







ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍ ହୃଦୟକରନ୍ତି ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍

# ନୀଳାକୁରିଙ୍ଗି ଫୁଲେର ବିଶିଷ୍ଟ

আমাদের পৃথিবীতে এমন অনেক আশ্চর্য জিনিস আছে যা আমরা অনেকেই জানি না। এরই মধ্যে বিশ্বে বিরলতম একটি ফুলের নাম নীলকুরিঞ্জি। দুর্লভ এই ফুল ১২ বছরে একবার ফোটে। ভারতের দক্ষিণ-পশ্চিমাঞ্চলীয় কেরালা রাজ্যের মুগার শহর থেকে দূরে নির্জন পাহাড়ি এলাকায় এই ফুলের দেখা মেলে। পর্ত মাল্টি কে নীলকুরিঞ্জিফুলের রাজ্য বলা যায়। গোটা পর্বতের সারি ঢাকা পড়ে যায় এক আশ্চর্য নীল গালিচায়। এই ফুল প্রকৃতির এক বিস্ময়। সারা বছর তো নয়ই,

এমনকি প্রতি বছরে কোনও বিশেষ সময়েও এই ফুল ফোটে না। এখানকার আদিবাসীদের কাছে এই ফুল শুভ বার্তার প্রতীক। এর বিজ্ঞানসম্মত নামটিও বেশ চমকপ্রদ, স্ট্রিবিল্যাস্টেস কুনথিয়ানা কেউ হঠাত করে ফুলটিকে দেখলে এর তেমন কোনো বৈশিষ্ট্যই ঢোকে পড়বে না। ফুলটি দেখতে অনেকটা ঘন্টার মতো। সাধারণত ফুলগুলো থোকায় থোকায় দলবদ্ধভাবে ফোটে। তাই আলাদাভাবে এই ফুল লোকজনকে খুব একটা আকর্ষণ করার কথা নয়। প্রায় আগাছার মতোই মতো ব নতুন ক খেয়াতে বেড়ে ফেঁটার চেহারাট থেকে প্রতিনিয় ফুলের এই ফুলগুলো থোকায় থোকায় সবশেষে করে এই সময় প্র ফুল ফে

ফুলের গাঢ়গুলো নিজের  
করে বাঁচে-মরে; আবার  
রে পাতা জন্মায়, প্রকৃতির  
নিজের মতো করেই  
উঠে। কিন্তু যখন ফুল  
সময় আসে, তখনই বনের  
পাই পাল্টাতে থাকে। কুঁড়ি  
ফুল ফোটা পর্যন্ত  
ত রং বদলাতে থাকে এই  
কুঁড়ি থেকে ধীরে ধীরে  
যখন ফুটতে থাকে, তখন  
কে নীলচে-বেগুনি ও  
ফিকে বেগুনি রং ধারণ  
হুলু। ফুল ফোটার প্রকৃত  
জন্মায় প্রজাতির ক্ষেত্রে এই  
টাটে প্রতি ১২ বছরে মাত্র  
একবার। কিন্তু কয়েকটি প্রক  
ক্ষেত্রে এর ভিন্নতাও দেখা  
কয়েকটি প্রজাতির বেলা  
ফুল ফুটতে ১৬ বছরও সময়  
যায়। ১২ বছর পর পর এই  
ফুটলেও ওই বছরের যেদে  
সময়ই কিন্তু এই ফুলের  
পাওয়া যায়। বছরের একটি  
সময় একবার মাত্র নীলবু  
ফুল ফোটে। সাধারণত  
থেকে ডিসেম্বর হলো এই  
ফোটার আদর্শ সময়। পিক  
হলো আগস্ট থেকে অব্দে  
তখন গাঢ়োয়ালের ভ্যানিঃ  
ফ্লাওয়ার্সকেও হার মানা  
ফুলের উপত্যকা।

# জানেন কি মধুমেহ রোগীদের কতোটা ফল খাওয়া উচিত ?



বিনোদন ডেক্স : এখন চলছে ফলের মৌসুম। চারিদিকে শুধু ফল আর ফল। নানা রংয়ের বিভিন্ন সাদের দেশি-বিদেশি ফলে ভরপুর। এই সময় কম বেশি সবাই ফল খেয়ে থাকেন। কিন্তু যারা রোগী বিশেষ করে যাদের ডায়াবেটিস রয়েছে। তারা কি ফল খাবেন না? কিন্তিমতা বিজ্ঞান বলছে তাদেরও ফল খাওয়া একেবারেই নিষেধ নয়। তবে ফলমূল খাওয়ার বেলায় তাদের হিসাব করে অর্থাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খেতে হবে ডায়াবেটিস রোগীর খাবারের বেলায় ক্যালরী, শর্করা, প্রোটিন এবং ফ্যাট ইত্যাদি বিবেচনা করে খেতে হয়। এগুলো যে খাবারে কম থাকে সেগুলো রোগীর জন্য খাওয়া উত্তম। ডায়াবেটিস রোগী দিনে কোন ফল কতটুকু খেতে পারবেন: আম: সবৰ্ব এখন আমের মৌ মৌ গঞ্জ। এই ফলটি স্বাদে অতুলনীয়। খেতে সবাইই মন চায়। ডায়াবেটিস রোগীও খেতে পারবেন। যার পরিমাণ ৩০ গ্রাম অর্থাৎ ছেট আমের অর্ধেক কাঁঠাল: জাতীয় ফল কাঁঠাল। পৃষ্ঠিগুণে ভর পুর। কিন্তু যাদের ডায়াবেটিস আছে তারা ৫০ গ্রাম কাঁঠাল খেতে পারবেন। মাঝারি

# হলিউডের ছবিতে ডিম্পল কপাড়িয়া

# সোশ্যাল মিডিয়ায় ফাঁস শৃঙ্খিংয়ের দৃশ্য

নিজস্ব প্রতিবেদন: এবার হালউডে পাড়ি দিলেন অভিনেত্রী ডিম্পল কপাডিয়া। জনপ্রিয় হলিউড পরিচালক ক্রিস্টেফার নোলানের আগামী ছবি "টেনেট"-এ দেখা যাবে ডিম্পলকে। ইতিমধ্যেই নেটডুনিয়ায় ফাঁস হয়েছে ডিম্পলের লুক চলিত বছরের মে মাসেই খবর মিলেছিল ক্রিস্টেফার নোলানের ছবিতে অভিনয় করতে চলেছেন বলিউডের এই বর্ষায়ান অভিনেত্রী। এবার নেটডুনিয়ায় মাধ্যমে ফাঁস হয়েছে টেনেট ছবিতে ডিম্পল-এর লুক। ছবির শুটিং সেট থেকে ফাঁস হওয়া ছবিতে ডিম্পলকে দেখা গেছে সাদা পোশাকে, তাঁর গায়ে একটি প্রিটেড শাল জড়ানো রয়েছে। বদলে গিয়েছে তাঁর চুলের রঁ। তাঁর চুলে সোনালি ও ধূসরের মিশ্রণে নতুন ছোঁয়া দেওয়া হয়েছে। পাশে দেখা যাচ্ছে পরিচালক নোলানকে। খুব সন্তুষ্ট ডিম্পলকে ছবির টিভানার্টা বোঝাচ্ছিলেন পরিচালক এই মুহূর্তে এস্টেনিয়াতে চলছে ছবির শুটিং। ইংল্যান্ড, আমেরিকা, ইতালি ছাড়াও ভারতেও এই ছবির শুটিং হবে বলে জানা যাচ্ছে। সুন্দর খবর, সেপ্টেম্বরে মুঝেইয়ের তাজ হোটেলের সংলগ্ন এলাকায়, গেটওয়ে অফ ইন্ডিয়া ও কোলাবা মার্কেটেও শুট হওয়ার কথা। ডিম্পল ছাড়াও ছবিতে রয়েছেন রবার্ট প্যাটিনসন, জন ডেভিড ওয়াশিংটন, মাইকেল কেন সহ বেশ কিছু জনপ্রিয় তারকা। যদিও ছবির কাহিনি সম্পর্কে খবরণ মুখ খোলেননি নির্ভাতারা।

# বিজ্ঞানায় প্রস্তাব মানসিক সমস্যা

তুর্যের বয়স ৮। ত্বুও প্রায় রাতেই  
সে ঘুমোয় ঘোরে প্রশ্নাব করে  
বিছানা ভেজায়। আর এনিয়ে তার  
মায়ের অনেক ভাবনা, বেশির  
ভাগ সময় রাতটা কাটে উৎকণ্ঠায়।  
কোথাও বেড়াতে গেলে রাতে  
থাকা হয় না লজ্জায়।

বাচ্চার এই সমস্যার জন্য অনেক  
হজুর দেখনো হয়েছে, ঝাড় ফুঁক  
করানো হয়েছে, এমনকি তাবিজ  
কবজও দেওয়া হলো। নাহ  
কিছুতেই কোনো উন্মতি হয় না।  
কী যে হলো তুর্যের? কী এমন  
বদনজর লাগল ওর? কে এমন  
ক্ষতি করল? এরকম আরও কতো  
ক্ষতি দক্ষিণ্য।

শারীরিক বিভিন্ন প্রয়োজনীয়  
পরীক্ষা নিরীক্ষা করাতে হতে পারে  
না।

অনেক সময় শিশু নিজের  
অভিযন্ত্রের মাধ্যমে প্রশ্নাব করার  
ইচ্ছা ব্যক্ত করে, সেগুলো বোঝার  
চেষ্টা করলে এবং তাতে সাড়া দিন।  
রাতে নির্দিষ্ট সময় পর পর শিশুকে  
বাথরুমে নিয়ে যান এবং তাকে  
প্রশ্নাব করার জন্য উৎসাহ দিন।  
যথেষ্ট বয়স হওয়া সত্ত্বেও  
বিছানায়প্রশ্নাব করে এমন শিশুর  
জন্য নিয়ম নীতি মেনে চললে  
এবং বিজ্ঞান ভিত্তিক চিকিৎসা গ্রহণ  
করলে শিশুর এ ধরনের সমস্যা

স্বপ্ন কেবল রাতঘুমে নয়, জেগে  
জেগে দিনেও দেখা যায়! প্রতিটি  
মানুষই দিবাস্পন্ধ দেখতে  
ভালোবাসেন। কিন্তু কিছু  
বিশেষজ্ঞ বলছেন, যদি দিনে স্বপ্ন  
হার বেশি হয় এবং তা আপনার  
আত্মহিক জীবন যা পনকে  
বাধাগ্রস্ত করতে শুরু করে, তাহলে  
বুঝতে হবে, মানসিক স্থায় নিয়ে  
চিন্তা করার সময় এসে  
গেছে মানোবিজ্ঞান এ বিষয়টিকে  
বলছে ‘ম্যালাডাপ্টিভ  
ডেভিলিং’।  
কিভাবে বুঝবেন, আপনি  
দিবাস্পন্ধে আসক্ত এবং এর ঝুঁকি

য়ে যায়।  
যথেষ্ট বয়স হওয়া সত্ত্বেও  
মালে বিছানা ভিজায় তাকে  
পর অতিরিক্ত জল পান  
না, রাতে তাকে ঘুম  
লে প্রস্তাব করাবেন।  
ত সে বিছানা ভেজাবে না  
বর্তী সকালে তাকে ছোট  
উপহার দিয়ে পুরস্কৃত  
হিসাব রাখুন মাসে কতদিন  
করে বিছানা ভেজায় আর  
বিছানা ভেজায় না এবং  
দিন প্রস্তাব করে বিছানা  
না তা হিসাব করে তাকে  
কোনো উপহার দিন।

তাহলে শিশু খুশি হবে  
বিছানাতে প্রস্তাব না করার  
উৎসাহ বোধ করবে এবং  
সাথে তার মনোবলও বাড়ে।  
তারপরও শিশু রাতে প্রস্তাব  
বিছানা ভিজায় তবে চিকিৎসা  
পরামর্শ নিন। এধরনের স  
জন্য বিজ্ঞান ভিত্তিক চিকিৎসা  
আছে যা অনেক কার্যকরী  
রোগের জন্য কার্যকরী ও  
চিকিৎসা আছে। পরিবহন  
সদস্যদের সাহায্য, সহযোগিতা  
সমর্থন শিশু কিশোরদের ম  
সমস্যা এবং ব্যাধি নির  
উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে।

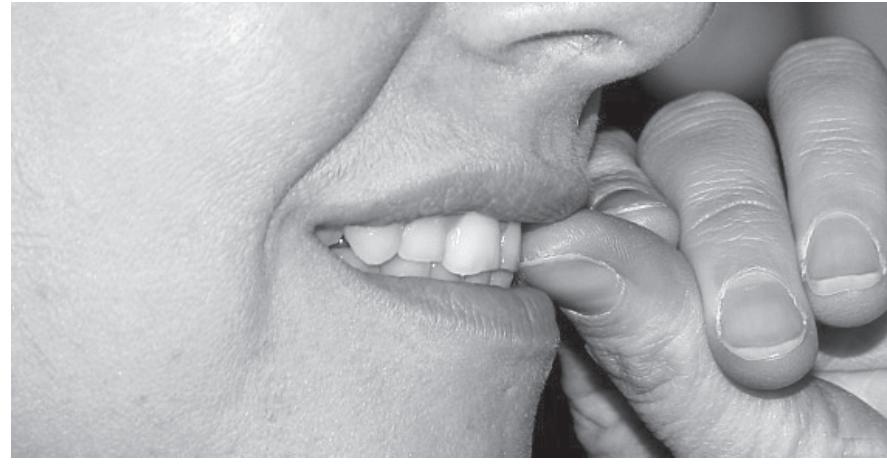
? বিশেষজ্ঞরা পরামর্শ  
প্রথমেই একটি বিষয়  
কে গুরুত্বের সঙ্গে বুঝে  
ত হবে। তা হলো,  
'ং' নিয়ে উদ্বিঘ্ন হওয়ার  
ই। শুধু তাই নয়, বিষয়টি  
ক এবং কখনও কখনও  
যুক্ত।  
লজি 'টুডে'র মতে, ১৬  
প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি তাদের  
ক স্বপ্ন নিয়ে ব্যক্তি  
থাকেন। যদিও বিষয়টি প  
হয়নি, কেন আমরা স্বপ্ন  
অনেক মনোবিজ্ঞানী  
হিসেবে বলছেন, আম  
আচারণ ব্যবহার মন্তিষ্ঠকে  
করতে সহায়তা করে। একই  
যখন আমাদের বাইরে  
প্রেরণার প্রয়োজন হয়,  
কাজের দিকে ধাবিত  
মন্তিষ্ঠকে তৈরি করে। দিন  
এর অংশ হতে পারে।

# আপনি দিবামুঘে আসক্ত ?

তবে ভিন্ন মত দিচ্ছেন  
ইসরায়েলের হাইফা  
বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল  
মনোবিজ্ঞানের অধ্যাপক আজী  
সোমার তাতিনি বলেছেন,  
অতিমাত্রায় দিবাস্পন্দন দেখা  
মনস্তাত্ত্বিক অসঙ্গতি হিসেবে  
বিবেচনা করা যেতে পারে। জানা  
গেছে, ডেভিমারসোরা দিনের  
অধিকাংশ সময় স্বপ্ন দেখেই  
কাটিয়ে দেন। ওয়াল স্ট্রিট

জার্নালে সোমার বলেন, এ  
শতাংশ সময়ই তারা বয়ে ক  
ফেলেন এভাবে। শুধু তাই ন  
তারা নানা ধরনের স্বপ্ন দেখে  
অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তাদের স্ব  
বড় হয় না। প্রেরণাদায়ক বি  
য়ে তারা দেখেন, এমনটি ন  
কখনও কখনও তাদের স্ব  
হাজির হয় কল্প  
ঐতিহাসিকচরিত্র, সেলিব্রিটি এ  
ব্যক্তি নিজেকে সফলতার

# অ্যালজি মুক্ত রাখলেও দাঁতে নখ কাটা ভালো নয়



ଅବଗୁଡ଼ାଗୋ'ର ଦାଁତ ଦିଯେ ନଖ କାଟିଲେ ନାନା ଥାକେନ ।

৭৩ সালে জন্ম  
৩৭ টি শিশুর  
পর্যবেক্ষণ করে  
ছেন। যদিও  
অভিভাবকদের  
ওপর নির্ভর করা  
ধরনের রোগ হওয়ার সম্ভাবনা  
থাকে। কারণ হাত থেকে  
আমাদের শরীরে জীবাণু প্রবেশ  
করে।

এর আগে একটি গবেষণায় দেখা  
গেছে, আবেগ নিয়ন্ত্রণের জন্য  
প্রাপ্ত বয়সীরা দাঁড় দিয়ে নখ কেঁটে  
গবেষণায় উচ্চ এসেছে, ১৩ বছর  
বয়সীদের যাদের শিশুকাল থেকে এ  
দুটি অভ্যাস রয়েছে তাদের ৩৮  
শতাংশ সাধারণ অ্যালার্জি রয়েছে।  
অন্যদিকে ৪৯ শতাংশের কোনো  
অ্যালার্জি নেই। এর কারণ ব্যাখ্যা  
দিয়েছেন গবেষক হ্যানকস্ল। তিনি  
করার কোনো কারণ নেই। তবে  
যাদের শিশুকাল থেকে এই অভ্যা-  
রয়েছে তাদের পর্যবেক্ষণ করে দেখ-  
গেছে, এসব শিশুরা বড় হওয়া  
পরে তারা অ্যালার্জি মুক্ত। এমনকি  
অ্যাজমা ধরনের রোগও তাদে-  
ক করে নেওয়া যায়।

# চোখের পলক কেন ফেলি?

গবেষণায় দেখা গেছে, ঘুম থেকে জাগার পর থেকে ফের ঘুমাতে যাওয়ার আগে পর্যন্ত পুরো সময় অধিকাংশ মানুষ প্রতি মিনিটে ১০ থেকে ২৫ বার চোখের পলক ফেলে। অর্থাৎ ঘন্টায় চোখের পলক ফেলে ১,২০০ বার। কিন্তু আমরা অনেকেই জানি না, চোখ খোলা বা বন্ধ থাকলে কি হয়! চোখের মণি পরিষ্কার এবং চোখের আদ্রতা ধরে রাখতে আমরা পলক ফেলি। এর বাটীরেও কিছ শারীরিক এবং মানসিক বিষয় খুঁজে বের করেছেন গবেষকরা।

দৃষ্টি সুনির্দিষ্ট করতে ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়ার একটি গবেষণায় উঠে এসেছে কোনো বিষয়ের প্রতি মনোযোগ ধরে রাখতে আমরা চোখের পলক ফেলি। এতে আমাদের দৃষ্টি সুনির্দিষ্ট হয়। 'আমাদের চোখের পেশিগুলো তেমন সতর্ক নয়। ক্রমাগতভাবে আমাদের চোখ বাইরে থেকে তথ্য নিয়ে মিলিক পাঠায়। পলক ফেললে কোনো বিষয়ের প্রতি আমাদের মনোযোগ নির্দিষ্ট হয়' বলেন প্রধান গবেষক গেরিট মস।

তিনি আরও বলেন, গবেষণায় দেখা গেছে চোখের পলক ফেলার আগে এবং পরে আমাদের দৃষ্টিতে পার্থক্য হয়। একই সঙ্গে কোনো বিষয়ের প্রতি আমাদের মনোযোগ নির্দিষ্ট হয়। তথ্য সমস্যা করতে একটু পেছনের কথা, গত বছরের আগস্ট মাসে জামানিব এক বিজ্ঞানী সম্পর্ক নতুন একটি বিষয় আবিষ্কার করে আমাদের চোখের নড়াচড়া মস্তিষ্ক তথ্য সমস্যা করে। বিষয়টি এতোদিন সম্পূর্ণ আজানা ছিলে আমাদের কাছে। পরিবর্তন লক্ষ করতে চোখের পলক ফেলার পরই আমরা নতুন বিষয় লক্ষ করি। পলক ফেললে আমাদের স্মার্যে নতুন সংকেত যায়। এভাবে আমাদের সামনে থাবা বিষয়গুলোর মধ্যে নতুন কিছু লক্ষ করি আমরা, যা হয়তো সামনে থাকার পরও লক্ষ করা হচ্ছি।

# মিনিটেই ভ্যানিস করুন চোখের তলার কালি

চোখের কোলে কালি পড়ে যাওয়া। এক ভয়ঙ্কর সমস্যা মেয়েদের। চোখের কোলে কালি এক মুহূর্তে নষ্ট করে দিতে পারে সমস্ত সৌন্দর্য। কিভাবে মুণ্ডি পাবেন এই চোখের কোলের কালি থেকে?

শুধু মেয়েরাই নন, ছেলেরাও এখন ভুগছেন চোখের কোলের কালির সমস্যায়। এই চোখের কোলে কালি পড়ে যাওয়ার অনেক কারণ রয়েছে। সাধারণ আমরা ভেবে থাকি যে, ঘূর্ম কম হওয়ার জন্য চোখের কোলে

কালি পড়ে যায়। কিন্তু শুধু এই একটাই কারণ নয়। ডার্ক আই সার্কেল' বা চোখের কোলে কালি পড়ার পিছনে অনেক কারণ রয়েছে। অ্যালার্জি, ডায়াবিটিস, অ্যানিমিয়া, অতিরিণু কাজের চাপ, এগজিমা, অতিরিণু ঘুম, প্রভৃতি এরকম অনেক কারণের জন্য চোখের কোলে কালি পড়তে পারে।

এমনকি খুব কাঁদলে কিংবা খাবারে বেশি পরিমাণে নুন কিংবা অতিরিণু

পরিমাণে

অ্যালকোহল বা ধূমপান করার জন্যেও এই সমস্যা দেখা দেয়। একবার চোখের কোলে কালি পড়ে গেলে তা কমানো খুবই স্টক কর কাজ। বাজারে প্রচুর প্রোডাক্ট বিক্রি হয়। কিন্তু তাতে আপনি খুব একটা উপকার পাবেন না। কিন্তু ঘরোয়া পদ্ধতিতে এমন একটি উপায় রয়েছে, যাতে খুব কম সময়ে আপনি চোখের কোলের কালির মতো স্থায়ী সমস্যা থেকে মুণ্ডি পেতে পারেন।

আপনার বাড়িতে খাবার সোডা রয়েছে নিশ্চয়ই? তাহলে এই চামচ খাবার সোডা জলে গুনে একটা পেস্ট তৈরি করুন। এবা সেই পেস্ট আপনার চোখে কোলে ভালো করে লাগিবে দিন। ৫ থেকে ১০ মিনিট সে পেস্ট রেখে দিন। পেস্টটি শুকিয়ে গেলে একটা নর কাপড় বা স্ট্যু পেপার দিয়ে হালব হাতে পেস্টটি তুলে দিন। এরকমভাবে কয়েকদিন বেবিসোডা ব্যবহার করলেই দেখবেন আপনার চোখের তলার কালি ভানিস হয়ে গিয়েছে।

# କୃତ ରୋଗେର ତାଲିକାଯ ଚୁକ୍ଛେ ଭିଡ଼ିଓ ଗେମସ ଆସନ୍ତି

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (হ) চিহ্নিত 'ব্যাধির' তালিকায় ঢুকতে যাচ্ছে ভিডি ও গেমস আসন্তি। বিশেষজ্ঞরা ইলেক্ট্রনিক গেমসের মধ্যে আসন্তির ঝুঁকি শনাক্ত করায় 'গেমিং ডিজঅর্ডাৰ' নামে এ ব্যাধি হ'র ইন্টাৱন্যশনাল ক্লাসিফিকেশন অব ডিজিজ'র (রোগের আস্তজ্ঞাতিক স্থীকৃত শ্রেণী বিন্যাস, আইসিডি) ১১ তম সংস্করণে স্থান পেতে চলেছে।

শুভ্রবার জেনেভায় অনুষ্ঠিত এক সম্মেলনে বিষয়টি উপস্থাপন করেন হ'র মুখ্যপাত্র তারিখ জাসারেভিক। বিশ্বজুড়ে স্বাস্থ্য বিষয়ক গবেষণার ভিত্তিতে বিভিন্ন রোগ ব্যাধির শ্রেণীবিন্যাস ও তালিকাভুক্তির নেতৃত্ব দেয় হ। তাদের আইসিডির ১১ তম সংস্করণ প্রকাশ হচ্ছে চলতি বছরের জুলাইতে। 'গেমিং ডিজঅর্ডাৰ' বলতে হ'র বিশেষজ্ঞদের পক্ষ

থেকে বলা হচ্ছে, ডিজিটাল অথবা ভিডি ও গেমিং প্ল্যাট ফর্মেৰ একটি বিশেষ আচরণগত বৈশিষ্ট্য, যা মানুষের অন্যান্য কৰ্মকাণ্ডেৰ তুলনায় গেমিংকে বেশি প্রাধান্য দেয়। এৰ আৱেকটি লক্ষণ হিসেবে বলা হচ্ছে, নেতৃত্বাচক পরিণতি ঘটাব পৰেও গেমস খেলা চালিয়ে যাওয়া বা গেমস খেলার পরিমাণ বেড়ে যাওয়া। হ'র মুখ্যপাত্র বলেন, কেউ একজন

যদি এক বছৰ ধৰে গেমসে প্ৰতি অস্বাভাৱিক আৰ্কৰণৰে কড়েন, তবে তিনি এই গেম 'ডিজঅর্ডাৰে' আক্ৰান্ত বলে মনে কৰা হবে। তাৰিখ জাসারেভিক বলেন, গেমি ডিজঅর্ডা একৰ্ণ নতুন ব্যাধি হিসেবে স্বীকৃতি পেতে যাচ্ছে। যথেষ্ট তথ্য প্ৰমাণ থাকলেও বিশেষজ্ঞরা এটাকে সমস্যা হিসেবে চিহ্নিত কৰেছেন। বিশ্বে অনেকেই আছে, যারা সমস্যা থেকে মুক্তি চায়।

তবে ভিন্ন মত দিচ্ছেন থি। ইসরায়েলের হাইফা বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল মনোবিজ্ঞানের অধ্যাপক আলী সোমার অতিনি বলেছেন, অতি মাত্রায় দিবাস্পন্ধ দেখা কে মনস্তাত্ত্বিক অসঙ্গতি হিসেবে বিবেচনা করা যেতে পারে। জানা গেছে, ডেড্রিমারসৈরো দিনের অধিকাংশ সময় স্বপ্ন দেখেই কাটিয়ে দেন। ওয়াল স্ট্রিট

জার্নালে সোমার বলেন, ৫৭ শতাংশ সময়ই তারা বয়ে করে ফেলেন এভাবে। শুধু তাই নয়, তারা নানা ধরনের স্বপ্ন দেখেন। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তাদের স্বপ্ন বড় হয় না। প্রেরণাদায়ক কিছু যে তারা দেখেন, এমনটিও নয়। কখনও কখনও তাদের স্বপ্নে হাজির হয় কল্প বা ঐতিহাসিকচরিত, সেলিব্রিটি এবং ব্যক্তি নিজেকে সফলতার যে চূড়ায় দেখতে চান স্বপ্নে নিজেকে সেই চরিত্রে দেখতে পান। ব্যক্তি ভেদে স্বপ্নের বিষয়বস্তুর পার্থক্য খুঁজতে গিয়ে দেখা গেছে, তাদের স্বপ্ন মূলত বাস্তব জীবনকেন্দ্রিক অপূর্ণিছ্ছা পূরণ হয়। যেমন, তিনি লটারি জিতেছেন।

ওয়াল স্ট্রিট জার্নাল অনুযায়ী, ম্যালাদা পটিভ ডেড্রিমারদের ক্ষেত্রে অ্যাটেনশান- ডেফিসিট



বৃহস্পতিবার বিজেপির সাংগঠনিক বৈঠকে বিজেপির সর্বভারতীয় সভাপতি শিবরাজ সিং ওমুখ্যমন্ত্রী বিহুর কুমার দেব। ছবি- নিজস্ব।

# କଡ଼ା ଭାଷାଯ ତିନ ତାଳାକ ବିଲେର ସମାଲୋଚନା କରେଲେନ ସିଦ୍ଧିକୁଳୀ ଚୌଥୁରି

কলকাতা, ১ আগস্ট (হিস.) : কড়া ভাষায় তিন তালাক বিলের সমালোচনা করেলেন রাজ্যের গ্রন্থাগার মন্ত্রী ও জমিয়েত উলেমা এ হিন্দের পশ্চিম শাখার প্রধান সিদ্ধিকুল্লা চৌধুরি। এই বিল মুসলিম মহিলাদের দুর্দশার কারণ হবে বলে তাঁর মত। কোনওবাবেই এই বিলকে মুসলিম সমাজ মেনে নেবে না বলে জানান তিনি। রাষ্ট্রপতির শিল্পমোহর দেওয়াকে তিনি মেনে নিচ্ছেন না বলেও দাবি সিদ্ধিকুল্লার।  
 বৃহস্পতিবার রাষ্ট্রপতি কোবিন্দ সম্মতি দেন তাত্পরিক তিন তালাক বিলে। অর্থাৎ রাষ্ট্রপতির সম্মতি পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই আইনে পরিণত হয়ে গেল সেই বিলটি। যার ফলে কোনও মুসলিম পুরুষ তাঁর স্ত্রীকে তাতেকিক তিন তালাক দিলে সেই অভিযোগ প্রমাণিত হলে তাঁকে জেল খাটকে হবে। তবে এই বিলকে কিছুতেই মেনে নিতে পারছেন না রাজ্যের গ্রন্থাগার মন্ত্রী ও জমিয়েত উলেমা এ হিন্দের পশ্চিম শাখার প্রধান সিদ্ধিকুল্লা চৌধুরি।  
 বৃহস্পতিবার তিনি পরিষ্কার জানিয়ে দিয়েছেন এই বিল তিনি মানছেন না। এদিন এক সাংবাদিক সম্মেলনে সিদ্ধিকুল্লা দাবি করেন মুসলিম মহিলাদের নিরাপত্তা নিয়ে ছিনিমিনি খেলছে কেন্দ্র সরকার। এই সম্প্রদায়ের মহিলাদের নিরাপত্তা ও সামাজিক সুরক্ষার বিষয়টি না ভেবেই কেন্দ্র এই সিদ্ধান্ত নিয়েছে বলে মত তাঁর।

# পুজো কমিটির উদ্যোগাদের সঙ্গে ৩০শে আগস্ট বৈঠক করবেন মুখ্যমন্ত্রী

কলকাতা, ১ আগস্ট (হিস.) :  
আগামী ৩০ আগস্ট পুজো  
কমিটির উদ্যোক্তাদের সঙ্গে  
বৈঠক করবেন মুখ্যমন্ত্রী মরতা  
বন্দ্যোপাধ্যায়।  
নেতাজি ইভোর স্টেডিয়ামে এই  
বৈঠকে তিন হাজারেরও বেশি  
পুজো কমিটি অংশগ্রহণ করবে।  
বৈঠকে পুজো কমিটিগুলোকে  
সবুজ বাঁচান, পরিবেশ বাঁচান  
প্রভৃতির পাশাপাশি জলের  
অপচয় নিয়েও বার্তা দিতে  
আবেদন জানাবেন তিনি।  
এবার খোদ প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র  
মোদী দুর্গাপুজোর উদ্যোক্তাদের

মাধ্যমে জনসংযোগে ভূতী হতে  
দলীয় সাংসদ ও নেতাদের  
নির্দেশ দিয়েছেন। অন্যদিকে,  
ত্রিমূল চায় না কোনওভাবে  
কোনও পুজোর রাশ বিজেপি-র  
হাতে যাক।  
দু-একটি পুজো কমিটি আগ্রহী  
হলেও বিজেপি-র সঙ্গে এ  
ব্যাপারে প্রকাশ্য সমরোতায়  
যাওয়ার ঝুঁকি নিতে পারছে না।  
কারণ, পুজোর মস্তিষ্কের জন্য  
পুলিশ, দমকল প্রভৃতির যে  
অনুমতি নিতে হয়, তা ১৬ আনা  
রাজ্যের হাতে। এর মধ্যে দক্ষিণ  
কলকাতার নামী পুজো 'সংজ্ঞনী'

বিজেপি-র শিবিরের দিকে  
রুক্কতেই তাদের ত্রিমূল আটকে  
দিয়েছে।  
সুত্রের খবর, এই অবস্থায় প্রত্যেক  
বছরের মত এই বছরেও অনেক  
নতুন সুবিধা দেওয়ার ঘোষণা  
করবেন মুখ্যমন্ত্রী। যার মধ্যে  
বিজ্ঞাপনের উপরে ছাড়সহ  
বিদ্যুতের মাসুল ও বেশ কয়েকটি  
বিষয়ে নতুন করে পুজো  
কমিটিগুলোকে তিনি সুবিধা  
দিতে পারেন। যদিও এ ব্যাপারে  
মুখ্যমন্ত্রী এখনও তার কোনও  
পরিকল্পনার কথা ঘোষণা  
করেননি।

হামলার ছক কষচে জঙ্গিরা !  
অতীত থেকে শিক্ষা নিয়ে ঈদের  
আগে সর্ব বাংলাদেশ

ঢাকা, ১ আগস্ট (ই.স.) : অতীত থেকে শিক্ষা নিয়ে ঈদের আগে সতর্ক বাংলাদেশ উ জঙ্গিরা শোকের মাস আগস্টে নতুন করে হামলা চালাতে পারে এমন আশঙ্কায় আইনশৃঙ্খলা বাহিনীকে সর্বোচ্চ সতর্ক অবস্থায় থাকার নির্দেশ দিয়েছে সরকার। গোয়েন্দা সুত্রে সরকারের সর্বোচ্চ মহলে জানানো হয় যে, নাশকতার ছক কথচে জঙ্গি। একথা জানার পরই আইনশৃঙ্খলা বাহিনীকে সতর্ক থাকার নির্দেশ দেওয়া হয় বলে জানা গেছে।  
এবাবের আগস্ট উদয়াপিত হবে শোক দিবসে জঙ্গি হামলার চেষ্টা ব্যর্থ হওয়ার পর পাহুপথে আঘাতাতী হয় জঙ্গি সাইফুল ইসলাম। দেখা যাচ্ছে, আগস্ট মাস এলেই জঙ্গিরা নতুন পরিকল্পনা নিয়ে মাঠে নামে। এসব ঘটনায় আগস্ট এলেই জঙ্গি হামলার এক অজানা আশঙ্কায় সামনে চলে আসে আতঙ্ক, উদ্বেগ, উৎকর্ষ। এই প্রেক্ষাপটেই সরকারের উচ্চ পর্যায়ের নির্দেশে এবাবের আগস্টে সর্বোচ্চ সতর্ক অবস্থায় রাখা হচ্ছে আইনশৃঙ্খলা বাহিনীকে।  
স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়ের একটি সুত্র জানায় দেশে জঙ্গিদের মেরুদণ্ড

ବୁଦ୍ଧିମାନଙ୍କର ରାଜ୍ୟବିନାନ୍ତେ ଆରୋଗ୍ନତ ରଙ୍ଗଦାନ ଶାବରେ ବସାରକ ଡାଃ ଦିଲାଲ ଦାସ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟଙ୍କାରୀ । ହବ- ମିଶନ୍

শহরের প্রবীণ নাগরিকদের সুরক্ষায়  
বৃন্দ দম্পতির বাড়িতে সিসিটিভি  
বসানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছে পুলিশ

কলকাতা, ১ আগস্ট (হিস.) : শহরের প্রবীণ নাগরিকদের সুরক্ষা ও নিরাপত্তায় বাড়তি নজর কলকাতা পুলিশের উৎ শহরের একাকী বৃদ্ধি দম্পত্তির নিরাপত্তা সুনির্ণিত করতে প্রত্যেক বৃদ্ধি দম্পত্তির বাড়িতে সিসিটিভি ব্যানার সিঙ্কান্স নিয়েছে পুলিশ। ইতিমধ্যেই সেই বিষয়ে শুরু হয়ে গেছে কাজ।  
বুধবারই লালবাজারে সব ডিসি, অতিরিক্ত কমিশনার দের নিয়ে বৈঠক করেন পুলিশ কমিশনার অনুজ শৰ্মা। তারপর প্রত্যেক থানার ওসিকে ডেকে নির্দেশ দিয়েছেন, নিজেদের এলাকায় কোন কোন বাড়িতে বৃদ্ধি দম্পত্তি থাকেন, বা বৃদ্ধি-বৃদ্ধি একা থাকেন, তা নির্ণিত করে সেখানে বাড়ির ভিতরে সিসিটিভি ক্যামেরা লাগাতে। সেই সিসিটিভির সঙ্গে সরাসরি যোগাযোগ থাকবে সলিটিষ্ট থানার। অর্থাৎ, থানায় বসেই বাড়ির উপর নজর রাখতে পারবে পুলিশ। দরকার হলে সঙ্গে সঙ্গে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেওয়া যাবে।

ডেটাবেস, যাতে তাঁদের সম্পূর্ণ পরিচয়, আয়া বা নার্স, যাঁরা প্রত্যেকদিন বাড়িতে আসেন, দুধওয়ালা বা কাগজওয়ালাদের পরিচয় জানা হবে। বাড়িতে কোনও মিস্ট্রি কাজ করলে তা যেন বৃদ্ধ বা বৃদ্ধারা পুলিশকে জানান। কোন ঠিকাদারের আওতায় কোন মিস্ট্রি কাজ করছে, তা জানতে হবে পুলিশকে। এখন কলকাতা পুলিশের প্রধান প্রকল্প ১৪ হাজার সদস্য-সদস্যা রয়েছেন। প্রত্যেকই যাতে ‘প্রণাম’ প্রকল্পের আওতায় আসেন, তা দেখতে হবে। প্রত্যেক বৃদ্ধ-বৃদ্ধার বাড়িতে অ্যালার্ম বেল থাকবে। কোনও সমস্যা দেখলেই তিনি সেই অ্যালার্ম বাজিয়ে বাইরের লোককেও সতর্ক করতে পারবেন। একাকী বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের জন্য এই ধরনের একগুচ্ছ ব্যাবস্থা নিয়েছে কলকাতা পুলিশ উ

প্রসঙ্গত, সোমবার রাতে নেতাজিনগরে খুন হয়েছেন বৃদ্ধ ও বৃদ্ধা। তার কিছুদিন আগে বেহালায় বৃদ্ধ খুন হয়েছেন। দক্ষিণ ২৪ পরগনার

পুলিশ কমিশনারের অনুজ শর্মার নির্দেশে, একা বসবাসকারী বৃন্দ-বৃন্দাদের বাড়ি আনতে হবে সিসিটিভি নজরদারির আওতায়। বৃহস্পতিবার তাঁরই নির্দেশে নিউ আলিপুরের ওসি নেতৃত্বিনগর এলাকার এক বৃন্দার বাড়িতে ঘান। ওসির তত্ত্ববধানে লাগানো হয় সিসিটিভি। স্থানীয় থানা থেকে ওই সিসিটিভিগুলিতে নজরদারি চালানো হবে। এছাড়াও ওই বৃন্দার ঘরের দেওয়ালে জরুরিকালীন, গুরুত্বপূর্ণ একাধিক নম্বর লিখে টাঙিয়ে দেওয়া হয়। কলকাতা পুলিশের উদ্যোগে খুশি ওই বৃন্দ। পুলিশ কমিশনারের দেওয়া নির্দেশিকা অনুযায়ী যে বৃন্দ বা বৃন্দা মূলত একা থাকেন, অথবা যে বৃন্দ দম্পতির সন্তান কাছে থাকেন না, তাঁদের উপর মূলত গুরুত্ব দিতে হবে। তৈরি করতে হবে বৃন্দ-বৃন্দাদের নেরেন্দ্রপুরেও ন্যশৎভাবে খুন করা হয় বৃন্দ দম্পতিকে। পরাপর এই ঘটনার জরে এবার এসওপি তৈরি করল লালবাজার। বুধবার কলকাতা পুলিশের প্রত্যেক পদস্থ কর্তা এবং মূলত দক্ষিণ কলকাতার থানার আধিকারিকদের নিয়ে বৈঠকে বসেন পুলিশ কমিশনার অনুজ শর্মা। লালবাজারের এক কর্তা জানান, বৃন্দ-বৃন্দাদের নিরাপত্তার জন্য কলকাতা পুলিশের প্রকল্প ‘প্রণাম’ রয়েছে। এবার এসওপি বা বিশেষ নির্দেশিকা তৈরি করে প্রত্যেক ডিভিশনের ডিসি এবং থানার ওসিদের তা পাঠানো হচ্ছে। প্রীবাণদের জন্য একটি হেল্পলাইন রয়েছে। সেই নম্বর — ৯৮৩০০৮৮৮৮৪। তাতে কেউ ফোন করলেই পর্যাপ্ত ব্যবস্থা নেওয়া হবে। নম্বরটি ১০০ ডায়ালের সঙ্গে যুক্ত করা হতে পারে।

# ટાના બૃષ્ટિતે ગુજરાતે હતું ૬ જન, બ્યાહુત જનજીવન

ভাদোদরা, ২ আগস্ট (হিস.) : তানা বৃষ্টিতে প্লাবিত গুজরাটের ভাদোদরা। একটানা প্রায় বারো ঘণ্টার বৃষ্টিতে জল থাইথাই চতুর্দিক। বৃষ্টি ও বজ্রাপাতে ঘটচে প্রাণহনি। অখনও পর্যন্ত মোট ৬ জনের মৃত্যু হয়েছে বলে প্রশাসন সুত্রে খবর। মৃতের সংখ্যা আরও বাড়ার আশঙ্কা করা হচ্ছে। আবহাওয়া খারাপ থাকায় বন্ধ রাখা হয়েছে বিমানবন্দর। ব্যাহত রেল পরিষেবাও। আচমকা এই পরিস্থিতিতে সাধারণ মানুষকে আতঙ্কিত না হওয়ার আরজি জানিয়েছেন গুজরাটের মুখ্যমন্ত্রী বিজয় রূপণি।  
কোনও পূর্বাভাস ছিল না। তা সত্ত্বেও বুধবার সকাল থেকে আচমকাই গুজরাটের ভাদোদরায় বৃষ্টি শুরু হল। প্রায় ১২ ঘণ্টা ধরে একটানা চলে বৃষ্টি। ডুবে গিয়েছে রাস্তাধাট। জলমগ্ন বিমানবন্দর। যার জেরে বৃহস্পতিবার সকাল থেকে বিমান ওঠানামা বন্ধ রাখা হয়েছে। জলের তলায় চলে গিয়েছে রেললাইন। যার জেরে বেশ কয়েকটি ট্রেন দেরিতে চলছে। অনেকগুলি ট্রেন বাতিলও করা হয়েছে। এদিকে, পরিস্থিতি বুরো ওঠার আগেই বৃষ্টি ও বজ্রাপাতে ঘটচে প্রাণহনি। অখনও পর্যন্ত মোট ৬ জনের মৃত্যু হয়েছে বলে প্রশাসন সুত্রে খবর। মৃতের সংখ্যা আরও বাড়ার আশঙ্কা করা হচ্ছে। আবহাওয়া খারাপ থাকায় বন্ধ রাখা হয়েছে বিমানবন্দর। ব্যাহত রেল পরিষেবাও। আচমকা এই পরিস্থিতিতে সাধারণ মানুষকে আতঙ্কিত না হওয়ার আরজি জানিয়েছেন গুজরাটের মুখ্যমন্ত্রী বিজয় রূপণি।  
কোনও পূর্বাভাস ছিল না। তা সত্ত্বেও বুধবার সকাল থেকে পরিষেবাও। আতঙ্কিত জলমগ্ন এলাকার বাসিন্দারা। জাতীয় আবহাওয়া দফতরের পূর্বাভাস অনুযায়ী, বৃহস্পতিবার বাতেও বৃষ্টির সম্ভাবনা রয়েছে। করে আবহাওয়ার উন্নতি হবে, সে বিষয়ে এখনও পর্যন্ত কিছুই জানা যায়নি। যদিও প্লাবিত এলাকার বাসিন্দাদের অযথা দুশ্চিন্তা না করার পরামর্শ দিয়েছেন গুজরাটের মুখ্যমন্ত্রী বিজয় রূপণি। পরিস্থিতি মোকাবিলায় প্রশাসন প্রস্তুত বলেই জানান তিনি। প্রয়োজনে সেনাবাহিনীকে কাজে লাগানো হবে বলেও জানিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী। হাওয়া অফিস সুত্রে খবর, রাত আটটা পর্যন্ত কমপক্ষে ৪৪২ মিলিমিটার বৃষ্টি হয়েছে গুজরাটের বিভিন্ন অংশে বৃহস্পতিবারও ভারী থেকে অতি ভারী বৃষ্টি চলছে। অনবরত বৃষ্টিতে প্রায় বন্যা পরিস্থিতি তৈরি হয়েছে ভাদোদরায়।  
আপাতত আবহাওয়ার উন্নতির কোনও পূর্বাভাস নেই বলেই জানিয়েছে জাতীয় আবহাওয়া দপ্তর। গুজরাট মহারাষ্ট্র এবং গোয়া উপকূল দিয়ে ৪০ থেকে ৫০ কিমি বেগে হাওয়া বয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও রয়েছে। নিরাপত্তার স্বার্থে মৎস্যজীবীদের সম্বুদ্ধে যাতায়াতে নিষেধাজ্ঞা জরিয়া করা হয়েছে। গত কয়েকবছরে একটানা বারো ঘণ্টা ধরে বৃষ্টি হয়েছে কি না, তা মনে করতে পারছেন না আবহাওয়াবিদরা।



বহুস্পতিবার থেকে রাজ্যের প্রতিটি স্কলে নতুন সময়সূচিতে পর্ঠন-পাঠন শুরু হয়। ছবি- নিজশ্ৰী

প্রতারণা মামলায় তদন্তে সহযোগিতা করতে  
হবে মুকুল রায়কে, নির্দেশ দিল্লি হাইকোর্টের

নয়াদিল্লি, ১ আগস্ট (ই.স.) :  
প্রতারণা মামলায় তদন্তে  
সহযোগিতা করতে হবে মুকুল  
রায়কে। বৃহস্পতিবার বিজেপি  
নেতাকে কলকাতা পুলিশের  
তদন্তে সহযোগিতা করতে এই  
নির্দেশ দিল দিল্লি হাইকোর্ট। তবে  
আগামী ১০ দিন প্রেফতার করা  
যাবে না মুকুলকে। প্রতারণা  
মামলায় ব্যাংকশাল আদালতে  
প্রেফতারি পরোয়ানা জারি হওয়ার  
পর দিল্লি আদালতে আবেদন  
করেছিলেন মুকুল রায়। সেই  
মামলার শুনান্তি বৃহস্পতিবার  
হিসাব-বহির্ভূত ৮০ লাখ টাঙ্কার করা  
হয়েছিল। সেই মামলার তদন্তে  
জিঙ্গাসাবাদের জন্য মুকুল রায়কে  
ডেকেছিলেন তদন্তকারীরা। তবে  
বিজেপি নেতা না আসায়, গত  
জানুয়ারিতে তাঁকে ডেকে  
পাঠানোর জন্য আদালতে আর্জি  
জানানো হয়েছিল। অভিযোগ,  
গোট তিনবার সমন পাঠানো  
হলেও তাজিব তুলন মুকুল বায।  
রায়দান হয়েছে। তারপরও কেন  
জিঙ্গাসাবাদ।” অন্যদিকে  
বড় বাজারের আরও একটি  
জামিনযোগ্য মামলায় আদালতে  
উপস্থিত না হওয়ায়, মুকুল রায়ের  
বিবাহে ব্যাঙ্কশাল আদালতে  
প্রেফতারি পরোয়ানা জারি কর  
হয়েছে। ওই পরোয়ানার  
বিরোধিতা করে বিজেপি নেতার  
আইনজীবীর তবকে দিল্লি

# ৮০০০ স্পাইক অ্যান্টি-ট্যাংক মিসাইল কিনছে ভারত, দাবি ইজরায়েলের

জেরজালেম, ১ আগস্ট (হিস.) : ইজরায়েল থেকে ৮০০০ স্পাইক অ্যান্টি-ট্যাংক মিসাইল কিনতে চলেছে ভারত। স্থানীয় এক রিপোর্টে বলা হয়েছে, ইজরায়েলের কাছ থেকে ওই মিসাইল কিনছে ভারত। ইতিমধ্যে দুই দেশের মধ্যে এই সংক্রান্ত চুক্তি হয়েছে বলে জানা যাচ্ছে। ভারতের সঙ্গে ইজরায়েলের মিসাইল কেনার ৫৫০ মিলিয়ন ডলারের চুক্তি হয়েছে। তবে এই রিপোর্ট সম্পর্কে কোনও মন্তব্য করেননি ইজরায়েলের বিদেশমন্ত্রক। ‘আরএজ শোভ’ নামে ওই সংবাদপত্রের দাবি, ইজরায়েল ভারতে প্রত্যেক বছর প্রাচুর পরিমাণ অন্তর্ফতানি করে। প্রতি বছর প্রায় ১০০ কোটি ডলারের ঘৰের পাতায়





