

# Amazing Herbal Remedies & Natural Cures

অটোমেটিক স্ক্রলের মাধ্যমে ই রিডের জন্যঃ / বুক পড়া-

আপনার ই-বুক বা pdf রিডারের Menu Bar এর **View** অপশনটি তে ক্লিক করে Auto /Automatically Scroll অপশনটি সিলেক্ট করুন অথবা সরাসরি যেতে ⇒ **Ctrl + Shift + H** (এবার **↑ up Arrow** বা **↓ down Arrow** তে ক্লিক করে আপনার পড়ার সুবিধা অনুসারে স্ক্রল স্পীড ঠিক করে নিন।

কোন পেইজে সরাসরি যাবার জন্যঃ

আপনার ই-বুক বা pdf রিডারের options বা **View** তে ক্লিক করে **Go To** অপশনটি সিলেক্ট করুন অথবা সরাসরি যেতে Adobe Reader ⇒ **Shift + Ctrl+N** এবং Foxit Reader ⇒ **Ctrl+G**, আপনার প্রয়োজনীয় পৃষ্ঠার Page number টি লিখুন ; এবং OK প্রেস করুন ।

‘আয়ু’ শব্দের অর্থ ‘জীবন’ এবং ‘বেদ’ শব্দের অর্থ ‘জ্ঞান বা বিদ্যা’। ‘আয়ুর্বেদ’ শব্দের অর্থ ‘জীবনজ্ঞান বা জীববিদ্যা’। অর্থাৎ যে জ্ঞানের মাধ্যমে জীবের কল্যাণ সাধন হয় তাকে আয়ুর্বেদ বা জীববিদ্যা বলা হয়। আয়ুর্বেদ চিকিৎসা বলতে ভেষজ বা উদ্ভিদের মাধ্যমে যে চিকিৎসা দেয়া হয় তাকে বুঝানো হয়। এই চিকিৎসা ৫০০০ বছরের পুরাতন। আদি যুগে গাছপালার মাধ্যমেই মানুষের রোগের চিকিৎসা করা হতো। এই চিকিৎসা বর্তমানে ‘হারবাল চিকিৎসা’ তথা ‘অলটারনেটিভ ট্রিটমেন্ট’ নামে পরিচিতি লাভ করেছে। বর্তমানে বাংলাদেশ, ভারত, পাকিস্তানে এই চিকিৎসা বেশী প্রচলিত। পাশাপাশি উন্নত বিশ্বেও এই চিকিৎসা ব্যাপক জনপ্রিয়তা লাভ করেছে। কারণ মর্ডান এলোপ্যাথি অনেক ঔষধেরই SIDE EFFECT বা পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রয়েছে। যেমনঃ Antibiotic ঔষধ সিপ্রোফ্লক্সাসিন, ফ্লুরোক্সাসিলিন, মেট্রোনিডাজল, ক্লক্সাসিলিন প্রভৃতি ঔষধ রোগ সারানোর পাশাপাশি মানব শরীরকে দুর্বল করে ফেলে এবং দীর্ঘদিন ব্যবহারের ফলে স্মৃতিশক্তি, যৌনশক্তি, কর্মক্ষমতা কমে যাওয়ার ইতিহাস পাওয়া যায়।

ভেষজ চিকিৎসা প্রচলিত ছিল অনেক আগে। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের প্রসারের কারণে একটু মলিন হয়েছিল। এখন অলটারনেটিভ মেডেসিন হিসাবে আবার এর আবির্ভাব হয়েছে। অসুখ বিসুখ তো প্রত্যেকদিন লেগে আছে কারো না কারো। সেই সাথে লেগে আছে কেটে যাওয়া, ছিলে যাওয়া, পুড়ে যাওয়ার মতন দুর্ঘটনা। অনেক অসুখ-বিসুখ আছে, যাদের চিকিৎসা ঘরোয়া ভাবেই সম্ভব ভেষজ চিকিৎসা দিয়ে। এই ভেষজ চিকিৎসা একদিকে যেমন নিরাপদ, তেমনিই সহজলভ্য আর শতভাগ নিরাময় ক্ষমতা সম্পন্ন।

আদিযুগে গাছপালার মাধ্যমেই মানুষের রোগের চিকিৎসা করা হতো। এই চিকিৎসা বর্তমানে ‘হারবাল চিকিৎসা’ তথা ‘অলটারনেটিভ ট্রিটমেন্ট’ নামে পরিচিতি লাভ করেছে। নিম্নে পাঠক-পাঠিকার উপকারার্থে কতিপয় SINGLE বা একক হারবাল ঔষধের গুনাগুন তুলে ধরা হলো। আশাকরি সবাই এথেকে উপকৃত হবেন। এরপরেও উপকার না পেলে অর্থাৎ রোগের তীব্রতায় কোন রেজিস্টার্ড হারবাল চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন।

## সূচীপত্র (Index)

কোন অধ্যায়ে সরাসরি যেতে চাইলে নিচের সূচিপত্রে আপনার  
কাজ্জিকৃত অধ্যায়ের নামের উপর ক্লিক করুন...

অথবা বামপাশের Navigation প্যানেলের বুকমার্ক (Bookmarks)  
মেনুতে ক্লিক করুন ...

- ☆ গাছপালার গুনাগুন & হারবাল চিকিৎসা:
- ☆ গ্যাস্ট্রিক সমস্যা ও সহজ সমাধান
- ☆ লিভার সুস্থ রাখার উপায়
- ☆ হার্ট ভাল রাখার উপায়
- ☆ হাপানী (Asthma) থেকে রক্ষার উপায়
- ☆ ডায়াবেটিস থেকে বাঁচার উপায়
- ☆ মস্তিষ্ক/ব্রেইন ভাল রাখার উপায়
- ☆ কিডনি ভাল রাখার উপায়
- ☆ কোলেষ্টরলের পরিমাণ শরীরে
- ☆ ফুসফুস ভাল রাখার উপায়
- ☆ কানের রোগ
- ☆ কণ্ঠ/মুখরোগ প্রতিকারের উপায়
- ☆ সর্দি /কাশি থেকে রক্ষার উপায়
- ☆ চোখ ভাল রাখার উপায়
- ☆ পেট ভাল রাখতে যা করণীয়
- ☆ আমাশয় ও রক্ত আমাশয়
- ☆ গ্যাসটিক, আলসার থেকে মুক্ত থাকার উপায়
- ☆ কোমরে ব্যাথা থেকে বাঁচার উপায়
- ☆ গাড়ে ব্যাথা থেকে বাঁচার উপায়
- ☆ সুস্থ জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় ভেষজ চিকিৎসা
- ☆ ঔষধ ছাড়াও স্বাস্থ্য ভাল রাখার
- ☆ কোন অসুখে কেমন শাক-সবজি উপকারী
- ☆ টুকিটাকি ব্যাথা-বালাই নিয়ন্ত্রণ
- ☆ দৈনন্দিন জীবনের জন্য কিছু টিপস
- ☆ প্যারালাইসিস থেকে বাঁচার উপায়
- ☆ উচ্চ রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণের উপায়
- ☆ ব্লাডপ্রেসার
- ☆ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের উপায়
- ☆ টেনশন হতে মুক্তির উপায়
- ☆ ঘুম ভাল হওয়ার উপায়
- ☆ দীর্ঘজীবন লাভের উপায়
- ☆ বার্ষিক্য রোধ করা
- ☆ স্বামী-স্ত্রীর মনোমালিন্যে রোগ ব্যাধি
- ☆ যৌন শৈত্য
- ☆ প্রস্রাব এর রোগ
- ☆ বিভিন্ন খাদ্যের গুনাগুন
- ☆ চাল, চিড়ে, ভুট্টার গুনাগুন
- ☆ প্রিটিকিন রান্না
- ☆ পাকের ঘর থেকে রোগের সৃষ্টি
- ☆ চুলকানি থেকে বাঁচার উপায়
- ☆ হিট স্ট্রোক
- ☆ হঠাৎ জ্ঞান হারালে করণীয়
- ☆ আশ্চর্য পানি চিকিৎসা
- ☆ গরম পানির কারিসমা
- ☆ স্বাস্থ্য ভাল রাখতে
- ☆ ফাটাফাটি সৌন্দর্য্য ভেষজ টিপস
- ☆ ত্বক উজ্জল করার কিছু টিপস
- ☆

কোন অধ্যায়ে সরাসরি যেতে চাইলে নিচের সূচিপত্রে আপনার  
কাজ্জিকৃত অধ্যায়ের নামের উপর ক্লিক করুন...

অথবা বামপাশের Navigation প্যানেলের বুকমার্ক (Bookmarks)  
মেনুতে ক্লিক করুন ...

## গাছপালার গুনাগুন তথা কতিদয় হারবাল চিকিৎসা:

- ☆ অজীর্ণ রোগে বা বদহজমে নিমের ছাল আদর্শ ওষুধ। ৪/৫ গ্রাম নিমের ছাল এককাপ গরম পানিতে একরাত ভিজিয়ে রেখে পরদিন সকালে সেই পানি ছেঁকে খালি পেটে খেলে অজীর্ণ সেরে যাবে।
- ☆ অনেকেরই গায়ে প্রচণ্ড ঘামের দুর্গন্ধ হয়। গা না হলেও পায়ে তো হয়ই। বেল পাতার রস পানির সঙ্গে মিশিয়ে আক্রান্ত স্থান মুছুন কয়েকদিন। নিরাময় হবে।
- ☆ কাশি হলে দুই টুকরো দারুচিনি, একটি এলাচি, ২টি তেজপাতা, ২টি লবঙ্গ ও সামান্য চিনি পানিতে ফুটিয়ে ছেঁকে নিন। হালকা গরম অবস্থায় চুমুক দিয়ে দিয়ে পান করুন। কাশি ভালো না হয়ে কোনও উপায় নেই।
- ☆ কৌষ্ঠকাঠিন্য বা কষা (CONSTIPATION) : এরোগে ঈসবগুলের ভূষি ৪ চা-চামচ ১ গ্লাস গরম দুধে মিশিয়ে সাথে সাথে সেব্য। এভাবে ২/৪ দিন খেলে ভাল উপকার পাওয়া যায়। পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণে শাকসবজি খেতে হবে। এরপরেও উপকার না পেলে অর্থাৎ রোগের তীব্রতায় কোন রেজিস্টার্ড হারবাল চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন।
- ☆ গ্যাস্টিক তথা অক্রপিত্তে(HYPER ACIDITY):এক্ষেত্রে ৩ বেলা কাঁচা আমলকী ২টি করে চিবিয়ে খেয়ে ১ গ্লাস পানি খাবেন। বাচ্চাদের বদহজম, পেটব্যথা, উদারময়, স্বরযন্ত্রের প্রদাহ, জ্বর জ্বর ভাব প্রভৃতিতে:পানের রস ১ চা চামচ মধু ১/২ চা-চামচ মাত্রায় সেবন করতে হবে।
- ☆ গলায় মাছের কাঁটা আটকে গেলে ভয় পাবেন না যেন। অর্ধেকটা লেবু নিয়ে রস চুষে খেয়ে ফেলুন, কাঁটা নরম হয়ে নেমে যাবে।
- ☆ ঘুম ভাল হওয়ার জন্য ডালিমের রসের সঙ্গে ঘৃতকুমারীর শাঁস মিশিয়ে খেতে পারেন নিয়মিত, ঘুমাবার ঠিক পূর্বে।
- ☆ চুলকানি জাতীয় চর্মরোগে নিমপাতা ও কাঁচা হলুদ একত্রে বেটে গোসলের আধা ঘন্টা পূর্বে লাগিয়ে রাখুন। শুকিয়ে গেলে ভালো করে গোসল করে ফেলুন। নিয়মিত করলে সেরে যাবে।
- ☆ জিভে বা মুখে সাদা ঘা হলে পানির সঙ্গে কর্পূর গুলে দিনে ২ বার কুলি করুন। দ্রুত নিরাময় হবে।
- ☆ যারা বেশীক্ষণ অজু রাখতে পারেন না: তাদের জন্য জীরাভাঁঙ্গচূর্ণ ১ চা-চামচমাত্রায় ২ বেলা আহারের পর সেব্য। এতে বদহজমেও উপকার পাবেন।
- ☆ যে সব শিশু রাতে না ঘুমিয়ে ছটফট বা কান্নাকাটি করে তারা সাধারণত কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগে। এদেরও অল্প গরম দুধের সাথে (গরুর দুধ) ২০/২৫ ফোঁটা কলমির রস খাওয়ালে এদের কোষ্ঠকাঠিন্য সেরে যাবে। তবে, শারীরিক অবস্থা বিবেচনা করে খাওয়ানো ভালো।
- ☆ যেসব মায়েরা সন্তানকে পর্যাপ্ত পরিমাণ দুধ খাওয়াতে পারেন না তাদের জন্যে কলমি শাক দারুণ উপকারী। কলমি শাক বেটে ১/২ চামচ রস ঘি দিয়ে সাঁতলে নিয়ে দিনে দুবার সকালে ও বিকালে খেলে মায়ের দুধ বাড়বে। কলমি শাকের ভাজা খেলে তাতে কিন্তু কাজ হবে না।
- ☆ যৌন দুর্বলতা:কালিজীরা ১ চা চামচ সমান মধু সহ রাতে খাবারের পর এবং সকালে খালিপেটে চিবিয়ে খেতে দেখুন।
- ☆ ঠোঁটের দু'পাশে এবং মুখের ভেতরে অনেক সময় ঘায়ের মত হয়। গাব ফলের রসের সঙ্গে অল্প পানি মিশিয়ে কয়েকদিন মুখ ধুলে ঘা সেরে যায়।

- ☆ ঠোঁটের দু'পাশে এবং মুখের ভেতরে অনেক সময় ঘায়ের মত হয়। গাব ফলের রসের সঙ্গে অল্প পানি মিশিয়ে কয়েকদিন মুখ ধুলে ঘা সেরে যায়।
- ☆ দই খুব ভাল “এন্টাসিড” হিসেবে কাজ করে। এসিডিটির সমস্যা শুরু হওয়া মাত্র কয়েক চামচ টক বা মিষ্টি দই খেয়ে নিন। উপশম হবে।
- ☆ দাঁত ব্যথা করছে খুব? একটি পেয়ারার পাতা নিয়ে ভালো করে চিবাতে থাকুন। চিবিয়ে রস বের করে নিন। দাঁতের ব্যথায় পেয়ারা পাতা চিবালে ব্যথা উপশম হয়।
- ☆ দাঁতের গোড়ায় ব্যথা? আক্রান্ত স্থানে সামান্য কাঁচা হলুদ বাটা লাগিয়ে দিন। মাড়ির ব্যথা নিরাময় হবে। হলুদ যে আয়ুর্বেদ গুণে ভরপুর একটি উপাদান, সে তো আর বলার অপেক্ষা রাখে না।
- ☆ দাঁতের মাড়িতে ক্ষত হলে বা দাঁত থেকে রক্ত পড়লে ব্যবহার করতে পারেন জামের বিচি। পাকা জামের বিচি গুড়ো করে দাঁত মাজুন নিয়মিত। উপকার পাবেন, রক্ত পড়া বন্ধ হবে।
- ☆ নাক দিয়ে রক্ত পড়লে ডাবের পানি রোজ খাওয়া উচিত। এর সঙ্গে খালি পেটে নারকেল খেলেও নাক দিয়ে রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যায়।
- ☆ পেট ফাঁপা কেবল বাচ্চাদের নয়, বড়দেরও অসুখ। ডালসহ পুদিনা পাতা ৭/৮ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর সেই পানি ছেকে খেলে পেট ফাঁপা ভালো হবে।
- ☆ পেটে কৃমির সমস্যা খুব যন্ত্রণাদায়ক। বাচ্চাদের জন্য তো অবশ্যই। তেঁতুল পাতার রস সামান্য পানিতে মিশিয়ে খেলে কৃমির সমস্যা দূর হয়। পেটের কৃমি দূর করতে প্রতিদিন সকালে নাস্তার পর এক চামচ নারকেল খেতে পারেন। এতে পেটের কৃমি দূর হয়ে যাবে।
- ☆ প্রসাবের সাথে ক্ষয়:প্রসাবের আগে ও পরে অতিরিক্ত পরিমাণ পিচ্ছিল পদার্থ নিঃসরণ হলে রোগের স্বাভাবিক অবস্থায় ১টি ডাবের পানির মধ্যে ১টুকরা ফিটকিরি দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন এভাবে দিনে ২বেলা খালি পেটে সেবন করুন। আশাকরি উপকার পাবেন।
- ☆ মুখে উঠেছে ব্রণ? একটু খানি লবঙ্গ বাটা লাগিয়ে দিন ক্ষত স্থানে। দ্রুত মিলিয়ে যাবে, আবার দাগও থাকবে না।
- ☆ মাথা ব্যথা হলে কালোজিরা একটা পুটলির মধ্যে বেঁধে শুকতে থাকুন। শুনতে অদ্ভুত লাগছে? এটা কিন্তু আসলেই মাথা ব্যথা কমিয়ে দিবে।
- ☆ মচকে গিয়ে ব্যথা পেলে চালতা গাছের পাতা ও মূলের ছাল সমপরিমাণ একসঙ্গে বেটে নিন। তারপর হালকা গরম করে ব্যথার জায়গায় লাগান। উপকার পাবেন নিশ্চিত।
- ☆ লিভার বা যকৃতের ব্যথা সারাতেও নিম এক নম্বর। ১ গ্রাম নিমের ছাল, ১/২ গ্রাম কাঁচা হলুদ ও ১ গ্রাম খানিক শুকনো আমলকির গুঁড়োর সাথে মিশিয়ে খালি পেটে খেলে এক সপ্তাহের মধ্যে ব্যথা দূর হয়ে যাবে।
- ☆ শ্বাসকষ্ট কমাতে বাসক গাছের পাতা ও ছাল একসঙ্গে সেদ্ধ করে বেটে মধু মিশিয়ে খেতে হবে রোজ কমপক্ষে একবার। নিয়মিত সেবনে কষ্ট নিরাময় হবে।
- ☆ স্বাভাবিক আমাশয় রোগে: মাঝে মাঝে যাদের পায়খানার সাথে অল্প অল্প আম যেতে দেখা যায় তারা কাঁচাবেল ভেঙ্গে অথবা বেলশুঁট পানিতে ভিজিয়ে রেখে তা দিনে ২ বেলা সেবন করুন।



- ☆ স্বাভাবিক বাতের ব্যাথায়:ত্রিফলা তথা আমলকী, হরতকী ও বহেয়া ভিজানো পানি দিনে ২ বেলা পান করে দেখুন। এর সংগে রসুন ও সরিষার তেল একত্রে সিদ্ধ করে মালিশ করতে পারেন।
- ☆ স্মৃতিশক্তিহীনতায়:থানকুনী পাতার রস ৪ চা-চামচ করে দিনে ২ বেলা খালিপেটে সেব্য। ইহা আমশয় এবং সিফিলিছের জন্যও উপকারী।
- ☆ -কাঁচা হলুদ গরম করে গন্ধ শুকলে সর্দি-কাশিতে উপকার পাওয়া যায়।
- ☆ -জিভে ঘা হলে পানির সঙ্গে কর্পূর গুলে জিভ কয়েকদিন ধুলে জিভের ঘা ভালো হয়।
- ☆ -ডায়াবেটিস কমাতে কাঁচা টেঁড়স পানিতে ভিজিয়ে এর আঠালো পানি সকালে খান।
- ☆ -গায়ে খোস-পাচড়ার দাগ হলে, সেই জায়গায় মাখন প্রতিদিন মালিশ করুন।
- ☆ honey-গোলমরিচ মিহি করে বেটে নিয়ে প্রতিদিন মধু মিশিয়ে খেলে শ্বাসকষ্ট ভালো হয়।
- ☆ স্মরণশক্তি বাড়াতে ২/৩ চা-চামচ থানকুনি পাতার রস, আধা কাপ দুধ ও সামান্য মধু খান। ভরা পেটে খেতে হবে এবং বয়স অনুযায়ী মাত্রা কম-বেশি করতে হবে।
- ☆ -কৃমি হলে পুদিনা পাতা বেটে এর সঙ্গে মধু-লবণ মিশিয়ে খান।
- ☆ -ঠাণ্ডা, অতিরিক্ত গরমে বা এলার্জিকজনিত কারণে গলা বসে গেলে ১ গ্রাম কাবাব চিনি গুঁড়া করে ১ চা চামচ মধুর সঙ্গে মিশিয়ে চাটনির মতো দিনে কয়েকবার চুষে খান।
- ☆ -মেসতা হলে দারুচিনি গুঁড়া ১-৩ গ্রাম পরিমাণ নিয়ে সারারাত ১ গ্লাস গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন ওই পানি হেঁকে সকাল-সন্ধ্যা পান করুন।

## আমাদের শরীরের কঠিন গুরুত্ব পূর্ণ অঙ্গের রোগ প্রতিরোধের উপায় নিয়ে নিম্নে সংক্ষেপে আলোকপাত করা হলো:

### গ্যাস্ট্রিক বা এসিডিটির সমস্যা ও সহজ সমাধান

গ্যাস্ট্রিক বা এসিডিটির সমস্যা আমাদের দেশে খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার। অনেককে বছরের প্রায় সময়ই ভুগতে হয় এ সমস্যায়। গ্যাস্ট্রিক এর বাথ্যা হয় নাই এমন লোক পাওয়া যাবেনা। বুক জ্বলা, পেটের মাঝখানে চিনচিনে ব্যথা, পেট ফাঁপা ও ভার বোধ হওয়া, বুক-পেটে চাপ অনুভূত হওয়া—এসব হয়নি এমন মানুষ পাওয়া ভার। প্রচলিত কথায় একে বলে পেটে গ্যাস হয়েছে। পাকস্থলী থেকে খাদ্য হজম করার জন্য নির্গত হয় শক্তিশালী হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড। যা পাকস্থলীকেই যেন হজম করে না ফেলে, সেজন্য এটির দেয়ালে থাকে প্রতিরোধী আবরণ। কোনো কারণে এই প্রতিরোধশক্তিতে ফাটল দেখা দিলে বা অতিরিক্ত অ্যাসিড নিঃসৃত হতে থাকলে পুরো ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যায়। একেই বলে গ্যাস্ট্রিক। তবে গ্যাস্ট্রিক এর শেষ অবস্থা হলে তাকে আলসার ও বলে। গ্যাস্ট্রিক নিয়ে অনেকেই অনেক কিছু করেন বা বলেন।

কিছু সাধারণ নিয়মকানুন পালন করলে এই গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা অনেকটাই কমানো যায় :

১. নির্দিষ্ট সময়ে খাদ্য গ্রহণ করুন। পাকস্থলী নির্ধারিত সময়ে অ্যাসিড তৈরি হয়। এ সময় পেটে খাবার না পেলে সে নিজের দেয়ালেরই ক্ষতি করতে শুরু করে।
২. একবারে অতিরিক্ত পরিমাণ খাবার না খেয়ে সারা দিনের খাবারটাকে বেশ কয়েক ভাগে ভাগ করে নিন। অনেকক্ষণ একটানা না খেয়ে থাকবেন না। মূল খাদ্য যেমন প্রাতরাশ, মধ্যাহ্নভোজ বা নৈশভোজ কখনো একবারে বাদ দেবেন না। অনেকেই প্রাতরাশ না খেয়েই বাইরে চলে যান, অনেকে আবার খাদ্যনিয়ন্ত্রণের নামে নৈশভোজ না করেই শুয়ে পড়েন, এগুলো মোটেই ভালো অভ্যাস নয়।
৩. ঘুমানোর কমপক্ষে দুই ঘণ্টা আগে রাতের খাবার সেরে নিন। খাবার পর বসে পত্রিকা বা বই পড়ুন, অথবা টেলিভিশন দেখুন।
৪. ঘুমানোর সময় লক্ষ্য রাখুন, মাথা শরীরের চেয়ে ৬ থেকে ৮ ইঞ্চি ওপরে আছে কি না। অনেক সময় শোবার সমস্যার কারণে পাকস্থলীর খাবারসহ অ্যাসিড ওপরের দিকে ঠেলে আসে।
৫. ওজন কমান। মেদভুঁড়ি নিয়ন্ত্রণ করুন।
৬. ধূমপান, তামাক ও মদ্যপান এড়িয়ে চলুন।
৭. অতিরিক্ত চা-কফি, চকলেট, তৈলাক্ত ও ভাজা পোড়া খাবার, বেশি মসলা ও তেল দিয়ে প্রস্তুত খাদ্য যথাসম্ভব এড়িয়ে চলাই ভালো। তবে তৈলাক্ত খাবার খাওয়ার আগে বা পরে পানি খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। তৈলাক্ত খাবার খাবার অন্তত ৩০ মিনিট পরে এক গ্লাস পানি খান।
৮. মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তাও অনেক সময় এই সমস্যা বাড়িয়ে দেয়। তাই মানসিক চাপ সামলানোর চেষ্টা করুন।
৯. বাজারে পাওয়া যায় দেশে তৈরী সমস্ত জুস যথাসম্ভব বর্জন করুন।

গ্যাস্ট্রিক সমস্যা সমাধানে কিছু হারবাল ঔষধঃ

গ্যাস্ট্রিকের জন্য সবচেয়ে ভালো ঔষধ হল “আমলকী রসায়ন ” সাধনা বা যে কোন কবিরাজি দোকানে পাওয়া যাবে

- ১। কারমিনা (সিরাপ) – দৈনিক ২ বার আহারের পর পানি সহ ২-৪ চামচ
- ২। ইন্দেম্যানি (স্যাচেট)-দৈনিক ২ বার আহারের পূর্বে পানি সহ ১ স্যাচেট
- ৩। এজারড (ক্যাপসুল)-দৈনিক ২ বার আহারের পর পানি সহ ২-৪ চামচ
- ৪। রেডিড (ট্যাবলেট)- ১ ট্যাবলেট দৈনিক ২ বার

এগুলো হামদদ ল্যাবরেটরিস এর ঔষধ।

প্রাকৃতিক উপায়ে গ্যাস্ট্রিক সমাধানের কিছু উপায়:

লং:

যদি আপনি গ্যাস্ট্রিকের সমস্যায় জর্জরিত হয়ে থাকেন, তবে লং হতে পারে আপনার সঠিক পথ্য। দুইটি লং মুখে নিয়ে চিবাতে থাকুন, যেন রসটা আপনার ভেতরে যায়। দেখবেন এসিডিটি দূর হয়ে গেছে।

জিরা

এক চা চামচ জিরা নিয়ে ভেজে ফেলুন। এবার এটিকে এমন ভাবে গুড়া করুন যেন পাউডার না হয়ে যায়, একটু ভাঙা ভাঙা থাকে। এই গুড়াটি একগ্লাস পানিতে মিশিয়ে প্রতিবার খাবারের সময় পান করুন। দেখবেন কেমন ম্যাজিকের মতো কাজ করে।

গুঁড়

গুঁড় আপনার বুক জ্বালাপোড়া এবং এসিডিটি থেকে মুক্তি দিতে পারে। যখন বুক জ্বালাপোড়া করবে সাথে সাথে একটুকরো গুঁড় মুখে নিয়ে রাখুন যতক্ষণ না সম্পূর্ণ গলে যায়। তবে ডায়বেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে এটি নিষিদ্ধ।

মাঠা

দুধ এবং মাখন দিয়ে তৈরী মাঠা একসময় আমাদের দেশে খুবই জনপ্রিয় ছিল। এসিডিটি দূর করতে টনিকের মতো কাজ করে যদি এর সাথে সামান্য গোলমরিচ গুঁড়া যোগ করেন।

পুদিনা পাতা

পুদিনা পাতার রস গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা দূর করতে বহুদিন ধরেই ব্যবহৃত হয়ে আসছে। প্রতিদিন পুদিনা পাতার রস বা পাতা চিবিয়ে খেলে এসিডিটি ও বদহজম থেকে দূরে থাকতে পারবেন।

বোরহানী

বিয়ে বাড়িতে আমাদের বোরহানী না হলে চলেই না। টক দই, বীট লবণ ইত্যাদি নানা এসিড বিরোধী উপাদান দিয়ে তৈরী বলে এটি হজমে খুবই সহায়ক ভূমিকা পালন করে। প্রতিদিন ভারী খাবারের পর একগ্লাস করে খেতে পারলে আপনার গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা অনেকাংশে দূর হবে।

তুলসী পাতা

হাজারো গুণে ভরা তুলসী পাতার কথা আপনারা সবাই জানেন। এসিডিটি দূর করতেও এর ভূমিকা অনন্য। যখন গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা হবে ৫-৬ টি তুলসী পাতা চিবিয়ে খেলে দেখবেন এসিডিটি কমে গেছে। তুলসী পাতা যে প্রতিদিন র্লেভ করে পানি দিয়ে খাবেন, তার এসিডিটি হওয়ার প্রবনতা অনেক কমে যাবে।

আঁদা

আঁদাও এমন একটি ভেষজ উপাদান যা আমাদের অনেক কাজে লাগে। প্রতিবার খাদ্য গ্রহণের আধা ঘন্টা আগে ছোট এক টুকরো আঁদা খেলে দেখবেন আপনার গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা গায়েব হয়ে গেছে।

দুধ

দুধের মধ্যে আছে প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম, যা পাকস্থলীর এসিড কমাতে সাহায্য করে। রাতে একগ্লাস দুধ ফ্রিজে রেখে দিয়ে পরদিন সকালে খলি পেটে সেই ঠান্ডা দুধটুকু খেলে সারাদিন এসিডিটি থেকে মুক্ত থাকা যাবে। তবে কারো পেট দুধের প্রতি অতিসংবেদনশীল, এদের ক্ষেত্রে দুধ খেলে সমস্যা আরো বাড়তে পারে।

ভ্যানিলা আইসক্রিম

আইসক্রিম খেতে আমরা সবাই পছন্দ করি। কিন্তু আপনি কি জানেন ভ্যানিলা আইসক্রিম শুধু আমাদের তৃপ্তিই যোগায় না, সাথে এসিডিটি দূর করতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে! কি এটা শুনে আইসক্রিম খাওয়া আরো বাড়িয়ে দিলেন নাকি? তবে সাবধান আবার ঠান্ডা লাগিয়ে ফেলবেন না কিন্তু।

এছাড়া কাঁচা আমলকী ২-৪ টা চিবিয়ে দৈনিক ২ বার আহারের পর খাবেন। সাথে সাথে ফল পাবেন। বেশি খারাপ গ্যাস্ট্রিক হলে কারমিনা ও ইন্ডেমানি নিয়মিত ১ মাস খান।

গ্যাস্ট্রিক অনেক সময় বড় রোগের কারণ হয়ে দাড়াতে পারে তাই প্রথম অবস্থাতেই এর সমাধান চিন্তা করুন। আর প্রাকৃতিক এই উপায়ে আপনি করতে পারেন এর প্রতিকার।

## লিভার সুস্থ রাখার উপায়

লিভার আমাদের শরীরের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। লিভারের সমস্যায় জন্ডিস হয়ে থাকে। কারো হলুদ জন্ডিস বা কারো মেটে জন্ডিস দেখা দিতে পারে। অরুচী, শরীর কড়া এর প্রাথমিক লক্ষণ। দীর্ঘদিন বিরামহীন পরিশ্রম করলে ও নানা রকম দোষনীয় খাবার থেকে, দূষিত পানি থেকে জন্ডিস হয়ে থাকে। আর জন্ডিস হলে (ক) আখের গুড় বা চিনি, (খ) বিশুদ্ধ পানি, (গ) এক চিমটা লবণ এবং (ঘ) এক টুকরো লেবুর রস মিশিয়ে চার গ্লাস সরবত বানিয়ে খাবেন।

এই সরবত দৈনিক ৩ / ৪ বার ৪ গ্লাস করে খেলে জন্ডিস রোগ উপসম হয়। লিভার ভাল রাখতে হলে প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে। অতিরিক্ত ভোজন করা যাবে না, এতে প্রয়োজনীয় পিত্ত রসের অভাবে খাদ্য হজমে সমস্যা হতে পারে। লিভার থেকে পিত্ত রস বের হয়ে ফ্যাট/ মাংশ জাতীয় খাদ্য হজমে সহায়তা করে। কঠিন খাবার কম খাবেন, আর নানা ফল, তরল/জুস/সুপ জাতীয় খাবার বেশী খাবেন।

আখের রস, লেবুর রস, আনারস, তুলসি পাতার রস/তুলসি চা, থানকুনি পাতার রস/বড়া, পালং শাক খাবেন ও তরকারীতে আদা, পিয়াজ, রসুন, এলাচ, লবঙ্গ, দারচিনি ব্যবহার করবেন। হার্মদের দিনার/ইকটার্ন সিরাপ বা অনুরূপ সিরাপ খেলে জন্ডিস কমে ও লিভার প্রদাহ ভাল হয়। উল্লেখ্য যে, লিভার ক্যান্সার হলে রোগীকে বাচাঁনো কঠিন হয়ে পড়ে। কোন কোন ক্ষেত্রে অন্যের লিভার সংযোজন করে অথবা কেমোথেরাপী/রেডিওথেরাপীর মাধ্যমে চিকিৎসা করা হয়, যাহা ব্যয় বহুল ও অনেক ক্ষেত্রে বিফল হয়ে জীবন অবসান ঘটতে পারে। তাছাড়া সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে বড়রা ৪ গ্লাস পানি পান করবেন এবং সকালে, দুপুরে ও রাতে খাবার দুই ঘন্টা পর পর ৩/৪ গ্লাস করে বিশুদ্ধ পানি পান করুন। রাতে ঘুম কম হলেও উক্ত পানি চিকিৎসায় উপকার হবে। অত্যধিক পরিশ্রম ও অহেতুক নানা কাজে সময় নষ্ট করে শরীরে অসম্ভব চাপ/আঘাত লাগানো যাবেনা। নিয়মিত বিশ্রাম নিতে হবে।

## হার্ট ভাল রাখার উপায়

হার্ট (হৃদয়) মানুষের শরীরের এক অদ্ভুত ইঞ্জিন। এই ইঞ্জিন ভালো রেখে দীর্ঘ দিন বাঁচতে হলে সকল রকম এ্যানিমেল ফুড কম খান বা এড়িয়ে চলুন। অতিরিক্ত মিষ্টি খাবেন না। ফল কোলেস্টেরল মুক্ত, তাই নিয়মিত ফল খান। ব্লাড প্রেসার হলেও ফল খাওয়া যায়। হলুদ, কমলা ও লাল রঙ্গের ফল ও শাক সবজি বেশী খান। এতে হার্ট ও মস্তিষ্ক ভাল থাকবে। ফলের ফাইবারের সাহায্যে ওবিসিটি ও হার্টের অসুখ নিয়ন্ত্রণ করে থাকে। ফল খেলে ফ্যাট কমে ও শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রিত হয়।

বয়স ৩৫/৪০ এর পর রক্তে খারাপ কোলেস্টেরেল এলডিএল কমাতে হবে এবং ভাল কোলেস্টেরেল এইচডিএল বাড়াতে হবে। সামুদ্রিক মাছে ওলিভঅয়েল, সান ফ্লাওয়ার, কর্ন অয়েলের তৈরী ফ্যাট রক্ত জমাট বাধতে দেয় না, তাই এইচডিএল কোলেস্টেরেল বাড়াতে হলে ছোট মাছ ও সামুদ্রিক মাছ খেতে হবে এবং খারাপ কোলেস্টেরেল কমাতে রেড মিট, গরু, খাসির মাংশ ডিমের কুসুম, মাথার মগজ ইত্যাদি খাওয়া কমাতে হবে বা বয়স্কদের জন্য ছেড়ে দেয়া উত্তম। পরিমিত আহার, নিয়মিত পরিশ্রম, ব্যায়াম, পরিমিত ঘুম (কম পক্ষে ৭/৮ ঘন্টা) ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে। অধিক রাত জাগা যাবে না।

অতিরিক্ত রাগ/ উত্তেজিত হওয়া যাবে না। ধৈর্য ধরতে হবে এবং মনোবল বৃদ্ধি করে জীবনে পথ চলতে হবে। টেনশন দূর করতে হবে, এ্যালকোহল, সিগারেট/ তামাক ইত্যাদি খাওয়া যাবে না। মাংস/ চর্বি জাতীয় খাবার খেলে পাশাপাশি লেবু, শশা, টমেটো ইত্যাদি খেতে হবে। দৈনিক সন্ধ্যায় অন্তত: ৩০মিনিট হাটতে হবে। হার্ট ভাল রাখতে মন ভাল রাখতে হবে এবং স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে হবে। জলপাইয়ের তেলের অসম্পৃক্ত চর্বি হৃদ রোগের উপকার করে। সামুদ্রিক মাছ, তুলসি পাতার রস/ তুলসি চা, রসুন, আদা, পিয়াজ, লেবু নিয়মিত ও পরিমিত খেলে হার্ট ভাল থাকে। আদা, পিয়াজ, রসুন উচ্চ রক্তচাপ কমায়। রসুনে রয়েছে এ, বি, সি, ডি, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, আয়রন, আয়োডিন ও জীবানু নাশক ৬টি শক্তি। মাঝে মাঝে অরিজিনাল মধু খেলে হার্টের স্বাস্থ্য ভাল থাকে। উচ্চ রক্তচাপ ডায়াবেটিস ও অতিরিক্ত ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন, এতে হার্ট সুস্থ থাকবে। নিয়মিত স্ব-স্ব ধর্ম চর্চা



করলে মনে প্রশান্তি আসে ও হার্ট ভাল থাকে। আত্মীয় স্বজন ও অন্য মানুষের কল্যাণে সময় ব্যয় করলেও মনে আনন্দ আসে ও হৃদয় স্বাভাবিক থাকে। ভাল কাজ করলে মনে শান্তি আসে এবং হার্টও সবল থাকে।

হার্টের মূল ৪টি বড় শিরা/ধমনীর ১/২টি ব্লক হলেই তৈল ছাড়া রান্না খাদ্য animal food বর্জন ও নিয়মিত যোগব্যায়াম করতে হবে। হার্ট উপকারী চর্বি খাদ্য, জলপাই, চিনাবাদাম, কলা, সয়াবিন, বরবটি, সীম, শসা, শালগম, সবুজ/রঙ্গিন শাক-সবজি ইত্যাদি খেতে হবে। অতিরিক্ত চর্বি দেহে থাকলে ক্যান্সার, টিউমার ইত্যাদি হতে পারে। ডিমের লাল বা সাদা অংশে কোন চর্বি থাকে না। ফল মূল, গম, ভুট্টা, চাল, জোয়ার, বাদাম, শাক-সবজিতে চর্বি থাকেনা বললেই চলে। মগজ, ডিমের কুসুম, কিডনী, যকৃত, মাখন, চিংরি মাছ, গো মাংশ, খাসির মাংস ইত্যাদিতে বেশী বেশী পরিমাণ কোলেস্টেরল থাকে। যাদের হৃদরোগ আছে বা ব্লকেজ আছে তাদের দীর্ঘ ভ্রমণ থেকে বিরত থাকতে হবে, দীর্ঘ ভ্রমণে হৃদরোগ বাড়ে।

হার্টের ধমনীতে ব্লক প্রথমবার ধরা পড়লে বা বাইপাস সার্জারীর পর পুনরায় ব্লকজ দেখা দেখা দিলে বা যাদের আপাতত কোন সমস্যা নেই তবে হৃদরোগকে প্রতিরোধ করতে চান তারা নিয়মিত যোগব্যায়াম, ধ্যান করা, দৈনিক নিয়মিত ৪৫ মিনিট করে হাটা এবং কোলেস্টেরল কমানোর ঔষধ খেয়ে কিন্তু মাংস, বড় মাছ বাদ দিয়ে এবং তৈল ছাড়া সবজি ও অন্যান্য তরকারী রান্না করা খাবার খেয়ে করনরী ধমনীর ব্লকেজ থেকে মুক্ত হতে পারেন। ভারতের ডাক্তার বিমল ছাজেড় এর সাওল এবং আমেরিকান ডাক্তার অর্নিশ এর জীবন যাপনের পরিবর্তন কর্মসূচীর মাধ্যমেও হাজার হাজার রোগী ধমনীর ব্লকেজ থেকে সৃষ্টিকর্তার ইচ্ছেয় মুক্ত হচ্ছেন। যারা জীবন যাপন পদ্ধতির পরিবর্তন করে নিয়মিত যোগ ব্যায়াম, ধ্যান করা, ফ্যাট জাতীয় খাবার কমিয়ে দেয়া বা না খাওয়া, টেনশনমুক্ত থাকা, দৈনিক ৪৫ মিনিট একটানা হাটা ইত্যাদি পালন করতে পারবেন তারা সাওল(সাইন্স এ্যান্ড আর্ট অফ লিভিং) পদ্ধতিতে ব্লকেজ মুক্ত থাকতে পারবেন। আমেরিকান পিটিকিন রান্না প্রোগ্রামও হৃদরোগ নিরাময় করতে ব্যাপক ভূমিকা রাখে। পিটিকিন পদ্ধতিতে রান্না করা খাবার নিয়মিত খেলে আমাদের আয়ুষ্কালও বেড়ে যাবে। এই রান্নায় তেল, ঘি, চিনি বর্জন করা হয় মাত্র। তাই প্রেসার কুকারে ও নন স্ট্রিকিং ফ্রাইপ্যান পিটিকিন রান্নায় ব্যবহার করতে পারেন।

কোলেস্টেরলের পরিমাণ শরীরে কম/বেশি থাকার পরিণাম

ইহা কম থাকলে স্মরণশক্তি কমে যেতে পারে, ক্যান্সার, স্ট্রোক ও বন্ধাত্ব হতে পারে। আবার কোলেস্টেরল কাল্পিত পরিমাণের চেয়ে বেশি থাকলে হার্টের বেইন/ শিরা-উপশিরা ব্লক হয়ে স্ট্রোক ও হার্ট এ্যাটাক হতে পারে। দীর্ঘক্ষণ বসে থাকলে শরীরে রক্ত চলাচল/সঞ্চালন কমে যায় ও মাথায় কম কাজ করে। তাই একাধারে অনেকক্ষণ বসে থাকতে নাই বা অহেতুক দিনে শুয়ে থাকতে নাই। দৈনিক সকালে ও সন্ধ্যায় একটানা অন্তত: ৩০-৪৫ মিনিট করে হাটলে শরীরের রক্ত বার্নিং হয়, বিশুদ্ধ হয় ও রগ/বেইন প্রশস্ত হয়, ব্লকেজ থাকলে তা বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে খুলে যেতে পারে।

## ফুসফুস ভাল রাখুন, খ্রাসকফ্ট থেকে মুক্ত থাকুন

ধূলাবালি, ধোয়া, কল কারখানা/ গাড়ীর নির্গত কার্বন, পায়খানা ও পঁচা দুর্গন্ধ, বিষাক্ত গ্যাস ও কেমিক্যালের গন্ধ ইত্যাদি ফুসফুসে গেলে ফুসফুসের ক্ষতি হয়। তাই এইসব থেকে দূরে থাকতে হবে। বিশুদ্ধ বাতাসে ভ্রমণ করতে হবে, তুলসী পাতার রস/ তুলসি চা, আঙ্গুরসহ নানা ফলমূল খাবেন, ফুসফুস ভালো থাকবে। অতিরিক্ত গরম ও ঠান্ডা লাগলে ফুসফুসের ক্ষতি হয় ও কাশির সৃষ্টি হয়, ফুসফুসও খাদ্য নালীর সাথে এক গভীর সম্পর্ক রয়েছে। তাই খাদ্য গ্রহণ করতে সাবধান হোন। পাকস্থলীর সমস্যাসহ খাদ্য নালী ও শ্বাস নালীর সমস্যায়ও কাশি বাড়ে। রাগেও ফুসফুসের ক্ষতি হয়। তাছাড়া চিংড়ী, ইলিশ, বোয়াল, গরুর মাংস, হাউসের ডিম, পাকা কলা, আনারস বেশি খেলে এলার্জি ও শ্বাস কষ্ট হতে পারে। হামদর্দের সাদুরী বা অনুরূপ সিরাপ এবং নিয়মিত অল্প মধু খেতে পারেন। উল্লেখ্য যে, ফুসফুসে দুর্গন্ধ না গেলে এবং দুর্বল না হলে আমরা শত শত বছর বেঁচে থাকতে পারি। তাছাড়া সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে বড়রা ৪ গ্লাস পানি পান করবেন এবং সকালে, দুপুরে ও রাতে খাবার দুই ঘন্টা পর ৩/৪ গ্লাস করে পানি পান করুন এবং কাশি ও ফুসফুসের রোগ থেকে মুক্ত থাকুন।

## হাপানী (Asthma) থেকে রক্ষার উপায়

হাপানীর সাথে এলার্জি ও অন্যান্য কয়েকটি বিষয়ের সম্পর্ক রয়েছে। ধূলাবালি, দুর্গন্ধ/দুষ্ণিত বাতাস, শীতল বাতাস, ধূমপান, দীর্ঘদিন কাসি, ঔষধে প্রতিক্রিয়া, মানসিক চাপ ইত্যাদির কারণে হাপানী হয়ে থাকে। গুরুতর হাপানীতে মানুষ মারাও যায়। হাপানি যে সকল কারণে হয় উহা থেকে দূরে থাকতে হবে।

হাপানী নিবারণ/নিয়ন্ত্রক করতে পারলে নতুন করে হাপানী হবেনা। জীবনযাপন প্রণালী পরিবর্তন, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ পরিবর্তন করতে পারলে হাপানী অনেক ক্ষেত্রে কমে যায়। কোন্ড এলার্জি/ঠান্ডার রোগ থাকলে অনেক বিবাহিতা পুরুষ-মহিলাদের শীতকালে ঘন ঘন মেলামেশার কারণেও হাপানী বৃদ্ধি পেয়ে থাকে যাহা শরীরের Resistance Power (প্রতিরোধ ক্ষমতা) কম থাকার কারণেও হয়। রাত্রিকালীন কাশি বৃদ্ধি, শরীর অত্যধিক দুর্বল হওয়া, ঘুম ভালো না হওয়া, চোখ ব্যাথা/অন্ধকারাচ্ছন্ন হওয়া, নাক লালচে হওয়া চামড়ায় জালাপোড়া/চুলকানি ইত্যাদি হলে বুঝতে হবে হাপানি আরো বৃদ্ধি পাবে, তাই অত্যন্ত সতর্ক হতে হবে।

ইনহেলার ব্যবহারে হাপানীতে হঠাৎ আক্রান্ত রোগীর কিছুটা উপশম হয়। হাপানী নিবারণ, হাপানী দ্রুত আরোগ্য লাভের জন্য রোগ প্রতিরোধক খাবার খেতে হবে, শরীরে রক্ত বিশুদ্ধ ও পর্যাপ্ত রাখার চেষ্টা করতে হবে। অত্যন্ত বিশুদ্ধ ও কুসুম গরম পানি প্রচুর পরিমাণে পান করতে হবে। ধূলাবালি, শীতল বাতাস, ধূমপান, রং করা খাবার গ্রহন, কেমিক্যাল মিশ্রিত প্রসাধনী ব্যবহার ও ধূমপান থেকে বিরত থাকতে হবে। হামদর্দের সাদুরী বা অনুরূপ সিরাপ ও মধু খেলে হাপানী কমে। তাছাড়া মর্ডাণ হালবালের এজমা কিউর খেলে উপকার পাওয়া যায়। অত্যধিক ঔষধ সেবন করা উচিত নয়, মানসিক চাপও কমাতে হবে। পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে, থানকুনি পাতা, তুলসী পাতার চা, সরিষা ভর্তা, কালজিরা ভর্তা, দৈনিক এক টুকরো কাচা আদা, এক টুকরো পেয়াজ ও এক টুকরো রসুন খেলে হাপানীসহ অনেক রোগের উপকার হয়। বিভিন্ন ফলের (আঙ্গুর, আপেল, বেদনা, পাকা পেপে, আম, তরমুজ, মালটা ইত্যাদির) তাজা জুস খান। ভিটামিন সি, ভিটামিন ই, রঙ্গীন সবজি, গাজর, শশা ইত্যাদি খান। ফুসফুস ভাল রাখুন, দেখবেন হাপানি, কাশি ইত্যাদিও ভাল হয়ে গেছে। রং করা খাবার, রং করা পিঠা, ডিম, ডেইরী প্রডাক্টস, বাহিরের জেলী, বাদাম, কোন কোন মাছ যেমন: চিংড়ী, হিলসা, বোয়াল ইত্যাদিতে হাপানী রোগ বৃদ্ধি করতে পারে, তাই হাপানীর সম্ভাবনা বুঝতে পারলে এগুলো খাবেন না।

মানসিক টেনশন হতে হাপানি রোগীর শ্বাস প্রশ্বাস বেড়ে যায়। হরিতকী শুকিয়ে গুড়ো করে প্রত্যেহ সকালে এক চামচ করে খাইলে হাপানী রোগ হতে মুক্তি পাওয়া যায়।

প্রত্যেহ কাঁচা আমলকি বা আমলকির মোরববা খাইলেও বিশেষভাবে উপকার হয়ে থাকে। তাই হাপানী রোগীর প্রতিদিন আমলকি বা আমলকির মোরববা নিয়মিত সেবন করা দরকার।

১০ গ্রাম আদাকে খেতো করে গব্য ঘিয়ে আঙুন ভেজে মধু দিয়ে খেলে টেনশনজনিত হাপানী কমে যাবে।

গোল, মরিচ, তুলসী পাতা মধু দিয়ে খাইলে কাশি ও হাপানী কমে যায়।

তাছাড়া সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে বড়রা ৪ গ্লাস পানি পান করবেন; সকালে, দুপুরে ও রাতে খাবার দুই ঘন্টা পর ৩/৪ গ্লাস করে পানি পান করুন এবং হাপানী রোগ থেকে বাচুন।

## ডায়াবেটিস থেকে বাঁচার উপায়

- ক) ডায়াবেটিস প্রতিরোধে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন ও পরিমিত খাবার খান। দৈনিক ৩ বেলা পেট ভরে না খেয়ে অল্প করে ৫/৬ বার খান এবং প্রতিবার খাবার পর ১০ মিনিট করে হাটুন।
- খ) উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ, ধূমপান, এ্যালকোহল ইত্যাদি ত্যাগ করুন।
- গ) ডায়াবেটিস শরীরের অন্যান্য অঙ্গের ক্ষতি করে তাই নিয়মিত রক্তের শর্করা, এ্যালবুমিন, ক্রিয়েটেনাইন, লিপিড প্রোফাইল, এসজিপিটি, ব্লাড সুগার বিলুরুবিন, ইউরিয়া, প্রশ্রাব, হাটবিট, প্রেশার ইত্যাদি পরীক্ষা করুন ও যথাযথ খাদ্য গ্রহণ ও চিকিৎসা নিন।
- ঘ) চিনি, মিষ্টি খাওয়া বন্ধ রাখুন, ডাল, সীমের বিচি/বীজ জাতীয় খাবার কম খান। তৈলাক্ত খাবার, দুধ, ডিমের কুসুম, মাংশ কম খান বা এড়িয়ে চলুন।
- ঙ) আদা, পিয়াজ, রসুন, শশা, সালাদ, সবজি প্রচুর পরিমাণে খান। হামদর্দের ছাফি ও অনুরূপ সিরাপ খেলেও ডায়াবেটিসের উপকার হয়। মর্ডাণ হারবালের ডায়াবেটিস কিউর/ক্রিফলা খেলেও রক্তের সুগার হ্রাস পায়। সপ্তাহে ৭ দিনের মধ্যে ৫দিন নিয়মিত সকালে ৩০ মিনিট ও সন্ধ্যায় ৩০ মিনিট করে একটু জোরে জোরে হাটুন।
- চ) প্রতি মাসে দুই দিন করে উপবাস থেকে উপবাসকালীন লেবু মিশ্রিত পানি পান করলে ডায়াবেটিসের প্রভূত উপকার হয়। এককালীন ৩ / ৪ দিন উপবাস করলে প্রসাবের সুগার অনেক কমে যায়। তবে দেহে বেশী চর্বি না থাকলে ও শরীর দুর্বল থাকলে এক বেলার বেশী উপবাস করা উচিত নয়।
- ছ) ডায়াবেটিস হলে পা, চোখ, দাত ও মাড়ির যত্ন নিন। দীর্ঘদিন ডায়াবেটিস থাকলে অনেক ক্ষেত্রে চোখে ছানি পড়ে।
- জ) সময়মত খাওয়া-দাওয়া ও দৈনিক অন্তত ৬/৭ ঘন্টা ঘুমান। দৈনিক সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে ৪ গ্লাস এবং ৩ বেলা খাবার ২ ঘন্টা পরে প্রায় খালি পেটে ৪ গ্লাস করে পানি খান। এতে ডায়াবেটিস প্রতিরোধসহ নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

## মস্তিষ্ক/ব্রেইন ভাল রাখার উপায়

ফল মূল বিশেষ করে মিষ্টি জাতীয় ফল, কলা, দুধ, সয়াবিন, শস্য দানা, পাকা পেঁপে, সবুজ/রঙ্গিন শাক-সবজি, পালং শাক, গাজর, এলাচ, দারচিনি, লেবু, ধুন্দল, থানকুনি পাতার রস/বড়া, তুলসি পাতার রস/চা, কালো জিরা, ব্রুবেরী, স্ট্রবেরী, আধা, রসুন ও ভিটামিন এ 'বি', 'সি' ই সহ নানা ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। ভিটামিন এ, সি, ই মস্তিকের বিভিন্ন কোষের ক্ষয়রোধ করে এবং স্নায়ু ও রক্ত প্রবাহ সুরক্ষা করে। ভিটামিন এ, সি, ই ঘাটতি হলে মানুষ খুব দ্রুত বিচলিত, রাগান্বিত, উত্তেজিত, খিটখিটে এবং ক্লান্ত ও অবসাদ গ্রস্ত হয়ে যায়। যারা মনসিক পরিশ্রম করেন যেমন অফিসে বা বাসায় বসে বসে মস্তিষ্ক চালনার দ্বারা দিনাতিপাত করেন কিন্তু শারীরিক পরিশ্রম করেন না তারা শর্করা ও মাখন জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ হ্রাস করে যে সব খাদ্যে মস্তিষ্ক ও স্নায়ুর শক্তি বাড়ে এমন খাদ্য এবং আমিষ জাতীয় খাদ্য যেমন ছোট মাছ, সমুদ্রিক মাছ, দুধ, ছানা, ডিম, সামান্য চর্বিহীন মাংস ইত্যাদি খাবেন।

তাছাড়া পুষ্টি বিজ্ঞানীরা বলেছেন শস্যকনা, যব, জই, আলু, গম, শিম, মটরশুটি, ফল এবং সবজি জাতীয় খাবার মস্তিষ্কে প্রচুর পরিমাণ কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট যোগায়। এছাড়া বাদাম, চীনা বাদাম ও উহার তেল, সামুদ্রিক মাছ যেমন হেরিং, ম্যাকারেল, টুনা, স্যামন মাছও মস্তিকের খাবার হিসাবে বেশ উপকারী, কারণ এই খাবারগুলোতে আছে এমন এক ধরনের এ্যাসিড যা স্ট্রোক এবং এজাতীয় নানা রোগের হাত থেকে বাঁচতে সাহায্য করে। ভিটামিন ই মাথার স্বাস্থ্য ভাল রাখে; ঢেকি ছাটা চাল, চালা হয়নি এমন আটা-ময়দা, নানা শস্যের মধ্যে ভিটামিন ই রয়েছে। তাই ভিটামিন ই যে সকল খাদ্যে আছে তা খেলে মস্তিষ্ক ভাল থাকে। রসুন ও সয়াবিন তেলে রক্তের ক্ষতিকারক এলডিএল কোলেস্টরাল এর মাত্রা কমায় ফলে ধমনী ও মস্তিকের কোষগুলো সবল থাকে।

অন্যদিকে চকলেট, স্ন্যাকস এবং বাহিরের তৈরী অন্যান্য মিষ্টি জাতীয় খাবার খুব মুখরোচক হলেও মস্তিকের জন্য তেমন উপকারী নয়। অত্যাধিক টেনশন ও তাড়াহুড়া ত্যাগ করতে হবে, সময় হাতে নিয়ে ধীর স্থির ভাবে সকল কাজ করতে হবে। সর্দি /কাশি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

স্বল্প সময়ের জন্য হলেও দৈনিক দুইবার হাসির আড্ডা বসাতে হবে ও হাস্যজল থাকতে হবে। সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে বড়রা ৪ গ্লাস পানি পান করবেন এবং সকালে, দুপুরে ও রাতে খাবার দুই ঘন্টা পর পর ৩/৪ গ্লাস করে বিশুদ্ধ পানি পান করবেন। রাতে সম্পূর্ণ ভরা পেটে ঘুমালে ঘুমে ব্যাঘাত ঘটতে পারে যা মস্তিকসহ স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। রাতে ঘুম কম হলেও উক্ত পানি চিকিৎসায় উপকার হবে। রাতে ঘুমানোর দেড়/দুই ঘন্টা পূর্বে ৪ গ্লাস পানি পান করতে হবে, এর পর ঘুমানোর পূর্বে কিছু খাওয়া যাবে না অর্থাৎ ৩/৪ ঘন্টা পূর্বে রাতের মূল খাবার খেতে হবে। তবেই বেশী উপকার পাওয়া যায়।



## কিডনি ভাল রাখার উপায়

কিডনি আমাদের শরীরের এক আশ্চর্য ও অদ্ভূত অংশ। কিডনি শরীরের অপ্রয়োজনীয় পদার্থ যেমন অতিরিক্ত লবন, পানি ও এসিড ইত্যাদির বর্জ পদার্থ প্রসাব/পায়খানার মাধ্যমে বের করে দেয় এবং উৎকৃষ্ট উপাদানের সমন্বয় রক্তের হিমোগ্লোবিন তৈরী করে। কিডনিতে প্রায় ১০ লক্ষ ছাকুনি থাকে। মনে রাখতে হবে যে, ২টি কিডনী খারাপ হয়ে গেলে মৃত্যু অবধারিত। তবে ব্যয় বহুল চিকিৎসা যেমন হেমোডায়ালিসিস করে কোন রকমে কিছুদিন বেঁচে থাকা যায়। কিন্তু নিয়মিত কোন স্বাভাবিক কাজ বা চাকুরী করা যায় না। তাই জীবনের প্রথম থেকে খাদ্য গ্রহণের বিষয়ে সতর্কতা / নিয়মানুবর্তিতা পালন করতে হবে। বেঁচে থাকতে হলে কিডনিকে রক্ষা করতে হবে। কিডনি ভাল রাখতে হলে ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ/ব্লাড প্রেসারও নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। ধূমপান করা যাবে না। রক্তের শর্করা ও এ্যালবুমিন নিয়মিত পরীক্ষা করান। রঙ ও ক্যামিক্যাল মিশ্রিত ফল/খাবার কোন অবস্থাতেই খাওয়া যাবে না। এন্টিবায়োটিক ও ব্যাথা নাশক ঔষধ ইত্যাদি গ্রহণে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। শিশুদের গলা ব্যাথা, খোশ-পাচড়া অব্যাহত থাকলে কিডনি প্রদাহ হতে পারে।

কিডনি ভাল রাখার জন্য চিনি, মিষ্টি, গুড় অতিমাত্রায় খাওয়া যাবে না। আমিষ জাতীয় খাবার কম খেতে হবে। কমলা লেবু পরিমিত খাওয়া যেতে পারে। মাছ, মাংস, ডিম খেলে পাশাপাশি শশা/সালাদ ও লেবু খেতে হবে। তুলসি পাতার রস / তুলসি চা খেলে কিডনি সবল থাকে। দীর্ঘদিন আমাশয় / ডায়রিয়া বমি ও রক্ত আমাশয় থাকলে কিডনী নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই কিডনী ভাল রাখতে পাকস্থলীও ভাল রাখতে হবে। পাকস্থলী ভাল থাকলে আমাশয়/ ডায়রিয়া হবে না এবং গ্যাসও কম হবে। প্রসাব, পায়খানার বেগ হলে দেরি না করে দ্রুত ত্যাগ করতে হবে। দৈনিক অন্তত ৭/৮ ঘন্টা ঘুমাতে হবে। প্রতিদিন বিকালে/সন্ধ্যায় মুক্ত বাতাসে অন্তত ৩০ মিনিট হাটতে হবে ও নিয়মিত হালকা যোগ ব্যায়াম করতে হবে। রাতে পেট ভরে খাওয়া যাবে না। ঘুমানোর ২ ঘন্টা পূর্বেই খাবারের পালা শেষ করতে হবে। রাতে ফলমূল ও মিষ্টি খাবার খাওয়া উচিত নয়। তাছাড়া অতিরিক্ত মিষ্টি ও মিষ্টি জাতীয় খাবার বেশী খেলে কিডনী ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। কিডনি খারাপ হচ্ছে বুঝতে পারলে- কলা ও ডাবের পানি খাওয়া বন্ধ করতে হবে; অন্যান্য ফল খাওয়া কমাতে হবে তবে অল্প পরিমাণ আপেল ও পেয়ারা খাওয়া যেতে পারে। ফুলকপি, বাধা কপি, ঢেড়শ, সিম, বরবটি, কাঠালের বিচি, কঁচু, মূলা, পালং শাক, পুঁই শাক, ডাল, মটরশুটি, সিমের বিচি কিডনি রোগী কম করে খেতে পারে, তবে না খেলে ভালো। তাছাড়া কিডনি মোটামুটি ভাল থাকাকালে সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে বড়রা ৪ গ্লাস পানি পান করবেন এবং সকালে, দুপুরে ও রাতে খাবার দুই ঘন্টা পর পর ৩/৪ গ্লাস করে বিশুদ্ধ পানি পান করলে কিডনি সবল থাকে।

## নাক ভাল রাখা ও সর্দি /কাশি থেকে রক্ষার উপায়

সর্দির সময়ে বা মুখ ধোয়ার সময়ে নাকে জোরে চাপ দেয়া যাবে না। জোরে নাকে চাপ লাগলে, নাক বাঁকা করে সর্দি বের করলে নাকের মাংশের কোষ ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে সর্দি আরো বাড়িয়ে দেয় ও নাকের গঠন নষ্ট হয়ে যায়, নাক ফুলে যেতে পারে। তাছাড়া চিংড়ী, ইলিশ, বোয়াল, গরুর মাংস, হাউঁসের ডিম, আনারস বেশি খেলে এলার্জি ও শ্বাস কষ্ট হতে পারে। ধূলা বালু, ঠান্ডা ও গরম কম লাগলে সর্দিও কম হয়। কাচাঁ রসুন, প্রকৃত মধু, সরিষা ভর্তা ও কলোজিরা ভর্তা, তুলসি পাতার রস/তুলসি চাসহ পুষ্টিকর খাদ্য খান ও সর্দি থেকে বাঁচুন। কাশি হলে লেবুর রস, আদা ও মধু মিশিয়ে ১ চামচ করে দিনে ২/৩ বার খেতে হবে। কাশির সাথে সর্দি থাকলে সামান্য মধু, খাটি ঘি এর সঙ্গে গুড়া মরিচ মিশিয়ে এক কাপ গরম দুধে মিশিয়ে রাতে ঘুমানোর আগে খেয়ে নিন। সর্দির সাথে কান ব্যাথা, মাথা ব্যাথা হলে কাপড় গরম করে কানের নিচে, গলায় সেক দিন। নাক আটকে গেলে নাকের ড্রপ দিন বা মেনথল যুক্ত কুসুম গরম পানির বাষ্প নাকে টানুন, তাতে নাক ভালো থাকবে। চায়ের সাথে মধু ও আদার রস মিশিয়ে খেলে সর্দি/শ্লেস্মা ভাল হয়। তাছাড়া সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে বড়রা ৪ গ্লাস পানি পান করবেন; সকালে, দুপুরে ও রাতে খাবার দুই ঘন্টা পর ৩/৪ গ্লাস করে পানি পান করুন এবং সর্দি কাশি ও নাক-কান-গলার সাথে জড়িত রোগ থেকে বাঁচুন। কানের রোগ

কানে তীব্র শূল, শব্দ ও ক্লদ জন্মে তাহলে সৈন্ধব চূর্ণ মনসাবীজের রসের সাথে ঈষদুষ্ণ করে কানে পূরণ করলে অতি তাড়াতাড়ি উপকার পাওয়া যায়। তাছাড়া, আকন্দের পাতা মৃদু অগ্নিতে গরম করে তার রস দিয়ে কান ভর্তি করে দিলে কর্ণশূল নিরাময় হয়।

পুর্তিকর্ণ রোগঃ শরষের তেল গরম করে ঈষদুষ্ণ থাকাকালে কানে ব্যবহার করলে পুর্তিকর্ণ রোগের নিরাময় হয়ে থাকে। নিশিন্দা পাতার রস তিল তেল, সৈন্ধব লবন, বুল পুরোনো গুড় ও মধু এই সব এক সাথে মিলিয়ে কানে ভরলে উপকার হয়। কর্ণের কুমি রোগঃ কানে কদুর তৈল দিয়ে পূরণ করলে কানের কুমি নষ্ট হয়। এগুলো সাতদিন ব্যবহার করতে হবে।

নাসা রোগ

শ্লেষ্মা জনিত নাক বন্ধ, ধোয়া বেরোনোর মত যন্ত্রণা নাক কখনো শুষ্ক, কখনো ভিজা, ঘ্রাণ ও আনন্দন শক্তি বিনষ্ট ইত্যাদি লক্ষণগুলো দেখা দিয়ে থাকে তাহলে এই রোগীকে নাসা / পীনস রোগ বলে।

নাক হতে দুর্গন্ধ, পূজ, ক্লদ, তরল বা গাঢ় শ্লেষ্মা বের হয়। হাঁচি শিরঃপীড়া, তালু ও ওষ্ঠ শুষ্ক দেখা দেয়। পীনস রোগের প্রথম অবস্থায় মাথা ভার, তরল শ্রাব নির্গত হয়। স্বরহীন অরুচি ও নাক থেকে অবিরত সর্দি ঝরে।

তাছাড়া কুল, পিপুল, দেবদারু, সৈন্ধবলবন ও আপাং আরক প্রস্তুত করে তার নাস্য গ্রহণ করলে নাসা রোগ নিরাময় হয়।

পিপুল, মরিচ, চিতামুল, তালিশপত্র, মহা অদ্দা, অল্প বেতস, চই কারোজিনা ও শুঠ, এগুলো প্রতিটি দ্রব্য ১৫গ্রাম করে ছোট এলাচ, দারুচিনি ও তেজপাতা প্রতিটি দ্রব্য আড়াই গ্রাম করে এবং ১৫০ গ্রাম পুরোনো গুড় একসাথে মিলিয়ে ভাল করে মর্দন করে দেড় গ্রাম মাত্রায় সেবন করলে পীনস, কাস ও শ্বাস রোগ ভাল হয় এবং আহারে রুচি ও স্বর পরিস্কার করে।

## কণ্ঠ/মুখরোগ প্রতিকারের উপায়

কফ, পিত্ত্বায়ু দোষের কারণে কণ্ঠের ভিতরেও বিভিন্ন রকম রোগ হয়। কণ্ঠ রোগে রক্ত দুষিত হয়ে জিভের চারদিকে মাংসাস্কুর উৎপাদন করে। এ সব মাংসাস্কুর বেশী বৃদ্ধিতে ক্রমশঃ কণ্ঠরোধ হয়ে রোগীর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। জিভের মূলদেশের উপরের অংশে, জিভের সামনের মাথার মত আকৃতি বিশিষ্ট শোথ উৎপত্তি হয়, আর যদি উহা একবার পাকতে থাকে তা হলে বিভিন্ন জটিল রোগ হয়ে থাকে। দেবদারু ও যষ্টিমধু চূর্ণ করে আন্তে আন্তে ঠোটে ঘষতে হবে। মোম ও গুড়ের সাথে তেল বা ঘি পাক করে লাগালে ঠোটের সূচ বেধার মত বেদনা কর্কশতা, ব্যথা ও পূজ পড়া ভাল হয়। তাছাড়া সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে বড়রা ৪ গ্লাস পানি পান করবেন; সকালে, দুপুরে ও রাতে খাবার দুই ঘন্টা পর ৩/৪ গ্লাস করে পানি পান করুন এবং কণ্ঠ ও গলার সাথে জড়িত রোগ থেকে বাচুন।

## চোখ ভাল রাখার উপায়

দুরে বস্তু জোর করে দেখলে, ঘুম এলেও যদি শয়ন না করেন, দিনে দিনে শয়ন ও রাত জেগে থাকলে, চোখ ধোয়া বা ধুনা লাগালে, বমির বেগ রোধ করলে, মলমূত্রাদির বেগ রোধ করলে, অনেকদিক ধরে কাঁদতে থাকলে,শোকে ও সন্তাপে, মাথায় চোট লাগলে, অত্যন্ত তেজী ঘোড়ার পিঠে চড়লে, অত্যন্ত মৈথুন্য করলে, অশ্রুবেগ রোধ করলে চোখের রোগ হয়। পৃথিবীতে বিভিন্ন রোগের মধ্যে চোখের রোগ হলে একটু বেশী অসুবিধা হয়। তাই এই রোগ হওয়ার সাথে সাথেই চিকিৎসা করা দরকার। বিভিন্ন রকমের চোখের রোগ দেখা যায়।

## পেট ভাল রাখতে যা করণীয়

বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে, কেমিক্যালযুক্ত ও ভেজাল, পঁচা/ বাসি খাদ্য ড্রিংকস্ ও বাহিরের বোতলজাত খাবার পরিহার করতে হবে। অতিরিক্ত গরম ও অতিরিক্ত ঠান্ডা কিছু খাবেন না। পায়খানা নরম হলে কাঁচা কলার বোল, পেপে ভর্তা, কাঁচা কলা ভর্তা, খানকুনি পাতা ভর্তা ও কলোজিরা ভর্তা, বেলের সরবত, ইসপগুলের ভূষি, তাজা ছোট মাছ ইত্যাদি খাবেন। অতিরিক্ত তৈলাক্ত খাবার ও ভাজা-পোড়া এবং রাস্তার পাশের খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। খানকুনি পাতার রস/বড়া খাবেন ও তরকারীতে আদা, পিয়াঁজ ও রসুন, দারচিনি, এলাচ, লবঙ্গ, ধনিয়া ইত্যাদি যথারীতি ব্যবহার করবেন। হামদার্দ ল্যবরেটরীর কারমিনাও বড়/ছোটদের পেটের সমস্যা দূরে, বড়দের ডাইরিয়/ আমাশয় হলে হামদার্দে মারবেলাস সিরাপ খাওয়া যেতে পারে। এক দিন বয়স থেকে ২ বছর পর্যন্ত বাচ্চাদের পেটে ব্যাথা, বদহজম, পেটে ফাপা, খিচুনি, বমি, ডাইরিয়া, দাঁত ওঠার সময় বদহজম, ঘুম কম ইত্যাদি হলে হামদার্দে নওনেহাল সিরাপ খাওয়ালে বিশেষ উপকার হবে। প্রিটিকন রান্না খাদ্য খেয়ে ভারত ও আমেরিকা আজকাল অনেক রোগীর রোগ নিরাময় করতে সক্ষম হচ্ছে। তাই প্রিটিকনের মত রান্না পদ্ধতি ব্যবহার করেও রোগ নিরাময় করা সম্ভব। পাকস্থলী ভাল রাখতে হবে, পাকস্থলী ভাল থাকলে গ্যাসটিক কম

হবে, গ্যাস কম হলে হাটও ভালো থাকে। রাতে কম খাবেন, রাতে খাবার দেড়/দুই ঘন্টা পরে ঘুমাতে হবে। তাছাড়া সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে বড়রা ৪ গ্লাস পানি পান করবেন এবং সকালে, দুপুরে ও রাতে খাবার দুই ঘন্টা পর ৩/৪ গ্লাস করে পানি পান করুন। এতে পাকস্থলী ও ক্লোন পরিস্কার থাকবে।

## আমাশয় ও রক্ত আমাশয়

বাসি-পঁচা বা গুরুপাক দ্রব্য খাওয়া, ভাজা, পোড়া, রাতে বেশী ঠান্ডা লাগানো, দুর্বল শরীরে অতিরিক্ত রোদ লাগানো, ম্যালিরিয়া রোগের জীবাণু শরীরে থাকা, শরীরকে বেশী রুক্ষ করা, মদ পান, পূর্বের আহার হজম না হওয়ার আগে পুনরায় খাওয়ার কারণে আমাশয় রোগ হয়ে থাকে। রক্ত আমাশয় হওয়ার আগে যদি অত্যন্ত কোষ্টবন্ধ হয়ে আমাশয় হয়ে থাকে অথবা মলের সাথে গুটলে ভাব দেখা যায় তবে খাওয়ায় সতর্ক হতে হবে। পুরানো তেঁতুল পানি গুলে চিনির বা আখের গুড়ের শরবত তৈরি করে খাইলে আমাশয়ের উপকার হয়।

লক্ষণঃ পেট ব্যথা ও কোথনি আমাশয় রোগের প্রধান লক্ষণ। রোগের প্রথমে বমি বা বমির ইচ্ছা, নাভির বেদনা ও জ্বর দেখা দিয়ে থাকে। তারপর ব্যথা বাড়ে, কোথনির সাথে বাহ্যের চেষ্টি, প্রস্রাবের কষ্ট, হাত পা ঠান্ডা মুখ লাল, হেচকি ইত্যাদি লক্ষণ দেখা যায়। কেবল রক্ত আমাশয় এর সাথে রক্ত বা রক্তের সাথে আম, পেট ব্যথা ও কনকন করা, কোথনি প্রস্রাবে জ্বালা, অল্প মুত্র ত্যাগ, মল ত্যাগের পর আরও মল ত্যাগ হবে বলে বসে থাকে ইত্যাদি রক্ত আমাশয়ের লক্ষণ।

### চিকিৎসা

আমাশয় রোগীর পেটে অত্যন্ত যত্ন রাখতে হবে। চিৎ করে শুইয়ে নাভির চারদিকে আমলকী বেটে তা দিয়ে বাঁধের মতো তৈরি করে মধ্যভাগে গরম আদার রস পূর্ণ করতে হবে। ফলে খুই শ্রীষই শূল বেদনা দূর হবে। আমাশয় রোগিকে টাটকা ঘোল জামপাতা, দাড়িম পাতা, পানি ফলের পাতা, জল পিপুলের পাতার রস একত্রে পানীয় পিপাস যতবার পাবে ততবার রোগীকে খাওয়ানো যেতে পারে।

পেটের দোষের পরবর্তী অবস্থা আমাশয়। সাধারণ ঔষধ ব্যবহার করে পেটের সমস্যা আপাততঃ কমলেও কিন্তু আমাশয় সম্পূর্ণ সারে না। মাঝে মাঝে পায়খানা, সাথে অল্প আবার কখনোবা বেশি আম, এরকম অবস্থায় যদি সাবধান না হওয়া যায়, তারপরেই মলের সঙ্গে রক্ত পড়তে শুরু করে। তখন তাকে রক্ত আমাশয় বলা হয়।

আমাশয় উপবাস ক্ষতিকর। থানকুচি পাতার রস চা চামচের দুই চামচ সকাল ও সন্ধ্যায় দুই বেলা খাওয়াতে হবে। বাবলা কুড়ি, আখের গুড়ের সাথে ভাল করে বেটে ১৫দিন খেলে রক্ত আমাশয় উপকার হয়। আর ছাগলের দুধে আমড়া ছালের রস মিশিয়ে কম পক্ষে তিনদিন ৪ চামচ করে প্রতিদিন দুইবার খেলে রক্ত আমাশয় ভাল হয়। চারা তেতুল পাতার ১০-১৫ গ্রাম আধা লিটার পানি সিদ্ধ করে আধা কাপ হতেই নামিয়ে ঠান্ডা হলে খালি পেটে সাতদিন সেবন করলে রক্ত আমাশয় ভাল হতে পারে। করলা পাতার রস ছোট দুই চামচ সাথে আদা রস করে খেলে আমাশয়ের উপকার হয়। বেল পাতা আর আখের গুড় খেলে আমাশয় রোগ ভাল হয়। আমাশয়ের প্রতিষেধক হিসেবেও প্রতিদিন ভাতের সাথে ঘোল খেতে হয়। বেলের শরবতেও আমাশয় উপকার করে।

বিশেষ চিকিৎসা

পেট ফাটলে - আমলকী ভিজানো পানিসহ সেবন করলে আমাশয় উপকার হয়। লাউপাতা সিদ্ধ করে তাতে পিয়াজ, সামান্য লবণ মিশিয়ে ভাতের সাথে খেলে আমাশয়ের উপকার হয়।

## কোমরে ব্যথা ও মেরুদণ্ডের সমস্যা

স্বাভাবিক ব্যথা হলে দৈনিক সকালে ও সন্ধ্যায় ৪৫ মিনিট ধরে হাটুন। ব্যথা তীব্র হলে হালকা গরম স্যাক দিন ও শক্ত বিছানায় ঘুমান, শক্ত চেয়ারে বসুন এবং দীর্ঘক্ষন এক জায়গায় বসবেন না এবং ঘন্টার পর ঘন্টা হাটাহাটি ও অত্যাধিক পরিশ্রমের কাজ করবেন না। কোমর ব্যথার সাথে ডায়াবেটিকস থাকলে মিষ্টি ও মিষ্টি ফল খাবেন না। রাতে রুটি খান এবং সকালে ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে ৪ গ্লাস পানি পান করবেন এবং সকালে, দুপুরে ও রাতে

খাবার দুই ঘন্টা পর পর ৩/৪ গ্লাস করে প্রচুর পরিমাণে কুসুম গরম পানি পান করুন। এতে সাধারণ কোমর ব্যথা ভাল হয়ে যাবে। অন্যদিকে কোমড়ের হাড় ক্ষয় হলে ডিমের সাদা অংশ ও ক্যালসিয়ামযুক্ত ও ক্ষয়পূরণকারী খাবার খান। ভাল হয়ে যাবেন। ঘাড় ও কোমড়ের অংশ দিয়ে বের হয়ে আসা স্নায়ু জালিকাগুলো যথাক্রমে দুই হাত, ঘাড়, মাথা ও শরীরের নিম্নাংশ কোমড়ে সাংঘু সরবরাহ করে থাকে। তাই ঘাড় ও কোমড়ের অংশের মেরুদণ্ড অধিকতর গুরুত্বপূর্ণ। যারা ঘাড় ও কোমড় বা পিঠের ব্যথায় ভোগছেন তারা সামান্য সচেতন হলে ব্যথামুক্ত থাকতে পারেন।

নীচ থেকে কোন জিনিস তুলতে হলে কোমড় ভেঙ্গে না বসে হাটু ভাজ করে সোজা হয়ে বসতে হবে। ভারী জিনিস বহন করা ঠিক নয়। যারা দীর্ঘক্ষন দাড়িয়ে কাজ করে তারা পায়ের কাছে একটি নীচু টুল রাখতে পারেন। মাঝে মাঝে এক পায়ের উপর দাড়ান এবং অন্য পা টুলে রেখে বিশ্রাম নিতে পারেন। উচু হিলের জুতা পরা যাবে না। হাটার সময় মেরুদণ্ড সোজা রেখে হাটার অভ্যাস করতে হবে। যারা দীর্ঘক্ষন বসে কাজ করেন তারা সব সময় সোজা হয়ে বসবেন। টেবিল ও বসার আসনের উচ্চতা এমনভাবে রাখবেন যাতে লিখতে গেলে বা কম্পিটার ব্যবহারে সামনের দিকে ঝুঁকে থাকতে না হয় এবং উরু সমান্তরালে থাকে। শক্ত ও সমান প্রশস্ত বিছানায় শোবেন, কখনও উপুর হয়ে শোবেন না। ব্যায়াম যোগব্যায়াম করে মেরুদণ্ডকে আরও সমান্তরাল করা সম্ভব।

গাড়ে ব্যথা থেকে বাঁচার উপায়

দীর্ঘক্ষন কম্পিউটারে কাজ করবেন না বা দীর্ঘক্ষন ঘাড় নিচু/বাকা করে বসে কাজ করবেন না, দীর্ঘ বাস ভ্রমণ করবেন না এবং মাথায় ও হাতে ভারী জিনিস বহন করবেন না। গাড়ি সোজা করে হাটবেন ও যতদূর সম্ভব সোজা হয়ে কাজ করবেন। সকাল সন্ধ্যায় ৩০ মিনিট করে হাটবেন। ডিমের সাদা অংশ ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খাবেন। পানি চিকিৎসা গ্রহন করবেন অর্থাৎ ৩৫ নং এ উল্লেখিত পদাতিতে পানি পান করবেন।



## প্যারালাইসিস থেকে বাঁচার উপায়

শরীরের জীবনী শক্তি দুর্বল হলে স্পনডুলাইটিসসহ হাড় ও রগের দুর্বলতা ও ক্ষয়ই কালক্রমে প্যারালাইসিস ডেকে আনে। শীতল বাতাস ও ঠান্ডা থেকে বিরত থাকুন। শরীরে রক্ত স্বল্পতা থাকলে তা পূরন করুন এবং শরীরের স্নায়ুগুলোতে রোগ থাকলে তার চিকিৎসা নিতে হবে। জীবনে অত্যধিক ও দৈনিক অতিরিক্ত সময়ে পরিশ্রম কমিয়ে নিতে হবে। ২৮ / ২৯ নং এ উল্লেখিত খাবার খান এবং ৩৫ নং এ উল্লেখিত পদাতিতে পানি চিকিৎসা গ্রহন করুন। সকালে ঘুম থেকে উঠে ৪ গ্লাস কুসুম গরম পানি খান।

## উচ্চ রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণের উপায়

ধমনীতে কোলষ্টেরল থাকলে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে। তাই চর্বি কোলষ্টেরল যুক্ত খাদ্যাভ্যাস কমাতে হবে বা ছাড়তে হবে। কিডনী দুর্বল হলেও উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে। মানError! Bookmark not defined.সক নানা চাপ হলেও উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে। যারা ব্যালেন্সড খাদ্য খান না, যারা খাদ্য অবিবেচক তারা চামচ ও কাটা চামচ দিয়ে নিজেকে আত্মহত্যা করছে। অধিকাংশ খাদ্যাভ্যাসই বালক বয়সে সৃষ্টি হয় এবং বয়ঃবৃদ্ধ হলে তা পরিবর্তন করা দুঃসাধ্য হয়। এটা কতইনা ফলপ্রসূ হবে যদি মাতা-পিতাগণ বাল্যকাল থেকেই বাচ্চাদের চিনি, লবন ও ভাজি করা খাদ্যের পরিমিত ব্যবহার শিক্ষা দিতে পারেন। খাদ্যে সতর্ক হওয়া এবং ব্যায়ামের, যোগব্যায়ামের ও নিয়মিত হাটার অভ্যাসও একটি উপকারী পন্থা - উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য। উচ্চ রক্তচাপের কারণে কিডনী, হার্ট, চোখের রেটিনা ও ব্রেইন এর সমস্যা হয়। উচ্চ রক্তচাপ কমাতে পানি চিকিৎসা গ্রহন করা যেতে পারে। অতিরিক্ত সময় কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে এবং সকালে বা সন্ধ্যায় ৩০ থেকে ৪৫ মিনিট হাটতে হবে। চর্বিজাতীয় খাদ্য পরিহার করতে হবে এবং প্রচুর পরিমাণে সবজি ও ক্যামিক্যালমুক্ত মৌসুমী তাজা কম মিষ্টি জাতীয় ফল খেতে হবে। লবন কম খান। রক্তে কোলেষ্টেরলের আধিক্য থাকলে তা কমাতে হবে, ডায়াবেটিস থাকলে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে, মিষ্টি জাতীয় খাবার কমাতে হবে। অন্যদিকে, অতিরিক্ত মানসিক চাপ, দুঃশ্চিন্তা, হঠাৎ রাগ ও উত্তেজিত হওয়া পরিহার করতে হবে। নিয়মিত আদা, পিয়াজ, রসুন খেলে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে।

## হাই ব্লাডপ্রেসার

লক্ষণঃ দীর্ঘদিন ধরে পেটের সমস্যা এবং পুরাতন রোগ এবং নাড়ীর কাঠিন্য ও স্থূলত্ব প্রভৃতি কারণে শরীরে রক্তের চাপ বৃদ্ধি পায়। ফলে হৃদপিণ্ডে অস্বস্তিবোধ, বুক ধড়ফড় করা, মাথাঘোরা, নাক-মুখ দিয়ে রক্ত ওঠা ইত্যাদি লক্ষণ দেখা যায়। আর এই রোগের মহৌষধ হলো আহার নিয়ন্ত্রণ।

সকালে ও সন্ধ্যায় দু'চামচ করে থানকুনি পাতার রস খেতে হবে ১ মাস, ১ কোয়া রসুন ১টি করে দৈনিক ২ বার ভাত খাবার সময় খেতে হবে (১৫ দিন পর্যন্ত)। উত্তেজক এবং গরম জাতীয় খাদ্য খাওয়া যাবে না। উত্তেজিত হয়ে উচ্চ সরে কথা বলা উচিত নয়।

## লো-ব্লাডপ্রেসার

আমশয়, ক্ষুধা কম, অন্যান্য পুরোনো রোগ, অজীর্ণ, নিউমোনিয়া, রক্তাল্পতা প্রভৃতি কারণে শরীরে রক্তের চাপ কমে যায়। হৃদপিণ্ড অস্বস্তিবোধ, বুক ধরফড় করা, মাথা ঘোরা, দুর্বলতা, চোখের শক্তি ক্ষীণ হওয়া ইত্যাদি এ রোগের প্রধান লক্ষণ। প্রোটিন, ভিটামিন যুক্ত খাবার খেলে এ রোগের উপকার হবে। হেলেঞ্জার রস ২ চামচ, কলমিশাকের রস ২ চামচ, মধু ২ চামচ এক সাথে মিশিয়ে দৈনিক সকালে খেতে হবে (১ মাস পর্যন্ত)।

## মানসিক চাঁপ নিয়ন্ত্রণের উপায়

মানসিক চাপে কখনও ধমনীতে খিচুনী ধরে পাকস্থলীতে অল্প ক্ষরণ হয়, কোলেষ্টেরল বাড়ে, রক্ত জমাট বাধার প্রবনতা বাড়ে। তাই চাপের পূর্বাভাস বুঝার চেষ্টা করুন। ক্ষেত্র বিশেষে এই চাপ একটু পরিবর্তন করে নিন বা মেনে নিন, সম্ভব হলে এড়িয়ে যান, প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে সংযত প্রতিবাদ করুন।

চাপকে সর্বদা নেতিবাচক না দেখে ইতিবাচক করার চেষ্টা করুন, গোড়ামী পরিহার করুন। অপরের মতবাদ বুঝতে হবে এবং সম্ভাব্য ক্ষেত্রে গ্রহণ করলে মানসিক চাপ কমে যায়। ধ্যান, যোগ ব্যায়াম করুন, হাসুন, যাকে ভাল লাগে তার সাথে মনের ভাব ব্যক্ত করুন। কি কারণে মানসিক চাপ হয়েছে তা বুঝতে চেষ্টা করুন ও নিরূপন করুন দেখবেন আপনার মানসিক চাপ কমে গেছে। সব কাজে আপনি যা ভাবেন তাই ভাল তাই সত্যি এই মনোভাব ত্যাগ করুন, ইতি বাঁচক চিন্তা করুন। সমস্যার গোড়ায় গিয়ে সমাধানের চেষ্টা করুন, বাস্তব সম্মত বোঝাপড়ায় আসুন। আপনার ভুল হলে সংলাপের ধারা বদলে নিন ও মানসিক চাপ থেকে বাচুন, জীবনকে বাচান। মানসিক চাপে রক্তচাপ (ব্লাড প্রেসার), হার্ট এ্যাটাক, গ্যাসটিক, পেপটিক আলসার, বহুমূত্র, অনিদ্রা, ওজনবৃদ্ধি, হতাশা, মাথা ধরা, হাপানি, ভীতি, কাশি, কাধেপিঠে ব্যাথা, এ্যালার্জি, স্ট্রোক, প্যারালাইসিস ইত্যাদি হয়ে থাকে। মানসিক চাপ কমানোর একটি উদাহরণঃ সোজা হয়ে বিছানায় বা পরিষ্কার ফ্লোরে শুয়ে পড়ুন এবং সবাসনের মত অবস্থান নিন। এবার চোখ বন্ধ করে আপনি যে সকল ছোট/বড় সমস্যায় আছেন তা মনে মনে সাদা কাগজে লেখুন। লেখা শেষ হলে উক্ত লেখা কাগজটি মনে মনে চুলায় কিংবা ম্যাচের কাঠি দিয়ে আগুন ধরিয়ে পুড়ে ফেলুন এবং সাথে সাথে আপনি আপনার গৌরব উজ্জ্বল ঘটনাগুলো মনে করতে থাকুন। এর পর আপনি চলে যান কোন দর্শনীয় স্থানে, ফুলের বাগানে, স্মরণীয় স্থানে ও আনন্দ উজ্জ্বল কোন কাজে অংশ গ্রহণ করতে থাকুন। এ অবস্থায় ৫ থেকে ১০ মিনিট চোখ বুঝা অবস্থায়ই আনন্দ উপভোগ করুন। এভাবে প্রতিদিন সবাসনে অনুরূপ অনুশীলন করুন এবং মানসিক চাপ থেকে মুক্ত থাকুন।

## টেনশন হতে মুক্তির উপায়

ক. টেনশন হতে মুক্তি পেতে হলে বাড়ীর লোকজনে মিলে রোগীকে সহযোগীতা করা দরকার। অল্প কারণে চিৎকার ও অশান্তি যেন না হয় সে দিকে খেয়াল রাখা দরকার।

খ. টেনশন হতে মুক্তি পেতে হলে সর্বপ্রথম যেটি সবচেয়ে বেশি দরকার তা হল কি কারণে টেনশন হচ্ছে সেটা নিখুতভাবে বের করা। যদি সেই সূত্র বের করা যায় বা বের করে নেয়া তা করুন। সাধারণ যে কারণগুলো হতে টেনশন হয়, সেগুলো হল ভয় হতে, শরীরের অসুস্থতা হতে, অর্থাভাব হতে, সম্পর্ক নষ্ট ইত্যাদি হতে। এমন পরিবেশ হতে একটু দূরে থেকে টেনশন কমাতে পারেন।

গ. কাজ নেই এই ভেবে বেকার বসে থেকে কোন লাভ নেই, এতে টেনশন বাড়ে তাই সব সময় একটা না একটা কাজে লেগে থাকা উচিত।

ঘ. টেনশন হতে মুক্তি পেতে হলে অবসর সময়ে ভাল বই পড়া, ভাল কাজে সময় ব্যয় করা যেতে পারে। এতেও টেনশন কমাতে থাকে।

ঙ. শসা, পেয়ারা, আমলকি ছাড়াও খাবারের তালিকায় লাউ, পটল, উচ্ছে, ঝিঙে, মুগের ডাল ইত্যাদি থাকা উচিত। এগুলো শরীর ঠান্ডা রাখে, এগুলো খেলে টেনশন কমে, শরীর ও মন ভাল থাকে।

## ঘুম ভাল হওয়ার উপায়

বিভিন্ন রকমের টেনশন, কাজের চাপ, অফিসের নানা বিষয়ে টেনশন, স্বাস্থ্য সম্মত খাবার না পাওয়া এসব কিছুই ঘুমে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। চা, কফি, সুপারি, চকলেট, বেগুন, প্রিজারভেটিভ দেয়া ফুড/খাবার খেলে ঘুমে ব্যাঘাত ঘটে।

১। ঘুমে সারাদিনের ক্লান্তি দূর হয় এবং শরীর তরতাজা হয়ে উঠে। কিছু কিছু পদার্থ আছে যা ঘুমের সময় বাড়াতে সাহায্য করে। যেমন- মেলাটনিন পদার্থ যা বয়স্কদের জন্য খুবই প্রয়োজন। মেলাটনিন দিনের বেলায় কোন কাজ করে না।

ক) ভাত, কলা, ভূট্টা, রসুন ও টমেটোতে প্রচুর পরিমানের মেলাটনিন থাকে।

খ) ট্রিপটোফ্যান ঘুমের জন্য খুব উপকারী। দুধ, ছানা, পনির, আম, সানফ্লাওয়ার অয়েল, তিলের তেলে প্রচুর পরিমানে ট্রিপটোফ্যান থাকে।

গ) কলা, আলু, রুটি ইত্যাদিতে সারাটনিন পদার্থ থাকে যা ঘুম পাড়াতে খুব সাহায্য করে।

ঘ) বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন যেমন- বি-৬, বি-৩ ঘুমের জন্য খুবই উপকারী। মসুর ডাল, আখরোট, তিলের তেল ইত্যাদিতে ভিটামিন বি-৬ আছে। সবুজ শাক, সবুজ সবজিতে প্রচুর পরিমানে বি-৩ ভিটামিন আছে।

ঙ) দৈনিক খালিপেটে প্রচুর পরিমানে পানি পান করতে হবে। চর্বি জাতীয় খাবার কমাতে বা বাদ দিতে হবে। ডিহাইড্রেশনও ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে। ফল, শাক, সবজি প্রচুর পরিমানে খেলে স্বাস্থ্য ভাল থাকে ফলে ঘুমও ভাল হয়।

চ) ভিটামিন বি ও সি যুক্ত খাবার বেশী খেতে হবে।

ছ) কাজের ফাকে দিনের বেলা কিছুক্ষন ঘুমাতে পারলে নানা উপকার হয়। যেমন- এনার্জি বাড়ায়, চিন্তা শক্তি বাড়ে, মুড ভাল থাকে। শরীরের ক্লান্তি কমাতে সাহায্য করে।

জ) মহিলাদের মেনস্ট্রুয়াল ব্লিডিং শুরু হওয়ার আগে হরমোন জনিত কারণে ঘুমের সমস্যা হয়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে মেনস্ট্রুয়াল সাইলের কারণে ঘুমের সমস্যা বেড়ে যায়। থাইরয়েডের সমস্যা থাকলেও ঘুম কম হয়।

ঘুমানোর আধা-ঘন্টা পূর্বে স্বল্প ফ্যাটের বা মাখন তোলার পর গরম দুধ খেলে ঘুম ভাল হবে। দৈনিক ৭/৮ ঘন্টা ঘুমাতে হবে কিন্তু কোন ক্রমেই ৮ ঘন্টার বেশী ঘুমানো উচিত নয়। অন্যদিকে, মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত পানি চিকিৎসা গ্রহণসহ নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপন করলে ঘুম ভাল হবে। গরম দুধ, লেটুস পাতা, কলা, আলু, ওটমিল ইত্যাদি খেলেও ঘুম ভাল হয়।

## উপযুক্ত আহার, উপবাস ও দীর্ঘজীবন লাভ

স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সঠিক পরিমানের উপযুক্ত খাদ্যের আবশ্যিকতা রয়েছে। উপযুক্ত খাদ্য ও সঠিক পরিমান খাদ্যের সামঞ্জস্য বিধানের জন্য অনেক সময় উপবাসের প্রয়োজন দেখা দেয়। দুর্ভিক্ষে না খাইয়া যত লোকের মৃত্যু হয় তার চেয়ে বেশী খাদ্য খাইয়ে অধিক লোকের মৃত্যু হয়। অখাদ্য, কুখাদ্য ও অসময়ে অপ্রয়োজনীয় খাদ্য খেলে রোগ বৃদ্ধি পায়। উপযুক্ত স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করতে হলে পরিমিত আহারই প্রধান উপায়। প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাদ্যের অতিরিক্ত অংশ শারীরিক পুষ্টির কাজে লাগে না। অতিরিক্ত খাদ্য খেলে শারীরিক যন্ত্রাদিরও অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে হয় এবং শেষ পর্যন্ত ঐ অতিরিক্ত আহার করলে খাদ্যাংশ দেহের প্রয়োজনে লাগতে না পেরে উহা দেহ হতে নিস্কান্ত করে দিতে হয় তখনও কতগুলো শারীরিক যন্ত্রের অহেতুক পরিশ্রম করতে হয়। ফলে দেহ যন্ত্রগুলো ক্রমাগত দুর্বল হয়ে এক দিন কার্য হতে অবসর গ্রহন করে এবং এতে অনেক ক্ষেত্রে মানুষের অকাল মৃত্যু হয়।

অন্যদিকে খাদ্যের ঐ অতিরিক্ত অংশ দেহ পুষ্টির কাজে না লাগিয়া উহা অন্ত্রের মধ্যে থেকে নানা প্রকার বিষাক্ত পদার্থের সৃষ্টি করে এবং রক্তের সাথে মিশ্রিত হয়ে অজীর্ণ, উদর বেদনা, বায়ু জমা, জ্বর, যকৃৎের রোগ, বহু মুত্র, বাত, শিরঃপীড়া, উদরাময় ইত্যাদি রোগের সৃষ্টি করে এবং ক্রমশ এই সকল রোগ জটিল হয়ে আরো জটিল রোগের সৃষ্টি করে।

এই অবস্থা কখন হবে তা সাধারণ কেহ বলতে পারে না, কারণ কার শরীরে কি পরিমান খাদ্য প্রয়োজন, কে কি রকমের পরিশ্রম করে বা কার শরীরের কোন অংশ পূর্ব থেকে অংশিক দুর্বল হয়ে আছে তা সঠিক ভাবে বলা যায় না। এমতাবস্থায়, খাদ্যের অতিরিক্ত অংশ গ্রহনের জন্য শরীরে যে সব দূষিত পদার্থের সৃষ্টি হয় তার প্রতিকার করে। শরীরিক যন্ত্রগুলোকে কর্মক্ষম ও সবল রাখতে হলে মাঝে মাঝে কঠিন খাবার খাওয়া থেকে বিরতি দিতে হয়/উপবাস থাকতে হয়।

শরীরের রোগ মুক্তির জন্য ৭ দিন থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত দৈনিক ১০ ঘন্টা করে উপবাস থাকা যেতে পারে। ১/২ দিন উপবাস থাকলে উপকার কম হয়। উপবাসের সময়ে কঠিন খাবার বন্ধ রেখে প্রচুর পানি বা হালকা কুসুম গরম পানি, ফলের রস, লেবুর রস মিশ্রিত পানি পান করা উচিত।

এতে প্রসাবের সাথে প্রচুর পরিমাণে দূষিত পদার্থ শরীর হতে বের হয়ে শরীর সুস্থ করে। প্রথম কয়েকদিন উপবাসে কষ্ট হলেও পরে ক্ষুধা বোধ কমে যায়। মুসলমানগণ রমজানের ১ মাস রোজা রাখে, এতে উপবাস হয় এবং শরীরের অনেক রোগ সেরে যায়। আবার যাদের জটিল রোগ আছে তাদের উপবাস করা উচিত নয়। উপবাস ভংগ করার সময়ে লেবু মিশ্রিত বিশুদ্ধ পানি পান করা উচিত। কেবল মাত্র পানি পান করে মানুষ ৩০/৪০ দিন আর লেবুর মিশ্রিত পানি পান করে ৩ মাস পর্যন্ত বেচে থাকতে পারে বলে বিশেষজ্ঞরা বলেছেন। তবে অহেতুক বা সধ্যাতিরিক্ত উপবাস করা উচিত নয়। প্রতিদিন ১/২ চা চামচ খাটি মধু, সামান্য আদার রস ও বিশুদ্ধ ফুটানো গরম পানিসহ নিয়মিত খেলে দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়।

## বার্ধক্য রোধ করা

দীর্ঘ গবেষণায় দেখা যায় যে, একজন মানুষের বয়স কতটা কিভাবে বৃদ্ধি পাবে তা নির্ভর করে তার নিজের কর্মকাজে অর্থাৎ অবধারিত হলেও বার্ধক্যের চিহ্নগুলো নষ্ট করে দেওয়া সম্ভব। কারো বয়স যতই হোক না কেন তার চেয়ে অনেক অল্প বয়স্ক দেখানো এখন সম্ভব। এর জন্য দারকার কিছু নিয়মনীতি মেনে চলা ও মনের তারুণ্য বজায় রাখার চেষ্টা করা। তাহলেই প্রতি বছর আপনার বয়স বৃদ্ধি পেলেও আপনি হয়ে উঠবেন আরো আকর্ষণীয়।

ক. দীর্ঘদিন চুল ঘন কালো রাখতে ত্রিফলা মৌরি ভেজানো পানি প্রত্যহ সকালে খালি পেটে খেতে হবে। এতে শরীরের উজ্জলতাও বৃদ্ধি পায়।

খ. যৌবন অটুট রাখতে হলে অর্শগন্ধা, শিমুল মুল, ভুইকুমড়া গরম পানিতে বা দুধের সাথে দুই চামচ করে প্রতিদিন দুবার খেলে বিশেষ উপকার পাবেন। ফলে আপনার বার্ধক্য রোধ ও যৌবন ঠিক থাকবে। তবে হাই প্রেশারের রোগী হয়ে থাকলে এগুলো করবেন না।

গ. প্রতিদিন ২০০ গ্রাম দই মিষ্টি ছাড়া খাইলে বার্ধক্য রোধে সহায়ক হয়।

ঘ. বিভিন্ন ধরনের ফল পাওয়া যায় বারো মাস, তা হতে প্রত্যেক দিন ২০০ গ্রাম ফল খেতে চেষ্টা করবেন। এই ফল খেলে আপনার বয়স ধরে রাখতে পারবেন।

ঙ. মানুষের উচিত জীবনের প্রথম হতেই সুস্বাদু খাদ্য খাওয়ার অভ্যাস করা। শাক-সবজি, প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, শর্করা প্রভৃতি এবং সঠিক সময়ে খাবার খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে। ফলে বার্ধক্য অনেকটা রোধ করা সম্ভব।

চ. হজম শক্তি ঠিক মত করা প্রয়োজন। এতে শরীরের বার্ধক্য রোধ করতে পারে। কারণ বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে হজম শক্তি কমতে থাকে। তাই প্রত্যেকদিন রাতে আহারের পর দু'চামচ করে গুট, পিপুল, যোয়ান, মরিচ,সৈন্ধব, লবণ,আমলকি পানির সাথে মিশিয়ে সেই পানি খেলে বার্ধক্য রোধ করা যায়।

ছ. সর্বোপরি বার্ধক্য রোধ করতে হলে প্রতিদিন খালি পেটে ব্যায়াম, সাঁতার, দৌড়াদৌড়ি ও নিয়মিত সঠিক ভাবে ঘুমালে বার্ধক্য রোধ করা সম্ভব।



## স্বামী-স্ত্রীর মনোমালিন্যে রোগ ব্যাধি সৃষ্টি ও শান্তি বিনষ্ট

স্বামী-স্ত্রী একে অন্যের পরিপূরক। দম্পত্য জীবনের পরম শান্তি স্বামী-স্ত্রীর সুসম্পর্কের উপর নির্ভর করে। আর স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে দীর্ঘদিনে নিরবিচ্ছিন্ন মানসিক অশান্তি অতিশয় ক্ষতিকর। একজন জ্ঞানী স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ বলেছেন দশ বছর কারাবাসে/জেলে নির্ধাতন ভোগ করে যত শরীর ও মনের ক্ষতি হয় তদাপেক্ষা অধিক ক্ষতি হয় মাত্র ৩ থেকে ৬ মাস পর্যন্ত স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে নিরবিচ্ছিন্ন মনোমালিন্যের ফলে।

স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে অমিল/দারুণ সমস্যা না মিটলে উভয়ের রোগ-শোক সহ সংসারে অশান্তি দেখা দেয়। তাই সংসার জীবনে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সুসম্পর্ক বজায় রাখা একান্ত আবশ্যিক। স্বামী-স্ত্রী উভয়ের মধ্যে মনের জটিল অমিল হলে ঘটনার বাস্তবতার নিরীখে কি করণীয় তা উভয় পক্ষের অভিভাবকরা সুচিন্তিতভাবে সমাধান করতে পারে।

### যৌন শৈত্য

ক্রমাগত টেনশনে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে নানা রকম প্রভাব পড়ে। ফলে যৌন ইচ্ছা কমে যায়। এটি হতে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য স্বামী-স্ত্রীকে ৫-৭দিন আলাদা ভাবে থাকা উত্তম। তবে পরবর্তীতে ভাল খাদ্য খাওয়াসহ হাসিখুশি থাকতে হবে।

কালো তুলসি মুল আধা ইঞ্চি পান পাতার সাথে সন্ধ্যার দিকে চিবিয়ে খেলে মনের শিথিলতা অনেকটা দূর হয়।

বাবলা গাছের আঠা ছোট ছোট খন্ড করে ঘিয়ে ভেজে আখের গুড়ের সাথে মিশিয়ে সপ্তাহ খানেক খেলে যৌন ইচ্ছা পুনরায় ফিরে আসে।

থানকুনি পাতার রস শরবত করে কম পক্ষে এক মাস খেলে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়।

মধু, কালজিরা, আদা, পেয়াজ ইত্যাদি নিয়মিত খেলে যৌন শক্তি বাড়ে।

### প্রস্রাব এর রোগ

টেনশন হতে বা অন্য কোন কারণে প্রসাবে কোন প্রকার রোগ দেখা দিলে তুলসী বীজ শুকনো রাতে ভিজিয়ে রেখে সকালে বাটিয়া চিড়ার সাথে শরবত বানিয়ে খেলে অনেক উপকার পাওয়া যাবে।

অগ্নিমন্ত পাতার রস ১০ গ্রাম সামান্য গরম পানি দিয়ে খেলে প্রস্রাব আবার আগের মত স্বাভাবিক হবে।

কালমেঘ ও নিমপাতা বাটিয়া প্রতি দিন এক চা চামচ করিয়া গরম পানির সাথে খেলে ভাল হয়।

প্রস্রাব এর রোগে মিষ্টি ও চর্বি জাতীয় খাবার একেবারেই আহার করা যাবে না।

## বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুণ

### (ক) শক্তি দায়ক খাবার-

ভাত, রুটি, ভূট্টা, জব, জোয়ার, কাউন, আলু, মূলা, কচু, গুড়, তেল, বিস্কুট, কাঠাল, কলা, চিনি, মধু, ঘি, মাখন, ডাল্ডা ইত্যাদি।

### (খ) ক্ষয়পূরনকারী খাবার-

ছোট বড় মাছ, ডাল, মটর, অরহর, চিনা বাদাম, সীম বিচি, মাংস, ডিম, দুধ, কলিজা, পনির ইত্যাদি।

### (গ) রোগ প্রতিরোধক খাবার-

কচু শাক, পুঁই শাক, লাল শাক, কলমী শাক, পালং শাক, পটল, করলা, গাজর, লেবু, তুলসি পাতার রস/তুলসি চা, জলপাই, আমলকি, পিয়ার্জ, সিম, বাধাঁ কপি, মিষ্টি কুমড়া, মিষ্টি আলু, দুধ, পনির, কলিজা, পাকা আম, পেঁপে, আপেল, আঙ্গুর, নাশপতি, বেদানা, কমলা ইত্যাদি।

### (ঘ) আয়রণ জাতীয় খাবার-

মাছ, মাংশ, ডিমের কুসুম, কলিজা, বেদানা, খেজুর, তরমুজ, সবুজ শাক, লেবু, তেতুল, হলুদ, গুড়, ধনিয়া পাতা, ছোলা, কাঁচা আম, ডাল, লাল গমের রুটি, ফুলকপি ইত্যাদি।

### (ঙ) ক্যান্সার প্রতিরোধক খাবার-

পাকা পেঁপে, গাজর, পালং শাক, লাল আলু, কুমড়া, টমেটো, লেবু, কমলা লেবু, কাঁচা আম, পেয়ারা, বাতাবি লেবু, সূর্যমুখী বীজ, রাঙ্গা আলু, সূর্যমুখীর তেল ইত্যাদি।

### (চ) ত্রিমূলা (আদা, পিয়ার্জ, রসুন) এর গুণাগুণ-

উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার ও জীবানু বিরোধী হিসাবে আমাদের শরীরে কাজ করে। এছাড়াও-

আদা: আদা পেট ও শ্বাস নালীর উপকার করে। আদা হজমকারক, উত্তেজক ও পেট ব্যাথা নাশক। ইহা বমি, কাশি, ঠান্ডা, জ্বর, গলা ব্যাথা, কোষ্ঠ কাঠিন্য, আমাশয়, কান/মাথা ব্যাথা কমায় ও মস্তিষ্কের স্ট্রোকের ঝুঁকি হ্রাস করে। তাছাড়া ফুসফুস, লিভার ও কিডনীতে আদা ক্যান্সার বিরোধী এনজাইমের মাত্রা বাড়িয়ে ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

রসুন: ইহা রক্তের কোলেস্টরল হ্রাসসহ বিভিন্ন কাজ করে। নিয়মিত কাঁচা রসুন খেলে এলডিএল কোলেস্টরল কমায়, রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায়, ক্ষত দূর করে, সর্দি কাশি ও প্রদাহ দূর কওে এবং সর্দি, কাশি, হাপানী, ধমনীর সংকোচনে কোষ্ঠবদ্ধতায়, গলা ও বুক জ্বালায়, যকৃতদোষে, কৃমিতে, গলগন্ডে, ছপিকেশিতে, পিত্তথলির পাথরি, ব্লাড প্রেশার, বুক ধড়ফরানীতে ও ক্ষয়রোগে ভাল ফল পাওয়া যায়।

পিয়ার্জ: ম্যালেরিয়া, বাত, সুগার, কোলেস্টরাল হ্রাস করে। মাথা ব্যাথা, কান ব্যাথা, পেটের গ্যাস জমা, পোকা মাকড়ের দংশনের ক্ষতি থেকে দেহকে রক্ষা করে, কামোত্তেজক হিসাবেও কাজ করে এবং শরীরের প্রাকৃতিক ক্যান্সার প্রতিরোধ প্রক্রিয়াকে জোরদার করে।

### (ছ) ভিটামিন সি-সমৃদ্ধ খাবার -

আমড়া (ত্বকের সৌন্দর্য রক্ষায় ও চুলের জন্য উপকারী), পেয়ারা (আপেলের চেয়ে ৫০ গুণ বেশী ভিটামিন 'সি' রয়েছে), কুল/বরই (ভিটামিন-সি ছাড়াও শর্করা ও ক্যালসিয়াম রয়েছে)। টমেটো, আমলকি, লেবু, তেতুল, কাঁচা ঝাল ইত্যাদিতে ভিটামিন সি রয়েছে। আমলকিতে ভিটামিন সি ছাড়াও রয়েছে ফাইবার। তাই আমলকি খান।

### (জ) খাবার প্রতিদিনঃ

প্রতিদিন (ক) সবজি, (খ) আমিষ, (গ) শস্য/শস্য দানা, (ঘ) দুগ্ধজাত দ্রব্য সমন্বয়ে প্রয়োজনীয় ক্যালোরিযুক্ত খাবার গ্রহণ করলে শরীরের গঠন ভালো থাকবে।

## চাল, চিড়ে, ভুট্টার গুনাগুন

শরীর ভাল রাখাই জীবনের অন্যতম উদ্দেশ্য হওয়া উচিত। অনেকের ধারণা চাল খাদ্য হিসেবে গমের চেয়ে নিকৃষ্ট কিন্তু অনেক পুষ্টিতত্ত্ববিদদের মতে চাল যদি পালিশ করা বা মাজা না হয়, রান্না করার আগে অতি বেশী ধোয়া না হয় এবং পরে মাড়/ফ্যান না গালা হয় তাহলে ভাত আর রুটির পুষ্টি মূল্যের খুব একটা তফাৎ হয় না। টেকি ছাঁটা চাল সবচেয়ে বেশী উপকারী। অথচ পুষ্টিকর এই মাড়ের সাথে বাঙালির প্রাণশক্তির ধারা প্রতিদিনই গড়িয়ে চলে যাচ্ছে রান্না ঘরের নর্দমায়।

### চালের গুনাগুন

চাল গুনে শীতল ও শক্তিবর্ধক হওয়ার জন্যে পৃথিবীর প্রায় অর্ধেক মানুষেরই প্রধান খাদ্য ভাত। কিন্তু বাঙালিরা সাধারণত ভাত রান্নার পর ফ্যান ফেলে দেয়। এতে ভাতের উপকারিতা অনেক কমে যায়। এছাড়া মেশিনে পালিশ করা চালের পুষ্টিগুণও অনেক কম। টেকি ছাঁটা চাল বেশী উপকারী। এভাবে রান্না ঠিকমত না করার জন্যে এবং টেকি ছাঁটা চাল না খাওয়ার জন্যে ভাতের উপকারিতা অনেক কমে যায়।

ভাতের ফ্যান আলাদাভাবে ভাল করে রেখে লেবুর রস, লবন ও চিনি দিয়ে শরবত তৈরি করে খাওয়া যেতে পারে। কিংবা ভাত রান্না করার সময় এমন পরিমাণে পানি দিতে হবে যা হাড়িতেই শুকিয়ে যায় এবং ফ্যান গেলেও বরবরবে অথচ নরম ভাত তৈরি হয়। চাল ও ডাল মিশিয়ে খিচুড়ি তৈরি করা যায়। মুগের ডালের খিচুড়ি অসুখের পরে পথ্য। শুধু ভাতের চেয়ে খিচুড়ি বেশী পুষ্টিকর। বাঙালিদের কাছে যেমন সেকদ্ধ চাল প্রিয় অবাঙালিদের কাছে তেমনই প্রিয় আতপ চাল।

চাল দিয়ে তৈরি করা হয় 'অষ্টগুণ মন্ড' যাকে একাধারে আহার এবং ওষুধ দুই বলা যায়। ১০০ গ্রাম মুগের ডাল এবং দশ কাপ পানি দিয়ে ফোটাতে হবে। ফোটাবার সময় লবণ, শুকনো আদার গুঁড়ো, গোলমরিচ ও পিপুলের গুঁড়ো মেশাতে হবে, পরিমাণ সব মিলিয়ে দুই চা চামচ। পাত্রের উপরে এমনভাবে ঢাকা দেওয়া উচিত যাতে ভাপ না বেরিয়ে যায়। এইভাবে তৈরি করা অষ্টগুণ মন্ড জ্বর নাশক এবং শক্তি বৃদ্ধি করে।

### চিড়ে:

ম্নিষ্ক, মলরোধক, বাত নাশ করে, কাম বৃদ্ধি করে। পানিতে ভিজিয়ে লেবুর রস ও লবণ দিয়ে খেলে অজীর্ণ রোগ সারে। টাটকা টক দই দিয়ে মেখে খেলে আমাশয় সারে। শরীরের গরমভাব দূর হয়। লেবু-চিড়ে পিত্ত নাশ করে, অজীর্ণ রোগের আদর্শ পথ্য।

### ভুট্টা:

মক্কা অর্থাৎ ভুট্টা। আজকাল অনেকেই সৈঁকা ভুট্টার সুস্বাদের সাথে পরিচিত। এখন টিফিন হিসাবে সৈঁকে বা কচি ভুট্টা খেতে সকলেই ভালবাসেন। একটা খেলেই পেট ভরে যায় এবং খাদ্য হিসেবেও তেলে ভাজা অন্য খাবারের চেয়ে পুষ্টিকর। ভুট্টা সৈঁকা লবণ, গোলমরিচ ও পাতি লেবুর রস মাথিয়ে খেলে উপকার যাওয়া যায়। ভুট্টা মধু দিয়ে খেলে কফ ও পিত্তের প্রকোপ কমিয়ে দেয়, খাওয়ার রুচি উৎপাদন করে, মল রোধ করে। ভুট্টার দানা বের করে আঙনে পুড়িয়ে ছাই করে অল্প ছাই মধুর সাথে মিশিয়ে চাটলে বমি বন্ধ হয়ে যায়।

ভুট্টা পোড়া, ভুট্টার খই (পপকর্ন) বা ভুট্টার রুটি ছাড়াও আজকাল নানা রকমভাবে স্যুপ, তরকারি, ভাজা ইত্যাদি তৈরি করেও ভুট্টা খাওয়া হয়। ভুট্টা খাওয়ার ঝোঁক ও ভুট্টা খাওয়ার প্রবণতা দুই-ই আজকাল বেড়ে গেছে।

## পাকের ঘর থেকে রোগের সৃষ্টি

পাকের ঘর থেকে অনেক রোগ ছড়ায় যেমনঃ চুলকানী, রক্ত দূষিত হওয়া, পরিপাকতন্ত্রের সমস্যা হওয়া ইত্যাদি। এ থেকে বাঁচতে হলে সিদ্ধ করা বিশুদ্ধ পানি দিয়ে তরকারী ও ভাত, রুটি পাকানোর ক্ষেত্রে অবহেলা, হাড়িপাতিল সাবান/গুরা সাবান দিয়ে ধোঁয়ার পর গরম পানিতে সে গুলো না ধোঁয়া, তৈলাক্ত পাতিল ভাল করে সাবান ও গরম পানিতে না ধুয়ে উহাতে ভাজী পুরা করা খাদ্য খাওয়া, তরকারী উপযুক্তভাবে না কেটে কাটার পর বিশুদ্ধ পানি দিয়ে না ধোয়া, কাঁচা তরকারী কাটার পর আংশিক থাকলে উহা যথাযথভাবে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে না রাখা ইত্যাদি নানা কারণে দূষিত/আধাদূষিত খাদ্য খেয়ে নানা রোগ ব্যধি সৃষ্টি হয়। তাই প্রত্যেকটি সংসারের গৃহিনীদের এ ব্যাপারে সচেতন হতে হবে এবং বিশুদ্ধভাবে খাবার তৈরি করা, রান্না করা জানতে হবে এবং অধিক তৈল ব্যবহার কমাতে হবে ও পঁচা বাসি খাদ্য কোন মতে পুনঃরায় গরম করে বা অন্য কোনভাবে খাওয়া যাবে না।

## চুলকানি ও এর্লাজি থেকে বাঁচার উপায়

ধুলাবালি, ঠান্ডা বায়ু, রক্ত দূষিত হওয়া, কোন প্রাণী থেকে ছড়ানো এর্লাজি বা অন্য যে কোন কারণে এর্লাজি হউক না কেন এর্লাজির ধরণ অনুযায়ী খাদ্য খেতে হবে এবং প্রয়োজনে ডাক্তার এর সাথে পরামর্শ করতে হবে। প্রাথমিকভাবে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকা, ধুলাবালি, গাড়ীর কার্বন ইত্যাদি থেকে সতর্ক থাকতে হবে। রক্ত দূষিত জনিত কারণে চুলকানি ও এর্লাজি হলে বিশুদ্ধ পানি কুসুম গরম করে প্রতিবার চার গ্লাস করে দৈনিক ৫/৬ বার দৈনিক খালি পেটে পান করতে হবে। দৈনিক বিশুদ্ধ বাতাসে অন্তত ৪৫ মিনিট হাটতে হবে। হেটে শরীর ঘামিয়ে গেলে শরীরের রক্তের খারাপ কোলেস্টারল হ্রাস পায় এবং ভাল কোলেস্টারল বাড়ে। এর সাথে সাথে নিয়মিত পুষ্টিকর খাদ্য ও রোগ প্রতিরোধক খাদ্য পর্যাপ্ত খেলে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে এবং এর্লাজি ও চুলকানি পরাজিত হবে।

এর্লাজি ও চুলকানি কমাতে প্রিটিপিন পদ্ধতিতে উপযুক্তি রান্না করা বিশুদ্ধ খাদ্য সর্বদা খেতে হবে। হামদর্দের ছাফি সিরাপসহ উপযুক্ত ঔষধ খেলে এবং উপরে বর্ণিত নিয়ম কানুন সঠিকভাবে মেনে চললে চুলকানি ও এর্লাজি থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে। যে সব খাদ্যে এর্লাজি বাড়ে উহা খাওয়া কমাতে হবে বা বাদ দিতে হবে। কোল্ড এর্লাজি থেকেও নানা কারণে হাপানী হতে পারে তাই কোল্ড এর্লাজি দূর করতে হবে। কোল্ড এর্লাজি থেকে বাঁচতে হলে অধিক ঠান্ডা ও গরম লাগানো যাবে না এবং পরিমিত পুষ্টিকর খাদ্য মধু, কালজিরা, আদা, রসুন, প্রচুর সজি, তাজা ফলমূল ইত্যাদি নিয়মিত খেতে হবে, পানি চিকিৎসা গ্রহন করতে হবে ও সর্বদা কুসুম গরম পানি পান করতে হবে।



## হিট ষ্ট্রোক

হিট ষ্ট্রোক গরম কালের এক গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা। দীর্ঘক্ষন গরমে হাটলে, একটানা গরমরোদে/কড়ারোদে কাজ করলে/রোদে থাকলে হিট ষ্ট্রোক হয়ে থাকে। মানুষের শরীরে প্রকৃতিগত ভাবে রয়েছে একধরনের এয়ারকন্ডিশনিং ব্যবস্থা যার ফলে গরমে যেমে গিয়ে শরীর শীতল করে। এর জন্য দরকার শরীরে যথেষ্ট পরিমাণ পানি। কিন্তু গরমের দিনে পানি কম করে পান করলে এয়ারকন্ডিশনিং সিস্টেম ভেঙ্গে পড়ে। পরিবেশের তাপমাত্রা বেড়ে গেলে শরীর তখন আর নিজের তাপমাত্রা বজায় রাখতে পারে না। আর আদ্র আবহাওয়ায় ঘাম খুব সহজেই বাষ্পে পরিনত হতে পারে না যা দেহকে তাপ নির্গত করতে বাধা দেয়।

ফলে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গিয়ে শরীর দুর্বল হয়ে যায়। এই অবস্থা চলতে থাকলে হিট ষ্ট্রোক হয়ে যায়। তখন মুখ শুকিয়ে ত্বক ফ্যাকাশে হয়ে যায়। মাথা ঘোরা, মাথা ব্যাথা, বমি ভাব বা বমিও হতে পারে। শ্বাস প্রশ্বাস দ্রুত ও গভীর হয়। মাংশ পেশীতে কাপুনী হতে পারে। এ অবস্থায় শরীর শীতল রাখতে ছায়ায়/বাতাসে বা শীতাতাপ নিয়ন্ত্রিত স্থানে বিশ্রাম নিতে হবে। প্রচুর (অল্প ঠান্ডা) পানি পান করতে হবে, তাছাড়া পানি চিকিৎসা গ্রহন করতে হবে। গোসল করতে হবে বা ঠান্ডা পানি দিয়ে শরীর মুছতে হবে ও সুতির পাতলা কাপড় পড়তে হবে। হিট ষ্ট্রোকের সময়ে দেহের তাপ মাত্রা ১০৬ পর্যন্ত উঠতে পারে। দ্রুত চিকিৎসা না নিলে মৃত্যু কিংবা স্থায়ী সমস্যা হতে পারে। গরম কালে পর্যাপ্ত পানি পান করলে শরীর স্বাভাবিক থাকে ও হিট ষ্ট্রোক থেকেও অনেকটা রক্ষা পাওয়া যায়।

## হঠাৎ জ্ঞান হারালে করণীয়

ভীষন দুর্বল লাগা, চোখে সর্ষে ফুলের মত দেখা, চোখের দৃষ্টি কমে যাওয়া, কাজ-কর্ম ভাল লাগছে না, সমনে পা বাড়াতে কষ্ট হচ্ছে, চারদিক ঘুরছে মনে হওয়া, কানে ভেঁ-ভেঁ শব্দ এর পরই অজ্ঞান হয়ে পরতে পারে। হৃদপিণ্ড পাম্পের ফলে ধমনীর মাধ্যমে মস্তিস্কে রক্ত প্রবাহিত হয়। রক্ত থেকে অক্সিজেন ও পুষ্টি গ্রহন করে মস্তিস্কের কোষগুলো কাজ করে থাকে। সাময়িক রক্তপ্রবাহ কমে গেলে মস্তিস্কের স্বাভাবিক কাজ অনেকাংশেই বন্ধ হয়ে যায় এবং অজ্ঞান হয়ে পরতে হয়।

এমন অবস্থা হলে রোগীকে লম্বালম্বি ভাবে শুইয়ে দিতে হয়। জ্ঞান সম্পূর্ণ লোপ না পেলে শান্ত করুন ও সাহস দিন। কাপড়-চোপার ঢিলে করে দিন। পায়ের নিচটা একটু উচু করে দিন, এতে মাথার দিকে রক্তপ্রবাহ বাড়বে। শীতল বা ঠান্ডা পরিবেশে নিন। অন্যদিকে নিজে একা একা কোথাও অজ্ঞান হয়ে যাচ্ছেন বুঝতে পারলে সেখানে নিরাপদে কোথাও বসে থাকুন। লোকজনের সাহায্য চান এবং দিশেহারা না হয়ে সাহস রাখুন ও সমস্যা থেকে রক্ষা পান।

## আশ্চর্য পানি চিকিৎসা

পানি চিকিৎসা (ওয়াটার থেরাপি) নামে পরিচিত একটি সাধারণ ও সহজ চিকিৎসা ব্যবস্থার সন্ধান পাওয়া গেছে। যার সাহায্যে দূরারোগ্য রোগ-ব্যধি থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। পানি চিকিৎসার উপর জাপানের সিকনেস এসোসিয়েশন কতৃক প্রকাশিত এক নিবন্ধে বলা হয়েছে যে যদি আপনি নিয়মতান্ত্রিকভাবে পানি চিকিৎসা গ্রহণ করেন তবে অনেক দূরারোগ্য বা কঠিন রোগ থেকে পরিত্রাণ পেতে পারেন।

যেমনঃ

ক) মাথা ব্যথা, রক্তস্রব্বতা, প্যারালাইসিস, ব্লাড পেসার, মেদ-ভূড়ি, রিইউনিটিজম, পালপিটেশন ও ইপিলইপসি ইত্যাদি

খ) কফ, শ্বাস কষ্ট, এজমা, টিবি

গ) মস্তিস্কের প্রদাহ, লিভার ও প্রস্রাবের সাথে জড়িত রোগসমূহ

ঘ) উচ্চ রক্তচাপ, আমাশয়, গ্যাস্ট্রিক, কোষ্ঠ কাঠিন্য, বহুমূত্র, পাইলস

ঙ) চোখের নানা রোগ

চ) মহিলাদের মাসিকের অনিয়ম, লিকোজিয়া, জরায়ুর ক্যানসার

ছ) নাক, কান, গলার সাথে জড়িত রোগসমূহ ইত্যাদি।

পানি পান করার পদ্ধতিঃ

১। ভোরে ঘুম থেকে উঠে মুখ ধোওয়া ও দাঁত মাজার পূর্বে ১ লিটার ২০০

গ্রাম (বড় ৪ গ্লাস এর সমান) পানি পান করবেন। তারপর-

ক) ৪৫ মিনিট পর্যন্ত কোন তরল খাবার খাবেন না।

খ) সকালের নাস্তা, দুপুরের খাবার ও রাতের আহারের পরপর অতীব জরুরী কোন কারণ ছাড়া ২ ঘন্টার মধ্যে পানিসহ কোন কিছু খাবেন না।

গ) রাতে নিয়মমত বা সময়মতো নির্ধারিত খাবার গ্রহণের পর ঘুমানোর পূর্বে কোন কিছু খাবেন না।

২। দুর্বল বা বৃদ্ধ রোগী সকালে বড় ৪ গ্লাস পানি পান করতে অসুবিধা হলে

প্রথম প্রথম কম করে অভ্যাস করতে হবে তবে পর্যায়ক্রমে বড় ৪ গ্লাস

পানি পান করার অভ্যাস করতে হবে।

উপরোক্ত নিয়মে পানি পান করলে দুর্বল লোক অবশ্যই আরোগ্য লাভ করবে এবং অন্যান্যদের স্বাস্থ্যকর জীবন নিশ্চিত হবে।

৩। পরীক্ষায় দেখা গেছে যে নিম্নোক্ত রোগগুলো থেকে নির্ধারিত সময়ের মধ্যে আরোগ্য লাভ করা সম্ভবঃ

ক) উচ্চ রক্তচাপ- ৩০ দিনে খ) গ্যাস্ট্রিক সমস্যা- ৩০ দিনে গ) বহুমূত্র- ৯০ দিনে ঘ) কোষ্ঠকাঠিন্য- ৩০ দিনে

ঙ) ক্যানসার- ৬ মাসে চ) টিবি (যক্ষা)- ৩ মাসে

৪) যারা গেটে বাতে আক্রান্ত তারা এক সপ্তাহে দিনে ৩ বার, পরে দিনে একবার করে খেয়ে পরীক্ষা করতে পারেন। ইহার কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই, তবে প্রথম প্রথম কয়েক বার বেশী মূত্র ত্যাগ করতে হতে পারে। এতে সমস্যার কোন কারণ নাই।

উপরোক্ত বর্ণনায় দেখা যায় যে সর্বদা খালি পেটে পানি পান করতে হবে। ভরা পেটে বা খাওয়ার সময়ে পানি পান করা যাবেনা।

সকাল, দুপুর এবং রাতে প্রতিবার খাবার দুই ঘন্টা পর ৪ গ্লাস করে পানি পান করতে হবে। রাতের অভ্যাসটা একটু কঠিন মনে

হলেও যারা উপরোক্ত রোগে ভুগছেন তারা অবশ্যই রাতে ঘুমানোর ২ ঘন্টা পূর্বে ৪ গ্লাস পানি পান করবেন অর্থাৎ, রাতে ঘুমানোর

প্রায় ৪ ঘন্টা পূর্বে রাতের আহার গ্রহণ করবেন। রোগ থেকে মুক্তি পেতে হলে উপরোক্ত নিয়মে পানি পানের অভ্যাসের বিকল্প নাই।

পানি অবশ্যই বিশুদ্ধ হতে হবে। অনেক কঠিন রোগে ডাক্তারগণ স্যালাইন পুশিং এর মাধ্যমে রোগীর শরীরে পর্যাপ্ত পানি প্রবেশ

করিয়ে থাকেন আর ক্যানসার হলে দীর্ঘদিন যাবৎ ক্যামোথেরাপি ও স্যালাইনের মাধ্যমে প্রচুর পরিমানের পানি শরীরে প্রবেশ করানো

হয়। তাই সৃষ্টিকর্তার অপূর্ব সৃষ্টি এই পানি উপরোক্ত নিয়মে পান করুন। জীবনের যত টেনশন/ হতাশা আছে ঝেঁরে ফেলে দিন,

অতিরিক্ত আশা ত্যাগ করুন। সুস্থ জীবনযাপন করুন।

# ইরেগুলার মেনস্ট্রুয়েশন (অনিয়মিত মাসিক) ভেষজ চিকিৎসা

অনেক মেয়েরই মাসিক নিয়ে নানা রকম সমস্যা থাকে। অনিয়মিত মাসিক বা ইরেগুলার মেনস্ট্রুয়েশন নানা কারণে হতে পারে। অনেকের ক্ষেত্রে নানা রকম শারীরিক সমস্যা ও বংশগত কারণে মেয়েরা এরকম সমস্যা ফেস করে। আবার অনেক সময় এটি প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন জটিলতার পূর্বাভাস দেয়। আবার অনেকের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক ভাবেই অনিয়মিত মাসিক হয়। তবে যাই হোক না কেন এটি মেয়েদের দৃষ্টিভঙ্গি করে নিঃসন্দেহে। অনিয়মিত মাসিকের চিকিৎসায় যুগ যুগ ধরে চলে আসছে নানা ভেষজ চিকিৎসা, যেগুলোর উপকার বৈজ্ঞানিক ভাবেও প্রমাণিত হয়েছে। যদি আপনার শরীরে মারাত্মক কোন সমস্যা না থাকে তাহলে এর থেকে উপকার পাবেন নিঃসন্দেহে। নতুনখবর পাঠকদের জন্য আজ অনিয়মিত মাসিকের কিছু ঘরোয়া ভেষজ চিকিৎসার এ আয়োজন। ইরেগুলার মেনস্ট্রুয়েশন ভেষজ চিকিৎসা

## অনিয়মিত মাসিকের কিছু ঘরোয়া ভেষজ চিকিৎসাঃ-

আঙুর ফল পিরিয়ড রেগুলার করার জন্য খুবই কার্যকরী। প্রতিদিন আঙুরের জুস খেলে বা খাবারের তালিকায় আঙুর থাকলে ভবিষ্যতে মাসিক নিয়মিত রাখতে সহায়তা করে।

মাসিক নিয়মিত করতে মৌরি খুবই ভাল একটি পথ্য হিসাবে কাজ করে।

নিয়মিত কাঁচা পেপে খেলে অনিয়মিত মাসিকের জন্য অনেক উপকারী। তবে যারা গর্ভবতী তাদের কাঁচা পেপে না খাওয়াই ভাল, এতে গর্ভপাত হতে পারে।

অনিয়মিত মাসিকের পথ্য হিসাবে ডুমুর যুগ যুগ ধরে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। ৪-৫টি ডুমুর ফল কেটে পানিতে সেদ্ধ করে ছেকে সেই পানি নিয়মিত খেলে অনেক উপকার পাওয়া যায়।

গাজরে রয়েছে প্রচুর বেটা ক্যারোটিন, যা মাসিক নিয়মিত করতে সাহায্য করে।

বটগাছের শেকড় ১০ মিনিট গরম পানিতে ফুটিয়ে ছেকে, সেই পানিতে ২-৩ টেবিল চামচ গরুর দুধ মিশিয়ে প্রতিদিন রাতে ঘুমাবার আগে খেতে হবে।

প্রতিদিন ধনিয়াপাতা বা ধনিয়া গুড়া দিনে তিনবার করে খেলে মাসিক নিয়মিতকরণে অনেক ভূমিকা রাখে।

করলার রস অনিয়মিত মাসিকের ক্ষেত্রে উপকারী।

দুটি মূল্যকে সামান্য পানি দিয়ে ব্লেন্ড করে এক কাপ মাঠার সাথে মিশিয়ে প্রতিদিন পান করলে মাসিক নিয়মিত করতে সাহায্য করে।

এলোভেরা বা ঘৃতকুমারীর শাস রূপচর্চার পাশাপাশি মাসিক নিয়মিত করতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

মাসিক শুরুর সম্ভাব্য সময়ের এক দুই সপ্তাহ আগে থেকে আখ বা গেলারি রস খেলে আশা করা যায় সময়মতো মাসিক হবে।

মনে রাখবেন, গর্ভবতী নন এমন মহিলাদের জন্যই উপরোক্ত পদ্ধতিগুলো প্রযোজ্য। গর্ভবতী মেয়েদের শরীরে এই উপাদানগুলো বিরূপ প্রতিক্রিয়া তৈরী করতে পারে। এজন্য যারা বিবাহিত তাদের আগে নিশ্চিত হতে হবে যে তিনি গর্ভবতী হয়েছেন কিনা।

একটা বিষয় মনে রাখবেন, শরীরে আয়রনের অভাব থাকলেও মাসিক অনিয়মিত হতে পারে। এজন্য ভেষজ এই পদ্ধতিগুলোর পাশাপাশি আয়রন বা লৌহ সমৃদ্ধ খাবার যেমন: গরু, ভেড়া, মুরগির মাংস; কলিজা, ডিম; চিংড়ি, টুনা মাছ; পালং শাক, মিষ্টি আলু, মটরশুটি, ব্রকোলি, বাধাকপি, ফুলকপি; সুজি, গম, বার্লি; স্ট্রবেরি, তরমুজ, খেজুর, গাব; টমেটো, ডাল, ভুট্টা, শস্যদানা ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে খেতে হবে।

আর এতেও যদি উপকার না পান সেক্ষেত্রে কোন গাইনি ডাক্তারের শরণাপন্য হওয়াই নিজের জন্য ভালো।

## গরম পানির কারিসমা

শরীরের দেহ যন্ত্রের তরল উপাদান রক্ত। এই রক্ত খাদ্য ও পানির নির্যাস সমন্বয়ে তৈরী হয়। যারা সর্বদা হালকা কুসুম গরম পানি প্রচুর পরিমাণে পান করেন তারা অনেক রকম রোগ থেকে মুক্ত থাকেন যেমন- নিউমোনিয়া, ঠাণ্ডা, কাশি, সর্দি, রক্তস্রাবতা, হাপানী, উচ্চ রক্ত চাপ, জন্ডিস, মস্তিষ্কে প্রদাহ, আমাশয়, গ্যসটিক, কোষ্ঠ কাঠিন্য, বহুমূত্র, মহিলাদের মাসিকের অনিয়ম, ছোট খাট প্যারালাইসিস, যক্ষ্মা ইত্যাদি রোগ কমে যায়। অন্য দিকে গরম পানির বোতলে বা প্লাষ্টিকের কাভারে কোমরে, পেটে, গাড়ে, হাতে, পায়ে সেক দিলে ব্যাথা-বেদনা সহ সুপ্ত বেইন স্বচল হয়ে শরীরের নানা উপকারে আসে। পিঠ ও কোমড়ে ব্যাথা হলে মাঝারি গরম পানি মগে নিয়ে পিছনে গাড়ের নিচ থেকে নিয়মিত ডাললে কোমড় ব্যাথা, পিঠ ব্যাথা ভাল হয়।

## বুক জ্বালাপোড়ার ঘরোয়া চিকিৎসা !

১. বুক জ্বালাপোড়ায় লবঙ্গ একটি ভালো উপাদান। খাওয়ার পর দুপুরে ও রাতে একটি করে লবঙ্গ চুষে খেলে বুক জ্বালাপোড়া এবং এ সংক্রান্ত অসুবিধাগুলো দূর করে।
২. রোজ দুপুরে ও রাতে খাওয়ার পরে ছোট্ট এক টুকরা গুড় মুখে রেখে চুষলে মুখের টক পানি আসা বন্ধ হবে। পেটে যাদের গ্যাস হয় বা খাওয়ার পর গ্যাস হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তাদের গুড় চুষলে উপকার হয়। গুড় যদি ১ বছরের পুরানো হয় তাহলে আরো বেশি উপকার পাওয়া যায়।
৩. ছোট কালো হরতকী চূর্ণ আধা চামচ সমান পরিমাণ গুড়ের সাথে মিশিয়ে খেলেও বুক জ্বালাপোড়া থেকে মুক্তি মেলে। প্রতিদিন খাওয়ার আধ ঘন্টা পরে ২-৩ দিন খেলে বুক জ্বালাপোড়া সমস্যা দূর হয়।



## স্বাস্থ্য ভাল রাখতে ৮টি বিষয়ে বিশেষ গুরুত্বারোপ

প্রয়োজন মোতাবেক উপযুক্ত ক্যালরী সম্বলিত পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হবে

ব্যায়াম, হাটা ও হালকা দৌড়ানোর (Jogging) অভ্যাস করতে হবে।

পানি চিকিৎসা গ্রহন করতে হবে। পানি আমাদের অক্সিজেন ও হাইড্রোজেন সরবরাহ করে।

স্বাস্থ্য সম্মত বায়ু, অক্সিজেন গ্রহন করতে হবে।

মাঝারী ধরনের সূর্যকিরণ শরীরের ত্বক মজবুত করে ও শরীরে ভিটামিন "ডি" উৎপন্ন করে। তাই দৈনিক কিছু সময় হলেও সূর্য কিরণ উপভোগ করা উচিত।

ধূমপান, মদপান ও এজাতীয় পানীয় পান থেকে বিরত থাকতে হবে।

উপযুক্ত বিশ্রাম নেয়া, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের বিশ্রামের প্রয়োজন। আমাদের শরীরের কতিপয় অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ স্বয়ংক্রিয় ভাবে বিশ্রাম নেয় যেমন হার্ট ও কিডনী। হার্ট যন্ত্রটির বিশ্রামের সময় রক্ত প্রবাহ এটিকে খাদ্য ও অক্সিজেন সরবরাহ করে। আবার হৃদযন্ত্রটি ২৪ ঘন্টায় ১ লক্ষ বার স্পন্দিত হয়। এই স্পন্দনের ফলে ৭ হাজার লিটার রক্ত পাম্প করে। অন্যদিকে কিডনীর মধ্যে যে সুক্ষ্ম ছাকনি রয়েছে সেগুলো পালাক্রমে কাজ করে এবং এক তৃতীয়াংশ যখন কাজকরে তখন আর এক তৃতীয়াংশ বিশ্রাম করে এবং অন্য এক তৃতীয়াংশ কাজের জন্য প্রস্তুত হয়। দেহের যকৃত এবং অগ্নাশয়ের কোষগুলোও বিশ্রাম ও কাজ পালাক্রমে করে থাকে। অন্য দিকে পরিপাকতন্ত্র নিজে নিজে বিশ্রাম নেয় না। একে আমাদের বিশ্রাম দিতে হয়। তাই খাবার গ্রহনের ৪/৫ ঘন্টা পরে পরবর্তী খাবার খাওয়া উত্তম। এতে পরিপাকতন্ত্র বিশ্রাম নেয়ার সময় পায়। আর যারা ঘন ঘন খাবার খান তারা এযন্ত্রটি সব সময় ব্যস্ত রাখেন ফলে এটি দীর্ঘ সময়/ বছর পরে দুর্বল হয়ে পড়ে। তাই সপ্তাহে এক দিন (১২ ঘন্টা) উপবাস থাকলে পরিপাকতন্ত্রটি বিশ্রাম পায়।

আমরা ছোট বেলা থেকে পরিপাকতন্ত্রের কথা ভুলে গিয়ে ভাল-মন্দ, পঁচা বাসি, ভাজা-পোড়া ইত্যাদি কতনা খাদ্য সময়-অসময় খেয়ে থাকি। একটু চিন্তা করিনা যে, আমার দেহের পরিপাকতন্ত্র এ সকল খাদ্য হজম করতে পারবে কিনা? ফলে আমরা পেটের নানা রোগে ভুগে থাকি।

ঐশ্বরিক শক্তিতে আস্থাশীল হওয়া, ধ্যান ও প্রার্থনা করলে শরীরে মানসিক ক্লান্তি দূর হয়। মানুষ নিজে সকলের চেয়ে বুদ্ধিমান ভাবে ভাবে সৃষ্টি কর্তার কথাও বেমালুম ভুলে যায় এবং দুনিয়ার কাজেই সর্বদা নিয়োজিত থাকে। এতে অনেকে কিংকর্তব্য বিমুখ হয়ে যায় এবং সর্বদা প্রতিযোগীতা মূলক কাজ নিয়ে ব্যস্ত হয়ে ভুল পথে চলে, আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে এবং জীবনকে কঠিন করে নানা সমস্যায় জর্জরিত করে ফেলে। এ থেকে পরিত্রাণ পেতে অবশ্যই সৃষ্টিকর্তার সৃষ্টি রহস্য নিয়ে ভাবতে হবে এবং ধর্মীয় আচার-আচরনে সময় ব্যয় করতে হবে এবং একাগ্র চিন্তে প্রার্থনা ও ধ্যান করলে মানসিক শরীর সুস্থ থাকবে।

## ফাটাফাটি সৌন্দর্য এর জন্য ভেষজ টিপস

আজ আপনাদের জন্য হাজির করলাম কিছু ফাটাফাটি সৌন্দর্য টিপস। শুধু মেয়েরাই নয় ছেলেরাও এই টিপস গুলো অনুসরণ করে সুফল পেতে পারেন। কাজেই পড়ুন-কাজে লাগান-জানিয়ে দিন পৃথিবীকে আপনিও পারে সব জয় করতে।

টিপস:- ১

যতটা পারে রোদ থেকে বাঁচুন। ছাতা এবং সানগ্লাস ব্যবহার করুন। যখনই বাহিরে যাবেন সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।

টিপস:-২

যখনই সুইমিং পুল, সমুদ্রের ধারে বা বরফ পড়ে এমন জায়গায় যাবেন, তখনই সান স্ক্রিন লাগাবেন। কারণ জল বা বরফে সূর্যরশ্মি বেশি প্রফলিত হয়।

টিপস:- ৩

তিল বেটে নিন অথবা গুড়ো করে নিন। এতে সামান্য জল মিশিয়ে ছেঁকে নিন। একটা সাদা রঙের তরল পাবেন সেটা মুখে লাগান, বিশেষ করে রোদে পোড়া জায়গায় লাগান। ত্বক ফর্সা হয়ে যাবে।

টিপস:- ৪

ত্বকের রং আরও ফর্সা করার জন্য দই লাগান মুখে। মিনিট কুড়ি রাখুন। তারপরে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে অন্তত তিন দিন এরকম লাগাতে হবে।

টিপস:- ৫

নিয়মিত দুধ দিয়ে মুখ ধুয়ে মুছে ফেললেও ত্বক ফর্সা হয়।

টিপস:- ৬

যদি আপনার অয়েলি স্কিন হয় তা হলে ত্বক আরো উজ্জল ও আরো ফর্সা করার জন্য নিম্নলিখিত পদ্ধতি অনুকরণ করুনঃ লেবুর রস আর ডিমের ডিমের সাদা অংশ সম পরিমাণে মেশান। তা মুখে লাগিয়ে রাখুন কুড়ি মিনিট এবং পরে ধুয়ে ফেলুন।

টিপস:- ৭

সারা গায়ের রং উজ্জল করতে বেসন, দই আর সামান্য হলুদ মিশিয়ে মিশ্রণ তৈরি করুন। স্নানের সময় সাবানের বদলে এটি ব্যবহার করুন নিয়মিত।

টিপস:- ৮

অনেক সময় হাত, পা, হাঁটু, কনুই কালো হয়ে যায়। এ ক্ষেত্রে আধ কাপ পেঁপের শাঁস, এক-চামচ তরমুজের রস, এক-চামচ লেবুর রস, আধখানা ডিমের সাদা অংশ, এক-চামচ মধু একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। যেখানে প্রয়োজন এই মিশ্রণটি লাগান। শুকোতে দিন, তারপর ধুয়ে ফেলুন।

টিপস:- ৯

যদি আপনার ত্বক শুষ্ক হয়, দু চা-চামচ কাঁচা দুধ, দু চা-চামচ আলুর রস ঠান্ডা করে এটি ব্যবহার করুন ক্রেনজার হিসেবে।

টিপস:- ১০

শুক্ক ত্বকের ক্ষেত্রে চন্দন, মালাই আর সামান্য হলুদ একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগান। ত্বক আরো উজ্জল এবং আরো ফর্সা হবে।

টিপস:- ১১

এক চিমটে জাফরান, কাঁচা দুধে মিশিয়ে মুখে লাগান প্রত্যেকদিন। পনেরো দিন ধরে।

টিপস:- ১২

যাঁদের ত্বক তৈলাক্ত তাঁরা মুগের ডাল গুড়ো করে সামান্য জলে মিশিয়ে প্রত্যেক সপ্তাহে একদিন করে মুখ স্কাব করুন। কারণ ত্বকের উপরে মরা কোষের পরত জমে মুখের ত্বক কালো দেখায়।

টিপস:- ১৩

তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীরা আরেকভাবে ফর্সা হতে পারেন। এক চা-চামচ কমলালেবুর শুকনো খোসা গুড়ো, এক চা-চামচ মেথি গুড়ো, ও কমলালেবুর রস দিয়ে মেখে নিন। এই মিশ্রণ মুখে ও গলায় লাগান। পরে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

টিপস:- ১৪

আধ টুকরো পাকা কলা নিন। ভাল ভাবে চটকে নিয়ে এতে কয়েক ফোঁটা শসার রস মেশান। এরপর মুখে লাগান প্রায় আধা ঘন্টার মত। ঠাণ্ডা জলে ধুয়ে ফেলুন।

টিপস:- ১৫

যাঁদের ত্বক শুষ্ক তাঁরা এক চা-চামচ লাল মুসুর ডাল গুড়ো রাতভর দুধে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর মুখে ও গলায় মাখুন। বিশ মিনিট পরে ধুয়ে ফেলুন।

টিপস:- ১৬

মেওয়া আর দুধ একসঙ্গে বেটে নিন। রোজ দু মিনিট করে এই মিশ্রণ মুখে ও গায়ে মাসাজ করুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন শীতল জলে।

টিপস:- ১৭

সারা গায়ের ত্বক উজ্জল করতে বেসন ও খাঁটি সরষের তেল একসঙ্গে মিশিয়ে স্নানের আগে সারা গায়ে মেখে নিন। মাখানো আবস্থায় আধ ঘন্টা রেখে স্নান করে ফেলুন।

টিপস:- ১৮

মধু আর কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে রাখুন মিনিট পনেরো। মধু যখন আপনার ত্বক উজ্জল করবে, লেবুর প্রাকৃতিক ব্লিচিং গুণ ত্বককে করবে আরও ফর্সা।

টিপস:- ১৯

লক্ষ্য করে থাকবেন অনেক ফর্সা লোকেরও ঠোঁটের রং কালচে। কিন্তু সে জন্য কিছুমাত্র নিরাশ হবেন না। কয়েক ফোঁটা পাতিলেবুর রস, মধু ও মাসাজ ক্রীম মিশিয়ে দিনে দু'বার ঠোঁটে মাসাজ করলে মাস খানেকের মধ্যেই সুফল পাবেন। তবে ব্যবহারটা নিয়মিত ও নিষ্ঠার সাথে করতে হবে। এভাবে চোখের নিচের কালিও অপসারিত হবে।

টিপস:- ২০

হাতের কনুই, হাটু, পায়ের পাতার ত্বক কালো হলে খুব খারাপ দেখায়। কালো ছোপ পড়ে, চামড়া শক্ত হয়ে যায়। এই সমস্যা থেকে

মুক্তি পেতে দু-চামচ লবন, দু-চামচ চিনি আর এক চামচ খাবার সোডা একটা কাঁচের বোতলে ভরে ফ্রিজে রেখে দিন। প্রতিদিন পাতিলেবুর রস ও শসার রস বোতল থেকে অথবা মিশ্রণটি বের করে মিশিয়ে একটি প্যাক তৈরি করুন। এবার কালো হয়ে যাওয়া অংশে লাগিয়ে রাখুন ২০ মিনিট। এরপর ভাল করে জল দিয়ে ধুয়ে সামান্য ক্রিম দিয়ে মাসাজ করে নিন।

## ত্বক উজ্জল ও ফর্সা করার কিছু টিপস

- প্রতিদিন ব্যবহারের জন্য মসুর ডালের বেসন, মধু ও সামান্য তিলের তেলের মিশ্রণ বেশ উপযোগী। রোদে পোড়া ভাবও দূর হবে।
- মধু, কাঁচা হলুদ, দুধ ও তিলের তেল চুলায় অল্প আঁচে নাড়তে থাকুন। আঠালো হয়ে এলে নামিয়ে ঠান্ডা করে ফ্রিজে রেখে দিন। বাইরে থেকে ফিরে প্রতিদিন এই প্যাক ব্যবহার করতে পারেন।
- বেসন-দই, লেবুর প্যাক: মসুরির ডাল বাটা অথবা বেসন নিয়ে তার মধ্যে লেবুর রস মেশান। এবার ওর মধ্যে দই মিশিয়ে প্যাকটাকে গাঢ় করে নিন। মুখে, ঘাড়ে ভালো করে ঐ প্যাকটা লাগান। ২০ মিনিট রাখার পরে মুখটা ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বকের চমক বাড়বে।
- ত্বকের পোড়াভাব দূর করতে বাইরে থেকে ফিরে মুখে, গলায় ও হাতে টমেটোর রস লাগান। শুকিয়ে গেলে আরো একবার লাগান। ২০ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত ব্যবহার করলে রোদে পোড়া দাগ থাকবে না।
- পাতিলেবুর রস, নিমপাতার রস, মুলতানি মাটি মিশিয়ে পুরো মুখে লাগিয়ে রাখুন। আধঘণ্টা পর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- কাঁচা হলুদের রস, মুলতানি মাটি মিশিয়ে মুখে লাগান। প্যাক শুকিয়ে এলে গোলাপজল দিয়ে মুছে নিন।
- কলা পেস্ট করে মধু মিশিয়েও ত্বকে লাগাতে পারেন। ১০-১৫ মিনিট রেখে দিন। পরে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।



# সুস্থ জীবনের জন্য ৬০ টি প্রয়োজনীয় ডেষজ চিকিৎসা ও টিপস

## ডেষজ টিপসঃ -১

দাঁতের গোড়ায় ইনফেকশন হয়েছে, মাড়ি ফুলে গিয়ে ব্যথা করছে ভীষণ। এদিকে এই মুহূর্তে হয়তো ডাক্তারের কাছে যাবার উপায় নেই। কি করবেন তখন? অসহায় অবস্থায় অবস্থায় সহ্য করবেন? একদম না! প্রাকৃতিক চিকিৎসাতেই কমে আসবে এই ইনফেকশন, সাথে কমেবে ব্যথাও। আজরইলো চা পাতার ব্যবহারে দাঁতের ইনফেকশন দূর করার প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি। এক কাপ গরম পানি নিন, তার মাঝে একটি টি ব্যাগ ডুবিয়ে ১মিনিট রাখুন। তৈরি হবে যাবে চমৎকার এক কাপ রঙচা। এই ব্যাগটি উঠিয়ে নিয়ে উষ্ণ অবস্থাতেই দাঁতের যেখানে ইনফেকশন হয়েছে সেখানে চেপে বসিয়ে রাখুন। খেয়াল রাখবেন টি ব্যাগ যেন ফেটে না যায়। চায়ের মাঝে থাকা ট্যানিন দ্রুত ইনফেকশন কমাতে ও ব্যথার উপশম করবে। চা টি চাইলে পান করতে পারেন দুধচিনি মিশিয়ে। অথবা এই চা দিয়ে কুলি করে নিলেও তা ইনফেকশন কমাতে সহায়ক হবে। চা না থাকলে ইনফেকশন জায়গায় লেবুর রস লাগিয়ে দিন। জাদুর মত কাজ করবে। লেবু না থাকলে একটুকরো পেয়াট ইনফেকশন জায়গায় দিয়ে রাখুন। ব্যথা কমে যাবে।

## ডেষজ টিপসঃ -২

ব্রণের সমস্যা এত বিচ্ছিন্ন একটা ব্যাপার যে তা যেন আপনার সমস্ত সৌন্দর্যকে লুপ্ত করে দেয়। নারী হন বা পুরুষ, মুখে ব্রণ কারো ক্ষেত্রেই ভালো লাগে না দেখতে। নানান রকম চিকিৎসা করিয়ে যারা হতাশ হয়ে পড়েছেন, তাঁদের জন্য রইলো ব্রণের আরেকটি ঘরোয়া চিকিৎসা। নিয়মিত ব্যবহারে ব্রণ ওঠা শূন্যের কোটায় চলে যাবে, আবার চট জলদি ব্রণ কমাতেও এর জুড়ি নেই। ত্বকের জন্য সর্বদা প্রাকৃতিক চিকিৎসাই সবচাইতে উপকারী! বিশুদ্ধ মধু সংগ্রহ করুন প্রথমেই। মধু একটি প্রাকৃতিক অ্যান্টিসেপটিক। ব্রণের প্রকোপ কমাতে ও দাগ দূর করতে এর জুড়ি নেই। মুখ ভালো করে পরিষ্কার করে নিন খুব হালকা ফেসওয়াশ দিয়ে। তারপর ভালো করে মুখ ধুয়ে আলতো করে মুছে নিন। এবার আঙ্গুলের ডগায় মধু নিয়ে ভেজা ত্বকেই লাগান। অল্প একটু ম্যাসাজ করে ১০ মিনিট রাখুন। তারপর পানি দিয়ে খুব ভালো করে ধুয়ে নিন। অন্তত ২ ঘণ্টা মুখে কোন প্রসাধন লাগাবেন না। কয়েকদিন ব্যবহারেই ম্যাজিকের মতন ফল পাবেন!

## ডেষজ টিপসঃ -৩

দৈনন্দিন জীবনে শরীরের নানান স্থানে ব্যথা পাওয়া, কিংবা বিভিন্ন কারণে গায়ে ব্যথা পাওয়া একটি অত্যন্ত স্বাভাবিক ব্যাপার। কোথাও ব্যথা হলেই টুপ করে পেইন কিলার খেয়ে ফেলবেন না, স্বাস্থ্যের জন্য তা অত্যন্ত ক্ষতিকারক। বরং এমন কিছু ঘরোয়া উপায় আছে, যেগুলো অবলম্বন করে ওষুধ ছাড়াই নিরাময় হবে ব্যথা। -শরীরের কোনও ব্যথা হলে উষ্ণ পানির মাঝে সম পরিমাণ মধু ও দারুচিনি গুঁড়ো মিশিয়ে পাতলা পেস্ট তৈরি করুন। এই মিশ্রণ মালিশ করে করে আক্রান্ত স্থানে লাগান। ব্যথা নিরাময় হবে। - আধ ইঞ্চি পরিমাণ কাঁচা হলুদ ১ কাপ দুধের মাঝে ১০ মিনিট মৃদু আঁচে ফুটিয়ে নিন। তারপর উষ্ণ গরম থাকতেই সামান্য মধু মিশিয়ে পান করুন। এই পানীয় কোথাও ব্যথা পেলে বা ব্যথা হলে পেইন কিলারের মতনি কাজ করে।

## ডেযজ টিপসঃ -৪

- ১। চুলকানি জাতীয় চর্মরোগে নিমপাতা ও কাঁচা হলুদ বেটে গোসলের আধা ঘন্টা পূর্বে লাগালে ভাল হবে।
- ২। রক্ত আমাশয়ে ডুমুর গাছের শিকড়ের রস দিনে দু'বার খান।
- ৩। দাঁতের গোড়ায় ব্যথা হলে আক্রান্ত স্থানে সামান্য হলুদ লাগিয়ে দিন।
- ৪। দাঁতের মাড়িতে ক্ষত হলে বা দাঁত থেকে রক্ত পড়লে জামের বিচি গুড়ো করে দাঁত মাজলে উপকার পাবেন।
- ৫। ফোঁড়া হলে তা অনেক সময় না পেকে শক্ত দলার মত হয়ে যায়। কলমি শাকের কচি ডগা ও শিকড় একসঙ্গে বেটে ফোঁড়ার ওপর প্রলেপ দিয়ে দীর্ঘক্ষণ রেখে দিন। এতে ফোঁড়া পেকে যাবে।
- ৬। মচকে গিয়ে ব্যথা পেলে চালতা গাছের পাতা ও মূলের ছাল সমপরিমাণ একসঙ্গে বেটে হালকা গরম করে ব্যথার জায়গায় লাগালে উপকার পাওয়া যায়।
- ৭। ঠোঁটের দু'পাশে এবং মুখের ভেতরে অনেক সময় ঘায়ের মত হয়। গাব ফলের রসের সঙ্গে অল্প পানি মিশিয়ে কয়েকদিন মুখ ধুলে ঘা সেরে যায়।
- ৮। ডালসহ পুদিনা পাতা ৭/৮ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রেখে সেই পানি ছেকে খেলে পেট ফাঁপা ভাল হয়।
- ৯। অনেকের গায়ে ঘামের দুর্গন্ধ হয়। বেল পাতার রস পানির সঙ্গে মিশিয়ে গা মুছলে তা কমে।
- ১০। মাথা ব্যথা হলে কালোজিরা একটা পুটলির মধ্যে বেঁধে শুকতে থাকুন; ব্যথা সেরে যাবে।
- ১১। কাশি হলে দুই টুকরো দারুচিনি, একটি এলাচি, ২টি তেজপাতা, ২টি লবঙ্গ ও সামান্য চিনি পানিতে ফুটিয়ে ছেকে নিন; হালকা গরম অবস্থায় এই পানি খেলে কাশি ভাল হবে।
- ১২। দাঁতের ব্যথায় পেয়ারা পাতা চিবালে ব্যথা উপশম হয়।
- ১৩। দই খুব ভাল এন্টাসিড হিসেবে কাজ করে। এসিডিটির সমস্যা শুরু হওয়া মাত্র তা কয়েক চামচ খেয়ে নিন।
- ১৪। গলায় মাছের কাঁটা আটকে গেলে অর্ধেকটা লেবু নিয়ে রস চুষে খেয়ে ফেলুন; কাঁটা নরম হয়ে নেমে যাবে।
- ১৫। ছুরি/দা/বটিতে হাত কেটে গেলে এক টুকরো সাদা কাগজ কাটা জায়গায় লাগান। রক্ত বন্ধ হবে।
- ১৬। শ্বাসকষ্ট কমাতে বাসক গাছের পাতা ও ছাল একসঙ্গে সেদ্ধ করে বেটে মধু মিশিয়ে খেতে পারেন। ১৭। জিভে বা মুখে সাদা ঘা হলে পানির সঙ্গে কর্পূর গুলে দিনে ২ বার মুখ ধুয়ে নিন।
- ১৮। ঘুম ভাল হওয়ার জন্য ডালিমের রসের সঙ্গে ঘটকুমারীর শাঁস মিশিয়ে খেতে পারেন।

\*

## ডেযজ টিপসঃ -৫

- ক) খাদ্য তালিকায় অধিক শাক-সজি, ফল ও সালাদ থাকা;
- খ) শাক-সজি বেশি সেদ্ধ করে না খাওয়া;
- গ) কাঁচা লবণ না খাওয়া;
- ঘ) পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করা;
- ঙ) নিয়মিত ব্যায়াম করা;
- চ) লিভার সুস্থ রাখতে তিতা সজি ও চিরতা খাওয়া;
- ছ) পর্যাপ্ত ঘুম;
- জ) পেট পরিষ্কার রাখা এবং তজ্জন্য মেথি, আমলকী, হরতকী খাওয়া;
- ঝ) এলকোহল ও ধূমপান পরিত্যাগ করা;
- ঞ) মাথার ত্বক পরিষ্কার রাখা। ভিটামিন এ'র অভাবে চুল রুক্ষ ও প্রাণহীন হয়ে যায়। আবার অতিরিক্ত ভিটামিন এ'র কারণে চুল পড়ে। চুল খসখসে মুক্ত রাখতে কমলালেবু, মালটা, জাম্বুরা, পেয়ারা; চুল চকচকে ও ঘন করতে দুধ, ডিম, কলা, বাদাম, কলিজা; চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধিতে কলিজা, দুধ, ডিম, বাদাম, মিষ্টিআলু, সয়াবিন, আপেল, সবুজ শাক- সজি ইত্যাদি গ্রহণ করতে হয়। চুলের জন্য অন্যতম উপকারী উপাদান মেহেদী। মেহেদী পাতায় আছে হাইড্রোক্সি ন্যাপথোজুইনোন, লওসোন। মেহেদী চুলের খুশকি দূর করে, চুলের গোড়া মজবুত করে এবং চুল পড়া রোধ করে।

ফ্যাশন কিংবা শখের বশে চুলের রঙ পরিবর্তন বা চুল ডাই করা চুলের জন্য ক্ষতিকর। এটি সুস্থ রুচি ও বিজ্ঞানবোধের পরিচায়ক নয়।

### ডেয়জ টিপসঃ -৬

ঝাল অনেকেই পছন্দ করেন, কিন্তু মাত্রা অতিরিক্ত ঝাল আসলে কেউই খেতে পারেন না। বিশেষ করে শিশু ও বয়স্করা তো একদম না। ধরুন, ভুল করে তরকারিতে ঝাল খুব বেশি দিয়ে ফেললেন। এত বেশি যে কেউ মুখে দিতে পারছে না। কি করবেন এখন? বাড়তি কোনো ঝামেলা ছাড়াই তরকারির ঝাল কমানোর জন্য আছে একটি চমৎকার উপায়। আর এতে আপনাকে সাহায্য করবে কাঁচা পেঁপে! মাছ বা মাংসের ঝোলে ঝালটা বেশি হয়ে গেলে প্রথমেই ঝোল থেকে তুলে নিন মাছ/ মাংসের টুকরো গুলোকে। তারপর কাঁচা পেঁপের খোসা ছিলে টুকরো করে দিয়ে দিন ঝোলে এবং জ্বাল দিন পেঁপে নরম হওয়া পর্যন্ত। পেঁপে নরম হয়ে গেলে দেখবেন ঝাল কমে গেছে অনেকটাই, সাথে কমে গিয়েছে লবণও। বাড়তি লবণ দিয়ে স্বাদ ঠিক করে নিন ও পেঁপে গুলোকে তরকারি থেকে তুলে নিন। না তুললেও চলে, বাড়তি এক পদ সবজির মত পেঁপেটাও রেখে দিতে পারেন। এক্ষেত্রে মাছ- মাংসের টুকরো গুলোকে পুনরায় ঝোলে ঢেলে দিন। সবজির মিশেলে নতুন একটা তরকারিও হয়ে গেলো! পেঁপে না থাকলে আলুও ব্যবহার করতে পারেন। ভালোই ফল দেবে।

### ডেয়জ টিপসঃ -৭

গরম ও আর্দ্র আবহাওয়ায় অনেকের বুকে-পিঠে, গলায় সাদা বা কালো যেসব দাগ দেখা যায়, তাকে সাধারণত ছুলি বলা হয়। চিকিৎসাবিজ্ঞানে বলা হয় পিটাইরিয়াসিস ভারসিকোলোর। এটি আসলে একধরনের ছত্রাক সংক্রমণ, যা গরমকালেই বেড়ে যায়। যাঁরা রোদে ও খালি গায়ে বাইরে কাজ করেন ও প্রচুর ঘামেন, তাঁদেরই বেশি হয় এ সমস্যা। এতে চুলকানি হয় না, কিন্তু মিহি খোসায়ুক্ত সাদা বা কালচে গোল গোল ছোপ দেখা দেয়। ছুলির সমস্যায় ২ শতাংশ কিটোকোনাজল শ্যাম্পু গোসলের ৫ মিনিট আগে ফেনা করে সারা শরীরে মেখে ৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। পরপর পাঁচ দিন ব্যবহার করুন। তবে বারবার হলে মাসে একবার সারা রাত মেখে পরদিন ধুয়ে ফেলতে হবে। এ ছাড়া সেবন করার ওষুধও ব্যবহৃত হয়। সঠিক চিকিৎসার পরও দুই থেকে ছয় মাস লাগবে ত্বকের রং স্বাভাবিক হতে। কাপড়চোপড় রোদে ভালো করে শুকিয়ে পরবেন। বৃষ্টির দিনে প্রয়োজনে কাপড়ের ভেতরের দিকটা ইস্ত্রি করে পরুন।

### ডেয়জ টিপসঃ -৮

বাঙালি মাত্রই ভাতের সাথে নানান রকম শাক খেতে ভালোবাসেন। কিন্তু বর্তমানের এই ব্যস্ত জীবনে রোজ রোজ শাক রান্না করা খুব ঝামেলার ব্যাপার, কেননা কাটা-বাছা-ধোয়ার একটা লম্বা প্রক্রিয়া থাকে। আবার কখনো এক সাথে প্রচুর শাক কেনা হয়ে যায়। আজ রইলো এমন একটা সহজ উপায়, যাতে কিনা আপনার খাবার টেবিলে রোজই রাখতে পারবেন শাকের একটা পদ। আবার বেশি কেনা শাক সংরক্ষণ করতে পারবেন সহজেই। ব্যাচেলরদের জন্যও কষ্ট হবে না মোটেই। ছুটির দিনে বেশি করে কিনুন শাক, হাতে একটু সময় নিয়ে কাটা-বাছার কাজটা শেষ করে নিন। এবার ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। একটা বড় হাঁড়িতে শাক দিয়ে দিন, সাথে সামান্য লবণ ও হলুদ। কিছুক্ষণের মাঝেই দেখবেন শাক পানি ছেড়ে দিয়েছে। এবার এই পানি সহই শাককে ঠাণ্ডা করে নিন, পুষ্টিগুণ সব আছে এই পানিতেই। ঠাণ্ডা করে বস্ত্রে ভরে ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন। ৫/৬ দিন ভালো থাকবে। ইচ্ছা হলেই বের করে নিয়ে রান্না করে নিতে পারবেন পছন্দ মতন উপায়।

### ডেয়জ টিপসঃ -৯

নানান কারণে আমাদের মুখে দাগ হয়, তবে সবচেয়ে বেশি হয় ব্রণের কারণে। ব্রণের কালচে বিচ্ছিরি দাগে চেহারাটা নষ্ট হয়ে গেলে ভালো লাগে কারো? একদম নয়! ত্বকের জন্য রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করার চাইতে অনেক ভালো প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করা। আর ত্বকের কালচে দাগ দূর করতে ব্যবহার করতে পারেন লেবুর রস। লেবু প্রাকৃতিক ভাবেই দূর করবে মুখের কালো দাগ। তবে মানতে হবে ছোট্ট একটা নিয়ম। কালো দাগের স্থানে রাতে শোবার আগে লেবুর রস অল্প করে লাগিয়ে দিন। সারারাত রাখুন, সকালে ভালো করে ধুয়ে নিন। কিছুদের মাঝেই দেখবেন কমতে শুরু করেছে কালো ছোপ। তবে এটা কেবল রাতেই লাগাবেন। কারণ লেবুর রস ত্বককে ফটো সেনসিটিভ করে তোলে, তাই রোদের সময়ে বা দিনের আলোয় ব্যবহার না করাই ভালো।

## ডেযজ টিপসঃ -১০

খাবারের মরিচের স্বাদ, গন্ধ কার না ভালো লাগে? চমৎকার লাল-সবুজ-হলুদ রঙ যেন খাবারের চেহারাটাই বদলে দেয়। তবে অনেকেই আছেন বেশি ঝাল খেতে পারেন না আর সেটা খাওয়া উচিতও নয়। অতিরিক্ত ঝাল স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। অনেক স্থানেই ঝাল বিহীন মরিচ বা মরিচের গুঁড়ো পাওয়া যায় কিনতে, তবে সব জায়গায় নয়। আজ রইলো আপনার দৈনন্দিন ব্যবহারের মরিচেরই ঝাল কমাবার ৩টি টিপস! খাবারের মরিচের স্বাদ-গন্ধ-রঙ সবই থাকবে, কেবল ঝালটা মাত্রা ছাড়াবে না।

### ১)ফেলে দিন বীজ ও মেমব্রেনঃ

মরিচের ঝালটা মূলত থাকে এর মাঝের মেমব্রেন ও বীজে, গন্ধ ও স্বাদ থাকে এর ত্বকে। কাঁচা মরিচ লম্বা করে ফালি করে নিন ও ভেতর থেকে বীজ, মেমব্রেন ফেলে দিন। ঝালের মাত্রা অর্ধেকেরও নিচে নেমে আসবে। মন ভরে ব্যবহার করুন যে কোন খাবারে। শুকনো মরিচের ক্ষেত্রেও একই উপায় অবলম্বন করুন।

### ২) ভিনেগার কমাতে ঝালঃ

লাল মরিচের গুঁড়ো করতে চাইলে একইভাবে বীজ ও মেমব্রেন ফেলে দিয়ে গুঁড়ো করুন, ঝাল কমে যাবে। আবার শুকনো মরিচের বীজ ফেলে ভিনেগারে ২/৩ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে ছেকে নিয়ে বেটে ফেলুন, ঝাল বলতে গেলে থাকবেই না। ৩) কাঁচা দুধে ভিজিয়ে রাখুনঃ রান্নার পূর্বে কাঁচা মরিচ বা শুকনো মরিচ দুধে ভিজিয়ে রাখুন। বীজ ফেলার পর ভিজিয়ে রাখলে ঝাল শূন্য হয়ে যাবে একদম। তবে স্বাদ ও গন্ধে কোনো পার্থক্য হবে না। কেবল ঝালটাই কমে যাবে।

## ডেযজ টিপসঃ -১১

খাবারে অরুচি, কিছু খেতে ভালো না লাগা, ক্ষুধা না লাগা... ইত্যাদি নানান সময় জর্জরিত আছেন অনেকেই। ক্রমশ হয়ে যাচ্ছেন রুগ্ন ও খিটখিটে মেজাজের। এই সমস্যা গুলো দূর করতে আপনার সহায়ক হবে আদার রস। আদা খাবারে রুচি আনে ও ক্ষুধা বাড়ায়। আসুন জেনে নেই ব্যবহার প্রণালী। প্রতিদিন দুইবেলা আদার রস পান করুন। কুসুম গরম পানি নিন, তাতে ১ টেবিল চামচ আদার রস মিশিয়ে চায়ের মতন পান করুন। চাইলে দৈনন্দিন পানের চা-তেও আদার রস দিতে পারেন। কিংবা কুসুম গরম পানির সাথে আদার রস ও মধু মিশিয়েও পান করতে পারেন।

## ডেযজ টিপসঃ -১২

নিমপাতা এমন একটি উপাদান যাকে স্বাস্থ্য এবং রূপচর্চায় খুব সহজেই ব্যবহার করা যায়। নিমপাতা কে শহুরেলোকেরা অনেকটা উপেক্ষাকরলেও এটি ৪ হাজার বছরের বেশী সময় ধরে আয়ুর্বেদ-এ ব্যবহার হয়ে আসছে। পানি বিশুদ্ধকরণ দুই লিটার পানির মধ্যে ৫০টি নিমপাতা সিদ্ধ করতে হবে। পাতাগুলো নরম ও বিবর্ণ না হওয়া পর্যন্ত পানি ফুটাতে হবে। পানি সবুজ রং ধারণ করলে নামিয়ে বোতলে ঢেলে রাখতে হবে। প্রতিদিন গোছলের পানিতে ১০০মিলি পরিমাণের নিমপাতার পানি মিশিয়ে গোছল করলে চামড়ার ইনফেকশন দূর হবে। এছাড়া ব্রণ এবং হোয়াইট হেডস দূর হবে। স্কিন টোনার নিমপাতা স্কিন টোনার হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। প্রতিরাতে তুলার নরম বল নিমপাতা সেদ্ধ পানিতে ভিজিয়ে মুখে লাগাতে হবে। এতে ব্রণ, ক্ষত চিহ্ন, মুখের কালো দাগ দূর হবে। একইভাবে চুলে ব্যবহার করলে খুশকি এবং অতিরিক্ত চুল পড়া বন্ধ হবে। ফেসপ্যাক ১০টি নিমপাতা ও একটি ছোট কমলা খোসা ছাড়িয়ে অল্প পরিমাণ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। উপকরণগুলো মসৃণ করে পেস্ট তৈরি করতে হবে। অল্প পরিমাণ মধু ও দুধ পেস্টে মেশাতে হবে। ফেসপ্যাকটি সপ্তাহে তিনবার ব্যবহার করা যাবে। এটি ত্বকের ব্রণ, কালো দাগ, চেহারা ক্ষতের গর্ত দূর করবে। মধু এবং নিম উন্নতমানের ময়শ্চারাইজার হিসেবে কাজ করে। কন্ডিশনার নিমপাতা সিদ্ধ পানি ও মধুর একটি পেস্ট তৈরি করে চুলে লাগান। এটি একটি ভালো কন্ডিশনার হিসেবে কাজ করে। এছাড়া খুশকি দূর করতেও কাজে লাগে। চিকিৎসা শরীরে ব্যাথা, কেঁটে গেলে, পুড়ে গেলে, কান ব্যাথা, মচকানো, মাথা ব্যাথা, জ্বর কমাতে নিমপাতা ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যায়। নিমের শিকড় নিমগাছের বাকল ও শিকড় ঔষধি গুণসম্পন্ন। চুলের উকুন ও খুশকি দূর করতে এসব ব্যবহার করা যায়। নিমপাতা ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধ করতে পারে। চামড়ার ইনফেকশন রোধে এছাড়া ব্রণ, চুলকানি ও এলার্জি রোধে নিমপাতা কার্যকর। নিমের প্রসাধনি নিমের তেল, সাবান, ট্যালকম পাউডার, শ্যাম্পু, লোশন, ক্রীম, টুথপেস্ট, পাতার ক্যাপসুল বেশ প্রচলিত পণ্য। নিমের এসব পণ্য ত্বককে মসৃণ করে ও ইনফেকশনের হাত থেকে দূরে রাখে।



## ডেইজ টিপসঃ -১৩

মেছতা দুধরনের হয়, সাধারণ মেছতা এবং রোদেপোড়া মেছতা। সাধারণ মেছতার রং লালচে তামাটে কিংবা বাদামি। ফর্সা ত্বকে এগুলো বেশি হতে দেখা যায়। যাদের চুল লালচে আর চোখের রং হালকা তাদের ত্বকে এই মেছতা বেশি হয়ে থাকে। তবে নিয়মিত সানস্ক্রিন ব্যবহার করলে দাগ ছড়ানোর আগেই রক্ষা পাওয়া সম্ভব। রোদেপোড়া মেছতার রং কিছুটা গাঢ়। এগুলো শীতকালেও হালকা হয় না। মেছতা প্রতিরোধ: বংশগত সমস্যা হলেও খানিকটা যত্ন নিলে মেছতা প্রতিরোধ করা সম্ভব। কিন্তু মুখে একবার মেছতার দাগ বসে গেলে পরবর্তী সময়ে দাগ দূর করা সম্ভব নাও হতে পারে। প্রতিরোধ ব্যবস্থা যে কেবল মেছতায় আক্রান্তদের জন্য নিতে হবে তা নয়, সবার জন্যই এটি প্রযোজ্য। আসলে রোদ থেকে ত্বক রক্ষা করতে পারলে মেছতা থেকে অনেকাংশেই রক্ষা পাওয়া যায়। এ জন্য কয়েকটি নিয়ম মেনে চলুন। পর্যাপ্ত পরিমাণ সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। এক্ষেত্রে এসপিএফের মাত্রা যেন ৩০ হয়। বাইরে বের হওয়ার সময় স্কার্ফ, ওড়না বা আঁচল মাথায় জড়িয়ে নিন। সম্ভব হলে চওড়া ঘেরের টুপি পরুন। ঘাড়-পিঠ ঢাকা, ফুলহাতা জামা পরুন। সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টার মধ্যবর্তী সময়ে চেষ্টা করুন রোদের মধ্যে কম বের হতে। বাইরে বের হলেও ছায়ায় থাকার চেষ্টা করুন এবং ছাতা ব্যবহার করুন। শিশুদের সানস্ক্রিন ব্যবহারের অভ্যাস গড়ুন। স্কুলে বা পার্কে খেলাধুলার সময় রোদ থেকে তাদের পক্ষে দূরে থাকা অসম্ভব।

মেছতা থেকে মুক্তি পেতে: মেছতা থেকে মুক্তি পেতে হলে সবার আগে প্রয়োজন ধৈর্য। বাকি উপায়গুলো হলো ব্লিচিং বা ফেডিং ক্রিম : বাজারে নানা ব্র্যান্ডের ব্লিচিং-ফেডিং বা ত্বক ফর্সাকারী ক্রিম পাওয়া যায়। এগুলো নিয়মিত ব্যবহার করলে মেছতার দাগ ক্রমশ হালকা হয়ে যায়। তবে এসব ক্রিম ব্যবহারের পর রোদে বের হওয়া যাবে না। তাতে ত্বক পুড়ে যায়।

ক্রায়োসার্জারি : তরল নাইট্রোজেন দিয়ে করা ছোটখাটো সার্জারির নাম ক্রায়োসার্জারি। তবে এতে মেছতার দাগ পুরোপুরি দূর হয় না।

লেজার ট্রিটমেন্ট : লেজার ট্রিটমেন্ট ক্রায়োসার্জারির মতোই সহজ ও নিরাপদ। এতে মেছতার দাগ যেমন পুরোপুরি চলে যায়, তেমনি কোনো ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কাও থাকে না।

ফটোফেসিয়াল : এটি অনেকটা লেজার ট্রিটমেন্টের মতোই। তবে ফটোফেসিয়াল পদ্ধতি আমাদের দেশে খুব একটা প্রচলিত হয়নি।

ফেসিয়াল : পার্লার বা স্পাতে নানা ধরনের ফেসিয়াল করা হয়। নিয়মিত ফেসিয়াল করলে মেছতার দাগ কমে যায়।

## ডেইজ টিপসঃ -১৪

সোজা চুল কিছুটা কুকড়ে গিয়ে এলোমেলো হবার একটি বড় কারণ হল বাতাসের আর্দ্রতা। বাংলাদেশে, বিশেষ করে গরমকালে বাতাসের আর্দ্রতার কারণে সোজা চুলে প্রায়শই frizz বা curl দেখা দেয়। সারাদানের জন্য চুলকে silky, smooth এবং shiny রাখার জন্য সঠিক উপায়ে চুল আয়রনিং করা খুবই প্রয়োজনীয়।

১ম ধাপঃ যেকোন smoothing শ্যাম্পু দিয়ে চুলের গোড়া থেকে আগা পর্যন্ত ভালভাবে message করুন। ঠান্ডা পানি দিয়ে চুল ভালভাবে ধুয়ে smoothing কন্ডিশনার লাগান এবং তিন মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর ঠান্ডা পানি দিয়ে চুল ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন।

২য় ধাপঃ বাজারে বিভিন্ন hair straightening / smoothing ক্রীম পাওয়া যায়। অল্প পরিমাণ ক্রীম চুলে লাগিয়ে ব্লো-ড্রাই করে ফেলুন। এরপর ভালমত চুল আঁচড়ে ফেলুন যাতে চুলে জট না থাকে।

৩য় ধাপঃ এরপর চুলে অল্প পরিমাণ “heat protection spray” স্প্রে করে hair straightener দিয়ে চুল আয়রন করে ফেলুন। যাদের চুল বড় এবং ঘনত্ব বেশি, তারা চুলকে ভাগ ভাগ করে নিয়ে চুলের গোড়া থেকে আগা পর্যন্ত ধীরে ধীরে আয়রন করে নিন। ব্যস, আপনি তৈরী হয়ে গেলেন। গরম আর আর্দ্রতার মাঝেও আপনার চুল থাকবে silky, smooth এবং straight সারাদানের জন্য। আপনাকে দেখাবে সতেজ এবং সুন্দর।

## ডেইজ টিপসঃ -১৫

যাদের শুষ্ক ত্বক, তাদের মুখে ঠিক মত মেক-আপ বসতে চায় না। মেক-আপ করার পর মুখের মরা কোষ গুলো দেখা যায়, যেটা খুব বিরতকর। সামনে ঈদ। ঈদে সবাই কম বেশি মেক-আপ করবে। শুষ্ক ত্বকে মেক-আপ করার আগে কিছু



জিনিস খেয়াল রাখলেই, সমস্যার সমাধান হয়ে যায়। শুষ্ক ত্বক থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য মধু, কাঁচা দুধ, লেবুর মাস্ক লাগাতে পারেন। আর কথা না বাড়িয়ে কিভাবে মুখের বেস করতে হয় সেটা জেনে নিই।

মুখের বেস করার আগে করণীয়ঃ যেহেতু শুষ্ক ত্বকে মরা কোষ বেশি দেখা দেয়, তাই মেক-আপ করার আগে ভালো করে মুখ স্কাব করতে হবে। যেকোনো ফলের তৈরি স্কাব অথবা চালের গুঁড়া , মধু, চিনি দিয়ে স্কাব বানিয়ে ছোট ছেলেমেয়েদের ব্রাশ দিয়ে মুখে ঘড়ির কাটার উল্টো দিকে যেভাবে ঘুরবে ঠিক সেভাবে পুরো মুখ ভালো ভাবে স্কাবিং করুন। এতে করে মুখের সব মরা কোষ উঠে যাবে। ব্ল্যাকহেডস দূর হবে। তারপর ক্রিম যুক্ত যেকোনো ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। এবার একটু বরফ কুঁচি নিয়ে মুখের টি জোনে ৫ মিনিট ঘষুন। মুখে টোনার লাগিয়ে ফেলুন। এরপর নিজের ত্বকে স্যুট করে এমন কোন ক্রিম লাগিয়ে ফেলুন। ফেস প্রাইমারঃ ত্বকে মেক-আপ দীর্ঘস্থায়ী করার জন্য প্রাইমার অনেক জরুরী। আর যেহেতু শুষ্ক ত্বকে এমনিতে মেক-আপ বসে না, তাই মুখে মেক-আপ বসার জন্য প্রাইমার অবশ্যই দরকার পড়বে। যাদের প্রাইমার নেই তারা বিবি ক্রিম দিয়ে মুখের বেস করে নিতে পারেন। প্রাইমারের পরিপূরক হিসেবে কাজ করবে। প্রাইমার অবশ্যই ক্রিম বেসড হতে হবে। ( ক্রিম লাগানোর ৫ মিনিট পর প্রাইমার লাগাবেন )

ফাউন্ডেশনঃ শুষ্ক ত্বকের জন্য ক্রিম বেসড অথবা জেল বেসড, লিকুইড ফাউন্ডেশন ভালো। যারা ফাউন্ডেশন পছন্দ করেন না অথবা সকালে , দুপুরে ভাড়া মেক-আপ দিতে চান না, তারা টিনটেড ময়েশচারাইজার ব্যবহার করতে পারেন অথবা বি বি ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন। বাসায় টিনটেড ময়েশচারাইজার অথবা বি বি ক্রিম কোনটাই নাই ? কোন সমস্যা নেই। ত্বকে স্যুট করে এমন ক্রিম এর সাথে অয়েল যুক্ত ফাউন্ডেশন সমপরিমাণ মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে ফেলুন, হয়ে যাবে টিনটেড ময়েশচারাইজার অথবা বি বি ক্রিম এর কাজ। টিনটেড ময়েশচারাইজার অথবা বি বি ক্রিম, আপনাকে ন্যাচারাল লুক দিবে। যেহেতু শুষ্ক ত্বকে মুখে অয়েল কম উৎপাদন হয় তাই, ফাউন্ডেশন অবশ্যই অয়েল বেসড হতে হবে। ফেস পাউডারঃ শুষ্ক ত্বকের জন্য মিনেরাল বেসড ফেস পাউডার ব্যবহার করতে পারেন। মেক-আপ এর ফিনিশিং এর জন্য ফেস পাউডার অবশ্যই দরকার।

ঠোঁটঃ যাদের শুষ্ক ত্বক তারা ঠোঁটে লিপস্টিক দেয়ার পর, মরা কোষ দেখা দেয়। তাই লিপস্টিক দেয়ার আগে টুথব্রাশ দিয়ে ঠোঁট ঘষে মরা চামড়া গুলো উঠিয়ে ফেলুন, অথবা চিনি, লেবু দিয়ে ঠোঁট স্কাব করুন। এতে করে ঠোঁটের মরা কোষ উঠে যাবে এবং ঠোঁটের কালো দাগ-ও থাকবে না। তাছাড়া লিপস্টিক দেওয়ার আগে ঠোঁটে ভেসলিন লাগিয়ে লিপস্টিক দিবেন। যদি খুব তাড়াহুড়া থাকে তাহলে লিপগ্লস অথবা ক্রিম যুক্ত লিপস্টিক ব্যবহার করবেন।

সেটিং স্প্রে অথবা টোনারঃ মুখের মেক-আপ করা শেষ হয়ে গেলে, সেটিং স্প্রে অথবা টোনার মুখে স্প্রে করুন ২/৩ বার। সেটিং স্প্রে অথবা টোনার কোনটাই নেই ?? তাহলে শুধু পানি ২/৩ বার মুখে স্প্রে করে, স্পঞ্জ দিয়ে ডেব করে নিন। এতো করে মুখ হাইড্রেট থাকবে অনেকক্ষণ। মেক-আপ করার ৩/৪ ঘণ্টা পরেও মুখে কোন মরা কোষ দেখা যাবে না। তাছাড়া ব্যাগ এ একটি টোনার অথবা সেটিং স্প্রে রেখে দিন। মেক-আপ কে ৪/৫ ঘণ্টা পর সেট করার জন্য এটি কাজে দিবে। ছোট টিপসঃ

০১। খুব বেশি মুখ শুষ্ক থাকলে ফেস সিরাম ব্যবহার করুন।

২। অনেক বেশি পানি পান করুন। প্রতিদিন ১০ গ্লাস।

৩। চা, কফি পরিহার করুন।

৪। মেক-আপ ভালো করে উঠাবেন যেকোনো ক্লিঞ্জিং মিস্ক দিয়ে। অথবা অলিভ অয়েল , নারিকেল তেল দিয়ে।

৫। মেক-আপ উঠানোর পর কুসুম গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে, নাইট ক্রিম লাগান। শুষ্ক ত্বকের জন্য কিছু ফাউন্ডেশনঃ

০১। Revlon colorstay foundation (dry skin )

০২। Neutrogena Healthy Skin

০৩। Nars Sheer Glow

০৪। Estee Lauder Double Wear

০৫। Bobbi brown tinted moisturizing balm আশা করি পোস্টটি ভালো লাগবে। ধন্যবাদ।

## ডেবজ টিপসঃ -১৬

রাতে অনেক সময় নাক বন্ধ হয়ে যায়। এক চিমটি কালোজিরা হাতের তালুতে রগড়ে দুই চামচ সর্ষের তেল তেলের ভেতরে দিয়ে দিন। তেলটা গরম করতে দিন। ফুটে উঠলে ছেকে নিয়ে আঙুলে করে নাকের দু'পাশে মালিশ করে দিন। দেখবেন, নাক বন্ধ ছেড়ে যাবে।

## ডেবজ টিপসঃ -১৭

প্রতিটি মানুষেরই কমবেশি মাথা ব্যথা হয়। বেশির ভাগ সময় ঠান্ডা লাগলে মাথা ব্যথা করে। একটি প্যানে পানি ফোটান। ধোঁয়া ওঠা ফুটন্ত পানিতে এক চামচ হলুদ আর এক চিমটি কপূর মিশিয়ে সেই ধোয়াটা ইনহেল করুন। দেখবেন, মাথা ব্যথা ছেড়ে গেছে।

## ডেবজ টিপসঃ -১৮

চুলকানি জাতীয় চর্মরোগে নিমপাতা ও কাঁচা হলুদ একত্রে বেটে গোসলের আধা ঘন্টা পূর্বে লাগিয়ে রাখুন। শুকিয়ে গেলে ভালো করে গোসল করে ফেলুন। নিয়মিত করলে সেরে যাবে।

## ডেবজ টিপসঃ -১৯

,পেঁয়াজ বা এই ধরনেরগন্ধযুক্ত কিছু কাটার পরেহাতে বেশ গন্ধ হয়ে যায় যা একেবারেই উঠতে চায় না। দুর্গন্ধ দূরকরতে হাতে টুথপেস্ট মাখুন। দুর্গন্ধ গায়েব!!

## ডেবজ টিপসঃ -২০

১. এক গ্লাস পানি ঘুম থেকে উঠার সাথে সাথে যদি আপনি পান করেন, তবে শরীরের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সক্রিয় হয়ে যায়।
২. এক গ্লাস পানি যদি আপনি খাবার খাওয়ার আধা ঘন্টা আগে পান করেন তবে এটা খাবার হজমে সাহায্য করবে বেশি।
৩. এক গ্লাস পানি গোসলের আগ মুহূর্তে আপনি পান করলে এটা আপনাকে উচ্চ রক্তচাপ থেকে বাঁচাতে সাহায্য করবে।
৪. এক গ্লাস পানি ঘুমাতে যাওয়ার আগ মুহূর্তে যদি পান করেন তবে আপনাকে হৃদরোগ এবং হার্ট অ্যাটাক থেকে বাঁচতে সাহায্য করবে।

## ডেবজ টিপসঃ -২১

ভ্যাপসা গরম ও তাপদাহে প্রকৃতির সাথে সাথে শরীরের ত্বকে দেখা দেয় নানা সমস্যা। অতিরিক্ত ঘাম ও কষ্টদায়ক এ সমস্ত সমস্যা থেকে পরিত্রাণে জন্য, গরমের দিনে পালনীয় কিছু উপদেশ

- \* সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন জীবন-যাপন করতে হবে, নিয়মিত গোসল ও ব্যবহার্য কাপড় চোপড় ধৌত করতে হবে
- \* গোসলের পর শরীর শুকিয়ে উন্নত ও ভালো কোম্পানির ট্যালকম পাউডার অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যেতে পারে
- \* সিনথেটিকস এর কাপড় এড়িয়ে চলা উচিত, ব্যবহার্য পোশাক-পরিচ্ছদ সূতি হওয়াই বাঞ্ছনীয় এবং পোশাক-পরিচ্ছদ যত ঢিলে- ঢালা হয় ততই ভালো
- \* শরীরের ভেতরে ব্যবহার্য কাপড়, বিশেষ করে- মোজা, জাঙ্গিয়া, গেঞ্জি, প্যান্টি, ব্লাউস ব্রেসিয়ার ইত্যাদি একটানা একদিনের বেশি ব্যবহার করা মোটেও
- \* দেহে দীর্ঘক্ষণ ঘাম জমে থাকতে দেয়া উচিত নয়, যতশিঘ্র সম্ভব মুছে ফেলা উচিত
- \* ঘামে ভেজা জামাকাপড় গায়ে নিয়ে একনাগাড়ে দীর্ঘসময় থাকা উচিত নয়, যতশিঘ্র সম্ভব তা বদলিয়ে ফেলতে হবে
- \* অতিরিক্ত ঘামলে, প্রচুর পরিমাণে তরল পানীয় খেতে হবে আর দীর্ঘসময় অতিরিক্ত ঘামলে শরীর ও ত্বক শুকিয়ে গিয়ে পানিশূন্যতা দেখা দেয়।
- \* বিভিন্ন ফলের রস, ডাবের পানি, আখের রস এবং লেবু ও লবণ মিশানো শরবতও এক্ষেত্রে বিশেষভাবে উপকারী
- \* যাদের শরীর ঘামাচিতে একেবারে ভরে গেছে, তারা সম্ভব হলে গোসলের সময় বরফের টুকরো দিয়ে ২/৪ মিনিট সাবানের মত করে শরীর ঘষতে পারেন। এতে কিছুটা আরাম ও উপকার পাওয়া যাবে।
- \* যারা বেশি ঘামেন তারা দিনে কয়েকবার ভেজা গামছা বা সূতি কাপড় দিয়ে গা মুছে ফেলতে পারেন। যারা অতিরিক্ত

ঘামেন, তারা ইচ্ছে করলে যার যার প্রয়োজনমত স্বাভাবিক পানি দিয়ে দিনে একের অধিকবারও গোসল করতে পারেন।  
\* তবে খেয়াল রাখতে হবে, অনেকক্ষণ বেশি রোদে ঘোরাঘুরি করার পর হাৎ করে ঘরে এসেই সঙ্গে সঙ্গে ান্ডা পানি দিয়ে গোসল করা িক নয়। অন্তত কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিয়ে তারপর গোসল করা উচিত।

### ডেযজ টিপসঃ -২২

তাজা বা শুকনো গাঁদা ফুল তিন কাপ গরম পানিতে এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ঠাণ্ডা করে ওই পানি ছেকে চুলে ব্যবহার করুন। তৈলাক্ত ও খুশকিপ্রবণ চুলের জন্য এই মিশ্রণ উপকারী।

### ডেযজ টিপসঃ -২৩

লবঙ্গ সাধারণত রান্নার সময় অনেকে ফোড়নে ব্যবহার করেন। গরম মসলার মধ্যেও লবঙ্গ থাকে। এছাড়া লবঙ্গের আরও বিশেষ কিছু গুণ আছে, যা আমাদের শরীরের ক্ষেত্রে ভীষণ ফলদায়ী। চলুন সেগুলো জেনে নিই।

- \* লবঙ্গ কফ-কাশি দূর করে।
- \* পানির পিপাসা পেলে বা বুকে অস্বস্তি হলে লব খাওয়া দরকার। তাতে পিপাসা মেটে। শরীরে ফুর্তি নিয়ে আসে।
- \* হজমে লবঙ্গ সহায়তা করে।
- \* খিদে বাড়ায়।
- \* পেটের কৃমি নাশ করে দেয়।
- \* লবঙ্গ পিষে মিশ্রি বা মধুর সঙ্গে খাওয়া ভীষণ ভালো। এতে রক্তে শ্বেত রক্তকণিকার পরিমাণ বাড়ায়।
- \* এটা অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধের কাজ করে। হাঁপানির মাত্রা কম করে।
- \* চন্দনের গুঁড়োর সঙ্গে লবঙ্গ পিষে লাগালে ত্বকের যে কোনো সমস্যা দূর হয়ে যায়।
- \* দাঁতের ক্ষেত্রে লবঙ্গ ভীষণ ভালো ওষুধ। দাঁতে ব্যথা হলে লবঙ্গ মুখে রাখুন কমে যাবে।
- \* মুখে দুর্গন্ধ দূর করে লবঙ্গ।

### ডেযজ টিপসঃ -২৪

দাঁত ব্যথা করছে খুব? একটি পেয়ারার পাতা নিয়ে ভালো করে চিবাতে থাকুন। চিবিয়ে রস বের করে নিন। দাঁতের ব্যথায় পেয়ারা পাতা চিবালে ব্যথা উপশম হয়।

### ডেযজ টিপসঃ -২৫

রোদে পোড়া ভাব দূর করতে সাধারণ ও শুষ্ক ত্বকে মধু, মশুর ডালের গুঁড়া ও দুধ একসঙ্গে মিশিয়ে প্যাক তৈরি করতে পারেন। মুখে ও গলায় আধা ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেলুন। তবে তৈলাক্ত ত্বকে দুধ ব্যবহার করবেন না। এর পরিবর্তে তিলের পেস্ট মেশাতে পারেন। দুই সপ্তাহ নিয়মিত ব্যবহার করলে রোদে পোড়া ভাব কমে যাবে।

### ডেযজ টিপসঃ -২৬

গোসলের আগে কাঁচা হলুদ, মধু, ডিমের কুসুম ও নারিকেল তেল মিশিয়ে প্যাক তৈরি করে পুরো মুখে-গলায় লাগিয়ে রাখুন। আধঘন্টা বাদে তুলে ঠান্ডা পানিতেমুখ ধুয়ে ফেলুন। মনে রাখবেন হলুদ দিয়ে কখনো রোদে বের হবেন না। তাহলে ত্বক পুড়ে যাবে। হলুদ দিয়ে রূপচর্চা করবেনরাতের বেলা। কখনই দিনের বেলা নয়।

### ডেযজ টিপসঃ -২৭

ত্বক উজ্জ্বল করতে কাঁচা হলুদ, মশুরীর ডাল একসাথে বেটে পেস্ট তৈরি করে মুখে লাগিয়ে ২০ মিনিট পরে ধুয়ে ফেললে ত্বক উজ্জ্বল হয়ে উঠবে।

### ডেযজ টিপসঃ -২৮

আলু তো প্রায়ই সেদ্ধ করতে হয়। আলু ভর্তা বানাতে কিংবা কোনো কাবাব বানাতে আলু সেদ্ধ করতে হয়। অথবা কোনো রান্নায় আলু দিতে অথবা চটপটি, ছোলায় আলু দিতে হলেও আলু সেদ্ধ করে করতে হয়। একটি কিংবা দুটি আলু

সেদ্ধ করলে সেগুলোর খোসা ছিলতে বেশি সময় লাগে না। কিন্তু যখন এক সাথে অনেক বেশি পরিমাণে আলু সেদ্ধ করা হয় তখন এতোগুলো আলুর খোসা ছাড়ানো খুবই ঝামেলার ও কষ্টের কাজ।

আলু সেদ্ধ করার পর খোসা ছাড়তে গেলে কিছুটা উঠে আসে আবার কিছুটা ছিড়ে রয়ে যায়। অনেক অংশ আবার আলুর গায়ের সাথে লেগে থাকে বলে উঠতেই চায় না। এসব ঝামেলা এড়ানোর খুব সহজ একটি উপায় হলো আলু সেদ্ধ করার সময় পানিতে এক চিমটি লবণ দিয়ে দেয়া। লবণ দিলে আলুর খোসা আলুর গায়ের থেকে আলাগা হয়ে যাবে। এরপর যখন আলু সেদ্ধ হয়ে যাবে তখন খোসা ছাড়তে গেলে দেখবেন খুব সহজেই খোসা উঠে আসছে। এভাবে ঝামেলা এড়িয়েই আলুর খোসা ছাড়তে পারবেন সহজেই।

## ডেযজ টিপসঃ -২৯

রান্নায় টমেটোর ব্যবহার খুব প্রচলিত একটা ব্যাপার আমাদের দেশে। মাংসের ঝালে হোক কিংবা মাছের ঝালে, টমেটোর স্বাদটাই যেন ভিন্ন। লক্ষ্য করলে দেখবেন, টমেটো দিয়ে সবজি রান্নার সময় সবজি সহজে সিদ্ধ হতে চায় না। বিশেষ করে লাউ, চাল কুমড়া ইত্যাদি সবজি বা মাংস টমেটোর উপস্থিতিতে চট করে নরম হতেই চায় না। এর কারণ হলো, টমেটো নিজে গলে যায় ঠিকই, কিন্তু অন্যকে সিদ্ধ হতে বাঁধা দেয়। তাই টমেটো দিয়ে কিছু রাঁধতে গেলে সিদ্ধ হবার জন্য সময়টা অনেক বেশি লাগে, ক্ষেত্র বিশেষে সিদ্ধও হয় না। তাহলে রান্নায় টমেটো কী ভাবে ব্যবহার করবেন? আর কী করলে সময়টাও বেশি লাগবে না?

রান্নায় টমেটো যোগ করুন সবকিছু সিদ্ধ হয়ে যাবার পরে। বিশেষ করে সবজি, ডাল কিংবা গরুর মাংসের ক্ষেত্রে তো অবশ্যই। এতে করে খাবার সিদ্ধ হওয়া নিয়ে যেমন সমস্যা থাকবে না। তেমনই টমেটোর স্বাদ বেড়ে যাবে বহুগুণ।

## ডেযজ টিপসঃ -৩০

নানান কাজেই যখন তখন শরীরের বিভিন্ন স্থানে কেটে যেতে পারে। কোথাও কেটে যাওয়ার সাথে সাথে রক্তপাত বন্ধ করা যেমন জরুরী, সেই সাথে জরুরি এমন কিছু করা যাতে ক্ষত স্থানের ব্যথা কমে ও নিরাময় শুরু হয়। ছট করে কোথাও কেটে গেলো, বাসায় ব্যাণ্ডেজ বা ওষুধ পাতি নেই, তখন আপনার কাজে আসবে এই টিপস। চট করে রক্তপাত তো বন্ধ হবেই, সাথে ব্যথা দূর হবে ক্ষতস্থানের পূরণও শুরু হবে।

কোথাও কেটে গেলে ক্ষতস্থানে লাগান একটি কাঁচা আলু। হ্যাঁ, কাঁচা আলু। আলুকে ধুয়ে টুকরো করে নিন ও খোসা বাদে ভেতরের অংশটা ক্ষতস্থানে চেপে ধরে রাখুন বা আলতো করে ম্যাসাজ করুন। রক্ত পড়া সাথে সাথে বন্ধ হবে, সামান্য কিছুক্ষণের মাঝে ব্যথাও কমে যাবে। এবং সেই সাথে শুরু হবে ক্ষতস্থান পূরণের কাজও।

## ডেযজ টিপসঃ -৩১

অতীত কালে তো এত হরেক রকমের চিকিৎসা ছিল না, নানান রকম রোগ বালাইতে কি করতেন তখনকার মানুষেরা? প্রাকৃতিক উপায়ে ঘরোয়া চিকিৎসা করতেন! দৈনন্দিন কাজের মাঝে প্রায়ই পুড়ে যাওয়ার মতন দুর্ঘটনা ঘটে থাকে, আর কোথাও পুড়ে গেলে চটজলদি জ্বলুনি কমানো যায় না। আজ রইলো এমন একটি ঘরোয়া চিকিৎসা টিপস, যা পোড়া স্থানের জ্বলুনি কমাতে, সেই সাথে করবে দ্রুত আরোগ্য।

কোথাও পুড়ে গেলে ক্ষত স্থানটি প্রথমে পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। তারপর আলতো করে মুছে লাগিয়ে দিন মধুর একটা মোটা প্রলেপ। হ্যাঁ, মধু। এই মধু জ্বলুনি কমাতে তৎক্ষণাত্ আর ক্ষতস্থান ভরাটের কাজও শুরু হয়ে যাবে। মধুতে আছে ময়েশচারাইজিং ক্ষমতা ও অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল গুণাগুণ, যা ক্ষতস্থান দ্রুত আরোগ্য করবে এবং রোগ জীবাণুর সংক্রমণ হতে দিবে না।

## ডেবজ টিপসঃ -৩২

প্রায়ই হয় এটা, মনের ভুলে হয়তো খুব বেশি লবণ দিয়ে ফেলি আমরা খাবারে। লবণ কম হলে না হয় বাড়তি লবণ যোগ করা হয়। কিন্তু লবণ বেশি হলে কি করবেন? প্রতিটি খাবার থেকে লবণ কম করার জন্য আছে ভিন্ন ভিন্ন কৌশল। আমাদের আজকের টিপস কাজে আসবে মাছ বা মাংসের তরকারি থেকে লবণ কম করার ক্ষেত্রে।

ঝোলার তরকারিতে লবণ বেশি হয়ে গেলে করতে হবে খুব সহজ একটি কাজ। আলু ছিলে ছোট টুকরো করে নিন। তারপর ঝোলার মাঝে দিয়ে ফুটিয়ে নিন আলু সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত। আলু সিদ্ধ হওয়ার সাথে সাথে তরকারি থেকে সমস্ত বাড়তি লবণ গুষে নিবে। যত বেশি লবণ হয়েছে, আলুটাও তত বেশিই দিতে হবে।

## ডেবজ টিপসঃ -৩৩

দাঁতের গোড়ায় ইনফেকশন হয়েছে, মাড়ি ফুলে গিয়ে ব্যথা করছে ভীষণ। এদিকে এই মুহূর্তে হয়তো ডাক্তারের কাছে যাবার উপায় নেই। কি করবেন তখন? অসহায় অবস্থায় অবস্থায় সহ্য করবেন? একদম না! প্রাকৃতিক চিকিৎসাতেই কমে আসবে এই ইনফেকশন, সাথে কমেবে ব্যথাও। আজ রইলো চা পাতার ব্যবহারে দাঁতের ইনফেকশন দূর করার প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি।

এক কাপ গরম পানি নিন, তার মাঝে একটি টি ব্যাগ ডুবিয়ে ১ মিনিট রাখুন। তৈরি হবে যাবে চমৎকার এক কাপ রঙ চা। এই ব্যাগটি উঠিয়ে নিয়ে উষ্ণ অবস্থাতেই দাঁতের যেখানে ইনফেকশন হয়েছে সেখানে চেপে বসিয়ে রাখুন। খেয়াল রাখবেন টি ব্যাগ যেন ফেটে না যায়। চায়ের মাঝে থাকা ট্যানিন দ্রুত ইনফেকশন কমাবে ও ব্যথার উপশম করবে। চা টি চাইলে পান করতে পারেন দুধ চিনি মিশিয়ে। অথবা এই চা দিয়ে কুলি করে নিলেও তা ইনফেকশন কমাতে সহায়ক হবে।

## ডেবজ টিপসঃ -৩৪

ব্রণের সমস্যা এত বিচ্ছিরি একটা ব্যাপার যে তা যেন আপনার সমস্ত সৌন্দর্যকে ম্লান করে দেয়। নারী হন বা পুরুষ, মুখে ব্রণ কারো ক্ষেত্রেই ভালো লাগে না দেখতে। নানান রকম চিকিৎসা করিয়ে যারা হতাশ হয়ে পড়েছেন, তাঁদের জন্য রইলো ব্রণের আরেকটি ঘরোয়া চিকিৎসা। নিয়মিত ব্যবহারে ব্রণ ওঠা শূন্যের কোটায় চলে যাবে, আবার চট জলদি ব্রণ কমাতেও এর জুড়ি নেই। ত্বকের জন্য সর্বদা প্রাকৃতিক চিকিৎসাই সবচাইতে উপকারী!

বিশুদ্ধ মধু সংগ্রহ করুন প্রথমেই। মধু একটি প্রাকৃতিক অ্যান্টিসেপটিক। ব্রণের প্রকোপ কমাতে ও দাগ দূর করতে এর জুড়ি নেই।

মুখ ভালো করে পরিষ্কার করে নিন খুব হালকা ফেসওয়াশ দিয়ে। তারপর ভালো করে মুখ ধুয়ে আলতো করে মুছে নিন। এবার আঙ্গুলের ডগায় মধু নিয়ে ভেজা ত্বকেই লাগান। অল্প একটু ম্যাসাজ করে ১০ মিনিট রাখুন। তারপর পানি দিয়ে খুব ভালো করে ধুয়ে নিন। অন্তত ২ ঘণ্টা মুখে কোন প্রসাধন লাগাবেন না।

কয়েকদিন ব্যবহারেই ম্যাজিকের মতন ফল পাবেন!

## ডেবজ টিপসঃ -৩৫

বাড়িতে হয়েছে নেংটি হাঁদুরের উৎপাত? বিশেষ করে রান্না ঘরে এদের যন্ত্রণায় টেকা মুশকিল হয়ে গেছে? আলু, পিঁয়াজ থেকে শুরু করে যা পাচ্ছে সেটাই নষ্ট করছে? নানান রকম বিষ প্রয়োগ করে করে বিরক্ত হয়ে পড়েছেন, ঠেকানো যাচ্ছে না হাঁদুরের উৎপাত? আজ তাহলে রইলো সহজেই হাঁদুর নামক যন্ত্রণাকে দূর করার টিপস। কি লাগবে? স্রেফ তেজপাতা! হাঁদুর তেজপাতার গন্ধ একেবারেই সহ্য করতে পারে না। তীব্র গন্ধ যুক্ত তেজপাতা কিনে আনুন, কাপড়ের ভাঁজ থেকে শুরু করে আলু-পেঁয়াজের ঝাড়ি, রান্নাঘরের মিটসেফ ইত্যাদি সমস্ত স্থানে দিয়ে রাখুন। হাঁদুর আর নষ্ট করতে পারবে না জরুরী পণ্য। গন্ধে কাছেই ঘেঁষবে না!



## ডেবজ টিপসঃ -৩৬

যারা ভুক্তভোগী কেবল তারাই জানেন কি ভয়াবহ এই মাইগ্রেনের ব্যথা, শক্তিশালী পেইন কিলার খেয়েও মুক্তি মেলে না প্রচণ্ড এই যন্ত্রণা থেকে। আজ রইলো মাইগ্রেনের ব্যথা উপশমের জন্য একটি ঘরোয়া টিপস। খেতে হবে না কোনো ওষুধ, প্রাকৃতিক উপায়েই মিলবে মাইগ্রেন হতে মুক্তি! আর এতে আপনার সহায়ক হবে পুদিনা পাতা। মাইগ্রেনের ব্যথা উঠলে এক গুচ্ছ তাজা পুদিনা পাতা নিয়ে গন্ধ শূঁকতে থাকুন কয়েক মিনিট। এই সময়ে চোখ বন্ধ করে রাখবেন। তাজা পুদিনার গন্ধ উপশম করবে মাইগ্রেনের ব্যথা। এছাড়াও পান করতে পারেন পুদিনার চা। এই চা মাথা ব্যথার সাথে সাথে বমি বমি ভাব থাকলে সেটা কমাতেও সহায়তা করবে।

## ডেবজ টিপসঃ -৩৭

শত চেষ্টা করেও কিছুতেই ঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠতে পারেন না? ঘড়ির অ্যালার্মও ঘুম ভাঙাতে পারছে না? আবার ঘুম থেকে উঠলেন ঠিকই, কিন্তু খুব আলসে লাগছে আর মন খারাপ হচ্ছে। সকালে জলদি উঠতে হলে অনেকেই আক্রান্ত হয়ে যান রীতিমত বিষণ্ণতায়। সারাটা দিন মেজাজ খিটখিটে লাগে। আবার অনেকেই আছেন শত চেষ্টা করেও ঠিক সময়ে ঘুমের মায়া ছাড়তে পারেন না। আজকের টিপস তাদের জন্যই। কোনো রকম অ্যালার্ম ছাড়াই ঠিক সময়ে ভাঙবে ঘুম, আবার আলসেমি কিংবা খিটখিটে মেজাজটাও থাকবে অনেক অনেক দূরে। প্রতিদিন ঘুম ভাঙবে সঠিক সময়ে আর মেজাজও থাকবে ফুরফুরে, এর চাইতে বেশি আর কি চাই?

রাতে ঘুমানোর সময় জানালার পর্দা সরিয়ে রাখুন এমন ভাবে, যেন সকাল হলেই সূর্যের মিষ্টি আলো আপনার ঘরে প্রবেশ করতে পারে। সূর্যের আলোর উপস্থিতিতে মস্তিষ্কে মেলাটোনিন তৈরি কমে যায়, ফলে আলসেমি কাটিয়ে জেগে ওঠে আপনার শরীর ও মন। সকালের আলোর স্পর্শে প্রাকৃতিক ভাবেই জেগে ওঠে শরীর। জোর করে নিজেকে জাগিয়ে তোলার ফলে যে আলসেমি ও ক্লান্তি পেয়ে বসে, তার কিছুই আর স্পর্শ করবে না আপনাকে। লক্ষ্য করলে দেখবেন যে বিনা কারণেই মন ভালো লাগছে। নাস্তা তৈরি থেকে শুরু করে অফিস পর্যন্ত কোনো কাজেই বিরক্ত লাগছে না। সারাদিন উচ্ছল ও কর্মোদ্যম থাকতে পারছেন আপনি।

যাদের চা কফি খাবার অভ্যাস আছে তারা সকালে আয়েশ করেন এক কাপ চা / কফি নিয়ে বসতে পারেন। ১০ মিনিটের সামান্য এই আরাম সারাদিন আপনাকে সতেজ রাখবে। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে সকালে চা/ কফির গন্ধ মানুষের মন ভাল করে দেয়।

## ডেবজ টিপসঃ -৩৮

ফ্রিজে রাখুন বা বাইরে, সবজি কয়েক ঘণ্টা বাদেই শুকিয়ে যেতে শুরু করে। বিশেষ করে গরমের দিনে। শুকিয়ে যাওয়া সবজিকে পুনরায় তরতাজা করে তোলার জন্য আছে চমৎকার একটি কৌশল। বেশি কিছু নয়, আপনার প্রয়োজন হবে পানি আর সামান্য ভিনেগার। কয়েকদিনের পুরনো সবজি তাজা করতে এই কৌশলের বিকল্প নেই। অতিরিক্ত গরমে বা ফ্রিজে রাখা অবস্থায় শুকিয়ে গেলে করুন ছোট একটি কাজ। এক গামলা পানি নিন। তাতে মিশিয়ে দিন ১ চা চামচ ভিনেগার। এবার এই সবজি গুলো সেই পানিতে ঘণ্টা খানেক, সম্ভব হলে আরও বেশি সময় ভিজিয়ে রাখুন। আর দেখুন ম্যাজিক। সব গুলো একদম তরতাজা হয়ে উঠেছে!

## ডেবজ টিপসঃ -৩৯

ইনজেকশন! নামটা শুনলেই ভয়ে অস্থির হই আমরা অনেকে। আর হবার মতন কারণের অভাব নেই। এত বড় একটা সুঁই ঢুকিয়ে দেয়া হচ্ছে শরীরের মাঝে, চিন্তা করে ভয় লাগা অস্বাভাবিক কিছু না। আর ব্যথা? সেটাও লাগে। আজ রইলো এমন দুটি টিপস, যা মেনে চললে ইনজেকশন লাগাবার সময় ব্যথা লাগবে না মোটেই!

- ইনজেকশন লাগাবার সময় শরীর আড়ষ্ট বা শক্ত করে রাখবেন না। যতটা সম্ভব সহজ, রিল্যাক্সড থাকতে চেষ্টা করুন। আড়ষ্ট হয়ে থাকলে ব্যথা বেশি লাগবে।

- ঠিক ইনজেকশনের সুইচি ফোটার সময় ছোট ছোট ২/১ টা কাশি দিন। এতে আপনার মস্তিষ্ক কাশি নিয়ে ব্যস্ত থাকবে, সুইচের খোঁচার দিকে মনযোগ দেবার সুযোগ পাবে না। ফলে ব্যথাও লাগবে না!

### ডেমজ টিপসঃ -৪০

হোটেলে কিংবা দাওয়াতে খেতে গিয়েছেন, জুঁই ফুলের মতন ধবধবে সাদা ঝরঝরে ভাত দেখে মুগ্ধ হলেন। এমন সুন্দর ভাতের সাথে সামান্য ভাজি-ভর্তা দিয়েই যেন পেট পুরে খাওয়া যায়। অনেকেই কিন্তু ঝরঝরে ভাত রাঁধতে পারেন না। হয় আঠা আঠা হয়ে যায়, নতুবা রয়ে যায় বেশি শক্ত। ধবধবে সাদা ভাতটাও সকলের রান্নায় আসে না। যারা জুঁইয়ের মতন শুভ্র আর নিখুঁত ঝরঝরে ভাত রাঁধতে আগ্রহী, আমাদের আজকের টিপস তাঁদের জন্য।

ভাত রান্নার সময় প্রচুর পানি ব্যবহার করুন। যতটা চাল নেবেন তার অন্তত ৩/৪ গুণ পানি দিন। কেননা চালে থাকে স্টার্চ, পানি কম হলে সেটার কারণে ভাত আঠা আঠা হয়ে যায়। বেশি পানিতে রান্না করা ভাত এমনিতেই ঝরঝরে হবে। বসা ভাত ঝরঝরে করতে চাইলে প্রয়োজনের চাইতে সামান্য একটু পানি কম দিন।

আর ভাতকে ধবধবে সাদা করার জন্য দিন সামান্য লেবুর রস। লেবুর রসটা দিয়েই ভাতটা গড়ে দিন বা মার ফেলতে দিন। এবার দেখুন তো, ধবধবে সাদা ও ঝরঝরে নিখুঁত ভাত হলো কিনা!

### ডেমজ টিপসঃ -৪১

চাল-ডাল ধুয়ে ফেলার পর বা নুডুলস সিদ্ধ করার পর কি করেন? অবশ্যই পানিটা ফেলে দেন। কিন্তু জানেন কি, এই চাল-ডাল ধোয়া বা নুডুলস সিদ্ধ পানি হতে পারে গাছের জন্য চমৎকার পুষ্টির উৎস। তবে ব্যবহার করতে হবে সঠিক উপায়ে।

চাল ডাল ধোবার পর প্রথম যে পানিটা বের হচ্ছে, সেটা ফেলে না দিলে একটা পাত্রে রাখুন। গাছে পানি দেয়ার সময় হলে সেই পানিটাই ব্যবহার করুন। আর নুডুলস বা পাস্তা সিদ্ধ পানি ভালো করে ঠাণ্ডা করে তবেই গাছে দিন। যদি সিদ্ধ করার সময় কোন মশলা দিয়ে থাকেন, তবে পানিটা দিবেন না।

এবার দেখুন তো, টবের গাছ গুলো কি সুন্দর বেড়ে উঠছে!

### ডেমজ টিপসঃ -৪২

নানান কারণে আমাদের মুখে দাগ হয়, তবে সবচাইতে বেশি হয় ব্রণের কারণে। ব্রণের কালচে বিচ্ছিরি দাগে চেহারাটা নষ্ট হয়ে গেলে ভালো লাগে কারো? একদম নয়! ত্বকের জন্য রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করার চাইতে অনেক ভালো প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করা। আর ত্বকের কালচে দাগ দূর করতে ব্যবহার করতে পারেন লেবুর রস। লেবু প্রাকৃতিক ভাবেই দূর করবে মুখের কালো দাগ। তবে মানতে হবে ছোট একটা নিয়ম।

কালো দাগের স্থানে রাতে শোবার আগে লেবুর রস অল্প করে লাগিয়ে দিন। সারারাত রাখুন, সকালে ভালো করে ধুয়ে নিন। কিছুদিনের মাঝেই দেখবেন কমতে শুরু করেছে কালো ছোপ। তবে এটা কেবল রাতেই লাগাবেন। কারণ লেবুর রস ত্বককে ফটো সেনসিটিভ করে তোলে, তাই রোদের সময়ে বা দিনের আলোয় ব্যবহার না করাই ভালো।

### ডেমজ টিপসঃ -৪৩

ব্রণের সমস্যাটা অত্যন্ত স্বাভাবিক একটা ব্যাপার, কিন্তু আমাদের চেহারায় ও মনে এর প্রভাব পড়ে অনেক সুন্দর প্রসারী।

ব্রণ দূর করার জন্য অনেকেই অনেক কিছু করে থাকেন। তবে ফলাফল যে সব ক্ষেত্রে মেলে টা কিন্তু নয়।

ব্রণকে দূরে রাখার জন্য আমরা অনেক কিছুই করি। কিন্তু তারপরেও যদি হয়ে যায় ব্রণ, তখন কি করবেন? ব্রণ দূর করার জন্য সবার আগে প্রয়োজন আক্রান্ত স্থানের ব্যাকটেরিয়া গুলোকে মেরে ফেলা। আর চট জলদি ব্রণ দূর করতে আপনার সহায়ক হতে পারে কাঁচা রসুন। না, চিবিয়ে খেতে হবে না। ব্যবহার করতে হবে একটু বুদ্ধি করে!

কাঁচা রসুন খেঁতো করে সামান্য একটু রস ব্রণের ওপরে লাগান। বেশি না, অল্প কিছুক্ষণের মাঝেই রসুন মেরে ফেলবে ব্যাকটেরিয়া গুলোকে। ১০ মিনিট রেখে মুখ ধুয়ে নিন ভালো করে... দেখবেন খুব দ্রুত সেরে উঠবে ব্রণ, ব্যথাও কমবে। আর দাগও থাকবে না। রাতে লাগালে সকাল হতে হতে ব্রণের প্রকোপ কমে যায় অনেকটাই।

### ডেয়াজ টিপসঃ -৪৪

কনুইতে কালো দাগের সমস্যা শতকরা ৭০/৭৫ ভাগ মানুষের ক্ষেত্রেই দেখা যায়। বিশেষ করে যারা ছোট হাতের পোশাক পড়েন তাদের ক্ষেত্রে আরও অনেক বেশি। আপনি নারী হন না পুরুষ, কনুইতে কুৎসিত কালো দাগ দেখতে অবশ্যই খারাপ লাগে। অথচ এই সমস্যা খুব সহজেই দূর করা যায় স্রেফ খানিকটা লেবুর সাহায্যেই! লেবু কেটে নিন পছন্দমত আকৃতিতে। তারপর টুকরো গুলোয় লবণ মাখিয়ে নিয়ে ১৫/২০ মিনিট ঘষুন। ঘষতে বিরক্ত লাগলে লেবুর টুকরোর ওপর কনুই রেখে বসে পড়ে ফেলুন একটা বই। সপ্তাহে অন্তত ২ বার করুন। প্রথম ব্যবহারের পর থেকেই দেখবেন কালো ছোপ কমে গিয়েছে অনেকটাই।

### ডেয়াজ টিপসঃ -৪৫

দীর্ঘ সময় যারা কম্পিউটারে কাজ করেন, কম ঘুমান কিংবা লেখাপড়া নিয়ে ব্যস্ত থাকেন, চোখে ব্যথা তাদের নিত্যদিনের সঙ্গী। সেই সাথে আছে চোখ ক্লান্ত হয়ে যাওয়া, চোখের কোলে কালি জমা সহ আরও অনেক সমস্যা। আজ রইলো এমন একটি টিপস, যাতে আপনার চোখের ব্যথা ও ক্লান্তি নিরাময় হবে। সেই সাথে মিটবে অন্যান্য সমস্যাও। আর এতে আপনার সঙ্গী হবে টি ব্যাগ!

দুটি টি ব্যাগ নিন। তারপর এদেরকে বরফ শীতল পানি দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন। বেশি নয়, অল্প পানি। দুটি টি ব্যাগের জন্য ৩ টেবিল চামচ পানি হলেই চলবে। ৫/৬ মিনিট ভিজিয়ে রাখার পর এই ভেজা টি ব্যাগ চোখের ওপরে দিয়ে শুয়ে থাকুন আধা ঘণ্টা।

ব্যাস, এতেই চলবে। আধ ঘণ্টা পর দেখুন চোখের ব্যথা কেমন নেই হয়ে গিয়েছে। সাথে কমেছে চোখের ক্লান্তি, রক্ত জমাট ভাব, চোখের ফোলা ও কালো দাগও।

### ডেয়াজ টিপসঃ -৪৬

পান-সিগারেট খেলে কেবল নয়, আরও নানান কারণে লালচে দাঁতের সমস্যায় ভুগে থাকেন অনেকেই। সবসময় ডেন্টিস্টের কাছে যাওয়াও হয়ে ওঠে না। তাই বলে কি লালচে থাকবে দাঁত? একদম নয়! রইলো ঘরোয়া ভাবে দাঁত সাদা করার একটা সহজ উপায়। আর এতে আপনার সহায়ক হবে বেকিং পাউডার ও লেবু!

বেকিং পাউডার নিন কয়েক চামচ। তার সাথে প্রয়োজনমত লেবুর রস মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। এবার এই পেস্ট দিয়ে ব্রাশ করে ফেলুন দাঁত। দেখুন তো, প্রথম ব্যবহারের কেমন ঝকঝকে হয়ে উঠেছে! নিয়মিত ব্যবহারে দাঁত আর হলদে সবার সুযোগই পাবে না।

### ডেয়াজ টিপসঃ -৪৭

ঠাণ্ডা লেগেছে, সর্দি-গর্মিতে অস্থির হয়ে উঠেছেন? ঠাণ্ডা, গলায় খুসখুসে ভাব আর কাশি দূর করার জন্য মুঠো মুঠো ওষুধ না খেয়ে ঘরোয়া পদ্ধতিতেই হতে পারে সহজ সমাধান। ঘরে মজুদ মধু, আদা আর লেবুই হতে পারে খুসখুসে কাশিতে আপনার পরম ঔষধ।

এক কাপ হালকা গরম পানি নিন। তাতে মেশান ১ টেবিল চামচ করে মধু, আদার রস ও লেবুর রস। ভালো করে মিশিয়ে নিন ও ছোট ছোট চুমুকে পান করুন। দিনে ২/৩ বার পান করলেই কাশির সমস্যা থেকে মিলবে মুক্তি।

## ডেইজ টিপসঃ -৪৮

হুট করে মাড়িতে ব্যথা শুরু হয়েছে, ফুলে গিয়েছে ব্যথা? বাসায় পেইন কিলার নেই আর আপনি অস্থির হচ্ছে ব্যথা। কি করবেন তখন? ব্যথা চট জলদি কমাতে লবঙ্গ হতে পারে আপনার সঙ্গী।

লবঙ্গ একটু খেঁতো করে ব্যথার স্থানে দিয়ে রাখুন। কিংবা আক্রান্ত দাঁত দিয়ে খানিকটা চিবিয়ে চেপে ধরে রাখুন। লবঙ্গের এসেনশিয়াল অয়েল ব্যথা কমিয়ে দিয়ে কিছুক্ষণের মাঝে আর ইনফেকশনটাও অনেকটাই কমে আসবে।

## ডেইজ টিপসঃ -৪৯

চা তো আমরা সবাই পছন্দ করি। আর প্রতিদিন চা খেয়ে টি ব্যাগগুলো আমরা ময়লার বুড়িতে ফেলে দেই। কিন্তু এই ফেলনা টি ব্যাগেরই আছে নানান ব্যবহার। রূপচর্চা থেকে শুরু করে বাগান করাতেও ব্যবহার করা যায় পুরানো টি ব্যাগ। আসুন তাহলে এক নজরে জেনে নেয়া যাক পুরোনো টি ব্যাগের ব্যবহার গুলো।

### ১)রোদে পোড়া ভাব কমাতে

প্রতিদিন কড়া রোদ থেকে এসে টি ব্যাগ ভেজানো পানি দিয়ে গোসল করে নিন। টি ব্যাগ রোদে পোড়া ভাব কমায় এবং ত্বকের জ্বালা পোড়া কমাতে সাহায্য করে।

### ২)রক্তপাত বন্ধ করতে

হঠাৎ কোনো কারণে কোথাও কেটে রক্ত পড়া শুরু হলে পুরোনো টি-ব্যাগ কাজে লাগাতে পারেন। টি-ব্যাগটাকে সামান্য ভিজিয়ে কাটা স্থানে ধরলে দ্রুত রক্তপাত বন্ধ হবে।

### ৩)গাছের সার

টি ব্যাগের কাগজ খুলে চা পাতা বের করে নিন। এবার এই চা পাতাগুলো গাছের টবের মাটির সাথে মিশিয়ে দিন ভালো করে। চা পাতা গাছের জন্য ভালো সার। বিশেষ করে চা পাতা দিলে ফুল গাছ ভালো হয়।

### ৪)চোখের ক্লান্তি দূর করতে

টি ব্যাগ চোখের ক্লান্তি দূর করে দেয় নিমিষেই। একটি ব্যবহৃত টি ব্যাগ নিন। এবার চোখ বন্ধ করে চোখের উপর টি ব্যাগটি অন্তত ১৫ মিনিট রাখুন। টি ব্যাগ ব্যবহার করলে চোখের ক্লান্তি ও কালি কমে, লালচে ভাব এবং ফোলা ভাব থাকলে সেটা কমে যায়।

### ৫)চুলের যত্নে

ব্যবহৃত টি ব্যাগ এক মগ পানিতে ফুটিয়ে লিকার বানিয়ে নিন। চুল শ্যাম্পু করার পর এই পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। এই লিকার চুলের কন্ডিশনার হিসেবে কাজ করবে। তাছাড়াও চায়ের লিকার চুলকে খুশকিমুক্ত করে।

### ৬)মাড়ির রক্ত পড়া কমাতে

অনেকেরই মাড়ি দিয়ে রক্ত পরার সমস্যা আছে। মাড়ি থেকে একবার রক্ত পড়া শুরু হলে সহজে থামতে চায় না। এক্ষেত্রে ব্যবহৃত টি ব্যাগ একটু ভিজিয়ে নিয়ে রক্ত পরার স্থানে ধরে রাখুন। কিছুক্ষণের মধ্যেই মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যাবে।

### ৭)ইঞ্জেকশনের সুইয়ের ব্যাথা কমাতে

ছোট বাচ্চাদেরকে অথবা বড়দেরকে ইঞ্জেকশন দেয়া হলে সিরিঞ্জের সুইয়ের ব্যাথা সহজে যেতে চায় না। সুইয়ের ব্যাথা কমাতে একটি টি ব্যাগ ধরে রাখুন ব্যথার যায়গায়। চায়ের ট্যানিক এসিড কিছুক্ষণের মধ্যেই ব্যাথা কমিয়ে দিবে।

### ৪)পায়ের দুর্গন্ধ দূর করতে

অনেকেরই পায়ে প্রচণ্ড দুর্গন্ধ হয়। পায়ের দুর্গন্ধ কমাতে প্রতিদিন বাইরে থেকে এসে হালকা গরম পানিতে টি ব্যাগ ভিজিয়ে ২০ মিনিট পা ডুবিয়ে রাখুন। পায়ের গন্ধ চলে যাবে।

### ৯)ঘর পরিষ্কারে

ঘরের মেঝে পরিষ্কার করতে টি ব্যাগের জুড়ি নেই। গরম পানিতে পুরানো টি ব্যাগ দিয়ে ফুটিয়ে নিন। এবার এই লিকার ঘর মোছার পানিতে মিশিয়ে নিন। এই পানি দিয়ে ঘর মুছে নিন ভালো করে। ঘরের মেঝে ঝকঝকে হবে এবং আঠালো ভাব দূর হবে।

## ডেইজ টিপসঃ -৫০

চা তো আমরা সবাই পছন্দ করি। আর প্রতিদিন চা খেয়ে টি ব্যাগগুলো আমরা ময়লার বুড়িতে ফেলে দেই। কিন্তু এই ফেলনা টি ব্যাগেরই আছে নানান ব্যবহার। রূপচর্চা থেকে শুরু করে বাগান করাতেও ব্যবহার করা যায় পুরানো টি ব্যাগ। আসুন তাহলে এক নজরে জেনে নেয়া যাক পুরোনো টি ব্যাগের ব্যবহার গুলো।

### ১)রোদে পোড়া ভাব কমাতে

প্রতিদিন কড়া রোদ থেকে এসে টি ব্যাগ ভেজানো পানি দিয়ে গোসল করে নিন। টি ব্যাগ রোদে পোড়া ভাব কমায় এবং ত্বকের জ্বালা পোড়া কমাতে সাহায্য করে।

### ২)রক্তপাত বন্ধ করতে

হঠাৎ কোনো কারণে কোথাও কেটে রক্ত পড়া শুরু হলে পুরোনো টি-ব্যাগ কাজে লাগাতে পারেন। টি-ব্যাগটাকে সামান্য ভিজিয়ে কাটা স্থানে ধরলে দ্রুত রক্তপাত বন্ধ হবে।

### ৩)গাছের সার

টি ব্যাগের কাগজ খুলে চা পাতা বের করে নিন। এবার এই চা পাতাগুলো গাছের টবের মাটির সাথে মিশিয়ে দিন ভালো করে। চা পাতা গাছের জন্য ভালো সার। বিশেষ করে চা পাতা দিলে ফুল গাছ ভালো হয়।

### ৪)চোখের ক্লান্তি দূর করতে

টি ব্যাগ চোখের ক্লান্তি দূর করে দেয় নিমিষেই। একটি ব্যবহৃত টি ব্যাগ নিন। এবার চোখ বন্ধ করে চোখের উপর টি ব্যাগটি অন্তত ১৫ মিনিট রাখুন। টি ব্যাগ ব্যবহার করলে চোখের ক্লান্তি ও কালি কমে, লালচে ভাব এবং ফোলা ভাব থাকলে সেটা কমে যায়।

### ৫)চুলের যত্নে

ব্যবহৃত টি ব্যাগ এক মগ পানিতে ফুটিয়ে লিকার বানিয়ে নিন। চুল শ্যাম্পু করার পর এই পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। এই লিকার চুলের কন্ডিশনার হিসেবে কাজ করবে। তাছাড়াও চায়ের লিকার চুলকে খুশকিমুক্ত করে।

### ৬)মাড়ির রক্ত পড়া কমাতে

অনেকেরই মাড়ি দিয়ে রক্ত পরার সমস্যা আছে। মাড়ি থেকে একবার রক্ত পড়া শুরু হলে সহজে থামতে চায় না। এক্ষেত্রে ব্যবহৃত টি ব্যাগ একটু ভিজিয়ে নিয়ে রক্ত পরার স্থানে ধরে রাখুন। কিছুক্ষণের মধ্যেই মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যাবে।

### ৭)ইঞ্জেকশনের সুইয়ের ব্যাথা কমাতে

ছোট বাচ্চাদেরকে অথবা বড়দেরকে ইঞ্জেকশন দেয়া হলে সিরিঞ্জের সুইয়ের ব্যাথা সহজে যেতে চায় না। সুইয়ের ব্যাথা কমাতে একটি টি ব্যাগ ধরে রাখুন ব্যথার যায়গায়। চায়ের ট্যানিক এসিড কিছুক্ষণের মধ্যেই ব্যাথা কমিয়ে দিবে।

### ৮)পায়ের দুর্গন্ধ দূর করতে

অনেকেরই পায়ে প্রচণ্ড দুর্গন্ধ হয়। পায়ের দুর্গন্ধ কমাতে প্রতিদিন বাইরে থেকে এসে হালকা গরম পানিতে টি ব্যাগ ভিজিয়ে ২০ মিনিট পা ডুবিয়ে রাখুন। পায়ের গন্ধ চলে যাবে।

### ৯)ঘর পরিষ্কারে

ঘরের মেঝে পরিষ্কার করতে টি ব্যাগের জুড়ি নেই। গরম পানিতে পুরানো টি ব্যাগ দিয়ে ফুটিয়ে নিন। এবার এই লিকার ঘর মোছার পানিতে মিশিয়ে নিন। এই পানি দিয়ে ঘর মুছে নিন ভালো করে। ঘরের মেঝে ঝকঝকে হবে এবং আঠালো ভাব দূর হবে।



## ডেয়াজ টিপসঃ -৫১

রান্নায় টমেটোর ব্যবহার খুব প্রচলিত একটা ব্যাপার আমাদের দেশে। মাংসের ঝালে হোক কিংবা মাছের ঝালে, টমেটোর স্বাদটাই যেন ভিন্ন। লক্ষ্য করলে দেখবেন, টমেটো দিয়ে সবজি রান্নার সময় সবজি সহজে সিদ্ধ হতে চায় না। বিশেষ করে লাউ, চাল কুমড়া ইত্যাদি সবজি বা মাংস টমেটোর উপস্থিতিতে চট করে নরম হতেই চায় না। এর কারণ হলো, টমেটো নিজে গলে যায় ঠিকই, কিন্তু অন্যকে সিদ্ধ হতে বাঁধা দেয়। তাই টমেটো দিয়ে কিছু রাঁধতে গেলে সিদ্ধ হবার জন্য সময়টা অনেক বেশি লাগে, ক্ষেত্র বিশেষে সিদ্ধও হয় না। তাহলে রান্নায় টমেটো কী ভাবে ব্যবহার করবেন? আর কী করলে সময়টাও বেশি লাগবে না?

রান্নায় টমেটো যোগ করুন সবকিছু সিদ্ধ হয়ে যাবার পরে। বিশেষ করে সবজি, ডাল কিংবা গরুর মাংসের ক্ষেত্রে তো অবশ্যই। এতে করে খাবার সিদ্ধ হওয়া নিয়ে যেমন সমস্যা থাকবে না। তেমনই টমেটোর স্বাদ বেড়ে যাবে বহুগুণ।

## ডেয়াজ টিপসঃ -৫২

হয়তো প্রয়োজনের চাইতে বেশি সবজি কাটা হয়ে গিয়েছে, এতটা রাঁধবেন না। কিংবা পড়ে থেকে সবজি গুলো নষ্ট হয়ে যাচ্ছিল, কেটে টুকরো করে ফেলেছেন। কিন্তু এত সবজি রাঁধলেও তো অপচয় হবে। এই অপচয় রোধ করতে প্রয়োজন সঠিক ভাবে সবজির সংরক্ষণ। টুকরো করে ফেলা সবজির পুষ্টিগুণ বজায় রেখে সংরক্ষণ করার পদ্ধতি রইলো আজকের টিপসে।

গাজর, ক্যান্সিকাম, পিঁয়াজ, লাউ, কুমড়া, পটল ইত্যাদি যেগুলো বাতাসের সংস্পর্শে কালচে হয়ে যায় না সেসব আপনি রাখতে পারেন এয়ার টাইট ব্যাগে বা বাক্সে। বেশ কয়েকদিন তাজা থাকবে। কিন্তু আলু, বেগুন, টমেটো, শসা ইত্যাদি সবজি গুলো এভাবে রাখলে স্বাদ-গন্ধ-বর্ণ সবই হারিয়ে ফেলবে দ্রুত। এসব সবজি ভালো রাখতে সামান্য হলুদ মাখিয়ে অল্প পানি দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। ভাপানো হলে ঠাণ্ডা করে বাক্সে ভরে ফ্রিজে রাখুন। প্রয়োজন মত বের করে রান্না করে নিন।

## ডেয়াজ টিপসঃ -৫৩

কাপড়ে তেলের দাগ কখনো লাগেনি, এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া যাবে না। নিদেন পক্ষে কিছু একটা খেতে গিয়ে তো তেলের দাগ সবাই-ই একবার না একবার কাপড়ে লাগিয়েছেন। আর ভালো করেই জানেন যে তেলের দাগ কাপড় হতে তোলা রীতিমত অসম্ভব একটা ব্যাপার। চট জলদি ধুতে গেলেই হিতে বিপরীত হয়, তেলটা আরও ছড়িয়ে গিয়ে পুরো কাপড়কেই নষ্ট করে ফেলে। আজ রইলো কাপড় হতে তেলের দাগ তোলার একটা সহজ পদ্ধতি। আর এক কাজে আপনার সহায়ক হবে অতি পরিচিত ট্যালকম পাউডার!

কাপড়ে তেল পড়লে বা কোন কিছু থেকে তেল লেগে গেলে প্রথমেই সাবান-পানি দিয়ে ধুতে যাবেন না। প্রথমেই তেল লাগা স্থানে ভালো করে ট্যালকম পাউডার ছিটিয়ে দিন। চেপে চেপে পাউডার লাগান। যদি দেখেন যে পাউডার ভিজে গিয়েছে, তাহলে আবার দিন। এভাবে কিছুক্ষণ রেখে দিন। ট্যালকম পাউডার যা করবে সেটা হলো কাপড় থেকে তেল শুষে নেবে। এবার একটা ব্রাশ দিয়ে আলতো ঘষে পাউডার ঝেঁরে ফেলুন। এবং ভালো গুঁড়ো সাবান ও হাল্কা গরম পানি দিয়ে ডলে ডলে ধুয়ে ফেলুন।

## ডেইজ টিপসঃ -৫৪

রাঁধুনি মাত্রই জানেন যে মাছের আঁশ ছাড়ানো কি ভীষণ যন্ত্রণার একটি ব্যাপার। যতটা না ছাড়াতে কষ্ট, তার চাইতে বেশী কষ্ট রান্নাঘর পরিষ্কার করতে। এদিক ওদিক আঁশ ছড়িয়ে-ছিটিয়ে একটা বিচ্ছিরি অবস্থা হয়, তাই না? আসুন, জেনে নেই এসব ঝামেলা কমাবার একটা সহজ পদ্ধতি।

একটি বড় গামলা বা হাঁড়িতে পানি নিন। তার মাঝে মাছটা ডুবিয়ে নিয়ে একটি ছুরি দিয়ে ঘষে ঘষে আঁশ ছাড়ান। বাজারে মাছের আঁশ ছাড়ানোর জন্য নানান রকম পিলার কিনতে পাওয়া যায় ভীষণ সস্তায়, বটি দিয়ে ছাড়ানোর চাইতে অনেক সুবিধাজনক এগুলো। পানির মাঝে আঁশ ছাড়ানোর সুবিধাটা হলো, আঁশটা ছাড়ানো হলে তা পানির সাথেই আটকে যাবে, এদিক সেদিক ছড়িয়ে ছিটিয়ে যাবে না। বড় গামলা না থাকলে সিল্কে পানি জমিয়েও কাজটা করতে পারেন।

## ডেইজ টিপসঃ -৫৫

শরীরের মধ্য ভাগের মেদ, বিশেষ করে পেট ও কোমরের মেদ নিয়ে চিন্তার অন্ত নেই বেশিরভাগ মানুষের। কিভাবে পোশাক পড়লে এই মেদ আড়াল করে যাবে, সেটা নিয়েই ব্যস্ত থাকেন ভুক্তভোগীরা। আর তাই, আজ রইলো তেমনই দুটো টিপস।

- নারীরা যারা সালায়ার কামিজ পরেন, তারা চেষ্টা করুন এক রঙা কামিজ পড়তে। যদি রঙটা একটু গাঢ় হয়, তাহলে সবচাইতে ভালো। হালকা রঙ হলেও এক রঙা কামিজ পরুন, সাথে ম্যাচিং করে রঙিন প্রিন্টার সালায়ার ও ওড়না। এক রঙের কামিজ চমৎকার একটি একহারা "লুক" তৈরি করবে, সাথে প্রিন্টার সালায়ার-ওড়না মনযোগ সরিয়ে নেবে সমস্যার অঞ্চল গুলো থেকে।

- পুরুষেরা যারা মেদ ভুঁড়ির সমস্যায় ভুগছেন, তারাও বেছে নিন এক রঙের শার্ট। খুব বেশী পাতলা কাপড় পড়বেন না, তাতে ভুঁড়ি আরও বাজে দেখায়। ভুঁড়ি লুকাতে স্ট্রাইপ প্রিন্টের শার্ট বা গেঞ্জির তুলনা নেই।

## ডেইজ টিপসঃ -৫৬

শীত হোক গ্রীষ্ম হোক, পিঁপড়ার উৎপাত কিন্তু লেগেই আছে বারো মাস। চিনির বৈয়ামে হামলা তো আছেই, সাথে আছে কাপড়চোপড়ে বাসা বাঁধা, ঘরের চৌকাঠে বাসা বাঁধা, টেবিলের অপর রাখা খাবারে হামলে পড়া আরও কত কি। আসুন, আজ জেনে নেই পিঁপড়ার উৎপাত প্রতিরোধের কিছু উপায়।

দরজার চৌকাঠে বা ঘরের কোনায় পিঁপড়ার বাসা পেলে সেখানে হলুদের গুঁড়া ছড়িয়ে দিন। পিঁপড়া বাড়ি ছেড়ে পালিয়ে যাবে।

ছোট শিশুদের কাপড়ে প্রায়ই পিঁপড়া ওঠে। সেক্ষেত্রে পুরোনো সুতি কাপড় দিয়ে লবঙ্গ ও কালোজিরার পুঁটুলি তৈরি করে কাপড় রাখার জায়গায় রাখুন।

## ডেইজ টিপসঃ -৫৭

এই রমজানে ইফতারির টেবিলে পুদিনা পাতা যেন এক অপরিহার্য একটা উপাদান। শরবত হোক কিংবা মুড়ি মাখাতে, একটু খানি পুদিনার ফ্লেভার হলেই যেন জমে যায় একদম! তবে এই পুদিনাকে তাজা রাখা কিন্তু বেশ একটা বাধা। বাজার থেকে আনার কিছুক্ষণ পরেই দেখবেন কেমন শুকিয়ে যায়, নষ্ট হয়ে যায় ফ্রেশনেস। ফ্রিজে রাখলেও সেই একই ব্যাপার। পুদিনাকে তাজা রাখার আছে একটা সহজ উপায়।

বাজার থেকে এনে পুদিনার গাছগুলোর গোড়াটা ভিজিয়ে রাখুন গ্লাস ভর্তি পানিতে। খুব জোরে ফ্যানের বাতাস, এসির বাতাস কিংবা চুলার তাপ আছে, এমন জায়গায় না রেখে স্বাভাবিক তাপমাত্রার একটি জায়গায় রেখে দিন। গোড়া পানিতে থাকার কারণে পুদিনা প্রয়োজনীয় আদ্রতা পাবে, আর হারাবে না ফ্রেশনেস।

### ডেয়াজ টিপসঃ -৫৮

করল্লা অতি স্বাস্থ্যকর একটা সবজি। সেই সাথে উপাদেয়ও। শুনে আঁতকে উঠলেন? ভাবছেন এই তিতকুটে খাবার কি করে উপাদেয় হতে পারে? কেন নয়, যদি আপনি জেনে নেন কি করে দূর করে যায় করল্লার তেতো ভাব।

করল্লার তেতো ভাব দূর করার জন্য টুকরো করা করল্লা ভিজিয়ে রাখুন হালকা উষ্ণ পানি ও বেশ খানিকটা লবণ দিয়ে। তারপর ভালো করে কচলে ধুয়ে নিন। দেখবেন ফেনা ফেনা উঠছে। এমন কয়েকবার করুন, যখন ফেনা উঠবে না বুঝবেন তেতো ভাবটাও কমে গেছে। এবার আর কি, রেঁধে নিন পছন্দমতন উপায়ে।

### ডেয়াজ টিপসঃ -৫৯

নানান কাজেই যখন তখন শরীরের বিভিন্নস্থানে কেটে যেতে পারে। কোথাও কেটে যাওয়ারসাথে সাথে রক্তপাত বন্ধ করা যেমন জরুরী, সেইসাথে জরুরি এমন কিছু করা যাতে ক্ষত স্থানেরব্যথা কমে ও নিরাময় শুরু হয়। ছট করে কোথাওকেটে গেলো, বাসায় ব্যালুজ বা ওষুধ পাতি নেই,তখন আপনার কাজে আসবে এই টিপস। চটকরে রক্তপাত তো বন্ধ হবেই, সাথে ব্যথা দূরহবে ক্ষতস্থানের পূরণও শুরু হবে।কোথাও কেটে গেলে ক্ষতস্থানে লাগানএকটি কাঁচা আলু।আলুকে ধুয়ে টুকরো করে নিন ও খোসা বাদে ভেতরেরঅংশটা ক্ষতস্থানে চেপে ধরে রাখুনবা আলতো করে ম্যাসাজ করুন। রক্তপড়া সাথে সাথে বন্ধ হবে, সামান্য কিছুক্ষণেরমাঝে ব্যথাও কমে যাবে। এবং সেই সাথে শুরুহবে ক্ষতস্থান পূরণের কাজও।

### ডেয়াজ টিপসঃ -৬০

তেলাপোকাকার উপদ্রবে অস্থির হয়ে উঠেছেন?রান্নাঘরে কিচেন কেবিনেট থেকে শুরু করে খাটেরনিচ, কাপড়ের আলমারি সবখানে এদের উপদ্রব?অন্ধকার আর খাবার যেখানে মিলবে, সেখানেইথাকবে এই তেলাপোকা। আজ রইলো তেলাপোকা দূর করার একটা সহজ উপায়। আর এই কাজে আপনারসঙ্গী হবে কেক তৈরির বেকিং সোডা!ছোট বাটিতে বেকিং সোডা নিন, তারপর তেলাপোকাকারআক্রমণ সবচাইতে বেশি হয় যে স্থান গুলোয়,সেখানে দিয়ে রাখুন। বেকিং সোডা তেলাপোকাকার ভীষণঅপছন্দের বস্তু। ১০/১২ দিন পর পরবেকিং সোডা বদলে নতুন করে দিন। কেননা বাতাসেরআদ্রতার কারণে সোডার কার্যকারিতা কমে যায়।যে কোন সাধারণ মুদীর দোকানেই কিনতে পারবেনবেকিং সোডা। এখন বাংলাদেশি অনেক কোম্পানিরবেকিং সোডাও কিনতে পাওয়া যায়।

### ডেয়াজ টিপসঃ -৬১

পিঁপড়া দূর করার নানান রকম পদ্ধতি আছে। চকথেকে শুরু করে স্প্রে, নানান রকম জিনিসআছে পিঁপড়া মারার জন্য। কিন্তু পিঁপড়া যদি হয়শোবার ঘরে, সোফায় বা পরনের পোশাকে? তখনকিন্তু পিঁপড়া দূর করার এইসব পদার্থকাজে আসে না। কিংবা ধরুন রাতে ঘুমাতে গিয়েছেন,দেখলেন বিছানার ওপরে পিঁপড়াদের আনাগোনা।কি করবেন তখন? এই সময়ে আপনারকাজে আসবে বিশেষ সাধারণ ট্যালকম পাউডার।বিছানা , পোশাক, কিংবা অন্যযে কোনো স্থান থেকে পিঁপড়াকে দূরে রাখার জন্যট্যালকম পাউডার একটা চমৎকার বস্তু। মেনথলফ্লেভারের পাউডার হলে আরও চমৎকার। পিঁপড়া চক,পাউডার ইত্যাদির মতন মিহি গুঁড়ো জাতীয়পদার্থকে একদমই পছন্দ করে না। কোথাও এসবপ্রয়োগ করে হলে তারা চট করে পালায়। আরসাথে মেনথল ফ্লেভার পিঁপড়ার দুই চোখের বিষ। এইফ্লেভারদেয়া থাকলে পিঁপড়া বিছানা থেকে যাবে তো যাবে,আর কখনো ফিরেও আসবে না!কেবল বিছানায় ছড়িয়ে নিন পাউডার। পিঁপড়ারআক্রমণ নিয়মিত ব্যাপার হলে নিয়মিতইছড়িয়ে দিতে হবে।

## টিপস-৬২

আপনার ঠোঁট কিভাবে গোলাপী করবেন তাই পদ্ধতিটা আপনাদের মাঝে তুলে ধরলাম ।

ঠোঁটের চমক বাড়াতে চান। কিছু না এর জন্য আপনাকে কোনো বিশেষ ঝুঁকি নিতে হবে না। যা করবেন : গোলাপের পাপড়ি পিষে এর মধ্যে গ্লিসারিন মিশিয়ে নিন। তা প্রতিদিন ঠোঁটে লাগান। আপনার ঠোঁটের চমক এমনিতেই বেড়ে যাবে। গোলাপের মতো উজ্জ্বল হবে আপনার ঠোঁট। আবার আঙুরের রসও লাগাতে পারেন। এতে ঠোঁট ফাটবে না। ঠোঁট গোলাপী করতে হলে গোলাপের পাপড়ির রসের মধ্যে তুলসী পাতার রস মিশিয়েও লাগাতে পারেন। কয়েক সপ্তাহেই আপনার ঠোঁট গোলাপী হয়ে যাবে।

আর একটি উপায় আছে:

►কাঁচা দুধে তুলা ভিজিয়ে ঠোঁটে ঘষুন , কালো দাগ তো উঠবেই সাথে ঠোঁটে গোলাপী ভাব আসবে ।

## টিপস-৬৩

প্রথমে কমলার খোসাগুলো ছোট ছোট টুকরা করুন। তারপর এগুলো কমপক্ষে এক সপ্তাহ ধরে সূর্যের আলোতে শুকান যাতে কড়মড়ে শুকনো হয়ে যায়। এখন এটা গুড়ো গুড়ো করুন। ব্যাস প্রাথমিক উপাদান তৈরি।

১। ২ চা চামচ কমলার খোসার গুড়া, ১ চা চামচ মুগ ডালের গুড়া, একসাথে পরিমাণ মত গোলাপ জল মিশিয়ে মুখে ফেস প্যাক হিসেবে লাগাতে পারেন।

২। ১ চা চামচ কমলার খোসার গুড়া, ১ চা চামচ নিম পাতা বাটা পরিমাণ মত লেবু পানির সাথে মিশিয়ে ব্রণ বা গোটার চারপাশে মেখে সারারাত রেখে সকালে ধুয়ে ফেলবেন। এভাবে দশ দিন টানা দিতে হবে।

৩। অল্প কমলার খোসার গুড়া অল্প দুধ ও মধুর সাথে মিশিয়ে পেস্ট বানিয়ে মুখে ২ ঘন্টা লাগিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলবেন।

৪। কাঁচা কমলার খোসা হালকা পানিতে ঘন্টাখানেক ভিজিয়ে রেখে চোখ বন্ধ করে চোখের উপর দিয়ে রাখবেন আধা ঘন্টার জন্যে।

৫। শুকনো কমলার খোসার গুড়া শ্যাম্পুর সাথে মিশিয়ে চুলে দিতে পারেন খুশকি সমস্যা দূর করতে।

৬। শুকনো কমলার খোসার গুড়া স্ক্রাবের মতন মুখে দিয়ে ডলে মুখ ধুতে পারেন।

৭। আয়ুর্বেদিক মতে দাঁত মাজার সময় ও ফাটা গোড়ালিতে কমলার খোসার গুড়া ব্যবহার করা যায়।

(কমলার বাইরের আবরণ, অর্থাৎ খোসাটি নিন। একেবারে সদ্য ছিলে নেয়া খোসা হতে হবে এমন কোনো কথা নেই, কমলা খাওয়ার পর ফ্রিজে খোসা গুলো রেখে দিলে সেটাও ব্যবহার করা যাবে। খোসার কমলা অংশটিকে ভালো করে কাঁটা চামচ দিয়ে কেঁচে নিন। দেখবেন ভেতর থেকে রসালো পদার্থ বের হচ্ছে। এবার কমলা অংশটিকে আপনার ত্বকের সাথে লাগিয়ে ভালো করে ডলে নিন। হ্যাঁ, খোসাটা ভালো করে ডলে নিন আপনার ত্বকে। এতে খোসার প্রাকৃতিক তেল আপনার ত্বকে ভালো করে মাখা হয়ে যাবে। আর ফলাফল? মশা ভুলেও আপনাকে কামড় দিতে আসবে না। সাথে পাচ্ছেন একদম প্রাকৃতিক সুগন্ধ শরীরে। হাতের কাছে কয়েল বা স্প্রে না থাকলে, কিংবা জঙ্গলে কোথাও বেড়াতে গেলে, কিংবা মশা তাড়াবার রাসায়নিক ক্রিম গুলো ব্যবহার করতে না চাইলে এটাই হতে পারে আপনার জন্য উপযুক্ত সমাধান।)

# ঔষধ ছাড়াও স্বাস্থ্য ভাল রাখার আরো কতিপয় গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

স্বাস্থ্য ভাল রাখার মূলমন্ত্র হল খাদ্য ও শান্তি। তবে মানব জীবনে শান্তি এমনিতেই আসে না, শান্তি কিনতে হয় শুধু অর্থ দিয়েই নয় বরং ত্যাগ দ্বারা (Peace buy by sacrifice)। আমাদের মতো সন্ত্রাস্ত দেশের বেশীর ভাগ লোকই ৪০ বছর পেরিয়ে যাবার পর শারীরিক সমস্যা দেখা দিলে পর সতর্ক হই ও ডাক্তার দেখাই এবং স্বাস্থ্য বিধি পালন শুরু করি। ফলে সৃষ্টিকর্তা আমাদের কাঙ্ক্ষিত বয়স পর্যন্ত বাচিয়ে রাখেন না। তাই ছোট বেলা, ছাত্র জীবন, যৌবন বয়স থেকে স্বাস্থ্য জ্ঞান রেখে সচেতন হলে রোগের আক্রমণ কম হবে এবং সুস্থ জীবন যাপন করা যাবে ও আয়ু বৃদ্ধি পাবে।

## (২) জ্ঞানার্জন ও মননিয়ন্ত্রণ

জ্ঞানার্জন, শৃংখলাবদ্ধতা, সচেতনতা ও মন নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে স্বাস্থ্য রক্ষা করা যায়। মানুষের সুখ নির্ভর করে সু-স্বাস্থ্যের উপর। অনেক বাড়ী-গাড়ী, টাকা-পয়সার মালিকেরও স্বাস্থ্য ভাল না থাকলে শুধু বাড়ী-গাড়ী সুখ দিতে পারে না। মহামূল্যবান এই স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য নিয়মানুবর্তিতার কোন বিকল্প নেই। স্বাস্থ্য শুধু ভাল ভাল খাবারের উপরই নির্ভর করে না, পরিবেশগত কারণে মানুষের মন-মানসিকতা ভাল রাখতে না পারলেও স্বাস্থ্য সুস্থ থাকে না। এ জন্য প্রয়োজন প্রচুর জ্ঞান, নতুন নতুন চিন্তাধারা, শৃংখলা ও নিয়মানুবর্তিতা। মানুষ যে যে স্থানে অবস্থান করে সেখানের পরিবেশসহ সব কিছুকে স্বাভাবিক ভাবে হয় এবং সাথে সাথে দৃঢ় মনোবল রাখতে হয় এবং মনে মনে এই ধারণা সর্বদা বজায় রাখা প্রয়োজন যে সব কিছুকেই নিজে স্বাভাবিক করে নিব এবং অন্যান্য মানুষ অন্যায় ব্যবহার/অন্যায় কাজ করলেও তার সাথে খারাপ ব্যবহার করবোনা, খারাপ কাজ করব না, কেউ খারাপ হলে তার মত খারাপ হতে পারি না। এ ধারণার সাথে সাথে অন্যায় কারীকে বুঝানোর চেষ্টা করা উচিত। কিন্তু সে সুপথে না এলেও মন খারাপ করা উচিত নয় এবং ধৈর্যের সাথে মন নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

মন নিয়ন্ত্রণের সাথে সাথে নিম্নোক্ত নিয়মগুলো/কথাগুলো মনে রেখে রীতিমত পালন, অনুসরণ করলে মন ও স্বাস্থ্য ভাল থাকবে।

## (৩) Prevention is better than cure

অসুখ হলে ঔষধ খেয়ে ভাল হবো এ ধারণা ত্যাগ করে পূর্ব সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে যাতে অসুখই না হতে পারে। ইংকেজীতে একটা কথা আছে Prevention is better than cure (রোগ মুক্তির চেয়ে রোগ প্রতিরোধ উত্তম) অর্থাৎ “রোগ হলে পর মুক্তির জন্য ডাক্তার দেখাবো, ঔষধ খাবো”- এমন চিন্তা না করে রোগ সৃষ্টির পূর্বেই সতর্কতার সাথে জীবন যাপন ও উত্তম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। প্রতি বছর ঋতু পরিবর্তনের সময়ে শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই ঋতু পরিবর্তনের আগেই রোগ প্রতিরোধে সতর্ক থাকতে হবে। মানুষের কোন অসুখই ঔষধে সম্পূর্ণ নির্মূল হয়না অর্থাৎ সম্পূর্ণ সারে না, তবে অনেক ক্ষেত্রে নিয়ন্ত্রণ করা যায় বা অসুখ কমানো যায় মাত্র। দাত থাকতে দাতের মর্যাদার মত সব কিছুই নিজেরই করতে হবে। তাই সবার আগে প্রতিরোধের সর্বোচ্চ চেষ্টা করলে ঔষধের ঝামেলা পোহাতে হবে না।

## (৪) জীবন পুষ্প শয্যা নয়

(জীবন পুষ্প শয্যা নয়) কথাটি সর্বদা মনে রেখে ছাত্রজীবন/কর্ম জীবন/ অবসর জীবনেও ধৈর্য ধরে ও জ্ঞান খাটিয়ে চলতে হবে। অনেক সমস্যার মাঝেও স্বাস্থ্য ভাল রাখতে হলে মনকে সতেজ ও সজীব রাখার কৌশল অবলম্বন করতে হবে। এজন্যে জীবনের গৌরবময়/ আনন্দের কোন ঘটনার কথা মাঝে মাঝে মনে করণ/স্মরণে আনুন ও গৌরব বোধ করুন। আর মনকে রিফ্রেশ করুন, দেখবেন জীবনের অনেক সমস্যার মাঝেও ভাল আছেন।

## (৫) মানুষের কল্যাণ

সৃষ্টি কর্তার আদেশ মেনে চলার জন্য সঠিক ধর্মজ্ঞান অর্জন ও ধর্ম চর্চা করতে হবে। মানুষের কল্যাণেও সময় এবং সামর্থ্য থাকলে অর্থ ব্যয় করলে শরীরে মানসিক শক্তি বাবে, ফলে মনে প্রশান্তি আসে।



### (৬) হাটাও যোগ ব্যায়াম

সকালে ঘুম থেকে উঠে পানি চিকিৎসা গ্রহন ও প্রার্থনা করে নিয়মিত অন্ততঃ ৩০-৪৫ মিনিট হাটাচলা ও যোগ ব্যায়াম করা উচিত। হাটার সময় সমতল জায়গায় প্রফুল্ল মনে হাটতে হবে। দৈনিক ৭/৮ ঘন্টা ঘুমানো উচিত।

### (৭) নিয়মিত খাবার খাওয়া

সকালে, দুপুরে ও রাতে নির্দিষ্ট সময়ে নিয়মিত খাবার খাওয়া যেমন পরিশ্রমী বয়স্ক নারী দিনে ২২০০ ক্যালরী এবং পরিশ্রমী পুরুষ ২৫০০ ক্যালরী পরিমাণ খাদ্য খেতে হবে।

### (৮) তাড়াহুড়া

সকাল থেকে রাতে ঘুমানোর পূর্ব পর্যন্ত কোন কাজেই তাড়াহুড়া করা যাবে না। তাড়াহুড়া স্বাস্থ্যের জন্য খুনই ক্ষতিকর। মনে রাখা প্রয়োজন যে তাড়াহুড়া করে মানুষ যত লাভ বা সুবিধা করতে চায় তার চেয়ে লোকসান হয় বেশী।

### (৯) পৃথিবীটা খুবই কঠিন জায়গা

মনে রাখতে হবে যে, পৃথিবীটা খুবই কঠিন জায়গা, তাই সকল কিছুকেই নমনীয় ও স্বাভাবিক ভাবে হতে হবে, কোন কিছুতেই উত্তেজিত হওয়া যাবে না। উত্তেজিত মনে শান্তি থাকে না। মন নিরাশ করে একদিন টেনশনে থাকলে অনেক দিনের আয়ু কমে যায় তাই টেনশন মুক্ত থাকার চেষ্টা করা দরকার। টেনশনে খাদ্য হজমের প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হয় এবং গ্যাস্ট্রিক আলসারসহ নানা রোগ দেখা দেয়।

### (১০) মন ভাল-তো জগৎ ভাল

কথায় বলে - "মন ভাল-তো জগৎ ভাল"। মন ভাল না থাকলে বিষন্নতায় দানা বাঁধে এবং টেনশন মাথায় চাপিয়ে বসে। ফলে কোন রোগ হলে উহা আরো বৃদ্ধি পায় এবং নতুন-নতুন নানা রোগ-ব্যাদির সৃষ্টি হয়। মনকে ভাল রাখতে পারলে ও মনকে নিয়ন্ত্রন করতে পারলে অর্ধেক রোগ-ব্যাদি এমনিতেই সেরে যায় এবং নতুন-নতুন রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। তাই মনকে নিয়ন্ত্রন করা এবং ধীর স্থির জীবন যাপনের কোন বিকল্প নাই।

### (১১) গৌরব উজ্জল স্মৃতি স্বরণ করা

বেশীভাগ মানুষের জীবনে গৌরব উজ্জল কিছু না কিছু বিষয়/ স্মৃতি থাকে। মাঝে মাঝে উহা স্বরণ করলে মন শিহরিয়া উঠবে এবং শরীর ভাল থাকবে। অন্যদিকে দৈনিক মন খোলাভাবে দুই বার হাসিতে পারলেও মনের জড়া/ টেনশন অনেকটা কমে যাবে। টেনশন কমলে মানসিক রোগও কমে যায়।

### (১২) স্থির ব্যক্তিত্ব

মানুষ পৃথিবীতে কদিন বাঁচে এ কথাটি স্বরণ রেখে চলতে পারলে নিজের মধ্যে স্থির ব্যক্তিত্ব গড়ে উঠবে, আর এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যাদের স্থির ব্যক্তিত্ব গড়ে উঠবে তাদের অসুখ-বিসুখও কম হবে।

### (১৩) সাহস

সাহসেই কপাল ফেরে তবে তা সঠিকভাবে সময়োপযোগী প্রয়োগ করতে হবে।

### (১৪) নিজের ভুল ধরা

অধিকাংশ মানুষ সাধারণত নিজে নিজের ভুল বুঝতে পারে না, কিন্তু বাস্তববাদী লোক নিজে নিজের সমালোচনা করতে পারে বলে নিজের ভুলও সে বুঝতে পারে। সকলেরই উচিত নিজের ভিতরে বাস্তব মনস্তাত্ত্বিক জ্ঞান সঞ্চয় করা। মনস্তাত্ত্বিক জ্ঞান থাকলে নিজের ভুল ত্রুটি বুঝা সহজ হয় এবং সে মতে চললে শান্তির দ্বার উন্মোচিত হয়।

### (১৫) সংকীর্ণতা পরিহার করা ও নিজেকে সেরা ভাবা

সংকীর্ণতার বসবর্তী হয়ে কেউ আমার অন্যান্য সমালোচনা করলেও তার সমালোচনা করব না বরং মন ভাল রাখার জন্য ভাববো যে তারা বুঝে না তাই অন্ধকারে ডুবে সমালোচনায় মগ্ন আছে, আমি তো তাদের থেকে উত্তম তাই তাদের কোন সমালোচনা আমি করতে পারি না। কিন্তু নিজেকে সেরা ভেবে আবার হিংসার আশ্রয় নেয়া যাবে না। তবে ন্যায় নীতির দিকে তাকিয়ে সৎকাজ করে নিজেকে সেরা ভাবতে অবশ্য কোন দোষ নাই।

### (১৬) আত্মসমালোচনা/সমালোচনা

অহেতুক বা শুনা কথায় কারও সমালোচনা করা ভাল নয়। আমি যার সমালোচনা করবো হয় সে আমার এক ভাই কিংবা বোন নামের মানুষ। পৃথিবীর সকলের মন মানসিকতা আমার মত হবে এমটা আশা করা ঠিক হবে না। বিভিন্ন পরিবেশের মানুষের আশা-আকাঙ্ক্ষা ও ব্যবহারে তারতম্য থাকতে পারে কিন্তু কারও সাথে খারাপ ব্যবহার করে না বরং বিচিত্র এ জগতের মানুষ তা ভেবে মনটাকে প্রশান্তি দেয়া উচিত। জীবনের শেষ পরিণতি তথা একদিন মৃত্যু নিশ্চিত এ কথা ভাবলে এবং আত্ম সমালোচনা করলে প্রতিপক্ষের উপর চরম প্রতিশোধের মানসিক চাপ কমবে এবং জীবনের বাকী সময়টাও নিরিবিলা শান্তিতে কাটান সম্ভব হবে।

### (১৭) পরিশ্রম

মনে রাখা প্রয়োজন যে প্রতিভার এক ভাগ প্রেরনা থেকে হয় আর নিরানববই ভাগই পরিশ্রম থেকে আসে। সম্পদ কোন দিন সভ্যতা আনতে পারে না কিন্তু সভ্যতা সম্পদ আনতে পারে। স্বার্থপর ব্যক্তির যা দেয় তার চেয়ে বেশী আশা করে। সমালোচককে কখনও শত্রু ভাবা উচিত নয় সে বন্ধুও বটে।

অপরের প্রতি বিশ্বস্ত হতে হলে আগে নিজের প্রতি বিশ্বস্ত হতে হয়। যারা বেশী জানে বলে ধারণা করে তারা খুবই কম জানে। প্রাথমিকভাবে কেউ মূল্য না দিলেও আমি আমার নীতিতে অটল থাকবো ও সৎ কাজ করবো-এ প্রতিজ্ঞা সকলের করা উচিত। ভালবাসা এবং যত্ন দিয়ে মরুভূমিতেও ফুল ফোটাতে সম্ভব যায়।

### (১৮) খারাপ ব্যবহারের বিনিময়ে ভাল ব্যবহার

ভাল ব্যবহারের বিনিময়ে ভাল ব্যবহার ভাল বটে কিন্তু খারাপ ব্যবহারের বিনিময়ে ভাল ব্যবহার করা সর্বোত্তম। অন্যদিনে ক্ষমা মহত্বের লক্ষণ। ক্ষমায় শান্তির পথ অব্যাহত হয়। তবে অন্যের জন্য গুরুতর বিপদ ডেকে আনে এমন কিছুকে নির্বিচারে ক্ষমতা করতে নাই।

### (১৯) ভাবিয়া করিও কাজ করিয়া ভাবিও না

অসহ্য বলে কোন কিছুই নেই কারণ সময়ে সব সহ্য হয়ে যায়। সর্বদা বিতর্কমূলক কথা এড়িয়ে চলবো কথায় আছে তর্কে তর্ক বাড়ে। যে কখনও প্রতারণিত হয় না নিশ্চয়ই তার চোখের সংখ্যা চুলের সমান। ভাবিয়া করিও কাজ করিয়া ভাবিও না রীতি অনুসরণ করে চললে জীবন উন্নততর হয়।

### (২০) লোভে পাপ, পাপে মৃত্যু

লোভে পাপ, পাপে মৃত্যু এটা মনে রেখে প্রত্যেকের ন্যায় নীতি অনুসরণ করে চলা উচিত। লোভ, অহংকার ও বক্রতা ত্যাগ করে ৬টি রিপুকে দমন করে দৈনিক জীবন যাপন করতে হবে। মিথ্যা কথা, গীবত করা এবং পরচর্চা/সমালোচনা থেকে বিরত থাকলে জীবনে শান্তি আসে।

### (২১) অতিরিক্ত যে কোন কিছু খারাপ

বিপদে-আপদে ধৈর্য ধরতে হবে। সীমার মধ্যে যথটা সম্ভব হাসি-খুশী থাকলে শরীর ও মন ভাল থাকবে। Excess of Anything is bad (অতিরিক্ত যে কোন কিছু খারাপ) কথাটি মনে রেখে পথ চলতে হবে/জীবন পরিচালনা করতে হবে।

### (২২) অলসতা

অলসতা ত্যাগ করতে হবে, সৃষ্টির রহস্য জানতে হবে এবং ধর্ম-কর্মের মধ্যে থেকে জীবনকে স্বার্থক করতে হবে।

### (২৩) সম্মানী লোক

সম্মানী লোক সে যে মানুষত্বের সমাদর করে, যে সংকীর্ণতা পরিহার করে, যে তর্ক করেনা, যে অহমিকার আশ্রয় নেয় না, যে বাস্তব বুঝে চলে, যে ন্যায়ে সমঝোত পছন্দ করে এবং যে কথায় না বড় হয়ে কাজে বড় হয়।

### (২৪) আশা ও ধৈর্য

যার স্বাস্থ্য আছে তার আশা আছে, আর যার আশা ও স্বাস্থ্য আছে তার সব কিছুই আছে। যেখানে আশা শেষ সেখানেই মানুষের ধ্বংস শুরু। যার ধৈর্য আছে সে যা আশা করে তা পেতে পারে।

### (২৫) নেতা মানা

খেলার মাঠে নেতা হিসাবে রেফারীর আদেশ ভুল হলেও যেমন তা তাৎক্ষণিকভাবে মেনে নিতে হয় সেরূপ মহিলাদের স্ব স্ব স্বামীকে নেতা মেনে চলা উচিত, নিজের বুদ্ধির সাথে স্বামীর বুদ্ধির সম্মেলন ঘটালে পরিবারে শান্তি আসে।

### (২৬) হিংসুক

হিংসুক এই চিন্তাতেই ঝুঁকিয়ে যায় যে তার প্রতিবেশী কেন সুখে আছেন, তাই হিংসুক জীবনে সুখ পায় না।

### (২৭) সত্যের গৌরব

লোভে পাপ, পাবে মৃত্যু সর্বদা স্বরণ রাখবো। এ কথা সর্বজন বিদিত যে অসত্যের দাপট ক্ষণস্থায়ী, কিন্তু সত্যের গৌরব চিরস্থায়ী।

### (২৮) অল্পতে খুশী থাকা

আশা করা ভাল কিন্তু পেতেই হবে এরূপ আশা করার পর তা না পেলে মানুষ হতাশ হয়। তাই স্বাভাবিক আশা করতে হয়। পৃথিবীতে সেই ব্যক্তি সবচেয়ে সুখী হয় যে অল্পে তুষ্ট থাকে এবং কম আশা করে।

### (২৯) সবচেয়ে আপন

পৃথিবীতে আমরা যাদের বন্ধু ও আপন ভাবছি তারা আমার সত্যিকার আপন নয়। আমার সত্যিকার আপন হলো-আমার হাত, আমার পা এবং আমার যোগ্যতা ও দক্ষতা এছাড়া পৃথিবীতে আমার আর কোন আপন নেই।

### (৩০) উত্তম সম্পদ

মনে রাখতে হবে স্বাস্থ্য ও আনন্দ একজন আর একজনের পরাম বন্ধু। স্বাস্থ্য অপেক্ষা উত্তম কোন সম্পদ এ জগতে নেই, আর স্বাবলম্বন অপেক্ষা উত্তম কোন নেয়ামত নেই।

### (৩১) স্বাভাবিক জীবন

বিপদে মনে করা উচিত নয় যে সব কিছু হারিয়ে গেছে, এতে মন বেশী নিরাশ হয়, সৃষ্টিকর্তা প্রদত্ত প্রাকৃতিক নিয়মে স্বাভাবিক জীবন যাপন করলে অকালে জীবন প্রদীপ নিভে যায় না।

## কোন অসুখে কেমন শাক-সবজি উপকারী ?!!!

ডায়াবেটিসে :

ডায়াবেটিস রোগের প্রকোপ দিনকে দিন বেড়েই চলছে। এই রোগে কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ বেশি খাওয়া চলবে না। যেমন বীট, আলু, মিষ্টিআলু বা রাঙাআলু, ওল, কচু, খামালু ইত্যাদি।

তবে তেলকুচা, করলা, মেথি শাক, কচি নিমপাতা, হেলেধগ শাক এ রোগের মহৌষধ। ডায়াবেটিস রোগে সাদা বেগুন দারুণ উপকারী। এছাড়া কলার থোড়, মোচা, টেরস, ডুমুর, পালং শাক ইত্যাদিও উপকারী। কাঁচা রসুন রক্তে সুগারের পরিমাণ কমিয়ে আনতে সক্ষম।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে :

পটাশিয়ামের রয়েছে রক্তচাপ কমানো বা নিয়ন্ত্রণের বিশেষ ক্ষমতা। তাই উচ্চ রক্তচাপ থাকলে পটাশিয়াম সমৃদ্ধ শাকসবজি যেমন আলু, কচু, টেরস, বিঙে, বীট, গাজর, মিষ্টিআলু বা রাঙাআলু, মটরশুঁটি, পালং শাক, বাঁধাকপি, নটেশাক ইত্যাদি নিয়মিত আহারের তালিকায় রাখুন। এছাড়া সজনে পাতা সেদ্ধ ভাতের সাথে খেলে দারুণ উপকার পাওয়া যায়। কাঁচা রসুনেরও উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে আনার ক্ষমতা রয়েছে। তাই নিয়মিত এক কোয়া করে কাঁচা রসুন ভাতের সাথে খেলে উপকার পাবেন।

চোখের সমস্যায় :

ভিটামিন এ চোখের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। চোখের রেটিনা ও রড গঠনের জন্য এই ভিটামিন খুবই প্রয়োজন। ভিটামিন এ-এর অভাব থাকলে দৃষ্টিশক্তি হ্রাস ও রাতকানা রোগ হয়। চোখের সমস্যা প্রতিরোধে শিশুদের প্রথম থেকেই ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ানো উচিত। গাজর, বাঁধাকপি, লেটুস, পালং শাক, টমেটো, নটে শাক, মেথি শাক, সরষে শাক, লাল শাক, সজনে ইত্যাদিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ রয়েছে। এছাড়া দৃষ্টিশক্তি বাড়াবার জন্য বথুয়া এবং গিমা শাক দারুণ উপকারী।

অ্যাসিডিটির সমস্যায় :

অ্যাসিডিটির সমস্যা এখন প্রতিটি ঘরে ঘরে। এর অন্যতম কারণ হলো নিয়ম না মেনে খাওয়া-দাওয়া করা এবং খাবার ঠিকমতো হজম না হওয়া। প্রতিদিনের আহারে কয়েকটি সবজি রাখলে অ্যাসিডিটির সমস্যা অনেকটাই কমে যাবে। কলার থোড় খেলে হজম শক্তি বাড়বে। গিমা শাক, পুদিনা, চিচিঙা, পটল, কাঁকরোল ইত্যাদি সবজি খেলে অ্যাসিডিটি ও গ্যাসের প্রকোপ কমবে। অ্যাসিডিটি ও গ্যাসজনিত পেট ফাঁপায় সরষে শাক ও থানকুনি শাক বেশ কার্যকরী।

চর্মরোগে :

চর্মরোগ হলো ত্বকসংক্রান্ত এমন এক সমস্যা যা নানান কারণে হতে পারে। তবে ত্বক পরিষ্কার ও রক্ত পরিশোধনের জন্য কিছু শাকসবজি বেশ উপকারে লাগে এবং চর্মরোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারে। মেথি শাক, নুনিয়া শাক, নটে শাক, নিম পাতা, হেলেধগ শাক, করলা, কাঁচা হলুদ ইত্যাদি খেলে চর্মরোগের বিরুদ্ধে দেহের ভেতরে একটা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে ওঠে। খোসাপাঁচড়া বা চুলকানি সারাতে নিমপাতা ভাজা, কাঁচা রসুন এবং হেলেধগ শাক বেশ কার্যকরী।

## টুকটাকি ব্যথা-ব্লাই নিয়ন্ত্রণ

### কোমরে ব্যাথা

সাধারণত বিভিন্ন বয়সী মানুষের মধ্যে কোমরে ব্যাথার প্রবণতা একটু বেশি দেখা যায়। যেকোনো বয়সে কোমরে ব্যাথা হতে পারে। তবে ২৫ থেকে ৬৫ বছরের লোকদের মধ্যে এই কোমরে ব্যাথা একটু বেশি চোখে পড়ে। নানাবিধ কারণে কোমরে ব্যাথা হতে পারে। কোমরে ব্যাথার প্রধান কারণ হচ্ছে পিএলআইডি। এ রোগে মেরুদন্ডের দু'হাড়ের মাঝে থাকা নরম হাড় বেরিয়ে এসে স্নায়ুতে চাপ দেয়। এর ফলে ব্যাথা অনুভূত হয়। এ রোগে প্রথম দিকে ব্যাথা কম অনুভূত হয়। পরবর্তীতে ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়। এ রোগ হলে চিং হয়ে শুয়ে থাকলে ব্যাথা কম লাগে। তবে নাড়াচাড়া করলেই বেশি ব্যাথা লাগে। এছাড়াও যারা কলকারখানায় ভারি কাজ করেন তাদেরও কোমরে ব্যাথা হতে পারে। বেশিরভাগ এক্ষেত্রে অনেকক্ষন একনাগাড়ে দাড়িয়ে কাজ করলে বা অনেকক্ষন একইভাবে ঝুঁকে থেকে কাজ করলে কোমরে ব্যাথার সৃষ্টি হয়। এভাবেই ব্যাথা একসময় নিয়মিত হয়ে যায়। আরো অনেক কারণে কোমরের ব্যাথা হতে পারে। যেমন অতিরিক্ত ধূমপান, দুশ্চিন্তা, মেরুদন্ডে আঘাত, মেরুদন্ডের হাড়ের ক্ষয়, মেরুদন্ডের বাত, অস্টিওপোরোসিস, ইনফেকশন ইত্যাদি কারণে কোমরে ব্যাথা হতে পারে। কোমরের ব্যাথা নির্ণয়ের জন্য সাধারণত এক্স-রে এবং রক্তের রুটিন পরীক্ষাই যথেষ্ট। শতকরা ৯০ ভাগ ক্ষেত্রেই সাধারণ চিকিৎসায় কোমরের ব্যাথা ভাল হয়ে যায়। যদিও কিছু কিছু ক্ষেত্রে ব্যায় বহুল চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। তবে কোমরের ব্যাথা এমন কোনো মারাত্মক ব্যাধি নয় যাতে ভড়কে যেতে হবে।

### রোগীদের জন্য উপদেশ

- ফোমের বিছানা বা সোফায় ঘুমাবেন না। শক্ত এবং সমতল বিছানায় ঘুমাবেন।
- কাজ করার সময় বেল্ট ব্যবহার করবেন।
- চেয়ারে বসার সময় ঘাড় ও পিঠি সোজা করে রাখবেন। হাতলওয়ালা চেয়ারে বসবেন।
- দীর্ঘক্ষণ ঝুঁকে কোনো কাজ করবেন না।
- উপুড় হয়ে শোবেন না।
- মহিলাদের ক্ষেত্রে হাই হিল পরিত্যাগ করাই ভাল।
- শরীরের ওজন লম্বা অনুপাতে রাখুন।
- ব্যাথা অবস্থায় মালিশ করা এবং ব্যায়াম করা নিষেধ।

### কাঁধে ব্যাথা

আঘাত লাগা, পেশিতে টান লাগা, হাড় ভেঙে যাওয়া, লিগামেন্টে ইনজুরীসহ বেশ কিছু কারণে কাঁধে ব্যাথা হতে পারে। কাঁধে ব্যাথা হলে কাঁধ শক্ত হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ডায়াবেটিস রোগীরা এ ধরনের সমস্যায় ভোগেন। হৃদরোগ বা স্ট্রোকের কারণে কাঁধে ব্যাথা হতে পারে। এ রোগের জন্য বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা রয়েছে। প্রধানত এ রোগের চিকিৎসায় ব্যাথা উপশমকারী ও মাংসপেশী শিথিলকারী ওষুধ ব্যবহারের পাশাপাশি বিভিন্ন প্রকার হিট দেয়া হয়ে থাকে। যেমন ডিপ হিট ও সুপার ফেসিয়াল হিট। বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়ে থাকে ইন্ট্রাথেরাপী। কাঁধে ব্যাথা কমাতে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ইনজেকশন প্রয়োগ করা যেতে পারে। তবে যারা সাধারণ কাঁধে ব্যাথায় ভুগছেন তাদের জন্য বিশেষ কিছু ব্যায়ামই সবচেয়ে বেশি উপযোগী।

### রোগীদের জন্য উপদেশ

- মেরুদন্ড সোজা রেখে কাজ করবেন।



- ভারী কাজ এড়িয়ে চলতে চেষ্টা করুন।
- শোয়ার সময় ঘাড়ে নরম বালিশ ব্যবহার করবেন।
- ডায়াবেটিস থাকলে অবশ্যই নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

### ঘাড়ে ব্যাথা

আমাদের দেশে ঘাড়ে ব্যাথা একটি বহুল প্রচলিত ব্যাধি। ৫০ বছরের পরে যে কোনো ব্যক্তি এ রোগে ভুগতে পারেন। আঘাত লাগা, ঘাড়ের ইনফেকশন, ওস্টিওপোরোসিস, হাড়ের টিউমার, ভিটামিন ডি ও ক্যালসিয়ামের অভাব ইত্যাদি কারণে ঘাড়ে ব্যাথা হতে পারে। তবে আরেকটি কারণ আছে তা হলো সার্ভাইকাল স্পন্ডাইলোসিস। বয়স বাড়ার সাথে সাথে সার্ভাইকাল স্পন্ডাইলোসিসে আক্রান্তের বুকি বেড়ে যায়। ফলে ঘাড়ের মাংশ পেশীতে অবশ্য ভাব হয় এবং ব্যাথা ক্রমশ ছড়িয়ে পড়ে। ঘাড়ে ব্যাথা হলে ঘাবড়ানোর কোনো কারণ নেই। অনেক সময় সামান্য কারণেও ঘাড়ে ব্যাথা হতে পারে। যেমন উঁচু বালিশে ঘুমানো, এক নাগারে অনেকক্ষণ একদিকে তাকিয়ে থাকা, ফোনের বিছানায় ঘুমানো ইত্যাদি। তাই প্রথমেই বুঝতে হবে ব্যাথাটি এসব কারণে অনুভূত হচ্ছে নাকি এটি আপনার ব্যাধি।

### রোগীদের জন্য উপদেশ

- ঘাড়ের নাড়াচাড়া কম করতে হবে।
- ছোট নরম বালিশ ব্যবহার করুন।
- ঘুম থেকে উঠার সময় সাবধানে উঠুন।
- ঝুঁকে থেকে কোনো কাজ করবেন না।

### দাঁতে ব্যাথা

মানদেহে যতপ্রকার ব্যাথা অনুভূত হয় তার মধ্যে দাঁতের ব্যাথাই সবচেয়ে বেশি অসহনীয়। রোগীকে ভোগাতে দাঁতের ব্যাথা কোনো জুড়ি নেই। যেকোনো বয়সে দাঁতে ব্যাথা হতে পারে। দাঁতে ব্যাথা হলে চোখ, কান, গলা, ঘাড়, মুখমন্ডল এমন কি মাথাও ব্যাথা করে। সাধারণত যারা ঘুমাবার আগে দাঁত ব্রাশ করেন না তাদের দাঁতের ফাকে আটকে থাকা খাবার পঁচে গিয়ে এসিড তৈরি করে। এই এসিড দাঁত ক্ষয় করে ফেলে এবং সেখান থেকেই শুরু হয় ব্যাথা। এছাড়াও দনত্বমজ্জায় দীর্ঘদিন যাবত ইনফেকশন থাকলে দাঁতে ব্যাথা হয়। দাঁতের গোড়ায় বা মাড়িতে পুঁজ জমলেও দাঁতে ব্যাথা হতে পারে। দাঁতে ব্যাথা যে কারণেই হোক না কেন অতিক্রম ডেন্টিস্ট-এর স্মরণাপন্ন হতে হবে। এবং যথাযথ চিকিৎসা নিতে হবে।

### দাঁতের ব্যাথা প্রতিরোধে পরামর্শ

১. প্রতিদিন ঘুমাতে যাবার আগে এবং ঘুম থেকে উঠে অবশ্যই ভাল করে দাঁত ব্রাশ করতে হবে। কোনো প্রকার মাজন ব্যবহার করবেন না। অনেকে মনে করেন বেশি সময় ধরে দাঁত ব্রাশ করলে বেশি উপকার পাওয়া যায়। কিন্তু একথা ভুল। সর্বোচ্চ দুই মিনিটের বেশি দাঁত ব্রাশ করা ঠিক না।
২. কোনো খাবার খাওয়ার পরে ভাল করে কুলি করবেন।
৩. পান, জর্দা বা তামাক জাতীয় দ্রব্য পরিহার করুন।
৪. ছোটদেরকে চকলেট বা আইসক্রিম জাতীয় খাবার খাওয়া থেকে বিরত রাখুন।

### হাঁটু ব্যাথা

সাধারণত বয়স্করা এ রোগে ভুগে থাকেন। গিটে বাত হাটু ব্যাথার অন্যতম প্রধান কারণ। এছাড়াও অস্থিসংযোগের ক্ষয়ের কারণে ব্যাথা অনুভূত হয়। আরো উল্লেখযোগ্য কয়েকটি কারণ হচ্ছে আঘাত, জীবাণুর সংক্রমণ, শরীরের ওজন বৃদ্ধি ইত্যাদি।

#### রোগীদের জন্য উপদেশ

- লম্বা অনুপাতে শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণ করুন।
- সিঁড়ি দিয়ে ওঠা নামার সময় মরুদন্ড সোজা রেখে হাঁটু ভাজ না করে ধীরে ধীরে ওঠা নামা করুন।
- একই স্থানে বেশি সময় ধরে দাঁড়িয়ে বা বসে থাকবেন না।
- ভারি জিনিস বহন করবেন না।
- ডায়াবেটিস রোগীরা হাঁটার পরিবর্তে সাঁতার কাটুন বা সাইকেল চালান।

#### গোড়ালি ব্যাথা

সাধারণত গিটে বাত, অস্টিওআর্থ্রাইটিস, স্পন্ডাইলো-আর্থ্রোপ্যাথিতে গোড়ালিতে ব্যাথা হতে পারে। হাঁটলে ব্যাথা বাড়ে। তবে শক্ত জায়গায় হাঁটলে বা শক্ত সোলের জুতা ব্যবহার করলেও গোড়ালিতে ব্যাথা বাড়তে পারে। আরো বিভিন্ন কারণে গোড়ালিতে ব্যাথা হতে পারে। তবে সবচেয়ে দায়ি ক্যালকেনিয়াম স্পার বা কাঁটা। এছাড়া আঘাত পেয়ে হাড় ভেঙ্গে গেলেও ব্যাথা হতে পারে। ব্যাথা নিরাময়ে বিভিন্ন ধরনের ওষুধ কার্যকরী। তবে প্রয়োজনবোধে অপারেশনও করতে হতে পারে।

#### রোগীদের জন্য উপদেশ

- নরম সোলের জুতা ব্যবহার করুন।
- হাইহিল জুতা পরিহার করুন।
- শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণ করুন।
- ব্যাথা থাকা অবস্থায় মালিশ করা বা ব্যায়াম করা নিষেধ।

## দৈনন্দিন জীবনের জন্য কিছু টিপস

- ☆ অনেক শব্দের মধ্যে বা ফোনে কথা স্পষ্ট শুনতে পারছেন না? কথা শোনার জন্য ডান কান ব্যবহার করুন। দ্রুত কথা শোনার জন্য ডান কান খুব ভাল কাজ করে এবং গান শোনার জন্য বাম কাজ উত্তম।
- ☆ অনেক সময় গোশত রান্না করার সময় গোশত নরম হতে চায় না। শুকনো সুপারি কেটে তরকারিতে দিলে সহজে নরম হবে।
- ☆ অনেক সময় গলার ভেতরে এমন জায়গায় হঠাৎ চুলকানী শুরু হয় যে, কি করবেন দিশেহারা হয়ে পড়েন। ওই জায়গাটি চুলকে নেওয়ার কোন উপায়ও থাকে না। কিছু সময় কানে টান দিয়ে ধরে রাখুন দেখবেন চুলকানী উধাও।
- ☆ অনেক সময়েই গায়ে ডিওডেরেন্ট মাখলে পোশাকেও এর সাদা সাদা দাগ পড়ে যায়। এ নিয়ে সমস্যায় পড়েন অনেকেই। এই দাগ সহজে দূর করার রয়েছে দ্রুত ও সহজ সমাধান। এর জন্য লাগবে একটি মোজা। একটি পরিষ্কার মোজা নিয়ে পোশাকের দাগের ওপর ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষে নিন। দেখবেন দাগ দূর হয়ে যাচ্ছে। এভাবে এই দাগ থেকে মুক্তি পেতে ১ মিনিট প্রয়োজন মাত্র।
- ☆ আয়না পরিষ্কার করতে হলে পুরনো পত্রিকা পানিতে ভিজিয়ে আয়নায় এপাশ হতে ওপাশ টেনে নিন। এরপর পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে নিলে আয়না ঝকঝক করবে।
- ☆ কাচাঁ কলা পানিতে ডুবিয়ে রাখুন। ৪-৫ দিন পাকবে না।
- ☆ কাঁচা মাছ বা গোশত ফ্রিজ থেকে বের করে সাধারণ তাপমাত্রায় না আনা পর্যন্ত রান্না করা শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর।
- ☆ কাঁচা সবজি ধুলে পানি ঝরিয়ে প্যাকেটে পুরে রাখলে রান্নার সময় সুবিধা হয়। কাটা কুমড়া ফ্রিজে প্যাকেটে পুরে রাখলে নষ্ট হয়ে যায়। তাই খোলা অবস্থায় রাখুন।
- ☆ কোন কারণে চোখের সামনে পুরো পৃথিবী ঘুরছে? কোন শক্ত জায়গা বা জিনিসে কান সহ মাথা চেপে ধরুন। পৃথিবী ঘোরা বন্ধ করে দেবে।
- ☆ কোন কিছুর ভয়ে বিচলিত? বুক ধক ধক করছে? বুড়ো আঙ্গুল নাড়তে থাকুন এবং নাক দিয়ে পেট ভরে সজোরে শ্বাস নিন এবং মুখ দিয়ে ছাড়ুন। স্বাভাবিক হয়ে যাবেন।
- ☆ কফির স্বাদ বাড়াতে চাইলে সামান্য পরিমাণ টেবিল সল্ট মিশিয়ে নিন।
- ☆ খুব দ্রুত বের হবেন কোথাও। পোশাক ইঞ্জি করতে হবে কিন্তু ইঞ্জি খুজে পাচ্ছেন না কোথাও। কি করবেন ভাবতে ভাবতে মাথার চুল ছিঁড়ছেন। এতো ভাববেন না। এই সমস্যার সমাধানও বেশ সহজ। কাপড়ের ভাঁজের ওপরে ভালো করে পানি ছিটিয়ে দিয়ে বুলিয়ে দিন। এরপর হেয়ার ড্রায়ারের স্টিম কাপড়ে পড়তে দিন ১ থেকে ২ ইঞ্চি দূর থেকে। পানি শুকোতে থাকলে কাপড়ের ভাঁজও দূর হয়ে যাবে।
- ☆ গ্যাসের চুলায় রান্না করার সময় অল্প আঁচে রান্না করুন। রান্না সুস্বাদু হবে, সময়ও বাচবে।
- ☆ ঘরে বিভিন্ন ফলফলাদি থাকলে মাছির উৎপাত হয়। মাছির উৎপাত এড়াতে চাইলে ঘরে একটি হালকা ভেজা দড়ি বু মাছি সব দড়িতে বসবে।
- ☆ ঘরে বিভিন্ন ফলফলাদি থাকলে মাছির উৎপাত হয়। মাছির উৎপাত এড়াতে চাইলে ঘরে একটি হালকা ভেজা দড়ি বুলিয়ে রাখুন। মাছি সব দড়িতে বসবে।
- ☆ ঘরের বাতির উজ্জ্বলতা বাড়াতে চাইলে মাঝেমাঝে হালকা ভেজা কাপড় দিয়ে বাতিটি মুছুন। বাত্বের উপরের ময়লা পরিষ্কার হয়ে যাবে। ঘরের আলো অনেকটাই উজ্জ্বল দেখাবে।
- ☆ চাল বেশি পুরোনো হলে পোকা ধরে যায়। চালে কয়েকটি শুকনো নিমপাতা ছড়িয়ে দিন। চালে আর পোকা ধরবে না।
- ☆ যাদের রাতে ঘুম হয় না তারা ঘুমুতে যাবার আগে চিনিসহ এক গ্লাস দুধ খান। এমনিতেই ঘুম পাবে।
- ☆ যাদের রাতে ঘুম হয় না তারা ঘুমুতে যাবার আগে চিনিসহ এক গ্লাস দুধ খান। এমনিতেই ঘুম পাবে।

- ☆ যে কোন জিনিষের ওপর থেকে প্রাইস ট্যাগের কাগজটি তোলা বেশ ঝামেলার। পুরোপুরি ওঠে না ট্যাগের কাগজটি। আবার উঠলেও আঠা রয়ে গিয়ে বিশ্রী দাগ পড়ে। এই সমস্যার খুব সহজ একটি সমাধান আছে। হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে প্রাইস ট্যাগের কাগজটিতে হিট দিয়ে নিন ৩০ সেকেন্ডের মত। দেখবেন আঠা সহ খুব সহজেই টেনে তুলতে পারবেন কাগজটি।
- ☆ তাজা ফুল অনেকেই পছন্দ করেন। কিন্তু তা বেশিদিন ঘরে রাখা যায় না। নেতিয়ে যায়। ফুল বেশিদিন তাজা রাখতে হলে ফুলদানির পানিতে একটু কর্পূর মিশিয়ে দিন। ফুল অনেকদিন তাজা থাকবে।
- ☆ তাজা ফুল অনেকেই পছন্দ করেন। কিন্তু তা বেশিদিন ঘরে রাখা যায় না। নেতিয়ে যায়। ফুল বেশিদিন তাজা রাখতে হলে ফুলদানির পানিতে একটু কর্পূর মিশিয়ে দিন। ফুল অনেকদিন তাজা থাকবে।
- ☆ তরকারিতে ঝাল বেশি হলে কাঁচা পেঁপে খোসাসহ বড় টুকরা করে দিতে পারেন। ঝাল অনেকটাই কেটে যাবে।
- ☆ দাঁত ব্যথা? এক টুকরো বরফ হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল এবং তর্জনীর মাঝামাঝি জায়গার উপর তালুতে ঘষুন। দেখুনতো ব্যথা কমলো কিনা!
- ☆ নাক ফেটে রক্ত পড়ছে? একটুখানি তুলা নাকের নিচ বরাবর যে দাঁত আছে তার মাড়ির পেছনে বসান, এবার জোরে ওখানে তুলাটি চেপে ধরুন। রক্তপাত বন্ধ।
- ☆ নিজের শখের চামড়ার জুতোয় ধারালো কিছুর খোঁচা লেগে দাগ পরে গেলে মনটাই খারাপ হয়ে যায়। কি করবেন ভাবছেন? জুতোর রঙের একটি পার্মানেন্ট মার্কার বের করুন। দাগের ওপর মার্কারটি দিয়ে দাগ দিন। দেখবেন বোঝাই যাবে না যে জুতোতে কেটে যাওয়ার দাগ পড়েছিল।
- ☆ পারলে প্রতিদিন একবার করে মুখে বরফ ঘষুন। এটি ত্বকের জন্য ভালো।
- ☆ পেয়াজ কাটলে হাতে গন্ধ হয়। তাই কাটার পর হাতে সরিষার তেল মেখে নিবেন। গন্ধ হবে না।
- ☆ পেয়াজ কাটলে হাতে গন্ধ হয়। তাই কাটার পর হাতে সরিষার তেল মেখে নিবেন। গন্ধ হবে না।
- ☆ পছন্দের কানের দুলের পুশ হারিয়ে গিয়েছে? কিন্তু এখনই পোশাকের সাথে মিলিয়ে পরতে হবে এই দুলাটি। অন্য কোন দুলের সাথে মিলছে না পুশ। চিন্তা করছেন কি করবেন? কিছুই না। আপনার শুধুমাত্র দরকার পেসিলের দাগ মোছার রাবার। রাবারটি ব্লেন্ড বা ছুরি দিয়ে সাবধানে মাঝারি আকারের পুরু করে কেটে নিন। এরপর কানের দুলের পেছনের ডাঁটটি দিয়ে রাবারটি ফুটো করে নিন। ব্যস তৈরি হয়ে গেল পুশ। হয়ে গেল সমস্যার সমাধান।
- ☆ পরের বার ডাক্তার যখন আপনার শরীরে সুঁই ফুটাবে তখন একটি কাশি দিন। ব্যথা কম লাগবে।
- ☆ প্রতিদিন একবার করে মুখে বরফ ঘষুন। এটি ত্বকের জন্য ভালো।
- ☆ ফ্রিজ থেকে বাসি গন্ধ দূর করতে ডি-ফ্রস্ট করার পর এক টুকরো তুলো ভ্যানিলা দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন। একটি ছোট কাঠকয়লা বা কাটা লেবু এক কোণায় রাখতে পারেন।
- ☆ ফ্রিজে গরম খাবার রাখতে নেই। ফ্রিজের কমপ্রেসারে চাপ পড়ে ক্ষতি হয় মাছ, গোশত না থাকলেও বরফ জমার ট্রে দু'টি পানি দিয়ে রাখবেন। তারপর ফ্রিজ চালাবেন।
- ☆ ফ্রিজে বেশি বরফ জমতে দেয়া ঠিক নয়। সপ্তাহে একবার বা বেশি বরফ জমলে দু'বার ডি-ফ্রস্ট করবেন। ডি-ফ্রস্ট করার পর বরফ গলা পানি সব ফেলে একটা পরিষ্কার তোয়ালে জাতীয় কাপড় দিয়ে মুছে নিবেন। এক চা-চামচ খাবার সোডা পানিতে গুলে মুছবেন। পরে শুকনো কাপড় দিয়ে ভিতর ও বাইরেরটা মুছে নিবেন।
- ☆ বন্ধ নাক পরিষ্কার বা সাইনাসের চাপ থেকে মুক্তি পেতে মুখের ভেতরের তালুতে জিহ্বা চেপে ধরুন। এরপর দুই ভ্রুর মাঝখানে ২০ সেকেন্ড চেপে ধরুন। এভাবে কয়েক বার করুন, দেখুন কি হয়!
- ☆ বৃষ্টির দিনে পিপঁড়ার উৎপাত হলে ব্লিচিং পাউডার পানিতে মিশিয়ে ঘর মুছুন। পিপঁড়ার উৎপাত কমে যাবে।
- ☆ বৃষ্টির দিনে পিপঁড়ার উৎপাত হলে ব্লিচিং পাউডার পানিতে মিশিয়ে ঘর মুছুন। পিপঁড়ার উৎপাত কমে যাবে।
- ☆ বড় কাজটি সারবেন, কিন্তু আশে পাশে টয়লেট নেই? আপনার ভালবাসার মানুষের কথা ভাবুন। মস্তিষ্ক আপনাকে চাপ ধরে রাখতে সাহায্য করবে।
- ☆ মুখে ব্রণ উঠলে বেশি বেশি পানি পান করুন।

- ☆ রাতে অনেক খেয়ে ফেলেছেন এবং খাবার গলা দিয়ে উঠে যাচ্ছে। কিন্তু ঘুমাতেও হবে। বাম কাত হয়ে শুয়ে পড়ুন। অস্বস্তি দূর হবে।
- ☆ রান্নাঘরে পিপঁড়া উৎপাত করলে একটু হলুদ গুড়া ছিটিয়ে দিবেন। দেখবেন পিপঁড়া নিমিষে হাওয়া।
- ☆ লেবু টাটকা রাখতে হলে (যাদের ফ্রিজ নেই) লেবু পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। পানি অবশ্যই প্রতিদিন পাল্টিয়ে নিবেন। লেবু অনেকদিন তাজা থাকবে।
- ☆ শখ করে একজোড়া নতুন জুতো কিনলেন। প্রথম দিন পরেই পায়ে পরে গেল ফোস্কা। এতে পরবর্তীতে জুতো পরতে যেমন অসুবিধা হয় তেমনই নতুন জুতোটির প্রতি সৃষ্টি হয় অনীহা। এটা কোন সমস্যাই নয়। ডিওডরেন্ট স্টিকটি নিয়ে পায়ে ঘষে নিন ভালো করে। বিশেষ করে টাইট হয় যে জায়গাগুলোতে। ডিওডরেন্টের লুব্রিকেন্ট পায়ে ফোস্কা পরার হাত থেকে বাঁচাবে।
- ☆ শোবার ঘরে ডিম লাইটের রঙ লাল বা সবুজ হলে তা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। সোডিয়াম, হলুদ বা গোলাপি আলো ঘুমের জন্য ভালো।
- ☆ সিদ্ধ ডিম ফ্রিজে রাখতে হলে অবশ্যই খোসা ছাড়িয়ে ঠান্ডা পানিতে কিছুক্ষণ রেখে তারপর রাখবেন।
- ☆ সিদ্ধ এবং জরির কাজ করা শাড়ি, জামা, ওড়না ইত্যাদিতে সহজেই ছত্রাক পড়ে। টিস্যু পেপার দিয়ে মুড়ে রাখুন, ছত্রাক পড়বে না।
- ☆ সিদ্ধ এবং জরির কাজ করা শাড়ি, জামা, ওড়না ইত্যাদিতে সহজেই ছত্রাক পড়ে। টিস্যু পেপার দিয়ে মুড়ে রাখুন, ছত্রাক পড়বে না।

### দাগ মেটানোর নানা উপায়

- ☆ ছুরি বা কাঁচি থেকে মরচে দাগ তোলার জন্য ভিনেগারে বেশ কিছুক্ষণ ভিজিয়ে এরপর আধা ঘণ্টা ফুটিয়ে নিন।
- ☆ কম্পিউটারের কি-বোর্ড বা মাউসে ময়লা জমলে তুলার প্যাডে কয়েক ফোঁটা নেইল রিমুভার দিয়ে ময়লার ওপর বুলিয়ে নিন। সব ময়লা উঠে যাবে।
- ☆ অনেক সময় বাসনের স্টিকার সহজে তোলা যায় না। তুলতে গেলেও আঠালো ভাব লেগে থাকে। তাই হাত দিয়ে না তুলে একপাশে মোমবাতি ধরুন। এরপর মোমবাতি সরিয়ে এককোণ থেকে স্টিকার তুলে ফেলুন।
- ☆ রান্না করার পর প্রেশার কুকারে অনেক সময় হলদে দাগ পড়ে। এই দাগ তুলতে কুকারে লেবুর রস ও লেবু একসঙ্গে কিছুক্ষণ ফুটিয়ে নিন। দাগ থাকবে না। ভিনেগার দিয়ে ফোঁটালেও দাগ থাকবে না।
- ☆ বালতি বা অন্য কোনো প্লাস্টিকের জিনিসে মরচের দাগ পড়লে তারপিন তেলের সঙ্গে লবণ মিশিয়ে ঘষুন। দাগ নিমিষে উঠে যাবে।
- ☆ কাপড়ের কালো দাগ তোলার জন্য দাগের ওপর কেরোসিন ঘষুন। এরপর এক টুকরা লেবু ঘষে দিন। সাবান দিয়ে কাপড় কেচে রোদে মেলে দিন।
- ☆ পিতলের জিনিসের কালচে দাগ তুলতে ময়দা, লবণ ও ভিনেগারের পেস্ট বানিয়ে পিতলের জিনিসের ওপর মাখিয়ে দিন। ১০ মিনিট পর নরম কাপড় দিয়ে ঘষে তুলে ফেলুন। চকচকে হয়ে যাবে।
- ☆ রুপার গয়না কালো হয়ে গেলে একটি পাত্রে গয়না রেখে পানি দিয়ে কয়েক টুকরো আলু দিন। ১০ মিনিট ফোঁটান। নামিয়ে ঠাণ্ডা হলে পানি থেকে তুলে নরম কাপড় দিয়ে ঘষে নিন।



## ইন্টারনেট হতে সংগ্রহীত .....।



সীমিত ইন্টারনেট প্যাকেজের ও নেটের জ্বো স্পিডের জন্য যারা আমার শেয়ার করা ইবুক ও সফটওয়্যার গুলো -  
!... ডাউনলোড করতে পারছেন না

অথবা যারা ব্যস্ততার জন্য ডাউনলোড করার সময় পাচ্ছেন না.....

অথবা এতগুলো বই একটা একটা করে ডাউনলোড করতে যাদের বিরক্তিকর মনে হয় ...

তারা নিচের লিংকে দেখুন ...আশা করি আপনারা আপনাদের সমাধান পেয়ে যাবেন.....

## এখানে ক্লিক করুনঃ

<http://tanbircox.blogspot.com//2013/07My-DVD-Collection--4U.html>



বাংলা ইবুক-, সফটওয়্যার ,শিক্ষণীয় তথ্য ও বিভিন্ন টিপস সম্পর্কে আপডেট পেতে চাইলে “বাংলা বইয়ের [ [প্রয়োজনীয়\\_বাংলা\\_বই\\_Useful -Bangla- e-books](#) ] এই ফেসবুক পেজে “লইক [like](#) দিতে পারেন ... আশা করি এতে আপনার কোন ক্ষতি হবে না তাছাড়া এই পেইজে কখনো অ্যাড দেওয়া হবে না ... তবে আপনাদের 100% উপকারে আসবে ...

বিশ্বাস না হলে পেইজের আগের পোস্ট গুলো একবার দেখে আসুন .....

<https://www.facebook.com/tanbir.ebooks>

পেইজ লাইকে যদি কারো সমস্যা থাকে তারা চাইলে আমাকে ফলো করে আপডেট পেতে পারেন ...।



<http://www.facebook.com/tanbir.cox>

আসলে আমার উদ্দেশ্য অন্যকে ভালো কিছু জানানো ...

Want more Updates 📖:- <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

প্রয়োজনীয় বাংলা বই ফ্রী ডাউনলোড করতে চাইলে নিচের লিংক গুলো দেখতে পারেনঃ

☆ [http://techtunes.com.bd/tuner/tanbir\\_cox](http://techtunes.com.bd/tuner/tanbir_cox)

☆ [http://tunerpage.com/archives/author/tanbir\\_cox](http://tunerpage.com/archives/author/tanbir_cox)

☆ <http://somerwhereinblog.net/tanbircox>

☆ [http://pchelplinebd.com/archives/author/tanbir\\_cox](http://pchelplinebd.com/archives/author/tanbir_cox)

☆ [http://prothom-aloblog.com/blog/tanbir\\_cox](http://prothom-aloblog.com/blog/tanbir_cox)

## Tanbir Ahmad Razib

📞 Mobile No:→ 01738 -359 555

✉ E-Mail: → [tanbir.cox@gmail.com](mailto:tanbir.cox@gmail.com)

👤 Facebook: → <http://facebook.com/tanbir.cox>

📖 e-books Page: → <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

🌐 Web Site : → <http://tanbircox.blogspot.com>



*I share new interesting & Useful Bangla e-books(pdf) everyday on my facebook page & website .*

*Keep on eye always on my facebook page & website & update ur knowledge .*

*If You think my e-books are useful , then please share & Distribute my e-book on Your facebook & personal blog .*

# My DVD Collection 4 U

## Complete Solution of your Computer

আপনি যেহেতু এই লেখা পড়ছেন , তাই আমি ধরে নিচ্ছি যে আপনি কম্পিউটার ও ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিজ্ঞ , কাজেই কম্পিউটারের প্রয়োজনীয় বিষয় গুলো সম্পর্কে ভালো খারাপ বিবেচনা করার ক্ষমতা অবশ্যই আছে ...

তাই আপনাদের কাছে একান্ত অনুরোধ “ আপনারা সামান্য একটু সময় ব্যয় করে , শুধু এক বার নিচের লিংকে ক্লিক করে এই DVD গুলোর মধ্যে অবস্থিত বই ও সফটওয়্যার এর নাম সমূহের উপর চোখ বুলিয়ে নিন।”তাহলেই বুঝে যাবেন কেন এই DVD গুলো আপনার কালেকশনে রাখা দরকার!আপনার আজকের এই ব্যয়কৃত সামান্য সময় ভবিষ্যতে আপনার অনেক কষ্ট লাঘব করবে ও আপনার অনেকে সময় বাঁচিয়ে দিবে। বিশ্বাস করুন আর নাই করুনঃ- “বিভিন্ন ক্যাটাগরির এই DVD গুলোর মধ্যে দেওয়া বাংলা ও ইংলিশ বই , সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর কালেকশন দেখে আপনি হতবাক হয়ে যাবেন !”

আপনি যদি বর্তমানে কম্পিউটার ব্যবহার করেন ও ভবিষ্যতেও কম্পিউটার সাথে যুক্ত থাকবেন তাহলে এই ডিভিডি গুলো আপনার অবশ্যই আপনার কালেকশনে রাখা দরকার..... কারণঃ

☆ এই ডিভিডি গুলো কোন দোকানে পাবেন না আর ইন্টারনেটেও এতো ইম্পরট্যান্ট কালেকশন একসাথে পাবেন বলে মনে হয় না।তাহাড়া এত বড় সাইজের ফাইল নেট থেকে নামানো খুবই কষ্টসাধ্য ও সময়সাপেক্ষ ব্যাপার।এছাড়া আপনি যেই ফাইলটা নামাবেন তা ফুল ভার্সন নাও হতে পারে ..

☆ এই ডিভিডি গুলো আপনার কালেকশনে থাকলে আপনাকে আর কোন কম্পিউটার বিশেষজ্ঞদের কাছে গিয়ে টাকার বিনিময়ে বা বন্ধুত্বের খাতিরে “ভাই একটু হেল্প করুন” বলে অন্যকে বিরক্ত করা লাগবে না ... ও নিজেকেও হয়রানি হতে হবে না ।

☆ এই ডিভিডি গুলোর মধ্যে অবস্থিত আমার করা ৩০০ টা বাংলা ই-বুক (pdf) ও ছোট সাইজের প্রয়োজনীয় সফটওয়্যার আপনাদের জন্য বিনামূল্যে আমার সাইটে শেয়ার করে দিয়েছি । কিন্তু প্রয়োজনীয় বড় সাইজের বই, টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার গুলো শেয়ার সাইট গুলোর সীমাবদ্ধতা ও ইন্টারনেটের স্লো আপলোড গতির জন্য শেয়ার করতে পারলাম না । তাহাড়া এই বড় ফাইল গুলো ডাউনলোড করতে গেলে আপনার ইন্টারনেট প্যাকেজের অনেক জিবি খরচ করতে হবে ... যেখানে ১ জিবি প্যাকেজ জন্য সর্বনিম্ন ৩৫০ টাকা তো খরচ হবে , এর সাথে সময় ও ইন্টারনেট গতিরও একটা ব্যাপার আছে। এই সব বিষয় চিন্তা করে আপনাদের জন্য এই ডিভিডি প্যাকেজ চালু করেছি ...

মোট কথা আপনাদের কম্পিউটারের বিভিন্ন সমস্যার চিরস্থায়ী সমাধান ও কম্পিউটারের জন্য প্রয়োজনীয় সব বই, সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর সার্বিক সাপোর্ট দিতে আমার খুব কার্যকর একটা উদ্যোগ হচ্ছে এই ডিভিডি প্যাকেজ গুলো ...

[আমার ডিভিডি প্যাকেজ গুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য নিচের লিংকে ক্লিক করুনঃ](#)

**All DVD Collection [At a Glance]:** এই ডিভিডি গুলো সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত ভাবে ধারণা লাভ করার জন্য ... শুধু একবার চোখ বুলান

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/My-DVD-Collection-4-U.html>

**E-Education:** [মোট দুইটা ডিভিডি , সাইজ ৯ জিবি] আপনার শিক্ষাজীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই ও সফটওয়্যার

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/04/Complete-Solution-of-your-Education.html>

**Genuine Windows Collection:** [মোট তিনটা ডিভিডি, সাইজ ১৩.৫ জিবি] Genuine Windows XP Service Pack 3 , Windows 7 -64 & 32 bit & Driver Pack Solution 13 এর সাথে রয়েছে উইন্ডোজের জন্য প্রয়োজনীয় বাংলা বই ও সফটওয়্যার

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Genuine-Windows-Collection.html>

**Office & Documents:** All MS Office, documents ,pdf reader & Pdf edit Software এবং প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই। যে কোন ধরনের ডকুমেন্ট এডিট , কনভার্ট ও ডিজাইন করার জন্য এই ডিভিডি টি যথেষ্ট , এই ডিভিডি পেলে অফিস ও ডকুমেন্ট সম্পর্কিত যে কোন কাজে অসাধ্য বলে কিছু থাকবে না... আপনার অফিসিয়াল কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সফটওয়্যারের সম্পূর্ণ ও চিরস্থায়ী সমাধান...

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/office-documents-soft-dvd.html>

**All Design , Graphics & Photo Edit Soft:** [হয়ে যান সেরা ডিজাইনার ] ডিজাইন ,গ্রাফিক্স ও ছবি এডিট সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।ভালো ও এক্সপার্ট ডিজাইনার হওয়ার জন্য এর বাইরে আর কিছুই লাগবে না

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Design-and-Graphics-Software.html>

**All Internet & Web programming Software:** প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Internet-And-Web-programming-Software.html>

**All Multimedia & Windows Style Software:** A2Z Audio & Video player , Edito & converter . CD, DVD edit ও উইন্ডোজ কে সুন্দর দেখানোর জন্য প্রয়োজনীয় সব ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Multimedia-And-Windows-Style-Software.html>

**5000+ Mobile Applications & games:**

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/mobile-software-hardware-dvd-5000.html>

**3000 +Bangla e-books Collection of best bd Writer:**

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/A2Z-Bangla-ebooks-Collection.html>

facebook :: - [www.facebook.com/tanbir.cox](http://www.facebook.com/tanbir.cox)

Website  :- <http://tanbircox.blogspot.com>