মানসিক চাপ কমাবে ফুল

সুবাস শুধু মন ভালোই করে না মানসিক চাপ কমাতেও সাহায্য করে। রোজকার ব্যস্ততা ভরা জীবনে মানসিক চাপ বাড়ে একশ একটা কারণে। এই চাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে কিছু ফুলের সুবাস। চলুন জেনে নেই কোন ফুলগুলো মানসিক চাপ কমায়:

ল্যাভেন্ডার
দেখতেই যেমন সুন্দর, গন্ধও তেমন স্নিগ্ধ। এর গন্ধে মন হয় শান্ত। অ্যারোমা থেরাপিতে ল্যাভেন্ডার ব্যাবহার করা হয় মানসিক চিন্তা, উদ্বেগ কমাতে।

ক্যামোমাইল
ক্যামোমাইল ফুল থেকে স্বাস্থ্যকর চাও তৈরি হয়। এর গন্ধ মন ভালো করে তুলে। উদ্বেগ, চাপ কমাতে ক্যামোমাইলের গন্ধ বিশেষ সহায়ক।

জুঁই
জুঁই প্রায় সকলেই পছন্দ করেন। বাড়িতে জুঁইয়ের গাছ থাকলে টাটকা ফুলের মিষ্টি সুবাস মেলে। না হলে ঘরের মধ্যে একটি পাত্রে পানি নিয়ে তাতে জুঁই ফুল ছড়িয়ে রাখলেও সুবাসে ঘর ভরে যায়। ক্লান্ত শরীরে ঘরে ফিরলে সেই গন্ধ নিমেষে মন ভালো করে দেয়।

গোলাপ
গোলাপের রূপ-গন্ধ নিয়ে আলাদা কিছু বলার অপেক্ষা থাকে না। কবিতা থেকে গান, প্রেম সর্বত্রই এই ফুল। অ্যারোমাথেরাপিতে এই ফুলের ব্যবহার হয় মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কমাতে। এই ফুলের সুবাস মন ফুরফুরে রাখে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ত্বকের যত্নে চাই মধু

শীতে ত্বকের পরিচর্যা থেকে শুরু করে উষ্ণতা পেতে এক চামচ মধুর জুড়ি মেলা ভার। তবে এই কাঠ ফাটা গরমেও কিন্তু মধুকে অবহেলা করবেন

না। ত্বকের রক্ষ ভাব দূর করে জেল্লা ফেরাতে মধু ভীষণ উপকারী। ত্বকের যত্নে মধুর যত উপকার:

. মধু ত্বক জীবাণুমুক্ত রাখে। এতে থাকা অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল ও
অ্যান্টি-ফাঙ্গাল উপাদান ত্বক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে সাহায্য করে। এতে আছে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট যা ত্বক সতেজ ও আর্দ্র রাখে।

. মধুতে থাকা প্রোবায়োটিক ও অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট ত্বকে পুষ্টি
জোগায়। যা ত্বক মসৃণ ও টানটান রাখে। এতে দাগছোপ কম পড়ে। ফলে ত্বকে বার্ধক্য আসে দেরিতে।

. ত্বক যত্নে রাখার জন্য নিয়মিত মৃত কোষ তুলে ফেলা দরকার। মধু এই
কাজে বেশ কার্যকর। তাই মুখে কিছুক্ষণ মধু মেখে রেখে তার পর ধুয়ে ফেললে ত্বকের জেল্লা ফিরে আসে। এজন্যই মুখের কোনও মাস্ক তৈরি করলে অল্প মধু দিয়ে দেওয়া হয়।

সূত্র: ইত্তেফাক

চুল পাকলে খাদ্যাভ্যাসে বদল আনুন

চুল পাকার সমস্যায় অনেকেই ভোগেন। এমনকি, স্কুল পড়ুয়াদের মধ্যেও চুল পেকে যাওয়ার প্রবণতায় অবাক হতে হয়। অকালবার্ধক্য বা অকালপক্বতার কারণ হিসেবে উঠে আসে বহু পরিস্থিতি। বংশগতি, জিনগত সমস্যা, স্ট্রেস, ডায়েটসহ একাধিক পরিস্থিতি উঠে আসে।

অকালে অনেকেরই চুল পাকে। এমনটি অস্বাভাবিক তা বলা যাবে না। কারণ বিভিন্ন কারণে চুলে অকালপক্বতা দেখা দেয়। তবে এই অকালে চুল পাকা বন্ধ করা সম্ভব। সেজন্য খাদ্যাভ্যাসে কিছু বদল আনতে পারলে ভালো। এটি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারি ও বাহ্যিক পরিবর্তনেও প্রভাব রাখতে পারে। আসুন জেনে নেই খাদ্যাভ্যাসে কী কী বদল আনা জরুরি।

ফোলিক অ্যাসিড
ফোলিক অ্যাসিড থেকে ভিটামিন বি-৯ পাওয়া যায়। এটা ফোলেটের

প্রাকৃতিক সম্ভার। ফোলিক অ্যাসিড ও ফোলেট ধরে রাখে মেলানিন। তাই বেশি করে খেতে হবে ঘন সবুজ শাকসবজি। পালংশাক, মেথিশাক, মটরশুটি খান। ডায়েটে রাখুন বিনস, ডাল, সূর্যমুখী ও কুমড়ো বীজ, কমলালেবু, আঙুর এবং লেবু।

ভিটামিন বি ১২
ভিটামিন বি-১২-র জন্য খেতে হবে ডিমের কুসুম, ডেয়ারি প্রডাক্ট এবং মাশরুম।

শস্য দানা
চুল কালো রাখার জন্য শরীরে মেলানিনের যোগান বজায় রাখা প্রযোজনীয়। মেলানিনের জন্য নিয়মিত খেতে হবে তিল, কাজুবাদাম, আমন্ড, গোটা দানাশস্য। কারণ এই খাবারে কপার বা তামা থাকে।

মাছ ও মাংস
কপারের জন্য খেতে হবে মাংস ও মিষ্টি পানির মাছ। মেলানিন ধরে রাখতে দরকার জিঙ্ক। চুলের ফলিকলে ক্ষতি রুখে দেয় এই উপাদান। নতুন কোষ জন্মাতে সাহায্য করে।

কুমড়ার বীজ
কুমড়োর বীজ, সূর্যমুখীর বীজ, তরমুজের বীজ, কালো তিল খেতে হবে জিঙ্কের জন্য। এছাড়াও পেস্তা, কালো চানাও ঘুরিয়ে ফিরিয়ে খান শরীরে জিঙ্কের যোগান বজায় রাখতে।

সূত্র: ইত্তেফাক

মেদ কমাতে সঠিকভাবে ঘুমান

ওজন কমানোর জন্যে হাড়ভাঙা খাটুনি তো করতেই হয়; সেইসাথে আছে জীবনযাত্রায় কিছু পরিবর্তন আনার চেষ্টা। তবে কেউ কি ভেবেছে যে ঘুমিয়েও ওজন কমানো সম্ভব? ব্যাপারটা মোটেও এমন নয় যে ঘুমালেই ওজন কমে যাবে। ঘুমের আগে কিছু অভ্যাস গড়ে নিলে ওজন কমানোর প্রাকৃতিক সুফল মিলবে।

আপনি ঘুমিয়ে গেলেও আপনার দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কার্যকরী থাকে।

অর্থাৎ দেহের শক্তি ক্ষয় ঘুমেও হয়। এ সময় কিছু ক্যালরিও খরচ হয়। সারারাত ঘুমের সময় বাড়তি ওজন নিঃশ্বাস এবং ঘামের মধ্যেই বের হয়। সকালে ঘুম ভাঙার পর ওজন মাপলে দেখা যাবে কিছুটা কম।

তাই ওজন কমানোর ক্ষেত্রে পর্যাপ্ত ঘুমের বিকল্প নেই। উলটো ঘুম ঠিকঠাক না হলে শরীরে ওজন বাড়ে। কারণ ঘুম না হলে স্ট্রেস হরমোন কর্টিসল ক্ষরণ হয়। এতে হজমের সমস্যা ও বিপাকে সমস্যা হয়। ফলে রাতে আজেবাজে খাবার গ্রহণের মাত্রা বাড়ে ও রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা চড়তে শুরু করে। এতে ওজন বাড়বে স্বাভাবিক।

ঘুমের মধ্যেও ক্যালরি কিভাবে ঝরানো সম্ভব?

. সকালের বদলে সন্ধ্যাবেলা ওয়েইট ট্রেইনিং করুন। দেহে শর্করার
মাত্রা রাতে বেশি ওঠা নামা করে থাকে। এমনকি দেহে বিপাকের হারও শরীরচর্চার ১৬ ঘণ্টা পর কার্যকর থাকে। এতে সারারাত হজম চলতে থাকলে ক্যালরি ঝরবে।
. এক্সারসাইজ করেই ঠাণ্ডা পানিতে গোসল সেরে নিন। এতে দেহের
ল্যাকটিক এসিড বের হতে শুরু করবে। কিন্তু কেন?
. আমাদের দেহে ব্রাউন ফ্যাট এমনিতেই কম। একে সক্রিয় করতে পারলেই
দেহে বিপাক প্রক্রিয়া বাড়বে। মাত্র ৩০ সেকেন্ডের মতো ঠাণ্ডা পানিতে গোসল করতে পারলেই ব্রাউন ফ্যাট কার্যকরী হবে। এতে ক্যালরি ঝরবে।
. দিনে অন্তত তিন চারবার গ্রিন টি খান। এমনকি রাতে ঘুমোবার এক
ঘণ্টা আগে গ্রিন টি খেয়ে নিন। এতে দেহের ক্যালরি ঝরবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

সাজের সময় হাইলাইটারের সঠিক ব্যবহার

সূত্র: ইত্তেফাক

নারী-পুরুষ নির্বিশেষে এখন সবাই ফ্যাশন সচেতন হয়ে উঠেছেন। এখন

প্রায় সবাই নিত্যদিনের রুটিনে মেকআপের ব্যবহার করেন। মেকআপের মাঝে পছন্দের তালিকায় হাইলাইটার থাকবেই। হাইলাইটার কারো লুকই বদলে দিতে পারে।

হাইলাইটার কী

হাইলাইটার এমন এক প্রসাধনী যা শরীরের বিভিন্ন অংশ জ্বলজ্বলে করতে সাহায্য করে। হাইলাইটার যেখানে লাগানো হয় সেখানে আলো প্রতিফলিত হয় বলে ওই অংশটুকু জ্বলজ্বলে মনে হয়।

হাইলাইটের চার ফর্মুলা

স্টিক, ক্রিম, লিকুইড ও পাউডার— এই চার ধরনের হাইলাইটার ফর্মুলা হয়। ত্বকের ধরন অনুযায়ী হাইলাইটার ব্যবহার করতে হয়। যদি হাইলাইটার ঠিকঠাক ত্বকের ধরন অনুসারে ব্যবহার না হয় তাহলে ক্ষতি হবে। তাই ত্বক অনুযায়ী হাইলাইটার ব্যবহার করতে হবে। মূলত বিভিন্ন ধরনের ত্বক অনুযায়ী হাইলাইটার ব্যবহার করতে হয়। সেসব এখনই জানাবো আপনাদের।

তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে

এ ধরনের ত্বকে পাউডার ফর্মুলা হাইলাইটার ব্যবহার করতে হয়। এ ধরনের হাইলাইটার ত্বকের তৈলাক্তভাব দূর করে আরও কমনীয় করে। ত্বকের হাই পয়েন্টে ব্রাশ দিয়ে হাইলাইটার ব্যবহার করুন। আবার গালের দুপাশে লিকুইড হাইলাইটার ব্যবহার করলে তার ওপর পাউডার হাইলাইটার ব্যবহার করতে হয়। তৈলাক্ত ত্বকে মেকআপ সহজে উঠে যাওয়ার প্রবণতা থাকে। তাই পাউডার হাইলাইটার ব্যবহারের দিকে একটু জোর দিতে হয়। সেটিও ভেবেচিন্তে করা দরকার। এক্ষেত্রে বেশি পাউডার যেন ব্যবহার না হয় তা খেয়াল রাখবেন। প্রয়োজনে ব্রাশ ব্যবহার করুন। কাজে আসবে।

শুষ্ক ত্বকের ক্ষেত্রে

এ ধরনের হাইলাইটার ত্বকের আর্দ্রতা ও কমনিয়তা ধরে রাখতে সাহায্য করে। হাইলাইটার ত্বকে সুন্দরভাবে ব্লেন্ড করতে সহযোগিতা করে। লিকুইড হাইলাইটার ফাউন্ডেশন বা ময়েশ্চারাইজারের সঙ্গে মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন। লিকুইড হাইলাইটার ব্যবহার করার ক্ষেত্রে পরিমাণ নিয়ে ভাবা জরুরি। এ দিকটা অনেকেই জানেন না। এ বিষয়টি খেয়াল রাখতে পারলে বরং আপনারই ভালো হবে।

কম্বিনেশন ত্বকের জন্য

কম্বিনেশন ত্বকের জন্য ক্রিম ফর্মুলা হাইলাইটার ব্যবহার করতে হবে। স্টিক হাইলাইটারও ব্যবহার করা যাবে। এতে করে ত্বক স্বাভাবিক দেখা যাবে, খুব বেশি তৈলাক্ত বা শুষ্ক দেখা যাবে না। ক্রিম হাইলাইটার ব্যবহারের জন্য হাতের আঙুলে বা ব্রাশের সাহায্যে প্রথমে ব্লেন্ড করে নিন। তারপর সেটি সেট করার জন্য এর ওপর পাউডার হাইলাইটার ব্যবহার করে নিন। এতে হাইলাইটার খুব উজ্জ্বলভাবে ফুটে উঠবে। তবে মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহার করবেন না। যদি তা করতে যান তাহলে আপনার ত্বকের কোনো লাভ হবে না। উল্টো ক্ষত হতে পারে।

ত্বকের বয়স ধরে রাখবে যেসব ফল খাবেন

ত্বকের যত্ন নিতে হলে খাওয়ার প্রতি যত্নশীল হতে হবে। কারণ অনেক ফল আছে যা খেলে আপনি সুস্থ থাকবেন আর ত্বক ভালো থাকবে।

ঔষধি একটি ফলের নাম আমরা সবাই জানি। এই ফলের নাম হচ্ছে আনারস।

আনারসে রয়েছে আলফা হাইড্রক্সি অ্যাসিড বা এএইচএ, যা ত্বক ভালো রাখে। পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ আনারস খাওয়ার পাশাপাশি রূপচর্চায় ব্যবহার করতে পারেন।

আসুন জেনে নিই রূপচর্চায় আনারসের ব্যবহার-

১. আনারস ত্বকের বলিরেখা, ব্রণ ও দাগ দূর করে ত্বক করে উজ্জ্বল। গোসলের আগে কয়েক টুকরো আনারস ঘষে নিন ত্বকে। প্রাকৃতিক এই স্ক্রাবার মৃত কোষ ঝরিয়ে ত্বককে করে তুলবে ঝলমলে।

২. আলফা হাইড্রক্সি অ্যাসিড বা এএইচএ থাকায় আনারস কোলাজেন উৎপাদন করতে সক্ষম। তাই আনারসের রস নিয়মিত ত্বকে ব্যবহার করলে বলিরেখা দূর হয়। আনারসের রস ত্বকে ৫ মিনিট লাগিয়ে রেখে পানির ঝাপটায় ধুয়ে ফেলুন।

৩. আনারস, ডিমের কুসুম ও দুধ একসঙ্গে মিশিয়ে ফেসপ্যাক বানিয়ে ত্বকে লাগিয়ে রাখুন না শুকানো পর্যন্ত। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। এত ব্রণের সমস্যা দূর হবে।

৪. আনারসের রসের সঙ্গে ক্যাস্টরঅয়েল ও অ্যাভোকাডো অয়েল মিশিয়ে ত্বকে মাখুন। কিছুক্ষণ পর ধুয়ে ফেলুন।

সূত্র: যুগান্তর

চা প্রেমীদের দিন আজ

এক কাপ চায়ের চুমুকে অনেকের সকাল শুরু হয়। এর ব্যতিক্রম হলে চা প্রেমীদের দিনটাই মাটি হয়ে যায়। আজ চা প্রেমীদের দিবস। রাস্তার ওলিতে গলিতে সব জায়গায় চায়ের টং এর দোকান চোখে পড়ে যেখানে হরেক স্বাদের চা পাওয়া যায়। এটি বিশ্বব্যাপী লাখ লাখ মানুষের সবচেয়ে প্রিয় পানীয়।

শরীরের ক্লান্তি দূর করতে বা কাজের ফাঁকে এক কাপ চায়ের জুড়ি নেই। বন্ধু বা প্রিয়জনের সাথে এক কাপ ধূমায়িত চায়ের তৃপ্তি কত সম্পর্ক দৃঢ় করে। এজন্যই হয়তো কবীর সুমন গেয়েছিলেন, ‘এক কাপ চায়ে আমি তোমাকে চাই, ডাইনে ও বায়ে আমি তোমাকে চাই…।’

চায়ের ইতিহাস ঘাঁটলে জানা যায়, চা পানীয় হিসেবে পান শুরু হয় প্রথম চীনে। ন্যাশনাল টুডে’র তথ্য অনুযায়ী, প্রতি সেকেন্ডে মানুষ ২৫ হাজার কাপ চা পান করেন। অর্থাৎ প্রতিদিন দুই বিলিয়ন কাপেরও বেশি চা পান করা হয়। অন্যদিকে ওয়ার্ল্ড অ্যাটলাসের তথ্য অনুযায়ী, চা উৎপাদনের দিক থেকে বাংলাদেশ ১২তম। বাংলাদেশের চেয়ে এগিয়ে থাকা দেশগুলো হলো চীন, তুরস্ক, ইরান, ইন্দোনেশিয়া, আর্জেন্টিনা, জাপান ও থাইল্যান্ড।

২০০৫ সালে চা উৎপাদনকারী দেশগুলো এক হয়ে আন্তর্জাতিক চা দিবস পালন করে। এই দেশগুলো হলো- শ্রীলঙ্কা, নেপাল, ইন্দোনেশিয়া, কেনিয়া, মালয়েশিয়া ও উগান্ডা। পরে ২০১৯ সালে ২১ মে বিশ্ব চা দিবস পালনের সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। ২০১৯ সালের ২১ ডিসেম্বর জাতিসংঘ চা

দিবসকে হ্যাঁ বলে। ২০২০ সালের ২১ মে জাতিসংঘ প্রথম আনুষ্ঠানিকভাবে বিশ্ব চা দিবস পালন করে।

বাংলাদেশ চা বোর্ডের তথ্য মতে, চা উৎপাদনের অতীতের সকল রেকর্ড অতিক্রম করে ২০২৩ সালে মোট ১০২ দশমিক ৯২ মিলিয়ন কেজি অর্থাৎ ১ লক্ষ টনের কিছু বেশি চা উৎপাদিত হয়েছে। ১৯৭০ সালে বাংলাদেশে চা বাগানের সংখ্যা ছিল ১৫০টি, বর্তমানে তা বেড়ে হয়েছে ১৬৮টি।

সূত্র: ইত্তেফাক

অফিসে ডায়েটে থাকতে করনীয়

কর্মজীবী মানুষদের দিনের বেশি সময়টাতে থাকতে হয় অফিসে। সেইসঙ্গে অফিসে ব্যস্ত সময়ও পার করেন অনেকেই। শত ব্যস্ততার মাঝে ভুলে যান নিজের শরীরের দিকে খেয়াল রাখতে। বিশেষ করে যারা স্বাস্থ্য সচেতন তারা।

বিভিন্ন ব্যস্ততার মাঝে সঠিক ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া হয় না। অনেকেই তাই বেছে নেন অস্বাস্থ্যকর খাবারকে। সেইখানে যুক্ত হয় বিভিন্ন ধরনের ভাজাপোড়া খাবার, অতিরিক্ত তেলে রান্না করা খাবার ইত্যাদি। যার ফলে আপনি চাইলেও পুষ্টিকর খাবার খেতে পারছেন না। এতে করে শরীরে ফ্যাট জমে যায় এবং বসে বসে কাজ করার ফলে ভুঁড়ি ও বেড়ে যায় পেটের। তাই অফিসের কাজের ফাঁকে নিজের শরীরের ও খেয়াল নিতে হবে। এক্ষেত্রে কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে।

অফিসে বাসার খাবার খান
বাইরের খাবার খাওয়া বাদ দিতে হবে এবং ঘরে বানানো খাবার খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে। এতে যেমন ভালো এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়া হবে তেমন খরচ ও কম হবে। ফলে ভুঁড়ি বাড়ার ভয় থাকবে না, শরীর ও ভালো থাকবে।

অফিসের শেষে হাঁটুন
অফিসের ফাঁকে ফাঁকে একটু হাঁটাহাঁটি করে নিতে পারেন। এতে করে ক্লান্তি ভাব যেমন থাকবে না তেমন শরীর ও ভালো থাকবে। অফিসে আসার

ক্ষেত্রে চাইলে পায়ে হেঁটে ও অফিসে আসতে পারেন যদি কাছের পথ হয়। এতে করে বাড়তি ক্যালরি ঝরে যাবে। সম্ভব না হলে অফিসের পর সময় নিয়ে ঘণ্টা খানিক হাঁটাহাঁটি করতে পারেন।

সঙ্গে বাদাম রাখুন
কাজের ফাঁকে খেতে পারেন এক মুঠ বাদাম। এটি বাড়তি ক্ষুধা দূর করতে সহায়তা করে এবং হেলথ এর জন্য ভালো কাজ করে। কেননা এতে আছে প্রচুর পরিমাণের প্রোটিন। যা কিনা আপনাকে সব সময় ফিট রাখতে সাহায্য করবে।

নিয়মিত পানি পান করুন
সুস্থ থাকার একমাত্র পথ হলো নিয়মিত পানি পান করা। তাই চেষ্টা করুন প্রতিদিন ৮-১০ গ্লাস পানি পান করার। তাই নিয়মিত অফিসের ডেস্কেই রাখুন পানির বোতল। এতে করে পানি পান করা হবে এবং মেদ হওয়ার প্রবণতা ও কমে যাবে।

নিয়মিত ফল খান
স্বাস্থ্য যদি ভালো রাখতে চান তাহলে খেতে হবে বিভিন্ন রকমের ফল। তাই প্রতিদিন অফিসে নিয়ে রাখুন ফল।কাজের ফাঁকে ফাঁকে খেয়ে নিতে পারবেন। তাই সুস্বাস্থ্য পেতে চাইলে জাঙ্ক ফুড ও কোল্ড ড্রিংক বাদ দিতে হবে খাবারের তালিকা থেকে।

সূত্র: ইত্তেফাক

প্রয়োজন ও ফ্যাশনে এখন ছাতা জরুরি

ছাতা অনেকের জন্যই নিত্যসঙ্গী। আবার অনেকে ছাতা সঙ্গে রাখতে পারেন না। রোদ, ঝড় বা বৃষ্টি যা-ই হোক না কেন ব্যাগে অনেকে ছাতা রাখবেনই। বিশেষত অনেক নারীই এখন রোদের তীব্রতা থেকে ত্বককে বাঁচাতে ব্যাগে নান্দনিক ছাতা রাখছেন। যদি বৈজ্ঞানিকভাবে বলতে চাই তাহলে ছাতা শুধু রোদের তাপ থেকেই আমাদের রক্ষা করে এমন না। সূর্যের অতিবেগুনী রশ্মি থেকেও আমাদের রক্ষা করতে পারে। এজন্য

বাইরে গেলে সবার প্রথমে ছাতা রাখতে হয়।

ছাতা এখনও সুরক্ষার প্রতীক হিসেবে ব্যবহূত। আবার অনেকের জন্য শুধুই ফ্যাশনের অংশ। ফ্যাশন যদি হয়েও থাকে তখন আবার সুরক্ষার পুরোটা নাও মিলতে পারে। এসব ভেবেই আসলে ছাতা কিনতে হয়। ফ্যাশনের কথা মাথায় রেখে আপনি বেছে নিতে পারেন বাহারি ডিজাইন ও রঙের ছাতা।

নেবেন কোন রঙের ছাতা
ঘর থেকে বের হলেই সূর্যের প্রখর মেজাজ চোখ রাঙাচ্ছে। এই রোদে ত্বকের ক্ষতি হচ্ছে তেমনি ঘর্মাক্ত শরীরে বাসা বাঁধছে নানা রোগ। রোদে নষ্ট হয় চুলের উজ্জ্বলতাও। ত্বক-চুল ভালো রাখতে হলে রোদ থেকে বাঁচা জরুরি। বর্তমানে বিভিন্ন ফ্যাশনেবল ছাতা থাকলেও একদম হালকা রঙের ছাতা এড়িয়ে চলুন। যত বেশি হালকা হবে রং, ততই বেশি গায়ে লাগবে রোদ। কড়া রোদ থেকে নিজেকে আড়াল করতে হলে চাই গাঢ় রঙের ছাতা। ব্যবহার করতে পারেন কালো রঙের ছাতাও। রঙিন ছাতা সূর্যের ক্ষতিকর রশ্মি আটকে দিতে পারে। বাজারে এখন দুই রকমের ছাতা বেশি পাওয়া যায়। কালো ছাতা এবং ভাঁজযুক্ত নানা রকমের রঙিন ছাতা। এই ধরনের ছাতাগুলো বেশ টেকসই। শিশুদের জন্য রয়েছে উজ্জ্বল রং ও নকশার ছাতা। দেশি ছাতার পাশাপাশি বিদেশী ছাতার চাহিদাও বেশ। আকৃতিতে ছোট, সহজে বহনযোগ্য ও নানা রঙের সম্ভার থাকায় ভাঁজ করা যায় এমন ছাতার জনপ্রিয়তা বাড়ছে দিন দিন। কালোর পরেই যে রঙের ছাতাকে প্রাধান্য দিতে পারেন তা হলো নীল কিংবা বাদামি ও গাঢ় রঙের ছাতা। কিন্তু গরমে রোদে বাইরে বেরোনোর সময় কখনই সাদা কিংবা হালকা রঙের ছাতা ব্যবহার করা একেবারেই সঠিক নয়। এই রঙের ছাতাগুলো পুরোপুরি সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মির হাত থেকে আপনাকে সুরক্ষিত করতে পারে না। তাই ছাতা কিনতে এখন থেকে কালো, নীল কিংবা বাদামি ও গাঢ় রঙই অগ্রাধিকার দিতে পারেন।

ছাতার ম্যাকানিজম
এখনকার ফ্যাশনে সুইচ দিয়ে খুলবে এবং বন্ধ হবে এমন ছাতাও পাওয়া যায়। মেয়েদের জন্য রয়েছে বিভিন্ন রঙের বৈচিত্র্যময় ছাতা। এছাড়াও লাল, সবুজ, হালকা কমলা, বেগুনি, বিভিন্ন প্রিন্টের, পাতার নকশাসহ নানা ডিজাইনের ছাতাও ব্যবহার করতে পারেন। আর পোশাকের সঙ্গে মিল রেখেও ছাতার রং বেছে নিতে পারেন। এতে করে আপনার ফ্যাশনেবল ‘লুকটা’ আলাদা মাত্রা পাবে। তবে শিশু ও বয়স্কদের জন্য লম্বা ধরনের ছাতাই ভালো। কারণ তারা ছাতা হারিয়ে ফেলে বেশি। দীর্ঘদিন ব্যবহার করতে চাইলে সুইচযুক্ত ছাতার থেকে ম্যানুয়াল ছাতা অনেক ভালো। সুইচযুক্ত ছাতা ভেঙে গেলে সহজে মেরামত করা যায় না। যেমনই

হোক না কেন অপেক্ষাকৃত ভালো ব্র্যান্ডের ছাতা কিনবেন। দোকানেই বারবার ছাতা খুলে ও বন্ধ করে পরীক্ষা করে নিতে হবে। ছাতার ক্ষেত্রে সচরাচর অনেকেই কমদামি ছাতা কেনেন। এমনটি না করাই ভালো। বিশেষত নিয়মিত ছাতা সঙ্গী হলে আপনাকে ভাবতেই হবে ছাতাটি যাতে দ্রুত নষ্ট হয়ে না যায়। এ বিষয়ে বাড়তি মনোযোগ দেওয়া জরুরি।

ছাতা চেনার কৌশল
ছাতা তৈরি হয় বিভিন্ন ধরনের কাপড় দিয়ে। তাই কাপড়ের মান দেখে নেওয়া জরুরি। বাজারে বিভিন্ন কাপড়ের ছাতা পাওয়া যায়। প্যারাসুটের কাপড় অথবা বেলপেকের কাপড়ের ছাতাগুলো ভালো মানের। কেননা এই ধরনের কাপড় সহজে ছিদ্র হয় না এবং নষ্ট হওয়ার আশঙ্কা কম থাকে। এছাড়া কিছু ছাতা রয়েছে যেগুলোতে দুই স্তরের কাপড় ব্যবহার করা হয়। এক্ষেত্রে রোদ-বৃষ্টিতে ছাতার বাইরের কাপড় গরম কিংবা ভেজা থাকলেও ভেতরের কাপড় একই রকম থাকে। ছাতার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হচ্ছে শিক। তাই ছাতা কেনার পূর্বে শিক কম অথবা শিক নিম্নমানের কিনা অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে। কারণ শিক নিম্ন মানের হলে হালকা বৃষ্টি কিংবা তুফানে ছাতা উল্টে গিয়ে ভেঙে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। আর ছাতায় শিক বেশি হলে ঝড়-বৃষ্টিতেও উল্টে যাওয়ার ভয় থাকে না। স্টিলের শিক ভেজা থাকলে মরিচা পড়ে নষ্ট হয়ে যায়। তাই স্টেইনলেস স্টিলের শিক, অ্যালুমিনিয়ামের শিকগুলো বেশ উন্নত মানের। তাছাড়াও শিকের সঙ্গে ফাইবার সংযুক্ত করে দেওয়া ছাতাগুলোও টেকসই হয়। ছাতার ক্ষেত্রে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে ছাতার হাতল। কারণ বাজারে কিছু কাঠের হাতল সংযুক্ত ছাতা রয়েছে, যেগুলো ভারী এবং এই ধরনের হাতল ভিজে গেলে নষ্ট হওয়ার আশঙ্কা থাকে। সাধারণত প্লাস্টিকের হাতলগুলো মজবুত ও টেকসই হয়।

সূত্র: ইত্তেফাক

নকল কসমেটিকস চেনার টিপস

বাজারে অনেক নামিদামি ব্র্যান্ডের লেবেলের ওপর যে উপাদানের নাম থাকে। এই লেবেলটাকে কপি করেও অনেক সময় নকল পণ্য বানানো হয়ে থাকে। বিষয়টি এখন আর অত গোপনীয় কিছু নয়। অনেকে টাকা খরচ করেন

কিন্তু আসল পণ্যটা কিনতে পারেন না।

যেকোনো কসমেটিকসে এখন ক্যামিকেল থাকবেই। কিন্তু এই ক্যামিকেল যদি নিম্নমানের হয়ে থাকে তাহলে ত্বকের নানা সমস্যা হয়। অ্যালার্জি, নানাবিধ স্কিন ডিজিস এমনকি স্কিন ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনাও অনেক বেড়ে যেতে পারে। তাহলে কি নকল পণ্য চেনা যাবে না? নকল পণ্য চেনার নানা উপায় রয়েছে। কিছু সাধারণ বৈশিষ্ট্য দেখলেই বোঝা যাবে পণ্যটি আসল না নকল।

ওয়েবসাইটে গিয়ে মিলিয়ে নিন
কিছু নকল প্রোডাক্ট দেখলেই এখন বোঝা যায়। আজকাল নকল কসমেটিকস তৈরি করা হচ্ছে এমনভাবে যে বিচক্ষণতার সাথে পর্যবেক্ষণ না করলে ধরা খুবই মুশকিল। এই নকল কসমেটিকস চেনার সহজ উপায় হল, কসমেটিকস ব্র্যান্ডের অফিশিয়াল ওয়েবসাইটে গিয়ে যে প্রোডাক্টটি কিনবেন তার আসল ‘চেহারাটা’ দেখে নিন। প্রয়োজন হলে একটি ছবিও সাথে রাখুন। কেনার সময় ছবির সাথে ভালো করে মিলিয়ে নিন। তাহলেই হয়ে যাবে। ওয়েবসাইটে গিয়ে মিলিয়ে নিলেই বোঝা যাবে আপনি কোন পণ্য খুঁজছেন।

প্যাকেজিং দেখুন
প্যাকেজিংটাও আপনি বিচক্ষণতার সাথে পর্যবেক্ষণ করুন। একদম ছোট ছোট ব্যাপারগুলো খেয়াল করুন। ফন্ট, সাইজ এবং প্যাকেজিং কালারটাও মিলিয়ে নিন। এমন কি নকল পণ্যগুলোর ওজনেও ঘাপলা থাকে। যদিও শপে দাঁড়িয়ে প্রোডাক্টের ওজন মাপা একটু অদ্ভুত লাগতে পারে কিন্তু হাত দিয়ে ধরেও আপনি ওজনটা বুঝতে পারবেন।

সিরিয়াল নম্বর ও অন্যান্য তথ্য
প্রোডাক্টের গায়ে লিখা সিরিয়াল নাম্বার, বার কোড এবং ম্যানুফ্যাকচারিং ইনফরমেশনগুলো ভালো করে দেখে নিন। নকল প্রোডাক্ট হয়ে থাকলে বার কোডের প্রথম তিনটি ডিজিট উত্পাদনকারী দেশের কোডের সাথে ম্যাচ করবে না। বেশির ভাগ সময় ফেইক কসমেটিকসের গায়ে সিরিয়াল নাম্বার থাকে না। যদি সিরিয়াল নাম্বার পেয়েও জান তাহলে আবার চোখ বন্ধ করে কিনে ফেলবেন না যেন! প্রোডাক্টের গায়ে থাকা সিরিয়াল নাম্বারের সাথে প্যাকেটের সিরিয়াল নাম্বার মিলিয়ে নিন। মিলে গেলে তবেই কিনুন।

উপাদানের বিষয়গুলো
জেনুইন হাই অ্যান্ড কসমেটিকস ব্র্যান্ডগুলো প্রোডাক্ট সম্পর্কিত তথ্যগুলো কয়েকটা ভাষায় দিয়ে থাকে। আর একটি ব্যাপার

লক্ষ্য রাখবেন, প্রোডাক্টে ব্যবহূত উপাদানগুলোর উল্লেখ রয়েছে কিনা। নকল পণ্য উত্পাদনকারীরা অনেক সময় এমন সব কালারের লিপস্টিক, আইশ্যাডো, ব্ল্যাশ থেকে শুরু করে ব্রাশ, ব্লেন্ডারগুলো এমন সব কালারের তৈরি করে যা রিয়েল ব্র্যান্ডগুলো করেনি। কাজেই কসমেটিক কেনার সময় রিয়েল প্রোডাক্টের কালারের সাথে মিলিয়ে দিন। একজ্যাক্ট কালার মিললে তবেই কিনুন। সেক্ষেত্রে কসমেটিক ব্র্যান্ডের অফিশিয়াল পেজে প্রোডাক্টটি দেখে নিন।

অথেনটিক কসমেটিকসগুলোতে বিশেষ করে যেগুলো ম্যাট সেগুলোতে কোনরকম অহেতুক স্ট্রং স্মেল এবং স্পার্কেল থাকে না। অন্যদিকে ক্রিমি কসমেটিকসগুলোর উপাদানগুলো আলাদা হয়ে যায় না। ফেক লিপস্টিকগুলো দেখতে কম অ্যাট্রাকটিভ এবং কোন না কোন খুঁত থাকবে। যদি মাশকারার কথা বলি তাহলে জেনুইন ডিজাইনার মাশকারা খুব হালকা সুগন্ধের হয়ে থাকে। যেকোনো কসমেটিকস প্রোডাক্ট যদি বাজে গন্ধ অথবা হেভিলি পারফিউমড হয়ে থাকে তবে বুঝে নিতে হবে যে সেটা ফেইক।

নকল পণ্যের শেপেও থাকে কিছু সমস্যা
নকল প্রোডাক্টের শেপেও বেশিরভাগ সময় সমস্যা থাকে। কাজেই প্রোডাক্ট কিনবার আগে সাইজ, শেপ দেখে কিনুন। ডি-ফর্মড বা একটু বাজে অবস্থা রয়েছে এমন প্রোডাক্ট এড়িয়ে চলুন। আইশ্যাডো এবং ব্লাশ কেনার সময় টেস্টার ব্যবহার করবেন অবশ্যই। রিয়েল কসমেটিকসগুলো দিনের বেলায় সরে যায় না। জেনুইন লিপস্টিকগুলো স্মুদলি এবং ইভেনলি ঠোঁটে লেগে যায়। ভালো মানের মাশকারাগুলো দেওয়ার পর গুঁড়ো গুঁড়ো হয়ে পরে না। প্রোডাক্ট কেনার আগে কন্সিস্টেন্সি (ঘনত্ব) দেখে কিনুন। খুব বেশি ঘন বা পাতলা কিনা দেখুন। স্কিনের সাথে ভালোভাবে মিক্স না হলে প্রোডাক্ট কেনা থেকে বিরত থাকুন।

সূত্র: ইত্তেফাক