

## হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি এড়াতে সুষ্ঠু জীবনযাপন



সাম্প্রতিক এক গবেষণায় জানা গেছে, যারা ৩০ এবং ৪০ বছর বয়সেও স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস করেন তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি অনেকটাই প্রতিরোধ হয়। যখন মানুষ ৩০ বা ৪০ বছর বয়সে ক্ষতিকর অভ্যাস ছাড়ার সিদ্ধান্ত নেয়, তখন প্রাকৃতিকভাবেই করোনারি আর্টারির রোগ নিয়ন্ত্রণ করা যায় বলে গবেষণায় দেখা গেছে। এই গবেষণায় পাঁচ হাজারেরও বেশি মানুষ অংশগ্রহণ করে।

## চোখে দেখে নিন ঝুঁকিপূর্ণ কোলেস্টেরল মাত্রা

আয়নার সামনে গিয়ে দাঁড়ান। সময় নিয়ে ভালো করে তাকান আপনার চোখের দিকে। কনীনিকার বাইরের দিকে একটি সাদাটে, ধূসর-নীল বা হলুদ অস্পষ্ট বৃত্ত দেখতে পাচ্ছেন কি? বা চোখের পাতায় ছোট ছোট হলুদ ফোঁটা? তেমনটি দেখতে পেলে পড়তে থাকুন।

এটি যা দেখিয়ে দিচ্ছে তা হলো- উচ্চ কোলেস্টেরল মাত্রা আপনার হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে, যেহেতু আপনার রক্তনালীর ভেতরে চর্বি জমেছে আর তা আপনার রক্তনালীকে বন্ধ করে দিচ্ছে। আপনার হৃৎপিণ্ডকে ঘিরে থাকা ধমনিতেই কেবল এমনটি ঘটছে না। শরীরের যে কোনো জায়গাতেই কোলেস্টেরল জমতে পারে, আর তা-ই জানিয়ে দিচ্ছে আপনার চোখের সূক্ষ্ম রক্তনালী।

**চোখে যা দেখে নেবেন :** চোখ থেকে দুটি গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়ামাত্র বুঝতে হবে যে আপনার কোলেস্টেরল মাত্রা ভালোভাবে জেনে নেয়া জরুরি। একটি হচ্ছে 'কর্নিয়াল আরকাস', অর্থাৎ যখন আপনার কনীনিকার চারপাশে অস্পষ্ট একটি বৃত্ত দেখতে পাবেন। এক্ষেত্রে মনে রাখা খুব জরুরি, কোলেস্টেরলের উচ্চমাত্রা ছাড়াও এমন বৃত্ত দৃশ্যমান হতে পারে, বিশেষ করে বয়স্ক মানুষের বেলায় এটি খুবই সাধারণ ঘটনা। কিন্তু আপনার বয়স যদি ৪০ বছরের কম হয় তবে বুঝতে হবে আপনি হৃদরোগ বা হার্ট অ্যাটাকের ভয়ানক ঝুঁকিতে রয়েছেন। আপনি একাই নন শুধু, আমাদের এক-তৃতীয়াংশেরই রয়েছে উচ্চ কোলেস্টেরল মাত্রা। সেক্ষেত্রে এ মাত্রা কমিয়ে আনার সেরা উপায় হচ্ছে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া, ধূমপান বন্ধ করা, নিয়মিত ব্যায়াম করা আর দরকার হলে ওজন কমিয়ে নেয়া। আপনার ডাক্তার যদি মনে করেন আপনার কোলেস্টেরল বিপজ্জনকভাবে বেশি মাত্রার, তাহলে আপনাকে হয়তো এর চিকিৎসা নিতে হবে।

## ক্যান্সারের শঙ্কা কমাতে চাপমুক্ত জীবন

মানসিক চাপকে কোনোভাবেই আপনাকে হারিয়ে দিতে দেবেন না! বৈজ্ঞানিক গবেষণায় জানা গেছে, মানসিক উত্তেজনা একটা পর্যায় পর্যন্ত কম থাকলে তা সুষ্ঠু জীবনযাপনে এবং ক্যান্সার প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তাই মনে চলুন কিছু বিষয়, যা মানসিক চাপ কমিয়ে দেবে এবং হ্রাস করবে আপনার ক্যান্সারের ঝুঁকি।

**পরিকল্পিত জীবনযাপন করুন :** মানসিক চাপের অন্যতম কারণ অপরিষ্কৃত জীবনযাপন। তাই আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন এবং সেই অনুযায়ী চলুন।

**নিজের সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে**

**সচেতন হোন :** যে কাজের দায়িত্ব নিতে পারবেন না, সেই কাজ করতে যাবেন না। 'না' বলতে শিখুন।

**পুষ্টিকর খাবার খান :** অপুষ্টিকর খাবার মানসিকতায় প্রভাব ফেলে। তাই পুষ্টিকর খাবার বেশি করে খান এবং মিষ্টিজাতীয় খাবার কম খান। এমন শাকসবজি খান, যেগুলোতে রয়েছে ক্যান্সার প্রতিরোধক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট।

**সহজ থাকুন :** কোনো ব্যাপারই একদম 'পারফেক্ট' হয় না। তাই সবকিছু সহজভাবে নিন এবং নিজের পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে সময়টাকে উপভোগ করুন। খারাপ

পরিস্থিতিতে বয়ে যেতে দিন এবং ভুলে যান।

**ব্যায়াম করুন :** ব্যায়াম যে শুধু শরীরকেই সুস্থ রাখবে তা নয়, বরং তা ক্যান্সারের ঝুঁকিও কমাতে পারে।



## ক্যালরি খরচের চমকপ্রদ উপায়

আপনি কি জিমে গিয়ে অথবা ব্যায়াম করে ক্যালরি ঝরাতে চান না? তাহলে জেনে নিন ক্যালরি খরচের কিছু চমকপ্রদ উপায়।

**আয়নার সামনে খান :** পাগলামো মনে হলেও আয়নার সামনে খাওয়া কিন্তু আপনার ওজন কমাতে সাহায্য করবে। আয়নার সামনে খেলে আপনি বুঝতে পারবেন কতটা বেশি খাচ্ছেন।

**নিজের কাপড় ধুয়ে ফেলুন :** ময়লা কাপড়চোপড়গুলো নিজের হাতে ধুয়ে ফেলুন। সাবান দেয়া, কাপড় কাচা, ধোয়া, চেপা এবং শুকাতে দেয়াতে ৩০ মিনিটে আপনার খরচ হবে ১২০ ক্যালরিরও বেশি।

**বন্ধুদের সঙ্গে পার্টি করুন :** আপনি পার্টিতে যেতে পছন্দ করেন? তাহলে ওজন কমাতে বন্ধুদের সঙ্গে অনবরত পার্টি করুন। হাস্যকর শোনাচ্ছে? গবেষণায় দেখা গেছে, বাসায় বা ক্লাবের পার্টিতে ৬০ মিনিট কাটালে খরচ হয় ২৫০ ক্যালরিরও বেশি।

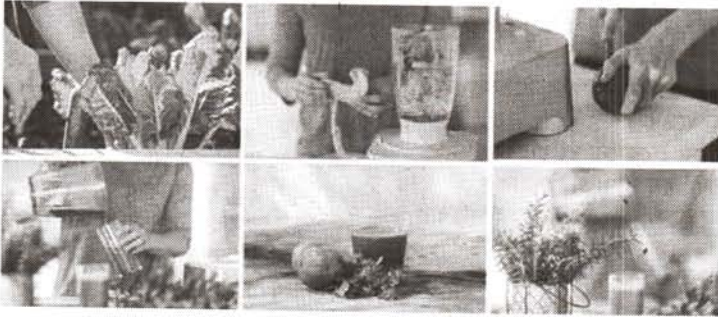
**শপিং মলে যান :** স্বভাবতই মেয়েরা এই টিপসটি বেশি পছন্দ করবে! শপিং মলে হাঁটা এবং কেনাকাটা করায় খরচ হবে ক্যালরি। দিনে এক ঘণ্টার বেশি সময় শপিং মলে হাঁটলে এবং কেনাকাটা করে ব্যাগ বহন করলে আপনার ওজন কমবে।

**বাড়ির কাজ করুন :** ঘরের কাজকর্মকে ব্যায়ামে পরিণত করুন। ঘর ঝাড়ু দেয়া থেকে শুরু করে ঘর মোছা— সবই আপনার ওজন কমাতে সহায়তা করবে। যেমন কাপড় ইঞ্জি করলে খরচ হবে ৯০ ক্যালরি, ঘর মুছলে খরচ হবে ১৩০ ক্যালরি, ঘর পরিষ্কার করলে খরচ হবে ১০০ ক্যালরি এবং জানালা পরিষ্কার করলে খরচ হবে ১২০



ক্যালরি।

**বারবার পোশাক পাল্টান :** বারবার পোশাক পাল্টালেও কিন্তু ক্যালরি খরচ হয়! তবে খেয়াল রাখবেন এ সময় যেন ফ্যান বন্ধ থাকে। তাহলে ভালো ফল পাওয়া যাবে।



## শীতে রোগ প্রতিরোধের খাবার

শীতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা এনে দেয় এই খাবারগুলো—

**গাজর :** গাজরে রয়েছে বিটা ক্যারোটিন, যা ঠাণ্ডা এবং ফ্লুর বিরুদ্ধে লড়াই করে। পাশাপাশি ইনফেকশন থেকেও রক্ষা করে।

**সবুজ চা :** সবুজ চা একটি শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং এতে রয়েছে অ্যান্টিবায়োটিকেরিয়াল উপাদান। দিনে পাঁচবার সবুজ চা পান করলে ঠাণ্ডা এবং ফ্লুর বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা বাড়ে।

**মাশরুম :** মাশরুম একটি অন্যতম রোগ প্রতিরোধক। এটি ঠাণ্ডা এবং শীতকালের ভাইরাসগুলোর বিরুদ্ধে লড়ে।

**রসুন :** রসুন জ্বর ও ঠাণ্ডার ঘরোয়া প্রতিষেধক হিসেবে বহুল পরিচিত। কাঁচা রসুন সর্বোচ্চ প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে, তবে তা খেতে না পারলে অন্য খাবারের সঙ্গে রান্না করে খান।

**মধু :** ঠাণ্ডা ও শীতকালের জ্বরের জন্য মধু সবচেয়ে নিরাপদ এবং সহজ প্রতিকার। মধু তার অ্যান্টিবায়োটিকেরিয়াল উপাদানের জন্য সুপরিচিত, যা ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়তে সহায়তা করে।

## হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে এড়িয়ে চলুন বায়ুদূষণ

সাম্প্রতিক এক গবেষণায় জানা গেছে, জীবনযাপনের ছোট্ট একটা পরিবর্তন হাঁপানির সমস্যা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে পারে, তা হলো বায়ুদূষণ এড়িয়ে চলা। বায়ুদূষণ অ্যাজমার লক্ষণের সঙ্গে জড়িত, তবে মাঝে মাঝে বায়ুদূষণযুক্ত এলাকা এড়িয়ে চললে তা ইতিবাচক প্রভাব ফেলে বলে জানিয়েছেন গবেষকরা।



# রুচিশীলতায় সুন্দর জীবন

জীবন ১০০ মিটারের দৌড় নয়। হতে পারে আপনার অনেক ব্যস্ততা এবং দুনিয়া আপনার প্রতি বিরূপ, কিন্তু তারপরও রুচিশীলতার চর্চায় জীবনকে সুন্দর করে তুলতে হবে। মেনে চলুন কিছু বিষয়। ● আপনার প্রতিটি ছুটির দিন শুরু করুন নতুন আশা নিয়ে। খুব বেশি কাজের চাপ রাখবেন না। ● মনে রাখবেন স্বাস্থ্যই সব সুখের মূল। তাই শারীরিকভাবে সুস্থ থাকার চেষ্টা করুন। ● কেতাদুরস্ত পোশাক পরুন। সুন্দর পোশাক, আপনার পোশাকের সংগ্রহ আপনার মন ভালো রাখবে। ● নিজের খাবার উপভোগ করুন। দিনটা শুরু করুন স্বাস্থ্যকর নাশতা দিয়ে। ● নিজের থাকার জায়গাটা সবুজ রাখার চেষ্টা করুন। ঘরের কোণে বা ব্যালকনিতে তৈরি করুন ছোট্ট একটি বাগান। ● সহনশীল হোন। সহনশীলতা আপনার অভিজাত্যকে বাড়িয়ে তুলবে বহুগুণ।



## প্রতিরোধ করুন চুল ঝরে পড়া

চুল কমতে থাকা আদতে বিভিন্ন সমস্যার সতর্কীকরণ লক্ষণ। বয়স ৩৫ পার হলেই প্রায় ৪০ শতাংশ পুরুষ চুল পড়ার সমস্যায় ভুগতে থাকেন। বর্তমানের ব্যস্ত জীবনযাপন হরমোনের পরিবর্তনের জন্য দায়ী, যা চুল পড়ার অন্যতম কারণ। প্রতি দ্বিতীয় পুরুষ এবং তৃতীয় নারী চুল পড়ার সমস্যায় ভুগছেন। আগে ৪০-৫০ বছর বয়সীরা চুল এবং মাথার



ত্বকের সমস্যায় ভুগতেন। কিন্তু এখন কিশোর এমনকি শিশুদেরও চুলের সমস্যা দেখা দিচ্ছে, যা একটি সতর্কীকরণ।  
**কী করবেন :** ● চুল পড়া প্রতিরোধ করতে চাইলে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া আবশ্যিক। যেমন পালংশাক, বাড়িতে তৈরি পনির, আখরোট, শস্যাদানা ইত্যাদি, যা চুলকে পুষ্টি জোগাবে। ● খাবারের পাশাপাশি যোগব্যায়াম ও ধ্যানও করতে হবে। এতে জীবন থেকে স্ট্রেস দূর হবে, যা অতিরিক্ত টেস্টোস্টেরন নিঃসৃত হওয়া প্রতিরোধ করে। ● অতিরিক্ত কেমিক্যালযুক্ত প্রসাধন ব্যবহার পরিহার করতে হবে। চুলে রঙ করা এবং প্যারলারে গিয়ে চুল সোজা করা চুলের ক্ষতি করে এবং চুলের গঠন ভঙ্গুর করে তোলে। তাই এসব না করাই ভালো।

গ্রন্থনা : নুসরাত জাহান

## যেসব খাবার শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ বের করে দেয়

● **লেবু :** লেবুতে রয়েছে কিছু বিশেষ এনজাইম, যা শরীর থেকে দূষিত পদার্থ দূর করতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলেন, প্রতিদিন সকালে এক গ্লাস উষ্ণ পানিতে লেবু এবং মধু মিশিয়ে পান করলে তা শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর করতে সাহায্য করে। ● **দই :** প্রতিদিন খাওয়ার পর এক কাপ দই খান। দই একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও শরীরের দূষিত পদার্থ পরিষ্কার করে এবং হজমশক্তি বাড়ায়। ● **সবুজ চা :** প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় রাখার মতো এটি খুবই ভালো একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এটি উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে এবং রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।  
**তিসি :** তিসিতে থাকা আঁশ শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ দূর করে এবং এতে রয়েছে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড। তবে এটি খাওয়ায় পুরুষদের একটু সতর্কতা বজায় রাখতে হবে। কারণ এটি অ্যাস্ট্রোজেন হরমোনে প্রভাব ফেলে। ● **গমের চারাগাছ :** এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যালকাইন, যা গ্যাসের সমস্যা দূর করে, শরীরকে পরিশোধন করে এবং লিভারকে সুরক্ষিত রাখে। পাশাপাশি নিম্ন রক্তচাপ, মেটাবলিজমের হার এমনকি রক্ত পরিশোধনকেও উদ্দীপিত করে। ● **আদা :** হলুদের মতোই এটি চমৎকার এক রোগ প্রতিরোধকারী মসলা। এটা মেটাবলিজমে সহায়তা করে, শরীর থেকে দূষিত পদার্থ দূর করে এবং যকৃৎকে ভালো রাখে। ● **পার্সলে :** এটি এক ধরনের লতানো উদ্ভিদ যার রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ঔষধি গুণ। এটি কিডনি ভালো রাখে এবং প্রদাহ দূর করে।

