ডায়াবেটিস প্রতিরোধ এবং ওজন কমাতে সহায়তা করে কমলা

জনপ্রিয় একটি ফল কমলা। কমলা এখন বিদেশি কোনো ফল নয়। ১০০ গ্রাম কমলাতে আছে ভিটামিন বি ০.৮ মিলিগ্রাম, সি ৪৯ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩৩ মিলিগ্রাম, পটাসিয়াম ৩০০ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ২৩ মিলিগ্রাম।

প্রতিদিন যতটুকু ভিটামিন সি প্রয়োজন তার প্রায় সবটাই একটি কমলা থেকে সরবরাহ হতে পারে। কমলায় আছে শক্তি সরবরাহকারী চর্বিমুক্ত ৮০ ক্যালোরি, যা শক্তির ধাপগুলোর জন্য জ্বালানি হিসেবে কাজ করে। কমলায় আছে প্রচুর ভিটামিন সি, যা ক্যান্সার প্রতিরোধক, স্বাস্থ্যকর, রক্ত প্রস্তুতকারক এবং ক্ষত আরোগ্যকারী হিসেবে খুবই উপকারী।

কমলা ‘বি’ ভিটামিন ফোলেটের খুব ভালো উৎস, যা জন্মগত ত্রুটি এবং হৃদরোগের জন্য ভালো কাজ করে। প্রতিদিনকার প্রয়োজনীয় পটাসিয়ামের সাত ভাগ পূরণ করা সম্ভব কমলা দিয়ে, যা শরীরের তরলের ভারসাম্য রক্ষার জন্য প্রয়োজন।

কমলাতে উপস্থিত অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ফ্রি-র্যাডিকাল ড্যামেজ করে। ফলে ত্বকের সজীবতা বজায় থাকে। এতে উপস্থিত অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট বিভিন্ন ইনফেকশন প্রতিরোধে সহায়তা করে। কমলায় উপস্থিত বিটা ক্যারোটিন সেল ড্যামেজ প্রতিরোধে সহায়তা করে এবং ক্যালসিয়াম দাঁত ও হাড় গঠনে সাহায্য করে। ম্যাগনেসিয়াম থাকায় ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে থাকে।

পটাসিয়াম ইকেট্রোলাইট ব্যালেন্স বজায় রাখে এবং কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম ভালো রাখতে সহায়তা করে। কমলাতে উপস্থিত লিমিয়েড মুখ, ত্বক, ফুসফুস, পাকস্থলীকে কোমল রাখে এবং স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে। ডায়াবেটিস প্রতিরোধ এবং অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট থাকায় ওজন কমাতেও সহায়তা করে।

নিয়মিত মুড়ি খেলে শরীরে যেসব উপকার পাবেন

প্রথমেই বলে রাখি, এটা সকলেই জানেন মুড়ি অ্যাসিডটি রোধ করে। শরীরে যাদের হজমের সমস্যা রয়েছে, যাদের অ্যাসিডিটি হয়, তাদের ক্ষেত্রে মুড়ি খুবই উপকারী। তাই নিয়মিত মুড়ি খেলে অ্যাসিডিটি কমবে।

পেটের সমস্যায় শুকনো মুড়ি কিংবা ভেজা মুড়ি খেলে তাৎক্ষণিক উপকার পাওয়া যায়। মুড়িতে ভিটামিন বি ও প্রচুর পরিমাণে মিনারেল থাকায় রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। পাশাপাশি হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।

মুড়ি চিবিয়ে খেতে হয়। এর ফলে দাঁত ও মাড়ির একটা ব্যায়াম হয়। নিয়মিত মুড়ি খেলে দাঁত ও মাড়ি ভাল থাকে। কারণ, মুড়িতে রয়েছে ক্যালসিয়াম, আয়রন ও ফাইবার, যা হাড় শক্ত করে। এছাড়া মুড়িতে রয়েছে শর্করা, যা প্রতিদিনের কাজে শক্তি যোগান দেয়।

কম ক্যালরির খাবার খাবেন, আবার পেটও ভরবে, যদি এমনই আপনার ইচ্ছা হয় তাহলে মুড়ি খেতে পারেন। সারাদিন, বাড়িতে, অফিসে যখনই হাল্কা ক্ষুধা পাবে, তখন মুড়ি খেয়ে নিলে ক্ষুধা মিটবে, ক্ষতিও হবে না।

যাদের পেটের সমস্যা আছে, তাদের ক্ষেত্রে মুড়ি বিশেষ উপকারি। এছাড়া মুড়িতে সোডিয়ামের পরিমাণ অত্যন্ত কম থাকে। যারা উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় ভোগেন, তারা মুড়ি খেতে পারেন।

স্ট্রেচ মার্কস দূর করার ৫ অব্যর্থ ঘরোয়া উপায়

স্ট্রেচ মার্কস অনেকেরই সৌন্দর্যের অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়। স্ট্রেচ মার্কসের জন্য বেশি সমস্যায় পড়তে হয় নারীদের। কোমড়ে, পেটে, হাতে বা পায়ে স্ট্রেচ মার্কসের জন্য অনেক পছন্দসই পোশাক

পড়তে সমস্যায় পড়তে হয়। এ ক্ষেত্রে এমন বেশ কয়েকটি ঘরোয়া উপায় রয়েছে যেগুলি কাজে লাগিয়ে সহজেই স্ট্রেচ মার্কস দূর করা যায়। আসুন এবার সেই সব ঘরোয়া উপায় সম্পর্কে জেনে নেওয়া যাক-

আলুর রস-
পাতলা করে আলু কেটে আলুর রস স্ট্রেচ মার্কের ওপর আলতো করে মালিশ করুন। ৫-১০ মিনিট রেখে উষ্ণ পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে সপ্তাহ খানেক স্ট্রেচ মার্কের ওপর আলুর রস মাখতে পারলে ফল পাবেন হাতে নাতে।

ডিমের সাদা অংশ-
ডিমের সাদা অংশ ভাল করে ফেটিয়ে স্ট্রেচ মার্কের ওপর আলতো করে মাখিয়ে রাখুন। ১৫ মিনিট এ ভাবেই রেখে দিন। শুকিয়ে গেলে পানি দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। তারপর কোনও ময়েশ্চারাইজার মেখে নিন। যত দিন না দাগ হালকা হচ্ছে, এই পদ্ধতি কাজে লাগান।

লেবুর রস-

যে কোনও দাগের ওপর লেবুর রস লাগিয়ে মালিশ করুন। এরপর ১০ মিনিট পর উষ্ণ পানি দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। এ ভাবে সপ্তাহ খানেক স্ট্রেচ মার্কের ওপর লেবুর রস লাগিয়ে মালিশ করলে উপকার পাবেন।

হলুদ-
সরিষার তেল বা পানির সঙ্গে হলুদ মিশিয়ে সেই মিশ্রণ একটু ঘন করে স্ট্রেচ মার্কসের ওপর লাগান। দিনে অন্তত ২ বার করে লাগান। ফল পাবেন হাতে নাতে।

অ্যালোভেরা জেল-
ত্বকের বেশির ভাগ দাগ দূর করতে প্রতিদিন অ্যালোভেরার রস বা জেল ব্যবহার করতে পারেন যত দিন না দাগ হালকা হচ্ছে। উপকার পাবেন।

গ্যাসের সমস্যা দূর করে আদা

আদা খাবারে স্বাদ বাড়ানোর পাশাপাশি আমাদের দেহের সুস্থতার জন্য বিশেষভাবে উপযোগী। এছাড়াও কাঁচা আদায় রয়েছে দারুণ সব উপকারিতা।

খেতে একেবারেই ইচ্ছে হচ্ছে না? অসুস্থ বোধ করছেন খাবার দেখলেই? কোনো সমস্যাই নয়। খাওয়ার আগে ১ চা চামচ তাজা আদা কুচি খেয়ে নিন। মুখের রুচি ফিরে আসবে।

প্রতিদিন মাত্র ১ ইঞ্চি পরিমাণের আদা কুচি খাওয়া অভ্যাস সাইনাসের সমস্যা প্রতিরোধে সহায়তা করে।

হাতে পায়ের জয়েন্টে ব্যথা হলে সাহায্য নিতে পারেন আদার তেলের। খানিকটা অলিভ অয়েলে আদা ছেঁচে নিয়ে ফুটিয়ে নিন ৫ মিনিট। ঠাণ্ডা হলে ছেঁকে এই তেল দিয়ে ম্যাসাজ করুন হাতে পায়ের জয়েন্টে। আদার অ্যান্টিইনফ্লেমেটরি উপাদান দূর করে দেবে ব্যথা।

বমি বমি ভাব হচ্ছে? কিংবা মাথা ঘুরানো? একটুখানি আদা স্লাইস করে লবণ দিয়ে চিবিয়ে খেয়ে নিন। দেখবেন বমি ভাব একেবারেই কেটে গিয়েছে।

হজমে সমস্যার কারণে পেতে ব্যথা হলে আদা কুচি খেয়ে নিন। আদা পেতে গ্যাসের সমস্যা থেকেও মুক্তি দিতে বেশ কার্যকরী।

খাবারের পুষ্টি দেহে সঠিকভাবে শোষণ করার ক্ষমতা বাড়ায় আদা। তাই প্রতিদিন খুব সামান্য পরিমাণে হলেও আদা খাওয়া অভ্যাস করা উচিত সকলের।

বুকে সর্দি কফ জমে গিয়েছে? নিঃশ্বাস টানতে সমস্যা হচ্ছে? ২ কাপ পানিতে আদা কুচি দিয়ে ফুটিয়ে নিন। পানি যখন অর্ধেক হয়ে আসবে জ্বাল হয়ে তখন ছেঁকে নামিয়ে ১ টেবিল চামচ মধু মিশিয়ে পান করে ফেলুন। বেশ আরাম পাবেন।

যেভাবে সহজেই দূরে রাখা যায় ক্যান্সারকে

ক্যান্সার একটি মারণব্যাধি। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসাব অনুযায়ী, ২০১৮ সালে বিশ্বের ৯.৬ মিলিয়ন মানুষ ক্যান্সারের কবলে প্রাণ হারিয়েছেন। প্রত্যেক বছর নতুন করে ক্যান্সার আক্রান্ত হচ্ছেন তিন লাখ মানুষ।

অথচ প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় কিছুটা রদবদল করতে পারলে দূরে সরিয়ে রাখা যায় ক্যান্সারকে।

আসুন জেনে নেওয়া যাক ক্যান্সার প্রতিরোধসহ আমাদের সামগ্রিকভাবে ভাল রাখতে সাহায্য করে এমন কিছু ফল ও সবজি সম্পর্কে।
অবশ্য তালিকা মিলিয়ে নিয়ম করে প্রত্যেক দিনই যে এসব সবজি ও ফল খেতে হবে তা নয়, চেষ্টা করবেন প্রতিদিনের খাবারের তালিকায় মৌসুমী সবজি ও ফল রাখার।

যেমন- কলা: সারা বছর পাওয়া যায়। অন্য কোনও শারীরিক সমস্যা না থাকলে প্রতিদিন কলা খাওয়া যেতে পারে। সেলেনিয়ামের সক্রিয় যৌগের এক শক্তিশালী উৎস এই ফল। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে মজবুত করার পাশাপাশি ক্যান্সার কোষ বিনষ্ট করতে পারে ।

আপেল: দাম বেশি হলেও সারা বছরই এই ফল বাজারে মিলবে। এতে আছে প্রোসায়ানিডিনস, যা ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে কার্যকর।

ডালিম বা বেদানা: এই ফলে থাকে ফলিফেনল নামে এক যৌগ, যা ক্যান্সার সৃষ্টকারী কোষ ধ্বংস করতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নিতে পারে।

কালো আঙুর: এতে আছে রেসভেরাট্রল, যা ক্যান্সারের ঝুঁকি কমিয়ে সামগ্রিকভাবে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

কমলালেবু: এটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ক্যান্সার ফাইটার। কমলালেবুর কোয়ায় থাকা ২_হাইড্রক্সিফ্ল্যাভনয়েড (২_এইচএফ) স্তন ও ফুসফুস ক্যান্সার কোষ ধ্বংস করতে কার্যকর ভূমিকা নেয়।

কমলালেবুর রস নয়, লেবুর কোয়া চিবিয়ে খেলে তবেই ২_হাইড্রক্সিফ্ল্যাভনয়েড পাওয়া যাবে। সারা বছর কমলা লেবু পাওয়া যায় না। তাই যেকোনও লেবু, তা সে বাতাবি লেবু হোক বা পাতিলেবু, খেলে সামগ্রিক ইমিউনিটি জোরদার হয়।

টমেটো: এতে লাইকোপিন নামক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে, যা ক্যান্সারের মহাশত্রু। তাই প্রতিদিনের খাবারের তালিকায় টমেটো রাখতে ভুলবেন না।

ব্রকোলি: আসলে বিলেতি এই সবজি এখন আমাদের দেশেও সূলভ। এই সবুজ রঙের সবজিটি ইনডোল-৩ কারবিনোল নামক ফাইটোকেমিক্যালসের এক অন্যতম ভাণ্ডার। এই উপাদানটি ক্যান্সার কোষ ধ্বংস করতে পারে।

বিট: এতে আছে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিটা সায়ানিন, যা ক্যান্সারের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নেয়।

নটে শাক: যার বিজ্ঞানসম্মত নাম অ্যামারান্থাস ভিরিডি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ক্যান্সাররোধক।

বিট বা ব্রকোলি না পেলেও সূলভে বাজারে লাল বা সবুজ নটে শাক পাবেন। সপ্তাহে ৩/ ৪ দিন এই শাক খেলে ক্যান্সারের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ব্যবস্থা জোরদার হবে।

তবে শুধু ক্যানসার রোধক খাবার খেলেই চলবে না, সিগারেটসহ তামাককে জীবন থেকে বিদায় জানাতে হবে। ওজন ঠিক রাখতে নিয়মিত শরীরচর্চা করা জরুরি। সেই সঙ্গে মন ভাল রাখাও জরুরি। কেননা, মানসিক চাপ ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়। সূত্র: আনন্দবাজার

জেনে নিন ভিটামিন-ডি এর অভাবে যেসব ক্ষতি হয় শরীরে

শরীরে ভিটামিন-ডি এর অভাব এখন প্রায় মানুষেরই দেখা যায়। পৃথিবীর প্রায় এক বিলিয়ন মানুষের মধ্যে ভিটামিন-ডি এর অভাব রয়েছে। ভিটামিন-ডি শরীরের অন্যতম প্রয়োজনীয় উপাদান। আমাদের শরীরের হাড় ও মাংসপেশির জন্য ভিটামিন-ডি অপরিহার্য।

সূর্যের উপস্থিতিতে শরীরে ভিটামিন সংশ্লেষিত হয়। শরীরে স্ফূর্তি বজায় রাখার জন্য ভিটামিন-ডি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।ভিটামিন-ডি এর অভাব আপনার শরীরে বয়ে আনতে পারে বিভিন্ন রোগের জ্বালা।

যখনই বুঝবেন আপনার শরীরে ভিটামিন-ডি এর ঘাটতি ঘটছে, সঙ্গে সঙ্গে কীভাবে তা পূরণ করা যায় সেদিকে মনোযোগ দিন। রোদ থেকে যে ভিটামিন-ডি পাওয়া যায়, তা আমাদের শরীরের জন্য খুবই উপকারী। ভিটামিন-ডি এর অভাবে শরীরে কী কী ধরনের সমস্যা হতে পারে, তা জানলে অবাক হবেন আপনিও।
কীভাবে বুঝবেন আপনার শরীরে ভিটামিন-ডি এর অভাব ঘটেছে

১. প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়া
ভিটামিন-ডি আপনার শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। বারবার অসুস্থ হয়ে পড়া শরীরে ভিটামিন-ডি এর ঘাটতির সংকেত হতে পারে।

২. হাড় এবং পিঠে ব্যথা
ভিটামিন-ডি শরীরে ক্যালসিয়ামের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। যদি নিয়মিত শরীরে হাড় বা পিঠে ব্যথা বোধ করেন, তাহলে বুঝবেন এটা ভিটামিন-ডি এর অভাবের কারণে ঘটতে পারে।

৩. শরীরের ঘা শুকাতে দেরি হলে
গবেষণায় দেখা গেছে ভিটামিন-ডি আপনার শরীরে নতুন চামড়া গজাতে সাহায্য করে। শরীরের যেকোনও অংশে হওয়া ঘা শুকানোর ব্যাপারে বিশেষভাবে সাহায্য করে এই ভিটামিন।

৪. হাড় ক্ষয় হতে শুরু করলে
ক্যালসিয়ামের এভাবে শরীরে হাড় ক্ষয় হতে শুরু করে। ক্যালসিয়াম সংশ্লেষণের ক্ষেত্রে ভিটামিন-ডি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।বৃদ্ধ বয়সে যারা হাড়ের সমস্যায় ভোগেন, তাদের ক্যালসিয়াম-সহ বেশ কিছু খনিজের অভাব পূরণ করতে বলা হয়, সেই সঙ্গে ভিটামিন-ডি এর দিকেও বিশেষ নজর দিতে বলা হয়।

৫. মাংসপেশিতে ব্যথা
ভিটামিন-ডি এর অভাবে আপনার শরীরের মাংসপেশি গুলোতে ব্যথা যন্ত্রণার সৃষ্টি হয়। ভিটামিন-ডি শরীরের মাংসপেশিকে দৃঢ়তা প্রদান করে, যার ফলে ব্যথা যন্ত্রণার হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

৬. ক্লান্তবোধ করা
সুস্থ জীবন শৈলী ও পরিষ্কার ঘুম হওয়ার পরও যদি আপনি ক্লান্ত বোধ করেন, তাহলে বুঝতে হবে আপনার শরীরে ভিটামিন-ডি এর ঘাটতি হচ্ছে।এই বিষয়টি কখনই এড়িয়ে যাবেন না, সেক্ষেত্রে কীভাবে এই ঘাটতি পূরণ করা যায়, সেদিকে নজর দিন।

৭. অবসাদ
ভিটামিন-ডি এর এভাবে আপনার মনে অবসাদের সৃষ্টি হতে পারে। বিশেষ করে বয়স্কদের ক্ষেত্রে এই বিষয়টি লক্ষ্য করা যায়। এক গবেষণায় দেখা গেছে, অবসাদগ্রস্থ ব্যক্তিকে সাপ্লিমেন্ট দেওয়ার পর সে অনেকটাই সুস্থ বোধ করে।

৮. চুল পড়া
অতিরিক্ত চুল ঝরা মানে, অবশ্যই আপনার শরীরে পুষ্টির অভাব আছে।শরীরে ভিটামিন-ডি এর অভাবে আপনার চুল বেশি মাত্রায় ঝরতে পারে।

কীভাবে ভিটামিন-ডি এর ঘাটতি পূরণ করবেন কীভাবে?
নির্ধারিত মাত্রায়, ভিটামিন-ডি এর ওষুধ নিতে পারলে, আপনার শরীরে ভিটামিন-ডি এর ঘাটতি পূরণ হতে পারে।আপনি যদি প্রতিদিন ১০ মিনিট সূর্যের আলোর নিচে বসতে পারেন তাহেলও ভিটামিন-ডি এর ঘাটতি পূরণ হবে।

ভিটামিন-ডি এর ঘাটতি পূরণের জন্য যা খেতে পারেন
১. ছোট মাছ
২. পনির
৩. ডিমের কুসুম
৪. মাশরুম
৫. দুধ
৬. চিজ

তবে ভিটামিন-ডি এর প্রধান উৎস সূর্যের আলো। মূলত ৮০ শতাংশ ভিটামিন-ডি সূর্যের আলোর ওপর নির্ভরশীল।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

জেনে নিন সন্তানের উচ্চতা বাড়ানোর ৬টি কৌশল

সব মা-বাবাই চান তাদের সন্তান হৃষ্টপুষ্ট থাকুক, হোক লম্বা আর শক্তিশালী। কারণ এসবই সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ। শিশু সঠিকভাবে বাড়ছে কি না সেদিকে নজর রাখতে হবে মা-বাবাকেই। মা-বাবার তুলনায় যদি সন্তানের বৃদ্ধির গতি বেশি মনে হয় তবু তার বয়সী অন্য শিশুদের সঙ্গে তুলনা করে দেখুন। এমনও হতে পারে সে তার সমবয়সীদের তুলনায় লম্বা নয়।

সন্তানের উচ্চতা নির্ধারণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে জিন। এটি একমাত্র ফ্যাক্টর নয় যা উচ্চতাকে প্রভাবিত করে। আশপাশের পরিবেশ, খাবার, শরীরচর্চা- এসবও শিশুর উচ্চতা নির্ধারণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। জেনে নিন আপনার সন্তানের উচ্চতা বাড়ানোর ৬টি সহজ উপায়:-

সামগ্রিক বৃদ্ধির জন্য সুষম খাদ্য
সন্তানের উচ্চতা বাড়ানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হল শরীরে সঠিক পুষ্টি পৌঁছানো। সুষম ডায়েটে সঠিক অনুপাতে প্রোটিন, শর্করা, চর্বি এবং ভিটামিনের মিশ্রণ হওয়া উচিত।

এছাড়াও আপনার সন্তানকে জাঙ্ক ফুড এবং কোমল পানীয় থেকে দূরে রাখুন। মাঝে মাঝে অল্প খেলে সমস্যা নেই; কিন্তু কোনওভাবেই যেন প্রতিদিন এসব না খায়।

জিঙ্ক আপনার সন্তানের বৃদ্ধিতে বড় ধরনের ভূমিকা রাখে। সুতরাং, চিনাবাদাম এবং স্কোয়াশ বীজের মতো দস্তা-সমৃদ্ধ খাবারগুলো তাদের ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ। ভারসাম্যযুক্ত ডায়েট আপনার সন্তানের উচ্চতা বাড়ানোর জন্য সঠিক পুষ্টি সরবরাহ করবে না। তবে তাকে ভেতর থেকে আরও শক্তিশালী করবে।

শরীরচর্চা
অল্প বয়স থেকেই আপনার সন্তানকে কিছু সাধারণ শরীরচর্চা শেখানো উচিত। এটি তার উচ্চতা বৃদ্ধির প্রক্রিয়াকে সহজতর করবে। প্রসারিত মেরুদণ্ডকে দীর্ঘায়িত করতে এবং আপনার সন্তানের শারীরিক গঠন উন্নত করতে সহায়তা করে।

হ্যাংগিং
উচ্চতা বৃদ্ধির জন্য হ্যাংগিং কয়েক দশক ধরে পরিচিত এক উপায়। এটি মেরুদণ্ডকে দীর্ঘায়িত করতে সহায়তা করে যা লম্বা হওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। নিয়মিত হ্যাংগিং ছাড়াও আপনি আপনার সন্তানকে পুলআপ এবং চিনআপস করতেও বলতে পারেন। এ দুটি শরীরচর্চাই পিঠ এবং বাহুর পেশি শক্তিশালী করে তোলে।

স্কিপিং
স্কিপিং বা দড়ির লাফ একটি মজাদার শরীরচর্চা যা শিশুদের কাছে আরও বেশি খেলার মতো অনুভূত হয়, এটি হৃদপিণ্ডসহ পুরো দেহে কাজ করে এবং উচ্চতা বাড়াতে সাহায্য করে। এটি একটি আশ্চর্যজনক কার্ডিও ওয়ার্কআউট, যা আপনার সন্তানকে সক্রিয় এবং স্বাস্থ্যকর রাখতে

সহায়তা করে।

সাঁতার
সাঁতার আরেকটি স্বাস্থ্যকর এবং মজার শরীরচর্চা যা আপনার সন্তানের সামগ্রিক বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। এটি একটি পুরো শরীরের ব্যায়াম যা শরীরের সব পেশিতে কাজ করে। নিয়মিত সাঁতার কাটলে মেরুদণ্ড শক্তিশালী হয় এবং উচ্চতা বৃদ্ধি পায়।

ভালো ঘুম
রাতে একটি ভালো ঘুম কেবল বড়দের জন্য নয়, শিশুদের জন্যও গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সন্তানকে সুস্থ এবং শক্তিশালী রাখার জন্য প্রতি রাতে তার অন্তত আট ঘণ্টা ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

করোনাকালে নতুন সংসার

করোনাভাইরাসে থমকে গেছে পৃথিবী, সবাই এখন ঘরবন্দি। বিশ্বের প্রায় দু’শটির বেশি দেশ এ ভাইরাসের সংক্রমণ ঠেকাতে লকডাউন ঘোষণা করেছে। যেসব দেশে লকডাউন উঠিয়ে নেয়া হয়েছে কিংবা কর্মস্থল খুলে দেয়া হয়েছে তারাও যতটা সম্ভব সীমিত আকারে কাজ সারছে।

সাধারণত যে কোনো মহামারীকালে সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে ঘরে থাকাকেই উৎসাহিত করা হয়। বর্তমানে করোনাভাইরাস মহামারীতেও সেটাই হচ্ছে।

করোনাভাইরাস ঠেকাতে মেনে চলা হচ্ছে সামাজিক দূরত্ব। স্থগিত রাখা হচ্ছে নানারকম পরিকল্পনা। ফলে ব্যাহত হচ্ছে জীবনের স্বাভাবিক ছন্দ। বিয়ের মতো শুভ অনুষ্ঠানও বাদ পড়ার তালিকায় ঢুকে পড়েছে। দিনের পর দিন, সপ্তাহের পর সপ্তাহ, মাসের পর মাস ঘরে বসে থেকে অনেকেই হাঁপিয়ে উঠেছেন।

আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধু-বান্ধবদের সঙ্গে সরাসরি যোগাযোগ করতে না পারা, অর্থনৈতিক টানাপোড়েন, চারদিকে করোনা আক্রান্ত ও মৃত্যুর খবর পাওয়ায় জনজীবনে দেখা দিচ্ছে হতাশা ও মানসিক সমস্যা।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, মানসিক চাপে থাকা মানুষদের জন্য করোনার ঝুঁকি বেশি। তাই এ করোনাকালে নিজেকে সুস্থ রাখতে প্রথমত থাকতে হবে চাপমুক্ত এবং একই সঙ্গে আত্মবিশ্বাসী।

বাংলাদেশে করোনা সংক্রমণের পাঁচ মাস পার হয়েছে। অন্য গুরুত্বপূর্ণ কাজের মতো এ সময়টাতে যারা বিয়ের আয়োজন সারবেন বলে পূর্ব প্রস্তুতি নিয়ে রেখেছিলেন, লগ্ন স্থির থাকলেও মাল্যদান হচ্ছে না তাদের অনেকের। অনেকেই করোনাকালীন সময় বিয়ে পিছিয়ে দিয়েছেন। কেউবা আবার ঘরোয়া পরিবেশেই বিয়ের আনুষ্ঠানিকতা সেরেছেন। লকডাউনে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার জন্য বিয়ে আয়োজনে ছিল বিধি-নিষেধ।

তবে লকডাউন তুলে দেয়ার পর আবার বিয়ের আনুষ্ঠানিকতা সীমিত আকারে হলেও স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে। বিশেষ করে ঈদুল আজহার পর থেকে বা চলতি আগস্ট থেকেই বিয়ে অনুষ্ঠানের হার বৃদ্ধি পেয়েছে। তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই স্বাস্থ্যবিধি মেনে শুধু নিকটাত্মীয়দের নিয়ে স্বল্প পরিসরে বিয়ের আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্ন করা হচ্ছে।

কথায় বলে- বিয়ের পর অবাঞ্ছিত এ করোনাকালের বন্দি জীবন। কিন্তু যারা বন্দি জীবনেই বিয়ে করছেন! তাদের বেলায় বিষয়টি কেমন হতে পারে? হানিমুন কিংবা ঘোরাফেরায় বিধি-নিষেধ থাকায় তাদের মন কি শুরুতেই সংসারের চাপে বিষিয়ে উঠবে?

নানা ভাবনা দেখা দিতে পারে নবদম্পতির মনে। কিংবা মন খারাপ হতে পারে। যেহেতু করোনায় নিরাপদে থাকার বিষয়টিও ভাবতে হবে তাই এ সময় বিয়ে করলে ইচ্ছামতো ঘুরে বেড়ানোয় কিছুটা লাগাম টেনে ধরতেই হবে। এজন্য হানিমুন রাখতে পারেন ওয়েটিং লিস্টে। আর যদি করতেই চান তবে স্পট, হোটেল বুকিং, পরিবহন সবকিছু ভালোমতো ভেবেচিন্তে নির্ধারণ করুন।

নবদম্পতিকে করোনার কারণে হানিমুন বা ঘোরাফেরা থেকে নিজেদের সংযত রাখতে বিকল্পভাবে কীভাবে নতুন জীবনের আনন্দঘন এ সময়গুলো স্মৃতিময় করে তোলা যায় তা নিয়ে বিশেষ পরিকল্পনা করতে পারেন। চেষ্টা করুন দু’জনে একসঙ্গে কোয়ালিটি টাইম কাটাতে।

সুযোগ পেলেই একসঙ্গে লাঞ্চ বা ডিনার করুন। করোনার কারণে দূরে যেতে না পারলেও কাছাকাছি কোনো নিরিবিলি স্থানে ঘুরে আসতে পারেন। ছুটির সকালে কিংবা সন্ধ্যায় বাড়ির আশপাশে খোলা জায়গাটাতে একসঙ্গে হাঁটতে পারেন, জনকোলাহলপূর্ণ জায়গায় না গিয়ে নদীর ধারে,

খোলা প্রান্তরে ঘুরতে যেতে পারেন। বিকালে ছাদে, লনে বা বারান্দায় বসে একসঙ্গে চা নাশতা খেতে খেতে গল্প করলেও কাটবে চমৎকার একটি বিকাল।

নববধূ মানসিকভাবে শক্ত হওয়ার জন্য সকালে পনেরো থেকে বিশ মিনিট মেডিটেশন করতে পারেন। গল্পের বই পড়তে পারেন, সিনেমা দেখতে পারেন, গান শুনতে পারেন। বাড়ির ছাদে বা বাগানে সময় কাটাতে পারেন। মোটকথা নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। কারণ মনের মধ্যে বিষণ্নতাকে ঠাঁই দেয়া যাবে না।

এ সময় নখকুনি হলে যা করবেন

নখকুনি খুবই যন্ত্রণাদায়ক সমস্যা। বর্ষার সময়ে এই রোগ বেশি হয়ে থাকে। হাত বা পায়ের নখে এই সমস্যা হতে পারে।

নখের পাশের ত্বকে সৃষ্টি হওয়া ফাটলের মধ্য দিয়ে ব্যাকটেরিয়া প্রবেশ করে সংক্রমণ সৃষ্টি করে। ফলে নখে পানি জমে, ব্যথা হয় ও ফুলে যায়।

অনেক সময় নখ ছোট করে কাটতে গিয়ে ত্বকের মধ্যে ক্ষত সৃষ্টি হয়। আবার খোঁচা লেগেও নখের কোণে ক্ষত সৃষ্টি হয়। ক্ষত স্থানে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণের ফলে নখকুনির সমস্যা হয়ে থাকে।

কী করবেন

১. হাতে বা পায়ে এই সমস্যা হলে পানি লাগতে দেবেন না। ক্ষত স্থান শুকনো রাখতে হবে।

২. ফাঙ্গাশের কারণে নখকুনি হতে পারে। নখের পাশের ত্বকে সংক্রমণের কারণেও সাদা দাগ হতে পারে। নখ বড় হওয়ার সময় ভেতরে ঢুকে গেলে এমন হয়। লাল হয়ে মরেও প্রচণ্ড ব্যথা হয়। ইনফেকশনের কারণেও এমন হয়। এ ক্ষেত্রে যথাযথ ফিট হয় এমন জুতা পরবেন। অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল ক্রিম বা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করবেন।

৩. গৃহবধূদের এই সমস্যা বেশি হয়। অ্যান্টি ফাঙ্গাল ট্যাবলেট ও

মলম ব্যবহার করতে হয়।

৪. কোনো ওষুধ ব্যবহারের আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

ক্যানসার প্রতিরোধ করে টমেটো

সুস্বাদু ও পুষ্টির জন্য গোটা বিশ্বেই টমেটো সমাদৃত। এছাড়া টমেটোতে থাকা ভিটামিন এবিসিকে, ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, লাইকোপিন, ক্রোমিয়াম পুষ্টি উপাদান দেহের জন্য প্রয়োজনীয়—

দেখে নিন, টমেটোর উপকারিতা;

ক্যানসার দূরে রাখে
কয়েকটি গবেষণার তথ্য অনুযায়ী, টমেটোতে থাকা উচ্চমানের লাইকোপিন প্রস্টেট, কোলন ও পাকস্থলির ক্যানসারের সেল তৈরি হতে দেয় না। লাইকোপিন হচ্ছে এক প্রকার প্রাকৃতিক অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট যা ক্যান্সারের সেল তৈরিতে বাধা দেয়।

সুস্থ ত্বক
টমেটো উচ্চ লাইকোপিন সমৃদ্ধ হওয়ায় এটি ত্বকের ভালো ক্লিনজার হিসেবে কাজ করে। টমেটো থেঁতো করে ক্লিনজার হিসেবে ব্যবহারের প্রচলন অনেক দিনের। এটা থেঁতো করে মুখে লাগিয়ে ১০ মিনিট ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। রোদে পোড়া ভাব, বলিরেখা ও চোখের নিচে কালো দাগ দূর করতে বিশেষজ্ঞরা টমেটো ব্যবহারের কথা বলেন।

মজবুত হাড়
তুলতুলে নরম এ ফলটি (সবজি হিসেবে ব্যবহৃত হয়) মজবুত হাড় গঠনে ব্যাপক ভূমিকা রাখে। কারণ এতে রয়েছে প্রচুর ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন কে। আর এ দুটি উপাদানই শক্ত হাড় গঠন ও টিস্যুর পুনর্গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

হৃদপিণ্ডের ভালো বন্ধু
টমেটোতে ভিটামিন-বি ও পটাশিয়াম থাকায় এটি কোলেস্টেরল ও অতিরিক্ত রক্তচাপ কমায়। টমেটোর জুস খেয়ে সহজেই হার্ট অ্যাটাক ও

অন্যান্য হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারেন।

অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট মানেই টমেটো
টমেটোতে রয়েছে পর্যাপ্ত ভিটামিন-এ ও ভিটামিন সি। এসব ভিটামিন ও বিটা ক্যারোটিন রক্তে জমা হওয়া সব টক্সিনকে শরীর থেকে বেরিয়ে যেতে সহায়তা করে।

কিডনির সুরক্ষায়
টমেটোর সালাদ নিয়মিত খেলে কিডনিতে পাথর হওয়ার ভয় থাকবে না।

ভালো দৃষ্টিশক্তি
ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ হওয়ায় টমেটো দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখে। যাদের রাতকানা রোগ রয়েছে তাদের জন্য টমেটো ভালো ওষুধ।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন