টানা ৯ ঘণ্টা বসে কাজ করেও ফিট থাকবেন যেভাবে

অনেকেই আছেন যাদেরকে অফিসে প্রতিদিন টানা ৮ থেকে ৯ ঘণ্টা ডেস্কে বসে কাজ করতে হয়। কিন্তু এভাবে দীর্ঘ সময় ধরে বসে কাজ করলে শরীরে মেদ জমে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। কিন্তু ব্যায়ামেরও সময় পাচ্ছেন না।

তাহলে আসুন জেনে নেওয়া যাক টানা বসে কাজ করেও কীভাবে ফিট থাকা যায়-

না খেয়ে অফিস নয়
সকাল সকাল অফিসে যাওয়ার তাড়া যেকোনও চাকরিজীবীরই থাকে। তাই বলে সকালের খাবার না খেয়ে যাবেন না। বেলার দিকে অফিস হলে ভাত খেয়ে যেতে পারেন। এতে সারাদিন ক্ষুধা পাওয়ার প্রবণতা কমবে।

কাজের মধ্যে বিরতি নেওয়া

অফিসে প্রতি এক ঘণ্টা অন্তর ১০ মিনিটের বিরতি নিতে পারেন। সেই সময় হাঁটুন। অফিস ফ্লোর বা করিডোরে হাঁটতে পারেন। ওই সময় ফোনে কথা বলতে হলে এক জায়গায় দাঁড়িয়ে না থেকে হাঁটতে হাঁটতে কথা বলুন।

রাস্তার খাবার এড়িয়ে চলা

অফিসপাড়ায় সুস্বাদু খাবারের দোকানে নিয়মিত খাওয়ার প্রবণতা না থাকলেই ভালো। অনেক সময় বাড়ি থেকে খাবার নিয়ে যাওয়াটা ঝক্কির। তবে মনে রাখবেন, বাড়ির খাবার আপনাকে সুস্থ রাখবে। রাস্তার খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলাই ভালো।

ডেস্কে বসেই হালকা ব্যায়াম

চেয়ারে বসেই হালকা স্ট্রেচিং করতে পারেন। হালকা ঘাড়ের ব্যায়াম করতে পারেন। এতে একনাগাড়ে বসে কাজ করার ক্লান্তি কমবে। আর অফিসে জিম থাকলে তো কথাই নেই!

কাজের ফাঁকে পানি খান

ড্রাই ফ্রুটস বা লো ফ্যাট কুকিজ সঙ্গে রাখতে পারেন। ক্ষুধা পেলে কাজের ফাঁকে সেগুলো অল্প করে খান। আর মাঝে মাঝে পানি পান করতে ভুলবেন না যেন।

অফিস থেকে ফেরার পথে একটু হাঁটা

অফিস থেকে বাড়ি ফেরার পথে এক বা দুই স্টপেজ আগে বাস বা অফিসের গাড়ি থেকে নেমে পড়তে পারেন। এতে হাঁটার অভ্যাস তৈরি হবে। সপ্তাহে দু-একদিন অফিসের লিফট ব্যবহার না করে সিঁড়ি দিয়ে উঠুন।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

লেবুর খোসা খেলে সারবে যেসব রোগ

লেবু খেতে পছন্দ করেন না, এমন মানুষ খুব কমই আছে। গরমে ক্লান্তি ও পিপাসা দূর করতে অনেকের প্রথম পছন্দ লেবুর শরবত। তবে শুধু রসই নয়, এর খোসাও বেশ উপকারী।

লেবুর রস যেমন উপকারী, তেমনি লেবুর খোসাও সুস্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। চলুন জেনে নেওয়া লেবুর খোসা থেকে কী কী উপকার পাওয়া যায়—

* লেবুর খোসায় ভিটামিন সি ও সাইট্রিক এসিড থাকে, যা মাড়ি থেকে রক্ত পড়া, জিঞ্জিভাইটিসসহ একাধিক রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।
* লেবুর খোসায় সাইট্রাস বায়ো ফ্লেভোনয়েড থাকে, যা স্ট্রেস (মানসিক চাপ) কমাতে সাহায্য করে।

* ত্বকের সৌন্দর্য বাড়াতে লেবুর খোসা খুবই উপকারী। কারণ লেবুর খোসায় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে, যা ত্বক থেকে টক্সিক বের করে দেয়।

* লেবুর খোসায় স্যালভেসস্ট্রল কিউ-৪০ ও লিমোনেন্স থাকে, যা

ক্যানসারের কোষ ধ্বংস করে। এছাড়া ব্যাকটেরিয়াল ও ছত্রাক সংক্রমণের প্রকোপ কমায়।

* নিয়মিত লেবুর খোসা খেলে শরীরে সাইট্রিক এসিডের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। এর ফলে কিডনিতে পাথর হওয়ার আশঙ্কা কম থাকে।

* লেবুর খোসায় পেকটিন নামে একটি উপাদান থাকে, এটি শরীরের ফ্যাট বার্ন করে। সূত্র: জিনিউজ

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

যেভাবে ডিম খেলে পুষ্টিও মিলবে, মেদও আটকাবে

সকল পুষ্টির উৎস ডিম। আর খরচও কম। সে কারণেই নিম্নবিত্ত-মধ্যবিত্ত মানুষের ডিমের ওপরই ভরসা। স্বাদ, পুষ্টি ও সুষম আহারের খোঁজে ডিমের সঙ্গে পাল্লা দেবে এমন খাবার খুব কমই রয়েছে। তবে একসময় মনে করা হতো, ডিমের কুসুমে কোলেস্টেরল বাড়ে। কিন্তু আধুনিক গবেষণা প্রমাণ করেছে, এ ধারণা ভিত্তিহীন। বরং ডিমের কুসুম খারাপ কোলেস্টেরলকে কমিয়ে ভালো কোলেস্টেরল বাড়াতে সাহায্য করে।

ভারতীয় পুষ্টিবিদ সুমেধা সিংহের মতে, ‘ওজনে কোনও প্রভাবই ফেলে না ডিম। মেদ নিয়ে ভয় থাকলে ডিম বাদ দেওয়ার কোনও কারণ নেই। বরং বেশ কিছু উপায়ে ডিম খেলে মেদের সঙ্গে লড়া যায় নির্বিঘ্নে। শরীরও পায় পুরো পুষ্টিগুণ।’

ডিম খান এসব উপায়ে-
পানি দিয়ে পোচ: ডিম পোচ করুন পানি ও ভিনেগারের সাহায্যে। একটি পাত্রে কিছুটা পানি নিয়ে তাতে অল্প ভিনেগার যোগ করে পানিটা নেড়ে নিন। এবার খুব সাবধানে প্রথমে ডিমের সাদা অংশ ফেলুন পানিতে। তার ওপর ফেলুন ডিমের কুসুম। এমনভাবে কুসুম যোগ করতে হবে, যাতে তা ভেঙে না যায়। খানিক পরেই ডিমের সাদা অংশ ফুলে উঠে

ঢেকে দেবে হলুদ কুসুমকে। সাদা আস্তরণের ভেতর টলটল করবে কুসুম। ঝাঁঝরি হাতা দিয়ে পোচটিকে আলতো করে তুলে নিন পানি থেকে। এমন পোচ গোটা বিশ্বে জনপ্রিয়। ডিমের সবটুকু পুষ্টিগুণ মেলে এই পোচ থেকে। মেদ জমার ভয়ও থাকে না।

সালাদ: পালং, শসা, ব্রকলি, সিদ্ধ করা গাজর, কড়াইশুটি, টমেটো- পেঁয়াজের সালাদের সঙ্গে মিশিয়ে দিন সিদ্ধ ডিমের কুঁচানো অংশ। এরপর একটু গোলমরিচ ও লেবুর রস মেশান তাতে। এতে গোটা ডিমের পুষ্টিগুণ যেমন মিলবে, তেমনই আবার সবুজ সবজি, শাক ও গাজরের প্রভাবে মেদ বাধা পাবে। ফলে ডিমে বাড়বে না ওজন।

ওটমিল ও ডিম: ডিমের সঙ্গে ওটমিল খান। ওটমিল পাচনমূলক এসিড ক্ষরণেও বাধা দেয়। তাই ওটমিল খেলে সহজে খিদেও পায় না। ওটমিল শরীরে বাড়তি কোলেস্টেরল ও ট্রাইগ্লিসারাইড জমার পথে বাধা দেয়। এদিকে ডিম জোগান দেয় প্রোটিনের। ফলে ওটমিল ও ডিম একত্রে লড়াই করলে মেদ জমা কঠিন হয়ে দাঁড়ায়।

সূত্র: আনন্দবাজার

প্রতিদিন কফি খাওয়ার অভ্যাস কমায় হৃদরোগের ঝুঁকি, দাবি গবেষকদের

হজমের সমস্যা বা বিপাকীয় সমস্যার কারণে শরীরে নানা রকমের রোগ বাসা বাঁধে। যেমন- দীর্ঘদিন ধরে বিপাকীয় সমস্যার ফলে রক্তে অতিরিক্ত মাত্রায় খাদ্যজ কোলেস্টেরল জমা হতে থাকে। ‘ইনস্টিটিউট ফর সাইন্টিফিক ইনফর্মেশন অন কফি’-এর গবেষকদের দাবি, প্রতিদিন নির্দিষ্ট মাত্রায় কফি পান করার অভ্যাস মেটাবলিক সিনড্রোম বা বিপাকীয় সমস্যার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। তাদের দাবি, মেটাবলিক সিনড্রোম বা বিপাকীয় সমস্যাই কার্ডিওভাসকুলার সমস্যা বা হৃদরোগের ঝুঁকি অনেকটা বাড়িয়ে দেয়।

সম্প্রতি ‘ইনস্টিটিউট ফর সাইন্টিফিক ইনফর্মেশন অন কফি’ আয়োজিত আয়ারল্যান্ডের ডাবলিনে অনুষ্ঠিত পুষ্টিবিদ, বিশেষজ্ঞদের একটি সম্মেলনে অধ্যাপক জুসেপি গ্রসো দাবি করেন, সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর কফি পানের অভ্যাস রক্তে কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে। ফলে কমে যায় কার্ডিওভাসকুলার সমস্যা বা হৃদরোগের ঝুঁকি। তার মতে, কফি আসলে হজমের ক্ষেত্রে সহায়ক।

ইংল্যান্ডের সাউথহ্যাম্পটন ইউনিভার্সিটির ডঃ অলিভার কেনেডি এবং তার গবেষকদল, প্রায় ৪ লাখ ৩০ হাজার অংশগ্রহণকারীর মধ্যে গবেষণা চালিয়ে দেখেছেন, যারা প্রতিদিন দু’কাপ কফি পান করেন তাদের লিভার সিরোসিসের ঝুঁকি প্রায় ৪৪ শতাংশ কমে যায়। ডঃ কেনেডির মতে, ফিল্টার্ড কফির উপকারিতা, সেদ্ধ করা কফির তুলনায় বেশি হয়। তবে শুধু লিভার সিরোসিসের ঝুঁকি কমানোই নয়, লিভার কর্মক্ষমতা স্বাভাবিক রেখে যে কোনও বিপাকীয় সমস্যা দ্রুত নিয়ন্ত্রণে আনতে সাহায্য করে কফি।

‘ইনস্টিটিউট ফর সাইন্টিফিক ইনফর্মেশন অন কফি’র গবেষকরা জানান, প্রতিদিন ১ থেকে ৪ কাপ কফি পানের অভ্যাস যে কোনও কার্ডিওভাসকুলার সমস্যা বা হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পরোক্ষ ভাবে সাহায্য করে। নিয়মিত কফি পানের অভ্যাস ব্রেনের জন্যও ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। যারা নিয়মিত কফি পান করেন তাদের মধ্যে পার্কিনসন্সের মতো স্নায়ুরোগেও ঝুঁকি অন্যদের তুলনায় অনেকটাই কম। তবে এখানে দুধ, চিনি ছাড়া কফির কথা বলছেন পুষ্টিবিদ, বিশেষজ্ঞরা।

ওজন কমাতে কাজে লাগান মেথির ৪ অব্যর্থ টোটকা

ওজন কমিয়ে শরীরকে সুন্দর আকৃতি দেওয়ার জন্য আমরা কত কিছুই না করি। খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দেওয়া, খাদ্য তালিকা থেকে একাধিক খাবার বাদ দেওয়া আরও কত কি? এছাড়াও দ্রুত ওজন কমানোর একাধিক ঘরোয়া টোটকা (পাতি লেবুর রস, জিরা, রসুন ইত্যাদি) আমরা অনেকেই কাজে

লাগাই।

জানেন কি, মেথি বীজের সাহায্যে দ্রুত ওজন কমানো সম্ভব? ভেষজ মশলা হিসেবে মেথি বীজ আমাদের সবার কাছেই বেশ পরিচিত। আমাদের আজকের এই প্রতিবেদন থেকে চলুন জেনে নেওয়া যাক মেথি বীজ ব্যবহার করে দ্রুত ওজন কমানোর ৫টি দুর্দান্ত কৌশল।

১) মেথি চা-
মেথি বীজের চা ওজন কমাতে এবং ডায়াবেটিসের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। এছাড়া হজম ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের রাখার ক্ষেত্রেও এটি অত্যন্ত কার্যকর। সামান্য পানি দিয়ে কিছু মেথি বীজ বেটে নিন। একটি পাত্রে খানিকটা পানি ফুটিয়ে নিয়ে তার সঙ্গে ওই মেথি পেস্ট মিশিয়ে দিন। চাইলে এর সঙ্গে কিছু ভেষজ মশলাও দেওয়া যেতে পারে। যেমন- আদা বা দারচিনি। তারপর পাত্র ঢাকনা দিয়ে ঢেকে একসঙ্গে সবকটি মশলা অন্তত ৫ মিনিট ফুটিয়ে নিতে হবে। প্রতিদিন খালি পেটে এই চা খেতে পারলে ফল পাবেন হাতেনাতে।

২) অঙ্কুরিত মেথিবীজ-
অঙ্কুরিত মেথি বীজে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যারোটিনয়েড, ভিটামিন এ, বি, সি এবং ই। এর সঙ্গেই এর মধ্যে থাকা পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, অ্যামাইনো অ্যাসিড, জিংক, হজম সহায়ক বিভিন্ন খনিজ পদার্থ এবং আরও অনেক কিছু রয়েছে।

একটি পাতলা কাপড় পানি ভিজিয়ে নিন। এবার একটি বাটিতে মেথি বীজ নিয়ে সেটি ওই পাতলা ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে অন্তত ৩ রাত এই ভাবে রেখে দিন। ৩ দিন পর মেথি বীজগুলি অঙ্কুরিত হলে সেগুলি খেতে পারলে ওজন কমবে দ্রুত। ওজন কমানোর ক্ষেত্রে এটি অত্যন্ত কার্যকর।

৩) ভাজা মেথি-
কিছুটা মেথি একটি পাত্রে নিয়ে সামান্য আঁচে তেল ছাড়াই ভেজে নিয়ে সেটিকে গুঁড়ো করে নিন। এরপর সামান্য উষ্ণ পানির সঙ্গে ওই মেথির গুঁড়ো মিশিয়ে সকালে খালি পেটে নিয়মিত খেতে পারলে ওজন দ্রুত কমবে। ফল পাবেন হাতেনাতে। এটি ওজন কমানোর চমৎকার একটি উপায়।

৪) মেথি ভেজানো পানি-
মেথি ভেজানো পানি খেতে পারলে তা দ্রুত ওজন কমাতে সাহায্য করে। কারণ এটি খেলে তা খাবারের পরিতৃপ্তি এনে দেয়। যার ফলে খিদে বোধ কম অনুভূত হয় এবং খাওয়ার ইচ্ছেটা কমে যায়। এর ফলে দ্রুত ওজন কমতে থাকে।

এ ছাড়াও ১ কাপ মেথি পানিতে সারারাত ভিজিয়ে রাখে সেটি পরদিন পানি ছেঁকে নিয়ে খালি পেটে চিবিয়ে খেতে হবে। এই ভাবে নিয়মিত খেতে পারলে ফল পাবেন হাতেনাতে। ওজন কমানোর ক্ষেত্রে এটি অত্যন্ত কার্যকর।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে কামরাঙা

দেশি ফলের মধ্যে কামরাঙা অন্যতম। অন্যান্য ফলের তুলনায় এর দামও কম। পুষ্টি জোগায়, নানা রোগ প্রতিরোধে কাজ করে। তাই সাধারণ একটি ফলেই হতে পারে মুশকিল আসান। ভেজাল, দূষণ, অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপনের কারণে শরীরের দফা রফা। ঠিক এই পরিস্থিতিতে মুশকিল আসান হতে পারে একটি ফল।

চিকিৎসকরা বলছেন, ভিটামিন বি নাইন ফলিক অ্যাসিডে ভরপুর কামরাঙা। যা হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। ভিটামিন সি-এর পরিমাণ আম, আঙুর, আনারসের চেয়ে বেশি। কামরাঙায় আয়রনের পরিমাণ পাকা কাঁঠাল, কমলালেবু, পাকা পেঁপে, লিচু, ডাবের পানির চেয়েও বেশি।

ভিটামিন বি ফাইভ ও ভিটামিন বি সিক্স প্রচুর পরিমাণে রয়েছে কামরাঙায়। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ, কোলেস্টেরল কম করা এবং হাইপারটেনশন দূর করতে কামরাঙার জুড়ি মেলা ভার। শুধু কামরাঙা ফলই নয়, কামরাঙা গাছের পাতাও খুবই উপকারি।

এতে রয়েছে এলাজিক অ্যাসিড, যা খাদ্যনালির ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। এর পাতা ও কচি ফলের রসে রয়েছে ট্যানিন, যা রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে। সর্দিকাশিতে দারুণ উপকারি। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। কামরাঙা চুল, ত্বক, নখ ও দাঁত উজ্জ্বল করে। মুখে ব্রন হওয়া ঠেকায়।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

বসা থেকে হঠাৎ উঠে দাঁড়ালে মাথা ঘোরে? জেনে নিন আসল কারণ

হঠাৎ বসা থেকে বা শোয়া অবস্থা থেকে উঠে দাঁড়ালে আমাদের অনেকেরই মাথা ঘুরে যায়। এমন সমস্যায় আমরা অনেকেই ভুগি। এই সমস্যা মাত্র কয়েক সেকেন্ডের জন্য স্থায়ী হয় বলে সাধারণত এটি নিয়ে তেমন মাথাও ঘামাই না আমরা। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলছেন যে, এই সমস্যাকে একেবারেই অবহেলা করা ঠিক নয়। কারণ এর থেকে ভবিষ্যতের জন্য বড় বিপদ অপেক্ষা করে থাকতে পারে। জেনে নিন এই মাথা ঘোরার সমস্যার আসল কারণ।

চলুন জেনে নেওয়া যাক আসল কারণ-

* এই সমস্যার সঙ্গে নার্ভ বা স্নায়ুর সম্পর্ক আছে। অনেকেরই স্নায়ুর সমস্যার কারণে হঠাৎ শোয়া অবস্থা থেকে উঠলে বা বসা অবস্থা থেকে উঠলে মাথা ঘুরে যায়। কয়েক সেকেন্ডের জন্য চোখে অন্ধকার দেখেন অনেকে। নার্ভের সমস্যা থেকেই এটি হতে পারে বলে জানাচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা। তাই এটিকে অবহেলা না করাই ভালো। আপনার যদি এই সমস্যা থেকে থাকে তাহলে এখনই ডাক্তারের পরামর্শ নিন। কারণ নার্ভের সমস্যা অবহেলা করলে তার থেকে ভবিষ্যতে বড় বিপদ হতে পারে।

* অনেকের সঙ্গে আবার ব্লাড প্রেশারের কারণে এই ঘটনা ঘটে থাকে। রক্ত চাপ কম থাকলে অনেক সময় হঠাৎ করে উঠে দাঁড়ালে মাথায় সঠিক পরিমাণ রক্ত পৌঁছায় না। যার ফলে অনেকের এই মাথা ঘোরার সমস্যা হতে পারে। তাই আপনার এই সমস্যা থাকলে নিজের প্রেশার চেক করিয়ে নিন তারপর ডাক্তারের পরামর্শ মতো প্রেশার স্বাভাবিক করার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

* ভার্টিগো থাকলেও হঠাৎ উঠে দাঁড়ালে মাথা ঘুরে যেতে পারে। অনেকের ক্ষেত্রে উচ্চতা থেকে ভার্টিগো হয়। পাহাড়ে বেড়াতে গেলে অনেকের এই সমস্যা দেখা যায়। বেশি উঁচু বাড়িতে উঠলেও অনেকের এই সমস্যা হয়। অনেকের লিফটে হয়। এটিও একপ্রকার স্নায়ুর সমস্যা। এই ক্ষেত্রেও ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

* কোনও দুর্ঘটনার ফলে যদি কেউ দীর্ঘক্ষণ অজ্ঞান থাকে, তাহলে সেই সময়টার জন্য মাথার স্নায়ুতন্ত্রে স্থায়ী সমস্যা তৈরি হতে পারে। সেই সমস্যা থেকেও এই রোগ দেখা দিতে পারে।

* মাথা ঘোরাটাকে মস্তিষ্কের বিপদসংকেত হিসেবেই ধরা হয়ে থাকে, যা শরীরের বিভিন্ন অংশে নানাভাবে প্রকাশ ঘটায়। কারো ক্ষেত্রে হৃদপিণ্ডের বেশি উঠা-নাম, রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া, আবার কারো কারো হয়ত চোখের সমস্যা, অর্থাৎ অস্পষ্ট দেখা, মাথাব্যথা, বমি বা বমিভাবও হয়ে থাকে।

কাদের বেশি হয়?

নাক, কান ও গলা বিশেষজ্ঞ মিশায়েল বোনডর্ফ জানান, “বয়স বাড়ার সাথে মাথার সমস্যা বাড়তেও পারে, বিশেষ করে ৫০ থেকে ৬০ বছর বয়সী নারীদের ক্ষেত্রে। ক্ষেত্র বিশেষে মাথা ঘোরার ধরণও ভিন্ন হয়ে থাকে। কখনও হঠাৎ করে ঘূর্ণিপাক আবার কখনও একনাগাড়ে ক’দিনও থাকতে পারে মাথা ঘোরার সমস্যা।

বিশেষজ্ঞরা জানাচ্ছেন, যাদের মধ্যে বসা বা শোওয়া অবস্থা থেকে হঠাৎ উঠে দাঁড়ালে মাথার ঘোরার সমস্যা আছে, তাদের ভবিষ্যতে ডিমেনশিয়া হতে পারে। অর্থাৎ সবকিছু ভুলে যাওয়ার অসুখ গ্রাস করতে পারে তাদের। এছাড়াও মাথায় নানা রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটতে পারে। হৃদযন্ত্র বিকল হওয়া, স্নায়ুর সমস্যাও দেখা দিতে পারে। তাই যদি এই লক্ষণ থাকে, তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসকের কাছে যাওয়া আবশ্যক।

কী করণীয়? কোন ডাক্তারের কাছে যাবেন?

প্রথমে বাড়ির ডাক্তার বা ‘হাউসফিজিশিয়ান’ থাকলে তার সঙ্গে কথা বলতে হবে। তখন তিনিই হয়ত নাক, কান, গলা বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাবেন। অথবা অবস্থা বুঝে পাঠাতে পারেন নিউরোলজিস্ট বা অন্য কোনও বিশেষজ্ঞের কাছে। তবে উচ্চ রক্তচাপ, নাড়ি পরীক্ষার পাশাপাশি চক্ষু বিশেষজ্ঞের কাছেও যেতে হতে পারে। সূত্র: ডয়েচে ভেলে, এই সময়

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