[redacted]

[redacted]

[redacted]

2

[redacted]
[redacted]

3

[redacted]

4

[redacted]

[redacted]:

কাজের ফাঁকে মন ভালো রাখার ৮ টিপস

রোজকার কাজের চাপ আর ব্যস্ততার ভিড়ে নিজেকে নিয়ে ভাবার সময় আর হয়ে ওঠে না। তবে কাজের ফাঁকে মাত্র ১৫ মিনিটেরও কম সময়ে চাইলেই নিজেকে একটু স্বস্তি দেওয়া যায়। জেনে নেওয়া যাক এমন ৮ কৌশল:

মনের ঝুট-ঝামেলা দূর করুন
নিত্য কাজের ফাঁকে অল্প সময়ের জন্য ধ্যানের বিরতি নেওয়া যেতে পারে। কাজটি খুবই সহজ। চুপচাপ চোখ বন্ধ করে বসে থাকুন এবং নিশ্বাস নিন। এভাবে করতে করতে যখন মনে হবে হঠাত্-ই মনোযোগ সরে গেছে তাহলে আবার নিঃশ্বাসে মনোযোগ ফিরিয়ে আনুন। এভাবে কিছুক্ষণ করতে পারলে দেখবেন আগের থেকে অনেক স্বস্তি লাগছে এবং ধৈর্যশক্তি বেড়েছে।

ঘরের বাইরে যান
খোলা পরিবেশে রোদে বসতে বা তাজা বাতাস পেতে কয়েক মিনিটের জন্য ঘরের বাইরে যান। গবেষণায় দেখা গেছে, বাইরে থাকার সময়টায় মানুষের মধ্যে প্রাণশক্তি ও স্মৃতিশক্তি বেড়ে যায় এবং যেকোনো বিষয়ে উদ্বেগ কমে যায়। যদি আপনি শহরের বাসিন্দা হয়ে থাকেন তবে গাছ, ফুল এবং পার্কের সংস্পর্শে থাকার চেষ্টা করুন। নিজেকে প্রকৃতির সান্নিধ্যে রাখার চেষ্টা করুন।

প্রাণ খুলে হাসুন
মন খুলে হাসা মানসিক স্বস্তির জন্য অনেক উপকারী। হাসিখুশি থাকতে মজার কোনো বইয়ের কয়েক পাতা পড়ুন, প্রিয় কোনো কৌতুক অভিনেতার ভিডিও দেখুন অথবা এমন কারো সংস্পর্শে আসুন যে সবসময় আপনাকে হাসি-খুশি রাখতে পারে। কারণ হাসি মানুষের মেজাজ হালকা করে, হূদয়, ফুসফুস ও পেশিকে উদ্দীপিত করে। মস্তিষ্ককে আরো ভালো অনুভূতির জন্য এন্ডোরফিন নিঃসরণ করে।

নিজের সঙ্গে ঘটা ভালো কাজের হিসাব করুন
নিজেকে স্বস্তিবোধ করাতে একটি কলম নিন এবং অন্তত এমন কয়েকটি জিনিস তালিকাভুক্ত করুন যার কারণে ওই দিনের জন্য আপনি কৃতজ্ঞবোধ করছেন। নিজেকে নিয়ে একটু চিন্তা করুন, সারাদিন আপনার সঙ্গে কী কী ভালো কিছু ঘটেছে আর আপনার জন্য কোন বিষয়গুলো ইতিবাচক হয়েছে।

হোক সেটা বড় কিংবা ছোট কোনো ঘটনা।

পরিচিতদের শুভেচ্ছা জানান
অন্যের প্রতি সমবেদনার চর্চা করাও মানুষকে ভালো রাখতে সহায়তা করে। তাই নিয়মিত বন্ধু, পরিবারের সদস্য, সহকর্মী বা পরিচিতদের তালিকা থেকে কাউকে বেছে নিন আর তাকে শুভেচ্ছা বার্তা পাঠান।

স্মার্ট স্ন্যাকস
ভালো ক্যালরি, স্বাস্থ্যকর এমন কিছু খাবার আপনাকে সতেজ রাখতে পারে। সহজে পাওয়া যায় এমন কিছু স্ন্যাকসের তালিকায় রাখতে পারেন কমলালেবু। এটি একটি সাইট্রাস ফল যাতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি থাকে, যা আপনার ইমিউন সিস্টেমের জন্য ভালো। এছাড়াও ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের জন্য আখরোট, বাদাম বা পেস্তা খেতে পারেন। এসব খাবার আপনার স্ট্রেস হরমোনগুলোকেও বের করে দেয়।

একটি ভালো কাজ করুন
নিয়মিত একটি ভালো কাজ করুন। স্বেচ্ছাসেবী যেকোনো কাজে মানসিক স্বস্তি মেলে। হতে পারে আপনার পরিবারের কারো জন্য কিংবা প্রতিবেশী-আত্মীয়স্বজন।

ধন্যবাদ নোট লিখুন
যে আপনাকে সাহায্য করেছে তার প্রশংসা করতে কয়েকটি শব্দ লিখে রাখুন। আপনি সাম্প্রতিক কোনো সহায়তা, জন্মদিনের উপহার বা দীর্ঘস্থায়ী সমর্থনের জন্য কাউকে ধন্যবাদ জানাতে পারেন। একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যারা এটি করেছে তারা আসলে নিজেদেরকে আরো কৃতজ্ঞ হতে প্রশিক্ষিত করেছে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ফিট থাকলেই কমবে মানসিক চাপ

মানসিক চাপ ও শারীরিক সুস্থতা দুটি বিষয় একে অন্যের সাথে জড়িত। যদি একটা মানুষ মানসিক অতিরিক্ত চাপে থাকে তার প্রভাব সবার আগে শরীরে পড়বে এবং শরীরের বাসা বাঁধবে নানান রকমের সমস্যা, তৈরি

হবে নানান ধরনের অসুস্থতা।

মানসিক চাপ কমাতে কিংবা মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে প্রয়োজন শারীরিক সুস্থতা। শরীরকে ফিট রাখতে হবে মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য। সেজন্য করনীয় হচ্ছে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করা,পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার ধাবার খাওয়া এবং এর পাশাপাশি একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ করা তা হলো দৈনিক কিছু ব্যায়াম করা। যা শারীরিকভাবে ফিট রাখার পাশাপাশি মানসিকভাবে ফিট রাখবে এবং শরীরের কিংবা মনের হাজারো ক্লান্তি দূর করবে।

মানসিক চাপ আমাদের দৈনন্দিনের সঙ্গী। কিন্তু সেই সঙ্গীকে মেনে নিলে হবে না। এই চাপের সাথে আপোষ করলে চলবে না। এই মানসিক চাপ মোকাবেলায় কিছু শারীরিক ব্যায়াম প্রয়োজন সেগুলোই উল্লেখ করা হলো:

মানসিক চাপ কমাতে দৌড়ান
অন্যান্য ব্যায়ামের পাশাপাশি দৌড়ানো অন্যতম একটি ব্যায়াম। দৌড়ানোর সাথে অন্য কিছু কোন তুলনা হয় না। প্রতিদিন যদি কোন ব্যক্তি ১০-১৫ মিনিট দৌড়াতে পারে সে অনেক ধরনের শারীরিক জটিলতা ও অসুস্থতা এড়াতে পারবে। পেশিগুলোর সঠিক সঞ্চালনের জন্য নিয়মিত দৌড়ানোর বিকল্প নেই। তথ্য সূত্রে জানা গেছে, দৌড় হলো মানসিক চাপ কমাবার অন্যতম মহৌষধ। এমনকি ভালো ফলাফল না পেলেও নিয়মিত দৌড়ানো আপনাকে অতিরিক্ত কাজের সময়ে খিটখিটে মেজাজ থেকে দূরে রাখবে। এটা এমনই ধরনের ব্যায়াম যেটা প্রয়োজনমতো সক্রিয় চিন্তা- ভাবনা জাগ্রত করে। এবং অহেতুক দুশ্চিন্তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ করে দেয়। মানসিক চাপ দূর করে নিজের কাছে ভালো কিছু প্রত্যাশা করতে নিয়মিত দৌড়ানোর বিকল্প নেই।

কাজের ফাঁকে বিশ্রাম
অফিসে কিংবা বাসায় যেখানেই কাজ করুন না কেন কাজের ফাঁকে বিরতি নেই কিছুক্ষণ বিশ্রাম করুন একটু হাঁটাচলা করতে পারেন। হয়তোবা ফোনে কথা বলার সময় টানা চেয়ারে না বসে থেকে একটু হাঁটাচলা করুন দুপুরে লাঞ্চ করার পর সরাসরি চেয়ারে না বসে থেকে একটু হাঁটা চলা করুণ। মাঝেমধ্যে অফিসে লিফটের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও কাজের ফাঁকে ফাঁকে কিছুটা বিরতি নিন। চেয়ারে বসে আড়মোড়া কাটুন। মাথার পেছনে হাত রেখে পা সোজা করে কাঁধের পেশিগুলোর ওপর চাপ প্রয়োগ করুন। এতে কাঁধের পেশিগুলোতে আরাম অনুভূত হবে। দেখবেন মুহূর্তেই বিরক্তিভাব দূর হয়ে আরাম অনুভব করবেন।

দীর্ঘসময়ে বসে থাকলে কাঁধের ও পিঠের পেশিগুলো অসাড় হয়ে যায়। ফলে বিরক্তিভাব চলে আসে। তাই হাঁটাহাঁটি করা ও ব্যায়াম করা ফ্রেশনেস ফিরিয়ে আনতে যথেষ্ট সাহায্য করবে।

মানসিক চাপ কমাতে সূর্যের আলো
শারীরিক এবং মানসিক দুই সুস্থতার জন্যই সূর্যের আলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে যেসব দেশের সূর্য দেখা দেয় না সে সব দেশের মানুষের মধ্যে মারাত্মক পরিমাণে হতাশা বিরাজ করে। শরীর সচল থাকলে এন্ডোরফিন নামক একটি হরমোন নিঃসৃত হয়, যা মানসিক চাপ কমিয়ে অবস্থার উন্নতি করে। সূর্যের আলোয় থাকলে মস্তিষ্কে বাড়ে সেরেটোনিনের মাত্রা, যা মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। ঘর বন্ধ কিংবা গুমোট অথবা যেখানে পর্যাপ্ত পরিমাণ আলো প্রবেশ করে না সেই সব জায়গায় একটু এড়িয়ে চলাই ভালো।

মানসিক চাপ কমাতে যোগব্যায়াম
যোগ ব্যায়াম করলে মন স্থির হয় আর মন স্থির থাকলে মানসিক চাপ অনেক অংশেই কমে যায়। শরীর ও মনের অতি উপকারী যোগব্যায়াম এটা কোনোভাবেই এড়ানো যাবে না যে, যোগব্যায়াম সত্যিকার অর্থেই দেহ এবং মনের জন্য যথেষ্ট উপকারী। যোগব্যায়াম শ্বাস প্রশ্বাসের মাধ্যমে শরীর ও মনের যোগসূত্র স্থাপন করে থাকে। তাই এখনি মাদুর বা পাটি বিছিয়ে লেগে পড়ুন যোগব্যায়ামে এবং দূর করুন আপনার অহেতুক উদ্বেগ ও হতাশাগুলো দূরে রাখে।

প্রিয় কিছুর সাথে সময় কাটান
মানসিক চাপ দূর করার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় হচ্ছে প্রিয় কিছুর সাথে সময় কাটানো বা প্রতিদিন এমন কোন কাজ করা যেটি আসলে আপনি ভালোবেসে। যেমন অনেকে বই পড়তে ভালোবাসে সে প্রতিদিন কিছুটা সময় বই পড়তে পারে। কেউ গান শুনতে ভালোবাসে সে দিনের কিছুটা সময় গান শুনতে পারে। পরিবারের সাথে কিছুক্ষণ গল্প করা, বাগানে গিয়ে গাছে জল দেওয়া এই ধরনের কাজগুলো করলে মানসিক চাপ অনেক অংশেই কেটে যায়।

সূত্র: ইত্তেফাক

অতিরিক্ত রাত জাগলে যেসব ক্ষতি

অনেকেই কাজের বাহানায় রাত জাগেন। অনেকে নিজেকে সময় দেন রাতেই। কিন্তু রাত জাগার ফলে কিছু শারীরিক ব্যধি আপনাকে কাবু করে ফেলে। সম্প্রতি একটি গবেষণায় দেখা গেছে, রাতে না ঘুমালে শারীরিক কিছু সংকট বাড়তে শুরু করে।

উচ্চ রক্তচাপ
রাতে না ঘুমালে স্ট্রেস হরমোন নির্গত হয়। আর স্ট্রেস হরমোন নির্গত হলে রক্তচাপও বাড়তে শুরু করে। সেটা সামনে বড় ক্ষতির কারণ হয়ে যেতে পারে।

হৃদরোগ
নিয়মিত না ঘুমালে রক্তচাপ বাড়বে। এর সঙ্গে আসতে শুরু করে হার্ট্রেট কমে যায়। তখন হৃদরোগের সমস্যাও বাড়ে।

ত্বকের সমস্যা
স্ট্রেস হরমোন নির্গত হলে ত্বকের কোলাজেন ভাঙতে শুরু করে। স্কিন কেয়ার দিলেও পর্যাপ্ত উপকার মেলে না।

ওজন বাড়ে
২০১৪ সালে এক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা রাতে ৬-৭ ঘণ্টা না ঘুমালে ৩০ শতাংশ মানুষের ওজন বাড়ার শঙ্কা থাকে।

সূত্র: হেলথইন

শুরু হচ্ছে শীত, ফিট থাকতে যা করবেন

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 রয়েছেই। 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 করুন। 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

সূত্র: ইত্তেফাক

ঋতু বদলে সর্দি-কাশি সারাবে মধু

ঋতু বদলাচ্ছে। এই সময় সর্দি-কাশি লেগে যাওয়া খুব স্বাভাবিক। অসুস্থ হয়ে যাওয়ার কঠিন সময়ে মধু হতে পারে সবচেয়ে বড় সমাধান। কিন্তু সর্দি কাশি সাড়াতে সরাসরি মধু খেলে তো আর হবে না। খেতে হবে সমন্বয়ে। শীতে সর্দি-কাশি থেকে রেহাই পেতে মধুর ব্যবহার করুন এভাবে:

চা ও মধু
শীতে রঙ চা খাওয়াই ভালো। রঙ চায়ে চিনির বদলে মধু মিশিয়ে নিন। সর্দি-কাশি দূর করতে মধু অনেক উপকারি।

লেবু ও মধু
লেবু আর মধু দুটোই সর্দির সময় কার্যকর। চায়ের সঙ্গে লেবু আর মধু

যুক্ত করে খেলে অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের গুণ ভালোভাবে পাচ্ছেন। রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।

মধু ও পানি
সর্দি ও কাশির সমস্যা বেশি হলে আর রাতে কফ বাড়লে গরম পানির সঙ্গে মধু মিশিয়ে ফেলুন। এতে আরাম পাবেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

শীত মানেই ত্বকের যত্নে বাড়তি মনোযোগ

বছরের অন্যান্য সময়ের থেকে শীতের সময়টা নিজের ত্বক ও চুলে চাই বাড়তি যত্ন। কারণ একটু অবহেলায় চুল হয়ে ওঠে প্রানহীন, ত্বক রুক্ষ ও ঠোঁট কালচে। শীতের যত্ন বলতে অনেকে মনে করে শুধু মুখের ত্বকে, আসলে তা নয়। শীতের সময় শরীরের প্রতিটি অংশের ত্বকেই সমানভাবে যত্ন নিতে হবে। আসুন তাহলে আজ জেনে নেওয়া যাক কেমন হবে আপনার শীতের রূপচর্চা।

শীতের সময় সবার কমবেশি ঠোঁট ফেটে যাওয়ার সমস্যার মধ্যে পরতে হয়। অনেকের শীত ছাড়া বারো মাসেই ঠোঁট ফেটে থাকে তবে শীতের সময় এ সমস্যা আরো বেড়ে যায়। ঠোঁট ফাঁটা থেকে বাঁচতে নিয়মিত ভ্যাসলিন ব্যবহার করা সবচেয়ে সহজ সমাধান৷ তাছাড়া মধু ও চিনি মিশিয়ে ঠোঁটে ম্যাসাজ করতে পারেন, এতে ঠোঁটের মরা চামড়া উঠে আসবে৷ ঠোঁটকে ময়েশ্চারাজড রাখতে ভালো মানের একটি লিপবাম ব্যবহার করুন৷ শীত আসলে অনেকেই পানি কম পান করেন, শরীর যখন পানি কম পায় তখন প্রথমে ঠোঁট থেকে পানি শুষে নেয়। তাই প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করতে হবে। ডাবের পানি ও ফ্রেশ ফলের জুসও খাওয়া যেতে পারে। শীতের সময় আমরা নিয়মিত গোসল করতে ভয় পাই কিন্তু তা করা একদম উচিত নয়৷ নিয়মিত গোসল করতে হবে, গোসলের পর শরীরে ভালো করে অলিভ ওয়েল ম্যাসাজ করে নিতে পারেন। যুগ যুগ ধরে ত্বকের যত্নে জলপাইয়ের তেল ব্যবহার করা হচ্ছে কিংবা খাঁটি নারকেল তেলও দেওয়া যেতে পারে৷ শীত অনেকের পা ফেটে যায়, এমনকি ফেটে রক্তও বের হতে

সূত্র: ইত্তেফাক

শীতের আগমনে সুস্থতা ও চনমনে

এসময় হঠাৎ জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে ছেলে-বুড়ো সব বয়সের মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়ে। বিশেষ করে যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাড়া খুব সহজে আক্রান্ত হয়ে পড়েন ঠাণ্ডা জনিত যে কোন অসুখে।

শীতকালে সাধারণত সর্দি, কাশি, মাথাব্যাথা, জ্বর, গা ব্যাথা, অ্যাজমাসহ নানা রকম বায়ুবাহিত রোগ আক্রান্ত করে। আর কথায়ই আছে শরীর ভালো তো মন ভালো। শারীরিক অসুস্থতার কারণে তাই কোনো কাজও ঠিক মত করা যায় না।

আর যেহেতু শীত মৌসুমে যে কোন মানুষ ভ্রমনে যেতে পছন্দ করেন । বিশেষ করে শীতের ছুটিতে ঘুরার জন্য যেন অপেক্ষাতেই থাকেন ।

তবে ঋতু বৈচিত্র্যের কারণে শীতে শুষ্কতা ও রুক্ষতা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে শরীরে রোগ-ব্যাধির প্রবণতাও বাড়তে থাকে। তাই আনন্দ-উৎসবে মেতে ওঠার পাশাপাশি অবশ্যই এই সময় স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া খুব বেশি প্রয়োজন।

শীত আসার শুরুতেই যদি নিত্যদিনের জীবনধারায় কিছু বিষয়ে মনোযোগ দেয়া যায় তাহলে ফুরফুরে মেজাজে হিমেল পরশকে সুস্থতার সঙ্গে উপভোগ করা সম্ভব। তবে শরীর নামের যন্ত্রটা যাতে ঠিকঠাক মতন চলতে থাকে সেই নিশ্চয়তাটুকু করে নিতে হবে নিজেরই।

শীতকালে সুস্থ থাকতে কিছু সাবধানতা অবলম্বনের পরামর্শ দিয়েছেন মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দীপণ চৌধুরী। তিনি বলেন, প্রত্যেক বয়সের মানুষকেই শীতকালের উপযোগী করে রাখতে খানিকটা বাড়তি খেয়াল রাখার প্রয়োজন আছে।

শীতকালে ঠাণ্ডাজনিত রোগ বা ফ্লু একটি সাধারণ রোগ। প্রায় ২০০ এর বেশি ভাইরাসের আক্রমণের কারণে হয়ে থাকে এই ফ্লু।এটি শরীরের মারাত্মক ক্ষতি করে।

প্রতিদিন নিয়ম করে একটু হাঁটাহাঁটি বা ব্যায়াম করা যেতেই পারে এতে শরীর সুস্থ থাকবে।

শরীর উষ্ণ রাখার চেষ্টা করুন। শীতকালে গরম কাপড় পরিধান করুন। সম্ভব হলে প্রতিবার হালকা কুসুম গরম পানি পান করুন। সকালের নাস্তা ও দুপুরের নাস্তার পর গরম স্যুপ, ফলের রস ও ডাবের পানি খেতে পারেন। চা-কফি বাদ যাবে কেন? এতে শরীর পানিশূণ্যতার অভাব পূরণ করে, পাশাপাশি শরীর উষ্ণ থাকে।
শীতে হজম শক্তি কমে যায়। পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম না হলে বদ হজমের সমস্যা দেখা দেয়। তাই শীতকালে পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম জরুরি।

সূত্র: ইত্তেফাক

তুলসী পাতার রসে যেসব রোগের উপকারিতা

তুলসী একটি ঔষধি গাছ। তুলসী গাছের পাতা, বীজ, বাকল ও শেকড় সবকিছুই অতি প্রয়োজনীয়। ঔষধিগুণের এই তুলসী বিভিন্ন রোগ সারাতে কাজ করে।

ফুসফুসের দুর্বলতা, কাশি, কুষ্ঠ, শ্বাসকষ্ট, সর্দিজ্বর, চর্মরোগ, বক্ষবেদনা ও হাঁপানি, হাম, বসন্ত, কৃমি, ঘামাচি, রক্তে চিনির পরিমাণ হ্রাস, কীটের দংশন, কানব্যথা, ব্রংকাইটিস, আমাশয় ও অজীর্ণে তুলসী দিয়ে তৈরি ওষুধ বিশেষভাবে কার্যকর।

তুলসীর আরও একটি বিশেষ গুণ রয়েছে। সেটি হচ্ছে মশা তাড়ানো। অবাক হওয়ার কিছু নেই, সত্যি সত্যিই মশা তাড়ানোর ক্ষমতা রয়েছে তুলসীর। মশার কামড় থেকে বাঁচতে হলে মশারি টানানো, অ্যারোসল স্প্রে করা অথবা তীব্র ধোঁয়াযুক্ত কয়েল জ্বালানোর প্রয়োজন পড়বে না। যদি তুলসী থাকে ঘরে।

আসুন জেনে নেই যেসব রোগ সারাবে তুলসী পাতার রস।

১. তুলসী পাতা পানিতে ফুটিয়ে সেই পানি পান করুন। জ্বর ও ঠাণ্ডা

লাগায় প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করবে।

২. তুলসী পাতা বেটে তার সঙ্গে মধু ও আদা মিশিয়ে খান। জমে থাকা সর্দি থেকে মুক্তি পাবেন।

৩.তুলসী পাতা ও চন্দনের সঙ্গে বেটে কপালে লাগিয়ে দেখুন, মাথাব্যথা চলে যাবে।

৪. তুলসী পাতা বমিভাব কমাতে যথেষ্ট কার্যকর।

৫. তুলসীর মধ্যে আছে ময়েশ্চারাইজার। এর গুণে আপনার ত্বক থাকবে উজ্জ্বল।

সূত্র: যুগান্তর

বাড়িতেই বানান ভিটামিন সি সিরাম

শীত আসি আসি করছে। তবে এখনও শীত আসেনি। ভ্যাপসা গরম রয়ে গেছে। ত্বকের ওপর পড়ছে চাপ। আর এই চাপ থেকে অস্বস্তি বাড়ে। সেক্ষেত্রে ভিটামিন সি সিরাম অনেক কার্যকর। কিন্তু সেরাম পাবেন কোথায়? পাওয়া কঠিন নয়। বাড়িতেই বানিয়ে নেওয়া যায়। চলুন জেনে নিই:

উপকরণ

. গোলাপ জল
. ভিটামিন সি পাউডার
. গ্লিসারিন

ব্যবহারবিধি

বাজারে গেলেই ভিটামিন সি পাউডার পাবেন। ফ্লেভার ফ্রি পাউডার নিন। কাচের বাটিতে ১ চা চামচ গোলাপ জলের সঙ্গে ১/৪ চামচ ভিটামিন সি পাউডার মেশান। এক চা চামচ গ্লিসারিন মেশান। মিশ্রণটি ফ্রিজে রাখুন। মিশ্রণটি ফ্রিজ থেকে বের করে অ্যালোভেরা জেল মিশিয়ে