খেজুরের যত উপকারিতা

চলছে রোজার মাস। আর রমজানের ইফতারের তালিকায় অবশ্যই থাকে খেজুর। সারাদিন রোজা রাখার পর খেজুর দিয়ে ইফতার শুরু করি আমরা। খেজুর খেয়ে ইফতার করা সুন্নত। আর তাই রমজান মাসে খেজুরের কদর বেড়ে যায়। খেজুর না থাকলে আমাদের ইফতার যেন পরিপূর্ণ হয় না। এর মূল কারণ খেজুরের পুষ্টিগুণ অধিকাংশ খাদ্যের চেয়ে বেশি। বিশেষ করে খাদ্যশক্তি খুব বেশি। সারাদিন রোজা থাকার পর শরীর খুব দুর্বল হয়। এতে প্রচুর খাদ্যশক্তি থাকায় দুর্বলতা দূর হয়। খেজুর স্নায়ুবিক শক্তি বৃদ্ধি করে।

রোজায় অনেকক্ষণ খালি পেটে থাকা হয় বলে দেহের প্রচুর গ্লুকোজের দরকার হয়। খেজুরে অনেক গ্লুকোজ থাকায় এ ঘাটতি পূরণ করে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় একে যদি আমরা সাথি করে নিতে পারি তবে আমাদের নিত্যদিনের শুধু কর্মক্লান্তিই যাবে না, নিরোগ থাকার একটি উপায়ও খুঁজে পাওয়া যাবে। চলুন জেনে নেই পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খেজুরের সম্পর্কে আরও কিছু তথ্য:

. খেজুর রুচি বাড়ায়।
. ত্বক ভালো রাখে।
. দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে।
. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
. খেজুরে অনেক গ্লুকোজ থাকায় এ ঘাটতি পূরণ হয়।
. খেজুর রক্ত উৎপাদনকারী।
. হৃদরোগীদের জন্যও খেজুর বেশ উপকারী।
. খেজুরের প্রচুর খাদ্য উপাদান রয়েছে।
. ফুসফুসের সুরক্ষার পাশাপাশি মুখগহ্বরের ক্যান্সার রোধ করে।
. খেজুরে আছে ডায়েটরি ফাইবার যা কলেস্টোরল থেকে মুক্তি দেয়।

. তাজা খেজুর নরম এবং মাংসল যা সহজেই হজম হয়।
. উচ্চমাত্রার শর্করা, ক্যালরি ও ফ্যাটসম্পন্ন খেজুর জ্বর,
মূত্রথলির ইনফেকশন, কণ্ঠনালীর ব্যথা বা ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা, শ্বাসকষ্ট প্রতিরোধে বেশ কার্যকর।
. মস্তিষ্ক প্রাণবন্ত রাখে খেজুর।
. ক্লান্ত শরীরে যথেষ্ট পরিমাণ শক্তির জোগান দেয় খেজুর।
. যাদের হার্টের সমস্যা আছে, তাদের জন্য খেজুর খুবই উপকারী।
. খেজুর হৃদরোগ, জ্বর ও পেটের পীড়ায় উপকারী এবং বলবর্ধক ওষুধ

হিসেবে কাজ করে।
যেকোনো ফলের চেয়ে খেজুরের পুষ্টিগুণ বেশি। তাই তো বলা হয়ে থাকে, বছরে যতগুলো দিন আছে, খেজুরে তার চেয়েও বেশি গুণ রয়েছে। শুধু রমজান মাসের জন্য নয়, সারা বছর পরিবারের সবার জন্য প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় আমরা এ ফলটিকে রাখতে পারি।

সূত্র: ইত্তেফাক

রোজায় পানিশূন্যতা এড়ানোর ৫ উপায়

বছর ঘুরে আবারও চলে এসেছে পবিত্র রমজান মাস। এ মাসে প্রতি বছর ধর্মপ্রাণ মুসলমানরা রোজা রাখেন সূর্যোদয় হতে সূর্যাস্ত পর্যন্ত পানাহারে বিরত থেকে। দীর্ঘ সময় পানি পান না করায় এবং ইফতারে পরিমাণমত পানি পান না করায় এসময় হতে পারে খুব সহজেই পানিশূন্যতা।

পানিশূন্যতা হলে শরীরে কিছু উপসর্গ দেখা দেয়। যেমন, অতিরিক্ত মুখ বা ত্বক শুকিয়ে যাওয়া, মাথা ঘোরা, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি। এর থেকে তৈরি হতে পারে নানা জটিলতা। তাই রোজায় পানিশূন্যতা এড়াতে যা করবেন:

১। ইফতার থেকে সেহরি পর্যন্ত সময়ে দুই থেকে আড়াই লিটার পানি পান করুন সচেতনভাবে। প্রতিবেলা খাওয়ার ১০ মিনিট আগে ও পরে পানি পান করুন। খাওয়ার মাঝে পানি পান না করাই ভালো। এছাড়াও একবারে অতিরিক্ত পরিমাণ পানি পান না করাই ভালো।

২। রোজায় খাদ্য তালিকায় সহজপাচ্য খাবার রাখুন। ভাজাপোড়া বা তেল মসলাযুক্ত শরীরকে আরও পানিশূন্য করে তোলে।

৩। ইফতারে রাখুন প্রচুর পানিজাতীয় খাবার ও ফল। রাখতে পারেন শসা ও তরমুজ জাতীয় ফল। এতে শরীরে পানির ঘাটতি দুর হবে।

৪। ডাবের পানি খেতে পারেন প্রতিদিন। প্রয়োজনে স্যালাইন খান।

সেইসঙ্গে চিনিমুক্ত শরবত রাখুন ইফতারে। তবে অতিরিক্ত চা কিংবা কফি পান থেকে বিরত থাকুন এ সময়।

৫। রোজা রেখে রোদ এড়িয়ে চলাই ভালো। ভারি ব্যায়ামও এসময় এড়িয়ে চলুন। প্রয়োজনে ইফতারের পর হালকা শরীরচরচর্চা করে নিতে পারেন। নয়তো ঘাম বেশি হয়ে পানিশূন্যতা দেখা দেওয়ার আশংকা থাকে।

সূত্র: ইত্তেফাক

দামুড়হুদায় ক্লিনিক ও ডায়াগনস্টিক সেন্টারে অভিযান জরিমানা ও বন্ধ ঘোষণা

দামুড়হুদা উপজেলায় লাইসেন্স ও প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি না থাকা, নোংরা পরিবেশসহ ভুয়া ডাক্তার দিয়ে চিকিৎসা দেওয়ায় দামুড়হুদার কার্পাসডাঙ্গা বাজারে বিভিন্ন ডায়াগনস্টিক সেন্টার, ক্লিনিকসহ সিলগালা করা হয়। পাশাপাশি বন্ধ করে দেয়া হয় ডায়াগনস্টিক সেন্টারের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সকল কার্যক্রম বন্ধ করে দিয়েছে ভ্রাম্যমাণ আদালত।

আজ মঙ্গলবার বেলা সাড়ে ১২ টার সময় দামুড়হুদা উপজেলা কার্পাসডাঙ্গা বাজারের বিভিন্ন ক্লিনিক, ডায়াগনস্টিক সেন্টার ও হাসপাতালে অভিযান চালান দামুড়হুদা উপজেলা সহকারী কমিশনার ভূমি সজল কুমার দাস, এসময় দামুড়হুদা উপজেলা পরিবার-পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডা. হেলেনা আক্তার নিপা উপস্থিত ছিলেন।

ভ্রাম্যামাণ আদালত সূত্রে জানা গেছে, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও স্থানীয় প্রশাসনের যৌথ অভিযানে দামুড়হুদা উপজেলার কার্পাসডাঙ্গা বাজারের কার্পাসডাঙ্গা ডায়াগনস্টিক সেন্টারের মালিক মি. প্রসাদকে ৩০ হাজার টাকা, মা মেডিকেল ল্যাবের মালিক লুইসকে ১৫ হাজার টাকা, জহির ডায়াগনস্টিক সেন্টার মালিক জহির মেম্বারকে ১০ হাজার টাকা, এ্যাপোলো ক্লিনিকের মালিক শাওনকে ১৫ হাজার টাকা জরিমানা করেন

ভ্রাম্যমান আদালত। এসময় বাজারের বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে মোট ৮০ হাজার টাকা জরিমানা করেন। এছাড়াও মা মেডিকেল সেন্টার, সততা ক্লিনিকে সিলগালা করা হয়।

এ বিষয়ে উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডা. হেলেনা আক্তার নিপা জানান, ক্লিনিক ও ডায়াগনস্টিক সেন্টারে নিয়মিত কোন ডাক্তার নেই, নেই কোন এন্যাথেসিয়া, নোংরা পরিবেশ ও পরিবেশ অধিদপ্তরের কোন ছাড়পত্র না থাকায় এবং পরিবেশ ভালো না থাকায় সিলগালা করে তা বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে।

ভ্রাম্যমাণ আদালতে সহযোগিতা করেন দামুড়হুদা মডেল থানার পুলিশের একটি চৌকস টিম।

রোজায় ডায়াবেটিস রোগীর সতর্কতা

রমজানে অন্য অনেকের মতো রোজা রাখেন ডায়াবেটিস রোগীরা। তবে এ ক্ষেত্রে মাসজুড়ে তাদের বেশ কিছু সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়। সে সম্পর্কে জানিয়েছেন ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক ডাক্তার খাদিজা। চলুন জেনে নেই:

ডায়াবেটিস রোগীদের সারা দিন রোজা রাখার পর এমন খাবার খেতে হবে, যাতে শরীরে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে। ইফতারের সময় চিনিজাতীয় খাবার খাবেন না। চিনিুমক্ত পানীয় বেছে নিন। পানীয়র সঙ্গে চিনি মেশাবেন না। যদি মিষ্টি পানীয় পছন্দ করে থাকেন, তবে আর্টিফিশিয়াল (ডায়াবেটিসের চিনি) সু্ইটনার, যেমন: ক্যানডেরেল বা সুইটেক্স ব্যবহার করতে পারেন।

ভাজা খাবার পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে। যেমন: পরোটা, সমুচা, কাবাব ইত্যাদি। খাদ্যতালিকায় অবশ্যই ফলমূল, শাকসবজি, আঁশযুক্ত খাবার রাখুন।

সেহরির খাবার শেষ সময়ের অল্প কিছু আগে খাওয়া বাঞ্ছনীয়। সেহরির

সময় নামমাত্র পরিমাণে খাবার খেয়ে রোজা রাখা উচিত নয়। এমনটি করলে আপনার গ্লুকোজের সঠিক ভারসাম্য বজায় থাকবে না।

রোজার দিনে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য অতিরিক্ত ব্যায়াম করার প্রয়োজন নেই, তবে দৈনন্দিন কাজকর্ম করা উচিত। রোজার সময় তারাবিহর নামাজে যে শারীরিক শ্রম হয়, নিয়মিত হাঁটার সমান হওয়ায় রোজার মধ্যে আলাদা করে হাঁটার প্রয়োজন নেই।

রোজার দিনে বিকেলে দৈহিক পরিশ্রমের কাজ না করে বিশ্রাম নেওয়া ভালো। রোজা রেখে ইনসুলিন নেওয়া যাবে। ডায়াবেটিস রোগীর সকালের ওষুধ ইফতারের সময় খেতে হবে। রাতের ওষুধ খেতে হবে সেহরির সময়। মুখে খাবার ওষুধ ও ইনসুলিনের মাত্রা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঠিক করে নিতে হবে এবং তা অবশ্যই রোজার আগেই করতে হবে। এছাড়া রক্তের গ্লুকোজ এর মাত্রা কম বা বেশি হলে এমনকি যেকোনো ধরনের অসুস্থতা বোধ করলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন ।

সূত্র: ইত্তেফাক

চুয়াডাঙ্গায় স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের অভিযান জরিমানা আদায়

চুয়াডাঙ্গায় বেসরকারি ডায়াগনস্টিক সেন্টার, ক্লিনিক ও হাসপাতালে অভিযান চালিয়েছে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের কর্মকর্তারা এ সময় বিভিন্ন কারণে জরিমানা আদায় করা হয়েছে।

গতকাল রবিবার দুপুর সাড়ে বারোটার সময় চুয়াডাঙ্গা সদর হাসপাতাল এলাকায় এ অভিযান পরিচালনা করা হয়। অভিযান পরিচালনা করেন চুয়াডাঙ্গার ভারপ্রাপ্ত সিভিল সার্জন ডাঃ আওলিয়ার রহমান এবং চুয়াডাঙ্গা সদর উপজেলার সহকারী কমিশনার (ভূমি) ও এক্সিকিউটিভ ম্যাজিস্ট্রেট সাজজাদ হোসেন।

স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের জারি করা ১০ দফা নির্দেশনা ও শর্ত পালন

নিশ্চিত করতে এ অভিজান পরিচালনা করা হয়।

নির্দেশনায় বলা হয়, নিবন্ধিত হাসপাতাল ও ক্লিনিক ছাড়া কোনো অবস্থাতেই চেম্বারে অথবা ডায়াগনস্টিক সেন্টারে অ্যানেসথেসিয়া দেওয়া যাবে না। বাংলাদেশ মেডিকেল অ্যান্ড ডেন্টাল কাউন্সিল (বিএমডিসি) স্বীকৃত বিশেষজ্ঞ অ্যানেসথেটিস্ট ছাড়া কোনো অস্ত্রোপচার করা যাবে না। ডায়াগনস্টিক সেন্টারের লাইসেন্স নিয়ে হাসপাতালের সেবা দেওয়া যাবে না।

চুয়াডাঙ্গার ভারপ্রাপ্ত সিভিল সার্জন ডা. আওলিয়ার রহমান বলেন, অভিযানে গিয়ে বিভিন্ন ধরনের অনিয়মের প্রমাণ পেয়েছি। অনিয়মের কারণে আখিতারা নার্সিং ইনস্টিটিউট অ্যান্ড জেনারেল হাসপাতালকে ১০ হাজার টাকা এবং ডিজিটাল বাংলা এক্সরে অ্যান্ড ইসিজিকে ২ হাজার টাকা জরিমানা করা হয়েছে এবং বেশ কিছু প্রতিষ্ঠানকে সতর্ক করা হয়েছে।

তিনি আরও জানান, এসময় বেসরকারি হাসপাতাল, ক্লিনিক ও ডায়াগনস্টিক সেন্টারগুলোকে আবশ্যিকভাবে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের জারি করা ১০ দফা নির্দেশনা ও শর্ত মেনে চলার নির্দেশ দেওয়া হয়।

ঝিনাইদহের হরিণাকুণ্ডুতে ফ্রি মেডিকেল ক্যাম্প অনুষ্ঠিত

ঝিনাইদহের হরিণাকুণ্ডুতে ফ্রি মেডিকেল ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়েছে।এতে দুই হাজারেও বেশি অসহায় দরিদ্র মানুষকে ফ্্ির চিকিৎসা ও বিনামূল্যে ওষুধ দেয়া হয়েছে।

আজ শনিবার (৯ মার্চ) সকাল দশ টার সময় উপজেলার পাইলট স্কুল এন্ড কলেজ মাঠে এই কার্যক্রমের উদ্বোধন ঘোষণা করা হয়।

আদ্ দ্বীন ফাউন্ডেশন ও জাহেদী ফাউন্ডেশন এর যৌথ উদ্যোগে এই ফ্রি মেডিকেল ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়।

ফ্রি মেডিকেল ক্যাম্পে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন

ঝিনাইদহ-২ আসনের এমপি মোঃ নাসের শাহরিয়ার জাহেদী, বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন আদ দ্বীন ফাউন্ডেশন এর নির্বাহী পরিচালক শেখ মোঃ মহিউদ্দিন, হরিণাকুন্ডু উপজেলা নির্বাহী অফিসার মোঃ আক্তার হোসেন, থানার ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা মোঃ জিয়াউর রহমান। সভাপতিত্ব করেন অবসরপ্রাপ্ত ব্রিগেডিয়াার জেনারেল রুশো।

প্রধান অতিথি সবাইকে উদ্দেশ্য করে বলেন এ ধরনের ফ্রি মেডিকেল ক্যাম্প হরিণাকুন্ডুতে সব জায়গায় পর্যায়ক্রমে হবে এবং জাহেদী ফাউন্ডেশন ও আদ্দ্বীন ফাউন্ডেশনের যৌথ উদ্যোগে ডায়াবেটিক, ফ্রি স্ক্যানিংয়ের ব্যবস্থা করা হবে বলে জানান। এই ক্যাম্পে ১৬ জন ডাক্তার দ্বারা প্রায় ২হাজার ডায়াবেটিস ও চক্ষুরোগীকে চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়।

মুজিবনগরে পলাশীপাড়া সমাজ কল্যাণ সমিতির স্বাস্থ্য ক্যাম্প অনুষ্ঠিত

মুজিবনগরে দারিদ্র দূরীকরণের লক্ষে দরিদ্র্য পরিবার সমূহের সম্পদ ও সক্ষমতা বৃদ্ধি (সমৃদ্ধি) কর্মসূচীর আওতায় স্বাস্থ্য ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়েছে।

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ) অর্থায়নে এবং পলাশীপাড়া সমাজ কল্যাণ সমিতি (পিএসকেএস) আয়োজনে, আজ শনিবার সকাল থেকে দুপুর পর্যন্ত উপজেলার মোনাখালী ইউনিয়নের শিবপুর মাধ্যমিক বিদ্যালয় প্রাঙ্গনে তৃণমূল দরিদ্র জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের লক্ষ্যে এই স্বাস্থ্য ক্যাম্প পরিচালিত হয়।

স্বাস্থ্য ক্যাম্পে বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা মেডিসিন, গাইনী ও চক্ষু চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়।

স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করেন পলাশীপাড়া সমাজকল্যাণ সমিতির মেডিকেল অফিসার ডঃ তৌকিক আহমেদ, এছাড়াও একজন গাইনি স্পেশালিস্ট

ও একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাক্তার চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন।

পলাশীপাড়া সমাজ কল্যাণ সমিতির আয়োজনে, স্বাস্থ্য সেবা ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন, পলাশীপাড়া সমাজকল্যাণ সমিতির মোনাখালী শাখার সমৃদ্ধি কর্মসূচির সমন্বয়কারী মোহাম্মদ হাসানুজ্জামান।

এছাড়াও স্বাস্থ্য ক্যাম্পে পলাশীপাড়া সমাজ কল্যাণ সমিতির স্বাস্থ্য কর্মকর্তা, সমাজ উন্নয়নকর্মকর্তা ও স্বাস্থ্য পরিদর্শক বৃন্দ উপস্থিত ছিলেন। এই স্বাস্হ্য ক্যাম্পে ১৬৭ জন রোগীকে সেবা প্রদান করা হয়।

চোখ দেখেই বুঝুন কোলেস্টেরল মাত্রা

চোখ বিভিন্ন রোগের উপসর্গ জানান দেয়। চোখ দেখেই কিন্তু আপনি বুঝতে পারবেন শরীরে খারাপ কোলেস্টেরল বেড়েছে কী না। যেসব উপসর্গ জানান দেবে শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা:

. চোখের চারপাশে অস্বাভাবিক মাংসপিণ্ড কিংবা সাদা বা হলুদ রঙের
ছোট ছোট দানা জানান দেয় রক্তে কোলেস্টেরলর মাত্রা। এই সমস্যাকে বলা হয় জ্যানথেলাসমাস।

. চোখে ঝাপসা দেখছেন? চোখের সামনে কালো বলয় বা রেখা দেখতে পেলে
সতর্ক হোন। কোলেস্টেরল বাড়লে সমস্যা দেখা যায় রেটিনাতেও। তাই চোখে সমস্যায় গাফলতি না করে শরণাপন্ন হোন চিকিৎসকের।

. অনেক সময় কর্নিয়ার চারপাশে একটি সাদা রঙের বলয় দেখা যায়। এটিকে
বলা হয় অরকাস যা সাধারণত বয়স বাড়লে গঠিত হয়। কিন্তু, শরীরে বাজে কোলেস্টেরলের প্রভাবেও এই বলয় তৈরি হতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ব্যস্ততায়ও হোক ফিটনেস চর্চা

হাতে সময় কোথায়? খাওয়া-দাওয়ার সময়টাই হাতে নেই, ব্যায়াম তো পরের ব্যাপার। এমন ভাবনা থাকলে বুঝে নিতে হবে ব্যায়ামের ক্ষেত্রে আপনি গুরুত্ব দেন কম। তবে আমাদের দৈনন্দিন ব্যস্ততায় অনেক কিছুতেই ব্যায়ামের মতো কার্যক্রমে যুক্ত হতে পারি। কাজগুলো আপনার ব্যস্ত শিডিউলের সঙ্গেই মানিয়ে ফেলা সম্ভব। কাজের দক্ষতা বাড়ানোর ক্ষেত্রেও অনেক ব্যায়াম কার্যকর। সেগুলো হয়তো আপনি সচেতনভাবে জানেনও না। কিন্তু এগুলো আপনার প্রাত্যহিক জীবনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

ঘুম ভাঙার পর
ঘুম থেকে জেগেই ক্লাস বা অফিসে যাওয়া খুবই কষ্টকর। আলসেমিতে ভর করা নিস্তেজ শরীর আর ঘুম কাতুরে দেহকে নিয়ে তখন অনেক যুদ্ধ করতে হয়। সুতরাং সবচেয়ে ভালো হয় যদি দেহকে একটু নড়াচড়া করানো যায়, তাহলেই সকালটা সহজ হয়ে উঠবে। বিছানা থেকে ধুম করে উঠে পড়া অবশ্যই ভালো নয়। আবার ঘুম থেকে তাড়াতাড়ি উঠে তাড়াহুড়োও নয়।

ঘড়িতে অ্যালার্ম বাজার পর থেকে প্রতি মুহূর্ত অনেক গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং বিছানায় শুয়ে না থেকে বসে পড়া উচিত। পারলে তড়িঘড়ি করে বাথরুমে যাওয়া উচিত। ক্লাস বা অফিসে যাওয়ার জন্য দ্রুত হাঁটা ও দীর্ঘ পথ বেছে নিতে দ্বিধা করবেন না। এই ছোট ছোট কাজগুলো দ্রুত করার চেষ্টা আপনার দেহকে নড়াচড়া করতে সাহায্য করবে।

বাথরুমে কিছুক্ষণ
প্রতিদিন অন্তত দুই মিনিট করে দুইবার দাঁত ব্রাশ করার অভ্যাস দাঁতের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। এই দুই মিনিটের সর্বোচ্চ ব্যবহার করবেন না কেন? দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে ব্রাশ করার পরিবর্তে ওয়াল সিট (দেয়ালের সঙ্গে পিঠ লাগিয়ে চেয়ার আকৃতি ধারণ) জাতীয় ব্যায়াম অথবা পা নানাভাবে নাড়িয়ে ব্যায়াম করা যেতে পারে। ব্রাশকালীন সময়ে দিনে দুইবার এই পদ্ধতি অনুসরণ করলে শিগগির এর কার্যকর ফলাফল পাবেন।

সাধারণ ব্যায়াম

প্লাঙ্ক, মাউন্টেইন ক্লাইম্বারস এবং লেগ লিফটস সবগুলো ব্যায়ামই দ্রুত এবং অল্প সময়ে করা যায়। তবে মেঝেতে শুয়ে করতে হয় বলে পুরো সময়টা এক ঘেয়ে লাগতে পারে এবং কত সময় লাগবে তা নিশ্চিত করা যায় না। ব্যায়ামের কারণে পড়াশোনা ব্যাহত হবে বলে দুশ্চিন্তা হচ্ছে? তাহলে নিয়মগুলো একটু পরিবর্তন করা যেতে পারে। যেমন একজায়গায় বসেই পড়তে হবে এই নিয়মের পরিবর্তে ব্যায়ামাগারেই গাইড বা বই নিয়ে আসতে পারেন অথবা প্রয়োজনীয় অংশটুকু ফোনের মধ্যে সেভ করে রাখতে পারেন।

বিনোদনের সময় ব্যায়াম
বিনোদনের জন্য সিরিয়াল বা মোবাইলে অনেক কিছু দেখার অভ্যাস থাকে। তখন এক কাজ করুন। হাতে মোবাইল নিয়ে পায়চারি করুন। এভাবে শরীর এক্টিভ থাকবে। নড়াচড়াও হবে। বই পড়ার ক্ষেত্রেও একই কাজ করা যায়। একাডেমিক পড়াশোনার ক্ষেত্রেও এমন অভ্যাস ভালো।

লিফটের বদলে সিড়ি
আপনি কোনো ভবনে উঠতে লিফট ব্যবহার না করে সিঁড়ি ব্যবহার করতে পারেন। ঘরে অথবা ক্লাসে যাওয়ার সময় সিঁড়ি দিয়ে ওপরে ওঠার ক্ষেত্রে নিজেই নিজের কাছে একটা চ্যালেঞ্জ নিতে পারেন। সিঁড়ি দিয়ে ওপরে ওঠা আর নিচে নামা আপনার দৈনন্দিন জীবনের একটা নিয়মিত ব্যায়াম হতে পারে।

পুশ আপ চর্চা
রাতের রুটিনে পুশ আপ থাকলে এটা আপনার জীবনের একটা বড় পরিবর্তন আনতে সক্ষম। পুশ আপ চর্চা কঠিন। প্রথমে চারটি করে দিন। আস্তে আস্তে মানিয়ে নিন। অভ্যস্ত করুন নিজেকে।

সূত্র: ইত্তেফাক

দামুড়হুদা উপজেলা স্বাস্থ্য

কমপ্লেক্সের ওয়ার্ডবয়ের বিরুদ্ধে উৎকোচ নেওয়ার অভিযোগ

দামুড়হুদা উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে সেবার মান একেবারেই তলানিতে ঠেকেছে। জরুরী বিভাগের ওয়ার্ডবয় মাসুমবিল্লাহ বিরুদ্ধে দীর্ঘদিনের অভিযোগ সেবা নিতে আসা সাধারণ মানুষের কাজের বিনিময়ে টাকা না নিয়ে কাজ না করার অভিযোগ উঠেছে।

গতকাল বুধবার বেলা ১১ টার দিকে জরুরি বিভাগে কর্মরত ওয়ার্ডবয় পাখি ভ্যান চালকের এক সেলাই দিয়ে ৩শ টাকা নেন। কর্তব্যরত চিকিৎসক মেডিকেল অফিসার ডাঃ তাসমিয়া খাতুনের সামনেই স্বীকার করেন বলেন আমাকে ৩ শত টাকা বকশিস দিয়েছেন।

জানাযায়, চুয়াডাঙ্গা-২ আসনের সাংসদ সদস্য হাজি আলি আজগার টগর উপজেলার সাধারণ মানুষের কথা চিন্তা করে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের কোন কিছু ঘাটতি রাখেননি। তার এই সুনাম নষ্ট করার জন্য বিভিন্ন সময় সুনামধন্য সেবা প্রতিষ্ঠানে সেবা থেকে বঞ্চিত হচ্ছে সাধারণ মানুষ এতে সাধারণ মানুষের জনমনে চাপা ক্ষোভ সৃষ্টি হয়েছে। তারই ধারাবাহিকতায় দামুড়হুদা উপজেলার ফুলবাড়িয়া গ্রামের নজীর আহাম্মদের ছেলে পাখি ভ্যান চালক শফিকুল ইসলাম ডান হাতের আঙ্গুলে ইনফেকশন হওয়ায় উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে জরুরি বিভাগে গিয়ে কতব্যরত ওয়ার্ডবয় মাসুমবিল্লার সরাপর্ন্য হয়।পরে মাসুমবিল্লা একটা সিলায় দিতে ৪ শত টাকা দাবি করেন। বলেন ৪ শত টাকা না দিলে চুয়াডাঙ্গা সদর হাসপাতালে চলে যান। ভুক্তভোগী শফিকুল ইসলাম দিশেবিষে না পেয়ে ৩ শত টাকা দিয়ে হাতের ক্ষত স্থানে সেলায় দিয়ে নেন।

উল্লেখ্য থাকে দামুড়হুদা উপজেলার উজিরপুর গ্রামের মাসুমবিল্লাহ দীর্ঘ ১০ বছর ধরে দামুড়হুদা উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের জরুরী বিভাগে কাজ করে আসছে।সে এ কাজ করার সুবাধে টাকা ছাড়া কোন কাজ সে করে না। একটা সরকারি সেবা মুলক প্রতিষ্ঠানে সেবা নিতে আসা সাধারণ মানুষের নিকট টাকা দাবি করা কোনভাবেই বধ্যগম্য নাই এলাকাবাসীর মন্তব্য।

দামুড়হুদা উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে জরুরি বিভাগে কতব্যরত

চিকিৎসক মেডিকেল অফিসার ডাঃ তাসমিয়া খাতুন এমন অভিযোগ পেয়ে মাসুমবিল্লাহকে সাংবাদিকদের সামনে জিগ্যেসা করলে অপকটে স্বাীকার করে বলেন রোগি আমাকে ৩ শত টাকা বকশিস দিয়েছেন। এটা শুনে তিনি তার বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নেওয়ার আশ্বাস দেন।

পাখি ভ্যান চালক শফিকুল ইসলাম বলেন, আমি একজন গরীব মানুষ টাকা না থাকায় সরকারি হাসপাতালে আসি। এখানে এসে আরো বিপদ টাকা ছাড়া কাজ হলো না। আমার হাতে সেলাই দিতে ৪ শত টাকা দাবি করলে আমি ওয়ার্ডবয়কে ৩ শত টাকা দিই। এ কেমন সরকারি হাসপাতাল। এ বিষয়ে দামুড়হুদা উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের পরিবার পরিকল্পনা কর্মকতা হেলেনা আক্তার নিপা টেনিংয়ে থাকা অবস্থায় তার নিকট বার বার ফোন দিলেও তিনি ফোন রিসিভ করেননি।

দামুড়হুদা উপজেলা নির্বাহী অফিসার রোকসানা মিতা বলেন, ভুক্তভোগী লিখিতভাবে অভিযোগ দায়ের করলে ওয়ার্ডবয়ের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা গ্রহন করা হবে।