



ত্রিপুরার প্রথম দৈনিক

জ্বরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৬ তম বছর



অনলাইন সংস্করণ : www.jagarandaily.com

JAGARAN ■ 11 November, 2019

■ আগরতলা, ১১ নভেম্বর, ২০১৯ ইং ■ ২৪ কার্টিক ১৪২৬ বঙ্গাব্দ, রবিবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57

■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

বুলবুল



বুলবুল'র প্রভাবে রবিবার দিনভর রাজ্যে বৃষ্টিপাত হয়। আগরতলায় তোলা নিজস্ব ছবি।

মরণ ফাঁদে পরিণত বিকল্প জাতীয় সড়ক, নীরব দন্তুর



নিজস্ব প্রতিনিধি, চুড়াইবাড়ি, ১০ নভেম্বর। আসাম ত্রিপুরা সীমান্তের বিকল ২০৮ নং জাতীয় সড়ক দীর্ঘদিন থেকেই জরাজীর অবস্থায় রয়েছে। বিশ্বে করে ত্রিপুরা প্রশঞ্চিতে রাজ্যের প্রাচীন সড়ক কাঠালতলী হয়ে প্রেমতলা পর্যন্ত ও কিমি বিকল ১০ মাইল ফাঁদে পরিণত হয়েছে। যেকোনো সময় বৃষ্টি ধরনের সুরুটন্তর সম্মুখীন হতে পারেন লরি চালকক।

দুদিনের লাগাতে পর্যবেক্ষণের ফলে রাজ্যটির পে ক্রমে দন্তুর হয়েছে তাতে হতভাব হওয়ার বিষয় বিশেষে করে যাত্রীবাহী আটো এবং ছাতো গাড়ি, গ্যাস ও সবজি বিকল ২০৮ নং জাতীয় সড়ক টির মেরামত করা হয় অন্যান্য লরি চালক এবং এলাকাবাসীরা মিলে রাস্তা অবরোধ করে উত্তর অপরদিকে যাত্রী দুর্ভোগ চরণে।

চাকুরীর প্রলোভন দিয়ে কুমারঘাটের মহিলাকে হরিয়ানায় বিক্রি, গ্রেপ্তার এক

আশুরাফ আলীর সাথে ভুল নামার ফেন যাওয়ার ফলে পরিয়ে হয় রতন দেখে স্তৰী। এরিয়া গতিমান দেখে পারিবারিক বাসেলার ফলে বৃত্তনের স্তৰী এ ঘৃবক্ষক পরিবারের বাসেলা সম্পর্কে বলে এবং তখনই এ ঘৃবক্ষকে পরিবারে পারিবারিক আলীর প্রেমে পুরুষ মহিলাকে কাটকি করে দেওয়া হয়েছে। তখনই ভীতি সন্তুষ্ট হয়ে পড়েন মহিলা। সুযোগ বুকে ফলে একদিকে যেমন লরি করছে মহিলা করে দেখেন কুমারঘাটের এই করণ দশাৰ নিয়ে রাস্তাটি এই করণে থাকে। যেমন লরি করছে মহিলা করে দেখেন কুমারঘাটের এই করণে থাকে। যেমন লরি করছে মহিলা করে দেখেন কুমারঘাটের এই করণে থাকে।

এই ঘটনা সম্পর্কে মহিলা এবং তার স্তৰী করে দেওয়া হয়েছে। তখনই ভীতি সন্তুষ্ট হয়ে পড়েন মহিলা। সুযোগ বুকে ফলে একদিকে যেমন লরি করছে মহিলা করে দেখেন কুমারঘাটের এই করণে থাকে। যেমন লরি করছে মহিলা করে দেখেন কুমারঘাটের এই করণে থাকে।

অবৈধ সম্পর্কের জেরে গায়ে আগুণ দিলেন গুহবধু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১০ নভেম্বর। পরকারী থেকে আসক্ত হয়ে দুই সন্তানের জননী গুহবধুর উপর আত্মাচার। আত্মাচারের জালা সহ করে নেন। পরে গায়ে করেন কোরেনিন দেশের আঙুল নামায়ের দেশে পুরুষক ক্ষতিক্ষতি হয়েছে বেলে জান গোছ। উজ্জ্বলবুলের রাজ্যে যানবাহনের সংখ্যা অ্যান্যান দিনের তুলনায় অনেকক্ষণ কম। ঘৰ ছেড়ে নেহাতে উজ্জ্বলের ছেন্টির দিনে হৃষিকেশ কেন কুমারঘাটে করে নেই। এই দিনে হৃষিকেশ কেন কুমারঘাটে করে নেই। এই দিনে হৃষিকেশ কেন কুমারঘাটে করে নেই।

বুলবুল'র তাঙ্গে এপাড়-ওপাড় বাংলা তচনছ, মৃত্যু কমপক্ষে কুড়ি

নিজস্ব প্রতিনিধি, ঢাকা/কলকাতা, ১০ নভেম্বর। ঘৃণিকড় বুলবুলের তাঙ্গে তচনছ হয়ে গিয়েছে এপাড় এবং ওপাড় বাংলা। দুই বাংলার বৰ্গ থাম লভভভ হয়ে গিয়েছে। বহু মানুষ ত্রিপুরার মুগ্ধ হয়েছে। এখনও পর্যন্ত দুই বাংলায় মৃত্যু হয়েছে কমপক্ষে নিয়ে গিয়েছে। বিদ্যুৎ বাংলা প্রেরণে কার্যকৰীভাবে রাজ্যের জন্য এই জেনেট পড়ে একসময় ছিল এলাকার সাধারণ মানুষের অন্যতম ভৱন ভোগের মৃত্যুর কথা বলা হয়েছে।

শনিবার বার্ত ৮টা নাগাদ গৃহসামগ্রির এলাকায় আছে তেকে পড়ে বলুবুলের প্রচুর ক্ষতি হয়েছে। এলাকার বাসার মানুষের মাঝে বাংলা প্রেরণে কার্যকৰীভাবে রাজ্যের জন্য এই জেনেট পড়ে একসময় ছিল এলাকার সাধারণ মানুষের অন্যতম ভৱন ভোগের মৃত্যুর কথা বলা হয়েছে।

শুণিকড় বুলবুলের কারণে ক্ষতি ধার্জ করে দেখানো হয়েছে। বিপৰীতে বাংলা প্রেরণে কার্যকৰীভাবে রাজ্যের জন্য এই জেনেট পড়ে একসময় ছিল এলাকার সাধারণ মানুষের অন্যতম ভৱন ভোগের মৃত্যুর কথা বলা হয়েছে।

শনিবার বার্ত ১০টা নাগাদ পরগনা। বুলবুলের দাপটে শনিবার রাস্তাটি পিন্ডির করার কাজ হয়।

রাতে নামখনা খুলে হাতান্তী দেয়ানিয়া নদীতে তলিয়ে গেল একটি আস্ত জেটি। শুরুতে ক্ষতিক্ষতি আরো একটি জেটি। কাঙ্গালি ক্ষতি হয়েছে।

এদিকে, বুলবুলের দাপটে একসময় ছিল এলাকার সাধারণ মানুষের অন্যতম ভৱন ভোগের মৃত্যুর কথা বলা হয়েছে।

শনিবার বার্ত ১২টা নামখনা পুরুষ ক্ষতি হয়েছে।</

এক নজরে বাংলাদেশ

মনির হোসেন, ঢাকা,

যুরিবড় বুলবুল আঘাত হানার পর নির্মুম রাত কাটিয়েছেন বাংলাদেশের প্রধানমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, ঢাকা, নভেম্বর ১০।। তথ্যমন্ত্রী ও আওয়ামী লীগের প্রচার সম্পাদক ড. হাজার মাহমুদ জানিয়েছেন, যুরিবড় বুলবুল'র যন্ত্রিক এড়াতে সংশ্লিষ্ট সবাইকে নিজ নিজ দায়িত্ব পালন করাতে নির্দেশ দিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা। শিলিবার (৯ নভেম্বর) নিম্নগত রাতে যুরিবড় উপরে আছড়ে পড়ার পর রোবার নির্মুম রাত কাটিয়েছেন স্থানে খাসিনা।

নূর হোসেন দিবস উপরে (১০ নভেম্বর) ঢাকা মহানগর দলি আওয়ামী লীগ আয়োজিত আলোচনাসভায় হাজার মাহমুদ একথা জানান হাজার মাহমুদ বলেন, যুরিবড় বুলবুলের কারণে যাতি এড়াতে নির্জের মুখ দেখুন। ১৯৯১ সালে বিএনপি মাথায় থাকার সময় রেখেছেন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা অন্তর্ভুক্ত প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা নাই করিবেন করেছিলেন নূর হোসেন সম্পর্কে হাজার মাহমুদ বলেন, নূর হোসেন বৈরাচারবিরোধী আলোচনে শহীদদের রক্ত বুখ যায়নি তাদের রাতের বিনিময়ে বালাদেশে গতিত্ব প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। সেইসবে তাতে ও ভোটের অধিকার পেয়েছে। এর পেছনে সবচেয়ে বড় ভূমিকা রেখেছেন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা অন্তর্ভুক্ত প্রধানমন্ত্রী আওয়ামী লীগের সাধারণ সম্পদের স্বাক্ষরে আগমন মুদ্রণ সভাপতিত্ব করেন ১০ নভেম্বর শহীদ নূর হোসেন দিবস উদযাপন করিব।

হাজার মাহমুদ জানান, সরকারের প্রস্তুতির কাটিয়ে যুরিবড় বুলবুল তারা সংসদে দাঁড়িয়ে বলেছিলেন,

কোনো যক্ষিত করতে পারেন। দুর্বোগ মোকাবিলায় বাংলাদেশ এখন বিশেষ দ্রষ্টান্ত থাপ পান করেছেন। সরকারের প্রস্তুতির কাটে যে তলোক মারা যাওয়ার কথা ছিল তত মারা যায়নি।

নিজের মুক্ত বলেন, আয়নায় আগে

করেছেন সরকার যুরিবড় মুক্ত করাতে নির্ধারণ করেছেন সরকার নির্মুম রাত কাটিয়েছেন স্থানে খাসিনা। শিলিবার (৯ নভেম্বর) নিম্নগত রাতে যুরিবড় উপরে আছড়ে পড়ার পর রোবার নির্মুম রাত কাটিয়েছেন স্থানে খাসিনা।

নূর হোসেন দিবস উপরে (১০ নভেম্বর) ঢাকা মহানগর দলি আওয়ামী লীগ আয়োজিত আলোচনাসভায় হাজার মাহমুদ একথা জানান হাজার মাহমুদ বলেন, যুরিবড় বুলবুলের কারণে যাতি এড়াতে নির্জের মুখ দেখুন। ১৯৯১ সালে বিএনপি মাথায় থাকার সময় রেখেছেন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা অন্তর্ভুক্ত প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা নাই করিবেন করেছিলেন নূর হোসেন সম্পর্কে হাজার মাহমুদ বলেন, নূর হোসেন বৈরাচারবিরোধী আলোচনে শহীদদের রক্ত বুখ যায়নি তাদের রাতের বিনিময়ে বালাদেশে গতিত্ব প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। সেইসবে তাতে ও ভোটের অধিকার পেয়েছে। এর পেছনে সবচেয়ে বড় ভূমিকা রেখেছেন প্রধানমন্ত্রী শেখ হা�সিনা অন্তর্ভুক্ত প্রধানমন্ত্রী আওয়ামী লীগের সাধারণ সম্পদের স্বাক্ষরে আগমন মুদ্রণ সভাপতিত্ব করেন ১০ নভেম্বর শহীদ নূর হোসেন দিবস উদযাপন করিব।

হাজার মাহমুদ জানান, সরকারের প্রস্তুতির কাটিয়ে যুরিবড় বুলবুল

নাদুস-নুদুস'রা সুসময়ে এসেছিলেন, এখন যাচ্ছেন: গয়েশ্বর

নিজস্ব প্রতিনিধি, ঢাকা, নভেম্বর ১০।। কোনো কোনো নেতৃত্বের দলতাত্ত্বকে কর্মীদের বিলিত না হওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন বিএনপির স্থায়ী কর্মীদের সদস্য গয়েশ্বর চন্দ্র রায় বিএনপির ভাইস চেয়ারম্যান এম মোরশেদ খানের দলতাত্ত্বকের দিকে হস্তি করে বেগুনি মিটলে ঢেল যাবে, এটি যাত্রাবিক।

১০ বছর ধৰে মাতার বাইরে থাকা বিএনপির দেশ কর্মেকে নেতৃত্ব করে বছারে দল ছেড়েছেন, সেই দলে সম্মত যুক্ত হয়েছেন সবাকের প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা প্রধানমন্ত্রী মোরশেদ খান বিএনপির বৰ্তমান পরিচালনা পদক্ষেত্রে নিয়ে প্রথম তালুকের তৈরি করে বেগুনি প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা অধিকারে আলোচনাসভায় আভাস পেয়েছে। তারা বেগুনি দিন টিকে থাকতে চায় না। কারণ তারা আলোচনা-সংশ্লিষ্ট করে বৰ্ণণ জীবন লাভ করেন নাই। আলোচনাসভায় নেতৃত্ব করিবের অভিজ্ঞ ফসলের মধ্যে দিয়ে বেগুনি খালে জীবন করেন নাই। আলোচনাসভায় নেতৃত্ব করে একটা প্রাপ্তি হয়েছে। তার পরেও কিন্তু প্রাপ্তি করে নাই। এদেরকে বেগুনি শুভভূষণ দেওয়ারও দরকার নাই, আবার সরকারের বিলিত হওয়ারও কিন্তু নাই।

জাতীয় প্রেস কানে আজীবন বৈরাচারবিরোধী বুক দলের উদ্যোগে ৭ নভেম্বর 'জাতীয় বিপ্লব ও সংহতি দিবস' উপরে আয়োজিত আলোচনা সভায় বৈরাচারবিরোধী বুক দলের উদ্যোগে ৭ নভেম্বর 'জাতীয় বিপ্লব ও সংহতি দিবস' উপরে

১৯৭৫ সালের ৭ নভেম্বরের ঘটনাবলী তুলে ধরে তখনকার জাসদ নেতৃত্বে গয়েশ্বর বলেন, জিয়াউর রহমান কোলে তারে বা জাসদের গণহাতীয়ের হাতে একটা প্রাপ্তি হচ্ছে। কোলে করে বেগুনি প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা নাই। সাধারণ প্রধানমন্ত্রী মোরশেদ খান এবং আবহাস প্রধানমন্ত্রী সেনাসদস্য, সব কিছু মিলিয়ে তান সেনাবাহিনীর উত্তীর্ণে আভিসারের উত্তোলন আভিসারের হত্যা করার উদ্যোগ নেওয়া হয় এবং অনেকে হত্যা হয়। সেই হত্যাকাণ্ডে কেবল তারের নেতৃত্বে তারে কর্মসূল করার নাই।

গণহাতীয়, জাসদের নেতৃত্বে এবং কোলে তারের যে উচ্চাকাঙ্ক্ষ, জিয়াউর রহমানের কাঁধে বুক দেখে এবং কোলে বেগুনি প্রধানমন্ত্রী নাই হওয়ার ওই সময়ে রাজিবিলাম ক্যান্টনমেন্ট এলাকায় একটা লিফলেট ছাড়ানো হয়ে সিপিআই-জনতা ভাই ভাই, হাবিলিদারের ওপর অফিসার নাই। সাধারণ প্রধানমন্ত্রী ও আবহাস প্রধানমন্ত্রী সেনাসদস্য, সব কিছু মিলিয়ে তান সেনাবাহিনীর উত্তীর্ণে আভিসারের উত্তোলন আভিসারের হত্যা করার উত্তোলন করার নেতৃত্বে তারের শেখ হাসিনা কোথায় রাখবেন? তাহলে ইন্কে (হাসানুল হক ইন্কে) মন্ত্রিসভার সৌইজ্ঞ দিলেন কেন?

গণহাতীয়, জাসদের নেতৃত্বে এবং কোলে তারের যে উচ্চাকাঙ্ক্ষ, জিয়াউর রহমানের কাঁধে বুক দেখে এবং কোলে বেগুনি প্রধানমন্ত্রী নাই হওয়ার ওই সময়ে রাজিবিলাম ক্যান্টনমেন্ট এলাকায় একটা লিফলেট ছাড়ানো হয়ে সিপিআই-জনতা ভাই ভাই, হাবিলিদারের ওপর অফিসার নাই। সাধারণ প্রধানমন্ত্রী ও আবহাস প্রধানমন্ত্রী সেনাসদস্য, সব কিছু মিলিয়ে তান সেনাবাহিনীর উত্তীর্ণে আভিসারের উত্তোলন আভিসারের হত্যা করার উত্তোলন করার নেতৃত্বে তারের শেখ হাসিনা কোথায় রাখবেন?

কৃষক দলের আভায়ক ও বিএনপির ভাইস চেয়ারম্যান শামসুজ্জামান দুর্দ বলেন, যারা গণহাতীয়ের কাঁধে বুক দেখে এবং কৃষক দলের আভায়ক করে দেওয়া হয়েছে। যেন নভেম্বরে স্বাক্ষর করে দেওয়া হয়েছে।

আজকে আগ্রামী শক্তির কাছে আভায়ক করে দেওয়া হয়েছে। যেন নভেম্বরে স্বাক্ষর করে দেওয়া হয়েছে।

গণহাতীয়, জাসদের নেতৃত্বে বৈরাচারবিরোধী বুক দলের উদ্যোগে ৭ নভেম্বর 'জাতীয় বিপ্লব ও সংহতি দিবস' উপরে আয়োজিত আলোচনা সভায় বৈরাচারবিরোধী বুক দলের উদ্যোগে ৭ নভেম্বর 'জাতীয় বিপ্লব ও সংহতি দিবস' উপরে

নিজস্ব প্রতিনিধি, ঢাকা, নভেম্বর ১০।। তথ্যমন্ত্রী ও আওয়ামী লীগ সভাপতি প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা প্রধানমন্ত্রী অবসরে আভায়ক করে দেওয়া হয়েছে। কোলে করে বেগুনি প্রধানমন্ত্রী নাই। সাধারণ প্রধানমন্ত্রী ও আবহাস প্রধানমন্ত্রী সেনাসদস্য সব কিছু মিলিয়ে তান সেনাবাহিনীর উত্তীর্ণে আভিসারের উত্তোলন আভিসারের হত্যা করার উত্তোলন করার নেতৃত্বে তারের শেখ হাসিনা কোথায় রাখবেন?

আগেই তারা বলেছিল এটা ১০।। আওয়ামী লীগ সভাপতি প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা নাই। এই কারণেই জাসদ নেতৃত্বে গয়েশ্বর বলেন, জিয়াউর রহমান এবং কৃষক দলের আভায়ক করে দেওয়া হয়েছে। যেন নভেম্বরে স্বাক্ষর করে দেওয়া হয়েছে।

বেগুনি সরকার গঠন কর

ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍ ହୃଦୟକରନ୍ତମ୍ ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍

অঙ্গুত ২০ কারণেও আপনার শ্রেষ্ঠ হয়ে যেতে পারে



ভালোবাসা মানে না কোনো নিয়ম। গবেষণা বলছেন, ভালোবাসা কিংবা আকর্ষণ মানবদেহে হরমোনের প্রভাবেই হয়ে থাকে। এ লেখায় থাকছে কিছু অস্তুত কারণ যার প্রভাবে ভালোবাসার পতিত হতে পারেন যে কেউ। জানা গেছে, একই রকমবছ গবেষণায় দেখা গেছে, যারসঙ্গে আপনার মিল রয়েছে তার সঙ্গে ভালোবাসার সম্পর্কে জড়ানোর স্বাভাবনা বেশি থাকে। এসব মিলের মধ্যে রয়েছে ব্যক্তিত্ব ও জীবন্যাপনের মিল। পিতামাতার সঙ্গে সাদৃশ্য ইউনিভাসিটি অফ সেন্ট আডিউস এর গবেষক জানিয়েছেন অনেকেই তার সঙ্গীর সঙ্গে বাবা বা মায়ের মিল খুঁজেন। এ মিল আকর্ষণ করতে ভূমিকা রাখে। মানুষের দেহের বিভিন্ন হরমোনের মাত্রাত্ত্বের কারণে এ গন্ধের তীব্রতা ডিম্ব হয়। আর সবার যে একই মাত্রার গন্ধ পচন্দ হবে এমন কোনো কথা নেই।

দেহসঙ্গীতে আকর্ষণ—

শ্রীরের ভাষা অপরকে আকর্ষণের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অনেকে একে মুখের ভাষার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ বলেন। হাত পকেট ঢুকিয়ে কাঁধ ভেতরের দিকে রাখলে তা অন্যদের বুঝিয়ে দেয় যে, আপনি মোটেই আগ্রহী নন। কিন্তু হাত ঝুলিয়ে রেখে খোলা ভঙ্গিতে দাঁড়ালে তা আপনার আগ্রহ প্রকাশ করবে। উচ্চ বা নিচু কঠ্ঠাপানার কঠ্ঠ আগ্রহকে প্রকাশ করে। কারো প্রতি আকর্ষণ বোধ করলে নারীর কঠ্ঠস্বর নিচু হয়ে যায় অন্যদিকে পুরুষের কঠ্ঠ উচ্চ হয়ে যায়। চোখে চোখ রেখে দুই মিনিট একে অন্যের চোখের দিকে তাকিয়ে বা চোখে চোখ রেখে দুই মিনিট কাটানো মানে ভালোবাসার দিকে একধা প্রেমিয়ে যাওয়া। জানা গেছে, উচ্চতা যদি বেশি থাকে দেহের উচ্চতা ভালোবাসাতেও প্রভাব ফেলে। আপনি যদি স্বাভাবিকের চেয়ে লম্বা হন তাহলে তা অন্যদের আকর্ষণ করবে। একসঙ্গে রোমাঞ্চকর কিছু করলে বিপরীত লিঙ্গের কারো সঙ্গে রোমাঞ্চকর কোনো রাইট বা ব্রমণ করলে উবয়ের প্রেমে পড়ার স্বাভাবনা বেড়ে যায়। উৎক্ষেপণের অভ্যর্থনা একত্রে উৎক্ষেপণ কিংবা বরফক্ষীতল পানীয় পান করলে তাতে মানব দেহের প্রেমের পরশ ঝুঁয়ে যেতে পারে। কাছাকাছি বসবাস ভালোবাসার ক্ষেত্রে কাছাকাছি বসবাস অনেকেরই আকর্ষণ বাড়াতে পারে। আর এ কারণে কাছাকাছি বসবাসকারীদের মাঝে প্রচুর প্রেমের ঘটনা দেখা যায়। পোষাপণী—আপনি যদি পোষা প্রাণীর দেখাশোনা করেন তাহলে তা আপনার বাড়িত আকর্ষণ সৃষ্টি করেন। এমনকি কুকুর পালন করলেও বিপরীত লিঙ্গের কাছে এ আকর্ষণ অনেকখানি বেড়ে যায়। প্রথম দর্শনে অপচন্দ—প্রথম দর্শনে অপচন্দ হলেও যে বিপরীত লিঙ্গের ব্যক্তিটির সঙ্গে আপনার প্রেমের কোনো স্বাভাবনা নেই, এমন কোনো কথা নেই। বরং তার বিপরীতটাও অনেক ক্ষেত্রে সত্য বলে প্রমাণিত হয়। পায়ের ছন্দে মিল—জানা গেছে কোনো নারীর সঙ্গে আকর্ষণবোধ করলে পুরুষেরা কিছুটা ধীর পায়ে তার সঙ্গে পায়ের ছন্দ মিলাতে আগ্রহী হয়। অন্যদিকে যারা একে অন্যের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে না, তাদের হাঁটা চলাতেও কোনো মিল দেখা যায় না। একই ধীচের চেহারাসঙ্গীদের মাঝে একজনের চেহারা সুন্দর অন্যজনের কুৎসিত, এমনটা অনেকের কাছেই বেমানান ঠেকে। আর এর তুলনায় দুজনের চেহারাই সম্মুন্দর বা সমান অসুন্দর এমনটা সাধারণত পরস্পরকে বেরি আকর্ষণ করে। অস্ত্রোপচাটাম সৌন্দর্য বৃক্ষি --- যে নারীর অস্ত্রোপচাটারের মাধ্যমে নিজেদের সৌন্দর্য বাড়িয়ে নেন তার বিপরীতে লিঙ্গের ব্যক্তিদের বেরি আকর্ষণ করেন। হাসি খুশি—হাসি শুধু আপনাকে সুস্থই রাখবে ন। এটি আপনার আকর্ষণও অনেকখানি বাড়িয়ে দেয়। আর গবেষণায় দেখেছে, হাসি খুশি মানুষ বিপরীত লিঙ্গের কাছে বেশি প্রিয় হয়।

সঙ্গীতের পারদর্শীতা—আপনি যাগান গাহতে পারেন বা যে কোনো বাদ্যযন্ত্র বাজাতে দক্ষ হন তাহলে তার বিপরীত লিঙ্গের কাছে আপনার আকর্ষণীয় রাপে উপস্থিত করবেন লাল পোশাক—আপনি যদি লাল পোশাকে পরতে ভালোবাসে তাহলে তা বিপরীত লিঙ্গের কাছে আপনার আবেদন অনেকখানি বাড়িয়ে দেবে। কারণ লাল পোশাক আবেদন প্রকাশ করতে অধিকারী। চুদাড়িতে—আকর্ষণ মুখের চুল দাড়ি বিপরীত লিঙ্গের আকর্ষণের হাতিয়া হয়ে উঠতে পারে। অনেকনারাই সে করা মুখের চেয়ে খোঁচা খোঁচা দার্দ পচন্দ করে।

আপনার চিন্তাভাবনাকে যেভাবে এলোমেলা করে দিচ্ছে ডায়েট সোডা



বিগত কয়েক দশকের মাঝে আর্টিফিশিয়াল সুইটেনার যুক্ত কোমল পানীয়গুলো বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে মানুষের মাঝে। প্রচুর চিনিযুক্ত সোডা পান করার বদলে সুইটেনার দেওয়া ভায়েট কোলা জাতীয় পানীয় বেছে নেন অনেকেই। আমাদের অজাস্তেই এসব ভায়েট কোলা আমাদের মনের ওপরে নেতৃত্বাচক প্রভাব ফেলছে এবং একটু একটু করে বাড়িয়ে তুলছে ওজন। বেশ কিছু গবেষণায় দেখা যায়, এসব ভায়েট পানীয় দীর্ঘদিন ধরে পান করতে থাকলে তা ওজন বাড়িয়ে দেয় অনেক বেশি। শুনে অবাক লাগতে পারে। কারণ ভায়েট নামের পানীয় তো ওজন কমাতেসাহায্য করবে, তাই না? কিন্তু না। উপকারের বদলে এরা ক্ষতিহীন করে চলেছে। এরা আমাদের মনস্তাত্ত্বিক প্রক্রিয়াকে এমনভাবে প্রভাবিত করে যার ফলে আমরা সময়ের সাথে সাথে নিজেদের ক্যালোরি গ্রহণের পরিমাণ বাড়িয়ে দিতে থাকি অবচেতনবাবেই। টেক্সাস জিপিসিয়ান গবেষণায় এই তথ্য পাওয়া যায়। এক গুচ্ছ পরীক্ষা নিরীক্ষায় দেখা যায়, আমরা অন্যান্য মিষ্টি খাবরের প্রতি যে প্রতিক্রিয়া দেখাই, ভায়েট কোলার প্রতি আমাদের প্রতিক্রিয়া তার চাইতে অনেক বেশি ভিন্ন হয়। এই গবেষণায় বলা হয়, এই পানীয় পানের বদলে শরীর আরো ক্যালোরির অভাব অনুভব করতে থাকে এবং এটা পানের পর আমাদের উচ্চ ক্যালোরির খাবার খাওয়ার প্রবল ইচ্ছে তৈরি হতে থাকে। এই গবেষণায় প্রক্রিয়াটি ছিল বেশ অস্তুত। ১১৫ জন আভারগ্যাজুয়েটের ওপর পরীক্ষাটি করা হয়। তাদেরকে আধিঘন্টা অঙ্গুষ্ঠ থাকার পর পান করতে দেয়া হয় ১২ আউল পরিমাণের তিন ধরনের পানীয়। একটি কাপে ছিল চিনিযুক্ত স্প্রাইট, একটায় ছিল কৃত্রিমভাবে মিষ্টি স্প্রাইট জিরো আর অন্যটিতে ছিল একেবারেই মিষ্টি ছাড়া লেবুর ফ্রেজারের একটি পানীয়। পরবর্তীতে তাদেরকে ২৮ গুচ্ছ বর্ণ পড়তে দেওয়া হয়। কম্পিউটার স্ক্রিনে ২৫০ মিলিসেকেন্ডের জন্য দেকানো হয়। প্রতিটি বর্ণগুচ্ছ এবং যদি এদের মাঝে একটি আসল শব্দ খুঁজে পাওয়া যায় তবে একটি কি চাপ দিতে বলা হয়। এসব বর্ণগুচ্ছের মাঝে ছিল সাতটি উচ্চ ক্যালরিয়ুক্ত খাবারের নাম (যেমন বার্গার, কুকি এবং পিঞ্জা,) আর সাতটি কম ক্যালরিয়ুক্ত খাবারের নাম (যেমন সেলেরি এবং গাজর) এতে দেখা যায়, যারা কৃত্রিমভাবে নির্বাচিত হয়ে আসে এবং তাদের মাঝে ওই মিষ্টি চকলেটের ব্যাগটি নিয়ে যাবার প্রবণতা অন্যদের তুলনায় ২.৯ গুণ বেশি। ঠিক কি কারণে আমাদের শরীর এই প্রতিক্রিয়া দেখায় তার ব্যাপারে নিশ্চিত নয়। তবে সুইটেনার থেকে চিনির স্বাদ পাবার পরেও চিনি মতো শক্তি না পাওয়ার শরীরে ক্যালোরি খুঁজতে থাকে, এটা একটি সম্ভাব্য কারণ। তবে সঠিক কারণ না জানা গেলেও এটা নিশ্চিত হওয়া যায় যে আর্টিফিশিয়াল সুইটেনার উপকারে চাইতে ক্ষতিহীন করছে বেশি। আর কিছুদিন তা ক্যালোরি গ্রহণে পরিমাণ কমিয়ে রাখতে পারে বলে কিন্তু বেশিদিন ব্যবহারের ফলে উল্টো বাড়িয়ে দিচ্ছে ক্যালোরি গ্রহণের পরিমাণ।

ଘେମେ ଯାଉୟା ଗନ୍ଧେର ଦରୁଣ କାର୍ଯ୍ୟକରୀ ୩୭ ଉପାୟ

শীতকাল বেঁড়ে ফেলে প্রকৃতি
সেজে উঠেছে বসন্তের সাজে।
এখনই শুরু হয়ে গিয়েছে
গরমকাল। গরম হাওয়া নিয়ে
এসেছে শুক্তা এবং সে সাথে
গরমকালের কিছু বিরক্তিকর
সমস্যা। গরমকালের বিরক্তিকর
সমস্যাগুলোর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে
ঘেমে যাওয়া। অনেকেই অতিরিক্ত
ঘেমে যান গরমকালে। ঘাম হাওয়া
স্বাস্থ্যের জন্য ভালো হলেও
অতিরিক্ত ঘাম হাওয়া কিন্তু স্বাস্থ্যের
জন্য ক্ষতিকর। তাই অতিরিক্ত
ঘেমে যাওয়া বন্ধ করতে সর্তক
থাকা উচিত। আজ জেনে নিন
অতিরিক্ত ঘেমে যাওয়ার বন্ধ করতে
দরুন কার্যকরী ঘরোয়া কিছু উপায়।
ভিনেগার ও তেল ১২০ মিলি
লিটার লাল ভিনেগার ও ৩০ ফেটার
তিলের তেল ও অলিভ অয়েল
পিপারমেল্ট অয়েল একসাথে
ভালো করে মিশিয়ে একটি
বোতলে মুখ শুক্ত করে লাগিয়ে
রাখুন। ১ সপ্তাহ বোতলটা না খুলে
ঠাণ্ডা, শুক্ত ও অঙ্ককার স্থানে রেখে
দিন যাতে মিশ্রণটি একসাথে মিশে
যায়। এরপর ১ সপ্তাহ পর প্রতিবার
স্নান করার সময় স্নানের জলে
৩টেবিল চামচ এই মিশ্রণটি
মিশিয়ে নিন। এতে করে অতিরিক্ত
ঘেমে যাওয়ার হাত থেকে মুক্তি
পাবেন। আপেল সিডার ভিনেগার
ও বেকিং সোডা ২ টেবিল চামচ
আপেল সিডার ভিনেগার নিয়ে
এতে ১-২ চা চামচ বেকিং সোডা
বালো করে মিশিয়ে নিন। এই
মিশ্রণটি দিনে ১ বার করে পান
করুন, যদি ঘেমে যাওয়ার সমস্যা
অতিরিক্ত হয় হয় তাহলে সর্বোচ্চ
দিনে ৩ বার পান করতে পারবেন।
কিন্তু চাইতে বেশি পান করবেন
না। এতে করেও ফল পাবেন
ভালো। বাথসল্ট আধা কাপ
বোরাক্স, ১ কাপ সি সল্ট, ১ কাপ
বেকিং সোডা এবং ১ কাপ তিলের
তেল অলিভ অলে পিপারমিন্ট
অয়েল এক সাথে ভালো করে
মিশিয়ে নিন। প্রতিবার স্নানের
সময় ২ বালতি জলে মিশ্রণটির
১ কাপ পরিমাণে মিশিয়ে নিন
এবং তা দিয়ে স্নান করে নিন.
এছাড়াও যদি পারেন তাহলে
বাথটাবে গরম জল দিয়ে এই
মিশ্রণটি মিশিয়ে ২০ মিনিট গা
ড়ুবিয়ে থাকুন। এতেও ভালো ফল
পাবেন।

কাঠ নাকি প্লাস্টিক? কোন ধরনের কার্টিং বোর্ড ব্যবহার করা ভালো?

কাঠ নাকি প্লাস্টিক? কোন ধরনের কাটিং বোর্ড ব্যবহার করা ভালো?

একজন রাঁধুনির সবচাইতে প্রয়োজনীয় আস্ত্র কি? সেটা হল ছুরির অথবা বটি। কিন্তু ছুরির পাশাপাশি যে কাটিং বোর্ড ব্যবহার করেন, বিভিন্ন উপাদানে তৈরি কাটিং বোর্ডের মাঝে যে পার্থক্য আছে এ ব্যাপারেও খেয়াল করেন না। প্লাস্টিক এবং কাঠের তৈরি বোর্ডের মাঝে কি পার্থক্য, এবং কোনটি আপনার জন্য ভালো? আসলে আমরা যতই মনে করি, প্লাস্টিকের বোর্ড কাঠের বোর্ডের চাইতে বেশি নিরাপদ, ব্যাপারটি তেমন নয়। গবেষণায় দেখা গেছে, কাঠের বোর্ড আসলে প্লাস্টিকের চাইতে বেশি স্বাস্থ্যকর। প্রতিদিন ব্যবহারের প্লাস্টিকের বোর্ডে যতসব খাঁজকাটা দাগ পড়ে যায়, এগুলোর মাঝে লুকিয়ে থাকতে পারে অনেক ব্যাকটেরিয়া যা পরিষ্কার করাটা মোটেই সহজ নয়। ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়ার বিশেষজ্ঞ ডিন ও ক্লিভার এবিষয়ে গবেষণা করে দেখেন, প্লাস্টিকের চাইতে বরং কাঠের কাটিং বোর্ডে স্যালমোনেলার পরিমাণ কম পাওয়া যায়। কাঠের কাটিং বোর্ডে এসব ব্যাকটেরিয়া পৃষ্ঠ থেকে নিচে চলে যায়। সেখানে এরা বংশবিস্তার করতে পারে না এবং কিছু সময় পরে মারা যায়। কিন্তু প্লাস্টিক এবং কাঠ উভয় ধরনের বোর্ডে ব্যাকটেরিয়া বোর্ডের পৃষ্ঠা থাকা ছুরির দাগে আটকে যায়। বোর্ড পরিষ্কার করা হলেও তা যায় না। তাই নতুন প্লাস্টিকের বোর্ড যতই স্বাস্থ্যকর হোক, পুরানো প্লাস্টিকের বোর্ড স্বাস্থ্যের জন্য হতে পারে ঝুঁকিপূর্ণ। এ নিয়ে এখনো অনেক দ্বিমত রয়েছে। তবে নিয়মিত পরিষ্কার রাখা হলে এবং পুরনো হয়ে যাবার পর তা বাদ দিয়ে নতুন বোর্ড ব্যবহার শুরু করলে ঝুঁকির আশঙ্কা কম। বোর্ড যখন পুরনো হয়ে যায় এবং এতে অনেকক খাঁজকাটা দাগ পড়ে যায়, তখন নতুন বোর্ড কেন্টাই শ্রেয়। যদি প্লাস্টিক এবং কাঠ উভয় ধরনের বোর্ডে ব্যাকটেরিয়া থাকার

কৃমি হওয়ার কারণ ও প্রতিকারের উপায়

শিশুরা বিভিন্ন সময় পেটের ব্যথার আত্মান্ত হয়। খাদ্যে অরংচি, পাতলা পায়খানা, বমি বমি ভাব, পায়খানার রাস্তায় চুলকানি ইত্যাদি সমস্যাগুলো প্রায়ই শিশুদের মাঝে দেখা যায়। এগুলো কৃমির লক্ষণ।
সংক্রমণের কারণ
 —অস্থায়কর টয়লেট ব্যবস্থা, অপরিক্ষার ঘরবাড়ি, দুর্ঘিত জল ব্যবহার, টয়লেট শেষে ভাল ভাবে হাত না ধোয়া, খাবার তৈরি বা গ্রহণের আগে হাত পরিক্ষার না করা, হাতের নখ বড় রাখা, দাঁত দিয়ে নখ কাটা। ইত্যাদি। কৃমির প্রক্রান্তে ও স্বাস্থ্য সমস্যা

বিভিন্ন প্রকার কৃমির মধ্যে গোলক্রমি, ফিতা কৃমি ও গুঁড়া কৃমির প্রাদুর্ভাব বেশি দেখা যায়। কখনো কখনো গোলক্রমি শিশুর নাক মুখ দিয়ে বেরিয়ে আসে। এটি শিশুর শাসনালীতেও প্রবেশ করতে পারে।

এছাড়া এটি শিশুর অন্ত্রে বা পিণ্ডনালীতে প্রতিবন্ধক তা তৈরি করতে পারে। ফিতা কৃমি শিশুর অন্ত্রে লেগে থেকে রক্তপাত ঘটায়। এতে শিশুর ধীরে ধীরে রক্তশূন্য হয়ে পরে। পায়খানার রাস্তায় চুলকানির জন্য গুঁড়া কৃমি দায়ী। কৃমি ও অগ্রস্তি কৃমির

কারণে শিশু অপুষ্টিতে আত্মান্ত হয়। কৃমি অন্ত্রে রক্তপাত ঘটিয়ে একদিকে শিশুকে রক্তশূন্য করে আবার অন্ত্রে পুষ্টি উপাদানের পরিপাক ও শোষণে বাধার সৃষ্টি করে ডায়েরিয়া ঘটায়। এভাবে দীর্ঘ মেয়াদি সংক্রমণের ফলে শিশুর খাদ্যে অর্ধটি হয় এবং সে ধীরে ধীরে দুর্বল হয়ে পড়ে। এতে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বাধাগ্রহ হয়। চিকিৎসা বা দিয়ে সাধারণ শিশুর কৃমির চিকিৎসা করা হয়। আমাদের দেশে বছরে দুই বার জাতীয় টিকা দিবসে পোলিও টিকা বা

পাশাপাশি এক বছর থেকে পাঁচ বছরের শিশুদের কৃমি নাশক ওযুধ খাওয়ানো হয়। প্রতিরোধ— গৃহস্থালির কাজে নিরাপদ ও বিশুদ্ধ জল ব্যবহার করতে হবে। স্বাস্থ্য সম্পত্তি টয়লেট ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে। খাবারের আগে বা টয়লেটের পরে নিয়মিত হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। শিশুদের হাতের নখ বড় রাখা যাবে না এবং দাঁত দিয়ে নখ কাটার অভ্যাস পরিহার করতে হবে। সময়মতো কৃমি নাশক ওযুধ গ্রহণ করতে হবে। মানুষের অপরিশোধিত মল জমির সার তিসেরে ব্যবহার করা যাবে না।

যে লক্ষণ দেখে বুঝবেন আপনার
শরীরে বাসা বেঁধেছে ক্যান্সার

বর্তমানে ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা বেড়েছে অনেক বেশি। এবং প্রতিদিনই আশক্ষাজনক হারে বেড়ে চলেছে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা। ধূমপান সূর্যের রশ্মি, রাসায়নিকপদার্থ, বাড়তি ওজন সহ আরো নানান কারণে ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারেন যে কোনো মানুষ। সমীক্ষায় দেখা যায় সাধারণত প্রতি চারজন ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীর মধ্যে মারা যান ১ জন ব্যক্তি। কিন্তু চিকিৎসার অভাব ও অবহেলার কারণে এই সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়ে উনিশ। অনেক সময় ক্যান্সারের লক্ষণগুলো ভালোভাবে না জানার কারণে শরীরে ছড়িয়ে পরে ক্যান্সার। যা বেশি মাত্রায় ছড়ানোর পর চিকিৎসা করে ভালো করাসম্ভব হয় না। ক্যান্সারের লক্ষণগুলোকে ভালোভাবে জানলে প্রাথমিক পর্যায়ে চিকিৎসার মাধ্যমে ক্যান্সারকে নির্মূল করা সম্ভব হয়। তাই আমাদের জানতে হবে ক্যান্সারের লক্ষণগুলোকে।

অতিরিক্ত মাত্রায় ওজন কমে যাওয়া— কোনো কষ্ট না করেও ওজন কমতে থাকলে খুব বেশি

খুশি হওয়ার কিছুই নেই। এটা হতে পারে ক্যান্সারের লক্ষণ। ডায়েটিং কিংবা খাদ্যভ্যাস পরিবর্তন করে ওজন কমতে থাকলে সমস্যা নয়। সমস্যা হলো কোন প্রকার ডায়েটিং কিংবা খাদ্যভ্যাস পরিবর্তন না করে ওজন কমতে থাকলে। এবং বেশি মাত্রায় কমতে থাকলে। অবশ্যই ডাক্তারের কাছে চেকআপের জন্য যাওয়া দরকার।

ক্রমাগত জুর এবং কাশি হওয়া— ঠাণ্ডা কিংবা খুতু পরিবর্তনের সময় একটি আধুনিক জুর বা কাশি হওয়াকে আমরা কেউ পাত্তা দিই না। কিন্তু যদি টানা জুর ডা এবং কাশি থাকা শুরু করে তবে অবশ্যই ডাক্তারের কাছে যাওয়া প্রয়োজন। কারণ ক্রমাগত জুর ওটা এবং কাশি হতে পারে ব্লাড ক্যান্সার, লিম্ফো, লিউকোমিয়ার লক্ষণ। ক্রমাগত জুর এবং কাশি থাকা অবহেলা করবেন না কখনোই। অতিরিক্ত এবং প্রায়ই মাথা ব্যথা এবং মেরঘন্ড ব্যথা হওয়া— মাইথেনের কারণে অনেকেই মাথা ব্যথায় বুগে থাকেন। ঠাণ্ডা লেগেও অনেকের মাথা ব্যথা হয়। কিন্তু একটানা অতিরিক্ত মাথা ব্যথা হওয়া ভালো লক্ষণ নয়।

ডাক্তারের কাছে পরামর্শের জন্য চেকআপ করান। কারণ অতিরিক্ত মাথা ব্যথা হতে পারে ব্রেইন ক্যান্সারের লক্ষণ। আবার একটানা বসে থাকলে পিঠ না মেরঘন্ড ব্যথা হয় বলে আমরা মেরঘন্ড ব্যথাকে পাত্তা দেই না। কিন্তু এটিও হতে পারে ক্যান্সারের লক্ষণ। সুতরাঃ অবহেলা না করে চেকআপ করান। চামড়ার নিচে ফোলা বা দলা ভাবন্সারের প্রথম এবং প্রধান লক্ষণ হচ্ছে শরীরের চামড়ার নিচে গুটি গুটি হয়ে ফুলে ওঠা বা দলা পাকানো গেটোর মতো অনুভব করা। তবে এই গুটি গুলো বুক বা বুকের আশে পাশে অথবা ঘৌনাঙ্গে দেখা দিলে ক্যান্সারের লক্ষণ হিসেবে ধরা হয়। শরীরের অন্যান্য অংশ যেমন হাত, পায়ে দেখা দিলে ভয়ের কিছু নেই।

অস্বাভাবিকরক্ষপাত— কফ বা কাশির সাথে রক্ত যাওয়া ফুসফুসের ক্যান্সারের লক্ষণ হিসেবে ধরা হয়। এছাড়া প্রস্তাব পায়খানার সাথে রক্ত পরাও হতে পারে ব্লাডের ক্যান্সারের কারণ। স্তন থেকে রক্ত পরা স্তন ক্যান্সারের লক্ষণ। এসব লক্ষণ দেখার সাথে

সাথে ডাক্তারের শরণাপন্নহওয়া প্রয়োজন। শরীরের চামড়ায় পরিবর্তন—

চামড়ায় ছোট ছোট দানা হওয়া কিংবা শরীরের চামড়ারমাঝে মাঝে রঙের পরিবর্তন, কোন কারণ ছাড়াই জ্বরের মতো দাগ হওয়া সবই মেলানোর লক্ষণ। অর্থাৎ চামড়ার ক্যান্সারের লক্ষণ। এসব দাগ কিংবা পরিবর্তনের দিকে লক্ষ রাখুন। চামড়ায় কোনো ধরনের পরিবর্তনে অবশ্যই ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

খুব দ্রুত ক্লান্ত এবং অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়া— অনেক সময় কাজের ব্যস্ততায় কিংবা কাজের মধ্যে থাকলে আমরা ক্লান্তি বোধ করি। এমনকি মাঝে মাঝে ক্লান্তি এবং অবসাদগ্রস্ত থাকি বলেও নিয়েই কাজ করি। অনেক সময় বিশ্রাম নেয়ার পরও এই ক্লান্তি দূর হয় না বলে আমরা ভাবি আমাদের পরিমিত বিশ্রাম হচ্ছে না। কিন্তু আমরা ভাবতেও পারি না এটিও হতে পারে ক্যান্সারের লক্ষণ। সামান্যতেই ক্লান্ত এবং অবসাদবোধ হওয়াকে অবহেলা না করে চেকআপের জন্য ডাক্তারের কাছে যান।

