

Rxeb hvcb



মন ও শরীর

লাভ মেকিং সর্বোৎকৃষ্ট ব্যায়াম

কমবেশি সবাই জানেন, সেক্স হলো অন্যতম মজার একটা ব্যায়াম। জীবনে আনন্দ এবং সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করছে এই সেক্স। বিজ্ঞানের সাম্প্রতিক আবিষ্কারকরা বলছেন, সুস্থ থাকতে হলে সেক্সের ভূমিকা অপরিসীম। এর সঙ্গে মিশে আছে ভালোবাসা।

‘The Ultimate Sex Diet বইয়ের লেখক Kerry McClosky বলেন, সুস্থ থাকার জন্য চুম্বন ও ভালোবাসা বিনিময় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। লাভ মেকিংয়ের মাধ্যমে প্রতি আধা ঘন্টায় ১৫০-২৫০ ক্যালরি কমানো যায় এবং এর মাধ্যমে অন্তত ১০ কেজির মতো ওজন কমানো সম্ভব। তিনি আরো বলেন, তিন বছর আগে আমি খুব মোটা ছিলাম যার জন্য খুব হতাশ হয়ে পড়েছিলাম। অনেক ডায়েট করার পরও ওজন কমাতে পারছিলাম না। আবার ডায়েট করাও অনেক ঝামেলার কাজ। হাজারো বিধিনিষেধ। কিন্তু যখন আমি ঐ সব তথাকথিত ডায়েটের বিধিনিষেধ না মেনে আমার স্বামীর সঙ্গে আবেগঘন চুম্বন ও ভালোবাসা বিনিময় করতে শুরু করলাম তখন থেকেই লক্ষ্য করলাম যে, সত্যিই আমি আগের থেকে অনেক স্লিম হচ্ছি এবং লাইফ স্টাইল পরিবর্তন হচ্ছে এবং আমাকে আরো ইয়াং ও পরিচ্ছন্ন দেখাচ্ছে।

এরপর আমি মনে মনে টিভি-মডেল হওয়ার স্বপ্ন দেখতে শুরু করলাম। এই ভালোবাসার চর্চা আমার বিবাহজীবনকে আরো রোমান্টিক করে তুললো। Kerry তার বইতে আবেগউদ্দীপক অনেক পরামর্শ দিয়েছেন, তার মধ্য কয়েকটি তুলে ধরা হলো।

পোশাক নির্বাচন

সকালে ঘুম থেকে উঠে এমন পোশাক পরা উচিত নয়, যাতে নিজেকে আরো হতাশ এবং



নিশ্চিন্ত দেখায়। এমন পোশাক পরতে হবে যাতে নিজেকে আরো সের্বি এবং আকর্ষণীয় লাগে। এমনকি অন্তর্বাসটিও যেন আকর্ষণীয় হয় সেদিকে নজর দিতে হবে। মোট কথা, নিজের মধ্যে আত্মবিশ্বাস বাড়াতে হবে এবং এটাই সফলতার চাবিকাঠি।

অন্যকে আকর্ষণ করার ক্ষমতা

অন্যের দৃষ্টিতে আকর্ষণ করা, সঙ্গীকে কিভাবে মোহিত করবে এমনকি বেডরুমে তার সঙ্গে কি রকম আচরণ করা উচিত এ ধরনের চিন্তা করতে হবে মনে মনে, যেটা মনকে আচ্ছন্ন করে রাখবে এবং এভাবে ফ্যাট জাতীয় খাবারের প্রতি ঝোঁকটা ভুলে থাকা সম্ভব হবে।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া

যতটুকু খাবার খান না কেন, তৃপ্তিসহকারে খেতে হবে এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে যেটা শরীরে পুষ্টি ও ভিটামিন জোগাবে এবং স্লিম হতে সাহায্য করবে। অন্যদিকে মুখরোচক ও ফ্যাট খাবার সেক্স হরমোন টেস্টোস্টেরন ও যৌন আকাঙ্ক্ষা কমিয়ে দেয়।

খাওয়ার প্রতি মনোযোগ

যখন আমরা কিছু খাই তখন মনোযোগটা খাবারের প্রতি দিতে হবে। খাবার সময় উদাসীন হলে চলবে না এবং ক্ষুধা পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে খাওয়া আরম্ভ করা যাবে না। প্রথমে কেন ক্ষুধার্ত সেটা নির্ণয় করতে হবে। সত্যিই ক্ষুধার্ত, না ক্লান্তি বা বিষণ্ণতার জন্য ক্ষুধার্ত। যদি বিষণ্ণ বা বিরক্তির জন্য ক্ষুধা পায় তাহলে সে সময় কিছু না খেয়ে মধুর কিছু স্মৃতি মনে করা যাতে ক্ষুধা চলে যায়। আর সত্যিই যদি ক্ষুধা পায় তাহলে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিতে হবে এবং খাবারটি মনোযোগসহকারে খেতে হবে। খাওয়ার সময় দ্রুত না খেয়ে আস্তে আস্তে খেতে হবে। কারণ খাবার শুরু করার ১৬ মিনিটের মধ্যে পাকস্থলি থেকে মস্তিষ্কে সংকেত পৌঁছায়। ফলে আস্তে আস্তে খেলে কম খাবারে পেট ভরে যাবে এবং চাহিদাও মিটবে।

প্রত্যেক সম্পর্কের ক্ষেত্রে যোগাযোগ একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এবং কাছের মানুষের ক্ষেত্রে এটা আরো বেশি প্রয়োজ্য। শত ঝামেলার মধ্য থেকেও একে অপরের প্রতি দৃষ্টি দিতে হবে। স্বামী-স্ত্রী যদি দু’জনই চাকরি করে তাহলে বাড়িতে ফিরে এমন আচরণ করা উচিত যেন মনে হবে অনেকদিন পর দু’জনের দেখা হয়েছে। আবেগসহকারে একটু চুম্বন, স্পর্শ, আদর এভাবে কিছুক্ষণ একে অপরকে ধরে থাকা এবং একে অপরকে প্রশংসা করা।

উর্মি মল্লিক

গ্রাফিক্স : রেজাউল হোসেন



কি করবেন

গরমে থাকুন আরামে

প্রচণ্ড গরমে এক পলশা বৃষ্টি তেমন কোনো স্বস্তি এনে দেয় না। বরং একটা গুমোট ভাবের সৃষ্টি করে। যেমন গরম তেমনি থেকে যায়। প্রচণ্ড গরমে সৃষ্টি হয় হাঁসফাঁস অবস্থা। আগে মনে করা হতো বেলা ১১টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত রোদের তাপ তীব্র ও ক্ষতিকর। কিন্তু এখন ভোর থেকে সূর্য ডোবার আগ পর্যন্ত রোদ সমান তেজে তাপ ছড়াতে থাকে। এই তাপ বাড়িয়ে দেয় গরম। গরমে কোনো কিছুতেই মন বসতে চায় না। দিনের শুরু ও শেষ হয় ক্লান্তি নিয়ে।

এই তাপ সৃষ্টি করে বেশ কিছু সমস্যার। হিটস্ট্রোক, হিটক্র্যাম্পস ইত্যাদি। রোদে ঘোরাঘুরিতে এ সমস্যার সৃষ্টি হয়। তবে আপনার জীবন যাপনে একটু পরিবর্তন অনেক গরম মোকাবেলা করা সম্ভব।

গরমে পানির ভূমিকা

গরমে শরীর-মন ঠান্ডা রাখতে পানির জুড়ি নেই। পানি আপনার শরীরকে ঠান্ডা করে। ঘামে অতিরিক্ত পানি বের হয়ে শরীর পানিশূন্য হয়ে পড়ে। এ সময় অতিরিক্ত পানি পান শরীরে পানির চাহিদা পূরণ করে। পানির সঙ্গে লবণ ও লেবু মিশিয়ে খেলে হিটস্ট্রোক এড়ানো যায়। শুধু তাই নয়, এটা গরমে বমি বমি ভাব দূর করে। বাইরে থেকে এসে যদি একবালতি পানিতে পা ডুবিয়ে রাখেন তাহলে সারা শরীর ঠান্ডা হয়ে যাবে।

পানির সবচেয়ে সুন্দর ব্যবহার হলো গোসল। আমাদের শরীরের ক্লান্তি, ঘাম সব কেটে যায় পানির ধারায়। সকালে বের হওয়ার আগে গোসল সারা দিনের কাজের উৎসাহ জোগায়, তেমনি দিনের শেষে গোসল দূর করে

ক্লান্তি। নিশ্চিত করে আরামের ঘুম।

গরমের পোশাক

সাধারণত গরমে সুতি পোশাক মানানসই। কারণ সুতি পোশাকের ভেতর দিয়ে সহজে বাতাস চলাচল করে। শুধু পোশাক নয়, অন্তর্বাসও হতে হবে সুতির। কারণ নাইলনের অন্তর্বাস গরমে যেমন কষ্টদায়ক, তেমনি অস্বাস্থ্যকর। পোশাকের সঙ্গে সঙ্গে চলে আসে

জুতা বা স্যাঙ্গেল। ছেলেদের বেশির ভাগ সময় জুতা-মোজা পরে থাকতে হয়। তাই এ ক্ষেত্রে সুতির মোজাই শ্রেষ্ঠ। একজোড়া মোজা দুই দিনের বেশি পরা উচিত না। তবে মোজা পরার আগে পা অবশ্যই ভালোভাবে ধুয়ে নেবেন। মেয়েরা বেশির ভাগ স্যাঙ্গেল পরে, তাই এখানে সমস্যা কম। তবে স্যাঙ্গেলে পায়ে তাপ বেশি লাগে। সে ক্ষেত্রে বাড়ি ফিরে ঠান্ডা লবণ-পানিতে পা ডুবিয়ে রাখবেন।

কি খাবেন

গরমে একটি সাধারণ সমস্যা হলো খাবার সহ্য না হওয়া, খেতে ইচ্ছা না করা ইত্যাদি। এই গরমে একটু বেছে খাওয়া বাঞ্ছনীয়। খাবার নির্বাচন করতে হবে এমনভাবে, যা একই সঙ্গে শরীরের পুষ্টি যোগায় ও শরীর ঠান্ডা রাখে। মসলাদার খাবার বর্জন করাই ভালো। এ সময়ের বেশির ভাগ খাবারে পানির পরিমাণ বেশি থাকে। যেমন- কুমড়া, পটল, টেঁড়স ইত্যাদি। এগুলো পানির চাহিদা পূরণ করে, পেট ঠান্ডা রাখে। তবে করলা, নিমপাতা তিতা হলেও শরীরের জন্য আরামদায়ক।

ফলও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। মৌসুমী ফল দামে কম ও পুষ্টিকর। যেমন আম, তরমুজ, কাঁঠাল, ডাব, লিচু, জাম ইত্যাদি। অনেকেই সরাসরি ফল খেতে চান না। সে ক্ষেত্রে ফলের জুস করে খেতে পারেন। তবে সিন্থেটিক জুস এড়িয়ে চলবেন। কারণ এটা শরীরের কোনো কাজেই লাগে না। বাইরে ভাজাপোড়া খাবার খাবেন না। এতে পেটে গ্যাস সৃষ্টি হতে পারে। ফলের সালাদ খেতে পারেন।

ফারহানা লাবনী

One : Ace®

ফেশ থাকার টিপস

- যতটুকু সম্ভব ঠান্ডা পানিতে মুখ ধুয়ে নেবেন।
- যেকোনো জলীয় ফল বেশি পরিমাণে খাবেন। লেবুর শরবত খাবেন।
- যেসব জায়গায় বেশি ঘাম হয় সেসব জায়গা বারবার ধুয়ে নেবেন।
- সব সময় হালকা রঙের পোশাক পরুন।
- ছাতা ও সানগ্লাসে নিজেকে অভ্যস্ত করুন।
- মৃদু গন্ধের পারফিউম ব্যবহার করবেন। এটা আপনাকে সারা দিন সুরভিত ও সতেজ রাখবে।
- যতটুকু সম্ভব হালকা মেকআপ করুন এবং চুল বেঁধে রাখুন।
- মাঝে মাঝে ভেজা রুমাল দিয়ে ঘাড় ও গলা মুছে নিন। দেখুন কেমন সতেজ লাগে।
- গোসলের পানিতে একটু কর্পূর মেশান। তাহলে সারা দিন ঘাম কম হবে।
- পারতপক্ষে চড়া রোদে বের হবেন না। দুপুর বাদ দিয়ে সকাল ও সন্ধ্যায় কাজ রাখার চেষ্টা করুন।
- বোনাস টিপস- একটি ওয়াটার স্প্রে বোতলে গোলাপজল মেশানো ঠান্ডা পানি ভরে ব্যাগে রেখে দিন। যখনই গরম লাগবে তখনই পায়ের পাতায় অথবা গলায় স্প্রে করুন। নিমিষে ঠান্ডা হয়ে যাবেন।