হাঁপানি থেকে স্বস্তি পেতে শরীরচর্চা

হাঁপানি মূলত শ্বাসযন্ত্রের সমস্যা। এক্ষেত্রে শ্বাসনালিতে প্রদাহ দেখা দেয়ার ফলে নালি সংকীর্ণ হয়ে যায়। ফলে শ্বাসকষ্ট, কাশি, ও তীব্র শ্বাসকষ্টের মতো লক্ষণ দেখা দেয়।

হাঁপানি যাদের আছে তাদের অনেকেই ভাবেন যে শরীরচর্চা করা যাবে না। তবে পরামর্শের ভিত্তিতে কিছু ব্যায়াম কেউ চেষ্টা করার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

প্রতিদিন ব্রিদিং এক্সারসাইজ: ব্রিদিং ব্যায়াম নিয়মিত অভ্যাস করলে ফুসফুসে বাতাস ঢোকা এবং বার করার পরিমাণ বাড়ে। এতে ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ে।

ভুজঙ্গাসান: ম্যাটে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাতের তালু মেঝের ওপর ভর দিয়ে পাঁজরের দুই পাশে রাখুন। এবার কোমর থেকে পা পর্যন্ত মাটিতে রেখে হাতের তালুর ওপর ভর দিয়ে বাকি শরীরটা আস্তে আস্তে ওপরের দিকে তুলুন। তারপর মাথা বেঁকিয়ে ওপরের দিকে তাকান। এই পশ্চারে ২০-৩০ সেকেন্ড থাকার পর আগের অবস্থায় ফিরে যান। প্রথমে এই আসন তিন বার করুন। নিয়মিত করলে উপকার পাবেন।

প্রাণায়াম: আরামদায়ক কোনও একটি আসনের ভঙ্গিতে বসুন, তা পদ্মাসন, বজ্রাসন বা সুখাসনও হতে পারে। মাথা ও মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে। চোখ বুজে আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে হবে গোটা শরীর। স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস নিন। শ্বাস ছাড়ার সময় পেটের পেশীর উপর চাপ দিতে হবে। দ্রুত শ্বাস নিতে ও ছাড়তে হয়। সবে সবে শুরু করলে প্রতি দশ বারে একটি সেট করুন। পাঁচটি সেটে সম্পূর্ণ হয় এই প্রাণায়ামের অভ্যাস।

অনুলোম-বিলোম: প্রথমে ডান দিকের নাকের ছিদ্র চেপে ধরে, বাঁ দিক দিয়ে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার কাজ করতে হবে। পরে বাঁ দিকের নাকের ছিদ্র চেপে ধরে, ডান দিক দিয়ে শ্বাস গ্রহণ ও বর্জনের অভ্যাস করতে হবে।

কিডনিতে পাথর হয়েছে বুঝবেন কীভাবে?

কিডনির সমস্যায় আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা নেহাত কম নয়। সংখ্যাটা দিন দিন বেড়েই চলছে! বিশেষ করে কিডনি স্টোন বা বৃক্কে পাথর জমার সমস্যার কথা এখন প্রায়শই শোনা যায়।

কিডনির সমস্যাগুলোর মধ্যে অন্যতম হল- স্টোন বা পাথর হওয়ার সমস্যা। কিডনি স্টোনের প্রাথমিক লক্ষণগুলো নির্ভর করে স্টোন কিডনির কোথায় এবং কীভাবে রয়েছে। কিডনিতে স্টোনের আকার-আকৃতিও একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। পাথর খুব ছোট হলে সেটি কোনও ব্যথা- বেদনা ছাড়াই দীর্ঘদিন পর্যন্ত শরীরে থাকতে পারে! ফলে টেরও পাওয়া যায় না।

কিডনিতে পাথর জমার কারণ:
কিডনিতে পাথর জমার বা তৈরি হওয়ার প্রকৃত কারণ এখনও জানা যায়নি। তবে কিছু কিছু বিষয় কিডনিতে পাথর তৈরির কারণ বলে বিবেচিত হয়। যেমন,…

- বারবার কিডনিতে ইনফেকশন হওয়া এবং এর জন্য যথাযথ চিকিৎসার ব্যবস্থা না করা।

- শরীরে পানির স্বল্পতা। কম পানি খাওয়া।

- শরীরে ক্যালসিয়ামের মাত্রাতিরিক্ত আধিক্য।

- অত্যাধিক পরিমাণে দুধ, পনির বা দুগ্ধজাত খাবার খাওয়ার অভ্যাস।

কিডনিতে পাথর হওয়ার উপসর্গ:

- রক্তবর্ণের প্রসাব।

- বমি বমি ভাব। অনেক সময় বমিও হতে পারে।

কিডনির অবস্থানে (কোমরের পিছন দিকে) ব্যথা। এই ব্যথা তীব্র তবে সাধারণত খুব বেশি ক্ষণস্থায়ী হয় না। ব্যথা কিডনির অবস্থান থেকে তলপেটেও ছড়িয়ে পড়তে পারে।

[redacted]

[redacted]

গবেষণায় জানা যায়, ‘লাল মাংসের পরিবর্তে সাদা মাশরুম গ্রহণ করলে ওজন কমে। মাশরুমে উচ্চমাত্রার ফাইবার বা আঁশ থাকে, সোডিয়ামের পরিমাণ কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম থাকে যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। অন্যান্য প্রাণিজ আমিষ যেমন -মাছ, মাংস, ডিম চর্বি সম্পৃক্ত অবস্থায় থাকায় অতি তা মাত্রায় গ্রহণ করলে শরীরে কোলেস্টেরল বৃদ্ধি পেয়ে মেদ, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ প্রভৃতি জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বহুগুণে বৃদ্ধি পায়।’

মাশরুমের ফাইবার বা আঁশ পাকস্থলী দীর্ঘক্ষণ ভরা রাখতে সাহায্য করে। মাশরুম রক্তে চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করে এবং ওজন কমাতে সহায়তা করে। মাশরুম ঠাণ্ডা জনিত রোগ প্রতিরোধ করে। ত্বককে নরম ও কোমল রাখে মাশরুম কারণ এতে ৮০-৯০ ভাগ পানি থাকে।

দাঁত ব্যথা দূর করে লবঙ্গ

লবঙ্গ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এখন বৃদ্ধি করা একান্তই প্রয়োজন। তাই লবঙ্গ খেলেই মিলবে উপকার।

নিয়মিত লবঙ্গ খেলে হজম শক্তি বাড়বে দ্রুত। কারণ, এটি পাচক রসের ক্ষরণ ঘটিয়ে হজমশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

যাদের মুখে গন্ধের সমস্যা আছে, দাঁতে ব্যথা হয়, তারাও লবঙ্গ খেতে পারেন নিয়মিত। তাতে এই সমস্যা দূর হবে।

শরীরে সুগারের মাত্রা কমাতে অনেক সময় এটি সাহায্য করে। যাদের সুগারের সমস্যা আছে, তারা নিয়মিত লবঙ্গ খেলে সমস্যা অনেকটাই কমবে।

চিকিৎসকরা বলেন, যাদের হাড় দুর্বল তাদের জন্য লবঙ্গ বিশেষ উপকারী। লবঙ্গের সাহায্যে হাড়ের জোর বাড়ে। হাড়ের সংযোগ বা জয়েন্টও শক্তিশালী হয়।

ডায়াবেটিস কমায় ধনেপাতা

ধনেপাতা বেশির ভাগ মানুষের কাছেই প্রিয় একটি মসলা। চাটনি থেকে শুরু করে তরকারি, সব কিছুতে যেমন স্বাদ বাড়ায়, তেমনই শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে ধনেপাতা। বিশেষজ্ঞরা জানাচ্ছেন, ধনেপাতা ডায়াবেটিস রোগীদের মোক্ষম দাওয়াই।

ফ্লোরিডা রিসার্চ ইনস্টিটিউটের তথ্যানুযায়ী, ধনেপাতা কিংবা বীজ রক্তে শর্করার মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। ফলে ডায়াবেটিসও নিয়ন্ত্রণে থাকে। ধনেপাতা বীজের মধ্যে থাকে ইথানল, যা ব্লাড সুগার লেভেল কমাতে সাহায্য করে। প্যানক্রিয়াসের বিটা সেল থেকে ইনসুলিন নিঃসরণের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। তাছাড়া ধনেপাতা হজম শক্তি বাড়াতেও সাহায্য করে।

কীভাবে খাবেন?
রেসিপি ১: ফ্রাইয়িং প্যানে এক চা চামচ ধনে বীজ এবং অর্ধেক চা চামচ জিরা মাঝারি আঁচে গরম করে নিন। তার মধ্যেই এক চা চামচ পোস্ত এবং মধু মিশিয়ে নিন। এরপর তা ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় ঠান্ডা করে সারারাত রেখে, তারপর খেতে পারেন।

রেসিপি ২: প্রথমেই একটি পাত্রে এক চা চামচ ছোলার ডাল, ৩টি শুকনো মরিচ, ৩ চা চামচ ধনে বীজ গরম করে নিন। তারপর সেটা সরিয়ে পিঁয়াজ এবং টমেটো দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবারে মিশ্রণটা ঠান্ডা হওয়ার পর, একটি ব্লেন্ডারে ধনে গুঁড়োর সঙ্গে ভালভাবে মিশিয়ে নিন। এর মধ্যে এক চা চামচ গুড় এবং এক চা চামচ তেঁতুল মিশিয়ে নিন। পানি এবং লবণ দিয়ে চাটনি তৈরি করে নিন। আরও একটি পাত্রে তেল গরম করে সামান্য সরিষা বীজ এবং কারিপাতা ভেজে নিন। এরপর চাটনির উপর দিয়ে সাজিয়ে নিন।

রেসিপি ৩: একটি প্যানে এক চা চামচ ঘি গরম করে নিন। তাতে ধনে গুড়ো দিয়ে ভাল করে ফ্রাই করুন। এর মধ্যে সামান্য মাখনও দিতে পারেন। তারপর কয়েক টুকরো কাজু এবং আমন্ড ছোট ছোট টুকরো করে গুড়ো করে নিন। এরপর এই মিশ্রণের মধ্যে গ্রেটেড নারিকেল, ড্রাই ফ্রুটস মিশিয়ে পাঞ্জিরি তৈরি করতে পারেন। এই তিনরকমের রেসিপির

যেকোনও একটি ডায়াবেটিস কমাতে সাহায্য করবে বলে জানাচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। সূত্র: টাইমস অব ইন্ডিয়া

লাউয়ের উপকারিতা অনেক, তবে জানতে হবে কিছু ক্ষতিকর দিকও

শরীর সুস্থ রাখতে লাউ খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি সবজি। একটা পূর্ণ লাউয়ের মধ্যে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি, বি এবং ডি রয়েছে। তাছাড়াও রয়েছে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন, পটাশিয়াম। ফলে সার্বিকভাবে শরীর সুস্থ তো রাখেই। কিন্তু এর কিছু ক্ষতিকারক দিকও রয়েছে।

কী কী উপকারিতা

১. লাউয়ের মধ্যে কোলন নামের এক ধরনের নিউরো ট্রান্সমিটার রয়েছে। যা শরীরে স্ট্রেস লেভেল কমাতে সাহায্য করে। এমনকি বিভিন্ন মানসিক রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাও কমে যায়।
২. গবেষণা থেকে জানা যাচ্ছে, লাউয়ের রস ওজন কমাতে সাহায্য করে। নিয়মিত খেলে শরীরে ফাইবারের মাত্রা বেড়ে যায়। ফলে দীর্ঘক্ষণ খিদে পায় না।

৩. বহুদিন ধরে পেটের রোগে কিংবা কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা থাকলে, সেটা দূর করতেও সাহায্য করে লাউ।

৪. বিশেষ করে শীতকালে অনেকেই পানি কম পান করেন। ফলে শরীরে ডি-হাইড্রেশন হয়। লাউয়ের রস, বা তরকারি শরীর দীর্ঘক্ষণ হাইড্রেটেড রাখতে সাহায্য করে।

৫. ব্লাড প্রেসারের রোগীদের মোক্ষম দাওয়াই হল লাউয়ের রস।

৬. রাতে ভাল করে ঘুম হয় না! স্ট্রেস এবং টেনশন এর অন্যতম কারণ, জানাচ্ছেন ডাক্তাররা। লাউয়ের রস বা তরকারি ভাল ঘুম হতে সাহায্য করবে বলেই জানাচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা।

৭. লাউয়ের রস নিয়মিত খেলে, প্রাণহীন, রুক্ষ ত্বকের সমস্যা কমবে। এতে কিছুদিনের মধ্যেই ত্বক ঝকঝকে, উজ্জ্বল দেখাবে। এমনকি ব্রণ, ব্রেকআউটসের সমস্যাও দূর করবে।

ক্ষতিকর দিক

১. লাউয়ের রস অত্যধিক তেতো হলে, শরীরে বিষক্রিয়া হতে পারে। ডায়রিয়া, এমনকি বমি বমি ভাব বাড়তে পারে। সেকারণে খাওয়ার আগে লাউয়ের রস চেখে দেখা জরুরি।

২. ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ডায়াবেটিস রোগীদের লাউয়ের রস খেতে নিষেধ করছেন বিশেষজ্ঞরা।

৩. কখনও কখনও অ্যালার্জির সমস্যাও দেখা দিতে পারে। সূত্র: আজকাল

তুলসি পাতার নানা গুণ

রোগ সারাতে তুলসি পাতার ব্যবহার হয়ে আসছে। নানাবিধ রোগ সারাতে দারুণভাবে সাহায্য করে থাকে তুলসি পাতা। যার উল্লেখ পাওয়া যায় প্রাচীন আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও।

জেনে নিন নিয়ম মেনে প্রতিদিন তুলসি পাতা খেলে যেসব উপকার মিলতে পারে;

রক্ত পরিশুদ্ধ হয়
প্রতিদিন সকালে খালি পেটে ২-৩ টি তুলসি পাতা খাওয়ার অভ্যাস করলে রক্তে উপস্থিত ক্ষতিকর উপাদান এবং টক্সিন শরীরের বাইরে বেরিয়ে যায়।

ডায়াবেটিস দূরে থাকে
বেশ কিছু গবেষণায় দেখা গেছে নিয়মিত তুলসি পাতা খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা কমতে শুরু করে। সেই সঙ্গে ইনসুলিনের কর্মক্ষমতাও বাড়ে। ফলে শরীরে সুগারের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার কোনও সম্ভাবনাই থাকে না। প্রসঙ্গত, মেটাবলিক ড্য়ামেজ-এর হাত থেকে লিভার এবং কিডনি-কে বাঁচাতেও তুলতি পাতা দারুণভাবে সাহায্য করে।

ক্যান্সার দূরে থাকে
তুলসি পাতায় উপস্থিত ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট শরীরের ভেতরকার ক্যান্সার সেল যাতে কোনওভাবেই জন্ম নিতে না পারে, সেদিকে খেয়াল রাখে। ফলে ক্যান্সার রোগ ধারের কাছে ঘেঁষার সুযোগই পায় না।

দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটে
একাধিক পুষ্টিগুণে ভরপুর তুলসি পাতা, দৃষ্টিশক্তি বাড়ানোর পাশাপাশি ছানি এবং গ্লুকোমার মতো চোখের রোগকে দূরে রাখতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। সেই সঙ্গে ম্যাকুলার ডিজেনারেশন আটকাতেও সাহায্য করে।

হৃদপিণ্ড সুস্থ রাখে বিট রস

বীটরুট একটি উপাদেয় ফল। আমাদের দেশে ফলটির জনপ্রিয়তা কম হলেও গবেষণায় দেখা গেছে যে বিটের রস পান করলে উচ্চ রক্তচাপ কমে যায়। স্নায়ু কার্যকারিতা উন্নত করতে সহায়তা করে। হৃদপিণ্ড সুস্থ রাখে। আয়রন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস এবং ফাইটোকেমিক্যালগুলি রক্তকে বিশুদ্ধ করতে সহায়তা করে এবং মস্তিষ্কে অক্সিজেনের প্রবাহ বাড়িয়ে তোলে।

বিটের খনিজ,নাইট্রিক অক্সাইড,পটাশিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম রয়েছে যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। নাইট্রিক অক্সাইড আমাদের দেহের দ্বারা উৎপাদিত একটি অণু যা সারা শরীরের কোষগুলিতে সংকেত স্থানান্তর করতে সহায়তা করে। প্রতিদিন এই রস খেলে শরীর জুড়ে রক্ত প্রবাহকে আরও উন্নত করতে সহায়তা করে।

জার্নাল অব নিউট্রিশনের গবেষণায় প্রমাণিত হয়, ‘প্রতিদিন কমপক্ষে এক গ্লাস বিটের রস রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। যাদের উচ্চ রক্তচাপ ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না।

তারা এক গ্লাস বিট রসের মাধ্যমে তাদের রক্তচাপ কমাতে এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারেনা। বিশেষ করে, ৫৪ থেকে ৮০ বছর বয়সীদের জন্য বিট রস খুব কার্যকর। এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ইতিবাচক লক্ষণ পাওয়া গেছে’।

বিটের রস পান করা ছাড়াও এটি স্যুপ, সালাদ বা স্বাস্থ্যকর মিষ্টি হিসাবে খাওয়া যেতে পারে। দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে এই উপকারী ফলটি অন্তর্ভুক্ত করা যায়।

পেঁপে ক্যান্সারের প্রতিষেধক!

আমাদের দেহের কার্যকরী অঙ্গ লিভার সুস্থ ও সক্রিয় রাখতে পেঁপের বীজ এবং গাছের পাতা সমান ভাবে উপকারী। লিভার ভালো রাখতে নিয়মিত খেতে হবে পুষ্টিকর পেঁপে। পেঁপেতে থাকা ড্যানডেলিওন, মিল্ক থিসল লিভার সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

পেঁপের পাতার রস করতে প্রথমে পাতাগুলো ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার পাটা বা হাম্বলদিস্তায় থেঁতো করে নিন। এবার রস ছেকে নিয়ে এক চা চামচ মধু মিশিয়ে পান করুন। এছাড়াও, পেঁপের বীজ প্রথমে রোদে শুকিয়ে নিন। এটি পিষে নিয়ে এক গ্লাস পানিতে এক চা চামচ মধু দিয়ে পান করুন।

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ পেঁপে লিভারে থাকা সমস্ত অপ্রয়োজনীয় বস্তুকে বের করে বিভিন্ন রোগ থেকে বাঁচায় । পেঁপের পাতার রস পান করলে হজমশক্তি বাড়ে, শরীর দ্রুত প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করে। এছাড়া সব ধরনের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।

অত্যন্ত সুস্বাধু পাকা পেঁপে ত্বক, হজম শক্তি বাড়ায়, হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখে, ক্যান্সারের প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে। সকালে খালি পেটে খাঁচা পেঁপে খেলে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যাও দূর হয়। আবার কাঁচা পেঁপে সালাদ বা সবজি হিসেবে রান্না করেও খাওয়া যায়।

হাড়ের ক্ষয়রোধ করে নাশপাতি

নাশপাতি পুষ্টিগুণে ভরপুর এক ফল। বিশ্বজুড়ে কয়েক ধরনের নাশপাতির চাষ হলেও মূলত এশিয়া, ইউরোপ ও উত্তর আফ্রিকাতেই এটি বেশি পাওয়া যায়।

নাশপাতিতে প্রচুর পরিামাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে। এই ফল তাই ক্যানসার প্রতিরোধ করতে পারে। ব্রেস্ট, লাং, প্রোস্টেট, কোলন ও রেকটাম ক্যানসার দূর করে নাশপাতি। এতে থাকা ভিটামিন এ, ভিটামিন সি ও ফ্ল্যাভোনয়েড অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান রয়েছে।

প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি থাকে নাশপাতিতে। ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বেশি থাকার কারণে এই ফল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। তাই ফ্লু অথবা ঠাণ্ডাজনিতে রোগে ভুগলে নাশপাতি খাওয়ার পরামর্শ দেন অনেক ডাক্তার।

নাশপাতিতে প্রচুর আয়রন ও কপার থাকে, যা অ্যানিমিয়ার প্রাকৃতিক চিকিৎসায় ভালো ভূমিকা রাখে। শরীরে আয়রনের পরিমাণ বেড়ে গেলে রক্তে লোহিত কণিকার পরিমাণ বাড়ে। তাই নাশপাতি খেলে অ্যানিমিয়া, মাংস পেশির দুর্বলতা, ক্লান্তি ও শারীরিক অবসাদ দূর হয়।

অস্টিওপোরোসিসসহ হাড়ের বিভিন্ন সমস্যা যাদের আছে, তাদের জন্য উপকারী ফল নাশপাতি। এতে থাকা কপার, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেশিয়াম হাড়ের ক্ষয়রোধ করে হাড় মজবুত রাখে।