ব্রণ ও ক্যান্সার প্রতিরোধে অতুলনীয় ক্যাপসিকাম

ক্যাপসিকাম এক ধরনের সবজি। এতে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’। অতি সহজেই এই সবজি টবে চাষ করা যায় বলে বেশ জনপ্রিয় এটি। এর রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা-

চামড়া পরিষ্কার রাখতে ক্যাপসিকাম বেশ উপকারী, এটি চামড়ার র্যাশ হওয়া ও ব্রণ প্রতিরোধ করে।

এর ক্যাপসাইসিনস নামক উপাদান ডিএনএ’র সঙ্গে যুক্ত হয়ে ক্যান্সার সৃষ্টিকারী উপাদানের সংযুক্ত হওয়াতে বাধা দেয়। এভাবে এটি ক্যান্সার প্রতিরোধে কাজ করে।

ক্যাপসিকাম যেকোনও ব্যথা থেকে মুক্তি দেয়। মাইগ্রেন, সাইনাস, ইনফেকশন, দাঁতে ব্যথা, অস্টিওআর্থ্রাইটিস ইত্যাদি ব্যথা দূর করতে কাজ করে।

ক্যাপসিকাম দেহের বাড়তি ক্যালরি পূরণে কাজ করে। ফলে উচ্চ চর্বি থেকে যে ওজন বৃদ্ধি পায়, তা হ্রাস করে।

সি সিকনেস (সমুদ্রে যাওয়ার কারণে তৈরি অসুস্থতা), ম্যালেরিয়া, জ্বর ইত্যাদি রোধে ক্যাপসিকাম বেশ কার্যকর।

এতে অ্যালকালোয়েড, ফ্লেবোনয়েড, ক্যানিন ইত্যাদি পাওয়া যায়। অ্যালকালোয়েড অ্যান্টি-ইনফ্লামেটোরি ও অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে। ক্যানিন আন্ত্রিক রোগের চিকিত্সায় ব্যবহৃত হয়।

এর ভিটামিন-সি মস্তিষ্কের টিস্যুকে পুনরুজ্জীবিত করে; দেহের হাড়কে সুগঠিত করে।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

লবঙ্গের চা এত উপকারী!

চা প্রায় কমবেশি সবাই খায়। তবে আমরা যদি চায়ের উপাদান ও সেই উপাদানগুলোর উপকারিতা সম্পর্কে সচেতন হই, তাহলে শরীরের অনেক রোগ ও সমস্যার নিরাময় হতে পারে। বৃদ্ধি পেতে পারে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাও।

কিছু মশলা তথা উপাদান রয়েছে, যা চায়ে মিশিয়ে পান করলে শরীরের বহু রোগ দূর হতে পারে। এমনই এক মশলা হল লবঙ্গ। যদি আপনি নিয়ম মেনে লবঙ্গ চা পান করেন তাহলে আপনার অতিরিক্ত ওজন হ্রাস পেতে পারে। শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কয়েক গুণ বেড়ে যায়। এমনকি ডায়াবেটিসও নিয়ন্ত্রণে থাকে। কিন্তু কেন পান করবেন লবঙ্গ চা? সেক্ষেত্রে জানতে হবে লবঙ্গের উপকারিতা।

লবঙ্গের উপকারিতা
লবঙ্গে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে। এই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে গুরপত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।
লবঙ্গ থেকে যে তেল পাওয়া যায়, তাতে ইউজেনল নামে একপ্রকার উপাদান থাকে। এটি দাঁতে ব্যথা, মাড়িতে ঘা বা আলসার জাতীয় কোনও রোগের বিরুদ্ধে লড়তে সাহায্য করে।

মনে রাখবেন- লবঙ্গ অ্যান্টিসেপটিক ও অ্যান্টিভাইরাল গুণ সম্পন্ন। এর মধ্যে থাকা উপাদানগুলো গলা ব্যথা, সর্দি-কাশি কিংবা মাথা ব্যথা কমাতে দারুণ কাজ দেয়।

লবঙ্গে থাকা ইউজেনল হজম প্রক্রিয়াতেও সাহায্য করে। আর যদি খাবার ভালোভাবে হজম হয়, তাহলে শরীরও সুস্থ থাকে। হঠাৎ করে ওজন কমে যাওয়ার প্রবণতা কমে যায়। তবে শুধু হজম নয় স্বাভাবিক ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে বিপাক ক্রিয়াতেও সাহায্য করে এই ইউজেনল।

রোগ প্রতিরোধের পাশাপাশি ত্বকের সৌন্দর্য বজায় রাখতে লবঙ্গের ভূমিকা অপরিসীম।

শরীরে ব্লাডসুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করে লবঙ্গ। জার্নাল ন্যাচারাল মেডিসিনে প্রকাশিত একটি সমীক্ষাতেও এই বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য দেওয়া হয়েছে।

লবঙ্গের উপকারিতা পেতে হলে এটিকে চায়ে মিশিয়ে পান করা যেতে পারে। কিন্তু কীভাবে বানাবেন লবঙ্গের চা, দেখে নিন সহজ উপায়-

প্রথমে এক চামচ লবঙ্গ চূর্ণ নিন। তারপর এক কাপ পানি নিয়ে তাতে ওই লবঙ্গচূর্ণ মিশিয়ে ফোটাতে শুরু করুন। এরপর তিন-চার মিনিট রাখুন ও ঠাণ্ডা করুন। যদি চান তাহলে এই লবঙ্গ চায়ে এক চামচ মধুও দিতে পারেন।

প্রতিদিন সকালে এই চা পান করুন। তবে মাথায় রাখবেন লবঙ্গ চা পান করার মাত্রা যেন বেড়ে না যায়। কারণ অতিরিক্ত মাত্রায় যেকোনওকিছুই আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। তাই নিয়ম মতো চা পান করুন এবং সুস্থ থাকুন।সূত্র: জিনিউজ

ঘরে পিঁপড়ার উৎপাত বেড়ে গেলে যা করবেন

বর্ষার আবহ এখনও কমেনি, এদিকে ভ্যাপসা গরম। তাই পিঁপড়ের হাত থেকে নিস্তার মিলছে না। পিঁপড়ার উৎপাতে নাজেহাল আপনি?

আলমারি হোক কিংবা রান্নাঘরের কোণা, বারান্দায় এমনকি বইয়ের তাকেও সারাক্ষণ পিঁপড়ার দেখা মিলছে? তাহলে কি অন্দরসজ্জায় বদল ঘটানোর প্রয়োজন রয়েছে?

কিছু কিছু পিঁপড়া (ফায়ার ও হারভেস্টার) রয়েছে, যা মানুষকে কামড়ায়। কাঠ পিঁপড়া ক্ষতি করে বাড়ি-ঘরেরও। এদিকে, খাবারে সংক্রমণের অন্যতম কারিগর পিঁপড়া। দেওয়াল, মেঝের ফাটল, কিংবা শ্বেত পাথরের মার্বেল বসানো শৌচাগার, এরা সর্বত্রই ঘুরে বেড়াচ্ছে। এদের ঠেকাতে কী উপায় নেওয়া যেতে পারে?

এই প্রসঙ্গে অন্দরসজ্জাবিদদের মতামত হল, নতুন ঘর তৈরির সময় দেওয়ালে কীটনাশক স্প্রে ব্যবহার করা হয়, এতে উপদ্রব কমে। এছাড়াও আসবাবপত্রের ক্ষেত্রে উই ধরা রুখতে যে ধরনের স্প্রে ব্যবহার করা হয় তাতে কিংবা বাড়িতে পেস্ট কন্ট্রোল করা হলে এমনিতেই পিঁপড়ার

ঝামেলা খানিকটা হলেও কমে।

ঘরোয়া কিছু উপায় রয়েছে, যার ফলে এর থেকে নিষ্কৃতি মিলতে পারে। ক্যাবিনেটের ভিতর বা বারান্দায় কিংবা রান্নাঘরে তেজপাতার গুঁড়া দিয়ে রাখলে পিঁপড়ার উপদ্রব কমতে পারে। এছাড়া ঘর কিংবা বারান্দা প্রতিদিন কড়া গন্ধের ফিনাইল দিয়ে মুছতে হবে, তাহলেও পিঁপড়া কম হবে।

কী কী মনে রাখতে হবে

রান্নাঘরের ক্যাবিনেট বা তাক মাসে এক বার পরিষ্কার করতে হবে

জামা-কাপড়ের আলমারি দু’মাস অন্তর একদিন পরিষ্কার করতে হবে

পিঁপড়া দূর করতে তেজপাতার গুঁড়ার বদলে কফির গুঁড়াও ব্যবহার করা যায়। সরাসরি দিয়ে রাখা যেতে পারে নানা জায়গায়।

এছাড়াও…

সাদা ভিনেগার: সাদা ভিনেগারের গন্ধ মোটেও সহ্য করতে পারে না পিঁপড়া। সমপরিমাণ পানি এবং সাদা ভিনেগার মিশিয়ে একটি মিশ্রণ তৈরি করে সেটি দিয়ে রাখতে হবে পিঁপড়া ঢোকার প্রবেশপথগুলোতে।

দারচিনি-লবঙ্গ-তেজপাতা: প্রাকৃতিক বিকর্ষকের কাজ করে এগুলো। পিঁপড়া মোটেও এগুলোর গন্ধ পছন্দ করে না। এগুলো সামান্য ভেজে তারপর গুঁড়া করে অল্প পরিমাণে ছড়িয়ে রাখলে পিঁপড়া পালাতে বাধ্য।

পুদিনা পাতা: একটা কড়া গন্ধ আছে এই পাতার। সামান্য থেঁতলে করে এই পাতা রান্নাঘর ও মেঝের কোণায় কোণায় দিয়ে রাখা যেতে পারে। পুদিনা তেল পানির সঙ্গে মিশিয়ে ঘরে স্প্রে করলেও পিঁপড়ার হাত থেকে রেহাই মিলবে। সূত্র: আনন্দবাজার

ম্যাজিকের মতো স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায় রুই মাছ, কিন্তু কতটুকু খাবেন?

রুই একটি অতিপরিচিত মাছ। কম-বেশি সবারই পছন্দের তালিকায় রয়েছে এই মাছ। প্রতিরোগ ক্ষমতা তৈরিতে এই মাছে তুলনা হয় না।

এই মাছে ক্যালোরির পরিমাণ কম থাকায় যাদের অতিরিক্ত মেদ রয়েছে, তারা নিয়মিত এই মাছ খেতে পারেন। রুই মাছের তেলে থাকা ওমেগা থ্রি নামক অসম্পৃক্ত ফ্যাটি অ্যাসিড, যা রক্তের ক্ষতিকারক কোলেস্টেরল এলডিএল ও ভিএলডিএল কমায় এবং উপকারী কোলেস্টেরল এইচডিএলের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়, ফলে হৃদযন্ত্রে চর্বি জমতে পারে না।

আমেরিকার স্কুল অব নিউট্রিশনের জার্নাল অনুযায়ী, এই মাছ উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমায় এবং উচ্চ রক্তচাপ থাকলে তা কমাতেও সাহায্য করে।

ন্যাশনাল সেন্টার ফর বায়োলজিকাল ইনফর্মেশনের তথ্যানুযায়ী, ওমেগা থ্রি রক্তের অণুচক্রিকাকে জমাট বাঁধতে দেয় না, ফলে রক্তনালিতে জমাট বাঁধার কারণে স্ট্রোক হতে পারে না। স্ট্রোক প্রতিরোধে রুই মাছের ভূমিকার কথা উল্লেখ রয়েছে বেশ কয়েকটি গবেষণাপত্রেও।পুষ্টিবিদদের মতে, ভাল মানের প্রোটিনের অন্যতম উৎস এই মাছ।

কী কী থাকে এই মাছে?

১. ভিটামিন এ, ডি, ই রয়েছে রুই মাছে।

২. ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক, সোডিয়াম, পটাসিয়াম, আয়রন ও খনিজে ভরপুর এই মাছ।

পুষ্টিবিদদের মত, “রুই মাছে কোলিন নামের একটি পদার্থ থাকে। প্রয়োজনীয় এই পুষ্টি সম্প্রতি আবিষ্কার হয়েছে, এটি ডিএনএ সংশ্লেষে সাহায্য করে। স্নায়ুতন্ত্র, ফ্যাটের বিপাক ক্রিয়া এবং পরিবহণে সাহায্য করে।”

কিন্তু কতটুকু খেতে হবে এই মাছ?

তবে ভারসাম্য রেখে খাওয়ার বিষয়ে জোর দিচ্ছেন পুষ্টিবিদরা। তাদের মতে,দৈনিক রুই মাছের একটা বড় টুকরাই যথেষ্ট একজন মানুষের জন্য। সূত্র: আনন্দবাজার

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় খেজুর

মরু অঞ্চলের ফল খেজুর। পুষ্টিমানে যেমন এটি সমৃদ্ধ, তেমনি এর রয়েছে অসাধারণ কিছু ঔষধিগুণ। চিকিৎসাবিজ্ঞানে বলা হয়েছে, সারা বছর খেজুর খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। এছাড়া, এই ফলটিতে রয়েছে প্রাণঘাতী রোগ নিরাময়ের ক্ষমতা। চলুন জেনে নেই খেজুরের কিছু ঔষধি গুণাগুণ।

১. রুচি বাড়াতে খেজুরের কোন তুলনা হয় না। অনেক শিশুরা তেমন একটা খেতে চায় না, তাদেরকে নিয়মিত খেজুর খেতে দিলে রুচি ফিরে আসবে।

২. তুলনামূলকভাবে শক্ত খেজুরকে পানিতে ভিজিয়ে (সারা রাত) সেই পানি খালি পেটে খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। তাজা খেজুর নরম এবং মাংসল যা সহজেই হজম হয়।

৩. হৃদপিণ্ডের সমস্যা দূর করতে প্রতিদিন খেজুর খাওয়া অত্যন্ত জরুরী। গবেষণায় দেখা যায়, পুরোরাত খেজুর পানিতে ভিজিয়ে সকালে পিষে খাওয়ার অভ্যাস হার্টের রোগীর সুস্থতায় কাজ করে।

৪. ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ এই ফল দৃষ্টিশক্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। খেজুরে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও মিনারেল বিদ্যমান থাকায় অনেক রোগ নিরাময় করা সম্ভব। সাথে সাথে আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে সহায়তা করে।

৫. খুব দুর্বল লাগছে অথবা দেহে এনার্জির অভাব হচ্ছে? তাহলে ঝটপট খেয়ে নিন খেজুর। তাৎক্ষণিকভাবে দেহে এনার্জি সরবরাহের ক্ষেত্রে খেজুরের তুলনা নেই।

৬. খেজুর বিভিন্ন ক্যান্সার থেকে শরীরকে সুস্থ রাখতে অনেক ভূমিকা পালন করে থাকে। যেমন খেজুর লাংস ও ক্যাভিটি ক্যান্সার থেকে শরীরকে দূরে রাখতে সাহায্য করে।

৭. খেজুরের মধ্যে রয়েছে স্যলুবল এবং ইনস্যলুবল ফাইবার ও বিভিন্ন ধরণের অ্যামিনো অ্যাসিড যা সহজে খাবার হজমে সহায়তা করে। এতে করে খাবার হজম সংক্রান্ত সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

৮. খেজুরে আছে ডায়েটরই ফাইবার যা কলেস্টোরল থেকে মুক্তি দেয়। ফলে ওজন বেশি বাড়ে না, সঠিক ওজনে দেহকে সুন্দর রাখা যায়।

৯. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। পক্ষঘাত এবং সব ধরনের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অবশকারী রোগের জন্য খেজুর খুবই উপকারী।

১০. খেজুরের চূর্ণ মাজন হিসেবে ব্যবহার করলে দাঁত পরিষ্কার হয়।

১১. খেজুরে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন। প্রতিদিন খেজুর খাওয়ার অভ্যাস দেহের আয়রনের অভাব পূরণ করে এবং রক্তস্বল্পতা রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। যাদের এই রক্তস্বল্পতার সমস্যা রয়েছে তাদের প্রতিদিন খেজুর খাওর অভ্যাস করা উচিত। কারণ, রক্তস্বল্পতা ও শরীরের ক্ষয়রোধ করতে খেজুরের রয়েছে বিশেষ গুণ।

এক কোয়া রসুনে দূরে থাকবে ১৮টি রোগ!

কাঁচা রসুনের গুণের তুলনা করতে শব্দ খুঁজে পাওয়া মুশকিল। একে মহৌষধি বললেও ভুল হবে না। বহু বয়স্ক মানুষই কাঁচা রসুন খাওয়ার অভ্যাস বজায় রাখেন। কতটা লাভবান হন তারা, জানলে আপনিও হাঁটবেন এই পথেই।

চিকিৎসাবিজ্ঞান বলছে, কাঁচারসুন রক্তের উচ্চচাপ দূর করে। কোলেস্টরেল কমায়। হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমে যায় রসুন খেলে।

নিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা থাকলে দিনের বেলায় এক/দুই কোয়া

কাঁচা রসুন খেলে ম্যাজিকের মতো ফল পাওয়া যাবে। খারাপ ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের সঙ্গে লড়তে সাহায্য করে কাঁচা রসুন।

যক্ষা থেকে রক্ষা করে কাঁচা রসুন। নিয়মিত খেলে বাড়ে হজম শক্তি। চিকিৎসকরা দেখিয়েছেন, কাঁচা রসুনে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্যানসারকে দূরে রাখে।

কোষ্ঠকাঠিন্য কমে, পরিপাকতন্ত্রের সমস্যা দূর হয় কাঁচা রসুন খেলে। কাঁচা রসুন দাঁতের ব্যথায় কাজ দেয়, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে। কৃমি ধ্বংস করে।

অনিদ্রা, আঁচিলের সমস্যা দূর করে কাঁচা রসুন। ত্বককেও তরতাজা রাখে। রক্ষা করে চর্মরোগের হাত থেকে। সূত্র: নিউজ১৮

পাতিলেবুর অন্য ব্যবহার

স্বাদ ও গন্ধের জন্য পাতিলেবু অনেকেরই প্রিয়। পাশাপাশি শরীরে ভিটামিন সি-এর ঘাটতিও পূরণ করে পাতিলেবু। কিন্তু এসবের বাইরেও গৃহস্থালীর নানা কাজেও পাতিলেবু ব্যবহার করা হয়। রইল সেরকমই কয়েকটি টিপস-

কাটা ফল সবজি তাজা রাখুন : কাটা ফল বা সবজি বেশিক্ষণ রাখলে তাতে একটা খয়েরি দাগ হয়ে যায়। ফল কাটার পর, উপরে লেবুর রস ছড়িয়ে দিন। এতে দাগ ধরবে না। যদিও কাটা ফল বেশিক্ষণ রেখে না খাওয়াই ভাল। কাটা সবজি ফ্রিজে স্টোর করতে চাইলে একটু লেবুর রস ছড়িয়ে রাখুন। ভাল থাকবে।

জামাকাপড়ের দাগ : জামাকাপড়ে তেল মশলার দাগ তুলতে এক কোয়া লেবুর উপর এক চিমটি লবন ছড়িয়ে লবন সমেত লেবুটি দাগ লাগা জায়গায় ঘষে দিন। কিছুক্ষণ ওইভাবে রেখে সাবান পানি দিয়ে জামাকাপড় ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন, দাগ চলে যাবে।

নখের দাগ : একটু তেলমশলাযুক্ত খাবার খেলে অনেক সময় নখে হলুদ হয়ে যায়। দীর্ঘক্ষণ সাবান দিয়ে ধুলে নখের দাগ উঠতে চায় না। একইভাবে দীর্ঘদিন নেলপলিশ পরে থাকলেও নখ হলদেটে দেখায়। নখের হলুদ দাগ

তোলার জন্য খাওয়ার পর একটু লেবুর রস নখে ঘষে নিয়ে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

কাচ পরিষ্কারক: জানালার গ্লাস বা শোকেসের কাচে লেগে থাকা দাগছোপ, ময়লা, পানির দাগ তুলতে লেবু ভীষণ কার্যকরী। একটা বাটিতে সামান্য পানির সঙ্গে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে নিন। এবার মিশ্রণে স্পাঞ্জ ভিজিয়ে কাচ মুছে ফেলুন। জেদি দাগ হলে সরাসরি লেবুর রস দিয়ে মুছুন। কাচ ঝকঝকে হবে।

বেসিন-সিঙ্কের দাগ: দীর্ঘদিন ব্যবহারে বেসিন-সিঙ্কে হলদে দাগছোপ পড়ে। এক্ষেত্রে বোরক্স পাউডারের সঙ্গে কিছুটা লেবুর রস মিশিয়ে সেই মিশ্রণ বেসিন-সিঙ্কে লাগিয়ে ঘণ্টাখানেক রেখে দিন। এবার স্ক্রবার দিয়ে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। বেসিন নতুনের উজ্জল দেখাবে।

দুর্গন্ধ দূর করুন : অনেক সময় বাড়িতে ময়লা ফেলার ঝুড়ি বা বালতিতে দুর্গন্ধ বের হয়। এই দুর্গন্ধ ঠেকাতে ময়লার বালতিতে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস ফেলে দিন। দেখবেন, দুর্গন্ধ চলে গিয়েছে। এছাড়া ফ্রিজ, মাইক্রোওয়েভকে দুর্গন্ধমুক্ত করতে একটা বাটিতে গোটা পাতি লেবু রস করে ফ্রিজ বা মাইক্রোওয়েভের ভিতর রেখে দিন। কিছুক্ষণের মধ্যেই দুর্গন্ধ দূর হয়ে যাবে।

পোকামাকড় তাড়ান: জানলার কাছে, দরজার চৌকাঠে বা যেখান থেকে পোকামাকড় ঢোকে সেইসব জায়গায় কয়েক ফোঁটা করে লেবুর রস দিয়ে রাখুন। এমনকি খাবারের পাত্রের চারপাশে লেবুর রসের একটা বৃত্ত এঁকে দিন। দেখবেন, পোকামাকড় আর খাবারের কাছে ঘেঁষবে না। এছাড়া ঘর মোছার পানিতে সামান্য পাতিলেবুর রস দিয়ে মুছতে পারেন। এতে পোকামাকড়ের উপদ্রব অনেক কমবে।

ঘরোয়াভাবে টিকটিকির যন্ত্রণা থেকে সহজেই মুক্তি পাবেন

যেভাবে

পৃথিবীতে এমন কোনও দেশ নেই যেখানে টিকটিকি পাওয়া যায় না। প্রায় ৬০০ প্রজাতির টিকটিকি রয়েছে সর্বত্র। টিকটিকি থাকলে অনেকেরই সেটা পছন্দ হয় না। দেওয়ালে-মাটিতে টিকটিকি প্রচুর পরিমাণে ঘুরে বেড়ালে আর যাই হোক, কারোরই খুব পছন্দ হবে বলে মনে হয় না।

টিকটিকি তাড়ানোর জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল ঘর বাড়ি পরিষ্কার রাখা ৷ নিয়মিত অ্যান্টি ব্যাক্টেরিয়াল সলিউশন দিয়ে ঘর মুছুন। জানলা এবং দেওয়াল পরিষ্কার রাখুন। ঘরে উজ্জ্বল আলো টিকটিকি আর অন্য পোকামাকড়কে আকর্ষিত করে তাই প্রয়োজন না থাকলে আলো নিভিয়ে দিন। ডিম লাইট বা হালকা আলো ব্যবহার করতে পারেন।

টিকটিকি উপযুক্ত খাদ্য না পেলে বাড়ি থেকে নিজেই চলে যাবে। তাই বাড়িতে যাতে অন্য পোকা মাকড় না থাকে সে দিকেও খেয়াল রাখুন। বাড়িতে বিড়াল থাকলে সাধারণত সেই বাড়িতে টিকটিকি থাকে না। দেওয়ালে ফাটল ধরলে তা তাড়াতাড়ি বুজিয়ে ফেলার ব্যবস্থা করুন। বাড়িতে জল জমতে দেবেন না। এবং দেওয়াল থেকে অন্তত ৫ ইঞ্চি দূরে আসবাবপত্র রাখার চেষ্টা করুন। মাটিতে জল বা খাবার পড়ে থাকলে তা তাড়াতাড়ি পরিষ্কার করে ফেলুন।

এছাড়াও উপায় রয়েছে বেশ কয়েকটি। কফি দিয়ে টিকটিকি তাড়ান। এর জন্য লাগবে কফি আর তামাক গুঁড়ো। এই দুটো জিনিস অল্প জলে মিশিয়ে ছোট বলের আকারে গড়ে নিন। যেখানে যেখানে বাড়ির টিকটিকি থাকার সম্ভাবনা সেখানে এই বলগুলি ছড়িয়ে দিন। পাশাপাশি ময়ূরের পালক তো রয়েছেই। যা দেখলে টিকটিকি ভয় পালায়।

পিঁয়াজের কড়া গন্ধ একেবারেই সহ্য করতে পারে না টিকটিকি। এর জন্য পিঁয়াজ কেটে ঘরের বিভিন্ন কোণায়, জানলায় আর দরজার গোড়ায় রেখে দিন। এইভাবে টিকটিকি দূরে থাকবে। পিঁয়াজের ঝাঁঝালো গন্ধ একদমই সহ্য করতে পারে না টিকটিকি। পিঁয়াজের রস আর জল মিশিয়ে সেটা ঘরে স্প্রে-ও করতে পারেন। এছাড়া ন্যাপথলিনের গন্ধও সহ্য করতে পারে না টিকটিকি।

এতগুলো উপায়ের পাশাপাশি টিকটিকি তাড়ানোর আরও একটা ভাল উপায় আছে। সেটা হল তেজপাতা পোড়ানো। একটা তেজপাতা পুড়িয়ে সেই গন্ধ যদি বাড়ির বিভিন্ন কোণায় ছড়িয়ে দিতে পারেন। তাহলেই কেল্লাফতে। নিমেষে পালাবে টিকটিকি। কয়েকদিন তেজপাতা পোড়ালেই তা কাজে দেবে।

আর আসবে না টিকটিকি। সূত্র : নিউজ এইটটিন।

চুল পড়া কমাতে কাজে লাগান লাল শাকের অব্যর্থ টোটকা

সবুজ শাক-সবজি খেতে চিকিৎসকরা সব সময় বলেন। কিন্তু লাল শাকের মধ্যে কিছু প্রয়োজনীয় উপাদান থাকে যা শরীরের পক্ষে উপকারি। ৩০ বছর বয়সের পর আমাদের শরীরে নানান সমস্যা দেখা যায়। সেই সব দূরে রাখতে লাল শাক খুবই উপযোগী। যদি প্রতিদিন লাল শাক খাওয়া যায় তাহলে খুবই উপকারি। নিয়মিত লাল শাক খেলে কী কী উপকার পাওয়া যায় তা দেখে নেওয়া যাক-

লাল শাকে ভিটামিন সি থাকায় চোখের রেটিনার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, যা দৃষ্টি শক্তির উন্নতিতে সাহায্য করে। যারা গ্লুকোমার সমস্যায় ভুগছেন, তারা প্রতিদিন এই শাক খান।

নিয়মিত লাল শাক খেলে কিডনির কার্যক্ষমতা বেড়ে যায়। এছাড়াও রক্ত পরিশুদ্ধ হয়ে। এছাড়াও লাল শাক শরীরে রক্তের পরিমাণ বাড়ায়। তাই কেউ যদি অ্যানিমিয়ায়ে ভোগেন তাহলে আজ থেকেই খাওয়া শুরু করুন লাল শাক।

লাল শাকের মূল দিয়ে দাঁত মেজে, লবণন[আনি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এর ফলে দাঁতের মধ্যে থাকা হলুদ ভাব কেটে যায়। এছাড়াও দাঁত জনিত অন্যান্য সমস্যাগুলিও আর হয়ে না।

লাল শাক ভাল করে বেটে তার মধ্যে এক চামচ বেটে লবণ মিশিয়ে নিন। প্রতিদিন এই মিশ্রণটি খান। চুল পড়া কমে যাবে অনেকটাই।

ঘরে টিকটিকির উপদ্রব বাড়লে যা করবেন

প্রায় সব বাড়িতেই টিকটিকির ‘অনুপ্রবেশ’ ঘটে। ঘরের আনাচে কানাচে, প্রায় সর্বত্র এদের অবাধ বিচরণ! আপাত দৃষ্টিতে এটিকে নিরীহ গোছের মনে হলেও টিকটিকি মারাত্মক বিষাক্ত।

বাড়িকে টিকটিকি-মুক্ত করতে অনেকেই একাধিক রাসায়নিক যুক্ত দামি স্প্রে ব্যবহার করে থাকেন। কিন্তু তা সত্ত্বেও বাড়ি থেকে টিকটিকির উপদ্রব চিরতরে বন্ধ করা যায় না। তাহলে কী করে টিকটিকি-মুক্ত করবেন আপনার বাড়ি? আসুন জেনে নেওয়া যাক বাড়ি টিকটিকি-মুক্ত করার কয়েকটি উপায়…

১) জানালার কোনায় কোনায় বা ঘরের ভেন্টিলেটরে কয়েক কোয়া রসুন রেখে দিন। রসুনের গন্ধে টিকটিকি ধারে কাছেও ঘেঁষবে না।

২) গোলমরিচ বা শুকনো লঙ্কার গুঁড়ো ৩-৪ কাপ পানিতে ঘণ্টাখানেক ভিজিয়ে রাখুন। এর পর ওই গোলমরিচ বা শুকনো মরিচের গুঁড়া মেশানো পানি ঘরের কোনায় কোনায় স্প্রে করে দিন। টিকটিকি ওই এলাকা ছেড়ে পালাবে!

৩) ঘরের যেখানে টিকটিকির উপদ্রব বেশি, সেখানে ন্যাপথালিনের বল বা ন্যাপথালিন গুঁড়ো করে ছড়িয়ে দিন। ন্যাপথালিনের গন্ধে টিকটিকি পালাবে।

৪) ঘরের যে সমস্ত জায়গায় টিকটিকির উপদ্রব বেশি, সেখানে ডিমের খোসা রেখে দিন। ওই সমস্ত জায়গায় আর টিকটিকির দেখা মিলবে না।

৫) ঘরের যে সমস্ত জায়গায় টিকটিকির উপদ্রব বেশি, সেখানে ময়ূরের পালক রেখে দিলে টিকটিকি ধারে কাছেও ঘেঁষবে না।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন