







বৈকলন

ইয়েকেরফ

বৈকেরফ

## পায়ের ঘন্টে ভিনিগার

পায়ের দুর্দিন হয়! তবে ব্যবহার করতে পারেন ভিনিগার। ভিনিগারের গোলানো পানিতে পা ভাঙ্গিয়ে দেখে নানান সমস্যা দূর করা যায়। টি পস অ্যান্ড টিউ ডটকম'রে প্রকাশিত প্রতিবেদনে পায়ের ঘন্টে ভিনিগারের ব্যবহারের প্রচলিত ও কার্যকর কিছু পশ্চাৎ এখনে দেওয়া হল।

একজিমা কমায়: পায়ের সাধারণ ফাস্টের মধ্যে একজিমা একটি এবং এটা পায়ের তালু ও গোড়ালিকে বেশি দেখা যাব।

খালি পায়ে হাঁটা, সুমিং পুরো নামা ইত্যাদি নানান কারণে এই সংক্রম দেখা যাব। এর ফলে পায়ের শুষ্কতা, চুলকানি, প্রদাহ ও ক্ষেত্র দেখা

দেয়। ভিনিগারের ফাস্টে বিরোধী উপাদান কড়া খাণ্ড ও সংক্রম ক্ষমতা সহায়তা করে। পানিমিহিত ভিনিগারের পানিতে পায়ের শুষ্কতা ক্ষমতা এবং আর্দ্ধতা ধরে রাখতে সহায় করে। ফলে পা পাওয়া যায়। পায়ের দুর্দিনের ঘন্টা:

পা ও জুতায় ঘাম ও বাক্সের কারণে কারণে দুর্দিনের সুষ্ঠি হয়। ভিনিগারের পানিতে পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

নিয়মিত ব্যবহারের এই সমস্যা দ্রুত দূর হয়। অনেকেই ভিনিগারের গুরুত্ব পরে করেন না। তাই ভিনিগারে এক বালতি পানিতে ঘাথালে উপকরণ পাওয়া যাব।

নিয়মিত ব্যবহারের পরে তা তালু মতো ধূয়ে নিতে হবে পায়ের শুষ্কতা ও

## হাঁটার ভুলে হাঁটু ব্যথা

হাঁটা-চলা সুষ্ঠু রাখতে সহায়তা করে। তবে ভুল ভাবে হাঁটা হতে পারে ক্ষতির কারণ।

জুটা পছন্দের সময় কেবল সৌন্দর্য নয় পায়ের ব্যথার কথও মনে রাখতে হবে।

এই বিষয়ে বোর্ড প্রত্যায়িত অথর্টে পেডিক সার্জন এবং

‘স্পেসট’স মেডিসিন ফিজিশিয়ান’ যুক্তরাষ্ট্রের ডা. জেরোম এনাদ বলেন, ‘ভুল ধরনের জুতা পরা আগে থাকা হাঁটুর ব্যথা আরও বাঢ়িয়ে তোলে।’

এনআইএইচ জানায় পানিতে হাঁটুর ব্যথা আরও বাঢ়িয়ে করে।

অন্যান্য পানিতে হাঁটুর ব্যথা আরও বাঢ়িয়ে করে।

বিবেচনার জন্য দায়ী একটি

প্রতিবেদন ভুলে হাঁটু ব্যথা

করে। ভিনিগারের ফাস্টে পায়ের শুষ্কতা ক্ষমতা এতে পোকার ব্যাথা ও অস্বস্তি দূর করতে পা পাওয়া যাব। পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।

পায়ের ঘন্টে পাওয়া যাব।





# বাস্কেটবল

## ভারত-পাকিস্তান ম্যাচ হচ্ছে না ১৬ ডিসেম্বরে

বিজয় দিবসে ঢাকায় ভারত-পাকিস্তানের হকি ম্যাচটি নিয়ে প্রশ্ন গঠনীয় সৃষ্টিতে বদল আনন্দে উল্লেখী হয় বাংলাদেশ হকি ফেডেরেশন। তাদের আবেদনে সাড়া দিয়েছে এশিয়ান হকি ফেডেরেশন (এএইচএফ)। ফলে আগামী ১৬ ডিসেম্বরে হচ্ছে না ম্যাচটি।

মওলানা তাসানী হকি সেক্টরিয়ামে আগামী ১৪ ডিসেম্বর থেকে শুরু হবে এশিয়ান চ্যাম্পিয়ন্স ট্রফি হকি। এশিয়ান হকির র্যাঙ্কিংয়ে শীর্ষ পঁচ দল যথাক্রমে ভারত, মালয়েশিয়া, দক্ষিণ কোরিয়া, জাপান ও পাকিস্তানের বিপক্ষে খেলবে র্যাঙ্কিংয়ে ৯৮ ম্যাচ স্থানে থাকা বাংলাদেশ।

ভারত-পাকিস্তান ম্যাচটি এক দিন



পিছিয়ে হবে ১৭ ডিসেম্বরে। ম্যাচটি পিছিয়ে দেওয়ার কারণ

হিসেবে গণমাধ্যমে বিজয় দিবসের নিরাপত্তানিত কারণের কথা বলেছেন হকি ফেডেরেশনের ভারত প্রাণ সাধারণ সম্পাদক মোসেবের ইউস্ফু।

“বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে অংশ

নিতে

অনেক

দেশের

বাস্কেটবল

বাস

