বাসন-কোসনে উৎসবের ছোঁয়া

ঈদ এলে সবকিছুতেই নতুনত্বের ছোঁয়া লেগে যায়। এই দিনটি খাবারের আয়োজনে ঘরের পরিবেশ যেমন মোহনীয় করে ফেলে তেমনি নতুন বাসনপত্র রাখলে তা ঘরকে দেয় উৎসবের রূপ।

এসব কথা ভেবেই অনেকে ঈদের আগে তৈজসপত্র কেনাকাটার ধুম লাগিয়ে দেন। এমনিতে বাড়িতে নতুন অতিথি এলে সিরামিকের বাসন বেশি ব্যবহার করা হয়। তবে খাবারের আয়োজন-ভেদে তৈজসের ভিন্নতাও থাকে। অনেকে শখের বশেই বাসনপত্র কিনলেও এখন তাদের একটু থামতে হচ্ছে। বাজারে জিনিসপত্রের যে দাম, সে অনুসারে সমন্বয় ছাড়া উপায় নেই। তাই ঈদের খাবারের মেনু দেখে তারপর সিদ্ধান্ত নিতে হবে খাবারের।

অতিথি আপ্যায়নে সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত হয় ঘরের সিরামিকের পাত্রগুলো। গরমে ঈদে উজ্জ্বল সূর্যালোক থাকবে এ কথা বোঝাই যায়। দুপুরে হালকা নীল বা হলুদ, কমলা রঙের বাসন ব্যবহার করা যেতে পারে। অন্যদিকে রাতের কৃত্রিম আলোতে জমকালো ভাব আনতে লাল বা কালো রঙের ক্রোকারিজ ভালো। তাই কেউ মিক্স-ম্যাচ করেও বাসনকোসন নিতে পারেন। যেমন ছয়জনের টেবিলে তিনটি হলুদ আর তিনটি লাল রঙের প্লেট হতে পারে। ডাইনিং রুমের দেয়াল বা টেবিল রানারের সঙ্গে মিলিয়ে পছন্দ করতে পারেন খাবার পরিবেশনের সরঞ্জাম।

এখন সিরামিকের বাসনপত্রে দেখা গেছে নতুন নতুন ট্রেন্ড। এই যেমন খাবারের প্লেট, বাটি ও মগে উঠে এসেছে জামদানির নকশা। থালা, বাটি, গ্লাস বা কাপে দেখা গেছে বৈচিত্র্য। এখন আর গোল থালা খুব একটা দেখা যায় না। বিভিন্ন শেপের মাধ্যমে আপনার মেনুকে বৈচিত্র্য দেয়ার মতো থালা সহজেই পাওয়া যায়।

চায়ের কাপও রূপ বদলেছে। গোলাকৃতির ভেতরের দিকে দাবানো রাইস বোলগুলোর চল থাকলেও বর্তমানে খানিকটা চিড়ার মতো চ্যাপ্টা ছড়ানো ডিশের চল বেশি। এ ধরনের ডিশগুলোতে সবকিছুই পরিবেশন করা যায়। একটি বাসন দিয়ে যদি একাধিক কাজ করা যায় তাহলে ক্ষতি কি? মানুষ এখন ব্যবহারের সৃজনশীলতা দেখেই বাসন কিনে থাকে।

সিরামিকের বাসনের রঙেও এসেছে পরিবর্তন। চিরায়ত সেই সাদা বা চাপা সাদার বদলে এখন অনেকে পছন্দ করছেন উজ্জ্বল রঙের প্লেট ও বাটি। সিরামিকের বাসনে এখন দেখা যাচ্ছে লাল, কমলা, হলুদ, নীলের মতো উজ্জ্বল শেড। আগে একটা টেবিলে ছয়টা প্লেট থাকলে সব কটিই হতো একই রং আর নকশার। সেই ধারা এখন আর নেই। ছয়টা প্লেটে থাকতে পারে ছয় ধরনের রং। গ্লসি বা ম্যাট ফিনিশ—দুই রকমেরই পাওয়া যাচ্ছে ডিনার সেটগুলো।

বাসনের যত্ন নিতে হবে ভালোভাবে
সিরামিকের বাসনের যত্ন নেয়ার ক্ষেত্রে বাড়তি সতর্কতা জরুরি। বাড়িতে আপ্যায়নের পরে বিরাট একটি সময় গুছিয়ে রাখা হয় কাবার্ডে। আবার অনেকে নিয়মিতই ব্যবহার করেন। তবুও ঠিকঠাক যত্ন নিতে হবে। যত্ন ঠিকভাবে নেওয়া না হলে বরং নষ্ট হবে শখের জিনিসটা।

পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে
সিরামিকের জিনিসগুলো খুব নাজুক আর ভঙ্গুর হয়ে থাকে। তাই সিরামিকের যত্নে বাড়তি মনোযোগ দেওয়া জরুরি। এ ধরনের বাসনে ময়লা কম আটকায় কিন্তু তেলজাতীয় খাবার থাকলে নানা সমস্যা হয়। এক্ষেত্রে তরল সাবান বা অন্য কোনো পরিষ্কার করার মতো সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। চাইলে গরম পানিতে লেবুর রস মিশিয়ে নিন। লেবুর রস মেশালে কোনো গন্ধও পাওয়া যাবে না।

কাবার্ডে রাখলে যত্ন
পছন্দের ও দামি কাচের পাত্রগুলো সাধারণত উৎসব অনুষ্ঠানে ব্যবহারের জন্য তোলা থাকে। তাই এগুলো ব্যবহার ও যত্নও করতে হবে বিশেষভাবে। শৌখিন সিরামিকের বাসন ব্যবহারের আগে তরল সাবান পাতলা কাপড়ে মাখিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। কাজ শেষে তুলে রাখার সময় কাগজে পেঁচিয়ে রাখুন। এভাবে সময়ে ধুলো জমে।

ওভেনে বাসন ব্যবহার করলে
ওভেনে সিরামিকের বাসন দেওয়ার আগে জানতে হবে সেটা ওভেনপ্রুফ কি না। সোনালি বা রুপালি বর্ডার দেওয়া পাত্র ওভেনে ব্যবহার করা

যাবে না। করলে বর্ডারগুলো নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

বাজারদরটা জেনে নিলে মন্দ কি?
দাম না জেনে তো আর বাজারে যাওয়া যাবে না। কারণ আজকাল বাজারে সমন্বয় করেই আপনাকে যেতে হয়। তবে দামটা আমরা একটু জেনে নিয়েছি আপনার সুবিধার্থে। বাজারে গোল্ড প্লেটেড ডিনার সেটের দাম ৩ হাজার থেকে ১ লাখ টাকা পর্যন্ত নির্ধারণ করা হয় । তবে সাধারণ ডিনার সেট কেনা যাবে ৩ হাজার টাকার মধ্যে। ৩২ পিসের পোর্সেলিন ডিনার সেটের দাম পড়বে আড়াই হাজার থেকে সাড়ে ৫ হাজার টাকা। ৫২ পিসের বোন চায়না সিরামিক সেটের দাম পড়বে সাড়ে ৫ হাজার থেকে ২৫ হাজার টাকা। ৭ পিসের সিরামিক স্যুপ সেট কেনা যাবে ৯০০ থেকে ২ হাজার ২০০ টাকায়। সিরামিকের টি পট কেনা যাবে ৫০০ থেকে ৩ হাজার টাকায়, চাঁচ দিয়ে তৈরি টি পটের দাম পড়বে ৪০০ থেকে ২ হাজার টাকা, ৬টি কাপ–পিরিচের সেট কেনা যাবে ৫০০ থেকে ৫ হাজার টাকায়। আমাদের দেয়া দামের মধ্যে কিছুটা ওপর-নিচ হতে পারে। তবে এই বাজেটের ভেতরেই পেয়ে যাবেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

ঘামাচি থেকে মুক্তি পেতে যা করনীয়

গরম পড়তে শুরু করেছে। এই গরমে ঘামাচি আর ঘামের সমস্যায় ভুগতে শুরু করছেন অনেকেই। এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য অনেকেই প্রসাধনী সামগ্রী কিনছেন। কিন্তু বাজারে কিনতে পাওয়া প্রসাধনী অনেক ক্ষেত্রেই ত্বকের জন্য উপকারী নয়। বরং তা ত্বকের জন্য ক্ষতিকর বলেই অভিমত অনেক ত্বক বিশেষজ্ঞের। এ বিষয়ে হেলথডিরেক্টের এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, গরমে সচরাচর পতঙ্গের কামড় ত্বকের নানা সমস্যার কারণ। তবে এই সময় অসুস্থ হলে তার নেপথ্যে ত্বকে ঘামাচি ও ত্বকে প্রদাহের সম্পর্ক থাকে বেশি। তাই গরমে ঘামাচি দূর করার জন্য যা যা করতে পারেন:

ফ্রিজে বরফ রাখুন:

ফ্রিজে কমবেশি বরফ থাকেই। তবে আপনার দরকার কিউব আকৃতির বরফ। একটি শুকনো কাপড়ে কয়েক টুকরো বরফ নিন। ঐ বরফ ১০-১৫ মিনিট ধরে ঘামাচির উপর লাগিয়ে দেখুন। দিনে ৩-৪ বার এই ভাবে করলে ভালো ফল পাবেন।

মুলতানি মাটির প্যাক বানান:
চার টেবিল চামচ মুলতানি মাটির নিন। এবার এই মাটিতে পরিমাণ মতো গোলাপ জল মিশিয়ে ঘামাচির ওপর লাগান। শুকানোর অপেক্ষা করুন। সবশেষে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে উপকার পাবেন।

অ্যালোভেরা লাগালেও উপকার:
ঘামাচির সমস্যা কমাতে অ্যালোভেরা অনেক উপকারি। ঘামাচির ওপর শুধু অ্যালোভেরার রস বা হলুদের সঙ্গে অ্যালোভেরার রস মেশানোর পর লাগান। প্যাক লাগানোর পর কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ফেলুন।

নিম পাতার ব্যবহারও আছে:
ঘামাচির সমস্যা কমাতে উপকারী নিম পাতার ব্যবহারও। নিম পাতার রস করে গোলাপ জল মেশান। ওই মিশ্রণ ঘামাচির ওপর লাগাতে পারেন। ঘামাচি না চুলকে তার ওপর নিম ডাল বোলালেও আরাম পাবেন।

চন্দনের আরেকটি প্যাক:
২ টেবিল চামচ চন্দনের গুঁড়োর সঙ্গে পরিমাণ মতো গোলাপ জল মেশান। এই প্যাক ঘামাচির ওপর লাগাতে পারেন। চন্দনের প্রলেপ ত্বকের প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। এভাবে ঘামাচির সমস্যা দূর করা যায়।

সূত্র: ইত্তেফাক

আবহাওয়া বদলাচ্ছে শিশুর বাড়তি যত্ন নিন

সময়টা গরমের। একই সঙ্গে বৃষ্টিও আসছে মাঝেমধ্যে। ফলে যেকোনো সময় ঠান্ডা-সর্দি-গম্যি লেগে বাজে অবস্থা হতেই পারে। মশার

উপদ্রবও গরম আসার পর বেড়েছে অনেকাংশে। সবাই এসব সমস্যায় নানাভাবে জর্জরিত। তবে শিশু ও প্রবীণরা এই সময়ে কষ্টস্বীকার করেন বেশি। তবে শিশুদের অবস্থা থাকে নাজুক। এ ক্ষেত্রে কি করণীয়? রইলো নবজাতক ও শিশু বিশেষজ্ঞ ডা. দেলোয়ার হোসেনের পরামর্শ।

অ্যালার্জির প্রকোপ
গরমের প্রাথমিক পর্যায়ে শিশুর শরীরে চুলকানি ও র্যাশের মতো বিভিন্ন সমস্যাও দেখা দেয়। এসব পরবর্তীতে মারাত্মক ফুসকুড়িতে পরিণত হয়। অনেক ক্ষেত্রেই অ্যালার্জি বেড়ে গিয়ে র্যাশ, ফুসকুড়ি বা চুলকানি হয়। এজন্য যেসব শিশুর অ্যালার্জি আছে, তাদের ফুল থেকে দূরে রাখুন। বাইরে বের হওয়ার আগে অবশ্যই শিশুকে মাস্ক পরিয়ে নিন। ছোটদের ত্বক অনেক কোমল ও সংবেদশীল হয়ে থাকে। তাই এ সময় জেনে-বুঝে শিশুর ত্বকের যত্ন নিন।

বাইরে বেরুলে
আবহাওয়ার ওঠা-নামার এ সময় সহজেই শিশুরা ঠাণ্ডা-জ্বর-কাশিতে আক্রান্ত হয়। তাই শিশুকে এ সময় সঠিক পরিচর্যার মধ্যে রাখতে হবে। বাইরে থেকে ফিরেই সাবান দিয়ে নিয়মিত হাত ধুয়ে নিতে হবে। পাশাপাশি শিশুকে নিয়মিত গোসল ও পরিষ্কার জামা-কাপড় পরাতে হবে।

ভাইরাস জ্বরের প্রকোপ থেকে বাঁচান
হাওয়া বদলের মৌসুমে শিশুর ভাইরাস জ্বরে আক্রান্ত হওয়ার শঙ্কা থাকে অনেক। এমনটি হলে প্রচুর পানি ও ফলের রস খাওয়াতে হবে শিশুকে। জ্বরের মাত্রা ১০০ ডিগ্রীর বেশি হলে অবশ্যই শিশুকে হাসপাতালে নিতে হবে।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে
আবহাওয়া যেমনই হোক না কেন শিশুকে নিয়মিত গোসল করাতে হবে। শিশুর শরীর জীবাণুমুক্ত রাখতে গোসলের পানিতে অ্যান্টিসেপটিক লিকুইড বা নিমের পাতা মিশিয়ে গোসল করাতে পারেন।

শিশু থাকুক শুষ্ক
দিনের বেলায় হালকা গরম থাকার কারণে শিশুর শরীর অনেক সময় ঘামে ভিজে যেতে পারে। এজন্য শিশুর বগল বা কুচকিতে ফাঙ্গাল ইনফেকশন যাতে না হয় এজন্য নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন এবং টেলকম পাউডার ব্যবহার করুন।

শিশুর আরাম বিধানে
শীত কম থাকলেও রাতের শেষের দিকে আবহাওয়া বেশ ঠাণ্ডা থাকে। হয়তো

ঘুমের মধ্যে শিশু শরীর থেকে লেপ বা কম্বলটি সরিয়ে ফেলে। এজন্য শেষ রাতের দিকে শিশুকে গরম কাপড়ে ঢেকে রাখুন। শিশুকে একেবারেই পাতলা কাপড় পরিয়ে রাখবেন না। আবার বেশি ভারী কাপড় পরিয়ে রাখলেও শিশুর ঘাম হতে পারে। এতেও শিশুর ঠাণ্ডা লাগতে পারে। তাই দিন ও রাতের তাপমাত্রা বুঝে শিশুকে পোশাক পরান।

শিশুর শরীর ঘামছে বলে জোরে ফ্যান চালাবেন না। যদি ফ্যান চালাতেই হয়, তবে হালকা করে ছেড়ে রাখুন। রাতে ফ্যান না চালানোই উচিত। অনেক সময় শুধু ফ্যানের বাতাসের কারণেও শিশু অসুস্থ হয়ে পড়ে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ত্বক ভালো রাখার কিছু স্ক্রাব

শীত বিদায় নিয়ে গরম পড়ছে পুরোদমে। বাড়বে তাপের তীব্রতা। এসময় বারবার হাতমুখ ধুতে গিয়ে বা গোসলে ত্বক আর্দ্রতা হারায়। তাই প্রয়োজন ত্বকের বিশেষ যত্ন। ত্বকের যত্নে স্ক্রাব ভীষণ প্রয়োজনীয়। সপ্তাহে তিন দিন ব্যবহার করলে ত্বক যেমন ভালো থাকবে, মনও থাকবে সতেজ।

ঘরেই সহজ কিছু উপকরণে তৈরি করে নিতে পারেন কিছু স্ক্রাব। যেমন:

বেসন-হলুদ স্ক্রাব
একটি পাত্রে ১ টেবিল চামচ বেসন, আধ চা চামচ হলুদ, ১ চা চামচ চন্দনের গুঁড়ো নিয়ে দুধ বা টক দইয়ের সঙ্গে মিশিয়ে নিন। ঘরোয়া এই স্ক্রাব সপ্তাহে ৩ দিন ব্যবহার করলেই ত্বকের জেল্লা ফিরে আসবে।

ওট্স-মধু স্ক্রাব
আধ কাপ ওট্স গুঁড়ো করে নিন। এর সঙ্গে মিশিয়ে নিন মধু। গোসলের আগে এই মিশ্রণ পুরো গায়ে মেখে রেখে দিন। আধ ঘণ্টা পর ভালো করে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

তিল-লবণ স্ক্রাব
শুকনো তাওয়ায় ভাজা তিল ভালো করে গুঁড়ো করে নিন। এরপর একই

পরিমাণ তিলের গুঁড়ো ও লবণ মিশিয়ে নিন। সঙ্গে প্রিয় এসেনশিয়াল অয়েলও মেশাতে পারেন। গোসলের আগে এই মিশ্রণ শরীরে ভালো করে মেখে নিন। ১০ থেকে ১৫ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

সূত্র: ইত্তেফাক

গরমে সুস্থ থাকতে হতে হবে সচেতন

রমজানের শুরু আর বাড়ছে গরমের দাবদাহ। গরমের তীব্রতা বাড়ায় বেশির ভাগ মানুষই যেন কাহিলও হয়ে পড়ছেন। অতিরিক্ত গরমে অসুস্থ হয়ে পড়ছেন অনেকেই। এই গরমে সারা দিনের কর্মব্যস্ততায় ঘেমে নেয়ে মাথা ব্যথা, বমিভাব, শরীরে অস্বস্তি, ডায়রিয়া, অ্যালার্জি ও হিট স্ট্রোকের মতো রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। তাই অতিরিক্ত গরমে নিজেকে সুস্থ রাখতে সচেতন হতে হবে নিজেদেরই।

সাধারণত একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের প্রতিদিন দুই থেকে তিন লিটার পানি পান করা উচিত । আর যেহেতু গরমকালে শরীর থেকে ঘামের সঙ্গে পানি ও লবণ বের হয়ে যায় তাই পর্যাপ্ত পরিমাণে স্যালাইন, পানি ও ফলের রস খেতে হবে। এক্ষেত্রে অবশ্যই বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে। ডাবের পানিও এসময় অত্যন্ত উপকারী।

এছাড়া অত্যধিক মাত্রায় ঘাম হলে শরীর থেকে সব পানি বেরিয়ে যায়। তাতে পেটের সমস্যাও তৈরি হয়। কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে পেট ফুলে থাকে অনেকের। এই অস্বস্তিকর পরিস্থিতি থেকে বাঁচার একমাত্র উপায়, বেশি পরিমাণে পানি পান করা। সেই সাথে শরবত ও তরল খাবার বেশি খাওয়া।

মেলাটোনিন আমাদের শরীরের জন্য অত্যন্ত জরুরি। অতিরিক্ত গরমে আমাদের শরীরের মেলাটোনিন উৎপাদন কমিয়ে দেয়। তার মাত্রা কমে গেলে আমাদের শরীরের ক্লান্তিভাব বেশি হয়।

কারণ, গরমে শরীর ঠাণ্ডা রাখার জন্য ঘাম হওয়া প্রয়োজন। আর সেটা করতে শরীরের যথেষ্ট পরিশ্রম হয়। তাই শরীর অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে

পড়ে। এ জন্য রোদে বের হওয়ার আগে ছাতা ব্যবহার করতে হবে সেই সঙ্গে সানগ্লাস।

শরীরে মেলাটোনিনের সংখ্যা কমে গেলে ঘুম আসতেও দেরি হয়। যেহেতু গরমে দিন বড় এ জন্য রাতে শরীর মানিয়ে নিতে সময় নেয়। ঘুম আসতে দেরি হয়। ঘুমের অন্তত দুই ঘণ্টা আগে রাতের খাবার খেয়ে নিন। ঘুমের সময় সঙ্গে ফোন বা অন্য কোনো ইলেকট্রনিক ডিভাইস সঙ্গে রাখবেন না।

অনেকসময় শরীর হুট করেই তাপমাত্রার সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারবে না। তাতেই জ্বর, ঠাণ্ডালাগা, মাথাধরার মতো সমস্যাগুলো দেখা দেয়। এ জন্য প্রটেকশন নিয়ে তারপর বাইরে বের হওয়া উচিত

গরমে হালকা সুতির পোশাক পরাই ভালো। যাতে ঘাম হলে তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়। এছাড়া ঢাকা জুতোর বদলে খোলা চপ্পল ব্যবহার করতে পারেন। গরমে বিয়ার, সোডা বা নরম পানীয় না খাওয়াই ভালো। এতে ডিহাইড্রেশনের সম্ভাবনা ে়বড়ে যায়। এডাড়া চা বা কফির পরিমাণও কমিয়ে ফেলা শরীরের জন্য খুব ভালো।

গরমে জীবাণুর হাত থেকে রক্ষা পেতে এবং জ্বর, ঠান্ডার সংক্রমণ ঠেকাতে টিস্যু ব্যবহার করা উচিত। এছাড়া এসময় বাইরে থেকে ফিরেই ফ্রিজের ঠাণ্ডা পানি সরাসরি পান করা যাবে না। এসি রুমে থাকলে তাপমাত্রা খুব বেশি না কমিয়ে বাইরের আবহাওয়ার সঙ্গে মিল রেখে ৩ থেকে ৫ ডিগ্রিতে কমানো যায়।

এছাড়া গরমে জীবাণু হাত থেকে রক্ষা পেতে নিয়মিত হাত ধুয়া উচিত। এসময় ঘনঘন চোখ-নাকে হাত না দেয়া ভালো। আর হাত ধোয়ার পরে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন এবং বারবার হাত ধুতে না চাইলে ব্যাগে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখা উচিত। এতে প্রয়োজনে হাতে লাগিয়ে নিতে পারেন।

শিশুকে গরমে প্রতিদিন গোসল করাতে ভুলবেন না। সামান্য কাশি হলেও করাবেন। সম্ভব হলে আদাপানি, তুলসীপানি খাওয়াতে পারেন। গোসলের পর অবশ্যই শিশূর চুলটা ভালোভাবে মুছে দিতে হবে। ঘেমে গেলেও ভালোভাবে চুলটা শুকনো করে মুছে দিন এছাড়া টানা কয়েক দিন থাকে তবে এসবের জন্য ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

রমজানে কী খাবেন, কী খাবেন না

রমজানে সবাই নানা আইটেমের খাবার খেতেই ব্যস্ত সময় পার করে। খাবারের বৈচিত্র্য যেমনই হোক না কেন ভাজা-পোড়া, গুরুপাক খাবারই থাকে বেশি। সারাদিন রোজা রাখার পর পাকস্থলী ক্ষুধার্ত ও দুর্বল থাকে। এই সময়ে গুরুপাক খাবার খেলেই বিপদ।

পেটের সমস্যা, মাথাব্যথা, দুর্বলতা, অবসাদ, আলসার, অ্যাসিডিটিসহ নানা ধরনের সমস্যা হতে পারে। অনেকের তো এই সময় ওজনও বেড়ে যায়। অর্থাৎ রোজায় সুষম, সহজপাচ্য ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া জরুরি। রোজার সময় কেমন খাবার খাবেন আর কেমন খাবার এড়িয়ে চলবেন সেগুলো একটু সতর্ক হয়ে জানা জরুরি। আসুন জেনে নেওয়া যাক—

যা খাবেন
রমজানে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা জরুরি। এক্ষেত্রে যে ধরনের খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করা যেতে পারে—

জটিল শর্করার খাবার
রমজানে জটিল শর্করা জাতীয় খাবার খেতে হবে। জটিল শর্করাজাতীয় খাবার খেলে রোজা রেখেও সারাদিন এনার্জি পাওয়া যেতে পারে। ভাত, চিড়া, ওটস, চাপাতি, রুটি এসব জটিল শর্করাজাতীয় খাবার সেহরিতে খাওয়া যেতে পারে। এমনকি ইফতারেও আপনি জটিল শর্করাজাতীয় খাবার রাখতে পারেন।

সবজি আর ফল
ওটস বা চিড়া খেলে তার সঙ্গে ফল যুক্ত করুন। দুধ, ফল, চিড়া বা ওটস মিলিয়ে খেলে ভালো লাগবে। তাছাড়া স্বাস্থ্যকরও হবে। সারাদিন রোজা রাখার পর শরীরে পানিশূণ্যতা কাজ করে। শরীরে সুগারের প্রয়োজনও হয়। ইফতারে তাই একটু মিষ্টি প্রত্যাশা করে। শরীর। এক্ষেত্রে ফলই ভালো। ফলে থাকা প্রাকৃতিক চিনি আপনার জন্য উপকারি। অন্যদিকে ফলেও রয়েছে পানি। রাতের খাবার কিংবা সেহরিতেও সবজি খাওয়ার চেষ্টা করুন।

প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার
প্রোটিন আপনাকে দীর্ঘক্ষণ ক্ষুধা থেকে দূরে রাখতে পারে। সেহরিতে

প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার খেলে অনেকক্ষণ আপনার পেটের ক্ষুধা কম থাকবে। এমনটি অবশ্যই ইতিবাচক। পিউর প্রোটিনের ক্ষেত্রে মুরগীর মাংস সবচেয়ে ভালো। এছাড়া সম্ভব হলে মাছ খাওয়া যেতে পারে।

স্বাস্থ্যকর ফ্যাট
রমজানে স্বাস্থ্যকর ফ্যাট আপনাকে শরীরে শক্তি জোগায়। স্বাস্থ্যকর ফ্যাটের মধ্যে রয়েছে মাছের তেল, বাদাম, অলিভ অয়েল ইত্যাদি।

হাইড্রেটেড বেভারেজ
সারাদিন রোজা রেখে শরীরে পানিশূন্যতা থাকাই স্বাভাবিক রোজা রেখে ইফতার ভারি করার চেয়ে বেশি জরুরি স্বাস্থ্যকর ইফতার করা। ইফতারে পানীয়র দিকে ভালো মনোযোগ দেয়া জরুরি। এক্ষেত্রে অবশ্যই শরবত উপযুক্ত। ফলের জ্যুস বা শরবত তৈরির সময় চিনি না দেয়াই ভালো। শরীর ঠান্ডা হয় বা পানিশূন্যতা দূর হয়ে এমন কোনো পানীয়ই আপনার জন্য উপযুক্ত।

খেজুর
সেহরিতে দুটো খেজুর খেলে সারাদিন যথেষ্ট এনার্জি পাওয়া যায়। এমনকি ইফতারেও অনেকে খেজুর প্রত্যাশা করেন। খেজুর দ্রুত এনার্জি দেয়। তাছাড়া ফাইবার, প্রাকৃতিক চিনির উত্স হিসেবেও খেজুর অত্যন্ত জনপ্রিয়।

যা খাবেন না
রমজানে খাওয়ার ধুম পড়ে অনেক। তবে সব খাবার তো রমজানে খাওয়া সম্ভব না। চলুন জেনে নেই রমজানে কোন খাবার খাওয়া আপনার জন্য ভালো হবে না—

ভাজাপোড়া ও তৈলাক্ত খাবার
ভাজাপোড়ার আবেদন রমজানে অনেক। এর সঙ্গে যুক্ত হয় তৈলাক্ত খাবারের ঝোঁক। রমজানে ভাজাপোড়া ও তৈলাক্ত খাবার পেটে হজমের সমস্যা তৈরি করে। সারাদিন পেট খালি থাকার পর আচমকা ভাজাপোড়া গ্যাস, পেট ফাঁপাসহ নানা সমস্যা তৈরি করে।

বেশি চিনিযুক্ত খাবার
কৃত্রিম চিনির বদলে প্রাকৃতিক চিনির ওপর নির্ভর করে ইফতার করুন। সারাদিন এই গরমে রোজা রাখার পর শরীর চিনি প্রত্যাশা করে। তবে প্রচুর চিনিযুক্ত খাবার খেলে তা সুগার ক্র্যাশের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

সোডিয়াম সমৃদ্ধ খাবার
লবণাক্ত বা সোডিয়াম আছে প্রচুর এমন অনেক খাবারই ইফতারে বেশি পাওয়া যায়। আর এমন খাবার এড়িয়ে চলাই ভালো। সোডিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খেলে শরীরে নানা সমস্যা দেখা দেয়। বিশেষত পানিশূণ্যতা তৈরি হতে পারে।

ঝাল-মশলা খাবার
ইফতারে অন্তত সরাসরি ঝালমশলাদার খাবার না খাওয়াই ভাল। ঝালমশলাযুক্ত খাবার খেলে অনেক সময় পেটে সমস্যা হয়। গ্যাস, পেটে ব্যথাসহ নানা সমস্যাই হতে পারে। আবার সেহরিতেও বেশি ঝালমশলাযুক্ত খাবার খেয়ে পেট খারাপ হলে রোজা রাখাও কঠিন হয়ে পড়ে।

প্রচুর ফাইবার রয়েছে এমন খাবার
অনেক ফাইবার আছে এমন খাবার খেলে রোজা রেখে পেট ফাঁপা হওয়া বা পেট শক্ত থাকার মতো সমস্যা হতে পারে।

স্টার্চযুক্ত খাবার
আলু, মিষ্টি আলুসহ নানা খাবারে স্টার্চ থাকে। এসব খাবার খেলে রোজা রাখার সময় এক ধরনের অস্বস্তি কাজ করতে পারে পেটে।

প্রসেস করা খাবার
আজকাল প্রসেস করা খাবারের কদর বাড়তে শুরু করেছে। তবে প্রসেস করা খাবার খেলে ওজন বাড়ার শঙ্কা বেড়ে যায়। এ ধরনের খাবারে অনেক লবণ থাকে। তাছাড়া প্রসেস করার প্রক্রিয়াটিতে সোডিয়াম, পটাশিয়াম থাকে বেশি। এভাবে ওজন বাড়ার পাশাপাশি রোজা রাখা অবস্থায় পেটের সমস্যাও অনেক হতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

খেজুরের যত উপকারিতা

চলছে রোজার মাস। আর রমজানের ইফতারের তালিকায় অবশ্যই থাকে খেজুর। সারাদিন রোজা রাখার পর খেজুর দিয়ে ইফতার শুরু করি আমরা। খেজুর খেয়ে ইফতার করা সুন্নত। আর তাই রমজান মাসে খেজুরের কদর বেড়ে যায়।

খেজুর না থাকলে আমাদের ইফতার যেন পরিপূর্ণ হয় না। এর মূল কারণ খেজুরের পুষ্টিগুণ অধিকাংশ খাদ্যের চেয়ে বেশি। বিশেষ করে খাদ্যশক্তি খুব বেশি। সারাদিন রোজা থাকার পর শরীর খুব দুর্বল হয়। এতে প্রচুর খাদ্যশক্তি থাকায় দুর্বলতা দূর হয়। খেজুর স্নায়ুবিক শক্তি বৃদ্ধি করে।

রোজায় অনেকক্ষণ খালি পেটে থাকা হয় বলে দেহের প্রচুর গ্লুকোজের দরকার হয়। খেজুরে অনেক গ্লুকোজ থাকায় এ ঘাটতি পূরণ করে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় একে যদি আমরা সাথি করে নিতে পারি তবে আমাদের নিত্যদিনের শুধু কর্মক্লান্তিই যাবে না, নিরোগ থাকার একটি উপায়ও খুঁজে পাওয়া যাবে। চলুন জেনে নেই পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খেজুরের সম্পর্কে আরও কিছু তথ্য:

. খেজুর রুচি বাড়ায়।
. ত্বক ভালো রাখে।
. দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে।
. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
. খেজুরে অনেক গ্লুকোজ থাকায় এ ঘাটতি পূরণ হয়।
. খেজুর রক্ত উৎপাদনকারী।
. হৃদরোগীদের জন্যও খেজুর বেশ উপকারী।
. খেজুরের প্রচুর খাদ্য উপাদান রয়েছে।
. ফুসফুসের সুরক্ষার পাশাপাশি মুখগহ্বরের ক্যান্সার রোধ করে।
. খেজুরে আছে ডায়েটরি ফাইবার যা কলেস্টোরল থেকে মুক্তি দেয়।

. তাজা খেজুর নরম এবং মাংসল যা সহজেই হজম হয়।
. উচ্চমাত্রার শর্করা, ক্যালরি ও ফ্যাটসম্পন্ন খেজুর জ্বর,
মূত্রথলির ইনফেকশন, কণ্ঠনালীর ব্যথা বা ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা, শ্বাসকষ্ট প্রতিরোধে বেশ কার্যকর।
. মস্তিষ্ক প্রাণবন্ত রাখে খেজুর।
. ক্লান্ত শরীরে যথেষ্ট পরিমাণ শক্তির জোগান দেয় খেজুর।
. যাদের হার্টের সমস্যা আছে, তাদের জন্য খেজুর খুবই উপকারী।
. খেজুর হৃদরোগ, জ্বর ও পেটের পীড়ায় উপকারী এবং বলবর্ধক ওষুধ
হিসেবে কাজ করে।
যেকোনো ফলের চেয়ে খেজুরের পুষ্টিগুণ বেশি। তাই তো বলা হয়ে থাকে, বছরে যতগুলো দিন আছে, খেজুরে তার চেয়েও বেশি গুণ রয়েছে। শুধু রমজান মাসের জন্য নয়, সারা বছর পরিবারের সবার জন্য প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় আমরা এ ফলটিকে রাখতে পারি।

সূত্র: ইত্তেফাক

রোজায় পানিশূন্যতা এড়ানোর ৫ উপায়

বছর ঘুরে আবারও চলে এসেছে পবিত্র রমজান মাস। এ মাসে প্রতি বছর ধর্মপ্রাণ মুসলমানরা রোজা রাখেন সূর্যোদয় হতে সূর্যাস্ত পর্যন্ত পানাহারে বিরত থেকে। দীর্ঘ সময় পানি পান না করায় এবং ইফতারে পরিমাণমত পানি পান না করায় এসময় হতে পারে খুব সহজেই পানিশূন্যতা।

পানিশূন্যতা হলে শরীরে কিছু উপসর্গ দেখা দেয়। যেমন, অতিরিক্ত মুখ বা ত্বক শুকিয়ে যাওয়া, মাথা ঘোরা, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি। এর থেকে তৈরি হতে পারে নানা জটিলতা। তাই রোজায় পানিশূন্যতা এড়াতে যা করবেন:

১। ইফতার থেকে সেহরি পর্যন্ত সময়ে দুই থেকে আড়াই লিটার পানি পান করুন সচেতনভাবে। প্রতিবেলা খাওয়ার ১০ মিনিট আগে ও পরে পানি পান করুন। খাওয়ার মাঝে পানি পান না করাই ভালো। এছাড়াও একবারে অতিরিক্ত পরিমাণ পানি পান না করাই ভালো।

২। রোজায় খাদ্য তালিকায় সহজপাচ্য খাবার রাখুন। ভাজাপোড়া বা তেল মসলাযুক্ত শরীরকে আরও পানিশূন্য করে তোলে।

৩। ইফতারে রাখুন প্রচুর পানিজাতীয় খাবার ও ফল। রাখতে পারেন শসা ও তরমুজ জাতীয় ফল। এতে শরীরে পানির ঘাটতি দুর হবে।

৪। ডাবের পানি খেতে পারেন প্রতিদিন। প্রয়োজনে স্যালাইন খান। সেইসঙ্গে চিনিমুক্ত শরবত রাখুন ইফতারে। তবে অতিরিক্ত চা কিংবা কফি পান থেকে বিরত থাকুন এ সময়।

৫। রোজা রেখে রোদ এড়িয়ে চলাই ভালো। ভারি ব্যায়ামও এসময় এড়িয়ে চলুন। প্রয়োজনে ইফতারের পর হালকা শরীরচরচর্চা করে নিতে পারেন। নয়তো ঘাম বেশি হয়ে পানিশূন্যতা দেখা দেওয়ার আশংকা থাকে।

সূত্র: ইত্তেফাক

রোজায় ডায়াবেটিস রোগীর সতর্কতা

রমজানে অন্য অনেকের মতো রোজা রাখেন ডায়াবেটিস রোগীরা। তবে এ ক্ষেত্রে মাসজুড়ে তাদের বেশ কিছু সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়। সে সম্পর্কে জানিয়েছেন ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক ডাক্তার খাদিজা। চলুন জেনে নেই:

ডায়াবেটিস রোগীদের সারা দিন রোজা রাখার পর এমন খাবার খেতে হবে, যাতে শরীরে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে। ইফতারের সময় চিনিজাতীয় খাবার খাবেন না। চিনিুমক্ত পানীয় বেছে নিন। পানীয়র সঙ্গে চিনি মেশাবেন না। যদি মিষ্টি পানীয় পছন্দ করে থাকেন, তবে আর্টিফিশিয়াল (ডায়াবেটিসের চিনি) সু্ইটনার, যেমন: ক্যানডেরেল বা সুইটেক্স ব্যবহার করতে পারেন।

ভাজা খাবার পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে। যেমন: পরোটা, সমুচা, কাবাব ইত্যাদি। খাদ্যতালিকায় অবশ্যই ফলমূল, শাকসবজি, আঁশযুক্ত খাবার রাখুন।

সেহরির খাবার শেষ সময়ের অল্প কিছু আগে খাওয়া বাঞ্ছনীয়। সেহরির সময় নামমাত্র পরিমাণে খাবার খেয়ে রোজা রাখা উচিত নয়। এমনটি করলে আপনার গ্লুকোজের সঠিক ভারসাম্য বজায় থাকবে না।

রোজার দিনে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য অতিরিক্ত ব্যায়াম করার প্রয়োজন নেই, তবে দৈনন্দিন কাজকর্ম করা উচিত। রোজার সময় তারাবিহর নামাজে যে শারীরিক শ্রম হয়, নিয়মিত হাঁটার সমান হওয়ায় রোজার মধ্যে আলাদা করে হাঁটার প্রয়োজন নেই।

রোজার দিনে বিকেলে দৈহিক পরিশ্রমের কাজ না করে বিশ্রাম নেওয়া ভালো। রোজা রেখে ইনসুলিন নেওয়া যাবে। ডায়াবেটিস রোগীর সকালের ওষুধ ইফতারের সময় খেতে হবে। রাতের ওষুধ খেতে হবে সেহরির সময়।

মুখে খাবার ওষুধ ও ইনসুলিনের মাত্রা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঠিক করে নিতে হবে এবং তা অবশ্যই রোজার আগেই করতে হবে। এছাড়া রক্তের গ্লুকোজ এর মাত্রা কম বা বেশি হলে এমনকি যেকোনো ধরনের অসুস্থতা বোধ করলেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন ।

সূত্র: ইত্তেফাক

খেজুর ভালো কি না বুঝবেন যেভাবে

রোজাদারদের ইফতারের প্রধান অনুষঙ্গ খেজুর। তাই রমজানে খেজুরের চাহিদা বাড়ে। ক্রেতাদের এই চাহিদাকে মাথায় রেখে কিছু অসাধু ব্যবসায়ী বাজারে বিক্রি করে ভেজাল ও মেয়াদ উত্তীর্ণ খেজুর।

তবে ইফতারের খেজুর না খেলেই নয়। তাই বাজার থেকে খেজুর কেনার সময় অবশ্যই দেখে কিনতে হবে। কারণ পচা ও মেয়াদ উত্তীর্ণ খেজুর খেলে পরিবারের সবাই অসুস্থ হয়ে পড়বে।

বাজারে অনেক ধরনের খেজুর আছে। বেশিরভাগ ক্রেতারা রমজানের এ সময় খেজুর কেনেন। নিয়মিত খেজুর না কেনায় আসল পণ্য চিনতে চেনা যায় না। ফলে কিছু দোকানি নিম্নমানের খেজুরকে ভালোমানের বলে বিক্রি করেন। এছাড়া মেয়াদ উত্তীর্ণ ও নিম্নমানের খেজুর তো বাজারে রয়েছেই।

বাজারে অনেক ধরনের খেজুর রয়েছে। ভালো খেজুর চেনার কিছু উপায় রয়েছে। প্যাক করা খেজুর কেনা সবচেয়ে ভালো। এই খেজুরগুলোর প্যাকেটে সাধারণত মেয়াদ লেখা থাকে। এছাড়া খোলা খেজুর কিনতে হলে খেয়াল রাখতে হবে খেজুরে যেন পচা গন্ধ, পোকা ধরা, বেশি কালছে, বেশি শুকিয়ে যাওয়া না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

খেজুর সাধারণত দেড় বছর পর্যন্ত ভালো থাকে। তবে খেজুর ভালো রাখার সবচেয়ে সহজ উপায় হচ্ছে আমাদের ফ্রিজের নরমালে রাখা। ফ্রিজের নরমাল তাপমাত্রা খেজুর ভালো রাখে।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]