কোলেস্টেরলের লাগাম টানবে যেসব ফল

কোলেস্টেরলকে বলা হয় নীরব ঘাতক। অথচ এই চর্বিযুক্ত পদার্থ দেহে নতুন কোষ গঠনে সাহায্য করে। সমস্যা হলো, দেহে যখন কোলেস্টেরল সহনীয় মাত্রা পার করে ফেলে। কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণের জন্য অনেকে অনেক পন্থার আশ্রয় নেন। তবে ফল খেয়েও কিন্তু এই সংকট নিরসন সম্ভব। চলুন জেনে নেই কোন ফলগুলো কোলেস্টেরলের লাগাম টানবে:

আপেল
আপেলে রয়েছে বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এই অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট খুব সহজেই কোলেস্টেরলকে দূরে করে। দিনে একটি করে আপেল খেলে অসুখবিসুখ দূরে থাকে। এছাড়া আপেলে রয়েছে পর্যাপ্ত ফাইবার। যা খারাপ কোলেস্টেরল বা এলডিএল কমায়। আপেল ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন অসুখেও দারুণ কার্যকরী।

আঙুর
আঙুর খেতে তো কমবেশি সবাই ভালোবাসেন। শুধু খেতেও ভালো নয় এই ফল কিন্তু গুণেও অনন্য। হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণা বলছে, আঙুর কোলেস্টেরল কমায়। আঙ্গুরে রয়েছে পর্যাপ্ত ভিটামিন সি। এছাড়াও বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমৃদ্ধ আঙুর দেহের নানা উপকার করে।

স্ট্রবেরি
স্ট্রবেরিতে রয়েছে ভরপুর ভিটামিন সি, ফাইবার ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। শরীরের খারাপ কোলেস্টেরল সহজেই দূর করে এই ফল। তাই নিয়মিত স্ট্রবেরি খেলে আপনার কোলেস্টেরল থাকবে নিয়ন্ত্রণে।

পেয়ারা
পেয়ারায় রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবারও ভিটামিন সি। নিয়মিত পেয়ারা খেলে রক্তে খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমে। তাই দিনে অন্তত একটা পেয়ারা খান।

কিউয়ি
শরীরে খারাপ কোলেস্টেরলের পাশাপাশি ভালো কোলেস্টেরলও থাকে। কিউয়ি এই ভালো কোলেস্টেরলের খেয়াল রাখে। এতে হৃদরোগের আশঙ্কা

কমে। খারাপ কোলেস্টেরলের পরিমাণও শরীরে কমতে থাকে।

সাইট্রাস জাতীয় ফল
সাইট্রাস জাতীয় যে কোনও ফলই ভিটামিন সি-এর ভাণ্ডার। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ এসব ফল শরীরকে বিভিন্ন অসুখ থেকে বাঁচায়। এমনকী কোলেস্টেরল কমাতেও সাহায্য করে। এছাড়া এই ধরনের ফলে থাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে খনিজ। এসব খনিজ উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কার্যকর।

সূত্র: ইত্তেফাক

কোন ধরনের বোতলজাত পানি পানের জন্য স্বাস্থ্যকর

পানির অপর নাম জীবন। তাই শরীরে কোনো কারণে পানিশূন্যতা হলে, জটিলতা তৈরি হয়। এজন্য পানিশূন্যতা এড়াতে পূর্ণবয়স্ক নারী- পুরুষের প্রতিদিন ২-৩ লিটার পানি পান করা উচিত।
ঘরের বাইরে গেলে অনেকেই পানির বোতল নিয়ে বের হন। বিশেষ করে গরমের দিনে পানি ছাড়া ঘর থেকে বের হওয়ার কথা ভাবাই যায় না। বাড়িতে কাচের বা স্টিলের বোতল ব্যবহার করা হলেও বাইরে কাচের বোতল ব্যবহার করাটা একটু ঝামেলার।

অনেকেই প্লাস্টিকের বোতলে পানি নিয়ে বের হন। কেউ আবার পানি নেওয়ার জন্য ব্যবহার করে ধাতব পাত্র। প্রশ্ন হচ্ছে কোন ধরনের বোতলে পানি পান করা স্বাস্থ্যকর। সে প্রশ্নের উত্তর মিলেছে মার্কিন স্বাস্থ্য বিষয়ক ওয়েবসাইট হেলথলাইনে।

প্লাস্টিকের বোতল ব্যবহার করার নির্দিষ্ট মেয়াদ রয়েছে। অন্যদিকে স্টিলের বোতল ব্যবহারের ক্ষেত্রে তেমন কোনো বিষয় নেই। স্টিলের বোতলে পানি দীর্ঘ সময় পানি ঠান্ডা বা গরম পানি রাখার সুবিধাও আছে। প্লাস্টিকের বোতল পরিবেশবান্ধব নয়। তাই নিত্য ব্যবহারের জন্য স্টিলের বোতলই ভালো।

স্বাস্থ্যের জন্য ভালো কোনটি

স্টিলের বোতলে ব্যবহার করার বেশ কিছু সুবিধা আছে এর একটি হচ্ছে, হাত থেকে পড়ে ভেঙে যাওয়ার ভয়ও থাকে না। এই ধাতু পানির সঙ্গে কোনো বিক্রিয়ায় অংশ নেয় না। আবার পানির মধ্যে ধাতব কোনো গন্ধ বা স্বাদও থাকে না। এ ধরনের বোতলে পানির বদলে গরম চা কিংবা কফিও রাখা যেতে পারে।

অ্যালুমিনিয়ামের তৈরি পানির বোতল স্টিলের চাইতে অনেকটাই হালকা হয়। তবে অনেক ক্ষেত্রেই দেখা গিয়েছে, ঠান্ডা বা গরম যে কোনো ধরনের তরলের সঙ্গেই অ্যালুমিনিয়াম বিক্রিয়া করে। শরীরে অতিরিক্ত অ্যালুমিনিয়াম প্রবেশ করলে নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই এ ধরনের বোতল বেশি ব্যবহার না করাই ভালো।

একটা সময় ছিল যখন পানি রাখার জন্য সাধারণত মাটি কিংবা তামার পাত্রই ব্যবহার করা হত। অনেক স্বাস্থ্য সচেতন মানুষ ইদানিং তামার বোতলে পানি খান। তামার মধ্যে থাকা অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল উপাদান রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভালো রাখতে এবং হজমশক্তি উন্নত করতে সাহায্য করে। তবে তামা পানির সঙ্গে বিক্রিয়া না করলেও অ্যাসিডযুক্ত যে কোনো তরলের সঙ্গে প্রতিক্রিয়া করে। তাই সেই ধরনের কোনো পানীয়ের জন্য তামার পাত্র ব্যবহার না করাই ভালো।

ধাতুর পাত্র স্বাস্থ্যকর হলেও কেনার সময়ে তার মান অর্থাৎ ‘ফুড গ্রেড’ দেখে তবেই কেনা উচিত। পাশাপাশি বোতল যাতে নিয়মিত পরিষ্কার করা হয় সেদিকেও খেয়াল রাখবেন। বোতল পরিষ্কার না করলে অসুস্থ হতে পারেন।

সূত্র: যুগান্তর

নাইট শিফটে কাজের সময় যা করণীয়

ডাক্তার, সাংবাদিকতা, কারখানা, সিকিউরিটি, পুলিশ, ফ্রিল্যান্সিংসহ কিছু পেশায় রাত জাগতেই হয়। রাতে জাগা কোনোভাবেই সুস্থতার পরিচায়ক নয়। ওয়ার্ক ফ্রম হোম, রোস্টার

বেসিস ডিউটি কিংবা নাইট শিফটের ক্ষেত্রে অনেক কিছুই ভাবতে হয়। রাত জেগে কাজ করলে বিশেষজ্ঞদের মতে শিফট ওয়ার্ক স্লিপ ডিসঅর্ডার হয়। একটু সচেতন থাকলেই সেই সমস্যা বা অসুবিধাগুলো কাটিয়ে ওঠা সম্ভব। নাইট শিফট এড়াতে না পারেন অন্তত অসুখ তো এড়াতে পারবেন। এক্ষেত্রে কিছু টিপস অনুসরণ করা জরুরি:

শিফট শুরুর আগে ঘুম
নাইট শিফটে রাত জাগতে হয়। দিনে ঘুমাতে হয়। বায়োলজিক্যাল ঘড়ির বারোটা বাজে। ঘুম হয় অপর্যাপ্ত। সেই ঘুমের ঘাটতি মিটিয়ে নিতে শিফট শুরু হওয়ার আগে ছয় থেকে সাত ঘণ্টা ঘুমিয়ে নিন। যদি শিফট শুরু হয় রাত ৮টায়, তাহলে অফিস যাওয়ার আগে ঘুম বাঞ্ছনীয়। ঘুম থেকে উঠে একটু হাঁটাহাঁটি করে তারপর তৈরি হন অফিসের জন্য।

কাজ শেষে বাড়ি ফিরেই ঘুম না
নাইট শিফটে কাজের ক্লান্তি বেশি বোধ হয়। দিনে কাজের পরিশ্রম যতই হোক না কেন, নাইট শিফটে পরিশ্রম অনেক। রাতে মানসিক ক্লান্তির সঙ্গে থাকে শারীরিক ক্লান্তিও। এজন্য বাড়ি ফিরে সঙ্গে সঙ্গে ঘুমিয়ে পড়লে ক্লান্তিবোধ ততটা কাটবে না। বাড়ি ফিরে পছন্দের কাজ করুন। বই পড়া, গান শোনা, পছন্দের খাবার খাওয়া। বেশ কিছুটা সময় রিল্যাক্স করে, তারপর ঘুমাতে যান।

ক্যাফেইন এড়াতে হবে
নাইট শিফটে অনেকেই ঘন ঘন চা, কফি খেয়ে থাকেন। শরীরে সবচেয়ে বেশি ক্ষতি করে এগুলো। তাই নাইট শিফটে কাজের ফাঁকে ঘুম পেলে ব্রেক নিন, হেঁটে আসুন। কিন্তু কফি বা কোল্ড ড্রিংকস খেয়ে শরীরের বারোটা বাজাবেন না। রাতে কাজ করতে করতে অনেকেই কিছু খেতে ভালবাসেন। খিদে না পেলেও হালকা কিছু খেতে ইচ্ছে করে এ সময়। কিন্তু, এ পথে হাঁটা ঠিক নয়। কারণ, অসময়ে খাওয়া ফ্যাট বাড়ায়। শুধু তাই নয়, ভরপেট খেলে ঘুমও বেশি পায়।

খুব বেশি খিদে পেলে খেতে পারেন প্রোটিন জাতীয় খাবার ডিম, পনির বা পি-নাট বাটার জাতীয় খাবার অল্পে পেট ভরাবে, কিন্তু শক্তি দেবে বেশি, আবার ঘুমও আসবে না সহজে।

ব্যায়াম করুন
সপ্তাহে যতদিনই নাইট শিফটে কাজ করুন না কেন, দিনের বেলায় নিয়ম করে ব্যায়াম করুন। শরীরচর্চা আপনাকে ফিট ও সতেজ রাখবে। ব্যায়ামের আগে হালকা কিছু খেয়ে নিন। ফল, প্রোটিন বার বা বিস্কুট জাতীয়

খাবার শরীরকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি দেবে।

বিরতিতে জোর দিন
একটানা কাজ করলে শরীর ও মনে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। এজন্য কাজের ফাকে বিরতি নিন। সহকর্মীদের সঙ্গে গল্প করুন বা নিজের মতো করে একটু সময় কাটান। অফিসের মধ্যেই একটু হেঁটে নিতে পারেন। ১০ মিনিটের ছোট্ট বিরতি নিয়ে গান শুনতে পারেন। আর অনলাইনভিত্তিক কাজ হলে, মাঝে মাঝে ৫ মিনিটের জন্য চোখ বন্ধ করে বিশ্রাম নিন। কারণ একটানা স্ক্রিনে তাকিয়ে থাকলে মাথাব্যথা বা অন্যান্য শারীরিক সমস্যা হতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

কম বয়সে উচ্চ রক্তচাপ এড়াতে যা করণীয়

বয়স্কদের উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা থাকে এ ধারণাটি সঠিক নয়। অল্প বয়সের 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।

চিকিৎসকেরা বলেন, রক্তচাপের মাত্রা বাড়ছে মানেই একই সঙ্গে বাড়ছে হৃদরোগের ঝুঁকিও। অল্প বয়সেই কোনও গুরুতর রোগের আশঙ্কা এড়িয়ে চলতে যে নিয়মগুলো মেনে চলতে পারেন:

ব্যস্ততার মধ্যে কিছুটা সময় বের করে নিয়মিত শরীরচর্চা করতে

পারেন। সপ্তাহে অন্তত চার দিন সাইকেল চালানো, সাঁতার বা যে কোনও খেলাধুলো করতে পারলে ভালো। এছাড়া, সকালে ঘুম থেকে উঠে, বিকেলে ও রাতে খাবার পরে হাঁটাহাঁটি করতে পারলে স্বাস্থ্যর জন্য উপকারী।

ছোট থেকেই প্রোটিন, ভিটামিন এবং বিভিন্ন খনিজ, স্বাস্থ্যকর ফ্যাট-সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার অভ্যাস থাকা ভালো। পাশাপাশি, প্রক্রিয়াজাত খাবার এবং অতিরিক্ত মিষ্টিজাতীয় খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। না হলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে পারে। এই উপাদানগুলি শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকলে রক্তচাপের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে।

বয়স কম হলেও নিয়মিত রক্তচাপ মাপতে হবে। বিশেষ করে যদি পরিবারে এমন কোনও রোগ থেকে থাকে, সে ক্ষেত্রে সময় থাকতেই সতর্কতা অবলম্বন করা জরুরি।

তামাক ও তামাকজাত দ্রব্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন। প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

সূত্র: ইত্তেফাক

দাবদাহে স্কুলগামী শিশুর সুরক্ষায়

প্রচণ্ড গরমে এক সপ্তাহ স্কুল বন্ধ রাখার নির্দেশনার পর আবারও স্কুল-কলেজ চালু হওয়ার ধারাবাহিকতা শুরু হয়েছে। এই প্রচণ্ড গরমে বাচ্চাদের স্কুলে যাতায়াতের সময়ে নানা ধরনের সমস্যাই হতে পারে। আবার অনেক স্কুল শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত থাকলেও সব স্কুলে তো আর সে সুযোগ নেই। তাই বাড়তি একটু দুশ্চিন্তা থাকেই। এই বাড়তি দুশ্চিন্তার জায়গা থেকেই শিশুর যত্নের দিকে খেয়াল রাখা জরুরি। শিশুর পোশাক থেকে শুরু করে তার আরামের সবকিছুর দিকেই খেয়াল রাখা জরুরি। সামান্য ভুলে তাদের স্বাস্থ্যঝুঁকি তো থাকেই সঙ্গে আরো যুক্ত হয় নানা অনুষঙ্গ। এসব বিষয় সম্পর্কে সচেতনতা জরুরি।

পোশাকের ভাবনা
স্কুলের ড্রেসকোড তো আর আলাদা করা যায় না। সেক্ষেত্রে অবশ্যই সুতির পোশাক দেবেন ওদের সঙ্গে। স্কুলে যাওয়ার আগে শিশুদের মাথায় ক্যাপ দিন। চোখ রক্ষার জন্য সানগ্লাস আর ত্বকে সানস্ক্রিন লোশন লাগিয়ে দেবেন। এভাবে রোদের তাপ সরাসরি গায়ে লাগবে না। ওদের সঙ্গে সবসময় ছাতা দেবেন। স্কুলে প্রয়োজনের বেশি বই বহন করতে দেবেন না। গরমে শিশুদের চুল বড় না রাখাই ভালো। মেয়েদের ছোট চুল আটকে রাখতে সুবিধা হয়। জুতার ব্যাপারটিও মাথায় রাখবেন। জুতা যেন আরামদায়ক হয়।

বিশুদ্ধ পানি
এই গরমে বিশুদ্ধ পানি পান করাবেন আপনার শিশুকে। স্কুলগামী শিশুদের ব্যাগে ছোট বোতলে বিশুদ্ধ পানি দিয়ে দেওয়া জরুরি। পানির বোতলটি পরিষ্কার রাখুন। স্কুলে যাওয়ার পথে শিশুকে ফ্রিজের ঠান্ডা পানি, আইসক্রিম, কোমল পানীয় খাওয়া থেকে বিরত রাখুন। রাস্তায় বিভিন্ন কুলফি, মালাই বা লেবুর শরবতও তাদের খেতে দেবেন না। স্কুল থেকে ফেরার পর চিনি, লেবুর শরবত অথবা দইয়ের ল্যাসি বানিয়ে দিতে পারেন। স্যালাইনও দিতে পারেন। বাইরের কোনো স্ন্যাকস বা ভাজাপোড়া খেতে দেবেন না।

টিফিনে দিন বাড়তি যত্ন
এই গরমে শিশুর টিফিন নিয়েও বাড়তি দুশ্চিন্তা রাখা দরকার। পানি তো দেবেনই সঙ্গে মৌসুমি ফল দিলে ভালো হয়। কমলা, পেঁপে বা অন্য মৌসুমি ফল স্লাইস করে দিন। সঙ্গে দই বা অন্য কিছু দিতে পারেন। সকালের নাস্তাতে সবজির প্রাধান্য রাখুন।

তোয়ালে আর টিস্যু সঙ্গে দিন
সন্তানকে যতটা সম্ভব ঘাম থেকে দূরে রাখার চেষ্টা করুন। ঘাম থেকে দূরে রাখার কাজটি সহজ না। স্কুলে থাকলে গরম ভয়াবহভাবে কাবু করতেই পারে। তাই তোয়ালে বা টিস্যু দিন। আপনার সন্তান স্কুলে গেলে মুখ, হাত ধোবেই। তাই তাদের যেন হাত-মুখ মোছার সুযোগ থাকে তা নিশ্চিত করুন।

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted]

[redacted]

[redacted]?

[redacted]

[redacted]

[redacted]

.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]
.[redacted]

[redacted]

[redacted]

দিয়ে মাথা যথাসম্ভব ঢেকে রাখুন।
. গরমের তীব্রতা থেকে বাঁচতে হালকা রঙের, ঢিলেঢালা এবং সম্ভব হলে
সুতির জামা পরুন। রোদে একটানা না থেকে বা শারীরিক পরিশ্রম না করে মাঝে মাঝে ছায়ায় বিশ্রাম নিন। আগুনের কাছে কাজ করার সময় বিরতি নিয়ে ফ্যানের কাছে বসুন।
. প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। সহজে হজম হয় এমন খাবার খাওয়ার
চেষ্টা করুন এবং বাসি, খোলা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। সম্ভব হলে একাধিকবার পানির ঝাপটা নিন বা গোসল করুন।
. প্রস্রাবের রঙের দিকে নজর রাখুন, হলুদ বা গাঢ় হলে অবশ্যই পানি
পানের পরিমাণ বাড়ান। সেইসঙ্গে শিশু ও বয়োজ্যেষ্ঠরা পর্যাপ্ত পানি পান করছেন কিনা-সেদিকে খেয়াল রাখুন।
. রোদের মধ্যে দাঁড়ানো বা যানজটে যানবাহনে বসে না থেকে নিচে
নেমে হাঁটাহাঁটি করুন। শিশুদের প্রচণ্ড রোদে বাইরে খেলাধুলা করতে দেবেন না। তাদের বাড়িতে ঠাণ্ডা জায়গায় রাখুন।
. ঘরের পরিবেশ যেন অতিরিক্ত গরম বা ভ্যাপসা না হয়, সেদিকে খেয়াল
রাখুন।
. বেশি অসুস্থ বোধ করলে দ্রুত নিকটস্থ চিকিত্সকের পরামর্শ নিন।
করণীয়
প্রথমেই আক্রান্ত ব্যক্তিকে ছায়া ও অপেক্ষাকৃত শীতল স্থানে সরিয়ে নিন। সব জামাকাপড় ঢিলে করে দিন। পানি বা ভেজা কাপড় দিয়ে অনবরত সারা শরীর মুছে দিন। জ্ঞান থাকলে খাওয়ার স্যালাইন বা পানি খাওয়ান।

দ্রুত কাছের হাসপাতালে নিন। যত তাড়াতাড়ি চিকিত্সা হয়, তত ভালো। দেরি করলে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ স্থায়ীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

শরীরের তাপমাত্রা বেশি বলে জ্বর ভেবে কোনো ওষুধ দেবেন না। হাসপাতাল খুব দূরে হলে রোগীর পাশে বরফের বড় বড় চাকা রেখে বাতাস দিতে থাকুন। রোগীকে কাত করে রাখুন। মুখে জমে থাকা লালা পরিষ্কার করে দিন।

ঝুঁকিতে যারা
হিট স্ট্রোকের সর্বোচ্চ ঝুঁকি আছে শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি, শ্রমজীবী ব্যক্তি, অতিরিক্ত ওজন থাকা ব্যক্তি, শারীরিকভাবে অসুস্থ, বিশেষত হৃদরোগ বা উচ্চরক্তচাপ থাকা ব্যক্তির।

সূত্র: ইত্তেফাক

গরমে যে রঙের পোশাক আরাম দেবে?

তীব্র গরমের দাপটে সবার প্রতীক্ষা বৃষ্টির। স্কুল বা অনেক প্রতিষ্ঠান বন্ধ হলেও রয়ে গেছে কিছু সমস্যা। গরমে বাইরে বেরুলে অনেক সময় পোশাকই ঝামেলা পাকিয়ে ফেলে। গরমেও অনেকে ফ্যাশন নিয়ে ভাবনায় থাকেন। তাদের চিন্তা থাকে এই গরমে আসলে কী রঙের পোশাক আরাম দেবে? সুতি আর লিনেন এই দুই ফ্যাব্রিকের পোশাক পেলেই তো হলো। কেমন রঙ লাগবে তা তো রুচির বিষয়। তবে গরমে কিছু রঙ থাকেই যা আপনাকে আরাম দেবে। কিন্তু তার আগে জেনে নেওয়া দরকার জরুরি কিছু অনুষঙ্গ:

পোশাক হোক ঢিলেঢালা
এই গরমে ঢিলেঢালা পোশাককে গুরুত্ব দিন। কারণ গরমে টাইটফিট পোশাক আপনাকে অস্বস্তিতে ফেলে দিতে পারে। ঢিলেঢালা পোশাক আপনার শরীরকে আরাম দিতে পারে। টাইটফিট পোশাকে ঘাম শরীর থেকে বের হতে গেলে সমস্যা দেখা দেয়। সেগুলো শরীরে জমে আরও সমস্যা বাড়ায়। তাই এমন পোশাক বাছাই করুন যা আপনাকে স্বস্তি দেবে। আজকাল ঢিলেঢালা পোশাকেই ফ্যাশন বেশি হয়। আর ফ্যাশনেবল ওয়ারের ক্ষেত্রে বিভিন্ন ফ্যাশন হাউজের সামার কালেকশন দেখতে পারেন। সামার কালেকশনগুলোতে গরমে স্বস্তি পাওয়া যায় এমন রঙের সম্মেলন ঘটানো হয়। ফলে আপনার জন্য আরামদায়ক পরিস্থিতিই এখানে মুখ্য ভূমিকা পালন করে থাকে।

পোশাকের মানানসই রঙ
গরমে হালকা রঙ বাছাই করাই ভালো। সচরাচর তাপ কম শোষণ করতে পারে এমন কোনো রঙ পোশাকে বেশি মানায়। সাদা এক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো। তবে সাদা দ্রুত ময়লা হয়। সাদা বাদে আকাশি, হালকা সবুজ, গোলাপি ধরনের রঙ নেওয়া ভালো। কালো পোশাক যথাসম্ভব এড়িয়ে যেতে হবে। কারণ কালো পোশাক অনেক তাপ শোষণ করে। আর তখন আপনার গরম লাগে বেশি। এ কথা মেনে নিতেই হবে যে, গরমে হালকা রঙের পোশাক নির্বাচন

করাই সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ। চড়া কিংবা গাঢ় রঙ তাপ শোষণ করে অনেক বেশি। আর সেজন্য এমন ধরনের পোশাক নিলে আপনার গরম লাগতে পারে অনেক বেশি। তাই হালকা রঙই এখানে গুরুত্বপূর্ণ।

তাহলে কেমন রঙের পোশাক চাই
এই গরমে গাঢ় ও চড়া রঙের পোশাক চোখে লাগে। রোদ আর তীব্রতায় আপনাকে অনেক সময় অনেকের কাছে মানানসই নাও লাগতে পারে। ওয়ার্ডরোবে থাকা হালকা রঙের পোশাক এই সময়টিতে বাছাই করুন। সাদা রঙ এক্ষেত্রে সেরা। গরমের সময় সাদা পোশাক আপনার জন্য সবচেয়ে বেশি আরামদায়ক। সাদার পাশাপাশি যেকোনো হালকা রঙের পোশাকও গরমে স্বস্তি দেবে। কিন্তু এমন হালকা রঙ আসলে কি হতে পারে? সচরাচর এই গরমে পিচ কালার, হালকা টিয়া সবুজ বা মিষ্টি গোলাপির মতো রঙে মিলবে আরাম। ফ্যাশনসচেতন মানুষের জন্য পোশাকের ক্ষেত্রে নিজের সঙ্গে মানানসই রং বেছে নেওয়া ভালো। কিন্তু কালো রং যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। তাছাড়া সাদা কিংবা যেকোনো ধরনের হালকা রঙের পোশাক পরলেই গরমে কিছুটা হলেও আরাম পাবেন। এসব পোশাক আরামের পাশাপাশি চোখকে দেয় প্রশান্তি। হালকা গোলাপি, হালকা বেগুনি, হালকা নীল, বাদামি, আকাশি, হালকা হলুদ, ধূসরসহ হালকা রঙের যেকোনো পোশাক এই গরমে প্রাধান্য দিতে পারেন।

জমকালো রঙ এড়াবেন কেন
বিজ্ঞানের ভাষায়, সূর্য থেকে বিকিরণ পদ্ধতিতে তাপ পৃথিবীতে এসে পৌঁছায়। কিন্তু সব বস্তুর এই তাপীয় বিকিরণ শোষণ করার ক্ষমতা সমান নয়। সাদা রঙের তাপীয় বিকিরণ শোষণ করার ক্ষমতা সবচেয়ে কম। অপরদিকে কালো রঙের বস্তু এই তাপ শোষণ করে সবচেয়ে বেশি। এ কারণে সাদা রঙের বস্তু কালো রঙের বস্তুর তুলনায় কম তাপ শোষণ করে। তাই গরমে সাদা রঙের পোশাক কম উত্তপ্ত হয় ও গাঢ় রঙের পোশাক পরলে হাঁসফাঁস অবস্থা হতে পারে।

জমকালো রঙ বা কাজ এড়িয়ে চলবেন আপনার নিজের জন্যই। উজ্জ্বল রঙের পোশাক যাদের পছন্দ তারা চাইলে হালকা রঙ এড়াতে পারেন। তবে এক্ষেত্রে পোশাকের বেজ কালারটি হালকা রাখতে পারেন। বেজ কালার যদিওবা হালকা হয় তাহলে উজ্জ্বল রঙের কাজ দিতে পারেন। মূলত মোটিফে বাছাই করতে হবে ফ্যাশনের রসদ। একটি উদাহরণ দিলে বোঝা যাবে। সাদা রঙের টপ বাছাই করলে তার মাঝ বরাবর হাতে আঁকা নকশা থাকলে সমস্যা নেই। অনেক ক্ষেত্রে নকশিকাঁথার কাজ থাকতে পারে। চুমকি, কাচ কিংবা লেসের মতো জমকালো কিছু এড়িয়ে যাওয়া অনেক ভালো। আর এত ভারী কাজ এই আবহাওয়ায় মানাবেও না।

সূত্র: ইত্তেফাক

এসি ঘরে ত্বক ভালো রাখতে

তীব্র তাপদাহে এসি যেন একটু স্বস্তি যোগায়। চল্লিশের ঘরের তাপমাত্রায় যানবাহন থেকে শুরু করে ঘর, অফিস, শপিংমলে সব জায়গাতেই সারাবেলা এসিতেই কাটছে অনেকের সময়। তবে গরমে এসিতে থাকাটা আরামদায়ক হলেও ত্বকের ওপর কিন্তু এর প্রভাব ভালো নয়। এ যন্ত্রের ঠান্ডা বাতাসে শুষ্ক ত্বকের পাশাপাশি স্বাভাবিক ও তৈলাক্ত ত্বকেও সমস্যা বেড়ে যায়। দীর্ঘ সময় এমন কৃত্রিম ঠান্ডা পরিবেশে থাকলে ত্বক লাল হয়ে যাওয়া, ঠোঁট শুকিয়ে যাওয়াসহ ত্বকে ভাঁজ পড়ার মতো সমস্যা দেখা দেয়। এসব সমস্যার সমাধানে যা করবেন:

. দীর্ঘ সময় এসির নিচে থাকলে ত্বক শুষ্ক হতে থাকে। তাই শীতাতপনিয়ন্ত্রিত পরিবেশে ঢোকার আগে ত্বকে ময়েশ্চারাইজার মেখে নিন এবং সঙ্গে রেখেও দিন। এ সময় ত্বকের যত্নে প্রয়োজন প্রচুর ময়েশ্চারাইজার। প্রয়োজনে ময়েশ্চারাইজারের পাশাপাশি ব্যবহার করতে পারেন গ্লিসারিনও। গ্লিসারিন ত্বকের শুষ্কতা দূর করতে ভীষণ কার্যকর।
. এসির বাতাস ত্বকের পাশাপাশি রুক্ষ করে তোলে ঠোঁটও। ঠোঁটের কোমলতা ধরে রাখতে গরমেও ব্যবহার করুন পর্যাপ্ত পেট্রোলিয়াম জাত জেলি। চাইলে লিপগ্লসও ব্যবহার করতে পারেন। পাশাপাশি নিয়মিত ঠোঁটের যত্ন নিতে ভুলবেন না।

. দীর্ঘ সময় এসিতে থাকলে ত্বকের যত্নে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা প্রয়োজন। দিনে অন্তত ২-৩ লিটার পানি পান করুন। এছাড়াও চেষ্টা করুন রসালো ও স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে।

সূত্র: ইত্তেফাক

এই গরমে সুতি কাপড় ও হালকা রঙের পোশাক

জলবায়ু পরিবর্তনে তাপমাত্রা দিনকে দিন বেড়েই চলেছে। ঘরে বাইরে সব জায়গায় যেন বেহাল দশা। গরমের এমন তাপে প্রাণে বাঁচাও যেন দুষ্কর। কেমন পোশাক পরলে একটু আরাম মিলবে এই গরমে সবাই তার সন্ধান করেন। কারণ পোশাকের ওপরও নির্ভর করে কতটা গরম লাগবে আপনার।

গরমের তীব্রতা থেকে বাঁচতে সুতি কাপড় ও হালকা রঙের পোশাক আপনাকে ঠান্ডা থাকতে সাহায্য করবে। হালকা রং সূর্যালোক প্রতিফলিত করে, যা কাপড়কে ঠান্ডা রাখে। সুতি কাপড় ঘাম শোষণ করে, যা বাতাসের সংস্পর্শে এলে দ্রুত বাষ্পীভূত হতে পারে যা আপনাকে আরাম দেবে।

কিছু রঙ রয়েছে যা আপনাকে গরমে ঠান্ডা থাকতে সাহায্য করবে। সেগুলো হলো: সাদা, হলুদ, কমলা, আকাশি নীল, অফ হোয়াইট ও হালকা সবুজ। এসব রঙের পোশাক সূর্যালোক প্রতিফলিত করে ঠান্ডা অনুভূতি দেয়। তাই হালকা রঙের পোশাক পরা উচিত। কালোর মতো গাঢ় রং পরা এড়িয়ে চলুন যা বেশি আলো এবং তাপ শোষণ করে বেশি। এতে অতিরিক্ত ঘামের সৃষ্টি হয় যাতে বেশি গরম অনুভূত হয়। যেখানে সাদা রঙ আলোকে প্রতিফলিত করে যার ফলে তাপ কম শোষণ হয়।

অনেকে ফিটিং পোশাক পরতে পছন্দ করেন। তবে এই তীব্র গরমে আরামের জন্য ঢিলেঢালা পোশাক পরাই ভালো। ফিটিং পোশাক পরলে ঘামে শরীরে কাপড় লেগে থাকে। যার জন্য গরম লাগে বেশি এবং অনেক সময় ত্বকে রক্ত সঞ্চালন ঠিকভাবে হয় না। ফলে ত্বকে সমস্যা দেখা দিতে পারে।

তাই ফ্যাশনের পাশাপাশি নিজেদের আরামের জন্য গরমে স্বস্তি দেয় এমন পোশাক বেছে নিন।

সূত্র: ইত্তেফাক

হিট ওয়েভ সম্পর্কে যে তথ্যগুলো জানা জরুরি

চৈত্রের শেষেই তাপপ্রবাহের কবলে দেশের বিভিন্ন অংশ। ইতোমধ্যে দেশে চলতি মৌসুমে তাপমাত্রা ৪০ ডিগ্রি ছুঁয়েছে। যা স্বাভাবিকের থেকে অনেকটাই বেশি।

এমনকি আবহাওয়া দপ্তরের পক্ষ থেকে সতর্কবার্তা জারি করা হয়েছে যে, চলমান তাপপ্রবাহ অব্যাহত থাকতে পারে। সেই সঙ্গে চলতি মাসেই তাপমাত্রা ৪২ ডিগ্রি পর্যন্ত উঠতে পারে বলেও আগেই সতর্ক করা হয়েছে।

এ অবস্থায় প্রয়োজন না থাকলে বাড়ির বাইরে না বেরনোই ভাল। বিশেষ করে বয়স্ক ও শিশুদের ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। প্রতি বছরই বিশ্বে প্রচুর মানুষের মৃত্যু হয় এই হিট স্ট্রোকে। অনেকেই রোদের মধ্য থেকে বাড়িতে ফিরে প্রথমেই ঢকঢক করে ঠাণ্ডা পানি খেয়ে ফেলেন। যা একেবারেই ঠিক নয়। কারণ এতে যেমন ঠাণ্ডা বসে যায় তেমনই কিন্তু স্ট্রোকের (হিট ওয়েভ) সম্ভাবনাও বেড়ে যায় অনেকখানি।

হিট ওয়েভ বা হিট স্ট্রোক বাঁচতে তাই সতর্ক থাকতে হবে। এক্ষেত্রে যেসব বিষয় মেনে চলার ওপর বিশেষজ্ঞরা গুরুত্ব দিয়ে থাকেন, তার কয়েকটি সম্পর্কে নিচে উল্লেখ করা হলো-

স্বভাবিক পানি পান করুন, তাও আবার ধীরে ধীরে।
ঠাণ্ডা পানি পান পরিহার করুন। বরফ/বরফ পানি পুরোপুরিই পরিহার করুন।
যখন তাপমাত্রা ৪০° সেলসিয়াসে পৌঁছে তখন খুব ঠাণ্ডা পানি পান করতে নিষেধ করেন চিকিৎসকরা। কারণ এতে রক্তনালী হঠাৎই সংকুচিত হয়ে স্ট্রোক হতে পারে।

যখন বাহিরের তাপমাত্রা ৩৮° সেলসিয়াস অতিক্রম করে তখন ঘরে চলে আসুন বা ছায়ায় অবস্থান করুন। ঠাণ্ডা পানি পান করবেন না। স্বভাবিক তাপের পানি পান করুন বা ঈষৎ গরম পানি এবং ধীরে ধীরে পান করুন।

ঘরে এসেই হাত-পা-মুখ ধুবেন না। হাত-মুখ ধোয়ার আগে একটু অপেক্ষা করুন। দেহকে ঘরের তাপের সাথে খাপ খাইতে দিন। অন্তত আধা

ঘণ্টা অপেক্ষা করুন হাত-মুখ ধোয়ার আগে বা গোসলের আগে।

অল্প অল্প করে বারে বারে স্বাভাবিক পানি পান করুন। জুস বা এ জাতীয় পানীয় পরিহার করুন। স্বাভাবিক শরবত, ডাব বা লবণ পানির শরবত পান করতে পারেন- যদি তা আপনার জন্য অন্য কারণে নিষিদ্ধ না হয়ে থাকে। তবে তাও স্বল্প পরিমাণে।

প্রচণ্ড গরমে বা যদি আপনি খুবই ক্লান্ত থাকেন তবে ভুলেও বরফ মিশ্রিত পানি বা ফ্রিজের পানি পান করবেন না, যদিও ওই সময় ঠাণ্ডা পানি খুব ভালো লাগে। এটা শরীরে প্রশান্তি ভাব এনে দিলেও হঠাৎই ঘটতে পারে দুর্ঘটনা।

সূত্র: যুগান্তর