অতিরিক্ত টিভি দেখায় স্ট্রোক ও হার্ট অ্যাটাকে মৃত্যু ঝুঁকি বেশি!

বিগত মাস খানেক ধরে করোনা আতঙ্কের জেরে ঘরবন্দী হয়ে কাটাচ্ছেন বিশ্বের লক্ষ লক্ষ মানুষ। স্বাভাবিক কারণেই তাই বেড়েছে ইন্টারনেটের ব্যবহার। একই কারণে টিভির সামনেও বিভিন্ন ধারাবাহিক, সিনেমা বা রিয়ালিটি শো দেখার ভিড় বেড়েছে। খবর জি নিউজের।

তবে সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় দাবি করা হয়েছে, অতিরিক্ত সময় টিভির সামনে যারা কাটান, তাদের মধ্যে স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেড়ে যায় অনেকটাই! এমনই চাঞ্চল্যকর দাবি করা হয়েছে ইউকে বায়োব্যাংক-এর একটি সমীক্ষার রিপোর্টে।

৩৭ থেকে ৭৩ বছর বয়সী মোট ৪ লক্ষ ৯০ হাজার ৯৬৬ জনের উপর এই সমীক্ষা চালায় ইউকে বায়োব্যাংক। এই সমীক্ষায় দেখা গেছে, যাদের টিভি দেখার প্রবণতা বেশি বা যারা ঘণ্টার পর ঘণ্টা সময় টিভির সামনে কাটান, তাদের মধ্যে স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেক বেশি।

গবেষকদের মতে, কোনও ব্যক্তিরই দিনে ২ ঘণ্টার বেশি টিভি দেখা উচিৎ নয়। এই গবেষণা দলের প্রধান হামিশ ফস্টার জানান, অতিরিক্ত সময় টিভির সামনে বসে কাটানোর ফলে শুধু স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাক নয়, অনিদ্রা, অবসাদের মতো একাধিক স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

গবেষণা দলের প্রধান হামিশ ফস্টার জানান, কোনও ব্যক্তি যদি প্রতিদিন নিয়ম করে টিভি দেখার সময় ঘণ্টা দুয়েকের মধ্যে বেঁধে ফেলতে পারেন এবং এর সঙ্গেই দিনে অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটাচলার অভ্যাস করতে পারেন, তাহলে স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি প্রায় ১০ শতাংশ পর্যন্ত কমিয়ে ফেলা সম্ভব।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

[redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted]!

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted]! [redacted] [redacted], [redacted], [redacted] [redacted] [redacted]

অসংখ্য নায়িকার সঙ্গে সম্পর্ক-তিনবার বিয়ে, এখন কেমন আছেন সঞ্জয় দত্ত?

নামের পাশে যতই দীর্ঘ হোক অপরাধের ছায়া, নারীদের মধ্যে তার জনপ্রিয়তায় তার আঁচ লাগেনি। ক্যারিয়ারের প্রথম থেকেই তার ব্যক্তিগত জীবন রঙিন হয়েছে বিভিন্ন প্রেয়সীর সান্নিধ্যে।

নিজের ‘প্লে বয়’ ভাবমূর্তি নিয়ে তিনি খুশি। নিজেই এক সাক্ষাৎকারে জানিয়েছিলেন সুনীল-পুত্র। এমনকি, তার স্বীকারোক্তি, তিনি একইসঙ্গে তিনজন বান্ধবীর সঙ্গেও ডেটিং করেছেন!

সঞ্জয় দত্ত এবং টিনা মুনিম ছিলেন ছোটবেলার বন্ধু। পরে টিনার বিপরীতেই জীবনের প্রথম ছবি ‘রকি’-তে অভিনয় করেন সঞ্জয়। সে সময় থেকেই তাদের বন্ধুত্ব ধীরে ধীরে প্রেমে পরিণত হয়।

মা নার্গিসের গভীর প্রভাব ছিল সঞ্জয়ের জীবনে। নার্গিসের মৃত্যুর পর যে শূন্যতা তৈরি হয়েছিল, সেটা অনেকটা পূরণ করেছিলেন টিনা। পরে জানান সঞ্জয়। বান্ধবী টিনা তার জীবনে চলার পথে অনেক কিছুই নিয়ন্ত্রণ করতেন। কিন্তু কোনওদিন হস্তক্ষেপ করেননি সঞ্জয়ের ক্যারিয়ারে।

এমনকি, তার প্রতিদ্বন্দ্বীদের সঙ্গে জুটি বেঁধে সঞ্জয়ের অভিনয় করাতেও কোনও আপত্তি করতেন না টিনা। অন্যদিকে নায়িকা টিনাকে ঘিরেও একাধিক সম্পর্ক গুঞ্জরিত হয়েছিল। সেসব শুনে সঞ্জয় নাকি মেজাজ হারাতেন। টিনাকে ঘিরে এতটাই তীব্র ছিল তার অধিকারবোধ।

কিন্তু সঞ্জয়-টিনা সম্পর্ক দীর্ঘস্থায়ী হয়নি। শোনা যায়, সঞ্জয়ের উচ্ছৃঙ্খল জীবনযাপন মেনে নিতে পারেননি অভিনেত্রী। আবার ইন্ডাস্ট্রিতে কান পাতলে এও শোনা যায়, সঞ্জয়কে ছেড়ে টিনা মুনিম সে সময় রাজেশ খান্নার ঘনিষ্ঠ হয়ে পড়েছিলেন।

রিচা শর্মার ছবি সঞ্জয় প্রথম দেখেছিলেন পত্রপত্রিকায়। তখন থেকেই

তিনি রিচায় মুগ্ধ। পরে এক ছবির মহরতে দু’জনের আলাপ হয়। রিচার টেলিফোন নম্বর যোগাড় করে সঞ্জয়ই তার সঙ্গে প্রথম আলাপ করেন।

বেশ কয়েকবার অনুরোধের পরে রিচা রাজি হন সঞ্জয়ের সঙ্গে আলাপ করতে। ধীরে ধীরে সেখান থেকেই প্রেমের সূত্রপাত। ১৯৮৭ সালে উটিতে ‘আগ হি আগ’ ছবির শুটিংয়ে রিচাকে প্রোপোজ করেন সঞ্জয়। বিয়ের প্রস্তাবে রাজি হতে সময় চেয়েছিলেন রিচা।

কিন্তু তিনি যতক্ষণ ‘হ্যাঁ’ বলেননি, ততক্ষণ সঞ্জয় হাল ছাড়েননি। অবশেষে বিয়ের প্রস্তাবে রাজি হন রিচা। ১৯৮৭ সালেই বিয়ে করেন সঞ্জয়-রিচা। পরের বছর জন্ম হয় তাদের একমাত্র মেয়ে ত্রিশলার।

কিন্তু আচমকাই সুর কাটল তাদের দাম্পত্যে। জানা গেল রিচা আক্রান্ত ব্রেন টিউমারে। যখন ধরা পড়ে, তখন অসুখ পৌঁছেছে জটিলতার শেষ সীমায়। চিকিৎসক এবং কাছের জনদের সব চেষ্টা ব্যর্থ করে রিচা মারা যান ১৯৯৬ সালের ডিসেম্বরে। আমেরিকায় তার চিকিৎসা চলছিল। জীবনের শেষ কয়েকটা মাস তিনি কাটিয়েছিলেন নিউইয়র্কে, তার বাবা মায়ের বাড়িতেই। মৃত্যুর আগে তার এবং সঞ্জয়ের সম্পর্ক তিক্ত হয়ে উঠেছিল।

রিচা যে সময় অসুস্থ, সেই সময় থেকে সঞ্জয়কে নিয়ে নতুন গুঞ্জন। এবার তার নামের সঙ্গে জড়িয়ে গেলেন মাধুরী দীক্ষিত। ১৯৯১ সালে ‘সাজন’ সিনেমার সময় থেকেই নাকি তারা একে অন্যের প্রতি অনুরক্ত। ১৯৯৩ সালে নিজের কাছে বেআইনি অস্ত্র রাখার অপরাধে টাডা আইনে গ্রেফতার হন সঞ্জয়। তারপরই সম্পর্ক থেকে সরে যান মাধুরী। যদিও সঞ্জয় বা মাধুরী, দু’জনের কেউ এই সম্পর্কের কথা স্বীকার করেননি।

এরপর সঞ্জয়ের জীবনে আসেন রিয়া পিল্লাই। ১৯৯৮ সালে মডেল রিয়াকে বিয়ে করেন সঞ্জয়। কিন্তু এই দাম্পত্যও ভেঙে যায় কয়েক বছর পরই। শোনা যায়, দু’জনের জীবনেই পরকীয়া তাদের বিবাহবিচ্ছেদের কারণ। ২০০৫ সালে ডিভোর্স হয়ে যায় সঞ্জয়-রিয়ার।

যার জন্য রিয়ার থেকে দূরে সরে যান সঞ্জয়, তিনি নাকি নাদিয়া দুরানি। কোথায় তাদের আলাপ হয়েছিল, জানা যায় না। তবে শোনা যায়, ‘কাঁটে’ সিনেমার সময় আমেরিকায় শুটিং স্পটে পৌঁছে গিয়েছিলেন নাদিয়া। এরপরই রিয়া ডিভোর্সের সিদ্ধান্ত নেন।

নাদিয়ার সঙ্গে সঞ্জয়ের সম্পর্ক এরপর ভেঙে যায়। যেভাবে উল্কার মতো এসেছিলেন, সেভাবেই সঞ্জয়ের জীবন থেকে হারিয়ে যান নাদিয়া। সে

সময় নাকি কিছু দিনের জন্য লিজা রে’র সঙ্গে ঘনিষ্ঠতা তৈরি হয়েছিল সঞ্জয়ের। কিন্তু তাদের সেই সম্পর্ক ছিল খুবই অল্প সময়ের জন্য।

তবে লিজা এই সম্পর্কের কথা অস্বীকার করেছেন বরাবর। সঞ্জয়ের সঙ্গে অন্তরঙ্গ সম্পর্ক নাকি ছিল অভিনেত্রী রেখারও। একসঙ্গে শুটিং করতে গিয়েই দু’জনের আলাপ। গুঞ্জন, দু’জনে পালিয়ে গিয়ে বিয়েও করেছেন। কিন্তু এই গুঞ্জনের পক্ষে কোনও প্রমাণ মেলেনি। রেখার জীবনীকার ইয়াসিন উমরও এই দাবি অস্বীকার করেছেন। সঞ্জয় নিজেও রেখার সঙ্গে তার সম্পর্কের কথা অস্বীকার করেছেন।

কিমি কাটকার এবং রতি অগ্নিহোত্রীর সঙ্গে সঞ্জয়ের নাম জড়িয়ে গুঞ্জন শোনা গিয়েছে। কিন্তু সেসবই খুব অল্প সময়ের জন্য। নায়িকাদের সঙ্গে সঞ্জয়ের প্রেমের গুঞ্জন বন্ধ হয় তার তৃতীয় বিয়ের পর।

মান্যতার সহজ সরল স্বভাব ভাল লেগেছিল সঞ্জয়ের। দু’বছরের প্রেমপর্বের পরে ২০০৮ সালের ফেব্রুয়ারিতে মান্যতাকে বিয়ে করেন সঞ্জয়। ২০১০ সালে জন্ম হয় তাদের যমজ সন্তানের। সঞ্জয়ের অতীতের অসংখ্য সম্পর্কের কোনওটাই ছায়া ফেলেনি তার তৃতীয় দাম্পত্যে। জীবনের কঠিন সময়েও তার পাশে স্তম্ভের মতো আছেন স্ত্রী মান্যতা। সূত্র: আনন্দবাজার

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

দৈনিক ভিটামিন ‘সি’র চাহিদা মেটাবে মাত্র দুটো আমলকি

আমলকি একটি পরিচিত ফল। এর রয়েছে অনেক ভেষজ গুণ। ফল ও পাতা দুটিই ওষুধরূপে ব্যবহার করা হয়। আমলকিতে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’ থাকে।

পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে, আমলকিতে পেয়ারা ও কাগজি লেবুর চেয়ে ৩ গুণ ও ১০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে। আমলকিতে কমলার চেয়ে ১৫ থেকে ২০ গুণ বেশি, আপেলের চেয়ে ১২০ গুণ বেশি, আমের চেয়ে ২৪ গুণ

এবং কলার চেয়ে ৬০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে।

একজন বয়স্ক লোকের প্রতিদিন ৩০ মিলিগ্রাম ভিটামিন ‘সি’ দরকার। দিনে দুটো আমলকি খেলে এ পরিমাণ ভিটামিন ‘সি’ পাওয়া যায়। আমলকি খেলে মুখে রুচি বাড়ে।
এছাড়াও এর রয়েছে আরও অনেক ঔষধি গুণ-

আমলকি কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের উপর কাজ করে।

দীর্ঘমেয়াদি কাশি সর্দি হতে উপকার পাওয়ার জন্য আমলকির নির্যাস উপকারী।

হৃদযন্ত্র ও মস্তিষ্কের শক্তিবর্ধক।

দাঁত, চুল ও ত্বক ভালো রাখে আমলকি।

খাওয়ার রুচি বাড়ায়।

কোষ্ঠকাঠিন্য, মাথাব্যথা, অম্ল, রক্তাল্পতা, বমিভাব দূর করতে সাহায্য করে।

বহুমূত্র রোগে এটি উপকারী।

চুল ওঠা দূর করতে আমলকি বেশ উপকারী। চুলের খুশকির সমস্যা দূর করে।

আমলকির মধ্যে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ক্যানসার প্রতিরোধী গুণ। গবেষণায় বলা হয়, আমলকি ক্যানসারের কোষ বৃদ্ধিতে বাধা দেয়।

প্রতিদিন সকালে আমলকির জুস খাওয়া পেপটিক আলসার প্রতিরোধে কাজ করে।

আমলকি শরীরের বিষাক্ত পদার্থ বের করতে সাহায্য করে এবং ওজন কমায়।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আমলকি খুব দ্রুত কাজ করে। আমলকির গুঁড়ো মধু দিয়ে প্রতিদিন খেলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

করোনাকালে মা হয়েছেন, সুস্থ থাকার ৭ উপায়

করোনাভাইরাসের এ সময়ে অনেক শিশুর জন্ম হচ্ছে। এ সময় মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের প্রতি নিতে হবে বিশেষ যত্ন।

বিশেষ করে যারা অসুস্থ, গর্ভবতী বা সদ্য মা হয়েছেন তাদের প্রতি গুরুত্ব দিতে হবে সবচেয়ে বেশি।

সন্তান জন্মানোর পর মায়েদের শরীর অনেকটাই দুর্বল হয়ে যায়। সেই দুর্বলতা কাটিয়ে তুলতে খেতে হবে পুষ্টিকর খাবার।

আসুন জেনে নিই সুস্থ থাকতে এ সময় মায়েরা কী খাবেন-

১. মায়েদের জন্য পুষ্টির পাওয়ার হাউস হলো স্যালমন মাছ। এই মাছ শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াবে। স্যালমন ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিডসমৃদ্ধ হওয়ায় এটি মস্তিষ্কের বিকাশে, দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে এবং শরীরকে সুস্থ রাখবে।

২. সদ্য মায়েদের সুস্থতার জন্য সবুজ শাকসবজি খাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে এবং ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করতে প্রতিদিনের খাবারের তালিকায় রাখুন শাকসবজি। খেতে পারেন ফুলকপি, ব্রকলি, পালংশাক, মেথি শাক।

৩. খাদ্যতালিকায় রাখতে পারেন বিভিন্ন ধরনের ডাল। ডালে প্রয়োজনীয় প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ থাকার কারণে তা শরীরকে সুস্থ রাখে ও হজম ক্ষমতা বাড়ায়। ডাল শরীরে ফ্যাট জমা হতে বাধা দেয়।

৪. খেতে হবে দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার। মায়ের ক্যালসিয়ামের ঘাটতি পূরণ করবে দুধ ও দুধজাত খাবার। দুধ ও দই খেতে তা হাড়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে, হজম শক্তি বাড়ায় এবং অন্ত্রের সমস্যা দূর।

৫. প্রোটিনের উৎস হচ্চে ডিম। শরীরে প্রতিদিনের প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করবে ডিমে। এতে থাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন,

মিনারেলস ও প্রোটিন, যা শরীরকে সুস্থ রাখতে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৬. খেতে পারেন রসুন। রসুনে অ্যান্টিভাইরাল এবং অ্যান্টিব্যাক্টেরিয়াল বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যা শরীরে শ্বেত রক্ত কোষের উৎপাদন করতে সাহায্য করে ও অনাক্রম্যতা বাড়ানোর জন্য খুবই উপকারী।

৭. হলুদে অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি, অ্যান্টিসেপটিক এবং অ্যান্টিব্যাক্টেরিয়াল উপাদান রয়েছে, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো ও শরীরে শক্তি বৃদ্ধি করে। তাই ঘুমাতে যাওয়ার আগে দুধের সঙ্গে হলুদ মিশিয়ে খান। সকালে হাফ চা চামচ মধুর সঙ্গে অল্প একটু কাঁচা হলুদের টুকরোও খেতে পারেন।

বর্ষাকালে ডেঙ্গু প্রতিরোধে করণীয়

বর্ষাকাল এলেই বাড়ে ডেঙ্গুর উপদ্রব। তাই বছরের অন্য সময়ে চেয়ে এ সময়ে একটু বেশি সতর্ক থাকতে হবে।

এডিস মশার কামড়ে ডেঙ্গুজ্বর হয়ে থাকে। বৃষ্টিপাত, জলাবদ্ধতা ও বাতাসে অত্যধিক আর্দ্রতা এ মশার বংশ বিস্তারে সহায়ক।

পরিত্যক্ত প্লাস্টিক দ্রব্যাদি, গাড়ির চাকার টায়ার, বাড়ির পানি সংগ্রহের ট্যাংক, ফুলের টব ও ফুলদানিতে জমে থাকা পানিতে এ মশা বংশ বিস্তার করে। এদের ডিম ফোটার জন্য পানির প্রয়োজন হয় বলে শুকনো মৌসুমে এ মশা কমে যায়। তাই বাড়ি ও তার চারপাশ পরিষ্কার রাখতে হবে।

এ বিষয়ে মেডিসিন ও ডায়াবেটিস রোগ বিশেষজ্ঞ কনসালট্যান্ট ডা. ফাহিম আহমেদ রুপম (সিটি স্কিন সেন্টার, শান্তিনগর, ঢাকা) বলেন, এ সময় জ্বর হলেই ডেঙ্গু হয়েছে এমন নয়। মাথাব্যথা, চোখের কোঠরে ব্যথা, মাংসপেশি ও শিরায় ব্যথা এবং শরীরের বিভিন্ন স্থানে লাল

দানা বা র্যা শ ওঠা ডেঙ্গুর উপসর্গ।

তিনি বলেন, এই জ্বর সাধারণত ২-৫ দিন স্থায়ী হয়। জ্বর সেরে যাওয়ার পর ২-৩ দিনকে ক্রিটিক্যাল পিরিয়ড বলে। কারণ এ সময় রোগীর অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ হতে পারে।

তিনি আরও বলেন, এই রোগ হলে রক্তক্ষরণ, পেটে প্রচণ্ড ব্যথা ও শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। আর কখনই এসপিরিন ও ব্যথানাশক ট্যাবলেট খাওয়া যাবে না।

ডেঙ্গুর উপসর্গ

এই জ্বরের বিশেষ কোনো উপসর্গ নেই। জ্বর, মাথাব্যথা, চোখের কোঠরে ব্যথা, মাংসপেশি ও শিরায় ব্যথা এবং শরীরের বিভিন্ন স্থানে লাল দানা বা র্যাযশ ওঠা ক্লাসিক্যাল ডেঙ্গুজ্বরের লক্ষণ।

প্রতিরোধে যা করবেন

দিনে ঘুমানোর সময় মশারি ব্যবহার বা রিপিলেন্ট স্প্রে ব্যবহার করতে হবে।

চিকিৎসা

পূর্ণ বিশ্রাম ও জ্বর থাকলে দিনে সর্বোচ্চ চারটি প্যারাসিটামল ট্যাবলেট খেতে হবে। এ ছাড়া বেশি করে পানি ও পানীয় এবং স্বাভাবিক খাবার খেতে হবে। জ্বর ভালো হলে তিন দিন প্লাটিলেট কাউন্ট ও হেমাটাক্রিট করিয়ে চিকিৎসকে দেখাতে হবে।

চুল পড়া কমাবে ক্যাস্টর অয়েল

সারা বছর চুলের যত্ন নিতে কত কিছুই না করতে হয়। শ্যাম্পু, কন্ডিশনিং, স্পাসহ আরও অনেক কিছু। তবু চুল পড়ার সমস্যায় ভুগছেন অনেকেই। চুল পড়া ঠেকাতে অনেক কিছুই ব্যবহার করছেন। এমনকি চিকিৎসকের পরামর্শও নিয়েছেন। তবু চুল পড়া কমছে না।

বিশেষজ্ঞদের মতে, অতিরিক্ত চুল পড়া শুরু করলে একটু যত্ন নিলেই তা

অনেকটা রোধ করা যায়। চুলকে ভালো রাখার সেরা দাওয়াই ক্যাস্টর অয়েল। এই তেল ব্যবহারে চুল পড়া কমবে ও চুলের গোড়া শক্ত হবে।

চুলে ক্যাস্টর অয়েল ব্যবহারে উপকারিতা-

১. ক্যাস্টর অয়েলে ওমেগা৬ ও ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে, ফলে চুল দ্রুত বাড়ে। এ ছাড়া চুলের ফলিকল নষ্ট হয়ে তা ঠিক করতেও ক্যাস্টর অয়েল ব্যবহার করতে পারেন।

২. চুল পাকতে শুরু করলে চিন্তার কিছু নেই। পাকা চুলে নিয়ম করে ক্যাস্টর অয়েল ব্যবহার করুন। এটি চুলের রঙ ধরে রাখে।

৩. রুক্ষ ও আগা ফাটা চুলের যত্নে এই তেল ব্যবহার করতে পারেন। এই তেল চুলে মসৃণতা বজায় রাখবে।

৪. অনেক সময় চুল শুষ্ক হয়ে উড়তে থাকে। এ ক্ষেত্রে ক্যাস্টর অয়েলের সঙ্গে অলিভ অয়েল ও নারিকেল তেল মিশিয়ে শুধু চুলে হালকা করে লাগিয়ে নিন।

৫. শুধু চুল নয়। ভ্রু ও চোখের পাতায়ও ক্যাস্টর অয়েল ব্যবহার করতে পারেন। এতে ভ্রু ও চোখের পাতার ঘনত্ব বাড়বে।

তথ্যসূত্র: আনন্দবাজার পত্রিকা

দুধ ফ্রিজে কতদিন ভালো থাকে

তরল দুধ কয়েক ঘণ্টা বাইরে রাখলেই নষ্ট হয়ে যায় পুষ্টিগুণ ও স্বাদ। আর দুধ সাধারণত জ্বাল দিয়ে বেশি হলে তিন দিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়।

তবে আপনি চাইলে দুধ ফ্রিজে রেখে সংরক্ষণ করতে পারেন বেশ কিছু দিন।

দুধ ফ্রিজে কত দিন পর্যন্ত ভালো থাকে-

তরল দুধ ৫ থেকে ৭ দিন পর্যন্ত ফ্রিজে রাখলে ভালো থাকে। আর

ফ্রিজারে রাখলে তিন মাস পর্যন্ত খেতে পারবেন। তবে পুরোপুরি পুষ্টি পেতে চাইলে এক মাসের মধ্যে খেয়ে ফেলুন।

তথ্য: ফুড সেফটি

শরীরে কালো ছোপ, বিপদের আশঙ্কা নয়তো?

অনেক সময়ে শরীরে কালো কালো ছোপ দাগ দেখা যায়। কেউ কেউ ভয় পেলেও অনেকে গুরুত্ব দেন না। এই দাগকে মোটেও অবজ্ঞা করা উচিত না।

মূলত ভিটামিন সি’এর অভাবে শরীরের বিভিন্ন অংশে এমন কালচে দাগ ছোপ দেখা যেতে পারে। এছাড়াও আরো কয়েকটি লক্ষণ প্রকাশ পায় এসময়।

একজন মানুষের শরীরে প্রতিদিন কমপক্ষে ১০০ থেকে ২০০ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি গ্রহণ করা উচিত। সর্বোচ্চ দুই হাজার পর্যন্ত ভিটামিন সি গ্রহণ করতে পারবেন। হার্ট ও চোখের সুরক্ষায়, চুলের সমস্যায়, ত্বকের উজ্জ্বলতাসহ বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করতে পারে ভিটামিন সি।
জেনে নিন ভিটামিন সি এর অভাবে শরীরে যেসব লক্ষণ প্রকাশ পায়-

১. ভিটামিন সি এর অভাব হলে ঘন ঘন ঠাণ্ডা-জ্বর হয়ে থাকে। এতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান যেকোনো ইনফেকশনের সঙ্গে লড়াই করতে প্রস্তুত।

২. এছাড়াও শরীরের বিভিন্ন স্থানে কালচে হয়ে ফুলে যায়। পায়ের গোড়ালি, হাতের পেশিতে এমনকি ছোট ছোট ফোঁড়ার মতোও দেখা দেয় ভিটিমিন সি’ এর অভাবে।

৩. নাক দিয়ে রক্ত পড়া আরো একটি লক্ষণ। ভিটামিন সি এর অভাবে যে রোগ হয় তাকে স্কার্ভি রোগ বলে।

৪. শরীরের বিভিন্ন জয়েন্টে ব্যথা হয়ে থাকে এসময়। এজন্য দৈনন্দিন

খাদ্য তালিকায় ভিটামিন সি রাখা বাধ্যতামূলক।

৫. এসময় ত্বক খসখসে হয়ে যায়। ভিটামিন সি এর অভাবে গালে, বগলে, উরুতে র্যাশ হয়ে থাকে। শরীর অতিরিক্ত শুষ্ক হওয়ার ফলে ত্বক ফাটতে শুরু করে। এমনকি ঠোঁটও ফেটে যায়।

৬. ক্লান্ত ও অবসাদ বোধ হয় এসময়। ভিটামিন সি এর অভাবে মানসিক স্বাস্থ্যও ঝুঁকিতে থাকে।

সূত্র: রাইটহোমরেমেডিস

জেনে নিন অতিরিক্ত আম কেন খাওয়া উচিত নয়

অত্যন্ত পুষ্টিগুণ সম্পন্ন মৌসুমী ফল আম স্বাস্থ্যের জন্য অনেক উপকারী। যুক্তরাষ্ট্রের খাদ্য অধিদপ্তর (USDA) এর তথ্য অনুযায়ী এক কাপ (১৬৫ গ্রাম) আমের মধ্যে রয়েছে ক্যালরি – ৯৯ কিলো ক্যালরি, কার্বোহাইড্রেট ২৪.৭ গ্রাম, সুগার – ২২.৫ গ্রাম, ডায়েটারি ফাইবার বা আঁশ ২.৬ গ্রাম

প্রোটিন – ১.৪ গ্রাম, ফ্যাট ০.৬ গ্রাম। তাছাড়াও আমের মধ্যে রয়েছে নানা ধরনের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ভিটামিন এবং মিনারেলস।

তবে আপনি যদি এর স্বাদে মজে গিয়ে অতিরিক্ত আম খেয়ে ফেলেন তবেই ঘটে যেতে পারে বিপত্তি। তাই আসুন আম খাওয়ার আগে জেনে নেই অতিরিক্ত আম খেলে আপনি কী কী সমস্যায় পড়তে পারেন-
১. ব্লাড সুগার লেভেল বৃদ্ধি পেতে পারে।
২. ডায়রিয়া হতে পারে।
৩. যেহেতু আমে সুগার রয়েছে, তাই অতিমাত্রায় গ্রহণের ফলে বেড়ে যেতে পারে আপনার ওজন।
৪. অতরিক্ত আম খাওয়ার ফলে অনেকের এলার্জির সমস্যাও দেখা দিতে পারে।
৫. আমের মধ্যে (Urisol) নামক রাসায়নকি পদার্থ রয়েছে, যে কারণে

অতিরিক্ত আম খাওয়ার ফলে ত্বকের ক্ষতি এবং ত্বকে জ্বালা-পোড়া অনুভূতির সৃষ্টি হতে পারে।

অর্থাৎ অতিরিক্ত আম খেলে আপনি বেশকিছু শারিরীক সমস্যায় পড়তে পারেন। কিন্তু যদি পরিমিত পরিমাণে আম খান তাহলে কী কী উপকার পাবেন? সাধারণভাবে অনেকেই অনেক উপকারের কথা জানেন। চলুন আরো একবার জেনে নেই আমের উপকারিতা।

১. পাকা আম উচ্চ এন্টিঅক্সিডেন্ট সম্পন্ন, যা ফ্রি রেডিক্যাল দ্বারা কোষের ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া রোধ করে।
২. আমে ম্যাঙ্গোফেরিন নামক এন্টিঅক্সিডেন্ট আছে যা Oxidative stress and Apoptosis রোধে সহায়তা করে।
৩. আমের এমাইলেজ এনজাইম পরিপাকে সহায়তা করে। তাছাড়াও এতে র্পযাপ্ত পরমিাণে পানি এবং Dietary Fiber রয়েছে যা পরিপাকজনিত সমস্যা যেমন- ডায়রিয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য রোধে সহায়তা করে।
৪. এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা চোখের স্বাস্থ্যকে ঠিক রাখতে সহায়তা করে।
৫. এতে খুব ভালো পরিমাণে ভিটামিন- সি রয়েছে যা ত্বক ও চুলের যত্নে সহায়ক।
৬. এতে রয়েছে পলিফেনল যা ক্যানসার প্রতিরোধে সহায়তা করে।
৭. কোলেস্টেরল লেভেল কমায়।

অনেকেরই ধারণা আমে যেহেতু সুগারের পরিমাণ বেশি, তাই ডায়াবেটিস রোগীরা হয়তো আম খেতে পারবেন না। কিন্তু এ ধারণাটি ভুল। আমরা জানি, আমের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স হচ্ছে ৪১-৬০ এবং যার গড় ৫১। আমরা জানি গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ৫৫ এর নিচে হলে তা Low GI food. তাই ডায়াবেটিকসে আক্রান্তদের আম খেতে কোন বাধা নেই।

লেখক: পুষ্টিবিদ

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন