ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে যেসব খাবার

দিন দিন ক্যান্সার যেমন বাড়ছে, পাশাপাশি বাড়ছে এই রোগটি সম্পর্কে সচেতনতা। প্রাথমিক পর্যায়ে এই রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায় না। সচেতন রোগীর প্রাথমিক অবস্থায় রোগ ধরা পড়লে যথাযথ চিকিৎসায় ক্যান্সার পুরোপুরি সেরে যেতে পারে অথবা নিয়ন্ত্রণে রাখা অনেক সহজ হয়। কাজেই ক্যান্সার মানেই মৃত্যু নয়।

ক্যান্সারের সাধারণ কিছু লক্ষণ: ১) অল্প অল্প বা বেশি জ্বর হওয়া, রাতে ঠান্ডা লাগা বা ঘেমে যাওয়া, ২) স্বাভাবিকের চাইতে বা অতীতের চাইতে ক্ষুধা কমে যাওয়া, ৩) শরীরের যে কোনও জায়গায় চাকা বা দলা দেখা দেয়া। কখনও এই চাকায় ব্যাথা হতে পারে, কখনও ব্যাথা নাও হতে পারে, ৪) দীর্ঘস্থায়ী কাশি থাকা, কোনও কিছুতেই না সারা। কিংবা অনেকদিন যাবত গলা ভাঙ্গা থাকা, ৫) মলত্যাগের অভ্যাসে পরিবর্তন আসা। ঘন ঘন ডায়রিয়া,কোষ্ঠকাঠিন্য কিংবা মলের সাথে রক্ত যাওয়া, ৬) বিনা কারণেই খুব ক্লান্ত বোধ করা, ৭) অস্বাভাবিকভাবে ওজন কমে যাওয়া।

ক্যান্সার প্রতিরোধক খাদ্য সমূহ:
সবুজ শাক-সবজি: পালং শাক, কেইল, কলার্ড গ্রীন, রোমেইন ও আরুগুলা লেটুস, ওয়াটার ক্রেস (হেলেঞ্চা শাক) সহ দেশীয় সবুজ শাক-পাতায় রয়েছে প্রচুর পরিমানে ভিটামিন ও মিনারেলগুলো, এন্টিঅক্সিডেন্ট এবং এনজাইম। এন্টিঅক্সিডেন্ট ক্যান্সারের বিরুদ্ধে লড়াই করে। এছাড়াও আছে গ্লুকোসাইনোলেটস, এন্টিব্যাকটেরিয়াল ও এন্টিভাইরাল উপাদান এবং নিষ্ক্রিয় কার্সিনোজেনস। যা টিউমার সৃষ্টি রোধ, ক্যান্সার কোষ ধ্বংস ও ক্যান্সার স্থানান্তরণে বাধা প্রদান করে। কাজেই প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় সবুজ শাক-পাতা থাকা আবশ্যকীয়।

হলুদ: হলুদে বিদ্যমান ‘কারকিউমিন’ প্রদাহজনিত সমস্যা বিরোধী এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে কাজ করে। এই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট মানব দেহের টিস্যুর মধ্যে প্রবেশ করে ভেতর থেকে দেহকে ক্যান্সার প্রতিরোধী করে তোলে। শরীরকে ক্যান্সার প্রতিরোধী করতে চাইলে কাঁচা হলুদ খেতে পারেন অথবা মাছ ও মাংসের তরকারিতে প্রয়োজন মতো ব্যাবহার করতে পারেন।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

গায়ে চুলকানি হলে ২০ গ্রাম চিরতাতে অল্প পানি ছিটিয়ে বেঁটে বা ছেঁচে নিতে হবে। তারপর তা লোহার কড়াই বা তাওয়াতে ১০০ গ্রাম সরষের তেল দিয়ে জ্বাল দিয়ে হবে। সরষের তেল গরম হয়ে ফেনামুক্ত হলে তাতে চিরতা ছাড়তে হবে। ভালো করে ভাজা হলে নামিয়ে ছাঁকতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে চিরতা যেন পুড়ে না যায়। এই তেল চুলকানোর জায়গায় ঘষে অল্প অল্প করে মালিশ করলে দ্রুত চুলকানি সেরে যাবে।

চুল ওঠা বন্ধ করে
কোনো কারণ দেখা যাচ্ছে না, অথচ রোজ মাথা থেকে প্রচুর চুল উঠছে। চুল উঠতে উঠতে ঘন কেশ পাতলা হয়ে যাচ্ছে। এক্ষেত্রে আগের দিন রাতে এক কাপ গরম পানিতে ৫ গ্রাম চিরতা ভিজিয়ে রেখে পরদিন সেই পানি ছেঁকে তা দিয়ে মাথা ধুয়ে ফেললে চুল ওঠা কমবে। একদিন পর পর একদিন এভাবে চিরতার পানি দিয়ে মাথা ধুতে হবে। ৩-৪ বার এভাবে ধুতে পারলে চুল ওঠা অনেক কমে যাবে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে
চিরতা নিয়মিতভাবে খেলে রক্তে চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে থাকে বা কমে। চিরতা দেহে অগ্ন্যাশয়ের ইনসুলিন উৎপাদনকে ত্বরান্বিত করে। এক্ষেত্রে আগের দিন রাতে শুকনো চিরতা ৪-৫ গ্রাম পরিমাণ এক গ্লাস (২৫০ মিলিলিটার) গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে। পরদিন ওটা ছেঁকে সকালে খালি পেটে খেতে হবে।

রক্তশূণ্যতা কমায়
চিরতা দেহে রক্তকোষ গঠন করে। তাই চিরতা সেবনে রক্তশূন্যতা কমে যায়। এমনকি ঋতুস্রাব বা মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হলে তাও কমাতে পারে। কোথাও কেটে গেলে সে কাটা স্থানে চিরতার রস লাগিয়ে দিলে দ্রুত রক্ত পড়া বন্ধ হয়। অভ্যন্তরীন রক্তক্ষরণ, নাক দিয়ে রক্তপড়া এসবও চিরতা বন্ধ করতে পারে।

হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়
চিরতার মধ্যে শক্তিশালী এন্টি অক্সিডেন্ট রয়েছে যা বার্ধক্যকে বিলম্বিত করে দিতে পারে। এমনকি নিয়মিত চিরতা সেবনে ক্যানসার ও হৃদরোগে স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে যায়।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

ছেলের বিয়ে, মন খারাপ ডিপজলের

ঢালিউড অভিনেতা ও প্রযোজক মনোয়ার হোসেন ডিপজলের ছেলের বিয়ে আজ। বুধবার হলুদ সন্ধ্যা হয়ে গেছে। বৃহস্পতিবার সন্ধ্যায় সাভারের ডিপজলের শুটিংবাড়ি ডিপু ভিলায় পারিবারিক আয়োজনে সম্পন্ন হবে বিয়ের আনুষ্ঠানিকতা।

তবে ছেলে শাদমান মনোয়ার অমির বিয়েতে মন ভালো নেই ডিপজলের। করোনার কারণে জমকালোভাবে বিয়েটা করাতে না পেরে অসন্তুষ্ট ডিপজল।
এ বিষয়ে বলেন, পারিবারিকভাবে বড় ছেলের বিয়ে হচ্ছে। দুই পরিবার ও সিনেমা অঙ্গনের কিছু লোক থাকবে বিয়েতে। আমার ইচ্ছে ছিল, বড় আয়োজন করে ছেলের বিয়ে দেব। কিন্তু করোনার কারণে সেটি করা গেল না। সে জন্য মনটা খারাপ। তবে ইচ্ছে আছে, মহামারী কেটে গেলে ছেলের বিবাহবার্ষিকীতে বড় আয়োজন করে অনুষ্ঠান করব।

মনোয়ার হোসেন ডিপজল তিন ছেলে ও এক কন্যাসন্তানের জনক। এর আগে ২০১৮ সালের জুনে মেয়ে ওলিজা মনোয়ার বিয়ের পিঁড়িতে বসেছিলেন। মনোয়ার হোসেন ডিপজল ১৯৮৯ সালে ‘টাকার পাহাড়’ সিনেমার মাধ্যমে সিনেমায় পা রাখেন। এর পর অসংখ্য সিনেমায় অভিনয় করেছেন তিনি।

ডায়াবেটিস থেকে ডায়েরিয়া, শসা খাওয়ার উপকারিতা অনেক

শসা খুব পরিচিত সবজি। প্রায় সারা বছর ধরেই এই সবজি পাওয়া যায়। সালাদ ছাড়ও এটি এমনিতেও খাওয়া যায়। অনেকে এর তরকারি খায়।এর ক্যালরি খুব কম।১০০ গ্রাম শসাতে থাকে ১৩ ক্যালোরি।

এবার শসা খাওয়ার উপকারিতা দেখে নেওয়া যাক।

১. কথায় বলে ডায়াবেটিস থেকে ডায়েরিয়া সকলের জন্যই শসা অপরিহার্য। প্রচণ্ড গরমে দেহের পানির ভারসাম্য বজায় রাখে শসা। এর ফলে দেহকে সজীব রাখতে শসার কোনও বিকল্প নেই।
২. বদ হজম, অ্যাসিডিটি, অরুচি, গ্যাস্ট্রাইটিস লিভার এবং প্যানক্রিয়াসের সমস্যা থাকলে শসা খাওয়া উচিত।

৩.আর্থারাইটিস হার্টের রোগ অস্টিওপোরেসিস এবং কনস্টিপেশন প্রতিরোধে শসা ভালো কাজ করে।

৪. বয়স্কদের মধ্যে অ্যালঝেইমার্স ও অন্যান্য নিউরোলজিক্যাল রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে শসায় থাকা ফিসটিন নামক এক ধরনের আন্টি ইনফ্লামেটরি যৌগ।
৫. এছাড়া কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ ও অন্যান্য প্রদাহজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে অতিপরিচিত সহজলভ্য এই সবজি।

স্মৃতিশক্তি বাড়ায়, ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় ও হার্ট ভাল রাখে গাজর

গাজর একটি শীতকালীন সবজি। তবে এখন প্রায় সারা বছরই পাওয়া যায়। পুষ্টিগুণে ভরপুর গাজর কাঁচা ও রান্না দু’ভাবেই খাওয়া যায়। গাজরের রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা-

১. ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে: গাজর ক্যান্সার প্রতিরোধক। গবেষণায় দেখা যায়, নিয়মিত গাজর খেলে ফুসফুস, স্তন, কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে যায় অনেকটাই।

২. দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে: গাজরে রয়েছে উচ্চ পরিমাণে বিটা ক্যারোটিন। এই বিটা ক্যারোটিন লিভারে পৌঁছে ভিটামিন ‘এ’- তে রূপান্তরিত হয়, যা চোখের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

৩. হার্ট ভালো রাখে: গাজরে থাকা প্রচুর পরিমাণে ডায়েটরি ফাইবার

ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হার্ট সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। এই উপাদানগুলো হার্টের ধমনির ওপর কোনো আস্তরণ জমা হতে দেয় না। সেই সঙ্গে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

৪. দাঁত ভালো রাখে: দাঁতের সুস্থতার জন্যও গাজর বেশ উপকারী। গাজরের রস দাঁত মজবুত করতে সাহায্য করে। তা ছাড়া এতে ভিটামিন ‘সি’ থাকায় মাড়ির সুস্থতা বজায় রাখে। মাড়ি ফোলা ও দাঁত থেকে রক্ত পড়ার মতো সমস্যার সমাধানেও গাজর বেশ উপকারী।

৫. স্মৃতিশক্তি বাড়ে: গাজরে থাকা প্রচুর পরিমাণে বিটা ক্যারোটিন মস্তিষ্কের ক্ষয় রোধ করে। তাই মস্তিষ্কেও শক্তি বৃদ্ধি করতে বেশি করে গাজর খান।

প্রতিদিন একই সময়ে খাবার খাওয়া দূরে রাখবে বহু মারণব্যাধিকে

মনে করুন সেই দিনগুলোর কথা, যখন আপনি দেরি করে ঘুম থেকে ওঠেন। নাস্তা কথাও ভুলে যান। দিন শুরুই করেন দুপুরের খাবার দিয়ে। একটু ঠাণ্ডা মাথায় ভাবলেই বুঝবেন এই দিনগুলো আপনার একরকম থাকে না। আসলে আপনার শরীর সঠিক পুষ্টি না পাওয়ায় ওই দিনগুলোতে আপনার কার্ডিয়াক রিদম নষ্ট হয়। বিপাকের ছন্দ কাটে। চিকিৎসকরা বলছেন ওবেসিটি তথা ওজনবৃদ্ধির মূল কারণ এটাই। সঙ্গে এই অভ্যাস তরান্বিত করে হৃদরোগ।

দেখা যাচ্ছে, প্রাচীন চীনা চিকিৎসা পদ্ধতি ও আয়ুর্বেদে সবচেয়ে বেশি জোর দেওয়া হয়েছে রুটিনে। স্পষ্টই বলা হয়েছে, রুটিনে বাঁধা জীবনই সুস্থ জীবন।একটি ছন্দ বজায় রাখার কথা বারববার বলা হয়েছে সেখানে। সুস্থ থাকার মূল দাওয়াই হল, খাওয়া, ঘুম, স্বাস্থ্যচর্চা জীবনের সব কিছুতেই একটা রুটিন রাখা।

এখানেই জানতে হবে ক্রোনো নিউট্রিশনের গুরুত্ব। ফরাসি নিউট্রিশনিস্ট জ্য রবার্ট রাপিন এই ডায়েটের বিষয়ে প্রথম সরব হন। এই ডায়েটটি তৈরিই হয়েছে চীনা এবং আয়ুর্বেদিক মতামত সংক্রান্ত

বোঝাপড়াকে কেন্দ্র করে।

বলা হচ্ছে, আপনি যদি দিনের প্রতিটি খাবার ঘড়ি ধরে খেতে পারেন, অনিয়ম ছাড়াই চালিয়ে যেতে পারেন তবে আপনার বিপাক ঠিক থাকবে। সমস্ত হরমোন সঠিকভাবে ক্ষরিত হবে। মন-শরীর দুটোই তরতাজা থাকবে। ওবেসিটি, ক্যান্সারের মতো রোগগুলোও দূরে থাকবে।

ক্রোনো ডায়েটে খাবারের সময়ের সঙ্গে সঙ্গে গুণগত মানেও নজর দিতে হয়। এক সময়ে এক পরিমাণ ও এক মানের খাবার খাওয়াই ক্রোনো ডায়েটের লক্ষ্য। এক্ষেত্রে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দ্রুত বাড়ে। রক্ষা পাওয়া যায় কার্ডিওভাসকুলার রোগ থেকেও। সূত্র: নিউজ১৮

হজমের সমস্যায় কাজে লাগান আদার টোটকা

আদায় রয়েছে এমন ঔষধিগুণ যা একাধিক রোগ মোকাবিলায় সাহায্য করে। আসুন এবার আদার আশ্চর্য স্বাস্থ্যগুণ সম্পর্কে সবিস্তারে জেনে নেওয়া যাক-

প্রতিদিন সকালে এক কাপ আদা চা খেলেই দূর হবে সর্দি, কাশি, জ্বর ও গা ব্যথা। একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে, ব্যাক্টেরিয়া ঘটিত যে কোনও সংক্রমণ ঠেকাতে আদার রস খুবই কার্যকরী।

ওজন কমানোর ক্ষেত্রে মোক্ষম দাওয়াই হতে পারে আদা। আদা ক্যালরি দ্রুত বার্ন করতে সক্ষম। তাছাড়া আদার রস কার্বোহাইড্রেট দ্রুত হজম করায়, মেটাবলিজম রেট বাড়ায়, ইনসুলিনের নিঃসরণ বাড়ায়। ফলে ওজন সহজেই নিয়ন্ত্রণে থাকে।

উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখতে আদা অত্যন্ত কার্যকরী। এর জন্য প্রতিদিন ৭৫ থেকে ১০০ মিলিগ্রাম আদাই যথেষ্ট।

গরম পানির সঙ্গে আদা মিশিয়ে খেলে বাতের ব্যথাও কমে। একদল মার্কিন গবেষক দাবি করেন, আর্থ্রাইটিসের মতো সমস্যাও কমে যেতে পারে আদার রসে। এছাড়া হজমের সমস্যা, বুক জ্বালা বা গ্যাস অম্বলে আদা

মানসিক চাপ দূর করার সহজ কিছু উপায়

মানসিক চাপ এমন একটা সমস্যা, যা থেকে চটজলদি রেহাই পাওয়া মুশকিল! বিভিন্ন কারণে আমরা অনেকেই দিনের বেশির ভাগ সময় মানসিক চাপের মধ্যে কাটাই যার প্রভাব পড়ে আমাদের শরীরের উপরেও।

মানসিক চাপ থেকে দেখা দিতে পারে উচ্চ রক্তচাপ, অনিদ্রা, হজমের সমস্যা এমনকি স্নায়ুর সমস্যাও। তাই সুস্থ থাকতে সবচেয়ে আগে আমাদের উদ্বেগ বা মানসিক চাপ দূর করা উচিৎ। উদ্বেগ বা মানসিক চাপ কি চাইলেই দূর করা যায়? নিশ্চয়ই যায়। এমন বেশ কিছু খাবার আছে, যা খেলে উদ্বেগ, মানসিক চাপ নিমেষেই কেটে যেতে পারে। আসুন সেগুলো সম্পর্কে জেনে নেই-

১) কাঠবাদামে রয়েছে ভিটামিন বি আর ভিটামিন ই, যা আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে উন্নত করতে অত্যন্ত কার্যকর। যখন আমাদের শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা স্বাভাবিক থাকে, তখন আমরা মানসিক চাপ, উদ্বেগ বা বিষণ্ণতার মতো সমস্যায় কম ভুগি। তাই প্রতিদিন অন্তত ৫-৬টা কাঠবাদাম পাতে রাখুন। উপকার পাবেন।

২) যদিও অতিরিক্ত মাত্রায় চিনি খাওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর, তবে মানসিক চাপ কাটাতে সামান্য চিনি খেয়ে দেখতে পারেন। এতে আমাদের মস্তিষ্কের উদ্দীপ্ত পেশিগুলো শিথিল হওয়া শুরু করে এবং মানসিক চাপ ধীরে ধীরে কমে যায়। তবে ডায়বেটিসের আক্রান্ত যারা, তাঁদের জন্য এই পদ্ধতি একেবারেই উচিৎ নয়।

৩) চিনির বিকল্প হিসেবে অনেকেই আজকাল মধু ব্যবহার করেন। মানসিক চাপ বা উদ্বেগ কমাতেও মধু খুবই উপকারী।

৪) মিষ্টি আলু খেলে আমাদের মানসিক চাপ ধীরে ধীরে কমতে শুরু করে। তাই মানসিক চাপ, উদ্বেগ বা বিষণ্ণতার মতো সমস্যায় মিষ্টি আলু

সেদ্ধ করে খেতে পারেন। উপকার পাবেন।

৫) ডার্ক চকলেট মানুষের অনুভূতি নিয়ন্ত্রণের জন্য অত্যন্ত কার্যকরী একটি খাবার। চকলেট খেলে ‘এন্ডোরফিন’ নামের এক রকম হরমোনের নিঃসরণ ঘটে যা আমাদের মানসিক চাপ বা উদ্বেগ দ্রুত কাটাতে সাহায্য করে। তবে, সাধারণ মিল্ক চকলেট নয়, ডার্ক চকলেট খাওয়াই স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী।

৬) সবুজ সবজি যেমন, শসা, ব্রকলি ইত্যাদিতে প্রচুর পরিমাণে ফলিক অ্যাসিড আর ম্যাগনেসিয়াম রয়েছে। এই উপাদানগুলো আমাদের মস্তিস্কে তৃপ্তির অনুভূতি সৃষ্টি করে। প্রতিদিন পাতে রাখুন সবুজ শাক-সবজি। দেখবেন মানসিক চাপের সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে চলে এসেছে।

চুলের খুসকি দূর করতে সাহায্য করে নিম পাতা

নিম একটি ঔষধি গাছ। যার ডাল, পাতা, রস সবই কাজে লাগে। নিম ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়া নাশক হিসেবে নিম খুবই কার্যকর। আর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও এর জুড়ি মেলা ভার।

আসুন জেনে নেওয়া যাক নিমের উপকারিতাগুলো;

ত্বক : বহুদিন ধরে রূপচর্চায় নিমের ব্যবহার হয়ে আসছে। ত্বকের দাগ দূর করতে নিম খুব ভালো কাজ করে। এছাড়াও এটি ত্বকে ময়েশ্চারাইজার হিসেবেও কাজ করে। ব্রণ দূর করতে নিমপাতা বেটে লাগাতে পারেন। মাথার ত্বকে অনেকেরই চুলকানি ভাব হয়। নিমপাতার রস মাথায় নিয়মিত লাগালে এই চুলকানি কমে। নিয়মিত নিমপাতার সঙ্গে কাঁচা হলুদ পেস্ট করে লাগালে ত্বকের উজ্জলতা বৃদ্ধি ও স্কিন টোন ঠিক হয়।

চুল : উজ্জ্বল, সুন্দর ও দৃষ্টিনন্দন চুল পেতে নিমপাতার ব্যবহার বেশ কার্যকর। চুলের খুসকি দূর করতে শ্যাম্পু করার সময় নিমপাতা সিদ্ধ পানি দিয়ে চুল ম্যাসেজ করে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। খুসকি দূর হয়ে যাবে। চুলের জন্য নিম পাতার ব্যবহার অদ্বিতীয়। সপ্তাহে ১

দিন নিমপাতা ভালো করে বেটে চুলে লাগিয়ে ১ ঘণ্টার মতো রাখুন। এবার ১ ঘণ্টা পর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন চুল পড়া কমার সঙ্গে সঙ্গে চুল নরম ও কোমল হবে।

কৃমিনাশক: পেটে কৃমি হলে শিশুরা রোগা হয়ে যায়। পেটে বড় হয়। চেহারা ফ্যাকাশে হয়ে যায়। বাচ্চাদের পেটের কৃমি নির্মূল করতে নিমের পাতার জুড়ি নেই।
দাঁতের রোগ: দাঁতের সুস্থতায় নিমের ডাল দিয়ে মেসওয়াক করার প্রচলন রয়েছে সেই প্রাচীনকাল থেকেই। নিমের পাতা ও ছালের গুড়া কিংবা নিমের ডাল দিয়ে নিয়মিত দাঁত মাজলে দাঁত হবে মজবুত, রক্ষা পাবেন দন্ত রোগ থেকেও।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন