বাচ্চা বিছানায় প্রস্রাব করলে করণীয়

ঘুমের মধ্যে বিছানায় বাচ্চার প্রস্রাব করা তথা বেডওয়েটিং নিরাময় যোগ্য একটি রোগ। সাত বছর বয়সের পর বাচ্চাদের এ ধরনের সমস্যা থাকে না; এমনিতেই ভালো হয়ে যায়। এরপরও সাত বছরের পর বেড ওয়েটিং সমস্যার সমাধান না হলে চিকিৎসা রয়েছে।

এ বিষয়ে বিস্তারিত জানিয়েছেন ঢাকা শিশু হাসপাতালের শিশু বিভাগের অধ্যাপক ডা. এএসএম নওশাদ উদ্দিন আহমেদ।

কোনো বাচ্চা যদি সপ্তাহে অন্তত দুই দিন করে টানা তিন মাস তার অজান্তে রাতে বিছানায় প্রস্রাব করে, তাহলে এটাকে আমরা বেডওয়েটিং বলি। এটা একটা ইন ভলান্টারি মেথড। বাচ্চা তার নিজের অজান্তেই বিছানায় প্রস্রাব করে দেয়। এক্ষেত্রে বাচ্চার কোনো কন্ট্রোল থাকে না।

সাধারণত আমরা জানি, পাঁচ বছরের একটা বাচ্চা তার প্রস্রাব নিয়ন্ত্রণ করতে পারে রাতের বেলায়। পাঁচ থেকে সাত বছর বয়সের মধ্যে বাচ্চা যদি বিছানায় প্রস্রাব করে রাতের বেলায়, তখন সেটাকে আমরা বেডওয়েটিং বলি। সাত বছর বয়সের মধ্যে বেশিরভাগ বেডওয়েটিং বন্ধ হয়ে যায়।

কিন্তু কিছু বাচ্চার সাত বছরের পরেও এ ধরনের সমস্যা থেকে যায়। এক্ষেত্রে অব্যাহত বেডওয়েটিং হলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে তার শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষার জন্য। আমাদের কাছে যখন কোনো রোগী আসে, আমরা তার হিস্ট্রি নিয়ে তার শারীরিক-পরীক্ষা এবং ল্যাবরেটরি পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে থাকি।

পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার পর যদি আমরা নিশ্চিত হই এটা প্রাইমারি লেভেল, তখন সেক্ষেত্রে আমরা অভিভাবক এবং বাচ্চাকে কাউন্সেলিং করতে পারি। আর যদি সাত বছর পার হয়ে যাওয়ার পরও বাচ্চার বেডওয়েটিং হচ্ছে এবং প্রস্রাবের সঙ্গে জ্বালাপোড়া রয়েছে, তাহলে সেক্ষেত্রে অবশ্যই শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষার জন্য চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

বাচ্চা যদি বারবার বেশি পরিমাণে প্রস্রাব করে এবং প্রস্রাবের রঙ

যদি হলুদ বা লাল হয়ে যায়, সেক্ষেত্রে চিকিৎসকের কাছে আসতে হবে।

এক্ষেত্রে আমরা প্রথমে শিশুর ডিটেইলস হিস্ট্রি নিয়ে থাকি। তার ফ্যামিলিতে এ ধরনের হিস্ট্রি আছে কিনা সেটা জানার চেষ্টা করি। যদি বাচ্চার মা-বাবার বেডওয়েটিং হিস্ট্রি থাকে, তাহলে সে ক্ষেত্রে বাচ্চার ৪৪ থেকে ৭৭ শতাংশ পর্যন্ত বেডওয়েটিং হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

আর যদি মা-বাবার এ ধরনের হিস্ট্রি না থাকে তাহলে সে ক্ষেত্রে বাচ্চার ১৫ পার্সেন্ট হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তারপরে দেখি বাচ্চা পানি কেমন পরিমাণে খায়। বাচ্চা দিনের বেলায় বেশি প্রস্রাব করে না কি রাতের বেলায় বেডওয়েটিং করে। বাচ্চার শরীর ভেঙে যাচ্ছে কিনা। কারণ, ডায়াবেটিস থাকলে শরীর ভেঙে যেতে পারে। বাচ্চার প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া আছে কিনা- এ সকল বিষয় দেখার পরে আমরা বাচ্চার পরীক্ষা করি।

পরীক্ষায় আমরা দেখি তার কিডনি এবং মূত্রথলিতে কোনো সমস্যা আছে কিনা। অনেক সময় পিঠে মেরুদণ্ডের নিচে টিউমার জাতীয় কিছু থাকতে পারে, তো সেটা দেখে আমরা কিছুটা সন্দেহ করতে পারি। এছাড়া বাচ্চার কোষ্ঠকাঠিন্য আছে কিনা সেটাও জানার চেষ্টা করি। কারণ বাচ্চার কনস্টিপেশন বা পায়খানা কষা থাকার কারণেও বেডওয়েটিং হতে পারে।

এসব হিস্ট্রি নেওয়ার পর আমরা বাচ্চার কিছু ল্যাবরেটরি ইনভেস্টিগেশন করে দেখি যে, বাচ্চার কোনো প্রস্রাবে ইনফেকশন আছে কিনা। তার ব্লাড সুগার টেস্ট করে দেখি ডায়াবেটিস আছে কিনা। তার কিডনি, মূত্রথলির আলট্রাসনোগ্রাম বা ইমেজিং পরীক্ষা করে দেখি যে, প্রস্রাবের রাস্তায় কোনো সমস্যা আছে কিনা। এসব প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আমরা তার চিকিৎসা শুরু করে থাকি।

এছাড়া বেডওয়েটিং রোগের ক্ষেত্রে আমাদের অভিভাবকদের অবশ্যই সচেতন হতে হবে। যখন বাচ্চার মা-বাবা অন্য রোগের কারণে তাদেরকে আমাদের কাছে নিয়ে আসেন, তখন প্রসঙ্গক্রমে এটাও বলে যে বাচ্চা বিছানায় প্রস্রাব করে। বাচ্চাটা তখন সাইকোলজিক্যাল প্রবলেম সাফার করে, যখন তার মা-বাবা, ভাই-বোন বলে, সে বিছানায় প্রস্রাব করে। তখন বাচ্চাটা নিজেকে গুটিয়ে রাখে, সে স্ট্রেস ফিল করে। এবং এই স্ট্রেস ফিল করার কারণে বেডওয়েটিং প্রবলেম আরও বেড়ে যায়।

এছাড়া বেডওয়েটিংয়ের কারণে মা-বাবা হয়তো মাঝে-মাঝে বাচ্চাদের

মারধরও করে। সেক্ষেত্রে বাচ্চাদের এ সমস্যা আরও বেড়ে যায়। কারণ এই বেডওয়েটিং বাচ্চারা নিজে থেকে করে না।

সুতরাং এই বেডওয়েটিং বন্ধ করার জন্য মা-বাবাদের কিছু সঠিক ব্যবহার এবং ব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন। এক্ষেত্রে বাচ্চাকে সঠিক পরিচালনার মাধ্যমে এই সমস্যা থেকে উত্তরণ করতে হবে।

কনটেন্ট ক্রেডিট: ডক্টর টিভি

অসুখের সময় সুস্থ হতে খাবেন যে ৭ খাবার

সামনেই আসছে শীতকাল। আর আবহাওয়া পরিবর্তনের সময়ে অনেকেই অসুস্থ হয়ে পড়েন। সঠিকভাবে নিজের যত্ন নিলেই এই অসুস্থতা থেকে সেরে ওঠা যায়।

আর অসুস্থতা সারিয়ে তুলতে সবচেয়ে বেশি সহায়ক সঠিক খাবার। এসব খাবার আমাদের শরীরে শক্তি সরবরাহ করে রোগ থেকে মুক্তি দিতে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলতে সহায়তা করে।

১. চিকেন স্যুপ
অসুস্থ হলে অনেক চিকিৎসকই চিকেন স্যুপ খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। এর কারণ হচ্ছে এটি ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, ক্যালোরি এবং প্রোটিনের অনেক ভালো উৎস। আর এ জন্য এটি আপনার শরীরের অসুস্থতা থেকে পুনরুদ্ধারের সময় আপনার শরীরে অনেক বেশি পরিমাণে পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে। এ ছাড়া চিকেন স্যুপ তরল এবং ইলেক্ট্রোলাইটের একটি সমৃদ্ধ উৎস যা ডায়রিয়া, বমিভাব, ঘাম বা জ্বরের কারণে ডিহাইড্রেশনের ঝুঁকিতে থাকলে তা নিরাময়ে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

২. তরকারির পাতলা ঝোল ও নেহারি
বিভিন্ন মাংসের তরকারির পাতলা ঝোল ও নেহারি খেলে তা আপনার অসুস্থতা সারিয়ে তুলতে অনেক উপকারী হিসেবে কাজ করে। বিশেষ করে মুরগি, কবুতর, কোয়েল ইত্যাদি পাতলা ঝোল করে রান্না

ইলেক্ট্রোলাইটের চমৎকার উৎস এবং এগুলো আপনার অসুস্থতা নিরাময়ে সহায়ক হতে পারে। আর হাড়ের ঝোল বা নেহারিতে প্রাণীর হাড় থেকে কোলাজেন এবং অ্যামিনো অ্যাসিড থাকে বলে তা দ্রুতই রোগ পুনরুদ্ধারে সহায়তা করতে পারে।

৩. রসুন
রসুনের অনেক উপকারী ঔষধি উপকারিতা রয়েছে। বিভিন্ন টেস্টটিউব এবং প্রাণী গবেষণায় দেখা গেছে যে, রসুনে অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টিভাইরাল ও অ্যান্টিফাঙ্গাল প্রভাব রয়েছে। এ ছাড়া রসুন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে এবং সর্দিজ্বরের সমস্যা কমাতে অনেক উপকারী।

৪. ডাবের পানি
অসুস্থ হলে ডাবের পানি পান করার কথাটি আমাদের অনেক পরিচিত। আর এটি আপনার অসুস্থতা সারিয়ে তুলতে অনেক উপকারী হিসেবে কাজ করতে পারে। এটি ইলেক্ট্রোলাইট সমৃদ্ধ হওয়ার কারণে তা বমি, ঘাম, ডায়রিয়া ও জ্বরের সময় শরীরে তরল সরবরাহ করে সেরে উঠতে উপকার করে। এ ছাড়া এতে কিছুটা প্রাকৃতিক চিনি থাকে, যা আপনার শরীরের জন্য দ্রুত এবং সহজেই ব্যবহারযোগ্য শক্তির উৎস প্রদান করতে পারে।

৫. গরম চা

ঠাণ্ডা-জ্বরের সঙ্গে লড়াই করতে অন্যতম জনপ্রিয় ও সহায়ক একটি প্রতিকার হচ্ছে গরম চা পান করা। চায়ের মধ্যে পলিফেনল থাকে যার প্রচুর পরিমাণে স্বাস্থ্য সুবিধা রয়েছে। এর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং প্রদাহবিরোধী প্রভাব।

৬. মধু
মধুর জীবাণুনাশক বৈশিষ্ট্য রয়েছে এবং এটি ইমিউনিটি সিস্টেমকে বাড়িয়ে তুলতে সহায়তা করে। এ কারণে মৌসুমি অ্যালার্জি, জ্বর-ঠাণ্ডা-কাশির সমস্যা কমাতে সহায়ক হতে পারে।

৭. আদা
আদার অনেক ভেষজ ঔষধি গুণাগুণ থাকার কারণে তা ঘরোয়া প্রতিকার হিসেবে অনেক পরিচিত। তাই আপনার মৌসুমি বিভিন্ন সমস্যার নিরাময়ে আদা খেতে পারেন। এর জন্য আপনি রান্নায় ও চায়ের সঙ্গে কাঁচাআদা খেতে পারেন। এমনকি আপনি কাঁচাআদা খালি মুখে নিয়ে থাকলেও তা আপনার বমিভাব ও বমি হওয়ার পর খারাপ লাগা থেকে মুক্তি দিতে সহায়তা করবে।

দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ দূর করবেন কীভাবে?

উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা ও দুশ্চিন্তা কখনও কখনও জীবনকে ঘিরে ধরে। এগুলো মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে। দীর্ঘসময় উদ্বেগময় পরিস্থিতির ভেতর দিয়ে গেলে মানসিক চাপ তৈরি হয়, নানা রোগ বাসা বাধে শরীরে।

এ সময় স্নায়ুর রোগ, উত্তেজনা, হৃদকার্যক্রম বেড়ে যাওয়া এবং বুকে ব্যথা হওয়ার মতো সমস্যাগুলো দেখা দেয়।

উদ্বেগ বেড়ে গেলে অনেক শারীরিক সমস্যা যেমন— রক্তচাপ কমবেশি, থাইরয়েড বৃদ্ধিসহ আরও অনেক সমস্যা দেখা দেয়।

প্রাকৃতিক উপায়েও উদ্বেগ দুশ্চিন্তা থেকে বেরিয়ে আসা যায়। আসুন জেনে নিই সেই সম্পর্কে—

১. ব্যায়াম
কোনো বিষয় নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়লে ব্যায়াম করার মাধ্যমে তা দূর করতে পারেন। ব্যায়াম হচ্ছে উদ্বেগ কমানোর একটি দুর্দান্ত উপায়। এ ছাড়া ব্যায়াম করলে মানসিক চাপ অনেক কমে যায়। আর ধূমপান করা ছেড়ে দিতে অনেক সময় উদ্বেগের সৃষ্টি হয়। এমন সমস্যাতেও অনেক কার্যকর হতে পারে ব্যায়াম।

২. লেখালেখি
আপনার উদ্বেগের সঙ্গে ভালোভাবে লড়তে চাইলে কিছু লেখার অভ্যাস করতে পারেন। কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে, জার্নালিং এবং অন্যান্য ধরনের লেখা মানুষকে উদ্বেগের সঙ্গে আরও ভালোভাবে মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে। এমনভাবেই ২০১৬ সালের একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, সৃজনশীল লেখা শিশুদের এবং কিশোর-কিশোরীদের উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।

৩. সময় ব্যবস্থাপনা
আপনি যখন একসঙ্গে অনেক কিছু করতে যাবেন, তখন আপনার সবকিছু এলোমেলো হয়ে গিয়ে উদ্বেগের সৃষ্টি করতে পারে। তাই আপনার প্রয়োজনীয় কাজের পদক্ষেপের জন্য একটি পরিকল্পনা থাকা এবং সেই অনুযায়ী সময় ব্যবস্থাপনা করলে তা উদ্বেগকে দূরে রাখতে সাহায্য করতে পারে। আর এর মাধ্যমে আপনি একটি নির্দিষ্ট কাজে মনোনিবেশ করতে পারবেন বলে আপনার সেই কাজটিও অনেক ভালো হবে।

৪. অ্যারোমাথেরাপি
বিভিন্ন ধরনের সুগন্ধি আপনার মনের ওপরে প্রভাব ফেলে চাপ ও উদ্বেগ কমাতে সহায়তা করতে পারে। এর জন্য ব্যাবহার করা হয় বিভিন্ন সুগন্ধি তেল। আর এতে বিশেষভাবে সহায়ক হতে পারে ল্যাভেনডার তেল। ২০১২ সালের একটি গবেষণায় ৪৫-৫৫ বছর বয়সি নারীদের অনিদ্রা সমস্যার কারণে ল্যাভেন্ডার তেল দিয়ে অ্যারোমাথেরাপির মাধ্যমে পরীক্ষা করা হয়। সেখানে জানা যায় যে, অ্যারোমাথেরাপি স্বল্পমেয়াদে হৃদস্পন্দন হ্রাস করতে পারে এবং দীর্ঘমেয়াদে ঘুমের সমস্যা কমাতে সাহায্য করতে পারে। আর এ দুটি কমে গেলে আপনার উদ্বেগও কমাতে পারে।

৫. ভেষজ চা
বেশ কিছু ভেষজ চা আপনার উদ্বেগ কমাতে ও ভালো ঘুম হতে সহায়ক হতে পারে। এসব চা মস্তিষ্কের ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে উদ্বেগ হ্রাস করতে পারে। ২০১৮ সালের একটি ছোট গবেষণার ফল থেকে জানা যায় যে, ক্যামোমাইল কর্টিসলের নামের একটি স্ট্রেস হরমোন কমাতে পারে ভেষজ চা, যেটি উদ্বেগ কমাতে সহায়ক।

৬. পোষা প্রাণী
অনেকেই বিভিন্ন ধরনের প্রাণী পোষে থাকেন। এসব প্রাণীর সঙ্গে সময় কাটালে তা আপনার মানসিক চাপ কমাতে অনেক উপকারী হিসেবে কাজ করতে পারে। ২০১৮ সালে প্রকাশিত একটি গবেষণা নিশ্চিত করেছে যে, পোষা প্রাণী বিভিন্ন ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য ও উদ্বেগের সমস্যা কমানোসহ মানুষের জন্য অনেক উপকারী হতে পারে।

তথ্যসূত্র: মেডিকেল নিউজ টুডে ডটকম

শ্বাসকষ্ট দূর করে এলাচ, আরও যত গুণ

আমাদের সবার পরিচিত মসলা এলাচ। অনেকের ধারণা— এটি শুধু রান্নার স্বাদ বৃদ্ধি করে। তরকারির স্বাদ বৃদ্ধির পাশাপাশি এলাচের বহুগুণ রয়েছে।

প্রাকৃতিক মাউথ ফ্রেশনার হিসেবে খ্যাতি রয়েছে এই মসলাটির। আর হজমের উপকার করে, হার্টকে ভালো রাখে এবং গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা কমানোর পাশাপাশি আরও অনেক স্বাস্থ্য উপকার রয়েছে বহুগুণী এ মসলাটির। আসুন জেনে নিই সেই সম্পর্কে—

১. হজমে উপকার করে

এলাচ হচ্ছে একটি প্রাকৃতিক কার্মিনেটিভ এবং এটি হজম গতিকে উন্নত করতে সাহায্য করে। এ ছাড়া পেটের আস্তরণের প্রদাহ কমাতে, হার্ট পোড়া এবং বমি বমি ভাবের সঙ্গে লড়াই করতেও অনেক কার্যকরী এলাচ। এটি অ্যাসিডিটি এবং পেট খারাপের উপসর্গ কমাতে পারে।

আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা বলছে, এলাচ পেটে পানি এবং বায়ুর বৈশিষ্ট্যগুলো হ্রাস করে দক্ষতার সঙ্গে খাবার হজম করতে সহায়তা করে।

২. মাথাব্যথা কমায়
অনেক সময় বদহজমের কারণে মাথাব্যথা হয়ে থাকে। এমনটা হলে তার দারুণ একটি প্রতিকার হিসেবে বেছে নিতে পারেন এলাচ। এর জন্য আপনি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হতে পারেন এলাচ দিয়ে চা বানিয়ে খেলে। এলাচ ও চায়ের মিশ্রণ বদহজমের সমস্যা সমাধান করে মাথাব্যথা দূর করতেও অনেক কার্যকর হিসেবে কাজ করবে।

৩. মুখের দুর্গন্ধ দূর করে
প্রাকৃতিক মাউথ ফ্রেশনার হিসেবে অনেক খ্যাতি রয়েছে এলাচের। জীবাণুনাশক বৈশিষ্ট থাকার পাশপাশি এর শক্তিশালী স্বাদ ও মনোরম গন্ধ রয়েছে। এ কারণে এটি মুখের দুর্গন্ধ দূর করতে অনেক কার্যকরী ভূমিকা রাখে।

৪. গ্যাস্ট্রিক ও পেটের জ্বালাপোড়া কমায়

এলাচে থাকা বিভিন্ন উপাদান আমাদের পেটের মিউকোসাল আস্তরণকে শক্তিশালী করতে সহায়তা করে। এ ছাড়া আমাদের মুখের লালা উৎপাদন বাড়িয়ে দিতে সহায়তা করে এটি। আর মুখের লালা আমাদের ক্ষুধা বাড়িয়ে দিতে এবং পেটের জ্বালাপোড়া কমাতে সহায়তা করে।

৫. শ্বাসকষ্ট দূর করে
এলাচ আপনার ফুসফুসের মধ্যে রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে দিয়ে হাঁপানি, ঠাণ্ডা এবং কাশির মতো শ্বাসকষ্ট সমস্যা দূর করতে সহায়তা করে। আয়ুর্বেদ অনুযায়ী এলাচ একটি উষ্ণ মসলা হিসাবে পরিচিত, যা শরীরকে অভ্যন্তরীণভাবে উত্তপ্ত করে কফ বের করে দিতে সাহায্য করে এবং বুকের যানজট দূর করে।

৬. হৃদস্পন্দন নিয়মিত করতে উপকারী
পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়ামের মতো খনিজ পদার্থসহ অপরিহার্য ইলেক্ট্রোলাইটের জন্য একটি সোনার খনি হচ্ছে এলাচ। আমাদের শরীরে রক্ত, তরল এবং কোষের অন্যতম প্রধান উপাদান হলো পটাশিয়াম। আর অত্যাবশ্যক এই খনিজের প্রচুর পরিমাণে সরবরাহ করে আপনার হৃদস্পন্দনকে নিয়মিত করতে সাহায্য করে এবং আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করতে পারে এলাচ।

৭. রক্তাল্পতায় উপকারী
এলাচে থাকা অন্যতম প্রধান উপাদান হলো তামা, আয়রন এবং প্রয়োজনীয় ভিটামিন যেমন— রাইবোফ্লাভিন, ভিটামিন সি ও নিয়াসিন। আর এসব উপাদান লোহিত রক্তকণিকা এবং সেলুলার বিপাক উৎপাদনে অপরিসীম ভূমিকা পালন করে। এ ছাড়া কপার, রাইবোফ্লাভিন, ভিটামিন সি এবং নিয়াসিন রক্তাল্পতার বিরুদ্ধে লড়াই করতে কাজ করে।

তথ্যসূত্র: এমএসএন ডটকম

গোপালগঞ্জ পরিবার-পরিকল্পনা

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

সন্তানকে ডিসিপ্লিন শেখান

সন্তানকে যথাযথভাবে গড়ে তুলতে ডিসিপ্লিনের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তবে ডিসিপ্লিন মানেই কিন্তু শুধু কড়া ধমক বা শাস্তি নয়। শাসন থাকবে, পাশাপাশি খেয়াল রাখতে হবে বাবা-মায়ের কথায় এবং কাজে যেন নমনীয়তা থাকে।

সন্তানকে গড়ে তুলতে ডিসিপ্লিনের গুরুত্ব অনস্বীকার্য। তবে অনুশাসনে রাখা মানেই কিন্তু কড়া ধমক বা শাসন নয়। এতে হিতেবিপরীত হতে পারে। সন্তানকে ডিসিপ্লিনড করে তুলতে কয়েকটি বিষয় মাথায় রাখুন।

মনে রাখবেন— শিশুরা সবসময় বাবা-মাকেই বেশি অনুকরণ করে। তাই সন্তানের কাছে নিজেকে রোল মডেল করে তুলুন। মৌখিক নির্দেশনার পাশাপাশি নিজেও সেই নিয়ম মেনে চলুন। যেমন— আপনি যদি অসময়ে টিভি চালিয়ে দেন বা ফোনে আড্ড দেন, তা হলে সন্তানও নিয়ম মেনে পড়তে বসবে না। নিজে সময়ের কাজ সময়ে করুন। কারণ আপনার সন্তান আপনাকে দেখেই শিখবে।

সন্তান যতই ছোট হোক না কেন, ওকে সম্মান করুন। ওর মতামতকে গুরুত্ব দিন। ওর অভিমত যদি মানার মতো না হয়, তা হলে ওকে বুঝিয়ে বলুন কেন তা সম্ভব নয়। ‘আমি না বলেছি, তাই না’- এ ধরনের মন্তব্য করা উচিত নয়।

সন্তানকে শাসন করার সময় আপনি এবং আপনার স্বামীকে একটি ইউনিট হিসেবে কাজ করতে হবে। একজন কিছু বললেন, আরেকজন টেনে নিয়ে আদর করলেন, এমন করলে চলবে না। ওকে বোঝাতে হবে ভুলটা কোথায়। ও যেন বুঝতে পারে অন্যায় করলে বাবা-মা দুজনেই রাগ করেন।

সন্তানকে বকার প্রয়োজন হলে কখনও কোনো খারাপ শব্দ প্রয়োগ করবেন না। অন্য কারও সঙ্গে তুলনা করবেন না। এতে ওর আত্মবিশ্বাস কমে যাবে। যেমন ‘তোমার মাথায় একবারেই বুদ্ধি নেই’— এমন না বলে,

বলতে পারেন— ‘এটি কি একটি বুদ্ধিমান ছেলের মতো কাজ হয়েছে?’

একেকজন শিশুর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য একেক রকম হয়। তাই ও কীভাবে সময় কাটাতে ভালোবাসে, কোন সময় পড়তে বসতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে— এগুলো মাতায় রেখে দিনের রুটিন স্থির করুন। ওর সঙ্গে রুটিনটা অবশ্যই আলোচনা করুন। তবে বেশি নিয়মকানুন চাপিয়ে দেবেন না। খেয়াল রাখুন, স্কুল থেকে ফিরে যেন এক ঘণ্টা খেলতে পারে। ছবি আঁকা, স্ট্যাম্প জমানোর মতো নিজস্ব কিছু শখ থাকলে উৎসাহিত করুন।

ডিসিপ্লিন কখনই চাপিয়ে দেবেন না। কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে ওর পছন্দ-অপছন্দকে গুরুত্ব দিন। কেন আপনি সিদ্ধান্তটা নিচ্ছেন তা বুঝলে ওর মধ্যে ডিসিপ্লিনের গ্রহণযোগ্যতা বাড়বে।

কোনো অন্যায় করতে দেখলে প্রথমে বুঝিয়ে বলুন, তার পর ওয়ার্নিং দিন। এর পর আবার একই কাজ করলে, কিছু দিনের জন্য ওর পছন্দের কোনো জিনিস বন্ধ করে দিন বা ওর সঙ্গে কথা বলা কমিয়ে দিন। চেচামেচি করা বা গায়ে হাত তোলা একদমই উচিত নয়।

সবার সামনে ওর সমালোচনা বা নিন্দা করবেন না। এতে ওর আত্মবিশ্বাসে চিড় ধরতে পারে। কথাবার্তা, আচার-আচরণে ইতিবাচক ইঙ্গিত থাকলে ও উৎসাহিত বোধ করবে।

সন্তান নিয়ম মেনে চললে, ঠিকমতো পড়াশোনা করলে কোনো উপলক্ষ ছাড়াই ওকে কিছু উপহার দিন। তা হলে ও বুঝতে পারবে ওর ব্যবহার এবং কাজকর্মে আপনারা খুশি।

সন্তানকে সময় দিন। একসঙ্গে কোয়ালিটি টাইম কাটান। নিজের ছোটবেলার গল্প করুন। আর মনে রাখবেন সন্তান ছোট তাই একটু আধটু দুষ্টুমি ও করবেই। ডিসিপ্লিনের চাপে ওর স্বাভাবিক বিকাশ যেন ব্যাহত না হয়। রুটিন ভাঙার মজাটাও ওকে উপভোগ করতে দিন কোনো একটা ছুটির দিনে বা ভ্যাকেশনের সময়। মাঝে মাঝে নিয়মের তোয়াক্কা না করে সপরিবারে আনন্দে মেতে উঠুন।

প্রসবের পর কখন থেকে মাসিক শুরু হয়?

প্রসবের পর মাসিকের সময় অনেক মায়ের লাল রঙের ভেজাইনাল স্রাব হয়, যাকে অনেকে মাসিক মনে করে ভুল করেন। ফাইল ছবি
প্রসবের আগে ও পরে নারীদের শরীরে অনেক পরিবর্তন আসে। এর প্রভাবে অনেক কিছু বদলে যেতে শুরু করে। তারই একটি হলো পিরিয়ড বা মাসিক সার্কেল।

এ বিষয়ে বিস্তারিত জানিয়েছেন ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের স্ত্রীরোগ ও প্রসূতিবিদ্যা বিশেষজ্ঞ ডা. দীনা লায়লা হোসেন।

মাসিকের সময় অনেক মায়ের লাল রঙের ভেজাইনাল স্রাব হয়, যাকে অনেকে মাসিক মনে করে ভুল করেন। আসলে এটা রক্ত আর মিউকাস।

গর্ভাবস্থায় পুরো সময়টাই নারীদের মাসিক বন্ধ থাকে। প্রসবের পরও তা শুরু হতে কিছুটা সময় লাগে। এই সময় লাগাটা যে সবার ক্ষেত্রে একই হবে তা নয়।

কিছু কিছু বিষয়ের ওপর নির্ভর করে প্রসবরে পর মাসিক শুরু হওয়াটা। একেক জনের একেক রকম হতে পারে।

সাধারণত ডেলিভারির কত দিনের মধ্যে মাসিক হবে এটা নির্ভর করে মায়ের উপরেই। মা কীভাবে বাচ্চাটাকে ব্রেস্টফিডিং করাচ্ছে, তার ওপর নির্ভর করবে।

যদি মা বাচ্চাকে এক্সক্লুসিভ ব্রেস্টফিটিং করায়। রাতে দুই বা তার বেশি বার খাওয়ায়, তাহলে ছয় থেকে আট মাস পর্যন্ত মাসিক নাও হতে পারে। তবে এই সময়ে পাশাপাশি কন্ট্রাসেপশন নিতে হবে। অনেক ক্ষেত্রেই সময়সীমা আরও বাড়তে পারে।

অনেকের ক্ষেত্রে দুই তিন মাস পরে হতে পারে মাসিক। সুতরাং এটা নিয়ে খুব বেশি দুশ্চিন্তার বিষয় নয়। তবে কন্ট্রাসেপশনটা ভালোভাবে নিতে হবে। বলে রাখি, এই সময়টা কারও কারও ক্ষেত্রে ১৮ মাস থেকে ২ বছরও হয়ে থাকে।

এক্ষেত্রে আমরা বলে থাকি, বাচ্চার বয়স ছয় মাস পার হলে পিল খাবেন। এটা শুরু করলে দেখবেন আপনার নিয়মিত মাসিক শুরু হয়েছে।

সমরাস্ত্র কারখানায় দুই পদে নিয়োগ

শূন্যপদে জনবল নিতে নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করেছে বাংলাদেশ সমরাস্ত্র কারখানা। এতে এক বছরের জন্য প্রথম শ্রেণির পদে চারজনকে নিয়োগ দেবে প্রতিষ্ঠানটি। যোগ্যতা পূরণ সাপেক্ষে আবেদন করা যাবে সরাসরি বা ডাকযোগে।

দের নাম: সহকারী ব্যবস্থাপক (কারিগরি, গ্রেড- ৭)
পদ সংখ্যা: ৩ জন
যোগ্যতা: যে কোনো বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ইলেকট্রিক্যাল, মেকানিক্যাল বা মেটালার্জিক্যাল বিষয়ে প্রকৌশলে স্নাতক ডিগ্রি থাকতে হবে। পাঁচ বছরের কাজের অভিজ্ঞতা থাকতে হবে।
বেতন: ২৯,০০০/- থেকে ৬৩,৪১০/-

পদের নাম: সহকারী প্রকৌশলী (কারিগরি, গ্রেড- ৯)
পদ সংখ্যা: ১ জন
যোগ্যতা: যে কোনো বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ইলেকট্রিক্যাল বিষয়ে প্রকৌশলে স্নাতক ডিগ্রি থাকতে হবে।
বেতন: ২২,০০০/- থেকে ৫৩,০৬০/-

বয়স: আগ্রহী প্রার্থীর বয়স ৩০ বছরের মধ্যে হতে হবে। তবে প্রতিবন্ধী ও মুক্তিযোদ্ধার সন্তানদের ক্ষেত্রে বয়স সর্বোচ্চ ৩২ বছর।

আবেদনের নিয়ম: কমান্ড্যান্ট, বাংলাদেশ সমরাস্ত্র কারখানা, গাজীপুর সেনানিবাস, গাজীপুর-১৭০৩ বরাবর সরাসরি বা ডাকযোগে আবেদনপত্র পাঠাতে হবে।

আবেদনের শেষ সময়: আগামী ৫ অক্টোবর পর্যন্ত আবেদনপত্র পাঠাতে পারবেন।

যে ৭ জুসে মিলবে উজ্জ্বল ত্বক

খাবারের প্রভাব সম্পূর্ণটাই আমাদের শরীরের ওপরে পড়ে। আর সেই প্রভাব প্রকাশ পায় শরীরের অভ্যন্তরে ও বাইরেও। তাই সুস্বাস্থ্য ও সুন্দর চেহারা পেতে বিভিন্ন খাবারকেই চিকিৎসা হিসেবে বেছে নেওয়ার জুড়ি নেই।

স্বাভাবিকভাবেই আমাদের নিয়মিত খাবারের তালিকায় প্রাকৃতিক খাদ্য উপাদান হিসেবে ফল ও সবজি রাখা উচিত। আর পুষ্টি পাওয়ার সবচেয়ে সহজ ও সর্বোত্তম উপায় হচ্ছে জুস বানিয়ে পান করা।

আমরা সবাই চাই উজ্জ্বল ত্বক পেতে। এর জন্য বিভিন্ন পণ্যও ব্যবহার করে থাকেন অনেকেই। কিন্তু এসব পণ্যের নানান ক্ষতিকারক দিক বিবেচনা করেন কি? সেটি না করে থাকলে আপনার বেছে নেওয়া উচিত প্রকৃতিক উপায় যার কোনো ক্ষতিকারক দিক নেই। আর সেটি যদি সুস্বাদু হয়, তা হলে তো কথাই নেই।

তাই আজ জানুন এমন কিছু সুস্বাদু জুস সম্পর্কে যেগুলো খেলে মিলবে উজ্জ্বল ত্বক—

১. বিটরুট জুস
ত্বক ও স্বস্থ্যের জন্য অনেক উপকারী একটি সবজি হচ্ছে বিটরুট। এটি ত্বক উজ্জ্বল করে এবং ত্বকের দাগ দূর করে। এ ছাড়া বিটরুটের জুসে ভিটামিন এ, সি, কে, ফলিক অ্যাসিড, ম্যাগনেসিয়াম, তামা, জিংকের মতো উপাদানের পাশাপাশি এতে প্রদাহবিরোধী বৈশিষ্ট্য রয়েছে। আর বিটরুটে থাকা আয়রন ও পটাশিয়াম উপাদান রক্তকে বিশুদ্ধ করে ত্বককে উজ্জ্বল করতে সাহায্য করে।

২. গাজরের জুস
গাজরে থাকা ভিটামিন এ আমাদের চোখের জন্য উপকারী হওয়ার পাশাপাশি এটি ব্রণ ও সূর্যের ক্ষতি থেকেও রক্ষা করে। এ ছাড়া গাজরে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ত্বক উজ্জ্বল করার পাশাপাশি শরীরের ফ্রি

র্যাডিকেলের বিরুদ্ধে লড়াই করে বার্ধক্য প্রক্রিয়াকে ধীর করে দেয়।

৩. টমেটো জুস
ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখতে ও উজ্জ্বল করতে অনেক উপকারী টমেটোর জুস। এতে থাকা ভিটামিন সি, এ এবং লাইকোপেন নামের উপাদান ত্বকের জারণ সুরক্ষা প্রদান করে। এ কারণে এটি ত্বককে উজ্জ্বল করার পাশাপাশি বিবর্ণতা, দাগ ও ব্রণ কমায়।

৪. কমলার জুস
কমলার রস আপনার ত্বকের শুষ্কতা, ঝলসানো ভাব এবং ফাটা ভাব থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে। আর এতে থাকা সাইট্রিক অ্যাসিড ইলাস্টিন এবং কোলাজেন গঠনে সহায়তা করে ত্বককে উজ্জ্বল রাখে ও অকাল বার্ধক্য নিয়ন্ত্রণ করে।

৫. অ্যালোভেরা জুস
ত্বকের জন্য উপকারী উপাদানের মধ্যে অন্যতম পরিচিত একটি উপাদান হচ্ছে অ্যালোভেরা। অ্যালোভেরার রসে থাকা খনিজ এবং পুষ্টি উপাদান আপনার ত্বকের প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা বজায় রাখতে পারে। এ ছাড়া এতে থাকা গিবেরেলিন এবং অক্সিন নামক হরমোন আপনার ত্বককে সুস্থ করতে সহায়তা করে।

৬. শসার জুস
শসার রস আপনার ত্বককে হাইড্রেট ও পুষ্ট রাখার পাশাপাশি ত্বক থেকে টকসিন বের করে দেয়। আর এতে থাকা সিলিকা আপনার ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করে প্রাকৃতিক রঙ বাড়িয়ে তুলতেও অনেক কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

৭. ডালিমের জুস
ডালিমের রস ভিটামিন সি ও কে সমৃদ্ধ হওয়ায় এটি ত্বকের কোষ ভালো রাখতে এবং বার্ধক্য প্রক্রিয়া ধীর করতে সাহায্য করে। এ ছাড়া এতে রক্ত পরিশোধক বৈশিষ্ট্য থাকার কারণে এটি আপনার ত্বককে একটি প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা প্রদান করতে পারে। পাশাপাশি এতে থাকা ওমেগা- ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড এবং পিউনিকিক অ্যাসিড আপনার ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করে এবং ত্বককে হাইড্রেটেড রাখে।

তথ্যসূত্র: ফাস্টক্রাই প্যারেন্টিং ডটকম

[redacted]

[redacted]

৩. ক্যান্সার প্রতিরোধ করে
কালোজিরাতে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে, আর এটি র্যাডিকেলকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। এ কারণে এটি ক্যান্সারের মতো রোগের বিকাশে অবদান রাখতে পারে। বেশ কিছু টেস্টটিউব গবেষণায় দেখা গেছে যে, কালোজিরায় থাকা বিভিন্ন উপাদানগুলো অগ্ন্যাশয়, ফুসফুস, জরায়ু, প্রোস্টেট, ত্বক এবং কোলন ক্যান্সারসহ আরও বেশ কয়েকটি ক্যান্সারের বিরুদ্ধে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।

৪. ক্ষতিকারক ব্যাক্টেরিয়া দূর করে
কালোজিরা আমাদের জন্য ক্ষতিকারক বিভিন্ন ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলতে পারে। এটি কানের সংক্রমণ থেকে শুরু করে নিউমোনিয়া পর্যন্ত বেশ কিছু রোগ সৃষ্টিকারী ব্যাক্টেরিয়া মেরে ফেলে। বেশ কিছু টেস্টটিউব গবেষণায় দেখা গেছে যে, কালোজিরাতে অ্যান্টিব্যাক্টেরিয়াল বৈশিষ্ট্য থাকায় এটি ব্যাক্টেরিয়ার কিছু প্রজাতির বিরুদ্ধে লড়াইয়ে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

৫. প্রদাহ দূর করে
প্রদাহ দূর করতে অনেক কার্যকরী হচ্ছে কালোজিরা। দীর্ঘস্থায়ী বিভিন্ন রোগ যেমন ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ নিরাময়সহ এগুলোর প্রদাহ কমায় কালোজিরা। একটি টেস্ট-টিউব গবেষণায় দেখা গেছে যে, কালোজিরায় থাকা থাইমোকুইনোন নামের সক্রিয় যৌগ অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার কোষের প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে।

৬. লিভারকে রক্ষা করে
লিভারের বিভিন্ন ক্ষতি ও আঘাত থেকে রক্ষায় সহায়তা করতে পারে কালোজিরা। এক গবেষণায় দেখা গেছে যে, ইঁদুরকে কালোজিরাসহ এবং কালোজিরা ছাড়া একটি বিষাক্ত রাসায়নিক দিয়ে ইনজেকশন দেওয়া হয়েছিল। পরে দেখা যায় কালোজিরা রাসায়নিকের বিষাক্ততা হ্রাস করে লিভার এবং কিডনির ক্ষতি থেকে রক্ষা করেছে।

৭. পেটের আলসার প্রতিরোধ করে
পেটের পাকস্থলীর আলসার প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে কালোজিরা। এক প্রাণী গবেষণায় দেখা গেছে যে, কালোজিরায় থাকা সক্রিয় উপাদানগুলো পাকস্থলীর আলসারের বিকাশ রোধ করে।

তথ্যসূত্র: হেলথলাইন ডটকম