

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ **নয়া জামানা**

সাক্ষ্য সংস্করণ

২৬ মাঘ ১৪৩২ ১১ সোমবার ৯ ফেব্রুয়ারি ২০২৬ ১১ ম বর্ষ ২৫২ সংখ্যা ১৫ পাতা

মেডিকা নার্সিং হোম



মাইক্রো
সার্জারি

অপারেশন করা হয়।



স্বাস্থ্যসার্থী কার্ডের
সুবিধা রয়েছে



24/7
EMERGENCY
SERVICE



24x7 Emergency Service and Care

ই.সি.জি.

ইউ.এস.জি

গাইনো সার্জারি

জেনারেল সার্জারি

রক্ত পরীক্ষা

ও.পি.ভি.

ডিজিটাল এক্স-রে

ফিজিওথেরাপি

বিভিন্ন ধরনের ইন্সুরেন্স কার্ডের মাধ্যমে
অপারেশন করার সুব্যবস্থা রয়েছে।

রতুয়া হাসপাতাল গেট

(বিউটি মেডিক্যালের পাশে), রতুয়া, মালদা

Contact : 9734190447 /
8967213824 / 8637023374 /
8917598976

বাংলা আজ যা ভাবে

সংবাদ

নয়া

জামানা

সাক্ষ্য সংস্করণ

২৬ মাঘ ১৪৩২।। সোমবার ৯ ফেব্রুয়ারি ২০২৬ ।। ১ ম বর্ষ ২৫২ সংখ্যা ।। ৫ পাতা

শাসকের প্রতি পক্ষপাতিত্বের অভিযোগ, স্পিকার ওম বিড়লার বিরুদ্ধে অনাস্থা প্রস্তাব আনছে বিরোধীরা!



নোবেল শান্তি পুরস্কারজয়ী নারগিস মোহাম্মদিকে আরও ৭ বছরের কারাদণ্ড ইরানে



জোটের পাঁকে আটকে সিপিএম, এখনও জটে আইএসএফের সঙ্গে আসন সমঝোতা



লোকসভায় পক্ষপাতিত্ব!

স্পিকারের বিরুদ্ধে অনাস্থা প্রস্তাব বিরোধীদের

নয়া জামানা ডেস্ক : লোকসভার স্পিকার ওম বিড়লার বিরুদ্ধে অনাস্থা প্রস্তাব আনতে চলেছে কংগ্রেসসহ বিরোধী দলগুলো। প্রধানমন্ত্রীর ওপর শারীরিক হামলার আশঙ্কা প্রকাশ করে গত বুধবার অধিবেশন মূলতুবি করার প্রতিবাদে এবং স্পিকারের বিরুদ্ধে পক্ষপাতিত্বের অভিযোগে এই সিদ্ধান্ত বিরোধীদল গুলির বুধবার রাষ্ট্রপতির ভাষণের ওপর ধন্যবাদজ্ঞাপন ভাষণ দেওয়ার কথা ছিল প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির। কিন্তু তিনি সংসদে উপস্থিত হননি। বৃহস্পতিবার চাঞ্চল্যকর দাবি করা হয় যে,



কংগ্রেস সাংসদরা প্রধানমন্ত্রীর ওপর শারীরিক হামলা চালাতে পারেন এমন আশঙ্কায় স্পিকারের পরামর্শেই প্রধানমন্ত্রী সংসদে আসেননি। এই অভিযোগকে কেন্দ্র করেই সংসদীয় সংঘাত

চরমে পৌঁছায় কংগ্রেস ও অন্যান্য বিরোধী দলগুলো স্পিকারের এই দাবিকে সম্পূর্ণ ভিত্তিহীন ও হাস্যকর বলে উড়িয়ে দিয়েছে। তাদের বক্তব্য, বিশেষ করে মহিলা সাংসদরা প্রধানমন্ত্রীকে

আক্রমণ করবেন এমন ধারণা অবাস্তব। বিরোধীদের অভিযোগ, জনগুরুত্বপূর্ণ বিষয় থেকে নজর ঘোরাতে এবং বিরোধী কণ্ঠরোধ করতেই স্পিকার শাসকের হয়ে এই চিত্রনাট্য সাজিয়েছেন। সংসদীয় ইতিহাসে স্পিকারের নিরপেক্ষতা নিয়ে এমন বড়সড় প্রশ্ন ওঠা বিরল। বিরোধী জোট ইন্ডিয়ান দাবি, ওম বিড়লা নিরপেক্ষতা হারিয়ে শাসক দলের স্বার্থ রক্ষা করছেন। এই অনাস্থা প্রস্তাবের ফলে সংসদের আসন্ন অধিবেশনও লোকে শাসক-বিরোধী দ্বৈরথ আরও তীব্র হওয়ার সম্ভাবনা তৈরি হয়েছে।

রাজধানীতে বোমাতঙ্ক!

স্কুল ও সাংসদ ভবন বিস্ফোরণের হুমকি

নয়া জামানা ডেস্ক সোমবার সকালে রাজধানী দিল্লির ৯টি নামী স্কুলে একযোগে বোমা মারার হুমকি ঘিরে তীব্র চাঞ্চল্য ছড়িয়ে পড়ে। এদিন সকাল সাড়ে আটটা থেকে নটার মধ্যে স্কুলগুলোতে ইমেল মারফত দাবি করা হয় যে, দুপুরে বড়সড় বিস্ফোরণ ঘটতে চলেছে। এই হুমকির খবর পাওয়া মাত্রই স্কুল কর্তৃপক্ষগুলি নড়েচড়ে বসে এবং দ্রুত স্কুল ভবন ও শ্রেণিকক্ষগুলি খালি করে দেওয়া হয়। নিরাপত্তার স্বার্থে আতঙ্কিত অভিভাবকরাও স্কুলে ভিড় জমান। তদন্তকারী সংস্থা ও সর্বভারতীয় সংবাদমাধ্যম সূত্রে জানা গেছে, ইমেলটিতে সরাসরি বিচ্ছিন্নতাবাদী উস্কানি দেওয়া হয়েছে।

সেখানে লেখা ছিল, আফজল গুরুর স্মৃতিতে দিল্লিকে খলিস্তান বানাব। দুপুর ১টা ১১ মিনিটে বিস্ফোরণ হবে। বার্তার শেষে প্রেরক হিসেবে নাম রয়েছে খলিস্তান ন্যাশনাল আর্মি-র। চাঞ্চল্যকর বিষয় হল, চিঠিতে কেবল স্কুল নয়, ১৩ ফেব্রুয়ারি দুপুর ১টা ১১ মিনিটে দেশের সংসদ ভবনও উড়িয়ে দেওয়ার ঈশিয়ারি দেওয়া হয়েছে। সেখানে স্পষ্ট ভাষায়



লেখা হয়, পাঞ্জাব হল খলিস্তান। বোমা আতঙ্কে এদিন দিল্লির যে প্রথম সারির স্কুলগুলোতে চাঞ্চল্য ছড়ায়, তার মধ্যে রয়েছে, দিল্লি ক্যান্টনমেন্টের লোরেটো কনভেন্ট, রোহিনীর ভেঙ্কটেশ্বর গ্লোবাল স্কুল, সিএম শ্রী স্কুল ও বাল ভারতী স্কুল, কেমব্রিজ স্কুলের শ্রীনিবাসপুরী ও নিউ ফ্রেন্ডস কলোনী ক্যাম্পাস, সাদিক নগরের দ্য ইন্ডিয়ান স্কুল, আইএনএ-র ডিটিইএ স্কুল, নিউ রাজিন্দর নগরের মানবস্থলী স্কুল। গত ১০ নভেম্বর দিল্লির লালকেল্লার সামনে ঘটে যাওয়া ভয়াবহ বিস্ফোরণের স্মৃতি এখনও দিল্লিবাসীর মনে

টাটকা। তার ওপর সাম্প্রতিক সময়ে ভূয়ো হুমকির প্রবণতাও বেড়েছে। গত ২৯ জানুয়ারি ৫টি স্কুল এবং তার আগে দ্বারকা আদালত চত্বরে একই কায়দায় ইমেল পাঠানো হয়েছিল, যা পরবর্তীকালে গুজব বলে প্রমাণিত হয়। দিল্লি পুলিশ জানিয়েছে, পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে রাখতে স্কুলগুলোতে তল্লাশি চালানো হচ্ছে এবং সাইবার শাখা ইমেলটির উৎস খোঁজার চেষ্টা করছে। সাধারণ মানুষকে আতঙ্কিত না হওয়ার পরামর্শ দিয়ে পুলিশ আগেই জানিয়েছে যে, যারা এই ধরনের গুজব ছড়াচ্ছে তাদের বিরুদ্ধে কঠোর আইনি পদক্ষেপ নেওয়া হবে।

সংস্কার হয়নি ভাঙ্গা কালভার্ট, ক্ষোভ এলাকাবাসীর



নয়া জামানা, রঘুনাথগঞ্জ : সীমান্ত ঘেরা চরের মানুষের কাছে এক অভিশাপের নাম হয়ে দাঁড়িয়েছে বড়শিমূল পঞ্চায়েতের সেই ভাঙ্গা কালভার্ট। ভারত-বাংলাদেশ সীমান্তবর্তী রঘুনাথগঞ্জ ২ নম্বর ব্লকের এই জনপদ এমনিতেই ভৌগোলিক কারণে বিচ্ছিন্ন, তার ওপর গত দুই বছর ধরে ভাঙ্গা পড়ে থাকা কালভার্টটি এখন কয়েক হাজার মানুষের মরণফাঁদে পরিণত হয়েছে। বিএসএফের কড়া নজরদারি আর পদ্মার ঢেউ পেরিয়ে পিরোজপুর বা বাজিতপুর গ্রামে পৌঁছানোর পর এই কালভার্টই ছিল মূল ভরসা। দুই বছর আগে প্রবল বর্ষার তোড়ে এটি ভেঙ্গে গেলেও আজও সংস্কার হয়নি। বর্তমানে বিপজ্জনক ওই ভাঙ্গা অংশের ওপর কংক্রিটের ইলেকট্রিক পোল বিছিয়ে জীবনের ঝুঁকি নিয়ে যাতায়াত করছেন গ্রামবাসীরা। স্থানীয় বাসিন্দা হারুন শেখের কথায়, প্রশাসনের দোরো দোরো ঘুরেও লাভ হয়নি। অসুস্থ রোগী বা গর্ভবতী মহিলাদের হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া এখন দুঃস্বপ্ন। মাঠের ফসল বাজারে নিতে বা স্কুলপড়ুয়াদের যাতায়াতেও নিত্যসঙ্গী হয়ে দাঁড়িয়েছে দুর্ঘটনার আতঙ্ক। কালভার্ট সংস্কারের বিষয়ে রঘুনাথগঞ্জ ২ নম্বর ব্লকের বিডিও মানিক সর্দার জানান, কালভার্টের এস্টিমেট করে জেলা পরিষদে পাঠানো হয়েছে। সেখান থেকে সবুজ সংকেত মিললেই কাজ শুরু হবে। অন্যদিকে, বড়শিমূল পঞ্চায়েতের প্রধান আব্দুল হক আশার আলো দেখিয়ে জানিয়েছেন, বিদ্যুৎ প্রতিমন্ত্রী এ বিষয়ে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ করেছেন এবং দ্রুত কাজ শুরু হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

ব্রাউন সুগার-সহ গ্রেপ্তার ২



নয়া জামানা, জলপাইগুড়ি : ধুপগুড়িতে মাদকবিরোধী অভিযানে বড় সাফল্য পেলে জলপাইগুড়ি জেলা পুলিশ। গোপন সূত্রে প্রাপ্ত খবরের ভিত্তিতে মালদা থেকে ধুপগুড়ির দিকে আসার পথে অভিযান চালিয়ে ব্রাউন সুগার-সহ দুইজনকে গ্রেপ্তার করা হয়। ধৃতদের মধ্যে একজন মহিলা ও একজন পুরুষ রয়েছেন। পুলিশ সূত্রে জানা গিয়েছে, ধৃতদের কাছ থেকে উল্লেখযোগ্য পরিমাণ ব্রাউন সুগার উদ্ধার করা হয়েছে। প্রাথমিক তদন্তে ধৃতদের বাড়ি ফালাকাটা ও জয়গাঁও এলাকায় বলে জানা যায়। ধৃতদের বিরুদ্ধে মাদক আইনে মামলা রুজু করে পুরো ঘটনার তদন্ত শুরু করেছে জলপাইগুড়ি জেলা পুলিশ। মাদক কোথা থেকে সংগ্রহ করা হয়েছিল এবং কোন উদ্দেশ্যে ধুপগুড়িতে নিয়ে যাওয়া হচ্ছিল, তা জানতে ধৃতদের জিজ্ঞাসাবাদ করা হচ্ছে। এই চক্রের সঙ্গে আরও কেউ যুক্ত রয়েছে কি না, তা খতিয়ে দেখতে তদন্তের পরিধি বাড়ানো হয়েছে বলে পুলিশ সূত্রে জানা গেছে।

ভ্যালেন্টাইনস ডে-র দিন থেকেই চড়বে পারদ

নয়া জামানা ডেস্ক : ফেব্রুয়ারি মাসের প্রথম সপ্তাহ পার। কিন্তু রাজ্যের বিভিন্ন জেলায় এখনও শীতের রপেশ রয়ে গিয়েছে। সকালে কনকনে ঠান্ডা আর সন্ধ্যার পর শিরশিরানি, সব মিলিয়ে শীতের আমেজ এখনও উপভোগ করছেন রাজ্যবাসী। তবে এই সুখ আর খুব বেশিদিন স্থায়ী হবে না, এমনটাই পূর্বাভাস আলিপুর আবহাওয়া দপ্তরের। দক্ষিণবঙ্গে পারদ উর্ধ্বমুখী আগামী ২৪ ঘণ্টায় দক্ষিণবঙ্গের জেলাগুলিতে ধীরে ধীরে তাপমাত্রা বাড়তে শুরু করবে। অর্থাৎ, দক্ষিণবঙ্গ থেকে এবার শীতের বিদায় পালা শুরু।

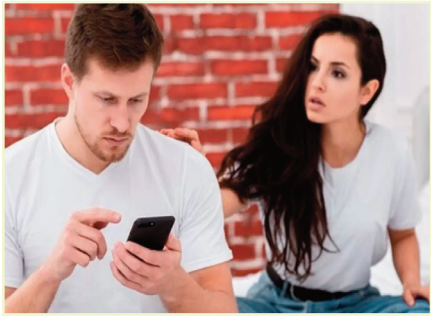
বিশেষ করে আগামী ১৪ই ফেব্রুয়ারি অর্থাৎ ‘ভ্যালেন্টাইনস ডে’র দিন থেকেই তাপমাত্রার পারদ উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়বে বলে মনে করা হচ্ছে। আজ (সোমবার, ৯ ফেব্রুয়ারি, ২০২৬) কলকাতা শহরে সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ১৬ ডিগ্রি সেলসিয়াসের আশেপাশে থাকার সম্ভাবনা রয়েছে। সর্বোচ্চ তাপমাত্রা থাকবে ২৮ ডিগ্রির কাছাকাছি। পরিষ্কার আকাশ ও শুষ্ক আবহাওয়া বজায় থাকবে মহানগরে। জেলায় জেলায় বর্তমান পরিস্থিতি গতকাল অর্থাৎ রবিবারেও দক্ষিণবঙ্গের বেশ কিছু জায়গায় জাঁকিয়ে ঠান্ডা অনুভূত হয়েছে। যদিও আগামী ১৪



ফেব্রুয়ারি থেকে উষ্ণতা বাড়বে। আগামী এক সপ্তাহে বিভিন্ন জেলার গড় তাপমাত্রা প্রায় ২ ডিগ্রি সেলসিয়াস করে বাড়তে পারে। উত্তরবঙ্গের ছবিটা আলাদা। দক্ষিণবঙ্গ থেকে শীত বিদায় নিলেও উত্তরবঙ্গে পরিস্থিতি কিছুটা ভিন্ন। শীত সেখানে আরও কিছুদিন ‘অতিথি’ হয়ে রয়ে যাবে। দার্জিলিঙের তাপমাত্রা গতকাল নেমে গিয়েছিল ৩ ডিগ্রির আশেপাশে। কালিম্পাঙেও গতকাল ছিল হাড়কাঁপানো ঠান্ডা। উত্তরবঙ্গের অন্যান্য জেলাগুলিতেও আপাতত আগামী কয়েকদিন ঠান্ডার দাপট অব্যাহত থাকবে বলে জানানো হয়েছে।

লাইক টিপলেও ডিভোর্স!

নয়া জামানা ডেস্ক : তুরস্কের একটি আদালত রায় দিয়ে জানিয়েছে, স্বামীর পক্ষ থেকে স্ত্রী ছাড়া অন্য মহিলাদের সোশ্যাল মিডিয়া পোস্টে নিয়মিত ‘লাইক’ দেওয়া ও ইঙ্গিতপূর্ণ মন্তব্য করা দাম্পত্য সম্পর্কে আস্থার জায়গা নষ্ট করতে পারে এবং তা বিবাহবিচ্ছেদের বৈধ কারণ হিসেবে গণ্য হতে পারে।



কায়সেরি শহরে এই রায় দেওয়া হয়, যা দেশজুড়ে ব্যাপক আলোচনার জন্ম দিয়েছে। স্থানীয় সংবাদমাধ্যম হাবারলার-এর প্রতিবেদনে জানানো হয়, মামলাটিতে স্ত্রী, যাঁকে আদ্যক্ষরে এইচবি নামে চিহ্নিত করা হয়েছে, অভিযোগ করেন যে তাঁর স্বামী এসবি তাঁকে নিয়মিত মৌখিকভাবে অপমান করতেন এবং আর্থিক দায়িত্ব পালন করতে পারতেন না। এর পাশাপাশি তিনি অভিযোগ করেন, স্বামী দীর্ঘ সময় সোশ্যাল মিডিয়ায় কাটাতেন এবং প্রায়ই অন্য মহিলাদের ছবি, এমনকি প্রলোভনমূলক ছবিতোও, ‘লাইক’ দিতেন ও কখনও কখনও ইঙ্গিতপূর্ণ মন্তব্য করতেন। এইচবি আদালতে যুক্তি দেন, স্বামীর এই আচরণ বৈবাহিক আনুগত্য ও বিশ্বস্ততার নীতির সরাসরি লঙ্ঘন। ফলে তিনি বিবাহবিচ্ছেদের আবেদন করেন এবং ও ক্ষতিপূরণ দাবি করেন অন্যদিকে, স্বামী এসবি সমস্ত অভিযোগ অস্বীকার করেন। তিনিও পাল্টা বিবাহবিচ্ছেদের আবেদন করে দাবি করেন, তাঁর স্ত্রী তাঁর বাবাকে অপমান করেছেন এবং অযথা সন্দেহ বাতিক ছিল তার। তাঁর মতে, এই অভিযোগগুলির ফলে তাঁর সামাজিক সম্মান ক্ষুণ্ণ হয়েছে। তবে আদালত রায়ে জানায়, স্বামীই এই দাম্পত্য সংকটের জন্য বেশি দায়ী। আদালত তাঁকে মাসিক ৭৫০ তুর্কি লিরা (প্রায় ২০ মার্কিন ডলার) খেঁরপোষ এবং এককালীন ৮০ হাজার লিরা (প্রায় ২ হাজার মার্কিন ডলার) ক্ষতিপূরণ দেওয়ার নির্দেশ দেয়। এই রায়ের বিরুদ্ধে এসবি আপিল করে দাবি করেন, ক্ষতিপূরণের অঙ্ক অনেক বেশি। কিন্তু উচ্চতর আদালত তাঁর আপিল খারিজ করে দেয়। বিচারকদের মন্তব্য, তস্বামীর অন্য মহিলাদের ছবিতো ‘লাইক’ দেওয়া দাম্পত্য সম্পর্কে আস্থাকে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে। রায়ে আরও বলা হয়, তদৃষ্টিতে তুচ্ছ মনে হওয়া এই ধরনের অনলাইন আচরণ আসলে মানসিক নিরাপত্তার বিষয় ঘটায় এবং সম্পর্কের ভারসাম্য নষ্ট করে। এই মামলার প্রেক্ষিতে তুরস্কের

আইনজীবী ইমামোগলু স্থানীয় সংবাদমাধ্যমকে বলেন, এই রায় প্রমাণ করে যে এখন থেকে অনলাইন আচরণ বিবাহবিচ্ছেদ সংক্রান্ত মামলায় শক্ত প্রমাণ হিসেবে বিবেচিত হবে। তিনি বলেন, তস্বিনশট, মেসেজ এবং যাবতীয় ডিজিটাল যোগাযোগ আদালতে বিচার্য হবে। তাই সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারের ক্ষেত্রে নাগরিকদের আরও সতর্ক থাকা প্রয়োজন। রায় প্রকাশ্যে আসতেই সোশ্যাল মিডিয়ায় তীব্র বিতর্ক শুরু হয়। এক নেটিজেন মন্তব্য করেন, একটা ‘লাইক’ যদি আপনার সম্পর্ক ভেঙে দেয়, তাহলে সেই বিয়ে শুরু থেকেই দৃঢ় ছিল না। অন্য একজন ব্যঙ্গ করে লেখেন, এবার সোশ্যাল মিডিয়ায় ‘লাইক অ্যানোনিমাসলি’ অপশন চালু করা দরকার। তৃতীয় একজন ভিন্নমত পোষণ করে বলেন, তথ্যটি লাইক বা ডিউ যদি সন্দেহ হিসেবে দেখা হয়, তাহলে মানুষ সারাফণ ভয় নিয়ে বাঁচবে। সোশ্যাল মিডিয়া স্বাধীন মতপ্রকাশের জায়গা হওয়া উচিত। উল্লেখ্য, এটি প্রথম নয়, এর আগেও তুরস্কের আদালত একাধিক আলোচিত বিবাহবিচ্ছেদের রায় দিয়েছে। অন্য একটি মামলায়, এক ব্যক্তি তাঁর প্রাক্তন স্ত্রীকে ফোনে ‘মোটা’ বলে নাম সেভ করায় আদালত তা অসম্মানজনক বলে গণ্য করে তাঁকে ক্ষতিপূরণ দিতে নির্দেশ দেয়। বিশ্বজুড়ে আজব বিবাহবিচ্ছেদের ঘটনাও জনমনে কৌতূহল জাগাচ্ছে। চলতি বছরের অগস্টে চিনের দক্ষিণ-পশ্চিমাঞ্চলে এক বিবাহ বিচ্ছিন্ন দম্পতি তাঁদের ২৯টি মুরগি নিয়ে আদালতে লড়াইয়ে জড়ান। শেষ পর্যন্ত বিচারক মুরগিগুলি সমানভাবে ভাগ করে দেন এবং অতিরিক্ত একটি মুরগি দু’জনে মিলে ‘বিদায়ী ভোজ’ হিসেবে খেয়ে নেওয়ার পরামর্শ দেন। তুরস্কের সাম্প্রতিক এই রায় ডিজিটাল যুগে ব্যক্তিগত সম্পর্ক, গোপনীয়তা এবং বিশ্বস্ততার ধারণাকে নতুন করে প্রশ্নের মুখে দাঁড় করিয়েছে বলেই মনে করছেন বিশেষজ্ঞরা।

এলাচের হাজার উপকারিতা

নয়া জামানা ডেস্ক : এলাচ একটি সুগন্ধি ও স্বাদে ভরপুর মশলা। মিষ্টি, চা, পান, ক্ষীর-সহ নানা ধরনের খাবারে এর ব্যবহার দেখা যায়। তবে এলাচের গুরুত্ব শুধু স্বাদেই সীমাবদ্ধ নয়, স্বাস্থ্যের দিক থেকেও এটি অত্যন্ত উপকারী। এতে রয়েছে ভিটামিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ফাইবার ও প্রয়োজনীয় খনিজ উপাদান, যা শরীরকে ভিতর থেকে শক্তিশালী করে এবং নানা সমস্যায় উপকার দেয়। এলাচ হজমশক্তি বাড়াতে বিশেষভাবে কার্যকর। এটি পেটের গ্যাস, ভারী ভাব, বদহজম, অম্বল ও পেটব্যথা কমাতে সাহায্য করে। খাবারের পর এক বা দু’টি এলাচ চিবোলে খাবার দ্রুত হজম হয় এবং পেট হালকা লাগে। এলাচের সুগন্ধ অস্ত্রকে শিথিল করে, ফলে হজম প্রক্রিয়া আরও ভালভাবে কাজ করে। মুখের দুর্গন্ধ দূর করতেও এলাচের জুড়ি নেই। এটি একটি প্রাকৃতিক মাউথ ফ্রেশনার হিসাবে কাজ করে। এলাচের মিষ্টি ও সতেজ গন্ধ মুহূর্তেই মুখের বাজে গন্ধ দূর করে এবং ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া কমাতে সাহায্য করে। এর ফলে দাঁত ও মাড়ি সুস্থ থাকে। এই কারণেই অনেক টুথপেস্ট ও চুইংগামে এলাচ ব্যবহার করা হয়। হৃদযন্ত্রের জন্যও এলাচ উপকারী। এতে থাকা পটাশিয়াম ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে



তে সাহায্য করে। একই সঙ্গে এটি খরাপ কোলেস্টেরল কমিয়ে হৃদযন্ত্রের ধমনিকে সুস্থ রাখে। নিয়মিত অল্প পরিমাণ এলাচ খেলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমেতে পারে। শরীর ডিটক্স করতেও এলাচ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। এটি শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ বার করে দিতে সাহায্য করে এবং কিডনির কার্যক্ষমতা বাড়ায়। প্রস্রাবের মাধ্যমে শরীরের বর্জ্য বার করে দিতে সহায়তা করে এলাচ। নিয়মিত সেবনে শরীর পরিষ্কার থাকে এবং ত্বকের উজ্জ্বলতাও বাড়ে। ওজন কমানোর ক্ষেত্রেও এলাচ সহায়ক হতে পারে। এটি মেটাবলিজম বাড়ায়, ফলে শরীর দ্রুত ক্যালোরি বার্ন করতে পারে। পাশাপাশি

পেটের ফোলাভাব কমাতে এবং খিদে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। তাই ওজন কমানোর ডায়েটে এলাচ উপকারী বলে মনে করা হয়। মানসিক চাপ ও ক্লান্তি কমাতেও এলাচ কার্যকর। এর সুগন্ধ মানসিক উদ্বেগ, চাপ ও অবসাদ দূর করতে সাহায্য করে। এলাচ চা বা এলাচ দেওয়া দুধ পান করলে মন শান্ত হয় এবং ঘুমও ভাল আসে। মুড় ভাল রাখতেও এটি সহায়তা করে। সর্দি-কাশি ও শ্বাসকষ্টের সমস্যাতেও এলাচ উপকারী। এলাচের উষ্ণ প্রকৃতি সর্দি, কাশি ও গলা ব্যথায় আরাম দেয়। এর ঔষধি গুণ শ্বাসযন্ত্র পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে এবং শ্বাস নিতে স্বস্তি দেয়।

ব্ল্যাক কফিতে ক্যানসারের ঝুঁকি?

নয়া জামানা ডেস্ক : কফিকে অনেকেই লিভারের জন্য একপ্রকার ‘অমৃত’ বলে মনে করেন। বহু চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যবিশেষজ্ঞের মতে, নিয়মিত কফি পান করলে ফ্যাটি লিভার রোগের ঝুঁকি কমে এবং কিছু ক্ষেত্রে রোগের অগ্রগতিও ধীর হয়। ন্যাশনাল ইনস্টিটিউটস অব হেলথ-এর তথ্য অনুযায়ী, দিনে অন্তত দু’কাপ কফি পান করলে প্রায় সব ধরনের লিভার রোগ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যেতে পারে। তবু সম্প্রতি সোশ্যাল মিডিয়ায় কিছু ইনফ্লুয়েন্সার দাবি করেছেন, ইনস্ট্যান্ট কফি পান করলে ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে। অনেকেই দৈনন্দিন জীবনে ইনস্ট্যান্ট কফি পছন্দের পানীয় হওয়ায় এই দাবি ঘিরে তৈরি হয়েছে উদ্বেগ। কিন্তু সত্যি কি ইনস্ট্যান্ট কফি ক্যানসারের কারণ হতে পারে? এই



ভ্রান্ত ধারণা ভেঙে ডা. শুভম বৎস জানান, এই দাবি আসলে অপ্রাসঙ্গিক। একটি ভাসমান মিথ ইনস্ট্যান্ট কফিতে অ্যাক্রিলামাইড থাকে ঠিকই। কিন্তু শরীরে ক্ষতিকর মাত্রায় পৌঁছতে হলে দিনে সাত-আটটি পাউচ কফি খেতে হবে বা টানা ২০, ২৫ ঘণ্টা কফি পান করতে হবে, যা বাস্তবে অসম্ভব। তিনি আরও বলেন, স্বাভাবিক মাত্রায় কফি পান করলে লিভারের স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়, ফ্যাটি লিভার ও সিরোসিসের ঝুঁকি

কমে এবং হৃদযন্ত্রের উপরও ইতিবাচক প্রভাব পড়ে। তিনি বলেন, সব ক্ষেত্রেই ভয় নয়, পরিমাণই ঝুঁকি নির্ধারণ করে। ২০২৫ সালের ক্যানসার ও ইনস্ট্যান্ট কফির যোগসূত্রকে ‘সবচেয়ে বড় মিথ’ বলে উল্লেখ করেন ডা. বৎস। তাঁর ব্যাখ্যা, ইনস্ট্যান্ট কফির পাউচে অ্যাক্রিলামাইড থাকে বলেই অনেকে ধরে নিচ্ছেন এটি ক্যানসারের কারণ। কিন্তু বাস্তবে, ইনস্ট্যান্ট কফিতে সদ্য তৈরি বা গ্রাউন্ড কফির তুলনায় অ্যাক্রিলামাইডের পরিমাণ কিছুটা বেশি হলেও, বিষাক্ত মাত্রায় পৌঁছতে হলে আট, দশ পাউচ কফি পান করতে হবে। সাধারণত একজন কফিপ্রেমী দিনে দু’তিন পাউচের বেশি কফি খান না। ফলে এই অ্যাক্রিলামাইড থেকে ক্যানসারের ঝুঁকি কার্যত নগণ্য বলেই মত বিশেষজ্ঞদের।

প্রশিক্ষণ চলাকালীন মৃত্যু সিভিকের গাফিলতির অভিযোগে রণক্ষেত্র ক্যাম্প

বাবলু রহমান, নয়া জামানা, জলপাইগুড়ি : জলপাইগুড়ি জেলার শিলিগুড়ি সংলগ্ন ফুলবাড়ীর ১২ নম্বর ব্যাটালিয়ন ক্যাম্পে ট্রেনিং চলাকালীন এক সিভিক ভলান্টিয়ারের আকস্মিক মৃত্যুকে কেন্দ্র করে চরম উত্তেজনা ছড়িয়েছে। মৃতের নাম পঙ্কজ বর্মণ। তিনি কোচবিহারের মাথাভাঙ্গা থানায় কর্মরত ছিলেন এবং এখানে ছয় দিনের বিশেষ প্রশিক্ষণে অংশ নিতে এসেছিলেন। প্রাথমিক সূত্রে জানা যায়, রবিবার রাতে ক্যাম্পে থাকাকালীন পঙ্কজ বাবু হঠাৎ অসুস্থ বোধ করেন এবং হৃদরোগে আক্রান্ত হন। সহকর্মীদের দাবি, পঙ্কজ অসুস্থ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই সেখানে কর্তব্যরত সেন্ট্রি ও উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষকে জানানো হয়েছিল। কিন্তু অভিযোগ, কর্তৃপক্ষ দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করার পরিবর্তে সময় নষ্ট করে। সময়মতো চিকিৎসা ও হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার পর্যাণ্ড সুযোগ না মেলায় তাঁর মৃত্যু হয়েছে বলে দাবি বিক্ষোভকারীদের। এই মৃত্যুর খবর জানাজানি হতেই



সোমবার সকালে স্কোভে ফেটে পড়েন প্রশিক্ষণরত অন্যান্য সিভিক ভলান্টিয়াররা তাঁদের অভিযোগ, ক্যাম্পে প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য যথাযথ চিকিৎসা ব্যবস্থা বা আপৎকালীন কোনও পরিষেবা নেই। এছাড়া, অতিরিক্ত মানসিক চাপের ফলেও এই দুর্ঘটনা ঘটে থাকতে পারে বলে কেউ কেউ দাবি করেছেন। বর্তমানে ক্যাম্পের ভিতরে পরিস্থিতি অত্যন্ত উত্তপ্ত। সহকর্মীরা মৃতদেহ আটকে রেখে

দীর্ঘক্ষণ বিক্ষোভ দেখান এবং দোষীদের শাস্তির দাবি তোলেন। ঘটনাটি নিয়ে পুলিশের পক্ষ থেকে এখনও পর্যন্ত কোনও আনুষ্ঠানিক বয়ান দেওয়া হয়নি। বর্তমানে পুলিশ পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার চেষ্টা চালাচ্ছে এবং পুরো বিষয়টি তদন্ত করে দেখা হবে বলে আশ্বাস দেওয়া হয়েছে। পঙ্কজ বর্মণের পরিবারের সদস্যদের খবর দেওয়া হয়েছে, তাঁরা পৌঁছালে পরবর্তী পদক্ষেপ নেওয়া হবে।

ধূপগুড়ি সুপার মার্কেটে বিধ্বংসী আগুন, ভস্মীভূত ১৫টি দোকান

নয়া জামানা, ধূপগুড়ি : ফের ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ডের সাক্ষী থাকল ধূপগুড়ি শহর। শহরের অন্যতম ব্যস্ত বাণিজ্যকেন্দ্র সুপার মার্কেট-এ কাপড়ের দোকানগুলিতে বিধ্বংসী আগুন লাগার ঘটনায় এলাকায় ব্যাপক চাঞ্চল্য ছড়ায়। সুপার মার্কেটের দুটি গলি আগুনে পুরোপুরি গ্রাস করে নেয়। দমকলের তিনটি ইঞ্জিন বেশ কিছুক্ষণের চেষ্টায় আগুন নিয়ন্ত্রণে আনলেও, তার



আগেই আনুমানিক ১০ থেকে ১৫টি দোকান পুড়ে ছাই হয়ে গেছে। স্থানীয় ও প্রত্যক্ষদর্শী সূত্রে জানা গেছে, এদিন হঠাৎই সুপার মার্কেটের একটি কাপড়ের দোকান থেকে ধোঁয়া বেরোতে দেখা যায়। মুহূর্তের মধ্যে সেই আগুন পাশের দোকানগুলিতে ছড়িয়ে পড়ে। খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে এসে পৌঁছায় দমকলের তিনটি ইঞ্জিন। প্রায় কয়েক ঘণ্টার চেষ্টায় আগুন নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব হয়। তবে ততক্ষণে দোকানগুলিতে থাকা বিপুল পরিমাণ বস্ত্র সামগ্রী ও অন্যান্য সামগ্রী ভস্মীভূত হয়ে যায়। প্রাথমিক অনুমান অনুযায়ী, এই অগ্নিকাণ্ডে কয়েক লক্ষ টাকার সম্পত্তি নষ্ট হয়েছে। ক্ষতিগ্রস্ত এক কাপড় ব্যবসায়ী জানিয়েছেন, তাঁর একাধিক দোকানেই প্রায় তিন থেকে চার লক্ষ টাকার মালপত্রের ক্ষতি হয়েছে। সামগ্রিকভাবে এই ক্ষতির অঙ্ক কয়েক গুণ

বেশি হবে বলে আশঙ্কা করা হচ্ছে। আগুন লাগার সঠিক কারণ এখনও স্পষ্ট নয়। প্রত্যক্ষদর্শীদের অনেকের ধারণা, বৈদ্যুতিক শর্ট সার্কিট থেকে এই ঘটনা ঘটতে পারে, তবে অন্তর্ঘাত বা কেউ ইচ্ছা করে আগুন লাগিয়ে দিয়েছে কি না, সেই সন্দেহও উড়িয়ে দিচ্ছেন না অনেকে। বারবার সুপার মার্কেটে এই ধরনের অগ্নিকাণ্ডের ঘটনায় সাধারণ মানুষ ও ব্যবসায়ীদের মধ্যে তীব্র ক্ষোভের সৃষ্টি হয়েছে। কেন বারবার এই একই জায়গায় আগুন লাগছে, সেই সুরক্ষা নিয়ে বড়সড় প্রশ্ন তুলেছেন স্থানীয় বাসিন্দারা। অতীতের কিছু বড় অগ্নিকাণ্ডের ঘটনা ধূপগুড়ি বাজারে এর আগেও একাধিকবার ভয়াবহ আগুন লেগেছে, যা ব্যবসায়ীদের বড়সড় ক্ষতির মুখে ফেলেছে, মার্চ ২০২৩ দলের দিন

দুপুরে সুপার মার্কেটে ভয়াবহ আগুনে ১৭টি দোকান ও গুদাম পুড়ে ভস্মীভূত হয়েছিল। মূলত শর্ট সার্কিট থেকেই সেই আগুন লেগেছিল বলে মনে করা হয়। অক্টোবর ২০২৩ লক্ষ্মী পূজোর আগে একটি কাপড়ের দোকান থেকে ছড়ানো আগুনে প্রায় ১২টি দোকান ক্ষতিগ্রস্ত হয়। মার্চ ২০২২ সুপার মার্কেটে সিলিন্ডার বিস্ফোরণ ও আগুনে প্রায় ১২টি দোকান পুড়ে গিয়েছিল। ডিসেম্বর ২০২০ ধূপগুড়ি বাজারের ইতিহাসে সবচেয়ে বড় অগ্নিকাণ্ড ঘটেছিল এই সময়ে, যেখানে গভীর রাতে প্রায় ১৫০টি দোকান পুড়ে ছাই হয়ে গিয়েছিল। জানুয়ারি ২০১৮ নতুন বছরের প্রাক্কালে রেগুলেটেড মার্কেটে আগুনে প্রায় ১০ লক্ষ টাকার ক্ষতি হয়েছিল। সেই সময়েও ব্যবসায়ীরা নাশকতার অভিযোগ তুলেছিলেন।

সমবায় নির্বাচনে তৃণমূলের নিরঙ্কুশ জয়

নয়া জামানা, বংশীহারী : বিধানসভা নির্বাচনের আগে বংশীহারী ব্লকের কুশকারী সমবায় সমিতির নির্বাচনে বড় সাফল্য পেলে তৃণমূল কংগ্রেস। বাম-কংগ্রেস ও বিজেপির মহাজোটকে পরাজিত করে সমবায় নির্বাচনের



৯টি আসনের সবকটিতেই জয়ী হয়েছে তৃণমূল কংগ্রেস। রাজনৈতিক মহলের মতে, বিধানসভা ভোটে আগে এই জয় তৃণমূল কংগ্রেসকে সাংগঠনিকভাবে আরও শক্তিশালী ও দলের কর্মীদের মনোবল অনেকটাই বাড়াল মনে করছে রাজনৈতিক মহল। এদিন অনুষ্ঠিত হয় বংশীহারী ব্লকের কুশকারী সমবায় সমিতির নির্বাচন। সকাল থেকেই ভোটের ঘিরে এলাকায় চরম উত্তেজনা লক্ষ্য করা যায়। তৃণমূল কংগ্রেস ৯টি আসনেই প্রার্থী দেয়। অপরদিকে বাম, কংগ্রেস ও বিজেপির মহাজোটও ৯টি আসনে প্রার্থী দেয়। ভোট গ্রহণ শান্তিপূর্ণভাবে সম্পন্ন হলেও ফলপ্রকাশের ঘিরে উৎসুক

মানুষের ভিড় চোখে পড়ার মতো ছিল। এদিন বেলা পাঁচটা নাগাদ ফলাফল ঘোষণা হতেই স্পষ্ট হয়, মহাজোটকে সম্পূর্ণভাবে হারিয়ে ৯টির মধ্যে ৯টি আসনেই জয়ী হয়েছে তৃণমূল কংগ্রেস। ফল ঘোষণার পরেই এলাকায় শুরু হয় বিজয় উল্লাস। তৃণমূল কর্মী-সমর্থকরা মিছিল বের করে জয় উদযাপন করেন। বিজয় মিছিলে পা মেলায় দক্ষিণ দিনাজপুর জেলা তৃণমূল কংগ্রেসের সভাপতি সুভাষ ভাওয়াল সহ দলের অন্যান্য নেতৃত্ব। নেতাদের বক্তব্য, এই সমবায় নির্বাচনের ফল প্রমাণ করে বংশীহারী ব্লকে তৃণমূল কংগ্রেসের সাংগঠনিক ভিত আরও মজবুত হয়েছে।

উচ্চ-মাধ্যমিক পরীক্ষার্থীদের মারধর, বিতর্কে তৃণমূল বিধায়ক



নয়া জামানা, নদিয়া : উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষার্থীদের মারধর করার অভিযোগে উত্তপ্ত হয়ে উঠল করিমপুরের বালিয়াডাঙ্গা এলাকা। কাঠগড়ায় স্থানীয় তৃণমূল বিধায়ক বিমলেন্দু সিংহ রায়। এই ঘটনাকে কেন্দ্র করে রবিবার রাতে বিধায়কের বাড়ির সামনে ব্যাপক বিক্ষোভ দেখান ছাত্র-ছাত্রী ও স্থানীয় বাসিন্দারা। যদিও সমস্ত অভিযোগ অস্বীকার করে একে বিজেপির রাজনৈতিক চক্রান্ত বলে দাবি করেছেন বিধায়ক। স্থানীয় সূত্রে জানা গিয়েছে, রবিবার সন্ধ্যায় মুরগিয়ার বালিয়াডাঙ্গায় প্রাইভেট টিউশন সেরে বাড়ি ফিরছিল দ্বাদশ শ্রেণির একদল ছাত্র-ছাত্রী। সেই সময় দলীয় কর্মসূচি সেরে ফিরছিলেন বিধায়ক বিমলেন্দু সিংহ রায়। অভিযোগ, বিধায়কের গাড়ি বারবার হর্ন দিলেও রাস্তা ছাড়েনি পড়ুয়ারা। এতেই ক্ষিপ্ত হয়ে গাড়ি থেকে নেমে বিধায়ক ছাত্র-ছাত্রীদের সঙ্গে বচসায়

জড়িয়ে পড়েন এবং তাদের গায়ে হাত তোলেন বলে অভিযোগ। ঘটনার জানাজানি হতেই উত্তেজিত জনতা ও ছাত্র-ছাত্রীরা বিধায়কের বাড়ির সামনে জড়ো হয়ে বিক্ষোভ শুরু করেন। তাঁদের দাবি, বিধায়ককে প্রকাশ্যে এসে নিঃশর্ত ক্ষমা চাইতে হবে। পরিস্থিতি সামাল দিতে ঘটনাস্থলে পৌঁছায় মুকুটিয়া থানার বিশাল পুলিশ বাহিনী। বেশ কিছুক্ষণ চলে এই উত্তেজনা। অভিযোগ প্রসঙ্গে বিধায়ক বিমলেন্দু সিংহ রায় বলেন, আমি ছাত্র-ছাত্রীদের সঙ্গে কথা বলছিলাম। সেই সময় কিছু বিজেপি নেতা আমাকে হেয় করার চেষ্টা করে। আমি কোনও অনায় করিনি, এটি সম্পূর্ণ বিজেপির সাজানো নাটক। অন্যদিকে, বিজেপি এই অভিযোগ অস্বীকার করে জানিয়েছে, বিধায়ক নিজের দোষ ঢাকতে মিথ্যাচার করছেন। গ্রামের মানুষ এবং ছাত্ররাই আসল সত্য জানে।

সংবাদ নয়া জামানা সাক্ষ্য দৈনিক পত্রিকার জন্য পশ্চিমবঙ্গের প্রতিটি জেলা ও মহকুমা থেকে সাংবাদিক প্রয়োজন। যোগাযোগ ৮৯২৭৭৮৮১০৪

বিছানায় যৌন শক্তি বৃদ্ধির ৫টি সেরা উপায়

যৌন কর্মক্ষমতার ক্ষেত্রে বেশি স্ট্যামিনা থাকা সাধারণত সুবিধাজনক

নয়া জামানা ডেস্ক : যৌন কর্মক্ষমতার ক্ষেত্রে, বেশি স্ট্যামিনা থাকা সাধারণত সুবিধাজনক। বিছানায় দীর্ঘ সময় ধরে ঘুমানোর ক্ষমতা আপনার এবং আপনার সঙ্গীর উভয়েরই তৃপ্তি বাড়িয়ে তুলতে পারে, যৌন কার্যকলাপ থেকে প্রাপ্ত সামগ্রিক আনন্দকে বাড়িয়ে তুলতে পারে যদি আপনার উদ্দেশ্য হয় আপনার যৌন সহনশীলতা বৃদ্ধি করা এবং আপনার যৌন মিলন দীর্ঘায়িত করা, তাহলে আপনি বিভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে আপনার আচরণ এবং জীবনযাত্রার পরিবর্তন থেকে শুরু করে নির্দিষ্ট কিছু ওষুধের ব্যবহার বিবেচনা করা। অনেকেই ভাবছেন, ‘বড়ি ছাড়া বিছানায় স্ট্যামিনা কীভাবে বাড়ানো যায়?’ আপনার স্ট্যামিনা বৃদ্ধি, বিছানায় সময় বৃদ্ধি, আপনার যৌন কর্মক্ষমতা উন্নত করা এবং পরিণামে আপনার সঙ্গীর সাথে আপনার যৌন অভিজ্ঞতার সময়কাল এবং গুণমান বৃদ্ধি করার লক্ষ্যে নীচে পাঁচটি সহজ এবং প্রাকৃতিক কৌশল দেওয়া হল।

যৌন স্ট্যামিনা কী?

যৌন শক্তি বলতে একজন ব্যক্তির অকাল বীর্যপাত বা যৌন শক্তির উল্লেখযোগ্য ক্ষতি ছাড়াই দীর্ঘ সময় ধরে যৌন কার্যকলাপে জড়িত থাকার ক্ষমতাকে বোঝায়। এটি উভয় সঙ্গীর জন্য দীর্ঘ এবং আরও সন্তোষজনক যৌন অভিজ্ঞতা প্রদান করে। সহনশীলতা শারীরিক এবং মানসিক উভয় ক্ষমতাকেই অন্তর্ভুক্ত করে যা যৌনমিলনের সময়কাল বৃদ্ধির প্রচেষ্টাকে সমর্থন করে। আপনার সহনশীলতা বৃদ্ধি শক্তি সঞ্চয় করার সাথে সাথে বিভিন্ন কার্যকলাপে কর্মক্ষমতা উন্নত করতে সক্ষম করে। এটি ক্লান্তি, চাপ বা অস্থির অনুভূতি প্রশমিত করতেও সহায়তা করে। বিছানায় কর্মক্ষমতা কীভাবে বাড়ানো যায়? যৌন সহনশীলতা বিকাশের জন্য নির্দিষ্ট সময়ের জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকার প্রয়োজন হতে পারে। এটি অর্জনের জন্য অনেক পদ্ধতি আছে; কিছু পদ্ধতি আপনাকে বিভ্রান্ত করতে পারে!

যৌন কার্যকলাপের জন্য আদর্শ সময়কাল কত?

গবেষণায় দেখা গেছে যে অনেক পুরুষ তাদের যৌন সহনশীলতাকে অর্গাজম অর্জনের জন্য প্রকৃত সময়ের প্রায় অর্ধেক সময় বেশি মূল্যায়ন করে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, গড়ে, বেশিরভাগ পুরুষ বীর্যপাতের আগে প্রায় ৬ মিনিট ধরে যৌন কার্যকলাপ চালিয়ে যান। তবে, যৌনমিলনের সময়কাল বৃদ্ধি পেতে পারে তবে সময়সীমা ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হতে পারে, ৬ সেকেন্ড থেকে ৫৩ মিনিট পর্যন্ত। তবুও, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে বেশিরভাগ পুরুষ সাধারণত ৪ থেকে ১১ মিনিটের মধ্যে যৌন কার্যকলাপ শেষ করেন। মহিলাদের ক্ষেত্রে, যৌন উত্তেজনা অর্জনের জন্য সাধারণত উল্লেখযোগ্যভাবে দীর্ঘ সময় লাগে, প্রায় ২০



যৌন কর্মক্ষমতার ক্ষেত্রে, বেশি স্ট্যামিনা থাকা সাধারণত সুবিধাজনক। বিছানায় দীর্ঘ সময় ধরে ঘুমানোর ক্ষমতা আপনার এবং আপনার সঙ্গীর উভয়েরই তৃপ্তি বাড়িয়ে তুলতে পারে, যৌন কার্যকলাপ থেকে প্রাপ্ত সামগ্রিক আনন্দকে বাড়িয়ে তুলতে পারে যদি আপনার উদ্দেশ্য হয় আপনার যৌন সহনশীলতা বৃদ্ধি করা এবং আপনার যৌন মিলন দীর্ঘায়িত করা, তাহলে আপনি বিভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে আপনার আচরণ এবং জীবনযাত্রার পরিবর্তন থেকে শুরু করে নির্দিষ্ট কিছু ওষুধের ব্যবহার বিবেচনা করা। অনেকেই ভাবছেন, ‘বড়ি ছাড়া বিছানায় স্ট্যামিনা কীভাবে বাড়ানো যায়?’ আপনার স্ট্যামিনা বৃদ্ধি, বিছানায় সময় বৃদ্ধি, আপনার যৌন কর্মক্ষমতা উন্নত করা এবং পরিণামে আপনার সঙ্গীর সাথে আপনার যৌন অভিজ্ঞতার সময়কাল এবং গুণমান বৃদ্ধি করার লক্ষ্যে নীচে পাঁচটি সহজ এবং প্রাকৃতিক কৌশল দেওয়া হল।

মিনিট, পেনিট্রিটিভ সেক্সের সময়।

যৌন কার্যকলাপের সময়কালকে কোন বিষয়গুলি প্রভাবিত করে?

পুরুষদের যৌন শক্তির উপর প্রভাব ফেলতে পারে এমন প্রাথমিক উপাদানগুলি এখানে দেওয়া হল।

সহবাসের সময় দ্রুত বীর্যপাত বা প্রচণ্ড উত্তেজনা অনুভব করা যৌন শক্তি হ্রাসের প্রধান কারণ। এই কারণেই যৌন মিলন দীর্ঘায়িত করার জন্য অনেক ঘরোয়া প্রতিকার প্রচণ্ড উত্তেজনা বিলম্বিত করার উপর জোর দেয়। অকাল বীর্যপাত এমন একটি অবস্থা যা অত্যধিক দ্রুত বীর্যপাত ঘটাতে পারে, যা উভয় সঙ্গীর সন্তুষ্টি ব্যাহত করে। অকাল বীর্যপাত –এর জন্য আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা বীর্যপাত নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি করতে এবং যৌন অভিজ্ঞতার সময়কাল বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। ইরেক্টাইল ডিসফাংশন হল এমন একটি অবস্থা যার ফলে সহবাসের সময় অপরিপুষ্ট উত্থান ঘটে, যা যৌন শক্তি ব্যাহত করে। বিছানায় শক্তি বৃদ্ধির জন্য আয়ুর্বেদিক ভেষজ লিঙ্গে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করতে পারে, যৌন শক্তি এবং কর্মক্ষমতা উন্নত করতে পারে। শারীরিক ক্লান্তি এবং ক্লান্তি যৌন সুস্থতাকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে। পর্যাপ্ত বিশ্রামকে অগ্রাধিকার দেওয়া এবং অশ্বগন্ধা এবং শতভরী মতো স্ট্যামিনা-বর্ধক ভেষজ অন্তর্ভুক্ত করা এই দিকটির জন্য উপকারী হতে পারে। মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা এবং উদ্বেগের

মতো মানসিক কারণগুলি কর্মক্ষমতা ব্যাহত করতে পারে এবং যৌন শক্তি হ্রাস করতে পারে। ধ্যান, যোগব্যায়াম এবং আপনার সঙ্গীর সাথে খোলামেলা যোগাযোগের মতো অনুশীলনে জড়িত থাকা আরও পরিপূর্ণ যৌন অভিজ্ঞতার জন্য মানসিক বাধা অতিক্রম করতে সহায়তা করতে পারে। প্রাকৃতিকভাবে যৌন শক্তি বৃদ্ধির ৫টি উপায়

তুমি জানো ইন্টারনেটে সবচেয়ে বেশি খোঁজা প্রশ্নগুলোর মধ্যে একটি হল ‘বড়ি ছাড়া বিছানায় স্ট্যামিনা কীভাবে বাড়ানো যায়?’ ক্ষম পুরুষরা যে যৌন স্ট্যামিনা বৃদ্ধির উপর যথেষ্ট গুরুত্ব দেয় তা ব্যাপকভাবে স্বীকৃত। এই প্রবণতাটি বেশ বোধগম্য, কারণ সাধারণত এই ধরনের আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতার সময়কাল বাড়ানোর একটি বৈধ ইচ্ছা থাকে, তাই না? তবুও, এই লক্ষ্য অর্জন করা অন্যদের তুলনায় নির্দিষ্ট ব্যক্তিদের জন্য সহজ বলে মনে হয়। যদি আপনি কাঙ্ক্ষিত দীর্ঘায়ু বজায় রাখতে না পারেন, তাহলে ঘুমানোর সময় কর্মক্ষমতা কীভাবে বাড়ানো যায় তা জানার জন্য এই প্রাকৃতিক পদ্ধতিগুলিকে একীভূত করার কথা বিবেচনা করা মূল্যবান হতে পারে।

১. নিয়মিত ব্যায়াম করুন

সামগ্রিক স্বাস্থ্য উন্নত করার জন্য হৃদরোগ সংক্রান্ত ব্যায়াম সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতিগুলির মধ্যে একটি।

যদিও যৌন কার্যকলাপ স্বাভাবিকভাবেই হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি করে, নিয়মিত ব্যায়াম আপনার রক্তচাপে অন্তর্ভুক্ত করলে তা সুস্থ হৃদপিণ্ড বজায় রাখতে অবদান রাখতে পারে, যার ফলে যৌন কর্মক্ষমতা উন্নত হয়। সপ্তাহে কমপক্ষে এক ঘণ্টা করে জোরেশোরে ব্যায়াম করা, যা কয়েক দিন ধরে করা উচিত, পরামর্শ দেওয়া হয়। দৌড়ানো এবং সাঁতার কাটার মতো কার্যকলাপগুলি বিছানায় সময় বাড়াতে উল্লেখযোগ্যভাবে সাহায্য করতে পারে। তদুপরি, দীর্ঘ সময় বসে থাকা এড়িয়ে চলা অপরিহার্য। যদি আপনার নিয়মিত ব্যায়ামের রুটিন না থাকে, তাহলে আপনি ধীরে ধীরে এই লক্ষ্যগুলির দিকে এগিয়ে যেতে পারেন। চারটি ধরনের ব্যায়াম কার্যকরভাবে আপনার শারীরিক ক্ষমতা এবং সহনশীলতা বৃদ্ধি করতে পারে।

সহনশীলতা : সহনশীলতা বৃদ্ধির জন্য সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা বা দ্রুত হাঁটার মতো অ্যারোবিক কার্যকলাপে জড়িত হন।

শক্তি : রেজিস্ট্যান্স ব্যান্ড ব্যবহার করে, ওজন তোলার মাধ্যমে, অথবা পুশ-আপ করার মাধ্যমে আপনার পেশী শক্তিশালী করা।

ভারসাম্য : গোড়ালি থেকে পা পর্যন্ত হাঁটা, তাই চি, অথবা এক পায়ে ভারসাম্য বজায় রাখার মাধ্যমে শরীরের শক্তি কমিয়ে আপনার ভারসাম্য বাড়ান।

নমনীয়তা : যেকোনো কার্যকলাপের

আগে উষ্ণতা বৃদ্ধি এবং সামগ্রিক নমনীয়তা বৃদ্ধির জন্য আপনার রুটিনে লক্ষ্যযুক্ত স্ট্রেচিং অন্তর্ভুক্ত করা একটি চমৎকার পদ্ধতি।

২. আয়ুর্বেদ যৌন শক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে

আয়ুর্বেদের ঐতিহ্যবাহী পদ্ধতিতে এমন অনেক ভেষজ এবং খনিজ পদার্থ শনাক্ত করা হয়েছে যা আপনার দোষগুলিকে সামঞ্জস্যপূর্ণ করতে এবং আপনার যৌন সহনশীলতা বৃদ্ধি করতে পারে।

পুরুষের সহনশীলতা বৃদ্ধিতে অবদান রাখে এমন পাঁচটি প্রয়োজনীয় ভেষজ নীচে তুলে ধরা হল

শিলাজিৎ : ক্যাপসুল বা রজন আকারে পাওয়া যায়, এই আয়ুর্বেদিক উপাদানটি শিলাজিৎ নামে পরিচিত। হিমালয় পর্বতমালা থেকে প্রাপ্ত, এটি একটি ঘন, কালো, আলকাতরা জাতীয় পেস্ট যা যৌন সহনশীলতা বৃদ্ধির জন্য বিখ্যাত। শিলাজিৎ নারী এবং পুরুষ উভয়ের জন্যই প্রতিষ্ঠিত সুবিধার একটি সারিতে রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে বর্ধিত শক্তি, বর্ধিত শক্তি, উন্নত সহনশীলতা এবং চাপ ও উদ্বেগের মাত্রা হ্রাস।

অশ্বগন্ধা : ঘোড়ার মতো শক্তি এবং প্রাণশক্তি প্রদানের ক্ষমতার জন্য বিখ্যাত, এই ভেষজটি যথাযথভাবে গ্রহণ করলে স্ট্যামিনা, শক্তির মাত্রা এবং সহনশীলতা বৃদ্ধির সম্ভাবনার জন্য স্বীকৃত। অশ্বগন্ধা ক্যাপসুল এবং গুঁড়ো আকারে পাওয়া যায়, যা জল বা দুধের সাথে খাওয়া যেতে পারে।

সফেদ মুসলি আপনার খাদ্যতালিকায় এই ভেষজটি অন্তর্ভুক্ত করে, আপনি শক্তির মাত্রা, সহনশীলতা এবং সহনশীলতা বৃদ্ধির সাথে সাথে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করতে পারেন। সফেদ মুসলিতে স্যাপোনিনের উপস্থিতি সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতিতে অবদান রাখে।

ব্রান্ধী : এই ভেষজটি মূলত এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যের কারণে জনপ্রিয়তা অর্জন করে যা শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ অপসারণে সহায়তা করে। এছাড়াও, এটি মানসিক চাপের মাত্রা কমায়, জ্ঞানীয় কার্যকারিতা উন্নত করে এবং মানসিক প্রশান্তি বৃদ্ধি করে। যদি উদ্বেগ আপনার যৌন শক্তির উপর প্রভাব ফেলছে, তাহলে আপনার রুটিনে ব্রান্ধীকে অন্তর্ভুক্ত করলে তা কার্যকরভাবে আপনার যৌন কর্মক্ষমতা উন্নত করতে পারে।

শতভরী : এই আয়ুর্বেদিক ভেষজটি বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য উপকারিতা প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে স্ট্যামিনা, শক্তি এবং সহনশীলতা বৃদ্ধি। শতভরী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করতে এবং ক্লান্তি কমাতেও অবদান রাখে। আপনি একজন আয়ুর্বেদিক বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে এই ভেষজগুলি পেতে পারেন এবং সুপারিশকৃত মাত্রা কঠোরভাবে মেনে চলতে হবে। বিকল্পভাবে, আপনি যৌন শক্তি বৃদ্ধির জন্য বিশেষভাবে তৈরি আয়ুর্বেদিক ওষুধ বিবেচনা করতে পারেন।