

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

কীভাবে বুঝবেন আপনার স্কিন ক্যান্সার হয়েছে কিনা?

স্কিন ক্যান্সার বা চামড়ায় ক্যান্সার। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই চামড়ায় ক্যান্সার হলে আমরা বুঝতে পারি না। আর এর পরিণতি ভয়ানক হয়। চামড়ায় ক্যান্সার এমন একটা রোগ, যা ছড়ায় তাড়াতাড়ি। আর বুঝতে দেরি হলেই পরিস্থিতি খারাপ হয়ে আপনার মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। কীভাবে বুঝবেন আপনার স্কিন ক্যান্সার হয়েছে কিনা চামড়ায় ক্যান্সার হয়েছে কিনা তা বোঝার জন্য বেশ কিছু লক্ষণ রয়েছে। তবে চামড়ার ক্যান্সার একেবারেই ফেলে রাখা উচিত নয়। এতে বিপদের সম্ভাবনাই বেশি।

১) যদি দেখেন আপনার শরীরের কোথাও চামড়ার কোনও একটু জায়গায় গোল দাগ হয়ে গিয়েছে, তাহলে বাড়াবাড়ি হওয়ার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। হতে পারে এটিই চামড়ার ক্যান্সারের লক্ষণ। ২) চামড়ায় ক্যান্সার হলে, চামড়ার উপরিভাগে কালো, গোলাপি, লাল এবং ব্রাউন এই ধরনের দাগ দেখা যায়। এই সমস্ত দাগকে ডুলেও অবহেলা করবেন না।

আবিষ্কৃত নতুন প্রোটিন, শরীরে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করবে

সম্প্রতি গবেষণায় এক ধরনের প্রোটিন আবিষ্কৃত হয়েছে। জানা গিয়েছে, আবিষ্কৃত সেই প্রোটিনের মাধ্যমে সারা শরীরে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করা সম্ভব হবে। ওস্ট্রারিওর ওয়েলফ ইউনিভার্সিটির গবেষকরা জানিয়েছেন যে, ক্যাথেরিন-২২ নামের এই প্রোটিন শরীরে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করে। বিশেষত স্তন এবং মস্তিষ্কের ক্যান্সার সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ার হার কমাতে সাহায্য করে এই প্রোটিন। অধ্যাপক জিম উনাইক এই প্রসঙ্গে বলেন, ক্যাথেরিন-২২ খুবই শক্তিশালী এক ধরনের প্রোটিন। রোগীর দেহে প্রথম স্টেজে থাকা ক্যান্সার গোট্টা শরীরে ছড়িয়ে পড়তে দেয় না এই প্রোটিন। ফলে রোগী তাড়াতাড়ি ক্যান্সার সারিয়ে সূস্থ হতে পারেন। গবেষকরা আরও জানান, খুব কম অস্ত্রিজেন এমন পরিবেশে তাঁরা ক্যান্সার কোষের উপর পরীক্ষা নিরীক্ষা করছেন। টিউমারের মধ্যে থেকে অস্ত্রিজেনের পরিমাণ কমিয়ে দিলেই তাদের শক্তি ক্রমশ কমতে থাকে। তাঁদের মতে, ক্যান্সার কোষ থেকে প্রোটিন বের করে দেওয়া সম্ভব।

কী দিয়ে তৈরি হয় প্যাকেট দুধ?

দুধ আমাদের শরীরের অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এখটা খাবার। আমাদের শরীরে অনেক ঘাটতি পূরণ করে দুধ। কিন্তু কখনও কি ভেবে দেখেছেন, দুধের মাধ্যমে শরীরের ঘাটতি পূরণ করতে গিয়ে উল্টে আরও ক্ষতি করে ফেলেছেন না তো? বাড়াতে বাচ্চা থেকে শুরু করে আমরা সবাই দুধ খেয়ে থাকি। বাচ্চাদের বেশি পরিমাণে দুধ খাওয়ানো হয়। কারণ: এতে তাদের শরীরে অনেক উপকার হয়। শুধু তাই নয়, শরীরে পুষ্টির অভাব পূরণ করে দুধ। সেই দুধেই মেশানো হচ্ছে ভেজাল। এমন ভেজাল, যা শরীরের ক্ষতি করবে। বেশিরভাগ মানুষই দোকান থেকে প্যাকেট দুধ কিনে খান। সারা দেশে যত পরিমাণ দুধ বিক্রি হয়, তার বেশিরভাগটাই ভেজাল। এই ভেজাল দুধে মেশানো হচ্ছে সাবান, কৃত্তিক সোডা, গ্লুকোজ, সাদা রং আর তেল। এই সমস্ত উপাদান দিয়েই তৈরি হচ্ছে ভেজাল দুধ। এর সংখ্যাটা ৬৮ শতাংশ। মানে আমাদের দেশে ৬৮ শতাংশ প্যাকেট দুধই ভেজাল। সারা দেশে প্রায় ২ লক্ষ গ্রামে এই ভেজাল দুধ খাচ্ছে মানুষ। খুব তাড়াতাড়ি যাতো এই ভেজাল দুধ বিক্রি বন্ধ করা যায়। তার জন্য লোকসভায় আবেদন করা হয়েছে।

সুষম খাদ্যের মধ্যে কি ধরনের উপাদান থাকে

বাজারে অনেক নানারকম ফল পাওয়া যায়। এনজাইম, মিনারেল, ভিটামিন, প্লাস্ট ফাইটোকেমিক্যালের ভরপুর ফল শরীরকে ভাল রাখতে সাহায্য করে। আজ আপনার সামনে উপস্থাপন করছি আমাদের চারপাশে পাওয়া যায় এমন কিছু ফলের পুষ্টিগুণ সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য। সুষম খাবার কি? যে খাদ্যে ভিটামিন, শর্করা, আমিষ, চর্বি, লবণ ও জলের এই ছয়টি উপাদান থাকে। আমিষ বা প্রোটিন— প্রোটিন, শ্বেতসার আর স্নেহ পদার্থ আমাদের শরীরের বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য অবশ্য প্রয়োজনীয় এবং এরা আমাদের শরীরের শক্তি বৃদ্ধি করে থাকে। বাজারে ওষুধ আকারে বিভিন্ন খনিজ লবণ সমৃদ্ধ ও ভিটামিন ওষুধ কিনতে পাওয়া যায়। তবে আমাদের দেশীয় বিভিন্ন ফল ও শাকসবজি গ্রহণের মাধ্যমে এসব ভিটামিন ও খনিজ লবণ অতি সহজে, সুলভ মূল্যে গ্রহণ করাই বাঞ্ছনীয়। কারণ শাকসবজি ও ফলমূল সরাসরি গ্রহণ করলে শরীরের পুষ্টি ও উপকারিতা বেশি পাওয়া যায়। শর্করা বা শ্বেতসার— শ্বেতসার বা শর্করা জাতীয় খাবারগুলো হচ্ছে চাল, আটা, ময়দা, আলু, গুড় চিনি ইত্যাদি। স্নেহ বা তেলজাতীয় খাদ্য— তি, মাখন, তেল, চর্বি ইত্যাদি চর্বি বা স্নেহজাতীয় খাবার। ভিটামিন। আমাদের শরীরের স্বাভাবিক সুস্থতা রক্ষায় প্রয়োজন ভিটামিন। এই ভিটামিন আবার এ বি, সি, ডি কে এবং ইত্যাদি নামে পরিচিত। আর এসব ভিটামিন আমরা সহজেই সরাসরি গ্রহণ করতে পারি বিভিন্ন ফলমূল, শাকসবজি ও বিভিন্ন সুগন্ধি মসলাজাতীয় দ্রব্যের মাধ্যমে। দেশী ফলে এসব ভিটামিন প্রচুর রয়েছে। সাধারণ দেশীয় ফলে, যেমন— কলা, পেঁপে, পেয়ারা, বেল, আম, জাম কাঁঠাল প্রভৃতি ভিটামিন সমৃদ্ধ ফল। খনিজ লবণ— ক্যালসিয়াম সর্বাধিক পরিচিত ও গুরুত্বপূর্ণ একটি খনিজ লবণ। ক্যালসিয়াম আমাদের হাড় ও পাতের গঠন মজবুত ও শক্তিশালী করে, ক্ষয়রোধ করে এবং আর্থ্রাইটিস, বাত জাতীয় রোগের সাথে লড়াই করে। গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের ক্যালসিয়ামের অবদান অনস্বীকার্য। এছাড়াও আয়োডিন গলগন্ড, দুর্বলতা, স্তন ক্যান্সার সহ বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করে থাকে। কডলিভার অয়েল, বিভিন্ন সামুদ্রিক মাছ, আয়োডিন মিশ্রিত খাবার লবণ হতে খুব সহজেই আয়োডিন পাওয়া যায়। কডলিভার অয়েল আয়োডিন ছাড়াও আছে একটি মূল্যবান উপাদান ভিটামিন এ যা অন্ধতা ও রাতকানা প্রতিরোধ করে। আয়োডিন আরো আছে ক্যালসিয়াম যা শিশুদের হাড় ও দাঁত মজবুত করে। জল— সব খাদ্যে কমবেশি জল থাকে। খাদ্যগ্রহণ, পরিপাক ও শোষণ করতে জলের প্রয়োজন। জল রক্ত তরল রাখে এবং মলমূত্রের সাথে দূষিত পদার্থ দেহ থেকে বের করে দেয়। মানুষের দেহের প্রায় দুই তৃতীয়াংশ জল। জলের অভাবে হজমে সমস্যা ও কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয়।

সন্তানকে নিয়ে মা-বাবাদের উদ্বেগের কারণ

সন্তানকে নিয়ে উদ্বেগ হওয়া দোষের কিছু নয়। তবে মাত্রাতিরিক্ত দুঃশিঁচতা হলে আগে নিজেকে নিয়ে একবার ভাবুন। বিশেষ কারণে ভয় ও যদি সবসময় সন্তানের ফলাফল ও স্বাস্থ্য নিয়ে আতঙ্কিত থাকেন তাহলে নিজেকে একটু পরীক্ষা করে নিন, এই ভয়ের মূল কারণ আসলে কী? যেমন— সন্তান যদি অংকে খারাপ করে তবে আপনি কি তার ফলাফল নিয়ে চিন্তিত? নাকি ছোটবেলা এই বিষয়ে নিজেই কাঁচা ছিলেন বলে সেই ভয়টা এখনও কাজ করে? উদ্বেগের কারণগুলো লিখে রাখুন ও সন্তানের বিষয় আপনার উদ্বেগের কারণগুলো লিখে রাখুন।

পারবেন আপনি সন্তানের বিষয়ে অতিরিক্ত রক্ষণশীল কিনা। উদাহরণ স্বরূপ, অপরিচিত কেউ খারাপ কিছু করতে পারে এই শংকায় আপনি হয়ত সন্তানকে বাইরে যেতে দিতে চান না। অভিভাবক হিসেবে সন্তানের নিরাপত্তা নিয়ে আপনি সতর্ক থাকেন, ফলে শিশুর স্বাভাবিক উন্নয়ন ঘটবে। সন্তানকে যথার্থ জ্ঞান দিন ও সন্তানের জন্য উদ্বেগ কমাতে তাকে পরিবেশের সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলতে শিক্ষা দিন। যেমন— সবসময় তো আর সন্তানকে আগলে রাখতে পারবেন না। তাই অপরিচিত মানুষের সঙ্গে কীভাবে কথা বলতে হবে এবং অস্বস্তিকর পরিবেশ কীভাবে সামাল দিতে হবে সে সম্পর্কে ছোটবেলা থেকেই নিজস্ব

শীতে পা ভালো রাখতে সোল থেরাপি

সৌন্দর্যচর্চা মানে শুধুমাত্র মুখেরত্বকের পরিচর্যা বা কেশচর্চা নয়, তার মধ্যে আপনার পদযুগলও পড়ে। ঠিকঠাক পরিচর্যা না করলেই সর্বনাশ। দিনের পর দিন যত্নের অভাবে শ্রীহীন হয়ে পড়ে পা দুটি। কিভাবে পায়ের সৌন্দর্য ফিরিয়ে আনা যায় সে সঙ্গে শরীর এবং মনকেও উজ্জীবিত করে তোলা যায়। তারই খোঁজ মিলবে সোল থেরাপি তে।

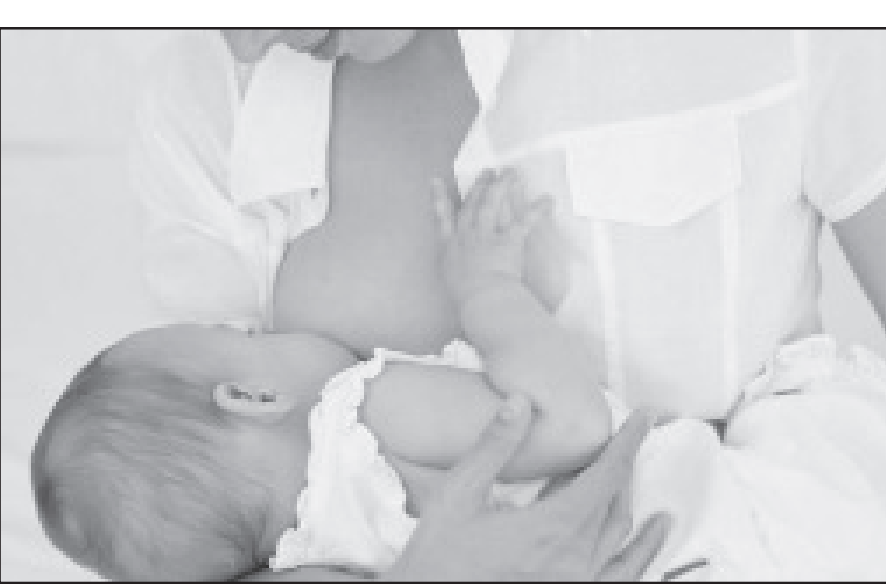
যাদের দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করতে হয় বা কাজের সুবাদে সারাদিনই দৌড়াদৌড়ি করতে হয়, তাদের পায়ের উপর চাপ বেশি পড়ে। মাসল স্টিফ হয়ে যায়, টান ধরে। চেয়ার বহুক্ষণ বসে কাজ করার পর ব্যাক পেনের সমস্যায় নাজেহাল হয়ে পড়ি আমরা।



মাসল টিস্যুর সার্কুলেশনের উন্নতি ঘটানোর পাশাপাশি টেনশন কমাতে সাহায্য করে। রিলাক্সেশনের কাজ করে। শারীরিক ও মানসিক ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। একই সঙ্গে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতারও বৃদ্ধি ঘটে। এই ধরনের নানা সমস্যার সমাধানে সোল থেরাপি একবারে অব্যর্থ ওষুধ। আমাদের শরীরে যতগুলি অঙ্গ প্রত্যঙ্গ আছে, সে সবকিছুই সোল অর্থাৎ পায়ের তালব্য কিংবা রয়েছে এ তথ্য বোধহয় অনেকেরই অজানা। সোল থেরাপি মূলত হাঁটুর নিচে থেকে পায়ের তলা পর্যন্ত করা হয়। যার যা সমস্যা সেই অনুযায়ী ম্যাসাজ দেওয়া হয়। এই ম্যাসাজ ডিপ ডিপ টিস্যু ম্যাসাজ— মাসল এর ওপর বেশি জোর দিয়ে বা চাপ দিয়ে এই ম্যাসাজ করা হয়। বেশি তৈরী টান ধরার সমস্যায় যারা ভোগেন তারা এই ম্যাসাজটি নিলে উপকৃত হবেন। এই ম্যাসাজের ফলে টেনশন দূর হয় এবং শরীরে রিলাক্সেশন হয়। বেশি চাপ দিয়ে এই ম্যাসাজ করা হয় বলে এটাকে কানেকটিভ টিস্যু ম্যাসাজও বলা হয়। বেশি তৈরী টান ধরার সমস্যায় যারা ভোগেন তারা এই ম্যাসাজটি নিলে উপকৃত হবেন। এই ম্যাসাজের ফলে টেনশন দূর হয় এবং শরীরে রিলাক্সেশন হয়। বেশি চাপ দিয়ে এই ম্যাসাজ করা হয় বলে এটাকে কানেকটিভ ম্যাসাজও বলা হয়। রিফ্লেক্সোলজি—

মায়ের বুকের দুধ নিয়ে ভ্রাতৃত্ব ধারণা এবং সঠিক পন্থা

শিশু জন্মের পর সাধারণত মা ও শিশুর পাশে পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠরা থাকেন। না জানার কারণে তারা মা ও শিশুর খাবার, খাবারের পরিমাণ, পুষ্টি খাওয়ানোর কৌশল নিয়ে নানা ভ্রাতৃত্ব ধারণা পোষণ করেন, যা মা ও শিশুর জন্য ক্ষতিকর। ভুল ধারণা— সন্তান প্রসবের পর প্রথম তিন দিন মায়ের বুকের দুধ আসে না, তাই এই সময় শিশুকে মধু, মিসুরির জল বা অন্য কোনো দুধ খাওয়াতে হবে। সঠিক— তিন দিন পর যখন মায়ের বুকের দুধ দিতে হবে। ওই সময় মায়ের বুকে যতটুকু শালদা আসে ততটুকুই শিশুর জন্য যথেষ্ট। শিশু যত ঘন ঘন মায়ের বুকের দুধ পান করবে, তত তাড়াতাড়ি দুধ আসবে।



এজন্য তিন দিন অপেক্ষা করার প্রয়োজন হয় না। এ সময় শিশুকে অন্য কোনো খাবার দিলে তার ছোট পেট ভরে থাকবে, মায়ের দুধ খেতে চাইবে না এবং মায়ের বুকে দুধ দেবারে আসবে। ভুল ধারণা— নবজাতক বা শিশু কান্নাকাটি করলে মনে হয় যে তার ক্ষুধা পেয়েছে। সঠিক— নবজাতক অনেক কারণে কান্নাকাটি করে থাকে, বিশেষ করে জন্মের পরপরই পৃথিবীর নতুন পরিবেশে মানিয়ে নিতে তার একটু সময়ের দরকার হয়। এছাড়া সে মায়ের কোলে বা বুকে থাকতে চায়, অতিরিক্ত গরম অথবা ঠান্ডার কারণেও কান্নাকাটি করতে পারে। কান্নার সঠিক কারণ খুঁজে বের করা অবশ্যই দরকার। শুধু ক্ষুধার জন্য কান্নাকাটি করে, এমনটি ভাবা উচিত নয়। ভুল ধারণা— মা শাকসবজি ভাল বা মাছ মাংস ইত্যাদি বা খোল জাতীয় খাবার খেলে শিশুর ঠান্ডা লাগে বা কাশি হয় এবং মায়ের বুকের দুধের ওপর খারাপ প্রভাব ফেলে বলে ধারণা করা হয়। এছাড়া

