যেসব খেলনা শিশুর জন্য বিপজ্জনক

শিশুরা সাধারণত খেলতে ভালোবাসে। তবে সব খেলনা দিয়ে খেলা শিশুর জন্য নিরাপদ নয়। কিছু খেলনা রয়েছে শিশুর জন্য বিপদ ডেকে আনতে পারে।

কিছু খেলনা রয়েছে যা শিশুর জন্য নিরাপদ ও জ্ঞান উদ্দীপিত করে। ঝুমঝুমি ও বিভিন্ন আকার ও রঙবেরঙের খেলনা তাদের দৃষ্টির বিকাশ করে।

তবে কিছু খেলনা বা পণ্য আছে, যেগুলো শিশুদের জন্য বিপজ্জনক। তাই বিপজ্জনক খেলনাগুলো শিশুর হাতের নাগালের বাইরে রাখতে হবে।

আসুন জেনে নিই যেসব খেলনা শিশুদের জন্য বিপজ্জনক-

১. কিছু ছোট খেলনা আছে, যা ব্যাটারি দ্বারা চালিত। এই ধরনের খেলনা শিশুরা পছন্দ করলেও ঘটনাক্রমে কোনো খেলনা গ্রাস করে শিশুর শ্বাসরোধ হতে পারে।

২. তাড়াতাড়ি দাঁড়াতে ও হাঁটা শেখাতে বেবি ওয়াকার অনেকে।কিন্তু বেবি ওয়াকার দেখতে যতটা সহজ মনে হয়, সেটি ততটা নিরাপদ নয়। কারণ বেবি ওয়াকার দ্বারাও শিশু আঘাত পেতে পারে।

৩. খেলনার কোনো ছোট অংশ কোনো বাচ্চার নাক বা মুখের ভেতরে আটকে যেতে পারে। গাড়ির যন্ত্রাংশ বা পুতুলের বিভিন্ন অংশ থেকে শিশুকে দূরে রাখুন।

৪. ক্রিব বাম্পার শিশুর জন্য খুবই আরামদায়ক ও সুরক্ষিত। তবে এই নরম প্যাডগুলো শিশুর জন্য অনিরাপদ ও এটি শ্বাসরোধের কারণ।

৫. ঘুমানোর ধরন মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসনের মতে, ঘুমের অবস্থান শিশুর পক্ষে ক্ষতিকারক হতে পারে, যা শ্বাসরোধ ও মৃত্যুর কারণ হতে পারে। রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রগুলো দেখিয়েছে যে, ১৯৯৭ সাল থেকে কমপক্ষে ১৩টি শিশু ঘুমন্ত অবস্থায় মারা গেছে।

শিশুর জন্য নিরাপদ খেলনা

১. ১.৭৫ ইঞ্চি ব্যাসের কম হলে সেই খেলনা কেনা এড়িয়ে চলুন।

২. ব্যাটারিচালিত খেলনা এড়িয়ে চলুন।

৩. লম্বা হ্যান্ডেলসহ খেলনাগুলো কিনবেন না।

৪. ক্রিব টয়েজ ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

তথ্যসূত্র: বোল্ডস্কাই

ওজন কমাতে চান, খেয়ে দেখুন ৬ খাবার

অনেকে মনে করেন চর্বি খেলেই ওজন বাড়ে। তবে চর্বি খেয়ে যে ওজন কমানো যায়, তা আমরা অনেকেই জানি না। তবে স্বাস্থ্যকর কিছু চর্বি আছে যা ওজন কমায়।

পুষ্টিবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন চর্বি খেয়ে কীভাবে ওজন কমানো যায় তা জানা গেছে।

আসুন জেনে নিই ওজন কমাতে সহায়তা করে এমন কয়েকটি চর্বির সম্পর্কে-

১. ওজন কমাতে খেতে পারেন পুষ্টিকর পনির। পনির ক্যালসিয়াম, ভিটামিন বি১২, ফসফরাস এবং সেলেনিয়ামসহ নানান পুষ্টি উপাদানে ভরপুর। পনিরে আছে শক্তিশালী ফ্যাটি অ্যাসিড, যা টাইপ-টু ডায়াবেটিকের ঝুঁকি কমায়।

২. ডার্ক চকলেট আমাদের অনেকেরই প্রিয়, যা উচ্চ চর্বি, আঁশ, লৌহ, ম্যাগনেসিয়াম, কপার ও ম্যাঙ্গানিজসমৃদ্ধ। ডার্ক চকলেট অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর। তাই এই চকলেট রক্তচাপ, এলডিএল কোলেস্টের ও রক্তে অক্সিডাইজ হওয়া নিয়ন্ত্রণ করে।

৩. খেতে পারেন ডিম। ডিমের কুসুম উচ্চ কোলেস্টেরল ও চর্বিযুক্ত। একটা সম্পূর্ণ ডিমে রয়েছে ২১২ মি.গ্রা. কোলেস্টেরল; কিন্তু গবেষণা অনুযায়ী ডিমের কোলেস্টেরল রক্তের কোলেস্টেরলে কোনো

রকম প্রভাব রাখে না। এটি ভিটামিন ও খনিজসমৃদ্ধ পুষ্টিকর খাবার।

৪. ওজন কমাতে চাইলে লবণ ছাড়া বাদাম খান। গবেষণা থেকে জানা যায়, যারা প্রতিদিন বাদাম খায় তাদের ওজন কম বৃদ্ধি পায় এবং দীর্ঘক্ষণ পেট ভরা থাকে।

৫. ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিডের অন্যতম উৎস সামুদ্রিক মাছ। ওমেগা থ্রি বাত জ্বর থেকে এবং রক্তের ট্রাইগ্লিসারাইড কমাতে সাহায্য করে। এটা রক্তচাপ কমায়।

৬. দই প্রোবায়োটিক ব্যাক্টেরিয়া সমৃদ্ধ, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। এতে দুধজাতীয় খাবারের মতো পুষ্টি উপাদান থাকে। নিয়মিত দই খাওয়া হলে তা ওজন ও স্থুলতা কমায়।

সুত্র-যুগান্তর

বসন্তে হতে পারে সংক্রামক অসুখ, কী করবেন?

বিদায় নিয়েছে শীত আর শুরু হয়েছে বসন্ত। এই বসন্তে হতে পারে নানাবিধ অসুখ। তাই এ বিষয়ে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে।ঋতুর এই পরিবর্তন সহজে মানিয়ে নিতে পারে না শরীর। শিশু থেকে শুরু করে বয়স্ক সবাই সংক্রামক আক্রান্ত হতে পারেন।

সামনের দিনগুলোতে গরমের প্রকোপ বাড়বে। আর তার সঙ্গেই তাল মিলিয়ে সক্রিয় হয়ে উঠবে কিছু ভাইরাস ও ব্যাক্টেরিয়াও। তাই এই সময়ে শারীরিক সুস্থতার কথা মাথায় রেখে চলতে হবে। কারণ এই বসন্তে হতে পারে চিকেন পক্স, জ্বর, কাশি-সর্দির মতো রোগ।

এই সময়ে সবচেয়ে বাড়ে চিকেন পক্স। গরমে বাতাসে বহু পরিমাণে ভেসে বেড়ায় ভেরেসেলা জোস্টার ভাইরাস। ফলে সংক্রমণ ঘটতে পারে। এ ছাড়া ভাইরাল ফিভার, শ্বাসকষ্ট তো রয়েছেই।

কারণ এই সময়ে শরীরে পানির পরিমাণ কমে যায়। আর ক্যালোরিযুক্ত খাবারের ফলে কখনও কখনও কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগতে হয়, কখনও আবার ডায়েরিয়া হানা দিতে পারে।

আসুন জেনে নিই বসন্তে সুস্থ থাকতে কী করবেন-

১. বাড়ি থেকে বেরোনোর আগে আবহাওয়ার পূর্বাভাস দেখে নিন। রাতের দিকে তাপমাত্রা কমে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকলে সঙ্গে একটা গরম পোশাক রাখুন।

২. বাড়িতে বা অফিসে কেউ ভাইরাল ফিভার, সর্দিকাশি ও সংক্রামক রোগে ভুগলে তার কাছ থেকে দূরে থাকুন।

৩. হালকা জ্বর বা গা ব্যথা হলে প্যারাসিটামল খান। অসুস্থ থাকলে চিকিত্সকের পরামর্শ নিয়ে নিন।

৪. প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। ঈষদুষ্ণ পানিতে খুব ভালো করে রোজ গোসল করুন।

৫. মৌসুমি ফল ও সবজি খান। পরিমিত ফ্যাট, প্রোটিন, শাকসবজি ছাড়াও একটি করে মৌসুমি ফলকে খাবার পাতে রাখুন।

তথ্যসূত্র: আনন্দবাজার পত্রিকা

গাড়িতে ভ্রমণ করলে কি বমি হয়, কী করবেন?

প্রচ্ছদলাইফ স্টাইলগাড়িতে ভ্রমণ করলে কি বমি হয়, কী করবেন?

গাড়িতে উঠলে অনেকেই বমি করেন। আবার বমি বমি ভাব, খাদ্যে অরুচি ও মাথাব্যথার সমস্যা হতে পারে। সাধারণত গর্ভাবস্থায় ভ্রমণে গেলে কিংবা অ্যাসিডিটির কারণে এ সমস্যা বেশি হয়।

ভারতীয় সংবাদমাধ্যম জি নিউজ প্রতিবেদনে জানিয়েছে, সাধারণত বাসে বা প্রাইভেটকারে উঠলে ‘মোশন সিকনেস’ হয়। এ ছাড়া এসিডিটির

সমস্যা বাজে গন্ধ থেকেও বমি হতে পারে।

আসুন জেনে নিই বমি থেকে বাঁচার উপায়-

১. গাড়িতে উঠলে সবসময় জানালার পাশের সিটে বসুন এবং বাইরের বাতাস ভেতরে আসতে দিন।

২. যেদিকে গাড়ি চলছে, সেদিকে বসুন। উল্টো দিকে পেছন করে বসবেন না।

৩. যেদিন বেড়াতে যাবেন আগের দিন রাতে ভালোভাবে ঘুমিয়ে নিন।

৪. চলন্ত গাড়িতে বই ও ফোন ব্যবহার করবেন না।

৫. বমি ভাব কিংবা পাকস্থলীর যে কোনো সমস্যায় আদা খেতে পারেন। বমি ভাব দেখা দিলে এক টুকরো আদা নিয়ে চিবুতে থাকুন।

৭. লেবুর রসে থাকা অ্যাসিড বমি ভাব কমায়। এক গ্লাস হালকা গরম পানিতে লেবুর রস, এক চিমটি লবণ মিশিয়ে খেলে বমি ভাব দূর হবে।

৮. এসিডিটির সমস্যা থাকলে পুদিনাপাতা খেতে পারেন। গবেষণায় দেখা গেছে, পুদিনাপাতার তেল বমি ভাব কমায়। দুই হাতের তালুতে কয়েক ফোঁটা তেল নিয়ে গন্ধ শুকলে এ সমস্যা দূর হবে।

৯. মৌরি গুঁড়া, দারুচিনি গুঁড়া এবং ভাজা জিরা বমি ভাব দূর করে।

১০. বমি ভাব হলে ছোট্ট একটি এলাচ মুখে দিতে পারেন। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা অনুযায়ী, এটি বমি ভাব দূর করে

সুত্র-যুগান্তর

তারুণ্য ধরে রাখতে ঘরেই তৈরি করুন অ্যালোভেরা জেল

ঘর থেকে বাইরে বের হলেই ধুলাবালি ত্বকে জমে। ফলে ত্বক যেমন ময়লা হয়, তেমনি ত্বকে র্যাশও দেখা দিতে পারে। তবে ত্বকের যত্নে নামিদামি অনেক ক্রিম আমরা ব্যবহার করে থাকি।

তবে ত্বকের যে কোনো সমস্যায় ব্যবহার করতে পারেন অ্যালোভেরা জেল। আর এই অ্যালোভেরা জেল তৈরি করতে পারেন ঘরেই।

ত্বকের যত্নে অ্যালোভেরা জেল খুব সহজেই তৈরি করা যায়। এই জেল ত্বকে ব্যবহার করলে ভালো ফল পাওয়া যায়।

রূপচর্চাবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে রাতে ত্বকের প্রাকৃতিক যত্ন সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ অনেক তথ্য পাওয়া গেছে।

অ্যালোভেরা যে কোন ধরনের ত্বকে ব্যবহার করতে পারেন। এই জেল ত্বক আর্দ্র রাখে ও ক্ষয় পূরণ করে। অ্যালোভেরা জেল ব্যবহার করলে ত্বক সুরক্ষিত রাখা যায়।

আসুন জেনে নিই কীভাবে ব্যবহার করবেন এই জেল-

উপকরণ অ্যালোভেরা জেল এক টেবিল চামচ, ল্যাভেন্ডার তেল এক চা চামচ, প্রিমরোজ তেল চার ফোঁটা।

যেভাবে তৈরি করবেন

সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে তা বায়ুরোধী কাচের পাত্রে সংরক্ষণ করুন। প্রতিদিন রাতে মুখ পরিষ্কার করে ঘুমানোর আগে এই জেল ব্যবহার করুন। ত্বকে তা ভালোভাবে প্রবেশ করানোর জন্য রোলার ব্যবহার করতে পারেন।

অ্যালোভেরা জেলের উপকারিতা

১. জেল ত্বকের ক্ষয় পূরণের পাশাপাশি অতিরিক্ত তেল নিঃসরণ কমায়।
২. বাজারে যেসব ‘নাইট ক্রিম’ পাওয়া যায় তা রাসায়নিক দ্রব্য থাকে, যা ত্বকের জন্য ক্ষতিকর।

৩. প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে তৈরি এই জেলের কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

সুত্র-যুগান্তর

জনপ্রিয় মিলিটারি ডায়েট প্ল্যান ‘কিটো ডায়েট’ কেন করবেন?

হঠাৎ করেই পৃথিবীজুড়ে ব্যাপক আলোচনা হচ্ছে মডার্ন মিলিটারি ডায়েট প্ল্যান ‘কিটো ডায়েট’ নিয়ে। বাংলাদেশেও এই নিয়ে কথা হচ্ছে। অনেকেই নানারকম ডায়েটের মধ্য থেকে কিটো ডায়েটকে বেছে নিচ্ছেন। কিটো ডায়েট নিয়ে মানুষের মধ্যে উত্তেজনাটা যেন একটু বেশিই।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অনেকেই কিটো ডায়েট করে নিজের আমূল পরিবর্তন করেছেন বলে জানাচ্ছেন অনেকেই। দেশে ইউটিউব-ফেসবুকে তুমুল জনপ্রিয় ডা. জাহাঙ্গীর কবিরের নানান ডায়েট প্ল্যানের কারণে এ বিষয়টি আরও বেশি জড়ালোভাবে সামনে এসেছে।

কিটো ডায়েট কী?

কিটো ডায়েটে মূলত কার্বোহাইড্রেটকে এড়িয়ে চলা হয়। আমাদের শরীরে যে জমাট ফ্যাট থাকে, কোনো কাজের সময় শরীর সেটাকে পোড়ায় না। তুলনামূলকভাবে চর্বি পোড়ানো সহজ হওয়ায় কাজের ক্ষেত্রে শরীর প্রথমে চর্বিকেই পোড়ায়।

ফলে, এই কার্বোহাইড্রেট আমাদের শরীরে জমাট বেঁধে স্থূলতা তৈরি করে। কিটো ডায়েটের মূল উদ্দেশ্যই হচ্ছে কার্বোহাইড্রেটকে পুড়িয়ে ফেলা। চর্বি পোড়ানো শেষ হয়ে গেলে শরীর জমানো কার্বোহাইড্রেট পোড়ানো শুরু করবে এবং এতে করে ওজন কমে যাবে এটাই হলো সহজ যুক্তি।

কিন্তু বাংলাদেশের মানুষের প্রধান খাবার ভাত, যার ৯০ ভাগই কার্বোহাইড্রেট। অর্থাৎ আমাদের শরীর কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাদ্যতে অভ্যস্ত। এটি শরীরের ওজন বাড়িয়ে দেয়। খাদ্য কিটোজেনিক ডায়েটের মূল ফর্মুলা কার্বোহাইড্রেটকে বাদ দিয়ে ফ্যাট আর প্রোটিনকে স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে। এটির জন্য বেশ কয়েকটি চিত্তাকর্ষক সুবিধার প্রস্তাব দেওয়া হয়েছে স্বাস্থ্যসহ ওজন কমানোর। অতএব, ওজন কমানোর লক্ষ্য অর্জনের জন্য অনেকেই কিটো ডায়েটে ফিরে যান।

আমাদের শরীরের প্রধান খাদ্য বা জ্বালানি হলো গ্লুকোজ। কিন্তু যদি কোনো কারণে গ্লুকোজ শেষ হয়ে যায় তবে দেহ একটি বিকল্প জ্বালানি ব্যবহার করে। সেই বিকল্প জ্বালানিগুলোকে বলা হয় কিটোন বডি। কিটোন বডি থেকেই এসেছে কিটোজেনিক ডায়েট। কিটোন বডির মধ্যে রয়েছে- এসিটোন, এসিটো-এসিটিক এসিড এবং বিটা-হাইড্রক্সি-বিউটারেট।

আমরা যখন কিটো ডায়েট করি তখন আমাদের প্রধান টার্গেট থাকে গ্লুকোজের বদলে কিটোন বডিগুলো জ্বালানি হিসেবে ব্যবহার করা। এখন প্রশ্ন হলো, কিটোন বডি জ্বালানি হিসেবে ব্যবহার করলে কিভাবে ওজন কমবে? এই কিটোন বডিগুলো তৈরি হয় আমাদের ফ্যাটি টিস্যু ভাঙনের ফলে। সুতরাং আপনি যখন কিটোসিসে চলে যান অন্যভাবে বললে শরীরে গ্লুকোজ সাপ্লাই বন্ধ করে দেন তখন শরীর তার বিকল্প জ্বালানি ব্যবহার করার জন্য ফ্যাটি টিস্যু ভাঙ্গা শুরু করে দেয়।

কিটো ডায়েট হল সুপার লো-কার্ব ডায়েট। এই ডায়েটে কার্ব এক্সট্রিম লেভেলে কম থাকবে আর ফ্যাট অনেক হাই থাকবে আর প্রোটিন মিড লেভেলে থাকবে। টিপিক্যাল কিটোজেনিক ডায়েটে টোটাল ক্যালোরিক নিডের কার্ব ৫%, প্রোটিন ২৫% আর ফ্যাট থাকে ৭০%।

মানে আপনি সারাদিন যতটা খাবার খাবেন তার মধ্যে খাবারের পার্সেন্টেজ এমন হবে। আমাদের নরমাল ডায়েটে ৫০% কার্বোহাইড্রেট থাকে, ২০%প্রোটিন আর ৩০%ফ্যাট থাকে। ধরা যাক আপনি ১২০০ ক্যালরি খাবেন সারাদিনে। তার ৫০% কার্ব মানে আপনাকে ৬০০ক্যালরির কার্ব খেতে হবে।

কিটো ডায়েট কিভাবে কাজ করে?

অনেক পুষ্টিবিদ অনেকভাবে এটাকে সংজ্ঞায়িত করেছেন। সবাই একটাই কথা বলেছেন, কার্বোহাইড্রেটকে বাদ দিয়ে ফ্যাট আর প্রোটিন খাও।

সর্বজনস্বীকৃত একটা ফর্মুলা আছে। সেটা হলো- ৬০% ফ্যাট + ৩০% প্রোটিন + ১০% কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট।

কিটো ডায়েট অনেক ইফেক্টিভ ফ্যাট লস ডায়েট। এখানে ফ্যাটটিকেই টার্গেট করা হচ্ছে। ফ্যাট তো হলো বডির স্টোর্ড এনার্জি যা দুর্ভিক্ষের সময় আমাদের বাঁচিয়ে রাখতে সাহায্য করবে। তো আমরা সেই ফ্যাটকে এনার্জি হিসেবে ব্যবহার করবো, কারণ কিটোতে কার্ব একদম বাদ দিয়েছি আমরা।

যখন ফ্যাট বার্ন হবে তখন আপনার ওয়েট লস বা ফ্যাট লস হবে, কেন কারণ কিটোতে আপনার ফ্যাট সেল বার্ন হচ্ছে। এখানে প্রোটিন জরুরি কারণ বডি যখন কিটোসিস এ যায় তখন ফ্যাটের সাথে কিছু মাসল ও বার্ন করতে পারে, সেটা যেন না হয় বা কম হয় তাই প্রোটিন রাখা হয়। এখন প্রশ্ন আসতে পারে ফ্যাট এত বেশি খাবার প্রয়োজন কি?

কিটো ডায়েটে আমরা মেইনলি প্রোটিন খাব, শুধুমাত্র প্রোটিন থেকে ডেইলি ক্যালরি রিকোয়ারমেন্ট পূরণ করা যাবে না। তাই আমাদের ফ্যাট দরকার সেই ক্যালরির চাহিদা পূরণ করার জন্য। জেনে রাখা ভালো ফ্যাট, কার্ব আর প্রোটিনের চেয়ে ২.৫ গুণ বেশি ক্যালরি থাকে।

বেশি ক্যালরি বা ক্যালরির ঘাটতিতে যাওয়া যাবে না। কারণ তখন আপনার বডি ঠিকমত ফাংশন করবে না। সেটা আর হেলদি ডায়েট থাকবে না। টোটাল ক্যালরি নিডের মাত্র ২০-৩০% প্রোটিন আর ৫% কার্ব বাকিটা ফ্যাট দিয়ে চাহিদা পূরণ করতে হবে। কিটো ডায়েটে আমরা ফ্যাট খাব ফ্যাট বার্ন করার জন্য।

কিটো ডায়েট চার প্রকার

১. স্ট্যান্ডার্ড কিটোজনিক ডায়েট: এটাতে কার্ব ৫%, প্রোটিন ২৫ % আর ফ্যাট ৭০% থাকে।

২. সাইক্লিক্যাল কিটোজনিক ডায়েট: এই কিটো তে সপ্তাহে দুদিন হাই কার্ব খাওয়া যায়।

৩. টার্গেটেড কিটোজনিক ডায়েট: এই কিটোতে ওয়ার্ক আউটের আগে বা পরে কার্ব খেতে পাওয়া যায়।

৪. হাই প্রোটিন কিটো ডায়েট: এটা অনেকটা স্ট্যান্ডার্ড কিটো ডায়েটের মতোই, শুধু প্রোটিন ২৫% থেকে বেড়ে ৩৫% হয়ে যায়। এটাতে ফ্যাট ৬০%, প্রোটিন ৩৫% আর ফ্যাট ৫%. বডি বিল্ডার বা এথেলেট রা

এটা করে থাকে।

কিটো ডায়েট: যেসব খাবার খেতে পারবেন না

চিনি বা মিষ্টিজাতীয় কোনো কিছু একদম বাদ। কোক, ফলের জুস, কেক, আইসক্রীম, চকলেট, স্মুদি, যেকোনো ধরনের মিষ্টি।

আটার তৈরি কোনো কিছু, ভাত, পাস্তা, নুডলস, ওটস, কর্ন ফ্লেক্স সব বাদ।

সব ধরনের ফল নিষেধ।

সব ধরনের ডাল নিষেধ, ডালে প্রোটিনের পাশাপাশি ভালো পরিমাণ কার্ব থাকে।

মাটির নিচে হয় এমন সব সবজি যেমন: আলু, মুলা, গাজর, কচু সব বাদ।

যে কোনো ধরনের প্রক্রিয়াজাত খাবার একদম বাদ।

কিটো ডায়েট: যেসব খাবার খাওয়া যাবে

* মাংস: গরু, মুরগি

* সব ধরনের মাছ

* ডিম

* বাটার

* বাদাম

* হেলদি ওয়েল– যেমন অলিভ ওয়েল, কোকনাট ওয়েল, ক্যানলা ওয়েল

* ঘি

* সবুজ যে কোনো সবজি, পালং, ব্রকলি, বাঁধাকপি এসব।

* মোটামুটি সবধরনের মশলা।

যে কারণে কিটো ডায়েট ভাল

অল্প সময়ে প্রচুর ফ্যাট কমানো যায়।

ফ্যাট আর প্রোটিন খাবেন তাই পেট খালি থাকবে না।

শরীরে পেশীর পরিমাণ কমবে না কিন্তু মেদ কমে যাবে।

অনেক বেশি প্রোটিন থাকাতে সহজে ক্ষুধা লাগবে না। আপনি সহজে ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণে আনতে পারবেন।

এক গবেষণাতে দেখা গেছে, কিটো ডায়েট করা মানুষ টিপিক্যাল লো- ফ্যাট ক্যালরি রেস্টিক্টেড ডায়েটের চেয়ে ২.২ গুণ বেশি ওজন কমিয়েছে।

কিটো ডায়েট হার্ট ডিজিজ, ব্লাড প্রেশার, ব্লাড সুগারের রিস্ক কমায়।

পিসিওএস রোগীদের জন্য ইফেক্টিভ ডায়েট।

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য অনেক ইফেক্টিভ একটা ডায়েট, শুধু ওজন কমানো না ব্লাড সুগার আর ইনসুলিন লেভেল নিয়ন্ত্রণে আনে।

যে কারণে কিটো ডায়েট ভাল না

* কার্ব কম হবার কারণে বডি পানি কম হোল্ড করে। তাই শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যায়। প্রতি ১ গ্রাম কার্ব ৩ গ্রাম পানি হোল্ড করে। তাই বডিকে হাইড্রেটেড রাখতে বেশি পানি খেতে হবে। দিনে ৩-৪ লিটার মিনিমাম। পানি আর মিনারেলের ঘাটতি কমাতে দিনে ১.৫ -২ চা চামচ লবণ সারাদিনের খাবারে খেতে হয়।

* হোল গ্রেইন ফুড বন্ধ থাকার কারণে ফাইবার কম হবে। আর ফাইবার কম হলে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা হবে। সবুজ শাক-সবজি, বাদাম, সাথে রাতে ঘুমানোর আগে ১-২ চা চামচ ইসবগুল এক গ্লাস পানিতে মিশিয়ে খেলে অনেকটা সমস্যা কমে যায়।

* কিটো ফ্লু: কিটো ডায়েটের মূল সমস্যা এটা। এক্সট্রিম লেভেলে বডিকে নিয়ে যেতে অনেক মেন্টালি স্ট্রং হতে হবে। নরমাল ডায়েট থেকে কিটো ডায়েটে গেলে শরীরে একটা মেটাবলিক সিফট হয়। এটাকেই কিটো ফ্লু বলে। কিটো ফ্লুতে আপনার বমি বমি ভাব হবে, কাশি হতে পারে, ক্লান্তি আসতে পারে, মাথা ব্যথা হতে পারে। ওয়ার্কআউট করলে এটা খুব বেশি থাকে না। আর নরমালি ৪-৫ দিন কিটো ফ্লু এর ইফেক্ট থাকে, তারপর আর সমস্যা নাই।

* ফল আর গ্রেইন ফুড সব বন্ধ করার কারণে শরীর সব ধরনের ভিটামিন, মিনারেল পাবে না সেজন্য আপনাকে মাল্টিভিটামিন সাপ্লিমেন্ট খেতে হবে সে ঘাটতি পূরণের জন্য। দিনে ১ টা ভিটামিন সি আর একটা মাল্টিভিটামিন ক্যাপসুল খেতে হবে।

* কার্বোহাইড্রেট বডিকে ইনস্ট্যান্ট এনার্জি প্রোভাইড করে। যেহেতু কার্ব কম থাকবে তাই আপনি কম এনার্জেটিক ফিল করবেন। কার্ডিও টাইপ ওয়ার্কআউট করতে সমস্যা হবে। সব ওয়েটলস ডায়েটে কিছুটা এনার্জি লস হয়।

কিটো ডায়েট সম্পর্কে জরুরি কিছু তথ্য

ভেজিটেরিয়ানদের জন্য কষ্টকর: আপনি যদি শুধু শাক-সবজি খেয়ে থাকেন তাহলে কিটো ডায়েট আপনার জন্য বেশ কষ্টকর ব্যাপার হবে। কারণ, কিটো ডায়েটে প্রোটিন খুব কম পরিমাণে গ্রহণ করতে হলেও শাক-সবজি থেকে সেই প্রোটিন পাওয়াটা খুব কঠিন ব্যাপার। এছাড়া, সবজিতে আপনি প্রোটিনের সঙ্গে সঙ্গে শর্করাও পাবেন। এটিও আপনার ডায়েটে বিঘ্ন তৈরি করতে পারে।

অতিরিক্ত প্রোটিন নয়: আপনার হয়তো মনে হতেই পারে যে, কিটো ডায়েট মানেই প্রচুর পরিমাণ মাংস গ্রহণ করা। বাস্তবে ব্যাপারটি একেবারেই এমন নয়। কিটো ডায়েটের ক্ষেত্রে ক্যালোরির উৎসকে মোট তিনটি ভাগে বিভক্ত করা হয়। ৭৫ শতাংশ ফ্যাট, ২০ শতাংশ প্রোটিন এবং ৫ শতাংশ কার্ব- মোট মিলিয়ে এভাবেই কিটো ডায়েট সাজানো হয়। এর অর্থ, আপনি যখন স্টেক খাচ্ছেন তখন আপনাকে স্টেকের মাংস বেশি নয়, খেতে হবে মাখন ও নারিকেল তেলের মতো ফ্যাট। তাই আপনি যদি শুধু মাংস খাওয়ার জন্যই কিটো ডায়েট করে থাকেন তাহলে চিন্তাটি মাথা থেকে ঝেড়ে ফেলুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে: সাধারণত, আমরা শর্করাজাতীয় খাবার থেকেই আঁশ পেয়ে থাকি। এতে করে আমাদের খাবার হজম থেকে শুরু করে অন্যান্য কাজগুলো সহজ হয়ে পড়ে। কিন্তু, আপনি যদি কিটো ডায়েট বেছে থাকেন তাহলে আপনি এই দরকারি আঁশটুকু পাবেন না এবং আপনার কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যা দেখা দেবে। আপনার যদি কোনো শারীরিক সমস্যা থাকে বা হজমে সমস্যা থেকে থাকে, তাহলে কিটো ডায়েট অনুসরণ না করার সিদ্ধান্তটাই সবচাইতে সঠিক হবে।

কিটোর ডায়েটের সঠিক উদ্দেশ্য: এখন হয়তো কিটো ডায়েটকে ওজন কমানোর উপায় হিসেবে ব্যবহার করা হচ্ছে। কিন্তু আসলে এই ডায়েটের

শুরুটা হয়েছিল কীভাবে তা কি জানেন? ওজন কমানো নয়, সিজার সংক্রান্ত নানারকম শারীরিক সমস্যা দূর করার জন্য এই ডায়েট ব্যবহার করা শুরু হয়। বাচ্চাদের মধ্যে এপিলেপ্সি ও এমন অন্যান্য ডিজঅর্ডার সারিয়ে তুলতে প্রায় এক শতক আগে কিটো ডায়েট তৈরি করা হয়।

ফল মানেই ‘না’: কিটো ডায়েটে আপনি ফল খেতে পারবেন না খুব একটা। সাধারণত, অন্যান্য ডায়েটে ফলের জায়গাটুকু থাকলেও কিটো ডায়েটে সেটা প্রায় নেই বললেই চলে। কারণ, ফলে প্রচুর পরিমাণ শর্করা থাকে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় যে, আপনি কিটো ডায়েটে মাত্র ২০ গ্রাম শর্করা গ্রহণ করতে পারবেন। অন্যদিকে, একটি বড় আপেল থেকেই ২৫ গ্রাম শর্করা পাবেন আপনি। তাই, আর যাই হোক, কিটো ডায়েটে ফল খেতে হবে খুব বেছে!

সতর্কতা

বাংলাদেশের মানুষদের কিটোজেনিক ডায়েট বেশি দিন টানা করা ঠিক নয়। সুষম খাদ্যাভ্যাসই সবচেয়ে সেরা উপায়। তবে পরিকল্পিতভাবে যে কোনো ধরনের ডায়েটই আপনার কাজে আসতে পারে। ডেইলি ইউএস টাইমস কিটো ডায়েট সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করেছে। সেখানে সাপ্তাহিক প্ল্যানও রয়েছে। চাইলে সেটা অনুসরণ করতে পারেন। এছাড়া অন্য যেকোনো বিশেষ ধরনের খাদ্য পরিকল্পনা অনুসরণের আগে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।

সুত্র-যুগান্তর

মেপ্র/আরজেএম

[redacted]

[redacted]

নিম পাতা চিকেন পক্স নিরাময়ে খুব ভালো কাজ করে। তাজা নিম পাতার রস খেলে উপকার পাওয়া যায়। নিম সিদ্ধ পানি দিয়ে রোগীকে গোসল করাতে হবে।

রোগী মাছ-মাংস, ডিম-দুধ সবই খাবে। পুষ্টিকর খাবার খেলে রোগ আরোগ্য সহজ হবে।

চুলকানির জন্য এন্টিহিস্টামিন জাতীয় ওষুধ এবং যাতে অন্য কোনো ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ না ঘটে সেজন্য অ্যান্টিস্যাপ্টিক দেয়া যেতে পারে। জ্বর, গা ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল এবং সারা শরীরে লোপিও ক্যালাসিন লোশন লাগানো যায়।

তথ্যসূত্র: এনডিটিভি

মেপ্র/আরজেএম

করোনাভাইরাসের টিকা আবিষ্কার কত দূর?

চীনে করোনাভাইরাসে মৃতের সংখ্যা বেড়ে ১৫৩৩ জনে দাঁড়িয়েছে। এতে আক্রান্ত হয়েছেন ৬৬ হাজার ৪৯২ জন। এছাড়া নতুন করে আক্রান্ত হয়েছেন ২ হাজার ৬৪১ জন।

শনিবার চীনের মধ্য প্রদেশ হুবেইয়ের স্বাস্থ্য কর্মকর্তাদের বরাত দিয়ে আন্তর্জাতিক সংবাদমাধ্যমগুলো এ তথ্য জানিয়েছে। খবর বিবিসি বাংলার। বিশ্বজুড়ে উদ্বেগ তৈরি করা প্রাণঘাতী করোনাভাইরাস যার নাম এখন কোভিড-১৯। এই রোগের ভ্যাকসিন আবিষ্কারে কাজ চলছে। এই রোগের ভ্যাকসিন নিয়ে মানুষের আগ্রহের শেষ নেই। সবাই এখন জানতে

চায় ভ্যাকসিন আবিষ্কার কত দূর।

কেউ হয়তো আশা করছেন কোনো একটি ঔষধ কোম্পানি দ্রুত এর ভ্যাকসিন বা টিকা বা প্রতিষেধক বাজারে আনবে।

আর আয় করবে মিলিয়ন বা বিলিয়ন বিলিয়ন ডলার। বে বাস্তবতা হলো এটা হচ্ছে না এখনই। এ জন্য প্রয়োজন সময়ের। বৈশ্বিক ভ্যাকসিন বাজার চলতি বছরে ছয় হাজার কোটি ডলারে দাঁড়াবে বলে আশা করা হচ্ছে। তবে সেখানে বড় ধরনের লাভের কোনো নিশ্চয়তা নেই।

যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক বায়োটেকনোলজি বিনিয়োগকারী প্রতিষ্ঠান লংকার ইনভেস্টমেন্টের প্রধান নির্বাহী ব্রাড লংকার বলেন, তবে এই টিকা বা প্রতিষেধক সফলভাবে বের করে আনা বেশ জটিল কাজ। আর এর জন্য দরকার অনেক সময় ও অর্থের।

তিনি জানিয়েছেন, কোম্পানিগুলোতে ভ্যাকসিন তৈরি করার মতো পর্যাপ্ত অর্থ বরাদ্দ নেই। করোনাভাইরাস প্রাদুর্ভাব নিয়ন্ত্রণ এখনও অনেক দূরে। বৈশ্বিক ভ্যাকসিন বা টিকা শিল্পে বড় নামগুলো যেমন পিফিজার, মার্ক, গ্লাক্সোস্মিথ, স্যানোফি এবং জনসন অ্যান্ড জনসন।

গত বছর বিশ্বব্যাপী টিকা বিক্রি হয়েছিল পাঁচ হাজার চারশো কোটি ডলার যা ২০১৪ সালের দ্বিগুণ। আর এ বৃদ্ধির মূল কারণ হলো- ইনফ্লুয়েঞ্জা, সোয়াইন ফ্লু, হেপাটাইটিস ও ইবোলার মতো রোগগুলো।

আমস্টার্ডমের ইউনিভার্সিটি মেডিকেল সেন্টার গ্রনিনজেনের মেডিসিন ল’ অ্যান্ড পলিসি বিষয়ক পরিচালক ড. এলেন টি হোয়েন বলেন, করোনার টিকা আবিষ্কারে চারটি সেরা কোম্পানির কেউই এ বিষয়ে কোনো আগ্রহ দেখায়নি কেউ ভাবতে পারে যে এবারের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার মতো অর্থ এই শিল্পের আছে।

তবে বড় কোম্পানিগুলোর বাইরে কিছু ছোট ওষুধ কোম্পানি চেষ্টা করছে কোভিড-১৯ এর টিকা আবিষ্কারের জন্য।

জিলিড, যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক বায়োটেক প্রতিষ্ঠান যারা এন্টি এইচআইভি ড্রাগ তৈরি করে তারা ঘোষণা করেছে যে, তারা রেমডিসিভির নামে একটি ওষুধ নিয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা চালাবে। অন্যদিকে কালেট্রা চীনে একজন রোগীকে নিয়ে গবেষণা করছে। তবে দুটি পরীক্ষাতেই

বিদ্যমান ওষুধই ব্যবহার করা হচ্ছে।

কোভিড-১৯ এর জন্য টিকা খুঁজতে কোম্পানিগুলোকে উৎসাহিত করতে চ্যারিটেবল ডোনেশন ব্যবহার করা হচ্ছে।

এর মধ্যে একটি হলো অলাভজনক সংস্থা দ্য কোয়ালিশন ফর এপিডেমিক প্রিপেয়ারডসেন ইনোভেশন বা সিইপিআই। এর যৌথ প্রতিষ্ঠাতাদের মধ্যে আছে নরওয়ে ও ভারত সরকার, বিল ও মেলিন্ডা গেটস ফাউন্ডেশন এবং দা ওয়েলকাম ট্রাস্ট।

সিইপিআই ইনোভিও ফার্মাসিউটিক্যালস ও মডার্নার ভ্যাকসিন ডেভেলপমেন্ট কর্মসূচিতে সহায়তা করছে। আর বড়দের মধ্যে জিএসকে তাদের হাতে থাকা প্রযুক্তি দিয়ে সিইপিআইকে সহযোগিতার কথা জানিয়েছে।

টিকার ক্ষেত্রে বিক্রির অনুমতি পাওয়ার আগে অনেক সময় লম্বা সময় ধরে হাজার মানুষের ওপর পরীক্ষার প্রয়োজন হয়।

যদিও ২০০২ ও ২০০৩ সালে সার্সের সময় কোনো টিকাই আনা যায়নি এবং সার্সের জন্য এখনও কোনো টিকা নেই। ইউএস ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব অ্যালার্জি অ্যান্ড ইনফেকশাস ডিজিজের ডিরেক্টর ড. অ্যান্থনি ফৌচি বলছেন, কোনো বড় কোম্পানিই এগিয়ে এসে বলেনি যে তারা কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন তৈরি করবে। এটা খুব হতাশাজনক।

তার মতে, কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন আসতে অন্তত এক বছর সময় লাগবে। তবে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা আশা করছে দেড় বছরের মধ্যে এ ভ্যাকসিন বাজারে আসবে।

তথ্যসূত্র: বিবিসি বাংলা

সর্ষের তেল মাখলে যেসব রোগ

কাছেও ঘেঁষবে না

এক সময়ের শিশুদের তেল মাখিয়ে রোদে রাখা হতো। সূর্যের ভিটামিন ডি শিশুদের হাড়ের জোর বাড়ায়। এ ছাড়া রোদ ত্বকেরও উপকার করে।

ত্বক বিশেষজ্ঞ সুমিত সেনের মতে, সর্ষের তেলে আস্থা রাখাই বুদ্ধিমানের কাজ। তবে সর্ষের তেল খাঁটি হতে হবে। ত্বকই নয়, হৃৎপিণ্ড, পেশিসহ হাজারো সমস্যার সামাধানে সর্ষের তেলের বিকল্প নেই। আসুন জেনে নেই সর্ষের তেলে যে সব উপকার-

১. ত্বকের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সর্ষের তেল ও নারকেল তেল মিশিয়ে ১০ মিনিট মাসাজ করুন। তারপর ভালো করে মুখ ধুয়ে ঘুমোতে গেলে ত্বক যেমন নরম থাকবে, তমনই উজ্জ্বল হবে।

২. ত্বকে ডার্ক স্পট, ট্যান বা পিগমেন্টেশন ঠেকাতে বেসন, দই, লেবুর রসের সঙ্গে সর্ষের তেল মিশিয়ে মুখে ১০-১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। তার পর ঠাণ্ডা পানির দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

৩. সর্ষের তেলে রয়েছে ভিটামিন এ, ই এবং বি কমপ্লেক্স। ফলে এটি রিংকল কমাতে সাহায্য করে।

৪. অল্প সর্ষের তেল হাতের তালুতে ঘষে মুখে লাগিয়ে নিলে তা সূর্যের ক্ষতিকারক আলট্রাভায়োলেট রশ্মি থেকে ত্বককে রক্ষা করবে। তবে বেশি তেলে মাখিয়া যাবেন না। বেশি মাখলে ধুলোবালি ধরে রাখে ত্বক।

৫. সর্ষের তেল অ্যান্টি ব্যাকটিরিয়াল ও অ্যান্টি ফাঙ্গাল উপাদানে ভরপুর। তাই অ্যালার্জি ও র্যা শের হানা প্রতিরোধে করে।

৬. ত্বকের শুষ্কতা ও চুলকানি রুখতেও সর্ষের তেল ব্যবহার করতে পারেন। ৭. ঠাণ্ডা-কাশি ভালো করে সর্ষের তেল। ঠাণ্ডা ভালো করতে গায়ে ও বুকে মাখতে পারেন সর্ষের তেল। এ ছাড়া কালো জিরার সঙ্গে সর্ষের তেল মাখলে বেশি উপকার পাবেন।

তথ্যসূত্র: আনন্দবাজার পত্রিকা

জেনে নিন মাস্ক ব্যবহারের সঠিক নিয়ম

প্রাণঘাতী করোনাভাইরাসে চীনের কেন্দ্রীয় হুবেই প্রদেশে আরও ৮১ জনের মৃত্যু হয়েছে। শনিবার পর্যন্ত এ ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে মৃতের সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ৭২২ জনে। চীনের হুবেই প্রদেশ ও বিভিন্ন এলাকায় এই পর্যন্ত ৩৪ হাজার ৫৪৬ জন এ ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন বলে নিশ্চিত হওয়া গেছে।

এই ভাইরাস প্রতিরোধে কোনো ওষুধ বা টিকা আর্বিষ্কার না হওয়ায় প্রতিরোধই হচ্ছে এই রোগ থেকে বাঁচার অন্যতম উপায়। এ ভাইরাস প্রতিরোধে মাস্ক ব্যবহারের পরামর্শ দিয়েছেন চিকিৎসকরা।

চিকিৎসকদের পরামর্শ অনুযায়ী, ঘরের বাইরে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। তবে ভাইরাস প্রতিরোধে কিভাবে মাস্ক পরতে হবে তা আমরা অনেকেই জানি না। ভারতীয় চিকিৎসক ডা. রোমিল এবং ডা. তরুণ সাহনি বলেন, সার্জিক্যাল মাস্ক উল্টো করে পরা উচিত নয়। সব সময় এর রঙিন দিকটা বাইরে থাকবে।

ঘর থেকে বের হলে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। চিকিৎসকরা জানিয়েছেন, মাস্ক বড়দের পাশাপাশি ছোটরাও ব্যবহার করতে পারবে। তবে অবশ্যই ব্যবহারের নিয়ম জানা জরুরি।

আসুন জেনে নেই করোনাভাইরাস প্রতিরোধে চিকিৎসকদের কিছু পরামর্শ-

১. করোনাভাইরাস প্রতিরোধে গণপরিবহন ব্যবহার না করাই ভালো।

২. মাস্ক উল্টো করে পরা উচিত নয়। সব সময় এর রঙিন দিকটা বাইরে থাকবে।

৩. প্রচুর ফলের রস ও পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে।

৪. বাইরে থেকে ঘরে ফিরে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া উচিত। পারলে গোসল করলে ভালো।

৫. কিছু খাওয়া কিংবা রান্নার আগে ভালো করে ধুয়ে নেওয়া, ডিম কিংবা মাংস রান্নার আগে ভালোভাবে সিদ্ধ করা।

৬. ময়লা কাপড় দ্রুত ধুয়ে ফেলা, নিয়মিত ঘর ও কাজের জায়গা পরিষ্কার রাখা।

৭. ,অপ্রয়োজনে ঘরের দরজা-জানালা খুলে না রাখা।

৮. অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে না যাওয়ার। সর্দি-জ্বর হলেও ঘরে থাকার পরামর্শ দিচ্ছেন তারা।

তথ্যসূত্র: আনন্দবাজার পত্রিকা

আরো পড়ুন-মেহেরপুরে হোমিও চিকিৎসকদের সম্মেলন