



INTERNSHIP REPORT

ON



Submitted to:

Aftab Hossain

Lecturer

Department of Journalism and Mass Communication

Daffodil International University

Submitted by:

Priyanka Chakroborty

Id: 142 - 24 - 393

Department of Journalism and Mass Communication

Daffodil International University

Letter of Transmittal

5th May, 2018

Aftab Hossain

Lecturer

Department of Journalism and Mass Communication

Daffodil International University.

Subject: Submission of Internship Report.

Dear Sir,

I am pleased to submit the Internship Report as a partial fulfillment of BSS (Hon's) in Journalism and Mass Communication. I have concentrated my best to present this report on my internship from the Daily Manab Zamin.

It was great opportunity for me to acquire knowledge and experience in respect one of the renowned Bangla dailies in Bangladesh. I believe that the knowledge and experience I have gathered during my internship period will immensely help me in my professional life.

I have given my best effort to achieve the objectives of the practical orientation and I hope that my endeavor will serve the purpose. However, I will always be happy to welcome any further clarification that you may require.

Sincerely

.....

Priyanka Chakroborty

Id: 142-24-393

Department of Journalism and Mass Communication

Faculty of Humanities and Social Science

Daffodil International University



I am pleased to certify that the Internship report on the Daily Manab Zamin prepared by Priyanka Chakroborty bearing ID No: 142- 24- 393 of the department of Journalism and Mass Communication has been approved for presentation and defense. Under my supervision Priyanka Chakroborty worked with the Daily Manab Zamin as an intern. She has completed the work during the Spring, 2018, semester.

I am pleased to certify that the data, the findings presented in the report are the authentic work of Priyanka Chakroborty.

Priyanka Chakroborty bears a good moral character and a very pleasing personality. It has indeed a great pleasure working with her. I wish her all success in life.

.....

Academic Supervisor

Aftab Hossain

Lecturer

Department of Journalism and Mass Communication

Daffodil International University.

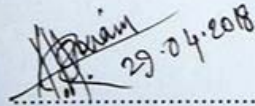


বাংলা ভাষায় প্রথম ট্যাবলয়েড দৈনিক
জৈনিক টাওয়ার (৪র্থ ও ৫ম তলা)
৪০, কাওরান বাজার, ঢাকা-১২১৫, বাংলাদেশ
ফোন # ৮১৮৯১৬০, ৮১৮৯১৬১, ৮১৮৯১৬২, ৮১৮৯১৬৩
ফ্যাক্স # ৮৮০-২-৫৮১৫০৯৬২, ০২-৫৫০১০৪০০
ই-মেইল # manabzamin@yahoo.com, news@emanabzamin.com
website:www.mzamin.com

TO WHOM IT MAY CONCERN

This is to certify that **Priyanka Chakroborty**, (a Daffodil International University Undergrad Student of 'Journalism & Mass Communication', bearing ID No. 142-24-393) has successfully completed her INTERNSHIP in the Daily ManabZamin. During her 10 weeks of Internship from 1st January, 2018 to 10th March, 2018, she performed full-time duties in the Online Department. She was assigned various tasks of news coverage & preparation ranging from reporting, copy-editing, feature writing and covering ongoing local and international stories. Her dedication and keenness of continual learning is commendable. Her competence and skill-set were tested under tremendous workload. Priyanka's performance has been satisfactory and it'd be worth mentioning that her potential earned her a full-time job offer by the ManabZamin authority beyond her internship period.

I wish **Priyanka Chakroborty** all the best in her future endeavors.


29.04.2018

Hasnain Mehedi (*Internship supervisor*)

Online Editor

The Daily ManabZamin.

Acknowledgement

This internship period has been a very good experience for me because it has given me the chance to understand the professional world outside the classroom.

With a grateful heart I would like to remember all those people who have helped me during the course of my internship program. Firstly, I express my deep sense of gratitude to my honorable academic supervisor Mr. Aftab Hossain for his outstanding supervision for which it has become possible for me to make a good report of practical knowledge. And I would also like to thank all the teachers of my department as well.

I would like to thank the authority of the Daily Manab Zamin for giving me the opportunity to complete my internship in their well known organization. The experience and knowledge I gained from the Daily Manab Zamin will help me to understand how to develop my professional life. For this very reason, I would like to thank Mr. Hasnain Mehedi, head of online section of the newspaper for helping in learning professional skills during the time of internship.

I would like to thank specially Mr. Forhad Hossain Roni, Assistant coordinator officer, Daffodil International University for their cooperating me in getting internship in the Daily Manab Zamin. And I am also thankikng Mr. Maruf Kibria for guiding me as a mentor. I am also thankful to the authority of Daffodil International University.

Priyanka Chakroborty

Table of contents

SL No.	Content	Page No.
Chapter One: Introduction		1-7
1.1	Background of the Internship	2-3
1.2	What is Internship and why Internship is important?	3
1.3	Background of the Daily Manab Zamin	4-6
1.4	Supervisor at the Daily Manab Zamin	7
1.5	Duration of Internship	7
Chapter Two: Activities during my internship		8-11
2.1	List of weekly activities	8-11
2.2	Work place log	12
Chapter Three: Learning and Experience		13-16
3.1	Knowledge gathering/ learning	14-15
3.2	Tools and technologies Used	15
3.3	Special experience	16
Chapter Four: Evaluation of Learning		17-19
4.1	Academic learning and practical work	18
4.2	Expectation and outcome	18
4.3	Skills developed during my internship	19
4.4	Experience and future career	19
Chapter Five: Conclusion		20-24
5.1	SWOT Analysis	22
5.2	Recommendations	23
References		24
Annex		25-

CHAPTER ONE

INTRODUCTION

1.1 Background of the internship

Internship is one of the unavoidable requirements of completing graduation according to the rules of our university. So according to the requirement I have completed my 3 months long internship in a media house. I have done it from a newspaper as I have a long desire working in the newspaper. I got the chance of doing my internship from the daily Manab Zamin. I joined there as an intern and successfully completed my internship period.

The reason behind my desire of working in the newspaper is that personally I believe that newspaper is the strongest medium of all news media. Basically journalism started through the invention of the newspaper. And from that ancient time to present this media has hold the popularity as well. Moreover the people do believe the news more that they are reading rather than they are listening. So newspaper has strong impact than the other tv channels or news media. That's why I joined in the newspaper media so that it can be helpful to build up my further career in the newspaper. More specifically I joined the online section of the daily Manab Zamin newspaper. As the world is becoming degitalized and globalized, every newspaper has it's e-paper. Through the online version the news are reaching to the reader faster than before. Not only that the people all over the world can know about an event instantly. So the online version has added the news media an extra level of popularity.

The daily Manab Zamin is the first tabloid newspaper in Bangladesh and one of the popular newspapers of our country. I got the chance of working under the guidance of Mr. Hasnain Mehedi, editor of the Manab Zamin online section. It was a great experience for me to work under him as an online desk sub-editor. The main concern of daily Manab Zamin is to publish the reliable news and remain fearless about any kind of power and threat. That is why the tag line of the newspaper is- " cares for no one."

The chief editor Mr. Motiur Rahman Chawdhury is a renowned journalist in Bangladesh and doing journalism for 35 years, belives that objective journalism is the key to establish good governance. He also believes that newspaper represents the society and public opinion. That is why this newspaper is concern about the readers. The newspaper is designed in such a way that the readers can know each and every issue of the country and the abroad as well. The Daily Manab Zamin is also committed to publish the accurate news for the readers. Considering all these things when got the chance to complete my internship in the Daily Manab Zamin, I took the advantage of the opportunity and joined there without second thought.

1.1 What is internship and why internship is important?

After completing the academic learning students are offered for the internship period for developing their working experience. An internship is an opportunity offered by an employer to potential employees to work at a firm for a fixed or limited period of time. Those who are offered are called interns. Interns are usually undergraduates or students. They mainly work under a supervisor in the firm and learn how to become professional and what they have to do in future for building their career. Most internship period lasts for 4-12 weeks. Internships may be part-time or full-time. Interns can be paid and non-paid both. Basically it depends on the firm where the intern is working.

Internship is very important for a student who has not seen the professional world yet. We all know that how competitive the area of job sector is! There not only need the academic qualification but also need the practical experiences as well. And through the internship a student get the opportunity to know the professional world. Also can learn work practically which is a investment for the future career.

It is important for another reason also. Interns can get the chance to connect with the professionals and build up connection gradually. Those who goes through the internship period, they can add their internship experience to the resume, that makes their resume stronger.

Internship also makes us punctual. Because, an assignment is need to complete in a limited time. So through internship a student can get the flavor of professional life and that is helpful for their further career.

1.2 Background of the Daily Manab Zamin

The Daily Manab Zamin is a popular newspaper of Bangladesh. It is the first tabloid newspaper of our country as I have said before. The owner of the newspaper is Mr. Matiur Rahman Chowdhury. He is also the chief editor of the newspaper. The newspaper has completed 21st years 15th february 2018. The newspaper started the journey from 1997. It has hold it's popularity since last 21st years for the presentation of news. It is published from media printers in Dhaka. The number of the newspaper copy that is published every day is almost 100000. It has 24 pages and the price of the newspaper is BDT 8.

With the hard copy the online section of the newspaper is also popular as well. The online subscriber of the newspaper is almost 700000. And the number of everyday online reader is nearly 300000. It is holding a huge number of reader trough the online and hard copy both.

Product overview of the Daily Manab Zamin: Regular pages that are published in the Daily Manab Zamin-

National

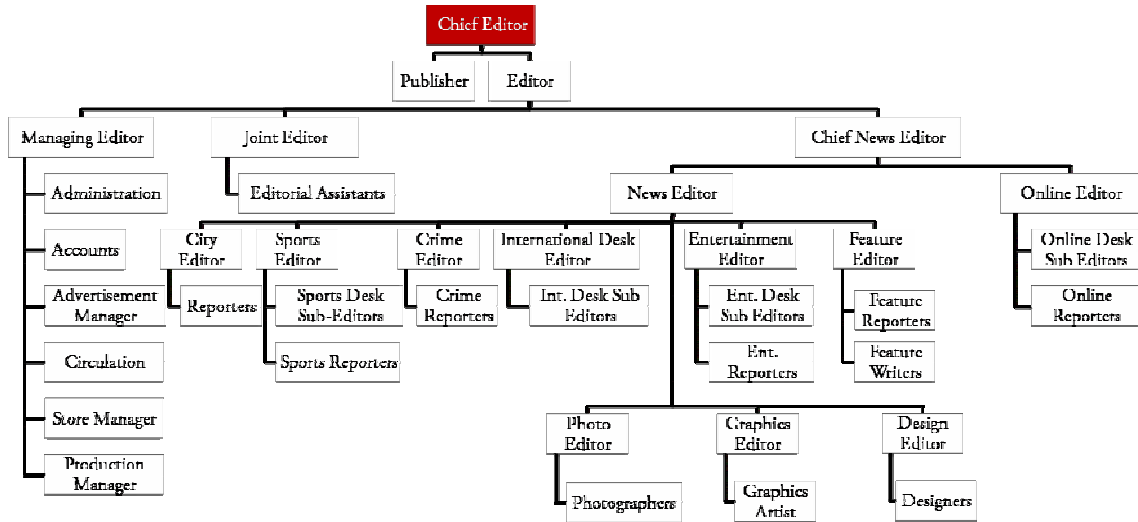
International (Bishhozamin)

Entertainment

Economics

Sports

Organogram of the Daily Manab Zamin





Mr. Hasnain Mehedi
Professional Supervisor at
Daily Manab Zamin
Head of online department

1.3 Supervisor at the Daily Manab Zamin

During the internship period at the Daily Manab Zamin, I worked under the supervision Mr. Hasnain mehedi. He is the head of online section of the Daily Manab Zamin. He is such a talented and helpful person. He always encouraged me and inspired to do better in future. Previously he was in the international desk of this newspaper.

1.4 Duration of Internship

I worked at the Daily Manab Zamin as an intern journalist for 12 weeks (3 months). The internship period started from 1st January 2018 and ended on 31st March 2018.

CHAPTER TWO

ACTIVITIES DURING INTERNSHIP

2.1 List of weekly activities

First week (January 1st - January 7, 2018)

- Got introduced with everyone of the office including the chief editor, head of news, chief reporter.
- Got basic idea on writing report.
- Got my own desk and organized that.
- Read the published report.
- Rewrite the report.

Second week (January 8-January 14, 2018)

- Wrote some report by translating from international news media.
- Continued rewriting report.
- Observed where was my fault.
- Also observed how to edit report.
- Published my first report in online.

Third week (January 15- January 21, 2018)

- Continued writing reports which were translated by me.
- Taking advice from the seniors about reporting.
- Tried to edit report.
- Continued rewriting news.

Fourth week (January 22- January 28, 2018)

- Started checking mails and gathered rural news.
- Tried to edit them according to the observation.
- Started writing international news.
- Continued reading and rewriting news.

Fifth week (January 29- February 4, 2018)

- Wrote international news and some of those were published.
- Wrote feature from international news sights.
- Started editing news eventually and submitted that to the supervisor for recheck.

Sixth week (February 5- February 11, 2018)

- Started attending phone calls from the reporters.
- Wrote news on the basis of gathering information from the reporters.
- Checked mail, gathered news and edited them.
- Wrote a report on a topic that was given by the supervisor.

Seventh week (February 12- February 18, 2018)

- Published a feature that was translated by me from Al-jajira.
- Wrote many news which was published in the online section.
- Continued checking mails and editing news.
- Attended phone calls from the reporters and gathered information.

Eighth week (February 19- February 25, 2018)

- Translated a feature from Al-jajira that was published in the newspaper.
- Wrote news by gathering information from the reporters.
- Continued checking mails and editing news.

Ninth week (February 26- March 4, 2018)

- Continued translating news from international news media.
- Continued checking mails and editing news.
- Observed seniors.
- Attended phone calls from the reporters and gathered news.
- Checked mails.

Tenth week (March 5- March 11, 2018)

- Published another feature item translated from Al-jazeera.
- Edited news from outside of Dhaka.
- Gathered information from the reporter and wrote report.
- Observed international news media.
- Learned how to upload news.

2.2 Work Place Log



Department of Journalism and Mass Communication
Intern Attendance Form

Name of the Intern: Prityanka Chakraborty.

Place of Internship: Manab Zamin

Name of the Supervisor: Mr. Hasmain Mehedi.

Subject:

SN	Date	Check in (Time)	Check out (Time)	Work Status
1.	January 1 - January 7	10.00 a.m	4.00 pm	Introduced to work status.
2.	January 8 - January 14	10.00 am	4.00 pm	Basic report writing
3.	January 15 - January 21	4.00 pm	0.00 pm	Editing basic
4.	January 22 - January 28	10.00 am	4.00 pm	Report writing and editing.
5.	January 29 - Feb 4	4.00 pm	0.00 pm	Report writing and editing
6.	Feb 5 - Feb 11	12.00 pm	6.00 pm	Report writing and editing
7.	Feb 12 - Feb 18	12.00 pm	6.00 pm	Reporting report writing and editing.
8.	Feb 19 - Feb 25	10.00 am	4.00 pm	Reporting and editing
9.	Feb 26 - Mar 4	10.00 am	4.00 pm	Report writing and editing
10.	Mar 5 - Mar 11	4.00 pm	0.00 pm	Report writing and editing.

CHAPTER THREE

LEARNING AND EXPERIENCING

3.1 Knowledge gathering/ learning

During my internship at The Daily Manab Zamin, I worked as an online desk sub-editor who handled various fields. During my works I learned a lot of new things, experienced the professional world, met a lot of new people including professionals. Knowledge that I had gathered during my internship are listed below

Earn knowledge about news — As a fresher in the world of journalism, I had no practical experience about news making or editing. So I discussed with other reporters about news gathering and writing. I met a few professional reporters, sub-editors, and senior journalists while completing my daily tasks. I had to keep a sharp eye on what was happening around the country, not just in Dhaka. I had to communicate with reporters of all fields as an online reporter. Those experiences have made me very knowledgeable about the timeliness of news and importance of deadlines.

Practical Experience — The job of an online sub-editor is one of the most challenging areas of journalism. During internship at the Daily Manab Zamin, I came to know about the fundamental aspects of reporting and editing and the vast responsibilities of working as a sub-editor. Because in online section, sub-editors do everything from collecting news to writing and editing it. As an online sub-editor I was responsible for the clarity and accuracy of content that is published under the name of an established media house. During my work, I had to write news, check spelling mistakes. Sometimes trim, extremely large news. During the first weeks I had to submit my edited copy to my supervisor to ensure its accuracy. An online sub-editor not just needs to write news but, he/she must also edit the news along with check it's objectivity, transparency, credibility etc. I have honed my skills of selecting news for publications by doing these works during my internship. At the starting period, I wasn't allowed to cover much news. But I soon got my opportunity and used it well.

Sharing- After the first month went by, I had connections with several reporters of different media houses including reporters from the Daily Manab Zamin. I shared information with my counterparts in Bangla Tribune, Bangla news 24.com, Bd news 24.com, Jago news, Breakingnews, Bangladesh Betar, Amader Orthoniti, Poriborton, RTV, Asian TV, Channel I, Channel 9, Dipto TV. I am a member of a Facebook group of reporters of Manab Zamin, in which members of the group updates recent stories 24 hours a day.

3.2 Tools and technologies Used

During my internship at the Daily Manabzamin, I used several tools and technologies for covering news and desk works. I used my smart phone – ‘Samsung galaxy j5’ as a tool to connect with my colleagues and of course to browse internet to stay updated. I also used my Smartphone to keep note of important events. If I forgot or skip anything, those notes would help me.

The Daily Manab Zamin uses two servers to share news. I, along with all the other employees had free access to one of them. I did not need to sit in a common chair every time. I could sit anywhere in the office and complete my works comfortably. Though, I had a permanent desk of my own. I used social media groups and office’s telephone facility to stay updated about what was going on. Moreover, I learned a fluent uses of computer. I used bijoy software for Bengali typing, uploading news, bnwebtools for changing formate e.tc.

3.3. Special experience

I am close to graduation and there is no more academic courses for me to complete in order to graduate. But before my internship at the Daily Manab Zamin, I had nearly zero experience of the professional life. During my four years of academic learning, I was not involved any media work or publication. After joining the Daily Manabzamin as intern, many of stories made it to the newspaper along with the online news portal. During internship I worked with various people. My network with various professions has grown day by day, which I hope will help me to get references and find new job opportunities in future.

The online section suffered from member-crisis for a period during my internship there. I had to cover the whole section just only one more member and sometimes alone. It was hard work. But there was a moment I felt a feeling of accomplishment. Especially the first time I had to work for 12 hours at a stretch. I was tired to my bones by the time I went home but I was happy to be doing it.

CHAPTER FOUR EVALUATION OF LEARNING

4.1 Academic learning and practical work

Academic learning and practical work are related to each other. If anyone gather the academic knowledge properly, he/she can be definitely helpful in the work place. But this is also right that academic learning and practical work is not the same thing. Academic learning is the knowledge that we learn by reading books or from the teacher's lecture. And practical work is the place where we apply that knowledge during our work. To be expert on any work a person should have both academic and practical knowledge. These two terms go hand in hand and always remain helpful in professional life as well.

During the academic learning in the Daffodil International University last four years we went through lots of educational instructions from our teachers. Sometimes we had to do some fieldwork as assignments. And the internship period was the time when I did the practical work like a professional. But the environment and the situation between the two places were quite different. I had to maintain timeliness and had to be more punctual as I was in a professional environment. As I gathered about my profession related knowledge from the institution, I could apply that knowledge during our work. And that's why the work became easier because I had knowledge about it. For example, I knew how to apply 5W and 1H, I had knowledge about inverted pyramid, knew how to write a report from jottings, ethics of journalism and not to add personal opinion in the report.

4.2 Expectation and outcome

As an intern and not being a non-professional, I always wanted to learn reporting and editing very well. In the Daily Manab Zamin I got the support from my supervisor Mr. Hasnian Mehedi. He advised me how to make a report rich by using word. He edited my reports in front of me so that I could understand my faults. Not only reporting and editing, I have also learned uses of many technologies. So finally I can say that I have learned beyond my expectation.

4.3 Skills developed during my internship

During my internship at The Daily Manab Zamin, I developed some certain professional skills. They are listed below.

1. Learned to type in Bijoy fluently.
2. Developed my language skills.
3. Honed my translation skills by translating international news.
4. Gathered idea about International affairs.
5. Learned how to work under immense pressure in rush hours.
6. Learned to work in a team environment.
7. During my internship, one of the most important skills I have acquired is News Editing
8. I learned about News treatments and values.
9. Developed professionalism and confidence
10. Developed social relationships, which I think will help in my future career building.

During my internship I learned how to maintain discipline in professional life.

4.4 Experience and future career

Job sector of today's world is very competitive. Only having academic degree and certificate does not mean that a person is suitable for a job. For being a strong candidate in the job sector an applicant must have additional qualities along with the degrees. And through this three months long internship i got the opportunity to develop our skills which is the foundation of my future career.

During the internship period I got introduced with many professionals. And day by day my connection is developing which is needed for working in a media. These connections will help me in future either in getting job or to collecting information working as a journalist.

Moreover, the skills I have gathered from the internship will help me to make my resume stronger as a fresher.

CHAPTER FIVE CONCLUSION

The Daily Manab Zamin is the first place where I worked like a professional. Although I was an intern there, I was like a professional. I did not have any idea about the workplace. I experienced how to deal with the seniors in the workplace. Each and every step of working there was the new experience for me.

My supervisor and my colleagues at the Daily Manab Zamin were very supportive. Without their help I could not learn anything. They are very friendly, supportive and well-behaved people. Whenever I needed help, they were ready to help me.

Finally, I want to thank all my teachers who were such great guide for me. It was just next to impossible for me to learn a single word about journalism without them. I feel proud to be a student of Daffodil International University.

5.1 SOWT Analysis

Strengths:

- Strong editorial policy.
- Daily published newspaper and very popular in the country.
- Has a strong online version.

Weaknesses:

- Lack of manpower.
- Sometimes lack of professionalism.
- Page make up design can be developed.

Opportunities:

- Extend uses of latest technologies.
- Opportunities to involve more people in various social activities.
- Online section can provide more opportunities like growing popularity.

Threats:

- Political influence.
- Online paper or e-paper reduces sells of hard copy.
- Other newspapers are creating competition.

5.2 Recommendation

Every organization has limitations and lacking. As I worked in the Daily Manab Zamin three long months, I found some limitations here. There I am giving some recommendation from my perspective. The recommendations are given bellow:

1. Appoint more employees for good to reduce lack of man power.
2. The authority should be stricter.
3. Picture and the page quality can be developed.
4. Add more computer and desk for the employees.
5. Authority must take care of the employee's satisfaction.

References

1. www.wikipedia.org
2. www.daffodilvarsity.edu.bd
3. <http://www.mzamin.com>

ANEX

প্রেম রইলো না আর গোপনে..

অনলাইন ডেস্ক | ২০১৮-০১-০২ ১১:৪৬

Share



ব্যবসায়ী আনন্দ আহুজার সঙ্গে চুপি চুপি প্রেমকাহিনী যেন এবার সবার সামনে তুলে ধরলেন বলিউড তারকা সোনম কাপুর। ইংরেজি নববর্ষ উদযাপন উপলক্ষে সামাজিক মাধ্যমে তাদের শেয়ার করা ছবি আর ভিডিও যেন একথায় প্রমাণ করে। নতুন বছর উদযাপন করতে সোনম এবার লন্ডনে পাড়ি জমিয়েছেন। আর

তার এই উদযাপনকে আরও অনন্দঘন করতে সঙ্গে আছেন প্রেমিক আনন্দ আহুজা, যার সঙ্গে গত বছর থেকেই প্রেমের গুঞ্জন শোনা যাচ্ছিল এই অভিনেত্রীর।

আনন্দ আহুজার ইনস্টাগ্রামে শেয়ার করা ভিডিওতে দেখা যায় তারা ৩১শে ডিসেম্বর রাতের পার্টিতে তারা একে অপরকে জড়িয়ে ধরে চুম্বন করছেন। এছাড়া তাদের শেয়ার করা আরও ছবিতে দেখা যায়, বেশ ঘনিষ্ঠভাবেই মজেছেন পার্টিতে।

সম্প্রতি সোনমের বাবা অভিনেতা অনিল কাপুরকে আনন্দ আহুজার সঙ্গে মেয়ের সম্পর্কের ব্যাপারে প্রশ্ন করলে তিনি বলেন, এটা তার (সোনম) একদমই ব্যক্তিগত বিষয়। আর তার ব্যক্তিগত বিষয়ে কথা বলার এটি সঠিক জায়গা নয়।

এর আগে সোনমকে প্রেমের বিষয়ে জানতে চাইলে তিনি বলেন, আমি এই বিষয়ে জনসম্মুখে কথা বলার

মঞ্চ ভেঙ্গে অনুষ্ঠান পণ্ড

অনলাইন

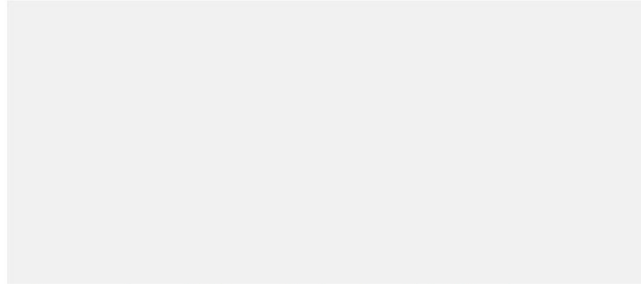
অনলাইন ডেস্ক | ১ মার্চ ২০১৮, বৃহস্পতিবার, ৪:৪৬

Share



‘জনতার মুখোমুখি জনপ্রতিনিধি’ শীর্ষক অনুষ্ঠানটিতে ঢাকা দক্ষিণ সিটি করপোরেশনের ২১ নম্বর ওয়ার্ডের নাগরিকদের বিভিন্ন সমস্যার কথা শোনার সময় হঠাৎ মঞ্চ ভেঙে পড়ে গেছে মেয়র মোহাম্মদ সাঈদ খোকনসহ মঞ্চে উপস্থিত বাকি সবাই। আজ বৃহস্পতিবার দুপুর সাড়ে ১২টার দিকে রাজধানীর পরীবাগ নালিপাড়ায় এ ঘটনা ঘটেছে। এ ঘটনায় কেউ আহত হননি।

ঢাকা দক্ষিণ সিটি করপোরেশনের ২১ নম্বর এই ওয়ার্ডের নাগরিকদের বিভিন্ন সমস্যার কথা জানতে হাজির হয়েছিলেন মেয়র মোহাম্মদ সাঈদ খোকন। তবে হঠাত করেই মঞ্চ ভেঙে পড়ে। আর মেয়র সাঈদ খোকনসহ মঞ্চে সব অতিথি পড়ে যান।



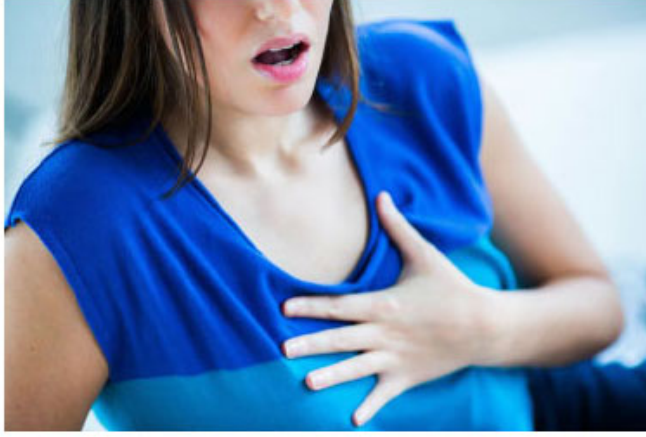
এ ঘটনার পরে অনুষ্ঠান আর দীর্ঘায়িত করেননি। দুই-একটি প্রশ্ন নিয়েই তিনি অনুষ্ঠান শেষ করে দেন। এ বিষয়ে মেয়র সাঈদ খোকন বলেন, আল্লাহর রহমতে আমাদের কারও কোনো ক্ষতি হয়নি। সবাই ভালো আছেন।

হৃদরোগ ও নারী

শরীর ও মন

প্রিয়ান্বিতা চক্রবর্তী | ২৭ ফেব্রুয়ারি ২০১৮, মঙ্গলবার | সর্বশেষ আপডেট: ৩:৫২

Share



সারাবিশ্বে প্রতিবছর মানুষ মৃত্যুর অন্যতম কারণ হচ্ছে হৃদরোগ। হৃদরোগের কিছু পূর্ব লক্ষণ আক্রান্তদের মধ্যে আগে থেকে পরিলক্ষিত হলেও অনেক নারীদের ক্ষেত্রে এই লক্ষণগুলো পরিলক্ষিত হয় না। আর সম্প্রতি এক গবেষণায় দেখা যায়, আক্রান্ত হওয়া নারীদের মধ্যে প্রায় ৩০ শতাংশ নারীদের

হৃদরোগ সংক্রান্ত লক্ষণগুলো সনাক্ত করা যায় না। এমনকি তারা চিকিৎসকের কাছে গেলেও অর্ধেকের বেশি চিকিৎসকই নিশ্চিত করতে পারেন না যে, তাদের রোগ হার্ট-সংক্রান্ত।

ইয়েল স্কুল অব পাবলিক হেলথের গবেষকরা হৃদরোগে আক্রান্ত প্রায় তিন হাজার রোগীর সাক্ষাৎকার নেন। তাদের মধ্যে ছিলেন দুই তৃতীয়াংশ নারী যাদের বয়স ৫৫ বছরের কম।

যেসব কারণে বাড়বে স্তন ক্যানসারের ঝুঁকি

শরীর ও মন

অনলাইন ডেস্ক | ১৫ ফেব্রুয়ারি ২০১৮, বৃহস্পতিবার | সর্বশেষ আপডেট: ৭:৫৭

Share



মরণব্যাধি ক্যানসারের মধ্যে নারীদের ব্রেস্ট বা স্তন ক্যানসার গতকয়েক বছরে ব্যাপক বিস্তার লাভ করেছে। প্রতিবছর যেসব মানুষ ক্যানসারে আক্রান্ত হয়ে মারা যায়, তার মধ্যে ফুসফুস ক্যানসার অন্যতম। আর এরপরেই স্তন ক্যানসারের অবস্থান।

আসুন জেনে নিই ব্রেস্ট ক্যানসার কিভাবে সৃষ্টি হয় :

যখন স্তনের টিস্যুগুলো পরিবর্তন হতে শুরু করে এবং পুনরুৎপাদনের প্রক্রিয়া অব্যাহত রাখে, তখনই স্তন ক্যানসার সৃষ্টি হয়। এই অস্বাভাবিকভাবে বর্ধিত এই টিস্যুগুলো সাধারণত মিলিত হয়ে টিউমার গঠন করে। আর টিউমারটি ক্যানসারে আক্রান্ত হয়ে পড়ে যখন এই অস্বাভাবিক কোষগুলো স্তনের অন্য অংশে আক্রমণ করে অথবা লসিকানালী বা রক্তের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অংশে ছড়িয়ে পড়ে।

ঝাল কি আসলেই উপকারী?

শরীর ও মন

অনলাইন ডেস্ক | ১০ ফেব্রুয়ারি ২০১৮, শনিবার

Share



ঝাল খাবার খেয়ে ঠোঁট জ্বলেপুড়ে যাওয়া, হলকা ঘাম হওয়া, মুখের ভেতর আঙনের কু-লী রাখার মতো অনুভূতি আসাটা স্বাভাবিক। কেউ এটাকে উপভোগ করেন, কেউ আবার এই অনুভূতিগুলো নেহাতই যন্ত্রণা হিসেবে বিবেচনা করে ঝাল থেকে দূরে থাকেন। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, ঝাল খাওয়াটা আমাদের জন্য কতটা স্বাস্থ্যকর কিংবা আদৌ কিনা।

আসুন জেনে নিই ঝালের অনুভূতি কিভাবে সৃষ্টি হয়। মরিচের একটি ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট যা ক্যাপসাইসিন বলে পরিচিত। এই ক্যাপসাইসিন আমাদের স্বাদ গ্রন্থিতে গিয়ে মিলিত হলে স্বাদ গ্রন্থি তাপমাত্রা এবং ঝালের সংকেত ব্রেনে পাঠায় এবং আমাদের ঝালের অনুভূতি সৃষ্টি হয় বলে জানান ব্যাজিলিয়ান।



বদঅভ্যাস পারিত্যাগে ক্যানসার নিরসন

শরীর ও মন

অনলাইন ডেস্ক | ৯ ফেব্রুয়ারি ২০১৮, শুক্রবার

Share



আজ বিশ্ব ক্যানসার দিবস। ক্যানসার সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে প্রতিবছর ৪ঠা ফেব্রুয়ারি বিশ্বব্যাপী ক্যানসার দিবস পালন করা হয়। কিছু মানুষ বংশানুক্রমে ক্যানসারে আক্রান্ত হলেও, অন্যরা কিছু খারাপ অভ্যাসের কারণে ক্যানসারের মত মরণব্যাধিতে আক্রান্ত হচ্ছেন। ওয়ার্ল্ড

হেলথ অরগানাইজেশনের তথ্যানুসারে প্রতিবছর বিশ্বের ১৬ শতাংশ মানুষ ক্যানসারে আক্রান্ত হয়ে মারা যায়। কিন্তু জীবন যাপনের সামান্য কিছু নিয়ম পরিবর্তন করলেই এই ঘাতক ব্যাধির আক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব।

প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ ভাল। তাই ক্যানসার প্রতিরোধে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের কিছু সাধারণ বদঅভ্যাস বর্জনের কথা জেনে নিই-

(১) ক্যানসারের প্রথম এবং প্রধান কারণ হল তামাক।

পিঠ ব্যাথা নিরাময়ের ৭ উপায়

শরীর ও মন

অনলাইন ডেস্ক | ৯ ফেব্রুয়ারি ২০১৮, শুক্রবার

Share



পিঠ ব্যাথায় ভুগেন অনেকেই। শারীরিক পরিবর্তন, আঘাত, পিঠের কোন অংশের অস্বাভাবিক বৃদ্ধিসহ নানা কারণে পিঠে ব্যাথা হতে পারে। ক্যানসারজনিত কারণেও অনেক সময় পিঠ ব্যাথা হয়। ব্যাথা সাধারণত পিঠের নিচের অংশ জুড়ে থাকে এবং সামনে বা পিছনে নড়াচড়া করার সময় আরো বৃদ্ধি পায়। তবে কিছু সহজ ঘরোয়া পদ্ধতি অবলম্বন করলে এ ব্যাথা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

পিঠ ব্যাথা নিরাময়ে সাত উপায়-



প্রচ্ছদ	অনলাইন	আজকের পত্রিকা	খেলা	বিশ্বজমিন	বিনোদন	ভারত	এক্সপ্লসিভ	দেশ বিদেশের
তথ্য প্রযুক্তি	চলতে ফিরতে	শরীর ও মন	বই থেকে নেয়া	মত-মতান্তর	শিক্ষাঙ্গন	মিডিয়া কর্নার	ফেসবুক ডায়েরি	রকমারি

শিশুকে শূণ্যে ছুড়ে আদর আর নয়!

শরীর ও মন

অনলাইন ডেস্ক | ১৮ মার্চ ২০১৮, রোববার

Share



শিশুকে শূণ্যে ছুড়ে আদর করেন? শূণ্যে তুলে ঝাঁকান? খুব সাবধান! মারাত্মক বিপদ ঘটে যেতে পারে। মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণে কোমায় চলে যেতে পারে শিশু। এমনকি তার মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। সম্প্রতি এক মার্কিন গবেষণায় দেখা গেছে, ৮০ শতাংশ চিকিৎসকের দাবি, ৩ বছরের ছোট শিশুকে

ঝাঁকানো হলে শিশুর মস্তিষ্ক থেকে রক্ত বেরোতে পারে। একে সাবডুরাল হেমাটোমা বলে। ৯০ শতাংশ চিকিৎসকের মত, শিশুর মারাত্মক রেটিনাল রক্তক্ষরণও হতে পারে। ৭৮ শতাংশ চিকিৎসকের দাবি, এর ফলে শিশুটি কোমায় চলে যেতে পারে।

o-u.openx.net...

প্রচ্ছদ	অনলাইন	আজকের পত্রিকা	খেলা	বিশ্বজমিন	বিনোদন	ভারত	এক্সক্লুসিভ	দেশ বিদেশের
স্বাস্থ্য প্রযুক্তি	চলতে ফিরতে	শরীর ও মন	বই থেকে নেয়া	মত-মতান্তর	শিক্ষাঙ্গন	মিডিয়া কর্নার	ফেসবুক ডায়েরি	রকমারি

রাতে এ্যালার্জির তীব্রতা বাড়ার ৫ কারণ

শরীর ও মন

অনলাইন ডেস্ক | ২৩ মার্চ ২০১৮, শুক্রবার

Share



বসন্তকাল। সিজন্যাল এ্যালার্জিতে আক্রান্ত হওয়ার সময় এটা। সর্দি, হাঁচি, চোখ চুলকান এ্যালার্জির এসব সমস্যাগুলোর কারণে ঘুমানো প্রায় অসম্ভব। আর এসব সমস্যাগুলো রাতে আরো তীব্র আকার ধারণ করে। আসুন জেনে নিই রাতে এ্যালার্জির তীব্রতা বাড়ার পাঁচ কারণ-

(১) এ্যালার্জিতে আক্রান্তদের জন্য রাতে ঘুমাতে যাওয়াটা মোটেই সুখকর না। কেননা মাধ্যাকর্ষণ বলের

এবার লোগানের ইউটিউব চ্যানেলে বিজ্ঞাপন বন্ধ

তথ্য প্রযুক্তি

অনলাইন ডেস্ক | ১০ ফেব্রুয়ারি ২০১৮, শনিবার

Share



পল লোগানের ইউটিউব চ্যানেল থেকে বিজ্ঞাপন সাময়িকভাবে বন্ধ করে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছে ইউটিউব কর্তৃপক্ষ। আর এ সিদ্ধান্তের কারণ হিসেবে পলের আচরণকে দায়ী করছে ইউটিউব।

এর আগে ডিসেম্বরের মাসে জনপ্রিয় ইউটিউবার পল লোগান জাপানের কথিত সুইসাইড ফরেস্টে একটি মরদেহ নিয়ে ভিডিও প্রকাশ করেন।

ওই ভিডিওর কারণে ব্যাপক সমালোচিত হন তিনি এবং ইউটিউব তার চ্যানেলটি বন্ধ করে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়। পরবর্তীতে তিনি এই ঘটনার প্রেক্ষিতে ক্ষমা চান এবং আবার ইউটিউবে ফিরে আসেন।

দাফনের আগে নড়ে ওঠা নবজাতকটি আর নেই

অনলাইন

স্টাফ রিপোর্টার | ২৪ এপ্রিল ২০১৮, মঙ্গলবার, ১১:১৩ | সর্বশেষ আপডেট: ৮:৫৩

Share



দাফনের আগে গোসল করানোর সময় নড়ে ওঠা নবজাতকটি অবশেষে মারা গেছে। গতকাল সোমবার দিবাগত রাত দেড়টার দিকে নবজাতকটি ঢাকা শিশু হাসপাতালে মারা যায়।

শরণার্থীদের আপন করে নেয়া এক দম্পতি

প্রিয়াংকা চক্রবর্তী | ২০১৮-০১-২০ ৮:৫৮

Share



সাল ২০১৫। তুরস্কের সমুদ্র তীরে ভেসে আসা সিরিয়ান শিশু আয়লান কুর্দির মর্মান্তিক মৃত্যু স্তব্ব করেছিল সারা বিশ্বকে। বিশ্ববাসীর কাছে মানবতার প্রশ্ন রেখে গিয়েছিল তিন বছরের এই শিশুর মৃত্যু। ইউরোপের শরণার্থী

সঙ্কটের প্রতিভূ হয়ে উঠেছিল সমুদ্র তীরে মুখ খুবড়ে পড়ে থাকা আয়লানের নিখর দেহ।

আয়লানের মৃত্যু নাড়া দিয়েছিল বৃটিশ দম্পতি লেন ও ক্যারেনকও। লেন অ্যাব্রামস একজন ধর্ম যাজক। পেশায় ইঞ্জিনিয়ার। তার স্ত্রী ক্যারেন অ্যাব্রামস একজন লাইব্রেরিয়ান। আয়লানের

মৃত্যুতে তারা এতোটাই মর্মান্বিত হন যে, তারা চেয়েছিলেন এইসব শরণার্থীদের পাশে দাঁড়াতে। যুদ্ধবিধ্বস্ত সিরিয়া থেকে ইউরোপে পাড়ি জমানোর আশায় লাখ লাখ শরণার্থী বিপজ্জনক সমুদ্রযাত্রায় নামেন। যাত্রাপথে অনেকের সলীল সমাধি হয়। বাকিরা কোনমতে পৌঁছাতে সক্ষম হয় ইউরোপে। কিন্তু

বিমান দুর্ঘটনা

ছয় সদস্যের তদন্ত কমিটি গঠন

অনলাইন

অনলাইন ডেস্ক | ১৩ মার্চ ২০১৮, মঙ্গলবার, ১১:১১ | সর্বশেষ আপডেট: ৬:৩৬

Share



নেপালের কাঠমাণ্ডুতে ত্রিভুবন বিমানবন্দরে ইউএস বাংলার বিমান বিধ্বস্তের ঘটনায় ছয় সদস্যের তদন্ত কমিশন গঠন করা হয়েছে। বিমান দুর্ঘটনার কারণ খুঁজে বের করতে দেশটির প্রধানমন্ত্রী এবং মন্ত্রীদের উপস্থিতিতে

অনুষ্ঠিত সভায় এ তদন্ত কমিশন গঠন করেছে নেপাল সরকার।

তদন্ত কমিশনের ছয় সদস্য হলেন, যজ্ঞ প্রসাদ গৌতম, লেফটেন্যান্ট কর্নেল ডা. রাজীব দেব, ক্যাপ্টেন

বিমানবন্দর এলাকায় দুর্ঘটনায় তেলবাহী ট্রাক, আহত ১

অনলাইন

অনলাইন ডেস্ক | ৫ মার্চ ২০১৮, সোমবার, ৬:০২

Share

মেঘনা পেট্রোলিয়ামের তেলবাহী একটি ট্রাক উল্টে নয় হাজার লিটার জ্বালানি তেল রাস্তায় ছড়িয়ে পড়েছে। আজ সোমবার দুপুর ১২টার দিকে হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর এলাকায় এ দুর্ঘটনাটি ঘটে। প্রত্যক্ষদর্শীরা জানান, খিলক্ষেত হয়ে বিমানবন্দরের দিকে যাচ্ছিল ট্রাকটি। পরে বিমানবন্দর চত্বরের কাছাকাছি আসলে ট্রাকটির বামদিকের চাকা খুলে যায়। চালক ট্রাকটিকে ডিভাইডারের ওপরে উঠিয়ে দেয়ার চেষ্টা করলে ট্রাকটির ডান দিকে চাকার িপ্রং খুলে গিয়ে ট্যাংকারটি কাত হয়ে পড়ে যায়। ফলে ট্যাংকার থেকে সব তেল রাস্তায় ছড়িয়ে পড়ে।

খাবার স্যুলাইনের আবিষ্কারক ডা. রফিকুল ইসলাম আর নেই

অনলাইন

অনলাইন ডেস্ক | ৬ মার্চ ২০১৮, মঙ্গলবার, ১১:১৯ | সর্বশেষ আপডেট: ৫:২৪

[f Share](#)



আধা লিটার পানিতে এক মুঠ চিনি বা গুড় এবং তিন আঙ্গুলের এক চিমটি লবণের মিশ্রণ। ঘরে বসে ডায়রিয়ার পানিশূণ্যতা দূরীকরণের উত্তম পছা। অথবা প্যাকেটজাত খাবার স্যুলাইন যা একই ভাবে ডায়রিয়ায় পানিশূণ্যতার ঝুঁকি কমায়। এই পদ্ধতিগুলো এখন আমাদের সবারই জানা। এই সাধারণ পদ্ধতিটিই বিশ্বব্যাপী লক্ষ লক্ষ মানুষের ডায়রিয়ায় পানিশূণ্যতাজনিত প্রাণহানির সংখ্যা

স্বচ্ছামৃত্যুর স্বীকৃতি দিল ভারতের সুপ্রিম কোর্ট

ভারত

অনলাইন ডেস্ক | ৯ মার্চ ২০১৮, শুক্রবার | সর্বশেষ আপডেট: ৫:৫৮

Share



দুরারোগ্য ব্যাধিতে ভোগা ব্যক্তিদের স্বচ্ছামৃত্যুর অধিকারের স্বীকৃতি দিয়ে রায় দিয়েছে ভারতের সুপ্রিম কোর্ট। আজ শুক্রবার প্রধান বিচারপতি দীপক মিশ্রের নেতৃত্বে পাঁচ বিচারপতির সাংবিধানিক বেঞ্চ এই রায় দেয় সুপ্রিম কোর্ট।

সম্মানের সাথে মতাবরণের অধিকার রয়েছে বলে রায়ে বলা হয়েছে। তবে এই স্বচ্ছামৃত্যুর অধিকার

নওয়াজ শরীফকে জুতা নিক্ষেপ

বিশ্বজমিন

অনলাইন ডেস্ক | ১১ মার্চ ২০১৮, রোববার

Share



বক্তৃতা দিতে মঞ্চে উঠবেন নওয়াজ শরীফ। আর ঠিক এমন সময়ই তাকে লক্ষ্য করে ছুড়ে আসল এক পাটি জুতা। আজ লাহোরের জামিয়া নামিয়ায় মুফতি মুহম্মদ হুসেইন নায়িমির মৃত্যুবার্ষিকিতে বক্তব্য দিতে মঞ্চে যাওয়ার সময় পাকিস্তানের এই ক্ষমতাসূচ্যত প্রধানমন্ত্রীকে লক্ষ্য করে এই জুতা ছুড়ে মারার ঘটনা ঘটে।

ডনের খবরে বলা হয়, মুফতি মুহম্মদ হুসেইন নায়িমির মৃত্যুবার্ষিকিতে বক্তব্য দিতে মঞ্চে যাচ্ছিলেন নওয়াজ। ভীড়ের মধ্য থেকে তার দিকে জুতা ছুড়ে মারা হয়। ভিডিও ফুটেজে দেখা যায়, ঘটনার আকস্মিকতায় নওয়াজ কিছুটা বিস্মিত হন।

যদি জীবিত না ফিরি

অনলাইন ডেস্ক | ২০১৮-০১-৩০ ৫:১১

Share



মুজিবুল্লাহ দাস্তায়ার মানিব্যাগ থেকে এক টুকরো কাগজ বের করে দেখালেন। এতে লেখা আছে তার রক্তের গ্রুপ, ঠিকানা আর জরুরি মোবাইল নাম্বার। তার ভাষায়, ‘সন্ত্রাসী হামলায় যদি আমি আহত হই বা মারা যাই, চিকিৎসকরা কমপক্ষে আমার সম্পর্কে তথ্যগুলো জানতে পারবেন।’

আফগান রাজধানীতে গত শনিবার

তালেবান হামলার পর সকল কাবুলবাসীর মতোই ২৮ বছর বয়সী এই যুবকও হতাশ। ওই হামলায় শতাধিক মানুষ প্রাণ হারান। আহত হন ২৩৫ জন। আল-জাজিরাকে তিনি বলেন, ‘এই হামলার পর নিখোঁজ অনেকের স্বজনেরা তাদের খুঁজে ফিরছেন। আমার একটা বন্ধুও নিখোঁজ ছিল। তাকে খুঁজে পেতে সোশ্যাল মিডিয়ায় তার সম্পর্কে তথ্য দিয়ে পোস্ট করতে হয়েছে।’

শহরে বিদ্যমান অনিরাপদ পরিস্থিতিতে এই সরকারি কর্মচারী সবসময় তার বাবা-মা’র সঙ্গে যোগাযোগ রাখেন। তাদের জানিয়ে রাখেন, কখন কোথায় আছেন। মুজিবুল্লাহ বলেন, ‘তারা আমাকে নিয়ে খুবই দুশ্চিন্তা করেন।’ শনিবারের হামলা নিয়ে কথা বলতে গিয়ে তিনি বলেন, এটা ছিল দুর্ভিষহ এক দিন।