

# সুন্দর ত্বক ও ওজন কমাতে চা



বৈজ্ঞানিক গবেষণায় সব ধরনের চায়ের স্বাস্থ্যকর গুণের কথা প্রমাণিত হয়েছে। চা শুধু সৌন্দর্য বাড়াতেই সাহায্য করে না, ওজন কমাতে এবং ত্বকের অর্দ্রতা বজায় রাখতেও সাহায্য করে। 'টি অ্যাডভাইজরি প্যানেল' (টিএপি)-এর বিশেষজ্ঞরা চা সম্পর্কে আরো কিছু তথ্য জানান, যা এক কাপ চায়ের পেছনে লুকানো সৌন্দর্যের গোপন সূত্রের তালিকায় স্থান পেয়েছে।

**ত্বকে অর্দ্রতা জোগায় :** আমাদের শরীরের জন্য পানি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সাম্প্রতিক এক গবেষণায় জানা গেছে, দিনে ছয় কাপের বেশি চা পান করলে তা পানির মতোই শরীরে অর্দ্রতা জোগায়।

**ত্বকের স্বাস্থ্যে চায়ের ভূমিকা :** সঠিক অর্দ্রতা থাকলেই ত্বক স্বাস্থ্যোজ্জ্বল হয়। গরমের দিনে অর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য সব ধরনের চাসহ প্রচুর পরিমাণে তরল পান করা উচিত। সাদা চা ত্বকে প্রদাহ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

**ওজন কমাতে চা :** চা ওজন বাড়ার প্রবণতা কমাতে সহযোগিতা করে। যারা চা খায় না তাদের তুলনায় যারা চা খায় তাদের শরীরে চর্বি'র শতাংশ ও কোমরের পরিধি কম থাকে। ননীতোলা দুধ মেশানো এবং চিনি ছাড়া কালো চাসহ সব ধরনের চা অন্যান্য জনপ্রিয় পানীয়ের চেয়ে কম ক্যালরিয়ুক্ত। শক্তি ধরে রাখার জন্য এবং অর্দ্রতা বজায় রাখার জন্য চা অন্যান্য পানীয়ের চেয়ে ভালো কাজ করে।

**সৌন্দর্য চর্চায় টি-ব্যাগ :** চায়ের উপকারিতার পাশাপাশি রূপচর্চায় এক অনন্য ভূমিকা রয়েছে টি-ব্যাগের। কুসুম গরম পানিতে টি-ব্যাগ ডুবিয়ে চোখ বন্ধ করে চোখের ওপর রাখুন। এতে আপনার চোখের ক্লান্তি ও ফোলাভাব দূর হবে। শ্যাম্পু করার পর চুলে চায়ের লিকার ব্যবহার করলে তা কন্ডিশনারের কাজ করে। কর্পূরের চা চমৎকার মাউথওয়াশ হিসেবে কাজ করে।

## সুস্বাস্থ্যের জন্য বদলে নিন জীবনযাপন



সুস্বাস্থ্যের লক্ষ্যে উদ্যোগী হতে অস্বস্তি লাগছে? ভাবছেন অনেক দেরি হয়ে গেছে? না, খুব দেরি হয়ে যায়নি। যে কোনো বয়সেই জীবনযাপনে শুধু কিছু সাধারণ পরিবর্তনই যথেষ্ট সুস্বাস্থ্য পেতে।

**স্বাস্থ্যকর খাবার খান :** স্বাস্থ্যকর খাবারের গুরুত্বের কথা আপনি হয়তো জীবনে অসংখ্যবার শুনেছেন, কিন্তু আদতে কি আপনি তা অনুসরণ

করেন? পুষ্টি'কর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। খাদ্য তালিকায় রাখুন ফল, শাকসবজি, ডিম, দুগ্ধজাত খাবার, শিম বা মটরজাতীয় বীজ এবং সীমিত আমিষ। টাটকা ফল ও শাকসবজিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে জরুরি পুষ্টি উপাদান, যা আমাদের শরীরে দৈনিকভিত্তিতে প্রয়োজন হয়। সারাদিনে অল্প অল্প করে কয়েকবার খান।

**সক্রিয় থাকুন :** প্রতিদিন ব্যায়াম করার জন্য জিমে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। কিন্তু এমন কোনো রুটিনে নিজেকে বাঁধবেন না যেখানে ব্যায়াম করার জন্য সময় নেই। লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি বেয়ে উঠুন। আশপাশে কোথাও গেলে হেঁটে যান। সপ্তাহে অন্তত তিনদিন দ্রুত হাঁটতে যান অথবা যোগব্যায়ামের চর্চা করুন।

**বেড়াতে যান :** রোজকার ঠেলাগুঁতোর জীবনে আমরা প্রকৃতিকে উপভোগ করতে ভুলে যাই। আপনি যদি কোনো পার্ক বা বাগানের কাছাকাছি থাকার সৌভাগ্য অর্জন করেন, তাহলে এর সুবিধা নিন এবং প্রতিসপ্তাহে সেখানে কিছু সময় কাটান। আর যদি তা করতে না পারেন, তাহলে প্রতি দুমাসে একবার সাপ্তাহিক ছুটি কাটাতে দূরে কোথাও যান।

**ঘুমের ব্যাপারে কৃপণ হবেন না :** অনেকেই মনে করেন, ঘুম হলো সময়ের অপচয়। কিন্তু আপনার শরীরের নিজে'কে ঠিক করার জন্য ঘুমের প্রয়োজন রয়েছে, সেটা শারীরিক এবং মানসিক দু'ভাবেই। ঘুমের ঘাটতি অনেক শারীরিক সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। প্রতিদিন অন্তত ৭ ঘণ্টা ঘুমান।



## এই বর্ষায় দূরে থাক

# ফু

ঋতু পরিবর্তনের ফলে এই বর্ষায় ফাঙ্গাল ইনফেকশন থেকে ঠাণ্ডা এবং কাশিতে দ্রুত আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে গেছে। ভাইরাসজনিত জ্বরও এই সময়ে প্রায় সবারই হচ্ছে। বর্ষাকালে যত্নসূচী একটু বেশিই নিতে হয়। জেনে নিন এই মওসুমে ফু তথা ভাইরাল জ্বরের প্রকোপ থেকে দূরে থাকার কিছু উপায়। ● ভাইরাল জ্বরের জীবাণু বাতাসে ঘুরে বেড়ায়, যার ফলে সহজেই মানুষ এর সংস্পর্শে আসে। বর্ষাকাল তাই আমাদের শরীরকে অরক্ষিত করে তোলে অর্ধ এবং স্যাঁতসেঁতে বাতাস, দূষণ, ভাজারের পরামর্শ ছাড়া অনিয়ন্ত্রিতভাবে অ্যান্টিবায়োটিকের অপব্যবহার এবং ঋতুর কারণে ভাইরাল জ্বরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়। ভাইরাসজনিত জ্বর প্রতিরোধ করার সবচেয়ে ভালো উপায় হলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা, রাস্তার পাশের খাবার না খাওয়া এবং বাইরে খোলা অবস্থায় খাবার বেশিক্ষণ না রাখা। ● বলা হয়ে থাকে এই ঋতুতে কোনোভাবেই ভাইরাস প্রতিরোধ করা সম্ভব নয়। কারণ ঋতুর পরিবর্তিত এই অবস্থা জীবাণু ছড়িয়ে পড়তে সাহায্য করে। তবে অ্যাকুপ্রেশার চিকিৎসাপদ্ধতি অনুযায়ী 'সুজক' বা হাত এবং পায়ের বিশেষ স্থানে চাপ প্রয়োগ করে ভাইরাসজনিত জ্বর, ঠাণ্ডা, কাশি এবং শরীরের ব্যথা দ্রুত সারিয়ে তোলা যায়। এর মাধ্যমে নাক থেকে পানি পড়া মাত্র ১৫ মিনিটে বন্ধ করা এবং প্রচণ্ড জ্বর দুদিনে সারানো সম্ভব। অ্যান্টিবায়োটিকের মতো কোনো ওষুধ ছাড়াই এই বিকল্প পদ্ধতি রোগ সারাতে সক্ষম। শুধু চাপ প্রয়োগের সঠিক জায়গাগুলোতে ম্যাগনেটো থেরাপি দিয়ে রোগ সারানো সম্ভব। ● ফুর ভাইরাস খুব বেশি সংক্রামক। যদি আপনি পরিবারের কাউকে টানা দুদিন জ্বর এবং কাশিতে ভুগতে দেখেন, তাহলে আপনিও অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। এ সময় সঠিক ওষুধ দরকার, নয়তো এটা আরো ছড়িয়ে পড়ে।

## তীব্র ব্যায়াম হৃদরোগীদের জন্য নিরাপদ



একটি গবেষণায় জানা গেছে, পরিমিত ব্যায়ামের তুলনায় তীব্র ব্যায়াম হার্ট ট্রান্সপ্লান্টের রোগীদের সক্ষমতা বাড়ায় এবং রক্তচাপ বেশি ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখে। নতুন হৃৎপিণ্ড নিয়ে এক বছরের বেশি সময় বেঁচে আছেন এমন ১৬ জন হার্ট ট্রান্সপ্লান্টের রোগীকে

১২ সপ্তাহ ধরে তীব্র ও পরিমিত ব্যায়ামের প্রশিক্ষণের মাধ্যমে গবেষকরা তুলনা করে এর প্রভাব দেখতে পান।



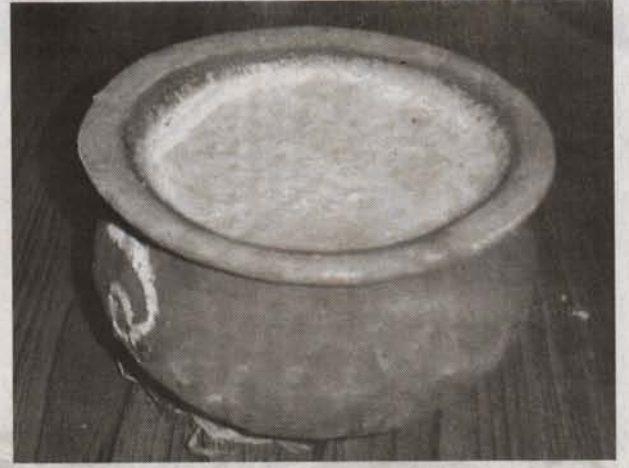
## কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিকারে ঘরোয়া উপায়

অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন, সুষম খাবারের অভাব এবং কৃত্রিম খাবার গ্রহণ কোষ্ঠকাঠিন্যের অন্যতম কারণ। রইল কিছু ঘরোয়া উপায়, যা দূর করবে কোষ্ঠকাঠিন্য। ● **কিশমিশ** : কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিকারের জন্য কিশমিশ খুবই কার্যকর। ১০-১২টি কিশমিশ ভালো করে ধুয়ে এর বীজ ফেলে দিন। এরপর দুধের ভেতর কিশমিশগুলো দিয়ে ভালো করে ফুটিয়ে নিন। এবার দুধসহ কিশমিশগুলো খান। পরপর তিনদিন একই পদ্ধতিতে কিশমিশ খান। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হবে। ● **ত্রিফলা** : কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য আরেকটি কার্যকর ওষুধ ত্রিফলা। এক গ্লাস কুসুম গরম পানি বা দুধে এক টেবিল চামচ পরিমাণ ত্রিফলার গুঁড়ো ভালো করে মিশিয়ে নিন। ঘুমাতে যাওয়ার আগে এই মিশ্রণটি পান করুন। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে এই প্রণালী খুবই কার্যকর। ● **ইসবগুল** : ইসবগুল কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে খুবই চমৎকার কাজ করে। এক গ্লাস হালকা গরম দুধে ২ টেবিল চামচ ইসবগুল মিশিয়ে ৫ থেকে ১০ মিনিট অপেক্ষা করুন। ইসবগুল দুধে ভিজিয়ে ফুলে উঠে জেলির মতো হবে, যা দ্রুত কাজ করবে। এটা ঘুমাতে যাওয়ার আগে খাওয়া ভালো। ● **তিসির বীজ** : তিসির বীজ গুঁড়ো করে আটার সঙ্গে মিশিয়ে রুটি বানান। অন্তত ২ টেবিল চামচ পরিমাণ বীজের গুঁড়ো প্রতিদিন খাবেন। এছাড়া বেলও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সহায়তা করে।

## দইয়ের যত গুণ

দই একটি দুগ্ধজাত খাদ্য। পুষ্টির আধার। প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় নির্দিধায় রাখতে পারেন। তবে দই সম্পর্কে রয়েছে বেশ কিছু ভুল ধারণা। যেমন, দই খেলে অ্যাসিডিটি হয়, মাংস খাওয়ার পর দই খাওয়া উচিত নয়, দই খেলে ঠাণ্ডা লাগে বা গলা ভেঙে যায়। আসলে দই খেলে অ্যাসিডিটি হয় না। কারণ দই নিজেই অন্য খাদ্য পরিপাক করিয়ে অ্যাসিড নষ্ট করে। মাংস খাওয়ার পর দই খেলে তা আরো উপকার দেয়। কারণ দই আমিষ হজমে সহায়ক। দই খেলে ঠাণ্ডা লাগে না বা গলা ভেঙে যায় না। তবে ফ্রিজে রাখা হিমশীতল দই খেলে গলার ক্ষতি হতেই পারে। যারা দুধ সহ্য বা হজম করতে পারেন না, দই তাদের জন্য বেশি উপকারী। কারণ দইয়ে রয়েছে অ্যামাইনো অ্যাসিড, যার কারণে দুধের প্রোটিনের চেয়ে দইয়ের প্রোটিন সহজে হজম হয়। এছাড়াও দইয়ের রয়েছে বেশ কিছু খাদ্যগুণ। যেমন—

- দই থেকে তৈরি ঘোল, লাচ্ছি বেশ মুখরোচক খাবার। পেট গরম হলে, পেটে গ্যাস হলে, এমনকি সর্দি হলেও ঘোল পান করলে উপশম হয়।
- দই পাকস্থলীতে খাবারের পচন প্রতিরোধ করে। পেটের ভেতরের ঘা সারাতে দই খুবই উপকারী। শরীরের উত্তাপ নিয়ন্ত্রণেও ভূমিকা রাখে।
- দইয়ের ব্যাকটেরিয়া মানুষের শরীরে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও ভিটামিন বি কমপ্লেক্স গ্রহণে সহায়তা করে।



- দইয়ের ল্যাক্টোব্যাসিলাস ব্যাকটেরিয়া কোলনের ব্যাকটেরিয়াগুলোকে উদ্দীপিত করে। ফলে পেট পরিষ্কার থাকে। কোষ্ঠকাঠিন্য বা ডায়রিয়াও দ্রুত সেরে যায়।
- দই শরীরের ভালো ব্যাকটেরিয়াগুলোকে উদ্দীপিত করে। তাই কোনো অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণকালে খাদ্যতালিকায় দই রাখুন।
- প্রতিদিন কিছুটা দই খেলে জন্ডিস ও হেপাটাইটিস প্রতিরোধ করা যায়। এমনকি দই ক্যান্সারের বিরুদ্ধেও প্রতিরোধ গড়ে তোলে।
- দই ঘুমের সমস্যাও দূর করে।

## যেসব খাবার বিষক্রিয়ার কারণ হতে পারে

খাবারে বিষক্রিয়া হঠাৎ অসুস্থতার অন্যতম কারণ, বিশেষ করে আমাদের শহুরে জীবনে। ডায়রিয়া, বমি বমি ভাব, বমন অথবা পেট মোচড়ানোর কারণ হতে পারে ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে খাওয়া কোনো দূষিত খাবার বা পানীয়। দুর্ভাগ্যবশত কিছু ক্ষেত্রে এটা জীবনঘাতীও হতে পারে। এখানে রইল কিছু খাবারের তালিকা, যেগুলোর ব্যাপারে সতর্ক না হলে আপনি হঠাৎ খাদ্য-বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন।

● **ডিম** : ডিম ভালো না খারাপ তা জানার কোনো উপায় নেই। অন্য খাবারের মতোই, ডিম ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়ায় দূষিত হতে পারে, বিশেষ করে স্যালমোনেলা সবচেয়ে ভয়ঙ্কর। আপনি যদি এই ব্যাকটেরিয়ায় আক্রান্ত ডিম খান তাহলে বিষক্রিয়ায় ভুগতে পারেন এটা প্রতিরোধে সব সময় পরিষ্কার এবং বিশ্বাসযোগ্য দোকান থেকে ডিম কিনুন, বাড়িতে আনার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ধুয়ে ফ্রিজে রাখুন। ব্যবহারের আগে ডিম ভালো করে স্বেদ করুন এবং খাবারে বিষক্রিয়ার উপযুক্ত ওষুধ ঘরে মজুদ রাখুন।

● **আলু** : আলু থেকে বিষক্রিয়া হয় খুবই কম। তবে কোনো কোনো সময় কিছু জংলি আলুতে বিষাক্ত পদার্থ থাকতে পারে। বেশির ভাগ প্রজাতিতেই এই বিষাক্ত পদার্থ নিয়ন্ত্রণের মধ্যে থাকে। কিন্তু চাষ করা আলু দূষণের কারণে সবুজ হতে পারে, রঙ পরিবর্তন হতে পারে এবং দূষণের অন্য লক্ষণ দেখা দিতে পারে। উচ্চ তাপে রান্না করলে বিষাক্ত পদার্থ দূর হয়। কোনো খাবারে আলু দেয়ার আগে এর রঙ ও আকার দেখে নিন। ● **পনির** : পনির খুব সহজেই স্যালমোনেলা লিস্টেরিয়ায় মতো ব্যাকটেরিয়ায় দূষিত হতে পারে, যা অনেক সময় গর্ভপাতের কারণও হতে পারে। সব সময় সিল করা প্যাকেটের পনির কিনুন এবং কেনার সময় মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ দেখে নিন।

## স্মৃতিশক্তিতে ঘুমের ভূমিকা

এটা সর্বজনবিদিত যে, ঘুম খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে স্মৃতিশক্তি এবং শিখনের ব্যাপারে। তবে এই ভূমিকা আসলে ঠিক কীভাবে পালিত হয়, সেটাই ছিল বিতর্কের বিষয়। সম্প্রতি বিজ্ঞানীরা জানতে পেরেছেন, ঘুম আসলে কীভাবে কাজ করে শিখন এবং স্মৃতির উন্নতিসাধনে। গবেষণায় দেখা গেছে, ঘুমের ভেতর মস্তিষ্কের কোষগুলোর মধ্যে সংযোগ বেশি ঘটে এবং শিখন দ্রুততর হয়। তাই গভীর ঘুম স্মৃতি গঠনের জন্য খুবই জরুরি। আর যারা কম ঘুমান, তাদের ক্যান্সার, ওবিসিটি, টাইপ-২ ডায়াবেটিস, বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণ ও হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।



গ্রন্থনা : নুসরাত জাহান