মাশরাফি ভাই জীবন্ত কিংবদন্তি, তিনি আমার আইডল’

বাংলাদেশ দলের সাবেক সফল অধিনায়ক মাশরাফি বিন মুর্তজাকে নিজের আইডল হিসেবে ভাবেন জাতীয় নারী দলের তারকা অলরাউন্ডার জাহানারা আলম।

সম্প্রতি ভারতীয় ক্রীড়া বিষয়ক সংবাদ মাধ্যম ক্রিকট্রেকারকে দেয়া একান্ত সাক্ষাৎকারে এক প্রশ্নের জবাবে জাহানারা আলম বলেন, আমার কাছে সেই ধরনের কোনো আইডল নেই। আমার একজন কোচ আমাকে ইউটিউবে কিছু ভিডিও দেখানোর পরে আমি ব্রেট লির বোলিং দেখে মুগ্ধ হয়েছি। তিনি গতি এবং সুইংয়ের জন্য সেরাদের মধ্যে অন্যতম ছিলেন। আমি বোলিংয়ে তাকে অনুসরণ করতাম।

দেশের হয়ে ৩৭টি ওয়ানডে আর ৭১টি টি-টোয়েন্টি ম্যাচ খেলা ২৭ বছর বয়সী এ অলরাউন্ডার আরও বলেন, ব্রেট লির বোলিংয়ের ভিডিও দেখার পর থেকেই আমি সেরা খেলোয়াড়দের শনাক্ত করতে শুরু করি। প্রতিটি দেশ থেকে, আমি দুই থেকে তিনজন ক্রিকেটারকে অনুসরণ করে থাকি।

জাতীয় দলের সাবেক এ অধিনায়ক মাশরাফি প্রসঙ্গে বলেন, মাশরাফি ভাইয়াকে আমি খুব পছন্দ করি। তিনি একজন জীবন্ত কিংবদন্তি। তিনিই আমার একমাত্র আইডল। আমি তার প্রতিটি বিষয় পছন্দ করি, তবে এমন নয় যে আমি তার মতো সবকিছু করতে চাই।

আরও খবর

অনলাইনে ক্লাস করছে সন্তান, যেসব বিষয় খেয়াল রাখবেন

কারোনাভাইরাসের সংক্রমণের কারণে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বন্ধ থাকায় এখন ঘরে বসে অনলাইনে ক্লাস করছে শিক্ষার্থীরা।

অনলাইনের ক্লাসের এই নতুন অভিজ্ঞতার কারণে শিশুদের মাঝে অনেক পরিবর্তন হতে পারে। এ সময় তাদের দিকে অভিভাবকদের খেয়াল রাখতে হবে।

স্কুলের পড়াশোনা যখন বাসায়, তখন অবসাদ, হতাশাও কাজ করা স্বাভাবিক। তাই খেয়াল রাখতে হবে সেদিকেও।

যা করবেন

আলাদা বসার জায়গা

ঘরেই আলাদা বসার জায়গা করে দিন সন্তানকে। অনলাইন ক্লাসে মনোযোগের জন্য সুন্দর পরিবেশও দরকার।

বাড়িতে জায়গা কম থাকলেও অন্ততপক্ষে একটা চেয়ার টেবিল দিয়ে সন্তানের পড়ার জায়গা করে দিন।

ল্যাপটপে ক্লাস

ল্যাপটপে ক্লাস করতে পারলে ভালো। এতে দেখতে ও পড়তে সুবিধা হয়। আর ফোনে ক্লাস করার সময়ে চোখে চাপ পড়ে বেশি।

সময় ভাগ করে নিন

বাড়িতে একটা ল্যাপটপ থাকার কারণে সমস্যা হতে পারে। তাই একাধিক জন একটি ল্যাপটপ ব্যবহার করলে সময় ভাগ করে নিন।

নজর রাখুন

সন্তানের অনলাইন ক্লাস করার সময় সন্তানের পাশেই বসে থাকুন। এতে সন্তানের মানসিক সাহস বাড়বে।

ভার্চুয়ালটাই সব নয়

সারা দিন স্কুলে শিক্ষকদের সান্নিধ্যে, বন্ধুদের মাঝে হেসেখেলে শেখা আর ভার্চুয়াল জগতে শেখার মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। আর পড়া ও খেলার সময় সন্তানকে সময় দিন।

ভার্চুয়াল জগতের হাতছানি

অনলাইন ক্লাসের সঙ্গেই ভার্চুয়াল জগতের হাতছানি রয়েছে। তাই সাবধানতাও জরুরি। অনেকেই ক্লাসের ফাঁকে বা অনলাইন ক্লাস না হলেও

ল্যাপটপে নেট সার্ফ করে। সন্তানের জন্য ক্ষতিকর এমন কিছু করছে কিনা খেয়াল রাখুন।

আলোচনা প্রয়োজন

নতুন এই পদ্ধতির পড়াশোনা নিয়ে সন্তানের সঙ্গে আলোচনা করুন। শিক্ষকরা যেমন নিজেদের আপডেট করছেন, অভিভাবককেও সে বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে। সমস্যা হলে স্কুলের সঙ্গে খোলামেলা আলোচনা করুন।

তথ্যসূত্র: আনন্দবাজার পত্রিকা

বর্ষার ফুল

পঞ্জিকার পাতায় বর্ষা আসতে আরও কয়েকটি দিন বাকি। তবে এরই মাঝে টানা বৃষ্টির পরশে নতুন করে সেজে উঠেছে প্রকৃতি। বর্ষার নতুন পানিতে খাল-বিল ভরে উঠেছে। সবুজ পাতার ফাঁকে ফাঁকে উঁকি দিচ্ছে সুগন্ধি সব ফুল। কদম, কেয়া, কামিনী, বেলি ও বকুলের সুবাসে এখন মুখরিত চারপাশ।

বর্ষায় ফোটা ফুলগুলোর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল- কদম, বকুল, স্পাইডার লিলি, দোলনচাঁপা, সুখদর্শন, ঘাসফুল, শাপলা, সন্ধ্যামালতি, কামিনী, গুলনার্গিস, দোপাটি ও অলকানন্দ প্রভৃতি।

বর্ষা মানেই কদম ফুল। তাই বর্ষার শুরুতেই মিলবে কদমের সৌরভ। গ্রামে গাছে গাছে ফুটে থাকা কদম ফুল বর্ষার প্রকৃতিতে এনে দেয় নজরকাড়া সৌন্দর্য। কদম গাছ দীর্ঘাকৃতির ও বহু শাখাবিশিষ্ট। কদম ফুলের আদি নিবাস ভারত, চীন ও মালয়। গ্রামাঞ্চলে নদীর তীরে, খোলা প্রান্তরে প্রচুর কদম গাছ চোখে পড়ে। শহরে দেখা মেলে পার্কে ও উদ্যানে। কদম গাছের ছোট ডালের আগায় গোল হয়ে কলি ও ফুল ফোটে। তারপর ফুটতে শুরু করে রজনীগন্ধা, মালতিলতা, চালতা, জুঁই ও কেয়া। বর্ষার বৃষ্টিতে চিরসবুজ চালতা গাছের রূপ ফুটে ওঠে তার ফুলের সৌন্দর্যে। আকারে বেশ বড়, সাদা বর্ণের পাপড়ি ও হলদে পরাগকেশরের সমাহারে দৃষ্টিনন্দন চালতা ফুল বর্ষার প্রথমভাগে ফোটে। আগের মৌসুমে ফোটা গন্ধরাজ, রঙ্গন, রক্তজবা, টগর, শ্বেতকাঞ্চন বা

ঘণ্টাফুলের উজ্জ্বলতা এখনও ম্লান হয়নি। ভরা বাদল দিনে স্বর্ণচাঁপা কিংবা দোলনচাঁপা বাতাসে ছড়ায় অনুপম সৌরভ। এমনদিনে ভেজা বাতাসে ভেসে বেড়ায় বেলি ও বকুলের সৌরভ। বকুল ফুল শুকিয়ে গেলেও এর সুবাস রয়ে যায় অনেক দিন। তাই একে সুবাসিত ফুল বলা চলে। পাঁচ বৃন্তের এ ফুলে অসংখ্য পাপড়ি থাকে।
বর্ষার ফুলের মধ্যে জুঁই ও মালতির কথা আলাদা করে বলতেই হয়।
কবি বলেছেন, শ্রাবণবেলা বাদল ঝরা/যৃথিবনের গন্ধে ভরা। ঘন সবুজ পাতার ভিড়ে থোকা থোকা ছোট জুঁই বা যূথী ফুলের সৌরভ হতে পারে বাদল দিনের পরম উপহার। বাদল বাতাস মাতে মালতির গন্ধে তাই বর্ষাযাপনে মালতিকে বাদ দিলে চলে কী করে?
বর্ষাদিনের আরেকটি ফুল ফুরুস। ইংরেজি নাম ক্র্যাব ফ্লাওয়ার। গন্ধহীন সাদা, গোলাপি বা বেগুনি রঙের ফুলটি শহরের নানা জায়গায় চোখে পড়ে। অনেকেই একে চেরি বলে ভুল করে। বর্ষা মৌসুমের ফুল দুপুরমণি বা বান্ধুলি। দুপুরবেলা ফোটে বলেই এমন নাম। গন্ধ নেই তবে অতুলনীয় রূপ মুগ্ধ হওয়ার মতোই। বর্ষার আকর্ষণীয় আরেকটি ফুল দোপাটি। গোলাপি, লাল, বেগুনি, আকাশি, নীল ও সাদাসহ কয়েক রঙের দোপাটি রয়েছে। দোপাটি একক অথবা জোড়ায় জোড়ায় ফুটতে দেখা যায়। এ সময় সবুজ পাতার ফাঁকে ফাঁকে উঁকি দেয় বেগুনি রঙা কলমি ফুলও।
এ ঋতুতে বৃষ্টিতে গা ধুয়ে সবুজ পাতার শাড়ি পরে দোলনচাঁপা। সন্ধ্যার সুগন্ধি সাদা ফুল ফোটায়। বড় বড় পাপড়ি দুটি প্রজাপতির ডানার মতো দেখায় বলে এর ইংরেজি নাম ‘বাটারফ্লাই লিলি’। ফুলটিকে গুলবাকাওলিও বলা হয়। ভারি ঘ্রাণ ছড়ানো এ গাছটি টবে লাগালে ঘরময় সুগন্ধ ছড়িয়ে পড়ে। সুখদর্শন বা টাইগার লিলি, বহুরঙা গ্লোরি লিলি, নানা রঙের পর্তুলিকা, ঘাসফুল, নয়নতারা, মোরগঝুঁটি, কলাবতী ও অলকানন্দারও দেখা মেলে ঘন বর্ষাতে।

বর্ষা মানে জল, জল মানেই জলজ ফুলের মেলা। তাই বর্ষা আসতে না আসতেই ফুটতে শুরু করেছে শাপলা-শালুক-পদ্মরা। বিল-পুকুর ও জলাশয়ে বাংলাদেশের জাতীয় ফুল শাপলা ফুটে থাকার দৃশ্য গ্রাম-বাংলার সৌন্দর্য ফুটিয়ে তোলে। আমাদের দেশে সাদা, গাঢ় লাল, নীল ও গোলাপি রঙের শাপলা বেশি দেখা যায়। দেশের বিভিন্ন বিলে এখন গোলাপি-পদ্মের মাতামাতি। সাধারণত গোলাপি রঙের পদ্মই বেশি দেখা গেলেও এ দেশের পুকুর ও বিল-ঝিলে সাদা রঙের পদ্মও মাঝে মধ্যে দেখা যায়। সাদা দুধের মতো এর পাপড়ির রং।

তবে দিন দিন পদ্মরা কমে যাচ্ছে। প্রকৃতির নান্দনিক আরেক সৌন্দর্য কচুরিপানা ফুল। খুব অবহেলিত হলেও এর সৌন্দর্য হƒদয়

কাড়ে। গ্রামাঞ্চলে খাল, বিল, পুকুর ও জলাশয়ে প্রচুর কচুরিপানা হয় এবং গাঢ় সবুজ পাতার ওপর সাদা আর বেগুনি রঙের মিশেল ফুলগুলো দেখতে দারুণ লাগে। বর্ষার দিনে বিস্তীর্ণ জলের শান্ত চাতালজুড়ে এখন সাদা রঙের অজস্র চাঁদমালা ফুল চোখে পড়বে। ফুলগুলো খুব সাধারণ হলেও এর মুগ্ধতা অনেক অসাধারণ। -যুগান্তর

উইপোকা তাড়ানোর ঘরোয়া উপায়

স্যাঁতসেঁতে পরিবেশে উইপোকার তাণ্ডব বাড়ে। তাই ঘরবাড়ি পরিষ্কার রাখা জরুরি।

উইপোকার উপদ্রবে বাড়িতে কোনো জিনিসপত্র রাখাই দায়। আর কাগজপত্র, বইখাতা এবং কাঠের জিনিসপত্রে যদি একবার উইপোকা ধরে তা হলে সর্বনাশ।

এখন প্রশ্ন হলো– যদি এ সমস্যায় পড়েন, তা হলে কী করবেন? চিন্তার কিছু নেই ঘরোয়া উপায়ে তাড়াতে পারেন উইপোকা।

কীভাবে তাড়াবেন-

১. বাড়ির যেসব জায়গায় আসবাবপত্র রয়েছে, তার আশপাশে কোথাও যেন পানি না জমে সেদিকে খেয়াল রাখুন। বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার রাখুন। কোথাও যেন স্যাঁতসেঁতে না থাকে। কারণ উইপোকা স্যাঁতসেঁতে জায়গায় বেশি বিচরণ করে।

২. উইপোকা তেতো গন্ধ সহ্য করতে পারে না। যেসব স্থানে উইপোকা হয়েছে, সেখানে তেতো জিনিসের রস ছিটিয়ে দিন।

ব্যবহার করতে পারেন নিম বা করলার রস স্প্রে। এ ছাড়া নিমপাতা শুকিয়ে গুঁড়ো করেও বইয়ের আলমারির তাকে বা কাঠের আসবাবের কোণায় ছিটিয়ে দিন।

৩. এই পোকা তাড়াতে লবণ ব্যবহার করতে পারেন। যেখানে উইপোকা লেগেছে, সেখানে লবণ ছিটিয়ে দিন।

৪. কাঠের জিনিসপত্রকে উইপোকা থেকে বাঁচাতে কেরোসিন ব্যবহার করতে পারেন। কাঠের ওপরে কেরোসিন স্প্রে করুন।

৫. বইয়ের আলমারি, কাঠের আসবাবপত্র ও কাপড়ের ভাজে ভাজে রাখুন ন্যাপথলিন। ন্যাপথলিনের কড়া গন্ধের ফলে উইপোকা হবে না।

৬. যে কোনো পোকামাকড় তাড়াতে কালোজিরা ব্যবহার করতে পারেন। কালোজিরা রোদে শুকিয়ে তা কাপড়ের পুটলি করে বেঁধে যেখানে উইপোকা হয়েছে, তার আশপাশে রেখে দিন।

৭. ব্যবহার করতে পারেন কর্পুর গুঁড়ো। এই কর্পুর গুঁড়ো করে প্যারাফিনের সঙ্গে মিশিয়ে ঘরের দেয়ালে ও আসবাবের গায়ে দিতে পারেন। এর গন্ধও উইপোকা সহ্য করতে পারে না।

তথ্যসূত্র: বোল্ডস্কাই

মুখরোচক আলুর স্যান্ডউইচ

বিকালের চায়ের সঙ্গে চাই মুখরোচক খাবার। খেতে পারেন আলুর স্যান্ডউইচ। এ খাবার যেমন স্বাস্থ্যকর, তেমনি খেতেও সুস্বাদু।

আসুন জেনে নিই কীভাবে তৈরি করবেন আলুর স্যান্ডউইচ।

উপকরণ

আলু ২টি (সিদ্ধ করে চটকে নেয়া), পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, ক্যাপসিকাম কুচি ২ টেবিল চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, মরিচের গুঁড়া আধা চা চামচ, চাট মসলা ১ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, পাউরুটি ৮ টুকরো, টমেটো সস ৪ টেবিল চামচ, পুদিনার সস ৪ টেবিল চামচ, টমেটো ১টি (স্লাইস), গোলমরিচ গুঁড়া পরিমাণমতো, পনির প্রয়োজনমতো, মাখন ভাজার জন্য।

প্রস্তুত প্রণালি

আলু চটকে পেঁয়াজ কুচি, ক্যাপসিকাম কুচি, ধনেপাতা কুচি, মরিচ গুঁড়া, চাট মসলা, লবণ দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন।

এক টুকরো পাউরুটি বিছিয়ে টমেটো রস ও পুদিনা সস মেখে নিন। ১ টেবিল চামচ আলুর মিশ্রণ দিয়ে টমেটোর স্লাইস বসিয়ে দিন।

সামান্য গোলমরিচ গুঁড়া ছিটিয়ে পনির কুচি দিন। এবার আরেক টুকরো পাউরুটি দিয়ে ঢেকে দিন। প্যানে মাখন গরম করে দুই দিক ভেজে নিন।

মাঝখান থেকে কেটে গরম গরম পরিবেশন করুন আলুর স্যান্ডউইচ।

এ সময় যা খেলে শরীরে ভালো থাকবে

প্রতিদিনই বৃষ্টি হলেও গরম কমছে না। এ সময় শরীর ভালো রাখতে খেতে হবে হালকা খাবার।

গরমে আরাম পেতে খেতে পারেন লাউ-বড়ির দুধমালাই।
যেভাবে তৈরি করবেন লাউ-বড়ির দুধমালাই-

উপকরণ

কচি লাউ ১টি, ডালের বড়ি ১৫–১৬টি, কাঁচামরিচ ৮–১০টি, কালিজিরা ২ চা চামচ, দুধ ২ কাপ, তেল ২ টেবিল চামচ, লবণ পরিমাণমতো, চিনি পরিমাণমতো, ঘি ১ টেবিল চামচ ও আতপ চাল ১ টেবিল চামচ।

প্রণালি

লাউয়ের খোসা ফেলে পরিষ্কার করে পাতলা ও তিনকোনা করে কেটে নিন। এবার ১ চা চামচ কালিজিরা, ১ টেবিল চামচ আতপ চাল ও ৫-৬টা কাঁচামরিচকে দুধ দিয়ে বেটে নিন।

কড়াইয়ে তেল গরম করে বড়িগুলো লাল করে ভাজুন। বড়ি তুলে রেখে কড়াইতে কাঁচামরিচ ও কালিজিরার ফোড়ন দিন। কড়াইয়ে এবার টুকরো করা লাউ ছেড়ে দিন।

হালকা আঁচে নাড়তে থাকুন, যাতে লাউয়ের পানি ঝরে তা শুকিয়ে যায়। লাউয়ের রঙ খয়েরি হয়ে এলে কড়াইয়ে দুধ ঢেলে পরিমাণমতো লবণ ও চিনি

দিয়ে নাড়ুন।

কড়াইয়ের ভেতর ঝোল ফুটে উঠলে ভাজা বড়িগুলো তাতে ছেড়ে দিন।

এর পর বড়ি সিদ্ধ হয়ে এলে রান্নার শুরুতেই বেটে রাখা চাল, কালিজিরা ও কাঁচামরিচ লাউয়ের ঝোলে ছেড়ে দিতে হবে।

এর পর একটু নাড়ুন ও পাত্রটি ৩–৪ মিনিট ঢেকে রাখুন। থকথকে হয়ে এলে ঘি ছড়িয়ে দিয়ে আঁচ বন্ধ করে দিন।

ব্যস তৈরি হয়ে গেল গেল লাউ–বড়ির দুধমালাই। সূত্র-যুগান্তর

গলাব্যথা সারানোর ঘরোয়া উপায়

ঋতু পরিবর্তনের এই সময় গলাব্যথার সমস্যায় ভুগছেন অনেকেই। গলাব্যথা নিরাময়ে রয়েছে কিছু প্রাকৃতিক উপাদান।

করোনাভাইরাস সংক্রমণের এ সময়ে অনেকে গলাব্যথার সমস্যায় ভুগছেন। গলাব্যথার সঙ্গে কাশি হলে করোনা পরীক্ষা করাতে হবে। তবে গলাব্যথা মানে আপনি কোভিডে আক্রান্ত হয়েছেন এমন হয়।

স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে গলাব্যথার ঘরোয়া প্রতিকার সম্পর্কে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য পাওয়া গেছে।

আদা ও মধু

গলাব্যথা সারাতে খুবই কার্যকর হচ্ছে আদা ও মধু। মধু রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। আদা ও মধুর মিশ্রণ ‘এক্সপেক্টোরান্ট’ হিসেবে অর্থাৎ শ্বাসতন্ত্রে লালা নিঃসরণ বাড়ায়। এ ছাড়া এটি ‘সাইনাস’ খুলে দেয়, ‘মিউকাস’ বা শ্লেষ্মা পরিষ্কার করে। এ ছাড়া গলা থেকে অস্বস্তি সৃষ্টিকারী উপাদান পরিষ্কার করে।

লবণপানিতে গার্গল

গলাব্যথা কমাতে লবণপানিতে গার্গল করা খুবই উপকারী। জীবাণু দূর

করার এ পদ্ধতির গলাব্যথা কমাতে খুবই কার্যকর।

উপকার পেতে দিনে তিনবার ও সপ্তাহে তিন থেকে চার দিন গার্গল করতে হবে। শরীরের আর্দ্রতা বজায় রাখতেও লবণপানি দিয়ে গার্গল করুন।

যষ্টিমধু

আয়ুর্বেদিক গুণসমৃদ্ধ যষ্টিমধু খান চায়ের সঙ্গে। গলাব্যথার সঙ্গে আসা চুলকানি বা অস্বস্তি দূর করবে যষ্টিমধু।

অ্যাপল সাইডার ভিনিগার

সর্দিকাশি সারাতে ব্যবহৃত কিছু ভেষজ ওষুধের প্রধান উপকরণ এই ভিনিগার। গলাব্যথা ও অ্যাসিড সংক্রমণ ছড়ানোর জন্য দায়ী ব্যাক্টেরিয়া ধ্বংস করে। এক গ্লাস কুসুম গরম পানিতে এক টেবিল চামচ অ্যাপল সাইডার ভিনিগার মিশিয়ে পান করলেই উপকার পাওয়া যায়।

সতর্কতা

গলাব্যথায় ঘরোয়া এসব প্রতিকার পেতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এ ছাড়া মানতে হবে স্বাস্থ্যবিধি। সূত্র-যুগান্তর

ঘরের কাজে কোয়ারেন্টিন

বর্তমান সময়ের এক আতঙ্কের নাম করোনাভাইরাস বা কোভিড-১৯। নিজেকে এবং অন্যকে সুস্থ রাখতেই থাকতে হচ্ছে হোম কোয়ারেন্টিনে।
তবে হোম কোয়ারেন্টিনে থাকলেও কাজ কিন্তু থেমে নেই বরং কাজের চাপ যেন বেড়ে গেছে কয়েকগুণ। অন্যদিকে কাজের মানুষদের দিতে হয়েছে ছুটি। তাই বাড়তি কাজের ভারও এসে পড়েছে নিজেদের ওপর।

এমন পরিস্থিতিতে হিমশিম খেতে হচ্ছে কাজ সামলাতে গিয়ে। তাই এ সময়ে স্বামী-স্ত্রীদের একে উপরের কাজে সহযোগিতা করা উচিত। এতে করে কাজের চাপ একজনের ওপর যেমন কম পড়ে তেমনি কাজ করার পরও একে অন্যের সঙ্গে সময় কাটানো যায়। অন্যদিকে ঘরের কাজ ভাগাভাগি করে করার মাধ্যমেও একজন অন্যজন সম্পর্কে অনেক কিছু জানা সম্ভব।

এ ক্ষেত্রে নিজেদের কাপড় নিজেরা পরিষ্কার করে নেয়া, রান্নার ক্ষেত্রে কাজ ভাগাভাগি করে নেয়া, বাচ্চাকে পড়ানোর ক্ষেত্রে দু’জন মিলে সময় দেয়া, বিকালে নাস্তা বানানোর সময় গল্প করা, ঘর পরিষ্কার করা এমন কাজগুলো একসঙ্গে করা।

এসব কাজ বাদেও ভারি কাজ যেমন ঘর মোছা, সোফা পরিষ্কার করা, মসলা ব্লেন্ড করা, কোনো আসবাবপত্রের জায়গা পরিবর্তন করা এসব কাজেও সহযোগিতা করা। কিছু ব্যতিক্রম কাজও করতে পারেন এ সময়ে। এতে করে নিজেদের মাঝে থাকা বন্ধন আরও দৃঢ় হবে।

যদি আপনি বই পড়তে পছন্দ করেন কিংবা বাসায় বইয়ের শেল্ফ থাকে তা গোছাতে তাকে সাহায্য করা, আলমারিতে কাপড় গুছিয়ে রাখতে তাকে সাহায্য করা, পছন্দের কিছু একসঙ্গে রান্না করা, পছন্দের কোনো সিনেমা একসঙ্গে দেখা, গল্পের বই পড়া, পুরনো বইগুলো ঝেড়েমুছে রাখা কাজগুলোও একে অন্যের সঙ্গে ভাগাভাগি করে করতে পারেন।
এতে করে ঘর গোছানো যেমন হয়ে যাচ্ছে তেমনি ভালো একটি সময় দু’জন দু’জনার সঙ্গে কাটাতে পারছেন।

এ ছাড়া কাজের ফাঁকে ফাঁকে কিছুটা সময়ের জন্য চায়ের ব্রেক নিতে পারেন, গান শুনতে পারেন কিংবা গল্প করতে পারেন। এতে করে কাজ করতে বিরক্ত লাগবে না আর হোম কোয়ারেন্টিনের সময়গুলোও আরও ভালো কাটবে।
তাই যতটা সম্ভব একে অন্যকে কাজে সহযোগিতা করার চেষ্টা করুন এতে করে ভালোবাসার বন্ধন যেমন আরও দৃঢ় হবে তেমন একে অন্যেকে আরও কাছ থেকে জানতে পারবেন। সুত্র-যুগান্তর

জীবন বাঁচাতে যারা রক্তের যোগান দেন

মানুষকে ভালোবেসে যতগুলো ভাল কাজ করা যায়, তার মধ্যে অন্যতম হচ্ছে স্বেচ্ছায় রক্তদান। দিন দিন স্বেচ্ছায় রক্তদাতার সংখ্যা বাড়ছে। এই সব রক্তদাতাদের নিয়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে একটি প্লাটফর্ম তৈরি করছেন মেহেরপুরের জুয়েল রানা, জান্নাতুল ফেরদৌস

ঐশি, বিজনসহ কয়েকজন।

মেহেরপুরের তরুণ-তরুণীদের নিয়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ফেসবুকে গড়ে তোলা হয়েছে Blood donation group in meherpur নামের একটি গ্রুপ। প্রায় ১ হাজার সদস্য নিয়ে রক্তদান করে আসছে এই গ্রুপটি। ইতিমধ্যে বেশ সাড়া জাগিয়েছে এদের কর্মকাণ্ড।

গ্রুপটি পরিচালনা করার জন্য অন্যদের মধ্যে আছে, জাহিদ ইসলাম দোলন, রাকিব ইসলাম, মিলন, লালন, রাজন, তানিম মোহাম্মদ তুহিন, হাসিবুল, বাপ্পি ও মোডারেটর হিসেবে আছে, অনিক ইসলাম, আসিফ ইসলাম, বাপ্পি, স্বাধীন।

নীরব-নিভৃতে আর্তমানবতার সেবায় মুমূর্ষ রোগীর প্রাণ বাঁচাতে নিরলস কাজ করে চলেছে গ্রুপটি শরীরের রক্ত দিয়ে তারা অন্যের জীবন বাঁচাতে জাগরিত প্রাণ। সম্পূর্ণ নিজেদের উদ্যোগে গড়ে তুলেছেন অভিনব এই ব্লাড ব্যাংক। অন্যের রক্ত যোগাড় করে দেওয়ায় যাদের কাজ। রক্ত কোন ব্যাগে ভরে রাখা হয় না, থাকে ডোনারের শরীরে। আর ডোনারের নাম, ঠিকানা, রক্তের গ্রুপ ও ফোন নম্বর লেখা থাকে রেজিষ্ট্রারে। প্রায়োজনেই স্থানীয় হাসপাতাল, ক্লিনিক গিয়ে বিনামূল্যে রক্ত দান করেন ডোনাররা।

গ্রুপের এ্যাডমিন জুয়েল রানা বলেন, আমাদের চারি পাশে বিভিন্ন সময় দুর্ঘটনা ঘটে থাকে। হটাৎ করে যদি কারও রক্তের প্রয়োজন হয় তাহলে সে সময় যদি রক্ত না পাওয়া যায় তাহলে সে মৃত্যুবরণ করতে পারে।বা কোন গর্ভবতী মায়ের ক্ষেত্রে রক্ত বেশি প্রয়োজন হয়। এসময় রক্ত পাওয়া খুব কঠিন হয়ে পড়ে। এসব কথা মাথা রেখে আমরা কয়েকজন বন্ধু মিলে রক্তদাতাদের নিয়ে একটি ফেসবুক গ্রুপ খোলার সিদ্ধান্ত নিই। যেখানে রক্তদাতাদের আমরা একটি প্লাটফর্মে নিয়ে আসবো। যাতে করে যেকোন সময় কোন রোগীর জন্য আমরা রক্ত জোগাড় করে দিতে পারি।

গ্রুপে পোস্ট দেওয়ার পর রক্ত না পাওয়া গেলে, তারা ডোনার লিস্ট থেকে ডোনারদের ফোন দিয়ে রক্তদানের জন্য সাহায্য প্রার্থনা করেন। এইসব রক্তদানে রক্তদাতা ও রক্তগ্রহিতা উভয়েই আমাদের অপরিচিত। রোগীর রক্ত যোগাড়ের ক্ষেত্রে আমাদের কোন প্রকার আর্থিক লেনদেন নেই।

আমাদের এখানে কেউ ছাত্র, কেউ চাকুরীজীবী, কেউবা বেকার, সবাই নিজের সময়, অর্থ ও শ্রম দিয়ে শুধু মাত্র আত্মতৃপ্তি আর মানবতার জন্য এই কাজ গুলো করে থাকি।

গ্রুপে মূল্য উদ্দেশ্য জানতে চাইলে তিনি জানান, মুলত রক্তের প্রয়োজনে সাধারণ মানুষের সাথে স্বেচ্ছায় রক্তদানকারীদের একটি সরাসরি সেতুবন্ধন করে দেয়াই এর কাজ! রক্তের জরুরি প্রয়োজনে কাউকে যেন দিশেহারা হয়ে এদিক সেদিক ছোঁটাছোটি করতে না হয়। অসহায় গরীব মানুষগুলোকে যেন উচ্চমূল্য দিয়ে রক্ত কিনতে না হয়, সেই ব্যবস্থাই করে দেওয়া।

মেপ্র/এমএফআর

টাক থাকলেই কি করোনার ভয় বেশি?

একে পুরুষ তায় আবার মাথায় চুল কম? সাবধান! করোনাভাইরাসের হানার তালিকায় আপনি থাকতেই পারেন উপরের দিকে!

চীনের উহানে প্রথম যখন করোনার হানা শুরু হয়, তখন থেকেই বিজ্ঞানীরা খেয়াল করেছিলেন মেয়েদের তুলনায় পুরুষরা বেশ এগিয়ে আছেন সংক্রমণে। চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা লক্ষ্য করেন পুরুষদের মধ্যে করোনা সংক্রমণের হার নারীদের তুলনায় অনেক বেশি। যদিও এই রাজ্যের কিছু চিকিৎসকের মতে, এই রোগে মেয়েদের মৃত্যুহার অবহেলাজনিত কারণে বেশি। তবে বিশ্বের সার্বিক হার খতিয়ে দেখলে দেখা যাবে এই রোগে সংক্রমণের হার বেশি পুরুষদের।

আমেরিকার ব্রাউন ইউনিভার্সিটির প্রোফেসর কার্লোস ওয়াম্বিয়ের ও তার সহযোগীরা আবার এর নেপথ্য কারণ খুঁজতে গিয়ে এক অদ্ভুত বিষয়কে সন্দেহ করতে শুরু করেন। গবেষণায় তারা প্রামাণ পেয়েছেন, যে সব পুরুষের টাক আছে (অ্যালোপেশিয়া অ্যান্ড্রোজেনেটিকা) তাদের কোভিড-১৯ সংক্রমণ গুরুতর অবস্থায় পৌঁছানোর ঝুঁকি অনেক বেশি। কার্লোস এক সর্বভারতীয় ইংরেজি দৈনিককে জানিয়েছেন, ‘আমেরিকার চিকিৎসক ফ্র্যাঙ্ক গ্যাবরিন করোনা আক্রান্ত হয়ে মারা যাওয়ার পর (কোভিড-১৯ আক্রান্ত প্রথম চিকিৎসকের মৃত্যু) টাকের সঙ্গে কোভিড-১৯-এর সম্পর্ক নিয়ে সমীক্ষা শুরু করার কথা ভাবি আমি ও আমার সহযোগীরা। তারপর বিশ্বের বিভিন্ন দেশে করোনা মৃত্যুর

পরিসংখ্যান যাচাই করে দেখা গিয়েছে। টাক থাকলে কোভিড-১৯-এর সংক্রমণ ও তা তীব্র আকার ধারণ করার ঝুঁকি অনেক বেশি।’’ হরমোনের কারসাজি

প্রথম প্রথম পুরুষদের বেশি আক্রান্ত হওয়ার ঘটনায় বিজ্ঞানীরা ধারণা করেছিলেন, যেহেতু পুরুষরা বেশি ধূমপান করেন তাই তাদের শ্বাসনালী ও ফুসফুস কিছুটা দুর্বল থাকায় করোনা বেশি হচ্ছে। ইংল্যান্ডেও কোভিড-১৯-এর প্রকোপ শুরুর পর ও দেশের পাবলিক হেল্থ সংস্থা সমীক্ষা করে দেখেন যে, ওই দেশের কর্মরত পুরুষরা নারীদের তুলনায় দ্বিগুণ বেশি আক্রান্ত হচ্ছেন। শুরু হয় আরও জোরদার সমীক্ষা।

তখনই দেখা যায়, যে সব পুরুষের টাক আছে তারা বেশি করোনায় আক্রান্ত হচ্ছেন। সমীক্ষার পর জনস্বাস্থ্য ও জীবাণুবিজ্ঞানীরা জানান, নারী ও পুরুষদের জীবনযাত্রা, ধূমপানের অভ্যাস ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ভিন্নতার কারণ ছাড়াও পুরুষ হরমোন টেস্টোস্টেরন ও অ্যান্ড্রোজেন কোভিড-১৯ ভাইরাসের সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। টেস্টোস্টেরন আবার পুরুষালী টাক সৃষ্টির জন্য দায়ী। এই হরমোন একই সঙ্গে করোনার উপযোগী পরিবেশও তৈরি করে। তাই ছেলেদের সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ার পাশাপাশি রোগ মারাত্মক আকার ধারণ করে। পুরুষ হরমোন অ্যান্ড্রোজেন আবার কোষে কোষে কোভিড-১৯ ভাইরাসকে পৌঁছে দিতে সাহায্য করে।

স্পেনে যখন প্রচুর পরমাণে কোভিড-১৯ আক্রান্তরা হাসপাতালে ভর্তি হতে শুরু করেন, তখন ওয়াম্বিয়ের ও তার সহযোগী গবেষকরা লক্ষ্য করেন যে তাদের অধিকাংশেরই পুরুষালী টাক আছে। ‘আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব ডার্মাটোলজি’-তে প্রকাশিত এক গবেষণাপত্রে জানা যায়, মাদ্রিদ হাসপাতালে ভর্তি করোনা আক্রান্তদের ৭৯ শতাংশের টাক আছে এবং স্পেনের হাসপাতালে ভর্তি ৭১ শতাংশের মাথায় চুলের পরিমাণ সামান্য।

ভারতের আলিপুরদুয়ারের জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ সুবর্ণ গোস্বামী জানালেন যে ‘‘পুরুষদের মধ্যে কোভিড-১৯ আক্রান্ত ও মৃত্যুর হার বেশি হওয়ার কারণে শুরুতে ধূমপানকে দায়ী করা হলেও পরে যখন দেখা গেল, ইউরোপেও পুরুষদের মৃত্যু হার বেশি তখনই সকলে এই নিয়ে নতুন করে চিন্তা ভাবনা শুরু করলেন। কেননা, চীনে পুরুষরা বেশি ধূমপান করলেও ইউরোপে ধূমপায়ীদের সংখ্যা নারী-পুরুষ নিরিখে প্রায় সমান। তখনই শুরু হল নতুন সমীক্ষা।’’

তা হলে কি টাক থাকলেই ভয় বাড়বে?

সুবর্ণবাবুর মতে, একেবারেই তা নয়। টাক থাকলেই কোভিড-১৯ সংক্রমণ হয়ে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাবেন এমন কথা বলার সময় এখনও আসেনি। শুধুমাত্র একটা কো-রিলেশনের ওপর ভিত্তি করে এই সিদ্ধান্ত নেওয়া যায় না। আরও অনেক গবেষণা প্রয়োজন।

সুবর্ণবাবু আরও জানালেন যে প্রস্টেট ক্যানসারের সঙ্গে যেমন অ্যান্ড্রোজেন হরমোনের সরাসরি সম্পর্ক খুঁজে পাওয়া গিয়েছে, করোনায় মেল হরমোন নিয়ে এখনও তেমন জোরদার সর্বজন স্বীকৃত সম্পর্ক খুঁজে পাওয়া যায়নি। তবে এই পর্যবেক্ষণের উপর দাঁড়িয়ে আরও গবেষণা করলে হয়ত সঠিক চিত্র পাওয়া যাবে বলে।

অ্যান্ড্রোজেন হরমোনের কারণে প্রস্টেট ক্যানসার হয় বলে অ্যান্টি অ্যান্ড্রোজেন ওষুধ দিয়ে প্রস্টেট ক্যানসারের চিকিৎসা করে উল্লেখযোগ্য ভাল ফল পাওয়া যায়। পুরুষ হরমোনের সঙ্গে কোভিড-১৯-এর সরাসরি সম্পর্ক জানা গেলে প্রস্টেট ক্যানসারের ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করে রোগের মোকাবিলা সম্ভব বলে চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের আশা। সূত্র: আনন্দবাজার