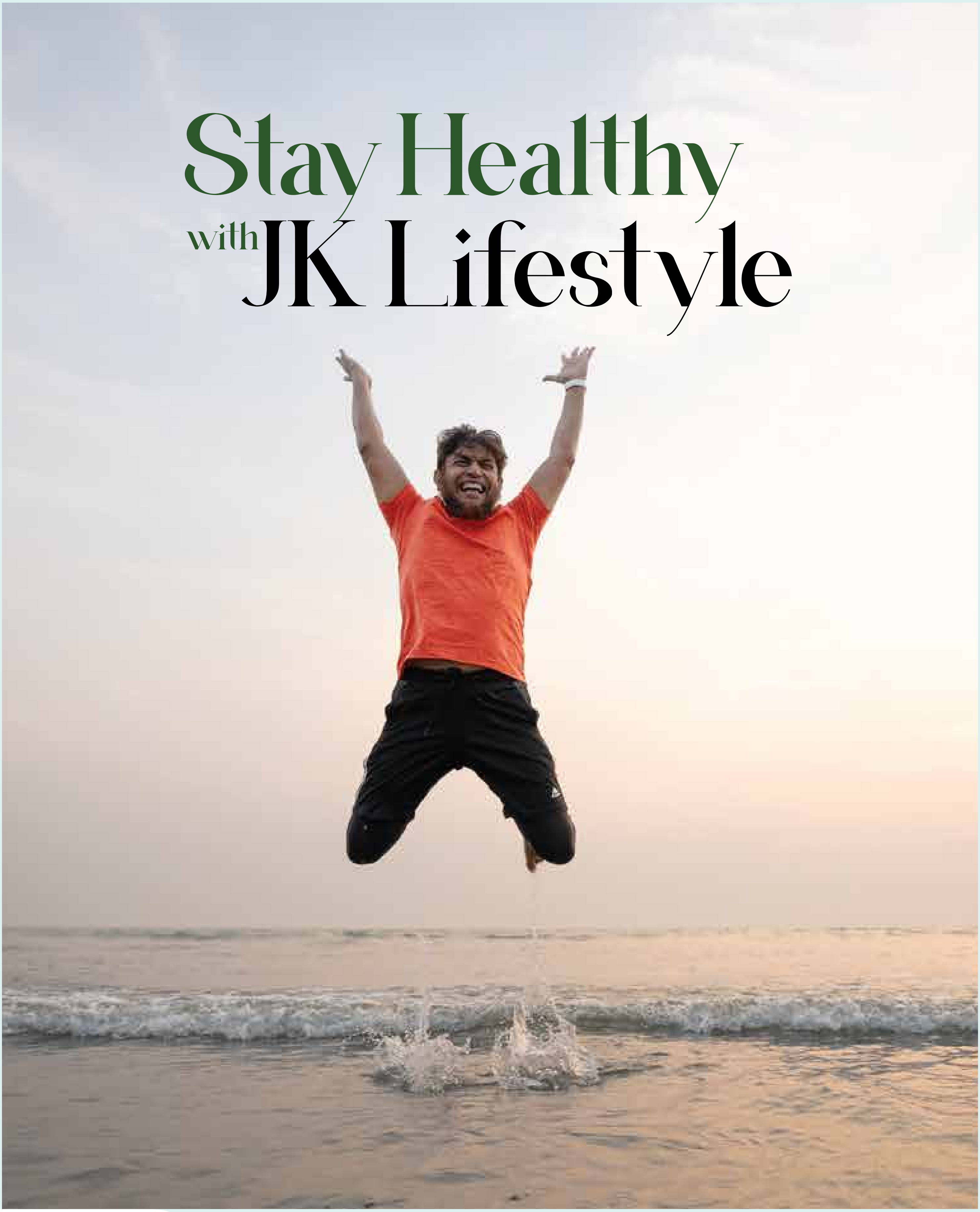


LIFESTYLE LIMITED

+88 09678-242404 | info@Jklifestyleltd.com | Jklifestyleltd.com

29/31 Noor Tower, Road- 1, Sector- 2, Block-D, Aftabnagar, Badda, Dhaka, Bangladesh

JK LIFESTYLE

গ্রন্থস্বত্ব

জেকে লাইফস্টাইল কর্তৃক সংরক্ষিত

প্রকাশকাল

প্রথম প্রকাশ : অক্টোবর, ২০২১।

দ্বিতীয় প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০২১।

তৃতীয় প্রকাশ : জুন, ২০২২।

চতুর্থ প্রকাশ : অক্টোবর, ২০২২।

পঞ্চম প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০২৩।

ষষ্ঠ প্রকাশ : অক্টোবর, ২০২৪।

[বি:দ্র: কর্তৃপক্ষের লিখিত অনুমতি ব্যতীত এ বইয়ের কোন অংশ হুবহু কিংবা সামান্য পরিবর্তন করে প্রকাশ করা গ্রন্থস্বত্ব আইন অনুযায়ী সম্পূর্ন নিষিদ্ধ এবং দন্ডণীয় অপরাধ। তবে ব্যক্তিগত গবেষণা, সমালোচনায় উপরোক্ত বিধি-নিষেধ প্রযোজ্য নয়।]

সূচনা

ভূমিকা — ১
ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যারের রোগী দেখার পদ্ধতি — ২
জেকে লাইফস্টাইলে রোগী দেখার পদ্ধতি — ৩
ফ্রি জেনারেল কাউন্সেলিং — ৪
জেকে লাইফস্টাইলের সার্ভিসকে পূর্ণতা প্রদানে অন্যান্য সেবা সমূহ — ৪
মেটাবলিক প্রোফাইল — ৫
ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স: আধুনিক অসুস্থতার মূল কারণ — ৭
মেটাবলিজম: শরীরের ইঞ্জিন — ৮
জেকে লাইফস্টাইলের ৫টি মূলনীতি (সমাধান) — ৮
স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস — ৮
অর্গানিক ও সাধারণ খাবারের পার্থক্য — ৯
স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসে পুষ্টির গুরুত্ব — ১০
পুষ্টি (নিউট্রিশন) — ১০
ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টস কী? — ১০
মাইক্রোনিউট্রিয়েন্স কী? — ১১
ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার — ১১
পানি এবং হাইড্রেশন — ১১
বিশেষ খাবার [সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুড] — ১১
সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুডের তালিকা — ১২
সুস্থ থাকার জন্য যেসকল খাবার সবসময় খাওয়া উচিৎ — ১৯
ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স এর কারণে সাময়িকভাবে পরিহারযোগ্য খাবারের তালিকা — ১৯
সুস্থ থাকতে সর্বদা পরিহারযোগ্য খাবারের তালিকা — ২০
কফি এনিমা — ২১
অটোফেজি (ফাস্টিং বা রোজা) — ২২
শারীরের শক্তি উৎপাদন প্রক্রিয়া — ২২
মেটাবলিক সুইচিং — ২৩
বিভিন্ন ধরনের ফাস্টিং প্রক্রিয়া — ২৪
জেকে লাইফস্টাইল মানার সংক্ষিপ্ত বিবরণ — ২৫
খাদ্য পরিকল্পনা — ২৬
স্বাস্থ্যকর খাবার রেসিপি — ২৮
ব্যায়াম — ৩৫
ব্যায়ামের বিভিন্ন প্রকারভেদ? — ৩৫
ব্যায়ামের সময় হার্ট রেট পর্যবেক্ষণ: অ্যারোবিক অ্যানেরোবিক ব্যায়ামের ভূমিকা — ৩৫
ব্যায়ামের প্রক্রিয়া — ৩৭
ব্যায়ামের পর হট ও কোল্ড থেরাপির গুরুত্ব — ৩৭
ব্যায়ামের গুরুত্ব — ৩৮
ঘুম — ৩৯
ঘুমের সার্কাডিয়ান রিদম — ৩৯
ঘুমের গুরুত্ব — ৪০
ভালো ঘুম এবং ঘুমের সমস্যা সমাধানের পরামর্শ — ৪০
মানসিক প্রশান্তি চর্চা — ৪১
শ্বাসের ব্যায়াম: সুস্থতার জন্য ছয়টি কার্যকর পদ্ধতি — ৪৩
ঘাসে হাঁটা: প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগ (Earthing) — ৪৪
বৃক্ষ মেডিটেশন: মানসিক প্রশান্তি চর্চার বিশেষ পদ্ধতি — ৪৪
পূর্ণাঙ্গ জেকে লাইফস্টাইল মানতে ও সহজে অনুসরণ করতে প্ল্যানারের ভূমিকা — ৪৫
কেন প্ল্যানার ব্যবহার গুরুত্বপূর্ণ? — ৪৫

ভূমিকা

প্রাচীনকাল থেকে হাজার হাজার বছর ধরে আবহমান বাংলার মানুষের জীবনধারা প্রায় অপরিবর্তিত ছিল। তাদের খাদ্যাভ্যাস, জীবনযাপন ও পেশা বর্তমান সময়ের থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন ছিল। তখনকার দিনে সকল খাবারই ছিল আল্লাহ প্রদত্ত প্রাকৃতিক; মানুষের দ্বারা মডিফাই করা কোনো খাবার ছিল না। তাদের জীবনধারা ও পেশা ছিল শ্রমনির্ভর, তাই তারা স্বাভাবিকভাবে সুস্থ জীবন যাপন করতো। ফলে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপের মতো রোগ তখনকার যুগে দেখা যেত না।

কিন্তু গত শতকে, বিশেষ করে সাম্প্রতিক সময়ে, আমাদের জীবনধারা সম্পূর্ণ বদলে গেছে। এখন সকল খাবারেই রাসায়নিক, কীটনাশক মেশানো হয় এবং জেনেটিক্যালি মোডিফাইড খাবারও প্রচলিত হয়েছে। পাশাপাশি প্রসেসড ফুড ও ফাস্ট ফুড ও আমাদের খাদ্যতালিকায় যুক্ত হয়েছে। এছাড়া, আধুনিক যন্ত্রনির্ভর জীবনধারায় শারীরিক পরিশ্রমের তেমন প্রয়োজন হয় না পাশাপাশি ডিজিটাল ডিভাইসগুলো আমাদের আরও কর্মহীন করে তুলছে।

এই নতুন আবির্ভূত লাইফস্টাইলের কারণে প্রতিনিয়ত আমরা নতুন নতুন অনেক রোগের মুখোমুখি হচ্ছি। ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, বাড়তি ওজন, হৃদরোগ, আলঝেইমার্স, পিসিওএস, পিসিওডি, আইবিএস, ইরেক্টাইল ডিস্ফাংশন এসব রোগের অস্তিত্বই ছিল না এক সময়। কিন্তু বর্তমানে এইসকল রোগ পৃথিবীর সকল প্রান্তে, প্রতি ঘরে ঘরে পৌঁছে গেছে। ভয়াবহ এসব রোগ প্রতিরোধের যুদ্ধে হেরে যেতে হচ্ছে অনেক মানুষকে।

প্রাথমিকভাবে আপনার মনে হতে পারে, এই সকল রোগ পারস্পরিকভাবে সম্পর্কহীন। তবে জানলে অবাক হবেন, এই সকল রোগের সাথে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের গভীর সম্পর্ক রয়েছে। প্রকৃতপক্ষে, ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সই বিশ্বব্যাপী সর্বাধিক সংখ্যক মানুষকে আক্রান্ত করছে। আর এই একমাত্র ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের কারণেই আপনার শরীরে ৭০ থেকে ৮০টিরও বেশি ভয়াবহ রোগ দেখা দিতে পারে। বর্তমানে সকল বয়স ও শ্রেণির মানুষ ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের শিকার হচ্ছে, আর এর মূল কারণ আমাদের বাজে লাইফস্টাইল।

ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবির স্যার ও তার প্রতিষ্ঠান জেকে লাইফস্টাইল ইনসুলিন রেজিস্টান্স এর ভয়াবহ থাবা থেকে মানুষকে রক্ষা করে রোগ ও ওষুধ মুক্ত করার লক্ষ্যে নিরলস ভাবে কাজ করে যাচ্ছে।

ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যারের রোগী দেখার পদ্ধতি

ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যার জেকে লাইফস্টাইলের মাধ্যমে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স প্রতিরোধ করে অসংখ্য ভয়াবহ রোগ থেকে মুক্তির পাশাপাশি ওষুধমুক্ত হয়ে শারীরিক ও মানসিক ভাবে সুস্থ জীবন অর্জনের জন্য কাজ করছেন। তিনি সবসময় চেষ্টা করেন ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স এর ভয়াবহতা এবং এর করুণ পরিণতি সম্পর্কে সকলকে সচেতন করতে। এ লক্ষ্যে স্যার নিয়মিত ফ্রি জেনারেল কাউন্সেলিং সেশনে সবাইকে সম্মিলিতভাবে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স থেকে বাঁচার একমাত্র উপায় সঠিক লাইফস্টাইল ফলো করার জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও দিকনির্দেশনা দেন এবং ইনসুলিন রেজিস্টেন্স থেকে মুক্তির জন্য জেকে লাইফস্টাইলের অন্যতম ধাপ স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, অটোফেজি, ব্যায়াম, ঘুম ও মানসিক প্রশান্তি চর্চার উপর জোর দিয়ে থাকেন।

জটিল ও কঠিন রোগে আক্রান্ত আগত সকল রোগীদের স্যার নিজেই যত্নের সাথে দেখেন। অন্যান্য রুগীদের ক্ষেত্রে প্রথমে একজন লাইফস্টাইল স্পেশালিস্ট ডাক্তার রোগীকে দেখে তার জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও জীবনযাত্রার পরিকল্পনা তৈরি করেন। রোগীর উন্নতি পর্যবেক্ষণের জন্য একটি নির্দিষ্ট সময়ে ফলো-আপের নির্দেশনা দেওয়া হয়। রোগীর অবস্থার প্রয়োজন অনুসারে, তাকে স্যারের সহকারী, সিনিয়র লাইফস্টাইল স্পেশালিস্ট ডাক্তারদের কাছে রেফার করা হয়।
স্যারের সহকারী ডাক্তাররা রোগীকে ব্যক্তিগতভাবে পর্যবেক্ষণ করেন এবং রোগী কতটুকু জেকে লাইফস্টাইল অনুসরণ করছেন তা বিশ্লেষণ করে পরামর্শ দিয়ে থাকেন। রোগীর সামগ্রিক সুস্থতার অগ্রগতি দেখে, যদি স্যারের বিশেষ পরামর্শের প্রয়োজন মনে হয়, তবে তারা রোগীকে স্যারের বিশেষ সাক্ষাতের ব্যবস্থা করে দেন।
এভাবেই ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যার ও তার সহযোগী একদল লাইফস্টাইল বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের সমন্বিত প্রচেষ্টায় সকল রোগীদের ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স থেকে মুক্তির মাধ্যমে রোগ ও ওষুধমুক্ত করার পাশাপাশি মানসিক ভাবে আনন্দদায়ক জীবন উপভোগের সকল পথ দেখানো হয়।

জেকে লাইফস্টাইলে রোগী দেখার পদ্ধতি

জেকে লাইফস্টাইল আপনাকে সম্পূর্ণ রোগ ও ওষুধমুক্ত করতে লাইফস্টাইল স্পেশালিস্ট ডাক্তার, পুষ্টিবিদ এবং জিম ট্রেইনারের সমন্বয়ে দুই ধাপে চিকিৎসা ও পরামর্শ প্রদান করে। প্রথম ধাপে আপনার মেটাবলিক প্রোফাইল, শারীরিক সমস্যা এবং বর্তমান জীবনধারা সম্পর্কে বিস্তারিত জানার চেষ্টা করা হয়। দ্বিতীয় ধাপে, আপনাকে সুস্থ ও ফিট রাখতে সামগ্রিক জীবনধারায় প্রয়োজনীয় পরিবর্তনের পরিকল্পনা প্রদান করা হয়।

প্রথম ধাপ

ডাক্তার

প্রথমে ডাক্তার রোগীর শারীরিক অবস্থা, যেমন ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স ও মেটাবলিক সিনড্রোমের উপস্থিতি যাচাই করবেন। পাশাপাশি রোগীর বর্তমান শারীরিক সমস্যা, জীবনধারা, পূর্বের চিকিৎসা এবং ব্যবহৃত ওষুধ সম্পর্কে বিস্তারিত জানবেন। এসব তথ্যের ভিত্তিতে রোগীর মেটাবলিক প্রোফাইল প্রস্তুত করতে পরামর্শ প্রদান করবেন।

পুষ্টিবিদ

পুষ্টিবিদ রোগীর বর্তমান খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে বিস্তারিত জানবেন এবং তা ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স ও মেটাবলিক সিনড্রোমের সাথে কীভাবে সম্পর্কিত তা বিশ্লেষণ করবেন। এরপর অর্গানিক সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুড সহ শরীরের চাহিদা অনুযায়ী প্রোটিন, চর্বি ও শর্করার ভূমিকা এবং কীভাবে তা ভারসাম্যর মাধ্যমে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স ও মেটাবলিজম উন্নত করতে পারে, এসকল বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করবে।

জিম ট্রেইনার

জিম ট্রেইনার প্রথমে রোগীর শরীরের বিভিন্ন ব্যথা, সমস্যা, পেশাগত কাজের ধরন, শারীরিক কার্যকলাপ এবং লাইফস্টাইল পর্যবেক্ষণ করবেন। এসবের ভিত্তিতে রোগীর জন্য ব্যায়ামের গুরুত্ব ও উপকারিতা সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করবেন, যাতে রোগী সুস্থ ও ফিট থাকতে ব্যায়ামের গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করতে পারে।

দ্বিতীয় ধাপ

দ্বিতীয় ধাপে লাইফস্টাইল স্পেশালিস্ট ডাক্তার, পুষ্টিবিদ ও জিম ট্রেইনাররা মেটাবলিক প্রোফাইল বিশ্লেষণ করে রোগীর সামগ্রিক লাইফস্টাইলে কী পরিবর্তন আনতে হবে তা নির্ধারণ করেন।

ডাক্তার

লাইফস্টাইল স্পেশালিস্ট ডাক্তার রোগীর মেটাবলিক প্রোফাইল বিশ্লেষণ করে উন্নতির জন্য সামগ্রিক লাইফস্টাইলে কোন কোন পরিবর্তন প্রয়োজন তা নির্ধারণ করবেন। এরপর দৈনিক, সাপ্তাহিক এবং মাসিক পরিকল্পনা তৈরি করে সেটি কীভাবে বাস্তবায়ন করতে হবে তা রোগীকে বিস্তারিতভাবে বুঝিয়ে দেবেন।

পুষ্টিবিদ

ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী পুষ্টিবিদ প্রোটিন, চর্বি এবং শর্করার সঠিক পরিমাপের ভিত্তিতে দৈনিক, সাপ্তাহিক ও মাসিক খাদ্যাভ্যাসের পরিকল্পনা প্রদান করবেন, যা রোগীর মেটাবলিক প্রোফাইল উন্নত করতে সহায়ক হবে।

জিম ট্রেইনার

ডাক্তার ও পুষ্টিবিদের নির্দেশনা অনুসারে জিম ট্রেইনার রোগীর মেটাবলিক প্রোফাইল উন্নত করার লক্ষ্যে দৈনিক, সাপ্তাহিক ও মাসিক ব্যায়ামের পরিকল্পনা তৈরি করবেন এবং সেগুলো কীভাবে সঠিক ভাবে করতে হবে তা শিখিয়ে দেবেন।

সার্বিক সেবা

জেকে লাইফস্টাইলের ডাক্তার, পুষ্টিবিদ ও জিম ট্রেইনার সমন্বিতভাবে রোগীকে অস্বাস্থ্যকর লাইফস্টাইল পরিবর্তনে সহায়তা করে। সঠিকভাবে জেকে লাইফস্টাইল অনুসরণ করার মাধ্যমে রোগ ও ওষুধমুক্ত স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও নির্দেশনা প্রদান করে থাকেন।

ফ্রি জেনারেল কাউন্সেলিং

অসংখ্য রোগের মূল কারণ ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স প্রতিরোধ করে রোগ ও ওষুধমুক্ত জীবনের পথ দেখাতে এবং সাধারণ মানুষের মাঝে চিকিৎসা সংক্রান্ত জ্ঞান বিতরণের মাধ্যমে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যার নিয়মিত ফ্রি জেনারেল কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা করেন। এই কাউন্সেলিং সেশনে যে কেউ সম্পূর্ণ বিনামূল্যে অংশগ্রহণ করে সুস্থতার জন্য স্যারের মূল্যবান পরামর্শ ও নির্দেশনা গ্রহণ করতে পারেন এবং সরাসরি লাইভে অংশগ্রহণের মাধ্যমে নিজের মূল্যবান মতামত তুলে ধরতে পারেন।

আপনি সরাসরি এই সেশনে উপস্থিত থেকে বা আমাদের ফেসবুক ও ইউটিউব চ্যানেলে প্রচারিত লাইভ কাউন্সেলিং দেখে চিকিৎসা বিজ্ঞানের এক অজানা রহস্য উদ্ঘাটনের মাধ্যমে সুস্থতার সত্য ও সঠিক জ্ঞান অর্জন করতে পারেন। এছাড়াও সঠিকভাবে জেকে লাইফস্টাইল অনুসরণ করতে এবং আপনার হারানো আত্মবিশ্বাস, উৎসাহ ও অনুপ্রেরণা ফিরে পেতে এই কাউন্সেলিং গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

জেকে লাইফস্টাইলের সার্ভিসকে পূর্ণতা প্রদানে অন্যান্য সেবা সমূহ

ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যার দীর্ঘদিন ধরে রোগমুক্ত ও ওষুধমুক্ত জীবনযাপনের জন্য লাইফস্টাইল পরিবর্তনের পরামর্শ দিয়ে আসছেন। তবে, অনেকেই এই পরিবর্তনের পথে বিভিন্ন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হন। তাদের সুস্থ ও ওষুধমুক্ত জীবনযাত্রা নিশ্চিত করতে এবং যেকোনো বাধা দূর করতে, জেকে লাইফস্টাইল তার সেবা সমূহকে আরও সম্প্রসারিত করেছে এবং নতুন অঙ্গ প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রম শুরু করেছে।

হেলথ রেভুলেশন

রোগ ও ওষুধমুক্ত জীবন পেতে হলে আপনাকে প্রথমেই মেটাবলিক প্রোফাইল উন্নত করে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স থেকে মুক্তি পেতে হবে। মেটাবলিক প্রোফাইল নির্ধারণ ও উন্নত করতে লাইফস্টাইল বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, পুষ্টিবিদ এবং জিম ট্রেইনারের পরামর্শ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পাশাপাশি, এই প্রোফাইল সম্পর্কে জানতে কিছু গুরুত্বপূণ টেস্ট করানো প্রয়োজন।

এই লক্ষ্যে, হেলথ রেভুলেশনে অত্যাধুনিক প্রযুক্তি সম্বলিত প্যাথলজি ল্যাব স্থাপন করা হয়েছে, যেখানে রয়েছে বিশ্বের সেরা ব্র্যান্ডের (ROCHE, SIEMENS, BECKMAN COULTER) আধুনিক অটোমেটেড মেশিন। এসব মেশিনের মাধ্যমে সব ধরনের রক্ত পরীক্ষা আন্তর্জাতিক মান বজায় রেখে সম্পন্ন করা হয়।

মেটাবলিক প্রোফাইল

মেটাবলিক প্রোফাইল পরীক্ষা পূর্ণাঙ্গরূপে দেহের মেটাবলিজম বা বিপাকক্রিয়ার কার্যকারিতা পরিমাপ করে। এই প্রোফাইলের মাধ্যমে রক্তের বিভিন্ন উপাদান বিশ্লেষণ করে আমাদের ইনসুলিন সংবেদনশীলতা, গ্লুকোজ মেটাবলিজম, লিপিড প্রোফাইল এবং প্রদাহজনিত অবস্থার তথ্য সরবরাহ করে। বিশেষ করে যারা ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স, ডায়াবেটিস বা মেটাবলিক সিনড্রোমের ঝুঁকিতে আছেন, তাদের জন্য এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

একই ব্লাড স্যাম্পলে মেটাবলিক প্রোফাইল (১ ও ২) এর পরীক্ষাগুলো করা হলে, সমস্ত তথ্য একসঙ্গে বিশ্লেষণ করা সম্ভব হয় ভিন্ন ভিন্ন সময়ে স্যাম্পল নেয়া হলে হরমোন এবং মেটাবলিক প্রক্রিয়ায় পরিবর্তনের কারণে অসামঞ্জস্য ফলাফল দেখাতে পারে। একই স্যাম্পল থেকে পরীক্ষাগুলো করলে ফলাফল সামঞ্জস্যপূর্ণ থাকে, ফলে চিকিৎসকদের রোগীর স্বাস্থ্য পরিস্থিতি সঠিকভাবে মূল্যায়ন করতে এবং নির্ভুল পরামর্শ দিতে সহায়ক হয়।

Metabolic Profile-1

- Homa-IR
- C-Peptide
- Oral Glucose Tolerance Test (OGTT) after 2Hrs 75g Glucose
- Oral Glucose Insulin Sensitivity (OGIS) after 2Hrs Glucose
- Fasting Lipid Profile
- C-Reactive Protein (CRP)
- CBC

Discount 20%

Metabolic Profile-1 Plus

- Homa-IR
- C-Peptide
- Oral Glucose Tolerance Test (OGTT) after 2Hrs 75g Glucose
- Oral Glucose Insulin Sensitivity (OGIS) after 2Hrs Glucose
- Fasting Lipid Profile
- C-Reactive Protein (CRP)
- CBC
- S. Creatinine
- SGPT (Alanine Transaminase) ALT
- 25-OH Vitamin-D (Total)

Discount 20%

Metabolic Profile-2

- Homa-IR
- C-Peptide
- HbA1C
- Fasting Lipid Profile
- C-Reactive Protein (CRP)
- CBC

Discount 20%

Metabolic Profile-2 Plus

- Homa-IR
- C-Peptide
- HbA1C
- Fasting Lipid Profile
- C-Reactive Protein (CRP)
- CBC
- S. Creatinine
- SGPT (Alanine Transaminase) ALT
- 25-OH Vitamin-D (Total)

Discount 20%

Metabolic Liver Profile

- SGOT
- HBsAg
- Alkaline Phosphatase
- S.Bilirubin

Discount 20%

Metabolic Kidney Profile

- eGFR
- S.Electrolytes
- Urine R/M/E
- S.Uric Acid
- PTH

Discount 20%

Thyroid Function

- TSH
- FT4
- FT3
- TPOAb

Discount 20%

Metabolic Pain Profile

- S. Uric acid
- S. Calcium
- RA

Discount 20%

Metabolic Heart Profile

- Homocysteine
- Fibrinogen
- S. Ferritin

Discount 20%

Hematological Profile

- PBF
- Iron Profile

Discount 20%

আল্টিমেট অর্গানিক লাইফ

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স কমাতে ও মেটাবলিজম ভালো রাখতে উচ্চমানের অর্গানিক মেডিসিনাল গুণাগুণ সমৃদ্ধ খাবার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তবে, এই দুর্লভ খাবারগুলো শুধু বাংলাদেশেই নয়, পৃথিবী জুড়েই অপ্রতুল। তাই রোগীদের জন্য সেরা মানের অর্গানিক সুপারফুড ও ফাংশনাল ফুড সরবরাহ নিশ্চিত করতে আল্টিমেট অর্গানিক লাইফ-এর যাত্রা শুরু হয়।

আমরা বিশ্বের বিভিন্ন দেশ থেকে সর্বোৎকৃষ্ট মানের অর্গানিক সুপারফুড সংগ্রহ করে তা রোগীদের কাছে অফলাইন এবং অনলাইনের মাধ্যমে পৌঁছে দিচ্ছি, যেন তারা সহজেই অর্গানিক খাবার গ্রহণের মাধ্যমে সুস্থতা অর্জন ও জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে পারেন।

জেকে ফিটনেস অ্যারেনা

জেকে লাইফস্টাইলের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ স্তম্ভ হলো ব্যায়াম। তবে অনেকেই ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা এবং সঠিক পদ্ধতি সম্পর্কে সচেতন নন। এই অসচেতনতা দূর করে ব্যায়ামের মাধ্যমে সুস্থতা নিশ্চিত করতে জেকে ফিটনেস অ্যারেনার যাত্রা শুরু হয়েছে।

এখানে রয়েছে বিশ্বমানের আধুনিক সুবিধা সম্পন্ন সব ধরনের ব্যায়াম সরঞ্জাম এবং দক্ষ জিম ট্রেইনার, যারা প্রতিনিয়ত রোগীদের ব্যক্তিগত ভাবে যত্ন সহকারে ব্যায়াম শেখান। এর ফলে রোগীরা তাদের শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি করে দীর্ঘমেয়াদী সুস্থতা অর্জন করতে সক্ষম হন।

জেকে ফুড অ্যারেনা

জেকে লাইফস্টাইলের সেবা নিতে এবং ডা. মুহাম্মদ জাহাঙ্গীর কবীর স্যারের ফ্রি জেনারেল কাউন্সেলিং সেশনে অংশগ্রহণ করতে অনেক রোগী দূর-দূরান্ত থেকে আসেন। আমরা দীর্ঘ সময় ধরে তাদের অস্বাস্থ্যকর জীবনধারা পরিবর্তন করে স্বাস্থ্যকর জেকে লাইফস্টাইল অনুসরণের বিভিন্ন দিক বোঝানোর চেষ্টা করি। এই সময়ে রোগীরা প্রাকৃতিক ও অর্গানিক খাবারের অভাব অনুভব করেন। তাদের এই প্রয়োজন পূরণের লক্ষ্যে জেকে ফুড অ্যারেনার সূচনা।

জেকে ফুড অ্যারেনায় রয়েছে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ এবং আন্তর্জাতিক মানের অভিজ্ঞ শেফদের তত্ত্বাবধানে সুস্বাদু অর্গানিক খাবার। রান্নাঘর স্বচ্ছ গ্লাস দ্বারা আবৃত, ফলে যে কেউ সরাসরি রান্নার প্রক্রিয়া দেখতে পারেন। আমাদের সকল খাবার অর্গানিক ও প্রাকৃতিক উপাদানে তৈরি, স্বাস্থ্যসম্মত এবং ঔষধি গুণে সমৃদ্ধ। শিশু থেকে বৃদ্ধ সকলেই এই খাবার উপভোগ করতে পারেন।

জেকে লাইফস্টাইলের এই নতুন অঙ্গ প্রতিষ্ঠানগুলো লাইফস্টাইল পরিবর্তন এবং রোগ ও ওষুধমুক্ত থাকার লক্ষ্যে কাজ করছে, যাতে প্রতিটি মানুষ সুস্থ, সুন্দর ও প্রশান্তির জীবনযাপন করতে পারে।

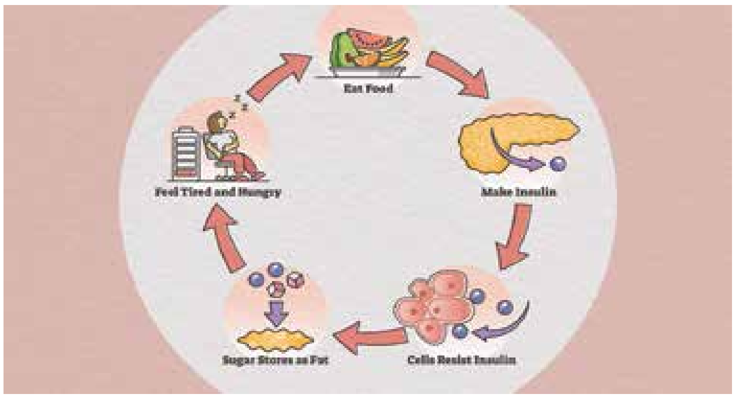
ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স: আধুনিক অসুস্থতার মূল কারণ

আজকের আধুনিক জীবনে আমাদের মধ্যে অনেকেই নানা রকম শারীরিক সমস্যায় ভুগছি, যেমন: ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্থূলতা, এমনকি ক্যানসারের মতো জটিল রোগ। কিন্তু আমরা কি জানি, এই সব রোগের একটি সাধারণ ও মূল কারণ আছে? এই সকল রোগের মূল কারণ ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স। ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সকে অনেক সময় "নীরব ঘাতক" বলা হয়, কারণ এটি আমাদের শরীরে ধীরে ধীরে রোগের বীজ বপন করে এবং একসময় বড় আকারে প্রকাশ পায়। এই অধ্যায় আমরা ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স কী, এটি কীভাবে শরীরের ক্ষতি করে এবং কেন এটি আমাদের আধুনিক অসুস্থতার মূল কারণ হিসেবে বিবেচিত হচ্ছে তা নিয়ে আলোচনা করব।

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স কী?

ইনসুলিন এক প্রকার হরমোন। এটি আমাদের অগ্ন্যাশয় (প্যানক্রিয়াস) থেকে নিঃসৃত হয় এবং রক্তে গ্লুকোজের (শর্করা) মাত্রা নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যখন আমরা খাবার খাই, আমাদের শরীরে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি পায়। তখন অগ্ন্যাশয় থেকে ইনসুলিন নিঃসৃত হয় এবং এটি শরীরের কোষগুলোকে নির্দেশ দেয়, যাতে তারা রক্ত থেকে শর্করা গ্রহণ করে শক্তি উৎপাদনে ব্যবহার করতে পারে।

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স তখনই ঘটে, যখন শরীরের কোষগুলো ইনসুলিনের প্রতি সাড়া দিতে ব্যর্থ হয়। অর্থাৎ, ইনসুলিনের কাজ সঠিকভাবে সম্পন্ন হয় না। এর ফলে অগ্ন্যাশয় আরও বেশি পরিমাণে ইনসুলিন নিঃসরণ করতে বাধ্য হয় এবং রক্তে উচ্চমাত্রায় ইনসুলিন উপস্থিত থাকে। এই অবস্থাকে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স বলা হয়।



চিত্র: ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স

প্রথমে একজন মানুষ তার ইচ্ছেমতো অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপনের মাধ্যমে শরীরের কোষে অত্যাধিক চাপ সৃষ্টি করে কোষের ওভারলোড তৈরি করে, যার ফলে কোষ তার কার্জক্ষমতা হারায় এবং ধীরে ধীরে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স তৈরি হয়। তবে এর আসল ভয়াবহ দিক শুরু হয় একবার ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স তৈরি হয়ে গেলে।

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স হলে রক্তে দীর্ঘ সময় ধরে উচ্চমাত্রায় ইনসুলিন থেকে যায়। ইনসুলিন কখনোই রক্তে নিষ্ক্রিয় থাকতে চায় না, বরং সর্বদা কাজ করতে চায়। তাই, রক্তের সুগার কোষে প্রবেশ করানোর পরেও, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ কমে গেলে ইনসুলিন মস্তিষ্কে সংকেত পাঠায় আরও সুগার গ্রহণের জন্য। এই সংকেতের ফলেই আমাদের খাবারের প্রতি আকাঙ্ক্ষা বা "ক্রেভিংস" তৈরি হয়। ফলে, রোগী না চাইলেও বারবার মিষ্টিজাতীয় খাবার, ভাত, রুটি, প্রসেস খাবার বা ফল খেতে চায়। এই খাবারগুলো না খেলে শরীরে দুর্বলতা আসে, মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়; ঠিক যেমনটা একজন মাদকাসক্তের মধ্যে দেখা যায়। ধীরে ধীরে রোগী শর্করার প্রতি আসক্ত হয়ে পড়ে।

এই অতিরিক্ত শর্করা গ্রহণই আমাদের নানান রোগের মূল কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে, যা দীর্ঘমেয়াদে শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে।

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স কেন আধুনিক অসুস্থতার মূল কারণ?

১. ডায়াবেটিস: ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের কারণে কোষগুলো শর্করা গ্রহণ করতে পারে না। ফলে রক্তে শর্করার মাত্রা ক্রমাগত বৃদ্ধি পেয়ে টাইপ ২ ডায়াবেটিসের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

২. স্থূলতা: ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স শরীরের মেটাবোলিজম প্রক্রিয়াকে ধীর করে দেয়, ফলে শরীরে অতিরিক্ত চর্বি জমতে শুরু করে এবং ওজন বৃদ্ধি পায়।

৩. হৃদরোগ: রক্তে উচ্চমাত্রায় ইনসুলিন থাকলে রক্তনালী সংকুচিত হয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। এছাড়া ইনসুলিন উচ্চ রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরল মাত্রা বৃদ্ধিরও কারণ হতে পারে।

৪. অন্ত্রের অসুস্থতা: ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স শরীরের হজম প্রক্রিয়ায় বিঘ্ন ঘটায়। ফলে হজমের সমস্যা, অন্ত্রের প্রদাহ এবং ফ্যাটি লিভারের মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

৫. অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ক্ষতি: ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে (যেমন: কিডনি, লিভার) দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতি করতে পারে এবং অন্যান্য জটিল অসুস্থতার জন্ম দেয়।

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স এর প্রসার ঘটছে কেনো?

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স আধুনিক জীবনের একটি সাধারণ সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। এর পেছনে প্রধানত কিছু কারণ:

অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস: জেনেটিক্যালি মডিফাইড খাবার, চিনি, প্রসেসড ফুড এবং জাঙ্ক ফুড আমাদের মেটাবলিজমের জন্য ক্ষতিকর।

অলস জীবনযাপন: শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, সারাদিন বসে থাকা এবং শারীরিক কার্যক্রম কমে যাওয়া ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের অন্যতম কারণ।

মানসিক চাপ: অতিরিক্ত মানসিক চাপ শরীরে হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট করে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের ঝুঁকি বাড়ায়।

সমস্যার গভীরতা ও সমাধানের প্রয়োজনীয়তা

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের কারণে মেটাবলিজমে যে জটিলতা সৃষ্টি হয়, তা আমাদের শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। এটি শুধু স্থূলতা বা ডায়াবেটিসের মতো সমস্যা তৈরি করে না, বরং আমাদের শরীরের সামগ্রিক কার্যক্ষমতা নষ্ট করে দেয়। তাই, ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের সমাধান এবং মেটাবলিজমের স্বাভাবিক কার্যক্ষমতা ফিরিয়ে আনা জেকে লাইফস্টাইলের মূল লক্ষ্য।

মেটাবলিজম: শরীরের ইঞ্জিন

মেটাবলিজম কী: মেটাবলিজম হলো শরীরের প্রতিটি কোষে খাদ্যকে শক্তিতে রূপান্তরিত করার প্রক্রিয়া। এটি শরীরের শক্তি সরবরাহের প্রধান মাধ্যম। মেটাবলিজমের কার্যক্রম ঠিক থাকলে আমরা প্রতিদিনের কাজকর্ম ঠিকভাবে সম্পাদন করতে পারি। এটি মূলত দুটি প্রক্রিয়া নিয়ে কাজ করে:

১) অ্যানাবোলিজম - যা কোষ এবং টিস্যু গঠনের জন্য খাদ্য উপাদান ব্যবহার করে।

২) ক্যাটাবোলিজম - যা খাদ্য উপাদানকে শক্তিতে রূপান্তরিত করে।

মেটাবলিজম কীভাবে কাজ করে: খাবারের কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন এবং চর্বি মেটাবলিজম প্রক্রিয়ায় হজম হয় এবং শরীরে শক্তি উৎপন্ন করে। এই প্রক্রিয়ায় ইনসুলিন একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ইনসুলিন রক্তে শর্করাকে কোষে প্রবেশ করতে সাহায্য করে এবং শক্তি উৎপাদন করে। কিন্তু যখন ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স সৃষ্টি হয়, তখন এই প্রক্রিয়া ব্যাহত হয় এবং মেটাবলিজম ধীর হয়ে যায়।

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স এবং মেটাবলিজমের সম্পর্ক: ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স মেটাবলিজমের কার্যক্ষমতা নষ্ট করে দেয়। শরীর যখন ইনসুলিনের প্রতি সংবেদনশীলতা হারায়, তখন শরীরের কোষগুলোতে পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্লুকোজ প্রবেশ করতে পারে না। ফলে শরীর শক্তির জন্য অতিরিক্ত চর্বি জমা করা শুরু করে। এই অবস্থায় মেটাবলিজম ঠিকমতো কাজ না করায় শরীরের শক্তির অভাব দেখা দেয়, ফলে নানা ধরনের শারীরিক ও মানসিক সমস্যার সৃষ্টি করে।

জেকে লাইফস্টাইল

জেকে লাইফস্টাইল এমন জীবনযাপন পদ্ধতি যা সুস্বাস্থ্য, মানসিক প্রশান্তি এবং দীর্ঘমেয়াদী সুস্থতা বজায় রাখতে বিশেষভাবে প্রণীত। আধুনিক জীবনযাপনের অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস, যেমন অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, মানসিক চাপ, পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব এবং শারীরিক পরিশ্রমের অভাবে আমরা প্রতিনিয়ত নানা রোগের সম্মুখীন হচ্ছি। এই পরিবর্তিত জীবনধারায়, স্বাস্থ্যকর এবং সঠিক জীবনযাপনের প্রয়োজনীয়তা দিন দিন আরও গুরুত্বপূর্ণ হয় উঠেছে। এই লক্ষ্যেই জেকে লাইফস্টাইল প্রবর্তন হয়েছে।

জেকে লাইফস্টাইলের ৫টি মূলনীতি

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস: প্রাকৃতিক ও পুষ্টিকর খাবার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং শক্তি জোগায়।

অটোফেজি: শরীরের কোষগুলিকে পুনরুজ্জীবিত করে এবং অপ্রয়োজনীয় কোষ দূর করে স্বাস্থ্য এবং কার্যক্ষমতা উন্নত করে।

ব্যায়াম: নিয়মিত ব্যায়াম শরীরকে ফিট এবং কর্মক্ষম রাখে। ব্যায়াম শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি করার পাশাপাশি মানসিক চাপ কমাতেও সহায়ক।

ঘুম: পর্যাপ্ত ও মানসম্পন্ন ঘুম শরীরের পুনরুদ্ধার এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ।

মানসিক প্রশান্তির চর্চা: মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কমিয়ে মানসিক শান্তি বজায় রেখে শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক সুস্থতাও নিশ্চিত করে।

এই গাইডলাইনের প্রতিটি শর্ত আধুনিক জীবনযাপনের বিভিন্ন দিকের ওপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে। জেকে লাইফস্টাইল বিশ্বাস করে, সুস্থতা শুধুমাত্র শারীরিক সুস্থতার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়, মানসিক ও আত্মিক প্রশান্তিকেও অন্তর্ভুক্ত করে। সঠিক খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, ঘুম এবং মানসিক প্রশান্তির মেলবন্ধনই পূর্ণাঙ্গ সুস্থ জীবন।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস শরীরের সকল প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে এবং শরীরকে সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখে। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের মূলমন্ত্র হলো প্রাকৃতিক ও অর্গানিক খাবার খাওয়া যা প্রয়োজনীয় পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, চর্বি, ভিটামিন এবং মিনারেল সরবরাহ করে। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণ করা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা এবং দীর্ঘমেয়াদে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা সম্ভব।

তাই আসুন প্রথমে জেনে নেই অর্গানিক ও সাধারন খাবারের মধ্যে পার্থক্য

পার্থক্য

অর্গানিক খাবার	পার্থক্য	সাধারণ খাবার
আল্লাহ প্রদত্ত নন-জিএমও বীজ থেকে অর্গানিক ফসল অর্থাৎ খাদ্য উৎপাদন হয়।	বীজ	অধিক ফলন ও বিভিন্ন মৌসুমে চাষাবাদের জন্য সাধারন জেনেটিক্যালি মডিফায়েড (জিএমও) বীজ থেকে ফসল উৎপাদন করা হয়।
অর্গানিক চাষ পদ্ধতিতে মাটির উর্বরতা ধরে রাখতে কোন ধরনের রাসায়নিক সার, কীটনাশক ও সিন্থেটিক ব্যবহৃত হয় না।	মাটি	সাধারণ চাষ পদ্ধতিতে রাসায়নিক সার, কীটনাশক ও সিন্থেটিক ব্যবহার করা হয় ফলে খাবারে ভারি ধাতব ও রাসায়নিকের উপস্থিতি পাওয়া যায়।
অর্গানিক চাষাবাদে বিশুদ্ধ ও ক্যামিকেল মুক্ত পানি ব্যবহার করা হয় যেমন; বৃষ্টি, নদী বা ঝর্নার পানি এবং পানির মান বজায় রাখার জন্য প্রাকৃতিক পানি পরিশোধন প্রক্রিয়া ব্যবহার করা হয়।	পানি	সাধারণ চাষাবাদে যেকোনো ধরণের পানি ব্যবহার করা হয়, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পরিবেশের জন্য চরম ক্ষতি করে ভূগর্ভস্থ পানি ব্যবহার হয়।
অর্গানিক চাষাবাদের জন্য দূষণমুক্ত বায়ু নিশ্চিত করা হয়। তাই শিল্পায়ন ও নগরায়ন যেখানে আছে সেখানে অর্গানিক চাষাবাদ সম্ভব হয়না।	বায়ু	সাধারণ চাষাবাদ শিল্প এলাকা বা দূষিত বায়ুসহ যেকোনো পরিবেশে হয়ে থাকে, যা খাবারের মানে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।
বাফার জোন হল অর্গানিক চাষের জমির চারপাশের সুরক্ষা অঞ্চল। এই প্রক্রিয়ায় রাসায়নিক দূষণ রোধে জমির চারদিকে ফাকা স্থান রেখে সেখানে মাটির বাধ তৈরি ও গাছ লাগিয়ে নিরাপত্তা বলয় তৈরি করা হয়।	বাফার জোন	সাধারণ কৃষিতে এই ধরনের সুরক্ষা জোন থাকে না, যার ফলে রাসায়নিক দ্রব্য সহজেই জমিতে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
অর্গানিক চাষে পরিবেশ ও জীব বৈচিত্রের প্রতি বিশেষ যত্ন নেওয়া হয়, ফলে মাটি, পানি এবং বায়ুর প্রাকৃতিক বাস্তুতন্ত্র বজায় থাকে।	বাস্তুতন্ত্র	সাধারণ চাষাবাদে রাসায়নিকের ব্যবহার বাস্তুতন্ত্রের ক্ষতি করে এবং প্রাকৃতিক জীব বৈচিত্রের উপর মারাত্মক প্রভাব ফেলে।
অর্গানিক খাবার প্রসেসের ক্ষেত্রে প্রাকৃতিক এবং কেমিক্যাল-মুক্ত পদ্ধতিতে করা হয়। যেমন: অর্গানিক ফসল থেকে জুস, তেল বা ময়দা তৈরি করা হয়। কিন্তু এতে কোনো কৃত্রিম সংযোজন বা রাসায়নিক ব্যবহৃত হয় না।	প্রসেস	সাধারণ খাবার প্রসেসের ক্ষেত্রে রাসায়নিক ও কেমিক্যাল ব্যবহার করা হয়। এই ধরণের প্রসেসড ফুড মানব দেহের জন্য চরম ক্ষতিকর।
অর্গানিক খাবার প্রাকৃতিক উপায়ে যেমন লবণ, ভিনেগার, তেল ইত্যাদি প্রাকৃতিক সংরক্ষক ব্যবহার করা হয়, যেখানে কোনো কৃত্রিম প্রিজারভেটিভ ও ফরমালিন ব্যবহার করা হয় না।	সংরক্ষণ পদ্ধতি	সাধারণ খাবারে কৃত্রিম সংরক্ষক যেমন কৃত্রিম প্রিজারভেটিভ ও ফরমালিন ব্যবহার করা হয়, যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর ।
অর্গানিক খাবারের মেডিসিনাল ও সঠিক পুষ্টিগুণ বেশি থাকে। এটি প্রাকৃতিকভাবে শরীরের সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করে।	মেডিসিনাল গুরুত্ব	সাধারণ খাবারে মেডিসিনাল ও সঠিক পুষ্টিগুণ বজায় থাকে না, কারণ অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত করনের ফলে এর পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যায়।
এসব খাবার স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত উপকারী।	স্বাস্থ্য ঝুঁকি	এই ধরনের খাবার স্বাস্থ্যের জন্য ধীর গতির বিষের মতো ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।
অর্গানিক খাবার প্রাকৃতিক স্বাদ ও গন্ধ যুক্ত।	স্বাদ ও গন্ধ	সাধারণ খাবারের প্রাকৃতিক স্বাদ ও গন্ধ বজায় থাকে না। এতে কৃত্রিম রঙ, ঘ্রাণ ও চিনি মেশানো হতে পারে।
অর্গানিক খাবারের উৎপাদন কম এবং চাহিদা বেশি থাকে এবং এসব খাবার অপ্রতুল হওয়ায় এর দাম তুলনামূলকভাবে বেশি হয়।	দাম	সাধারণ খাবারের উৎপাদন বেশি এবং সব মৌসুমেই পাওয়া যায়। সহজলভ্য হওয়ায় এ ধরনের খাবারের দাম তুলনামূলকভাবে কম হয়।
অর্গানিক খাবারগুলো বিশেষ সার্টিফিকেশনের মাধ্যমে অনুমোদিত হয়, যা প্রমাণ করে যে এগুলো প্রাকৃতিক ও রাসায়নিকমুক্ত।	সার্টিফিকেশন	সাধারণ খাবারে এমন কোনো সার্টিফিকেশন না থাকায় কৃত্রিম সার ও কীটনাশকের ব্যবহার থাকতে পারে।

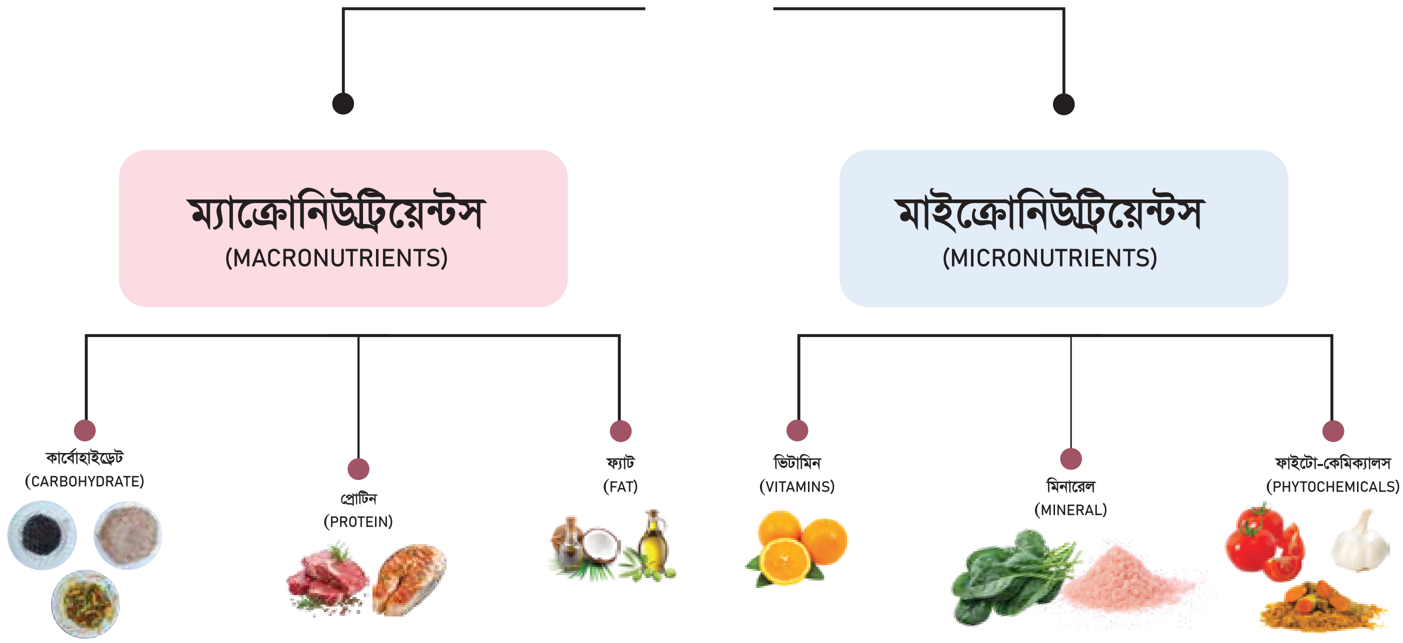
স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসে পুষ্টির গুরুত্ব

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসে পুষ্টির বিশেষ গুরুত্ব রয়েছে কারণ পুষ্টি সরাসরি আমাদের শরীরের বৃদ্ধি, শক্তি উৎপাদন, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং শরীরের কার্যক্রম বজায় রাখতে সহায়ক। পুষ্টিকর খাবার থেকে আমাদের শরীর প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো পায় যা দৈনন্দিন কাজগুলো সম্পন্ন করতে এবং শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়ক হয়।

পুষ্টি (নিউট্রিশন)

আমাদের শরীর খাবার থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সংগ্রহ করে এবং তা বিভিন্ন শারীরিক কার্যক্রমে ব্যবহার করে। পুষ্টি আমাদের শরীরের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং কার্যক্ষম রাখতে অপরিহার্য। পুষ্টি প্রধানত ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টস (যেমন কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট) এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস (যেমন ভিটামিন, মিনারেল) এ বিভক্ত।

পুষ্টি উপাদান (NUTRITIONS)



১. ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টস কী?

ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টস (MACRONUTRIENTS) সাধারণত 'ম্যাক্রো' নামে পরিচিত খাদ্যের উপাদান। তুলনামূলকভাবে বেশি পরিমাণে গ্রহণ করা হয় এবং এতে কার্বোহাইড্রেট, লিপিড (ফ্যাট) এবং প্রোটিন অন্তর্ভুক্ত থাকে। এই তিনটি ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট স্বাস্থ্যের বিভিন্ন ক্ষেত্রে ভূমিকা পালন করে, যেমন কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে প্রয়োজনীয় শক্তি সরবরাহ করা, অঙ্গগুলোকে আঘাত থেকে রক্ষা করা, পেশি গঠন ও বজায় রাখা, সঠিক বৃদ্ধি ও বিকাশে সহায়তা করা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

খাদ্যের ধরন:

কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার (CARBOHYDRATE-RICH FOODS) : কার্বোহাইড্রেট হলো শরীরের প্রধান শক্তির উৎস, যা সহজে হজম হয় এবং দ্রুত শক্তি সরবরাহ করে। কার্বোহাইড্রেট গ্রহণের পর শরীরে গ্লুকোজে রূপান্তরিত হয়ে পেশি এবং মস্তিষ্কে শক্তি হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

- প্রতি ১ গ্রাম কার্বোহাইড্রেটে ৪ কিলোক্যালরি (kcal) শক্তি থাকে।
- উদাহরণ: চাল, রুটি, আলু, ফল, দুধ, গম বা এ জাতীয় শস্য।

প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার(PROTEIN-RICH FOODS): প্রোটিন শরীরের কোষ ও পেশি গঠন এবং মেরামতের জন্য অপরিহার্য। প্রোটিন হজমের পর অ্যামিনো অ্যাসিডে পরিণত হয় যা শরীরের গঠনমূলক কার্যক্রমের জন্য ব্যবহৃত হয়।

- প্রতি ১ গ্রাম প্রোটিনে ৪ কিলোক্যালরি (kcal) শক্তি থাকে।
- উদাহরণ: মাছ, মাংস, ডাল, ডিম, মটরশুঁটি, বাদাম।

ফ্যাট সমৃদ্ধ খাবার(FAT-RICH FOODS) : ফ্যাট শরীরে শক্তি সঞ্চয় করে, তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে এবং গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন শোষণে সাহায্য করে। ফ্যাট সবচেয়ে বেশি ক্যালরি সরবরাহকারী পুষ্টি উপাদান।

- প্রতি ১ গ্রাম ফ্যাটে ৯ কিলোক্যালরি (kcal) শক্তি থাকে।
- উদাহরণ: অলিভ অয়েল, নারকেল তেল, অ্যাভোকাডো, বাদাম, ঘি।

২. মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস কী?

মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস তুলনামূলকভাবে অল্প পরিমাণে গ্রহণ করা হয় এবং এতে ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইটো- কেমিক্যালস (মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস নামে পরিচিত) অন্তর্ভুক্ত থাকে। আপনার শরীর বিভিন্ন বিপাকীয় প্রক্রিয়া, যেমন কোষের কার্যক্রম, বিকাশ এবং সঠিক বৃদ্ধি বজায় রাখতে ভিটামিন এবং খনিজ ব্যবহার করে।

ফাইটো-কেমিক্যালস হলো এমন রাসায়নিক যা উদ্ভিদের দ্বারা উৎপাদিত হয়। যদিও এগুলোকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি হিসেবে শ্রেণীবদ্ধ করা হয় না, তবুও কিছু প্রমাণ রয়েছে যে এই যৌগগুলো স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হতে পারে।

খাদ্যের ধরন:

ভিটামিন (Vitamins): ভিটামিন হলো জৈব পুষ্টি উপাদান, যা শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে সহায়তা করে। শরীর নিজে থেকে ভিটামিন উৎপাদন করতে পারে না, তাই এগুলো খাদ্য থেকে গ্রহণ করতে হয়। ভিটামিনকে দুই ভাগে ভাগ করা হয়:

- ফ্যাট-সোলিউবল (Fat-Soluble Vitamins): ভিটামিন A, D, E, এবং K, যা শরীরের ফ্যাট টিস্যুতে জমা হয়।
- ওয়াটার-সোলিউবল (Water-Soluble Vitamins): ভিটামিন C এবং বি-কমপ্লেক্স ভিটামিন (যেমন B 1, B 2, B 12), যা শরীরে জমা থাকে না এবং অতিরিক্ত হলে মূত্রের মাধ্যমে বেরিয়ে যায়।

মিনারেল (Minerals): মিনারেল হলো অজৈব উপাদান যা আমাদের শরীরের হাড়, দাঁত, রক্ত সঞ্চালন এবং স্নায়ুর কার্যক্রমের জন্য প্রয়োজনীয়। এগুলোকেও দুই ভাগে ভাগ করা হয়:

- ম্যাক্রোমিনারেলস (Macrominerals): যেমন ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, যেগুলো বেশি পরিমাণে প্রয়োজন হয়।
- মাইক্রোমিনারেলস (Microminerals): যেমন আয়রন, জিঙ্ক, কপার, যেগুলো তুলনামূলকভাবে অল্প পরিমাণে প্রয়োজন হয়।

ফাইটো-কেমিক্যালস/ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস (Phytochemicals/Phytonutrients): ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস হলো উদ্ভিদজাত রাসায়নিক যৌগ যা উদ্ভিদের রং, গন্ধ এবং স্বাদ তৈরি করতে সাহায্য করে। এগুলো মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সহায়ক এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে। উদাহরণস্বরূপ:

- ক্যারোটিনয়েডস (Carotenoids): গাজর, টমেটোতে পাওয়া যায়।
- ফ্ল্যাভোনয়েডস (Flavonoids): বেরি এবং গ্রীণ টি তে পাওয়া যায়।
- সালফোরাফেন (Sulforaphane): ব্রকলিতে পাওয় যায়।

এছাড়াও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এর গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসেবে আমাদের আরো কিছু বিশেষ খাবার সম্পর্কে জানা দরকার সেগুলো হল

ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার (Fiber-Rich Foods): ফাইবার হলো এমন পুষ্টি উপাদান যা আমাদের হজম প্রক্রিয়াতে সাহায্য করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে। ফাইবার মূলত উদ্ভিদজাত খাবারে পাওয়া যায় এবং এটি দুই ধরনের হতে পারে:

- দ্রবণীয় ফাইবার (Soluble Fiber): পানিতে দ্রবীভূত হয়ে শরীরের কোলেস্টেরল এবং গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়ক।
  উদাহরণ: চিয়া সিড, তোকমা দানা, পেয়ারা, সাইট্রাস ফল।
- অদ্রবণীয় ফাইবার (Insoluble Fiber): হজমের মাধ্যমে শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ বের করে দেয় এবং অন্ত্রের কার্যকারিতা বাড়ায়।
  উদাহরণ: স্টিল কাটস ওটস, বাকহুইট, বাদাম, শাকসবজি, ব্রাউন রাইস।

পানি এবং হাইড্রেশন (Water and Hydration):

পানি হলো আমাদের শরীরের জন্য সবচেয়ে প্রয়োজনীয় উপাদান। শরীরের প্রায় ৬০% পানি এবং এটি বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করে। পর্যাপ্ত পানি পান করা শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ, বিষাক্ত পদার্থ বের করে দেয়া এবং পুষ্টি সরবরাহে সহায়ক।

- প্রতিদিন প্রায় ৮-১০ গ্লাস পানি পান করা উচিত।
- পর্যাপ্ত পানি না পেলে ডিহাইড্রেশন হতে পারে, যা ক্লান্তি, মাথাব্যথা এবং হজমের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

বিশেষ খাবার:

সুপারফুড (Superfoods):

সুপারফুড হলো এমন খাবার যা পুষ্টিতে অত্যন্ত সমৃদ্ধ এবং বিভিন্ন স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে। এগুলো শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, শক্তি দেয় এবং দীর্ঘমেয়াদে স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সাহায্য করে।

- উদাহরণ: মাকা কাকাও ব্লেন্ড, চিয়া সিড, স্পিরুলিনা, কিনোয়া।

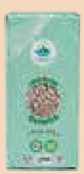
ফাংশনাল ফুড (Functional Foods):

ফাংশনাল ফুড এমন খাবার যা শুধু পুষ্টি উপাদান সরবরাহই করে না, বরং বিশেষ স্বাস্থ্য উপকারিতাও দেয়। এটি সাধারণ খাবারের চেয়ে বেশি উপকারী, তাই নির্দিষ্ট রোগ প্রতিরোধ বা স্বস্থ্যের উন্নতির জন্য খাওয়া হয়।

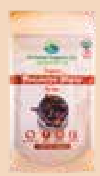
- উদাহরণ: প্রোবায়োটিক-যুক্ত দই, ভিনেগার (অন্ত্রের স্বাস্থ্য উন্নত করে), হলুদ, হুয়ানারপো মাচো, ফ্ল্যাক্স সিড।

এই খাবারগুলো নিয়মিত খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করলে শরীরের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। নিম্নে আরো সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুডের তালিকা দেওয়া হলো-

সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুডের তালিকা

ক্রমিক নং	প্রোডাক্টের নাম	প্রোডাক্ট পরিচিতি	কেন খাওয়া/ব্যবহার করা উচিত	কীভাবে খেতে হয়
১	অর্গানিক বাকহুইট	অর্গানিক বাকহুইট নন জেনেটিকালি মডিফাই ও কেমিক্যাল মুক্ত প্রাকৃতিক সুপারফুড। এতে প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন ও মিনারেল রয়েছে।	বাকহুইট গ্লুটেন-মুক্ত, হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। হজম শক্তি বাড়ায় ও ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।	১ কাপ বাকহুইট রাইস ২-৩ বার ধুয়ে ৩ কাপ পানিতে ১০-২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। একটি পাত্রে ৭৫০ মিলি পানি ফুটিয়ে ভেজানো রাইস দিন। উচ্চ তাপে ১০ মিনিট রান্না করুন, তারপর আঁচ কমিয়ে হিমালয়ান পিংক সল্ট মিশিয়ে আরও ১০ মিনিট ঢেকে রান্না করুন। চাইলে বাকহুইট রাইস দিয়ে খিচুড়ী বা ফ্রাইড রাইসও তৈরি করতে পারেন।
২	অর্গানিক ব্ল্যাক রাইস	অর্গানিক ব্ল্যাক রাইস অ্যান্থোসায়ানিন সমৃদ্ধ ও গ্লুটেন-মুক্ত পুষ্টিকর সুপারফুড। এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ফাইবার, ভিটামিন ই ও আয়রন রয়েছে।	ব্ল্যাক রাইস হৃদরোগ, ক্যান্সার ও প্রদাহ প্রতিরোধে সহায়ক। ওজন নিয়ন্ত্রণ, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ এবং ত্বকের স্বাস্থ্য উন্নত করতে সাহায্য করে।	১ কাপ ব্ল্যাক রাইস ২-৩ বার ধুয়ে ৩ কাপ পানিতে ১২-২৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। তারপর একটি পাত্রে ৭০০ মিলি পানি ফুটিয়ে ভেজানো রাইস দিয়ে ১০ মিনিট উচ্চ তাপে রান্না করুন। এরপর চুলার আঁচ কমিয়ে হিমালয়ান পিংক সল্ট, ঘি ও নারকেল তেল যোগ করুন। ঢাকনা দিয়ে অল্প আঁচে আরও ২০ মিনিট রান্না করুন। সেদ্ধ হয়ে গেলে স্বাদ পরীক্ষা করে গরম গরম পরিবেশন করুন।
৩	অর্গানিক ওটস	অর্গানিক ওটস প্রাকৃতিক ভিটামিন, মিনারেল এবং ফাইবার সমৃদ্ধ পুষ্টিকর খাবার। ওটস গ্লুটেন-মুক্ত ও অর্গানিক সার্টিফায়েড।	ওটস হৃদরোগ, হজম সমস্যা, ওজন নিয়ন্ত্রণ এবং রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। ওটস প্রোটিন ও ভিটামিনের ভালো উৎস।	প্রথমে ওটস ১ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।এরপর একটি পাত্রে পানি বা দুধ গরম করুন, ফুটতে শুরু করলে ওটস ও সামান্য পিংক সল্ট দিন। ভালোভাবে মিশিয়ে ২০-৩০ মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝে নেড়ে নরম হয়ে গেলে নামিয়ে নিন। মধু বা কোকোনাট সুগার যোগ করে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। ফলমূল ও বাদাম দিয়ে পরিবেশন করুন।
৪	 অর্গানিক থ্রি-কালার কিনোয়া	অর্গানিক থ্রি-কালার কিনোয়া একটি প্রাকৃতিক সুপারফুড যা তিনটি বিভিন্ন রঙের কিনোয়া শস্যের মিশ্রণ। এতে সাদা, লাল ও কালো কিনোয়ার সমন্বয়ে বিভিন্ন ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ।	এই কিনোয়া পণ্যটি পুষ্টির একটি অনন্য উৎস প্রোটিন, ফাইবার এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে পূর্ণ। কিনোয়া গ্লুটেন-মুক্ত একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য বিকল্প, যা হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে সহায়ক।	কিনোয়া রান্না করতে, এক কাপ কিনোয়া দুই কাপ পানির সাথে সিদ্ধ করুন। সাধারণত ১৫-২০ মিনিটের জন্য রান্না করুন এবং সালাদ, স্যুপ যোগ করুন। চাইলে ফ্রাইড রাইস করে খেতে পারেন।
৫	অর্গানিক অ্যাপেল সিডার ভিনেগার উইথ মাদার	অ্যাপেল সিডার ভিনেগার উইথ মাদার একটি প্রাকৃতিক ভিনেগার যা আপেলের রস থেকে তৈরি এবং এতে প্রাকৃতিক লাইভ ব্যাকটেরিয়া রয়েছে।	এটি হজম শক্তি বাড়াতে, রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে এবং ওজন কমাতে সহায়ক। এতে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল গুণাবলী রয়েছে যা শরীরের টক্সিন পরিষ্কার করতে সাহায্য করে।	পানির সাথে মিশিয়ে পান করতে পারেন অথবা লেবু বা বেকিং সোডার পানীয় তৈরি করে খেতে পারেন।

সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুডের তালিকা

ক্রমিক নং	প্রোডাক্টের নাম	প্রোডাক্ট পরিচিতি	কেন খাওয়া/ব্যবহার করা উচিত	কীভাবে খেতে হয়
৬	অর্গানিক কোকোনাট সিডার ভিনেগার উইথ মাদার	অর্গানিক কোকোনাট সিডার ভিনেগার উইথ মাদার হলো এক ধরনের ভিনেগার যা নারকেল থেকে তৈরি, এবং এতে 'মাদার' (প্রাকৃতিক প্রোটিন, এনজাইম ও অম্ল) উপস্থিত থাকে। এতে কোন কেমিক্যাল বা প্রিজারভেটিভ নেই।	এই ভিনেগার হজম সহায়ক, রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। ত্বক ও চুলের জন্যও উপকারী, এবং বিভিন্ন প্রকারের রোগ প্রতিরোধে সহায়ক হতে পারে।	পানির সাথে মিশিয়ে পান করতে পারেন অথবা লেবু বা অর্গানিক বেকিং সোডার পানীয় তৈরি করে খেতে পারেন।
৭	অর্গানিক স্পিরুলিনা পাউডার	অর্গানিক স্পিরুলিনা পাউডার হলো সায়ানোব্যাক্টেরিয়া (নীল-সবুজ শৈবাল) প্রাকৃতিক সুপারফুড যা মূলত উষ্ণ জলবায়ু অঞ্চলের ক্ষারীয় জলাশয়ে জন্মে। এটি উচ্চ পুষ্টিগুণসম্পন্ন এবং প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ।	স্পিরুলিনা পাউডার প্রোটিনের ভালো উৎস, পেশী তৈরি ও শক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। পাশাপাশি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ভিটামিনের ভালো উৎস এবং শরীরের টক্সিন দূর করতে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সহায়ক।	স্পিরুলিনা পাউডার smoothies, গ্রীন জুস, অথবা স্যুপে মিশিয়ে খেতে পারেন। প্রতিদিন ১-২ চা চামচ পাউডার পানিতে বা অন্যান্য পানীয়তে মিশিয়ে গ্রহণ করতে পারে।
৮	 অর্গানিক হুয়ানারপো মাচো	অর্গানিক হুয়ানারপো মাচো একটি প্রাকৃতিক সুপারফুড যা মূলত লাতিন আমেরিকায় পাওয়া যায়। এটি একটি প্রাকৃতিক সাপ্লিমেন্ট যা শক্তি বৃদ্ধি ও প্রজনন স্বাস্থ্য উন্নত করতে ব্যবহৃত হয়।	হুয়ানারপো মাচো পুরুষ ও মহিলার শক্তি ও স্ট্যামিনা বৃদ্ধি এবং প্রজনন স্বাস্থ্য উন্নত করতে সহায়ক। এটি প্রাকৃতিক-ভাবে শক্তি সরবরাহ করে ও শরীরের সামগ্রিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে সাহায্য করে।	প্রতিদিন ১/২ চা চামচ হুয়ানারপো মাচো পাউডারের সাথে আল্টিমেট অর্গানিক লাইফ এর মাকা কাকাও ব্লেন্ড মিক্স ১-২ চা চামচ করে গ্রহণ করুন।
৯	হিমালয়ান পিংক সল্ট	হিমালয়ান পিংক সল্ট প্রাকৃতিক, বিশুদ্ধ ও পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ লবণ পাকিস্থানের পাঞ্জাব অঞ্চল থেকে সংগ্রহ করা হয়। খনিজে পরিপূর্ণ, স্বাস্থ্যের জন্য উপকারিতা ও স্বাদে অতুলনীয় পিংক সল্ট।	হিমালয়ান পিংক সল্ট সুষম মিনারেলস ও ট্রেস মিনারে-লসের জন্য পরিচিত, স্বাস্থ্যসম্মত ও খাবারের স্বাদ বৃদ্ধিতে কার্যকর। প্রাকৃতিকভাবে লবণাক্ত ও কেমিক্যাল মুক্ত।	রান্না থেকে শুরু করে ডিটক্স বাথ পর্যন্ত, হিমালয়ান পিংক সল্ট একটি আদর্শ উপাদান। হিমালয়ান পিংক সল্ট সাধারণ রান্নার সল্ট হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি খাবারে স্বাদ বাড়ানোর জন্য সরাসরি ব্যবহার করা হয় এবং যে কোন রান্নায় যোগ করা যায়।
১০	কফি এনেমা কিট	শরীরের ডিটক্সিফিকেশন করতে কফি এনিমা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই পদ্ধতিতে শরীরের ভিতর কফি প্রবাহিত করে পরিপাকতন্ত্র ডিটক্সিফাই করা হয় বা বর্জ অপসারণ করা হয়।	কফি এনিমা শরীরের লিভার এবং কিডনি ফাংশন উন্নত করতে সাহায্য করে এবং প্রাকৃতিকভাবে টক্সিন দূর করতে সহায়ক। এটি কফির অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যগুলো ব্যবহার করে এবং শারীরিক সুস্থতা ও ক্লান্তি কমাতে সাহায্য করে।	প্রথমে কিটের নির্দেশনা অনুযায়ী কফি প্রস্তুত করুন এবং তারপর কিটের মাধ্যমে এনিমা প্রক্রিয়া সম্পন্ন করুন। প্রতিদিন বা সপ্তাহে নির্ধারিত সময়ে এই প্রক্রিয়া ব্যবহার করা যেতে পারে, তবে প্রথমে একজন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুডের তালিকা

ক্রমিক নং	প্রোডাক্টের নাম	প্রোডাক্ট পরিচিতি	কেন খাওয়া/ব্যবহার করা উচিত	কীভাবে খেতে হয়
১১	বেকিং সোডা	বেকিং সোডা একটি প্রাকৃতিক ওষধি গুনাগুণ সমৃদ্ধ উপাদান বিশেষ করে গ্যাসের সমস্যা সমাধানের মহৌষধ। বেকিং সোডা রান্না, পরিষ্কার এবং বিভিন্ন স্বাস্থ্য রক্ষণাবেক্ষণে ব্যবহার করা হয়।	বেকিং সোডা একটি কার্যকরী অ্যান্টাসিড, যা অ্যাসিডিটি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং গ্যাস্ট্রিক সমস্যা নিরসনে সহায়ক। এটি দাঁত পরিষ্কার, ত্বকের যত্ন, দুর্গন্ধ প্রতিরোধ এবং ঘর পরিষ্কারের জন্য অত্যন্ত উপযোগী। এছাড়া, এটি ডায়াবেটিস এবং কিডনি রোগের ব্যবস্থাপনা সহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যায় সহায়ক হতে পারে।	সকালে ১/৪ বা ১/২ চা চামচ বেকিং সোডা ২ চা চামচ ভিনেগার এক গাস পানিতে মিশিয়ে পান করলে ভালো উপকার পাওয়া যায়।
১২	অ্যালকালাইন পানি	অ্যালকালাইন পানি হলো এক ধরনের পানি যার পিএইচ স্তর সাধারণ পানির তুলনায় বেশি (৮.৮+ এর বেশি)। এটি শরীরের অম্ল-বেসের ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়ক হিসেবে পরিচিত।	অ্যালকালাইন পানি শরীরের অম্লতা কমাতে এবং পিএইচ স্তর বজায় রাখতে সহায়ক হতে পারে। এটি পানির মাধ্যমে অতিরিক্ত অম্ল এবং টক্সিন দূর করতে সাহায্য করে স্বাস্থ্যকর জীবনধারার অংশ হিসেবে বিবেচিত হয়।	প্রতিদিন সাধারণ পানির পরিবর্তে অ্যালকালাইন পানি পান করুন। এছাড়া বিভিন্ন পানীয় তৈরিতে ব্যবহার করতে পারেন।
১৩	অর্গানিক অ্যারাবিকা হোল কফি বিন	অর্গানিক অ্যারাবিকা হোল কফি বিন (মিডিয়াম রোস্ট) প্রাকৃতিক ভাবে চাষ করা এবং মাঝারি রোস্ট করা কফির কাঁচা বিন, যা চা ও কফি প্রস্তুতের জন্য ব্যবহৃত হয়।	এটি সুগন্ধি এবং স্বাদে সমৃদ্ধ, কফি প্রেমীদের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর ও উপভোগ্য পছন্দ। অ্যারাবিকা কফি সাধারণত উচ্চমানের এবং কম অ্যাসিডিক, যা এর স্বাদকে আরও সমৃদ্ধ করে।	কফি বিনগুলোকে একটি কফি মেকার বা গ্রাইন্ডারে মিহি করে গ্রাউন্ড কফি তৈরি করুন। তারপর স্বাদ অনুযায়ী গরম পানিতে মিশিয়ে উপভোগ করুন।
১৪	অর্গানিক কোকোনাট সুগার	নারকেল গাছের ফুলের রস সংগ্রহ করে তা প্রক্রিয়াজাত করে কোকোনাট সুগার তৈরি করা হয়। প্রাচীনকালে এটি প্রাকৃতিক মিষ্টি হিসেবে ব্যবহৃত হতো এবং বর্তমানে এটি স্বাস্থ্য সচেতন ব্যক্তিদের মধ্যে জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে।	অর্গানিক কোকোনাট সুগার একটি প্রাকৃতিক মিষ্টি উপাদান যা নারকেলের ফুলের রস থেকে তৈরি করা হয়। এটি সাধারণ সাদা চিনি থেকে কম প্রক্রিয়াজাত এবং অধিক পুষ্টিকর।	এটি রান্না, বেকিং বা পানীয়তে চিনির বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি সাধারণ চিনির মতই মিষ্টি, তাই প্রয়োজনীয় মিষ্টতা পরিমাণ অনুযায়ী ব্যবহার করুন।
১৫	অর্গানিক এক্সট্রা ভার্জিন সেন্ট্রিফিউগাল এক্সট্রাকশন কোকোনাট ওয়েল	অর্গানিক এক্সট্রা ভার্জিন কোল্ড প্রেস কোকোনাট ওয়েল (সেন্ট্রিফিউগাল এক্সট্রাকশন) হলো তাজা নারকেলের শাঁস থেকে ঠান্ডা পদ্ধতিতে (কোল্ড প্রেস) তৈরি করা বিশুদ্ধ তেল, যেখানে সেন্ট্রিফিউগাল প্রযুক্তি ব্যবহার করা হয়।	এই তেল অত্যন্ত স্বাস্থ্যকর, কারণ এতে উচ্চমাত্রায় লরিক অ্যাসিড, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং স্বাস্থ্যকর ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে। এটি চুল, ত্বক এবং দেহের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এটি ওজন নিয়ন্ত্রণ, হজম উন্নতি, এবং ত্বকের আর্দ্রতা রক্ষা করতে সাহায্য করে।	প্রতিদিন হলুদ বুস্টার, বুলেট কফি, গ্রীন টি, ভিনেগারের পানির সাথে মিশিয়ে অথবা সরাসরি খাওয়া যায়। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শে প্রতিদিন ৪-৬ টেবিল চামচ পর্যন্ত খাওয়া যায়।

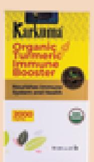
সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুডের তালিকা

ক্রমিক নং	প্রোডাক্টের নাম	প্রোডাক্ট পরিচিতি	কেন খাওয়া/ব্যবহার করা উচিত	কীভাবে খেতে হয়
১৬	অর্গানিক সেন্ট্রিফিউগাল এক্সট্রাকশন অলিভ অয়েল	অর্গানিক ফার্স্ট কোল্ড প্রেস অলিভ অয়েল হলো প্রথম প্রসেসিংয়ের মাধ্যমে কোল্ড প্রেসড পদ্ধতিতে তৈরি বিশুদ্ধ জয়তুনের তেল। এই প্রক্রিয়ায় কোনো তাপ বা কেমিক্যাল ব্যবহার করা হয় না, ফলে এর প্রাকৃতিক পুষ্টিগুণ অক্ষুণ্ন থাকে।	এই তেল হৃদরোগ প্রতিরোধ, কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ হওয়ার জন্য পরিচিত। তাছাড়া, এটি ত্বকের যত্নে অত্যন্ত কার্যকর, ত্বককে আর্দ্র রাখে এবং বার্ধক্যের প্রভাব কমাতে সাহায্য করে।	এটি রান্নার তেল হিসেবে, সালাদ ড্রেসিংয়ে, কিংবা ত্বক ও চুলের যত্নে ব্যবহৃত হয়। সরাসরি ত্বকে প্রয়োগ করা বা খাবারের সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করা যায়।
১৭	সরিষার তেল	প্রাকৃতিক সরিষার তেল সরিষার বীজ থেকে উৎপাদিত, যা কোনো কেমিক্যাল বা প্রিজারভেটিভ ছাড়া প্রাকৃতিক উপায়ে প্রস্তুত করা হয়। এটি স্বাস্থ্যকর এবং বিভিন্ন রান্নার কাজে ব্যবহৃত হয়।	এটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও স্বাস্থ্যকর ফ্যাটি অ্যাসিডে সমৃদ্ধ, যা ত্বক ও চুলের যত্নে এবং হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়ক। এছাড়া, এটি প্রদাহ কমাতে এবং সংক্রমণ প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।	প্রাকৃতিক সরিষার তেল রান্নায় ব্যবহৃত হয় এবং এটি ত্বক ও চুলের ময়েশ্চারাইজার হিসেবে সরাসরি প্রয়োগ করা হয়।
১৮	অর্গানিক C8 MCT oil	অর্গানিক C8 MCT oil হল একটি উচ্চমানের মিডিয়াম- চেইন ট্রাইগিসারাইড (MCT) তেল, যা সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উৎস থেকে সংগৃহীত। এটি ১০০% বিশুদ্ধ C8 ক্যাপ্রাইলিক অ্যাসিড দ্বারা সমৃদ্ধ, যা আপনার শরীরের জন্য পুষ্টির এক দুর্দান্ত উৎস।	এটি দ্রুত শক্তি সরবরাহ করতে সহায়ক এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। এছাড়া, এটি মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়াতে এবং ডায়েটের জন্য উপযোগী একটি পণ্য।	প্রতিদিন হলুদ বুস্টার, বুলেট কফি, গ্রীন টি এবং ভিনেগারের পানির সাথে মিশিয়ে অথবা সরাসরি খাওয়া যেতে পারে, যা আপনার দৈনন্দিন পুষ্টির চাহিদা পূরণে সহায়ক।
১৯	ঘি	দেশি ঘি একটি প্রাকৃতিক ও পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাদ্য উপাদান, যা প্রাচীন পদ্ধতিতে তৈরি করা হয়। এটি খাঁটি দুধ থেকে সংগ্রহ করা হয় এবং সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপায়ে প্রস্তুত করা হয়, যা খাবারের স্বাদ এবং স্বাস্থ্য উপকারিতা বৃদ্ধি করে।	এটি স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, ভিটামিন এ, ডি, ই এবং কে সমৃদ্ধ, যা হজমে সহায়ক এবং শক্তি বৃদ্ধি করে। পাশাপাশি, এটি হার্টের স্বাস্থ্যের জন্যও অত্যন্ত উপকারী, যা সামগ্রিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে সহায়তা করে।	ডিম পোঁচ বা ভাজা, বাদামের সাথে, অথবা বুলেট কফিতে মিশিয়ে উপভোগ করা যেতে পারে।
২০	কোকোনাট কুকিং অয়েল	কোকোনাট কুকিং ওয়েল হলো প্রাকৃতিক নারকেল তেল, যা রান্নার জন্য বিশেষভাবে তৈরি করা হয়েছে। এটি উচ্চ তাপমাত্রায় রান্নার জন্য অত্যন্ত উপযুক্ত এবং স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।	কোকোনাট কুকিং ওয়েল একটি স্বাস্থ্যকর ফ্যাট সমৃদ্ধ তেল, যা উচ্চ তাপমাত্রায় স্থিতিশীল, ফলে রান্নার সময় পুষ্টিগুণ অক্ষুণ্ন রাখতে সক্ষম। এই তেল হৃদরোগ এবং হজমের স্বাস্থ্যের জন্যও অত্যন্ত উপকারী।	কোকোনাট কুকিং ওয়েল সব ধরনের রান্নায়, যেমন ভাজা, ভাপানো বা বেকিংয়ে ব্যবহারের জন্য আদর্শ। এটি বিভিন্ন রান্নার পদ্ধতির সঙ্গে সহজে মিশে যায়, ফলে খাবারের স্বাদ ও পুষ্টিগুণ বৃদ্ধি করে।

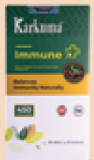
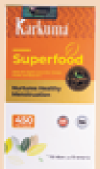
সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুডের তালিকা

ক্রমিক নং	প্রোডাক্টের নাম	প্রোডাক্ট পরিচিতি	কেন খাওয়া/ব্যবহার করা উচিত	কীভাবে খেতে হয়
২১	অর্গানিক চিয়া সিড	অর্গানিক চিয়া সিড হলো প্রাকৃতিকভাবে উৎপাদিত ছোট বীজ, যা পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ এবং সুপারফুড হিসেবে পরিচিত।	এতে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, ফাইবার, প্রোটিন, ভিটামিন ও খনিজ রয়েছে, যা শরীরের পুষ্টি চাহিদা মেটাতে সহায়ক এবং হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।	এক টেবিল চামচ চিয়া সিডকে এক বা আধা গ্লাস পানিতে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রেখে পরবর্তী সময়ে খেতে হবে। এছাড়াও, চিয়া সিডকে ডাবের পানিতে ভিজিয়ে স্ন্যাকস, স্মুদি, সালাদ বা ডেজার্টে যোগ করা যায়।
২২	অর্গানিক কাঠ বাদাম	অ্যালমন্ড নাটস বা কাঠ বাদাম হলো পুষ্টিকর ও সুস্বাদু বাদাম, যা উচ্চ পরিমাণে প্রোটিন, স্বাস্থ্যকর চর্বি, এবং ভিটামিন ই- তে সমৃদ্ধ।	এটি হৃদরোগ প্রতিরোধ, ত্বকের স্বাস্থ্য উন্নত, এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়ক। এছাড়া, এটি একটি শক্তির উৎস্য হিসেবেও কাজ করে।	অ্যালমন্ড নাটস স্ন্যাকস হিসেবে কাঁচা খাওয়া যায়, বিভিন্ন সালাদে মিশানো যায়, অথবা স্মুদি ও ডেজার্টে ব্যবহার করা যায়।
২৩	অর্গানিক ম্যাকাডেমিয়া বাদাম	অর্গানিক ম্যাকাডেমিয়া নাটস হল একটি উচ্চমানের বাদাম, যা প্রাকৃতিকভাবে চাষ করা হয়েছে এবং পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ।	এই বাদাম স্বাস্থ্যকর চর্বি, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, এবং ভিটামিন ই-তে সমৃদ্ধ, যা হৃদরোগ প্রতিরোধে, ত্বকের স্বাস্থ্যের উন্নতিতে, এবং শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়ক।	ম্যাকাডেমিয়া নাটস স্ন্যাক হিসেবে উপভোগ করা যেতে পারে, সালাদ বা স্মুদিতে যুক্ত করা যেতে পারে, অথবা বেকিং ও রান্নার জন্য ব্যবহৃত হতে পারে।
২৪	অর্গানিক পেকান বাদাম	অর্গানিক পেকান নাটস হল প্রাকৃতিকভাবে চাষ করা বাদাম, যা পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ এবং স্বাদে অত্যন্ত সুস্বাদু।	অর্গানিক পেকান নাটস স্বাস্থ্যকর চর্বি, প্রোটিন, ভিটামিন এ, এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ। এগুলি হৃদরোগ প্রতিরোধে, ত্বকের স্বাস্থ্য উন্নত করতে এবং শক্তি বাড়াতে সহায়তা করে।	পেকান নাটসকে স্ন্যাক হিসেবে খাওয়া যায়, সালাদ বা স্মুদিতে যুক্ত করা যায়, অথবা বেকিং এবং রান্নায় ব্যবহার করা যায়।
২৫	অর্গানিক ওয়ালনাট	অর্গানিক ওয়ালনাট আনসল্টেড হল প্রাকৃতিকভাবে চাষ করা এবং পরিশোধিত না হওয়া বাদাম, যা স্বাস্থ্যকর চর্বি এবং বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানে সমৃদ্ধ। এটি স্বাদে মিষ্টি এবং খেতে সুস্বাদু, যা স্বাস্থ্যকর জীবনধারার জন্য একটি আদর্শ সংযোজন।	এগুলি ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, প্রোটিন, ভিটামিন ই এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ, যা হৃদরোগ প্রতিরোধ, মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য উন্নত এবং স্বাভাবিক চুলের বৃদ্ধিতে সহায়ক। এই পুষ্টি উপাদানগুলি শরীরের সামগ্রিক সুস্থতা বজায় রাখতে এবং দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।	ওয়ালনাট আনসল্টেডকে স্ন্যাক হিসেবে উপভোগ করতে পারেন, বা এটি সালাদ, স্মুদি, এবং বেকিংয়ের বিভিন্ন আইটেমে যোগ করে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাবার তৈরি করতে পারেন।

সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুডের তালিকা

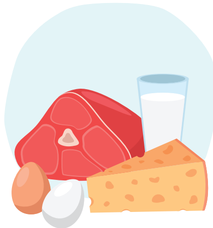
ক্রমিক নং	প্রোডাক্টের নাম	প্রোডাক্ট পরিচিতি	কেন খাওয়া/ব্যবহার করা উচিত	কীভাবে খেতে হয়
২৬	অর্গানিক পাইন বাদাম	অর্গানিক পাইন নাট হল একটি প্রাকৃতিক এবং পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ সুপারফুড, যা সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপায়ে চাষ করা হয়েছে।	অর্গানিক পাইন নাট প্রোটিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, এবং স্বাস্থ্যকর চর্বিতে সমৃদ্ধ। এগুলি হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে এবং শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে।	অর্গানিক পাইন নাট পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ সুপারফুড, যা বিভিন্নভাবে উপভোগ করা যায়। এটি সরাসরি স্ন্যাকস হিসেবে খাওয়া যায়, স্মুদিতে মিশিয়ে স্বাস্থ্যকর পানীয় তৈরি করা যায়, এবং সালাদে যোগ করে মজাদার খাবার বানানো যায়। বেকিংয়ের জন্যও এটি ব্যবহার করা যায়, যেমন কেক এবং কুকিজে।
২৭	অর্গানিক পেস্তা বাদাম	অর্গানিক পিস্তাচিও নাটস হল ছোট, সবুজ বাদাম যা পিস্তাচিও গাছ থেকে আসে। এই বাদামগুলির স্বাদ মিষ্টি এবং সামান্য খাস্তা, যা স্ন্যাক হিসেবে উপভোগ করার জন্য অত্যন্ত সুস্বাদু।	অর্গানিক পিস্তাচিও নাটস প্রোটিন, ফাইবার, এবং স্বাস্থ্যকর চর্বিতে সমৃদ্ধ। এগুলি হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে সহায়ক।	পিস্তাচিও নাটসকে স্ন্যাক হিসেবে, সালাদে, পেস্ট্রি, অথবা বিভিন্ন রান্নার উপকরণ হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
২৮	অর্গানিক গ্রিন টি	অর্গানিক গ্রীন টি অর্গানিক ভাবে চাষ করা সবুজ চায়ের পাতা থেকে প্রস্তুত একটি পানীয়, যা শীতল অথবা গরম অবস্থায় উপভোগ করা যায়।	এটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ভিটামিন এবং খনিজে সমৃদ্ধ, যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়ক।	অর্গানিক গ্রিন টি ১ চা চামচ, ফুটন্ত গরম পানি ১ কাপ, আদা কুচি (ইচ্ছেমতো), লেবু (ইচ্ছেমতো), এবং পিংক সল্ট স্বাদ অনুযায়ী মিশিয়ে পরিবেশন করুন। এই মিশ্রণটি স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী এবং আপনার চা সময়কে আরও উপভোগ্য করে তুলবে।
২৯	 অর্গানিক টারমারিক ইমিউন বুস্টার	অর্গানিক টারমারিক ইমিউন বুস্টার একটি প্রাকৃতিক ফুড সাপ্লিমেন্ট, যা কারকিউমিন এবং ব্ল্যাক পেপারের সংমিশ্রণে তৈরি। এটি ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করে।	এই পণ্যটি প্রদাহ কমাতে, ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করতে এবং শরীরের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট কার্যকারিতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।	টারমারিক বুস্টারকে বিভিন্নভাবে উপভোগ করতে পারেন। এটি স্মুদিতে যোগ করে স্বাস্থ্যকর পানীয় তৈরি করতে পারেন, টারমারিক চা হিসেবে পান করলে শরীর উষ্ম থাকে এবং রান্নার বিভিন্ন পদে ব্যবহার করে পুষ্টি বৃদ্ধি করতে পারেন।
৩০	কারকুমা জয়েন্ট গার্ড	কারকুমা জয়েন্ট গার্ড একটি অর্গানিক ফর্মুলেশনে তৈরি কার্যকরী সুপার ফুড, যা জয়েন্টের ব্যথা ও প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। এটি জয়েন্টের নমনীয়তা এবং তরুণাস্থির সুরক্ষায় বিশেষভাবে কার্যকর।	এই প্রোডাক্ট অস্টিওআর্থ্রাইটিসসহ বিভিন্ন জয়েন্ট সমস্যার কারণে হওয়া ব্যথা, শক্ত হয়ে যাওয়া এবং প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। এটি ইউরিক এসিড উৎপাদন কমিয়ে হাড়ের কার্টিলেজ রক্ষায় কার্যকর ভূমিকা পালন করে।	স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী, প্রতিদিন ভরা পেটে ১টি করে ক্যাপসুল ৩ বার সেবন করতে হবে। এটি গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়েদের এবং শিশুদের জন্য প্রযোজ্য নয়।

সুপার ফুড ও ফাংশনাল ফুডের তালিকা

ক্রমিক নং	প্রোডাক্টের নাম	প্রোডাক্ট পরিচিতি	কেন খাওয়া/ব্যবহার করা উচিত	কীভাবে খেতে হয়
৩১	 কারকুমা অর্গানিক ইমিউন প্লাস	কারকুমা অর্গানিক ইমিউন প্লাস একটি ফাংশনাল ফুড, যা বিশেষভাবে ইমিউন সিস্টেম এবং লিভারের কার্যকারিতা উন্নত করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। এটি বিভিন্ন অর্গানিক উপাদান এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ।	এই প্রোডাক্ট রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং লিভারের অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমিয়ে লিভারকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। এর অ্যান্টি-এজিং উপাদান ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকার কারণে এটি তারুণ্য ধরে রাখতে সহায়ক।	বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী, প্রতিদিন ১-২টি ক্যাপসুল সকালে এবং রাতে দুইবার সেবন করতে হবে।
৩২	 কারকুমা সুপার ফুড	কারকুমা সুপার ফুড একাধিক ফাংশনাল ফুডের মিশ্রণ, যা মহিলাদের মাসিক স্বাস্থ্যকে উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি অর্গানিক উপাদান সমৃদ্ধ একটি পুষ্টিকর সম্পূরক।	এই প্রোডাক্ট পিরিয়ডের ব্যাথা কমাতে, অনিয়মিত পিরিয়ডকে নিয়মিত করতে এবং স্বাস্থ্যকর পিরিয়ড বজায় রাখতে সহায়ক। এছাড়া, এটি ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধিতেও সাহায্য করে।	বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী, প্রতিদিন ১-২টি ক্যাপসুল সকালে ও রাতে দুইবার সেবন করতে হবে। এবং শুষ্ক ও ঠান্ডা স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে।
৩৩	কারকুমা অর্গানিক হেলদি গাট	কারকুমা অর্গানিক হেলদি গাট একটি কার্যকরী ফাংশনাল ফুড বা সুপার ফুড, এটি অন্ত্রের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য বিশেষভাবে তৈরি করা হয়েছে। এতে থাকা কারকুমিন এবং পলিফেনল অন্ত্রের সুরক্ষা ও পুষ্টির জন্য সহায়ক।	এই প্রোডাক্ট অন্ত্রের প্রদাহ কমায়, আইবিএস ও পেটের অস্বস্তি দূর করে, উপকারী ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি বাড়ায় এবং গ্যাস্ট্রিক অ্যাসিড থেকে সুরক্ষা দেয়।	প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য প্রতিদিন ১৫ মিলি এবং শিশুদের জন্য ১০ মিলি, রাতের খাবারের পরে সেবন করতে হবে। ব্যবহারের জন্য ৩ মাসের পরামর্শ দেওয়া হয়, এবং ব্যবহার করার আগে ভালোভাবে ঝাঁকাতে হবে।
৩৪	অর্গানিক ব্ল্যাক মাকা কাকাও ব্লেন্ড	অর্গানিক ব্ল্যাক মাকা কাকাও ব্লেন্ড একটি পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট, যা ব্ল্যাক মাকা এবং কাকাওয়ের সংমিশ্রণ। এটি পেরুর সমুদ্রপৃষ্ঠ থেকে ৩৫ হাজার ফুট উঁচু অঞ্চলে জন্মানো দূর্লভ মেডিসিনাল খাবার।	শক্তি ও স্ট্যামিনা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। মানসিক স্বচ্ছতা এবং ফোকাস বাড়ায়। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট গুণ সমৃদ্ধ, যা শরীরের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।	১-২ চামচ ব্লেন্ড নরমাল বা ডাবের পানি, বাদাম বা নারিকেল এর দুধ, বা স্মুদি তে মিশিয়ে পান করুন। সকালের নাস্তা বা ভারী খাবারের সঙ্গে গ্রহণ করা যায়। নিয়মিত সেবনে সর্বোত্তম ফলাফল পেতে সাহায্য করে।

সুস্থ থাকতে যেসকল খাবার সবসময় খাওয়া উচিত

FATS



PROTEINS

CARBS

DRINKS

চর্বি

শরীরের জন্য শক্তি সরবরাহ করে, কোষ গঠনে সহায়ক এবং হরমোন নিয়ন্ত্রণ করে।

- অর্গানিক সেন্ট্রিফিউগাল এক্সট্রা ভার্জিন কোকোনাট অয়েল
- ঘি
- ঘানি ভাঙ্গা খাটি সরিষার তেল
- অর্গানিক সেন্ট্রিফিউগাল এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল
- অর্গানিক C8 MCT অয়েল
- অর্গানিক মাকাডেমিয়া বাদাম
- অর্গানিক পিকান বাদাম
- অর্গানিক আখরোট
- অর্গানিক পেস্তা বাদাম
- অর্গানিক পাইন বাদাম
- অর্গানিক কাঠ বাদাম
- মগজ
- পায়া
- বোন ব্রথ

প্রোটিন

পেশী গঠন, কোষ মেরামত এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

- সামুদ্রিক চর্বিযুক্ত মাছ
- দেশি গরুর চর্বিযুক্ত গোশত
- দেশি খাশির চর্বিযুক্ত গোশত
- দেশি মুরগী
- দেশি হাঁস
- কবুতর
- দেশি মুরগীর ডিম
- দেশি হাঁসের ডিম
- অর্গানিক হুয়ে প্রোটিন

শর্করা

শক্তির উৎস, যা শরীরের কার্যক্রম ও মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বজায় রাখে।

- অর্গানিক ব্ল্যাক রাইস
- অর্গানিক বাকহুইট
- অর্গানিক কিনোয়া
- অর্গানিক স্টিল কাটস ওটস
- **সকল সতেজ টাটকা শাক:** পালং, পুই, পাট, লাউ, লাল, ডাটা, কচু, মেথি, মুলা, হেলেঞ্চা, কলমি, সরিষা ইত্যাদি
- **প্রায় সব ধরনের টাটকা সবুজ সবজি:** ফুলকপি, বাধাকপি, ব্রকলি, টমেটো, ঢেঁড়স, লাউ, বরবটি, শিম, লতি, বেগুন, চিচিংগা, মূলা, গাজর, সবুজ মিষ্টিকুমড়া, সকল রকম ক্যাপসিকাম ইত্যাদি
- **সালাদ:** শসা, টমেটো, গাজর, লেটুস পাতা, কাঁচা পেঁপে ইত্যাদি

পানীয়

শরীরকে হাইড্রেটেড রাখে, পুষ্টি সরবরাহ করে এবং বর্জ্য পদার্থ দূর করে।

- অ্যালকালাইন পানি
- ডিটক্স ওয়াটার
- ডাবের পানি
- গ্রিন জুস
- বেকিং সোডা
- অর্গানিক টারমারিক বুস্টার (হলুদ চা)
- অর্গানিক আপেল সিডার ভিনেগার উইথ দা মাদার
- অর্গানিক কোকোনাট সিডার ভিনেগার উইথ দা মাদার
- হিমালয়ান পিংক সল্ট মিশানো পানি
- স্পিরুলিনা
- অর্গানিক মাকা ও কাকাও ব্লেন্ড
- অর্গানিক গ্রিন টি
- অর্গানিক ব্ল্যাক কফি
- অর্গানিক বুলেট কফি
- চিয়া সিড
- চালকুমড়ার জুস
- বিট কাভাস

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স থাকলে সাময়িকভাবে পরিহারযোগ্য খাবারের তালিকা

কিছু প্রাকৃতিক খাবার একজন সুস্থ-সবল ব্যক্তি পরিমিত পরিমাণে খেতে পারেন এবং এগুলো স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর নয়। তবে যারা ইতিমধ্যে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত, কোষে ওভারলোড করেছেন বা ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সে ভুগছেন, তাদের বর্তমান শারীরিক অবস্থার কারণে কিছু খাবার সাময়িকভাবে নিষিদ্ধ করা হয়।

জেকে লাইফস্টাইল মেনে চলার মাধ্যমে সুস্থ হওয়ার পর, অর্থাৎ কোষ খালি হওয়ার পর বা ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স ভালো হলে, এসব খাবার পুনরায় পরিমিত পরিমাণে খাওয়া যেতে পারে। তবে সুস্থতা ধরে রাখতে, জেকে লাইফস্টাইলের নিয়মগুলো মেনে চলা অপরিহার্য।

ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স থাকলে সাময়িকভাবে পরিহারযোগ্য খাবারের তালিকা

ডাল	সব ধরনের ডাল যেমন মসূর, মুগ, ছোলা, মাসকালাই, শিমের বিচি, মটরশুটি আপাতত নিষেধ।
দুধ ও দুধের তৈরি খাবার	দুধ ও দুধের তৈরি খাবারের মধ্যে সরাসরি দুধ, মিষ্টি দই, টক দই,পুডিং।
ফল	সকল ধরনের ফল আপাতত নিষেধ।
শস্য জাতীয় খাবার	সকল ধরনের শস্য জাতীয় খাবার যেমন চাল, গম, ভূট্টা, যব থেকে তৈরী সকল খাবার। বিশেষ করে ভাত, চিড়া, মুড়ি, খই, রুটি, পরোটা ইত্যাদি।
সবজি	সবজির মধ্যে আলু, স্কোয়াশ, বেবী কর্ন, কচুর মুখী আপাতত নিষেধ ।

সুস্থ থাকার জন্য সর্বদা পরিহারযোগ্য খাবারের তালিকা

সুস্থ থাকার জন্য প্রাকৃতিক ও স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করা এবং অস্বাস্থ্যকর বা অপ্রাকৃতিক খাবার বর্জন করা অত্যন্ত জরুরি। কিছু মানবসৃষ্ট অপ্রাকৃতিক খাবার আমাদের স্বাস্থ্যকে প্রতিনিয়ত ঝুঁকির মুখে ফেলছে। এই খাবার গুলোতে সাধারণত কৃত্রিম রঙ, স্বাদ ও গন্ধ, বিভিন্ন রাসায়নিক দ্রব্য এবং GMO প্রযুক্তি ব্যবহার করা হয়। এসব খাবার খেলে শরীরে দীর্ঘমেয়াদি নানা রোগের বিস্তার ঘটে, যা শরীরকে অকেজো, দুর্বল, অলস এবং হতাশাগ্রস্ত করে তোলে এবং ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে ধাবিত করে।

সুস্থ থাকার জন্য সর্বদা পরিহারযোগ্য খাবারের তালিকা

তেল	সয়াবিন, সূর্য্যমুখী, ভূট্টা, রাইস ব্রান ও অন্যান্য সকল ভেজিটেবল তেল।
মিষ্টি	সকল ধরনের কৃত্রিম চিনি ও মিষ্টান্ন।
পানীয়	সকল ধরনের কোমল পানীয়, ডায়েট ড্রিংকস, জুস ইত্যাদি পান করা স্বাস্থের জন্য চরম ক্ষতিকর এবং এগুলো শরীরকে সব সময় তৃষ্ণার্ত ও ক্ষুধার্ত করে তুলে।
ফাস্ট ফুড	সব ধরনের ফাস্ট ফুড, যেমন ফ্রাইড চিকেন, বার্গার, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, পিজ্জা ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন কারন এগুলো শরীরের ইনফ্লামেশন বাড়ায়।
স্ট্রিট ফুড	স্ট্রিট ফুড বা খোলা রাস্তায় যেসব খাবার বিক্রি হয় যেমন সিঙ্গারা, সমুচা, ফুচকা, চটপটি, বেলপুরী, ঝালমুড়ি ইত্যাদি পেটের সমস্যার জন্য দায়ী।
প্রসেসড ফুড	সব রকম প্রসেসড ফুড অর্থাৎ কারখানায় তৈরী ও প্যাকেটজাত খাবার যেমন বিস্কুট, চানাচুর, নুডুলস, চিপস, পাস্তা, ওটস, কর্ন ফ্লেকস, পাউরুটি, কেক ইত্যাদি সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ যা দীর্ঘমেয়াদি রোগের বিস্তার ঘটায়।

কফি এনিমা

এনিমা সম্পর্কিত গাইডলাইন

উপকারিতা:

যকৃতকে ডিটক্সিফাই করে এবং শরীরের ডিটক্স সিস্টেমকে উন্নত করে।

রোগ সৃষ্টিকারী প্যাথোজেন সরিয়ে ফেলে।

কোলন পরিষ্কার করে, পুষ্টি শোষণ উন্নত করে।

হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখে, টক্সিন অপসারণ করে।

স্বচ্ছ, উজ্জ্বল ও স্বাস্থ্যকর ত্বক তৈরি করে।

বিপাকীয় হার পুনরুদ্ধার করে এবং ওজন কমায়।

কফি এনিমা:
কফি এনিমা হল একটি প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি যা কফি এবং পরিশোধিত পানি মিশিয়ে কোলনের মাধ্যমে শরীরের ডিটক্সিফিকেশন করে।

কফি এনিমা প্রস্তুতির ধাপগুলো:

কফির মিশ্রণ প্রস্তুত করুন: ১ লিটার ফিল্টার করা পানি ও ২-৩ টেবিল চামচ অর্গানিক কফি একটি পাত্রে দিয়ে ফুটিয়ে নিন।

ধীরে জ্বাল দিন ও ঘ্রাণ মুক্ত করুন: ১০ মিনিট আঁচ কমিয়ে ঢাকনা ছাড়া ফোটান।

ছেঁকে রাখুন: মিশ্রণ ঠান্ডা হলে ছেঁকে ১ লিটারের পাত্রে রাখুন।

এনিমা শুরু করুন: প্রস্তুত মিশ্রণ দিয়ে এনিমা শুরু করার জন্য প্রস্তুত।

অতিরিক্ত টিপস: মিশ্রণ রাত্রে তৈরি করে রেখে দিন এবং ব্যবহারের সময় গরম করে আবার ঠান্ডা করুন।

কফি এনিমা করার ধাপগুলো:

এনিমা কিট ঝুলিয়ে দিন: কফির মিশ্রণ ঢেলে নিশ্চিত করুন যে হোস ক্ল্যাম্প বন্ধ আছে।

এনিমা টিপে লুব্রিকেন্ট দিন: নারকেল তেল বা পছন্দের লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করতে পারেন।

শুয়ে শুরু করুন: আস্তে আস্তে পায়ুপথে টিপ প্রবেশ করান

ক্ল্যাম্প ব্যবহার করে ধীরে ধীরে মিশ্রণ প্রবাহিত করুন।

মিশ্রণ ধরে রাখুন: ১৫-২০ মিনিট ধরে রাখুন।

মুক্ত করুন: সময় শেষ হলে বাথরুমে গিয়ে মিশ্রণ বের করুন।

আপনার এনিমা কিট পরিষ্কার করার ধাপগুলো:

১. এক কেটলি পানি ফুটিয়ে নিন।
২. এনিমা কিটটি সিঙ্কের ওপর ধরে রাখুন, যাতে হোসের শেষ অংশ সিঙ্কে থাকে।
৩. ফুটন্ত পানি ধীরে ধীরে কিটের মধ্যে ঢালুন এবং হোসের মধ্য দিয়ে পানি চলাচল নিশ্চিত করুন।
৪. হোসের টিপটি খুলে ফুটন্ত পানিতে কিছুক্ষণ ডুবিয়ে রাখুন।
৫. টিপটি পুনরায় হোসে লাগিয়ে শুকানোর জন্য খোলা জায়গায় ঝুলিয়ে রাখুন।
৬. পুরোপুরি শুকিয়ে গেলে কিটটি স্টোরেজ ব্যাগে রেখে সংরক্ষণ করুন।

অতিরিক্ত টিপস: আরামদায়ক ভাবে করতে সময় নিন এবং চাপ এড়িয়ে ধীরে ধীরে করুন।

অটোফেজি (ফাস্টিং বা রোজা)

অটোফেজি এমন এক প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া, যেখানে শরীরের কোষগুলো নিজেই পুরানো, ক্ষতিগ্রস্ত বা অপ্রয়োজনীয় অংশগুলোকে পুনর্ব্যবহার করে এবং টক্সিন বা দূষিত পদার্থ দূর করে। এটি কোষের কার্যক্ষমতা বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং শরীরকে সুস্থ রাখতে ভূমিকা রাখে। মূলত, এই প্রক্রিয়ায় কোষ নিজেই নিজের ক্ষুদ্র অংশকে "খেয়ে ফেলে" নতুন উপাদান তৈরি করে।

রোজা ও অটোফেজি

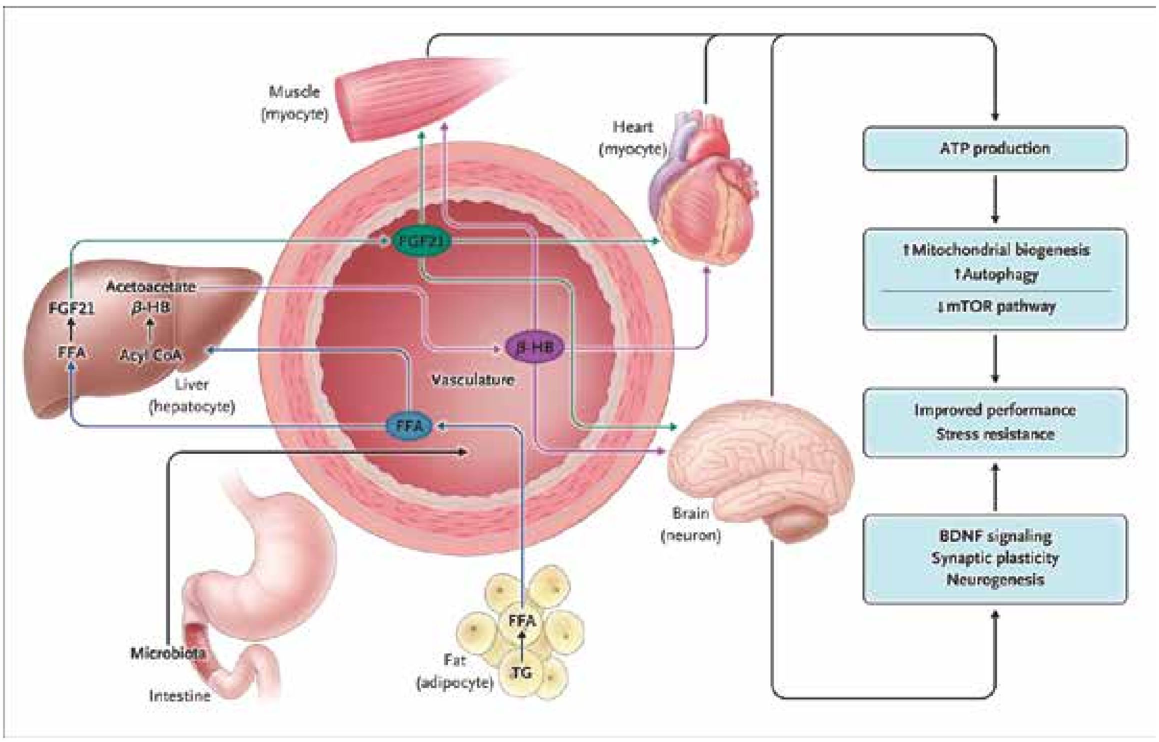
অটোফেজি প্রক্রিয়া সাধারণত রোজা, উপবাস বা ফাস্টিং-এর মাধ্যমে সক্রিয় হয়। সাধারণত ১৮ ঘণ্টা না খেয়ে থাকার পর অটোফেজি শুরু হয়, তবে কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে, ১৩ ঘণ্টার পরেও অটোফেজি সক্রিয় হতে পারে।

অটোফেজির আবিষ্কার

১৯৬০-এর দশকে বিজ্ঞানীরা প্রথম লক্ষ্য করেন, কোষ কীভাবে নিজের ভেতরে একটি ঝিল্লি তৈরি করে এবং সেখানে নিজের আবর্জনা বা ক্ষতিগ্রস্ত উপাদানগুলোকে আটকায়। বেলজিয়ামের বিজ্ঞানী ক্রিস্টিয়ান ডে ডুভ ১৯৭৪ সালে লাইসোজোম আবিষ্কার করেছিলেন এবং এই গবেষণার জন্য নোবেল পুরস্কার লাভ করেন। তবে সেই সময় বিজ্ঞানীরা জানতেন না যে লাইসোজোমে আসলে কী ঘটে।

জাপানি বিজ্ঞানী ইয়োশিনোরি ওহশোমি প্রথম অটোফেজি নিয়ে বিস্তারিত গবেষণা শুরু করেন। তিনি দেখিয়েছেন যে, লাইসোজোম শুধুমাত্র দেহের আবর্জনা বা ক্ষতিগ্রস্ত উপাদান জমা করে রাখে না, এটি একটি রিসাইক্লিং চেম্বার হিসেবে কাজ করে এবং নতুন উপাদান তৈরি করতে সহায়তা করে। অটোফেজি প্রক্রিয়া ২০১৬ সালে আরও বেশি জনপ্রিয়তা লাভ করে, যখন ইয়োশিনোরি ওহশোমি এই বিষয়ে গবেষণার জন্য নোবেল পুরস্কার পান। তার গবেষণায় দেখা গেছে, কোষ নিজের বর্জিত অংশগুলোকে আলাদা করে এবং সেখান থেকে দরকারী উপাদানগুলো সংগ্রহ করে। এই দরকারী উপাদানগুলো পুনরায় ব্যবহার করে কোষ শক্তি উৎপাদন করে এবং নতুন কোষ তৈরি করে।

শরীরের শক্তি উৎপাদন প্রক্রিয়া



চিত্র ও তথ্য: দ্যা নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অফ মেডিসিন (NEJM)

এই চিত্রটি শরীরের মেটাবলিক প্রক্রিয়া এবং কিটোন বডির উৎপাদন এবং ব্যবহারের ধাপগুলো দেখাচ্ছে। এই চিত্রে বোঝা যায় কীভাবে আমাদের লিভার, পেশি, হৃদপিণ্ড, মস্তিষ্ক এবং অন্যান্য অঙ্গ একসাথে কাজ করে শক্তি উৎপাদন এবং বিভিন্ন শারীরিক প্রক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে। সহজভাবে এই চিত্রের ব্যাখ্যা নিচে দেওয়া হলো:

চিত্রের প্রধান উপাদানসমূহ:

ফ্যাট কোষ (Fat Adipocyte):

ফ্যাট কোষ থেকে ফ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড (FFA) নিঃসৃত হয় এবং তা রক্তপ্রবাহের মাধ্যমে লিভারে পৌঁছায়।

লিভারের ভূমিকা (Liver):

লিভার ফ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড (FFA) গ্রহণ করে এবং সেটিকে কিটোন বডিতে (যেমন β-হাইড্রোক্সিবিউটেরেট, β-HB) এবং অ্যাসিটোএসিটেটে রূপান্তরিত করে। লিভার থেকে FGF21 নামক প্রোটিন নিঃসৃত হয়ে মেটাবলিজম নিয়ন্ত্রণে সহায়ক।

কিটোন বডির প্রচলন (Circulation of Ketone Bodies):

কিটোন বডি এবং ফ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড রক্তপ্রবাহের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে পৌঁছে শক্তি উৎপাদনে সহায়তা করে।

অঙ্গগুলোর কার্যকারিতা (Organs' Functions):

পেশি (Muscle): কিটোন বডি পেশিতে শক্তি উৎপাদন করে।

হৃদপিণ্ড (Heart): কিটোন এবং ফ্যাটি অ্যাসিড হৃদপিণ্ডকে শক্তি দেয় এবং এর কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

মস্তিষ্ক (Brain): কিটোন বডি মস্তিষ্কে পৌঁছে স্নায়ুতন্ত্রের কার্যক্রম উন্নত করে, মানসিক চাপ কমায় এবং ব্রেইন ডিরাইভড নিউরোট্রফিক ফ্যাক্টর (BDNF) সক্রিয় করে যা মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা উন্নত করে।

ফলাফল:

কিটোন বডির উৎপাদন এবং এর কার্যকর ব্যবহার ATP উৎপাদন বাড়ায়।

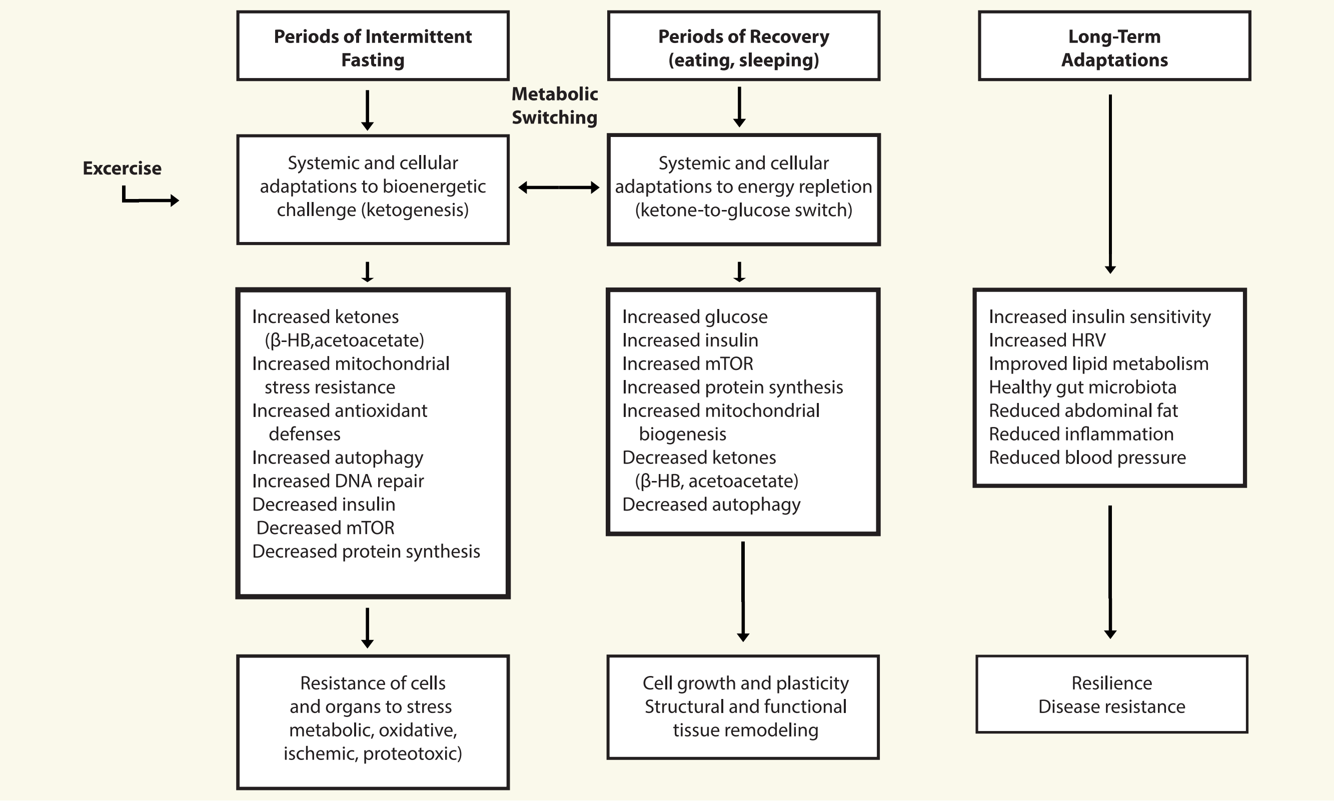
মাইটোকন্ড্রিয়ার কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং অটোফেজি সক্রিয় হয়ে শরীরের পুরানো বা ক্ষতিগ্রস্ত কোষ পুনর্ব্যবহার করে।

এর ফলে শারীরিক ও মানসিক কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং স্ট্রেস প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত হয়।

সারসংক্ষেপ:

এই চিত্রটি মূলত কিটোজেনেসিস প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শরীরের শক্তি উৎপাদন এবং কিটোন বডির বিভিন্ন অঙ্গে ব্যবহার দেখাচ্ছে। এখানে দেখা যাচ্ছে কীভাবে লিভার ফ্যাট থেকে কিটোন তৈরি করে এবং তা পেশি, মস্তিষ্ক এবং হৃদপিণ্ডে শক্তি উৎপাদনে ব্যবহৃত হয়। এর ফলে শারীরিক কর্মক্ষমতা, মানসিক স্থিতি এবং স্ট্রেস প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত হয়।

মেটাবলিক সুইচিং



চিত্র ও তথ্য: দ্যা নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অফ মেডিসিন (NEJM)

এই চিত্রটির ব্যাখ্যা:

এই চিত্রে দেখানো হয়েছে কীভাবে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং এর পর খাওয়ার সময় আমাদের শরীরের মেটাবলিক পরিবর্তন হয়, যা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য বিভিন্ন উপকার নিয়ে আসে। এটি তিনটি ধাপের মাধ্যমে পুরো প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা করছে:

ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং-এর সময়:

প্রক্রিয়া:

ফাস্টিং-এর সময়, শরীর শক্তি তৈরি করতে সিস্টেম এবং কোষগুলো কেটোজেনেসিস প্রক্রিয়ায় মানিয়ে নিতে বাধ্য হয়। এতে শরীর ফ্যাট থেকে কিটোন তৈরি করে শক্তি উৎপাদন করে।

মেটাবলিক সুইচিং: এটি এমন একটি প্রক্রিয়া যেখানে শরীর গ্লুকোজের পরিবর্তে কিটোন ব্যবহার করে শক্তি তৈরি করে।

উপকারিতা:

কিটোনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় (যেমন β-HB, অ্যাসিটোএসিটেট)।
মাইটোকন্ড্রিয়াল শক্তি উৎপাদনের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রতিরক্ষা ক্ষমতা বাড়ে।
অটোফেজি বৃদ্ধি পায় (কোষের পুরানো অংশের পুনর্ব্যবহার প্রক্রিয়া)।
ডিএনএ মেরামতের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
ইনসুলিনের পরিমাণ কমে যায়।
কোষের প্রোটিন সংশ্লেষণ হ্রাস পায়।

ফলাফল: কোষ এবং অঙ্গগুলোর স্ট্রেস প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

পুনরুদ্ধারের সময় (খাওয়া ও ঘুমানোর সময়):

প্রক্রিয়া:

খাওয়ার সময়ে, শরীর কিটোন থেকে গ্লুকোজে ফিরে আসে যা শক্তির পুনরায় পূরণের কাজ করে।

উপকারিতা:

গ্লুকোজ এবং ইনসুলিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়।
প্রোটিন সংশ্লেষণ এবং মাইটোকন্ড্রিয়াল বায়োজেনেসিস বৃদ্ধি পায়।
কিটোনের পরিমাণ কমে যায়।
অটোফেজির হার কমে যায়।

ফলাফল: কোষের বৃদ্ধি এবং পুনর্গঠন ঘটে।

দীর্ঘমেয়াদী উপকারিতা:

উপকারিতা:

ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি পায়, যা ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়।
হার্টের স্বাস্থ্য উন্নত হয় (HRV বৃদ্ধি)।
লিপিড মেটাবলিজম বা চর্বি বিপাক উন্নত হয়।
অন্ত্রের স্বাস্থ্য ভালো হয়।
পেটের ফ্যাট কমে।
প্রদাহ হ্রাস পায়।
রক্তচাপ কমে।

ফলাফল: শরীরের দীর্ঘমেয়াদী স্থিতিশীলতা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

সারসংক্ষেপে:

এই চিত্রটি মূলত দেখায় যে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং এবং খাওয়ার সময় পরিবর্তনের মাধ্যমে আমাদের শরীরের কোষগুলো কিটোন বা গ্লুকোজ ব্যবহারের মধ্যে সুইচ করে। এই পরিবর্তনের ফলে শরীরের শক্তি উৎপাদন প্রক্রিয়া উন্নত হয়, ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বাড়ে এবং দীর্ঘমেয়াদে আমাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে।

বিভিন্ন ধরনের ফাস্টিং প্রক্রিয়া

বডি ডিটক্সিফিকেশন	ফ্যাট অ্যাডাপটেশন	খাওয়ার সময়	না খাওয়ার সময়: পানি খেয়ে Water Fasting	না খাওয়ার সময়: পানি না খেয়ে Dry Fasting	চিত্র
ডিটক্সিফিকেশন হলো শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ এবং বর্জ্য উপাদান অপসারণ করার প্রক্রিয়া। ফাস্টিং শুরু করার আগে ডিটক্সিফিকেশন জরুরি, কারণ এটি শরীরকে ফাস্টিংয়ের জন্য প্রস্তুত করে এবং ফাস্টিংয়ের সময় শরীরকে ফ্যাটের উপর নির্ভর করে শক্তি ব্যবহার করতে সহায়তা করে।	ফ্যাট অ্যাডপটেশন হলো এমন একটি প্রক্রিয়া, যেখানে শরীর প্রধানত কার্বোহাইড্রেটের পরিবর্তে ফ্যাট থেকে শক্তি উৎপাদন করতে সক্ষমতা অর্জনের জন্য প্রস্তুত হয়। ফাস্টিং করার সময় ফ্যাট থেকে শরীরের শক্তির চাহিদা পূরণের জন্য ফ্যাট অ্যাডপটেশন অপরিহার্য।	৮ ঘন্টা	১৬ ঘন্টা	১৬ ঘন্টা	
		৪ ঘন্টা	২০ ঘন্টা	২০ ঘন্টা	
		১ ঘন্টা	২৩ ঘন্টা	২৩ ঘন্টা	

জেকে লাইফস্টাইল মানার সংক্ষিপ্ত বিবরণ

ক্রমিক নং	সুস্থ্যতার ধাপ	কী?	কেন?	কীভাবে?
১	বডি ডিটক্সিফিকেশন Body Detoxification	শরীর থেকে ক্ষতিকারক টক্সিন বা বিষাক্ত পদার্থ দূর করাই হলো বডি ডিটক্সিফিকেশন।	টক্সিন জমলে শরীর দুর্বল হয়ে যায়, ইনফ্লামেশন বৃদ্ধি পায়, ইমিউন সিস্টেম দুর্বল হয়ে পড়ে এবং এতে বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।	কফি এনেমা করা, সব ধরনের বাজে তেল, সাদা লবণ ও প্রসেসড খাবার পরিহার করা এবং অর্গানিক ও প্রাকৃতিক খাবার গ্রহণ করা। পাশাপাশি সকল প্রকার ক্ষতিকর অভ্যাস ত্যাগ করা, যেমন: ধূমপান, রাসায়নিকযুক্ত প্রসাধনী ব্যবহার, অতিরিক্ত ইলেকট্রনিক ডিভাইস ব্যবহার এবং অতিরিক্ত রাত জাগার অভ্যাস পরিবর্তন করা।
২	ফ্যাট অ্যাডাপটেশন Fat Adaptation	শরীরের জ্বালানির প্রধান উৎস হিসেবে কার্বোহাইড্রেটের পরিবর্তে ফ্যাটকে ব্যবহার করতে শরীরকে প্রস্তুত করা এবং ভালো চর্বি খেয়ে শরীরকে চর্বির সাথে মানিয়ে নেওয়ার প্রক্রিয়াকেই ফ্যাট অ্যাডাপটেশন বলা হয়।	আমাদের শরীরের জমে থাকা ফ্যাট বার্ন করে সুস্থ ও ফিট হতে হবে তাই শরীরকে আগে ফ্যাট মেটাবলিজমে আনা জরুরি। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শরীর ফ্যাট থেকে শক্তি উৎপাদন করে চলা শিখে। তাই এই প্রক্রিয়াটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ন।	খাবারের তালিকা থেকে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ কমিয়ে ফ্যাটের পরিমাণ বাড়িয়ে খেতে হবে। ফ্যাট অ্যাডাপটেশনের ক্ষেত্রে ভালো চর্বি গ্রহণ করা আবশ্যক।
৩	ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং Intermittent fasting **(16*8)**	Intermittent Fasting (১৬/৮) হলো রোজা বা উপবাসের একটি পদ্ধতি, যেখানে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ১৬ ঘণ্টা রোজা বা উপবাস থেকে এবং ৮ ঘণ্টা সময় খাবার গ্রহণ করা হয়।	মেটাবলিজমকে উন্নত করে, ইনসুলিন সংবেদনশী-লতা বাড়ায়, ওজন কমাতে সাহায্য করে এবং শরীরে অটোফ্যাজির প্রক্রিয়া শুরু করতে সহায়ক। এছাড়াও এটি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সহায়ক বলে প্রমাণিত হয়েছে।	১৬ ঘন্টা শুধু পানি পান করে অন্য কিছু না খাওয়াকেই ওয়াটার ফাস্টিং বলা হয়। পানির পাশাপাশি সকল ধরনের খাবার পরিত্যাগ করাকে ড্রাই ফাস্টিং বলা হয়।
৪	ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং Intermittent fasting **(20*4)**	Intermittent Fasting (২০/৪) হলো উপবাসের একটি কঠোর পদ্ধতি, যেখানে প্রতিদিন ২০ ঘণ্টা উপবাস করা হয় এবং ৪ ঘণ্টার মধ্যে সব খাবার গ্রহণ করা হয়। এই পদ্ধতি সাধারণত "ওয়ারিয়র ডায়েট" নামেও পরিচিত।	শরীরের মেটাবলিজমকে আরও কার্যকরী করতে সহায়ক এবং দ্রুত চর্বি পোড়াতে সাহায্য করে। এটি শরীরে ইনসুলিনের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে, অটোফ্যাজি সক্রিয় করতে, ওজন কমাতে এবং সেল রিপেয়ার প্রক্রিয়া উন্নত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।	২০ ঘন্টা শুধু পানি পান করে অন্য কিছু না খাওয়াকেই ওয়াটার ফাস্টিং বলা হয়। পানির পাশাপাশি সকল ধরনের খাবার পরিত্যাগ করাকে ড্রাই ফাস্টিং বলা হয়।
৫	ওয়ান মিল এ ডে OMAD **(23*1)**	OMAD (One Meal A Day) হলো উপবাসের একটি পদ্ধতি, যেখানে প্রতিদিন ২৩ ঘণ্টা উপবাস করা হয় এবং ১ ঘণ্টার মধ্যে একবার খাবার গ্রহণ করা হয়। এটি Intermittent Fasting-এর সবচেয়ে কঠোর একটি ধরণ।	OMAD পদ্ধতি দ্রুত ফ্যাট বার্ন করতে, ওজন কমাতে, এবং ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বাড়াতে সহায়ক। এটি অটোফ্যাজির প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করে, শরীরের সেল রিপেয়ার ও ডিটক্সিফিকেশন উন্নত করে, এবং খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধ করতে পারে।	২৩ ঘন্টা শুধু পানি পান করে অন্য কিছু না খাওয়াকেই ওয়াটার ফাস্টিং বলা হয়। পানির পাশাপাশি সকল ধরনের খাবার পরিত্যাগ করাকে ড্রাই ফাস্টিং বলা হয়।
৬	মাসল বিল্ডিং (বিগেনার)	যারা ০ থেকে ৬ মাসের মধ্যে ব্যায়াম করছেন তাদের কে বিগেনার হিসেবে ধরা হয়, এদের মাসল বিল্ডিং প্রক্রিয়াটি ধীরে ধীরে এবং নিয়মিত হতে হয়।	শারীরিক শক্তি, ফিটনেস এবং সুস্থতা বাড়ানোর জন্য ব্যায়াম জরুরি।	সপ্তাহে ৩-৪ দিন সাধারণ ব্যায়াম (স্কোয়াট, পুশ-আপ), ধৈর্য ধরুন, ফর্মের প্রতি মনোযোগ দিন, পর্যাপ্ত পানি পান করুন, কার্ডিও সীমিত রাখুন।

ক্রমিক নং	সুস্থ্যতার ধাপ	কী?	কেন?	কীভাবে?
৭	মাসল বিল্ডিং (ইন্টারমিডিয়েট)	ইন্টারমিডিয়েট স্তরের মাসল বিল্ডিং হল ৬ মাস থেকে ২ বছরের অভিজ্ঞতা সম্পন্ন একটি পর্যায়, যেখানে ব্যায়ামকারী কিছু অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন এবং মৌলিক ব্যায়াম ও কৌশলগুলো সম্পর্কে ভালোভাবে জানেন।	এই পর্যায়ে মাসল হাইপারট্রফি (muscle hypertrophy) বা পেশির বৃদ্ধি অনেক বেশি কার্যকরী হয় কারণ ইন্টারমিডিয়েট লেভেলে ট্রেনিংয়ের ফলে শরীরে নতুন পেশি গঠিত হয় ও স্ট্রেন্থ বাড়ে।	সপ্তাহে ৪-৫ দিন ব্যায়াম, মাঝারি থেকে ভারী ওজন দিয়ে স্কোয়াট, ডেডলিফট, বেঞ্চ প্রেস, রো, মিলিটারি প্রেস করুন। প্রোটিন, কার্ব এবং স্বাস্থ্যকর ফ্যাট সমৃদ্ধ ডায়েট। ফর্মের প্রতি মনোযোগ দিন,পর্যাপ্ত পানি পান করুন,মাইন্ড-মাসল কানেকশন, ধৈর্য্য ধরে এগিয়ে যান।
৮	মাসল বিল্ডিং (অ্যাডভান্সড)	অ্যাডভান্সড স্তরের মাসল বিল্ডিং হল এমন একটি পর্যায়, যেখানে একজন ব্যায়ামকারী ২ বছরের বেশি সময় ধরে নিয়মিত ওজন প্রশিক্ষণ করেছেন এবং উচ্চ স্তরের শক্তি ও দক্ষতা অর্জন করেছেন।	পেশির ঘনত্ব, শক্তি ও শরীরের কিছু নির্দিষ্ট অঙ্গ গঠনের চাহিদা পূরণে সহায়ক ভুমিকা পালন করে।	উচ্চ প্রোটিন, কম কার্ব, এবং সঠিক পরিমাণে স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, প্রাক-ওয়ার্কআউট ও পোস্ট-ওয়ার্কআউট নিউট্রিশন সাথে উচ্চ স্তরের ব্যায়াম ও ভালো মানের ঘুম গুরুত্ত্বপূর্ন। প্রগ্রেস মনিটর করুন, ফর্মের প্রতি সচেতন থাকুন, মাইন্ড-মাসল কানেকশন তৈরী করুন।
৯	মেইনটেইনিং	মেটাবলিক প্রোফাইল ভালো হওয়ার পর সুস্থতা বজায় রাখতে পূর্বের সকল ভালো অভ্যাস মেনে চলাই হলো মেইনটেইনিং।	মেটাবোলিজম কে শক্তিশালী রাখে, ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স থেকে বাঁচায়, সামগ্রিক ভাবে সুস্থ রাখতে সহায়ক।	জেকে লাইফস্টাইল এর সকল নিয়ম মেনে চলা।

খাদ্য পরিকল্পনা

ধাপের নাম	সকাল	দুপুর	সন্ধ্যা
বডি ডিটক্সিফিকেশন Body Detoxification	১। কোকোনাট অয়েল পুলিং , কফি এনেমা ২। ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয় ৩। হলুদ বুস্টার ৪। গ্রিন জুস/ স্পিরুলিনা ৫। ডিটক্স ওয়াটার ৬। ওটস/বাকহুইট রুটি + ডিম	১। ব্ল্যাক কফি/ গ্রিন টি ২। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড + হুয়ানারপো মাচো ৩। শাক-সবজি+সালাদ+বাকহুইট রাইস+ ডিম+মাছ/ মাংস+বাদাম ৪। চিয়া সিড পানি	১। ভিনেগার পানীয় (বেকিং সোডা ব্যতীত) ২। শাক-সবজি + সালাদ + কিনোয়া রাইস +ডিম+মাছ/ মাংস + বাদাম ৩। চিয়া সিড পানি
ফ্যাট অ্যাডাপটেশন Fat Adaptation	১। কোকোনাট অয়েল পুলিং ২। ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয় ৩। হলুদ বুস্টার ৪। গ্রিন জুস/ স্পিরুলিনা ৫। ডিটক্স ওয়াটার ৬। সবজি + ডিম + সালাদ ৭। বুলেট কফি	১। গ্রিন টি ২। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড + হুয়ানারপো মাচো ৩। শাক-সবজি+সালাদ+ডিম+মাছ/ মাংস +বাদাম ৪। চিয়া সিড পানি	১। ভিনেগার পানীয় (বেকিং সোডা ব্যতীত) ২। শাক-সবজি +সালাদ+ডিম+মাছ/ মাংস +বাদাম ৩। চিয়া সিড পানি
ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং Intermittent fasting (16*8)	১৬ ঘন্টা শুধু পানি পান করে অন্য কিছু না খাওয়াকেই ওয়াটার ফাস্টিং বলা হয়। পানির পাশাপাশি সকল ধরনের খাবার পরিত্যাগ করাকে ড্রাই ফাস্টিং বলা হয়।	১। ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয় ২। হলুদ বুস্টার ৩। গ্রিন জুস ৪। ডিটক্স ওয়াটার, গ্রিন টি ৫। মাকা - কাকাও ব্লেন্ড + হুয়ানারপো মাচো ৬। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ+ বাদাম ৭। চিয়া সিড পানি	১। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড + হুয়ানারপো মাচো ২। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ বাদাম ৩। চিয়া সিড পানি

ধাপের নাম	সকাল	দুপুর	সন্ধ্যা
ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং Intermittent fasting (20*4)	২০ ঘন্টা শুধু পানি পান করে অন্য কিছু না খাওয়াকেই ওয়াটার ফাস্টিং বলা হয়। পানির পাশাপাশি সকল ধরনের খাবার পরিত্যাগ করাকে ড্রাই ফাস্টিং বলা হয়।		১। ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয় ২। গ্রিন জুস/ স্পিরুলিনা ৩। ডিটক্স ওয়াটার ৪। হলুদ বুস্টার ৫। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড + হুয়ানারপো মাচো ৬। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস +সালাদ+ বাদাম+চিয়া সিড পানি
ওয়ান মিল এ ডে OMAD (23*1)	২৩ ঘন্টা শুধু পানি পান করে অন্য কিছু না খাওয়াকেই ওয়াটার ফাস্টিং বলা হয়। পানির পাশাপাশি সকল ধরনের খাবার পরিত্যাগ করাকে ড্রাই ফাস্টিং বলা হয়।		১। ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয় ২। গ্রিন জুস/ স্পিরুলিনা ৩। ডিটক্স ওয়াটার ৪। হলুদ বুস্টার ৫। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড + হুয়ানারপো মাচো ৬। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ+ বাদাম+চিয়া সিড পানি
মাসেল বিল্ডিং (বিগেনার)	১। কোকোনাট অয়েল পুলিং ২। ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয় ৩। হলুদ বুস্টার ৪। গ্রিন জুস/স্পিরুলিনা ৫। ডিটক্স ওয়াটার ৬। ওটস/বাকহুইট রুটি +ডিম+ব্ল্যাক কফি	১। গ্রিন টি ২। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড +হুয়ানারপো মাচো ৩। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ + বাদাম+ব্ল্যাক রাইস ৪। চিয়া সিড পানি	১। টেস্টোস্টেরন বুস্টার ২। ভিনেগার পানীয় (বেকিং সোডা ব্যতীত) ৩। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ+ বাদাম+কিনোয়া রাইস ৪। চিয়া সিড পানি
মাসেল বিল্ডিং (ইন্টারমিডিয়েট)	১। কোকোনাট অয়েল পুলিং ২। ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয় ৩। হলুদ বুস্টার ৪। গ্রিন জুস/স্পিরুলিনা ৫। ডিটক্স ওয়াটার ৬। ওটস/বাকহুইট রুটি + ডিম ৭। ব্ল্যাক কফি	১। গ্রিন টি ২। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড + হুয়ানারপো মাচো ৩। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ+ বাদাম+ ব্ল্যাক রাইস ৪। চিয়া সিড পানি	১। টেস্টোস্টেরন বুস্টার ২। ভিনেগার পানীয় (বেকিং সোডা ব্যতীত) ৩। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ+ বাদাম+কিনোয়া রাইস ৪। চিয়া সিড পানি
মাসেল বিল্ডিং (অ্যাডভান্স)	১। কোকোনাট অয়েল পুলিং ২। ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয় ৩। হলুদ বুস্টার ৪। গ্রিন জুস/স্পিরুলিনা ৫। ডিটক্স ওয়াটার ৬। ওটস/বাকহুইট রুটি + ডিম ৭। ব্লাক কফি	১। গ্রিন টি ২। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড + হুয়ানারপো মাচো ৩। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ+ বাদাম+ ব্ল্যাক রাইস ৪। চিয়া সিড পানি	১। টেস্টোস্টেরন বুস্টার ২। ভিনেগার পানীয় (বেকিং সোডা ব্যতীত) ৩। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ+ বাদাম+কিনোয়া রাইস ৪। চিয়া সিড পানি
মেন্টেনিং	১। কোকোনাট অয়েল পুলিং ২। ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয় ৩। হলুদ বুস্টার ৪। গ্রিন জুস/স্পিরুলিনা ৫। ডিটক্স ওয়াটার ৬। ওটস/বাকহুইট রুটি + ডিম	১। গ্রিন টি ২। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড + হুয়ানারপো মাচো ৩। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ+ বাদাম+ব্ল্যাক রাইস (কিনোয়া/ ব্ল্যাক রাইস সপ্তাহে ৩-৪দিন খাবেন) ৪। চিয়া সিড পানি	১। মাকা-কাকাও ব্লেন্ড ২। ভিনেগার পানীয় (বেকিং সোডা ব্যতীত) ৩। শাক-সবজি+ডিম+মাছ/মাংস+সালাদ+ বাদাম+কিনোয়া রাইস (কিনোয়া/ ব্ল্যাক রাইস সপ্তাহে ৩-৪দিন খাবেন) ৪। চিয়া সিড পানি

বি:দ্র: যদি তালিকার কোনো খাবার খেয়ে সমস্যা হয়, তবে সেই খাবারটি সাময়িকভাবে বন্ধ করুন। কিছুদিন পরে আবার চেষ্টা করুন। খাবারের সময় ও পরিমাণ আপনার সুবিধা অনুযায়ী পরিবর্তন করতে পারেন।

স্বাস্থ্যকর খাবার রেসিপি

বাকহুইট রাইস

উপকরণঃ

বাকহুইট রাইস ১ কাপ (২৫০ গ্রাম)
হিমালায়ান পিংক সল্ট ২ গ্রাম
পানি ৭৫০ মিলি

প্রস্তুত প্রণালীঃ

প্রথমে বাকহুইট রাইস ভালো করে ২-৩ বার ধুয়ে ৩ কাপ পানিতে ১০-২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। এরপর একটি পাত্রে ৭৫০ মিলি পানি ঢেলে চুলার আঁচ বাড়িয়ে দিন এবং পানি ফুটতে শুরু করলে ভেজানো বাকহুইট রাইস এই ফুটন্ত পানিতে ঢেলে দিন। হাই-হিটে ঢাকনা ছাড়া ১০ মিনিট রান্না করুন। ১০ মিনিট পর চুলার আঁচ কমিয়ে, ২ গ্রাম হিমালায়ান পিংক সল্ট যোগ করে ঢাকনা দিয়ে আরও ১০ মিনিট রান্না করুন। রান্না শেষে স্বাদ পরীক্ষা করে গরম গরম পরিবেশন করুন।

বাকহুইট রুটি

উপকরণঃ

১ কাপ অর্গানিক বাকহুইট আটা
১/৪ কাপ গরম পানি (প্রয়োজন অনুযায়ী আরও ব্যবহার করা যেতে পারে)
১ চা চামচ তেল (ঘি বা নারকেল তেল)
হিমালায়ান পিংক সল্ট স্বাদ অনুযায়ী

প্রস্তুত প্রণালীঃ

মিশ্রণ তৈরিঃ একটি বড় বাটিতে বাকহুইট আটা এবং হিমালায়ান পিংক সল্ট ভালোভাবে মিশিয়ে নিন।

গরম পানি যোগঃ আস্তে আস্তে গরম পানি মিশ্রণে যোগ করতে থাকুন এবং ভালোভাবে মাখুন। মাখার সময় তেল যোগ করুন, এতে ময়দা নরম হবে। মিশ্রণটি মসৃণ ও নরম ডো আকারে তৈরি করুন।

ডো তৈরিঃ ডো হাতে ভালোভাবে মাখুন এবং একটি নরম ও মসৃণ বল তৈরি করুন। ডোটি ৫-১০ মিনিটের জন্য ঢেকে রেখে দিন।

রুটি তৈরিঃ ডো থেকে ছোট ছোট বল কেটে নিন। প্রতিটি বলকে একটি গোল রুটির আকারে বেলে নিন। বেলার সময় প্রয়োজন অনুযায়ী সামান্য শুকনো বাকহুইট আটা ব্যবহার করতে পারেন, যাতে আটা লেগে না যায়।

রুটি সেকাঃ একটি তাওয়া বা ফ্রাই প্যানে মাঝারি আঁচে গরম করুন। রুটি তাওয়াতে রাখুন এবং দুই পিঠে সোনালি দাগ না আসা পর্যন্ত সেকে নিন।

পরিবেশনঃ গরম গরম বাকহুইট রুটি আপনার পছন্দের সবজি, কারি বা চাটনির সাথে পরিবেশন করুন।

টিপসঃ
বাকহুইট আটাতে গ্লুটেন নেই, তাই রুটি বেলার সময় আস্তে ও সতর্কতার সাথে বেলুন।
রুটির টেক্সচার নরম রাখতে পানি এবং তেলের পরিমাণ সামঞ্জস্য করুন।

বাকহুইট ফ্রাইড রাইস

উপকরণঃ

বাকহুইট (সিদ্ধ) - ২৫০ গ্রাম
রসুন (কুচি করা) - ৩০ গ্রাম
পেঁয়াজ (কিউব করা) - ২৫ গ্রাম
গাজর (কাটা) - ৫০০ গ্রাম
সবুজ মরিচ (কুচি করা) - ২.৫ গ্রাম
সবুজ ক্যাপসিকাম (কাটা) - ১০০ গ্রাম
লাল ক্যাপসিকাম (কাটা) - ১০০ গ্রাম
হলুদ ক্যাপসিকাম (কাটা) - ১০০ গ্রাম
ডিম - ২টি
হিমালয়ান পিংক সল্ট - ৩০ গ্রাম
সাদা গোল মরিচ - ২.৫ গ্রাম
কালো গোল মরিচ - ২.৫ গ্রাম
ঘি - ১০০ গ্রাম

প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে ২৫০ গ্রাম বাকহুইট ভালোভাবে সিদ্ধ করে নিন। একটি প্যানে ঘি গরম করুন এবং তাতে কুচি করা রসুন ও পেঁয়াজ যোগ করুন। পেঁয়াজ ও রসুনের রঙ হালকা বাদামি না হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন। এরপর ফাটানো ডিম প্যানে দিন এবং ভালোভাবে ভেজে নিন। ডিম ভাজা হলে, কাটা গাজর এবং তিন ধরনের ক্যাপসিকাম (সবুজ, লাল, হলুদ) যোগ করুন এবং সবজি হালকা টস করুন। সিদ্ধ করা বাকহুইট প্যানে যোগ করুন এবং ডিম ও সবজির সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে রান্না করুন। শেষে, পরিমাণমতো হিমালায়ান পিংক সল্ট, সাদা গোল মরিচ, কালো গোল মরিচ এবং কুচি করা কাঁচা মরিচ যোগ করুন। সবকিছু সুন্দরভাবে রান্না হয়ে গেলে গরম গরম পরিবেশন করুন।

কিনোয়া ফ্রাইড রাইস

উপকরণঃ

কিনোয়া (সিদ্ধ) - ২৫০ গ্রাম
রসুন ও আদা (কুচি করা) - ৩০ গ্রাম
পেঁয়াজ (কুচি করা) - ২৫ গ্রাম
গাজর (কাটা) - ৫০০ গ্রাম
কাঁচা মরিচ (কুচি করা) - ২.৫ গ্রাম
সবুজ ক্যাপসিকাম (কাটা) - ১০০ গ্রাম
লাল ক্যাপসিকাম (কাটা) - ১০০ গ্রাম
হলুদ ক্যাপসিকাম (কাটা) - ১০০ গ্রাম
ডিম - ২টি
হিমালায়ান পিংক সল্ট - ৩০ গ্রাম
সাদা গোল মরিচ - ২.৫ গ্রাম
কালো গোল মরিচ - ২.৫ গ্রাম
ঘি - ১০০ গ্রাম

প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে ২৫০ গ্রাম কিনোয়া সিদ্ধ করে নিন। একটি প্যানে ঘি গরম করুন এবং তাতে কুঁচি করা রসুন ও আদা যোগ করুন, তারপর এগুলোর রঙ হালকা বাদামি হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন। এরপর ফাটানো ডিম প্যানে দিন এবং ভালোভাবে ভেজে নিন। ডিম ভাজা হলে, কাটা গাজর এবং তিন ধরনের ক্যাপসিকাম (সবুজ, লাল, হলুদ) যোগ করুন এবং সবজি হালকা টস করুন। সিদ্ধ করা কিনোয়া ডিম ও সবজির সাথে মিশিয়ে দিন এবং ভালোভাবে রান্না করুন। শেষে, পরিমাণমতো হিমালায়ান পিংক সল্ট, সাদা গোল মরিচ, কালো গোল মরিচ এবং কুঁচি করা কাঁচা মরিচ যোগ করুন। সবকিছু সুন্দরভাবে রান্না হয়ে গেলে গরম গরম পরিবেশন করুন।

কিনোয়া

উপকরণ:

কিনোয়া রাইস ১ কাপ (২০০ গ্রাম)
হিমালায়ান পিংক সল্ট ২ গ্রাম
পানি ৭৫০ মিলি

প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে কিনোয়া ২-৩ বার ভালোভাবে ধুয়ে নিন, যাতে সমস্ত ময়লা ও তিতা ভাব দূর হয়। এরপর ৩ কাপ পানিতে কিনোয়া ১০-২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন, যা চালের টেক্সচার নরম করতে সাহায্য করবে। একটি পাত্রে ৭৫০ মিলি পানি নিন এবং চুলার আঁচ বাড়িয়ে পানি ফুটতে দিন। পানি ফুটে উঠলে, ভেজানো কিনোয়া পাত্রে ঢেলে দিন। উচ্চ তাপে ঢাকনা ছাড়া ১০ মিনিট রান্না করুন। তারপর চুলার আঁচ কমিয়ে ঢাকনা দিয়ে দিন এবং পরিমাণমতো হিমালায়ান পিংক সল্ট যোগ করুন। এবার অল্প আঁচে আরও ১০ মিনিট রান্না করুন, যতক্ষণ না কিনোয়া পুরোপুরি সেদ্ধ হয়ে যায়।

ব্ল্যাক রাইস

উপকরণ:

ব্ল্যাক রাইস ১ কাপ (২৫০ গ্রাম)
পানি ৭০০ মিলি
হিমালায়ান পিংক সল্ট ২ গ্রাম
ভার্জিন নারকেল তেল ৬ গ্রাম (প্রায় ১ চা-চামচ)
ঘি ৭ গ্রাম (প্রায় ১ চা-চামচ)

প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে ব্ল্যাক রাইস ২-৩ বার ভালো করে ধুয়ে নিন। এরপর ৩ কাপ পানিতে ১২ থেকে ২৪ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন, যা চালের টেক্সচার নরম করতে সাহায্য করবে। ভিজানোর পর, চুলায় একটি পাত্রে ৭০০ মিলি পানি নিয়ে তা ফুটতে দিন। পানি ফুটে উঠলে, ভেজানো ব্ল্যাক রাইস পাত্রে ঢেলে দিন এবং ঢাকনা ছাড়া উচ্চ তাপে ১০ মিনিট রান্না করুন। এরপর চুলার আঁচ কমিয়ে পরিমাণমতো হিমালায়ান পিংক সল্ট, ঘি এবং সামান্য নারকেল তেল যোগ করুন। সবকিছু মেশানোর পর ঢাকনা দিয়ে অল্প আঁচে আরও ২০ মিনিট রান্না করুন, যতক্ষণ না চাল পুরোপুরি সেদ্ধ হয়ে যায়। রান্না শেষে স্বাদ পরীক্ষা করুন এবং গরম গরম পরিবেশন করুন।

সালাদ

উপকরণ:

শসা - ৬০ গ্রাম
সবুজ ক্যাপসিকাম - ২৫ গ্রাম
হলুদ ক্যাপসিকাম - ২০ গ্রাম
লাল ক্যাপসিকাম - ২০ গ্রাম
ভিজানো ও সিদ্ধ ছোলা - ৩৫ গ্রাম
পেয়াজ কুঁচি - ১০ গ্রাম
কাঁচা মরিচ কুঁচি - ১টি (স্বাদ অনুযায়ী)
গাজর - ২০ গ্রাম
অলিভ অয়েল - ৬ গ্রাম
হিমালায়ান পিংক সল্ট - পরিমাণমতো
কাল গোল মরিচ গুড়া - পরিমাণমতো
সাদা গোল মরিচ গুড়া - পরিমাণমতো
লেবুর রস - পরিমাণমতো

প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে ছোলা ভালো করে সিদ্ধ করে নিন। এরপর শসা, সবুজ, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম, গাজর এবং পেঁয়াজ কুঁচি সুন্দরভাবে কেটে একটি বড় বাটিতে রাখুন। এর সাথে সিদ্ধ ছোলা ও কাঁচা মরিচ কুঁচি মিশিয়ে দিন। উপর থেকে স্বাদ অনুযায়ী হিমালায়ান পিংক সল্ট, গোল মরিচ গুঁড়া, সাদা মরিচ গুঁড়া এবং কিছুটা অলিভ অয়েল ছড়িয়ে দিন। সব উপকরণ ভালোভাবে মিশিয়ে নিন যেন মশলাগুলো সমানভাবে মিশে যায়। পরিবেশনের আগে সতেজ লেবুর রস ছিটিয়ে দিন।

বুলেট প্রুফ কফি

উপকরণঃ

৯ গ্রাম কফি বিন
৩০ মিলি পানি
১ টেবিল চামচ কোকনাট অয়েল
১/২ টেবিল চামচ অর্গানিক কাকাও পাউডার
১ টেবিল চামচ গ্রাস ফিড ঘি
১ টেবিল চামচ MCT অয়েল
পরিমাণমতো হিমালায়ান পিংক সল্ট
বাদাম, স্বাদ অনুযায়ী (ঐচ্ছিক)

প্রস্তুত প্রণালীঃ

প্রথমে কফি বিনগুলো কফি গ্রাইন্ডারে ভালোভাবে গুড়ো করে নিন। এরপর একটি পাত্রে ৩০ মিলি পানি গরম করুন এবং তাতে কফি বিন গুলো যোগ করুন। কিছু সময় অপেক্ষা করে কফি মেশানোর পর চা ছাঁকনি দিয়ে ফিল্টার করুন। গরম কফিতে ১ টেবিল চামচ কোকোনাট অয়েল, ১/২ টেবিল চামচ অর্গানিক কাকাও পাউডার, ১ টেবিল চামচ গ্রাস ফিড ঘি এবং ১ টেবিল চামচ MCT অয়েল যোগ করুন। সব উপকরণ মিশ্রিত হওয়ার জন্য ভালোভাবে নেড়ে নিন এবং স্বাদ অনুযায়ী পিংক সল্ট যোগ করুন। চাইলে, কিছু বাদাম যোগ করে স্বাদ বৃদ্ধি করতে পারেন। প্রস্তুত কফি গ্লাসে ঢেলে উপভোগ করুন।

সতে সবজি

উপকরণ:

গাজর
ফুলকপি
তিন রঙের ক্যাপসিকাম
ব্রোকলি
বরবটি
জুকিনি
হিমালায়ান পিংক সল্ট
ভিনেগার
ঘি
অলিভ অয়েল
গোলমরিচ গুড়া
সাদা মরিচ গুড়া
রসুন কুচি

প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে সবজিগুলো ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করুন এবং সেগুলো কেটে নিন। একটি পাত্রে বেকিং সোডা ও ভিনেগার বা এনজাইম মিশিয়ে সবজিগুলো ২০-৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন, যা সবজি থেকে অতিরিক্ত ময়লা ও রাসায়নিক দূর করতে সহায়ক। এরপর একটি পাত্রে পানি ফুটিয়ে নিন এবং নিচের নির্দেশনা অনুযায়ী সবজি আলাদা আলাদা করে সিদ্ধ করুন:

গাজর: ২ মিনিট
ফুলকপি: ২-৩ মিনিট
বরবটি: ১-২ মিনিট
ব্রোকলি: ১ মিনিট

ক্যাপসিকাম ও জুকিনি বাদে বাকি সব সবজি আলাদা করে সিদ্ধ করুন। সিদ্ধ হয়ে গেলে, সঙ্গে সঙ্গেই ঠান্ডা পানিতে ডুবিয়ে রাখুন, এতে সবজির রঙ ও টেক্সচার ঠিক থাকবে। পরে সবজি ছেঁকে নিয়ে একপাশে রাখুন।

এবার একটি কুকিং পটে অলিভ অয়েল গরম করুন। তেল গরম হলে তাতে রসুন কুঁচি যোগ করুন এবং রসুনের রঙ হালকা বাদামি হয়ে এলে একে একে গাজর, ফুলকপি, বরবটি এবং ব্রোকলি যোগ করুন। এরপর ক্যাপসিকাম ও জুকিনি দিন, যেগুলো সিদ্ধ করার প্রয়োজন নেই। সবজিগুলো ভালোভাবে নেড়ে চেড়ে দিন এবং এর মধ্যে হিমালায়ান পিংক সল্ট, ঘি, গোলমরিচ গুড়া ও সাদা মরিচ গুড়া যোগ করুন। সব উপকরণ ভালোভাবে মিশিয়ে স্বাদ পরীক্ষা করুন। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

কোকোনাট/আপেল সিডার ভিনেগারের সাথে বেকিং সোডার পানীয়

উপকরণ:

কোকোনাট/অ্যাপেল সিডার ভিনেগার
বেকিং সোডা
হিমালয়ান পিংক সল্ট

প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে ১টা গ্লাসে কোকোনাট/অ্যাপেল সিডার ভিনেগার ১ টেবিল চামচ ঢেলে নিতে হবে এরপর এতে এক চা চামচ বেকিং সোডা গ্লাসের উপর থেকে অল্প অল্প করে দিতে হবে এবং এটি কিছুটা ফিজ(ফেনা) হবে। এরপর এতে পানি মিক্সড করে খেতে হবে। এছাড়াও ১ গ্লাস পানিতে ১ টেবিল চামচ ভিনেগার, লেবুর রস, স্বাদ মত হিমালয়ান পিংক সল্ট মিশিয়েও খেতে পারেন, খাবারের আগে প্রতিদিন ১ টেবিল চামচ করে সর্বোচ্চ ৩ বার।

এছাড়াও কেউ চাইলে খাবারের স্বাদ বাড়াতে বিভিন্ন খাবারের সাথে ব্যবহার করতে পারে। যেমন: বেকিং সোডা, সালাদ ড্রেসিং, মেরিনেট ইত্যাদি।

টেস্টোস্টেরন বুস্টার

উপকরনঃ

অর্গানিক/প্রাকৃতিক ঘি
৪টি দেশী মুরগী বা হাঁসের ডিম
১০০% অর্গানিক কোল্ড প্রেসড কোকোনাট অয়েল
অর্গানিক মধু

প্রস্তুত প্রণালী:

৪ টি ডিমের সাদা অংশ আলাদা করে শুধুমাত্র ডিমের কুসুম নিতে হবে, সাথে ১ টেবিল চামচ ঘি, ১ টেবিল চামচ ১০০% অর্গানিক কোল্ড প্রেসড কোকোনাট অয়েল এবং ১ টেবিল চামচ অর্গানিক মধু একসাথে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। সাথে চাইলে স্বাদ বাড়ানোর জন্য হিমালায়ান পিংক সল্ট যোগ করতে পারেন। এভাবে টেস্টোস্টেরন বুস্টার তৈরি করে সপ্তাহে ৩-৪ দিন খেতে পারেন।

বিট কাভাস (Beet Kvass)

বিটরুট থেকে ভালো Probiotics Beet Kvass কীভাবে বানাবেন

উপকারিতা: উপকারী ভালো ব্যাকটেরিয়া বাড়ায়, লিভার পরিষ্কার করে, ইমুউনিটি বাড়াতে সহায়তা করে, মেন্টাল হেলথ ভালো রাখে, এছাড়া আরো অনেক গুণাবলি আছে।

যে ধরনের বিটরুট নির্বাচন করতে হবে:

কেমিক্যাল মুক্ত ফ্রেশ ও সতেজ। হাইব্রিড মুক্ত।

সতর্কতা ও খাওয়ার নিয়ম: একেকজন প্রতিদিন সকাল থেকে বিকালের মধ্যে ৫০ মি.লি. খেতে পারবেন। খালি এবং ভরা পেটে খাওয়া যাবে। যদি কারো সিবো থাকে তাহলে খাওয়া যাবেনা।

উপকরণ: ১ লিটার বিট কাভাসের জন্য ১ লিটার বিশুদ্ধ খাবার পানি (অ্যালকালাইন পানি হলে ভালো হয়)। ২০ গ্রাম থেকে ৩০ গ্রাম হিমালয়ান পিংক সল্ট। ১ টি কেমিক্যাল মুক্ত ফ্রেশ ও সতেজ বিটরুট। একটি ১ লিটার বা ১ লিটারের বেশি পরিমাণের কাচের জার।

প্রস্তত প্রণালী:

১ লিটার বিট কাভাস তৈরি করার জন্য প্রথমে ১ লিটার বিশুদ্ধ খাবার পানি, ৩০ গ্রাম থেকে ৪০ গ্রাম হিমালয়ান পিংক সল্ট ও ১ টি কেমিক্যাল মুক্ত ফ্রেশ ও সতেজ বিটরুট নিতে হবে। এরপর বিটরুট টি বিশুদ্ধ পানি দিয়ে ধুয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে। পরিষ্কার করা বিটরুট ছুলে হাফ ইঞ্চি সাইজে টুকরো টুকরো করে কেটে নিতে হবে। ১ লিটার বিট কাভাসের জন্য কেটে রাখা ২০০ গ্রাম থেকে ২৫০ গ্রাম বিটরুট প্রয়োজন। এবার একটি কাচের জার নিতে হবে অবশ্যই কাচের জারটি বিশুদ্ধ পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে হবে। কাচের জারের মধ্যে কেটে রাখা ২০০ গ্রাম থেকে ২৫০ গ্রাম বিটরুট নিতে হবে। তারপর ২০ থেকে ৩০ গ্রাম হিমালয়ান পিংক সল্ট দিতে হবে এবং ১ লিটার বিশুদ্ধ খাবার পানি যোগ করতে হবে। অ্যালকালাইন পানি হলে ভালো হয় অ্যালকালাইন পানি না থাকলে বিশুদ্ধ খাবার পানি দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর জারের ঢাকনাটি লাগিয়ে দিতে হবে, জারের ঢাকনার পরিবর্তে মোটা সাদা কাপর দিয়েও আটকে বেধে রাখা যেতে পারে। এবার এই জারটি ৩ দিনের জন্য ঘরের মধ্যে অন্ধকার স্থানে রেখে দিতে হবে ফারমেন্টেশন প্রক্রিয়ার জন্য। ৩ দিন পর জারটি খুলে একটি কাচের জার বা বোতলে ভালোভাবে ছেকে ঢেলে নিতে হবে। ছেকে নেয়া বিটরুটের লাল রঙের এই পানীয়ই হচ্ছে বিট কাভাস। এখন এই বিট কাভাস খাওয়ার জন্য তৈরি। আপনি চাইলে ফ্রিজে রেখে সংরক্ষণ করে খেতে পারবেন ১০ থেকে ১৫ দিন পর্যন্ত।

টারমারিক ইমিউন বুস্টার(মধু ছাড়া)

উপকরণ:

১ চা চামচ হলুদ পাউডার
১ চা চামচ কোকোনাট অয়েল
১০০ মিলি পানি

প্রস্তুত প্রণালী

একটি পাত্রে ১ চা চামচ হলুদ পাউডার এবং ১ চা চামচ কোকোনাট অয়েল মেশান। ধীরে ধীরে ১০০ মিলি গরম পানি যোগ করুন এবং ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। সব উপকরণ ভালোভাবে মিশে গেলে, প্রস্তুত মিশ্রণটি ব্যবহার করুন।

ডিটক্স ওয়াটার

উপকরণ:

১লিটার পানি
১টি লেবুর স্পাইস
কিছু পুদিনা পাতা
১ ইঞ্চি আদার টুকরা

প্রস্তুত প্রণালীঃ

১ লিটার পানির মধ্যে লেবুর স্পাইস, পুদিনা পাতা, এবং ১ ইঞ্চি আদার টুকরা মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি অন্তত আধা ঘণ্টা রেখে দিন, যাতে উপকরণগুলোর পুষ্টি ও স্বাদ পানিতে ভালোভাবে মিশে যায়। আধা ঘণ্টা পর, পানীয়টি ভালোভাবে নেড়ে পান করতে পারেন। দিনজুড়ে এই ডিটক্স ওয়াটার পান করুন, যা আপনাকে হাইড্রেটেড রাখতে এবং শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ বের করতে সহায়তা করবে।

গ্রিন জুস

সবুজ উপাদান:

পালং শাক - ১ কাপ
লেটুস পাতা - ১ কাপ
পুদিনা পাতা - ১/২ কাপ
ধনে পাতা - ১/২ কাপ
তুলসী পাতা - ১/২ কাপ
থানকুনি পাতা - ১/২ কাপ
গাজর- ১টি (মাঝারি সাইজ)
টক দই - ১/২ কাপ
খেজুর - ২-৩টি (মিষ্টির জন্য)
স্পিরুলিনা- ১ চা চামচ (পুষ্টির জন্য)
কাঠ বাদাম - ১ চা চামচ
কাজু বাদাম - ১ চা চামচ
পিংক সল্ট - স্বাদ অনুযায়ী
মাকা পাউডার- ১ চা চামচ (পুষ্টির জন্য)

স্বাদ বৃদ্ধিতে:

আদা - ১ ইঞ্চি টুকরো
জিরা- ১/২ চা চামচ
গোল মরিচ- ১/২ চা চামচ
লবঙ্গ - ১টি
এলাচ - ১টি
কিসমিস - ১০-১৫টি (মিষ্টির জন্য)
লেবু - ১টি (রস)
কোকোনাট কুকিং অয়েল - ১ চা চামচ

গ্রিন জুস প্রস্তুতের জন্য প্রথমে সবুজ উপাদানগুলো যেমন পালং শাক, লেটুস, পুদিনা, ধনে, তুলসী, থানকুনি, এবং গাজর ভালোভাবে ধোয়ার পর ছোট টুকরো করে কেটে নিতে হবে। এরপর একটি ব্লেন্ডারে এই উপাদানগুলো সহ টক দই, খেজুর, স্পিরুলিনা, কাঠ বাদাম, কাজু বাদাম, এবং লেবুর রস যোগ করতে হবে। স্বাদ বৃদ্ধির জন্য আদা, জিরা, গোলমরিচ, লবঙ্গ, এলাচ এবং কিসমিসও যোগ করুন। ১ কাপ পানি মিশ্রণের সাথে যোগ করে ব্লেন্ড করুন যতক্ষণ না এটি স্মুথ হয়। প্রস্তুত করা গ্রিন জুস একটি গ্লাসে ঢেলে চাইলে বরফের টুকরো যোগ করে পরিবেশন করুন। নিয়মিত এই জুস পান করলে শরীরের টক্সিন দূর করতে সাহায্য করবে এবং শক্তি ও পুষ্টি বৃদ্ধি করবে।

কুমড়ার জুস

উপকারিতা: কষা পায়খানার মহৌষধ, বাচ্চাদের বুদ্ধি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ কমাতে সহায়তা করে, হাই প্রেশার নিয়ন্ত্রণ করে, অনিদ্রা কাটায়, ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করে, ওজন কমাতে সহায়তা করে।

যে ধরনের চালকুমড়া নির্বাচন করতে হবে: কুমড়ার গায়ে সাদা আবরণ থাকতে হবে এবং কুমড়ার ওজন ২ কেজি হতে হবে।

সতর্কতা ও খাওয়ার নিয়ম: চালকুমড়া ফ্রিজে রাখা যাবে তবে ফ্রিজ থেকে বের করে রুম টেম্পারেচার এ আসার পর জুস বানাতে হবে। জুস বানিয়ে ফ্রিজে রেখে খাওয়া যাবেনা। খাওয়ার সময় একবারে খেয়ে ফেলা যাবেনা একটু একটু করে খেতে হবে।

উপকরণ: ২৫০ গ্রাম থেকে ৩০০ গ্রাম চালকুমড়া (প্রতি ১ জনের জন্য)

প্রস্তুত প্রণালী: প্রথমে একটি চালকুমড়া নিতে হবে। চালকুমড়াটি ছিলে কেটে নিতে হবে এবং মাঝখানের বীজের অংশ ফেলে দিতে হবে। তারপর টুকরো টুকরো করে কেটে বিশুদ্ধ পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে। প্রতি ০১ জনের জন্য ২৫০ গ্রাম থেকে ৩০০ গ্রাম পরিমাণ পরিষ্কার করে কেটে রাখা চালকুমড়া নিতে হবে। তারপর ব্লেন্ডারে চালকুমড়ার টুকরো গুলো রেখে ৫০ মি.লি. বিশুদ্ধ খাবার পানি যোগ করতে হবে। এরপর ব্লেন্ডার চালু করে জুস বানিয়ে নিতে হবে। চালকুমড়ার টুকরোগুলো জুস হয়ে গেলে ব্লেন্ডার থেকে নামিয়ে নিতে হবে। এবার একটি পরিষ্কার সাদা সুতি কাপড় নিতে হবে এবং কাপড়টি ভালোভাবে পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে তারপর কুমড়ার জুস কাপড়ের মধ্যে ঢেলে চাপ দিয়ে ভালোভাবে ছেকে নিতে হবে। ব্যাস তৈরি হয়ে গেল কুমড়ার জুস।

চালকুমড়ার জুসের কার্যক্ষমতা আরো বৃদ্ধির জন্য এক চা চামচ অর্গানিক হলুদের গুঁড়া এবং এক চা চামচ অর্গানিক এক্সট্রা ভার্জিন কোল্ড প্রেসড কোকোনাট অয়েল মিশিয়ে খেতে হবে। স্বাদ ভালো না লাগলে বা খেতে সমস্যা হলে এক চা চামচ অর্গানিক ব্ল্যাক হানি (মধু) মেশাতে পারেন তবে ডায়াবেটিসের রোগীরা সতর্কতা অবলম্বন করবেন মধু মেশাবেন না।

ওটস অমলেট

উপকরণ:

ঘি
দেশি ডিম - ২টি
ওটস - ৫০ গ্রাম
গাজর (ক্যারট) - ১টি
গ্রিন ক্যাপ্সিকাম
হলুদ ক্যাপ্সিকাম
লাল ক্যাপ্সিকাম
হিমালায়ান পিংক সল্ট
ব্ল্যাক পিপার (কালো গোলমরিচ)
হোয়াইট পিপার (সাদা গোলমরিচ)
পেঁয়াজ (চপ করা)
গ্রিন চিলি (চপ করা)

প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে, ওটস ১/২ ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে। এরপর ভেজানো ওটস ব্লেন্ড করে একটি মিহি পেস্ট তৈরি করতে হবে। এই পেস্টে যোগ করুন দেশি ডিম, কুচানো গাজর, বিভিন্ন রঙের ক্যাপ্সিকাম, পিংক সল্ট, সাদা গোলমরিচ, কালো গোলমরিচ, চপ করা পেঁয়াজ এবং গ্রিন চিলি। সব উপকরণ ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। এখন একটি ফ্রাইপ্যানে অর্গানিক ঘি দিয়ে গরম করুন এবং মিশ্রণটি ছোট ছোট প্যানকেকের মতো করে ভাঁজতে থাকুন। প্যানকেক উভয় পাশে সোনালী রঙের হয়ে আসা পর্যন্ত ভাঁজুন। ভালোভাবে ভাঁজা হলে গরম গরম পরিবেশন করুন।

ওটস চিকেন খিচুরি

খিচুরির উপকরণ:

সরিষার তেল: ২ টেবিল চামচ
ওটস: ১ কাপ (১৫০ গ্রাম)
মুরগির মাংস (হাড্ডি ছাড়া): ৬০ গ্রাম
গাজর (কিউব করে কাটা)
গ্রিন ক্যাপ্সিকাম: ১/২ টি
টমেটো: ১/২ টি
আদা-রসুন (কুচি): ১০ গ্রাম
পেঁয়াজ (কুচি): ১৫ গ্রাম
গ্রিন চিলি: ২টি
পিংক সল্ট
ধনেপাতা (কুচি)
হলুদ গুঁড়া
কাচা মরিচ: ২-৩ টা
কাশ্মীরি চিলি পাউডার

মসলা:
শুকনো লাল মরিচ: ৩টি
জিরা: ২০ গ্রাম
কালো গোলমরিচ: ২০ গ্রাম
ধনে বীজ: ২০ গ্রাম
এলাচ: ৫টি
লবঙ্গ: ৪-৫টি
দারুচিনি: ১/২ টুকরা

মসলা প্রস্তুত প্রণালী:
সব উপকরণ লবণ দিয়ে রোস্ট করে ব্লেন্ড করে মসলা বানিয়ে নিতে হবে।

প্রস্তুত প্রণালী:

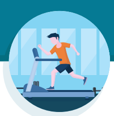
ওটস চিকেন খিচুরি তৈরি করার প্রক্রিয়া সত্যিই সহজ এবং মজাদার। প্রথমে একটি প্যানে ২ টেবিল চামচ সরিষার তেল গরম করে তাতে কুচি আদা এবং রসুন বাদামী না হওয়া পর্যন্ত নেড়ে নিতে হবে। এরপর, হাড্ডি ছাড়া মুরগির মাংস এবং কুচি পেঁয়াজ যোগ করে মাংসটি ভালোভাবে ভেজে নিন। এরপর, কাটা সবজিগুলো (গাজর, ক্যাপ্সিকাম) যোগ করুন এবং হলুদ গুঁড়া ও কাশ্মীরি চিলি পাউডার দিয়ে হাল্কা ভেজে নিয়ে সেখানে কাটা টমেটো যোগ করুন এবং কিছু সময় ভেজে নিতে হবে। পরে ৬-১২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখা ওটসের সঙ্গে রান্না করা মুরগী এবং সবজিগুলো ভালোভাবে মিশিয়ে গরম পানি যোগ করুন এবং কাঁচামরিচ দিয়ে হাই হিটে ১০-১৫ মিনিট রান্না করুন। এরপর চুলার তাপ কমিয়ে পিংক সল্ট, খিচুরি মসলা, ধনেপাতা ও ঘি দিয়ে ঢাকনা দিয়ে ২৫ মিনিট দমে রান্না করুন।

গরম গরম পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন এই স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু ওটস চিকেন খিচুরি!

ব্যায়াম হলো শরীরকে সুস্থ, সবল এবং কর্মক্ষম রাখার জন্য শারীরিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সুশৃঙ্খল ও সুনিয়ন্ত্রিত চলাচল বা নড়াচড়া। এটি শারীরিক কার্যক্ষমতা উন্নত করার পাশাপাশি মানসিক প্রশান্তি বজায় রাখতেও সহায়তা করে। ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরের মাংসপেশি শক্তিশালী হয়, হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধি পায় এবং শরীরের রক্ত সঞ্চালন ও শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি উন্নত হয়।

ব্যায়াম

এনডোরেন্স বা সহনশীলতা



এই ধরনের ব্যায়াম হৃৎপিন্ড এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ায়। এটি শরীরের রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি করে এবং অক্সিজেন গ্রহণের ক্ষমতা বাড়ায়।

উদাহরণ: হাঁটা, দৌড়ানো, সাইক্লিং, সাঁতার কাটা, হর্স স্ট্যান্স।

উপকারিতা: ওজন নিয়ন্ত্রণ, হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো, স্ট্যামিনা বৃদ্ধি এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি।

স্ট্রেন্থ বা শক্তি

এই ব্যায়াম পেশী শক্তি এবং মাংসপেশির সহনশীলতা বাড়াতে সাহায্য করে। এটি শরীরের বিভিন পেশী শক্তিশালী করতে সহায়ক।

উদাহরণ: ভারোত্তোলন, পুশ আপ, পুল আপ, স্কোয়াট।

উপকারিতা: পেশী গঠন, হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধি, মেটাবলিজম উন্নতি এবং পেশী ক্ষয় প্রতিরোধ।

ফ্লেক্সিবিলিটি বা নমনীয়তা

এই ধরনের ব্যায়াম শরীরকে নমনীয় রাখতে এবং পেশীগুলোর সংকোচন-প্রসারণ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। এটি পেশীর জড়তা কমিয়ে শরীরের গতিশীলতা বাড়ায়

উদাহরণ: স্ট্রেচিং, যোগব্যায়াম।

উপকারিতা: শরীরের নমনীয়তা বৃদ্ধি, আঘাতের ঝুঁকি কমানো, এবং শরীরের মুভমেন্ট রেঞ্জ বৃদ্ধি।

ব্যালেন্স বা ভারসাম্য

ভারসাম্য ব্যায়াম শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে এবং স্থিতিশীলতা বাড়াতে সহায়ক। এটি বিশেষ করে বয়স্কদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমায়।

উদাহরণ: এক পায়ে দাঁড়ানো, টাই চি, পাইলেটস, ব্যালেন্স বোর্ড অনুশীলন।

উপকারিতা: শরীরের সংহতি বৃদ্ধি, দৈনন্দিন কাজগুলো সম্পাদনে সক্ষমতা বাড়ায় এবং আঘাত প্রতিরোধে সহায়ক।

ব্যায়ামের সময় হার্ট রেট পর্যবেক্ষণ: অ্যারোবিক এবং অ্যানেরোবিক ব্যায়ামের ভূমিকা

ব্যায়াম করার সময় হার্ট রেট (হৃদস্পন্দন) পর্যবেক্ষণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে যাদের হৃদরোগ বা অন্যান্য শারীরিক সমস্যা আছে তাদের জন্য। ব্যায়ামের চারটি ধাপ: ইনডুরেন্স, স্ট্রেন্থ, ফ্লেক্সিবিলিটি এবং বডি ব্যালেন্স করার সময় আমাদের হার্ট রেট নিয়ন্ত্রণে রাখা প্রয়োজন। অ্যারোবিক ও অ্যানেরোবিক ব্যায়াম এই চারটি ধাপে ভিন্নভাবে কাজ করে, তাই সঠিক হার্ট রেট নির্ধারণ এবং তার উপর ভিত্তি করে ব্যায়াম করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কেনো হার্ট রেট গুরুত্বপূর্ণ? ব্যায়ামের সময় হার্ট রেটের মাধ্যমে আমাদের শরীরের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে জানা যায়। যাদের হার্টে সমস্যা আছে বা অন্যান্য শারীরিক অসুস্থতা আছে, তাদের ব্যায়ামের সময় তাদের হার্ট রেট একটি নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে থাকা উচিৎ। এর মাধ্যমে তারা নিরাপদে ব্যায়াম করতে পারবেন এবং শরীরের উপর অপ্রয়োজনীয় চাপ পড়বে না।

অ্যারোবিক এবং অ্যানেরোবিক ব্যায়াম: অ্যারোবিক ব্যায়াম (Aerobic Exercise) হলো সেই ধরনের ব্যায়াম, যেখানে শরীর পর্যাপ্ত অক্সিজেন গ্রহণ করে এবং শক্তি উৎপন্ন করে। এটি সাধারণত দীর্ঘ সময়ের জন্য কম থেকে মাঝারি তীব্রতায় করা হয়। উদাহরণ হিসেবে হাঁটা, দৌড়ানো, সাঁতার কাটা ইত্যাদি। অ্যারোবিক ব্যায়াম দীর্ঘ সময় ধরে শরীরের কার্যক্ষমতা উন্নত করে এবং হার্টের সুস্থতা বজায় রাখে।

অ্যানেরোবিক ব্যায়াম(Anaerobic Exercise) হলো সেই ধরনের ব্যায়াম, যেখানে শরীর অক্সিজেন ছাড়া শক্তি উৎপন্ন করে। এটি স্বল্প সময়ের জন্য উচ্চ তীব্রতায় করা হয়, যেমন ভার উত্তোলন, স্প্রিন্টিং ইত্যাদি। এই ব্যায়াম পেশির শক্তি বাড়াতে এবং শরীরের মেটাবলিজম উন্নত করতে সহায়ক।

হার্ট রেটের গুরুত্ব এবং নির্ধারণ: ব্যায়ামের সময় হার্ট রেট পর্যবেক্ষণ করে আমরা বুঝতে পারি যে আমরা কোন ধরনের ব্যায়াম করছি এবং শরীরের জন্য এটি কতটা নিরাপদ। **অ্যারোবিক এবং অ্যানেরোবিক** ব্যায়ামের সময় হার্ট রেট আলাদা থাকে, তাই এই হার্ট রেট নির্ধারণ করে সঠিক জোনে থাকা জরুরি।

সর্বোচ্চ হার্ট রেট বের করার পদ্ধতি:

* সর্বোচ্চ হার্ট রেট নির্ধারণের জন্য সবচেয়ে সাধারণ সূত্র হলো: ২২০–বয়স = সর্বোচ্চ হার্ট রেট (বিপিএম - বিটস পার মিনিট) উদাহরণ: যদি আপনার বয়স হয় ৩০, তাহলে আপনার সর্বোচ্চ হার্ট রেট হবে: ২২০–৩০ = ১৯০ বিপিএম।

এই সর্বোচ্চ হার্ট রেটের ভিত্তিতে অ্যারোবিক ও অ্যানেরোবিক ব্যায়ামের জোন নির্ধারণ করা যায়।

অ্যারোবিক ও অ্যানেরোবিক জোন বের করার পদ্ধতি:

অ্যারোবিক ব্যায়ামের জোন (Aerobic Zone):

অ্যারোবিক ব্যায়ামের সময় হার্ট রেট সর্বোচ্চ হার্ট রেটের ৫০-৭০% এর মধ্যে থাকে। এটি হার্টের জন্য নিরাপদ এবং দীর্ঘ সময় ধরে করা যেতে পারে।

উদাহরণ: যদি আপনার সর্বোচ্চ হার্ট রেট ১৯০ হয়, তাহলে অ্যারোবিক জোন হবে: ৫০% =.০ ৫০ X ১৯০ = ৯৫ বিপিএম ৭০% =.০ ৭০ X ১৯০ = ১৩৩ বিপিএম অর্থাৎ, অ্যারোবিক ব্যায়ামের জন্য আপনার হার্ট রেট ৯৫ থেকে ১৩৩ বিপিএমের মধ্যে থাকা উচিত।

অ্যানেরোবিক ব্যায়ামের জোন (Anaerobic Zone):

অ্যানেরোবিক ব্যায়ামের সময় হার্ট রেট সর্বোচ্চ হার্ট রেটের ৭০-৯০% এর মধ্যে থাকে। এই জোনে শরীর দ্রুত শক্তি উৎপাদন করে এবং এটি স্বল্প সময়ের জন্য করা উচিৎ।

* উদাহরণ: যদি আপনার সর্বোচ্চ হার্ট রেট ১৯০ হয়, তাহলে অ্যানেরোবিক জোন হবে: ৭০% = ০.৭০ X ১৯০ = ১৩৩ বিপিএম ৯০% = ০.৯০ X ১৯০ = ১৭১ বিপিএম অর্থাৎ, অ্যানেরোবিক ব্যায়ামের জন্য আপনার হার্ট রেট ১৩৩ থেকে ১৭১ বিপিএমের মধ্যে থাকা উচিৎ।

কীভাবে পর্যবেক্ষণ করবেন:

হার্ট রেট মনিটর ব্যবহার করুন: আপনি ব্যায়ামের সময় হার্ট রেট মনিটর ব্যবহার করতে পারেন, যা আপনাকে নির্দিষ্ট জোনে থাকার ব্যাপারে সচেতন রাখবে।

পর্যবেক্ষণ পদ্ধতি:

ব্যায়ামের সময় আপনার হার্ট রেট মনিটরে দেখুন।
যদি আপনার হার্ট রেট ৫০-৭০% এর মধ্যে থাকে, তবে আপনি অ্যারোবিক ব্যায়াম করছেন।
যদি আপনার হার্ট রেট ৭০-৯০% এর মধ্যে থাকে, তবে এটি অ্যানেরোবিক ব্যায়াম।

ব্যায়ামের ধরণ অনুযায়ী সামঞ্জস্য করুন: আপনার লক্ষ্যের উপর ভিত্তি করে, আপনি ব্যায়ামের সময় অ্যারোবিক বা অ্যানেরোবিক জোনে থাকতে পারেন। অ্যারোবিক ব্যায়াম দীর্ঘ সময়ের জন্য এবং অ্যানেরোবিক ব্যায়াম স্বল্প সময়ের জন্য করা উচিৎ।

ব্যায়ামের প্রক্রিয়া

ব্যায়াম করার সময় সঠিক প্রক্রিয়া অনুসরণ করা শরীরের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক প্রক্রিয়া আঘাত বা ইনজুরির ঝুঁকি কমায় এবং ব্যায়ামের কার্যকারিতা ও উপকারিতা নিশ্চিত করে। নিচে ব্যায়াম করার প্রক্রিয়া ধাপে ধাপে তুলে ধরা হলো:

১.ওয়ার্ম আপ/স্ট্রেচিং: ব্যায়াম শুরুর আগে শরীর প্রস্তুত করার জন্য ওয়ার্ম আপ কারা জরুরি। ৫-১০ মিনিটের হালকা কার্ডিও যেমন হাঁটা, জগিং বা জাম্পিং জ্যাকস করা যায়। এতে শরীরে রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি পায় এবং পেশিগুলো সঞ্চালনের জন্য প্রস্তুত হয়। উত্তপ্তকরণ পেশির টান কমায় ও ইনজুরির ঝুঁকি হ্রাস করে ওয়ার্ম আপ শেষে, হালকা স্ট্রেচিং করে শরীরের পেশিগুলোকে আরও নমনীয় করা হয়। পেশি স্ট্রেচিং করলে পেশিগুলো উত্তেজিত হয় এবং পুরো ব্যায়ামের সময় তারা সঠিকভাবে কাজ করতে পারে। স্ট্রেচিং বিশেষভাবে হাঁটু, পা, পিঠ, কাঁধ ও বাহুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

২.মূল ব্যায়াম: লক্ষ্য অনুযায়ী সঠিক ব্যায়াম নির্বাচন করতে হবে। ব্যায়ামের ধরণ আপনার ফিটনেস লেভেল এবং উদ্দেশ্যের ওপর নির্ভর করে। উদাহরণ:

কার্ডিও ব্যায়াম: হাঁটা, দৌড়ানো, সাইক্লিং, সাঁতার কাটা, হর্স স্ট্যান্স।

শক্তি ব্যায়াম: ভারোত্তোলন, পুশ-আপ, স্কোয়াট, ডেডলিফট।

ফ্লেক্সিবিলিটি ব্যায়াম: যোগব্যায়াম, স্ট্রেচিং।

ব্যালেন্স বা ভারসাম্য ব্যায়াম: এক পায়ে দাঁড়ানো, তাই চি, পাইলেটস্‌, ব্যালেন্স বোর্ড

প্রতিটি ব্যায়াম করতে সময় সীমা নির্ধারণ করা এবং নিয়মিত বিরতি নেয়া প্রয়োজন। ব্যায়াম করার সময় শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণে রাখাও জরুরি।

৩.পুনরাবৃত্তি ও বিরতি: ব্যায়ামের ধরন অনুযায়ী প্রতিটি সেট ও পুনরাবৃত্তি (REPETITIONS) নির্ধারণ করুন। শক্তি ব্যায়ামের ক্ষেত্রে একটি সেটের মধ্যে ৮-১২টি পুনরাবৃত্তি করা সাধারণ নিয়ম। কার্ডিও ব্যায়ামের ক্ষেত্রে, সময় (৩০-৬০ মিনিট) ধরে একটি নির্দিষ্ট মাত্রায় ব্যায়াম করুন। প্রতিটি সেটের মাঝে ৩০-৬০ সেকেন্ডের বিরতি নিন।

৪.সমাপ্তি: মূল ব্যায়াম শেষ করার পর শরীরকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার জন্য হালকা ব্যায়াম এবং স্ট্রেচিং করুন। এটি পেশির টান এবং ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। সমাপ্তিকরণ পর্বে ৫-১০ মিনিট সময় দিন।

৫.পর্যাপ্ত শ্বাস-প্রশ্বাস: ব্যায়ামের সময় শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করা অত্যন্ত জরুরি। সাধারণ নিয়ম হলো, ভারোত্তোলনের সময় বা শক্তি প্রয়োগের সময় শ্বাস ছাড়ুন এবং পেশি শিথিল করার সময় শ্বাস নিন। সঠিক শ্বাস-প্রশ্বাস শরীরে অক্সিজেন সরবরাহ নিশ্চিত করে এবং ব্যায়ামের কার্যকারিতা বাড়ায়।

৬.পর্যাপ্ত পানি পান: ব্যায়ামের সময় ও পরে পর্যাপ্ত পানি পিংক সল্ট মিশিয়ে পান করুন। পিংক সল্ট এর পানি শরীরে হাইড্রেশন বজায় রাখে এবং ব্যায়ামের ফলে ঘাম দিয়ে বের হয়ে যাওয়া পানি ও খনিজ উপাদান পুনরায় সরবরাহ করে।

৭.পরবর্তী পুষ্টি গ্রহণ: ব্যায়ামের পর পেশি পুনর্গঠন এবং শক্তি পুনরুদ্ধারের জন্য প্রোটিন, ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করা উচিত। এটি শরীরের শক্তি বজায় রাখে এবং পেশির কার্যক্ষমতা বাড়ায়।

৮.ব্যায়াম পরবর্তী ঘুম বা বিশ্রাম: ব্যায়ামের পর যথাযথ বিশ্রাম বা ঘুম পেশীর পুনরুদ্ধার, বৃদ্ধিতে সহায়ক এবং শরীরের শক্তি পুনরায় সঞ্চালনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি পেশীর ক্লান্তি দূর করে, হরমোনের সঠিক ভারসাম্য বজায় রাখে এবং পরবর্তী ব্যায়ামের জন্য শরীরকে প্রস্তুত করে।

ব্যায়ামের পর হট ও কোল্ড থেরাপির গুরুত্ব

ব্যায়ামের পর শরীরের পুনরুদ্ধার প্রক্রিয়া শুরু হয় এবং এই সময় সঠিক যত্ন না নিলে পেশির ক্লান্তি, ব্যথা ও আঘাতের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। হট এবং কোল্ড থেরাপি ব্যায়ামের পর শরীরের দ্রুত পুনরুদ্ধারে সাহায্য করতে পারে। এই থেরাপি পেশির আরাম, রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি এবং প্রদাহ নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

হট থেরাপি (Heat Therapy): হট থেরাপি হলো পেশির ক্লান্তি বা ব্যথা কমাতে তাপ প্রয়োগের একটি পদ্ধতি। এটি সাধারণত ব্যায়ামের পরে পেশির আরাম ও শিথিলতা আনতে ব্যবহৃত হয়। তাপ পেশির রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় ফলে অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবরাহ করে পেশিকে দ্রুত পুনরুদ্ধার করতে সহায়তা করে।

হট থেরাপির উপকারিতা

রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি: তাপ পেশির রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে ফলে পেশির ব্যথা কমে এবং পুনরুদ্ধার প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হয়।

পেশি শিথিলতা: ব্যায়ামের পর পেশির শিথিলতা আনতে এবং ক্লান্তি কমাতে হট থেরাপি কার্যকর।

ব্যথা ও স্টিফনেস কমানো: তাপ পেশির স্টিফনেস (কঠোরতা) এবং দীর্ঘমেয়াদী ব্যথা কমাতে সহায়ক।

কীভাবে ব্যবহার করবেন: ব্যায়ামের পর পেশির ক্লান্তি বা ব্যথা থাকলে তাপের একটি উষ্ণ প্যাড প্রয়োগ করতে পারেন ১৫-২০ মিনিটের জন্য। উষ্ম গোসল বা স্টিম বাথও হট থেরাপির অংশ হতে পারে, যা পুরো শরীরকে শিথিল করতে সাহায্য করে।

কোল্ড থেরাপি (Cold Therapy): কোল্ড থেরাপি বা ক্রায়ো থেরাপি প্রদাহ ও ফোলাভাব কমাতে শীতল তাপ প্রয়োগ করা হয়। এটি সাধারণত ব্যায়ামের পরে আঘাত বা পেশির টান কমাতে ব্যবহৃত হয়। ঠান্ডা তাপ রক্ত প্রবাহ কমিয়ে পেশির প্রদাহ ও ব্যথা নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হয়।

কোল্ড থেরাপির উপকারিতা: প্রদাহ কমানো: ঠান্ডা তাপ পেশির প্রদাহ কমায়, বিশেষ করে যেসব জায়গায় ব্যথা বা ফোলাভাব আছে।

পেশির ব্যথা হ্রাস: ব্যায়ামের পর পেশির আঘাত বা স্ট্রেনের ক্ষেত্রে ঠান্ডা তাপ ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।

আঘাতের ঝুঁকি কমানো: কোল্ড থেরাপি দ্রুত রক্ত প্রবাহ কমিয়ে আঘাতের ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করে।

কীভাবে ব্যবহার করবেন: ব্যায়ামের পর কোন স্থানে ব্যথা বা আঘাত লাগলে ঠান্ডা প্যাড বা আইস প্যাক প্রয়োগ করতে পারেন ১০-১৫ মিনিটের জন্য। পেশির স্ট্রেন বা আঘাতের ক্ষেত্রে কোল্ড শাওয়ার বা আইস বাথও কার্যকর হতে পারে।

হট এবং কোল্ড থেরাপির মিলিত ব্যবহার:

হট এবং কোল্ড থেরাপি একসঙ্গে ব্যবহৃত হলে শরীরের পুনরুদ্ধার প্রক্রিয়া দ্রুত হয়। ব্যায়ামের পরে পেশির শিথিলতার জন্য প্রথমে হট থেরাপি ব্যবহার করা যেতে পারে এবং তারপর প্রদাহ বা ব্যথা কমাতে কোল্ড থেরাপি প্রয়োগ করা যেতে পারে।

মিলিত ব্যবহারের উপকারিতা: দ্রুত পুনরুদ্ধার: হট থেরাপি রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে পেশির ক্লান্তি দূর করে এবং কোল্ড থেরাপি প্রদাহ কমিয়ে ব্যথা হ্রাস করে, যার ফলে পুনরুদ্ধার দ্রুত হয়।

ব্যথা নিয়ন্ত্রণ: হট থেরাপি পেশি শিথিল করে এবং কোল্ড থেরাপি ব্যথা ও প্রদাহ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক।

ব্যায়ামের গুরুত্ব

ব্যায়াম শরীরের সার্বিক কার্যক্রমে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শারীরিক শক্তি বৃদ্ধির পাশাপাশি ব্যায়াম হজম, মেটাবলিজম, রক্তপ্রবাহ, মানসিক চাপ ও হরমোন নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

শক্তি সরবরাহ এবং ব্যবহার

আমাদের শক্তির মূল উৎস খাদ্য, আবার ব্যায়ামের জন্য শক্তির প্রয়োজন হয়। শরীরে শক্তি উৎপাদনের জন্য খাদ্য থেকে প্রাপ্ত কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও ফ্যাট গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যকর খাদ্য শরীরকে সেই শক্তি সরবরাহ করে। উদাহরণ স্বরূপ, ব্যায়ামের আগে প্রোটিন এবং কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার খেলে শরীর অধিক কার্যকরভাবে ব্যায়াম করতে পারে। ব্যায়ামের পর প্রোটিন গ্রহণ পেশি পুনর্গঠনে সাহায্য করে।

মেটাবলিজম বৃদ্ধি:

ব্যায়াম শরীরের মেটাবলিজম বৃদ্ধি করে, যা খাবার দ্রুত হজম এবং পুষ্টি উপাদান শোষণের প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে। মেটাবলিজম যত দ্রুত হয়, খাবার তত সহজে শক্তিতে রূপান্তরিত হয় এবং অপ্রয়োজনীয় বর্জ্য দ্রুত শরীর থেকে বের হয়ে যায়।

হজম প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করে:

নিয়মিত ব্যায়াম অন্ত্রের গতিশীলতা বাড়ায়। হালকা কার্ডিওভাসকুলার ব্যায়াম, যেমন হাঁটা, দৌড়ানো বা সাইক্লিং হজমে সহায়তা করে। এগুলো অন্ত্রের পেশীগুলোর কার্যক্ষমতা বাড়ায়, যার ফলে খাবার সহজে এবং স্বাভাবিক গতিতে হজম হয়। এতে কোষ্ঠকাঠিন্য এবং বদহজমের সমস্যা কমে।

রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি:

ব্যায়াম রক্তপ্রবাহকে উন্নত করে, যা হজম অঙ্গগুলোতে পর্যাপ্ত অক্সিজেন এবং পুষ্টি সরবরাহ করে। এতে অন্ত্র ও লিভারের কার্যক্রম ত্বরান্বিত হয় এবং হজমে সহায়ক এনজাইম এবং অ্যাসিড সঠিকভাবে কাজ করতে পারে।

গ্যাস্ট্রোইনটেস্টিনাল স্বাস্থ্য উন্নত করে:

ব্যায়াম গ্যাস্ট্রোইনটেস্টিনাল ট্র্যাক্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়তা করে। এটি অন্ত্রের মধ্যে ব্যাকটেরিয়ার ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে, যা ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম (IBS) বা অন্যান্য হজমজনিত রোগ প্রতিরোধে সহায়ক। নিয়মিত ব্যায়াম পেট ফাঁপার প্রবণতাও কমায়।

মানসিক চাপ কমায়:

স্ট্রেস বা মানসিক চাপ হজমে বিরূপ প্রভাব ফেলে। স্ট্রেসের কারণে কর্টিসল এবং অন্যান্য হরমোন নিঃসৃত হয়, যা হজম প্রক্রিয়া ধীর করে দেয়। ব্যায়াম স্ট্রেস কমায় এবং মন ও শরীরকে শিথিল করে, যার ফলে হজম প্রক্রিয়া স্বাভাবিক হয়।

হরমোন নিয়ন্ত্রণ:

ব্যায়াম শরীরে হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখে, বিশেষ করে ইনসুলিন এবং গ্লুকোজের কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণে রাখে, যা খাবার হজম এবং রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। এছাড়া, এটি ক্ষুধা এবং তৃপ্তির অনুভূতি নিয়ন্ত্রণকারী লেপটিন এবং গ্রেলিন হরমোনকে প্রভাবিত করে, যা খাবারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

সুস্বাস্থ্যের জন্য ব্যায়াম ও ব্যায়াম করার পর শরীরের পেশীগুলোর বিশ্রামের জন্য ঘুম আবশ্যক। তাই পরবর্তী অধ্যায় এ নিয়ে আমরা বিস্তারিত আলোচনা করবো।

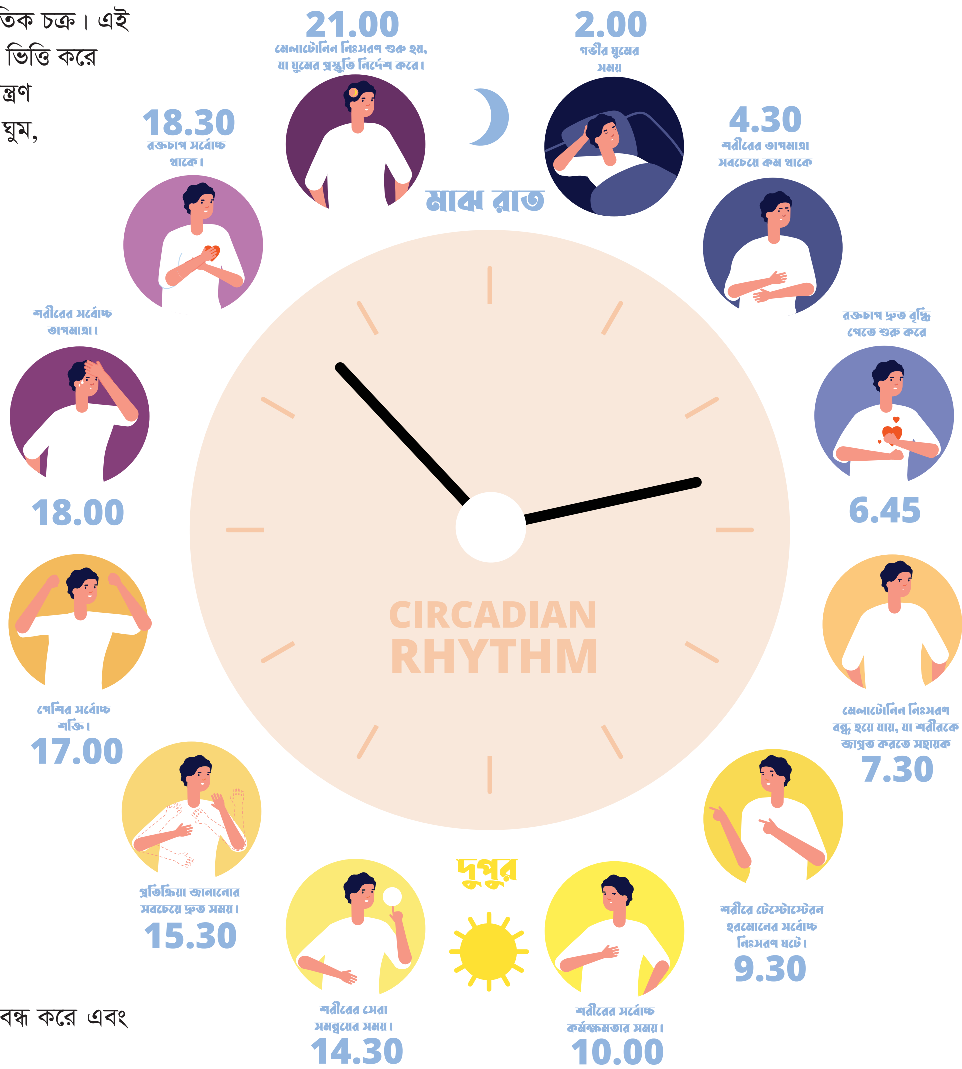
ঘুম

জেকে লাইফস্টাইলে ঘুমকে অপরিহার্য শর্ত হিসেবে ধরা হয়। পুষ্টিকর খাদ্য, ব্যায়াম এবং মানসিক প্রশান্তি সবকিছুর ওপর ঘুমের সরাসরি প্রভাব রয়েছে। প্রতিদিনের কাজকর্মে শারীরিক ও মানসিকভাবে সক্রিয় থাকতে এবং সুস্থ জীবনযাপনের জন্য পর্যাপ্ত ও গভীর ঘুম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ঘুম মস্তিষ্ককে পুনরুজ্জীবিত করে, যা আমাদের ফোকাস, মনোযোগ এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করে। এটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে এবং আমাদের মেটাবলিজম নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।

যদি ঘুম পর্যাপ্ত এবং মানসম্পন্ন না হয়, তাহলে এর প্রভাব পড়ে আমাদের সার্বিক জীবনযাত্রায়। পর্যাপ্ত ঘুমের অভাবে শারীরিক শক্তি কমে যায়, মানসিক অবসাদ, স্মৃতিভ্রম এবং দুশ্চিন্তা বৃদ্ধি পায়। এটি হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট করে, যা ওজন বৃদ্ধি, ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

সার্কাডিয়ান রিদম

সার্কাডিয়ান রিদম হলো ২৪ ঘণ্টার একটি প্রাকৃতিক চক্র। এই চক্রে আলোর উপস্থিতি এবং অনুপস্থিতির উপর ভিত্তি করে শারীরিক, মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন নিয়ন্ত্রণ করে। এটি আমাদের শরীরের অভ্যন্তরীণ ঘড়ি, ঘুম, জাগরণ, হরমোন নিঃসরণ, শরীরের তাপমাত্রা এবং খাদ্য গ্রহণের মতো গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম পরিচালনা করে। সার্কাডিয়ান রিদম মূলত আমাদের পরিবেশের আলোর পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে চলে এবং এভাবেই আমাদের শরীর প্রতিদিনের নিয়মে অভ্যস্ত হয়।



কীভাবে কাজ করে

আলো ও অন্ধকারের প্রভাব:
সার্কাডিয়ান রিদমের উপর মূলত দিনের আলোর উপস্থিতি এবং রাতের অন্ধকারের প্রভাব থাকে। যখন আমাদের চোখে আলো প্রবেশ করে, তখন মস্তিষ্কের সুপ্রাকায়সম্যাটিক নিউক্লিয়াস (SCN) নামক অংশটি সংকেত পাঠায়, যা শরীরের হরমোন নিঃসরণ, শরীরের তাপমাত্রা এবং ঘুমের চক্র নিয়ন্ত্রণ করে।

মেলাটোনিন নিঃসরণ: রাতে যখন অন্ধকার হয়, তখন শরীর মেলাটোনিন হরমোন নিঃসরণ শুরু করে, যা আমাদের ঘুমানোর জন্য প্রস্তুত করে। অন্যদিকে, দিনের আলো মেলাটোনিন নিঃসরণ বন্ধ করে এবং আমাদেরকে জাগ্রত রাখে।

সার্কাডিয়ান রিদমের গুরুত্ব

ঘুমের চক্র: সার্কাডিয়ান রিদম আমাদের ঘুম ও জাগরণের সময় নির্ধারণ করে। এটি আমাদেরকে রাতে ঘুমাতে এবং দিনে জেগে থাকতে সাহায্য করে।

শরীরের কার্যকারিতা: সার্কাডিয়ান রিদম শরীরের বিভিন্ন কার্যকারিতার সময় নির্ধারণ করে, যেমন হরমোন নিঃসরণ, শরীরের তাপমাত্রা এবং বিপাকীয় কার্যক্রম।

স্বাস্থ্য: সার্কাডিয়ান রিদমের ব্যাঘাত হলে আমাদের ঘুমের সমস্যা, মানসিক চাপ, হজমের সমস্যা এবং অন্যান্য শারীরিক জটিলতা দেখা দিতে পারে।

ঘুমের গুরুত্ব

শরীরের পুনর্গঠন: ঘুমের সময় শরীরের কোষগুলো পুনর্গঠন এবং টিস্যুগুলোর মেরামত প্রক্রিয়া সক্রিয় থাকে। রাতে পর্যাপ্ত ঘুম শরীরের পেশি, ত্বক এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গের পুনর্নির্মাণে সহায়ক হরমোন নিঃসরণ করে, যা আমাদের সারাদিনের কাজের জন্য প্রস্তুত করে।

মানসিক প্রশান্তি: ঘুম মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়ায়, মনোযোগ উন্নত করে এবং মানসিক চাপ কমায়। ঘুমের মাধ্যমে মস্তিষ্কে নিউরোট্রান্সমিটারের কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়, যা উদ্বেগ, হতাশা এবং মানসিক ক্লান্তি দূর করে মনের প্রশান্তি আনে।

হরমোন নিয়ন্ত্রণ: ঘুমের সময় শরীর ইনসুলিন, লেপটিন, গ্রেলিনসহ অন্যান্য হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখে। পর্যাপ্ত ঘুমের অভাবের কারণে হরমোনের ভারসাম্য বিঘ্নিত হয়, যা অতিরিক্ত ক্ষুধা, ওজন বৃদ্ধি এবং ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের ঝুঁকি বাড়ায়। সঠিক ঘুম হরমোনের কার্যকারিতা সঠিকভাবে বজায় রাখতে সহায়তা করে।

মেটাবলিজম এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ: পর্যাপ্ত ঘুম মেটাবলিজম বাড়াতে সাহায্য করে। ঘুমের ঘাটতির কারণে মেটাবলিজমের কার্যকারিতা কমে যায় এবং শরীরে চর্বি জমার ঝুঁকি বাড়ে। ভালো ঘুম শরীরে মেটাবলিজম ঠিক রাখে, যা ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার ক্ষেত্রে সহায়ক।

KG

শারীরিক শক্তি ও উদ্যম: সঠিক ঘুম শরীরকে পুনরুজ্জীবিত করে এবং পরবর্তী দিনের কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি সরবরাহ করে। এটি ক্লান্তি কমায় এবং কর্মক্ষমতা বাড়ায়। যারা নিয়মিত পর্যাপ্ত ঘুমায়, তারা সারাদিন উদ্যম ও ফোকাস ধরে রাখতে পারে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি: ঘুমের সময় শরীরে অ্যান্টিবডি এবং রোগ প্রতিরোধক কোষ উৎপাদিত হয়, যা শরীরকে বিভিন্ন সংক্রমণ এবং রোগ থেকে রক্ষা করে। পর্যাপ্ত ঘুম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে মজবুত করে, যা বিভিন্ন ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া এবং অন্যান্য জীবাণুর আক্রমণ থেকে শরীরকে সুরক্ষা দেয়।

ভালো ঘুম এবং ঘুমের সমস্যা সমাধানের পরামর্শ

সকাল

নিয়মিত ঘুমের রুটিন তৈরি করুন: প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যান এবং একই সময়ে ঘুম থেকে উঠুন। এতে শরীরের অভ্যন্তরীণ ঘড়ি (বায়োলজিক্যাল ক্লক) স্থিতিশীল থাকে এবং সহজে ঘুম আসে। এমনকি ছুটির দিনেও এই রুটিন মেনে চলুন। দিনের বেলা সূর্যের আলোতে বের হওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি শরীরের মেলাটোনিন নিঃসরণকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে যা রাতে ভালো ঘুমের জন্য প্রয়োজন।

প্রাকৃতিক আলোতে বের হন: ঘুম থেকে ওঠার পরই প্রাকৃতিক আলোয় কিছুক্ষণ সময় কাটান। এটি আপনার সার্কাডিয়ন রিদমকে সঠিকভাবে কাজ করতে সাহায্য করে।

দিন

ক্যাফেইন এবং নিকোটিন এড়িয়ে চলুন: চা, কফি, চকোলেট এবং ধূমপানে থাকা ক্যাফেইন ও নিকোটিন স্নায়ুকে উত্তেজিত করে এবং ঘুমে ব্যাঘাত ঘটায়। ঘুমানোর কমপক্ষে ৪-৬ ঘণ্টা আগে এসব খাবার এবং পানীয় গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

নিয়মিত ব্যায়াম করুন: নিয়মিত ব্যায়াম ঘুমের মান উন্নত করে এবং গভীর ঘুম আনতে সাহায্য করে। বিশেষ করে, সকালের ব্যায়াম আরও বেশি কার্যকর। তবে ঘুমানোর খুব কাছাকাছি সময়ে ভারী ব্যায়াম থেকে বিরত থাকুন, কারণ এটি শরীরকে উত্তেজিত করে ঘুমে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে

সন্ধ্যা

হালকা ও স্বাস্থ্যকর খাবার খান: ঘুমানোর অন্তত ২-৩ ঘণ্টা আগে ভারী খাবার গ্রহণ সম্পন্ন করুন। ঘুমানোর আগে হালকা, স্বাস্থ্যকর এবং সহজপাচ্য খাবার খেতে পারেন। অতিরিক্ত ঝাল, তেল বা চিনিযুক্ত খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

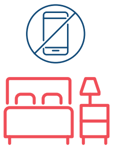
পানির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করুন: ঘুমানোর আগে অতিরিক্ত পানি পান থেকে বিরত থাকুন, কারণ এটি ঘুমের মাঝে বারবার প্রস্রাবের জন্য উঠতে বাধ্য করতে পারে। তবে সারাদিন পর্যাপ্ত পানি পান করা স্বাস্থ্যকর।

মানসিক চাপ এড়িয়ে চলুন: ঘুমানোর আগে মানসিক চাপ কমাতে চেষ্টা করুন। মনোযোগী কাজ, চিন্তা বা উদ্বেগ থেকে দূরে থাকুন। মনকে শিথিল রাখার চেষ্টা করুন এবং পজিটিভ চিন্তা করুন।

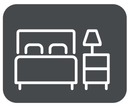
রাত

মেডিটেশন এবং স্ট্রেচিং করুন: ঘুমানোর আগে ধ্যান বা মেডিটেশন করা ঘুমের মান উন্নত করে। এছাড়া হালকা স্ট্রেচিং করলে শরীরের পেশিগুলো শিথিল হয় এবং মানসিক প্রশান্তি আসে।

ঘুমানোর আগে গরম পানিতে ঘাড় পর্যন্ত গোসল: গরম পানিতে ঘাড় পর্যন্ত গোসল করলে শরীরের পেশিগুলো শিথিল হয় এবং রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায়। এতে ঘুমের মান উন্নত হয়।



ইলেকট্রনিক ডিভাইস থেকে দূরে থাকুন: ঘুমানোর অন্তত ১ ঘণ্টা আগে মোবাইল, কম্পিউটার, টিভি ইত্যাদি থেকে দূরে থাকুন। এসব ডিভাইস থেকে নির্গত ব্লু লাইট মস্তিষ্ককে উত্তেজিত করে এবং ঘুমের মান কমায়। ঘুমানোর আগে বই পড়া, ধ্যান বা শিথিলকরণ ব্যায়াম করুন।



পরিবেশ উন্নত করুন: ঘুমানোর স্থান শান্ত, অন্ধকার এবং শীতল রাখুন। ভালো ঘুমের জন্য আরামদায়ক বিছানা ও বালিশ ব্যবহার করুন। অন্ধকার পরিবেশে মেলাটোনিন হরমোনের নিঃসরণ বাড়ে যা ঘুম আনার জন্য সহায়ক।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম অনুশীলন করুন: ঘুমানোর আগে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম মানসিক চাপ কমায় এবং শরীর ও মনকে শিথিল করে। বিশেষ করে ৪-৭-৮ শ্বাসের পদ্ধতি খুবই কার্যকর। ৪ সেকেন্ড ধরে নাক দিয়ে শ্বাস নিন, ৭ সেকেন্ড ধরে শ্বাস ধরে রাখুন এবং ৮ সেকেন্ড ধরে ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন। এটি নার্ভাস সিস্টেমকে শান্ত করে দ্রুত ঘুম আনতে সহায়তা করে।

এই পরামর্শগুলো মেনে চললে ঘুমের সমস্যা দূর হবে এবং ঘুমের মান উন্নত হবে।

মানসিক প্রশান্তি চর্চা

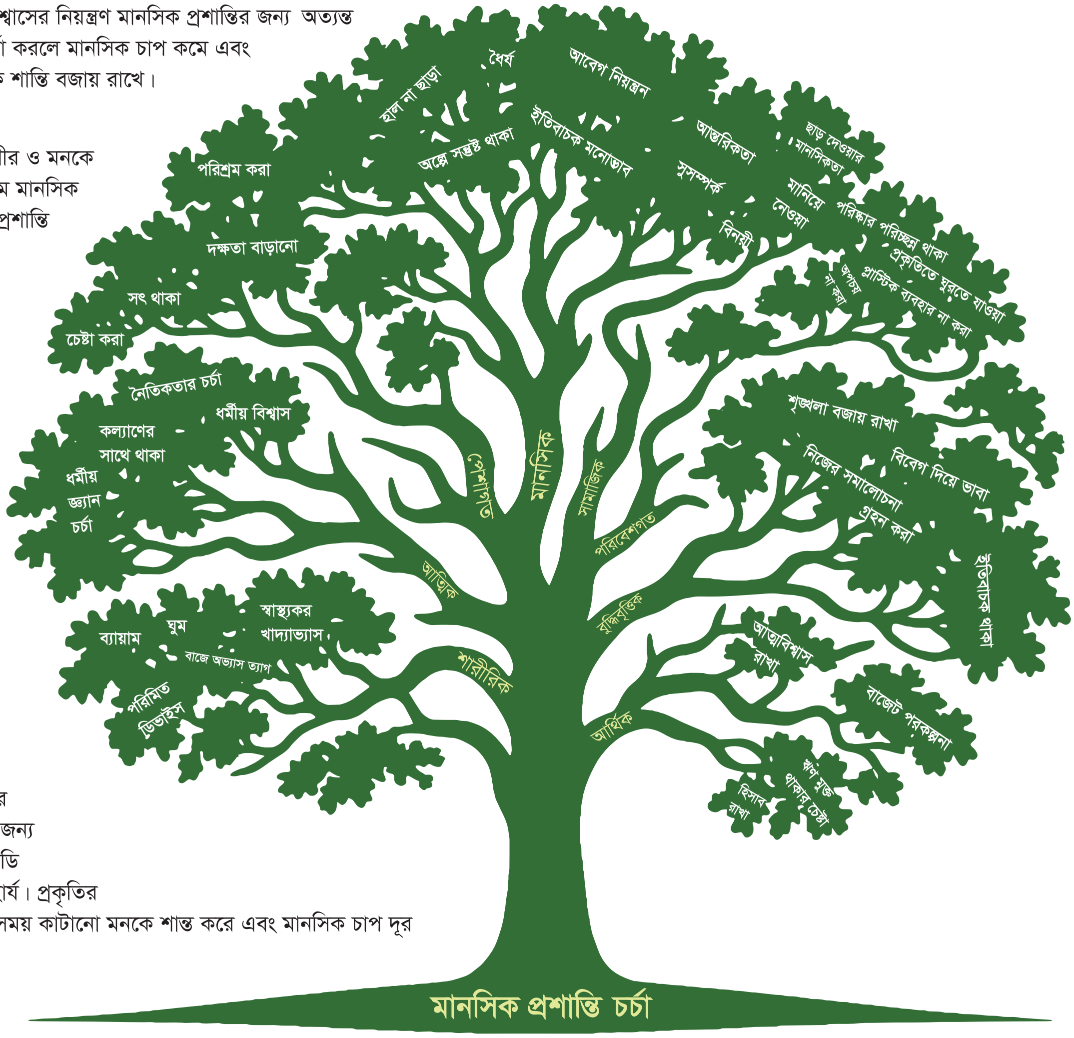
মানসিক প্রশান্তি বা শান্ত মন আমাদের সুস্থ জীবনযাপনের একটি প্রধান উপাদান। এটি কেবল মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য নয়, শারীরিক সুস্থতার জন্যও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বর্তমান সময়ে দ্রুত জীবনযাত্রা, কাজের চাপ, পারিবারিক সমস্যা এবং প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহারের ফলে মানসিক চাপ বৃদ্ধি পাচ্ছে, যা আমাদের স্বাস্থ্যকে ক্ষতিগ্রস্ত করছে। তাই মানসিক প্রশান্তির চর্চা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠেছে।

মানসিক প্রশান্তি কেন জরুরি?

মানসিক প্রশান্তি চাপ, উদ্বেগ ও হতাশা দূর করে মানসিক ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়ক। এটি আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। চাপ এবং উদ্বেগ কর্টিসল নামক স্ট্রেস হরমোনের নিঃসরণ বাড়ায়, যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে এবং বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা, যেমন উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ এবং হজমের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। মানসিক প্রশান্তি মনের চাপ কমিয়ে, শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় এবং সার্বিক জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনে।

মানসিক প্রশান্তি চর্চার উপায়: মানসিক প্রশান্তি অর্জনের জন্য কিছু নিয়মিত অভ্যাস এবং কার্যকর পদ্ধতি মেনে চলা প্রয়োজন। দৈনন্দিন জীবনের চাপ, উদ্বেগ এবং হতাশা দূর করতে নিচে উল্লেখিত উপায়গুলো আপনার মানসিক প্রশান্তি নিশ্চিত করতে সহায়ক হতে পারে।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম: নিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ মানসিক প্রশান্তির জন্য অত্যন্ত কার্যকর। ৬টি শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম নিয়মিত চর্চা করলে মানসিক চাপ কমে এবং মস্তিষ্কে পর্যাপ্ত অক্সিজেন সরবরাহ হয় যা মানসিক শান্তি বজায় রাখে।



যোগব্যায়াম (ইয়োগা): যোগব্যায়াম শরীর ও মনকে শিথিল করতে সাহায্য করে। নিয়মিত যোগব্যায়াম মানসিক চাপ কমায়, পেশিগুলো শিথিল করে এবং মনের প্রশান্তি আনে।

ভালো খাদ্যাভ্যাস: স্বাস্থ্যকর ও অর্গানিক খাবার গ্রহণের অভ্যাস করুন। পুষ্টিকর খাবার শরীরকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি এবং শক্তি প্রদান করে, যা মস্তিষ্কের সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়ক এবং মানসিক প্রশান্তির ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

নিয়মিত ব্যায়াম: দৈনিক অন্তত ৩০ মিনিট ব্যায়াম করুন। হাঁটা, দৌড়ানো, সাইক্লিং, সাঁতার কাটা এসব ব্যায়াম শরীরে এন্ডোরফিন হরমোনের নিঃসরণ বাড়ায় যা মানসিক প্রশান্তি ও সুখ এনে দেয়। এটি উদ্বেগ কমায় এবং মস্তিষ্ককে শিথিল করে।

প্রকৃতির সঙ্গে সময় কাটান: রোদে বের হওয়া এবং ঘাসের ওপর হাঁটা মানসিক প্রশান্তির জন্য অত্যন্ত উপকারী। সূর্যের আলো শরীরে ভিটামিন ডি সরবরাহ করে, যা মানসিক সুস্থতার জন্য অপরিহার্য। প্রকৃতির সান্নিধ্যে থাকা, গাছপালা, নদী, সমুদ্র বা পাহাড় সময় কাটানো মনকে শান্ত করে এবং মানসিক চাপ দূর করে।

গভীর ঘুম: পর্যাপ্ত ও গভীর ঘুম মানসিক প্রশান্তির জন্য অপরিহার্য। নিয়মিত ঘুমের রুটিন মেনে চলুন, ঘুমানোর আগে ইলেকট্রনিক ডিভাইস কম ব্যবহার করুন এবং শিথিল হওয়ার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম চর্চা করুন।

সৃজনশীল কাজ: বই পড়া, নতুন স্থানে ঘুরতে যাওয়া, মানুষের কল্যানে নিজেকে নিয়জিত করা, লেখালেখি বা বাগান করা মস্তিষ্কের সৃজনশীলতাকে কাজে লাগায়। এসব কাজ মনকে শান্ত করে এবং উদ্বেগ ও হতাশা কমায়, যা মানসিক প্রশান্তিতে সহায়ক।

মানসিক চাপ এড়িয়ে চলুন: নেগেটিভ বিষয় ও নেতিবাচক মানুষদের এড়িয়ে চলুন। ইতিবাচক চিন্তা করুন এবং ইতিবাচক মানুষের সঙ্গে সময় কাটান। কঠিন বা প্রতিকূল পরিস্থিতিকে মেনে নেওয়ার মানসিকতা গড়ে তুলুন এবং দৈনন্দিন জীবনে পরিকল্পনা মেনে চলুন, এতে দুশ্চিন্তা কমবে।

সম্পর্ককে গুরুত্ব দিন: সামাজিক সম্পর্ক এবং ভালো সম্পর্ক মানসিক প্রশান্তির একটি বড় উৎস। প্রিয়জনদের সঙ্গে সময় কাটান, অনুভূতি শেয়ার করুন এবং সম্পর্ককে মূল্য দিন। একটি ভালো সামাজিক সম্পর্ক মানসিক চাপ কমায় এবং সুখের অনুভূতি বাড়ায়।

আত্মিক পরিচর্যা: নিয়মিত প্রার্থনা, ধ্যান বা ধর্মীয় আচরণের মাধ্যমে আত্মিক পরিচর্যা মনের শান্তি বজায় রাখতে সহায়ক। এটি মনের গভীরে প্রশান্তি আনে এবং জীবনের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গি ইতিবাচক করে তোলে।

অল্পতে সন্তুষ্ট থাকা ও প্রত্যাশা কমানো: অল্পতেই সন্তুষ্ট থাকার অভ্যাস গড়ে তুলুন। অতিরিক্ত প্রত্যাশা মানসিক চাপের কারণ হতে পারে। প্রত্যাশা কমিয়ে রাখলে জীবনে অনেক বিষয় সহজ ও শান্তিপূর্ণ হয়ে ওঠে।

আল্লাহর উপর দৃঢ় বিশ্বাস রাখা: যেকোনো পরিস্থিতিতে আল্লাহর উপর দৃঢ় বিশ্বাস রাখুন। এই বিশ্বাস মানসিক স্থিতিশীলতা এনে দেয় এবং জীবনের কঠিন মুহূর্তগুলোকে সহজে গ্রহণ করতে সাহায্য করে।

জীবনে শৃঙ্খলা বজায় রাখুন: শৃঙ্খলিত জীবনযাপন মানসিক প্রশান্তির অন্যতম উপায়। দৈনন্দিন কাজ, খাবার, ঘুম এবং শরীরচর্চার একটি নির্দিষ্ট রুটিন অনুসরণ করুন। শৃঙ্খলাবদ্ধ জীবন মস্তিষ্কের চাপ কমায় এবং মনে স্থায়ী শান্তি আনে।

উপরোক্ত উপায়গুলো মেনে চললে মানসিক প্রশান্তি অর্জন করা সহজ হয়। নিয়মিত চর্চা শুধু মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় না বরং শারীরিক সুস্থতাও বজায় রাখতে সাহায্য করে।

শ্বাসের ব্যায়াম: সুস্থতার জন্য ছয়টি কার্যকর পদ্ধতি

শ্বাসের ব্যায়াম আমাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখার শক্তিশালী উপায়। জেকে লাইফস্টাইল গাইডলাইনে শ্বাসের ব্যায়ামের ছয়টি বিশেষ পদ্ধতি অন্তর্ভুক্ত করা হচ্ছে, এতে আমাদের মস্তিষ্ক এবং শরীরের কার্যক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করবে। তবে, এই ব্যায়ামগুলো করার আগে **বেলি ব্রিদ (Belly Breath)** এবং **ইকুয়াল ব্রিদ (Equal Breath)** ভালোভাবে রপ্ত করে নেয়া গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এগুলো পূর্ব প্রস্তুতি হিসেবে কাজ করে।

পূর্ব প্রস্তুতি: বেলি ব্রিদ এবং ইকুয়াল ব্রিদ

বেলি ব্রিদ (Belly Breath): শ্বাস নেয়ার সময় পেট ফুলিয়ে শ্বাস নিন এবং শ্বাস ছাড়ার সময় পেট নিচের দিকে নামান। এটি শ্বাসের গভীরতা বাড়ায় এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

ইকুয়াল ব্রিদ (Equal Breath): সমান সময় ধরে শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন (যেমন ৪ সেকেন্ড ধরে শ্বাস নেয়া এবং ৪ সেকেন্ড ধরে শ্বাস ছাড়া)। এটি শ্বাসের নিয়মিততা ও ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়ক।

শ্বাসের ছয়টি বিশেষ ব্যায়াম:

১. উইম হোফ পদ্ধতি (Wim Hof Method)

পদ্ধতি: দ্রুত ও গভীরভাবে ৩০ বার শ্বাস নিন ও ছাড়ুন। এরপর শ্বাস ধরে রাখুন যতক্ষণ সম্ভব।

উপকারিতা: শরীরের অক্সিজেন স্তর বাড়ায়, ইমিউন সিস্টেম উন্নত করে এবং শারীরিক শক্তি বাড়ায়।

২. হামিং (Humming)

পদ্ধতি: গভীর শ্বাস নিয়ে শ্বাস ছাড়ার সময় মৃদু গুনগুন (হামিং) শব্দ করুন।

উপকারিতা: স্বরযন্ত্রের কার্যকারিতা উন্নত করে, মানসিক প্রশান্তি আনে।

৩. স্কোয়ার ব্রিদিং (Square Breathing)

পদ্ধতি: ৪ সেকেন্ড শ্বাস নিন, ৪ সেকেন্ড ধরে রাখুন, ৪ সেকেন্ড ছাড়ুন এবং ৪ সেকেন্ড ধরে রাখুন।

উপকারিতা: মানসিক স্থিতিশীলতা এবং মনোযোগ বাড়ায়, চাপ কমায়।

৪. ৪-৭-৮ ব্রিদিং (৪-৭-৮ Breathing)

পদ্ধতি: ৪ সেকেন্ড শ্বাস নিন, ৭ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখুন এবং ৮ সেকেন্ড ধরে শ্বাস ছাড়ুন।

উপকারিতা: দ্রুত মনকে শান্ত করে, দ্রুত ঘুমাতে সাহায্য করে।

৫. ডিপ ডায়াফ্র্যাম্যাটিক ব্রিদিং (Deep Diaphragmatic Breathing)

পদ্ধতি: ডায়াফ্রামের মাধ্যমে শ্বাস নেয়া, যাতে বুকের বদলে পেট ফুলে ওঠে।

উপকারিতা: শরীরকে শিথিল করে এবং রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে, ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।

৬. হাঁটতে হাঁটতে শ্বাসের ব্যায়াম (Walking Breathing Exercise)

পদ্ধতি: হাঁটার সময় নিয়মিত শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন, প্রতিটি পদক্ষেপের সাথে শ্বাসের তাল মিলিয়ে।

উপকারিতা: শরীরকে সতেজ ও শক্তিশালী রাখে, মনোযোগ এবং সমন্বয় বাড়ায়।

এই ছয়টি শ্বাসের ব্যায়াম আমাদের দৈনন্দিন জীবনে শারীরিক এবং মানসিক প্রশান্তি ও শক্তি বজায় রাখতে সহায়ক। বেলি ব্রিদ এবং ইকুয়াল ব্রিদ শিখে এই ব্যায়ামগুলো চর্চা করলে শরীরের সম্পূর্ণ কার্যক্ষমতা বাড়বে এবং মানসিক চাপ কমিয়ে সুস্থতা নিশ্চিত করবে।

ঘাসে হাঁটাঃ প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগ (Earthing)

ঘাসে হাঁটা 'আর্থিং' বা 'গ্রাউন্ডিং' নামে পরিচিত এক প্রাকৃতিক পদ্ধতি যা আমাদের শরীরের ইলেকট্রন ভারসাম্য বজায় রাখে এবং মানসিক প্রশান্তি আনে। খালি পায়ে মাটির সংস্পর্শে থাকা, বিশেষত সবুজ ঘাসে হাঁটা, আমাদের শরীরের ইলেকট্রিক্যাল চার্জ সমান করতে সহায়তা করে এবং বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দূর করে।

ঘাসে হাঁটার উপকারিতাঃ ইলেকট্রিক্যাল ভারসাম্য বজায় রাখাঃ ঘাসের উপর খালি পায়ে হাঁটা শরীরের ইলেকট্রিক্যাল চার্জ সমান করে। আমাদের দেহে ১৩ হাজার স্নায়ু পায়ের পাতার সঙ্গে যুক্ত থেকে ইলেকট্রিক্যাল চার্জ গ্রহণে সহায়তা করে।

মানসিক প্রশান্তিঃ আর্থিং বা ঘাসে হাঁটা মনকে শান্ত ও স্থিতিশীল রাখতে সহায়ক পাশাপাশি মানসিক চাপ কমায় এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে।

হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়কঃ ঘাসে হাঁটলে হৃদস্পন্দনের ভারসাম্য বজায় থাকে, রক্তচাপ কমে এবং রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় এছাড়া রক্তের আঠালোভাব কমিয়ে রক্ত প্রবাহকে স্বাভাবিক রাখে।

রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধিঃ ঘাসে হাঁটার সময় পায়ের তলায় থাকা স্নায়ুগুলো উদ্দীপিত হয় ফলে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ে।

প্যারাসিমপ্যাথেটিক কার্যক্রম বৃদ্ধিঃ এটি প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্রের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে, যা মাংসপেশিকে শিথিল করে এবং কর্টিসল স্তর কমিয়ে শরীরকে রিল্যাক্স করতে সহায়ক হয়।

অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি প্রভাবঃ ঘাসে হাঁটা শরীরের ফ্রি র‍্যাডিকালগুলোকে নিরপেক্ষ করে প্রদাহ কমায় ফলে দীর্ঘমেয়াদী ব্যথা ও পেশির ব্যথা কমে যায়।

ঘাসে হাঁটার সঠিক পদ্ধতিঃ

খালি পায়ে হাঁটাঃ প্রতিদিন ২০ মিনিট খালি পায়ে সবুজ ঘাসে হাঁটা শরীরের জন্য অত্যন্ত উপকারী।

প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগ স্থাপনঃ হাঁটার সময় মাটির সংস্পর্শে থাকার মাধ্যমে শরীরের ইলেকট্রিক্যাল চার্জ নিরপেক্ষ হয় ফলে মানসিক প্রশান্তি এবং শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি পায়।

বৃক্ষ মেডিটেশনঃ মানসিক প্রশান্তি চর্চার বিশেষ পদ্ধতি

বৃক্ষ মেডিটেশন বা ধ্যান পদ্ধতিতে একজন ব্যক্তি নিজেকে একটি দৃঢ় ও শক্তিশালী বৃক্ষের সাথে তুলনা করে। বৃক্ষের গভীর শিকড় যেমন মাটির গভীরে প্রবেশ মাটির সাথে দৃঢ় বন্ধন তৈরি করে, তেমনি এই ধ্যান আমাদের জীবনের ভিত্তি শক্তিশালী করতে ও মনকে স্থিতিশীল করতে সাহায্য করে। এটি একটি সৃজনশীল ও শক্তিশালী পদ্ধতি যা প্রকৃতির সান্নিধ্যে থেকে আমাদের দেহ ও মনের ভারসাম্য উন্নত করে।

বৃক্ষ মেডিটেশনের উপকারিতা

মানসিক প্রশান্তিঃ বৃক্ষ মেডিটেশন মনকে শান্ত ও একাগ্র করে, ফলে মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কমে।

স্থিতিশীলতা ও স্থিরতাঃ এটি আমাদের জীবন ও মনকে স্থিতিশীল করে, যেমন একটি বৃক্ষ শিকড়ের মাধ্যমে মাটিতে শক্তভাবে দাঁড়িয়ে থাকে।

ভিত্তি শক্তিশালী করাঃ মনের ভেতর একটি গভীর ভিত্তি তৈরি করে যা আমাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং কঠিন পরিস্থিতিতে শান্ত থাকার ক্ষমতা দেয়।

সচেতনতা বৃদ্ধিঃ এটি আমাদের মন ও দেহের প্রতি সচেতনতা বৃদ্ধি করে, যা দৈনন্দিন জীবনে আমাদের চিন্তা ও কর্মে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগঃ প্রকৃতির সঙ্গে গভীর সংযোগ স্থাপনের মাধ্যমে আমাদের মনের অস্থিরতা দূর করতে ও আধ্যাত্মিকতা বাড়াতে সাহায্য করে।

বৃক্ষ মেডিটেশনের পদ্ধতি

বৃক্ষ মেডিটেশন করতে কয়েকটি ধাপ অনুসরণ করা যায়ঃ

নিরিবিলি স্থান নির্বাচন করুনঃ এমন স্থান বেছে নিন যেখানে আপনি শান্তভাবে থাকতে পারবেন যেমন বাগান, পার্ক অথবা প্রকৃতির কাছাকাছি কোনো স্থান।

আরামদায়ক অবস্থান: মাটিতে সোজা হয়ে দাঁড়ান। পা মাটির সঙ্গে সংযুক্ত রাখুন, যেন আপনার শরীর মাটির শক্তিকে অনুভব করতে পারে।

শ্বাসপ্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ: ধীরে ধীরে গভীর শ্বাস নিন এবং ছাড়ুন। আপনার শ্বাসের প্রতি মনোযোগ দিন এবং শ্বাসের মাধ্যমে নিজের মনকে শান্ত করুন।

গাছের মত চিন্তা করুন: কল্পনা করুন যে আপনি একটি বৃক্ষ, যার শিকড় গভীর মাটিতে প্রোথিত এবং শাখা-প্রশাখা আকাশের দিকে ছড়িয়ে আছে। আপনি শিকড়ের মাধ্যমে শক্তি নিচ্ছেন এবং আপনার শাখাগুলো আকাশের দিকে মুক্তভাবে প্রসারিত হচ্ছে।

শিকড়ের শক্তি অনুভব করুন: ধীরে ধীরে কল্পনা করুন যে আপনার শিকড় মাটির গভীরে প্রবেশ করছে এবং আপনি প্রকৃতি থেকে শক্তি ও শান্তি আহরণ করছেন। শিকড় যত গভীর হবে, তত বেশি স্থিতিশীল ও শান্তি অনুভব করবেন।

দেহের স্থিতিশীলতা: কল্পনা করুন আপনার দেহ বৃক্ষের মতো স্থির, আর কোনো কিছুই আপনাকে স্থানচ্যুত করতে পারবে না। আপনি প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও স্থির ও শান্ত থাকবেন।

ধীর শ্বাস নিন ও ধ্যান শেষ করুন: ১০ থেকে ১৫ মিনিট ধরে এই ধ্যান করুন। ধীরে ধীরে শ্বাস নিন এবং ধ্যান শেষ করুন। আপনার শরীর ও মনকে শান্ত রাখতে এই অভিজ্ঞতা মনে ধরে রাখুন।

বিশেষ টিপস

নিয়মিত চর্চা করুন: প্রতিদিন সকালে বা রাতে ১০-১৫ মিনিট করে এই মেডিটেশন করলে আপনি আরও স্থিতিশীল ও মনোযোগী হতে পারবেন।

প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করুন: প্রকৃতির মধ্যে ধ্যান করলে আপনার মনের প্রশান্তি আরও বাড়বে। বিশেষ করে গাছপালার কাছে বসে ধ্যান করলে শিকড়ের সংযোগ আরও শক্তিশালী হয়।

শ্বাসপ্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ: ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়া এবং শ্বাস ছাড়া মনকে স্থিতিশীল ও একাগ্র করতে সাহায্য করে।

বৃক্ষ মেডিটেশন আমাদের মন, শরীর এবং প্রকৃতির সঙ্গে গভীর সংযোগ স্থাপন করে। এটি জীবনের প্রতিকূলকায় স্থিতিশীল ও মনোযোগী থাকতে সহায়ক এবং জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আমাদের ভিত শক্তিশালী করতে ভূমিকা রাখে। এজন্য, এটি জেকে লাইফস্টাল গাইডলাইনে মানসিক শান্তি অর্জনের একটি গুরুত্বপূর্ণ ধ্যান পদ্ধতি হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

জেকে লাইফস্টাইল প্ল্যানার

পূর্ণাঙ্গ জেকে লাইফস্টাইল মানতে ও সহজে অনুসরণ করতে প্ল্যানারের ভূমিকা

প্ল্যানার হলো একটি টুল বা ডায়েরি যা দৈনন্দিন কাজ, লক্ষ্য এবং রুটিন সঠিকভাবে পরিকল্পনা এবং নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। এটি সাধারণত বিভিন্ন সময়সূচি, লক্ষ্য নির্ধারণ, দৈনন্দিন কাজের তালিকা এবং ব্যক্তিগত নোট রাখার জন্য ব্যবহৃত হয়। প্ল্যানার ব্যবহারের মাধ্যমে আপনি আপনার খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, ঘুম এবং অন্যান্য দৈনন্দিন কাজগুলো সুশৃঙ্খলভাবে পরিকল্পনা করতে পারেন যা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন বজায় রাখতে সহায়ক

কেন প্ল্যানার ব্যবহার গুরুত্বপূর্ণ?

ব্যবস্থাপনা সহজতর করা: প্ল্যানার আপনাকে প্রতিদিনের কাজ, খাবার, ব্যায়াম এবং ঘুমের সময়সূচি ঠিক রাখতে সাহায্য করে। প্রতিদিন কোন কাজ কবে করতে হবে তা প্ল্যানারে লিখে রাখলে জীবনযাত্রা আরও সুশৃঙ্খল হয় এবং সহজে সঠিক রুটিন মেনে চলা যায়।

নিয়মিত রুটিন বজায় রাখা: সুস্থ ও আনন্দময় জীবনযাপনের জন্য প্রতিদিনের রুটিন ঠিক রাখা অত্যন্ত জরুরি। প্ল্যানার ব্যবহারের মাধ্যমে আপনি আপনার দৈনন্দিন কার্যক্রম, ব্যায়ামের ধরন, খাদ্যতালিকা এবং ঘুমের সময় ঠিকভাবে পরিকল্পনা করে রাখতে পারেন।

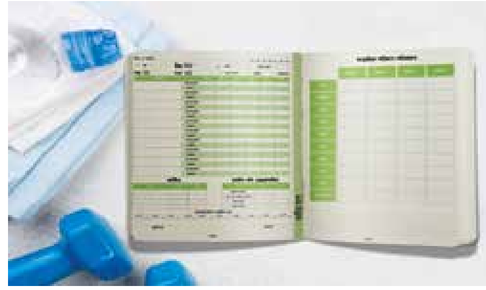
স্মরণ করিয়ে দেওয়া: প্রাত্যহিক জীবনে ব্যস্ততার কারণে অনেক কিছুই ভুলে যেতে পারি। প্ল্যানার আপনাকে প্রতিদিনের কাজগুলো, যেমন ব্যায়াম, খাবার গ্রহণের সময় বা শ্বাসের ব্যায়াম করার কথা স্মরণ করিয়ে দেয়। এটি আপনাকে জেকে লাইফস্টাইলের প্রতিটি শর্ত প্রতিদিন সঠিকভাবে মেনে চলতে সাহায্য করে।

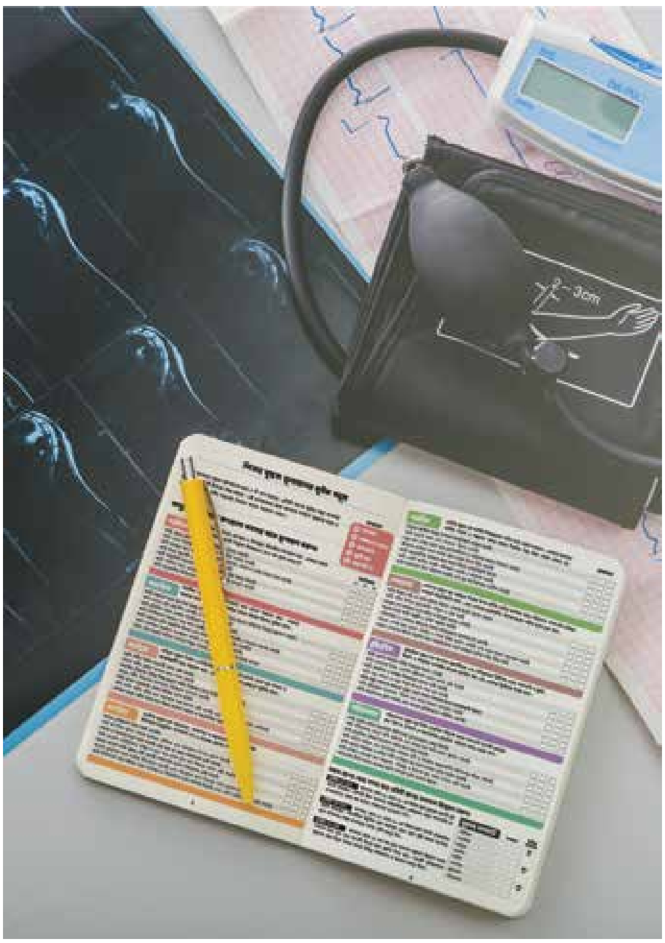
সেলফ-মনিটরিং এবং অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ: আপনার লাইফস্টাইলের উন্নতি এবং পরিবর্তনগুলোর ট্র্যাক রাখতে প্ল্যানার খুবই কার্যকর। এতে আপনি আপনার খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়ামের ধরণ, ঘুমের মান এবং মানসিক প্রশান্তির অবস্থা প্রতিদিন নোট করতে পারেন। এভাবে আপনি আপনার অগ্রগতি ও চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে সচেতন থাকতে পারবেন এবং প্রয়োজনে পরিবর্তন আনতে পারবেন।

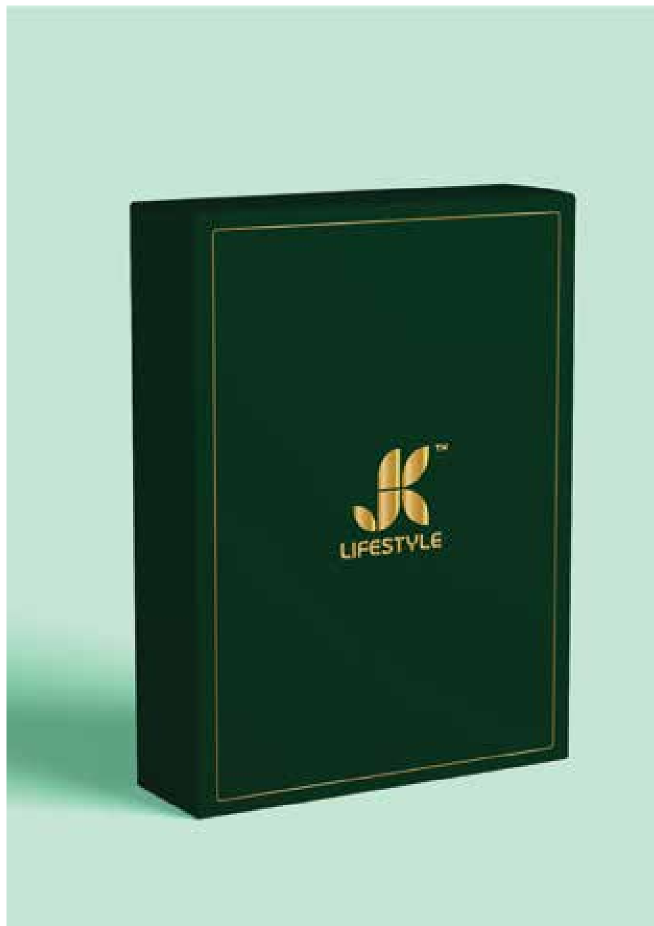
প্রেরণা জাগানো: প্রতিদিনের রুটিন প্ল্যানার অনুযায়ী সম্পন্ন করা গেলে আত্মবিশ্বাস বাড়ে এবং আপনি আরও প্রেরণা পান। প্রতিদিনের রুটিনের সফলভাবে সমাপ্তি আপনাকে আনন্দ দেয় এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনকে আরও উপভোগ্য করে তোলে।

প্রতিদিনের পরিকল্পনা সহজ করা: পূর্ণাঙ্গ জেকে লাইফস্টাইল মানতে প্রতিদিনের কাজ ও অভ্যাসগুলো সঠিকভাবে মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্ল্যানারে প্রতিদিনের লক্ষ্য এবং কার্যক্রম লিখে রাখলে পরিকল্পনা সহজ হয় এবং মানসিক চাপ কমে।

জেকে লাইফস্টাইলের প্রতিটি ধাপ সহজে ও সঠিকভাবে মেনে চলার জন্য প্ল্যানার একটি কার্যকর টুল। এটি শুধু আপনার দৈনন্দিন কাজগুলো শৃঙ্খলাবদ্ধ করতে সহায়ক নয় বরং পুরো জীবনযাপনকে সহজ এবং আনন্দময় করে তোলে। তাই সুস্থ ও সুখী জীবনযাপন নিশ্চিত করতে প্ল্যানার ব্যবহার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।






LIFESTYLE

সুস্থতার জন্য যে বিষয়ে বেশি গুরুত্ব দেওয়া উচিত