রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে ৮ খাবারে

শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো খুবই প্রয়োজন। কারণ কোনো মানুষের শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা না থাকলে সে সহজে যে কোনো রোগে আক্রান্ত হতে পারে। তাই রোগ জীবাণু ও সংক্রমণ রোধে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করা প্রয়োজন। এ সময়ে ঠাণ্ডা-জ্বর, হাঁচি-কাশিতে আক্রান্ত হন অনেকেই। এসব রোগ দূরে রাখতে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো প্রয়োজন।

কিছু খাবার রয়েছে যা আপনার শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াবে। আসুন জেনে নিই এমন কিছু খাবার সম্পর্কে। যা শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়:

আমলকি
ভেষজ গুণে অনন্য একটি ফল আমলকি। বিভিন্ন অসুখ সারানো ছাড়াও আমলকী রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে দারুণ সাহায্য করে। আমলকীর গুণাগুণের জন্য আয়ুর্বেদিক ওষুধেও এখন আমলকীর নির্যাস ব্যবহার করা হয়। আমলকীতে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন সি। পুষ্টিবিজ্ঞানীদের মতে, আমলকীতে পেয়ারা ও কাগজিলেবুর চেয়ে তিন গুণ ও দশ গুণ বেশি ভিটামিন সি রয়েছে। আমলকীতে কমলালেবুর চেয়ে ১৫ থেকে ২০ গুণ বেশি, আপেলের চেয়ে ১২০ গুণ বেশি, আমের চেয়ে ২৪ গুণ এবং কলার চেয়ে ৬০ গুণ বেশি ভিটামিন সি রয়েছে।

এটি গরম পানির সঙ্গে খেতে পারেন বা খালি পেটেও খেতে পারেন। এর রসও পান করা যায়। এটি অ্যান্টি–অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ। খালি পেটে খাওয়ার সময় অভ্যন্তরীণভাবে আমাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি করে, যা আমাদের ত্বক এবং চুলের স্বাস্থ্য ভালো রাখে।

আদা
গলা প্রশমিত করে এবং বুকে জমা কফ থেকে মুক্তি দিতে কাজ করে আদা। প্রতিদিন আদা চা খাওয়ার অভ্যাস আছে অনেকেরই। এটি আমাদের সুস্থতার জন্য নানাভাবে কাজ করে। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেশন বৈশিষ্ট্য সমৃদ্ধ আদা আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও দারুণ কার্যকরী। এটি আমাদের প্রায় সবার রান্নাঘরেই পাওয়া যাবে।

গুড়
চিনির বিকল্প এই খাবারে শরীর উষ্ণ রাখার বৈশিষ্ট্য রয়েছে। রক্তস্বল্পতায় গুড় সমান কার্যকরী কারণ এতে থাকে প্রচুর আয়রন। শীতের সময়ে আয়রনের মাত্রা পর্যাপ্ত রাখা জরুরি। কারণ আয়রনের পরিমাণ কমে গেলে শরীরে অক্সিজেনের স্বল্পতা দেখা দিতে পারে। ফলে শীত বেশি অনুভূত হয়। গুড় খেলে তা আমাদের ফুসফুস পরিষ্কারেও কাজ করে। তাই এটি শীতের সময়ে বেশি উপকারী।

নিমপাতা
খালি পেটে নিমপাতা-বাটা খেলে রক্ত পরিষ্কার হয়। এ ছাড়া ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়া রোধী উপাদান যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করে।

রসুন
প্রাচীনকাল থেকেই বিভিন্ন রোগের চিকিৎসায় রসুনের ব্যবহার চলে এসেছে। রসুনের মধ্যে পাওয়া যায় ক্যালসিয়াম‚ কপার‚ পটাশিয়াম‚ ফসফরাস‚ আয়রন ও ভিটামিন বি ওয়ান। রসুন অ্যান্টিবায়োটিক ও অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল উপাদান থাকে। যা প্রাকৃতিক ভাবে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। এছাড়াও রসুন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। হার্ট ও ফুসফুস কে ভালো রাখতে সাহায্য করে রসুন। সকালে খালি পেটে রসুন খেলে এই রকম অনেক সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে ১- ২ কোয়া রসুন উষ্ণ গরম জলের সাথে খাওয়া যেতে পারে।

মধু
যাবতীয় রোগ নিরাময়ে এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষায় মধুর গুণ অপরিসীম। মধুতে যেসব উপকরণ রয়েছে, তার মধ্যে প্রধান উপকরণ হলো সুগার বা চিনি, আর যেটা আমরা অনেকই এড়িয়ে চলি। কিন্তু মধুতে গ্লুকোজ ও ফ্রুকটোজ—এ দুটি সরাসরি মেটাবলাইজড হয়ে যায় এবং ফ্যাট হিসেবে জমা হয় না।

লেবু
প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি পাওয়া যায় লেবু থেকে। এই ভিটামিন শরীরকে সুস্থ রাখতে দীর্ঘমেয়াদি ভিত্তিতে কাজ করে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর পাশাপাশি ওজন কমাতেও সহায়ক এটি। টি মূলত অ্যান্টি-ফাঙ্গাল এবং অ্যান্টি-সেপটিক। লেবুতে প্রচুর পরিমাণে প্রাকৃতিকভাবে উপস্থিত ভিটামিন সি উপাদান থাকায় এর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেক বেশি। প্রতিদিন প্রয়োজনীয় ভিটামিন সি

গ্রহণ করতে হবে।

হলুদ
প্রাচীন কাল থেকেই রোগ প্রতিরোধক ও জীবাণুনাশক হিসেবে যেসব উপাদানকে চিহ্নিত করা হয়, তার মধ্যে অন্যতম হলো হলুদ। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানেও গুণাগুণ বিচারে হলুদ জায়গা পেয়েছে। কাঁচা ও শুকনা হলুদের গুঁড়াতে আছে প্রচুর পরিমাণে কারকিউমিন যৌগ, যা আসলে একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। কাঁচা হলুদে আছে ভিটামিন সি। সুতরাং নিয়ম করে প্রতিদিন কাঁচা হলুদ খাওয়া ও রান্নায় হলুদ ব্যবহার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

তেলযুক্ত খাবারে স্বাস্থ্যঝুঁকি

গ্যাস্ট্রিকের সমস্যায় অনেকেই ভোগেন। আর এই সমস্যার একটি প্রধান কারণ অতিরিক্ত তেলজাতীয় খাবার। আমরা ভাজা-পোড়া, তৈলাক্ত খাবার বেশি পছন্দ করি। খেতে সুস্বাদু হলেও স্বাস্থ্যসম্মত নয় বলে এসব খাবারের পরিবর্তে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া উচিত। ভাজা-পোড়া, তৈলাক্ত খাবারে ব্যবহার করা তেল বারবার ব্যবহার করা হয় বলে পুড়ে যায় ও তা ট্রান্স ফ্যাটে রূপান্তরিত হয়ে যায়। ট্রান্স ফ্যাট হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের মূল কারণ।

তৈলাক্ত খাবার খাওয়া কোনভাবেই স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। খেয়াল করে দেখবেন, ডুবো তেলে ভাজা ও অতিরিক্ত তেলযুক্ত খাবার খাওয়া হলে অস্বস্তিবোধ কাজ করে। তৈলাক্ত খাবার একদিকে যেমন পেটের সমস্যা তৈরি করে, অন্যদিকে মেদ বৃদ্ধিতেও অবদান রাখে। ফলে তৈলাক্ত খাবার এড়িয়ে যাওয়া প্রয়োজন সবসময়। এরপরেও তেলযুক্ত খাবার খাওয়া হয়েই যায় কোন না কোন সময়। যদি ঝাল, মশলা বা তেলজাতীয় খাবার খেলে পেট জ্বলে বা ব্যথা হয় তাহলে বুঝতে হবে আপনি গ্যাস্ট্রিকের সমস্যায় ভুগছেন।

সাধারণত পরিবারের বাইরে থাকা শিক্ষার্থী বা ব্যাচেলর চাকরিজীবীদের এ সমস্যায় ভোগার প্রবণতা বেশি দেখা যায়। গ্যাস্ট্রিককে গুরুত্ব সহকারে না নিলে এর মাত্রা বেড়ে গিয়ে আলসারের দিকে চলে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে। বিভিন্ন হোটেল, ক্যান্টিনের খাবারে দেখা যায় তেল-মশলার পরিমাণ বেশি থাকে যা গ্যাস্ট্রিকে তরান্বিত করে। সাধারণ খাবার ছাড়াও তেহারি, মোরগপোলাও, বিরিয়ানির মত খাবার নিয়মিত খেলে সমস্যা বাড়বে। রাস্তার পাশের বিভিন্ন ভাজা-পোড়া, ঝালজাতীয় খাবারও এড়িয়ে চলতে হবে। এসব খাবার অ্যাসিড রিফ্লাক্স ঘটায়। অর্থাৎ পাকস্থলির অ্যাসিড গলায় চলে আসে। তাই খালি পেটে বেগুনি, আলুর চপ অথবা বেশি ঝাল দিয়ে ফুচকা-বেলপুরি খাওয়ার অভ্যাস পরিহার করতে হবে। এমন খাবার খাওয়ার পর কি করা প্রয়োজন জেনে নেই।

কুসুম গরম পানি পান করুন
তৈলাক্ত খাবার খাওয়ার পর কুসুম গরম পানি পান পাকস্থলীর কার্যকারিতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে। এছাড়া উষ্ণ পানি পান করা হলে গ্রহণকৃত খাদ্য ভালোভাবে হজম হয় ও তৈলাক্ত খাবার থেকে পেটের সমস্যার সম্ভাবনা কমে আসে।

ডিটক্স ওয়াটার পান করুন
ডিটক্স ওয়াটার পানে শরীরের ভেতরের টক্সিন ও ক্ষতিকর উপাদান বের হয়ে যায়। কিছু পরীক্ষার ফল থেকে দেখা যায় তৈলাক্ত খাবার খাওয়ার পরবর্তী সময়ে ডিটক্স ওয়াটার পানে খাবারের নেতিবাচক প্রভাব শরীরে পড়তে পারে না। ডিটক্স ওয়াটার তৈরির জন্য সাধারণত লম্বা সময় প্রয়োজন হয়। তবে তাৎক্ষণিকভাবে তৈরি করতে চাইলে পানি, লেবুর রস ও শসার রস একসাথে মিশিয়ে পান করতে হবে।

খাওয়া শেষে হাঁটুন
শুধু তৈলাক্ত খাবার খাওয়ার পরেই নয়, প্রতিবার খাবার খাওয়ার পরেই অন্তত ১০০ কদম হাঁটা প্রয়োজন। এতে করে খাবার ভালোভাবে হজম হতে পারে ও খাবারের ফ্যাট শরীরে জমতে পারে না। তবে তৈলাক্ত খাবারের বাড়তি ফ্যাট যেহেতু সহজেই তলপেটে জমে যায়, তাই এমন খাবার খাওয়ার পর অন্তত ২০ মিনিট সময় নিয়ে ধীরে হাঁটতে হবে।

শসা খেতে হবে
বলা হয়ে থাকে শসা শরীরের বাড়তি চর্বিকে কমিয়ে আনতে সবচেয়ে উপকারী একটি সবজি। এ কারণেই ওজন কমানোর ক্ষেত্রে খাদ্যাভ্যাসে শসার প্রতি গুরুত্ব দেওয়া হয় বেশি। তৈলাক্ত খাবার খাওয়ার এক ঘণ্টা পর

দুইটি কচি বড় শসা লবণ ছাড়া খেয়ে নিতে হবে।

খেতে হবে সাইট্রাস ঘরানার ফল
লেবু, কমলালেবু, জাম্বুরা ও গ্রেপফ্রুটকে বলা হয় সাইট্রাস ঘরানার ফল। টক স্বাদের এই ফলগুলো থেকে পাওয়া যাবে পর্যাপ্ত পরিমাণ ভিটামিন-সি। এছাড়া এই ফলগুলোতে থাকা অ্যাসিড তেল ও চর্বির নেতিবাচক প্রভাবকে কমিয়ে আনতেও কার্যকরী। তৈলাক্ত খাবার খাওয়া শেষে যেকোনো ফল সম্পূর্ণ অথবা অন্যান্য ফলের সাথে মিশিয়ে ফ্রুট সালাদ হিসেবে খেলে উপকার পাওয়া যাবে।

ঢেঁড়স দীর্ঘদিন ভালো রাখার উপায়

বাজারে পণ্যের দামে আগুন। আর এই গরমে সবজির মধ্যে অল্প কয়েকটিই আপনার মুখরোচক হয়ে উঠতে পারে। ঢেঁড়স তারই একটি। কিন্তু বাজার থেকে একসঙ্গে তাজা ঢেঁড়স কিনে আনতে হয় কারণ সবসময় তাজা পাওয়া যায় না। আর ঝামেলা বাধে সংরক্ষণ করার বেলায়। ফ্রিজে রেখেও টিকিয়ে রাখা যায় না। চলুন ঢেঁড়স ভালোভাবে সংরক্ষণের উপায় জেনে নেই:

. ঢেঁড়স দীর্ঘদিন ভালো রাখার প্রথম ধাপ হলো কেনার সময় কয়েকটি বিষয় যাচাই করে নেওয়া। কেনার সময়ে দেখে নিতে হবে ঢেঁড়সগুলো নরম কি না। বেশি শক্ত ঢেঁড়স না কেনাই ভালো। বেশি বীজওয়ালা ঢেঁড়স একেবারেই কেনা উচিৎ হবে না। সবসময়ে মাঝারি মাপের ঢেঁড়স কিনুন। বেশি বড় ঢেঁড়স দ্রুত পচে যায়।

. ঢেঁড়স সব সময়ে শুকনো জায়গায় রাখুন। পানির সংস্পর্শে রাখলে ঢেঁড়স খুব তাড়াতাড়ি পচে যাবে। শুকনো কৌটো কিংবা ব্যাগে ভরে রাখতে হবে এ সবজিকে। পানি যেন না লাগে সেদিকে সতর্ক নজর।

. বাজার থেকে কিনে আনার পর ঢেঁড়স সোজা ফ্রিজে ঢুকিয়ে দিলেই হবে না। ফ্রিজে ঢেঁড়স সংরক্ষণেরও কিছু নিয়ম রয়েছে। একসঙ্গে অনেক ঢেঁড়স রাখবেন না। অল্প অল্প করে সেগুলো নিয়ে কাগজে মুড়িয়ে ফ্রিজে রাখতে হবে।

. ঢেঁড়স দীর্ঘদিন ভালো রাখার আর একটি উপায় হলো অন্য কোনো সবজি বা ফলের সঙ্গে না রাখা। এটি সবসময় আলাদা জায়গায় রাখুন।

সূত্র: ইত্তেফাক

ঝুঁকিমুক্ত নয় গ্রিন টি

রি সাপ্লিমেন্টসে প্রকাশিত এক নিবন্ধে বলা হচ্ছে, রাটগার্স স্কুল অব হেলথ প্রফেশনস নামক এক গবেষণা প্রতিষ্ঠানের করা সমীক্ষায় দেখা গেছে, এক বছর ধরে দৈনিক ৮৪৩ মিলিগ্রাম করে গ্রিনটি-এর প্রধান অ্যান্টি–অক্সিডেন্ট ক্যাটেচিন গ্রহণ করলে কোনো কোনো জেনেটিক টাইপের ব্যক্তিরা লিভার স্ট্রেসে ভোগেন।

বহু বছর ধরে গ্রিনটির উপকারিতা নিয়ে চলছে বিস্তর আলোচনা। সাধারণভাবে গ্রিনটি নিয়মিত পান করলে অতিরিক্ত ওজন নিয়ন্ত্রণ, হৃদ্যন্ত্রের ভালো থাকা আর ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার মতো স্বাস্থ্যগুণ মেলে তা থেকে, জানা যায় বিভিন্ন গবেষণায়। বিশেষত গ্রিন টি-তে পাওয়া যায় এন্টি-অক্সিডেন্ট যা স্বাস্থ্যের জন্য অনেক উপকারি।

তারপরও সাম্প্রতিক এই গবেষণার তথ্য উপাত্ত কিছুটা হলেও চিন্তা বাড়িয়েছে। আর এই তথ্য উপাত্ত সংগ্রহের জন্য মিনেসোটা গ্রিনটি ট্রায়াল নামের এক নির্ভরযোগ্য সমীক্ষা থেকে তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ করা হয়েছে।

তবে রাটগার্স-এর তরফ থেকে বলা হচ্ছে, এ নিয়ে আরও বিস্তারিত গবেষণা হলেই কেবল বলা যাবে, গ্রিনটি বেশি পান করলে কারা লিভারের সমস্যার ঝুঁকিতে থাকবেন। আর এই গবেষণা আসলেই খুব প্রয়োজন। কারণ, সাধারণভাবে গ্রিনটির স্বাস্থ্যগুণের শেষ নেই।

সূত্র: দ্য জার্নাল অব ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টস

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted]
[redacted]

[redacted]
[redacted]

[redacted]
[redacted]

এই প্রোটিন শরীর গ্রহণ করতে পারে সহজেই। তবে এটি অতিরিক্ত গ্রহণ করলে সৃষ্টি হতে পারে সমস্যা। বিভিন্ন গবেষণায় উঠে এসেছে যে, অতিরিক্ত প্রোটিন খাওয়া মানুষেরা অস্টিওপোরোসিস সমস্যায় ভুগে থাকেন। সেখান থেকে হাড় ভঙ্গুর হয়ে যায়।

অ্যালকোহল
হাড়ের জন্য আরেকটি ক্ষতিকর অভ্যাস হলো অ্যালকোহল গ্রহণ। অতিরিক্ত অ্যালকোহল সেবনের ফলে হাড়ের ভর কমে যায়, হাড়ের গঠন ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সেইসঙ্গে বাড়ে হাড়ে ফ্র্যাকচারের প্রবণতা। মদ্যপানের অভ্যাস কম বয়সেই হাড় দুর্বল করে দিতে পারে। ২০১৫ সালের এক গবেষণায় দেখা গেছে, অ্যালকোহল পানকারীদের হাড় ধীরে ধীরে দুর্বল হয়ে যেতে পারে।

কফি
দুই এক-দুই কাপ কফি খাওয়া যেতেই পারে। তবে কফি বেশি খেলে অনেক ধরনের সমস্যা তৈরি হতে পারে। এতে থাকা ক্যাফেইন ক্যালসিয়াম গ্রহণে বাধা দেয়। কফি তাই মাঝে মাঝে খাবেন, নিয়মিত খাওয়ার অভ্যাস করবেন না। হাড় ভালো রাখতে হলে তাই এদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

ধূমপান
ধূমপান মোটেই ভালো অভ্যাস নয়। বরং এর ক্ষতিকর দিক লেখা থাকে সিগারেটের প্যাকেটের গায়েই। ধূমপান থেকে দেখা দিতে পারে শরীরের অনেক সমস্যা। তার মধ্যে একটি হলো, এটি হাড় দুর্বল করে দেয়। ধূমপানের ফলে শরীরে ক্যালসিয়াম ঠিকভাবে পৌঁছায় না। তাই ধূমপান ও তামাক গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

অতিরিক্ত চিনি ও লবণ
শরীরের জন্য লবণ প্রয়োজন, তবে তার একটি নির্দিষ্ট পরিমাপ রয়েছে। অতিরিক্ত লবণ বা চিনি গ্রহণ করা অত্যন্ত ক্ষতিকর। বিশেষ করে হাড়ের ক্ষতি করতে কাজ করে এই দুই উপাদান। কারণ অতিরিক্ত চিনি ও লবণ খেলে শরীর থেকে ক্যালসিয়াম বের হয়ে যায়।

অতিরিক্ত মাংস খাওয়া
মাংস হচ্ছে প্রাণীজ প্রোটিন। অতিরিক্ত মাংস মানেই অতিরিক্ত প্রোটিন। এই প্রোটিন শরীরে অতিরিক্ত অ্যাসিড তৈরি করে, একে নিষ্ক্রিয় করতে ক্যালসিয়াম কাজ করে থাকে। যার ফলে হাড়ে ক্যালসিয়াম কম পৌঁছায়। আর এই কারণেই আস্তে আস্তে হতে থাকে হাড়ের ক্ষয়।

সূত্র: ইত্তেফাক

বিয়ের পর নারীদের ওজন বাড়ে যেসব কারণে

বিয়ের পর অনেকেরই ওজন বেড়ে যাওয়ার সমস্যা তৈরি হয়। বিশেষ করে মেয়েদের ওজন তো কম বেশি বাড়েই। বিয়ের আগে নিজেকে বিয়ের পোশাকে মানানসই দেখতে চায় সবাই। ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে। কিন্তু বিয়ের আনুষ্ঠানিকতা শেষে ফিটনেস রুটিন ভেঙে যায়। সেই কারণে ওজন বেড়ে যায়।

‘অনলি মাই হেলথ’–এর এক গবেষণা জানিয়েছে, বিয়ের পর আপনি সুখী হোন বা অসুখী দুই ক্ষেত্রেই ওজন বাড়ার ব্যাপক সম্ভাবনা আছে। নারী–পুরুষ উভয়েরই ওজন বাড়ে। তবে পুরুষের তুলনায় নারীর ওজন বাড়ার সম্ভাবনা আড়াই গুণেরও বেশি। কেননা নারী শারীরিক, মানসিক, পারিপার্শ্বিক যত পরিবর্তনের ভেতর দিয়ে যান, পুরুষের জীবনে তত পরিবর্তন আসে না। বিয়ের পরে ওজন বৃদ্ধির বিষয়টিকে ইংরেজিতে ‘লাভ ওয়েট’ বলা হয়।

‘লাভ ওয়েট’ নিয়ে গবেষকরা নানা রকম গবেষণা ও সমীক্ষাও চালিয়েছেন। ঠিক কী কারণে বিয়ের পর ওজন বেড়ে যায়। বিয়ের প্রথম বছরে গড়ে নারীর ওজন বাড়ে পাঁচ পাউন্ড বা দুই কেজির একটু বেশি। অনেকের ধারণা বিয়ের পর নিয়মিত শারীরিক মিলনই ওজন বৃদ্ধির কারণ। এই ধারণা মোটেও ঠিক নয়। বেশিরভাগ চিকিৎসকই জানিয়েছেন নিয়মিত শারীরিক সম্পর্কের কারণে নারীর ওজন বাড়ে না। কারণ অনেক সময় শরীরে কিছু হরমোনের পরিবর্তন হয়, যা ওজনে প্রভাব ফেলতে পারে। শুধু নারী নয় পুরুষেরও ওজন বাড়ে। তবে ওজন বাড়ার সঙ্গে দৈনন্দিন শারীরিক মিলনের কোনো সম্পর্ক নেই। আসুন জেনে নেই বিয়ের পরে কেন ওজন বাড়ে-

বিয়ের আগে অনেক মেয়েই ওজন নিয়ে বেশ সচেতন থাকেন। খাওয়া-দাওয়া নিয়ন্ত্রণে রাখেন ও শরীরচর্চাও শুরু করেন কেউ কেউ। তবে বিয়ের পর সেটা পুরোপুরি চলে না গেলেও, বেশির ভাগের ক্ষেত্রে তা কিছুটা

কমে যায়। জীবনসঙ্গী পাওয়ার পরে তারা নিজের যত্ন নেওয়া কমিয়ে দেন। কেউ আবার সময়ের অভাবে শরীরের প্রতি যত্ন নিতে পারেন না। ফলে ওজন বেড়ে যায়।

মানুষ ভালোবাসা পেলে নিরাপদ বোধ করে ও সুখী হয়। তখন তার খাবারের প্রতি আকর্ষণ বেড়ে যায়। বিশেষ করে মিষ্টি ও পনিরজাতীয় খাবারের প্রতি চাহিদা বাড়ে।

বিয়ের পর মেয়েদের খাদ্যাভ্যাসে বড় বদল আসে। বিশেষ করে বাংলাদেশ ও ভারতের মতো দেশে বিয়ের পর আত্মীয়স্বজনের বাড়িতে দাওয়াতের হিড়িক পড়ে যায়। প্রায় এক বছর পর্যন্ত চলতে থাকে নানা আয়োজন। আত্মীয়স্বজনদের বাড়িতে রোজ রোজ নানা ধরণের মজাদার খাবার খাওয়া হয় তাই ওজন বেড়ে যাওয়া স্বাভাবিক।

বিয়ের পরে নতুন কয়েকটি দায়িত্ব এসে পড়ে। সংসারের পাশাপাশি কর্মক্ষেত্রটিও সমান দক্ষতায় সামাল দিতে হয়। ফলে মানসিক চাপ বাড়ে ঘুম কমে যায়। এছাড়া নতুন পরিবেশে মানিয়ে নিতে সময় লাগে। অচেনা পরিবেশেও অনেকের ঘুম আসতে সমস্যা হয়। ঘুমের অনিয়মও ওজন বাড়িয়ে দেয়।

প্রথম কিছুদিন বিয়ের যাবতীয় অনুষ্ঠানের কারণে ঠিকমতো খাওয়া হয় না। তবুও মিষ্টি, কেক, কোক খাওয়ার পরিমাণ বেড়ে যায়। সেই কারণেও শরীরের অবস্থা খারাপ হয়ে যায়।

বিয়ের পর খাওয়া-দাওয়ার ধরণ, খাওয়ার পরিমাণ ও সময় সবকিছুই বদলে যায়। সেই কারণেও ওজন বাড়তে পারে। নারীদের ক্ষেত্রে দেখা যায় বাবার বাড়িতে যে ধরনের খাবারে অভ্যস্ত ছিলেন শ্বশুরবাড়িতে সেটার ভিন্নতা থাকে। এতে ইনটেসটাইনের ওপর চাপ পড়ে। ভিটামিন বি স্টোরেজের অবস্থা একেবারে শেষপ্রান্তে এসে পড়ে। শারীরিকভাবে তো বটেই, মানসিকভাবেও অশান্তি হয়। ফলে ওজন বাড়তে পারে।

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, বিয়ের পর নারীদের ওজন বেড়ে যাওয়ার পেছনে জিনগত কারণও রয়েছে। দেখা গেছে, যে নারীদের মায়ের ওজন বিয়ের পর বেড়েছে, তাদের মেয়েদের মধ্যেও অনেক ক্ষেত্রে সেই প্রবণতা চোখে পড়েছে। স্বাস্থ্যকর ও পরিমিত খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত শরীরচর্চা করলে ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

চুল পড়ছে, যা খাবেন

চুল নিয়ে চুলচেরা বিশ্লেষণ চলতেই থাকে। কিন্তু বিশ্লেষণে যে চুল পড়ার মাত্রা আরও বাড়তে থাকে এদিকে কার কজনের নজর থাকে। ওষুধ, ঘরোয়া পথ্য, ট্রিটমেন্ট করেও চুল পড়া না কমার অন্যতম কারণ শরীরের ভেতরে পর্যাপ্ত পুষ্টির অভাব। চুলকে ভেতর থেকে পুষ্টি দিতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে হবে। তাহলে চলুন জেনে নিই কোন কোন খাবার নিয়ম করে খেতে হবে:

আমলকি
চুলের গোড়া মজবুত করতে বেশ ভালো কাজ করে আমলকি। ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ও কলোজেন নিঃসৃত করতে সহায়তা করে। আমলকির রস চুলের ঔজ্জ্বল্য যেমন বাড়ায় তেমনই এটি মজবুতও করে।

কারি পাতা
এটি বেশ সহায়ক চুল ঝরে পড়া রোধ করতে। কারি পাতা অ্যান্টি অক্সিডেন্ট এবং নিউট্রিশন যুক্ত, যার থেকে চুলের স্ক্যাল্পের তৈলাক্ত ভাব কমে যায়। এর প্রভাবে চুল সুন্দর ও ঘন হতে থাকে।

ডাল ও মটর শস্য
এটি যেমন পুষ্টিকর তেমনই চুলের পক্ষেও কার্যকরী। ফলিক অ্যাসিড, প্রোটিন ও জিঙ্ক যুক্ত। চুলের কোষের রক্ষা করে এবং নতুন চুল গজাতেও সাহায্য করে। এর প্রভাবে চুল হবে উজ্জ্বল এবং শাইন দেবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

মোশন সিকনেস থেকে মুক্তি পেতে

বাঙালির তো চিরকালই পায়ের তলায় সর্ষে। সুযোগ পেলেই তাই ঘুরতে যাওয়ার শখ অনেকের। আর ঘুরতে গেলে অনেকেরই যাত্রা সহ্য হয় না। মোশন সিকনেস তখন আতঙ্কের আরেক নাম। মোশন সিকনেস থেকে মুক্তি

পেতে যা করবেন:

খাবারের দিকে নজর দিন
ভ্রমণের সময় খাবারের দিকে বাড়তি মনোযোগ চাই। কি খাচ্ছেন দেখুন। খালি পেটে গাড়িতে ওঠা যাবে না। গাড়িতে ওঠার আগে চা বা গ্যাস হয় এমন খাবার খাবেন না।

মশলাযুক্ত খাবার এড়াতে হবে
সবসময় মশলা জাতীয় খাবার ভ্রমণের আগে পরিহার করুন। খুব বেশি ভরাপেটে থাকবেন না। আর বমির আতঙ্ক থাকলে ওষুধ খেয়ে নিন।

প্রচণ্ড ঝাঁকুনি লাগে এমন সিট নয়
অনেকে ভ্রমণের উত্তেজনায় সিট পেলেই খুশি। তবে এমন সিট বুকিং করুন যেখানে ঝাঁকুনি লাগে কম। ঝাঁকুনি থেকে মোশন সিকনেস আরও বেশি হতে পারে।

বই পড়া বা ভিডিও দেখা নয়
গাড়িতে বসে বই পড়া বা ভিডিও দেখার অভ্যাস এড়িয়ে চলুন। বেশিক্ষণ তাকিয়ে থাকলে মাথা ঘুরাতে পারে।

আবহাওয়া বুঝে যাত্রা
প্রচণ্ড গরম বা ঠান্ডায় যানবাহনের ধরণ নির্বাচনের সিদ্ধান্ত আলাদা করে নিতে হয়। আপনার যাত্রাপথে গরমের সময় নন-এসিতে চড়লে আর প্রচণ্ড গরম লাগলে মোশন সিকনেস হতে পারে। আবার গরম হলেও জানালার পাশে বসার চেষ্টা করুন। বাতাস পেলে স্বস্তি লাগবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

হারিয়ে যাচ্ছে পাথরের শিলপাটা

আমরা আধুনিকতার ছোঁয়ায় অনেক ঐতিহ্যই ভুলতে চলেছি। আধুনিক প্রযুক্তির ব্যবহারে হারিয়ে যেতে বসেছে গ্রাম বাংলার ঐতিহ্যবাহী শিলপাটা। বাংলাদেশের গ্রাম বাংলার মানুষের বাড়িতে হলুদ, মরিচ, আদা, রসুন ও নানা রকমের ভর্তা বানাতে ব্যবহার হতো শিল পাথরের পাটা।

এককালে ঘরে ঘরে শিলপাটা ছিল রান্নার মসলা বাটার অন্যতম উপায়। প্রতিটি পরিবারে শিলপাটার ব্যবহার ছিল ব্যাপক। কিন্তু কালের বিবর্তনে ঐতিহ্যের ধারক ও বাহক বাঙালীর সমাজ ব্যবস্থার পারিবারিক অঙ্গন থেকে হারিয়ে যাচ্ছে শিলপাটার ব্যবহার। তবে এখন শিল-পাটার বিকল্প হিসেবে এযুগের মানুষ ব্যবহার করছে বিভিন্ন আধুনিক ইলেক্ট্রনিক্স সামগ্রী। কেননা এ যুগের মানুষ আধুনিকতায় ঝুঁকে পড়েছে। শিলপাটা দিয়ে বেটে খাওয়ার চাইতে আধুনিক ইলেক্ট্রনিক্স সামগ্রী দিয়ে সেসব জিনিস করে খাওয়া খুব সহজ।

বিয়ে বাড়ির অনুষ্ঠানে হলুদ বাঁটো, মেন্দি বাঁটো, বাঁটো ফুলের মৌ, বিয়ের সাঁজন সাঁজবে কন্যা… এইসব গীত গাওয়ার মধ্য দিয়ে গ্রামের সকল শ্রেণী পেশার নারীরা বিয়ে বাড়িতে দু-তিন দিন আগে থেকে হলুদ, মেহেদি বাটতেন। তাছাড়া সামাজিক বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ভোজনবিলাসী গৃহিণীরা নানা রকম স্বাদের মসলা বেটে দিতেন। গ্রাম বাংলায় এখনও অনেক ভোজনবিলাসী পরিবার আছে যারা শিলপাটায় বাটা মসলা ছাড়া রান্না খেতে পছন্দ করেন না। গ্রাম বাংলায় শিলপাটা নিয়ে প্রচলিত রয়েছে নানা কল্পকাহিনী। গুড়া মসলা বাজারে সহজলভ্যতা ও বাণিজ্যিকভাবে প্রচলন হওয়ায় পাথরের শিল-পাটায় মসলা পেষার গুরুত্ব একেবারেই হ্রাস পেয়েছে। গৃহিণীরাও পরিশ্রম থেকে রেহাই পেতে প্যাকেটজাত মসলার দিকে ঝুঁকে পড়েছেন।

অনেক প্রবীণ গৃহিণীরা বলেন, যুগ যুগ ধরে গ্রামাঞ্চলের মানুষ শিলপাটায় বিভিন্ন ধরণের খাদ্য তৈরির কাজে ব্যবহার করে আসছে। শিলপাটায় পেষা কাঁচামরিচ ও শুটকি মাছ ও কালোজিরার ভর্তার স্বাদ আজও অতুলনীয়। ‘পাটায় পেষা মসলার রান্নার ঘ্রাণ, স্বাদ মেশিনে গুঁড়ো করা মসলার চেয়ে অনেক বেশি। তাই তারা এখনো শিলপাটায় পিসেই রান্নার মসলা তৈরি করেন।’ শুধু এ কারণেই একটু কষ্টসাধ্য হলেও গ্রামের অনেকেই শিলপাটার ঐতিহ্য ধরে রেখেছেন। সময়ের প্রবাহে পাড়া-মহল্লার প্রতিটা দোকানে মরিচ, হলুদ ও ধনিয়াসহ নানা প্যাকেটজাত মসল্লায় বাজার ভরে আছে। হাত বাড়ালেই সব মসল্লার গুড়া পাওয়া যাচ্ছে।

একসময় দেশের জেলা শহরগুলো ও আশপাশের এলাকায় প্রতিনিয়ত দেখা মিলতো শিল-পাটা খোদাইকারীর। কাঁধে শিলপাটা বয়ে নিয়ে খোদাইকারীরা বাড়ির সামনে গিয়ে ডেকে উঠতো- ‘পাটা খোদাইবেন, ডেকছির কান্দা লাগাইবেন’ এখন আর সেই হাকডাকের দৃশ্য চোখে পড়েনা। শোনা যায় না বাড়ির আঙ্গিনায় শিল-পাটা খোদাই করার টুকটাক শব্দ।

শিলপাটার ব্যবহার হ্রাস পাওয়ায় বাধ্য হয়ে অনেক কারিগর পেশা বদল করতে বাধ্য হয়েছেন। কিন্তু অনেক কারিগর উপার্জন কমে যাওয়ার পরেও অনেক বাধা-কষ্ট পেরিয়ে বাপ-দাদার ঐতিহ্য ওই পেশাকে আঁকড়ে ধরে রেখেছেন।

সূত্র: ইত্তেফাক