[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

হবে। সচেতনভাবে যদি এ সবজি খাওয়া হয়, তাহলে এর পুষ্টি উপাদান নষ্ট হয় না।

বাঁধাকপি: খ্রিষ্টপূর্ব চারশ শতক থেকেই বাঁধাকপি ঔষধি হিসাবে স্বীকৃত। রোমানরা উৎসবের দিনে অতিরিক্ত মদ্যপানের আগে বাঁধাকপি কচিপাতা চিবিয়ে খেত মাতাল না হওয়ার জন্য। এটি ক্যাফেটেরিয়ার আক্রমণ থেকে রক্ষা করে এবং যকৃতের উপকার করে। বাইরে ও ভেতরের পাতার চেয়ে একেবারে মাঝামাঝি অংশের পাতায় পুষ্টি বেশি। কারণ এতে ক্যারোটিন বেশি থাকে।

বাঁধাকপির সালফার উপাদান দিয়ে টনিক তৈরি করা হয়। যা কিনা শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণে সাহায্য করে। ভিটামিন কে, ভিটামিন বি, ভিটামিন সি-এর দারুণ উৎস এ বাঁধাকপি। এ ছাড়া এতে ম্যাঙ্গানিজ, কপার, পটাশিয়াম, আঁশ ও ফলিক অ্যাসিড আছে।

বিভিন্ন ধরনের অসুস্থতা যেমন হৃদরোগ, ভেরিকোজ ভেইন, পায়ের ক্ষত, পেপটিক আলসার, ত্বকের শুষ্কতা, অ্যাকজিমা, মানসিক চাপ প্রতিরোধ করে বাঁধাকপি। স্কার্ভি রোগে এটি ফলদায়ক। রক্তের প্রোথ্রোম্বিন তৈরিতে সহায়তা করে বাঁধাকপি। আমাদের দেশে কিছু কিছু বেগুনি বাঁধাকপি পাওয়া যায়। এটি ফাইকোসিয়ানিন সমৃদ্ধ। ত্বকের সুস্থতা, ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ, চোখের সুস্থতা ছাড়াও আটিস্টিক শিশুদের মানসিক বিকাশের জন্য বেগুনি বাঁধাকপির রস খুবই উপকারী।

পুদিনাপাতা: বর্তমানে পশ্চিমা ও চীন দেশে নানা ধরনের রোগ সারাতে পুদিনা ব্যবহার হচ্ছে। এটি যন্ত্রণা নিবারক হিসাবে কাজ করে। পুদিনা বদহজম দূর করেও রক্তবাহী নালিকে স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। এ ছাড়া দূর ভ্রমণে অসুস্থতা, বমিভাব, পেটের অসুখ, জ্বর, রক্তস্বল্পতা, মাথার যন্ত্রণা ইত্যাদি কমাতে পুদিনা সিদ্ধ পানি বেশ উপকারী। সারা বিশ্বে মিন্ট টি’ বেশ জনপ্রিয়। সর্দিতে নাক বন্ধ হয়ে গেলে পুদিনার পাতা ফুটন্ত পানিতে ফেলে ভাপ নিলে উপকার পাওয়া যায়। দাঁতের স্বাস্থ্য রক্ষা ও ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোমে পুদিনা ভালো কাজ করে।

টমেটো: টমেটোর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট লাইকোপিন ক্যানসার রোধে বড় ভূমিকা পালন করে। টমেটো রান্না করে খেলে এর লাইকোপিন শরীর ভালোভাবে গ্রহণ করতে পারে। এতে প্যান্টোথেনিক অ্যাসিড আছে বলে পায়ের ও হাতের তালু জ্বালা করলে এর ব্যবহারে সুফল পাওয়া যায়।

চুলপড়া ও হাঁপানিতে টমেটো উপকারী।

ব্রকলি: ব্রকলিতে আছে প্রচুর ক্যালসিয়াম, মেলেনিয়াম, ভিটামিন সি, ভিটামিন কে ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। ব্রকলি ত্বক, চুল, চোখ ভালো রাখে। এটি আর্থ্রাইটিসের ব্যথা কমায়। ক্যানসাররোধী হিসাবে পরিচিত। এ ছাড়া অ্যালার্জি ও প্রদাহের সমস্যা কমায়।

পেঁয়াজ: প্রাচীনকাল থেকেই ঠান্ডাজনিত অসুবিধায় পেঁয়াজ ব্যবহার হয়ে আসছে। আয়ুর্বেদিক ওষুধ প্রস্তুতকারীরা পেঁয়াজের রসের সঙ্গে মধুমিশ্রিত করে সিরাপ তৈরি করে। এ সিরাপ কফের ওষুধ হিসাবে ভালো কাজ করে। দেহের অস্বস্তিভাব, ঝিমানো, স্নায়ুবিক দুর্বলতা ও বদহজমে পেঁয়াজ উপকারী। এটি রক্তচাপ, কলস্টেরল কমায় ও রক্তজমাট বাঁধা দূর করে।

ফুলকপি: এটি ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ভিটাডমিন সি, ভিটামিন কে ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। ফুলকপি দেহের রক্ত প্রবাহ ঠিক রাখে। এর মধ্যে বিশেষ যৌগ যেমন-সালফেরাপেন, গ্লুকো-ব্রাসিমিন, গ্লুকোরাফামিন-এর জন্য লিভার সুস্থ থাকে। ফুলকপি কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। অন্ত্রের ক্যানসার ও সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করে। সন্তান প্রসবের পর কোনো কোনো স্ত্রীলোকের মুখে মেছতার দাগ পড়ে। যদি কয়েকদিন ফুলকপি, বাঁধাকপি ও গাজরের জুস খাওয়া হয় তবে তা ধীরে ধীরে মিলিয়ে যায়।

গাজর : ভিটামিন এ অর্থাৎ ক্যারোটিন সমৃদ্ধ সবজি। শিশুকে ছয় মাস পর থেকে এক চা-চামচ গাজরের রস খাওয়াতে পারলে ভালো হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণ, চোখ ও ত্বকের সংক্রমণে গাজর খুবই উপকারী। এতে চোখের দীপ্তি বাড়ে, শুষ্ক ত্বক ও চুল সজীব হয়। গাজর ক্যানসার ও হার্টের সমস্যার প্রতিরোধক। কাঁচা গাজর চিবিয়ে খেলে দাঁতে একটা চকচকে ভাব আসে।

লেটুস পাতা: সালাদের অন্যতম অনুষঙ্গ। কাঁচা খাওয়া হয় বলে সম্পূর্ণ পুষ্টি পাওয়া যায়। এতে আছে প্রচুর আঁশ, ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন বি১, ভিটামিন বি২ ও ভিটামিন বি৩, ভিটামিন বি১২। এটি দেহের রক্ত কণিকা গঠন করে ও হজমশক্তি বাড়ায়। লেটুসপাতা কোস্টকাঠিন্য দূর করে। এ ছাড়া দেহে অতিরিক্ত পানি জমতে দেয় না। সানবার্নের ফলে ত্বকে যে কালচে ভাব পড়ে তা দূর করে।

বিট: বিটে রয়েছে পর্যাপ্ত লৌহ, ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন এ ও নাইট্রিক অ্যাসিড। কাঁচা বিটের রসদ্ধ রক্ত পরিষ্কারক ও

শক্তিবর্ধক। এটি লিভারকে ভালো রাখে, রক্তস্বল্পতা দূর করে এবং হজমে সহায়তা করে। বিটের রস দেহের অক্সিজেন ধরে রাখতে সাহায্য করে। এটি রক্তচাপ ঠিক রাখে।

ক্যাপসিকাম : লাল-সবুজ-হলুদ এ তিন রঙের ক্যাপসিকাম অথবা বেলপেপার পাওয়া যায়। এটি পেশি সচল রেখে পিঠ ও কোমরের ব্যথা দূর করে। মাথাব্যথা, ত্বকের সুরক্ষা ও পাকস্থলীর অসুস্থতায় বেশ কার্যকর। এটি হজমশক্তি বাড়ায়। চোখের সুস্থতা বজায় রাখে ও অ্যাজমা প্রতিরোধে ভালো ফল দেয়। সবুজ ক্যাপসিকামের চেয়ে লাল-হলুদ ক্যাপসিকামের গুণাগুণ বেশি।

পালংশাক: এ শাক অক্সালিক অ্যাসিড ও লৌহ সমৃদ্ধ। পালংশাক রক্তস্বল্পতায় বেশ উপকারী। কোষ্ঠবদ্ধতা ও মানসিক অবসাদে পালংশাক বেশ ফলদায়ক। অক্সালিক অ্যাসিডের জন্য এর ক্যালসিয়াম তেমন কাজে লাগে না।

লালশাক লৌহ সমৃদ্ধ ও সহজে হজম হয়। এটি রক্তস্বল্পতা রোধে উপকারী।

মুলা: এতে আছে ফসফরাস, লৌহ ভিটামিন বি কমপ্লেক্স। পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, সালফার ও ভিটামিন এ। মুলার রস পিত্তাশয়কে গরম করে পিত্তক্ষরণে উদ্দীপনা জোগায়।

পুষ্টি সংরক্ষণ

সবজি কেটে দীর্ঘ সময় পানিতে ভিজিয়ে রাখলে এর সবটুকু ভিটামিন নষ্ট হবে। এক সমীক্ষায় দেখা যায়, ব্রকলি পানিতে ভিজিয়ে রাখলে এর অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ৭৪-৯৭ শতাংশ পর্যন্ত ক্ষয় হয়। বেশিরভাগ সবজি ফ্রিজে পাঁচ দিন পর্যন্ত ভালো থাকে। এ ছাড়া খবরের কাগজ মুড়েও সবজি রাখলে ভালো থাকবে। কম পানিতে কম সময়ে সবজি সিদ্ধ করলে অথবা ভাপিয়ে শীতের সবজি খেলে এর পুষ্টিগুণ বজায় থাকবে। আবার যাদের তেল প্রয়োজন, তারা সিদ্ধ সবজিতে সামান্য তেল মিশাবেন। যাতে অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি এসিডের কোনো ঘাটতি না হয় এবং হজমেও অসুবিধা না হয়।

লেখক: চিফ নিউট্রিশন অফিসার (এক্স), বারডেম হাসপাতাল, পপুলার ডায়াগনস্টিক সেন্টার, শ্যামলী, ঢাকা

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

সহায়তা করে। সেই সঙ্গে সূর্যমুখী বীজের তেলে বিদ্যমান ভিটামিন-ই আমাদের ত্বককে রক্ষা করে সূর্যের আল্ট্রা-ভায়োলেট রশ্মি থেকে। ত্বকের অযথা বুড়িয়ে যাওয়া ও ক্ষয় রোধে এই তেল খুবই উপকারী।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

সূর্যমুখী বীজ আমাদের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দারুণভাবে কার্যকরী করে তোলে।

পুষ্টিগুণে ভরপুর

প্রচুর পরিমাণে খাদ্যশক্তি থাকায় সূর্যমুখী বীজের তেল আমাদের দুর্বলতা কাটাতে কার্যকরী। আমাদের দেহের কার্যক্ষমতা বাড়াতে এবং দীর্ঘদিন কর্মক্ষম রাখতেও সূর্যমুখী তেলের ভূমিকা অনন্য। সূর্যমুখী বীজ আমাদের দেহের হাড় সুস্থ রাখে ও মজবুত করে। আমাদের দেহে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ও কপার এর চাহিদা পূরণ করে সূর্যমুখী তেল।

দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তির ৫ অভ্যাস

মানুষের মনে দুশ্চিন্তা আসবেই। কিন্তু এই দুশ্চিন্তাকে প্রশ্রয় দেওয়া যাবে না। কারণ অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা আমাদের মন ও শরীরের জন্য ক্ষতিকর। এর কারণে সৃষ্ট হতে পারে গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা। তাই দুশ্চিন্তাকে দূরে সরিয়ে রাখতে হবে। এটি এমন এক সমস্যা যা নিয়ন্ত্রণে রাখতে না পারলে আরও আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে ধরে। জীবনের ছোট-বড় সব বিষয়কে দুর্বিষহ করে তোলে দুশ্চিন্তা। এই সমস্যা এড়াতে কিছু কাজ করতে হবে। চলুন জেনে নেওয়া যাক এমন ৫ অভ্যাস সম্পর্কে-

মনোযোগের অভ্যাস তৈরি
মনোযোগের অভ্যাস তৈরি করতে হবে। এতে দুশ্চিন্তা করার প্রবণতা অনেকটাই কমে যায়। দুশ্চিন্তার সময় আমরা অতীত নয় ভবিষ্যৎ নিয়ে

ভাবি। সেটা না ভেবে সেই মুহূর্তে চোখের সামনে যা আছে তাতে মন দিতে হবে। এতেই তৈরি হবে মনোযোগের অভ্যাস।

প্রাণ খুলে হাসুন
২০০৫ সালে পরিচালিত গবেষণায় জানা যায়, সবসময় গম্ভীর থাকার বদলে প্রাণ খুলে হাসলে শতকরা বিশভাগ বেশি ক্যালরি পোড়ানো যায়। প্রাপ্তবয়স্ক কিছু মানুষকে নিয়মিত হাস্যকর এবং তুলনামূলক গম্ভীর চলচ্চিত্র দেখানোর পর গবেষকরা এই সিদ্ধান্তে আসেন।

নিয়মিত আমোদ-প্রমোদ হৃৎস্পন্দনের হার বাড়িয়ে দেয়। ২০১০ সালে প্রকাশিত আমেরিকান জার্নাল অফ কার্ডিওলজি’র তথ্যানুসারে, হাসি-ঠাট্টার ফলে দেহের সংবহনতন্ত্র বা বিভিন্ন নালীর কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। তাই ঠোঁটের কোণে সবসময় এক চিলতে হাসি রাখুন কিংবা পারলে মন খুলে হাসুন।

পর্যাপ্ত ঘুম
রোজ অন্তত ছয় থেকে সাত ঘণ্টা ঘুমানো জরুরি। ঘুম দুশ্চিন্তা কমাতে অনেকটাই সাহায্য করে। একই সঙ্গে মন শান্ত রাখতেও ভূমিকা রাখে পরিমিত ঘুম। ঘুম পর্যাপ্ত হলে তা দুশ্চিন্তা দূর করতে জাদুকরি ভূমিকা রাখে। সেইসঙ্গে মনও শান্ত থাকে। তাই ঘুম যেন ভালো হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন। ঘুম ভালো হলে আরও অনেক স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে।



প্রাণায়াম
মন শান্ত রাখতে প্রাণায়াম অনেকটাই গুরুত্বপূর্ণ। গভীরভাবে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগই প্রাণায়ামের মূল নিয়ম। রোজ ভোরে ১০ মিনিট এই ব্যায়াম করলে অনেকটাই উপকার মেলে।

নিজেকে ব্যস্ত রাখুন
দুশ্চিন্তাকে মাথা থেকে দূরে রাখতে হলে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। আপনার মস্তিষ্ক এবং হাত ব্যস্ত থাকে এমন কোন কাজ করুন যেমন গেম খেলুন বা কোন হস্তশিল্প তৈরি করুন। বলা হয়ে থাকে, ‘অলস মস্তিষ্ক শয়তানের কারখানা।’ এটি কিন্তু বাস্তবিকই সত্য। আপনি কোনো কাজ

না করে অলসভাবে শুয়ে বসে থাকলে হতাশা আর দুশ্চিন্তা আপনাকে ঘিরে ধরবে- এটাই স্বাভাবিক। তাই যে কোনো কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন।

সূত্র: ইত্তেফাক

পুজার আমেজে সাজুক অন্দরমহল

কাশফুল আর শিউলির সুবাস জানান দিচ্ছে শারদীয় দুর্গাপূজার। তাই পূজার আগে থেকেই চারদিকে ভরে উঠেছে উৎসবের আমেজে। দুর্গা পূজায় সারাদিন বাইরে ঘোরাঘুরি পরিকল্পনা থাকলেও সারাদিনের ক্লান্তি মুছতে ঘরে ফিরতে হয়ই। তাই অন্দরমহলের সুন্দর সজ্জা উৎসবের আনন্দের মাঝে মনকে প্রফুল্ল এবং নিজের ব্যক্তিত্বকে বাড়িয়ে তুলতে পারে দ্বিগুন।পূজার দিনে বাড়ির সজ্জা কেমন হবে চলুন জেনে নেওয়া যাক-

১.দুর্গা পূজায় ঘরের সাজ এর অন্যতম অনুষঙ্গ হবে দেশীয় উপাদানে তৈরি নানা জিনিস ও উজ্জ্বল রং। তাই বসার ঘরের সোফা, পর্দা ও কুশনের ফেব্রিক বাছাইয়ের সময় মানানসই উজ্জ্বল রংকেই প্রাধান্য দিন। দেশীয় সাজের সাথে আধুনিকতার মিশেল চান যারা, তারা পর্দার জন্য বেছে নিতে পারেন শুভ্র সাদা রং, তাতে ঘরে আসবে স্নিগ্ধতা ও শরতের আবহ। এর সাথে উজ্জ্বল রংয়ের কুশন কাভার আর সোফাও বেশ মানিয়ে যাবে।



২.আমন্ত্রিতরা মূলত বসার ঘরেই সন্ধ্যা কাটাবেন। তাই সেই ঘরের ওপর বেশি জোর দেন।ঘরের কোণে রাখতে পারেন শো পিস বা আলোর কোন উৎস। সেন্টার টেবিলে রাখুন কোনও সুন্দর দেখতে শো-পিস। সম্ভব হলে সোফার কভার ও পর্দা বদলে ফেলুন।

৩. বেছে নিন দেশীয় মোটিফের ডিজাইন করা ফেব্রিক বা ফ্লোরাল কোনো প্রিন্ট।পূজা উপলক্ষে যদি ঘরে আরো একটু ঐতিহ্যের ছোঁয়া আনতে চান, তবে বসার ঘরের এককোণে বিছিয়ে দিতে পারেন শীতল পাটিও। আর সেইসাথে বাঁশ বা বেতের তৈরি ল্যাম্পশেড কিংবা আধুনিক পেনডেন্ট লাইট মিলিয়ে বসার ঘরটি করে তুলতে পারেন দারুণ নান্দনিক।

৪.পূজার আড্ডায় গান হলো একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। বড় ব্লু টুথ স্পিকার থাকলে তাতে মিউজিক প্লে পারেন। আর না হলে বাড়ির সাউন্ড সিস্টেমের যন্ত্রটি ওই দিনের জন্য বসার ঘরে লাগিয়ে নিতে পারেন।



৫.পূজায় ঘর সাজাতে প্রাধান্য দিন উজ্জ্বল রংগুলোকে। বিছানার চাদর, বালিশের কভার ইত্যাদিতে ব্যবহার করতে পারেন নিজের পছন্দের রংগুলো। বিছানায় যদি একরঙা চাদর থাকলে সাথে রাখতে পারেন ভিন্ন রঙের কিছু বালিশ। যাদের ঘরে পূজায় আলপনা আঁকার সুবিধা নেই রঙিন শতরঞ্জি তাদের ঘরে আলপনার অভাব দূর করবে। তবে যারা নানা রঙে রঙিন ঘর চান না, তারা দুর্গাপূজার চিরায়ত লাল-সাদা রঙে ঘর সাজাতে পারেন।

৬.পুজায় খাবার টেবিলকেও সাজিয়ে তুলুন অনেকভাবে। সুন্দর টেবিল ম্যাটের উপর সুদৃশ্য মোমবাতি রাখুন। তার পাশে বাহারি প্লেটে সাজিয়ে রাখুন খাবার। আলমারিতে থাকা সুন্দর চামচগুলো বের করে বাইরে রাখুন।

৭.দুর্গা পূজায় ঘরের সাজ এর জন্য মূলত মাথায় রাখতে হবে তিনটি বিষয়। দেশীয় ঐতিহ্য, উজ্জ্বল রং আর আলোর সমাহার। যে উপাদানগুলো আপনার ঘরে এনে দিবে দেশীয় আবহ, রং আর আলোর ছটা, সেসব দিয়েই চটজলদি সাজিয়ে ফেলুন ঘর।

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]

. পরিবারের সঙ্গে সময় কাটান দায়িত্ব গ্রহণ করুন।
. ইতিবাচক চিন্তা করুন।
. বিষণ্ণতা (ডিপ্রেশন)/হতাশা নিরাময়ে কাউন্সেলিং নিন।
. বেশি প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন।
হতাশা বা বিষণ্ণতা দূর করতে শরীরচর্চা রয়েছে অপরিসীম ভূমিকা: শরীরচর্চা মানুষের শরীরে এন্ডোরফিন নামে রাসায়নিকগুলো বাড়ায় যা আমাদের ভালো থাকার অনুভূতি বৃদ্ধি করে। এটি হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তিদের জন্য দীর্ঘমেয়াদি সুফল বয়ে আনতে পারে। নিয়মিত শরীরচর্চা মস্তিষ্ককে ইতিবাচক ধারণাগুলো পুনঃগঠন করতে উৎসাহিত করে। প্রতিদিন দীর্ঘ সময় শরীরচর্চা করতে হবে এমন কোনো বাঁধা- ধরা নিয়ম নেই, সপ্তাহে কয়েকবার কিছুক্ষণ হাঁটাতেও কাজ হতে পারে।

ব্যায়াম বা শরীরচর্চার ফলে আমাদের শরীরের প্রতিটি কোষে অতিরিক্ত অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবরাহ হয়। এর ফলে আমাদের হৃদযন্ত্র এবং রক্তনালী সচল থাকে। এর ফলে সমস্ত শরীরে একটি সুস্থ প্রাণস্পন্দন ও উদ্দীপনা সৃষ্টি হয়। ব্যায়াম কাজের গতি বাড়ায়।

যাদের ঘুমের সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। ব্যায়াম অনিদ্রা দূর করে, অতি নিদ্রা হ্রাস করে।

শরীরচর্চা বা ব্যায়াম করলে মস্তিষ্ক থেকে নানা রকম রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হয়। এসব রাসায়নিক উপাদান চিত্ত প্রফুল্ল করে এবং শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তির পাশাপাশি চেহারায় লাবণ্য ও ঔজ্জ্বল্য বাড়ায়। নিয়মিত শরীর চর্চাকারীকে বিষণ্ণতা কিংবা হতাশা সহজে গ্রাস করতে পারে না। মানসিক শক্তি পাওয়া যায় ব্যায়ামের মাধ্যমে।

তবে শুধু ব্যায়ামের ওপর নির্ভরশীল হলেই চলবে না। একটি সুস্থ জীবন যাপনের জন্য একটি নিয়মিত রুটিন আমাদের সবারই অনুসরণ করতে হবে। নিয়ম মেনে চলা অভ্যাসের পরিণত করতে হবে।

প্রতিটি দিন আমাদের নিজেদের। তাই কোনো কারণে একটি দিন নষ্ট করলে জীবন থেকে অনেকটা সুন্দর সময় নষ্ট হয়ে যাবে। তাই জীবনকে সুন্দর সহজ সরল করার জন্য কিছু ভালো অভ্যাস করাই যেতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ঘরের সাজে বাহারি দোলনা

মানুষ এখন অনেক সৌখিন। সে হোক নিজের জন্য কিংবা কাছের মানুষের জন্য কিংবা ভালোবাসার অন্দরের জন্য। অন্দর হচ্ছে সবচেয়ে স্বস্তির জায়গা। একটা মানুষের জীবনে। তাই সবাই চায় অন্দরকে নতুনভাবে নতুন রূপে নতুন কিছু দিয়ে কোনো না কোনোভাবে সাজিয়ে তুলতে। অন্দরের প্রতিটা জায়গাকে আমরা চেষ্টা করি নিজেদের সাধ্যমতো সুন্দর করে সাজিয়ে তুলতে।

বর্তমানে অন্দরসজ্জায় সবচেয়ে জনপ্রিয় ও চলমান বস্তু হচ্ছে দোলনা। দোলনা একটা শখের জিনিস। ছোট থেকে বড় সবাই দোলনা দেখে আকর্ষিত হয়। দোলনা যেমন মনে আনন্দ দেয়, তেমনি ঘরের সৌন্দর্যও বাড়িয়ে তোলে। বাঙালিয়ানা প্রকাশের জন্য দোলনা একটি অতি সুপরিচিত সজ্জা সামগ্রী, ঘরের সবচেয়ে আকর্ষণী স্থান হয়ে ওঠে, যখন একটি দোলনা রাখা হয়।

দোলনা রাখার স্থান
আপনি যেখানে চান দোলনা রাখতে পারেন! তবে ব্যাপারটা অতটা আকর্ষণীয় হবে না। দোলনা রাখার সবচেয়ে ভালো জায়গা বারান্দা, লিভিং রুম, ওপেন স্পেস অথবা ঘরের কোনো খালি কর্নার। দোলনা দেখতে যেন রঙিন হয়, সেই বিষয় মাথায় রাখতে হবে। রঙিন দোলনা ঘরকে আরও সুসজ্জিত ও আকর্ষণীয় করে তোলে।

দোলনার ধরন-ধারণ
দোলনা সাধারণত অনেক ধরনের হয়ে থাকে। তবে আপনি কেমন দোলনা রাখবেন, তা নির্ভর করবে আপনার ঘরের জায়গা কিংবা আপনার রুচি অথবা আপনার পছন্দের ওপর। সব জায়গায় সব ধরনের দোলনা রাখা যাবে না। তাই দোলনার কয়েকটি ধরন সম্পর্কে জেনে নেওয়া যাক:

বাঁশ ও বেতের দোলনা
বাঁশ ও বেতের দোলনাই সবসময় বেশ জনপ্রিয়। ঘরের মধ্যে বাঙালিয়ানা সাজ আনতে এ দোলনার জুড়ি নেই। এসব দোলনার সুবিধা হলো, এটি বিভিন্ন আকৃতির হয়ে থাকে। চারকোনা ছাড়াও চাইলে গোলাকৃতির, ছোট, বড় কিংবা মাঝারি—যেকোনো ধরনের দোলনাই বেছে নেওয়া যায়।

বাঁশ ও বেতের তৈরি বেশির ভাগ দোলনাতেই স্ট্যান্ড থাকে। এছাড়া ওই ধরনের দোলনার মধ্যে রঙিন কভার ও কিছু রঙিন কুশন রাখলে বসেও বেশ আরাম লাগে। চাইলে স্ট্যান্ড ছাড়াও দোলনা কিনতে পারেন। এগুলো মূলত একজনের বসার জন্য উপযোগী।

লোহার দোলনা
এই দোলনা একইসঙ্গে দেখতে সুন্দর ও সাশ্রয়ী। পুরোটাই লোহা দিয়ে তৈরি হলেও, আরামদায়ক। কারণ, এ দোলনায় বসার জায়গাটিতে ফোম দেওয়া হয়। লোহার দোলনা ঘরের থেকে ছাদেই বেশি শোভা পায়। কারুকাজটাও হয় একেবারে চিকন রড দিয়ে খুব হালকার ওপরে। লোহার দোলনায় দুই তিন জন আরাম করে বসেই দোল খাওয়া যায়।

পাটের দড়ি
পাটের দড়ি দিয়ে বানানো চারকোনা কিংবা গোলাকৃতির দোলনার চাহিদা বর্তমানের সবচেয়ে বেশি। এ ধরনের দোলনা মূলত দুই ধরনের হয়—স্ট্যান্ডসহ ও স্ট্যান্ড ছাড়া। স্ট্যান্ডবিহীন দোলনা চাইলে যেকোনো জায়গায় আপনি বহন করতে পারেন। পাটের তৈরি বলে খুব টেকসইও হয়ে থাকে। যারা ঘরে বাঙালিয়ানা আনতে চান, তাদের কাছে এ ধরনের দোলনাই বেশি প্রিয়। পাটের দোলনার আরেকটি সুবিধা হলো: বিভিন্ন রঙে পাটের দড়িগুলো রাঙিয়ে ঘরে বৈচিত্র্য আনা যায়। পাঁচের দোলনা খুবই সহজলভ্য আর বর্তমান সময়কার মানুষ এই দোলনাকে বেশি প্রাধান্য দিন।



কাঠের দোলনা
নানা রকম দোলনার মধ্যে কাঠের
দোলনাও বেশ জনপ্রিয়। কাঠের
দোলনা এক ধরনের আভিজাত্য বহন
করে। পুরনো দিনের বাড়িগুলোতে কাঠের দোলনা দেখা যেতো বেশি। এছাড়া, বাসা বাড়ি থেকে
রিসোর্টে কাঠের দোলনার ব্যবহার
বেশি। সাধারণত চারকোণা আকৃতির হয়
কাঠের দোলনা। তবে আপনি চাইলে
আপনার ঘরে অবশ্যই কাঠের দোলনা
ব্যবহার করতে পারেন। এ ধরনের
দোলনার প্রধান আকর্ষণের জায়গাটি হলো এর সূক্ষ্ম কারুকাজ কিংবা বিভিন্ন ধরনের নকশা। নকশার মধ্যে ফুল, পাতার মোটিফটাই বেশি প্রাধান্য পায়। কাঠের দোলনায় আপনি চাইলে নিজ ইচ্ছামত একটু

সুসজ্জিত করে নিতে পারেন।

সাধারণত পাটের দোলনা, বেতের দোলনা ও লোহার দোলনা খুব সহজেই যে-কোনো জায়গায় কিনতে পাওয়া যায়। এছাড়া, বিভিন্ন অনলাইন শপ দোলনা নিয়ে কাজ করছে। কাঠের দোলনার ক্ষেত্রে আপনি চাইলে নিজের মন মতো ডিজাইন দিয়ে বানিয়ে নিতে পারেন। দোলনা মূলত ১ হাজার ৫০০ টাকা থেকে শুরু হয়। এরপর দাম বৃদ্ধি পায় নকশার গুণগত মান ও কাঁচামালের ওপর ভিত্তি করে।

বুঝে কিনুন প্রসাধনী

মেকআপ, স্কিনকেয়ার অথবা চুলের যত্নের জন্য প্রসাধনীর অভাব নেই। আপনার রুপের ধরনভেদে প্রসাধনীও কিনতে হয় বাছাই করে। অনেকে সাজেশান নিয়ে কোনো পণ্য কিনে ফেলেন। কোনো একটা প্রোডাক্টের নাম শোনা গেল, আর সঙ্গে সঙ্গেই সেটা খুঁজতে ব্যস্ত হয়ে গেলেন। কিন্তু সাজেশানের ফলে অনেক সময় ত্বকের ক্ষতিও হয়। সেজন্য ত্বকের বা বিউটি কেয়ারের জন্য প্রসাধনী কেনার আগে কয়েকটি বিষয় মনে রাখা জরুরি।

সবার প্রথমে উপাদান
অনলাইনের বদৌলতে আজকাল অনেকেই প্রলুব্ধ হয়ে পণ্য কিনে ফেলেন। প্রসাধনীতে ন্যাচারাল বা অনেক কিছু লেখা থাকলেও তা প্রসেস করা। রাসায়নিক পদার্থ দিয়েই আপনার প্রসাধনী তৈরি করা হয়। এমনটিই স্বাভাবিক। তবে প্রসাধনী কেনার ক্ষেত্রে উপাদানের তালিকা যাচাই করা জরুরি। সুগন্ধি, প্যারাবেনস ও সালফেটের মতো সাধারণ অ্যালার্জেন উপাদানগুলো রয়েছে কি না, তা দেখে নিন। এসব উপাদান অনেকের ত্বকে এলার্জির কারণ হয়ে ওঠে। প্রসাধনীর পেছনেই সব উপাদানের তালিকা রয়েছে। সেখানে আপনার দুশ্চিন্তার সুযোগ কম। যেহেতু বেশির ভাগ প্রসাধনসামগ্রীই নানা রকম রাসায়নিক উপাদান দিয়ে তৈরি, তাই এগুলো এড়িয়ে চলা বেশ কঠিন। তারপরও কম রাসায়নিক উপাদান রয়েছে, এমন পণ্যগুলোই কেনার চেষ্টা করতে হবে। প্রয়োজনে আপনার



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]-[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

খালি পেটে যেসব খাবার ভুলেও নয়

স্বাস্থ্য আমাদের খাওয়াদাওয়ার ওপর অনেকটাই নির্ভরশীল। শরীর সুস্থ রাখতে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস রাখা জরুরি। চাইলেই যখন-তখন এটা- সেটা খাওয়া যায় না। বিশেষ করে খালি পেটে কিছু খাবার আগে চিন্তা করা উচিত। খালি পেটে খাওয়া কতটা স্বাস্থ্যকর তা নিয়ে মাথা ঘামান না কেউই। তবে এমন কিছু খাবার রয়েছে, যা দিনের শুরুতে যদি খাওয়া হয় তাহলে শরীরে সৃষ্টি হতে পারে গ্যাস ও অ্যাসিডিটির সমস্যা।

মসলাদার খাবার
সকালের নাশতায় মসলাদার খাবার খেলে শরীরে তার ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে। বিশেষ করে এ ধরনের খাদ্যাভ্যাসের কারণে পাকস্থলীর ক্ষতি হয়। তাই সকালের নাশতায় স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার পরমর্শ দেন বিশেষজ্ঞরা।

কমলালেবুর রস
অনেকেই সকালে কমলালেবুর রস খেয়ে থাকেন, যেটি খালি পেটে একেবারেই খাওয়া অনুচিত বলেই মনে করেন বিশেষজ্ঞরা।

চা-কফি
সকালে ঘুম থেকে উঠে এক কাপ গরম গরম চা হলে শরীরটা বেশ সতেজ হয়ে যায়। হলে কী হবে, খালি পেটে চা-কফি খাওয়ার রয়েছে ক্ষতিকর দিক। ডাক্তারদের মতে, খালি পেটে চা-কফি খেলে অম্বল হওয়ার আশঙ্কা সব থেকে বেশি থাকে। মাথা ঘোরার সমস্যাও দেখা দিতে পারে। তাই দিনের শুরুতে চা-কফি খেতে নিষেধ করেন তারা।

ঠান্ডা পানীয়
খালি পেটে ঠান্ডা পানীয় খেতে নিষেধ করেন চিকিৎসা বিশেষজ্ঞরা। এর মধ্যে আছে কার্বোনেটেড ড্রিংকস, খুব ঠান্ডা পানি, কোল্ড টি অথবা কফি ইত্যাদি। এর বদলে দিনটা শুরু করা যেতে পারে কুসুম গরম পানি দিয়ে। তাতে থাকতে পারে লেবুর রস ও মধু।

সালাদ
ওজন কমাতে সাহায্য করে বলে সালাদ আমাদের অনেকের প্রিয় খাবার। তবে সেটা একেবারে খালি পেটে খাওয়া উচিত নয়। ফলে তলপেটে ব্যথা হতে পারে।

লেবু জাতীয় ফল
লেবু জাতীয় ফল যেমন মাল্টা, কমলা, জাম্বুরা ইত্যাদি খালি পেটে

খাওয়া বারণ। এসব ফলে যথেষ্ট ফাইবার থাকে। সেটা হজম করতে গিয়ে পাকস্থলীর ওপরে যথেষ্ট চাপ পড়ে। তাই পাকস্থলীকে সুস্থ রাখতে এ ধরনের ফল খালি পেটে খাওয়া যাবে না।

সূত্র: ইত্তেফাক

থানকুনি পাতা খেলে কী স্মৃতিশক্তি বাড়ে

আয়ুর্বেদশাস্ত্রে থানকুনি পাতার বেশ সুনাম। তবে অনেকে থানকুনি পাতা নিয়মিত খান স্মৃতিশক্তি বাড়াতে। এমনকি জনপ্রিয় আয়ুর্বেদিক মেডিসিনের ক্ষেত্রেও থানকুনি পাতার কিছু মেডিসিন পাওয়া যায়। কিন্তু থানকুনি পাতা খেলে কি স্মৃতিশক্তি আদৌ বাড়ে?

জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে আমাদের সংকটও বদলেছে। স্মৃতিশক্তি লোপের সমস্যাও অনেক গাঢ় হচ্ছে। সব মিলিয়ে থানকুনি পাতা খেলে এখন আদৌ কাজ হবে কি-না এটি বড় প্রশ্ন।

ভারতীয় গণমাধ্যম হিন্দুস্তান টাইমস এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, থানকুনি পাতায় রয়েছে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। আর থানকুনি পাতা খেলে রক্তে অক্সিডেন্ট প্রবাহ বাড়ে। তাছাড়া অক্সিজেন প্রবাহ বাড়লে মস্তিষ্ক কার্যকারিতা ফিরে পায়। থানকুনি পাতা আমাশয়, পেটের পীড়া ও চর্মরোগের ক্ষেত্রেও কার্যকরী।

তবে থানকুনি পাতা নিয়ম মেনে খেতে হবে। অতিরিক্ত থানকুনি পাতার রস বমি, পেট গোলানো ও মাথাব্যথা বাড়ায়। তাই ভেবেচিন্তে খেতে হবে। আয়ুর্বেদ বিশেষজ্ঞ কারো সঙ্গে আলোচনা করে থানকুনি পাতা খাওয়ার চর্চা করা ভালো।

সূত্র: হিন্দুস্তান টাইমস