

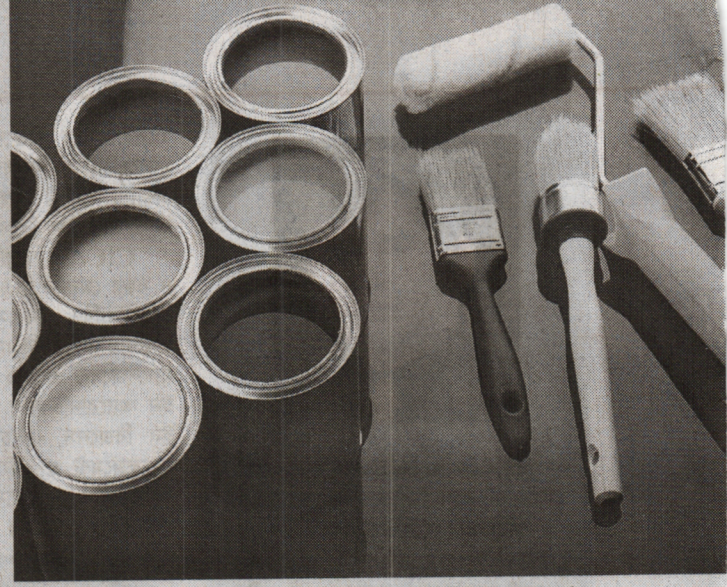
ঘরে চাই মানানসই রঙ

গৃহ রক্ষণাবেক্ষণে ঘরের রঙ বেশ স্থায়ী এক ব্যবস্থা। চাইলেই যখন-তখন ঘর রঙ করা বা রঙ বদলানো সম্ভব হয় না। তাই ঘরের রঙ বাছাই একটু বুঝে বুঝে সময় নিয়ে করা উচিত। জেনে নিন কী করে ঘরে দীর্ঘস্থায়ী মানানসই রঙ করবেন।

■ প্রথমেই ভালো করে দেখে নিন আপনার ঘরের আসবাব এবং অন্যান্য সজ্জা যেমন- পর্দা, সোফা, প্রভৃতির রঙের ধরন। ঘরের সোফা, পর্দা এবং আসবাবপত্রের রঙের সঙ্গে কোন রঙ ভালো মানাবে তা খুঁজে বের করুন।

■ রঙ বাছাই করা হয়ে গেলে প্রথমে সেই রঙের বড় কাগজ দেয়ালে বুলিয়ে দেখুন কেমন লাগে। রঙ চূড়ান্ত করে বাথরুম বা রান্নাঘরের মতো ছোট কোনো কক্ষ থেকে রঙ করা শুরু করুন, যাতে বাস্তবে পছন্দ করা রঙটি দেয়ালে কেমন লাগছে তা বুঝতে পারেন। দরকার হলে তখনো রঙ বদলানোর সুযোগ থাকবে।

■ কোনো নির্দিষ্ট ঘরে শান্ত ভাব বজায় রাখতে চাইলে সেখানে হালকা রঙ যেমন- হালকা নীল, সবুজ বা বিবর্ণ ধূসর রঙ ব্যবহার করা উচিত।



■ আপনি ঘরে কী ধরনের আলো ব্যবহার করবেন সেটা ঘরের রঙ নির্ধারণে জরুরি। ঘরের জন্য আপনার বাছাই করা আলোয় ঘরের রঙ কেমন দেখাবে তা দেখে নিন।

■ কোনো সাদা দেয়ালে রঙ করে পরীক্ষা করবেন না। কারণ সাদার মধ্যে আপনি যে নমুনা, রঙ দেবেন সেটা কিছুটা উজ্জ্বল দেখাবে, যা পুরো দেয়াল ওই রঙ দিয়ে ঢেকে দিলে দেখাবে না।

কীভাবে পরিষ্কার করবেন

প্লাস্টিক কন্টেইনার

প্লাস্টিকের পাত্রে আমরা বিভিন্ন জিনিস সংরক্ষণ করি। এতে অনেক সময় পাত্রে দুর্গন্ধ ও দাগ তৈরি হয়। এসব দূর করতে নিচের পরামর্শ দুটো অনুসরণ করে প্লাস্টিকের পাত্র ধুতে পারেন।

● সুবিধামতো পাত্রে বেকিং সোডা পানিতে মেশান। প্লাস্টিকের পাত্র আধা ঘণ্টা এ পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে ফেলুন। এতে পাত্রের দুর্গন্ধ দূর হবে।

● প্রতিকাপ হালকা গরম পানিতে এক টেবিল চামচ তরল ক্লোরিন মিশ্রিত করে মিশ্রণ তৈরি করুন। প্লাস্টিকের কন্টেইনারের ভেতরে দাগ হয়ে থাকলে এ মিশ্রণে দাগ লাগা অংশটি আধা ঘণ্টা ডুবিয়ে রাখুন।



শরীর বেশি ক্লান্ত লাগলে

শরীর বেশি ক্লান্ত লাগে? খুব বেশি পরিশ্রম না করেও ক্লান্তি ভর করে থাকে। তাহলে একটু নিজের খাদ্য তালিকায় চোখ বোলান। আমাদের পছন্দের এমন কিছু খাবার আছে যা শরীরকে ক্লান্ত করে দেয়। সেগুলো পরিহার করুন।

● কলায় প্রচুর ম্যাগনেসিয়াম থাকে। এ খনিজটি পেশিকে শিথিল করে দেয়। তাই ঘুমানোর আগে কলা খেলে ভালো ফল পাওয়া যেতে পারে। কিন্তু কাজের আগে কলা না খাওয়াই ভালো।

● সাদা পাউরুটি এবং সাদা ভাতে আঁশ কম থাকে। তাই এগুলো শরীরে দ্রুত ভেঙে যায়। ফলে আঁশযুক্ত খাবারের মতো এগুলো অনেক সময় ধরে শরীরে শক্তি সরবরাহ করে না।

● গরুর মাংস ভাঙতে শরীরের অনেক শক্তি ক্ষয় হয়ে যায়, যা শরীরকে ক্লান্ত করে।

● মিষ্টি শরীরকে দ্রুত ক্লান্ত করে দেয়। সুগার শরীরে মিশে যাওয়ার প্রেক্ষিতে মস্তিষ্কে ট্রিপটোফ্যান মুক্ত হয়। এতে শরীরে ঘুম ঘুম ভাব চলে আসে।

● ক্যাফেইনযুক্ত যে কোনো পানীয় যেমন চা, কফি প্রথমে উদ্দীপনা জোগালেও পরবর্তী সময়ে শরীরকে ক্লান্ত করে দেয়।

