







۲۶

# ହୃଦୟକର୍ମକାମ

# ରତ୍ନକଳୀ

କୋନ ଘରେ କେମନ ଭାବେ ଶୋଫା ସାଜାବେନ

বসার ঘরের সাজসজ্জা এমন হবে,  
যে ঘরে পা দিয়েই মন ভরে উঠবে  
অতিথিদের। বসার ঘর যদি বড় হয়,  
তা হলে বড়সড় নরম গাদিওয়ালা  
সোফার কথাই আগে মনে পড়ে।



কুশন টেনে এনে পা তুলে সেই  
নরম গদিতে গা এলিয়ে দিয়ে  
আড়ডা জমে উঠবে বেশ। তবে  
সোফা কিনলেই হল না। ঘরের  
আকার কেমন, ঘরের কোথায়  
কেমন আসবাব আছে, সব কিছু  
মাথায় রেখেই সোফা কেনা উচিত।  
ঠিকমতো গুছিয়ে আসবাব রাখতে  
পারলে, ঘরের সাজটাই বদলে  
যাবে। মনে রাখবেন, একই রকম  
সোফা কিন্তু সব ঘরে মানাবে না।  
তাই কোন ঘরে কেমন সোফা  
থাকবে তা জেনেবুরো কেনাই  
ভাল।

বড় ঘরের মধ্যে একটি অংশই বসার  
জন্য নির্দিষ্ট করতে চাইলে,  
সেখানে সেকশনাল সোফা রাখা  
যায়। অর্থাৎ এক দিকে অস্তত  
তিন-চার এবং তার কোনাকুনি  
এক-দু'জনের বসার জায়গা। মাঝে  
রাখতে পারেন সেন্টার টেবিল।  
মধ্যবিন্ত বাণিজ ঘরে একটা সময়  
পর্যন্ত সোফার বিলাসিতা তেমন  
ছিল না। বসার ঘরে বড় চৌকির  
উপর চাদর বিছিয়ে দেওয়া হত।

খাটে। অর্থাৎ প্রয়োজন আনুযায়ী  
সোফাকে বদলে নিতে পারেন  
খাটে। সোফা কাম বেডও বলা  
যেতে পারে এটিকে।  
সোফার উপর কেমন কভার

পাতছেন বা কুশন রাখছেন, সেটি ও কিন্তু জরুরি। মনে রাখতে হবে, সোফার রং যদি গাঢ় হয়, তা হলে কভারের রং হালকা হলেই ভাল লাগবে। হরেক মাপ ও আকারের কুশন এখন খুব চলছে। গোল, ত্রিকোণ, চৌকো ইত্যাদি জ্যামিতিক আকার ছাড়িও একফালি তরমুজ, স্টৈবেরি, পেঁচা, মাছ বিভিন্ন রকমের কুশন কিনতে পাওয়া যায়। আরাম করে সোফায় বসার জন্য “অল ফোম” কুশন কিনতে পারেন। এই ধরনের কুশনের পেটের মধ্যে বেশি ঘনত্বের ফোম ব্যবহার করা হয়। কুশনের রঙও কিন্তু বাছাই করে নিতে হবে। বসার ঘরের দেওয়াল, পর্দা, সোফার রঙের সঙ্গে কুশনের রং যেন মানানসই হয়। পাশাপাশি সব একই রঙের কুশন না রেখে বিভিন্ন রঙের কুশন দিয়ে সাজাতে পারেন। দেখতে খুব ভাল লাগবে।

# গর্ভধারণের আগে ও গর্ভাবস্থায় কী কী পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া জরুরি ?



A doctor in a white coat and stethoscope is sitting at a desk, writing in a notebook. A pregnant woman is seated across from him, looking down with her hand to her forehead, appearing distressed. The background shows shelves with books and files.

মা হওয়ার অনুভূতি যেমন উপভোগ্য, তেমনই এর সঙ্গে জুড়ে রয়েছে অনেক দায়িত্ব। সন্তান নেওয়ার পরিকল্পনা করলে, তাই অনেক ভাবনাচিন্তা করেই এগোনো উচিত। অনেক সময়েই দেখা যায়, চেষ্টা করার পরেও গর্ভধারণ করতে পারছেন না কেউ কেউ। এর কারণ শারীরিক ছাড়াও, সঠিক পরিকল্পনার অভাব। গর্ভধারণের আগে হবু মা-রও কিছু পরীক্ষা করিয়ে রাখতে হবে। তা জেনে নিন। এই বিষয়ে স্ত্রীরোগ চিকিৎসক মল্লিনাথ মুখোপাধ্যায়ের পরামর্শ, কারও আগে থেকে কোনও অসুস্থতা থাকলে, অবশ্যই চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে নেওয়া উচিত। তার জন্য কিছু পরীক্ষা করাতে হবে। সন্তান নেওয়ার পরিকল্পনা থাকলে “প্রিপ্রেগনেন্স কাউন্সেলিং” করিয়ে নিলে ভাল হয়। এ ক্ষেত্রে হবু সন্তান ও মায়ের অসুস্থ হয়ে পড়া ও অন্যন্য জটিলতার ঝুঁকি করে যায়। কী কী পরীক্ষা করাতে হবে? ১) প্রথমেই রক্তের “হিমোগ্লোবিন ইলেক্ট্ৰোফোরেসিস” করে দেখে নিতে হবে হবু মায়ের থ্যালাসেমিয়া আছে কি না। হবু মা যদি থ্যালাসেমিয়া বাহক হন, তা হলে বাবাকেও পরীক্ষা করাতে হবে। কারণ, দু'জনেই থ্যালাসেমিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার ভয় যথেষ্ট বেশি। ২) “রংবেলা আইজিজি” পরীক্ষা করানো জরুরি। মা যদি রংবেলার জীবাণুর বাহক হন, তা হলে গর্ভস্থ সন্তানের উপর তার মারাত্মক প্রভাব পড়তে পারে। প্রসবের পরে সন্তানের দৃষ্টিশক্তি নষ্ট হতে পারে অথবা হাতের অসুখ হতে পারে। তাই আগে থেকেই হবু মাকে রংবেলার ভ্যাকসিন দিতে হবে। ৩) থাইরয়েড আছে কি না, তা পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া খুব জরুরি। অনিয়ন্ত্রিত থাইরয়েড নিয়ে গর্ভধারণ করতে সমস্যা হতে পারে। থাইরয়েড হরমোনের তারতম্যের কারণেই গর্ভপাতের ঝুঁকি বাঢ়ে। সে ক্ষেত্রে টি৩, টি৪, টিএসএইচ টেস্ট করিয়ে রাখা ভাল। ৪) রক্তে শর্করার মাত্রা, রক্তচাপ ইত্যাদিও পরীক্ষা করাতে হবে। যদি আগে থেকেই কেউ “ব্লাড সুগার” বা রক্তচাপের ওষুধ খান, তা হলে গর্ভধারণ করার পর কোন ওষুধ কী ডোজে থেতে হবে আর কোনটা বন্ধ রাখতে হবে, তা অবশ্যই চিকিৎসকের থেকে জেনে নিতে হবে। প্রসবের পরে রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়ছে কি না, তা থেয়াল রাখতে হবে। সে ক্ষেত্রে “এইচবিএ১সি টেস্ট” ও “গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট” করা প্রয়োজন। ৫) দেখা গিয়েছে, গর্ভবস্থায় জ্ঞানের অনেক জটিলতা দূর হয়েছে ফোলিক অ্যাসিড খেয়ে। তাই গর্ভধারণের আগে থেকেই যদি ফোলিক অ্যাসিড খাওয়া শুরু করা যায়, তা হলে গর্ভস্থ জ্ঞানের অনেক জটিলতাই দূর হতে পারে। তবে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনও ওষুধ বা সাপ্লিমেন্ট খাবেন না। চিকিৎসক পরামর্শ দিচ্ছেন, গর্ভে সন্তান আসার পরেও তাকে সুস্থ ভাবে ধারণ করতে আপনার শরীর প্রস্তুত কি না, তা-ও খতিয়ে দেখা দরকার। গর্ভস্থ জ্ঞান যখন একটু একটু করে বেড়ে উঠছে, সে সম্পূর্ণ সুস্থ কি না বা তার কোনও জটিলতা তৈরি হচ্ছে কি না, সে ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়ার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। “আল্ট্রা সাউন্ড স্ক্রিনিং” করলে তা ধরা পড়ে। তা ছাড়া “ডবল মার্কার টেস্ট” করে দেখে নেওয়া হয়, গর্ভস্থ জ্ঞানের ক্রেতামোজামে কোনও সমস্যা আছে কি না বা ডাইন সিন্ড্রুম হওয়ার ঝুঁকি আছে কি না। তা ছাড়া গর্ভবস্থা আরও পরিণতির দিকে এগোলে একাধিক ইউএসজি করে গর্ভস্থ শিশুর গতিবিধি ও বেড়ে ওঠা পর্যাবেক্ষণ করা হয়।

# গ্রোগামে খাওয়ার কারণে অনেক সমস্যা হচ্ছে আমাদের

পোকা গাছের পাতা খেয়ে নিচ্ছে  
ঘরোয়া উপায়েই হবে সমাধান

ବ୍ରଣେର ସଙ୍ଗେ ଫୁମକୁଡ଼ିଓ ହଚ୍ଛେ ! ଘରୋଯା  
ଟୋନାରେ ମିଳତେ ପାରେ ସମାଧାନ

# ପ୍ରାକେଟଜାତ ମାଂସ ଥେକେ

ছড়াচ্ছে লিস্টেরয়ার সংক্রমণ  
ঠান্ডাঘরে জমিয়ে রাখা প্যাকেটজাত  
মাংস থেকে ছড়াচ্ছে লিস্টেরিয়া  
ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রমণ। আমেরিকার  
১২টি রাজ্যে এই ধরনের মাংস থেরে  
অসুস্থ বহু মানুষ। আক্রান্তদের মধ্যে  
শিশু ও গর্ভবতী মহিলাও আছেন  
বলে খবর। দু'জনের মৃত্যুর খবরও  
পাওয়া গিয়েছে।  
আমেরিকার “সেন্টার ফর ডিজিজ

এমনকি হাঁস, মুরগি, টার্কির মাংসেও  
লিস্টেরিয়া পাওয়া গিয়েছে। মার্কিন  
সিডিসি জানাচ্ছে, যে রোগীরা  
সংক্রমণ নিয়ে আসছেন, তাঁদের  
বেশির ভাগই জুর, পেট খারাপ, বাম  
ও পেশির ব্যাথা ভুগছেন। এমনকি  
অনেকের শরীরে আসড়তা, ঝিঁচুনির  
লক্ষণও দেখা গিয়েছে। শরীরের  
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে









