



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

জগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৮ তম বছর



অনলাইন সংস্করণ : www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 1 February 2022

■ আগরতলা । ১ ফেব্রুয়ারী, ২০২২ ইং ■ ১৮ মাঘ, ১৪২৮ ৰব্দ, মঙ্গলবাৰ ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

সংসদ অধিবেশন শুরু, আজ বাজেট পেশ

ত্রিপুরাসহ পূর্বোত্তরের ব্যাপক উন্নয়নের ছবি তুলে ধরলেন রাষ্ট্রপতি

● অভিজিত রায়চৌধুরী ●
নয়াদিল্লি, ৩১ জানুয়ারি ।।

উত্তর পূর্বের সমস্ত রাজ্য যেমন অরশচল প্রদৰ্শন, অসম, মণিপুর, মেঘালয়, মিজোরাম, নাগালাঙ্গুড়, ত্রিপুরা এবং সিকিমের পরিপূষ্ট উন্নয়ন ঘটাতে তাঁর সকার প্রতিক্রিত বৰচন। বলেছেন রাষ্ট্রপতি রামনাথ কোবিন্দ আজ সোমবাৰৰ বাজেট আধিবেশনের আগে সংসদে সেন্ট্রাল ইল-এ প্রদন্ত অভিভাবকে বালেন, এই রাজগুলিতে প্রতিটি স্তোৱে মৌলিক এবং অর্থনৈতিক সুযোগ-সুবিধাৰ ব্যবস্থা কৰা হচ্ছে। বেল ও বিমান সংযোগেৰ মতো সুযোগ-সুবিধাৰ স্থপ্ত এখন পূৰণ হচ্ছে উত্তর-পূর্বাঞ্চলৰ মানুষৰে জন্ম। এটা দেশৰ জন্য গৰৰেৰ বিষয় যে আমাৰ সৱকাৰেৰ প্ৰচেষ্টায় উত্তৰ পূর্বাঞ্চলৰ রাজ্যগুলিৰ সমস্ত

রাজধানী এখন রেলেৰ মানচিত্ৰে চলে এগোছে।

সংসদেৰ সেন্ট্রাল ইল-এ উভয় কক্ষেৰ সদস্যদেৰ উদ্দেশ্যে হয়েছে। উত্তৰ পূৰ্বেৰ উন্নয়ন



ৰাষ্ট্রপতি তাঁৰ ভাষণে বলেন, ইটানগুৰেৰ হস্তিতে একটি নতুন সোনালী অধ্যায় সৃষ্টি কৰবে। তিনি বলেন, মাত্ৰ কয়েকদিন আগে, ২১ জানুয়াৰি মেৰালয়ে, এস্পৰ্শি

মণিপুর ও ত্রিপুরা রাজ্য প্ৰতিটাৰ ৫০ বৰ্ষৰ পূৰ্ণ হয়েছে। সাধীনাৰ অত্যাধুনিক টামিনাল খোলা হয়েছে। উত্তৰ পূৰ্বেৰ উন্নয়নেৰ নতুন সংকলেৰ জন্য অনুগ্ৰামিত কৰেছে।

অভিভাবকে রাষ্ট্রপতি আৰও বলেন, উত্তৰপূৰ্বে সান্তিৰ প্ৰতিটাৰ জন্য আমাৰ সৱকাৰেৰ প্ৰচেষ্টা ঐতিহাসিক সাফল্য প্ৰাপ্ত হয়েছে। মাস-কক্ষেৰ আগে কাৰণি আংলোৰ দৰ্শক পুৰণৰ বিবোৰেৰ অবস্থা ঘটাতে কেন্দ্ৰীয় সৱকাৰ, অসম সৱকাৰ এবং কাৰণি গোৱাঙুলিৰ মধ্যে একটি চুক্তি হয়েছে। এতে ওই অংশে সূচনা হয়েছে সান্তিৰ সমৰ্পণ নতুন অধ্যায়। তিনি বলেন, সৱকাৰেৰ লাগতাৰ প্ৰচেষ্টাৰ আজ দেশেৰ নকশালৈ প্ৰভাৱিত জেলাৰ সংখ্যাও ১২৬ থেকে ৭০-এ নেমে এসেছে।

সম্পৰ্কি ত্রিপুৰাৰ রাজধানী

ভাৰতেৰ উন্নয়ন-যাত্ৰায় একটি সোনালী অধ্যায় সৃষ্টি কৰবে। তিনি বলেন, মাত্ৰ কয়েকদিন

আগে, ২১ জানুয়াৰি মেৰালয়ে, এস্পৰ্শি



কৰোনাৰ সংক্ৰমণ কিছুটা কমতেই রাজ্যৰ স্কুল-কলেজ খুলে দেৱা হয়েছে। সোমবাৰ আগৱতলাৰ শিশুবিহাৰৰ স্কুলে তোলা নিজস্ব ছবি।

শিশুকে যৌন অত্যাচারেৰ দায়ে যুবকেৰ ২০ বছরেৰ কাৰাদণ্ডাদেশ

নিজস্ব প্ৰতিনিধি, আগৱতলা, ৩১ জানুয়াৰি ।। শিশুকে যৌন অত্যাচারেৰ দায়ে এক যুবকেৰ ২০ বছরেৰ সাজা হয়েছে। আজ অভিক্রিত জেলা ও দায়াৰ আদালতৰে শেষোৱাজ জেলাৰ দিন হিসেবে হৈওয়া দিয়োৱে।

এ বিষয়ে সৱকাৰী আইনজীবী পুলক দেবনাম অধিবেশনে আগৱতলাৰ প্ৰতিনিধি, আমতোৰ থানাধীনৰ কাঠামোৰ লোকোৱা কৰেছিল। ওই ঘটনায় আমতোৰ থানায় মালয়াল হয়ে এবং পুলিশ তদন্ত সমাপ্ত কৰে তাৰ বিৰুদ্ধে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ এবং পঞ্জো আইনেৰ ৬ ধাৰায় ২০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড চাঙজিপঠি জমা দিয়েছিল। দীৰ্ঘ শুণাৰ মেৰে আজ আদালত কৰেছিল।

পুলক বাবু বলেন, আদালতে ১২ ধান সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল। দীৰ্ঘ স্থায়ী শুণোৱা মালয়াল তহিল দেবৰমাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰতে আকৰণ কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছেন। আজ পশ্চিম ত্রিপুৰাৰ জেলা ও দায়াৰ জেলাৰ মধ্যে সূচনা হয়েছে। পুলিশ কৰ্মসূচিৰ পুলিশ তদন্ত কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছেন। আজ পশ্চিম ত্রিপুৰাৰ জেলা ও দায়াৰ জেলাৰ মধ্যে সূচনা হয়েছে। পুলিশ দেবৰমাকে দোষী কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিনি বলেন, ওই মালয়াল ২০ জন সাক্ষী দিয়েছে এবং ওই ঘটনাৰ অৰ্থাৎ প্ৰমাণিত হয়েছে। আজ আদালত তাকে দোষী স্বাক্ষৰ কৰে ভাৰতীয় কোজোলাৰি দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধাৰায় ১০ ধাৰায় ১০ বছরেৰ কাৰাদণ্ড কৰিবলৈ আদালত কৰেছিল।

তিন

ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍ ହୃଦୟମ୍ ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍

সময় মতে খাবার খাওয়ার উপকারিতা

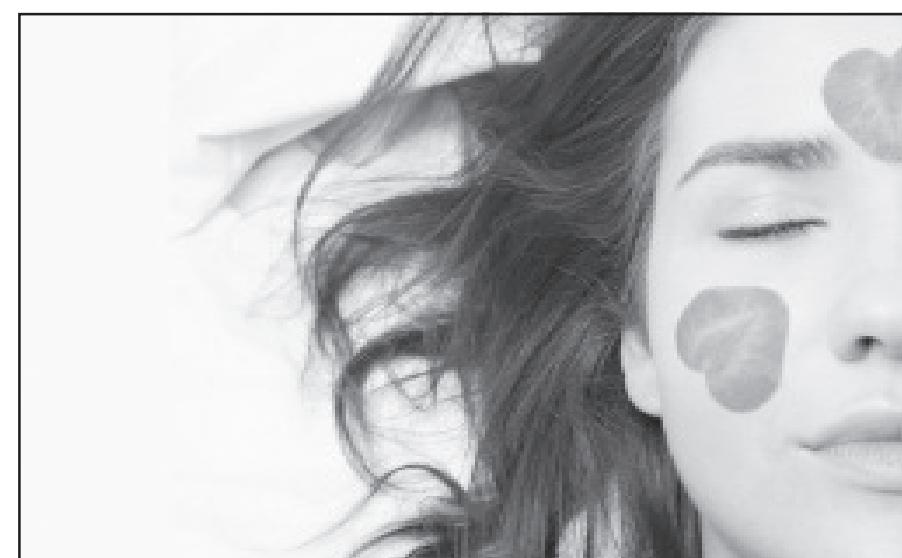
সুস্থ থাকতে স্বাস্থ্যকর খাবারের পাশা পাশি খাবার খাওয়ার সময়সীমাও গুরুত্ব পূর্ণ প্রভাব রাখে স্বাস্থ্য-বিষয়ক একটি গোবেসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে সময় মতো খাবার খাওয়ার উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হল দেহে চক্র নিয়ন্ত্রণ করে: সঠিক পুষ্টি, উন্নত ঘুম চঙ্গে সুশৃংখল খাবার সময় ইত্যদি বিষয়গুলো আমাদের পক্ষে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব এবং এগুলো মেনে চলা উচিত। এই অভ্যাসগুলোর মাধ্যমেই দেহ চক্র সুস্থিভাবে পরিচালনার জন্য সঠিক সময়ে খাবার খাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে বিপাক বৃদ্ধি: খাবারের সময় সীমার ওপর শরীরের বিপাক হার নির্ভর করে। সকালে ঘুম থেকে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে বিপাক হার সবচেয়ে বেশি থাকে। তাই এই সময়ে পর্যাপ্ত খাবার খাওয়া না হলে শরীর বিপাকের হার বজায় রাখতে সক্ষম হবে না। দিন বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বিপাকের হারও হ্রাস পেতে থাকে। তাই রাত আটটার মধ্যে রাতের খাবার সম্পর্ক করা উচিত, এতে খাবার হজম হয় ঠিক মতো বিষাক্ত পদার্থ নিষ্কাশনে সহায়তা করে: খাবারের মাধ্যমে শরীর অনেক কিছু গ্রহণ করে।।



করতে যকৃত সহায়তা করে। আর যকৃতের কার্যকরিতার ওপর খাবার প্রভবের সময় সীমা প্রত্বাব রাখে। রাত ১০টা বা তার পরে খাবার খাওয়া হলে তা ঘুমের সময়ের কাছাকাছি হয়ে যায়। ফলে শরীরে চাপ সঞ্চিত হয় এবং যকৃত ঠিক মতো নিষ্কশেনের কাজ করতে পারে না। তাই এই প্রক্রিয়াকে সচল রাখতে রাতে সঠিক সময়ে খাবার খাওয়া জরুরি তিনি বেলার খাবারের মধ্যে আদর্শ বিবরিতি: খাবার ঠিক মতো হজম করতে শরীরের তিন থেকে চার ঘণ্টা সময় লাগে। তাই প্রতিবেলার খাবারের মাঝে চার ঘন্টার বেশি বিরতি রাখা উচিত নয়। এই বিরতি দীর্ঘ হলে অ্যাসিড স্যাট্রিল সম্ভাবনা থাকে। দুই বেলার খাবারের মাঝে নাস্তা হিসেবে হাঙ্কা কিছু বা ফল খাওয়া ভালো। তিনি বেলার খাবারের মাঝে দুবার হাঙ্কা নাস্তা করা উচিত। খাবার প্রভবের সঠিক সময় সীমাস্কালের নাস্তা: বিশেষজ্ঞদের মতে, সকালে ঘুম থেকে ওঠার দুই ঘন্টার মধ্যে নাস্তা সম্পূর্ণ করা উচিত। অন্যথায়, বিপাক হার হ্রাস পায়। ঘুম থেকে ওঠার পর যত তাড়াতাড়ি নাস্তা করা হয় তা শরীরের জন্য তত বেশি উপকারি দুপুরের খাবার:

ଶ୍ରୀ ଉପକାରୀ ନାନାନ ଫଳ

বিভিন্ন ফল ত্বকে সরাসরি ব্যবহার করেও উপকার পাওয়া যায়।
রনপচৰ্চা-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে ত্বকে বিভিন্ন রকমের ফল ব্যবহারের উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হল। সিট্রাস ফল-কমলা, আঙ্গুলি, লেবু এই ফলগুলো অন্ধিয় এবং উচ্চ ভিটামিন সি সমৃদ্ধ। এই ভিটামিন ত্বককে ঝগ মুক্ত থাকতে ও ত্বক উজ্জ্বল করাতে 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 ফেলুন। সতর্কতা: সিট্রাস ফল ব্যবহারের কারণে ত্বকে আলোক সংবেদনশীলতা দেখা দিতে পারে। তাই এটা ব্যবহারের কমপক্ষে এক ঘণ্টা পরে বাহিরে বের হতে হবে। বেরি- স্ট্রবেরি, আমলকীবেরি ধরনের ফল উচ্চ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ যা ত্বকের নানান উপকার করে। বেরিতে থাকা পলিফেনল ত্বককে পরিবেশ থেকে সুরক্ষিত রাখে এবং বয়সের ছাগ কমায়। সালিসেট্রিলিক



অ্যাসিড সমৃদ্ধ স্ট্রবেরি টুকরা করে কেটে ত্বক মালিশ করা যায়। এটা ত্বক এক্সফলিয়েট করে এবং ঝণ দূর করে। তাকে স্ট্রবেরি ঘষার পরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করে ফেলুন। তেলাভু ত্বকে দুই টেবিল-চামাচ আমলকীর গুঁড়া ও সামান্য গোলাপ জল মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে মুখে মেখে ২০ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন গ্রীষ্মকালীন ফল - কলা, আনারস, পেঁপেএসব ফলে ত্বক উপকারী নানান রকমের ভিটামিন ও আর্দতা রক্ষাকারী উপাদান আছে। এই ধরনের ফল সরাসরি ত্বকে ব্যবহার করা যায়। ত্বক কোমল করতে ও আকৃতিক উজ্জ্঳িতা ফুটিয়ে তুলতে কলা চটকে ত্বকে মালিশ করুন। ১৫ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন। মুখে হঠাৎ ব্রেকআউট দেখা দিলে একটা তলার বল আনারসের রসে

ডুবিয়ে আক্রান্ত স্থানে চাপ দিয়ে ধরুন। ৩০ মিনিট পরে মুখ ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে করে ফেলুন পেঁপেতে আছে পাপাইন নামকর উপাদান যা ত্বক এক্সফলিয়েট করে মৃত কোষ দূর করে। পেঁপেরে খোসা মুখে ঘষে ২০ মিনিট অপেক্ষা করে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এটা ত্বক আর্দ্র রাখতে এবং উজ্জ্঳িতা বাঢ়াতে সহায়ত করে।

পেট ফোলাভাৰ কমাতে এড়িয়ে চলবেন যেসব খাবাৰ



পেট ফাঁপা খুবই বিরতিকর ও অস্ত্রাদায়ক। এর পেছনে রয়েছে অনিয়িমিত খাদ্যাভ্যাস ও ভুল জীবনযাত্রা এছাড়াও, বেশ কিছু খাবারের পেট ফোলাভাব সৃষ্টির জন্য আয়ী। পুষ্টি-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে পেট ফোলাভাব এড়াতে যে সকল খাবার বাদ দিওয়া উচিত সে সম্পর্কে জানানো হল সাধারণত, গ্যাসের কারণে পেটে ফোলাভাব দেখা দেয়। এর ফলে পেট ব্যথা, ফাঁপা ব্যথা চেকুরের সমস্যা দেখা দেয়। অজীর্ণ খাবার ভাঙ্গনের ফলে ব্যথাওয়ার সময় বাতাস প্রহণের ফলে পেট বায় জমে ও পেট ফাঁপার সমস্যা দেখা দেয়। পেট ফোলাভাবের অন্যতম কারণ হল অ্যাসিড সৃষ্টি, এছাড়াও অ্যান্টিডায়াবিটিস অ্যাটিবায়োটিক ও শুধু সবনের কারণেও এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়াও খাদ্যাভ্যাসের বেশ কিছু কারণেও পেট ফোলাভাব দেখা দেয়। কার্বনেটেড পানীয়: এতে পচুর পরিমাণে কার্বন ডাইঅক্সাইড থাকে যা পান করার পরে পেটে পচুর পরিমাণে গ্যাসের সৃষ্টি করে। এই গ্যাস আবার পেটে আবদ্ধ থাকে হজমে সমস্যা করে। ফলে পেট ব্যথা দেখা দেয়। ডাল: ডাল পাটিন অঁশ স্থানকার

কাবৰ্য়াহাইত্রেইট ও খনিজ- লোহ, কপার এবং ম্যাঞ্চেশিয়াম সমৃদ্ধ। এটা উচ্চ অঁশ সমৃদ্ধ হওয়ায় ডাল খেলে আনেকেরই পেট ফাঁপার সমস্যা দেখা দেয়। ত্রুটিফেরাস সবজি: ব্রকলি, বাঁধাকপি, চানা ডাল, ফুলকপি-সহ এই ধরনের সবজি উচ্চ অঁশ, ভিটামিন সি ও কে সমৃদ্ধ। যা শরীরের জন্য উপকারী। তবে এখানে এমন কিছু যৌগ রয়েছে যা পরিপাকতন্ত্র-জনিত রোগের সৃষ্টি করে। ফলে গ্যাস সৃষ্টি হয়। পেঁয়াজ ও রসুন: পেঁয়াজ প্রায় সব খাবারেই সহজে পরিষ্কার করে। এবে রসুনে স্টেটোক্স

যা পেট ফাঁপার সমস্যা সৃষ্টি করে। রসুন রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, সংক্রমণের বিরুদ্ধে কাজ করে। রসুনের প্রচুল ফ্রুটেন থাকায় তা পেটে বাতাসের সৃষ্টি করে পেট ফাঁপার সমস্যা তৈরি করে। পেটের ফাঁপাভাব দূর করার উপায় - খাওয়ার পরপরই ঘুমাতে যাওয়া যাবে না। খাওয়ার পরে কিছুক্ষণ হাঁচাটলা করে খাবার হজম হওয়ার সুযোগ দিতে হবে। - খাবার ধীর গতিতে ও সুস্থুভাবে চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে। যা মুখে তৈরি হওয়া লালার সঙ্গে মিশে ক্ষতি করে এবং স্বাস্থ্যকে ক্ষেত্ৰে।

ফলে খাওয়ার পরে গ্যাসের উৎপাদন নিয়ন্ত্রণে থাকে। - অতিরিক্ত নোনতা খাবার খাওয়া ঠিক নয়। এতে হজম ও পুষ্টি শোষণে প্রভাব রাখে। - হালকা ও পরিমাণে কম খাবার হজম করার সহজ ও উপকারী। - হজমক্রিয়া বাড়াতে প্রোবায়োটিক সমৃদ্ধ খাবার যেমন- দই খাওয়া ভালো। এটা হজমে সহায়তা করে। ফলে পেটে ফোলাভাব দেখা দেয় না। সর্তকর্তা পেট ব্যাথার সমস্যার পাশাপাশি পেট ফোলার সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া সহজ।

অনিদ্রার কারণ ও সমাধান

এই সময়ে চোখের সুস্থিত

ফোন, ল্যাপটপ কিংবা টিভি- অতিরিক্ত ব্যবহারে দৃষ্টিশক্তির ক্ষয় রোধ করতে চাই বাড়তি সতর্কতা সুস্থ থাকতে ও সামাজিক দুরত্ব রক্ষার্থে বেশিরভাগ সময় কাটছে বাসায়। শিক্ষার্থীদের চলছে অনলাইন ক্লাস। তাই কাজ কিংবা বিনোদনের প্রধান মাধ্যম হয়ে দাঁড়িয়েছে ল্যাপটপ, টিভি কিংবা ফোন ফলে দৃষ্টিশক্তির ওপর চাপ পড়ছে। আর এই পরিস্থিতি থেকে পালিয়ে যাওয়ার উপায়ও নেই। আপাতত তাই এই সময়ে চোখের যত্নে চাই বাড়তি আয়োজন স্বাস্থ্য-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে চোখের যত্ন নেওয়ার কয়েকটি উপায় সম্পর্কে জানানো হল। - চোখে লালচেভাব, চুলকানি, শুষ্কতা, দুর্বলতা, পানি পড়া, কালো দাগ 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 অস্পষ্টি কমবে এবং দৃষ্টিশক্তি ক্ষতি হওয়ার হাত থেকে রক্ষা পাবে। - ‘জ্যান্টি-গ্লেয়ার’ চশমা ব্যবহার করুন, এটা চোখকে স্ক্রিন (কম্পিউটার, স্মার্ট ফোন, এমনকি গেইম খেলার সময়েও) থেকে বিচ্ছুরিত ক্ষতিকারক নীল রশ্মি থেকে রক্ষা করে। ডিজিটাল চাপ থেকে চোখকে রক্ষা করার এটা অন্যতম উপায়। - খাবার তালিকায় সবজি ও ফল যোগ করুন। গাজর চোখের স্বাস্থ্য ভালো রাখে কারণ এতে আছে ভিটামিন এ।



আর মাত্র কয়েকদিন বাকি সরবরাতী পূজার। মুভি তৈরীতে ব্যাস্ত শিল্পী। সোমবার আগরতলায় তোলা নিজস্ব ছবি।

ধর্মনগরে বড়ছে চুরি ছিনতাই, থানার ভূমিকায় স্থানীয় জনমনে অসন্তোষ তীব্র

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্মনগর, ৩১ জানুয়ারি।। প্রত্যেকদিন চুরি, ছিনতাইবাজারের কলে পড়ে ধর্মনগর সমৰ্পণাত্মক অথবা পুলিশ নিষ্কাতার অব্যাহত রয়েছে। ধর্মনগর শহরের প্রাণকেন্দ্র জেলাসমূক অধিসেব ৮০ মিটার এর মধ্যে চোরের দল গাড়ি নিয়ে আসে চুরি করে যাচ্ছে। উচিকেকে পায়ে হাতা পুলিশ চোরের ধর্মনগরে নিয়ে আসে চুরি করে যাচ্ছে। পুরুষ নাথৰ চুরু পর্যন্ত নেট করে আস্তা তারা গাড়ি নিয়ে আসে।

ধর্মনগরের বাজারে সম্মত হচ্ছে শুভ দেবৰ হত থেকে বোর্ডেল ছিনতাই নিয়ে পালন ছিনতাইবাজার। এখনেও পুলিশ নিষ্কাত ভূমিকা পালন করে প্রতিদিন এভাবেই চলছে প্রশাসনের ছাব্বরতা। রাজা পুলিশের এরপরেও বিদ্যুত্ব লজ্জা নেই। সোমবার ভোর রাত আনুমানিক তিন টাঙ্গ বুরু ভূবনে যে সরবকারের দেোকানে জেলাসাক অফিসের ৮০ মিটা

এর মধ্যে যেখানে আলোয় জুলজুল করে, সব সময় পুলিশের খেখানে আজ্ঞা। সেখান থেকেই সেন্টো গাড়ি নিয়ে এসে হৈ-ই লক্ষ্মীক টকার ওপর দ্রব্যাদি চুরি করে পালালো চোরের দল নির্বিকার পুলিশ দোড়ে আস্তা তারা গাড়ি নিয়ে আসে।

দেোকানের মালিক বুরু সরকারকে ৩:১০ মিনিটে ফেন করে জানালো, কর্মচারীসহ ছুটে এসে দেখে দেোকানের সমস্ত দামি জিনিস গুলি চোরের দল হাত করায় করায় নিয়ে আসে। একইভাবে ধর্মনগরের বাজারে, অফিসিলাটে একের পর এক দেোকানে চুরি করে চালোনার চোরের দল নাইট কার্ফু গাড়ি গুলি শহরের বিভিন্ন রাস্তা পরিক্রমা করাচ্ছে। পাছে জি উদ্দেশ্য আছে, না আছে তা জানার মত নৃনতম তাগিদ উপভোগ করে না। রাজা পুলিশের কর্তৃত্বের মুদ্রার মালা গুরুত্বপূর্ণ। তাহলে কি নাইট কার্ফু চালোনার ধর্মনগর শহরটাকে চেরি ছিনতাইবাজারের হাতে দিয়ে দিয়েছে ধর্মনগরের থানা?

কমলাসাগরে দুইটিবাড়ির গৰাদিপশু নিয়ে পালাল চোর

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিশালগড়, ৩১ জানুয়ারি।। রাজোর সীমান্তবর্তী এলাকা ওলিতে গুরু চুরির ঘটনা দিনের পর দিন বেড়ে চলেছে। তাতে সীমান্ত এলাকায় বসবাসকারী কৃষক পরিচারের গুলি সীমান্তে আসছে। অনেকেই রাত জেগে পাহাড়ের দিনে তাদের গবাদিপশু চোরের হাত থেকে বেস্তা করার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। সীমান্ত এলাকায় বসবাসকারী জনগণের প্রজাপতি ছিল কীটাতারের বেড়া। দেওয়ার পর তাদের গবাদিপশু আর চুরি হবে না।

কিন্তু কীটাতারের নেড়া থাকা সত্ত্বেও বেড়া কেটে চুরেরা সীমান্তের ওপর থেকে এসে গুরু চুরি করে বালোচেশে যাচ্ছে। সংবাদ সুন্দরে জানা যায়, এইর রাতে একই এলাকাকে দুই বাড়িতে গুরু চুরি করে চোরের হানা পরেছে রাটনায় প্রশঁচিত্বের মুখে নাইট কার্ফুটি নিয়ে।

অতি সম্পত্তি কমলাসাগর বিধানসভার অসঙ্গতি সেবকেরকে পৰ্ব পাড়া এলাকায় ঘটেছে এই ঘটনায়। ঘটনায় স্থানীয় থানার দায় দায়িত্ব নিয়ে উঠেছে নানা প্রশ্ন। সীমান্ত এলাকায় বিএসএফের টহলদারি ও নজরদারী বাড়ানোর জোরালো দাবি উঠেছে।



সোমবার রাত আনুমানিক সাড়ে নয়া নাগাদ শহরতলীর বড়জলা মোহন ক্লাবের পাশে ভয়াবহ অগ্নিকান্ডের ঘটনায় দেোকান সম্পর্ক পৃতে শিল্পী। রাত সাড়ে এগারটার পরও দণ্ডকল কর্মীর আঞ্চনিক সম্মতি আনার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। প্রাথমিক ভাবে ধারনা বৈদ্যুতিন সেটসার্কিট থেকেই আগনের সূত্রপাত। তাহে ও তথ্য নিজস্ব।

কাশ্মিরী কুল চাষ করে স্বাবলম্বী তেলিয়ামুড়ার যুবক

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ৩১ জানুয়ারি।।

রাজোর সুখান্তীর মে স্থানে পাহাড়ে জানা যায়, এইর রাতে একই এলাকাকে নিয়ে নেট করার জন্য স্থানীয় নার্সারির প্রতি সেই আগুনে আগুনে নেট করার চেষ্টা করার মুকুরুর এক চারী আজ স্বাবলম্বী।

সু-মিষ্ঠ কাশ্মিরী লাল আপেলো কুল ফল করে বালু করে বালু কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম

মহরুমুর এক কৃষক করে বালু করে আপেলো কুল ফল করে করে এবং পুরু পুরু থাম