[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted]
[redacted] NSAID [redacted]

[redacted]
[redacted]

[redacted]
[redacted]

[redacted]
[redacted]

[redacted]
[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

শীতে উষ্ণ রাখবে চা ও কফি

শীতে উষ্ণতা বাড়াতে হোক কিংবা নেশার কারণে হোক ‘চা’ নাকি ‘কফি’ তা নিয়ে নানা মতভেদ আছে। তবে যেটিই বেছে নিন না কেন, আপনার শরীরে উপকার ও অপকার, কোনটি বেশি হবে তা জেনে নিতে হবে।

চা: প্রচুর অ্যান্টি-অক্সিডেন্টে ভরপুর এই চা লিভার, ব্রেস্ট, কোলন ক্যান্সারসহ হৃদরোগ প্রতিরোধে খুব উপকারী। লেবু দিয়ে যাঁরা ব্ল্যাক টি ও গ্রিন টি নিয়মিত পান করেন, তাঁদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অন্যদের চেয়ে বেশি।

আদা ও লেবু দিয়ে তৈরি চিনি ছাড়া ব্ল্যাক টি হৃদরোগ ও ডেন্টাল ক্যারিজ প্রতিরোধ করে। চায়ে থাকা পলিফ্যানল নামের অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট অ্যাংজাইটি ও স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে রাখে, মনোযোগ স্থির রাখতে সহায়তা করে। অন্ত্রের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে। ক্যাফেইনসমৃদ্ধ পানীয়গুলোর মধ্যে চায়ে সবচেয়ে কম ক্যাফেইন থাকে।

তবে চায়ের উপকারিতা পেতে হলে আপনাকে অবশ্যই দুধ-চিনি ছাড়া চা পান করতে হবে। কেননা দুধ ও চিনি সমৃদ্ধ চা অ্যাসিডিটি, পেট ফাঁপা, বুক জ্বালাপোড়াসহ নানা উপসর্গ তৈরি করে, যার অপকারিতাই বেশি।

হারবাল চা: হারবাল বা ভেষজ চা আপনার পরিপাকতন্ত্রকে প্রশমিত করে, বমি ভাব কমায়, পেট ব্যথার প্রবণতা কমায়, কাশি দূর করে। সিজনাল ঠাণ্ডা-সর্দি দূর করতে হারবাল চায়ের রয়েছে ব্যাপক উপকারিতা ও জনপ্রিয়তা।

তুলসী, পুদিনাপাতা, আদা, জাফরান, লেমন গ্রাস, মাল্টা, দারচিনি, লং, এলাচ, নীল অপরাজিতা, ক্যামোমাইল প্রভৃতি ভেষজ উপাদানে তৈরি নানা হারবাল চা হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখে, হজমপ্রক্রিয়া উন্নত করে এবং মানসিক চাপ কমিয়ে পর্যাপ্ত ঘুমের ব্যবস্থা করে দেয়।

কফি: যাঁদের ঘুম কম হওয়ার প্রবণতা রয়েছে তাঁদের জন্য ক্যাফেইন শত্রুতুল্য। কিন্তু যাঁদের ক্যাফেইনে সমস্যা নেই, তাঁরা দিনের শুরুতে ব্ল্যাক কফি খেতে পারেন। কফিতে বিদ্যমান মিনারেলস ও অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে। ফলে নিয়মিত ব্ল্যাক কফি পান করলে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে।

দুধ-চিনি ও কফিম্যাট ছাড়া ব্ল্যাক কফি নিয়মিত পান শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে, মেটাবলিজম বাড়ায়, অ্যান্টি এজিং হিসেবে কাজ করে, শরীর নীরোগ রেখে আয়ু বাড়ায়, হার্ট ফেইলিওর প্রতিরোধ করে, পারকিনসন্স ডিজিজ হওয়ার আশঙ্কা কমায়। কফি শরীরের ভেতরের প্রদাহ কমিয়ে রোগ প্রতিরোধ করে, ফ্যাট বার্ন করে ওজন কমাতে সাহায্য করে, ক্লান্তি দূর করে এনার্জি লেভেল বাড়ায়, বিষণ্নতা দূর করে।

মনে রাখবেন, অত্যধিক ক্যাফেইন অ্যাংজাইটি, ডিহাইড্রেশন, হজমের সমস্যা, ঘুম না হওয়া, ঘুম কমে যাওয়া, হার্ট রেট বেড়ে যাওয়া প্রভৃতির কারণ। তাই সারা দিন যাঁদের দুই-তিন কাপ চা বা কফি পান কারার অভ্যাস আছে তাঁরা সন্ধ্যার পর, বিশেষ করে ঘুমনোর আগে চা বা কফি পান করা থেকে বিরত থাকুন।

সূত্র: কালের কন্ঠ

শীতকালে হাত ও পায়ের চামড়া ওঠলে যা করবেন

অনেকেরই ধারণা হাত ও পায়ের চামড়া শীতকালে উঠে থাকে। শীতকালে চামড়া ওঠা স্বাভাবিক হলেও বছরজুড়েই যদি হাত ও পায়ের চামড়া ওঠে তাহলে এটি অবশ্যই সমস্যা। কারণ সারা বছর হাত-পায়ের চামড়া ওঠা স্বাভাবিক নয়।

হাত ও পায়ের চামড়া ওঠাকে চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় কেরাটোলাইসিস এক্সফোলিয়াটিচা বলা হয়।

চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায়, হাত ও পায়ের চামড়া ওঠার প্রথম কারণটি হচ্ছে জিনগত বা বংশগত। এর বাইরে পুষ্টিহীনতা ও ত্বকের পরিচর্যায় অবহেলা থেকেও চামড়া ওঠে।

চামড়া উঠে যাওয়াতে শরীরের সৌন্দর্য নষ্ট হয়ে যায়। কাজের ব্যস্ততার মধ্যে কিছুটা সময় বের করে শরীরের যত্ন নিলেই এ সমস্যা

থেকে সহজেই মুক্তি পাওয়া যাবে। কীভাবে একটু সময় বের করে যত্ন নেবেন সে কথাই জেনে নেওয়া যাক।

হাতের চামড়া উঠে যাওয়ার জন্য তিলের তেল, গ্লিসারিন ও গোলাপজল সমপরিমাণে মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন। যদি হাতের কাছে তিলের তেল না থাকে তাহলে বিকল্প হিসেবে জলপাইয়ের (অলিভ) তেল ব্যবহার করতে পারেন। পায়ের চামড়ার জন্য মধু, গ্লিসারিন, লেবুর রস ও ঘৃতকুমারীর রস একসঙ্গে মিশিয়ে নির্দিষ্ট জায়গায় লাগাতে হবে।

বিশেষ করে রাতে খাবার শেষে যখন ঘুমাতে যাবেন তার ঠিক ৩০ মিনিট আগে লাগিয়ে রাখুন। তারপর পায়ে পাতলা মোজা পরে ঘুমাতে যান।

সূত্র: যুগান্তর

স্মৃতিশক্তি বাড়ানোর ৭ কৌশল

পরীক্ষার প্রস্তুতির জন্য সারারাত পড়ালেখা করলেন কিন্তু সকালে পরীক্ষার হলে গিয়ে দেখলেন কিছুই মনে পরছে না কিংবা কারো নাম কি বা নিত্যদিনের খুঁটিনাটি মনে রাখাও বেশ মুশকিল হয়ে পড়ছে। যাকে সহজ ভাষা অনেকে ‘ভুলে যাওয়ার’ রোগ বলে থাকে। মস্তিষ্কের অবদানে আমরা স্মৃতিতে সকল কিছু ধরে রাখতে পারি। তাই স্মৃতিশক্তি ভালো করতে মস্তিষ্ককে সক্রিয় করা অনেক বেশি জরুরি। জেনে নেওয়া যাক কিভাবে ক্ষণস্থায়ী স্মৃতিশক্তির স্থায়িত্ব বৃদ্ধি করা যায়:

ব্যায়াম করুন
আমরা সবাই জানি ব্যায়াম করলে আমাদের পেশি মজবুত হয়। কিন্তু ব্যায়ামের প্রভাব পরে আমাদের মস্তিষ্ককেও পরে থাকে। ব্যায়ামের পর মস্তিষ্ক অনেক বেশি অক্সিজেন পায় ফলে ব্রেইনের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। তাই প্রতিদিন যেকোনো ধরনের ব্যায়াম করার চেষ্টা করতে হবে। কিংবা হাঁটাও যেতে পারে, হাঁটাহাঁটি ফলে ব্রেইনে কোষের সংখ্যা বৃদ্ধি পায়।

মেডিটেশন
মেডিটেশন স্মৃতিশক্তি বাড়াতে অনেক ভালো কাজ করে। বেশিরভাগ

মানুষ মেডিটেশন কয়েক দিন করে এরপর ফলাফল না দেখে ধৈর্য হারিয়ে মেডিটেশন করা বন্ধ করে দেয়। কিন্তু এর ফলাফল পেতে কিছুটা সময় প্রয়োজন তাই ধৈর্য সহকারে রোজ কিছু সময় মেডিটেশন করতে হবে

গান শোনা ও বই পড়া
গানের সুর আমাদের ব্রেনকে খুব জলদি সক্রিয় করে তোলে। তাই রোজ কিছুটা সময় গান শোনা উচিত। যেকোনো বই পড়ার সময় অনেক বেশি ধৈর্য সহকারে পড়তে হয় ও প্রতিটি লাইন বুঝে বুঝে পড়তে হয়। প্রতিদিন বই পড়ার ফলে ব্রেনের কার্যক্ষমতা বাড়তে থাকে। তাদের একদম বই পড়ার অভ্যাস নেই তারা হয়তো শুরুতে বেশিক্ষণ ধৈর্য ধরে রাখতে পারবে না। কিন্তু প্রতিদিন বই পড়ার মাধ্যমে ধীরে ধীরে বই পড়ার অভ্যাস আয়ত্তে আনা সম্ভব।

পর্যাপ্ত ঘুম
দেহের প্রয়োজন অনুযায়ী প্রতিদিন না ঘুমালে স্মৃতিশক্তি লোপ পায় কারণ না ঘুমালে আমাদের ব্রেন সঠিকভাবে কাজ করতে পারে না। সারাদিন কাজের ফলে আমাদের শরীরের পাশাপাশি মস্তিষ্কও ক্লান্ত হয়ে পরে। তাই মস্তিষ্ককে বিশ্রাম দেয়ার জন্য প্রয়োজন পর্যাপ্ত ঘুম। ঘুম আমাদের স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে৷ তাই পরীক্ষা কিংবা কোন গুরুত্বপূর্ণ কাজের আগের দিন রাতে ভালো ঘুম হওয়া প্রয়োজন।

খাদ্যাভ্যাস
স্মৃতিশক্তি বাড়াতে রয়েছে খাদ্যের ভূমিকা। প্রতিদিন ডায়েটে একমুঠো বাদাম খেলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়। এছাড়া দুধ মাখন মাছের তেল ও স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের একটি সমৃদ্ধ উৎস, যা মস্তিষ্ক গঠনে সহায়তা করে। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট রয়েছে এমন খাবার বেশি করে খেতে হবে যেমন: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার রঙিন শাকসবজি ও ফলমূল। চিনি ও চিনি জাতীয় খাবার যতটা সম্ভব কম খেতে হবে।

নতুন কিছু করা
দিনের পর দিন একই জীবন ব্যবস্থার জন্য ব্রেন অনেক সময় সঠিকভাবে কাজ করে না। তাই জীবনযাত্রায় মাঝেমধ্যে কিছুটা পরিবর্তন নিয়ে আসা উচিত। ছুটির দিনে পরিবার কিংবা বন্ধুদের সাথে কোথাও ঘুরতে যাওয়া যেতে পারে। ভ্রমণ বা নতুন স্থানে ঘুরে বেড়ালে স্মৃতিশক্তি ভালো হয়। এছাড়া নতুন করে ছবি আঁকা শেখা কিংবা কোন ভাষা শিক্ষা, রান্না করা, বাগান করা ইত্যাদি যেকোনো কাজ করার চেষ্টা করা যেতে পারে। কারণ নতুন কোন কাজ করবার চেষ্টা করার সময় আমাদের

ব্রেনের অনেক বেশি সচেতন ও সক্রিয় হয়ে উঠতে হয়। যার ফলে ব্রেন স্মৃতিতে যে কোন কিছুই খুব সহজে ধরে রাখতে পারে।

মনে রাখার উপায়
পড়াশোনা সংক্রান্ত যেকোনো কিছু মনে রাখার সঠিক সময় হচ্ছে খুব ভোরবেলা। সারারাত ঘুমের ফলে ব্রেন অনেক বেশি সচল থাকে তাই সকাল বেলা যেকোনো কাজ ব্রেন খুব সহজে স্মৃতিতে রেখে দেয়। এছাড়া গুরুত্বপূর্ণ কাজ নোট করে রাখা যেতে পারে। ডায়েরি লেখার অভ্যাস করলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়। কোন কিছু যদি আমরা লিখি তাহলে সেটি ব্রেন খুব সহজে আয়ত্ত করে রাখে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ফ্যাশন সচেতনরা যুগে ট্রেন্ডি পোশাক

ঋতু পালাবদলে চলে এসেছে শীত। আর শীতে ফ্যাশন সচেতনরা যুগের সঙ্গে ট্রেন্ডি পোশাকে সাজিয়ে নেয় নিজেদের। তরুণদের শীত পোশাকের আয়োজন নিয়ে লিখেছেন ফাতিন আহমেদ।

এই সব শীতের রাতে আমার হৃদয়ে মৃত্যু আসে;/বাইরে হয়তো শিশির ঝরছে, কিংবা পাতা,/ কিংবা প্যাঁচার গান; সেও শিশিরের মতো, হলুদ পাতার মতো-জীবনানন্দের এই কবিতা শীতের আগমনী বার্তার কথা ভালোভাবে উপস্থাপন করে। শীত হূদয়ে মৃত্যু আনে ঠিক হিমের ভয়ে। শীতের কাঁপুনির ভয় বুকে যে চাপ ফেলে তার ভয়েই শীতের পোশাক নিয়ে সবার ভাবনা। আর পোশাকের ভাবনার ক্ষেত্রেও ভাবনাগুলো হয় অনেকটা এমন-আমাদের শহরে জমে থাকে লাল-নীল ফুল,/মেঘের কিনারে ছুঁয়ে থাকে নীলচে সভ্যতা।/চেনা যুবকের প্রিয় রঙে সেজে ওঠা যুবতীর কাছে খোঁজ নিয়ে দেখি,/শীতের কাছে তাদেরও এক অদ্ভুত ঋণ রাখা।

শীতের কাছে এই অদ্ভুত ঋণ রাখা মূলত শীতের পোশাকে। এক কালে শীত এলেই উষ্ণ কাপড়ের খোঁজ ছিল সবার। এখন সেখানে বদল এসেছে। পশ্চিমা ঘরানার পোশাকে অনেকের আগ্রহ বেড়েছে। আগ্রহ বাড়াটাই স্বাভাবিক।

শীতপ্রধান দেশের মানুষ তো আর ফ্যাশন ছাড়া থাকেন না। তেমনি আমাদের এখানেও শীত এলে যদি একটু হলেও ফ্যাশনে নিজেকে উপভোগ করানো যায় দোষ কী তাতে? এ বিষয়ে জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী সাদিয়া তিশা জানান, ‘এখনই জাহাঙ্গীরনগরে শীত পড়ে গেছে। কিন্তু ভারী শীতের জামা গায়ে চাপিয়ে ঘুরতে অসুবিধা হয়। আবার নোংরা হলে ধুয়ে ফেলার যন্ত্রণা। সে তুলনায় ওয়েস্টার্ন স্টাইলের পোশাকেই স্বাচ্ছন্দ্য বেশি। এখনই সুযোগ পেলে বিভিন্ন শো রুমে যাচ্ছি এবং কিনে নিচ্ছি।’

তরুণীদের কথা মাথায় রেখে ফ্যাশন হাউসগুলোতে জ্যাকেট, ব্লেজার, কার্ডিগান, টপস, কটিসহ নানা রকমের পোশাক তোলা শুরু হয়েছে। পশ্চিমা পোশাকের মতো উল বা ফ্লিস অবশ্য ব্যবহার করা হয় না। কারণ তা করলে খরচ যেমন বাড়বে তেমনি আমাদের আবহাওয়ার সঙ্গে মানানসই হবে না। এই মানানসই করার বিষয়টি বিবেচনা করে অধিকাংশ পোশাকে সুতি ও অ্যাক্রিলিকের মিশ্রণ ব্যবহার করা হয়েছে। আবার অনেক ফ্যাশন হাউজ সুতি, ফ্লানেল, বন্ডেড ও ডেনিম ফেব্রিকের সমন্বয়ে তৈরি ঢেউয়ের পোশাক তৈরি করছে। এসব পোশাক ডিজাইনের ক্ষেত্রে বৈশ্বিক ট্রেন্ড অনুসরণ, কাস্টমাইজড ফেব্রিক ও প্যাটার্নের বৈচিত্র্য অনুসরণ করছে।

নারীদের পোশাকের ধরনেও রয়েছে বৈচিত্র্য। তাদের জন্য থাকছে শার্ট, ডেনিম শার্ট, ডেনিম ফ্যাশন টপস, প্রিন্টেড মিডি ড্রেস, কার্গো প্যান্ট, ডেনিম প্যান্ট, ওভারকোট, হুডি, ক্রপ হুডি, ডেনিম জ্যাকেট, ব্লেজার সেট, শর্ট জ্যাকেট, শেরফা জ্যাকেট, বন্ডেড জ্যাকেট, কর্ডিগান, জগার্স, ক্রপ টপ, গাউন, টি-শার্ট, ওভারসাইজড শার্ট, ওভারসাইজড শার্ট সেট, ডেনিম জ্যাকেট, কুইল্টেড জ্যাকেট ও বোম্বার জ্যাকেট। ছেলেদের কথাও যে সবাই ভুলে গেছে তা কিন্তু নয়। ছেলেদের পোশাক সম্ভারে রয়েছে ডেনিম শার্ট, করড শার্ট, কটন শার্ট, প্রিন্টেড শার্ট, ফ্লানেল শার্ট, নরমাল টি-শার্ট, সোয়েট শার্ট, ওভারসাইজড টি-শার্ট, ডেনিম প্যান্ট, জগার্স, কারগো প্যান্ট, ডেনিম জ্যাকেট, কুইল্টেড জ্যাকেট ও বোম্বার জ্যাকেট।

শীতের এই আকর্ষণীয় আয়োজনে ফ্যাশন হাউজগুলো রাঙাচ্ছে নিজেদের। যুক্ত হচ্ছে নতুন নতুন ডিজাইন। আর কে বলেছে রঙ শীতে ব্যবহারে মানা? বিবর্ণ শীতেও ঝকমারি রঙে রাঙিয়ে নেওয়া যাবে নিজেকে। ওয়েস্টার্ন ফ্যাশন বললেও অনেক ক্ষেত্রে ফিউশনেরও ব্যবহার রয়েছে। ফলে বৈচিত্র্যময় শীত উদ্যাপনের ক্ষণ শুরু হচ্ছে এখন থেকেই।

সূত্র: ইত্তেফাক

শুষ্ক ত্বকের যত্নে মধু

আবহাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পরিবর্তন হচ্ছে ত্বকেরও। এখন থেকেই ত্বকের খুঁটিনাটি যত্ন নিলে সারা শীতে থাকবেন সতেজ। শীতে ত্বক স্পর্শকাতর হয়ে যায়, সঙ্গে দেখা দেয় নানা রকম সমস্যা যেমন শুষ্কতা, ব্রণ ইত্যাদি। গরমের জন্য যেসব পণ্য এত দিন ব্যবহার করা হয়েছে, সেগুলো বদলে নিতে হবে ধীরে ধীরে এখন থেকেই। করতে হবে শীতের পরিপূর্ণ রূপচর্চা। সেক্ষেত্রে অন্যান্য উপাদানের মধ্যে মধু হতে পারে সবচেয়ে কার্যকর। এমনিতে ত্বকের আদ্রতা ধরে রাখতে, বলিরেখা কমিয়ে ত্বক টানটান করতে ও ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার হাত থেকে ত্বক সুরক্ষিত রাখতে মধুর জুড়ি নেই। পাশাপাশি এতে আছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও পুষ্টিকর নানান উপাদান।

শীতে ত্বকের যত্নে মধু
শীতকালে অন্য সময়ের চেয়ে ত্বক বেশি শুষ্ক হয়ে পড়ে। শুষ্কতা ত্বকের জন্য ক্ষতিকর। এজন্য শীতে ত্বকের বাড়তি যত্ন নেওয়া জরুরি। এই শীতে ত্বকের সুরক্ষায় মধু ব্যবহার করতে পারেন। মধু ব্যবহারে ত্বক সহজে মসৃণ হয়ে ওঠে। নিয়মিত ত্বকে মধুর প্যাক ব্যবহারে ত্বক আর্দ্র থাকে। মধু ত্বক আর্দ্র রাখতে এতটাই কার্যকর যে তৈলাক্ত ত্বকে মধু ব্যবহার করতে নিষেধ করেন বিশেষজ্ঞরা। মধু শুধু যে ত্বকের শুষ্কতাই দূর করে না তা নয়, ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করতেও নানাভাবে সাহায্য করে। ত্বকের যত্নে মধু ব্যবহারের আরেকটি সুবিধা হলো, এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। ত্বকের যত্নে কয়েক দিন বিরতিতে নিচের প্যাকগুলো ব্যবহার করুন।

মধু ও লেবুর রস
এক চা চামচ মধুর সঙ্গে এক চা চামচ লেবুর রস ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি ২০ মিনিট মুখে আলতোভাবে ম্যাসাজ করুন। এরপর ১০ থেকে ২০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এবার হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। ত্বক মসৃণ ও উজ্জ্বল হবে।

মধু ও পেঁপে

পাকা পেঁপের খোসা ছাড়িয়ে নিন। ভালো করে পেঁপে চটকে নিয়ে এর সঙ্গে দুই চা চামচ মধু মিশিয়ে ঘন প্যাক তৈরি করুন। এই প্যাক মুখে লাগিয়ে হালকাভাবে ম্যাসাজ করুন। ১৫ মিনিট পর মুখ ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। যাঁদের ত্বক শুষ্ক তাঁদের জন্য এমন মধু ও পেঁপের প্যাক বেশি উপকারী। মধু-পেঁপের প্যাক নিয়মিত ব্যবহারে মুখে সহজে বয়সের ছাপ পড়ে না।

মধু ও টক দই
এক টেবিল চামচ টক দইয়ের সঙ্গে দুই চামচ মধু মিশিয়ে একটি প্যাক বানিয়ে নিন। সপ্তাহে দুদিন এই প্যাক হাত ও পায়ে মালিশ করুন। শীতে টক দই ও মধুর প্যাক ব্যবহারে ত্বকের শুষ্কতা দূর হয়। এ ছাড়া এতে ত্বকের ব্রণ দূর হয়।

মধু চিনির স্ক্রাব
এক টেবিল চামচ মধুর সঙ্গে এক চা চামচ চিনি মিশিয়ে ১০ মিনিট মুখে ম্যাসাজ করুন। এরপর মুখ ধুয়ে ময়েশ্চারাইজার লাগান। এটি ত্বকের মরা কোষ দূর করে ত্বক উজ্জ্বল করে।

মধু ও মিল্ক ক্রিম
এক টেবিল চামচ মধুর সঙ্গে এক চা চামচ মিল্ক ক্রিম একসঙ্গে মিশিয়ে ১৫ মিনিট ত্বকে ম্যাসাজ করুন। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বক উজ্জ্বল করার পাশাপাশি ত্বকের বলিরেখা দূর করে।

মধু ও কলার প্যাক
এক টেবিল চামচ মধুর সঙ্গে সামান্য কলা চটকে নিয়ে প্যাক তৈরি করুন। ত্বকে ২০ মিনিট ম্যাসাজ করুন। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বকের কালচে ভাব দূর করে।

মধু, গোলাপজল ও হলুদের গুঁড়া
এক টেবিল চামচ মধু, কয়েক ফোঁটা গোলাপজল ও সামান্য হলুদের গুঁড়া একসঙ্গে মিশিয়ে ঘন মিশ্রণ তৈরি করুন। মিশ্রণটি মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বক উজ্জ্বল করবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

আনন্দ আয়োজনে ঘরে বানানো গুড়া দুধের কালোজাম মিষ্টি

খুশি, আনন্দের খবর কি আর মিষ্টি ছাড়া হয়! মিষ্টির দোকানে বিশেষ দিনগুলোতে ভিড় যেন লেগেই থাকে। কেমন হয়, যদি ঝটপট ঘরেই বানানো যায় কালোজাম মিষ্টি? ভালো তো বটেই।

জেনে নিন কিভাবে ঘরেই বানাবেন গুঁড়া দুধের কালোজাম মিষ্টি। রেসিপি দিয়েছেন তাহ্মিনা জামান।

উপকরণ:

গুঁড়া দুধ ১ কাপ
ঘি ১ টেবিল চামচ
সুজি ১ টেবিল চামচ
ময়দা ২ টেবিল চামচ
বেকিং পাউডার ১ চা চামচ
ফুড কালার লাল ৩/৪ ফোঁটা
তরল দুধ পরিমাণমতো
চিনি ১ কাপ
পানি আড়াই কাপ
প্রণালী:

প্রথমে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে মাখিয়ে নিতে হবে (তরল দুধ ছাড়া)। এবার গুঁড়া দুধের মিশ্রণের সঙ্গে অল্প অল্প তরল দুধ মাখিয়ে নরম একটা ডো বানিয়ে নিতে হবে। ডো একটু নরম করতে হবে। এমন নরম, যাতে হাতে লেগে যায়।
কারণ কিছুক্ষণ পরই দুধের ডো মিষ্টি বানানোর জন্য যতটুকু নরম দরকার ঠিক ততটুকুই শক্ত হয়ে যাবে।
এবার সিরা বানিয়ে নিতে হবে।
চুলায় একটি প্যান বসিয়ে তাতে এক কাপ চিনি ও আড়াই কাপ পানি দিয়ে জ্বাল দিতে হবে। সিরা বেশি ঘন হওয়ার দরকার নেই।
পাতলা সিরা হলেই চলবে। সে জন্য সিরা কয়েকবার ফুটে উঠলেই চুলার আঁচ একদম কমিয়ে চুলার ওপরেই রেখে দিতে হবে।
এবার হাতে সামান্য ঘি মাখিয়ে পরিমাণমতো দুধের ডো নিয়ে পছন্দমতো শেপে এবং সাইজে মিষ্টিগুলো বানিয়ে নিতে হবে।

মিষ্টিগুলো বেশি বড় করে বানানো যাবে না। কারণ মিষ্টি ভাজার সময় ফুলে আকার বড় হয়ে যাবে।
১ কাপ দুধে ৯-১০টা মিষ্টি হবে। সবগুলো মিষ্টি বানানো হয়ে গেলে এবার ভেজে নিতে হবে।
এর জন্য চুলায় প্যান বসিয়ে তাতে মিষ্টি ভাজার জন্য তেল দিতে হবে। তেল সামান্য গরম হলেই বানানো মিষ্টিগুলো তেলে দিয়ে দিতে হবে। তেল যখন গরম হতে থাকবে তখন মিষ্টিগুলো নিজে নিজেই উল্টিয়ে যাবে। তখনই খুন্তি দিয়ে খুব সাবধানে নেড়ে দিতে হবে। ভাজতে ভাজতে যখন মিষ্টিগুলো কিছুটা কালচে বা কফি রঙের হয়ে আসবে তখনই তেল থেকে উঠিয়ে ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য প্লেটে রেখে দিতে হবে।
মিষ্টি পুরোপুরি ঠাণ্ডা হলে গরম সিরায় দিয়ে দিতে হবে। ঠাণ্ডা হওয়ার আগে সিরায় দিলে মিষ্টিগুলো চুপসে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। এবার মাঝারি আঁচে ১০ মিনিট মিষ্টিগুলো ঢেকে জ্বাল দিতে হবে। এই ১০ মিনিটের মধ্যে একবারও ঢাকনা সরানো যাবে না।
১০ মিনিট পর চুলা থেকে নামিয়ে মিষ্টিগুলো সিরার মধ্যেই রেখে ঢেকে রাখতে হবে দুই-তিন ঘণ্টা। সিরা থেকে মিষ্টিগুলো উঠিয়ে মাওয়ায় গড়িয়ে নিলেই তৈরি হয়ে যাবে গুঁড়া দুধের কালোজাম মিষ্টি।

সূত্র: কালের কন্ঠ

গরম পানিতে ত্বকের যত্ন

প্রকৃতিতে শীত প্রায় ছুঁই ছুঁই। এখনি অনেকের সকালবেলা গোসলে মুখ ভার হয়ে ওঠে। হিটার, গিজার, গরম পানির হাক-ডাক শুরু হয়ে গেছে। তবে জানেন কি গোসলে গরম পানির ব্যবহার কিন্তু আপনার ত্বক ও চু্ল সুন্দর করে তোলে। এক্ষেত্রে অবশ্যই তাপমাত্রা হতে হবে সঠিক।

গোসলের পানির তাপমাত্রা ৯৮.৬ ডিগ্রি ফারেনহাইট রাখাই ভালো। এছাড়াও গরম পানিতে গোসলের সুফল পেতে হলে মেশাতে হবে কিছু উপকরণ! চলুন জেনে নেই এই শীতে ত্বক ও চুলের যত্নে কি মেশাবেন গরম পানিতে:

নারকেল তেলের সঙ্গে ল্যাভেন্ডার তেল মিশিয়ে বোতলে রাখতে পারেন। প্রতিদিন গোসলের সময় সামান্য ঝাঁকিয়ে গরম পানিতে ২–৩ ফোঁটা

মিশিয়ে নিতে পারেন। এতে আপনার ত্বক ও চুলের রুক্ষতা কমে যাবে।

শ্যাম্পু করার আগে কুসুম গরম পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিতে পারেন। এরপর শ্যাম্পু ব্যবহার করে একই পানি দিয়ে চুল পরিষ্কার করে নিতে পারেন। শেষে কন্ডিশনার ব্যবহারের পর স্বাভাবিক পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। চুলের যত্নে এই প্রক্রিয়াটি অত্যন্ত উপকারি।

গোলাপ বা গাঁদা ফুলের পাপড়ি লবণ পানিতে ধুয়ে নিয়ে নারকেল তেলে ফুলের পাপড়িগুলো জ্বাল দিয়ে রাখুন। এরপর ঠাণ্ডা হলে ছেঁকে সংরক্ষণ করার ব্যবস্থা করতে পারেন। এরপর গোসলের আগে হালকা গরম পানিতে এই তেলের কয়েক ফোঁটা দিয়ে নিলে শীতেও ত্বক ও চুল থাকবে আর্দ্র।

অবশ্যই গরম পানি দিয়ে গোসলের পর ত্বক ভেজা থাকা অবস্থায় ময়েশ্চারাইজার, নারকেল বা জলপাই তেল ব্যবহার করা উচিত। এতে করে ত্বকের স্বাভাবিক তৈলাক্ত ভাব ফিরে আসে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ভিটামিনের অভাবে হতে পারে বিষণ্ণতা

মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতি সারাবিশ্বের জন্যই বড় দুশ্চিন্তা। এই সময়ে মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতির অনেক কারণ রয়েছে। সেসবের মধ্যে ভিটামিন বি-১২ এর অভাবও দায়ি। পুষ্টি বিশেষজ্ঞ নাজমা শাহীন জানান, শরীরে ভিটামিন বি-১২ এর অভাব দেখা দিলে ডিপ্রেশন কিংবা বিষণ্ণতার সমস্যা দেখা দিতে পারে। আর এমনট স্বল্পকালীন বা দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে। সেজন্য অবশ্যই এই ভিটামিনের ঘাটতি পূরণ করতে হবে।

ভিটামিন বি-১২ স্বাস্থ্যের জন্য অনেক গুরুত্বপূর্ণ। একে কোবলামিন নামেও ডাকা হয়। পানিতে দ্রবণীয় এই ভিটামিন রক্ত গঠন এবং স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

নাজমা শাহীনের মতে, শরীরে ভিটামিন বি ১২-এর অভাবে অবসাদ, ক্লান্তি, বিরক্তি, মানসিক চাপ, হতাশা, দুর্বলতাবোধ, চলাফেরায় অস্বস্তি, শ্বাসকষ্ট, ফ্যাকাসে ত্বক ইত্যাদি সমস্যা বাড়ে। বিশেষ করে এই ভিটামিনের অভাবে স্নায়ুতন্ত্রও অর্থাৎ নার্ভও সঠিকভাবে কাজ করতে পারে না। তাই ভিটামিন বি ১২-এর অভাবে দেখা দেয় বিষণ্নতা।

বিষণ্নতা থেকে মুক্তি পেতে তাই ডায়েটে রাখতে পারেন ভিটামিন বি ১২ যুক্ত খাবার। রঙিন শাকসবজি, ফলমূলই নয়, প্রাণীজ উৎস থেকেও এ ভিটামিন পাওয়া যায়। প্রাণীজ উৎসের মধ্যে রয়েছে মাছ, মাংস ডিম, দুগ্ধজাত খাবার যেমন ছানা, দই ও পনির, চিজ, চিংড়ি। এছাড়া ডাল, রুটি, পাস্তা, পালং শাক, বিট ও মাশরুমেও মিলে ভিটামিন বি ১২ ইত্যাদি। চিকিৎসকরা চাইলে আপনাকে প্রেসক্রাইবও করতে পারেন ওষুধ।

উল্লেখ্য, ভিটামিন বি ১২ খাওয়ার পরিমাণ বয়সভেদে ভিন্ন হয়ে থাকে। যেমন ৪-৮ বছর বয়সীদের জন্য ১.২ মাইক্রোগ্রাম, ৯-১৩ বছর বয়সীদের জন্য ১.৮ মাইক্রোগ্রাম, ১৪-১৮ বছর বয়সীদের জন্য ২.৪ মাইক্রোগ্রাম, প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ২.৪ মাইক্রোগ্রাম, অন্তঃসত্ত্বা হলে ২.৬ মাইক্রোগ্রাম এবং বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের ক্ষেত্রে ২.৮ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন বি ১২ প্রয়োজন।

সূত্র: ইত্তেফাক