



জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৯ তম বছর



অনলাইন সংস্করণঃ www.jagrandaily.com

JAGARAN 27 August, 2023 ■ আগরতলা ২৭ আগস্ট ২০২৩ ইং ■ ৯ ভাদ্র, ১৪৩০ বঙ্গাব্দ, রবিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder: J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

দেশে ফিরেই বিজ্ঞানীদের অভিনন্দন জানালেন প্রধানমন্ত্রী

২৩ আগস্ট জাতীয় বিজ্ঞান দিবসের ঘোষণা

নয়া দিল্লি, ২৬ আগস্ট (হি.স.): একবিংশ শতাব্দী প্রযুক্তি দ্বারা চালিত হয়, ২০৪৭ সালের মধ্যে একটি উন্নত দেশে পরিণত হওয়ার জন্য প্রযুক্তিই সময়ের প্রয়োজন। বলেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। শনিবার দিল্লির প্যালেম টেকনিক্যাল এয়ারপোর্ট চত্বরে এক জনসভায় প্রধানমন্ত্রী বলেছেন, বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির পথে দৃঢ়ভাবে এগিয়ে যেতে হবে আমাদের।



দক্ষিণ আফ্রিকা ও গ্রীস সফর শেষে দিল্লির পরিবর্তে বেঙ্গালুরুতে যান প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। চন্দ্রযান-৩ মিশনের সফলতা ও ইসরোর বিজ্ঞানীদের শুভেচ্ছাও অভিনন্দন জানান প্রধানমন্ত্রী মোদী। বেঙ্গালুরু থেকে শনিবার দুপুরেই দিল্লিতে ফিরেছেন প্রধানমন্ত্রী মোদী। বিমানবন্দরে প্রধানমন্ত্রী মোদীকে জমকালো স্বাগত জানায় বিজেপি নেতৃবৃন্দ। উ পস্থিত ছিলেন বিজেপির সভাপতি সত্যপতি জগাং প্রকাশ নাভজ, কেন্দ্রীয় কৃষিমন্ত্রী নরেন্দ্র সিং

‘শিবশক্তি’। শনিবার সকালে ভারতীয় মহাকাশ গবেষণা সংস্থা (ইসরো) পৌঁছে এই ঘোষণা করেছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী।

চন্দ্রযান-৩-এর সাফল্যের জন্য ইসরোর বিজ্ঞানীদের অভিনন্দনও জানালেন তিনি। ইসরোর সাফল্য প্রসঙ্গে তিনি বলেন, ‘জয় বিজ্ঞান, জয় অনুসন্ধান।’

দক্ষিণ আফ্রিকা ও গ্রীস সফর শেষে ইসরোর বিজ্ঞানীদের সঙ্গে দেখা করতে শনিবার সাতসকালে বেঙ্গালুরু পৌঁছান প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী। শনিবার সকালে বেঙ্গালুরু বিমানবন্দরে (হিন্দুস্তান আরোনটিক্স লিমিটেড বিমানবন্দর) বাইরে সমর্থকদের উদ্দেশে ভাষণ দেন প্রধানমন্ত্রী। প্রধানমন্ত্রী মোদী বলেন, ‘জয় বিজ্ঞান, জয় অনুসন্ধান।’ তাঁর কথায়, ‘আমি দেশে ছিলাম না বলে নিজেকে খামাতে পারিনি, তাই আমি প্রথমে বেঙ্গালুরুতে আসার ৬৬ এর পাতায় দেখুন

এডিসির উপদেশ থেকে পদত্যাগ করলেন রাঠে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ আগস্ট। ত্রিপুরা স্বাস্থ্য সেবা পরিষদের উপদেষ্টা পদ থেকে পদত্যাগ করলেন কেপ্টেইন জি.এস রাঠে। শুক্রবার তিনি টি.টি.এ.এ.ডি.সি-র সি.ইও সিকে জমাইয়ার হাতে নিজের পদত্যাগ পত্র তুলে দেন। ব্যক্তিগত কারণ দেখিয়ে টি.টি.এ.এ.ডি.সি-র উপদেষ্টা পদ থেকে পদত্যাগ করলেন কেপ্টেইন জি.এস রাঠে। পদত্যাগ করার পর সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে জানান স্বপ্ন দেখিয়ে তিনি চলে গেছেন এমনটা ভাবার কোন কারণ নেই। তিনি যে স্বপ্ন দেখিয়েছেন, সেই স্বপ্ন তিনি পূরণ করবেন। টি.টি.এ.এ.ডি.সি এলাকার বাসিন্দাদের কিছু না কিছু তিনি দিয়ে যাবেন বলে জানান তিনি। ৬ এর পাতায় দেখুন



রাখির পশরা সাজিয়ে বসেছে দোকানীরা। ছবি- নিজস্ব।

মুখ্যমন্ত্রী সহ এক ঝাঁক নেতৃত্বের উপস্থিতিতে উপনির্বাচনে দলের রণকৌশল ঠিক করতে কলমচৌড়া বাজারে পৃষ্ঠা প্রমুখদের বৈঠক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ আগস্ট। যে দল কংগ্রেস দলের কর্মী সমর্থকদের খুন করেছে সেই দলের সঙ্গেই হাত মিলিয়েছে কংগ্রেস। তারা আসলে মানুষের স্বার্থে কথা চিন্তা করে না। কেবলমাত্র নিজেদের স্বার্থ নিয়ে ভাবে। তিনি বলেন, কাজের শেষ নেই। কাজ করতে হবে। মানুষের সমস্যার সমাধান করতে হবে। অতীতে সমস্যা জিইয়ে রেখে কাজ করতো। বিজেপি বিভেদের রাজনীতি করে না,



জাতি-উপজাতি সকলকে সঙ্গে নিয়ে চলতে চায়। আমাদের অভিভাবক প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি, অমিত শাহ, জে পি নাভজ।

মোদি দেশের বিদেশ নীতিতে ভারতের গুরুত্ব বাড়িয়েছেন। বিভিন্ন রাষ্ট্রভারকে সমীহ করে বধ্য হয়েছে। সার্জিক্যাল স্ট্রাইক করেছে, সংসদে এখন আর উগ্রবাদী হামলা হয় না। সমস্ত জয়গায় সুন্দর পরিবেশ হয়েছে। এবারের উপনির্বাচনে বঙ্গনগর বিধানসভা কেন্দ্রে বিজেপি প্রার্থীকে জয়ী করার আহ্বান জানিয়ে বলেন এই সুযোগ বার বার আসবে না। রক্তস্নাত দিন ত্রিপুরায় ৬ এর পাতায় দেখুন

দীর্ঘদিন বন্ধ থাকার পর ফের ব্যবহার যোগ্য হল কল্যাণ সাগরের জল

নিজস্ব প্রতিনিধি, উদয়পুর, ২৬ আগস্ট। গত ১২ই জুলাই চাকলাকর ও রহস্যময় মানব মাথার খুলি ভাসমান অবস্থায় উদয়পুর মাতা ত্রিপুরা সুন্দরী মন্দির সংলগ্ন কল্যাণ সাগরে উদ্ধার হয়। ঐ দিন থেকে শাহ মতে মাতা ত্রিপুরা সুন্দরী দেবীকে এই দিঘির জল দিয়ে স্নান করানো যায়নি বা জন সাধারণের জন্য উন্মুক্ত করা হয়নি ফলে স্বরূপ পূর্ণার্থীরা এই জল ব্যবহার করতে পারেন নি। ১৪ দিন পর আজ মাতাবাড়ি মন্দিরের পুরোহিতরা ১০৮ কলস জল কল্যাণ সাগর থেকে তুলে এনে মাল গাড়ি দিয়ে বহন করে উদয়পুর গিরিধারীপন্নীস্থিত রাম ঠাকুর আশ্রমের ঘাটলা দিয়ে সেই জল গোমতী নদীতে



ফেলেন। তারপর সেখান থেকে আবার মাতাবাড়ির পুরোহিতরা গোমতী নদী থেকে সারিবদ্ধ ভাবে ১০৮ কলস জল ভরে আবার বোলের পিকআপ ভান দিয়ে মাতাবাড়ি কল্যাণ সাগরে ফেলেন। যদিও এর আগে মাতাবাড়ি কল্যাণ সাগর ও উদয়পুর রামঠাকুর আশ্রমের গোমতী নদীর ঘাটে গঙ্গা পূজা, হোম যজ্ঞাদি পূর্ণ শান্তির বিধি মেনে অনুষ্ঠিত হয়। ঢাকের আওয়াজ, উলুপনি ও শঙ্খধনির মাতাবাড়ি চত্বরে মুখরিত হয়ে ওঠে। অনেকে মনে করেন নিয়ম মেনে মাকে পূজা করলে মা ভক্তদের মঙ্গল সাধন বিনা অপকার করেন না যদি ৪৫ দিন

৬ এর পাতায় দেখুন

বড়সড় দুর্ঘটনা থেকে বাঁচল আগরতলা - সাব্রমগামী যাত্রী ট্রেন



নিজস্ব প্রতিনিধি, চড়িলাম, ২৬ আগস্ট। হয়ে যেতে পারত আরও একটা বালাসোর দুর্ঘটনা। চরম গাফিলতিতে প্রাণ হারাতে অনসংখ্য যাত্রী। ট্রেন দুর্ঘটনার সাক্ষী হত রাজ্যবাসী। বলা চলে অল্পের জন্য বেঁচে গেল শতশত প্রাণ। প্রতিদিনের মত আজও ১০টা ৫০ মিনিটে আগরতলা থেকে সাব্রমের উদ্দেশ্যে রওনা দেয় যাত্রীবাহী ডেমো ট্রেন। ১১টা ৩০ মিনিটে নাগাদ বিশালগড়ের গৌতমনগর রেল স্টেশনের কাছে আসতেই বড় ধরনের বিপাকে পরে রেলটি। রেল ট্রাকে রাখা পাথর বোঝাই ট্রিলার সাথে মিলটার দুর্ঘটনা ঘটে। ব্রহ্মাচারী যাত্রীবাহী ট্রেনটি স্টেশন মাফটার সহ লাইনম্যানের চরম গাফিলতির কারণে আজ বড় ধরনের দুর্ঘটনা ঘটে যেতে পারত। এই সময়ে যাত্রীবাহী ট্রেনটি আসবে জেনেও রেল ট্রাকে

মাদুরাইয়ে ট্রেনের বগিতে আগুনে মৃত ১০ গুরুতর আহত ২০, ক্ষতিপূরণ দেবে রেল

মাদুরাই, ২৬ আগস্ট (হি.স.): তামিলনাড়ুর মাদুরাই জেলায় পুনালুর-মাদুরাই এক্সপ্রেসে ভয়াবহ অগ্নিকণ্ড। শনিবার ভোর ৫.১৫ মিনিটে নাগাদ মাদুরাই রেলস্টেশনে দাঁড়িয়ে থাকা একটি ট্রেনের কামরায় আগুন লাগে। দ্রুত সেই আগুন ছড়িয়ে যায়। এই ঘটনায় ১০ জনের মৃত্যু হয়েছে। আহতের সংখ্যা ২০ জনেরও বেশি। দমকল ইতিমধ্যেই আগুন নিভিয়েছে। গুই কামরা ছাড়া বাকি কোনও কামরায় সে ভাবে কোনও ক্ষয়ক্ষতি হয়নি বলে রেল সূত্রে খবর। মৃতদের পরিবারকে ১০ লক্ষ করে অনুদান দেওয়ার



কথাও ঘোষণা করা হয়েছে রেলের পক্ষ থেকে। মাদুরাইয়ের জেলাশাসক এম এস সন্দীপা বলেছেন, শনিবার সকাল ৫.১৫ মিনিটে নাগাদ মাদুরাই স্টেশনে দাঁড়িয়ে থাকা একটি

ট্রেনের বগিতে আগুন লাগে। তাঁরা তীর্থযাত্রী এবং উত্তর প্রদেশ থেকে ভ্রমণ করছিলেন। সকালে তাঁরা কফি বানানোর চেষ্টা করছিলেন, সেই সময়ে গ্যাস

৬ এর পাতায় দেখুন

সিস্টার সিস্পিস সিষ্টার নিশ্চিস্তের প্রতীক

“রন্ধনেই বন্ধন”

www.sisterspices.in

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

মহাকাশে কোন রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে মহাকাশচারীদের?



মহাকাশে যাওয়ার স্বপ্ন অনেকেরই দেখেন। তবে সকলের স্বপ্ন সফল হয় কই? বৃহসপতি চন্দ্রমণ্ডল বিক্রমের সফল "সফ ল্যান্ডিং"-এর পর চাঁদে যাওয়ার বাসনা হয়তো অনেকের মনেই জেগেছে। স্পেসসুইচিটি কিন্তু মানুষের জন্য একটি কঠোর অভিজ্ঞতা। প্রথমত, মহাকাশগতিক বিকিরণ রয়েছে, যা শরীরের উপর মারাত্মক প্রভাব ফেলে এবং তার উপরে মাইক্রোগ্রাভিটি যা শরীরে মহাশূন্য তরল এবং রক্তচাপের উপর হস্তক্ষেপ করে প্রতিনিয়ত। এ ছাড়াও হাওয়ায় ভেসে বেড়ানো এবং বন্ধুবান্ধব, পরিবার ও সমাজ থেকে দীর্ঘ দিনের বিচ্ছেদ মন দুর্বল করে দেয়। মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় ব্যাপক ভাবে। মহাকাশচারীদের এই ধরনের পরিস্থিতির সঙ্গে বোঝাপড়া করার জন্য বহুরের পর বছর প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। তবুও মহাকাশে গিয়ে তাঁদের নানা শারীরিক সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা প্রবল। স্পেস হেলথ রিসার্চ অনুযায়ী দীর্ঘ দিন মহাকাশযাত্রা শরীরের প্রায় প্রতিটি তন্ত্র, শরীরের কার্ভিওয়েভসকুলার এবং মেটাবলিক সিস্টেম থেকে শুরু করে ইমিউন সিস্টেমের উপরেও প্রভাব ফেলতে পারে। দীর্ঘমেয়াদি মহাকাশ মিশনের সময় মহাকাশচারীরা সবচেয়ে বেশি যে সমস্যার মুখোমুখি হয়, তা হল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যাওয়া। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে মহাকাশচারীরা মহাকাশে অনেক ক্ষেত্রেই ভাইরাল সংক্রমণে কবু হন। অধিকাংশ সময়ই দেখা যায় যে, সেই ভাইরাসগুলি কিন্তু তারা পৃথিবী থেকেই নিজের শরীরে

চুলের হাজার সমস্যার সমাধান করতে পারে মেথি

বর্ষাকালে চুল পড়ার সমস্যা নতুন নয়। নারী, পুরুষ নির্বিশেষে কমবেশি সকলেই এই সমস্যায় ভোগেন। বর্ষাকাল কাটতে না কাটতেই আবার পূজোর মরসুম এসে যায়। মাথার বেশির ভাগ চুল যদি ঝরে পড়ে যায়, তা হলে পূজোর দিনগুলিতে চলিবে চুলে কায়দা করতে পারবেন না। অবশ্য চুলের সমস্যা তো একটা নয়। চুল বড় না হওয়া, খুশকি, চুল নিষ্প্রাণ হয়ে পড়া এমন হাজার সমস্যা রয়েছে চুল নিয়ে। এতে সব সমস্যা মেটাতে গুচ্ছ গুচ্ছ টাকা খরচ না করে ভরসা রাখতে পারেন মেথির উপর। ভিটামিন এ, বি, সি, কে, প্রোটিন, ক্যালশিয়াম, ফসফেট, ফলিক অ্যাসিড, স্যাণোনিগ এবং ফ্ল্যাভনয়েডের মতো অ্যান্টি-অক্সিজেন্ট সমৃদ্ধ মেথি চুলের কোন কোন উপকারে লাগবে?

১) চুল পড়া কমাতে
ত্বকের মতো চুল ভাল রাখতে গেলেও মাথার ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখা প্রয়োজন। মেথির মধ্যে রয়েছে লেসিথিন নামক একটি উপাদান, যা চুল এবং মাথার ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। ফলে মাথার ত্বক শুষ্ক হয়ে চুল ঝরে পড়ার পরিমাণ কমে।

২) খুশকি দূর করে
মেথির মধ্যে অ্যান্টি ফাঙ্গাল এবং অ্যান্টি-ব্যাক্টেরিয়াল উপাদান রয়েছে। যা খুশকির হাত থেকে চুলকে রক্ষা করে। মাথার ত্বক শুষ্ক

কিডনির রোগে আক্রান্ত হতে পারে খুদেরাও

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, কাজের চাপ, জীবনের নানা ব্যস্ততা, অনিয়ম আর অবহেলার প্রভাব পড়ে শরীরের উপর। দীর্ঘ দিনের অনিয়মের হাত ধরে শরীরে বাসা বাঁধে নানা ক্রনিক অসুখ। কিডনিতে কোনও সমস্যা হলে তা ধরা পড়ে অনেক দেরিতে। অনেক ক্ষেত্রে একটি কিডনি বিকল হয়ে গেলেও কাজ চলতে থাকে অন্যটি দিয়ে। ফলে ক্ষতিকর অ্যাসিড বাইরে থেকে পাওয়া যায় না।

যে কোনও বয়সে মহিলা, পুরুষ নির্বিশেষে কিডনির রোগ বাসা বাঁধতে পারে। মহিলাদের ক্ষেত্রে মূত্রনালির সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি, সে কারণে কিডনিতে পাথর জমার আশঙ্কাও বেড়ে যায়। এ ছাড়া, অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় মহিলাদের গর্ভকালীন ডায়াবিটিস এবং প্রিগন্যাম্পিয়া হওয়ার ঝুঁকিও থাকে, যা কিডনির সমস্যার জন্য দায়ী হতে পারে। পুরুষদের ক্ষেত্রে আবার কিডনিতে ক্যানসার বাসা বাঁধার ঝুঁকি বেশি। মূত্রের সঙ্গে রক্তপাত, পিঠে বাথা, হঠাৎওজন বাঁধে যাওয়ার মতো উৎসর্গ দেখলে কিডনির ক্যানসারের বিষয় সতর্ক হোন। আধুনিক জীবনে কিডনির রোগে কাবু হচ্ছে ছোটরাও। ছোটরাটো কিছু যত্নেই সুস্থ রাখা যায় কিডনিকে। জেনে নিন কিডনি ভাল রাখতে রোজের অভ্যাসে কী কী বদল আনা



জরুরি? ১) শরীরে জলের ঘাটতি হলেই কিছু বিশদ। শরীরের যাবতীয় টক্সিন বাইরে বার করে দিতে জলই সাহায্য করে। তাই জলের জোগান কিডনি যত পাবে, তার শরীরবৃত্তীয় কাজ তত সুবিধা হবে। জলের অভাব হলে কিডনিতে সংক্রমণের ঝুঁকিও বেড়ে। ২) কিডনি বিকল হওয়ার অন্যতম কারণ হল প্রভাব চেপে বারো যাওয়ার মতো উৎসর্গ দেখলে কিডনির ক্যানসারের বিষয় সতর্ক হোন। আধুনিক জীবনে কিডনির রোগে কাবু হচ্ছে ছোটরাও। ছোটরাটো কিছু যত্নেই সুস্থ রাখা যায় কিডনিকে। জেনে নিন কিডনি ভাল রাখতে রোজের অভ্যাসে কী কী বদল আনা

ডায়াবেটিকদের কিডনির অসুখের ঝুঁকি বেশি। তাই কিডনির ভাল রাখতে ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে। রক্তে শর্করার পরিমাণ কোনও ভাবেই বাড়তে দেওয়া যাবে না। এর জন্য ডায়েটে নজর হবে। হাঁটাইটি করণ, শরীরচর্চায় মন দিন। ৪) সামান্য মাথাব্যথা হোক কিংবা পেটে ব্যথা মুঠো মুঠো বাধানাশক ওষুধ খাওয়ার অভ্যাস থেকে অনেকেরই অতিরিক্ত বেদনাশক ওষুধ খাওয়ার অভ্যাস কিন্তু কিডনির নানা সমস্যা তৈরি করে। চিকিত্সকের পরামর্শ ছাড়া কোনও ভাবেই কোনও রকম অ্যান্টিবায়োটিক বা বেদনাশক ওষুধ খাওয়া একেবারেই উচিত নয়।

ডায়েট শুরুর আগে সাবধান হোন



ক্যালোরির মাত্রা হঠাতঅনেকটা কমে যেতে পারে। যার কারণে অসুস্থিতে ভুগতে পারেন। শরীরের উপর এই পরিবর্তনের ঝাপ পড়তে পারে নানা ভাবে।

৩) লো-ক্যালোরি ডায়েট দীর্ঘ দিন মেনে চলার পর আপনাদের ওজন যদি বরাতে শুরু করে তা হলে কিন্তু মেদ কমানোর সময়ে বহু ক্ষেত্রেই প্রভাব পড়ে পেশির উপর। ক্যালোরির পরিমাণ খুব কমে গেলে পেশির শক্তি কমে পাবে। আর ফলে পেশির ক্ষয়ও হয় অনেক সময়ে।

৪) লো-ক্যালোরি ডায়েট মেনে চললে তার প্রভাব পড়ে বিপাকস্থলের উপরেও। বিপাকস্থলি কমে যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়, যার প্রভাব পড়ে অন্যান্য শারীরবৃত্তীয় কাজের উপরে।

৫) অল্প সময় অনেকটা ওজন কমিয়ে ফেলার পর পিঠখালি বা গল্লাড়াতে পাথর জমার আশঙ্কাও বেড়ে যায়। ডায়েটের ফলে অনেক সময় শরীরে জলের ঘাটতি দেখা যায়। ডিহাইড্রেশনের ফলে ক্রোধকাটনি, বদহজমের মতো সমস্যা শুরু হয়।

ওজন বারানোর অন্যতম পদ্ধতি হল ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং

ওজন বারানোর অন্যতম জনপ্রিয় একটি পদ্ধতি হল "ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং"। অনেকেই ওজন বারাতে ভরসা রাখেন এই ধরনের ডায়েটের উপর। ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং যদি ঠিক ভাবে করা যায়, তা হলে ওজন কমানো সহজ হয়ে যায়। তবে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং যে শুধু রোগ হতে সাহায্য করে, তা কিন্তু নয়। সাম্প্রতিক গবেষণা জানাচ্ছে, ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং অ্যালঝাইমার্সের ঝুঁকিও কমাতে পারে। স্বাস্থ্যশক্তি লোপ, ভাবনাচিত্তর অক্ষমতার মতো কিছু সমস্যাকে বিজ্ঞানের ভাষায় অ্যালঝাইমার্স বলে। বিশ্ভাজুড়েই ক্রমশ বাড়ছে এই রোগের প্রকোপ। এখনও পর্যন্ত অ্যালঝাইমার্স ঠেকানোর কোনও পথ খুঁজে পাওয়া যায়নি। তবে নতুন এই গবেষণা অবশ্য খানিক আশার আলো দেখাচ্ছে। "ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং"-এর ক্ষেত্রে খাবারের ধরন নিয়ে তেমন কড়া বিধি-নিষেধ থাকে না। তাই তরুণ প্রজন্ম এই ডায়েটের প্রতি আকৃষ্ট হচ্ছে। এই ডায়েটে দিনে ছয় থেকে আট ঘণ্টার মধ্যেই শরীরের প্রয়োজনীয় খাবার খেয়ে নিতে হয়। আর বাকি সময়টা অর্থাৎ

১৪ থেকে ১৬ ঘণ্টা উপোস করে কাটাতে হয়। নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে নির্দিষ্ট পরিমাণ খাবার খেলে বিপাকহার নিয়ন্ত্রণে থাকে। এতে ক্যালোরিও কম যায়। গবেষণা জানাচ্ছে, শরীর যদি এই নিয়মে অভ্যস্ত হয়ে যায়, সে ক্ষেত্রে ওজন বারানোর পাশাপাশি অ্যালঝাইমার্সের মস্তিষ্কজনিত রোগের আশঙ্কাও কম যাবে। অ্যালঝাইমার্স রোগের উৎস মস্তিষ্ক হলেও, এই রোগ ঠেকাতে দেহঘড়ি মেনে চলতে হবে। বিপাকহার, শক্তি, ঘুমের স্বাভাবিক চক্র, তা নির্ভর করে এই ঘড়ির উপর। এই ঘড়ি যদি ঠিক না থাকে, সে ক্ষেত্রে ওজন তো বাড়বেই, একই সঙ্গে প্রভাব পড়ে স্নায়ুর উপরেও। দেহঘড়ির সময় মেনে যদি খাবার তালিকা প্রস্তুত করা যায়, সে ক্ষেত্রে কোনও সমস্যা হওয়ার কথা নয়। তবে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং করলেই যে অ্যালঝাইমার্সের ঝুঁকি এড়ানো যাবে, তা জোর দিয়ে এখনই বলতে চাইছেন না গবেষকরা। তাঁরা জানাচ্ছে, গবেষণাটি হয়েছে ইঁদুরের উপর। কিন্তু যত ক্ষণ না মানুষের উপর গবেষণা করা হচ্ছে, তত ক্ষণ সিদ্ধান্তে পৌছতে পারছেন না।

গ্যাসের খরচ বাঁচাতে হলে বার্নার সাফ করুন ভিনিগার আর বেকিং সোডা দিয়ে

রান্না করার পর গ্যাস ঠিকভাবে পরিষ্কার করছেন তো? কয়েক দিন অবহেলা করলেই কিন্তু তেলময়লা, ফলি জমে গ্যাস নোংরা হয়ে যাবে। রান্না সারার সঙ্গে সঙ্গে গ্যাস অভেদটি শুকনো ন্যাকড়া দিয়ে মুছে নেওয়া জরুরি। গ্যাসের অভেদ মোছাটা খুব একটা শক্ত কাজ নয়। কিন্তু গ্যাসের বার্নার থেকে পোড়া খাবার, তেলচিট লাগ তোলা বেশ বন্ধির কাজ। গ্যাসের আঁচ ঠিকঠাক না বেরোলে কিংবা আঁচ হলদেটে হয়ে গেলে বুঝতে হবে বার্নার পরিষ্কার করা জরুরি। নিয়মিত গ্যাস ব্যবহার করলে



মাংসে অন্তত এক বার বার্নার পরিষ্কার করতে হবে, না হলে কিন্তু গ্যাসের খরচ বাড়ে। জেনে নিন কী ভাবে কম সময়ে বেকিং পাউডার আর ভিনিগার দিয়েই বার্নারগুলি ঝকঝকে করবেন। বার্নারের ঢাকা কী ভাবে পরিষ্কার করবেন? প্রথমে বার্নারগুলি ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এ বার একটি কাপড়ের সাহায্য বার্নারের ঢাকাগুলি খুলে নিন। একটি পাত্রের জল আর ভিনিগারের মিশ্রণ নিয়ে ঢাকাগুলি ডুবিয়ে রাখুন ৩০ মিনিটের জন্য। এ বার জল থেকে ঢাকাগুলি তুলে নিন জল ঝরিয়ে

নিম্ন। বেকিং পাউডারের মধ্যে সামান্য জল মিশিয়ে ঘন মিশ্রণ বানিয়ে নিন। এ বার সেই মিশ্রণ ব্রাশ দিয়ে বার্নারের ঢাকনার উপর ভাল করে মাখিয়ে আরও ৩০ মিনিট রেখে দিন। এ বার ব্রাশ দিয়ে ভাল করে ঘষে নিন। জল দিয়ে খুঁজে ভাল করে শুকিয়ে নলেই ঝকঝকে হয়ে যাবে বার্নারের ঢাকাগুলি। বার্নার কী ভাবে পরিষ্কার করবেন? একটি স্প্রে বোতলে জল আর ভিনিগারের মিশ্রণ নিয়ে বার্নারের উপর ভাল করে স্প্রে করে নিন।

খিদে পেলেই দু-একটা আখরোট খাচ্ছেন শরীরের উপকার হচ্ছে না কি ক্ষতি

অন্য বাদামের চেয়ে কোনও অংশে আরও মিষ্টি এবং অম্লীয়। এতে আছে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে প্রোটিন, ম্যাগনেশিয়ামের মতো আরও নানা খনিজ পদার্থ। অ্যান্টি-অক্সিজেন্ট ও রয়েছে ভরপূর মাত্রায়। অর্থাৎ আখরোট খেলে শরীরে নানা ধরনের উপাদান যায়।

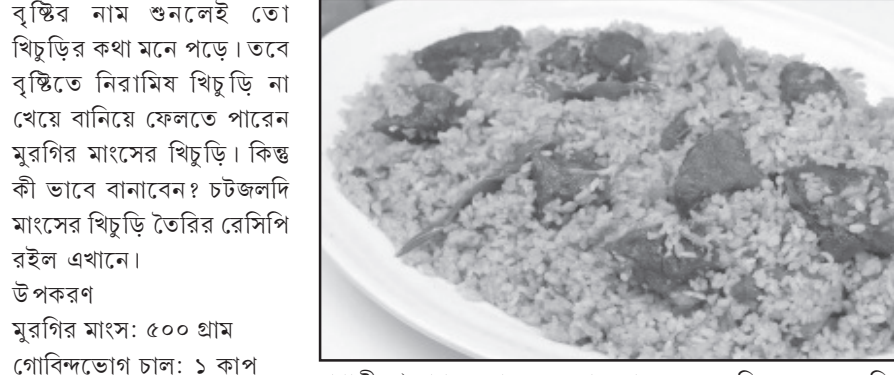
আখরোট দিয়ে তৈরি কেক, মাফিন, ব্রাউনি খেতে অনেকেরই ভালবাসেন। তবে রোজের ডায়েটে কেন আখরোট রাখা জরুরি, সে খবর রাখেন কি? চিকিত্সকরা বলেন, ক্যানসার থেকে হার্টের অসুখ, সবই নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে আখরোট। মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করতেও জুড়ি মেলা ভার এই বাদামের। জেনে নিন কেন পুষ্টিবিদেরা নিয়ম করে আখরোট খাওয়ার পরামর্শ দেন। ১) হার্টের স্বাস্থ্য ভাল রাখে:

আখরোট ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড ভরপূর মাত্রায় থাকে। শরীরে খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে এই ফ্যাটি অ্যাসিড দারুণ কাজ করে। কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে থাকলে রক্তচাপও বাড়ে রাখা সম্ভব, ফলে হ্রস্বপ্রায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও কমে।

২) মস্তিষ্ক সচল রাখে: ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড থাকার ফলে আখরোট মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করতেও সাহায্য করে। নিয়ম করে আখরোট খেলে স্মৃতিশক্তি বাড়ে, নিউরোলজিক্যাল ডিজঅর্ডারের আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও কমে।

৩) হজমশক্তি বাড়ায়: আখরোটে ফাইবারও থাকে ভাল মাত্রায়। ডায়েটে ফাইবার রাখলে হজম ক্ষমতা বাড়ে। পাকস্থলীতে হজম সাহায্যকারী ব্যাক্টেরিয়াগুলি তৈরি হয়। এই ব্যাক্টেরিয়াগুলি পেট ভাল রাখে, পেটের সংক্রমণ দূর করতেও সাহায্য করে।

স্বাদ বদল করতে নিরামিষ খিচুড়িতে দিন মাংসের টুইস্ট



বৃষ্টির নাম শুনেই তো খিচুড়ির কথা মনে পড়ে। তবে বৃষ্টিতে নিরামিষ খিচুড়ি না খেয়ে বানিয়ে ফেলতে পারেন মুরগির মাংসের খিচুড়ি। কিন্তু কী ভাবে বানাবেন? চটজলদি মাংসের খিচুড়ি তৈরির রেসিপি রইল এখনে।

উপকরণ
মুরগির মাংস: ৫০০ গ্রাম
গোবিন্দভোগ চাল: ১ কাপ
মুগডাল: ১ কাপ
পেঁয়াজ কুচি: আধ কাপ
পেঁয়াজ বাটা: ১ টেবিল চামচ
আদা বাটা: ৩ টেবিল চামচ
রসুনবাটা: ২ টেবিল চামচ
টক দই: আধ কাপ
জিরে গুঁড়ো: আধ চা চামচ
চামচ গি: ৩ টেবিল চামচ
দারচিনি: ২টি
এলাচ: ৪ টি
লবঙ্গ: ৪টি
তেজপাতা: ২টি
নুন: স্বাদ অনুযায়ী
চিনি: সামান্য

প্রণালী ১) প্রথমে ডাল শুকনো খোলায় ভেজে নিন। তার পর জল দিয়ে ধুয়ে রাখুন। ২) মুরগির মাংস ধুয়ে টক দই, নুন, হলুদ, জিরে, ধনে, মাথিয়ে রাখুন। ৩) ওই তেলে ফোড়ন হিসাবে দিন গোটা গরম মশলা। এ বার পেঁয়াজ বাটা, রসুন-আদা বাটা দিয়ে ভাল করে নেড়ে নিন। ৪) মাংস দিয়ে কথিয়ে নিন। তেল ছেড়ে এলে সামান্য জল দিয়ে আধ সেদ্ধ মাংস সরিয়ে রাখুন। ৫) অন্য একটি কড়াইতে ঘি

গরম করতে দিন। এর মধ্যে দিন তেজপাতা। কুচি করে রাখা পেঁয়াজ দিয়ে দিন। ৬) চাল-ডাল দিয়ে নাড়তে থাকুন। ৭) খানিকটা সেদ্ধ হয়ে এলে এর মধ্যে দিয়ে দিন কথিয়ে রাখা মুরগির মাংস। ৮) ভাল করে নাড়াচাড়া করে আরও কিছু ক্ষণ সেদ্ধ হতে দিন। ৯) উপর থেকে লবঙ্গ এবং ভাজা পেঁয়াজ ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।



রাজ্যভিত্তিক এনএসএস পুরস্কারের জন্য আবেদন পত্র আহ্বান

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ আগস্ট। রাজ্যভিত্তিক এনএসএস অর্থাৎ জাতীয় সেবা প্রকল্প পুরস্কারের জন্য দরখাস্ত চাওয়া হয়েছে। প্রতিবছরের মতো এই বছরও রাজ্য সরকারের যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের অধীনে ত্রিপুরা স্টেট এনএসএস সেল, এনএসএস প্রোগ্রাম অফিসার এবং এনএসএস ভলেন্টারি স্তরে ২০২১-২২, এবং ২০২২-২৩ সালে যারা সমাজ সেবামূলক কাজে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা গ্রহণ করেছেন। তাদেরকে রাজ্যভিত্তিক জাতীয় সেবা প্রকল্প পুরস্কার প্রদান করা হবে। রাজ্যের ১০ জন এনএসএস প্রোগ্রাম অফিসার, ২০ জন এনএসএস ভলেন্টারি স্তরে এই পুরস্কার প্রদান করা হবে। এই পুরস্কারে অংশগ্রহণে নেওয়ার জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে। আবেদনপত্র জমা দেওয়ার শেষ তারিখ ১২ সেপ্টেম্বর। যুব কল্যাণ ও ক্রীড়া দপ্তরের ত্রিপুরা রাজ্য এনএসএস আধিকারিক তথা এসোসিয়েট প্রফেসর ডঃ চিত্রজিৎ ভৌমিক এক বিবৃতিতে এ খবর জানিয়েছেন।

আমবাসায় সোনালী ট্রফি ফুটবল উদ্বোধনী ম্যাচে আজ বলরাম-কুলাই

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ আগস্ট। উদ্বোধন আগামীকাল। উদ্বোধনী ম্যাচে মুখোমুখি হবে বলরাম মর্গিৎ বয়েজ এবং কুলাই স্পোর্টস আকাদেমি। মহকুমা ফুটবল সংস্থা আয়োজিত প্রাইজমানি সোনালী ট্রফি নকআউট ফুটবল প্রতিযোগিতায়। কুলাই স্কুল মাঠে আগামীকাল বিকেল সাড়ে ৩ টায় শুরু হবে ম্যাচটি। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে উপস্থিত থাকবেন ধলাই জিলা পরিষদের সহকারী সভাপতি অনাদি সরকার, প্রাক্তন বিধায়ক পরিমল দেববর্মা, মহকুমার পুর পরিষদের ভাইস চেয়ারম্যান গোপাল সুব্রধর, জেলা শাসক সিদ্ধার্থ শিব জশোয়াল এবং ক্রীড়া দপ্তরের যুগ্ম অধিকর্তা পাইমং মগ প্রমুখ। এবছর আসরে অংশ নিয়েছে ১৬ দল: নাইখিংগল পাড়া এফ সি, কে টি পাড়া, অম্পি এফ সি, বলরাম সাংমা পাড়া, হাউ দ্য জেশ, থাংসা এফ সি, বাগমারা বাজার জুমিয়া কলোনী, গোপাল স্টার ('এ' থঃপ), কাসাং মথৌ ক্লাব, লালছড়ি মিশন, বলরাম মর্গিৎ বয়েজ, কুলাই স্পোর্টস আকাদেমি, ইউনাটেড ব্রাদার্স, বাগমারা একাদশ, সুপার একাদশ এবং কচিম ছড়া একাদশ ('বি' গ্রুপ)। উদ্যোক্তা কমিটির সচিব সুবীর শব্দকর এখনও জানান। তিনি বলেন, নতুন করে সাজিয়ে তোলা হয়েছে কুলাই মাঠকে। প্রতি দলের ফুটবলাররা ওই মাঠে নিজেদের সেরা খেলাটা খেলতে পারবে আশা রাখি।

চন্দ্র মেমোরিয়াল এ-ডিভিশন ফুটবলে ফরোয়ার্ড আজ জুয়েলসের মুখোমুখি

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ আগস্ট। আগামীকাল অভিযান শুরু করছে ফরোয়ার্ড ক্লাব। প্রতি পক্ষ প্রথম ম্যাচে ত্রিবেণী সঙ্ঘের বিরুদ্ধে পরাজিত জুয়েলস অ্যাসোসিয়েশন। রাজ্য ফুটবল সংস্থা আয়োজিত টেকনো ইন্ডিয়া চন্দ্র মেমোরিয়াল লিগ ফুটবলে। উমাকান্ত মিনি স্টেডিয়ামে রবিবার বিকেল সাড়ে ৩ টায় শুরু হবে ম্যাচটি। শিম্ভের সেমিফাইনালে রামকৃষ্ণ ক্লাবের বিরুদ্ধে পরাজিত হওয়ার পর সমালোচনার মুখোমুখি হতে হয়েছিলো ফরোয়ার্ড ক্লাবের ফুটবলাররা। এতে গোটা দলই তেঁতে রয়েছে। আগামীকাল সব সমালোচনার জবাব মাঠেই দিনে চান রতন কিশোর জমতিয়া-রা। আপাতত ক্লাব কর্তারা রয়েছেন ফুটবলারদের পাশে। গোটা দলকেই উদ্বুদ্ধ করার চেষ্টায় রয়েছেন ক্লাব কর্তারা। শনিবার দু-দলই অনুশীলন সেরে নেন। অনুশীলনে সুভাষ বসু-র ছেলেদের যথেষ্ট সিরিয়াস লক্ষ্য করা গেছে। লিগে ঘুরে দাঁড়াতে বন্ধ পড়ুক ফরোয়ার্ডের সৈনিক-রা। কোচ সুভাষ বসু যথেষ্ট সিরিয়াস হলেও ওনার দিল খোলা হাসিতে স্পষ্ট, তিনি যেনও জয় দেখতে পাচ্ছেন। তবে সাংবাদিকদের সামনে নিজেকে গুটিয়ে রেখেছেন চিরাচরিত ভাবে। স্পষ্টভাবেই বলেন, 'যে দলের ফুটবলাররা ৯০ মিনিট মাঠে দাঁড়াতে পারবেন, দাঁড়তে দাঁড়তে ভাবতে পারবেন, আর মাঝমাঠ দখলে নিতে পারবেন, সেই

শহর দক্ষিণের একমাত্র গৌরবময় ক্লাব জয় অব্যাহত রেখে শীর্ষে ত্রিবেণী সংঘ

ত্রিবেণী সংঘ: ৩(চেনচিন ৩) বীরেন্দ্র ক্লাব: ১(শান্তা জয়)

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ আগস্ট। শহর দক্ষিণের একমাত্র ক্লাব বলে কথা। আলাদা একটা অনুভূতিও কাজ করছে মাঠে। চন্দ্র মেমোরিয়াল প্রথম ডিভিশন লীগ ফুটবলে খেলছে শহর দক্ষিণের একমাত্র ক্লাব ত্রিবেণী সংঘ। আর সেই ত্রিবেণী সংঘ জয়ের ধারা অব্যাহত রেখে টুর্নামেন্টের চতুর্থ ম্যাচের শেষে আপাতত পয়েন্ট তালিকার শীর্ষে থাকার আনন্দটাই আলাদা। ফুটবল মাঠে কে যে কখন ডার্ক হর্স-এর স্বীকৃতি পায় তা বলা মুশকিল। তবে আজ, ত্রিবেণীর পক্ষে ১২ নম্বর জার্সিধারী চেনচিন মাওয়া-র অনবদ্য ফুটবল পারফরম্যান্স দর্শককীর্ণ উমাকান্ত স্টেডিয়ামে কিছুটা হলেও তাক লাগিয়ে দিয়েছে। ত্রিপুরা ফুটবল এসোসিয়েশন আয়োজিত টেকনো ইন্ডিয়া চন্দ্র মেমোরিয়াল প্রথম ডিভিশন লীগ ফুটবল টুর্নামেন্টের চতুর্থ ম্যাচে ত্রিবেণী সংঘ তাদের দ্বিতীয় জন খিনিয়ে একদিকে যেমন টানা জয় ধরে রেখেছে, অপরদিকে পয়েন্ট তালিকার শীর্ষে উঠে এসেছে। প্রথমার্ধে দু-দলের লড়াই এবং আক্রমণ প্রতি আক্রমণের মধ্য দিয়ে কোনও পক্ষ কারোর বিরুদ্ধে গোল করতে সমর্থ হয়নি। মুখ্যত: গোলশূন্য প্রথমার্ধের পর দ্বিতীয়ার্ধের শুরুতে ত্রিবেণী সংঘের চেনচিন মাওয়াই একটি গোল করে দলকে এক-শূন্যতে এগিয়ে দেয়। পাঁচ মিনিট বাদে আরেকটি গোল করে চেনচিন গোল ব্যবধান বাড়িয়ে দুই-শূন্য করে নেয়। গোল মেশিন এতটাই প্রকট হয়ে ওঠে ঠিক ৭ মিনিট বাদে আরও একটি গোল চেনচিন-এর পা থেকে এবং ব্যবধান ৩-০ হয়। চেনচিন-এর হ্যাটট্রিকও হয়ে যায়। তবে ৭ মিনিট বাদে বীরেন্দ্র ক্লাবের অনবদ্য প্রয়াস একটু হলেও কার্যকরী হয়। শান্তাজয় রিয়াং একটি গোল করে ব্যবধান এক-তিন করে নেয়।

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

রেণুবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১
মোবাইল :- ৯৪৩৬১২৩৭২০
ই-মেল : rainbowprintingworks@gmail.com

