



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

জ্বাগৱণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

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

গৌরবের ৭১ তম বছর

অনলাইন সংক্রান্তি : www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 71 Years ■ Issue-183 ■ 11 April, 2025

■ আগরতলা ১১ এপ্রিল, ২০২৫ ইং ■ ২৮ চৈত্র, ১৪৩১ বঙ্গাব্দ, শুক্রবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57

■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

রাজ্যে হোমিওপ্যাথি মেডিকেল কলেজ করার চেষ্টা

হোমিওপ্যাথির আরও প্রচার প্রসার প্রয়োজন : মুখ্যমন্ত্রী



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১০ এপ্রিল। ত্রিপুরা রাজ্যে একটি হোমিওপ্যাথি মেডিকেল কলেজ স্থাপনের চেষ্টা করার বর্তমান রাজ্য সরকার। এন্টেনা রাজ্যের বাইরে থেকে আসা বিনিয়োগকারীদের সাথে আলোচনা করা হচ্ছে। এর পাশা হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার প্রসারে রাজ্যের চেষ্টা করার চেষ্টা করা হচ্ছে। কারণ এই চালেঙ্গগুলি কাটিয়ে উঠান হচ্ছে অধ্যুম্বান, শিক্ষাদান এবং প্রশাসন প্রযোজন। আলোচনার উপর গুরুত্ব দিয়ে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা সম্পর্কে এখনও অনেক মানুষ অব্যরত নন।

মুখ্যমন্ত্রী থাম্ব স্থামন্ত্রী ডাঃ সাহা বলেন, রাজ্য সরকার এখন একটা হোমিওপ্যাথি কলেজ গড়ে তোলার জন্য চেষ্টা করছে। আমি নিজেও চেষ্টা হাতাপাতাল পরিদর্শন করেছি। বাইরে থেকেও বিনিয়োগকারীরা আসছেন। আমরা তাদের হোমিওপ্যাথি কলেজ স্থাপনের জন্য উৎসাহিত করছি। ভারতবর্ষে হোমিওপ্যাথির আদি স্থান হচ্ছে পশ্চিমবঙ্গ। স্থান থেকে ধীরে ধীরে দেশের অন্যান্য জায়গায় হোমিওপ্যাথির প্রচার ও প্রসার ঘটেছে। আমাদের চিকিৎসা ক্ষেত্রে পাতায় দেখুন

۲۶

ହୃଦୟକରନ୍ତମ

ରୂପକଥା

লাল, সবুজ, কমলা, বেগুনি রঙিন সবজি-ফল
খেলে স্বাস্থ্যের উপর কী কী প্রভাব পড়ে ?



শাকসবজি এবং ফল পুষ্টিশুণ সময়দৃশ
হয়। প্রতিটি রঙের শাকসবজি এবং
ফলের নিজস্ব বিশেষত্ব রয়েছে।
জেনে নিন লাল, সবুজ ও কমলা
কোন রঙের সবজি বা ফল খেলে
কী হয়।
লাল, সবুজ, কমলা, বেগুনি...
রঙিন সবজি-ফল খেলে স্বাস্থ্যের
উপর কী কী প্রভাব পড়ে?
লাল, সবুজ, কমলা, বেগুনি...
রঙিন সবজি-ফল খেলে স্বাস্থ্যের
উপর কী কী প্রভাব পড়ে?
স্বস্ত এবং চিহ্নিত পদক্ষেপ জন্ম দায়ায়েটে

সুস্থ এবং ফট থাকার জন্য ডায়েটে
সঠিক পরিমাণে শাকসবজি রাখা
উচিত। সেই সঙ্গে রাখতেই হবে
ফলও। কারণ প্রতিটি শাকসবজি
এবং ফলের নিজস্ব বিশেষত্ব
রয়েছে। সেগুলি খেলে স্বাস্থ্যের
অনেক উপকার হয়। সুস্থ থাকার
জন্য শরীরের পুষ্টি প্রয়োজন।
শাকসবজি এবং ফলে খনিজ এবং
ভিটামিন থাকে। অতএব, ডায়েটে
সবুজের পাশাপাশি রঙিন মরসুমি
শাকসবজি এবং বিভিন্ন ফল
অন্তর্ভুক্ত করার পরামর্শ দেন
বিশেষজ্ঞরা। ওজন নিয়ন্ত্রণের
ক্ষেত্রেও বেশি শাকসবজি ও
ফলমূল খাওয়া খুবই উপকারী।

কিন্তু আপনি কি জানেন কোন
রঙের শাকসবজি বা ফলমূল
আপনার স্বাস্থ্যের ওপর কেমন
প্রভাব ফেলে? বেশিরভাগ মানুষই ডায়েটে সবুজ
শাকসবজি অন্তর্ভুক্ত করার উপর
জোর দেন। সব রঙের সবজি ও
ফলের আলাদা পুষ্টিশুণ রয়েছে।
জেনে নিন লাল, সবুজ, কমলা ও
বেগুনি রঙের সবজি ও ফলমূল
খেলে কী হয়। লাল রঙের ফল ও
সবজি খাওয়ার উপকারিতা
কেউ যদি ডায়েটে টমেটো,
বেদানা, বিটকট, স্ট্রবেরি, তরমুজ,
আপেল, বেল পেপার, চেরির
মতো জিনিস অন্তর্ভুক্ত করেন, তা
হলে এটি আপনার ভক্তকে সুর্যের
ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে। এ
ছাড়া হাতের স্বাস্থ্য ভালো রাখে।
এবং এতে উপর্যুক্ত
অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রোগ প্রতিরোধ
ক্ষমতা শক্তিশালী রাখতে সাহায্য
করে। সবুজ রঙের ফল ও সবজি
খাওয়ার উপকারিতা
খাদ্যতালিকায় সবুজ শাকসবজি ও
ফলমূল অন্তর্ভুক্ত করলে
হৃদরোগের ঝুঁকি কমে। এগুলিতে
ক্যান্সার বিরোধী যৌগ রয়েছে।
এসব খাবারের অ্যান্টি-
ইনফ্লেমেটরি বৈশিষ্ট্য প্রদাহ হত্যাদি
থেকে রক্ষা করার পাশা পাশি
হৃকেকে প্রাকৃতিকভাবে বালমলে
করে তোলে। সবুজ খাবার
প্রাকৃতিক উপায়ে শরীরকে

মাংস ধোয়ার পরে হাত থেকে গন্ধ কি করবেন

মাংস থেকে যেমন ভাল লাগা
রান্না করাটা ততটাই ঝকির।
বাজার থেকে মাংস কিনে আনার
পরে তা ভাল করে ধুয়ে নেওয়াটা
জরুরি। কিন্তু সেই মাংস ধুতে
গিয়ে হাতে অনেক সময় গঞ্চ
থেকে যায়। অনেক খোঁয়ার
পরেও তা যেতে চায় না। অথচ
সেই গঞ্চ খাওয়ার সময়ে নাকে
গেলেই সর্বনাশ! তাহলে কী করে
তার হাত থেকে নিষ্ঠার পাবেন?
রাহুল সহজ টিপস। ১। ভিনিগার
— মাছ-মাংস-পেঁয়াজ যা-ই
কাটুন, তার কড়া গঞ্চ দূর করতে
পারে ভিনিগার। সামান্য সাদা
ভিনিগার হাতে লাগিয়ে হাওয়ায়
শুকিয়ে নিন। তারপর কিছু ক্ষণ
পর হাত জল দিয়ে ধুয়ে একটি

ଦୁଧ-ଭାତ ଖାଓୟାର କଟ ଲାଭ ଜାନେନ ?



কাউকে কম গুরুত্বপূর্ণ বোঝাতে
হলে মজা করে বলা হয় ‘দুধে
ভাতে’। এতে গেল মজার কথা।
তবে বাঙালিদের অন্যতম পছন্দের
পদ হল দুধ ভাত খাওয়া। বিশেষ
করে গরমে এই খাবার খেলে হজম
হয় সহজে। রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য

খেলে ভাতের কাবোইহাইড্রেট ও
দুধের প্রোটিন সারা দিন শক্তির
মাত্রা বজায় রাখতে সহায় করে।
৩। ভাত সহজে হজম হয়। দুধে
যাঁদের কোনো সমস্যা নেই, তাঁদের
জন্য দুধমাখা ভাত আরামদায়ক
খাবার।

উপকারীতাও। দুধে আছে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, প্রোটিন, ভিটামিন ডি, ভিটামিন বি১২। যা হাড়, দাঁত, পেশি ও স্ময় মজবুত করতে সাহায্য করে। এ ছাড়া লোহিত রক্তকণিকা উৎপাদনেও বেশ উপকারী। আবার ভাতে রয়েছে কার্বোহাইড্রেট, যা শক্তি জোগায়। দুধ-ভাত খেলে কী কী উপকার হয় জানেন?

১। ভাত ও দুধের মিশ্রণ কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও ফ্যাটসমৃদ্ধ একটি সুষম খাবার সরবরাহ করে। ভাতের কার্বোহাইড্রেট শক্তির ভাল উৎস। অন্যদিকে দুধ থেকে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি পাওয়া যায়। ২। এই মিশ্রণ দ্রুত শক্তি উৎপাদন করে, যেমন দুধ-ভাত

৪। এই মিশ্রণ পেট ভরতে সাহায্য করে। অল্পতেই ক্ষুধা নিবারণ হয়। অতিরিক্ত খাওয়ার আশঙ্কা কম থাকে। দুধ যাঁদের সহজে হজম হয় না, তাঁদের দুধ—ভাতেও সমস্যা হতে পারে। এ ছাড়া দুধ ও ভাত অনেক সময় অ্যাসিডিটির কারণ হতে পারে। এই মিশ্রণ ক্যালরি সমন্বয় খাবার। তাই নিয়মিত দুধ-ভাত খেলে ওজন বেড়ে যায়। আসলে দুধ-ভাত খেলে কোনও সমস্যা হবে কি না, তা ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা ও খাদ্যাভ্যাসের ওপর নির্ভর করে। সাধারণত সুস্থ ব্যক্তিরা দুধ দিয়ে ভাত খেতে পারেন। তবে হজমের সমস্যা, অস্বল ও ওজন বৃদ্ধির ঝুঁকি থাকলে দুধ দিয়ে ভাত খাওয়া এড়িয়ে চলা ভাগো।

বাজার থেকে আনা খেজুর আসল
না নকল, বুঝাবেন কী ভাবে ?



একই জিনিস বাজারে নানা দামের পাওয়া যায়। আসলে উপাদানের গুণগত মানের উপর নির্ভর করে ঠিক হয় তার দাম। তেমনই শুকনো ফলের মানের উপর নির্ভর করে তার দাম। তবে দাম বেশি নিলেই যে তার মান ভাল এমন নিশ্চয়তা কিন্তু নেই। আবার এখন নানা রাসায়নিক প্রয়োগ করে সেই সব ফল আকর্ষণীয় করে তোলা হয়। তার মধ্যে একটি হল খেজুর। কী করে বুবাবেন বাজারে প্রাপ্ত খেজুর পান, তাহলে ধরে নিতে হবে সেটিতে অতিরিক্ত চিনি, গুড় বা অন্য কোনো উপাদান মেশানো আছে।

৩। ভাল খেজুরের স্বাভাবিক মিষ্টতা থাকে, তবে তা কখনোই বেশি আঠালো বা চিনি জমাটবাঁধা অবস্থায় থাকে না। যদি খেজুরের গায়ে চিনির দানা বা অতিরিক্ত আঠালো মিষ্টিভাব দেখা যায়, তবে সেটি নিম্ন মানের বা ভেঙালযুক্ত হতে পারে।

ଭାଲ ନା ଖାରାପ ?
 ୧ । ଉନ୍ନତ ମାନେର ଖେଜୁରେର ସ୍ଵାଦ
 ସ୍ଵାଭାବିକଭାବେଇ ସହନୀୟ ମାତ୍ରାର
 ମିଷ୍ଟି ହୁଏ । ସାଥୀ ଖାଓଯାର ସମୟ ଖୁବ
 ବେଶି ମିଷ୍ଟି ଲାଗେ, ତବେ ସେଟିତେ
 କୃତ୍ରିମ ଚିନି ବା କ୍ୟାରାମେଲ ମେଶାନୋ
 ଥାକତେ ପାରେ ।

২। প্রাকৃতিকভাবে ভাল খেজুরের প্রতি সাধারণত পিংপড়া বা মাছি আকৃষ্ট হয় না। যদি খেজুরের চারপাশে পিংপড়া বা মাছি দেখতে

চন্দনের প্রলেপ রোদে পোড়া ত্বককে শীতল রাখে

এখনই শুরু হয়ে গিয়েছে তাপপ্রবাহ। বাইরে বেরোলে যেন পুড়ে যাচ্ছে গায়ের চামড়া। তাই এই সময়ে ভক্তকে ভাল রাখতে হলে ভক্তের যত্নের নেওয়াটা খুবই জরুরি। চড়া রোদে ভক্তের যত্ন নিতে বিশেষজ্ঞরা বারবার সান স্ক্রিন মাখার পরামর্শ দেন। তবে সমস্যা অন্য জ্যায়গায়। এই সানস্ক্রিন আবার সঙ্গের সহ্য হয় না। অ্যালাইজার সমস্যা থেকে ঝং-ফুস্কুড়ি অনেকে কিছুই হতে পারে। তাহলে উপায় ? চিন্তা নেই, সানস্ক্রিন না মেঝেও ভক্তের যত্ন নেওয়া সম্ভব। তার জন্য ভরসা রাখতে পারেন কিছু ভেষজ সামগ্রীর উপরে। জানেন কী কী সেগুলি ? ১। অ্যালো ভেরো — অ্যালো ভেরো জেলও সুর্যের অতিবেগনি রশ্মি থেকে ভক্তকে রক্ষা করতে পারে। ভক্তের সংক্রমণ, জ্বালা বা র্যাশের সমস্যা থাকলেও অ্যালো ভেরো জেল লাগাতে পারেন। তবে সেরাসির ভক্তে অ্যালো ভেরো লাগাবেন না। নারকেল তেল বা অলিভ অয়েলের সঙ্গে মিশিয়ে লাগাতে পারেন। ২। নারকেল তেল — বাইরে বেরনোর আগে শরীরের নারকেলের তেলের পরত লাগিয়ে নিন। নারকেল তেল শরীরের প্রদাহ করায়। ফলে ভক্ত লাল হয় না ও চট করে পুড়ে যায় না। ৩। চন্দনবাটা — চন্দনের প্রলেপ রোদে পোড়া ভক্তকে শীতল রাখে। ভক্ত পুড়ে গেলে বা কালচে ছেপ পড়লে অথবা ঝং-ফুস্কুড়ি হলে তার উপর চন্দনের প্রলেপ লাগাবোর টেটকা বাড়ির বয়স্করাই দেন। আপনার রোজর ব্যবহারের ক্রিমে খানিকটা চন্দনবাটা মিশিয়ে রাখন। তাতেও ভাল কাজ হবে।

শিষ্ট, প্রকৃতিকে ভালবাসার পাঠ কী ভাবে দেবেন বাবা-মায়েরা ?



বছর আয়ু বাড়ায় 'দ্য দীর্ঘ মেয়াদী গবেষণা চালায়।
আমেরিকান জার্নাল অব যেখানে ১৯৭১ সাল থেকে অধিবাসীদের ৬৫ বছর বয়স্ক ২,
২৪০ জন মানুষের স্বাস্থ্য এই পর্যবেক্ষণের সময়কাল ছিল
গড়ে প্রায় ১১ বছর।

সঠিক সময়ে ব্রাশ পরিবর্তন না করলে কী কী হতে পারে

মুখের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার
জন্য শুধু দাঁত ব্রাশ করলেই কিন্তু
হল না। অনেকে আবার নুন
দেওয়া টুথপেস্ট দিয়ে ব্রাশ
করেন। কিন্তু আসল সমস্যা যে
অন্য জায়গায়। চিকিৎসকরা
বলেন, মুখের স্বাস্থ্যের
অনেকটাই কিন্তু নির্ভর করে
আপনার ব্রাশের উপরে।



অনেকেই একই ব্রাশ দিনের পর
দিন ব্যবহার করেন। যা কখনই
ঠিক নয়। অস্তু তিনি মাস অস্তুর
বদলাতে হবে ব্রাশ। অনেকে
ব্রাশের রিসলস নষ্ট হয়ে যাওয়ার
পরও সেই ব্রাশ ব্যবহার করতে
থাকেন। এই ধরনের ব্রাশ
একেবারেই ব্যবহার করা উচিত
নয়।

সংক্রমণজনিত কোনও রোগ
থেকে সেরে ওঠার পর ব্রাশ
বদলে ফেলা জরুরি। কারণ, ওই
রোগের ব্যাটেরিয়া লালাবাহিত
হয়ে ব্রাশের খাঁজে খাঁজে দীর্ঘ
দিন পর্যন্ত থেকে যেতে পারে।
পরবর্তী কালে ওই ব্রাশ থেকেই
আবার রোগ ছড়াতে পারে।

ରୋଜମେରି ନା ପେଂଯାଜେର ତେଲ

চুল লম্বা হতে কোন তেল ভাল ?

ব্যস্ত জীবন, খারাপ খাদ্যাভ্যাস, দূষণ এবং মানসিক চাপের কারণে চুল পড়। রোজের সাধারণ সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। এমন পরিস্থিতিতে, মানুষ বিভিন্ন ধরণের ঘরোয়া প্রতিকারে ভরসা রাখেন চুলের ভালো প্রোথরে জন্য। বিশেষ করে চুলের বৃদ্ধির জন্য কেউ কেউ রোজমেরি তেল আবার কেউ কেউ পেঁয়াজের তেল মাথায় মাথেন।

রোজমেরি এবং পেঁয়াজ উভয়ই প্রাকৃতিক উপাদান এবং চুলের পুষ্টি জোগাতে এবং চুল পড়া রোধ করতে বেশ কার্যকরী। এই তেলগুলির মধ্যে কোনটি আপনার জন্য বেশি উপকারী?

তেল কোনটা বেশি ভাল? ১। রোজমেরি তেলের উপকারিতা চুল পড়া রোধ এবং চুলের বৃদ্ধি ত্বরণিত করতে রোজমেরি তেল দীর্ঘদিন ধরে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং প্রাদাহ-বিরোধী বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যা মাথার ত্বকে সুস্থ রাখে এবং রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়। বক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে রোজমেরি তেল মাথার ত্বকে রক্ত প্রবাহু উন্নত করে চুলের ফলিকল সঞ্চয় করে, যা নতুন চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে এবং চুল দ্রুত বৃদ্ধি করে। এতে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যা মাথার ত্বকে উপকারী করে। এটি চুল পড়া করাতে এবং মাথার ত্বক সুস্থ রাখতে কার্যকর প্রমাণিত হয়।

করে চুলের ফলিকল সঞ্চয় করে, যা নতুন চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে এবং চুল দ্রুত বৃদ্ধি করে। এতে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যা মাথার ত্বকে উপকারী করে। এটি চুলের গোড়া মজবুত করতে এবং নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। এটি চুল পড়া করাতে এবং মাথার ত্বক সুস্থ রাখতে কার্যকর প্রমাণিত হয়।

কেরাটিন উৎপাদন বাড়ায়। পেঁয়াজের তেলে সালফার থাকে, যা কেরাটিন উৎপাদনে সাহায্য করে। কেরাটিন চুলের জন্য একটি অপরিহার্য প্রোটিন, এর উৎপাদন চুলকে শক্তিশালী, ঘন এবং চকচকে করে তোলে। চুল পড়া করে, এই হরমোন পুরুষ এবং মহিলাদের চুল পড়ার সমস্যা বাড়ায়। রোজমেরি তেল এটি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে, যার ফলে চুল পড়া কম হয়।

২। পেঁয়াজ তেলের উপকারিতা পেঁয়াজের তেলে প্রচুর পরিমাণে সালফার থাকে, যা চুলের গোড়া মজবুত করে এবং নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। এটি চুল পড়া করাতে এবং মাথার ত্বক সুস্থ রাখতে কার্যকর প্রমাণিত হয়।

কেরাটিন উৎপাদন বাড়ায়। পেঁয়াজের তেল ভালো হবে সেরা ফলাফলের জন্য, আপনি উভয় তেল মিশিয়েও ব্যবহার করতে পারেন। এর মাধ্যমে আপনি উভয়েই সুবিধা পাবেন। এবং চুলের বৃদ্ধি দ্রুত হবে।

