

## Health Education and Action for Life

A Bi-monthly newsletter for the Bengali Women's Health Project (BWHP)

October / November 2003

Issue 2

### HIGHLIGHTS OF THIS ISSUE

- Is good health a matter of luck ?
- Factors that affect your health.
- Health Event
- Health Hint: Winter misery cold and flu
- How to tackle cold and flu

## Is good health a matter of luck ?

Not really. A person's health is not an isolated issue. In many cases it is a combination of social and individual factors which influence a person's health over their lifetime. While many of these factors are to a large extent outside an individual's control, there are other factors which an individual can control and change.

In some cases people suffer from certain diseases because of their genes, characteristics that they inherit from their parents, which might mean that they are more likely to suffer from particular diseases such as diabetes or kidney diseases etc. But even then one can take preventative measures to help fight the effects of these diseases, and your doctor can help you do this.

Social factors include those social, economic and environmental conditions in which an individual lives. For example it is well known that the better off live longer and have fewer illnesses than people on lower incomes. People with higher incomes have the benefit of better housing, more choice, job security and more time. They live in less crowded and

less polluted areas, have access to better support and services and can afford to look after themselves. This difference is shown in the life expectancy figures. For example in Camden, men in poorer areas like Somers Town have a life expectancy of 68 years, compared to 82 years in the affluent areas like Hampstead. But even though if you are rich you are more likely to live longer and be more healthy than if you are poor, there are lots of things that everyone, whatever their social position, can do to improve their chances of living a healthy life.

**On an individual level we can all take action to make our life healthier and to save us from the risk of getting serious illnesses.**

## Factors that affect your health

The following are the main areas in which you can exercise some significant control over factors which affect your health. You can make sure that you :

- Eat the right kind of food
- Take enough exercise
- Learn to recognise and cope with stress
- Do not smoke or drink too much alcohol

None of these things requires access to a lot of money or resources. All of them are simple. But it can be very difficult to make the changes in your life to achieve them.

It can be made easier if you understand what need to be done to ensure that you are able, for example, to eat the right kind of food, or to know what kind of exercise is necessary and appropriate for you.

All this can take time and you need to try to start to make small changes in your life style which will help you.



*Ideas for healthy breakfast*



*Example of balanced meals*



*Example of five portions of fruit and vegetables*

## Health event



A health event for Bangladeshi women was organised on 24<sup>th</sup> September 2003 at Camden Centre. One of the main aims of the event was to celebrate the success of BWHP with the launch of several publications including the BWHP Evaluation Report 2003, Review report 2002, bilingual leaflet on healthy lifestyles and the first issue of this newsletter. The day's event included talks, information stands, and massage therapy as well as entertainments with health promotion themes.

The co-incidence of the Muslim holy night of Shab-i-Meraj on the previous night and the practice of fasting on the following day, had to some extent, affected the attendance of local women. However feedback from the participants was very positive and we are in the process of producing an evaluation report. Many thanks to everyone who was involved in making the day a great success.



Recently **BWHP** produced a campaigning leaflet on :

### 'Steps to a Healthy Lifestyle'

to provide a basic idea on how you can take positive action for better health.

To get a copy, please contact the address given at the bottom of this page

## Health Hint :: Winter misery - colds and flu

With the approach of winter months colds and flu become common illnesses in many households. Some suffer more than others. Colds and flu are caused by viruses. These are found in the mucus from other people who have colds or flu. These viruses work by getting into your body through your nose, throat or eyes, and then cause the familiar symptoms of colds and flu such as a runny nose, sneezing, a sore throat and high temperature. Antibiotics don't work against viruses. You have to wait for your body to fight and destroy the virus itself.



### How to tackle colds and flu

Trying not to catch colds and flu is the best way to avoid symptoms. You can do this by strengthening your body's natural defences by eating healthily, managing your stress and getting enough sleep. In particular eating lots of fresh fruit and vegetables rich in Vitamin C like oranges, lemon, kiwi fruit and red peppers, and zinc rich food like red meat and whole grains are very beneficial. Since you can also get a virus by touching areas where a cold or flu virus has settled, it is important to wash your hands quite often during the peak cold and flu period (from October to February).

You can also consider having the flu jab. It is free for everyone aged 65 or over or people with health conditions like asthma, heart or kidney diseases, diabetes etc. If you want to have more information contact your GP, or ring NHS direct on 0845 4647. Once you catch a cold or flu you can relieve symptoms by making sure you get plenty of rest and drink plenty of fluids. Try drinking hot water with lemon juice and honey in it. Your local pharmacy has remedies that relieve symptoms such as aches and pains, a high temperature, sneezing, blocked noses and coughing. These will help you sleep better so that your body will be able to fight infections.

**HEAL** is a bi-monthly newsletter designed to give you

- An update on BWHP work
- Information on key health issues and local services as well as health tips

If you have any comment or want to contribute to the newsletter, please contact: Kawser Zannath, Public Health, Camden PCT, St Pancras Hospital, 4 St Pancras Way, London NW1 OPE Tel: 020 7530 3907. Email: [info@bwhp.org](mailto:info@bwhp.org) . Website: [www.bwhp.org](http://www.bwhp.org)

We want the local community to benefit from the information in this newsletter. We therefore welcome your comments and views on this newsletter. Please write to us either in English or Bengali.

# HEAL

## Health Education and Action for Life

সারা জীবনের স্বাস্থ্যের জন্য শিক্ষা ও কর্ম

A Bi-monthly newsletter for the Bengali Women's Health Project (BWHP)

October / November 2003

Issue 2

### এই সংখ্যায় আছে

- ভাল স্বাস্থ্য কি শুধু ভাগ্যের ব্যাপার ?
- যে সমস্ত কারণ স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করেমহিলা এবং স্বাস্থ্য
- স্বাস্থ্যের উপর অনুষ্ঠান
- স্বাস্থ্যের উপর তথ্য-শীতকালের যত্ননা - সর্দিকাশী ও ফ্লু

## ভাল স্বাস্থ্য কি শুধু ভাগ্যের ব্যাপার ?

আসলেই না। একটা মানুষের স্বাস্থ্য কোন বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই মানুষের জীবনে ব্যক্তিগত ও সামাজিক নানা ধরনের কারণ তার স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। প্রায় সময়ই এই কারণ গুলো অনেকের নিয়ন্ত্রনের বাইরে থাকে। আবার এটাও ঠিক যে অনেকগুলো ব্যাপারে আমরা কিছু নিয়ন্ত্রন খাটাতে পারি এবং পরিবর্তন আনতে পারি।

যেমন কিছু কিছু ক্ষেত্রে বাবা-মার থেকে পাওয়া কতগুলো বৈশিষ্ট্যের কারণে অনেকেই নানা কারণে রোগে ভুগতে পারে, যেমন ডায়বেটিস, কিডনির রোগ ইত্যাদি। কিন্তু সেসব ক্ষেত্রেও আমরা নানা উপায়ে রোগের মাত্রা কমানোর জন্য সতর্কতা নিতে পারি এবং ডাক্তারের সাহায্য নিতে পারি।

আবার সামাজিক, অর্থনৈতিক, ও পরিবেশগত যে ধরনের অবস্থার মাবো একজন মানুষ বসবাস করে তার উপরও শরীর সুস্থ থাকাকাটা অনেক সময় নির্ভর করে। উদাহরন স্বরূপ এটা সবারই জানা কথা যে কম আয়ের লোক জনের চাইতে ধনী লোকেরা দীর্ঘ দিন বাঁচে এবং কম অসুখে ভুগে। যারা ভাল উপার্জন করে তাদের চাকরীর নিশ্চয়তা, ভাল ঘরবাড়ীতে থাকার সুযোগ সুবিধা থাকে এবং তারা নিজেদের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য অনেক কিছু ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারে এবং নিজেদের জন্য সময় করে নিতে পারে। তারা ইচ্ছে করলে জনাকীর্ণ বা পরিবেশ দূষণযুক্ত এলাকা থেকে দূরে থাকতে পারে এবং নিজেদের ভালভাবে যত্ন নেওয়ার

জন্য বিভিন্ন ধরনের সুযোগ সুবিধা করে নিতে পারে। এই পার্থক্যগুলো মানুষের জীবনের গড় আয়ুর পরিসংখ্যানেও দেখা যায়। উদাহরন স্বরূপ এই কেমডেনে সমার্স টাউনের গরীব এলাকার পুরুষের গড় আয়ু হোল ৬৮ বৎসর অথচ ধনীদের এলাকা হেমস্টেডে পুরুষের গড় আয়ু হল ৮২ বৎসর। কিন্তু যদিও কম উপার্জনকারী লোকদের তুলনায় ধনী লোকদের বেশীদিন বাঁচার ও ভাল স্বাস্থ্য ভোগ করার সম্ভাবনা বেশী, তবুও অনেকগুলো ব্যাপারে আমরা সবাই ( আমাদের সামাজিক অবস্থান যাই হোক না কেন) স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্য কিছু পদক্ষেপ নিতে পারি।

ব্যক্তিগত পর্যায়ে আমরা সবাই আমাদের স্বাস্থ্যকে ভাল রাখার জন্য এবং মারাত্মক কতগুলো অসুখের ঝুঁকি থেকে নিজেকে রক্ষার জন্য ব্যবস্থা নিতে পারি।

## যে সমস্ত কারণ স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে

নীচে দেওয়া কতগুলো বিষয়ের উপর আমাদের সুস্থ থাকাকাটা নির্ভর করে। এই কারণগুলোর উপর নিয়ন্ত্রন রেখে আপনি নিজেকে সুস্থ রাখার চেষ্টা করতে পারেন। আপনি নিশ্চিত করতে পারেন যে -

- সঠিক ধরনের খাওয়া দাওয়া করছেন
- উপযুক্ত পরিমাণে ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করছেন
- দূষিত বা মানুষিক চাপের প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষার চেষ্টা করছেন
- ধূমপান বা সিগারেট খাওয়া বা অতিরিক্ত মদ্যপান থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখছেন।

এই নিয়মগুলো মেনে চলতে অনেক অর্থ বা সম্পদের প্রয়োজন হয় না। এগুলো খুবই সহজ। কিন্তু জীবনযাত্রায় কিছু পরিবর্তন এনে এগুলো মেনে চলাকাটা অনেকের জন্য কঠিন ব্যাপার মনে হতে পারে। কিন্তু কি করতে হবে, যেমন কি ধরনের খাবার খেতে হবে বা কি ধরনের ব্যায়াম আপনার জন্য উপযুক্ত - তা যদি আপনি ভালভাবে বুঝতে পারেন তাহলে হয়ত আপনার কাছে ব্যাপারগুলো অনেক সহজ মনে হবে। যে কোন কিছুতে পরিবর্তন আনতে সময়ের দরকার - প্রতিদিনের জীবনযাত্রার ছোট খাট পরিবর্তন এনে আপনি নিজেকে সাহায্য করতে পারেন।



স্বাস্থ্যকর নাস্তার কিছু ধরন



দুপুর বা রাতের সুস্থ খাবারের নমুনা



পাঁচভাগ ফলমূল বা শাকসব্জির নমুনা



## স্বাস্থ্যের উপর অনুষ্ঠান



কেমডেন সেন্টারে গত ২৪শে সেপ্টেম্বর বাংলাদেশী মহিলাদের স্বাস্থ্যের উপর একটা বিশেষ অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। এর প্রধান উদ্দেশ্য ছিল বিভিন্ন প্রকাশনা যেমন বাঙালী মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের ইভালুয়েশন রিপোর্ট ২০০৩, রিভিউ রিপোর্ট ২০০২, স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার উপর লিফলেট এবং এই নিউজলেটারের উদ্বোধনের মাধ্যমে এই প্রজেক্টের সার্থকতাকে উদ্‌যাপন করা। এই অনুষ্ঠানের মধ্যে ছিল বক্তৃতা, বিভিন্ন বিষয়ের উপর সংবাদ ষ্টল, ম্যাসাজ থেরাপি এবং সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের মাধ্যমে স্বাস্থ্য উন্নয়নমূলক বিষয় তুলে ধরার ব্যবস্থা।

২৩শে সেপ্টেম্বর দিনগত রাতে পবিত্র শবে মোরাজ হওয়াতে এবং পরবর্তী দিনে অনেকে রোজা ছিলেন বলে এই অনুষ্ঠানে মহিলাদের উপস্থিতি কিছুটা কম হয়েছে। তবু যারা আসতে পেরেছেন তারা সবাই অনুষ্ঠানটি খুব উপভোগ করেছেন এবং দরকারী মনে করেছেন। আমরা এই অনুষ্ঠানের একটা ইভালুয়েশন রিপোর্ট তৈরী করার ব্যবস্থা করছি। পুরো অনুষ্ঠানটাকে সার্থক করার জন্য যারা অনেক পরিশ্রম করেছেন তাদের সবাইকে ধন্যবাদ।



কিছুদিন আগে বাঙালী মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের উদ্যোগে

'সুস্থভাবে জীবনযাপনের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়'

নামে একটা প্রচারনা লিফলেট প্রকাশ করা হয়েছে। এর উদ্দেশ্য হলো ভাল স্বাস্থ্যের জন্য আপনি কি পদক্ষেপ নিতে পারেন তা সবুজ একটা মূল ধারণা দেওয়া।

এই পৃষ্ঠার নীচে দেওয়া নাম্বারে ফোন করে আপনি একটা কপি পেতে

## স্বাস্থ্যের উপর তথ্য- শীতকালের যত্ননা - সর্দিকাশী ও ফ্লু

শীতের শুরুতে অনেক পরিবারে সর্দিকাশী ও ফ্লু একটা নিত্যনৈমিত্তিক ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়। কেউ আবার তুলনামূলক ভাবে বেশী ভুগেন। ভাইরাসের কারণে সর্দিকাশী ও ফ্লু হয়। অন্য কারো সর্দিকাশী হলে তাদের নাকের লালার মধ্যে এই ভাইরাস থাকে। নাক, মুখ ও চোখের মাধ্যমে এই ভাইরাস আমাদের শরীরে ঢুকে এবং সর্দিকাশী ও ফ্লুর কারণ ঘটায় যা বিভিন্ন ধরনের লক্ষণে প্রকাশ পায় - যেমন নাক দিয়ে পানি পড়া, হাঁচি, গলা ব্যাথা, জ্বর ইত্যাদি। এন্টিবায়োটিক ঔষধ এই ভাইরাসের জন্য কাজ করে না। যতক্ষণ না আপনার শরীর এই ভাইরাসের সাথে যুদ্ধ করে এগুলোকে ধ্বংস করতে না পারে - ততক্ষণ আপনাকে অপেক্ষা করতে হবে।



কিভাবে সর্দিকাশী ও ফ্লুর মোকাবেলা করা যায়?

সর্দিকাশী ও ফ্লু হতে না দেওয়ার চেষ্টা করাটা হলো নিজেকে রক্ষার বড় উপায়। নানা উপায়ে আপনি শরীরের স্বাভাবিক প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে তুলতে পারেন, যেমন স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, মনের দৃষ্টিভঙ্গিকে আয়ত্বের মধ্যে রাখা এবং ভালমত ঘুমান। বিশেষ করে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ টাটকা ফলমূল ও শাকসব্জি যেমন কমলা, লেবু, কিউই ফল এবং লাল পাপরিকা এবং জিঙ্ক সমৃদ্ধ খাবার যেমন মাংস ও হোলগ্রেইন খাবার ইত্যাদি খুবই উপকারী। সর্দিকাশী ও ফ্লুর ভাইরাস পড়েছে এমন কোন জায়গা স্পর্শ করলেও আপনি ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। সে জন্য যে সময়ে সর্দিকাশী ও ফ্লুর প্রকোপ খুব বেশী হয় (অক্টোবর থেকে ফেব্রুয়ারী) তখন ঘন ঘন আপনার হাত ধোয়া উচিত।

আপনি ফ্লুর ইনজেকশন নেবার কথাও চিন্তা করতে পারেন। ৬৫ বৎসরের উপরে লোকজন এবং কতগুলো রোগে আক্রান্তদের জন্য (যেমন যারা এজমা, হার্ট, কিডনির রোগ বা ডায়বেটিসে ভুগছেন) এই ইনজেকশন ফ্লু। এ ব্যাপারে আরো জানতে হলে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন বা NHS direct ০৮৪৫ ৪৬৪৭ নাম্বারে ফোন করতে পারেন। আপনি যদি সর্দিকাশী ও ফ্লুতে আক্রান্ত হয়ে থাকেন তবে এর প্রকোপ কমানোর জন্য প্রচুর বিশ্রাম নিতে ও পানীয় পান করতে চেষ্টা করবেন। গরম পানির সাথে লেবুর রস ও মধু মিশিয়ে খাবার চেষ্টা করতে পারেন। ব্যাথা-বেদনা, জ্বর, হাঁচি, নাক বন্ধ এবং কাশীর জন্য স্থানীয় ফার্মেসীতে অনেক ধরনের ঔষধ পাওয়া যায়। এগুলো আপনাকে ভাল করে ঘুমাতে সাহায্য করবে যাতে আপনার শরীর ইনফেকশনের সাথে যুদ্ধ করতে সমর্থ হয়।

**HEAL** হীল একটি ক্লিনিকাল নিউজলেটার। এর উদ্দেশ্য হলো

- মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের বিভিন্ন কাজের উপর সংবাদ দেওয়া
- গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য বিষয়, স্থানীয় সার্ভিস ও স্বাস্থ্যের উপর নানারকম সংবাদ দেওয়া

যদি আপনার কোন মতামত থাকে বা নিউজলেটারে লিখতে চান তবে যোগাযোগ করুন: কাউন্সার জাম্মাত, পাবলিক হেলথ, কেমডেন পি সি টি, সেন্ট পানক্রাস হসপিটাল, ৪ সেন্ট পানক্রাস ওয়ে, লন্ডন NW1 0PE টেলি- ০২০৭ ৫৩০ ৩৯০৭, ইমেল: info@bwhp.org . Website: www.bwhp.org

আমরা চাই স্থানীয় কমিউনিটি যেন এই নিউজলেটার থেকে উপকার পায়। সেজন্য আপনার মন্তব্য ও মতামতকে স্বাগত জানাই। দয়া করে আমাদেরকে ইংরেজী বা বাংলায় লিখুন।