতে ভূমিকা রাখে।” সঠিক ওটস বাছাই করা ওজন কমাতে চাইলে সঠিক ওটস বাছাই করা উচিত।

ওটমিল বা ওটসে রয়েছে নানান উপকারিতা। তবে তা খেতে হবে সঠিক উপায়ে ও পরিমাণে। ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে চাইলে নিয়মিত ওটস খাওয়া উপকারী। হেল লাইন ডটকম’য়ে প্রকাশিত প্রতিবেদনে কানাডার পুষ্টিবিদ কেইটি ডেভিডসন বলেন, “ওজন কমানোর লক্ষ্যেই হোক না কেনো, ওটমিল খাওয়ার সামান্য পরিবর্তন হলে ওজন বাড়তে বা কমাতে ভূমিকা রাখে।” সঠিক ওটস বাছাই করা ওজন কমাতে চাইলে সঠিক ওটস বাছাই করা উচিত। ডেভিডসনের মতে, গোল বা স্টিল কাট ওটস বাছাই করা যেতে পারে। ওটস যত কম প্রক্রিয়াজাত করা হবে তাতে



পাকাপাকিভাবে আর্সেনালে সই করলেন মার্টিন ওডেগার্ড

লন্ডন, ২০ আগস্ট (হি.স.) : বহু অপেক্ষার পর অবশেষে পাকাপাকিভাবে আর্সেনালে যোগ দিলেন তরুণ মার্টিন ওডেগার্ড। ব্রিটিশ মিডিয়াম রিপোর্ট অনুযায়ী চার বছরের চুক্তিতে আনুমানিক ৩৫ মিলিয়ন ইউরোর বদলে নরউইজিয়ান মিডফিল্ডারকে দলে নেয় গানার্স। আর্সেনালে বিখ্যাত আর্ট নম্বর জার্সি পরে খেলতে দেখা যাবে ওডেগার্ডকে। গত মরশুমের দ্বিতীয় ভাগে, জানুয়ারি মাসে লোনে আর্সেনালে যোগ দিয়েছিলেন ২২ বছর বয়সী ওডেগার্ড। এক সময়ে বিশ্ব ফুটবলের সবচেয়ে আলোচিত তরুণ প্রতিভা হিসাবে গণ্য ওডেগার্ডের ফুটবল সফরটা একেবারেই মসৃণ ছিল না। ১৬ বছর বয়সে ভর্তি বার্নাবেউতে

ক্রিস্টিয়ানো রোনাল্ডোর পরিবর্তন হিসাবে মাঠে নামা থেকে আর্সেনালে যোগ দেওয়ার মাঝে ছিল একগুচ্ছ লোন ডিল। দুই মরশুম আগে রিয়াল সোসিয়াদাদে লোনে থাকার সময়ই আবার লোকনজরে ফের নিজের প্রতিভা মেলে ধরতে সক্ষম হন ওডেগার্ড। দুই বছরের লোনের চুক্তি ভেঙে রিয়াল গত মরশুমে তাকে দলে ফেরত নিলেও খেলার খুব বেশি সুযোগ পাননি ওডেগার্ড। ফলে ফের একবার লোনে প্রিমিয়র লিগের আর্সেনালে যোগ দেন তিনি। ম্যানুজার মিকেল আর্টেটা ওডেগার্ডের খেলায় জীর্ণভাবে প্রভাবিত হওয়ার পরই তাকে দলে নেওয়ার জন্য ঝাঁপায় উত্তর লন্ডনের ক্লাব। অবশেষে তাদের মনকামনা পূর্ণ হল।



ওডেগার্ড দলে যোগ দেওয়ার স্বাভাবিকভাবেই খুশি আর্টেটা। চেলসি ম্যাচের আগে সাংবাদিক সম্মেলনে তিনি বলেন, 'ও আমাদের দলকে আরও উন্নত করেছিল। আমাদের দলে আরও বেশি বিকল্প ও সৃষ্টিশীল ফুটবলারের দরকার ছিল, যে ভূমিকায় ও সক্ষম। অল্প বয়স হওয়া সত্ত্বেও বড় বড়

দলের হয়ে খেলার ওর প্রচুর অভিজ্ঞতা রয়েছে। ওকে আমাদের দলে পাকাপাকি নেওয়ার জন্য ক্লাব কর্তৃপক্ষ অনেকদিন ধরেই চেষ্টা করছিল এবং আমি সত্যিই খুব খুশি।' রিয়াল মাদ্রিদ এই চুক্তিতে কোনরকম 'বাইব্যাক ক্লজ' (পুনরায় কিনতে পারার সুযোগ) না রাখলেও 'ফার্স রিফিউজাল ক্লজ' (অন্য ক্লাবে বেঁচার ক্ষেত্রে প্রথম সুযোগ ফুটবলারকে কেনার সুযোগ দেওয়া হবে রিয়ালকে) রেখেছে। প্রসঙ্গত, সদ্য দলে যোগ দেওয়ায় এই সপ্তাহে চেলসির বিরুদ্ধে মাঠে নামবেন না ওডেগার্ড। হিন্দুস্থান সমাচার/ কাকলি

ঘোষিত হল সাফ চ্যাম্পিয়নশিপের সূচি, ও অক্টোবর বাংলাদেশের বিরুদ্ধে অভিযান শুরু ভারতের

নয়াদিল্লি, ২০ আগস্ট (হি.স.) : ঘোষিত হল সাফ চ্যাম্পিয়নশিপের সূচি। সর্বভারতীয় ফুটবল সংস্থা জানিয়েছে, আগামী ৩ অক্টোবর বাংলাদেশের বিরুদ্ধে সাফ চ্যাম্পিয়নশিপের অভিযান শুরু ভারতের। এবছর মলদ্বীপের মাঠে শুরু হতে চলেছে এই প্রতিযোগিতা। ভারত-সহ মোট পাঁচটি দল এই প্রতিযোগিতায় খেলবে। ৩ অক্টোবর প্রথম দিনই বাংলাদেশের বিরুদ্ধে নামবে ভারত। এর পর তাদের খেলা যথাক্রমে শ্রীলঙ্কা (৬ অক্টোবর),



নেপাল (৮ অক্টোবর) এবং মলদ্বীপের (১১ অক্টোবর) সঙ্গে। রাউন্ড রবিন নিয়মে খেলা হবে। শীর্ষে থাকা দুটি দল ফাইনাল খেলবে, যা হবে ১৩ অক্টোবর।

কোটাল, শুভাশিস বসুরা ব্যন্ড এএফসি কাপে খেলতে। সেই প্রতিযোগিতা হলে তারা জাতীয় শিবিরে যোগ দেবেন। সেপ্টেম্বরের প্রথম সপ্তাহে নেপালের বিরুদ্ধে দুটি আন্তর্জাতিক ফ্রেন্ডলি ম্যাচ খেলার কথা রয়েছে ভারতের। তবে ক্রোয়েশিয়ার ক্লাব সিবেনিকে যোগ দেওয়া সন্দেহ বিদ্রূপিত সেই ম্যাচগুলিতে খেলতে পারবেন কি না, তা নিশ্চিত নয়। সুনীল ছেত্রী-সহ বাকিদের পাওয়ার আশা করছেন কোচ ইগর স্তিমাচ।

সাত পাকে বাঁধা পড়লেন সানরাইজার্স হায়দরাবাদের পেসার সন্দীপ শর্মা

কলকাতা, ২০ আগস্ট (হি.স.) : আইপিএলের দ্বিতীয় পর্ব গুরুত্বপূর্ণ সাত পাকে বাঁধা পড়লেন সানরাইজার্স হায়দরাবাদের পেসার সন্দীপ শর্মা। গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক মাধ্যমে সন্দীপের বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হওয়ার খবর জানায় সানরাইজার্স হায়দরাবাদ। দীর্ঘদিনের বান্ধবী তামা সাত্তিককে বিয়ে করলেন সন্দীপ। সন্দীপের স্ত্রী পেশায় জুয়েলারি ডিজাইনার, রুগার ও উদ্যোগপতি। সন্দীপ ২০১৮ সালেই আংটি বদল করে ফেলেছিলেন তামার সঙ্গে। এবার এক সঙ্গে বিবাহিত জীবনের শুভারম্ভ করলেন। ২০১৮ সালেই সন্দীপ অরেঞ্জ আর্মিতে যোগ দিয়েছিলেন। ৩ কোটি টাকায় নিজামের শহরের আইপিএল ফ্র্যাঞ্চাইজি তাকে দলে নিয়েছিল। তার পর থেকেই সন্দীপ কেন এই বন্ধনে আবদ্ধ হতে চান? উইলিয়ামসনের দলের নিয়মিত সদস্য। পাটিয়ালায় ২৮ বছরের



ক্রিকেটার নতুন বলে কামাল করতে জানেন। এখনও পর্যন্ত হায়দরাবাদের হয়ে ৩৯ উইকেট রয়েছে তাঁর জুটিতে। যদিও চলতি বছর আইপিএলের প্রথম পর্বে সন্দীপ সেভাবে ছাপ রাখতে পারেননি। ৩ উইকেট এসেছে তাঁর জুটিতে। সন্দীপ চেষ্টা করবেন সংযুক্ত আরব আমিরশাহীতে জুড়ে ওঠার। টি-২০ ক্রিকেটে সন্দীপের ১৪৩ ম্যাচে ১৫৯ উইকেট রয়েছে। ৪৪টি প্রথম শ্রেণির ম্যাচ ও ৪৯টি টি-২০ আন্তর্জাতিক ম্যাচ খেলেন তিনি।

বিশ্ব অ্যাথলেটিক অনূর্ধ্ব ২০ চ্যাম্পিয়নশিপে পদক আনতে পারলেন ভারতের অ্যাথলেটিকার

নয়াদিল্লি, ২০ আগস্ট (হি.স.) : আশা জাগালেও বিশ্ব অ্যাথলেটিক অনূর্ধ্ব ২০ চ্যাম্পিয়নশিপে পদক আনতে পারলেন ভারতের অ্যাথলেটিকার। গুজরাটের কেনিয়ার নাইরোবিতে চলা বিশ্ব অ্যাথলেটিক অনূর্ধ্ব ২০ এই বন্ধনে আবদ্ধ হতে চান? উইলিয়ামসনের দলের নিয়মিত সদস্য। পাটিয়ালায় ২৮ বছরের

কুমারকে। ২০১৬ সালে এই অনূর্ধ্ব ২০ চ্যাম্পিয়নশিপেই সোনা জিতে গুরু হয়েছিল নীরজ চোপড়া যাত্রা। তাই পাঁচ বছর পরে আবারও জ্যাভলিন ধোয়ের ফাইনালে অংশ নেওয়া দুই ভারতীয়ের কাছ থেকেই অনেকটা এই বন্ধনে আবদ্ধ হতে চান? উইলিয়ামসনের দলের নিয়মিত সদস্য। পাটিয়ালায় ২৮ বছরের

হলেও পদকের আশা জাগিয়েছিলেন অজয় রানা। নিজের সর্বকালের সেরা ৭৪.৭৫ মিটার ছুঁতে পারলেই রানা পদক নিশ্চিত করতেন, তবে পঞ্চম ও ষষ্ঠ প্রয়াসে ৭৩.৬৮ মিটারের গড়ি পেতোতে পারেননি তিনি। দেশের জনসাধারণের প্রত্যাশা মত পদক জিততে ব্যর্থ হলেও সম্মানজনক পঞ্চম স্থানে শেষ করেন রানা। অপরদিকে, জয় কুমার ৭০.৭৪

মিটার ছুঁতে রানার ঠিক পড়েই ষষ্ঠ স্থানে শেষ করেন। অন্যান্য ইভেন্টে নন্দিনী আগাসারা ১০০ মিটার হার্ডলে সেমিফাইনালে ষষ্ঠ স্থানে শেষ করেন। ফাইনালে যোগ্যতা অর্জন করতে তাকে প্রথম চারের মধ্যে শেষ করতে হত। ৩০০ মিটার স্টেপেলচেজে সুমিত জলিয়া নিজের হিটে ১১ ও সব মিলিয়ে ২২তম স্থানে শেষ করেন। হিন্দুস্থান সমাচার/ কাকলি

PNIE T No. 172-174/EE/DWS/BLG/2021-22 dated 16/8/2021
The Executive Engineer, DWS Division, Bishalgarh Sepahijala District, Tripura invites on behalf of the Governor of Tripura, single bid percentage rate e-tender from eligible bidders up to 15.00 hrs. 6/09/2021 for extension of domestic connection (FHTC) in urban area of Bishalgarh, Melaghar & Sonamura in Sepahijala Dist. For details please visit <https://tripuratenders.gov.in> or contact with the 0/0 the Executive Engineer, DWS Division, Bishalgarh for clarifications. If any. (Er. M.K. Das)
ICA-C-1827/2021-22 Executive Engineer DWS Division, Bishalgarh

PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO: 10/EE/PWD (R&B)/KMP/DIV/2021-22 Date: 13/08/2021
The Executive Engineer, Kamalpur Division, PWD (R&B), Kamalpur, Dhalai District, Tripura invites on behalf of the 'Governor of Tripura' percentage rate e-Tender from the Central & State public sector undertaking / enterprise and eligible Bidders / Firms / Agencies of appropriate class registered with PWD / ADC / MES CPWD / Railway / Other State PWD upto 3.00 PM on 06/09/2021 for the works:
1. DNIT No. 21/DNIT/SE-V/AMB/2021-22
2. UNIT No. 22/UNIT/SE-V/AMB/2021-22
3. DNIT No. 23/DNIT/SE-V/AMB/2021-22
For details visit website <https://tripuratenders.gov.in> and for any enquiry, please contact by e-mail to pwd.rb.kmp.division@gmail.com.
ICA-C-1832/2021-22 Executive Engineer Kamalpur Division, PWD (R&B) Kamalpur, Dhalai Tripura.

বন্যার জন্য সর্বদাই প্রস্তুত রয়েছে দপ্তর



নদী, নালা, ছড়ায় বিষ দিয়ে মাছ ধরবেন না। বৃক্ষরোপণ করুন ভূমিক্ষয় রোধ করুন।

- 1) Financial & Physical achievements of mojour works (Nabard-RIDF-XXV) under W.R. Division No. VI-Kailashahar. মোট - ১১টি (Work) ১৬ কোটি ৭৪ লক্ষ শেখের পথে।
- 2) Financial & Physical achievements of mojour works (State Plan) under W.R. Division No. VI-Kailashahar. মোট - ১৩টি (Work) ৭ কোটি ৫৭ লক্ষ টাকা কাজ শেখের পথে।
- 3) Protection work at Tirupati Mandir. Completed during the year 2021-2022.
- 4) Protection work at Latiapura under BADP Scheme. Complete during the year 2021-2022.
- 5) Protection work at Kamrangabari Gr. II/II. Completed during the year 2019-2020.
- 6) Protection work at Daspara. Completed during the year 2020-2021.
- 7) Protection work at Kamrangabari Gr. I/II. Completed during the year 2019-2022.
- 8) Protection work at Kamrangabari Gr. II/II. Completed during the year 2020-2021.
- 9) Protection work at Daspara. Completed during the year 2020-2021.
- 10) Protection work at Latiapura under BADP SCHEME. Completed during the year 2021-2022

Executive Engineer
Water Resource Division-VI
Kailashahar, Unakoti Tripura

বন্যার জন্য প্রস্তুত থাকতে হলে আপনার করণীয়

বন্যার পূর্বে :

১. আপনার এলাকায় বন্যা প্রবণ স্থান চিহ্নিত করুন।
২. বন্যা প্রবণ স্থানে বাড়ি করবেন না, অথবা আপনার বাড়িকে উঁচু এবং মজবুত করুন।
৩. যদি বন্যা প্রবণতাপূর্ণ হয় তাহলে চুল্লি, এবং বৈদ্যুতিক প্যানেল উঁচু করুন।
৪. আপনার এলাকার বাড়িগুলিতে যাতে বন্যার জল প্রবেশ করতে না পারে তার জন্য প্রতিবন্ধক (যেমন পাড়, বিম, প্রাবন বাধ) নির্মাণের কোন পরিকল্পনা গ্রহণ করেছেন কিনা তা জানার জন্য মহকুমা / ব্লক/ পুর পরিষদের আধিকারিকদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



বন্যার সময় :

১. আপনার এলাকায় বন্যার সম্ভাবনা দেখা দিলে আপনার করণীয়
২. খবরের জন্য রেডিও শুনুন এবং টেলিভিশন দেখুন। আপনার এলাকার প্রাকৃতিক দুর্যোগ ব্যবস্থাপক কমিটি/ দলের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
৩. ফ্লাশ ফ্লাডিং সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। ফ্লাশ ফ্লাডের সম্ভাবনা থাকলে তাড়াহাড়ি অপেক্ষাকৃত উঁচু জায়গায় চলে যাবেন। নির্দেশের অপেক্ষায় থাকবেন না।
৪. জনপ্রবাহ, নিষ্কাশন প্রণালী, গভীর গিরিখাত এবং অন্যান্য জায়গায় যেখানে হঠাৎ করে বন্যা হতে পারে, সেগুলি সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। এইসব জায়গায় বৃষ্টি মেঘ বা ভারী বর্ষণে ফ্লাশ ফ্লাড আগাম সতর্কতার আগেই আসতে পারে।



বন্যার পর :

১. বন্যার পরবর্তী সময়ের জন্য নির্দেশিকা :
২. লোকসংখ্যার জল পান করার জন্য উপযুক্ত কিনা তা জানার জন্য খবর শুনুন।
৩. বন্যার জল ব্যবহার করবেন না, তেল, গ্যাসোলিন অথবা কাঁচা ময়লা দ্বারা জল দূষিত হতে পারে। ভূ-গর্ভের বা পড়ে থাকা বিদ্যুৎ লাইনের দ্বারা জলে বিদ্যুৎ প্রবাহ সঞ্চারিত থাকতে পারে।
৪. স্থির জল পরিহার করুন।
৫. বিদ্যুৎ পরিবাহী লাইন পড়ে থাকলে সতর্ক থাকবেন এবং বিদ্যুৎ দপ্তরে খবর পাঠাবেন।
৬. প্রশাসন কর্তৃক বিপদ মুক্ত ঘোষণা করলেই বাড়িতে ফিরবেন।
৭. বাড়িতে প্রবেশের সময় সতর্কতা অবলম্বন করবেন। ভিতরে লুকায়িত কোন ধরনের ক্ষতি হয়ে থাকতে পারে বিশেষ করে ভিতরে ক্ষতি হতে পারে।
৮. যে জায়গাগুলি ভিজে গিয়েছে সেগুলি ভাল করে মুছবেন এবং জীবাণু মুক্ত সেল বা রাসায়নিক দ্রব্য থাকতে পারে।



ভূমিকম্প : আপনি কি প্রস্তুত ?

আপনার বাড়ি কি ভূমিকম্পের সুরক্ষিত ?
যদি না হয় তাহলে নিজের বাসগৃহতে ভূমিকম্প রোধক প্রযুক্তি প্রয়োগ করুন, নতুন বাড়ি নির্মাণের ক্ষেত্রে নির্মাণ উপবিধি (Building Byelaws) এবং ভূমিকম্প রোধক প্রযুক্তি প্রয়োগ করুন। বিদ্যালয় গৃহ / আশেপাশে অন্যান্য বাড়ি গুলি সুরক্ষিত কিনা তা জানতে দক্ষ বাস্তাকারের সাহায্য নিন।

আপনি কী জানেন ?

ত্রিপুরা ভূমিকম্প প্রবণ নেং জোনে অবস্থিত।

ভূমিকম্পের সময় কি কি করা উচিত

ভূমিকম্পের সময় প্রথম মেঝেতে বসে পড়ুন, টেবিল/খাচা/চেয়ারের তলায় ঢুকে পায় শক্ত করে ধরে বসুন, অপেক্ষা করুন যতক্ষণ পর্যন্ত না ভূমিকম্প থামবে।

- ভূমিকম্পের পূর্বে প্রাথমিক চিকিৎসা সরঞ্জাম মজুত রাখুন।
- ভূমিকম্পের সময় সকলেই শান্ত থাকুন।
- ভূমিকম্প থেকে যাওয়ার পর খোলা আকাশের নিচে চলে যান নামার সময় কোন প্রকার ধাক্কাধাক্কি করবেন না।
- বহুতল বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময় লিফট ব্যবহার করবেন না।
- ভূমিকম্পের পর প্রাথমিক উদ্ধার কার্যে এগিয়ে আসুন এবং প্রশাসনের সাহায্য নিন।

ভূমিকম্প থেকে সবসময় সতর্ক থাকুন
ঝুঁকি অবস্থায় কোন কাজ করা ঠিক নয়।

জরুরি পরিষেবার জন্য যোগাযোগ করুন -
কটোল অফিস কুমারঘাট মহকুমা - ০৩৮২৪-২৬১২০০ -
মহকুমা পুলিশ আধিকারিক ০৩৮২৪-২৬১২৮৮
পুলিশ / স্থানীয় থানা- ১০০/০৩৮২৪-২৬১২০৪
দমকল / স্থানীয় দমকল ১০১/০৩৮২৪-২৬১২০৮
হাসপাতাল / এম্বুলেন্স ১০২/০৩৮২৪-২৬১২১০
ইলেকট্রিক অফিস ০৩৮২৪-২৬১২০৬
পানীয় জল ও স্বাস্থ্যবিধি (EWS) -০৩৮২৪-২৬১২২৮

