শুষ্ক ত্বকের যত্নে মধু

আবহাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পরিবর্তন হচ্ছে ত্বকেরও। এখন থেকেই ত্বকের খুঁটিনাটি যত্ন নিলে সারা শীতে থাকবেন সতেজ। শীতে ত্বক স্পর্শকাতর হয়ে যায়, সঙ্গে দেখা দেয় নানা রকম সমস্যা যেমন শুষ্কতা, ব্রণ ইত্যাদি। গরমের জন্য যেসব পণ্য এত দিন ব্যবহার করা হয়েছে, সেগুলো বদলে নিতে হবে ধীরে ধীরে এখন থেকেই। করতে হবে শীতের পরিপূর্ণ রূপচর্চা। সেক্ষেত্রে অন্যান্য উপাদানের মধ্যে মধু হতে পারে সবচেয়ে কার্যকর। এমনিতে ত্বকের আদ্রতা ধরে রাখতে, বলিরেখা কমিয়ে ত্বক টানটান করতে ও ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার হাত থেকে ত্বক সুরক্ষিত রাখতে মধুর জুড়ি নেই। পাশাপাশি এতে আছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও পুষ্টিকর নানান উপাদান।

শীতে ত্বকের যত্নে মধু
শীতকালে অন্য সময়ের চেয়ে ত্বক বেশি শুষ্ক হয়ে পড়ে। শুষ্কতা ত্বকের জন্য ক্ষতিকর। এজন্য শীতে ত্বকের বাড়তি যত্ন নেওয়া জরুরি। এই শীতে ত্বকের সুরক্ষায় মধু ব্যবহার করতে পারেন। মধু ব্যবহারে ত্বক সহজে মসৃণ হয়ে ওঠে। নিয়মিত ত্বকে মধুর প্যাক ব্যবহারে ত্বক আর্দ্র থাকে। মধু ত্বক আর্দ্র রাখতে এতটাই কার্যকর যে তৈলাক্ত ত্বকে মধু ব্যবহার করতে নিষেধ করেন বিশেষজ্ঞরা। মধু শুধু যে ত্বকের শুষ্কতাই দূর করে না তা নয়, ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করতেও নানাভাবে সাহায্য করে। ত্বকের যত্নে মধু ব্যবহারের আরেকটি সুবিধা হলো, এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। ত্বকের যত্নে কয়েক দিন বিরতিতে নিচের প্যাকগুলো ব্যবহার করুন।

মধু ও লেবুর রস
এক চা চামচ মধুর সঙ্গে এক চা চামচ লেবুর রস ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি ২০ মিনিট মুখে আলতোভাবে ম্যাসাজ করুন। এরপর ১০ থেকে ২০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এবার হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। ত্বক মসৃণ ও উজ্জ্বল হবে।

মধু ও পেঁপে
পাকা পেঁপের খোসা ছাড়িয়ে নিন। ভালো করে পেঁপে চটকে নিয়ে এর সঙ্গে দুই চা চামচ মধু মিশিয়ে ঘন প্যাক তৈরি করুন। এই প্যাক মুখে লাগিয়ে হালকাভাবে ম্যাসাজ করুন। ১৫ মিনিট পর মুখ ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। যাঁদের ত্বক শুষ্ক তাঁদের জন্য এমন মধু ও পেঁপের প্যাক বেশি উপকারী। মধু-পেঁপের প্যাক নিয়মিত ব্যবহারে মুখে সহজে বয়সের

ছাপ পড়ে না।

মধু ও টক দই
এক টেবিল চামচ টক দইয়ের সঙ্গে দুই চামচ মধু মিশিয়ে একটি প্যাক বানিয়ে নিন। সপ্তাহে দুদিন এই প্যাক হাত ও পায়ে মালিশ করুন। শীতে টক দই ও মধুর প্যাক ব্যবহারে ত্বকের শুষ্কতা দূর হয়। এ ছাড়া এতে ত্বকের ব্রণ দূর হয়।

মধু চিনির স্ক্রাব
এক টেবিল চামচ মধুর সঙ্গে এক চা চামচ চিনি মিশিয়ে ১০ মিনিট মুখে ম্যাসাজ করুন। এরপর মুখ ধুয়ে ময়েশ্চারাইজার লাগান। এটি ত্বকের মরা কোষ দূর করে ত্বক উজ্জ্বল করে।

মধু ও মিল্ক ক্রিম
এক টেবিল চামচ মধুর সঙ্গে এক চা চামচ মিল্ক ক্রিম একসঙ্গে মিশিয়ে ১৫ মিনিট ত্বকে ম্যাসাজ করুন। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বক উজ্জ্বল করার পাশাপাশি ত্বকের বলিরেখা দূর করে।

মধু ও কলার প্যাক
এক টেবিল চামচ মধুর সঙ্গে সামান্য কলা চটকে নিয়ে প্যাক তৈরি করুন। ত্বকে ২০ মিনিট ম্যাসাজ করুন। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বকের কালচে ভাব দূর করে।

মধু, গোলাপজল ও হলুদের গুঁড়া
এক টেবিল চামচ মধু, কয়েক ফোঁটা গোলাপজল ও সামান্য হলুদের গুঁড়া একসঙ্গে মিশিয়ে ঘন মিশ্রণ তৈরি করুন। মিশ্রণটি মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বক উজ্জ্বল করবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

মুজিবনগরে বিশ্ব

এন্টিমাইক্রোবিয়াল সচেতনতা সপ্তাহ উদযাপনে অবহিতকরণ সভা

মুজিবনগরে বিশ্ব এন্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স সচেতনতা সপ্তাহ উদযাপনে অবহিতকরণ সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

আজ সোমবার সকাল ১১ টার সময় এন্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স কন্টেইনমেন্ট, ভাইরাল হেপাটাইটিস ও ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচী রোগ নিয়ন্ত্রণ বিভাগ, সিডিসি, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, মহাখালী, ঢাকা এর আয়োজনে উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডঃ আসাদুজ্জামান এর অফিস কক্ষে এই অবহিতকরণ সভা অনুষ্ঠিত হয়।

অবহিতকরণ সভায় ডাক্তার আসাদুজ্জামানের সভাপতিত্বে উপস্থিত ছিলেন উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের আবাসিক মেডিকেল অফিসার ডঃ তৌফিক আহমেদ,ডা: আবু সাঈদ, উপজেলা জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তরের সহকারি প্রকৌশলী বাদশা বুলবুল, সাংবাদিক শেখ শফিউদ্দিন, সাংবাদিক হাসান মোস্তাফিজুর রহমান, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এর নার্সেস সুপারভাইজার সুশীলা মন্ডল, পাপিয়া খাতুন,সিনিয়র স্টাফ নার্স শাম্মী আক্তার ও রুপালী মন্ডল।

অবহিতকরণ সভায় এন্টিবায়োটিক ব্যবহারে সচেতন হওয়া এবং এন্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স প্রতিরোধে করণীয় সম্পর্কে আলোচনা করেন, উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডা: আসাদুজ্জামান, আবাসিক মেডিকেল অফিসার ডা: তৌফিক আহমেদ উপজেলা সংক্রমণ রোগ নিয়ন্ত্রণ বিভাগের প্রধান ডা: আবু সাঈদ

এ সময় এন্টিবায়োটিক ব্যবহারে সচেতন হওয়া, সকলের সহযোগিতার মাধ্যমে এন্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স প্রতিরোধ, প্রতিকার অপেক্ষা প্রতিরোধ উত্তম, এন্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স প্রতিরোধে সকলেই অংশীদার,এন্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স এর ক্ষতিকর প্রভাব,এন্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্ট জীবাণু তৈরির কারণ।

এ্যান্টবায়োটিক ও এন্টিমাইক্রোবিয়াল এন্টিবায়োটিক সম্পর্কে আলোকচকরা বলেন, এ্যান্টবায়োটিক ও এন্টিমাইক্রোবিয়াল এন্টিবায়োটিকঃ এক প্রকার অণুজীব থেকে উৎপন্ন হয়ে অন্য প্রকার অণুজীবের মৃত্যু ঘটায় বা বৃদ্ধি বন্ধ করে। ব্যাকটেরিয়ার বেলায় এর ব্যবহার হয়।

এন্টিমাইক্রোবিয়ালঃসকল প্রকার রোগ জীবাণু যথা- ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ফাংগাস এবং এক কোষী প্রোটোজোয়া (আমাশয়ের জীবাণু, ম্যালেরিয়া ও কালাজ্বরের পরজীবী) এর বিরুদ্ধে ব্যবহৃত ঔষধ।

এন্টিবায়োটিক ব্যবহারে সচেতন হওয়া এবং সকলের সহযোগিতার মাধ্যমে এন্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্ট্যান্স প্রতিরোধ করা সম্ভব।

গরম পানিতে ত্বকের যত্ন

প্রকৃতিতে শীত প্রায় ছুঁই ছুঁই। এখনি অনেকের সকালবেলা গোসলে মুখ ভার হয়ে ওঠে। হিটার, গিজার, গরম পানির হাক-ডাক শুরু হয়ে গেছে। তবে জানেন কি গোসলে গরম পানির ব্যবহার কিন্তু আপনার ত্বক ও চু্ল সুন্দর করে তোলে। এক্ষেত্রে অবশ্যই তাপমাত্রা হতে হবে সঠিক।

গোসলের পানির তাপমাত্রা ৯৮.৬ ডিগ্রি ফারেনহাইট রাখাই ভালো। এছাড়াও গরম পানিতে গোসলের সুফল পেতে হলে মেশাতে হবে কিছু উপকরণ! চলুন জেনে নেই এই শীতে ত্বক ও চুলের যত্নে কি মেশাবেন গরম পানিতে:

নারকেল তেলের সঙ্গে ল্যাভেন্ডার তেল মিশিয়ে বোতলে রাখতে পারেন। প্রতিদিন গোসলের সময় সামান্য ঝাঁকিয়ে গরম পানিতে ২–৩ ফোঁটা মিশিয়ে নিতে পারেন। এতে আপনার ত্বক ও চুলের রুক্ষতা কমে যাবে।

শ্যাম্পু করার আগে কুসুম গরম পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিতে পারেন। এরপর শ্যাম্পু ব্যবহার করে একই পানি দিয়ে চুল পরিষ্কার করে নিতে পারেন। শেষে কন্ডিশনার ব্যবহারের পর স্বাভাবিক পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। চুলের যত্নে এই প্রক্রিয়াটি অত্যন্ত উপকারি।

গোলাপ বা গাঁদা ফুলের পাপড়ি লবণ পানিতে ধুয়ে নিয়ে নারকেল তেলে ফুলের পাপড়িগুলো জ্বাল দিয়ে রাখুন। এরপর ঠাণ্ডা হলে ছেঁকে সংরক্ষণ করার ব্যবস্থা করতে পারেন। এরপর গোসলের আগে হালকা গরম পানিতে এই তেলের কয়েক ফোঁটা দিয়ে নিলে শীতেও ত্বক ও চুল থাকবে আর্দ্র।

অবশ্যই গরম পানি দিয়ে গোসলের পর ত্বক ভেজা থাকা অবস্থায়

ময়েশ্চারাইজার, নারকেল বা জলপাই তেল ব্যবহার করা উচিত। এতে করে ত্বকের স্বাভাবিক তৈলাক্ত ভাব ফিরে আসে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ভিটামিনের অভাবে হতে পারে বিষণ্ণতা

মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতি সারাবিশ্বের জন্যই বড় দুশ্চিন্তা। এই সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতির অনেক কারণ রয়েছে। সেসবের মধ্যে ভিটামিন বি-১২ এর অভাবও দায়ি। পুষ্টি বিশেষজ্ঞ নাজমা শাহীন জানান, শরীরে ভিটামিন বি-১২ এর অভাব দেখা দিলে ডিপ্রেশন কিংবা বিষণ্ণতার সমস্যা দেখা দিতে পারে। আর এমনট স্বল্পকালীন বা দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে। সেজন্য অবশ্যই এই ভিটামিনের ঘাটতি পূরণ করতে হবে।

ভিটামিন বি-১২ স্বাস্থ্যের জন্য অনেক গুরুত্বপূর্ণ। একে কোবলামিন নামেও ডাকা হয়। পানিতে দ্রবণীয় এই ভিটামিন রক্ত গঠন এবং স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

নাজমা শাহীনের মতে, শরীরে ভিটামিন বি ১২-এর অভাবে অবসাদ, ক্লান্তি, বিরক্তি, মানসিক চাপ, হতাশা, দুর্বলতাবোধ, চলাফেরায় অস্বস্তি, শ্বাসকষ্ট, ফ্যাকাসে ত্বক ইত্যাদি সমস্যা বাড়ে। বিশেষ করে এই ভিটামিনের অভাবে স্নায়ুতন্ত্রও অর্থাৎ নার্ভও সঠিকভাবে কাজ করতে পারে না। তাই ভিটামিন বি ১২-এর অভাবে দেখা দেয় বিষণ্নতা।

বিষণ্নতা থেকে মুক্তি পেতে তাই ডায়েটে রাখতে পারেন ভিটামিন বি ১২ যুক্ত খাবার। রঙিন শাকসবজি, ফলমূলই নয়, প্রাণীজ উৎস থেকেও এ ভিটামিন পাওয়া যায়। প্রাণীজ উৎসের মধ্যে রয়েছে মাছ, মাংস ডিম, দুগ্ধজাত খাবার যেমন ছানা, দই ও পনির, চিজ, চিংড়ি। এছাড়া ডাল, রুটি, পাস্তা, পালং শাক, বিট ও মাশরুমেও মিলে ভিটামিন বি ১২ ইত্যাদি। চিকিৎসকরা চাইলে আপনাকে প্রেসক্রাইবও করতে পারেন ওষুধ।

উল্লেখ্য, ভিটামিন বি ১২ খাওয়ার পরিমাণ বয়সভেদে ভিন্ন হয়ে থাকে। যেমন ৪-৮ বছর বয়সীদের জন্য ১.২ মাইক্রোগ্রাম, ৯-১৩ বছর বয়সীদের জন্য ১.৮ মাইক্রোগ্রাম, ১৪-১৮ বছর বয়সীদের জন্য ২.৪ মাইক্রোগ্রাম, প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ২.৪ মাইক্রোগ্রাম, অন্তঃসত্ত্বা হলে ২.৬ মাইক্রোগ্রাম এবং বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের ক্ষেত্রে ২.৮ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন বি ১২ প্রয়োজন।

সূত্র: ইত্তেফাক

আলমডাঙ্গায় দেড় কোটি টাকা নিয়ে পরিবারসহ উধাও ফার্মেসি ব্যবসায়ী

আলমডাঙ্গায় সুজা উদ্দীন নামের এক ব্যবসায়ীর বিরুদ্ধে দেড় কোটি টাকা নিয়ে পরিবারসহ উধাও হওয়ার অভিযোগ উঠেছে। সে বিভিন্ন এনজিও ও ব্যবসায়ী এবং ব্যক্তির কাছ থকে ব্যবসা সূত্রে তিনি এই টাকা ঋণ নিয়েছিলেন। এ ঘটনায় ভুক্তভোগীরা বাদি হয়ে আলমডাঙ্গা থানায় অভিযোগ দিয়েছে।

সুজা উদ্দীন যশোর সদর ৫ নম্বর ওয়ার্ডের বাসিন্দা মৃত আছির আলীর ছেলে। সে বৈবাহিক সূত্রে উপজেলার ডাউকি ইউনিয়নের বাদেমাজু গ্রামের শশুর আব্দুল মান্নানের বাড়িতে বসবাস করত।

স্থানীয়রা জানান, গত ৭ বছর আগে সুজা উদ্দীন আলমডাঙ্গা পৌর শহরের মেডিসিন কর্ণারে চাকুরি করেন। ২০২০ সালে সে নিজেই রিপন ফার্মেসি নামের একটি দোকান শুরু করেন। ব্যবসায়ীক সম্পর্কে সে বিভিন্ন এনজিও, ব্যবসায়ী ও ব্যাক্তির নিকট থেকে ঋণ নেয়। এছাড়া বিভিন্ন ঔষধ কোম্পানির নিকট থেকে বাকিতে ঔষধ নেয়। এতে প্রায় দেড় কোটি টাকা আত্নসাৎ করে রাতারাতি উধাও হয়ে যায়।

ভুক্তভোগী ঔষধ কোম্পানি মার্কেটিং রিপ্রেজেন্টিভেরা জানায়, ইবনে সিনা ফার্মাসিটিক্যাল ৬ লাখ ৯০ হাজার টাকা, জেনারেল

ফার্মাসিউটিক্যালস ৫ লাখ ৯০ হাজার টাকা, একমি ফার্মাসিটিক্যাল ১ লাখ টাকা, নাভানা ফার্মাসিটিক্যাল ১ লাখ ১০ হাজার টাকা, বিকন ফার্মা ৯০ হাজার টাকা, বায়ো ফার্মা ১ লাখ ১৪ হাজার টাকা, নিপ্রো জেএমআইয়ের ৫০ হাজার টাকা, পপুলার ফার্মা ১ লাখ ১০ হাজার টাকা, এসকেএফ ফার্মা ১৫ হাজার টাকা, জিসকা ফার্মা ১৬ হাজার টাকা, প্যাসেফিক ফার্মা ১১ হাজার টাকা, এভারেস্ট ফার্মা ১৬ হাজার টাকা, ড্রাগ ফার্মা ১০ হাজার টাকা, এপেক্স ফার্মা ৪ হাজার টাকা। ব্রাক এনজিও থেকে ৭ লাখ ও একতা ডেইলি সমিতি থেকে ২৭ লাখ এবং ফোর স্টার সমিতি থেকে ৭ লাখ টাকা নেন।

এছাড়া প্রতিবেশী কসমেটিকস এন্ড কনফেশনারী ব্যবসায়ী জহুরুল ইসলামের কাছ থেকে ৪ লাখ, ভাই ভাই মোবাইলের মালিক জুয়েল রানার কাছ থেকে ১ লাখ ২৫ হাজার, আমেনা কনফেশনারীর মালিক ডাবলুর কাছ থেকে ৫০ হাজার ধার নেন। এছাড়াও গোপনে তিনি চড়া সুদে অনেক ব্যাক্তির কাছ থেকে কয়েক লাখ টাকা নিয়েছেন।

ইবনে সিনা ফার্মার এমআর আসাদুজ্জামান বলেন, ব্যবসায়ীক সূত্রে কোম্পানির প্রায় ৭ লাখ টাকা বাকি দেওয়া হয়েছে। গত (১৪ নভেম্বর) মঙ্গলবার রাতের আধারে তিনি পরিবার নিয়ে লাপাত্তা হয়ে যায়।

ভুক্তভোগী কসমেটিকস এন্ড কনফেশনারী ব্যবসায়ী জহুরুল ইসলাম জানান, গত ১ মাস পূর্বে দোকানে ঔষধ কেনার জন্য ৪ লাখ টাকা ধার নেয়। ব্যাংকে লোনের টাকা তুলে পরিশোধ করবে। তিনি রাতারাতি পরিবার নিয়ে উধাও হয়ে গেছে।

এবিষয়ে আলমডাঙ্গা থানার উপ-পরিদর্শক (এসআই) হাদিউজ্জামান বলেন, কয়েকজন ঔষধ কোম্পানির এমআর বাদি হয়ে অভিযুক্ত সুজা উদ্দীনের বিরুদ্ধে ২৫ লাখ টাকা লিখিত অভিযোগ দিয়েছেন। এবিষয়ে সত্যতা নিশ্চিতে খোঁজখবর চলছে।

আলমডাঙ্গা থানার পরিদর্শক (ওসি) বিপ্লব কুমার নাথ বলেন, অর্থ আত্নসাৎ করে উধাও এক ব্যবসায়ীর বিরুদ্ধে অভিযোগ পাওয়া গেছে। তদন্ত চলছে, পরবর্তীতে আইনগত ব্যবস্থা নেওয়া হবে।

কাজের ফাঁকে মন ভালো রাখার ৮ টিপস

রোজকার কাজের চাপ আর ব্যস্ততার ভিড়ে নিজেকে নিয়ে ভাবার সময় আর হয়ে ওঠে না। তবে কাজের ফাঁকে মাত্র ১৫ মিনিটেরও কম সময়ে চাইলেই নিজেকে একটু স্বস্তি দেওয়া যায়। জেনে নেওয়া যাক এমন ৮ কৌশল:

মনের ঝুট-ঝামেলা দূর করুন
নিত্য কাজের ফাঁকে অল্প সময়ের জন্য ধ্যানের বিরতি নেওয়া যেতে পারে। কাজটি খুবই সহজ। চুপচাপ চোখ বন্ধ করে বসে থাকুন এবং নিশ্বাস নিন। এভাবে করতে করতে যখন মনে হবে হঠাত্-ই মনোযোগ সরে গেছে তাহলে আবার নিঃশ্বাসে মনোযোগ ফিরিয়ে আনুন। এভাবে কিছুক্ষণ করতে পারলে দেখবেন আগের থেকে অনেক স্বস্তি লাগছে এবং ধৈর্যশক্তি বেড়েছে।

ঘরের বাইরে যান
খোলা পরিবেশে রোদে বসতে বা তাজা বাতাস পেতে কয়েক মিনিটের জন্য ঘরের বাইরে যান। গবেষণায় দেখা গেছে, বাইরে থাকার সময়টায় মানুষের মধ্যে প্রাণশক্তি ও স্মৃতিশক্তি বেড়ে যায় এবং যেকোনো বিষয়ে উদ্বেগ কমে যায়। যদি আপনি শহরের বাসিন্দা হয়ে থাকেন তবে গাছ, ফুল এবং পার্কের সংস্পর্শে থাকার চেষ্টা করুন। নিজেকে প্রকৃতির সান্নিধ্যে রাখার চেষ্টা করুন।

প্রাণ খুলে হাসুন
মন খুলে হাসা মানসিক স্বস্তির জন্য অনেক উপকারী। হাসিখুশি থাকতে মজার কোনো বইয়ের কয়েক পাতা পড়ুন, প্রিয় কোনো কৌতুক অভিনেতার ভিডিও দেখুন অথবা এমন কারো সংস্পর্শে আসুন যে সবসময় আপনাকে হাসি-খুশি রাখতে পারে। কারণ হাসি মানুষের মেজাজ হালকা করে, হূদয়, ফুসফুস ও পেশিকে উদ্দীপিত করে। মস্তিষ্ককে আরো ভালো অনুভূতির জন্য এন্ডোরফিন নিঃসরণ করে।

নিজের সঙ্গে ঘটা ভালো কাজের হিসাব করুন
নিজেকে স্বস্তিবোধ করাতে একটি কলম নিন এবং অন্তত এমন কয়েকটি জিনিস তালিকাভুক্ত করুন যার কারণে ওই দিনের জন্য আপনি কৃতজ্ঞবোধ করছেন। নিজেকে নিয়ে একটু চিন্তা করুন, সারাদিন আপনার সঙ্গে কী কী ভালো কিছু ঘটেছে আর আপনার জন্য কোন বিষয়গুলো ইতিবাচক হয়েছে।

হোক সেটা বড় কিংবা ছোট কোনো ঘটনা।

পরিচিতদের শুভেচ্ছা জানান
অন্যের প্রতি সমবেদনার চর্চা করাও মানুষকে ভালো রাখতে সহায়তা করে। তাই নিয়মিত বন্ধু, পরিবারের সদস্য, সহকর্মী বা পরিচিতদের তালিকা থেকে কাউকে বেছে নিন আর তাকে শুভেচ্ছা বার্তা পাঠান।

স্মার্ট স্ন্যাকস
ভালো ক্যালরি, স্বাস্থ্যকর এমন কিছু খাবার আপনাকে সতেজ রাখতে পারে। সহজে পাওয়া যায় এমন কিছু স্ন্যাকসের তালিকায় রাখতে পারেন কমলালেবু। এটি একটি সাইট্রাস ফল যাতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি থাকে, যা আপনার ইমিউন সিস্টেমের জন্য ভালো। এছাড়াও ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের জন্য আখরোট, বাদাম বা পেস্তা খেতে পারেন। এসব খাবার আপনার স্ট্রেস হরমোনগুলোকেও বের করে দেয়।

একটি ভালো কাজ করুন
নিয়মিত একটি ভালো কাজ করুন। স্বেচ্ছাসেবী যেকোনো কাজে মানসিক স্বস্তি মেলে। হতে পারে আপনার পরিবারের কারো জন্য কিংবা প্রতিবেশী-আত্মীয়স্বজন।

ধন্যবাদ নোট লিখুন
যে আপনাকে সাহায্য করেছে তার প্রশংসা করতে কয়েকটি শব্দ লিখে রাখুন। আপনি সাম্প্রতিক কোনো সহায়তা, জন্মদিনের উপহার বা দীর্ঘস্থায়ী সমর্থনের জন্য কাউকে ধন্যবাদ জানাতে পারেন। একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যারা এটি করেছে তারা আসলে নিজেদেরকে আরো কৃতজ্ঞ হতে প্রশিক্ষিত করেছে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ফিট থাকলেই কমবে মানসিক চাপ

মানসিক চাপ ও শারীরিক সুস্থতা দুটি বিষয় একে অন্যের সাথে জড়িত। যদি একটা মানুষ মানসিক অতিরিক্ত চাপে থাকে তার প্রভাব সবার আগে শরীরে পড়বে এবং শরীরের বাসা বাঁধবে নানান রকমের সমস্যা, তৈরি

হবে নানান ধরনের অসুস্থতা।

মানসিক চাপ কমাতে কিংবা মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে প্রয়োজন শারীরিক সুস্থতা। শরীরকে ফিট রাখতে হবে মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য। সেজন্য করনীয় হচ্ছে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করা,পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার ধাবার খাওয়া এবং এর পাশাপাশি একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ করা তা হলো দৈনিক কিছু ব্যায়াম করা। যা শারীরিকভাবে ফিট রাখার পাশাপাশি মানসিকভাবে ফিট রাখবে এবং শরীরের কিংবা মনের হাজারো ক্লান্তি দূর করবে।

মানসিক চাপ আমাদের দৈনন্দিনের সঙ্গী। কিন্তু সেই সঙ্গীকে মেনে নিলে হবে না। এই চাপের সাথে আপোষ করলে চলবে না। এই মানসিক চাপ মোকাবেলায় কিছু শারীরিক ব্যায়াম প্রয়োজন সেগুলোই উল্লেখ করা হলো:

মানসিক চাপ কমাতে দৌড়ান
অন্যান্য ব্যায়ামের পাশাপাশি দৌড়ানো অন্যতম একটি ব্যায়াম। দৌড়ানোর সাথে অন্য কিছু কোন তুলনা হয় না। প্রতিদিন যদি কোন ব্যক্তি ১০-১৫ মিনিট দৌড়াতে পারে সে অনেক ধরনের শারীরিক জটিলতা ও অসুস্থতা এড়াতে পারবে। পেশিগুলোর সঠিক সঞ্চালনের জন্য নিয়মিত দৌড়ানোর বিকল্প নেই। তথ্য সূত্রে জানা গেছে, দৌড় হলো মানসিক চাপ কমাবার অন্যতম মহৌষধ। এমনকি ভালো ফলাফল না পেলেও নিয়মিত দৌড়ানো আপনাকে অতিরিক্ত কাজের সময়ে খিটখিটে মেজাজ থেকে দূরে রাখবে। এটা এমনই ধরনের ব্যায়াম যেটা প্রয়োজনমতো সক্রিয় চিন্তা- ভাবনা জাগ্রত করে। এবং অহেতুক দুশ্চিন্তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ করে দেয়। মানসিক চাপ দূর করে নিজের কাছে ভালো কিছু প্রত্যাশা করতে নিয়মিত দৌড়ানোর বিকল্প নেই।

কাজের ফাঁকে বিশ্রাম
অফিসে কিংবা বাসায় যেখানেই কাজ করুন না কেন কাজের ফাঁকে বিরতি নেই কিছুক্ষণ বিশ্রাম করুন একটু হাঁটাচলা করতে পারেন। হয়তোবা ফোনে কথা বলার সময় টানা চেয়ারে না বসে থেকে একটু হাঁটাচলা করুন দুপুরে লাঞ্চ করার পর সরাসরি চেয়ারে না বসে থেকে একটু হাঁটা চলা করুণ। মাঝেমধ্যে অফিসে লিফটের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও কাজের ফাঁকে ফাঁকে কিছুটা বিরতি নিন। চেয়ারে বসে আড়মোড়া কাটুন। মাথার পেছনে হাত রেখে পা সোজা করে কাঁধের পেশিগুলোর ওপর চাপ প্রয়োগ করুন। এতে কাঁধের পেশিগুলোতে আরাম অনুভূত হবে। দেখবেন মুহূর্তেই বিরক্তিভাব দূর হয়ে আরাম অনুভব করবেন।

দীর্ঘসময়ে বসে থাকলে কাঁধের ও পিঠের পেশিগুলো অসাড় হয়ে যায়। ফলে বিরক্তিভাব চলে আসে। তাই হাঁটাহাঁটি করা ও ব্যায়াম করা ফ্রেশনেস ফিরিয়ে আনতে যথেষ্ট সাহায্য করবে।

মানসিক চাপ কমাতে সূর্যের আলো
শারীরিক এবং মানসিক দুই সুস্থতার জন্যই সূর্যের আলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে যেসব দেশের সূর্য দেখা দেয় না সে সব দেশের মানুষের মধ্যে মারাত্মক পরিমাণে হতাশা বিরাজ করে। শরীর সচল থাকলে এন্ডোরফিন নামক একটি হরমোন নিঃসৃত হয়, যা মানসিক চাপ কমিয়ে অবস্থার উন্নতি করে। সূর্যের আলোয় থাকলে মস্তিষ্কে বাড়ে সেরেটোনিনের মাত্রা, যা মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। ঘর বন্ধ কিংবা গুমোট অথবা যেখানে পর্যাপ্ত পরিমাণ আলো প্রবেশ করে না সেই সব জায়গায় একটু এড়িয়ে চলাই ভালো।

মানসিক চাপ কমাতে যোগব্যায়াম
যোগ ব্যায়াম করলে মন স্থির হয় আর মন স্থির থাকলে মানসিক চাপ অনেক অংশেই কমে যায়। শরীর ও মনের অতি উপকারী যোগব্যায়াম এটা কোনোভাবেই এড়ানো যাবে না যে, যোগব্যায়াম সত্যিকার অর্থেই দেহ এবং মনের জন্য যথেষ্ট উপকারী। যোগব্যায়াম শ্বাস প্রশ্বাসের মাধ্যমে শরীর ও মনের যোগসূত্র স্থাপন করে থাকে। তাই এখনি মাদুর বা পাটি বিছিয়ে লেগে পড়ুন যোগব্যায়ামে এবং দূর করুন আপনার অহেতুক উদ্বেগ ও হতাশাগুলো দূরে রাখে।

প্রিয় কিছুর সাথে সময় কাটান
মানসিক চাপ দূর করার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় হচ্ছে প্রিয় কিছুর সাথে সময় কাটানো বা প্রতিদিন এমন কোন কাজ করা যেটি আসলে আপনি ভালোবেসে। যেমন অনেকে বই পড়তে ভালোবাসে সে প্রতিদিন কিছুটা সময় বই পড়তে পারে। কেউ গান শুনতে ভালোবাসে সে দিনের কিছুটা সময় গান শুনতে পারে। পরিবারের সাথে কিছুক্ষণ গল্প করা, বাগানে গিয়ে গাছে জল দেওয়া এই ধরনের কাজগুলো করলে মানসিক চাপ অনেক অংশেই কেটে যায়।

সূত্র: ইত্তেফাক

মেহেরপুরের ডাঃ ফরহাদ হোসেন পাভেল এখন ঢাকায় চিকিৎসাধীন

নেত্রকোনার মোহনগঞ্জ থেকে অচেতন অবস্থায় উদ্ধার মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালের ইএমও ডাঃ ফরহাদ হোসেন পাভেল এখন ঢাকার সোহরাওয়ার্দী

মেডিকেল কলেজের চিকিৎসাধীন রয়েছেন। তার শারীরিক অবস্থা এখন অনেকটা স্বাভাবিক হলেও কারোর সাথে কথা বলতে পারছেন না বলে সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজের চিকিৎসক সূত্রে জানা গেছে।

অনুসন্ধানে জানা গেছে, মেহেরপুর ২৫০ সয্যা জেনারেল হাসপাতালের ইমার্জেন্সি মেডিক্যাল অফিসার ডা: ফরহাদ হোসেন পাভেল যশোরের চৌগাছা উপজেলার অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক নজরুল ইসলামের ছেলে। গত ১৩ নভেম্বর তিনি হাসপাতালের ইমার্জেন্সিতে কর্তব্যরত মেডিকেল অফিসার (৮ ঘন্টা- ডিউটি) ছিলেন। তবে কর্তব্যরত সময়ে অন্য মেডিকেল অফিসারের সাথে ডিউটি সমন্বয় করে কর্মস্থল থেকে অনুপস্থিত ছিলেন।

বিষয়টি গত ১৫ নভেম্বর হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের নজরে আসলে কর্তৃপক্ষ ডাঃ পাভেলের নিকট আত্মীয়-স্বজনের সাথে যোগাযোগ করে আইনশৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনীকে অবগত করে। পরবর্তীতে মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ জানতে পারে ডাঃ পাভেল নেত্রকোনা জেলার মোহনগঞ্জ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অচেতন অবস্থায় চিকিৎসাধীন আছেন। বিষয়টি নিয়ে মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালের কয়েকজন চিকিৎসক মেহেরপুর সদর থানায় সাধারণ ডায়েরি করতে গেলেও তার সন্ধান পাওয়াতে সেসময় মেহেরপুর সদর থানায় সাধারণ ডায়েরি গ্রহণ করা হয়নি।

সে সময় এই বিষয়ে মেহেরপুর প্রতিদিন ও দৈনিক কালবেলার প্রতিবেদককে মেহেরপুর সদর থানার অফিসার ইনচার্জ সাইফুল ইসলাম বলেছিলেন, ‘বিষয়টা মিসিং বলা ভুল হচ্ছে। উনি কর্মস্থলে অনুপস্থিত। মৌখিক অভিযোগ পেয়েছি। তদন্ত সাপেক্ষে বিষয়টি সম্পর্কে বলা যাবে।’

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ্য একই চিকিৎসক বিগত ২১ জন একই হাসপাতালের আউটসোর্সিং এ নিয়োগপ্রাপ্ত ওয়ার্ড মাস্টার সজলের হাতে লাঞ্ছিত হয়। সজল মেহেরপুর পৌর এলাকার বোস পাড়ার সাবান আলির ছেলে। এ ঘটনায় সে সময়ে মেহেরপুর সদর থানায় একটি সাধারণ ডায়েরি দায়ের করা হয়েছিল।

আলমডাঙ্গায় মতবিনিময় ও আব্দুল মজিদ মেমোরিয়াল সায়েন্স কর্নার উদ্বোধন

আলমডাঙ্গা স্বয়ম্ভর লাইব্রেরির উদ্যোগে বিজ্ঞানশিক্ষা বিষয়ক মতবিনিময় ও আব্দুল মজিদ মেমোরিয়াল সায়েন্স কর্নারের শুভ উদ্বোধনে করা হয়।

আজ বুধবার সকাল ১০ টার দিকে জেস টাওয়ার ভবনে স্বয়ম্ভর লাইব্রেরির হলরুমে স্বয়ম্ভর লাইব্রেরির সভাপতি ও দি নিউনেশন পত্রিকার স্টাফ রিপোটার সাংবাদিক এনামুল হকের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন আলমডাঙ্গার কৃতি সন্তান কানাডার ক্যালগরি বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক ড. আনিস হক (রাজ)।

উল্লেখ্য শিক্ষক আব্দুল মজিদ আলমডাঙ্গা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ের স্বনামধন্য শিক্ষক ছিলেন এবং ড. আনিস হক রাজ তার নাতি ছেলে। দাদার প্রতি অকৃত্রিম ভালবাসা ও স্মৃতি ধরে রাখতে ড. রাজ বাংলা ভাষায় প্রকাশিত অধিকাংশ বিজ্ঞান বই উপহার দিয়ে স্বয়ম্ভর পাবলিক লাইব্রেরিতে ” মজিদ স্যার মেমোরিয়াল কর্ণার” চালু করলেন। তিনি প্রায় দেড় ঘন্টা সময় নিয়ে বিজ্ঞানশিক্ষা বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ মতামত তুলে ধরেন এবং ছাত্রছাত্রী ও অভিভাবকদের নানা প্রশ্নের উত্তর দেন।

অনুষ্ঠানে উপস্থিত সূধীজনেরা তাদের বক্তব্যে এ জাতীয় কর্মকান্ডের ভূয়সী প্রশংসা করে এলাকার উন্নয়নে সবাইকে এভাবে এগিয়ে আসার আহবান জানান। একই অনুষ্ঠানে কালিদাসপুরের সন্তান ইতালি প্রবাসী আব্দুল্লাহ টিপু সুলতান এবং তার সহধর্মিনী নারগিস আরা শিল্পী (কানাডিয়ান-বাংলাদেশী নাগরিক) স্বয়ম্ভর লাইব্রেরীকে আনুমানিক ১২,৫০০/ (বার হাজার পাঁচশত) টাকা মূল্যমানের বই উপহার দেন । উল্লেখ্য টিপু সুলতান বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ বই (ইংরেজি ভার্সন) সরাসরি ইতালি থেকে নিয়ে এসেছেন।

এমএসজোহা কলেজের সিনিয়র প্রভাসক একেএম ফারুক হোসেনের সঞ্চালনায়

অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখেন আলমডাঙ্গা উপজেলা চেয়ারম্যান আলহাজ্ব আয়ুব হোসেন, সর্বজন শ্রদ্ধেয় শিক্ষক আফিল উদ্দিন, সাবেক মৎস অফিসার মীর আব্দুল হামিদ চৌধুরী, আলমডাঙ্গা সরকারি কলেজের ভারপ্রাপ্ত অধ্যক্ষ মোনায়েম হোসেন, প্রেসক্লাবের সভাপতি খোঃ শাহ আলম মন্টু, সাধারণ সম্পাদক খন্দকার হামিদুল ইসলাম আজম, হারদী এমএস জোহা ডিগ্রী কলেজের অধ্যক্ষ ওমর ফারুক, চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক ডিনা ম্যাডাম, এরশাদপুর একাডেমীর প্রধান শিক্ষক ফজলুল হক, হালসা কলেজের ক্রীড়া শিক্ষক শরিফুল ইসলাম, কবি আব্দুল কুদ্দুস, সরকারি কলেজের ক্রীড়া শিক্ষক সাইদ হীরন, ক্রীড়া সংগঠক মিজানুর রহমান, আব্দুর রশিদ, বিশ্বজিৎ শাধুখাঁ, বণিক সমিতির সাধারণ সম্পাদক কামাল হোসেন প্রমুখ ।

এছাড়াও অনুষ্ঠানে এলাকার অন্যান্য গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ ও সূধীজনেরা উপস্থিত ছিলেন। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন আলমডাঙ্গা সরকারি কলেজের সিনিয়র প্রভাসক শরিয়তুল্লাহ, প্রভাসক আব্দুল হাই, প্রভাসক প্রদর্শক রাজিউজ্জামান রাজ, চন্দন পাল ও রাকিবের নেতৃত্বে স্বয়ম্ভর লাইব্রেরির স্বেচ্ছাসেবক দলের সার্বিক তৎপরতায় অনুষ্ঠানটি অত্যন্ত সুন্দরভাবে সম্পন্ন হয়।

অতিরিক্ত রাত জাগলে যেসব ক্ষতি

অনেকেই কাজের বাহানায় রাত জাগেন। অনেকে নিজেকে সময় দেন রাতেই। কিন্তু রাত জাগার ফলে কিছু শারীরিক ব্যধি আপনাকে কাবু করে ফেলে। সম্প্রতি একটি গবেষণায় দেখা গেছে, রাতে না ঘুমালে শারীরিক কিছু সংকট বাড়তে শুরু করে।

উচ্চ রক্তচাপ
রাতে না ঘুমালে স্ট্রেস হরমোন নির্গত হয়। আর স্ট্রেস হরমোন নির্গত হলে রক্তচাপও বাড়তে শুরু করে। সেটা সামনে বড় ক্ষতির কারণ হয়ে যেতে পারে।

হৃদরোগ
নিয়মিত না ঘুমালে রক্তচাপ বাড়বে। এর সঙ্গে আসতে শুরু করে হার্ট্রেট কমে যায়। তখন হৃদরোগের সমস্যাও বাড়ে।

ত্বকের সমস্যা
স্ট্রেস হরমোন নির্গত হলে ত্বকের কোলাজেন ভাঙতে শুরু করে। স্কিন কেয়ার দিলেও পর্যাপ্ত উপকার মেলে না।

ওজন বাড়ে
২০১৪ সালে এক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা রাতে ৬-৭ ঘণ্টা না ঘুমালে ৩০ শতাংশ মানুষের ওজন বাড়ার শঙ্কা থাকে।

সূত্র: হেলথইন