



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭১ তম বছর

Founder : J.C.Paul Former Editor : Paritosh Biswas

www.jagrandaily.com



JAGARAN 71 Years Issue-81 27 December, 2024

মনমোহন সিংহ প্রয়াত

নয়া দিল্লি, ২৬ ডিসেম্বর। বছর শেষে মিলল দুঃসংবাদ। প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী ড. মনমোহন সিংহ প্রয়াত হয়েছেন।

কিছু বছর ধরেই তাঁকে আর সরাসরি রাজনীতির ময়দানে সেই অর্থে দেখা যায়নি। অসাধারণ মেধাবী মনমোহন সিং অর্থনীতিতে স্নাতক ও স্নাতকোত্তরে



নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন বলে জানিয়েছে দিল্লি এমস। পিডি নরসিংহ রাও পরিচালিত সরকারের অর্থমন্ত্রী হিসেবে দায়িত্ব

মহানামরত আশ্রমে শীতবস্ত্র প্রদান

কাজের মধ্য দিয়েই ধর্মের পরিচয়: মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ ডিসেম্বর। ধর্মের মূল কথা হলো মনের সমস্ত ধ্যান দূর করে



দীপক মজুমদার, কর্পোরেট রত্না দত্ত, মহানামরত ব্রহ্মচারী সংস্থার সভাপতি ডা. সঞ্জয় নাথ, উপদেষ্টা

জম্পুই হিলে খাদে গাড়ি আহত বঙ্গের তিন পর্যটক

নিজস্ব প্রতিনিধি, কাঞ্চনপুর, ২৬ ডিসেম্বর। জম্পুই হিলে ঘুরতে এসে গুরুতর আহত হলেন পশ্চিমবঙ্গের তিন পর্যটক।

জেসমিন আক্তারের বাড়ি থেকে উদ্ধার বন্দুক, গ্রেপ্তারের দাবি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ ডিসেম্বর। ফের রাজনগরের জেসমিন আক্তারের বিরুদ্ধে সরব

ইউপিএসসি প্রত্যাশী সাগর পেলেন ৫ লাখ টাকার মঞ্জুরিপত্র

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ ডিসেম্বর। ইউপিএসসি পরিচালিত সিভিল সার্ভিস প্রিলিমিনারি

বিদ্যুৎকর্মীর রহস্য মৃত্যু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ ডিসেম্বর। বিদ্যুৎের কাজ করতে গিয়ে রহস্যজনকভাবে মৃত্যু

বীর বালক দিবস রাজ্যেও পালিত

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ ডিসেম্বর। শিশুদের দশম গুরু গোবিন্দ সিন্ধের পাঁচ এবং আট

নাবালিকাকে অপহরণের অভিযোগ

নিজস্ব প্রতিনিধি, কৈলাসহর, ২৬ ডিসেম্বর। এক মনিপুরী হিন্দু সম্প্রদায়ের নাবালিকাকে

একটি গাড়িতে উঠিয়ে নিয়ে চলে যায়। তখন ওই নাবালিকার পিতা ঘরে ছিলেন না।

উক্ত ঘটনা শোনার পর তিনি ঘরে ফিরে এসে অনেক খোঁজখুঁজি করার পর ওই নাবালিকার কোন সন্ধান

বঙ্গলগরে দমকল বাহিনী না থাকায় পুড়ে ছাই খরের গাদা, ফোভ জনতার

নিজস্ব প্রতিনিধি, বঙ্গলগর, ২৬ ডিসেম্বর। শিশুদের দশম গুরু গোবিন্দ সিন্ধের পাঁচ এবং আট

জ্বলতে দেখে বাড়ির সকলেই চিৎকার চৌচামেচি শুরু করে। সেখানে ছুটে আসেন পড়ার মানুষও।

ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে কলম চৌড়া থানায় খবর দেওয়া হয়। খবর পাওয়া মাত্রই পুলিশ



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ ডিসেম্বর। আজ থেকে ঠিক ১০০ বছর আগে এইদিনে

পিএম কৃষক সম্মান নিধির অর্থে ভাগ বসিয়েছে কৃষি তত্ত্বাবধায়ক

নিজস্ব প্রতিনিধি, সার্বক্ষ, ২৬ ডিসেম্বর। কৃষি দপ্তরের আধিকারিকের বিরুদ্ধে সরকারি

সরকারের সিদ্ধান্তগুলো সফলতার সাথে বাস্তবায়িত করার লক্ষ্যে

সাতচাঁদ কৃষি মহকুমা তত্ত্বাবধায়কের দায়িত্ব পালন

সম্মান নিধির টাকা চুষে খেয়েছেন। তবে, বর্তমান দক্ষিণ জেলা

ছিল। সেই সুবাদে বিগত বার আমলে নেতাদের মানোজ্ঞ করে

সম্মানের শারীরিক অসুস্থতা দূর করতে বিধায়কের দ্বারস্থ মা

নিজস্ব প্রতিনিধি, সোনামুড়া, ২৬ ডিসেম্বর। বাবা মিন রহমত হওয়ায়

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৬ ডিসেম্বর। কৃষি দপ্তরের আধিকারিকের বিরুদ্ধে সরকারি

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

রাতে নিদ্রাজনিত সমস্যা সমাধানে আপনার যা যা করণীয়

রাতে ঘুম নিয়ে মানুষের সমস্যার কোনো কমতি নেই। বেশিরভাগ মানুষ সময়মত ঘুমাতে পারেন না। বিছানায় শোবার পরও ঘুম আসার কোনো খবর থাকে না। যার ফলে দেখা যায় বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা।

যাই হোক, সকলের পর্যাণ্ড পরিমাণ ও সময়মত ঘুমের প্রয়োজন রয়েছে। এর জন্য কিছু সহজ পদ্ধতি অবলম্বন করলেই নিদ্রাজনিত সমস্যা দূর হতে পারে। আসুন জেনে নেয়া যাক সেই জাদুকরি উপায়- অন্ধকার ঘর: ঘুমানোর সময় অবশ্যই ঘরের সব আলো বন্ধ করতে হবে। কারণ আলো জ্বলে চোখে ঘুম আসতে চায় না।

স্থান: ঘুমানোর জন্য বিছানায় যাওয়ার আগে সামান্য উষ্ণ জলে স্নান করুন। এতে স্ট্রেস কমবে, রিলাক্সও হবেন। ঘুম হবে ভাল। অল্প খাবার: রাতে খুব অল্প খান। রাতে বেশি খেলে তা হজম হতে অনেক সময় লাগে। ফলে ঘুম আসতে চায় না।

ব্যায়াম: রাতে ওয়ার্কআউট না করাই ভাল। এতে শরীরে বেশি



এনার্জি আসে। ফলে ঘুম আসতে চায় না। তাই রাতে ব্যায়াম করা পরিহার করুন।

চকোলেট: ঘুমানোর আগে চকোলেট মোটেই খাবেন না। চকোলেটে থাকে ক্যাফেইন। যা ঘুমের ব্যাধাত ঘটায়।

রাতে খেতে: লেট নাইট করা যদি আপনার অভ্যাস হয় তাহলে নিশ্চয়ই টুকটাক স্ন্যাক্সেও অভ্যস্ত? রাতে খিদে পেলে খান, তবে অল্প। আর তা যেন কখনই ভারি না হয়। মেডিটেশন করুন: এই উপায়টি ঘুমানোর ক্ষেত্রে দারুণ কার্যকর। মেডিটেশনটি এরকম- চোখ বন্ধ

টাইট জিনস পরেন? হতে পারে ভয়ঙ্কর বিপদ

টাইট জিনস পরা আজকাল ফ্যাশন সিদ্ধ হয়ে উঠেছে। ছেলোদের তুলনায় মেয়েরা বেশি এই ধরনের জিনস পরে থাকেন। অফিস কিংবা অন্যত্র, টাইট জিনস বেছে নেনো তাঁরা। দেখতে ভাল লাগলেও এই ফ্যাশনই আপনাকে ঠেলে দিতে পারে বিপদের দিকে। অবাক হবেন তো? তবে এটাই সত্যি। আর্টোস্ট্যাটো জিনসেই বাড়ছে বিপদ। হাড়ে একাধিক স্নায়ুর সমস্যা। তাই সতর্ক হতে হবে।

জানুন কী ক্ষতি করছেন শরীরের পিঠে ব্যথা: এই ধরনের জিনস পরলে অনেক সমস্যা হতে পারে। এই সমস্যাপূর্ণির মধ্যে অন্যতম হল কোমর ব্যথা। টাইট জিনস পরার কারণে হিপি জয়েন্ট এবং মেরুদণ্ডে নৈতিবাক প্রভাব পড়ে। ফলে তীব্র ব্যথা শুরু হয়। এটিকে সাধারণ ব্যথা বলে অনেকসময়ই এড়িয়ে যায় মানুষ। তারা বুঝেই উঠতে পারেন না যে, জিনসের কারণে এই সমস্যা হচ্ছে।

জরায়ু সংক্রমণ: টাইট জিনস পরার ফলে অনেক মহিলায় অল্প বয়সেই জরায়ু সংক্রমণ হতে পারে। এছাড়াও মহিলায় প্রাথমিক পর্যায়ে এই সংক্রমণ সম্পর্কে খুব একটা সচেতন নন। যদি সময়মতো জরায়ু সংক্রমণের চিকিৎসা না করা

ঝিনুক মাশরুম ও তার উপকারিতা

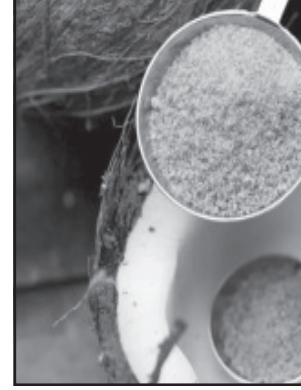
মাশরুম খুবই পুষ্টিগত এক টি খাবার। এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল এবং অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। মাশরুম খাওয়ার অনেক উপকারিতা রয়েছে।

ড. হেমন্তী ভট্টাচার্য মাশরুমের কিছু গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টিগুণ: প্রোটিন: মাশরুমের প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন থাকে, যা শরীরের কোষ গঠন এবং মেটাবলিজমের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। ভিটামিন: মাশরুমে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন পাওয়া যায়, যেমন ভিটামিন বি, ভিটামিন ডি। এই ভিটামিনগুলি শরীরের বিভিন্ন কাজে সাহায্য করে। মিনারেল: মাশরুমে সেলেনিয়াম, কপার, পটাশিয়াম ইত্যাদি মিনারেল থাকে, যা হাড়ের স্বাস্থ্য, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট: মাশরুমে ফাইবার থাকে, যা পচনহীন স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।

মাশরুম খাওয়ার উপকারিতা: রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়: মাশরুমে ফাইবার থাকে, যা পচনহীন স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।

মাশরুম খাওয়ার উপকারিতা: রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়: মাশরুমে ফাইবার থাকে, যা পচনহীন স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।

চিনি খাওয়া বিষ, তার পরিবর্তে খান কোকোনট সুগার



চিনি বিভিন্ন ধরনের খাবারে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু এই চিনি বিশেষ চোখে কম কিছু নয়। অতিরিক্ত চিনি খেলে রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং হার্টের সমস্যা সৃষ্টি করে।

কোকোনট সুগার: এই চিনি হাইপোগ্লাইসেমিয়া: এই চিনি মারাত্মক ও সাহায্য করে। হাইপোগ্লাইসেমিয়ার সমস্যায় কীটনি, মাথা ঘোরা এবং বমি বমি ভাবের মতো উপসর্গ দেখা যায়। এই ধরনের সমস্যা কমাতে নারকেলের চিনি। রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে: নারকেল চিনি খেলে রক্ত সঞ্চালনও ভাল হয়। এই চিনি শরীরে আয়রনের ঘাটতিও পূরণ করে। এছাড়াও এতে রয়েছে জিঙ্ক, যা চুলের স্বাস্থ্যের খেয়াল রাখবে। শুষ্ক ত্বক-ই নয়, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ এই চিনি হাঁড় মজবুত করতেও সাহায্য করে। এই প্রতিবেদনটি শুধুমাত্র তথ্যের জন্য, কোনও ওষুধ বা চিকিৎসা সংক্রান্ত নয়। বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

নারকেল চিনির পুষ্টিগুণ: নারকেল চিনিতে ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক, আয়রন এবং পটাশিয়ামের মতো পুষ্টি উপাদান রয়েছে। এই চিনি খাওয়ার ফলে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা পাওয়া যায়। কী সেগুলি? জানুন হাইপোগ্লাইসেমিয়া: এই চিনি মারাত্মক ও সাহায্য করে। হাইপোগ্লাইসেমিয়ার সমস্যায় কীটনি, মাথা ঘোরা এবং বমি বমি ভাবের মতো উপসর্গ দেখা যায়। এই ধরনের সমস্যা কমাতে নারকেলের চিনি। রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে: নারকেল চিনি খেলে রক্ত সঞ্চালনও ভাল হয়। এই চিনি শরীরে আয়রনের ঘাটতিও পূরণ করে। এছাড়াও এতে রয়েছে জিঙ্ক, যা চুলের স্বাস্থ্যের খেয়াল রাখবে। শুষ্ক ত্বক-ই নয়, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ এই চিনি হাঁড় মজবুত করতেও সাহায্য করে। এই প্রতিবেদনটি শুধুমাত্র তথ্যের জন্য, কোনও ওষুধ বা চিকিৎসা সংক্রান্ত নয়। বিস্তারিত তথ্যের জন্য আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

শরীরের জন্য খুবই উপকারী হল কলা

শরীরের জন্য খুবই উপকারী হল কলা। কলা আমাদের পাতনতন্ত্রকে সুস্থ রাখে আর কলায় মধ্যে পুষ্টিও প্রচুর পরিমাণে থাকে। কলায় মধ্যে ফাইবারের ভাগ বেশি থাকে। এই ফাইবার জলে দ্রবণীয়। আর এই ফাইবার হজম করতে সুবিধে হয়। ফাইবার থাকে বলে কলা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতেও সাহায্য করে। আর রোজ নিয়ম করে কলা খেলে নিয়মিত মলত্যাগও অনেক সহজ হয়ে যায়। আর কলা প্রোবায়োটিক হিসেবেও কাজ করে, যা অক্সিজেনের তৈরি তৈরি করতে সাহায্য করে। আমেরিকান পুষ্টিবিদ এরিন কেরনির মতে, ফাইবার ছাড়াও কলায় প্রচুর পরিমাণে ফ্লভনয়েডস থাকে, যা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

বক্তের ক্যান্সারের উপসর্গগুলি অবহেলা করছেন না তো?



ক্যান্সার এমন এক অসুখ, যা যত তাড়াতাড়ি ধরা পড়বে, প্রাণের ঝুঁকি কমবে ততই। চিকিৎসকদের মতে, এই অসুখ ধরা পড়তেই অনেকটা সময় পেরিয়ে যায়।

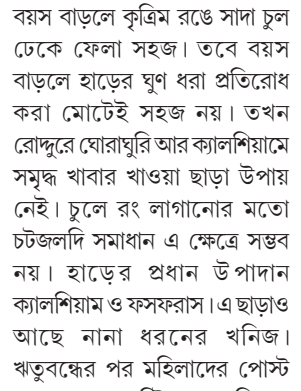
১) এই রোগে মুতাহার বাড়ে। রক্তের ক্যান্সারের আক্রান্তের সংখ্যাও বাড়ছে প্রতি দিন। এই রোগে আক্রান্ত হলেই অজানা মতোভায়ে প্রাণ করে সর্বক্ষণ। যে কোনও বয়সে ব্রাদ ক্যান্সার হতে পারে।

শিশুদের মধ্যে এই ক্যান্সারের আশঙ্কা বেশি। এই রোগে আক্রান্ত হলে রক্তের মধ্যে থাকা উপাদানগুলির অনিয়ন্ত্রিত গঠনও বিস্তারিত হতে পারে। সে লোহিত রক্তকণিকা হোক বা শ্বেত রক্তকণিকা হোক বা প্লেটলেট। সাধারণত ব্রাদ ক্যান্সারকে দুই ভাগে ভাগ করা হয়ে থাকে।

১) দীর্ঘ দিনের জ্বর কিংবা ঘনঘন জ্বরে পড়া মোটেও ভাল লক্ষণ নয়। ৩) অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ হলেও সতর্ক হোন। ৪) লসিকাগ্রন্থি ফুলে যাওয়া। লিভার ও প্লিহার আকার বেড়ে যাওয়াও রক্তকণিকা হোক বা শ্বেত রক্তকণিকা হোক বা প্লেটলেট। সাধারণত ব্রাদ ক্যান্সারকে দুই ভাগে ভাগ করা হয়ে থাকে।

১) দীর্ঘ দিনের জ্বর কিংবা ঘনঘন জ্বরে পড়া মোটেও ভাল লক্ষণ নয়। ৩) অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ হলেও সতর্ক হোন। ৪) লসিকাগ্রন্থি ফুলে যাওয়া। লিভার ও প্লিহার আকার বেড়ে যাওয়াও রক্তকণিকা হোক বা শ্বেত রক্তকণিকা হোক বা প্লেটলেট। সাধারণত ব্রাদ ক্যান্সারকে দুই

বাতের ব্যথায় আক্রান্ত হতে না চাইলে কম বয়স থেকেই মেনে চলতে হবে



বয়স বাড়লে কৃত্রিম রঙে সাদা চুল চেকে ফেলা সহজ। তবে বয়স বাড়লে হাড়ের ঘুণ ধরা প্রতিরোধ করা মোটেই সহজ নয়। তখন রোদ্দুরে ঘোরাঘুরি আর ক্যালসিয়ামে সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া ছাড়া উপায় নেই। চুলে রং লাগানোর মতো চটজলদি সমাধান এ ক্ষেত্রে সস্তব নয়। হাড়ের প্রধান উপাদান ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস। এ ছাড়াও আছে নানা ধরনের খনিজ।

খাবারের পর মহিলাদের পোস্ট মেনোপজাল অস্টিওপোরোসিসের ঝুঁকি বেশি থাকে। তবে এ কথাও ঠিক যে, বেশি বয়সে হাড়ের ক্যালসিয়াম কমে গিয়ে হাড় ঘুণ ধরার মতো সমস্যা নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলেরই হতে পারে। ৪০-এর পরে তাই হাড়ের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে হলে অল্প বয়স থেকেই সতর্ক থাকতে হবে। রোজের কিছু অনিয়ম বাড়িয়ে দিতে পারে অস্টিওপোরোসিসের ঝুঁকি।

১) হাড়ের ক্ষয় আটকাতে ক্যালসিয়ামে সমৃদ্ধ খাবারের উপর জোর দেওয়া উচিত। দুধ, দুই, ছানা খাওয়া সবচেয়ে ভাল। যাদের মিল্ক অ্যালার্জি আছে তাঁদের সরিষার দুধ, টোফু খাওয়া দরকার। এ ছাড়া ক্যালসিয়াম পাবে যে কোনও সবুজ শাক সব্জিতেও। এ ছাড়া মাছ, চিকেন,

ডিমও খাওয়া দরকার। ২) নিজেকে সব সময়ে সচল রাখতে হবে। এক জায়গায় দীর্ঘক্ষণ বসে কাজ করা যাবে না। ঘণ্টাখানেক পর পর চেয়ার থেকে উঠে ঘোরাফেরা করুন। বয়স বাড়লে অনেকেরই শরীরচর্চা এড়িয়ে চলে। ভারী শরীরচর্চা না করলেও হালকা ব্যায়াম নিয়মিত করতে হবে। সকায়ে বা বিকেলে হাঁটাচলা করুন। হাঁটার পুরো শরীরের ভার হাঁটার উপরে পড়তে শুরু করে। তাই হাঁটার হাড় ক্ষয় হতে শুরু করে। এই সমস্যা এড়িয়ে চলতে হলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা তীব্র জরুরি। তাই কেবল কোলেস্টেরল, হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতেই নয়, অস্টিওপোরোসিসের হাত থেকে নিজের পেতেও ওজন বাঁচানো জরুরি। এর জন্য



