

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

কোষ এবং শরীর গঠনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো ক্যালসিয়াম

হাড়, মাংসপেশী, দাঁত, কোষ এবং শরীরের বিভিন্ন অংশ গঠনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো ক্যালসিয়াম। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের দিনে ১ হাজার মিলিগ্রাম ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন হয়। যা প্রায় তিন আট আউন্স গ্লাস পরিমাণ দুধ থেকে পাওয়া যায়। তবে আপনি যদি নিরামিষাশী হন বা দুধ যদি সহ্য না হয় অথবা দুধজাত খাবার খেতে ভালো না লাগে, তাহলে কী করবেন? পুষ্টি ও দুধজাত খাবার ছাড়াও অন্য অনেক খাবার থেকেই ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করা যায়।

ব্রকলিঃ দুই কাপ পরিমাণ ব্রকলিতে রয়েছে ৮৬ মিলিগ্রাম পরিমাণ ক্যালসিয়াম। ক্যালসিয়াম ছাড়াও ব্রকলিতে রয়েছে একটি ক্যালসিয়াম তুলনায় দ্বিগুণ ভিটামিন সি। তাছাড়া ব্রকলি ক্যান্সারের ঝুঁকি কমিয়ে আনতে পারে।

কমলালেবুতে থাকে প্রায় ৭৪ মিলিগ্রাম পরিমাণ ক্যালসিয়াম। আর এক কাপ কমলালেবু থেকে ২৭ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম। তাছাড়া ভিটামিন সি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টযুক্ত খাবার হিসেবে এই ফলের জুড়ি নেই।

স্যামন মাছঃ আমাদের দেশে এখন যে কোনও বড় দোকানে তিনজাত স্যামন মাছ পাওয়া যায়। আধা টিন স্যামন মাছে থাকে প্রায় ২৩২ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম।

টারশঃ এক কাপ পরিমাণ টারশে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ প্রায় ৮২ মিলিগ্রাম। তাছাড়া ফাইবারযুক্ত খাবারের দারুণ একটি উৎস হলো এই সবজি।

কাজুবাদামঃ এক আউন্স পরিমাণ কাজুবাদামে থাকে প্রায় ৭৫ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম। তাছাড়া সারাদিনের প্রয়োজনীয় প্রোটিনের ১২ শতাংশ চাহিদা পূরণ করতে পারে এই বাদাম। তাছাড়া কাজুবাদামে রয়েছে ভিটামিন ই

এবং পটাশিয়াম। এছাড়া লালশাক, কচুশাক, পাংসাক ইত্যাদি শাকেও প্রচুর ক্যালসিয়াম রয়েছে। কাঁচকলা, বিট, কচু, কচু রমুখী, মিষ্টিআলু, ওল, ধনেপাতা, মিষ্টি কুমড়া, চালকুমড়া, বরবট ইত্যাদি সবজিতেও পাওয়া যায় প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়াম। পেয়ারা, তরমুজ, জলপাই, আতা, আঙুর, জাম ইত্যাদি মৌসুমি ফল ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করতে পারে।



রক্তনালী ব্লক হওয়া খুবই স্বাভাবিক একটি ব্যাপার

অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে রক্তনালী ব্লক হওয়া খুবই স্বাভাবিক একটি ব্যাপার। এবং শুধুমাত্র এই কারণে হৃদপিণ্ডের নানা সমস্যায় ভুগতে দেখা যায় অনেককে। এমনকি হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুমুখে পতিত হন অনেক রোগীই। কিন্তু রক্তনালী ব্লক হওয়ার এই সমস্যা থেকে খুবই সহজে মুক্ত থাকতে পারে। আপনি কে এর জন্য প্রচুর অর্থ ব্যয় করতে হবে না একেবারেই। খুবই সহজলভ্য কয়েকটি খাবার আপনার রক্তনালীর সূস্থতা নিশ্চিত করবে।

আপেলঃ আপেল— আপেল রয়েছে পেকটিন নামক কার্যকরী উপাদান যা দেহের কোলেস্টেরল কমাতে এবং রক্তনালীতে প্লাক জমার প্রক্রিয়া ধীর করে দেয়। গবেষণায় দেখা যায় প্রতিদিন মাত্র ১টি আপেল রক্তনালীর শক্ত হওয়া এবং ব্লক হওয়ার ঝুঁকি প্রায় ৪০ শতাংশ পর্যন্ত কমিয়ে দেয়। ব্রকলি— ব্রকলিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন কে যা দেহের ক্যালসিয়ামকে হার্ডির উন্নতিতে কাজে লাগায় এবং ক্যালসিয়ামকে রক্তনালী নষ্ট করার হাত থেকে রক্ষা করে থাকে।

আন্টিঅক্সিডেন্ট কার্ডিওভাস্কুলার সিস্টেমের সার্বিক উন্নতিতে কাজ করে থাকে। এছাড়াও গবেষণায় দেখা যায় প্রতিদিন মাত্র ২ চামচ দারুণচিনি গুড়ো দেহের কোলেস্টেরল কমাতে এবং রক্তনালীতে প্লাক জমে ব্লক হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করে। তৈলাক্ত মাছ— তৈলাক্ত মাছ বিশেষ করে সামুদ্রিক তৈলাক্ত মাছের ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড দেহের ট্রাইগ্লিসেরাইডের মাত্রা কমিয়ে হৃদপিণ্ডকে চিরকাল সুস্থ ও নীরোগ রাখতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে।

প্রদাহকে দূর করতে সহায়তা করে এবং সে সাথে রক্তনালীর সূস্থতা নিশ্চিত করে। গ্রিন টি— গ্রিন টি অর্থাৎ সবুজ চায়ে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যাটেচিন যা দেহে কোলেস্টেরল শোষণ কমাতে এবং হৃদপিণ্ডকে সুস্থ রাখতে বিশেষভাবে সহায়তা করে। প্রতিদিনের চা কফির পরিবর্তে গ্রিন টি পান করলে দেহের সূস্থতা নিশ্চিত হয়। কমলালেবু— গবেষণায় দেখা যায় প্রতিদিন ২ কাপ পরিমাণে শুধুমাত্র বিপাকীয় পদার্থের পরিমাণ কমাতে সহায়তা করে এবং সে সাথে রক্তনালীর সূস্থতা নিশ্চিত করে।

সাইকেল চালালে ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেক কমে

দীর্ঘদিন বাঁচতে চাইলে, ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে চাইলে সাইকেল চালান। কারণ, এতে ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি প্রায় অর্ধেক কমে বলাই জানাচ্ছেন বিজ্ঞানীরা। জানা গেছে, ৫ বছর ধরে বিষয়টি নিয়ে গবেষণা করেছেন যুক্তরাজ্যের ইউনিভার্সিটি অব গ্লাসগোর বিশেষজ্ঞরা। তারা বলেছেন, যেসব মানুষ নিয়মিত কর্মক্ষেত্র সাইকেল চালিয়ে যান তাদের ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেক কমে যায়। প্রায় আড়াই লাখ মানুষের

ওপর গবেষণা করে গবেষকরা দেখেন, যারা নিয়মিত সাইকেল চালান তাদের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কমে এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমে ৪৬ শতাংশ। তাছাড়া, এ অভ্যাসের কারণে মানুষের যে কোনো রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৪৫ শতাংশ কমে যায়। তাছাড়া এ অভ্যাসের কারণে মানুষের যে কোনো রোগে আক্রান্ত হয়ে অসময়ে মৃত্যুর ঝুঁকিও কমে ৪১ শতাংশ। গবেষণায় আরো যে বিষয়টি ওঠে এসেছে, তা হল কর্মক্ষেত্র

সপ্তাহে ৩০ মাইল পাড়ি দেয়া সস্তাব। সাইকেল চালিয়ে যত বেশি পথ অতিক্রম করা যাবে স্বাস্থ্য উপকারিতা ততই বেশি হবে। যারা সাইকেলে চালান আর গণপরিবহনেও যাতায়াত করেন তারাও স্বাস্থ্য উপকারিতা পান বলে জানিয়েছেন গবেষকরা। তবে হাঁটার চেয়ে সাইকেল চালানোর উপকারিতা বেশি বলেই মত গবেষকদের। কারণ, সাইকেল হাঁটার চেয়ে পায়ে হাঁটায় মানুষ কম পথ হাঁটেন। হেঁটে মানুষ সপ্তাহে ৬ মাইলের মত দূরত্ব অতিক্রম করতে পারে। কিন্তু সাইকেল চালালে

সপ্তাহে ৩০ মাইল পাড়ি দেয়া সস্তাব। সাইকেল চালিয়ে যত বেশি পথ অতিক্রম করা যাবে স্বাস্থ্য উপকারিতা ততই বেশি হবে। যারা সাইকেলে চালান আর গণপরিবহনেও যাতায়াত করেন তারাও স্বাস্থ্য উপকারিতা পান বলে জানিয়েছেন গবেষকরা। তবে হাঁটার চেয়ে সাইকেল চালানোর উপকারিতা বেশি বলেই মত গবেষকদের। কারণ, সাইকেল হাঁটার চেয়ে পায়ে হাঁটায় মানুষ কম পথ হাঁটেন। হেঁটে মানুষ সপ্তাহে ৬ মাইলের মত দূরত্ব অতিক্রম করতে পারে। কিন্তু সাইকেল চালালে



বিপজ্জনক দশটি ভাইরাসের কথা

এবোলা ভাইরাসের কথা শুনে আপনার মনে আতঙ্ক তৈরি হতে পারে। তবে এটি পৃথিবীর সবচেয়ে বিপজ্জনক ভাইরাস নয়। এমনকি এইচআইভিও নয়। তাহলে সবচাইতে বিপজ্জনক ভাইরাস কোনটি? মারবুর্গ ভাইরাস— পৃথিবীর সবচেয়ে বিপজ্জনক ভাইরাসের নাম মারবুর্গ ভাইরাস। জার্মানির লান নদীর পাশের শহর মারবুর্গের নামে ভাইরাসটির নামকরণ হলেও এই শহরের সঙ্গে সেটির আসলে কোনো সম্পর্ক নেই। হেমোরজিক জ্বর সৃষ্টিকারী এই ভাইরাসের লক্ষণ অনেকটা এবোলার মতই, তবে এতে আক্রান্তের মৃত্যুর আশঙ্কা ৯০ শতাংশ।



এবোলো— এবোলো ভাইরাসের পাঁচটি ধরন রয়েছে। আফ্রিকার বিভিন্ন দেশ এবং অঞ্চলের নামে এগুলোর নামকরণ করা হয়েছে, জাইবি, সুদান, তাই ফরেস্ট, বুর্ভিবিগিয়ে এবং রোস্টান। বর্তমানে গিনিয়া, সিয়েরা লিওন এবং লাইবেরিয়া সহ বিভিন্ন দেশে মহামারী ছড়িয়েছে। আর এটিই এবোলোর সবচেয়ে মারাত্মক সংস্করণ, যাতে মৃত্যুর শঙ্কা ৯০ শতাংশ। হেণ্টাভাইরাস— হেণ্টা ভাইরাস বলতে অনেক ধরনের ভাইরাসকে বোঝানো যায়। ধারণা করা হয় ১৯৫০ সালে কোরিয়া যুদ্ধের সময় হেণ্টা নদীর তীরে অবস্থানকালে মার্কিন সেনারা এই ভাইরাস আক্রান্ত হন। এতে আক্রান্তের লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে ফুসফুস প্রদাহ, জ্বর এবং কিডনি অকেন্ডাজ হতে পারে।

এবোলোর সবচেয়ে মারাত্মক সংস্করণ, যাতে মৃত্যুর শঙ্কা ৯০ শতাংশ। হেণ্টাভাইরাস— হেণ্টা ভাইরাস বলতে অনেক ধরনের ভাইরাসকে বোঝানো যায়। ধারণা করা হয় ১৯৫০ সালে কোরিয়া যুদ্ধের সময় হেণ্টা নদীর তীরে অবস্থানকালে মার্কিন সেনারা এই ভাইরাস আক্রান্ত হন। এতে আক্রান্তের লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে ফুসফুস প্রদাহ, জ্বর এবং কিডনি অকেন্ডাজ হতে পারে।

এবোলোর সবচেয়ে মারাত্মক সংস্করণ, যাতে মৃত্যুর শঙ্কা ৯০ শতাংশ। হেণ্টাভাইরাস— হেণ্টা ভাইরাস বলতে অনেক ধরনের ভাইরাসকে বোঝানো যায়। ধারণা করা হয় ১৯৫০ সালে কোরিয়া যুদ্ধের সময় হেণ্টা নদীর তীরে অবস্থানকালে মার্কিন সেনারা এই ভাইরাস আক্রান্ত হন। এতে আক্রান্তের লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে ফুসফুস প্রদাহ, জ্বর এবং কিডনি অকেন্ডাজ হতে পারে।

এবোলোর সবচেয়ে মারাত্মক সংস্করণ, যাতে মৃত্যুর শঙ্কা ৯০ শতাংশ। হেণ্টাভাইরাস— হেণ্টা ভাইরাস বলতে অনেক ধরনের ভাইরাসকে বোঝানো যায়। ধারণা করা হয় ১৯৫০ সালে কোরিয়া যুদ্ধের সময় হেণ্টা নদীর তীরে অবস্থানকালে মার্কিন সেনারা এই ভাইরাস আক্রান্ত হন। এতে আক্রান্তের লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে ফুসফুস প্রদাহ, জ্বর এবং কিডনি অকেন্ডাজ হতে পারে।

মনের মানসিক চাপ থেকে স্বাস্থ্যের বিভিন্ন ক্ষতি হয়

পড়াশোনার চাপ, কাজের চাপ বা পারিপার্শ্বিকতার চাপ— এসবই আমাদের মধ্যে তৈরি করে স্ট্রেস। এটা শুধু মানসিক চাপ সৃষ্টি করে না, বরং আমাদের শরীরের ওপরেও এর প্রভাব পড়ে। এমন কিছু স্ট্রেস আমাদের জন্য ভালো হলেও এই স্ট্রেস যখন দীর্ঘস্থায়ী এবং নিয়মিত একটা ব্যাপারে পরিণত হয় তখনই আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। খুব বেশি স্ট্রেসে থাকা অবস্থায় যখন আমাদের অকারণেই বিভিন্ন অসুস্থতা দেখা যায় তখন ভাব্যাক দোষারোপ করি আমরা। কিন্তু এসব অসুস্থতার পেছনে দায়ী একজনই, আর সে হল দীর্ঘস্থায়ী স্ট্রেস। দেখুন এই স্ট্রেস আমাদের কি কি ক্ষতি করছে।

পড়াশোনার চাপ, কাজের চাপ বা পারিপার্শ্বিকতার চাপ— এসবই আমাদের মধ্যে তৈরি করে স্ট্রেস। এটা শুধু মানসিক চাপ সৃষ্টি করে না, বরং আমাদের শরীরের ওপরেও এর প্রভাব পড়ে। এমন কিছু স্ট্রেস আমাদের জন্য ভালো হলেও এই স্ট্রেস যখন দীর্ঘস্থায়ী এবং নিয়মিত একটা ব্যাপারে পরিণত হয় তখনই আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। খুব বেশি স্ট্রেসে থাকা অবস্থায় যখন আমাদের অকারণেই বিভিন্ন অসুস্থতা দেখা যায় তখন ভাব্যাক দোষারোপ করি আমরা। কিন্তু এসব অসুস্থতার পেছনে দায়ী একজনই, আর সে হল দীর্ঘস্থায়ী স্ট্রেস। দেখুন এই স্ট্রেস আমাদের কি কি ক্ষতি করছে।

পড়াশোনার চাপ, কাজের চাপ বা পারিপার্শ্বিকতার চাপ— এসবই আমাদের মধ্যে তৈরি করে স্ট্রেস। এটা শুধু মানসিক চাপ সৃষ্টি করে না, বরং আমাদের শরীরের ওপরেও এর প্রভাব পড়ে। এমন কিছু স্ট্রেস আমাদের জন্য ভালো হলেও এই স্ট্রেস যখন দীর্ঘস্থায়ী এবং নিয়মিত একটা ব্যাপারে পরিণত হয় তখনই আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। খুব বেশি স্ট্রেসে থাকা অবস্থায় যখন আমাদের অকারণেই বিভিন্ন অসুস্থতা দেখা যায় তখন ভাব্যাক দোষারোপ করি আমরা। কিন্তু এসব অসুস্থতার পেছনে দায়ী একজনই, আর সে হল দীর্ঘস্থায়ী স্ট্রেস। দেখুন এই স্ট্রেস আমাদের কি কি ক্ষতি করছে।

পড়াশোনার চাপ, কাজের চাপ বা পারিপার্শ্বিকতার চাপ— এসবই আমাদের মধ্যে তৈরি করে স্ট্রেস। এটা শুধু মানসিক চাপ সৃষ্টি করে না, বরং আমাদের শরীরের ওপরেও এর প্রভাব পড়ে। এমন কিছু স্ট্রেস আমাদের জন্য ভালো হলেও এই স্ট্রেস যখন দীর্ঘস্থায়ী এবং নিয়মিত একটা ব্যাপারে পরিণত হয় তখনই আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। খুব বেশি স্ট্রেসে থাকা অবস্থায় যখন আমাদের অকারণেই বিভিন্ন অসুস্থতা দেখা যায় তখন ভাব্যাক দোষারোপ করি আমরা। কিন্তু এসব অসুস্থতার পেছনে দায়ী একজনই, আর সে হল দীর্ঘস্থায়ী স্ট্রেস। দেখুন এই স্ট্রেস আমাদের কি কি ক্ষতি করছে।

পড়াশোনার চাপ, কাজের চাপ বা পারিপার্শ্বিকতার চাপ— এসবই আমাদের মধ্যে তৈরি করে স্ট্রেস। এটা শুধু মানসিক চাপ সৃষ্টি করে না, বরং আমাদের শরীরের ওপরেও এর প্রভাব পড়ে। এমন কিছু স্ট্রেস আমাদের জন্য ভালো হলেও এই স্ট্রেস যখন দীর্ঘস্থায়ী এবং নিয়মিত একটা ব্যাপারে পরিণত হয় তখনই আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। খুব বেশি স্ট্রেসে থাকা অবস্থায় যখন আমাদের অকারণেই বিভিন্ন অসুস্থতা দেখা যায় তখন ভাব্যাক দোষারোপ করি আমরা। কিন্তু এসব অসুস্থতার পেছনে দায়ী একজনই, আর সে হল দীর্ঘস্থায়ী স্ট্রেস। দেখুন এই স্ট্রেস আমাদের কি কি ক্ষতি করছে।



‘রামায়ণ ভারতে এক ধর্ম এই সিদ্ধান্ত তালিকা দেবে ৯৩ লাক্স ‘রামায়ণ এই জর্ ‘রামায়ণ সৌফি রামানন্দ কাতারে

