

ঠান্ডা, সর্দি, কাশি প্রতিকারের উপায়

ঋতু পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের নানা ধরনের রোগের উপসর্গ দেখা যায়। এর মধ্যে বেশির ভাগই সর্দি, কাশি, জ্বরে আক্রান্ত হয়ে থাকি আমরা। তাই এ সময় সবারই সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। সর্দি, কাশি হলে কি করবেন এখানে প্রতিবারের কিছু উপায় উল্লেখ করা হলো-

১. যদি খুব কাশি হয় তাহলে তুলসীপাতা চিবিয়ে তার রস এবং একগ্লাস গরম পানি খেয়ে নেবেন। উপকার হবে।
২. সর্দি লাগলে অনেক সময় নাক বন্ধ হয়ে যায় এবং ভীষণ অস্বস্তিবোধ হয়। এ অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে হলে আঙুলের ডগায় একটুখানি সরষের তেল লাগিয়ে নিয়ে নাকের ছিদ্রে ঘষতে থাকুন এবং ঘন ঘন শ্বাস টানুন। নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস খুব দ্রুত স্বাভাবিক হয়ে আসবে।
৩. সর্দি হলে ভিটামিন-সি জাতীয় খাবার খেলে সর্দি ভালো হয়ে যাবে।
৪. কাশি হলে আদা-লবঙ্গের চা খেতে পারেন। এতে উপকার পাবেন।
৫. কাশির প্রকোপ কমাতে কাঁচা সর্ষের তেল



পাঁজরের দু'পাশে মালিশ করলে উপকার পাওয়া যায়।

৬. কাশির সঙ্গে গলা ব্যথা থাকলে সজিনা

ছালের মূলের রস পাঁজরের দু'পাশে মালিশ করলে উপকার পাওয়া যায়।

৭. যাদের গলা ব্যথা আছে অর্থাৎ টনসিল, তারা রাতে ঘুমের আগে গলায় সুতির কাপড় জড়িয়ে ঘুমাতে পারেন। এতে উপকার পাবেন।



৮. টনসিলের সমস্যা আছে যাদের তারা ঠাণ্ডা পানি ও আইসক্রিম খাবেন না।

৯. সব সময় হালকা গরম পানি খাবেন।
১০. যাদের ঠান্ডা বা সর্দির সমস্যা আছে তারা মেঝেতে খালি পায়ে হাঁটবেন না। সব সময় স্যান্ডেল পরবেন।

১১. বাইরে থেকে ঘেমে-টেমে এসে

সরাসরি গোসল করবেন না। এতে ঠান্ডা বা সর্দি লাগার সম্ভাবনা থাকে। বাইরে থেকে এসে কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিয়ে ফ্যানের নিচে বসে

তারপর গোসল করবেন।

১২. যাদের ঠান্ডার সমস্যা আছে তারা কখনো ভেজা চুল বাঁধবেন না। ফ্যানের নিচে বসে চুল শুকিয়ে নিয়ে তারপর বাঁধবেন।

১৩. সরাসরি ফ্যানের নিচে ঘুমাবেন না। এতে করে ঠান্ডা লাগার সম্ভাবনা থাকে।

১৪. মাথায় সর্দি বসে গেলে কালোজিরা বেটে



কপালে প্রলেপ দিলে আরাম পাবেন।

১৫. সর্দি, কাশিকে অবহেলা করা ঠিক নয়। কারণ অনেক দিন ধরে সর্দি-কাশি চললে পুঁজের সৃষ্টি হতে পারে।

১৬. কানে ঠান্ডা লাগানো উচিত নয়। খুব বেশি ঠান্ডায় কান খোলা রাখলে বধিরতা পর্যন্ত ঘটতে পারে। পাহাড়ি এলাকায় বেড়াতে গেলে সব সময় কান ঢেকে রাখা উচিত।

১৭. কানের মধ্যে নোংরা পিন বা কাঠি দিয়ে চুলকানো উচিত নয়। এতে কানের নরম চামড়া ছিঁড়ে যেতে পারে এবং সেখানে জীবাণুর সংক্রমণ ঘটে কানে পুঁজ সৃষ্টি করতে পারে।

রোজিনা সুপ্তি

ছবি : আনোয়ার মজুমদার

মাইক্রো ওয়েভ ওভেন

বর্তমানে ওভেন ধনী এবং মধ্যবিত্ত পরিবারের একটি অতি আবশ্যিকীয় বস্তু। ওভেন দুই প্রকার-বিদ্যুৎচালিত বা মাইক্রোওয়েভ ওভেন এবং প্রেসার কুকারের মতো। এখানে বিদ্যুৎচালিত ওভেনের কথাই আলোচিত হচ্ছে। কারণ, আমাদের মধ্যবিত্ত কিংবা উচ্চবিত্ত সমাজেই এ ধরনের ওভেনের কদর সবচেয়ে বেশি। ওভেন নির্মিত হয় উচ্চ শ্রেণীর অ্যালুমিনিয়াম ধাতু দিয়ে। এটি



থার্মোস্ট্যাট (তাপস্থায়ী) ওভেনের নিচে যে এলিমেন্টগুলো থাকে এটিই খাবার তৈরিতে প্রয়োজন অনুযায়ী তাপ যুগিয়ে থাকে। ওভেনের গায়ে ইন্ডিকেটর লাগানো থাকে। সেটা নির্দেশ করে ওভেন সচল কি না এবং রেগুলেটরের কাজ তাপকে কমবেশি নিয়ন্ত্রণ করা। যে খাদ্যবস্তু যে রকম তাপের প্রয়োজন হবে, রেগুলেটর ঘুরিয়ে তাপমাত্রাকে আনা হয় সেই পর্যায়ে। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য, এ ধরনের ওভেন ঘরে ব্যবহৃত বিদ্যুৎ প্রবাহের সাহায্যেই চালানো যায়।

ওভেনের কতিপয় টিপস্

১. চালু করার আগে ওভেনের ভেতর খাদ্যবস্তু তৈরির যে বাটিগুলো রয়েছে সেগুলোই বের করে নিতে হবে।
২. ওভেনের মাথার ঢাকনাটি ঠিকভাবে ঐটে বসানো হয়েছে কি না দেখে তারপর সুইচ অন করবেন।

৩. ওভেন খালি অবস্থায় ৫-১০ মিনিট গরম করে নেবেন।

৪. সব সময় সুইচ অফ করে খাদ্যবস্তুর বাটিগুলো রাখতে হবে। এতে বেক হতে কম সময় লাগবে।

৫. ওভেনের ভিতরে রাখা বাটিগুলো ওভেনের গা থেকে যেন কমপক্ষে ২ সেন্টিমিটার দূরত্ব থাকে। এর ফলে ধার থেকে খাদ্যবস্তু জ্বলে যাবার সম্ভাবনা থাকে না।

৬. খাদ্যবস্তু তৈরি হয়ে যাবার পর কখনোই পানি ছিটিয়ে ওভেন ঠাণ্ডা করবেন না। সুইচ বন্ধ করলেই দেখবেন আস্তে আস্তে ঠাণ্ডা হয়ে যাবে। পানির ছিটায়

এলিমেন্টগুলো নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

৭. খাদ্যবস্তু ওভেন থেকে বের করতে গিয়ে কোনো সময় অন্যান্যনস্ক হবেন না। সময়মতো সুইচ বন্ধ না করলে ওভেন নষ্ট হয়ে যেতে পারে।
৮. ওভেন সব সময় শুকনো কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করবেন। ভিতরে যদি খাদ্যবস্তুর টুকরো পড়ে থাকে তাহলে সামান্য ভিজে কাপড় ব্যবহার করতে পারেন।
৯. ওভেনের তলায় কখনো পানি ব্যবহার করবেন না। কারণ এলিমেন্টগুলোতে পানি লাগলে ক্ষতি হতে পারে।
১০. ওভেনে রাখবার আগে বাটিগুলো সব ঘষে-মেজে পরিষ্কার করে রাখবেন।
১১. ওভেনের গায়ে বসানোর কাচটি সব সময় পরিষ্কার রাখবেন।