যোগব্যায়ামে যেসব ভুল

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির ক্ষেত্রে যোগব্যায়ামের তুলনা নেই। তবে যোগব্যায়াম অনেকে শুরু করেন অনলাইনের নির্দেশনা দেখে। কিন্তু অনলাইনে যেহেতু পূর্ণাঙ্গ নির্দেশনা থাকে না তাই যোগব্যায়াম ঠিকমতোও হয় না। ফলে যোগব্যায়ামের সময় কিছু ভুল হয়েই যায়। এসব ভুল এড়িয়ে যেতে পারলেই যোগব্যায়ামের পুরো সুবিধা ভোগ করতে পারবেন। কি সেই ভুল? চলুন জেনে আসি:

যোগাসনের সময় অকারণে নিঃশ্বাস বন্ধ নয়
অনেকে যোগাসনের সময়ে শ্বাস-প্রশ্বাসের খেলাটাই বুঝতে পারেন না। অকারণে অনেকে শ্বাস ধরে রেখে স্ট্রেসে ভোগেন। তাই অকারণে শ্বাস ধরে রাখবেন না।

অসুস্থতায় যোগাসন নয়
অসুস্থ থাকলে অথবা ক্লান্ত অবস্থায় যোগাসন করা ঠিক নয়। কারণ এই সময় মনোযোগে বিশাল বিঘ্ন ঘটে। উলটো আপনার স্ট্রেস বাড়ে। ফলে শেষ পর্যন্ত লাভের লাভ কিছু হয় না।

আঁটসাট জামা পরবেন না
যোগাসনের সময় আঁটসাট জামা গায়ে রাখলে শরীরে চাপ পড়তে পারে। বিশেষত জুতো, প্যান্ট আর গায়ের জামার দিকে মনোযোগ দিবেন। একটু ঢিলেঢালা জামা পরবেন। যোগাসনের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে হয়। প্রস্তুতি না থাকলেই অসুবিধা।

যোগাসনের পর গোসল নয়
যোগাসনের পরপরই গোসল করতে নেই। স্বাভাবিকভাবে শরীরের ঘাম শুকোতে দিন। যোগাসনের পরও আপনার শরীর উষ্ণ থাকে। তখন গোসল করলে বাড়তি তাপমাত্রার কারণে জ্বর বা সমস্যাও হতে পারে।

অতিরিক্ত পানি পান নয়
যোগাসনের সময় অতিরিক্ত পানি পান করা ঠিক নয়। বরং প্রয়োজন যতটুকু পান করুন। বেশি পানি পান করে যোগাসনের সময় পেটে চাপ পড়তে পারে। সেটি ভালো হবে না।

খাওয়ার পর যোগাসন নয়
খাওয়াদাওয়ার পর ভুলেও যোগাসন করবেন না। যোগাসন করলে শরীরের বিভিন্ন অংশ কার্যকর হয়। খাওয়ার পর তা অন্তত আপনাকে আরামদায়ক

গরমে ঘামে ভেজা শরীরের অস্বস্তি এড়াতে

বৃষ্টি পড়ছে। ঠান্ডাও হচ্ছে। কিন্তু বৃষ্টি থামার পর আবার ভ্যাপসা গরম। ক্লান্তি আর অবসাদের মধ্যে একটু ঠান্ডা হয়তো লেগেছিল। কিন্তু রাস্তায় সেই একই যন্ত্রণা। আর জবজবে ভিজে থাকা শরীর ভয়াবহ অস্বস্তিকর। স্বাস্থ্যের জন্যও বটে। বর্ষায় এমন ভ্যাপসা গরমে ঘাম এড়াবেন কিভাবে? চলুন জেনে আসি:

. গরমে মশলাযুক্ত ও তেলেভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন। কাঁচা লবণ না
খাওয়াই ভালো। এতে ঘামে দুর্গন্ধ হয় প্রচুর।
. গরমে সুতি কাপড় পরা ভালো। প্যান্টের ক্ষেত্রে গ্যাবার্ডিনই
ভালো।

. প্রচুর পানি পান করুন। বর্ষাতেও গরম এত সহজে কমে না। তাই প্রচুর
পানি পান করতে পারলে হাইড্রেটেড থাকা যায়।
. বৃষ্টির পরপরই রাস্তায় থাকবেন না। ওই সময় ভ্যাপসা গরম থাকে
বেশি।
. যাতায়াতের ক্ষেত্রে গণপরিবহন এড়াতে পারলে ভালো। ব্যস্ত সড়কও
এড়াতে পারলে প্রচণ্ড গরমে অস্বস্তি থেকে দূরে থাকা যায়।

. গোসল করার সময় প্রাকৃতিক কিছু হার্ব পানিতে মিশিয়ে নিন যাতে
শরীর সতেজ থাকে।
. ক্যাফেইন জাতীয় খাবার পরিহার করুন।
. এই সময়ে একই জামা দুইদিনের বেশি না পরাই ভালো। বাসি জামা গরম ও
ঘামের প্রকোপ বাড়াতে পারে।

হঠাৎ বুকে ব্যথা হলে করণীয়

প্রত্যেকেই কখনো না কখনো বুকে সামান্য ব্যথা অনুভব করে থাকি। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই বুকের ব্যথাকে অ্যাসিডিটির সমস্যা মনে করে অ্যান্টাসিড জাতীয় ওষুধ খেয়ে নিশ্চিন্ত হই। কিন্তু অনুমানের ওপর ভিত্তি করে বুকের ব্যথার সহজ প্রতিকার নিশ্চিত করা সম্ভব নয়। হঠাৎ বুকে ব্যথা হলে করণীয় সম্পর্কে আমাদের ধারণা না থাকায় হার্ট অ্যাটাকের মতো ভয়াবহ পরিস্থিতির শিকার হতে হয় অনেককে।

আপনার বুকে যদি কখনো ব্যথা অনুভূত হয় তাহলে এর কারণ প্রথমে শনাক্ত করতে হবে। হ্যাঁ, কারণ বুকে ব্যথা হওয়ার অসংখ্য কারণ রয়েছে। আর একেক ক্ষেত্রে একেক ধরনের চিকিৎসাপদ্ধতি অনুসরণ করতে হয়। যত দিন যাচ্ছে ততই আমাদের শারীরিক জটিলতা বাড়ছে। বিশেষত হৃদরোগের ঝুঁকি বর্তমান সময়ে সবচেয়ে ভয়াবহ রূপ নিয়েছে।

তাই যদি কখনো বুকে ব্যথা হয় তাহলে অ্যাসিডিটির সমস্যা না ভেবে একটু সময় নিয়ে পর্যবেক্ষণ করুন। সেলফ মেডিকেশনের চর্চা আমাদের দেশে একটু বেশি। বিশেষত কিছু শারীরিক সমস্যা সম্পর্কে আমাদের গৎবাঁধা কিছু ধারণাও রয়েছে। বুকের ব্যথার ক্ষেত্রেও এমন একটি ধারণা রয়েছে। প্রথমেই বলেছি, অনেকে মনে করেন অ্যাসিডিটির সমস্যার কারণে বুকে ব্যথা হয়। মূলত অ্যাসিডিটির কারণে বুকে প্রদাহজনিত সমস্যা হতে পারে–এমন ধারণা অমূলক নয়। কিন্তু বুকে যদি চিনচিনে ব্যথা অনুভূত হয় তাহলে অবহেলা করা যাবে না।

বুকে ব্যথার অনেক কারণ থাকতে পারে। কিন্তু বুকে ব্যথার ফলাফল হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেকাংশে বাড়িয়ে দেয়। কদিন আগে বিশ্ব হৃৎপিণ্ড দিবসে বলা হয়েছিল, জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়েছে। আবহাওয়া পরিবর্তন আমাদের শরীরে ব্যাপক স্ট্রেস ফেলে বলে রক্ত চলাচল বাধাগ্রস্ত হওয়া, শরীরে অক্সিজেন প্রবাহ কমে যাওয়া এবং ইত্যাদি জটিলতা দেখা দেয়। ফলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে।

বুকে ব্যথা থেকে হার্ট অ্যাটাকে নিকট অতীতেই গায়ক কেকে মারা গিয়েছিলেন। একথাও আমাদের জানা। বুকের ব্যথাকে যথেষ্ট গুরুত্ব না দেওয়ার কারণে মৃত্যুর ঝুঁকি থাকে। অথচ সঠিক সময়ে চিকিৎসা করালে এই ঝুঁকি হ্রাস করা সম্ভব। যখনই বুকের ব্যথা অস্বাভাবিক মনে হবে হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে। হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ১২ ঘণ্টার মধ্যে হার্ট অ্যাটাকের প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়া হয়। যদি আপনি দেরি করেন

তাহলে এর ফলাফল আপনাকেই ভুগতে হতে পারে।

বুকে ব্যথার কারণ
বুকে ব্যথার কিছু কিছু কারণ সরাসরি হৃদরোগের ঝুঁকিকে নির্দেশ করে। কি সেসব কারণ? আসুন জেনে নেওয়া যাক:
মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন: হার্টে রক্তপ্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয়। মায়োকার্ডাইটিস: হৃদযন্ত্রের পেশিতে প্রদাহ হয়।
পেরিকার্ডাইটিস: হার্টের থলিতে প্রদাহজনিত ব্যথা তীব্র।
করোনারি আর্টারি ডিজিজ: একে এনজাইনাও বলা হয়। হৃদপিণ্ডে রক্তনালীর ব্লকেজের কারণে এমন হয়।
মাইট্রাল ভালভ প্রল্যাপস: হৃদপিণ্ডে অবস্থিত মাইট্রাল ভালভ সঠিকভাবে বন্ধ হয় না।
এওর্টিক বিচ্ছেদ: বিরল রোগ। মূলত হৃদপিন্ডের এওর্টা ছিড়ে গেলে হয়।
ব্রঙ্কোস্পাজম: হাঁপানি ও ক্রনিক অবস্ট্রাক্টিভ পালমোনারি ডিজিজ (সিওপিডি) রোগীদের মধ্যে দেখা যায়।
অ্যাসিড রিফ্লাক্স: বাংলায় অনেকে বলেন অম্বল। ঝাল ঢেকুর গলা পর্যন্ত উঠে আসে এবং বুকে প্রদাহজনিত ব্যথা শুরু হয়। পালমোনারি এমবোলিজম: ফুসফুসে রক্ত জমাট বেধে এই সমস্যা তৈরি হয়।

এও সত্য, বুকে ব্যথা হওয়া মানেই হৃদরোগ নয়। প্রথমেই বলেছি, বুকে ব্যথার একাধিক কারণ রয়েছে। আর চিকিৎসকরা দেখেছেন, বুকে ব্যথা মানেই হৃদরোগ নয়। এজন্য যখনই বুকে ব্যথা হয় তখন আপনার শরীরে কিছু সমস্যা চিহ্নিত করে একটি অনুমান করতে হবে। তারপর চিকিৎসকের কাছে গিয়ে তা খোলাখুলি বলতে হবে। আসুন জেনে নেওয়া যাক হৃদরোগ বাদেও যেসব কারণে বুকে ব্যথা হতে পারে:

অ্যাসিডিটি হলে: প্রচুর তেল ও মশলাজাতীয় খাবার কিংবা ভাজাভুজি খাওয়ার পর সাধারণত অ্যাসিডিটি হয়ে থাকে। তখন বুকে প্রদাহজনিত ব্যথা বা বুকে জ্বলুনি হয়ে থাকে। এ ধরনের ব্যথা সচরাচর কয়েক ঘণ্টা স্থায়ী হয়। বুকে জ্বলুনি ও যদি ঢেঁকুর উঠে তাহলে অ্যান্টাসিড জাতীয় ওষুধ সেবন করুন।
খাদ্যনালীর সমস্যা: অনেকের খাদ্যনালীর মধ্যে কিছু সমস্যা থাকে। বিশেষত খাবার খাওয়ার সময় গিলতে অসুবিধা হয় এবং বুকে ব্যথা করে। এ ধরনের সমস্যায় নাইট্রোগ্লিসারিন জাতীয় ওষুধ মুখে দিলে সুস্থ হওয়া যায়।
এফর্ট এনজাইনা (Effort angina): চিকিৎসাবিজ্ঞানে বুকে ব্যথার

একটি কারণ রয়েছে। মূলত প্রচণ্ড স্ট্রেস নিয়ে কাজ করার সময় অনেকে বুকে ব্যথা অনুভব করেন। তখন অনেকে আতঙ্কিত হয়ে পড়েন। ভাবেন হার্ট অ্যাটাক হবে কি-না। সচরাচর এই সময় বিশ্রাম নিলেই সুস্থ হওয়া যায়।

বুকের অন্যান্য সমস্যা: বুকে নানা ধরনের সমস্যা হতে পারে। আপনার ফুসফুসে সংক্রমণ হলে বুকে ব্যথা হয়। বিশেষত বর্ষায় যখন ইনফ্লুয়েঞ্জার প্রকোপ বাড়তে শুরু করে তখন অনেকেরই বুকে ব্যথা হয়। এছাড়া বুকের মাংসপেশির বা পাঁজরের হাড়ের কোনো সমস্যা, বুকে আঘাত পাওয়া, কোনো ব্যথার ওষুধ খেলে বুকে ব্যথা হতে পারে।
ভয় পেলে বা দুশ্চিন্তা: যাদের প্যানিক ডিজর্ডার (Panic Disorder) রয়েছে তাদেরও বুক ধড়ফড় ও ব্যথা অনুভূত হতে পারে। এ বিষয়ে একাধিক গবেষণা হয়েছে। ব্যক্তিগত জীবনে যারা হতাশা কিংবা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে থাকেন তাদের এই সমস্যায় নিয়মিত ভুগতে হয়। এর বিরূপ প্রভাব মনেও পড়ে।

বুকে ব্যথার লক্ষণ
বুকে ব্যথার কারণগুলো তো বলা হলো। হৃদরোগ ছাড়া যেসব কারণে বুকে ব্যথা হয় সেগুলো যদি আপনার থাকে তাহলে কিছুটা নিশ্চিন্ত হতে পারেন। কিন্তু কিভাবে বুঝবেন বুকের ব্যথা থেকে হৃদরোগের ঝুঁকি রয়েছে। সেজন্য বুকে ব্যথার কিছু লক্ষণ ও বৈশিষ্ট্য ঠান্ডা মাথায় খেয়াল করতে হবে এবং দ্রুত হাসপাতালে যেতে হবে। এবার তাহলে বুকে ব্যথার লক্ষণগুলো একবার দেখে নেওয়া যাক:

বুকে আচমকা টান বা ভয়াবহ চাপ অনুভব করছেন। ব্যথা আপনাকে প্রায় কাবু করে ফেলে।
বুকে ব্যথার ধরনটা আপনাকে বুঝতে হবে। বুকে জ্বলুনি হচ্ছে, নাকি প্রচণ্ড ব্যথা করছে, চিনচিনে ব্যথা হচ্ছে নাকি হাঁসফাঁস করছেন নিঃশ্বাস নিতে। বুকে জ্বলুনি বাদে প্রচণ্ড ব্যথা, চিনচিনে ব্যথা এবং নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হলেই হাসপাতালের পথে রওয়ানা দিন। ব্রেস্টবোন এলাকায় এক ধরনের চাপা অনুভূতি না চিনচিনে ব্যথা হয়। কিন্তু হাত বুলালে মনে হয় ব্যথাটা ঠিক ওখানে নয়।
বুকের ব্যথা প্রথমে হাত, তারপর চোয়াল এবং অবশেষে পিঠে ছড়িয়ে পড়ে।
বুকে ব্যথার পাশাপাশি মাথা ঘোরায়। ভীষণ দুর্বল লাগে তখন নিজেকে। হার্টরেট বা রক্তচাপ কমতে শুরু করে। অনেক সময় আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন না। আশপাশের কাউকে ডেকে পরীক্ষা করিয়ে নিতে পারেন।
এসময় কাশি বা জোরে শ্বাস নেয়ার সময় ব্যথাটা পিঠে চাপ দেয়।
মুখে টক স্বাদ চলে আসে।

প্রচণ্ড ক্লান্তি কাজ করে। মনে হয়না আর হাঁটার ক্ষমতা আছে আপনার। এই কয়েকটি লক্ষণ দেখলেই বুঝবেন আপনার হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি রয়েছে। যদি এসব লক্ষণের কোনো একটি দেখতে পান দ্রুত হাসপাতালে চলে যান। অবহেলা করবেন না।

হঠাৎ বুকে ব্যথা হলে কি করবেন?
হঠাৎ বুকে ব্যথা হলে তার লক্ষণ ও কারণ শনাক্ত করে সঠিক মেডিকেশন খুঁজে নিতে হবে। কিন্তু প্রশ্ন হচ্ছে, বুকে ব্যথা শুরু হওয়ার পর প্রাথমিকভাবে একজন ব্যক্তি কি কি সতর্কতা অবলম্বন করবেন? কারণ বুকের ব্যথা হলে তার হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

আপনি যেন একদম প্রথম থেকেই এ ব্যাপারে সতর্ক অবস্থানে যেতে পারেন তাই আমরা বুকে ব্যথার কারণের খুঁটিনাটি প্রথমে উপস্থাপন করেছি। এবার চলুন দেখা যাক হঠাৎ বুকে ব্যথা হলে হাসপাতালে পৌছার আগে প্রাথমিক কি কি করনীয় রয়েছে:

ব্যথা
ডিসপিরিন জাতীয় ওষুধ: যদি হৃদপিন্ডের চিনচিনে ব্যথা আপনাকে খুব একটা কাবু না করে তাহলে আপনি কিছুটা স্বস্তিতে থাকতে পারেন। যদি ব্যথাটা হার্ট থেকেই হচ্ছে নিশ্চিত হোন তাহলে ৩০০ মিলিগ্রাম এসপিরিন বা ডিসপিরিন জাতীয় ওষুধ খাওয়া যেতে পারে। নাইট্রোগ্লিসারিন স্প্রে: আপনার যদি হার্টের কারণে বুকে ব্যথা ঘন ঘন হয় তাহলে নাইট্রোগ্লিসারিন স্প্রে রাখুন। যদিও হৃদরোগীদেরই ঘন ঘন বুকে ব্যথা হয় এমন নয়। কাজ করার সময় স্ট্রেস হরমোন নির্গত হওয়ার ফলে অনেক সময় বুকে ব্যথা হয়। এটা হার্টের ওপরও প্রভাব ফেলে। তাই নাইট্রোগ্লিসারিন স্প্রে যদি ঐ সময় বসা অবস্থায় মুখের ভেতর স্প্রে করা হয় তাহলে আরাম পাওয়া যাবে। কোল্ড প্যাক: অনেক সময় বুকে টান পড়লে মারাত্মক ব্যথা হয়। এ সময় আইস প্যাক ব্যবহার করতে পারেন। বুকের যেখানে ব্যথা করছে সেখানে প্যাক দিয়ে সেঁক দিলে ব্যথা কমে আসে।
শুয়ে থাকুন: বুকে ব্যথা থেকে প্রচণ্ড ক্লান্তি কাজ করছে। এ সময় বেশি নড়াচড়া না করে কিছুক্ষণ শুয়ে থাকা নিরাপদ। অস্বস্তিবোধটা দূর হওয়ার আগ পর্যন্ত মাথা সামান্য উঁচু করে শুয়ে থাকুন। এক্ষেত্রে দুটো বালিশ মাথার নিচে দিন তবে খেয়াল রাখবেন ঘাড়ে যেন চাপ না পড়ে। এভাবে বুকের ব্যথা আস্তে আস্তে কমে আসবে।
পরীক্ষা করান: চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার আগে আপনি চাইলে ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম (ইসিজি), বুকের এক্স – রে, রক্ত পরীক্ষা, এমআরআই, ইকোকার্ডিওগ্রাম, পীড়ন পরীক্ষা, এঞ্জিওগ্রাম করিয়ে

নিতে পারেন। যদিও প্রথমে চিকিৎসকের কাছে গেলে তারা আপনার কথা শুনে একটি পরীক্ষা পদ্ধতি বাতলে দেন। আর সাময়িক সময়ের জন্য কিছু ওষুধ দেন। এই সময় অনেকে ব্যথা থেকে মুক্তি পেয়ে আর পরীক্ষা করান না। এমনটি করা যাবে না।
ধূমপান নয়: বুকে চিনচিনে ব্যথা শুরু হলে যত কষ্টই হোক ধূমপান করা যাবে না। কারণ ধূমপানে বুকের ব্যথা আরো বেড়ে যেতে পারে। কাউকে নিজের অবস্থা জানান: বুকে ব্যথা হলে নিজে নিজে অনেক সময় সিদ্ধান্ত নেয়া কঠিন হয়। তাই এ সময় কারো সঙ্গে পরামর্শ করুন। তাদের সঙ্গে আলোচনা সাপেক্ষে একটি সিদ্ধান্তে আসা সহজ হবে।

পরিশেষে
বুকে ব্যথা হলে যদি তা হার্ট থেকে হয়ে থাকে তাহলে হাসপাতালে সঠিক চিকিৎসার জন্য যেতে হবে। হার্ট অ্যাটাক হলে মৃত্যুর ঝুঁকি যেমন আছে তেমনি সারাজীবন পক্ষাঘাতগ্রস্ত হওয়ার আশঙ্কাও রয়েছে।
যদি হাসপাতালে গিয়ে নিজের হৃদরোগের ব্যাপারে নিশ্চিত হয়ে যান তাহলে লাইফস্টাইলে বদল আনতেই হবে। খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন, ডায়াবেটিস থাকলে তা নিয়ন্ত্রণ এবং অবশ্যই ধূমপান থেকে নিজেকে বিরত রাখা।
এমন এক সময় আমরা রয়েছি যখন হৃদরোগের সংক্রমণই সবচেয়ে বড় আতঙ্ক। তাই বুকে ব্যথা হলে অবহেলা করবেন না।

সূত্র: হেলথইন

যক্ষ্মা সম্পর্কে কিছু ভুল তথ্য

যক্ষ্মা ভালো হয়৷ তবে সেজন্য একটি নিয়মবদ্ধ জীবন-যাপনে আসতে হবে। সঠিক মেডিকেশন নিতে হবে। যক্ষ্মায় এখনো অনেকে আক্রান্ত হন। তাদের অনেকে কিছু ভুল ধারণা পান। যক্ষ্মা সম্পর্কে এই ভুল তথ্যের বিষয়ে জানাচ্ছেন বক্ষব্যধি বিশেষজ্ঞ ডা. মো. জহিরুল ইসলাম।

শুধু ফুসফুসেই হয় যক্ষ্মা

যক্ষ্মা বক্ষব্যধি। এর সংক্রমণ হয় ফুসফুসে৷ এমনটিই তো জানেন অনেকে। আসলে না। যক্ষ্মার জীবাণু মস্তিষ্ক, ত্বক, লিভার, কিডনি এমনকি হাড়েও সংক্রমণ ছড়াতে পারে। শরীরের অন্য প্রত্যঙ্গে যক্ষ্মা ছড়ালে একটি সুবিধা মিলে। সেটি হলো অন্যের শরীরে ছড়ায় না। তাই যক্ষ্মাও সবসময় ছোঁয়াচে নয়।

যক্ষ্মা জীনবাহিত রোগ

যক্ষ্মা কোনো জীনবাহিত রোগ নয়। কিছু রোগ সম্পর্কে আমাদের অনেক ভুল ধারণা আছে। যক্ষ্মা তার একটি। অনেকে ভাবেন এটি জীনবাহিত রোগ৷ ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে এ রোগ সংক্রমিত হয়। তাই যক্ষ্মা ছোঁয়াচে কিন্তু বাবা-মার হলে সন্তানের হবেই এমন ভাবা বোকামি।

বিসিজি টিকা সংক্রমণ ঠেকানোর নিশ্চয়তা দেয়

মোটেও নয়। বিসিজি টিকা শুধু সংক্রমণের হার কমায়৷ তবে বিসিজি টিকা দেয়ার পরও যক্ষ্মা হতে পারে।

ধূমপান যক্ষ্মার কারণ

ধূমপানের ফলে যক্ষ্মা হতে পারে। এ আশঙ্কা উড়িয়ে দেয়া যায় না। তবে ধূমপান যক্ষ্মার কারণ নয়৷ যক্ষ্মার কারণগুলো এজন্যই জানা জরুরি।

সূত্র: ইত্তেফাক

আমে হোক রূপচর্চা

আম একটি ফল। রসালো ও সুস্বাদু এই ফল খাওয়াটাই স্বাভাবিক৷ তবে ফলেও কিছু পুষ্টিগুণ বা উপাদান থাকে যা ত্বকের পরিচর্যায় কাজে আসে। বিষয়টি অনেকে আন্দাজ করেন কিন্তু জানেন না সঠিক পদ্ধতি। আম দিয়ে কিছু ফেসপ্যাক বানিয়ে নেওয়া যায়। কাজটিও সহজ। মিরপুরের লাবণ্য বিউটি পার্লারের সুবর্ণা আক্তার জানালেন এই ফেসপ্যাকগুলোর কথা৷ এই ফেসপ্যাকগুলো তারা সচরাচর গরম বা বর্ষায় ত্বকে ব্যবহারের পরামর্শ দিয়ে থাকেন। আজ সেই ফেসপ্যাকের কথাই জানাচ্ছি:

আমের খোসা ছাড়িয়ে আঁশ নিন। সেটির সঙ্গে ১ চা চামচ টক দই ও ৩ চা চামচ মুলতানি মাটি মেশান। উপাদানগুলো ব্লেন্ড করে ফেসপ্যাক স্মুথ করে বানান। ফেসপ্যাক ত্বকে লাগিয়ে অপেক্ষা করুন ২০ মিনিট। তারপর ত্বক ধুয়ে ফেলুন।

আমের পাল্পের সঙ্গে দুই চা চামচ টক দই, মুলতানি মাটি, গোলাপ জল মিশিয়ে ফেসপ্যাক বানিয়ে নিন। প্যাক ত্বকে লাগিয়ে পনেরো মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন।

এই ফেসপ্যাকটি তৈলাক্ত ত্বকের জন্য আদর্শ। কারণ বেসন দিলে তা ঘন হয় এবং ত্বকে লেপটে থাকে। এই প্যাকের জন্য আমের পাল্প লাগে অল্প। চার টেবিল চামচ আমের পাল্পের সঙ্গে ২ চা চামচ বেসন, ১ চা চামচ মধু ও ১ চা চামচ টক দই মিশিয়ে ব্লেন্ড করে নিন। মুলতানি মাটি সংগ্রহ করতে না পারলে সবচেয়ে ভালো হয় এই প্যাক। এই প্যাকও পনেরো মিনিট ত্বকে লাগিয়ে রেখে মুখ ধুয়ে নিন।

সূত্র: ইত্তেফাক

গরমে কলা সংরক্ষণের উপায়

বাজার থেকে সবচেয়ে সুন্দর কলাটিই নিয়ে এসেছিলেন। কিন্তু প্রচণ্ড গরমে কলা কালচে হয়ে গেছে। কালচে হওয়াটা হয়তো সমস্যা নয়। তবে কালচে কলা অনেক সময় খাওয়ার যোগ্য থাকে না। তবে তীব্র গরমেও ঘরোয়া কিছু পদ্ধতিতে এই ঝামেলা থেকে মুক্তি পাওয়া যেতে পারে। যেমন:

. কলা বাড়িতে আনলে ঝুলিয়ে রাখবেন। কারণ সমতল জায়গায় রাখলে কলার
ভেতর থাকা ইথিলিন যৌগ বেশি কাজ করে। আর ইথিলিন সমসময় কলা দ্রুত পাকাতে ভূমিকা রাখে।
. কালচে হওয়ার ভয় থাকলে এয়ারটাইট ব্যাগে ভরে কলা ফ্রিজে রেখে দিন।
তাহলেও হবে।
. অন্যান্য ফল থেকে আলাদা রাখুন কলা। অন্যান্য ফলের সঙ্গে একসঙ্গে
রাখলে দেখতে সুন্দর লাগে। কিন্তু এভাবে কলার ওপর কালচে দাগ দ্রুত পড়ে।

. এই পদ্ধতিটি একটু অদ্ভুত। তবে কলা ভিনিগারে চুবিয়ে রাখলে কালচে দাগ দূর হয়।

সূত্র: ইত্তেফাক

ঘরেই বানিয়ে নিন অ্যালোভেরা জেল

অ্যালোভেরা জেল ত্বকের নানা কাজে ব্যবহার করা যায়। সচরাচর বাজার থেকে অ্যালোভেরা জেল কিনে নেওয়া হয়। কিন্তু এসব জেলে অনেক সময় রাসায়নিক উপাদান থাকে যা ত্বকের ক্ষতি করে। তাই ঘরেই যদি অ্যালোভেরা জেল বানিয়ে নেওয়া যায় তাহলে তো সমস্যা হওয়ার কথা নয়। সুখের খবর হলো, ঘরে অ্যালোভেরা জেল বানানো অনেক সহজ একটি কাজ। সেজন্য আপনাকে যা করতে হবে:

. ভালো অ্যালোভেরা পাতা এক ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন।
. অ্যালোভেরা পাতার দুপাশে কাটা থাকে। ওই অংশ থেকে লম্বা করে কেটে নিন।
. পরিষ্কার চামচ দিয়ে ভেতরে থাকা অ্যালোভেরা বের করে নিন। খেয়াল রাখবেন। শুধু জেল বের করবেন। পাতার কোনো অংশ রাখবেন না।

. ব্লেন্ডারে অ্যালোভেরা নির্যাস ব্লেন্ড করে নিন।
. ব্লেন্ড শেষ হলে পরিষ্কার সূতি কাপড় দিয়ে জেল ছেঁকে নিন।
. জেলে একটু সুগন্ধী যোগ করার জন্য এসেনশিয়াল অয়েল মেশাতে পারেন। . যেহেতু ঘরোয়া জেলে প্রিজারভেটিস থাকে না তাই খুব বেশি পরিমাণে তৈরি না করাই ভালো। এক সপ্তাহ ব্যবহার করা যাবে এই কথাটি মাথায় রাখুন।

সূত্র: ইত্তেফাক

গরমে ত্বক থাকুক ঘামাচিমুক্ত

প্রচণ্ড গরমের সময় ত্বকের একটি প্রধান সমস্যা হলো শরীর জুড়ে দেখা যায় ঘামাচি। এতে শরীরে একটা অস্বস্তিও হতে থাকে। আর ঘামাচি এক বার দেখা দিলে সহজে যায় না। কিছু পাওডার বা সাবান এই সমস্যা থেকে দূর করতে পারলেও পুরোপুরি যায় না।

শিশুদের ক্ষেত্রে তো অনেক সময় এই সব সাবান বা পাউডার বিরূপ প্রভাবও ফেলে। ঘামাচির সমস্যা দূরীকরণে চলুন জেনে নেই কয়েকটি ঘরোয়া উপায়:

একটা শুকনো কাপড়ে কয়েক টুকরো বরফ নিয়ে ১০-১৫ মিনিট ধরে ঘামাচির উপর লাগান। দিনে ৩-৪ বার এই ভাবে করলে ভাল ফল পাবেন। চার টেবিল চামচ মুলতানি মাটির সঙ্গে পরিমাণ মতো গোলাপ জল মিশিয়ে ঘামাচির উপর লাগান। কিছুক্ষণ রেখে শুকিয়ে নিন। এর পর ধুয়ে ফেলুন। উপকার পাবেন।
১ কাপ ঠাণ্ডা পানিতে ১ টেবিল চামচ বেকিং সোডা গুলিয়ে একটি পরিষ্কার কাপড় বেকিং সোডার পানিতে ভিজিয়ে তা ভালো করে নিংড়ে ঘামাচির স্থানে লাগালে বেশ উপকার পাওয়া যায়।
ত্বকের যে কোনো সমস্যার সমাধান যেন নিমপাতা ছাড়া হয়ই না। ঘামাচির ক্ষেত্রেও তাই! কারণ, নিমপাতায় আছে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল উপাদান যা ঘামাচি নিরাময়ে সাহায্য করে। তাই, নিমপাতার পেস্ট শরীরে লাগিয়ে তা সম্পূর্ণ শুকাতে হবে। এভাবে ৪-৫ বার দিনে ব্যবহার করতে পারেন।

লেবুর রসে রয়েছে শক্তিশালী অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল উপাদান, যা ঘামাচি দূর করতে বেশ কার্যকরী। ঘামাচিতে উপকার পেতে দিনে ৩/৪ গ্লাস লেবুর রস মিশ্রিত পানি পান করুন।
অ্যালোভেরা জেল ঘামাচিতে অনেক আরাম দেয়। কয়েক দিন শরীরে নিয়মিত অ্যালোভেরা জেল ব্যবহার করলে ঘামাচি ভালো হয়ে যায়। সেজন্য অ্যালোভেরা পাতা থেকে অ্যালোভেরা জেল বের করে তা শরীরে প্রলেপ মেখে নিতে হবে। জেল আপনা-আপনি শুকিয়ে গেলে পরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।
চন্দন বাটা বা চন্দন গুঁড়া গোলাপজলের সাথে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে ঘামাচির স্থানে কয়েকবার লাগালে কিছুদিনের মধ্যেই ঘামাচি ভালো হয়ে যাবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

সুপারফুড চিয়া সিড

পুষ্টিকর খাবারগুলোর মধ্যে চিয়া সিড বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। প্রাচীন অ্যাজটেক জাতি একে সোনার চেয়েও মূল্যবান মনে করতো। বীজ জাতীয় যেকোনো খাবারই স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। চিয়া সিডে আছে প্রচুর ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড, কোয়েরসেটিন, কেম্পফেরল, ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড ও ক্যাফিক এসিড নামক অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, আয়রন, ক্যালসিয়াম এবং দ্রবণীয় ও অদ্রবণীয় খাদ্য আঁশ।

উপকারিতা

. চিয়া সিডস এ রয়েছে প্রচুর পরিমাণ অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট যা শরীরের
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে আরও শক্তিশালী করে।
. চিয়া সিডে থাকা ওমেগা-৩ হৃদরোগের ঝুঁকি ও ক্ষতিকর কোলেস্টেরল
কমাতেও সাহায্য করে।
. বিশেষজ্ঞদের মতে, মুরগির ডিম থেকে ৩ গুণ বেশি উচ্চমাত্রার
প্রোটিন আছে চিয়া সিডে, যা মানবদেহের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ও উপকারী।
. দুধের চেয়ে ৫ গুণ বেশি ক্যালসিয়াম পাওয়া যায় চিয়া সিডে। যা
হাড়ের স্বাস্থ্য রক্ষা এবং মজবুত করে তুলতে বিশেষ উপকারী।
. গবেষকদের দাবি, চিয়া সিডে এ স্যালমন মাছের চেয়ে ৮ গুণ বেশি
ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে। যা হৃদরোগের ঝুঁকি ও ক্ষতিকর কোলেস্টেরল কমাতেও সাহায্য করে।
. চিয়া সিড ব্লাড সুগার (রক্তের চিনি) স্বাভাবিক রাখে, যা
ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমায়।
. এছাড়া চিয়া সিড শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ বের হতে সাহায্য
করে,গ্যাসের সমস্যা কমাতে সাহায্য করে এবং ভালো ঘুমাতে সাহায্য করে। পাশাপাশি এটি ত্বক, চুল ও নখ সুন্দর রাখে।

খাওয়ার নিয়ম

চিয়া সিডের নিজস্ব কোনো স্বাদ না থাকায় এটা সাধারণত সালাদ, কাস্টার্ড, স্মুদি যেকোনো খাবারের সাথে মিশিয়ে খাওয়া যায়।

তবে খাওয়ার আগে ৩০ মিনিট পানিতে ভিজিয়ে রাখলে ভালো উপকার পাওয়া যায়। বিশেষজ্ঞদের মতে, দ্রুত ওজন কমাতে খালি পেটে সকালে ও রাতে ঘুমানোর আগে ১ গ্লাস পানির মধ্যে ২ চা চামচ চিয়া সিড ও ২ চামচ লেবুর রস মিশিয়ে খেলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়।

অপকারিতা
. প্রতিটি খাবারের উপকারিতার পাশাপাশি বিপরীত অপকারিতাও থাকে কিছু না কিছু। তেমনই চিয়া সিডেরও কিছু অপকারিতা রয়েছে।
. কয়েকজন বিজ্ঞানীর দ্বারা পরিচালিত পরীক্ষায় দেখা গেছে, চিয়া সিড প্রোটেস্ট ক্যান্সার এবং স্তন ক্যান্সারকে বাড়িয়ে তুলতে পারে। সুতরাং এটি সীমিত পরিমাণে ব্যবহার করা উচিত।
. চিয়া সিড বেশি খেলে পেটের সমস্যা হতে পারে। কারণ চিয়া বীজের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার থাকে। তাই অল্প পরিমাণে চিয়া খাওয়া উচিত। আর স্বাস্থ্য সমস্যা মনে হলে সাথে সাথে এটি খাওয়া বন্ধ কড়া উচিত।
. অতিরিক্ত চিয়া সিড খেলে ওজন অস্বাভাবিকভাবে কমে যেতে পারে।
. চিয়া সিড দেহের শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে রক্তচাপ কমায়। তাই অতিরিক্ত চিয়া সিড সেবনে রক্তচাপ বেশি কমে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

থাইরয়েডের সুস্থতায়

প্রতি বছর ২৫ মে বিশ্ব থাইরয়েড দিবস পালন করা হয় সারা বিশ্বে। থাইরয়েড সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতেই এই বিশেষ দিনটি পালন করা হয়। থাইরয়েড একটি ছোট্ট গ্রন্থি যা গলার কাছে থাকে। এর মাধ্যমে থাইরক্সিন হরমোন ক্ষরিত হয়। এই হরমোন হার্ট বিট ঠিক রাখতে সাহায্য করে।

পাশাপাশি, মেটাবলিজম, শরীরের বৃদ্ধির হার ও বিভিন্ন অঙ্গের কার্যক্ষমতা ঠিক রাখে। এর গ্রন্থিটি ঠিকমতো কাজ না করলে তাকে হাইপোথাইরয়েডিজম বলে। আবার স্বাভাবিক মাত্রার থেকে বেশি মাত্রায় কাজ করলে তাকে হাইপারথাইরয়েডিজম বলা হয়। বেশি পরিমাণে থাইরয়েড

হরমোন উৎপাদন হলে এই সমস্যা হয়।

ডাক্তার রেজানুর আহমেদ থাইরয়েডের সমস্যা প্রতিরোধে কিছু পানীয় নিয়ম করে খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। চলুন জেনে নেই:

. থাইরয়েডের সমস্যা দূর করতে হলুদ মেশানো দুধ খেতে পারেন। এই দুধ
নিয়মিত খেলে থাইরয়েডের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে থাকে।
. আপেল সাইডার ভিনিগার একটি ক্ষারীয় প্রকৃতির পানীয় হয়। এই
পানীয়টি রক্তে শর্করার হার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। পাশাপাশি অনেকটা সময় পেট ভর্তি রাখতে সাহায্য করে। এক টেবিল চামচ আপেল সাইডার ভিনিগার পানিতে গুলে খেলে থাইরয়েডের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে থাকে।
. বাটারমিল্কে প্রচুর পরিমাণে প্রোবায়োটিক থাকে। এটি পেটের
ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র জীবাণুগুলির কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। এগুলিই খাবার হজম করতে সাহায্য করে।

. বিটের রস ও গাজরের রস মিলিয়ে তৈরি হয় লাল রঙের শরবত। এর মধ্যে
প্রচুর পরিমাণে ফাইটোনিউট্রিউয়েন্টস থাকে। পাশাপাশি থাকে লাইকোপেন নামের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট।
. সবুজ শাকসবজিতে প্রচুর পরিমাণে ক্লোরোফিল থাকে। এটি প্রদাহ
কমাতে সাহায্য করে। পালং শাক, আমলকি, পুদিনা ও ধনেপাতা মিশিয়ে এই শরবত বানিয়ে খান। এতে থাইরয়েডের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে থাকে।

সূত্র: ইত্তেফাক