



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৭১ তম বছর

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

অনলাইন সংস্করণ : www.jagrandaily.com

JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-99 ■ 14 January, 2025 ■ আগরতলা ১৪ জানুয়ারি, ২০২৫ ইং ■ ২৯ পৃষ্ঠা, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ, মঙ্গলবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

রাজ্যে এইচআইভি আক্রান্তের সংখ্যা বেড়ে ১০১২৬

মাদকাসক্তির বিরুদ্ধে কঠোর পদক্ষেপ নেওয়ার প্রতিশ্রুতি মুখ্যমন্ত্রী ডা. সাহার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৩ জানুয়ারি। মাদকাসক্তি এইভিআইভি প্রকোপ বৃদ্ধি গভীর চিন্তার বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে। কারণ, শিরাপথে মাদক সেবন ওই রোগ ছড়ানোর অন্যতম কারণ বলেই মনে করা হচ্ছে। তাই আজ বিধানসভায় মুখ্যমন্ত্রীর দেওয়া তথ্য সকলেই উদ্বেগ প্রকাশ করেছে। ত্রিপুরায় এইচআইভি আক্রান্তের সংখ্যা ২০২৩ সাল পর্যন্ত দাঁড়িয়েছে ১০১২৬। শুধু তাই নয়, ওই মাদকাসক্তির বিরুদ্ধে কঠোর পদক্ষেপ নেওয়ার প্রতিশ্রুতি পূর্ণ করতে পারেন। এক বিবৃতিতে তিনি বলেন, “মাদকাসক্তির বিরুদ্ধে লড়াই শুধুমাত্র আইন প্রয়োগের বিষয় নয়, এটি সমাজের দায়িত্ব। সরকার একাধিক বিভাগ এবং সংস্থার সঙ্গে সমন্বয় রেখে মাদকাসক্তির ব্যবহার এবং বিস্তার রোধে কাজ করছে।” আজ বিধানসভায় বিধায়ক নির্মল বিশ্বাস এবং নয়ন সরকার সরকারের

নেশামুক্ত রাজ্য গঠনে সরকারের পদক্ষেপ শীর্ষক দৃষ্টি অকর্ষণী নোটিশের জবাবে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, সরকারি পরিসংখ্যান অনুযায়ী গত তিন বছরে মোট ১,৬৩৬টি এনডিপিএস মামলা নথিভুক্ত এবং ২,৬৭৭ জনকে গ্রেপ্তার করা হয়েছে। এসব মামলায় গাজা, হেরোইন, কফ সিরাপ এবং ট্যাবলেটের মতো বিপুল পরিমাণ অবৈধ মাদক বাজেয়াপ্ত হয়েছে। তাঁর দাবি, ২০২৪ সালে ত্রিপুরা পুলিশ ২,৩৯,০৬৭ কেজি গাজা, ১,৮০,৭৯৪ বোল কফ সিরাপ এবং ১১,১৪৪ গ্রাম হেরোইন বাজেয়াপ্ত করেছে। বাজেয়াপ্ত মাদকের বাজারমূল্য বিশাল হলেও মুখ্যমন্ত্রী মাদকাসক্তি নির্মূলে বহুমুখী প্রচেষ্টার প্রয়োজনীয়তার কথা উল্লেখ করেছেন। এই প্রচেষ্টার মধ্যে রয়েছে আইন প্রয়োগ, সচেতনতা বৃদ্ধি এবং পুনর্বাসন। ডা. সাহা বলেন, “মাদক সম্পন্ন্যার সমাধানে সমাজকল্যাণ, স্বাস্থ্য, শিক্ষা এবং ক্রীড়া বিভাগ সহ নারকোটিকস কমন্স্টাবল ব্যুরোর মতো সংস্থাগুলি একটি সংগঠিত পরিকল্পনার অধীনে কাজ করছে।”

মুক্ত করতে এবং মাদকের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে সচেতন করতে সরকার 'খেলোয়াড় ত্রিপুরা, সূখ ত্রিপুরা'-র মতো ক্যাম্পেইন শুরু করেছে। তাঁর দাবি, মাদকাসক্তদের পুনর্বাসনে সরকার একাধিক উদ্যোগ নিয়েছে। রাজ্যে অপিওইড সার্বসিটিটিউশন থেরাপি (জিই) সেন্টার চালু করা হয়েছে এবং জেলা হাসপাতালে ড্রাগ ট্রিটমেন্ট ক্লিনিক (সিইসি)-এর পরিধি বাড়ানোর পরিকল্পনা চলছে। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, “আমরা চেষ্টা করছি যাতে প্রতিটি মাদকাসক্ত ব্যক্তি আধুনিক মনোরোগ এবং ডি-আডিকশন পরিষেবা পেতে পারেন।” তাঁর কথায়, সরকার তার আইন প্রয়োগ এবং পুনর্বাসন উদ্যোগকে আরও জোরদার করতে চাইছে। ডা. সাহা বলেন, “এটি আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্য লড়াই। আইন প্রয়োগকারী সংস্থা, সামাজিক সংগঠন এবং সমাজের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় আমরা একটি মাদকমুক্ত রাজ্য গড়ে তুলতে পারব।” তাই ত্রিপুরা সরকার



ডা. সাহা ৬ এর পাতায় দেখুন

দীর্ঘ প্রতিক্ষার অবসান, সোনমার্গ টানেলের উদ্বোধন করলেন প্রধানমন্ত্রী



শ্রীনগর, ১৩ জানুয়ারি (হিস.)। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী সোমবার মধ্য কাশ্মীরের গান্ডেরবাল জেলার সোনমার্গে অব্যস্ত প্রত্যাশিত সোনমার্গ টানেলের (জেড মোরহ টানেল) উদ্বোধন করেছেন। শ্রীনগর-লেহ হাইওয়েতে মধ্য কাশ্মীরের গান্ডেরবাল জেলার গাগেনগার এলাকার কাছে নির্মিত ৬.৫ কিলোমিটার দীর্ঘ অত্যাধিক জেড মোরহ টানেলটি জাতির উদ্দেশ্যে উৎসর্গ করেছেন প্রধানমন্ত্রী মোদী। উদ্বোধনের পর টানেল পরিদর্শন করেন প্রধানমন্ত্রী। পাশাপাশি টানেল কর্তৃপক্ষ ও শ্রমিকদের সঙ্গে মতবিনিময় করেন তিনি। এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন জম্মু ও কাশ্মীরের উপ-রাজ্যপাল মনোজ সিনহা, মুখ্যমন্ত্রী ওমর আবদুল্লাহ, কেন্দ্রীয় মন্ত্রী নীতিন গডকরি, জিতেন্দ্র সিং প্রমুখ।

প্রধানমন্ত্রীর কথায়, শীঘ্রই জম্মু ও কাশ্মীরে অনেক সড়ক ও রেল যোগাযোগ সম্পন্ন হবে। প্রধানমন্ত্রী মোদী সোমবার সোনমার্গ টানেলের শুভ উদ্বোধন করেছেন। এই অনুষ্ঠানে প্রধানমন্ত্রী মোদী বলেছেন, আপনাদের নিশ্চিতভাবে বিশ্বাস করতে পারেন, মোদী আপনাদের যে প্রতিশ্রুতি দেয় তা পূরণও করে। প্রতিটি কাজের জন্য একটি সময় আছে এবং সঠিক কাজ সঠিক সময়ে ঘটতে থাকে। প্রধানমন্ত্রী মোদী বলেছেন, “এই মরসুম সোনমার্গের মতো পরাটন স্থানগুলির জন্যও নতুন সুযোগ নিয়ে আসে। দেশ-বিদেশ থেকে পর্যটকরা এখানে আসছেন। কাশ্মীরের উপত্যকায় এসে তাঁরা আপনাদের আতিথেয়তা উপভোগ করছে।” মোদী বলেছেন, “আজ আমি আপনাদের মাঝে সেরব হিসেবে বড় উপহার নিয়ে এসেছি। কিছুদিন আগে জম্মুতে রেল বিভাগের ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপনের সুযোগ আমার হয়েছিল। এটা আপনাদের অনেক পুরনো দাবি ছিল। এখন সোনমার্গ টানেল দেশকে উৎসর্গ করার সুযোগ হয়েছে। তার মানে জম্মু-কাশ্মীর এবং লাডাখের আরেকটি বহু পুরনো দাবি পূর্ণ হল।”

২৪ দিন পর নিখোঁজ নাবালিকা

উদ্ধার, ধৃত এক নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৩ জানুয়ারি। নিখোঁজ হবার চব্বিশ দিন পর নাবালিকাকে উদ্ধার করে কৈলাসহর মহিলা থানা পুলিশ। সাথে এক যুবককে গ্রেফতার করে পুলিশ। আজ তাকে কৈলাসহর আদালতে সোপর্ন করেছে পুলিশ। এখানকার কৈলাসহর মহিলা থানার ভারপ্রাপ্ত ওসি পল্লি মাখ বলেন, গত বছরের ১৮ ডিসেম্বর কৈলাসহর মহিলা থানার অন্তর্গত পাইতুরবাজার এলাকার এক নাবালিকা নিখোঁজ হয়ে গিয়েছে। ২০ ডিসেম্বর নাবালিকার বাবা কৈলাসহর মহিলা

সিপিএম ধর্মীয় অনুষ্ঠান বিশ্বাস করেনা : সাংসদ বিপ্লব

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ১৩ জানুয়ারি। সিপিএম ধর্মীয় অনুষ্ঠানে বিশ্বাস করেনা। কিন্তু বিজেপি দল ধর্মীয় রীতিনীতি বিশ্বাস করে। সেমবার তেলিয়ামুড়া মহকুমা চাকমাঘাটস্থিত খোয়াই নদীর ব্যারেজ প্রান্তে দুদিন ব্যাপী পৌষ সংক্রান্তি মেলায় উদ্বোধনে এই কথা বলেন বিপ্লব কুমার দেব। গোটো রাজ্যে যখন উগ্রবাদী সমস্যা ছিল সেই সময় জাতি-উপজাতিতে ঐক্যবদ্ধ করার লক্ষ্যে ১৯৯৯ সালে তেলিয়ামুড়া মহকুমা চাকমাঘাটস্থিত খোয়াই নদীর ব্যারেজ প্রান্তে দুদিন ব্যাপী পৌষ সংক্রান্তি মেলা আয়োজন করা হয়েছিল। সেই সময় থেকে



সংক্রান্তির দিনে রাজ্যের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে পূর্ণাঙ্গীদের সমাগমে দুইদিন ব্যাপী পৌষ সংক্রান্তি মেলা অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে। সোমবার সন্ধ্যায় মুখ্যমন্ত্রী

চারটি ভিসিকে বেলবাড়ি ব্লকে অন্তর্ভুক্ত করার দাবিতে বিক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৩ জানুয়ারি। পুরাতন আগরতলার ৪ টি ভিলেজ কমিটিকে বেলবাড়ি ব্লকে অন্তর্ভুক্ত করার দাবিতে আগরতলা সার্কিট হাউসের সামনে জড়ো হয়ে আজ বিক্ষোভ প্রদর্শন করেছে ৫-৬-খয়েরপুর অঞ্চল কমিটি। প্রসঙ্গত, পুরাতন আগরতলার বর্ধমান ঠাকুর পাড়া, ধুপছড়া, পশ্চিম রাধামোহনপুর এবং রাধামোহনপুর ভিলেজে কমিটিকে বেলবাড়ি আরডি ব্লকে আওতাধীন করা দাবি উঠেছে। আজ সার্কিট হাউসের সামনে ৬ এর পাতায় দেখুন

রাজ্যে ৮ জেলায় ৩৬১৬টি সোলার পাম্প বসানো হয়েছে : কৃষিমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৩ জানুয়ারি। সোলার পাম্প স্থাপন প্রকল্পের মাধ্যমে রাজ্যের কৃষকরা উপকৃত হচ্ছে। চাষাবাদে প্রয়োজনীয় সেচ ব্যবস্থায় ওই প্রকল্প দারুন প্রভাব ফেলেছে। সারা দেশের মধ্যে ত্রিপুরা সরকার ওই প্রকল্পে কৃষকদের আর্থিকভাবে সহযোগিতা করার জন্য স্থান স্থাপন করেছে। আজ বিধানসভায় তেলিয়ামুড়ার বিধায়ক তথা সরকারি মুখ্য সচিব কল্যাণী রায়ের দৃষ্টি অকর্ষণী নোটিশের জবাবে ত্রিপুরার কৃষকদের সহায়তায় রাজ্য সরকারের নেওয়া পদক্ষেপ সম্পর্কে এই তথ্য দিয়েছেন কৃষি মন্ত্রী রতন লাল নাথ। তিনি জানিয়েছেন, রাজ্য সরকার পি.এম. কুসুম স্কিমে ভর্তুকিতে সৌর শক্তি চালিত সোলার পাম্প স্থাপন করে নিশ্চিত সেচের ব্যবস্থা ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাজে জলের ব্যবহার করার মাধ্যমে ক্ষুদ্র ও প্রান্তিক কৃষকদের জমিতে জল সেচের ব্যবস্থা করে তাদের বিত্তন ফসল ও বিত্তন জলের জন্য অগ্রাধিকার পদক্ষেপ নিয়েছে। সার্বিক তথ্য জানিয়েছেন, বিভিন্ন অঞ্চলে পাম্প বসানোর কাজ কাজ দ্রুততায় সবে এগিয়ে চলেছে। এই ক্ষেত্রে অ্যাসোসিয়েশন ও এডিসি ব্লকগুলিকে অগ্রাধিকার দেওয়া হয়েছে। ৬ এর পাতায় দেখুন

যান দুর্ঘটনায় নিহত এক যুবক আহত এক

নিজস্ব প্রতিনিধি, তেলিয়ামুড়া, ১৩ জানুয়ারি। তেলিয়ামুড়া থানার অন্তর্গত নেতাঙ্গিনগর মোটরস্ট্যাণ্ড এলাকায় এক ভয়াবহ দুর্ঘটনা সংঘটিত হয়। এই দুর্ঘটনায় এক যুবকের মৃত্যু হয়েছে এবং অপর যুবক গুরুতর আহত অবস্থায় বর্তমানে রাজধানীর জিবি হাসপাতালে চিকিৎসাধীন। দ্রুত গতিতে বাইক সহ নেতাঙ্গিনগর এলাকার ধ্রুব নাম লাস এবং ধ্রুব দেবনাথ মোটর স্ট্যাণ্ডে দাঁড়িয়ে থাকা একটা ট্রাক গাড়িতে ধাক্কা খেয়ে জাতীয় সড়কে ছিটকে পড়ে। পরবর্তী সময়ে অগ্নি নির্বাপক দপ্তরের কর্মীরা ঘটনাস্থলে ছুটে এসে আহত এবং রক্তাক্ত দুই যুবককে তেলিয়ামুড়া মহকুমা হাসপাতালে নিয়ে গেলে অবস্থা আশঙ্কাজনক হওয়ায় সাথে সাথে জিবি হাসপাতালে পাঠিয়ে দেওয়া হয়। জানা গেছে, জিবিপি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার পথে ধ্রুব নাম দাস মৃত্যুর কোলে চলে পড়ে। অপর আহত যুবক ধ্রুব ৬ এর পাতায় দেখুন

বিধানসভার টুকটাকি

স্বরাষ্ট্র দপ্তরের ৮০০০ শূণ্যপদ পূরণের উদ্যোগ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৩ জানুয়ারি। রাজ্য সরকার স্বরাষ্ট্র দপ্তরের বিভিন্ন পদে ৮, ০০০-এর অধিক শূণ্য পদ পূরণের উদ্যোগ নিয়েছে। সোমবার রাজ্য বিধানসভার অধিবেশনে এই তথ্য জানিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর ডাঃ মানিক সাহা। রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী তথা স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী ডাঃ মানিক সাহা। তিনি জানান, রাজ্যের স্বরাষ্ট্র দপ্তরে বর্তমানে মোট ৭,৩২৩টি পদ শূণ্য রয়েছে। যার মধ্যে ২,১২৫টি কমস্টেবল পদ রয়েছে। মুখ্যমন্ত্রী বলেন, এই শূণ্য পদগুলি পূরণ করা একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। তবে এরমধ্যে রাজ্য সরকার কনস্টেবল সহ অন্যান্য শূণ্য পদগুলি পূরণের উদ্যোগ নিয়েছে। ত্রিপুরা পাবলিক সার্ভিস কমিশন (টিপিএসসি) এর মাধ্যমে পুরুষ ও মহিলা উভয়ের জন্য সাব-ইন্সপেক্টর ৬ এর পাতায় দেখুন

৭ মাসে নিখোঁজ ৮০৮ জন মহিলা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৩ জানুয়ারি। রাজ্যে মাত্র সাত মাসে থানাগুলিতে মোট ৮০৮ জন মহিলা নিখোঁজ বলে থানায় লিপিবদ্ধ করা হয়েছে। আজ ব্রয়োদশ বিধানসভার দ্বিতীয় দিনে বিরোধী দলনেতা জিতেন্দ্র চৌধুরীর তারকা চিহ্ন বিহীন প্রশ্নের লিখিত জবাবে এমএনটাই তথ্য দিয়েছেন স্বরাষ্ট্র মন্ত্রী তথা মুখ্যমন্ত্রী অধ্যাপক (ডা.) মানিক সাহা। এদিন স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী তথা মুখ্যমন্ত্রী বলেন, গত বছরের ১ এপ্রিল থেকে ৩১ অক্টোবর পর্যন্ত রাজ্যের থানাগুলিতে মোট ৮০৮ জন মহিলা নিখোঁজ বলে থানায় লিপিবদ্ধ করা হয়েছে। এর মধ্যে চলতি বছরের ৮ জানুয়ারি পর্যন্ত ৭২১ জনকে উদ্ধার করা সম্ভব হয়েছে।

রাজধানীতে মোট ৩১,৪৭ একর সরকারি জমি অবৈধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৩ জানুয়ারি। আগরতলা শহরে মোট ৩১.৪৭ একর সরকারি জমি অবৈধ দখলদারদের হাতে রয়েছে। আপাতত তাগিদে উচ্ছেদ করার কোনোও পরিকল্পনা নেই রাজ্য সরকারের। আজ ব্রয়োদশ বিধানসভার দ্বিতীয় দিনে তিপরা মধ্য বিধায়ক রঞ্জিত দেবনার তারকা চিহ্ন বিহীন প্রশ্নের লিখিত জবাবে এমএনটাই জানিয়েছেন অর্থমন্ত্রী প্রনজিত সিংহ রায়। এদিনের প্রশ্নের জবাবে অর্থদপ্তর থেকে জানানো হয়েছে, রাজ্য সরকারি জমি অবৈধ দখলদারদের বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা গ্রহণ করা বিষয়ে ত্রিপুরা ভূমি রাজস্ব ও ভূমি সংস্কার আইন ১৯৬০ সালের প্রথিত ধারা ১৫ মোতাবেক গ্রহণ করা হয়ে থাকে। ওই ধারা বিনা বিধিগত অধিকারে কেহ সরকারের কোন জমি দখল করিলে ৬ এর পাতায় দেখুন

সংক্রান্তির প্রাক মুহূর্তে রাস্তা অবরোধ প্রেমতলা বাজারে

নিজস্ব প্রতিনিধি, ধর্নগর, ১৩ জানুয়ারি। দুই কিমি বেহাল সড়ক মেরামতের দাবিতে সোমবার প্রেমতলা বাজারে আন্দোলনে নামেন ব্যবসায়ী সহ যান চালকরা। ব্রয়োদশ বিধানসভার দ্বিতীয় দিনে বিরোধী দলনেতা চেয়ারম্যানের অনুরোধে সড়ক অবরোধ মুক্ত করা হয়। প্রসঙ্গত, রাজ্যের দ্বিতীয় বিকল্প জাতীয় সড়ক ভগ্ন রাস্তা ও ধুলোবালির ফলে দীর্ঘ কয়েক মাস

যাবত বেহাল অবস্থায় রয়েছে। এতে অতিষ্ঠ বাজার ব্যবসায়ী ও ছোট যান চালকরা। সোমবার সকাল এগারোটায় থেকে ক দমত লা - চু বাই বাডি, কদমতলা-ফুলবাড়ি, ও প্রেমতলা-কুটি এই তিনটি মূল সড়ক প্রেমতলা বাজারের ট্রাই প্রসঙ্গত, রাজ্যের দ্বিতীয় বিকল্প জাতীয় সড়ক ভগ্ন রাস্তা ও ধুলোবালির ফলে দীর্ঘ কয়েক মাস

তীর্থমুখে পৌষ সংক্রান্তি মেলা, বাড়তি সতর্কতা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৩ জানুয়ারি। মকর সংক্রান্তি উপলক্ষে দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলার তীর্থমুখে শুরু হয়েছে তীর্থমুখ পৌষ সংক্রান্তি মেলা। মেলার অবস্থান ভারত-বাংলাদেশ সীমান্তের খুব কাছাকাছি হওয়ায় ফলে তীর্থমুখ সন্নিকর্ষী অঞ্চলে সাবধানতামূলক নিরাপত্তা ব্যবস্থা জোরদার করেছে সীমান্ত রক্ষা বাহিনী। বিএসএফ এর সেন্টার ডিআইজি অনিল শর্মা উৎসব সূত্রে পরিচালনা এবং সীমান্তের ওপারে দৃষ্টিভঙ্গি যে কোনও হস্তক্ষেপ রোধ করতে সমস্ত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য বি.এস.এফ ব্যাটালিয়নকে নির্দেশ দিয়েছেন। মেলা সূত্রে ভাবে পরিচালনার জন্য বিএসএফ থলাই ও গোমতী জেলা প্রশাসন সহ বিভিন্ন স্তরের মধ্যে সমন্বয় রেখে নিরাপত্তা ব্যবস্থাকে চলে সাজিয়েছে। এখানকার বিএসএফ ত্রিপুরা বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে। অনুপ্রবেশ এর যে কোনো রকম সম্ভাবনা ঠেকে তাতে আন্তর্জাতিক সীমান্তে অতিরিক্ত আধাসামরিক সেনা মোতায়েন করা হয়েছে। বহুস্তরীয় নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে টিএসআর এবং ত্রিপুরা পুলিশের সঙ্গে যৌথ টহল দেওয়া হচ্ছে। যে কোনও অননুমোদিত চলাচলকে সীমাবদ্ধ করতে গোমতী নদী এবং ডাঙ্গুর হ্রদে টহল ও নজরদারির ব্যবস্থা করা হয়েছে।

তীর্থমুখের নিকটবর্তী সীমান্তে বিভিন্ন জায়গায় নাইট ভিশন ডিভাইস, ড্রোন এবং সিসিটিভি-র মাধ্যমে সীমান্ত নজরদারি বাড়ানো হয়েছে। ভারত-বাংলাদেশ সীমান্ত সড়ক বরাবর তীর্থমুখের চলাচলের সুবিধার্থে ট্যান্ডার অপারটর অ্যাসোসিয়েশন এবং বোট অ্যাসোসিয়েশনের মতো স্থানীয় অংশীদারদেরও নিযুক্ত করা হয়েছে। মোটরবাইকের গতিবিধির ওপর নজরদারি ও তদাশি বজায় রাখতে সীমান্ত সড়কে অসামরিক যানবাহনের গতিবিধি পর্যবেক্ষণ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য টহলদারি কঠোর করা হয়েছে। মোবাইল চেক পোস্ট স্থাপন করা হয়েছে। যানবাহনের গতিবিধি লক্ষ্য রেখে নিয়ামিত চেকিংয়ের মাধ্যমে অসামরিকদের পরিচয় যাচাই করা হচ্ছে। একইসাথে, “পৌষ সংক্রান্তি উপলক্ষে সমস্ত তীর্থমুখের উদ্দেশ্যে আন্তরিক সতর্কতা জ্ঞাপন করেছে সীমান্ত সুরক্ষা বাহিনী।



৬ এর পাতায় দেখুন

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

খাঁটি মধু চেনার উপায়



মধুতে মাচের কাঠি ডুবিয়ে জ্বালিয়ে পরখ করে দেখতে পারেন সেটা খাঁটি না ভেজাল বাজারের নানান ধরনের মধু পাওয়া যায়। আবার রাজা-ঘাটেও ফেরি করে বিক্রি করা হয় মধু। এই ভেজালের যুগে মধু খাঁটি কি-না সেটা বোঝার জন্য রয়েছে কিছু কৌশল।

পুষ্টি-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনে ভারতের মধু'র ব্র্যান্ড 'সুইটনেস অফ এধনিক'য়ের প্রতিষ্ঠাতা আয়ুশ সার্দার' দেওয়া পছাওগুলো খাঁটি মধু চেনাতে সাহায্য করবে।

- * খাঁটি মধু ফ্রিজে রাখা হলে কখনও জমাট বাঁধবে না বা দানা দানাভাব হবে না। ঘন তরল-ভাবটাই থাকবে। তবে ভেজাল মধু ফ্রিজে রাখলে জমে যাবে এবং স্ফটিকের মতো দানাভাব দেখা দেবে। এমনকি মধুর উপরের অংশে সাদা স্তরও দেখা দেবে, যা আসলে চিনি।
- * কাঁচা খাঁটি মধুতে সাদা ফেনা বা বহুবুদেবের মতো দেখা দেবে। এটা খাঁটি মধু চেনার চিহ্ন, এর

নারকেল বা সুপারি বাগানে সহজেই গোলমরিচ চাষ করে লাভবান হতে পারেন

গোলমরিচ একটি অর্থকরী দেশীয় মশলা ফসল। পশ্চিমবঙ্গে যেখানে নারকেল ও সুপারি বাগান আছে সেখানে গোলমরিচের চাষ সহজেই করা যায়। এই মশলা ফসলটি সাথী ফসল হিসেবে চাষ করে কৃষকরা আয় বাড়াতে পারেন।



পুষ্টিমূল্য : গোল মরিচে আমিষ, চর্বি এবং প্রচুর পরিমাণে ক্যারোটিন, ক্যালসিয়াম ও লৌহ থাকে।

ভেষজগুণ : হজমে সহায়তা করে, স্নায়ু শক্তি বাড়ায়, দাঁতের ব্যথা কমানোতে সহায়তা করে, মাংসপেশী ও হাড়ের জোড়ায় ব্যথা উপশম করে, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

ব্যবহার : মশলা হিসেবে গোলমরিচের ব্যবহার রয়েছে।

উপযুক্ত মাটি ও জমি : পর্যাপ্ত বৃষ্টিপাত হয় ও আর্দ্রতা বেশি এমন এলাকায় গোলমরিচের জন্মে। এ ফসল ১০-৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রা সহ্য করতে পারে। পি এইচ ৪.৫-৬.০ পর্যন্ত এ ফসল ফলানো যায়। পাহাড়ি এলাকার মাটি এই ফসল চাষের জন্য খুবই উপযোগী হয়।

চারু লাগানো : গোল মরিচ চেনে গাছের ছায়ায় লাগাতে হয়। চেনে গাছ আগে থেকে ২.৫ মিটার দূরত্বে লাগিয়ে গোল মরিচের কাটিং লাগানো হয়। ২-৩টি কাটিং এক গর্তে লাগানো হয়। চেনে গাছ হিসেবে সুপারি গাছ ব্যবহার করা

কাটিং এর মাধ্যমে বংশ বিস্তার করা হয়। শীর্ষ ভাগে ব্যবহার করা যায়।

ফেব্রুয়ারি-মার্চ মাসে ২-৩টি পর্বসন্ধি (সিট)যুক্ত কাঁচ কাটিং হিসেবে নারসারিতে বা পলি ব্যাগে লাগানো হয়। পলি ব্যাগ উর্বর মাটি দিয়ে ভরাট করা হয়। কাটিং-এ ছায়ার ব্যবস্থা রাখা হয় ও প্রয়োজনে সেচ দিতে হয়। মে-জুন মাসে কাটিং লাগানোর উপযোগী হয়।

চারু লাগানো : গোল মরিচ চেনে গাছের ছায়ায় লাগাতে হয়। চেনে গাছ আগে থেকে ২.৫ মিটার দূরত্বে লাগিয়ে গোল মরিচের কাটিং লাগানো হয়। ২-৩টি কাটিং এক গর্তে লাগানো হয়। চেনে গাছ হিসেবে সুপারি গাছ ব্যবহার করা

যায়। পশ্চিমবঙ্গের প্রেক্ষিতে নারকেল ও সুপারি গাছে গোলমরিচ গাছ তুলে দিলে বিধাপ্রতি বাগিচায় ২০০০-৩০০০ টাকা বেশি রোজগারের সম্ভাবনা। এক্ষেত্রে নারকেল/সুপারির একটি নির্দিষ্ট দূরত্ব অবধি গোলমরিচের লতা বাড়তে দিতে হবে যাতে পরিচর্যা সুবিধা হয় আর এরকমভাবে চাষে সুপারি/নারকেলের সার্টেই মরিচের ও সার ব্যবস্থা চলবে, অনেকটাই প্রয়োজনে মরিচের গাউড়ায় আলাদাভাবে বা গাছে জলে গোলা সার দিলেই হবে।

সার ব্যবস্থাপনা : প্রতি গর্তে ৩০০ গ্রাম ইউরিয়া, ১১০ গ্রাম এস পি ও ৪৫০ গ্রাম পটাশ দিতে হবে। তবে এ পরিমাণ সার তৃতীয় বছর হতে দিতে হবে। এ পরিমাণের ১/৩ ভাগ ১ম বছর এবং ২/৩ ভাগ দ্বিতীয় বছরে দিতে হবে। সার সাধারণতঃ বছরে দু'বার দিতে হয়। একবার মে-জুন মাসে ও পরের বার আগস্ট-সেপ্টেম্বর মাসে দিতে হয়। এছাড়া প্রতি বছর প্রতি গর্তে মে-জুন মাসে ১০ কেজি পচা গোবর ও প্রতি ১ বছর অন্তর অন্তর প্রতি গর্তে ৬০০ গ্রাম চুন দিতে হবে।

সেচ ও আগাছা ব্যবস্থাপনা : আগাছা দেখা দিলে পরিষ্কার করতে হবে ও মাটির রসের অভাব হলে জল সেচ দিতে হবে। ডগা বাড়তে থাকলে চেনে গাছের সঙ্গে বেঁধে দিতে হবে।

ওজন কমানোর কৌশল

খাবারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখা ও শরীরচর্চা করেই ওজন কমাতে হয়। তবে কিছু সহজ কৌশল রয়েছে যা ওজন কমানো প্রক্রিয়াকে আরও দ্রুত করে। স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে দ্রুত ওজন কমানোতে সহায়ক সহজ কয়েকটি কৌশল সম্পর্কে জানানো হল।

খাওয়ার আগে চুইংগাম খাওয়া: ইউনিভার্সিটি অব রোড আইল্যান্ড'য়ের করা গবেষণা অনুযায়ী, খাওয়ার আগে চুইংগাম চাবানো কম ক্যালরি গ্রহণে ভূমিকা রাখে। গবেষণায় দেখা গেছে, সকালে এক ঘণ্টা চুইংগাম চাবানো ক্ষুধা কমায় এবং দুপুরের খাবারে ৬৭ ক্যালরি কম গ্রহণ করে। এক্ষেত্রে মিন্ট চুইংগাম বেশি উপকারী। কারণ এর সতেজকরী ঘ্রাণ ক্ষুধা কমাতে সহায়তা করে।

বড় এক গ্লাস পানি পান: নিজেকে আর্দ্র রাখা সবার জন্যই জরুরি। বিশেষত যারা ওজন কমাতে চাচ্ছেন। পানি পানি আবেগের বশবর্তী হয়ে বেশি খাওয়ার ঝুঁকি কমায়। অনেক সময় তৃষ্ণাভাব ক্ষুধা হিসেবে ভুল সংবেদন দেন। এতে বাড়তি খাবার গ্রহণ ও ওজন বৃদ্ধির ঝুঁকি বাড়ে।

পানি পানের অভ্যাস গড়ে তুলুন। বোতল থেকে পানি পান করলে সঠিক পরিমাণ সম্পর্কে ধারণা রাখা যায় না। তাই নির্দিষ্ট সময় পর পর গ্লাসে পানি পানের অভ্যাস গড়ে তুলুন। বোতল থেকে পানি পান করলে সঠিক পরিমাণ সম্পর্কে ধারণা রাখা যায় না। তাই নির্দিষ্ট সময় পর পর গ্লাসে পানি পানের অভ্যাস গড়ে তুলুন।

অভ্যাস গড়ে তুলুন। অনলাইনে কেনা কাটা করা: অনলাইনে খাবার কেনাকাটা করা সবচেয়ে ভালো। কারণ অনলাইনে কেনাকাটা করলে কেবল প্রয়োজনীয় জিনিস কেনা হয়। অথবা বা শেখের বেশে অস্বাস্থ্যকর খাবার কেনা থেকে বিরত থাকা যায়। সাধারণত বাজার থেকে জিনিস কিনতে গেলে পুরো দোকান ঘোরা হয় আর প্রয়োজনীয় জিনিসের পাশাপাশি অপ্রয়োজনীয় জিনিস কেনার ঝুঁকিও বেড়ে যায়।

শরীরচর্চার সময় গান শোনা: শরীরচর্চার সময় পছন্দের গান শোনা উদ্দীপনা যোগায় ও গতি বাড়তে ভূমিকা রাখে। ডা. জার্নাল অব 'স্পোর্টস অ্যান্ড এক্সারসাইজ সাইকোলজি'র গবেষণা অনুযায়ী ২০ শতাংশ কম ক্যালরি খাওয়ায় ও গতি বাড়ায়। এছাড়াও এটা দীর্ঘক্ষণ শরীরচর্চা করতে ও বাড়তি ক্যালরি কমাতে সাহায্য করে।

খাওয়ার আগে সুপ বা সালাদ খাওয়া: কম ক্যালরি গ্রহণ করার আবেগটি সহজ উপায় হল খাওয়ার আগে বোল-ভিত্তিক সুপ বা এক বাটি সালাদ খাওয়া। সুপ ও সালাদ খাওয়া স্বাস্থ্যকর এবং খাবারের আগে এগুলো খাওয়া ২০ শতাংশ কম ক্যালরি গ্রহণে সহায়তা করে। এছাড়াও, লাল আপেল খাওয়া সার্বিকভাবে কম ক্যালরি গ্রহণ ও ওজন কমাতেও ভূমিকা রাখে।

আবেগপ্রবণ হওয়ার উপায়

একজন অনুভূতি সম্পন্ন আবেগপ্রবণ মানুষের প্রতি আকর্ষণ বোধ করা স্বাভাবিক। আর এই গুণ যাদের রয়েছে তাদের সঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্কের গভীরতাও বেশি।

নিজের আবেগ-অনুভূতি দিয়ে কীভাবে আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের অধিকারী হওয়া যায়, সেটাই জানানো হল সম্পর্কবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে।

না বলতে শেখা: "গবেষণায় দেখা গেছে প্রায় সবাই সম্পর্কে একটা নির্দিষ্ট সীমানা পছন্দ করেন। তার মানে এই নয় কঠিন মানুষকে পছন্দ করবে। তবে যারা আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে নিজের সীমার মধ্যে থাকে আর যা চাইবে তাই মেনে নেন- এরকম করেন না, তাদের প্রতি আকর্ষণ কাজ করে। একজন অনুভূতিপ্রবণ মানুষ সবসময় জানিয়ে দেবে কেনটা তার পছন্দ আর কেনটা নয়। নিজের চাওয়াটা সন্মান করার পাশাপাশি অন্যের চাওয়া পাওয়া ও বিশ্বাসের প্রতিও আস্থা রাখা শিখতে হবে।

নেতিবাচক গল্প এড়ানো: "অন্যের সম্পর্কে কুট কথা শুনেও আমাদের ভালো লাগে। নিজেরাও এরকম আলাপ করে থাকি। তবে নেতিবাচক আলাপ শুরু আগে ভাবুন তো, যার সঙ্গে এরকম আলাপ করতে যাচ্ছেন সে তো ভাবতেও পারে তার অবর্তমানে আপনি তাকে নিয়েও এরকম গল্প জুড়তে পারেন অন্যদের সঙ্গে। তাই মনোবিজ্ঞানীরা বলেন, আবেগপ্রবণ মানুষ হতে চাইলে অন্যের সম্পর্কে নেতিবাচক আলাপ শুরু আগে অন্তত দু'বার ভাবুন। তাই নিজের স্বার্থ উদ্ধারের জন্য কখনও কুট-কথা বলা ঠিক না। আর কাউকে নিয়ে একান্তই যদি নেতিবাচক আলাপ করতে হয় তবে সেটা যেন অতিরিক্ত না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

ছোটখাটো বিষয় মনে রাখা: "আপনার সম্পর্কে ছোটখাটো বিষয় যদি কেউ মনে করে বলে, সেটা শুনেই নিশ্চই ভালো লাগে। অন্যদেরও সেরকম ভালো লাগে। একজন আবেগীয় আকর্ষণীয় মানুষ

ভালোবাসা দিবসে নিজেকে তৈরি করতে



আর ভালোবাসার মানুষের সঙ্গে কাটানোর বিশেষ দিনে নিজেকে আরও সুন্দরভাবে উপস্থাপন করতে অবশ্যই ত্বক ও চুলের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন।

রূপচর্চা-বিষয়ক ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে ভালোবাসা দিবসে নিজেকে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করার কয়েকটি উপায় সম্পর্কে জানানো হল।

কুসুম গরম পানি দিয়ে দিন শুরু করা: বলা হয়ে থাকে, দিন শুরু করতে হয় সতেজভাবে ও শক্তি দিয়ে। ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে

কুসুম গরম পানি পান করা ভালো অভ্যাস। এটা শরীর থেকে বিষাক্ত উপাদান বের করে দেয় ও পেট পরিষ্কার করে। ফলে ত্বকে উজ্জ্বলতা ফুটে ওঠে।

ভালো গান শোনা: গান নির্বাচন আমাদের মন মেজাজের ওপর নির্ভর করে। তবে বসন্তের এই সুন্দর দিনগুলোতে সুন্দর ও আনন্দদায়ক গান শোনার চেষ্টা করুন, এতে মেজাজ ফুরফুরে থাকবে।

শরীরচর্চা: নিজেকে সতেজ ও চমকানোর রাখতে শরীরচর্চা বা নাচ করতে পারেন। এটা শরীর

সতেজ রাখার পাশাপাশি শক্তি বাড়তেও সাহায্য করে। এছাড়াও, হালকা কাজ মানসিক চাপ কমানোর পাশাপাশি মানসিক শক্তি বাড়তেও সাহায্য করে।

মেইকআপ বেইজ তৈরি করা: মেইকআপের বেইজ তৈরি করতে যতটা সম্ভব কম প্রসাধনী ব্যবহার করা উচিত। কারণ ভারী মেইকআপ বেশি ফুটে থাকে যা দেখতে ভালো লাগে না। ভেজ ও শতভাগ প্রাকৃতিক প্রসাধনী ব্যবহার করুন। এগুলো ত্বকে একটা

ম্যাটভাব আনে ও চেহারার খুঁচু ঢাকতে সাহায্য করে। চোখের মেইকআপ: চোখের সাজে নাটকীয়তা আনা যেতে পারে। চোখের পাঁপড়ি বড় করে সাজান আর চোখে দু'টো ফুটিয়ে তুলতে আইলাইনার ব্যবহার করুন।

ঠেঁট ও গালের রঙিন আঁতা: বর্তমান সময়ে এর প্রচলন বেশি যা, দ্রুত ও সহজ উপায়ে ঠেঁট ও গালের সৌন্দর্য প্রকাশ করে। এটা ত্বকে প্রাকৃতিক গোলাপিভাব আনে যা চোখের ওপর শ্যাডো হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। প্রাকৃতিক উপাদানের তৈরি প্রসাধনীতে কোনো কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয় না এবং তা দীর্ঘ সময় স্থায়ী হয়।

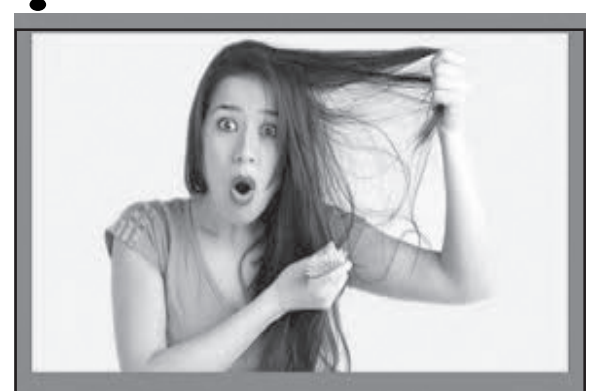
সুন্দর পোশাক পরা: কি পরবেন বুঝে উঠতে না পারলে যে পোশাকে আপনাকে বেশি মানায় তা বেছে নিন। কোনো রকম পরীক্ষামূলক পোশাক না পরে বরং স্টো পুরতে যাচ্ছেন বোধ হয় সেটা পরা ভালো। আর নিজের আত্মবিশ্বাস ধরে রাখতে উঁচু জুতা ব্যবহার করতে পারেন। দেখতেও ভালো লাগবে।

চুল পড়া কমাতে ছয়টি উপায়

বংশগত সমস্যা ছাড়াও খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনের প্রভাব থেকে চুল পড়তে পারে। তাই বেশি চুল পড়লে নিজের দিকে নজর দেওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

সাজসজ্জা-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে চুল পড়া কমানোর কয়েকটি উপায় সম্পর্কে জানান হল। কন্ডিশনার: উন্নত কন্ডিশনার চুলের জন্য উপকারী। এতে থাকে অ্যামিনো অ্যাসিড ক্ষয় পূরণ করে চুলকে মসৃণ করে তোলে।

শ্যাম্পু: চুলের যত্নে মাথার ত্বকের ধরন বোঝা এবং সে অনুযায়ী সঠিক শ্যাম্পু নির্বাচন করা প্রয়োজন। এবং মাথার ত্বকের অবস্থা বুঝে চুল পরিষ্কার রাখা উচিত। মাথার ত্বক



যদি গুলু হয় তবে অতিরিক্ত গোয়োর কারণে চুল পড়ার সমস্যা দেখা যাবে। অন্যদিকে, মাথার ত্বক তৈলাক্ত হলে সপ্তাহে কমপক্ষে তিনবার পরিষ্কার করা প্রয়োজন। তাছাড়া শ্যাম্পু নির্বাচনের ক্ষেত্রেও সচেতন থাকতে হবে। অতিরিক্ত রাসায়নিক উপাদান

সমৃদ্ধ শ্যাম্পু যেমন- সালফেট, প্যারানো ও সিলিকন চুলকে রক্ষা, নিজীব ও উদ্ভূর করে ফেলে। খাদ্যাভ্যাস ও শরীরচর্চা: যত ভালো পানি ব্যবহার করা হোক না কেনো খাদ্যাভ্যাস ঠিক না থাকলে তা কার্যকর হবে না। পাশাপাশি

প্রয়োজন শরীরচর্চা। প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন ও লৌহ ধরনের খাবার প্রতিদিন খাওয়া উচিত। এতে চুলের পুষ্টির চাহিদা পূরণ হয়। শরীরচর্চার ক্ষেত্রে যোগাযোগ, ধ্যান ও সাধারণ ব্যায়াম চুল পড়া কমাতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখে। রাসায়নিক উপাদান ব্যবহার: যেমন- 'স্ট্রেইট' করা, রং করা ইত্যাদি চুলের ক্ষতি করে। এছাড়াও তাপীয় যন্ত্রের ব্যবহার চুলের ক্ষতি করে। বিশেষত, ভেজা চুলে 'রো ডায়ার', 'কার্লিং রড' ব্যবহার ঠিক নয়। এগুলো চুলের ভেজাভাব শুষ্ক করে ও উদ্ভূরতা সৃষ্টি করে। যদি কোনো কারণে তাপীয় যন্ত্র ব্যবহারের প্রয়োজন পড়ে তবে সর্বনিম্ন তাপ প্রয়োগ করতে হবে। এর আগে অবশ্যই সুরক্ষার স্তর তৈরি

খেজুর খাওয়ার প্রভাব

মিষ্টির প্রাকৃতিক উৎস হিসেবে অনান্য এক খাবার খেজুর। বাজারে বিভিন্ন জাতের খেজুর মেলে। আর শুধু খেজুর যেমন টপটিপ খেতে পারবেন, তেমনি সালাদ, শরবত, রটমিল ইত্যাদি বিভিন্ন খাবারের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়া যায়। তবে অতিরিক্ত খেলে বিপত্তিও আছে।

খাদ্য ও পুষ্টিবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রতিবেদনের আলোকে জানানো হল খেজুরের কিছু উপকারিতা ও অপকারিতা সম্পর্কে।

কমাতে পারে হৃদরোগের ঝুঁকি: দ্রবণীয় ভোজ্য আঁশ সরবরাহ করে খেজুর। শরীরের জন্য ক্ষতিকর কোলেস্টেরল 'এলডিএল'য়ের যুক্ত হয়ে তা রক্তে মিশে যেতে বাধা দেয় এই আঁশ। একারণে ওই কোলেস্টেরলে থাকা 'ফ্যাটি লিপিড' রক্তনালীর দেয়ালের জমতে পারেনা। এভাবেই হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে এই ফল।

লাড়ে ক্যাপারের বিরুদ্ধে: 'ক্যারোটিনয়েড', 'পলিফেনলস' আর 'অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট' ধরনের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ খেজুর। খাদ্যাভ্যাসে এই উপাদানগুলোর প্রচুর থাকলে ক্যান্সারসহ আরও অনেক দুরারোগ্য ব্যাধির ঝুঁকি কমে উল্লেখযোগ্য মাত্রায়। বিশেষ করে 'কলোরেক্টাল ক্যান্সার'য়ের বিরুদ্ধে খেজুর বিশেষ উপকারী ভূমিকা রাখে বলে দাবি করেন বিশেষজ্ঞরা। ডায়বেটিস রুগিরে: দ্রবণীয় ভোজ্য আঁশের নানান উপকারিতা। যার মধ্যে একটি হল রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা।

মেটোতে পারে পুষ্টির ঘাটতি: ভোজ্য আঁশ, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম আর ভিটামিন ডি, এই চারটি পুষ্টি উপাদান মানুষ বরাবরই কম গ্রহণ করে, এমনটাই দাবি বিশেষজ্ঞদের। আর মাত্র চারটি খেজুর থেকে পেতে পারেন ভোজ্য আঁশের দৈনিক চাহিদার ২৭ শতাংশ এবং পটাসিয়ামের দৈনিক চাহিদার ২০ শতাংশ। ফলে প্রতিদিন কয়েকটি খেজুর খাওয়ার মাধ্যমে এমন দুটি পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি পূরণ করা সম্ভব। যেগুলোর ঘাটতিতে ভোগে পুরো বিশ্বের অধিকাংশ মানুষ।

বাড়তে পারে ওজন খেজুরের নানান গুণের কথা শুনে যদি সকাল বিকাল খেজুর খাওয়া শুরু করেন তবে বিপদ আসতে খুব বেশি দেরি হবে না। কারণ মাত্র চারটি বা ১০০ গ্রাম খেজুরেই মিলবে প্রায় ২৭৭ ক্যালরি। প্রচুর মিষ্টি এই শুকনো ফল যদি বেশি খেতে থাকেন তবে ওজন যে বাড়বে তাতে কোনো সন্দেহ নেই। তাই পরিমাণ মাথায় রাখতে হবে। ভালো খাবারও অতিরিক্ত খাওয়ার কারণে তা কাল হয়ে দাঁড়াতে পারে।



