কত বছর ব্যবধানে দ্বিতীয় সন্তান নেবেন

পরিবার-পরিকল্পনা নিয়ে বেশিরভাগ নবদম্পতি দ্বিধায় থাকেন। আমাদের দেশের বর্তমান স্লোগান— দুটি সন্তানের বেশি নয়, একটি হলে ভালো হয়। এটি হয়তো আমাদের জনসংখ্যার আধিক্যের কারণে নিয়ম করা। সন্তান বেশি হলে, তাদের সমতার সঙ্গে বড় করতে না পারাও একটি কারণ।

আমাদের সমাজে একটি শিশু হলে পরিবারের সদস্যরা মনে করেন, তার আরেকজন সঙ্গী দরকার। তখন মা-বাবাও আরেকটি সন্তান নিতে আগ্রহী হন।এখন প্রশ্ন হলো— প্রথম সন্তানের পর কত বছর দেরি করব আরেকটির জন্য?

এ বিষয় নিয়ে কাজ করা বেশিরভাগ সংগঠন প্রায় একই কথা বলেছে। তারা কয়েকটি সময়ের পরামর্শ দিয়েছে। আর এই সময়ের ব্যবধান প্রায় সবই কাছাকাছি। কোথাও বলা হয়েছে— প্রথম সন্তান নেওয়ার দুই থেকে তিন বছর পর দ্বিতীয় সন্তান ভালো। কোথাও এ ব্যবধান তিন থেকে পাঁচ বছর। আবার কেউ কেউ বলছেন, আদর্শ সময় হলো পাঁচ বছর।

এখন প্রশ্ন দাঁড়ায়— কেন এত দেরি করতে হবে? কারণ একজন নারী অন্তঃসত্ত্বা হলে পেটের সন্তানের সম্পূর্ণ পুষ্টির জোগান আসে মায়ের কাছ থেকে। মিনারেলস থেকে শুরু করে প্রয়োজনীয় সব কিছু মা থেকে নেয়। সবশেষে প্রসবের ধকলও মায়ের ওপরই যায়।

আবার সন্তানের জন্মের পরই কিন্তু মায়ের কাজ শেষ হয়ে যায় না। দুই বছর পর্যন্ত স্তন্যপান করান। এ ক্ষেত্রে মায়ের শরীরে অনেক ঘাটতি দেখা দেয়। শিশু স্তন্যপান ছেড়ে দিলেও মায়ের এতদিনের শরীরের ঘাটতি পূরণে বেশ সময় প্রয়োজন হয়।

আমরা মনে করি, প্রথম সন্তানের পর মাকে এক থেকে দুই বছর সময় দিতে হবে। তার পর আরেকটি সন্তান নেওয়ার পরিকল্পনা করলে তা মায়ের জন্য ভালো হবে। পাশপাশি যে সন্তান পৃথিবীতে আসবে তার জন্যও ভালো হবে।

এখন প্রশ্ন আসতে পারে— দুই সন্তানের মধ্যকার ব্যবধান কম হলে মা ও শিশুর কী কী অসুবিধা হতে পারে? মায়ের রক্তশূন্যতা হতে পারে। রক্তশূন্যতা থেকে অনেক রোগের উৎপত্তি হয়। মা দুর্বল থাকেন। ফলে

আগে ও পরে মিলে দুটি শিশুর ঠিকমতো যত্ন করতে পারবেন না। ঘন ঘন ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। পেটের সন্তান সেভাবে বাড়বে না। অ্যানিমিয়া থেকে সিরিয়াস অ্যানিমিয়া হতে পারে।

ভয়ঙ্কর বিষয় হলো— অ্যানিমিয়া থেকে হার্ট ফেইলর পর্যন্ত হতে পারে। রক্তশূন্যতায় মায়ের ডেলিভারির পরে জরায়ুতে সমস্যা দেখা দিতে পারে। প্রচুর রক্তপাত হতে পারে। রক্তপাতের কারণে আরও রক্তশূন্যতা তৈরি হতে পারে। আরও অনেক জটিলতা হতে পারে। তার পর ক্যালসিয়ামের ঘাটতি হতে পারে।

পেটের শিশুর নানা জটিলতা দেখা দেয়। মায়ের রক্তশূন্যতার কারণে সন্তানও সুস্থ হয় না। মায়ের পানি ভাঙতে পারে। শিশুর রোগ প্রতিরোধক্ষমতা লোপ পেতে পারে। বারবার ইনফেকশন হবে। জন্ডিস হবে। গ্রোথ ঠিকমতো হবে না। হাসপাতালে যাওয়া লাগতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে শিশু বুকের দুধ পায় না। শিশুদের বুদ্ধিমত্তা লোপ পায়। আমরা তো জনসংখ্যাকে জনশক্তি হিসেবে ব্যবহার করতে চাই, সেটি করা সম্ভব হবে না। সূত্র: ডক্টর টিভি

শরীরে পটাশিয়ামের কাজ কী, ঘাটতি মেটান ৭ খাবারে

শরীরের জন্য পটাশিয়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ খনিজ ও ইলেকট্রোলাইট উপাদান। এটি আমাদের স্বাভাবিক রক্তচাপ বজায় রাখতে, স্নায়ু ও পেশির কার্যকারিতা সঠিক রাখতে এবং কোষে পুষ্টি পরিবহণ করতে সহায়তা করে।

পটাশিয়ামের ঘাটতি দেখা দিলে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা যেমন-মাথাব্যথা, বুক ধড়ফড়সহ আরও অনেক রকম জটিল সমস্যা দেখা দিতে পারে। একজন সুস্থ ব্যক্তির মধ্যে চার হাজার ৭০০ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম থাকা উচিত। কিন্তু বেশিরভাগ মানুষই খাবারের মাধ্যমে পর্যাপ্ত পটাশিয়াম পায় না।

তাই নিজেকে সুস্থ রাখার তাগিদে এবং শরীরের পটাশিয়ামের ঘাটতি

মেটাতে খাবেন যেসব খাবার—

১. মিষ্টি আলু
পটাশিয়ামের ঘাটতি মেটাতে কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারে মিষ্টি আলু। একটি মাঝারি আকৃতির মিষ্টি আলুতে ৫৪১ মিলিগ্রাম পর্যন্ত পটাশিয়াম থাকতে পারে। এ ছাড়া এটিতে চর্বির পরিমাণ কম থাকে এবং এটি কার্বোহাইড্রেট ও ফাইবারের অনেক ভালো উৎস হিসেবে কাজ করে।

২. পালং শাক
পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবারের মধ্যে পালং শাক অন্যতম একটি। আর এর ১৫৬ গ্রামে প্রায় ৫৪০ মিলিগ্রাম পর্যন্ত পটাশিয়াম থাকে। তাই আপনার শরীরের পটাশিয়ামের ঘাটতি মেটাতে বেছে নিতে পারেন পালং শাক।

৩. তরমুজ
মৌসুমি ফল হলেও এখন বাজারে সারা বছরেই দেখা মেলে তরমুজের। এটিকে এখন প্রায় ১২ মাসি ফলই বলা চলে। আর সুস্বাদু, রসাল এ ফলটি আপনার শরীরে পটাশির ঘাটতি মেটাতে অনেক কার্যকরী। একটি মাঝারি আকৃতির তরমুজের আট ভাগের এক ভাগেই আপনি পেতে পারেন প্রায় ৬৪০ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম।

৪. ডাবের পানি
ডাবের পানি হচ্ছে অনেক উপকারী একটি হাইড্রেটিং পানীয়, যা আপনার পটাশিয়ামের ঘাটতি মেটাতেও অনেক কার্যকরী। এক কাপ বা ২৪০ মিলি ডাবের পানিতেও আপনি পেতে পারেন প্রায় ৬০০ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম।

৫. বিটরুট
বিটরুট হচ্ছে বেগুনি রঙের মুলাজাতীয় একটি সবজি। বাজারে এখন অনেক দেখা মেলে এই সবজিটির। সবজির পাশাপাশি এটি সিদ্ধ করে, আচার করে এবং সালাদ করেও খাওয়া হয়ে থাকে। আর এক কাপ বা ১৭০ গ্রাম সিদ্ধ বিট রুটেই আপনার শরীর পেতে পারে প্রায় ৫১৮ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম।

৬. ডালিম
অত্যন্ত সুস্বাদু ও পুষ্টিকর ফলের মধ্যে অন্যতম হচ্ছে ডালিম। আর এটি পটাশিয়ামেরও অনেক ভালো উৎস। একটি মাঝারি আকৃতির ফলে প্রায় ৬৬৬ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম পেতে পারে আপনার শরীর।

৭. আলু
আমাদের দেশের প্রধান খাবারের মধ্যে অন্যতম হচ্ছে আলু। আর এই সবজিটির ১৩৬ গ্রামে থেকেই পেতে পারেন প্রায় ৫১৫ মিলিগ্রাম

পটাশিয়াম। একটি গবেষণায় জানা গেছে যে, আলু পটাশিয়ামের সর্বোত্তম খাদ্য উৎস এবং একটি আলু বেকর্ড ৭৩৮ মিলিগ্রাম পর্যন্ত পটাশিয়াম প্রদান করতে দেখা গেছে।

তথ্যসূত্র: হেলথলাইন ডটকম

সুস্থ থাকতে নজর দিন ঘরের ৫ জিনিসে

অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন যে কাউকে অসুস্থ করে তুলতে পারে। বিছানার চাদর থেকে পাপোস সবই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত। দীর্ঘদিন এগুলো না ধুয়ে ব্যবহার করলে ছত্রাক ও ধূলিকণা জমে রোগের কারণ হতে পারে।

ঘরের নিত্য ব্যবহার্য জিনিসপত্র নিয়মিত ডিটারজেন্ট দিয়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করা না হলে তা বিপদের কারণ হতে পারে।

১. চাদর

আপনার ঘরের বিছানাই আপনাকে করে ফেলতে পারে অসুস্থ। একজন ব্যক্তির প্রতি সপ্তাহে গড়ে প্রায় ১৫ গ্রামের মতো মৃত চামড়া ঝরে যায়। এগুলো বিছানায় লেগে থাকে। আর এই মৃত চামড়া হচ্ছে বিভিন্ন ধরনের পোকামাকড়ের প্রধান খাবার। এসব পোকা আপনার অ্যাকজিমা বাড়িয়ে দিতে, ত্বকের জ্বালা, অ্যালার্জিসহ বিভিন্ন সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। তাই প্রতি সপ্তাহে অন্তত একবার বিছানার চাদর পরিষ্কার করতে হবে।

২. বাথরুমের সামনের মাদুর
ভেজা পা মোছার জন্য বাথরুমের সামনে একটি মাদুর আমরা রেখে থাকি। এটি আপনকে অসুস্থ করে দিতে পারে।
বাথরুমের সামনের মাদুরে বিভিন্ন বিপজ্জনক ব্যাক্টেরিয়া, ছাঁচ প্রজনন করে থাকে। আর এই মাদুর বেশি আর্দ্র থাকার কারণে এটি বেশি হয়ে থাকে। তাই এসব মাদুর মাসে অন্তত দুবার গরম পানিতে পরিষ্কার

করুন।

৩. ফ্রিজের নোংরা ড্রয়ার
ফ্রিজের বিভিন্ন ড্রয়ারে ই-কোলি, সালমোনেলাসহ বিভিন্ন ক্ষতিকারক অনুজীব থাকে। যেগুলো খাবারে বিষক্রিয়া ঘটানোর মাধ্যমে খাদ্যবাহিত রোগে অসুস্থ করতে পারে আপনাকে। ইউএসএ টুডের মতে, এই ব্যাক্টেরিয়াগুলো খাবারের বিষক্রিয়ার লক্ষণ হতে পারে, যা পেট খারাপ হওয়া থেকে শুরু করে কিডনি বিকল হওয়ার মতো গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।
তাই ফ্রিজ থেকে বের করলে তা অবশ্যই ধুয়ে খেতে হবে।

৪. ঘর পরিষ্কারসামগ্রী
ঘর পরিষ্কারের বিভিন্ন সামগ্রী ও পণ্য আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে। কারণ এসব পণ্যে ফর্মালডিহাইড, পারক্লোরিথিলিনসহ বিভিন্ন ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থ থাকে। আর এসব উপাদান আপনার ক্যান্সার সৃষ্টিতে সহায়তা করতে পারে।

৫. ছত্রাক
ঘরের বিভিন্ন জায়গায় ছাঁচ বা ছত্রাকের জন্ম হয়ে থাকে, যা আমাদের অনেক ক্ষতি করতে পারে। বিশেষ করে যেসব জায়গায় আর্দ্রতা বেশি থাকে সে জায়গাগুলোতে ছাঁচ বা ছত্রাক বেশি জন্ম নিয়ে থাকে। ঘরের স্যাঁতসেঁতে জায়গা, বেসিনের আশপাশ, ঝর্ণার কোণা, জানালার কোণাসহ বিভিন্ন জায়গায় এগুলো বেশি হতে দেখা যায়। ফলে আপনার বমি বমি ভাব, মাথাব্যথা, নাক বন্ধসহ আরও অনেক সমস্যা হতে পারে এবং এটি হাঁপানির লক্ষণগুলোকে আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে।
তাই এসব স্থানে ডিটারজেন্ট ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে এবং ঘরে যতটা সম্ভব আলো-বাতাস প্রবেশের ব্যবস্থা রাখতে হবে।

শরতের রূপ দেখতে পাহাড়ে পর্যটকদের ভিড়

দীর্ঘদিন লকডাউন থাকার পর শরতে পাহাড়ের চেনা রূপ দেখতে ভিড় করছেন প্রকৃতিপ্রেমীরা। পর্যটকদের পদচারণায় মুখর থাকছে খাগড়াছড়ির

জানান, পাঁচ মাস পুরো মোটেল ফাঁকা থাকার পরে এখন পযর্টকদের ভিড় একটু বেড়েছে। সাপ্তাহিক ছুটির দিনগুলোতে পযর্টকদের সমাগম বেশি থাকে। করোনা পরিস্থিতি স্বভাবিক হলে পযটকদের ভিড় আরও বাড়বে বলে আসা ব্যক্ত করেন তিনি।

নিয়মিত কাজু বাদাম খাওয়ার যত উপকার

দানাদার খাবারের মধ্যে কাজু বাদামের জুড়ি নেই। কাজু বাদাম গাছের আদিনিবাস ব্রাজিলে হলেও সারাবিশ্বের উষ্ণ আবহাওয়ার দেশগুলোতে এটি চাষ হয়ে থাকে।

কাজু বাদাম চিবিয়ে ও রান্না করেও খাওয়া যায়। এটি রান্নায় স্বাদ বৃদ্ধি করে। বিশেষ করে ফিরনি, সেমাইয়ে অনন্য স্বাদ যোগ করে।

আপনি জেনে অবাক হবেন যে, কাজু বাদামে এত পরিমাণে প্রোটিন পাওয়া যায়, যা প্রায় রান্না করা মাংশে পাওয়া প্রোটিনের সমান। এ ছাড়া এতে অনেক বেশি পরিমাণে ফাইবার থাকে এবং শর্করার পরিমাণ কম থাকে।

সুস্বাদু কাজু বাদাম প্রচুর পরিমাণে প্রোটিনসহ পুষ্টি উপাদানে সমৃদ্ধ একটি বীজ। এতসব পুষ্টি উপাদানের কারণে এটির স্বাস্থ্য উপকারিতাও অনেক। হাড়ের জন্য অনেক উপকারী হিসেবে কাজ করার পাশাপাশি ওজন কমাতে, হার্টকে ভালো রাখতে এবং ডায়বেটিস রোগের উপকারেও সহায়তা করে কাজু বাদাম। আসুন জেনে নিই কাজু বাদামের কিছু অসাধারণ উপকারি সম্পর্কে—

১. অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ
কাজু বাদামকে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের পাওয়ার হাউস হিসেবে বিবেচনা করা হয়। আর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হৃদরোগ, চোখের বিভিন্ন রোগ ও স্মৃতিশক্তিজনিত যে কোনো সমস্যা প্রতিরোধে সহায়তা করে। এ ছাড়া অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ফলে ত্বকের সৌন্দর্য বজায় থাকে এবং চোখের দৃষ্টিশক্তি বাড়ে।

২. ওজন কমায়
অন্যান্য বাদামে বেশি পরিমাণে ক্যালোরি এবং ফ্যাট থাকে বলে সেগুলো ওজন বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। তবে গবেষণায় দেখা গেছে যে, কাজু বাদামে যে পরিমাণ ক্যালোরি থাকে, তার ৮৪ শতাংশই হজম করতে এবং শুষে নিতে পারে মানব দেহ। এ ছাড়া এটি প্রোটিন ও ফাইবার সমৃদ্ধ হওয়ায় ক্ষুধা কমাতে এবং পেটভরা রাখতে সহায়তা করে বলে ওজন কমার সম্ভাবনা থাকে অনেক।

৩. হার্টের জন্য উপকারী
স্ট্রোক ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে উপকারী হিসেবে কাজ করে কাজু বাদাম। এ ছাড়া একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, কাজু বাদাম নিয়মিত খেলে রক্তচাপ ও ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা কমিয়ে হার্টের স্বাস্থ্য উন্নত করতে সহায়তা করে।

৪. ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করে
ডায়াবেটিস রোগের জন্যও উপকারী হিসেবে কাজ করে কাজু বাদাম। এতে থাকা ফাইবার রক্তের শর্করার স্পাইক প্রতিরোধে সহায়তা করে এবং এতে শর্করার পরিমাণও অনেক কম থাকে। আর এ কারণে এটি রক্তে শর্করার মাত্রা কমিয়ে ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়ক হিসেবে কাজ করে।

৫. হাড়ের জন্য উপকারী
কাজু বাদামে ম্যাগনেসিয়াম এবং ম্যাঙ্গানিজ থাকার কারণে এটি হাড়ের জন্য অনেক উপকারী হিসেবে কাজ করে। এ ছাড়া মানব দেহের জন্য প্রয়োজনীয় কপারের অভাব পূরণ করে এটি। আর কপারের অভাবে বিভিন্ন হাড়ের সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। তাই কাজু বাদাম হাড়ের জন্য উপকারী হিসেবে কাজ করে।

কিন্তু পুরো বিশ্বেই কাজু বাদাম সাধারণত কাঁচা অবস্থাতেই বেশি বিক্রি হয়ে থাকে। তবে এটি কাঁচা অবস্থায় না খাওয়াই নিরাপদ। কারণ কাঁচা অবস্থায় এতে উরুশিওল নামে একটি বিষাক্ত পদার্থ থাকে এবং এটি মানুষের ত্বকে প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।

জনবল নেবে মেরিন একাডেমি

একাধিক পদে লোক নিতে নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করেছে বাংলাদেশ মেরিন একাডেমি। এতে তিন পদে পাঁচজনকে নিয়োগ দেওয়া হবে। অনলাইনে আবেদনপত্র সংগ্রহ করে পাঠানো যাবে ডাকযোগে।

পদের নাম: সাঁটমুদ্রাক্ষরিক-কাম-কম্পিউটার অপারেটর (গ্রেড ১৪)
পদ সংখ্যা: ১ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বোর্ড থেকে উচ্চমাধ্যমিক পাস। কম্পিউটার ব্যবহারে ও টাইপিংয়ে দক্ষতা থাকতে হবে।
বেতন: ১০২০০/- থেকে ২৪৬৮০/-

পদের নাম: নিরাপত্তা প্রহরী (গ্রেড ২০)
পদ সংখ্যা: ৩ জন
আবেদনের যোগ্যতা: অষ্টম শ্রেণি পাস। সংশ্লিষ্ট কাজে অভিজ্ঞতা থাকতে হবে।
বেতন: ৮২৫০/- থেকে ২০০১০/-

পদের নাম: সুইমিংপুল এটেনডেন্ট (গ্রেড ২০)
পদ সংখ্যা: ১ জন
আবেদনের যোগ্যতা: অষ্টম শ্রেণি পাস। সাঁতারে অভিজ্ঞতা।
বেতন: ৮২৫০/- থেকে ২০০১০/-

এতে আবেদন করতে পারবেন নারী-পুরুষ উভয়ই।

বয়স: আগ্রহী প্রার্থীর বয়স ২০২১ সালের ৯ সেপ্টেম্বর তারিখ হিসাবে ১৮-৩০ বছরের মধ্যে হতে হবে; প্রতিবন্ধী ও মুক্তিযোদ্ধার সন্তানদের ক্ষেত্রে বয়স সর্বোচ্চ ৩২ বছর।

আবেদনের নিয়ম: আগ্রহী প্রার্থীরা https://macademy.gov.bd/ -এ ওয়েবসাইট থেকে আবেদনপত্র সংগ্রহ করতে পারবেন।

আবেদনের ঠিকানা: কমান্ড্যান্ট, বাংলাদেশ মেরিন একাডেমি, চট্টগ্রাম-৪২০৬।

আবেদনের শেষ সময়: আগ্রহীরা আগামী ৯ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত আবেদন পাঠাতে পারবেন।

হার্ট ভালো রাখে, কিডনির পাথর সমস্যাতেও উপকারী কমলার রস

আমাদের দেশের অন্যতম পরিচিত ও জনপ্রিয় একটি ফল হচ্ছে কমলা। ছোট-বড় সবারই পছন্দের তালিকায় প্রথমের দিকেই থাকে এ ফলটি।

মূলত এটি শীতকালে বেশি পাওয়া গেলেও এখন দেশের বাইরে থেকে আসা কমলা সারাবছরেই মেলে বাজারে। আর রসালো, সুমিষ্ট ও সুস্বাদু এ ফলটির স্বাস্থ্য উপকারিতাও রয়েছে অনেক। তাই এ ফলটি বিশ্বজুড়েই সর্বাধিক পানকৃত ফলের তালিকায় থাকে।

কমলার জুস বা রস এ ফলটির মতোই সারাবিশ্বে অনেক জনপ্রিয়। এ ছাড়া এক গ্লাস কমলার রসে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতার পাশাপাশি এটি আপনার তাৎক্ষণিক মেজাজ পরিবর্তন করতে পারে এবং শক্তি বুস্টার হিসেবে কাজ করে।

কমলালেবু সবচেয়ে বেশি পরিচিত হচ্ছে— এতে থাকা ভিটামিন সির কারণে। কিন্তু এটি ছাড়াও ফোলেট ও পটাশিয়ামসহ অনেক পুষ্টি থাকে কমলার রসে। এর ২৪০ মিলিগ্রামে পাওয়া পুষ্টি উপাদান হচ্ছে, ক্যালোরি ১১০, কার্বস ২৬ গ্রাম, প্রোটিন ২ গ্রাম, ভিটামিন সি ৬৩ শতাংশ, ফোলেট ১৫ শতাংশ, পটাশিয়াম ১০ শতাংশ এবং ম্যাগনেসিয়াম ৬ শতাংশ।

এসব উপাদান থাকার কারণে কমলার রসে মেলে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা। যেমন—

১. উচ্চ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ
কমলার রসে উচ্চমাত্রায় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকায় এটি স্বাস্থ্যের উন্নতিতে অনেক কার্যকরী ভূমিকা রাখে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, কমলার রসের অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলো স্বাস্থ্যে উন্নতি করার পাশাপাশি হৃদরোগ, ক্যান্সার ও ডায়াবেটিসের মতো রোগ প্রতিরোধেও সহায়তা করে। https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614697/

এ ছাড়া একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, প্রতিদিন ৭৫০ মিলি কমলার জুস

বা রস পান করার ফলে শরীরের অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের মাত্রা অনেক বেড়ে যায়।
https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/vie w/794

২. কিডনি পাথর সমস্যায় উপকারী
আমাদের অনেকেরই কিডনিতে পাথর হয়ে থাকে। এটি হলে প্রস্রাবে তীব্র ব্যথা ও বমি বমি ভাব হতে পারে। তবে এ সমস্যা নিরাময়ে সমাধান হিসেবে কাজ করতে পারে কমলার রস। এটি প্রস্রাবের পিএইচ বৃদ্ধি করে এবং প্রস্রাবকে আরও ক্ষারযুক্ত করে। আর এ কারণে এটি কিডনিতে পাথর প্রতিরোধেও সহায়তা করে বলে দেখা গেছে গবেষণায়। https://cjasn.asnjournals.org/content/1/6/1269.long

৩. হার্ট ভালো রাখে
কমলা আপনার আর্টকেও ভালো রাখতে অনেক উপকারী। এতে পেকটিন নামক ফাইবার এবং লিমিনয়েড থাকার কারণে এটি রক্তের খারাপ কলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হার্টকে ভালো রাখে।

৪. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে
কমলাতে থাকা ভিটামিন সি এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতেও অনেক কার্যকর। এ ছাড়া এটি ঠাণ্ডা, ফ্লু এবং অন্যান্য প্রদাহজনিত রোগ থেকে আপনাকে সুরক্ষিত রাখতেও সহায়তা করে।

৫. তারুণ্য ধরে রাখে
কমলার রস আপনার ত্বকের জন্যেও অনেক উপকারী। এতে থাকা বিভিন্ন উপাদার আপনার এবং প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি র্যাডিক্যাল ক্রিয়াকলাপের বিরুদ্ধে লড়াই করে আপনার ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখতে সহায়তা করে।

৬.ওজন কমাতে সাহায্য করে
কমলার রসে অনেক কম পরিমাণে ক্যালরি থাকে। এ ছাড়া এটিতে কোনো ফ্যাট নেই বললেই চলে। আর কমলা বা কমলার রস দীর্ঘ সময় আপনার পেট ভরা ভাব রাখতে পারে। ফলে এটি আপনার ওজন কমাতেও সহায়তা করতে পারে।

শিশুর চোখ দিয়ে পানি ঝরা কি কোনো রোগ?

শিশুদের চোখ দিয়ে পানি ঝরার সমস্যা নিয়ে অনেকেই আমাদের কাছে আসেন। চার মাস বয়সী শিশু কান্না করার সময় পানি ঝরলে সেটি স্বাভাবিক ধরে নিতে হবে। কান্না ছাড়াও চোখে পানি এলে সতর্ক হতে হবে।

এ বিষয়ে বিস্তারিত জানিয়েছেন রাজধানীর স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. নাঈমা সুলতানা।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায়, শিশুর চোখ দিয়ে প্রথম দু-একদিন পানি ঝরে। এরপর ময়লা আসে। এক্ষেত্রে আমরা ‘অপটিমক্স’ নামে চোখের একটি ড্রপ ব্যবহারের পরামর্শ দেই। ড্রপটি এক ফোঁটা করে প্রতি চোখে এক সপ্তাহ দিতে হবে, দিনে চারবার।

ড্রপের সঙ্গে শিশুর চোখ ও নাকের কোণে প্রতিদিন হালকা ম্যাসাজ করে দিতে হবে। তবে কান্না ছাড়াও শিশুর চোখ দিয়ে পানি ঝরলে অবশ্যই চোখের চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। চোখের কোণে ময়লা জমলে প্রতিদিন ৬-৮ বার নাক ও চোখের কোণে হালকা ম্যাসাজ করতে হবে। এভাবে প্রতিদিন ম্যাসাজ করা হলে দুই থেকে তিন মাসের মধ্যে সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে।

মা করোনায় আক্রান্ত হলে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন কি না— অনেকে জানতে চান। অবশ্যই মা দুধ খাওয়াতে পারবেন। তবে দুধ দেয়ার আগে তাকে মাস্ক পরে নিতে হবে। হাত ভালোভাবে ধুয়ে তারপর মা শিশুকে দুধ খাওয়াবেন। এ সময়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গাইডলাইন অনুযায়ী, শিশু জন্ম দেয়ার ৪২ দিন পর্যন্ত মায়ের শরীরে কোনো জটিলতা না থাকলে তিনি করোনার টিকাও নিতে পারবেন।

করোনায় আক্রান্ত হয়ে যারা বাড়িতে আইসোলেশনে আছেন, আপনারা নিজেকে শিশুদের থেকে দূরে রাখবেন। আগে থেকেই শিশুদের করোনা সম্পর্কে কাউন্সেলিং করতে হবে। অভিভাবককে ১৪ দিন আইসোলেশনে থাকতে হবে এবং এটিকে স্বাভাবিকভাবে নিতে হবে। শিশুদের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার পরামর্শ দিতে হবে। বাসার মধ্যেও যতটা সম্ভব মাস্ক পরিয়ে রাখতে হবে। প্রয়োজনে বাসায় সন্তানদের সঙ্গে ভিডিও কলে কথা বলতে হবে।

শিশু যাতে ট্রমাটাইজড না হয়ে যায়, সেজন্য তাকে করোনার বিষয়ে আগে থেকে কাউন্সেলিং করে রাখতে হবে। যৌথ পরিবারে মা-বাবা করোনায় আক্রান্ত হলে অন্য সদস্যরা শিশুদের তাদের থেকে একটু দূরে সরিয়ে রেখে যত্ন নিতে হবে।

সূত্র: ডক্টর টিভি

শিশুর বৃদ্ধি যেসব কারণে হয় না, জেনে নিন করণীয়

জীবন মানেই বেঁচে থাকা ও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হওয়া। আর এই বৃদ্ধি (Growth) অর্থ শারীরিক ও মানসিক উভয়ের বর্ধন, যার বেশিরভাগ অংশই ঘটে থাকে শিশুকালে। তাই তো শিশুর সঠিক বৃদ্ধি না হলে বাবা-মায়ের উদ্বেগের শেষ থাকে না এবং এই অস্থিরতা একেবারেই অমূলক নয়। কারণ বয়স পার হয়ে গেলে আর বৃদ্ধির সুযোগ থাকে না। শিশুর বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে শরীর ও মনের বিকাশ ঘটতে থাকে, যা আমরা সবাই প্রত্যক্ষ করে থাকি।

এ বিষয়ে বিস্তারিত জানিয়েছেন ঢাকা শিশু হাসপাতালের শিশু হরমোনরোগ বিশেষজ্ঞ এবং সহযোগী অধ্যাপক ডা. রবি বিশ্বাস।

চিকিৎসকরা বিশেষত শিশু বিশেষজ্ঞরা তাই প্রতিনিয়ত শিশুর বৃদ্ধি পরিমাপ করাকে চিকিৎসার অপরিহার্য অংশ হিসেবে বিবেচনা করে থাকেন। আর এই বৃদ্ধি চিরন্তন ও জীবনের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হলেও এর পেছনে কাজ করে থাকে অনেকগুলো বিষয়ের যথাযথ সমন্বয়। স্বাভাবিক শিশুর ক্ষেত্রে আমরা হয়তো তা খুব বেশি উপলব্ধি করতে না পারলেও শিশু যখন সঠিক ভাবে না বাড়ে, তখন কিন্তু কারণ অনুসন্ধান করা আবশ্যক হয়ে পড়ে। যেহেতু কারণ না জানলে চিকিৎসা করা যায় না, তাই চিকিৎসা শুরুর আগেই ঠিক ঠিক কারণ জানা খুবই জরুরি।এখন আমরা শিশুর সঠিক বৃদ্ধি না হওয়ার পেছনে দায়ী কারণগুলো নিয়ে আলোচনা করবো এবং সে ক্ষেত্রে হরমোনের প্রভাব কতটা তা জানতে চেষ্টা করবো।

শিশুর সার্বিক বৃদ্ধি এক জটিল প্রক্রিয়া যা বহুবিধ বিষয় দ্বারা

কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়। জন্মগত ত্রুটি (genetic disorders), পারিবারিক অবস্থান (familial predisposition), দীর্ঘমেয়াদি রোগ (chronic diseases), অপুষ্টি (malnutrition)- এই কারণগুলো আবশ্যিকভাবে শিশুর সঠিক বৃদ্ধি, বিশেষ করে শারীরিক বৃদ্ধি ব্যাহত করার জন্যে দায়ী।পাশাপাশি মানসিক বিকাশের জন্যে স্নায়ু রোগ (neurological disorder) ও মানসিক সমস্যা (psychological problem) বিশেষ ক্ষেত্রে কারণ হয়ে দাঁড়ায়। সর্বোপরি হরমোনজনিত সমস্যা (endocrine disorder) শিশুর শারীরিক ও মানসিক উভয় বৃদ্ধির ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে, যা অনেক সময়ই আমাদের গতানুগতিক চিকিৎসার বাইরে থেকে যায়। সার্বিক এই প্রেক্ষাপটই আমার এই আজকের বিষয় নিয়ে লিখতে প্রেরণা জুগিয়েছে।

গর্ভস্থ শিশুর প্রাথমিক বৃদ্ধির সময় থেকেই শুরু হয় হরমোনের প্রভাব।গর্ভাবস্থায় প্রথম দিকে কিছু হরমোন যেমন, Insulin ও Insulin like Growth Factor-1 & 2, এবং পরবর্তীকালে Glucocorticoid, Growth hormone ও Thyroid hormone শিশুর বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে।

আর শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর থেকে পূর্ণাঙ্গ যুবক হওয়া পর্যন্ত পুরো সময়টার বৃদ্ধি মূলতঃ নিয়ন্ত্রিত হয় Growth hormone, Thyroid hormone ও Insulin হরমোনের সমন্বিত কার্যক্রমের দ্বারা।এর সঙ্গে জন্মের পর প্রথম বছরের (infancy) দ্রুত বৃদ্ধি ও বিকাশে পর্যাপ্ত পুষ্টির (nutrition) পাশাপাশি Growth hormone ও Insulin like Growth Factor-1 বেশি ভূমিকা রাখে এবং পরবর্তীকালে শিশু বয়স যখন ৯-১০ বছরের কাছাকাছি হয়, তখন বয়সন্ধির (puberty) সময় sex steroid (androgen and estrogen) দ্রুত বৃদ্ধি ঘটিয়ে পূর্ণাঙ্গ মানুষ তৈরিতে বিশেষ ভূমিকা রাখে।

বিষয়গুলো সর্বসাধারণের জন্যে একটু জটিল মনে হলেও আশা করি আলোচনা থেকে আমরা সবাই বুঝতে পারলাম যে, শিশুর সার্বিক বৃদ্ধির প্রতিটি পর্যায়ে হরমোনের ভূমিকা কতটা প্রয়োজনীয়।তাই পরিমিত পুষ্টির যোগান ও সময়মত অন্য রোগের চিকিৎসা যেমন শিশুর বৃদ্ধির জন্য খুবই জরুরি, তেমনি শরীরে হরমোনের সমস্যা থাকলে তার নিরসন ছাড়া কোনো চেষ্টাই ফলদায়ক হতে পারে না।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]