







# ରୂପକାଳି

# ହୃଦୟକରମ

# ବ୍ୟାକିଲାଙ୍ଘ

## ମାରୋମାରୋଇ ପିଠେ ପ୍ରଚଙ୍ଗ



পিঠে ব্যথা বা ব্যাক পেন সাধারণত পেশীর সমস্যার কারণে হয়, যেমন - আঘাত লাগা, ভুল পদ্ধতিতে ঘুমানো অথবা এক টানা বসে বসে কাজ করা। তবে পর্যাপ্ত বিশ্রাম, গরম-ঠাণ্ডা খেরাপি বা হালকা স্ট্রেচিং করে ব্যাক পেনের সমস্যা নিরাময় করা যেতে পারে। ব্যাক পেন কেবলমাত্র এই সব সাধারণ কারণের জন্যই হয় না, এটি বিভিন্ন ক্যান্সারের লক্ষণও হতে পারে।  
বিভিন্ন ধরণের ক্যান্সারের কারণে হতে পারে ব্যাক পেন। আমরা সাধারণ পিঠে ব্যথা মনে করে এই লক্ষণকে অতটাও গুরুত্ব দিই না। কিন্তু দীর্ঘদিন ধরে এই সমস্যা চলতে থাকলে অবশ্যই ডাঙ্কারের কাছে যাওয়া উচিত। চলুন জেনে নেওয়া যাক, কোন কোন ক্যান্সারের কারণে পিঠে ও কোমরে মারাত্মক ব্যথা হতে পারে -  
মুত্রাশয় ক্যান্সার - আমাদের তলপেটের একটি অঙ্গ মুত্রাশয়,

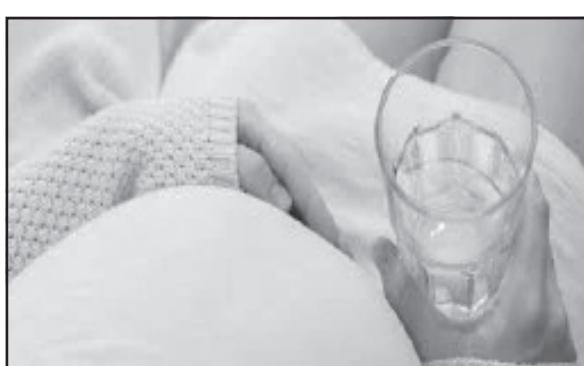
আপনার শিশুকে দীর্ঘ সময়  
ডায়াপার পরিয়েরাখলে যে ক্ষতিহ্য



আমরা সাধারণত নিজেদের শিশুকে বাড়ির বাইরে নিয়ে যাওয়ার সময় তাকে ডায়াপার পরিয়ে নিই। এছাড়া রাতে ঘুমনোর সময়ও ডায়াপার পরা থাকলে পাশে মাও একটু ঘুমোতে পারেন। এটি না পরালে বার বার ঘুম থেকে উঠে কাঁথা পাল্টানোর দরকার পড়ে। এই ডায়াপার অনেক মা-বাবাই প্রায় তিন বছর বয়স পর্যন্ত সন্তানকে পরিয়ে রাখেন।  
বেশিরভাগ অভিভাবকই মনে করেন, শিশুকে ডায়াপার পরিয়ে রাখা মানে অনেকটা নিশ্চিন্ত থাকা। বিশেষ করে, বাইরে

বেরোনোর সময় কিংবা রাতে একটু নিশ্চিন্তে বিশ্রামের কারণে সন্তানকে ডায়াপার পরিয়ে রাখেন। ডায়াপার ব্যবহারের সুবিধা থাকলেও, এর কিছু পর্যবেক্ষিত্বাও আছে। দীর্ঘ সময় ডায়াপার ব্যবহারের ফলে শিশুর হৃক ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে। এর ফলে হতে পারে অ্যালার্জি। শিশুদের হৃক খুঁই নরম ও মস্তুণ হয়, তাই সামান্য অবহেলাতেই তাদের ত্বকের বিরাট ক্ষতি হতে পারে। ডায়াপার তৈরি তে সিস্টেমিক ফাইবার, রং এবং বিভিন্ন রাসায়নিক পণ্য ব্যবহার করা হয়।

# গৰ্বতী মহিলারা যে পনীয় বেশি পান করবেন



সন্তানের সুস্থিতা এবং নিজের স্বাস্থ্যের কথা ভেবে এই সময় হবু মাকে বেশ কিছু বিধিনির্বে গেনে চলতে হয়। বিশেষ করে খাওয়া-দাওয়ার ক্ষেত্রে কঠোর নিয়ম মেনে চলার পরামর্শ দেন ডাক্তার। প্রিয় খাদ্যগুলো ডায়েট থেকে বাদ চলে যায় এবং যেগুলো একবারেই থেকে ভালো লাগে না, অনিছ সত্ত্বেও দেশগুলোই খাদ্যতালিকায় যোগ করতে হয়। অঙ্গসন্ত্র অবস্থায় মা এবং গর্ভবতী পানীয় নিয়মিত সহজে করতে হবে। গর্ভবতী মহিলাদের ডায়োটারি ফাইবার সরবরাহ করে। গর্ভবস্থায় সব ধরনের মৌসুমি ফলের রস খাওয়া যেতে পারে। প্রায় সব ফলই আমাদের দেহে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন এবং খনিজ সরবরাহ করে, যা ক্রমবর্ধমান শিশুর জন্য অপরিহার্য। এছাড়া গর্ভবতী অবস্থায় বিভিন্ন সবজি দিয়ে তৈরি সুপ নিয়মিত গ্রহণ করা উচিত। সুপ আমাদের শরীরে পৃষ্ঠি সরবরাহ করে এবং গর্ভবস্থায় যে সব মহিলা খাবার

ମନେବାରେ ଅଞ୍ଚୋପଚାର ନା  
କରେଇ କି ପାଇଲମ୍ ମାରେ ?

পাইলস হল পায়ুপথের জটিল  
রোগগুলোর একটি এই রোগে  
রোগীরা সাধারণত পায়ুপথ দিয়ে  
রক্ষক্রণ, পায়ুপথ ফুলে যাওয়া,  
ব্যথা অনুভব করা, পায়ুপথ দিয়ে  
পাইলস বেরিয়ে আসা, মলদ্বারের  
চার পাশে চুলকানো বিভিন্ন  
উপসর্গের কথা বলে থাকেন।  
উপসর্গগুলো দীর্ঘমেয়াদে জিইয়ে  
রাখলে মারাত্মক আকার ধারণ  
করতে পারে।

এ কারণে পাইলসের চিকিতায় অস্ত্রোপচার অনেক সময় জরুরি হয়ে উঠে। তবে অনেক ক্ষেত্রে মলদ্বার না কেটেও অনেক সময় অস্ত্রোপচার করা হয়ে থাকে বলে জানান এক দল চিকিতকরা। পাইলস পায়ুপথ দিয়ে বেরিয়ে আসে কিনা তার ওপর নির্ভর করে পাইলসকে চার মাত্রায় বিভক্ত করা হয়ে থাকে এবং পাইলস চিকিতা বহুলাংশে এ মাত্রা বিভেদের ওপর নির্ভরশীল। পায়ুপথে শুধু রক্তক্ষরণ প্রথম ডিপ্রি/মাত্রা পাইলসের বৈশিষ্ট্য, এ মাত্রার পাইলস কখনই পায়ুপথ দিয়ে বেরিয়ে আসে না। দ্বিতীয় এবং তৃতীয় মাত্রা পাইলস পায়ুপথ দিয়ে বেরিয়ে আসে মলত্যাগ করার সময়ে কিন্তু মলত্যাগ সম্পন্নের পর দ্বিতীয় মাত্রার ক্ষেত্রে নিজ হতেই মলদ্বারের ভেতরে চলে যায় এবং তৃতীয় মাত্রা পাইলসের ক্ষেত্রে অথবা পাতলা নয় এমন মল ত্যাগ করার অভ্যাস করা। উপরিউক্ত চিকিতার মাধ্যমে প্রথম মাত্রা এবং প্রথমাবস্থায় দ্বিতীয় মাত্রা পাইলসের চিকিতা সম্ভব হতে পারে। ১৯৯৩ সালে ইতালির প্যালেরমো বিশ্ববিদ্যালয়ের শল্যবিভাগের অধ্যাপক ডা. এন্টেনিও লংগো নতুন পদ্ধতির মাধ্যমে মলদ্বারে ক্ষত না করে, চমৎ অথবা মাঝে না কেটে পাইলসের অত্যাধুনিক অপারেশন আবিষ্কার করেন। এই অত্যাধুনিক পদ্ধতি "স্ট্যাপলেড হেমোরাহাইডেস্ট্রমি" অথবা "স্ট্যাপলেড হেমোরাহাইডোপেক্সি" নামকরণে ভূষিত। এটি একটিই অঙ্গোপচারপদ্ধতিয়া অস্থাভাবিকভাবে বর্ধিত হিমোরোডিয়াল (পাইলস) টিস্যু অপসারণ করে, তারপরে অবশিষ্ট হেমোরেডিয়াল (পাইলস) টিস্যুকে তার স্থাভাবিক শারীরিক অবস্থানে ফিরিয়ে আনে

## অ্যালার্জি কেন হয়? এটা থেকে যেভাবে যান্তি প্রাবণ্য

# যেভাবে পুরুষদের মাথায় চুল পড়া কমানো যেতে পারে



চুলগু়ি হতেই তৈরি হয় না। ফলে মাথায় চুলের পরিমাণ বাড়ে না। চুল পড়া রোধে পর্যাপ্ত জল পান করুন। এর মধ্যে অনেকেই রয়েছেন যারা চুল পড়া নিয়ে চৰম দুশ্চিন্তায় ভোগেন। ফলাফল হিসেবে চুল পড়ার হার বেড়ে যায়। অতিরিক্ত দুশ্চিন্তার ফলে চুলপড়াজনিত নানারকম সমস্যা বেড়ে যায়। এর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে টেলোজেন এফুভিয়াম (যার ফলে মাথা থেকে আপনাআপনি চুল বারে যায়) এবং ট্রিকোটেলোমেনিয়া (যার ফলে বারবার চুল টানার ইচ্ছা জাগে ফলে মাথা থেকে প্রচুর পরিমাণে চুল পড়ে যায়)। সুতরাং মানসিক চাপ বা দুশ্চিন্তা এড়াতে নিয়মিত বিভিন্ন ব্যায়াম করুন। গবেষণায় দেখা দেয়। ফলে চুল পড়ার হার বৃদ্ধি পায়।

CC BY-SA 4.0

# আত্মরক্ষা শরারচচাও বাড়য়ে দেয় হাঁট অ্যাটাকের ঝুঁকি



বাড়িয়ে তোলে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি। শুধু ডায়েট কেন অতিরিক্ত পরিমাণে শরীরচর্চাও কিন্তু হার্টের স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটাতে পারে। ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে শরীরচর্চার অভ্যাস নিঃসন্দেহে স্বাস্থ্যকর। কিন্তু তার একটি নির্দিষ্ট মাত্রা থাকা প্রয়োজন। সীমা পেরিয়ে গেলেই ক্ষতি। ডায়েট এবং নিয়ম করে শরীরচর্চা করার অভ্যাস, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার একমাত্র উপায়। তবে এগুলো করতে গিয়ে শরীরের কথা ভুলে গেলে চলবে না। ডায়েট হতে হবে স্বাস্থ্যকর। না খেয়ে থাকলেন আর রোগা হয়ে গেলেন, ব্যাপারটি কিন্তু মোটেই এতো সহজ নয়। ডায়েট হতে হবে স্বাস্থ্যকর এবং সুস্থ। রোগ হওয়ার পরে প্রতিদিনকার খাবারে অনেকেই ক্যালোরি, কার্বোহাইড্রেট রাখেন না। পুষ্টিবিদদের মতে, এই সিদ্ধান্ত কিন্তু ভুল। সব ধরনের পুষ্টি শরীরে যাওয়া প্রয়োজন। তাহলেই রোগ হওয়ার পথ আরো দ্রুত মসৃণ হবে। ’লোক্যালোরি ডায়েট’ ”অ্যাশ ডায়েট” এখন বেশ জনপ্রিয়। চিকিৎসকরা জানান, এই ধরনের ডায়েট প্রভাব ফেলে হৃদযন্ত্রে কম ক্যালোরি যুক্ত খাবার হৃদযন্ত্রের রক্ত সঞ্চালন ব্যতীত করে। হাতিগু দুর্বল হয়ে পড়ে। তাই এমন কিছু খাবার রেচে নিন যেগুলো একই সঙ্গে ওজন কমাব আবার হার্টের স্বাস্থ্যেও খেয়াল রাখে।

ଟକ-ମିଟି ଏହି ଫଳଟି ସ୍ଵାଦେ-ଗୁଣେ ସେରା

এই ফল খুব দাম মোটেই নয়, আবার সস্তও নয়। কোভিড পরবর্তী সময়ে দর বেড়েছে এই লের বহুযুগ আগে থেকেই মায়েরা বাচ্চাদের সুস্থিতের জন্য এই ফল নিয়ম করে খাওয়াতেন। স্বাদের দিক থেকে মোসাহি তুলনাইন। পাকা হলে তা হয় চিনির মত মিষ্ঠি। এছাড়াও মোসাহির মধ্যে রয়েছে পটচিসিয়াম, আয়রন, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন।

যোগ। যা ক্যানসারের ঝুক কমায়। হজমে সাহায্য করে- মোসাহিতে থাকে ফ্ল্যাভিনয়েড যা আমাদের হজমে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে পাচক রস, অ্যাসিড এবং পিত্তের নিঃসরণ বাড়িয়ে হজমে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে পাকস্থলিতে একরকমের পাচক রস তৈরি করে যা রেচনতন্ত্রের মাধ্যমে বিষাক্ত টক্সিন শরীর থেকে বের করে দেয়। এছাড়াও মোসাহির আরও যা কিছু

দূরে থাকা যায়।  
অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকার কারণে অনেক রকম সমস্যা থেকেও দূরে রাখে। এছাড়াও রোজ মোসাহি খেলে ঢোকে ছানি পড়ে না।  
অ্যান্টি প্লিচ হিসেবে কারণ কাজ করে এই ফল। রোজ খেতে পারলে ত্বকের জন্য আর কিছু প্রয়োজন পড়বে না।  
অনেকেই এই ফল গোটা খেতে

যে কারণে মোসাবি আমাদের উপকারিতা রয়েছে  
তাকের জন্যেও খুব ভাল।  
মোসাবির এই পৃষ্ঠাগুলির জন্যই  
সব সহজে প্রতিবিনিয়োগ করা হচ্ছে।

বাত খাওয়ার পরামর্শ দেন। রোজ একটা করে মোসার্সি খেতে পারলে খুবই ভাল। গ্রীষ্মকালে বেশি পাওয়া গেলেও এখন বছরভর বাজারে পাওয়া যায় এই ফল। শরীরে রোজকারের ভিটামিনের চাহিদা পূরণ করতে এবং রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলতে এই ফলটির জড়ি মেলা ভার।

স্বাস্থ্য সচেতনরা ভাত মোটামুটি এড়ি যোই চলেন। বাঙালিসহ বিশ্বের বিভিন্ন দেশের মানুষেরা নিয়মিত ভাত খেয়ে আব্যস্ত। হরেক পদের সঙ্গে ভাত খাওয়ার মজাই আলাদা। তবে দপ্তরে ভাত খেলে দেয়। হঠাতকরে দুই হরমোন

বেড়ে যাওয়ার কারণেই ঘূম ঘূম ভাব হয়। ভাত খাওয়ার পর পরই ঘূম পাওয়া খুবই স্বাভাবিক বিষয়। এ ঘটনা তখনই ঘটে যখন শরীর হজমের কাজে বাস্ত হয়ে পড়ে

তুচ্ছ দেন না।  
ত্বকের জন্য দারণ তাল---  
মোসাস্বির মধ্যে থাকে প্রচুর  
পরিমাণ ভিচামিন সি। যা ত্বকে  
কোলাজেন তৈরি করতে সাহায্য  
করে। এটি একটি প্রয়োজনীয়  
প্রোটিন। যা ত্বককে দৃঢ় রাখতে  
সাহায্য করে। এছাড়াও লেবুর মধ্যে  
থাকে অ্যাটিঅস্কিউলেট। যে কারণে  
বার্ধক্য অনেক দেরীতে আসে।  
ত্বকে ব্যবসজ্ঞনিত কোনও ছাপ  
পড়ে না।  
ক্যানসারের ঝুঁকি কমায় -  
মোসাস্বিলেবুর মধ্যে থাকে  
লিমোনয়েড নামের একপকাৰ  
অ্যালাগা তেবে দুরুত্বে তাত দেশে  
অনেকেই ঘূম ঘূম পায়। অনেকে  
তো আবার খাওয়ার পর ভাত ঘুমে  
বিশ্রাম নেন।  
তবে কেন ভাত খাওয়ার পর ঘূম  
পায়? এ বিষয়ে পুষ্টিবিদরা  
জানিয়েছেন, ভাতে প্রচুর  
পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা  
থাকায় তা ফ্লুকোজে পরিণত হয়।  
ফ্লুকোজের জন্য ইনসুলিনের  
দরকার হয়। শরীরে ইনসুলিনের  
পরিমাণ বেড়ে গেলে প্রয়োজনীয়  
ফ্যাটি অ্যাসিড ট্রিপটোফ্যান দুই  
হারমোন মেলাটোনিন ও  
সেবাটানিনের পরিমাণ বাড়িয়ে  
হওয়ের ফলে ঘূম হয়ে দাঁড়া  
এখন পৃষ্ঠা, এটা ঠেকানো যায়  
কীভাবে? এর জন্য কয়েকটি বিষয়  
মাথায় রাখতে হবে। দুপুরে ভাত  
খাওয়ার পর পরই ঘূমিয়ে পড়া  
উচিত নয়। এতে হজম কাজ  
বাধাপ্রাপ্ত হয়। এসময় ঘূমিয়ে পড়া  
ঠেকাতে দুপুরের বেশি খাবার না  
খাওয়াই উচিত। খাবারের  
তালিকায় ৫০ শতাংশ সবজি, ২৫  
শতাংশ প্রোটিন ও ২৫ শতাংশ  
শর্করা রাখুন। তাহলে শরীর সুস্থ  
থাকবে। দুপুরে ঘুমের সমস্যা  
এড়াতে ভাতের পরিবর্তে রুটিও  
খেতে পাবেন।







