৪৪-এও মেদহীন কারিনা, ফিটনেসের রহস্য ফাঁস করলেন ডায়েটিশিয়ান

বলিউডে জিরো ফিগারের ট্রেন্ড এনেছিলেন কারিনা কাপুর। স্বাস্থ্য সচেতন এই অভিনেত্রীর বয়স এখন ৪৪-এ। এরই মধ্যে হয়েছেন দুই সন্তানের জননী। এতোকিছুর পর এখনও টানটান মেদহীন শরীর তার। তাই অনেকেই বলে থাকেন তার এমন ঈর্ষণীয় ফিটনেস দিয়ে এখনও অনায়াসে তিনি টেক্কা দিতেন পারেন হাঁটুর বয়সি নতুন অভিনেত্রীদেরও।

আর এসব কারণে সবার জানার ভীষণ আগ্রহ কারিনার ফিটনেস রুটিন কী? তার ডায়েটে কী থাকে? কেমন ভাবেই বা করেন শরীরচর্চা?

সম্প্রতি সেলিব্রিটি ডায়েটিশিয়ান রুজুতা দিওয়েকার প্রকাশ করেছেন কারিনার ফিটনেসে রহস্য।

কারিনা কাপুরসহ বেশ কিছু বিখ্যাত বলিউড তারকার পুষ্টিবিদ রুজুতা দিওয়েকার এই বিষয়ে নানা কথা শেয়ার করেছেন। রুজুতা সোমবার একটি পোস্টে সুস্থ থাকার জন্য সঠিক নিয়মে ওজন হ্রাসের প্রয়োজনীয়তার কথা তুলে ধরেছেন।

এই পুষ্টিবিদ জানিয়েছেন, ‘সঠিক নিয়ম না মেনে ওজন কমালে তা আপনার দেহের কাজ করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। স্বাস্থ্যের উন্নতির পরিবর্তে এটি আপনাকে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নানা সমস্যার দিকে ঠেলে দেয়। অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। তাই ওজন মাপার যন্ত্র থেকে সরে, হেলদি লাইফস্টাইলে মন দিন।’

দ্য ল্যানসেট ডায়াবেটিস অ্যান্ড এন্ডোক্রিনোলজিতে প্রকাশিত একটি নতুন প্রতিবেদন অনুসারে, বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) স্বাস্থ্য এবং ফিটনেসের জন্য নির্ভরযোগ্য পরিমাপ নয়।

এই গবেষণার কথা উল্লেখ করে রুজুতা বলেছেন, ‘প্রায়শই যখন আমরা ওজন হ্রাস করার জন্য কঠোর ডায়েট প্ল্যান করি বা একই ধরনের ওয়ার্কআউটের পদ্ধতি অনুসরণ করি। তখন অনেক সময়ই সুস্বাস্থ্য ও সঠিক ওজন পেতে ব্যর্থ হই। তখন আমরা হতাশ হয়ে পড়ি। ওজন কমানোর দ্রুত পদ্ধতি ব্যবহার করি। তবে এটা থেকে আরও অনেক সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। আমাদের মেদ কমানো এবং ফিটনেসের মধ্যে পার্থক্য বুঝতে তিনটি বিষয় মাথায় রাখতে হবে।

এই তিনটি বিষয় কী কী জানেন? রুজুতা তার পোস্টে জানিয়ছেন এই তিনটি বিষয় হল আকার, আকৃতি এবং ক্ষমতা।

আকার

রুজুতা ব্যাখ্যা করে বলেন, যখন আমাদের শরীরের আকার কমে যায়, তখন এটি স্পষ্ট ইঙ্গিত দেয় যে আমরা শরীর থেকে মেদ কমিয়ে ফেলেছি।

আকৃতি

রুজুতা উল্লেখ করেছেন যে, আমাদের আকারের পরিবর্তনগুলোর দিকে নজর দেওয়া উচিত, প্রধানত কোমর রেখায়। এটি দেখায় যে আমরা অঙ্গগুলোর মধ্যে জমে থাকা চর্বি কমছে, এটি ভিসারাল ফ্যাট হিসাবেও পরিচিত। মেদ কমানো একটি স্বাস্থ্যকর ইঙ্গিত।

ক্ষমতা

আমাদের শরীর কতটা ক্ষমতা নিতে পারে তার দ্বারাও আমাদের স্বাস্থ্য এবং ফিটনেস নির্ধারিত হয়। বেশি সিঁড়ি দিয়ে ওঠা থেকে শুরু করে শরীরের যে কোনো ধরনের ব্যথা অনুভব না করে সন্তানের সঙ্গে দীর্ঘক্ষণ খেলাধুলা করা বা দীর্ঘ সময় ধরে ব্যায়াম করা প্রমাণ করতে পারে যে আমাদের শরীরের ক্ষমতা বেড়েছে। এটি স্বাস্থ্যকর ওজন হ্রাসের একটি সূচক।

সূত্র: যুগান্তর

ত্বকের রুক্ষতা হ্রাসে অনুসরণ করতে পারেন সোনাক্ষীর টিপস

জনপ্রিয় বলিউড অভিনেত্রী সোনাক্ষী সিনহা বলছেন, এত কিছুর দরকার নেই। ফেশিয়াল অয়েলের গুণে; শুষ্ক ত্বকের সমস্যা সহজে দূর হবে।

সোনাক্ষী সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে একটি ভিডিও পোস্ট করেছেন। ভিডিওতে তিনি বলেছেন, ‘আমার ত্বকচর্চার বিষয়ে অনেকেই জানতে

চেয়েছিলেন। যেহেতু আমার ত্বক খুব শুষ্ক; তাই আমি সপ্তাহে তিন দিন ফেশিয়াল অয়েল দিয়ে মুখে ম্যাসাজ করি। ফেশিয়াল অয়েল না থাকলে নারকেল তেলও ব্যবহার করা যায়। তাতেই ত্বক মসৃণ হয়, জেল্লা ফিরে আসে’।

রূপচর্চায় নিয়োজিত শিল্পীরা বলছেন, ত্বকের যত্নে ফেশিয়াল অয়েলের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। ত্বকের আর্দ্রতা রাখতে ক্রিম, লোশন মাখা তো যায়। তবে যাদের ত্বক একটু বেশি শুষ্ক, তাদের শুধু ক্রিমে কাজ হওয়ার কথা নয়। তাই অতিরিক্ত শুষ্ক ত্বকের জন্য বিশেষভাবে তৈরি ফেশিয়াল অয়েল ব্যবহার করা যেতে পারে। হাতের কাছে ফেশিয়াল অয়েল না থাকলে নারকেল তেল বা অলিভ অয়েল মুখে ব্যবহার করা যায়। তবে ত্বকে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতে ম্যাসাজের প্রয়োজন রয়েছে।

সোনাক্ষী বলেছেন, ‘এ পদ্ধতি আমার ত্বকের জন্য উপযুক্ত। তবে যাদের ত্বক তৈলাক্ত, তারা মুখে তেলের বদলে ক্রিম বা লোশন মাখতে পারেন। তাতে মুখে ম্যাসাজ করতেও সুবিধা হবে’।

সূত্র: যুগান্তর

রাতে ঘুম না এলে কী করবেন

রাতে ঘুম নিয়ে সমস্যায় পড়েন অনেকে। এমন সমস্যা থেকে রক্ষা পেতে ঘুমের আগে পায় তেল মালিশ করলে রাতে বেশ ভালো ঘুম হবে।

পায় তেল মালিশ করা, বিশেষ করে ঘুমানোর আগে, পায়ের প্রেশার পয়েন্টগুলোকে শিথিল করতে সাহায্য করে, শিথিলতা দেয় এবং আরও আরামদায়ক ঘুমে সাহায্য করে। পা ঘাম গ্রন্থির আবাসস্থলও এবং সঠিকভাবে তেল মালিশ করলে তা এই গ্রন্থিগুলোকে উদ্দীপিত করতে পারে এবং রক্ত সঞ্চালনকে আরও ভালো করতে পারে, যা সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। চলুন জেনে নেওয়া যাক ঘুমের আগে পায়ে তেল মালিশ করার উপকারিতা-

রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে

পায়ে তেল মালিশ করলে তা রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। যারা রাতে রক্ত সঞ্চালনে সমস্যা, ঠান্ডা পা অথবা পায়ে টান অনুভব করেন তাদের জন্য এটি বিশেষভাবে উপকারী হতে পারে। আমেরিকান ইনস্টিটিউট অফ অল্টারনেটিভ মেডিসিনের মতে, উন্নত রক্ত সঞ্চালন অসংখ্য সুবিধা প্রদান করে, যেমন অস্বস্তি এবং ফোলাভাব দূর করা, গতিশীলতা উন্নত করা এবং সুস্থতার অনুভূতি বৃদ্ধি করা।

মন ও শরীরের শিথিলতা

পা ম্যাসাজের অন্যতম প্রধান সুবিধা হলো মন ও শরীরের ওপর এর শান্ত প্রভাব। উষ্ণ তেল দিয়ে পা ম্যাসাজ করলে শরীরের প্রাকৃতিক শিথিলকরণ ব্যবস্থা সক্রিয় হয়, স্ট্রেস হরমোন হ্রাস পায় এবং প্রশান্তি বৃদ্ধি পায়। ছন্দবদ্ধ চাপ এন্ডোরফিনের নিঃসরণকেও ট্রিগার করে, যা মেজাজ উন্নত করে, উদ্বেগ কমায় এবং ঘুমানোর আগে শান্ত হতে সাহায্য করে।

ঘুমের মান উন্নত করে

২০২১ সালের একটি গবেষণা অনুসারে, নিয়মিত পায়ের ম্যাসাজ ঘুমের ব্যাঘাতের সম্মুখীন প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য একটি সহায়ক পরিপূরক থেরাপি হিসেবে কাজ করে, সামগ্রিক ঘুমের মান উন্নত করে। ল্যাভেন্ডার বা পেপারমিন্টের মতো তেল দিয়ে রাতের বেলা পায়ের ম্যাসাজ ঘুমের উন্নতি করতে পারে। এই তেলের প্রাকৃতিক প্রশান্তিদায়ক বৈশিষ্ট্য দ্রুত ঘুমিয়ে পড়তে, দীর্ঘক্ষণ ঘুমিয়ে থাকতে এবং সতেজ বোধ করে ঘুম থেকে উঠতে সাহায্য করে।

পায়ের ব্যথা এবং উত্তেজনা হ্রাস

অনেকেরই দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা, হাঁটা বা টাইট জুতা পরার কারণে পায়ে টান থাকে। রাতের বেলায় পায়ের ম্যাসাজ পায়ের ব্যথা, উত্তেজনা এবং প্রদাহ কমাতে সাহায্য করতে পারে। ইউক্যালিপটাস এবং টি ট্রি অয়েলের মতো তেল প্রদাহ-বিরোধী বৈশিষ্ট্যের জন্য পরিচিত। এ ধরনের তেল ক্লান্ত, ব্যথাযুক্ত পা প্রশমিত করতে সাহায্য করতে পারে।

প্রাকৃতিক চাপ উপশম

যখন সঠিক প্রয়োজনীয় তেল দিয়ে পা ম্যাসাজ করেন, তখন কেবল পায়ের চিকিৎসাই হবে না বরং আপনার মনকে শান্ত করার জন্য

অ্যারোমাথেরাপিও ব্যবহৃত হবে। ল্যাভেন্ডার, ক্যামোমাইল এবং চন্দনের মতো সুগন্ধি মানসিক চাপ কমাতে এবং শিথিলতার অনুভূতি বাড়াতে দেখা গেছে। এই তেলগুলোর শান্ত প্রভাব হৃদস্পন্দন কমাতে, রক্তচাপ কমাতে এবং ঘুমের জন্য অনুকূল পরিবেশ তৈরি করতে সাহায্য করে।

পা ম্যাসাজের জন্য সেরা তেল

ল্যাভেন্ডার তেল: প্রশান্তিদায়ক বৈশিষ্ট্যের জন্য পরিচিত ল্যাভেন্ডার তেল ঘুমের জন্য ব্যবহার করতে পারেন। এটি ঘুমের মান উন্নত করে, উদ্বেগ কমায় এবং রক্তচাপ কমাতে বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত।

পুদিনা তেল: যদি মাথাব্যথা বা ক্লান্ত পায়ের সমস্যায় ভোগেন তাহলে পুদিনা তেল সাহায্য করতে পারে। এর শীতল প্রভাব পা ব্যথা প্রশমিত করে এবং উত্তেজনা ও ক্লান্তি কমায়।

ক্যামোমাইল তেল: মনকে শান্ত করতে এবং ভালো ঘুমের জন্য বহু শতাব্দী ধরে ক্যামোমাইল ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এটি মৃদু এবং প্রশান্তিদায়ক, ঘুমানোর সময় পা ম্যাসাজের জন্য উপযুক্ত।

ইউক্যালিপটাস তেল: পেশীর টান উপশম করতে এবং রক্ত সঞ্চালন উন্নত করতে ইউক্যালিপটাস তেল দুর্দান্ত। যারা ঘুমানোর আগে তাদের মনকে আরাম দিতে চান তাদের জন্যও এটি আদর্শ।

নারকেল তেল বা জলপাই তেল: এই তেলগুলো এসেন্সিয়াল অয়েলগুলোকে পাতলা করতে এবং মসৃণ ম্যাসাজের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। এগুলো ত্বককে হাইড্রেট করে, পা নরম এবং আর্দ্র রাখে।

সূত্র: ইত্তেফাক

শীতে কন্ডিশনার লাগিয়েও রুক্ষ-

শুষ্ক চুল, ভরসা রাখুন ঘরোয়া উপায়ে

শীতের এই সময়ে তাপমাত্রা উঠা নামা করছে। টানা কয়েক মাস গরমের পর শীতকাল মন্দ লাগে না বটে! তবে শীত এলেই হানা দেয় ত্বক রুক্ষ-শুষ্ক হয়ে ওঠার সমস্যা। ত্বকের সঙ্গে রীতিমতো পাল্লা দিয়ে খসখসে হয়ে যায় চুল। শ্যাম্পু করেও লাভ হয় না।

এমনকী কন্ডিশনার ব্যবহারের পরও নিস্তার নেই।
বাজারে পাওয়া বেশিরভাগ কন্ডিশনারেই থাকে নানা রকম রাসায়নিক, যা সাময়িকভাবে চুলকে রক্ষা করলেও তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াও কম নয়। সেক্ষেত্রে ঘরোয়া প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে বানিয়ে নিতে পারেন কন্ডিশনার। আর তাতেই চুল হয়ে উঠবে ঝলমলে।

চলুন জেনে নেওয়া যাক, কীভাবে তৈরি করবেন-

দই ও মধু

একটি পাত্রে দই ও মধু সমান পরিমাণে নিন। ভালো করে মিশিয়ে চুলে ৩০ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। তারপর পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিলেই হবে। এই ঘরোয়া কন্ডিশনার আপনার চুলের আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করবে।

গ্রিন টি

ওজন কমাতে যেমন গ্রিন টি কার্যকরী, তেমনই চুলের জেল্লা ফেরাতেও এর জুড়ি মেলা ভার। শ্যাম্পু করার পর আগে থেকে বানিয়ে ছেঁকে ঠাণ্ডা করে রাখুন গ্রিন টি। আর সেটি দিয়ে ভালো করে চুল ধুয়ে নিন। খানিকক্ষণ মাথায় ম্যাসাজ করে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

অ্যালোভেরা

বাড়িতে অ্যালোভেরা গাছ বা হাতের কাছে থাকা অ্যালোভেরা জেল দিয়েও দারুণ কন্ডিশনার বানানো যায়।

অ্যালোভেরা জেল শ্যাম্পু করার পর ২০ মিনিট চুলে লাগিয়ে রেখে দিন। তারপর ধুয়ে নিলেই ফল দেখতে পাবেন। অ্যালোভেরা জেল চুলকে নরম রাখতে সাহায্য করে।

আপেল সাইডার ভিনিগার

পানির সঙ্গে আপেল সাইডার ভিনিগার মিশিয়ে একটি মিশ্রণ তৈরি করে নিন। এবার শ্যাম্পু করার পর এই মিশ্রণ চুলে বিশেষত স্ক্যাল্পে ঢেলে কিছুক্ষণ ম্যাসাজ করে ধুয়ে নিন। কয়েকবার ব্যবহারের পরই তফাৎ বুঝতে পারবেন।

নারকেল তেল ও মধু

২ টেবিল চামচ নারকেল তেলে ১ টেবিল চামচ মধু মিশিয়ে নিন। এটি ভেজা চুলে গোড়া থেকে চুলের দৈর্ঘ্য পর্যন্ত লাগান। ৩০ মিনিট থেকে এক ঘণ্টার জন্য রেখে দিন। তারপর হালকা গরম পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন।

সূত্র: কালের কন্ঠ

চুল পড়া বন্ধে জাদুকরি ফল পাবেন টমেটো রসে

চুল পড়া বা টাক হয়ে যাওয়া একটি খুব সাধারণ সমস্যা। তবে, বর্তমানে এ সমস্যা যেন একটু বেশিই দেখা যায়। এর পেছনে দূষণ, নিম্নমানের খাদ্যাভ্যাস এবং মানসিক চাপ অন্যতম কারণ।

তবে কারণ যাই হোক না কেন, চুল পড়া নিয়ে দুঃশ্চিন্তায় ভোগেন না এমন মানুষ পাওয়া যাবে না। আর এ কারণে ব্যয়বহুল চিকিৎসাও গ্রহণ করে থাকেন বহু মানুষ। কিন্তু এর পেছনে কাড়ি কাড়ি টাকা খরচ না করে আপনার রান্নাঘরে থাকা সবজিতেই পেতে পারেন জাদুকরি সমাধান। সবজিটি হলো টমেটো।

টমেটোর রস চুলের স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করে। পুষ্টিতে ভরপুর টমেটোতে রয়েছে ভিটামিন সি, ভিটামিন এ, বায়োটিন এবং জিঙ্ক; যা চুলের ফলিকলগুলোকে পুষ্ট করতে এবং চুলকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। টমেটোতে থাকা অ্যান্টি অক্সিডেন্টগুলো চুলকে ঘন এবং স্বাস্থ্যকর রাখে এবং ক্ষতি থেকে রক্ষা করে।

চলুন তাহলে জেনে নেওয়া যাক চুল পড়া রোধে কীভাবে ব্যবহার করবেন টমেটোর রস-

অ্যালোভেরা ও টমেটোর রস

টমেটোর পেস্ট এবং অ্যালোভেরা জেলের মাস্কও চুলের জন্য জাদুকরি কাজ করতে পারে। মাস্কটি চুলে লাগিয়ে ৪৫ মিনিটের জন্য রেখে দিন এবং তারপর ধুয়ে ফেলুন। মিশ্রণটি চুলের বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করতে সাহায্য করে এবং চুলকে স্বাস্থ্যকর করে তোলে।

নারকেল তেল ও টমেটোর রস

চুল পড়া বন্ধের আরেকটি কার্যকর প্রতিকার হল টমেটোর রস নারকেল তেলের সঙ্গে মিশিয়ে ব্যবহার করা। মিশ্রণটি হালকা গরম করে সারারাত মাথার ত্বকে লাগিয়ে রেখে, পরের দিন সকালে ধুয়ে ফেলুন। এটি চুলের বৃদ্ধি বাড়ায় এবং মাথার ত্বকে পুষ্টি জোগায়।

টমেটো ও পেঁয়াজের রস

যাদের চুল দ্রুত বড় হয় না, তাদের জন্য পেঁয়াজ এবং টমেটোর রসের মিশ্রণ খুবই উপকারী হতে পারে। মিশ্রণটি চুলের গোড়ায় লাগিয়ে ৩০ মিনিটের জন্য রেখে দিন এবং পরে শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

সর্বোত্তম ফলাফলের জন্য, সপ্তাহে দুবার এসব প্যাক ব্যবহার করতে পারেন।

সূত্র: যুগান্তর

ভাত খেলেও বাড়বে না ওজন

বেশির ভাগ মানুষ ওজন বাড়ার ভয়ে ভাত এড়িয়ে চলেন। তবে বিশেষজ্ঞরা বলেন যে আপনার এটি সম্পূর্ণরূপে বাদ দেওয়ার কোনো দরকার নেই। আপনার পছন্দের খাবারের তালিকায় যদি ভাত থাকে তবে তা বাদ না দিয়েও ওজন কমানো সম্ভব। সেজন্য অবশ্য কিছু বিষয়ের দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

নিয়মিত ভাত খেয়েও যে বিষয়গুলো মেনে চললে আর ওজন কমানো নিয়ে চিন্তা করতে হবে না-

১. পরিমিত খান

প্রতিদিন এক কাপ ভাত খান। অতিরিক্ত না খেয়ে ভাত উপভোগ করার এটি সবচেয়ে সহজ উপায়। ভাত বেশি খেলে তখন তা ওজন বাড়ানোর ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখতে পারে। তাই ভাত পুরোপুরি বাদ না দিয়ে বরং পরিমিত খান। সেইসঙ্গে অলস জীবনযাপন এড়িয়ে চলুন। এতে ক্যালোরি জমে থাকার ভয় থাকবে না। এতে আপনার পছন্দের খাবার উপভোগ করেও ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা সহজ হবে।

২. রান্নার সঠিক পদ্ধতি বেছে নিন

ফ্রায়েড রাইসের পরিবর্তে সেদ্ধ করুন বা স্টিম রাইস বেছে নিন। বোনাস পয়েন্টের জন্য প্রচুর পানিতে ভাত রান্না করে এবং অতিরিক্ত পানি ঝরিয়ে স্টার্চ ছেঁকে নিন। যেমনটা সাধারণত আমাদের দেশে রান্না করা হয়। এভাবে রান্না করা হলে বাড়তি ক্যালোরি কম যোগ হবে, তবে পুষ্টিও অনেকটা কমে যাবে তাতে সন্দেহ নেই।

৩. প্লেটে ভারসাম্য করুন

থালায় যতটুকু ভাত নেবেন ততটুকু বা তার থেকে বেশি শাক-সবজি, ডিম, মাছ, মুরগি কিংবা ডাল নিন। অনেকে কেবল সামান্য তরকারি বা ভর্তা দিয়ে গোটা দুই থালা ভাত খেলে নেন। এমনটা করবেন না। সুষম খাবার কেবল পুষ্টিকরই নয় বরং আপনাকে দীর্ঘক্ষণ পেট ভরাতেও সাহায্য করবে। ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা অনেকটা সহজ হয়ে যাবে।

৪. ফাইবার এবং প্রোটিন যোগ করুন

ভাতের সঙ্গে উচ্চ ফাইবারযুক্ত সবজি বা চর্বিহীন প্রোটিন মিশিয়ে নিন। এই মিশ্রণটি আপনাকে তৃপ্ত রাখবে এবং পরে অযথা খাবার খাওয়া থেকে বিরত রাখবে। তবে খেয়াল রাখবেন, কখনোই অতিরিক্ত খাবেন না। অতিরিক্ত যেকোনো খাবারই শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

সূত্র: ইত্তেফাক

মানসিক চাপ হলেই কেন মুখে ব্রণ বাড়ে, সমাধান কী?

মুখমন্ডলকে বলা হয়ে থাকে মানুষের মনের আয়না। মনের ভেতর কোনো সমস্যা হলে তার ছাপ পড়ে মুখে। ত্বক তার উজ্জ্বলতা হারায়, চোখের তলায় কালি পড়ে। কিন্তু ব্রণ? সে তো বয়ঃসন্ধির সঙ্গী। মানসিক চাপের সঙ্গে তার আদৌ কোনো যোগসাজশ রয়েছে?

চিকিৎসকেরা বলছেন, আছে। শরীরে ‘কর্টিজল’ হরমোনের মাত্রা বেড়ে গেলে মুখ ভরে উঠতে পারে ব্রণে। মানসিক চাপ, উদ্বেগ বা অবসাদ বৃদ্ধি পেলে এই হরমোনের মাত্রা বৃদ্ধি পেতে থাকে।

ভারতের খ্যাতনামা ইয়েল স্কুল অব মেডিসিনের চর্মরোগ বিভাগের চিকিৎসক মোনা গোয়ারা বলেন, কর্টিজলের পরিমাণ বাড়তে থাকলে সেবাম ক্ষরণও বেড়ে যায়। অত্যধিক তেল ত্বকের রন্ধ্র বা ছিদ্র বুজিয়ে দেয়। সেখানেই ব্রণ সৃষ্টিকারী ব্যাক্টেরিয়ারা বাসা বাঁধে।

এমনকি কয়েক রাত না ঘুমোলেও একই রকম সমস্যা হতে পারে। ঋতুস্রাব হওয়ার আগে হরমোনের হেরফের হয়। আবার, গ্লাইসেমিক ইনডেস্ক বেশি এমন খাবার খেলেও কিন্তু ব্রণের উপদ্রব বেড়ে যেতে পারে।

মুখের কোন কোন অংশে ‘স্ট্রেস অ্যাক্নে’ হতে পারে?

চিকিৎসকেরা বলছেন, মুখের যে অংশে তেল বা সেবাম ক্ষরণ বেশি হয়, সেখানে ব্রণ হতে পারে। অনেকের কপাল, নাকের দু’পাশ এবং থুতনির আশপাশে তৈলাক্ত ভাব বেশি থাকে। মানসিক চাপে সেই তেলতেল ভাব আরও বৃদ্ধি পায়। ফলে এই সব জায়গা ব্রণ-প্রবণ হয়ে ওঠে।

কী করলে সমস্যার সমাধান হবে?

আগে জীবনধারায় পরিবর্তন আনতে হবে। পর্যাপ্ত ঘুমেরও প্রয়োজন রয়েছে। ‘স্ট্রেস অ্যাকনে’ দূর করতে শারীরিক কসরত এবং মানসিক শান্তি দুই-ই গুরুত্বপূর্ণ।

সূত্র: যুগান্তর

শীতে ত্বকের সমস্যায় নিতে পারেন যেসব ঘরোয়া সমাধান

শীত মানেই ত্বকের সমস্যা। শীতে বাতাসের কারণে শীতের তীব্রতা তো আছেই, শুষ্কতা এবং আদ্রতার অভাবে ত্বককে রুক্ষ, খসখসে এবং নিষ্প্রাণ করে তোলে।

ত্বক তার প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা হারাতে থাকে; সাথে নানা সমস্যা শুষ্কতা, ফাটল, রুক্ষভাব এবং কালচে দাগ দেখা দেয়। এ সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে রয়েছে ঘরোয়া সমাধান। যা হতে পারে সহজ এবং প্রাকৃতিক উপাদানের মাধ্যমে। জেনে নেয়া যাক উপায়গুলো কি-

মধু

মধু শীতকালে ত্বককে নরম এবং আর্দ্র রাখার জন্য অত্যন্ত কার্যকরী। প্রাকৃতিক ময়শ্চারাইজার হিসেবে কাজ করে, যা ত্বকে আর্দ্রতা প্রদান করে এবং শুষ্কতা দূর করে। মধু ত্বকের ন্যাচারাল গ্লো ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে। শীতের সময় যখন ত্বক আর্দ্রতার অভাবে সান্ধ্য ও ক্লান্ত হয়ে পড়ে, তখন মধু ব্যবহার করলে ত্বক হয়ে ওঠে কোমল, স্বাস্থ্যকর এবং উজ্জ্বল।

এছাড়া শীতকালীন একটি সহজ প্রাকৃতিক ওষুধ হলো কমলার রসের সঙ্গে মধু মিশিয়ে ত্বকে লাগানো। এটি ত্বকের ময়শ্চারাইজেশন বাড়ায় এবং ত্বকের পিগমেন্টেশন দূর করতে সাহায্য করে। আবার মধু ও টকদই মিশিয়ে একটি প্যাক তৈরি করে ত্বকে লাগানোও বেশ কার্যকরী। এটি ত্বকের শুষ্কতা দূর করে এবং উজ্জ্বলতা ফিরিয়ে আনে।

বেসন

সাধারণত আমাদের ঘরোয়া রান্নার একটি অপরিহার্য উপাদান বেসন। কিন্তু অনেকে জানেন না, তা ত্বকচর্চারও এক গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। শীতকাল ছাড়া বছরের অন্য সময়েও ত্বকে মসৃণতা আনতে এবং ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াতে বেসন কার্যকরী। এটি ত্বকের মৃত কোষগুলো পরিষ্কার করতে সাহায্য করে এবং ত্বককে মসৃণ ও উজ্জ্বল করে তোলে।

বেসন, টকদই, হলুদ মিশিয়ে একটি প্যাক তৈরি করে ত্বকে ব্যবহার করলে তা ত্বকের শুষ্কতা দূর করে ও উজ্জ্বলতা আনে। অন্যদিকে, বেসন এবং কাঁচা দুধ মিশিয়ে একটি পেস্ট তৈরি মেশালে তা ত্বককে গভীরভাবে পুষ্টি দেয় এবং ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে। বেসন ত্বককে নরম এবং সজীব করে তোলে।

অ্যালোভেরা

অ্যালোভেরা হলো এক প্রাকৃতিক মহাওষুধ। যা শীতকালে ত্বকের জন্য অত্যন্ত উপকারী। অ্যালোভেরার জেলটি ভিটামিন, খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। এটি ত্বককে আর্দ্র রাখে এবং শুষ্কতা, দানাযুক্ত ত্বক প্রশমিত করতে সাহায্য করে। অ্যালোভেরা ত্বকের ক্ষত বা ফাটলও দূর করে এবং শীতের মধ্যে ত্বককে নরম ও মসৃণ রাখে।

অ্যালোভেরা জেল এবং মধু মিশিয়ে এটি ত্বকে লাগাতে পারেন। এটি ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে এবং ত্বককে সজীব করে তোলে। এছাড়া, অ্যালোভেরা ত্বকের চুলকানি ও রাশ দূর করতে সাহায্য করে এবং ত্বককে প্রশান্তি দেয়।

টমেটো

শীতকালীন সহজলভ্য তরকারি। শীতে ত্বকের ওষুধ হিসেবে কাজে লাগাতে পারেন।টমেটো একটি প্রাকৃতিক উপাদান যা ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা দূর করতে সাহায্য করে। টমেটো ত্বকের অতিরিক্ত তেল নিয়ন্ত্রণ করতে এবং ত্বকের পিগমেন্টেশন দূর করতে কার্যকরী। এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট গুণ রয়েছে যা ত্বকের ক্লান্তি ও শুষ্কতা কাটিয়ে ত্বককে উজ্জ্বল করে তোলে। শীতের সময় ত্বকে অ্যান্টি-এজিং প্রভাবও সৃষ্টি করতে পারে টমেটো।টমেটোর রস এবং মুলতানি মাটি মিশিয়ে একটি প্যাক তৈরি করুন। এটি ত্বককে গভীরভাবে পরিষ্কার করে এবং ত্বকের কালচে ভাব দূর করতে সাহায্য করে। আপনি টমেটোর রস সরাসরি ত্বকে ব্যবহার করেও উজ্জ্বলতা পেতে পারেন

পানি পান করুন

পানির অভাবে শীতকালে ত্বক শুষ্ক হতে পারে, আর্দ্রতা হারিয়ে যেতে পারে। এটি মূলত ত্বককে ভিতর থেকে শুকিয়ে ফেলে। এর ফলে ত্বকে শুষ্কতা এবং রুক্ষতা সৃষ্টি হয়। তাই, শীতকালে আমাদের ত্বকের ভিতর থেকে হাইড্রেটেড থাকা অত্যন্ত জরুরি। সারাদিন প্রচুর পানি পান করুন, এতে ত্বকের আর্দ্রতা বজায় থাকবে।

এছাড়া, শীতকালে সূর্যের ক্ষতিকারক রশ্মি থেকেও ত্বককে সুরক্ষিত রাখতে সানস্ক্রিন ব্যবহার অত্যন্ত জরুরি। সঠিক সানস্ক্রিন ত্বকের বয়স বাড়ানো, ত্বকের পিগমেন্টেশন এবং সানবার্ন প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। স্নানের পরে নিয়মিত ভালো ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করতে হবে যাতে ত্বক আর্দ্র এবং সজীব থাকে।

শীতকালে ত্বকের সঠিক যত্ন নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ঘরোয়া প্রতিকারগুলো ত্বককে আর্দ্র ও স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়তা করে, যাতে ত্বক শীতের তীব্রতা মুক্ত থাকতে পারে। মধু, বেসন, অ্যালোভেরা, টমেটো এবং প্রচুর পানি পান করার মাধ্যমে আপনি আপনার ত্বককে সুন্দর এবং উজ্জ্বল রাখতে পারবেন। তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল ত্বককে ভালবাসা, যত্ন নেওয়া এবং সঠিকভাবে প্রাকৃতিক উপাদানগুলি ব্যবহার করা।

সূত্র: যুগান্তর

শীতে ছেলেরা চুলের যত্ন নেবেন যেভাবে

শীতের শুরুতেই বাতাসে আর্দ্রতা কমে যায়, ফলে আবহাওয়া হয়ে ওঠে শুষ্ক। পাশাপাশি বেড়ে যায় দূষণ ও ধুলাবালুর প্রকোপও। এর সরাসরি প্রভাব পড়ে চুলে। চুল হয়ে পড়ে রুক্ষ ও নিষ্প্রাণ। ত্বকের পাশাপাশি এ কারণে চুলেরও বিশেষ যত্ন প্রয়োজন। সঠিক যত্নে এই শীতেও চুল থাকবে সুন্দর ও সতেজ। জেনে নিন এ সময় চুলে কী কী সমস্যা হতে পারে।

জয়নুল হক শিকদার উইমেনস মেডিকেল কলেজ অ্যান্ড হসপিটালের চর্মরোগবিশেষজ্ঞ তনিমা তমা জানান, ছেলেদের চুলের প্রধান শত্রু খুশকি। বলা হয়, মেয়েদের চেয়ে ছেলেরা এ সমস্যায় বেশি ভোগেন। মেলাসিজিয়া ছত্রাক, সঠিক যত্নের অভাব, দূষণ, আবহাওয়া, সেবোরিক ডার্মাটাইটিস, অতিরিক্ত শুষ্ক বা তৈলাক্ত মাথার ত্বক খুশকির অন্যতম কারণ।

যেকোনো সময়ের তুলনায় শীতে খুশকির প্রকোপ বেড়ে যায়। অধিকাংশ ছেলের ধারণা, শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করলেই খুশকি থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। শ্যাম্পু ব্যবহার করলে মাথার ত্বকের মৃত কোষ দূর হয় অল্প পরিমাণে। ভালোভাবে মাথার ত্বক পরিষ্কার হয় না।

বিশেষ করে যাঁদের মাথার ত্বক বেশি শুষ্ক বা তৈলাক্ত বা অনেক বেশি খুশকিযুক্ত, তাঁদের এক্সফোলিয়েশন অত্যন্ত জরুরি। অনেকের কাছে মাথার ত্বকের এই এক্সফোলিয়েট করাটা বেশ ঝামেলার মনে হতে পারে। কিন্তু এক্সফোলিয়েশন প্রতিদিন করার প্রয়োজন নেই।

শুষ্ক ত্বকে সপ্তাহে এক দিন ও তৈলাক্ত ত্বকে দুই দিনই যথেষ্ট। ঘরে থাকা প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে খুব সহজেই মাথার ত্বকের এক্সফোলিয়েটর বানিয়ে ফেলা যায়। এক টেবিল চামচ নারকেল তেলের সঙ্গে এক টেবিল চামচ অ্যাপল সিডার ভিনেগার ও আধা চামচ লবণ মেশালেই চলবে। মাথার ত্বকে মৃদু ঘষে লাগান।

তবে এক্সফোলিয়েটের পর শ্যাম্পু করা উচিত নয়। কারণ, এক্সফোলিয়েট করার পর চুলের গোড়া নরম থাকে। চাইলে এক্সফোলিয়েট করার আগে শ্যাম্পু করা যেতে পারে।

ছেলেদের চুল নিয়ে যে সমস্যা দেখা দেয়, সেটার অন্যতম কারণ তাঁদের অসচেতনতা ও জীবনযাপন। চুল পড়া নিয়ে দুশ্চিন্তা করলেও, সঠিক কারণটি বের করতে চান না অনেকেই। অনেকে ওজন কমাতে খাওয়া কমিয়ে দেন। ফলে শরীর সুষম খাবার থেকে বঞ্চিত হয়, প্রভাব পড়ে চুলে। থাইরয়েড গ্রন্থির অসুখেও চুল পড়াসহ অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে। যাঁরা দীর্ঘ সময় ধরে ব্যাক ব্রাশ করেন, তাঁদের কপালের ওপরের অংশের চুল কমে যেতে পারে। তাই মাঝেমধ্যে চুল আঁচড়ানোর ধরন পাল্টানো উচিত। এতে স্টাইলেও পরিবর্তন আসবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

চুলের জন্য পেঁয়াজের রস ভীষণ উপকারী, যেভাবে বানাবেন মাস্ক

আপনার চুল সুন্দর রাখতে অনেকেই অনেক কথা বলেন। কেউ বলেন, চুলের যত্নে ছোট ছোট পেঁয়াজের রস মাখুন খুব ভালো উপকার পাবেন। আবার কেউ বলেন, পেঁয়াজের রস মেখেছেন, এবার চুলের যত্নে মাস্ক মেখে দেখতে পারেন।

তবে হ্যাঁ, চুল পড়া কমাতে আর খুশকির সমস্যা দূর করতে পেঁয়াজের রস ভীষণ কার্যকর। পেঁয়াজের রস চুলের জন্য অত্যন্ত উপকারী। যদিও চুলের সৌন্দর্যবৃদ্ধিতে পেঁয়াজের ব্যবহার নতুন কোনো ঘটনা নয়; কিন্তু আপনি পেঁয়াজের রস না মাস্ক— কোনটি ব্যবহার করবেন সেটি আসল কথা।

আপনি যাই ব্যবহার করুন না কেন। পেঁয়াজে রয়েছে সালফার, যা মাথার ত্বকে পুষ্টি জোগাতে সাহায্য করে। আর পেঁয়াজে মেলে ভিটামিন সি, বি৯, বি৬ ও পটাশিয়াম। চুল বৃদ্ধি আর সংক্রমণ ঠেকানো এ উপাদানগুলো খুবই কার্যকর।

অনেকেই চুলে সরাসরি পেঁয়াজের রস মাখেন। অনেকে আবার তা নারিকেল তেলের সঙ্গেও মিশিয়ে নেন। তবে চুলের যত্নে কাজে আসতে পারে পেঁয়াজের মাস্কও। এখন কিভাবে বানাবেন পেঁয়াজের মাস্ক, সে বিষয়টি জেনে নিন।

পেঁয়াজের রস ও অ্যালোভেরা: চুলের জন্য অত্যন্ত উপকারী অ্যালোভেরা। শীতের মৌসুমে রুক্ষ কেশে আর্দ্রতা জোগাতে, খুশকির ফলে হওয়া প্রদাহ কমাতে— এ উপাদানটি সাহায্য করে। দুই টেবিল চামচ অ্যালোভেরা জেলের সঙ্গে দুই টেবিল চামচ পেঁয়াজের রস মিশিয়ে নিন। এবার শ্যাম্পু করা পরিষ্কার চুলে মিশ্রণটি মেখে নিন। মাথার ত্বক থেকে চুলে তা লাগিয়ে ২০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর মৃদু শ্যাম্পু দিয়ে পরিষ্কার করে ধুয়ে ফেলুন।

মেথি, টক দই ও পেঁয়াজ: সারারাত মেথি ভিজিয়ে রাখুন। চুলে জেল্লা ফেরাতে মেথি বিশেষ কার্যকর ভূমিকা রাখে। মিক্সারে ভিজিয়ে রাখা দুই টেবিল চামচ মেথি, একটি ছোট পেঁয়াজ এবং দুই চামচ নারিকেল তেল নিন। যোগ করুন ফেটিয়ে রাখা টক দই। মিশ্রণটি পরিষ্কার চুলে লাগিয়ে হালকা হাতে মালিশ করুন। এরপর ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন।

আপনি চাইলে শ্যাম্পু করেও নিতে পারেন।

পেঁয়াজ ও অলিভ অয়েল: একটি ছোট পেঁয়াজ নিন। তার সঙ্গে মিশিয়ে দিন অলিভ অয়েল। চুল বৃদ্ধি আর আর্দ্রতা বজায় রাখতে অলিভ অয়েল বিশেষ কার্যকর। বিশেষ করে রুক্ষ চুলে এই মাস্কটি বিশেষ কার্যকর। তবে পরিষ্কার চুলে মিশ্রণটি লাগিয়ে হালকা মাসাজ করুন। এরপর আধা ঘণ্টা পর শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

সূত্র: যুগান্তর