[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

ভরা রাখতে সাহায্য করে এবং বারবার খাওয়ার প্রবণতা কমায়।

প্রোটিনের ভালো উৎস: দই উচ্চমানের প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার যা শরীরের কোষ পুনর্গঠনে সাহায্য করে এবং পেশি গঠনে ভূমিকা রাখে। বিশেষ করে যারা রোজার সময়ও শারীরিক পরিশ্রম করেন বা ব্যায়াম করেন, তাদের জন্য এটি হতে পারে একটি ভালো বিকল্প।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে: দইয়ে থাকা প্রোবায়োটিক উপাদান অন্ত্রের ভালো ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি করে, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। এছাড়া দইয়ের ভিটামিন ও মিনারেল শরীরকে বিভিন্ন সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার শক্তি জোগায়।

যেভাবে খাবেন?

এক কাপ চিড়া পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, যাতে এটি নরম হয়।

এরপর এতে দুই-তিন টেবিল চামচ দই মিশিয়ে দিন।

স্বাদ বাড়াতে মধু, গুড়, বা ফলের টুকরো যোগ করতে পারেন।

চাইলে সামান্য ড্রাই ফুড দিতে পারেন।

ভারী ও ভাজাপোড়া খাবারের পরিবর্তে হালকা ও পুষ্টিকর কিছু খাওয়া ভালো। তাই এই রমজানে আপনার ইফতারের মেনুতে দই-চিড়া যোগ করুন, সুস্থ ও সতেজ থাকুন!

সূত্র: ইত্তেফাক

না জেনে খাবার খেয়ে ফ্যাটি লিভারের ঝুঁকি বাড়াচ্ছেন না

তো?

খারাপ জীবনযাপন আর খাদ্যাভ্যাস নানা রোগকে আমন্ত্রণ জানায়। ব্যয়বহুল জীবনে মানুষ প্রায়শই ঘরে তৈরি খাবার না খেয়ে বাইরের ভাজাপোড়া খেতে বেশি পছন্দ করে। সে কারণে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা খুব দ্রুত বাড়তে থাকে। অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন, ভুল খাদ্যাভ্যাস আর শারীরিক পরিশ্রমের অভাব এ রোগ দ্রুত বৃদ্ধি করছে বলে বিশেষজ্ঞরা জানিয়েছেন। আপনি যদি এই রোগ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে চান কিংবা এই রোগের শিকার হয়ে থাকেন, তাহলে সময়মতো কিছু অভ্যাস পরিবর্তন করে নিজেকে মুক্তি পেতে পারেন।

আগে জেনে নিন ফ্যাটি লিভার কী

ফ্যাটি লিভার ডিজিজ স্টেটোসিস নামেও পরিচিত। এটি এমন একটি অবস্থা, যেখানে লিভারে অতিরিক্ত চর্বি জমে যায়। বেশি ক্যালোরি গ্রহণের কারণে লিভারে চর্বি জমতে শুরু করে। যখন লিভার স্বাভাবিক উপায়ে চর্বি প্রক্রিয়া করতে অক্ষম হয়, তখন খুব বেশি চর্বি জমে যায়। স্থূলতা, ডায়াবেটিস বা উচ্চ ট্রাইগ্লিসারাইডের মতো কিছু পরিস্থিতিতে ভুগছেন এমন ব্যক্তির ফ্যাটি লিভার হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

ফ্যাটি লিভারের প্রকারভেদ

নন-অ্যালকোহলিক ফ্যাটি লিভার ডিজিজ ও অ্যালকোহলযুক্ত ফ্যাটি লিভার ডিজিজসহ দুটি প্রধান ধরনের ফ্যাটি লিভার রোগ রয়েছে।

১. অ্যালকোহলযুক্ত ফ্যাটি লিভার

অতিরিক্ত মদপানের কারণে অ্যালকোহলিক ফ্যাটি লিভার ডিজিজ হয়। আপনার লিভার আপনি যে অ্যালকোহল পান করেন, তার বেশিরভাগের অণুগুলোকে ভেঙে দেয় এবং এ প্রক্রিয়ায় ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যত বেশি অ্যালকোহল পান করবেন, লিভার তত বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হবে। অ্যালকোহলযুক্ত ফ্যাটি লিভার রোগ হলো অন্যান্য অ্যালকোহল-সম্পর্কিত লিভারের রোগের প্রথম ধাপ। কিছু রোগীর ক্ষেত্রে এটি অ্যালকোহলযুক্ত হেপাটাইটিস— এমনকি লিভার সিরোসিস হতে পারে, যা একটি অত্যন্ত বিপজ্জনক রোগ।

২. নন-অ্যালকোহলিক ফ্যাটি লিভার

নন-অ্যালকোহলিক ফ্যাটি লিভার ডিজিজ অ্যালকোহলের সঙ্গে সম্পর্কিত নয়। একজন ব্যক্তির নন-অ্যালকোহলিক ফ্যাটি লিভার রোগ হয়, যখন লিভারের ওজনের ৫ শতাংশ বা তার বেশি শুধু চর্বি দ্বারা গঠিত হয়। যদিও চিকিৎসকরা নন-অ্যালকোহলিক ফ্যাটি লিভার রোগের সঠিক কারণ জানেন না, তারা বলে যে এটি স্থূল ও ডায়াবেটিস রোগীদের মধ্যে সবচেয়ে সাধারণ।

সূত্র: যুগান্তর

আটার রুটিকে আরও বেশি পুষ্টিকর বানাবেন যেভাবে

ময়দার বদলে বেশি ফাইবার যুক্ত আটা খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন চিকিৎসকরা। কারণ ফাইবার পেটের স্বাস্থ্যের জন্য যেমন ভালো, তেমনই ময়দার তুলনায় বেশি স্বাস্থ্যকরও।

কিন্তু কয়েকটি উপায়ে আটার রুটিকেও আরও স্বাস্থ্যকর করে তোলা যায়। পুষ্টিবিদেরা বলছেন আটার রুটি আরও স্বাস্থ্যকর করে তোলার জন্য আটার সঙ্গে পাঁচ ধরনের স্বাস্থ্যকর উপাদান মেশানো যেতে পারে।

১। সজনে পাতা: সজনে পাতায় আছে ভিটামিন এ এবং আয়রন। যা ওজন কমাতে সাহায্য করে। আবার সজনে পাতায় রয়েছে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্টসও। যা রোগ দূরে রাখে। ১ কাপ আটায় ১-২ টেবিল চামচ রোদে শুকিয়ে গুঁড়িয়ে নেওয়া সজনেপাতা মিশিয়ে আটা মেখে নিন। তা দিয়ে বানিয়ে ফেলুন রুটি।

২। হলুদ: হলুদেও অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট আছে। রয়েছে প্রদাহ নাশক উপাদান। ১ কাপ আটায় ১ চা-চামচ হলুদগুঁড়ো মিশিয়ে আটা মাখুন।

৩। জোয়ান: জোয়ান হজমে সহায়ক। আবার জোয়ান পেট ফাঁপার মতো সমস্যা অস্থিসন্ধির ব্যথাও কমাতে সাহায্য করে। ১ চা-চামচ জোয়ান শুকনো কড়ায় হালকা ভেজে নিয়ে ১ কাপ আটায় মিশিয়ে মেখে নিন। রুটি

সুস্বাদুও হবে খেতে।

৪। তিসি বীজ: তিসি বীজে রয়েছে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড। যা হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সাহায্য করে। কোলেস্টেরলও কম রাখে। ১ কাপ আটায় ১ টেবিল চামচ তিসি বীজ শুকনো কড়ায় ভেজে গুঁড়িয়ে দিয়ে দিন। তাই দিয়ে আটা মেখে রুটি বানিয়ে নিন।

৫। মেথি: মেথি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। ১ টেবিল চামচ মেথি গুঁড়িয়ে নিয়ে ১ কাপ আটায় মিশিয়ে মাখুন। তবে মেথির রুটির স্বাদ সামান্য তেঁতো হবে। টক স্বাদের তরকারির সঙ্গে ভালো লাগবে।

সূত্র: যুগান্তর

রোজা রেখেও ক্ষুধা ও তৃষ্ণার অনুভূতি এড়াবেন যেভাবে

রমজান মাসে বিশ্বজুড়ে রোজা পালন করছেন ধর্মপ্রাণ মুসলমানরা। ইসলাম ধর্মের অন্যতম স্তম্ভ এই রোজা। এই মাস জুড়ে মুসলমানরা ভোর থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত খাওয়া-দাওয়া থেকে বিরত থাকেন।

এই দীর্ঘ সময় খাবার ও পানীয় থেকে বিরত থাকার কিছু স্বাস্থ্যগত সুবিধা থাকলেও, কেউ কেউ এই মাসে তাদের খাদ্যাভ্যাসের আকস্মিক পরিবর্তনের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে অসুবিধা বোধ করতে পারে। অথবা অপেক্ষাকৃত দীর্ঘ সময়ের জন্য খাদ্য ও পানীয় পরিহার করার ফলে অনেকেই এক ধরনের ক্লান্তি এবং অবসাদ অনুভব করতে পারেন। আবার যারা উচ্চ রক্তচাপ বা হাই ব্লাড সুগারের মতো স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন তাদের এই উপবাস কষ্টকর হতে পারে।

এখানে স্বাস্থ্যকর উপায়ে রোজা রাখার জন্য পুষ্টি বিশেষজ্ঞদের দেওয়া কিছু গুরুত্বপূর্ণ টিপস তুলে ধরার চেষ্টা করছি।

বিবিসি অনেক মানুষের সঙ্গে কথা বলে তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা

জানার চেষ্টা করেছে। যার মাধ্যমে অনেকেই রমজান মাসে কীভাবে কাটাবেন তার পরিকল্পনা করতে পারেন।

পুষ্টি বিশেষজ্ঞদের পরামর্শে এমন কিছু কার্যকর পদ্ধতির কথা এখানে বলা হবে যা অনুসরণ করলে স্বাস্থ্য ভালো থাকবে।

তিন ধাপে সেহরি

রোজাদার ব্যক্তি দিনের প্রথম আহার হল সেহরি। এই সময়ে তিনি যা খাবেন তা নির্ধারণ করবে যে তিনি সারাদিন রোজা রাখার সময় কতোটা ক্লান্ত, তৃষ্ণার্ত বা ক্ষুধার্ত বোধ করবেন।

পুষ্টি বিশেষজ্ঞ ফাদি আব্বাস পরামর্শ দিয়েছেন যে নিম্নলিখিত টিপস অনুসরণ করলে দীর্ঘ সময় না খেয়ে থাকা সহজ হবে, শরীরে পানিশূন্যতা কম হবে যা স্বাস্থ্য ঠিক রাখবে।

আব্বাস বলেছেন, সেহরিতে আপনার উচিত এমন সব খাবারের দিকে মনোনিবেশ করা যাতে প্রায় ৭০ শতাংশ পানি থাকে।

তার মতে, খাবারটি তিন ধাপে খাওয়া উচিত এবং এক ধাপের সঙ্গে আরেক ধাপের যেন পাঁচ মিনিটের ব্যবধান থাকে।সেহরি শুরু করতে হবে সালাদ দিয়ে। এতে থাকতে পারে শসা, লেটুস ইত্যাদি। তবে খেয়াল রাখতে হবে সালাদে যেন লবণ বেশি না থাকে।

কেননা লবণ বেশি খেলে কয়েক ঘণ্টা পরে শরীরে প্রচুর পানির প্রয়োজন হয়। পনির এবং বাদামের অনেক উপকারিতা থাকলেও এতে থাকা লবণের কারণে শরীরে পানির চাহিদা বেড়ে যায়।

তিনি বলছেন, সেহরির দ্বিতীয় ধাপে ক্ষেত্রে হবে শর্করা ও চিনি জাতীয় খাবার। এক্ষেত্রে দুই তিন টুকরো বা এক কাপ তাজা ফল খাওয়া ভাল, যেগুলোয় পানির পরিমাণ বেশি। যেমন তরমুজ, কমলা। চাইলে এসব ফলের জুস করেও খেতে পারেন এক কাপ পরিমাণে। এরপর তৃতীয় বা শেষ ধাপে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি খেতে হবে।

রোজা রাখার সময় সেহরিতে চা এবং কফি পান করা এড়িয়ে চলার পরামর্শ দিয়েছে ব্রিটেনের জাতীয় স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ। কারণ এসব পানি হল মূত্রবর্ধক এবং এতে ক্যাফিন থাকে। এতে শরীর থেকে দ্রুত পানি বেরিয়ে যাবে।

শরীরের তরল কমে যাওয়া মানে তা দ্রুত প্রতিস্থাপন করা প্রয়োজন।

না হলে পানিশূন্যতা বা ডিহাইড্রেশন হবে। এর ফলে মাথাব্যথা, নিম্ন রক্তচাপ, কিডনি সমস্যা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ক্লান্ত বা অলস বোধ করলে কী করবেন?

রমজানের টেবিলে খাবারের সমাহার কেমন হবে সেটি একেকটি পরিবারের আর্থিক পরিস্থিতির উপরও নির্ভর করে। আবার রোজার মাসে অনেকে আত্মীয়স্বজন এবং প্রতিবেশীদের সঙ্গে ইফতার বিনিময় করেন।

এই অভ্যাসের ফলে প্রতিদিন পরিবেশন করা খাবারের বহুগুণ দ্বারা চিহ্নিত করা হয় এবং এইভাবে প্রত্যেকে বিভিন্ন রকম খাবার উপভোগ করতে পারেন। প্রতিদিন তাদের টেবিলে হরেক রকম খাবার থাকে।

এতে দেখা যায়, একজন ব্যক্তি ইফতারে তার প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খায়। এতে তার কী ক্ষতি হচ্ছে সেটা তিনি বুঝতে পারেন না।

এই ভুড়িভোজের ফলে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দেয়, যেমন পেটে ব্যথা, পেট ভার লাগা, অলসতা, ঘুম ঘুম ভাব ইত্যাদি হয়।

তবে, কিছু মানুষের জন্য সমস্যাটি আরও গুরুতর হয়ে উঠতে পারে যদি তার উচ্চ রক্তচাপ বা রক্তে চিনির মাত্রা বেশি থাকে।

ফাদি আব্বাসের মতে, রোজার প্রথম দিনগুলি সবচেয়ে কঠিন, কারণ শক্তির উৎস হিসাবে শরীরের চর্বির প্রয়োজন শুরু হয় চার দিনের পর থেকে।

আব্বাস বলেন, সেহরির মতো ইফতারও তিনটি পর্যায়ে খেতে হবে, এক খাবার থেকে পরের খাবারের মধ্যে ছয় মিনিটের ব্যবধানে থাকতে হবে।

কারণ, আপনার পেট ভরেছে কিনা মস্তিষ্কের সেই সংকেত পেতে ১৮ মিনিট সময় লাগে। তাই এই সময়ের কথা মাথায় রেখেই খাবারের ধাপগুলো সাজানো প্রয়োজন।

ফাদি আব্বাস ভাষ্য, প্রথম পর্যায়ে এক কাপ পানি খেয়ে রোজা ভাঙার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। এই পানি খেতে হবে বসে থাকা অবস্থায় এবং তিনটি ধাপেই পানি যোগ করতে হবে।

ছয় মিনিট পর, দ্বিতীয় ধাপে আপনি রোজার সময় শরীরের যে শক্তি হারিয়েছেন তা পূরণ করবেন। এজন্য চিনি ও শর্করা জাতীয় খাবার খাওয়া

শুরু করেন। সেটা হাতে তৈরি খাবারের পরিবর্তে প্রাকৃতিক খাবার হলে ভালো যেমন খেজুর বা তাজা ফলের রস।

তৃতীয় ধাপ শুরুর আগে আরও ছয় মিনিট অপেক্ষা করার কথা জানান ফাদি আব্বাস। পেটে চাপ না দেওয়ার জন্য একটি থালায় ছোট ছোট করে কাটা সালাদ খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন তিনি। শাকসবজিতে থাকা ফাইবার শরীরকে ভিটামিন সরবরাহ করতে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে খুব প্রয়োজনীয়।

তিনি আরও বলেন, সালাদের পরে, আপনার খুব বেশি হলে একটি বা দুটি খাবার খাওয়া উচিত, যাতে প্রোটিন এবং কার্বোহাইড্রেট থাকে। উদাহরণস্বরূপ, আলু, ভাত, রুটি, পিঠা, খিচুরি ইত্যাদি।

শুধুমাত্র এক ধরনের খাবারই বেছে নেবেন। একইভাবে প্রোটিনের ক্ষেত্রেও শুধুমাত্র এক ধরনের খাবার খাবেন যেমন: বিভিন্ন ধরনের শস্য, ডিম, চর্বিহীন মাংস, এবং দুগ্ধজাত খাবার।

এসব খাবার কতোটা চিবিয়ে খাচ্ছেন সেটাও জরুরি। খাবার নরম হলে ৩০ সেকেন্ড ধরে চাবাবেন এবং শক্ত হলে যেমন যেমন মাংস এবং বাদাম এগুলো খেতে এক মিনিট ধরে চিবিয়ে খাবেন।

শরীরের জন্য প্রচুর পরিমাণে পানির প্রয়োজন থাকা সত্ত্বেও, একবারে অনেক পানি খাওয়া এবং ভুল উপায়ে প্রচুর পরিমাণে পান করা অন্ত্র এবং কিডনির কাজকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে।

অতএব, আপনাকে অবশ্যই একটি স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে এবং সকালের নাস্তা খাওয়ার এক ঘণ্টা আগে একবারে দুই কাপের বেশি পানি পান করবেন না।

তবে পানি খাওয়ার ক্ষেত্রে আপনার তৃষ্ণার্ত হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত নয়, বরং প্রতি ঘণ্টা বা দেড় ঘণ্টা পর পর আপনার পানি পান করা উচিত। এমনকি পানি পান করার সময় মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য আপনি অ্যালার্ম সেট করতে পারেন।

সূত্র: বিবিসি

ঘরের দুর্গন্ধ দূর করবেন যেভাবে

বাহির থেকে ঘরে ঢুকেই নাকে এল পচা গন্ধ। ঘর তন্ন তন্ন করে খুঁজেও পাওয়া গেল না কিছু। হঠাৎ এমন গন্ধ কেন, তা বুঝতেই হাজার চিন্তা। অনেক সময় দীর্ঘক্ষণ ঘরের জানালা দরজা বন্ধ থাকলে ঘরে পচা গন্ধ হতে পারে। এয়ার ফ্রেশনার দিয়েও তেমন কাজ হয় না। ঘরোয়া কিছু টোটকা রয়েছে, যা করলেই কিন্তু দূর হবে গন্ধ।

১. বাজে গন্ধ দূর করতে ঘরের একটি উঁচু জায়গায় বাটিতে কিছুটা ভিনিগার ঢেলে রেখে দিন। দেখবেন ভিনিগার ঘরের গন্ধ শুষে নেবে। ঘরে একটা ফ্রেশভাব আসবে।

২. বাজারে সুগন্ধি মোমবাতি কিনতে পাওয়া যায়। সেই মোমবাতি জ্বালিয়ে রাখুন। দেখবেন ঘর থেকে গন্ধ দূর হবে।

৪. ঘরের ঢুকেই জানলা বন্ধ থাকলে তা খুলে দিন। ঘরে মুক্ত হাওয়া আসতে দিন। এতে বাইরের ঠান্ডা হাওয়ায় এসে ভ্যাপসা ভাবটা অনেকটা কেটে যাবে।

৫. জানলা-দরজার পর্দা থেকেও গন্ধ ছড়াতে পারে। সপ্তাহে অন্তত এক বার করে পর্দা কেচে নিন। প্রয়োজনে পর্দায় রুম স্প্রে ব্যবহার করুন। দেখবেন ঘরে সুন্দর গন্ধ খেলা করবে।

৬. ঘর মোছার জলে কপূর ফেলে দিন। সেই জল দিয়ে ঘর মুছলে ঘরের স্য়াঁতসেঁতে ভাব দূর হবে।

সূত্র: যুগান্তর

কী হতে পারে লেবুর শরবতের

বিকল্প

পবিত্র রমজান মাস শুরু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই সিলেটে লেবুর দাম বেড়ে গেছে। ১০ দিন আগে যে লেবুর দাম ছিল ৫ টাকা, এখন সেটি বিক্রি হচ্ছে ২০ থেকে ২৫ টাকায়। লেবুর দাম এখন চড়া হওয়ায় অনেকেই ইফতারে লেবুর বিকল্প খুঁজছেন। সারা দিনের সংযমের পর কী পান করলে আপনার প্রাণ জুড়াবে, আবার পুষ্টিও মিলবে?

তোকমা ও ইসবগুলের শরবত
উপকরণ: ইসবগুলের ভুসি আধা চা-চামচ, তোকমাদানা আধা চা-চামচ, চিনি ২ চা–চামচ ও পানি ১ গ্লাস।
প্রণালি: ইসবগুল ও তোকমা ১৫-২০ মিনিট ভিজিয়ে রেখে চিনি ও দু–এক ফোঁটা গোলাপজল দিয়ে গুলিয়ে পরিবেশন করুন।
চাইলে শরবতের মধ্যে রুহ্ আফজা বা দুধ দেওয়া যায়।

কেন শরীরের জন্য ভালো
তোকমা রক্ত বর্ধক, রক্ত পরিষ্কার ও শরীরের শক্তি বর্ধকের কাজ করে। এছাড়াও ইসবগুলের ভুসি প্রাকৃতিকভাবে আমাদের সুস্থ রাখে। তাই সারা দিন রোজা রেখে সন্ধ্যায় এক গ্লাস ইসবগুল ও তোকমার শরবত আমাদের শরীরের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

সূত্র: ইত্তেফাক

পড়াশোনার চাপ বাড়ছে, সন্তানের মন স্থির রাখতে যা করবেন

এখন ডিজিটাল যুগ। আগের চেয়ে আপনার সন্তানের পড়াশোনার চাপ দশগুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। শুধু পড়াশোনাই নয়, স্কুলের পড়াশোনার বাইরেও নাচের ক্লাস, গান শেখা, ছবি আঁকা বা আবৃত্তি শেখা, ক্রিকেট ও ফুটবল খেলা— সবই চলছে সমানতালে। সব মিলিয়ে আপনার শিশুসন্তানেরও

মনের ওপর চাপ বাড়ছে। প্রতিযোগিতায় এগিয়ে থাকতে গিয়ে উদ্বেগের বোঝা বাড়ছে। সে কারণে আপনার সন্তানকে মনস্থির রাখতে ধ্যান অভ্যাস করান।

এ বিষয়ে মনোবিদরা বলছেন, মানসিক চাপ ছোটদের মস্তিষ্কের গঠন ও বৃদ্ধিকে ব্যাহত করতে পারে। কারণ যে শিশুরা দীর্ঘদিন ধরে খুব বেশি মানসিক চাপ ভোগ করেছে, তাদের বুদ্ধির বিকাশ তেমনভাবে হয়নি। স্মৃতিশক্তিও তেমনভাবে উন্নত হয়নি।

ইউনিসেফের একটি সমীক্ষাসূত্রে জানা গেছে, শিশু যদি বেশি উদ্বেগ ও উৎকণ্ঠায় ভোগে, তা হলে তাদের আচরণগত পরিবর্তন দেখা দেয়। শিশু অনেক বেশি অসহিষ্ণু হয়ে ওঠে। ভবিষ্যতে তাদের মেলামেশায় সমস্যা হয়— এমনকি অপরাধমূলক কাজে প্ররোচিতও হতে পারে। তাই সময় থাকতেই সতর্ক হতে হবে অভিভাবকদের। সে জন্য ছোট থেকেই ধ্যানের অভ্যাস করালে, শিশুর মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা কমবে। মনোযোগও বাড়বে। ‘অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপারঅ্যাক্টিভিটি ডিজঅর্ডার’ (এডিএইচডি)-এ আক্রান্ত শিশুদের জন্যও মেডিটেশন বা ধ্যান খুবই উপযোগী।

পাঁচ মিনিটের মাইন্ডফুল ব্রিদিং

শান্ত হয়ে বসে চোখ বন্ধ করে নাক দিয়ে গভীরভাবে শ্বাস টেনে ৩-৪ সেকেন্ড ধরে রাখতে হবে। তার পর ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে হবে। খুব তাড়াহুড়া করলে এই ধ্যান হবে না। সবটাই করতে হবে ধীরগতিতে। নাক দিয়ে যতক্ষণ ধরে শ্বাস টানবে শিশু, মুখ দিয়ে সেই শ্বাস ছাড়তে হবে আরও বেশি সময় ধরে। স্কুলে পরীক্ষা থাকলে বা বোর্ডের পরীক্ষার আগে যখন উদ্বেগ বাড়বে, তখন এই ধ্যান করলে মন স্থির হবে।

ঘর অন্ধকার করে একটা মোমবাতি জ্বালিয়ে দিন। শান্ত হয়ে বসে মোমবাতির শিখার দিকে তাকিয়ে থাকতে বলুন সন্তানকে। চোখের পাতা না ফেলে যতক্ষণ পারবে তাকিয়ে থাকুক। মন বারবার বিক্ষিপ্ত হবে, কিন্তু অভ্যাস করলে মন স্থির হবে খুব তাড়াতাড়ি। যে শিশুদের মনোযোগ কম, অস্থিরতা ও চঞ্চলতা বেশি, তাদের জন্য খুবই উপযোগী হতে পারে এমন ধ্যান।

শান্ত হয়ে পদ্মাসনের ভঙ্গিতে বসতে বলুন সন্তানকে। চোখ বন্ধ রেখে প্রথমে স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নেবে। তারপর মুখ দিয়ে শ্বাস নিয়ে কিছুক্ষণ ধরে রাখতে হবে। এরপর ধীরে ধীরে নাক দিয়ে শ্বাস ছাড়তে হবে। শ্বাসছাড়ার সময়ে পেট যেন ভেতরের দিকে ঢুকে আসে। এই

প্রক্রিয়া ২০ বার করে করতে হবে। নিয়মিত কপালভাতি করলে মনঃসংযোগ বাড়ে ও স্মৃতিশক্তিও উন্নত হয়।

সূত্র: যুগান্তর

খেজুর খেয়ে রোজা ভাঙা হয় কেন?

রমজানের ইফতারে খেজুর খাওয়ার রীতি অনেক পুরোনো। কখনও কি ভেবে দেখেছেন কেন রোজা ভাঙার জন্য সবাই খেজুরটাই আগে মুখেপুরে? মহানবী হযরত মুহাম্মদ (সা.) এর প্রিয় খাবারের একটি ছিল খেজুর। তিনি নিজেও ইফতার করতেন খেজুর খেয়েই। এর পিছনে বৈজ্ঞানিক কারণও আছে।

রোজায় দীর্ঘসময় আমরা খাবার ও পানীয় থেকে বিরত থাকি। এতে পুষ্টির অভাবে আমাদের শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তাই শরীরে দ্রুত শক্তি ফিরে পেতে অনেকেই ইফতারে খেজুর খান।

সারা দিন না খেয়ে থাকার পর আমাদের এমন কিছু খাবারের প্রয়োজন হয়, যা শরীরে পুষ্টি জোগাবে। সেই সঙ্গে জোগাবে কর্মশক্তিও। এ কারণেই রোজার সময় খেজুরের গুরুত্ব অনেকটাই বেড়ে যায়। নানা পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ খেজুরে আছে ক্যালরি, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ফাইবার, আয়রন, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ নানা প্রাকৃতিক উপাদান।

ইফতারে যেসব উপকার পেতে খেজুর খাবেন

হৃদরোগের ঝুঁকি: খেজুরে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট থাকে যা হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। এছাড়া হৃৎপিণ্ডের সবচেয়ে নিরাপদ ওষুধ খেজুর।

ক্যান্সার প্রতিরোধ: পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ ও প্রাকৃতিক আঁশে পূর্ণ খেজুর ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। তাই যারা নিয়মিত খেজুর খান, তাদের বেলায় ক্যান্সারের ঝুঁকিটাও অনেক কম থাকে।

উচ্চ রক্তচাপ: খেজুরে থাকা আয়রন ও ফাইবার কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।প্রচুর পটাসিয়াম পাওয়া যায় খেজুর থেকে। এটি উচ্চ

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে। এছাড়া মাত্র কয়েকটি খেজুর ক্ষুধার তীব্রতা কমিয়ে দেয় এবং পাকস্থলীকে কম খাবার গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে। অল্পতেই শরীরের প্রয়োজনীয় শর্করার ঘাটতি পূরণ করে।

এনার্জি: খেজুরের পুষ্টিগুণ প্রচুর। সুগারের পরিমাণ এত বেশি থাকে খেজুরে যে এক কামড়েই অনেকটা এনার্জি পাওয়া যায়। এর মধ্যে আয়রন, পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, ফাইবার, গ্লুকোজ, ম্যাগনেশিয়াম ও সুক্রোজ থাকে। যে কারণে খেজুর খাওয়ার মাত্র ৩০ মিনিটের মধ্যে শরীরে এনার্জি বেড়ে যায়। সারা দিন উপোস করে শরীরে ক্লান্তি আসে, তা দূর করে এনার্জি জোগাতে সাহায্য করে খেজুর।

অ্যাসিডিটি: উপোস করলে সাধারণত অ্যাসিডিটি হয়। যার থেকে অস্বস্তি হতে থাকে। খেজুর শরীরে অ্যাসিডের মাত্রা বশে রেখে অস্বস্তি কমায়।

বেশি খাওয়া: সারা দিন না খেয়ে থাকলে খাওয়ার সময় বেশি খেয়ে ফেলার প্রবণতা তৈরি হয়। তাই খেজুর খেয়ে উপোস ভাঙলে এর মধ্যে থাকা জটিল কার্বোহাইড্রেট হজম হতে বেশি সময় নেয়। ফাইবার থাকার কারণে পেট ভরা লাগে। তাই বেশি খাওয়ার আগেই পেট ভরে যায়।

হজম: অনেক ক্ষণ না খেয়ে থাকলে তা পৌষ্টিকতন্ত্রের কার্যকারিতায় ব্যাঘাত ঘটায়। কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যাও হতে পারে। খেজুর শরীরে উত্সেচক ক্ষরণে সাহায্য করে। ফলে হজম ভাল হয়।

খেজুর হল রোজা ভাঙার সর্বোত্তম উপায়। তবে ইফতারে যদি খেজুর না পাওয়া যায়, তাহলে পানি পান করা উচিত। কারণ উভয়ই বিশুদ্ধ এবং নিরাময়কারী।

সূত্র: যুগান্তর

অত্যধিক টিভি দেখলে যে ক্ষতি

হয় শিশুদের

টিভি দেখা আপনার শিশুসন্তানের জন্য একেবারেই স্বাস্থ্যকর নয়। একাধিক গবেষণায় এমনটাই দাবি করেছেন গবেষকরা । অনেক মা-বাবাই বলবেন যে, খুদে টিভি চালিয়ে কার্টুন দেখে বা ছোটদের কোনো অনুষ্ঠান দেখে। কিন্তু গবেষণা বলছে, ১৮ মাস বয়স থেকে ৫ বছর অবধি শিশু যদি ঘণ্টার পর ঘণ্টা টিভি দেখতে থাকে, তাহলে তার বুদ্ধির বিকাশ থমকে যাবে। সমস্যা আসবে ভাষাতেও।

এ দেশে ‘ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ’-এর জার্নালে এ নিয়ে একটি গবেষণা প্রতিবেদন প্রকাশ হয়েছে। সেখানে গবেষকরা জানিয়েছেন, ৮৭২ শিশুকে নিয়ে একটি সমীক্ষা করে দেখা হয়েছে ৬ মাস, ১ বছর ও ২ বছর বয়সি শিশুরা যদি দিনে ৩ ঘণ্টারও বেশি টিভি দেখে, তাহলে তাদের মধ্যে নানাবিধ সমস্যা দেখা দেয়। এই যেমন শিশুরা খেলাধুলা ছেড়ে ঘরকুনো হয়ে পড়ে। অন্যের সঙ্গে কথোপকথনে সমস্যা হয়। এমন কিছু ভাষা শেখে, যা তাদের বয়সোচিত নয় এবং তাদের বুদ্ধি, ভাবনাচিন্তা ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতাও বেশ দুর্বল হয়ে পড়ে।

টিভি দেখলে মনোসংযোগ ও ধৈর্য দুই-ই নষ্ট হয়। গবেষকরা আরও বলেছেন, যে শিশু বেশি টিভি দেখে তার পড়াশোনায় মনোযোগ কমে যায় এবং সৃজনশীল ভাবনাও বাধাপ্রাপ্ত হয়।

এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, যারা বেশিক্ষণ টিভি দেখে, তাদের ঘুমের সমস্যাও বেশি হয়। টিভি থেকে বেরোনো আলো মেলাটোনিন নামক হরমোন ক্ষরণে বাধা দেয়। এই হরমোনের তারতম্য হলে ঘুম কমে যায়, অনিদ্রার সমস্যা দেখা দেয়— এমনকি ব্যবহারেও বদল আসতে পারে। উদ্বেগ ও অস্থিরতা প্রচণ্ড রকম বেড়ে যেতে পারে।

কোন বয়সের শিশু কত ঘণ্টা টিভি দেখলে কী ক্ষতি হয়, তারও একটা হিসাব রয়েছে। এ নিয়ে সমীক্ষা চালিয়েছে ‘আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব পেডিয়াট্রিকস’। সেখানকার গবেষকরা জানিয়েছেন

শিশুর বয়স ১৮ মাস কিংবা তার কম হলে টিভি দেখাই উচিত নয়। ভিডিওকলে শিশু মা, বাবা বা পরিবারের কাউকে দেখতে পারে। তবে আর অন্য কোনো বৈদ্যুতিক ডিভাইস তার সামনে রাখা যাবে না।

১৮ মাস থেকে ২ বছর অবধি দিনে আধ ঘণ্টা টিভি দেখতে পারে শিশু, এর বেশি নয়। এর বেশিক্ষণ টিভির পর্দায় চোখ রাখলে শিশুর বুদ্ধির

সার্বিক বিকাশ ব্যাহত হবে।

২ থেকে ৫ বছর অবধি দিনে ১ ঘণ্টা টিভি দেখা যেতে পারে। তবে তা শিক্ষামূলক কোনো অনুষ্ঠান হতে হবে। শিশু টিভি দেখার সময়ে পাশে অভিভাবককে থাকতে হবে।

শিশুর টিভি দেখার নেশা ছাড়াতে হলে অভিভাবকদেরই উদ্যোগ নিতে হবে। নিজের টিভি দেখার নেশা থাকলে সেটাও ঝটপট কমিয়ে ফেলুন। আপনার প্রিয় কোনো অনুষ্ঠান দেখতে হলে মোবাইল ও ট্যাবে দেখুন। টিভি দেখার সময়টুকু খেলাধুলা বা পছন্দের সৃজনশীল বিষয় শিখতে ভর্তি করে দিন অথবা আপনারাই শিশুকে সঙ্গ দিন। তাতেও অনেকটা কাজ হবে।

সূত্র: যুগান্তর

লাল চালের ভাত খেলে কী হয়

আমাদের বাঙালিদের খাবারের তালিকার সঙ্গে ভাতের সম্পর্ক অনেক গভীর। পোলাও বা সাদা ভাত ছাড়া অনেকের খাবার অসম্পূর্ণ মনে হয়। তবে সাদা ভাতে অনেক বেশি ক্যালোরি ও অপ্রয়োজনীয় কার্বোহাইড্রেট থাকে, যা অনেকেরই প্রায় অজানা।

তাই ভাত পুরোপুরি বাদ দেওয়ার পরিবর্তে লাল চাল খাওয়া স্বাস্থ্যকর বিকল্প পদ্ধতি হতে পারে। লাল চাল স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু। এতে সাদা ভাতের তুলনায় ফাইবার, খনিজ ও ভিটামিন বেশি থাকে।

সুস্বাস্থ্যের জন্য লাল চাল খাওয়ার উল্লেখযোগ্য কিছু উপকারিতা হলো:
হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস: সম্প্রতি হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির টিএইচ চ্যান স্কুল অফ পাবলিক হেলথ- এর এক গবেষণায় বলা হয়েছে, লাল চালের ভাত সলিউবল সমৃদ্ধ হওয়ায় এটি কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে, যা হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস করে। এছাড়াও, হৃৎপিণ্ডের করোনারি ধমনীর রোগসহ অন্যান্য হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে লাল চাল গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। একটি গবেষনায় দেখা গেছে যারা বেশি লাল চালের

মতো পূর্ণশস্য খায় তাদের হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের মতো রোগের ঝুঁকি অনেকাংশে কম থাকে।

ব্লাড সুগার বেড়ে যাওয়া রোধে: সাদা চালে যেহেতু শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট বেশি থাকে। ফলে অল্প সময়ে রক্তের সুগার অনেক বেড়ে যায়। অন্যদিকে লাল চালের ভাতের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স কম।

এটি ভাঙতেও শরীরের বেশ সময় লাগে এবং রক্তে সুগারের পরিমাণ ধীরে ধীরে বাড়ায়। ফলে ডায়াবেটিকস রোগীদের ক্ষেত্রে ইনসুলিন কম প্রয়োজন হয়। সেই সাথে অনেকক্ষণ পেট ভরা থাকে। এভাবে লাল চাল টাইপ ২ ডায়াবেটিস এর ঝুঁকি কমায় এবং রক্তের সুগার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

হজম স্বাস্থ্য ভালো রাখে: লাল চালে ফাইবার বা আঁশ থাকে। বেশি বেশি আঁশযুক্ত খাবার খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায় ও কোলন ক্যান্সারে ঝুঁকি কমে যায়। লাল চালে অদ্রবণীয় ফাইবার রয়েছে।

এই ধরনের ফাইবার অন্ত্রের কার্যকারিতা নিয়ন্ত্রণ করে এবং অ্যাসিড শোষণ রোধ করে যা হজম প্রক্রিয়া সহজ করে। এছাড়াও, এই ধরনের ফাইবার শরীরের ভেতরে থাকা উপকারী ব্যাকটেরিয়া তৈরিতে অবদান রাখে।

দীর্ঘমেয়াদি রোগ প্রতিরোধ: লাল চালের কুড়ায় ‘ফ্ল্যাভোনয়েড’ নামক কিছু রোগ প্রতিরোধক পদার্থ থাকে। এগুলো রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এছাড়াও, লাল চালে উচ্চ মাত্রায় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে। আর এই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট দেহের কোষের ক্ষয়ক্ষতি প্রতিরোধ করতে পারে। এভাবে এটি হৃদরোগ, ক্যান্সার ও টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। গবেষণায় দেখা যায় লাল চালের ভাত, ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়ক: উচ্চ ফাইবারসমৃদ্ধ হওয়ায় লাল চাল ধীরে হজম হয়, ফলে দীর্ঘ সময় পেট ভরা থাকে। এতে বেশি খাওয়ার প্রবণতা কমে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে। তাছাড়া, লাল চালে ম্যাঙ্গানিজ এবং ফসফরাস রয়েছে, যা শরীরের চর্বি সংশ্লেষণ করতে এবং স্থূলতা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।

রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ করে: আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড-সমৃদ্ধ হওয়ায় লাল চাল রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বাড়াতে সাহায্য করে, যা রক্তস্বল্পতা দূর করে।

হাড়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখে: ম্যাগনেসিয়াম এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ লাল চাল হাড়কে শক্তিশালী এবং সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

লাল চাল রান্নার ক্ষেত্রে কিছু পরামর্শ: লাল চাল সাধারণ চালের তুলনায় একটু বেশি সময় নিয়ে রান্না করতে হয়। ভালোভাবে ধুয়ে ৬-৮ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখলে রান্নার সময় কমে যায়।সাধারণ ভাতের মতো চুলায় বা রাইস কুকারে সহজেই রান্না করা যায়।লাল চাল খাওয়ার ক্ষেত্রে কিছু পরামর্শ: প্রথমে নতুন কিছু খেলে সেটার স্বাদ ভালো না-ই লাগতে পারে। এক্ষেত্রে একেবারে পুরোটা খাবারের তালিকা না বদলে অল্প অল্প করে বদলাতে পারেন।সাদা ভাতের সাথে কিছু লাল ভাত মিশিয়ে খেতে পারেন। রুটি খেলে একটা সাদা আটার রুটি, তার সাথে একটা লাল আটার রুটি খেতে পারেন।

তারপর ধীরে ধীরে আপনি হয়তো সেই স্বাদে অভ্যস্ত হয়ে যাবেন। লাল আটা ও চাল খেলেই যে পরিমাণে বেশী খাওয়া যাবে, তা কিন্তু না। সুষম খাবারের অংশ হিসেবে লাল চাল আর লাল আটা পরিমাণ মতো খাওয়া উচিত।

লাল চালের ভাত শুধু সুস্বাদু নয়, এটি পুষ্টিগুণেও ভরপুর। নিয়মিত এই চাল খেলে শরীর সুস্থ থাকবে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে এবং দীর্ঘমেয়াদী বিভিন্ন অসুখের ঝুঁকি কমবে। তাই সুস্থ জীবনযাপনের জন্য লাল চালের ভাতকে খাদ্য তালিকায় রাখা যেতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক