

# প্রবাসীদের জাতীয় পরিচয়পত্র সেবা সহজ করার উদ্যোগ

স্টাফ রিপোর্টার : প্রবাসীদের জন্য জাতীয় পরিচয়পত্র বা এনআইডি সেবা সহজ করার উদ্দেশ্যে নেয়া হয়েছে। নির্বাচন কমিশন (ইসি) কোনো ধরনের ভোগান্তি ছাড়াই প্রবাসীদের সেবা দেয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। সেক্ষেত্রে কোনো প্রবাসীর আবেদনে কোনো তথ্যের ঘটিত থাকলে বা কোনো দলিলাদি না থাকলেও আবেদন বাতিল করা হবে না। বরং ইসির মাঠ কর্মকর্তাদের জন্য বাধ্যতামূলক করা হয়েছে সংশ্লিষ্ট প্রবাসীর শুনানি নেয়া। প্রয়োজনে ওই প্রবাসীর আচীয়ের সঙ্গে যোগাযোগ করে হলেও দলিলাদি সংগ্রহ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে ইসি। নির্বাচন কমিশন (ইসি) সংশ্লিষ্ট সূত্রে এসব তথ্য জানা যায়। সংশ্লিষ্ট সূত্র মতে, ভেট্টার হিসেবে বর্তমানে সংযুক্ত আরব আমিরাত, যুক্তরাজ্য, ইতালি, কুয়েত, কাতার, সৌদি আরব ও মালয়েশিয়া প্রবাসী বালাদেশিদের নিবন্ধন কার্যক্রম শুরু হয়েছে। ইতোমধ্যে সংযুক্ত আরব আমিরাত, ইতালি, কুয়েত, কাতার, সৌদি আরব ও যুক্তরাজ্য এ মালয়েশিয়া স্টার্টআপের ক্ষেত্রে উৎসাহিত



## বর্তমান সংবিধানকে হাসিনার ‘গুরুজ’ বললেন মাঝমদুর বৃহস্পতি

। ১৭৮ ১৮৮৩ বৎসরে নাহিদুর রহমান  
স্টাফ রিপোর্টার : বর্তমান  
সংবিধানকে সাবেক প্রধানমন্ত্রী শেখ  
হাসিনার “গার্বেজ” অ্যাকচু দিয়ে  
দেনিক আরার দেশের সম্পদক  
মাহমুদুর রহমান বলেছেন, এ  
সংবিধানকে বিভিন্নভাবে বিকৃত করে  
একটি ফ্যাসিবাদী দলিলে  
রূপান্তরিত করা হয়েছে। শুভ্রবার  
(২৫ অক্টোবর) “সংবিধান সংস্কার  
যাত্রায় সেকেন্ড রিপাবলিকের  
পৌঁজে শৈর্ষক জাতীয় সেমিনারে  
প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি এসব  
কথা বলেন। জাতীয় প্রেসক্লাউডের  
জন্ম হোসেন হলে এ সেমিনারের  
আয়োজন করে সংস্কারের সংঘ।  
সেমিনারে মাহমুদুর রহমান বলেন,  
বাংলাদেশে বর্তমানে যে সংবিধান  
আছে সেটি কি আদো সংবিধান  
এখন? আমি মনে করি, বাংলাদেশে  
এখন যেটা আছে সেটা সংবিধান  
নামে শেখ হাসিনার গার্বেজ। শেখ  
হাসিনার গার্বেজ ছাড়া আমি এ  
সংবিধানকে আর কিছু মনে করি  
না। কারণ এ সংবিধানকে বিভি-  
ন্নভাবে বিকৃত করে এটিকে একটি

বঙ্গভবনের সামনে  
নিরাপত্তা জোরদার,  
নেই বিক্ষেপকারীরা

**স্টাফ রিপোর্টার :** রাষ্ট্রপতি মো. সাহারুজ্জিনের পদত্যাগের দাবিতে বঙ্গভবনের সামনে বিক্ষেপের প্রেক্ষিতে গত কয়েকদিনের তুলনায় নিরাপত্তা ব্যবস্থা আরও জোরাদার করা হয়েছে। টানা তিনদিন বঙ্গভবনের সামনে বিক্ষেপ করলেও চতুর্থ দিনে কোনো বিক্ষেপাত্তকারীকে দেখা যায়নি। শুক্রবার (২৫ অক্টোবর) দুপুরে বঙ্গভবনের সামনে এমন চিঠি দেখা গেছে। এদিন সরেজমিমে দেখা যায়, বিপুলসংখ্যক সেনা সদস্য, পুলিশ, রংয়াব, এপিবিএন ও বিজিবির সদস্যরা বঙ্গভবনের নিরাপত্তায় অবস্থান করছেন। বঙ্গভবনে প্রবেশের সড়কে কঠিতার ও লোহার ব্যারিকেড দেওয়া হয়েছে। এ ছাড়াও কংক্রিটের ডিভাইডর দেওয়া হচ্ছে বঙ্গভবনের প্রবেশ পথে। এতে বঙ্গভবনের সামনের সড়ক দিয়ে প্রবেশের রাস্তা পুরোপুরি

# সমুদ্র তেল-গ্যাস অনুসন্ধানে পিছিয়ে পড়ছে বাংলাদেশ

**ষাটক রিপোর্টার :** বঙ্গেপসাগর থেকে তেল গ্যাস অনুসন্ধান ও উত্তোলনে পিছিয়েই ছিল বাংলাদেশ। এখন তেল-গ্যাস অনুসন্ধানের জন্য আন্তর্জাতিক দরপত্র জমার মেয়াদ শেষ হয়ে যাওয়ায় আশামুরূপ সাড়া না পাওয়া ও কয়েকটি বহুজাতিক কোম্পানির আবেদনের পরিপ্রেক্ষিতে সময় আরও তিন মাস বাড়ানো হয়েছে। এতে বঙ্গেপসাগরে তেল-গ্যাস অনুসন্ধানের কাজ আরও পিছিয়ে গেল। দরপত্রে অংশ নেওয়ার সময় তিন মাস বাড়িয়ে ডিসেম্বর পর্যন্ত করা হয়েছে বলে জানিয়েছে পেট্রোবাংলা।  
বঙ্গেপসাগরে তেল-গ্যাস অনুসন্ধানে গত ১০ মার্চ আন্তর্জাতিক দরপত্র আহবান করে পেট্রোবাংলা। একইসঙ্গে দরপত্রে অংশ নিতে বিশ্বের শীর্ষ পর্যায়ের ৫৫টি কোম্পানিকে আমন্ত্রণ জানানো হয়। বঙ্গেপসাগরে তেল-গ্যাস অনুসন্ধানের দরপত্রক্রিয়া এগিয়ে চলছে। এরইমধ্যে দর প্রস্তাৱ কিনেছে

বহুজাতিক তেল-গ্যাস কোম্পানি। দরপত্র জমার সময় ছিল ছয় মাস, সেটি গত ৯ সেপ্টেম্বর শেষ হয়। বহুজাতিক তেল-গ্যাস কোম্পানির মধ্যে মার্কিন কোম্পানি এন্ডুনম্যালি ও শেভেল্মন, মালয়েশিয়ার পেট্রোনাস, নরওয়ে ও ফ্রান্সের যৌথ কম্পানি টিজিএস অ্যান্ড স্লামবার্জার, জাপানের ইনপেক্স কর্পোরেশন ও জেগম্যাক, চীনের সিনুক, ইতালির ইনি এসপিএ, সিঙ্গাপুরের ক্রিস এনার্জি ও ভারতের এনএজিসি আগ্রহ প্রকাশ করে বিভিন্ন সময় পেট্রোবাংলার সঙ্গে যোগাযোগ করেছে বলে জানা গেছে। সূত্রমতে, বঙ্গোপসাগরে বাংলাদেশের অংশে গভীর সমুদ্রে ১৫টি ও অগভীর সমুদ্রে ১১টিসহ ২৬টি ব্লক রয়েছে। এর মধ্যে ২০১০ সালে গভীর সমুদ্রে দুটি ব্লক কাজ নেয় কমনোকোফিলিপস। দ্বিতীয়ক জরিপ চালালেও পরে গ্যাসের দাম বাড়ন্তে দাবি পোর্ট ১-এর পাতায় দখলন

# শূন্য থেকে কোটিপতি রাজশাহীর যুবলীগ

# জেনারেল ওয়াকার- উজ-জামান বিওএর নতুন সভাপতি

## স্টাফ রিপোর্টার : বাংলাদেশ অলিম্পিক অবসরে প্রয়োগের

## আলাম্পুক অ্যাসোস (টি.এ.এ) প্রাণতি এন্ড

(বিওএ) সভাপতি পদ থেকে  
আগেই সরে দাঁড়িয়েছেন সাবেক  
সেনাপ্রধান জেনারেল (অব: ) এস  
এম শফিউদ্দিন আহমেদ। মহাসচিব  
সৈয়ের শাহেদ রেজা ব্রাবর চিঠি  
দিয়ে পদত্যাগ করেছিলেন এই  
কর্মকর্তা। শুন্য পদে নির্বাচন হতে  
সর্ব সময় লাগেন। গৃতকাল  
শুরুবার বিনা প্রতিদ্বন্দ্বিতায়  
সভাপতি পদে নির্বাচিত হয়েছেন  
সেনাপ্রধান জেনারেল ওয়াকার-  
উজ-জামান। নির্বাচন করিশনার  
মো. আমিনুল ইসলাম স্বাক্ষরিত  
সার্কুলারে এমন ঘোষণা দেওয়া  
হয়েছে। এতে জানানো হয়েছে,  
বাংলাদেশ অলিম্পিক  
অ্যাসোসিয়েশনের নির্বাচনে একক  
প্রার্থী হিসেবে জেনারেল ওয়াকার-  
উজ-জামানকে সভাপতি পদে  
আনুষ্ঠানিকভাবে নির্বাচিত ঘোষণা  
দেওয়া হলো। ফুটবল ও ক্রিকেট  
ছাড়াও দেশের অন্যতম শীর্ষ ক্রীড়া  
সংগঠন বিওএ-তে সভাপতি পদটি  
নির্বাচিত। এ পদে সেনাপ্রধানরাই  
দায়িত্ব পালন করে থাকেন। বিওএ  
নির্বাচী কমিটির মেয়াদ ৪ বছর।



তার বদলের সময় কেন বিদ্যুৎ চালু হলো  
প্রত্যেকের বিরংধে ব্যবস্থা : ফাওজুল কবির

**স্টাফ রিপোর্টার :** বাজধানীর মানিকনগরে বিদ্যুৎ লাইনে কাজ করতে গিয়ে বিদ্যুৎস্মষ্টে এক কর্মী নিহত ও একজনের আহতের ঘটনার দায় সম্ভালনের দায়িত্বে থাকা কেউ এড়াতে পারে না বলে মন্তব্য করেছেন অস্তর্ভৃতী সরকারের উপদেষ্টা মুহাম্মদ ফাওজুল কবির খান। সড়ক পরিবহন ও সেতু এবং বিদ্যুৎ, জ্বালানি ও খনিজ সম্পদ মন্ত্রণালয়ের উপদেষ্টার দায়িত্বে থাকা ফাওজুল কবির বলেছেন, বিদ্যুৎ লাইনে কাজ করা অবস্থায় কেন লাইন চালু করা হল, তা জেনে দায়িত্বশীল প্রতেককের বিধানে ব্যবস্থা নেওয়া হবে। শুক্রবার (২৪ অক্টোবর ২০২৪) ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের

বার্ন ইউনিটে আহত বিদ্যুৎ কর্মীকে দেখতে যান বিদ্যুৎ উপদেষ্টা। সেখানে তিনি এসব কথা বলেন। সোমবারের সন্ধ্যায় ঢাকার মানিকনগর এলাকায় উচ্চচাপ (এইচচিপ) ক্যাবল বিদ্যুৎলাইনের তার পরিবর্তনের কাজ করতে গিয়ে বিদ্যুৎ লাইনের কর্মী (ফোরম্যান) মো. নবীর হোসেন মারা যান। আহত হন মাসুম মিয়া ও রবিউল ইসলাম। তারা ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে বার্ন ইউনিটে চিকিৎসাধীন রয়েছেন। ফাওজুল কবির বলেন, এর দায় ডিপিডিস-ঢাকা পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি ও ঠিকাদারি প্রতিষ্ঠান এড়িয়ে যেতে পারে না; এই অবহেলার জন্য একজন ২-এর পাতায় দেখনো



## ঘূর্ণিঝড় ‘দানা’র প্রভাবে নুয়ে পড়েছে পাকা ধান, দুশ্চিন্তায় কৃষকরা

**স্টক রিপোর্টার :** ঘূর্ণিঝড় ‘দানা’র অভাবে টানা দুদিনের বৃষ্টি ও ঝাড়ো বাতাসে ঠাকুরগাঁওয়ে পাকা আমন ধান নুয়ে পড়েছে। এছাড়া ক্ষতির মুখে পড়েছে শীতকালীন আগাম শাক-সবজিসহ বিভিন্ন ধরনের রবিশস্য। কৃষকরা বলছেন, পাকা আমন ধান ঘরে তোলার এখনই গোক্ষর সময়। এই মুহূর্তে বৃষ্টি হওয়ায় ফসলের ব্যাপক ক্ষতি হয়েছে। আগামী দুইদিন রোদ না হলে এসব ফসল নষ্ট হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা আছে। গতকাল শুক্রবার সকালে ঠাকুরগাঁও সদর উপজেলার বিভিন্ন এলাকার ফসলি মাঠে গিয়ে দেখা যায়, বৃষ্টি ও ঝাড়ো বাতাসের কারণে অনেক স্থানে পাকা ও আধাপাকা ধান গাছ মাটিতে নুয়ে পড়েছে। এতে পাকা আমন ধান নিয়ে ক্ষতির মুখে পড়েছেন কৃষকরা। বিশেষ করে জমিতে কেটে রাখা ধান নিয়ে বেশ বিপাকে পড়েছেন তারা। ধানগুলো ঘরে তোলা নিয়ে দুশ্চিন্তায় পড়েছেন আমন চাঁদিরা। সদরের

## ଗଣଅଭ୍ୟଥାନେ ନିହତ ପୁଲିଶ ସଦ୍ୟେର ସଂଖ୍ୟା ୪୪

স্টাফ রিপোর্টের : জুলাই-আগস্টের গণঅভ্যর্থনারে নিহত পুলিশের সদস্যদের তালিকা প্রকাশ করেছে পুলিশ সদর দপ্তর। তালিকায় নিহত পুলিশের সংখ্যা ৪৮ জন বলে উল্লেখ করা হয়। গতকাল শুক্রবার প্রধান উপদেষ্টার কার্যালয় থেকে পুলিশ সদর দপ্তরের বরাত দিয়ে এ তালিকা প্রকাশ করা হয়। তালিকায় বিস্তারিত পরিচয়সহ (নাম, পদবি, কোন ইউনিটে কর্মরত ছিলেন, ঘটনাস্থল ও মৃত্যুর দিনক্ষণ উল্লেখ) প্রকাশ করা হয়েছে। একইসঙ্গে প্রধান উপদেষ্টার কার্যালয় থেকে বলা হয়, লক্ষ্য করেছি যে কিছু নিউজ আউটলেট এবং কিছু ব্যক্তি ইচ্ছাকারভাবে শিক্ষার্থীদের নেতৃত্বে হওয়া গণঅভ্যর্থনামে নিহত পুলিশ সদস্যদের সংখ্যা সম্পর্কে মিথ্যা এবং ভুল তথ্য ছড়াচ্ছে।

# স্বচ্ছ-জবাবদিহিমূলক সরকার প্রতিষ্ঠার দাবি নাগরিক অধিকার আন্দোলনের

**স্টাফ রিপোর্ট :** দেশ থেকে অনিয়ম ও দুর্নীতি নিম্নলিখিত করে একটি স্বচ্ছ এবং জ্বাবদিহিমূলক সরকার ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠার দাবি জানিয়েছে নাগপুর অধিকার আন্দোলন (সি আর এম) বাংলাদেশ। গতকাল শুভ্রবার রাজধানীর জাতীয় প্রেসক্লাবের সামনে আয়োজিত এক মানববন্ধনে সংগঠনটির পক্ষ থেকে এ দাবি জানানো হয়। এ সময় অনিয়ম-দুর্নীতির বিরুদ্ধে সরকারকে দ্রুত কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণেরও দাবি জানান তারা। মানববন্ধনে বজারো বলেন, দুর্নীতি দমন করিশনকে (দুর্দক) আরও স্বাধীন, শক্তিশালী ও কার্যকর করতে হবে। এটি হতে হবে রাজনৈতিক চাপমুক্ত এবং তদন্তের স্বাধীনতা নিশ্চিত করতে হবে। আন্তর্জাতিক বিভিন্ন শক্তিশালী নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার মডেল অনুসরণ করে দেশে একটি স্বচ্ছ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে হবে। দেশে সিডিকেটভিভিক দুর্নীতির বিরুদ্ধে কার্যকরভাবে লড়াই করতে একটি বিশেষ নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠান গঠন করতে হবে। এ প্রতিষ্ঠানের কাজ হবে বাজারে স্বচ্ছতা ও প্রতিযোগিতা নিশ্চিত করা এবং সিডিকেট ভেঙে শুশৃঙ্খলার প্রতিষ্ঠা করা। বজারো আরও বলেন, বাজারে জিনিসপত্রের মূল্য নিয়ন্ত্রণে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে এবং মূল্যবৃদ্ধির সিডিকেট তেওঁে স্বচ্ছতা নিশ্চিত করতে হবে। আন্তর্জাতিকভাবে বেঠাকে বাজারের প্রতিযোগিতা নিশ্চিত করা হ্য আমাদের বাজারকেও সঞ্চারের মাধ্যমে আনতে হবে। দেশে একটি প্রতিযোগিতামূলক অর্থনীতি গড়ে তুলতে হবে যেখানে একচেটিয়া নিয়ন্ত্রণ বা সিডিকেটের স্থান থাকবে না। ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানগুলির প্রতিযোগিতা এবং ন্যায্যতা নিশ্চিত অ্যান্টি-ট্রেস্ট আইন করে ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানগুলির মধ্যে প্রতিযোগিতা এবং ন্যায্যতা নিশ্চিত করতে হবে। মানববন্ধনে সংগঠনটির আহ্বায়ক আডভোকেট হায়দার রবিউল হোসাইন বলেন, দুর্নীতি ও অনিয়ম মোকাবেলায় জনগণের সংক্ষেপে অংশগ্রহণের ব্যবস্থা করতে হবে। জনগণের মধ্যে সচেতনতা বাড়াতে এবং দুর্নীতির বিরুদ্ধে কার্যকর সামাজিক আন্দোলন গড়ে তুলতে ব্যাপক প্রচারাভিযান শুরু করতে হবে। সরকারি প্রতিষ্ঠানগুলোকে জনগণের প্রতি আরও বেশি জ্বাবদিহিমূলক হতে হবে। দেশের সকল সরকারি প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রম নিয়ে নিয়মিত প্রতিবেদন এবং মূল্যায়ন প্রকাশের মাধ্যমে জনগণের আস্থা আর্জন করতে হবে। তিনি আরো বলেন, সরকারি কর্মকর্তাদের ও জনপ্রতিনিধিদের নিয়মিতভাবে সম্পর্কে হিসাব প্রকাশের আইন বাস্তবায়ন করতে হবে। এটি দুর্নীতি রোধের একটি কার্যকরী পদক্ষেপ হিসেবে কাজ করবে। বিচার ব্যবস্থাকে রাজনৈতিক হস্তক্ষেপে থেকে রাখতে হবে। বিচার ব্যবস্থাকেও সম্পূর্ণ স্বাধীন এবং রাজনৈতিক থভাবমুক্ত রাখতে হবে। গণমাধ্যমের স্বাধীনতা নিশ্চিত

# JOIN OUR VOLUNTEER TEAM

Let's join us

**Manabik Foundation is a voluntary organization engaged in the service of humanity. It's working for the welfare of the poor and helpless people of the country.**

+8801887454562













# সেভিয়াকে উড়িয়ে দিয়ে জয় তুলে নিলো বাস্তা



**স্পেসটস ডেক্স :** লা লিগায়ার সোভিয়াকে ৫-১ গোলে হারিয়েছে বাস্কেলনো। জোড়া গোল করেছেন রবার্ট লেওয়ান্ডকি ও বদলি তারকা পাবলো তোরে। দুর্দান্ত জয়ে রিয়াল মদ্রিদের সঙ্গে ব্যবধান বাড়িয়ে নিয়েছে বার্সা। ১০ ম্যাচে ২৭ পয়েন্ট নিয়ে টেবিলের শীর্ষে আছে কাতালানরা। সমান ম্যাচে ২৪ পয়েন্ট নিয়ে দ্বিতীয় স্থানে বর্তমান চ্যাম্পিয়ন রিয়াল। বড় দুটি ম্যাচকে সামনে রেখে এই জয় বার্সাকে আত্মবিশ্বাসী করে তুলেছে। আগামী বৃহস্পতিবার চ্যাম্পিয়ন লিগে বার্সার্ন মিউনিখের মুখোয়াথি হবে বার্সা। আর আগামী গোববার লা লিগায় খেলবে এলক্সাসিকো (রিয়াল বনাম বার্সা)। গত গোববার রাতে ঘরের মাঠে প্রথমার্দে ১৫ মিনিটের মধ্যে ৩ থাকা রিয়াল তারকা কিলিয়ান এমবাপে ও ডিয়ারিয়ালের আয়োজে পেরেজের গোল ৬টি করে। ৮২ ও ৮৮ মিনিটে বার্সার হয়ে আরও দুটি গোল করেন বদলি তারকা পাবলো তোরে। ৮৭ মিনিটে একমাত্র গোল করে সোভিয়া। বার্সার জাল খুঁজে বের করতে সক্ষম হন স্ট্যানিস আইডামনো। এতে ৫-১ গোলের জয় পায় বার্সা।

# প্রোটিয়াদের কাঁদিয়ে নতুন বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন কিউইরা

**স্পোর্টস ডেক্ষ :** ক্রিকেট বিশ্ব পেল  
মন্তব্য মাসিম্পিয়ান। নাবী টি-টোয়েন্টি



ট্রফি জয়ের খুব ভালো সম্বন্ধনা থাকলেও চো  
মাঠ ছাড়তে হয় প্রোটিয়াদের। ঠিক পুরুষ  
বিশ্বকাপের মত, যেখানে ফাইনালে তা  
পরাজিত হয়েছিলো দক্ষিণ আফ্রিকা। গত  
ইন্ট’রন্যাশনাল ক্রিকেট স্টেডিয়ামে টেস্লে হে  
করে ৫ উইকেটে ১৫৮ রানের বিশাল ক্ষেত্  
রে নিউজিল্যান্ড। রান তাড়া করতে নেমে কিউ  
আক্রমণে ৯ উইকেট হারিয়ে মাত্র ১২৬ রান  
দক্ষিণ আফ্রিকা। নিউজিল্যান্ডের হয়ে ৩  
ব্যাটস করেন ৩১ বলে ৩২ রান। অন্য ও  
হন ৯ রান করে। ওয়ানডাউনে নেমে দলের  
৩৮ বলে ৪৩ রান করেন অবিনায়ক অ্যাদ

থে পানি নিয়ে  
টি-টোয়েন্টি  
রতের কাছে  
রাববার দুর্বাই  
রে আগে ব্যাট  
র দাঁড় করায়  
ই বোলারদের  
ত্ত্বতে পরে  
পেনার সুজি  
পেনার আউট  
হয়ে সর্বোচ্চ  
মলিয়া কের।

তাছাড়া শেষদিকে ২৮ বলে ৩৮ রানের দুর্বাই ইনিংস খেলেন ক্রিকি হালিঙ্গে। ৬ বলে ১২ রান করেন ম্যাটি হীন। এতে করে ১৫৮ রানের বড় ক্ষেত্র সংগ্রহ করেন নিউজিল্যান্ড। ১৫৯ রানের বিশাল লক্ষ্য তাড়া করে নেমে শুরুটা ভালোই করে দক্ষিণ আফ্রিকা। ওপেনিং জুটি থেকে আসে ৫১ রান। তবে পরের ব্যাটারীরা কেউ বড় ক্ষেত্র করতে পারেনি। একের পর এক উইকেট হারিয়ে অনেক আশেই ম্যাচ থেকে ছিটকে যায় প্রোটিয়ারা। দক্ষিণ আফ্রিকার হয়ে সর্বোচ্চ ২৭ বলে ৩০ রান করেন লরা উলভারার্ড। দ্বিতীয় সর্বোচ্চ ১৮ বলে ১৭ রান করেন আরেক ওপেনার তাজামিন ব্রিটস। ১৬ বলে ১৪ রান নেন চেল ট্রায়ান।

# ଦ୍ୱାତରମ୍ ୨୦୦ ଉଈକେଟେର ରେକର୍ଡ ଛୁଲେନ ତାଇଜୁଳ

**স্পোর্টস ডেক্স :** দক্ষিণ আফ্রিকার বিরঙ্গনে গতকাল ঢাকা টেস্টের প্রথম দিনেই তাইজুল ইসলামের রেকর্ড স্পর্শ। সাকিব আল হাসানের পর দ্বিতীয় বাংলাদেশি হিসেবে টেস্ট ক্রিকেটে ২০০ উইকেটের মাইলফলক ছুঁয়েছেন তাইজুল। করিয়ারের ৫৪ তম টেস্টে ২০০ উইকেট নেওয়ার কৌর্তি গড়েন সাকিব। আর এই রেকর্ড ছুঁতে তাইজুলের লাগে কেবল ৪৮ টেস্ট। এই টেস্ট শুরুর আগে তাইজুল ইসলামের উইকেট সংখ্যা ছিল ১৯৬। নিজের ৪৮তম টেস্টে নেমে প্রথম ইনিংসেই তাইজুলের বাজিমাত। দক্ষিণ আফ্রিকার হারানো প্রথম পাঁচ উইকেটের ৪টিই যায় তাইজুলের বুলিতে। ম্যাথু ব্রিটজকে ফিরিয়ে সাকিবের পর ২০০ উইকেটের ক্লাবে পা রাখেন তাইজুল। সাদা পোশাকে ২০০ উইকেট দখলের স্বাদ নিয়েছেন তাইজুল। ক্রিকেটের সবচেয়ে কুলীন সংক্রমণে তিনি বাংলাদেশের দ্বিতীয় সর্বোচ্চ উইকেটশিকারি। দক্ষিণ আফ্রিকার বিপক্ষে প্রথম টেস্ট শেষে সেটা করতে দাঁড়ায় সেটাই এখন দেখার পালা।



# କୟେକ ସଂଗ୍ରହ ବ୍ୟବଧାନେ ଶୀଘ୍ରେ ଫିରିଲ ଲିଭାରପୁଲ

স্পোর্টস ডেক্স : প্রিমিয়ার লিগের হাইভোটেজ ম্যাচে গত রোবরাবর মুখোয়াথি হয়েছিলো লিভারপুল ও চেলসি। অ্যানফিল্ডে চেলসিকে ২-১ গোলে হারিয়েছে অলরেডোরা। এই জয়ে আবারও টেবিলের শীর্ষে উঠে স্টুট্টের দল। ঘরের মাঠে প্রথমবারে সালাহের গোলে এগিয়ে যায় লিভার-পুল। তবে দ্বিতীয়ার্ধের শুরুতেই জ্যাকসনের গোলে সমতায় ফেরে সফরকারীরা। কিন্তু কার্টিস জোস গোল করে লিভারপুলকে জয় এনে দেয়। প্রিমিয়ার লিগের হাইভোটেজ ম্যাচ হলেও, দুই দলের কেউ বেশি স্থোগ তৈরি করতে পারেনি। ম্যাচের ২৯ মিনিটে পেনাল্টি পায় লিভারপুল। স্পট কিক থেকে গোল করে লিভারপুলকে এগিয়ে দেন মোহাম্মদ সালাহ। নিজের সাবেক ক্লাবের

বিপক্ষে এ নিয়ে ৫ গোল করলেন তিনি। এই এক গোলে লিড নিয়ে বিরতিতে যায় স্বাগতিকরা। দ্বিতীয়ার্ধের শুরুতেই সমতায় ফেরে চেলসি। ৪৮তম মিনিটে কাইসেন্দোর ধূ পাস ধরে বক্সে ঢুকে নিচু শীর্ষে গোলরক্ষককে পরাস্ত করেন চেলসির স্ট্রাইকার জ্যাকসন। তাদের সমতায় ফেরার স্বত্ত্ব অবশ্য তিনি মিনিটের বেশি স্থায়ী হয়নি। সালাহর ক্রস বক্সে প্রথম ছোঁয়ার নিয়ন্ত্রণে নিয়ে, দ্বিতীয় ছোঁয়ার কোনাকুনি শীর্ষে লিভারপুলকে ফেরে এগিয়ে নেন জোস। বাকিটা সহজে ব্যবধান ধরে রেখে লিগে টানা চতুর্থ জয় নিয়ে মাঠ ছাড়ে লিভারপুল। আট ম্যাচে সাত জয়ে ২১ পয়েন্ট নিয়ে শীর্ষে অলরেডোরা। সমান ম্যাচে ১৪ পয়েন্ট নিয়ে ছয়ে চেলসি।

# পাকিস্তানের সাথে ড্রয়ে সেমির আশা বাঁচিয়ে রাখলো বাংলাদেশ

# লাইফস্টাইল



# থাইরয়েডের জন্য ৬টি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস

**লাইফস্টাইল ডেক:** থাইরয়েডের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে  
রাখতে কিছু অভ্যাস বজায় রাখা জরুরি। পর্যাপ্ত  
পানি পান, পর্যাপ্ত শুধু, আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার  
খান, মানবিক চাপ এড়িয়ে চলুন এবং নিয়মিত  
ব্যায়াম করুন। এই অভ্যাসগুলো শক্তির মাত্রা,  
বিপাক এবং সামৰিক সুস্থিতার উন্নতি করে।  
গবেষণায় দেখা গেছে যে এই অভ্যাসগুলো  
কার্যকরভাবে থাইরয়েড রোগ প্রতিরোধ বা নিয়ন্ত্রণ  
করতে পারে। থাইরয়েড হলো একটি প্রজাপতি  
আকৃতির গ্রস্ত যা শাড়ের সামনে অ্যাডমের  
অ্যাপলের ঠিক নিচে অবস্থিত। এটি সঠিকভাবে  
কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় অনেক হরমোন  
নিয়ন্ত্রণ করে মানবদেহে একটি প্রধান ভূমিকা  
পালন করে। থাইরয়েড হরমোনগুলো বিপাক,  
মেজাজ এবং ওজন, সেইসঙ্গে শরীরের তাপমাত্রা  
এবং হান্দিম্পদমের নিয়ন্ত্রণকে প্রভাবিত করে।



A close-up photograph of a woman with dark, wavy hair and a gentle expression. She is wearing a light-colored, possibly white, top. Her right hand is raised to her face, with her fingers resting near her eye. The background is blurred, suggesting an indoor setting.

লাইফস্টাইল ডেক্স : থাইরয়েডের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে  
রাখতে কিছু অভ্যাস বজায় রাখা জরুরি। পর্যাণ  
পান পান, পর্যাণ ঘুম, আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার  
খান, মানিক্যাল চাপ এড়িয়ে চলুন এবং নিয়মিত  
ব্যায়াম করুন। এই অভ্যাসগুলো শক্তির মাত্রা,  
বিস্তৃত এবং সামরিক সুস্থিতি উন্নতি করে।  
গবেষণায় দেখে গেছে যে এই অভ্যাসগুলো  
কার্যকরভাবে থাইরয়েড রোগ প্রতিরোধ বা নিয়ন্ত্রণ  
করতে পারে। থাইরয়েড হলো একটি প্রজাপতি  
আকৃতির ছহ্ন যা ঘাড়ের সামনে অ্যাডমের  
অ্যাপলের ঠিক নিচে অবস্থিত। এটি সঠিকভাবে  
কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় অনেক হরমোন  
নিয়ন্ত্রণ করে মানবদেহে একটি প্রধান ভূমিকা  
পালন করে। থাইরয়েড হরমোনগুলো বিপাক,  
মেজাজ এবং ওজন, সেইসঙ্গে শরীরের তাপমাত্রা  
এবং হাদস্পন্দনের নিয়ন্ত্রণকে প্রভাবিত করে।  
জেনে নিন থাইরয়েড নিয়ন্ত্রণের উপায়-

১. পান পান করুন : আপনি যদি থাইরয়েড  
রোগী হন তবে হাইড্রেটেড থাকা খুবই  
গুরুত্বপূর্ণ। থাইরয়েডের স্বাস্থ্যের জন্য  
পর্যাণ পান করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ  
এটি সঠিক বিপাকীয় কার্যকারিতার জন্য  
অপরিহার্য, উত্তীর্ণ বের করে দিতে  
সাহায্য করে, শক্তির মাত্রা বজায় রাখে  
এবং ডিহাইড্রেশন প্রতিরোধ করে,  
হজমের স্বাস্থ্যকে সমর্থন করে, শরীরের  
তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং  
হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখে।  
জার্নাল অফ ক্লিনিক্যাল মেডিসিনে  
প্রকাশিত এক গবেষণায় বলা হয়েছে,  
থাইরয়েড রোগীদের জন্য পান করা

উপকারী। ২. পর্যাণ ঘুম : আপনি যদি থাইরয়েড  
রোগী হন তবে আপনাকে অবশ্যই পর্যাণ ঘুমতে  
হবে। পর্যাণ ঘুম স্টেস হরমোন কমাতে সাহায্য  
করে, শক্তির মাত্রা বাড়ায় এবং মেটাবলিজম উন্নত  
করে। ক্লিনিক্যাল এন্ডোক্রিনোলজি অ্যাঙ্ক  
মেটাবলিজম জার্নালে প্রকাশিত একটি গবেষণা  
অনুসারে, ঘুমের অভাব থাইরয়েড ফাংশনকে  
খারাপ করতে পারে। থাইরয়েড রোগীদের তাদের  
স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ৬ থেকে  
৮ ঘণ্টা ঘুমানো উচিত। ৩. আয়োডিন সমৃদ্ধ  
খাবার খান : থাইরয়েডের জন্য আয়োডিন গ্রহণ  
করা অপরিহার্য, কারণ আয়োডিন থাইরয়েড  
ফাংশনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি

হরমোন

সক্রিয়করণ সমর্থন করে, থাইরয়েড রোগ  
প্রতিরোধ করে এবং ইমিউন ফাংশন ভারসাম্য  
রাখে। জার্নাল অফ এন্ডোক্রিনোলজিতে প্রকাশিত  
একটি গবেষণা অনুসারে, আয়োডিন গ্রহণ  
থাইরয়েড রোগের তীব্রতা প্রতিরোধ বা কমাতে  
সাহায্য করতে পারে। ৪. মানিক্যাল চাপ এড়িয়ে চলুন : থাইরয়েড  
রোগীদের স্টেস গ্রহণ করা এড়ানো উচিত করার  
এটি থাইরয়েড ফাংশন এবং সামগ্রিক হরমোনের  
ভারসাম্যের ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলতে পারে।  
এটি থাইরয়েডের ভারসাম্যহীনতা প্রতিরোধ  
করে, ইমিউন স্বাস্থ্যকে সমর্থন করে, কর্টিসলোর  
মাত্রা কমায় এবং শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।  
২০১৮ সালে জার্নাল অফ থাইরয়েড রিসার্চ-এ  
প্রকাশিত একটি গবেষণা অনুসারে, স্টেস এড়িয়ে  
চলতে পারলে তা মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে  
পারে এবং থাইরয়েডের লক্ষণ কমাতে পারে।  
৫. নিয়মিত ব্যায়াম করুন : ব্যায়াম বিভিন্ন  
উপায়ে থাইরয়েড স্বাস্থ্যের  
উল্লেখযোগ্যভাবে উপকার করতে পারে,  
বিশেষ করে থাইরয়েড রোগে আক্রান্ত  
রোগীদের জন্য। এটি বিপাক বাড়ায়,  
থাইরয়েড ফাংশন বাড়ায় এবং শক্তির  
মাত্রা বাড়ায়।  
আপনি যোগব্যায়াম, সাইকেল  
চালানো, সাঁতার কাটা এবং ইটার  
চেষ্টা করতে পারেন। ক্লিনিক্যাল  
এন্ডোক্রিনোলজি অ্যাঙ্ক মেটাবলিজম  
জার্নালের একটি গবেষণা অনুসারে,  
মাঝে ব্যায়াম থাইরয়েড হরমোনের  
মাত্রা উন্নত করতে পারে।

ফাইবার সমৃদ্ধ যে  
বারণগুলো প্রতিদিন  
খাওয়া উচিত

**ইফস্টাইল ডেঙ্গ** : আমরা শিরভাগই মনে করি যে উচ্চ-টিন, উচ্চ-ফাইবার বা অ্যাল্যু স্পেসমড খাবার নিয়মিত খাওয়া ন হতে পারে। কিন্তু আমাদের পরিচিত অনেকের খাবারই প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবারাহ করে। স্পেসমড ওজন, ভালো হজম, নিন্কী হাটের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে পারে। তবে আপনার ডায়েটে ফাইবারের পরিমাণ বাঢ়তে হবে। জন্য দূরে যাওয়ার দরকার নেই। জেনে নেওয়া যাক ফাইবার এবং পরিচিত কিছু খাবার সম্পর্কে।

**মসুর ডাল** : উচ্চ-ডিট্রিক্টিভ টাইপের উচ্চ উৎস হওয়ার শাশাপশি মসুর ডাল ফাইবারেও অন্ধে। এটি আমাদের খাবারের লকায়ান নিয়মিতই থাকে। ডালে পুরু ওয়া ফাইবার এবং কার্বোহাইড্রেট প্রায় পেট ভরিয়ে রাখতে সাহায্য করে। ২. কলা : কলা ফাইবারের পরিচিত উচ্চ উৎস। কলায় পাওয়া প্রবণীয় ফাইবার হজমকে দীর্ঘ করে। প্রবণ্ডিত রাখে যার ফলে কলা লে তা দীর্ঘ সময়ের পেট পূর্ণ করে থাই। এছাড়াও মুক্তারাজের লিডস এবিদ্যুল্যারের ক্ষেত্রে একটি গবেষণা করা হচ্ছে।



# প্রতিদিন পেস্তা বাদাম খাবেন যে কারণে

**লাইফস্টাইল ডেক :** প্রতিদিন বাদাম খাওয়ার অসংখ্য স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে। এর মধ্যে পেস্তা বাদাম দেখতে যেমন সুন্দর খেতেও তেমনই সুস্বাদু। আপনি কি জানেন যে এই বাদাম অন্যান্য সাধারণ বাদামের তুলনায় অনেক বেশি পুষ্টিকর? হার্টের স্বাস্থ্য থেকে শুরু করে ওজন নিয়ন্ত্রণ পর্যবেক্ষণ, খাদ্যতালিকায় পেস্তা আপনার সামগ্রিক সুস্থিতা বাড়াতে একটি সহজ এবং সুস্বাদু সংযোজন হতে পারে।

**পেস্তা কেন? :** পেস্তায় প্রচুর প্রয়োজনীয় পুষ্টি রয়েছে যা সামগ্রিক স্বাস্থ্যকে ভালো রাখতে করে। ২৮ গ্রাম পেস্তায় প্রায় ১৬০ ক্যালোরি, ৬ গ্রাম প্রোটিন, ১৩ গ্রাম স্বাস্থ্যকর ফ্যাট এবং ৩ গ্রাম ডায়োটারি ফাইবার থাকে। এটি ভিত্তামিন বি, ভিটামিন ই, ম্যাগনিসিয়াম, ফসফরাস এবং পটাসিয়াম সহ ভিত্তামিন এবং খনিজ পদার্থে পরিপূর্ণ। হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখে: হাদরোগ বিশ্বব্যাপী একটি স্বাস্থ্য উৎসে। প্রতিদিনের খাবারে পেস্তা যোগ করলে তা এই ঝুঁকি করাতে সাহায্য করে। এই বাদামে প্রচুর পরিমাণে মনোস্যাচুরেটেড এবং পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট রয়েছে, যা খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা করাতে পারে (খন্দে) এবং ভালো কোলেস্টেরলের মাত্রা (এন্টিখ) বাড়াতে পারে। গবেষণা পরামর্শ দেয় যে, নিয়মিত পেস্তা খেলে ধৰ্মনী স্বাস্থ্যের কার্ডিওভাসকুলার রোগের ঝুঁকি কমায়। অ্যাস্টিওঅ্রিডেন্ট : পেস্তা প্রাকৃতিকভাবে অ্যাস্টিওঅ্রিডেন্ট মেমন লুটেইন, জিরুলানথিন এবং গামা-ট্রাকোফেরলে ভরা। এই অ্যাস্টিওঅ্রিডেন্ট শরীরকে অ্রিডেটিভ স্ট্রেস এবং প্রদাহ থেকে রক্ষা করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, যা ক্যান্সার এবং হৃদরোগের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগের কারণ। ডায়াটে পেস্তা যোগ শরীরের প্রতিরক্ষকে শক্তিশালী এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারেন। ওজন নিয়ন্ত্রণ : যারা ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে চান তারা প্রতিদিন পেস্তা খেতে পারেন। পেস্তায় থাকা উচ্চ ফাইবার উপাদান তৃণ দেয় এবং ক্ষুধা নির্বারণে সাহায্য করে। এছাড়া পেস্তার খোসা ছাড়িয়ে খেলে তা খাওয়ার গতিকে ধীর করে দিতে পারে, এটি মন্তব্যক্ষেত্রে পূর্ণরূপ অনুভূতি বুঝতে দেয় এবং অতিরিক্ত খাওয়ার সংস্কাবন কমিয়ে দেয়। রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ : পেস্তা বাদামের ক্রম গ্লাইসেমিক সূচক রয়েছে, যার অর্থ এর রক্তে শর্করার মাত্রার ওপর ন্যূনতম প্রভাব রয়েছে। পেস্তার এই গুণ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য বা যারা তাদের রক্তে শর্করাকে স্থিতিশীল করতে চায় তাদের জন্য একটি চমৎকার পছন্দ হতে পারে। পেস্তার স্বাস্থ্যকর চর্বি, ফাইবার এবং প্রোটিনের সংমিশ্রণ রজ প্রবাহে চিনির শোষণকে ধীর করতে সাহায্য করে, যা ভালো ইনসুলিন

ଦେବ । ରଙ୍ଗେ ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା ନିରାଳେ : ପେତା ବାଦିରେ କମ ହ୍ଲାଇସେମିନ୍ ସ୍ଥଳକ ରଯେଛେ, ସାର ଅର୍ଥ ଏଇ ରଙ୍ଗେ ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରାର ଓପରା ନିରମଳ ପ୍ରଭାବ ରଯେଛି । ପେତାର ଏହି ଶୁଣ ଡାୟାବେଟିଲେ ଆକ୍ରମିତ ସଂଜିନୀର ଜନ୍ୟ ଯା ସାରା ତାଦେର ରଙ୍ଗେ ଶକ୍ତିରାକେ ହିତିଶୀଳ କରାତେ ଚାଯ ତାଦେର ଜନ୍ୟ ଏକଟି ଚମ୍ଭକାର ପଢ଼ନ ହିତେ ପାରେ । ପେତାର ସାହୁକର ଚର୍ବି, ଫାଇବାର ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନେର ସଂମିଶ୍ରଣ ରଙ୍ଗ ପ୍ରବାହେ ଚିନିର ଶୋଷଣକେ ଧୀର କରାତେ ସାହ୍ୟ କରେ, ଯା ଭାଲୋ ଇନ୍‌ସୁଲିନ

# যে কাজগুলো সম্পর্কে বিশ্বাস তৈরি করে

A circular portrait of a smiling couple. The woman has long dark hair and is wearing a light-colored top. The man has a beard and is wearing a dark shirt. They are both smiling at the camera.

লাইফস্টাইল ডেক্স : আমরা প্রত্যেকেই চাই সুন্দর একটি সম্পর্ক গড়তে। এমন একজন মানুষের সঙ্গে আমরা জীবন পার করতে চাই যার জীবনে আমরা বিশেষ কেউ হয়ে থাকতে পারবে। কিন্তু স্বপ্ন কি সব সময় সত্যি হয়ে আসে? সম্পর্কের শুরুতে এমনটা মনে হলেও একটা সময় তা ফিকে হয়ে যেতে পারে। বেশিরভাগ সম্পর্কের ক্ষেত্রেই এমনটা দেখা যায়।

সম্পর্কটি পুরোনো হয়ে গেলে বাস্তবতা এসে দাঢ়া দিতে শুরু করে। তাইতো সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে বিশ্বাসের বিকল্প নেই। বিশ্বাস তৈরি করা এবং বজায় রাখা সহজ নয়। চলুন জেনে নেওয়া যাক কোন কাজগুলো সম্পর্কে বিশ্বাস তৈরি করবে- ১. মন খুলে কথা বলা : বিশ্বাস একদিনে গড়ে তোলা যায় না। এটি একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া এবং সময় লাগে। কোনো সম্পর্কের শুরু থেকেই মন খুলে কথা বলতে পারার মতো স্বাধীনতা থাকা দরকার। যদি শুরু থেকেই তার কাছ থেকে এটাস্টো অনেককিছু লুকাতে হয় তবে সেই সম্পর্ক একটা সময় আপনার গলার কাঁটা হয়ে দাঁড়াবে। যখন পরস্পরের মধ্যে স্বচ্ছতা থাকে না, তখন আছার সুযোগ থাকে না। ২. কোয়ালিটি টাইম কাটানো : যদি সম্পর্কের মধ্যে বিশ্বাস তৈরি করতে চান তবে পরস্পরের কোয়ালিটি টাইম কাটানো উচিত। একসঙ্গে ভালো সময় কাটালে তা একে অপরকে আরও ভালোভাবে জানতে সাহায্য করবে। তার সঙ্গে সুন্দর করে কথা বলুন, একে অপরের সম্পর্কে জানুন। এভাবে ধীরে ধীরে একে অপরকে বিশ্বাস করতে শুরু করবেন। ৩. কথা নয়, কাজ : আপনি যদি ধীরে ধীরে আপনার সম্পর্কে শক্তিশালী করতে চান এবং বিশ্বাস তৈরি করতে চান তবে ভালোবাসার ভাষা প্রকাশ করুন। অর্থাৎ আপনার কাজের মাধ্যমে ভালোবাসা প্রমাণ দিন। শুধু মুখের কথা বা একে অপরকে প্রতিশ্রুতি দেওয়াই নয়, সেগুলো করে দেখান। আপনি যে তার প্রতি যত্নীল তা আগন্তুর কাজের মাধ্যমে বুঝিয়ে দিন। ৪. মানসিক সংযোগ : সম্পর্কে মানসিক সংযোগ থাকা খুবই শুরুত্বপূর্ণ। অনুভূতি এবং মানসিক অভিজ্ঞতা সম্পর্কে একে অপরের সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলুন। একে অপরকে নিজের দুর্বল দিকটি জানান। এতে মানসিক ঘনিষ্ঠতা উন্নত এবং বিশ্বাস তৈরি হবে। নিজের কষ্টের কথা কাউকে বলার অর্থ হলো তাকে আপনি বিশ্বাস করেন। ৫. স্বামান : সব সম্পর্কের ক্ষেত্রেই স্বামান খুবই শুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি আপনার সঙ্গী, তার পছন্দ, সিদ্ধান্ত এবং বিশ্বাসকে স্বামান না করেন, তাহলে তাকে বিশ্বাস করতে পারবেন না।