কাজের চাপে ঘাড়, পিঠ বা কোমড়ের ব্যথা থেকে মুক্তি পেতে যা করবেন

দীর্ঘ ক্ষণ অফিসে বসে বসে কাজ করতে হয়? নাকি সারাদিন নানা জায়গায় ঘুরে ঘুরে বা সারাক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করতে হয়? দৈনন্দিন বাড়তে থাকা কাজের চাপের সঙ্গেই পাল্লা দিয়ে বাড়ছে ঘাড়, কোমড় আর পিঠের ব্যথা! সমস্যা যতই হোক না কেন, দ্রুত করে কাজের ধরন বদলে ফেলা কখনওই সম্ভব নয়।

তবে কাজের চাপে বাড়তে থাকা ঘাড়, কোমড় আর পিঠের ব্যথা থেকে মুক্তি পেতে আমাদের জীবনযাত্রায় কতগুলো পরিবর্তন আনা জরুরি। পরিবর্তন আনা জরুরি আমাদের হাঁটা-চলা বা বসার অভ্যাসেও। আসুন জেনে নেওয়া যাক কাজের চাপ সামলে ঘাড়, কোমড় আর পিঠের ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়ার সহজ উপায়…

১. যদি দীর্ঘ ক্ষণ আপনাকে অফিসে বসে কাজ করতে হয়, সেক্ষেত্রে মাঝে মধ্যে ২-৩ মিনিটের জন্য ‘ব্রেক’ নিয়ে একটু হেঁটে আসুন। চিকিত্সকরা জানাচ্ছেন, ২ ঘণ্টা একটানা বসে থাকলে শরীরের ভাল কোলেস্টেরলের মাত্রা এক ধাক্কায় প্রায় ২০ শতাংশ পর্যন্ত কমে যায়। সেই সঙ্গে শরীরের ফ্যাট ঝরানোর উত্সেচকের ক্ষরণ প্রায় ৯০ শতাংশ কমে যায়। ৪ ঘণ্টা একটানা বসে থাকলে রক্তে ইনসুলিনের মাত্রা কমে যায়। তাই ঘণ্টার পর ঘণ্টা বসে থাকলে শুধু ঘাড়ে, কোমড়ে বা পিঠে ব্যথাই বাড়বে না, বাড়বে ডায়াবেটিস বা হার্টের সমস্যাও।

২. অনেকে আবার ভুল ভঙ্গিমায় বসি বা দাঁড়াই। যার ফলে ঘাড়ে বা পিঠে ব্যথা হয়। তাই বসা, দাঁড়ানোর বা শোওয়ার সময় তার ভঙ্গি সতর্কভাবে খেয়াল রাখুন।

৩. বেড়াতে যাওয়ার সময় বা কাজে বের হওয়ার আগে আমরা অনেকেই পিঠে ভারী ব্যাকপ্যাক নিয়ে থাকি। বেশি ওজনের ব্যাগ দীর্ঘক্ষণ ধরে বইতে হলে দু’ কাঁধে সমান ভার না পড়লে কাঁধে বা পিঠে ব্যথা হয়। তাই ব্যাগ এমনভাবেই নিতে হবে যাতে দু’কাঁধে সমান চাপ পড়ে।

৪. ফ্রোজেন শোল্ডার বা স্টিফ জয়েন্টের সমস্যায় সার্ভিক্যাল কলার বা ব্যাক ব্রেস পরলে সাময়িক আরাম পাওয়া যায় ঠিকই, তবে এই

অভ্যাস দীর্ঘ মেয়াদী হলেই বিপদ! কারণ, চিকিত্সকদের মতে, তেমন কোনও চোট, আঘাত না থাকলে সার্ভিক্যাল কলার বা ব্যাক ব্রেস-এর ওপর নির্ভর না করাই ভাল। এর থেকে ফিজিওথেরাপিস্টদের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়ম মেনে কসরত করাই ভাল।

৫. শোওয়ার সময় বালিশের উচ্চতা সঠিক না হলে বা বালিশ খুব শক্ত বা খুব নরম হলে ঘাড়ে, পিঠে ব্যথা হতে পারে। বালিশের উচ্চতা এমন হওয়া উচিত, যাতে কাঁধ আর ঘাড় না বেঁকিয়ে পিঠ মোটামুটি সোজা বা সমান্তরাল রেখে শোওয়া যায়।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

মেহেরপুরে নতুন করে আজ ২৩ জন করোনায় আক্রান্ত

মেহেরপুরে নতুন করে আজ ২৩ জন করোনায় আক্রান্ত হয়েছেন বলে মেহেরপুর সিভিল সার্জন মেহেরপুর প্রতিদিন কে নিশ্চিত করেছেন।

এ নিয়ে জেলায় মোট আক্রান্ত হলেন ৪০৯ জন।

নতুন প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ৫০ টি। এর মধ্যে ২৩ টি পজিটিভ (সদর-২১, গাংনী -২)। এ পর্যন্ত মোট প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ৩০০২ টি। এর মধ্যে করোনা পজেটিভ ৪০৯ টি।

মেহেরপুর জেলায় বর্তমানে পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ১৮১ (সদর- ১০৩, গাংনী- ৫৮, মুজিবনগর- ২০) জন। এ পর্যন্ত জেলায় করোনা আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু হয়ে- ৯ জন। (সদর-৫, গাংনী- ৩, মুজিবনগর -১)। এ পর্যন্ত সুস্থ্য হয়েছে ১৯১ জন এর মধ্যে ১২ জন নতুন।

ভিন্ন ভিন্ন সূত্রে পাওয়া আক্রান্তরা হলেন- মেহেরপুর পল্লী বিদ্যুৎ সমিতির বিপুল কুমার মিত্র, মশিউর রহমান, রাশেদুজ্জামান, সদর উপজেলার হরিরামাপুর গ্রামের আলমগীর হোসেন, শহরের কলেজ পাড়ার গোলাম কাউসার, গড়পাড়ার মারুফ হোসেন, কালাম মার্কেটের আবু বক্কর, বোসপাড়ার কোহিনুর, সাইবল হোসেন, হালদারপাড়ার নজরুল

ইসলাম, নতুন পাড়ার একেএম হারুনুর রশিদ, পুলিশ সুপার অফিসের আলী কদর, সদর হাসপাতালের নাসিমা খাতুন, বন বিভাগ পাড়ার লুৎফর রহমান, আবীর, সিজিএম কোর্টের শফিকুল ইসলাম, কাশ্যপ পাড়ার আলী হোসেন, ফিরোজা বেগম, এসি ল্যান্ড অফিসের মাবুদ আলী, যাদবপুরের আলমগীর হোসেন লাল্টু মেম্বর, কুতুবপুরের আব্দুল বারী, গাংনী ফুড অফিসের সাইদুর রহমান, বাদিয়াপাড়ার আবুল কাশেম।

চুয়াডাঙ্গায় আওয়ামী লীগের দু’পক্ষের পাল্টাপাল্টি মামলা

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অপপ্রচার চালানোকে কেন্দ্র করে আওয়ামীলীগের দুটি পক্ষ পাল্টাপাল্টি মামলা দায়ের করেছে।

মঙ্গলবার রাতে জেলা ছাত্রলীগের সহ-সভাপতি সাহাবুল হোসেন এবং অপর পক্ষে জেলা স্বেচ্ছাসেবক লীগের সদস্য মাফিজুর রহমান মাফি বাদী হয়ে চুয়াডাঙ্গা সদর থানায় মামলা দায়ের করেন। দু’পক্ষই ডিজিটাল নিরাপত্তা আইনে এ মামলা দায়ের করে।

চুয়াডাঙ্গা সদর থানার অফিসার ইনচার্জ (ওসি) আবু জিহাদ বলেন, চুয়াডাঙ্গা-১ আসনের সংসদ সদস্য সোলায়মান হক জোয়ার্দ্দার ছেলুনের বক্তব্যের ভিডিও বিকৃত করে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে প্রচার করার অভিযোগে ছাত্রলীগের সহ-সভাপতি সাহাবুল হোসেন মামলা দায়ের করেছেন।

অপর দিকে পৌর মেয়র ওবায়দুর রহমান চৌধুরী জিপুর বিরুদ্ধে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ভিজিএফ-এর চাল নিয়ে মিথ্যা অপবাদ প্রচার করার অভিযোগে স্বেচ্ছাসেবক লীগের সদস্য মাফিজুর রহমান মাফি মামলা দায়ের করেছেন।

জেলা ছাত্রলীগের সহ-সভাপতি সাহাবুল হোসেনের দায়ের করা মামলায় ছাত্রলীগ নেতা রকিবুল ইসলাম নিপ্পনসহ ৬ জনের নাম উল্লেখ করে অজ্ঞাতনামা আরও ৪০/৫০ জনকে আসামি করা হয়েছে।

এজাহারে উল্লেখ করা হয়েছে, গত ১৩ আগস্ট জেলা শিল্পকলা একাডেমী চত্বরে ‘অস্থায়ী পুলিশ ক্যাম্পের ভবিষ্যৎ নির্ধারণে ওয়ার্কশপ’ শীর্ষক আলোচনা সভায় অংশ নেন চুয়াডাঙ্গা-১ আসনের সংসদ সদস্য সোলায়মান হক জোয়ার্দ্দার ছেলুন।

এসময় তিনি প্রধান অতিথির বক্তব্যে ১৬ মিনিট ৫৪ সেকেন্ড বক্তব্য রাখেন। কিন্তু ওই বক্তব্য ইচ্ছাকৃতভাবে কর্তন ও এডিট করে ৩০ সেকেন্ডের একটি অসত্য ও বিকৃত ভিডিও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে (ফেসবুক) প্রচার করা হয়।

অপরদিকে জেলা স্বেচ্ছাসেবক লীগের সদস্য মাফিজুর রহমান মাফি জেলা ছাত্রলীগের সহ-সভাপতি সাহাবুল হোসেনসহ ৫ জনের নাম উল্লেখ করে একই ধারার মামলা দায়ের করেছেন।

তিনি মামলার এজাহারে উল্লেখ করেন, গত ১৭ আগস্ট ভিজিএফের চাল নিয়ে চুয়াডাঙ্গার পৌর মেয়র ওবায়দুর রহমানের নামে মিথ্যা ও মানহানিকর তথ্য প্রচার করা হয়। আসামীরা তাদের ব্যক্তিগত ফেসবুক ওয়ালে মেয়রের নামে ভিত্তিহীন অপবাদ দিয়ে কুরুচিপূর্ণ স্ট্যাটাস পোস্ট করে।

ওসি আরো জানান, দুপক্ষের দুটি লিখিত অভিযোগ পেয়েছি। মামলা দুটি রেকর্ড হয়েছে। পরবর্তিতে আইনগত পদক্ষেপ নেওয়া হবে।

কুমারখালীতে মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক করতে ইউএনওর অভিযান

কুষ্টিয়ার কুমারখালীতে বেড়েই চলেছে করোনা রোগীর সংখ্যা। গত ২৪ ঘণ্টায় নতুন ১৩ জনসহ মোট করোনা রোগীর সংখ্যা দাঁড়াল ৩৬৭ জনে।

অন্যদিকে উপজেলায় করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাব বিস্তার প্রতিরোধে মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক করতে বুধবার সকালে উপজেলার বিভিন্ন দোকান ও রাস্তায় ঝটিকা অভিযান পরিচালনা করেন ইউএনও রাজীবুল

ইসলাম খান।

অভিযানে মাস্ক না ব্যবহার করায় সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণ প্রতিরোধ ও নির্মূল আইন ২০১৮ অনুযায়ী ১৪ মামলায় ১৪ জনকে মোট ৯ হাজার ৮৫০ টাকা জরিমানা করেন মোবাইল কোর্টে।

উপজেলা নির্বাহী অফিসার রাজীবুল ইসলাম খান বলেন, যতক্ষণ বাইরে আছেন, আবশ্যিক মাস্ক ব্যবহার করুন। মাস্ককে পোশাকের অংশ বিবেচনা করতে হবে। মাস্ক না থাকলে তার কাছে কোনো দোকানদার কিছু বিক্রি করবেন না, কোনো অফিসে সেবা পাওয়া যাবে না।

গাংনীর হাড়াভাঙ্গা ডাচ বাংলা ব্যাংক, এজেন্ট ব্যাংকিং এর উদ্বোধন

মেহেরপুরের গাংনী উপজেলার হাড়াভাঙ্গা বাজারে ডাচ বাংলা ব্যাংক, এজেন্ট ব্যাংকিং এর শুভ উদ্বোধন করা হয়েছে।

আজ মঙ্গলবার বিকেল ৫ টার দিকে হাড়াভাঙ্গা সেন্টার পাড়া বাজারে এ ডাচ বাংলা ব্যাংক, এজেন্ট ব্যাংকিং এর উদ্বোধন করা হয়। হাড়াভাঙ্গা সেন্টার পাড়ার বাজার কমিটির সভাপতি জামাল উদ্দিন এর সভাপতিত্বে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ডাচ-বাংলা এজেন্ট ব্যাংক লিমিটেডের এরিয়া ম্যানেজার আশরাফুল ইসলাম।

এইচবি মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষক জামশেদ আলীর উপস্থাপনায় বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন করমদি কলেজের প্রভাষক আমজাদ হোসেন ও কাজীপুর ইউনিয়ন আওয়ামীলীগের সাধারণ সম্পাদক হাফিজুর রহমান। ডাচ বাংলা ব্যাঙ্ক এরিয়া ম্যানেজার আশরাফুল ইসলাম এ এজেন্ট ব্যাংকের সুবিধা বিষয়ে বক্তব্য তুলে ধরেন।

বক্তারা বলেন, এলাকার মানুষ ডাচ বাংলা এজেন্ট ব্যাংকিং থেকে অনেক সুবিধা পাবে। সময় নষ্ট না করে হাতের নাগালেই ব্যাংকিং সুবিধা পাবে মানুষ। ব্যাংকটি হাড়াভাঙ্গা বাজারে হওয়ার কারণে ব্যাংক

কর্তৃপক্ষকে এলাকার মানুষ সাধুবাদ জানিয়েছেন।

এ সময় এলাকার নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিবর্গ ও বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ উপস্থিত ছিলেন।

নদীতীরে স্থানান্তরযোগ্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান স্থাপনের নির্দেশ প্রধানমন্ত্রীর

পকূলীয় নদী ড্রেজিং করার নির্দেশনা দিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা। তিনি বলেছেন, চোখের সামনে বড় বড় ভবন নদীগর্ভে বিলীন হয়ে যাচ্ছে। এ জন্য সবজায়গায় সবকিছু তৈরি করা যাবে না। স্কুল, কলেজ, মসজিদ, মাদ্রাসা—এগুলো নির্মাণের সময় সতর্ক থাকতে হবে। গতকাল মঙ্গলবার জাতীয় অর্থনৈতিক পরিষদের নির্বাহী কমিটির (একনেক) বৈঠকে প্রধানমন্ত্রী এ নির্দেশনা দেন।

শেরেবাংলানগরের এনইসি সম্মে-লনকক্ষে একনেক বৈঠকটি অনুষ্ঠিত হয়। এতে গণভবন থেকে ভার্চুয়াল পদ্ধতিতে সভাপতিত্ব করেন প্রধানমন্ত্রী ও একনেক চেয়ারপারসন শেখ হাসিনা। সভা শেষে নিজ দপ্তর হতে ভার্চুয়াল সংবাদ সম্মেলনে এ তথ্য জানান পরিকল্পনামন্ত্রী এম এ মান্নান।

মন্ত্রী বলেন, প্রধানমন্ত্রী বলেছেন, নদী খননের সঙ্গে সঙ্গে খালও পরিষ্কার রাখতে হবে। ড্রেজিং গভীর করে করতে বলেছেন, যাতে করে ভাঙন কম হয়। আমাদের বন্যার সঙ্গে অ্যাডজাস্ট করে চলতে হবে। বন্যার পানি যাতে দ্রুত নেমে যেতে পারে সেজন্য উপকূলীয় অঞ্চলের নদীগুলো ড্রেজিং করার নির্দেশনা দিয়েছেন তিনি। নদীভাঙন প্রবণ এলাকায় স্কুল, কলেজ, মসজিদ-মাদ্রাসা এমন ভাবে নির্মাণ করতে হবে যাতে ভাঙন শুরু হলে এগুলো দ্রুত সরিয়ে নেওয়া যায়। মুন্সিগঞ্জে ঘড়বাড়িগুলো টিনের একতলা, দোতলা। নদীভাঙন শুরু হলে দ্রুত এগুলো স্থানান্তর করা যায়। প্রধানমন্ত্রী এ ধরনের মডেল ডেভেলপ করতে বলেছেন। যাতে করে বড় বড় ভবন নদীগর্ভে চলে না যায়।

৭১২ কোটি ২১ লাখ টাকা ব্যয়ে তেঁতুলিয়া নদীর ভাঙন হতে পটুয়াখালী জেলাধীন বাউফল উপজেলার ধুলিয়া লঞ্চঘাট হতে বরিশাল জেলাধীন বাকেরগঞ্জ উপজেলার দুর্গাপাশা রক্ষা প্রকল্প, ৫৩১ কোটি টাকা ব্যয়ে কপোতাক্ষ নদের জলাবদ্ধতা দূরীকরণ (২য় পর্যায়) প্রকল্প, ৬১ কোটি টাকা ব্যয়ে গভীর সমুদ্রে টুনা ও সমজাতীয় পেলাজিক মাছ আহরণে পাইলট প্রকল্প এবং ২৬১ কোটি ৩১ লাখ টাকা ব্যয়ে ইমার্জেন্সি মালটি সেক্টর রোহিঙ্গা ক্রাইসিস রেসপন্স প্রকল্প (১ম সংশোধিত)। রোহিঙ্গাদের সহায়তায় নেওয়া প্রকল্পটিতে ৩ লাখ ডলার অনুদান বাড়িয়েছে বিশ্বব্যাংক।

সূত্র- ইত্তেফাক

ফোন বিটিআরসি নিবন্ধিত কিনা, যেভাবে জানবেন

নানা রকমের মোবাইল ফোন ব্যবহার করে থাকি আমরা। তবে কোন ফোনটা আসল বা বিটিআরসি নিবন্ধিত তা হয়ত আমরা কখনও যাচাই করে নেই না। ফলে বিটিআরসি নিবন্ধিত না হওয়ায় যে কোন সময় ফোনটি বাতিল হয়ে যেতে পারে। তাই জেনে নিন বিটিআরসি নিবন্ধিত কিনা আপনার ফোনটি।

মোবাইল সেট কেনার সময় মেসেজ অপশনে গিয়ে KYD লিখে স্পেস দিয়ে ১৫ ডিজিটের আইএমইআই নম্বর দিয়ে ১৬০০২ তে পাঠাতে হবে। ফিরতি বার্তায় ফোনটির আইএমইআই বিটিআরসি সার্ভারে নিবন্ধিত আছে কিনা জানিয়ে দেয়া হবে।

মোবাইল ফোনের বক্সে বা প্যাকেটে প্রিন্টেড স্টিকার থেকে অথবা ফোনে *#০৬# ডায়াল করে তাৎক্ষণিকভাবে সংশ্লিষ্ট হ্যান্ডসেটের আইএমইআই জানা যায়। বৈধ মোবাইল ফোন হ্যান্ডসেট ক্রয়ে এ পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

সুপ্রিম কোর্টের সব অবকাশকালীন ছুটি বাতিল

গত ৬ আগস্টের পর থেকে চলতি বছরের সুপ্রিম কোর্টের সব অবকাশকালীন ছুটি বাতিল ঘোষণা করা হয়েছে। মঙ্গলবার এ বিষয়ে বিজ্ঞপ্তি জারি করা হয়েছে।

বিজ্ঞপ্তিতে বলা হয়, ৬ আগস্ট অনুষ্ঠিত সব বিচারপতিদের অংশগ্রহণে ফুলকোর্ট সভার সিদ্ধান্ত অনুযায়ী সুপ্রিম কোর্টের ২০২০ খ্রিস্টাব্দের বর্ষপঞ্জির ৬ আগস্ট পরবর্তী অবকাশকালীন সব ছুটি বাতিল করা হলো।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

গাংনীতে ২৫ বোতল ফেন্সিডিলসহ একজন আটক

মেহেরপুরের গাংনী চৌগাছা এলাকায় অভিযান চালিয়ে ২৫ বোতল ফেন্সিডিলসহ দরবেশ আলী(২৩) নামের মাদক ব্যবসায়ীকে আটক করেছে পুলিশ।

মঙ্গলবার সন্ধ্যা সাড়ে ৭টার দিকে গাংনী থানার এসআই তরিকুল ইসলাম সঙ্গীয় ফোর্স নিয়ে এ অভিযান পরিচালন করেন।

আটককৃত দরবেশ আলী কুষ্টিয়ার দৌলতুপুর উপজেলার খলিসাকুন্ডি গ্রামের বড়গোরস্থান পাড়ার আব্দুল গনির ছেলে। তার বিরুদ্ধে গাংনী থানায় নিয়মিত মামলা দায়ের করা হয়েছে।

[redacted]

[redacted]