







# ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା

# ହୃଦୟମନ୍ତ୍ରମ

# ରତ୍ନକଳୀ

ରୋମାନିଯାନ ଲୁଲିଆର ଆଙ୍ଗୁଳେଇ ଉଠିଲ ମନେର  
ଆଂଟି, ତବେ କି ଏବାର ବିଯେର ପିଁଡ଼ିତେ ମନ୍ଦୁ ?



**নিজস্ব প্রতিবেদন:** সলমন কার সঙ্গে প্রেম করছেন? কবে বিয়ে করছে? এনিয়ে জল্লানার শেষ নেই। তবে শেষপর্যন্ত কি রোমান মডেল লুলিয়া ভাস্তুরের হাতেই আংটি পরিয়ে দিলেন সলমন? সম্প্রতি এমন গুঞ্জনই শোনা যাচ্ছে সলমনই হলেন বলিউডের “মোস্ট এলিজিবল ব্যাচেলর”। শোনা যায়, সলমন নাকি এই মুহূর্তে রোমানিয়ান গার্লফ্রেন্ট লুলিয়ার সঙ্গে প্রেম করছেন। আর সলমনের মা সলমা খানও নাকি ঢান তাঁর ছেলে এবার বিয়ে করুক। তবে সলমন কি তাঁর মায়ের স্বপ্ন পূরণ করবেন? সেটা অবশ্য “লাখ টাকার প্রশ্ন” বিশেষ সূত্রে খবর, সলমন নাকি সম্প্রতি লুলিয়াকে তাঁর ৩৯ এর জন্মদিনে বহু মুল্যের একটি হীরের আংটি উপহার

দিয়েছেন। আর এর পর থেকেই  
প্রশ্ন উঠতে শুরু করেছে তবে কি  
সলমন লুলিয়ার সঙ্গেই শেষপর্যন্ত  
পরিণয়বদ্ধ হবেন? সেটা অবশ্য  
ভবিষ্যত্তি বলবে সলমন খানের  
জীবনে অবশ্য প্রেমিকার সংখ্যা  
অগ্রস্তি। সঙ্গীতা বিজলানি থেকে  
ঐশ্বর্য রাই, ক্যাটরিনা কাইফ  
সকলের সঙ্গে সম্পর্কে থাকাকালীন  
সলমনের বিয়ের জঙ্গলা তৈরি

সঙ্গীতা। তাই তিনি বিয়ে ভেড়ে  
দেন। সবটাই গুণ্ঠন। অর্থাৎ শো  
কথা। মুখে মুখে চলা কথা। সলমন  
বা সঙ্গীতা কখনওই এই নিয়ে মু  
খোলেননি। এরপর সলমনের সঙ্গে  
ঐশ্বর্য, পরবর্তীকালে ক্যাটরিনা  
সম্পর্ক ও বিছেদের ঘটনা  
সকলেরই জানা। এখন দেখা  
যাক, লুলিয়ার সঙ্গে সলমনে  
সম্পর্ক কোন পথে এগোয়...

# মৃত্যুর কারণ হতে পারে মোবাইলের ওয়াইফাই!

ରାତେ ସୁମାନୋର ସମୟ ମୋବାଇଲ୍‌ଟା  
ହ୍ୟ ବିଚାନା ଥେକେ କିଛୁଟା ଦୂରେ  
ରାଖିବେଳ ବା ସେଟା ବଞ୍ଚ କରେ  
ରାଖିବେଳ । କେନା, ଚାଲୁ  
ମୋବାଇଲ୍‌ର ଓୟାଇଫାଈ ବିକିରଣ  
ଭୟକ୍ରମ କ୍ଷତିର କରଣ ହତେ ପାରେ ।  
ସମ୍ପ୍ରତି ଉତ୍ତର ଜାଟିଲ୍‌ଯାଡେର ନବମ  
ଶ୍ରେଣି ଏକଦଳ ଛାତ୍ରାଭ୍ରାତୀ ବିଭିନ୍ନ  
ରକମେର ଶାକେର ବୀଜ ନିଯେ  
ପରୀକ୍ଷା-ନିରୀକ୍ଷା କରେ ଦେଖେଛେ,  
ଚାଲୁ ମୋବାଇଲ୍‌ର ଓୟାଇଫାଈ ବିକିରଣ  
ଆଣେର ପକ୍ଷେ ଚରମ କ୍ଷତିକାରକ । ତା  
ମୁତ୍ତ୍ୟ ଡେକେ ଆନତେ  
ପାରେ ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳେ ଯଥେଷ୍ଟିଇ  
ଉତ୍ସାହିତ ଇଂଲ୍ୟାନ୍ଡ, ଇଲ୍ୟାନ୍ଡ ଓ  
ସୁଇଙ୍ଗେନେର ଗଣେକରା । ଏ ବ୍ୟାପାରେ

ଆରା ଗବେଷଣା ଚାଲାତେ ଚେଯେଛେ  
ସ୍ଟକହୁମେର କ୍ୟାରୋଲିନକ୍ଷା  
ଇନ୍‌ସିଟିଟୁଟ୍‌ଟେର ବିଶିଷ୍ଟ ଗବେଷକ  
ଓଲେ ଜୋହାନସନ । ତିନି  
ବେଲଜିଯାନ ଅଧ୍ୟାପକ ମାରି-କ୍ରେସାର  
କାର୍ମାର୍ଟକେ ସଙ୍ଗେ ନିଯେ ପରୀକ୍ଷାଟା  
ଆବାର କରତେ ଚେଯେଛେ ।  
ପରୀକ୍ଷାଟା ଯାରା ଚାଲିଯେଛେ ସେଇ  
ଛାତ୍ରାଭ୍ରାତୀଦେର ଅନ୍ୟତମ ଲି  
ନିଯେଲସନ ଜାନିଯେଛେନ, ୪୦୦  
ରକମେର ଶାକେର ବୀଜର ଓପର ତାରା  
ପରୀକ୍ଷାଟା ଚାଲିଯେଛେନ । ଦୁ”ଟି  
ଆଲାଦା ସରେ ଏକଇ ତାପମାତ୍ରାଯ ଥିଲା  
ଦ୍ରେତେ ଓଇ ଶାକେର ବୀଜଗୁଲିକେ  
ରାଖୁ ହେଁଛିଲ । ୧୨ ଦିନ ଧରେ ଓଇ  
ଦୁ”ଟି ସରେ ରାଖା ଶାକେର

বীজগুলিকে সম পরিমাণ জল 'আর সূর্যালোক দেওয়া হয়েছিল তাদের বেড়ে ওঠার জন্য। তাদের মধ্যে শাকের বীজ রাখা রয়েছে এমন খটি ট্রে'কে রাখা হয়েছিল দু'টি ওয়াইফাই রাউটারের কাছাকাছি। সাধারণ মোবাইল ফোন থেকে যতটা বিকিরণ আসে, ওই ওয়াইফাই রাউটারগুলি থেকে বিকিরণ আসে ততটাই। ১২ দিন পর দেখা গেল, ওয়াইফাই রাউটারের কাছে রাখা শাকের বীজগুলি মোটেই বাড়েনি। তাদের বেশির ভাগই হয় শুকিয়ে গিয়েছে বা মরে গেছে। আর যে শাকের বীজ ভরা ট্রে'গুলির ধারে কাছে

কোন ওয়াইফাই রাউটার ছিল না সেগুলি খুব সুন্দর ভাবে বেঁচে উঠেছে জল 'আর সূর্যালোক পেয়ে নিবম শ্রেণির যে ছাত্রাভীরুপ পরীক্ষাটা চালিয়েছে, তাদের আর এক জন ম্যাথিল্ডে নিয়েলসন বলেছেন, এটাই প্রমাণ করেছে ওয়াইফাই বা মোবাইলের বিকিরণ প্রাণের পক্ষে কতটা বিপজ্জনক তাই আমাদের প্রামাণ্য, ঘূর্মাণ যাওয়ার সময় হয় মোবাইল ফোনটা দূরে রাখুন বা বিছানা রাখতে হলে সেটাকে বন্ধ করে রাখুন। না হলে তা মস্তিষ্ক শরীরের পক্ষে খুব বিপজ্জনক হবে।

# সুষম খাদ্যের মধ্যে কি ধরনের উপাদান থাকে

বাজার অনেক নানারকম ফল পাওয়া যায়। এনজাইম, মিনারেল, ভিটামিন, প্ল্যান্ট ফাইটোকেমিক্যালে ভরপুর ফল শরীরকে ভাল রাখতে সাহায্য করে। আজ আপনার সামনে উ পস্থান করছি আমাদের চারপাশে পাওয়া যায় এমন কিছু ফলের পুষ্টিগুণ সম্পর্কি ত প্রয়োজনীয় কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য।

সুয়ম খাবার কি ?  
যে খাদ্যে ভিটামিন, শর্করা,  
আমিয়, চর্বি, লবণ ও জলের এই  
ছয়টি উপাদান থাকে।  
আমিয় বা প্রোটিন—  
প্রোটিন, খেতসার আর স্নেহ  
পদার্থ আমাদের শরীরের বৃদ্ধি ও  
বিকাশের জন্য অবশ্য প্রয়োজনীয়।  
এবং এরা আমাদের শরীরের শক্তি  
বৃদ্ধি করে থাকে।  
বাজারে ওযুধ আকারে বিভিন্ন  
শর্করা বা খেতসার —  
খেতসার বা শর্করা জাতীয়  
খাবারগুলো হচ্ছে চাল, আটা,  
ময়দা, আলু, গুড় চিনি ইত্যাদি।  
মেহ বা তেলজাতীয় খাদ্য —  
ঘি, মাখন, তেল, চর্বি ইত্যাদি চবি  
বা স্নেহজাতীয় খাবার। ভিটামিন।  
আমাদের শরীরের স্বাভাবিক  
সুস্থিতা রক্ষায় প্রয়োজন ভিটামিন।  
এই ভিটামিন আবার এ বি, সি,  
ডি কে এবং ইত্যাদি নামে

পরিচিত। আর এসব ভিটামিন  
আমরা সহজেই সরাসরি ইহণ  
করতে পারি বিভিন্ন ফলমূল,  
শাকসবজি ও বিভিন্ন সুগন্ধি  
মসলাজাতীয় দ্রব্যের মাধ্যমে।  
দেশী ফলে এসব ভিটামিন প্রচুর  
রয়েছে। সাধারণ দেশীয় ফলে,  
যেমন— কলা, পেঁপে, পেয়ারা,  
বেল, আম, জাম কাঁঠাল প্রভৃতি  
ভিটামিন সমৃদ্ধ ফল। খনিজ  
লবণ— ক্যালশিয়াম সর্বাধিক  
পরিচিত ও গুরুত্বপূর্ণ একটি  
খনিজ লবণ। ক্যালসিয়াম  
আমাদের হাত্তি ও দাঁতের গঠন  
মজবুত ও শক্তিশালী করে,  
ক্ষয়রোধ করে এবং আর্থ্রাইটিস,  
বাত জাতীয় রোগের সাথে লড়াই  
করে। গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের  
ক্যালসিয়ামের অবদান  
অনস্থীকার্য। এছাড়াও আয়োডিন  
গলগন্ত, দুর্বলতা, স্নন ক্যান্সার সহ  
বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করে  
থাকে। কড়লিভার অয়েল, বিভিন্ন  
সামুদ্রিক মাছ, আয়োডিন মিঞ্চি  
খাবার লবণ হতে খুব সহজে  
আয়োডিন পাওয়া যায়।  
কড়লিভার অয়েলে আয়োডিন  
ছাড়াও আছে একটি মূল্যবান  
উপাদান ভিটামিন এ যা আঙ্গুষ্ঠ  
রাতকানা প্রতিরোধ করে। এছাড়া  
আরো আছে ক্যালশিয়াম  
শিশুদের হাত্তি ও দাঁত মজবুত  
করে।

জল— সব খাদ্যে কমবেশি জল  
থাকে। খাদ্যগ্রহণ, পরিপাক  
শোষণ করতে জলের প্রয়োজন  
জল রক্ত তরল রাখে এবং  
মলমুক্তের সাথে দুর্বিত পদার্থ দে  
খেকে বের করে দেয়। মানুষের  
দেহের প্রায় দুই তৃতীয়াংশ জল  
জলের অভাবে হজমে সমস্যা  
কোষ্ঠকাণ্ডিন্য দেখা দেয়।

# প্রভাস ও রানার বিপরীতে দক্ষিণী ছবি দিয়ে অভিযন্তে হচ্ছে শাহরংখ পুত্র আরিয়ানের

# অবসাদ কীভাবে কাটাবেন ?

চাপ বাড়ছে মনের উপর। হটানোর চেষ্টা করঞ্জ।  
শোকের ঘোঁষণা সম্মিলন করে আবেগ দিয়ে প্রক্ষেপ করে।

এনার্জি পাবেন

। বিশ্রাম করে  
য়া নয়। নিজের  
জ নিজেকে ব্যস্ত  
রে ছুটি নিয়ে মাঝে  
ঘুরে আসুন।  
য়গ্য আপনাকে  
ন দেবে। একা  
বসে না থেকে  
সময় কঠান।

কোনওভালো সালান বা স্পা  
পার্লালে গিয়ে বডি মেসেজ বা  
বডি স্পা করান।  
এতেও যদি কাজ না হয়, নিজেকে  
বারবার বলুন, ‘আমার থেকেও  
অনেকে খারাপ আছে। আমার  
যা আছে, অনেকের সেটুকুও  
নেই। আমি অনেক ভালো  
আছি।’ সত্যিই, ভালো আছেন  
আপনি।

## মানসিক চাপমুক্তি ও মন

# ଭାଲୋ ରାଖିତେ ଏକା ଥାକୁନ

একা থাকা মানেই অলস জীবন  
যাপন, দুর্ভিস্তা আর সময়ের  
অপচয় মনে করেন অনেকে। কিন্তু  
সলিটিউড আর লনিনিসেস শব্দ  
দুটি কিন্তু ভিন্ন। বেশিরভাগই এ  
দুটোকে এক বলে ভুল করেন।  
সলিটিউড অর্থ নির্জনতা যেখানে  
লনিনিসেস মানে একাকিঞ্চ। একা  
থাকা মানেই একাকিঞ্চ নয়।  
নির্জনে শুধুমাত্র নিজেকে সঙ্গ

A black and white photograph of a young child sitting alone on a concrete floor against a wall. The child is wearing a light-colored t-shirt and jeans, with their bare feet visible. They are sitting in a fetal position, with their head buried in their arms, suggesting distress or sadness. The background is a plain, textured concrete wall.

চিঞ্চাশীল, গতিশীল, সফল ও উৎপাদনশীল করতে দিলের একটি নির্দিষ্ট সময় নির্জনেএকা থাকা উচিত বাল মনে করে মানসিক বিশেষজ্ঞরা । এর কিছু সফলতা রয়েছে ।

**চিঞ্চার জট মুক্তি**

গবেষণায় দেখা গেছে, আমরা যেটুকু সময় নিজনে একা থাকি সেসময় আমাদের মস্তিষ্ক ভালো ভালো সিদ্ধান্ত তৈরি ও জটিল সমস্যার সমাধান করতে পারে এবং উদ্যম ফিরে আসে । যা কোলাহল বা লোকজনপূর্ণ হানে সন্তুর নয় ।

দেনন্দিন কাজ, বস্তুদের সঙ্গে আড়া, মিটিং, ইত্যাদিতে মন্তিক্ষে চাপ তৈরি হয়। দিনে নির্দিষ্ট সময়ে একা থাকুন। এ সময়টায় নিজের যা ভালো লাগে, যা ভালো অনুভব করেন তাই করুণ। ক্লাস্টি দুর হয়ে শরীর ও মনে জোর ফিরে আসবে।

**সুস্থ চিন্তা ও বিচারশক্তি**

সারাঙ্গশ অন্যদের সঙ্গে কথাবার্তা বা আলোচনা করলেও অনেকে সময় সমাধান পাবেন না। কারণ আপনার মন্তিক্ষে তথ্য নিতে থাকবে কিন্তু তা বিশ্লেষণের জন্য প্রয়োজন। সে সময়টি নিন। ইতিবাচক চিন্তা ও সহজ জীবনবোধ নির্জনতা জীবনকে সহজ করে। সাবাদিন কী কী করলেন, আপনার দিনের পরিকল্পনা কতোটুকু সফল হলো, কতোটুকু অসম্পূর্ণ থাকলো, সফল হতে আর কী করা যেতে পারে তা ভাবার ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় দিনের ভাগটাই। এসবছাড়াও সম্পর্কের জটিলতা ও সমস্যাগুলো সমাধানের পথ হতে পারে গুরুত্বপূর্ণ ও সময়টি। বিছিন্নতা আপনি একাধারে ঘরে সামলে নিচেন বিভিন্ন ধারার সম্পর্ক দিনের যেকোনো একটি ভাগে নিজেকে সব বন্ধন থেকে মুক্ত করুন। নির্জন বারান্দায় সময় কাটান, ছাদে বা প্রিয় স্থানে একা সময় পার করুন। ভাবুন এই মুহূর্তে আপনি একমাত্র সন্তুষ্ট যাকে আপনি চেনেন ও জানার চেষ্টা করছেন। দেখবেন ধীরে ধীরে আপনার সব সমীকৃতগুলো মিলে যাবে। একটু খানিই তো সময়, এরপর না হয় ফের যুক্ত হবেন প্রিয় মানুষদের সঙ্গে ও ব্যস্ত পৃথিবীতে।

# ନାନା ଔଷଧି ଶୁଣେ ତିଳେ

ନାନାନ ଶୁଣ ରହେଛେ ତିଲେର ଛୋଟୁ  
ଦାନାୟ । ବିଶେଷଜ୍ଞଦେର ମତେ, ଏଇ  
ଅୟାନ୍ତି ଅଞ୍ଚିତେଣ୍ଟ ଉପାଦାନ ବ  
ସମେର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷତିକର ପ୍ରଭାବ  
ଦୂରେ ରାଖେ । ଆବାର ଏଇ ଓମେଗା  
ଥି ଫ୍ୟାଟି ଅୟାସିଡ ଚଳନ ଗଜାତେ  
ସାହାୟ କରେ । ପୁଣ୍ଡିତଙ୍କର  
ଜାନିଯେଛେ, ପ୍ରାସାଦନୀ ଏବଂ  
ବିଶ୍ଵରୂପା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ  
ସୌଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ଘାରେର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପନା  
ପରିଚାଳକ ଅମିତ ସାରଦା  
ଜାନିଯେଛେନ ତିଲେର ଶୁଣାଣୁଣ  
ସମ୍ପର୍କେ । ହକ୍କେର ସୁମ୍ଭାସ୍ତ୍ର୍ୟ —  
ହକ୍କେର ଉତ୍ତରଳତ ବାଡାତେ ଏବଂ  
କ୍ଷୟପୂରଣ କରତେ କର୍ଯ୍ୟକର ତିଲ ।  
ସାହାୟ କରେ ଆର୍ଦ୍ର ଏବଂ ଉଷ୍ଣ  
ବାଖତେ ଓ । ଏଇ ପ୍ରଦାହରେ ଧୀ  
ୁ ପାଦନ ପ୍ରାୟଥୋଜେନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ  
ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଉ ପାଦାନ  
ଅପ୍ରାଚିନ୍ତେର ମାଧ୍ୟମେ ହକ୍କେର  
ଲାଲଚେତାବ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା  
ସରାତେ ସାହାୟ କରେ । ଏହି

উপকার পেতে এক টেবিল চামচ অলিভ অয়েলের সঙ্গে দুই টেবিল চামচ তিলের গুঁড়ো মিসিয়ে নিন। এবার মুখে ধূয়ে মুছে আধ ভেজা অবস্থায় মিশ্রণটি মাথতে হবে। সপ্তাহে এক থেকে দুইবার এটি করতে হবে। চুলের যত্নে— তিলে রয়েছে ওমেগা থি ফ্যাটি অ্যাসিড যা চুলের গোড়ায় পুষ্টি সরবরাহ করে চুল গাজাতে সাহায্য করে। মাথার তক ময়শ্চারাইজ করতে এবং সেখানে রস্ত সরবরাহ বাণানোর মাধ্যমে হোৱাৰ ফলিকল কে পুনৰায় জীবিত করতে পারে তিল। দুই টেবিল চামচ তিলের তেলের সঙ্গে দুই থেকে তিন ফেটো রোজমেরি এসেনসিয়াল অয়েল ও এক টেবিল চামচ আলোভেরা এবং অয়েল মিশিয়ে নিন তাৰে। সপ্তাহে দুই থেকে তিনবার এই মিশ্রণ মাথায় মালিশ কৰতে হবে এবং রাসায়নিক উপাদানহীন স্যাম্পু ব্যবহার কৰতে হবে। মুখগহুৰের যত্নে— অন্যান্য ভোজ্য বীজজাতীয় খাবারের তুলনায় তিলে তেলের মাত্রা সবচাইতে বেশি। এটি দাঁতের ফাঁক থেকে খাদ্যকণা বের কৰার মাধ্যমে মুখগহুৰের সুস্থান্ত্রণ কৰতে ভূমিকা রাখে। হজম ক্রিয়া বাড়াতে— কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি দেয়াৰ মাধ্যমে হজমক্রিয়াৰ সুস্থান্ত্রণ বজায় রাখে তিল।

তেজস্ক্রিয়তা থেকে রক্ষার্থে— ক্যান্সারে চিকিৎসার জন্য কিংবা বিশেষ কোনো শারীৰিক পরীক্ষার জন্য তেজস্ক্রিয়তার সংস্পর্শে আসতে হয়। এই তেজস্ক্রিয়তার ক্ষতিকৰণ প্ৰভাৱ কৰতে তিল উপকাৰী।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্ৰণে— তিলে থাকা ম্যাগনেশিয়াম ও অন্যান্য উপাদান ইনসুলিন ও শৰ্কৰাৰ মাত্রা নিয়ন্ত্ৰণে সহায়ক। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণে রাখতেও এটি উপকাৰী। চুল পাকা ঠেকাতে— এৰ অ্যান্টি এজিং উপাদান চুলে পুষ্টি যোগায় এবং আকালে চুল পাকা রে ধী কৰে। প্ৰদাহ রোধে— হাড়েৰ জোড়, হাড় ও পেশিতে হওয়া প্ৰদাহ সারাতে উপকাৰী তিল। রোদপোড়া থেকে বঁচাতে— প্ৰাকৃতিক অ্যান্টিঅ্যাস্বিডেট ও এসপিএফ থাকে তিলে, যা সূর্যেৰ অতিবেগুনি রশ্মিৰ ক্ষতিকৰণ প্ৰভাৱ থেকে ত্ৰককে বঁচায়। এত গুণেৰ কথা জেনে সকাল বিকাল তিল খেতে বসে গেলে চলবে না। মনে রাখতে হবে অতিৰিক্ত কোনো কিছুই ভালো নয়।

# নারী-পুরুষ একসঙ্গে কাজ করতে পারে, তাদের মস্তিষ্ক না

କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରେ ବା ଶିକ୍ଷା  
ପ୍ରତିଷ୍ଠାନେ ଏକେ ଅନ୍ୟକେ  
ସହ୍ୟୋଗିତା କରତେ ଆମରା  
ଦଲବନ୍ଦ ହୁୟେ କାଜ କରେ ଥାକି ।  
ଆନେକ ସମୟ ମତେର ବିଲ ହୁୟ  
ନା । ବିଶେଷତ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରକାଶ ଏଲେ ।  
ଏର କାରଣ ଉଠେ ଏସେଛେ  
ସମ୍ପ୍ରତି ଏକଟି ଜାର୍ଣ୍ଣିଲେ  
ପ୍ରକାଶିତ ଗବେଷଣା  
ପ୍ରତିବେଦନେ । ବିଶେଷଜ୍ଞରା  
ବଳଛେନ, ସିଦ୍ଧାଂତ ନେଇୟାର  
କ୍ଷେତ୍ରେ ନାରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷେର  
ମହିଳାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ  
ଆଲାଦା ଆଲାଦାଭାବେ  
ସକ୍ରିୟ ଥାକେ । ବିସ୍ୟଟା ଏମନ  
ନୟ - ନାରୀ ବା ପୁରୁଷ ଏକେ  
ଅନ୍ୟକେ ସହ୍ୟୋଗିତା କରତେ  
ପାରେ ନା ।  
ଏହି ଗବେଷଣାର ଜ୍ୟୋତି

স্বত্ত্বাধিকারী এবং স্ট্যুম্পফোর্ড ইউনিভার্সিটি স্কুল অব মেডিসিনের অধ্যাপকের মতে, বরং তাদের সহযোগিতা করার ক্ষেত্রে সামান্য পার্থক্য আছে। অতীতের গবেষণায় নারী পুরুষের সহযোগিতা করার ক্ষেত্রে পার্থক্য খুঁজে পাওয়া না গেলেও, নতুন গবেষণায় দেখা যাচ্ছে যখন নারী এবং পুরুষ একসঙ্গে সমস্যা সমাধান করতে যান তাদের রকৌশলগত কিছু পার্থক্য থাকে। একজন পুরুষ সমস্যা সমাধান করার ক্ষেত্রে সামান্ধিকভাবে চিন্তা করে, কোনো বিষয় সম্পর্কে দৃশ্যকল্পনা তৈরি করে। অন্যদিকে নারীরা সমস্যার একটি বৈশিষ্ট্য ধরে ধরে সমাধান করে এবং তুলনা করে। নারীরা সূত্রের ব্যবহারও বেশি করে থাকে। একজন পুরুষ কৌশল অবলম্বন করার ক্ষেত্রে গাণিতিক নমুনা নির্ধারণ কর ভেন চিত্র তৈরি করে। রেইস এবং তার সহকর্মীরা মোট ২২ জনকে গবেষণায় অন্তর্ভুক্ত করেন নারী এবং পুরুষের চিন্তার পার্থক্য খুঁজে বের করতে। তারা বলেন, ‘নারী এবং পুরুষের চিন্তায় যে পার্থক্য এটা দেখে বিস্মিত হওয়ার কিছু নেই। নানা দিক থেকে বিষয়টি খুব স্বাভাবিক’। দলবদ্ধ হয় কাজ করার ক্ষেত্রে এই গবেষণা খুবই কার্যকর ভূমিকা পালন করবে। বিশেষত, বিশেষ শিশুরা যাদের সামাজিক আচরণগত সমস্যা রয়েছে তাদের জন্য আরও বড় আকারে এই গবেষণা চালানো হলে চিকিৎসা ক্ষেত্রেও নতুন দ্বার উন্মুক্ত হবে। বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতা নিয়ে যেসব শিশুরা জন্ম নে, তারা হতাশ, উদ্বিগ্নতাসহ নানা অনুভূতির বিহিং প্রকাশ করতে পারে না। সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রেও তারা সিদ্ধান্তহীনভাবে ভোগে। আরও গভীরভাবে গবেষণা করা হলে, তাদের সঙ্গে সেতুবন্ধন সৃষ্টি করা যাবে, যোগ করেন রেইস।





# খসড়া খসড়া

## দু'ম্যাচের টেস্ট সিরিজ খেলতে শ্রীলঙ্কা সফরে নিউজিল্যান্ড

অক্ষয়কাণ্ড, ২৯ জুলাই (ই.স.) : উপমহাদেশের পিচের গভিত্তেক্তি বুঝে এবার দু'ম্যাচের টেস্ট সিরিজ খেলতে শক্তিশালী স্পিন আক্রমণ নিয়ে শ্রীলঙ্কা সফরে উভে যাচ্ছে নিউজিল্যান্ড। বিশ্বকাপ ফাইনালে না হোরেও ইংল্যান্ডের কাছে খেতাব হাতছাড়া করার হাতশা বেড়ে ফেলে শ্রীলঙ্কার টেস্ট সিরিজ খেলতে যাচ্ছে কেন উইলিয়ামসনো।

শ্রীলঙ্কার স্পিন সহায় পিচে সফল হতে ৫ জনের দলে একসঙ্গে

চার জন স্পিনারের জয়াগে দেখিয়েছে তারা।

গত বছর সহ্যে আবার আমান্তরালে পারিস্থিতের বিরক্তে নিউজিল্যান্ডের সিরিজ জেতানো হুই স্পিনার উইলিয়াম সামারভিল

ও আজাজ প্যাটেলের ক্ষেত্রে ধরে রেখেছে কিউরিয়া। প্যাটেল

টেস্টে সিরিজে ১০টি উইকেট নিয়েছিলেন। সামারভিল শেষ টেস্টে

দখল করেন ৭ উইকেট।

দু'জনের সঙ্গে নিউজিল্যান্ডের ক্ষেত্রে রয়েছেন বৰ্ণ-হাতি স্পিনার মিচেল স্যাটনের ও লেগ-স্পিনার টউ অস্টেল। স্যাটনের নিউজিল্যান্ডের সীমিত ওভারের ক্ষেত্রে নিয়মিত হলো বেশ কিন্তু নিল হল টেস্টে খেলেননি হাঁটুর জেতের জন্য ২০১৭ সিসেক্সের

থেকে টেস্টের বাইরে রয়েছেন তিনি। চোট সারাগে সীমিত ওভারের

ক্রিকেটে সফল হওয়ার পর তাঁকে টেস্টের আঙিনায় পুনরায় ডেকে নেন কিউরিয়া নির্বাচকরা। আস্টেলের টেস্ট অভিযোগ হয় ২০১২

সালের শ্রীলঙ্কা সফরেই।

মাত্র তিনজন বিশ্বেজ পেসার রয়েছে শ্রীলঙ্কা সফরের নিউজিল্যান্ড

দলে টেস্টে বোল্ট ও টিম সার্টির সঙ্গে দায়িত্ব ভাগ করে নেনেন

নেইল ওয়াগানার। পাশাপাশি পেসার-অলরাইনের ভূমিকা পালন

করার ক্ষেত্রে কলিন ডিপ্রাইটহোম। প্যাটেলে

টেস্টে প্রথম টেস্টে খেলা হবে ২১ উইকেটে নিয়েও টেস্ট

দলে জয়গা হানি লকি ফার্মুলেন। টেস্টে অভিযোগকৈ অনন্দ

শতরান করা টম গ্লাসেল বিজে ওয়ালিংয়ের ব্যাক-আপ।

উইকেটকিপার হিসাবে সুযোগ পেয়েছেন দলে। উল্লেখ্য, আগামী ১৪

আগস্টের প্রথম টেস্টে খেলা হবে ১২ অগস্ট থেকে কলেক্ষের পি

সারা সেক্রিয়াটে শুরু হবে ভিত্তি টেস্ট।

নিউজিল্যান্ডের ক্ষেত্রে রয়েছে বৰ্ণ-হাতি স্পিনার মিচেল উইলিয়ামসন (অধিনায়ক), ডট অস্টেল,

টম গ্লাসেল, টেস্ট বোল্ট, কলিন ডিপ্রাইটহোম, টম লাথাম, হেনরি

নিকেলস, আজাজ প্যাটেল, জিং রাভাল, উইলিয়াম সামারভিল,

মিচেল স্যাটনের, টিম সার্টি, রিস টেলর, মেইল ওয়াগানার ও বিজে

ওয়ালিং।

### হাঁটুর চেট, ২০২০ টোকিও

### অলিম্পিক অনিচ্ছিত দীপার, বললেন কোচ বিশ্বেশ্বর নন্দী

আগরতলা, ২৯ জুলাই (ই.স.) : হাঁটুর চেটের কারণে ২০২০ টোকিও অলিম্পিকে তিপুরার সোনার মেয়ে দীপা কর্মকারের অংশ অংশ এখনও অনিচ্ছিত। কারণ, চিকিৎসকদের ছাড়গত্তে না পাওয়া পর্যন্ত - এ-বিষয়ে নিচ্ছিতভাবে বলা স্বত্ত্ব না বলে জানিছেন কোচ বিশ্বেশ্বর নন্দী। তাঁর কথায়, দীপার গোড়ালি চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের কারণে

গত মাসে মাসে এখনও অনিচ্ছিত।

কারণ, চিকিৎসকদের ছাড়গত্তে না পাওয়া পর্যন্ত - এ-বিষয়ে নিচ্ছিতভাবে বলা স্বত্ত্ব না বলে জানিছেন কোচ বিশ্বেশ্বর নন্দী। তাঁর আরো পর্যাপ্ত হবে তিপুরার সোনার দীপা কর্মকারের অংশ অংশ এখনও অনিচ্ছিত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক্ষিজওয়ার্স সাহায্যে চোট সারানো স্বত্ত্ব হবে তিনি আরো পর্যাপ্ত।

প্রস্তুত, গোড়ালির চোটের চিকিৎসা চলছে ক

