







ବୈଶକ୍ଷିତା ଶୁଦ୍ଧିକାରୀମାନ ବୈଶକ୍ଷିତା

# কনট্যাক্ট ট্রেসিং অ্যাপের পরীক্ষা শুরু করলো স্পেন

କରେନାଭାଇରାମେର ସଂତ୍ରମଣ  
କମାତେ ଏବାର କନଟାକ୍ଟ୍-ଟ୍ରେସିଂ  
ଅୟାପେର ପରିକ୍ଷା ଶୁଣି କରତେ  
ସ୍ଥାନେ ଶୁଭ୍ରବାର  
ମରୋକୋର ଅଦୁରେ କ୍ୟାନାରି  
ଦୀପ ପୁଣ୍ଡର ଗୋମେରା ଦୀପେ  
ଅୟାପଟି ଉନ୍ମଳ କରବେ ଦେଖିଟି ।  
ପରିକ୍ଷାର ଜନ୍ୟ ଅୟାପ ବ୍ୟବସ୍ଥାଯ  
କରେକଶ' 'ଭୁଯା' ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର  
ତଥ୍ୟ ଇନପୁଟ ଦବେ ସ୍ପେନ । ଭୁଯା  
ଏହି ଇନପୁଟ ଗୁଲୋକେ ବଲା ହଛେ  
'ସିମୁଲେଟର' ସ୍ପେନ ସରକାରେର  
ଦାବି, ବ୍ୟବହାରକାରୀ  
କରେନାଭାଇରାମ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର  
କାହାକାହି ସଂସକ୍ଷରେ ଏଲେ ସତର୍କ  
କରବେ ଅୟାପଟି ସରକାରେର ଏକ  
ମୁଖ ପାତ୍ର ବଲେନ, "ଏଥାଣେ  
ଧାରାଗାଟି ହଛେ, ପାଯ ତିନ ହାଜାର  
ବ୍ୟକ୍ତି ଅୟାପଟି ଡାଉନଲୋଡ  
କରବେନ ଏବଂ ଆମରା ଆରା ପାଯ  
ତିନଶ' ସିମୁଲେଟର, ବେଟା  
ପରିକ୍ଷକ ଇନପୁଟ ଦେବୋ, ଯାତେ  
୧୦ ଶତାଂଶ ଜନଗଣେର ମଧ୍ୟେ  
ମହାମାରୀର ଅନକରଣ ଦେଖାନୋ



যায়।”  
অ্যাপটিতে থাইকের গোপনতা  
রক্ষা করতে ‘কন্ট্যাক্ট রেকড’  
কেন্দ্রীয় সার্ভারের বদলে  
ডিভাইসেই মজুদ করবে  
অ্যাপটি, অ্যাপল-গগলের  
প্রযুক্তির মাধ্যমে শুক্রবার থেকে  
দই সপ্তাহের জন্য পরীক্ষা শুরু  
করবে স্পেন। এই পরীক্ষা  
থেকেই দেশটি সিদ্ধান্ত নেবে  
অ্যাপটি দেশ জুড়ে উন্মোচনের  
জন্য প্রস্তুত কি না তিনি লাখ ৭৫  
হাজার মার্কিন ডলারে পাইলট  
প্রকল্পটি ব্যবস্থাপনার চুক্তি  
পেয়েছে প্রযুক্তি ও প্রতিরক্ষা  
প্রতিষ্ঠান ইন্দ্রা জনপ্রিয় পর্যটন  
শহর তেনেরিফের নিকটবর্তী  
গোমেরার বাসিন্দা আয় ২  
হাজার। করোনাভাইরাল  
মহামারীতে স্পেনে মার্বে  
গেছেন ২৮ হাজারের বেরি  
ব্যক্তি। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ  
আসায় কঠোর লকডাউন থেকে  
বেরিয়ে আসছে দেশটি।

# উজ্জ্বল ত্রিকের জন্য ডেয়জ মাস্ক

ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ବ୍ୟବହାର କରେ  
ହୁକେର ସାଥୀ ନେଇୟା ହୁକେର  
ପାଶାପାଶି ପରିବେଶେର ଜନ୍ୟଓ  
ଉପକାରୀ ଏତେ ରାସାୟନିକ ପଣ୍ଡେର  
ବ୍ୟବହାର କମେ ଏବଂ ହୁକେର କୋନୋ  
ରକମ ସମୟ ହେଁ  
ନାହାପଚର୍ଚା-ବିସ୍ୟକ ଏକଟି  
ଓରେବସାଇଟେ ପ୍ରକାଶିତ ପ୍ରତିବେଦନ  
ଅବଲମ୍ବନେ ଭେଷଜ ରାପଚର୍ଚାର  
ଭାରତୀୟ ର୍ୟାନ୍ ‘ପଳ ପେନ୍ଡାରସ  
ବାୟୋଟେକନିକ୍ୟାଲ’ରେ ପରିଚାଳକ  
ସାରଗାମ ଧାୟୋନ ଭାସ୍ୟାନାର ଦେଓୟା  
ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ ତ୍ରକ ସୁନ୍ଦର ଓ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ  
ରାଖତେ ଭେଷଜ ଉପାଦାନେ ତୈରି  
କରେକିମ୍ତ ମାନ୍ଦ ସମ୍ପକେ ଜାନାନୋ  
ହଲା । ଶ୍ଶାର ମାନ୍ଦ ତ୍ରକ ସତେଜ କରେ  
ଉପକରଣ: ଆଧା ଶ୍ଶାର କୁଟି । ଏକ  
ଟେବିଲ-ଚାମଚ ଲେବୁର ରସ । ଦୁନିଟା  
ପୁଦିନା ପାତା କୁଟି । ପଦ୍ଧତି: ଏକଟା  
କାଚରେ ବାଟିତେ ଶ୍ଶାର କୁଟି ନିନ ।  
ଏତେ ପୁଦିନା-ପାତା ଓ ଲେବୁର ରସ  
ଯୋଗ କରନୁ । ସବ ଉପକରଣ ଏକସଙ୍ଗେ  
ମିଶିଯେ ମୁଖ ଓ ଗଲାଯା ବ୍ୟବହାର  
କରନୁ । ପ୍ୟାକ ଶୁକିଯେ ଆସଲେ ମୁଖ  
ଠାଣ୍ଡା ପାନି ଦିଯେ ଧୁଯେ  
ଫେଲୁନ । ଉପକାରିତା: ଶ୍ଶା ଓ  
ପୁଦିନା ତ୍ରକ ଠାଣ୍ଡା ରାଖେ । ଗରମ ଓ  
ରୋଦେର କାରଣେ ହେୟା ହୁକେର  
ଜଳୁନି ଓ ପ୍ରଦାହ ଦୂର କରତେ  
ସହଯତା କରେ । ଏଟା ଭିଟାରିନ ସି  
ମମ୍ବ ଆର୍ଦତା ରଙ୍ଗକାରୀ ମାନ୍ଦ ଯା

ত্বকের মালনভাব কমায় এবং ত্বক উজ্জ্বল ও মসৃণ করে। লেবুর অ্যাসিডিক উপাদান ত্বককে রশ্মি থেকে রক্ষা করে এবং গরমের কারণে হওয়া অ্যালার্জি থেকে বাঁচায়। কলা ও হলুদের মাঝেত্বক উজ্জ্বল করে পক্রণ: 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। উপকারিতা: এই প্যাক  
ব্যাটেরিয়া রোধী উপাদান সমৃদ্ধ

যা ব্রেক 'আড় দ  
কমায় অতিরিক্ত সিবা  
উৎপাদন নিয়ন্ত্রণ করে  
তেলাভূত্বাব কমায় যা বর্তমান  
আবহাওয়ায় আদর্তা ও ঘামে  
কারণে হওয়া সাধারণ  
সমস্যা। লোককুপের আকা  
সংকুচিত করে। এর প্রদান নশ  
উপাদান ত্বকের লালচেভা  
কমায়।

আইবিএম গাড়ির চাবি ইতে  
যাচ্ছে মালিকের আইফোন

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

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

শেয়ারও করা যাবে।  
 ডিভাইস হারিয়ে গেলে  
 আইকুন্টডের মাধ্যমে সহজে  
 ডিজিটাল চাবি বন্ধ করে দিতে  
 পারবেন থাহক চলতি বছরই  
 এনএফসি প্রযুক্তিভিত্তিক এই  
 ফিচারটি উন্মুক্ত হবে বলে সোমবার  
 ভার্চুয়াল ডেভেলপার সম্মেলন  
 ‘ড্রিলউড্রিল ডিসি২০’-এ  
 জানিয়েছে অ্যাপল নতুন এই

ডিজিটাল চাবি ফিচারে আলার্ট  
 ওয়াইডব্যান্ড প্রযুক্তিও ব্যবহা  
 করেছে অ্যাপল। ইউ১ চিপে  
 মাধ্যমে বাড়ি সুবিধা মিলবে  
 অ্যাপল কারকি ফিচারের মাধ্যমে  
 ভবিষ্যতের গাড়ির মডেলগুলো  
 আনলক করতে পকেটে বা ব্যা  
 থেকে আইফোন বের করতে হচ  
 ন। সামনের বছরই উন্মুক্ত হব  
 ফিচারটি।

# ମୁଖେର କ୍ଷତ ମାରାଟେ

বাঁধানো আধা চামচ নারিকেল তেল ধরে রাখ্বন। তৎক্ষণিক আরাম মিলবে। অ্যালো ভেরোঃ অ্যালো ভেরার জেলে আছে আরামদায়ক উপগাদান 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। আপল সাইডার ভিনিগারঃ বহুমুখি উপকারিতার জন্য এই ভিনিগার বেশ জনপ্রিয়। এর প্রাকৃতিক অ্যাসিডিক উপগাদান ক্ষততে থাকা ব্যাট্রেরিয়া ধরংস করতে সহায়তা করে। ব্যথা দূর করতে ভিনিগার মুখে নিয়ে ধূয়ে ফেলুন।

পরামর্শ- অ্যাপল সাইডার ভিনিগার পানির সঙ্গে মিশিয়ে মুখ কুলকুচি করুন লবণ পানি: মুখের অভ্যন্তরের যে কোন সমস্যা- ব্যথা, ফোলাভাব ইত্যাদি উপশমে লবণ সারা বিশ্বজড়ে ব্যবহার করা হয়। ক্ষত সারাতে ও ব্যাট্রেরিয়া কমাতে লবণ উপকারী। মুখ পরিষ্কার করতে ও ব্যাট্রেরিয়ার কারণে হওয়া মুখের দুর্ঘট্র রোধ করতে লবণ সহায়তা করে। পরামর্শ- লবণ পানি দিয়ে দিনে দুবার মুখ কুলকুচি করুন।

টুথপেস্টঃ টুথপেস্টে আছে অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল উপাদান যা সংক্রমণের কারণে হওয়া ব্যাট্রেরিয়ার 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  
যারে থেকেও ত্বকে ‘ব্রেক আউট’  
বা মলিনভাব দেখা দিতে  
পারে শরীরচর্চার অভাব,  
কার্বনাইজডেট ও চর্বি গ্রহণের হার  
বৃদ্ধি, অধিকাংশ সময় স্ক্রিনের  
সামনে কটানো, মানসিক চাপ ও  
ঘুম চক্রের পরিবর্তনের কারণে  
ত্বকে নানাবিধ সমস্যা দেখা  
দেয় জীবনযাপন-বিষয়ক একটি  
ওয়েবসাইটে প্রকশিত প্রতিবেদন  
অবলম্বনে মুখে মাস্ক পরিধানের  
কারণে হওয়া সমস্যা ও তার  
সমাধান সম্পর্কে জানানো হল।  
ফেইস মাস্ক ব্যবহারের কারণে  
‘ব্রেকআউটস’ এই পরিস্থিতিতে সুষ্ঠু  
থাকতে হলে ‘মাস্ক’ ব্যবহার  
করতেই হবে। আর নিয়মিত মাস্ক  
ব্যবহারের কারণে ত্বকে হঠাৎ  
করেই ‘ব্রেকআউট’ দেখা দিতে  
পারে এ সম্পর্কে ভাবাতীয়  
ত্বক-বিশেষজ্ঞ ডা. রাশুমি শেষ্ঠি  
বলেন, “নিয়মিত ব্যবহার প্রস্থানী  
ব্যবহার করে মুখে মাস্ক পরিধান  
করলে তা ত্বকে ‘ব্রেকআউট সুষ্ঠি’  
বলেন, ‘আমরা অনেকেই ত্বক  
এক্সফলিয়েট করি না এবং দিনে  
দুতিনবার করে মুখ ধুই না। ফলে  
ত্বক মলিন ও নিচৌম হয়ে যায়।’”  
শরীরচর্চা ও সতেজ বাতাসের  
অভাবেও ত্বক ক্ষতি গ্রহণ হয় বলে  
জানান তিনি। কর্মীয়-এই সমস্যায়  
ডা. শেষ্ঠি হালকা ময়েশচারাইজার  
ব্যবহার করার পরামর্শ দেন তিনি  
আরও বলেন, “মুখের যে স্থান  
উন্মুক্ত থাকে কেবল সেখানেই সান  
ব্লক ব্যবহার করা উচিত। এছাড়াও,  
ধ্বনিস 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.  
শেষ্ঠি মনে করেন, খাদ্যাভ্যাসেও  
পরিবর্তন আনা উচিত। মজার বিষয়  
হল, ঘরে স্বাস্থ্যকর খাবার  
থাকলেও আমরা বরাবর মজাদার  
খাবারের দিকেই ঝাঁকি।  
অনেকক্ষেত্রে সেসব খাবার  
স্বাস্থ্যকর নাও হতে পারে। অনেক  
সময় আলসেমির কারণে স্বাস্থ্যকর  
করলে তা ত্বকে ‘ব্রেকআউট সুষ্ঠি’  
কথাও কানে গেছে প্রায় সবার এই  
যন্ত্রটির কাজ, ব্যবহার পদ্ধতি,  
কার্যকারিতা ইত্যাদি বিষয়ে  
জানানো হলো স্বাস্থ্যবিষয়ক  
একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত  
প্রতিবেদনের আলোকে। ‘পালস  
অঙ্গীমিটা’রয়ের কাজ হল রক্তে  
অঙ্গিজেনের 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 অঙ্গিজেনের  
মাত্রা করে যাচ্ছে কি-না সেদিকে  
নজর বাঁচাব জন্য, যা  
করোনাভাইরাসের প্রভাবে হয়ে  
থাকে। ‘অ্যাসিমোম্যাটিক’  
কোভিড-১৯ রোগী হলেন তারাই  
যারা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত  
কিন্তু কোনো উপসর্গই তারা  
অনুভব করছেন না। ফলে রোগী  
কিছু বোাবার আগেই তার রক্তে  
অঙ্গিজেনের মাত্রা মারাত্মক হারে  
করে যায়। পালস অঙ্গীমিটা’রয়ে  
লক্ষণ। আর এখানেই কাজে  
আসে ‘পালস  
অঙ্গীমিটা’র ব্যবহার বিধি ও  
কার্যপ্রণালীসাধারণত হাতের  
আঙুলে যন্ত্রটি বসানো হলেও,  
পায়ের আঙুল কিংবা কানের  
লতিতেও তা বসানো যায়।  
আলোর সাহায্যে রক্তে  
অঙ্গিজেনের মাত্রা নির্ণয় করে  
যন্ত্রটি ‘ক্লিপ’ দিয়ে বসানো যন্ত্রটির  
এক অংশ শরীরের রক্তের ভেতর  
দিয়ে আলো ছড়ায় যা অপর অংশ  
আবার গ্রহণ করে। রক্তে ভেতর  
দিয়ে আলো চলাচলের সময় তার  
কতুকু রক্তে শোষিত হয়েছে  
সেটার পরিমাপ হিসাব করে নির্ণয়  
হয় রক্তে অঙ্গিজেনের  
মাত্রা যাদের দরকার হাঁপানি,  
ব্রক্ষাইটিস ইত্যাদি শ্বাসতন্ত্রের  
জটিলতায় যারা ভুগছেন তাদের  
এই যন্ত্র থাকা উচিত। কোনো  
সন্তান্ত্ব করোনাভাইরাসের রোগী  
আশপাশে যারা গিয়েছেন তারা  
যন্ত্রটি ব্যবহার করতে পারেন।  
আবার যাদের ডায়াবেটিস, উচ্চ  
রক্তচাপ ও অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদি  
ফসফস কিংবা হাদরোগ আছে

A black and white photograph showing two young women from behind, standing in front of a metal fence. On the left, a sign on a stand reads "OPEN". The woman on the left has long hair tied back in a ponytail and is wearing a light-colored, patterned jacket over a dark top. She is also wearing a face mask. The woman on the right has long dark hair and is wearing a dark jacket over a light-colored top. She is also wearing a face mask. Both women appear to be looking towards the right side of the frame.

করতে পারে। মুখের যে অংশ মাস্ক দিয়ে ঢাকা থাকে তা অপেক্ষাকৃত গরম থাকে এবং এতে বাতাস চলাচল কম হয়। তাছাড়া টি-জোন এলাকাতে তেল উৎপাদন বেশি হয়। 'তাছাড়া মাস্কের ভেতরে শ্বাস প্রশ্বাস চলায় ব্যবহৃত প্রসাধনী ঘায় ও তেলের সঙ্গে মিশে এবং এখানে বাতাস চলাচল না থাকায় তা তকে অস্থির সৃষ্টি করে। তাছাড়া নিয়মিত দীর্ঘক্রিয় মাস্ক পরে থাকলে তা সংক্রমণ সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও ঘৰু পরিবর্তন ও আর্দ্ধতার মাত্রা বৃদ্ধির কারণে ঘৰু মলিন হয়ে যাওয়া বিষয়টি বিবেচনা করেন তিনি। এ সম্পর্কে তিনি খাবার রান্না করা হয় না স্বাস্থ্যকর খাবার ঋগ্ন ও অক্রে মলিনভাব দূরে রাখে। অক্সিডেন্ট ও প্রদাহ বিবোধী এবং ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার বেশি পরিমাণে খাওয়ার পরামর্শ দেন ডাঃ শেষ্ঠি।

পালস অক্সিমিটার যেভাবে কাজ করে করোনাভাইরাসের এই সময়ে 'পালস অক্সিমিটার' নামক যন্ত্রটির জনপ্রিয়তা বেড়েছে উল্লেখযোগ্য মাত্রায়। প্লাস্টিস, মাস্ক, পিপিটি, হ্যান্ড স্যানিটাইজার, সাবান, প্লিচিং পাউডার, সামাজিক দূরত্ব-ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয়ে এই মহামারীর সময়ে পরিচিত হতে হচ্ছে। এরমধ্যে 'পালস অক্সিমিটার' নামক যন্ত্রটির পরিচিত হতে হচ্ছে। এরমধ্যে

পরিমাপ অনুযায়ী, রক্তে অক্সিজেনের স্থানান্বিক মাত্রা হল ৯৫ থেকে ১০০ শতাংশ। আর সেই মাত্রা ৯২ শতাংশের নিচে নামলেই তাকে অস্বাভাবিক বিবেচনা 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 সিদ্ধান্তস্থীরনতা কিংবা প্রচণ্ড উত্তেজনা বা আনন্দ অনুভব করা হতে পারে এই পরিস্থিতির বাহ্যিক

তাদের কোভিড-১৯য়ে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি। তাই এই মানুষগুলোর ও উচিত রক্তে অক্সিজেনের মাত্রার দিকে নজর রাখা। অস্বাভাবিক 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 এমনটা করা যাবে না।

# থাই চিকেন সালাদ

করে কাট। ১ টেবিল চামচ মুড়ির গুঁড়া ড্রেসিংয়ের জন্য লাগবে: ১ কেঁয়া রসুন মিহিকুচি। ১টি বড় সবজু মরিচ মিহিকুচি। ১টি লেবুর রেখ। কর্ণ প্রক্রিয়া করে দেও।

টেবিল-চামচ লেমনগ্রাস মিহিকুচি (শক্ত বাইরের পাতাগুলি সরিয়ে টেবুর হোয়াইট অংশটা কেটে নিন।)। দেড় টেবিল-চামচ হিশেবে সস। দেড় চা-চামচ ব্রাউন সুগুরা। ১/৪ চা চামচ রেড চিলি ফ্লেক্স প্রস্তুতি: মুরগির মাংসে লবণ এবং গোলমুবিদ গুঁড়া দিয়ে মেঝে করে ড্রেসিং দিয়ে মিশিয়ে সভিং ডিশে লেটস পাতার ওপরে সালাদ সাজিয়ে মুড়ির গুঁড়া ছিটিয়ে পরিবেশন করুন সাইড ডিশ করিব।

ৰসা লবণ স্বাদ মতো। ২০১৯ সনে কেবল চানচৰা প্ৰক্ৰিয়াৰ উপর থেকে হিসেবে।

# 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 মানসিকস্থান্ত-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোতে আসন্ত হওয়ার ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জানান হল।

**তিৰক্ষাক:** সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যেহেতু কেউ কারও সামনাসামনি থাকেনা তাই খুব সহজেই একে অপৰকে খারাপ বা কঠিন মন্তব্য করে ফেলেন। এই

ধৰনের মন্তব্য ব্যক্তির মানসিক অবস্থার ওপরে প্রভাব ফেলে ও মানসিক শাস্তি নষ্ট হয় এবং আস্থাবিশাস দুর্বল হয়ে যায়। তাছাড়া বৰ্তমানে সাইবাৰ অপৱাধকে বেশ গুৰুত্ব দিয়ে দেখা হচ্ছে। এৰ ফলে কাৰাদণ্ডের মতো শাস্তি ও হতে পারে।

**তুলনা:** কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা কাজে লাগিয়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম মানুষের ব্যক্তিগত তথ্য সম্পর্কে ধাৰণা পাচ্ছে ও বিগত ‘সার্চ ইন্সিট’ৰ ভিত্তিতে বিজ্ঞাপন প্ৰচাৰ কৰছে। এতে কৱে প্ৰয়োজনীয় অনেক পণ্ড্যেৰ বিজ্ঞাপন সামনে আসে ফলে ভালো মন্দ ঘাচাই কৱাটা বেশ কঠিন হয়ে পড়ে। সৌন্দৰ্য, স্বাস্থ্য

ও জীবনযাত্রার অবাস্তব মান ব্যক্তিৰ সাৰ্বিক জীবনযাপনেৰ ওপৰ প্ৰভাব ফেলে। তাই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোৰ মধ্যে খুব বেশি আকৃষ্ট হয়ে গৈলে তা মানসিক চাপ সৃষ্টি কৰে।

**যোগাযোগ কমা:** সামাজিক যোগাযোগে মাধ্যমগুলোতে আসন্তি বেড়ে যাওয়ায় একে অপৱেৰ সঙ্গে সৱাসৱি যোগাযোগ হুস পাচ্ছে। ফলে হতাশা ও একাকিন্ত বৃদ্ধি পায়।

২০১৯ সালে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহাৰকাৰী ২৩ জন কিশোৱেৰ ওপৰ টেক্সাস স্টেট ইউনিভার্সিটিৰ মনোবিজ্ঞান বিভাগেৰ কৱা এক গবেষণা

থেকে জানা যায় তাদেৰ হতাশা সম্পর্কে।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহাৰেৰ মাধ্যমে কিশোৱ কিশোৱাদেৰ মধ্যে নেতৃত্বাচক আচাৰণ যেমন- অন্যেৰ সঙ্গে নিজেকে তুলনা কৱা, বুঁকিপূৰ্ণ আচাৰণ, ক্ষতিকাৰক পোষ্ট শেয়াৰ কৱা বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমেৰ অপৰ্যবহাৰ ইত্যাদি দেখা যায়।

এই সময়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমেৰ আসন্তি থেকে নিজেকে দূৰে রেখে বৰং নিজেকে ৰোৱাৰ চেষ্টা কৱা ও সুস্থ এবং স্বাভাৱিকভাৱে নিজেকে স্বারা জগতেৰ সঙ্গে জড়িত রাখাৰ চেষ্টা কৱা উচিত।







