

সুস্থ থাকার ১৪টি উপায়



Rxeb hvcb

তাড়াতাড়ি প্রক্রিয়াজাত। এ চা ক্যান্সার প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর।

৯. লৌহযুক্ত খাবার খান

পুষ্টিহীনতার অন্যতম ঘাটতি হলো আয়রন বা লৌহ। ক্লান্তি, অবসাদ, খিটখিটে স্বভাব, উসকো-খুকো ভাব হয় এ আয়রনের অভাবে। সপ্তাহে দু'বার লিনরেড (খরগোশ, ভেড়া, খাসি জাতীয়) মাংস খাওয়া আয়রনের অভাব পূরণের জন্য অত্যন্ত কার্যকর। অথবা দিনে তিনটি করে খুবানি (কমলা জাতীয় ফল) খান।

১০. ঘন ঘন খাওয়া বন্ধ করুন

যদি আপনি স্বাস্থ্যের কোনো যত্নই নিতে না পারেন, তবে দৈনিক তিনবার খাবার খান। এভাবে খাওয়া হলো আপনার ব্লাড সুগার লেভেলকে স্বাভাবিক রাখার সহজ উপায়। যা আপনার মেজাজ, মনোবল, মনোযোগ এবং সহিষ্ণু মনোভাবকে চাঙ্গা রাখবে।

১১. আধাসেদ্ধ সবজি খান

প্রতিবেলা খাবারের সঙ্গে কিছু আধা সেদ্ধ শাকসবজি রাখুন। রান্না করার ফলে শাকসবজির ভিটামিন এবং মিনারেল অনেকটাই নষ্ট হয়ে যায়। আধা সেদ্ধ এ খাবার প্রথমেই খেয়ে নিলে হজমির জন্য সহায়ক হয়।

১২. নিজেকে ভালোবাসুন

আমরা নিজের সম্পর্কে না জেনেই নিজেকে হীন ভাবি। 'আমি কখনো পারবো না, আমি মনে হয় ভালো না।' এরূপ ভাবনা আপনার শান্ত এবং নিরাপদ চলাচলে প্রতিবন্ধক হয়ে দাঁড়ায়। এসব চিন্তা বাদ দিয়ে আয়নার দাঁড়িয়ে ভাবতে থাকুন, অন্যদের চেয়ে আপনি কম কিসে? বরং অনেকের চেয়ে আপনি অনেক শ্রেষ্ঠ। এভাবে অপরের চেয়ে নিজেকে ভালোবাসতে শিখুন।

১৩. অট্টহাসি দিন

হাসি উৎকৃষ্টমানের টনিক। উদ্বিগ্নতা কমায়ে এবং আপনার চিন্তাশক্তিকে শাণিত করবে। দিনে অন্তত একবার হাসুন, হাসির কোনো উপকরণ না পেলে ধরে নিন আপনি একজন লটারি বিজয়ী- এ আনন্দে উল্লসিত হন, অন্তত কিছুক্ষণের জন্য।

১৪. আত্মার খোরাক দিন

আমরা প্রায় আমাদের আত্মার প্রতি যত্ন নিতে অবহেলা করি। দিনে অন্তত একবার কোনো কিছুর সৌন্দর্যের প্রতি লক্ষ্য করুন। যেমন- রাতের তারা, চাঁদ আর রূপালি আকাশ। কয়েক সেকেন্ডের ভাবনাই পুরো দিন আপনার মনকে সজীব রাখবে।

মইন মাহমুদ শামীম

মডেল : তিশা

আপনি কি শরীরকে সুস্থ, সুন্দর, ফুরফুরে এবং আকর্ষণীয় রাখতে চান? তাহলে লক্ষ্য করুন নিচের টিপসগুলোর প্রতি...

১. উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন

মেঝেতে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। আড়াআড়িভাবে আপনার হিপ প্রশস্ত করে মেঝেতে চেপে রাখুন। হাঁটু বাঁকা করে ওপরে রাখুন। প্রতিদিন ৫ থেকে ১৫ মিনিট এভাবে ব্যায়াম করুন। এ সহজ ব্যায়ামটির মাধ্যমে মেরুদণ্ডের ব্যথা উপশম হবে। মেরুদণ্ড সতেজ এবং মজবুত থাকবে। চলাফেরা, ওঠা-বসায় আরাম অনুভূত হবে।

২. পরিমিত আহার

পরিমিত আহার করুন, একটানা কাজ করা থেকে বিরত থাকুন। আপনার পছন্দের একটি খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করুন। সে অনুযায়ী যে খাবারটি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য মানানসই তা গ্রহণ করুন। আর যেটি সমস্যা মনে হয় তা এড়িয়ে চলুন।

৩. দশটি গভীর নিঃশ্বাস নিন

শ্বাস-প্রশ্বাস আমাদের লিম্ফ্যাটিক পদ্ধতিকে শক্তিশালী করে। যা শরীরের কোষ থেকে অপ্রয়োজনীয় অংশ দূর করে। দিনে তিনবার করে ১০টি গভীর নিঃশ্বাস নিন। এতে আপনি শরীরের অনেক বিষাক্ত বর্জ্য থেকে মুক্ত হতে পারবেন। আপনার মস্তিষ্কে অতিরিক্ত ২০% বেশি অক্সিজেন সঞ্চালন বাড়বে। মেজাজ ঠাণ্ডা থাকবে, চিন্তাশক্তি শাণিত হবে।

৪. ধীরে ধীরে খান

খাবার খাওয়ার সময় প্রতি গ্রাসের মাঝে একটু একটু বিরতি দিন। এ অভ্যাস আপনাকে খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খেতে সাহায্য করবে। হজমি

সমস্যা দূর করবে। এটি অতিভোজন থেকে মুক্ত থাকার একটি কার্যকর পদক্ষেপ।

৫. স্মৃতিশক্তিকে চাপমুক্ত রাখুন

ব্যস্ত মানুষের মানসিক চাপ কমানোর জন্য কর্মতালিকা প্রস্তুত একটি কার্যকরী পদক্ষেপ। মানুষের স্বাভাবিক স্মৃতিশক্তি গড়ে মাত্র ৭টি বিষয় আয়ত্তে রাখতে পারে। তাই যখন আপনার আরো বেশি বিষয় স্মরণ রাখার প্রয়োজন হয়, তখন সেসব কাজের একটি লিখিত তালিকা সঙ্গে রাখুন। এতে আপনার মস্তিষ্ক স্বস্তি ও শান্তিতে থাকবে। আপনাকে মাথাব্যথা, হতাশা, উচ্চ রক্তচাপজনিত বিষয় থেকে মুক্তি দেবে।

৬. হাত-পা ম্যাসেজ করুন

স্বল্প রক্ত চলাচল আপনার ঘুমের ব্যাঘাত সৃষ্টি করতে পারে। ঘুমিয়ে পড়ার আগে শরীরের তাপমাত্রা কিছুট কমানো প্রয়োজন। চেহারা, হাত-পায়ের মাধ্যমে তাপমাত্রা দূর করা যায়। কিন্তু অনেকের রক্ত সঞ্চালন স্বল্প হওয়ার কারণে তাদের হাত-পায়ের রক্তনালী সংকুচিত হয়ে আসে এবং তাপ প্রতিরোধে বাধার সৃষ্টি করে। এ জন্য বিছানায় যাওয়ার আগে হালকা গরম পানিতে গোসল অথবা হাত-পা ম্যাসেজ রক্ত চলাচল বৃদ্ধি এবং তন্দ্রাজনিত বিভ্রান্তি থেকে আপনাকে মুক্ত রাখবে।

৭. একটি করে সবুজ আপেল

যদি আপনি মাত্র একটি ফল কেনেন তবে সবুজ আপেল কিনুন। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, সবুজ আপেল ৭১% জীবাণুমুক্ত। যা অন্য সব ধরনের ফলমূল এবং শাকসবজি থেকে শীর্ষে।

৮. সবুজ চা খান

চা খাওয়ার অভ্যাস থাকলে সবুজ চা খান। এ চা একই ধরনের গাছ থেকে তৈরি এবং