সঠিক ওজন নির্ধারণে বিএমআই কী ভালো চলুন জানি

নিরাপদ স্বাস্থ্য বজায় রাখা কঠিন। সুস্বাস্থ্য টিকিয়ে রাখার ক্ষেত্রে ওজন নিয়ন্ত্রণ জরুরি। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্য টিকিয়ে রাখার ক্ষেত্রে কোন ওজন সবচেয়ে ভালো? এমনটা নির্ধারণ করা কঠিন।

অনেকে বিএমআই মানকে নীতিনির্ধারক ভাবেন। কিন্তু এমনটা ভাবা ঠিক নয়। বিএমআই মূলত উচ্চতার ভিত্তিতে আমাদের ওজনের অনুপাত নির্ধারণে সাহায্য করে। অনেকেই নিজের ওজনের মাত্রা নির্ধারণে বিএমআই মানের সাহায্য নিয়ে থাকে। কিন্তু এই সীমাবদ্ধ পদ্ধতি মোটেও সঠিক মানদন্ড নয়।

কিন্তু কেন? বিএমআই ব্যবহারে বেশ কয়েকজন মানুষের ওজনের মধ্যে তুলনা করা সম্ভব হয়। কিন্তু আপনার নিজের ওজন কেমন হওয়া উচিত সে বিষয়ে সঠিক তথ্য দিতে পারে না। অর্থাৎ আপনি কোনো জিমে গেলে প্রতি দশজনের অন্তত সাধারণ ওজনের মাত্রা নির্ধারণ করা সম্ভব হলেও আপনার নিজের সুস্থ থাকার জন্যে ওজন কতটুকু থাকা উচিত তা জানায় না।

কারণ আপনার ওজন নির্ধারণের ক্ষেত্রে কোমড়ের মাপ, অতিরিক্ত বডি ফ্যাট এসকল বিষয় বিএমআই গ্রহণ করে না। বিএমআই মূলত সাধারণ ওজন বিচার করে মাত্রা নির্ধারণ করে থাকে। কিন্তু দেহের বিভিন্ন স্থানে ফ্যাট থাকে। কোন অঙ্গে কেমন ফ্যাটের মাত্রা থাকা উচিত এবং কোন স্থানে অতিরিক্ত ফ্যাট কমানো উচিত সেটা সম্পর্কে সম্পূর্ণ ধারণা দেয় না৷ আপনার ওজন কমালেই সব সমস্যার সমাধান এমনটা ভাবার কারণ নেই। বরং সঠিকভাবে ওজন নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি জানা উচিত। অন্তত বিশেষজ্ঞরা ওজন নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে বিএমআই মানকে আদর্শ বিবেচনা না করারই পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

যেসব ভেষজ খাবারে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে

শীতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর কোন বিকল্প নেই। সকলেই আজকাল স্বাস্থ্য সম্পর্কে কমবেশি সচেতন। তাই জেনে নেওয়া ভালো রোগ প্রতিরোধ বাড়াতে সাহায্য করে এমন তিন ভেষজ উপাদানের কথা:

তুলসি

ঠান্ডাকাশি সারাতে তুলসিপাতার গুণাগুণ আমরা সবাই জানি। এতে রয়েছে জীবানুনাশক গুণাবলি। শুধু ঠান্ডা কাশিই নয় দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ, ক্লান্তি ইত্যাদি কমাতেও এর জুড়ি নেই। এতে থাকা অ্যান্টি এক্সিডেন্ট শরীরে জমে থাকা দূষিত পদার্থ দুর করে। তাই রোজ তুলসি খাওয়ার অভ্যাস আপনাকে রাখবে সুস্থ।

আমলকি
চুল ও ত্বকের সৌন্দর্যে আমলকির ব্যবহার তো আমাদের সবার জানা। তবে জানেন কি যকৃত থেকে শুরু করে ফুসফুস, মস্তিষ্ক ইত্যাদি অঙ্গ ভালো রাখে আমলকি। এতে থাকা ভিটামিন সি, অ্যামাইনো এসিড, পেকটিন ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ আমলকি প্রদাহ নির্মূল করে জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।

অশ্বগন্ধা
ব্যথা বেদনা থেকে শুরু করে প্রদাহ নির্মূল করতে অশ্বগন্ধার জুড়ি নেই। রোগ সারিয়ে শরীর সুস্থ করে তুলতে প্রাচীনকাল থেকে এই উপাদানের ব্যবহার হয়ে আসছে।

শীতে ব্যথায় কাবু থেকে বাঁচার নিয়ম

শীত যখন আসে তখন ব্যথাও আপনাকে তাড়া করে বেড়ায়। ঠাণ্ডা বাতাস হাড়ে ও অস্থিসন্ধিতে ঢুকে শক্ত করে দেয়। তখন এক ধরনের টানটান

ব্যথায় কাবু হয়ে পড়েন অনেকে। একগাদা পিল বা ব্যথার ওষুধ খেলে কি নিস্তার মিলবে? বোধহয় নয়।

আর্থ্রাইটিস, ফাইব্রোমায়ালজিয়া ও অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার সমস্যা এই শীতে বাড়তেই পারে। এ ব্যথা কমাবেন কিভাবে? চলুন তা জেনে নিয়:

নিজেকে উষ্ণ রাখুন
ব্যথা কমাতে হলে নিজেকে উষ্ণ রাখাই মূল চ্যালেঞ্জ। দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার ক্ষেত্রে তা আরও সত্য। শীত পোশাক, স্কার্ফ, গ্লাভস ও টুপি শরীরের তাপ ধরে রাখতে সাহায্য করে। পাশাপাশি পেশি ও অস্থিসন্ধিগুলো শক্ত হতে বাধা দেয়। শরীরের যেসব স্থানে বেশি ব্যথা অনুভব করেন সেসব স্থান উষ্ণ রাখতে গরম কাপড় এবং প্রয়োজনে কম্বল ব্যবহার করুন।

খাবারে অনিয়ম তো নয়ই
শীতে ডিহাইড্রেশন হতে পারে। ডিহাইড্রেশন ব্যথার উপসর্গ আরও বাড়িয়ে দিতে পারে। ভেষজ চা এবং স্যুপের মতো উষ্ণ তরল পর্যাপ্ত পরিমাণে পান করলে হাইড্রেটেড থাকতে পারবেন। পাশাপাশি ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট্য সমৃদ্ধ খাবার-যেমন ফ্যাটি মাছ, বাদাম, রঙিন ফল ও শাকসবজি ব্যথা কমাতে অবদান রাখতে পারে।

সেঁক দিন
ব্যথা কমাতে শরীরের যেখানে ব্যথা সেখানে হিটিং প্যাড ব্যবহার করুন। নিয়মিত হালকা গরম পানিতে গোসল করুন। এটি শরীরে রক্ত সঞ্চালন উন্নত করতে, মাংসপেশির শক্তভাব কমাতে এবং ব্যথা উপশম করতে সাহায্য করে।

মৃদু ব্যায়াম ও স্ট্রেচিং করা চাই
দৈনন্দিন রুটিনে মৃদু ব্যায়াম এবং স্ট্রেচিং অন্তর্ভুক্ত করুন। এই অভ্যাস অস্থিসন্ধি এবং পেশি নমনীয় রাখতে সাহায্য করে। হাঁটা, সাঁতার বা যোগব্যায়ামের মতো কর্মকাণ্ড শরীরে অতিরিক্ত চাপ না দিয়ে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা কমানোর ক্ষেত্রে উপকারী হতে পারে। তবে কোন ব্যথার জন্য কোন ধরনের ব্যায়াম করবেন সে ব্যাপারে থেরাপিস্টের সাহায্য নেয়া ভালো।

একটানা স্থায়ী ঘুম
ব্যথা কমানোর জন্য পর্যাপ্ত ঘুম খুবই জরুরি। প্রতিদিন নির্দিষ্ট

সময় ঘুমাতে যান এবং আরামদায়ক ঘুমের পরিবেশ তৈরি করুন। শরীরের সংবেদনশীল স্থানে চাপ কমাতে সহায়ক বালিশ বা কুশন ব্যবহার করতে পারেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

চুল পড়া বন্ধে জিংক সমৃদ্ধ যেসব খাবার খাবেন

চুল পড়া বিড়ম্বনার অভিজ্ঞতা কমবেশি সবার আছে। বিশেষ করে শীতকালে এ বিড়ম্বনায় বেশি পড়তে হয়। এ ছাড়া চুলের বৃদ্ধি কমে যাওয়ার মতো সমস্যাতেও দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েন অনেকে। অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যা, ঋতু পরিবর্তন, সঠিক পুষ্টির অভাবে পড়তে পারে চুল।

চুল পড়ারোধী শ্যাম্পু বা প্রসাধনী সাময়িক সমাধান দিতে পারলেও চুলের বৃদ্ধি নিশ্চিত করতে সঠিক পুষ্টি গ্রহণ করার বিকল্প নেই।

চুলের বৃদ্ধির জন্য জিঙ্ক কেন অপরিহার্য?

জিংক একটি অপরিহার্য খনিজ, যা কোষ বিভাজন, ডিএনএ সংশ্লেষণ এবং চুলের ফলিকলসহ টিস্যুগুলোর মেরামতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি হরমোনের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে, বিশেষ করে অ্যান্ড্রোজেন, যা চুলের বৃদ্ধির ধরন উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।

তা ছাড়া, জিঙ্ক খাওয়ার ফলে সেবাম তৈরি হয়। এটি প্রাকৃতিক তেল যা মাথার ত্বককে ময়শ্চারাইজ করে এবং চুল স্বাস্থ্যোজ্জ্বল রাখে। এ ছাড়া জিঙ্ক অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের মতো কাজ করে এবং চুলের কোষগুলোকে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে, অকাল বার্ধক্য এবং সম্ভাব্য চুল পড়া রোধ করে।

জিঙ্ক সমৃদ্ধ খাবার খেলে যেমন সুস্থ থাকবেন, তেমনি সম্ভব হবে চুল পড়া রোধ করাও। জিঙ্কের সঙ্গে যুক্ত পুষ্টির মধ্যে রয়েছে

প্রোটিন। কারণ জিঙ্ক সাধারণত প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবারে পাওয়া যায়। এ ছাড়া নির্দিষ্ট বি ভিটামিন (বি৬ ও বি১২) চুলের সর্বোত্তম বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় বিভিন্ন বিপাকীয় প্রক্রিয়ায় জিঙ্কের সঙ্গে কাজ করে।
চুলের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে জিংক সমৃদ্ধ যেসব খাবার খাবেন?

পালং শাক এবং অন্যান্য গাঢ় পাতাযুক্ত সবুজ শাকসবজিতে জিঙ্কের সঙ্গে বিভিন্ন ভিটামিন এবং খনিজ উপাদান রয়েছে। চুলের বৃদ্ধি বাড়ানোর পাশাপাশি আপনাকে সুস্থ রাখবে এগুলো।

ডিমে প্রচুর জিঙ্ক, প্রোটিন ও বায়োটিন থাকে। বায়োটিন একটি বি-ভিটামিন যা চুল, ত্বক এবং নখের স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। বায়োটিনের অভাব চুল পড়া বাড়াতে পারে। ডিমের মতো জিঙ্ক এবং বায়োটিন সমৃদ্ধ খাবার চুলের যত্নে দারুণ কার্যকরী।

কুমড়োর বীজ জিঙ্ক সমৃদ্ধ। এগুলো সালাদ, দই বা স্ন্যাক হিসেবে যোগ করে ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন।

মসুর ডাল জিঙ্কের উদ্ভিদভিত্তিক উৎস। এগুলো প্রোটিন, আয়রন এবং অন্যান্য পুষ্টিতে সমৃদ্ধ, যা চুলের পাশাপাশি ভালো রাখে শরীরও।

ছোলা জিঙ্কের আরেকটি উদ্ভিদভিত্তিক উৎস। এগুলো সালাদ, স্যুপে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। এ ছাড়া সাইড ডিশ হিসেবেও পরিবেশন করতে পারেন ছোলা।

কাজু হলো এক ধরনের বাদাম, যা জিঙ্ক সমৃদ্ধ। এগুলো আয়রন ও বায়োটিনের মতো অন্যান্য পুষ্টিরও একটি ভালো উৎস।

দইসহ দুগ্ধজাত পণ্যে জিঙ্ক থাকে। দই প্রোবায়োটিকও সরবরাহ করে, যা মাথার ত্বক ভালো রাখে।

শীতে গাছের যত্নে

শীতের রুক্ষ-শুষ্ক মৌসুমে বাড়ির আঙিনায়, বারান্দায় বা ঘরের ভেতর গাছের যত্ন নেওয়া নিয়ে বাড়তি দুশ্চিন্তা কাজ করে। তবে ভালো দিকও

আছে। কিছুদিনের মধ্যেই শখের বাগান ভরে উঠবে গোলাপ, গাঁদা বা রঙবেরঙের চন্দ্রমল্লিকায়। শীতের শুরুতে বাগান পরিচর্যায় ব্যস্ত হবেন অনেকে। ইনডোর হোক বা আউটডোর প্লান্ট, সাধারণ কিছু ব্যাপার অবশ্যই মাথায় রাখতে হবে:

. নতুন গাছ বা গাছের চারা কিনে কিনে সঙ্গে সঙ্গে টবে বসাবেন না।
মাটি থেকে সতর্কভাবে শেকড়গুলো আলাদা করুন। টবে অর্ধেক মাটি ভরে সদ্য আনা গাছের চারা পুঁতে দিন। গাছের ছেঁড়া বা আধখাওয়া পাতা ছেঁটে দিন। গাছে আগে থেকে ফুল বা কুঁড়ি থাকলে তাও কেটে দিন। এতে গাছ দ্রুত বৃদ্ধি পাবে।

. শীতকাল এমনিতেই শুষ্ক। গাছের কচি পাতায় ধুলাকণা জমে যায় খুব
তাড়াতাড়ি। নিয়মিত পানি দেওয়া পর্যাপ্ত নয়। পাতায় পাতায় পানি স্প্রে করুন। পারলে হালকা টিস্যু দিয়ে পাতাগুলো মুছে দিন। গাছের গ্রোথ স্বাভাবিক থাকবে।

. শীতকালীন যেকোনো গাছ পরিচর্যার অন্যতম শর্তই হলো বেশিক্ষণ
রোদে রাখা। ফুলগাছ বা সবজির গাছ, দিনে কমপক্ষে ৩-৪ ঘণ্টা রোদ প্রয়োজন। শীতকালীন রোদে তেমন প্রাবল্য থাকে না, যা গাছের ফুল-ফল বাড়তে সাহায্য করে।

. গাছের পাতা তাড়াতাড়ি শুকিয়ে গেলে বা ঝরে গেলে চিন্তা করবেন
না। শীতের বদলে যাওয়া আবহাওয়ার সঙ্গে মানিয়ে নিতে সময় লাগে গাছেরও। ঝরে যাওয়া পাতা টব থেকে সরিয়ে রাখুন। অথবা সেই পাতাই টবের মাটিতে বিছিয়ে রাখুন। শীতে মাটির আর্দ্রতা এমনিতেই কমে যায়। পাতা বিছিয়ে রাখলে সেই আর্দ্রতা অনেকটা বজায় থাকে।

. ইনডোর প্লান্ট বাড়িতে আনলে মাথায় রাখতে হবে আরও কিছু বিষয়।
প্রথমত, বাড়ির ভেতরের একটা সমস্যা হলো রোদের অভাব। তাই গাছ যা-ই হোক না কেন, রাখুন খোলামেলা জায়গায়। যেখানে অন্তত এক বেলা রোদ পড়ে। খোলা বারান্দা বা জানালার ধার হতেই পারে আদর্শ স্থান। তবে সরাসরি রোদে বেশিক্ষণ না রাখাই ভালো। খোলা বাতাসে গাছ থাকবে সতেজ।

. শীতকালে গাছ পরিচর্যায় সঠিক সারের ব্যবহার খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
ইউরিয়া ও পটাশ সমৃদ্ধ যেকোনো সার ফুলের গ্রোথে খুবই কার্যকর।

. পানির পরিমাণ কিছুটা কমিয়ে দিন। টবের মাটিতে সপ্তাহে এক দিন সার
দিন। মাথায় রাখবেন, সার যেন কখনওই গাছের গোড়ায় না পড়ে।

সূত্র: ইত্তেফাক

বছরজুড়ে আলোচিত যত রেস্তোরাঁ

ঢাকা কিংবা ঢাকার আশেপাশে বসবাস করা ব্যক্তিদের কাছে হঠাৎ করে ঘোরাঘুরি করার জায়গা খুবই কম। তাদের কাছে ঘোরাঘুরি করা কিংবা সময় কাটানোর জন্য সবচেয়ে জনপ্রিয় যে জায়গাটি তা হলো ঢাকার বিভিন্ন রেস্তোরাঁ। তবে যেখানে আপনি সময় কাটাবেন সে জায়গাটা যদি সুন্দর গোছালো আকর্ষণীয় না হয় তাহলে সে অবসরের সুন্দর সময়টা প্রিয়জনের সাথে ততটা সুন্দর হয়ে উঠবে না

। বর্তমান সময়ে ঢাকার আনাচে-কানাচে অলিতে গুলিতে অনেক রেস্তোরাঁ হয়েছে। তবে এই বছর নজর কেড়েছে যে তিন রেস্তোরাঁ তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য- হেবাং, হাওয়া, বাবুমশাই হেরিটেজ।

হেবাং
হেবাং যেন ঢাকার বুকে এক টুকরো পাহাড়। পাহাড়ের অনুভব পেতে চাইলে ঘুরে আসুন হেবাং। হেবাং শব্দের অর্থ ভাপে রান্না করা। পাহাড়িরা মূলত বেশীরভাগ রান্নাই ভাবে করে থাকে।

পাহাড়ি বিভিন্ন খাবারের স্বাদ নিয়ে তৈরি করা হয়েছে ঢাকার মোহাম্মদপুরে হেবাং রেস্তোরাঁটি। হঠাৎ করে পাহাড়ি খাবার খেতে মন চাইলে কিংবা ঢাকায় যে আদিবাসী বা পাহাড়ি মানুষরা জীবনে তাগিদে ঢাকায় বসবাস করেন তাদের জন্য হেবাং একটা আশীর্বাদস্বরূপ।

রেস্তোরাঁটি সম্পূর্ণ তৈরি হয়েছে বাঁশ, খড় এবং পাহাড়ি ধরনে তৈরি। ঢাকার ইট পাথরের যান্ত্রিক শহর থেকে একটু শান্তিতে যদি সুন্দর একটি পরিবেশের সাথে এবং পাহাড়ি খাবারের সাথে সময় কাটাতে চান তাহলে চলে যান হেবাং। খাবারের নামগুলো যেন ভিন্ন ধরনের তুলসী মালা চালের ভাত, বাম্বো চিকেন, হেবাং শুটকি, কাকড়া ভুনা প্রভৃতি। খাবারের নাম যেমন ভিন্ন ধরনের স্বাদও ভিন্ন ধরনের।

হেবাং রেস্তোরাঁটি চার বোন মিলে পরিচালনা করছে। ঢাকার ফার্মগেটে জাবা নামে তাদের আরো একটি রেস্তোরাঁ রয়েছে। সেখানে

গারোদের জনপ্রিয় বিভিন্ন খাবার পাওয়া যায়। জাবা শব্দের অর্থ হচ্ছে সবজি। সেখানে পাহাড়ি সবজির নানান ধরনের খাবারের আইটেম পাওয়া যায়।

হাওয়া
একটু রাজকীয়, একটু ভিন্টেজ আবার সবুজে ঘেরা চারিদিক আবার ইনানী বিচের মত নৌকা, সাদা পাথরের মত ছোট্ট একটি জায়গা নানান নকশার মিশেলে এক বিশাল জায়গা নিয়ে ঢাকার মিরপুরে ১২ তলা ভবনের ছাদে তৈরি হয়েছে এক অভিনব রেস্তোরাঁ। আরাম করে মনের শান্তি নিয়ে প্রিয় মানুষের সাথে অনেকক্ষণ সময় কাটানোর জন্য একটি উপযুক্ত জায়গা হাওয়া রেস্তোরাঁ।

হাওয়ার রেস্তোরার খাবারের কথায় যদি আসা যায় তাদের খাবারের স্বাদ খুবই সুস্বাদু। তাদের জনপ্রিয় এবং ভিন্নধর্মী খাবারের মধ্যে নানান ধরনের কাবাব এছাড়াও ইন্ডিয়ান বিরিয়ানি, পিজ্জা, পাস্তা নানান ধরনের খাবার রয়েছে।

এছাড়াও তাদের ডেজার্ট আইটেম খুবই সুস্বাদু এবং তাদের বিশেষ ফ্রুট কাস্টার্ড ডেজার্টটি খুবই জনপ্রিয়। এই যান্ত্রিক শহরে প্রকৃতির নির্ধারণ হাওয়া উপভোগ করতে ‘হাওয়া ‘ রেস্তোরাঁটি অন্যতম।

বাবুমশাই হেরিটেজ
সম্পূর্ণ রেস্তোরাঁটি দেখলে মনে হবে শহরের বুকে এক টুকরো কলকাতা। দেয়ালে দেয়ালে কবিতার ও গানের মেলা রয়ে গেছে। দেশের ঐতিহ্যবাহী যানবাহন রিক্সা রয়েছে। সম্পূর্ণ রেস্তোরাঁটি দেশীয় আসবাবপত্র দিয়ে তৈরি করা হয়েছে।

বেতের চেয়ার, বেতের টেবিল, নানান ধরনের পুরনো দিনের বই, বেতের আয়না, টেলিফোন প্রভৃতি দিয়ে সাজানো রেস্তোরাঁটি। খাবার পরিবেশন করা হয় মাটির তৈজসপত্রে। ভোজন রসিকদের জন্য অন্যতম একটি সুন্দর জায়গা হতে পারে বাবুমশাই হেরিটেজ। সেখানকার খাবারের অভিনব আইটেম দেখে কোনভাবেই লোভ সংবরণ করা সম্ভব নয়।

মধ্যাহ্ন ভোজে -গুপি বাঘা মহাভোজ (নানান ধরণের পদ), ডাব চিংড়ি, ইলিশ খিচুড়ি, বেগুন ভাজা চিকেন রোস্ট চাটনি পায়েস প্রভৃতি। যা দেখে শুধু খাদ্য রসিক নয়, খেতে চাইলে সবাই।

বিকেল কিংবা সন্ধ্যায় সারাদিনের ব্যস্ততা ভুলে যাবেন এক নিমিষেই

উষ্ণ মশলা চা আর মচমচে কাটলেটের সাথে। আরো রয়েছে আলুর দম ফুলকো লুচি ও চিকেন কষা ফুলকো লুচি।

সুত্র: ইত্তেফাক

শীত উপভোগ করার পাশাপাশি ফিট থাকুন

শীতের আমেজ যেন তার সাথে নিয়ে আসে উৎসবের আমেজকেও। শীত আসতে না আসতেই শুরু হয়ে যায় বিয়ে, বনভোজন, নানারকম মেলা আরো কত কি! উৎসবমুখর এ পরিবেশ সবার মনে ভালো লাগার সৃষ্টি করে। কিন্তু শীতকে উপভোগ করতে গিয়ে আমরা যাতে আমাদের স্বাস্থ্যের কথা ভুলে না যাই।

বিয়ে বাড়ি কিংবা বন্ধুদের আড্ডা কিছুই যেন খাবার ছাড়া জমে না আবার হরেক রকমের শীতের পিঠাপুলির আয়োজন তো রয়েছেই৷ তাই শীত আসলে অন্যান্য সময় থেকে যেন সবারই একটু প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাওয়াদাওয়া হয়ে যায়৷ বিনিময়ে দেখা দেয় নানারকম স্বাস্থ্যগত সমস্যা যেমন ওজন বেড়ে যাওয়া, গ্যাস্ট্রিক, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া, পেট ব্যথা ইত্যাদি। তাই বলে সামাজিকতা এড়িয়ে যাওয়া তো যাবে না, তাই শীতকে উপভোগ করার পাশাপাশি নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেবেন তা নিয়ে আমাদের আয়োজন।

প্রতিদিন হাঁটুন
শীতের সময় সবার শরীর জুড়েই কিছুটা আলসেমি দেখা দেয়। কিন্তু ফিট থাকতে চাইলে আলসেমিকে বিদায় জানিয়ে রোজ ৩০ থেকে ৪০ মিনিট হাঁটার অভ্যাস করুন৷ প্রতিদিন সঠিক গতিতে হাঁটলে রক্তের চলমান ফ্যাট ধ্বংস হয়ে যায়। নিয়মিত হাঁটার ফলে হজমের সমস্যা দূর হয় ও হার্ট ভালো থাকে। শীতের মৌসুমে কমবেশী অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া হয়ে থাকে, নিয়মিত হাঁটলে সেই খাবারের ক্যালরি বার্ন হয়ে যাবে। টানা হাঁটতে না চাইলে হা কয়েক ভাগে ভাগ করে নিন যেমন এক বেলা পনেরো মিনিট হাঁটুন পরের বেলা আবার পনেরো মিনিট।

প্রোটিনকে প্রাধান্য দিন
যেকোনো দাওয়াত বা অনুষ্ঠানে গেলে চেষ্টা করুন কার্বোহাইড্রেট কম গ্রহণ করে প্রোটিন বেশি করে খেতে। যেমন ভাত বা রাইস জাতীয় খাবার কম নিয়ে মাছ, মাংস, ডিম খেতে পারেন। প্রোটিন জাতীয় খাবার আমাদের স্বাস্থ্যকে ভালো রাখতে সাহায্য করে ও অনেকক্ষণ আমাদের পেটে ভরা অনুভূতি দেয়। প্রতিবেলার খাবারের সাথে বেশি করে সালাদ খাওয়ার চেষ্টা করুন ও খেয়াল রাখুন আপনার খাবারে যাতে পর্যাপ্ত পরিমাণ ভিটামিন সি থাকে যেমন টমেটো, লেবু, ক্যাপসিকাম ইত্যাদি। খাবারের পর এক বাটি টক দই খেতে পারেন টক দই হজমের ক্ষমতা বাড়ায় ও ক্যালসিয়াম দেয়।

শাক সবজি খান
যারা স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন বেছে নিতে চায় শীত তাদের জন্য সবচেয়ে ভালো সময় হতে পারে। কারণ এ সময় বাজারে সাশ্রয়ী দামে প্রচুর তাজা শাকসবজি পাওয়া যায়। তাই আপনার খাবারের পাতে ভাতের তুলনায় বেশি শাকসবজি রাখুন। শাক সবজিতে ক্যালরি কম থাকে ও প্রচুর পুষ্টি ও ভিটামিন থাকে।
যেমন শীতের সময় সবচেয়ে বেশি দেখা যায় ফুলকপি, ফুলকপিতে ওমেগা – ৩ ফ্যাটি এসিড রয়েছে যা কোলেস্ট্রলের মাত্রাকে নিয়ন্ত্রিত রাখে।

পর্যাপ্ত পানি পান করুন
গবেষণায় দেখা গেছে যারা খাবারের পনেরো মিনিট আগে এক গ্লাস পানি পান করে তারা তুলনামূলকভাবে কম খায়। কারণ পানি পেট ভরিয়ে দিয়ে খিদা অনুভূতি অনেকটা কমিয়ে দেয়৷ তাছাড়া শীতকালে অন্যান্য ঋতুর তুলনায় সবার পানি কম পান করা হয়। তাই প্রতিদিন পর্যাপ্ত পানি পান করুন। অনেকে মনে করে গ্রীষ্মকালে বেশি পানি পান করার প্রয়োজন হয়। আসলে তা নয় বারো মাসই আমাদের শরীরের পানি প্রয়োজন।

ঘরের খাবার খান
যেকোনো দাওয়াতে যাওয়ার আগে পুরোপুরি খালি পেটে ক্ষুধা নিয়ে যাবেন না, এতে অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ করা হয়ে যাবে। তাই দাওয়াতে সবার আগে ঘরের স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেয়ে যান ফলে ক্ষুধা থাকবে না ও বাইরের খাবার কম খাওয়া হবে। বাইরের কোনো কিছু খেতে ইচ্ছে করলে চেষ্টা করুন তা ঘরে তৈরি করে নিতে৷ কারণ বাইরের খাবারের অতিরিক্ত তেল মসলা ব্যবহার করা হয় যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর৷

ছুটির দিনের স্পেশাল রেসিপি

ছুটির দিন মানেই ভরপুর খাওয়া দাওয়া। স্বাস্থ্য সচেতনতার এই যুগে পোলাও-মাংস তো রোজ রোজ খাওয়া সম্ভব হয় না। তাই রইলো আমেনা আনারের ৩ টি স্বাস্থ্যকর রেসিপি।

ব্রকলি-রুই মাছের ঝোল রান্না

উপকরণ
রুই মাছের টুকরা ৫-৬ টি,টমেটো ১টি (টুকরো করা)কাঁচামরিচ ৩-৪ টি,ব্রকলি ২কাপ,পিয়াঁজ কুচি ১ টি, আদা- রসুন বাটা ১ চা চামচ করে,মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, ধনিয়া গুঁড়া ১/২ চা চামচ ,জিরার গুঁড়া ১/২ চা চামচ , লবণ স্বাদ মত,পানি ২ কাপ মত ,ধনিয়াপাতা কুচি পরিমাণ মত ও তেল।

প্রণালী
প্রথমে,রুই মাছের পিস গুলো পরিস্কার করে, ধুঁয়ে নিন অল্প হলুদ গুঁড়া, লবণ, লেবুর রস দিয়ে। এবার, মাছে অল্প হলুদ- মরিচ গুঁড়া, লবণ দিয়ে মাখিয়ে নিন। ব্রকলির ফুলের অংশ টুকু কেটে নিয়ে, ধুঁয়ে নিয়ে গরম পানিতে দিয়ে ২-৩ মিনিট ভাপিয়ে নিন। পানি থেকে তুলে নিন।ব্রকলির ফুল গুলো। এবার সস প্যানে ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে, মাছ গুলো দিয়ে দুপিঠ হালকা লাল করে ভেজে তুলে নিন।

একই প্যানে আরো ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে, পিঁয়াজ কুচি দিয়ে ভেজে নিন হালকা কালার আসা পর্যন্ত। এবার আদা-রসুন বাটা দিয়ে একটু ভেজে নিন। তারপর একে একে গুঁড়া মসলা,অল্প লবন, অল্প পানি দিয়ে কষিয়ে নিন। টমেটো কুচি দিয়ে ভালোভাবে কষিয়ে নিন তেল উপরে উঠে আসা পর্যন্ত। এবার মাছ গুলো দিয়ে দু পিঠে মসলা লাগিয়ে নিন উলটে পালটে। এবার, গরম পানি দিন দেড় কাপ মত। ঢেকে রান্না করুন পাঁচ-ছয় মিনিট। এবার ব্রকলি গুলো মাছের ফাঁকে ফাঁকে বসিয়ে দিন। লবণের স্বাদ চেক করে নিন। কাচাঁমরিচ ও ধনিয়াপাতা কুচি দিয়ে ঢেকে পাচঁ মিনিট রান্না করে নিন। পাচঁ মিনিট পর নামিয়ে গরম গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।

উপকরণ

ব্রকলি দেড় কাপ (ডাটাসহ ফুলের অংশ টুকু কেটে নিন), চিংড়ি মাছ ১০-১২ টি (রগ, মাথা, লেজ ফেলে পরিস্কার করা), লাল মরিচের গুঁড়া ১/২ চা চামচ, লবণ স্বাদ মত, রসুন কুচি ৫-৬ টি,আদা কুচি ১ চা চামচ ,পিঁয়াজ মোটা কুচি ১টি, কাচাঁমরিচ ২-৩ টি ,ধনিয়াপাতা কুচি।

সস তৈরির জন্য
সয়াসস ১,১/২ টেবিল চামচ,গোলমরিচের গুঁড়া ১/২ চা চামচ,টমেটো সস ১ টেবিল চামচ,কর্ণফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ + পানি ১/৪ কাপ গুলে,সেসিমি ওয়েল ১ চা চামচ
*একটি বাটিতে সব উপকরণ নিয়ে মিক্স করে পাশে রাখুন।

প্রণালী
প্রথমে, চিংড়ি মাছ গুলো পরিস্কার করে নিয়ে মরিচ গুঁড়া, লবণ দিয়ে মাখিয়ে রাখুন। ব্রকলি গুলো গরম পানিতে দিয়ে ৩ মিনিট মত রেখে, পানি ঝরিয়ে নিন। এখন, সসপ্যানে দেড় টেবিল চামচ মত তেল গরম করে, চিংড়ি মাছ গুলো দিয়ে হালকা লাল করে ভেজে তুলে নিন। এবার একই প্যানে দুই টেবিল চামচ মত তেল গরম করে, রসুন-আদা কুচি, দিয়ে একটু ভেজে, পিঁয়াজ কুচি দিয়ে ভেজে নিন। এবার, ব্রকলিগুলো এবং স্বাদ মত লবণ দিয়ে চুলার হাই আচেঁ নেড়ে নেড়ে ভেজে নিন ৫ মিনিট মত ভেজে রাখা চিংড়ি মাছ গুলো,কাঁচামরিচ দিয়ে নেড়ে নেড়ে ভাজুন ২ -৩ মিনিট মত। তৈরি করে রাখা সস টা দিয়ে নেড়ে নেড়ে ভেজে নিন আরো ২-৩ মিনিট মত। এবার, ধনিয়াপাতা কুচি দিয়ে নেড়ে নামিয়ে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন পোলাও, ফ্রাইড রাইস কিংবা সাদা ভাতের সাথে।

স্টির ফ্রাই ব্রকলি- চিকেন উইথ সস

উপকরণ
মুরগির বুকের মাংস ২৫০ গ্রাম (লম্বায় স্লাইস করা), ব্রকলি ১/২ কাপ, আদা কুচি ১ চা চামচ, লবণ স্বাদ মত, গোলমরিচের গুঁড়া ১/২ চা চামচ, কাচাঁমরিচ ২-৩ টি, পেঁয়াজ মোটা কুচি ১টি, চিলি ফ্ল্যাক্স ১/২ চা চামচ, সয়াসস ১ চা চামচ, ওয়েস্টার সস ১ চা চামচ, বাটার ২ টেবিল চামচ।

সস তৈরির জন্য
সয়াসস ১/২ টেবিল চামচ, চিকেন স্টক ১ টি, কিউব+১/৪ কাপ পানিতে ফুটিয়ে ঠান্ডা করা, ব্রাউন সুগার ১ চা চামচ (স্বাদ মত), গোলমরিচের গুঁড়া ১/২ চামচ, কর্ণফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ, রসুন কুচি ৫-৬ টি, সেসিমি ওয়েল ১ চা চামচ, একটি বাটিতে সব একসঙ্গে

মিশিয়ে নিয়ে পাশে রাখুন।

প্রণালী
প্রথমে, চিকেন এ সয়াসস, ওয়েস্টার সস, লবণ, গোলমরিচের গুঁড়া দিয়ে মাখিয়ে রাখুন ৫ মিনিট। এখন, প্যানে বাটার গলিয়ে নিয়ে আদা কুচি দিয়ে ভেজে নিন। সুগন্ধ বের হলে ব্রকলি দিয়ে চুলার মিডিয়াম থেকে হাই আচেঁ নেড়ে নেড়ে ভেজে নিন ৪-৫ মিনিট মত। অল্প লবণ, চিলি ফ্ল্যাক্স দিয়ে নেড়ে তুলে নিন প্লেটে। এবার একই প্যানে ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে, চিকেন স্লাইস গুলো দিয়ে নেড়ে নেড়ে ভেজে নিন হালকা লাল কালার আসা পর্যন্ত। ৬-৭ মিনিট মত ভেজে নিন। এবার চিকেনে তৈরি করে রাখা সস টা দিয়ে নেড়ে নেড়ে মিশিয়ে নিন। চুলার আচঁ মিডিয়াম রেখে ঢেকে দিন ২ মিনিটের জন্য। দুই মিনিট পর ভেজে রাখা ব্রকলি গুলো দিয়ে নেড়ে নেড়ে মিশাতে থাকুন। এই সময় চুলার আচঁ হাই আচেঁ রাখুন। অল্প পানি দিন। এতে হালকা গ্রেভী হবে। কাচাঁমরিচ দিয়ে নেড়ে দিন। দুই মিনিট মত ভেজে নিন। এবার নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন পোলাও, ফ্রাইড রাইস অথবা সাদা ভাতের সাথে।

ধনেপাতার নানা গুণ

প্রকৃতিতে বইছে শীতল হাওয়া৷ শীতের হাওয়া লেগেছে সবজির বাজারেও। রংবেরঙের নানা রকম শাক সবজিতে ভরপুর এই মৌসুমে রসনাবিলাসের অন্ত নেই। এই মৌসুমে প্রতিটি রান্নায় আর যাই হোক, ধনেপাতা পরবেই। কেবল কি তরকারির স্বাদই বাড়ায় ধনেপাতা? মোটেই তেমনটি নয়। এর রয়েছে নানা গুণ।

. দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে ধনেপাতা। এটি নিয়মিত খেলে বাড়ে চোখের জ্যোতি। এতে থাকা ভিটামিন এ চোখের যত্ন নেয় পুরোদমে।
. ধনেপাতায় রয়েছে ম্যাগনেসিয়াম, ক্যালশিয়াম, ভিটামিন এ, সি এবং পটাশিয়াম। এসব উপাদান শরীরে পুষ্টির জোগান দেয়।
. রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও ধনেপাতার জুড়ি নেই। এতে থাকা ভিটামিন সি শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে।

. গ্যাস, কোষ্ঠকাঠিন্য কিংবা বদহজমের সমস্যার সমাধানও ধনেপাতা। ডায়েটে নিয়মিত ধনেপাতা রাখলে মুক্তি পাবেন এসকল রোগ থেকে। এটি

হজমশক্তিও বাড়িয়ে তোলে।
. এতে থাকা আয়রন শরীরে রক্তের পরিমাণ বৃদ্ধি করে। তাই অ্যানিমিয়ার সমস্যা কমাতেও সাহায্য করে ধনেপাতা।

সূত্র: ইত্তেফাক

রেসিপি: পুরভরা মেথি পরোটা

বিয়ের আয়োজন শেষ হলেও বেশ কিছুদিন চলে অতিথিদের আসা–যাওয়া। বরের বাড়ি থেকে কনের বাড়ি, আবার কনের বাড়ি থেকে বরের বাড়ি আসেন অনেকে।

এ সময়ে নতুন আত্মীয়দের সামনে চেনা-অচেনা নানা রকম পদ পরিবেশন করা যায়। পুরভরা মেথি পরোটার রেসিপি দিয়েছেন সেলিনা আক্তার

ময়দা ৩ কাপ, কুচানো মেথি ২ কাপ, তেল ৩ টেবিল চামচ, পানি ১ কাপ, লবণ স্বাদমতো, জিরাগুঁড়ো আধা চা-চামচ, কাসৌরি মেথি ১ টেবিল চামচ, রসুনকুচি ১ টেবিল চামচ, ধনেপাতাকুচি পরিমাণমতো, কাঁচা মরিচকুচি স্বাদমতো, পেঁয়াজকুচি সিকি কাপ।

প্রথমে ময়দায় লবণ, ৩ টেবিল চামচ তেল দিয়ে দিন। উপকরণগুলো ময়দার সঙ্গে এমনভাবে মেশান যেন ঝুরঝুরে হয়। এবার একটু একটু করে পানি দিয়ে খুব ভালো করে ময়দা মাখিয়ে নিন। খামিরটি শক্ত হবে।

৩০ মিনিট ঢেকে রাখুন। এবার পুর তৈরি করে নিন। মেথি হালকা ভাপিয়ে নিন। এবার বাকি সব উপকরণ একসঙ্গে মাখান। এই ময়দা ১০ ভাগ করুন। মেথির পুরটাকে সমান ১০ ভাগ করুন। এবার একেকটি ময়দার গোলায় একেকটি মেথির পুর ভরে নিন। হালকা হাতে গোল করে পরোটার মতো করে বেলুন। ফ্রাই প্যানে হালকা তেল দিয়ে পরোটা ভেজে ফেলুন। রায়তা বা সালাদ দিয়ে গরম-গরম পরিবেশন করুন।