

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

ক্যালরির হিসাব রাখতে পারলে ওজন কমানো যায় বেশি

অতিরিক্ত ওজন কমানো কঠিন। আর সেটা বেশিরভাগ সময় নির্ভর করে খাদ্যাভ্যাসের ওপর। যুক্তরাষ্ট্রের ‘ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব ডায়াবেটিস অ্যান্ড ডাইজেস্টিভ অ্যান্ড কিডনি ডিজিজ’ অনুযায়ী, আমেরিকার তিনজনের মধ্যে দুইজনের ওজন বেশি বা স্থূলকায়। রাতারাতি ওজন কমানো সম্ভব নয়। এর জন্য প্রয়োজন সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও নিয়ন্ত্রিত জীবনযাত্রা। ওজন কমানোর প্রথম পদ্য হল, দেহের প্রয়োজনের তুলনায় কম ক্যালরি গ্রহণ করা এবং এটা বেশ কঠিন একটা ধাপ। প্রতিদিন যা খাওয়া বা পান করা হচ্ছে সেটার ক্যালরি গণনা করা প্রয়োজন। আর খোয়াল রাখতে হবে যেন বাড়তি ক্যালরি গ্রহণ করা না হয়।



তাঁই ক্যালরি গণনা করতে ‘ফুড ডায়েরি’ অনুরণন করা যেতে পারে। ফুড ডায়েরির উপকারিতা যুক্তরাষ্ট্রের ‘ইউনিভার্সিটি অফ পিটসবার্গ’য়ের ‘ক্লিনিক্যাল গবেষণায় দেখা গেছে, ‘ফুড ডায়েরি’ মস্তিষ্ককে মনোযোগ দিয়ে খাবার খেতে এবং ওজন কমানতে কম ক্যালরি গ্রহণে সংকেত দেয়। সমস্যা হচ্ছে খাবার নিয়ন্ত্রণের এই প্রচেষ্টা কয়েকদিনের মধ্যেই অনেকটাই কমে আসে। অথবা অনেকেই চেষ্টাই করে না। তবে বর্তমানে নানান অ্যাপের মাধ্যমে খাদ্যাভ্যাসকে তালিকাভুক্ত করে রাখা যায়। ফলে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবেই লিপিবদ্ধ হয়ে থাকে। ডিজিটাল ফুড লগ ব্যবহার ‘ইউনিভার্সিটি অব ভার্জিনিয়া’য়ের গবেষকদের মতে, ‘ডিজিটাল ফুড লগ’- ব্যবহারকারীদের খাবার ট্র্যাক করতে আরও বেশি আগ্রহী এবং ওজন কমানতে সফলতা বাড়াতে সহায়তা করেছে। গড়ে ৪৮ বছর বয়স্ক (অধিকাংশ নারী) ১৪২ জন অংশগ্রহণকারীদের ওপর করা এক পর্যালোচনার ফলাফল প্রকাশিত হয় ‘ওবেসিটি সাময়িকীতে। সেখানে তাদের ২৪ সপ্তাহের প্রতিদিনের খাবার নিজে পর্যবেক্ষণ করে ওয়েবসাইটে লিপিবদ্ধ করতে বলা হয়। এর

কালো কফি ও ডার্ক চকলেটের প্রতি ভালোবাসা হয়ত জিনগত

চিনি ছাড়া কফি আর ডার্ক চকলেটের তিতকুটে স্বাদ পছন্দ হওয়া সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ। ‘নার্নান ইউনিভার্সিটি ফেইনবার্গ স্কুল অফ মেডিসিন’য়ের ‘প্রিভেন্টিভ মেডিসিন’ বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক এবং ‘ক্যাফেইন’ গবেষণক মেরিলিন কর্নেলিস সিব্রানের একটি প্রতিবেদনে বলেন, “যারা ‘ব্ল্যাক কফি’ পছন্দ করেন, তাদের বেশিরভাগই ‘ডার্ক চকলেট’ও পছন্দ করেন বলে দাবি করে গবেষণা।” “আপনি যদি তাদের মধ্যে একজন হয়ে থাকেন তবে অভিনন্দন। জিনগতভাবে এমন একটি বৈশিষ্ট্য আপনি পেয়েছেন যা ভবিষ্যতে আপনার সুস্বাস্থ্যের জন্যই উপকারী।” প্রতিবেদনে এই গবেষণার আরও বলেন, “পরিমিত মাত্রায় ‘ব্ল্যাক কফি’, যা দৈনিক তিন থেকে পাঁচ কাপ, কিছু দুরারোগ্য ব্যাধির ঝুঁকি কমায়। এর মধ্যে ‘পারকিনসন’স ‘ডিজিজ’, হৃদরোগ, ‘টাইপ টু ডায়াবেটিস’ এবং কয়েক ধরনের ক্যান্সার বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।” তবে কফির সঙ্গে দুধ, চিনি, ক্রিম ইত্যাদি যোগ করলে এই উপকারিতা মিলে না। কারণ একদিকে ‘ব্ল্যাক কফি’তে কোনো ক্যালরি নেই। আর



অপরটিতে ক্যালরির মাত্রা হতে পারে কয়েকটি।” গবেষণায় কর্নেলিস ও তার দল জিনগত একটি ধরন আবিষ্কার করেন যা মানুষকে প্রতিদিন প্রচুর কফি পানের প্রতি আকৃষ্ট করে। কর্নেলিস বলেন, “‘ক্যাফেইন’ দ্রুত হজম করতে পারে এমন জিন যাদের আছে, তাদের ওপর কফির প্রভাব বেশি শক্ত থাকে না। ফলে তারা বেশি কফি পান করেন।” “কিছু মানুষ প্রচুর কফি পান করতে পারেন, আর কেউ সামান্য পান করেই অস্বস্তি বোধ করেন। এই দুই পরিস্থিতির জন্য দুই ভিন্ন জিনের মূলত দায়িত্ব রয়েছে। এই জিনের উপস্থিতি ও অনুপস্থিতি দায়ী। আর যাদের মধ্যে এই জিন আছে

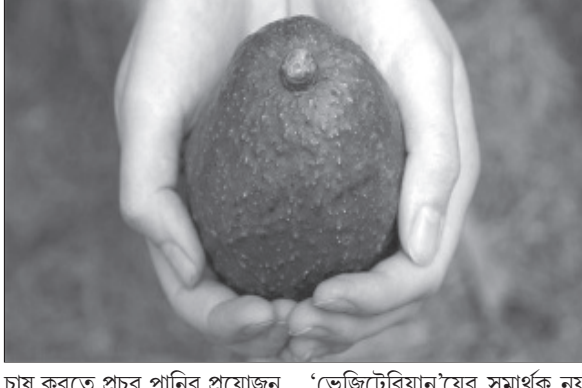
স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ হতে পারে নাক ডাকা



ঝুঁকির মধ্যে নাক ডাকা স্বাভাবিক হলেও স্বাস্থ্যঝুঁকির কথা চিন্তা করে কিছু বিষয় খোয়াল রাখা দরকার। ঠাণ্ডা লাগা বা অ্যালার্জি নাসিকাগ্রন্থিতে বাধার সৃষ্টি করে। ঘৃমানোর আগে কিছু বিশেষ পানীয় পান এই সমস্যার সমাধান করতে পারে। নাসিকা গ্রন্থিতে এমন বাধা রাতে ঘুমের মধ্যে নাক ডাকার অন্যতম কারণ। হার্ডার্ড মেডিকেল স্কুলের ‘স্লিপ মেডিসিন’ বিভাগের প্রিন্সিপাল ও যুগ্ম বিশেষজ্ঞ রেবেকা রবিন সিএনএন’য়ে প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে বলেন, “ঘুমের মধ্যে নাক ডাকা খুব স্বাভাবিক এবং এতে ভয়ের কিছু নেই।” তবে ‘অবস্টাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া’র অন্যতম প্রধান লক্ষণ হল ‘নাক ডাকা’। এর ফলে ঘুমের মধ্যে মানুষের দশ সেকেন্ড বা তার বেশি সময় শ্বাস ক্রিয়া বন্ধ থাকতে পারে। “নাক ডাকা জোরের হলে বা নিরবিচ্ছিন্নভাবে এমনটা দেখা দিলে অথবা শ্বাসের সমস্যা সৃষ্টি করলে তা নিয়ে সচেতন হওয়া প্রয়োজন” বলেন রবিন। ‘অবস্টাকটিভ’ স্লিপ অ্যাপনিয়া, ‘সেন্ট্রাল স্লিপ অ্যাপনিয়া’র মতো নয়- যেখানে মস্তিষ্ক মাঝে মাঝে দেহকে নিঃশ্বাস গ্রহণের সংকেত দিতে ব্যর্থ হয়। ‘অবস্টাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া’য় মূলত কোষের মাঝে বাতাস চলাচলের দুর্বলতা, দূঢ় বা প্রশান্ত কোমল কোষের জন্য। দক্ষিণ ক্যালিফোর্নিয়ার ‘ক্যাথ স্কুল অব মেডিসিন’য়ের ক্লিনিকেল মেডিসিনের অধ্যাপক এবং ঘুমবিশেষজ্ঞ ডা. রাজ দাসগুপ্ত বলেন, “আমরা সাধারণত বুক ও

নাক ডাকেন কি-না তা জানেন না। এমনকি শ্বাস বন্ধের জন্য খুব বেশি খারাপ ফলাফল না হওয়া পর্যন্ত তাদের ঘুমের মাঝে নিঃশ্বাস বন্ধের সমস্যা সম্পর্কে অবগত নন। ডা. দাসগুপ্তর মতে, “নাক ডাকার চেয়ে ‘অ্যাপনিয়া’ বা ঘুমের মধ্যে অল্প সময়ের জন্য শ্বাস বন্ধ থাকা বেশি খারাপ। কারণ এতে বাতাস চলাচল বন্ধ হয়ে যায় ফলে শ্বাস নিতে সমস্যা হয়।” রবিনের মতে, “বাক্তি যেহেতু নিজে বোঝেন না তাই সঙ্গী যদি খোয়াল করে থাকেন যে পাশের জনের ঘুমের মধ্যে শ্বাস বন্ধ হওয়া, নাক ডাকা, কাশি বা হাঁপানোর সমস্যা হচ্ছে তাহলে তা অবহেলা না করে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।” উচ্চ রক্তচাপ ‘অবস্টাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া’ অতিরিক্ত দৃষ্টির কারণেও দেখা দেয়। কয়েক সেকেন্ড শ্বাস বন্ধের ফলে দেহে রক্তচাপ বেড়ে যায়। ফলে দেহে মনসিকাচাপ বৃদ্ধিকারী হরমোন ‘স্ট্রেসকোলামিঞ্জ’ বাড়তে পারে। আর এটাও রক্তচাপ আরও বৃদ্ধি করে। তাই ‘অবস্টাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া’র চিকিৎসায় ‘কন্টিনিউয়াস পজিটিভ এয়ারওয়ে প্রেশার’ বা সিপিএপি কেবল ‘স্লিপ অ্যাপনিয়া’র জন্য নয় তা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণেও সহায়তা করে। বিএমআই দেহের উপযুক্ত ভর নির্ভর করে দেহের উচ্চতা ও ওজনের উপরে যা ‘বিএমআই’ পরিমাপ বলে পরিচিত। বিএমআই ১৮.৫ থেকে ২৪.৯ এর মধ্যে থাকলে তা স্বাভাবিক বলে বিবেচিত হয়। এর মান ২৫ থেকে ২৯.৯ এর মধ্যে হলে বাড়তি ওজন এবং ৩০-এর উপরে গেলে তা স্থূলকায় বলে বিবেচিত হয়। যারা এই মাত্রার ৩৫-এর বেশি তারা ‘অবস্টাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া’র ঝুঁকিতে থাকে। তাই এই সমস্যা সমাধানে ওজন কমানো উপকারী বলে মনে করেন রবিন। বয়স বয়স বাড়ার সঙ্গে

খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনে পৃথিবী হবে সুন্দর



সঙ্গে পেশি দুর্বল হতে থাকে। তাই পঞ্চাশ পেরুলেই অনেকেই নাক ডাকার সমস্যা দেখা দেয় যা ‘অবস্টাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া’তে পরিণত হতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, বেশি বয়সে এই সমস্যা দেখা দেওয়া কম বয়সে হওয়ার চেয়ে কম ঝুঁকিপূর্ণ। ঘাড় ও গলা যাদের গলার গড়ন বংশগতভাবেই খানিকটা লম্বা তাদের ‘স্লিপ অ্যাপনিয়া’ হওয়ার ঝুঁকি থাকে। ডা. দাসগুপ্ত জানান, পুরুষের জন্য গলার মাপ ১৭ ইঞ্চির বেশি হওয়া এবং নারীদের জন্য এই মাপ ১৬ ইঞ্চির চেয়ে বেশি হওয়া আশঙ্কাজনক। লিঙ্গ পুরুষের দেহের উপরের অংশে মেদের পরিমাণ বেশি হওয়াতে নারীদের চেয়ে ‘অবস্টাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া’ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। এছাড়াও পুরুষদের মধ্যে যাদের পেটে মেদ আছে এবং যে নারীরা মেট্রোপাজের সময় পায় পুরুষের চেয়ে বেশি মেদ থাকে ‘অবস্টাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া’ দেখা দেওয়ার ঝুঁকি থাকে বলে জানান, ডা. দাসগুপ্ত। চিকিৎসা ‘স্লিপ অ্যাপনিয়া’র চিকিৎসায় ‘কন্টিনিউয়াস পজিটিভ এয়ারওয়ে প্রেশার’ বা সিপিএপি উপকারী। এছাড়াও ওজন কমানো এই রোগের ঝুঁকি অনেকটা কমায়। এক্ষেত্রে চিকিৎসকেরা মুখে ব্যবহার করার মতো যন্ত্র মুখে বাতাস চলাচলে সহায়তা করে তা ব্যবহারের পরামর্শ দেন। নাসিকা নালীর সমস্যা, টনসিল বৃদ্ধি বা নাসিকা গ্রন্থির পর্যায় কোনো সমস্যা দেখা দিলে তার জন্য বিশেষজ্ঞের সার্জারির পরামর্শ দিয়ে থাকেন। ‘স্লিপ অ্যাপনিয়া’র সমস্যা মুদ্র হলে সাধারণত চিত হয়ে না ঘুমিয়ে পাশ ফিরে শোয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। এছাড়াও আঁটসাঁট পোশাক পরে রাত না ঘুমিয়ে বরং ঢিলেঢালা পোশাক পরলে আরামদায়কভাবে ঘুমানো যায়। আর নাক ডাকার সমস্যা কিছুটা কমবে। ‘ভিগান’ আর

শিশুর চুলের যত্ন

নিজের চুলের যত্ন করলেও অনেক ক্ষেত্রে শিশুদের চুলের যত্নের গুরুত্বটা খোয়াল রাখা হয় না। আর খোয়াল রাখলেও ঠিক কীভাবে তা করা উচিত সে বিষয়ে যথেষ্ট ধারণা অনেকেরই নেই। শিশুরা সাধারণত মাথায় তেল দিতে চায় না বা নানান রকম বায়না করে। তাই তাদের ঘুম পাড়ানো অবস্থায় মাথায় তেল দেওয়া থেকে পারতেন বলেন, “শিশুর মাথায় তেল দেওয়া মাথায় তেল মালিশ করা যেতে পারে। ঘণ্টা খানেক অপেক্ষা করে শিশুর চুলে শ্যাম্পু করে দিতে হবে। আফরোজা প্রয়োজন।” তার মতে, একে একে বয়সের শিশুদের চুলে একে একে যত্ন নিতে হবে। যেমন- জন্ম থেকে এক বছরের শিশুদের মাথায় তেল দেওয়া অনেকটাই সহজ। সাধারণত ভাবেই ১ বছর তেল দেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে। শিশুদের সারা শরীর ও চুলে তেল দেওয়া হয়। তাদের চুলে কেবল তেল মেখে না রেখে ঘড়ির কাটার দিকে এবং এর উল্টা দিকে মালিশ করা হলে শিশুর ঘুম ভালো হবে, রক্ত সঞ্চালন বাড়বে, চুলের বৃদ্ধি ভালো হবে এবং মাথার ত্বকে পুষ্টি যোগাবে। শিশুর চুলেও তেল দেওয়ার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। শিশুর মাথায় তেল থাকা অবস্থায় তাকে এসি ঘরে না রাখা ভালো, এতে তার ঠাণ্ডা লেগে যাবে। গোসলের এক-দেড় ঘণ্টা আগে শিশুর সারা শরীরে তেল মেখে রাখা উচিত।

ভন্ন দুর্গা কৃষ্ণেণ্ডু হইত

এক দুর্গা পেটের দায়ে ভিক্ষা করে এক দুর্গা লোকের বাড়ির বাসন মাজে, এক দুর্গার সারাটা বেলা সব স্বপ্ন ভাঙে গ্রীষ্মের দুপুরে একশো দিনের কাজে। এক দুর্গা নিজের হাতে কাপড় করে সেলাই, এক দুর্গা নিজের হাতে কাপড় করে সেলাই, এক দুর্গা আইন কানুন সব রক্ষা করে ক্রিমিনালের পেছন পেছন ছুটে বেড়াই। এক দুর্গা পরিবার ছেড়ে অনেক দূরে ব্যস্ত থাকে রোগীদের চিকিৎসার কাজে, মাটির দুর্গা মাত্র পাঁচ দিনের জন্য আর এই সব দুর্গা সারাটা বছর আমাদের মাঝে।

