

ବ୍ୟାକିନୀ

ହୃଦୟକବ୍ୟାକମ

ରାଜବିଦ୍ୟା

মনে হয় শাবঙ্গীর সঙ্গে বন্ধুত্ব আর থাকবে না



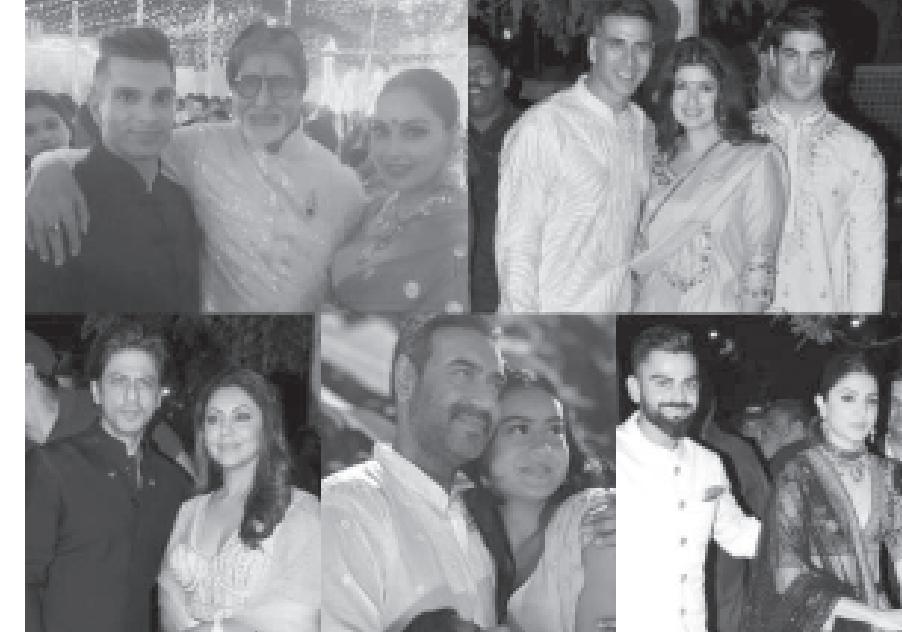
সৌগত চক্রবর্তীঃ আবার ফিরে এলে টেলিভিশনের রিয়ালিটি শো নিয়ে। কেমন লাগছে? খুব ভাল তো লাগছেই। একই রকম কাজ করতে করতে একটু স্বাদ বদল হলো কার না ভাল লাগে? এর আগে ‘ডালিং ডালিং হুটিঙ্কল স্টার’-এ সঞ্চালকের ভূমিকায় ছিলাম। ‘ডাল বাংলা ডাল’-এর কয়েকটা পর্বে বিচারক হিসেবে ছিলাম। ছোটদের নাচের রিয়ালিটি শোয়ের বিচারক হিসেবে কোনও চাপ অনুভব করছেন? চাপ তো আছেই। আসলে ফুলের মতো সব ছেলেমেয়ে। আমার তো ইচ্ছ সবাই শেষ পর্যন্ত থাকুক। কিন্তু তা তো হাবার নয়। তাদের নম্বর দিতে হবে। সেই নম্বরের ভিত্তিতে তাদের বাদ যেতে হবে। এটাই চাপের। তবে আমার হাতে ওরা প্রত্যেকেই অনেক ভাল নম্বর পাবে। তারপর তো ‘মহাশুর’ মিঠুনে আছেই। মিঠুন চক্রবর্তীর সঙ্গে তো খুব ছেটবেলায় অভিনয় করেছি ‘ভাগ্যদেবতা’ ছবিতে। তারপর ‘জে হালুয়া লে’ ছবিতে। মানুষটাকে কেমন লাগে? সেটা তো ভাষায় প্রকাশ করতে পারে না। আমাকে খুবই ভাল বাসেন যে আমার বিয়েতেও এসেছিলেন। বারবার নানা পরামর্শ দিয়েছেন। আমাকে নিজের হাতে রান্না করেও খাইয়েছেন। খুব খারাপ লেগেছিল যখন একটা বড় সময় ধরে উনি বাংলা থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে গিয়েছিলেন। সেই সময় মিঠুন চক্রবর্তীর সঙ্গে আপনার যোগাযোগ ছিল? না। প্রথম প্রথম চেষ্টা করেছিলাম যোগাযোগ করতে। কিন্তু নম্বর লাগছিল না। পরে যাঁদের সঙ্গে ওঁর পরিচয় থাকা সম্ভব বলে ভেবেছিলাম তাঁদের সবার সঙ্গে যোগাযোগ করেছিলাম। কিন্তু ওঁরাও কিছু বলতে পারেননি। তো ভাবলাম, যে মানুষটা নিজেই নিজেকে এরকমভাবে বিচ্ছিন্ন করে শুরু হবে। আপনি তো প্রধানত মেনে স্ট্রিম ছবির অভিনেতা। কিন্তু সেই ছবি তো এখন চলছে না। কী ভাবেন? সত্যিই, আমার মেন স্ট্রিম ছবি বলতে যা বোবায়, নাচ, গান, অ্যাকশনে ভর পুর একটা ছবি। সেরকম ছবির একটা ভাঁটা এসেছে ঠিকই। তবে, এই ধরনের ছবির ক্ষেত্রে দিন শেষ সেটা এখনও বলা যায় না। আসলে দর্শকের রুচি এই মুহূর্তে বদলেছে। রোজ রোজ কী আর বিয়ায়ি খেতে ভাল লাগে? মাঝে মাঝে তো রাইসের অন্য প্রিপারেশন খেতেও ইচ্ছা করে। তাই দর্শকের রুচি অনুযায়ী আমরাও পার্স্টাইল এই তো অভিভাব ভট্টাচার্য ‘১৭ সেপ্টেম্বর’ ছবিতে কাজ করলাম একদম অন্য ধরনের ছবি। কোনও অ্যাকশন নেই। ‘১৭ সেপ্টেম্বর’ ছবিতে তোমার অভিনীত চরিত্র কী বলতে চায়? আমার চরিত্রের নাম নীল। বেসিক্যালি এরকম চরিত্র পাশের বাড়িতেই দেখ যেতে পারে

রখেছে, নিশ্চয়ই তার কোনও কারণ আছে। তাঁকে সেভাবেই আকতে দেওয়া ভাল। তবে আবার তিনি ফিরে আসায় আমার খুব ভাল নাগচে। এবার তো টেলিভিশনেও আপনার সঙ্গী শ্রাবণ্তী। যাঁর সঙ্গে বহু হিংবিতে অভিনয় করেছেন। আপনাদের বন্ধুত্বও বেশ ভাল। কেমন লাগচে? আর মনে হয় কন্ধটা থাকবে না। আমি যতই ছোট ছিলেমেরে গুলোকে বেশি নম্বর দিতে যাব, শ্রাবণ্তী ততই নম্বর ক্ষমাবে। ও বিচারক হিসেবে খুবই কড়া। যতই বলব, থাক না, যেতে দুদ। ফুলের মতো সব বাজ্ঞা। একটু পরাজ হতে শেখ। ততই ও গভীর মুখে বলবে, এটা তো একটা কম্পিউটিশন। কাজেই এর থেকেই বন্ধুত্বের ভাঙ্গন হবে বেশ বুঝতে কিম্বারছি। তাস ডাঙ জুনিয়রের কি ওটিং আরস্ত হয়ে গেছে? প্রোমোর ওটিং হয়ে গেছে। মুস্বইতে। ফলকাতায় ১২ তারিখ থেকে শুটিং এতে একটা সোশ্যাল মেসেজ আছে। গ্রামের বাড়িতেই নীলের সে পরিচয় লাবণ্যের। সেখানে ভলাগামা, প্রেম আর তারপর বিলে তারপর চাকরি সুন্দেশ শহরে আস তারপর কিন্তু আস্তে আস্তে তা খণ্ডের ফাঁদে জড়িয়ে যাচ্ছে। কার তারা যে গাড়িতে চড়েছে, যে ফ্ল্যামা তারা থাকছেসবটাই খণ্ডের ওপ ভিত্তি করে। এটা কি মানবের চাহিদা ক্রমাগত উর্ধ্মরূপী হওয়ার কারণে এই ঘটেছে? নিশ্চয়ই। মানবের চাহিদা তো যেখ নেই। দিন দিন তা বাঢ়ে। আপনারও চাহিদা আছে, আমারও চাহিদা আছে। আপনারও লাইসেন্সেন্স আছে, আমারও লাইসেন্সেন্স আছে। আপনি আপনার মতো ভাবেন, আমি আমার মতে ভাবি। কিন্তু এটা ঠিক আমরা কেউ সুন্দী নই। এবং অঙ্গুত একটা কম্পিউটিশনে আমরা ছুটে চলেছি। ফলে দোড়তে দোড়তে আমরা ভলে যাচ্ছি আমাদের প্রয়োজন ঠিক

কুর হবে। আপনি তো প্রধানত মেন স্টিম ছবির অভিনেতা। কিন্তু সেই ছবি তো এখন চলছে না। কী ভাবছেন? সত্যিই, আমরা মেন স্টিম ছবি বলতে যা বোঝায়, নাচ, গান, ধ্যাকশনে ভর পুর একটা ছবি, সরকরম ছবির একটা ভাঁতা এসেছে ঠিকই। তবে, এই ধরনের ছবির মে দিন শেষ সেটা এখনও বলা যায় না। আসলে দর্শকের রঞ্জ এই মুহূর্তে দলিলেছে। রোজ রোজ কী আর বিরিয়ানি খেতে ভাল লাগে? মাঝে মাঝে তো রাইসের অন্য প্রিপারেশন খেতেও ইচ্ছা করে। তাই দর্শকের ফট্ট অনুযায়ী আমরাও পাস্টাচিচ্ছ। এই তো অমিতাভ ভট্টাচার্য ‘১৭ সেপ্টেম্বর’ ছবিতে কাজ করলাম। একদম অন্য ধরনের ছবি। কোনও ধ্যাকশন নেই। ‘১৭ সেপ্টেম্বর’ ছবিতে তোমার অভিনীত চরিত্র কী জাতে চায়? আমার চরিত্রের নাম নীল। বেসিক্যালি এরকম চরিত্র পাশের বাড়িতেই দেখা যেতে পারে।

কতুরু। সেটাই তুলে ধরা হয়েছে এই ছবিতে। কিন্তু ছবির নাম ‘১৭ সেপ্টেম্বর’ কেন? আসলে এই ছবিতে এই তারিখটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এই যে নীল আর লাবণ্য এবং অপরকে ভালবাসায় ফট্টল ধরাল কিন্তু এই ই এম আই-এর চাপ। পরম্পরা দুরে সরে যেতে লাগল তারা। আবার এই দিনটিতেই তারা প্রথম ডিভোর্স ফাইল শুট করল। এখন থেকেই বলা যায় ছবির গল্প শুরু পরিচালক অমিতাভ ভট্টাচার্য বলছিলেন এই ছবিতে সোহমে হাত রেঁধে ওকে বক্সিং রিণে নামিয়ে দিয়েছি। কী বলবেন? (হেসে উঠে) মানে হয়তো উনি বললেন চেয়েছেন আমার এই চরিত্রে মধ্যে তথাকথিত ‘নায়ক সোহম’ সুলভ কোনও ব্যাপার নেই। আর তো এই শুটিং টা বেশ উপভোগ করেছি। দেখা যাক দর্শক বলেন?

বচনদের দিওয়ালি পার্টি, ২ বছর পর ”জলসা”-তে বসল চাঁদের হাট



ଦିନ୍ୟାଲି ପାଟିତେ
ଶହରଥ - ଗୋରୀ, କରଣ ଜୋହର
ରାନି ମୁଖାର୍ଜିର ପାଶାପାଶି ମେରେ
ନାଇସା ଏବଂ ଛେଳେ ଯୁଗକେ ନିମେ
ପାଟିତେ ହାଜିର ଛିଲେନେ
କାଜଳ - ଅଜୟ ଦେବଗଣ
ଏମେହିଲେ ବିପାଶା ବସୁ ଏବଂ
କରଣ ସିଂ ଗ୍ରୋଭାର। ଅଭିଯେକ ଏବଂ
ଶ୍ରୀରାମ ସଙ୍ଗେ ବିପାଶା କରଣରେ ଛବି
ଏଥିନ ଇନଟ୍ଟାଥାମେ ଭାଇରାଳ
ସପରିବାରେ ହାଜିର ଛିଲେନ ଅନ୍ଧରେ
କୁମାର, ବୋମାନ ଇରାନି, ସୋନୁ ସୁଦୁ
ଶ୍ରଦ୍ଧା କାପୁର ଏବଂ ଆରଓ ଅନେକେ
ଖବି କାପୁର, ନୀତୁ ସିଂ, ଜୀତେନ୍ଦ୍ରକେ
ଦେଖା ଗିଯେଛେ ପାଟିତେ । ହାଜିର
ଛିଲେନ ବଲିଉଡ଼େର ନାମିଦାମି ବା
ତାରକାଇ ଫ୍ୟାଶନ ସେବେ ନାୟିକାର
ପାଲ୍ଲା ଦିଚିଲେନ ଏକେ ଅନ୍ୟକେ
ମାଲାଇକା ଆମକ୍ତା କରିବା

করিশমা-প্রত্যেককেই লাগছিল
মোহময়ী। পিছিয়ে ছিলেন না
জেন ওয়াই। শ্রীদেবী কল্যা জাহরী,
সারা আলি খান, তারা সুতারিয়া,
কিয়ারা আড়বাণী, অন্যন্যা
পাণ্ডে-নজর একড়েছেন সকলেই।
সব মিলিয়ে বচ্চনদের দিওয়ালি
পার্টি ছিল জমজমাট। পড়ুন “দ্য
ওয়াল” পুজো ম্যাগাজিন ২০১৯-এ
প্রকাশিত গল্প শব্দ্যা
উত্তোলনদী পাবলিতে যেখানে
পুরো দেশ পালন করছে উত্সব,
কোথাও চলছে পুজো তো
কোথাও দিওয়ালি পার্টি। এহেন
সময় বলিউডের কিং কাকরে বাদ
যান!, নিজের বাড়িতে দিওয়ালি
উপলক্ষ্যে পুজোর আয়োজন
করেন কিং খান এবং পুজোর পর
মেই চরি নিজের ইন্টার্ন্যাম্

শেয়ার করেন। তবে আরিয়ান ব
সুহানার সাথে কোনো ছবি পোস্ট
করেন নি তিনি বরং ছোট
আরিয়ানের সাথে এবং স্ত্রী গোরীর
সাথে ছবি পোস্ট করেছেন কিং
খান ছবিতে দেখা যাচ্ছে পুজোর
লাল হলুদ টিপের ফেঁটা কপাতে
লাগিয়ে সেলফি তুলেছেন
তারা বর্তমানে কিং খানের
ভক্তদের সবথেকে বড় প্রশংসন
একটাই, বলিউড থেকে কি সরে
দাঁড়াচ্ছেন বলিউডের কিং! আর
বলিউডে কবে এন্টি নেটো
আরিয়ান আর সুহানা?! অবশ্য এই
দুটো প্রশংসন একটারও উত্তর
মেলেনি এখনও পর্যন্ত। কিন্তু
কিছুদিনের মধ্যেই নেটফ্লিকসে
দেখা দিতে চলেছেন বাদশাহ
গুণাটাই জানা যাচ্ছে।

দানায় দানায় গুর, তিসি-যাপন করলেই
ডায়াবেটিস-ক্যানসারে মোক্ষম উপকার

রুড় প্রেশার থেকে সুগার। ডায়াবেটিস থেকে ক্যানসার। সব রোগের মাঝে তিনি। এক চামচ তিসিবীজের প্রচুরপ্রোটিন। তিসি খান। তাহলেই হাজারো রোগ গায়েব।

তিসির লাভ। মুখে দিলেই আহা। হৃদই কি লাড়ু, হেঁশেলের মশলায় তিনি অন্যতম। তিসির তেলের গুণ বলেশেষ করা যাবে না। তিবীজ ফাইবার, ওমেগা ত্রি ও ওমেগা সিঙ্গ ফ্যাটি অ্যাসিডের প্রধান উৎস।

তিসি-তে কী কী পুষ্টিগুণ রয়েছে? ১০০ গ্রাম তিসি বীজে রয়েছে ৫৩৪ ক্যালরি, ১৮.২৯ প্রাম আমিষ ২৭.৩ গ্রাম স্লেই, ২৮.৮৮ প্রাম শুর্কি, ১.১০ মিলিগ্রাম প্রাম্যান্ডিন প্রোটিন।

০.১৬১ মিলিগ্রাম রাইবোফ্লুভিন, ৩৭.২ মিলিথাম ম্যাগনেসিয়াম, ৬৪.২ মিলিগ্রাম ফসফরাস, ৮১.৩ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম, ৪.৪৩ মিলিগ্রাম জিঙ্ক, ০.১৭৪ মিলিগ্রাম ম্যাঞ্জিনিজ, ৬ মাইক্রোগ্রাম ফলেট।

সত্ত্ব বলতে কী, এত পুষ্টিগুণ খুব কর খাবারেই আছে।

তিসির গুণ জেনে নিন—

ওজন কমায়— তিসির স্বাস্থ্যকর ফ্যাট ও আঁশ অনেকক্ষণ প্রেট ভরে রাখে। ফলে কর খাবার খেলেও চলে ওজন কমাতে প্রতিদিনের খাবার তালিকায় স্থূপ, স্যালাড ও যে কোনও পানীয়ের সঙ্গে কয়েক চা চামচ তিসিবীজ খাওয়া যেতে পারে।

গবেষকদের দাবি, শরীরের ভাল কোলেস্টেরল বাড়ায় এবং খারাপ কোলেস্টেরল কমায় তিসিবীজ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখে। দৈনিক ১৫-২০ গ্রাম তিসি খেলে ডায়াবেটিস হওয়া ঝুঁকি কমে হজমে সাহায্য— শরীরের দুসিত পদার্থবের করে দেয় তিসি অতিরিক্ত মেদ কমায় কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি পেতে ১-২ টেবিল চামচ তিসিরতেল ১ কাপ গাজরের রসের সঙ্গে নিয়মিত খেলে উপকার পাওয়া যায়। গ্যাস্ট্রিক ও আলসার উপকার পাওয়া যায়।

কাটারাম প্রক্রিয়াজী তিসিবীজ

ରସ୍ଯରେ ଫାଟିଟାଯା-ସ୍ଟୋଜେନିକ ଲିଙ୍ଗାଳ୍ପ
ଏଟା ଶରୀରର କ୍ୟାନସାରେର କୋ
ଗଠନେ ବାଧା ଦେୟ । ତୁମ, ପ୍ରେସ୍ଟେ
ଓଭାରିଆନ ଓ କୋଲନ କ୍ୟାନସା
ପ୍ରତିରାଧ କରେ । ହାର୍ଟ ସୁସ୍ଥ—
ତିସିବୀଜେ ରସ୍ଯରେ ଆଲ ସା
ଲିନୋଲିକ ଅୟସିଡ । ଏଟା ହଦରୋ
ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ।

ତାମାକର ନେଶା ଥିକେ ମୁକ୍ତି—
ପ୍ରତିଦିନ ଲାଞ୍ଚେର ପର ଅଳ୍ପ ଏକ
ତିସି ଚିବୋଲେ ତାମାକ ବା ଅନ୍ତର
ନେଶା ଥିକେ ମୁକ୍ତି ପାଓଯା ଯେ
ପାରେ ବଲେ ଦାବି ଗରେସକଦେର ।
ସୁନ୍ଦର ତ୍ଵକ, ଚଲ, ନଥ— ପ୍ରତିଦିନ
ଚାମଚ ତିସି ଗୁଡ଼ୋ । ଚଲ ପାଦ
କରାଯା । କ୍ଷିଣ ଓ ନଥକେ ସାହୁବା

ইনমন্যতা স্থায়ী নয়, যেকোনো সময় নিজেকে বদলাবে যায়

মনোকথা আপনাদের পাতা। আপনার মনস্তাত্ত্বিক নানা সমস্যা সমাধানে আমরা রয়েছি আপনার পাশে। সমস্যা জানিয়ে জেনে নিন সন্তান্য সমাধান। মনোকথার এক পাঠক জানিয়েচেন তার সমস্যার কথা, বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে সমাধান জানানো হলো।

আপনার সমস্যা
আমার সমস্যার হলো নিজের প্রতি বিশ্বাস কর। পরিবারের মানব ছাড়া অন্য কারও সঙ্গে কথা বলতে ভয় লাগে। নিজেকে ছেট মনে হয়। কথা বললেই মনে হয় আমি ভুল বলছি। আমার বয়স ২২। অবিবাহিত। আমি ইচ্চেসি পড়েছি হোস্টেলে থেকে। ওখানে সবাই আমাকে বোকা বলতো। এখনো বলে। আমি সব কিছুতেই অপরের উপর নির্ভর করি। মানসিক ডাঙ্কার দেখানো সম্ভব নয়। খুব রাগ ওঠে, কি ওযুধ খাবো। আমি কি করব।

আমাদের সমাধান
চিঠি লেখার জন্য ধন্যবাদ।
আপনি হীনমন্যতায় ভুগছেন।
শুধু আপনি না, বহু মানুষ আজ হীনমন্যতায় আতঙ্গন। এর প্রথম লক্ষণ হলো আত্মবিশ্বাসের অভাব।
নিজের প্রতি যেহেতু আস্থা নেই, তাই সহজেই অন্যদের ভয় পাওয়া। আর সেটা অপরিচিত হলে তা কথাই নেই। মিশতে গোলেই সব গোলমাল হয়েযায়। আবার সে কারণেই পরনির্ভর বোধ তৈরি হয়। নিজেকে লবঙ্গ লতিকা মনে হয়।
এর ফলে তৈরি হয় সীমাহীন ক্ষেত্র, নিজের ও অন্যদের প্রতি এই পুরোটাই একটা দূষিত চক্র আপনি নিজেকে বলুন, আমি একটা নেতৃত্বাচক চক্রবৃহে বেঁসে গেছি। তাই এমনটা হচ্ছে এর পর প্রতি রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে সারাদিনে যত কাজ করেছেন তার মধ্যে দুইটে ভালো কাজের জন্য আপনি নিজেকে ধন্যবাদ দিন।
আয়নায় নিজের চোখে চোখ রেখে বলুন' নানা কারণে আমি নেতৃত্বাচক চক্রে আটকে পড়েছিলাম। আমি সেটা জানি আমি আত্মবিশ্বাসী এখন থেকে আমি নিজেকে বদলাবো।'
তার এটা তালিকা তৈরি করুন।

এবার অপশনগুলি খুঁজে দেখু
কীভাবে এই পরিবর্তন আন
সম্ভব।

এর জন্য কোন কোন নেতিবাচক
অনুভূতি দায়ী, সেগুলো চিহ্নিত
করুন।

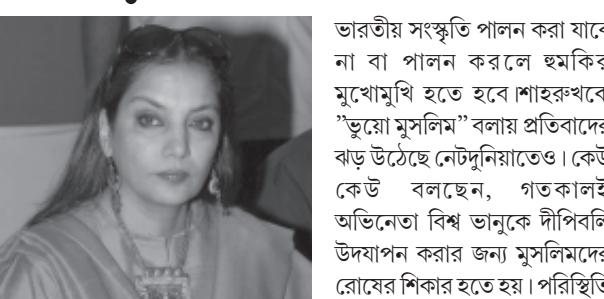
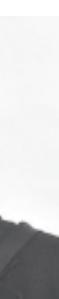
এই অনুভূতির বদলে কি ফি
ইতিবাচক অনুভূতি চান তা নির্ধার
করুন।

সেই ইতিবাচক অনুভূতি কীভাবে
পাবেন, সেই অপশনগুলো খেয়া
করুন।

মানুষ যেকোনো সময় থেকে
পরিবর্তিত হতে পারে, তা
নিজেকে বাহাবা দিন, আপনি
পরিবর্তন চান।

আজ থেকেই শুরু করুন, কেমন
থাকছেন জানাবেন। আমরা পাঠে
আছি।

ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶାହରଥେର ପାଶେ ଦାଁଡ଼ାଲେନ ଶାବାନ



আনুশকার সঙ্গে প্রেম নিয়ে যা বললেন প্রতাম

બાહ્યલી “તે પ્રભાસ-ાનુશકા શેઠી જુટિર રોમાન્ઝકે નહૂન કરે આવિષ્કાર કરેચે દર્શકિ । એસ એસ રાજામોલિન એ છબિ દેખે પર્દાર હિટ જુટિકે નિયે આકાશકુશુમ કળના કરતે શુરૂ વારેચે દર્શકિ । બાહ્યલી આર દેબસેના કિ બાસ્ટેઓ જુટિ બાંધેબેન, એનિયે જગ્જના શુદ્ધ આર દસ્કિં ભારતે આટિકે નેટે । પ્રભાસ ભજીરા તાર હું જીબનસંપી કે હરેન, તાઈ નિયે નાનારકમ ચિન્તાભરના કરહેન । સામાજિક યોગાયોગ માધ્યમે છડાચેન વિભિન્ન ગુજર વિવયાટિ નિયે કથા બલછેન પ્રભાસ । દર્શકદેર ઉદ્દેશે પ્રશ્ન કરે તિનિ બલેન, આમિ આર આનુશકા ૧૧ બચર ધરે ભાલો બંધુ । યદિ આમાદેર મધ્યે કિછુ ઘટે થાકૃત, તાહેલે લુકોબો કેન વિભિન્ન સમય દુજાનકે નિયે સરગરમ હયે ઓઠે ફિલ્મ મ્યાગાજિન થેકે ફાન પેજેણું બાસ્તુબેન વાંધ પડતે ચલેચેન બાહ્યલી આર દેબસેના એમન કથા રાટેચે બચ્છાર । મને હછે, આમાદેર દુજાને મધ્યે કોનાં એકજનેર બિયો ના-હુયો આવધિ એઈ જગ્જના થામબે ના । તબે બિયે તો એકદિન કરતે હવે કારિયારેન શુરુતે એઈ નિયે ભેબેછિલામ । તારપણ છબિ નિયે બડુ બેશિ બાસ્તુ હયે ગેલામ । કિસ્ત કોનાં ન કોનાંદિન તો ભાવતે હવે ।

শুরুতেই দরকার সচেতনতা মানসিক প্রস্তুতি

যারা পরিবারে নতুন অতিথি আনার কথা ভাবছেন, বিষয়তার অন্য মানসিক রোগ এড়াতে তাদের শুরুতেই সচেতন হওয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। গবেষণায় দেখা গেছে, সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার আগে ও পরে বিষয়তা, উদ্বিঘ্নতাসহ অন্যান্য মানসিক রোগ হওয়ার ঝুঁকি পূর্ণয়ের ক্ষেত্রে কম নয়। বরং কখনও কখনও একই।

মানসিক স্বাস্থ্য গবেষক ডাঃ লায়না লিচ ও ৪৩ টি আলাদা আলাদা গবেষণা চালিয়ে দেখেছেন, সন্তান জন্মানোর আগেও পরে ১০ জন পুরুষের মধ্যে একজন পুরুষ উদ্বিঘ্নতা এবং বিষয়তাসহ অন্য মানসিক সমস্যায় ভোগেন। যা নারীর তুলনায় অর্ধেক। দ্যা অস্ট্রেলিয়ান ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির সেন্টার ফর এজিং, হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিংয়ের এই গবেষক আরও বলেন, সাধারণত পুরুষরা এ ধরনের সমস্যা উপলব্ধি করতে পারেন। কারণ সন্তান জন্ম বিষয়টির সঙ্গে সরাসরি যুক্ত থাকেন মা। আর গুরুত্ব না দেওয়ার কারণে বিষয়টি জটিল হয়ে যেতে পারে। অনেক দম্পত্তির ক্ষেত্রেই পরিবারে নতুন অতিথি আসার বিষয়টির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া বেশ কঠিন কাজ হয়ে দাঁড়ায়। প্রথম অবস্থায় ‘নার্ভার্স’ হওয়াটা স্বাভাবিক হলেও, উদ্বিঘ্নতা ও বিষয়তা দীর্ঘস্থায়ী হলে তা দৈনন্দিন জীবন যাত্রায় বিরূপ প্রভাব ফেলে, যোগ করেন লিচ। এক্ষেত্রে লক্ষণগুলো হলো সন্তানের নিরাপত্তি নিয়ে অতিরিক্ত ভয়,

ইউনিভার্সিটি সেন্টার ফর এজিং, হেলথ অ্যান্ড ওয়েলবিংয়ের এই গবেষক আরও বলেন, সাধারণত পুরুষরা। এ ধরনের সমস্যা উপলব্ধি করতে পারেন না। কারণ সন্তান জন্ম বিষয়টির সঙ্গে সরাসরি যুক্ত থাকেন মা। আর গুরুত্ব না দেওয়ার কারণে বিষয়টি জটিল হয়ে যেতে পারে। অনেক দম্পত্তির ক্ষেত্রেই পরিবারে নতুন অতিথি আসার বিষয়টির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া বেশ কঠিন কাজ হয়ে দাঁড়ায়। প্রথম অবস্থায় ‘নার্ভার্স’ হওয়াটা স্বাভাবিক হলেও, উদ্বিঘ্নতা ও বিষয়তা দীর্ঘস্থায়ী হলে তা দৈনন্দিন জীবন যাত্রায় বিরূপ প্রভাব ফেলে, যোগ করেন লিচ। এক্ষেত্রে লক্ষণগুলো হলো সন্তানের নিরাপত্তি নিয়ে অতিরিক্ত ভয়,

সামান্য বিষয়ে বিরক্ত হয়ে যাওয়া বা সার্বিক বিষয় নিয়ে দুশ্চিত হওয়া। শারীরিক লক্ষণগুলো হবে হাদ্যস্পন্দন বেড়ে যাওয়া, ঘেঁষে যাওয়া, ঘূর করে যাওয়া ও ক্ষুঁতি করে যাওয়া। লিচ’র মতে মানসিক সমস্যা এড়াতে দম্পত্তিদের প্রথমে চিকিৎসক এবং প্রীগদের সঙ্গে আলোচনা করে। সচেতন হওয়া দরকার। মা গভর্নেন্স বিষয়টি বুঝতে পারার পর থেকেই সহজে প্রস্তুতি নেওয়া দরকার। পারাম্পরিক সহযোগিতা ও আর্থিক প্রস্তুতি মানসিক সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি অনেকটাই কমিয়ে দিতে পারে তিনি। আরও বলেন, পরিবারের নতুন অতিথি আসার আগে ও পরে কেবল বাসা মাকে প্রস্তুত থাকলে চলবে না, যৌবনের পরিবারের ক্ষেত্রে এ প্রস্তুতি সবার

বাসন পঁচাশ হাজাৰ

প্রিমিয়ার লিগের অ্যাওয়ে ম্যাচে জয়ে ফিরল ম্যাথ্বেস্টার ইউনাইটেড

ম্যাথ্বেস্টার, ২৪ অক্টোবর (হিস.) : চার ম্যাচ পর প্রিমিয়ার লিগে জয়ে ম্যাথ্বেস্টার ইউনাইটেড। আওয়ে ম্যাচে নবৃত্ত সিটিকে ৩-১ গোলে হারাল ওলে গানার সোকজায়েরের দল। গোল করলেন ম্যাকটোমিনে, রাশেকোর্ড এবং মার্শিয়াল। সেইসঙ্গে ১০ ম্যাচে ১০ পয়েন্ট সংগ্রহ করে সামান্যে সামান্যে উত্তে এল 'বের ডেভিলস'। অবশ্যে কাটল আওয়ে ম্যাচে জয়ের খরা। জোড়া পেনাল্টি নষ্ট এদিন বড় হয়ে দেখা দিতেই পুরো। কিন্তু মরশুমের সেবা পুরবক্ষম্যাসে জোড়া পেনাল্টি মিসও গোপ হয়ে গেল ম্যাচ শেষে। ইলিশ স্টুইকার মার্কিস রাশেকোর্ডের নেওয়া প্রথম স্পটবিক বিপক্ষ গোলরক্ষক টিম ক্রালের দস্তানায় আটকে যাবার আগেই এদিন ম্যাচে নিম্নে নেয় ২০ বারের লিঙ জীৱী। একইসঙ্গে প্রথম ক্লাবের ইন্ডোর সামান্যে সামান্যে নবৃত্তে এল 'বের ডেভিলস' চেহারা। লিগের অন্য ম্যাচে কাটল আওয়ে ম্যাচে জয়ের মাঠে টেনিনহামকে পরাজিত করল লিগ শীৰ্ষে থাকা লিভারপুল। আনন্দিতে এদিন ম্যাচের ৫ মিনিটে অধিনায়ক হ্যারি কেনের দুরস্ত হেডোরে ম্যাচে লিড নেয় টেনিনহাম। বিবরিতে পর অধিনায়কে হেডোরের দুরস্ত ভল্লাতে ম্যাচে সময়ত কেনে লিভারপুল। এরপর ৭৫ মিনিটে পেনাল্টি থেকে জয়সূক গোল করে লিভারপুলকে শুরু পিছিয়ে পারে এখন দেখে মোহামেদে সালাহ। এই জয়ের ফলে লিগের মাগান্ডে থাকা ১০ ম্যাচে রেডসের পয়েন্ট সংখ্যা বেড়ে হল ২১। দ্বিতীয়স্থানে থাকা ম্যাচে নিম্নে নেয় পরিষ্কার ৬ পয়েন্টে এগিয়ে জুর্গেন ম্যাকটোমিনে। এরপর ৩০ মিনিটে ড্যানিয়েল জেমসের বাড়োনা লম্বা ক্লুপের ছেলেরা।

মোহনবাগানের খেলা একদিন পিছিয়ে গেল

দ্বারা, ২৪ অক্টোবর (হিস.) : মোহনবাগানের খেলা একদিন পিছিয়ে গেল। শেখ কামাল হুসৈন চুনামেটের সংগ্রামে দুপুরে মোহনবাগান কর্তৃদের জনান, সোমবারের পরিবর্তে মঙ্গলবার খেলাতে হবে। আন সেমিকাইনে চট্টগ্রাম আবাহনী সঙ্গে খেলা গোকুলারে। এই ম্যাচ ছিল স্থানীয় সময় বিকেল পাঁচটায়। কিন্তু চট্টগ্রাম আবাহনী খেলতে রাজি হয় না তারা জানান সকাল সাতটার আগে মাঠে নামবে। তখন সংগ্রামে বাধ্য হয়ে মোহনবাগানের সেলা একদিন পিছিয়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন। সোমবারের বাদলে মঙ্গলবার সকাল সাতটায় খেলাবে মোহনবাগান। ফাইনাল একদিন পিছিয়ে হচ্ছে। তখন মোহনবাগানের ম্যাচে নেয় একদিন পিছিয়ে আবাহনী খেলে পরিয়ার সিদ্ধান্ত নেন। সোমবারের বাদলে মঙ্গলবার সকাল সাতটায় খেলাবে মোহনবাগান। কাটলের উপরে পুরু নির্ধারিত সূচি অনুযায়ী সাংবাদিক দৈর্ঘ্যে ছিলেন মোহনবাগান কোচ ভিকুন্ত ও গোলকিপার মেজিক। আগে আলোচনা করা হচ্ছে, আবাহনী ম্যাচে করলে সংশয়। বাকিরা ফিট থাকলেও ফুটবলারকে গুরুত্ব দিচ্ছন। যার মধ্যে একজন স্টুইকার ও বুসুরা। সেদিন না জিতলেও দুজনেই খেলবেন না।

অবশ্যে মাঠে গড়াল বাংলাদেশ-শ্রীলংকা ম্যাচ

প্রথমবারের মতো বিরশালে যব পর্যায়ের টেস্ট ম্যাচ। এন্টে উপলক্ষেই কিমা বুঝির বাঁধ। মাঠে গানি জমে যাওয়ায় বিরশালে বাংলাদেশ ও শ্রীলংকার মধ্যকার অনুর্ধ্ব-১৯ দলের প্রথম দুদিনের খেলা মাঠে গড়ালে পারেন। অবশ্যে আজ ম্যাচটি শুরু হতে পেরেছে। তবে তৃতীয় দিনেও খেলা খুব বেশি দূর গড়ালে পারেন। খেলা খামার আগে ৩ উইকেটে ১৫৫ রান তুলেছে শ্রীলংকা অনুর্ধ্ব-১৯ দল। মাঠে খেলার উপরে হওয়ার শহীদ আবদুর রব সেরনিয়াবাত স্টেডিয়ামে দুপুর আড়াইটায় খেলা শুরু হয়। এর আগে টেস্টে বাণিজের সিদ্ধান্ত নেয় ৩১ অক্টোবর পূর্ব নির্ধারিত সূচি অনুযায়ী সাংবাদিক দৈর্ঘ্যে ছিলেন আগমান কোচ ভিকুন্ত ও গোলকিপার দেবাজিত মজুমদার। ম্যাচের আগে খেলা নেয় এভাবে সাংবাদিক বৈঠকে হয়ে তেমনি আবাহনী প্রতিক্রিয়া আবাহনী প্রতিক্রিয়া আবাহনী প্রতিক্রিয়া। এদিকে প্রথমবারের মতো আবাহনীতে ম্যাচটকে খিলে দুপুর ১২টা পেছেই বিরশাল শহীদ আবদুর রব সেরনিয়াবাত স্টেডিয়ামে দক্ষিণ পাশের গ্যালারিতে ক্রিকেটপ্রেমী দর্শকদের উপস্থিতি ছিল চোখে পড়ার মতো। খেলা শুরুর আগে স্টেডিয়ামের দক্ষিণ পাশের গ্যালারি কানায় কানায় পরিপূর্ণ হয়ে যায়। প্রথমবারের মতো বিনা টিকিটে এখেলা দেখতে পেয়ে উচ্ছিস দর্শনার্থী।

দশম বাসেল খেতাব জয় করলেন রজার ফেডেরাব

বাসেল, ২৪ অক্টোবর (হিস.) : ফের ডেলকি দেখালেন রজার ফেডেরাব। রাবিবার অস্ট্রেলিয়ার প্রতিপক্ষকে হারিয়ে কেনিয়ার দশম বাসেল খেতাব জিতে নিলেন তিনি।

দেশের মাটিতে একসময়ে

এই টুর্নামেন্টে বল বায়ের

ভূমিকায় দেখা যেত খুবে

ফেডেরাব। সেই ফেডেরাব বড়

হয়ে এই টুর্নামেন্টের

ফেডেরাব হয়ে ওঠেন।

এই নিয়ে দশম বাসেল খেতাব

তিনি।

রাবিবার অস্ট্রেলিয়ার

অ্যালেন ডি মিনোর থেকে

৬-২, ৬-২ স্টেট সেটে উভিয়ে

দিয়ে অস্ট্রেলিয়া সাফল্য পান

স্প্যানিশ তারকা। ২০

বায়েরের অভি প্রতিপক্ষকে

ঘট্টাখানেকের মাঝেই প্রাক্ত

করেন তিনি। মাঝে পো

খন ট্রাফি হাতে তুলেছেন,

তখন আসন ছেড়ে উঠে

দাঁড়িয়ে ফেরেরের জন

হাতগুলি দিছেন তাঁর

ভক্তর। এই জাহাজ পর্যন্তের

থেকে এমন ভালবাসা পেয়ে

আর আবেগ ধরে রাখতে

পরেলেন না ২০৩ গ্রাম

জ্বামের মালিক। চোখের

কেবল জ্বান তেজিকে

বিসিবি আর্থিক প্রতিক্রিয়া

ইতিবাচক হয়ে ওঠে।

এখন পোকে পোকে বেরে

বেরে বেরে বেরে বেরে

বেরে

