জাম খাওয়ার উপকারিতা

রসে টসটসে বেগুনি রঙের মিষ্টি ফল জাম খেতে কার না পছন্দ। গ্রীষ্মকালীন সুস্বাদু এই ফলটিতে রয়েছে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ-সমৃদ্ধ নানা ঔষধি বৈশিষ্ট্য। যার কারণে অন্য ফলের তুলনায় এটি স্বাস্থ্যকর। জাম খাওয়ার উপকারিতা সম্পর্কে জানিয়েছেন পুষ্টিবিশেষজ্ঞ শাহনীলা তৈয়ব। চলুন জেনে নেই:

ডায়াবেটিস প্রতিরোধে ও ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য জাম খুবই উপকারী ফল। কারণ, এতে থাকা অ্যান্টি-ডায়াবেটিক প্রোপার্টিজ-এর কারণে রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়, যা স্টার্চ ও চিনিকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং শরীরে শক্তির যোগান দেয়।
জাম
জামে থাকা প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম ও লৌহ হাড়ের শক্তি বৃদ্ধির জন্য চমৎকারভাবে কাজ করে। তাই হাড় ক্ষয়ে যাওয়া রোগীদের এবং বয়স্ক মানুষদের খাবার তালিকায় এই সুস্বাদু ফলটি রাখা উচিত।
জামের অ্যান্টি-ম্যালেরিয়াল, অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়া, অ্যান্টি-ইনফেক্টিভ এবং গ্যাস্ট্রো-এর মত অ্যান্টি উপাদান শরীর থেকে বিষাক্ত ইনফেকশন দূর করতে সাহায্য করে।
জামে থাকা আয়রন অ্যানিমিয়া এবং জন্ডিসকে নিরাময় করে এবং বিভিন্ন ধরনের আয়রনঘটিত সমস্যাগুলোর জন্য যারা ভুগছেন তাদের জন্য জাম খুবই ভাল।
জাম
একটি গবেষণা অনুযায়ী জামের নির্যাসে প্রোটেক্টিভ বৈশিষ্ট্য আছে, যা প্রমাণ করে যে জামের নির্যাস ক্যান্সার হওয়া থেকে রক্ষা করে থাকে।
এই ফল ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ হিসাবে, এটি স্কিন-এর জন্য ভাল এবং অকাল বার্ধক্যজনিত যে কোন কিছুতে এটি বাঁধা দেয়।

জামে আছে অ্যালজিনিক এসিড বা অ্যালজিট্রিন, অ্যান্থোসিয়ানিন এবং অ্যান্থোসায়ানাডিনস -এর মতো পুষ্টিসমূহ যা রক্তের কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে এবং এই যৌগগুলো শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিডেন্টস-সমৃদ্ধ যা অক্সিডেশন প্রতিরোধ করে এবং হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ভালো রাখতে অসামান্য অবদান রাখে।
এছাড়াও এটি পটাসিয়াম-এর একটি সমৃদ্ধ ভাণ্ডার, যা উচ্চ রক্তচাপ

প্রতিরোধে সাহায্য করে, যা হার্ট অ্যাটাক-এর ঝুঁকি, স্ট্রোক প্রভৃতির ঝুঁকির কারণ।

সূত্র: ইত্তেফাক

মশার কামড় থেকে বাঁচতে ব্যবহার করুণ লবঙ্গ

রান্নার মশলা হিসেবেই বেশ পরিচিত লবঙ্গ। কিন্তু খাবারের স্বাদ বাড়ানোর পাশাপাশি লবঙ্গের রয়েছে আরও অনেক উপকারিতা। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে লবঙ্গের জুরি নেই।

মাথা ব্যথা, ত্বকের পরিচর্যা, গলা ব্যথা, গলা খুশ খুশসহ আরও যেসব কাজে লাগে লবঙ্গ তা জেনে নিন-

মাথা ব্যথা কমায়

গরমে প্রায়ই মাথা ব্যথা হয়ে থাকে। মাথা ব্যথা কমাতে আমরা ওষুধ ব্যবহার করে থাকি। কিন্তু লবঙ্গের তেল অন্য তেলের সঙ্গে মিশিয়ে ম্যাসেজ করে কিছু সময় রাখলে মাথা ব্যথা কমে যাবে।

হজম শক্তি বাড়ায়

প্রচন্ড গরমে জনজীবন অতিষ্ঠ। অনেকেই হাঁসফাঁস করছেন। বুক জ্বালা, অ্যাসিডিটি লেগেই থাকে। বদ হজমের কারণে ঠিক মতো ঘুমও হয় না। খালি পেটে এক টুকরা লবঙ্গ মুখে রাখুন আরাম পাবেন। হজমের সমস্যাও কেটে যাবে।

ত্বক পরিষ্কার করে

ত্বকের ঔজ্জ্বল্য ধরে রাখতে লবঙ্গের জুরি নেই। প্রখর রোদে ত্বকে কালো কালো ছোপ পড়ে। এক্ষেত্রে লবঙ্গ ত্বকের চিকিৎসায় অনেক কাজে আসে। এর মধ্যে থাকা অ্যান্টি-এজিং বৈশিষ্ট্য সূর্যরশ্মি থেকে ত্বককে বাঁচায়।

মশার হাত থেকে বাঁচায়

মশার কামড়ে অতিষ্ঠ রাজধানীর মানুষ। সহজ সরল উপায়ে মশার কামড় থেকে রেহাই পেতে পারেন। শরীরের উন্মুক্ত অংশে লবঙ্গ তেল লাগিয়ে নিন। লবঙ্গে থাকা ইউজেনল যৌগ মশাকে আপনার ধারে কাছে ঘেঁষতে দেবে না।

তবে লবঙ্গ রক্তের শর্করার মাত্রা অনেক কমিয়ে দেয়। ডায়াবিটিস রোগীদের লবঙ্গ খাওয়ার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ অবশ্যই নেওয়া উচিত। তাছড়া বেশি লবঙ্গ খেলে শরীর গরম হয়ে যায়। কাজেই গরমে বেশি লবঙ্গ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

সূত্র: যুগান্তর

খালি পেটে পেঁপে খেলে দূর হবে কোষ্ঠকাঠিন্যসহ যেসব রোগ

আমরা শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে ফল খাই। তবে ফলের তালিকায় অনেকেই পেঁপে রাখি, আবার রাখি না। তবে পেঁপে পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ একটি ফল। বিভিন্ন ভিটামিন এবং খনিজের প্রাকৃতিক উৎস থাকে পাকা পেঁপে। এজন্য চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদরা প্রতিদিন সকালে পেঁপে খাওয়ার পরামর্শ দেন।

পেঁপের মধ্যে রয়েছে ভিটামিন এ, সি, ই, ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়াম ও ফাইবার। আর এই ফলে ক্যালোরির পরিমাণও খুব কম। খেতে মিষ্টি হলেও ডাইবেটিস রোগীরা এই ফল খেতে পারেন। পেটের সমস্যায় থাকলে এই ফল বেশ উপকারী।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, প্রতিদিন সকালে খালি পেটে পাকা পেঁপে খেলে শারীরিক উপকার পাওয়া যায়। তাই সবার খালি পেটে পেঁপে খাওয়ার উপকারিতা জেনে রাখা ভাল।

প্রথমত কোষ্ঠকাঠিন্যে সমস্যায় পাকা পেঁপে ভাল কাজ করে। পেঁপে ফাইবার সমৃদ্ধ, যা কোষ্ঠকাঠিন্য সারায় এবং স্বাভাবিক মলত্যাগে সাহায্য করে। সকালে খালি পেটে পাকা পেঁপে খেলে পাকস্থলি সুস্থ

থাকবে এবং পেটের বিভিন্ন সমস্যাও দূর হবে। অ্যাসিডিটি ও বদহজমের সমস্যা কমাতেও সহায়তা করে এ ফল।

খালি পেটে পাকা পেঁপে খেলে ওজন কমাতে সাহায্য করে। এতে ক্যালোরির পরিমাণ খুবই কম, আর ফাইবার থাকে প্রচুর পরিমাণে। যার ফলে দীর্ঘক্ষণ পেট ভরা থাকে। ঘন ঘন ক্ষুধা পায় না। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ভিটামিন সি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ পাকা পেঁপে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। যার ফলে বিভিন্ন সংক্রমণ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি হয়।

শুধু তাই নয়, প্রতিদিন সকালে খালি পেঁপে খেলে শরীর থেকে টক্সিন বেরিয়ে যায়। চুল পড়াও কমে। পেঁপের ফাইবার খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে।

এ ছাড়া পাকা পেঁপেতে রয়েছে পটাশিয়াম, যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। প্রতিদিন সকালে খালি পেটে পাকা পেঁপে খেলে হার্ট সুস্থ থাকে। ত্বকের জেল্লা ফেরে পাকা পেঁপে স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ত্বকের জন্যও খুব উপকারী। পেঁপেতে থাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, যা ত্বকের কোষ মেরামত করে। এতে ত্বক ভাল থাকে।

সূত্র: যুগান্তর

চোখ লিভার ও কিডনিকে ভালো রাখে ঝিঙা

শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে আমিষ স্নেহজাতীয় খাবারের পাশাপাশি প্রচুর শাকসবজি খাই আমরা। ডাক্তারও প্রতিটি রোগীকে শাকসবজির প্রতি জোর দিতে বলেন। তবে সবজির তালিকাতে প্রায় আমরা ঝিঙার নাম রাখি না। অথচ ঝিঙার প্রচুর পরিমাণে পুষ্টি আছে।

ঝিঙা অনেকেই পছন্দ করেন না। তবে স্বাদে খুব একটা আকর্ষণীয় না হলেও, ঝিঙা পুষ্টিগুণ ভরপুর। ওজন কমাতে, চোখ ভালো রাখতে এবং ইমিউনিটি বাড়াতে বেশ কার্যকরী এই সবজি। ঝিঙা খেলে স্বাস্থ্যের

কী কী উপকার হয়, তা সবার জেনে রাখা উচিত।

ঝিঙা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ এবং এতে ক্যালোরি খুব কম। যে কারণে ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য খুব উপকারী সবজি এটি। পাশাপাশি ঝিঙা হাইপোগ্লাইসেমিক। যে কারণে রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।

ঝিঙাতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ‘এ’ থাকে, যা চোখ ভালো রাখতে সহায়তা করে। বিশেষ করে বেশি বয়সি মানুষের ক্ষেত্রে ঝিঙা অত্যন্ত উপযোগী। ম্যাকুলার ডিজেনারেশন, আংশিক অন্ধত্ব এবং চোখের অন্যান্য অসুস্থতা প্রতিরোধে সহায়তা করে ঝিঙা। এ ছাড়া অপটিক স্নায়ু ভালো রাখে এই সবজি। বিভিন্ন ক্ষতিকর পদার্থ থেকে চোখের রক্তনালিকেও রক্ষা করে।

ঝিঙাতে প্রচুর পরিমাণে জলীয় উপাদান আর সেলুলোজ থাকে। সেলুলোজ এক ধরনের প্রাকৃতিক ফাইবার। ফলে ঝিঙা কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি দেয় এবং পেট ভালো রাখে। পাশাপাশি স্বাভাবিক মলত্যাগ এবং হজমে সহায়তা করে।

ঝিঙা ফাইবার সমৃদ্ধ, যা হজম হতে সময় নেয়। ফলে দীর্ঘ সময় পেট ভরা রাখে। আর এতে ক্যালোরিও কম এবং জলের পরিমাণ বেশি, যা ওজন কমাতে অবদান রাখে।

ঝিঙা আমাদের শরীর থেকে বিষাক্ত বর্জ্য পদার্থ, অ্যালকোহল ও অপাচ্য খাদ্যকণা দূর করে। ফলে ভালো থাকে লিভার। পিত্তরসের ক্ষরণ ভারো রাখতেও ঝিঙার অবদান অনেক। ফলে জন্ডিস থেকে সেরে ওঠার সময় ঝিঙা খেতে বলা হয়।

চোখ, লিভার, পাকস্থলী ও কিডনি সংক্রমণের প্রধান কারণগুলোর মধ্যে একটি হলো শরীরের কম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। ঝিঙাতে রয়েছে ভিটামিন ‘সি’, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, রাইবোফ্ল্যাভিন, থায়ামিন এবং জিঙ্ক। যে কারণে ইমিউনিটি বাড়াতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে ঝিঙা।

সূত্র: যুগান্তর

‘সুস্থতা ও সাফল্যের পথ দেখায় মেডিটেশন’

আজ রবিবার বিশ্ব মেডিটেশন দিবস। এ বছর দেশে দিবসটির প্রতিপাদ্য নির্ধারণ করা হয়েছে ‘ভালো মানুষ ভালো দেশ, স্বর্গভূমি বাংলাদেশ’।

দিবসটি উপলক্ষ্যে প্রতি বছরের মতো এবারও স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন জাতীয় প্রেসক্লাব প্রাঙ্গণসহ সারা দেশে ভোর ৬টায় একযোগে বিভিন্ন উন্মুক্ত স্থানে প্রাণায়াম বা দমচর্চা, প্রত্যয়ন পাঠ ও মেডিটেশন চর্চার আয়োজন করেছে। আর এর মধ্য দিয়ে ধ্যানীরা সুস্থতা ও প্রশান্তির বাণীকে ছড়িয়ে দেবেন সবার কাছে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন জানিয়েছে, দেশে দিনদিন মেডিটেশনের জনপ্রিয়তা বাড়ছে। পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্য বিদ্যমান চিকিৎসার পাশাপাশি মেডিটেশন যে প্রয়োজন, সেই পরামর্শ এখন চিকিৎসকরা দিচ্ছেন। স্বাস্থ্য অধিদপ্তর সম্প্রতি যোগ-মেডিটেশনকে স্বাস্থ্যসেবার পরিপূরক হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করেছে। জানা গেছে, বিশ্ব জুড়ে এখন প্রায় ৫০ কোটি মানুষ নিয়মিত ধ্যান বা মেডিটেশন করেন। শারীরিক মানসিক সামাজিক ও আত্মিক অর্থাৎ সুস্থ থাকতে মেডিটেশন বা ধ্যানের কার্যকারিতা এখন চিকিৎসাবিজ্ঞানে প্রমাণিত। সুস্থতা ও সাফল্যের পথ দেখায় মেডিটেশন।

ছয় বছর আগে উইল উইলিয়ামস নামে এক ব্রিটিশ মেডিটেশন প্রশিক্ষক প্রথম এ দিবসটি পালনের উদ্যোগ নেন। উইল উইলিয়ামস ছিলেন অনিদ্রার রোগী। মেডিটেশনের মাধ্যমে নিরাময় লাভের পর তিনি এ সম্পর্কে আরো উত্সাহী হয়ে ওঠেন। তবে বাংলাদেশে মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে টানা ৩০ বছর ধরে কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। এই চর্চার সঙ্গে যুক্ত হয়েছেন লাখো মানুষ। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চাকারীরা বিশ্বাস করেন, মেডিটেশন চর্চার ভেতর দিয়ে সুস্থতা ও প্রশান্তির বাণী ছড়িয়ে দেওয়া প্রয়োজন।

চায়ের সঙ্গে মিশিয়ে নিন ৫ মশলা, মুক্তি পাবেন জটিল রোগ থেকে

অধিকাংশ মানুষই সকালে ঘুম ভেঙে প্রথমেই খোঁজ করেন চায়ের। বলা যায়, সকালে এক কাপ গরম চা না পান করলে চলেই না। অনেকের আবার সারা দিন কাজের ফাঁকে ৩-৪ কাপ চা খাওয়ার অভ্যাসও আছে। তবে শরীর চাঙা এবং মেজাজ ফুরফুরে রাখতে চায়ের অবদান অনেক।

অনেকেই দুধ ও চিনি দিয়ে চা খেতে পছন্দ করেন। অনেকের আবার পছন্দ লিকার চা। তবে চা আরও সুস্বাদু ও স্বাস্থ্যকর করে তুলতে রান্নাঘরে থাকা ৫ মশলা মেশাতে পারেন। এতে শুধু স্বাদই বাড়াবে না, মুক্তি দেবে অনেক জটিল রোগের।

দারুচিনি চা যেমন সুস্বাদু, তেমনই স্বাস্থ্যকর। দারুচিনিতে রয়েছে— অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল এবং অ্যান্টিভাইরাল গুণাগুণ। দারুচিনি চা পানে বিপাক হার বাড়ে, হজম ভালো হয়। এর পাশাপাশি এই চা সর্দি-কাশিতেও খুব স্বস্তি দেয়। আপনি চাইলে প্রতিদিন দারুচিনি চা পান করতে পারেন।

লবঙ্গে ঔষধি গুণ ভরপুর। চায়ে লবঙ্গ দিয়ে খেলে তখন পাচনতন্ত্র আরও ভালোভাবে কাজ করে। এটি পেশির ব্যথাও উপশম করে। এ ছাড়া লবঙ্গ চা পানে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী হয়।

আদা চায়ের গুণাগুণ সম্পর্কে কম-বেশি সবাই অবগত। আদার মধ্যে উপস্থিত ঔষধিগুণ আমাদের অসুস্থ হওয়া থেকে বাঁচায়। আদা চা সর্দি-কাশি ও গলাব্যথা থেকে আরাম প্রদান করে, এর পাশাপাশি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও শক্তিশালী করে তোলে। আদার মধ্যে উপস্থিত ঔষধিগুণ আপনাকে অসুস্থ হওয়া থেকে বাঁচাতে পারে।

তুলসীপাতা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য খুবই উপকারী। ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ তুলসী বিভিন্ন রোগভোগ থেকে আমাদের বাঁচায়। গ্রীষ্ম বা শীত, উভয় ঋতুতেই তুলসী চা পান করতে পারেন।

এলাচ কেবল চায়ের স্বাদই বাড়ায় না, পাশাপাশি স্বাস্থ্যকরও বটে। এলাচ চা পানে হজম ক্ষমতা উন্নত হয়, মুখের দুর্গন্ধ দূর হয়,

গলাব্যথা কমে, মানসিক চাপ ও উদ্বেগ থেকেও মুক্তি মেলে।

সূত্র: যুগান্তর

গরমে শরীর ঠান্ডা করে যেসব খাবার

বেশি গরমে শারীরিক সমস্যা হওয়া ছাড়াও দীর্ঘস্থায়ীভাবে কিডনির রোগ, ফুসফুসের রোগ, হৃদরোগ, চর্মরোগ ইত্যাদি হতে পারে। এ জন্য শরীরকে যতটা সম্ভব ঠান্ডা রাখা জরুরি। খেতে হবে কম তেল-মসলাযুক্ত খাবার।

গুরুপাক খাবারে শরীর আরও বেশি গরম হয়ে ওঠে। শরীর ঠান্ডা রাখার জন্য খেতে হবে-শসা, তরমুজ, ডাবের পানি, টমেটো, তালের শাঁস, কাঁচা পাকা আম, তেঁতুল, কাঁচা পেঁয়াজ, টকদই, পুদিনাপাতা, শাক ইত্যাদি।

সবজির মধ্যে-লাউ, চিচিঙ্গা, ঝিঙ্গা, ধুন্দল, জালি, কাঁচা পেঁপে ইত্যাদি। সবজি ভাজির চেয়ে নিরামিষ তরকারি খাওয়া ভালো।

সকাল ও বিকালের নাশতায় দই-চিরা ভালো খাবার। দইয়ে আছে প্রোবায়োটিক। যা শরীরের বর্জ্য পদার্থ দূর করবে। টকদই-পুদিনাপাতা-শসা দিয়ে রায়তা করে খেলে শরীর ঠান্ডা থাকবে। কেউ কেউ গরমের সময় পান্তা ভাত খেয়ে থাকেন। এতে শরীর যেমন ঠান্ডা থাকবে তেমনি এন্টিঅক্সিডেন্টের জন্য রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। শরীরে পানির অভাব দূর হয়।

ঘর থেকে বাইরে বের হওয়ার সময় বিশুদ্ধ ও নিরাপদ পানি সঙ্গে রাখা ভালো। এদিকে আইসক্রিম ও কোমল পানীয় পানিশূন্যতা বাড়িয়ে দেয়। ফলে পিপাসার উদ্রেক বেশি হয়। ফ্রিজের ঠান্ডা পানি সরাসরি না খেয়ে স্বাভাবিক পানির সঙ্গে মিশিয়ে পান করা উচিত। এ সময় চা-কফি যতটা সম্ভব কম পান করা উচিত। কারণ এর ক্যাফেইন দেহে পানিস্বল্পতা ঘটায়। সবচেয়ে ভালো হয় লেবু-চা, পুদিনা চা অথবা কোল্ড টি খাওয়া।

পুদিনা দিয়ে কাঁচা আমের শরবত এ সময় শরীর ঠান্ডা রাখবে।

তেঁতুলের শরবতও বেশ কাজ দেয়। তবে খুব বেশি বরফ দিয়ে পানীয় পান না করা ভালো। এতে শরীর আরও গরম হয়ে যায়। শসার সালাদ, কাঁচা আমের টক, টকদই দুপুর ও রাতের খাবারের সঙ্গে খেলে শরীর ঠান্ডা থাকবে, খাবারে রুচি বাড়াবে। এগুলো হজমের সহায়ক। সালাদের সঙ্গে টকদই বা লেবুর রস মিশালেও ভালো হয়। সালাদ তৈরি করে ফ্রিজে রেখে দিয়ে কিছুক্ষণ পর খাওয়া যেতে পারে। তরমুজে আছে বিটা-ক্যারোটিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও প্রচুর পানি। বড় মাছ ভাজা বা ভুনার চেয়ে ছোট মাছের ঝোল শরীর ঠান্ডা রাখবে। তেমনি ডালের চচ্চরির চেয়ে পাতলা ডাল খাওয়া ভালো। গরমে ডুবো তেলে ভাজা খাবার না খাওয়াই ভালো।

লেখক : চিফ নিউট্রিশন অফিসার ও বিভাগীয় প্রধান (অব.) বারডেম।

সূত্র: যুগান্তর

চুলের জট থেকে মুক্তি পেতে

চুলের জট ছাড়াতে নাজেহাল অবস্থা। বিশেষ লম্বা চুলের ক্ষেত্রে অনেক ঝামেলা পোহাতে হয়। তবে খুব সহজে ঘরোয়া উপায়েই এই জট ছড়ানো সম্ভব। কিভাবে? চলুন জেনে নেই

তেল
চুল শুষ্ক থাকলে জট বেশি হয়। তাই জট এড়াতে নিয়মিত চুলে তেল দিতে হবে। এছাড়াও চুলে নিতে পারেন স্টিম বাথ। নারকেল তেল ছাড়াও অলিভ অয়েল, ক্যাস্টার অয়েল, বাদাম তেল চুলের পক্ষে খুবই ভালো।

কন্ডিশনার
চুলের জট এড়াতে কন্ডিশনার ব্যবহার করতে পারেন। তবে কন্ডিশনার লাগানোর সময় কয়েকটি জিনিস খেয়াল করতে হবে। ভেজা চুলে কন্ডিশনার শুধুমাত্র চুলের ওপরের অংশে লাগাতে হবে। লাগানোর পর চুল ভালো করে ধুয়ে ফেলতে হবে।

চুল কেমনভাবে আঁচড়াবেন

চুলে জট থাকলে ভুলেও আগে গোড়া থেকে আঁচড়াবেন না। ডগ থেকে অল্প অল্প করে চুল নিয়ে আঁচড়ে যান। এতে মিলবে ফল।

চিরুনি ব্যবহার
চুলের জট ছাড়াতে আঙুলের চেয়ে ভালো আর কিছু হয় না! তবে জটের সমস্যা মাত্রাতিরিক্ত বেড়ে গেলে বড় দাঁড়ের চিরুনি ব্যবহার করতে পারেন।

তোয়ালের ব্যবহার
খসখসে তোয়ালে দিয়ে চুল মোছা ঠিক নয়। মাইক্রোফাইবারের তোয়ালে খুবই উপকারি তা ব্যবহার করতে পারেন। এই ধরনের ফাইবার চুলের থেকে নরম হয়। আবার তাড়াতাড়ি পানি শুষে নেয়। তবে চুল ভালো রাখতে নরম সুতির গামছার জুড়ি মেলা ভার।

বিনুনি
চুল বিনুনি করে রাখলে জটের সমস্যা কম হয়। তেল মেখেও চুল বিনুনি করে রাখতে পারেন। এছাড়াও সুতির চেয়ে সিল্কের বালিশের কভারে শুয়ে দেখতে পারেন, এতে চুলের জট কম হয়।

চুল কাটা
সাধারণত চুলের ডগা থেকেই জট পাকায়। ফলে ৪ থেকে ৬ সপ্তাহের মধ্যে একবার চুলের ডগা ছাঁটা জরুরি। এতে চুল আরও সতেজ হয়।

সূত্র: ইত্তেফাক

ঠান্ডা পানি কি হার্টের জন্য ক্ষতিকর?

প্রচণ্ড গরম। অনেকেই সরাসরি ফ্রিজ থেকে ঠান্ডা পানি বের করে পান করেন। সরাসরি ফ্রিজ থেকে ঠান্ডা পানি খাওয়ার একাধিক সমস্যা রয়েছে। তবে বেশ কয়েকটি সূত্র বলছে, এটি আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

হঠাৎ করে প্রচুর ঠান্ডা পানি পান করলে তা ক্ষতিকর হতে পারে। এতে

ধমনীতে হঠাৎ ভ্যাসোস্পাজম সৃষ্টি করার কারণে বিরূপ পরিণতি হতে পারে। খাবার খাওয়ার মাঝখানে ঠান্ডা পানি খেলে এমনটা অনেক সময় বেশি ঘটে। ভারতের ম্যাক্স হাসপাতালের কার্ডিওলজি বিভাগের প্রধান পরিচালক মনজিন্দর সান্ধু গণমাধ্যমকে এক সাক্ষাৎকারে এমনটিই জানিয়েছেন।

যাদের হার্টের সমস্যা রয়েছে তাদের অতিরিক্ত ঠান্ডা পানি না খাওয়া ভাল। কারণ এটি হার্টের অ্যারিথমিয়াকে বাড়িয়ে তুলতে পারে ও এটি ভ্যাসোস্পাজমের কারণ হতে পারে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে এটি হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে। ভ্যাসোস্পাজম হলে রক্তনালীগুলো সরু হয়ে যায় ও রক্তের প্রবাহকে বাধা দেয়। ভ্যাসোস্পাজম হতে পারে বিভিন্ন ধরণের।

যেমন, করোনারি ভ্যাসোস্পাজম, সেরিব্রাল ভ্যাসোস্পাজম, স্তনবৃন্ত ভ্যাসোস্পাজম এবং হাত ও পায়ের আঙ্গুলের ভ্যাসোস্পাজম। করোনারি ভ্যাসোস্পাজম বেশিরভাগই ঠান্ডার কারণে ঘটে। এমনটি হলে কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট, মূর্ছা যাওয়া, বুকে ব্যথা এবং তীব্র করোনারি সিনড্রোম দেখা দেয়। ঠান্ডাজনিত কারণে আঙ্গুল ও পায়ের আঙ্গুলের মধ্যে যে ভ্যাসোস্পাজম হয় তাতে ত্বকের রঙ পরিবর্তন হেপোরে এবং থরথর বা ঝাঁঝালো সংবেদন দেখা যায়।

অর্থাৎ আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানি পান করা। স্বাভাবিক তাপমাত্রার পানিই মূলত আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। যদিও অনেকে মনে করেন ঠান্ডা পানি খেলে ডিহাইড্রেশনের সমস্যা দূর হয়। বাস্তবে এমনটি নয়। বরং আপনি খেয়াল রাখুন আপনার প্রস্রাবের রঙের দিকে। তাহলে বুঝতে পারবেন আপনি ডিহাইড্রেটেড কি-না।

সূত্র: ইত্তেফাক

কোষ্ঠকাঠিন্য হলে কী খাবেন না

কোষ্ঠকাঠিন্য একটি জটিল স্বাস্থ্যগত সমস্যা। শিশু থেকে বৃদ্ধ সব বয়সি মানুষ এই সমস্যায় ভোগে। অনেকেরই টয়লেটে ঘণ্টার পর ঘণ্টা

কেটে যায়, কিন্তু পেট পরিষ্কার হয় না। অস্বাস্থ্যকর এবং বাজে খাদ্যাভ্যাস, অপুষ্টিকর খাবার ইত্যাদির কারণে কোষ্ঠকাঠিন্যর মতো অস্বস্তিকর সমস্যায় পড়ে থাকেন তারা।

এ বিষয়ে বিস্তারিত জানিয়েছেন মুগদা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজী বিভাগের সহকারী অধ্যাপক ডা. রোকনুজ্জামান ভূঞা।

কোষ্ঠকাঠিন্যটা কী?

এ বিষয়ে ডা. রোকনুজ্জামান ভূঞা বলেন, কোষ্ঠ একটি বাংলা শব্দ। যার অর্থ মল। আর কাঠিন্য মানে হল- কঠিন আকারে যখন মলত্যাগ করা। যদি সপ্তাহে ২-৩ বার বা তার কম বার মলত্যাগ হয় অথবা মল যদি অতিরিক্ত কঠিন বা শুষ্ক হয় এবং সন্তোষজনক মলত্যাগ যদি না হয় তাহলে আমরা তাকে কোষ্ঠকাঠিন্য বলবো। আর যখন এটা প্রায় ৩ মাস পর্যন্ত দীর্ঘ হয় তাহলে সেটাকে আমরা বলবো দীর্ঘমেয়াদি কোষ্ঠকাঠিন্য।

কারা কোষ্ঠকাঠিন্য রোগে ভুগে থাকেন?

জীবনের যে কোন সময় কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। তাৎক্ষণিক বিচলিত না হয়ে রোগীকে পর্যবেক্ষণ করতে হবে। কোনো রোগীর যদি রক্তশূন্যতা দেখা দেয় অথবা মল যদি কালো হয়, তাহলে বুঝতে হবে তার জটিল কোন সমস্যা আছে। সে সময় উচিৎ হবে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া।

এ ব্যাপারে ডা. রোকনুজ্জামান ভূঞা বলেন, কোষ্ঠকাঠিন্য যেকোনো বয়সে যে কোন সময় হতে পারে। তবে গবেষনায় দেখা গেছে বয়স্ক লোক বেশি থাকে। পুরুষ এবং মহিলাদের ভেতর মহিলদের কোষ্ঠকাঠিন্যটি বেশি দেখা যায়। আর বাচ্চাদের মধ্য যারা মায়ের দুধ ছেড়ে আস্তে আস্তে স্বাভাবিক খাবারের দিকে যায়, সেসব বাচ্চারা বেশি এ রোগে ভোগেন। এছাড়াও যেসব রোগী অন্য রোগের ফলে চলাফেরা করতে পারেন না (যাদের শুয়ে বসে থাকতে হয়) তারাও অনেক সময় কোষ্ঠকাঠিন্য ভুগে থাকেন।

এছাড়াও যদি পেটে ব্যথা থাকে তাহলে তার পেছনের কারণ খুঁজে বের করতে কিছু পরীক্ষা করা লাগতে পারে। সে সময় অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ব্যবস্থা করা উচিত। তা না হলে জটিল আকার ধারণ করতে পারে।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে কী খাবেন, কী খাবেন না

এ ব্যাপারে ডা. রোকনুজ্জামান ভূঞা বলেন, আমি বলবো, আমাদের প্রচুর পরিমাণে শাক-সবজি এবং ফল খেতে হবে। যার মধ্যে প্রচুর পরিমাণে আঁশ থাকে। বিশেষ করে আমরা যদি মৌসুমী ফলের সময় ফল খাই তাহলে শরীরের আঁশের অভাব বেশি কমাবে।

আর সবজির ভেতরে ঢেঁড়স, পালং শাক, পুঁই শাক, কচুমুখিতে প্রচুর আঁশ থাকে। এগুলো যদি প্রচুর পরিমাণে খাই তাহলে তার কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়ে যাবে।

তিনি বলেন, কোষ্ঠকাঠিন্য রোগীদের কিছু খাবার কম খেতে হবে। যেমন: গরু- খাসির মাংস, ফাস্টফুড (কেক, বার্গার), চিকেন ফ্রাই, আলু ফ্রাই, চিপস ইত্যাদি এগুলা সব সময়ই কম খেতে হবে।

এক্ষেত্রে রোগী যদি খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করতে পারেন তাহলে অনেক ক্ষেত্রে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করা সম্ভাব। এছাড়াও আমাদের কায়িক পরিশ্রম করার চেষ্টা করতে হবে।

সূত্র: যুগান্তর