



দৈনিক মানবিক বাংলাদেশ

Manabik Bangladesh

বাংলাদেশ

বস্তুনিষ্ঠ ও নিরপেক্ষ সংবাদের জাতীয় দৈনিক

ঢাকা বুধবার ১১ বর্ষ-২ সংখ্যা-২১৩ ২০ নভেম্বর ২০২৪ ১০৫ অগ্রহায়ণ ১৪৩১ বাংলা ১৭ জমাঃ আউঃ ১৪৪৬ হিজরি ১৮ ৫ মূল্য ৫ টাকা

অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারে ধ্বংস হচ্ছে উপকারী ব্যাকটেরিয়া : মৎস্য উপদেষ্টা

স্টাফ রিপোর্টার : মানবদেহে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারে ধ্বংস হচ্ছে উপকারী ব্যাকটেরিয়া বলে জানিয়েছেন মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ উপদেষ্টা মিজ ফরিদা আখতার। মৎস্য উপদেষ্টা বলেন, তার চেয়ে ডাঙর তথ্য হলো আমরা যে অ্যান্টিবায়োটিক খাচ্ছি তা আবার পরিবেশে ফিরে যাচ্ছে। এ বিষয় নিয়ে কেউ ভাবছে না, এটা যে ভাববার বিষয় তা আমাদের ঠিক করতে হবে। মঙ্গলবার (১৯ নভেম্বর) হোটেল প্যান প্যাসিফিক সোনারগাঁওয়ে 'বিশ্ব অ্যান্টিবায়োটিক সোনারগাঁওয়ে' (এএমআর) অনুষ্ঠানে সন্ধ্যা-২০২৪ উপলক্ষে আয়োজিত সেমিনারে প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি এ কথা বলেন।



ভাড়া নির্ধারণের পদ্ধতি নিয়ে বিশৃঙ্খল হয়ে পড়েছে নৌপথে পণ্য পরিবহন



স্টাফ রিপোর্টার : বিশৃঙ্খল হয়ে পড়েছে নৌপথে পণ্য পরিবহন। দেশের অভ্যন্তরীণ নৌপথে পণ্য পরিবহনের ক্ষেত্রে ভাড়া নির্ধারণের পদ্ধতি নিয়ে জাহাজ মালিকদের দু'পক্ষ মুখোমুখি অবস্থানে রয়েছে। আর এ বিবাদে শ্রমিকরাও জড়িয়ে পড়েছে। জাহাজ মালিকদের এক পক্ষ চায় জাহাজ চলাচলে নুনয়ার সিরিয়াল পদ্ধতি চালু হোক। আর

অন্য পক্ষ চায় ব্যবসায়ীরা দরকারি করে উন্মুক্ত পদ্ধতিতে নিজেরাই ভাড়া ঠিক করুক। প্রতিযোগিতামূলক দরে পণ্য পরিবহনের সুযোগ পেতে উদ্যোক্তা ব্যবসায়ীরা এখন সমর্থন করছে দ্বিতীয় পক্ষকেই। ব্যবসায়ী ও জাহাজ মালিকদের সূত্রে এসব তথ্য জানা যায়। সংশ্লিষ্ট সূত্র মতে, বছরে প্রায় ১০ কোটি টন পণ্য চট্টগ্রাম বন্দরের

বহির্ভাগে হ্যাভলিং হয়। আমদানীকৃত ভোগ্যপণ্য, সিমেন্ট তৈরির কাঁচামালসহ নানা শিল্পপণ্য মাদার ভেলে থেকে লাইটার জাহাজে (হোট জাহাজ) স্থানান্তর করে অভ্যন্তরীণ নৌ-রপ্টে পরিবহন করা হয়। দুই দশক ধরে চট্টগ্রাম থেকে সারা দেশের নানা গন্তব্যে লাইটার জাহাজ পরিচালনা করে আসছে ওয়াটার ট্রান্সপোর্ট সেল বা ডব্লিউটিসি। কিন্তু ওই সেল ভেঙে যাওয়ার পর থেকে উন্মুক্ত পদ্ধতিতেই জাহাজ ভাড়া কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে। তাতে চট্টগ্রাম থেকে ঢাকাসহ নানা গন্তব্যে নৌপথে পণ্য পরিবহন খরচ ২০ শতাংশেরও বেশি কমছে। এখন নতুন এক নীতিমালাকে কেন্দ্র করে বিশৃঙ্খল হয়ে পড়েছে। গত ১৫ অক্টোবর প্রণীত ওই নীতিমালায় লাইটার জাহাজের সিরিয়ালভুক্তি, বরাদ্দ ও জাহাজের ভাড়া নির্ধারণের একক দায়িত্ব বেসরকারি সংগঠন বাংলাদেশ ওয়াটার ট্রান্সপোর্ট কো-অর্ডিনেশন সেলকে (বিডব্লিউটিসিসি) ন্যস্ত করা হয়েছে। নতুন নীতিমালা অনুসারে, নৌ-পরিবহন অধিদপ্তরের মহাপরিচালকের নেতৃত্বে ১০ সদস্যের

সড়কে জনদুর্ভোগ সৃষ্টি করে সভা-সমাবেশ বন্ধ চেয়ে হাইকোর্টে রিট

স্টাফ রিপোর্টার : অনুমতি ছাড়া অবরোধ কিংবা যানবাহন চলাকালে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে মহাসড়কে দুর্ভোগ সৃষ্টি না করার নির্দেশনা চেয়ে হাইকোর্টে রিট দায়ের করা হয়েছে। মঙ্গলবার (১৯ নভেম্বর) সুপ্রিম কোর্টের আইনজীবী ব্যারিস্টার আব্দুল্লাহ আল মামুন রিটটি দায়ের করেন। রিটে সড়ক পরিবহন মন্ত্রণালয়ের সচিবসহ সংশ্লিষ্টদের বিবাদী করা হয়েছে। পরে রিটকারী আইনজীবী সাংবাদিকদের বলেন, গতকাল সোমবার (১৮ নভেম্বর) তিহুমীর কলেজের শিক্ষার্থীরা রাস্তা বন্ধ করে আন্দোলন করছিলেন। এমনভাবে যেন জাতীয় মহাসড়ক অবরুদ্ধ এবং দুর্ভোগ সৃষ্টি না হয়। তার আলোকে আন্দোলনকারীরা আপেই আইনশৃঙ্খলা বাহিনীর কাছ থেকে অনুমোদন নিয়ে যেন সভা-সমাবেশ বা মানববন্ধন করেন। রিটে জনগণের চলাচলের বিঘ্নকারী সংবিধান লঙ্ঘন করে জনগণের জানামাল ও নিরাপত্তাসহকারে স্বাধীনভাবে রাস্তায় চলাচলের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য নির্দেশনা চাওয়া হয়েছে। একইসঙ্গে কোনও সভা-সমাবেশ হলেও যেন সড়কে চলাচলে বিঘ্ন না ঘটে, সে



রাজনৈতিক দলকে শান্তির আওতায় আনতে সংশোধন হচ্ছে আইন : আসিফ নজরুল

স্টাফ রিপোর্টার : আন্তর্জাতিক অপরাধ ট্রাইব্যুনাল আইন সংশোধন করে রাজনৈতিক দলের বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে বলে জানিয়েছেন আইন, বিচার ও সংসদ বিষয়ক উপদেষ্টা আসিফ নজরুল। মঙ্গলবার (১৯ নভেম্বর) দুপুরে সচিবালয়ে আইন, বিচার ও সংসদ বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের সম্মেলন কক্ষে 'অন্তর্ভুক্তি সরকারের ১০০ দিন: আইন মন্ত্রণালয়ের ক্রিয়াক্ষেত্র' শীর্ষক সংবাদ সম্মেলনে সাংবাদিকদের এক প্রশ্নের জবাবে তিনি এ কথা বলেন। আইন উপদেষ্টা বলেন, বুধবার উপদেষ্টা পরিষদের বৈঠকে আন্তর্জাতিক অপরাধ ট্রাইব্যুনাল

অধ্যাদেশের খসড়া অনুমোদনের জন্য উত্থাপন করা হবে। এরপর আন্তর্জাতিক অপরাধ ট্রাইব্যুনাল অধ্যাদেশের খসড়া উপদেষ্টা পরিষদের গ্রহণ করতে হবে। আমাদের প্রত্যাবর্তন (রাজনৈতিক দলের সাজার সুপারিশ করতে) আদালতকে সরাসরি ক্ষমতা দেওয়া। তিনি বলেন, খসড়ায় বলা হয়েছে, আদালত যদি কোনও কারণে তারা রাজনৈতিক দলের বিরুদ্ধে প্রয়োজনীয় শাস্তিমূলক ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য কনসার্ন অর্ধটির কাছে সুপারিশ করতে পারেন। কনসার্ন অর্ধটির হিসেবে আদালত স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়, ২-এর পাতায় দেখুন

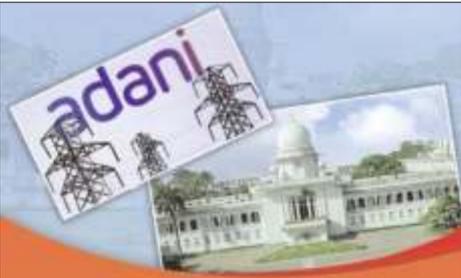
উপদেষ্টা পদমর্যাদার 'হাই রিট্রেজেক্টেড' নিয়োগ পেলেন ড. খলিলুর

স্টাফ রিপোর্টার : রোহিঙ্গা সঙ্কট ও সরকারের অগ্রাধিকারপ্রাপ্ত বিষয়গুলি সংক্রান্ত হাই রিট্রেজেক্টেড হিসেবে ড. খলিলুর রহমানকে নিয়োগ দিয়েছেন অন্তর্ভুক্তিকালীন সরকারের প্রধান উপদেষ্টা ড. মুহাম্মদ ইউনুস। গতকাল মঙ্গলবার মন্ত্রিপরিষদ বিভাগ থেকে এ সংক্রান্ত প্রজ্ঞাপন জারি করা হয়েছে। এতে বলা হয়, প্রধান উপদেষ্টার রোহিঙ্গা সমস্যা ও অগ্রাধিকারপ্রাপ্ত বিষয়গুলি সংক্রান্ত 'হাই-রিট্রেজেক্টেড' হিসেবে অধিষ্ঠিত থাকাকালীন ড. খলিলুর রহমান উপদেষ্টার মর্যাদা, বেতন-ভাতাদি ও আনুষঙ্গিক সুযোগ-সুবিধা প্রাপ্য হবেন। এ আদেশ অবিলম্বে কার্যকর হবে। ড. খলিলুর রহমান ১৯৭৯ সালে বাংলাদেশ সিভিল সার্ভিস (পারদর) ক্যাডারে যোগদান করেন। তিনি ১৯৭৭ সালে বাংলাদেশের প্রথম নিয়মিত

আদানির চুক্তি পুনর্মূল্যায়নে উচ্চ পর্যায়ের কমিটি গঠনের নির্দেশ হাইকোর্টের

স্টাফ রিপোর্টার : ভারতের আদানি গ্রুপের সঙ্গে বিদ্যুৎ আমদানির চুক্তি নিয়ে প্রশ্ন তুলেছেন হাইকোর্ট। এসব চুক্তি পুনর্মূল্যায়ন করতে কেন উচ্চ পর্যায়ের অনুসন্ধান কমিটি গঠনের নির্দেশ দেওয়া হবে না তা জানতে চেয়ে রুল জারি করেছেন আদালত। মঙ্গলবার বিচারপতি ফারাহ মাহবুব ও বিচারপতি দেবানীশ রায় চৌধুরীর হাইকোর্ট বেঞ্চ এ রুল জারি করেন। এর আগে গত ১৩ নভেম্বর বিদ্যুৎ নিয়ে ভারতীয় কোম্পানি আদানি গ্রুপের সঙ্গে হওয়া সব চুক্তি বাতিল চেয়ে হাইকোর্টে রিট দায়ের করেন সুপ্রিম কোর্টের আইনজীবী ব্যারিস্টার এম. আবদুল কাইয়ুম। রিটে এই চুক্তিকে দেশের স্বার্থবিরোধী উল্লেখ করা হয়েছে। এর আগে গত ৬ নভেম্বর বিদ্যুৎ নিয়ে আদানির সঙ্গে সব চুক্তি বাতিলের জন্য সরকারকে লিগ্যাল নোটিশ পাঠান এই আইনজীবী। তিনিদিনের মধ্যে চুক্তি পুনর্বিবেচনার কার্যক্রম শুরু না করলে হাইকোর্টে রিট করবেন বলেও জানিয়েছিলেন তিনি।

এছাড়া লিগ্যাল নোটিশে জ্বালানি ও আইন বিশেষজ্ঞদের সমন্বয়ে পর্যালোচনা কমিটি গঠন করে বিস্তারিত রিপোর্ট দেওয়ার জন্যও আহ্বান জানানো হয়। পিভিবি



ডেঙ্গুতে ১ জনের মৃত্যু, হাসপাতালে ভর্তি ১০৫২

স্টাফ রিপোর্টার : গত ২৪ ঘণ্টায় ডেঙ্গু আক্রান্ত হয়ে আরও একজনের মৃত্যু হয়েছে। একই সময় সারা দেশে এক হাজার ৫২ জন ডেঙ্গু আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছেন। মঙ্গলবার (১৯ নভেম্বর) স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের হেলথ ইমার্জেন্সি অপারেশন সেন্টার ও কন্ট্রোলরুম থেকে পাঠানো ডেঙ্গুবিষয়ক এক প্রেস বিজ্ঞপ্তিতে এ তথ্য জানানো হয়। এতে বলা হয়, গত ২৪ ঘণ্টায় ডেঙ্গু আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি রোগীর মধ্যে বরিশাল বিভাগে (সিটি করপোরেশনের বাইরে) ৮৫ জন, চট্টগ্রাম বিভাগে (সিটি করপোরেশনের বাইরে) ১৩৭ জন, ঢাকা বিভাগে (সিটি করপোরেশনের বাইরে) ১৭১ জন, ঢাকা উত্তর সিটি করপোরেশনে ২৪২ জন, ঢাকা দক্ষিণ সিটি করপোরেশনে ১৫১ জন, খুলনা বিভাগে (সিটি করপোরেশনের বাইরে) ১৪০ জন, ২-এর পাতায় দেখুন



বাংলাদেশে অবাধ-সুষ্ঠু নির্বাচন চায় কমনওয়েলথ

স্টাফ রিপোর্টার : বাংলাদেশে অবাধ, সুষ্ঠু ও স্বচ্ছ প্রয়োজন জাতীয় সংসদ নির্বাচন চায় কমনওয়েলথ। সেজন্য তারা চাহিদা অনুযায়ী সহায়তা দেওয়ার আহ্বান প্রকাশ করেছে। মঙ্গলবার (১৯ নভেম্বর) নির্বাচন ব্যবস্থা সংস্কারবিষয়ক কমিশনের সঙ্গে নির্বাচন ভবনে বৈঠক শেষে সাংবাদিকদের এসব জানান সংস্কার অ্যান্ডিস্ট্যান্ট সেক্রেটারি জেনারেল লুইস জি ফ্রান্সেস্কো। সাংবাদিকদের প্রশ্নের জবাবে তিনি বলেন, আমরা সবসময় কোনো দেশে আসি শিখতে, শুনতে। আমরা সংশ্লিষ্ট দেশের চাহিদা অনুযায়ী সহায়তা করে থাকি। আমরা সুপারিশ করি, এবং তা বাস্তবায়নে সহায়তা করি। তিনি আরও বলেন, আজকের বৈঠকে আমাদের ভালো আলোচনা হয়েছে কমিশনের সঙ্গে। আমাদের একটি চমৎকার দল এখানে এসেছে সংস্কারের জন্য। সংস্কার বাস্তবায়ন হলে বাংলাদেশ কমনওয়েলথের জন্য হবে একটি সফল গল্প। লুইস জি ফ্রান্সেস্কো বলেন, ২-এর পাতায় দেখুন

সশস্ত্র বাহিনী দিবসে খালেদা-তারেকসহ বিএনপির ২৬ নেতাকে আমন্ত্রণ

স্টাফ রিপোর্টার : আগামীকাল ২১ নভেম্বর সশস্ত্র বাহিনী দিবস। এ উপলক্ষে অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। এতে বিএনপি চেয়ারপারসন বেগম খালেদা জিয়া ও তারপ্রান্ত চেয়ারম্যান তারেক রহমানসহ দলের ২৬ নেতাকে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে। মঙ্গলবার (১৯ নভেম্বর) বিএনপির মিডিয়া সেলের সদস্য শায়রুল কবির খান গণমাধ্যমকে এ তথ্য জানান। তিনি বলেন, সশস্ত্র বাহিনী দিবস উপলক্ষে প্রধান উপদেষ্টার কার্যালয়ের সশস্ত্র বাহিনী বিভাগ থেকে বিএনপি চেয়ারপারসনের গুলশান কার্যালয়ে আমন্ত্রণপত্র পাঠানো হয়েছে। বিএনপি চেয়ারপারসনের একান্ত সচিব এ বি এম আব্দুস সাত্তার এটি গ্রহণ করেছেন। শায়রুল কবির খান আরও বলেন, সশস্ত্র বাহিনী দিবস উপলক্ষে বিএনপি চেয়ারপারসন

শিশু আয়ানের মৃত্যুর তদন্ত প্রতিবেদন দাখিল না করায় হাইকোর্টের অসন্তোষ

স্টাফ রিপোর্টার : রাজধানীর বাভাডার সাতারকুন্ডের ইউনাইটেড মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে সূন্যে খতনার জন্য অজ্ঞান করা শিশু আয়ান আহমেদের মৃত্যুর ঘটনা তদন্তে গঠিত কমিটি আট মাসেও প্রতিবেদন দাখিল না করায় অসন্তোষ প্রকাশ করেছেন হাইকোর্ট। একইসঙ্গে ২০২৫ সালের ১২ জানুয়ারির মধ্যে তদন্ত প্রতিবেদন দাখিল করতে নির্দেশ দিয়েছেন আদালত। গতকাল মঙ্গলবার বিচারপতি ফারাহ মাহবুব ও বিচারপতি দেবানীশ রায় চৌধুরীর সমন্বয়ে গঠিত হাইকোর্ট বেঞ্চ এ আদেশ দেন। আদালতে রিটের পক্ষে ছিলেন অ্যাডভোকেট এ বি এম শাহজাহান আকন্দ মাসুম। ২০২৩ সালের ৩১ ডিসেম্বর বাভা মাদানী অ্যাডভিনউয়ের ইউনাইটেড মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে আনেন শিশু আয়ানের



গতকাল মঙ্গলবার কাকরাইল মসজিদের সামনে প্রধান বিচারপতির বাসভবনের সামনের সড়কে মাওলানা সাদ অনুসারীদের প্রথম ইজতেমা এবং মাওলানা সাদের ইজতেমায় অংশগ্রহণ নিষিদ্ধ করার বিষয়ে প্রধান উপদেষ্টা ড. মো. ইউনুস সাথে সাক্ষাতের জন্য তাবলীখ জামাতের সদস্যরা অবস্থান করে।

তিনিদিনের মধ্যে আলুর দাম না কমলে ভোক্তার অফিস ঘেরাওয়ের হুমকি

স্টাফ রিপোর্টার : যেসব কোম্পানি স্টোরেজে আলুর মজুত রয়েছে সেগুলোতে অভিযান চালানোর জন্য জাতীয় ভোক্তা অধিকার সুরক্ষণ অধিদপ্তরকে তিন দিনের আলটিমেটাম দিয়েছে বেসরকারি ভোক্তা অধিকার সংস্থা 'কনশাস কনজুমার্স সোসাইটি' (সিসিএস) ও এর যুব শাখা 'কনজুমার্স ইয়ুথ বাংলাদেশ' (সিওয়াইবি) এর স্বেচ্ছাসেবীরা। আগামী তিন দিনের মধ্যে কোম্পানি স্টোরেজে অভিযান চালিয়ে মজুত আলু বাজারে ছেড়ে মূল্য নিয়ন্ত্রণে না আনলে রোববার অধিদপ্তর ঘেরাও করা হবে বলে জানিয়েছেন সিসিএস-এর নির্বাহী পরিচালক পলাশ মাহমুদ। গতকাল মঙ্গলবার সকালে কারওয়ানবাজারে অধিদপ্তরের প্রধান কার্যালয়ে মহাপরিচালক মোহাম্মদ আলীম আখতার খান বরাবর স্মারকলিপি দিয়েছে সিসিএস ও সিওয়াইবি

আগামী ২৪ নভেম্বর ঘিরে কী হচ্ছে পাকিস্তানে

আন্তর্জাতিক ডেস্ক : পাকিস্তানের সাবেক প্রধানমন্ত্রী ইমরান খানের দল পাকিস্তান তেহর-ই-ইনসাফ তার মুক্তির দাবিতে দীর্ঘদিন ধরে আন্দোলন করে যাচ্ছে। এবার তারা নামতে যাচ্ছে চূড়ান্ত আন্দোলনে। এরই অংশ হিসেবে আগামী ২৪ নভেম্বর রাজধানী ইসলামাবাদে বৃষ্টির বিক্ষোভের ডাক দিয়েছে পিটিআই। পিটিআইয়ের এই কর্মসূচি ঠেকাতে পাকিস্তান সরকার ইসলামাবাদে আগামী দুই মাসের জন্য ১৪৪ ধারা জারি করেছে। এর অধীনে রাজধানীতে প্যাক বা তার বেশি মানুষের জনসমাগম নিষিদ্ধ ঘোষণা করেছে। ইসলামাবাদের জেলা ম্যাজিস্ট্রেট উসমান আশরাফের কার্যালয় থেকে প্রকাশিত এক বিবৃতিতে বলা হয়েছে, জনশৃঙ্খলা রক্ষার লক্ষ্যে পদক্ষেপের অংশ হিসেবে রাজধানীতে ধর্মীয়, রাজনৈতিক এবং অন্যান্য জনসভা সহ সকল প্রকার জমায়েত দুই মাসের জন্য

নিষিদ্ধ করা হলো। এদিকে, পিটিআই ২৪ নভেম্বর বিক্ষোভের জন্য তাদের কৌশল চূড়ান্ত করেছে। দেশের সব অঞ্চল থেকে ইসলামাবাদে 'ঝড়' তোলার পরিকল্পনা করেছে। সূত্রের বরাতে পাকিস্তানি সংবাদমাধ্যমগুলো বলাছে, পিটিআই নেতৃত্ব যেকোনো মূল্যে ইসলামাবাদে পৌছানোর জন্য দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। এ লক্ষ্যে ইসলামাবাদ ও রাওয়ালপিন্ডি অঞ্চলে দলের নেতৃত্বকে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব দেওয়া হয়েছে। পিটিআই প্রতিটি প্রদেশ থেকে গাড়ির বহরের জন্য আলাদা রুট নির্ধারণ করেছে, যার চূড়ান্ত গন্তব্য ইসলামাবাদ। দলটি জানিয়েছে, প্রতিবাদ কর্মসূচি অনির্দিষ্টকালের জন্য অব্যাহত থাকবে। মূল কমিটির সদস্যরা ইসলামাবাদে অবস্থান কর্মসূচির পরামর্শ দিয়েছেন। পিটিআই নেতারা 'শান্তিপূর্ণ' রাজনৈতিক সংগ্রামের প্রতি তাদের প্রতিশ্রুতি পুনর্ব্যক্ত করেছেন এবং বাক



VOLUNTEER TEAM

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.

Let's join us +8801887454562

সম্পাদকীয়

উচ্চশিক্ষায় অবনতি

মানোন্নয়নে সর্বাধিক গুরুত্ব দিন

দেশের উচ্চশিক্ষার মান তলানিতে নেমেছে। একসময় ‘প্রাচ্যের অল্পকোর্স’ বলা হতো যে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়কে, এখন আন্তর্জাতিক স্তরার্থক বা মানবিশ্বের বিশ্বের সেরা এক হাজার বিশ্ববিদ্যালয়ের মধ্যেও তার নাম নেই। একই অবস্থা চিকিৎসা শিক্ষার ক্ষেত্রেও। একসময় প্রচুর বিদেশি শিক্ষার্থী বাংলাদেশের বিশ্ববিদ্যালয়ে এবং মেডিক্যাল কলেজগুলোতে পড়তে আসতেন, এখন সেই সংখ্যা অতি নগণ্য। অথচ দেশে প্রায় প্রতিবছরই বাড়ছে সরকারি-বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয় ও মেডিকেল কলেজ। আর বেড়েছে শিক্ষাক্ষেত্রে দলীয়করণ। জানা যায়, বেসরকারি অনেক বিশ্ববিদ্যালয় ও মেডিকেল কলেজ ভালো অবকাঠামো ও নানা ধরনের সুযোগ-সুবিধা নিয়ে গড়ে উঠেছে। অথচ এসব উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বিদেশি শিক্ষার্থী বাতুলার বদলে ক্রমাগতভাবে কমেই। এতে শিক্ষা খাতে বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনের যে সুযোগ ছিল, তা দিন দিন কমছে। ইউজিসির সর্বশেষ তথ্য বলছে, ২০২২ সালে ২৬টি পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে ৬৭০ জন বিদেশি শিক্ষার্থী পড়তেন। এর মধ্যে ছাত্র ৫০৪ জন এবং ছাত্রী ১৬৬ জন। ২০২১ সালে বিদেশি শিক্ষার্থী ছিলেন ৬৭৭ জন। ২০২০ সালে ছিলেন ৭৬৭ জন। অর্থাৎ প্রতিনিয়ত কমছে। ২০২২ সালে দেশে ১০০টি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের মধ্যে ৩২টি বিশ্ববিদ্যালয়ে বিদেশি শিক্ষার্থী ছিলেন এক হাজার ২৮৭ জন। আগের বছর ২০২১ সালে বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে বিদেশি শিক্ষার্থী ছিলেন এক হাজার ৬০৪ জন। অর্থাৎ এক বছরের ব্যবধানে কমেছে ৩১৭ জন। এভাবে ক্রমাগত বিদেশি শিক্ষার্থী কমার পেছনে তিনটি প্রধান কারণ চিহ্নিত করেছেন বিশেষজ্ঞরা। সেগুলো হলো- দেশের উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শিক্ষার পরিবেশ ও মানের ঘাটতি; যেসব দেশ থেকে শিক্ষার্থীরা পড়তে আসতেন, সেসব দেশ উচ্চশিক্ষায় অনেক বেশি উন্নতি করেছে এবং বাংলাদেশের চিকিৎসা শিক্ষা ও গৱ্ভাৎ ফেডারেশন ফর মেডিক্যাল এডুকেশনের স্বীকৃতি না পাওয়া। ফলে বাংলাদেশের ডিগ্রি আন্তর্জাতিকভাবে গ্রহণযোগ্য হচ্ছে না। তাই বাংলাদেশের চিকিৎসা শিক্ষায় বিদেশি শিক্ষার্থীরা আগ্রহ হারাচ্ছেন। বোঝাই যায়, আমাদের উচ্চশিক্ষার দুর্গতি ক্রমাশয়ে বাড়ছে। এ থেকে উচ্চশিক্ষাকে রক্ষা করতে হবে। উচ্চশিক্ষার মানোন্নয়নে সর্বাধিক গুরুত্ব আরোপ করতে হবে।

শিল্পায়ন ব্যাহত হতে পারে

ব্যাংকঋণের সুদহার কমাতে হবে

ব্যাংকঋণের উচ্চ সুদহারের কারণে বাংলাদেশে বিনিয়োগ ক্রমেই হ্রাস হতে পড়ছে। শিল্প খাতের অনেক উদ্যোগই মনে করেন, দেশে এখন বিনিয়োগের কোনো পরিবেশ নেই। ব্যবসায়ীরা কোনো রকমে টিকে থাকার চেষ্টা করছেন। ব্যাংকঋণের সুদের হার এখন ১৫ শতাংশ ছাড়িয়ে গেছে। এই হারে ঋণের সুদ বাড়তে থাকলে কারো পক্ষেই ঋণ নিয়ে শিল্প-কারখানা গড়ে তোলার কিংবা লাভজনকভাবে ব্যবসা পরিচালনা করা সম্ভব হবে না। এতে একদিকে দেশের শিল্পায়ন, ব্যবসা-বাণিজ্য ব্যাহত হবে, অন্যদিকে বাড়বে ঋণখেলাপির পরিমাণ। সরকার পরিচালনের পর সাময়িকভাবে দেশের অর্থনীতিতে এক ধরনের অস্থিরতা বিরাজ করছে। সেই স্তরে রয়েছে বৈশ্বিক সংঘাত-সংঘর্ষের প্রভাব। এমন অবস্থায় বাংলাদেশ ব্যাংক মূল্যস্ফীতির লাগাম টানতে ক্রমাগতভাবে নীতি সুদ হার বা করেণা রেট বাড়িয়ে চলছে। সর্বশেষ গত ২৭ অক্টোবর থেকে কার্যকর হয়েছে নীতি সুদ হার ০৫ বেসিস পয়েন্ট বা ০.৫০ শতাংশ বৃদ্ধি করার সিদ্ধান্ত। এর ফলে রেপো সুদের হার কিছু পেয়ে এখন ১০ শতাংশ দাঁড়িয়েছে। এর ফলস্বরূপ ব্যাংকঋণের সুদের হার ১৫ শতাংশ হয়ে গেছে। এই অবস্থায় ব্যাংকঋণের ওপর নির্ভরশীল ছোট, মাঝারি ও বড় ব্যবসায়ীরা সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছেন। এলসি খেলার হার কমেছে ৭ শতাংশ আর উৎপাদন কমেছে ২৫ থেকে ৪০ শতাংশ পর্যন্ত। ব্যবসায়ীরা বলছেন, দেশে চলমান অস্থিরতায় অত্যাবশ্যকীয় নিত্যপণ্য নয় এমন পণ্যের চাহিদাও কমে গেছে। এতে বেশির ভাগ প্রতিষ্ঠানের বিক্রিই হার নেমেছে। সুদহার অত্যধিক বেড়ে যাওয়ায় ব্যবসা সম্প্রসারণের চিন্তা কিংবা নতুন বিনিয়োগের পরিকল্পনা আপাতত বাদ দিয়েছেন অনেক উদ্যোগী। শুধু নীতি সুদ হার বাড়িয়ে মূল্যস্ফীতি নিয়ন্ত্রণের কৌশলের যৌক্তিকতা নিয়েও প্রশ্ন তুলেছেন অনেকে। দীর্ঘ সময় ধরে চলা করোনা মহামারি দেশের শিল্প ও ব্যবসা-বাণিজ্যে রীতিমতো ধস নামিয়েছিল। তারপর রাশিয়া-ইউক্রেন যুদ্ধ, মধ্যপ্রাচ্যে অস্থিরতার কারণে বাংলাদেশের উদ্যোগীরা অতিক্রমিকভাবে রাখার জন্য লড়াই করে যাচ্ছেন। এই অবস্থায় ব্যাংকঋণের সুদের হার বৃদ্ধি তাদের জন্য মড়ার ওপর ঝাঁড়ার ঘায়ের মতো অসহ্য সৃষ্টি করেছে বলে মনে করছেন অনেক ব্যবসায়ী। বাংলাদেশ ব্যাংক সম্প্রতি একটি প্রজ্ঞাপন জারি করেছে, যার মাধ্যমে ব্যবসায়ীদের গলা টিপে হত্যা করার প্রক্রিয়া সম্পন্ন করা হয়েছে। এত দিন ছয়টি কিস্তি দিতে না পারলে একজন গ্রাহক খেলাপিতে পরিণত হতো।

গত সেপ্টেম্বর থেকে তিনটি কিস্তি পরিশোধ না করতে পারলে খেলাপি করার শর্ত দেওয়া হয়েছে। আবার আগামী মার্চ থেকে একটি কিস্তি পরিশোধ করতে বার্থ হলেই খেলাপি করা হবে। আমরা মনে করি, দেশে শিল্প ও বিনিয়োগ বান্ধব পরিবেশ বিদ্যমান থাকা জরুরি। কাজেই, বিনিয়োগ বাড়তে হলে ব্যাংকঋণের উচ্চ সুদহার কমাতেই হবে।

বাস্তবসম্মত পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে

বিশেষ ট্রেনের মাধ্যমে কৃষি ও অন্যান্য পণ্য পরিবহনে উৎসাহিত করতে পদক্ষেপ নিয়েছে বাংলাদেশ রেলওয়ে। দ্রব্যমূল্য সহনীয় পর্যায়ে নামিয়ে আনতে সরকারের পদক্ষেপের অংশ হিসেবে ইতোমধ্যে কৃষক ও ব্যবসায়ীদের স্বল্পমূল্যে দেশের বিভিন্ন স্থানে কৃষি ও অন্যান্য পণ্য পরিবহনের জন্য তিনটি বিশেষ ট্রেন চালু করা হয়েছে। রেলওয়ে সূত্র জানায়, প্রতিটি বিশেষ ট্রেন প্রতিদিন ১২০ টন পণ্য বহন করতে সক্ষম। ট্রেনের অত্যাধুনিক লাগেজ ভান্ডারের মাধ্যমে ফল ও সবজি পরিবহণ করা যাবে। এছাড়া হিমায়িত পণ্য যেমন মাছ, মাংস এবং দুধও রেফ্রিজারেটেড লাগেজ ভানে পরিবহণ করা যেতে পারে। পণ্য পরিবহনে কম খরচ, নিরাপদ ও বায়োসুরক্ষিত পরিবেশে ঢাকায় সবজি পাঠানোর সহজ পদ্ধতি হলেও চাষিরা এই বিশেষ ট্রেন ব্যবহার করছেন না। তিন কারণে তারা সবজি পরিবহন ট্রেন ব্যবহার করছেন না। সেগুলো হলো- এ বছর জুলাইয়ের শেষ থেকে অক্টোবরের মাঝপর্যন্ত প্রচুর বৃষ্টিপাতে সবজি উৎপাদন কম, যশোরের কে-সব ক্ষেতে সবজি রয়েছে কৃষকরা সেখান থেকেই বিক্রি করে দিচ্ছেন এবং সবজি ক্ষেত থেকে স্টেশন পর্যন্ত আনতে মাধ্যম (ভ্যান, নসিমন, করিমন ইত্যাদির ভাড়া, লেবার কষ্ট ইত্যাদি) খরচের কারণে আগ্রহ হারিয়েছেন। নিত্যপণ্যের দাম উর্ধ্বমুখী কারণে নাকাল মধ্যবিত্ত শ্রেণি। এই পরিস্থিতি থেকে উন্নয়নে দেশের ১৫টি উৎপাদক অঞ্চল থেকে কৃষিপণ্য সংগ্রহ করে দেশব্যাপী সরবরাহ নিশ্চিতের উদ্যোগ গ্রহণ করেছে বাংলাদেশ রেলওয়ের পূর্বাঞ্চল কর্তৃপক্ষ। তবে দেশের সবজির চাহিদার বড় অংশ পূরণকারী যশোর অঞ্চলের কৃষকরা এ খবর জানেন না। যশোরের সবজি চাষি ও পাইকাররা বলেন, সবজি এই ট্রেনের কোনো খবর তারা জানেন না। সড়কপথে সবজি পরিবহনে অতিরিক্ত খরচসহ পথে পথে চাঁদা দিতে হয় তাদের। এতে দামে প্রভাব পড়ে। ট্রেনে পণ্য সরবরাহ করতে পারলে খরচ কম হবে। এটি একটি ভালো উদ্যোগ। রেলওয়ে কৃষিপণ্য পরিবহনের জন্য দেশে বিভিন্ন অঞ্চলে বিশেষ ট্রেন চালানোর উদ্যোগটিকে আমরা সাধুবাদ জানাই। কারণ কৃষিপণ্য ও অন্যান্য ভোগ্যপণ্য কম খরচে ঢাকার বাজারে পাঠানোর সুযোগ তৈরি হলো, ঠিক একই সঙ্গে রেলওয়েরও আয়ের ক্ষেত্র তৈরি হলো। তবে এটিকে সফল উদ্যোগে পরিণত করতে হলে রেলওয়েকে বেশ কিছু চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে হবে।

উপ-সম্পাদকীয়

বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি রহস্য উদ্ঘাটনে বিজ্ঞান

ড. জাকিয়া বেগম

বিশ্বব্রহ্মাণ্ড একজন মহাশক্তির স্রষ্টার সূনিপুণ হাতে তৈরি- অনেক বিজ্ঞানী এর সঙ্গে দ্বিমত পোষণ করেন। কিন্তু বর্তমানে বিজ্ঞানীরা মহাবিশ্ব সৃষ্টি থেকে আরম্ভ করে পরমাণু পর্যায়ের ক্ষুদ্র কণাগুলো বিজ্ঞানের আলোকে বিশ্লেষণ করতে গিয়ে এমন কিছু সত্যের সম্মুখীন হচ্ছেেন, যা তাদের অবিশ্বাসের ভিত নাড়িয়ে দিচ্ছে। কিছু কিছু বিজ্ঞানী এ ব্যাপারে নিজস্ব বিশ্বাস তুলে ধরলেও মহাশক্তির স্রষ্টার অস্তিত্ব নিয়ে অনেকেই ইতিবাচক মনোভাব পোষণ করছেন। বর্তমানে যেসব কারণ অবিশ্বাসী বিজ্ঞানীদের মহাশক্তির একজন ঐশী শক্তি অস্তিত্ব সম্পর্কে ইতিবাচক করে তুলেছে, সেগুলো সম্পর্কে আলোকপাত করার চেষ্টা করা হলো।

বিশ্বব্রহ্মাণ্ড- কবে এবং কিভাবে সৃষ্টি হয়েছে বিজ্ঞান সে ব্যাপারে সুস্পষ্ট ধারণা দিতে পারলেও কে এবং কী উদ্দেশ্য নিয়ে এই ব্রহ্মাণ্ড- সৃষ্টি হয়েছে সে বিষয়ে কোনো ব্যাখ্যা দিতে পারেন না। পূর্বে বিজ্ঞানীরা বিশ্বাস করতেন বিশ্বব্রহ্মাণ্ড-চিরন্তন এবং এর জন্য কোনো সৃষ্টিকর্তার প্রয়োজনীয়তা নেই। কিন্তু বর্তমানে ‘বিগ ব্যাং’ তত্ত্বের ওপর ভিত্তি করে বিজ্ঞানীরা বিশ্বাস করেন, বিশ্বব্রহ্মাণ্ড- একটা নির্দিষ্ট সময়ে সৃষ্টি হয়েছে। এই তত্ত্বমতে, মহাবিশ্বের সূচনা হয় অসীম ঘনত্ব এবং তাপমাত্রাবিশিষ্ট একটি বিন্দু থেকে; যা হঠাৎ স্ফীত হয়ে প্রচ- শক্তিভেৎ বিস্ফোরিত হয় এবং সম্প্রসারিত হতে থাকে। যে সম্প্রসারণ প্রক্রিয়া আজও চলমান। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, যেহেতু বিশ্বব্রহ্মাণ্ড- চিরন্তন নয় এবং এর একটা আরম্ভ আছে, তবে কে এই আরম্ভটা করল এবং এই প্রচ- বিস্ফোরণ ঘটান জন্ম যে মহাশক্তির প্রয়োজন, তা কোথা থেকে এলো!

বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে- প্রধান চার ধরনের বল বিরাজমান- অভিকর্ষ বল, দুর্বল নিউক্লিয় বল, বিদ্যুৎ চুম্বকীয় বল এবং সবল নিউক্লিয় বল। এছাড়াও আছে কতগুলো মৌলিক ধ্রুবক-শূন্যস্থানে আলোর গতি, মহাকর্ষীয় ধ্রুবক, প্রাকৃৎ ধ্রুবক, বৈদ্যুতিক ধ্রুবক ইত্যাদি। আবার চার ধরনের বলের ধর্ম ও ধ্রুবকগুলোর নির্দিষ্ট মান ও সঠিক মাত্রা বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সর্বত্র একই এবং এগুলোর সমন্বয় ও সহযোগিতায় বিশ্বব্রহ্মাণ্ড- তথা মহাবিশ্ব টিকে আছে। সব ধরনের প্রাকৃতিক কাঁচকলাপ সৃষ্টি ও সূনিয়ন্ত্রিতভাবে সম্পন্ন হচ্ছে। এগুলোর মধ্যে কোনো একটির সামান্য পরিমাণ হেরফের পৃথিবী তথা বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের অস্তিত্ব বিপন্ন করে তুলতে পারে।

অভিকর্ষ বলের ওপর নির্ভর করেই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের গঠনগত কাঠামো নির্মাণ। ছায়াপথ থেকে শুরু করে নক্ষত্র, গ্রহ ইত্যাদি মহাজাগতিক কাঠামোগুলোর নিজস্ব অবস্থানে টিকে থাকার ভিত্তিও অধিকাংশ ক্ষেত্রে এই বলটি। অভ্যন্তরমুখী অভিকর্ষ বল এবং নিউক্লিয় ফিউশনের কারণে সৃষ্টি বহির্মুখী চাপ সৃষ্টিকারী বলের ভারসাম্যতার মাধ্যমে সূর্যসহ সব ধরনের নক্ষত্রের টিকে থাকা সম্ভব হয়েছে। যদি অভিকর্ষ বল আরও শক্তিশালী হতো, তবে অভ্যন্তরমুখী আকর্ষণ বৃদ্ধির কারণে নক্ষত্রগুলোর নিজস্ব ওজনের ভারে ধসে পড়তো অথবা বেশি মাত্রার ফিউশনের কারণে দ্রুত উত্তপ্ত হয়ে জ্বলে যেত এবং জীবন বিকশিত হয়ে ওঠার মতো পর্যাপ্ত সময় পেত না।

গ্রহগুলোকেও অভিকর্ষ বলই নক্ষত্রের চতুর্দিকে নির্দিষ্ট কক্ষপথে আবর্তিত করতে সাহায্য করছে। যদি এই বল আরও কিছুটা শক্তিশালী হতো তাহলে গ্রহগুলো প্রচ-আকর্ষণে সূর্যের ভেতর ঢুকে যেত। ফলে সৌরজগৎ সৃষ্টি হতে পারতো না। অথবা গ্রহগুলো আকর্ষিত হয়ে নক্ষত্রের এতটাই কাছাকাছি চলে আসতো যে গ্রহ- উত্তপ্ত হয়ে যেত- যা হতো জীবন বিকশিত হওয়ার পথে প্রধান অন্তরায়। আবার অভিকর্ষ বল যদি আরও কিছুটা দুর্বল হতো তবে গ্রহগুলো নক্ষত্রের চারদিকে কক্ষপথে ঘূর্ণায়মান না থেকে মহাশূন্যে বিস্তৃত প্রান্তে ছিটকে যেত অথবা নিউক্লিয় ফিউশন চলমান থাকার পর্যায়ে ধরে রাখতে ব্যর্থ হয়ে শক্তি উৎপাদনে অক্ষম হয়ে যেত। ফলে এগুলো কম উত্তপ্ত হতো, উজ্জ্বলতা হারিয়ে ফেলতো এবং জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি সরবরাহ বন্ধ হতো।

মহাজাগতিক বস্তু ছাড়া অতিক্ষুদ্র কণাগুলোর ক্ষেত্রেও দেখা যায় বৈদ্যুতিক বল কিছুটা বেশি হলে অরবিটে ঘূর্ণায়মান ইলেকট্রনগুলো নিউক্লিয়াসের মধ্যে ঢুকে যেত। ফলে পরমাণুগুলো স্থায়িত্ব নষ্ট হয়ে যেত। আর পরমাণু না থাকলে কোনো প্রকার পদার্থ তথা জীবন সৃষ্টি হতো না। আবার নিউক্লিয় বল যদি আরও একটু শক্তিশালী হতো, তাহলে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের প্রাথমিক অবস্থাতেই হাইড্রোজেন পরমাণুগুলো অন্য হাইড্রোজেন পরমাণুর সঙ্গে একীভূত হয়ে হিলিয়ামে রূপান্তরিত হয়ে যেত। হাইড্রোজেন নেই মানে পানিও নেই। আর তাই জীবনধারণের জন্য প্রয়োজনীয় পানি পাওয়া সম্ভব হতো না। আবার যদি নিউক্লিয় বল কিছুটা দুর্বল হতো, তবে তা জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় জটিল পরমাণুগুলো তৈরি করতে পারত না। ধ্রুবকগুলোর ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। ‘ধ্রুবকগুলো’ (ফিজিক্যাল কনস্ট্যান্ট) এমন বিশেষ কিছু মান প্রকাশ করে যেগুলো কোনো তত্ত্ব দিয়ে বিশ্লেষণ করা যায় না, কিন্তু পরীক্ষামূলকভাবে মাপা যায়। এগুলোর মানও ঠিক যতটুকু প্রয়োজন ততটুকুই নির্দিষ্ট করা আছে এবং এগুলো মানের সামান্য তারতম্যও মহাবিশ্বের বিকশিত হওয়ার পথে ফেলতো। তাই অনেক বিজ্ঞানী মনে করেন বলগুলোর এই নির্দিষ্ট মান ও ধরন এবং ধ্রুবকগুলোর ক্রমাচল ও পরিমাপের এই সূক্ষ্মতা কর্তনই নিকট সভ্যতার ওপর ভিত্তি করে দেব চরবেগুর যুক্তি নোবেলসহ নান, বরং অসীম শক্তির কারণেই উচ্ছাৎ ও নক্ষমা প্রায়নের ক্ষমতা হারাই সম্ভব। বিশাল এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের মধ্যে অতিক্ষুদ্র আমাদের এই পৃথিবীর অবস্থানও একটা বিস্ময়কর ও চমকপ্রদ

ব্যাপার। পৃথিবী নিজের অক্ষের ওপর অবিচলভাবে ঘুরতে ঘুরতে সূর্যকে প্রদক্ষিণ করে চলেছে। নিজের অক্ষে ঘোরার সূনির্দিষ্ট এই গতিই পৃথিবীকে রাত আর দিন উপহার দিয়ে যাচ্ছে, আর সূর্যের সঙ্গে সঠিক কৌণিক অবস্থানই ঋতু-বৈচিত্র্য ঘটিয়ে চলেছে। ‘মিষ্টিওয়ে’ বা ছায়াপথ ও সূর্য থেকে এর সূনির্দিষ্ট দূরত্ব এবং অবস্থান এতটাই নির্ভুল যে, তাপমাত্রা সূনিয়ন্ত্রিত উপায়ে থেকে পানিকে তরল অবস্থায় ধরে রেখে পৃথিবীকে জীবনধারণের উপযোগী করে তুলেছে।

কিন্তু এই দূরত্ব কমে গিয়ে সূর্যের আরও কিছুটা কাছে চলে এলে পৃথিবী তার সমস্ত সৌন্দর্য ও বৈচিত্র্যময় জীবনসঞ্জার নিয়ে জ্বলে-পুড়ে অসার হয়ে যেত। আর এই দূরত্ব কিছুটা বেশি হলে ঠা-নাও সব কিছু জমে যেত এবং পৃথিবী জীবনধারণের উপযোগিতা হারিয়ে ফেলত। পৃথিবীর এই সঠিক অবস্থানকে জ্যোতির্বিজ্ঞানীরা ‘গোল্ডিলকস্ জোন’ বলে আখ্যায়িত করে থাকেন। পৃথিবীর বায়ুম-ল আরও এক বিস্ময়। অভিকর্ষ বলের সাহায্যেই পৃথিবী নিজস্ব বায়ুম-লকে ধরে রাখতে পারছে। আবার পৃথিবীর তৌষকক্ষের আর এই বায়ুম-ল সম্মিলিতভাবে সূর্য এবং মহাজাগতিক অন্যান্য বস্তু থেকে আসা রেডি়েশন এবং উচ্চাপাতের আঘাত থেকে পৃথিবীকে রক্ষা করে থাকে। বায়ুম-লে অক্সিজেনের মাত্রাও এতটাই অনুকূল যে, শ্বাস গ্রহণ সম্ভব হয়ে উঠেছে। অথচ একই সঙ্গে নাইট্রোজেনের সঠিক মাত্রা বাতাসে আঙন ধরে যাওকভাবে নিয়ন্ত্রণ করে চলেছে। এছাড়াও পৃথিবীর জন্ম-ল ও বায়ুম-লকে জীবনধারণের



কমপিউটারের ‘কোডিং’ কমপিউটারটিকে ক্রটিহীনভাবে যেমন পরিচালনা করে থাকে, তেমনি জীব জগতের জটিল এবং উচ্চ পর্যায়ের শৃঙ্খলাবদ্ধ ‘ডিএনএ’গুলোও সূনির্দিষ্টভাবে জীবনচক্রের সব কার্যক্রম নিখুঁতভাবে পরিচালনা করে থাকে।

কমপিউটারের ‘কোডিং’ যেখানে একজন দক্ষ প্রোগ্রামার কর্তৃক প্রণীত হয়, সেখানে জীব তথা মানুষের জন্ম-মৃত্যু, শারীরিক গঠন ও সুস্থতা, চারিদিক বৈশিষ্ট্য এসব কিছু নিয়ন্ত্রিত হয় যে ‘ডিএনএ’-এর ‘কোড’ দ্বারা, সেগুলোকে সূত্বভাবে পরিচালনার জন্যও নিশ্চয় আরও অনেক বেশি বুদ্ধিসম্পন্ন কোনো সুদক্ষ কারিগরের নির্দেশনা রয়েছে। বিশ্ববিখ্যাত প্রযুক্তিবিদ বিল গেটস্ একবার মন্তব্য করেন এই বলে যে, ‘ডিএনএ’ এমন এক ধরনের কমপিউটার প্রোগ্রামিং, যা যেকোনো কমপিউটার সফটওয়্যারের চেয়ে অনেকগুণ বেশি উন্নত এবং পরিণত। তার তুলনায় উঠে আসে যে, মানুষ কর্তৃক প্রণীত সবচেয়ে উন্নত প্রযুক্তিগত প্রোগ্রামিং-এর চেয়েও অধিক উন্নত ডিএনএর সূক্ষ্মতা এবং নির্ভুল কার্যক্ষমতা। আর ‘ডিএনএ’গুলোর প্রোগ্রামিং এতটাই পরিমার্জিত ও পরিশীলিত যে, তা দৈবচয়নের কোনো ব্যাপার হতে পারে না

উপযোগী পর্যায়ে ধরে রাখার জন্য বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক চক্রও পরিচালিত হয়ে আসছে। মহাজাগতিক ঘটনাগুলোর সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম একত্রীকরণ এবং সঠিক সময়ে সঠিক উপায়ে এগুলো ঘটে চলায় কারণেই প্রকৃতি এখনকার রূপ ধারণ করেছে। পৃথিবীর আকর্ষণক বলসাম্যবস্থা, সূর্যদৃতা, সূনিয়ন্ত্রণ এতই সূক্ষ্ম যে, এগুলো কাকতালীয়ভাবে একত্রণে ঘটে যাওয়া অসম্ভব। বলা যায়, একবারক সৌভাগ্যপূর্ণ পরিহিষ্টিত অবতারণা ঘটানো হলেই পৃথিবীকে সববাস উপযোগী করে তোলার জন্য। যে কোনো একটি ঘটনার সামান্য বিচ্যুতিও পুরো বিশ্বের হৃদয়তপন ঘটাতো ও বিপর্যয় বয়ে আনতে পারত। উইলিয়াম প্যালে বলে একজন বিশ্ববিখ্যাত ইংরেজ দার্শনিক তথা বিজ্ঞানী দাবি করেছেন যে, নিখুঁত এই পৃথিবীর সব সৌন্দর্য, হৃদয় ও বিস্ময়ের পেছনে অবশ্যই মহাশক্তির একজনের দক্ষ হাতের নকশা ও সুপরিচালনা রয়েছে। লেজার গবেষণায় যুক্ত নোবেলজয়ী অস্কার ওয়াল্টের সাথে যৌথভাবে পদার্থবিদ উইলিয়াম ডি ফিলিপস বলেছেন, আমরা এমন একটি সুন্দর এবং সুশৃঙ্খল বিশ্বে বাস করি যেখানে সব জৈব প্রক্রিয়া কতগুলো সহজ গাণিতিক

সমীকরণ দ্বারা প্রকাশ করা যায়। কিন্তু যদি বিশ্বকে সামান্য একটু ভিন্নভাবে সৃষ্টি করা হতো, তবে যেখানে গ্রহ-নক্ষত্র সৃষ্টি সম্ভব হতো না। এক্ষেত্রে কেন মহাবিশ্ব একটু ভিন্নতরভাবে সৃষ্টি হলো না- তার পেছনে গ্রহণযোগ্য বৈজ্ঞানিক কোনো কারণ বা যুক্তি দাঁড় করানো সম্ভব নয়। ১৯৬৪ সালে এমআইটি (ম্যাসাচুসেট্‌স ইনস্টিটিউট অব টেকনোলজি)-তে কোয়ান্টাম ইলেক্ট্রনিক্সের ওপর গবেষণাত থাকাকালীন নোবেল বিজয়ী আর একজন বিজ্ঞানী ড. টাউনস মনের ভাব প্রকাশ করেন এভাবে- ‘মহাবিশ্ব সম্পর্কে মানুষের জ্ঞান যত বাড়বে ততই তারা এই উপসংহারের দিকে পৌঁছবেন যে, মহাবিশ্বের জন্ম দেবাবে কোনো ঘটনা নয় বরং এটা কোনো ঐশী শক্তিরই ইচ্ছার প্রতিফলন।’

তিনি বিশ্বাস করেন- বিজ্ঞানীরা, বিশেষ করে পরমাণুবিজ্ঞানীরা উপলব্ধি করতে পারছেন যে, এই বিশ্ব এমনই বিশেষায়িতভাবে সৃষ্টি করা হয়েছে, যেখানে যা কিছু ঠিক যতটুকু পরিমাণে থাকা দরকার ঠিক ততটুকু পরিমাণেই সুশৃঙ্খলভাবে সুবিন্যস্ত রয়েছে। অধ্যাপক বল ডেভিস, অরিজোনা স্টেট ইউনিভার্সিটির তাত্ত্বিক পদার্থবিদ এবং জ্যোতির্পদার্থবিদ্যা ও মহাবিশ্ব বিষয়ক বিশেষজ্ঞ বলেছেন, পদার্থবিদ্যার বিধিমালাগুলোর সৌন্দর্য এবং ক্রমবিন্যাস এই নির্দেশনাই প্রকাশ করে যে, এগুলোর পেছনে নিশ্চয় কেউ একজন আছেন, যিনি মহাবিশ্বকে এত সূক্ষ্ম গাণিতিক সূস্মতা, সৌন্দর্য ও সুবিন্যস্ততার মধ্য দিয়ে পরিচালিত করে যাচ্ছেন। ঠিক এমনিভাবে ইংরেজ তাত্ত্বিক পদার্থবিজ্ঞানী পিকিং হর্ন এবং জ্যোতির্বিজ্ঞানী ও গণিতবিদ ইংল্যান্ডের ইউনিভার্সিটি অব

সাসেক্স-এর অধ্যাপক ডি ব্যারা বিশ্বাস করেন, মহাবিশ্বের অবিশ্বাস ধরনের অতি সুস্বতা ও গাণিতিক সূস্মতার পেছনে নিশ্চয়ই প্রচ- বুদ্ধিসম্পন্ন কোনো মহাশক্তির হাত রয়েছে।

কোনো কোনো বিজ্ঞানী একাধিক মহাবিশ্বের অস্তিত্বতত্ত্বে বিশ্বাসী। তাদের মতে, আমাদের এই বিশ্ব একাধিক মহাবিশ্বের মধ্যে একটি- যা দৈব চয়নে জীবনধারণের সহায়ক হয়ে উঠেছে। কিন্তু এই তত্ত্বের সমস্যা হলো, অন্য মহাবিশ্বগুলো দেখা যায় না বা এগুলোর অস্তিত্ব প্রমাণ করাও সম্ভব হয়ে ওঠেনি। এই তত্ত্ব মনে নিলেও প্রশ্ন থেকেই যায় যে, আমাদের মহাবিশ্ব কিভাবে বতঃস্কৃতভাবে জীবন ধারণের জন্য এত নিখুঁত ও সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়ে উঠলো? যেখানে একটি অসাবধানতাই জীবনধারণের পরিবেশ সম্পূর্ণরূপে বিলুপ্ত করে ফেলতে পারতো! জ্যোতির্বিজ্ঞানের ‘ন্যুতাত্ত্বিক তত্ত্ব’ মতেও মহাবিশ্ব এমনভাবে নকশাকৃত, যাতে করে তা জীবন তথা মনুষ্য বসবাসের উপযোগ্য হয়ে ওঠে এবং যার পেছনে মহাশক্তির কেউ একজন আছেন।

শুধু বিশ্বব্রহ্মাণ্ড- আর বিশ্ব সৃষ্টির মধ্যেই নয়, অধুনা জীববিজ্ঞান ও কমপিউটার বিজ্ঞানের প্রভূত উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে বিশ্বের আরও এক বিস্ময় ‘ডি-অক্সিরাইবে নিউক্লিক এসিড, সংক্ষেপে ডিএনএ’-এর দিকে মানুষের দৃষ্টি প্রসারিত হয়েছে। ‘ডিএনএ’ একটি রাসায়নিক, যা বংশপরম্পরায় জীবদেহের গঠন ও ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণের জিনগত নির্দেশ ধারণ করে। ইদানীং জীববিজ্ঞানীরা আধুনিক কমপিউটারের ‘কোডিং’-এর সঙ্গে ‘ডিএনএ’-এর গাঠনিক জটিলতা এবং তথ্য সঞ্চারের বিশালতা তুলনা করে বিস্মিত হয়ে পড়েন। কারণ, উভয় ক্ষেত্রেই সঠিক কাঁচকলাপ পরিচালনার জন্য ‘কোডিং’-এর প্রয়োজন হয় এবং ‘ডিএনএ’-এর জৈবিক প্রোগ্রামিং অনেকাংশেই কমপিউটারের পরিচালনার জন্য ব্যবহৃত ‘কোডিং’-এর অনুরূপ। ‘ডিএনএ’-তে থাকে ‘নিউক্লিটাইডের অণুক্রম (সিকোয়েন্স)’, আর কমপিউটারের থাকে ‘বাইনারি কোড’। তার মানে দীর্ঘায়, জীবন এবং কমপিউটারের মতো জটিল বিষয় পরিচালনের জন্য ‘কোডিং’ খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

কমপিউটারের ‘কোডিং’ কমপিউটারটিকে ক্রটিহীনভাবে যেমন পরিচালনা করে থাকে, তেমনি জীব জগতের জটিল এবং উচ্চ পর্যায়ের শৃঙ্খলাবদ্ধ ‘ডিএনএ’গুলোও সূনির্দিষ্টভাবে জীবনচক্রের সব কার্যক্রম নিখুঁতভাবে পরিচালনা করে থাকে। কমপিউটারের ‘কোডিং’ যেখানে একজন দক্ষ প্রোগ্রামার কর্তৃক প্রণীত হয়, সেখানে জীব তথা মানুষের জন্ম-মৃত্যু, শারীরিক গঠন ও সুস্থতা, চারিদিক বৈশিষ্ট্য এসব কিছু নিয়ন্ত্রিত হয় যে ‘ডিএনএ’-এর ‘কোড’ দ্বারা, সেগুলোকে সূত্বভাবে পরিচালনার জন্যও নিশ্চয় আরও অনেক বেশি বুদ্ধিসম্পন্ন কোনো সুদক্ষ কারিগরের নির্দেশনা রয়েছে। বিশ্ববিখ্যাত প্রযুক্তিবিদ বিল গেটস্ একবার মন্তব্য করেন এই বলে যে, ‘ডিএনএ’ এমন এক ধরনের কমপিউটার প্রোগ্রামিং, যা যেকোনো কমপিউটার সফটওয়্যারের চেয়ে অনেকগুণ বেশি উন্নত এবং পরিণত। তার তুলনায় উঠে আসে যে, মানুষ কর্তৃক প্রণীত সবচেয়ে উন্নত প্রযুক্তিগত প্রোগ্রামিং-এর চেয়েও অধিক উন্নত ডিএনএর সূক্ষ্মতা এবং নির্ভুল কার্যক্ষমতা। আর ‘ডিএনএ’গুলোর প্রোগ্রামিং এতটাই পরিমার্জিত ও পরিশীলিত যে, তা দৈবচয়নের কোনো ব্যাপার হতে পারে না। প্রযুক্তির অভূতপূর্ব উন্নতি সত্ত্বেও বিজ্ঞান এখন পর্যন্ত সৃষ্টিকর্তার অস্তিত্ব বা অস্তিত্বহীনতা কোনোটাই প্রমাণ করতে পারেনি। এমনকি মহাবিশ্বের উৎস, জীবনের উৎস এবং মনুষ্য বিবেকের মূল উৎস সম্পর্কে ব্যাখ্যা প্রদানেও বিজ্ঞান প্রায় ব্যর্থ। এই অনেক বিজ্ঞানীই মহান সৃষ্টিকর্তার অসীম ক্ষমতার মধ্যেই এর সামান্য তদন্তে পাচ্ছেন।

লেখক : পরমাণু বিজ্ঞানী এবং অধ্যাপক ইস্টার্ন ইউনিভার্সিটি, ঢাকা

সময় অপচয়ের অন্যতম মাধ্যম স্মার্টফোন

মো. হাসনাইন রিজেন



মোবাইল আসজি শুধু শিক্ষার্থীদের মধ্যেই নয় বরং সকল শ্রেণি ও পেশার মানুষের মধ্যে এখন মহামারীর মতো ছড়িয়ে পড়েছে। ফ্লোরিডা স্টেট বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা দেখেছেন, মুঠোফোনে আসজি ব্যক্তিদের উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগে আক্রান্তসহ নানাবিধ জটিল রোগ হওয়ার ঝুঁকি বেশি। শতকরা ৬৩ শতাংশ মানুষ ঘুম থেকে উঠেই স্মার্টফোনে আগে চোখ রাখে। অবস্থা এতই ভয়াবহ বিশেষজ্ঞরা। এছাড়াও কানাডার ম্যাকগিল বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা মোবাইল আসজি নিয়ে গবেষণা করেছেন। তারা বলেন, সামান্য কিন্তু কার্যকর পরিবর্তন আনা গেলে একাধারে যেমন মুঠোফোনে আসজি দূর হবে তেমনি বিষণ্ণতার মতো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাকেও মুক্তি মিলতে পারে।

মোবাইল আসজি থেকে মুক্তির উপায় হিসেবে তাদের গবেষণার কার্যকর কিছু দিক হলো : নোটিফিকেশন নিয়ন্ত্রণ, মোবাইল ব্যবহারের সময় নির্ধারণ, ঘুমের সময় মুঠোফোন দূরে রাখা, আইফোন বা অ্যান্ড্রয়েড অপারেটিং সিস্টেমে চলা মুঠোফোনে গ্লেক্সেল মোডে সুইচ অন করে রাখা, ই-মেইল, টিকটক, ইনস্টাগ্রাম, ফেসবুকের মতো সামাজিক যোগাযোগ অ্যাপ লুকিয়ে রাখা, মুঠোফোন থেকে দূরত্ব বজায়, কঠিন আনলক পদ্ধতি চালু, মুঠোফোনের কাজ কম্পিউটারে করা ইত্যাদি

চমুকবিজ্ঞান ইনস্টিটিউটে মাসে গড়ে সাড়ে তিন হাজার শিশু আসে। এর ৭০ শতাংশ দুয়ের জিনিস ভালো দেখতে পায় না। বেসরকারি হাসপাতালগুলোর তথ্যও অভিন্ন। ডাক্তাররা এই রোগকে বলেন, ‘কম্পিউটার ভিশন সিন্ড্রোম’। জটিলসংঘের শিশুবিষয়ক সংস্থা ইউনিসেফের তথ্যানুযায়ী, প্রতিদিন ১ লাখ ৭৫ হাজার শিশু নতুনভাবে ইন্টারনেটের সঙ্গে যুক্ত হচ্ছে। কম্পিউটার, টিভি ও মোবাইল ফোন আমাদের জীবনের অপরিসর্য অংশ হয়ে উঠেছে। তথ্যযুক্তির এ যুগে জীবনের সব ক্ষেত্রে এগিয়ে যাওয়ার লক্ষ্য নিয়ে আমাদের শিশুরাও যুক্ত হচ্ছে কম্পিউটার, টিভি, মোবাইল ট্যাবের সঙ্গে। কিন্তু অতি আসক্তির

কারণে তাদের একটি বড় অংশ সর্বনাশের শিকারও হচ্ছে। শুধু দৃষ্টিশক্তির সমস্যা নয়, নানা শারীরিক ও মানসিক সমস্যারও শিকার হচ্ছে তারা। এ বিপজ্জনক ধারা থেকে শিশুদের রক্ষায় বাবা-মায়ের সতর্ক হতে হবে। শিশুরা যাতে কম্পিউটার বা মোবাইল-আসজি নামের সর্বনাশের দিকে পা না বাড়তে পারে সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখা জরুরি।

মোবাইল আসজি শুধু শিক্ষার্থীদের মধ্যেই নয় বরং সকল শ্রেণি ও পেশার মানুষের মধ্যে এখন মহামারীর মতো ছড়িয়ে পড়েছে। ফ্লোরিডা স্টেট বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা দেখেছেন, মুঠোফোনে আসজি ব্যক্তিদের উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগে আক্রান্তসহ নানাবিধ জটিল রোগ হওয়ার ঝুঁকি বেশি। শতকরা ৬৩ শতাংশ মানুষ ঘুম থেকে উঠেই স্মার্টফোনে আগে চোখ রাখে। অবস্থা এতই ভয়াবহ অবস্থায় বিবেচ্যে যে, মুঠোফোনে আসজিকে পিসিম্যাগ প্লেগ রোগের সঙ্গে তুলনা করেছেন বিশেষজ্ঞরা। এছাড়াও কানাডার ম্যাকগিল বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা মোবাইল আসজি নিয়ে গবেষণা করেছেন। তারা বলেন, সামান্য কিন্তু কার্যকর পরিবর্তন আনা গেলে একাধারে যেমন মুঠোফোনে আসজি দূর হবে তেমনি বিষণ্ণতার মতো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থেকেও মুক্তি মিলতে পারে। মোবাইল আসজি থেকে মুক্তির উপায় হিসেবে তাদের গবেষণার কার্যকর কিছু দিক হলো : নোটিফিকেশন নিয়ন্ত্রণ, মোবাইল ব্যবহারের সময় নির্ধারণ, ঘুমের সময় মুঠোফোন দূরে রাখা, আইফোন বা অ্যান্ড্রয়েড অপারেটিং সিস্টেমে চলা মুঠোফোনে গ্লেক্সেল মোডে সুইচ অন করে রাখা, ই-মেইল, টিকটক, ইনস্টাগ্রাম, ফেসবুকের মতো সামাজিক যোগাযোগ অ্যাপ লুকিয়ে রাখা, মুঠোফোন থেকে দূরত্ব বজায়, কঠিন আনলক পদ্ধতি চালু, মুঠোফোনের কাজ কম্পিউটারে করা ইত্যাদি।

সর্বাধুনিক প্রযুক্তির উৎকর্ষতায় মোবাইল ফোন আবিষ্কারে মানুষের জীবনধারণ মান যতটা বেড়েছে ঠিক ততটাই আন্ডার ও অপরাধ প্রবণতাও বেড়েছে। মোবাইল ফোনের যথোপায় ব্যবহারে যোগাযোগ যতটা সহজ হয়েছে তেমনি নানা অপকর্ম, কুকর্ম ও নৈতিবাচক কাজে জ্ঞানজীবন হয়ে উঠেছে। আশ্চর্যান্বকভাবে বেড়েছে অপরাধ প্রবণতাও। বিভিন্ন প্রকার নিষিদ্ধ অসামাজিক কার্যকলাপে লিপ্ত হয়ে ডিভিড চিত্র ধারণ করে কয়েক মিনিটেই উন্মেষ কল, ডাটা কল, সার্কুলেশনের মাধ্যমে ছড়িয়ে দিচ্ছে বিধের একধাপ থেকে অপরাধপ্রাপ্তে। ফলে বিনষ্ট হচ্ছে সামাজিক মূল্যবোধ এবং বিনষ্ট হচ্ছে শৃঙ্খলা। ছাত্রছাত্রীদের নকল প্রবণতা, উঠতি বয়সীদের যৌন প্রবণতা সবকিছু উপেক্ষা করেই মোবাইল ফোনের ব্যবহার দিন দিন বেড়েই চলেছে। মানবাধিকার প্রতিষ্ঠা, সার্বভৌমত্ব ও দুর্নীতিমুক্ত দেশ তৈয়ারি আন্দোলনের মতোই মোবাইল আসজি মুক্ত করার দাবি সকল অভিভাবক, শিক্ষিত ও আত্মসচেতন মানুষের সকল মস্তিষ্কের হাওয়া উড়িত। অন্যথায় আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে হারাতো ধ্বংসের হাত থেকে বাঁচানো যাবে না।

প্যারাগুয়ের বিপক্ষে হারল মেসির আর্জেন্টিনা

স্পোর্টস ডেস্ক : ফিফা র‍্যাঙ্কিংয়ের এক নম্বর স্থানে আর্জেন্টিনার অবস্থান, বিপরিতে দক্ষিণ আমেরিকার আরেক দেশ প্যারাগুয়ে রয়েছে ৫৫তে। তারপরও প্যারাগুয়ের বিপক্ষে শক্তিশালী একাদশ নিয়েই মাঠে নেমেছিল বিশ্বচ্যাম্পিয়নরা। নিষেধাজ্ঞা কাটিয়ে গোলবারের দায়িত্বে ফিরেছেন এমিলিয়ানো মার্ভিনেজ। এছাড়া আক্রমণ ভাগে ছিলেন লিওনেল মেসি, হুলিয়ান আলভারেজ ও লাউতারো মার্ভিনেজ জ্রী। তবুও পারল না আর্জেন্টিনা। ম্যাচে এগিয়ে থেকেও লঙ্কার পরাজয় নিয়ে মাঠ ছাড়ে মেসিরা।



প্যারাগুয়ের সমতায় ফেরে স্বাগতিক প্যারাগুয়ে। এরপর প্যারাগুয়েই খবিকে আনন্দে রূপ দেন ওমর আলদেরেতে। ৪৭ মিনিটে তার হেডে এগিয়ে যায় প্যারাগুয়ে। লিওনেল মেসি পুরো সময় মাঠে থাকার পরও আর্জেন্টিনা আর পারেনি। ২-১ গোলের হার নিয়ে মাঠ ছেড়েছে লিওনেল স্কালোনির দল। বিশ্বকাপ বাছাইয়ের একটি সংস্করণে এ নিয়ে দ্বিতীয়বারের মতো ব্রাজিল ও আর্জেন্টিনাকে হারাল প্যারাগুয়ে। গত সেপ্টেম্বরে

এই দলের কাছে চাকো স্টেডিয়ামেই হেরেছে ব্রাজিল। সফরকারী আর্জেন্টিনার ম্যাচের ৬৯ মিনিটে ম্যাচে ফেরার দারুণ সুযোগ পেয়েছিল। বা প্রান্ত থেকে হুলিয়ান আলভারেজের দূরপাল্লার পাস পান রদ্রিগো দি পল। ডান প্রান্ত দিয়ে ফাঁকা পেয়ে ছুটে বল নিয়ে বলজেও ঢুক পড়েন। কিন্তু প্যারাগুয়ে গোলকিপার গাতিতো ফার্নান্দেজকে একা পেয়েও বল মারেন পোস্টের ওপর দিয়ে। নির্ধারিত সময় শেষ হওয়ার ৩ মিনিট আগে মেসির ক্রস থেকে ভ্যালেন্টিন কাস্তায়ানোসের হেড একটর জন্য পোস্টের বাইরে দিয়ে চলে যায়। পিছিয়ে পড়ে এমন আরও কিছু সুযোগ পেয়েও কাজে লাগাতে পারেনি আর্জেন্টিনা। মেসিকেও দেখা যায়নি তার চেনা রূপে। উল্লেখ্য, ১১ ম্যাচে ২২ পয়েন্ট নিয়ে শীর্ষেই আছে আর্জেন্টিনা। ১০ ম্যাচে ১৯ পয়েন্ট নিয়ে দুই নম্বরে কলম্বিয়া। আর আর্জেন্টিনাকে হারিয়ে ১১ ম্যাচে ১৬ পয়েন্ট নিয়ে ছয় নম্বরে উঠে এসেছে প্যারাগুয়ে।



ওয়ানডে র‍্যাঙ্কিংয়ে নেই সাকিব, জানা গেল কারণ

স্পোর্টস ডেস্ক : সাধারণত প্রতি সাতবারে বুধবার ছেলেদের ক্রিকেটের হালনাগাদকৃত র‍্যাঙ্কিং প্রকাশ করে আইসিসি। এরই ধারাবাহিকতায় এই সপ্তাহের হালনাগাদকৃত র‍্যাঙ্কিং প্রকাশ করেছে ক্রিকেটের নিয়ন্ত্রক সংস্থা। অনেকটা বিশ্বয় জাগিয়ে সেই র‍্যাঙ্কিংয়ে নেই বাংলাদেশি অলরাউন্ডার সাকিব আল হাসানের নাম। এবার জানা গেল র‍্যাঙ্কিংয়ে সাকিবের না থাকার কারণ। আইসিসির নিয়ম অনুযায়ী, কোনো ক্রিকেটার গত ১২ মাস ওয়ানডে বা টি-টোয়েন্টিতে না খেললে র‍্যাঙ্কিং থেকে তিনি বাদ পড়েন। আর টেস্টের ক্ষেত্রে টানা ১৫ মাস খেলার বাইরে থাকলে নাম কাটা পড়ে র‍্যাঙ্কিং থেকে। সাকিব সবশেষ ওয়ানডে খেলেছিলেন এক বছরের বেশি সময় আগে, ২০২৩ সালের ৬ নভেম্বর শ্রীলঙ্কার বিপক্ষে। বিশ্বকাপের পর বাংলাদেশ দুটি ওয়ানডে সিরিজ খেলেছেও সাকিব কোনটিতেই খেলেননি।



না জিতেও কোয়ার্টার ফাইনালে ফ্রান্স

স্পোর্টস ডেস্ক : ইসরায়েলের বিপক্ষে গ্রুপপর্বের পঞ্চম ম্যাচ না জিতেও উয়েফা নেশন লিগের কোয়ার্টার ফাইনালে উঠেছে ফ্রান্স। তারা ঘরের মাঠে ইসরায়েলের সঙ্গে গোলশূন্য ড্র করেছে। যা ১৯ বছর পর ইসরায়েলের সঙ্গে পয়েন্ট ভাগাভাগির ঘটনা। এর আগে ২০০৫ সালে বিশ্বকাপ বাছাইপর্বের ম্যাচে তাদের সঙ্গে পয়েন্ট ভাগাভাগি করেছিল ফ্রান্স। এবার অবশ্য পয়েন্ট ভাগাভাগি করেও সমস্যা হয়নি দ্বিদিয়ের দেশমের শিব্যদের। এই ড্রয়ের পরও ৫ ম্যাচ থেকে ১০ পয়েন্ট নিয়ে 'এ২ গ্রুপে' দ্বিতীয় স্থানে থেকে শেষ আটে নাম লিখিয়েছে। সমান ম্যাচ থেকে ১৩ পয়েন্ট সংগ্রহ করে ইতালি পয়েন্ট টেবিলের শীর্ষে আছে। এদিন পুরো ম্যাচে প্রভাব

বিস্তার করে খেলেও গোল পারনি ফ্রান্স। ম্যাচের ৭০.৫ শতাংশ বলের দখল ছিল তাদের কাছে। তারা এদিন ২৪টি শট নিয়েছিল ইসরায়েলের গোলপোস্টের দিকে। তার মধ্যে ৮টি ছিল অন টার্গেটে। ইসরায়েল শট নিয়েছিল ৩টি, তার মাত্র একটি ছিল অন টার্গেটে। ফ্রান্স এদিন কর্নারও পেয়েছিল ৮টি। কিন্তু কেবল গোলটিই পায়নি তারা। গ্রুপপর্বের শেষ ম্যাচে আগামী সোমবার (১৮ নভেম্বর) দিবাগত রাতে ইতালির মুখোমুখি হবে সাবেক বিশ্ব চ্যাম্পিয়নরা। এই ম্যাচে বড় ব্যবধানে জয় পেলে ফ্রান্সের সম্ভাবনা থাকবে ইতালিকে শেখনে ফেলে গ্রুপসেরা হয়ে কোয়ার্টার ফাইনালে যাওয়ার।

নিষেধাজ্ঞা পেলেন সাবেক লঙ্কান ক্রিকেটার

স্পোর্টস ডেস্ক : এখনও দুই মাসও হয়নি শ্রীলঙ্কার সাবেক ব্যাটার দুলিপ সামারাবিরা ২০ বছরের জন্য নিষেধাজ্ঞা পেয়েছিলেন ক্রিকেট অস্ট্রেলিয়ার (সিএ) কাছে থেকে। এবার অস্ট্রেলিয়ার অন্য এক নারী ক্রিকেটারের সঙ্গে অনুপযুক্ত আচরণের দায়ে আরও ১০ বছরের জন্য নিষেধাজ্ঞা পেলেন তিনি। অস্ট্রেলিয়ার এক নারী ক্রিকেটারের সঙ্গে অসঙ্গত আচরণের দায়ে গত ১৯ সেপ্টেম্বর সামারাবিরাকে ২০ বছরের জন্য নিষিদ্ধ করা হয়েছিল। তবে এবার আরেক অস্ট্রেলিয়ান নারী ক্রিকেটারের সঙ্গে অনুপযুক্ত আচরণের দায়ে সামারাবিরাকে আরও ১০ বছরের জন্য নিষিদ্ধ করেছে সিএ। এই সময়ে ক্রিকেট অস্ট্রেলিয়া, রাজ্য অ্যাসোসিয়েশনগুলো, বিগ ব্যাশ বা নারীদের বিগ ব্যাশ, কোথাও তিনি কোনো ধরনের কাজ করতে পারবেন না ২০৪৪ সাল পর্যন্ত। তর্কদর্শনে তার বয়স হবে ৭২ বছর। সামারাবিরা অস্ট্রেলিয়ার নতুন যে নারী ক্রিকেটারের সঙ্গে অনুপযুক্ত আচরণের দায়ে আরও ১০ বছরের নিষেধাজ্ঞা পেয়েছেন তা তার আগের ২০ বছরের সঙ্গে বাড়তি যোগ হবে না, বরং এর মধ্যেই থাকবে। এর আগে ১৯৯৩ থেকে ১৯৯৫ সাল পর্যন্ত শ্রীলঙ্কার হয়ে সাত টেস্ট ও পাঁচ ওয়ানডে খেলেছেন সামারাবিরা। ঢাকার ক্লাব ক্রিকেটেও তখন তিনি ছিলেন বড় নাম।



ভিনির পেনাল্টি মিসে ড্রয়ের হতাশায় পুড়ল ব্রাজিল

স্পোর্টস ডেস্ক : গত মাসের টানা দুই জয়ে ছন্দে ফেরার যে আভাস দিয়েছিল ব্রাজিল, তা ফিকে হতে দেরি হলো না। ভেনেজুয়েলার বিপক্ষে প্রথমে এগিয়ে গিয়ে আশা জাগলেও, ব্যবধান ধরে রাখতে পারল না পাঁচবারের বিশ্ব চ্যাম্পিয়নরা। তারপরও তাদের সামনে সুযোগ এসেছিল; কিন্তু স্পট কিকে বর্ধ হয়ে হতাশ করেন ভিনিসিউস জুনিয়র। প্রতিপক্ষের মাঠে গত বৃহস্পতিবার বিশ্বকাপ বাছাইয়ের ম্যাচটি ১-১ ড্র করেছে ব্রাজিল। রাফিনিয়ার গোলে দরিভাল জুনিয়রের দল এগিয়ে যাওয়ার পর সমতা টেনেছেন তেলুকো সেগোভিয়া। অক্টোবরের আন্তর্জাতিক বিরতিতে চলির মাঠে ২-১ গোলে জয়ের পর, পেনাল্টি ৪-০ গোলে উভয়ে দেয় ব্রাজিল। এতে জাগে নিজেরদের খুঁজে ফেরা দলটির স্বরূপে ফেরার পন্থা। ভেনেজুয়েলার বিপক্ষে ড্র তাদের জন্য একটাই দাঙ্কাই। আক্রমণাত্মক ফুটবলে গুরুত্বও বেশ ভালো করে ব্রাজিল; কিন্তু শেষ পর্যন্ত লক্ষ্য পূরণ করতে পারেনি তারা। প্রতিপক্ষের ছুঁনে নবম মিনিটে এগিয়ে যাওয়ার সুবর্ণ সুযোগ পেয়ে যায় ব্রাজিল। নিজদের সীমানায় বল হারায় ভেনেজুয়েলা এবং সেই সুযোগে

ক্ষিপ্তরায় বলের ঢুকে আওয়ান গোলরক্ষককে কাটিয়ে কাটব্যাক করেন ভিনিসিউস জুনিয়র, দারুণ পজিশনে বল পেয়ে উড়িয়ে মারেন রাফিনিয়া। একের পর এক আক্রমণ করতে থাকা ব্রাজিল ২২তম মিনিটে একটর জন্য গোল পায়নি; সার্ভিনিয়ার গ্রু পাস বজ্জে পাওয়া ভিনিসিউসের দেওয়া শট পড়ে গেল। ওই আক্রমণেই সতীর্থের পা ঘুরে বল পেয়ে বলের বাইরে থেকে শট নেন মিডফিল্ডার গেরসন, ব্যাপিয়ে ত্রিকিয়ে দেন গোলরক্ষক। প্রথম ২৫ মিনিটের চাপ সামলে ২৭তম মিনিটে পাঁচা আক্রমণ শাণায় স্বাগতিকরা। গোলের উদ্দেশ্যে প্রথম শটও নেয় তারা, যদিও প্রতিপক্ষকে সেভাবে ভাবতে পারেনি। ৪৩তম মিনিটে রাফিনিয়ার অসাধারণ নৈপুণ্যে এগিয়ে যায় ব্রাজিল। প্রায় ২০ গজ দূর থেকে দুর্দান্ত ফ্রি কিকে বল ঠিকানায় পাঠান বার্সেলোনায় হয়েও দারুণ সময় কাটানো এই ফরোয়ার্ড, বল দুয়ের পোস্টের ভেতরের দিকে সেগো জেভায় জড়ায়। প্রথমেই তেতে ওঠার আভাস দেওয়া ভেনেজুয়েলা বিরতির পর খেলা মাঠে গড়াতেই গোল পেয়ে যায়।

ব্রাজিলিয়ান রেফারিকে শাসালেন মেসি

স্পোর্টস ডেস্ক : ২০২৬ বিশ্বকাপ বাছাইয়ের ম্যাচে প্যারাগুয়ের কাছে হেরে গেছে আর্জেন্টিনা। ২-১ গোলে হারা ম্যাচে নিষ্পত্ত ছিলেন লিওনেল মেসি। এমনকি মেজাজ হারিয়ে মাঠেই রেফারির সঙ্গে একটো বাকবিত্তাও হয়েছে আর্জেন্টাইন অধিনায়কের। আহ ওক্রবার বাংলাদেশ সময় ভোরে মাঠে গড়ায় ম্যাচটি। গুরুত্ব দারুণ হয় আর্জেন্টিনার। একাদশ মিনিটে লাউতারো মার্ভিনেজ পিড এনে দিয়েছিলেন আলবিরসেলেস্তেরের। কিন্তু ১৯তম মিনিটে আন্তোনিও সান-ব্রিয়া দুর্দান্ত বাইকেল কিকে গোল করে সফরকারীদের সমতায় ফেরান। গোল হজমের পর আর্জেন্টিনা ছন্দ হারায়। আক্রমণের ধার কমে আসে। রক্ষণের দুলতা প্রকাশে চলে আসে। এর

প্যারাগুয়ের ডিফেন্ডার ওমর আলদেরেতে। প্যারাগুয়ের হুলিও এনকিসোকো আর্জেন্টিনার লিওনার্দো বার্দেলি ফাউল করলে ফ্রি কিকের বাঁশি

আলদেরেতে ৩৩তম মিনিটে ফাউল করে একবার হুদু কার্ড দেখেছিলেন। চার মিনিট পর মেসিকে ফাউল করেন তিনি। সঙ্গে সঙ্গে তাকে দ্বিতীয় হুদু কার্ড দেখানোর দাবি জানায় আর্জেন্টিনা। কিন্তু ব্রাজিলিয়ান রেফারি আন্দ্রেসন দারাল্কো তাতে কান দেননি। অথচ তখন লাল কার্ড দেখলে দ্বিতীয় গোলাটি হয়তো হজম করতে হতো না আর্জেন্টিনাকে। প্রথমবার দাবি না মানায় একবার ফোক প্রকাশ করেন মেসি। বিরতির সময় সতীর্থ নিলেলাস ওতামেন্দিকে নিয়ে আরও একবার রেফারির দিকে তর্জনী উর্চিয়ে ফোক ভেদন তিনি। পুরো ম্যাচেই মেসিকে বেশ কয়েকবার বাজে ট্যাকলেস শিকার হতে হয়। শুধু কি তাই, গ্যালারিতে মেসির ১০ নম্বর জার্সি নিষিদ্ধ করেছিল প্যারাগুয়ে। ফলে মেসিকে ঘিরে যে 'ক্রেক' দেখা যায়, তা এই ম্যাচে অনেকটা অনুপস্থিত ছিল।



লাইফস্টাইল

শীতের সকালে কোন পানীয়গুলো উপকারী?

লাইফস্টাইল ডেস্ক : প্রকৃতিতে শীত আসি আসি করছে। সেইসঙ্গে যেনে পান্না দিয়ে বাড়ছে আলস। পৃথিবীর সবচেয়ে কঠিন কাজের একটি হলো এই শীতের সকালে বিছানা ছেড়ে ওঠা। আমাদের শরীর ও মন যেন আরেকটু উষ্ণতা চায়। তবে কাজের প্রয়োজনে আরামদায়ক বিছানা ছাড়তেই হয়। আবার দীর্ঘক্ষণ শুয়ে থাকাও কোনো কাজের কথা নয়। তাই শীতের সকালে বাটপট ঘুম তাড়াতে এবং একইসঙ্গে আরাম ও পুষ্টি পেতে চুমুক দিতে পারেন উষ্ণ কোনো পানীয়তে। শীতের সকালে কোন পানীয়গুলো উপকারী? চলুন জেনে নেওয়া যাক- আদা-লেবু চা, আদা এবং লেবু চা শীতের সকালের জন্য একটি উপকারী পানীয় হতে পারে। আদার অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি বৈশিষ্ট্য শরীরকে উষ্ণ করতে এবং পেশী প্রাণমিত করতে সাহায্য করে। লেবুতে ভিটামিন সি রয়েছে, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং মৌসুমী সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে। এই চা তৈরি করার জন্য গরম পানিতে কয়েক টুকরা আদা যোগ করুন



পরিচিত। হৃদয়ে কারকিউমিন রয়েছে, যা হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতিসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সুবিধা দেয়। গরম দুধে এক চা চামচ হুন্দের গুঁড়া মেশান, তার সঙ্গে যোগ করুন এক চিমটি কাশা মরিচ। শরীরে কারকিউমিন শোষণ করতে সাহায্য করার জন্য),

এবং অর্ধেক লেবু চেপে নিন। এবার চুমুক দিন উষ্ণ এই পানীয়তে। হুন্দের দুধ, গোছন মিল্ক, হুন্দের দুধে তৈরি একটি পানীয়। এটি প্রদাহ বিরোধী এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যের জন্য

এবং ইচ্ছা হলে মধু দিয়ে মিষ্টি করুন। দারুচিনি-মধুর পানি, দারুচিনি এবং মধুর মিশ্রণ আপনার বিপাক ক্ষমতা বাড়িয়ে দেবে। দারুচিনি অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ এবং রক্তে শর্করার মাত্রা স্থিতিশীল করতে সাহায্য করতে পারে, এটি শীতের সকালের পানীয় হিসেবে দুর্দান্ত। শুধু একটি দারুচিনির টুকরা বা আধা চা চামচ দারুচিনি গুঁড়া গরম পানিতে যোগ করুন, এরপর এক চা চামচ মধু মিশিয়ে নানুন। শীতের সকালে এই পানীয় আপনার জন্য দারুণ আরামদায়ক হবে। ক্যামোমাইল-ল্যাভেন্ডার চা, ক্যামোমাইল এবং ল্যাভেন্ডার শান্ত প্রভাবের জন্য সুপরিচিত, এই চা মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ কমাতেও কাজ করে। বিশেষ করে শীতের মাসগুলোতে এই সমস্যা বেশি দেখা দেয়। ক্যামোমাইল হালকা ধরনের তাই

শরীর চনমনে রাখতে চুমুক দিতে পারেন ৫ উষ্ণ পানীয়

লাইফস্টাইল ডেস্ক : শীত আসেনি। তবে সকাল-রাতে হিমেল পরশ টের পাওয়া যাবে এখনই। দুপুরে রোদে বেশ গরম। আবার ভোরের দিকে শীত ভাব। দিন-রাতের তাপমাত্রার ভারতম্যে ঘরে ঘরেই এখন জ্বর, সর্দি-কাশি। এমন মোসুমে সকালে উঠে চুমুক দিতে পারেন ৫ উষ্ণ পানীয়। এগুলো বামোলা ছাড়াই বামনা যাবে। এতে শরীর যেমন গরম হবে, তেমনিই ঠেকানো যাবে ছোটখাটো রোগ বা সংক্রমণ। গলা ব্যথা হোক বা খুবখুঁকে কাশি, কয়েক চুমুকেই মিলবে আরাম। আদা-লেবুর চা, আদা শরীর গরম করতে সাহায্য করে। এতে থাকে প্রদাহনাশক উপাদান। পাতিলেবুতে থাকে ভিটামিন সি। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে ভিটামিন সি। ফলে আদা ও পাতিলেবুর মিশ্রণেই এমন মোসুমে হতে পারে আদর্শ। চা বরলেও এতে চা পাতার ব্যবহার হয় না। ফুটন্ত জলে একটু আদা খেঁতো করে ফেলে দিতে হবে। আদার নিরাস পানিতে মিশে গেলে, হেকে নিয়ে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে দিলেই তৈরি হয়ে যাবে চা। দুধ-হুন্দের, ঈশদুধ দুধে হুন্দের মিশিয়ে খাওয়ার চল বহু

দিনের। মা-ঠাকুরমারা বলেন ঘরোয়া টোটকায় ব্যথা-বেদনা কমে, চাড়া হয় শরীর। তার কারণও আছে। হুন্দের থাকে কারকিউমিন। এটি অত্যন্ত কার্যকর একটি অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। ভিটামিন, খনিজে ভরপুর দুধ গরম খাবার হিসেবে গণ্য করা হয়। গরম দুধে একটু হুন্দের মিশিয়ে দিলেই তৈরি হয়ে যাবে পানীয়। মিষ্টি স্বাদ চাইলে মিশিয়ে নিলে পারেন এক চা-চামচ মধু। দারুচিনি-মধুর জল, ওজন বরাতে, হজম ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে দারুচিনি। মশলা হিসাবেই হেঁশেলে এর ব্যবহার। দারুচিনিতে রয়েছে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট। মধু রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। শরীর গরম রাখতেও কার্যকর। পানিতে দারুচিনি ফুটিয়ে হেকে নিন। তার মধ্যে মধু মিশিয়ে নিলেই তৈরি হয়ে যাবে এ পানীয়। পুদিনা-তুলসীর পানি, পুদিনা ও তুলসীর পানি চুমুক দিলেও শরীরে তরতাজা ভাব আসবে। পুদিনা হজমে সাহায্য করে। তুলসীর হরেক গুণ।



কাশির যম লবঙ্গ লাইফস্টাইল ডেস্ক : কাশির যম লবঙ্গ, কাজ থেকে ফিরে রুজ হয়ে বিছানায় পিঠ ঠেকালে দু'খেঁচে ঘুম নেমে আসার কথা। কিন্তু কাশির টেলায় কিছুতেই দু'চোখের পাতা এক করতে পারছেন না। কাশির ওগুধু খেলে ঘুম পায়। সকালে কাজে মন বসাতে পারেন না। ঘরোয়া টোটকা হিসেবে লবঙ্গ খান অনেকই। এই মশলায় রয়েছে অ্যান্টি-ব্যাক্টেরিয়াল এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি উপাদান। এছাড়া সর্দিকাশি কমানো ছাড়াও লবঙ্গের আরও অনেক গুণ রয়েছে। তবে আয়র্বেদ বলছে, শুধু লবঙ্গ মুখে দিয়ে কাজ হবে না। তার পরেও বিশেষ এক নিয়ম মেনে চলতে হবে। কীভাবে খেতে হবে লবঙ্গ? বিছানায় পিঠ ঠেকালেই কাশির দাপট বাড়তে থাকে। তাই রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে মুখে মাত্র দু'টি লবঙ্গ রাখলেই কাজ হবে। তবে এখানেই শেষ নয়। এরপর এক কাপ ঈশদুধ পানি পান করতে হবে। রাতে দুধ খেতে সমস্যা না হলে তা-ও খাওয়া যেতে পারে।



হাট সুস্থ রাখে কুমড়ার বীজ

লাইফস্টাইল ডেস্ক : হাট সুস্থ রাখে কুমড়ার বীজ, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য বেশি বেশি শাকসবজি খেতে বলেন পুষ্টিবিদরা। কুমড়ার ভিটামিন 'এর পরিমাণ অনেক থাকে, যা কি না দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং চোখের জন্যও ভালো। ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিডসম্পন্ন এই বীজ খাদ্যাভাবিকায় যুক্ত করলে পাবেন বেশ উপকার। * অস্টিওপোরোসিসের মতো হাড়ের সমস্যা দূরীকরণে প্রয়োজন ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, জিংকের মতো উপাদান। কুমড়ার বীজে প্রচুর পরিমাণে পেয়ে যাবেন এই উপাদানগুলো। বাতের সমস্যায় আরাম পেতেও খেতে পারেন এই বীজ। * রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান পটাশিয়াম। এই উপাদান কুমড়ার বীজে প্রচুর পরিমাণে থাকে। এতে থাকা ফাইবার রক্তের কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। তাই বলা যায়, কুমড়ার বীজ হার্টের জন্যও ভালো। * ট্রিপটোফ্যান নামক অ্যামিনো এসিডসম্পন্ন কুমড়ার বীজ দেহের অক্সিটোসিন হরমোন ক্ষরণে সহায়তা করে। পাশাপাশি মেলাটোনিন ও সেরোটোনিনও নিষ্কাশিত করে। যা মনের অবসাদ দূর করে শরীরকে তরতাজা করতে সাহায্য করে। আবার অ্যান্দির সমস্যা কাটানোর মতো উপাদান সেরোটোনিনও রয়েছে কুমড়ার বীজে। * চুলের জন্যও বেশ উপকারী এই কুমড়ার বীজ। এতে বিদ্যমান ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড, ভিটামিন এ, বি, কে, জিংক, সালফার, কিউকোরটিন চুলের জন্য বেশ উপকারী।

বাতাস আছে। স্যুটার্সেতে ভেজা জায়গায় বা অন্ধকার জায়গায় খাচা রেখে দিলে খরগোশের তাড়াভাড়া অসুস্থ হয়ে পড়বে। একই খাচায় গাদাগাদি করে অনেক খরগোশ রাখবেন না। মাঝেমধ্যে খাচা থেকে বার করে ওদের খেলতে দিতে হবে। খরগোশেরা দৌঁড়াপ করতেই বেশি পছন্দ করে। পণ্ড চিকিৎসকেরা বলছেন, বাড়ির ছাদে বা বারান্দায় ওদের ছেড়ে দিন। বাড়িতে বাগান থাকলে খুব ভাল। সারা ক্ষণ বন্দি করে রাখলে ওরা তাড়াভাড়া দুর্বল হয়ে পড়বে। কী খাবে পোষ্য, কী প্রজাতির খরগোশ পুষ্টিতে তার উপর নির্ভর করছে ডায়েরি। পোষ্য খরগোশের থেকে জেনে নেওয়াই ভাল। সাধারণত খরগোশকে এমন খাবার দিতে হবে যাতে প্রয়োজনীয় প্রোটিন, ফাইবার ও বর্জিত তাদের শরীরে যায়। বিভিন্ন রকম শাকপাতা, গাজর, মুগো, সবুজ সর্ষি খাওয়াতে পারেন খরগোশকে। আবার শস্যদানাও দেওয়া যেতে পারে। খরগোশ অসুস্থ হচ্ছে কি না খেয়াল রাখুন, কয়েকটি লক্ষণ খেয়াল রাখলেই বুঝতে পারবেন আপনার পোষ্য অসুস্থ হয়ে পড়ছে কি না। নজর রাখুন, পোষ্য খরগোশ বিমিয়ে পড়ছে কি না।

কখন প্রোটিন খেলে বেশি উপকার পাবেন?

লাইফস্টাইল ডেস্ক : প্রোটিন খাওয়ার জন্য দিনের সর্বোত্তম সময় স্বাস্থ্য, জীবনধারা এবং দৈনিক সময়সূচীর উপর নির্ভর করে। পেশী হরমোন উৎপাদন এবং সামগ্রিক শক্তিতে প্রোটিন একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সঠিকভাবে খাওয়া হলে প্রোটিন পেশী বৃদ্ধি, চর্বি হ্রাস এবং টেকসই শক্তি স্তরের সুবিধা দিতে পারে। চলুন জেনে নেওয়া যাক কোন সময়গুলোতে প্রোটিন খেলে উপকার পাবেন- সকালে প্রোটিন, সকালের খাবারে প্রোটিন গ্রহণ করলে তা অনেকগুলো সুবিধা দিতে পারে। কার্বোহাইড্রেটের তুলনায় প্রোটিন হজম হতে অনেক বেশি সময় নেয়, তাই এর শক্তি শরীরে স্থিরভাবে নির্গত হয়। প্রাতঃরাশের উচ্চ-প্রোটিন যুক্ত খাবার খেলে তা ক্ষুধাকে কমাতে পারে এবং রক্তে শর্করাকে নিয়ন্ত্রণ করে, যা ওজন বজায় রাখতে বা গ্লুকোজ প্রোব্রাট এডাভে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ওয়ার্কআউটের আগে প্রোটিন খাওয়া, ব্যায়ামের

আগে প্রোটিন যুক্ত খেলে তা অ্যামাইনো অ্যাসিড সরবরাহ করে যা তীব্র ব্যায়ামের সময় পেশী ধ্বাংস ব্যবহার করা যেতে পারে। এই ধরনের অ্যামাইনো

জ্বালানীর মিশ্রণ সরবরাহ এবং ওয়ার্কআউটের সময় শক্তি সরবরাহ করতে সহায়তা করতে পারে। ওয়ার্কআউটের পরে প্রোটিন, অনেক ফিটনেস বিশেষজ্ঞ ব্যায়াম-পরবর্তী প্রোটিন গ্রহণকে পেশী মেরামত এবং বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য বলে জোর দেন। ব্যায়ামের সময়, পেশীর ফাইবার মেরামত এবং তৈরি করতে প্রোটিনের প্রয়োজন হয়। সর্বোত্তম ফলাফলের জন্য ওয়ার্কআউট-পরবর্তী এক ঘণ্টার মধ্যে প্রোটিন খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। রাতের খাবারের সময় প্রোটিন, কারো কারো জন্য, শোবার আগে প্রোটিন খাওয়া, বিশেষ করে বীর-হজমকারী প্রোটিন যেমন কেসিন (দুধে পাওয়া যায়) রাতারাতি পেশী পুনরুদ্ধারে উপকার করতে পারে। ঘুমেয় সময়, শরীর পেশী সহ টিস্যু মেরামত করে এবং রক্তপ্রবাহকে প্রোটিন থাকা এই প্রাকৃতিক পুনরুদ্ধার প্রক্রিয়াটিকে সহায়তা।

