

স্বাস্থ্যে আবহাওয়ার প্রভাব

ঠাণ্ডার দিনে লক্ষ্য রাখুন

হার্ট অ্যাটাক : এক মার্কিন সমীক্ষায় দেখা গেছে, শীতকালে হার্ট অ্যাটাক বেশি হয় এবং গ্রীষ্মকালে হার্ট অ্যাটাক কম হয়। ধারণা করা হয় এর কারণ হলো শীত রক্ত নালিকাগুলোকে সংকুচিত করে এবং রক্ত জমাট বাঁধিয়ে দেয়। **সোরিয়াসিস :** ঠাণ্ডা, শুষ্ক বাতাস ত্বক থেকে আর্দ্রতা গুষে নেয়। ফলে ত্বক সোরিয়াসিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে। সোরিয়াসিস হলো ত্বকের লালচে দাগ। যা অনেকটা ঘায়ের মতো হয়ে যায়। ময়েশ্চারাইজারের ব্যবহার এ সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে পারে।

গরমের দিনে লক্ষ্য রাখুন

গেঁটেবাত : পানিশূন্যতা শরীরে উরিক অ্যাসিড তৈরি করে। এটা বাতের ব্যথাকে উষ্ণে দেয়। **বজ্রপাতের সময় লক্ষ্য রাখুন :** বজ্রপাতের সময় মাইগ্রেনের ব্যথা শুরু হওয়ার আশঙ্কা ২৮ শতাংশ বৃদ্ধি পায়। ধারণা করা হয়, ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক পরিবর্তনের কারণেই এমনটা ঘটে। **বৃষ্টির দিনে খেয়াল রাখুন :** আর্থ্রাইটিসের ব্যথা বাড়তে পারে। কারণ এ আবহাওয়ায় জয়েন্ট ফুলে ওঠে, যা স্নায়ুর ওপর চাপ তৈরি করে।

ত্বকের লাভণ্যে ফলের রস

ত্বকের লাভণ্যের জন্য কম-বেশি প্রয়াস থাকে সবারই। এখন পুষ্টি বিশেষজ্ঞরা বলছেন, কোমল মসৃণ ত্বক গঠনে ফলের রস এক অনন্য ভূমিকা পালন করে।

● গাজর যেমন চোখের জন্য ভালো, তেমনি ত্বকের জন্যও দারুণ উপকারী গাজরের রস। কারণ গাজরে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ, যা ত্বকের ফুসকুড়ি, ব্রণ, রোদে পোড়া দাগ ও বলিরেখা দূর করে। ● আপেলে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। তাই এর রস ত্বকের কোষকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে এবং অসময়ের বলিরেখা প্রতিরোধ করে।

● কমলার রস ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায় এবং ত্বক টানটান করে তোলে। ● পেঁপের রসে রয়েছে পাপাইন নামের এনজাইম, যা ত্বকের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে এবং ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা প্রতিরোধ করে। ● মৃতকুমারী তার বিভিন্ন গুণের জন্য পরিচিত। এর রস খেতে হয়তো ততটা ভালো নয়, তবে এটি ত্বকের জন্য খুবই ভালো। এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও মিনারেল, যা ত্বক উজ্জ্বল করে, ত্বকের টানটান ভাব বজায় রাখে এবং বলিরেখা প্রতিরোধ করে। ● টমেটোর রসে রয়েছে লাইকোপিন নামের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা ত্বকের অসমতা দূর করে এবং বলিরেখা প্রতিরোধ করে।



মস্তিকে পিতৃত্বের প্রভাব

সাধারণত শিশুদের দেখাশোনা করে থাকেন মায়েরাই। তবে সাম্প্রতিক এক গবেষণায় জানা গেছে, শিশুদের যত্নআত্তি করলে বাবাদের হরমোনের পরিবর্তন আসে। শুধু যে হরমোনে পরিবর্তন আসে তা-ই নয়, সেই সঙ্গে তাদের মস্তিষ্কের পুনর্গঠনও হয়। গবেষণায় দেখা গেছে, যখন একজন পুরুষ তার সন্তানের খেয়াল রাখেন, তখন তার মস্তিষ্ক একই ধরনের বোধ ও আবেগে বিজড়িত থাকে, যা মায়ের মধ্যে দেখা যায়। অর্থাৎ অভিভাবকত্ব পুরুষ ও নারী উভয়েরই মস্তিষ্কের সংযোগে একই প্রভাব ফেলে। ৮৯ জন নতুন পিতা-মাতার ওপর গবেষণাটি করা হয়েছে। গবেষকরা দেখতে পান, পিতৃত্ব হরমোন পরিবর্তনে ব্যাপক প্রভাব ফেলে এবং এই পরিবর্তন অনেকটা মায়ের মতোই।



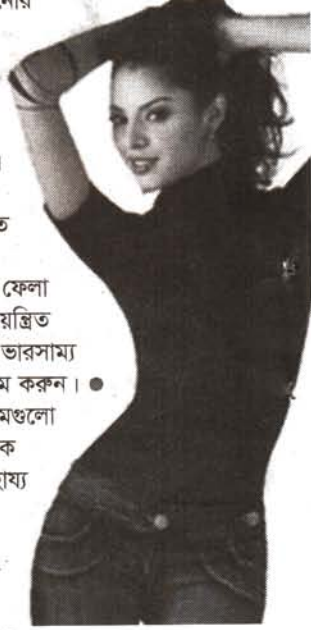
চিনিযুক্ত পানীয় শিশুর স্মৃতিশক্তি কমায়

অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার শুধু শিশুদের ওজনই বাড়িয়ে দেয় না, বরং এটি তাদের স্মৃতিশক্তিও নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে— এমনটাই বলছে সাম্প্রতিক এক গবেষণা। গবেষণায় দেখা গেছে, চিনিযুক্ত পানীয় শিশুদের স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। চিনি বা উচ্চ ফ্রুকটোজযুক্ত পানীয় স্মৃতিশক্তির সমস্যা, মস্তিষ্কের প্রদাহ এবং ডায়াবেটিসের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

সুগঠিত দেহবল্লুরী পেতে—

● সুগঠিত দেহবল্লুরী পেতে দ্রুত ফললাভে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস খুবই ভালো একটি উপায়। ● ক্যালরি কমানোর জন্য সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস জরুরি। ● নিজের ওপর আস্থা রাখুন এবং অর্জন করা যাবে এমন একটি লক্ষ্য স্থির করুন। আপনি যদি সত্যি সত্যি তা করেন, তাহলে বুঝতে পারবেন সমস্ত চর্বি দুই সপ্তাহের ভেতরে ঝরিয়ে ফেলা অবাস্তব। ● আপনার নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাসের পাশাপাশি ভারসাম্য রক্ষার জন্য সঠিক ব্যায়াম করুন। ● কার্ডিও-ভাসকুলার ব্যায়ামগুলো শরীরের সব জায়গা থেকে চর্বি ঝরিয়ে ফেলতে সাহায্য করে।

● আপনার ডায়েটটি ভালো কাজ করবে কিনা তা জানতে চোখ রাখুন এতে কী পরিমাণে আমিষ আছে। দিনে পাঁচবার অল্প অল্প করে খাবার খান। সব ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবার খান।



উদ্বেগ কমানোর সহজ উপায়

মাঝে মাঝেই আমরা কিছু না কিছু নিয়ে উদ্বেগে ভুগি। সেটা অফিসের ব্যাপারেই হোক আর বাড়ির। মাঝে মাঝে পরিস্থিতি এমন হয়ে ওঠে যে, আর সামাল দেয়া যায় না। তাই বলে তো এটাকে আরো বাড়তে দেয়া যায় না! জেনে নিন উদ্বেগ কমানোর ৪টি সহজ উপায়। ● আপনাকে আসলে কোন বিষয়টি বিচলিত করছে তা খুঁজে বের করুন এবং তা মোকাবেলা করুন। একান্তই যদি সরাসরি মোকাবেলা করা না যায় তাহলে বিকল্প পথ খুঁজে বের করুন। ● যে বিষয়টি নিয়ে আপনি প্রতিনিয়ত যন্ত্রণার মধ্যে থাকছেন, সেটাকে ১০, ১৫ অথবা ২০ মিনিটের জন্য নিজের কাছ থেকে একেবারেই দূরে সরিয়ে রাখুন। এ সময়টা আপনার যে কাজটি পছন্দ সেটি করুন। দেখবেন, উদ্বেগ অনেকখানি কমে এসেছে। ● নিজেকে জিজ্ঞেস করুন যে এটাতে খুব বেশি যায়-আসে কিনা? উত্তর যদি না হয়, তাহলে শুধু শুধু বিষয়টি নিয়ে উদ্বেগে ভোগার কোনো মানে হয় না। ● নিজের মনকে বিভ্রান্ত করার জন্য অন্য কারো সঙ্গে কথা বলুন। যখন আপনি আপনার সমস্যার কথা কারো সঙ্গে আলোচনা করবেন, তখন অন্যরকম দৃষ্টিভঙ্গি আপনাকে বিষয়টি হালকাভাবে দেখতে সহায়তা করবে।



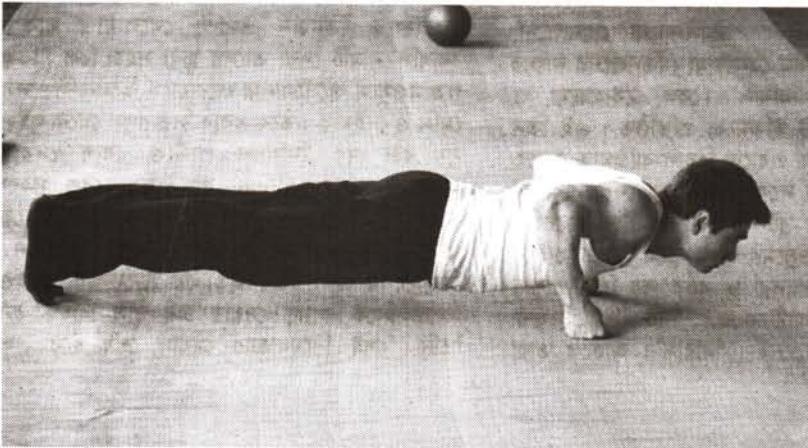


এ জীবন পূর্ণ করুন

অনুভবে-উপভোগে জীবনকে পূর্ণ করে তুলুন। ভরিয়ে দিন কানায় কানায়। জীবনের ভুলগুলোর জন্য কি আপনি নিজেকেই দোষারোপ করতে থাকেন? তাহলে তা একেবারেই বাদ দিন। নিজেকে ক্ষমা করে দিন এবং অতীতে জীবনযাপন করা বাদ দিন। যদি আপনি নিজেকেই সম্মান না করতে পারেন, তাহলে অন্যদের কাছে তা কী করে আশা করবেন? ● **কৃতজ্ঞতা বোধ** : শুধু নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি রাখলে জীবন বিষিয়ে উঠতে বাধ্য। তাই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি এবং কৃতজ্ঞ হোন। ● **ব্যায়াম করুন** : স্বাস্থ্যই সম্পদ। তাই স্বাস্থ্যকর খাবার ও ব্যায়ামের প্রতি নজর দিন। যতই ব্যস্ত থাকুন না কেন, কিছু সময় হাঁটুন, জগিং করুন, সাইকেল চালান অথবা বাইরে খেলতে হয় এমন কোনো খেলাধুলা করুন। এটি আপনার মনমেজাজ ঠিক রাখবে, আপনার যৌনজীবনও ঠিক রাখবে। ● **নেতিবাচক ব্যাপার থেকে দূরে থাকুন** : সব বিষয়ে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি রাখুন। আপনার চারপাশে যদি নেতিবাচক মানুষ থাকে তাহলে আপনিও হবেন অসুখী। তাই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির লোকজনের সঙ্গে মিশুন।

খালি হাতে সহজ ব্যায়াম

বুকডন : বুকডন খুবই জনপ্রিয় একটি ব্যায়াম। আপনার শরীরকে সুগঠিত করতে চাইলে করতে পারেন বুকডন। দিনে অন্তত ৫০টি বুকডন দিন। ● **স্কোয়াট** : এই ব্যায়ামটি আপনার পেট ও পা সুগঠিত করতে সাহায্য করবে। অন্তত ৫ বার ধীরে ধীরে দাঁড়ান এবং বসুন। ● **পেটের ব্যায়াম** : তলপেটের ব্যায়াম অ্যাবি অ্যাবডুমেন্ট ক্রাঞ্চেস নামেই পরিচিত। এটি আপনার পেট সুগঠিত করবে। ● **পায়ের ব্যায়াম** : পা তুলে এবং নামিয়ে পায়ের ব্যায়াম লেগ লিফটস করা হয়। সমান জায়গায় চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। এবার ধীরে ধীরে পা ওপরে তুলুন যতটা আপনার পক্ষে সম্ভব। কিছুক্ষণ ধরে রাখুন এবং ধীরে ধীরে পা নামিয়ে ফেলুন। একইভাবে অন্য পাও করুন। ● **সাইড বেড** : এ ব্যায়ামটিও খুব ফলদায়ক। পা দুপাশে দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়ান এবং হাঁটু হালকা ভাঁজ করুন। একটি হাত কোমরের ওপর রাখুন এবং অন্য হাত সোজা করে পাশে রাখুন। পচাৎ দেশ না ঘুরিয়ে একপাশে নিজের শরীর ঘুরিয়ে নিন। এভাবে অন্তত ২০ বার করুন।



ময়দা সাধারণ হাঁপানির প্রধান কারণ

জার্মান গবেষকরা চিহ্নিত করেছেন, ময়দা সাধারণ হাঁপানির অন্যতম প্রধান কারণ। এর পরই অবস্থান পরিষ্কারক সামগ্রীর। গবেষকরা ফ্রান্সে গবেষণাটি করেন, যার লক্ষ্য ছিল এটা বোঝা যে- কারা, কোন পরিস্থিতিতে এবং কী কারণে হাঁপানিতে বেশি আক্রান্ত হয়। তিন বছর ধরে তথ্য সংগ্রহের পর দেখা গেছে, ২০ শতাংশ কেসের পেছনে ময়দা হাঁপানির জন্য দায়ী। ১৫ শতাংশ কেসে দেখা গেছে, পরিষ্কারক বিভিন্ন দ্রব্য দায়ী, যাতে অ্যামোনিয়ামের মিশ্রণ রয়েছে। পুরুষদের তুলনায় নারীদের সাধারণ হাঁপানির প্রবণতা বেশি। এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন তারা, যারা খাদ্যদ্রব্য এবং পানীয় তৈরিতে নিয়োজিত রয়েছেন।



গ্রন্থনা : নুসরাত জাহান