শৈত্যপ্রবাহে শিশুর পোশাকের বিশেষ নজর

বেশ কয়েকদিন শৈত্যপ্রবাহ চলছে। এ সময় টানা বেশ কয়েকদিন সূর্যের দেখা পাওয়া যাচ্ছে না। এই রকম ঠাণ্ডায় শিশুদের পোশাকের দিকে বিশেষ খেয়াল রাখতে হয়। পরিবর্তিত আবহাওয়ায় শিশুর স্বাস্থ্যজনিত নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। শিশুদের শীত-পোশাকের ক্ষেত্রে ঠাণ্ডার মাত্রার দিকে খেয়াল করতে হয়। হালকা শীতে বেশি গরম কাপড় পরানো যেমন চলবে না, তেমনি ভারি শীতে আবার হালকা কাপড় পরানো যাবে না। শিশুদের শীতের পোশাক নরম কাপড়ের হওয়া উচিত।

শিশুর শীতের পোশাকের আরামদায়ক তার বিষয়টিও নিশ্চিত করতে হবে। শিশুদের শীতের পোশাক নরম আর পাতলা হওয়া ভালো। কারণ খসখসে অথবা শক্ত কাপড়ে তাদের ত্বকে ক্ষতি হতে পারে। শীতের পোশাক সুতি হলে তারা পরে আরাম পাবে। এছাড়া সিল্ক বা ফ্লানেলের শীত পোশাক বেছে নিতে পারেন। গরম উলের ভারি শীতের পোশাকের নিচে সুতি কাপড়ের পাতলা আরেকটি গেঞ্জি-জাতীয় পোশাক পরিয়ে দিতে পারেন।

শৈত্যপ্রবাহের সময় কয়েকদিন একটু বেশি ঠাণ্ডা থাকে। তবে ইউরোপের দেশগুলোর মতো প্রচণ্ড শীত এ দেশে পড়ে না। তাই আমাদের দেশের পোশাক এবং শিশুদের স্কুল ড্রেসও সাধারণত অতটা ভারি হয় না। শীতে শিশুকে স্কুল ড্রেসের ওপর কার্ডিগান, হুডি বা জ্যাকেট পরাতে পারেন।

শিশুদেরকে ঠাণ্ডা থেকে সুরক্ষিত রাখতে তাদের স্কুল ড্রেসের নিচে নরম ও পাতলা থার্মাল লেয়ার পরানো খুবই কার্যকর। খেলাধুলা করার সময় ঘেমে গেলে বাচ্চারা কার্ডিগান, হুডি বা জ্যাকেট খুলে ফেলতে পারে। এই বাড়তি পোশাকটি তাদের শরীরের তাপমাত্রা ধরে রাখার পাশাপাশি ঘেমে গেলেও তা দ্রুত শুকাতে সহায়তা করবে। তখন পোশাকের নিচের থার্মাল লেয়ার শিশুকে ঠাণ্ডা থেকে সুরক্ষা দেবে।

নিউমার্কেট, বঙ্গবাজার থেকে শুরু করে বসুন্ধরা সিটি কিংবা যমুনা ফিউচার পার্কেও আপনি পছন্দমতো থার্মাল লেয়ার কিনতে পারবেন।

অনলাইন থেকে কিনতে চাইলে দারাজ বা ইউবাইর মতো প্ল্যাটফর্মগুলোর শরণাপন্ন হতে পারেন। থার্মাল লেয়ার না থাকলে শার্ট, স্কার্ট, প্যান্ট বা সালওয়ারের নিচে সুতির ভারী ফুলহাতা টি-শার্ট, লেগিংস

ব্যবহার করতে পারেন।

ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে বেশি নজরদারি রাখতে হবে। রাতের বেলায় তারা যেন পর্যাপ্ত উষ্ণতা পায় সেটি নিশ্চিত করুন। শিশুদের পায়ে রাতে মোজা এবং দিনের বেলায় নরম কাপড়ের জুতা পরিয়ে দিন। এতে পা শীত থেকে রক্ষা পাবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

কনকনে শীতে ঘরের সাজসজ্জা

শীত আসবে সঙ্গে সঙ্গে পরিবর্তন আসবে জীবনযাত্রার এটা খুবই স্বাভাবিক একটা বিষয়। তাই জীবনযাত্রার পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে কিছু অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক পরিবর্তনও থাকে। যেমন শীতে শীতবস্ত্র পরিধান থেকে শুরু করে বিছানায় কম্বল, লেপ, ভারি চাদর নানান ধরনের জিনিস ব্যবহার করা সেটা অন্যতম একটি বিষয়।

পুরোদমে এখন শীতের হাওয়া বইছে চারিদিকে। বিশ্বের প্রতিটা জায়গায় এই সময় প্রচণ্ড পরিমাণে শীত পড়ে থাকে। তাই এই সময়ে দরকার ঘরের বাড়তি উষ্ণতা। তীব্র শীতে কাবু প্রায় সবাই। তবে উষ্ণতা পেতে হলে গৃহে বেশ কিছু পরিবর্তন দরকার। তাই সে পরিবর্তনগুলো কি কি হতে পারে খুব সহজ উপায়ে ঘরের পরিবর্তন করা যায়।

পর্যাপ্ত রোদ
যখন সূর্য ওঠে তখন যাতে ঘরে সূর্যের আলো প্রবেশ করে এরূপ ব্যবস্থা রাখতে হবে শীতকালে সাধারণত সকাল দশটার পরে সূর্যের দেখা পাওয়া যায় তাই জানালা দিয়ে যেন ঘরের সূর্যের আলো বা তা প্রবেশ করে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে এই সময় ঘরের পর্দা গুলো জানালা থেকে সরিয়ে দিতে হবে।

দেয়ালের সজ্জা
দেয়ালে ওয়াল বোর্ড কিংবা ফ্রেম অথবা শতরঞ্জি ব্যবহার করতে পারেন। তাহলে দেয়াল দিয়ে বাতাস প্রবেশ করবে না সহজে। কারণ শীতকালে খুব দ্রুত দেয়াল দিয়ে বাতাস প্রবেশ করে। এছাড়াও কাঠের

ফ্রেমে বাঁধানো কোন ছবি কিংবা কোন বড় সাইজের আয়না ঝুলিয়ে দিন। যা বাতাস প্রবেশ আটকাবে।

পর্দার ব্যবহার
শীতকালের পর্দাগুলো যেন সাধারণ সময়ের পর্দার থেকে ভারি হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে এবং পর্দার রং গুলো যাতে বেশ গাঢ় এবং উজ্জ্বল হয়। কমলা, লাল, সবুজ, নীল, বেগুনি এইসব রঙের পর্দা লাগালে ঘরকে বেশ ভারী ভারী মনে হবে এবং উষ্ণতাও দেবে। ভারী পর্দা বাহিরে বাতাস প্রবেশ যাতে না করে সেদিকে সাহায্য করবে।

ঘরের মেঝের উষ্ণতা
ঘরের মেঝেতে ভারি এবং বড় সাইজের কার্পেট কিংবা ভারী শতরঞ্জি বিছিয়ে রাখতে পারেন ঘরে সৌন্দর্য শোভা পাবেই পাশাপাশি সিট থেকেও রক্ষা পাওয়া যাবে।

বাড়তি তাপ
সন্ধ্যার পরে ঘরে একটি সুন্দর মোমবাতি এবং আগরবাতি ধরিয়ে দিতে পারেন এতে করে ঘরে সৌন্দর্য বৃদ্ধি পাওয়ার পাশাপাশি ঘরকে উষ্ণ রাখবে। এখন অনেক সুগন্ধযুক্ত মোমবাতি কিনতে পাওয়া যায় এতে করে ঘরের উষ্ণতার সাথে ঘরের স্নিগ্ধতাও বজায় থাকে। অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল হল তাপ রক্ষার পরিবাহক। এছাড়াও অ্যালুমিনিয়াম ফায়েল শীতের উষ্ণতায় অন্যতম কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। শীতকালে রান্নাঘরে চুলার আশেপাশে ফয়েল পেপার লাগিয়ে দিন।

আলো ও তাপ
শীতকালে ঘরে একটু হলুদ রঙের আলো ব্যবহার করার চেষ্টা করুন ঘর অনেকটা সময় উষ্ণ থাকবে। এছাড়াও ঘুমানোর আগে মাটি কিংবা স্টিলের পাত্রে গরম জল করে ঘরের একপাশে রেখে দিন সেই গরম জল থেকে ওঠা তাপ ঘরকে উষ্ণ করবে।

বিছানায় পরিবর্তন
প্রতিটা মানুষের জীবনের সবচেয়ে শান্তির জায়গা হচ্ছে বিছানা। সেটা কর্মব্যস্ত মানুষ থেকে শুরু করে ঘরের গৃহিণী পর্যন্ত সবাই দিনশেষে আরাম করে এই জায়গাতে। এই বিছানায় যদি শীতকালে বড্ড আরাম না দেয় তাহলে সেটা কখনোই শান্তি হবে না তাই এই সময় বিছানায় একটু ভারী এবং গাঢ় রঙের চাদর বিছানো উচিত। এছাড়াও বিছানার কর্নারে ভারী চাদর বা সাল বিছিয়ে রাখা উচিত। কয়েকটি অতিরিক্ত বালিশ দিয়ে বিছানাটি সাজাতে পারেন। এ ছাড়া রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে একটি গরম

পানির মতন বিছানায় রাখতে পারেন সবচেয়ে বেশি উষ্ণতা পাওয়া যাবে।

ঘরের আসবাবের সজ্জা
ঘরের অন্যান্য আসবাবপত্রগুলো যেমন সোফা ডিভান এই ধরনের আসবাব গুলোতে ভারি কভার পরিয়ে রাখা উচিত। যাতে করে গরম অনুভূত হয়। এছাড়াও অতিরিক্ত বালিশের ব্যবহার করা যেতে পারে। শীতকালে ধুলাবালি ঘরে একটু বেশি দ্রুত প্রবেশ করে। সেই ক্ষেত্রে প্রতিটি ফার্নিচার খুব ভালো করে বুঝতে হবে তা না হলে সেই ধুলাবালি থেকেও মারাত্মক পর্যায়ে এলার্জি হতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

চুল কেন পড়ে

রাস্তার ধুলাবালি, গাড়ির ধোঁয়া, রোদ্দুর সবই চুলকে বিবর্ণ ও রুক্ষ্ণ করে তোলে। ফ্রি রেডিকেলের সক্রিয়তার ফলে সময়ের আগে চুল পেকে যায়। চুল ভালো রাখতে ভিটামিনের পাশাপাশি জিঙ্কয়ের ভূমিকা আছে। ভিটামিন ই-যুক্ত তেল চুলে মাখলে ফ্রি রেডিকেলের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে মুক্ত থাকা যায়।

দিনে ৫০-১০০টি চুল পড়া স্বাভাবিক ব্যাপার। তবে খুব বেশি চুল পড়ার কারণগুলো হলো- অ্যান্টিহিস্টামিন জাতীয় ওষুধ, রক্তচাপ কমানোর ওষুধ, জন্ম নিরোধক বড়ি সেবন, অতিরিক্ত ভিটামিন ‘এ’ গ্রহণ ইত্যাদি।

এছাড়া অপুষ্টি, গর্ভাবস্থা, মেনোপোজ, অনিয়মিত ঋতুচক্র, জ্বর, থাইরয়েডের অসুখ, প্রোটিনের অভাব, রক্ত স্বল্পতা ইত্যাদিও চুল পড়ার কারণ। আবার খুব বেশি টেনে চুল বাঁধলে এবং ভিজা চুল আচড়ালেও চুল পড়ে যেতে পারে। ক্যানসারের রোগীদের কেমোথেরাপি দিলেও চুল পড়ে যেতে পারে। গর্ভাবস্থায় চুল পড়ে হরমোনের অসমতার জন্য। রক্ত জমাট বাধার ওষুধ, বিষণ্নতা দূর করার ওষুধ খেলেও চুল পড়তে পারে।

বড় কোনো অপারেশনের পরও চুল পড়তে পারে। আবার বংশগত কারণ, মানসিক উদ্বেগ ইত্যাদিতেও চুল পড়ে। ক্রমাগত প্রোটিন ও ভিটামিনের অভাব

চুলের স্বাস্থ্য নষ্ট করে। যেহেতু চুলের মধ্যে সিসটিন নামক এমাইনো এসিড থাকে, সে জন্য প্রতিদিন ডিম, দুধ, মাছ, মাংস খাওয়া উচিত। এতে ভিটামিন এ-ও পাওয়া সম্ভব। ভিটামিন সি চুলকে ভালো রাখে বলে প্রতিদিনই কিছু না কিছু সি ভিটামিন খাওয়া উচিত।

বিশেষ করে প্রতিদিন দুটি আমলকী খেতে পারলে ভালো হয়। পুষ্টিহীন শিশুদের চুলের রং ধূসর ও পাতলা হয়ে থাকে। এদের চুলের গোড়া ক্রমশ আলগা হয়ে যায়। খাদ্যে প্যান্টোথেনিক এসিডের অভাবেও চুলের ভীষণ ক্ষতি হয়। প্রাণীদেহের লিভার ও কিডনিতে প্যানটোথেনিক এসিড থাকে।

সূত্র: যুগান্তর

শীতে চোখের রোগ ও প্রতিকার

শীতে বাতাসে আর্দ্রতা ও তাপমাত্রা কমে যায় এবং বায়ু দূষণের কারণে চোখ শুকিয়ে যেতে পারে। একে ‘ড্রাই আই’ বলে। চোখের পানির তিনটি অংশ- লিপিড বা চর্বি, অ্যাকুয়াস বা পানি ও মিউসিন বা পিচ্ছিলকারক। শীতে বায়ুমণ্ডল শুষ্ক থাকার জন্য অ্যালার্জিক কনজাংটিভাইটিস যাকে সাধারণভাবে চোখ ওঠা বলে তাও হতে পারে।

এ সময় কিছু ভাইরাসের প্রকোপ বৃদ্ধি পাওয়ায় তা চোখকেও সংক্রমণ করে ভাইরাল কনজাংটিভাইটিস করে। এর ঠিকমতো চিকিৎসা না হলে চোখের কর্নিয়া বা মণিতে গর্ত বা ঘা হতে পারে। একে কর্নিয়াল কেরাটাইসিস বলে।

আরও পড়ুন: যেসব কারণে পুরুষের বন্ধ্যত্ব হতে পারে

শীতে ঠান্ডা সর্দি হতে দেখা যায়, ফলে নাক বন্ধ হয়ে যেতে পারে। চোখের পানি চোখে তৈরি হয়ে নাক ও নেত্রনালি দিয়ে গলায় চলে যায়। নাক বন্ধ থাকলে চোখ দিয়ে পানি বের হয় এবং চোখে ইরিটেশন করে।

শীতকালে দেখা যায়, আমাদের দেশে বাণিজ্যিকভাবে ফল ও ফুলের চাষ হয়। কৃষিকাজে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতির কারণে কর্নিয়া আঘাতপ্রাপ্ত হয়। তাই এ কাজে নিযুক্ত ব্যক্তিরা সতর্ক থাকবেন এবং চোখের যে কোনো ট্রমা বা আঘাতে অতি শিগ্গির নিকটবর্তী চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

নেবেন।

চোখ দিয়ে অনবরত পানি পড়া ও কেতুর জমা

চোখের নেত্রনালির মুখ বন্ধ হওয়া যাকে পাংটাল বা অকলুশন বলে, তার ফলে এ সমস্যা হয়। নেত্রনালি বন্ধ হয়ে যাওয়া যাকে ক্রনিক ডেক্রায়োসিস্টাইটিস বলে। ফলে চোখের পানি বাইরে যেতে পারে না এবং চোখ দিয়ে ময়লা বের হয়। অ্যালার্জির কারণেও চোখ দিয়ে পানি পড়ে। এ জন্য সেক প্যাটেনসি টেস্ট কার হয়। এতে পাংটাল বড় করে একটি সিরিঞ্জ দিয়ে ওয়াশ করা হয়, গলা দিয়ে ওষুধ এলে আশা করা যায় চোখ দিয়ে পানি পড়া কমে যাবে।

আরও পড়ুন: যেসব রোগ সারাবে তুলসী পাতার রস

গলা দিয়ে পানি যদি না যায় সে ক্ষেত্রে ‘ডিসিআর’ নামক অপারেশন করা হয়। চিকিৎকরা অনেক ক্ষেত্রে অ্যান্টিবায়োটিক আই ড্রপ এবং ন্যাপ্রোসিন আই ওয়েনমেন্ট দিয়ে চিকিৎসার পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

চোখ দিয়ে পানি পড়া

লাক্রিমেশন বা চোখ দিয়ে পানি পড়া এবং ইপিফোরা অর্থাৎ চোখ দিয়ে পানি ও কেতুর বের হওয়ার সমস্যা তখনই হয় যখন নেত্রনালি বন্ধ হয়ে যায়। চোখে নিউমোকক্কাস জীবাণুর সংক্রমণ হয় এবং পুঁজ জমে ও কেতুর আসে। চোখ ফুলে অ্যাবসেস বা ফোড়া হয়। এ ক্ষেত্রে চিকিৎসকরা সার্জারি করার পরামর্শ দেন। সার্জারির ৪-৬ মাস পর রোগী আরোগ্য লাভ করে।

চোখ ওঠা

চোখ ওঠা রোগকে কনজাংটিভাইটিস বলে। এক্ষেত্রে ব্যাকটেরিয়াল হলে চোখের ড্রপ ও অয়েনমেন্ট দেওয়া হয়। ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত জটিলতা এড়ানোর জন্য অ্যান্টিবায়োটিক আই ড্রপ ও আর্টিফিসিয়াল আই ড্রপ দেওয়া হয়। এক্ষেত্রে চিকিৎসা সময় মতো নিলে চোখ লাল হওয়া কমে যাবে।

চোখ লাল হওয়া

চোখ লাল হওয়া কোনো রোগ নয় বরং কোনো রোগের কারণে চোখ লাল হয়। কনজিংটিভাইটিস, অ্যালার্জি, কর্নিয়া বা মণিতে ঘা এবং গ্লুকোমা রোগ, ইউভাইটিস থেকে চোখ লাল হয়। কর্নিয়াতে ঘা হলে

চোখের মণিতে সাদা অংশ দেখা যায়। এমনটি হলে চোখে ব্যথা করবে ও দৃষ্টিশক্তি কমে যাবে। কিন্তু কনজাংটিভাইটিস হলে দৃষ্টিতে কোনো সমস্যা কিংবা ব্যথা হবে না।
এক্ষেত্রে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। কোনোভাবেই ফার্মেসি থেকে স্টেরয়েড ড্রপ নেওয়া যাবে না। এমনটি করলে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে জীবাণুর প্রকোপ বৃদ্ধি পেয়ে কর্নিয়া ফুটো হয়ে দৃষ্টিশক্তি নষ্ট যাওয়ার আশংকা থাকে।

ঘরোয়া উপায়ে হাতের শুষ্ক ত্বকের যত্ন

শীত ঋতু আমাদের অনেকেরই প্রিয়। কিন্তু এই প্রিয় ঋতুতে হাতের ত্বক অত্যধিক শুষ্ক হয়ে যায়। শীতের হিমহিম ঠাণ্ডা বাতাস শরীরের জন্য আরামদায়ক হলেও ত্বকের জন্য নয়। শীত যত বাড়তে থাকে, ত্বকের সমস্যা ততই বেশি হতে শুরু করে। এর একটি কারণ বাতাসে আর্দ্রতার পরিমাণ বেশি হলে, অন্য কারণ পর্যাপ্ত যত্নের অভাব।

খসখসে হাত নিজেরও অস্বস্তির কারণ হয়ে ওঠতে পারে। শীতে নিয়ম করে ময়েশ্চারাইজ়ার ব্যবহার করা জরুরি। তবে ঘরোয়া উপায়েই কিন্তু হাতের ত্বকে আসতে পারে লাবণ্যতা।

লেবু ও মধু
লেবু রুক্ষ ভাব দূর করার পাশাপাশি হাতের ত্বক উজ্জ্বল করে তোলে। বাসায় হাতের যত্ন নিতে বানিয়ে ফেলতে পারেন লেবু ও মধু দিয়ে প্যাক। একটি বাটিতে ৩ টেবিল চামচ লেবুর রস, ২ টেবিল চামচ মধু ও ১ চা চামচ বেকিং সোডার মিশ্রণ তৈরি করুন। এ বার এটি হাতের তালুতে মেখে ফেলুন। ২০মিনিট পর শুকিয়ে গেলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। রোজ করলে হাতের ত্বক হয়ে উঠবে মসৃণ। হাতের কনুই, হাঁটু, পায়ের গোড়ালির ময়লা দূর করতে লেবু কার্যকর। হাত ও পায়ের রুক্ষ ভাব দূর করতে লেবুর রসের সঙ্গে চালের গুড়ো মিশিয়ে হাত পায়ে লাগাতে পারেন।

টক দই ও বেসন

হাতের খসখসে ভাব দূর করতে দই আর বেসনের মিশ্রণ দারুণ কার্যকরী। দই মাখলে হাত মোলায়েম হয়। অন্য দিকে বেসন হাতের ত্বক উজ্জ্বল করে তোলে। একটি পাত্রে ৪ টেবিল চামচ বেসন ও ২ টেবিল চামচ দই মিশিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিয়ে একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। এর পর হাতে মিশ্রণ ভাল করে লাগিয়ে রাখুন। মিনিট ১৫ পরে শুকিয়ে গেলে হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

টমেটো ও লেবু
টমেটো ও কিন্তু হাতের খসখসে ভাব দূর করতে পারে। তবে শুধু টমেটো ব্যবহার করলে চলবে না। সঙ্গে প্রয়োজন লেবুও। একটি পাত্রে টমেটো রস নিয়ে তার সঙ্গে সামান্য লেবুর রস ও গ্লিসারিন মিশিয়ে নিন। এ বার মিশ্রণটি হাতের তালুতে মেখে ১৫ মিনিট রেখে ঠাণ্ডা পানিতে হাত ধুয়ে নিন।

ভেজানো ছোলার গুনাগুণ

স্বাস্থ্যকর স্ট্রিটফুডের তালিকায় ছোলা অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ। ভেজানো ছোলায় প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ফাইবার, ক্যালসিয়াম, সোডিয়ামের মতো পুষ্টিগুণ রয়েছে। রোজ খালি পেটে ভেজানো ছোলা খেলে শরীর সুস্থ থাকবে, ত্বকও ভালো থাকবে। এছাড়াও প্রতিদিন ভেজানো ছোলা খেলে যেসব উপকারিতা পাওয়া যায়:

শীতে শিশুর সুস্থতার জন্য বাড়তি যত্ন

হজমশক্তি উপকার হবে
কোনও খাবার খেলে সঠিকভাবে হজম না হলে ভেজানো ছোলা খেতে পারেন। ছোলা খেলে হজমশক্তি বাড়বে। ছোলায় প্রচুর পরিমাণে ফাইবার থাকে। তাছাড়া পেটের ভেতর থাকা টক্সিন বের করে দেয়। হজমের যেকোনও সমস্যা থেকে মুক্তি দেয় ভেজানো ছোলা।

হার্টের সুস্বাস্থ্যে
ভালো রাখতে রোজ ভেজানো ছোলা খেতে পারেন। ছোলায় প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম থাকে যা হৃদরোগের যেকোনোও ঝুঁকি কমাতে পারে। শুধু তাই নয়, ভেজানো ছোলা খেলে শরীরে

কোলেস্টেরলের মাত্রা কমবে। সেই সঙ্গে হৃদরোগের ঝুঁকিও কমবে।

ওজন কমানোর ক্ষেত্রে
ভেজানো ছোলা ওজন কমাতে সাহায্য করে। কারণ এতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার থাকে। এটি খেলে আপনার বেশি খিদে পাবে না, আর খিদে না পাওয়ার জন্য আপনাকে তেমন পরিমাণে খেতেও হবে না। যে কারণে ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ
রোজ পানিতে ভেজানো ছোলা খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকবে। টাইপ টু ডায়াবেটিসের ঝুঁকি অনেকটাই কমবে।

শীতে হার্ট অ্যাটাকের যে লক্ষণ এড়িয়ে গেলে ঝুঁকি বাড়ে শীতে হার্ট অ্যাটাকের যে লক্ষণ এড়িয়ে গেলে ঝুঁকি বাড়ে
চুল হবে সুন্দর
ভেজানো ছোলা খেলে চুল আরও উজ্জ্বল, ঘন হবে। কারণ এতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ থাকে। তাছাড়াও এতে থাকা ফাইবার, প্রোটিন চুল সুন্দর রাখতে ভূমিকা রাখে।

যে ৭ লক্ষণেই বুঝবেন হার্টঅ্যাটাক, ব্যবস্থা নিলে বাঁচবে জীবন

হার্ট বা হৃদযন্ত্রের কার্যক্রম সঠিকভাবে পরিচালিত হওয়ার জন্য হার্টে পর্যাপ্ত রক্ত সরবরাহ হওয়া দরকার। হার্টে রক্ত সরবরাহকারী রক্তনালি যদি বন্ধ হয়ে যায় এবং এর ফলে যদি রক্ত হার্টে পৌঁছাতে না পারে, তা হলে হার্টের মাংসপেশিতে পর্যাপ্ত অক্সিজেন পৌঁছাতে পারে না। আর তখনই হয় হার্টঅ্যাটাক।

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয় বা বিএসএমএমইউয়ের কার্ডিয়াক সার্জারি বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. হিমেল সাহা বলেন, হার্টঅ্যাটাকের কিছু উপসর্গ রয়েছে, যেগুলো

দেখা দিলে সময়মতো চিকিৎসা না পেলে যে কারও মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

হার্টঅ্যাটাক হওয়ার জন্য আগে থেকেই অসুস্থ থাকাটা জরুরি নয়। বরং আপাতদৃষ্টিতে সুস্থ মানুষেরও হার্টঅ্যাটাক হতে পারে।

হার্টঅ্যাটাকের লক্ষণগুলো সম্পর্কে সঠিক ধারণা না থাকলে, হাসপাতালে যেতে দেরি হতে পারে। ফলে বড় ধরনের দুর্ঘটনাও ঘটে যেতে পারে।

অস্ট্রেলিয়ার হার্ট ফাউন্ডেশনের তথ্যানুযায়ী, ব্যক্তিভেদে হার্টঅ্যাটাকের উপসর্গ ভিন্ন হয়। অনেকের ক্ষেত্রে হার্টঅ্যাটাকের ক্লাসিক বা চিরাচরিত যে উপসর্গ অর্থাৎ বুকে ব্যথা, সেটি নাও থাকতে পারে।

অনেকের ক্ষেত্রে মাত্র একটি উপসর্গ থাকতে পারে, আবার অনেকের ক্ষেত্রে একাধিক উপসর্গও থাকে।

সংস্থাটির তথ্য বলছে, অনেক সময় হার্টঅ্যাটাকের কোনো ‘সতর্কতামূলক উপসর্গ’ থাকে না। তবে আপনার চিকিৎসক পরীক্ষা করে বুঝতে পারেন যে, আপনার হার্টঅ্যাটাক হয়েছে। একে বলা হয়, সাইলেন্ট হার্টঅ্যাটাক।

সংস্থাটি সতর্ক করে বলছে যে, হার্টঅ্যাটাকের উপসর্গ যদি আপনার দেখা দেয়, তা হলে দেরি না করে হাসপাতাল বা চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে। কারণ এই রোগে জীবন বাঁচাতে প্রতিটি মুহূর্ত মূল্যবান হতে পারে।

হার্টঅ্যাটাকের কিছু লক্ষণ রয়েছে যেগুলো দেখা দিলে দেরি না করে দ্রুত হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন চিকিৎসকরা। এসব লক্ষণগুলো হচ্ছে—

১. বুকের মাঝ বরাবর ব্যথা

বিএসএমএমইউয়ের কার্ডিয়াক সার্জারি বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. হিমেল সাহা বলেন, হার্টঅ্যাটাকের প্রথম উপসর্গই হচ্ছে— বুকে ব্যথা। বুকের ডান বা বাম পাশে ব্যথা হবে না। একেবারে বুকের মাঝ বরাবর ব্যথা হবে। একে ‘সেন্ট্রাল চেস্ট পেইন’ বলে থাকেন চিকিৎসকরা। এই ব্যথা ক্রমাগত বাড়তে থাকবে।

ব্যথার তীব্রতা কেমন হবে তা বর্ণনা করতে গিয়ে মি. সাহা বলেন, মনে হবে যেন বুকের মধ্যে ছুরি চালাচ্ছে বা বুকের মধ্যে হাতি পাড়া দিচ্ছে এবং বুকের হাড় ভেঙে যাচ্ছে।

এটাকে হার্টঅ্যাটাকের একদম আগের ঘটনা বলে বর্ণনা করেন তিনি। সঙ্গে বুক ধড়ফড় বা প্যালপিটিশন থাকবে।

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের তথ্যানুযায়ী, বুকে তীব্র ব্যথার সঙ্গে সঙ্গে যদি চরম অস্বস্তিবোধ থাকে, তা হলে দেরি না করে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

২. হাত ও ঘাড় ব্যথা

ডা. হিমেল সাহা বলেন, বুকের ব্যথা একসময় বাম হাত ও ঘাড়ের দিকে ছড়িয়ে পড়বে। যাকে বলা হয় ‘ব্যথাটা রেডিয়েট’ করা।

তিনি বলেন, ব্যথা ঘাড়ে ছড়িয়ে পড়লে মনে হবে যেন গলার মাংসপেশি কেউ চেপে ধরছে।

যাদের ডায়াবেটিস থাকে তাদের ব্যথা বোঝার ক্ষমতাটা কম থাকে। যার কারণে তাদের অনেক সময় বড় ধরনের হার্টঅ্যাটাক হয়ে গেলেও তারা টের পায় না। যাদের দীর্ঘদিন ধরে ডায়াবেটিস রয়েছে তাদের ক্ষেত্রে আরও বিপদ, বলেন ডা. হিমেল সাহা।

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের অধ্যাপক ডেভিড নিউবি বলেন, যদি আপনার বাম হাতে ব্যথা নিচের দিকে নামতে থাকে এবং সেই সঙ্গে গলায় চেপে ধরা ভাব থাকে তা হলে সেটি হার্টের সমস্যার লক্ষণ।

এই ব্যথা যদি চলে না যায়, আর এর আগে যদি হার্টের কোনো ধরনের সমস্যা হয়ে থাকে তা হলে দেরি না করে চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে।

তার মতে, যদি গলায় কোনো কিছু আটকে থাকার অনুভূতি হয়, সেই সঙ্গে গলা ধরে আসে, কোনো কিছু গিলতে সমস্যা হয়, ব্যথা অনুভূত হয় তা হলে সেটি হার্টঅ্যাটাকের লক্ষণ।

এ ছাড়া যদি চোয়াল ও পিঠেও ব্যথা অনুভব হয়, তা হলে সেটি হার্টঅ্যাটাকের লক্ষণ হতে পারে। নারীদের মধ্যে এই উপসর্গ বেশি দেখা দেয়।

৩. পেটে তীব্র ব্যথা

বুকের প্রচণ্ড ব্যথা অনেক সময় পেটে ছড়িয়ে পড়ে। এই ব্যথাকে অনেকে গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা মনে করতে পারেন।

বিশেষ করে যাদের দীর্ঘদিন ধরে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা রয়েছে বেশিরভাগ সময় তারা বুঝতে পারে না যে সেটি আসলে কীসের ব্যথা।

ডা. হিমেল সাহা বলেন, সে ক্ষেত্রে হার্টঅ্যাটাকের ব্যথা পেটে হলে সেটি তীব্র হবে। তার সঙ্গে প্রচণ্ড জ্বালাপোড়া থাকবে।

৪. কাশি ও শ্বাসকষ্ট

যদি হার্টঅ্যাটাকের পর হার্ট ফেইলরের দিকে যায় তা হলে তার শ্বাসকষ্ট শুরু হবে। হার্ট ফেইলর হলে বা অকেজো হয়ে পড়লে ফুসফুসে পানি আসে। এর কারণে রোগীর শ্বাসকষ্ট শুরু হয়।

হার্টঅ্যাটাকের চিকিৎসা যদি জরুরি ভিত্তিতে না নেওয়া হয়, তা হলে হার্ট আস্তে আস্তে দুর্বল হয়ে পড়ে, ঠিকমতো কাজ করতে পারে না। তখন সারা দেহে পানি এসে পড়ে।

এর মধ্যে প্রথমেই পানি আসে ফুসফুসে। এর ফলে কাশি ও শ্বাসকষ্ট হয়। এটি হার্টঅ্যাটাকের পর হার্ট ফেইলরের একটা উপসর্গ।

৫. অতিরিক্ত ঘাম

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের তথ্য অনুযায়ী, শরীর চর্চা করার সময় বা খুব গরমে যদি ঘাম হয় তা হলে সেটা স্বাভাবিক।
কিন্তু যদি বুকব্যথার সঙ্গে সঙ্গে প্রচণ্ড ঘাম হয়, তা হলে দেরি না করে চিকিৎসকের কাছে যাওয়া উচিত। কারণ সেটি হার্টঅ্যাটাকের একটি লক্ষণ।

ডা. হিমেল সাহা বলেন, হার্টঅ্যাটাকের সময় দেহ খুব রেস্টলেস বা অস্থির হয়ে পড়ে, বুকে ব্যথা হয়, তাই তখন অস্বাভাবিক বা প্রচণ্ড রকমের ঘাম হয়।

তার মতে, অনেক সময়ে একজন ব্যক্তির মধ্যে হার্টঅ্যাটাকের একাধিক উপসর্গ থাকতে পারে। যেমন, বুকে ব্যথার সঙ্গে সঙ্গে ঘাম শুরু হয়, অস্থির লাগে।

৬. অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

যুক্তরাষ্ট্রের কেন্দ্রীয় রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ সংস্থা-

সিডিসির তথ্য অনুযায়ী, দুর্বল অনুভব হওয়া, মাথা ঘোরা এবং অজ্ঞান হয়ে যাওয়া হার্টঅ্যাটাকের লক্ষণ হতে পারে।

ডা. হিমেল সাহা বলেন, বুকের ব্যথা অনেক সময় এতটা তীব্র হতে পারে যে, এতে আক্রান্ত রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে। এটাও হার্টঅ্যাটাকের লক্ষণ।

হার্টঅ্যাটাক হলে বুকের ব্যথায় অনেকে অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে।

৭. বমি বমি ভাব ও বমি

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের তথ্য বলছে, বমি বমি ভাব কিংবা বমি শুরু হলেই যে সেটি হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ তা নয়। তবে যদি বমির সঙ্গে বুকেও তীব্র ব্যথা ও অস্বস্তি থাকে, তা হলে সেটা হার্টঅ্যাটাকের একটি উপসর্গ হতে পারে।

এ ছাড়া ক্লান্তিও হার্টঅ্যাটাকের লক্ষণ হতে পারে।

যুক্তরাষ্ট্রের সেন্টার ফর ডিজিস কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন-সিডিসির তথ্য অনুযায়ী, যদি তেমন কোনো কারণ ছাড়াই বমি শুরু হয় এবং কারণ ছাড়াই ক্লান্ত বোধ হয়, সঙ্গে যদি বুকে ব্যথা থাকে, তার মানে এটা হার্টঅ্যাটাকের কারণে হতে পারে।

নারীদের ক্ষেত্রে এই উপসর্গগুলো বেশি দেখা দেয়।

এ ধরনের উপসর্গ দেখা দিলে যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে নেওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন বিএসএমএমইউয়ের কার্ডিয়াক সার্জারি বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. হিমেল সাহা।

তিনি বলেন, হার্টঅ্যাটাক হয় হার্টের রক্তনালি বন্ধ হয়ে যাওয়ার কারণে

শীতে হাতের যত্নআত্তি

শীত এসেছে। অনেকের জন্যই গরম পানি করে রান্নাঘরের বাসন-কোসন ধোয়ার সুযোগ নেই। তবে রান্নাঘরে থাকলেও হাতের যত্ন নিতে হবে।

কারণ হাতে ঠাণ্ডা পানি লাগলে শুধু ত্বকের সমস্যাই হয় না, সর্দি-কাশি লাগার প্রবণতাও বাড়ে।

শীতের সময় পুরু রাবারের গ্লাভস পরে কাজ করুন। আপনি হয়তো হাতের মতো এত ভালো গ্রিপ পাবেন না। কিন্তু আপনার ঠাণ্ডায় বড় সমস্যা হবে না। শীতে পানি দিয়ে প্রচুর কাজ করলেও শরীর শুষ্ক লাগে। তাই প্রচুর পানি পান করুন। শীতে প্রচুর পানি অনেকেই পান করতে চান না। পানি পান করলে শরীর হাইড্রেটেড থাকবে। শরীর থেকে শ্লেষ্মা বেরিয়ে যাবে। আর পানিতে কাজ করলেও হাতের হাইড্রেশনের সমস্যা হবে না।

শীতে কাপড় ধোয়ার ক্ষেত্রে বেশি সতর্কতা অবলম্বন করা জরুরি। ডিটারজেন্টে ক্ষারের পরিমাণ বেশি। তাই হাতের সমস্যা হয়। হালকা ধাতের সাবান ব্যবহার করতে পারলে ভালো।

রাতে ঘুমানোর আগে হাতে স্ক্রাবিং করা মাস্ট। তাহলে হাতের ত্বকে মরা চামড়ার আস্তরণ সরে যাবে। আজকাল অনেকেই হ্যান্ড ক্রিম ব্যবহার করেন। হ্যান্ড ক্রিম ব্যবহারের সময় দেখে নিন এতে শিয়া বাটার, গ্লিসারিন বা হাইলিউরনিক অ্যাসিড রয়েছে কী না। এগুলো আপনার ত্বকে অতিরিক্ত আর্দ্রতা দিতে সাহায্য করে।

সূত্র: ইত্তেফাক

শীতে শিশুর সুস্থতার জন্য বাড়তি যত্ন

সারা দেশেই হঠাৎ করে শীত জেঁকে বসেছে। শীতে আবহাওয়া শুষ্ক ও ধুলাবালি থাকার কারণেই মূলত শিশুরা নানা রোগে আক্রান্ত হয়। তাই এ সময়টা অভিভাবকদের একটু বেশি সচেতন থাকতে হয়। তবে এ সময়টাতে শিশুদের বিশেষ পরিচর্যা নিলে শীতেও শিশুরা সুস্থ থাকবে।

হালকা গরম পানি
শিশুদের ক্ষেত্রে হালকা কুসুম গরম পানি পান করানো উচিত। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর দাঁত ব্রাশ করা, হাত-মুখ ধোঁয়া, খাওয়াসহ

শিশুদের নানা কাজে হালকা কুসুম গরম পানি ব্যবহার করতে পারেন। এতে করে শিশুরা ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা থেকে অনেকটাই মুক্ত থাকবে। শীতে শিশুকে গোসলের সময় শরীরের কাছাকাছি তাপমাত্রার হালকা গরম পানি ব্যবহার করতে পারেন। তবে নবজাতক কিংবা ঠাণ্ডার সমস্যা আছে এমন শিশুর ক্ষেত্রে গরম পানিতে কাপড় ভিজিয়ে পুরো শরীর মুছে দেওয়া যেতে পারে।

উষ্ণ পোশাক
শিশুদের উলের পোশাক পরিয়ে রাখা উচিত। তবে চিকিৎসকের মতে, শিশুদের সরাসরি উলের পোশাক পরানো ঠিক নয়। সুতি কাপড় পরিয়ে তার ওপর উলের পোশাক পরানো উচিত। এতে উলের ক্ষুদ্র লোমে শিশুদের অ্যালার্জি হতে পারে। সুতি কাপড় পরিয়ে তার ওপর উলের পোশাক পরানো উচিত এবং পোশাকটি যেন নরম কাপড়ের হয়। শিশুদের রাতে ঘুমানোর আগে হালকা ফুল হাতা গেঞ্জি পরিয়ে রাখুন এবং সকালে স্কুলে যাওয়া-আসার পথে ও বিকালের দিকটাতে হালকা শীতের পোশাক পরিয়ে রাখতে পারেন।

খাবার
শীতে শিশুদের খাওয়ার প্রবণতা কমে যায়। ঘন ঘন পুষ্টিকর খাবার খাওয়াতে হবে। যেমন ডিমের কুসুম, সবজির স্যুপ এবং ফলের রস, বিশেষ করে গাজর, বিট, টমেটো শিশুদের জন্য বেশ উপকারী। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের শীতের সবজি দিয়ে খিচুড়ি রান্না করে খাওয়াতে পারেন। শিশুরা এ সময় যেন কোনো ধরনের ঠাণ্ডা খাবার না খায় সেদিকেও খেয়াল রাখতে হবে।

ত্বকের যত্ন
শিশুদের ত্বক বড়দের থেকে অনেক বেশি সেনসিটিভ। তাই তাদের ত্বক অনেক বেশি রুক্ষ হয়ে যায়। শিশুর মুখে ও সারা শরীরে বেবি লোশন, বেবি অয়েল, গ্লিসারিন ইত্যাদি ব্যবহার করুন।

সূত্র: ইত্তেফাক

শীতের আলসেমি কাটাতে মেডিটেশন

শীত মানেই আলসেমি। নাওয়া খাওয়া বাদ দিয়ে ঘুমেই কেটে যায় সারাবেলা। অনেকের তীব্র শীতে শরীরচর্চার অভ্যাসও কমে যায়। কিন্তু শীতে শরীরচর্চা বন্ধ করলে আখেরে আপনারই ক্ষতি। বাড়তি শীতে রোগের তো আর অভাব নেই। এসব থেকে মুক্তি পেতে হলে অবশ্যই ইয়োগা বা যোগাসন আপনার ভরসা। সারা দিনের ক্লান্তি, আড়ষ্টতা, শীতকালীন অবসাদ থেকে দূরে থাকতে সাহায্য করতে পারে এসব যোগাসন।

ভুজঙ্গাসন
প্রথমে মাটিতে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। খেয়াল রাখুন দুই পায়ের পাতা এবং কপাল যেন মাটিতে স্পর্শ করানো থাকে। পা দু’টি পাশাপাশি রাখুন যাতে গোড়ালি দু’টি পরস্পরের স্পর্শে থাকে। তারপর হাতের পাতা দুটিকে উল্টো করে কাঁধের কাছে রাখুন। খেয়াল রাখবেন কনুই দুটি যেন সমান্তরাল থাকে। হাতের পাতার ওপর ভর করে আপনার দেহের ওপরের অংশটি সামনের দিকে তুলুন। কিন্তু কোমর তুলবেন না। দশ পর্যন্ত গুনুন এবং স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসুন।

তীব্র শীতে অসুস্থ?তীব্র শীতে অসুস্থ?
শলভাসন
এটির ক্ষেত্রেও উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। থুতনিটি মাটিতে স্পর্শ করান। পা দু’টি টানটান করে গোড়ালি দু’টিকে স্পর্শ করান। হাতের পাতা উল্টো করে ঊরুর নিচে রাখুন। প্রথমে বাঁ পা সোজা করে সামান্য ওপরের দিকে তুলে পাঁচ অবধি গুনুন এবং নামিয়ে নিন। একইভাবে ডান পা-টি ওপরের দিকে তুলে নামিয়ে আনুন। দু’টি পা একসঙ্গে ওপরের দিকে তুলুন। দশ অবধি গুনে পা দু’টি নিচে নামিয়ে আনুন। পর পর তিনবার আসনটি করুন।

ত্রিকোণাসন
প্রথমে দু’টি পা ফাঁক করে সোজা হয়ে দাঁড়ান। হাত দু’টি দু’পাশে লম্বা করে দিন। এরপর বাঁ পাশে শরীরকে বেঁকিয়ে বাঁ হাত দিয়ে বাঁ পায়ের আঙুলকে স্পর্শ করুন। ডান হাতটি অপরের দিকে একেবারে সোজা করে রাখতে হবে। হাঁটু দু’টি ভাঙলে হবে না।