[redacted]

[redacted]:

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

সুযোগে বিভিন্ন পণ্য কিনে নিন। বাড়তি ছাড়ের বিষয়টি একেবারে এড়িয়ে যাওয়ার নয়।

সূত্র: ইত্তেফাক

চোখ দেখেই বুঝুন কোলেস্টেরল মাত্রা

চোখ বিভিন্ন রোগের উপসর্গ জানান দেয়। চোখ দেখেই কিন্তু আপনি বুঝতে পারবেন শরীরে খারাপ কোলেস্টেরল বেড়েছে কী না। যেসব উপসর্গ জানান দেবে শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা:

. চোখের চারপাশে অস্বাভাবিক মাংসপিণ্ড কিংবা সাদা বা হলুদ রঙের ছোট ছোট দানা জানান দেয় রক্তে কোলেস্টেরলর মাত্রা। এই সমস্যাকে বলা হয় জ্যানথেলাসমাস।

. চোখে ঝাপসা দেখছেন? চোখের সামনে কালো বলয় বা রেখা দেখতে পেলে সতর্ক হোন। কোলেস্টেরল বাড়লে সমস্যা দেখা যায় রেটিনাতেও। তাই চোখে সমস্যায় গাফলতি না করে শরণাপন্ন হোন চিকিৎসকের।

. অনেক সময় কর্নিয়ার চারপাশে একটি সাদা রঙের বলয় দেখা যায়। এটিকে বলা হয় অরকাস যা সাধারণত বয়স বাড়লে গঠিত হয়। কিন্তু, শরীরে বাজে কোলেস্টেরলের প্রভাবেও এই বলয় তৈরি হতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

ব্যস্ততায়ও হোক ফিটনেস চর্চা

হাতে সময় কোথায়? খাওয়া-দাওয়ার সময়টাই হাতে নেই, ব্যায়াম তো পরের ব্যাপার। এমন ভাবনা থাকলে বুঝে নিতে হবে ব্যায়ামের ক্ষেত্রে আপনি গুরুত্ব দেন কম। তবে আমাদের দৈনন্দিন ব্যস্ততায় অনেক কিছুতেই ব্যায়ামের মতো কার্যক্রমে যুক্ত হতে পারি। কাজগুলো আপনার ব্যস্ত শিডিউলের সঙ্গেই মানিয়ে ফেলা সম্ভব। কাজের দক্ষতা বাড়ানোর ক্ষেত্রেও অনেক ব্যায়াম কার্যকর। সেগুলো হয়তো আপনি সচেতনভাবে জানেনও না। কিন্তু এগুলো আপনার প্রাত্যহিক জীবনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

ঘুম ভাঙার পর
ঘুম থেকে জেগেই ক্লাস বা অফিসে যাওয়া খুবই কষ্টকর। আলসেমিতে ভর করা নিস্তেজ শরীর আর ঘুম কাতুরে দেহকে নিয়ে তখন অনেক যুদ্ধ করতে হয়। সুতরাং সবচেয়ে ভালো হয় যদি দেহকে একটু নড়াচড়া করানো যায়, তাহলেই সকালটা সহজ হয়ে উঠবে। বিছানা থেকে ধুম করে উঠে পড়া অবশ্যই ভালো নয়। আবার ঘুম থেকে তাড়াতাড়ি উঠে তাড়াহুড়োও নয়।

ঘড়িতে অ্যালার্ম বাজার পর থেকে প্রতি মুহূর্ত অনেক গুরুত্বপূর্ণ। সুতরাং বিছানায় শুয়ে না থেকে বসে পড়া উচিত। পারলে তড়িঘড়ি করে বাথরুমে যাওয়া উচিত। ক্লাস বা অফিসে যাওয়ার জন্য দ্রুত হাঁটা ও দীর্ঘ পথ বেছে নিতে দ্বিধা করবেন না। এই ছোট ছোট কাজগুলো দ্রুত করার চেষ্টা আপনার দেহকে নড়াচড়া করতে সাহায্য করবে।

বাথরুমে কিছুক্ষণ
প্রতিদিন অন্তত দুই মিনিট করে দুইবার দাঁত ব্রাশ করার অভ্যাস দাঁতের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। এই দুই মিনিটের সর্বোচ্চ ব্যবহার করবেন না কেন? দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে ব্রাশ করার পরিবর্তে ওয়াল সিট (দেয়ালের সঙ্গে পিঠ লাগিয়ে চেয়ার আকৃতি ধারণ) জাতীয় ব্যায়াম অথবা পা নানাভাবে নাড়িয়ে ব্যায়াম করা যেতে পারে। ব্রাশকালীন সময়ে দিনে দুইবার এই পদ্ধতি অনুসরণ করলে শিগগির এর কার্যকর ফলাফল পাবেন।

সাধারণ ব্যায়াম
প্লাঙ্ক, মাউন্টেইন ক্লাইম্বারস এবং লেগ লিফটস সবগুলো ব্যায়ামই দ্রুত এবং অল্প সময়ে করা যায়। তবে মেঝেতে শুয়ে করতে হয় বলে পুরো সময়টা এক ঘেয়ে লাগতে পারে এবং কত সময় লাগবে তা নিশ্চিত করা যায়

না। ব্যায়ামের কারণে পড়াশোনা ব্যাহত হবে বলে দুশ্চিন্তা হচ্ছে? তাহলে নিয়মগুলো একটু পরিবর্তন করা যেতে পারে। যেমন একজায়গায় বসেই পড়তে হবে এই নিয়মের পরিবর্তে ব্যায়ামাগারেই গাইড বা বই নিয়ে আসতে পারেন অথবা প্রয়োজনীয় অংশটুকু ফোনের মধ্যে সেভ করে রাখতে পারেন।

বিনোদনের সময় ব্যায়াম
বিনোদনের জন্য সিরিয়াল বা মোবাইলে অনেক কিছু দেখার অভ্যাস থাকে। তখন এক কাজ করুন। হাতে মোবাইল নিয়ে পায়চারি করুন। এভাবে শরীর এক্টিভ থাকবে। নড়াচড়াও হবে। বই পড়ার ক্ষেত্রেও একই কাজ করা যায়। একাডেমিক পড়াশোনার ক্ষেত্রেও এমন অভ্যাস ভালো।

লিফটের বদলে সিড়ি
আপনি কোনো ভবনে উঠতে লিফট ব্যবহার না করে সিঁড়ি ব্যবহার করতে পারেন। ঘরে অথবা ক্লাসে যাওয়ার সময় সিঁড়ি দিয়ে ওপরে ওঠার ক্ষেত্রে নিজেই নিজের কাছে একটা চ্যালেঞ্জ নিতে পারেন। সিঁড়ি দিয়ে ওপরে ওঠা আর নিচে নামা আপনার দৈনন্দিন জীবনের একটা নিয়মিত ব্যায়াম হতে পারে।

পুশ আপ চর্চা
রাতের রুটিনে পুশ আপ থাকলে এটা আপনার জীবনের একটা বড় পরিবর্তন আনতে সক্ষম। পুশ আপ চর্চা কঠিন। প্রথমে চারটি করে দিন। আস্তে আস্তে মানিয়ে নিন। অভ্যস্ত করুন নিজেকে।

সূত্র: ইত্তেফাক

নারী দিবসে ঘুরে দেখতে পারেন যেসব জায়গা

৮ মার্চ নারী দিবস। এ দিনটি নারীর একান্ত নিজের। নিজের আবেগ-অনুভূতি-অধিকার সম্পর্কে সচেতন থেকে বিশেষভাবে উদযাপনের সুযোগ তৈরি হয়। অবশ্য এ দিনে নারীর কর্মব্যস্ত জীবন ঠিকই থাকে। এছাড়াও এবার নারী দিবস পালন করা যাবে আরামে। কারণ সেদিন শুক্রবার।

ভ্রমণের মাধ্যমে নিজেকে সময় দেওয়ার সুযোগ আসে। কিন্তু নগরবন্দি জীবনে তা কি সম্ভব? সম্ভব তো বটেই।

বিশেষত আপনি যদি ঢাকার বাসিন্দা হয়ে থাকেন তাহলে আপনার ঘরের কাছেই তো ঘোরার কত সুযোগ। রবিবাবু ভুল বলেননি, অনেক বিদেশ ঘুরে নানা দেশ ঘুরতে পারলেও নিজের বাড়ির কাছটাই দেখা হয় না।

নারী দিবসেও কি আপনার উচিত নয়, এই সীমাবদ্ধতাকে শনাক্ত করে নতুন আয়েশে বাঁচার? আর সে সম্ভাবনাকে দেখার জন্যই ঢাকায় ও আশপাশের কিছু দর্শনীয় স্থানে ঘুরে আসতেই পারেন। আমরাই দেখিয়ে দিচ্ছি জায়গাগুলো।

সুবর্ণগ্রাম
নারায়ণগঞ্জের রূপগঞ্জ উপজেলার ভুলতায় প্রাকৃতিক সৌন্দর্য ও বিনোদনের সকল আধুনিক সুযোগ সুবিধা নিয়ে প্রায় ১০০ একর জায়গা জুড়ে সুবর্ণগ্রাম অ্যামিউজমেন্ট পার্ক এন্ড রিসোর্ট সাজানো হয়েছে। বিভিন্ন আকর্ষণীয় রাইড, ওয়াটার পার্ক, রেস্টুরেন্ট, জুস বার, কফি শপ, লাক্সারি রিসোর্ট, কার পার্কিং এবং পিকনিক স্পট ছাড়াও এই পার্কে স্পিড বোটে চড়ে সমস্ত ওয়াটার পার্ক ঘোরে দেখার ব্যবস্থা রয়েছে।
সুবর্ণগ্রাম অ্যামিউজমেন্ট পার্ক এন্ড রিসোর্টে যেকোনো ধরণের সামাজিক অনুষ্ঠান, কর্পোরেট সভা-সেমিনার এবং পিকনিক আয়োজনের সুব্যবস্থা রয়েছে। রাজধানী ঢাকার বেশ কাছে অবস্থান হওয়ার কারণে বাংলাদেশের সর্ববৃহৎ এই বিনোদন পার্কটিতে প্রতিদিন সব বয়সের অসংখ্য দর্শনার্থীদের আগমন ঘটে।

নিকলি হাওড়
ডে ট্রিপের জন্য উপযুক্ত জায়গা নিকলি হাওড়। খোলামেলা পরিবেশে লিপ্ত প্রকৃতির ছোঁয়া পেতে ঘুরে আসতে পারেন কিশোরগঞ্জের নিকলি হাওর থেকে। ঢাকা থেকে বাইক নিয়ে যেতে পারেন কিশোরগঞ্জ শহরে। সেখান থেকে নিকলি ঘাট। ঘাট থেকে নেকা ভাড়া করে ঘুরে দেখুন হাওর। মনে রাখবেন, বর্ষার শেষ দিকে হাওর ভ্রমণের উপযুক্ত সময়। বাইক নিয়ে গেলে হাওরের পাশে বাইক রেখে আপনি ঘুরে আসতে পারবেন। তবে নিকলী হাওর যেতে চাইলে খুব সকালে রওনা ঢোকা থেকে রওনা হতে হবে।

পানাম নগর
পানাম নগর নারায়ণগঞ্জ জেলার, সোনারগাঁওতে অবস্থিত একটি ঐতিহ্যবাহী প্রাচীন শহর। বড় নগর, খাস নগর, পানাম নগর -প্রাচীন

সোনারগাঁর এই তিন নগরের মধ্যে পানাম ছিলো সবচেয়ে আকর্ষণীয়। এখানে কয়েক শতাব্দী পুরনো অনেক ভবন রয়েছে, যা বাংলার বার ভূইয়াঁদের ইতিহাসের সাথে সম্পর্কিত। সোনারগাঁর ১০ বর্গকিলোমিটার এলাকাজুড়ে এই নগরী গড়ে ওঠে। সোনারগাঁ লোক ও কারুশিল্প জাদুঘর থেকে উত্তর দিকে হাঁটাপথেই পৌঁছানো যায় অর্ধ্বচন্দ্রাকৃতি পানাম পুলে। (যদিও পুলটি ধ্বংস হয়ে গেছে)। পুলটির দৈর্ঘ্য ছিলো ৭২ ফুট আর প্রস্থ ছিলো ১৫.৫ ফুট, মাঝখানটা ছিলো উঁচু। এই পুল পেরিয়েই পানাম নগর এবং নগরী চিরে চলে যাওয়া পানাম সড়ক। আর সড়কের দুপাশে সারি সারি আবাসিক একতলা ও দ্বিতল বাড়িতে ভরপুর পানাম নগর।

জিন্দা পার্ক
জিন্দা পার্ক নারায়ণগঞ্জ জেলার দাউদপুর ইউনিয়নে প্রায় ১৫০ একর এলাকা জুড়ে অবস্থিত। জিন্দা পার্কে ২৫০ প্রজাতির দশ হাজারের বেশি গাছ, ৫ টি জলাধার ও অসংখ্য পাখি রয়েছে। চারপাশে সবুজের আচ্ছাদন। যেদিকেই তাকাবেন এখানে সবুজ গাছপালা তার সাথে রয়েছে নানা রকমের ফুল ও ফল। গাছের উপর রয়েছে টং ঘর, বড় সান বাধানো পুকুর, পুকুরের উপর সাঁকো, রয়েছে মাটির ঘর। এছাড়া পার্কের ভেতরে আছে মার্কেট, একটি অতি সুন্দর স্থাপত্যশৈলীর লাইব্রেরী, ক্যান্টিন ও মিনি চিড়িয়াখানা। আর নৌবিহারের জন্য পার্কের লেকে আছে ৮ টি সুসজ্জিত নৌকা। জিন্দা পার্কের বিভিন্ন স্থাপনার নির্মাণশৈলী আপনাকে মুগ্ধ করবে। এই পার্কটির বিশেষত্ব হল এটি এলাকাবাসীর স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের মাধ্যমে গড়ে উঠেছে। ১৯৮০ সালে ৫০০০ সদস্য নিয়ে যাত্রা শুরু করা অগ্রপথিক পল্লী সমিতির দীর্ঘ ৩৫ বছরের অক্লান্ত পরিশ্রমের ফসল হচ্ছে এই জিন্দা পার্ক।

বঙ্গবন্ধু সাফারি পার্ক
একসময় সবার ডে ট্রিপের উপলক্ষ চিড়িয়াখানা হলেও এখন সবাই বঙ্গবন্ধু সাফারি পার্কের কথাই ভাবেন। বঙ্গবন্ধু সাফারি পার্কটি গাজীপুর জেলার শ্রীপুর উপজেলার মাওনা ইউনিয়নে প্রায় ৩,৬৯০ একর জায়গা জুড়ে গড়ে তোলা হয়েছে। এই পার্কে প্রাকৃতিক পরিবেশে বন্য প্রাণীদের বিচরণ দেখতে সারা বছরই দর্শনার্থীদের ভিড় লেগে থাকে। এছাড়াও এখানে রয়েছে পাখি শালা, প্রজাপতি সাফারি, জিরাফ ফিডিং স্পট, অর্কিড হাউজ, শকুন ও পেঁচা কর্নার, এপ ওয়ার্ল্ড, বোটিং, লেইক জোন, আইল্যান্ড, প্রকৃতিবীক্ষণ কেন্দ্র, ফ্যান্সি কার্প গার্ডেন আরো অনেক বিলুপ্ত প্রায় প্রাণীর সমারোহ। এখানে একা একা ঘুরতে গেলে মন্দ লাগবে না। অনেকেই দলবেধে ঘুরাঘুরির পক্ষে না।

তাদের জন্য বঙ্গবন্ধু সাফারি পার্ক একটি আদর্শ জায়গা।

সূত্র: ইত্তেফাক

চুল পড়ার যে ১০ কারণ অনেকেরই অজানা

বিভিন্ন কারণে চুল ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পেতে পারে এবং অতিরিক্ত পরিমাণে ঝরতে পারে। নির্দিষ্ট পুষ্টির অভাবে চুলের বৃদ্ধি আটকে যেতে পারে। আবার চুলের স্বাভাবিক বৃদ্ধি অব্যাহত রাখতে নির্দিষ্ট সময় পর পর আগা ছেঁটে ফেলাও জরুরি। চুল সহজে বাড়তে চায় না এবং ঝরে পড়ে দ্রুত- এমন অভিযোগ অনেকেরই।

চুলে চিরুনি দিলেই যদি চিরুনি ভর্তি চুল উঠে আসে তবে এর কারণ অনুসন্ধান করা জরুরি। জেনে নিন কোন কোন কারণে চুল পড়ে যায়।

১। অ্যান্ড্রোজেনেটিক অ্যালোপেসিয়াবা বংশগত

অ্যান্ড্রোজেনেটিক অ্যালোপেসিয়া জেনেটিক। এই অবস্থার পুরুষদের মাথার উপরের অংশ থেকে চুল কমে যেতে থাকে এবং আক্রান্ত নারীদের ক্ষেত্রে সাধারণত মাথার চুল পাতলা হয়ে যায়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এই অবস্থা হওয়ার ঝুঁকি বেশি, তবে বয়ঃসন্ধির পর যেকোনো সময়ে এটি শুরু হতে পারে। অনেক নারীদের মেনোপজের পরে এই অবস্থা দেখা দিতে পারে। হরমোন এতে ভূমিকা রাখে।

২। গর্ভকালীন বা গর্ভধারণ পরবর্তী সময়ে

গর্ভকালীন বা গর্ভধারণ পরবর্তী সময়ে ইস্ট্রোজেনের মাত্রা কমে যায়। এই কারণে অতিরিক্ত চুল পড়ার সমস্যা দেখা দিতে পারে। এই ধরনের চুল পড়া একটি অস্থায়ী অবস্থা এবং সাধারণত এক বছরের মধ্যে বা তার আগেই সমাধান হয়ে যায়।

৩। টেলোজেন ইফ্লুভিয়াম

স্বাস্থ্যকর চুলের ফলিকল বৃদ্ধির চারটি ধাপের মধ্য দিয়ে যায়। চুলের ফলিকল চুলকে ঠেলে দেয় এবং অ্যানাজেন পর্যায়ে এটি বৃদ্ধি পায়। ক্যাটাজেন পর্যায়ে চুলের বৃদ্ধি ধীর হয়ে যায় এবং টেলোজেন পর্যায়ে স্বাভাবিক চুল পড়া শুরু হয়, এক্সোজেন পর্যায়ে বৃদ্ধি পায়। টেলোজেন এফ্লুভিয়াম হলো এমন একটি অবস্থা যেখানে চুল চক্রের টেলোজেন পর্যায়ে থাকে। এর ফলে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি চুল পড়ে। টেলোজেন এফ্লুভিয়ামের কিছু সম্ভাব্য কারণ হচ্ছে প্রসব, অস্ত্রোপচার, তীব্র মানসিক চাপ, দ্রুত ওজন হ্রাস, থাইরয়েড কিংবা নির্দিষ্ট ওষুধ।

টেলোজেন এফ্লুভিয়াম সাধারণত একটি অস্থায়ী অবস্থা যা সময়ের সাথে সাথে সমাধান হয়, তবে কারণ নির্ধারণের জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। এতে যদি ডাক্তার সন্দেহ করেন যে কোনও ওষুধ চুলের ক্ষতি করছে, তবে কম ডোজ বা ওষুধ পরিবর্তন করা সম্ভব হয়।

৪। অ্যানাজেন ইফ্লুভিয়াম

অ্যানাজেন ইফ্লুভিয়ামের কারণে চুলের চক্রের অ্যানাজেন (বৃদ্ধি) পর্যায়ে প্রচুর পরিমাণে চুল দ্রুত পড়ে যায়। এর কারণে মাথার পাশাপাশি ভ্রু এবং চোখের পাপড়িসহ শরীরের অন্যান্য অংশ থেকে চুল পড়ে যেতে পারে। অ্যানাজেন ইফ্লুভিয়ামের সম্ভাব্য কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে কেমোথেরাপি বিকিরণ থেরাপি, ছত্রাক সংক্রমণ কিংবা নির্দিষ্ট রোগ।

৫। অ্যালোপেসিয়া এরিয়াটা

অ্যালোপেসিয়া এরিয়াটা হলো একটি অটোইমিউন অবস্থা যার কারণে হঠাৎ করে চুল পড়ে যায়। ইমিউন সিস্টেম শরীরের অন্যান্য সুস্থ অংশের সাথে চুলের ফলিকলকে আক্রমণ করে। মাথার ত্বকের চুল, ভ্রু এবং চোখের পাপড়ি পড়ে যেতে পারে এই অবস্থার কারণে।

৬। ট্র্যাকশন অ্যালোপেসিয়া

ট্র্যাকশন অ্যালোপেসিয়া হলো টাইট করে চুল বাঁধার কারণে চুল পড়া। অতিরিক্ত টেনে বাঁধার কারণে চুল ভেঙে যায় এবং আলগা হয়ে যায়। টাইট বান বা পনিটেল বা এক্সটেনশনের কারণে এমন অবস্থা হতে পারে।

৭। ওষুধ

কিছু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় চুল পড়ে যেতে পারে। এই জাতীয় ওষুধের উদাহরণগুলোড় মধ্যে রয়েছে নির্দিষ্ট ধরনের ব্রণের ওষুধ, অ্যান্টিফাঙ্গাল, অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টস, বিটা-ব্লকার, কোলেস্টেরল কমানোর ওষুধ, হরমোনযুক্ত ওষুধ বা থাইরয়েডের ওষুধ।

৮। জন্মনিয়ন্ত্রণের পিল

জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল ব্যবহার চুল পড়ার কারণ হতে পারে ক্ষেত্রবিশেষে। জন্মনিয়ন্ত্রণের পিল খেতে চাইলে এমন ধরন বেছে নেওয়া জরুরি যার কম অ্যান্ড্রোজেন সূচক রয়েছে। এটি চুল পড়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। জন্মনিয়ন্ত্রণের অন্যান্য রূপ যা হরমোনগুলোকে প্রভাবিত করে, যেমন ইমপ্লান্ট চুল পড়ার কারণ হতে পারে। আমেরিকান হেয়ার লস অ্যাসোসিয়েশন বলছে, যাদের জেনেটিক চুল পড়ার ঝুঁকি বেশি তাদের নন-হরমোনাল ধরনের জন্ম নিয়ন্ত্রণ পিল বেছে নেওয়া উচিত।

৯। পুষ্টির ঘাটতি

বায়োটিনের অপর্যাপ্ত মাত্রার কারণে চুল ভেঙে যায় এবং ঝরে পড়ে। আপনি যদি পর্যাপ্ত ভিটামিন সি-সমৃদ্ধ ফল এবং শাকসবজি না খান, তবে শরীরের জন্য আয়রন শোষণ করা আরও কঠিন হয়ে পড়ে। আয়রনের ঘাটতি চুল পড়ার মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার খেয়ে বা সম্পূরক গ্রহণ করে কমাতে পারেন চুল পড়ার হার।

১০। দাদ

রিংওয়ার্ম বা দাদ একটি ছত্রাক সংক্রমণ যা চুল পড়ার কারণ হতে পারে। টিনিয়া ক্যাপিটিস হলো মাথার ত্বকে দাদ যা চুল পড়ার অস্থায়ী কারণ। এর সম্ভাব্য লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে মাথার ত্বকে বা ত্বকে আঁশযুক্ত এবং বিবর্ণ রিংয়ের মতো ছোপ, ফোসকা বা চুলকানি, ভঙ্গুর চুল।

তথ্যসূত্র: মেডিক্যাল নিউজ টুডে

বাগানবিলাস বাড়ির আঙ্গিনা- বারান্দায়

বাড়ির আঙ্গিনায়, বারান্দায় অথবা ছাদের শোভা বাড়াতে যে গাছের নামটি মনে আসে সেটি হল বাগানবিলাস। ভিন্ন ভিন্ন রঙের ফুলে যেন রঙিন হয়ে তোলে চারিদিক। ইংরেজিতে ফুলটির নাম বুগেনভিলিয়া। ফরাসী আবিষ্কারক লুই অটোইন ডি বোগেইনভিলিয়া’র নাম অনুসারে এ গাছের নামকরণ করা হয়েছে। কেউ কেউ ভালোবেসে এটিকে কাগজ ফুল বা কাগজি ফুল নামেও ডেকে থাকেন।

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর বৈজ্ঞানিক নামের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে নামকরণ করেছেন বাগানবিলাস। সারা বছর বাগানের শোভা বাড়ায় ফুলটি । বাগান প্রেমীদের কাছে বাগানবিলাস একটি সেরা উপহার। এছাড়াও, আমদের দেশের প্রায় সব জায়গায় এই গাছ চোখে পরে। বিশেষ করে বাড়ির সামনের গেট অথবা পার্কে। বিভিন্ন রঙের হয়ে থাকে এই গাছের ফুল । লাল, কমলা, হলুদ, সাদা, গোলাপি, আরো কত রং!

তবে অনেকেরই অভিযোগ থাকে যে তাদের বুগেনভিলিয়া গাছে ফুল আসছে না। পাতায় ভরে যাচ্ছে গাছ, ভালো গ্রোথ থাকলেও ফুলের অভাব।

বাগানবিলাস গাছে ফুল আনার সবচেয়ে ভালো উপায় হল পানির অভাব তৈরি করা। বাগান বিলাস গাছের মাটি ভেজা থাকা মানেই এতে সেভাবে ফুলের দেখা পাওয়া যাবে না। তাই গাছের মাটি পুরো শুকিয়ে পাতা ঝিমিয়ে পড়া অবধি অপেক্ষা করতে হবে। এবং তারপরও যে পানি দেবেন সেটাও খুব সামান্য হতে হবে। মানে সেইটুকুই পানি দিতে হবে যতটা গাছটির বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন। কয়েকদিন এরকম করলেই দেখবেন গাছ ভরে ফুল এসেছে।

গাছে শুধু পর্যাপ্ত সূর্যের তাপ বা আলো পেলেই হবে না। রোদ পছন্দ করে এই গাছ । গাছটি সরাসরি রোদে রাখতে হবে দিনে অন্তত ৪-৫ ঘণ্টার জন্য। গাছ যত রোদ পাবে তত বেশি ফুল ফুটবে। কারণ এই গাছের খুব বেশি এনার্জির প্রয়োজন হয়। গরমে অনেক সময়ই দেখা যায় ফুলের রং একটু হালকা হয়ে গিয়েছে। অনেক সময় রোদের তীব্রতার কারণেই এমনটা হতে পারে। ভয় পেয়ে গাছকে ভুলেও ছায়ায় রাখবেন না।

বাগান বিলাস লতানো গাছ। তবে গাছ ঝাঁকড়া না হলে ফুলও কম পাবেন । সেক্ষেত্রে বুগেনভিলিয়া গাছ নার্সারি থেকে কিনে আনার পর তাতে

পিঞ্চিং করতে হবে। গাছের পিঞ্চিং অর্থাৎ ডালের মাথার দিকের কচি দুটো কিংবা তিনটে পাতা খুটে দেওয়া। এতে গাছ ভরে নতুন নতুন শাখার জন্ম নিবে ।

এই ফুলের অনেক উপকারিতা রয়েছে, এটি জলে ফুটিয়ে সেবন করা যায় অথবা এর রস বানিয়ে খাওয়া যায়। এছাড়াও, আপনি এর চা তৈরির সুবিধাও নিতে পারেন, যা কোলেস্টেরলের উপর খুব কার্যকর। অনেক সময় পরিবর্তিত আবহাওয়ার কারণে বাড়িতে সবারই সর্দি-কাশির সমস্যা বেড়ে যায়। এমন পরিস্থিতিতে, বোগেনভিলিয়া ফুলই পারফেক্ট প্রতিকার। এই ফুল জলে ফুটিয়ে পান করলে কাশি পুরোপুরি সেরে যাবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

সুস্থ দাঁত প্রাণখোলা হাসি

মুখের দুর্গন্ধ আপন মানুষকেও দূরে ঠেলে দেয়। এই দুর্গন্ধ দূর করতে ডেন্টিস্টের কাছে না গিয়ে নিজেই অবলম্বন করতে পারেন অতি সহজ কিছু উপায়। তাই নিয়ে লিখেছেন হাছিবুর রহমান।

প্রতিদিন নিয়ম করে দিনে দু’বার, রাতে আর সকালে অবশ্যই দাঁত ব্রাশ করা উচিত। কোনো মিষ্টি জাতীয় খাবার, যেমন-চকলেট, ক্যান্ডি এবং যেকোনো ধরনের সফট ড্রিঙ্কস খাওয়ার পরে অবশ্যই দাঁত ব্রাশ করতে হবে। যদি ঘরের বাইরে থাকেন তাহলে মাউথ ওয়াশ দিয়ে ভালো করে মুখ ধুয়ে ফেলুন। ৬ মাস অন্তর ডেন্টিস্টের কাছে গিয়ে দাঁত দেখান। শুধু দাঁত নয়, দাঁতের মাড়িও ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। প্রতিদিন অন্তত একবার ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার করুন। যুক্তরাষ্ট্রের দুজন দন্ত বিশেষজ্ঞ অ্যালিস লি এবং অ্যালিসন নিউগার্ড দাঁতের যত্নের ব্যাপারে কিছু পরামর্শ দিয়েছেন। যেমন-

নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করুন

ব্যস্ততার কারণে সকালে অনেকেই একসঙ্গে কয়েকটা কাজ করেন। তাদের দেখা যায়, দাঁত ব্রাশ করতে করতেই গোসল করছেন বা মেইল চেক করছে। কিন্তু ভালো দাঁত পেতে হলে দাঁতের কোনো অংশ যাতে বাদ না পড়ে

এবং ভালোভাবে পরিষ্কার হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

ধূমপান ত্যাগ করুন

ধূমপান শুধু আমাদের হৃদপিণ্ড বা ফুসফুসেরই ক্ষতি করে না। আমাদের দাঁত নষ্ট করার জন্য দায়ী। ধূমপানের ফলে মাড়ি কালো হয়ে যায়, দাঁত দুর্বল হয়ে পড়ে, মুখেও দুর্গন্ধ হয়।

পরিষ্কার টুথব্রাশ

টুথব্রাশ পরিষ্কার কোনো জায়গায় রাখুন এবং দাঁত ব্রাশ করার আগে অল্প একটু ধুয়ে নিলেই তা যথেষ্ট।

পরিমাণমতো ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি

হাড় ও দাঁতের গঠনে ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি-এর কোনো বিকল্প নেই। তাই যথেষ্ট পরিমাণে এই দুই উপাদান গ্রহণের দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

পানিশূন্যতায় হতে পারে স্ট্রোক

স্ট্রোক মস্তিষ্কের একটি অসুখ। সাধারণত ইসকেমিক ও হেমোরেজিক এই দুই ধরনের স্ট্রোক হয়ে থাকে । স্ট্রোকের মধ্যে ইসকেমিক স্ট্রোকের সংখ্যাই সবচেয়ে বেশি। মস্তিষ্কের রক্তনালীতে রক্ত জমাট বাঁধলে মস্তিষ্কে রক্ত চলাচল কমে যায়। ফলে মস্তিষ্কের কোষ নষ্ট হয়ে যায়। শুরুতে কোষগুলো রক্ত চলাচল কমে গেলেও বেঁচে থাকতে পারে। আস্তে আস্তে মস্তিষ্কের কোষগুলো অক্সিজেন পায় না। এর ফলে একজন ব্যক্তির প্যারালাইসিস হয়ে যায়। একেই স্ট্রোক বলা হয়।

তবে পানির অভাবে মানবদেহে বেশ কিছু পরিবর্তন আসে। ফলে শরীরে

ইলেক্ট্রোলাইটের পরিমাণে তারতম্য ঘটে। ফলে স্ট্রোক হতে পারে। তবে এর জন্য আর্টেরিয়াল স্ট্রোকের বদলে মূলত সেরিব্রাল ভেনাস স্ট্রোক হয়।

এছাড়াও অন্যকিছু কারণে স্ট্রোক হতে পারে। বিশেষজ্ঞদের একাংশের মতে, শরীরে পানি কমে গেলে রক্ত ঘন হয়ে যায়। রক্ত ঘন হয়ে গেলে ধীরে ধীরে চলাচল করে। এর ফলে রক্তচাপও কমে যায়। রক্তচাপ কমে গেলে রক্ত ঠিকমতো ব্রেনে পৌঁছাবে না। ফলে ব্রেনের সমস্যা হতে পারে।

শরীরে পানি কমে গেলে ব্রেনের উপরেও প্রভাব পড়ে। মস্তিষ্কের মধ্যে থাকা রক্তনালীগুলো সংকুচিত হয়ে পড়ে ও রক্তপ্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয়। ফলে মস্তিষ্কের বেশ কিছু অংশে অক্সিজেন কমে যায়। যা স্ট্রোকের বড় কারণ। এদিক থেকেও ডিহাইড্রেশন প্রভাব ফেলতে পারে শরীরে।

পানিশূন্যতার লক্ষণ কী কী?

. মাথাব্যথা
. রক্তচাপ কমে যাওয়া
. ইউরিন ইনফেকশন
. কোষ্ঠকাঠিন্য
. দুর্বলতা
. ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়া
. অস্থিসন্ধিতে ব্যথা
. ওজন বেড়ে যাওয়া
. কিডনির বিকল হয়ে যাওয়া ইত্যাদি

পানিশূন্যতার ঝুঁকি এড়াতে

যদি ডিহাইড্রেশনের বিভিন্ন লক্ষণ যেমন- শুষ্ক মুখ, মাথাব্যথা, মাথা ঘোরা ও তৃষ্ণার্ত হওয়া অনুভব করেন তাহলে বারবার অল্প অল্প করে পানি পান করতে চেষ্টা করুন। এর সঙ্গে দিনে পর্যাপ্ত তরল পান করা উচিত যাতে আপনার প্রস্রাবের রং পরিষ্কার হয়। যদি বমি বা অতিরিক্ত ঘাম বা ডায়রিয়া হয় তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। পাশাপাশি তরল খাবার যেমন- স্যুপ, তাজা ফলের রস বেশি করে পান করুন।

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

বিদায় নিচ্ছে শীত, যেভাবে নিবেন ত্বকের যত্ন

শেষ হতে চলেছে শীত। এর মাঝেও উত্তরে হাওয়া মাঝেমধ্যে শীতের জানান দিচ্ছে। যাবো যাবো করে এখানো পুরোপুরি বিদায় নেয়নি শীত। আর এই সময় স্কিন নিয়ে অনেককেই বাড়তি সমস্যায় পড়তে হচ্ছে।

এই সময়ে ত্বক যেন রুক্ষ শুস্ক হয়ে পড়ে। বছরের অন্যান্য সময়ের তুলনায় বরং শীতে ত্বকের খেয়াল রাখা বেশি প্রয়োজন। কারণ, না হলে ত্বকের আদ্রতা বজায় থাকবে না।

চামড়া ফেটে যাওয়া সহ হাত পা জ্বালা করার মত সমস্যা দেখা দেয়। তবে নিয়ম করে যদি ত্বকের যত্ন নিতে পারেন সেক্ষেত্রে আপনিও খুব সহজে আকর্ষণীয় হয়ে উঠতে পারবেন।

শীতকালেও সানস্ক্রীন মেখে বাইরে বেরোনো খুব জরুরী। কারণ, সানস্ক্রীন সূর্যের তাপ থেকে নির্গত অতিবেগুনি রশ্মিকে সরাসরি ত্বকের সংস্পর্শে আসতে বাধা দেয়।

এছাড়াও বাইরে থেকে বাড়ি ফিরে ফেসওয়াস দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলা উচিত। রোদ থেকে ঘরে ফেরার পর মুখ স্ক্র্যাব বা ফেসওয়াস দিয়ে না পরিস্কার করলে বাইরের ধুলো-বালি থেকে ত্বকের ক্ষতি হতে পারে। মুখে র্যাশ বা ব্রণও উঠতে পারে।
শীতকালে অনেকেরই গোসলে অনীহা রয়েছে। এটা একদমই করা যাবে না।

নিয়মিত হালকা গরম পানিতে গোসল করা উচিত। এতে করে শরীরের শুস্ক ভাব চলে যায়। এছাড়াও গোসলের আগে ভালো বডি অয়েল দিয়ে শরীর ম্যাসাজ করলেও ভালো ফল যাওয়া যায়।

গোসলের কিছুক্ষণের মধ্যেই ময়েশ্চারাইজার বা লোশন লাগিয়ে নিতে পারেন। এতে শীতকালে ত্বকের যে রুক্ষ ভাব থাকে তা চলে যাবে আপনার ত্বক হবে আর্দ্র এবং মোলায়েম।

শীতকালে মুখের ত্বক ভালো রাখতে ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ধোওয়াটা যেমন জরুরী, তেমনই প্রতিদিন রাতে শোওয়ার আগে নাইট ক্রীম মেখে ঘুমোতে

যাওয়াটাও দরকার। এতে আপনার ত্বক যেমন সুস্থ থাকবে তেমনই সকালে ঘুম থেকে উঠে তফাৎটা আপনি নিজেও বুঝতে পারবেন।

এছাড়াও শীতকালে ত্বকের যত্ন নিতে বডি সিরাম, টোনার এগুলো ব্যবহার করতে পারেন। তবে আপনার ত্বকে কোন প্রোডাক্টটি ভালো যাবে সেই হিসেবে কিনুন।

সূত্র: যুগান্তর