# [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

অতিরিক্ত ব্যবহার হয়। ফলে আঙুল দুটির কাছাকাছি থাকা স্নায়ুর ওপরে বাড়তি চাপ পড়ে। এর জেরে প্রথমে আঙুল অসাড় লাগে। পরের দিকে ব্যথা হয়। এর থেকে রেহাই পেতে আঙুল স্ট্রেচ করতে পরামর্শ দিচ্ছেন চিকিৎসক।

এসএসকেএম হাসপাতালের মেডিসিনের চিকিৎসক অগ্নিভ মাইতি অতিরিক্ত মোবাইল ফোন ব্যবহারে সমস্যা হিসেবে জানান, ‘একটানা মোবাইলে কথা বলার কারণে ঘাড়ে ও কাঁধে ব্যথার সঙ্গে মাইগ্রেনের মাথাব্যথার ঝুঁকি বাড়ে। টাচ ফোনে একটানা মেসেজ করার কারণে বেশি বয়সে হাতের কব্জি ও আঙুলে ব্যথা হওয়ার আশঙ্কা খুব বেশি। দিনরাত মোবাইল সঙ্গে রাখেন এমনকি বাথরুমে ও ঘুমানোর সময়েও মোবাইল সঙ্গে নিয়ে যান তাদের পেশি ও স্নায়ুতে অতিরিক্ত চাপ পড়ে। এতে স্ট্রেন ইনজ্যুরির ঝুঁকি বাড়ে। অর্থাৎ যখন-তখন তীব্র ব্যথায় কষ্ট পেতে হতে পারে।

তিনি আরও জানান, এসব সমস্যা প্রতিরোধের একমাত্র উপায় হলো মোবাইল ফোন ব্যবহার কমানো।

মোবাইলের ব্যবহার কমানো না গেলেও কিছু নিয়ম মেনে চলা দরকার। যেমন-

- স্পিকারে কথা বলা
- সব আঙুল ঘুরিয়ে ফিরিয়ে ব্যবহার করা
- টানা ফোন ব্যবহারের ফাঁকে হাত-আঙুল স্ট্রেচিং করে নেওয়া ইত্যাদি।
এগুলো করলে মোবাইল ব্যবহার করেও নিজেকে অনেকটা সুস্থ রাখা সম্ভব।

৫ পদে ১১৫ জনবল নিচ্ছে জিটিসিএল

পেট্রোবাংলার গ্যাস ট্রান্সমিশন কোম্পানি লিমিটেডে জনবল নিয়োগ হচ্ছে। প্রতিষ্ঠানটি ৫টি পদে ১১৫ জনকে নিয়োগের লক্ষ্যে

□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□ □□□□: □□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□: □□□□□-□□□□□□

□□□□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□

□□□□: □ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□-□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□

□□□□□□□□ □□□□ □□□□: □□ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□: □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ http://gtcl.teletalk.com.bd-□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ http://gtcl.teletalk.com.bd/doc/GTCL.pdf □ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

---

# □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□

□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □ □□□□□ □□□□□

□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□, □□□□□ □□□□□, □□□□□□□□, □□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□

প্রতিটি সাক্ষাৎকারের জন্য আগে থেকেই সব প্রস্তুতি নিয়ে রাখতে হবে যাতে শেষ সময়ে এসে তাড়াহুড়ো না হয়ে যায়। তাড়াহুড়ো হলে সাক্ষাৎকারের জন্য আত্মবিশ্বাস কমে যেতে পারে।

সেজন্য সাক্ষাৎকারের অন্তত একদিন আগে পোশাক নির্বাচন করে রাখতে হবে এবং তা আয়রন করে গুছিয়ে রাখতে হবে। এবং শার্ট পরলে সেটি অবশ্যই ফুলহাতা পরতে হবে। আর এর ওপরে স্যুট পরা যেতে পারে। হালকা রঙের ফুলহাতা শার্টের সঙ্গে কালচে রঙের স্যুট বেশি মানানসই।

কোন ব্যক্তির ব্যক্তিত্বের প্রতিকৃতি হিসেবে ধরা হয় জুতা নির্বাচনকে। পোশাক নির্বাচন যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি জুতা নির্বাচন করাও আনেক গুরুত্বপূর্ণ।

সাক্ষাৎকারে কলো জুতাই বেশি মানানসই। তবে চকলেট কালার বা তামাটে কালারের জুতাও বাছাই করা যেতে পারে। আর, অবস্যই পলমাল জুতা পরা উত্তম।

জুতার রঙের সঙ্গে মিল রেখে বেল্ট পরা অনেক ভালো দেখাতে পারে। তবে নিজেকে নিজেই যাচাই করে নিতে হবে যেন সবকিছু মিলিয়ে দৃষ্টিকটু না দেখায়। নিজেকে ভালো দেখালে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তা আত্মবিশ্বাসের মাত্রা বাড়াতে অনেক কাজে দেয়।

আম খেলে কি ওজন বাড়ে?

সুস্বাদু ও পুষ্টিগুণে ভরা আম। রসালো এই ফল কার না পছন্দ? তবে অনেকে মন চাইলেও আম খেতে চান না, ওজন বাড়ার ভয়ে। অনেকে আবার ডায়াবেটিসের ভয়ে আম পরিহার করেন। আসলে কি আম খেলে ওজন বাড়ে?

মৌসুমি ফল আম দেহের নানান রকম পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে। আর মোটা হয়ে যাওয়ার বিষয়টিও ঠিক নয়।

আমে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন ও মিনারেল। এটি হজম ক্ষমতা বাড়ায়। সেই সঙ্গে শরীরের বিভিন্ন ধরনের ভিটামিনের ঘাটতি দূর করে।

ইন্ডিয়ান এক্সপ্রেসকে দেওয়া এক সাক্ষাৎকারে ভারতের প্রখ্যাত

পুষ্টিবিদ পুজা মাখিজা বলেন, আমে রেয়েছে ভিটামিন এ, সি, কপার এবং ফোলাট। আর চর্বির পরিমাণ মাত্র এক শতাংশ।

আর এই ফল হজম প্রক্রিয়া ঠিক রাখার পাশাপাশি এর ভোজ্য আঁশ হৃদরোগ ও টাইপ টু ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়।

পুষ্টিবিজ্ঞানীরা জানান, পাকা আমে ক্যারোটিনের মাত্রা বেশি। প্রতি ১০০ গ্রাম আমে ২৭৪০ মাইক্রো গ্রাম ক্যারোটিন থাকে। আম শ্বেতসারের ভালো উৎস। প্রতি ১০০ গ্রাম পাকা আমে ২০ গ্রাম শ্বেতসার পাওয়া যায়। রয়েছে ১০৭ ক্যালরি, ৩ গ্রাম আঁশ, ২৪ গ্রাম শর্করা। এছাড়া এতে রয়েছে ২৫৭ মি.গ্রা. পটাসিয়াম, ০.২ মি.গ্রা ভিটামিন বি-৬।

এতে ১.৩ গ্রাম আয়রণ, ১৪ মি.গ্রা. ক্যালসিয়াম, ১৬ মি.গ্রা. ফসফরাস, ১৬ মি.গ্রা. ভিটামিন সি, ০.৯ মি.গ্রা. রিভোফ্লেভিন এবং ০.০৮ মি.গ্রা. থায়ামিন থাকে।

এছাড়াও পাকা আমে রয়েছে ভিটামিন বি-১ ও বি-২।

প্রতি ১০০ গ্রাম পাকা আমে ০.১ মি.গ্রা. ভিটামিন বি-১ ও ০.০৭ মি.গ্রা. বি-২ রয়েছে।

দৈনিক চাহিদার ২৫ শতাংশ ভিটামিন ‘এ’ এবং ৭৬ শতাংশ ভিটামিন ‘সি’ আম থেকে মিলতে পারে।

পাকা আমের উপকারিতা সম্পর্কে পুষ্টিবিদেরা জানান, আমের পুষ্টি উপাদান শরীরের নানাভাবে শক্তি জুগিয়ে ও ভিটামিনের ঘাটতি পূরণ করে মানবদেহ সুস্থ রাখতে সহায়তা করে।

দৈনিক চাহিদার ২৫ শতাংশ ভিটামিন ‘এ পাওয়া যায় আমে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ভিটামিন ‘এ’য়ের গুরুত্ব অপরিসীম। পাশপাশি কিডনি, যকৃত, হৃদপিণ্ড ও অন্যান্য অংগপ্রত্যঙ্গ সুস্থ রাখে সাহায্য করে।

নিখিলকে আমি বিয়েই করিনি, বিচ্ছেদের প্রশ্ন কেন: বিস্ফোরক মন্তব্য নুসরাতের

কলকাতার জনপ্রিয় নায়িকা নুসরাত জাহান বলেছেন, তিনি নিখিল জৈনের সঙ্গে লিভ-টুগেদার করেছেন, তাকে বিয়ে করেননি। এজন্য তার সঙ্গে বিচ্ছেদের কোনো প্রশ্নই উঠে না।

বুধবার এক বিবৃতিতে এমন বিস্ফোরক মন্তব্য করে নিজের যুক্তি প্রকাশ্যে আনলেন এই অভিনেত্রী। খবর আনন্দবাজার।

২০১৯ সালের জুনে তুরস্কে ব্যবসায়ী নিখিল জৈনের সঙ্গে বিয়ে বন্ধনে আবদ্ধ হন নুসরাত। সেই প্রসঙ্গ টেনে তিনি বলেন, তুরস্কের বিয়ে আইন অনুসারে এই অনুষ্ঠান অবৈধ। উপরন্তু হিন্দু-মুসলিম বিবাহের ক্ষেত্রে বিশেষ বিবাহ আইন অনুসারে বিয়ে করা উচিত। যা এ ক্ষেত্রে মানা হয়নি। ফলে এটা বিয়েই নয়।

নুসরাত বলেন, ‘নিখিলের সঙ্গে আমি সহবাস করেছি। বিয়ে নয়। ফলে বিবাহ-বিচ্ছেদের প্রশ্নই ওঠে না’।

দুই বছরের বেশি সময় আগে নিখিল জৈনের সঙ্গে প্রেমের সম্পর্ক থেকে বিয়েতে জড়ান নুসরাত জাহান। কিন্তু বিয়ের এক বছর পরই আচমকাই ছন্দপতন রূপকথার প্রেমকাহিনিতে। নিখিল-নুসরাতের দাম্পত্য সম্পর্কের চিড় এখন টালিগঞ্জের ওপেন সিক্রেট।

স্বামী নিখিল জৈনের সঙ্গে বিবাহবিচ্ছেদ হতে চলেছে অভিনেত্রীর এমন গুঞ্জন শোনা গেলেও এতদিন এ বিষয়ে মুখ খোলেননি নিখিল বা নুসরাত।

সম্প্রতি অভিনেতা যশের সন্তানের মা হচ্ছেন নুসরাত- এমন খবর চাউর হলে নিখিলের সঙ্গে তার বিবাহ বিচ্ছেদ নতুন করে আলোচনায় আসে।

স্ত্রী নুসরাতের সঙ্গে বিচ্ছেদের জন্য আদালতে মামলাও করেন নিখিল। আগামী ২০ জুলাই সেই মামলার শুনানির তারিখ নির্ধারণ করা হয়েছে। তার আগেই নিখিলের সঙ্গে সম্পর্ক নিয়ে নিজের অবস্থান স্পষ্ট করলেন অভিনেত্রী।

নতুন কর্মক্ষেত্রে যেভাবে মানিয়ে নেবেন নিজেকে

নতুন অফিস মানে নতুন পরিবেশ। নতুন সব মানুষের সঙ্গে পরিচিত হওয়া। সেখানে ভালো- ধুরন্দর দুই ধরনের মানুষই থাকে। তাদের ভিড়ে ভালো সহকর্মীকে খুঁজে পেতে সময় লেগে যায়। এসব কারণে নতুন কর্মস্থলে নিজেকে মানিয়ে নিতে সময় লেগে যায়।

সততা, ধৈর্য ও মানসিক দৃঢ়তা আর আত্মবিশ্বাস বজায় রেখে কাজ করে গেলে দেখবেন খুব সহজেই নতুন সহকর্মীরা আপনার অতি আপনজন হয়ে উঠবে।

নতুন কর্মস্থলে নিজেকে মানিয়ে নেওয়ার কিছু টিপস দেওয়া আছে মনস্টার ডটকমে। সেই আলোকে আপনিও চেষ্টা করতে পারেন।

১. সব অফিসের একটা সুনির্দিষ্ট শৃঙ্খলা থাকে। নতুন কর্মস্থলে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে— সেখানে শৃঙ্খলা বজায় রাখা। কর্মস্থলের শৃঙ্খলা মেনে সেটির সঙ্গে তাল মিলিয়ে চললেই সেখানে নিজেকে মানিয়ে নেওয়াটা অনেক সহজ হয়ে ওঠে।

২. সকালে ঘুম থেকে উঠে নিজের ভেতরে সারাদিন কি কি করবেন তার একটি পরিকল্পনা করে নিতে হবে। সবক্ষেত্রে নিজেকে মানিয়ে নেওয়ার পেছনে মূলমন্ত্রই হিসেবে কাজ করে গুছিয়ে নিজের কাজ করা। সুনির্দিষ্ট সময়ে অফিসে আসা, অপ্রয়োজনে কখনও দেরি না করা। অফিসের পরিস্থিতি ও প্রয়োজনীয়তা বুঝে যে কাজগুলো আগে করা উচিত, সেগুলো প্রথমে সেরে ফেলতে হবে।

৩. কর্মস্থলে মানিয়ে নেওয়ার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে— সহকর্মীদের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখা। একে অপরের সঙ্গে পরিচিত হওয়ার পর তাদের সঙ্গে দেখা হলেই সৌজন্যমূলক কথা বলুন।

৪. নতুন কোনো কর্মস্থলে যুক্ত হওয়ার পর পুরো অফিস সম্পর্কে একটা ধারণা নিতে একটু সময় নিতে হবে। বস ও সহকর্মীদের কথা মন দিয়ে শুনতে হবে আগে।

৫. এমনভাবে সবার সঙ্গে কথা বলতে হবে, যাতে কেউ কোনো কথায় কষ্ট

না পায়।

৬. কাজের গুণগত মান ভালো করার পেছনে ভালো পরিবেশ অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সে জন্য নিজের বসার জায়গায় ফুল বা গাছ অথবা পছন্দের ছোটখাটো জিনিস দিয়ে মনের মতো করে সাজিয়ে রাখতে পারেন।

৭. কর্মস্থলে কোনো ধরনের সমস্যায় পড়লে অবশ্যই বস বা অফিস কর্তৃপক্ষকে জানাতে হবে।

৮. কর্মক্ষেত্রে গিয়ে নিজের ব্যক্তিগত কাজ, যেমন— সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে সময় কাটানো বা ফোনে বেশি কথা বলা যাবে না।

অসময়ে চুল পাকা থেকে বাঁচতে কী করবেন?

অল্প বয়সেই চুল পাকার চিত্র অহরহ দেখা যাচ্ছে। পুষ্টিবিদেরা বলছেন, অসময়ে চুল পাকার অন্যতম কারণ অগোছাল জীবনযাপন ও খাওয়ার ক্ষেত্রে অনিয়ম।

এছাড়া চুলে অতিরিক্ত ধূলোবালি লেগে থাকলে এই সমস্যা দেখা দেয়। বেশি স্ট্রেস নেওয়াকেও চুল পাকার জন্য অনেকে দায়ী করে থাকেন।
বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে চুল সাদা হওয়াটা অনেকটা স্বাভাবিক। কিন্তু অসময়ে চুল পেকে যাওয়াটা অবশ্যই চিন্তার বিষয়। এমনটা হলে বুঝতে হবে শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানগুলির যথেষ্ট অভাব রয়েছে। আবার অনেকসময় জিনগত কারণেও অল্প বয়সে চুলে পাক ধরতে পারে।

অল্প বয়সে চুলে পাক ধরার কারণ এবং এর থেকে বাঁচার উপায়:

স্ট্রেস
চুল পড়ে যাওয়া এবং চুল পেকে যাওয়ার পেছনে সবচেয়ে বড় কারণ হিসেবে কাজ করে স্ট্রেস। অনেক বেশি মানসিক চাপ ও চিন্তার কারনে চুল তাড়াতাড়ি পেকে যেতে পারে। স্ট্রেসে থাকলে মস্তিষ্কে কর্টিসল বা স্ট্রেস হরমোনের উৎপাদন হতে শুরু করে। আর এর কারণে

চুল সাদা হয়ে যায়।

প্রোটিনের ঘাটতি
প্রোটিনের অভাবেও অনেক সময় চুল পেকে যেতে শুরু করে। সেজন্য চুলের স্বাস্থ্য ভালো করতে প্রতিদিনের ডায়েটে প্রোটিন অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

ভিটামিন বি১২-এর ঘাটতি

শরীরে ভিটামিনের অভাব থাকলেও চুল ধীরে ধীরে সাদা হওয়া শুরু করতে পারে। আর বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ভিটামিন বি১২-এর অভাবের কারণে চুল সাদা হতে পারে। তাই চুলের মান ভালো রাখতে ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।

ধূমপান বা দূষণ
অত্যধিক ধূমপানের কারণে এবং দূষণের কারণেও চুল সাদা হয়ে যেতে পারে। এ থেকে পরিত্রাণ পেতে ধূমপান ত্যাগ করতে হবে এবং পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।

কী করবেন

১. কম বয়সে চুল পাকা রোধ করতে প্রথমেই অস্বাস্থ্যকর ও অনিয়মিত জীবনধারা পরিবর্তন করতে হবে। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের মাধ্যমে চুল পাকার ঝুঁকি কমানো যেতে পারে।

২. স্ট্রেস কমাতে হবে। অতিরিক্ত চাপ নিয়ে কিছু করা চুলের জন্য ক্ষতির কারণ।

৩. প্রতিদিনই শ্যাম্পু করা যাবে না।

৪. নিয়মিত খাবারে সবুজ শাকসবজি এবং ফলমূল খেতে হবে।

৫. সপ্তাহে অন্তত দুদিন মাথায় নারিকেল তেল দিতে হবে।

৬. চুলে যতটা সম্ভব কম পরিমানে কেমিকেল জাতীয় পণ্য ব্যবহার করার অভ্যাস করতে হবে।

চুপিসারে বিয়ে করলেন দীঘির ‘নায়ক’ আসিফ ইমরোজ

অনেকটা চুপিসারে বিয়ে করলেন ‘তুমি আছ তুমি নেই’ ছবিতে চিত্রনায়িকা দীঘির নায়ক আসিফ ইমরোজ।

করোনা পরিস্থিতিতে পরিবারের ঘনিষ্ঠ কয়েকজনের উপস্থিতিতে গত শুক্রবার কনের বাড়ি টঙ্গীর দত্তপাড়ায় বিয়ে অনুষ্ঠিত হয়।

কনের নাম রাফসানা আফরিন প্রত্যাশা। তিনি একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে হেড অব অ্যাকাউন্টস হিসেবে কর্মরত।

কনের বাবা টঙ্গী পৌরসভার (বর্তমান গাজীপুর সিটি করপোরেশন) ৪৮নং ওয়ার্ডের সাবেক কাউন্সিলর প্রয়াত জয়নাল আবেদীন। সংস্কৃতিকর্মী হিসেবে টঙ্গীতে ব্যাপক সুনাম ছিল তার। অসংখ্য মঞ্চ ও টেলিভিশন নাটকে অভিনয় করেছেন তিনি। টঙ্গীর কাদেরিয়া মিল এলাকায় তার হাতেগড়া একটি নাট্যদল রয়েছে।

জানা গেছে, প্রত্যাশার সঙ্গে ফেসবুকের মাধ্যমে পরিচয় হয় ইমরোজের। কিছু দিন চ্যাটিংয়ের পর সরাসরি দেখা করেন তারা। এর পর তা প্রণয়ে রূপ নেয়। পরে উভয় পরিবারের সম্মতিতে বিয়ের বন্ধনে আবদ্ধ হন এ প্রেমযুগল।

উল্লেখ্য, আসিফ ইমরোজ ‘সুপার হিরো সুপার হিরোইন’ নামে রিয়েলিটি শোতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে মিডিয়া জগতে প্রবেশ করেন। ওই প্রতিযোগিতায় ১ম রানার্সআপ হন ইমরোজ।

২০১৪ সালে জাকির হোসেন রাজু পরিচালিত ‘দবির সাহেবের সংসার’ ছবিতে অভিনয়ের মাধ্যমে চলচ্চিত্রে অভিষেক ঘটে ইমরোজের।

২০১৮ সালে রায়হান মুজিব পরিচালিত ‘ময়না পাখির সংসার’ ও ড. এলা পরিচালিত ‘কাঁচা লঙ্কা’ ছবিতে অভিনয় করেন। তবে দেলোয়ার জাহান ঝন্টুর ‘তুমি আছ তুমি নেই’ ছবি দিয়ে আলোচনায় আসেন তিনি। এতে তার নায়িকা ছিলেন প্রার্থনা ফারদিন দীঘি। এটিই দীঘির প্রথম ছবি।

# [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

ডায়াপারে শিশুর র্যাশ, সুরক্ষায় জেনে নিন করণীয়

শিশুর ত্বক থাকে কোমল। সংবেদনশীল এ ত্বক কিছু সময় ধরে অথবা বারবার প্রস্রাব ও পায়খানার সংস্পর্শে এলে আর্দ্রতার কারণে ত্বকের তৈলাক্ত প্রাকৃতিক স্তরের প্রতিরোধ ভেঙে যায়। এতে ত্বকে এক ধরনের লালাভ চাকার মতো হয়ে ফুলে ওঠে বা ফুসকুড়ির মতো দেখা যায়। এ ধরনের সমস্যাকে আমরা র্যাশ বলে থাকি।

শিশুদের ক্ষেত্রে ডায়াপার ব্যবহারে কেন র্যাশ হয় এবং এ সমস্যা রেখে তাদের সুরক্ষা বিষয়ে ডক্টর টিভিকে এক সাক্ষাৎকারে বিস্তারিত বলেছেন ঢাকার স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ মিটফোর্ড হাসপাতালের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. নাঈমা সুলতানা।

তিনি বলেন, ডায়াপার বদলানোর পর স্বীকৃত কিছু আদর্শ করণীয় হচ্ছে, শিশুর তলপেট কোমল সাবানের পানি দিয়ে ধুয়ে দিতে হবে। এভাবে প্রতিটি ডায়াপার বদলে দেওয়ার পর শিশুর ডায়াপার অঞ্চল পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে দিতে হবে। তবে অনেক মা-বাবাই এখানে কৃত্রিম এমন কিছু ব্যবহার করেন (সুগন্ধি টিস্যু পেপার ও পরিষ্কার করার বিশেষ উপকরণ), যার কিছুটা শিশুর ত্বকের রয়ে যায়। এ ধরনের জিনিস ত্বকের জন্য উত্তেজক হতে পারে বিশেষ করে শিশুর র্যাশ থাকলে ক্ষতি হতে পারে।

ডা. নাঈমা সুলতানা বলেন, ডায়াপার র্যাশ দ্রুত সেরে উঠবে যদি আক্রান্ত স্থানে খোলা বাতাস লাগতে দেওয়া যায়। এজন্য ডায়াপার বদলে স্থানটি পরিষ্কার করার পর অন্তত ১০-১৫ মিনিট ডায়াপারহীন অবস্থায় শিশুকে রাখতে হবে। এরপরও র্যাশ অস্বস্তির উদ্রেক করলে ‘সিজবাথ’ করতে হবে। এটি ত্বকের আর্দ্রতা সঞ্চয়ে সাহায্য করবে। এতে র্যাশ দ্রুত সেরে উঠবে। সিজবাথ হচ্ছে একটি বড় গামলা বা টাবে কয়েক ইঞ্চি সহ্যকর হালকা গরম পানির মধ্যে নিতম্ব ডুবিয়ে বসিয়ে রাখা। শিশুকে এভাবে খেলনা দিয়ে সিজবাথে বসিয়ে রাখতে হবে। প্রতিটি সিজবাথের সময় ৫ থেকে ১০ মিনিট পর্যন্ত হতে পারে। এতে কিছুটা উপকার অবশ্যই হবে।

ডায়াপার খুব টাইট হলে দুই উরুর কাছে ইলাস্টিকটা কেটে দিতে পারেন। এতে ডায়াপার ঢিলে হবে। ডায়াপার ঢিলে হলে ভেতরে বাতাস থাকে। এটিও

র্যাশ হওয়া থেকে রক্ষা করে। আর ডায়াপার কেনার সময় এর শোষণক্ষমতা, আরামদায়ক ও লিকপ্রুফ কিনা দেখে নিতে হবে।

তিনি আরও বলেন, বিশেষ করে ভ্রমণের সময়, রাতে বাচ্চাকে ঘুমানোর সময়, আবার কেউ কেউ সারা দিন ডায়াপার পরিয়ে থাকেন। যখনই পরান না কেন, একটা দিকে খেয়াল রাখতে হবে, চার-ছয় ঘণ্টার মধ্যেই ডায়াপার পরিবর্তন করে ফেলতে হবে। আর বাচ্চা প্রস্রাব-পায়খানা করলে তা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরিবর্তন করে দিতে হবে। ছেলেশিশুকে ডায়াপার পরানোর সময় সাবধানে পরাতে হবে যেন প্রস্রাব করলে তা গড়িয়ে ঠিকমতো শোষিত হতে পারে।

সূত্র: ডক্টর টিভি