



## নির্বাচিত সরকারের হাতে দায়িত্ব দিয়ে স্থিতিশীলতা রক্ষা করা উচিত: ফখরুল

স্টাফ রিপোর্টার : বিএনপি মহাসচিব মির্জা ফখরুল ইসলাম আলমগীর বলেন, যত দ্রুত সম্ভব একটি নির্বাচন দ্রুত উচিত নির্বাচিত সরকারের হাতে দায়িত্ব দিয়ে একটি স্থিতিশীলতা রক্ষা করা উচিত। রোববার (১৬ মার্চ) জাতীয় প্রেসক্লাব প্রাপ্ত বিএফইউজি ও ডিইউজি আয়োজিত ইফতার মাহফিলে যোগ দিয়ে তিনি একথা বলেন। বিএনপি সংস্কারে প্রতিকূলতা মত্ব্য করে তিনি বলেন, বিএনপির পক্ষ থেকে আমরা এইটুকু বলতে পার, আমরা সংস্কারে প্রতিকূলতাবদ্ধ।



## আকাঙ্ক্ষা আর বাস্তবতার মধ্যে অনেক ফারাক: গণশিক্ষা উপদেষ্টা

বিশাল প্রতিশ্রুতি : প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের উপদেষ্টা অধ্যাপক ডা. বিধান রঞ্জন রায় পোন্দার বলেছেন, আমাদের আকাঙ্ক্ষা আর বাস্তবতার মধ্যে অনেক ফারাক রয়েছে। আমাদের বর্তমান লক্ষ্য শিক্ষার মান উন্নয়ন করা। সেই সঙ্গে অবকাঠামোগত উন্নয়ন নিয়েও আমরা কাজ করবো।



## আবরারের মৃত্যুর মধ্য দিয়ে মেধাবীর নতুন জীবন পেয়েছেন: অ্যাটর্নি জেনারেল

স্টাফ রিপোর্টার : আবরার ফাহাদের মৃত্যুর মধ্য দিয়ে বাংলাদেশের মেধাবীর নতুন জীবন পেয়েছেন বলে মন্তব্য করেছেন অ্যাটর্নি জেনারেল অ্যাডভোকেট মো. আসাদুজ্জামান। রোববার (১৬ মার্চ) দুপুরে বহুল আলোচিত বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ের (বুয়েট) শিক্ষার্থী আবরার ফাহাদ হত্যাকাণ্ডের রায়ে নিয়ে এক ব্রিফিংয়ে এ মন্তব্য করেন তিনি।

# ঈদযাত্রায় ট্রেনের ২৬ মার্চের অগ্রিম টিকিট কিনতে ৯৮ লাখ হিট

স্টাফ রিপোর্টার : ঈদযাত্রা উপলক্ষে অগ্রিম টিকিট বিক্রি শুরু করেছে বাংলাদেশ রেলওয়ে। রোববার (১৬ মার্চ) যারা টিকিট কিনেছেন তারা আগামী ২৬ মার্চ ভ্রমণ করতে পারবেন। বিক্রি শুরুর প্রথম ৩০ মিনিটেই এসব টিকিট কিনতে ৯৮ লাখ হিট পড়ে বা টিকিট কেনার চেষ্টা করা হয়। আগামী ২৬ মার্চ ভ্রমণের জন্য ঢাকা থেকে পূর্বাঞ্চলে ৪৯টি ট্রেন ছেড়ে যাবে। ট্রেনগুলোর মোট আসন হবে ১৩ হাজার ২৮৮টি। আর পশ্চিমাঞ্চলে ৫৭টি ট্রেনের আসন সংখ্যা হবে ১৩ হাজার ৩৬৬টি। রোববার সকাল ৮টায় পশ্চিমাঞ্চলের ট্রেনের টিকিট বিক্রি শুরু হয়। যাত্রী সাধারণের সুবিধার্থে পশ্চিমাঞ্চলের ট্রেনের টিকিট সকাল ৮টায় এবং পূর্বাঞ্চলের ট্রেনের টিকিট দুপুর ২টা থেকে ইস্যু করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে বাংলাদেশ রেলওয়ে। রেলওয়ের তথ্য বলছে, পূর্বাঞ্চল এবং পশ্চিমাঞ্চল মিলিয়ে আগামী ২৬ মার্চ ট্রেনে যাত্রীদের জন্য ঢাকা থেকে ছেড়ে যাওয়া পশ্চিমাঞ্চলের ট্রেনের আসন সংখ্যা ২৬ হাজার ৬৫১টি। সারা বাংলাদেশে এই আসন ১ লাখ ৪০ হাজার ৮৫৬টি। সকাল ৮টা ১৫ মিনিটে ঢাকা থেকে ছেড়ে যাওয়া ট্রেনের টিকিট বিক্রি হয়েছে ৮

হাজার ৫৬২টি, সারাদেশের ১০ হাজার ৮৪৮টি। সকাল ৮টা ৩০ মিনিটে ঢাকা থেকে যাত্রার ১১ হাজার ৩০০ এবং সারাদেশের ১৪ হাজার ৪৪৪টি, সকাল ৯টায় ঢাকা থেকে যাত্রার ১২ হাজার ৪৩৬টি এবং সারাদেশের ১৬ হাজার ৩০৪টি টিকিট বিক্রি হয়েছে? রেলের অনলাইন টিকিট বিক্রিতে সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠান সহজ ডট কমের সিইও সন্দীপ দেবনাথ বলেন, আজকে (রোববার) প্রথম আড়া ঘণ্টায় ৯৮ লাখ হিট পড়েছে। যারা টিকিট কেনার চেষ্টা করেছেন অধিকাংশই ঢাকা থেকে ছেড়ে যাওয়া ট্রেনের টিকিটের জন্য চেষ্টা করেছেন। এর আগে গত রোববার (৯ মার্চ) রেলপথ মন্ত্রণালয়ের

কমিউনিটি কন্ট্রোল কমিটি করিম সিদ্দিকীর স্বাক্ষরিত এক বিজ্ঞপ্তিতে অগ্রিম টিকিট বিক্রির তথ্য জানানো হয়। বিজ্ঞপ্তিতে বলা হয়, ২৬ মার্চের টিকিট ১৬ মার্চ, ২৭ মার্চের টিকিট ১৭ মার্চ, ২৮ মার্চের টিকিট ১৮ মার্চ, ২৯ মার্চের টিকিট ১৯ মার্চ এবং ৩০ মার্চের টিকিট ২০ মার্চ পাওয়া যাবে। এছাড়া চাঁদ দেখার ওপরে ৩১ মার্চ এবং ১ ও ২ এপ্রিলের টিকিট বিক্রি করা হবে। ঈদযাত্রার সব টিকিট অনলাইনে কিনতে হবে। ঈদযাত্রায় এবার প্রতিদিন ঢাকা থেকে ৩৫ হাজার ৩৫৬টি অগ্রিম টিকিট বিক্রি করা হবে। এছাড়া বিগত বছরগুলোতে ঈদযাত্রায় ৮ থেকে ১০ জোড়া বিশেষ ট্রেন চালাতো বাংলাদেশ রেলওয়ে। কিন্তু এবার সেটি



## ৪ দিনের সফর শেষে ঢাকা ছাড়লেন জাতিসংঘের মহাসচিব

স্টাফ রিপোর্টার : চার দিনের সফর শেষে আজ ঢাকা ছেড়েছেন জাতিসংঘের মহাসচিব আন্তোনিও গুতেরেস। রোববার (১৬ মার্চ) সকাল ৯টা ৫৫ মিনিটে ঢাকার শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর ত্যাগ করেন তিনি। পরিবেশ উপদেষ্টা সৈয়দা রিজওয়ানা হাসান এবং রোহিঙ্গা সংকটবিষয়ক প্রধান শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরে ত্যাগ করেন তিনি। পরিবেশ উপদেষ্টার উচ্চ প্রতিনিধি খলিলুর রহমান হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরে তাকে বিদায় জানান। যাওয়ার আগে, জাতিসংঘ মহাসচিব প্রধান উপদেষ্টা অধ্যাপক মুহাম্মদ ইউনুসের সঙ্গে ফোনে কথা বলেন এবং বিনায়ী শুভেচ্ছা বিনিময় করেন এর আগে, গত বৃহস্পতিবার বিকালে জাতিসংঘের মহাসচিব ঢাকার হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরে পৌঁছান। সেখানে তাকে স্বাগত জানান পররাষ্ট্র উপদেষ্টা মো. তোহিদ হোসেন। জাতিসংঘ মহাসচিবের হাতে ফুল তুলে দেয় শিষ্টা। সফরের দ্বিতীয় দিনে শুক্রবার কক্সবাজারে রোহিঙ্গা ক্যাম্প পরিদর্শন করেন গুতেরেস। লাঞ্ছনা রোহিঙ্গাদের সঙ্গে ইফতারে অংশ নেন। সফরের তৃতীয় দিনে গতকাল শনিবার সকালে জাতিসংঘ ২-এর পাতায় দেখুন



## চীনের প্রেসিডেন্ট শির সঙ্গে ড. ইউনুসের বৈঠক ২৮ মার্চ

স্টাফ রিপোর্টার : প্রধান উপদেষ্টা অধ্যাপক ড. মুহাম্মদ ইউনুস ২৮ মার্চ বেইজিংয়ে চীনের প্রেসিডেন্ট শি জিনপিংয়ের সঙ্গে দ্বিপাক্ষিক বৈঠক করবেন বলে জানিয়েছেন প্রেস সচিব শফিকুল আলম। রোববার (১৬ মার্চ) দুপুরে রাজধানীর ফরেন সার্ভিস একাডেমিতে আয়োজিত সংবাদ সম্মেলনে তিনি এ কথা জানান। প্রেস সচিব বলেন, চীন সফরে দেশে বিনিয়োগ বাংলাদেশের দিকে জোর দেবেন প্রধান উপদেষ্টা। সবার কাছে গ্যাস সরবরাহ করার জন্য কাজ করছে অন্তর্ভুক্তি সরকার। আশা করছি, দ্রুতই এ সমস্যাগুলো আর থাকবে না। এ ছাড়া দেশটির উচ্চপদস্থ কর্মকর্তাদের সঙ্গে বৈঠক হবে বলেও জানিয়েছেন শফিকুল আলম। আসন্ন এই সফরের আগে বাংলাদেশে চীনা রপ্তানুদূত আজ প্রধান উপদেষ্টার সঙ্গে সাক্ষাৎ করেছেন বলেও জানান প্রেস সচিব। শফিকুল আলম জানান, জাতিসংঘের ২-এর পাতায় দেখুন

## কলমাকান্দায় হিফজুল কুরআন, হামদ-নাত ও আজান প্রতিযোগিতা শুরু

স্টাফ রিপোর্টার : নেত্রকোণার কলমাকান্দা উপজেলায় শুরু হয়েছে হিফজুল কুরআন, হামদ-নাত ও আজান প্রতিযোগিতা। গতকাল রোববার সকালে উপজেলা পরিষদের অডিটোরিয়ামে এ প্রতিযোগিতার শুভ উদ্বোধন করা হয়। প্রতিযোগিতাটি চলবে আগামী বৃহস্পতিবার পর্যন্ত। বাংলাদেশ জাতীয়তাবাদী দল (বিএনপি)-এর উদ্যোগে আয়োজিত এ প্রতিযোগিতায় প্রথম দিনেই ৩৮ জন প্রতিযোগী অংশ নেন। অনুষ্ঠানের সার্বিক ব্যবস্থাপনায় রয়েছেন কেন্দ্রীয় বিএনপির আইন বিষয়ক সম্পাদক ব্যারিস্টার কায়সার কামাল। প্রতিযোগিতার সভাপতির দায়িত্ব পালন করছেন বিশিষ্ট ইসলামী ব্যক্তিত্ব মাফলানা উসমান গণী ও মুফতি শফিকুল ইসলাম। বিচারকের দায়িত্বে রয়েছেন হাফেজ আহসান উল্লাহ, হাফেজ মতিউর রহমান ও হাফেজ এনায়েতুল্লাহ। অন্যান্য পরিচালনা করছেন মুফতি মাসুদুর রহমান ও মুফতি মামুদুর রশিদ। এই প্রতিযোগিতার মাধ্যমে শিশু-কিশোরদের মাঝে ইসলামী সংস্কৃতি চর্চার আগ্রহ বৃদ্ধি পাবে বলে আশাবাদ ব্যক্ত করেছেন আয়োজকরা।



## রমজান বিষয়ক ফতোয়া ফতোয়া (১৬)

স্টাফ রিপোর্টার : সিয়াম আদায়ের উদ্দেশ্যে মাসিক বন্ধ রাখার জন্য ট্যাবলেট খাওয়া প্রসঙ্গ রমজানে সিয়াম যেন ত্যাগ করতে না হয় এ উদ্দেশ্যে মাসিক (হায়েজ) বন্ধ রাখার জন্য গুণগ্রহণ করা মহিলাদের জন্য জায়েয আছে। তবে শর্ত হল সং-নেককার চিকিৎসকের দ্বারা জেনে নিতে হবে যে এটা তার স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি করবে না এবং তার জরায়ুতে কোন প্রতিক্রিয়া বা সমস্যা সৃষ্টি করবে না। কিন্তু এ ধরনের ব্যবস্থা গ্রহণ না করা উত্তম। যখন আল্লাহ রাব্বুল আলামীন সিয়াম থেকে বিরত

## ১৫ দিনেই প্রবাসী আয় ২০ হাজার কোটি টাকা, ভাঙতে পারে অতীতের রেকর্ড



স্টাফ রিপোর্টার : দেশের রাজনৈতিক পট পরিবর্তনের পরপরই বেড়ে যায় রেমিট্যান্স বা প্রবাসী আয়ের গতি। চলতি ২০২৪-২৫ অর্থবছরের ডিসেম্বরে দেশের ইতিহাসে সর্বোচ্চ (প্রায় ২৬৪ কোটি ডলার) রেমিট্যান্স আসে। আর দ্বিতীয় সর্বোচ্চ রেমিট্যান্স বা প্রবাসী আয় এসেছে ডায়ার মাস ফেব্রুয়ারিতে (প্রায় ২৫৩ কোটি ডলার)। তবে সব কিছু ঠিক থাকলে চলতি মাস মার্চে নতুন রেকর্ড হতে পারে রেমিট্যান্স বা প্রবাসী আয়ে।

ভাঙতে পারে অতীত সর্বোচ্চ রেমিট্যান্সের রেকর্ড। কেন্দ্রীয় ব্যাংকের সবচেয়ে তথ্য বলছে, চলতি মাস মার্চে প্রথম ১৫ দিনে ১৬৫ কোটি ৬১ লাখ ডলারের রেমিট্যান্স পাঠিয়েছেন বিভিন্ন দেশে বসবাসরত প্রবাসী বাংলাদেশিরা। বাংলাদেশি মুদ্রায় (প্রতি ডলার ১২২ টাকা হিসাবে) যার পরিমাণ ২০ হাজার ২০৪ কোটি টাকার বেশি। আর প্রতিদিন আসছে ১১ কোটি ডলারের (১৩৪৭ কোটি টাকা) বেশি। রেমিট্যান্স আসার এ ধারা অব্যাহত থাকলে মাসের পুরো সময়ে তিন বিলিয়ন ডলারে পৌঁছাতে পারে রেমিট্যান্স। যা দেশের ইতিহাসে নতুন রেকর্ড গড়তে পারে। কেন্দ্রীয় ব্যাংকের সংশ্লিষ্ট বিভাগের এক উর্ধ্বতন কর্মকর্তা জানান, নতুন সরকার দায়িত্ব নেওয়ার পর থেকেই দেশ থেকে অর্থপাচার কমেছে। একই সঙ্গে কমেছে হুন্ডি কারবারির দৌলাতও। অন্য দিকে, খোলা বাজারে মতোই ব্যাংক রেমিট্যান্সের ডলারের দাম পাওয়া যাচ্ছে ২-এর পাতায় দেখুন

## সাত কলেজের নতুন নাম 'ঢাকা সেন্ট্রাল ইউনিভার্সিটি'

স্টাফ রিপোর্টার : রাজধানীর সরকারি সাত কলেজের নতুন নাম 'ঢাকা সেন্ট্রাল ইউনিভার্সিটি' করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে বাংলাদেশ বিশ্ববিদ্যালয় মঞ্জুরি কমিশন (ইউজিসি)। রবিবার (১৬ মার্চ) রাজধানীর আগারগাঁওয়ে ইউজিসির সচিব ড. ফখরুল ইসলাম গণমাধ্যমে এ তথ্য জানান। তিনি বলেন, "সাত কলেজের শিক্ষার্থীদের ৩২ সদস্যের প্রতিনিধি দলের সঙ্গে আলোচনা সভায় 'ঢাকা সেন্ট্রাল ইউনিভার্সিটি' নামটি চূড়ান্ত করা হয়েছে। এটি এখন শিক্ষা মন্ত্রণালয়ে পাঠানো হয়েছে। সেখান থেকে উপদেষ্টা পরিষদে পাস হওয়ার পর রপ্তানির সম্মতিক্রমে এর অধ্যাদেশ জারি করা হবে। সাত কলেজ বিশ্ববিদ্যালয় রূপান্তর আন্দোলনের ফোকাল পয়েন্ট আন্দুর রহমান বলেন, "সাত ঘণ্টা আলোচনা শেষে সংস্কারিত ২-এর পাতায় দেখুন

## নড়াইলে মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের বিক্ষোভ, মানববন্ধন ও স্মারকলিপি প্রদান

স্টাফ রিপোর্টার : মাধ্যমিক শিক্ষা জাতীয়করণ, পবিত্র ঈদুল ফিতরের আগে ১০০ ভাগ উত্তম ভাটা, পূর্ণাঙ্গ বাড়িভাড়া, চিকিৎসা ভাটা ও ই-এফটির দ্রুত সমাধানসহ ১০দফা দাবিতে নড়াইলে বিক্ষোভ মিছিল, মানববন্ধন এবং প্রধান ও শিক্ষা উপদেষ্টার বারবার স্মারকলিপি প্রদান করেছেন এমপিওভুক্ত মাধ্যমিক বিদ্যালয়গুলোর শিক্ষকরা। বাংলাদেশ শিক্ষক সমিতি নড়াইল জেলা শাখার আয়োজনে গতকাল রোববার সকাল থেকে দুপুর পর্যন্ত জেলা শিল্পকলা একাডেমি চত্বরে এসব কর্মসূচী পালিত হয়। বিক্ষোভ সমাবেশে বক্তব্য রাখেন-বাংলাদেশ শিক্ষক সমিতি নড়াইল জেলা শাখার সভাপতি মহিদুর রহমান, সদস্য সচিব ফরিদুল ইসলাম, প্রধান শিক্ষক আব্দুর রশিদ, প্রধান শিক্ষক রবীন্দ্রনাথ মন্ডল, প্রধান শিক্ষক সোমা খাতুন, প্রধান শিক্ষক সাখাওয়াত হোসেন, প্রধান শিক্ষক আব্দুল মজিদসহ অনেকে। শিক্ষকদের ১০ দফা দাবির মধ্যে রয়েছে-মেধাবীদের শিক্ষকতা পেশায় আকৃষ্টকরণসহ শিক্ষাক্ষেত্রে সরকারি ও বেসরকারি বৈষম্য দূরকরণের লক্ষ্যে মাধ্যমিক শিক্ষা জাতীয়করণ, আসন্ন পবিত্র ঈদুল ফিতরের ২-এর পাতায় দেখুন

## পুলিশের ১২৭ জন শীর্ষ কর্মকর্তার সঙ্গে বৈঠক বসবেন প্রধান উপদেষ্টা

স্টাফ রিপোর্টার : আইনশৃঙ্খলা পরিহিত নিয়ে পুলিশের বিভিন্ন পর্যায়ের ১২৭ জন কর্মকর্তার সঙ্গে বৈঠক বসবেন অন্তর্ভুক্তি সরকারের প্রধান উপদেষ্টা অধ্যাপক ড. মুহাম্মদ ইউনুস। আজ সোমবার প্রধান উপদেষ্টার তত্ত্বাধীনে কার্যালয়ে এ বৈঠক অনুষ্ঠিত হবে। রবিবার রাজধানীর ফরেন সার্ভিস একাডেমিতে নিয়মিত ব্রিফিংয়ে এ তথ্য জানান প্রধান উপদেষ্টার উপ-প্রেস সচিব আরুল কামাল আজাদ মন্ডল। তিনি বলেন, "আইনশৃঙ্খলা পরিহিত নিয়ে মামুদুর মদ্যে এক ধরনের উত্তেজনা রয়েছে। এই পরিস্থিতিতে আগামিকাল (সোমবার) সারা দেশের মাঠ পর্যায়ের পুলিশ কর্মকর্তাদের সঙ্গে বৈঠক করবেন প্রধান উপদেষ্টা।" আরুল কামাল এখানে বলেন, "পুলিশ সুপার ও তার উপরে পরামর্শদাতার ২-এর পাতায় দেখুন



## ট্রান্সপের নির্দেশে ভয়েস অব আমেরিকার ১৩০০ কর্মীর বাধ্যতামূলক ছুটি

আন্তর্জাতিক ডেস্ক : যুক্তরাষ্ট্রের প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্পের নির্দেশে ভয়েস অব আমেরিকার ১ হাজার ৩০০ জনের বেশি কর্মীকে শনিবার (১৫ মার্চ) থেকে বাধ্যতামূলক ছুটিতে পাঠানো হয়েছে। এ ছাড়া যুক্তরাষ্ট্রের আরও দুটি সংবাদমাধ্যমের তহবিলও বাতিল করা হয়েছে। এর এক দিন আগে যুক্তরাষ্ট্রের প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্প সরকারি তহবিলে পরিচালিত সংবাদমাধ্যম ভয়েস অব আমেরিকার মূল প্রতিষ্ঠান এবং আরও ছয়টি ফেডারেল সংস্থাকে কর্মী হ্রাস করার নির্দেশ দিয়েছিলেন। ভয়েস অব আমেরিকার পরিচালক মাইকেল অল্ট্রোভিচিস বলেন, তার প্রতিষ্ঠানের প্রায় ১ হাজার ৩০০ সাংবাদিক, প্রযোজক ও সহযোগীদের প্রায় সবাইকে প্রশাসনিক ছুটিতে পাঠানো হয়েছে ২-এর পাতায় দেখুন

## কলেজ শিক্ষক ও বিএনপি নেতার নগ্ন ভিডিও ভাইরাল, অপসারণ ও শাস্তির দাবিতে শিক্ষার্থীদের বিক্ষোভ



নিজস্ব প্রতিবেদকঃ টািপাইনবাবগঞ্জের নবাবগঞ্জ সিটি কলেজের শিক্ষক ও টািপাইনবাবগঞ্জ পৌর বিএনপির ছাত্র বিষয়ক সম্পাদক মোয়াজ্জেম হোসেন চন্দনের সাথে এক ছাত্রীর অনৈতিক কর্মকাণ্ডের নগ্ন ভিডিও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ার ঘটনায় শিক্ষকের অপসারণ ও শাস্তির দাবিতে বিক্ষোভ করেছে প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীরা। রবিবার (১৬ মার্চ) বেলা ১১টার দিকে নবাবগঞ্জ সিটি কলেজ ক্যাম্পাসে বিক্ষোভ করেন কলেজের সাবেক ও বর্তমান শিক্ষার্থীরা। বিক্ষোভের সময় শিক্ষার্থীরা অভিজ্ঞ ওই লস্টট শিক্ষককে অবিলম্বে বরখাস্ত করাসহ দৃষ্টান্তমূলক ২-এর পাতায় দেখুন

শাস্তির দাবি করেন। ছাত্ররা বলেন, এমন লস্টট শিক্ষকের নিকট কোন শিক্ষার্থী নিরাপদ নয়। সুতরাং তাকে অবিলম্বে কলেজ থেকে বরখাস্ত ও শাস্তি দেয়ার দাবী জানান। এসব দাবিতে বিক্ষোভ মিছিলটি কলেজের আশপাশের সড়ক ও কলেজ ক্যাম্পাস প্রদক্ষিণ শেষে কলেজটির অধ্যক্ষের নিকট গিয়ে অভিব্যক্তি জানান। নবাবগঞ্জ সিটি কলেজের শিক্ষার্থী মো. ফয়সাল খান জানান, গত বৃহস্পতিবার রাত থেকে সিটি কলেজের শিক্ষক মোয়াজ্জেম হোসেন চন্দনের এক ছাত্রীর সাথে আপত্তিকর ও নগ্ন ভিডিও ভাইরাল হয়েছে। তবে ঘটনাটি কলেজে নয়, এমনকি সেই ছাত্রীও আমাদের কলেজে পড়ে না। কিন্তু তার কারণে আমাদের কলেজের সুনাম ক্ষুণ্ণ হচ্ছে। তাই সেই শিক্ষকের কঠোর শাস্তি ও বরখাস্তের দাবিতে বিক্ষোভ কর্মসূচি পালন করছি। এছাড়াও দাবি জানিয়েছি, এই ঘটনার সাথে জড়িতদের আইনের আওতায় এনে দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি। এসময় অধ্যক্ষ তরিকুল আলম সিদ্দিকী নগ্ন শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে বলেন, একজন শিক্ষকের এ ধরনের কর্মকাণ্ড অত্যন্ত ২-এর পাতায় দেখুন

## জুলাই আন্দোলন হামলার অভিযোগ শেখ হাসিনার স্বাস্থ্য উপদেষ্টার মেয়েকে অবরুদ্ধ করল ছাত্র-জনতা

স্টাফ রিপোর্টার : আগুয়ামী লীগের সাবেক এমপি ও শেখ হাসিনার স্বাস্থ্য উপদেষ্টা অধ্যাপক ডা. প্রাণ গোপাল নন্ডের মেয়ে ডা. অনিন্দিতা দত্তকে অবরুদ্ধ করেছে একদল ছাত্র-জনতা। রোববার (১৬ মার্চ) সকালে বাংলাদেশ মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্যান্সার ভবনের একটি কক্ষে তাকে অবরুদ্ধ করেন শাহবাগ থানা ছাত্রদলের কয়েকজন নেতা। পরে তাদের সঙ্গে এসে যোগ দেয় স্থানীয় ছাত্র-জনতা। জানা গেছে, কুমিল্লায় ছাত্রজনতার আন্দোলন দমাতে অনিন্দিতা দত্ত অগ্রণী ভূমিকা রেখেছিলেন। তার বিরুদ্ধে একটি মামলাও রয়েছে। ২-এর পাতায় দেখুন

## পাঁচ জেলায় মৃদু তাপপ্রবাহ

## বৃষ্টি নিয়ে যে আভাস আবহাওয়া অধিদপ্তরের

স্টাফ রিপোর্টার : দেশের পাঁচ জেলায় ওপর দিয়ে মৃদু তাপপ্রবাহ বয়ে যাচ্ছে বলে জানিয়েছে আবহাওয়া অধিদপ্তর। এছাড়া সারাদেশে দিনের তাপমাত্রা প্রায় অপরিবর্তিত থাকতে পারে বলে জানিয়েছে সংস্থাটি। তবে রাতের তাপমাত্রা সামান্য কমতে পারে। এদিকে আজ সিলেট বিভাগের দু-এক জায়গায় বৃষ্টির সম্ভাবনার কথা জানালেও বর্ষিত পাঁচ দিনের আবহাওয়ার অবস্থায় বলা হয়, এসময় সারাদেশে বৃষ্টি অথবা বজ্রসহ বৃষ্টি হতে পারে। রবিবার সকাল ৯টা থেকে পরবর্তী ২ ঘণ্টার আবহাওয়ার পূর্বাভাসে এ কথা ২-এর পাতায় দেখুন

## ২০ রোজার মধ্যে বেতন-বোনাস না হলে লাগাতার আন্দোলন: শ্রমিক কর্মচারী ঐক্য পরিষদ

স্টাফ রিপোর্টার : রোজার ২০ দিনের মধ্যে শ্রমিকদের বকেয়া বেতন-বোনাস পরিশোধ না করলে লাগাতার আন্দোলনের হুঁশিয়ারি দিয়েছে শ্রমিক কর্মচারী ঐক্য পরিষদ-স্বপ্ন। গতকাল রোববার সকালে জাতীয় প্রেসক্লাবের সামনে এক কর্মসূচি থেকে এই হুঁশিয়ারি দেন স্বপ্নের যুগ্ম আহ্বায়ক চৌধুরী আশিকুল আলম। তিনি বলেন, আমাদের কথা একটাই, অস্বীকার অবশ্যই পূরণ করতে হবে। অস্বীকার পূরণ না করার কারণে শ্রমিক যদি ফুঁসে ওঠে, স্বপ্ন শ্রমিকদের পাশে থাকবে। প্রয়োজনে লাগাতার আন্দোলনের মধ্য দিয়ে শ্রমিক শ্রেণি তাদের অধিকার ২-এর পাতায় দেখুন



## আবরার হত্যা মামলা

২০ জনের মৃত্যুদণ্ড ও ৫ জনের যাবজ্জীবন বহাল স্টাফ রিপোর্টার : বহুল আলোচিত বুয়েট শিক্ষার্থী আবরার ফাহাদ হত্যা মামলার মৃত্যুদণ্ডপ্রাপ্ত আসামিদের আপিল ও তথ্য রেকর্ডের পর যোগ্য কয়েকজন হাইকোর্ট। ২০ জনের মৃত্যুদণ্ড ও ৫ জনের যাবজ্জীবন মায়গা করে ঢাকার দ্রুত বিচার ট্রাইব্যুনাল-১ এর দেওয়ান ২-এর পাতায় দেখুন

## রায় দ্রুত কার্যকর দেখতে চান আবরার ফাহাদের বাবা

স্টাফ রিপোর্টার : হাইকোর্টের রায়ে সন্তুষ্টি প্রকাশ করে বুয়েট শিক্ষার্থী আবরার ফাহাদের বাবা বরকত উল্লাহ বলেছেন, হাইকোর্টের রায়ে সন্তুষ্ট। এখন সব প্রক্রিয়া শেষে দ্রুত রায় কার্যকর দেখতে চাই। রোববার (১৬ মার্চ) রায় ঘোষণার পর সাংবাদিকদের কাছে তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়ায় এসব কথা বলেন তিনি। এর আগে, দুপুরে বিচারপতি এ কে এম আসাদুজ্জামান ও বিচারপতি সৈয়দ এনায়েত হোসেনের হাইকোর্ট বেঞ্চ বহুল আলোচিত বুয়েট শিক্ষার্থী আবরার ফাহাদ হত্যা মামলার বিচারিক আদালতে মৃত্যুদণ্ডপ্রাপ্ত ২০ আসামিরই সাজা বহাল রেখে রায় ২-এর পাতায় দেখুন



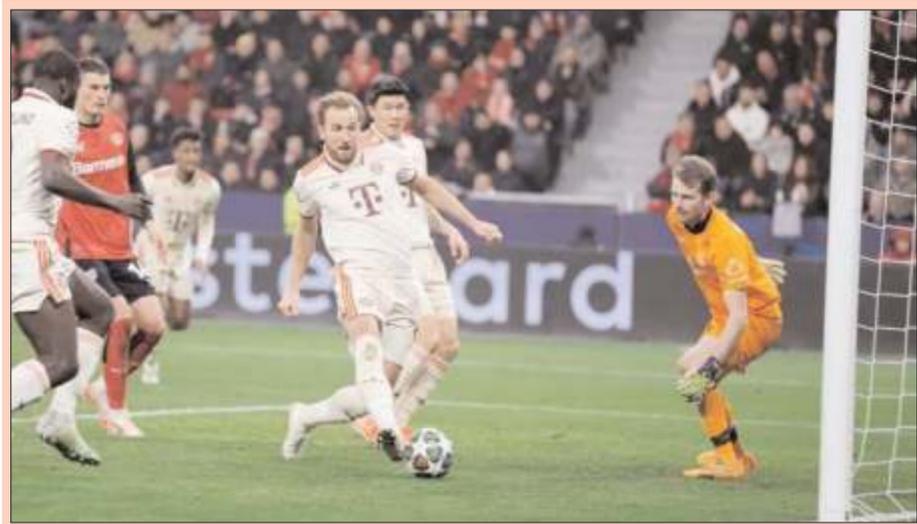












# বেনফিকার বিপক্ষে সহজ জয় পেলো বার্সা

বিনোদন ডেস্ক : প্রথম ম্যাচে পর্তুগিজ ক্লাব বেনফিকার মাঠ থেকে ১-০ গোলে জয় নিয়ে ফিরেছিলেন বার্সেলোনায়। ফিরতি লেগের ম্যাচে ঘরের মাঠে বেনফিকাকে স্বাগত জানায় বার্সা। কিন্তু বলা যায় খুব নিম্নমতাবে। কারণ, বেনফিকাকে তারা হারিয়েছে ৩-১ গোলের ব্যবধানে। দুই লেগ মিলে ৪-১ গোলের সহজ জয়ে চ্যাম্পিয়ন্স লিগের কোয়ার্টার ফাইনালে উঠে গেছে বার্সেলোনায়।



লেওয়ানডস্কি এবং দানি ওলমোকে গোল করানোর চেষ্টা করেছিলেন। তবে লেওয়ানডস্কি আর ওলমো গোল করতে ব্যর্থ হন। ২৭তম মিনিটে নিজেই গোল করে বলেন ইয়ামাল। বল নিয়ে ভেঙতরে ঢোকান মুখে তার সামনের বাধা হয়ে

# লেভারকুজেনের সাথে জয় পেলো বার্নার্ন

স্পোর্টস ডেস্ক : গত মৌসুমে বেয়ার লেভারকুজেনের কাছে বুদ্ধমূল্যে শিরোপা খোঁয়াটোটা অহুয়ে লেগেছিল বার্নার্ন মিউনিখের। এবার অবশ্য জার্মান লিগে বেশ এগিয়েই আছে বায়ারিয়ানরা, তবে লিগ শিরোপা নিশ্চিত হতে আরও মাস দেড়েক লাগবে কমপক্ষে। এদিকে এবারের উয়েফা চ্যাম্পিয়ন্স লিগের শেষ যোগ্যে যখন ড্র হলো, তখন সম্ভবত সবচেয়ে বেশি খুশি ছিল ভিনসেন্ট কোম্পানির বার্নার্ন। অবশেষে তারা একটি দারুণ সুযোগ পেলে লেভারকুজেনের বিপক্ষে পুরোনো হিসেব চূড়াকানোর। দুই জার্মান ক্লাবের শেষ যোগ্যের মহারণ অবশ্য প্রথম লেগেই কিছুটা রফাদফা হয়ে যায়। ঘরের মাঠ অ্যাগিলেঞ্জ এরিনাতে ৩-০ ব্যবধানে জিতে কোয়ার্টার ফাইনালে উঠা অনেকটাই নিশ্চিত করে রাখে বার্নার্ন। গত মঙ্গলবার দিবাগত রাতে ফিরতি লেগে

লেভারকুজেনকে ২-০ গোলে হারিয়ে অ্যাগিলেঞ্জের ৫-০ ব্যবধানে শেষ আটে উঠার আনুষ্ঠানিকতা সারল বার্নার্ন। লেভারকুজেনের মাঠে বে এরিনাতে প্রথমার্ধ গোল শূন্য কাটে। বিরতির পর ম্যাচের ৫২তম মিনিটে গিয়ে গোল করা কাতিন ইংলিশ সুপারস্টার হয়ারি কেইন। ম্যাচের ৭১ মিনিটে আলফানসো ডেভিস যে গোশট করলেন, সেখানেও অ্যাগিলেঞ্জ ছিল কেইনেরই। মূলত তার বানিয়ে দেয়া বলে এক টাচই লেভারকুজেনের অধিনায়ক এই মৌসুমে বার্নার্নের জার্সিতে ৩৬ ম্যাচে ইতিমধ্যেই করে ফেলেছেন ৩২ গোল ও ১১ অ্যাগিলেঞ্জ। ৩১ বছর বয়সী এই স্ট্রাইকারের প্রশংসায় পঞ্চমুখ বার্নার্ন ম্যানেজার। কোম্পানি

বলেন বয়সের সঙ্গে ধার বেড়েই যাচ্ছে কেইনের, 'এটা সাহায্য করে যখন আপনার কাছে এমন একজন শীর্ষ খেলোয়াড় থাকে, যে কিনা প্রয়োজনে একদম তরুণ খেলোয়াড়ের মতো দৌড়ায় এবং লড়াই করতে চায়। খেলোয়াড় হিসেবে আমি তার (কেইন) বিপক্ষে খেলেছি। বয়সের সঙ্গে আরও পরিণত হয়েছে সে।' বার্নার্নে যোগ দেওয়ার এখনও দুই বছর পূর্তি হয়নি কেইনের। এর মাঝেই করে ফেলেছেন ৭৬ গোল ও ২৩ অ্যাগিলেঞ্জ। তাই তো জার্মান ক্লাবটির ৩৮ বছর বয়সী বেলজিনা কোচ জানালেন তার অধ্যয়ন বিষয় আছে কেইনের উপর। কোম্পানি বলেন, 'পারফরম্যান্স নিয়ে কাজ করার জন্য তার নিজস্ব একটি উপায় আছে। আমি তার ধারাবাহিকতা বিষয় বিশ্বাস করি। একই সাথে বিশ্বাস করি তার খেলার প্রতি ও কাজের প্রতি।'

# আফগানিস্তান সিরিজ বাতিল করলো আয়ারল্যান্ড

স্পোর্টস ডেস্ক : ২০২৫ সালে আফগানিস্তানের বিপক্ষে একাধিক ফরম্যাটের সিরিজ খেলার বিষয়টি বাতিল করেছে ক্রিকেট আয়ারল্যান্ড। ব্যঙ্গ ক্রীড়ার সূচিতে ইংল্যান্ডের প্রয়োজনে দল এবং জিজ্ঞাসাবাদের নারী দলের আয়ারল্যান্ড সফর করার কথা রয়েছে। ফলে আর্থিক কারণে বাতিল করা হয়েছে আফগানিস্তানের আয়ারল্যান্ড সফর। ২০২৫ সালের ঘরোয়া সূচি প্রকাশ করেছে ক্রিকেট আয়ারল্যান্ড। যেখানে ৯-১৮ এপ্রিলের মধ্যে নারীদের ওয়ানডে বিশ্বকাপের বাছাইপর্ব পাকিস্তান, ওয়েস্ট ইন্ডিজ, বাংলাদেশ, হাইল্যান্ড এবং স্কটল্যান্ডের বিপক্ষে ম্যাচ রয়েছে। আয়ারল্যান্ডের পুরুষ দল ওয়েস্ট ইন্ডিজকে আতিথ্য দেবে এক এবং জুন

মাসে। ওয়ানডে এবং টি-টোয়েন্টি সিরিজ খেলবে ওয়েস্ট ইন্ডিজ এবং আয়ারল্যান্ড। সেই সিরিজ শেষে স্টেটসমেন প্রথমবারের মত টি-টোয়েন্টি সিরিজ খেলতে আয়ারল্যান্ড সফরে যাবে ইংল্যান্ড। সেই সিরিজ আছে তিন ম্যাচ। ফিউচার ট্রার প্রোথামস (এফটিপি) অনুযায়ী, আফগানিস্তানের বিপক্ষে ঘরের মাঠে ১ টেস্ট, ৩ ওয়ানডে এবং ৩ টি-টোয়েন্টি খেলার কথা ছিল আয়ারল্যান্ডের। আফগানিস্তানের সাথে সিরিজ না খেলার ক্ষেত্রে অস্ট্রেলিয়া এবং ইংল্যান্ড রাজনৈতিক কারণ দেখালেও আয়ারল্যান্ড দেখিয়েছে কেবলই আর্থিক কারণ। ক্রিকেট আয়ারল্যান্ডের সাইড ও ওয়ানের ডিউট্রো

জানিয়েছেন, 'একটি সিরিজ হবে না আর্থিক কারণে সেটি হচ্ছে আফগানিস্তান সিরিজ। আমাদের স্বল্প স্টেটসমেন প্রথমবারের মত টি-টোয়েন্টি খেলায় অন্যান্য প্রক্রিয়া এবং উদ্দেশ্য্যতও আমাদের বিনিয়োগ করার দায়বদ্ধতা রয়েছে।' ২০১৭ সালে আইসিএসএর পূর্ণ সদস্য দেশ হয়ে টেস্ট স্ট্যাটাস অর্জন করে আয়ারল্যান্ড। এরপর সর্বমোট ১০ টেস্ট খেলেছে তারা, এর মধ্যে ২টির আয়োজক ছিল। টেস্টে আয়ারল্যান্ডের প্রথম জয় এসেছে ২০২৪ সালে সংযুক্ত আরব আমিরাততে। এরপর টানা দুই টেস্টে জিহাদিয়ুয়ে হারিয়েছে আইসিএস।

## জানা গেলো যে জন্ম কেন্দ্রীয় চুক্তিতে নেই শামীম

স্পোর্টস ডেস্ক : প্রকাশিত হয়েছে বিসিবি'র কেন্দ্রীয় চুক্তির তালিকা। ২০২৫ সালের এই তালিকায় জয়গা পেয়েছেন ২২ ক্রিকেটার। তবে সেখানে বড় কোন চমক না থাকলেও কৌতূহল জাগিয়েছে শামীম হোসেনের না থাকা। অবশ্য জয়গা না হলেও তার সম্ভাবনার দুয়ার খোলা রাখছেন প্রধান নির্বাচক গাজী আশরাফ হোসেন। গত ডিসেম্বর ওয়েস্ট ইন্ডিজের বিপক্ষে সিরিজ দিয়ে প্রায় এক বছর পর জাতীয় দলে ফেরেন শামীম। ওয়েস্ট ইন্ডিজের বিপক্ষে বাংলাদেশের সিরিজ জয়ে বড় অবদান রাখেন এই তরুণ ব্যাটার। জেতেন ম্যাচসেরার পুরস্কারও। তিন ম্যাচে ১৮৮.২৩ স্ট্রাইক রেটে ৩৪ রান করেন শামীম। এরপর বিপিএলেও ফর্ম দেখিয়েছেন এই টাইগার। এমন ফর্মের পরও শামীমের চুক্তিতে না থাকা অবাক করার মতোই ছিল। চুক্তিবদ্ধ ক্রিকেটারদের তালিকা তৈরি করে জাতীয় নির্বাচক কমিটি সুপারিশ করে ক্রিকেট পরিচালনা বিভাগের কাছে। চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকে ক্রিকেট পরিচালনা বিভাগ। প্রধান নির্বাচক গাজী আশরাফ বলেন, 'শামীম' ভাবনায় থাকলে তো অবশ্যই আসত। আর বুঝতেই পারছেন, আরও কিছু নাম বাদ পড়েছে, যারা অল্প ছিল কিন্তু পারফর্ম করতে পারেনি। তবে সামনে সবার জন্যই দরজা খোলা থাকবে। যে কাউকে ধারাবাহিকভাবে পারফর্ম করতে হবে। তারপর কেন্দ্রীয় চুক্তি পাবে। জাতীয় দলের সঙ্গে চুক্তিটা মর্যাদাপূর্ণ একটা ব্যাপার। সেজাবেই এটা চূড়ান্ত করা হয়েছে।' গত বছর যথেষ্ট সংখ্যক টি-টোয়েন্টি না খেলাও শামীমের চুক্তিতে না থাকার কারণ হয়ে থাকতে পারে। নিয়মিত পারফর্ম করতে পারলে সবার জন্যই জাতীয় দল ও কেন্দ্রীয় চুক্তির দরজা সবসময়ই খোলা, বলছেন প্রধান নির্বাচক। তিনি আরও বলেন, 'নির্দিষ্ট করে কারও জন্য কোনো বার্থী আমরা দিতে চাই না। সবার জন্য বিসয়টি একই। কোনো কিছু ঘটলে, তার প্রতিফলনও কেন্দ্রীয় চুক্তিতে দেখা যাবে।'

# লাইফস্টাইল

## শিশুর সুরক্ষায় জানতে হবে গুড টাচ-ব্যাড টাচ

লাইফস্টাইল ডেস্ক : জীবন-সংসার-দাম্পত্যরে পূর্ণতা দিতে ভালোবাসার বাঁতা নিয়ে আসে আমাদের ছোট সন্তান। সেই আদরের সন্তানের জন্য সব সময় নরিপাদ বাসযোগ্য পরিবেশ চাই আমরা। তবে বাস্তবতা হচ্ছে, অনেকে বহির্ভূত শক্তির নিয়ে নরিপাদহীনতায় থাকতে হয়। অন্যাকাক্ষতিক হলেও, অনেকে ঘটনা শক্তির সঙ্গে ঘটে যতে পারে, যার জন্য হয়ত শারীরিক-মানসিক বর্ধিষয় দখা দিতে পারে তার জীবনে। এজন্য প্রথমহই সচতন হতে হবে মা-বাবাকে। সন্তান যখন খুব ছোট তখন থাকেই তার প্রতি বশিষে নজর রাখতে হবে, যনে সে কোনোভাবেই নপীড়নে শকারি না হয়। সন্তানদরেকে সঠিকি পথে সুরক্ষতি ও নরিপাদ রাখতে বাবা মাকে যা করতে হবে, গুড টাচ-ব্যাড টাচ, একটি শক্তিক সবাই আদর করবে- ভালোবাসবে, এটা খুব স্বাভাবিক। তবে লক্ষ্য রাখতে হবে সাই ছোঁয়া বনে বকিত না হয়। যখন একটু বুরতে শখিব, তখনই সন্তানকে ধরিয়ে দিন, তার শরীররে বশিষে কচ্ছি জয়গায় কড়ে যনে টাচ করতে না পারি। কড়ে কোনো অশালীন আচরণ করলে সে যনে আপনাদের সঙ্গে বলে দেয়। আর এসব শক্তি-

কশিরাদরে বোঝাতে হলে প্রথমহই মা-বাবাকে সন্তানরে বন্ধ হতে হবে খাবার টবলে একপলে পরবিাররে সবাই এখন ব্যস্ত। ঠকি ঘড়ির সময় ধরে খাবার টবলে তনিবলো হাজরি হওয়া সতি যন্ত্র নয়। তবে ইচ্ছা থাকলে এক বলো তো অবশ্যই সন্তব। পরবিাররে সবাই মলে রানরে খাবার একসলে খাওয়া বাধ্যতামূলক করে দিন। খাওয়ার সময় টাচি না দরখে বা গঞ্জির মুখে

কনোকটা করুন। নিয়মিত এটা করতে থাকলে ফ্যালমি বর্ডি আরও দৃঢ় হবে। কচ্ছিদনি পলে দখিবনে সে এই বশিষে দনিটরি জন্য অপেক্ষা করছে। কী করছে তারা, সারাদনি বাবা মা দুজনকেই বাইরে থাকতে হয়। সন্তান যখন বড় হতে একা থাকছে তারা কী করছে, বন্ধদরে সঙ্গে কী ধরনে কথা হচ্ছে অথবা ইটারনটে কোন সাইটগুলোতে সে বর্শি সময় ব্যয় করছে তার খোঁজ রাখুন। মাঝে মাঝে সন্তানরে বন্ধদরে পরবিারসহ বাড়তে ডাকুন। সবার সঙ্গে বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন। তাতে আপনার বুরতে সুবধি হবে আপনার সন্তানটি কাদরে সঙ্গে মশিছে। আমরা অনেক সময়ই শুধু মনে শক্তির জন্যই বর্শি চেষ্টা করি। তার সুরক্ষার চেষ্টায় থাকি। কচ্ছি হচ্ছে শক্তির ক্ষত্রেও ঘটতে পারে যৌন নপীড়ন। এজন্য সব সন্তানরে জন্য সচতনে থাকে তাদের সুস্থ-সুন্দরভাবে নরিপদে গুড়ে ওঠার পথ তরিরে কর দিন। মনে রাখতে হবে, শারীরিক, মানসিক বা যৌন নরিপাতন থাকে শক্তির পরবর্তীতে বর্ধিগনতা, হৌমান্যতায় ভোগার পাশাপাশি আত্মহত্যা প্রবণ হয়ে উঠতে পারে।



# পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম? রোজায় যে ৭ খাবার খাবেন

লাইফস্টাইল ডেস্ক : পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম (PCOS) একটি সাধারণ রোগ যা নারী হরমোনকে প্রভাবিত করে। চর্শুগুন্ন নিয়ন্ত্রণ এবং চিকিৎসার জন্য খাদ্যাভ্যাস এবং ফিটনেস পর্যবেক্ষণ করা অপরিহার্য। রোজা পালনের সময় শক্তি এবং হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য সাহরি এবং ইফতারের সময় সচেতনভাবে খাবার বেছে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। PCOS-এর ক্ষেত্রে রোজার সময় সঠিক খাবার বেছে নেওয়া রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে, প্রদাহ প্রতিরোধ করতে এবং সারাদিন উজ্জীবিত রাখতে সাহায্য করবে। ফাইবার সমৃদ্ধ ফল থেকে শুরু করে প্রোটিন-পাক্ক খাবার পর্যন্ত, এই প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো স্বাস্থ্য ভালো এবং খাবারের প্রকৃতি সহজ করবে। চলুন জেনে নেওয়া যাক, PCOS মোকাবিলায় রোজায় কোন খাবারগুলো খাবেন- ১. বেরি, ক্রুশেরি, রাস্পবেরি এবং স্ট্রবেরির মতো কম গ্লাইসেমিক ফল অ্যাণ্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ এবং রক্তে শর্করার মাত্রা স্থিতিশীল রাখতে সাহায্য করে। তাই সাহরি ও ইফতারে এ ধরনের ফল বেছে নিন। এতে আপনার চর্শুগুন্ন এর সঙ্গে লড়াই করা সহজ হবে। ২. ডাবের পানি, ডাবের পানির অনেক উপকারিতার কথাই আমরা জানি। এটি একটি প্রাকৃতিক ইন্সুলিউন উৎস যা পানিশূন্যতা প্রতিরোধ করে এবং শক্তির মাত্রা বৃদ্ধি করে। রোজায় ডাবের পানি পান করলে

তা অনেকভাবেই আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে। সেইসঙ্গে সাহায্য করবে চর্শুগুন্ন মোকাবিলায়ও। ৩. অলিভ অয়েল, ভোজ্য তেলগুলোর মধ্যে উপকারিতার শীর্ষেই রয়েছে অলিভ অয়েলের নাম। অলিভ অয়েল প্রদাহ-বিরোধী বৈশিষ্ট্যে ভরপুর, এটি হালকা রান্নার জন্য বা সারাদিন জ্বলিয়ে হিসেবে আদর্শ। তাই সাহরি বা ইফতারের খাবার তৈরিতে এই তেল ব্যবহার করতে পারেন। ৪. চর্বিহীন প্রোটিন, পেশী রক্ষণাবেক্ষণ এবং রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রোটিন অপরিহার্য। এর মধ্যে রয়েছে মুরগির মাংস, টোফু, স্যান্ড এবং মসুর ডালের মতো উৎস। তাই রোজায় এ ধরনের খাবার নিয়মিত পাতে রাখার চেষ্টা করুন। ৫. চিয়া সিড, ইফতারে কেমিক্যালযুক্ত পানীয় পানের পরিবর্তে বেছে নিন পুষ্টিকর কোনো পানীয়।

## লো প্রেসারও বিপজ্জনক, জানুন ঘরোয়া সমাধান

লাইফস্টাইল ডেস্ক : আমরা সব সময়ই উচ্চ রক্তচাপ বা প্রেসার হাই হয়ে গেলে টেনশন থাকি। নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলি। কিন্তু প্রেসার কমে গেলে বা লো হলে, মেনম পাড়া দেই না। জানেন তো, প্রেসার লো হলেও কিন্তু বিপজ্জনক হতে পারে। রাত প্রেশার ওপরের টা ৯০ এর কম হলে তাকে নিম্ন রক্তচাপ বলা হয়। প্রেসার কমে গেলে কিছু ঘরোয়া পদ্ধতিতে নিয়ন্ত্রণে আনার চেষ্টা করতে পারেন। রক্তচাপ বাড়তে যা করতে হবে: এক গ্রাস পানিতে আধা চা চামচ লবণ মিশিয়ে পান করুন, ৩ সকালে খালি পেটে সামান্য মধু মিশিয়ে এক গ্রাস গাজরের জুস খান, নিম্ন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে প্রাচীনকাল থেকে কিমশিষ্য ব্যবহার হয়ে আসছে। রাতে এক টেবিল চামচ কিমশিষ্য এক গ্রাস পানিতে ভিজিয়ে রেখে দিন। সকালে এই পানি পান করুন। তবে প্রেসার আগে বেগে দেখে নেন। অনেক সময় প্রেসার বাড়ার এবং কমার লক্ষণগুলো একই রকম হয়।



## ঘুম থেকে ওঠার পরে নাক বন্ধ?

জেনে নিন প্রতিকার লাইফস্টাইল ডেস্ক : ঘুম থেকে ওঠার সময় নাক বন্ধ থাকা একটি বিরক্তিকর সমস্যা হতে পারে। এটি শ্বাস-প্রশ্বাসকে জটিল করে তোলে এবং দিনের শুরুটাই খিঁচিটে করে দেয়। অ্যালার্জি থেকে শুরু করে সাইনাস রক্তক্ষরণ, শুষ্ক বাতাস, এমন বেশ কিছু কারণ রয়েছে যা আপনার নাকের পথ বন্ধ করে দিতে পারে। আপনার যদি সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে ঘন ঘন নাক বন্ধ হয়ে যায়, তাহলে মুক্তভাবে শ্বাস নেওয়ার জন্য এই কাজগুলো করুন- ১. হাইড্রেটেড থাকুন, সাইনাসের রক্তক্ষরণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য সবচেয়ে সহজ উপায়ের মধ্যে একটি হলো প্রচুর তরল পান করুন। পানি, তেজজ চা এবং বোল শ্লেষ্মা পাতলা করে এবং নিষ্কাশন বৃদ্ধি করে। এ ধরনের খাবার নিয়মিত খেলে তা নাকের ব্লককে কমাবে। ২. হিউমিডিফায়ার, ব্যবহার করুন, শুষ্ক বাতাস নাকের পথে জ্বালাতন করে রক্তক্ষরণের সৃষ্টি করে। হিউমিডিফায়ার বাতাসে আর্দ্রতা রাখে, আপনার সাইনাস তরিকয়ে মাথো থেকে রক্ষা করে এবং নাকের পথ খোলা রাখে। ৩. নাসাল ইরিগেশন, নেটি পট বা স্যালিনে স্প্রে ব্যবহার করে স্যালাইন রিস ব্যবহার করলে নাকের পথ থেকে জ্বালাপোড়া, আলার্জি এবং অতিরিক্ত শ্লেষ্মা বের হয়ে যেতে পারে, যা তাত্ক্ষণিক উপশম প্রদান করে। ৪. ঘুমার সময় মাথা উঁচু করুন, মাথা উঁচু করে ঘুমালে সাইনাসে শ্লেষ্মা জমা হওয়া রোধ করা যায়। অতিরিক্ত বলিষ ব্যবহার করার চেষ্টা করুন অথবা মাথা সামান্য উঁচু করে বিছানা ঠিক করার চেষ্টা করুন।



# সেহরি খাওয়ার তিন উপকারিতা

লাইফস্টাইল ডেস্ক : পুষ্টিবিদরা বলছেন, সেহরি খাওয়ার তিন রকম উপকারিতা রয়েছে। শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাতিক সেহেরির কীভাবে এই তিনটি উপকার করে থাকে এ বিষয়ে রাইজির্জবিভির সঙ্গে কথা বলেছেন ল্যাবএইড হসপিটালের সিনিয়র পুষ্টিবিদ কামরুন আহমেদ। শারীরিক উপকারিতা: ১) শক্তি সরবরাহ করে, সেহেরির দিনের শুরুতে শরীরে প্রয়োজনীয় শক্তি যোগায়, যা রোজা রাখার সময় ক্লান্তি ও দুর্বলতা দূর করতে সহায়তা করে (২) ডিহাইড্রেশন রোধ করে, পর্যাপ্ত পানি ও পুষ্টির খাবার গ্রহণ করলে শরীরে পানি ও ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্য বজায় থাকে। ৩) হজমে সহায়ক সেহেরিতে হালকা ও স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে হজম প্রক্রিয়া স্বাভাবিক থাকে এবং অ্যাসিডিটি বা গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা কমায়। ৪) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, পুষ্টির খাদ্য গ্রহণ করলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, যা সারাদিন সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। ৫) ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে পারকল্পিত সেহেরি খেলে অতিরিক্ত ক্ষুধার অনুভূতি কম হয়, ফলে ইফতারে অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার

প্রবণতা কমে যায়। মানসিক উপকারিতা: ১. মনোরোগ ও তর্ধ বৃদ্ধি করে, দীর্ঘ সময় না খেয়ে থাকলেও সেহেরির ফলে শরীরে শক্তি থাকে, যা কাজে মনোরোগ ধরে রাখতে সাহায্য করে। ২. মস্তিষ্ক সক্রিয় রাখে, উপযুক্ত খাবার গ্রহণ করলে মস্তিষ্ক সজাগ থাকে এবং কর্মক্ষমতা বাড়ে। ৩. শান্তি ও প্রশান্তি দেয়, রাতে সেহেরির জন্য ওঠার ফলে ভাবের প্রকাশিত পরিবেশ অনুভব করা যায়, যা মানসিক প্রশান্তি আনে। আধ্যাতিক উপকারিতা: ১. সন্নত পালন, সেহেরি খাওয়া একটি সন্নত, যা পালন করলে সওয়ারী পাওয়া যায়। ২. ইবাদতের প্রতি আগ্রহ বাড়ায়, সেহেরি খাওয়ার মাধ্যমে ফজরের নামাজসহ অন্যান্য ইবাদতের প্রতি মনোযোগ বাড়ে। ৩. সবার ও আত্মনিয়ন্ত্রণ শেখায়, রোজার জন্য প্রকৃতি নেওয়ার মাধ্যমে তর্ধ ও আত্মনিয়ন্ত্রণের শিক্ষা পাওয়া যায়। সেহেরি সুস্থতা ও আত্মশুদ্ধির একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়। তাই রোজার সময় সেহেরি খাওয়াতে গুরুত্ব দেওয়া উচিত এবং স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নেওয়া উচিত।

# ৪০ এর পর নারীকে যে খাবারগুলো খেতে হবে

লাইফস্টাইল ডেস্ক : বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আমাদের শরীরের পরিবর্তন একটি দলের মতো কাজ করে এবং যখন একটি কম থাকে, তখন হয় এবং পুষ্টির চাহিদা পূরণের জন্য সেই অনুযায়ী খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করা উচিত। ৪০ বছরের বেশি বয়সী নারীরা বেশিরভাগ সময়ই রক্তচাপ বোধ করেন, হাড়ে ব্যথা হয়, হঠাৎ ঘুম থেকে ওঠার পর মাঝে মাঝে মাথা ঘোরানো অনুভব করেন, অথবা চোখের নিচে কাশো দাগ দেখা যায়। অলিম্পিক স্পোর্টস নিউট্রিশনিষ্ট রায়ান ফার্নান্দোর মতে, এগুলো কেবল ক্লান্তির লক্ষণ নয় বরং পুষ্টির ঘাটতির ইঙ্গিতও দিতে পারে ইনস্ট্রিট্রাম ডিভিউতে নারীদের রক্তচাপের ঝুঁকি সম্পর্কে কথা বলতে গিয়ে বিশেষজ্ঞ আরও বলেছেন যে যদি আপনি উপরে উল্লিখিত লক্ষণগুলো অনুভব করেন, তাহলে আপনার শরীরে তিনটি মূল পুষ্টির অভাব হতে পারে - আয়রন, ফোলেট এবং ভিটামিন বি১২। বিশেষজ্ঞের মতে, এই তিনটি



শাক এবং মুগিমেয় বাদামের মতো খাবার থেকে পাওয়া যায়। ২. ফোলেট, ফোলেট ছাড়া শরীর সুস্থ শোহিত রক্তকণিকা তৈরি করতে পারে না বা সঠিকভাবে আয়রন শোষণ করতে পারে না।