







ପ୍ରାଚୀନ ବ୍ୟାକେର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷ୍ୟ ଖଣ୍ଡ ପ୍ରଦାନ କରା ହୁଏ । ଛବି- ନିଜସ୍ଵ ।

করিমগঞ্জের মালেগড় টিলায় সিপাহি  
বিদ্রোহের ২৬ জন বীর শহিদদের শ্রদ্ধাঙ্গলি

କରିଗଞ୍ଜ (ଅସମ), ୧୮ ଡିସେମ୍ବର  
(ହି.ସ.) : ସିପାହି ବିଦ୍ରୋହେର  
ପଟ୍ଟଭୂମି ଲାତୁର ଐତିହାସିକ  
ମାଳେଗଡ଼ ଟିଲାଯ ଜେଳା ପ୍ରଶାସନେର  
ପାଇଁ ପୋକେ ଶୀଘ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିଚାରିତ ହେଲା

করিমগঞ্জ (অসম), ১৮ ডিসেম্বর (ই.স.) : সিপাহি বিদ্রোহের পটভূমি লাভুর ঐতিহাসিক মালেগড় টিলায় জেলা প্রশাসনের পক্ষ থেকে বীর শহিদদের প্রতি শ্রদ্ধাঙ্গিলি জানানো হয়েছে। শুক্রবার সকালে অনুষ্ঠিত শ্রদ্ধাঙ্গিলি অনুষ্ঠানে প্রথমে শহিদ বেদিতে শ্রদ্ধা পর্ণ করেন জেলাশাসক আনবামুখান এমপি। জেলা প্রশাসন, সীমান্ত সুরক্ষা বাহিনীর ০৭ নম্বর ব্যাটালিয়নের ভারপ্রাপ্ত কমান্ডেন্ট মণীশ কুমার, ডেপুটি কমান্ডন্ট অধিখচন্দ্ৰ মণ্ডল, রঘুরাজ সিং, ইলাপেষ্ট্র রাজকুমার মিনা, মনোজ পিলানিয়া, মনোজ কুমার, পবন কুমার, জেলা তথ্য ও জনসংযোগ আধিকারিক সাজাদুল হক চৌধুরী। পাটকাই ট্রেকার্সের পক্ষ থেকে শ্রদ্ধাঙ্গিলি প্রদান করেন মুখ্য আচ্ছায়ক সৈয়দ মুজিব আহমেদ, সাংগঠনিক সম্পাদক সুনীপ দাস। শ্রদ্ধাঙ্গিলি অনুষ্ঠানে সীমান্ত সুরক্ষা বাহিনীর পক্ষ থেকে আয়োজন করা হয় সর্বধর্ম প্রার্থনা সভার। সিপাহি বিদ্রোহের স্মৃতি বিজড়িত ২৬ বীর শহিদদের শ্রদ্ধাঙ্গিলির মাধ্যমে স্মরণ করা হয়। পূর্ব নির্ধারিত সূচী অনুযায়ী আজ সকাল ১০টায় ২৬ বীর শহিদদের স্মৃতি সৌধে পুষ্পস্তুক অর্পণ ও প্রদীপ প্রজ্জলন করে শ্রদ্ধার্ঘ্য নিবেদন করেন জেলাশাসক আনবামুখান এমপি, পুলিশ সুপার মায়াক কুমার বা, সীমান্ত সুরক্ষা বাহিনীর ০৭ নম্বর ব্যাটালিয়নের ভারপ্রাপ্ত কমান্ডেন্ট মণীশ কুমার, ডেপুটি কমান্ডন্ট অধিখচন্দ্ৰ মণ্ডল, রঘুরাজ সিং, ইলাপেষ্ট্র রাজকুমার মিনা, মনোজ পিলানিয়া, মনোজ কুমার, পবন কুমার, জেলা তথ্য ও জনসংযোগ আধিকারিক সাজাদুল হক চৌধুরী। পাটকাই ট্রেকার্সের পক্ষ থেকে শ্রদ্ধাঙ্গিলি প্রদান করেন মুখ্য আচ্ছায়ক সৈয়দ মুজিব আহমেদ, সাংগঠনিক সম্পাদক সুনীপ দাস। শ্রদ্ধাঙ্গিলি অনুষ্ঠানে সীমান্ত সুরক্ষা বাহিনীর পক্ষ থেকে আয়োজন করা হয় সর্বধর্ম প্রার্থনা সভার। সিপাহি বিদ্রোহের স্মৃতি বিজড়িত স্মারকস্থলকে জাতীয় ঐক্য ঘোষণার দাবি জানানো হয় পাটকাই ট্রেকার্সের পক্ষ থেকে। উল্লেখ্য, ১৮৫৭ সালের সিপাহি বিদ্রোহের ক্ষেত্রে যখন গোটা দেশ জুড়ে জুলে ওঠে তখন চট্টগ্রাম কোয়াগার লুঠন করে মালেগড় টিলায় আক্রয় নিয়েছিলেন দেশের বীর সিপাহির। কিন্তু ১৮৫৭ সালের ১৮ ডিসেম্বর ইন্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির ব্রিটিশ বাহিনীর সঙ্গে ৩৪ নেটিভ ইন্ফেন্ট বাহিনীর যুদ্ধ সংগঠিত হলে, মালেগড় টিলায় শহিদ হন দেশের ২৬ জন বীর সিপাহি। সঙ্গে নিহত হন মেজর পদমৰ্যাদার প্রিটিশ এক আধিকারিক। সেই ১৮ ডিসেম্বরকে স্মরণীয় করে রাখতে বিগত দশ বছর আগে প্রথম শ্রদ্ধাঙ্গিলি অনুষ্ঠানের আয়োজন করেছিল ব্রাক এবং ব্রাকপুত্র উপত্যকার সাংবাদিকদের নিয়ে গঠিত পাটকাই ট্রেকার্স নামের স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন। এর পর থেকে সহযোগিতার হাত বাড়ায় করিমগঞ্জ জেলা প্রশাসন। পরবর্তীতে সীমান্ত সুরক্ষা বাহিনীও এই শ্রদ্ধাঙ্গিলি অনুষ্ঠান আয়োজনে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেয়।

# আফগানিস্তানে বিস্ফোরণে মৃত ১৫ জন, জখম ২০

কাবুল, ১৮ ডিসেম্বর (হি. স.) :  
আফগানিস্তানের গজনি প্রদেশের  
গেলান জেলায় বিফেরারণে মৃত্যু  
হল ১৫ জনের। ঘটনায় জখম  
হয়েছেন আরও ২০ জন। শুক্রবার  
দুপুরে ঘটনাটি ঘটেছে। ঘটনাস্থলে  
পুলিশ গিয়ে জখমদের  
হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা  
করেছে। গেলান জেলার পুলিশ  
আধিকারি করা ঘটনার তদন্ত

କରିଛେ ।  
ଆଫଗାନିସ୍ତାନେର ସ୍ଵରାଷ୍ଟ ମନ୍ତ୍ରକ  
ବିସୟକ ଦପ୍ତରର ମୁଖ୍ୟପାତ୍ର ତାରିକ  
ଆରିଯାନ ଜାନିଯେଛେ, ଏହିନ  
ଦୁପୂରେ ଗଜନି ପ୍ରଦେଶର ଗେଲାନ  
ଜେଲାୟ ଏକଟି ସମାବେଶେ  
ବିଷ୍ଫଳରଗ ହେଯେ । ଘଟନାଯ ନିହତ  
ହେଯେଛେ ୧୫ ଜନ । ଏହାଡ଼ା ଆହତ  
ହେଯେଛେ ଆରଓ ୨୦ ଜନ ।  
ଝଖମଦେର ହାସମତାଲେ ଚିକିତ୍ସା  
ଚଲଇ । ତବେ କୀଭାବେ ବିଷ୍ଫଳରଗ  
ହୁଲ ବା ବିଷ୍ଫଳବେଶର ପେଣେ କୋନ

# ଓয়াল স্ট্রিট জার্নাল এবং বাণিজ গান্ধী ক্ষমা চান · ডিএন্টাম্পি

নয়াদিল্লি, ১৮ ডিসেম্বর (হিস.) :  
ওয়াল স্ট্রিট জার্নাল ও প্রাক্তন  
কংগ্রেস সভাপতিরাহুল গান্ধীকে তৈর  
ভাষায় আক্রমণ করল বিশ্ব হিন্দু  
পরিষদ। সেই সঙ্গে ওয়াল স্ট্রিট  
জার্নাল এবং রাহুল গান্ধীকে ক্ষমা  
চাইতে বলে ভিএইচপি। শুভ্রবার  
ভিএইচপি বলে যে, ওয়াল স্ট্রিট  
জার্নালের মিথ্যা প্রতিবেদনের  
ভিত্তিতে রাহুল গান্ধী যেভাবে  
ফেসবুকের আড়ালে বজরং দলকে  
বদনাম করার ঘড়্যন্ত করার প্রয়াস  
করছে তা তাঁর মানসিকতার প্রকাশ।  
ভিএইচপির সাধারণ সম্পাদক শ্রী  
মিলিন্দ পরান্দে আজ বলেন যে,  
রাহুল গান্ধী টুকরে টুকরে গ্যাং, সিএএ  
বিবেচনা দিল্লির দাঙ্গাবাজ সহ অনেক  
দেশবিবেচনা নাগরিকদের তরফদারি  
করা রাহুল গান্ধীর চোখে লাগছে  
বজরং দলের মত একটি  
জাতীয়তাবাদী সংগঠন। চিনের  
সাথে তাঁর সম্পর্ক সুপরিচিত। তারা  
আমেরিকান জার্নালে বিশ্বাস করে  
তবে দেশবাপী জাতীয়তাবাদী যব

দ্বিতীয় গোষ্ঠীর হাত রয়েছে, তা  
নও জানা যায়নি। এই ঘটনায়  
জন জঙ্গি গোষ্ঠী জড়িত তা  
তে তদন্ত শুরু করেছে পুলিশ।  
আগামী ২৪ ডিসেম্বর থেকে  
শিলচর-গুয়াহাটি-শিলচর  
প্যাসেঞ্জার ট্রেন তবে এবার এই  
ট্রেনটি এক্সপ্রেস ট্রেন হিসেবে  
চলাচল করবে। দীর্ঘ আট মাস পর  
এই ট্রেন আবার শুরু হতে চলছে  
এমনটাই খবর রেল সুব্রে।  
এদিকে আগামী ২২ ডিসেম্বর  
লামডিং-শিলচর রেলগেজ রেলপথ  
পরিদর্শনে আসছেন উত্তর পূর্ব  
সীমান্ত রেলের জেনারেল  
ম্যানেজার আনশোল গুপ্ত। ২২  
ডিসেম্বর গুয়াহাটি থেকে জিএম  
স্পেশাল ট্রেনে গুয়াহাটি থেকে  
নিউহাফলং এসে উপস্থিত হবেন।  
উল্লেখ্য, আনশোল গুপ্ত উত্তর পূর্ব  
সীমান্ত রেলের নতুন জেনারেল  
ম্যানেজার হিসেবে দায়িত্ব নিয়ে  
প্রথমবার লামডিং-শিলচর  
রেলগেজ রেলপথ পরিদর্শনে  
আসছেন।

ট্রিট জার্নাল এবং  
ক্ষমা চান : ভিএইচপি

ঠিকনে নয়! ভিএইচপি সাধারণ  
পাদক ওয়াল স্ট্রিট জেনারেলকে  
ক্ষমার অযোগ্য অপরাধের জন্য  
চাইতেও বলেছেন। তিনি  
সহেন যে, বজরঙ্গ দলের  
ডালে ভারতকে অসম্মানিত  
র জন্য যে সাহস ওয়াল স্ট্রিট  
রহে তা তিনি কখনই মেনে  
ওয়া হবেন। তিনি আরও বলেন,  
আগে উইকিলিকসের মাধ্যমে  
রিত সংবাদগুলি স্পষ্ট করে  
যে, মিসেস সোনিয়া গান্ধী  
চাওয়া।

সংখ্যালঘু কল্যাণে রাজ্যের সাফল্য  
দাবি মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের

কাতা, ১৮ ডিসেম্বর (ই. স.): ভারতের যে কোনও রাজ্যের চেয়ে  
চমকে সংখ্যালঘু পদ্ধতিদের বেশি বৃত্তি দেওয়া হয়েছে। শুরুবার টুইটে  
মন্তব্য করেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। এদিন সংখ্যালঘু অধিকার  
স। ভারত হল এক্য এবং বৈচিত্র্যের ভূমি। আমাদের কর্তৃ সব বিশ্বাস,  
পদ্ধতি ও গোষ্ঠীর অধিকার রক্ষা করা। আমরা সাম্প্রদায়িক সম্মতিতে  
কাস করি। একই শক্তি। বিভেদে আমাদের পতন ডেকে আনবে। সংখ্যালঘু  
যাদের বৃত্তির জন্য পশ্চিমবঙ্গ সরকার ঐক্যন্তী প্রকল্প চালায়। ২০১১  
ক ২ কোটি ১১ লক্ষ বৃত্তি দিয়েছে। এর আর্থিক মূল্য ৫, ৬৫৭ কোটি  
। দেশের আব কোনও বাজা সংখ্যালঘু পদ্ধতিদের এত টাকা দেয়নি “

# করোনা আক্রান্ত ফরাসি প্রেসিডেন্টের সংস্পর্শে আসায় আইসোলেশনে তিন দেশের প্রধানমন্ত্রী

প্যারিস, ১৮ ডিসেম্বর (ই.স.) : করোনা আক্রান্ত ফরাসি প্রেসিডেন্ট ইমানুয়েল ম্যাক্রোর সংস্পর্শে আসায় তিনি দেশের প্রধানমন্ত্রী ছাড়াও আরও একাধিক আন্তর্জাতিক সংস্থার শীর্ষ আধিকারিক ইতিমধ্যেই সেলফ আইসোলেশনে গিয়েছেন। বাকিরা অবশ্য এখনও কোনও সিদ্ধান্ত নেননি। যে তিনি দেশের রাষ্ট্রপ্রধান আইসোলেশনে গিয়েছেন তাঁরা হলেন প্রতুর্গালের প্রধানমন্ত্রী আন্তেনিও কস্তা, স্পেনের প্রধানমন্ত্রী পেদ্রো স্যাঞ্জেজ ও ফরাসি প্রধানমন্ত্রী জ্যঁ ক্যাসেক্স।

গত সপ্তাহে বেলজিয়ামের রাজধানী ব্রাসেলসে ইউরোপীয় ইউনিয়নের সম্মেলনে অংশ নিয়েছিলেন প্রেসিডেন্ট ম্যাক্রোঁ। স্থানে উপস্থিত ছিলেন জার্মান চ্যান্সেলর অ্যাঙ্গেলা মার্কেল, ইউরোপীয় কমিশনের সভাপতি উরসুলা ভন ডার লিয়েনসহ আরও অনেকে। ইইউর ওই সম্মেলনে হাস্পেরিয়ান প্রধানমন্ত্রী ভিট্টের অরবানের মুখে আদর করে অভ্যর্থনা জানাতে দেখা গিয়েছিল ফরাসি প্রেসিডেন্টকে। সেই সময়ে কাছাকাছি ছিলেন অস্ট্রিয়ার চ্যান্সেলর সেবাস্টিয়ান কার্জ। তাছাড়া গত ১৪ ডিসেম্বর ম্যাক্রোঁর সঙ্গে সৌজন্য সাক্ষাৎ করেছেন স্পেনের প্রধানমন্ত্রী পেদ্রো স্যাঞ্জেজ। গত বুধবার ম্যাক্রোঁর সঙ্গে মধ্যাহ্নভোজে অংশ নিয়েছিলেন পর্তুগালের প্রধানমন্ত্রী আন্তেনিও কস্তা। এলিসি প্যালেসের সিডি তে তাঁকে জড়িয়েও ধরেছিলেন ফ্রান্সের প্রেসিডেন্ট। বৃহস্পতিবার পতুগিজ প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয় জানিয়েছে, কস্তার পূর্বনির্ধারিত সব সফর বাতিল করা হয়েছে এবং তিনি সেলফ আইসোলেশনে রয়েছেন। বুধবারই ফরাসি মন্ত্রিসভার বৈঠক ছিল। ওই বৈঠকে হাজির ছিল গোটা মন্ত্রিসভা। প্রেসিডেন্ট ম্যাক্রোঁর সঙ্গে হাতও মিলিয়েছিলেন দেশের প্রধানমন্ত্রী জ্যঁ ক্যাসেক্স। তবে তাঁর শরীরে কোনও উপসর্গ না থাকলেও তিনিও সেলফ আইসোলেশনে থাকার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। মিশরের প্রেসিডেন্ট আবদেল ফাতাহ আল-সিসির সঙ্গেও সাক্ষাৎ হয়েছে ফরাসি প্রেসিডেন্টের। তবে মিশরের প্রেসিডেন্ট আইসোলেশনে গিয়েছেন কি না তা এখনও নিশ্চিত নয়। ম্যাক্রোঁ করোনায় আক্রান্ত হওয়ায় আইসোলেশনে যাওয়ার তালিকায় রয়েছেন ইউরোপীয় কাউণ্সিলের সভাপতি চার্লস মিশেলও। এমান্যুয়েল ম্যাক্রোঁর মাধ্যমে আর কোথায় কোথায় ভাইরাস ছড়াতে পারে তা চিহ্নিত করার চেষ্টা চলছে। হিন্দুস্থান সমাচার / সোনালি

---

Digitized by srujanika@gmail.com

আলু-পেয়াজের দাম বেড়ে  
গিয়েছে তাই দিদিমনি কাঁচকলা  
খাচ্ছেন, কটাক্ষ দিলীপ ঘোষের

কলকাতা, ১৮ ডিসেম্বর ( হি স): ইতিমধ্যেই রাজ্যজুড়ে একুশের নির্বাচনের দামামা বেজে গিয়েছে তাই দিদিমনি কাঁচকলা খাচ্ছেন”।

কেন্দ্রের নয়া কৃষি বিলের প্রসঙ্গ টেনে দিলীপ ঘোষ বলেন, ”কৃকদের স্বার্থে এই আইন”। বেশ কয়েক দিন ধরেই অতিরিক্ত হার দাম বেড়ে গিয়েছিল আলু পেঁয়াজের। আলু পেঁয়াজের দাম বৃদ্ধির প্রসঙ্গ তুলে কাটমানি ইন্সুটুতে রাজ্যের শাসক দলকে খোঁচা দিয়ে দিলীপ ঘোষ বলেন,

”আলু-পেঁয়াজের দাম বেড়ে গিয়েছে। তাই দিদিমনি কাঁচকলা খাচ্ছেন। প্রতি কুইন্টল ধানে ৫০০ টাকা কাটমানি, প্রতি কিলো আলুতে ৪০ টাকা কাটমানি। প্রতি কিলো পেঁয়াজে ৭০-৭৫ টাকা কাটমানি। কে খাচ্ছে? ভাইপো? কোথায় যাচ্ছে? কালীঘাটে যাচ্ছে সব। সবাই জানে। তাই চাষিদের এখান থেকে মুক্তি দেওয়ার জন্য প্রধানমন্ত্রী আইন বানিয়েছেন”। হিন্দুস্থান সমাচার / পায়েল / কাকলি

# ডিআরডিও'র বিজ্ঞানীদের ভূয়সী প্রশংসা করলেন প্রতিরক্ষা মন্ত্রী রাজনাথ সিং

নয়াদিল্লি, ১৮ ডিসেম্বর (ই.স.) :  
ভারতীয় নিরাপত্তারক্ষীদের জন্য উন্নত মানের অস্ত্র বানানোর জন্য ডিআরডিও'র বিজ্ঞানীদের ভূয়সী প্রশংসা করলেন দেশের প্রতিরক্ষা মন্ত্রী রাজনাথ সিং। শুত্রবার মিটিংটির লেকচার ফেস্টিভ্যাল-২০২০, নামে একটি ভারচুয়াল অনুষ্ঠানে অংশ নিয়ে ডিআরডিও'র বিজ্ঞানীদের ভূয়সী প্রশংসা করেন ভারতের প্রতিরক্ষা মন্ত্রী রাজনাথ সিং। এদিন সংস্থার প্রধান জি.সৱীশ রেডির নেতৃত্বে বিজ্ঞানীরা ভারতীয় নিরাপত্তারক্ষীদের জন্য উন্নত মানের অস্ত্র বানিয়েছেন বলে উল্লেখ করেন তিনি। পরিবর্তিত সময়ে যেভাবে হুমকি ও যুদ্ধ করার ধরন বদলাচ্ছে তাতে অনেক ধরণের নিরাপত্তাজনিত বিষয় ভারতের সামনে আসবে বলেও দাবি করেন প্রতিরক্ষা মন্ত্রী। শুত্রবারের অনুষ্ঠানের প্রাপ্তিকর্তা নিয়ে তিনি আরও বলেন, 'আমি দেখেছি এই ধরনের অনুষ্ঠান খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ নরেন্দ্র মোদির নেতৃত্বাধীন সরকার ভারতকে একটি সুপার পাওয়ার বানাতে চাইছে। আর সেই লক্ষ্য পূরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন বিজ্ঞানীরা। তবে আমি চাই দেশের সাধারণ মানুষও সেনা সংক্রান্ত বইপত্র পড়ে এই সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করবে।'

# রাজ্যের আইন শৃঙ্খলা কেউ কেউ ভাঙ্গার চেষ্টা করছে : পার্থ চট্টোপাধ্যা

বৃহস্পতি তৰাৰই ৬পঁ নিৰ্বাচন কমিশনার সুদীপ জৈল রাজ্যে এসে ১৪ টি জেলার পুলিশ সুপার, জেলা শাসকদের নিয়ে বৈঠক কৰেন। স্থানে রাজ্যের আইন-শৃঙ্খলা নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ কৰেছেন তিনি। পাশা পাশি প্রত্যেকটি জেলায় আইন-শৃঙ্খলা নিয়ে বাড়তি নজরদারির নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। তবে এই বিষয়টিতে পুরোপুরি অসম্মতি পোষণ কৰেছেন তৎক্ষণ মহাসচিব পথৰ চট্টোপাধ্যায়। তার ক্ষেত্ৰে উচ্চ কোর্ট কাই পোল্যুন উদ্বেগ প্রকাশ কৰেছেন। বিষয়টি নিয়ে সমস্ত প্রকাশ কৰেছেন। আগের নিৰ্বাচনে যে সমস্ত এলাকায় আশাস্তি দেখা দিয়েছিল সেই এলাকা গুলিতে বাড়তি নজরদারি চালানোৰ পাশা পাশি স্থানে আতিৰিক্ত পুলিশ মোতায়েন কৰার কথা বলা হয়েছে। সুত্ৰেৰ খবৰ, গতকালেৰ এই বৈঠকেৰাজ্যের আইন-শৃঙ্খলা নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ কৰার পাশা পাশি প্রত্যেকটি জেলায় আইন-শৃঙ্খলা নিয়ে বাইৰে কেউ কেউ আইন-শৃঙ্খলা ভাস্তুৰ চেষ্টা কৰেছে। এ রাজ্যের আইন-শৃঙ্খলা ভাল তাকে সঙ্গে থাকা কোন ক্ষেত্ৰেই নাই নোটিশ পাঠানো হয়েছে।

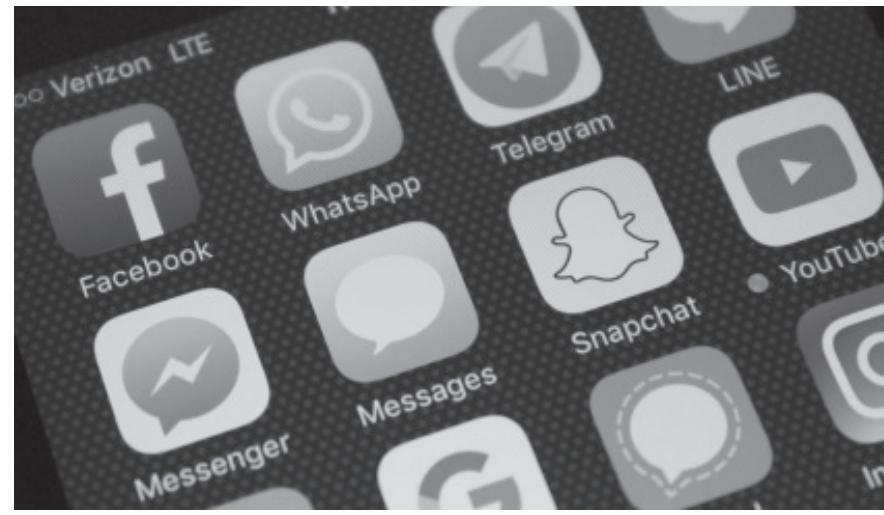
# ରେବିଏକ୍‌ଟାର୍

၃၇၄၄၃၄၄၄

# ବ୍ୟାକିଳା

# কনট্যাক্ট ট্রেসিং অ্যাপের পরীক্ষা শুরু করলো স্পেন

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ  
কমাতে এবার কনট্যাক্ট-টেলিসিং  
অ্যাপের পরীক্ষা শুরু করতে  
যাচ্ছে স্পেন। শুরু ব্রহ্মবাৰ  
মুৰোকোৱাৰ অদূৰে ক্যানারি  
দ্বীপপুঁজিৰ গোমেৰা দ্বীপে  
অ্যাপটি উন্মুক্ত কৰবে দেশটি।  
পৰীক্ষাৰ জন্য অ্যাপ ব্যবস্থায়  
কয়েকশ” ‘ভুয়া’ আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ  
তথ্য ইনপুট দিবে স্পেন। ভুয়া  
এই ইনপুটগুলোকে বলা হচ্ছে  
‘সিমুলেট’। স্পেন সরকারেৱ  
দাবি, ব্যবহাৰ কাৰী  
করোনাভাইরাস আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ  
কাছাকাছি সংস্পৰ্শে এলে সতৰ্ক  
কৰবে অ্যাপটি সরকারেৱ এক  
মুখ্যপাত্ৰ বলেন, “এখানে  
ধাৰণাটি হচ্ছে, প্রায় তিন হাজাৰ  
ব্যক্তি অ্যাপটি ডাউনলোড  
কৰবেন এবং আমৰা আৱণও প্রায়  
তিনশ” সিমুলেটৰ, বেটা  
পৰীক্ষক ইনপুট দেবো, যাতে  
১০ শতাংশ জনগণেৰ মধ্যে  
স্বাস্থ্যসূচীৰ সম্ভাৱনা পোঁতে



করবে স্পেন। এই পরীক্ষা থেকেই দেশটি সিন্ধান্ত নেবে অ্যাপার্টি দেশ জুড়ে উন্মোচনের জন্য প্রস্তুত কি না তিনি লাখ ৭৫ হাজার মার্কিন ডলারে পাইলট প্রকল্পটি ব্যবস্থা পনার চুক্তি পেয়েছে প্রযুক্তি ও প্রতিরক্ষা প্রতিষ্ঠান ইউনিট কর্তৃপক্ষ প্রতিষ্ঠানের স্বত্ত্বাধীন হওয়ার পথে আসায় কঠোর পরিশ্রম করবে।

# উজ্জ্বল অক্রের জন্য ডেয়জ মাস্ক

ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ସ୍ଵର୍ଗହାର କରେ  
ତୁକେର ସତ୍ତ୍ଵ ନେଇୟା ତୁକେର  
ପାଶାପାଶି ପରିବେଶେର ଜନ୍ୟ ଓ  
ଉପକରୀ ଏତେ ରାସାୟନିକ ପଣେର  
ସ୍ଵର୍ଗହାର କମେ ଏବଂ ତୁକେର କୋନୋ  
ରକମ ସମୟ ହେ  
ନା ବନ୍ଦଚର୍ଚୀ-ବିସ୍ୟକ ଏକଟି  
ଓଯେବସାଇଟେ ପ୍ରକାଶିତ ପ୍ରତିବେଦନ  
ଅବଲମ୍ବନେ ଭେଷଜ ବନ୍ଦଚର୍ଚୀର  
ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାନ୍ ପଲ ପେନ୍ଡାରସ  
ବାଯୋଟେକନିକ୍ୟାଲ୍ ଯେର ପରିଚାଳକ  
ସାରଗାମ ଧାଇୟାନ ଭାର୍ଯ୍ୟାନାର ଦେଇୟା  
ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ ତ୍ରକ ସୁନ୍ଦର ଓ ଉତ୍ୱଜ୍ଞ  
ରାଖିତେ ଭେଷଜ ଉପାଦାନେ ତୈରି  
କରେଯକିମ୍ବ ମାନ୍ଦ ସମ୍ପର୍କେ ଜାନାନୋ  
ହେଲା । ଶ୍ରୀର ମାନ୍ଦ ତ୍ରକ ସତେଜ କରେ  
ଉପକରଣ: ଆଧା ଶ୍ରୀର କୁଟି । ଏକ  
ଟେବିଲ-ଚାମଚ ଲେବୁର ରମ । ଦୁନିନ୍ଟା  
ପୁଦିନା ପାତା କୁଟି ପଦ୍ଧତି: ଏକଟା  
କାଚେର ବାଢିତେ ଶ୍ରୀର କୁଟି ନିନ ।  
ଏତେ ପୁଦିନା-ପାତା ଓ ଲେବୁର ରମ  
ଯୋଗ କରନ । ସବ ଉପକରଣ ଏକସାମ୍ବେ  
ମିଶିଯେ ମୁଖ ଓ ଗଲାଯ ସ୍ଵର୍ଗହାର  
କରନ । ପ୍ରାକ୍ ଶୁକିଯେ ଆସିଲେ ମୁଖ  
ଠାଣ୍ଡା ପାନି ଦିଯେ ଧୁଯେ  
ଫେଲୁନ ଉଠ ପକାରିତା: ଶ୍ରୀ ଓ  
ପୁଦିନା ତ୍ରକ ଠାଣ୍ଡା ରାଖେ । ଗରମ ଓ  
ରୋଦେର କାରଣେ ହେଉଥା ତୁକେର  
ଜୁଲୁନି ଓ ପ୍ରଦାହ ଦୂର କରିତେ  
ସହାୟତା କରେ ଏଟା ଭିଟାମିନ ସି  
ମ୍ୟାନ୍ ଆର୍ଦତା ରଙ୍ଗକାରୀ ମାନ୍ଦ ଯା

ত্বকের মালনভূত কমায় এবং তিক উজ্জ্বল ও মস্ণ করে। লেবুর অ্যাসিডিক উপাদান ত্বককে ব্রণ থেকে রক্ষা করে এবং গরমের কারণে হওয়া অ্যালার্জি থেকে বাঁচায়। কলা ও হলুদের মাস্কত্বক উজ্জ্বল করে পকরণ: দুই টেবিল-চামচ কলা পিয়ে নিন। আধা চা-চামচ হলুদ। এক চিমটি বেইকিং সোডা।

পদ্ধতি: একটা কাচের পাত্রে চটকে নেওয়া কলার সঙ্গে হলুদ ও বেইকিং সোডা যোগ করে ভালো মতো মেশান। মাস্কটি সারা মুখ ও গলায় মেখে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপর কুসুম গরম পানি দিয়ে ধূয়ে আলতো করে মুছে নিন। ট পকারিতা: এই প্যাক ব্যাস্টেরিয়া রোধী উপাদান সম্মুখ যা এক কমায়। অতিরিক্ত সিবা উৎপাদন নিয়ন্ত্রণ করে তেলান্তভাব কমায় যা বর্তমানে আবহাওয়ায় আর্দ্দতা ও ঘামে কারণে হওয়া সাধারণ সমস্যা। লোমকুপের আকা সংকুচিত করে। এর প্রদাহ নাশ উৎপাদান ত্বকের লালচেভা কমায়।

# আইবিএম গাড়ির চাবি হতে যাচ্ছে মালিকের আইফোন

শৈষ্মই আইফোন এবং অ্যাপল  
ওয়াচের মাধ্যমেই নিরাপদে গাড়ি  
আনলক করতে পারবেন গ্রাহক,  
সোমবার ‘কারিক’ নামের এমনই  
এক ফিচারের ঘোষণা দিয়েছে  
অ্যাপল। নিয়ার ফিল্ড  
কমিউনিকেশন’ (এনএফসি)  
প্রযুক্তির মাধ্যমে কাজ করে নতুন  
আইওএস ১৪-এর এই ফিচারটি,  
যা আব্দিয়েড ডিভাইসে অনেক

আগে থেকেই রয়েছে। অ্যাপলের  
ডিজিটাল চাবি ফিচারটি প্রথম গ্রহণ  
করছে জার্মান গাড়ি নির্মাতা  
বিএমডিলিউ - - -  
খবর  
আইএনএস - এর নতুন এই  
ফিচারটির মাধ্যমে আইফোন বা  
অ্যাপল ওয়াচ দিয়ে নিরাপদে গাড়ি  
আনলক বা চালু করতে পারবেন  
গ্রাহক। বার্তা পাঠিয়ে সহজে  
অনোর সঙ্গে ডিজিটাল চাবি

মুখ্যগভূতের নানান কারণে হওয়া ফস্ত  
বা আলসার থেকে পরিভ্রান্তের জন্য  
রয়েছে প্রাকৃতিক উপাদান।  
স্বাস্থ্য-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে  
প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে মুখের  
ভেতর হওয়া ফস্ত দূর করার কয়েকটি  
উপাদান সম্পর্কে জানানো হল।  
মধু: মুখের আলসার রোধে খাঁটি মধু  
খুব ভালো কাজ করে। এর  
অ্যাণ্টিবায়োটিক উপাদান আক্রান্ত  
স্থান আর্দ্ধ রেখে এবং শুক্তর হাত  
থেকে রক্ষা করে। এতে এক চিমটি  
কাঁচা হলুড় ব্যবহার করলে তা আরও  
ভালো কাজ করবে নারিকেল তেল:  
প্রদাহ ও ব্যাক্টেরিয়া রোধী উপাদান  
সমৃদ্ধ যা ঘৰোয়া ও খুশ হিসেবে কাজ  
করে। এটা ব্যথানাশক হিসেবে  
তাৎক্ষণিক কাজে দেয়। তাই ভালো  
ফলাফল পেতে ও ব্যথা কমাতে  
দিনে কয়েকবার করে নারিকেল  
তেল ব্যবহার করতে পারেন।  
পরামর্শ- আক্রান্ত স্থানে জমাট

# মুখের ক্ষত সারাতে

বাঁধানো আধা চামচ নারিকেল তেল  
থেরে রাখুন। তাৎক্ষণিক আরাম  
মিলবে। অ্যালো ভেরাঃ অ্যালো  
ভেরার জেলে আছে আরামদায়ক  
উপাদান যা ব্যথা কমিয়ে আরাম  
প্রদানে সহায়তা করে। অ্যালো  
ভেরার রস মুখে নিয়ে দিনে দুবার  
কুলকুচি করুন, আলসারের কারণে  
হওয়া ব্যথা কমে যাবে। পরামর্শ-  
অ্যালো ভেরার রস পাওয়া না গেলে  
তাজা অ্যালো ভেরা আক্রান্ত স্থানে  
ব্যবহার করতে লেবণ সহায়তা  
করে। পরামর্শ- লেবণ পানি দিয়ে  
দিনে দুবার মুখ কুলকুচি করুন।  
টুথপেস্ট: টুথপেস্টে আছে অ্যাণ্টি  
মাইক্রোবিয়াল উপাদান যা  
সংক্রমণের কারণে হওয়া ব্যাক্টেরিয়ার  
বিরুদ্ধে কাজ করে। আক্রান্ত স্থানে  
টুথপেস্ট ব্যবহার করলে খনিকের  
জন্য জালাপোড়া হতে পারে কিন্তু

ফেলুন পরামর্শ- অ্যাপল সাইডার  
ভিনিগার পানির সঙ্গে মিশিয়ে মুখ  
কুলকুচি করুন লেবণ পানি: মুখের  
অভ্যন্তরের যে কোন সমস্যা- ব্যথা,  
ফোলাভাব ইত্যাদি উপশমে লেবণ  
সারা বিশ্বজুট্টে ব্যবহার করা হয়।  
ক্ষত সারাতে ও ব্যাক্টেরিয়া কমাতে  
লেবণ উপকারী। মুখ পরিষ্কার করতে  
ও ব্যাক্টেরিয়ার কারণে হওয়া মুখের  
দুর্গন্ধি রোধ করতে লেবণ সহায়তা  
করে। পরামর্শ- লেবণ পানি দিয়ে  
দিনে দুবার মুখ কুলকুচি করুন।  
ফল পাওয়া যাবে। কমলার রস  
ভিটামিন সিংয়ের স্লঞ্চতা দেখা দিয়ে  
মুখে আলসার হতে পারে। কমলা  
রস ভিটামিন সিং'র ভালো উৎস এবং  
তা মুখের ব্যথা গভীর থেকে উপশম  
করতে পারে। পরামর্শ- বাজার থেকে  
কেনা কমলার জুসের পরিবর্তে তাজ  
কমলা খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

## ମୁଖେର କ୍ଷତ ମାରାତେ

বাঁধানো আধা চামচ নারিকেল তেল ধরে রাখুন। তৎক্ষণিক আরাম মিলবে। অ্যালো ভেরা: অ্যালো ভেরার জেনে আছে আরামদায়ক উওপাদান যা ব্যথা কমিয়ে আরাম প্রদানে সহায়তা করে। অ্যালো ভেরার রস মুখে নিয়ে দিনে দুবার কুলকুচি করুন, আলসারের কারণে হওয়া ব্যথা কমে যাবে। পরামর্শ- অ্যালো ভেরার রস পাওয়া না গেলে তাজা অ্যালো ভেরা আক্রান্ত স্থানে ব্যবহার করতে পারেন। অ্যাপল সাইডার ভিনিগার: বহুমুখি উপকারিতার জন্য এই ভিনিগার বেশ জনপ্রিয়। এর প্রাকৃতিক অ্যাসিডিক উপাদান ক্ষততে থাকা ব্যাটেরিয়া ধূংস করতে সহায়তা করে। ব্যথা দূর করতে ভিনিগার মুখে নিয়ে ধূংয়ে ফেলুন। পরামর্শ- অ্যাপল সাইডার ভিনিগার পানির সঙ্গে মিশিয়ে মুখ কুলকুচি করুন লবণ পানি: মুখের অভ্যন্তরের যে কোন সমস্যা- ব্যথা, ফোলাভাব ইত্যাদি উপশমে লবণ সারা বিশ্বজুড়েই ব্যবহার করা হয়। ক্ষত সারাতে ও ব্যাটেরিয়া কমাতে লবণ উপকারী। মুখ পরিষ্কার করতে ও ব্যাটেরিয়ার কারণে হওয়া মুখের দুর্ঘট্য রেখ করতে লবণ সহায়তা করে। পরামর্শ- লবণ পানি দিয়ে দিনে দুবার মুখ কুলকুচি করুন। টুথপেস্ট: টুথপেস্টে আছে অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল উপাদান যা সংক্রমণের কারণে হওয়া ব্যাটেরিয়ার বিরুদ্ধে কাজ করে। আক্রান্ত স্থানে টুথপেস্ট ব্যবহার করলে খনিকের জন্য জ্বালাপোড়া হতে পারে কিন্তু কমলা খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

# এই সময়ে ত্বকের ক্ষতি সামলাতে

ভাইরাস থেকে রক্ষা করলেও  
বেশিরভাগ সময়ে মাস্ক ব্যবহারে  
ত্বকের সমস্যা হতে পারে। এছাড়া  
যদে থেকেও ত্বকে ‘ব্রেক আউট’  
বা মলিনভাব দেখা দিতে  
পারে। শরীরচর্চার অভাব,  
কার্বনাইড্রেট ও চর্বি অগ্রেশনের হার  
বৃদ্ধি, অধিকাংশ সময় স্ক্রিনের  
সামনে কাটানো, মানসিক চাপ ও  
ঘুম চক্রের পরিবর্তনের কারণে  
ত্বকে নানাবিধ সমস্যা দেখা  
দেয়। জীবনায় পন-বিষয়ক একটি  
ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন  
অবলম্বনে মুখে মাস্ক পরিধানের  
কারণে হওয়া সমস্যা ও তার  
সমাধান সম্পর্কে জানানো হল।  
ফেইস মাস্ক ব্যবহারের কারণে  
‘ব্রেকআউট’-এই পরিস্থিতিতে সুস্থ  
থাকতে হলে ‘মাস্ক’ ব্যবহার  
করতেই হবে। আর নিয়মিত মাস্ক  
ব্যবহারের কারণে ত্বকে হঠাত  
করেই ‘ব্রেকআউট’ দেখা দিতে  
পারে। এ সম্পর্কে ভারতীয়  
ত্বক-বিশেষজ্ঞ ডা. রাশমি শেঁঠি  
বলেন, “নিয়মিত ব্যবহার প্রসাধনী  
ব্যবহার করে মুখে মাস্ক পরিধান  
করলে তা তাকে ব্রেকআউট সাঁ  
বলেন, ‘আমরা অনেকেই ত্বক  
এক্সফলিয়েট করি না এবং দিনে  
দুটিনবার করে মুখ ধূলি না। ফলে  
ত্বক মলিন ও নিংজাৰ হয়ে যায়।’”  
শরীরচর্চা ও সতেজ বাতাসের  
অভাবেও ত্বক ক্ষতি গ্রস্ত হয় বলে  
জানান তিনি। করণীয়-এই সমস্যায়  
ডা. শেঁঠি হালকা ময়েশচারাইজার  
ব্যবহার করার পরামর্শ দেন তিনি  
আরও বলেন, “মুখের যে স্থান  
উচ্চত থাকে কেবল সেখানেই সান  
ব্লক ব্যবহার করা উচিত। এছাড়াও,  
ধ্বনি করে ফেলা যায় এমন মাস্ক  
ব্যবহার এবং প্রতিবার নতুন মাস্ক  
ব্যবহার করার পরামর্শ দেন। আর  
কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করতে  
চাইলে কয়েকটি মাস্ক ব্যবহার করল  
যেন তা অদল বদল করে ব্যবহার  
করা যায়।” এসবের পাশাপাশি ডা.  
শেঁঠি মনে করেন, খাদ্যাভ্যাসেও  
পরিবর্তন আনা উচিত। মজার বিষয়  
হল, যদে স্বাস্থ্যকর খাবার  
থাকলেও আমরা ব্যবহার মজদার  
খাবারের দিকেই ঝাঁকি।  
অনেকক্ষেত্রে সেসব খাবার  
স্বাস্থ্যকর নাও হতে পারে। অনেক  
সময় আলসেমির কারণে স্বাস্থ্যকর  
কর্মে যায়। পালস অক্সিমিটা’য়ের  
কথাও কানে গেছে প্রায় সবার এই  
যন্ত্রটির কাজ, ব্যবহার পদ্ধতি,  
কার্যকারিতা ইত্যাদি বিষয়ে  
জানানো হলো স্বাস্থ্যবিষয়ক  
একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত  
প্রতিবেদনের আলোকে। ‘পালস  
অক্সিমিটা’য়ের কাজ হল রক্তে  
অক্সিজেনের মাত্রা ও  
হৃদস্পন্দনের গতি নির্ণয়  
করা হাতের আঙুলে ‘ক্লিপ’য়ের  
সাহায্যে লাগানো হয় যন্ত্রটি এবং  
করোনাভাইরাস আসার আগে  
তার ব্যবহারকারীরা ছিলেন  
শ্বাসতন্ত্রের সমস্যায় আক্রান্ত  
মানুষগুলো। তবে বর্তমানে তা  
ব্যবহার হচ্ছে রক্তে অক্সিজেনের  
মাত্রা করে যাচ্ছে কি-না সেদিকে  
নজর রাখার জন্য, যা  
করোনাভাইরাসের প্রভাবে হয়ে  
থাকে। ‘অ্যাসিমোর্ম্যাটিক’  
কোভিড-১৯ রোগী হলেন তারাই  
যারা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত  
কিন্তু কোনো উপসর্গই তারা  
অনুভব করছেন না। ফলে রোগী  
কিছু বোঝার আগেই তার রক্তে  
অক্সিজেনের মাত্রা মারাত্মক হারে  
কর্মে যায়। পালস অক্সিমিটা’য়ের  
লক্ষণ। আর এখানেই কাজে  
আসে  
‘পালস  
অক্সিমিটা’ ব্যবহার বিধি ও  
কার্যপ্রণালীসাধারণত হাতের  
আঙুলে যন্ত্রটি বসানো হলেও,  
পায়ের আঙুল কিংবা কানের  
লতিতেও তা বসানো যায়।  
আলোর সাহায্যে রক্তে  
অক্সিজেনের মাত্রা নির্ণয় করে  
যন্ত্রটি ‘ক্লিপ’ দিয়ে বসানো যন্ত্রটির  
এক অংশ শরীরের রক্তের ভেতর  
দিয়ে আলো ছড়ায় যা অপর অংশ  
আবার প্রহণ করে। রক্তে ভেতর  
দিয়ে আলো চলাচলের সময় তার  
কতৃক রক্তে শোষিত হয়েছে  
সেটার পরিমাপ হিসাব করে নির্ণয়  
হয় রক্তে অক্সিজেনের  
মাত্রা যাদের দরকার হাঁপানি,  
ব্রক্ষাইটিস ইত্যাদি শ্বাসতন্ত্রের  
জটিলতায় যারা ভুগছেন তাদের  
এই যন্ত্র খাকা উচিত। কোনো  
সভাব্য করোনাভাইরাসে রোগী  
আশপাশে যারা গিয়েছেন তারা  
যন্ত্রটি ব্যবহার করতে পারেন।  
আবার যাদের ডায়াবেটিস, উচ্চ  
রক্তচাপ ও অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদি  
ক্রসফস কিংবা সুস্বেচ্ছার আচে



করতে পারে। মুখের যে অংশ মাস্ক দিয়ে ঢাকা থাকে তা অপেক্ষাকৃত গরম থাকে এবং এতে বাতাস চলাচল কর হয়। তাছাড়া টি-জোন এলাকাতে তেল উৎপাদন বেশি হয়।” তাছাড়া মাস্কের ভেতরে শ্বাস প্রশ্বাস চলায় ব্যবহৃত প্রসাধনী ঘাম ও তেলের সঙ্গে মিশে এবং এখানে বাতাস চলাচল না থাকায় তা ত্বকে অস্পষ্ট সৃষ্টি করে। তাছাড়া নিয়মিত দীর্ঘক্রিয় মাস্ক পরে থাকলে তা সংক্রমণ সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও খুতু পরিবর্তন ও আর্দ্ধতার মাত্রা বৃদ্ধির কারণে ত্বক মলিন হয়ে যাওয়া বিষয়টি বিবেচনা করেন তিনি। এ সম্পর্কে তিনি

খাবার রান্না করা হয় না স্বাস্থ্যকর খাবার খুর ও ত্বকের মলিনভাব দূরে রাখে। অক্সিডেন্ট ও প্রদাহ বিবেদী এবং ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার বেশি পরিমাণে খাওয়ার পরামর্শ দেন ডা. শেঠি।

পালস অক্সিমিটার যেভাবে কাজ করে করোনাভাইরাসের এই সময়ে ‘পালস অক্সিমিটার’ নামক যন্ত্রটির জনপ্রিয়তা বেড়েছে উল্লেখযোগ্য মাত্রায়। প্লাটস, মাস্ক, পিপিটি, হ্যান্ড স্যানিটাইজার, সাবান, রিচিং পাউডার, সামাজিক দূরত্ব- ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয়ে এই মহামারীর সময়ে পরিচিত হতে হচ্ছে। এরমধ্যে ‘পালস অক্সিমিটার’ নামক যন্ত্রটির পরিমাপ অনুযায়ী, রক্তে অক্সিজেনের স্থাভাবিক মাত্রা হল ৯৫ থেকে ১০০ শতাংশ। আর সেই মাত্রা ৯২ শতাংশের নিচে নামলেই তাকে অস্থাভাবিক বিচেচনা করা হয় এবং সেসময় চাই তাৎক্ষণিক চিকিৎসা ব্যবস্থা অক্সিজেনের মাত্রা এতটা কমে গেলে রোগী শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া উচিত। তবে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত রোগীরা ধীরে ধীরে অক্সিজেন হাস্প পাওয়া সঙ্গে মানিয়ে নিতে থাকে সিদ্ধান্তহীনতা কিংবা প্রচণ্ড উত্তেজনা বা আনন্দ অনুভব করা হতে পারে। এটি পরিস্থিতির বাস্তিক

তাদের কোভিড-১৯য়ে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি। তাই এই মানুষগুলোরও উচিত রক্তে অক্সিজেনের মাত্রার দিকে নজর রাখা। অস্থাভাবিক অবসাদ কিংবা জুর হলে যন্ত্রটি ব্যবহার করে অক্সিজেন মেপে নিতে দোষ নেই। আর যারা চিকিৎসা সেবা দিচ্ছেন তাদের যন্ত্রটি নিয়মিত ব্যবহার করা উচিত মনে রাখতে হবে রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা আশঙ্কাজনক নয় বলেই যে আপনি সুস্থ তা নিশ্চিতভাবে বলা যায়না। তাই ‘পালস অক্সিমিটার’য়ের ‘রিডিং’ ভালো বলেই যে চিকিৎসা নেবেন না এনেন্টা করা যাবে না।

# থাই চিকেন সালাদ



টেবিল-চামচ লেমনগ্রাস মিহিকুটি  
(শক্ত বাইরের পাতাগুলি সরিয়ে  
টেন্ডার হোয়াইট অংশটা কেটে  
নিন)। দেড় টেবিল-চামচ ফিশ  
সস। দেড় চা-চামচ ব্রাউন সুগার  
১/৪ চা চামচ রেড চিলি  
ফ্লেক্স প্রস্তুতি: মুরগির মাঙ্গসে লবণ  
এবং গোলমারিচ ঝুঁড়া দিয়ে মেঝে

ଥିଲ କରନ୍ତି ଅଥବା ପ୍ଯାନେ ହଙ୍କା  
ତେଳେ ବାଦାମି କରେ ଭେଜେ ନିନ ।  
କିଛିଟା ଠାଣ୍ଡା ହୁୟେ ଏଲେ ପାତଳା  
ଫଳି କରେ କେଟେ ନିନ ଡ୍ରେସିଂରେ  
ଜନ୍ୟ ଏକଟି ଛୋଟ ବାଟିତେ ରସୁନ,  
ସବୁଜ ମରିଚ, ଲେବୁର ରସ, ଫିଶ ସମ,  
ଲେମନଗ୍ରାସ, ବ୍ରାଉନ ସୁଗାର ଏବଂ ରେଡ  
ଚିଲି ଫ୍ରେଷ୍ ଏକତ୍ରିତ କରେ ଭାଲୋ  
କରେ ମିଶିଯେ ନିନ ଏବାର ଏକଟି  
ମାବାରି ପାତେ ରାନ୍ଧା କରା ମୁରାଗି,  
ଗାଜର, ଟମେଟୋ, ଶ୍ଵାମୀ, ପେଂଝାଜ,  
ପୁଦିନା ଏବଂ ଧନେପାତା ଏକତ୍ରିତ  
କରେ ଡ୍ରେସିଂ ଦିଯେ ମିଶିଯେ ସାର୍ଟିଂ  
ଡିଶ୍ ଲୈଟୁସ ପାତାର ଓପରେ ସାଲାଦ  
ମାଜିଯେ ମୁଡ଼ିର ଗୁଡ଼ା ଛିଟିଯେ  
ପରିବେଶନ କରନ୍ତି ସାଇଇ ଡିଶ  
ହିସେବେ ।

## মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের প্রভাব

ব্যক্তি জীবনের পাশাপাশি মানসিক বিকাশে নেতৃত্বাচক প্রভাব রাখতে পারে। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোর অতিরিক্ত ব্যবহারের মাধ্যমে তা আসন্তিতে পরিণত হয়। যা মানসিক ভাবে একজনকে বিপর্যস্ত করতে পারে মানসিকস্থান্তি-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোতে আসন্ত হওয়ার ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জানান হল।

**তিরঙ্গার:** সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যেহেতু কেউ কারণ সামনাসামনি থাকেনা তাই খুব সহজেই একে অপরকে খারাপ বা কঠিন মন্তব্য করে ফেলেন। এই ধরনের মন্তব্য ব্যক্তির মানসিক অবস্থার ওপরে প্রভাব ফেলে ও মানসিক শাস্তি নষ্ট হয় এবং আয়ুরশিক্ষাস দুর্বল হয়ে যায়। তাছাড়া বর্তমানে সাইবার অপরাধকে বেশ গুরুত্ব দিয়ে দেখা হচ্ছে। এর ফলে কারাদণ্ডের মতো শাস্তি ও হতে পারে।

**তুলনা:** ক্রিমি বুদ্ধিমত্তা কাজে লাগিয়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম মানুষের ব্যক্তিগত তথ্য সম্পর্কে ধারণা পাচ্ছে ও বিগত ‘সার্চ ইন্স্ট্রি’ ভিত্তিতে বিজ্ঞাপন প্রচার করছে। এতে করে প্রয়োজনীয় অনেক পঞ্জের বিজ্ঞাপন সামনে আসে ফলে ভালো মন্দ যাচাই করাটা বেশ কঠিন হয়ে পড়ে। সৌন্দর্য, স্বাস্থ্য ও জীবনযাত্রার অবাস্থা মান ব্যক্তির সার্বিক জীবনযাপনের ওপর প্রভাব ফেলে। তাই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোর মধ্যে খুব বেশি আকৃষ্ট হয়ে গেলে তা মানসিক চাপ সৃষ্টি করে।

যোগাযোগ করা: সামাজিক যোগাযোগে মাধ্যমগুলোতে আসন্তি বেড়ে যাওয়ায় একে অপরের সঙ্গে সরাসরি যোগাযোগ হ্রাস পাচ্ছে। ফলে হতাশা ও একাকিন্ত বৃদ্ধি পায়।

২০১৯ সালে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারকারী ২৩ জন কিশোরের ওপর টেক্সাস সেটেট ইউনিভার্সিটির মনোবিজ্ঞান বিভাগের করা এক গবেষণা থেকে জানা যায় তাদের হতাশা সম্পর্কে।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের মাধ্যমে কিশোর কিশোরীদের মধ্যে নেতৃত্বাচক আচরণ যেমন- অন্যের সঙ্গে নিজেকে তুলনা করা, বুঁকিপূর্ণ আচরণ, ক্ষতিকারক পোস্ট শেয়ার করা বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অপব্যবহার ইত্যাদি দেখা যায়।

এই সময়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের আসন্তি থেকে নিজেকে দূরে রেখে বরং নিজেকে বোঝার চেষ্টা করা ও সুস্থ এবং স্বাভাবিকভাবে নিজেকে সরাসরি জগতের সঙ্গে জড়িত রাখার চেষ্টা করা উচিত।

থেকে জানা যায় তাদের হতাশা  
সম্পর্কে।  
সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে  
ব্যবহারের মাধ্যমে কিশোর  
কিশোরীদের মধ্যে নেতৃত্বাচক  
আচরণ যোনন- অন্যের সঙ্গে  
নিজেকে তুলনা করা, ঝুঁকিপূর্ণ  
আচরণ, ক্ষতিকারক পোষ্ট  
শেয়ার করা বা সামাজিক  
যোগাযোগ মাধ্যমের অপব্যবহার  
ইত্যাদি দেখা যায়।  
এই সময়ে সামাজিক যোগাযোগ  
মাধ্যমের আসক্তি থেকে  
নিজেকে দূরে রেখে বরং  
নিজেকে বোঝার চেষ্টা করা ও  
সুস্থ এবং স্বাভাবিকভাবে নিজেকে  
সারা জগতের সঙ্গে জড়িত রাখার  
চেষ্টা করা উচিত।







