[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

পা দু’টি জোড়া করে ওপরে তুলুন। এবার দু’হাতের তালুতে কোমরের ভার দিয়ে পিঠ এমন ভাবে ঠেলে তুলুন, যেন ঘাড় থেকে পা পর্যন্ত এক সরল রেখায় থাকে। থুতনিটি বুকের সঙ্গে লেগে থাকবে। চোখ রাখবেন পায়ের আঙুলের দিকে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখুন। ৩০ সেকেন্ড এভাবে থেকে শবাসনে বিশ্রাম নিন। তিন বার অভ্যাস করুন এই আসন।

সূত্র: ইত্তেফাক

হাঁপানি থেকে স্বস্তি পেতে শরীরচর্চা

হাঁপানি মূলত শ্বাসযন্ত্রের সমস্যা। এক্ষেত্রে শ্বাসনালিতে প্রদাহ দেখা দেয়ার ফলে নালি সংকীর্ণ হয়ে যায়। ফলে শ্বাসকষ্ট, কাশি, ও তীব্র শ্বাসকষ্টের মতো লক্ষণ দেখা দেয়।

হাঁপানি যাদের আছে তাদের অনেকেই ভাবেন যে শরীরচর্চা করা যাবে না। তবে পরামর্শের ভিত্তিতে কিছু ব্যায়াম কেউ চেষ্টা করার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

প্রতিদিন ব্রিদিং এক্সারসাইজ: ব্রিদিং ব্যায়াম নিয়মিত অভ্যাস করলে ফুসফুসে বাতাস ঢোকা এবং বার করার পরিমাণ বাড়ে। এতে ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ে।

ভুজঙ্গাসান: ম্যাটে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাতের তালু মেঝের ওপর ভর দিয়ে পাঁজরের দুই পাশে রাখুন। এবার কোমর থেকে পা পর্যন্ত মাটিতে রেখে হাতের তালুর ওপর ভর দিয়ে বাকি শরীরটা আস্তে আস্তে ওপরের দিকে তুলুন। তারপর মাথা বেঁকিয়ে ওপরের দিকে তাকান। এই পশ্চারে ২০-৩০ সেকেন্ড থাকার পর আগের অবস্থায় ফিরে যান। প্রথমে এই আসন তিন বার করুন। নিয়মিত করলে উপকার পাবেন।

প্রাণায়াম: আরামদায়ক কোনও একটি আসনের ভঙ্গিতে বসুন, তা পদ্মাসন, বজ্রাসন বা সুখাসনও হতে পারে। মাথা ও মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে। চোখ বুজে আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে হবে গোটা শরীর। স্বাভাবিক

ভাবে শ্বাস নিন। শ্বাস ছাড়ার সময় পেটের পেশীর উপর চাপ দিতে হবে। দ্রুত শ্বাস নিতে ও ছাড়তে হয়। সবে সবে শুরু করলে প্রতি দশ বারে একটি সেট করুন। পাঁচটি সেটে সম্পূর্ণ হয় এই প্রাণায়ামের অভ্যাস।

অনুলোম-বিলোম: প্রথমে ডান দিকের নাকের ছিদ্র চেপে ধরে, বাঁ দিক দিয়ে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার কাজ করতে হবে। পরে বাঁ দিকের নাকের ছিদ্র চেপে ধরে, ডান দিক দিয়ে শ্বাস গ্রহণ ও বর্জনের অভ্যাস করতে হবে।

বর্ষায় পানিবাহিত রোগ এড়াতে যা করণীয়

বর্ষা এলেই পেটের সংক্রমণ নিয়ে ভাবনা থাকে সবার। বৃষ্টি শুরু হয়ে যাওয়ায় জলবাহিত অসুখের প্রকোপ অনেক বেড়ে যায়। বৃষ্টির পানি অনেক সময় আন্ত্রিক অর্থাৎ ডায়রিয়ার মতো রোগ ছড়ায়। বিশেষত গ্রামাঞ্চলে এই সমস্যা প্রকট। পেট খারাপ, বমি, ডিহাইড্রেশনের মতো সমস্যায় ভুগছেন অনেকে। পানি ঠিকঠাক ফিল্টার করতে না পারাও একটি বড় সমস্যা। এছাড়া আরও কিছু জটিল বিষয়ে একটু মনোযোগ দেওয়া দরকার। পর্যবেক্ষণ ও তদারকিই এখানে আসল।

ব্যাকটেরিয়ার প্রকোপ প্রথম ভাবনায়
পেটের রোগ এই সময়ের সবচেয়ে বড় সমস্যা। কারণ হলো ব্যাকটেরিয়ার প্রকোপ। ই-কোলাই ব্যাকটেরিয়া সচরাচর মলে থাকে। তাই মলের বা বাথরুমের পানি কোনো কারণে যদি সুপেয় পানির সংস্পর্শে আসে তখন বিপত্তি বাঁধে। টাইফয়েড, ক্লসটিডিয়াম, সিরেলা, সালমোনেলা থেকেও সংক্রমণ হয়। খাবার পানি থেকেই আপনার পানিবাহিত রোগ হবে এমন ধারণা ভুল। দূষিত পানিতে গোসল করলে, মুখ-হাত ধুলে হতে পারে। বিশেষত অনেকে বর্ষায় কোথাও ঘুরতে গেলে পুকুরে নামেন। বৃষ্টিতে ভেজেন। আবার সড়কে পানি জমলে তার ওপর দিয়ে হেঁটে আসার পর পরিচ্ছন্ন হন না। সুইমিং পুলের অপরিষ্কার পানিতে সাঁতার কাটার সময়েও কয়েক ফোঁটা মুখে ঢুকে গেলে সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে।

সাবধান থাকা জরুরি

আপনার প্রস্রাব ঠিকমতো হচ্ছে কি-না দেখতে হবে। যদি না হয় তাহলে ওআরএস দিতে হবে। ওআরএস দেওয়ার পরে বমি হতে পারে। ভয় পাওয়ার কিছু নেই। মুখ ধুয়ে আবার ওআরএস দিতে হবে। শরীরে সোডিয়াম ক্লোরাইড, সোডিয়াম বাইকার্বোনেট, পটাশিয়াম ক্লোরাইড ঢুকলে ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য বজায় থাকবে।

স্যালাইন কখন দেবেন
চিকিৎসকেরা জানাচ্ছেন, পাঁচ বারের বেশি পাতলা মল হলে তখন স্যালাইনের ব্যবস্থা করতে হবে। পায়খানার সঙ্গে রক্ত বেরুলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ‘স্টুল কালচার’ করাতে হবে।

খাবারে নজর দিন
খাওয়াদাওয়ায় বেশি নজর দিতে হবে এই সময়ে। রাস্তার স্ট্রিট ফুড এমনকি ভ্যাপসা গরমের রেহাই দেওয়া লস্যি খাওয়া যাবে না। কাঁচা শাকসবজি খাবেন না, কারণ ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের ঝুঁকি থাকবে। এই সময়ে কোনও অনুষ্ঠান বাড়িতে গেলে সালাদ এড়িয়ে চলাই ভালো। বরং, বাড়িতে বানিয়ে খান। বাইরে থেকে ফল কিনে এনে খেলে, তা ভালো করে ধুয়ে নিন। শাকসবজি ভালো করে সেদ্ধ করে রান্না করুন। শিশুদের শরীরে পটাশিয়াম দ্রুত কমে যায়। তাই লেবুর রস, কলা, স্যুপ জাতীয় খাবার, পেঁপে দিতে হবে। ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার বেশি খেতে হবে। এতে শরীরে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট ঢুকবে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। লেবু জাতীয় ফল, পেয়ারা বেশি করে খান। খাবারে ওমেগা-থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড থাকলে ভালো। রেড মিটের বদলে মাছ, ডিম, মুরগির মাংস খেতে পারেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

মেকআপের সঠিক নিয়ম জানেন তো?

কমবেশি মেকআপ আজকাল সবাই করেন। তবে মেকআপ ত্বকের অপরিহার্য অংশ হয়ে যাওয়ায় তোলার দিকে অনেকেরই মনোযোগ থাকে না। বাসায় ফিরে ঘুমানোর আগে যদি ভালোভাবে মেকআপ না তোলা হয় তাহলে বাঁধে বিপত্তি। মুখ-ভর্তি ব্রণ, র্যাশ, নিষ্প্রাণ ত্বক, ত্বকের পোর বড় হওয়া নিয়ে নানা জটিল সমস্যা তখনই শুরু হয়ে যায়। তাই শুধু ত্বকে

মেকআপ করলেই হবে না। মেকআপ তোলার ক্ষেত্রেও সতর্ক থাকা জরুরি। সেক্ষেত্রে কিছু বিষয় মনে রাখা জরুরি।

ফেসওয়াশের ব্যবহার
মেকআপ তুলতে যেকোনো ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে নিলেই মেকআপ ত্বক থেকে ভালোভাবে তোলা হয়ে যায় না। মেকআপ ভালোভাবে তোলার কিছু নিয়ম রয়েছে। সঠিকভাবে মেকআপ তোলার ফলে ত্বক অনেক বয়স পর্যন্ত সতেজ ও স্নিগ্ধ থাকে। ফেসওয়াশ ব্যবহার করাটা প্রথমেই প্রায়োরিটি পাওয়া উচিত নয়।

মেকআপ রিমুভার লোশন
সবার প্রথমে মেকআপ রিমুভার লোশন বা যেকোনো স্কিন ওয়েল মুখে ভালোভাবে ম্যাসাজ করে নিতে হবে। এভাবে মেকআপ খুব সহজে উঠে আসে এবং একই সঙ্গে ত্বকে বেশি ঘষা লাগে না। ত্বকে মাত্রাতিরিক্ত স্ক্রাবিং বা ঘষাঘষি ঠিক না। তা করলে ত্বক সহজেই ঝুলে যায়।

তোয়ালের ব্যবহার
ফেস টিস্যু নিয়ে আলতো করে ঘষে মেকআপ তুলতে হবে। ছোট ফেস তোয়ালেগুলো ব্যবহার করা ভালো যেহেতু এই তোয়ালেগুলো খুব নরম হয়ে থাকে। ত্বকের ধরন অনুযায়ী একটি মেকআপ রিমুভার নিয়ে আরেকবার পুরো ত্বকে ভালো করে অ্যাপ্লাই করে মেকআপ তুলে নিতে হবে।

মেকআপ রিমুভার
অ্যালার্জিপ্রবণ ত্বক বা সেনসিটিভ ত্বকের মেকআপ রিমুভার বাজারে খুব সহজেই কিনতে পাওয়া যাবে। নরমাল বা স্বাভাবিক ত্বক হলে যেকোনো ব্র্যান্ডের মেকআপ রিমুভার ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে ভালো ব্র্যান্ডের রিমুভার ব্যবহার করাই ভালো। এরপরের ধাপে ত্বক অনুযায়ী একটি ভালো মানের ফেসওয়াশ দিয়ে পুরো মুখের ত্বক ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে, যাতে করে মেকআপ ভালোভাবে ওঠে এবং রিমুভার লোশন, তেল কোনোকিছুই ত্বকে অবশিষ্ট না থাকে। ফোম ফেসওয়াশ বা ক্লিনজার ব্যবহার করা ভালো। এভাবে ত্বকের তেল, ধুলো, মেকআপ সবই ভালোভাবে রিমুভ হয়ে যাবে। মেকআপ এই পদ্ধতিতে রিমুভ করাকে বলা হয় ডাবল ক্লিনজিং পদ্ধতি। মেকআপ তুলে অবশ্যই ভালো একটা টোনার, ময়েশ্চারাইজার ও আই ক্রিম ব্যবহার করতে হবে। অন্যথায় ত্বক দিন দিন নিষ্প্রাণ হতে থাকবে বা বিভিন্ন ধরনের ত্বকের সমস্যা শুরু হবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ভিটামিন সি কেন দরকার

ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখতে ভিটামিন সি ভীষণ কার্যকরী। ত্বকের যত্নে যতই প্রসাধনী ব্যবহার করে থাকেন শরীরে পর্যাপ্ত ভিটামিন সি না থাকলে লাভ নেই। ভিটামন সি আসলে অ্যাসকরবিক এসিড। বিটা- ক্যারোটিনের পাশাপাশি ভিটামিন সি ত্বকের কোলাজেন সিন্থেসিস প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে। শরীরে ফ্রি র্যাডিক্যালের সমতা বজায় রাখতেও এই ভিটামিনের যথেষ্ট ভূমিকা রয়েছে। ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখতে এবং ত্বককে টান টান রাখতেও ভিটামিন সি প্রয়োজন।

আরও যেসব কারণে ভিটামিন সি দরকার

. ভিটামিন সি অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টের উৎস, যা বার্ধক্যজনিত কারণে
কোষ ধ্বংস হওয়া রুখে দেয়।
. ঘন ঘন জ্বর হচ্ছে? রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা উন্নত করতে সাহায্য
করে ভিটামিন সি।
. খাবার থেকে আয়রন শোষণ করতে এবং রক্তের লোহিত কণিকা উৎপাদন
করতে ভিটামিন সি কাজে লাগে।
. হার্ট ভালো রাখতেও সাহায্য করে ভিটামিন সি। হার্টের শিরা ও
ধমনীর মধ্যে সংযোগ রক্ষাকারী ‘ক্যাপিলারি’গুলিকেও সুরক্ষিত রাখে।
. ক্ষত নিরাময় করতে বা অতিরিক্ত রক্তপাত বন্ধ করতে সাহায্য করে
ভিটামিন সি।
যেসব খাবারে পাবেন ভিটামিন সি

কাঁচা মরিচ
কাঁচা মরিচ ভিটামিন সির উৎস। পুষ্টিবিদদের মতে, ১০০ গ্রাম কাঁচা মরিচ থেকে প্রায় ১৪৪ মিলিগ্রাম ভিটামন সি পাওয়া যায়। আবার, অনেকেই রান্নায় শুকনো মরিচ ব্যবহার করেন। এই গোত্রের মরিচে ঝালের মতোই ভিটামিন সির পরিমাণ বেশি। ১০০ গ্রাম শুকনো মরিচে এই ভিটামিনের পরিমাণ প্রায় ২২৯ মিলিগ্রাম।

পেয়ারা
পেয়ারা ভিটামিন সির ভালো উৎস। ১০০ গ্রাম পেয়ারা থেকে প্রায় ২২৮

মিলিগ্রাম ভিটামিন সি পাওয়া যায়। এছাড়াও এ ফলটি অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট ও অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি গুণের জন্য ভালো।

কমলালেবু
সাইট্রাস জাতীয় ফলে প্রচুর ভিটামিন সি থাকে। অন্যান্য লেবুর চেয়ে কমলালেবুর মধ্যে ভিটামিন সির মাত্রা বেশি। পুষ্টিবিদদের মতে, একটি কমলালেবুর মধ্যে প্রায় ৭৫ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি রয়েছে। প্রতিদিন একটি করে কমলালেবু খেলে ভিটামিন সির ঘাটতি পূরণ যায় সহজেই।

সূত্র: ইত্তেফাক

ডিটক্স ওয়াটারে স্বস্তির খবর

শরীরকে হাইড্রেটেড করার জন্য পানি আবশ্যক। তবে শরীরে পানির চাহিদা পূরণ করার জন্য বিভিন্ন ধরনের পানীয় পান করা হয়। এসব পানীয়র মধ্যে ডিটক্স ওয়াটার বেশ কদিন ধরেই আলোচনায়। অনেকেরই বেশ আগ্রহ রয়েছে জিনিসটা কি বোঝার জন্য। ভিটামিন বি আর সি প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায় বলে ডিটক্স ওয়াটারের এত প্রশংসা।

শরীর সুস্থ থাকার পাশাপাশি রোগপ্রতিরোধক্ষমতাও বাড়ায় এটি। ডিটক্স ওয়াটারে দুই ধরনের পানিতে দ্রবীভূত ভিটামিন থাকে। এই ভিটামিনগুলোর জন্যই তো মূলত এটি তৈরি সহজ। তবে অনেকে ভালোভাবে তৈরি করতে জানেন না। এ বিষয়ে পরামর্শ দিলেন ডেলটা মেডিক্যাল হাসপাতালের নিউট্রিশন কনসালট্যান্ট ডা. ফাতেমা জহুরা। তিনিই জানাচ্ছেন কিভাবে তৈরি করবেন ডিটক্স ওয়াটার। পূর্ণ সুবিধাই বা পাবেন কিভাবে সেটিও জেনে নেওয়া যাবে।

বানাবেন যেভাবে
টক ফল দিয়েই ডিটক্স ওয়াটার বানান। সাইট্রাস জাতীয় ফল ব্যবহার করতে পারলে ভালো। আবার কাঁচা খাওয়া যায় যেমন গাঁজর, পেপেও দিতে পারেন। ধনেপাতা, পুদিনাপাতাও ব্যবহার করা যায়। উপকরণ যাই বাছাই করুন না কেন, সবসময় বড় টুকরো করুন। খোসা থাকলে অসুবিধা নেই। টুকরোগুলো বিশুদ্ধ পানিতে এক বা দুই ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। চাইলে

ফ্রিজে রাখতে পারেন পুরোটা সময়। তবে একটা জারে রেখে মুখ এঁটে দেবেন। হয়ে যাবে ডিটক্স ওয়াটার।

সমন্বয় বা স্বাদ?
স্বাদ আর সমন্বয়ের কথা ভাবছেন? বিভিন্ন ধরনের ফল আর সবজির সমন্বয়েই করা যায়। আজকাল তো অনলাইনেই অনেক কিছু পাওয়া যায়। আপনি কিছু ভালো রেসিপি দেখে নিন। তরমুজের সঙ্গে মিন্ট বা ধনেপাতা মানায়। বাঙ্গিও মন্দ না। আনারস, সাইট্রাস ফলের আলাদা সমন্বয় হতে পারে। শসার সঙ্গে পুদিনা পাতাই ভালো। গাজরের ক্ষেত্রে কিছুটা কমলা দেয়া যায়। তবে ডিটক্স ওয়াটারে লবণ বা কোনো মশলা মেশাবেন না। চিনি তো না-ই।

সংরক্ষণ করবেন না
ডিটক্স ওয়াটার তৈরি করে ফেলার দেড় কি দুই ঘণ্টার মধ্যেই খেয়ে ফেলুন। কারণ এটা তো সরাসরি শরবত না। পানি। এর পুষ্টিগুণ সময়ের সঙ্গে সঙ্গে কমতে শুরু করবে। অফিসে যাওয়ার আগে একটা বোতলে ঝটপট সরঞ্জাম নিয়ে রওয়ানা দিন। অফিসে ঢুকেই পান করুন। ফ্রেশ লাগবে। আর ফাইবারও পাবেন। এটা একটা ভালো দিক। তলানিতে থাকা সবজি বা ফলও পরে খেলে বাড়তি পুষ্টি।

সূত্র: ইত্তেফাক

বর্ষায় যেসব খাবার এড়িয়ে চলবেন

বর্ষার মৌসুম মানেই বৃষ্টি। তবে জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে এখন কিছুটা বদল এসেছে এই মৌসুমে। তাই এই সময়ে খাদ্যাভ্যাসের কারণেও অনেক সময় অসুস্থতায় পড়তে পারেন অনেকে। আবহাওয়াও অনেক সময় ভ্যাপসা থাকে। তাছাড়া কিছু খাবার স্বাস্থ্যকর হলেও বর্ষায় ক্ষতিকর হতে পারে। সেগুলো কী?

শাকজাতীয় খাবার
শাকজাতীয় খাবারে পুষ্টি প্রচুর। পালংশাক, লেটুস বা শাকজাতীয় সবজি বর্ষার আবহাওয়ায় পুষ্টিমান হারায়। আর বর্ষায় আর্দ্রতার কারণে ব্যাকটেরিয়াও বাড়ে। দূষণের ঝুঁকি থাকে। ফলে এই সময় শাকজাতীয়

খাবার না খাওয়াই ভালো।

স্ট্রিট ফুড
বর্ষার সময় কাঁদা আর বাতাসে ব্যাকটেরিয়া দ্রুত ছড়ায়। অসাবধানে আপনার হাত-পা নোংরা হয়। তাই স্ট্রিটফুডেও পেটে সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক থাকে।

সি-ফুড
সামুদ্রিক খাবার বর্ষায় দ্রুত দূষিত হতে পারে। শুধু সি-ফুড নয়। স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশে মাছ-মাংসও দূষিত হয়। পচন না ধরলেও ফুড পয়জনিং এর মতো উপাদান জমতে পারে। তাই এমন খাবারে সাবধান।

দুগ্ধজাত পণ্য
বর্ষায় দুগ্ধজাত পণ্য খাওয়ার ক্ষেত্রে বেশি সতর্ক থাকা জরুরি। আবহাওয়ায় এগুলো দ্রুত নষ্ট হতে পারে। তাই খেলে তাজা খাবেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

ভেজাল দুধ চিনবেন যেভাবে

বাড়ির বয়স্কদের এক গ্লাস দুধ দিতেই হয়। বাচ্চার জন্যও জরুরি। কিন্তু আজকাল দুধেও মেশানো হয় ভেজাল। চকের গুড়া বা ডিটারজেন্ট-অনেক কিছুই মেশানো হয় দুধে। এই ভেজাল দুধ পেটে গেলে সমস্যা। উপকারের বদলে অপকারটাই অনেক। দোকান থেকে বিশ্বস্ত ব্র্যান্ডের যে দুধ কিনছেন তা কি আসলেই ভালো? বাড়িতেই পরখ করে নেওয়া যাবে সহজে।

বোতল ঝাঁকুনি পরীক্ষা
অল্প কিছুটা দুধ একটা বোতলে নিন। এবার বোতলটা জোরে জোরে ঝাঁকান। ফেনা উঠলে বুঝবেন দুধে ডিটারজেন্ট মেশানো আছে। আর যদি দেখেন ঝাঁকানোর পরেও ফেনা উঠছে না তাহলে বুঝতে হবে তাতে ভেজাল নেই।

মাটিতে পরখ করুন
প্যাকেট থেকে সামান্য একটু দুধ মাটিতে ঢালুন। যদি দেখেন গড়িয়ে

গিয়ে মাটিতে সাদা দাগ রেখে যাচ্ছে, তাহলে এ দুধ খাঁটি। অশুদ্ধ হলে মাটিতে সাদা দাগ পড়বে না। ভেজাল দুধ পরীক্ষা করার এই পদ্ধতি অনেক আগে থেকেই গ্রামে ব্যবহার করা হচ্ছে। এবার শহরেও আপনার পরীক্ষা করার সুযোগ এসে গেল।

কার্বোহাইড্রেট মিশিয়েছে কি-না
দুধ জ্বাল দিন বা গরম করার পর কি তা হলদেটে হয়ে যাচ্ছে? তাহলে এটি খাঁটি দুধ হবে না। এই দুধে কার্বোহাইড্রেট মেশানো হয়েছে। আরেকটা পদ্ধতি আছে। একটু দুধ পাত্রে নিয়ে তাতে ২ চা চামচ নুন মেশান। যদি নুনের সংস্পর্শে এসে দুধ নীলচে হয়, তা হলে বুঝবেন, এ দুধে কার্বোহাইড্রেট রয়েছে।

ইউরিয়া আছে কি-না
দুধে ইউরিয়া মেশানো আছে কি না তা ঘরোয়া উপায়ে পরীক্ষা করা কঠিন। তারপরও কাছাকাছি একটা রেজাল্ট পাওয়া যেতে পারে। সেজন্য এক চামচ দুধে সয়াবিন পাউডার মেশান। কিছুক্ষণ রেখে লিটমাস পেপার রাখুন। যদি লিটমাস ডোবাতেই লাল লিটমাস নীল হয়, তাহলে বুঝতে হবে দুধে ইউরিয়া মেশানো আছে।

গুঁড়ো দুধের বেলায়?
গুঁড়ো দুধেও ভেজাল মেশানো হয়। এমনিতেই এই দুধ হলদেটে। আবার কিছুটা মিহি সাদা। গুঁড়ো দুধের সঙ্গে ডিটারজেন্ট, শ্যাম্পু ইত্যাদি মিশিয়ে তৈরি করা হয় ভেজাল দুধ। গন্ধ-বর্ণ সব কিছু মিলে যায় আসল দুধের সঙ্গে। চিকিৎসকেরা বলছেন, ভেজাল দুধ বানানোর জন্য যেসব উপকরণ ব্যবহার করা হচ্ছে, তার সবটাই শরীরের পক্ষে মারাত্মক ক্ষতিকর।

সূত্র: ইত্তেফাক

রক্তচাপ বেড়ে গেলে যা করণীয়

রক্তচাপের সমস্যায় ভোগেন অনেকেই। উচ্চ রক্তচাপ হোক কি নিম্ন রক্তচাপ-রক্তচাপ স্বাভাবিক না থাকলে বিপদ হতে পারে। ঠান্ডা আর গরম এই দুই সময়েই সমস্যা হয় বেশি। আচমকা রক্তচাপ বেড়ে গেলে সতর্ক

হওয়া জরুরি।

বর্ষার মৌসুম চললে কি হবে, ভ্যাপসা গরমও আছে। রক্তচাপে সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক প্রেশার ১২০/৮০ থাকাকে স্বাভাবিক বলে ধরা হয়। তবে রক্তচাপ যদি এর চেয়ে অনেকটা কম বা বেশি হয়ে যায়, তখনই বিপদের সম্ভাবনা দেখা দেয়। আচমকা প্রবল উচ্চ রক্তচাপ হৃদ্যন্ত্রের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। তাই গরমে একটু সতর্ক হতে হবেই।

গরম কিভাবে রক্তচাপ প্রভাবিত করে?
অতিরিক্ত ঘামের ফলে শরীর থেকে পানি কমে যায়। এর ফলে রক্তচাপ অনেক বেড়ে যেতে পারে। ডিহাইড্রেশন হৃদযন্ত্রে চাপ ফেলে। কারণ রক্তের স্বাভাবিক প্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয়। তাই প্রচুর পানি পান করতেই হয়। পানি পান না করলে স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটবে। কদিন আগেই গেছে ঈদুল আজহা। গরুর গোশত বেশি খেলে কিংবা খাবারে বেশি লবণ পড়লে বিপদ বাড়বেই। প্রচণ্ড গরমে ওষুধ অনেক সময় সঠিক কাজ করে না। তাই এই ব্যাপারে চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে নেওয়া দরকার। কিভাবে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় তবে?

পানি পান করুন
এই গরমের দিনে আচমকা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পানি পান খুব জরুরি। কারণ, ঘামের সঙ্গে শরীর থেকে অনেক পানি বেরিয়ে যায় দ্রুত। দিনে সাধারণত ২ থেকে ৩ লিটার পানি খাওয়ার পরামর্শ দেন চিকিৎসকরা। বাইরে বেরুলে সঙ্গে সবসময় এক বোতল পানি রাখবেন। তবে পানি যেন বিশুদ্ধ হয়। নোংরা পানি পান করলে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে।

বাইরে কম বের হন
কাজ না থাকলে আর বাইরে বেরিয়ে কি লাভ? যথাসম্ভব বাড়ির ভেতরে থাকার চেষ্টা করুন। বিশেষত দুপুরের দিকে রোক তীব্র হয়। এ সময় বাইরে বের না হওয়াই ভাল। বেরুলেও সঙ্গে ছাতা রাখুন আর চোখে দিন রোদ-চশমা।

খাবারে লবণের ব্যবহারে সংযত হন
খাবারে লবণের ব্যবহার বুঝে করতে হবে। অতিরিক্ত নুন খাওয়া বা খাবারের সঙ্গে আলাদা করে নুন খাওয়ার অভ্যাস এ ক্ষেত্রে ক্ষতিকর হতে পারে। আচমকা উদ্বেগও রক্তচাপের জন্য ভালো নয়। অতিরিক্ত উদ্বেগ আচমকা রক্তচাপ বৃদ্ধির কারণ হতে পারে। তাই উদ্বেগ থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করতে হবে। এ জন্য নিয়মিত প্রাণায়াম করা যেতে

পারে।

শরীরচর্চা করলেও সাবধানে
শরীর ভালো রাখতে শরীরচর্চা জরুরি হলেও প্রচণ্ড গরমে অতিরিক্ত ব্যায়াম ঠিক নয়। যতটা শরীর নিতে পারবে, ততটাই করা দরকার। বিশেষত, রক্ত-চাপজনিত সমস্যা থাকলে তো বটেই। শীততাপনিয়ন্ত্রিত জিমে ব্যায়াম করলে কুলডাউনে সময় নিন। তাড়াহুড়োয় থাকবেন না। তাতে আরও ক্ষতি বেশি হবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

সুস্থ জীবনযাপনে সচেতনতা বাড়াতে কুষ্টিয়ায় যোগ দিবস পালন

একটি সুস্থ শরীর ও সুস্থ মনের জন্য মানুষের দৈনন্দিন জীবনে যোগব্যায়ামকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য সকলকে অনুপ্রাণিত করার লক্ষ্যে কুষ্টিয়ায় আন্তর্জাতিক যোগ দিবস উদযাপন করা হয়েছে।

গতকাল সকালে কুষ্টিয়া জেলা শিল্পকলা একাডেমির উন্মুক্ত মঞ্চে যোগ অনুশীলনের আয়োজন করা হয়।

সুস্থ জীবনযাপনে সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশেও আন্তর্জাতিক যোগ দিবস পালিত হয়।

রাজশাহীস্থ ভারতীয় সহকারী হাই কমিশন’র উদ্যোগে এবং রোটারি ক্লাব অব কুষ্টিয়া, ভোরের পাখি ও সম্মিলিত সামাজিক জোট, কুষ্টিয়ার সহযোগিতায় ‘আন্তর্জাতিক যোগ দিবসে’ বিভিন্ন বয়সী সহস্রাধিক মানুষ অংশগ্রহন করেন।

কুষ্টিয়া জেলা শিল্পকলা একাডেমির উন্মুক্ত মঞ্চের সবুজ বেষ্টনীতে এ দিবস উপলক্ষে আয়োজন করা হয় নানান অনুষ্ঠানের।

রোটারী ক্লাব অব কুষ্টিয়া, ভোরের পাখি ও সম্মিলিত সামাজিক জোটের সদস্যদের সমন্বয়ে দিবসটি উদযাপন করা হয়।

রোটারি ক্লাব অব কুষ্টিয়ার এডিশনাল গভর্নর অজয় সুরেকা বলেন, সুস্থ দেহ, সুন্দর মন-এটা আমরা সবাই চাই। শুধু চাইলেই হবে না, এজন্য আমাদের নিয়মিত শরীর চর্চা করতে হবে। যোগচর্চা আমাদের শরীর ও মন উভয়কেই উৎফুল্ল রাখে বলেও জানান তিনি।

এসময় যোগ ব্যায়ামের গুরুত্ব এবং শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য এর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বক্তব্য রাখেন তিনি।