

বৈকলন

ইয়েকেরফম

বৈকেরফম



মানুষের ঘাম না হলে কী হতো?

বসন্তকাল শুরু হয়েছে। কিন্তু মাঝেই পুরোপুরি বিদায় নেবে শীত। শুরু হবে গরমের মৌসুম।

গরমে ঘাম মানুষের একটি

শাতাব্দীর শারীরিক পরিপার্শ্ব।

শাতাব্দীর শারীরিক পরিপার্শ্ব শুরু হতে পারে।

তখন সেটা অস্থাবরিক বলে ধো

য়া হয়।

এর চেয়ে বেশি হলে চিকিৎসকের

শরণার্থ হওয়া। উচিত।

অতিরিক্ত তাপ রেখে যাওয়া।

মেঘে এই রোগ এমনভাবে পারে।

মানুষের শারীরের তাপমাত্রা ১০০

ডিগ্রি ফারেনেইটের ওপরে গেলে

হিট স্ট্রেকের খুঁকি শুরু হয়।

এর পরিপন্থ তাপমাত্রায় বর্জনী ও

মস্তিষ্কের মধ্যের পর্যাপ্ত ফেটে মেঘে

পারে। তখন কারো ক্ষেত্রে বেশি বা কম

কিছু বিবরণের দিকও আছে।

যেমন শরীরের ঘৃজে যাওয়া, দুর্ঘ

তের হওয়া ইত্যাদি। ঘামের শারীরের

ভিজে যাওয়ার বিষয়টি উপেক্ষা

করা গেলেও, ঘামের কারণে যে

গন্ধ তৈরি হয়, তা অস্থাবর করা

কঠিন। বিচ্ছিন্ন মানুষের ঘাম যদি

একেবারেই না হতো, তাহলে

কেমন হতো?

ঘাম দেখে শীতল রাখতে সহজে

করে। মানবদেহে প্রায় ২০ থেকে

৪০ লাখ ঘামার্থ আছে। এসব

গ্রহিতে তৈরি হয় লবণাত্মক

পরিশর করা হয়। তাহলে শারীরের

তাপমাত্রা বেড়ে যাবে আরও শুরু।

অতিরিক্ত এই তাপমাত্রার ফলকল

হিসেবে খুব শিঙগিলেই জ্বরে

করতে থাকে।

সবুজ ঘৃজে ভুক্ত হওয়া ঘামের

পানিতে অ্যাসিড ভেঙে ফেলে

মূলত গন্ধ ছুঁতে থাকে।



ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ?

এ প্রসঙ্গে বিশেষজ্ঞরা বলেন, ঘাম

বিশেষজ্ঞের ব্যাপে স্পষ্টতি

হিস্তন টাইমস এক প্রতিদিনে

জানিয়েছে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে

রাখার ক্ষেত্রে ঘুম অত্যাক্ত গুরুত্বপূর্ণ

ভূমিকা রাখে। সুস্থান্ত্রের জন্য

আমরা যেমন স্থান্ত্রের খাবার ও

ব্যায়ামকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করি, ঠিক

তেমনই গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে রাতে

ঘুমান।

ঘুম ঘুমে ঘুমে ঘুমে ঘুমে ঘুমে

ঘুমে ঘুমে ঘুমে ঘুমে ঘুমে ঘুমে

ঘ

