৩ উপায়ে যত্নে রাখুন মাইক্রোওয়েভ ওভেন

রান্নাঘর পরিষ্কার রাখা ভীষণ ঝামেলার। তেল বা হলুদ তো আছেই আরও অনেক দাগ পড়ে রান্নাঘরে। খাবার গরম করার মাইক্রোওভেনটিকেও বাদ দেওয়ার সুযোগ নেই। ওভেনের দরজা বন্ধ থাকায় অনেকে খেয়ালই করেন না। কিন্তু এটি সাফ না করলে মাইক্রোওয়েভ হয়ে ওঠে জীবাণুদের আঁতুড়ঘর। তিনটি সহজ ধাপ অনুসরণ করলেই মাইক্রোওভেন পরিষ্কার করা সম্ভব। রইলো পরামর্শ:

সাবান পানি
প্রথমে মাইক্রোওয়েভ থেকে কাচের ট্রে বার করে নিন। তার পরে তা সাবান পানিতে ডুবিয়ে রাখুন। জমে থাকা তেল-ময়লা আলগা হয়ে গেলে ব্রাশ দিয়ে আলতোভাবে ঘষে ময়লা পরিষ্কার করে নিন।

বেকিং সোডা-লেবু ও লবণ
একটি পাত্রে পানির সঙ্গে লেবুর রস ও বেকিং সোডা মিশিয়ে নিন। তাতে কাপড় চুবিয়ে সেই কাপড় দিয়ে মাইক্রোওয়েভের ভেতর ও বাইরের অংশ ভালোভাবে মুছে নিন। একেবারে ঝকঝকে হয়ে যাবে মাইক্রোওয়েভ ওভেন।

ভিনিগার
একটি মাইক্রোওয়েভে দেওয়ার মতো পাত্রে ভিনিগার আর পানি মিশিয়ে নিন। তারপরে সর্বোচ্চ তাপমাত্রায় মিনিট পাঁচেকের জন্য মাইক্রোওয়েভ চালিয়ে দিন। এর থেকে যে ভাপ বেরোবে, তা গোটা যন্ত্রটির গায়ে লেগে সব ময়লা নরম করে দেবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

মাছির উপদ্রবে নাজেহাল?

বর্ষার এই সময়ে মাছির ভীষণ উপদ্রব। অসুস্থতা এড়াতে মাছির উৎপাত

থেকে বাঁচা ভীষণ জরুরি। কয়েকটি সহজ পরামর্শ অনুসরণ করলেই মাছি সহজে তাড়ানো সম্ভব। রোগের প্রকোপ থেকে বাঁচতে প্রয়োজন বাড়তি সতর্কতাও।

পুদিনা পাতা ও ভিনেগার
রান্নাঘরে ছোট পুদিনা পাতার গাছ লাগাতে পারেন। পুদিনা পাতার গন্ধে মাছি রান্নাঘরে থাকতে পারবে না। রান্নাঘরের কোণগুলিতে নিয়ম করে ভিনিগার স্প্রে করুন। ভিনিগার মাছির যম। এ ছাড়া ল্যাভেন্ডার বা লেবুর গন্ধযুক্ত এসেনশিয়াল অয়েল সপ্তাহে এক দিন স্প্রে করলেও মাছি আপনার রান্নাঘর থেকে দূরে থাকবে।

দারুচিনির তাজা গন্ধ
দারচিনির তাজা গন্ধেও রান্নাঘর থেকে মাছি দূরে থাকবে। রান্নাঘরের জানলায় দুই টুকরো দারচিনি রাখুন। লবঙ্গের গন্ধও মাছি সহ্য করতে পারে না। লবঙ্গ ছড়িয়ে রেখে দিলে সহজেই মাছি তাড়াতে পারবেন।

ধূপ আছে
বর্ষায় স্যাঁতস্যাঁতে ঘরে কোনো ক্যামিকেল স্প্রে না ব্যবহারই ভালো। মাছি তাড়ানোর সব থেকে ভাল উপায় হল রোজ সন্ধ্যায় ধুনো জ্বালানো। ধুনোর গন্ধে সব পোকামাকড়ই চম্পট দেয়। আরও ভাল ফল পেতে ধুনোয় কর্পূর ফেলে দিতে পারেন। দেখবেন মাছি আর থাকবে না।

সূত্র: ইত্তেফাক

ঘন ভ্রু পাবেন যেভাবে

বর্তমান ট্রেন্ড মোটা ও গাঢ় ভ্রু। অনেকের ভ্রু পাতলা আবার অনেকের ভ্রু ঝরতে থাকে। পাতলা ভ্রু নিয়ে অনেকেই বিব্রতকর পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়ে থাকেন। তাই শুধু ত্বক ও চুল নয় ভ্রুয়ের যত্ন নেওয়া জরুরি। ঘন ও সুন্দর ভ্রু পেতে হলে যা করবেন:

. অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ নারকেল তেল ব্যবহার করুন ভ্রুতে। নিয়মিত ব্যবহারে ফল পাবেন।
. অলিভ অয়েল, ভিটামিন ই অয়েল ও ক্যাস্টর অয়েল মিশিয়ে সিরাম বানিয়ে

নিন। রাতে ঘুমানোর আগে ভ্রুতে লাগিয়ে নিন।

. নারকেল তেলের সঙ্গে ল্যাভেন্ডার এসেনশিয়াল অয়েল মিশিয়ে ভ্রুতে লাগান। ভ্রু ঝরে পড়া কমবে।
. মেথিতে থাকা প্রোটিন ও অ্যাসিডিক উপাদান ভ্রুর গোড়া শক্ত করে। একটি পাত্রে আধা কাপ নারকেল তেল নিয়ে ৩ টেবিল চামচ মেথির গুঁড়া মেশান। পাত্রটি চুলায় দিয়ে দিন। ফুটে উঠলে জ্বাল কমিয়ে ঢেকে রাখুন ১০ মিনিট। নামিয়ে ঠান্ডা করে ছেঁকে নিন। বোতলে সংরক্ষণ করুন। রাতে ঘুমানোর আগে ভ্রুতে ম্যাসাজ করুন প্রতিদিন।
. ছোট ব্রাশ দিয়ে নিয়মিত ভ্রু ব্রাশ করুন। জোরে করবেন না।
. অ্যালোভেরার জেল সরাসরি ভ্রু জোড়ায় লাগিয়ে ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে দুইবার করলে ঘন হবে ভ্রু।
. তুলার বল ক্যাস্টর অয়েলে ভিজিয়ে ভ্রুতে লাগিয়ে এক ঘণ্টা পর ধুয়ে ফেলুন।

. ভ্রু ময়েশ্চারাইজ করতে পারেন পেট্রোলিয়াম জেলির সাহায্যে। দিনে দুই থেকে তিনবার পেট্রোলিয়াম জেলি ম্যাসাজ করুন ভ্রুতে।
. ২ চা চামচ কফি পাউডারের সঙ্গে ২ টেবিল চামচ পানি মিশিয়ে নিন। ১ কাপ পানি ফুটিয়ে কফির মিশ্রণটি ঢেলে দিন।
ঠান্ডা হলে ভ্রুতে লাগিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। একদিন পর পর ব্যবহার করুন কফির মিশ্রণ।

সূত্র: ইত্তেফাক

উল্লাসে যা করবেন না

আনন্দ উদযাপনে তো ক্ষতি নেই। তবে অনেক সময় তা করতে গিয়ে অনেকেই হিতাহিতজ্ঞানশূণ্য হয়ে পড়েন। আবেগ আর উত্তেজনার বশে অনেক কাজই করেন যা ঠিক নয়। খেলাধুলা থেকে কোনো অর্জনের ক্ষেত্রেও তা সত্য। এই আবেগ প্রশমনে যা করা উচিত।

প্রতিহিংসা নয়
রেষারেষি থাকতেই পারে। যেকোনো প্রতিযোগিতামূলক বিষয়েও আপনি সব সময় অন্যদের চেয়ে এগিয়ে থাকতে চাইবেন। এগুলো সবই স্বাভাবিক।

কিন্তু কোনো অবস্থাতেই অন্য কোনো মানুষের সামনে নিজের প্রতিহিংসার প্রকাশ ঘটাবেন না। হিংস্র আচরণ করবেন না। নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

উস্কানি বা গুজব নয়
এমন কিছু বলবেন না, যা থেকে উত্তেজনা ও বিবাদ সৃষ্টি হতে পারে। কখনোই কাউকে ছোট করে কথা বলবেন না। কোনো ব্যক্তি বা তাঁর পরিবারের সদস্যদের অসম্মান করে কোনো কথা বলবেন না। কারো পারিবারিক পেশাকে তুচ্ছতাচ্ছিল্য করবেন না। কাউকে হুমকি দেবেন না। সবচেয়ে বড় কথা উস্কানি শুনে গুজব ছড়াবেন না।

সাম্প্রদায়িক আচরণ
সাম্প্রদায়িক আচরণ থেকে বিরত থাকবেন। বাংলাদেশের সংবিধানেই ধর্মনিরপেক্ষতার কথা বলা হয়েছে। অন্য কোনো সম্প্রদায়কে খাটো করে কোনো কথা বলা থেকে বিরত থাকুন। এমন কাজ করবেন না, যাতে কোনো উপাসনালয় ও মানুষের মর্যাদা ক্ষুণ্ণ হয়, অবমাননা হয়।

ধ্বংস নয়
অন্যের সম্পদ ‘নিজের’ বলে দাবি করবেন না বা নিয়ে নেবেন না। কাউকে তাঁর আবাসস্থল থেকে সরে যেতে বাধ্য করবেন না। রাষ্ট্রীয় সম্পদকেও কিন্তু ব্যক্তিমালিকানাধীন করে নেওয়ার সুযোগ নেই। কারো সম্পদ নষ্ট করবেন না।

অন্যের অসুবিধার সৃষ্টি করবেন না
আপনার আনন্দ-উল্লাসে যাতে অন্যের অসুবিধা সৃষ্টি না হয়, সেদিকে খেয়াল রাখবেন। আবাসিক এলাকায় মাত্রাতিরিক্ত শব্দ করবেন না। উৎকট আওয়াজে অসুস্থ ব্যক্তির অসুবিধা হতে পারে। উদযাপনের ভঙ্গিটি যেন এমন না হয়, যাতে অন্যের মধ্যে ত্রাসের সৃষ্টি হয়।

সূত্র: ইত্তেফাক

ইকো ফ্রেন্ডলি ফ্যাশন বাঁচাবে পরিবেশ

পুরো পৃথিবী এখন জলবায়ু পরিবর্তন নিয়ে চিন্তিত। রাষ্ট্রীয় নীতিমালা থেকে শুরু করে মানুষের দৈনন্দিন জীবনে এখন ইকো ফ্রেন্ডলি ব্যবস্থাপনার ব্যবহার বাড়ছে। ইকো ফ্রেন্ডলি পোশাকও সম্প্রতি ব্যাপক জনপ্রিয়তা পেয়েছে। ইকো ফ্রেন্ডলি এই পোশাককে এখন ফাস্ট ফ্যাশন বলা হয়। এই ফাস্ট ফ্যাশন বিশাল এবং দ্রুত বর্ধনশীল শিল্প হিসেবে পরিচিতি পেয়েছে।

আমরা জানি, পোশাক তৈরি নানা পর্যায়ে বর্জ্য তৈরি হয় এবং এই বর্জ্যগুলো বন্যপ্রাণীর ক্ষতি করে। এসব বর্জ্য জমির ক্ষতি করে। পাশাপাশি মাটি ও পানিকে দূষিত করে ফেলে। ফাস্ট ফ্যাশন এখন জলবায়ু সংকটের একটি বড় সমস্যা। বিশ্বব্যাপী কার্বন ডাই অক্সাইড নির্গমনের ১০ শতাংশ এর জন্য দায়ী। পরিবেশকে বাঁচাতে তাই টেকসই বা ইকো ফ্রেন্ডলি ফ্যাশন অনুশীলনের বিকল্প নেই। কিন্তু সেটা কিভাবে করা যায়?

টেকসই উপকরণের ব্যবহার
ফ্যাশনের পরিবেশগত প্রভাব হ্রাস করার সবচেয়ে কার্যকর উপায়গুলোর মধ্যে একটি হচ্ছে টেকসই উপকরণ নির্বাচন করা। ক্ষতিকারক কীটনাশক ছাড়া জন্মানো জৈব তুলা পরিবেশবান্ধব উপকরণ হতে পারে। শণ, বাঁশ, পাটের মতো উপকরণ বেছে নিতে পারেন ফ্যাশন অনুষঙ্গ ও পোশাকের জন্য। পুনর্ব্যবহৃত প্লাস্টিক থেকে তৈরি কাপড় যেমন পলিয়েস্টার এবং নাইলন, বর্জ্য কমাতে সাহায্য করে।

এখন চল বেড়েছে হ্যান্ডলুমের- পোশাকে হ্যান্ডলুমের চাহিদা এখন তুঙ্গে। কারণ খাঁটি দেশীয় পদ্ধতিতে তৈরি হয় এই হ্যান্ডলুমের পোশাক। তাঁতঘরে তৈরি হচ্ছে সুতো। ব্যবহার করা হচ্ছে প্রাকৃতিক রং। সেই সঙ্গে এই ধরণের পোশাক কাচা-ধোওয়া খুব সুবিধাজনক। এমনকি এখান থেকে দূষণ ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে না। এই সব কাপড় কিন্তু বায়োডিগ্রেডেবল।

অনেক বেশি করে ব্যবহার করা হচ্ছে ভেজিটেবল ডাই-ভেজিটেবল ডাই ইদানিং খুব জনপ্রিয়। কোনও রাসায়নিকের ব্যবহার ছাড়াই প্রাকৃতিক ভাবে রং তৈরি করা হচ্ছে। আর সেই রঙে রাঙানো হচ্ছে পোশাক। এই

ভাবে রং তৈরি করলে তা পরিবেশের জন্য ভালো তেমনই কিন্তু পোশাকও দীর্ঘদিন ভালো থাকে। তবে সঠিক ভাবে তার সংরক্ষণ প্রয়োজন।

কমে আসছে সিন্থেটিকের ব্যবহার
সিন্থেটিক কাপড় কিংবা রঙের ব্যবহার আগের থেকে এখন অনেকটাই কমেছে। বরং সুতি, লিনেন, সিল্ক এসব অনেক বেশি ব্যবহার করা হচ্ছে। খাঁটি লিনেন কাপড় তৈরি হয় তিসি থেকে। আর এই শস্যের ফলনে তেমন রাসায়নিক ব্যবহার করা হয় না। তাই প্রকৃতিও থাকে নিরাপদে।

মিনিমালিজম ও মননশীল খরচ অনুশীলন
আমরা অনেকেই এক পোশাক একবারের বেশি পরতে চাই না। প্রকৃতির জন্য মারাত্মক হুমকি এই অভ্যাস। অতিরিক্ত খরচ এবং অপচয় এড়াতে এক পোশাক অনেকবার ব্যবহার করুন। কেনার আগে পোশাক বা ফ্যাশন অনুষঙ্গওটি সত্যিই প্রয়োজন কিনা তা বিবেচনা করুন।

মেরামত, পুনরায় ব্যবহার ও আপসাইকেল
মেরামত এবং পুনঃব্যবহারের মাধ্যমে পোশাকের আয়ু বাড়ানো বর্জ্য কমানোর একটি শক্তিশালী উপায়। সেলাইয়ের বোতাম, মেন্ডিং টিয়ার এবং হেমিং এর মতো সহজ মেরামত পোশাকগুলোকে অনেক দিন পর্যন্ত ব্যবহার উপযোগী রাখে। আপসাইক্লিং বা সৃজনশীলভাবে পুরানো জামাকাপড়কে নতুন আইটেমে রূপান্তর করা আরেকটি উদ্ভাবনী পদ্ধতি।

শুধু তাই নয়, পোশাক ধোওয়ার ক্ষেত্রেও কিন্তু সচেতন হতে হবে-জামাকাপড় কাচতে এখন সব বাড়িতেই ভরসা ওয়াশিং মেশিন। পুরনো পোশাক ফেলে না দিয়ে রিমডেলিং করতে হবে। ছেঁড়া থাকলে নিজের মতো সেলাই চালিয়ে কিংবা পেন্ট করে অন্যরকম লুক দেওয়া যেতে পারে। কীভাবে পুরনো পোশাককে একদম অন্যরকম ভাবে লুক পরিবর্তন করা যায় এই সংক্রান্ত অনেক রকম ভিডিও পাওয়া যায় সোশ্যাল মিডিয়ায়।

জামা কেনায় মিতব্যয়ীতার পরিচয় দিন
জামা কাপড় পরিমাণে কম কিনুন। অধিক কিনে নষ্ট করবেন না। এমন কিছু কিনুন যা দীর্ঘদিন ধরে ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনার অতিরিক্ত পোশাক কাউকে দিয়ে দেবেন বলে ভাবছেন। কিন্তু আপনার এই অতিরিক্ত পোশাক নেওয়ার মতো লোকজন কিন্তু এখন অনেকটাই কমে গিয়েছে।

ইকো ফ্রেন্ডলি পোশাকের জন্য সবাইকে উৎসাহ দিতে হবে। এব্যাপারে বিভিন্ন ব্র্যান্ড যাতে এগিয়ে আসে সেইদিকে নজর দেওয়া দরকার।

সূত্র: ইত্তেফাক

হার্ট ভালো রাখুন ৩ উপায়ে

চারপাশে অস্থির সময়। দৈনন্দিন কাজ থেকে শুরু করে অফিস, আদালত, রাস্তাঘাট সর্বত্র উত্তেজনা বিরাজ করছে। তাই মানসিক চাপ কমানো অনেক ক্ষেত্রেই সম্ভব হয়ে ওঠে না। হৃদয়েরও তাই খেয়াল রাখা কঠিন হয়ে ওঠে। দুশ্চিন্তা, অত্যধিক উদ্বেগ হৃদরোগের অন্যতম কারণ। সুস্থ থাকতে হলে জীবনে কিছুটা তো পরিবর্তন আনতেই হবে। রইলো তিন পরামর্শ:

শরীরচর্চার অনীহা নয়
সুস্থ থাকতে হলে শরীরচর্চার বিকল্প হয় না। তবে না বুঝে শুধু শরীরচর্চা করলেই হবে না জানতে হবে নিয়মাবলী। কী ধরনের ব্যায়াম করবেন, কত ক্ষণ ধরে করবেন, রোজই করবেন কি না। এই বিষয়গুলো স্পষ্ট হওয়া জরুরি। হার্ট ভালো রাখার জন্য কার্ডিয়ো ব্যায়াম জরুরি। কার্ডিয়ো ব্যায়ামের মধ্যে হাঁটা বা দৌড়ানো কিংবা ব্যাডমিন্টন খেলতে পারেন। সাইকেল কিংবা সাঁতারও কিন্তু চমৎকার ব্যায়াম।

রোজ নিয়ম করে আধ ঘণ্টা শরীরচর্চা করুন। খুব ব্যস্ততা থাকলে সকাল ও বিকাল দুই বেলা মিলিয়েও করতে পারেন। সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন নিয়ম করে শরীরচর্চা করুন। বয়সও শরীরের অবস্থা বিবেচনা ব্যায়াম করুন। প্রয়োজনে অভিজ্ঞ প্রশিক্ষকের পরামর্শ নিন।

স্বাস্থ্যকর ডায়েট
আজকাল রোগা হতে চান কমবেশি সবাই। কিন্তু আবার তেল-ঝোল, মশলাদার খাবার, ভাজাভুজি ছাড়া যেন মুখে রোচেই না। রোজ রোজ নতুন রেস্টুরেন্ট, নতুন মেন্যু এক্সপ্লোর করা এখন ট্রেন্ড। এছাড়াও প্রক্রিয়াত ও প্যাকেটজাত খাবার তো হারহামেশাই খাওয়া হয়। ডায়েটে এসব অস্বাস্থ্যকর খাবার হার্টের রোগের ঝুঁকি বাড়ায়। অল্প বয়সে হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হচ্ছেন, এমন রোগীর সংখ্যাও দিন দিন বাড়ছে। তাই হৃদয় সুস্থ রাখতে হলে স্বাস্থ্যকর ডায়েট ভীষণ জরুরি।

হার্ট ভাল রাখতে সুষম খাবার খান। পাতে রাখুন ঘরে তৈরি খাবার। যেমন, ভাত, রুটি, ডাল, সবজি, ডিম, মাছ, মাংস, ফলমূল, দুধ সব

মিলিয়েই খেতে হবে। ডায়েটে রাখুন ডাল যা প্রোটিনের চাহিদা মেটাবে। খান প্রচুর সবুজ শাকসবজি যা ফাইবার, খনিজ, ভিটামিনের চাহিদা পূরণ করবে। শর্করার চাহিদা পূরণে ভাত-রুটি তো ডায়েটে থাকেই। ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের জন্য মাছ জরুরি। দুধ খেতে না পারলে ছানা, পনির, টোফু খেতে পারেন। প্রোবায়োটিকের চাহিদা মেটাবে টক দই।

মিষ্টি নয়
অনেকেরই শেষপাতে একটু মিষ্টি না হলে চলে না। তবে মিষ্টি এড়িয়ে যাওয়ারই পরামর্শ দিয়ে থাকেন হৃদরোগ বিশেষজ্ঞরা। চিনি অন্তত দুই সপ্তাহের জন্য বন্ধ করলেই তফাৎটা বুঝতে পারবেন। দেখবেন, অতিরিক্ত মেদ কমে গেছে শরীরে সেইসঙ্গে রক্তচাপের ওঠানামা কমছে। উচ্চ কোলেস্টেরলের সমস্যা থাকলে সেটিও থাকবে নিয়ন্ত্রণে।

সূত্র: ইত্তেফাক

যোগব্যায়ামের মাধ্যমে থাকুন ফিট

মানুষের দেহ, মন ও এনার্জি বা শক্তি- এ তিনটি জিনিসের সমন্বয়ে আমাদের শরীর চলে। এর কোনো একটি যদি ঠিকঠাক কাজ না করে তাহলে আমাদের শরীর ঠিকভাবে কাজ করবে না। আর ইয়োগা বা যোগব্যায়ামের কাজ হলো শরীর, মন ও আত্মার সমন্বয় ঘটিয়ে শান্তি ও সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করা।

যোগব্যায়ামের ইংরেজি নাম ইয়োগা, যার সাধারণ অর্থ ইউনিয়ন বা মিলন। সুতরাং শরীর, মন ও আত্মার মিলনে প্রাচীনকাল থেকে এ উপমহাদেশে শরীরকে সুস্থ রাখার অন্যতম মাধ্যম হচ্ছে যোগব্যায়াম বা ইয়োগা।

ইয়োগা কোনও একটি ব্যায়ামের নাম নয়। এটি তিন ধরনের চর্চার সমন্বয়-আসন, প্রাণায়াম ও ধ্যান। ইয়োগার আসনেরও আছে অনেক ধরণ।

যোগব্যায়াম
আজকাল ফিটনেসের ক্ষেত্রে নিয়মিত যোগব্যায়ামকেই প্রাধান্য দিচ্ছেন আধুনিক ফিজিওথেরাপিস্টরাও। এক্ষেত্রে ফিজিওলোজিস্ট মাইশা মোমতাজ একজন সুস্থ ও ফিটফাট মানুষ হিসেবে বাঁচতে হলে নিয়মিত ইয়োগা বা যোগব্যায়াম করার পরামর্শ দিয়েছেন।

. নিয়মিত ইয়োগা বা যোগব্যায়াম করলে শরীরে অক্সিজেন ও প্রয়োজনীয়
পুষ্টির সঠিকভাবে সঞ্চার ঘটে। যার ফলে শরীরে রক্ত সঞ্চালনও সঠিকভাবে বজায় থাকে। অন্যদিকে, এই কারণের জন্য শরীরে উচ্চ রক্তচাপের মাত্রা থাকলে তাও ধীরে ধীরে স্বাভাবিক মাত্রায় চলে আসে। অন্যদিকে রক্ত সঞ্চালনের জন্য শরীরের পাশাপাশি ত্বকও ভাল থাকে।
. যাদের হাঁপানির টান বা শ্বাসকষ্ট ও ফুসফুসের সমস্যা রয়েছে, তারা
নিয়মিত যোগব্যায়াম করলে ধীরে ধীরে তাদের সমস্যাও কমে যায় এবং সচল থাকে।
. নিয়মিত যোগব্যায়াম করলে হজম ক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়। যাদের গ্যাস,
অম্বলের সমস্যা রয়েছে তাদের ফিট থাকতে যোগব্যায়ামের বিকল্প নেই। পাচনতন্ত্র সঠিকভাবে কাজ করলে শরীরে একাধিক রোগ কমে যায়। পাচনতন্ত্র যত সঠিকভাবে কাজ করবে, ওজন নিয়ন্ত্রণ করাও তত সহজ হবে। সুতরাং ওজন যদি নিয়ন্ত্রণে রাখতে চান তাহলে যোগব্যায়াম অবশ্যই করতে হবে।
. শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে সোডিয়াম না থাকলে নানা রকমের সমস্যা
দেখা দেয়, যেমন রক্তচাপ কমে যাওয়া, থাইরয়েড ইত্যাদি। অন্যদিকে সোডিয়াম মাত্রা বজায় রাখতে সাহায্য করে খাদ্যের পাশাপাশি যোগব্যায়াম। যোগব্যায়াম রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে, যার ফলে হ্রাস পায় হৃদরোগের ঝুঁকিও। অন্যদিকে ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রাও নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে যোগাসন।

যোগব্যায়াম
. ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা বেড়ে গেলে ডায়াবেটিসের মত সমস্যা দেখা
দেয় শরীরে। এই কারণে ডায়াবেটিসের রোগীদের সব সময় যোগ ব্যায়াম করার পরামর্শ দেওয়া হয়।
. যোগ ব্যায়াম করলে যে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
এই বিষয়ে কোনও সন্দেহ নেই। লাল রক্তকণিকার পরিমাণ সঠিক থাকার অর্থ হল হিমোগ্লোবিনের মাত্রা ঠিক থাকা। এর ফলে অ্যানিমিয়ার মত রোগের হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা যেহেতু

বাড়ে, যোগাসন করলে রক্তে লাল লোহিত কণিকার পরিমাণও বেড়ে যায়।
. বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গেই শরীরের নানান জায়গায় ব্যথা দেখা যায়। যোগাসন করলে আর্থারাইটিসের সমস্যা থেকেও মুক্ত পাওয়া যায়। অন্যদিকে, মাইগ্রেনের মত স্নায়ুর সমস্যাকেও প্রতিরোধ করে যোগাসন।
. এছাড়াও ইয়োগার নানা আসন শরীরের বিভিন্ন পেশি ও অঙ্গের শক্তি এবং নমনীয়তা বৃদ্ধি করে। নিয়মিত যোগচর্চার মাধ্যমে অসুস্থ শরীর রোগমুক্ত ও সুস্থ হয়ে ওঠে এবং সুস্থ শরীর আরও তেজ ও সতেজ হয়ে উঠে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখবে ড্রাই ফ্রুটস

আজকাল অল্প বয়সি মানুষের মধ্যে রক্তচাপের মাত্রা বাড়ছে। অপেক্ষাকৃত ২০ থেকে ৪০ বছরের কমেও এটি হতে পারে। দেশের অল্প বয়সী জনগোষ্ঠীর প্রায় ১৩ দশমিক ৫ শতাংশ মানুষ উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। তাদের মধ্যে ১৭ শতাংশ পুরুষ আর ৯ শতাংশ নারী।

অল্প বয়সে উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়ার পেছনে তরুণ প্রজন্মের কিছু বদভ্যাস দায়ী। অতি লবণযুক্ত ফাস্টফুড, প্রক্রিয়াজাত খাবার গ্রহণ, ওজন বৃদ্ধি ও কায়িক শ্রমের অভাব অল্পবয়সী মানুষের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপের প্রবণতা বাড়িয়ে দিচ্ছে। এই তরুণদের ৬৮ শতাংশের উচ্চ রক্তচাপের কোনো উপসর্গ নেই।

রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া মানেই নানা রোগের ঝুঁকি বাড়তে থাকা। তাই রক্তচাপের মাত্রা বশে রাখা জরুরি। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রেণে রাখতে অনেকেই নানা নিয়ম মেনে চলেন। জানেন কী ড্রাইফ্রুটস রক্তচাপের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। উচ্চ রক্তচাপের রোগীরা যেসব ড্রাই ফ্রুটস খেতে পারবেন:

কাঠবাদাম

কাঠবাদামে যেসব উপাদান রয়েছে যা হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। ‘জার্নাল অফ নিউট্রিশন’-এ প্রকাশিত গবেষণা জানাচ্ছে, কাঠবাদাম রক্তচাপের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। এছাড়া কাঠবাদামে রয়েছে ম্যাগনেশিয়াম যা রক্ত চলাচল সচল রাখে।

আখরোট
হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে আখরোট ভীষণ কার্যকরী। এতে রয়েছে ওমেগা ৩ যা উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। রক্তচাপ বেড়ে গেলে আখরোট ওষুধের মতো কাজ করে। আখরোটে থাকায় ‘আলফা লিনোলেনিক’ এসিড প্রদাহজনিত সমস্যার সমাধান করে।

কিশমিশ
ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীদের কিশমিশ বারণ হলেও উচ্চ রক্তচাপের রোগীরা চাইলে কিশমিশ খেতে পারেন। ‘আমেরিকান কলেজ অফ কার্ডিয়োলজি’-র সমীক্ষা জানাচ্ছে, দিনে তিনবার কিশমিশ খেলে কমবে রক্তচাপের মাত্রা।

পেস্তা
পেস্তা দারুণ একটি ড্রাই ফ্রুটস। উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ হিসেবে এর জুড়ি মেলা ভার। পেস্তা ‘সিস্টোলিক’ উচ্চ রক্তচাপ কমায়। পেস্তায় রয়েছে পটাশিয়াম যা হৃদয় সুরক্ষিত রাখে।

সূত্র: ইত্তেফাক

‘ট্রমা বন্ডিং’-এ আছেন কি

আঘাতমূলক সম্পর্ক বা ট্রমা বন্ডিং ধারণাটি সম্প্রতি নতুন করে আলোচনায় এসেছে। ধারণাটি আমাদের মধ্যে নতুন হলেও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগের সহকারী অধ্যাপক তৌহিদুর রহমান জানান, এটি এমন এক মানসিক বন্ধন যেখানে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মানুষ যাকে আপন মনে করছে তার কাছ থেকেই আঘাত পায়। ভালোবাসা, নির্ভরশীলতা, অসম সম্পর্ক, একপাক্ষিক সম্পর্কই এর কারণ।

ট্রমা বন্ডিং কী

এই ধরনের সম্পর্কে একজন সঙ্গী তার সঙ্গীর ওপর কর্তৃত্ববাদী আচরণ করেন, সঙ্গীকে অপমান করেন। তারপর আবার ভালো ব্যবহার, উপহার, অনুশোচনা প্রকাশের মাধ্যমে ক্ষমা প্রার্থনা করেন। সম্পর্কে থাকা অপর ব্যক্তিও একসময় অনেককিছুই মেনে নেন। ভাবতে শুরু করেন এটি হয়তো বা সঙ্গীর ভালোবাসার বহিঃপ্রকাশ। চাইলেও সে সম্পর্ক থেকে তিনি বের হয়ে আসতে পারেন না। তারা নিজেরাই নিজেদের বোঝান যে, তার সঙ্গী সংগত কারণে তার ওপর বিরক্ত ছিলেন। নিজের ওপরই তখন দোষ চাপান। আবার ফিরে আসেন সম্পর্কে। বুঝতেও পারেন না তিনি আবার টক্সিক সম্পর্কেই ফিরছেন।

এমনটা কোথায় দেখা যায়
ভালোবাসার সম্পর্কে, দাম্পত্যে ট্রমা বন্ডিং দেখা যায়। তাছাড়া শিশু, বন্ধু, অফিসের সহকর্মী, এমনকি পরিবারেও ট্রমা বন্ডিং দেখা যায়। মানুষ সহজাতভাবেই পারস্পরিক বন্ধন ভাঙতে চায় না। যারা খুব দ্রুত অন্যের ওপর মানসিকভাবে নির্ভরশীল হয়ে পড়েন তাদের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এই ট্রমা বন্ডিংয়ের মধ্য দিয়ে যেতে হয়। নারী-পুরুষ, এমনকি শিশুরাও এই ধরনের সম্পর্কের মধ্য দিয়ে যেতে পারে। তবে নারীরাই এ ধরনের সম্পর্কের শিকার হন বেশি।

কেন এমন হয়
উত্তর হলো, নির্ভরশীলতা। সম্পর্কের ক্ষেত্রে মানুষ একটা পর্যায়ে অতিরিক্ত নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। সম্পর্কের শুরুতে সুন্দর একটি সময় কাটানো হয় বলে সঙ্গীর ছেড়ে যাওয়ার ভয় তার মধ্যে কাজ করতে শুরু করে। সঙ্গীকে হারিয়ে একাকী হয়ে পড়ার ভয় পান তিনি। তাই তিনি অবচেতন মনে নিজেকে বোঝান, দোষটি আসলে তারই। এ জন্যই তিনি ওই সম্পর্কের স্বার্থে থেকে যান। টিকে থাকতে চান। আর এভাবেই একটা চক্রে আটকে যান। এই চক্র থেকে আর বের হতে পারেন না।

বের হওয়া যায় কীভাবে
আত্নসম্মানবোধ ভেঙে গেলে এ ধরনের সম্পর্ক থেকে বের হওয়া কঠিন। নির্ভরশীলতাই এখানে সবচেয়ে বড় সমস্যা। নিজের মধ্যে আত্নসম্মানবোধ বাড়ানো এখানে জরুরি।

সূত্র: ইত্তেফাক

ডেঙ্গু রুখতে যেসব সচেতনতা প্রয়োজন

চলতি বছর ডেঙ্গু চোখ রাঙাচ্ছে আবার। গত বছরের তুলনায় এ বছর আরো ভয়াবহ হতে পারে পরিস্থিতি। ডেঙ্গুর সংকট মোকাবিলায় সংগত কারণেই সতর্কতা জরুরি। জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ ডা. লেনিন চৌধুরী জানান, মাত্র তিন দিনেই এই আতঙ্ক কাটানো সম্ভব। প্রশাসনের পাশাপাশি জনগণের যূথবদ্ধ প্রচেষ্টাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। এ বিষয়েই রইলো তার পরামর্শ:

প্রথম পদক্ষেপ পরিবারে
প্রথম পদক্ষেপ পরিবার থেকেই নিতে হবে। এলাকাভিত্তিক সুরক্ষা ব্যবস্থা জরুরি। ডেঙ্গু ছড়ায় মশার কামড়ে। মশা বংশবিস্তার করে আবদ্ধ পানিতে। তাই ঘরের ভেতরে, বারান্দায়, ছাদে, এমনকি ভবনের আশপাশের কোনো জায়গায় পানি জমে থাকতে দেবেন না। এই মৌসুমের জ্বরকে অবহেলা করা যাবে না; বরং ডেঙ্গুজ্বরের যেকোনো উপসর্গ দেখা দিলেই বিশেষজ্ঞ চিকিত্সকের পরামর্শ নেওয়া আবশ্যক। হাসপাতালে সচরাচর ৯০-৯৭ শতাংশ ডেঙ্গুর প্রাথমিক লক্ষণধারীরা হাসপাতালে না এসে সেলফ মেডিকেশন নেন। মাত্র ৩ শতাংশ রোগী বড় লক্ষণ নিয়ে আসেন। তাই কোনো লক্ষণ পেলে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষাও করাতে হবে সময়মতো। চিকিত্সা ও সার্বক্ষণিক পর্যবেক্ষণের জন্য প্রয়োজনে হাসপাতালে ভর্তিও থাকতে হতে পারে।

মশা দূর করতে
দিনে বা রাতে যখনই শোবেন, মশারি ব্যবহার করুন। মশারি ভালোভাবে গুঁজে দিতেও ভুলবেন না। মশারিতে কোনো বড় ছিদ্র আছে কি-না, খেয়াল রাখুন। মশারির বাইরে থাকার সময় ঢিলেঢালা পোশাক পরুন, যাতে হাত-পা ও শরীর ভালোভাবে ঢেকে থাকে। পোশাকে মশানিরোধী পদার্থ (মসকিউটো রিপেলান্ট) ব্যবহার করতে পারেন। তবে তিন বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য রিপেলান্ট না। ঘরের জানালা, বাথরুমের জানালা ও বারান্দার দরজায় ছোট ছিদ্রের নেট লাগিয়ে নিতে পারেন। মশা তাড়াতে ধূপ ব্যবহার করুন, কীটনাশক বা কয়েল ব্যবহার না করে। বাইরে যখন মশার ওষুধ দেওয়া হয়, তখন নিজের বাড়ির দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন।

বাড়িতে জলজ উদ্ভিদ ও অ্যাকুরিয়াম
বাড়িতে জলজ উদ্ভিদ থাকলেও প্রতি ৭২ ঘণ্টায় পাত্রের পানি বদলে

ফেলতে পারলে সমস্যা নেই। জলজ উদ্ভিদের জন্য ব্যবহূত জায়গাটি যথেষ্ট বড় হলে গাপ্পি কিংবা গাম্বুসিয়া মাছও ছেড়ে দিতে পারেন। এসব মাছ মশার লার্ভা খেয়ে ফেলে।

বর্জ্য ব্যবস্থাপনার দিকে তাকান
মাত্র তিন দিনেই মশার সমস্যা দূর করা যায়। মশা জন্মায় এমন টব বা পাত্র যাতে না থাকে সেদিকে খেয়াল রাখুন। এমনকি বাড়িতে প্লাস্টিক কোনো কাপ বা ফেলে দেওয়া প্লাস্টিকে পানি জমে থাকলে বিপদ হতে পারে। অব্যবহৃত কমোড ঢেকে রাখুন। ফ্লাশ করুন সময়ে সময়ে। নির্মাণাধীন ভবনে পানি জমা থাকছে কি-না, খেয়াল রাখুন। প্রয়োজনে এলাকার সবাই মিলে ভবন নির্মাণ প্রতিষ্ঠান বা জমির মালিক ও নির্মাণশ্রমিকদের সঙ্গে কথা বলুন। এ ছাড়া এলাকার কোথাও পানি জমে থাকার আশঙ্কা থাকলে সেই জায়গা নিজেরাই পরিষ্কার করে ফেলুন। প্রয়োজনে পরিচ্ছন্নতাকর্মীর সহায়তা নিন।

সূত্র: ইত্তেফাক