







ରୂପେକ୍ଷାକମ୍ ହୃଦୟକମ୍ ରୂପେକ୍ଷାକମ୍

# ମନ୍ତ୍ରାଯ ବ୍ୟାଯାମ କରା ସେ ତିନଟି କାରଣେ ଜରୁରି



স্বাস্থ্য সচেতন অনেকেই শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য ব্যায়ামকে বেছে নেন। শরীরকে স্বাভাবিক কর্মক্ষম রাখতে শারীরিক ব্যায়ামের জুড়ি নেই। দেহকে অল্পবয়সে বুড়িয়ে ফেলতে না চাইলে প্রত্যেকের অবশ্যই নিয়ম মেনে প্রতিদিন শারীরিক ব্যায়াম করা দরকার। কারণ শারীরিক ব্যায়াম অনেক ধরনের রোগ থেকে আমাদের দেহকে রক্ষা করে। কিন্তু সমস্যা হয় ব্যায়ামের সময় নিয়ে। কোন সময়টি ব্যায়ামের জন্য সব চাইতে বালো তা নিয়ে বিপদে পড়েন অনেকেই। অনেকের মতে সকালে ব্যায়াম সেরে নেয়া ভালো। কিন্তু ফিটনেস এক্সপার্ট দের মতে সকালের চাইতে ভালো সময় সন্ধ্যাবেলা। সন্ধ্যাবেলার ব্যায়ামের রয়েছে অনেক উপকারিতা। চলুন জেনে নিই সন্ধ্যাবেলার ব্যায়াম করা যে কারণে জরুরি। ভালো যুগ হয়—সন্ধ্যাবেলা সময় ব্যায়াম করলে রাতের বেলা ভালো একটি শুয়ু হয়। শুমের সময় শরীর ক্লান্ত হওয়া অনেকে জরুরি। সন্ধ্যার সময় ব্যায়াম করলে দেহের রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় এবং বাত হতে হতে আমাদের দেহ ক্লান্ত হয়ে পরে। সুতরাং ভালো যুগ হয়। যারা অনিদ্রায় ভুগেন তারা সন্ধ্যাবেলা ব্যায়াম করে দেখতে পারেন। বেশি ক্যালোরি ক্ষয় হয় --- সকালবেলার ব্যায়াম আপনার দেহকে শুধুমাত্র সচল এবং সারাদিনের জন্য প্রস্তুত করার জন্য করা হয়। কিন্তু আপনি যদি দেহের ফ্যাট ঝারাতে চান অর্থাৎ ওজন কমাতে চান তবে আপনাকে অবশ্যই ব্যায়ামের জন্য সন্ধ্যাবেলাকে বেছে নিতে হবে। এতে করে সারাদিনে আপনি যত ক্যালোরি গ্রহণ করেছেন তা ক্ষয় হবে। বালো বায়াম হয় --- সকালের ব্যায়ামের সময় অনেক তাড়াতড়ে থাকে সেজন্য নির্দিষ্ট সময় ব্যায়াম করা যায় না। এতে করে আমাদের শারীরিক ব্যায়ামের লক্ষ্য পূরণ হয় না। সুতরাং ভালো ব্যায়ামের জন্য সন্ধ্যাবেলাটাই বালো। এছাড়া অনেকে সন্ধ্যাবেলা সময় করে জিমে গিয়ে ব্যায়াম করেন, এক্ষেত্রে বিনোদনের জন্য বেশ ভালো ব্যবস্থা হয়।

# ମିଟ୍ଟି କିନ୍ତୁ ମିଟ୍ଟି ନୟ !

সাধারণ চিনি হচ্ছে ফ্লুকোজ ও ফ্লুট্টোজের একটি যোগ। চিনিতে এই দুই ধরনের শর্করা ৫০ : ৫০ অনুপাতে থাকে। কিন্তু বিশ্বজড়ে মিষ্টি, মিষ্টান্ন দ্রব্য বা সোডা ও কোমল পানীয় তৈরিতে সাধারণ চিনির বদলে ব্যবহৃত হয় ফ্লুট্টোজ কর্ণ সিরাপ, যাতে ফ্লুট্টোজের পরিমাণ ফ্লুকোজের চেয়ে অনেক বেশি। ফ্লুকোজ আমাদের শরীরে শক্তির প্রধানমত উৎস। দেহের প্রায় প্রতিটি কোষ ফ্লুকোজ ব্যবহার করে ক্যালরি উৎপন্ন করে। কিন্তু ফ্লুট্টোজ ব্যবহৃত হয় কেবল যকৃতে। আর আমাদের যকৃতও অতিরিক্ত বা অনাবশ্যক ফ্লুট্টোজ মোকাবিলার জন্য প্রস্তুত নয়। বিষয়টি প্রথম বিজ্ঞানীদের নজরে আসে ২০০৮ সালের দিকে। দেখা যায়, ফ্লুকোজ ও ফ্লুট্টোজ — দুটই শর্করা হলেও শরীরে দুভাবে এরা কাজ করে। খাদ্য থেকে আহরিত প্রায় সব ফ্লুকোজ বিভিন্ন কোষে ব্যবহৃত হয়ে যায়, বা কিটা ইনসুলিন ডেঙে ফেলে এবং মাত্র ২০শতাংশ যকৃতে গিয়ে চর্বি হিসেবে জমা হয়। কিন্তু ফ্লুট্টোজের ১০০ শতাংশই যকৃতে গিয়ে ফ্যাটি অ্যাসিড, ট্রাইগ্লিসারাইড, ভিএলডিএল ইত্যাদি ক্ষতিকর চর্বিরাপে জমা হতে থাকে। আপনি যদি ১২০ ক্যালরি ফ্লুকোজ খান, দিনের শেষে তার মোটে এক ক্যালারি চর্বিরাপে জমা হয়। কিন্তু ১২০ ক্যালরি ফ্লুট্টোজের প্রায় ৪০ ক্যালরি শেষে তার মোটে এক ক্যালরি চর্বিরাপে জমা হয়। কিন্তু ১২০ ক্যালরি ফ্লুট্টোজের প্রায় ৪০ ক্যালরি শেষে পর্যন্ত চর্বিতে পরিণত হয়। যকৃতে জমা হওয়া অতিরিক্ত চর্বি ধীরে ধীরে ইনসুলিনের কার্য্যকারিতা কমিয়ে দেয় টাইপ - ২ ডায়াবেটিস ও ফ্যাটি লিভারের আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয়, রক্তচাপ ও হন্দরোগের বুঁকি বা ডাঢ়াতে পারে। এছাড়া ফ্লুকোজ যদিও ত্তপ্তি হরমোনগুলিকে উদ্বৃষ্ট করে, ফ্লুট্টোজ করে ঠিক তার উল্লেটা। তাই ফ্লুট্টোজ বেশি খেলে খিদে বা খাওয়ার ইচ্ছা আরো বাড়ে, যা ওজন বাঢ়াতে সাহায্য করে। সন্তরের দশক থেকে বিশ্বজড়ে সব ধরনের মিষ্টিদ্রব্য ও পানীয় তৈরিতে কর্ণ সিরাপের ব্যবহার বেড়ে যায় দুটির কারণে। এটি চিনির চেয়ে

# ডিপ্রেশন কমায় না ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড



বিগত গবেষণাগুলোতে মেজর ডিপ্রেশনের রোগীদের মাঝের তেল খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। কারণ, ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড বিষয়তার প্রাকৃতিক নিরাময়ক বলেই আমরা জানি। কিন্তু সম্প্রতি পরীক্ষা নিরীক্ষা করে গবেষকরা জানিয়েছেন, কিন্তু সম্প্রতি পরীক্ষা নিরীক্ষা করে	গবেষকরা জানিয়েছেন, ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড ডিপ্রেশন কমায়, এর প্রমাণ খুব কম। একহাজার চারশ মানসিক অবসাদপ্রতি ব্যক্তির ওপর পরীক্ষিত ২৬টি পরিসংখ্যান বিশ্লেষণ করে গবেষকরা একথা বলেছেন। তারা বলেছেন, ওমেগা ৩	ফ্যাটি এসিড ক্যাপসুল মানসিক রোগ নিরাময়ক ওযুধের তুলনায় কম ফলদায়ক। কিন্তু ডিপ্রেশন কমাতে এর গুণাগুণ খুব একটা জোরালো নয়। যুক্তরাজ্যের বৌর্নমাউথ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে গবেষণার মূল লেখক ক্যাথরিন এপ্লিটন জানান, ডিপ্রেশনের ওপর ওমেগা ৩	খুবই কম। ওমেগা ৩ফ্যাটি এসিড সাধারণত স্যালমন, টুনা, অন্য সামুদ্রিক খাবার, বাদাম ও কিছু বীজে পাওয়া যায়। গত কয়েক দশকে বিশ্বব্যাপী এর জনপ্রিয়তা ও প্রাইভেগ্যতা বেড়েছে। তবে চলিত গবেষণায় ডিপ্রেশন দূর করতে এর সক্রিয়তা খুব একটা নেই বলেই জনসচেতন কিন্তু রয়ে।
--	---	--	---

# ବୀରେର ଉଲ୍ଟାମୁଖୀ ପ୍ରବାହ

রেট্রোগ্রেড অর্থাৎ বিপরীতমুখী বীর্যস্থান বলতে বুায় পুর্ণত্তপ্তিতে বীর্য স্বাভাবিক ভাবে প্রস্তাবনালী দিয়ে বাহিরে না এসে মূর্খত্বলির দিকে চলে যাওয়া। উল্টামুখী বীর্যপ্রবাহের সাথে যৌন উন্নেজনা তথা লিঙ্গেথান অথবা মিলনে চরমানন্দ পাবার সাথে কোন সম্পর্ক নেই। এটি শরীরে জন্য বিপদজনক নয় — তবে সন্তান জন্মদেবার ক্ষেত্রে সমস্যার সৃষ্টি করে। বিপরীতমুখী বীর্যস্থলন কি কারণে হতে পারে? মূর্খত্বলি মুখের পেশির গঠনবিকৃতি, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে ব্যবহৃত কিছু ওযুধের পাশ্চপ্রতিক্রিয়া, অধিক হস্তমোখুন

তিএমএস কিংবা অন্য কোন কারণে মূর্খত্বলি মুখ খোলা বন্ধ করা নিয়ন্ত্রক স্নায়ু ধ্বংসপ্রাপ্ত কার্যকারিতা হারালে বিপরীতমুখী বীর্যস্থলন সমস্যা দেখা দিতে পারে। বিপরীতমুখী বীর্যস্থলনের অন্যান্য কারণ সমূহ — মূর্খত্বলি মুখে অঙ্গোপচার। মুক্ত অঙ্গকোষে অত্যন্তপ্রচার। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহৃত ওযুধের পাশ্চপ্রতিক্রিয়ায় অঙ্গকোষ বড় হয়ে যাওয়া কিংবা অঙ্গকোষের কার্যপ্রকৃতি পরিবর্তিত হয়ে যাওয়া। ডায়াবেটিসে কারণে স্নায়ু ধ্বংসপ্রাপ্ত হওয়া। স্পাইমাল কড় তথা মেরাংডন্ডে ইনজুরি। ইত্যাদি

বিপরীতমুখী বীর্যস্থল এর লক্ষণ সমূহ — উল্টামুখী বীর্যস্থলনের অতি পরিচিত লক্ষণগুলো হল — বীর্যহীন চরমানন্দ খুব অল্প পরিমাণে বীর্য নির্গত হওয়া — পুরুষ বাঞ্ছত্ব। বিপরীতমুখী বীর্যস্থলনের চিকিৎসা পদ্ধতি — উল্টোধারিত বীর্যস্থলনের চিকিৎসা এ রোগের কারণের ওপর ভিত্তি করে করা হয়। এ সমস্যার কারণে যদি কোন ওযুধের পাশ্চপ্রতিক্রিয়ায় হয়ে থাকে তাহলে ওই ওযুধ সেবন বন্ধ করতে হবে। বিপরীতমুখী বীর্যস্থলন যদি কোন ওযুধের পাশ্চপ্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে

তাহলে ওই ঔষধ সেবন বন্ধ করতে হবে। বিপরীতমুখী বীর্যস্থলন যদি কোন শারীরিক কারণে হয়ে থাকে তাহলে ওই ওযুধ সেবন বন্ধ করতে হবে। তাছাড়া ডায়াবেটিস কিংবা উচ্চরক্তচাপের প্রভাবে এ সমস্যা পরিণতিত হলে সংক্ষিপ্ত রোগের চিকিৎসার মাধ্যমে সমস্যা থেকে উত্তরণের চেষ্টা করা যেতে পারে। বিপরীতমুখী বীর্যস্থলনের সমস্যা — উল্টোধারিত বীর্যস্থলনের বহুল প্রচলিত সমস্যা তথা প্রধান সমস্যা হল সন্তান জন্মানে অক্ষমতা। পুরুষ বাঞ্ছত্বের একটি অন্যতম কারণ হতে পারে উল্টোধারিত বীর্যস্থলন।

# ଲିଭାରକେ ମୁହଁ ରାଖିବେ ଏମନ କରେକଟି ଖାବାର

# ପା ଥେକେ ମୁକ୍ତି ପେତେ ସା କରିବେଳ

পা ঘামা স্বাভাবিক ব্যাপার। কিন্তু সেই ঘামার মাঝা যদি অতিরিক্ত হয় তাহলে আপনার কপালে দুর্ভেগহীন আছে বলতে হবে। অতিরিক্ত ঘাম থেকে যে দুর্গম্ভ তৈরি হয় তাতে বিরুতকর পরিস্থিতিতে পড়ে যেতে পারেন আপনি। তবে আপনি একটু সচেতন হনেই পা ঘাম থেকে মুক্তি পেতে পারেন। জেনে নিন হাত পা ঘামার কারণ সাধারণত মানসিক চাপ বা দশ্চিন্তা থেকে আপনার হাত পা ঘামতে পারে। এছাড়া শরীরের ভেতরের ভাসামাইনিটাও আপনাকে ঘর্মাক্ত করে তোলবে। বংশায়তভাবে এ রোগ থাকাও হাত পা ঘামার কারণ। কেন হয় পায়ের দুর্গম্ভ? পায়ের ঘাম পায়ের দুর্গম্ভের প্রধান কারণ। ঘেমে যাওয়ার ফলে পায়ে প্রচুর ব্যাকটেরিয়া তৈরি হয়। এক সময় এই ব্যাকটেরিয়া পায়ে আক্রমণ করে। দীর্ঘক্ষণ পা এই অবস্থায় থাকল পায়ে দুর্গম্ভ সন্তুষ্য। জুতো মোজা নিয়মিত না পরিষ্কার করলেও দুর্গম্ভ তৈরি হতে পারে।  
রোধ করুন সহজেই—  
পা সবসময় পরিষ্কার রাখুন।  
বাইরে থেকে এসেই পা ধূয়ে ফেলুন। এক্ষেত্রে শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। পা ধোয়ার পর শুকনো তোয়ালে দিয়ে পা মুছে ফেলুন। মোজা প্রতিদিন ধূয়ে ফেলুন। ধোয়ার পর ভালো মতো শুকিয়ে তাবপর ব্যবস্থা করুন।  
নিয়মিত জুতো পরিষ্কার রাখুন। চাইলে জুতায় মাঝে মধ্যে পাউডার দিয়ে রাখতে পারেন। মাঝে মধ্যে জুতো রোদে দিয়ে ভালোভাবে শুকিয়ে নিন। সম্ভব হলে কয়েক জোড়া জুতো এবং মোজা ব্যবহার করুন। সুতি মোজা ব্যবহার করলে ভালো কারণ সুতি মোজা ঘাম শুষে নেয়। বাজারে ঘাম শুষে নেয় এমন জুতোও পাওয়া যায়। চাইলে এমন জুতো ব্যবহার করুন।

যে বাজে অভ্যাস ক্ষয় করে  
দিচ্ছে আপনার দেহের হাড়

আমাদের দেহের হাড়ের তৈরি কাল দেহকে সঠিক আকারে বং সঠিকভাবে চলাচলে হায়তা করে তাকে। হাড় দিয়েই আমাদের দেহের সঠিক কাঠামো তৈরি। হাড় না থাকলে আমাদের হত কি ধরনের হতো তা আমরা জ্ঞানাও করতে পারি না। কিন্তু আমরা হাড়ের যত্নে তেমন কিছুই নি না।  
বরং এমন কিছু কাজ করি যা আমাদের হাড়ের জন্য অনেক শি ক্ষতিকর। হাড়ের রে গুলোর মাঝে অস্টিপোরোসিস বর্তমানে সব থেকে বেশি নজরে পড়ে। এই রোগটির কারণে হাড়ের মজবুত গঠন নষ্ট হয়ে যেতে থাকে। আমাদেরই কিছু বদ্বিভাসের কারণে হাড়ের ক্ষতি হচ্ছে প্রতিনিয়ত। কিছু অভ্যাস হাড়ের ক্ষয় করে চলেছে যার কারণে দেহে বাসা বাঁধছে হাড়ের ক্ষয়জনিত সমস্যা।  
ক্যালশিয়াম ও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার না খাওয়া—  
ক্যালশিয়াম ও ভিটামিন ডি আমাদের হাড়ের গঠন মজবুত করে। যদি এগুলো পরিমিতি খাওয়া না হয় তাহলে হাড়ের ভঙ্গরতা বাড়ে এবং হাড় ক্ষয় হয়। অল্প বয়সেই হাড়ের ক্ষয়জনিত সমস্যায় পড়তে হয়।  
একটানা অনেকক্ষণ বসে থাকা—  
একটানা অনেকটা সময় বসে থাকার অভ্যাস যদি নিয়মিত পালন হয় তাহলে তা আপনার হাড় ক্ষয় করে দেয়ার জন্য যথেষ্ট।  
অতিরিক্ত সফট ড্রিংকস পান করা—  
ছেলেবুড়ো সকলেরই পছন্দের পানীয় সফট ড্রিংকস পান করে থাকে। কিন্তু এই সফট ড্রিংকস প্রতিনিয়ত হাড় ক্ষয় করে চলেছে। এসব ড্রিংকসে রয়েছে ফসফরিক এসিড যা প্রস্তাবের মাধ্যমে দেহের ক্যালশিয়াম দূর করে দেয়। যার ফলে ক্ষয়ে যেতে থাকে অস্থি।  
স্টেরয়েড ব্যবহার করা—  
অনেকেই বড় বিস্তিংয়ের জন্য বা অন্যান্য শারীরিক সমস্যায় স্টেরয়েড ব্যবহার করেন যা হাড় দুর্বল করে ফেলে। অনেকটা সময় ধরে স্টেরয়েড ব্যবহারের ফলে হাড়ের মারাত্মক ক্ষতি হয়।







২৪ ঘন্টায়  
ভারতে ৫.৭৪  
লক্ষেরও বেশি  
নমুনা পরীক্ষা  
আইসিএমআর

নয়াদিল্লি, ৭ আগস্ট (ই.স.):  
শেষে খানিকটা কমল  
কোভিড-১৯ স্যাম্পল  
পরীক্ষা। ভারতে বিগত ২৪  
ঘন্টায় ৫.৭৪ লক্ষের বেশি  
কোভিড-১৯ নমুনা পরীক্ষা  
করা হয়েছে। ইন্ডিয়ান  
কাউন্সিল অফ মেডিকাল  
রিসার্চ (আইসিএমআর)-এর  
পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে,  
ভারতে এক দিনে  
(বৃহস্পতিবার সারা দিনে) ৫,  
৭৪,০০০-রওঁ  
কোভিড-১৯ টেস্ট করা  
হয়েছে। শেষ ২৪ ঘন্টায় ৫.৭৪,  
৭৮টি স্যাম্পেল টেস্ট করা  
হয়েছে। যা বুধবারের তুলনায়  
অকেন্তেই করা।

করোনা-সংক্রমণকে সামান  
দিতে ভারতে দ্রুতভাবে সঙ্গে  
নেওড়েই চলেছে  
করোনা-পরীক্ষা। ৬ আগস্ট  
পর্যন্ত ভারতে মোট ২,২৭,২৪,  
১৩৪টি নমুনা পরীক্ষা করা  
হয়েছে। শুধুবারের সকালে  
ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অফ  
মেডিকাল রিসার্চ (আইসিএমআর)-এর  
পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে,  
ভারতে এক দিনে  
(বৃহস্পতিবার সারা দিনে) ৫,  
৭৪,০০০-রওঁ  
কোভিড-১৯ টেস্ট করা  
হয়েছে। শেষ ২৪ ঘন্টায় ৫.৭৪,  
৭৮টি স্যাম্পেল টেস্ট করা  
হয়েছে। যা বুধবারের তুলনায়  
অকেন্তেই করা।