

হোম ডেকোরেশনের টিপস

ঘরের সজ্জায় সব সময় অনেক টাকা লাগে তা কিন্তু নয়! মাঝে মাঝে সামান্য বুদ্ধি খরচ করলেই গৃহসজ্জায় চলে আসবে পরিবর্তন



- সোফা দেয়ালের সঙ্গে না রেখে আড়াআড়ি রাখুন। এতে রুম বড় ও খোলামেলা দেখাবে।
- ঘরে সবুজের আবহ আনুন। এখন অনেক ক্যাকটাস বা ঘরে রাখার মতো ছোট ছোট গাছ পাওয়া যায়। তা দিয়ে সুন্দর করে সাজিয়ে নিন ঘর।
- ঘরের আলোক ব্যবস্থাপনা নিয়ে একটু ভাবুন। কারণ আলো ঘরকে উদ্দীপ্ত রাখতে সহায়ক।
- আসবাবের বাহুল্য আপনার ঘরের চেহারাকে খারাপ করে। চেষ্টা করুন সুন্দর কিন্তু সাধারণ চেহারার আসবাব ব্যবহার করতে।
- কোনো রুমের আসবাবগুলো সারা ঘরে ছড়িয়ে না রেখে কাছাকাছি রাখতে চেষ্টা করুন।
- ঘরে আয়না, চিত্রকর্ম এবং বাহারি ল্যাম্প ব্যবহার করুন, ঘরের চেহারা এমনিতেই বদলে যাবে।

চুম্বকের কত ব্যবহার!

চুম্বক নিয়ে সাধারণত শিশু কিংবা কিশোররা খেলে। কিন্তু এই চুম্বক আমাদের গৃহস্থালির বিভিন্ন কাজেও ব্যবহার করা যায়। অনেক জটিল এবং সময়সাপেক্ষ কাজ সহজেই এক খ- চুম্বক ব্যবহারে সেরে নেয়া যায়।

● কাগজপত্র ব্যবহারসহ বিভিন্ন দরকারে আমাদের ছোট ছোট পিন ব্যবহার করতে হয়। কিন্তু এ ক্ষুদ্রাকার পিন ব্যবহারের সময় ছড়িয়ে পড়তে পারে আবার টেবিলে এলোমেলো হয়ে পড়তে পারে। এমন সমস্যায় খুব সহজেই কাজে আসতে পারে এক খ- চুম্বক।

চুম্বক দিয়ে আপনি মেঝেতে ছড়িয়ে পড়া পিনগুলোকে সহজেই এক জায়গায় জড়ো করতে পারেন। আবার টেবিলে কাজ করার সময় পিনগুলোকে এক টুকরো চুম্বকে আটকে রেখে কাজ করতে পারেন।

আপনার ড্রয়ারে পিন বা ধাতব স্টেশনারি সামগ্রী এলোমেলো হয়ে আছে। চুম্বক দিয়ে সহজেই সবকিছু এক জায়গায় করতে

পারবেন।

● যাদের বাসায় স্লাইড দরজা আছে তাদেরও কাজে আসতে পারে চুম্বক। দরজা পুরোপুরি আটকেছে কিনা সেটা আপনাকে নিশ্চিত করতে পারে চুম্বক। ফ্রেম এবং দরজায় এক খ- করে চুম্বক আটকে দিন। দরজা পুরোপুরি লাগলে এ দুই খ- চুম্বক এক হয়ে যাবে।

● অনেক সময় বিস্কুট বা বিভিন্ন খাবার আমরা সুদৃশ্য ক্যান বা পটে পাই। এসব খাবার ব্যবহার হয়ে গেলে চুম্বক দিয়ে এসব পট ঘরের বিভিন্ন দরকারি স্থানে লাগিয়ে টুকিটাকি জিনিস রাখতে ব্যবহার করতে পারেন।



দরকারে স্টিকি নোট পেপার

নানা রকম দরকারি নোট চোখের সামনে রাখতে আমরা এখন স্টিকি নোট পেপার ব্যবহার করি। তবে এ কাজের বাইরেও এ স্টিকি নোট দিয়ে আপনি আরো কিছু দরকারি কাজ সারতে পারেন। যেমন-

● কম্পিউটারের কি-বোর্ড এবং বিভিন্ন সূক্ষ্ম জায়গা, যেখানে ময়লা পরিষ্কার করা বেশ কঠিন সেখানে এই স্টিকি কাগজ ব্যবহার করে সহজেই ময়লা তুলে আনা যায়।

● অনেক সময় জড়াজড়ি করে থাকা অনেক তারকে পৃথক করাটা বিরক্তিকর হয়ে ওঠে। তাই বিভিন্ন তারে বিভিন্ন রঙের স্টিকি নোট লাগিয়ে রাখুন। এতে দরকারমতো তারগুলোকে সহজেই পৃথক করতে পারবেন।

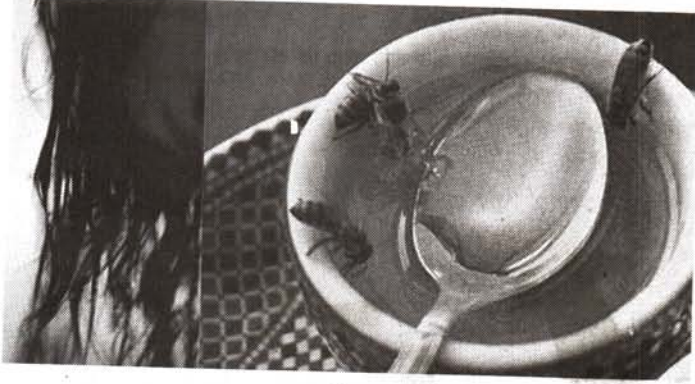
● স্কু, পিন প্রভৃতি নিয়ে যখন কাজ করবেন তখন সেগুলোকে একটা স্টিকি নোটের ওপর রাখুন। এতে সেগুলো গড়িয়ে সরে যাওয়া, বাতাসে সরে পড়ার মতো সমস্যা দূর হবে।

● প্রিয়জনকে দেয়া উপহারের ওপর নানা রঙের স্টিকি নোট লাগিয়ে দ্রুত শুভেচ্ছা বার্তা লিখে দিতে পারবেন।

চুল আর নখের যত্নে মধু

মধু শুধু ত্বকের জন্যই উপকারী নয়। চুল ও নখের জন্যও দরকারী। মধু ত্বকে পুষ্টি জোগায়। একই ব্যাপার ঘটে চুলের ক্ষেত্রেও। আমাদের নখে অনেক সময় অপুষ্টি দেখা দেয়। ফলে নখ বা আশপাশের চামড়া বিবর্ণ হয়ে যায়। এ সমস্যা থেকেও মুক্তি দিতে পারে মধু।

- মধুর এনজাইম এবং পুষ্টি উপাদান চুলের জেল্লা বাড়ায়। দুই টেবিল চামচ নারকেল তেলের সঙ্গে এক টেবিল চামচ মধু মেশান। এরপর ২০ মিনিট চূলে ঘষুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন।
- আপনার পছন্দের শ্যাম্পুর সঙ্গে এক চামচ মধু মেশান।



তারপর ব্যবহার করুন। এটা চূলে পুষ্টি জোগাবে।

- নখের আশপাশে চামড়া ওঠা বা চামড়া বিবর্ণ হয়ে যাওয়ার সমস্যা থেকে মুক্তি দেবে মধু। এক চামচ অলিভ অয়েলের সঙ্গে এক চামচ মধু মেশান এবং সমস্যাজনক স্থানে লাগান। দু-তিন মিনিট ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে কয়েকদিন লাগান।



ডায়েটের জন্য দরকারী টিপস

- দুগ্ধজাত খাবারে বেশি ফ্যাট থাকে। এ অজুহাতে অনেক নারীই এসব খাবার এড়িয়ে থাকেন। এ ধারণা পুরোপুরি ঠিক না। সুইডিশ গবেষকরা ১২ বছর গবেষণার পর এটাই বলছেন। তাই খুব বেশি না হলেও নিয়মিত দুগ্ধজাত খাবার খান।
- দিনের প্রধান খাবার কিংবা নাশতা যখনই হোক, চেষ্টা করুন প্রথমে আমিষ খেতে।
- ক্ষুধা মিটে গেলে আর খাবেন না। খাবার যতই মজার হোক বা যতই আপনার খেতে ইচ্ছা করুক।
- খাবার ভালো করে চিবিয়ে খান, কারণ ভালো করে চিবালে খাবার গ্রহণের পরিমাণ কমে যায়।
- ক্ষুধা না লাগলে অথবা মজাদার খাবারের লোভ পরিত্যাগ করুন।
- দুপুরের খাবার আগেভাগেই খেয়ে নিন।

কীভাবে বেঘোরে ঘুমাবেন?

ঘরে কিংবা বাইরে নারীর কিন্তু কাজ থেকে অবসর নেই। নগর জীবনে ঠিকভাবে ঘুম না হওয়া খুবই সাধারণ সমস্যা। কাজের চাপ, যান্ত্রিক কোলাহল সব মিলিয়ে শহরে নিশ্চিন্ত ঘুম একটু দুর্লভই। তার ওপর সন্তানকে স্কুলে দিতেই হোক আর নিজে কাজের জন্য প্রস্তুত হওয়া হোক নারীকে খুব ভোরেই ঘুম থেকে উঠতে হয়। নিচের নিয়মগুলো অনুসরণ করলে একটু ভালো ঘুম হতে পারে। একটু চেষ্টা করে দেখতে পারেন।

- রাতে একটা নির্দিষ্ট রুটিন অনুসরণ করুন। এতে ঘুমানোর সময় এলে শরীর নিজে নিজে ঘুমের ব্যাপারে সাড়া দেবে। কিন্তু মাঝে মাঝে রুটিন বদলালে ঘুমের জন্য সেটা সমস্যাজনক হয়।

- দিনের বেলা কাজে যতই ব্যস্ত থাকুন না কেন অন্তত ১০ মিনিটের জন্য হলেও রোদে



দাঁড়ান। এতে আপনার মস্তিষ্ক দিনের সংকেত পায় এবং রাতে ঘুমের জন্য সুবিধা হয়। দিনের বেলা ঘুম ঘুম লাগলেও একটু রোদে দাঁড়ান। ঘুম চলে যাবে। শরীরের জড়তা

কাটবে। এসবই রাতে আপনাকে ভালো ঘুমের নিশ্চয়তা দেবে।

- যারা বাসায় বা জিমে ব্যায়াম করেন তারা রাতের বেলা না করে দিনেই তা সেরে নিতে পারেন। রাতে ব্যায়াম করলেও অন্তত ঘুমের এক ঘণ্টা আগে শেষ করুন। কারণ ঘুমের কাছাকাছি সময়ে হৃদস্পন্দন দ্রুত হলে সেটা ঘুমে ব্যাঘাত ঘটায়।

- সাধারণত আমরা যা খাই সেটা মাধ্যাকর্ষণ শক্তির প্রভাবে পাকস্থলীর নিচের দিকে নেমে যায়। কিন্তু আপনি যদি রাতে ঘুমের আগে ভারী খাবার খান তাহলে সেটা আপনার শরীরে অস্বস্তির কারণ হতে পারে।

- ঘুমের সময় পারলে পায়ের পাতা একটু ওপরে রাখুন। এত শরীরে তরলের ভারসাম্য রক্ষা হয় এবং ঘুমের মাঝে টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজনীয়তা কমে যায়।