



আইটিসেল ও সোশ্যাল মিডিয়া কর্মশালায়

ନାମ ନା କରେ ଶୁଦ୍ଧିପକେ ତିର୍ଯ୍ୟକ
ବାଣେ ବିଜ୍ଞ କରଲେନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ আগস্ট। । ক্ষমতায় ফেরার জন্য দিবা স্থপ্ত দেখছেন তারা। তার জন্য খুব লম্ফ - জস্প করছে এক কংথেস নেতা। বাস্তবে তাদের মাথায় কোন কাজ করছে না। তারা দিশাহীন। নাম না করে দল বদলু কংথেস নেতা সুদীপ রায় বর্মন কে নিশানা করে কংথেসকে এক হাত নিলেন মুখ্যমন্ত্রী। তিনি নাট্যকারদের কথা না শোনার জন্য এদিন জনগণের প্রতি আঙুল রাখলেন। মঙ্গলবার প্রদেশ বিজেপির রাজ্যস্তরিয় আইটি সেল ও সোশ্যাল মিডিয়া কর্মশালায় উদ্বোধন করে একথা বলেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডাঃ মানিক সাহা। তিনি বলেন মরাচিকার পেছনে ঘুরে লাভ হবে না। এরা মরাচিকা। একবার যায় আর একবার আসে। অনেকটা আড়শোলার জীবন চেত্রে মত। একবার কংথেস, একবার তন্মুল, একবার বিজেপি, ইত্যাদি করতে করতে আবার কংথেস। এটাই এদের কাজ। মানুষ কেন এদের পেছনে ঘুরবেন। ওরা নিজের স্বার্থ

বিজেপি'র বিরুদ্ধে একগুচ্ছ দলীয়তির

অভিযোগ কংগ্রেসের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২
আগস্ট।। কেন্দ্রের বিজেপি
সরকারের বিরংদে এক গুচ্ছ
দুর্ভিতির অভিযোগ তুলনেন প্রদেশ
কংগ্রেস মুখ্যপ্রাপ্ত প্রবীর চৰ্কবৰ্তী
আজ প্রদেশ কংগ্রেস ভবনে
আয়োজিত এক সাংবাদিক
সম্মেলনে এই অভিযোগ তুলনেন
তিনি। সেন্ট্রাল ভিজিলেন্স কমিটির
তরফে পেশ করা তথ্য তুলে ধরে
তিনি বলেন গোটা দেশ এখন
দুর্ভিতিতে জড়িয়ে পড়েছে। ভারত
মালা প্রকল্প, আয়ুষ্মান ভারত প্রকল্প
সহ বিভিন্ন সাতাতি প্রকল্পে দুর্ভিতির
অভিযোগ তুলে আসন্ন লোকসভা
নির্বাচনের আগেই তার
স্পষ্টীকরণের **৬** এর পাত্র দেখন

ধর্মণের শিকার সাত বছরের শিশু

আগস্ট। সাত বছরের শিশু
কন্যাকে ধর্ষণের অভিযোগে
প্রে�তার হলো ৪৫ বছর বয়সী এক
বাস্তি। জানা যায়, গত শনিবার
হৈলেংটা টি.এস.আর
হেডকোয়ার্টারে পাশে মহারাজা
বীর বিক্রম মানিকের জন্মদিনে
একটি অনুষ্ঠান আয়োজন করেন
সেখানের এলাকাবাসী। সেই
অনুষ্ঠানে ৭ বছরের শিশুটি খাওয়ার
সময় বাড়িতে ঢেকে নিয়ে যায় ৪৫
বছরের

ପ୍ରକାଶକ ମେଟ୍ରୋପିଲିଟନ୍ ଲିମଟେଡ୍

জিরানীয়ায় আইন শৃঙ্খলার ব্যাপক অবনতির অভিযোগ সিপিএম-র

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ আগস্ট। | জিরানিয়ায় আইনের শাসনের ব্যাপক অবনতি। বারবার পুলিশের দ্বারা হয়েও কোনো সুরাহা মিলছে না। | বিজেপি বিরোধী কঠিকে স্তুক করতেই উঠে পড়ে লেগেছে স্থানকার সরকার ঘনিষ্ঠ একাংশ। | মঙ্গলবার সাংবাদিক সম্মেলন করে এমনই অভিযোগ করলেন সিপিআইএম পর্যচ্ছ জেলা কমিটির সম্পাদক রতন দাস। | তিনি এদিন সাংবাদিক সম্মেলন করে বলেন, বারবার না। | এই বাইক বাহিনীর সদস্যরা বিধায়ক, মন্ত্রীর জন বলে গুরুতর অভিযোগ তুলেন রতন দাস পাঁচ বছরে সিপিআইএম কর্মীদের কিডন্যাপ সহ ঘরে আগুন দেওয়া হয়েছে এমনকি বিজেপি বাকি অন্যান্য দলের উপরেও একইভাবে এই হজ্জতির ঘটনা চলছে বলে অভিযোগ করেন তিনি। | বার মাঝলা করা হলেও কোনো প্রেরণার খবর বলে অভিযোগ করেন তিনি। | এমনকি এলাকার বিধায়ক,

প্রশাসনের দ্বারস্থ হয়েও জিরানিয়ায় আইন শৃঙ্খলার কোনো উন্নতি করা সম্ভব হয়নি। জিরানিয়া সেই একই তিমিরের রয়েছে। তিনি অভিযোগ করে বলেন, যদি বিজেপি বিরোধী কোনো কঠ সেখানে থাকে তাকে স্তর করার চেষ্টা করা হয়। উন্নার কথায়, বাইক বাছিনীর কথা মত না চললে ওই এলাকায় থাকতে দেওয়া হয় ঘনিষ্ঠ গৌতম পাল নামে এক ব্যক্তি এই হামলা জুজতি ঘটনায় নেতৃত্ব দিচ্ছে বলে অভিযোগ করেন রতন দাস। আসুন দুর্গাপূজাকে কেন্দ্র করে ওই এলাকায় গৌতম পালের নেতৃত্বে ঢাকার নাম করে টাকা লুট করার চেষ্টা করা হচ্ছে বলে এদিনের সাংবাদিক সম্মেলনে গুরুত্ব অভিযোগ তুলেন সম্পাদক রতন দাস।



মঙ্গলবার সারা ভারত গণতান্ত্রিক নারী সমিতির উদ্যোগে নারীদের কর্মসংস্থান ও নিরাপত্তা সুনির্ণিত সহ দফা দাবী আদায়ে রাজধানীর আগরতলায় এক র্যালীর আয়োজন করা হয়।

প্রচার কন্ট্রোল অফিসের উদ্বোধন

বক্সনগর উপনিবাচনে মুখ্যমন্ত্রীর জন সম্পর্ক অভিযান ঘিরে বাড়

ନିଜସ୍ଵ ପ୍ରତିନିଧି, ବକ୍ସନଗର, ୨୨ ଆଗଷ୍ଟ ।। ୨୦ ବକ୍ସନଗର ଉପନିର୍ବାଚନେ
ଜୋରଦାର ଭାବେ ପ୍ରଚାର, ଜନ ସମ୍ପର୍କ, ସଭା, ସମିତି, ଜୟେନ୍ଦ୍ରି, ଚାଲିଯେ
ଯାଛେ ଶାସକ ଦଳ ରାତ ଦିନ ଏକାକାର କରେ, ବକ୍ସନଗର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନେ
ରାଜ୍ୟର ନେତା-ନେତ୍ରୀ ଜାକେ ବସେହେ । ବାମ ଥେକେ ସିଟ ଉଦ୍‌ଘାରେର ଜନ୍ୟ ।
ବାମ ଦୂରେର ପତନ କରାର ଜନ୍ୟ । ଗୋଟା ବକ୍ସନଗର ମଞ୍ଚଲ ଚ ସେ ବେଡାଚ୍ଛେ
ମଞ୍ଚଲେର ନେତୃତ୍ୱ, ରାଜ୍ୟର ନେତୃତ୍ୱ, ଜେଳା ନେତୃତ୍ୱ, ସେ କୋଣ ମୂଳେ ବାମଫୁଟ୍
ଥେକେ ସିଟ ଉଦ୍ଘାର କରେ ରାଜ୍ୟର ବିଧାନସଭାଯ ପଦ୍ମଫୁଲ ଫୁଟାବେ ବକ୍ସନଗର
ଏର ମାଟିତେ । ତାର ଓହି ଅଙ୍ଗ ହିସେବେ ରାଜ୍ୟ ଉନ୍ନାନେର ସ୍ଵାର୍ଥେ, ସବକା ସାଥେ,
ସବକା ବିକାଶରେ, ସ୍ଵାର୍ଥେ, ଜନଗଣେର କଳ୍ୟାନେର ସ୍ଵାର୍ଥେ, ଅନ୍ଧକାର ଥେକେ,
ଆଲୋ ଫୁଟାନେର ଜନ୍ୟ, ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଡାକ୍ତାର ପ୍ରଫେରନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମାନିକ

শাহার আগমন বক্সনগর
কেন্দ্রে আজ বেলা সাড়ে তিনটার
সময় বক্সনগর মণ্ডল অফিসের
উপনির্বাচন পরিচালনা কর্ণ্টোলিং
অফিসের শুভ উদ্বোধন করেন
মুখ্যমন্ত্রী মানিক সাহা। সঙ্গে
ছিলেন জেলারসভাপতি দেবব্রত
ভট্টাচার্য, মণ্ডল সভাপতি সুভাষচন্দ্র
সাহা, শাহ আলম মজুমদার, উপ
নির্বাচনের পদপ্রার্থী, তোফাজজল
হোসেন,জেলার সাধারণ সম্পাদ
প্রকাশ দাস, অন্যান্য নেতা, নে
কার্যকর্তাগণ। মুখ্যমন্ত্রী জি উন্না
উদ্বোধন করার পর,সেখান থেকে
বোথ অফিস উদ্বোধনে, বোথ আ
চলে যান নিয়ামন্দ রায়ের বাড়িয়ে
বলেন, নিয়ামন্দের পরিবার ছে
বলেন উপ নির্বাচনে তোফাজজল
চিহ্ন ভোটে লড়াই করছেন, উনি
হোসেন কে ভোট দিয়ে যুক্ত কর

১ অনুষ্ঠানে রাজ্যভিত্তিক বিভিন্ন প্রতিযোগিতায়
বিজয়ীদের পুরস্কার প্রদান করা হবে

অনুষ্ঠানে সবার সাদর আমন্ত্রণ

বিবিসার ভট্টাচার্য
অধিকর্তা
তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তর, ত্রিপুরা সরকার

ICA/D-835/2

CMYK

CMYK

۲۶

ହେଲ୍‌ମେଡିକ୍‌ଯୁଗମ

ରତ୍ନକଳୀ

পেটের মেদ কমানোর জন্য জিমে
যেতে হবে না, নিয়ম করে খেলেই হবে



পুজোর আগে রোগা হওয়ার জন্য যুদ্ধ চলে বীতিমত্ত। জিমে পা ফেলার জায়গা থাকে না। ঘরে ঘরেও চলে ওজন ঘারানার প্রস্তুতি। বিশেষ করে পেটের মেদ কমাতে একেবারে উঠে পড়ে লাগেন অনেকেই। ডায়েট, শরীরচর্চা, বাইরের খাবার কর খাওয়া কোনও চেষ্টাই বাদ দেন না। তবুও পেটের মেদ বারতে চায় না সহজে। পুষ্টিবিদ্রো জানাচ্ছেন, শুধু নিয়ম করে

শরীরচর্চা করলেই চলবে না।
পেটের মেদ কমাতে নিয়ম করে
খেতে হবে কয়েকটি খাবারও।
তবেই হবে ছিপছিপে হওয়ার
স্বপ্নপূরণ।

কাঠবাদাম

গুরাগা হওয়ার জন্য অনেকেই
ভরসা রাখেন এই বাদামের
উপর। কাঠবাদাম পেট ভর্তি
রাখে দীর্ঘ ক্ষণ। ফলে বার বার
খাবার খাওয়ার প্রবণতা কমে। এ
ছাড়া, কাঠবাদামে রয়েছে প্রচুর
পরিমাণে ফাইবার। ফলে
হজমক্ষমতা বৃদ্ধিতেও এর জুড়ি
মেলা ভার। নিয়ম করে খেলে
পেটের মেদ বরবে।

চিনা বাদাম

মাঝে মাঝে হঠাতে খিদে পেলে
খেতে পারেন চিনা বাদাম। এই
বাদামে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে

ফাইবার এবং অ্যান্টিঅক্সিডান্ট।
যা হজমের গোলমাল কমায়, সেই
সঙ্গে বার বার খাওয়ার
প্রবণতা কমাতেও এর জুড়ি মেলা
ভার। বাদামে রয়েছে ভরপূর
প্রোটিনও, ফলে এই বাদাম ওজন
ঝারায় দ্রুত।

কাজুবাদাম

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে
কাজুবাদামের জুড়ি মেলা ভার।
তবে পেটের জমে থাকা মেদ
কমাতেও কাজুবাদাম খেতে
পারেন। কাজুবাদামে শক্রীর
পরিমাণ একেবারে কম। সেই
সঙ্গে ফাইবার রয়েছে প্রচুর
পরিমাণে। ফলে নিয়ম করে যদি
খেতে পারেন এই বাদাম, তা
হলে পুজোর আগেই বলি
নায়িকাদের মতো কোমর পেতে
পারেন।

কিছু খবার নিয়ম করে খেলে
হাট অ্যাটাকের বুঁকি কমে



দরকার খাওয়াওয়াও বুঝেশুনে
করা। সেটা না করতে পারলে
কোনও ভাবেই হৃদযন্ত্র ভাল রাখা
যাবে না।

ডার্ক চকোলেট

ডার্ক চকোলেটের ফ্ল্যান্ডেড
নামক অ্যান্টিঅক্সিড্যাণ্ট হার্টের
খেয়াল রাখে ঠিকই, তবে ডার্ক
চকোলেটে কিছুটা চিনি থাকেই।
অতিরিক্ত ক্যালোরি বহন করে।
তাই পর্যন্ত দুর্ক চকোলেট

খাওয়ার অভ্যাস করবেন না।
মাঝে মাঝে একটা বা দুটো
টুকরো খেতে পারেন।

বেরি ফ্রুটস- বেরি-জাতীয় ফলে
প্রচুর অ্যাঞ্চোসারানিন পাওয়া যায়,
তা মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য
করে। শুধু তা-ই নয়, এই ফলগুলি
রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।
রক্ত পরিশোধনেও এদের ভূমিকা
কানেকটাই। তাই কার্যের প্রয়োগ

ରାଖିତେ ଏହି ଧରନେର ଫଳ
ଉ ପକାରୀ । ସ୍ଟୁବେରି, ଆମଲକି,
ବୁବେରି, ଆଞ୍ଜଳିର ନିୟମ କରେ ଖେଳେ
ଉପକାରାଇ ପାବେନ ।

ଟୋମ୍‌ଯାଟୋ- ଏହି ମୁହଁରୁତେ ଦାମ ବେଶି
ହଲେଓ ଟୋମ୍‌ଯାଟୋର ଉପକାରିତା
ବହୁ । ଏତେ ଥାକୀ ଲାଇକୋପିନ ହାଟ
ଆଟକ ଓ ସ୍ଟେକରେ ଝୁକ୍କି କମାଯ । ତାଇ
ଟୁରିକ ଅୟାସିଡେର ସମୟାନା ଥାକଲେ
ପାଦରେ ରଖାଇବା ପାଦରେ ଟୋମ୍‌ଯାଟୋ ।

ଶାକ- ପର୍ଯ୍ୟାଣ ଭିଟାମିନ, ଖନିଜ ଓ
ଆଣ୍ଟିଅଙ୍ଗିଡ୍ୟାନ୍ଟେର ସମ୍ମନ୍ଦ ଉତ
ହଳ ସବୁଜ ଶାକସଜ୍ଜି । ରଙ୍ଗଚାପ
ନିଯା ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟେ ରେଖେ ଧମନୀର
କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ବାଢ଼ି ଯେ ତୋଳେ
ନାଇଟ୍ରୋଟ ସମ୍ମନ୍ଦ ଏହି ସବ ଶାକ । ତାବେ
ରାତେ ବିପାକହାର କମ ଥାକେ, ତାଇ
ବାତେ ଏଡି ଯେ ଚଲୁନ ଶାକ
ଖାଓସ । ଏତେ ବଦହଜମେର
ଆଶ୍ରମରେ ଥିଲେ ଯାଏ ।

গ্যাস, অস্বলের সমস্যা এড়াতে
তিন টোটকায় ডরসা রাখুন

অফিসে কাজের ব্যস্ততার মাঝে খাওয়াদাওয়ার সময়ের ঠিক নেই, তার পর সময় পেলেই বাইরের খাবারের উপর ভরসা রাখ এমন কিছু কারণের জন্য গ্যাস-অস্ট্রল যেন নিত্যদিনের সমস্যা হয়ে উঠেছে। দিনের পর দিন খ্যাদ্যাভাসে অনিয়মের ফলে বদহজম, গ্যাস-অস্ট্রলের সমস্যা পিছু ছাড়ে না। অফিসে ব্যস্ততার মাঝে অনেকেরই খাওয়ার সময়ের ঠিক থাকে না। পুষ্টিবিদের মতে, দুপুরের খাবারের আদর্শ সময় হল বেলা ১১টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত। দীর্ঘ শ্বশ খালি পেটে থাকার অভ্যাসের কারণে হজমের গোলমাল শুরু হয়। অর্থ কাজের মাঝে সঠিক সময়ে খাওয়াদাওয়া সঙ্গে হয় না অনেক ক্ষেত্রেই। তা হলে কোন উপায়ে গ্যাস-অস্ট্রলের সমস্যা থেকে রেহাই পাবেন? ১) ঘন ঘন জলে চুমুক: অফিসে কাজে মাঝে ঘন ঘন চা, কফির কাপে চুমুক না দিয়ে সিপার বোতলে জল তরে রাখতে পারেন। নির্দিষ্ট সময় অন্তর সিপারে চুমুক দিন। জলে চুমুক দিতে থাকলে গ্যাস তৈরি হবে না। অনেক সময়ে খালি পেটে থাকলে মাথা ব্যস্তা করে, সেই সমস্যা থেকেও রেহাই পাওয়া যায়। ২) একটা ফল খান: খাওয়ার সময় না পেলেও কাজের মাঝাখানে সময় বার করে একটা ফল কিন্তু থেতেই হবে। কলা, আপেল, সবেদো জাতীয় একটি ফল বেলা ১১টা থেকে দুপুর ১টার মধ্যে থেয়ে ফেলতে হবে। সঙ্গে ফল না থাকলেও অফিসে শুকনো



খেজুর রেখে দিতে পারেন। খেজুর খেলেও কিন্তু ভাল কাজ হয়। অফিসে কাজে মাঝে ঘন ঘন চা, কফির কাপে চুমুক না দিয়ে সিপার
ব্রাতেলে জল ভরে রাখতে পারেন। ৩) খাবার শেষে নজর: যখনই
থাইওয়াদাওয়া শেষ করবেন, তখন শেষপাতে একটু ঘি কিংবা গুড়
অবশ্যই খান। এই নিয়ম মানলেও কিন্তু গ্যাস, অস্বলের সমস্যা হবে না।

দু' মিনিটে বানিয়ে ফেলুন বিশেষ
শরবত, পেটও ভরবে, ওজনও কমবে

সকালে অফিসে বেরনোর তাড়াছড়োয় কেউ না খেয়ে কেউ আবার ইন্ট্যাক্ট ম্যাগি কিংবা পাস্তা খেয়েই বেরিয়ে পড়েন। শরীরের আনাচে-কানাচে মেদ জমার জন্য এই অভ্যাস অনেকখানি দায়ী। অথচ তাড়াছড়োর মাঝে এক গ্লাস ছাতুর শরবত খেয়ে নিলেই কিন্তু হতে পারে মুশকিল আসান। ছাতুতে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট ভাল মাত্রায় থাকে। উপকারী খনিজও থাকে বেশ ভাল পরিমাণে। ১০০ গ্রাম মাছে যেখানে ১৫ থেকে ২০ গ্রাম প্রোটিন পাওয়া যায়, সেখানে ১০০ গ্রাম ছাতুতে থাকে ২০ থেকে ২৫ গ্রাম প্রোটিন। কেন রোজের ডায়নেটে ছাতু রাখবেন, রাখল হদিস।

হজম ভাল হয়: ছাতুতে ফাইবারের মাত্রা বেশি, তাই ছাতু হজমের জন্য খুবই ভাল। কোষ্ঠকাঠিন্য এবং পেটের অ্যান নানা সমস্যা থেকে রেহাই পেতে হলে ছাতুতে ভরসা রাখতে পারেন।



রক্তে শৰ্করার মাত্রা কমায়: ছাতুতে
ভর পুর মাত্রায় উদ্ভিজ্জ প্রটোচিন
থাকে। একই সঙ্গে এর হাইসেমিক
ইনডেক্সের মান খুব বেশি হয় না।

খাওয়ার পরামর্শ দেন পুষ্টিবিদ্রো।
চট্টগ্রাম শক্তি যোগায়: অফিসে
কাজের মাঝেই হোক কিম্বা বাড়িতে,
খিদে পেলে শরীর যেন বিমর্শে পড়ে।

বাড়ে। খিদে পেলে এক প্লাস ছাতু
শরবত কিংবা ছাতু মাখা খে
পারেন। চট্টগ্রাম শক্তির চাঙ্গা হচ্ছে
অনেক ক্ষণ পেট ভরাটও থাকবে আ

কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি পেতে শরীরচর্চাও করতে হবে।
সকালে শৈশালয়ে দুকলেই অনেকেরই অফিস যেতে দেরি হয়ে যায়। কারণ একটাই কোষ্ঠকাঠিন্য। যাঁরা সমস্যার শিকার, তাঁদের এমনিতেই খাবার থেকে হয় মেপে। তবুও সহজে মুক্তি পাওয়া যায় না এই সমস্যা থেকে। কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যায় দীর্ঘ দিন ধরে ভুগলে অনেক সময় অন্য কোনও রোগেরও ঝুঁকি থাকে। তাই কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে যত দ্রুত মুক্তি পাওয়া যায়, ততই ভাল।
ওযুধ খেয়ে কিংবা সঠিক নিয়ম মেনেও অনেক সময় কেষ্ঠকাঠিন্য থেকে দূরে থাকা যায় না। এই রোগ থেকে মুক্তি পাওয়ার আরও একটি পথ হতে পারে শরীরচর্চা। নিয়ম করে যদি ব্যায়াম করা যায়, তা হলে সুবল পাওয়া সম্ভব। তবে কোন ব্যায়ামগুলি করবেন, তা জেনে নেওয়া জরুরি।
বজ্জাসন
পেটের অঞ্চলে রক্ত সঞ্চালনের ক্ষেত্রে এই আসন অত্যন্ত কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। স্বাভাবিকভাবেই, এতে হজম প্রক্রিয়ার সুবিধা হয়। কাজেই কোষ্ঠকাঠিন্যের ক্ষেত্রে বজ্জাসন অত্যন্ত কার্যকরী।
ভুজঙ্গসন
হজমের প্রক্রিয়ার জন্য এই আসন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পেট এবং

বিশেষ করে তলপেটে পেশিগুলির কর্মক্ষমতা বা শরীরের ক্ষেত্রে এই আসন অত্যন্ত কার্যকরী হয়ে উঠতে পারে। ধনুরাসন যাঁরা মাঝেমধ্যেই গ্যাবা বা হজমের সমস্যায় ভোগেন তাঁদের নিয়মিত ধনুরাসন অভ্যাস করা উচিত। কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যার ক্ষেত্রে এই আসন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
হলাসন পিঠের পেশির শক্তিবৃদ্ধি সহ শরীরের বিভিন্ন পেশির ঝুঁতু মেটানোর ক্ষেত্রে এই আসন খুব কার্যকর। হজমের প্রক্রিয়া ক্ষেত্রে যাঁরা সমস্যার সম্মুখীন, তাঁদের এই আসন নিয়মিত অভ্যাস করা উচিত।

চিনা পদ রান্নার সময় মেনে চললে
বাডিতেই আসবে গ্রেসুরাঁর মতো স্বাদ

চিনা পদ বানাতে খুব বেশি ঝক্কি
পোহাতে হয় না। চটজলদি কোনও
পদ বানাতে হলে অনেকেই
বাড়িতে চাউমিন, ফ্রাইড রাইস,
চিলি চিকেন বাণিয়ে ফেলেন।
তবে রেস্টুরাঁর সেই স্বাদ আর আসে
কই! অনেকেই বলেন,
আজিনামোটো দেওয়া হয় বলেই
চিনা খাবারে স্বাদ আসে। কথাটি
অবশ্য ভুল নয়। অনেকে বলেন
এই উপাদানটি শরীরের পক্ষে ভাল
নয়। রঞ্জনশঙ্কী আজয় চোপড়া কিন্তু
বলছেন, মাঝামধ্যে আজিনামোটো
খাওয়া শরীরের পক্ষে মোটেও
ক্ষতিকর নয়। চিনা খাবার তো
আমারা রোজ রোজ খাই না, তাই
কখনও সখনও চিনা খাবার রান্না
করলে এই উপাদানটি ব্যবহার
করাই যায়। তবে কেবল
আজিনামোটো নয়, পাঁচ টেটকা
মেনে চললে চায়না টাউনের
রেস্টুরাঁর মতো চিনা খাবার
পারেন। ১) নুডলস সেদ্ধ করার
সময়ে বিশেষ রাইস নুডলস তৈরি
করার সময়ে বেশ সমস্যা হয়
অনেকের। গলে গলে তা খেতে
মোটেও ভাল লাগে না। এ ক্ষেত্রে
ফুটস্ট জলে নুন আর সামন্য তেল
দিয়ে নুডলস সেদ্ধ করে নিয়ে ঠাণ্ডা
জলে ভাল করে ধূয়ে জল ঝরিয়ে
নিন। অনেকেই ঠাণ্ডা জলে নুডলস
ধূয়ে নেন। তবে এমনটা না করে
জল বারান্নো নুডলস থালায় ছড়িয়ে
তার উপর আরও খানিকটা তেল
ছড়িয়ে দিন।
২) চিনা খাবার রান্নার সময় সব
উপকরণ হাতের কাছে গুঁহিয়ে
রাখুন। বিভিন্ন রকম সজি থেকে
সস সব হাতের কাছে রেখে
কড়ি ই খুব ভাল করে গরম করে
নিয়ে রান্না শুরু করুন। তিমে
আঁচে চিনা পদ রান্না করার ভুলটি
করবেন না।
৩) আপনি চাইলে সাদা তেলে

নিয়ম করে খেলে কিউনিটে
পাথর হওয়ার বুঁকি কম থাকে

ଇଦାନୀଁ କିଡ଼ନିର ସମସ୍ୟାଯ ଅନେକେଇ
ଭୁଗେଛେ । କମବରସିଦେର ମୋଣେ ଏହି
ସମସ୍ୟାର ବାଢ଼ାବାଢ଼ ଦେଖା ଯାଚେ ।
ଜଳ କମ ଖାଓୟା, ଦୀର୍ଘ କ୍ଷଣ ପ୍ରଭାବ
ଚେପେ ରାଖା, ବାହିରେ ରଖାର ବେଶ
କରେ ଖାଓୟା ଏମନ କିଛି କାରଣେଇ
କିଡ଼ନିତେ ସମସ୍ୟା ଦେଖେ । ଶୁଦ୍ଧ
ତୋ ପାଥର ଜମା ନୟ, କିଡ଼ନିତେଓ
ଆରା ନାନା ସଂକ୍ରମଣ ବାସା ବାଁଧାତେ
ପାରେ । କିଡ଼ନିତେ କୋନେ ସମସ୍ୟା
ହଲେ ବାହିରେ ଥେକେ ସବ ସମୟ ତାର
ଆଁଚ ପାଓୟା ଯାଯା ନା । କାରଣ

ଉ ପ୍ରସରଗୁଲି ଏତ ମୃଦୁ ହୁଯ ଯେ,
ବୋକାର ଉପାୟ ଥାକେ ନା । ତାଇ
କିଡ଼ନି ଭାଲ ରାଖିତେ ଖାଓୟାଦାୟାୟ
ଜୋର ଦିତେ ହବେ । ଚିକିତ୍ସକେରା
ଜାନାଚେନ, କିଡ଼ନିତେ ପାଥର
ହେୟାର ସମସ୍ୟା ଦୂରେ ରାଖିତେ ପାରେ
କମେକଟି ଫଳ । ନିୟମ କରେ ସେଣ୍ଟଲି
ଖେଳେ କିଡ଼ନି ଭାଲ ଥାକବେ ।

ସାଇଟ୍ରାସ ଜାତୀୟ ଫଳ
ଭିଟ୍ଟାମିନ ସି ସମ୍ମଦ୍ଦ ସାଇଟ୍ରାସ ଗୋଟେର
ଫଳ କିଡ଼ନିତେ ପାଥର ଜମାତେ ଦେଇ
ନା । ତାଇ ଏହି ସରନେର ଫଳ ନିୟମ

করে খাওয়া যায়। কমলালেবু, আনারস, পাতিলেবু, স্টুবেরি কিডনি ভাল রাখে। অ্যাসিড-জাতীয় উপাদান ছাড়াও এই ফলে থাকা ভিটামিন সি কিডনি সুরক্ষিত রাখে।
বেদানা কিডনি ভাল রাখতে বেদানা ও দারুণ কার্যকরী। বেদানায় রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট, যা যে কোনও রকম সমস্যা থেকে দূরে রাখে কিডনিকে। বেদানা কিডনির কার্যকলাপ সচল রাখে। ফলে বেদানা রাখা জরুরি রোজের ডায়েটে।
বেরি স্টুবেরি, ব্লুবেরিতে রয়েছে অঙ্গোলেটস নামক অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। এই উপাদান কিডনির সুরক্ষা বজায় রাখে। কিডনি সংক্রান্ত কোনও সমস্যার ঝুঁকি কমায়। অন্যান্য ফলের সঙ্গে তাই নিয়ম করে খেতে পারেন বেরিও। উপকার পাবেন।

শসা দিয়ে টক দহ

করতে এসে হঠাৎ জানতে
পেরেছেন ইয়োগাটের কথা।
বেশি উপকার হবে ভেবে খেতেও
শুরঃ করেছেন। কিন্তু বুঝতে
পারছেন না, দিয়ের চেয়ে খেতে
চের ভাল খেতে ইয়োগাট আদৌ
শরীরের জন্য ভাল কি না।
অনেকটা দইয়ের মতো খেতে,
তৈরিপ পদ্ধতিও অনেকটা একই
রকম, তা সত্ত্বেও ইয়োগাট আলাদা
কেন? প্রোটিন, ক্যালশিয়াম এবং

নেই। কাবণ, এই খাবারে প্রোবায়োটিকের পরিমাণ দইয়ের চেয়ে বেশি। অস্তর্ভুক্তে স্বাস্থ্য ভাল রাখতে নিয়মিত ইয়োগাট খাওয়ার পরামর্শ দেন পুষ্টিবিদেরা।
দই এবং ইয়োগাট দুটি খাবারই দুর্ভজাত। কিন্তু দুটি খাবার তৈরির পদ্ধতি আলাদা। দুধ থেকে দই তৈরি করতে কোনও ক্রিয়া পদ্ধতির সাহায্য নিতে হয় না। দুধের মধ্যে থাকা ব্যাটেরিয়াই দই

