Media Studies and Journalism Department

Internship Report

Name: Swarna Roy

Id: 171012005

Term: Spring 2021

Course Code: MSJ11498 & MSJ11499

Host Organization: Prothom Alo

Contents

SL No.	Topic	Page Number
1	Student Details	3
2	Acknowledgement	4
3	Plagiarism declaration form	5
4	Internship Report Approval Form	6
5	Introduction	7
6	Objective	8
7	Host Organization	9
8	Tasks	11-12
9	Project Details	13 -85
10	Workplace Log	87-93
11	My challenges	94
12	Internship Outcome	95
13	Self-Assessment form	96-97
14	Professional Competencies	98
15	Appendix	99-100

Student Detail

Name: Swarna Roy
Student Id: 171012005
Department: Media Studies and Journalism
Concentration: Business Journalism
Career Goal: To work at a renowned or international news organization

Internship Detail

Host Organization: Prothom Alo
Address: Pragati Insurance Bhaban, 20-21, Karwan Bazar, Dhaka 1215
Name of the Supervisor:Mr. Abul Hasnath
Designation of the Supervisor:Assistant Sub Editor, Prothom Alo
Section:International Desk
Internship Start Date: 26 January,2021
Internship End Date:26 March,2021
Work hour per week: 48 hours

Acknowledgement

It is my honor to have Mr. Abdul Kabil Khan as my internship supervisor. I would like to thank him for his guidance and encouragement throughout my internship period. His feedbacks have helped me a lot to complete the internship report properly and in time. Furthermore, I feel privileged to have Mr. Wafi Azziz Sattar as my faculty advisor. His directions have helped me a lot throughout my university life. I would also like to give special thanks to our internship coordinator Mr Muhammad Amnizzaman. His feedbacks were very rapid although he cooperated with all students.

Besides, I would also like to thank Mr. Abul Hasnath, Assistant Sub Editor of the Daily Prothom Alo and my internship supervisor . He guided me on every step of my internship days. His supervision was a great experience for me. Along with that I am grateful to my colleagues from the international desk department, Mr. Partha Shankar Saha, Mr. Tanvir Mahmud , Mr. Shuva zinnia Chowdhury and Mr. Rashedul Alam Rasel. For features that I've written, I would like to thank Ms. Shumona Sharmin, Feature Editor of the Daily Prothom Alo, without her recommendation it would have been difficult for me to get a chance in feature writing. Furthermore, I would like to thank Mr. Hasan Emam , Mr. Sheikh saifur rahman, Roya Muntassir, Bipasha Srayosi and Rifat Anny, for their support and suggestions that made my tasks easier. Interestingly, working with Daily Prothom Alo gave me the chances to work with some ULABian alumnus like Mr. Saifullah Riad, Riyan Sobhan Talha and S. S. Al Arafin. Their cooperation made me feel my internship period just like the ULAB days. Sometimes I felt like I was in ULAB Media Lab. Last but not the least, I would also like to thank my friends from ULAB. Without whom my ULAB life's experience would have been incomplete. Their constant mental support helped me a lot.

Plagiarism Declaration

1. I know that plagiarism means taking and using the ideas, writings, works or inventions of another as if they were one's own. I know that plagiarism not only includes verbatim copying, but also the extensive use of another person's ideas without proper acknowledgement (which includes the proper use of quotation marks). I know that plagiarism covers this sort of use of material found in textual sources and from the Internet.
2. I acknowledge and understand that plagiarism is wrong.
3. I understand that my research must be accurately referenced.
4. This assignment is my own work, or my group's own unique group assignment. I acknowledge that copying someone else's assignment, or part of it, is wrong, and that submitting identical work to others constitutes a form of plagiarism.
5. I have not allowed, nor will I in the future allow, anyone to copy my work with the intention of passing it off as their own work.

Name: Swarna Roy
ULAB ID: 171012005

date: 13rd may2021

Signature

MSJ042

INTERNSHIP REPORT APPROVAL FORM

Student Name _Swarna Roy________________________ ID No._171012005_____________________
Major: _Business Journalism_______________________ Year: _2021________
Local Phone: _01704832918_________________________
Email: _ swarna.roy.msj@ulab.edu.bd___________________________

____

INTERNSHIP/PROJECT INFORMATION
Internship Organization/Project:______Prothom Alo

____

Internship /Project Report Topic:____

Semester (Tick one): ☑ Spring 2021 □ Summer 2021 □ Fall 2021

Advisor APPROVAL
(Please place a Tick)

□ ✓ Approved □ Not Approved □ Partial Re-write □ Full Re-write

Remarks (If Not Approved/Pretrial/Full Rewrite):

____

Signature: ___ ____________________________ Date: 19.05.2021__

Name: Dr. Abdul Kabil Khan Title: Assistant Professor
E-mail:abdul.kabil@ulab.edu.bd Phone: +8801705059549

Introduction

This report is a detailed sketch about my academic internship at The Prothom Alo. Prothom Alo has given me the best 8 weeks opportunity to apply my academic learnings. Because of the over-warming atmosphere I quickly adapted myself there. The internship period gave me the opportunity to practice in the real world of journalism . This period helped me to get the real taste of working as a journalist under the supervision of a professional journalist. The four years at ULAB was an exciting journey for me. Along with multidisciplinary courses ULAB also offered me apprenticeship programs, which trained me for the practical work space. In ULAB I did not only study media studies and journalism but I practiced journalism through ULAB TV as well. Even my major concentration was Business Journalism, but my department allows me to study multimedia production, public relations, media ethics and so on. After studying a wide area of media, the internship semester is much needed to apply my learnings practically. The Prothom Alo was the best place for me to utilize my academic knowledge effectively. It gave me the opportunity to blend academic knowledge with practical life experience. Mainly my internship was in the international desk but my team allowed me to work with the feature team also. The team allowed me not only to work in just the international desk section, also work in multiple sectors like feature, online, social media, etc. I got to learn a lot of new things from each of these tasks. These inter department tasks allowed me to learn how to work as a team, how to collaborate with the other teammates and teams. I tried my best to prove myself and develop my personal and professional skills. My internship period was a bit challenging for me as half of it took place during the pandemic. Last one month of my internship was done from my home. There were some restrictions on visiting places and face to face interviews. So I tried my best to take those interviews over the phone. Overall this internship period gave me a push to come out of my comfort zone and face the real world of professionalism and also to do better in the field.

Objective

Before starting the internship, my objectives were as followed:

· Applying my academic knowledge that I have gained in the past four years at ULAB

· Learning organizational behavior and office culture

· Developing news writing and news editing

· Generating ideas for the weekly supplement magazines of a daily newspaper

· Learning the use of modern technology used in journalism

· Practicing journalism for a mainstream professional news platform

Host Organization: Prothom Alo

November 4, 1998. With the very first light of dawn, hawkers were out in the streets delivering a new daily, Prothom Alo to the newspaper readers of Bangladesh. Because of its courageous journalism, rich content and presentation with unique layout and design, Prothom Alo quickly won the hearts of the people, even the most sophisticated and fastidious readers extended their loyalty towards it. Since then Prothom Alo has been lighting up every corner of Bangladesh along with 209 other countries and territories across the world through its online portal. Readers too have amply rewarded Prothom Alo for its efforts. Along its journey, Prothom Alo has broken all the prevalent circulation records of the print news media industry of Bangladesh and is relentlessly endeavoring to take itself to newer heights. Among all the dailies published in the country, Prothom Alo has the highest circulation figure. From press facilities located in Dhaka, Chittagong and Bogura, currently around 490 thousand copies are circulated each day. In special days and occasions this number exceeds the 500 thousand mark. According to the National Media Survey of 2016, every day 5.5 million people read the print edition. Prothom Alo's readership numbers is miles ahead than that of any other newspaper of the country. Prothom Alo not only has the widest reader base, but it also reaches the most sophisticated, affluent and highly erudite readers of Bangladesh.

In every segment of readers, be it based on demographic or economic parameters, Prothom Alo's readership number is way ahead of any other newspaper. And this is why any news or communication published in Prothom Alo can ensure the most impactful exposure among all the print vehicles.

The online portal of Prothom Alo (prothom-alo.com) is the number one Bangladeshi as well as Bangla website in the world, based on traffic and page view. Simultaneously the English version of Prothom Alo is also widely read in Bangladesh and abroad. In a day Prothom Alo reaches 1.2 Million users through its portal and VAS. Prothom Alo e-paper site (eprothomalo.com) is the most popular e-paper site of Bangladesh. Various value added services offered by Prothom Alo to mobile devices through 2221 keep the users updated and enrich their day to day life. When it comes to social media Prothom Alo stands as one of the most popular corporate pages of Bangladesh with very high level of engagement.

Currently 15 million fans are following Prothom Alo through Facebook. On twitter it has around 490 thousand followers. All the digital platforms of Prothom Alo are being accessed by 9 million visitors from 210 different countries and territories across the globe with more than 130 million page views per month. Prothom Alo, under the leadership of its editor Matiur Rahman, has been carrying out a crusade against acid violence, drugs, HIV/AIDS and terrorism in the name of religion. For this contribution to this crusade, the Philippines based Ramon Magsaysay Award foundation described Matiur Rahman as 'the guiding force in the positive changes in society and culture' and honored him with a Magsaysay Award in 2005.

Each day newspaper comes up with 20 to 24 pages in 7 editions. Besides their attractive and wide ranging supplements have a spread of 4-24 pages daily. Prothom Alo believes that they are more than a newspaper. They are actively related with different social and cultural work. It has 7 supplements for 7 days in a week. Those are Chutir Dine, Swapno Niye, Nari Moncho, Naksha, Adhuna, Pro Shastho and Anaya Alo. Apart from this, Prothom Alo publishes monthly magazines like Kishor Alo, Biggan Chinta, Cholti Bishwo, Bornil and so on to attract a wide range of readers.

Tasks:

As an intern at Prothom Alo, my main responsibilities are as followed:

· Writing features for the supplement pages of Prothom Alo

· Conducting interviews for the features

· Editing copies of contributor writers

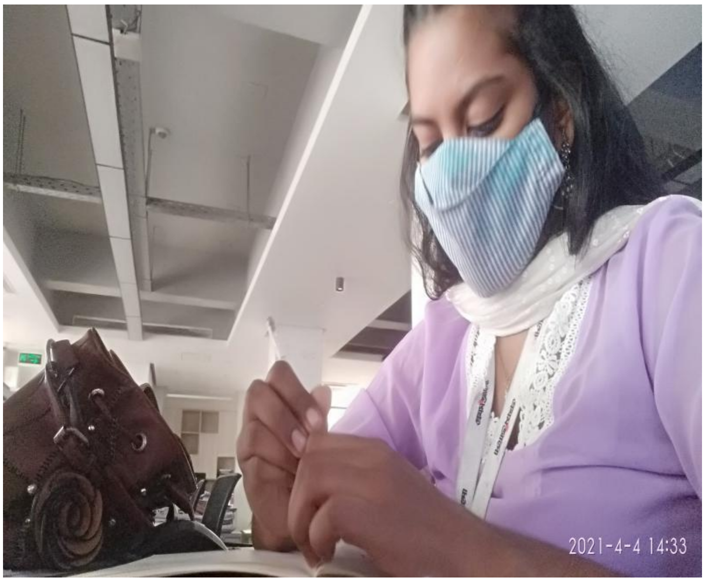
· Editing press releases

· Audio transcription

· Translation

· Generate content ideas for the social media pages of the supplements

Picture of taking interview over phone



Picture of Writing report

Picture of translated the report

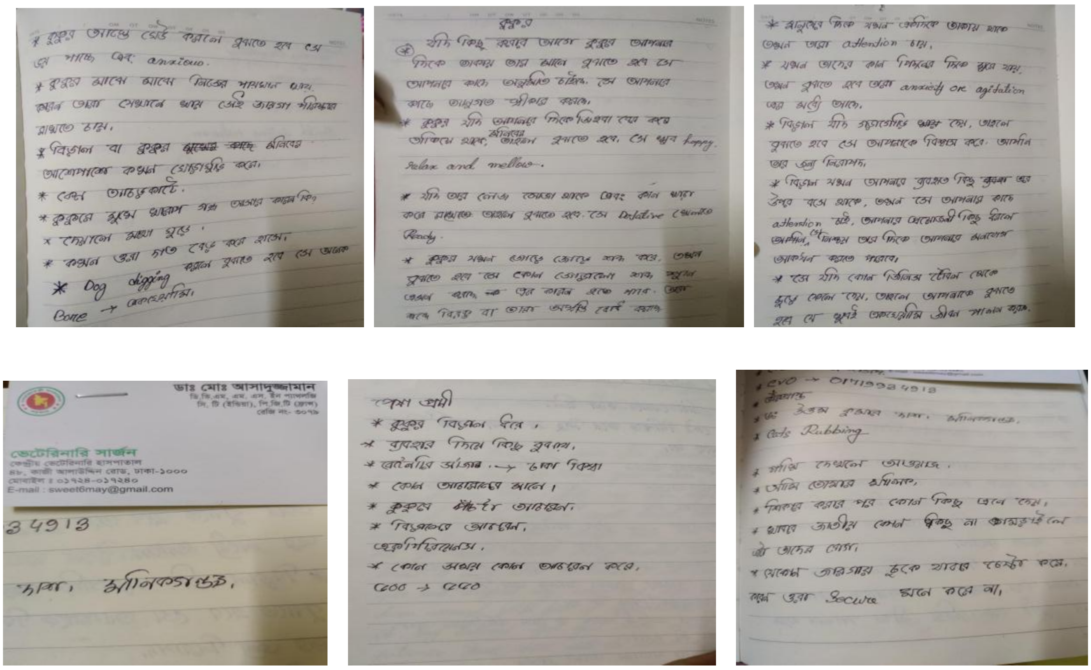
Project Details

Project 1

Project Title: পোষা প্রাণীর কোন আচরণের কী মানে

Project Description: The feature "**পোষা প্রাণীর কোন আচরণের কী মানে**" is for adhuna. Which is a supplement of the Daily Prothom Alo. The sub editor adhuna Mr. Hasan Emam told me to write a feature on dogs and cats behavior. He also told me what my quarries should be.

My Responsibility : Had to collect the number of a government veterinary doctor. I made a questionnaire for an interview. Next day I went to the central veterinary hospital to meet the doctor. After meeting him I conducted an interview with him.



Taking notes

My copy

কেন করে এমন?

স্বর্ণা রায়

পদ্ম, পদ্ম বলে ডেকেছে প্রাপ্তি ।সারা বাড়ি জুড়ে খুঁজে বেড়ানো হচ্ছে তাকে, কেউ তাকে খুঁজে পাচ্ছে না।প্রাপ্তি অনেক সময় ধরে খোঁজার পর পদ্মকে আবিষ্কার করলো কাঠের টুলের নিচে ঘুমিয়ে আছে সে।

কে এই পদ্ম? সে কি এত ছোট যে টুলের নিচে চুপ করে ঘুমিয়ে থাকতে পারে?পদ্ম এক বিড়ালের নাম।আদর করে প্রপ্তির বড় বোনের বন্ধু তাকে এই নাম দেয়। পদ্ম কে নিয়ে প্রাপ্তির নানা স্মৃতির ফুল ঝুড়ি ।সেই ঝুড়ির থেকে এক স্মৃতি বেড় করে পদ্মের এই ঘটনা প্রাপ্তি বললেন।

পোষা প্রানীদের মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় প্রানীযুগল হচ্ছে কুকুর ও বিড়াল। এই প্রানীযুগল নির্বাক।তারা কথা বলে তাদের মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে না। তাদের মনের ভাব প্রকাশের জন্য পালনকারীদের তাদের আচারন বিধির সাথে অবগত থাকতে হয়।

কেন্দ্রীয় ভেটেনারি হাসপাতালের পশু চিকিৎসক ডাঃ মোঃ আসাদুজ্জামান বললেন, পোষা প্রানীদের আচারন গঠন শুরু হয় তাদের জন্মের ৮ সপ্তাহ পর থেকে এবং ১৬ সপ্তাহ পর্যন্ত এই প্রক্রিয়া চলে।এর মধ্যেই পালনকারী তার পোষা প্রানীকে তার মত শিখিয়ে নিতে পারে। তবে এর বাইরেও অনেক কিছু তাদের মধ্যে স্বভাবতই থাকে। তার মধ্যেই কুকুর ও বিড়ালের কয়েকটি আচারন বিধি নিয়ে আলোচনা করলেন পশু চিকিৎসক ডাঃ মোঃ আসাদুজ্জামান

বাসায় নতুন কোন জিনিস আনা হয়েছে।জিনিস বেড় করে ফেলার পর বক্স পরে রয়েছে।পরের দিন সকালে বা কিছু খনের মধ্যে আপনি আপনার প্রিয় বিড়ালকে সেই বক্সের মধ্যে আবিস্কার করবেন।বিড়ালের অনেক গুলো স্বাভাবের মধ্যে এটিও একটি যে তারা ছোট কোন জায়গার মধ্যে ঢুকে থাকতে পচ্ছন্দ করে।কারন তারা ভয় পায় এবং ভয় পেয়ে তারা লুকিয়ে থাকতে পচ্ছন্দ কর। তারা লোকালয়ে থাকাটা নিরাপদ মনে করেন না বলে জানান পশু চিকিৎসক ডা. মোঃ আসাদুজ্জামান।

বিড়াল দেখার সাথে সাথে তাকে ধরতে বা আদর করতে যাবেন না,কারন তারা অপরিচিত কারো স্পর্শ পচ্ছন্দ করে না।বিরক্ত হয়।বিড়ালকে ধরার বা আদর করা আগে আপনার তার সাথে একটা সম্পর্ক তৈরি করে নেয়া দরকার যাতে সে আপনার সাথে নিরাপদ বোধ করে।

আপনি খুব জরুরি কাজ করছেন।অনেকক্ষণ ধরে আপনি আপনার বিড়ালকে সময় দিতে পারছেন না।কিছুক্ষণ পরে আবিষ্কার করলেন আপনার বিড়াল কাগজ পত্রের

উপর বসে আছে। এই ঘটনার সাথে আমরা অনেকেই পরিচিত, তাই না? এমনটা হবার পিছনে কারন হচ্ছে আপনার বিড়াল এখন আপনার সময় চাই। আদর চাই।খেলতে চাই। সে যদি আপনার জিনিসের উপর বসে তাহলে সে আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারবে। তাহলে তার মনোযোগ আকর্ষণের ইচ্ছাটা পূরণ হয়ে যাবে।

বিড়াল অনেক সময় খাবার বাদ দিয়ে বিভিন্ন জিনিস কামড়াতে থাকে। মিনিরালের অভাবে এমন হতে পারে।আবার অনেক সময় তাদের নতুন দাঁত উঠে তাই তারা যা হাতে পায় তাই কামড়াতে থাকে।

বিড়াল যদি মেঝেতে গড়াগোড়ি দেয় তাহলে বুঝতে হবে সে আপনাকে বিশ্বাস করে এবং আপনার সাথে সে নিরাপদ বোধ করে।

বিড়াল যদি টেবিল থেকে জিনিস ছুড়ে মারে তাহলে বুঝতে হবে সে অনেক একঘেয়ামি দিন কাটাছে। এটা করে সে নিজেকে বিনোদন দিচ্ছে।

কুকুরের ক্ষেত্রে আচারন গুলো কিন্তু বেশ ভিন্ন।কুকুরের আচারন বিধি নিয়ে পশু চিকিৎসক ডা. মোঃ আসাদুজ্জামান বলেন,

কুকুর বিশ্বস্থ প্রানী।এই কারনে হয়তো তারা প্রভুর প্রতি খুব অধিকার প্রবনতা দেখায়। আপনার বাসায় নতুন কাউকে দেখলে সে আওয়াজ করতে থাকে। কুকুর তার অধিকার প্রবনতার কারনে কাউকে আপনার সাথে সহ্য করতে পারে না।

কুকুর যদি কিছু করার আগে আপনার দিকে তাকিয়ে থাকে, তাহলে বুঝতে হবে সে আপনার অনুমতির অপেক্ষায় আছে। আপনি অনুমতি দিলে সে কাজটা করবে।

কুকুর যদি আপনার চারিপাশে ঘোরাঘুরি করে, তাহলে আপনাকে বুঝতে হবে সে আপনার প্রভুত স্বীকার করেছে।

আমরা অনেকেই গভীর রাতে কুকুরের ঘেউ ঘেউ করার শব্দ শুনতে পাই। তাদের ঘেউ ঘেউ করার কারন হচ্ছে তারা মালিকের ধন সম্পদের রক্ষনা বেক্ষন করছে।

আপনি পার্কে গিয়েছেন ঘুরতে । হঠাৎ করে আপনার চারপাশে আপনি কুকুর ঘোরাঘোরি করতে দেখলেন।কুকুরকে ঘোরাঘোরি দেখে আপনাকে বুঝতে হবে সে আপনার প্রভুত্ব স্বীকার করছে।

আপনার বাসায় যদি একাধিক কুকুর থাকে তাহলে আপনি নিশ্চয় তাদের কামড়া কামড়ি করতে দেখেছেন। তাদের এই দৃশ্য দেখে বুঝে নিতে হবে তারা খেলার ছলে চিত্রবিনোদন নিচ্ছে।

কুকুর তার মনিবকে অনেকক্ষন পর বা অনেক দিন পর দেখলে দাঁত বার করে হাঁসে এবং তাকে দৌড়ে যাবটে ধরে।

কুকুরের মুখে সাধারণত গন্ধ থেকে না। যখন গন্ধ হবে তখন বুঝতে হবে তার কোন রোগ হয়েছে। এই রোগের নাম হচ্ছে প্যারোডিয়েন্টাল। প্যারোডিয়েন্টাল হাবার কারন গুলো হচ্ছেঃ দাঁতে খাবার আটকে থাকার কারনে ব্যাকটিরিয়ার আক্রমনে মুখে দুর্গন্ধ হয় ডায়াবেটিস লিভারের ও কিডনির সমস্যা থাকলেও মুখে দুর্গন্ধ হয়।

কুকুর অনেক সময় বিনা কারনে মেঝেতে, টাইলসে আঁচর কাটতে থাকে। তখন আপনাকে বুঝতে হবে সে খুব একঘেয়ামি দিন কাটাছে।

পিইটিএমডির ওয়েবসাইট অনুসারে কুকুর এবং বিড়াল যদি বিনা কারনে মাথা দিয়ে দেয়ালে আঘাত করে তখন বুঝতে হবে তাদের স্নায়ু সমস্যা

বিপাকীয় ব্যাধি বা টিউমার হয়েছে।

পশু চিকিৎসক ডাঃ মোঃ আসাদুজ্জামান বললেন, এর বাইরে আর অনেক আচারন বিধি আছে। যা একজন পালকের সাথে তার পোষা প্রাণীর মধ্যে থাকে। সেই সম্পর্কের সূত্র ধরে আপনাকে বুঝতে হবে আপনার পোষা নির্বাক প্রাণীটি আসলে কি বুঝাতে চাই।"বোঝার দায়িত্বটা আপনার।"

Edited Copy

পোষা প্রাণীর কোন আচরণের কী মানে

পোষা প্রাণীদের মধ্যে জনপ্রিয় কুকুর ও বিড়াল। তাদের মনের ভাব বুঝে নিতে হয় আচরণ দেখে। যেমন বিড়াল দেখার সঙ্গে সঙ্গে তাকে ধরতে বা আদর করতে যাবেন না। কারণ তারা সাধারণত অপরিচিত কারও স্পর্শ পছন্দ করে না। বিরক্ত হয়। বিড়ালকে ধরা বা আদর করার আগে তার সঙ্গে একটা সম্পর্ক তৈরি করে নেওয়া দরকার, যাতে সে আপনাকে নিরাপদ ভাবে। রাজধানীর কেন্দ্রীয় ভেটেরিনারি হাসপাতালের প্রাণী চিকিৎসক মো. আসাদুজ্জামান বলেন, 'পোষা প্রাণীদের আচরণগত গঠন শুরু হয় তাদের জন্মের ৮ সপ্তাহ পর থেকে। ১৬ সপ্তাহ বয়স পর্যন্ত এই এই প্রক্রিয়া চলে। এর মধ্যেই পালনকারী ব্যক্তি পোষা প্রাণীকে তাঁর মতো শিখিয়ে নিতে পারেন। তবে এর বাইরেও অনেক কিছু তাদের মধ্যে স্বভাবতই থাকে, যা দেখে বুঝে নিতে হয় সে কী চাইছে।'
বিড়াল-কুকুরের কয়েকটি আচরণের মানে জানালেন ডা. মো. আসাদুজ্জামান।

বাক্সে লুকিয়ে পড়া

বাসায় নতুন কোনো জিনিস আসার পর কার্টন বা বাক্সটা হয়তো কোথাও পড়ে রয়েছে। কিছু সময় পরই আপনি আপনার প্রিয় বিড়ালকে সেই বাক্সের মধ্যে আবিষ্কার করবেন। বিড়ালের অনেক স্বভাবের মধ্যে এটিও একটি যে তারা ছোট কোনো জায়গায় ঢুকে থাকতে পছন্দ করে। কারণ তারা ভয় পায় এবং তারা লুকিয়ে থাকে। বিশেষ করে বাসায় নতুন কারও আনাগোনা দেখলে তারা নিরাপদ মনে করে না।

মনোযোগ আকর্ষণ

আপনি খুব জরুরি কাজ করছেন। অনেকক্ষণ ধরে আপনি আপনার বিড়ালকে সময় দিতে পারছেন না। কিছুক্ষণ পর আবিষ্কার করলেন আপনার বিড়াল কাগজপত্রের স্তূপের ওপর বসে আছে। এই ঘটনার সঙ্গে আমরা অনেকেই পরিচিত। এমনটা করার মানে হচ্ছে আপনার বিড়াল এখন আপনার সময় চায়। আদর ও খেলাধুলা করতে চায়। তার এই স্তূপের ওপরে বসে থাকা মানে আপনার মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা।

হঠাৎ ঘেউ ঘেউ

কুকুরের ক্ষেত্রে আচরণগুলো কিন্তু ভিন্ন। বিশ্বস্ত প্রাণী হিসেবে কুকুরের খ্যাতি আছে। এই কারণে হয়তো তারা প্রভুর প্রতি খুব অধিকারপ্রবণতা দেখায়। আপনার বাসায় নতুন কাউকে দেখলে সে ঘেউ ঘেউ আওয়াজ করতে থাকে। অধিকারপ্রবণতার কারণে তারা শুরুতে কাউকে আপনার সঙ্গে সহ্য করতে পারে না। মাঝরাতে কুকুরের চিৎকার মানে আপনাকে একটু চোখকাল খুলতে হবে। বাড়িতে চোর-ডাকাতের আনাগোনা কিন্তু একেবারে উড়িয়ে দেবেন না।

আপনার দিকে তাকিয়ে থাকলে

কুকুর যদি কিছু করার আগে আপনার দিকে তাকিয়ে থাকে, তাহলে বুঝতে হবে ও আপনার অনুমতির অপেক্ষায় আছে। আপনি অনুমতি দিলে সে কাজটা করবে।

পা দিয়ে খোঁড়াখুঁড়ি

অনেক সময়ই দেখবেন আপনার কুকুর তার পা দিয়ে কিছু খোঁড়ার চেষ্টা করছে। মাটি বা বালুতে খুঁড়ে থাকলে সেটার কারণ তারা কিছু লুকোতে চায়। লুকিয়ে রাখা জিনিস খুঁজতে চায়। তবে ঘরের মধ্যে বিছানা, কম্বলে আঁচড় কাটতে থাকলে বুঝতে হবে তারা আসলে ঘুমানোর জন্য ঠান্ডা আরামদায়ক জায়গা চায়। আর সেটা নিশ্চিত করতেই বিছানায় বা লেপ-কম্বলের ওপর আঁচড় দিতে থাকে।

অচেনা নিশ্বাস

সাধারণত কুকুর দুর্গন্ধময় শ্বাস ছাড়ে না। তাই কখনো যদি আপনার মনে হয় আপনার এই পোষা প্রাণীর শ্বাসে কোনো উৎকট গন্ধ হচ্ছে, তাহলে সেটা আমলে নেওয়া দরকার। তার নিশ্বাসে যদি মিষ্টি গন্ধ পান, তাহলে তার ডায়াবেটিস পরীক্ষা করে নিতে পরেন। কারণ, হঠাৎ কুকুরের নিশ্বাসে মিষ্টি ঘ্রাণ মানে তার ডায়াবেটিস হতে পারে। আবার নিশ্বাসে যদি কটু গন্ধ থাকে, তাহলে তার মুখের ভেতরটা ভালো করে পরীক্ষা করে দেখা জরুরি। নানা ধরনের সমস্যা হতে পারে মুখের ভেতর। লিভারের জটিলতা, কিডনির সমস্যা হলেও কুকুরের মুখে গন্ধ হতে পারে।

হাসিমুখ

যদি খেয়াল করেন যে আপনার পোষা কুকুর হঠাৎ মুখ হা করে দাঁত প্রসারিত করে দিয়েছে, তাহলে বুঝবেন সে ফুরফুরে মেজাজে আছে। সেই সঙ্গে এটাও বুঝে নিতে হবে, সে এখন আপনার সময় চায়। খেলাধুলা বা আদর করে তার একান্ত সময়টুকুকে আরও ভালো করে দিতে পারেন তখন।

ঘুরতে থাকলে

আপনার পোষা প্রাণী লেজ নাড়ছে আর আপনার চারপাশে ঘুরছে, এটা দেখে ভালো লাগবে সেটাই স্বাভাবিক। সাধারণত তারা মাঝেমধ্যে এটা করে আপনার সঙ্গে সখ্য বাড়াতে চায়।

Publish copy

...চরণের কী মানে

স্বর্ণা রায়

পোষা প্রাণীদের মধ্যে জনপ্রিয় কুকুর ও বিড়াল। তাদের মনের ভাব বুঝে নিতে হয় আচরণ দেখে। যেমন বিড়াল দেখার সঙ্গে সঙ্গে তাকে ধরতে বা আদর করতে যাবেন না। কারণ তারা সাধারণত অপরিচিত কারও স্পর্শ পছন্দ করে না। বিরক্ত হয়। বিড়ালকে ধরা বা আদর করার আগে তার সঙ্গে একটা সম্পর্ক তৈরি করে নেওয়া দরকার, যাতে সে আপনাকে নিরাপদ ভাবে। রাজধানীর কেন্দ্রীয় ভেটেরিনারি হাসপাতালের প্রাণী চিকিৎসক মো. আসাদুজ্জামান বলেন, 'পোষা প্রাণীদের আচরণগত গঠন শুরু হয় তাদের জন্মের ৮ সপ্তাহ পর থেকে। ১৬ সপ্তাহ বয়স পর্যন্ত এই এই প্রক্রিয়া চলে। এর মধ্যেই পালনকারী ব্যক্তি পোষা প্রাণীকে তাঁর মতো শিখিয়ে নিতে পারেন। তবে এর বাইরেও অনেক কিছু তাদের মধ্যে স্বভাবতই থাকে, যা দেখে বুঝে নিতে হয় সে কী চাইছে।'

বিড়াল-কুকুরের কয়েকটি আচরণের মানে জানালেন ডা. মো. আসাদুজ্জামান।

বাক্সে লুকিয়ে পড়া

বাসায় নতুন কোনো জিনিস আসার পর কার্টন বা বাক্সটা হয়তো কোথাও পড়ে রয়েছে। কিছু সময় [illegible] আপনার প্রিয় বিড়ালকে সেই বাক্সের মধ্যে আবিষ্কার করবেন। বিড়ালের অনেক স্বভাবের

Online News Link:
https://www.prothomalo.com/feature/adhuna/%E0%A6%AB%E0%A7%8B%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A7%9F%E0%A6%BE-%E0%A6%95%E0%A6%BF%E0%A6%82%E0%A6%AC%E0%A6%BE-%E0%A6%AD%E0%A7%80%E0%A6%A4%E0%A6%BF-%E0%A6%95%E0%A7%87%E0%A6%A8

My Mistakes

Before Editing	After Editing
কেন করে এমন?	পোষা প্রাণীর কোন আচরণের কী মানে
পোষা প্রানীদের মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় প্রানীযুগল হচ্ছে কুকুর ও বিড়াল। এই প্রানীযুগল নির্বাক।তারা কথা বলে তাদের মনের ভাব প্রকাশ করতে পারে না। তাদের মনের ভাব প্রকাশের জন্য পালনকারীদের তাদের আচারন বিধির সাথে অবগত থাকতে হয়। কেন্দ্রীয় ভেটেনারি হাসপাতালের পশু চিকিৎসক ডাঃ মোঃ আসাদুজ্জামান বললেন, পোষা প্রানীদের আচারন গঠন শুরু হয় তাদের জন্মের ৮ সপ্তাহ পর থেকে এবং ১৬ সপ্তাহ পর্যন্ত এই প্রক্রিয়া চলে।এর মধ্যেই পালনকারী তার পোষা প্রানীকে তার মত শিখিয়ে নিতে পারে। তবে এর বাইরেও অনেক কিছু তাদের মধ্যে স্বভাবতই থাকে। তার মধ্যেই কুকুর ও বিড়ালের কয়েকটি আচারন বিধি নিয়ে আলোচনা করলেন পশু চিকিৎসক ডাঃ মোঃ আসাদুজ্জামান বিড়াল দেখার সাথে সাথে তাকে ধরতে বা আদর করতে যাবেন না,কারন তারা অপরিচিত কারো স্পর্শ পচ্ছন্দ করে না।বিরক্ত হয়।বিড়ালকে ধরার বা আদর করা আগে আপনার তার সাথে একটা সম্পর্ক তৈরি করে নেয়া দরকার যাতে সে আপনার সাথে নিরাপদ বোধ করে।	পোষা প্রাণীদের মধ্যে জনপ্রিয় কুকুর ও বিড়াল। তাদের মনের ভাব বুঝে নিতে হয় আচরণ দেখে। যেমন বিড়াল দেখার সঙ্গে সঙ্গে তাকে ধরতে বা আদর করতে যাবেন না। কারণ তারা সাধারণত অপরিচিত কারও স্পর্শ পছন্দ করে না। বিরক্ত হয়। বিড়ালকে ধরা বা আদর করার আগে তার সঙ্গে একটা সম্পর্ক তৈরি করে নেওয়া দরকার, যাতে সে আপনাকে নিরাপদ ভাবে। রাজধানীর কেন্দ্রীয় ভেটেরিনারি হাসপাতালের প্রাণী চিকিৎসক মো. আসাদুজ্জামান বলেন, ‘পোষা প্রাণীদের আচরণগত গঠন শুরু হয় তাদের জন্মের ৮ সপ্তাহ পর থেকে। ১৬ সপ্তাহ বয়স পর্যন্ত এই এই প্রক্রিয়া চলে। এর মধ্যেই পালনকারী ব্যক্তি পোষা প্রাণীকে তাঁর মতো শিখিয়ে নিতে পারেন। তবে এর বাইরেও অনেক কিছু তাদের মধ্যে স্বভাবতই থাকে, যা দেখে বুঝে নিতে হয় সে কী চাইছে।’ বিড়াল-কুকুরের কয়েকটি আচরণের মানে জানালেন ডা. মো. আসাদুজ্জামান।

বাসায় নতুন কোন জিনিস আনা হয়েছে।জিনিস বেড় করে ফেলার পর বক্স পরে রয়েছে।পরের দিন সকালে বা কিছু খনের মধ্যে আপনি আপনার প্রিয় বিড়ালকে সেই বক্সের মধ্যে আবিস্কার করবেন।বিড়ালের অনেক গুলো স্বাভাবের মধ্যে এটিও একটি যে তারা ছোট কোন জায়গার মধ্যে ঢুকে থাকতে পচ্ছন্দ করে।কারন তারা ভয় পায় এবং ভয় পেয়ে তারা লুকিয়ে থাকতে পচ্ছন্দ কর। তারা লোকালয়ে থাকাটা নিরাপদ মনে করেন না বলে জানান পশু চিকিৎসক ডা. মোঃ আসাদুজ্জামান।	বাক্সে লুকিয়ে পড়া বাসায় নতুন কোনো জিনিস আসার পর কার্টন বা বাক্সটা হয়তো কোথাও পড়ে রয়েছে। কিছু সময় পরই আপনি আপনার প্রিয় বিড়ালকে সেই বাক্সের মধ্যে আবিষ্কার করবেন। বিড়ালের অনেক স্বভাবের মধ্যে এটিও একটি যে তারা ছোট কোনো জায়গায় ঢুকে থাকতে পছন্দ করে। কারণ তারা ভয় পায় এবং তারা লুকিয়ে থাকে। বিশেষ করে বাসায় নতুন কারও আনাগোনা দেখলে তারা নিরাপদ মনে করে না।
আপনি খুব জরুরি কাজ করছেন।অনেকক্ষণ ধরে আপনি আপনার বিড়ালকে সময় দিতে পারছেন না।কিছুক্ষণ পরে আবিষ্কার করলেন আপনার বিড়াল কাগজ পত্রের উপর বসে আছে। এই ঘটনার সাথে আমরা অনেকেই পরিচিত, তাই না? এমনটা হবার পিছনে কারন হচ্ছে আপনার বিড়াল এখন আপনার সময় চাই। আদর চাই।খেলতে চাই। সে যদি আপনার জিনিসের উপর বসে তাহলে সে আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারবে। তাহলে তার মনোযোগ আকর্ষণের ইচ্ছাটা পূরণ হয়ে যাবে।	**মনোযোগ আকর্ষণ** আপনি খুব জরুরি কাজ করছেন। অনেকক্ষণ ধরে আপনি আপনার বিড়ালকে সময় দিতে পারছেন না। কিছুক্ষণ পর আবিষ্কার করলেন আপনার বিড়াল কাগজপত্রের স্তূপের ওপর বসে আছে। এই ঘটনার সঙ্গে আমরা অনেকেই পরিচিত। এমনটা করার মানে হচ্ছে আপনার বিড়াল এখন আপনার সময় চায়। আদর ও খেলাধুলা করতে চায়। তার এই স্তূপের ওপরে বসে থাকা মানে আপনার মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা।
কুকুর বিশ্বস্থ প্রানী।এই কারনে হয়তো তারা প্রভুর প্রতি খুব অধিকার প্রবনতা দেখায়। আপনার বাসায় নতুন কাউকে দেখলে সে আওয়াজ করতে থাকে। কুকুর তার অধিকার	**হঠাৎ ঘেউ ঘেউ** কুকুরের ক্ষেত্রে আচরণগুলো কিন্তু ভিন্ন। বিশ্বস্ত প্রাণী হিসেবে কুকুরের খ্যাতি আছে। এই কারণে হয়তো তারা প্রভুর প্রতি খুব অধিকারপ্রবণতা দেখায়। আপনার বাসায় নতুন কাউকে দেখলে সে ঘেউ ঘেউ আওয়াজ করতে থাকে। অধিকারপ্রবণতার কারণে তারা

প্রবনতার কারনে কাউকে আপনার সাথে সহ্য করতে পারে না। আমরা অনেকেই গভীর রাতে কুকুরের ঘেউ ঘেউ করার শব্দ শুনতে পাই। তাদের ঘেউ ঘেউ করার কারন হচ্ছে তারা মালিকের ধন সম্পদের রক্ষনা বেক্ষন করছে।	শুরুতে কাউকে আপনার সঙ্গে সহ্য করতে পারে না। মাঝরাতে কুকুরের চিৎকার মানে আপনাকে একটু চোখকাল খুলতে হবে। বাড়িতে চোর-ডাকাতের আনাগোনা কিন্তু একেবারে উড়িয়ে দেবেন না।
যোগ করেছে	**পা দিয়ে খোঁড়াখুঁড়ি** অনেক সময়ই দেখবেন আপনার কুকুর তার পা দিয়ে কিছু খোঁড়ার চেষ্টা করছে। মাটি বা বালুতে খুঁড়ে থাকলে সেটার কারণ তারা কিছু লুকোতে চায়। লুকিয়ে রাখা জিনিস খুঁজতে চায়। তবে ঘরের মধ্যে বিছানা, কম্বলে আঁচড় কাটতে থাকলে বুঝতে হবে তারা আসলে ঘুমানোর জন্য ঠান্ডা আরামদায়ক জায়গা চায়। আর সেটা নিশ্চিত করতেই বিছানায় বা লেপ-কম্বলের ওপর আঁচড় দিতে থাকে।
কুকুরের মুখে সাধারণত গন্ধ থেকে না। যখন গন্ধ হবে তখন বুঝতে হবে তার কোন রোগ হয়েছে। এই রোগের নাম হচ্ছে প্যারোডিয়েন্টাল। প্যারোডিয়েন্টাল হাবার কারন গুলো হচ্ছেঃ দাঁতে খাবার আটকে থাকার কারনে ব্যাকটিরিয়ার আক্রমনে মুখে দুর্গন্ধ হয় ডায়াবেটিস লিভারের ও কিডনির সমস্যা থাকলেও মুখে দুর্গন্ধ হয়। কুকুর অনেক সময় বিনা কারনে মেঝেতে, টাইলসে আঁচর কাটতে থাকে। তখন আপনাকে বুঝতে হবে সে খুব একঘেয়ামি দিন কাটাছে।	**অচেনা নিশ্বাস** সাধারণত কুকুর দুর্গন্ধময় শ্বাস ছাড়ে না। তাই কখনো যদি আপনার মনে হয় আপনার এই পোষা প্রাণীর শ্বাসে কোনো উৎকট গন্ধ হচ্ছে, তাহলে সেটা আমলে নেওয়া দরকার। তার নিশ্বাসে যদি মিষ্টি গন্ধ পান, তাহলে তার ডায়াবেটিস পরীক্ষা করে নিতে পরেন। কারণ, হঠাৎ কুকুরের নিশ্বাসে মিষ্টি ঘ্রাণ মানে তার ডায়াবেটিস হতে পারে। আবার নিশ্বাসে যদি কটু গন্ধ থাকে, তাহলে তার মুখের ভেতরটা ভালো করে পরীক্ষা করে দেখা জরুরি। নানা ধরনের সমস্যা হতে পারে মুখের ভেতর। লিভারের জটিলতা, কিডনির সমস্যা হলেও কুকুরের মুখে গন্ধ হতে পারে।
যোগ করেছে	**হাসিমুখ**

	যদি খেয়াল করেন যে আপনার পোষা কুকুর হঠাৎ মুখ হা করে দাঁত প্রসারিত করে দিয়েছে, তাহলে বুঝবেন সে ফুরফুরে মেজাজে আছে। সেই সঙ্গে এটাও বুঝে নিতে হবে, সে এখন আপনার সময় চায়। খেলাধুলা বা আদর করে তার একান্ত সময়টুকুকে আরও ভালো করে দিতে পারেন তখন।
যোগ করেছে	**ঘুরতে থাকলে** আপনার পোষা প্রাণী লেজ নাড়ছে আর আপনার চারপাশে ঘুরছে, এটা দেখে ভালো লাগবে সেটাই স্বাভাবিক। সাধারণত তারা মাঝেমধ্যে এটা করে আপনার সঙ্গে সখ্য বাড়াতে চায়।

My Learnings:

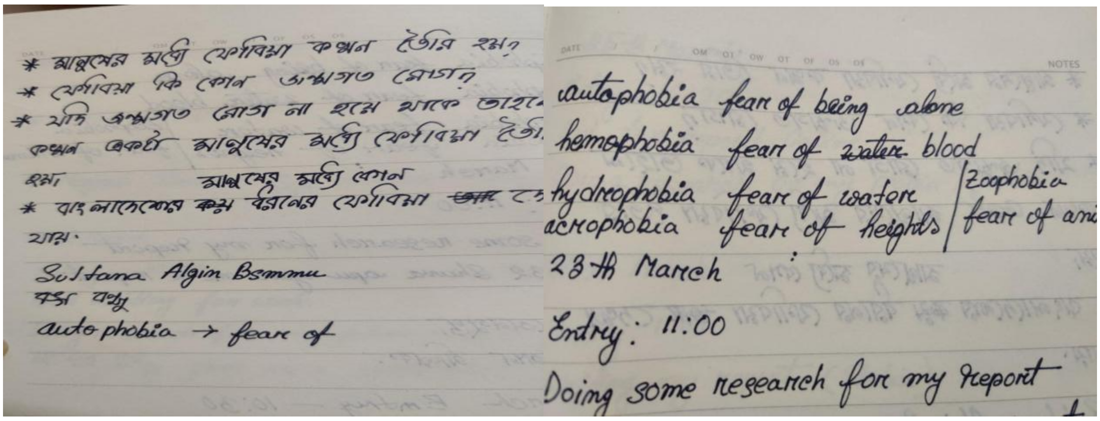
- I improved writing skill as well as the understanding the process of giving headline.
- Learned multiple ways of communication.
- Got to know the uses of some important ways of writing.
- Improved the skill of convincing people for interviews.

Project 2

Project Title: ফোবিয়া কিংবা ভীতি কেন

Project Description: The feature "ফোবিয়া কিংবা ভীতি কেন" is for adhuna. Which is a supplement of the Daily Prothom Alo. I share this idea with the sub editor adhuna Mr. Hasan Emam. He liked the idea and told me to write a feature of 500 words.

My Responsibility: I discuss my interview question with my sub editor. He also gave me the number of the psychiatrist.I took her interview over the phone.



Taking Notes

My Copy

নানা মানুষের নানা ফোবিয়া
স্বর্ণা রায়

লিফটের ভিতর দাঁড়িয়ে। হঠাৎ বিদ্যুৎ চলে যাবার কারনে লিফট বন্ধ হয়ে অন্ধকার হয়ে এসেছে।আপনার পাশের মানুষ সুস্থ স্বাভাবিক ভাবে দাঁড়িয়ে আছে কিন্তু আপনি ভয়ে কাতর। আপনি এতটায় ভয় পেলেন যে আপনার মনে হচ্ছে আপনি দম বন্ধ হয়ে মারা যাবেন। আপনার এই মানসিক অবস্থাকে অ্যাক্‌লুও ফোবিয়া বা অন্ধকারকে ভীতি বলে। যে কোন ফোবিয়া এক ধরনের মানসিক অবস্থা। ভয় যখন ভয়াবহ আকার ধারন করে তখন তাকে ফোবিয়া বা ভীতি বলা হয়। অনেকের অনেক ধরনের ফোবিয়া থাকতে পারে।নিদিষ্ট করে বলা যাবে না ফোবিয়া আসলে কত প্রকার।

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোরোগ বিদ্যা বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. সুলতানা আলগিন বললেন,ফোবিয়া কেউ জন্মগতভাবে নিয়ে জন্মায় না।কোন কিছু কে অতিরিক্ত ভয় পাবার পিছনে অতীতের কোন ঘটনা থাকে। যে জিনিসকে মানুষ ভয় পায় তার সাথে অতীতের সেই ঘটনা মিলিয়ে সে এক মানসিক যন্ত্রনার মধ্যে পরে।সেই মানসিক যন্ত্রনা থেকে তৈরি হওয়া আতঙ্ক কে আমরা ফোবিয়া বলি।আবার অনেক সময় ফোবিয়া অন্যান্য রোগের উপসর্গ হতে পারে।

ফোবিয়া বিশেষজ্ঞরা ফোবিয়াকে ৩ টি নিদিষ্ট প্রকারভেদের মধ্যে ফেলে। স্পেসেফিক ফোবিয়া, সোশিয়াল ফোবিয়া এবং এগারোফোবিয়া।

স্পেসেফিক ফোবিয়া

নিদিষ্ট কোন বস্তু , জায়গা বা পরিস্থিতি কে অতিরিক্ত মাত্রায় ভয় পেলে তাকে স্পেসেফিক ফোবিয়া বলে। স্পেসেফিক ফোবিয়ার মধ্যে পশু পাখিকে ভয় পাওয়া, অন্ধকার কে ভয় পাওয়া, উচ্চতা ও ইনজেকশন কে ভয় পাওয়া সহ আরও এমন অনেক নিদিষ্ট ভীতিদায়ক বিষয় থাকে যা স্পেসেফিক ফোবিয়ার মধ্যে পরে। সাধারণত আমরা যেসব ফোবিয়া সম্পর্কে জানি তা স্পেসিফিক ফোবিয়া।

উচ্চতা ভীতি

ছাদে দাঁড়িয়ে নিচে রাস্তার দিকে তাকালে মনে হয় পরে যাবো।উঁচু জায়গায় গেলে আমরা অনেকেই ভয় পাই। বিশেষত সেখান থেকে পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকলে বা সেখানে নিরাপত্তা কম থাকলে এটা প্রায় সবারই হয়। তবে, কারও কারও ক্ষেত্রে এই ভয় মারত্নক আকার ধারন করে। এই উচ্চতা ভীতি এক্রো   ফোবিয়া বলে। প্রবল উচ্চতা ভীতি আছে এমন কেউ কোনো কারণে অতিরিক্ত উচ্চতায় উঠে গেলে তাদের প্যানিক অ্যাটাক হওয়ার আশঙ্কা থাকে। দ্রুত সেখান থেকে সরিয়ে নিতে না পারলে অতিরিক্ত অস্থিরতায় তারা অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন।

রক্ত ভীতি

সবজি কাটতে গিয়ে হাত সামান্য কেটে গিয়ে রক্ত বেড় হচ্ছে। সেই রক্ত দেখে আপনি প্রায় অজ্ঞান হয়ে যাবেন, তাহলে আপনার হিমোফোবিয়া আছে। যারা রক্ত দেখে ভয় পায় তারা হিমোফোবিয়া ভুক্তভুগি।যাদের হিমোফোবিয়া আছে তাদের রক্ত দেখার সাথে সাথে এক ধরনের অস্বস্থিতির তৈরি হয় এবং এই অস্বস্থিতি থেকে প্যানিক অ্যাটাক হওয়ারও আশঙ্কা থাকে।

পানি ভীতি

অনেকেরই পুকুর ,নদী বা সমুদ্রের পানি দেখলে ভয় পায়।পানি দেখলে এমন ভয় পাওয়াকে হাইড্রো ফোবিয়া বলে। সমুদ্র বিলাসে গিয়ে সবাই সমুদ্রের পানিতে নেমেছে কিন্তু আপনি আতঙ্কে পানির সামনে জেতে পারছেন না। মনে হয় পানিতে নামলে মনে হয় ফিরে আস্তে পারবো না।

একাকীত্ব ভীতি

অটোফোবিয়া বা মনোফবিয়া হলো একা বা একাকী হওয়ার ভয়। এমনকি বাড়ির মতো একটি স্বাচ্ছন্দ্যময় জায়গায় তারা একা একা বোধ করেন। অটোফোবিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা নিরাপদ বোধ করার জন্য তাদের আশেপাশের অন্যান্য ব্যক্তির প্রয়োজন বলে মনে করেন।শারীরিক ভাবে নিরাপদ বোধ করলেও। মানসিক ভাবে তারা নিজেদের অপ্রিয়,বঞ্চিত মনে করেন।

তেলাপোকা ভীতি

ঘরে প্রবেশ করার সাথে সাথে দেখলেন আপনার ভাই পড়ার টেবিলের উপর দাঁড়িয়ে আছে।তার দাঁড়িয়ে থাকার কারন জানতে চাইলে সে আপনাকে হাত দিয়ে তেলাপোকা দেখিয়ে দেয়। সে এত বেশি ভয় পেয়েছে যে সে কথা বলতে পারছে না। তার এই অতি মাত্রায় ভয় পাওয়াকে এন্টোমোফোবিয়া বলে।যারা তেলাপোকা বা পোকা মাকড় দেখে অতি মাত্রায় ভয় পাওয়া কে এন্টোমোফোবিয়া বলে।

এছাড়াও অনেক ফোবিয়া আছে যা স্পেসেফিক ফোবিয়ার মধ্যে পরে।তাছাড়া ডা. সুলতানা আলগিন বললেন, মানুষের মধ্যে বর্তমানে সোশিয়াল ফোবিয়া বেশি দেখা যায়।

সোশিয়াল ফোবিয়া

যেখানে লোকজন সেখানেই আস্বস্তি, সেখানেই ভয়।মানুষের সাথে কথা বলতে সংকোচ বোধ করা। ভয় পেয়ে জন সমাবেশ এড়িয়ে যাওয়া।কোথাও গেলে সারাক্ষণ মনে হচ্ছে মানুষ জন আপনার চলা ফেরা পর্যবেক্ষন করছে। তারা আপনার দিকে তাকিয়ে আছে, সমালোচনা করছে ।

মানুষের সঙ্গে কথা বলতে গেলে মনে হয় গলা শুকিয়ে কাঠ হয়ে যাচ্ছে। মানসিক ভাবে আপনি খুব অস্বস্তি বোধ করছেন। তাদের এই মানসিক অস্বস্তিকে সোশিয়াল ফোবিয়া বলি।

এই অস্বস্তি প্রকাশ পায় শারীরিক উপসর্গের মধ্যে দিয়ে। শারীরিক উপসর্গের মধ্যে রয়েছে বুক ধড়ফড় করা, শ্বাসকষ্ট, দম বন্ধ ভাব, বুকের মাঝে চাপ অনুভব, ব্যথা, হাত-পা কাঁপা, মুখ শুকিয়ে আসা, মাথা ঝিম ঝিম করা, মাথা ঘোরা বা ব্যথা, অতিরিক্ত ঘাম হওয়া, পেটের মাঝে অস্বস্তিবোধ, বমি বমি ভাব প্রভৃতি৷

এগারোফোবিয়া

এরা খোলা জায়গায় যেতে ভয় পায়। কোনো একটা সমস্যায় পড়লে, সেখান থেকে ভয়ে বের হয়ে আসতে পারে না। এরা মূলত সমস্যায় পড়লে তা সমাধান করার থেকে সেখান থেকে পালিয়ে আসাকে ভালো মনে করে। ভীড়-ভাট্টা এড়িতে তারা বাসার থেকে বেড় হতে চায় না।এতে করে তারা দিন দিন একা হয়ে যায়।যা থেকে ডিপ্রেশনও তৈরি হতে পারে।

ডা. সুলতানা আলগিন আরও বললেন, যে সব ধরনের ফোবিয়া শুরু থেকে চিকিৎসা করেল তা থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব।

Edited Copy

ফোবিয়া কিংবা ভীতি কেন
লেখা
স্বর্ণা রায়, ঢাকা
প্রকাশ: ০৩ এপ্রিল ২০২১, ০৮: ৫৬

চলতি পথে হঠাৎ লিফট বন্ধ হলে ভয় পান অনেকে
চলতি পথে হঠাৎ লিফট বন্ধ হলে ভয় পান অনেকেছবি: অধুনা
লিফটের মধ্যে দাঁড়িয়ে। হঠাৎ বিদ্যুৎ চলে যাওয়ায় লিফট বন্ধ হয়ে অন্ধকার হয়ে এসেছে। আপনার পাশের মানুষ স্বাভাবিকভাবে দাঁড়িয়ে আছে, কিন্তু আপনি ভয়ে কাতর। আপনি এতটাই ভয় পেলেন যে আপনার মনে হচ্ছে দম বন্ধ হয়ে মারা যাবেন। আপনার এই মানসিক অবস্থাকে অন্ধকারভীতি (অ্যাক্লুও ফোবিয়া) বলে।

যেকোনো ফোবিয়া একধরনের মানসিক অবস্থা। অতি সামান্য বিষয়েও কারও ভীতি (ফোবিয়া) থাকতে পারে।

ঢাকার বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোরোগ বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. সুলতানা আলগিন বললেন, 'ফোবিয়া জন্মগতভাবে কারও সঙ্গে থাকে না। কোনো বিষয়ে অতিরিক্ত ভয় পাওয়ার পেছনে অতীতের কোনো ঘটনা থাকে। যে জিনিসকে মানুষ ভয় পায়, তার সঙ্গে অতীতের সেই ঘটনা মিলিয়ে সে এক মানসিক যন্ত্রণার মধ্যে পড়ে। সেই মানসিক যন্ত্রণা থেকে তৈরি হওয়া আতঙ্ককে আমরা ফোবিয়া বলি। আবার অনেক সময় ফোবিয়া অন্যান্য রোগের উপসর্গও হতে পারে।'

বিশেষজ্ঞরা ফোবিয়ার ৩টি ধরন নিয়ে আলোচনা করেন। স্পেসিফিক ফোবিয়া, সোশ্যাল ফোবিয়া আর অ্যাগ্রোফোবিয়া।

১. সুনির্দিষ্ট জিনিসের ওপর ভীতি

নির্দিষ্ট কোনো বস্তু, জায়গা বা পরিস্থিতিকে অতিরিক্ত মাত্রায় ভয় পেলে তাকে সুনির্দিষ্ট বিষয়ের ওপর ভীতি (স্পেসিফিক ফোবিয়া) হিসেবে দেখা হয়। এ ধরনের সমস্যার মধ্যে পশু–পাখিকে ভয় পাওয়া, অন্ধকার ভয় পাওয়া, উচ্চতাভীতি, ইনজেকশনভীতির মতো বিষয়গুলোকে দেখা যায়।

উচ্চতাভীতি

ছাদে দাঁড়িয়ে নিচে রাস্তার দিকে তাকালে মনে হয় পড়ে যাব। উঁচু জায়গায় গেলে আমরা অনেকেই ভয় পাই। বিশেষত সেখান থেকে পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকলে বা সেখানে নিরাপত্তা কম থাকলে এটা প্রায় সবারই হয়। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে এই ভয় মারাত্মক আকার ধারণ করে। প্রবল উচ্চতাভীতি আছে, এমন কেউ কোনো কারণে অতিরিক্ত উচ্চতায় উঠে গেলে তাঁদের প্যানিক অ্যাটাক হওয়ার আশঙ্কা থাকে। দ্রুত সেখান থেকে সরিয়ে নিতে না পারলে অতিরিক্ত অস্থিরতায় তাঁরা অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন।

রক্তভীতি

সবজি কাটতে গিয়ে হাত সামান্য কেটে গিয়ে রক্ত বের হচ্ছে। সেই রক্ত দেখেও অনেকে অজ্ঞান হয়ে যান। এটাও সুনির্দিষ্ট জিনিসের ওপর ভীতির একটি প্রকার। যাঁরা রক্ত দেখে ভয় পান, তাঁরা হিমোফোবিয়ায় ভুগছেন। এ ধরনের লোকজনের রক্ত দেখার সঙ্গে সঙ্গে একধরনের অস্বস্তি তৈরি হয়, সেখান থেকে প্যানিক অ্যাটাক হওয়ারও আশঙ্কা থাকে।

পানিভীতি

অনেকেই পুকুর, নদী বা সমুদ্রের পানি দেখলে ভয় পান। পানি দেখলে এমন ভয় পাওয়াকে হাইড্রোফোবিয়া বলে। সমুদ্রবিলাসে গিয়ে সবাই সমুদ্রের পানিতে নেমেছেন, কিন্তু আপনি আতঙ্কে পানির সামনে যেতে পারছেন না। মনে হয় পানিতে নামলে ফিরে আসতে পারবেন না।

একাকীত্বভীতি

অটোফোবিয়া বা মনোফোবিয়া হলো একা বা একাকী হওয়ার ভয়। এমনকি বাড়ির মতো একটি স্বাচ্ছন্দ্যময় জায়গায় তাঁরা একা বোধ করেন। অটোফোবিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা নিরাপদ বোধ করার জন্য তাঁদের আশপাশে অন্যান্য ব্যক্তির প্রয়োজন বলে মনে করেন। শারীরিকভাবে নিরাপদ বোধ করলেও, মানসিকভাবে তাঁরা ভয়ে থাকেন।

তেলাপোকাভীতি

আপনার পড়ার টেবিলের ওপর হঠাৎ একটি তেলাপোকা এসে পড়ল। আপনি পড়িমরি করে দিলেন ছুট। অথবা চিৎকার করে বাড়ি মাথায় তুললেন। যাঁরা তেলাপোকা বা পোকামাকড় দেখে অতিমাত্রায় ভয় পান, সেটাকে এন্টোমোফোবিয়া বলে।

এ ছাড়া অনেক ফোবিয়া আছে, যা স্পেসেফিক ফোবিয়ার মধ্যে পড়ে।

২. সামাজিক ভীতি

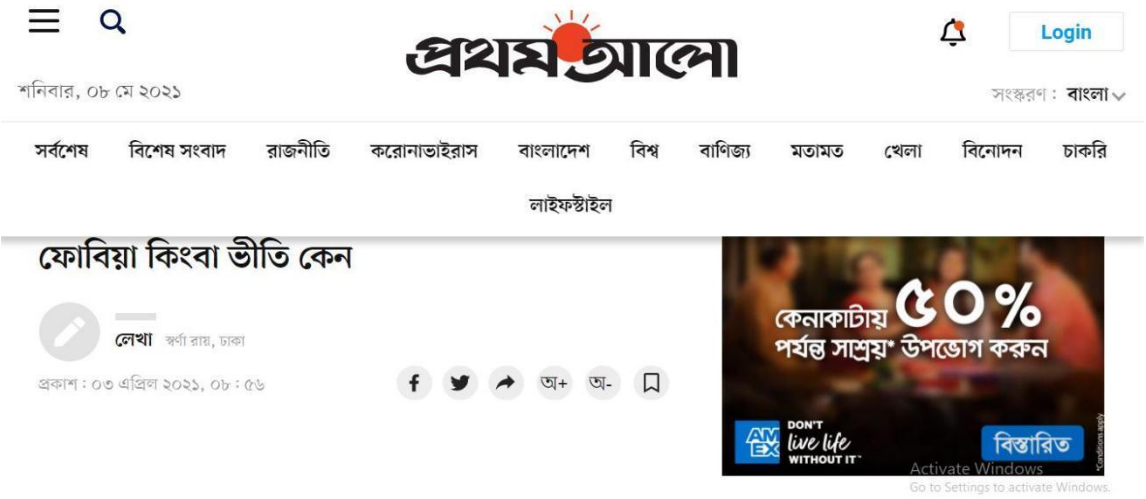
যেখানে লোকজন সেখানেই আস্বস্তি, সেখানেই ভয়। মানুষের সঙ্গে কথা বলতে সংকোচ বোধ করা। ভয় পেয়ে জনসমাবেশ এড়িয়ে যেতে চলতে থাকেন অনেকে। এ ধরনের মানুষ কোথাও গেলে সারাক্ষণ তাঁর মনে হয় কেউ তাঁর চলাফেরা পর্যবেক্ষণ করছেন। তাঁর দিকে তাকিয়ে আছেন বা তাঁর সমালোচনা করছেন।

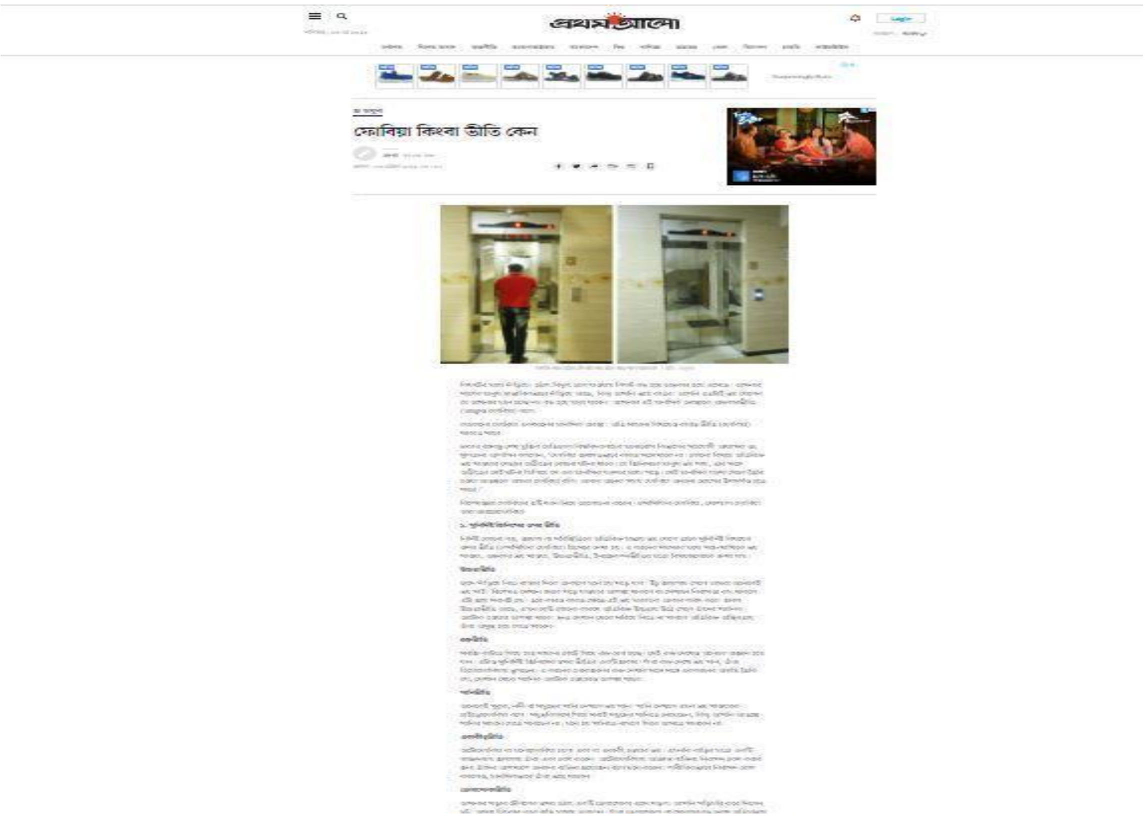
মানুষের সঙ্গে কথা বলতে গেলে মনে হয় গলা শুকিয়ে কাঠ হয়ে যাচ্ছে। মানসিকভাবে খুব অস্বস্তিতে থাকেন এ ধরনের লোকজন। তাঁদের এই অস্বস্তি মূলত সামাজিকভীতি (সোশ্যাল ফোবিয়া) হিসেবে দেখা হয়। যা প্রকাশ পায় শারীরিক উপসর্গের মধ্য দিয়ে। এর মধ্যে আছে বুক ধড়ফড় করা, শ্বাসকষ্ট, দমবন্ধ ভাব, বুকে চাপ অনুভব, ব্যথা, হাত-পা কাঁপা, মুখ শুকিয়ে আসা, মাথা ঝিমঝিম করা, মাথাঘোরা, অতিরিক্ত ঘেমে যাওয়া, পেটের মধ্যে অস্বস্তিবোধ, বমিবমি ভাব ইত্যাদি।

৩. অ্যাগ্রোফোবিয়া

অ্যাগ্রোফোবিয়ায় আক্রান্তরা খোলা জায়গায় যেতে ভয় পায়। কোনো একটা সমস্যায় পড়লে, ভয় পেয়ে সেখান থেকে বের হয়ে আসতে পারেন না। এ ধরনের মানুষ মূলত কোনো সমস্যায় পড়লে তার সমাধান করার চেয়ে সেখান থেকে পালিয়ে আসাকে ভালো মনে করেন। ভিড় এড়িতে তাঁরা বাসা থেকে বের হতে চান না। দিনের পর দিন বাসায় থেকে তাঁরা একা হয়ে পড়েন, যা থেকে বিষণ্নতা (ডিপ্রেশন) তৈরি হতে পারে।

Publish Copy





Online News link :

https://www.prothomalo.com/feature/adhuna/%E0%A6%AB%E0%A7%8B%E0%A6%AC%E0%A6%BF%E0%A7%9F%E0%A6%BE-%E0%A6%95%E0%A6%BF%E0%A6%82%E0%A6%AC%E0%A6%BE-%E0%A6%AD%E0%A7%80%E0%A6%A4%E0%A6%BF-%E0%A6%95%E0%A7%87%E0%A6%A8

My mistakes

Before editing	After editing
নানা মানুষের নানা ফোবিয়া	ফোবিয়া কিংবা ভীতি কেন
লিফটের ভিতর দাঁড়িয়ে। হঠাৎ বিদ্যুৎ চলে যাবার কারনে লিফট বন্ধ হয়ে অন্ধকার হয়ে এসেছে।আপনার পাশের মানুষ সুস্থ স্বাভাবিক ভাবে দাঁড়িয়ে আছে কিন্তু আপনি ভয়ে কাতর। আপনি এতটায় ভয় পেলেন যে আপনার মনে হচ্ছে আপনি দম বন্ধ হয়ে মারা যাবেন। আপনার এই মানসিক অবস্থাকে অ্যাক্লুও ফোবিয়া বা অন্ধকারকে ভীতি বলে।	লিফটের মধ্যে দাঁড়িয়ে। হঠাৎ বিদ্যুৎ চলে যাওয়ায় লিফট বন্ধ হয়ে অন্ধকার হয়ে এসেছে। আপনার পাশের মানুষ স্বাভাবিকভাবে দাঁড়িয়ে আছে, কিন্তু আপনি ভয়ে কাতর। আপনি এতটাই ভয় পেলেন যে আপনার মনে হচ্ছে দম বন্ধ হয়ে মারা যাবেন। আপনার এই মানসিক অবস্থাকে অন্ধকারভীতি (অ্যাক্লুও ফোবিয়া) বলে।
যে কোন ফোবিয়া এক ধরনের মানসিক অবস্থা। ভয় যখন ভয়াবহ আকার ধারন করে তখন তাকে ফোবিয়া বা ভীতি বলা হয়। অনেকের অনেক ধরনের ফোবিয়া থাকতে পারে।নিদিষ্ট করে বলা যাবে না ফোবিয়া আসলে কত প্রকার।	যেকোনো ফোবিয়া একধরনের মানসিক অবস্থা। অতি সামান্য বিষয়েও কারও ভীতি (ফোবিয়া) থাকতে পারে।
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোরোগ বিদ্যা বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. সুলতানা আলগিন বললেন,ফোবিয়া কেউ জন্মগতভাবে নিয়ে জন্মায় না।কোন কিছু কে অতিরিক্ত ভয় পাবার পিছনে অতীতের কোন ঘটনা থাকে। যে জিনিসকে মানুষ ভয় পায় তার সাথে অতীতের সেই ঘটনা মিলিয়ে সে এক মানসিক যন্ত্রনার মধ্যে পরে।সেই মানসিক যন্ত্রনা থেকে তৈরি হওয়া আতঙ্ক কে আমরা ফোবিয়া বলি।আবার	ঢাকার বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোরোগ বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. সুলতানা আলগিন বললেন, ‘ফোবিয়া জন্মগতভাবে কারও সঙ্গে থাকে না। কোনো বিষয়ে অতিরিক্ত ভয় পাওয়ার পেছনে অতীতের কোনো ঘটনা থাকে। যে জিনিসকে মানুষ ভয় পায়, তার সঙ্গে অতীতের সেই ঘটনা মিলিয়ে সে এক মানসিক যন্ত্রণার মধ্যে পড়ে। সেই মানসিক যন্ত্রণা থেকে তৈরি হওয়া আতঙ্ককে আমরা

অনেক সময় ফোবিয়া অন্যান্য রোগের উপসর্গ হতে পারে।	ফোবিয়া বলি। আবার অনেক সময় ফোবিয়া অন্যান্য রোগের উপসর্গও হতে পারে।’
সোশিয়াল ফোবিয়া মানুষের সঙ্গে কথা বলতে গেলে মনে হয় গলা শুকিয়ে কাঠ হয়ে যাচ্ছে। মানসিক ভাবে আপনি খুব অস্বস্তি বোধ করছেন। তাদের এই মানসিক অস্বস্তিকে সোশিয়াল ফোবিয়া বলি। এই অস্বস্তি প্রকাশ পায় শারীরিক উপসর্গের মধ্যে দিয়ে। শারীরিক উপসর্গের মধ্যে রয়েছে বুক ধড়ফড় করা, শ্বাসকষ্ট, দম বন্ধ ভাব, বুকের মাঝে চাপ অনুভব, ব্যথা, হাত-পা কাঁপা, মুখ শুকিয়ে আসা, মাথা ঝিম ঝিম করা, মাথা ঘোরা বা ব্যথা, অতিরিক্ত ঘাম হওয়া, পেটের মাঝে অস্বস্তিবোধ, বমি বমি ভাব প্রভৃতি।	২. সামাজিক ভীতি মানুষের সঙ্গে কথা বলতে গেলে মনে হয় গলা শুকিয়ে কাঠ হয়ে যাচ্ছে। মানসিকভাবে খুব অস্বস্তিতে থাকেন এ ধরনের লোকজন। তাঁদের এই অস্বস্তি মূলত সামাজিকভীতি (সোশ্যাল ফোবিয়া) হিসেবে দেখা হয়। যা প্রকাশ পায় শারীরিক উপসর্গের মধ্য দিয়ে। এর মধ্যে আছে বুক ধড়ফড় করা, শ্বাসকষ্ট, দমবন্ধ ভাব, বুকে চাপ অনুভব, ব্যথা, হাত-পা কাঁপা, মুখ শুকিয়ে আসা, মাথা ঝিমঝিম করা, মাথাঘোরা, অতিরিক্ত ঘেমে যাওয়া, পেটের মধ্যে অস্বস্তিবোধ, বমিবমি ভাব ইত্যাদি।
এগারোফোবিয়া এরা খোলা জায়গায় যেতে ভয় পায়। কোনো একটা সমস্যায় পড়লে, সেখান থেকে ভয়ে বের হয়ে আসতে পারে না। এরা মূলত সমস্যায় পড়লে তা সমাধান করার থেকে সেখান থেকে পালিয়ে আসাকে ভালো মনে করে। ভীড়-ভাট্টা এড়িতে তারা বাসার থেকে বেড় হতে চায় না।এতে করে তারা দিন দিন একা হয়ে যায়।যা থেকে ডিপ্রেশনও তৈরি হতে পারে।	৩. অ্যাগ্রোফোবিয়া অ্যাগ্রোফোবিয়ায় আক্রান্তরা খোলা জায়গায় যেতে ভয় পায়। কোনো একটা সমস্যায় পড়লে, ভয় পেয়ে সেখান থেকে বের হয়ে আসতে পারেন না। এ ধরনের মানুষ মূলত কোনো সমস্যায় পড়লে তার সমাধান করার চেয়ে সেখান থেকে পালিয়ে আসাকে ভালো মনে করেন। ভিড় এড়িতে তাঁরা বাসা থেকে বের হতে চান না। দিনের পর দিন বাসায় থেকে তাঁরা একা হয়ে পড়েন, যা থেকে বিষণ্নতা (ডিপ্রেশন) তৈরি হতে পারে।

My Learning:

- I learned that good communication is very important in journalism.
- I have realized taking a good interview is the first priority for a journalist. Good interviews make good stories.
- I have learned how to write sentences for maximum understanding.

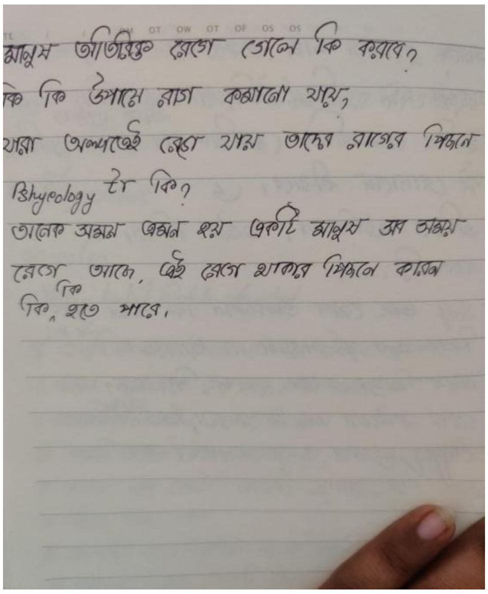
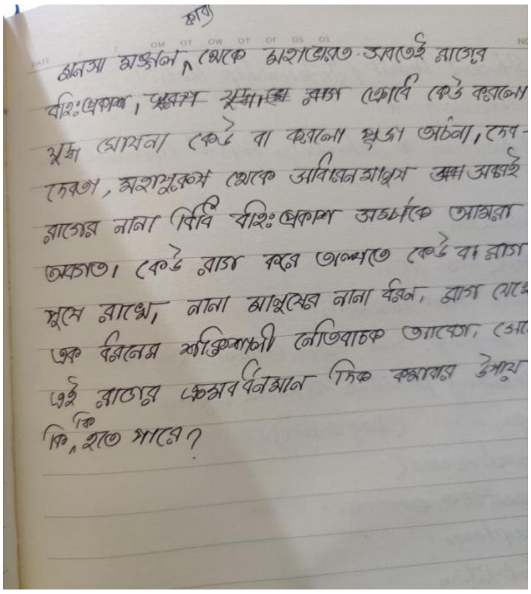
Project 3

Project Title: রাগ কমাবেন যেভাবে

Project Description: The feature "রাগ কমাবেন যেভাবে" is for adhuna. Which is a supplement of the Daily Prothom Alo. I share this idea with the sub editor adhuna Mr. Hasan Emam. He liked the idea and told me to write a feature of 500 words.

.

My Responsibility: I discuss my interview question with my sub editor. He also gave me the number of the psychiatrist.I took her interview over the phone.

Taking notes

My Copy

রাগ কমবে কি উপায়ে?

স্বর্ণা রায়

মনসা মঙ্গল কাব্য থেকে মহাভারত সবেতেই রাগের বহিঃপ্রকাশ। রেগে গিয়ে কেউ করলো যুদ্ধ ঘোষণা কেউ বা করলো পূজা অর্চনা। মহাপুরুষ থেকে সাধারন মানুষ সবারই রেগে গিয়ে নানা বিধি বহিঃপ্রকাশ সম্পর্কে আমরা অবগত। রাগ মূলত মানুষের আশাভঙ্গ, নিষ্ফলতা, ব্যর্থতার প্রতিক্রিয়া। বিশেষ করে সে আশাভঙ্গ বা বিফলতার মাত্রা যদি গ্রহণযোগ্য না হয় বা এর মাত্রা যদি গভীরতর হয়। রাগ যেহেতু এক ধরনের শক্তিশালী নেতিবাচক আবেগ সেহেতু এই রাগের ক্রমবর্ধমান দিক কমাবার উপায় কি হতে পারে? এই নিয়ে পরামর্শ দিয়েছেন মনের বন্ধুর ও ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোসোশ্যাল কাউন্সেলর কাজী রুমানা হক

আলবার্ট বান্দুরার মতো মনোবিজ্ঞানীরা ধারণা করেন, ব্যক্তির অনিয়ন্ত্রিত রাগ মূলত তিনি পরিবেশ থেকেই শেখেন। এই একই প্রসঙ্গে কাজী রুমানা হক বলেন, আপনি দেখলেন পরিবারের কাউকে রেগে গিয়ে গালাগালি করতে, জিনিস ভেঙ্গে ফেলতে বা চিৎকার করতে। তখন এটাই আপনার কাছে রাগের বহিঃপ্রকাশ হিসাবে স্বাভাবিক মনে হবে।

রাগ এক ধরনের আবেগ, যার বহিঃপ্রকাশ স্বরূপ নানা ধরনের কাজ আমরা করে থাকি। ঠিক যেমন দুঃখ পেলে আমরা কান্না করি। তাই সব ক্ষেত্রে "রাগ জেনেটিক বিষয় না কিছু ক্ষেত্রে মানুষ দেখে শিখে।"

অল্প সময়ে রাগ কমাতে করনীয়ঃ

- রাগ কমানো সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো উল্টো করে ১ থেকে ১০ অব্দি গোনা। ১০, ৯, ৮, ৭... এভাবে গুনতে থাকুন। এতে রাগ অনেকটাই কমে যায়

- যার কারণে আপনি রেগে গেছেন, তার সঙ্গে কথা বা তর্কে না করে কিছুক্ষণ কথা বন্ধ করে রাখুন ।

- হঠাৎ রাগ হলে, একবার চিন্তা করুন যে আপনার রেগে যাওয়াটার কারণ যুক্তিসংগত কি না।

- কি কারনে রাগ হচ্ছে এটা বোঝার চেষ্টা করুন। রাগের পিছনে কারন ধরতে পারলে অনেক সময় রাগ কমে যায়।

- দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় মানুষ বেশি রাগ প্রকাশ করে। আপনি দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় রাগ হলে বসে পরুন। বসে থাকা অবস্থায় থাকা অবস্থায় রাগ হলে শুয়ে পরুন। অর্থাৎ আপনি যে অবস্থায় থেকে রাগ করছেন সেটা পরিবর্তন করুন। এতে করে আপনার রাগ কমতে পারে।

- রেগে গেলে এক গ্লাস পানিও পান করতে পারেন। এতে করেও আপনার মানসিক অবস্থার পরিবর্তন হবে এবং আপনার রাগ কিছুটা হলে কমবে।

- অল্প সময়ে রাগ কমাতে আপনি বার বার নিঃশ্বাস নিতে পারেন, এতেও রাগ কমতে পারে।

- কথা বলার সময় খেল রাখবেন আপনি আমি জাতীয় শব্দ ব্যবহার করা। যেমনঃ আমি দেখেছি তোমাকে এই কাজটি করতে।

- রেগে গেলে চেষ্টা করবেন নিজের মানসিক অবস্থার পরিবর্তন করতে। সেটা গান শুনে, ছবি এঁকে, রান্না করেই বা নিজের সব চেয়ে পছন্দের কাজ করেই হোক।

স্থায়ী ভাবে রাগ কমাতে করনীয়

- চেষ্টা করুন প্রতিদিন যোগব্যায়াম বা মেডিটেশন করতে। এর ফলে আমাদের সহ্যক্ষমতা অনেক বেড়ে যায়।

- সময় কে মেনে নেওয়া, সব মানুষ এক না এই বিষয়টি মেনে নেয়া এবং গ্রহণযোগ্যতা বাড়ানোর মাধ্যমেও স্থায়ী ভাবে রাগ কমাতে পারে।

- সর্বদা ইতিবাচক ভাবা ইতিবাচক বলা এবং ইতিবাচক মনোভাব অনুশীলন করার মাধ্যমে রাগ কমতে পারে।

- বর্তমানকে প্রাধান্য দেয়া। অতীততে কি করিছিলাম, এখন কি হবে? ভবিষ্যতে কি করবো, এটা না ভেবে বর্তমান নিয়ে থাকা।

- মানুষকে ক্ষমা করতে শেখা।

- সর্বশেষ সমাধান স্বরূপ সাইকোসোশ্যাল কাউন্সেলারের কাছে যেতে পারি।

Edit Copy

রাগ কমাবেন যেভাবে

লেখা

লেখাস্বর্ণা রায়, ঢাকা

প্রকাশ: ০২ মে ২০২১, ১০: ০০

‘মনসামঙ্গল কাব্য’ থেকে ‘মহাভারত’ প্রতিটিতেই আছে রাগের উপস্থিতি। রেগে গিয়ে কেউ করল যুদ্ধ ঘোষণা, কেউ করল পূজা–অর্চনা। মহাপুরুষ থেকে সাধারণ মানুষ সবারই রেগে গিয়ে নানা কাণ্ড ঘটানোর কথা শোনা যায়। রাগ মূলত মানুষের আশাভঙ্গ, নিষ্ফলতা, ব্যর্থতার প্রতিক্রিয়া। রাগ যেহেতু একধরনের শক্তিশালী নেতিবাচক আবেগ, তাই সেটা কমানো জরুরি।

মনোবিজ্ঞানী আলবার্ট বান্দুরা মনে করেন, ব্যক্তির অনিয়ন্ত্রিত রাগ মূলত তিনি পরিবেশ থেকেই শেখেন। এই একই প্রসঙ্গে মনের বন্ধু ও ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোসোশ্যাল কাউন্সেলর কাজী রুমানা হক বলেন, ‘আপনি দেখলেন পরিবারের কাউকে রেগে গিয়ে গালাগালি করতে, জিনিস ভেঙ্গে ফেলতে বা চিৎকার করতে। তখন এটাই আপনার কাছে রাগের বহিঃপ্রকাশ হিসেবে স্বাভাবিক মনে হবে। রাগ একধরনের আবেগ, যার বহিঃপ্রকাশ স্বরূপ নানা ধরনের কাজ আমরা করে থাকি। ঠিক যেমন দুঃখ পেলে আমরা কান্নাকাটি করি। তাই সব ক্ষেত্রে রাগ জেনেটিক বিষয় নয়, কিছু ক্ষেত্রে মানুষ দেখে শেখে।’

যেহেতু রাগ কোনো ভালো প্রতিক্রিয়া নয়, তাই মনের ওপর নিয়ন্ত্রণ এনে রাগ কমিয়ে ফেলাই বুদ্ধিমানের কাজ। রাগ কমাতে কাজী রুমানা হক দিয়েছেন কিছু পরামর্শ—

ঝটপট রাগ কমাতে করণীয়

রাগ কমানো সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো উল্টো করে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গোনা। এতে রাগ অনেকটাই কমে যায়।

যার কারণে আপনি রেগে গেছেন, তার সঙ্গে কথা বা তর্কে না গিয়ে কিছুক্ষণ চুপচাপ থাকুন। রাগ কমে যাবে।

হঠাৎ রাগ হলে একবার চিন্তা করুন যে আপনার রেগে যাওয়াটার কারণ যুক্তিসংগত কি না।

কী কারণে রাগ হচ্ছে, সেটা বোঝার চেষ্টা করুন। রাগের পেছনের কারণ ধরতে পারলে অনেক সময় রাগ কমে যায়।

দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় মানুষ বেশি রাগ প্রকাশ করে। তাই রাগের সময় দাঁড়িয়ে থাকলে দ্রুত বসে পড়ুন। বসে থাকা অবস্থায় রাগ হলে শুয়ে পড়ুন। অর্থাৎ আপনি যে অবস্থায় থেকে রাগ করছেন, সেটা পরিবর্তন করুন। এতে আপনার রাগ কমতে পারে।

রেগে গেলে এক গ্লাস পানিও পান করতে পারেন। এতে আপনার মানসিক অবস্থার পরিবর্তন হবে এবং আপনার রাগ কিছুটা কমবে।

অল্প সময়ে রাগ কমাতে আপনি বারবার নিঃশ্বাস নিতে পারেন।

কথা বলার সময় খেয়াল রাখবেন, আপনি 'আমি' জাতীয় শব্দ ব্যবহার করতে।

রেগে গেলে চেষ্টা করবেন নিজের মানসিক অবস্থার পরিবর্তন করতে। সেটা হতে পারে গান শুনে, ছবি এঁকে, রান্না করে বা নিজের পছন্দের অন্য কোনো কাজ করে।

স্থায়ীভাবে রাগ কমাতে করণীয়

চেষ্টা করুন প্রতিদিন যোগব্যায়াম বা মেডিটেশন করতে। ফলে আমাদের সহ্যক্ষমতা অনেক বেড়ে যায়।

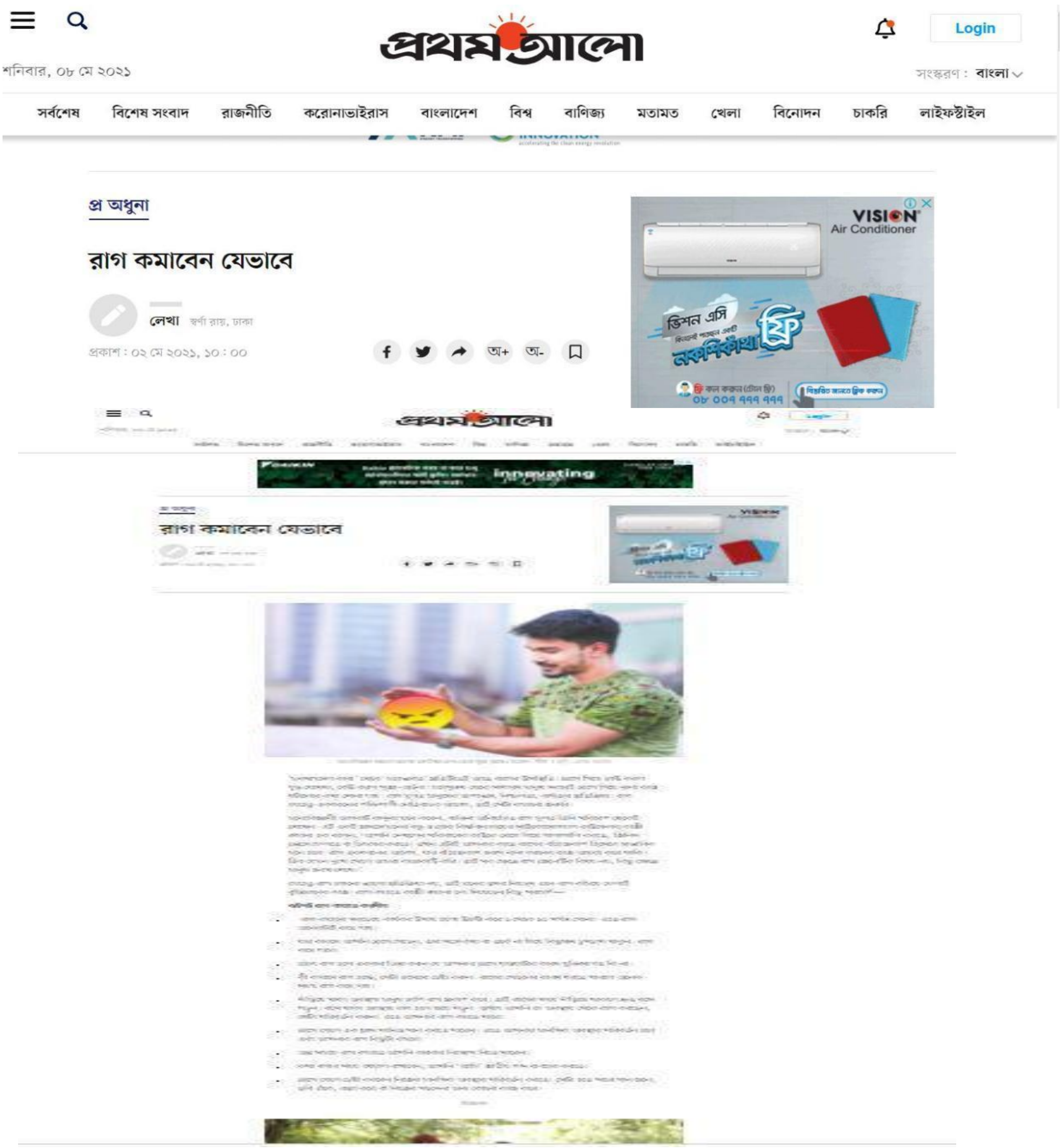
সময়কে মেনে নিতে শিখুন। সব মানুষ এক না, বিষয়টি মেনে নেওয়া জরুরি। নিজের গ্রহণযোগ্যতা বাড়ানোর মাধ্যমেও স্থায়ীভাবে রাগ কমাতে পারেন।

সর্বদা ইতিবাচক ভাবনা, ইতিবাচক কথা বলা এবং ইতিবাচক মনোভাব অনুশীলন করার মাধ্যমে রাগ কমাতে পারেন।

বর্তমানকে প্রাধান্য দেওয়া জরুরি। 'অতীতে কী করেছিলাম, এখন কী হবে, ভবিষ্যতে কী করবো,' এসব না ভেবে বর্তমান নিয়ে থাকা জরুরি। এতে মানসিক চাপ কমে যায়, সেই সঙ্গে রাগও কমে আসে।

মানুষকে ক্ষমা করতে শেখা জরুরি। রাগের ক্ষেত্রে ক্ষমা এক মহৎ গুণ।

Publish Copy



প্রথম আলো
Login
শনিবার, ০৮ মে ২০২১
সংস্করণ : বাংলা

সর্বশেষ | বিশেষ সংবাদ | রাজনীতি | করোনাভাইরাস | বাংলাদেশ | বিশ্ব | বাণিজ্য | মতামত | খেলা | বিনোদন | চাকরি | লাইফস্টাইল

প্র অধুনা

রাগ কমাবেন যেভাবে

লেখা স্বর্ণা রায়, ঢাকা

প্রকাশ : ০২ মে ২০২১, ১০ : ০০

VISION Air Conditioner
ভিশন এসি
নকশিকাঁথা ফ্রি

OnlineCopy:
https://www.prothomalo.com/feature/adhuna/%E0%A6%B0%E0%A6%BE%E0%A6%97-%E0%A6%95%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A8-%E0%A6%AF%E0%A7%87%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A7%87

My Mistakes

Before edit	After edit
মনসা মঙ্গল কাব্য থেকে মহাভারত সবেতেই রাগের বহিঃপ্রকাশ। রেগে গিয়ে কেউ করলো যুদ্ধ ঘোষণা কেউ বা করলো পূজা অর্চনা। মহাপুরুষ থেকে সাধারন মানুষ সবারই রেগে গিয়ে নানা বিধি বহিঃপ্রকাশ সম্পর্কে আমরা অবগত। রাগ মূলত মানুষের আশাভঙ্গ, নিষ্ফলতা, ব্যর্থতার প্রতিক্রিয়া। বিশেষ করে সে আশাভঙ্গ বা বিফলতার মাত্রা যদি গ্রহণযোগ্য না হয় বা এর মাত্রা যদি গভীরতর হয়। রাগ যেহেতু এক ধরনের শক্তিশালী নেতিবাচক আবেগ সেহেতু এই রাগের ক্রমবর্ধমান দিক কমাবার উপায় কি হতে পারে? এই নিয়ে পরামর্শ দিয়েছেন মনের বন্ধুর ও ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোসোশ্যাল কাউন্সেলর কাজী রুমানা হক	‘মনসামঙ্গল কাব্য’ থেকে ‘মহাভারত’ প্রতিটিতেই আছে রাগের উপস্থিতি। রেগে গিয়ে কেউ করল যুদ্ধ ঘোষণা, কেউ করল পূজা–অর্চনা। মহাপুরুষ থেকে সাধারণ মানুষ সবারই রেগে গিয়ে নানা কাণ্ড ঘটানোর কথা শোনা যায়। রাগ মূলত মানুষের আশাভঙ্গ, নিষ্ফলতা, ব্যর্থতার প্রতিক্রিয়া। রাগ যেহেতু একধরনের শক্তিশালী নেতিবাচক আবেগ, তাই সেটা কমানো জরুরি।
আলবার্ট বান্দুরার মতো মনোবিজ্ঞানীরা ধারণা করেন, ব্যক্তির অনিয়ন্ত্রিত রাগ মূলত তিনি পরিবেশ থেকেই শেখেন। এই একই প্রসঙ্গে কাজী রুমানা হক বলেন, আপনি দেখলেন পরিবারের কাউকে রেগে গিয়ে গালাগালি করতে, জিনিস ভেঙ্গে ফেলতে বা চিৎকার করতে। তখন এটাই আপনার কাছে রাগের বহিঃপ্রকাশ হিসাবে স্বাভাবিক মনে হবে। রাগ এক ধরনের আবেগ, যার বহিঃপ্রকাশ স্বরূপ নানা ধরনের কাজ আমরা করে থাকি। ঠিক যেমন	মনোবিজ্ঞানী আলবার্ট বান্দুরা মনে করেন, ব্যক্তির অনিয়ন্ত্রিত রাগ মূলত তিনি পরিবেশ থেকেই শেখেন। এই একই প্রসঙ্গে মনের বন্ধু ও ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোসোশ্যাল কাউন্সেলর কাজী রুমানা হক বলেন, ‘আপনি দেখলেন পরিবারের কাউকে রেগে গিয়ে গালাগালি করতে, জিনিস ভেঙ্গে ফেলতে বা চিৎকার করতে। তখন এটাই আপনার কাছে রাগের বহিঃপ্রকাশ হিসেবে স্বাভাবিক মনে হবে। রাগ একধরনের আবেগ, যার বহিঃপ্রকাশ স্বরূপ নানা ধরনের কাজ আমরা করে থাকি। ঠিক যেমন দুঃখ পেলে আমরা কান্নাকাটি করি। তাই সব ক্ষেত্রে রাগ জেনেটিক বিষয় নয়, কিছু ক্ষেত্রে মানুষ দেখে শেখে।’

দুঃখ পেলে আমরা কান্না করি। তাই সব ক্ষেত্রে "রাগ জেনেটিক বিষয় না কিছু ক্ষেত্রে মানুষ দেখে শিখে।"	
অল্প সময়ে রাগ কমাতে করনীয়ঃ	ঝটপট রাগ কমাতে করণীয়
রাগ কমানো সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো উল্টো করে ১ থেকে ১০ অব্দি গোনা। ১০, ৯, ৮, ৭... এভাবে গুনতে থাকুন। এতে রাগ অনেকটাই কমে যায়	রাগ কমানো সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো উল্টো করে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গোনা। এতে রাগ অনেকটাই কমে যায়।
যার কারণে আপনি রেগে গেছেন, তার সঙ্গে কথা বা তর্কে না করে কিছুক্ষণ কথা বন্ধ করে রাখুন।	যার কারণে আপনি রেগে গেছেন, তার সঙ্গে কথা বা তর্কে না গিয়ে কিছুক্ষণ চুপচাপ থাকুন। রাগ কমে যাবে।

My learning:

- I learned how to be more informative
- I learned how to be more specific
- I learned how to write headline
- I learned how to be more organize

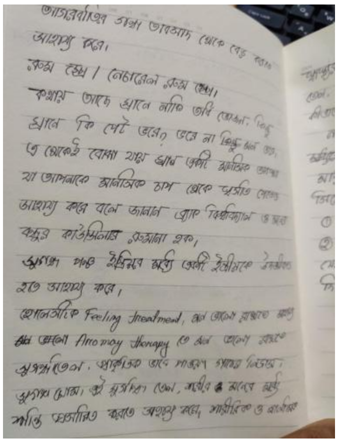
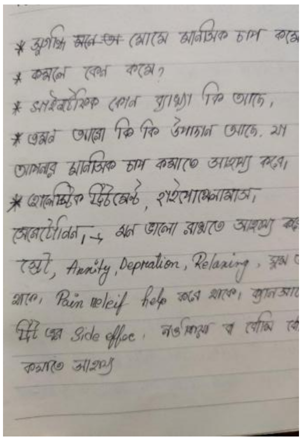
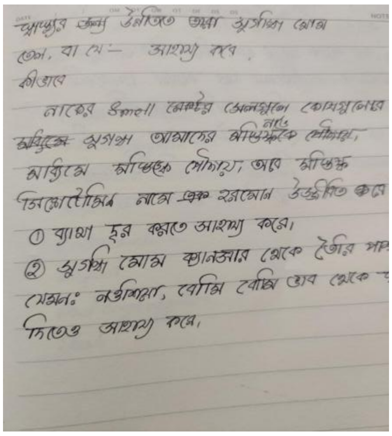
Picture with Mr. Hasan Emam sub editor of adhuna at Prothom Alo

Project 4

Project Title: মন ভাল করা ঘ্রাণ

Project Description: Mr. Sheikh Saifur Rahman, sub editor at Prothom Alo told me to write a report for the lifestyle section. After that I share the idea of writing a story on the taste of the chilli. He liked it and told me to take an interview with a nutritionist.

My Responsibility: Mr. Sheikh Saifur Rahman gave me her number. I call her and fixed an appointment for interview

Taking notes

My Copy
ঘ্রাণে পেট ভরে নাকি মন?
স্বর্ণা রায়

মানসিক চাপ কমাতে সক্ষম সুগন্ধি মোম। জেনে অবাক হচ্ছেন আপনি? আমিও হচ্ছি। তথ্যটি অবাক করার মত হলেও সত্যি, গবেষকরা তাই বলছেন। কথায় আছে ঘ্রাণে নং অর্ধ ভোজ নং। অর্থাৎ ঘ্রাণে নাকি অর্ধেক ভোজন হয়ে যায়। যদি তাই হতো তাহলে খাবার না খেয়ে আমরা শুধু ঘ্রাণ গ্রহন করে পেট ভরতাম। তবে ঘ্রাণে পেট না ভরলেও মন ভরে! এ থেকেই বোঝা যায় ঘ্রাণ এক ধরনের মানসিক অবস্থা। যা আপনাকে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতেও সাহায্য করে বলেও জানান মনের বন্ধুর ও ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোসোশ্যাল কাউন্সেলর কাজী রুমানা হক।

সুগন্ধি মোমেই মানসিক শান্তি:
সুগন্ধি মোম হচ্ছে নিজে নিজে অ্যারোমাথেরাপি নেবার একটা চেষ্টা। অ্যারোমাথেরাপি মানসিক চাপ থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করে। আর অ্যারোমাথেরাপির অন্যতম উপাদান হচ্ছে সুগন্ধি মোম, সুগন্ধি তেল, প্রাকৃতিক ভাবে পাওয়া বিভিন্ন গাছের নির্যাস ইত্যাদি। অ্যারোমাথেরাপি যেহেতু বেশ সময়ের বিষয় সেহেতু ক্ষনিকের মানসিক চাপ কমাতে বাসায় আপনি স্বল্প সময়ে এবং স্বল্প খরচে সুগন্ধি মোমের সুবাস গ্রহন করতে পারেন।

কীভাবে কাজ করে:
মানুষের দেহে পাঁচটি ইন্দ্রীয় আছে। সুগন্ধ পাঁচটি ইন্দ্রীর মধ্যে একটিকে উজ্জীবিত করতে সাহায্য করে। সুগন্ধ নাকের কোষগুলো হয়ে আমাদের নার্ভের মাধ্যমে মস্তিস্কে পৌছায়। তারপর সুগন্ধ পাওয়ার পর মস্তিস্কে সেরোটোনিন নামে এক হরমোন উজ্জীবিত হয়ে পরে। এই হরমোন মূলত আমাদের মেজাজ, সুস্থতার অনুভূতি এবং সুখকে স্থিতিশীল করে। আপনার পুরো শরীরকে মানসিক ভাবে প্রভাবিত করতে এই হরমোন গুরত্বপূর্ণ ভুমিকা পালন করে। এটি মস্তিষ্কের কোষ এবং অন্যান্য স্নায়ুতন্ত্রের কোষগুলিকে একে অপরের সাথে যোগাযোগ করতে সক্ষম করে। সেরোটোনিন ঘুম, খাওয়া এবং হজমে সহায়তা করে।

সুগন্ধি মোম থেকে প্রাপ্তি
সুগন্ধি মোম বা তেল সেরোটোনিন হরমোনকে প্রভাবিত করে। যা শরীর ও মনের মধ্যে শান্তি প্রসারিত করতে সাহায্য করে। কথায় আছে সুখি মানুষরা শান্তিতে ঘুমায়। জুঁই ফুলের সুগন্ধ বা এই ফ্লেভারের সুগন্ধি মোম আপনাকে শান্তিতে ঘুমাতে সাহায্য করবে।

কাজ করতে করতে ক্লান্ত শরীরের শক্তি সব ফুরিয়ে আসছে প্রায়। তখন আপনাকে আরও সক্রিয় এবং শক্তিশালী বোধ করতে সাহায্য করার জন্য পিপারমিন্ট এর সুগন্ধ বা সুগন্ধি মোম।

কোন কিছু নিয়ে আপনার ভীষণ এংজাইটি হচ্ছে, আপনি কিছুতেই বুঝতে পারছেন না কি করলে আপনার ভালো লাগবে। তখন সুগন্ধি মোম বা সুগন্ধি তেল আমাদের এংজাইটি, অবসাদ, ডিপ্রেশন থেকে স্বস্তি দিতে পারে।

অফিসের কাজ করে আপনি ক্লান্ত। আপনার শারীরিক ও মানসিক ক্লান্তি দূর করে আপনাকে রিলেক্সে করে দিতে পারে ল্যাভেন্ডার ফ্লেবারের সুগন্ধি মোম বা তেল।

ক্যান্সারের মত মারাত্নক রোগেও সুগন্ধি মোম বা তেল থেকে আপনি স্বস্তি পেতে পারেন। নরশিয়া ও বমির মত পার্শ্ব পত্রিক্রিয়া থেকে মুক্তি দিতে সুগন্ধি মোম বা তেল স্বক্ষম। ক্যান্সারে অ্যারোমাথেরাপি একটি গুরত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই আরোমাথেরাপির অন্যতম উপাদান হচ্ছে সুগন্ধি তেল বা এসেন্স।

তবে যাদের যেকোন প্রকারের গন্ধেই সমস্যা হয়। তারা স্নিগ্ধ গন্ধযুক্ত সুগন্ধি মোম বা তেল ব্যবহার করতে পারেন।

Edited Copy

মন ভাল করা ঘ্রাণ

লেখা স্বর্ণা রায়

প্রকাশ: ০৮ মে ২০২১, ০১: ০০

মানসিক চাপ কমাতে সক্ষম সুগন্ধি মোম। জেনে অবাক হচ্ছেন? তথ্যটি অবাক করার মতো হলেও সত্যি, গবেষকেরা অন্তত তা–ই বলছেন।

কথায় আছে, ঘ্রাণেন অর্ধভোজনং। অর্থাৎ, ঘ্রাণে নাকি অর্ধেক ভোজন হয়ে যায়। যদি তা–ই হতো, তাহলে খাবার না খেয়ে আমরা শুধু ঘ্রাণ গ্রহণ করে পেট ভরতাম।

তবে ঘ্রাণে পেট না ভরলেও মন ভরে! এ থেকেই বোঝা যায়, ঘ্রাণ একধরনের মানসিক অবস্থা, যা আপনাকে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতেও সাহায্য করে বলে জানান মনের বন্ধু ও ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোসোশ্যাল কাউন্সিলর কাজী রুমানা হক।
সুগন্ধি মোম হচ্ছে নিজে নিজে অ্যারোমাথেরাপি নেওয়ার একটা চেষ্টা। অ্যারোমাথেরাপি মানসিক চাপ থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করে। আর অ্যারোমাথেরাপির অন্যতম উপাদান হচ্ছে সুগন্ধি মোম, সুগন্ধি তেল, প্রাকৃতিকভাবে পাওয়া বিভিন্ন গাছের নির্যাস ইত্যাদি। অ্যারোমাথেরাপি যেহেতু বেশ সময়ের বিষয়, সেহেতু ক্ষণিকের মানসিক চাপ কমাতে বাসায় আপনি স্বল্প সময়ে এবং স্বল্প খরচে সুগন্ধি মোমের সুবাস গ্রহণ করতে পারেন।

কীভাবে কাজ করে

মানুষের দেহে পাঁচটি ইন্দ্রিয় আছে। সুগন্ধ পাঁচটি ইন্দ্রিয়ের মধ্যে একটিকে উজ্জীবিত করতে সাহায্য করে। সুগন্ধ নাকের কোষগুলো হয়ে আমাদের নার্ভের মাধ্যমে মস্তিষ্কে পৌঁছে। তারপর মস্তিষ্ক সেরোটোনিন নামের একধরনের হরমোনে উজ্জীবিত হয়। এই হরমোন মূলত আমাদের মেজাজ, সুস্থতার অনুভূতি ও সুখকে স্থিতিশীল করে। আমাদের পুরো শরীরকে মানসিকভাবে প্রভাবিত করতে এই হরমোন গুরত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি মস্তিষ্কের কোষ এবং অন্যান্য স্নায়ুতন্ত্রের কোষগুলোকে একে অপরের সঙ্গে যোগাযোগ করতে সক্ষম করে। সেরোটোনিন ঘুম, খাওয়া ও হজমে সহায়তা করে।

সুগন্ধি মোম থেকে প্রাপ্তি

সুগন্ধি মোম বা তেল সেরোটোনিন হরমোনকে প্রভাবিত করে, যা শরীর ও মনের মধ্যে শান্তি প্রসারিত করতে সাহায্য করে। জুঁই ফুলের সুগন্ধ বা এই ফ্লেভারের সুগন্ধি মোম আপনাকে শান্তিতে ঘুমাতে সাহায্য করবে।

কাজ করতে করতে ক্লান্ত শরীরের শক্তি সব ফুরিয়ে আসছে প্রায়। তখন আপনাকে আরও সক্রিয় এবং শক্তিশালী বোধ করাতে পারে পিপারমিন্টের সুগন্ধ বা সুগন্ধি মোম।

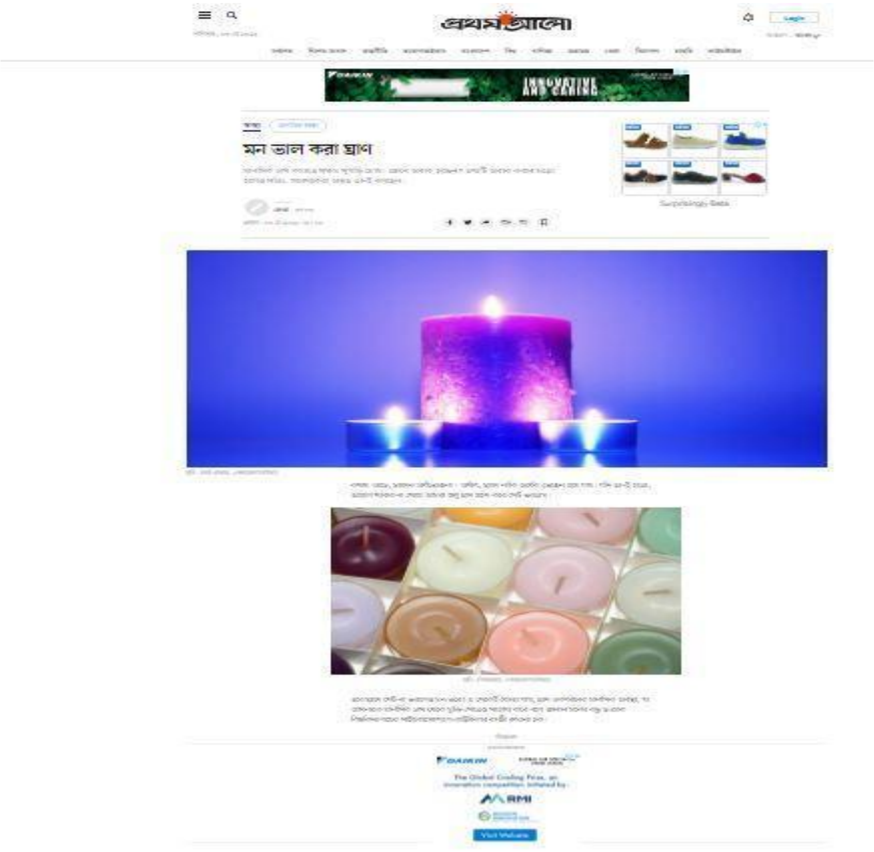
কোনো কিছু নিয়ে আপনার ভীষণ অ্যাংজাইটি হচ্ছে, আপনি কিছুতেই বুঝতে পারছেন না কী করলে আপনার ভালো লাগবে। তখন সুগন্ধি মোম বা সুগন্ধি তেল আপনাকে অ্যাংজাইটি থেকে মুক্তি দিতে পারে। এ ছাড়া অবসাদ, ডিপ্রেশনেও স্বস্তি দিতে পারে এই সুগন্ধি।

অফিসের কাজ করে আপনি ক্লান্ত। আপনার শারীরিক ও মানসিক ক্লান্তি দূর করে আপনাকে রিল্যাক্স করে দিতে পারে ল্যাভেন্ডার ফ্লেভারের সুগন্ধি মোম বা তেল।

ক্যানসারের মতো মারাত্মক রোগেও সুগন্ধি মোম বা তেল থেকে আপনি স্বস্তি পেতে পারেন। নরশিয়া ও বমির মতো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থেকে মুক্তি দিতে সুগন্ধি মোম বা তেল সক্ষম। ক্যানসারে অ্যারোমাথেরাপি একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই অ্যারোমাথেরাপির অন্যতম উপাদান হচ্ছে সুগন্ধি তেল বা অ্যাসেন্স।

তবে যাঁদের যেকোনো প্রকারের গন্ধেই সমস্যা হয়, তাঁরা স্নিগ্ধ গন্ধযুক্ত সুগন্ধি মোম বা তেল ব্যবহার করতে পারেন।

Publish Copy



Online link:
https://www.prothomalo.com/life/health/%E0%A6%AE%E0%A6%A8-%E0%A6%AD%E0%A6%BE%E0%A6%B2-%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A6%BE-%E0%A6%98%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%BE%E0%A6%A3

My Mistakes

Before editing	After editing
কাজ করতে করতে ক্লান্ত শরীরের শক্তি সব ফুরিয়ে আসছে প্রায়। তখন আপনাকে আরও সক্রিয় এবং শক্তিশালী বোধ করতে সাহায্য করার জন্য পিপারমিন্ট এর সুগন্ধ বা সুগন্ধি মোম।	কাজ করতে করতে ক্লান্ত শরীরের শক্তি সব ফুরিয়ে আসছে প্রায়। তখন আপনাকে আরও সক্রিয় এবং শক্তিশালী বোধ করাতে পারে পিপারমিন্টের সুগন্ধ বা সুগন্ধি মোম।
কোন কিছু নিয়ে আপনার ভীষণ এংজাইটি হচ্ছে, আপনি কিছুতেই বুঝতে পারছেন না কি করলে আপনার ভালো লাগবে। তখন সুগন্ধি মোম বা সুগন্ধি তেল আমাদের এংজাইটি, অবসাদ, ডিপ্রেশন থেকে স্বস্তি দিতে পারে।	কোনো কিছু নিয়ে আপনার ভীষণ অ্যাংজাইটি হচ্ছে, আপনি কিছুতেই বুঝতে পারছেন না কী করলে আপনার ভালো লাগবে। তখন সুগন্ধি মোম বা সুগন্ধি তেল আপনাকে অ্যাংজাইটি থেকে মুক্তি দিতে পারে। এ ছাড়া অবসাদ, ডিপ্রেশনেও স্বস্তি দিতে পারে এই সুগন্ধি।
ক্যান্সারের মত মারাত্নক রোগেও সুগন্ধি মোম বা তেল থেকে আপনি স্বস্তি পেতে পারেন। নরশিয়া ও বমির মত পার্শ্ব পত্রিক্রিয়া থেকে মুক্তি দিতে সুগন্ধি মোম বা তেল স্বক্ষম। ক্যান্সারে অ্যারোমাথেরাপি একটি গুরত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই আরোমাথেরাপির অন্যতম উপাদান হচ্ছে সুগন্ধি তেল বা এসেন্স।	ক্যানসারের মতো মারাত্মক রোগেও সুগন্ধি মোম বা তেল থেকে আপনি স্বস্তি পেতে পারেন। নরশিয়া ও বমির মতো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থেকে মুক্তি দিতে সুগন্ধি মোম বা তেল সক্ষম। ক্যানসারে অ্যারোমাথেরাপি একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই অ্যারোমাথেরাপির অন্যতম উপাদান হচ্ছে সুগন্ধি তেল বা অ্যাসেন্স।

My Learning:

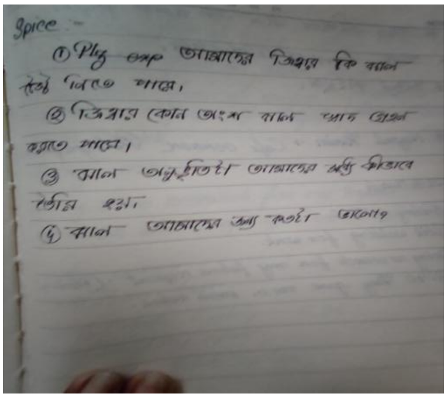
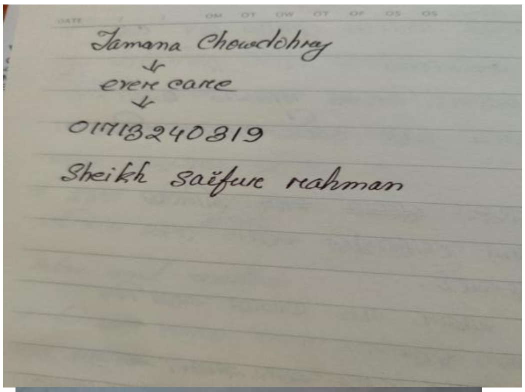
- I learned how to write headlines
- I learned how to be more commutative
- I learned how to conduct an interview over phone

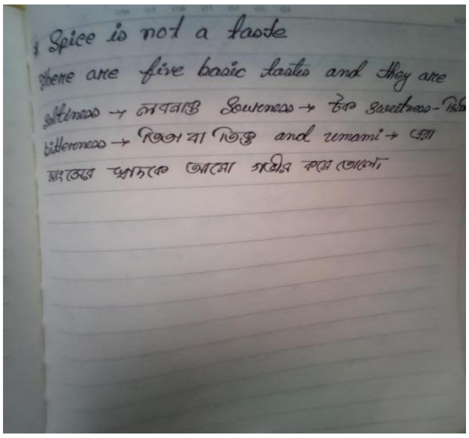
Project 5

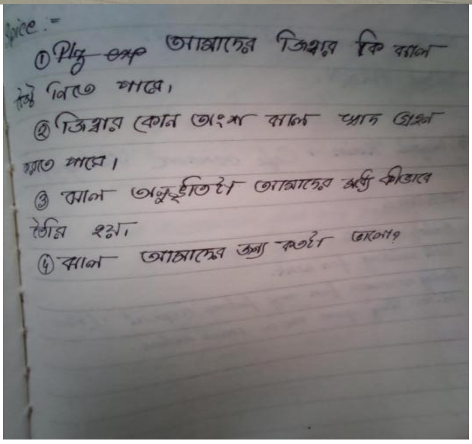
Project Title: ঝাল কোন স্বাদ না, তাহলে এটা কি?

Project Description: Mr. Sheikh Saifur Rahman, sub editor at Prothom Alo told me to write a report for the lifestyle section. After that I share the idea of writing a story on the taste of the chilli. He liked it and told me to take an interview with a nutritionist.

My Responsibility: Mr. Sheikh Saifur Rahman gave me her number. I called her and fixed an appointment for an interview. While I was taking her interview she told me before publishing my news, she wants a copy. So that any kind of information error can not happen. After writing the feature when my sub editor told me this is okay. I sent her a copy and when she approved it. I gave it to my supervisor to publish my report.





Taking notes

My Copy

ঝাল কোন স্বাদ না, তাহলে এটা কি?

স্বর্ণা রায়

দুধের স্বাদ ঘোলে মেটানো গেলেও ঝালের স্বাদ মরিচ ছাড়া অন্য কিছু দিয়ে মেটানো দায়। পেটের ক্ষুদা মেটাতে ঝাল মরিচের প্রয়োজন না থাকলেও মনের ক্ষুদা মেটাতে ঝাল মরিচের ভূমিকা অপরিসীম। জাতিগত ভাবে আমাদের ঝাল খাবার খুব পচ্ছন্দ। এই ভালোবাসা কখনো প্রকাশ পায় ভর্তার সাথে কখনও আবার ভেল পুরি বা ঝাল মুড়ির সাথে। এই ঝাল আসলে কোন স্বাদ না। ঝাল এক ধরনের অনুভূতি।

জেনে অবাক হচ্ছেন? আচ্ছা, আপনি হাত দিয়ে লবন,টক বা যেকোন মশলা ধরলে, আপনার হাত জ্বলে? জ্বলে না কিন্তু মরিচ ধরলে হাত জ্বলে। তাছাড়াও আমাদের জিহবা যে ৫ টি স্বাদ বুঝতে পারে তার মধ্যে ঝাল নেই। আমাদের জিহ্বায় প্রায় ১০ হাজার স্বাদগ্রাহী কোষ এবং ধারক কোষ থাকে।যা আমাদের ৫ ধরনের স্বাদ বুঝতে সাহায্য করে।জিহ্বার অগ্রভাগে মিষ্টি এবং পশ্চাদভাগে তিক্ত বা তেতো স্বাদ-গ্রাহক থাকে, অগ্রভাগের কিছু ওপরে এবং মাঝখানে লবণাক্ত বা নোনতা,দুপাশে টক এবং উমামি স্বাদ গ্রহনের জন্য একটি অংশ থাকে। উমামি হচ্ছে ক্ষুধাবর্ধক স্বাদ এবং একে সুগন্ধী বা মাংসের গন্ধযুক্ত স্বাদ হিসাবে উল্লেখ করা হয়।এই স্বাদ পনির এবং সয়া সসে পাওয়া যায়।

এভার কেয়ার হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরি বলেন, ঝাল আসলে কোন স্বাদ না।এটা এক ধরনের অনুভুতি। এই অনুভূতি তৈরি হয় এক ধরনের জ্বালা পোড়া ও উষ্ণতা থেকে।

বিভিন্ন মরিচের মধ্যে ক্যাপসিসিন নামের রাসায়নিক উপাদান থাকে। এটি মরিচ ছাড়া আর কোনো উদ্ভিদে পাওয়া যায় না। ক্যাপসেসিন নামের রাসায়নিক উপাদানই ঝাল খাবার খাওয়ার পর জিহবার স্বাদগ্রাহী গুলো সাথে মিশে মুখের ভেতর এক ধরনের জ্বালা পোড়া ও উষ্ণতা তৈরি করে যা আমাদের ঝালের অনুভূতি দেয়।

ঝাল খাবার জন্য অভাসের প্রয়োজন আছে।সবাই এক ধরনের ঝাল খেতে পারে না।ঝাল যদি স্বাদ হতো তাহলে সবার জন্য সমান হতো।যেহেতু ঝাল স্বাদ না সেহেতু অল্পতেই করো ঝাল কম বা বেশি অনুভব হয়।

তিনি আরও বলেন, ভিটামিন সি পাবার সবচেয়ে সহজলভ্য উপায় হচ্ছে কাঁচা মরিচ। কাঁচা মরিচে ভিটামিন সি এর পরিমান কমলার চেয়ে বেশি। কাঁচা মরিচ রান্না করে না খেয়ে কাঁচা খেলে আপনি ভিটামিন সি এর পাশাপাশি আরও অনেক এন্টি অক্সিজেন পাবেন।

Edited Copy

ঝাল কোনো স্বাদ নয়

লেখা স্বর্ণা রায়

প্রকাশ: ০৩ এপ্রিল ২০২১, ১৯: ০২

দুধের স্বাদ ঘোলে মেটানো গেলেও ঝালের স্বাদ মরিচ ছাড়া অন্য কিছু দিয়ে মেটানো দায়। পেটের ক্ষুধা মেটাতে ঝাল মরিচের প্রয়োজন না থাকলেও মনের ক্ষুধা মেটাতে ঝাল মরিচের ভূমিকা অপরিসীম। জাতিগতভাবে আমাদের ঝাল খাবার খুব পছন্দ। এই ভালোবাসা কখনো প্রকাশ পায় ভর্তার সঙ্গে, কখনো আবার পান্তা বা ঝালমুড়ির সঙ্গে। এই ঝাল আসলে কোনো স্বাদ নয়। ঝাল এক ধরনের অনুভূতি।

অবাক হচ্ছেন? আচ্ছা, আপনি হাত দিয়ে লবণ, টক বা যেকোনো মসলা ধরলে আপনার হাত জ্বলে? জ্বলে না। কিন্তু মরিচ ধরলে হাত জ্বলে। তা ছাড়া আমাদের জিব যে পাঁচটি স্বাদ বুঝতে পারে, তার মধ্যে ঝাল নেই। আমাদের জিবে প্রায় ১০ হাজার স্বাদগ্রন্থি এবং ধারক কোষ থাকে, যা আমাদের পাঁচ ধরনের স্বাদ বুঝতে সাহায্য করে। জিবের ডগা বা অগ্রভাগে মিষ্টি এবং পশ্চাদ্‌ভাগে তিক্ত বা তেতো স্বাদগ্রাহক থাকে, অগ্রভাগের কিছু পরে এবং মাঝখানে লবণাক্ত বা নোনতা, দুই পাশে টক ও উমামি স্বাদ গ্রহণের জন্য একটি করে অংশ থাকে। উমামি হচ্ছে ক্ষুধাবর্ধক স্বাদ এবং একে সুগন্ধি বা মাংসের গন্ধযুক্ত স্বাদ হিসেবে উল্লেখ করা হয়। এই স্বাদ পনির ও সয়া সসে পাওয়া যায়।

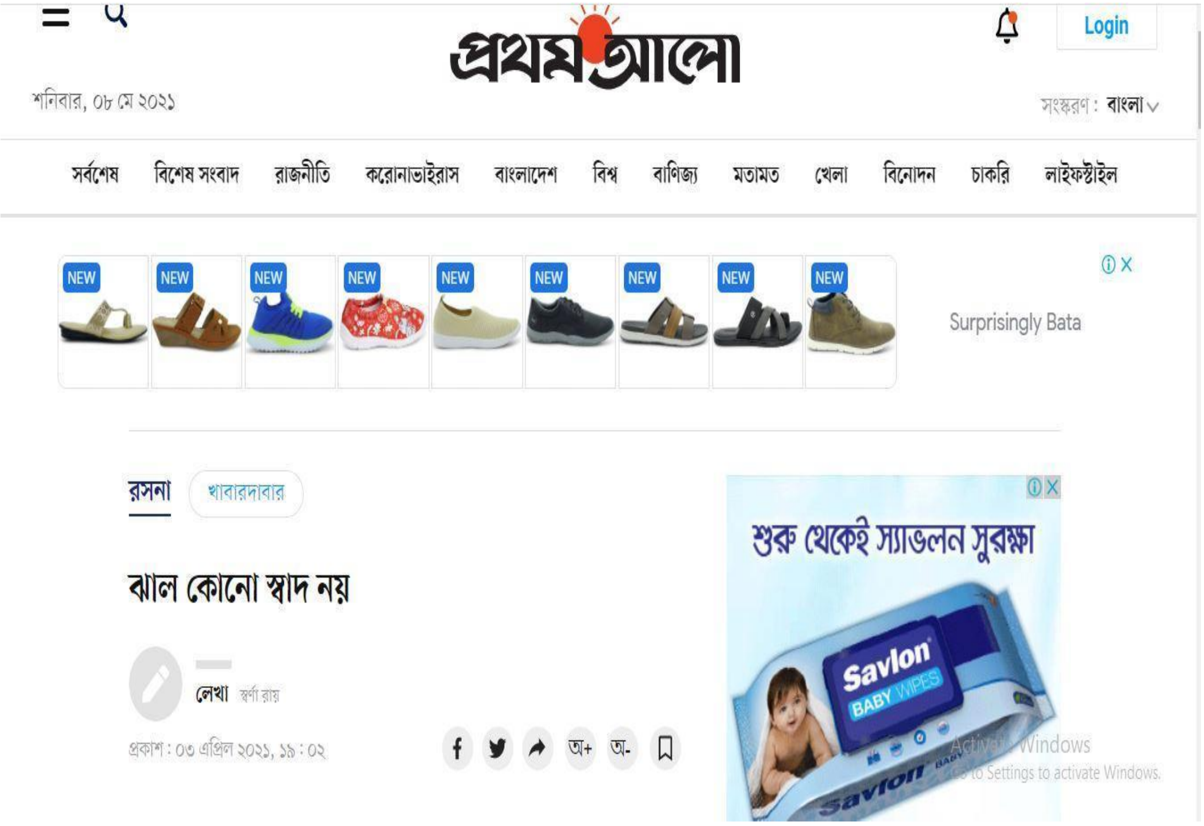
এভার কেয়ার হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরী বলেন, ঝাল আসলে কোনো স্বাদ নয়। এটা একধরনের অনুভূতি। এই অনুভূতি তৈরি হয় একধরনের জ্বালাপোড়া ও উষ্ণতা থেকে।

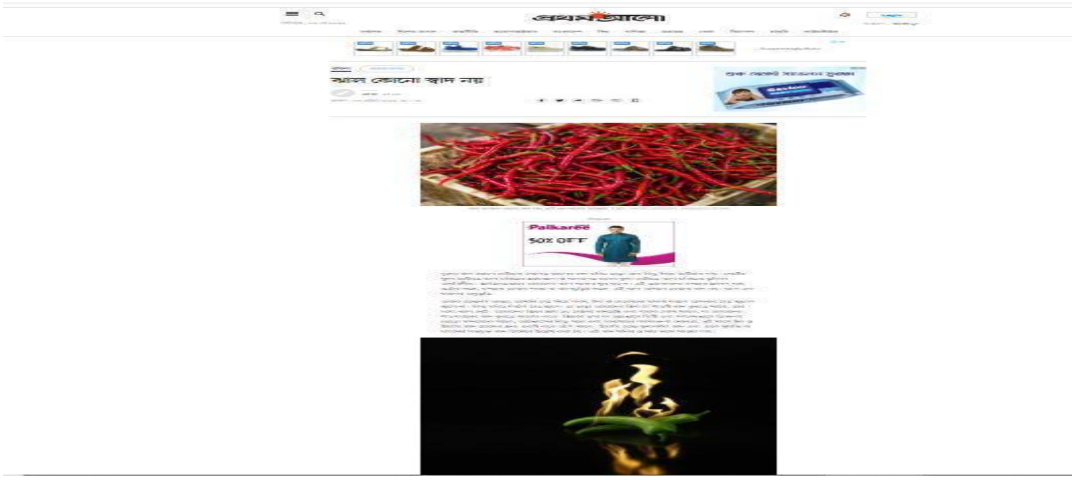
বিভিন্ন মরিচের মধ্যে ক্যাপসিসিন নামের রাসায়নিক উপাদান থাকে। এটি মরিচ ছাড়া আর কোনো উদ্ভিদে পাওয়া যায় না। ক্যাপসিসিনসমৃদ্ধ রাসায়নিক উপাদানযুক্ত খাবার খাওয়ার পর তা জিবের স্বাদগ্রন্থিগুলোর সঙ্গে মিশে মুখের ভেতর একধরনের জ্বালাপোড়া ও উষ্ণতা তৈরি করে, যা আমাদের ঝালের অনুভূতি দেয়।

ঝাল খাওয়ার জন্য অভ্যাসের প্রয়োজন আছে। সবাই একই ধরনের ঝাল খেতে পারেন না। ঝাল যদি স্বাদ হতো, তাহলে সবার জন্য সমান হতো। যেহেতু ঝাল স্বাদ নয়, সেহেতু অল্পতেই কারও ঝাল কম বা বেশি অনুভূত হয়।

তিনি আরও বলেন, ভিটামিন সি পাওয়ার সবচেয়ে সহজলভ্য উপায় হচ্ছে কাঁচা মরিচ। কাঁচা মরিচে ভিটামিন সির পরিমাণ কমলার চেয়ে বেশি। কাঁচা মরিচ রান্না করে না খেয়ে কাঁচা খেলে আপনি ভিটামিন সির পাশাপাশি আরও অনেক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট পাবেন।

Publish Copy





Online link : https://www.prothomalo.com/lifestyle/recipe/%E0%A6%9D%E0%A6%BE%E0%A6%B2-%E0%A6%95%E0%A7%8B%E0%A6%A8%E0%A7%8B-%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%A6-%E0%A6%A8%E0%A7%9F

My Mistakes

Before edit	After edit
ঝাল কোন স্বাদ না, তাহলে এটা কি?	ঝাল কোনো স্বাদ নয়
জেনে অবাক হচ্ছেন? আচ্ছা, আপনি হাত দিয়ে লবন,টক বা যেকোন মশলা ধরলে, আপনার হাত জ্বলে? জ্বলে না কিন্তু মরিচ ধরলে হাত জ্বলে। তাছাড়াও আমাদের জিহবা যে ৫ টি স্বাদ বুঝতে পারে তার মধ্যে ঝাল নেই। আমাদের জিহ্বায় প্রায় ১০ হাজার স্বাদগ্রাহী কোষ এবং ধারক কোষ থাকে।যা আমাদের ৫ ধরনের স্বাদ বুঝতে সাহায্য করে।জিহ্বার অগ্রভাগে মিষ্টি এবং পশ্চাদভাগে তিক্ত বা তেতো স্বাদ-গ্রাহক থাকে, অগ্রভাগের কিছু ওপরে এবং মাঝখানে লবণাক্ত বা নোনতা,দুপাশে টক এবং উমামি স্বাদ গ্রহনের জন্য একটি অংশ থাকে। উমামি হচ্ছে ক্ষুধাবর্ধক স্বাদ এবং একে সুগন্ধী বা মাংসের গন্ধযুক্ত স্বাদ হিসাবে উল্লেখ করা হয়।এই স্বাদ পনির এবং সয়া সসে পাওয়া যায়।	অবাক হচ্ছেন? আচ্ছা, আপনি হাত দিয়ে লবণ, টক বা যেকোনো মসলা ধরলে আপনার হাত জ্বলে? জ্বলে না। কিন্তু মরিচ ধরলে হাত জ্বলে। তা ছাড়া আমাদের জিব যে পাঁচটি স্বাদ বুঝতে পারে, তার মধ্যে ঝাল নেই। আমাদের জিবে প্রায় ১০ হাজার স্বাদগ্রন্থি এবং ধারক কোষ থাকে, যা আমাদের পাঁচ ধরনের স্বাদ বুঝতে সাহায্য করে। জিবের ডগা বা অগ্রভাগে মিষ্টি এবং পশ্চাদ্‌ভাগে তিক্ত বা তেতো স্বাদগ্রাহক থাকে, অগ্রভাগের কিছু পরে এবং মাঝখানে লবণাক্ত বা নোনতা, দুই পাশে টক ও উমামি স্বাদ গ্রহণের জন্য একটি করে অংশ থাকে। উমামি হচ্ছে ক্ষুধাবর্ধক স্বাদ এবং একে সুগন্ধি বা মাংসের গন্ধযুক্ত স্বাদ হিসেবে উল্লেখ করা হয়। এই স্বাদ পনির ও সয়া সসে পাওয়া যায়।
এভার কেয়ার হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরি বলেন, ঝাল আসলে কোন স্বাদ না।এটা এক ধরনের অনুভুতি।থেকে।	এভার কেয়ার হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরী বলেন, ঝাল আসলে কোনো স্বাদ নয়।
বিভিন্ন মরিচের মধ্যে ক্যাপসিসিন নামের রাসায়নিক উপাদান থাকে। এটি মরিচ ছাড়া আর কোনো উদ্ভিদে পাওয়া যায় না। ক্যাপসেসিন নামের রাসায়নিক উপাদানই ঝাল খাবার খাওয়ার পর জিহবার স্বাদগ্রাহী গুলো সাথে মিশে মুখের ভেতর এক	বিভিন্ন মরিচের মধ্যে ক্যাপসিসিন নামের রাসায়নিক উপাদান থাকে। এটি মরিচ ছাড়া আর কোনো উদ্ভিদে পাওয়া যায় না। ক্যাপসিসিনসমৃদ্ধ রাসায়নিক উপাদানযুক্ত খাবার খাওয়ার পর তা জিবের স্বাদগ্রন্থিগুলোর সঙ্গে মিশে মুখের ভেতর একধরনের

ধরনের জ্বালা পোড়া ও উষ্ণতাতৈরি করে যা আমাদের ঝালের অনুভূতি দেয়।	জ্বালাপোড়া ও উষ্ণতা তৈরি করে, যা আমাদের ঝালের অনুভূতি দেয়।
ঝাল খাবার জন্য অভাসের প্রয়োজন আছে।সবাই এক ধরনের ঝাল খেতে পারে না।ঝাল যদি স্বাদ হতো তাহলে সবার জন্য সমান হতো।যেহেতু ঝাল স্বাদ না সেহেতু অল্পতেই করো ঝাল কম বা বেশি অনুভব হয়।	ঝাল খাওয়ার জন্য অভ্যাসের প্রয়োজন আছে। সবাই একই ধরনের ঝাল খেতে পারেন না। ঝাল যদি স্বাদ হতো, তাহলে সবার জন্য সমান হতো। যেহেতু ঝাল স্বাদ নয়, সেহেতু অল্পতেই কারও ঝাল কম বা বেশি অনুভূত হয়।
তিনি আরও বলেন, ভিটামিন সি পাবার সবচেয়ে সহজলভ্য উপায় হচ্ছে কাঁচা মরিচ। কাঁচা মরিচে ভিটামিন সি এর পরিমান কমলার চেয়ে বেশি। কাঁচা মরিচ রান্না করে না খেয়ে কাঁচা খেলে আপনি ভিটামিন সি এর পাশাপাশি আরও অনেক এন্টি অক্সিজেন পাবেন।	তিনি আরও বলেন, ভিটামিন সি পাওয়ার সবচেয়ে সহজলভ্য উপায় হচ্ছে কাঁচা মরিচ। কাঁচা মরিচে ভিটামিন সির পরিমাণ কমলার চেয়ে বেশি। কাঁচা মরিচ রান্না করে না খেয়ে কাঁচা খেলে আপনি ভিটামিন সির পাশাপাশি আরও অনেক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট পাবেন।

My Learnings

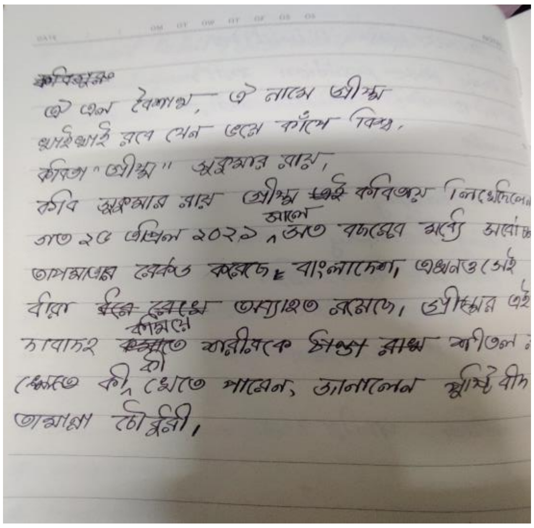
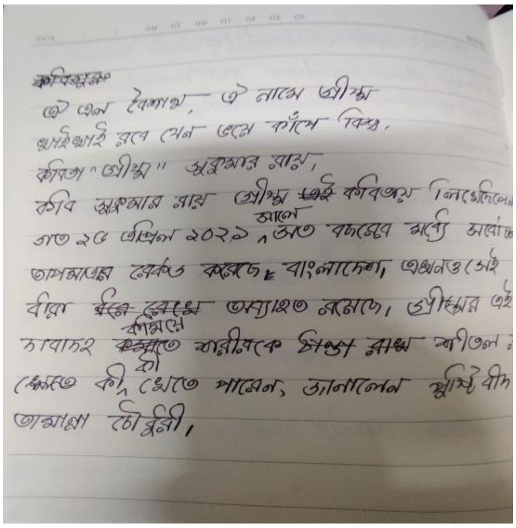
- I learned how to write headlines
- I learned how to be more commutative
- I learned how to conduct an interview over phone

Project 6

Project Title: গরমে স্বস্তি পেতে

Project Description: Mr. Sheikh Saifur Rahman, sub editor at Prothom Alo told me to write a report for the lifestyle section. After that I share the idea of writing a story on the taste of the chilli. He liked it and told me to take an interview with a nutritionist.

My Responsibility: Mr. Sheikh Saifur Rahman gave me her number. I called her and fixed an appointment for an interview. While I was taking her interview she told me before publishing my news, she wants a copy. So that any kind of information error can not happen. After writing the feature when my sub editor told me this is okay. I sent her a copy and when she approved it. I gave it to my supervisor to publish my report**.**

Taking Notes

My Copy

গরমে আরাম পেতে

স্বর্ণা রায়

কবি সুকুমার রায় তার গ্রীষ্ম ছড়ায় লিখেছেন "ঐ এল বৈশাখ, ঐ নামে গ্রীস্ম, খাই রবে যেন, ভয়ে কাপে বিশ্ব"। ভয়ে বিশ্ব না কাপলেও, গরমে কাপছে বাংলাদেশে। গত ২৫ এপ্রিল সাত বছরের মধ্যে সর্বোচ্চ তাপমাত্রার রেকর্ড করেছে বাংলাদেশ। রেকর্ড তাপমাত্রাই বলে দিচ্ছে চারিদিকে প্রচণ্ড গরম। গ্রীষ্মের এই ভয়াবহ দাবাদাহতে থেকে শারীরিক শান্তি পেতে কি খেতে পারেন জেনে নেই রাজধানী ঢাকার এভার কেয়ার হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরীর কাছে।

বাঙ্গী

শরীর ঠান্ডা করতে বাঙ্গীর জুড়ি নেই। এই ফলে পটাশিয়াম ও উচ্চমাত্রায় মিনারেল আছে। মিনারেল শরীর ঠাণ্ডা রাখতে সাহায্য করে। পটাশিয়াম উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে সক্ষম। বাঙ্গি মস্তিষ্কে অক্সিজেন প্রবাহে সহায়তা করে শরীরের অবসাদ ভাব দূর করে। নিয়মিত বাঙ্গির শরবত খেলে খাবারে অরুচি, নিদ্রাহীনতা, আলসার ও অ্যাসিডিটি দূর হয়। অনেকেই এই ফলটি খেতে পছন্দ করেন না, তবে গরমে শরীর ঠিক রাখতে এই ফলটির উপরে ভরসা করা যায়।

তরমুজ

যদিও তরমুজের দামের উষ্ণতা এত বেশি যে তা ভবেই শরীর গরম হয়ে যায়। কিন্তু শরীর ঠাণ্ডা করায় এর কোন জুড়ি নেই। সুমিষ্ট পানিতে ভরপুর তরমুজ। তরমুজে রয়েছ শতকরা ৯১ দশমিক ৫ ভাগ পানি যা আপনার শরীর ঠাণ্ডা করতে সাহায্য করবে। এতে প্রচুর ভিটামিন ও খনিজ লবণে সমৃদ্ধ যা এই গরমে আপনাকে স্বস্তি দিবে।

ডাবের পানি

ডাবের পানিতে প্রচুর পরিমানে পর্যাপ্ত পটাশিয়াম ও ম্যাগনেশিয়াম আছে যা আপনার শরীরকে ঠাণ্ডা করবে। অন্য যে কোন পানি জাতীয় ফলও শরীরের তাপমাত্রা কমাতে স্বক্ষম।

দই

দই এর সাথে চিরা, কলা, বিভিন্ন ধরনের ফল দিয়ে ফ্রুট সালাদ করে খেতে পারেন। এতে করেও আপনার শরীরের তাপমাত্রা হ্রাস পাবে। দইয়ে রয়েছে ল্যাকটিড এসিড ও ক্যালসিয়াম যা আপনার যা আপনার শরীরকে ঠাণ্ডা করতে স্বাক্ষম।

আখের গুড়

আখের গুড় দিয়ে শরবত পান করলে শরীর ঠাণ্ডা থাকে। মধু এবং বাদাম শরীর কে গরম করে তাই মধুর বদলে শরবতে আখের গুড় মিশিয়ে পান করা ভালো। আখে ফ্রুক্টোজ ও গ্লুকোজ রয়েছে যা আমাদের শরীরের তাপমাত্রা হ্রাসে সাহায্য করে।

দুধ ও এলাচ
প্রতিদিন এক গ্লাস দুধের সাথে এলেচের গুড়া মিশিয়ে খান। এতে করে সারাদিন শরীর ঠান্ডা ও ক্লান্তিহীন থাকবে। এলাচে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে যা আমাদের শরীরকে ঠাণ্ডা করে।

পুদিনাপাতা এবং ধনেপাতা

পুদিনাপাতায় শরীর ঠাণ্ডা হওয়ার পাশাপাশি ক্লান্তি অবসাদ দূর করে। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ভিটামিন ‘এ’ দ্বারা পরিপূর্ণ পুদিনাপাতা। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এমন একটি উপকরণ, যা অতিরিক্ত গরমে ত্বকের ক্ষতি দূর করে। গরমের ঘাম জমে যে ঠান্ডা লেগে যায়, তা প্রতিরোধ করে। পেটের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা কমিয়ে খাবার হজমে সাহায্য করে। পিষে, ধনেপাতার মতো তরকারিতে ছিটিয়ে বা কাঁচা সালাদের সঙ্গে খাওয়া যায়। ধনেপাতাও শরীর ঠাণ্ডা করতে স্বক্ষম।

কলা

দিনের খাদ্যতালিকায় কলা কমবেশি সবারই থাকে, তা কাঁচা আর পাকা হোক। উপাদেয়, সস্তা, সারা বছর মেলে—এমন সবজি বা ফলের মধ্যে কলায় রয়েছে প্রচুর পটাশিয়াম। ভিটামিন ‘এ’, ‘বি’ ও ‘সি’র গুরুত্বপূর্ণ উৎসও কলা। কলা পাকা বা কাঁচা দুই অবস্থায়ই খাওয়া যায়। অতিরিক্ত ঘামের শরীর থেকে যে তরল বের হয়ে যায়, তা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে পটাশিয়াম। গরমের সময় কলা খেতে পারেন।

টমেটো

টমেটোতে রয়েছ শতকরা ৯৪ দশমিক ৫ ভাগ পানি। এতে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’, লাইকোপেন, ক্যারোটিন, রিবোফ্লোবিন, ক্যালসিয়াম ও লোহা থাকে। টমেটোর জুস কিংবা সালাদ দুই সুস্বাদু। তাই গরমের কমাতে টমেটো খেতে পারেন

শসা বা ক্ষীরা

শসায় রয়েছে ৯৬ দশমিক ৭ শতাংশ পানি। এই গরমে শসার সালাদ রাখুন প্রতিবেলায়। শসার সঙ্গে ধনেপাতা মেশালে স্বাদ বাড়বে। পাশাপাশি ননিবিহীন দুধের তৈরি দই, পুদিনাপাতা আর বরফ ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে জুস তৈরি করতে পারেন। এই জুস আপনার শরীর সতেজ রাখবে এবং তৃষ্ণাও মেটাবে।

তামান্না চৌধুরী আরও বললেন, এই গরমে আমরা বাইরে থেকে এসে ঠাণ্ডা পানি, বরফ পানি বা কোল্ড ড্রিংস পান করি। যা আমাদের তাৎক্ষনিক ঠাণ্ডা হবার একটা অনুভূতি দেই কিন্তু বাস্তবে এটি আমাদের শরীরকে ঠাণ্ডা করে না বরং ঠাণ্ডা পানি আমাদের শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

Edited Copy

গরমে স্বস্তি পেতে

কবি সুকুমার রায় তাঁর ‘গ্রীষ্ম’ ছড়ায় লিখেছেন, ‘ঐ এল বৈশাখ, ঐ নামে গ্রীষ্ম, খাইখাই রবে যেন, ভয়ে কাঁপে বিশ্ব।’ ভয়ে বিশ্ব না কাঁপলেও, গরমে কাঁপছে বাংলাদেশ। গত ২৫ এপ্রিল ৭ বছরের মধ্যে সর্বোচ্চ তাপমাত্রা রেকর্ড করেছে বাংলাদেশ। রেকর্ড তাপমাত্রাই বলে দিচ্ছে চারদিকে প্রচণ্ড গরম। গ্রীষ্মের এই ভয়াবহ দাবদাহে শরীরকে প্রশান্ত রাখতে পারে রসাল ফল ও খাদ্য উপাদান। এমনই কিছু ফল ও খাদ্য উপাদানের গুণাগুণ সম্পর্কে জেনে নিই এভারকেয়ার হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরীর কাছে।

লেখা

লেখা স্বর্ণা রায়

প্রকাশ: ০৬ মে ২০২১, ১৮: ০০

বাঙ্গি

শরীর ঠান্ডা করতে বাঙ্গির জুড়ি নেই। এই ফলে পটাশিয়াম ও উচ্চমাত্রায় মিনারেল রয়েছে। মিনারেল শরীর ঠান্ডা রাখতে সাহায্য করে। পটাশিয়াম উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে সক্ষম। বাঙ্গি মস্তিষ্কে অক্সিজেন প্রবাহে সহায়তা করে। শরীরের অবসাদ ভাব দূর করে। নিয়মিত বাঙ্গির শরবত খেলে খাবারে অরুচি, নিদ্রাহীনতা, আলসার ও অ্যাসিডিটি দূর হয়। অনেকেই ফলটি খেতে পছন্দ করেন না, তবে গরমে শরীর ঠিক রাখতে ফলটিতে ভরসা করা যায়।

তরমুজ

যদিও তরমুজের দামের উষ্ণতা এত বেশি যে তা ভেবেই শরীর গরম হয়ে যায়। কিন্তু শরীর ঠান্ডা করায় এর কোনো জুড়ি নেই। সুমিষ্ট পানীয়তে ভরপুর তরমুজ। তরমুজে রয়েছ শতকরা ৯১ দশমিক ৫ ভাগ পানি, যা শরীর ঠান্ডা করতে সাহায্য করবে। রয়েছে প্রচুর ভিটামিন ও খনিজ লবণ, যা এই গরমে আপনাকে স্বস্তি দেবে।

ডাবের পানি

ডাবের পানিতে পর্যাপ্ত পরিমাণে পটাশিয়াম ও ম্যাগনেশিয়াম রয়েছে, যা আপনার শরীরকে ঠান্ডা করবে। অন্য যেকোনো পানিজাতীয় ফলও শরীরের তাপমাত্রা কমাতে সক্ষম।

দই

দইয়ের সঙ্গে চিড়া, কলা, বিভিন্ন ধরনের ফল দিয়ে ফ্রুট সালাদ করে খেতে পারেন। এতে করেও আপনার শরীরের তাপমাত্রা হ্রাস পাবে। দইয়ে রয়েছে ল্যাকটিড অ্যাসিড ও ক্যালসিয়াম, যা আপনার শরীরকে ঠান্ডা করতে সক্ষম।

আখের গুড়

আখের গুড় দিয়ে শরবত পান করলে শরীর ঠান্ডা থাকে। মধু আর বাদাম শরীরকে গরম করে, তাই মধুর বদলে শরবতে আখের গুড় মিশিয়ে পান করা ভালো। আখে ফ্রুকটোজ ও গ্লুকোজ রয়েছে, যা আমাদের শরীরের তাপমাত্রা হ্রাসে সাহায্য করে।

দুধ ও এলাচ

প্রতিদিন এক গ্লাস দুধের সঙ্গে এলাচের গুঁড়া মিশিয়ে খান। এতে করে সারা দিন শরীর ঠান্ডা ও ক্লান্তিহীন থাকবে। এলাচে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট আছে, যা আমাদের শরীরকে ঠান্ডা করে।

পুদিনাপাতা ও ধনেপাতা

পুদিনাপাতায় শরীর ঠান্ডা হওয়ার পাশাপাশি ক্লান্তি অবসাদ দূর করে। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ও ভিটামিন 'এ' দ্বারা পরিপূর্ণ পুদিনাপাতা। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এমন একটি উপকরণ, যা অতিরিক্ত গরমে ত্বকের যে ক্ষতি হয়, তা দূর করে। গরমে ঘাম জমে ঠান্ডা লাগা প্রতিরোধ করে। পেটের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা কমিয়ে খাবার হজমে সাহায্য করে। পিষে, ধনেপাতার মতো তরকারিতে ছিটিয়ে বা কাঁচা সালাদের সঙ্গে খাওয়া যায়। ধনেপাতাও শরীর ঠান্ডা করতে সক্ষম।

কলা

দিনের খাদ্যতালিকায় কলা কমবেশি সবারই থাকে। তা হোক কাঁচা বা পাকা। উপাদেয়, সস্তা এবং বছরজুড়ে পাওয়া যায় কলা। সবজি বা ফল, যে হিসেবেই কলা খাওয়া হোক না কেন, এ থেকে শরীর প্রচুর পটাশিয়াম গ্রহণ করতে পারে। ভিটামিন 'এ', 'বি' ও 'সি'র গুরুত্বপূর্ণ উৎসও কলা। কলা পাকা বা কাঁচা দুই অবস্থায়ই খাওয়া যায়। অতিরিক্ত ঘামের সময় শরীর থেকে যে তরল বের হয়, তা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে পটাশিয়াম। গরমের সময় কলা খেতে বেশ উপাদেয়।

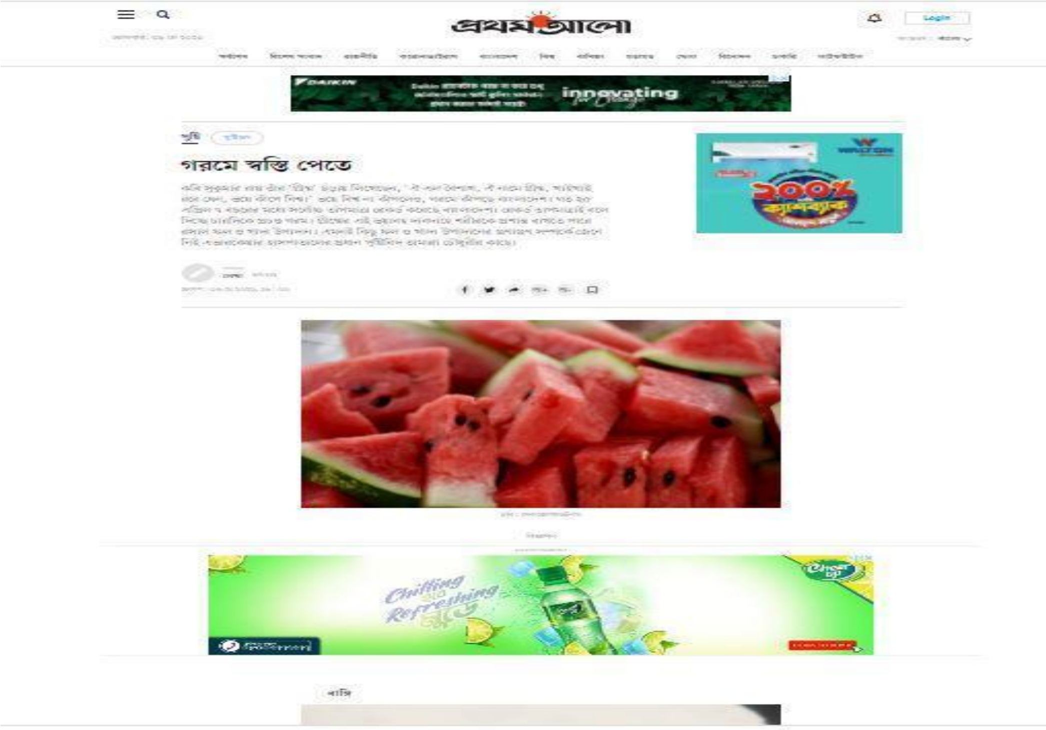
টমেটো

টমেটোতে রয়েছ শতকরা ৯৪ দশমিক ৫ ভাগ পানি। এতে প্রচুর ভিটামিন 'সি', লাইকোপেন, ক্যারোটিন, রিবোফ্লোবিন, ক্যালসিয়াম ও লোহা থাকে। টমেটোর জুস কিংবা সালাদ দুই-ই সুস্বাদু। তাই গরম কমাতে টমেটো খেতে পারেন।

শসা বা ক্ষীরা
শসায় রয়েছে ৯৬ দশমিক ৭ শতাংশ পানি। এই গরমে শসার সালাদ রাখুন প্রতি বেলায়। শসার সঙ্গে ধনেপাতা মেশালে স্বাদ বাড়বে। পাশাপাশি ননিবিহীন দুধের তৈরি দই, পুদিনাপাতা আর বরফ ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে জুস তৈরি করতে পারেন। এই জুস আপনার শরীর সতেজ রাখবে এবং তৃষ্ণাও মেটাবে।

তামান্না চৌধুরী আরও বললেন, এই গরমে আমরা বাইরে থেকে এসে ঠান্ডা পানি, বরফপানি বা কোল্ড ড্রিঙ্কস পান করি, যা তাৎক্ষণিক প্রশান্তির অনুভূতি দেয় ঠিকই। কিন্তু বাস্তবে এটি আমাদের শরীরকে ঠান্ডা করে না বরং ঠান্ডা পানি শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

Publish Copy



প্রথম আলো

রোববার, ০৯ মে ২০২১

Login

সংস্করণ : বাংলা

সর্বশেষ | বিশেষ সংবাদ | রাজনীতি | করোনাভাইরাস | বাংলাদেশ | বিশ্ব | বাণিজ্য | মতামত | খেলা | বিনোদন | চাকরি | লাইফস্টাইল

পুষ্টি | পুষ্টিগুণ

গরমে স্বস্তি পেতে

কবি সুকুমার রায় তাঁর 'গ্রীষ্ম' ছড়ায় লিখেছেন, 'ঐ এল বৈশাখ, ঐ নামে গ্রীষ্ম, খাইখাই রবে যেন, ভয়ে কাঁপে বিশ্ব।' ভয়ে বিশ্ব না কাঁপলেও, গরমে কাঁপছে বাংলাদেশ। গত ২৫ এপ্রিল ৭ বছরের মধ্যে সর্বোচ্চ তাপমাত্রা রেকর্ড করেছে বাংলাদেশ। রেকর্ড তাপমাত্রাই বলে দিচ্ছে চারদিকে প্রচণ্ড গরম। গ্রীষ্মের এই ভয়াবহ দাবদাহে শরীরকে প্রশান্ত রাখতে পারে রসাল ফল ও খাদ্য উপাদান। এমনই কিছু ফল ও খাদ্য উপাদানের গুণাগুণ সম্পর্কে জেনে নিই এভারকেয়ার হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরীর কাছে।

লেখা স্বর্ণা রায়

প্রকাশ : ০৬ মে ২০২১, ১৮ : ০০

Online link:
https://www.prothomalo.com/life/nutrition/%E0%A6%97%E0%A6%B0%E0%A6%AE%E0%A7%87-%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%A4%E0%A6%BF-%E0%A6%AA%E0%A7%87%E0%A6%A4%E0%A7%87

My Mistakes

Before editing	After editing
গরমে আরাম পেতে	গরমে স্বস্তি পেতে
গ্রীষ্মের এই ভয়াবহ দাবাদাহতে থেকে শারীরিক শান্তি পেতে কি খেতে পারেন জেনে নেই রাজধানী ঢাকার এভার কেয়ার হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরীর কাছে।	রসাল ফল ও খাদ্য উপাদান। এমনই কিছু ফল ও খাদ্য উপাদানের গুণাগুণ সম্পর্কে জেনে নিই এভারকেয়ার হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরীর কাছে।
বরফ পানি বা কোল্ড ড্রিংস পান করি	বরফপানি বা কোল্ড ড্রিঙ্কস পান করি

My Learning:

- I learned how to took an interview from an nutritionist Short headline
- I learned how to use of punctuation
- I learned how to do research for a feature.

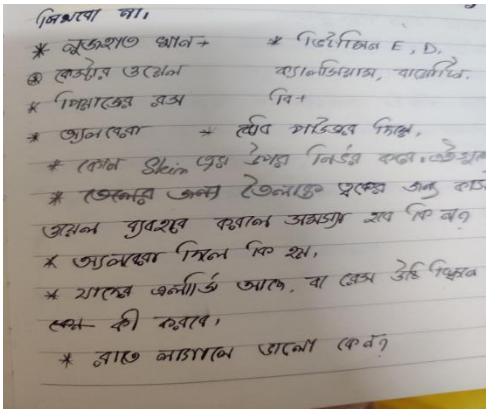
Picture With Sheikh Saifur Rahman sub editor of life style and jibonjapon

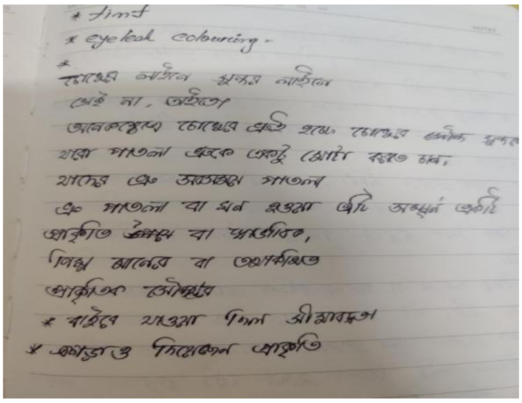
Project 7

Project Title: ঘন ভুরুর জন্য

Project Description: Ms Roya Muntassir is the sub editor at Prothom Alo told me to write a report for Noksha . After that I share the idea of writing a story on the taste of the chilli. He liked it and told me to take an interview with a nutritionist.

My Responsibility: Ms Roya Muntassir gave me her number. I called her and fixed an appointment for an interview. After taking the interview I wrote a 500 word feature and submitted it to her.





Taking Notes

My Copy

ঘরোয়া এবং প্রকৃতিক উপায়ে পাতলা ভ্রু ঘন হবে
স্বর্ণা রায়
কবি গুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর চোখের বর্ননা দিতে লিখেছিলেন,
“চোখের আলোয় দেখে ছিলেম চোখের বাহিরে,
অন্তরে আজ দেখব, যখন আলোক নাহিরে।।”
শুধু কবি গুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর নয় দেশ বিদেশের অনেক কবি চোখের সৌন্দর্য নিয়ে নানা গান কবিতা রচনা করেন।
গান কবিতা রচনায় চোখের উষসীর ভূমিকা থাকলেও চোখের সৌন্দর্য বর্ধনে অনেক ছোট খাটো বিষয় লক্ষ রাখতে হয়।
চোখেকে আকর্ষণীয় দেখাতে গুরত্বপূর্ণ ভুমিকা পালন করে চোখের ভ্রু।এই ভ্রু যত সুন্দরভাবে আঁকা যায় তত আপনার চোখের এবং মুখের আভা বৃদ্ধি পাবে।
চিকন ভ্রু কে সরিয়ে এখন ফ্যাশনে অনেকটাই জায়গা করে নিয়েছে মোটা ভ্রু ।
প্রাকৃতিক ভাবে অনেকের ভ্রু পাতলা থাকে। অনেকের আবার খুশকি বা ছত্রাকের সংক্রমণের কারণে ভ্রু পড়ে যেতে শুরু করে।নিম্ন মানের প্রসাধনী ব্যবহারের কারনেও এমন হতে পারে।প্রসাধনী ব্যবহারের পর ঠিকমতো পরিষ্কার না করলেও ভ্রু পরতে পার।
গত এক বছর করোনা মহামারি থাকার কারনে অনেকেই ঘরের বাহিরে যাওয়াতে ছিল সীমাবদ্ধতা। তাই বেশি ভাগ নারী নেচারাল লুকের দিকে বেশি ঝুকে পরেছে বলে জানান পারসনার রূপবিশেষজ্ঞ নুজহাত খান। তিনি আরও বলেন, নারীরা এখন ঘরোয়া বা প্রাকৃতিক উপায়ে সমস্যার সমাধান করতে চায়।
তাই ঘরোয়া এবং প্রাকৃতিক উপায়ে রুপচর্চার জন্য পরামর্শ দিয়েছেন পারসনার রূপবিশেষজ্ঞ নুজহাত খান।
প্রকৃতিক উপায়ে ভ্রু ঘন করতে যা যা করা দরকার,
ক্যাস্টর ওয়েল
পেঁয়াজের রস এবং
অ্যালোবেরা।

ব্যবহারের উপায়ঃ
ভ্রু ঘন করার জন্য ক্যাস্টর ওয়েল সবচেয়ে বেশি কার্যকর বলে জানান নুজহাত খান।প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে তুলায় ভিজিয়ে ভ্রুতে আলতো করে কিছুক্ষণ ঘষলে প্রাকৃতিকভাবে ভ্রু ঘন হয়ে ওঠে।যাদের তৈলাক্ত ত্বক তারা চাইলে ভ্রুর চারিপাশে বেবি পাউডার ব্যবহার করে তারপর ক্যাস্টর ওয়েল ব্যবহার করতে পারেন।
পেঁয়াজের রস নিয়েও একই প্রক্রিয়াই কিছুক্ষণ ভ্রুতে ঘষলেও প্রাকৃতিকভাবে ভ্রু ঘন হয়ে ওঠে কিন্তু পেঁয়াজের রসে চোখ জ্বালা করার একটা সম্ভবনা থাকে।

অ্যালোবেরার রসও ব্যবহার করা যায় কিন্ত যাদের অ্যালোবেরার রসে এলার্জি আছে বা যাদের মুখে অ্যালোবেরা দিলে রেস উঠে যায় তাদের অ্যালোবেরার রস ব্যবহার না করে ক্যাস্টর ওয়েল
ব্যবহারের পরামর্শ দিয়েছে নুজহাত খান।
ক্যাস্টর ওয়েল, পেয়াজের রস এবং অ্যালোবেরার রস ভ্রূতে ব্যবহারের পর সকালে ভাল করে মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে।
প্রাকৃতিকভাবে ভ্রু ঘন করার প্রক্রিয়াটি বেশ দীর্ঘকালীন ব্যাপার,এ জন্য ধৈর্য ধরতে হবে তারপর ফলাফল পাওয়া যাবে। তাই দ্রুত ভ্রু ঘন দেখাতে যা করতে পারেন,
প্রথমে মনে রাখতে হবে আপনার ভ্রুর রঙ্গটা আসলে কোনটা,বেশিরভাগ সময় মেকাপের সময় কালো বা বাদামি রঙ্গের আইব্রও পেনসিল দিয়ে আমরা ভ্রু আঁকি কিন্তু আমাদের অনেকেরই ভ্রু রঙ্গ কালো না, তাই ভ্রু আঁকার সময় কোন রঙ্গ নিবেন সেদিকে বিশেষ লক্ষ রাখবেন।
ভ্রু শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত এক রকম না। তাই ভ্রু আঁকার সময় শুরু দিকটা হালকা রাখতে হবে, তারপর আস্তে আস্তে মাঝের দিকে ঘন করতে হবে পরে শেষের ধারটা চিকন করে আনতে হবে, তা না হলে কৃত্রিম মনে হবে।
ভ্রু টিন্ট করতে পারেন, এতে করেও আপনার ভ্রু ঘন দেখাবে এবং রোজ রোজ ভ্রু আঁকা থেকেও সাময়িক মুক্তি পাবেন। ভ্রু টিন্ট করতে কোন বিশেষজ্ঞের সাহায্য নেবার পরামর্শ দিয়েছে নুজহাত খান।
কালো বা বাদামি ডাস্ট পাউডার ব্যবহার করতে পারেন ভ্রু ঘন দেখাতে।
চুলের মত তিন তুলি বিশিষ্ট আইব্রও পেনসিল আছে যা আপনাকে একটা নেচারাল লুকিং ভ্রু দিবে।

ভিটামিন কম থাকার কারনেও ভ্রু পরে যায় তারা চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করে ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, ক্যালসিয়াম ,বায়োটিন খেতে পারেন।
ঘরোয়া বা প্রাকৃতিক উপায় ব্যবহারে কাজ না হলে ত্বকের সংবেদনশীলতা বা কোনো চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

Edited Copy

ঘন ভুরুর জন্য

লেখা

স্বর্ণা রায়, ঢাকা
প্রকাশ: ১৭ এপ্রিল ২০২১, ০৫: ১৪

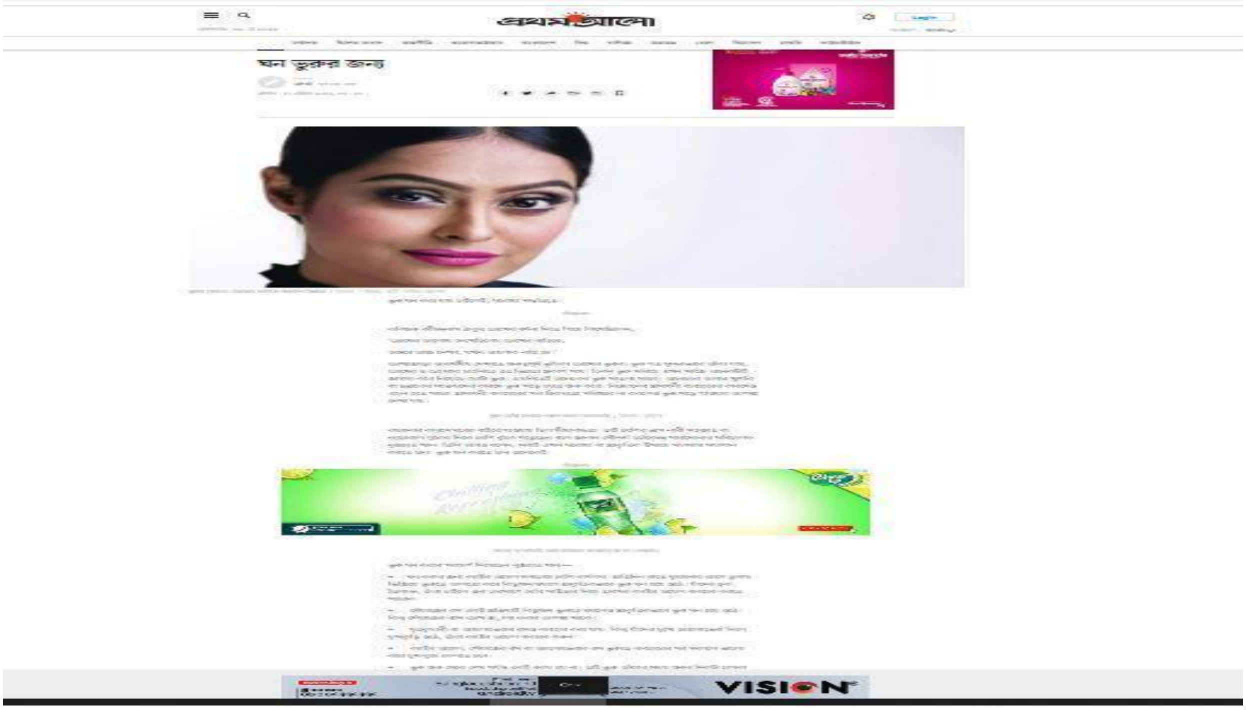
কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর চোখের বর্ণনা দিতে গিয়ে লিখেছিলেন,
‘চোখের আলোয় দেখেছিলেম চোখের বাহিরে,
অন্তরে আজ দেখব, যখন আলোক নাহি রে।’
চোখজোড়া আকর্ষণীয় দেখাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা চোখের ভুরুর। ভুরু যত সুন্দরভাবে আঁকা যায়, চোখের ও চেহারার চাহনিতে তত ভিন্নতা প্রকাশ পায়। চিকন ভুরু সরিয়ে এখন সাজে অনেকটাই জায়গা করে নিয়েছে মোটা ভুরু। এমনিতেই অনেকের ভুরু পাতলা থাকে। অনেকের আবার খুশকি বা ছত্রাকের সংক্রমণের কারণে ভুরু পড়ে যেতে শুরু করে। নিম্নমানের প্রসাধনী ব্যবহারের কারণেও এমন হতে পারে। প্রসাধনী ব্যবহারের পর ঠিকমতো পরিষ্কার না করলেও ভুরু পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা দেখা যায়।

করোনার কারণে ঘরের বাইরে যাওয়ায় ছিল সীমাবদ্ধতা। তাই বেশির ভাগ নারী সহজাত বা ন্যাচারাল লুকের দিকে বেশি ঝুঁকে পড়েছেন বলে জানান সৌন্দর্য চর্চাকেন্দ্র পারসোনার পরিচালক নুজহাত খান। তিনি আরও বলেন, সবাই এখন ঘরোয়া বা প্রাকৃতিক উপায়ে সমস্যার সমাধান করতে চান। ভুরু ঘন করতে চান অনেকেই।

ভুরু ঘন করার পরামর্শ দিয়েছেন নুজহাত খান—
• ঘন করার জন্য ক্যাস্টর অয়েল সবচেয়ে বেশি কার্যকর। প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে তুলায় ভিজিয়ে ভুরুতে আলতো করে কিছুক্ষণ ঘষলে প্রাকৃতিকভাবে ভুরু ঘন হয়ে ওঠে। যাঁদের ত্বক তৈলাক্ত, তাঁরা চাইলে ভ্রুর চারপাশে বেবি পাউডার দিয়ে তারপর ক্যাস্টর অয়েল ব্যবহার করতে পারেন।
• পেঁয়াজের রস একই প্রক্রিয়াই কিছুক্ষণ ভুরুতে ঘষলেও প্রাকৃতিকভাবে ভুরু ঘন হয়ে ওঠে। কিন্তু পেঁয়াজের রসে চোখ জ্বালা করার আশঙ্কা থাকে।
• ঘৃতকুমারী বা অ্যালোভেরার রসও ব্যবহার করা যায়। কিন্তু যাঁদের মুখে অ্যালোভেরা দিলে ফুসকুড়ি ওঠে, তাঁরা ক্যাস্টর অয়েল ব্যবহার করুন।
• ক্যাস্টর অয়েল, পেঁয়াজের রস বা অ্যালোভেরার রস ভুরুতে ব্যবহারের পর সকালে ভালো করে মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে।

• ভুরু শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত একই রকম হয় না। তাই ভুরু আঁকার সময় শুরুর দিকটা হালকা রাখতে হবে। মাঝের দিকে ঘন করে আবার শেষ প্রান্ত সরু করে আনতে হবে, তা না হলে কৃত্রিম মনে হবে।
• ভুরু টিন্ট অর্থাৎ ভুরু রং করাতে পারেন। এতেও আপনার ভুরু ঘন দেখাবে এবং রোজ রোজ ভুরু আঁকা থেকেও সাময়িক মুক্তি পাবেন। ভুরু টিন্ট করতে কোনো বিশেষজ্ঞের সাহায্য নেওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন নুজহাত খান।
• কালো বা বাদামি ডাস্ট পাউডার ব্যবহার করতে পারেন ভুরু ঘন দেখাতে।
• চুলের মতো তিন তুলিবিশিষ্ট আইব্রো পেনসিল আছে, যা আপনার ভুরুতে ন্যাচারাল লুক আনবে।

Publish Copy



Online link :
https://www.prothomalo.com/feature/naksha/%E0%A6%AD%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A7%81-%E0%A6%98%E0%A6%A8-%E0%A6%95%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A7%87

My Mistakes

Before editing	After editing
ঘরোয়া এবং প্রকৃতিক উপায়ে পাতলা ভ্রু ঘন হবে	ঘন ভুরুর জন্য
চোখেকে আকর্ষণীয়	চোখজোড়া আকর্ষণীয়
এই ভ্রু যত সুন্দরভাবে আঁকা যায় তত আপনার চোখের এবং মুখের আভা বৃদ্ধি পাবে। চিকন ভ্রু কে সরিয়ে এখন ফ্যাশনে অনেকটাই জায়গা করে নিয়েছে মোটা ভ্রু । প্রাকৃতিক ভাবে অনেকের ভ্রু পাতলা থাকে। অনেকের আবার খুশকি বা ছত্রাকের সংক্রমণের কারণে ভ্রু পড়ে যেতে শুরু করে।নিম্ন মানের প্রসাধনী ব্যবহারের কারনেও এমন হতে পারে।প্রসাধনী ব্যবহারের পর ঠিকমতো পরিষ্কার না করলেও ভ্রু পরতে পার।	ভুরু যত সুন্দরভাবে আঁকা যায়, চোখের ও চেহারার চাহনিতে তত ভিন্নতা প্রকাশ পায়। চিকন ভুরু সরিয়ে এখন সাজে অনেকটাই জায়গা করে নিয়েছে মোটা ভুরু। এমনিতেই অনেকের ভুরু পাতলা থাকে। অনেকের আবার খুশকি বা ছত্রাকের সংক্রমণের কারণে ভুরু পড়ে যেতে শুরু করে। নিম্নমানের প্রসাধনী ব্যবহারের কারণেও এমন হতে পারে। প্রসাধনী ব্যবহারের পর ঠিকমতো পরিষ্কার না করলেও ভুরু পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা দেখা যায়।
গত এক বছর করোনা মহামারি থাকার কারনে অনেকেই ঘরের বাহিরে যাওয়াতে ছিল সীমাবদ্ধতা। তাই বেশি ভাগ নারী নেচারাল লুকের দিকে বেশি ঝুকে পরেছে বলে জানান পারসনার রূপবিশেষজ্ঞ নুজহাত খান।	করোনার কারণে ঘরের বাইরে যাওয়ায় ছিল সীমাবদ্ধতা। তাই বেশির ভাগ নারী সহজাত বা ন্যাচারাল লুকের দিকে বেশি ঝুঁকে পড়েছেন বলে জানান সৌন্দর্য চর্চাকেন্দ্র পারসোনার পরিচালক নুজহাত খান।

My Learning

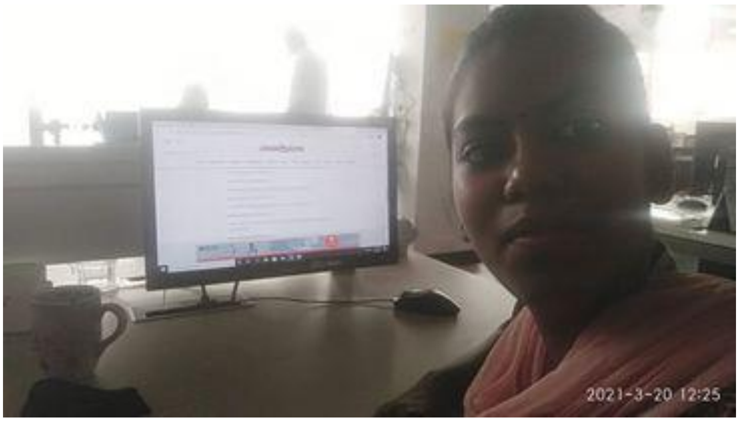
- I learned in the feature sentence should be short
- I learned how to write short headlines
- I learned use of punctuation
- I learned how to Use proper words in a feature.
- I learned How to take interview from a professional beautician

Project 8

Project Title: তানজানিয়ার প্রয়াত প্রেসিডেন্টের প্রতি শ্রদ্ধা

Project Description: The “তানজানিয়ার প্রয়াত প্রেসিডেন্টের প্রতি শ্রদ্ধা” was a report from the agency called AFP. One of my senior colleague gave me the english version of the report

My Responsibility: Translated it into bangla and then wrote it in the form of a news report.



Translating the report

My copy

তানজানিয়ার প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট জন মাগুফুলির মারা গেছেন।

প্রথম আলো ডেস্ক

তানজানিয়ায় প্রেসিডেন্ট সামিয়া সুলুহু হাসান গত শনিবার প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট জন মাগুফুলির হঠাৎ মৃত্যুতে শোক প্রকাশ করেন। (খবর এএফপি)

প্রয়াত প্রেসিডেন্টকে বিদায় জানাতে অনেকেই দার এস সালামের রাস্তায় দাঁড়িয়ে ছিলেন। তাদের মধ্যে কয়েকজন কাঁদছিলেন এবং তার মৃত দেহ কে উদ্দেশ্য করে ফুলের পাপড়ি অর্পণ করছিলেন। একটি সামরিক গাড়িতে তাকে গির্জা থেকে উহুরু স্টেডিয়ামে নিয়ে যাওয়া হয় ।

এক ফুল বিক্রেতা বললেন, শবাধার দেখার আগে বিশ্বাস করতে পারছিলাম না যে সে মারা গেছে।

তানজানিয়ায় প্রথম মহিলা প্রেসিডেন্ট সামিয়া সুলুহু হাসান গত শুক্রবার শপথ গ্রহণ করেন। সামিয়া সুলুহু হাসান মাগুফুলির স্ত্রীর প্রতি সমবেদনা জানানোর জন্য শোভাযাত্রার নেতৃত্ব দেন।

এডওয়ার্ডের নামে এক শোককারী বলেন, তিনি খুব তারাতারি আমাদের ছেড়ে চলে গেলেন। তিনি আমাদের জীবনে অনেক গুরত্বপূর্ন ভুমিকা পালন করেন। আপনাকে আমাদের এখনও প্রয়োজন ছিল।

তানজানিয়ায় ব্যবসায়ী সুলেমান মবনেদেবলেন, তারা একজন রক্ষাকর্তাকে হারিয়েছে।

তানজানিয়ায় সরকার বুধবার ঘোষণা করেছিল যে ৬১ বছর বয়সী মাগুফুলি তিন সপ্তাহ জনগণের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে নিখোঁজ হওয়ার পরে দার এস সালামের একটি হাসপাতালে হৃদরোগে মারা গিয়েছিলেন।

তাঁর অব্যক্ত অনুপস্থিতির কারনে সরকার তার অসুস্থতার কথা অস্বীকার করেন।তাঁর স্বাস্থ্য নিয়ে গুজব ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য বেশ কয়েকজনকে গ্রেপ্তার করা হয়েছিল। আন্দাজ করা হয়েছিল যে তিনি বিদেশে করোন ভাইরাসে চিকিত্সা করছেন।

বেলজিয়ামে নির্বাসনে বসবাসরত তানজানিয়ার প্রধান বিরোধী নেতা টুন্ডু লিসু তার সূত্রের জোর দিয়ে বলেছেন যে মাগুফুলি এক সপ্তাহ আগে মারা গিয়েছিলেন।

মাগুফুলি ঘোষণা করেছিলেন যে প্রার্থনা দেশকে করোনা মুক্ত করেছে।তিনি মাস্ক বা লকডাউন প্রত্যাখ্যান করেছে। করোনা শনাক্ত সংখ্যা প্রকাশও বন্ধ করে দিয়েছে।তিনি ভ্যাকসিনকে বিপজ্জনক হিসাবে ঘোষণা করেছে এবং করোনার জন্য বিকল্প চিকিৎসাও গ্রহণ করতে বলেছেন।

সামিয়া সুলুহু হাসান বলেন, যে মাগুফুলি যে জায়গা ছেড়েছেন, তিনি সেখান থেকে দায়িত্ব নেবেন। যার শাসনামলে বিরোধী দল, মিডিয়া এবং সুশীল সমাজের তীব্র ধস নেমেছিলো। তবে তিনি আশাবাদী ।তিনি তার পূর্বসূরীর নেতৃত্বের রীতিতে পরিবর্তন আনবেন। তার মহামারী পরিচালনায় তাকে দিবে এক নতুন দৃষ্টিভঙ্গি ।

AFP Copy

Tanzania's President Samia Suluhu Hassan on Saturday led mourners in paying their last respects to her predecessor John Magufuli, who died suddenly this week after an illness shrouded in mystery.

Mourners lined the streets of Dar es Salaam to bid farewell to the late president, some of them weeping and throwing flower petals as the casket, towed on a gun carriage by a military vehicle, was transferred from a church to Uhuru Stadium to lie in state.

"Before I saw the coffin, I didn't believe our president was really dead," said flower-seller Pauline Attony after watching the motorcade pass.

Hassan, who was sworn in Friday to become the country's first female president, led a government procession filing past the coffin, which was draped in the Tanzanian flag, offering her condolences to Magufuli's wife.

Many wore black, or the green and yellow colors of the ruling party, but few inside the stadium or among the packed crowds outside wore face masks in the Covid-sceptic country -- a skepticism Magufuli himself had embodied.

"It is too soon for you to go, father. You touched our lives and we still needed you," said one mourner, Beatrice Edward.

"We lost our defender," said another, Suleiman Mbonde, a tradesman.

- Coronavirus sceptic -

The government announced Wednesday that Magufuli, 61, had died from a heart condition at a hospital in Dar es Salaam after three weeks missing from public view.

His unexplained absence -- the government had denied he was ill, and several people were arrested for spreading rumors about his health -- fueled speculation that he was being treated for coronavirus abroad.

Tundu Lissu, Tanzania's main opposition leader, who lives in exile in Belgium, insists his sources said Magufuli had died a week earlier from the disease that he had long downplayed.

Magufuli was one of a handful of world leaders, alongside former US president Donald Trump and Brazil's Jair Bolsonaro, who scoffed at Covid-19. He even went so far as to deny its presence in the country.

He had declared that prayer had rid the country of Covid-19, refused face masks or lockdown measures, stopped the publication of case statistics and championed alternative medicine, decrying vaccines as "dangerous".

But by February, cases had soared. After the deaths of a number of senior figures -- officially from respiratory problems and pneumonia -- the president popularly known as the "Bulldozer" had to concede that the virus was still circulating.

While Hassan says she will take over where Magufuli left off, hopes are high she will usher in a change in leadership style from her predecessor, under whose rule there had been a sharp crackdown on the opposition, media, and civil society.

All eyes will be on her handling of the pandemic.

A softly spoken veteran politician, Hassan convened a special meeting of the ruling Chama Cha Mapinduzi party Saturday but it concluded without news of appointing a new deputy.

Under the constitution, the 61-year-old will serve the remainder of Magufuli's second five-year term, which does not expire until 2025.

She has announced a 21-day mourning period. The late president will lie in state in several locations across Tanzania before his burial next Friday

Edited Copy

তানজানিয়ার প্রয়াত প্রেসিডেন্টের প্রতি শ্রদ্ধা

প্রথম আলো ডেস্ক

প্রকাশ: ২১ মার্চ ২০২১, ০৩: ৫০

তানজানিয়ার প্রয়াত প্রেসিডেন্ট জন মাগুফুলির প্রতি শোক ও শ্রদ্ধা জানিয়েছেন দেশটির মানুষ। সেনাবাহিনীর গাড়িতে জন মাগুফুলির মরদেহ চার্চ থেকে উহুরু স্টেডিয়ামে নেওয়া হয়। খবর এএফপির।

স্থানীয় সময় গতকাল শনিবার প্রয়াত প্রেসিডেন্টকে বিদায় জানাতে অনেকেই দার এস সালামের রাস্তায় দাঁড়িয়ে ছিলেন। তাঁদের মধ্যে কয়েকজন কাঁদছিলেন। মরদেহের প্রতি ফুলের পাপড়ি ছিটিয়ে শ্রদ্ধা নিবেদন করেন।

ফুল বিক্রেতা পাওলিন আতোনি বলেন, ‘মরদেহ দেখার আগে বিশ্বাস করতে পারিনি, তিনি মারা গেছেন।’

তানজানিয়ায় প্রথম নারী প্রেসিডেন্ট সামিয়া সুলুহু হাসান গত শুক্রবার শপথ গ্রহণ করেন। তিনি মাগুফুলির স্ত্রীর প্রতি সমবেদনা জানান।

বিয়াট্রাইস এডওয়ার্ড নামের এক ব্যক্তি বলেন, ‘তিনি খুব তাড়াতাড়ি চলে গেলেন। তাঁকে এখনো আমাদের প্রয়োজন ছিল।’

গত বুধবার মাগুফুলির মৃত্যুর খবর ঘোষণা করা হয়। এর আগে বেশ কিছুদিন তাঁর অসুস্থতা নিয়ে নানা গুজব ছড়িয়ে পড়ে। তাঁকে জনসমক্ষেও দেখা যায়নি। মাগুফুলি করোনায় সংক্রমিত বলে গুজব ছড়ায়।

বেলজিয়ামে নির্বাসিত তানজানিয়ার প্রধান বিরোধী নেতা টুন্‌ডু লিসু বলেছেন, মাগুফুলি এক সপ্তাহ আগে মারা গিয়েছিলেন।

মাগুফুলি করোনারোধে মাস্ক পরা বা লকডাউনের বিরোধী ছিলেন।

Publish Copy

Online link:

https://www.prothomalo.com/world/africa/%E0%A6%A4%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A6%9C%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A7%9F%E0%A6%BE%E0%A6%B0-%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A7%9F%E0%A6%BE%E0%A6%A4-%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B8%E0%A6%BF%E0%A6%A1%E0%A7%87%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%AA%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%A4%E0%A6%BF-%E0%A6%B6%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%A6%E0%A7%8D%E0%A6%A7%E0%A6%BE

My mistakes

Before editing	After editing
তানজানিয়ায় প্রেসিডেন্ট সামিয়া সুলুহু হাসান গত শনিবার প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট জন মাগুফুলির হঠাৎ মৃত্যুতে শোক প্রকাশ করেন। (খবর এএফপি)	তানজানিয়ার প্রয়াত প্রেসিডেন্ট জন মাগুফুলির প্রতি শোক ও শ্রদ্ধা জানিয়েছেন দেশটির মানুষ। সেনাবাহিনীর গাড়িতে জন মাগুফুলির মরদেহ চার্চ থেকে উহুরু স্টেডিয়ামে নেওয়া হয়। খবর এএফপির।
প্রয়াত প্রেসিডেন্টকে বিদায় জানাতে অনেকেই দার এস সালামের রাস্তায় দাঁড়িয়ে ছিলেন। তাদের মধ্যে কয়েকজন কাঁদছিলেন এবং তার মৃত দেহ কে উদ্দেশ্য করে ফুলের পাপড়ি অর্পণ করছিলেন। একটি সামরিক গাড়িতে তাকে গির্জা থেকে উহুরু স্টেডিয়ামে নিয়ে যাওয়া হয় ।	স্থানীয় সময় গতকাল শনিবার প্রয়াত প্রেসিডেন্টকে বিদায় জানাতে অনেকেই দার এস সালামের রাস্তায় দাঁড়িয়ে ছিলেন। তাঁদের মধ্যে কয়েকজন কাঁদছিলেন। মরদেহের প্রতি ফুলের পাপড়ি ছিটিয়ে শ্রদ্ধা নিবেদন করেন।

My learning :

- **I learned how to translate english news into bangla format.**
- **I learned that news engel should have a country's interest.**

Picture with Mr. Rashedul Alam Rasel and Ms Shuva zinnia Chowdhury

Picture with Mr. Tanvir Mahmud

Picture with all my mentor I worked with

Work logs

26th January 2021
Entry: 9.00pm
Introduction day
Exit: 4.00pm

27th January 2021

Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

28th January 2021

Entry: 10.00pm
Did two translation
Exit: 4.00pm

29th January 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

30th January 2021
Entry: 10.00pm
Did two translation
Exit: 4.00pm

1st February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

2nd February 2021
Entry: 10.00pm
Did two translation
Exit: 4.00pm

3rd February 2021
Entry: 10.00pm

Did one translation
Exit: 4.00pm

4th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

6th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

7th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

8th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

9th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

10th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

11th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm
13th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

14th February 2021
Entry: 10.00pm

Did one translation
Exit: 4.00pm

15th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

16th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

17th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

18th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

20th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

21st February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

22nd February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

23rd February 2021

Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

24th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

25th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

27th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

28th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

29th February 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

1st March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation and contact with animal doctor
Exit: 4.00pm

2nd March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation and write my first feature.
Exit: 4.00pm

3rd March 2021
Entry: 10.00pm
Did three translation
Exit: 4.00pm

4th March 2021

Entry: 10.00pm
Did one translation and talk with psychiatrist for my second report
Exit: 4.00pm

6th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation and did some research for my feature
Exit: 4.00pm

7th March 2021
Entry: 10.00pm
Did two translation
Exit: 4.00pm

8th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation and two press release
Exit: 4.00pm

9th March 2021
Entry: 10.00pm
Did two translation
Exit: 4.00pm

10th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation and did research for my third report.
Exit: 4.00pm

11th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation and contact with Tamana Chowdhory the nutritionist for my third report
Exit: 4.00pm

13th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation and took her interview
Exit: 4.00pm

14th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

15thMarch 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

16th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

17th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

18th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

19th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

20th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

21st March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

22nd March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

23rd March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

24th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

25th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

27th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

28th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

29th March 2021
Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

30th March 2021Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

31st March 2021Entry: 10.00pm
Did one translation
Exit: 4.00pm

My challenges

Corona was the biggest challenge for me. Half of my internship period was done from home because of corona and lockdown. I did not get enough chance to communicate with my mentors and face to face communication was out of the question. I wanted to do a multimedia story but because of the lock down I could not do that. Because of the lock down, the photographer could not capture my feature story’s photo and that's why one of my story was not published.

Internship Outcome

As a result of the internship my attainment and drawbacks are as followed:

.

I have learned why building a network is more important than anything. I have learned how to take more responsibilities and how to meet the deadline. Despite writing I learned how to edit a report. Time management is another skill I have acquired. Now I know what is the difference between academic learning and the workplace. I also learned how to combine academic knowledge in the job field.

ULAB
UNIVERSITY OF LIBERAL ARTS BANGLADESH

MSJ043

SELF-ASSESSMENT FORM

The purpose of this survey is to obtain students input on how they think they have performed.

Name of Intern: _Swarna Roy___________

University ID: 171012005_____________

Name of the Institute/Organization:	Prothom Alo
Corporate Office Address:	20-21, Pragati Insurance Bhaban, Karwan Bazar, Dhaka

Email:	info@prothomalo.com	Web:	www.prothomalo.com

1. During a typical week, approximately how many hours did you dedicate to your internship?

48 Hours

2. Was your internship paid? If yes, how much?

No

3. Was your site supervisor available to meet when needed? Tick any one of the following.

☐Not at all ☐Slightly ☐Moderately ☐Quite a bit √☐A great deal

4. Next, we would like to know how you were affected by your internship. Using the scale below, please indicate the degree to which participation in your internship experience increased or strengthened your abilities, attitudes, awareness or understanding in each of the areas identified:

1=Not at all 2=Slightly 3=Moderately 4=Quite a bit 5=A great deal

NO	CRITERIA (Personal)	RATING
1	I have a sense of satisfaction in doing something worthwhile.	5
2	I believe in my ability to make a difference.	5
3	I am open to new experiences.	5
4	I have gained the capacity to be more productive.	5
5	I can recognize my personal strengths.	5
6	I can recognize my personal weaknesses.	3
7	I have a sense of personal achievement.	4
8	I have the ability to persevere in difficult tasks	4
NO	CRITERIA (Social/Interpersonal Impact)	3
9	I demonstrate concern for the welfare of others	4
10	I can be understanding and appreciative of people with diverse backgrounds	4
11	I have the ability to work cooperatively with others	4
12	I have the ability to communicate effectively	5
13	I have increased my ability to be a leader	5
14	I feel more connected to my community	3

NO	CRITERIA (Academic learning impact)	4
15	I have acquired knowledge from the job duties I performed	5
16	I have broadened my critical thinking skills (reasoning, problem solving)	5
17	I have learnt the ability to work independently	4
18	I feel my classroom learning was enriched	5
19	I have the ability to connect academic subject matter to the real world.	5
NO	CRITERIA (EMPLOYMENT/JOB SPECIFIC IMPACT)	4
20	I developed specialised technical skills for a specific job function	4
21	I broadened my future employment possibilities	3
22	I received an opportunity to explore a specific career	4
23	I developed realistic ideas about the work world	4
24	I narrowed my future possible career choices.	4
25	**What is your average score from this test?**	4.44

5. General Comments

In my internship I have learned many things and enhanced many skills.
Undoubtedly this experience will help me in future

Signature of Intern

My professional competencies after the intern are as followed:

I am able to participate actively in any circumstance. I have contacts with many people from different sectors such as psychiatrist youth representatives, nutritionists etc .it enhances my communication skill. I know how to make quick decisions in critical situations.I can organize my thoughts and present it properly. I learned how to do brainstorming. Now I know how to manage in corporate society.

Appendix:

Some of other projects and works are given below:

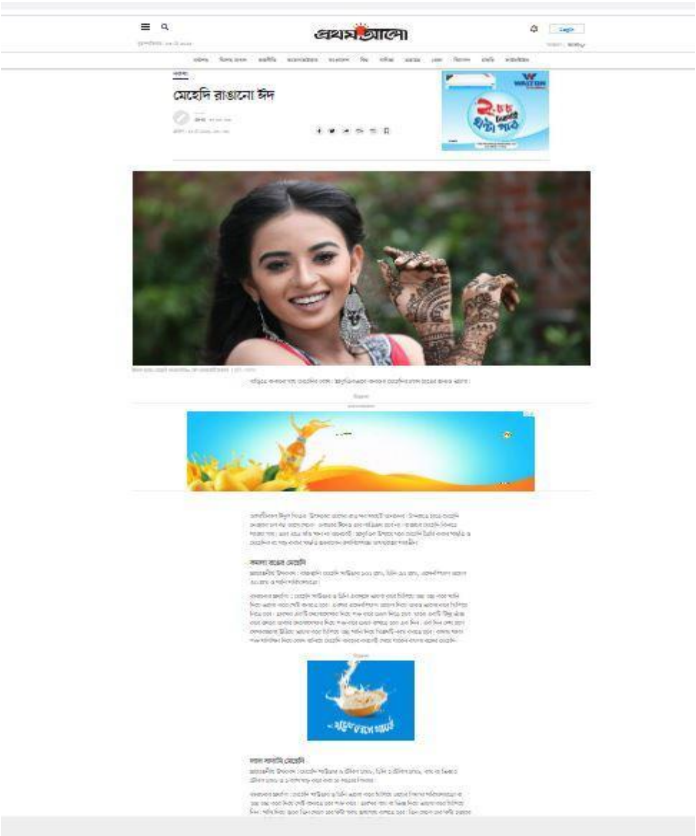
Write a feature for prothom alo’s magazine bornil eid.

পায়ে–পায়ে
ঈদ আনন্দ

স্বর্ণা রায়

ঈদ মানেই আপাদমস্তক সাজার এক উৎসব। সেই সুযোগ কাজে লাগিয়েই ঈদে নতুন জামার সঙ্গে চাই নতুন জুতা। মানানসই জামার সঙ্গে জুতসই জুতা না হলে ঈদের আনন্দ পূর্ণতা পায় না। ছোট-বড় সবার পায়ের নতুন জুতা ঈদের আনন্দকে বাড়িয়ে দেয় বহুগুণ।

Write a feature for noksha



Online link:
https://www.prothomalo.com/feature/naksha/%E0%A6%AE%E0%A7%87%E0%A6%B9%E0%A7%87%E0%A6%A6%E0%A6%BF-%E0%A6%B0%E0%A6%BE%E0%A6%99%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A7%8B-%E0%A6%88%E0%A6%A6