[redacted] [redacted] [redacted]

নবজাতককে কখন গোসল করাবেন?

অনেকে প্রশ্ন করেন, সিজারে বাচ্চা হয়েছে, কতক্ষণ পর গোসল করাতে হবে?

এ বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য ও পরামর্শ দিয়েছেন রাজধানীর স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. নাঈমা সুলতানা।

নবজাতককে প্রথম ৭২ ঘণ্টা গোসল করানো যাবে না। নরমাল কিংবা সিজারের জন্য আলাদা কোনো নিয়ম নেই। একটি বাচ্চার জন্ম যেভাবেই হোক, সুস্থ বাচ্চার ক্ষেত্রে স্বাভাবিক নিয়মই চলবে।

অনেকে জানতে চান বাচ্চাকে স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানি দিয়ে গোসল করাতে হবে নাকি কুসুম গরম পানি দিয়ে? এক্ষেত্রে আমার পরামর্শ হলো, আপনাদের কাছে যে তাপমাত্রা সহনীয় মনে হয়, তা দিয়ে গোসল করাবেন। তবে খেয়াল রাখতে হবে, বাচ্চাকে অনেকক্ষণ ধরে গোসল করানো যাবে না। কারণ গোসল করানোটা একটা স্বাভাবিক যত্নের অংশ।

শীতকালে কোনো বাচ্চার জন্ম হলে আমরা মায়েদের পরামর্শ দিয়ে থাকি, বাচ্চাকে একটা টাওয়েলে কিছুটা পেচিয়ে রাখতে। এতে তার শরীরের তাপমাত্রা কিছুটা গরম থাকবে। তবে অনেকে গরমকালে বাচ্চা হলে, একই কাজ করেন। বাচ্চার ঠান্ডা লেগে যাবে এই ভয়ে ফ্যান ছাড়ে না। শীতকালের মতো যত্ন করে। এটা করা যাবে না। ছোট বাচ্চাদের এমন তাপমাত্রায় রাখতে হবে যাতে তারা অতিরিক্ত ঘেমে কিংবা ঠান্ডা না হয়ে যায়। কারণ ঘেমে গেলে লে ঠান্ডা লেগে যাবে। আমরা বলে থাকি, একজন নবজাতকের জন্য কক্ষের তাপমাত্রা ২৫ থেকে ৩০ ডিগ্রিতে রাখতে হবে। এসি ব্যবহার করলেও তাপমাত্রা এটিই রাখতে হবে। নবজাতকের জন্য এটিই সহনীয় তাপমাত্রা।

আমরা মায়েদের আরেকটি কমন প্রশ্নের সম্মুখীন হই। সেটা হলো, বাচ্চা দুধ টানতে পারছে না, নাকে শব্দ করছে। মা কল করে বাচ্চার এ ধরনের সমস্যা বললে চিকিৎসক হয়তো ঠান্ডার কোনো ওষুধ দেন। এসব ক্ষেত্রে আগে আসলেই বাচ্চার ঠান্ডা লেগেছে কিনা যাচাই করে নিতে হবে। কারণ ৩ মাসের কম বয়সী বাচ্চাদের ন্যাজাল ব্লকেট বা নাকে শব্দ করা খুব কমন ব্যাপার। এক্ষেত্রে আমরা ন্যাজাল স্প্রে দিয়ে নাকটা একটু পরিষ্কার করে দিতে পরামর্শ দেই। বাচ্চার শ্বাসকষ্ট, কাশি না থাকে এবং ঠিকমতো মায়ের বুকের দুধ টেনে খেতে পারে তাহলে

কোনো সমস্যা নেই।

অনেক সময় বাচ্চার নাক বন্ধ থাকলে তাদের দুধ খেতে সমস্যা হয়। এক্ষেত্রে ন্যাজাল ড্রপ দিয়ে নাকটা পরিষ্কার করে দিলে আর সমস্যা থাকবে না।

আমাদের সমাজে এখন কম ওজনের বা অপরিণত শিশু জন্মের হার বেড়ে গেছে। একটা শিশু মাতৃগর্ভে ৩৭ থেকে ৪০ সপ্তাহ পর্যন্ত থাকলে তার কোনো সমস্যা হবে না। ৩৭ সপ্তাহের আগেই বাচ্চার ডেলিভারি হয়ে যায় এবং ওজন কম থাকে, তাদের আমরা অপরিণত বাচ্চা বলে থাকি। ৩৫ সপ্তাহের মধ্যে বাসায় ডেলিভারি হয়ে গেলে অবশ্যই বাচ্চাকে চিকিৎসকের কাছে নিতে হবে। এসব বাচ্চার বিশেষ যত্নের প্রয়োজন। এ যত্নগুলো চিকিৎসকরা মায়েদের শিখিয়ে দেন। এসব বাচ্চারকে খাওয়ানোর জন্য আলাদা কিছু কৌশল রয়েছে।

অপরিপক্ক বাচ্চার যত্নে চিকিৎসকরা কেএমসি (ক্যাঙ্গারু মাদার কেয়ার) শিখিয়ে দিবেন। কেএমসি নিয়ে আমি অনেক দিন কাজ করছি। এটি এতটাই উপকারী যে, যেসব বাচ্চা ১২-১৫শ’ গ্রাম নিয়ে জন্ম নিচ্ছে, এই বিশেষ যত্নে তারা বেড়ে উঠছে। আগে এক সময় দেখা যেত, খুব কম বাচ্চাই ১১শ’ গ্রাম নিয়ে জন্ম নিয়েছে। কিন্তু এখন এ ধরনের ঘটনা খুবই কমন ব্যাপার এবং এ বাচ্চাগুলো বর্তমানে কেএমসির মাধ্যমে বেঁচে থাকছে।

সূত্র: ডক্টর টিভি

টিউমার ও ক্যানসারের মধ্যে পার্থক্য কী?

বর্তমান সময়ে ক্যানসারের বিস্তার ঘটেছে। মস্তিষ্ক, স্তন, লিভারসহ নানা ধরনের ক্যানসারে আক্রান্ত হচ্ছেন লোকজন। আবার অনেকের দেহে টিউমার ধরা পড়ছে।

আমরা অনেক সময় ক্যানসার ও টিউমারকে গুলিয়ে ফেলি। এই দুটির মধ্যে

পার্থক্য রয়েছে।

চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায়, টিউমার হচ্ছে— কিছু অস্বাভাবিক টিস্যুর সমাবেশ, যেখানে কোষগুলো অস্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় সংখ্যা বাড়ায়। টিস্যু মানে একই ধরনের কিছু কোষ, যখন কোথাও এক হয়ে একই ধরনের কাজ করে। ক্যানসার ও টিউমারের ফারাক সম্পর্কে এই তথ্য জানিয়েছেন ডা. অপূর্ব চৌধুরী।

এ বিষয়ে বিস্তারিত জানিয়ে তিনি বলেন, মানবদেহে বিলিয়ন নয়, ট্রিলিয়ন ট্রিলিয়ন কোষ আছে। ধরা হয়, একজন প্রাপ্তবয়স্কের দেহে গড়ে ৩০ ট্রিলিয়নের মতো কোষ থাকে। কোষের ভেতর কিছু নিয়মে পুরনো কোষ মরে যায়, নতুন কোষ জন্ম নেয়, আবার কিছু কোষ আকারে বাড়ে, কিছু কোষ সংখ্যায় বাড়ে। কিন্তু কোন কোষ মরে যাবে এবং কোন কোষ কতগুলো নতুন কোষ জন্ম দিতে পারবে, কোন কোষের আকার কেমন হবে— কোষের এমন সব বৈশিষ্ট্যকে নিয়ন্ত্রণের জন্য কোষের ভেতর কিছু নির্দেশ বা নিয়ম থাকে। আর সে নিয়মগুলো থাকে ডিএনএতে।

কোনো কারণে ডিএনএর মধ্যে থাকা এ নির্দেশ প্রক্রিয়া পরিবর্তন হয়ে গেলে কোষগুলো তখন অস্বাভাবিকভাবে নতুন কোষের জন্ম দিতে থাকে, পুরনো কোষ মরে না গিয়ে হযবরল ঘুরতে থাকে, অথবা নতুন জন্ম নেওয়া কোষগুলো কাজবিহীন ঘুরে বেড়ায়। কারণ কোষগুলোতে কোথায় গিয়ে থামতে হবে তার নির্দেশ থাকে না, কী কাজ করবে তার নির্দেশটি পরিবর্তন হয়ে যায়। তখন পরিবর্তিত ডিএনএর নির্দেশে রোবটের মতো একের পর এক নতুন কোষের জন্ম দিতে থাকে, নতুন অস্বাভাবিক কোষের সংখ্যা বেড়ে বেড়ে স্বাভাবিক কোষের কাজে ব্যাঘাত ঘটায়, বুড়ো কোষগুলোর স্বাভাবিক প্রক্রিয়া থেমে গিয়ে আবর্জনার মতো জমা হতে থাকে শরীরে।

তখন শরীরের অতিরিক্ত এবং অস্বাভাবিক এ কোষগুলো কোথাও জমা হয়ে একটি লাম্প বা প্লি বা চাকতির মতো হয়ে প্রকাশ পেলে তাকে তখন টিউমার বলে।

এ টিউমার দুই ধরনের হয়। এক ধরনের টিউমার শুধু এক জায়গাতে বৃদ্ধি পেয়ে এক জায়গাতেই বসে থাকে। এদের বলে বিনাইন টিউমার। এরা তেমন ক্ষতিকারক নয়।

আরেক প্রকার টিউমারের ভেতর থাকা অস্বাভাবিক কোষগুলো রক্ত কিংবা লিম্ফ্ নামক কিছু রাসায়নিক পদার্থের মাধ্যমে শরীরের অন্য কোনো অংশে গিয়ে জমা হয়ে সেই অংশের স্বাভাবিক কাজে ব্যাঘাত ঘটায়, নতুন

যদি শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে যায়, শরীরে আরও বিভিন্ন ধরনের সমস্যা তৈরি করে, তখন যে অংশে টিউমারটি হয়েছে, সেটি প্রথমে অপারেশন করে কেটে ফেলার দরকার বা অবস্থায় থাকলে কেটে ফেলে দিতে হয়, সঙ্গে শরীরের অন্য অংশগুলোতে ছড়িয়ে যাওয়া অস্বাভাবিক ক্যানসার কোষগুলোকে মেরে ফেলা অথবা তারা যাতে আর সংখ্যা বৃদ্ধি করতে না পারে, সেটি থামিয়ে দেওয়ার জন্য কিছু কেমিক্যালের মাধ্যমে কেমোথেরাপি এবং কিছু রে বা রশ্মির মাধ্যমে রেডিওথেরাপি দিয়ে ক্যানসারটির চিকিৎসা করার চেষ্টা করা হয়। এখন নিশ্চয়ই কারও টিউমার হলেই ক্যানসার হয়েছে, এমনটি বলবেন না এবং ভাববেনও না।

কী করবেন

বর্তমানে দুটিরই চিকিৎসা আছে। টিউমার বা ক্যানসার হওয়া মানেই মৃত্যু নয়। ক্যানসার বা টিউমার শরীরের অন্য হাজার রোগের মতোই একটি রোগ বা সমস্যা। বরং শরীরের কোথাও এমন বাড়তি কোনো মাংস প্লি, কোনো কারণ ছাড়াই অনেক দিন ধরে অস্বাভাবিকভাবে শরীরের ওজন কমে যাওয়া, দীর্ঘদিন কোনো কারণ ছাড়াই দীর্ঘ সময় দুর্বল অনুভব করা— এমন সাধারণ কিছু সমস্যার মুখোমুখি হলে দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

ওরাল ক্যান্সার কেন হয়, কী করবেন

ওরাল ক্যান্সার বর্তমানে ছড়িয়ে পড়ছে। একসময় এই রোগ পরিচিত ছিল না। বর্তমানে দক্ষিণ এশিয়া, বিশেষত আফগানিস্তান, বাংলাদেশ, ভারত, পাকিস্তান, ফিলিপাইন এবং শ্রীলংকার অন্যতম প্রধান সমস্যা এটি।

এর মূল কারণ এসব অঞ্চলের মানুষের জীবনযাপন, খাদ্যাভ্যাস, অভিরুচি, আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপট ও ব্যক্তি বিশেষে বদঅভ্যাস। যেমন- সুপারি-জর্দা চিবানো, তামাক ও অ্যালকোহলের ব্যবহার।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন,ওরাল ক্যান্সার মূলত জিহ্বা, মুখ, মুখের পেছনে গলা ও ঠোঁটের স্কোয়ামাশ টিস্যুতে হয়ে থাকে। বয়স বাড়ার সঙ্গে

সঙ্গে এর ঝুঁকিও বাড়তে থাকে।

ওরাল ক্যান্সারের কারণ ও প্রতিকার নিয়ে যুগান্তরের পাঠকদের পরামর্শ দিয়েছেন স্বাস্থ্য শিক্ষা অধিদপ্তরের পরিচালক (ডেন্টাল শিক্ষা) ডা. মো. মোশাররফ হোসেন খন্দকার (মুসা)।

ওরাল ক্যান্সার কেন হয়

* পান, সুপারি, গুল, জর্দা, সিগারেটসহ অন্যান্য তামাক বা তামাকজাত পণ্য গ্রহণ।

* বেশিমাত্রায় অ্যালকোহল পান।

* বংশগত কারণ।

* সূর্যের আলোতে অতিরিক্ত অবস্থান, বিশেষত অল্প বয়সে।

* ঠোঁট বা মুখে দীর্ঘদিনের ঘা।

* হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস (এইচপিভি)। নির্দিষ্ট এইচপিভি স্ট্রেনগুলো স্কোয়ামাস সেল কার্সিনোমার (এসিসি) জন্য দায়ী।

কী করবেন

* তামাক, তামাকজাত পণ্য ও অ্যালকোহল সেবন পুরোপুরি বাদ দেওয়া।

* সূর্যের আলোতে সরাসরি অবস্থান না করা।

* দাঁতের নিয়মিত যত্ন নেওয়া। মুখ ও দাঁত পরিষ্কার রাখা শরীরের অন্যান্য রোগ প্রতিরোধের জন্য জরুরি।

প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় প্রচুর সবজি ও ফল থাকা উচিত। সবুজ-লাল-হলুদ-বেগুনিসহ নানা রঙের সবজি ও ফলে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট মুখের ক্যান্সারসহ নানা রোগের ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে।

বছরে দু’বার ডেন্টাল চেকআপ করলে, মুখের ক্যান্সার বা যে-কোনো ধরনের অস্বাভাবিকতা প্রথমেই ধরা পড়ে। ফলে তা দ্রুত প্রতিকার করা সম্ভব হয়।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

আমাদের পেটের বিভিন্ন রোগ নিরাময়ে আমলকী অনেক কার্যকরী হিসেবে কাজ করে। এ ছাড়া এটি সব ধরনের ক্রনিক ইনফেকশনের আক্রমণে বাধা প্রদান করে।

হরীতকী
এটি আমাদের পেটে জমে থাকা বায়ু বের করে দিতে সাহায্য করে। এ ছাড়া এটি পেটের নানা রকম জীবাণুনাশ করার পাশাপাশি পেট ফাঁপা কমাতে ও কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে কার্যকরী।

তুলসি পাতা
তুলসিপাতায় বিশেষ ধরনের অ্যালকালয়েড থাকায় এটি জ্বর-সর্দি-কাশি নিরাময়ে অনেক ভালো কাজ করে। এ ছাড়া এটি শরীরে শ্লেষ্মা বিনাশেও অনেক উপকারী।

দারুচিনি
সব ধরনের রোগজীবাণু প্রতিহত করতে অনেক কার্যকরী হচ্ছে দারুচিনি। এটির রয়েছে সরাসরি জীবাণুকে ধ্বংস করার মতো ক্ষমতা। এ ছাড়া এটি শ্বাসযন্ত্রের সব ধরনের সংক্রমণ বিনাশে কার্যকরী।

বাসকপাতা
বাসকপাতার রস বা এটি ফোটানো পানি শরীরের জন্য অনেক উপকারী। এটি আমাদের শুকনো কাশি, জমে থাকা কফ এবং কাশির সঙ্গে রক্তপাত হওয়ার সমস্যাকে নিরাময় করেতে পারে। এ ছাড়া এটি লিভারের জন্যও অনেক উপকারী।

আদা
আদা আমাদের শরীরের জন্য অনেক উপকারী। এটি শরীরকে গরম রাখতে ও শরীরের জীবাণুকে বিস্তার লাভ রোধ করতে সাহায্য করে। আর এটি শরীরের বিপাকক্ষমতা বাড়াতেও সাহায্য করে।

লবঙ্গ
গলাব্যথা, টনসিল ও ল্যারিনজাইটিসের মতো সমস্যাকে রোধ করতে সাহায্য করে লবঙ্গ। এ ছাড়া এটি গলাব্যথা এবং গলায় বিভিন্ন ব্যাক্টেরিয়াল ইনফেকশন রোধ করে।

গোলমরিচ
এটি জ্বরনাশক হিসেবে ব্যবহার করা যায়। আর এটি যে কোনো ব্যাক্টেরিয়াল ইনফেকশনকেও কমাতে সাহায্য করে।

থানকুনি পাতা
প্রতিদিন ১০টি থানকুনি পাতা চিবিয়ে খেলে এটি অনেক উপকারে আসে। এটি আমাশয়, জিয়ার্ডিয়ার জীবাণু মারতে কার্যকরী।

কালমেঘ
এটি জ্বর কমাতে উপকারী। এ ছাড়া এটি লিভারের জন্য এবং পেটের যে কোনো সংক্রমণ রোধে কার্যকরী হিসেবে কাজ করে।

বিড়ঙ্গ
এটি শরীরের সব ধরনের রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুকে ধ্বংস করতে পারে। গরম পানিতে এটি পান করলেই মিলবে অনেক উপকার।

আনারস পাতা
আনারসের পাতার নিচের সাদা অংশ নিয়ে সেটি রস করে খেলে মিলবে পেটের কৃমি বা প্যারাসাইট থেকে প্রতিকার।

দ্রুত মেদ কমাতে যেভাবে বানাবেন ব্ল্যাক কফি

মহামারির এ সময়ে আমরা সবাই মোটামুটি ঘরেই সময় কাটাচ্ছি। লকডাউনের কারণে বাইরে খুব একটা যাওয়া হয়ে ওঠে না আমাদের অনেকেরই। এ সময়টায় এককভাবে বাড়িতে থেকেই করতে হচ্ছে সব কাজকর্ম। অফিসের যাবতীয় কাজ থেকে শুরু করে মিটিং পর্যন্ত সবই হচ্ছে ঘরে বসেই।

বাইরে কাজের পরিবর্তে এখন চলছে ওয়ার্ক ফ্রম হোম ভিত্তিতে কাজ। এ কারণে ঘরে থেকে ওজন বাড়তে দেখা যাচ্ছে অনেকেরই। কিন্তু অনেকেই জানেন না যে, খুব সহজ একটি উপায়ে রোধ করতে পারেন আপনার মেদের বৃদ্ধি। আর এ সহজ উপায়ের মূলে রয়েছে ব্ল্যাক কফি। বিশেষজ্ঞরা দাবি করেন, এ কফিতে এমন সব উপকরণ রয়েছে, যা মেদ ঝরাতে পারে পাঁচ গুণ তাড়াতাড়ি।

জানুন কীভাবে খেতে হবে এ কফি—

যা লাগবে—

১. পানি, ১/২ কাপ
২. কফি পাউডার, ১ চামচ
৩. জয়ফলের গুঁড়া, ১ চামচ
৪. কোকো পাউডার, ১ চামচ
৫. দারুচিনির গুঁড়া, ১ চামচ
৬. নারিকেল তেল, ১ চামচ

যেভাবে বানাবেন—
এটি বানাতে প্রথমে পানি ফুটিয়ে তাতে কফি মিশিয়ে নিতে হবে। এর পর এতে জয়ফল গুঁড়ো, কোকো পাউডার এবং দারুর গুঁড়ো মিশিয়ে নিতে হবে। মিশ্রণটি ভালো করে ব্লেন্ড করে নিয়ে সবশেষে এতে মেশাতে হবে ১ চামচ নারিকেল তেল। এতেই হয়ে যাবে ওজন কমাতে কার্যকরী কফি।

এই কফি প্রতিদিন সকালে হাঁটার আগে অথবা শরীরচর্চা করার আগে খেলেই পাবেন ভালো ফল।

এ কফির উপাদানগুলোর রয়েছে অনেক উপকার। আর এ কফিকে বিশ্বের সেরা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট মানা হয়। জেনে অবাক হবেন, এটি প্রতিদিন আধাকাপ পরিমাণ খেলেও পাবেন ভালো ও উজ্জ্বল ত্বক। এ ছাড়া অ্যাজমা ও ক্যানসার নিরাময়েও এই কফি অনেক উপকারী।

এ কফিতে দেওয়া জয়ফল হচ্ছে ফাইবারের খুব ভালো উত্স। আর এটি দ্রুত ওজন কমাতে সহায়তা করে। এ ছাড়া এটি খেলে খিদে পাওয়ার প্রবণতাও কম হয়ে থাকে।

দারুচিনি আমাদের শরীরে ফ্যাট কমানোর হরমোন বাড়াতে সহায়তা করে এবং এটি মেটাবলিজমের হারও বাড়ায়। এ ছাড়া কোকো পাউডারও মেটাবলিজম রেট বাড়াতে সাহায্য করে। তাই এ দুটি উপাদান দ্রুত ওজন কমাতে সাহায্য করে।

এ কফিতে দেওয়া নারিকেল তেলে মিডিয়াম চেন ফ্যাটি অ্যাসিড থাকায় সেটি মেদ ঝরিয়ে এনার্জি বৃদ্ধি করতে সহায়তা করে।

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা যায়, নিয়মিত ১২ সপ্তাহ এ কফি খেলে এটি রক্তে ভালো কোলেস্টেরলের পরিমাণ বৃদ্ধি করে এবং বিএমআইয়ের পরিমাণ কমায়। এ কারণে কমে মেদ। এ ছাড়া এটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতায় বাড়িয়ে ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস, সোয়াইন ফ্লু, সর্দি, জেনিটাল হারপিসের মতো রোগকে আটকাতে সাহায্য করে এ কফি।

ওরাল ক্যান্সার কেন হয়, কী করবেন

ওরাল ক্যান্সার বর্তমানে ছড়িয়ে পড়ছে। একসময় এই রোগ পরিচিত ছিল না। বর্তমানে দক্ষিণ এশিয়া, বিশেষত আফগানিস্তান, বাংলাদেশ, ভারত, পাকিস্তান, ফিলিপাইন এবং শ্রীলংকার অন্যতম প্রধান সমস্যা এটি।

এর মূল কারণ এসব অঞ্চলের মানুষের জীবনযাপন, খাদ্যাভ্যাস, অভিরুচি, আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপট ও ব্যক্তি বিশেষে বদঅভ্যাস। যেমন- সুপারি-জর্দা চিবানো, তামাক ও অ্যালকোহলের ব্যবহার।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন,ওরাল ক্যান্সার মূলত জিহ্বা, মুখ, মুখের পেছনে গলা ও ঠোঁটের স্কোয়ামাশ টিস্যুতে হয়ে থাকে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এর ঝুঁকিও বাড়তে থাকে।

ওরাল ক্যান্সারের কারণ ও প্রতিকার নিয়ে যুগান্তরের পাঠকদের পরামর্শ দিয়েছেন স্বাস্থ্য শিক্ষা অধিদপ্তরের পরিচালক (ডেন্টাল শিক্ষা) ডা. মো. মোশাররফ হোসেন খন্দকার (মুসা)।

ওরাল ক্যান্সার কেন হয়

* পান, সুপারি, গুল, জর্দা, সিগারেটসহ অন্যান্য তামাক বা তামাকজাত পণ্য গ্রহণ।

* বেশিমাত্রায় অ্যালকোহল পান।

* বংশগত কারণ।

* সূর্যের আলোতে অতিরিক্ত অবস্থান, বিশেষত অল্প বয়সে।

* ঠোঁট বা মুখে দীর্ঘদিনের ঘা।

* হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস (এইচপিভি)। নির্দিষ্ট এইচপিভি স্ট্রেনগুলো স্কোয়ামাস সেল কার্সিনোমার (এসিসি) জন্য দায়ী।

কী করবেন

* তামাক, তামাকজাত পণ্য ও অ্যালকোহল সেবন পুরোপুরি বাদ দেওয়া।

* সূর্যের আলোতে সরাসরি অবস্থান না করা।

* দাঁতের নিয়মিত যত্ন নেওয়া। মুখ ও দাঁত পরিষ্কার রাখা শরীরের অন্যান্য রোগ প্রতিরোধের জন্য জরুরি।

প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় প্রচুর সবজি ও ফল থাকা উচিত। সবুজ-লাল-হলুদ-বেগুনিসহ নানা রঙের সবজি ও ফলে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট মুখের ক্যান্সারসহ নানা রোগের ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে।

বছরে দু’বার ডেন্টাল চেকআপ করলে, মুখের ক্যান্সার বা যে-কোনো ধরনের অস্বাভাবিকতা প্রথমেই ধরা পড়ে। ফলে তা দ্রুত প্রতিকার করা সম্ভব হয়।

দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করছেন, কতটা ক্ষতি?

একটানা দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করে যদি মনে করেন যে, এটি আপনাকে কাজে আরও মনোনিবেশ করতে ও সংকল্পবদ্ধ হতে সাহায্য করছে, তা হলে আপনি ভুল ভাবছেন। অনেকে সপ্তাহে ৫০ ঘণ্টা বা তার বেশিও কাজ করে থাকেন। কিন্তু এটি মূলত আপনার কাজের আরও ক্ষতি করে এবং স্বাস্থ্যের জন্যও এটি অনেক ক্ষতিকারক।

দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করার ফলে আপনার কাজের উৎপাদনশীলতা ধীরে ধীরে কমে যেতে পারে। আর এটি দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকলে সেটি হতে পারে মানসিক চাপের কারণ। জানুন দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করার ক্ষতিকারক যত দিক—

১. কাজের উৎপাদনশীলতা কমে যায়
দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করার পরিণতি মোটেও ভালো ফল দেয় না। একটা সময় পর গিয়ে এটি আপনার কাজের উৎপাদনশীলতা কমিয়ে ফেলতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করলে সেটি প্রথম কয়েক সপ্তাহ অনেক কাজ করার ক্ষমতা বৃদ্ধি করলেও পরে গিয়ে কাজের উৎপাদনশীলতা

কমিয়ে ফেলে। কিন্তু প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সীমা রেখে কাজ করলে সেটি আপনার কাজের উৎপাদনশীলতা বজায় রাখতে পারে দীর্ঘ সময়।

২. স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটে
অতিরিক্ত কাজ করার ফলে আপনার স্বাস্থ্যের অনেক ক্ষতি হতে পারে। দীর্ঘ সময় কাজ করার ফলে আপনার শরীরে বেশি ক্লান্তিভাব আসতে পারে। এ ছাড়া ঘুম বেশি পাওয়া, মাথাব্যথা, চাপ বৃদ্ধি পাওয়া, বিরক্তিবোধ কাজ করার মতো সমস্যাগুলো হতে পারে অতিরিক্ত কাজ করার ফলে। আর এগুলো আপনার স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটানোর কারণ হতে পারে।

৩. সামাজিক জীবনে প্রভাব
বেশি পরিমাণে কাজ করার মাধ্যমে আপনার সামাজিক জীবন থেকে অনেকটা অবহেলিত হতে পারেন। এটি সম্পর্কে দ্বন্দ্ব সৃষ্টির কারণ হতে পারে। এতে আপনি পরিবারকে সময় দিতে অনেক সময় অক্ষম হয়ে থাকেন। সব দিকে মানিয়ে চলে নির্দিষ্ট পরিমাণ সময় ব্যয় করা উচিত। এতে আপনার কাজের সঙ্গে সামাজিক জীবনও ভালো যাবে।

৪. দুর্ঘটনা বৃদ্ধির সম্ভাবনা
অতিরিক্ত কাজের চাপে এবং ক্লান্ত হয়ে পড়ে অনেক সময় দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা থাকে। বেশি পরিমাণে কাজ করার ফলে আপনার মানসিক সক্ষমতা কমে গিয়ে অনেক সময় দুর্ঘটনা ও জখমের ঝুঁকিতে পড়তে পারেন। তাই নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে এ রকম ঝুঁকি না নেওয়াই ভালো।

৫. হার্টঅ্যাটাক ও মস্তিষ্কের ক্ষতি
প্রতিবেদনে দেখা যায়, যারা সপ্তাহে ৪৫ ঘণ্টার বেশি কাজ করেন, তাদের হার্টঅ্যাটাকের সম্ভাবনা প্রায় ৬৭ শতাংশ বৃদ্ধি পায়। এ ছাড়া অতিরিক্ত কাজ করার ফলে সেটি মস্তিষ্কে চাপ প্রদান করে মস্তিস্কের ক্ষতি করে এবং পাশাপাশি হার্টকেও ক্ষতিগ্রস্ত করে।

৬. মেদ বেড়ে যাওয়া
নিয়মিত দীর্ঘ সময় বসে কাজ করার ফলে আপনার অন্যান্য কার্যকারিতা যেমন হাঁটাচলা, অনুশীলন, রান্না করা এবং ঠিকমতো ঘুম হওয়ার মতো বিষয়গুলো বাধাগ্রস্ত হয়। এটি আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করার পাশাপাশি আপনার মেদ বৃদ্ধিরও কারণ হতে পারে। আপনি কাজের সময় কয়েক ঘণ্টা চেয়ারে বসে থাকলে আপনার অন্যান্য কাজ বাধাগ্রস্ত হয়ে এটি আপনার মেদ বৃদ্ধি করতে পারে।

সপ্তাহে তিন দিন কাজ, ৫০ হাজার টাকা বেতনে চাকরি বাংলাদেশ ব্যাংকে

জনবল নিয়োগ দেবে বাংলাদেশ ব্যাংক। আইন বিভাগে সপ্তাহে তিন দিন কাজ করার জন্য তিন বছরের চুক্তিভিত্তিক নিয়োগ দেওয়া হবে। বেতন ৫০ হাজার টাকা।

বে কতজনকে নিয়োগ দেওয়া হবে সে বিষয়ে বিজ্ঞপ্তিতে উল্লেখ করা হয়নি। আগ্রহীরা আগামী ১৩ জুলাই পর্যন্ত ডাকযোগে আবেদন করতে পারবেন।

পদের নাম- লিগ্যাল রিটেইনার

আবেদনের যোগ্যতা: আইন বিষয়ে দ্বিতীয় বিভাগে স্নাতক/স্নাতকোত্তর পাস

আবেদনের শর্ত: বার কাউন্সিলের সনদ থাকতে হবে। সুপ্রিমকোর্টে মামলা পরিচালনায় ১৫ বছরের অভিজ্ঞতা থাকতে হবে। বাংলাদেশ ব্যাংকের বিরুদ্ধে কোনো মামলা পরিচালনা করা যাবে না। বার-অ্যাট-ল/আইন বিষয়ে পিএইচডি ডিগ্রিধারীদের অগ্রাধিকার দেওয়া হবে।

বেতন- ৫০,০০০/-

আবেদনের নিয়ম: আবেদনপত্র মহাব্যবস্থাপক, হিউম্যান রিসোর্সেস ডিপার্টমেন্ট-১, বাংলাদেশ ব্যাংক, প্রধান কার্যালয় বরাবর ডাকযোগে পাঠাতে হবে।

লিভারে চর্বি জমলে খাওয়া যাবে না ৬ খাবার

ফ্যাটি লিভার বর্তমানে খুবই কমন একটি সমস্যা। কারণ এটি নীরবে যকৃতকে অকেজো করে জীবনকে বিষিয়ে দেয়।
নিয়ম মেনে চললে লিভারে চর্বি জমলেও ভালো থাকা যায়।

ফ্যাটি লিভার সমস্যায় স্বস্তি পেতে হলে আপনাকে অবশ্যই পরিহার করতে হবে কিছু খাবার।

যেসব খাবার পরিহার করতে হবে—

১. অ্যালকোহল
ফ্যাটি লিভার ছাড়াও লিভারের আরও অনেক অসুস্থতার অন্যতম একটি বড় কারণ হচ্ছে অ্যালকোহল গ্রহণ করা। তাই এটি পরিহার করতে হবে।

২. মিষ্টিজাতীয় খাবার
হাই ব্লাড সুগার গ্রহণ লিভারে চর্বির পরিমাণ বাড়িয়ে তোলে। তাই এ ধরনের মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন— ক্যান্ডি, কুকিজ, সোডাস এবং ফলের জুস থেকে বিরত থাকা ভালো।

৩. তেলে ভাজা খাবার
তেলে ভাজা খাবারে ফ্যাট এবং ক্যালোরি অনেক বেশি থাকে। তাই এ ধরনের খাবার পরিহার করতে হবে।

৪. লবণের কম ব্যবহার
লবণ বেশি পরিমাণে খেলে সেটি শরীরে অতিরিক্ত পান ধরে রাখে। তাই লবণ কম ব্যবহার এবং বিশেষ করে কাঁচালবণের ব্যবহার কমাতে হবে।

৫. প্রক্রিয়াজাত খাবার
কম ফাইবার যুক্ত খাবার যেমন— সাদা রুটি, ভাত ও পাস্তা এগুলো খাওয়া পরিহার করতে হবে। এগুলো খাওয়ার ফলে রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে যায়।

৬. গরুর মাংস
লিভারের সমস্যা থাকলে গরুর মাংস একেবারেই খাওয়া যাবে না। এতে স্যাচুরেটেড ফ্যাট অনেক বেশি থাকে।