আসল গুড় চেনার উপায়

শীতকাল মানেই খেজুর গুড়ের মিষ্টি সুগন্ধে ভরে যায় বাজার। আর শীত মানেই বাতাসে নলেন গুড়ের সেই মিষ্টি গন্ধ। রসগোল্লা থেকে পিঠে-পাটিসাপটা সবই এই গুড়ের সুবাসে সুবাসিত হয়। এই মিষ্টি মৌতাত পেতে আমরা শীতকালের অপেক্ষায় থাকি।

আর শীতকালে খেজুরের রস থেকে তৈরি হওয়া খেজুর গুড়ের স্বাস্থ্যগুণ অনেক বেশি। অন্যান্য গুড়ের মতোই প্রাকৃতিক বিশুদ্ধ খেজুরের গুড়ে প্রচুর পরিমাণে খনিজ আছে। এই যেমন

আয়রন– রক্তে হিমেগ্লোবিনের মাত্রা ঠিক রাখতে সাহায্য করে।

পটাশিয়াম – হজমশক্তি বাড়িয়ে তোলে।

ম্যাগনেশিয়াম– মেটাবলিক রেট ঠিক রাখে এবং সেরোটোনিন নিঃসরণ সক্রিয় করে।

ক্যালশিয়াম– হাড় মজবুত করে।

তবে চোখ বুজে যে কোনো গুড়কেই ভালো ভাবলে ভুল করবেন আপনি। ভেজাল গুড় খেলে শুধু স্বাস্থ্যের ক্ষতিই হয় না, খাবারের স্বাদও নষ্ট হয়। আবার শুধু গন্ধেই মজলে চলবে না, খাঁটি গুড় চিনতে না পারলে উপকারের বদলে আপনার মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে।

চলুন আসল গুড় আর ভেজাল গুড়ের ফারাক কীভাবে বুঝবেন জেনে নিই। আর এ বিষয়ে জানাচ্ছেন ভারতের যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের ফুড টেকনোলজির অধ্যাপক ড. প্রশান্ত কুমার বিশ্বাস।

আপনার দেখলেই মনে হবে একেবারে খাটি ও স্বচ্ছ পাতলা খেজুরের নলেন গুড়। কিন্তু সেটি কি আসল গুড়? বর্তমান বাজারে যে গুড় পাওয়া যায়, সবই যে নির্ভেজাল গুড় তা কিন্তু ঠিক নয়। দেখে ভালো মনে হলেও আসলে তা ভালো কিনা আগে সেটি যাচাই করা দরকার। তা না হলে গুড়ের গুণের বদলে মিলবে জীবন বাঁচানোর ক্ষতি।

এছাড়া গুড় মানবদেহের এনজাইম সিস্টেমকে সক্রিয় করে তোলে। খাঁটি গুড়ের মিষ্টি গন্ধ খিদে বাড়ায় এবং আমাদের মুখের থুতুতে যে টাইলিন নামক এনজাইমের নিঃসরণ হয়, সেটি বৃদ্ধি করে। যে কোনো খাবারে এই গুড় পড়লে সেই খাবার খাওয়ার ইচ্ছে খুব বেড়ে যায় আর

স্বাভাবিকভাবেই হজম ভালো হয়। হজম ভালো হওয়া এবং মেটাবলিজম বেড়ে যাওয়ার ফলে অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় যে, গুড় খাওয়ার জন্য ওজন কমে। সাধারণত দেখলে হার্টের বেশিরভাগ রোগই হয় খাবার ভালোভাবে হজম না হয়ে শরীরে।

আর ভেজালে ক্ষতি

আমরা অনেকেই নলেন গুড়ে ভেজাল বলতে বুঝি চিনি মিশিয়ে মিষ্টি করা। এতে কিন্তু ডায়াবেটিস রোগীদের ছাড়া অন্যদের চিন্তার কোনো কারণ নেই। কিন্তু নলেন গুড়ের সুগন্ধ বা রঙ শুধু চিনি মিশিয়ে আসে না। সে জন্যই মেশানো হয় কৃত্রিম সুগন্ধি। যেহেতু এই তথ্য জানানো থাকে না যে কী মেশানো আছে গুড়ে। অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে এগুলোতে কার্সিনোজেনিক ফ্লেভার কম্পাউন্ড (কর্কট রোগ ঘটাতে সক্ষম) ব্যবহার করা হয়েছে, যা প্রয়োজন হয় কৃত্রিম গন্ধের জন্য। এ ছাড়া মেশানো হয় নানা রাসায়নিক পদার্থ, যা স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা, হার্টের অসুখ ও রক্তের সমস্যা ডেকে আনে।

রঙ মেশানোর ক্ষেত্রে ব্যাপারটা আরও ভয়াবহ। ফুডগ্রেড (খাদ্যের জন্য উপযুক্ত) রঙ অনেক ক্ষেত্রেই ব্যবহার করা হয় না। আর যদিও বা ব্যবহার হয় তখন ফুডগ্রেড রঙ প্রয়োজনের অতিরিক্ত মেশানো থাকে। সাধারণত ১০০ পিপিএম (পার্টস পার মিলিয়ন) থেকে বেশি পরিমাণ লাগে এই ঝকঝকে লোভনীয় গুড়ের রঙ আনতে। সে কারণেই খাদ্যের জন্য উপযুক্ত রঙ হওয়া সত্ত্বেও সেটি ক্ষতিকারক হয়ে দাঁড়ায়। এই নলেন গুড়ের যে চকলেটের মতো রঙ হয়, সেটি আনার জন্য ইন্ডাস্ট্রিয়াল রঙ ব্যবহার করা হয়।

যে বিষাক্ত রাসায়নিক থাকে এই কৃত্রিম রঙ গুলিতে

আর্সেনিক— প্রজননজনিত সমস্যা, কিডনির ক্ষতি, মস্তিষ্কের সমস্যা, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ ডেকে আনে।

ক্যাডমিয়াম— শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা, স্নায়ুতন্ত্রের ক্ষতি, ক্যানসারের ঝুঁকি, হাড়ের ক্ষয়, হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

টেস্ট করে দেখে নিন ভালো না ভেজাল। এক টুকরো গুড় পানিতে ফেলে দিন। বিশুদ্ধ গুড় দ্রুত গলে যাবে, কিন্তু ভেজাল গুড়ে আলাদা স্তর দেখা যাবে। গুড় গরম করলে যদি তা থেকে ধোঁয়া বের হয় বা কালো পদার্থ বের হয়, তাহলে বুঝবেন এটি ভেজাল।

গুড়ের প্যাকেটের ওপর FSSAI সিল থাকা জরুরি।

বেশি চকচকে বা কম দামের গুড় এড়িয়ে চলুন।

ভেজাল গুড় চেনার সহজ উপায়

বর্ণ

বিশুদ্ধ গুড় সাধারণত গাঢ় বাদামি বা প্রাকৃতিক সোনালি রঙের হয়।

ভেজাল গুড় দেখতে উজ্জ্বল হলুদ বা লালচে হতে পারে। কারণ এতে কৃত্রিম রঙ মেশানো হয়।

শুধু নলেন গুড় নয়, পাটালিও এই সময় সবাই খান। খাঁটি গুড় আঙুল দিয়ে ভাঙা যায় অনায়াসে এবং দুই আঙুল দিয়ে ঘষলে সহজে গলে যায়। আখগুড় মেলানো থাকলে ইটের মতো শক্ত হয়ে যায়।

স্বাদ

ভালো গুড়ে থাকে প্রাকৃতিক মিষ্টতা। অতিরিক্ত মিষ্টি হবে না। চিনির শিরা মেশানো থাকলে মুখে দিলে বুঝবেন মিষ্টির গাঢ়ত্ব বেশি। খাঁটি নলেনের বিশেষত্ব হালকা মিষ্টি।

গন্ধ

বিশুদ্ধ গুড়ে থাকবে হালকা আখ বা খেজুরের সুগন্ধ।

সূত্র: যুগান্তর

কিছু মানুষ ভূমিকম্প টের পায় না কেন?

চীনের স্বায়ত্তশাসিত অঞ্চল তিব্বতে ভূমিকম্পে হতাহতদের উদ্ধারে দ্বিতীয় দিনের মতো অভিযান চলছে। এখন পর্যন্ত ১২০টি মরদেহ উদ্ধার করা হয়েছে। পরিস্থিতি ভয়াবহ হওয়ায় ধ্বংসস্তূপের নিচে আরও মরদেহ

থাকতে পারে। এ ছাড়া বৈরী আবহাওয়ায় চাপা পড়াদের জীবিত থাকা নিয়ে নতুন উদ্বেগ তৈরি করেছে।

গতকালের ভূমিকম্পের উৎপত্তিস্থল থেকে বাংলাদেশের রাজধানী ঢাকার দূরত্ব ৬১৮ কিলোমিটার বলে জানিয়েছে আবহাওয়া অধিদপ্তর। ৭.১ মাত্রার এই ভূমিকম্প শুধু গোটা বাংলাদেশ না দক্ষিণ এশিয়ার বেশ কয়েকটি দেশে অনুভূত হয়েছে। ভূমিকম্পের উৎপত্তিস্থল অনেক দূর হওয়ায় বাংলাদেশে কম্পনের তীব্রতা ছিল না। তবে বিভিন্ন সময় দেখা যায় যে, ভূমিকম্প হলে অনেকেই অনুভব বা বুঝতে পারে না। একই সময়ে একই স্থানে থাকার পরও কেন সবাই ভূমিকম্প অনুভব করে না?

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এর মূল কারণ সংবেদনশীলতা ও ব্যক্তির অবস্থান। আপনি কত তলায় আছেন, তার ওপর এটি নির্ভর করছে। আপনি যত উপরের দিকে থাকবেন, আপনার ঝাঁকুনিটা অনুভব করার সম্ভাবনা তত বেশি। যত নিচে থাকবেন, এটি অনুভব করার সম্ভাবনা তত কম।

তবে এখানে আরেকটি বিষয় হলো কিছু কিছু মানুষ গতি খুব ভালো অনুভব করতে পারে। যারা ভূমিকম্প টের পায় না তাদের সেনসিটিভিটি বা সংবেদনশীলতা কম।

চীনে শক্তিশালী ভূমিকম্পে মৃত্যু শতাধিক, চাপা পড়া জীবিতদের নিয়ে উদ্বেগ বিশেষজ্ঞরা আরও বলছেন, অনেকে আছেন, যারা উচ্চতা নিতে পারেন না। ছাদ থেকে নিচে তাকাতে পারেন না। কারণ তারা উচ্চতার বিষয়ে খুবই সংবেদনশীল। মোশন বা গতির ক্ষেত্রেও তাই। এক্ষেত্রে কেউ কেউ সংবেদনশীল হবেন, সেটি স্বাভাবিক হলেও ‘ভূমিকম্পের সময় ব্যক্তি কোন অবস্থায় ছিল, তার উপরেও তার টের পাওয়া না পাওয়া নির্ভর করে’।

উদাহরণস্বরূপ গতকাল মঙ্গলবার সকালের ভূমিকম্পের কথা উল্লেখ করে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিজাস্টার সায়েন্স অ্যান্ড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স ডিপার্টমেন্টের সহযোগী অধ্যাপক ড. মো. শাখাওয়াত হোসেন সংবাদমাধ্যমকে বলেন, আজ যিনি বিশ্রাম নিচ্ছিলেন তার ভূমিকম্প টের পাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। কেউ যদি চলাচলের মাঝে থাকে, তার টের পাওয়ার সম্ভাবনা কম। যিনি রান্না করছেন বা দৌড়াচ্ছেন তিনি টের না পেলেও যিনি চুপচাপ টেবিলে বসে কাজ করছেন, তার টের পাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

আবহাওয়া অধিদপ্তরের ভূমিকম্প পর্যবেক্ষণ ও গবেষণা কেন্দ্রের সহকারী আবহাওয়াবিদ ফারজানা সুলতানাও একই কথা জানান

সংবাদমাধ্যমকে।

তিনি বলেন, সাধারণত খুব কম মাত্রার ভূমিকম্প হলেও তিনি তা অনুভব করেন। কিন্তু তার বাসা নয় তলায় হওয়া সত্ত্বেও আজকের ভূমিকম্প তিনি অনুভব করেননি। এর কারণ, তখন বাচ্চাকে স্কুলে পাঠানোর জন্য আমি নিজেই দৌড়াদৌড়ি করছি। আমি স্থির থাকলে অবশ্যই অনুভব করতাম।

তিনি আরও বলেন, অথচ নিচ তলায় দাঁড়িয়ে থেকেও কেউ কেউ ভূমিকম্প অনুভব করেছে। আট-নয় তলার অনেক বাসিন্দাও কিন্তু আবার ভালোই ঝাঁকুনি অনুভব করেছেন। যিনি টিভি দেখছেন, তিনি হয়তো অনুভব করছেন। কিন্তু যিনি রান্না করছেন তিনি হয়তো ফিল করছেন না।

এই আবহাওয়াবিদ বলেন, যে এলাকায় ভূমিকম্প হয়েছে, সেখানকার সবাই স্বাভাবিকভাবে এটি অনুভব করে। কিন্তু দূরের ক্ষেত্রে এটা হয় কেউ টের পায়, কেউ পায় না।

সূত্র: কালেবলা

শরীরের গড় তাপমাত্রা নিয়ে নতুন তথ্য হাজির করলেন বিজ্ঞানীরা

মানবদেহের স্বাভাবিক গড় তাপমাত্রা ৩৬.৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস। এমনটাই আমরা জেনে এসেছি। কেননা, সেই ছোটবেলায় স্কুলে থেকেই এই তথ্যটা আমাদের শেখানো হয়েছে। তবে সাম্প্রতিক একটি গবেষণা পুরোনো এই বিশ্বাসকে উল্টে দিয়েছে।

মার্কিন উচ্চশিক্ষা প্রতিষ্ঠান স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয় থেকে প্রকাশিত এক গবেষণায় দেখা যায় যে, মানবদেহের গড় তাপমাত্রা আর ৩৬.৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস নয়।

গবেষকরা দেখিয়েছেন, মানুষের শরীরের গড় তাপমাত্রা কমে গেছে। মানবদেহের গড় তাপমাত্রা কম হওয়ার প্রধান কারণ হলো আমাদের শরীরের বিপাকীয় হারের পরিবর্তন। গত ২০০ বছরে উন্নত স্বাস্থ্য

সুবিধা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, ভাল খাদ্য সামগ্রী এবং জীবনযাত্রার উন্নতির কারণে আমাদের শরীরে প্রদাহ কমেছে, যার ফলে আমাদের শরীরের তাপমাত্রাও কমেছে।

গবেষক দলে অন্যতম সদস্য ডা. পার্সনেট আমাদের শরীরের পরিবর্তনও ব্যাখ্যা করেছেন। তিনি বলেন, আমরা যেভাবে জীবনযাপন করি এবং আমাদের চারপাশের পরিবেশ, এই দু’টি উপাদানই আমাদের শরীরে পরিবর্তন আনছে।

তিনি বলছেন, আমাদের ঘরের তাপমাত্রা এখন নিয়ন্ত্রিত, আগের চেয়ে কম ক্ষেত্রে আমরা অণুজীবের সংস্পর্শে আসি এবং আমরা একটি ভাল এবং পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবারও খেতে পারি।

ড. পারসননেট আরও বলেছেন, আমরা মনে করি মানুষ সবসময় একই রকম থাকে, কিন্তু এটা সত্য নয়। তাই এটা বিশ্বাস করা বন্ধ করা উচিত যে প্রতিটি মানুষের শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ৩৬.৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস। আসলে, প্রতিটি মানুষের স্বাভাবিক তাপমাত্রা আলাদা এবং এটি অনেক কিছুর ওপর নির্ভর করে।

প্রসঙ্গত, এই গবেষণায়, স্ট্যানফোর্ড হেলথ কেয়ারে ২০০৮ থেকে ২০১৭ সালের মধ্যে ৬,১৮,৩০৬ জনের মৌখিক তাপমাত্রা পরিমাপ করা হয়েছিল।

এছাড়া প্রত্যেকের বয়স, লিঙ্গ, ওজন, উচ্চতা, বিএমআই, ওষুধ খাওয়া এবং স্বাস্থ্যের অবস্থার মতো তথ্যও সংগ্রহ করে স্ট্যানফোর্ডের এই গবেষণাটি কেবল আমাদের দেহ সম্পর্কে আমাদের বোধগম্যতাই বাড়ায় না, তবে এটিও প্রকাশ করে যে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মানুষ কীভাবে পরিবর্তিত হয়ে চলেছে।

সূত্র: হিন্দুস্তান টাইমস

শীতে যেভাবে মেকআপ করলে ঠোঁট

মসৃণ ও আকর্ষণ দেখাবে

অতিরিক্ত ধূমপান, আর কফির প্রতি অত্যধিক আসক্তি ছাড়াও বিভিন্ন কারণে ঠোঁট কালচে হয়ে যেতে পারে। আর এ জন্য নিয়মিত ঠোঁটে যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। তাই ঠোঁটের কালচে দাগছোপ দূর করতে হলে নিয়মিত পরিচর্যা করতেই হবে। এর কোনো বিকল্প নেই। তবে একদিনই এসব দাগ উঠবে না। ধীরে ধীরে তা নিখুঁত ও মসৃণ হবে। যদি নরম ও আকর্ষণীয় ঠোঁট পেতে চান, তা হলে মেকআপ দিয়েই খুঁত ঢাকতে হবে। এবার কীভাবে ঠোঁটের রূপটান করবেন তা জেনে নিন।

ঠোঁটের রূপটান টিপস

ঠোঁটে মেকআপের আগে লিপ স্ক্রাব ও নরম ব্রাশ দিয়ে ঠোঁট ‘এক্সফোলিয়েট’ করে নিন। এবার নরম তোয়ালে দিয়ে ঠোঁট মুছে ফেলুন। এ ছাড়া মেকআপ করার আগে ঠোঁটে কনসিলার লাগান। কনসিলার যে কোনো ধরনের দাগছোপ ঢেকে দিতে পারে। আঙুল বা ব্রাশ দিয়ে ঠোঁটে কনসিলার লাগিয়ে নিন।

আবার ঠোঁটের কালচে দাগ ঢাকতে গাঢ় রঙের লিপস্টিকই বেছে নেওয়া ভালো। এতে ঠোঁটের কালচে ভাব সহজে বোঝা যাবে না। আবার যদি ন্যুড মেকআপ করতে চান, তা হলে লিপস্টিক লাগানোর অন্তত ১৫ মিনিট আগে থেকে লিপ বাম লাগাতে শুরু করুন। সানস্ক্রিন সমৃদ্ধ লিপ বাম হলেই ভালো হয়।

এর পর কনসিলার লাগিয়ে সামান্য ফাউন্ডেশন ঠোঁটে বুলিয়ে নিন। তারপর লিপ লাইনার দিয়ে ঠোঁট আউটলাইন করুন। লিপ লাইনার কখনই লিপস্টিকের রঙ অনুযায়ী বাছবেন না। নিজের ঠোঁটের রঙ অনুযায়ী বাছুন।

লিপস্টিক টিউব থেকে ব্রাশের সাহায্যে ঠোঁটে ভরাট করে লিপস্টিক লাগান। ব্লটিং পেপার দিয়ে এই টিউব কালার শুষে নিয়ে ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার পাফ করে নিন। এর ওপর লিপস্টিকের দ্বিতীয় কোট লাগান। যদি ঠোঁট খুব পাতলা হয়, তবে গাঢ় রঙের লিপস্টিক এড়িয়ে চলুন। বরং উজ্জ্বল রঙের লিপস্টিক বেছে নিন।

সূত্র: যুগান্তর

সাপ্তাহিক ছুটির আগের দিনটি কেমন যাবে

নতুন বছরের দ্বিতীয় দিন আজ। সাপ্তাহিক ছুটির আগের এ দিনটিতে ভাগ্যে কী আছে সেটি জানতে চান অনেকেই।

বৃহস্পতিবার ২ জানুয়ারি ২০২৫ ভাগ্যরেখা অনুযায়ী আপনার আজকের দিনটি কেমন কাটতে পারে? ব্যক্তি, পারিবারিক ও কর্মক্ষেত্র সম্পর্কে কী বলছে জ্যোতিষশাস্ত্র? এ বিষয়গুলো সম্পর্কে যারা ধারণা নিয়ে রাখতে চান, তারা একবার পড়ে নিতে পারেন আজকের রাশিফল।

মেষ: আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়বে। চাকরি হোক বা ব্যবসা, আজ আপনি মন দিয়ে কাজ করবেন। চাকরিজীবীদের উন্নতি হতে পারে। জীবনসঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্ক ভালো থাকবে। পিতার স্বাস্থ্যের উন্নতি হতে পারে। নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নিন।

বৃষ: শেয়ারবাজারে কর্মরত ব্যক্তিদের আজকের দিনটি খুবই ভালো কাটবে। আজ ভালো লাভ হতে পারে। যারা সরকারি চাকরির জন্য চেষ্টা করছেন, তারা সুখবর পেতে পারেন। আর্থিক অবস্থা ভালো থাকবে। ঘরের পরিবেশ ভালো থাকবে। ভালো থাকবে স্বাস্থ্যও।

মিথুন: প্রেমের জীবন খুব ভালো কাটবে। কর্মক্ষেত্রে আজকের দিনটি ভালো কাটবে। আপনি আপনার পরিশ্রম অনুযায়ী ফলাফল পাবেন। স্বাস্থ্যের যত্ন নিন।

কর্কট: আজ আপনার সম্মান বৃদ্ধি পাবে। আর্থিক অবস্থা ভালো থাকবে। যারা নিজস্ব ব্যবসা শুরু করার পরিকল্পনা করছেন, তারা শিগগিরই ভালো সুযোগ পেতে পারেন। জীবনসঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্ক ভালো থাকবে। স্বাস্থ্যের যত্ন নিন।

সিংহ: মানসিকভাবে আপনি আজ ভালো বোধ করবেন না। আর্থিক অবস্থা ভালো থাকবে। যদিও খরচ বাড়তে পারে। স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে। আজ আপনি মাথাব্যথা, ক্লান্তি, অনিদ্রায় ভুগতে পারেন।

কন্যা: যেসব শিক্ষার্থীরা উচ্চ শিক্ষার জন্য বিদেশে যেতে চান, আজ

তারা ভালো সুযোগ পেতে পারেন। যারা সম্প্রতি কোনো কম্পিটিটিভ পরীক্ষা দিয়েছেন, তাদের অসাধারণ সাফল্য পাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। কর্মক্ষেত্রে আজ আপনি খুব ব্যস্ত থাকবেন। অফিসে আপনার ওপর কাজের চাপ থাকবে।

তুলা: আজ আপনার ফেলে রাখা কাজগুলো সম্পন্ন হবে। পারিবারিক জীবনে সুখ, শান্তি থাকবে। সন্তানদের পড়াশোনা সংক্রান্ত দুশ্চিন্তা দূর হবে। আর্থিক ক্ষেত্রে আপনাকে খুব সতর্ক থাকার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে। স্বাস্থ্যের উন্নতি হতে পারে। সময়মতো খাবার খান এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন।

বৃশ্চিক: ব্যবসায়ীদের আজকের দিনটি খুব ভালো কাটবে। ভালো লাভ হতে পারে। চাকরিজীবীদের কঠোর পরিশ্রম সফল হতে পারে। অফিসে সুখবর পেতে পারেন। পারিবারিক জীবনে সুখ, শান্তি থাকবে। স্বাস্থ্য স্বাভাবিক থাকবে।

ধনু: জীবনসঙ্গীর সঙ্গে আপনার ঝামেলা হতে পারে। ব্যবসায়ীরা আজ প্রতিকূল পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে পারেন। আর্থিক দিক দিয়ে দিনটি ভালো কাটবে। আজ আপনি অলস বোধ করতে পারেন।

মকর: কর্মক্ষেত্রে আজকের দিনটি ভালো কাটবে না। অফিসের উচ্চপদস্থ কর্মকর্তারা আপনার কাজে অসন্তুষ্ট হবেন। আপনার করা কাজে অনেক ভুল বের হতে পারে। ব্যবসায়ীদের আর্থিক ক্ষতি হতে পারে। আর্থিক অবস্থা স্বাভাবিকের চেয়ে ভালো হবে।

কুম্ভ: ব্যবসায়ীদের সব কাজ আজ সম্পন্ন হবে। চাকরিজীবীরা তাদের প্রতিভা দেখানোর সুযোগ পাবেন। আর্থিক অবস্থার উন্নতি হতে পারে। জীবনসঙ্গীর মেজাজ খুব ভালো থাকবে। স্বাস্থ্য ভালো থাকবে।

মীন: আর্থিক পরিস্থিতি ভালো থাকবে না। অফিসে বসের সামনে ভালো ব্যবহার করুন। একটুও ভুল করলে বড় সমস্যায় পড়তে পারেন। ব্যবসায়ীদের আর্থিক উন্নতি হবে। জীবনসঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্ক ভালো থাকবে না। আর্থিক দিক দিয়ে আজকের দিনটি ভালো কাটবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

বছরের শুরু থেকেই টাকা জমাবেন কীভাবে

নতুন বছর শুরুতে নানা ধরনের পরিকল্পনা করা হয়। এর মধ্যে সঞ্চয়ের হিসেবটি অবশ্যই মাথায় রাখতে হয়। ভবিষ্যতে বা জরুরি প্রয়োজনের কথা ভেবে খরচের লাগাম টেনে কিছু টাকা সঞ্চয় করা সবারই উচিত। তবে বর্তমান বাজারে টাকা সঞ্চয় তো দূরের বিষয়, বরং খরচের টানাপোড়েনে হিমশিম খেতে হয় সাধারন মানুষকে।

সম্প্রতি খরচ কমিয়ে সঞ্চয়ের উপায় সম্পর্কে একটি প্রতিবেদন প্রকাশ করেছে ফোর্বস ম্যাগাজিন। চলুন তাহলে বছরের শুরুতেই সঞ্চয়ের উপায় সম্পর্কে জেনে নেওয়া যাক-

খরচের খাত নির্ধারণ: অর্থ সঞ্চয়ের প্রথম ধাপ হচ্ছে ব্যয়ের অভ্যাস সম্পর্কে জানা। মাসজুড়ে টাকা খরচ করার খাতগুলা সম্পর্কে আগে ভালো করে পর্যালোচনা করুন। কোনো খাতে কত টাকা ব্যয় করবেন, সেটি নির্ধারণ করুন। এতে বাড়তি বা অতিরিক্ত অর্থ খরচ হওয়া কমবে।

বাজেট তৈরি করা: অতিরিক্ত খরচ কমাতে চাইলে সঠিক বাজেট তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ। এ জন্য মোট আয় থেকে মাসের শুরুতেই বাজেট তৈরি করতে হবে। সাধারণ বাজেটের ক্ষেত্রে প্রয়োজন এবং চাহিদার জন্য অর্থ বরাদ্দ রেখে প্রায় চাহিদার সম-পরিমাণ সঞ্চয়ের জন্য রাখার কথা বলা হয়। তবে শুরুতে কম সঞ্চয় দিয়েও সঞ্চয়ের অভ্যাস করা যায়।

অপ্রয়োজনীয় খরচ কমানো: দৈনন্দিন জীবনে জরুরি বা গুরুত্বপূর্ণ নয়, এমন পণ্য বা পরিষেবায় অর্থ ব্যয় করা এড়িয়ে চলুন। যা না হলেও আপনি দিব্যি ভালো চলতে পারেন, সেটি কেনার প্রয়োজন অনুভব করবেন না।

এতে ভবিষ্যতে জরুরি প্রয়োজনে অর্থ সংকট দেখা দেয়ার সম্ভাবনা থাকবে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, অপ্রয়োজনীয়ভাবে ব্যয়বহুল মোবাইল ফোন বা প্রায়ই বাইরে ডিনারে যাওয়ার অভ্যাস থাকলে তা বাদ দিতে পারেন। এতে এই অর্থ থেকে যাবে আপনার।

স্বয়ংক্রিয় সেভিংস অ্যাকাউন্ট সেট করা: সঞ্চয়ের লক্ষ্য থাকলে তাহলে একটি স্বয়ংক্রিয় সেভিংস অ্যাকাউন্ট সেট করে নিন। এতে নিজেরই সুবিধা। অনেক সময় কাজের চাপের কারণে মাসের শুরুতে সঞ্চয়ের

অর্থ সরিয়ে রাখতে বা জমা করতে ভুলে যাওয়া হয়। এ ক্ষেত্রে যদি স্বয়ংক্রিয় সেভিংস অ্যাকাউন্ট সেট করা থাকে, তাহলে এ নিয়ে ভাবতে হয় না।

অপ্রয়োজনীয় সাবস্ক্রিপশন বাতিল করা: অনলাইন বা অফলাইনে কোনো সাবস্ক্রিপশন থাকলে তা নিয়মিত চেক করার অভ্যাস করতে হবে। যেসব সাকস্ক্রিপশন গত কয়েক মাস ধরে ব্যবহার করা হয় না ও বর্তমানে প্রয়োজন হচ্ছে না, সেসব বাতিল করুন। এতে অনায়াসেই দেখতে পাবেন ভালো পরিমাণ অর্থ থেকে যাবে পকেটে। যা সঞ্চয়ে যোগ করতে পারবেন।

ঋণ পরিশোধ করা: আপনার যদি ঋণ নেয়া থাকে তাহলে যত দ্রুত সম্ভব তা পরিশোধ করুন। যদি ঋণ থাকে, এতে সঞ্চয়ের পরিবর্তে সুদ বা ঋণের জন্য বেশি অর্থ খরচ হবে আপনার। এ জন্য ঋণমুক্ত হওয়ার চেষ্টা করুন।

অপ্রত্যাশিত আয় সঞ্চয় করা: আপনার নিয়মিত আয় থেকে করা নির্দিষ্ট বাজেট মূলত আপনার চাহিদা ও প্রয়োজনীয়তা পূরণ করার জন্য যথেষ্ট হিসেবে রাখতে হবে। এরমধ্যে সঞ্চয় করতে পারা আপনার জন্য সুবিধাজনক কিংবা এগিয়ে থাকার সমান।

তবে, এর বাইরে যদি অপ্রত্যাশিত কোনো আয় বা অর্থ আসে, যেমন আত্মীয়-স্বজন বা বন্ধুদের কাছ থেকে উপহার, বাসা বা হোস্টেল থেকে অতিরিক্ত আয়, তা সঞ্চয়ের অ্যাকাউন্টে রেখে দিন। এতে আপনারই সঞ্চয়ের পরিমাণ মোটা হবে।

জেনেরিক ব্র্যান্ড নির্বাচন: মাঝে মধ্যে এমন কিছু পণ্য কেনা হয়, যা অনেক নামিদামি ব্র্যান্ডের। অথচ একই পণ্য প্রায় সমপরিমাণ মানের নন-ব্র্যান্ডের পাওয়া যায় পাশের মুদি দোকানে। যাচাই-বাছাইয়ের মাধ্যমে এসব নন-ব্র্যান্ডের পণ্যগুলো ব্যবহার করে দেখতে পারেন। এতে অর্থ অনেকটা কম খরচ হবে।

দুপুরের খাবার বাসা থেকে নেয়া: অফিস-আদালতে বা কর্মস্থলে দুপুরের খাবার অনেকেই বাইরে গিয়ে খেয়ে থাকেন। এতে প্রতিদিনই ভালো অঙ্কের অর্থ খরচ হয়। যা চাইলেই আপনি বন্ধ করতে পারেন।

এ জন্য প্রতিদিন সকালে বাসা থেকে দুপুরের খাবার নিয়ে যেতে পারেন। এতে দুপুরের খাবারের টাকা পকেটে থেকে যাবে। এভাবে মাস শেষে ভালো পরিমাণ অর্থ আপনার অবিশষ্ট থাকবে। যা সঞ্চয়ের খাতায় যোগ করতে পারেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

রুম হিটার ব্যবহারে মেনে চলুন কিছু নিয়ম

শীত আসার শুরু থেকেই অনেকে ব্যবহার শুরু করেছেন রুম হিটার। এটি তাৎক্ষণিক ঘর গরম করলেও নিয়মিত রুম হিটার ব্যবহারে শরীরে বাসা বাঁধতে পারে কঠিন রোগ। তাই সতর্ক থেকে তবেই ব্যবহার করুন রুম হিটার।

হিটার থেকে নির্গত গরম বাতাস ঘরের আর্দ্রতা শুষে নেয়। এমনকি এই রুম হিটার আবহাওয়ায় উপস্থিত অক্সিজেনকে পুড়িয়ে দেয়। রুম হিটার ব্যবহারে যে নিয়মগুলো মেনে চলা উচিত-

শুষ্কতা এড়াতে পানি রাখতে পারেন

হিটার চালালে ঘরের আর্দ্রতা কমে যায়, যা ত্বক ও শ্বাসপ্রশ্বাসে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। রুমে একটি পানিভর্তি পাত্র রেখে আর্দ্রতা বজায় রাখতে পারেন। হিটার থেকে যে গরম বাতাস বের হয়, তা ত্বককে অত্যন্ত রুক্ষ ও শুষ্ক করে দেয়। হিটারের কারণে অনিদ্রা, মাথাব্যথার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। কনভেনশান হিটার, হ্যালোজেন হিটার অত্যাধিক ব্যবহারে ব্যক্তিকে অসুস্থ করে তুলতে পারে।

বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন

হিটার ব্যবহারের সময় জানালা বা দরজা আংশিক খোলা রাখুন, যাতে বাতাস চলাচল অব্যাহত থাকে এবং অক্সিজেনের ঘাটতি না হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা থাকলে হিটার থেকে দূরে থাকুন।

এছাড়া শ্বাসনালীর রোগীরাও এই যন্ত্রের কারণে সমস্যায় পড়তে পারেন। হিটারের বাতাস এসব রোগীর ফুসফুসে কফ জমাতে শুরু করে। এ কারণে হাঁচি-কাশি হতে পারে এবং ফুসফুসে জমে থাকা কফ শুকিয়ে নানা সমস্যা দেখা দেয়।

অগ্নি-নিরাপত্তার প্রতি সতর্ক থাকুন

হিটার এমন জায়গায় রাখুন যেখানে কাপড়, কাগজ বা অন্য দাহ্য বস্তু কাছাকাছি না থাকে। হিটার চালানোর আগে নিশ্চিত করুন যে বৈদ্যুতিক সংযোগটি ঠিক আছে এবং হিটারটি নির্ধারিত তাপমাত্রায় কাজ করছে কিনা।

শিশু ও পোষা প্রাণী থেকে দূরে রাখুন

রুম হিটার শিশু ও পোষা প্রাণীদের নাগালের বাইরে রাখুন, যাতে দুর্ঘটনা এড়ানো যায়। যে বাড়িতে গ্যাস হিটার বা এলপিজি হিটার বেশি ব্যবহার করা হয়, সেসব পরিবারের শিশুদের মধ্যে অ্যাজমার সমস্যা অধিক দেখা যায়।

এছাড়া কাশি, হাঁচি, বুকে ঘরঘর শব্দ ও ফুসফুসের ক্ষতির লক্ষণ বেশি দেখা যায় এসব পরিবারেই। এই হিটার থেকে কার্বন ডাইঅক্সাইড নির্গত হয়। যা ছোট শিশু ও বয়স্কদের স্বাস্থ্যের ওপর কুপ্রভাব ফেলে।

সময়মতো বন্ধ করুন

রুম হিটার দীর্ঘ সময় চালানো থেকে বিরত থাকুন। অতিরিক্ত সময় হিটার চালালে নানা সমস্যা হতে পারে। এছাড়া রুম হিটার নিয়মিত পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করুন, যাতে এটি নিরাপদে কাজ করে।

স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য সতর্ক থাকুন

হিটার থেকে তাপ সরাসরি শরীরের উপর না লাগানোর চেষ্টা করুন, কারণ এটি ত্বক শুষ্ক এবং ফাটা তৈরি করতে পারে। যদি গ্যাস-ভিত্তিক হিটার ব্যবহার করেন, তাহলে ঘরে কার্বন ডাইক্সাইড নির্দিষ্ট পরিমাপ স্থাপন করা উচিত।

প্রতিদিন হিটার ব্যবহার করলে যা হয়

কাশি, মাথাব্যথা, বমি বা গা গোলানো, চোখ শুকিয়ে যাওয়া, নাক বন্ধ হওয়া, শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত সমস্যার ঝুঁকি, অ্যাজমার রোগীদের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে। যদি হিটার ব্যবহার করতেই হয়, তাহলে কিছু সাবধানতা মেনে চলা ভালো। এই নিয়মগুলো মেনে চললে আপনি শীতে আরামদায়ক এবং নিরাপদ থাকতে পারবেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

জীবনে সুখ চাইলে এদের এড়িয়ে চলুন

নিজে সুখে থাকলেই কেবল অন্যদের ভালো রাখা সম্ভব। তাই নিজেকে ভালো রাখাটা স্বার্থপরতা নয়, স্মার্টনেস। আর পাশের মানুষটি যখন নেতিবাচক হয় তখন আপনারও ভালো থাকা হবেনা।

চলুন জেনে নেওয়া যাক সুখে থাকতে কোন সাহচার্য ত্যাগ করা জরুরি-

যারা বুলিং করে

এ ধরনের মানুষকে এড়িয়ে চলতে হবে। তাদেরকে শারীরিক, মানসিক বা মৌখিক- সবভাবেই এড়িয়ে চলবেন। কারণ এ ধরনের মানুষেরা আপনাকে ছোট করে কথা বলবে এবং আপনার শক্তি নিঃশেষ করে দেবে। যদি কেউ আপনাকে অপমান করে খুশি হয় তবে তাকে আপনার জীবন থেকে দ্রুত বিদায় করে দিন।

অহেতুক সমালোচনাকারী

এ ধরনের মানুষেরা আপনার স্বপ্ন বা ব্যক্তিত্বের পথে বাধা হয়ে দাঁড়াবে। তাা আপনাকে নিচে নামানোর চেষ্টা করবে। আপনার দোষ-ত্রুটি খুঁজে বের করে আপনার আত্মবিশ্বাস ভেঙে দেবে। তাদের চোখে কেবল নিজেই মহান, বাকি সবাই ক্ষতিকর ও খারাপ। এ ধরনের মানুষের পাশাপাশি থাকলেও আপনিও তাদের মতো বিষাক্ত হয়ে যেতে পারেন।

যারা দোষ ধরে বেড়ায়

এ ধরনের মানুষেরা কখনো নিজের দোষ দেখতে পায় না, তারা সব সময় অন্যের দোষ ধরে বেড়ায়। তারা সময়সীমা ভুলে যায়, ভুল করে এবং কোনোভাবে আপনাকে দোষারোপ করার জন্য ঘটনা ঘুরিয়ে দেয়। এ ধরনের মানুষেরা আপনাকে সমস্যার মধ্যে ফেলে চলে যাবে। তাই আগেভাগে এদের

সঙ্গ ত্যাগ করুন।

পরচর্চাকারী

যদি তারা আপনার কাছে অন্যদের সম্পর্কে পরচর্চা করে, তবে সম্ভবত তারা আপনার সম্পর্কে অন্য কারো কাছেও একইভাবে বলছে। এ ধরনের মানুষেরা যা করে তা হলো নেতিবাচকতা ছড়ানো। এ ধরনের আড্ডা এড়িয়ে যান এবং এর পরিবর্তে ইতিবাচক ও উন্নত মানসিকতার মানুষের সঙ্গ বেছে নিন।

সূত্র: ইত্তেফাক

শীতে অসুস্থ হতে না চাইলে খেতে হবে সুপারফুড

শীতে সময় সবাই ঠান্ডা জনিত রোগে বেশি আক্রান্ত হয়। যেমন- জ্বর, সর্দি, কাশি ইত্যাদি। তাই শীতে আমাদের স্বাস্থ্যর বিশেষ যত্ন নেওয়া উচিত। এখন প্রশ্ন হলো এ শীতে স্বাস্থ্যর যত্ন নেব কীভাবে? আমাদের শরীরে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য প্রতিদিনের খাবারে প্রয়োজন ম্যাগনেসিয়াম।

চিকিৎসকদের মতে, আমাদের শরীরকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে ম্যাগনেসিয়াম। বিশেষ করে শীতকালে শরীরে এর সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয়। কারণ ম্যাগনেসিয়াম রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে।

এমন কিছু খাবার আছে, যেখানে প্রচুর পরিমাণ ম্যাগনেসিয়াম। সেসব খাবারগুলো হলো-

রাজমা: রাজমা যা কিডনি বিনস্ নামেও পরিচিত। এ খাবারে প্রচুর পরিমানে ম্যাগনেসিয়াম থাকে। শরীরে ম্যাগনেসিয়ামের অভাব পূরণ করতে রাজমা প্রতিদিনের খাবারের তালিকায় রাখতে পারেন। একই সঙ্গে এ খাবার খেলে শীতকালে রোগ ও সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারেন।

চিনাবাদাম: ম্যাগনেসিয়ামের আরেকটি ভালো উৎস হলো চিনাবাদাম।

বিকালের নাশতা বা সন্ধ্যায় খাবারের তালিকায় চিনাবাদাম রাখতে পারেন। চিনাবাদাম একই সঙ্গে স্নায়ুর কার্যকারিতা উন্নত করে এবং শক্তির উৎস হিসেবে কাজ করবে।

বাদাম: ছোট-বড় সবাই বাদাম পছন্দ করেন। তবে, আপনি কি জানেন, মস্তিষ্ককে সুস্থ রাখতে বাদাম কার্যকরি ভূমিকা রাখে? বাদাম শরীরের ম্যাগনেসিয়ামের অভাবও দূর করে। ক্লান্তি দূর করতেও ভূমিকা রাখে এ খাবার।

শাক: সবুজ শাকসবজি সবসময়ই স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। তবে বিশেষ করে, পালং শাক আয়রনের অন্যতম একটি উৎস। আয়রনের পাশাপাশি এতে প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেসিয়ামও থাকে। এ শাক পেশী পুনরুদ্ধারে এবং হাড়কে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

চিয়া: অনেকে ওজন কমাতে চিয়া সিড খেয়ে থাকেন। তবে অনেকেই জানেন না চিয়া সিড ম্যাগনেসিয়ামের ঘাটতি দূর করে থাকে। একই সঙ্গে হাড়ের স্বাস্থ্যের উন্নতিও সাহায্য করে।

সূত্র: কালবেলা

মুড়ি খেলে কমবে ওজন

জলখাবার হিসেবে মুড়ি খেতে সবাই পছন্দ করেন। বিশেষ করে ডায়াবেটিসের রোগীদের কাছে মুড়ি খুব জনপ্রিয়। সকাল-বিকালের নাশতায় সেহজ উপায় হিসেবে তারা মুড়িকেই বেছে নেন। তবে মুখরোচক খাবারের পাশাপাশি মুড়িতে কতটা পুষ্টিগুণ রয়েছে, সে সম্পর্কে জানেন না অনেকেই।

মুড়ি সম্পর্কে কিছু প্রয়োজনীয় তথ্য দিয়েছেন জহুরুল ইসলাম মেডিকেল কলেজের সহকারী অধ্যাপক ডা. শিমু আক্তার। চলুন জেনে নেই-

ওজন কমাতে: যারা ওজনের ব্যাপারে সচেতন, তাদের জন্য মুড়ি একটি ভালো খাবার হতে পারে। কারণ, মুড়ি কম ক্যালরি এবং কম চর্বিযুক্ত খাবার। ১৫ গ্রাম মুড়িতে মাত্র ৫৪ ক্যালরি আছে। শুধু তা–ই নয়, প্রচুর ফাইবার থাকার কারণে মুড়ি খেলে অনেক সময় পর্যন্ত পেট ভরা

থাকে। মুড়িতে ভিটামিন বি, ম্যাগনেশিয়াম ও জিংক আছে।

গ্যাসের সমস্যায়: বিভিন্ন খাবার খাওয়ার কারণে অনেক সময় বুক জ্বালাপোড়াসহ গ্যাসের সমস্যা হয়। মুড়ি সেসব ক্ষেত্রে ভালো সমাধান হতে পারে। বিশেষ করে মুড়ি পানিতে ভিজিয়ে খেলে গ্যাসের সমস্যার দ্রুত সমাধান হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে: মুড়িতে প্রচুর ফাইবার আছে। সুতরাং যারা কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগছেন, তাদের জন্য মুড়ি খুব উপকারী।

হাড় শক্ত করে: মুড়িতে প্রচুর ক্যালসিয়াম, আয়রন ও অল্প পরিমাণ ‘ভিটামিন ডি’ বিদ্যমান, যা হাড় শক্ত করতে খুবই প্রয়োজনীয়।

ত্বকের যত্নে: বয়সের ছাপ নিয়ে কমবেশি সবাই চিন্তিত হয়। এ ক্ষেত্রে একটি উত্তম সমাধান হতে পারে মুড়ি। কারণ, মুড়িতে রয়েছে অ্যান্টি–অক্সিডেন্ট, যার প্রভাবে আল্ট্রাভায়োলেটের কারণে ত্বকের যে ক্ষতি হয়, তা সহজেই রোধ করা যায়।

যাদের সতর্ক হতে হবে
ডায়াবেটিসের রোগী: অনেক ডায়াবেটিসের রোগীর কাছে নাশতা হিসেবে মুড়ি খুবই জনপ্রিয়। কিন্তু অনেকেই জানেন না মুড়িতে বেশ শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট আছে। মুড়ির গ্লাইসেমিক ইনডেক্স বেশি ও মুড়ি রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি করতে পারে। তবে প্রচুর ফাইবার থাকায় এবং ক্যালরি কম থাকায় মুড়ি নাশতা হিসেবে অল্প পরিমাণে খাওয়া যেতে পারে। ব্রাউন মুড়ি বা লাল চালের মুড়ি অপেক্ষাকৃত ভালো।

কিডনিজনিত সমস্যা: ডায়াবেটিসের রোগীদের মতো যারা দীর্ঘদিন কিডনিজনিত রোগে আক্রান্ত, তারাও মুড়ি খাওয়া থেকে বিরত থাকবেন। কারণ, মুড়িতে প্রচুর পরিমাণ সোডিয়াম আছে, যা কিডনি রোগে আক্রান্ত রোগীর জন্য মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপের রোগী: মুড়িতে প্রচুর পরিমাণে সোডিয়াম থাকায় রক্তচাপ বৃদ্ধি করে। এ কারণে যাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে ও যারা হার্টের সমস্যায় ভুগছেন, তারা মুড়ি খাওয়ার ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করবেন।

বাজারের মুড়িতে বিভিন্ন ক্ষতিকারক রাসায়নিক উপাদান, যেমন আর্সেনিক, ইউরিয়া মেশানো থাকে, যা নানান স্বাস্থ্য সমস্যাসহ

রোগীর মৃত্যুর কারণও হতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক