হেলথ এসিস্ট্যান্ট

প্রতিদিনের **সুস্থতার** সঙ্গী

পানি এবং হাইড্রেশন

অধ্যায় ০১

- শরীরে পানির ভূমিকা .... ২১- পৃষ্ঠা
- পানির অভাবে ডিহাইড্রেশন ও শারীরিক সমস্যা ২২- পৃষ্ঠা
- প্রতিদিন পানির চাহিদা........................ ২৪- পৃষ্ঠা
- পানি পান করার সঠিক সময় .... ২৫- পৃষ্ঠা
- অন্য পানীয়ের প্রভাব .... ২৭- পৃষ্ঠা

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং খাদ্যপুষ্টি

অধ্যায় ০২

- পুষ্টির গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা .... ৩১- পৃষ্ঠা
- প্রধান পুষ্টি উপাদান ও তাদের ভূমিকা .... ৩২- পৃষ্ঠা
- বিভিন্ন খাদ্য গোষ্ঠী .... ৪০- পৃষ্ঠা
- স্বাস্থ্যকর খাবার প্রস্তুত .... ৪২- পৃষ্ঠা
- খাবার খাওয়ার সময় ও পরিমাণ .... ৪৭- পৃষ্ঠা
- রোগ অনুযায়ী খাবারের পরিকল্পনা .... ৪৯- পৃষ্ঠা
- গর্ভাবস্থায় খাবারের পরিকল্পনা .... ৮৭- পৃষ্ঠা

ফাস্টিং

অধ্যায় ০৩

- স্বাস্থ্যগত ফাস্টিং-এর বিভিন্ন পদ্ধতি .... ৯২- পৃষ্ঠা
- ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং .... ৯২- পৃষ্ঠা
- ওয়াটার ফাস্টিং .... ৯৫- পৃষ্ঠা
- অল্টারনেট ডে ফাস্টিং .... ৯৮- পৃষ্ঠা
- জুস ফাস্টিং (Juice Fasting) .... ১০১- পৃষ্ঠা
- রেস্ট্রিকটেড টাইম ফিডিং .... ১০৪- পৃষ্ঠা

স্বাস্থ্যকর ওজন

অধ্যায় ০৪

- স্বাস্থ্যকর ওজন নির্ণয়ের পদ্ধতি .... ১০৮- পৃষ্ঠা
- BMR (Basal Metabolic Rate) .... ১১০- পৃষ্ঠা
- ওজন কমানোর খাবার পরিকল্পনা .... ১১৩- পৃষ্ঠা
- ওজন বাড়ানোর খাবার পরিকল্পনা .... ১১৪- পৃষ্ঠা

শরীরচর্চা ও নিয়মিত ব্যায়াম

অধ্যায় ০৫

- ব্যায়ামের অভ্যাস তৈরির উপায় .... ১২০- পৃষ্ঠা
- বয়স এবং সামর্থ্য অনুযায়ী ব্যায়াম .... ১২৪- পৃষ্ঠা
- ব্যায়াম করার সঠিক সময় এবং ফ্রিকোয়েন্সি ... ১২৭- পৃষ্ঠা
- বিভিন্ন ধরণের ব্যায়াম এবং পদ্ধতি .... ১৩০- পৃষ্ঠা
- কার্ডিও ব্যায়াম .... ১৩০- পৃষ্ঠা
- স্ট্রেন্থ ট্রেনিং .... ১৩৫- পৃষ্ঠা

- ফ্লেক্সিবিলিটি ব্যায়াম .... ১৪৪- পৃষ্ঠা
- ব্যালান্স ব্যায়াম .... ১৪৯- পৃষ্ঠা
- যোগব্যায়াম .... ১৫৪- পৃষ্ঠা
- মেডিটেশন .... ১৫৯- পৃষ্ঠা
- শ্বাসের ব্যায়াম .... ১৬৮- পৃষ্ঠা

সুস্বাস্থ্যের জন্য ঘুম

অধ্যায় ০৬

- ঘুমের অভাবে ক্ষতিকর প্রভাব .... ১৭৭- পৃষ্ঠা
- বিভিন্ন বয়সে ঘুমের চাহিদা .... ১৭৮- পৃষ্ঠা
- ঘুমের সমস্যা এবং সমাধান .... ১৭৯- পৃষ্ঠা
- ঘুমের পরিবেশ তৈরি উপায় .... ১৮২- পৃষ্ঠা
- ঘুমের রুটিন তৈরি .... ১৮৩- পৃষ্ঠা
- ঘুমের ঔষধ ব্যবহারে সতর্কতা .... ১৮৫- পৃষ্ঠা

মানসিক স্বাস্থ্য এবং স্ট্রেস ব্যবস্থাপনা

অধ্যায় ০৭

- মানসিক স্বাস্থ্যের বিভিন্ন দিক .... ১৮৮- পৃষ্ঠা
- মানসিক রোগ .... ১৯০- পৃষ্ঠা
- মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন .... ১৯৪- পৃষ্ঠা
- মানসিক চাপ ও উদ্বেগ মোকাবিলার উপায় .... ১৯৭- পৃষ্ঠা
- শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন .... ২০১- পৃষ্ঠা
- কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন .... ২০৪- পৃষ্ঠা
- বৃদ্ধদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন .... ২০৮- পৃষ্ঠা

বিভিন্ন অঙ্গপ্রতঙ্গের যত্ন

- মস্তিষ্ক (Brain) .... ২১৭- পৃষ্ঠা
- হৃৎপিণ্ড (হার্ট) .... ২১৮- পৃষ্ঠা
- ফুসফুস (Lungs) .... ২২০- পৃষ্ঠা
- যকৃৎ (Liver) .... ২২৩- পৃষ্ঠা
- পেট (Stomach) .... ২২৫- পৃষ্ঠা
- কিডনি (Kidneys) .... ২২৮- পৃষ্ঠা
- আলস্য (Intestines) .... ২৩০- পৃষ্ঠা
- পূর্ব্বাঙ্গ (Arms) .... ২৩৩- পৃষ্ঠা
- পা (Legs) .... ২৩৫- পৃষ্ঠা
- চোখ (Eyes) .... ২৩৮- পৃষ্ঠা
- কান (Ears) .... ২৪০- পৃষ্ঠা
- নাক (Nose) .... ২৪৪- পৃষ্ঠা
- মুখ (Mouth) .... ২৪৭- পৃষ্ঠা
- ত্বক (Skin) .... ২৫০- পৃষ্ঠা
- অস্থি (Bones) .... ২৫৩- পৃষ্ঠা
- মাংসপেশি (Muscles) .... ২৫৬- পৃষ্ঠা
- স্নায়ুতন্ত্র .... ২৬০- পৃষ্ঠা
- লিঙ্গ (Reproductive Organs) .... ২৬৪- পৃষ্ঠা

অধ্যায় ০৮

সাধারন রোগ এবং ঘরোয়া চিকিৎসা

- সর্দি (Common Cold) .... ২৭০- পৃষ্ঠা
- কাশি (Cough) .... ২৭২- পৃষ্ঠা

- জ্বর (Fever) .... ২৭৪- পৃষ্ঠা
- অরুচি (Loss of Appetite) .... ২৭৬- পৃষ্ঠা
- গ্যাস (Bloating & Gas) .... ২৭৭- পৃষ্ঠা
- ডায়রিয়া (Diarrhea) .... ২৭৯- পৃষ্ঠা
- কোষ্ঠকাঠিন্য (Constipation) .... ২৮১- পৃষ্ঠা
- শরীরের ব্যথা (Body Pain) .... ২৮৩- পৃষ্ঠা
- গাঁটের ব্যথা (Joint Pain) .... ২৮৫- পৃষ্ঠা
- পেশির ব্যথা (Muscle Pain) .... ২৮৮- পৃষ্ঠা
- ফ্লু (Flu) .... ২৯০- পৃষ্ঠা
- অ্যালার্জি (Allergy) .... ২৯৩- পৃষ্ঠা
- মাথাব্যথা (Headache) .... ২৯৫- পৃষ্ঠা
- অতিরিক্ত ঘাম (Sweating) .... ২৯৭- পৃষ্ঠা
- হৃদরোগে (Heart diseases) .... ২৯৯- পৃষ্ঠা
- ডায়াবেটিস (Diabetes)................................ ৩০২- পৃষ্ঠা
- হাইপারটেনশন (High Blood Pressure) ... ৩০৫- পৃষ্ঠা
- অগ্ন্যাশয়ের সমস্যা (Pancreatic Issues) .... ৩০৯- পৃষ্ঠা
- রক্তশূন্যতা (Anemia) .... ৩০৯- পৃষ্ঠা
- চোখের সমস্যা (Eye Issues) .... ৩১৪- পৃষ্ঠা
- ক্যান্সার (Cancer) .... ৩১৭- পৃষ্ঠা

অধ্যায় ০৯

রোগ অনুযায়ী ডাক্তারের পরামর্শ

- বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের তালিকা .... ৩২৩- পৃষ্ঠা
- ডাক্তারের কাছে যাওয়ার প্রস্তুতি .... ৩২৮- পৃষ্ঠা

অধ্যায় ১০

অধ্যায় ১১

ঔষধের ব্যবহার ও সতর্কতা

- ঔষধ সেবনের সাধারণ ভুল .... ৩৩১- পৃষ্ঠা
- ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া .... ৩৩৪- পৃষ্ঠা
- অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারে সতর্কতা .... ৩৩৫- পৃষ্ঠা

অধ্যায় ১২

প্রাথমিক চিকিৎসা

- রক্তক্ষরণ .... ৩৩৯- পৃষ্ঠা
- আঘাত এবং চোট .... ৩৪২- পৃষ্ঠা
- হার্ট অ্যাটাক .... ৩৪৪- পৃষ্ঠা
- স্ট্রোক .... ৩৪৯- পৃষ্ঠা
- আগুনে পোড়া (Burns) .... ৩৫২- পৃষ্ঠা
- শ্বাসকষ্ট এবং দম বন্ধ .... ৩৫৪- পৃষ্ঠা
- বিষক্রিয়া .... ৩৫৭- পৃষ্ঠা

অধ্যায় ১৩

শিশুর স্বাস্থ্য এবং উন্নয়ন

- পুষ্টি এবং খাদ্যাভ্যাস .... ৩৬৪- পৃষ্ঠা
- দৈনিক খাওয়ার রুটিন .... ৩৬৬- পৃষ্ঠা
- মানসিক স্বাস্থ্য .... ৩৬৮- পৃষ্ঠা
- শারীরিক কার্যকলাপ এবং খেলা .... ৩৭১- পৃষ্ঠা
- প্রাথমিক টিকাদান .... ৩৭২- পৃষ্ঠা
- শিশুদের সাধারণ রোগ .... ৩৭৪- পৃষ্ঠা

নারীর স্বাস্থ্য ও মাতৃত্ব

অধ্যায় ১৪

- নারীর জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে স্বাস্থ্যসেবা .... ৩৮৮- পৃষ্ঠা
- নারীদের বিভিন্ন রোগ .... ৩৯০- পৃষ্ঠা
- রোগ থেকে বাঁচার উপায় .... ৩৯৫- পৃষ্ঠা
- ক্যান্সার প্রতিরোধের উপায় .... ৩৯৯- পৃষ্ঠা
- মাতৃত্বকালীন প্রস্তুতি ও যত্ন .... ৪০৩- পৃষ্ঠা
- গর্ভপাত ও পরবর্তী স্বাস্থ্য সমস্যা .... ৪০৬- পৃষ্ঠা
- শিশুর জন্মের পর মায়ের যত্ন .... ৪০৮- পৃষ্ঠা
- নারী স্বাস্থ্য সেবার প্রতিষ্ঠান .... ৪১১- পৃষ্ঠা

বয়স্কদের স্বাস্থ্য ও যত্ন

অধ্যায় ১৫

- শরীরের চাহিদা .... ৪১৪- পৃষ্ঠা
- খাবার পরিকল্পনা .... ৪১৫- পৃষ্ঠা
- বয়স্কদের সাধারণ রোগ .... ৪২০- পৃষ্ঠা

স্বাস্থ্য বিমা

অধ্যায় ১৬

- স্বাস্থ্য বিমা কেন প্রয়োজন ? .... ৪২৬- পৃষ্ঠা
- স্বাস্থ্য বিমার ধরণ .... ৪২৬- পৃষ্ঠা
- স্বাস্থ্য বিমা দাবির প্রক্রিয়া .... ৪২৭- পৃষ্ঠা
- স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ভুল ধারনা ও মিথ .... ৪২৮- পৃষ্ঠা

ভূমিকা

জীবন এক অমূল্য উপহার, আর সুস্থতা এই উপহারের প্রকৃত সৌন্দর্যকে উপলব্ধি করার প্রধান উপায়। কিন্তু আমাদের ব্যস্ত জীবন, অবহেলা, এবং সচেতনতার অভাব প্রায়ই এই সুস্থতার পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়। কখনও কম পানি পান করার কারণে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে, কখনও অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস আমাদের ভেতর থেকে ক্ষয় করে। আবার মানসিক চাপ, ঘুমের অভাব, এবং শরীরচর্চার অনিয়ম আমাদের জীবনযাত্রাকে ভারসাম্যহীন করে তোলে। যার জন্য আমারা একপর্যায়ে বিভিন্ন জটিল ও কঠিন রোগে আক্রান্ত হই। অথচ একটু সচেতনতা, এবং দৈনন্দিন জীবনে ছোট ছোট পরিবর্তন আমাদের জীবনকে সম্পূর্ণ বদলে দিতে পারে। আমরা যদি জীবনের প্রকৃত সৌন্দর্যকে উপলব্ধি করতে চাই, তাহলে সর্বপ্রথম সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে হবে। কারন একজন সুস্থ মানুষই কেবল জীবনের প্রকৃত সৌন্দর্যকে উপলব্ধি করতে পারে। এই বই, "হেলথ এসিস্ট্যান্ট" সেই পরিবর্তনের পথ দেখানোর জন্য লেখা হয়েছে। এটি কেবল একটি বই নয়, এটি একটি সঙ্গী, যা আপনার সুস্থ ও পরিপূর্ণ জীবনযাত্রার পথে প্রতিদিন আপনাকে সহায়তা করবে। বইটি এমনভাবে রচিত, যাতে আপনি নিজের সমস্যা শনাক্ত করতে পারেন এবং তার সঠিক সমাধান খুঁজে পান। বইটির শুরুতেই পানি ও হাইড্রেশনের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। অনেকেই জানেন না যে, পানি আমাদের শরীরের প্রতিটি কোষকে কার্যকর রাখে। পর্যাপ্ত পানি পান না করলে কী কী সমস্যা হয় এবং কিভাবে এই অভ্যাসকে সহজেই গড়ে তোলা যায়, তার সহজ উপায় এখানে তুলে ধরা হয়েছে। খাদ্যাভ্যাসের ক্ষেত্রে আমাদের সমাজে অনেক ভ্রান্ত ধারণা প্রচলিত। বইটির পরবর্তী অধ্যায়ে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং পুষ্টি নিয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে।

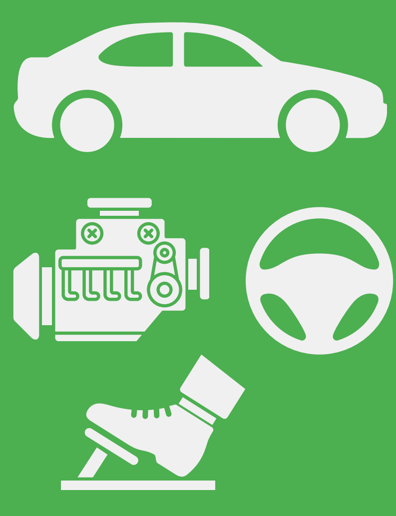
কীভাবে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নির্বাচন করবেন, সঠিক উপায়ে সংরক্ষণ করবেন, এবং প্রতিদিনের জন্য একটি কার্যকর খাদ্য পরিকল্পনা তৈরি করবেন, তার সবকিছুই এখানে সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে। বিশেষ করে, বিভিন্ন রোগ অনুযায়ী খাবারের পরিকল্পনা তৈরি করতে এই বই আপনাকে সহজ পথ দেখাবে। শরীরচর্চার অভ্যাস সবার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু অনেকে জানেন না কোথা থেকে শুরু করবেন। বইটির আরেকটি অধ্যায়ে শরীরচর্চা ও ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরা হয়েছে। এখানে বয়স অনুযায়ী শরীরচর্চার ধরণ, কার্ডিও, ব্যালেন্স ব্যায়াম, যোগব্যায়াম, এমনকি মেডিটেশনের মতো কার্যকর পদ্ধতিগুলো নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। একটি সুস্থ জীবনের জন্য ঘুম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু অনেকেই এটি অবহেলা করেন। ঘুমের অভাবে শরীর এবং মনের উপর যে ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে, তা নিয়ে বইয়ের একটি অধ্যায়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। কীভাবে ঘুমের একটি সঠিক রুটিন তৈরি করবেন এবং ঘুমের পরিবেশ উন্নত করবেন, তা নিয়েও প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা দেওয়া হয়েছে। এছাড়া মানসিক স্বাস্থ্য এবং স্ট্রেস ব্যবস্থাপনা নিয়ে বইটি একটি পূর্ণাঙ্গ অধ্যায় উৎসর্গ করেছে। মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কীভাবে মোকাবিলা করবেন, মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার সহজ উপায়, এবং বিভিন্ন বয়সের মানুষের মানসিক চাহিদা কীভাবে পূরণ করবেন, তা এখানে বিস্তারিতভাবে তুলে ধরা হয়েছে। শিশু, কিশোর, নারী, এবং বৃদ্ধদের স্বাস্থ্য ও উন্নয়ন নিয়ে বইটিতে বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। প্রতিটি বয়সের চাহিদা অনুযায়ী যত্ন নেওয়ার উপায়, সেই সঙ্গে তাদের স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানের কার্যকর পদ্ধতি নিয়ে এখানে গভীর আলোচনা করা হয়েছে। অধিকাংশ মানুষ জানেন না কখন কোনো রোগের জন্য বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হয়। এই বই আপনাকে রোগ অনুযায়ী ডাক্তারের পরামর্শ নিতে সাহায্য করবে এবং আপনাকে প্রস্তুত করবে ডাক্তারের সঙ্গে সাক্ষাতে কীভাবে সঠিক প্রশ্ন করতে হয়। বইয়ের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হচ্ছে ওষুধের ব্যবহার এবং

সতর্কতা। আমরা প্রায়ই ভুলভাবে ওষুধ সেবন করি, যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। এই অধ্যায়ে এসব ভুল থেকে কীভাবে দূরে থাকা যায় এবং অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারে কীভাবে সতর্ক হওয়া উচিত, তা নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশিকা দেওয়া হয়েছে। সর্বশেষে, বইটি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রচলিত ভুল ধারণা এবং মিথ ভাঙার চেষ্টা করেছে। আমাদের অনেকের মধ্যেই স্বাস্থ্য ও রোগ নিয়ে কিছু ভুল বিশ্বাস রয়েছে, যা কেবল অজ্ঞানতা থেকে আসে। এই বই সেই ভুলগুলো চিহ্নিত করে এবং সেগুলোর সঠিক তথ্য তুলে ধরে।

> "হেলথ এসিস্ট্যান্ট" এমন একটি বই, যা আপনাকে দৈনন্দিন জীবনের ছোট ছোট অভ্যাসে পরিবর্তন এনে দীর্ঘমেয়াদে সুস্থ জীবনযাপনের পথে এগিয়ে যেতে সহায়তা করবে। এটি আপনার জীবনের জন্য একটি মূল্যবান সঙ্গী হয়ে উঠবে, যা আপনাকে এবং আপনার প্রিয়জনদের জন্য একটি সুন্দর ও পরিপূর্ণ জীবনের দিশা দেবে।

স্বাস্থ্য ও রোগের রহস্য

স্বাস্থ্য হলো এমন একটি অবস্থা যেখানে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক মঙ্গলজনক অবস্থা বজায় থাকে এবং কোনো রোগ বা শারীরিক অস্বাভাবিকতা থাকে না। তবে এটি শুধুমাত্র রোগমুক্ত থাকার বিষয় নয়, বরং মানুষের জীবনের সার্বিক গুণগত মান উন্নত রাখার বিষয়। স্বাস্থ্যকে শুধু শরীরের সুস্থতা দিয়ে মাপা যায় না, এটি মন এবং সমাজের সঙ্গে মানুষের সম্পর্কের উপরও নির্ভর করে। স্বাস্থ্যের তিনটি প্রধান দিক রয়েছে: শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক। শারীরিক স্বাস্থ্য মানুষের শরীরের কার্যক্ষমতা, প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং দৈনন্দিন জীবনের কাজগুলো সঠিকভাবে সম্পন্ন করার সক্ষমতার ওপর নির্ভর করে। এটি নিশ্চিত করতে সুষম খাদ্য, নিয়মিত ব্যায়াম, এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক স্বাস্থ্য মানুষের মনের সুস্থতা এবং আবেগীয় স্থিতিশীলতার সঙ্গে জড়িত। এটি জীবন সম্পর্কে ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখা, মানসিক চাপ ও হতাশা মোকাবিলা করার ক্ষমতা এবং আবেগ নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা প্রকাশ করে। মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক না থাকলে শারীরিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যও বিপর্যস্ত হতে পারে। সামাজিক স্বাস্থ্য একটি ব্যক্তি এবং তার আশপাশের মানুষের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখার ক্ষমতাকে নির্দেশ করে এবং প্রশান্তি নিশ্চিত করে। স্বাস্থ্যকে সহজে বোঝার জন্য আমরা একটি গাড়ির সঙ্গে তুলনা করতে পারি। একটি গাড়ি ভালো ভাবে চলার জন্য যেমন ইঞ্জিন, ব্রেক, এবং স্টিয়ারিং সঠিক ভাবে কাজ করা জরুরী ঠিক তেমনি একজন মানুষের সুস্থতার জন্য শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক এই তিনটির ভারসাম্য বজায় রাখা খুবই জরুরী।



শারীরিক স্বাস্থ্য হলো গাড়ির ইঞ্জিনের মতো। ইঞ্জিন যদি ভালো অবস্থায় থাকে বা সঠিক ভাবে কাজ করে তাহলে গাড়িটি শক্তি পাবে এবং ঠিকমতো চলতে পারবে। ঠিক একই ভাবে, শরীর যদি রোগমুক্ত থাকে এবং সঠিক পুষ্টি, ব্যায়াম, ও বিশ্রাম পায় তাহলে দৈনন্দিন কাজ করতে কোন বাধা তৈরি হবে না। অন্যদিকে সামাজিক স্বাস্থ্য গাড়ির ব্রেকের মতো। ব্রেক যেমন গাড়ির চলার গতিকে নিয়ন্ত্রন করে দুর্ঘটনার হাত থেকে রক্ষা করে তেমনি, সামাজিক পরিবেশ মানুষের জীবনকে স্থিতিশীল এবং সুরক্ষিত রাখে। মানুষ যদি তার আশপাশের মানুষের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখতে না পারে তাহলে তার জীবনযাত্রা বিশৃঙ্খল হয়ে পড়ে। ঠিক ব্রেক ছাড়া গাড়ির মতো। এমন অবস্থায় মানসিক স্বাস্থ্য হলো গাড়ির স্টিয়ারিংয়ের মতো। গাড়ির স্টিয়ারিং যদি ঠিক ভাবে কনট্রোল করা না হয় তাহলে ইঞ্জিন এবং ব্রেক গাড়িটিকে দুর্ঘটনার হাত থেকে রক্ষা করতে পারবে না। একই ভাবে মানুষের মনের অবস্থা ঠিক থাকলে জিবনের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত এবং যেকোন মানসিক চাপ বা সমস্যা সহজেই মোকাবিলা করতে পারে। একটি ভারসাম্যপূর্ণ মন পুরো জীবনের দিকনির্দেশনা ঠিক করে দেয়। আপনি যদি রোগ মুক্ত সুস্থ সুখী জীবনযাপন করতে চান তাহলে স্বাস্থ্যের এই তিনটি দিকেই উন্নতি করতে হবে। তবে এই তিনটি দিকের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যকে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ দিক হিসেবে ধরা হয়। কারন একটি গাড়ির যে অংশে স্টিয়ারিং থাকে সেই অংশ থেকেই সম্পূর্ণ গাড়িটি পরিচালিত হয়। ঠিক তেমনি ভাবে মন মানুষের শরীরকে পরিচালিত করে। কিভাবে করে? আসুন মন কিভাবে শরীরকে পরিচালিত করে তা সহজে বুঝি। মানুষের দৈনন্দিন জীবনে নানা ঘটনার প্রভাবে মনের মধ্যে প্রতিনিয়তই বিভিন্ন আবেগ যেমন সুখ-দুঃখ, রাগ, উদ্বেগ, ভয় ইত্যাদি তৈরি হয়। এই আবেগ গুলোকে প্রকাশ করার জন্য মন, মস্তিস্কের হাইপোথ্যালামাস এবং পিটুইটারি গ্রন্থিকে সংকেত পাঠায়। এই গ্রন্থি মনের সংকেতের উপর ভিত্তি করে শরীরে কিছু হরমোন নিঃসরণ করে। যার ফলে মানুষ সেই আবেগ

প্রধান পুষ্টি উপাদান ও তাদের ভূমিকা

প্রোটিন

প্রোটিন আপনার শরীরের কোষ, টিস্যু এবং অঙ্গগুলির গঠন ও সংস্কারে সহায়তা করে। এটি শক্তি উৎপাদনেও সহায়তা করে এবং আপনার শরীরের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করে। কিন্তু আপনি কিভাবে বুঝবেন আপনার শরীরে প্রোটিনের অভাব আছে?

যদি আপনার শরীরে প্রোটিনের অভাব থাকে তাহলে নিচে উল্লেখিত লক্ষণ গুলো দেখা যাবেঃ

- দুর্বলতা ও ক্লান্তি: প্রোটিনের অভাবে শরীরে শক্তির ঘাটতি দেখা দেয়, ফলে সবসময় ক্লান্তি অনুভূত হতে পারে এবং শরীর দুর্বল মনে হয়।
- চুল পড়া: প্রোটিনের ঘাটতি হলে চুল পাতলা হতে থাকে এবং চুল পড়ার হার বেড়ে যায়, কারণ চুলের গঠনেও প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

সংক্রামক রোগের রোগীদের জন্য খাবারের পরিকল্পনা

সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। সঠিক পুষ্টি এই প্রতিরোধ ক্ষমতা পুনরুদ্ধার ও রোগমুক্তিতে সাহায্য করে। শরীরের প্রয়োজনীয় শক্তি ও পুষ্টি সরবরাহ করতে এমন খাবার গ্রহণ করা উচিত যা দ্রুত আরোগ্যে সহায়ক এবং সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে।

যেসব খাবার খাওয়া প্রয়োজন

- প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার
  - টিস্যু পুনর্গঠন এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
  - উৎস: ডিম, মাছ, মুরগি, মসুর ডাল।
- ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার
  - সংক্রমণ প্রতিরোধে সহায়তা করে এবং রোগমুক্তি দ্রুত করে।
  - উৎস: লেবু, কমলা, আমলকি, টমেটো।
- জিঙ্ক সমৃদ্ধ খাবার
  - ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালী করে।
  - উৎস: কাজুবাদাম, আখরোট, গোটা শস্য।
- অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ খাবার
  - ফ্রি র‍্যাডিকাল ক্ষতি কমায় এবং শরীরকে সুরক্ষিত রাখে।
  - উৎস: বেরি, পালং শাক, ব্রকলি।
- হালকা এবং সহজপাচ্য খাবার

অনুসরণ করার আগে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

- খাবারের সময় খুব ছোট করলে পর্যাপ্ত পুষ্টি পেতে সমস্যা হতে পারে।

স্বাস্থ্যকর ওজন

স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা কেবল আপনার বাহ্যিক সৌন্দর্য বা আকর্ষণীয় দেহগঠন নয়, বরং এটি আপনার সার্বিক শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একটি ভারসাম্যপূর্ণ ওজন জীবনের প্রতিটি ধাপে আপনাকে প্রাণবন্ত এবং কর্মক্ষম রাখতে সাহায্য করে। উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং হাড়ের সমস্যার মতো গুরুতর স্বাস্থ্যঝুঁকিগুলো এড়াতে এটি একটি প্রধান ভূমিকা পালন করে।

BMI ফর্মুলা উদাহরণ:

BMI= ওজন (কেজি) / উচ্চতা (মিটার)^2

= ৭০ / (১.৭৫)^2 = ২২.৮

BMI-এর ফলাফল অনুযায়ী ওজনের ক্যাটাগরি:

BMI মানঃ

- ১৮.৫ এর নিচে মানে ওজন কম।
- ১৮.৫-২৪.৯ মানে স্বাস্থ্যকর ওজন।
- ২৫-২৯.৯ মানে অতিরিক্ত ওজন।
- ৩০ বা তার বেশি মানে স্থূলতা।

উচ্চতা এবং লিঙ্গ অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর ওজন

পুরুষের জন্য উদাহরণ:

উচ্চতা (ফুট)	ওজন (কেজি)
৫'০"	৫০-৬১
৫'৫"	৫৬-৭০
৬'০"	৬৪-৮১

শরীরচর্চা ও নিয়মিত ব্যায়াম

আমাদের শরীর একটি চমৎকার যন্ত্র, যা সঠিকভাবে কাজ করতে হলে তার যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। আর এই যত্নের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায় হল শরীরচর্চা এবং নিয়মিত ব্যায়াম। আমরা সকলেই জানি যে, শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে শরীর সুস্থ থাকে, তবে অনেকেই ব্যস্ত জীবনে সময়ের অভাবে শরীরচর্চার গুরুত্ব ঠিকমতো উপলব্ধি করেন না। কিন্তু আপনি কি জানেন, শুধুমাত্র কিছু মিনিটের শরীরচর্চা বা ব্যায়াম প্রতিদিন আপনার শরীরকে কতটা শক্তিশালী এবং সুস্থ রাখতে পারে? শরীরচর্চা ও ব্যায়াম শুধুমাত্র ওজন কমানো বা পেশী গঠন করার জন্য নয়, বরং এটি হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ এবং অনেক ধরনের শারীরিক সমস্যা প্রতিরোধের জন্যও অপরিহার্য। প্রতিদিনের ব্যায়াম আপনাকে শারীরিক শক্তি, মানসিক স্বস্তি, এবং দৈনন্দিন কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

- **প্রথম পদক্ষেপ:** ছোট ছোট ব্যায়াম দিয়ে শুরু করুন। যেমন, দিনে ১৫ মিনিট হাঁটা।
- **প্রতিদিন সময় নির্ধারণ করুন:** আপনার জন্য সুবিধাজনক একটি সময় বেছে নিন। সকালে বা সন্ধ্যায় ব্যায়াম করা সবচেয়ে ভালো।
- **মনের শান্তির জন্য যোগ বা ধ্যান করুন:** এটি শরীরের পাশাপাশি মনেরও প্রশান্তি দেবে।
- **বন্ধু বা পরিবারের সঙ্গে শুরু করুন:** একা করার থেকে দলবদ্ধ ব্যায়াম করা মজাদার।

ব্যায়ামের অভ্যাস তৈরির উপায়

আপনার কি কখনও মনে হয়েছে, শরীরচর্চা শুরু করতে চাইলেও কেন তা নিয়মিত করা সম্ভব হয় না? সময়ের অভাব, অনুপ্রেরণার ঘাটতি বা কখনও ক্লান্তি—এই সবকিছুই আপনাকে বাধা দেয়। অথচ সুস্থ থাকার জন্য নিয়মিত ব্যায়ামের কোনো বিকল্প নেই। এই অধ্যায়ে আমরা জানবো কীভাবে সহজ পদ্ধতিতে ব্যায়ামের অভ্যাস তৈরি করা যায়, যা আপনার দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়ে উঠবে এবং দীর্ঘমেয়াদে সুস্থতার সঙ্গী হবে।

ছোট থেকে শুরু করুন

অনেকেই মনে করেন, ব্যায়াম মানেই ঘন্টার পর ঘন্টা কঠিন শারীরিক পরিশ্রম। আসলে তা নয়, প্রথমে আপনি সহজ ও ছোট ছোট ব্যায়াম দিয়ে শুরু করতে পারেন।

মঙ্গলবার

- যোগব্যায়াম + ফ্লেক্সিবিলিটি ২০-৩০ মিনিট।

বুধবার

- স্ট্রেন্থ ট্রেনিং (বডিওয়েট) ৩০-৪৫ মিনিট।

বৃহস্পতিবার

- কার্ডিও + ব্যালান্স ব্যায়াম ৩০-৪০ মিনিট।

শুক্রবার

- যোগব্যায়াম + প্রণায়াম ২০-৩০ মিনিট।

শনিবার

- কার্ডিও + স্ট্রেন্থ ট্রেনিং ৪০-৫০ মিনিট।

বিভিন্ন ধরণের ব্যায়াম এবং পদ্ধতি

কার্ডিও ব্যায়াম | স্ট্রেন্থ ট্রেনিং | ফ্লেক্সিবিলিটি | ব্যালান্স ব্যায়াম | যোগব্যায়াম

কার্ডিও ব্যায়াম

কার্ডিও ব্যায়াম এমন এক ধরনের শারীরিক কসরত যা আপনার হৃদযন্ত্র এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা উন্নত করে। এটা এমন এক ধরনের ব্যায়াম, যা দীর্ঘ সময় ধরে কিছু চলমান শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে আপনার শরীরকে শক্তিশালী করে।

কনুইয়ের পেছনের স্ট্রেচ

পদ্ধতি:

- এক হাত উপরে তুলুন এবং কনুই ভাঁজ করে পিছনের দিকে নিন।
- অন্য হাত দিয়ে কনুই ধরে চাপ দিন।
- ১৫-২০ সেকেন্ড ধরে রাখুন।
- উভয় হাতে ২-৩ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

টিপস:

- শ্বাস স্বাভাবিক রাখুন।
- কাঁধ সোজা রাখার চেষ্টা করুন।

বাটারফ্লাই স্ট্রেচ

- শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার সময় ধীর ও গভীর মনোযোগ দিন।
- আরামদায়ক পোশাক পরিধান করুন।
- শ্বাসের সময় মনকে শ্বাসের গতিপথে কেন্দ্রীভূত করুন।
- প্রতিদিন ৫-১০ মিনিট চর্চা করুন।

কপালভাতি

পদ্ধতি:

- আরামদায়ক আসনে সোজা হয়ে বসুন এবং মেরুদণ্ড সোজা রাখুন।
- হাতগুলো হাঁটুর উপর রাখুন, তালু উপরের দিকে খোলা।
- নাক দিয়ে গভীর শ্বাস নিন।
- শ্বাস ছাড়ার সময় পেটের পেশি শক্ত করে দ্রুত শ্বাস ছাড়ুন।
- শ্বাস নেওয়ার প্রক্রিয়া স্বাভাবিক রাখতে দিন; এটি শ্বাস ছাড়ার সময় স্বয়ংক্রিয়ভাবে হবে।
- এক মিনিটে ২০-৩০ বার পুনরাবৃত্তি করুন।
- তিনটি চক্র সম্পন্ন করুন এবং প্রতিবার ১৫-২০ সেকেন্ড বিশ্রাম নিন।

- **কর্মক্ষমতা কমে যাওয়া:** ক্লান্তি ও উদ্যমহীনতার কারণে কাজের প্রতি আগ্রহ হারানো।
- **দুর্ঘটনার ঝুঁকি:** ঘুম কম হলে রাস্তায় বা কর্মক্ষেত্রে দুর্ঘটনার আশঙ্কা বেড়ে যায়।
- **সামাজিক জীবনে প্রভাব:** ঘুমের অভাবে সামাজিক যোগাযোগ এবং সম্পর্কের মান কমে যেতে পারে।

বিভিন্ন বয়সে ঘুমের চাহিদা

ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বয়সের সাথে পরিবর্তিত হয়, এবং প্রতিটি বয়সের জন্য ঘুমের নির্দিষ্ট সময়কাল ও গুণগত মান অপরিহার্য। এখানে বিভিন্ন বয়সের জন্য ঘুমের চাহিদা তুলে ধরা হলো

ছোট শিশু (০-৫ বছর)

- **নবজাতক (০-৩ মাস):** নবজাতকদের জন্য দিনে ১৪-১৭ ঘন্টা ঘুম প্রয়োজন হয়। তারা সাধারণত ২-৪ ঘন্টা পর পর ঘুমায় এবং রাতে বেশি সময় ধরে ঘুমাতে পারে।
- **শিশু (৪-১১ মাস):** এই বয়সে ঘুমের প্রয়োজন ১২-১৫ ঘন্টা। তারা রাতে ৯-১২ ঘন্টা ঘুমায় এবং দিনের বেলা ২-৩ ঘন্টা ন্যাপ নেয়।
- **শিশু (১-৩ বছর):** এক থেকে তিন বছরের শিশুর জন্য ১১-১৪ ঘন্টা ঘুম প্রয়োজন। তারা রাতের ঘুমের পাশাপাশি দিনে ১-২ ঘন্টা ন্যাপ নিতে পারে।
- **প্রাক-কিশোর (৩-৫ বছর):** ১০-১৩ ঘন্টা ঘুম তাদের জন্য যথেষ্ট। এই বয়সে সাধারণত দিনের ন্যাপের প্রয়োজন কমে যায়।

- শারীরিক স্বাস্থ্য: গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে মানসিক স্বাস্থ্য শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। উদ্বেগ এবং মানসিক চাপ দীর্ঘমেয়াদে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ এবং অন্যান্য শারীরিক সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।
- দৈনন্দিন কার্যকারিতা: মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকলে আমরা কর্মক্ষেত্রে এবং ব্যক্তিগত জীবনে আরও কার্যকরীভাবে কাজ করতে পারি। এটি আমাদের ফোকাস, উৎপাদনশীলতা এবং সৃজনশীলতাকে বাড়ায়।
- সম্পর্ক উন্নয়ন: সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের অন্যদের সাথে সম্পর্ক স্থাপন এবং বজায় রাখার ক্ষমতাকে বৃদ্ধি করে। এটি সামাজিক জীবনে আনন্দ এবং সাফল্য অর্জনে সহায়ক।
- আবেগ নিয়ন্ত্রণ: মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকলে আমরা আমাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারি এবং চাপ, উদ্বেগ, এবং দুশ্চিন্তা কমাতে সক্ষম হই।

মানসিক স্বাস্থ্যের বিভিন্ন দিক

মানসিক স্বাস্থ্যের বিভিন্ন দিক বলতে, আমাদের মনের সুস্থতা বজায় রাখতে যে বিভিন্ন বিষয় বা ক্ষেত্র কাজ করে, তা বোঝানো হয়। প্রতিটি দিক আমাদের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং একে অপরের সাথে সম্পর্কিত। এখানে কিছু প্রধান দিক আলোচনা করা হলো:

বা বন্ধ্যাত্বের ক্ষেত্রে।

- নিরাপদ গর্ভধারণ (Safe Pregnancy): গর্ভধারণের পূর্বে এবং পরে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো উচিত, যাতে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকে।

সাধারন রোগ এবং চিকিৎসা

"আপনি হয়তো লক্ষ্য করেছেন, আমাদের প্রতিদিনের জীবনে ছোটখাটো অনেক ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। কখনো সর্দি-কাশি, কখনো পেটের গণ্ডগোল, আবার কখনো মাথাব্যথা বা গাঁটের ব্যথার মতো সমস্যাগুলো আমাদের স্বাভাবিক কাজকর্মে ব্যাঘাত ঘটায়। এসব সাধারণ রোগ হয়তো প্রথমে তেমন গুরুতর মনে হয় না, কিন্তু সময়মতো যত্ন না নিলে তা অনেক বড় সমস্যায় রূপ নিতে পারে।

এই অধ্যায়ে আমরা চেষ্টা করেছি এমন কিছু সাধারণ রোগ নিয়ে আলোচনা করতে, যেগুলো প্রায় সবার জীবনেই কখনো না কখনো ঘটে। আমরা বলেছি, কীভাবে আপনি সহজেই রোগগুলোর লক্ষণ চিনতে পারবেন, কী কারণে এগুলো হয়, এবং ঘরে বসেই কীভাবে সেগুলোর প্রাথমিক চিকিৎসা করা যায়। এছাড়া, কখন চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত, সেটাও পরিষ্কারভাবে উল্লেখ করেছি। আমাদের এই আলোচনার মূল উদ্দেশ্য একটাই—আপনি যেন নিজের এবং পরিবারের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সচেতন হতে পারেন। কারণ, একটু যত্ন এবং সঠিক জ্ঞান অনেক বড় সমস্যার হাত থেকে রক্ষা করতে পারে। আশা করি, এই অধ্যায়ের প্রতিটি তথ্য আপনার কাজে লাগবে, আর আপনি নিজেই নিজের জন্য বা পরিবারের জন্য ছোটখাটো সমস্যার সমাধান খুঁজে পাবেন।"

সর্দি (Common Cold)

রোগ অনুযায়ী ডাক্তারের পরামর্শ

আমরা যখন অসুস্থ হই, তখন সঠিক চিকিৎসক বেছে নেওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। অনেক সময় আমরা জানি না কোন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার আমাদের সমস্যা সমাধান করতে পারবেন, বা কখন সাধারণ চিকিৎসক ছাড়া বিশেষজ্ঞের কাছে যেতে হবে। এর ফলে আমরা সঠিক চিকিৎসা পেতে দেরি করি বা সমস্যার উন্নতি হয় না। এই অধ্যায়টি আপনাকে সহায়তা করবে সঠিক ডাক্তার নির্বাচন করতে, তাদের কাছে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিতে এবং রোগের লক্ষণ অনুযায়ী কেমন বিশেষজ্ঞ প্রয়োজন, তা বুঝতে। এটি আপনাকে বিভ্রান্তি থেকে মুক্তি দেবে এবং সঠিক চিকিৎসা পাওয়ার পথ সহজ করে দেবে।

প্রত্যেকেই জীবনের কোনো না কোনো সময় অসুস্থ হয়ে পড়েন বা দুর্ঘটনায় পড়েন—এটা আমাদের সকলের জন্যই একটি বাস্তবতা। কখনো আপনি বাড়ির কাছে বা কাজের জায়গায়, কখনো বা রাস্তায় চলাফেরা করতে গিয়ে এমন পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে পারেন, যেখানে দ্রুত চিকিৎসা দেওয়া দরকার। এরকম পরিস্থিতিতে যদি আপনি প্রাথমিক চিকিৎসার কৌশল জানেন, তবে সেটা আপনার এবং আশপাশের মানুষের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। প্রাথমিক চিকিৎসার মানে শুধু মাত্র কিছু প্রাথমিক পদক্ষেপ নেওয়া নয়, বরং একে সঠিকভাবে প্রয়োগ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। উদাহরণস্বরূপ, যদি কেউ দুর্ঘটনায় পড়ে গিয়ে রক্ত ঝরাতে থাকে, তখন আপনি কীভাবে প্রথমে রক্ত থামাতে পারবেন? অথবা যদি কারো হার্ট অ্যাটাক হয়ে যায়, তবে কীভাবে তার প্রাণ বাঁচানোর জন্য প্রথম সাহায্য দিতে পারবেন? এসব প্রশ্নের উত্তর জানলে আপনি সঠিক সময়ে সঠিক পদক্ষেপ নিতে পারবেন, যা মানুষটির জীবন বাঁচাতে সহায়ক হতে পারে।

রক্তক্ষরণ

CPR (কার্ডিওপালমোনারি রিসাসিটেশন) করার পদ্ধতি

বুকে চাপ প্রয়োগ করুন (Chest Compressions)

আপনার এক হাত অন্য হাতের উপর রেখে আঙ্গুলগুলো একত্র করুন।

হাতের গোড়ালি দিয়ে বুকের মাঝখানে, বুকের হাড়ের নিচের অংশে চাপ দিন।

কনুই সোজা রাখুন এবং পুরো শরীরের ওজন ব্যবহার করে চাপ দিন।

প্রতি মিনিটে ১০০-১২০ বার চাপ দিন।

বুকের গভীরতায় ২ ইঞ্চি (৫ সেমি) পর্যন্ত চাপ দিন এবং প্রতিটি চাপের পর বুককে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে দিন।

নারীর স্বাস্থ্য ও মাতৃত্ব

নারীর স্বাস্থ্য শুধু একটি ব্যক্তির সুস্থতা নয়, এটি একটি পরিবারের এবং একটি সমাজের সুস্থতার ভিত্তি। একজন নারী সুস্থ থাকলে তার পরিবার শক্তিশালী হয় এবং পরবর্তী প্রজন্ম সঠিকভাবে বিকশিত হতে পারে। কিন্তু প্রায়ই নারীর স্বাস্থ্যকে অবহেলা করা হয়, বিশেষত তাদের ব্যক্তিগত চাহিদা এবং জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে পরিবর্তিত স্বাস্থ্যগত চ্যালেঞ্জগুলোর প্রতি। এই অধ্যায়ে আমরা নারীর শারীরিক, মানসিক এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করবো। মাতৃত্বকালীন যত্ন, পুষ্টি, হরমোনজনিত পরিবর্তন এবং দৈনন্দিন জীবনে সুস্থ থাকার কৌশল তুলে ধরা হবে। নারী ও মাতৃত্বের সঠিক যত্ন নিশ্চিত করা

ভুল ধারনা ও মিথ

শরীরের ব্যথা শুধু বয়স্কদের সমস্যা

- অনেকেই মনে করেন যে পিঠ, কোমর বা গাঁটে ব্যথা শুধু বয়স্কদের সমস্যা। তবে আসলে অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন, অতিরিক্ত বসে থাকা এবং কম শারীরিক কার্যক্রমের ফলে তরুণদের মধ্যেও এ ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ঠান্ডা লাগা বা বৃষ্টিতে ভিজলে সর্দি-কাশি হয়

- অনেকে মনে করেন ঠান্ডা পানি বা বৃষ্টিতে ভিজলেই সর্দি-কাশি হয়। তবে আসলে সর্দি-কাশি ভাইরাস সংক্রমণের কারণে হয়, ঠান্ডা নয়।

মধু ও লেবু দিয়ে সব রোগ ভালো করা সম্ভব

- অনেকে মনে করেন প্রতিদিন সকালে মধু ও লেবু খেলে সব ধরনের রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। এটি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস হলেও, এটি কোনো জাদু চিকিৎসা নয়।

প্রেশার বা ডায়াবেটিসের ওষুধ একবার শুরু করলে তা বন্ধ করা যায় না

- অনেকেই ভাবেন উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিসের ওষুধ একবার শুরু করলে তা সারা জীবন চালিয়ে যেতে হবে। তবে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ও নিয়মিত ব্যায়াম করে এই ওষুধ ধীরে ধীরে বন্ধ করা সম্ভব।

চর্মরোগ মানেই গায়ের ময়লা

- অনেকের ধারণা, চর্মরোগ বা ত্বকের সমস্যাগুলো গায়ের ময়লার কারণে হয়। তবে এটি সম্পূর্ণ ভুল, কারণ বেশিরভাগ চর্মরোগ ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বা ফাঙ্গাস দ্বারা সংক্রমিত হয়।

সম্পূর্ণ ই-বুকটি Download করতে নিচের বাটনে ক্লিক করুন

Download