বেগুনে গুণ রয়েছে কতটা চলুন জেনে রাখি

শীতকালে গরম ভাতের সঙ্গে বেগুন ভাজার তুলনা হয় কি? আর যদি থাকে ধনে পাতা, পেঁয়াজ, সর্ষের তেল দিয়ে মাখা পোড়া বেগুনের ভর্তা। তাহলে তো কথাই নেই, একেবারে যেন পাতে পড়লেই জমে যায় খাওয়া দাওয়া।

এছাড়া শীতের দুপুরে খাওয়ার টেবিলে বেগুন দিয়ে মাছের ঝোল ও চচ্চরি থাকলে ভাত খাওয়ার পরিমাণ কিছুটা বেড়ে যায়।

তবে রসনায় বেগুন খাওয়ার লোভ সামলাতে না পারলেও শরীরে এর প্রভাব পড়ে কিনা তা নিয়ে ভাবেন কজন? চলুন জেনে নেওয়া যাক মজাদার এ সবজিটির ভালো ও খারাপ দিক সম্পর্কে-

বেগুনের গুন-

ভিটামিন ‘এ’ সমৃদ্ধ বেগুন চোখের জন্য খুবই উপকারী। চোখের যাবতীয় রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করে এমনকি দৃষ্টিশক্তি উন্নতি ঘটায়।

বেগুনে আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ই এবং কে। যা শরীরে রক্ত জমাট বাঁধতে দেয় না। রক্ত চলাচল সচল রাখে।

বেগুনে আছে ডায়েটারি ফাইবার। যা খাবার হজম করতে সাহায্য করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতেও সাহায্য করে। কোলেস্টেরল থাকলে বেগুন উপকারী। বেগুন ক্ষতিকারক কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে শরীরকে সুস্থ রাখে।

বেগুন বেশি খেলে কী কী খারাপ প্রভাব পড়তে পারে?

যারা অ্যালার্জির সমস্যায় ভোগেন তাদের জন্য বেগুন হয়ে উঠতে পারে ভয়ঙ্কর।

শরীরের অ্যালির্জির সংক্রমণ বাড়িয়ে তোলে বেগুন। বেগুনে আছে অতিরিক্ত পরিমাণে পটাশিয়াম। পটাশিয়াম শরীরের জন্য ভালো হলেও অতিরিক্ত ভালো নয়। অত্যাধিক হারে বেগুন খেলে বমি বমি ভাব বা বমির সমস্যা হতে পারে।

বেগুনে আছে প্রচুর পরিমাণে অক্সালেট। শরীরে অতিমাত্রায় অক্সালেট প্রবেশ করলে পিত্তাশয়ে পাথর হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

সূত্র: ইত্তেফাক

সহজেই তৈরি করুন রসালো দুধ পুলি পিঠা

শীতে বাঙালি ঐতিহ্যের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িয়ে আছে পিঠা। শীত আসলেই বাঙালির ঘরে ঘরে তৈরি করা হয় বিভিন্ন পিঠা। পিঠা ছাড়া শীতকালে বাঙালির আতিথেয়তাও যেন সম্পূর্ণ হয় না।

বিভিন্ন ধরনের পিঠার মধ্যে বাংলাদেশের একটি জনপ্রিয় পিঠার নাম হলো পুলি পিঠা। পুলি পিঠার স্বাদ আরও বেড়ে যায় যখন তা ভিজানো হয় দুধে। তখন এর নামও পরিবর্তন হয়ে হয় দুধ পুলি। সহজ উপায়ে দুধ পুলি কীভাবে তৈরি করবেন তা থাকছে আজকের আয়োজনে-

প্রয়োজনীয় উপকরণ:
পুরের জন্য ক্ষীর ও ছানা, ডো তৈরির জন্য চালের গুঁড়ো ৪ কাপ, লবণ পরিমাণমতো, চিনি ২ চা চামচ, গুঁড়ো দুধ ১ কাপ।

দুধের মিশ্রণ তৈরির উপকরণ:
তরল দুধ ২ লিটার, গুঁড়ো দুধ ১ কাপ, কনডেন্সমিল্ক ১/২ কাপ, ঘি ২ টেবিল চামচ, তেজপাতা ২ টি, এলাচ ২ টি, লবণ পরিমাণমতো।

যেভাবে তৈরি করবেন:
দুধ পুলি তৈরির জন্য প্রথমে পুর তৈরি করুন। এর জন্য আপনাকে একটি বাটিতে ছানা ও ক্ষীর মিশিয়ে নিতে হবে। এবারে ডো তৈরি করতে একটি সসপ্যানে গরম পানিতে ডোর সব উপকরণ দিয়ে চুলায় কিছুক্ষণ নেড়ে নামিয়ে ফেলুন। এরপর এই ডো দিয়ে রুটি তৈরির জন্য ছোট ছোট বল তৈরি করুন। রুটির ভিতরে ছানা আর ক্ষীরের পুর দিন। দুই ভাজে করে যেকোনো একটি ডিজাইন করে পিঠার সাইডগুলো বন্ধ করে দিন।

বাজারে আজকাল প্লাস্টিকের পুলি পিঠার সাজ কিনতে পাওয়া যায়।

সেইভাবে পিঠাপুলি তৈরি করলে আপনি আরও সহজে এবং কম সময়ে পুলি পিঠা বানাতে পারবেন। পুলি পিঠা বানানো হয়ে গেলে তা ভাপে সিদ্ধ করে নিন। এরপর সিদ্ধ পুলি পিঠা দুধে ভিজানোর জন্য দুধের মিশ্রণ তৈরি করুন।

দুধের মিশ্রণটি তৈরি করতে একটি সসপ্যানে রেসিপির সব উপকরণ দিয়ে চুলায় বসিয়ে দিন। অপেক্ষা করুন, মিশ্রণটি ঘন হওয়া পর্যন্ত। দুধের মিশ্রণ তৈরি হয়ে গেলে তাতে সিদ্ধ পুলি দিয়ে দিন। তৈরি হওয়া এই পিঠা গরম গরম কিংবা ঠান্ডা দুইভাবেই খেতে দারুণ লাগে। তো এই শীতে দুধ পুলির স্বাদ উপভোগ করতে আপনিও বাড়িতে তৈরি করতে পারেন শীতের এই লোভনীয় পিঠা।

সূত্র: ইত্তেফাক

শীতে ব্রণ বেড়ে গেলে কী করবেন

শীতকালে ত্বকে দেখা দেয় নানা ধরনের সমস্যা। বিশেষ করে শীতে ত্বক থেকে প্রাকৃতিক তেল কম নিঃসৃত হওয়ায় ব্রণ বেড়ে যায়। তাই ব্রণ সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে শীতে বিশেষ যত্ন নেওয়া জরুরি।

শীতকালে ব্রণ কমানোর জন্য কিছু কার্যকরী টিপস জানিয়েছেন বিউটিএক্সাপার্ট পন্নি খান। চলুন জেনে নেওয়া যাক সে সম্পর্কে।

১. ত্বক পরিষ্কার রাখতে হবে-

শীতকালে ত্বক পরিষ্কার রাখতে হালকা, পিএইচ-ব্যালেন্সড ক্লিনজার ব্যবহার করা ভালো। এতে ত্বক অতিরিক্ত শুষ্ক হয় না এবং ব্রণ বাড়ার সম্ভাবনাও কমে।

২. ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার-

শীতে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার না করলে ত্বক অতিরিক্ত তেল উৎপন্ন করে, যা ব্রণের সৃষ্টি করতে পারে। একটি হালকা, অয়েল-ফ্রি ময়েশ্চারাইজার বেছে নিন যাতে ত্বক আর্দ্র থাকে এবং ব্রণ নিয়ন্ত্রণে থাকে।

শীতে ত্বকের যত্নে ময়েশ্চাইজার
৩. তেলযুক্ত প্রসাধনী থেকে দূরে থাকতে হবে-

শীতে ত্বকে অতিরিক্ত তেলযুক্ত পণ্য ব্যবহার করা উচিত নয়। কারণ অতিরিক্ত তেল ত্বকের পোর বন্ধ করে দেয় এবং ব্রণ সৃষ্টি করে। তেলের বদলে জলভিত্তিক বা অয়েল-ফ্রি প্রোডাক্ট ব্যবহার করুন।

৪. আর্দ্রতা বজায় রাখুন-

শীতকালে ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়ার কারণে ব্রণ বেড়ে যায়। এজন্য ঘরের আর্দ্রতা বজায় রাখা জরুরি। একটি হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করলে শুষ্কতা কমবে এবং ত্বক আর্দ্র থাকবে।

৫. সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং পানি পান

শীতে অনেকেই পানি কম পান করেন, কিন্তু শরীর ও ত্বকের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে পর্যাপ্ত পানি পান করা জরুরি। এছাড়া, পুষ্টিকর খাবার যেমন তাজা ফল, শাকসবজি এবং প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্য ত্বক সুস্থ রাখে এবং ব্রণ কমায়।

শীতে ত্বক সুস্থ রাখতে পানি পান করতে হবে
৬. ডাক্তারি পরামর্শ নিন-

ব্রণ যদি বেশি হয়ে থাকে এবং বাড়তে থাকে, তাহলে একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। চিকিৎসক প্রয়োজনে সঠিক ক্রিম বা মেডিকেল ট্রিটমেন্ট সাজেস্ট করতে পারেন যা শীতকালে ব্রণ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

আজ বিশ্ব শিশু দিবস

আজ ২০ নভেম্বর বিশ্ব শিশু দিবস পালন করা হয়। বিশ্বজুড়ে শিশুর অধিকার সুরক্ষায় ১৯৮৯ সালের এই দিনে জাতিসংঘ সাধারণ পরিষদে শিশু অধিকার কনভেনশন বা সনদ (সিআরসি) গৃহীত হয়। সেই থেকে প্রতিবছর ২০

নভেম্বর বিশ্ব শিশু দিবস হিসেবে পালিত হচ্ছে।

প্রতি বছরই জাতিসংঘ কোনও না কোনও থিম ঠিক করে। জাতিসংঘের বিশেষ সংগঠন ইউনিসেফ বছরভর বিশ্ব জুড়ে শিশুদের জন্য নানা জায়গায় কাজ করে। তারাই এই বছরের থিম ঠিক করেছে।

দিবসটির এ বছরের প্রতিপাদ্য– ‘অন্তর্ভুক্তি, প্রত্যেক শিশুর জন্য’। অর্থাৎ যে কোনো সমাজ, সম্প্রদায় বা জাতীয়তার প্রত্যেক শিশু সমান অধিকারের অধিকারী। এ দিবস বিভিন্ন সভ্যতার শিশুদের মধ্যে বৈষম্য দূর করার ওপরেও জোর দেয়।

বিশেষ এই দিনে ইউনিসেফ শিশুদের সবচেয়ে বড় সমস্যাগুলো সমাধানে সমর্থন আদায় করে; শিশু অধিকার বিষয়ে সচেতনতা বাড়ায় এবং প্রয়োজনীয় তহবিল সংগ্রহ করে।

সূত্র: ইত্তেফাক

নতুন ভাষা শিখবেন যেভাবে

দক্ষতা বাড়াতে নতুন ভাষা শেখার বিকল্প হয় না। অনেকেই বেশ আনন্দ নিয়েই নতুন ভাষা শিখে থাকেন, অনেকে পান কিছুটা ভয়। কিকরে ভয়কে জয় করে সহজেই নতুন স্কিল জীবনে যুক্ত করবেন জেনে নেওয়া যাক:

নিয়মিত অভ্যাস
বিশেষজ্ঞদের মতে, নিয়মিত অভ্যাস একটি নতুন ভাষা শেখার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রতিদিন কমপক্ষে ২০-৩০ মিনিট নতুন ভাষা চর্চা করা উচিত। এটি শিখতে সহায়ক হবে এবং মস্তিষ্কে ভাষাটির ধারণা তৈরি করবে।

ভোকাবুলারি বাড়ানো
নতুন শব্দ শিখতে, প্রতিদিন কিছু নতুন শব্দ লিখুন এবং সেগুলি ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। বিশেষজ্ঞরা সুপারিশ করেন একটি ডায়েরি রাখা, যেখানে আপনি নতুন শব্দ এবং তাদের অর্থ লিখবেন।

স্পিকিং প্র্যাকটিস

ভাষা শেখার সময় সবচেয়ে বড় বাধা হল কথা বলার অভ্যাস। স্থানীয় মানুষের সঙ্গে কথা বলার চেষ্টা করুন বা ভাষা শেখার গ্রুপে যোগ দিন। বিশেষজ্ঞরা বলেছেন, কথোপকথন ও রোল প্লে খুব কার্যকরী।

বিভিন্ন রিসোর্স ব্যবহার করা
বিভিন্ন মাধ্যম থেকে শেখা খুবই কার্যকরী। বই, অনলাইন কোর্স, অ্যাপস, পডকাস্ট ও ইউটিউব ভিডিও ব্যবহার করুন। বিভিন্ন উৎস আপনাকে নতুন দৃষ্টিভঙ্গি ও শিক্ষণ পদ্ধতি প্রদান করবে।

সংস্কৃতি বোঝা
নতুন ভাষার সঙ্গে তার সংস্কৃতির সাথে পরিচিত হওয়াও গুরুত্বপূর্ণ। সিনেমা দেখা, গান শোনা এবং বই পড়া আপনাকে ভাষার ব্যবহার ও সংস্কৃতি সম্পর্কে আরও গভীর ধারণা দেবে। বিশেষজ্ঞরা বলেন, এটি ভাষা শেখার একটি মজাদার অংশ।

ভুল থেকে শেখা
ভুল করা শেখার একটি অপরিহার্য অংশ। বিশেষজ্ঞরা পরামর্শ দেন, ভুলগুলিকে চাপ না নিয়ে শেখার অভিজ্ঞতা হিসেবে গ্রহণ করতে। এতে আপনার আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পাবে এবং ভাষাটি আরও ভালোভাবে শিখবেন।

সময় দিন
নতুন ভাষা শিখতে সময় লাগে। বিশেষজ্ঞদের মতে, ধৈর্য্য এবং ধারাবাহিকতা বজায় রাখাটা অত্যন্ত জরুরি। কিছুদিন পর ফলাফল দেখতে পাবেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

যেসব উপকারিতা রয়েছে কান্নায়

কান্নার একচ্ছত্র অধিকার শুধু দুঃখেরই তা কিন্তু নয়। আনন্দে আবেগআপ্লুত হয়েও অনেকে কাঁদেন। দুঃখ বা আঘাতে ব্যথা পেলে কান্না করাটা স্বাভাবিক ভাবে নেয় সবাই। তবে বড়দের তুলনায় বাচ্চাদের কান্নার প্রবণতা বেশি। তেমনি পুরুষের তুলনায় বেশি কাঁদেন নারীরা। প্রতিটি মানুষই জীবনে কখনো না কখনো কাঁদবে এটাই স্বাভাবিক।

তবে কান্নারও যে কিছু শারীরিক উপকারিতা রয়েছে তা নিশ্চই জানা ছিলনা? মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দ্বীপেন চৌধুরী জানিয়েছেন কাঁদলে কী ধরনের উপকারিতা পাওয়া যায় সে সম্পর্কে। চলুন জেনে নেওয়া যাক-

ব্যথা উপশম করে

কান্নাকাটি করার ফলে শরীরে এন্ডোরফিন উৎপন্ন হয়, যা কিছু কিছু ব্যথাও উপশম করে। কান্নাকাটি আপনার প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্রকেও সক্রিয় করে, যা শিথিলতা বাড়ায়, স্ট্রেস বা চাপ কমায় এবং ব্যথা উপশম করে।

চাপ প্রশমিত করে

কান্না কর্টিসলের মতো স্ট্রেস-সম্পর্কিত রাসায়নিকগুলো বের করে দেয়, যা আপনার শরীরকে ধুয়েমুছে ডিটক্সিফাই করে। ফলে মানসিক দুশ্চিন্তা দূর হয়ে যায়।

এনে দেয় প্রশান্তির ঘুম

অনেকক্ষণ ধরে কান্নাকাটির ফলে শরীরে বিভিন্ন হরমোন নিঃসরণের পাশাপাশি প্রচুর শক্তি ক্ষয় হয়। মাঝেমধ্যে পানির ঘাটতি দেখা দেয়। যার ফলে ম◌াথা ঠান্ডা হয়ে একধরনের প্রশান্তি বোধ করবেন, এটা আপনাকে শান্তিপূর্ণ ও নিরবচ্ছিন্ন ঘুম দিতে পারে। তাই ঘুমানোর আগে মাঝেমধ্যে একটু কান্নাকাটি করতেই পারেন!

ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে লড়াই করে

চোখের পানিতে লাইসোজাইম নামক একধরনের অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল এনজাইম রয়েছে। লাইসোজাইম ক্ষতিকারক জীবাণু ধ্বংস করে আপনার চোখকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।

মুড ভালো করে

মনোবিদেরা বলেন, কান্না আবেগ দমন করে আপনার মুড ভালো করে দিতে পারে। কান্নার মাধ্যমে আপনি প্রকারান্তরে ক্ষতিকর হরমোনগুলো শরীর থেকে বের করে দিয়ে ফুরফুরে হয়ে ওঠেন।

কান্নাকাটি করার সময় আমরা দ্রুত নিশ্বাস নিই, এতে মস্তিষ্ক ‘ঠান্ডা’ হয়ে অক্সিজেন নেওয়ার ক্ষমতা বেড়ে যায়।

চোখ সুস্থ রাখে, উন্নত করে দৃষ্টিশক্তি

কান্নাকাটি চোখকে স্বাভাবিকভাবে পিচ্ছিল করে, শুষ্কতা প্রতিরোধ করে, কর্নিয়া থাকে আর্দ্র ও পরিষ্কার। ফলে সংক্রামক ব্যাধির ঝুঁকি কমে। চোখের জল ধুলাবালু ও অন্য বিরক্তিকর পদার্থগুলো ধুয়ে ফেলতে সাহায্য করে এবং সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করে। এ ছাড়া নেত্রনালি সতেজ করে চোখকে আরাম দেয় কান্না।

মানসিক ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করে

অনেক সময় বন্ধু বিয়োগ হলে বা ব্রেকআপ হলে আমরা কান্নায় ভেঙে পড়ি। এ ধরনের অপ্রতিরোধ্য অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে কান্না। তখন মানুষের মধ্যে উত্তেজনা ও চাপ কাজ করে। এগুলো নিয়ন্ত্রণ করে মানসিক ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করে কান্না।

বাচ্চাদের শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে ও ঘুমাতে সাহায্য করে

শিশুর কান্নার শব্দ শুনতে কি কারো ভালো লাগে? কিন্তু কান্নাকাটি শিশুদের জন্যও উপকারী। এটি শিশুদের শ্বাসনালি পরিষ্কার করে। বেশি বেশি অক্সিজেন নিতে সহায়তা করে। এতে তার কষ্ট লাঘব হয়।

‘ছন্দোবদ্ধ’ কান্না শিশুর শ্বাসপ্রশ্বাসকেও নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। ঠিক বড়দের মতোই কান্নাকাটির পর শিশুদের চাপ ও দুশ্চিন্তা কমে যায়, ফলে সে রিল্যাক্সড হয়। ঘুম ভালো হয়।

প্রশান্তি এনে দেয়

চিৎকার করে বা নীরবে-যেভাবেই কান্নাকাটি করুন না কেন, দেখবেন আপনার মন কিছুটা হালকা লাগছে। কারণ, কান্না আপনাকে প্রশান্তি দিতে পারে। কান্না আমাদের প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্রকে সক্রিয় করে।

যা স্নায়ু শিথিলীকরণের জন্য দায়ী বিভিন্ন হরমোনের নিঃসরণ, হজম ও সেরে ওঠার সঙ্গে জড়িত। কান্নার ফলে এন্ডোরফিন বা ‘সুখী হরমোন’ নিঃসৃত হয়, যা প্রশান্তির অনুভূতি তৈরি করে।

সামাজিক বন্ধন

মুখে না বলেও কান্নার মাধ্যমে অন্যদের কাছে আমাদের সমর্থন,

সহানুভূতি, সান্ত্বনা প্রকাশ করতে পারি। এতে সামাজিক বন্ধন শক্তিশালী হয়।

তবে আপনি যদি প্রায়ই কান্নাকাটি করেন আর এটি যদি আপনার দৈনন্দিন জীবনকে ব্যাহত করে বা উদ্বেগের কারণ হয়, তাহলে একজন মনোবিদের শরণাপন্ন হতে পারেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

মোটরসাইকেল চালানোর দিন আজ

মোটরসাইকেল চালানো শুধু যাতায়াতের মাধ্যম নয়, এটি অনেকের জন্য স্বাধীনতা, রোমাঞ্চ আর জীবনের আনন্দ খুঁজে পাওয়ার উপায়। যারা দুই চাকার এই গতির যন্ত্রে মজে আছেন, তাদের জন্য আজ বিশেষ একটি উপলক্ষ। বাইকের গতি আর রাস্তায় ছুটে চলার স্বাধীনতা-এসবই মোটরসাইকেলের যাত্রাকে রোমাঞ্চকর করে তোলে। যেন প্রতিটি বাঁক নতুন অভিজ্ঞতার জানালা খোলে।

চারপাশের গাড়ি যখন জ্যামে আটকে থাকে, বাইক তখন রাস্তার ফাঁকফোকর দিয়ে স্লিপ করে বেরিয়ে যায়, যেন বলতে চায়-গাড়ির চেয়ে দ্রুততর এবং স্মার্ট! শহরের ট্রাফিক পার হতে বা গ্রামের পথ ধরে দূরে কোথাও চলে যেতে মোটরসাইকেলের জুড়ি নেই। আজকের দিনটি সেই সমস্ত রাইডারদের জন্য, যারা দুই চাকার গাড়ির প্রতি ভালোবাসা লালন করে।

অক্টোবর মাসের দ্বিতীয় শনিবার মোটরসাইকেল চালনা দিবস। ২০১৫ সাল থেকে দিনটি আনুষ্ঠানিকভাবে পালিত হচ্ছে। ডানলপ মোটরসাইকেল কোম্পানির পণ্য ব্যবস্থাপক চ্যাড গিয়ার এই দিবসের উদ্যোক্তা। ১৮৮৭ সালের অক্টোবরে জন বয়েড ডানলপ উদ্ভাবন করেন বায়ু ভরা টায়ার, যা মোটরসাইকেল জগতে নিয়ে আসে যুগান্তকারী পরিবর্তন।

দলবেঁধে বাইক চালানো, মাঝপথে কোনো চায়ের দোকানে থামা আর বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা। কেউ আবার একা বাইক চালাতে ভালোবাসে, প্রকৃতির মাঝে হারিয়ে যেতে চায়। আজকের এই দিনে বন্ধুরা একসঙ্গে

কোনো নতুন গন্তব্যে রওনা দিতে কিংবা একা রাইড করে উপভোগ করতে পারেন প্রকৃতির রূপ।

অনেক বাইক প্রেমী ঘটাকরেও দিনটি উদযাপনে মেতে পড়ে। কুরবানির ঈদে যেমন গরুকে সাজায় তেমনি শখের বাইকটিকেও এই দিনে রাঙ্গিয়ে তোলে। কেউবা কেক কেটেও উৎযাপন করে দিনটি।

তবে অতি রোমাঞ্চে নিরাপত্তাকে কখনও অবহেলা করা যাবে না। হেলমেট ছাড়া বাইক চালানো যতই আরামদায়ক মনে হোক, দুর্ঘটনার ঝুঁকি কমাতে এটি অপরিহার্য। আজকের দিনে মজার পাশাপাশি রাইডারদের নিরাপত্তা নিয়েও ভাবতে হবে। রাস্তার নিয়ম মেনে চলা এবং গতি নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি, কারণ মজা তখনই অর্থবহ যখন তা নিরাপদ হয়।

সবার জন্যই এক বার্তা, জীবনকে উপভোগ করুন, প্রতিটি মুহূর্তকে উদযাপন করুন। হেলমেট পরে বাইকে চড়ুন, নিয়ম মেনে চলুন, আর এই দিনটিকে রোমাঞ্চকর ও স্মরণীয় করে তুলুন।

সূত্র: ইত্তেফাক

ক্ষুধা লাগলে যে কারণে মেজাজ খিটখিটে থাকে

ক্ষুধার্ত অবস্থায় আমাদের মধ্যে ক্লান্তি, বিভ্রান্তি বা রাগের মতো আবেগগুলো সক্রিয় হয়ে ওঠে। আর এসব কিছুর জন্য দায়ী হলো চিনি-বিশেষত গ্লুকোজ, যা আমাদের রক্তে সঞ্চালিত হয়। যখন এর মাত্রা কমে যায়, তখন আমাদের শরীর তা পুনরুদ্ধারে ধারাবাহিক কিছু প্রতিক্রিয়া দেখায়।

কিন্তু গ্লুকোজ ঠিক কী ভূমিকা পালন করে? এটি কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?

এই ধরনের চিনি আমাদের অঙ্গ তৈরি করা কোষের শক্তির প্রধান উৎস। উদাহরণ দিয়ে বলা যায়, এর ওপর মস্তিষ্ক প্রায় একচেটিয়াভাবে নির্ভর করে। এটা ছাড়া মস্তিষ্ক তৈরি করা ১০০ বিলিয়ন স্নায়ু কোষ

নিজেদের কাজ ভালোভাবে করতে পারবে না।

দুর্বল ও খিটখিটে বোধ করা, মাথা ঘোরা এবং মনোযোগে অসুবিধার মতো বিষয়গুলো দিয়ে বোঝা যায় যে মস্তিষ্ক পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্লুকোজ পাচ্ছে না।

আর এই মাত্রা অনেক বেশি বেড়ে গেলে অর্থাৎ খুব দীর্ঘ সময়ের জন্য চিনি সরবরাহে ঘাটতি হলে মানুষ কোমাতেও চলে যেতে পারে।

আবেগ পরিচালনাকারী কর্টিসল

কিছু লক্ষণ আছে যা রক্তে শর্করার মাত্রা ফিরিয়ে আনতে আমাদের যে খেতে হবে, সেই সংকেত প্রদান করে থাকে এবং বিভিন্ন পুষ্টির গন্তব্য অর্থাৎ আমাদের শরীর জুড়ে ছড়িয়ে থাকা কোষে পৌঁছানোর মহাসড়ক হয়ে কাজ করে। এই ধরনের পরিস্থিতিতে ধারাবাহিকভাবে বেশকিছু মনস্তাত্ত্বিক প্রতিক্রিয়া ঘটে।

মলিকিউলার পর্যায়ে বিভিন্ন হরমোন নিঃসৃত হয়। এগুলোর একটি ঘ্রেলিন, যা পাকস্থলীর কোষ থেকে উৎপাদিত হয়ে হজমের প্রক্রিয়ায় কাজ করে। এই প্রাকৃতিক যৌগ ক্ষুধার অনুভূতি সৃষ্টি করে এবং খাবার গ্রহণের মাধ্যমে শরীর শক্তি পাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করে।

কিন্তু আমরা কেন খাচ্ছি না সেই পরিস্থিতি না জেনেই ঘ্রেলিন সমান্তরালেই পরোক্ষভাবে অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি দ্বারা উৎপাদিত চাপ সৃষ্টিকারী কর্টিসলকে উদ্দীপিত করে।

রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়াতে কর্টিসল গ্লুকোনোজেনেসিস নামে পরিচিত একটি প্রক্রিয়া সৃষ্টি করে। এটি লিভারে সঞ্চিত ফ্যাটি অ্যাসিড এবং প্রোটিনের ভাঙ্গন থেকে গ্লুকোজ উৎপাদনের উপর নির্ভর করে এবং দ্রুততার সঙ্গে আমাদের শরীরে শক্তি সরবরাহ করে।

ক্ষুধার্ত অবস্থায় রক্তে কর্টিসলের উপস্থিতি মস্তিষ্কের কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করে, অনেকটা পুতুলের মতো খেলায়। এটি ইতিবাচক আবেগ এবং চাপের উপলব্ধির সঙ্গে সম্পর্কিত ডোপামিন এবং সেরোটোনিনের মতো নিউরোট্রান্সমিটারের মাত্রা পরিবর্তন করে। এই সম্মিলিত প্রভাবের ফলেই ক্ষুধার্ত থাকা অবস্থায় স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বিরক্ত বা রাগ লাগে।

কেবল মানুষের ক্ষেত্রেই এমন হয় না। জেব্রাফিশের আচরণ নিয়ে করা এক গবেষণায় দেখা গেছে, ক্ষুধার্ত বোধ করলে এই প্রাণীগুলোও

আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠে।

বিবর্তনের কারণে পরিবর্তিত আচরণ

যেমনটি আমরা দেখেছি, আমাদের মেজাজ অনেক জৈব রাসায়নিক মিথস্ক্রিয়া ফলাফল, আর একটি হরমোন আছে যে এর প্রধান চরিত্র, এনিয়ে আমরা এখনও কথা বলিনি।

আপনি সম্ভবত আপনার জীবনের কোনো ক্ষেত্রে এটি নিয়ে শুনেছেন, বিশেষ করে মারাত্মক খেলাধুলার ক্ষেত্রে। আপনি ঠিক অনুমান করেছেন, এর নাম অ্যাড্রেনালিন।

কর্টিসলের মতো এটিও অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি দ্বারা উৎপাদিত হয় এবং চাপযুক্ত পরিস্থিতির সাথে যুক্ত। এটি শরীরের ‘লড়ুন বা পালান’ ভূমিকার জন্য পরিচিত, যা মূলত হুমকির মুখে একটি শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়া।

ক্ষুধার্ত অবস্থায় অ্যাড্রেনালিন এবং কর্টিসল উভয়ই একসাথে আমাদের মেজাজকে প্রভাবিত করে এবং আমাদের আরও রাগান্বিত বা বিরক্ত করে তোলে। এর একটি বিবর্তনীয় ব্যাখ্যা আছে বলে মনে করা হয়: খাদ্য ঘাটতি থেকে বাঁচার জন্য- এবং এভাবে সেই সব সম্পদের জন্য প্রতিদ্বন্দ্বীদের সাথে প্রতিযোগিতা করার জন্য– সেই সময়কার শিকারি বা খাবার সংগ্রহকারীদের জন্য আক্রমণাত্মক হওয়া সুবিধাজনক ছিল।

আজকাল যদিও আমরা আর খাবারের জন্য একইভাবে প্রতিযোগিতা করি না, তবে ক্ষুধা লাগলে শরীর কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় তা জানা থাকলে আবেগকে সামলানো সহজ হতে পারে।

আপনি যদি রাগান্বিত বা বিরক্ত বোধ করতে শুরু করেন তবে মনে রাখবেন- এটি না খেয়ে থাকার কারণে হতে পারে। নিজের সঙ্গে স্বাস্থ্যকর খাবার রাখা কেবল শক্তিই জোগাবে না, এটি আপনাকে আরও ভারসাম্যপূর্ণ মেজাজে রাখতেও সহায়তা করবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

পোষা প্রাণী রাখায় যত সুবিধা

দীর্ঘ সময় থেকে পোষা প্রাণী মানুষের জীবনের অংশ হয়ে আছে। প্রশ্ন জাগতে পারে, ঠিক কত আগে থেকে মানুষের সঙ্গে প্রাণীদের এই সম্পর্ক? শুরুতে মনে করা হতো বাড়িতে কুকুর থাকলে শিকারে সহায়তা পাওয়া যাবে, নিরাপত্তা থাকবে এবং বিপদে আগে থেকেই সংকেত পাওয়া যাবে। তবে পোষা প্রাণী থাকার আরও অনেক সুবিধা রয়েছে। চলুন জেনে নিই পোষার প্রাণীর তেমন কিছু সুবিধার কথা:

মানসিক চাপ কমে
পোষা প্রাণীর সঙ্গে সময় কাটালে মানসিক চাপ কমে। এরা আমাদের সঙ্গ দিয়ে মানসিক শান্তি আনে। গবেষণায় দেখা গেছে, পোষা প্রাণী যেমন কুকুর বা বিড়ালের সঙ্গে খেলা বা তাদের আদর করলে শরীরে অক্সিটোসিন হরমোন বৃদ্ধি পায়, যা মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।

একাকীত্ব দূর করে
পোষা প্রাণী আমাদের জীবনে আনন্দ এবং সঙ্গ দেয়, যা একাকীত্বের অনুভূতি দূর করে। বিশেষ করে একা বাস করা মানুষদের জন্য পোষা প্রাণী এক অসাধারণ সঙ্গী হতে পারে। তারা আমাদের সবসময় সঙ্গ দেয়, যা মনোবল বাড়াতে সাহায্য করে।

দায়িত্বশীলতা বাড়ে
বাড়িতে পোষা প্রাণী রাখা দায়িত্বশীলতা শেখার জন্য একটি কার্যকর মাধ্যম। তাদের যত্ন নেওয়ার প্রতিটি ধাপ আমাদের জীবনের নানা ক্ষেত্রে দায়িত্বশীল হওয়ার শিক্ষা দেয়।যেমন:প্রতিদিন তাদের খাবার দেওয়া, স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা, পরিচ্ছন্ন রাখা।

স্বাস্থ্য ভালো রাখে
গবেষণায় দেখা গেছে, যারা পোষা প্রাণী পালন করেন তাদের হৃদযন্ত্রের সমস্যা কম হয়। পোষা প্রাণীর সঙ্গে সময় কাটানোর মাধ্যমে রক্তচাপ ও কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে, যা হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।

মানসিক প্রশান্তি বাড়ায়
পোষা প্রাণীর সঙ্গে সময় কাটালে বা তাদের আদর করলে আমাদের মস্তিষ্ক থেকে অক্সিটোসিন নামক হরমোন নিঃসৃত হয়। অক্সিটোসিনকে ভালোবাসার হরমোন বলা হয়, যা আমাদের মনের মধ্যে প্রশান্তি ও

আনন্দের অনুভূতি জাগিয়ে তোলে।

সূত্র: ইত্তেফাক

বয়ঃসন্ধিতে সন্তানের মন বুঝুন

বয়ঃসন্ধিকালে সন্তানের মনের দিকে মনোযোগ রাখা জরুরি। বিশেষত একটু খিচড়ে স্বভাবের সন্তানদের সামলানোর জন্য হলেও বাবা-মাকে বাড়তি মনোযোগ রাখতে হয়।

‘বয়ঃসন্ধির সময়টা এমনই যে ছেলেমেয়েদের শরীরে হরমোনের বিশেষ তারতম্য লক্ষ্য করা যায়। এরফলে তাদের মেজাজ ও মনে প্রভাব পড়ে। এই বয়সে যৌন হরমোনের নিঃসরণ বেশি হয়। শরীর ক্রমশ যৌবনের দিকে এগুতে থাকে। ফলে ছেলে বা মেয়ে, উভয়েরই শরীরে বদল আসে। এই সময় কিছু নিউরনের ‘কানেক্টিভিটি’ বা সংযোগের ক্ষেত্রেও পরিবর্তন আসে। যার ফলে মনোজগতে প্রভাব পড়ে। হরমোনের প্রভাব মস্তিষ্কেও পড়ে।’

মূলত মেজাজের ওপর প্রভাব ফেলে সেরোটোনিন নামে একটি হরমোন। নিউরো হরমোন সঠিক ভাবে কাজ না করলেও মেজাজ খারাপ থাকতে পারে। এক্ষেত্রে অভিভাবকেরা কী করবেন? তা নিয়ে কিছু পরামর্শ:

ব্যালান্স প্যারেন্টিং জরুরি
সন্তানের মেজাজ বদলের সঙ্গে পাল্লা দিতে গেলে বাবা-মা নিজেও রাগ হতে পারেন। এমনটি না করে একজন মনোরোগ চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন। বা নিজেই গুছিয়ে নিন। সন্তানকে বুঝতে হবে, তার কার্যাবলী নজরেও রাখতে হবে, আবার তাকে ছাড়ও দিতে হবে। কিন্তু তার অর্থ এই নয়, সন্তানকে স্বাধীনতা দিয়ে কোনও খেয়াল রাখবেন না। ছোট থেকেই যদি এমন অভিভাবকত্বে শিশু বড় হতে থাকে, তা হলে বয়ঃসন্ধির দোরগোড়ায় পৌঁছে অসুবিধা হওয়ার কথা নয়। অনেক সময় বাবা-মায়ের মধ্যে সু-সম্পর্কের অভাব বা নিরাপত্তাহীনতা তাদের জীবনে বাড়তি সমস্যা তৈরি করে।

নিজেকে সামলাতে হবে

ছেলেমেয়ে যদি চিৎকার করে সেই সময় আপনাকেই থেমে যেতে হবে। পরিস্থিতি শান্ত হলে, জিজ্ঞাসা করতে পারেন, কিছু হয়েছে কি না। যে কোনও সমস্যায় বাবা-মা পাশে থাকবেন, এই ভরসাটুকু সন্তান পেলে তাদের পক্ষেও পরিস্থিতি সামাল দেওয়া সহজতর হতে পারে।

নিজেকে ওই বয়সের জায়গায় ভাবতে হবে
বাবা-মা হিসেবে এই বয়স পার করায় আপনাকেও ওদের অবস্থা বুঝতে হবে। অনেক সময় বাবা-মা সুলভ আচরণের কারণে সন্তানের সঙ্গে বোঝাপড়ায় সমস্যা হয়। কিন্তু আপনাকে এমন পরিবেশ দিতে হবে যাতে সে নির্ভয়ে আপনাকে সব খুলে বলতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক