

আগামীকাল থেকে শুরু হচ্ছে সিনিয়র সিটিজেন সপ্তাহ (২৫ শে সেপ্টেম্বর থেকে ১লা অক্টোবর)। সারা বিশ্ব ব্যাপী এটা পালিত হবে। সেই উপলক্ষে আমাদের গ্রুপের সবাইকে জানাই সিনিয়র সিটিজেন সপ্তাহের আগাম শুভেচ্ছা!

➤ আপনার সুখে দিন কাটানোর কয়েকটা টিপস:

আপনার কী কমানো উচিত?

1. নুন
2. চিনি
3. ময়দা
4. দুগ্ধজাত খাবার
5. প্রসেসড ফুড
6. বিস্কুট
6. তর্ক
7. অকারণে ঝগড়া

আপনার কী খাওয়া উচিত?

1. শাকসবজি
2. ডাল
3. বাদাম/শিম জাতীয় খাবার
4. ড্রাই ফ্রুটস
5. কোল্ড-প্রেসড তেল (অলিভ, নারকেল)
6. ফল
7. প্রকৃতির যেকোনো তেতো জিনিস
8. নিজের দুঃখ গিলে ফেলে এগিয়ে যান

এই জিনিসগুলো ভোলায় চেষ্টা করুন:-

1. আপনার বয়স
2. আপনার অতীত
3. আপনার অভিযোগ
4. আত্মীয়-বন্ধু দের কাছ থেকে পাওয়া কষ্ট
5. মান-অভিমান

এইগুলোর বিশেষ খেয়াল রাখুন:-

1. আপনার পরিবার
2. আপনার বন্ধু
3. আপনার ভালো চিন্তা
4. একটি পরিষ্কার ও খুশিতে ভরা ঘর
5. আসন্ন কঠিন সময়ের জন্য যথেষ্ট টাকা জমানো
6. ঈশ্বর চিন্তা

এই অভ্যাসগুলো গড়ে তুলুন:-

1. সবসময় হাসিমুখে থাকুন
2. নিয়মিত ব্যায়াম করুন
3. ওজন ঠিক রাখুন
4. কথা মিষ্টি না হলেও, মিষ্টি করে বলতে শিখুন
5. অন্যের কথা শোনার অভ্যাস করুন
6. অন্যের কথা মেনে নিন

লাইফস্টাইলের সাতটি অভ্যাস যা আপনার মেনে চলা উচিত:-

1. তৃষ্ণা পাওয়ার অপেক্ষা করবেন না — নিয়মিত জল পান করুন
2. ক্লান্ত হওয়ার অপেক্ষা করবেন না — সময়মতো বিশ্রাম নিন
3. অসুস্থ হওয়ার অপেক্ষা করবেন না — নিয়মিত চেক-আপ করান
4. অলৌকিক কিছু অপেক্ষা করবেন না
5. নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন
6. সবসময় পজিটিভ থাকুন এবং ভালো ভবিষ্যতের কথা ভাবুন
7. একই জায়গায় বেশিক্ষণ বসে থাকবেন না

আপনার কি ৬০ থেকে ৯০ বছর বয়সী বন্ধু আছে? তাহলে তাদের এই মেসেজটি অবশ্যই পাঠান!

“হ্যাপি সিনিয়র সিটিজেন্স উইক!

*সবাইকে সুস্থ ও আনন্দময় জীবনে.