

বিষণ্ন বন্ধুকে যা বলা উচিত নয়



বিষণ্ন বা সমস্যাগ্রস্ত বন্ধুকে সাহায্য দেয়া উচিত। কিন্তু সাহায্য দিতে গিয়ে আবার তাকে এমন কিছু বলা উচিত নয়, যা তার বিষণ্নতাকে আরো বাড়িয়ে দিতে পারে।

* 'আমি জানি তোমার কী অবস্থা' এ কথাটি না বলাই ভালো। বরং বলা উচিত, 'তোমার কষ্ট আমি অনুভব করতে পারি না। কিন্তু আমি তোমার পাশে আছি।' এ কথাগুলো আপনার বন্ধুকে ভরসা দেবে।

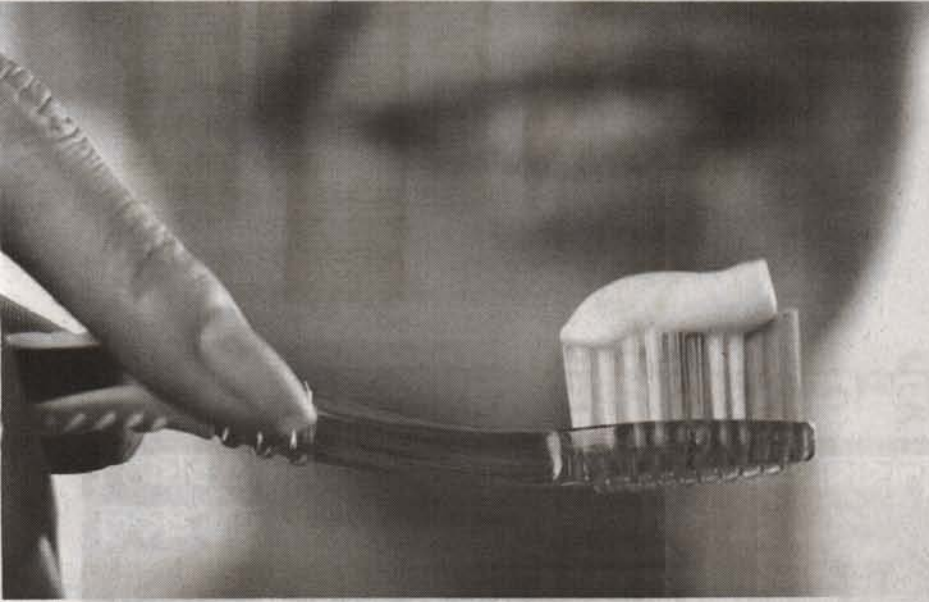
* মানুষের অনেক সমস্যা গোপন থাকতে পারে। আপনি হয়তো বন্ধুর সমস্যার সামান্য কিছুটা জানেন। তাই বন্ধুকে বলা উচিত নয় 'সবারই খারাপ দিন আসে' বরং বন্ধুর সব সমস্যা জানতে চেষ্টা করুন এবং তাকে মন খুলে কথা বলতে দিন।

* 'অনেকে তোমার চেয়ে খারাপ অবস্থায় আছে'— এ কথাটিও বন্ধুকে বলা উচিত নয়। বরং তাকে বলা উচিত তোমাকে আমি সর্বোচ্চ সামর্থ্য দিয়ে সাহায্য করব।

* কোনো অবস্থাতেই বন্ধুকে ঘুমের ওষুধ বা অন্য কোনো নেশাজাতীয় দ্রব্য ব্যবহারের পরামর্শ দেবেন না।

খাওয়া কমাতে যা করবেন

শারীরিক সুস্থতা, ওজন কমানো বা সৌন্দর্য রক্ষাসহ বিভিন্ন কারণেই আমাদের খাওয়া কমাতে হয়। কিন্তু খাওয়া কমানোটা খুব সহজ নয়। নিচের পরামর্শগুলো আপনাকে খাওয়া



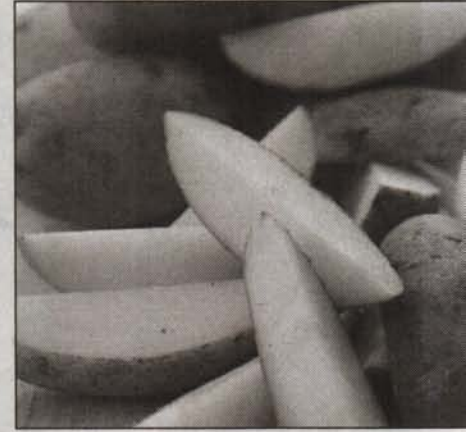
কমাতে সহায়তা করবে।

* রাতে একটু ব্যায়াম : রাতে ঘুমানোর আগে আমাদের ক্ষুধা পায়। তখন হালকা নাশতা এড়ানো মুশকিল হয়ে পড়ে। অন্যদিকে রাতে সামান্য একটু হাঁটা বা ব্যায়াম আমাদের এ ক্ষুধা থেকে মুক্তি দেয়। তাই রাতে খাওয়ার পর একটু হাঁটুন বা ব্যায়াম করুন।

* রাতে খাওয়ার পর দাঁত ব্রাশ করে ফেলুন। এটা আপনার মস্তিষ্ককে সংকেত দেবে যে আজকের মতো খাওয়ার সময় শেষ। এটা আপনার রাতে অতিরিক্ত খাওয়াকে নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে।

* সব সময় বসে স্থিরভাবে খাওয়া-দাওয়া করুন। দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে খেলে তা আপনার ক্ষুধা ভালোভাবে দূর করবে না। ফলে আপনি আবার খেতে প্রলুব্ধ হবেন।

* খাওয়ার প্লেটটি রঙিন হলে ভালো হয়। এতে অল্প খাবারেই প্লেট ভরে গেছে বলে মনে হবে। ফলে আপনার খাওয়া এমনিই কমে যাবে।



খাদ্যের পুষ্টিগুণ অক্ষুণ্ণ রাখতে

অনেক সময় আমাদের কিছু ভুল ব্যবস্থাপনার কারণে অনেক খাদ্যের জরুরি পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যায়। একটু সতর্ক হলেই এ ক্ষতি এড়ানো যায়।

* রসুন কেটে বেশিক্ষণ বাতাসে রেখে দিলে এর ক্যাপ্সার প্রতিরোধের উপাদান নষ্ট হয়ে যায়।

* পাতায়ুক্ত সবজি রান্নাতে সামান্য তেল ব্যবহার করুন।

* সবজি বড় বড় টুকরো করে কাটুন। এতে পুষ্টি উপাদানের অপচয় কমে যাবে।

* আলু খোসাসহ সিদ্ধ করুন এবং দরকারের অতিরিক্ত সময় চুলায় রাখবেন না।