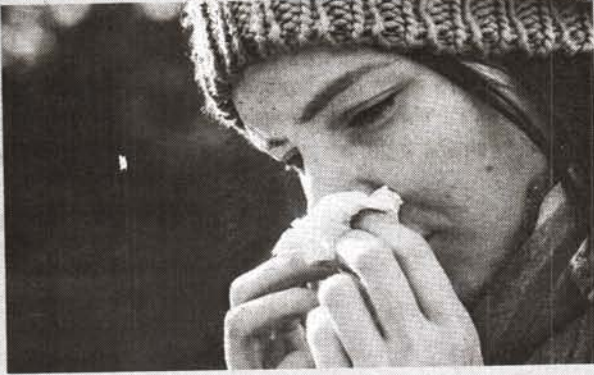


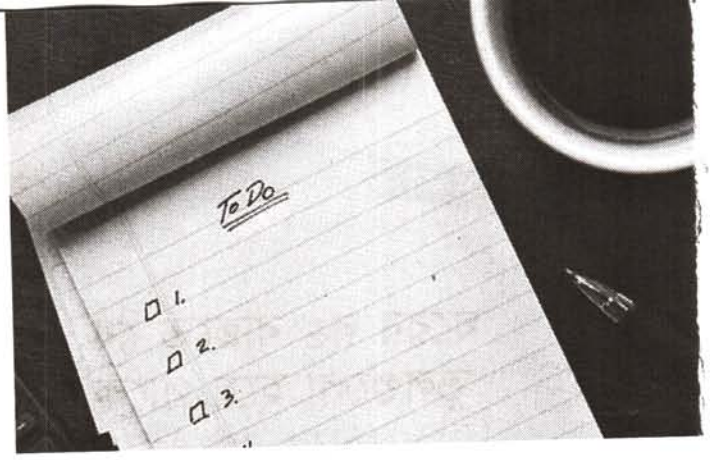
সুস্থ থাকতে একটু সতর্ক হোন

শীত প্রায় এসে যাচ্ছে। এ সময় শরীর বিভিন্নভাবেই অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। ঋতু পরিবর্তনের এ সময়টাতে একটু সতর্ক থাকা দরকার।

- বাচ্চারা স্কুল থেকে ফিরলে তাদের হাত-মুখ ভালোভাবে ধুয়ে দিন। আপনি নিজে বাইরে থেকে আসার পর হাত-মুখ ধুয়ে তারপর বাচ্চাদের আদর করুন।
- নিয়মিত এবং যথেষ্ট পরিমাণ ঘুমান। নয়তো শরীর এমনিতেই দুর্বল হয়ে পড়বে।



- যাদের অ্যালার্জির সমস্যা আছে তারা এ সময়টা সতর্ক থাকুন। হাঁচি-কাশি আছে এমন মানুষদের কাছ থেকে একটু দূরে থাকুন।
- দিন ক্রমেই ছোট হয়ে আসছে। এটা মাথায় রেখে কাজের রুটিন নতুন করে ঠিক করুন। আগে সন্ধ্যার পর যতটা সময় বাইরে থাকতেন এখন সে পর্যন্ত না থাকাই ভালো।
- তাপমাত্রা পরিবর্তন এ সময়ের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। ঠাণ্ডার সমস্যা থাকলে অবশ্যই গরম কাপড় পরুন, অন্যরা যা-ই বলুক না কেন।



আলসেমি দূর করতে

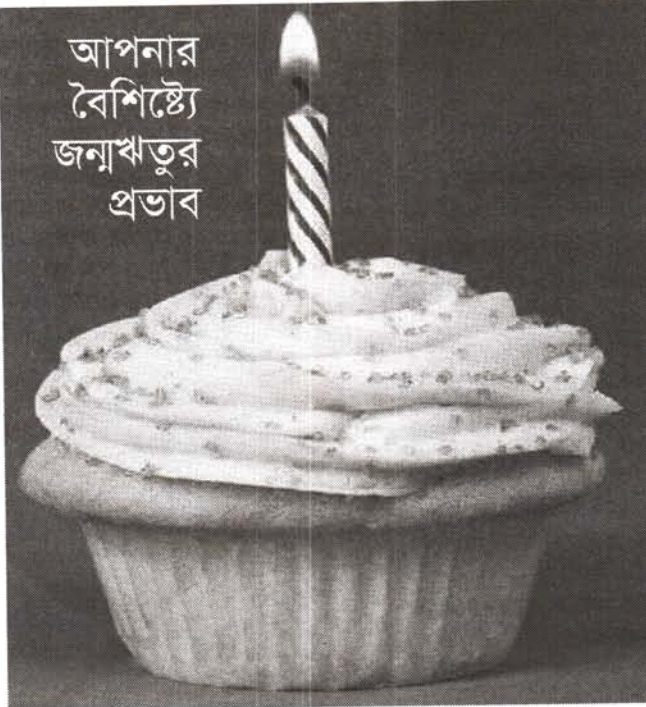
বাসার কাজ বা পড়াশোনার ক্ষেত্রে আমরা আজ না কাল করে সময়ক্ষেপণ করি। এতে পিছিয়ে পড়তে হয়। তাছাড়া নানা সমস্যাও তৈরি হয়। আলসেমি এবং কাজে গড়িমসি দূর করতে কিছু পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন।

- প্রথমে কী কী কাজ বাকি পড়ে আছে সেগুলোর একটি তালিকা তৈরি করুন। এরপর গুরুত্বের ক্রমানুসারে সেগুলোকে সাজান।
- কাজ করার সময় নিজে একটি সময় নির্ধারণ করুন (১৫ বা ৩০ মিনিট)। এ সময়টুকু শুধু কাজ করবেন, অন্য কিছু নয়। এরপর আবার কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিন। কিন্তু এই ১৫ বা ৩০ মিনিট নিরবচ্ছিন্ন কাজ করার মানসিকতা ধীরে ধীরে আপনাকে কাজের সঙ্গে অভ্যস্ত করে তুলবে।
- ঘরের কাজে পরিবারের ঘনিষ্ঠজন এবং বাইরের কাজে বন্ধুকে সঙ্গে রাখতে চেষ্টা করুন। এতে কাজে উৎসাহ পাবেন।
- যতটুকু কাজ করলেন দিনশেষে তা মনে মনে হিসাব করুন। এতে আপনার আত্মবিশ্বাস বেড়ে যাবে এবং নিজেকে কর্মক্ষম মানুষ মনে হবে।
- আরেকদিন করব অথবা এমনিতেই তো অনেক সময় নষ্ট হয়েছে— এ ধরনের মনোভাব পরিহার করুন।

হ্যাঁ, অনেক গবেষক বলছেন, আমরা যে ঋতুতে জন্মাই সেটা আমাদের আচরণগত বৈশিষ্ট্যের ওপর প্রভাব রাখে। আপনিও দেখে নিতে পারেন গবেষকরা কতটা সঠিক বলেছেন!

- গ্রীষ্মকালে যারা জন্ম নেন তাদের মেজাজ খুব দ্রুত বদলে যায়। কোনো কিছু দেখে হঠাৎ খুশি হন তো একটু পরই অন্য কিছু দেখে মন খারাপ হয়।
- গ্রীষ্ম ও বসন্তে জন্ম নেয়া মানুষেরা বেশ ইতিবাচক মানসিকতার হন। তারা সহজেই আশাবাদী হয়ে ওঠেন।
- শীতে যারা জন্ম নেন তাদের ধৈর্য বেশি হয়। এরা সহজে বিরক্ত হন না। মানে ট্রাফিক

আপনার বৈশিষ্ট্যে জন্মঋতুর প্রভাব



জ্যাম কিংবা টিকিটের লাইনে দাঁড়িয়েও এরা স্বাভাবিক আচরণ করতে পারেন। তবে এরা আবার দুঃখ-শোকে বেশি ভেঙে পড়েন।

- যারা শরৎকালে জন্মান তারা দুঃখে সহজে ভেঙে পড়েন না। এটা ঠিক, গবেষকরা এখনো মানুষের আচরণের ওপর ঋতুর প্রভাবের কারণকে স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করতে পারেননি। কিন্তু এটাও সত্য, বিষয়টি কাকতালীয় নয়। ধারণা করা হচ্ছে, একটি ঋতুর আবহাওয়া মস্তিষ্কের উপাদানগুলোকে এমনভাবে প্রভাবিত করে যে, সেগুলো পরবর্তী সময়ে মানুষের আচরণের ওপর প্রভাব ফেলে।