

হিংসার শেষ কোথায়?

কশীর নিয়া উদ্দেগের শেষ নাই। গত কয়েক দিন ধরিয়া উত্তর-পূর্বের ছেট রাজা মণিপুরে থেকে ধৰণের জাতি দাঙ চালিতে, তাহা সাম্প্রতিকালে দেশের অন্য কোথাও দেখা যাবানি। প্রকাশে একে ৪৭-এর মতো অস্ত্র নিয়া দাঙ কানারীয়া সুরিয়া বেড়াতেছে। সরকারি হিসেবে প্রায় ৭ জনের প্রাণ গিয়াছে। নিম্নের তালিকায় আজীব্ব স্তোরে সেলোয়াড থেকে সরকারি আধিকারিক, আধাসেনার কমান্ড প্রমুখ রাখিয়াছেন। আজীব্ব ইয়াছেন একজন বিধায়কও হাজার হাজার মানুষের রহিয়াছে।

জনসংখ্যার নিরিখে মণিপুর একটি অত্যন্ত ছেট রাজ্য। এই রাজ্যের বাসিন্দার সংখ্যা ৩৫ লক্ষের মধ্যে রাখিয়াছে। রাখিয়াছে একাধিক ধৰণের মানুষও। হিন্দু ও প্রায় ১০ লক্ষের মানুষের সংখ্যা প্রায় সমান-সমান। সাডে ৮ শতাংশ মুসলিম সম্পত্তিয়ের মানুষও রাখিয়াছে। প্রায় ১০ শতাংশে এমন একটি ধৰ্মীয় সম্পত্তিয়ের মানুষ রাখিয়াছে, যাহাদেরকে হিন্দু-পূর্ববর্তী ধৰ্ম সম্পত্তি বলা হইয়া থাকে। অল্প জনসংখ্যা, কিন্তু অস্তৰ বৈচিত্র্যে এই রাজ্যের একটা দীর্ঘ ইতিহাস ও সংস্কৃতিক ঐতিহ্যও রাখিয়াছে। আবার স্বাধীনতার পর থেকে মণিপুর হইল উত্তর-পূর্ব ভারতের এমন একটি অঞ্চল, যেখানে সবসময় আজীব্ব লাগিয়াই রাখিয়াছে।

ବେଦକବ୍ରତ

ହୃଦୟକର୍ମ

ଶ୍ରୀକୃତ୍ସମ

গতীর মানসিক চাপেও তুঙ্গে থাকবে পজিটিভিটি



স্টেস আজকাল মনানুষের জীবনে খুবই সাধারণ এতটি ব্যাপার। কাজের চাপ, সামাজিক নানা চাপ, মানসিক চাপ সব কিছু নিয়েই সারাক্ষণ মনের মধ্যে কিছু না কিছু চলতেই থাকে। মানসিক চাপ আমাদের শরীরের উপর বেশ প্রভাব পড়ে। অতিরিক্ত চাপের মধ্যে থাকলে ক্লাস্টি, পেশীতে ব্যথা, বুকে ব্যথা, খেতে ইচ্ছে না করা, রাগ, বিরক্তি, অশাস্তি একসঙ্গে অনেক কিছু চলতে থাকে মনের মধ্যে।

মানসিক চাপ একদিকে যেমন অস্থির করে তোলে তেমনই অসুস্থও করে দেয়। মানসিক চাপ এড়ানোর উপায় কি? এই চাপ এড়াতে প্রথমেই নজর দিতে হবে রোজের খাবারে। রোজকার খাবারে যদি পুষ্টি না থাকে, ক্যালোরি-কার্বোহাইড্রেট বেশি থাকে তাহলে সমস্যা আরও বাড়বে, কমবে না। আর তাই পুষ্টিবিদ লভনীত বাত্রা দিয়েছেন বিশেষ কিছু টিপস। এই মেনে খাবার খেলে শরীরে অনেক রকম সমস্যার খুব সহজ সমাধান হয়ে যায়। স্টেস এবং উদ্দেগ দূরে রাখতেও তা কিন্তু খুবই সাহায্য করে।

আর তাই প্রথমেই তালিকাতে রাখুন ভিটামিন বি। ছোলা এবং শাক-সবজির মধ্যে থাকে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন বি। যা আমাদের শরীরে স্টেস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। শরীরে ভিটামিন বি এর চাহিদা মেটাতে অবশ্যই রাখুন তালিকায়। এছাড়াও রোজ গাজির খেতে পারলেও খুবই ভাল। কাঁচা শাকসবজি শরীরের জন্য ভাল হলেও তা কাঁচা না খাওয়াই ভাল। সামান্য ভাপিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন। এছাড়াও সবুজ শাকসবজি অবশ্যই নিয়ম করে রাখবেন ডায়েটে। রোজ শাক-সবজি খেলে স্টেস তো দূরে থাকেই সেই সঙ্গে শরীরের ম্যাগনেশিয়ামের চাহিদাও পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকে। এছাড়াও ভিটামিন সি রাখতে ভুলবেন না তালিকায়। স্টেস হরমোনের মাত্রা কমাতে এবং শরীরে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়াতে নিয়ম করে ভিটামিন সি খেতেই হবে।

সব সময় চেষ্টা করুন হালা খাবার খেতে সেই সঙ্গে বাড়ির বানানো খাবার খান। বাড়িতেও বেশি তেল-মশলা দিয়ে রান্না করবেন না। সামান্য ডাল, ভাত, মাছের বোল, তরকারি এসবই খান। এর মধ্যে থাকে সেরেটেটোনিন হরমোন। যা খাবারের লোভ কমায় এবং ভাল ঘৃম হতে সাহায্য করে। রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়াতে নিয়ম করে ভিটামিন ই সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। ভিটামিন ই মানসিক চাপ কম রাখতে চেষ্টা করে। জটিল কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবারের মধ্যে ভিটামিন ই বেশি থাকে। আর তা মস্তিষ্কে সেরোটোনিন তৈরি করতে সাহায্য করে।

হালুয়া রাঁধতে গিয়ে বেশি চিনি পড়ে গিয়েছে। আপনি যত ভাল রাঁধুন হন না কেন, খাবারের স্বাদ নির্ভর করছে ফ্রেশারের ব্যালেন্সের উপর। নুন, ঝাল, মিষ্টি সব যদি ঠিকঠাক পরিমাণে থাকে, তখনই খাবারে স্বাদে আসে। অন্যথায়, কখনওই স্বাদ আসে না খাবারের। কিন্তু সবাই যে রান্নায় পুঁচু হবে, এমনটা নয়। রান্না হল এক ধরনের শিল্প। তাই এই শিল্পে সবার হাত পাকা হয় না।

দেবে। পাশাপাশি এটি স্বাস্থ্যের জন্য উ পকারী। কিন্তু যখন খাবার অতিরিক্ত মিষ্টি হয়ে যায়, তখন কী করবেন? রাইল টিপস।

১) খাবারে বেশি চিনি পড়ে গিয়েছে বলে, অনেকেই নুন বা নোনতা জিনিস দিয়ে ব্যালেন্স করার চেষ্টা করেন। এতে খাবারের স্বাদ আরও বদলে যেতে পারে। মিষ্টি স্বাদ করাতে নুন মেশাবেন না। এতে খাবারের মিষ্টি স্বাদ হোটেও করে

স্বাদ কমিয়ে দিতে পারে। হাত ফসকে বেশি চিনি পড়ে গেলে, সেই রান্নায় মিশিয়ে দিন তেঁতো স্বাদের উ পাদান। তা বলে, উচ্ছে-করলা নয়। মিশিয়ে দিন কোকো পাউডার। ডেজাটে কোকো পাউডার মেশালে যেমন খাবারে স্বাদ আসবে, তেমনই মিষ্টিভাব করে যাবে। এক চিমটে কোকো পাউডার মেশালেই আপনার রান্নায় মিষ্টির পরিমাণ

ଅନେକ ସମୟ ରାନ୍ଧାୟ ବେଶି ବାଲ ପଡ଼େ ଯାଇ, ଆବାର କଥନଓ ନୁନ କମ ହ୍ୟ। ଏକଇଭାବେ, ଅନେକ ସମୟ ରାନ୍ଧାୟ ବେଶି ଚିନି ପଡ଼େ ଯାଇ। ସେ କୋନଓ ପଦେ ଚିନିର ମାତ୍ରା ବେଶି ହେଁ ଗେଲେ, ତା ଖେତେ ମୋଟେ ଓ ଭାଲ ଲାଗେ ନା। ତାଇ ଏମନ ଟିପ୍ସ ଓ ଟ୍ରିକସ ଜେଣେ ରାଖା ଦରକାର, ଯା ଆପନାର ଖାବାରେ ଅତିରିକ୍ତ ମିଷ୍ଟି ସ୍ଵାଦକେ ଠିକ୍ କରେ ଦିତେ ପାରେ। ଡେଜାଟେର କ୍ଷେତ୍ରେ ସବସମ୍ଯ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଚିନିର ବଦଳେ ଅନ୍ୟ କୋନଓ ମିଷ୍ଟି ଉପାଦାନ ସ୍ବରହାର କରାର। ମ୍ୟାପେଲ ସିରାପ, ମଧୁର ମତୋ ଉପାଦାନ ଖାବାରେ ମିଷ୍ଟି ସ୍ଵାଦ ଏଣେ ନା। ତାଇ ଏହି ଟୋଟକା ଏଡ଼ିଯେ ଚଲୁନ। ୨) ସଖନଇ ଖାବାରେ ମିଷ୍ଟିର ପରିମାଣ ବେଢେ ଯାବେ, ଏତେ ଟକ ଯୋଗ କରନ୍ତି ଖାବାରେ ପାତିଲେବୁର ରସ ବା କମଲାଲେବୁର ରସ ମିଶ୍ରୟେ ଦିନ। ଏତେ ଆପନାର ମିଷ୍ଟି ସ୍ଵାଦ ବ୍ୟାଲେନ୍ସ ହେଁ ଯାବେ। ୩) ଲେବୁର ରସ ନା ଥାକଲେ ଆପନି ଅୟାପେଲ ସାଇଟାର ଭିନ୍ନିଗାର, ହୋଯାଇଟ ଓ ଯାଇନ ଭିନ୍ନିଗାର, ରେଡ ଓ ଯାଇନ ଭିନ୍ନିଗାର ବା ରାଇସ ଭିନ୍ନିଗାର ସବସମ୍ଯ କରନ୍ତେ ପାରେନ। ଭିନ୍ନିଗାରେର ଟକ ସ୍ଵାଦ ଆପନାର ଖାବାରେ ମିଷ୍ଟି ସ୍ଵାଦକେ ବ୍ୟାଲେନ୍ସ କରେ ଦେବେ। ୪) ଶୁନତେ ଅନ୍ତ୍ରୁତ ଲାଗଲେଓ, ତେଣେ ଖାବାର ଆପନାର ରାନ୍ଧାୟ ମିଷ୍ଟି କମେ ଯାବେ। ୫) କୋନଓ ତରକାରି ବା ସ୍ୟୁପେ ମିଷ୍ଟିର ପରିମାଣ ବେଶି ହେଁ ଗେଲେ, ସେଥାନେ କାଜେ ଆସତେ ପାରେ ବାଲ। ରାନ୍ଧାୟ ବାଲେର ପରିମାଣ ବେଢେ ଗେଲେ ନିଜେ ଥିଲେଇ କମେ ଯାବେ ମିଷ୍ଟି ସ୍ଵାଦ। କାଁଚା ଲଙ୍କାର କୁଚି, ଶୁକଣୋ ଲଙ୍କା, ଚିଲି ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶ୍ରୟେ ଦିତେ ପାରେନ ରାନ୍ଧାୟ। ୬) ତରକାର ରାନ୍ଧାର କ୍ଷେତ୍ରେ କିନ୍ତୁ ଭୁଲେଓ ଟମେଟୋ ସସ ସ୍ବରହାର କରବେନ ନା। ଏତେ ଆପନାର ପଦଟି ଆରା ମିଷ୍ଟି ମନେ ହତେ ପାରେ। ତାର ବଦଳେ ତରକାରିତେ ଆପନି ଆଲୁ ବା ଟମେଟୋ ମେଶାତେ ପାରେନ। ବ୍ୟାଲେନ୍ସ ହେଁ ଯାବେ ସ୍ଵାଦ।

এই গরমে হিট স্টোক থেকে যেতা

এই গরমে ছেট থেকে বড় সবাই অসুস্থ হয়ে পড়ছেন। এতে পাণ্ডা দিয়ে হিট স্টোকসহ বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। এ সময় সুস্থ থাকতে প্রচুর পরিমাণে জল পান করার পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। গরমে বেশিরভাগ শারীরিক সমস্যাগুলোই জলের অভাবে সৃষ্টি হয়।

তবে খেয়াল রাখবেন, অতিরিক্ত কোনও জিনিয় শরীরের পক্ষে ভালো নয়। গরমে হিট স্টোকের ঝুঁকি অনেকটাই বেড়ে যায়। এ সমস্যাটিরও মূল কারণ হলো শরীরের তাপমাত্রা অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়া। হিট স্টোকের উপসর্গ আগে থেকে বুবাতে পারলে সঙ্গে সঙ্গে ব্যবস্থা নিতে হবে।

হিট স্টোক হলে শরীরে তাপমাত্রার

তাই দিনে অন্তত ৩-৪ নিটার জল অবশ্যই পান করতে হবে। আর যারা বাইরে কাজ করেন তাদের উচিত আরও বেশি পরিমাণে জল পান করা শরীর ঠাণ্ডা করতে এ সময় আইস ওয়াটার বা ঠাণ্ডা জল দিয়ে বারবার শরীর খোওয়ার পরামর্শ দেন বিশেষজ্ঞরা। প্রবল গরমে শরীরের তাপমাত্রাও বেড়ে যায়। এ সমস্যা কাটানোর একমাত্র উপায় হলো স্নান করা তাই সময় পেলেই স্নান করে নিন।

ভারসাম্য থাকেনা। আর ঘাম হয় ঘাম না হওয়ায় শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে ১০৩-১০৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত হতে পারে। তবে হিট স্ট্রোক হলে তা থেকে মস্তিষ্ক, কিডনি, হাদ্যপ্রে প্রভাব পড়তে পারে। এক্ষেত্রে রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন।

গরমে মাথাব্যথা ও মাথা ঘোরার মাথাব্যথা ও মাথা ঘোরার মতো উপসর্গও দেখা যেতে পারে। এমন সমস্যা হলে দ্রুত রোগীকে চিকিৎসকের কাছে বা হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে। একই সঙ্গে রোগীকে ঠাণ্ডা জলে স্নান বা ভেজা কাপড় দিয়ে শরীর মুছিয়ে দিতে হবে। প্রয়োজন ছাড়া সকাল ১১টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত বাইরে না বের হওয়াই ভালো।

বের হলেও সঙ্গে ছাতা বা টুপি অবশ্যই রাখুন। প্রয়োজনে দ্রুত কাজ সেরে ঠাণ্ডা স্থানে থাকুন। এ সমস্যা এড়াতে বেশি করে

স্বাদ বদল করতে বাড়িতেই বানিয়ে নিন
রেস্টোরাঁর মতো লাহোড়ি চিকেন

চিকেন থেকে কমবেশি ছোট
থেকে বড় সকলেই ভালবাসেন।
চিকেন বিরিয়ানি থেকে স্যুপ সবই
পছন্দের তালিকার উপরের দিকেই
থাকে। রেস্টোরাঁয় গিয়ে চিকেনের
অনেক পদই আমরা ট্রাই করে
থাকি। এমনই একটা পদ হল
চিকেন লাহোড়ি। লালা-লাল
মশলাদার এই পদ জুড়ে জল এনে
দেয়।

মতো নুন, হলুড়ি, চিকেন স্টক স্টেপ
১ - প্রথমেই কেটে রাখা
পেঁয়াজগুলো লাল- লাল করে
ভেজে নিন। যতক্ষণ না লাল রঙ
হচ্ছে ভাজতে থাকুন।
স্টেপ ২- পেঁয়াজ ভাজা-ভাজা হয়ে
আসলে তাতে আদা-রসুন বাটা
যোগ করে একটু নিম্নে নিতে হবে।
এবার তাতে গোলমরিচ গুঁড়ো,
দারচিনি, লবঙ্গ, টমেটো পিটিরি,
কালো পাচা পুরি ও পেঁয়াজ

নানা, বা পরোটা জাতীয় খাবারের
সঙ্গে এর যুগলবন্দি মুখে হাসি
ফোটাতে বাধ্য। এছাড়া বিরিয়ানি
কিংবা রাইস জাতীয় খাবারের
সঙ্গেই দারুণ খেতে লাগে এই পদ।
তবে এই পদের স্বাদ অথগ করতে
হলে রেস্টোরাঁতেই যেতে হবে
এমনটা কিন্তু নয়। বাড়িতে খুব
সহজেই বানিয়ে নিতে পারেন
চিকেন লাহোড়ি। কীভাবে
বানাবেন ভাবছেন তো? চিন্তা
নেই। রাইল রেসিপি উপকরণ:
চিকেন ১ টা গোটা পেঁয়াজ, ১
টেবিল চামচ আদা কুঁচি, ৩ টে
রসুনের টুকরো, গোটা গোলমরিচ
ও গুঁড়ো, জিড়ে, গুঁড়ো, লবঙ্গ,
দারুচিনি, শুকনো লক্ষা, ১ কাপ
টকদই, ১ কাপ টমেটো, পিউরি,
ধনে পাতা, তেজপাতা, পরিমাণ

দহ ঘোগ করণ। হলুদ দিন।
স্বাদমতো নুন ও শুকনো লক্ষা ঘোগ
করছন। এবার ভাল করে মিশ্রণটি
কষিয়ে নিন। স্টেপ ৩- মিশ্রণটি
মাঝারি আঁচে খুব ভাল করে কষিয়ে
নেওয়া হয়ে গেলে তাতে চিকেন
স্টক ও তেজপাতা যোগ করন।
এবার ঢাকা দিয়ে আঁচ কমিয়ে
ফুটতে দিন। ঢাকা খুলে দেখে নিন
মাংস সেদ্দ হয়েছে কিনা। মাংস
সেদ্দ হয়ে গেলেওই তৈরি আগনার
চিকেন লাহোড়ি। রঙের জন্য
নামানোর আগে অল্প পরিমাণে
কাশ্মীর লক্ষার গুঁড়ো যোগ করন।
তিমারে পরোটা কিংবা রুটির সঙ্গে
পরিবেশন করণ। যদি লাক্ষে খেতে
চান তবে রুটির পরিবর্তে জিরা রাইস
কিংবা সাদা ভাতের সঙ্গেও খেতে
পারেন। মন্দ লাগবে না।

চুল পড়া কমবে স্মৃদির গুণে
চুল পড়া আজকের দিনে খুবই
সাধারণ একটি সমস্যা। নারী, পুরুষ
নির্বিশেষে সকলেই এই সমস্যায়
জর্জরিত। নামীদামী শ্যাম্পু,
কল্পনার ছাড়াও চুলের ঘরে
বিভিন্ন প্রোডাক্ট ব্যবহার করেও
মনের মতো ফলাফল মিলছে না।
চুল বারে পড়া থেকে মুক্তি পেতে
অনেকেই চুল ছাঁটো করে কেটে
রাখেন। সে ক্ষেত্রে চুল ঠিক মতো
যান্ত্রিক প্লাব না।

ভিটামিন ই সমৃদ্ধ সূর্যমুখী চুলের
নানা সমস্যা দূরে রাখে। ভিটামিন
ই মাথার হৃকে রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়,
যা চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।
কুমড়ো বীজ
কুমড়োর বীজে রয়েছে জিঙ্ক, যা
চুল ও মাথার হৃক সুস্থ রাখে এবং
চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।
তাছাড়া, কুমড়ো বীজে থাকা
আয়রনও চুলের জন্য খুব
উপকৰী।

চুল পড়া কমবে স্মৃদির গুণে

ମୁଖ ଦାଁତେର ଜନ୍ୟ ଟୁଥରାଶ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରା ଜର୍ଣରି



জন্য প্রত্যেক ব্যাস্তির উচিত ৩ থেকে ৪ মাস পর পর টুথুরাশ পরিবর্তন করা। আর যদি টুথুরাশটি এরই মধ্যে নষ্ট হয়ে গিয়ে থাকে, তাহলে দ্রুতই তা পরিবর্তন করা উচিত। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, যাদের পরিবারে কারো কোনো ধরনের দাঁতের সমস্যা বা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জিল্লতা রয়েছে তাদের ১ থেকে ২ মাস পর পরই টুথুরাশ পরিবর্তন করা। উচিত। বিশেষজ্ঞদের মতে, দীর্ঘদিন একই টুথুরাশ ব্যবহারের কারণে দাঁত ও মুখের বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন- খিলসের দুর্বলতা: টুথুরাশের খিলস দাঁত পরিস্কার করতে এবং জীবাণু দূর করতে সাহায্য করে। দীর্ঘদিন ধরে ব্যবহারের ফলে খিলসে ভঙ্গরতা দেখা দিতে পারে। যার ফলে সেগুলি সঠিকভাবে কাজ করতে পারে না। ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি: একই ব্রাশ ব্যবহারে দাঁতে ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং ছত্রাক ইত্যাদি জম্মাতে পারে। এই জীবাণুর অবাস্থিত বৃদ্ধি মুখের মধ্যে সংক্রমণ ঘটাতে পারে। সংক্রমণের ঝুঁকি: দীর্ঘ সময় ধরে একই টুথুরাশ ব্যবহার করলে তাতে ব্যাকটেরিয়া ও জীবাণু বাড়তে পারে, যা দাঁত ও মাড়ির সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায় টুথুরাশের যত্ন নেবেন যেভাবে যেভাবে আপনি ব্যক্তিগত পণ্য বা স্বাস্থ্যবিধি সরঞ্জামের যত্ন নেন সেভাবে টুথুরাশের যত্ন নিন টুথুরাশ অন্য কারো সঙ্গে এমনকি পরিবারের সদস্যদের সঙ্গেও শেয়ার করবেন না। যদি আপনার টুথুরাশ অন্য টুথুরাশের সঙ্গে একটি কাপে বা পাত্রে সংরক্ষণ করা হয়, তাহলে যাতে একটির সঙ্গে অন্যটির মাথা স্পর্শ না করে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন খাশ করার পরে, টুথুরাশটি কলের জল দিয়ে সম্পূর্ণরূপে ধুয়ে রাখুন। এতে জীবাণুনাশক, মাউথওয়াশ বা গরম জল ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই। টুথুরাশ পরিষ্কার রাখার জন্য বিশেষ বজ্র পাত্র ব্যবহারের প্রয়োজন নেই। এতে ব্যাকটেরিয়া ছড়াতে পারে। ভুল করে কেউ আপনার খাশ দিয়ে দাঁত মাজলে সেটা ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন। কারণ প্রত্যেকের মুখেই আলাদা ধরনের ব্যাকটেরিয়া থাকে। খাশের মাধ্যমে সেটা আপনার মুখেও ছড়িয়ে যেতে পারে।

କ୍ୟାନ୍ତାର ନିରାମଯେର ପରେତ ଶରୀରେର ସ୍ତର ନିନ୍ଦା



“ক্যাসার”, শব্দটি শুনলেই যেন ভয়ে বুক কেঁপে গুরে। গলার কাছে দলা পাকিয়ে আসে। থমকে যায় সময়ের কাঁটা। বিশ্বজুড়ে মৃত্যুর অন্যতম কারণ এই রোগ। তাই “মারণেরাগ” বলেই পরিচিত ফ্যাটিঅ্যাসিড ও স্বাস্থ্যকর ফ্যাট সম্মুদ্র খাবার থান। স্যাচুরেটেড ফ্যাট কর আছে, এ রকম প্রোটিন জাতীয় খাবার থান। জাঙ্ক ফুড, চিনি ও লবণযুক্ত খাবার, প্রসেসড ফুড এভিয়ে চলাই ভাল। স্বাস্থ্যকর খাবার করে। ঘুমের অভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যায় এবং ওজনও বাড়তে পারে। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যান এবং সময়মতো ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন। ঘুমানোর সময় সমস্ত

ক্যান্সার। প্রাথমিক অবস্থায় ক্যান্সার
সহজে ধরা পড়ে না, ফলে শেষ
পর্যায়ে গিয়ে রোগীকে ভাল কোনও
চিকিৎসা দেওয়াও বেশ মুশকিল হয়ে
পড়ে।

বাস্তবিক অর্থে, এখনও পর্যন্ত
ক্যান্সার চিকিৎসা প্রদান করা

শরীরের এনার্জি বাড়ায়, ওজন
নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং সামগ্রিকভাবে
সুস্থ থাকতেও সাহায্য করে।

মদ্যপান ও ধূমপান ত্যাগ করুন
মদ্যপান ও ধূমপানের অভ্যাস
থাকলে তা অবশ্যই ত্যাগ করুন।

হলেক্টনান গ্যাজেট দূরে রাখুন।
শোওয়ার আগে ক্যাফেইন এবং
নিকোটিন সেবন করবেন না।

স্ট্রেস মুক্ত থাকার চেষ্টা করুন
ক্যান্সার একজন ব্যক্তির শারীরিক
এবং মানসিক স্থান্ত্রের উপর গভীর
প্রভাব ফেলে। চিকিৎসা-প্রবর্তী

ক্যান্সারের চাকতার পুরোপুরি
কার্যকর কোনও ঘোষণা নেই। তবে ক্যান্সার মানেই মৃত্যুভয় নয়। চিকিৎসকদের মতে, প্রথম দিকে ধরা পড়লে সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে ক্যান্সার থেকে সেরে ওঠা সম্ভব। কিন্তু ক্যান্সার নিরাময়ের পরও আবার তা ফিরে আসার আশঙ্কা থাকে। তাই খুব সাবধানে থাকা উচিত। ক্যান্সার সার্ভাইভাররা নিজেদের সুস্থ-স্বল্প রাখতে কী কী নিরাম মেনে চলবেন, জেনে নিন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খান
ফলমূল, শাকসবজি এবং গোটা শস্য রোজকার ডায়েটে রাখুন। প্রমেগা-৩

বুম্পান বা তামাক পেবন বাইশগুণ ধরনের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। মদ্যপান বা অ্যালকোহলও ক্যান্সারের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে। পাশাপাশি অনিদ্রা, উদ্বেগ, অবসাদের মতো নানা উপসর্গ দেখা দেয়। তাই সবেমাত্র ক্যান্সার থেকে সেরে উঠলে এই সব অভ্যাসগুলি অবিলম্বে ত্যাগ করুন।

অ্যাস্টিভ থার্কুন

ক্যান্সারের চিকিৎসার পর নিয়মিত শরীরচর্চা, ব্যায়াম, ইঁটাচলা, মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্ব পূর্ণ। এতে মেজাজ ভাল থাকে, উদ্বেগ

প্রতিবেদনের পরিমাণ কমে যাবে।
সময়ে মানসিক ভাবে সুস্থ থাকার জন্য স্টেস মুক্ত থাকার চেষ্টা করুন। এমন কিছু করুন যাতে আপনি বিষণ্ণতা, উদ্বেগ ও অবসাদ মুক্ত থাকবেন। যদিও এমন কোনও প্রমাণ নেই যে, স্টেস নিয়ন্ত্রণ করলেই ক্যান্সার থেকে সেরে ওঠার সম্ভাবনা বাড়ে। তবে মানসিক চাপ কমলে সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। এই আর্টিকেলে উল্লিখিত সমস্ত তথ্য পরামর্শস্বরূপ।
কোনও পদক্ষেপ নেওয়ার আগে অবশ্যই বিশেষজ্ঞ অথবা চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন ও সেইমতো নিরাম মেনে চলুন।

মকআপই ব্রণর জন্য দায়ী নয় তো ?

এই গরমে হিট স্টোক থেকে যেভাবে বঁচবেন

এই গরমে ছোট থেকে বড় সবাই অসুস্থ হয়ে পড়ছেন। এতে পাঞ্চা দিয়ে হিট স্ট্রাকচুন বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। এ সময় সুস্থ থাকতে প্রচুর পরিমাণে জল পান করার পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। গরমে বেশিরভাগ শারীরিক সমস্যাগুলোই জলের অভাবে সৃষ্টি হয়। তবে খেয়াল রাখবেন, অতিরিক্ত কোনও জিনিয় শরীরের পক্ষে ভালো নয়। গরমে হিট স্ট্রাকের ঝুঁকি অনেকটাই বেড়ে যায়। এ সমস্যাটিরও মূল কারণ হলো শরীরের তাপমাত্রা অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়া। হিট স্ট্রাকের উপসর্গ আগে থেকে বুঝতে পারলে সঙ্গে সঙ্গে ব্যবস্থা নিতে হবে। হিট স্ট্রাক হলে শরীরে তাপমাত্রার

তাই দিনে অন্তত ৩-৪ নিটার জল অবশ্যই পান করতে হবে। আর যারা বাইরে কাজ করেন তাদের উচিত আরও বেশি পরিমাণে জল পান করা শরীর ঠাণ্ডা করতে এ সময় আইস ওয়াটার বা ঠাণ্ডা জল দিয়ে বারবার শরীর খোওয়ার পরামর্শ দেন বিশেষজ্ঞরা। প্রবল গরমে শরীরের তাপমাত্রাও বেড়ে যায়। এ সমস্যা কাটানোর একমাত্র উপায় হলো স্নান করা তাই সময় পেলেই স্নান করে নিন।

ভারসাম্য থাকেনা। আর ঘাম হয় ঘাম না হওয়ায় শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে ১০৩-১০৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত হতে পারে। তবে হিট স্ট্রোক হলে তা থেকে মস্তিষ্ক, কিডনি, হাদ্যপ্রে প্রভাব পড়তে পারে। এক্ষেত্রে রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন।

গরমে মাথাব্যথা ও মাথা ঘোরার মাথাব্যথা ও মাথা ঘোরার মতো উপসর্গও দেখা যেতে পারে। এমন সমস্যা হলে দ্রুত রোগীকে চিকিৎসকের কাছে বা হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে। একই সঙ্গে রোগীকে ঠাণ্ডা জলে স্নান বা ভেজা কাপড় দিয়ে শরীর মুছিয়ে দিতে হবে। প্রয়োজন ছাড়া সকাল ১১টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত বাইরে না বের হওয়াই ভালো।

বের হলেও সঙ্গে ছাতা বা টুপি অবশ্যই রাখুন। প্রয়োজনে দ্রুত কাজ সেরে ঠাণ্ডা স্থানে থাকুন। এ সমস্যা এড়াতে বেশি করে

ব্যবহারের পরই মুখে ঝণ দেখা দেয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এই ধরনের ঝণ গালে, থুতিনিতে বা কপালে দেখা যায়। সাধারণত মেকআপের জন্য যে ঝণ বেরোয় তার মুখগুলো সাদা হয়। আবার অনেক ক্ষেত্রে ফুসকুড়ি ও বেরোয়। অনেক সময় টেঁটের এই কারণে মেকআপ ও ঝণের মধ্যে যে সম্পর্ক রয়েছে, তা বুঝতে অনেক সময় লেগে যায়। যদি মেকআপের কারণে আপনার ঝণের সমস্যা হয়, তাহলে সাধারণ কয়েকটি বিষয়ের উপর নজর দিতে হবে।

১) মেকআপ পাশের উপর নজর
২) মেকআপ পরিষ্কার করন।
৩) সব পণ্যের মধ্যে ব্যাকটেরিয়া থাকে, যা ঝণের সমস্যা বাড়িয়ে তুলতে পারে। প্রতি সপ্তাহে এগুলো পরিষ্কার করুন।
৪) দিনের শেষ অবশ্যই মেকআপ তুলে ঘুমোতে যাবেন। প্রথমে মেকআপ বিম্বতাব বা নাবকেল

উপরও ব্রহ্ম বা ফুসকুড়ি বেরোতে
দেখা যায়। এক্ষেত্রে বুঝাবেন
আপনার লিপি বাম বা লিপস্টিকই
দায়ী।

আপনার যে কসমেটিকে সমস্যা
রয়েছে, তা বুঝতে হ্যাতো সময়
লাগতে পারে। মুখে মেকআপ
করার পরই যে হঠাতকরে ব্রহ্মর
উদয় হবে, এমন নয়।
মেকআপের কারণে ব্রহ্ম হতে বেশ
কয়েকদিন সময় লাগতে পারে।
অনেক ক্ষেত্রে মাসও কেটে যায়।

দিন। ত্বকের জন্য সঠিক
মেকআপ পণ্য বেছে নিন।
মেকআপ কেনার আগে লেবেল
পড়ে নিন। একই উপায় কাজে
লাগান ত্বক ও চুলের প্রসাধনী
পণ্য কেনার সময়।

২) হালকা মেকআপ করুন। মুখে
খুব বেশি মেকআপ করবেন না।
পাশাপাশি ধীরে-ধীরে মেকআপ
লাগাবেন। ত্বকের উপর খুব বেশি
চাপ দেবেন না।

৩) নিয়মিত মেকআপ ভাস,
তেল দিয়ে মেকআপ তুলে
ফেলুন। তারপর ফোমিং
ফেসওয়াশের সাহায্যে মুখ ধুয়ে
নিন। এর পরও রোমকুপে
মেকআপ জমে থাকে। তাই
পুনরায় ক্লিনজার ব্যবহার করে
মুখ ধুয়ে নেবেন।

৫) ব্রহ্ম হলে নিয়মিত মুখ পরিষ্কার
করুন এবং ত্বক ময়েশ্চারাইজ
করুন। যদি ব্রহ্ম সমস্যা না করে
তাহলে চিকিৎকের সঙ্গে
যোগাযোগ করুন।



দেবোত্তম, তন্ময়ের সৌজন্যে চলমানের চ্যাম্পিয়ন খেতাব জয় সময়ের অপেক্ষায়

বি সি সি-১১৯/১০(৩৪.২) চলমান-২৪৯/৩(৫৫)

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১
গেলো চলমান সঙ্গের। ম্যাচের
পক্ষে সরাসরি জয় পাওয়া সম্ভবত
মে।। খেতাব নিশ্চিত হয়ে
যে গতি প্রতিতি তাতে বিসিসি-র
নয়। প্রথম দিনের শেষে চলমান

NOTIFICATION

Directorate of Secondary Education, Government of Tripura, is going to conduct the SELECTION TEST for selection of 30 students for 2023-24 A/Y under SUPER -30 Scheme among class X Board Final Examination - 2023 appearing Students who want to pursue Science Stream in Class XI & XII with the aspiration to crack the JEE/ NEET.

Facilities:

- Selected student may choose any nationally reputed Coaching Institution outside Tripura for a 2 year coaching programme for JEE/ NEET.
- Coaching fees has been capped at @Rs.1,00,000/- & Accommodation fees @Rs.1,40,000/- per annum (with 5% extra in 2nd year).

Conditionality:

- Passed Class-X PresBoard/ Pre-Test Exam. from Govt. or Govt. - Aided Schools of Tripura with 50% marks and appearing Class-X Board Final Exam.-2023.
- Family income below Rs. 8.00 lakh per annum.

Examination Date : 11th June, 2023

Form Submission last date (Extended) : 5th June, 2023 (Online).

Syllabus : 10th Standard Science & Mathematics (' as per TBSE Syllabus. (2022-23).

Selection Procedure:

Students' Counselling (calling via Heads of the Institutions/ Schools from which the student appeared 10th Board Final Exam.) as per rank of SELECTION TEST and existing State Reservation Norms including one reserved seat for 'Divyang' (specially abled) student.

Documents to be submitted while counselling:

- Original Income Certificate issued by the SDM / DCM.
- Copy of online generated Selection Test Admit Card.
- Photocopy of Class X Board final mark-sheet (60% and above marks applicable) including production offignal mark sheets.
- Photocopy of SC/ ST / PH certificate (If any).
- Photocopy of PRTC.

Online application has to be submitted via: <https://tripurasuper30.com>
For more queries, please follow the official website: <https://schooleducation.tripura.gov.in>

(CHANDNY CHNDRAN, IAS)
Director
Directorate of Secondary Education

ICA/D-300/023

PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO. 08 & 09 /EE/ENGG CELL/DSE/2023-24 Dt. 26/05/2023. The Engineering Cell, Secondary Education Depurment, Old Shishi Bihar Complex, Agartala Tripura invites on behalf of the Governor of Tripura sealed percentage rate e-tender(s) from the Central & State Public sector undertaking/enterprise and eligible Contractors/ Firms/Agencies of appropriate class registered with PWD/TT ADC/MES/CPWD/Railway/Other State Pwe up to 3.00 MP on 15/06/2023 for the following works

Sl. No.	Name of Works	Estimated Cost	Earnest Money	Last Date of Bidding	Time for completion	Date opening of tenders
1	Construction of 170 mtr Boundary wall with RCC Column, beam, other allied works at Ramthakur ,College, Agartala . DNIT No 08/EE/ENGG. CELL/DSE/2023-24.	Rs. 412890.59	Rs. 6,2479.00	Up to 15/06/2023 am 12:00 Hrs	(1) Months	17/06/2023 Hrs on 10:00 hrs
2	Construction of railing on rooftop of Women's College Canteen, Agartala during the year 2022-23. DNIT No 09/EE/ENGG. CELL/DSE/2023-24.	Rs. 64495.00	Rs. 1295.00	Up to 15/06/2023 am 12:00 Hrs	(1) Month	17/06/2023 Hrs on 10:00 hrs

Eligible bidders shall participate in bidding only in online through website <https://tripura.tenders.gov.in>. Bidders are allowed to bid 24 x 7 until the time of Bid closing as mentioned above. The e-procurement website will not allow any Bidder to attempt bidding after the scheduled date and time. Submission of bids physically is not permitted

ICA/C-753/23
Executive Engineer
Engineering Cell, Directorate of Secondary Education,
Agartala, West Tripura
Phone:0381-2304375



INVITATION

Michael Madhusudan Dutta College, Sabroom, South Tripura

is organizing

Awareness cum skill development training on
"Agarwood and its Future Prospects"

for the promotion of Community Enterprise

Theme: "Ghar Ghar Agar, Har Ghar Agar"

Supported by

NTFP Centre of Excellence (NCE), Department of Forest, Government of Tripura

2nd June, 2023 at 11:30 AM College Conference Hall

Sri Mailafuru Mog,

Hon'ble MLA, 39-Manu Constituency, South Tripura

has kindly agreed to inaugurate the programme and will grace the occasion as Chief Guest.

Sri Pravin L. Agrawal, Director,
NTFP Centre of Excellence, Department of Forest, Govt. of Tripura
will remain present as Guest of Honour.Sri Sankar Roy, Ex-MLA, Sabroom, South Tripura and
Sri Atanu Chakraborty, Sub Divisional Forest Officer, Sabroom, South Tripura
will grace the occasion as Special Guests.Dr. Anupam Guha, Principal, MMD College, Sabroom, South Tripura
will preside over the programme.

YOU ARE ALL INVITED

Principal
Michael Madhusudan Dutta College,
Sabroom, South Tripura
<http://www.mmdcollege.in>

ICA/D-294/23

রীতেশের শতকে রক্ষে ব্রাহ্মাণ্ডের লিড নেওয়ার প্রত্যাশায় পোলস্টার

ব্রাহ্মাণ্ডাউথৰ: ২১০/১০(৭১.১) পোলস্টার: ৮০/২(১৮)

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১

মে।। লড়াই জমজমাট। রাত মাউথ

ও পোলস্টার ক্রান্তের মধ্যে। কেউ

যেন কাটুকে জমি ছাড়াত নারাজ।

সরাসরি ভায়ের সভাবনা অনেকটা

কর। প্রথম দিনের খেলা শেষ হওয়া

পর্যন্ত সময়ে ম্যাচের বিধবৎসী

তৃতীয় উইকেটে থাকেন দুজন।

তৃতীয় উইকেটে ওই জুটি ১৯৯

রান যেগু করে দলকে ব্রহ্মহ

জায়গায় নিয়ে যান। সুর্দান্ত বাট

করে তাম্যায় ঘোষণা আগের জন্ম

শতরান থেকে বাধিত হয়েছেন।

প্রথম। এছাড়া সমাপ্ত বিশ্বাসের ২৪

রান কিছুটা উল্লেখ করে মতো।

১০০ রানে পিছিয়ে রয়েছে তবে

হাতে রয়েছে আরও ৮ টি উইকেটে।

একাই পাঁচটি উইকেটে তুলে নেয়।

খেলার বাকি পুরো একদিন। ক্রিকেটে

৫৯ রানের বিনিময়ে। তাছাড়া,

মাঝের হাল চাল করেন কি বুরু

অধিনায়ক অরিন্দম বর্মণ ২৬

মুক্তির। একান্তের দ্বারা স্বার্বী

রানে তিনটি এবং দ্বৈপায়ন

ভট্টাচার্য ৬৩ রানে দুই উইকেট

পেয়েছে। জ্বারে বাট করতে

নেমে পোলস্টার দিনের খেলা

শেষ হওয়া পরাত্ম সময়ে ১৮

ওভার বাট চালিয়ে দুই উইকেটের

বিনিময়ে ৮০ রান সংগ্রহ করে

নেয়। কৃষ্ণ মুরাদিস ৮ রানে এবং

আয়শ দেবনাথ ১২ রানে প্রাপ্তি

প্রতিলিঙ্গে দ্বিলোকে ওপেনার

খত্রোজ ঘোষণা দেন। এবং

নেয়। ম্যাচের প্রতিক্রিয়া দ্বৈপায়ন

করে আসে এবং পারে। কেননা

সুপার ফোরে অপার ম্যাচে

চ্যাম্পিয়নের দাস্তাদের স্বার্ব

করেন। তাম্যায় ঘোষণা আগের

জ্বারে বাট করে আসে এবং পারে।

কেননা পোলস্টার দিনের খেলা

শেষ হওয়া পরাত্ম সময়ে ১৮

ওভার বাট চালিয়ে দুই উইকেটের

বিনিময়ে ৮০ রান সংগ্রহ করে

নেয়। প্রথম মুরাদিস ৮ রানে এবং

আয়শ দেবনাথ ১২ রানে প্রাপ্তি

প্রতিলিঙ্গে দ্বিলোকে ওপেনার

খত্রোজ ঘোষণা দেন। এবং

ম্যাচের প্রতিক্রিয়া দ্বৈপায়ন

করে আসে এবং পারে। কেননা

সুপার ফোরে অপার ম্যাচে

চ্যাম্পিয়নের দাস্তাদের করেন।

কেননা পোলস্টার দিনের খেলা

শেষ হওয়া পরাত্ম সময়ে ১৮

ওভার বাট চালিয়ে দুই উইকেটের

বিনিময়ে ৮০ রান সংগ্রহ করে

নেয়। প্রথম মুরাদিস ৮ রানে এবং

আয়শ দেবনাথ ১২ রানে প্রাপ্তি

প্রতিলিঙ্গে দ্বিলোকে ওপেনার

খত্রোজ ঘোষণা দেন। এবং

নেয়। প্রথম মুরাদিস ৮ রানে এবং

আয়শ দেবনাথ ১২ রানে প্রাপ্তি

প্রতিলিঙ্গে দ্বিলোকে ওপেনার

খত্রোজ ঘোষণা দেন। এবং

নেয়। প্রথম মুরাদিস ৮ রানে এবং

আয়শ দেবনাথ ১২ রানে প্রাপ্তি

প্রতিলিঙ্গে দ্বিলোকে ওপেনার

খত্রোজ ঘোষণা দেন। এবং

