

লাইফস্টাইল

ক্লান্তি দূর করার প্রাকৃতিক ৭টি উপায়

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: বুধবার, ২৯ জুলাই ২০২৬, ১২:২৩ PM



ছবি সংগৃহীত

বিকেল গড়িয়ে এলে কি ক্লান্তিতে আপনার শরীরও ঢলে পড়তে চায়? দিনের শেষে ক্লান্তি অস্বাভাবিক নয়। আমাদের শক্তির অনেকটাই ক্ষয় হয়ে যায় সারাদিনের হাজারটা কাজের খাটুনিতে। তাই দ্রুত শক্তি জোগাতে ক্যান্ডি বার, কফির কাপ বা এনার্জি ড্রিংকের দিকে হাত বাড়ানোটাও আপনার জন্য সহজ ও স্বাভাবিক মনে হতে পারে। এ ধরনের খাবারগুলো দ্রুত শক্তি দেয় ঠিকই, কিন্তু পরক্ষণেই আপনার এনার্জি ক্রাশও ঘটায়। যে কারণে আপনি সাময়িক শক্তি অনুভব করলেও দীর্ঘমেয়াদে তা পাবেন না, বরং আরও বেশি ক্লান্ত মনে হবে। চলুন জেনে নেওয়া যাক, ক্লান্তি কাটানোর কিছু প্রাকৃতিক উপায়

১. সকালের নাস্তা বাদ দেবেন না

যারা প্রতিদিন সকালে নাস্তা করেন তারা এটি এড়িয়ে যাওয়া লোকদের তুলনায় কম ক্লান্তি এবং চাপের সম্মুখীন। উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবার

যেমন গরম ওটস, মিষ্টি রোল বা প্যাস্ট্রির চেয়ে বেশি সময় ধরে আপনাকে শক্তি দিয়ে থাকে। দিনের পরতে পরতে এগুলো আপনাকে ক্ষুধার্ত হওয়া থেকে বাধা দেবে।

২. প্রিয় সুর

গান গাওয়ার অভ্যাস আপনাকে এক ধরনের মানসিক স্বস্তি দিতে পারে। কারণ এটি শরীরে স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কমায়। তাই টুকিটাকি কাজের ফাঁকে ফাঁকে আপনার পছন্দের গানটি গুনগুনিয়ে গাইতে পারেন। আপনি যদি কর্মক্ষেত্রে থাকেন এবং আপনার সহকর্মীদের বিভ্রান্ত করতে না চান, তাহলে একটুখানি আড়াল কিংবা অবসর খুঁজে প্রিয় সুর গলায় তুলতে পারেন।

৩. পানি পান করুন

ডিহাইড্রেশন আপনাকে ক্লান্ত করতে পারে। দিনে আট গ্লাস- নিয়ম অনুসরণ করতে হবে না, তবে শরীরকে হাইড্রেটেড রাখতে পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে। প্রস্রাবের রঙের দিকে খেয়াল করুন, যদি তা গাঢ় হয় তবে বুঝে নেবেন আপনার শরীরে পানির প্রয়োজন, যদি তাতে আপনি তৃষ্ণার্ত বোধ না-ও করেন। পানির পাশাপাশি পানি রয়েছে এমন ফলমূল ও অন্যান্য খাবার খেতে পারেন।

৪. বাদাম খান

একমুঠো কাঠবাদাম বা চিনাবাদাম খান, যাতে উচ্চ পরিমাণে ম্যাগনেসিয়াম এবং ফোলেট (ফলিক অ্যাসিড) থাকে। এই পুষ্টিগুলো শক্তি এবং কোষ উৎপাদনের জন্য প্রয়োজনীয়। আপনার সিস্টেমে এই পুষ্টির অভাব আপনাকে ক্লান্ত করতে পারে।

৫. দারুচিনি

অনেকে বলে যে এই সুগন্ধি মসলা ক্লান্তি কমাতে পারে। দারুচিনি না থাকলে পুদিনা পাতা নিন। সামান্য পানিতে ফুটিয়ে পান করে নিতে পারেন। এর মিষ্টি সুবাস আপনার ক্লান্তি কাটিয়ে সতেজতা দিতে কাজ করবে। আপনি অনেকটাই চনমনে বোধ করবেন।

৬. রোদে থাকুন

সূর্যালোককে ভিতরে আসতে দিন। গবেষণা পরামর্শ দেয় যে উষ্ণ, পরিষ্কার দিনে মাত্র কয়েক মিনিটের বাইরে হাঁটার অভ্যাস আমাদের মেজাজ, সৃতিশক্তি এবং নতুন তথ্য শোষণ করার ক্ষমতা বাড়াতে পারে। এই অভ্যাস আপনার আত্মবিশ্বাসও বাড়াতে পারে। আপনি যদি একদমই বের হতে না পারেন, অন্তত জানালাগুলো খুলে দিন।

৭. বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা দিন

আবেগ আশ্চর্যজনকভাবে সংক্রামক। যারা ক্রমাগত নেতিবাচক এবং হাতশ থাকে তারা আপনার শক্তি কেড়ে পারে, অন্যদিকে যারা সবসময় ইতিবাচক ও হাসিখুশি থাকে তারা আপনাকে সত্যিকারের প্রাণবন্ত করে তুলতে পারে। তাই বন্ধু ও প্রিয়জনদের সঙ্গে সময় কাটান, যাদের কাছে গেলে নিজেকে ক্ষুদ্র কিংবা হতাশ মনে হয় না।

এ বিভাগের আরও খবর



সকালে না দুপুরে, কখন পেট ভরে খাওয়া ভালো।জানালেন পুষ্টিবিদ
গরমের সময় খাবার খাওয়া নিয়ে অনেকেরই নানা ধরনের অস্বস্তি দেখা দেয়। অতিরিক্ত গরমে খুঁধা কমে যাওয়া, হজমের সমস্যা, গ্যাস ও অ্যাসিডিটির মতো সমস্যা...



ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুক্তির ও উপায়
খাওয়ার সময় মুঠোফোনে কার্টুনে বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় না।বর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি পরিচিত সমস্যা। সম্মানকে শাস্ত রা...



সকালে খালি পেটে ভেজানো কাঁচা ছোলা খাওয়ার যত উপকার
পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছোলার বেশ সুনাম রয়েছে। এতে রয়েছে প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ না...



মাত্র এক গ্লাস মেথির পানি, মিলতে পারে যেসব স্বাস্থ্য উপকার
অনেকেই দিনের শুরু করেন বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক পানীয় দিয়ে। এর মধ্যে মেথি ভেজানো পানি বেশ জনপ্রিয়। মেথির দানায় রয়েছে খাদ্যআঁশ, অ্যান্টিঅক্স...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/lifestyle/klanti-dur-krar-prakritik-7ti-upay>