[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1

[illegible]

৫০ মিলিলিটার পানি, ৬ চা চামচ চিনি, ১২ চামচ মাখন, ১২ চা চামচ গলানো ডার্ক চকোলেট ও ৩টি ডিম।

প্রণালি

সসপ্যানে একটি পাত্রে পানি, চিনি ও চকোলেট মিশিয়ে নাড়তে থাকুন। আঁচ কম রাখবেন। সুন্দর রং ধরলে গ্যাস বন্ধ করে ঠাণ্ডা হতে দিন ৩০ মিনিট। ঠাণ্ডা হয়ে গেলে তাতে ডিমগুলো দিয়ে ভালো করে ফেটে নিন।

মিহি মিশ্রণ তৈরি হলে সেটি বেকিং ট্রে-তে ঢেলে ওভেনে ১৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় ৪৫ মিনিট ধরে বেক করুন। ঠাণ্ডা হলে নিজের মতো করে কেটে নিন। ওপর থেকে চকোলেট ক্রিম ছড়িয়ে বা ক্যাডবেরি দিয়ে পরিবেশন করুন।
আপেল পাই

উপকরণ

২ কাপ আপেল কুচনো, আধ কাপের মতো আপেলের জুস, দেড় চামচ ব্রাউন সুগার, আধ চামচ দারুচিনির গুঁড়া, এক চিমটি, জায়ফলের গুঁড়া, দেড় চামচের মতো কিশমিশ, ১০ চামচ ময়দা, ৩ চা চামচ মাখন, ৫ চামচ চিনি, দেড় চামচ কাঠবাদামের গুঁড়া, আধা চামচ গুঁড়া দুধ ও এক চিমটি লবণ।

প্রণালি

একটি বড় পাত্রে আপেল কুচি, আপেল জুস, ব্রাউন সুগার, দারচিনি ও জায়ফলের গুঁড়া মিশিয়ে ফোটান। আঁচ কম রাখবেন। আপেল নরম হয়ে এলে তাতে কিশমিশ, কাঠবাদামের কুচি মিশিয়ে ২-৩ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। এরপর গ্যাস বন্ধ করে ৩০ মিনিট ঠাণ্ডা হতে দিন।

অন্য একটি পাত্রে ময়দা, কাঠবাদামের গুঁড়া, লবণ মিশিয়ে রাখুন। এবার আরো একটি পাত্র নিয়ে তাতে মাখনের সঙ্গে চিনি ভালো করে ফেটান। ক্রিমের মতো তৈরি হলে তাতে ময়দার মিশ্রণ মিশিয়ে আরো একবার ফেটিয়ে নিন। খুব শুকনো করে মিশ্রণটি তৈরি করতে হবে। তার পর সেটি ঢাকনা দিয়ে ৩০ মিনিট রেখে দিন। এই শুকনো মিশ্রণের ওপরে আপেলের কুচি আর কিশমিশ, কাঠবাদামের মিশ্রণটি ঢেলে ওভেনে ১৭৫ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় ২৫-৩০ মিনিট ধরে বেক করতে হবে। সোনালি রং ধরলে সেটি ঠাণ্ডা করে পরিবেশন করুন।

সূত্র: কালের কন্ঠ

হঠাৎ ওজন বেড়ে যাওয়া যেসব রোগের লক্ষণ

ওজন কমানো নিয়ে বিস্তর প্রস্তুতি মানুষের। স্থুলতা কে পছন্দ করে, তবে নানা কারণে ওজন বাড়তে পারে। কিন্তু যখন আপনি অনেক চেষ্টা করছেন, ডায়েট চার্ট ফলো করে খাবার খাওয়া কমিয়েছেন কিন্তু ওজন কমার বদলে বেড়েই যাচ্ছে! এমন পরিস্থিতিতে পড়লে আগে ভাগেই সতর্ক হোন। এক্ষেত্রে কিছু রোগ বাসা বাঁধতে পারে শরীরে।

হুট করেই ওজন বেড়ে যাওয়ার নানা কারণ থাকতে পারে। এর মাঝে অন্যতম কয়েকটি সামনে এনেছে ভারতের কয়েকটি গণমাধ্যম।

* মানসিক অবসাদ

তীব্র মাত্রায় স্ট্রেস ও মানসিক অবসাদের শিকার হয়ে থাকেন তাহলে অস্বাভাবিক হারেই ওজন বৃদ্ধি পেতে পারে। ফলে স্ট্রেস কিংবা অবসাদ, অবহেলা না করা সঠিক সময়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। নাহলে বাড়বে সমস্যা।

* থাইরয়েড

যদি সব নিয়ম মেনে চলার পরেও দেখেন ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকছে না তাহলে একবার থাইরয়েড চেক করিয়ে নিন। থাইরয়েডের কারণে অতিরিক্ত ওজন বেড়ে যায়। এই রোগটি পরে ভয়ঙ্কর আকারে রূপ নিতে পারে।

* হরমনের ক্ষরণ

শরীরে বিভিন্ন ধরনের হরমোনের ক্ষরণে অসামঞ্জস্য দেখা দিলেও আচমকা ওজন বেড়ে যাতে পারে। তাই দ্রুত ওজন বাড়লে বিষয়টা অবহেলা করবেন না।

* ওভারি টিউমার

ওভারি কিংবা ইউটেরাসে টিউমার হলে ওজন বাড়তে পারে মারাত্মকভাবে। অতএব কোনোভাবেই আচমকা ওজন বেড়ে যাওয়ার লক্ষণ অবহেলা করা উচিত নয়।

অতিরিক্ত ওজন কারোরই কাম্য নয়। সবার সুষ্ট জীবন কাম্য এবং তার জন্য একটা সবার আগে যেটা প্রয়োজন তা হলো সঠিক ওজন। আমাদের জীবনের ধরণ পাল্টাছে। সেটার জন্য সব থেকে বেশি যেটা লক্ষণীয় সেটা হলো ওজন বেড়ে যাওয়া। এই ওজন থেকে হতে পারে নানা ধরনের রোগ তাই সঠিক ওজন রাখা অত্যন্ত দরকারি।

সূত্র: যুগান্তর

ভ্রমণপিপাসুদের জন্য সেরা গন্তব্য

ভ্রমণপিপাসুদের জন্য এসময়ের সেরা গন্তব্য হতে পারে বাংলাদেশের আশেপাশের দেশ থাইল্যান্ড, জাপান, শ্রীলংকা, ফিলিপাইন ও ইন্দোনেশিয়া। এক নজরে দেখে নিন এই দেশগুলোর বিখ্যাত সব ট্যুরিস্ট স্পট!

থাইল্যান্ড
এই মৌসুমে রাজধানী ব্যাংকক এর চাও প্রায়া নদীতে নৌকা ভ্রমণ করতে করতে দেখতে পারবেন গ্র্যান্ড প্যালেস, ওয়াট ফো এর মত বিখ্যাত পর্যটন স্পটগুলো। এছাড়াও ফুকেট ও কোহ সামুই এর দ্বীপগুলো উপভোগ এর জন্য এখনই সেরা সময়। ফুকেট এর জনপ্রিয় সব রেস্টুরেন্ট ও নাইট লাইফ এর উত্তেজনা, বা কোহ সামুই এর অদ্ভুত সুন্দর শান্তিপূর্ণ পরিবেশ – কোথায় যাবেন বেছে নিন নিজের পছন্দ মত!

জাপান
শীতের জাপান বাকি সময় থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। এই সময় থাকে স্কি রিসোর্ট, শীতকালীন উৎসবসমূহ, ও ঐতিহ্যবাহী সব সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। জাপানের সবচাইতে ঐতিহ্যবাহী শহর কিয়োটো এর কিয়োমিজু

ডেরা টেম্পল, ইম্পেরিয়াল প্যালেস ও গিরোকু শীতের দিনে আরো অনন্য হয়ে ওঠে। হোক্কাইডো এর স্কি রিসোর্ট, স্নো বোর্ডিং সহ আরো অনেক শীতকালীন খেলা এসময় সারাবিশ্ব থেকে পর্যটকদের আকৃষ্ট করে।

শ্রীলংকা
বর্তমান শুষ্ক ও আরামদায়ক আবহাওয়া শ্রীলংকা ভ্রমণের সেরা সময়। এসময় পাহাড়ি অঞ্চল যেমন ক্যান্ডি এর টেম্পল অফ দ্যা ট্রুথ, ক্যান্ডি লেক এর সৌন্দর্য বা হানডুনগালা পিক এর ট্রেকিং খুবই জনপ্রিয়। এছাড়াও গাল্লে ও নুওরা এলিয়া শহরের সৌন্দর্য, ইয়ালা ন্যাশনাল পার্ক এর সাফারি সহ পুরো দেশজুড়ে উপভোগ করতে পারেন শীতকালীন বিভিন্ন উৎসব।

ফিলিপাইন
বহু সংস্কৃতির মিশ্রণের এই দ্বীপপুঞ্জের ৭১০০ টিরও বেশি দ্বীপ ঘুরে দেখতে পুরো পৃথিবী থেকে ভিড় জমান অভিজ্ঞ ট্যুরিস্ট, রোমান্টিক জুটি, এডভেঞ্চারপ্রেমী সহ সবাই। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, স্বচ্ছ পানি ও সাদা বালির এই দেশের সৈকত গুলোকে করেছে অদ্বিতীয়। রাজধানী ম্যানিলা এর ঐতিহাসিক সব স্থান ও কেনাকাটার অভিজ্ঞতার পাশাপাশি পালাওয়ান, সেবু, বোরা বোরা, ও তিতাসান আগ্নেয়গিরি এর মত স্পটগুলো ভ্রমণপিপাসু দের তৃষ্ণা মেটাতে যথেষ্ট।

ইন্দোনেশিয়া
১৭০০০ এর ও বেশী দ্বীপ নিয়ে ইন্দোনেশিয়ার বিস্তৃর্ণ অভিজ্ঞতার ঝুড়ি অপেক্ষা করছে আপনার জন্য! বালির প্রাকৃতিক সৌন্দর্য ইতিমধ্যে সারাবিশ্বে খ্যাতি লাভ করেছে। ইন্দোনেশিয়ার কমোডো আইল্যান্ড এ কমোডো ড্রাগন দেখা হতে পারে আপনার জীবনের এমন একটি অভিজ্ঞতা, যা আপনি সবসময় মনে রাখবেন।

লেখক: মোহাম্মদ ফাহাদ
কো-ফাউন্ডার, ফ্লাইকরো

সূত্র: ইত্তেফাক

দিনটি টেডি নেওয়া-দেওয়ার

শৈশবে খেলার জন্য অনেকেরই একটি টেডি বিয়ার ছিল। এর কারণ হলো টেডি বিয়ার সবচেয়ে প্রিয় নরম খেলনাগুলোর মধ্যে একটি। এ খেলনাটি বয়স নির্বিশেষে সব মানুষকেই খুশি করে।

ভ্যালেন্টাইন সপ্তাহের চতুর্থ দিন (১০ ফেব্রুয়ারি) সারা বিশ্বে ‘হ্যাপি টেডি ডে’ পালন করার রীতি রয়েছে। টেডি বিয়ার উপহার দেওয়ার পিছনে মূল কারণটি হলো প্রিয়জনের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করা, তাদের খুশি করা।

আপনি যখন দূরে থাকেন তখন প্রিয়জন আপনার পাঠানো নরম টেডিকে জড়িয়ে ধরে আপনার অস্তিত্ব অনুভব করার সুযোগ খোঁজে টেডির মধ্যে।

এতে ব্যস্তময় জীবনে কাজের চাপের মধ্যে নরম টেডিকে জড়িয়ে ধরে মন মেজাজ মুহূর্তে ঠিক হয়ে যেতে পারে। খুব চাপের মাঝেও মুখে ফুটে উঠতে পারে প্রশান্তির হাসি।

পাশ্চাত্য সাহিত্যের অনেক গল্পে টেডি বিয়ারকে গোপন রক্ষক হিসেবেও বিবেচনা করা হয়। অস্বীকার করার কোনো উপায় নেই যে যখন কেউ নিচু ও একা অনুভব করেন তখন টেডি বিয়ারকে জড়িয়ে ধরার মাধ্যমে আত্মার একাকিত্ব, কষ্ট সহজে ভোলা সম্ভব।

তাই নিজের অনুপস্থিতি ঘোচাতে প্রিয়জনদের পছন্দের টেডি উপহার দিতে পারেন। বন্ধু, আত্মীয় এমনকি বাবা- মাকেও এই উপহার দিতে পারেন। এতে তারা খুশি হবেন।

তো আর দেরি কেন? দিনটি উদ্যাপন করতে এখনই প্রিয়জনকে উপহার দিন আপনার পছন্দের টেডি বিয়ারটি।

সূত্র: ইত্তেফাক

জেনে নিন টমেটো সতেজ রাখার সহজ কিছু টিপস

টমেটো মৌসুম শীতকাল হলেও এ সবজি সারা বছরই পাওয়া যায়। তবে এ সময়ের তুলনায় অন্য সময়ে দামে তারতম্য রয়েছে। এখন শীত মৌসুমের সবজি হওয়ায় দামে কম থাকে, কিন্তু এ সবজি অন্য সময়ে পাওয়া গেলেও দাম চড়া থাকে। আর আপনার খাওয়ার ইচ্ছা জাগলেও চড়ামূল্যের কারণে হয়তো আপনার সাধ্যের বাইরে চলে যায়।

আর সাধ্যের মধ্যে থাকলেও কিনতে হয় দ্বিগুণ দামে। কারণ চাহিদার তুলনায় সরবরাহ কমের কারণে বেশি দামে নিতে হয়। সে কারণে মৌসুমকালেই আপনি কম দামে কিনে সংরক্ষণ করতে পারেন টমেটো।

আর আপনি চাইলেই ঘরে দীর্ঘদিন তাজা টমেটো রাখতে পারেন। তাই জেনে নিন কিছু সহজ ও কার্যকরী টিপস। আর ঘরে সংরক্ষণ করুন টমেটো।

১. টমেটো সংরক্ষণ করার আগে হালকা গরম পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন। এরপর ভালো করে টমেটোগুলো শুকিয়ে নিন, যাতে আর্দ্রতার কারণে ছত্রাক না ধরে।

২. টমেটো সংরক্ষণ করার সময় টমেটোর ডাঁটাওয়ালা অংশ নিচের দিকে রাখুন। তা হলে বাতাস ও আর্দ্রতা টমেটোতে প্রবেশ করতে পারবে না। এর ফলে টমেটো বেশি দিন তাজা থাকবে।

৩. কাঁচা টমেটো কাগজের ব্যাগে সংরক্ষণ করুন। কাগজের ব্যাগ আর্দ্রতা নিয়ন্ত্রণ করে এবং টমেটোকে নষ্ট হওয়া থেকে রক্ষা করে।

৪. পাকা টমেটো ফ্রিজে রাখুন। তবে এটা মনে রাখবেন— ফ্রিজের তাপমাত্রা খুব ঠান্ডা না হওয়াই ভালো। টমেটো ফ্রিজের ক্রিস্পার ড্রয়ার অথবা অপেক্ষাকৃত কম ঠান্ডা অংশে রাখুন।

৫. কাঁচা (সবুজ) ও পাকা টমেটো আলাদা আলাদাভাবে সংরক্ষণ করুন। পাকা টমেটো থেকে নির্গত গ্যাস (ইথিলিন) কাঁচা টমেটোকে দ্রুত পাকিয়ে দেয়।

৬. টমেটোর উপরে খাবার তেলের হালকা প্রলেপ দিন। এই যেমন— সরিষার তেল কিংবা নারিকেল তেল দেওয়া যেতে পারে। এর ফলে টমেটো ব্যাকটেরিয়া ও ছত্রাক থেকে দূরে থাকবে।

এ ছাড়া আপনি চাইলে টমেটো কেটে অথবা পিউরি বানিয়ে ফ্রিজে রাখুন। ছোট ছোট করে জিপ-লক ব্যাগ অথবা এয়াটাইট পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

সূত্র: যুগান্তর

আজ প্রপোজ ডে, কী এর ইতিহাস

ভালোবাসা হলো আবেগ প্রকাশের সবচেয়ে সুন্দর রূপ। এটি এমন একটি আবেগ যা প্রকাশের চেয়ে অনুভূত বেশি হয়। অর্থাৎ সবটুকু কখনোই প্রকাশ করা যায় না। রোমিও-জুলিয়েট হোক বা লায়লা-মজনু, প্রত্যেক ভালোবাসার কাহিনিই দু’জনের ভেতরকার প্রেমকেই বোঝায়। ১৪ ফেব্রুয়ারির সর্বাধিক প্রতীক্ষিত ভালোবাসা দিবসের পূর্ববর্তী ভ্যালেন্টাইনস সপ্তাহে আপনার ভালোবাসা প্রকাশের চেয়ে আর ভালো উপায় কী?

ভ্যালেন্টাইন্স সপ্তাহের দ্বিতীয় দিন আজ। ৮ই ফেব্রুয়ারি এই দিনটি হলো প্রপোজ ডে। প্রপোজ ডে হল খোলাখুলিভাবে ভালোবাসা প্রকাশ করার একটি বিশেষ দিন। যারা তাদের সম্পর্ককে নতুন নাম দিতে চান তাদের জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ দিন। তবে, প্রস্তাব দেওয়ার ঐতিহ্য কোথা থেকে শুরু হয়েছিল, কেন এবং কখন থেকে এই দিনটি পালিত হচ্ছে তা জানেন কি?

প্রপোজ ডে-র ইতিহাস সরাসরি ভ্যালেন্টাইন্স সপ্তাহের সঙ্গে যুক্ত, যা প্রেম এবং রোমান্স উদযাপনের জন্য পরিচিত। ১৮শ এবং ১৯শ শতাব্দীতে ইউরোপ এবং আমেরিকায় পুরুষরা আনুষ্ঠানিকভাবে আংটি দিয়ে তাদের প্রেমিকাকে এই দিনটিতে বিয়ের প্রস্তাব দিত।

এটা বিশ্বাস করা হয় যে বিংশ শতাব্দীর শেষের দিকে ভ্যালেন্টাইন্স সপ্তাহের জনপ্রিয়তা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে প্রপোজ ডেও বিশেষ গুরুত্ব পেতে শুরু করে। প্রাচীনকালে পাশ্চাত্য সংস্কৃতিতে পুরুষরা হাঁটু গেড়ে বসে তাদের বান্ধবীদের কাছে বিয়ের প্রস্তাব দিত।

তবে, এই ঐতিহ্য আজও পালন করা হয়, যা যুগলের মধ্যে প্রেমের

সম্পর্ক বৃদ্ধি করে। তবে সারা বিশ্বের মতো ভারতেও, গত কয়েক দশকে ভ্যালেন্টাইন্স সপ্তাহের সঙ্গে প্রপোজ ডে-র প্রবণতা অনেক বেড়েছে।

এই দিনটি পছন্দের মানুষের কাছে ভালোবাসা প্রকাশের সুযোগ করে দেয়। যারা দীর্ঘদিন ধরে কাউকে পছন্দ করেন কিন্তু তাদের অনুভূতি প্রকাশ করতে অক্ষম, তাদের জন্য এই দিনটি উপযুক্ত সুযোগ।

প্রপোজ ডে অনেক নতুন সম্পর্কের সূচনা করে যেখানে দুজন মানুষ তাদের ভালোবাসাকে খোলা মনে গ্রহণ করে।

এমনকী, যদি আপনি ইতিমধ্যেই কোনও সম্পর্কে থাকেন, তবুও এই দিনটি আপনাকে আপনার সঙ্গীকে বিশেষ বোধ করানোর এবং আপনার সম্পর্ককে আরও মজবুত করে তোলার সুযোগ দেয়।

এই দিনটি ভালোবাসা এবং রোমান্স উদযাপনের জন্য তৈরি করা হয়েছে, যাতে মানুষ তাদের অনুভূতি খোলাখুলিভাবে ভাগ করে নিতে পারে।

এতদিন যাকে বলতে পারেননি আজ এ সুযোগ হাতছাড়া না করে মন খুলে বলে দিন আপনার লুকানো ভালোবাসার কথা। আর যারা বলেছেন আগে তারাও বসে না থেকে আবার বলে ফেলুন। সকাল সকাল না হয় আরেকবার প্রপোজ করে অনুভূতি প্রকাশ করুন প্রিয়জনের কাছে।

যদি দিনটিকে বিশেষ করে তুলতে চান, তাহলে সঙ্গী বা পছন্দের মানুষকে কিছু সৃজনশীল উপায়ে প্রস্তাব দিতে পারেন। যেমন তার জন্য একটি বিশেষ সারপ্রাইজের পরিকল্পনা করা বা একটা সুন্দর জায়গা বেছে নিয়ে সেখানে তার সঙ্গে সময় কাটানো।

তাকে আংটি বা উপহার দিয়ে প্রেমের প্রস্তাব দেওয়া অথবা প্রেমপত্র দিয়ে প্রেম নিবেদন করা যেতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

যেভাবে গাজর খেলে দ্রুত কমবে ওজন

আপনার শরীরের ওজন কমাতে প্রতিদিন গাজর খান। কারণ গাজর শরীরের জন্য ভীষণ উপকারী। আপনার ত্বক ও চুলের পাশাপাশি এ সবজি চোখের স্বাস্থ্যের জন্যও ভালো উপকারী। কিন্তু গাজর কীভাবে খেলে দ্রুত শরীরের অতিরিক্ত মেদ ঝরবে তা হয়তো আপনি জানেন না। কিছু নিয়ম অনুসরণ করে আপনার শরীরের ওজন দ্রুত কমাতে পারেন।

প্রতিদিন দুই টুকরো গাজর সিদ্ধ খান। শুধু শুধু খেতে সমস্যা হলে অল্প লবণ আর গোলমরিচ দিয়ে গাজর সিদ্ধ খেতে পারেন। এতে আপনার দ্রুত ওজন কমবে। আর যারা নিয়মিত সালাদ খান, তারা সালাদের একটি উপকরণ হিসেবে গাজর রাখুন। কারণ গাজর কাঁচা খেলে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া অবশ্যই জরুরি। এ ছাড়া গাজর দিয়ে সবজিও বানিয়ে খেতে পারেন। গাজরের তরকারি তৈরি করলে তার সঙ্গে কিছুটা বিট মিশিয়ে নিন। এ খাবার অত্যন্ত পুষ্টিকর। এতে ক্যালরি কম। সেই সঙ্গে সহজে ওজন কমায়। আর পেট ভরিয়ে রাখে অনেকক্ষণ।

এ ছাড়া দ্রুত ওজন কমাতে চাইলে প্রতিদিন নিয়মিত এক কাপ গাজরের রস খেতে পারেন। স্বাদ বাড়াতে সামান্য লবণ আর গোলমরিচ মিশিয়ে নিতে পারেন গাজরের রসের মধ্যে। গাজর, আদা, পাতিলেবুর রস আর সামান্য দারুচিনির গুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে একটি ডিটক্স ড্রিঙ্ক তৈরি করেও খেতে পারেন আপনি। এতে দ্রুত মেদ ঝরবে।

শুধু গাজর দিয়েও তৈরি করে নিতে পারেন পুষ্টিকর ও সুস্বাদু সালাদ। এর জন্য গাজরের সঙ্গে সামান্য অলিভ অয়েল, পার্সলে পাতা, অল্প সাদা তিল, সামান্য বিট লবণ এবং গোলমরিচের গুঁড়ো মিশিয়ে নিতে পারেন। এতে স্বাস্থ্যকর সালাদ তৈরি হবে।

আর অনেকেই ওজন কমানোর জন্য স্যুপ খান। সেখানে মেন্যুতে রাখতে পারেন গাজরের স্যুপ, যা শরীর হালকা রাখেবে। এতে শরীর পুষ্টি পাবে, ওজনও কমবে। গাজরের স্যুপ তৈরি করার জন্য গাজর ছাড়াও পেঁয়াজ, রসুন, সবজি, অলিভ অয়েল, জিরা-হলুদ গুঁড়ো, লবণ-গোলমরিচ দিতে পারেন।

সূত্র: যুগান্তর

যে ৫ খাবার বাসি হলে পুষ্টিগুণ বাড়ে

চিকিৎসকরা সবসময় তাজা খাবার খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। আধুনিক বিজ্ঞানেও খাবার সর্বদা তাজা এবং তাজা রান্না করে খাওয়া উচিত। বাসি খাবার ফ্রিজে রাখলে বা পুনরায় গরম করলে এর পুষ্টিগুণ কমে যায় এবং এর স্বাদও নষ্ট হয়ে যায়।

তবে কিছু খাবার আছে যা বাসি হয়ে যাওয়ার পরও সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর হয়ে থাকে। এই খাবারগুলোর বিশেষভাবে বাসি খাবার থেকে তৈরি করা হয়; যা শরীরের জন্য খুবই উপকারী। আজ আমরা এমন কিছু খাবার সম্পর্কে জানার চেষ্টা করব।

বাসি রুটি খাওয়া খুবই উপকারী

বাড়ির বয়স্করা প্রায়ই পরের দিন সকালে চায়ের সাথে অবশিষ্ট রুটি খেতে পছন্দ করেন। যদি আপনার রুটি রাতে অবশিষ্ট থাকে, তাহলে সেগুলো গরম করে খাওয়া খুবই উপকারী হতে পারে। আসলে বাসি রুটিতে গাঁজন প্রক্রিয়া শুরু হয়, যা অন্ত্রের স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। এটি সামগ্রিক হজমশক্তি উন্নত করে এবং ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প।

বাসি ভাত পেটের জন্য উপকারী

গত রাতের অবশিষ্ট বাসি ভাত পরের দিন সকালে আরও পুষ্টিকর হয়ে ওঠে। রান্না করা ভাত সারারাত পানিতে ভিজিয়ে রাখা হয়। এই পান্তা ভাত পেটের জন্য খুবই উপকারী। এতে আয়রন, সোডিয়াম, পটাশিয়াম এবং ক্যালসিয়ামের মতো অনেক পুষ্টি উপাদানও প্রচুর পরিমাণে থাকে।

বাসি ক্ষীর সুস্বাদু এবং স্বাস্থ্যকর

আমাদের দেশে খাবার শেষে মিষ্টি কিছু খাওয়ার একটা ঐতিহ্য আছে। আগের রাতের অবশিষ্ট বাসি ক্ষীর স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। অবশিষ্ট ক্ষীর ঠান্ডা করার জন্য ফ্রিজে রাখুন, তারপর পরের দিন এটি উপভোগ করুন। ঠান্ডা ক্ষীর আপনার অন্ত্রের স্বাস্থ্যের জন্যও

খুবই উপকারী।

বাসি দই স্বাস্থ্যকর

এক বা দুই দিন হিমায়িত দই যখন বাসি হয়ে যায় তখন আরও উপকারী হয়ে ওঠে। এতে গাঁজন প্রক্রিয়া দ্রুত হয় এবং ভালো ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি পেতে শুরু করে। এ ধরনের দই অন্ত্রের স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। হজমশক্তি উন্নত করার পাশাপাশি, এটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও সাহায্য করে। বাসি হওয়ার কারণে দইয়ে প্রচুর ভিটামিনের পরিমাণ উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়, যা স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। যারা দুধ বা দই হজম করতে পারেন না, তাদের জন্য বাসি দই একটি ভালো বিকল্প হতে পারে।

সূত্র: যুগান্তর

ওজন কমাবে এই ফলগুলো

অতিরিক্ত ওজন কমানোর জন্য নানা চেষ্টা করে থাকেন মানুষ। অনেকেই আছেন, নিজের ওজন কমানোর জন্য লাখ টাকা খরচ করেও তেমন উপকার পাচ্ছেন না। তবে প্রোটিনে ভরপুর কিছু ফল খাদ্যতালিকায় রেখে ওজন কমানো যেতে পারে।

প্রোটিন এমন একটি অপরিহার্য ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট, যা দীর্ঘ সময় মানুষের পেট ভরিয়ে রাখতে পারে। এতে অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার চাহিদা কমে এবং ওজন কমে। মানবদেহের গঠন উপাদান হিসেবেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে প্রোটিন।

ওজন কমানোর পাশাপাশি প্রোটিন পেশীর ভর বৃদ্ধি করে, হাড় শক্তিশালি করে এবং রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। ডিম, মুরগির মাংস, মাছ, বাদাম, ছানা, মসুর ডাল, কুইনোয়া এবং দুগ্ধজাত পণ্য প্রোটিনের ভালো উৎস।

প্রোটিন ডায়েট করে যারা ওজন কমাতে চান, তারা খাদ্যতালিকায় নিচের ফলগুলো রাখতে পারেন –

সকালে ভেজানো আখরোট খেলে মিলবে যেসব উপকারিতা
কলা

কলা অত্যন্ত পুষ্টিকর ফল এবং পটাশিয়ামের একটি দারুণ উৎস। সহজলভ্য এ ফল খাদ্যতালিকায় রাখলে প্রোটিন, ভিটামিন বি ৬, ভিটামিন সি, ফাইবার, ফোলেট এবং ম্যাগনেসিয়ামের মতো খনিজ একসঙ্গে পাওয়া যায়।

বেদানা

বেদানা অত্যন্ত পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ একটি ফল। এ ফলে ক্যালোরির পরিমাণ বেশ কম। এ ছাড়াও এতে রয়েছে ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থ। বেদানা প্রোটিনেরও একটি ভালো উৎস।

পেয়ারা

ভিটামিন সি’র একটি চমৎকার উৎস হচ্ছে পেয়ারা। যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। অন্যদিকে সবচেয়ে বেশি প্রোটিন সমৃদ্ধ যেসব ফল রয়েছে তার মধ্যে পেয়ারা অন্যতম। এক টুকরো পেয়ারায় প্রায় ১.৪ গ্রাম প্রোটিন থাকে।

কিউই

প্রোটিনের অন্যতম উৎস হচ্ছে কিউই। এ ফলটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে, হজমশক্তি উন্নত করতে, ত্বকের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে এবং রক্তে শর্করার মাত্রা স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

কাঁঠাল

প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন এ, ম্যাগনেসিয়াম এবং পটাশিয়ামের অন্যতম একটি উৎস হচ্ছে কাঁঠাল। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কাঠালের ভূমিকা বেশ গুরুত্বপূর্ণ।

অ্যাপ্রিকট

যারা মিস্টি খেতে ভালোবাসেন তারা খাদ্যতালিকায় অ্যাপ্রিকট বা খোবানি রাখতে পারেন। সুস্বাদু মিস্টি স্বাদের শুকনো খোবানি দিয়ে সকালের নাস্তা করতে পারেন। এতে পেট ভরবে, আবার মিষ্টির লোভও মিটবে।

সূত্র: ইত্তেফাক