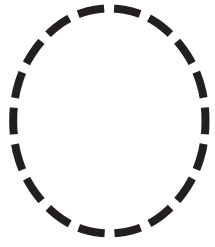




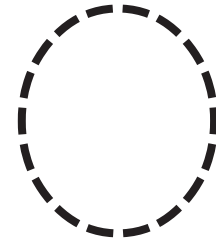




# হরেকরকম

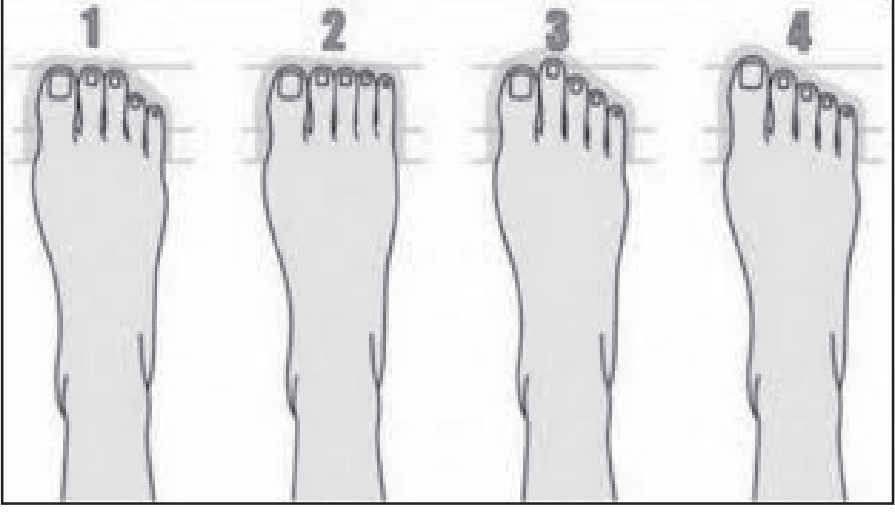


# হরেকরকম



# হরেকরকম

## পায়ের আকার বলে দেবে আপনি কেমন মানুষ



এক এক জনের পায়ের গঠন এক এক রকম। তবে আপনার পায়ের আঙুল ব্যক্তির বিশেষ প্রকাশ। বহু দিন আগে থেকেই বিভিন্ন দেশে এই নিয়ে বিশেষ চর্চা ও গবেষণা হয়ে আসছে। পৃথিবীতে যত মানুষ আছে, তাদের পায়ের আকার প্রধানত চার ধরনের।

- ১) রোমান পা
- ২) পিজেন্ট বা বর্গাকার পা
- ৩) গ্রিক পা
- ৪) মিশরীয় পা
- ৫) রোমান পা

এই ধরনের পায়ের আঙুলের বৈশিষ্ট্য হচ্ছে বৃড়ো আঙুল থেকে পর পর তিনটি আঙুল একই মাপের হয়ে থাকে এবং বাকি দুটো আঙুল ক্রমান্বয়ে ছোট হতে থাকে। এদের ব্যক্তিত্ব ও দেহের আকার মধ্যে একটা সামঞ্জস্য থাকে। এঁরা জন্মগত ভাবেই ঘরের থেকে বহিরের জীবনে বেশি সময় দেন। এঁরা বেশ আত্মভঙ্গারপ্রিয়, অমণকরী ও আবিষ্কারক প্রকৃতির হয়ে থাকেন। এই ধরনের মানুষরা প্রতিকূল পরিবেশে মানিয়ে নিতে ও নতুন সংস্কৃতিও আপন করে নিতে পারেন।

২) গ্রিক পা  
এই ধরনের পায়ের বৈশিষ্ট্য, বৃড়ো আঙুলের পর যে দ্বিতীয় আঙুলটি আছে, সেই আঙুলটি পায়ের সব আঙুলের থেকে আকারে বড় হয়। সারা পৃথিবীর যত মানুষ আছে, তার প্রায় ১৩ শতাংশ এই পায়ের অধিকারী। এই ধরনের বৈশিষ্ট্যযুক্ত মানুষ সবার সঙ্গে মানিয়ে চলতে পারেন। বিভিন্ন গবেষণা ও পরিসংখ্যা দেখা যায় এঁদের বুদ্ধি এবং আইকিউ অন্যদের চেয়ে বেশি। এই ধরনের পায়ের অধিকারী মানুষেরা খুব আবেগপ্রবণ হয়ে থাকেন।

৩) মিশরীয় পা  
পরিসংখ্যান বলেছে, শতকরা ৫৫ ভাগ মানুষ এই জাতীয় পায়ের অধিকারী হয়ে থাকেন। এই

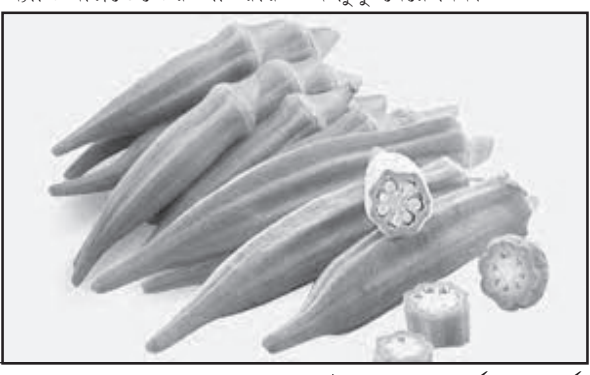
## আপনি কি মাইগ্রেনের যন্ত্রণায় কাবু

তীর মাথা ব্যাথা। অনেক সময় ব্যাথাই চোখ দিয়ে জল পড়ে। বন্ধ-বাধবদের সঙ্গে প্ল্যান করছেন ঘুরতে বেরোবেন, কিংবা খুব গুরুত্বপূর্ণ কাজ নিয়ে বসেছেন বা প্রিয়জনের সঙ্গে সময় কাটাতে চান। কিন্তু বাঁধ সাধছে এই মাইগ্রেনের ব্যাথা। এই রকম সমস্যা আপনার একার নয় আপনার আশেপাশে অনেকেরই ভুগছেন এই রোগে। এই অসহ্য মাথা যন্ত্রণা থেকে অনেকেরই বমি ভাব দেখা দেয়। তবে আপনি জানেন কি এই মারাত্মক সমস্যা থেকে মুক্তির উপায়? ঘুম, শুধুমাত্র পর্যাপ্ত ঘুমেই সারবে মাইগ্রেনের সমস্যা, এমনটাই দাবি গবেষকদের। সম্প্রতি একদল আমেরিকান গবেষকের সমীক্ষা প্রকাশিত হয়েছে আন্তর্জাতিক জার্নাল "নিউরোলজি"-তে। সেই রিসার্চের মূল বিষয়ই ছিল মাইগ্রেন। গবেষকদের মতে, মাইগ্রেনের অন্যতম সমাধান হতে পারে একমাত্র ঘুম। হ্যাঁ, আপনি



## ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে টেঁড়স খাবেন যেভাবে

ডায়াবেটিস এখন এক সাধারণ রোগে পরিণত হয়েছে। নির্দিষ্ট কোনো বয়স নেই, সব বয়সী নারী-পুরুষের এই সমস্যা দেখা দিচ্ছে। মূলত অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস, অনিয়মিত ঘুম ও শারীরিক কसरত কম করা এর জন্য দায়ী। তবে খুব সহজ কিছু উপায়ে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন। এজন্য খেতে পারেন টেঁড়স। টেঁড়স ফাইবার, ভিটামিন বি৬, বিটা-কারোটিন, লুটিন এবং ফোলেটসহ বিভিন্ন পুষ্টি সমৃদ্ধ সবুজ। ভিটামিন বি ডায়াবেটিস নিউরোপ্যাথির আক্রমণ প্রতিরোধ করে সহায়তা করে এবং হোমোসিস্টেইনের মাত্রা কমায়। এই উপাদানটি ডায়াবেটিস বৃদ্ধির অন্যতম কারণ। এই সবুজিতে থাকা দ্রবণীয় ফাইবার শর্করার মাত্রা কমাতে সাহায্য করে।



## নারীর চোখে পুরুষের সৌন্দর্য চর্চা

দাড়ি কাটা আর চুল আঁচড়ানো ছাড়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাও দরকার। বেশিরভাগ পুরুষই সৌন্দর্য চর্চায় সেরা মানোযোগ দেন না। খুব বেশি হলে মুখ সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা, দাড়ি কাটা আর ঘর থেকে বের হওয়ার আগে কেউ কেউ চুলে ক্রিম বা জেল ব্যবহার করেন। অল্পাধিক কিছু ব্যাপার থাকে যা হস্ত খোয়াল করা হয় না। আর এই বিষয় নিয়েই একটি লাইফস্টাইলবিষয়ক ওয়েবসাইট অনলাইন জরিপ চালায়। তারা নারীদের কাছে প্রশ্ন রাখেন স্মি, বাবা, বন্ধু বা ছেলেকে সন্তানের কাছে সৌন্দর্য চর্চা বিষয়ে সৈনিক স্মি বিষয় আশা করেন তারা? অর্থাৎ তারা মতো না হলেও বেশিরভাগ নারীই ছেলের সঙ্গে যত্ন ও পরিষ্কার ক্ষেত্রে যত্নবান হওয়ার কথা বলেছেন। জরিপের ভিত্তিতেই পুরুষের সৌন্দর্য চর্চার বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হয়।

**নাক ও কানের বাত্ৰিত চুল কাটা**  
আমাদের নাক ও কানের চুল বড় হয়ে বাইরে বেরিয়ে থাকে, যা বেশ অস্বস্তিকর। পাশাপাশি এতে ব্যক্তিত্ব যেমন নষ্ট হয় তেমনি কানের সঙ্গে কথো বলার সময় পড়তে পারেন বিতর্কিত অবস্থায়। তাই নাক ও কানের বাত্ৰিত চুলগুলো কেটে ফেলা উচিত। নিয়মিত কান পরিষ্কার করার অভ্যাস গড়ে তোলাও জরুরি। যেসব পুরুষের চোখের ক্ষু অধিক ঘন এবং ছোট-বড়

## কাঁঠালের বীজ খেলে শরীরে কি কি ঘটে তা জানুন



কাঁঠাল খেয়ে অনেকেরই এর বীজ ফেলে দেন। তবে জানলে অবাক হবেন, এই বীজ বিভিন্ন পুষ্টিগুণে ভরপুর। কাঁঠাল বীজে প্রোটিন ও প্রয়োজনীয় মাইক্রোইলিমেট আছে। যা স্বকের বিভিন্ন সমস্যা থেকে শুরু করে শারীরিক বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা করে। যদিও অনেকেরই জানা নেই কাঁঠালের বীজ খেলে শরীরে কী ঘটে সে সম্পর্কে!

কাঁঠাল বীজ খেলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে, চোখের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে এমনকি এই বীজ থাকা আয়রন রক্তাক্ততার চিকিৎসা জরুরি হওয়ায় তা নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন, কাঁঠালের ছোট ছোট বীজ শরীরের জন্য কতটা উপকারী। ১০০ গ্রাম কাঁঠালের বীজ থাকে ১৮৫ ক্যালোরি। একই স্কেলে থাকে ৭ গ্রাম প্রোটিন, ৩৮ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট ও ১.৫ গ্রাম ফাইবার। অন্যদিকে কাঁঠালের বীজ ১ গ্রামের কম চর্বি থাকে। এই বীজ খাওয়ানো ও রিবেস্ট্রাভিনেরও ভালো উত। এতে জিংক, আয়রন, পটাশিয়াম, তামা ও ম্যাঙ্গানিজও থাকে যথেষ্ট পরিমাণে। এই বীজের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টির মধ্যে আছে ফাইটোকেমিক্যাল, যেমন স্যাটোপানিন। কাঁঠালের বীজ খেলে শরীরে যা ঘটে কাঁঠালের বীজের প্রোটিন ও অন্যান্য অত্যাবশ্যক মাইক্রোইলিমেট বিভিন্ন চর্মরোগ থেকে রক্ষা করে। চুলুন জেনে নেওয়া যাক কাঁঠালের বীজ খেলে শরীরে

## এই গ্রীষ্মের যে ৫টি ফল খেলে ওজন কমবে দেখেনি



শরীরের বাড়তি ওজন নানা রোগের কারণ। তাই ওজন কমাতে কত কিছুই না করছেন। কঠোর ডায়েট থেকে শুরু করে শারীরিক কसरত। অনেকে আবার ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাটাচ্ছেন জিমে। তা-ও ওজন কমাতে পারছেন না। অনেকেরই ধারণা যে, কম খেলে ওজন কমে। কিন্তু পুষ্টিবিদরা বলেন, ওজন কমাতে খাবার খাওয়া বাদ দেওয়া নয়, বরং স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া উচিত। ওজন কমাতে গিয়ে শরীরে পর্যাপ্ত পুষ্টির অভাব ঘটলে হিতে বিপরীত হতে পারে। তাই ডায়েটে এমন কিছু খাবার অন্তর্ভুক্ত করুন, যেগুলো ওজনও নিয়ন্ত্রণে রাখবে আবার শরীরও সুস্থ থাকবে। ওজন কমাতে খেতে পারেন ফল। অনেকেই ডায়েটের অভুহাতে ফল খান না। তবে মধুমাংস ফল খাওয়া থেকে তো দূরে থাকা যায় না। গ্রীষ্মকালীন ফল খেয়েও ওজন কমাতে পারবেন। চলুন জেনে নেওয়া যাক কোন ফলগুলো ওজন কমাতে সাহায্য করে-

**তরমুজ**  
ক্রত ওজন কমাতে সাহায্য করে তরমুজ। এই গ্রীষ্মকালীন ফলে আছে ভিটামিন এ, সি, ফাইবার, ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম এবং

আসিটিক অম্লিভেন্ট লাইকোপেন। এছাড়াও তরমুজ প্রায় ৯২ শতাংশই জল। যা গরমে শরীর হাইড্রেট রাখতেও সহায়তা করে। জল ও ফাইবার থাকার কারণে দীর্ঘক্ষণ পেট ভরাও রাখে তরমুজ।

**বাদি**  
বাদিতেও জলর পরিমাণ বেশি থাকে এবং এটি অত্যন্ত পুষ্টিকর ফল। গ্রীষ্মকালীন এই ফলটিতে ক্যালোরি কম এবং ফাইবার বেশি, ফলে ওজন কমাতে অত্যন্ত সহায়ক। ভিটামিন এ, বি, কে, সি, জিন্স এবং কপার সমৃদ্ধ এই ফলটি দুগ্ধশক্তি উন্নত করে এবং রক্তচাপ কমায়। এর পাশাপাশি দীর্ঘ সময় পর্যন্ত পেট ভরা রাখতেও সহায়তা করে।

**আনারস**  
ওজন কমাতে খেতে পারেন আনারস। এটি ভিটামিন সি ও ফাইবার সমৃদ্ধ। আনারসে দ্রবণীয় ও অদ্রবণীয় উভয় ধরনের ফাইবার রয়েছে, যে কারণে দীর্ঘ সময় আমাদের পেট ভরা রাখে ও ওজন কমাতে সাহায্য করে। এছাড়া আনারসে প্রচুর পরিমাণে জল থাকায় শরীরকে হাইড্রেট রাখতেও সহায়তা করে।

**লিচু**  
রসালো সুস্বাদু এই ফলটিও ওজন কমাতে অত্যন্ত সহায়ক। লিচুতে

## মন সতেজ রাখতে চেয়ারে বসেই করুন ব্যায়াম, উপকার মিলবে অনেক

এ সময় বেশিরভাগ মানুষই বাড়ি থেকে কাজ করছেন। এতে অবসাদ বাড়ছে। অকার্যকর মন খারাপ হচ্ছে। চিকিত্সকরা বলছেন করোনা আবহে মন সতেজ রাখা অত্যন্ত জরুরি। মানুষের স্বাস্থ্য যদি ভাল থাকে যে কোনও রকম বিপদে লড়াই করার মতো মনের জোর পাওয়া যাবে। তাই সামগ্রিক ভাবে মনকে সতেজ রাখতে বাড়িতে নিয়মিত অভ্যাস করুন এই যোগ ব্যায়াম।

এই ব্যায়ামটি চেয়ারে বসে সহজেই করতে পারবেন। হাঁটা চলা, বসে থাকা-সহ সব কাজকর্মেই আমাদের মেরুদণ্ডের ওপর চাপ পড়ে। তাই নিয়ম করে শিরদাঁড়ি কিছু আসন করা দরকার। সামনে ঝুঁকি আসন অর্থাৎ ফরোয়ার্ড ফোল্ড আসন অভ্যাস করলে মেরুদণ্ডের জড়তা কাটাতে, রক্ত সঞ্চালন বাড়ে। পিঠ, কোমর ও ঘাড়ে ব্যাথা ঝুঁকি কমে। প্রচলিত পদ্ধতিতে দাঁড়িয়ে আসনটি অভ্যাস করা হয়। যাদের পক্ষে দাঁড়িয়ে আসন করা সম্ভব নয়, তাঁরা চেয়ারে বসে আসনটি অভ্যাস করবেন। চেয়ার যোগ

বালাসন ও পশ্চিমোত্তাসনের সমন্বয়ে ফরোয়ার্ড ফোল্ড আসনটি করা হয়। কী ভাবে করব।

টানটান করে পা ঝুলিয়ে চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন। দুই হাত থাকুক কোলের ওপর। চোখ বন্ধ করে ঘাড়, পিঠ ও মাথা সোজা করে বসুন। এটিই হল আসন গুরুর অবস্থান। দুই হাত উরুর ওপর রেখে গভীর ভাবে শ্বাস নিন। এ বারে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে নিতম্ব থেকে মাথা-সহ সমস্ত শরীর সামনের দিকে হাঁটু অবধি ঝুঁকতে হবে। এ বারে দুই হাত পায়ের মাঝখানে ঝুঁকিয়ে দিতে পারেন। আবার ডান হাত দিয়ে বাম হাতের কনুই ও বাম হাত দিয়ে ডান হাতের কনুই ধরে থাকতে পারেন। যেমন সুবিধে হবে সেই ভঙ্গিমা মাথা হাঁটু পর্যন্ত ঝুঁকান। এই অবস্থানে স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাস নিতে মনে মনে ১০ পর্যন্ত গুনতে হবে। এ বারে শ্বাস নিতে নিতে ধীরে ধীরে সোজা হয়ে বসুন। দুই হাত রাখুন উরুর ওপর। এক রাউন্ড হল। ৫-৭ রাউন্ড অভ্যাস করতে হবে। মনে রাখবেন, আসনটি গুরুর

সময় যেক্টু সম্ভব ততটুকুই সামনে ঝুঁকবেন। গুরুর মেরুদণ্ডের স্টিফনেসের জন্যে ঝুঁকতে অসুবিধে হলেও ধীরে ধীরে অভ্যস্ত হয়ে যাবেন। আসন অভ্যাস শেষ হলে গুরুর অবস্থানে ফিরে কিছু ক্ষণ চোখ বন্ধ করে বসুন। স্বাভাবিক শ্বাস নিয়ে অনুভব করুন কেমন বোধ করছেন।

**সন্তকতা**  
পিঠে, কোমরে বা ঘাড়ে খুব ব্যথা বা ঝিল্প ডিম্ব থাকলে এবং অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ থাকলে এই আসনটি অভ্যাস করা অনুচিত। ঝাঁরা মাটিতে দাঁড়িয়ে মাথা নিচু করে আসন অভ্যাস করলে অপারাগ, তাঁদের জন্যে সিটেড ফরোয়ার্ড ফোল্ড চেয়ার যোগ অত্যন্ত উপযোগী। সামনে ঝুঁকি কাব জন্য পিঠ, ঘাড়, মাথা-সহ সমস্ত শিরদাঁড়ি টেনশন অনেকটা কমে। পেটের পেপীশীতে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে। নীচের দিকে ঝুঁকলে মাধ্যাকর্ষণের বিপরীতে যাওয়ায় মস্তিষ্কের আরাম হয় এবং বেসে থাকার আনন্দ বাড়ে। এই আসনটি মূলত সমগ্র মেরুদণ্ডকে উজ্জীবিত করে সামগ্রিক ভাবে চনমনে ও স্বাস্থ্যজনক থাকতে সাহায্য করে।







