যা খেলে ভালো থাকে ফুসফুস

মানদেহের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হচ্ছে ফুসফুস। শরীরের কার্যকারিতা ঠিক রাখতে ফুসফুসের যত্ন নেয়া প্রয়োজন। অতিরিক্ত বায়ুদূষণ ও ধূমপানের কারণে ফুসফুসের ক্ষতি হয়ে থাকে। তবে কিছু খাবার রয়েছে, যা ফুসফুসের জন্য ভালো।

এমন কিছু খাবার আছে যা দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় রাখলে ফুসফুস সুস্থ থাকে। আসুন জেনে নিই যা খেলে ভালো থাকে ফুসফুস-

১. আপেলে থাকা ফেনোলিক যৌগ ও ফ্ল্যাভনয়েড শরীরের প্রদাহ কমায়। ইউরোপিয়ান জার্নালে প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে দেখা গেছে, যেসব শিশু নিয়মিত আপেলের জুস পান করে তাদের মধ্যে শ্বাসকষ্টের সমস্যা কম হয়।

২. গ্রিন টি শরীরের জন্য খুবই উপকারী। এতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফুসফুসের প্রদাহ কমায় ও কার্যকারিতা বাড়ায়। ২০১৭ সালে কোরিয়ান এক গবেষণা থেকে জানা গেছে, যারা নিয়মিত দুই কাপ গ্রিন টি পান করেন, তাদের ফুসফুসের কার্যকারিতা বাড়ে।

৩. ফ্যাটি অ্যাসিডসমৃদ্ধ সামুদ্রিক মাছ ফুসফুসের কার্যকারিতা বাড়ায়।

৪. বাদাম ও বীজ ফুসফুসের জন্য খুবই উপকারী। আখরোট, পেস্তাবাদাম কাজুবাদাম, চিনাবাদাম, মিষ্টি কুমড়ার বীজ, সূর্যমুখীর বীজ, ফ্ল্যাক্সসিডে প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেশিয়াম, প্রয়োজনীয় খনিজ থাকায় এ গুলো শ্বাসতন্ত্র ভালো রাখে।

৫. আদা-রসুন ফুসফুসের জন্য ভালো কাজ করে। এসব মসলায় থাকা অ্যান্টিইনফ্ল্যামেটরি উপাদান ফুসফুস পরিষ্কার রাখে ও কার্যকারিতাও বাড়ায়।

৬. গোলমরিচে থাকা ক্যাপাসেইসিন উপাদান শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যা কমায়।

সূত্র : বোল্ড স্কাই

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

পরিবারে সচেতনতা প্রতিরোধ হবে ক্যানসার

ব্যক্তিগত সচেতনতার বিকল্প নেই ক্যানসার প্রতিরোধে। এর পাশাপাশি পারিবারিকভাবে সচেতন হওয়ার গুরুত্বও অপরিসীম। পারিবারিক সচেতনতা থেকে অনেক ধরনের ক্যানসারই প্রতিরোধ করা সম্ভব।

• হেপাটাইটিস বি ও সি ভাইরাস যকৃতের ক্যানসারের অন্যতম কারণ। স্বামী বা স্ত্রীর হেপাটাইটিস বি বা সি পজিটিভ হলে অবশ্যই অপরজনকে পরীক্ষা করাতে হবে। হেপাটাইটিস বি-এর টিকা নেওয়া না থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে পরিবারের সবাই তা নিতে হবে।

• ধূমপান সব সময়ই বর্জনীয়। বিশেষত ঘরোয়া পরিবেশে কিংবা পারিবারিক বা বন্ধুদের আড্ডায় ধূমপান থেকে বিরত থাকতে হবে। পরিবারে ছোট শিশু বা গর্ভবতী নারী থাকলে তো ধূমপান করাই যাবে না। মনে রাখতে হবে, পরোক্ষ ধূমপানে ফুসফুস, স্তন, গলা, কিডনি, পাকস্থলীর ক্যানসার, শিশুর ব্লাড ক্যানসার ও মস্তিষ্কে টিউমারের ঝুঁকি বাড়ে।

• বাল্যবিবাহ জরায়ুমুখ ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ায়। তাই বাল্যবিবাহকে ‘না’ বলুন।

• হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস জরায়ুমুখ ক্যানসারের অন্যতম কারণ। মুখের ও পায়ুপথের ক্যানসারেরও কারণ এটি। অনিরাপদ যৌনসংসর্গ, বহুগামিতা ইত্যাদি কারণে এই ভাইরাসের সংক্রমণ ঘটে। তাই পারিবারিক মূল্যবোধের চর্চা জরুরি। মেয়েশিশুদের এইচপিভি টিকা দিন।

বেশি করে রঙিন শাকসবজি, তাজা ফলমূল, আঁশযুক্ত খাবার ক্যানসার প্রতিরোধে সহায়ক।
ধূমপান সব সময়ই বর্জনীয়।

• নিকটাত্মীয় কারও স্তন, ডিম্বাশয় বা কোলন ক্যানসার হয়ে থাকলে বংশগতভাবে এর ঝুঁকি বেড়ে যায়। এ ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত স্ক্রিনিং করুন।

• পরিবারের প্রবীণ সদস্যটির অনেক ছোট ছোট উপসর্গ উপেক্ষা করা হয়। যেমন পেটব্যথা বা গ্যাস, কোষ্ঠকাঠিন্য বা ডায়রিয়া,

দীর্ঘমেয়াদি কাশি, অরুচি, ওজন কমে যাওয়া, শরীরে বা হাড়ে ব্যথা ইত্যাদি। বার্ধক্যজনিত উপসর্গ মনে করা হয় এসব সমস্যাকে। কিন্তু এগুলোও হতে পারে ক্যানসারের লক্ষণ। কাজেই এসব উপসর্গ দেখা গেলে দেরি না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

• নারীরা অনেক গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গের কথা গোপন রাখেন। লজ্জা, অবহেলার কারণে এমনটা করেন তাঁরা। অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায়, এসব কারণে নারীদের একেবারে শেষ পর্যায়ে ক্যানসার শনাক্ত হয়। একই কারণে অন্য কোনো রোগের ক্ষেত্রেও সময়ানুযায়ী সুচিকিৎসা থেকে বঞ্চিত হন তাঁরা। কাজেই পরিবারের নারী সদস্যটি যেন নির্দ্বিধায় তাঁর সব সমস্যার কথা বলতে পারেন, সেই পরিবেশ নিশ্চিত করতে হবে।

• পরিবারে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। বেশি করে রঙিন শাকসবজি, তাজা ফলমূল, আঁশযুক্ত খাবার ক্যানসার প্রতিরোধে সহায়ক।

লেখক: মেডিসিন ও ক্যানসার বিশেষজ্ঞ, মুগদা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

সূত্র- প্র্রথম আলো

স্মার্টফোন শরীরের ওজন বাড়ায়!

মোবাইল সঙ্গে নিয়ে বেশিরভাগ মানুষ ঘুমাতে যায়, খেতে বসে, হাঁটতে যায়, ঘুরতেও যায়। স্মার্টফোন ছাড়া এক মিনিটও যেন ভাবতেই পারেন না অনেকে। কিন্তু এই স্মার্টফোনের কারণে হাজার চেষ্টা করেও পাতলা হতে পারছেন না!

সব সময় সঙ্গে মোবাইল রাখা কিন্তু মোটেও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস নয়। যদি মনে করেন যে, সব সময় মোবাইল ঘাঁটার অভ্যাসের কারণে শুধু আপনার ঘুমে ব্যাঘাত ঘটছে, তা কিন্তু নয়। মোবাইল ঘাঁটার অভ্যাস আপনাকে পাতলা হতে দিচ্ছে না।

কী নোটিফিকেশন এল, স্ট্যাটাস আপডেট করার পরেও এখনো কেন নোটিফিকেশন এল না, এই চিন্তা আমাদের পিছু ছাড়ছে না। মোবাইল ফোন নিয়ে বেশি ঘাঁটাঘাটি আমাদের স্ট্রেস হরমোন বাড়িয়ে দেয়। এই স্ট্রেস হরমোনের কারণে ওজন বেড়ে যায়।

এছাড়া মোবাইল হাতে হাঁটতে বের হলে চোখ বারবার চলে যায় ফোনের স্ক্রিনের দিকে। ফলে হাঁটার বেগও অনেকটাই কমে যায়। যথেষ্ট জোরে না হাঁটলে ওজন কমার কোনো সম্ভাবনা নেই।

খাওয়ার সময় চোখ মোবাইলের দিকে থাকলে আপনি কী খাচ্ছেন, কতটা খাচ্ছেন সেদিকে মনোযোগ দিতে পারবেন না। ফোনে মনোনিবেশ করতে গিয়ে আপনার অতিরিক্ত খেয়ে ফেলার সম্ভাবনাও যথেষ্ট প্রবল। সে কারণে মোবাইল নিয়ে খেতে বসলে ডায়েট ঠিক থাকবে না।

বেশি রাত পর্যন্ত মোবাইল ঘাঁটাঘাটির অভ্যাস অনেকেরই আছে। ফোন দেখতে গিয়ে রাতে ঘুম ঠিক মতো হয় না। আর ঘুম ঠিক না হলে স্ট্রেস হরমোন নিঃসরণ হয়ে ওজন বাড়বে। রাতে ঠিক মতো ঘুমাতে না পারলে সকালে উঠে ওয়ার্ক আউটও করতে পারবেন না। এসব কারণে ওজন যাবে বেড়ে।

- প্রযুক্তি ডেস্ক

আগামী দিনে ফেসবুক হবে মৃত মানুষের ডিজিটাল গোরোস্থান

বিশ্বের সবচেয়ে বড় সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যম ফেসবুক বিশ্বব্যাপী প্রতিষ্ঠা পায় ২০০৪ সালে। বর্তমানে এ সামাজিক নেটওয়ার্কটির ব্যবহারকারীর সংখ্যা ২৪৫ কোটি। ইতিমধ্যেই এর ৫ কোটি ইউজারের মৃত্যু হয়েছে। তবে তাদের ফেসবুক আইডিটি রয়ে গেছে।

ফলে ফেসবুকের ভবিষ্যত নিয়ে বিশেষজ্ঞরা বলছেন, আগামী দিনে ফেসবুক হবে মৃত মানুষের ডিজিটাল আর্কাইভ বা ডিজিটাল গোরোস্থান। ব্যবহারকারীর মৃত্যু হলেও ফেসবুকের কাজে জীবিত থাকছে সব তথ্য।

অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের অক্সফোর্ড ইন্টারনেট ইনস্টিটিউটে

করা এক গবেষণায় বলা হয়েছে, ফেসবুকের বর্তমানে যে অগ্রগতি তা যদি অব্যাহত থাকে তাহলে ২১০০ সালের অর্থাৎ আগামী ৮০ বছর পর এর ব্যবহারকারীদের মধ্যে প্রায় ৫০০ কোটি মানুষের মৃত্যু হবে।

বর্তমানে যে ব্যবহারকারী রয়েছে তার মধ্যে দৈনিক মৃত্যু হচ্ছে ৮ হাজার মানুষের। যদি ফেসবুক ব্যবহার কমেও যায় তবুও আগামী ৮০ বছরে ফেসবুকের আইডিধারীদের মধ্যে প্রায় ১৪০ কোটি মানুষ মারা যাবে।

ফেসবুক প্রতিষ্ঠানের প্রথম ১২ বছর বা ২০০৪ সাল থেকে ২০১৬ সালে প্রায় ৫ কোটি ফেসবুক ব্যবহারকারীর মৃত্যু হয়েছে।

সূত্র: ইন্টারনেট অবলম্বনে

যে ৫ অভ্যাসে দ্রুত বার্ধক্য আসে

সবাই তারুণ্যের স্বাদ দীর্ঘদিন পেতে চায়। কিন্তু একটা সময় চেহারায় বার্ধক্যের ছাপ পড়তে থাকে, এটি প্রকৃতিরই নিয়ম। তবে অনেকে অকালে বুড়িয়ে যায়। ৫ ধরণের অভ্যাসের কারণে মানুষ দ্রুত বার্ধক্যের দিকে ধাবিত হয়। আসুন চেহারায় তারুণ্য ধরে রাখার কিছু উপায় জেনে নিই।

মানসিক চাপ ও হতাশা: মনে আনন্দ না থাকলে কুড়িতেই মানুষ বুড়ো হয়ে যায়। অতিরিক্ত মানসিক চাপ জীবন বিষিয়ে দেয়। দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ শরীরের কোষগুলো ক্ষতিগ্রস্ত করে। এতে ত্বকে স্বজীবতা নষ্ট হয়ে যায়। চুল পাকতে শুরু করে। ত্বকের ছাপ পড়তে থাকে। তাই বেশি দিন বাঁচতে হলে এবং তারুণ্য ধরে রাখতে হরে মানসিক চাপ ও হতাশা কমাতে হবে। এজন্য নিয়মিত খেলা, ব্যায়াম ও মেডিটেশনের অভ্যাস গড়ে তোলতে হবে।

অ্যালকোহল: মাত্রাতিরিক্ত অ্যালকোহল পানে মানুষ তাড়াতাড়ি বার্ধক্যের দিকে ধাবিত হয়। এছাড়া মস্তিষ্কও কার্যকারিতা হারায়। এ কারণে নিজেকে ফিট রাখতে হলে অ্যালকোহল পরিহার করতে হবে।

বেশিক্ষণ বসে থাকা: বেশিক্ষণ বসে থাকলে শরীরে রোগ বাসা বাধে, আয়ু কমে। যদি কেউ দীর্ঘ সময় অলস জীবনযাপন করে তাহলে তার চেহারায় পার্থক্যটা সহজেই ফুটে ওঠে। তখন তাকে বয়সের চেয়ে বেশি বয়স্ক দেখায়। এ কারণে নিয়মিত শরীরচর্চা করতে হবে, নিজেকে কাজে ব্যস্ত রাখতে হবে। শরীর ফিট রাখতে কায়িক শ্রম দিতে হবে।

দেরি করে শোয়া: নিয়মিত অন্তত ৬ ঘণ্টা ঘুম প্রতিটি মানুষের সুস্থতার জন্য জরুরি। যারা রাত জাগে তাদের নানা শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। রোজ দেরি করে বিছানায় গেলে মানসিক প্রশান্তি নষ্ট হয়ে যায়। এ কারণে রাতে দ্রুত বিছানায় যেতে হবে, ৬ ঘণ্টা নির্বিঘ্ন ঘুম দরকার।

খাদ্যাভাস: সুস্থ থাকার জন্য এবং ত্বক সুস্থ রাখতে দৈনিক খাবার তালিকায় তাজা ফলমূল ও শাকসবজি রাখতে হবে। দানাদার খাবারও রাখা চাই। এছাড়া তারুণ্য বজায় রাখতে রেড মিট, চিনি জাতীয় খাবার এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার পরিহার করা উচিত। এজন্য একজন পুষ্টিবিদের পরামর্শ নিয়ে সুষম খাদ্য গ্রহণ করুন, আর নিজেকে তরতাজা রাখুন।

সূত্র : হেলদিবিল্ডার্জড।

কনুইয়ের কালো দাগ দুর করবেন কিভাবে?

মুখের ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াতে নিয়মিত যত্ন নিলেও কনুইয়ের ত্বকের সেভাবে যত্ন নেওয়া হয় না। যে কারণে কনুইয়ে কালো দাগ পড়ে। ঘরোয়া উপায়ে একটু যত্ন নিলেই এই দাগ দূর করা যায়।

নিচের এই প্যাকগুলো সপ্তাহে ৩-৪ দিন ব্যবহার করলে কনুইয়ের দাগ দূর হবে।

অলিভ অয়েল ও চিনির রস

চিনি যেমন প্রাকৃতির স্ক্রাবার, তেমনই অলিভ অয়েলও ত্বককে নরম ও দাগমুক্ত রাখতে সাহায্য করে। ত্বকে ব্যবহারযোগ্য এক চামচ অলিভ

অয়েল ও আধ চামচ চিনির রস মিশিয়ে কনুইয়ের উপর লাগিয়ে রাখুন। মিনিট দশেক পর চিনির রস টেনে গেলে ধুয়ে নিন। সপ্তাহে তিনবার এই প্যাক লাগালে দু’-তিন মাসের মধ্যেই দাগ অনেকটা হালকা হয়ে এক সময় উঠে যাবে।

চিনি ও পাতিলেবু

এক কাপ পানিতে এক টেবিল চামচ চিনি মিশিয়ে খানিকটা ফুটিয়ে নিন। চিনি গলে পানিতে মিশে যাওয়ার পর ঠান্ডা করে নিন সেই মিশ্রণ। পাতিলেবু গোল গোল করে কেটে তাতে চিনির রস মাখিয়ে কনুইয়ের কালো দাগের উপর ঘষতে থাকুন। মিনিট দশেক পর ভাল করে ধুয়ে নিন। লেবুর অ্যাসিড ও চিনির শর্করা ত্বকের মৃত কোষ দূর করে ত্বককে সতেজ ও সজীব করে তোলে।

দই, বেসন ও পাতিলেবু

এক টেবিল চামচ টকদই, এক টেবিল চামচ বেসন ভাল করে মিশিয়ে তার উপর গোটা একটি পাতিলেবু চিপে একটি প্যাক তৈরি করুন। পাঁচ মিনিট এই প্যাক লাগিয়ে রাখুন কনুইয়ে। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ময়েশ্চারাইজার লাগান।
সুত্র: ইন্টারনেট

শীতেও পর্যাপ্ত পানি পান করুন

শীতে পানির পিপাসা কম লাগার কারণে আমরা অনেক সময় পানি খাওয়া কমিয়ে দেই।ফলে শরীরের বিভিন্ন ধরনের ক্ষতি হতে পারে। শীতের সময়ে ঘাম হয়ে শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যাওয়ার প্রক্রিয়া কমে যায়। এ সময় পানি খুব একটা খাওয়া হয় না।তাই শরীরে পানির ঘাটতি হলেও অনেকে বুঝতে পারেন না।

মানবদেহের ৭৫ ভাগই পানি। খাবার ছাড়া কয়েক দিন কাটাতে পারলেও পানি না খেলে অসুস্থ হয়ে পড়বেন। শারীরিক জটিলতা কিন্তু তাই পানির ঘাটতিতে থেমে থাকে না।তাই অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করতে হবে।

যে সব লক্ষণে বুঝবেন শরীরে পানির ঘাটতি-

১. শরীরে পানির অভাব দেখা দিলে মাথা যন্ত্রণা, মাইগ্রেন বা চোখের সমস্যা হতে পারে। হঠাৎ মাথা ধরলে বুঝবেন পানি খাওয়া প্রয়োজন।

২. শীতে অসুস্থ হলে শুধু ওষুধে ভরসা রাখবেন না। তার সঙ্গে চেষ্টা করুন পানির পরিমাণও বাড়াতে।

৩. শরীরের টক্সিন ও ব্যাকটিরিয়াকে শরীর থেকে বের করে দেয় পানি। কম পানি খেলে সে সব ভালো করে বেরুতে পারে না। ফলে শরীর দুর্বল হতে থাকে।

৪. মূত্রের মাধ্যমে শরীরের অনেকটা টক্সিন বেরিয়ে যায়। কিন্তু পানি কম খেতে থাকলে শরীর তার পর্যাপ্ত টক্সিন বয়ে নিয়ে যাওয়ার উপকরণ পায় না। তাই মূত্র কম তো হয়ই, সঙ্গে তাতে জ্বালাভাবও থাকে।

৫. পানি কম খেলে কোলন বর্জ্য জমা করার সময় মল থেকেও পানিটুকু শুষে নেবে। ফলে মল কঠিন হয়ে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা বাড়িয়ে তোলে।

৬. খাওয়ার কিছুক্ষণ পরই আবার খিদে পেয়েছে বুঝলে আর বারবার এমন হতে থাকলে জোর দিন পানি খাওয়ায়।

৭. শরীরে টক্সিন জমলে অবধারিতভাবে তা ত্বককে নিষ্প্রাণ করে তুলবে।বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করতে নিয়মিত পানি পান করুন।

সূত্র: আনন্দবাজার পত্রিকা

প্রেমিক প্রেমিকা হিসেবে সাংবাদিকরাই সেরা !

সাংবাদিকদের সঙ্গে প্রেম করার বড় জ্বালা। যাদের স্বামী বা

স্ত্রী সাংবাদিক, তাদের মুখে প্রায়শই এই কথা শোনা যায়। সাংবাদিক মাত্রই নাকি হামবড়িয়া ভাব থাকে। সবসময় জ্ঞান জাহির করার চেষ্টা করে।
তাই সাংবাদিকদের স্বামী বা স্ত্রী সবসময় অন্যকে বলেন, ‘আর যে পেশার মানুষকে বিয়ে কর, সাংবাদিককে নয়।’

সমীক্ষা বলছে, অন্য যে কোনো পেশার মানুষের চেয়ে সাংবাদিকরা প্রেমিক বা প্রেমিকা হিসেবে অনেক এগিয়ে। কারণ পেশার খাতিরে সাংবাদিকদের নানা সময় নানা জায়গায় যেতে হয়। তাই রাস্তাঘাট থাকে তাদের নখদর্পণে। কোনো জায়গার ঠিকানা জিজ্ঞাসা করলে তাদের ঠোঁটস্থ থাকে উত্তর। তার উপর বিভিন্ন জায়গায় বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে মিশে কোথায় কী বলতে হবে, কোথায় কীভাবে থাকতে হবে, তা নিয়ে সম্যক ধারণা তৈরি হয়ে যায়। ফলে যেখানেই আপনি তাকে নিয়ে যান না কেন, অস্বস্তিতে তো পড়বেনই না, বরং সাংবাদিক সঙ্গী থাকলে আপনার মর্যাদাও বেড়ে যাবে কয়েকগুণ।

সাংবাদিকতার পেশায় সম্মান আছে। কিন্তু টাকা নেই। অন্য অনেক পেশার তুলনায় সাংবাদিকদের পারিশ্রমিক বেশ কম। স্রেফ নেশার তাগিদেই সংবাদ সন্ধানে ছুটে যায় তারা। টাকাটা তাদের কাছে বড় ব্যাপার নয়।

সাংসারিক জীবনেও এই মনোভাব কাজ করে। ফলে স্বামী বা স্ত্রীর আয় নিয়ে এদের কোনো মোহ থাকে না। এমন সঙ্গী পাওয়া তো ভাগ্যের ব্যাপার। তার উপর সাংবাদিকদের পেশার তাগিদে খাটতে হয় প্রচুর। ইচ্ছা-অনিচ্ছার উর্ধ্বে গিয়ে পরিস্থিতির চাপে পড়ে কঠোর পরিশ্রমী হয়ে ওঠে তারা।

সঙ্গী বা সঙ্গিনী যদি পরিশ্রমী হয়, তবে তো সবারই লাভ। তার উপর কাজ নিয়ে ব্যস্ত থাকায় আপনার ব্যক্তিগত ব্যাপারে নাক না গলানোর মতো সময় তাদের থাকে না।

সাংবাদিকরা চান বা না চান, অনেক রকম কাজ তাদের শিখতে হয়, অনেক ক্ষেত্রে সেগুলো সাংসারিক জীবনেও উপকারে লাগে। এছাড়া পেশার খাতিরে তাদের পড়াশোনাও করতে হয় প্রচুর। তাই যে কোনো বিষয়ের উপর মোটামুটি জ্ঞান তাদের থাকে।

এখানে সুবিধা দু’টি। এক তো আপনি কোনো বিষয় না জানলে সঙ্গীর থেকে জেনে নিতে পারবেন। কোথায় কখন কী কাজে লেগে যায়, বলা তো যায় না। আর দ্বিতীয়ত, আপনি কোনো বিষয়ে আলোচনা করার মতো লোক পেয়ে যাবেন।

এছাড়া পেশার খাতিরেই বিশ্বাসী হন সাংবাদিকরা। সংবাদ উৎস সবসময় গোপন রাখতে হয় তাদের। এটা ব্যক্তিগত জীবনেও প্রভাব ফেলে বেশি।

– এমপি ডেস্ক

ব্রেকফাস্টে যেগুলো খেলে ডায়েটের প্রয়োজন হয় না

অফিসে চাকরি হোক বা ঘরবাড়ী দেখভালের কাজ, সবগুলো কাজই জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণও। তাই দিনের শুরু থেকেই শরীর ও মন দুই-ই তরতাজা রাখলে তবেই কিন্তু সারা দিনের কাজের শক্তি জুটবে। শরীরচর্চা, ডায়েট মেনে খাওয়াদাওয়া এগুলো নিত্যদিনের অভ্যাসের অংশ করে তুললেও অনেক সময়ই কাজের চাপে রুটিন এলোমেলা হয়ে যায়।

পুষ্টিবিদদরা কিন্তু বলছেন এই এলোমেলো হওয়ার ক্ষতি রুখতে নজর দিতে হবে দিনের প্রথম খাবার তথা ব্রেকফাস্টের দিকে। ভারতের এক পুষ্টিবিদের মতে, ‘শরীরটা গাড়ির মতো। বের হওয়ার সময় তেল ভরে নিলে যেমন সারা রাস্তা নিশ্চিন্তে ভ্রমণ করা যায়, তেমনই দিনের শুরুর খাওয়াটাই হতে হবে জবরদস্ত ও ভারী। তার পরের সব খাওয়ার পরিমাণই আগেরটার তুলনায় কমবে। দু’-তিন ঘণ্টা অন্তর খাওয়ার চেষ্টা করুন।’ তবে এই সকালে খাওয়ার প্রশ্নেই প্রধান ভুলগুলো করে থাকি আমরা। হয়, সময়ে খাই না নয়তো ভুল খাবার খেয়ে ফেলি। অনেকে আবার ব্রেকফাস্ট খাই-ই না।

এই সব ভুল অভ্যাসই শরীরে ক্ষতি করে, মেদ বাড়ায়। সারা রাত খালি পেটে থাকার পর সকালেও শরীরকে খাবার থেকে বঞ্চিত করলে মেদ বাড়ার সম্ভাবনা বেশি। শরীরচর্চা বাকি সারা দিন ডায়েটেও সেই ক্ষতি ঢাকে না। তাই সকাল ডাইনিং টেবিল সাজানোর আগে জেনে নিন, প্রতি দিনের প্যাকেটজাত খাবার, পাউরুটি, লুচি-পরোটা বা সালামি-সসেজ সিরিয়ালে ভরসা না করে কী কী খাবারে আস্থা রাখাটা জরুরি। পুষ্টিগুণ সঠিক পরিমাণে পেতে যেগুলো খাবার আপনাকে সাহায্য করবে:

লেবু-পানি: চা নয়, দিন শুরু করুন ঈষদুষ্ণ পানিতে লেবু মিশিয়ে সেই

জল খেয়ে। গরম পানির সঙ্গে লেবু খেলে অ্যাসিড তো হয়ই না উল্টো শরীরের বাড়তি টক্সিন বার করে শরীরকে দূষণমুক্ত রাখতে সাহায্য করে। সকালে নানা রকম ওষুধ খাওয়ার কারণে এই জল খেতে না পারলে দিনের যে কোনও সময় খালি পেটে খেতেই পারেন। তিন-চার বার পর্যন্ত খাওয়া যায় এই জল।

গ্রিন টি: মেটাবলিজম বাড়িয়ে নিন সকালের দিকেই। কফি নয়, আস্থা রাখতে শুরু করুন গ্রিন টি-তে। সঙ্গে বিস্কুট বাদ দিন। দু’-এক মুঠো মুড়িও চলতে পারে। তবে বিস্কুটে ময়দা ও অ্যারারুট থাকে। তাই চায়ের সঙ্গে নিয়ম করে বিস্কুট খাওয়া বাদ দিন।

ভেজ বা চিকেন সালাড: দিন শুরু করুন শাক-সবজি ও প্রোটিন দিয়ে। চিকেন কিমা সেদ্ধ করে শশা-টমাটো-গাজর-লেটুস-কাজুবাদাম, পিঁয়াজের সঙ্গে দিন। অল্প বিটনুন ও গোলমরিচ ছড়িয়ে দিন উপর থেকে। ভাল হয় দই মাখিয়ে খেলেও। তবে চিজ, মেয়োনিজ একেবারেই নয়। অনেকে এমন সালাডে সেদ্ধ ডিমও কুচিয়ে দেন। সেটিও পেট ভরা ও পুষ্টি দুইয়ের জন্যই ভাল।

ডিম সেদ্ধ: পোচ, অমলেট নয়, তেল এড়াতে সকালের খাবারে রাখুন সেদ্ধ ডিম। কুসুম-সহ খেলেও কোনও ক্ষতি নেই। আধুনিক গবেষণা কোলেস্টেরলের সঙ্গে ডিমের কুসুমের শত্রুতা শিকার করে না।

রুটি: খুব আধুনিক খাবার পছন্দ না হলে আস্থা রাখতেই পারেন বাঙালি খাবার রুটিতে। রুটি-সবজি যেমন উপকারী, তেমনি রুটির মধ্যে ছানা মাখিয়ে খেতে পারেন, চলতে পারে রুটি, ডালও।

ওটস: দই বা দুধের সঙ্গে ওটস খেতে পারেন সকালের খাবারে। পেট যেমন ভরা থাকবে, তেমনই শরীর পাবে তার প্রয়োজনীয় ফাইবার।

ফল: খাবারে এগুলোরই সঙ্গে রাখুন একটা বা দুটো ফল। প্যাকেটবন্দি ফলের রস নয় বরং ফলের রস খেতে ইচ্ছে করলে বাড়িতেই রস করে সঙ্গে সঙ্গে খেয়ে নিন। তবে ফল চিবিয়ে খাওয়াতেই উপকার বেশি।

প্রতিদিন ডেস্ক