আলমারিতে তোলার আগে শীত পোশাকের যত্ন

শীত আসে মোটে মাস দুয়েকের জন্য। শীত গেলেই আর গরম কাপড় ব্যবহার করা হয় না। দীর্ঘদিন ব্যবহার করা হয় না বলেই শীতবস্ত্র সংরক্ষণ করা জরুরি হয়ে পড়ে আলমারিতে শীতবস্ত্র এমনভাবে সংরক্ষণ করতে হবে যাতে তা নষ্ট না হয়। খারাপ হওয়ার শঙ্কা দূর করার জন্য এখনই কিছু প্রস্তুতি আর প্রয়োজন শনাক্ত করে নিতে হয়। সেগুলো জানাতেই আজকের এই আয়োজন-

না ধুয়ে রাখবেন না
শীতের কাপড় ধোয়া একটা যন্ত্রণা। তবে না ধুয়ে শীতের কাপড় ভুলেও আলমারিতে ঢোকাবেন না। শীতের সময় ঘাম হয় কম। তবে শরীর তো ময়লা হয়। ময়লা বা শরীর থেকে নির্গত তৈলাক্ত পদার্থ খালি চোখে দেখা যাবে না। দেখা না গেলেও দীর্ঘমেয়াদে এগুলোর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে আমাদের জামায়। শীতবস্ত্রে ময়লা বা ঘাম কাপড়ে বাজে গন্ধ ছড়ায়। একই সঙ্গে পোকামাকড় ও ছত্রাক ডেকে আনে। তাই শীতবস্ত্র ধুয়ে নিন। যেগুলো ধোয়া যায় না সেগুলো ড্রাই ওয়াশ করে নিন। আপনারই তাতে লাভ।

কটু গন্ধ এড়াতে
আলমারিতে তোলার সময় কয়েক ফোঁটা ল্যাভেন্ডার তেল দিয়ে দিতে পারলে ভালো হয়। আবার সঙ্গে ন্যাপথালিন রাখতে পারেন। সুগন্ধী দিলে কাপড়ে কটু গন্ধ হবে না।

আলমারি প্রস্তুত করুন
শুধু জামা রেখে দিলেই কি আর হবে? আলমারি প্রস্তুতও করতে হবে। আর্দ্র ও স্যাঁতসেঁতে জায়গায় শীতবস্ত্র রাখা যাবে না। প্রথমে বস্ত্রের মাঝে টিস্যু পেপার দিয়ে দিন। মনে রাখতে হবে আর্দ্রতাই শীতবস্ত্রের মূল শত্রু। মাঝে টিস্যু পেপার থাকলে তা অতিরিক্ত আর্দ্রতা শোষণ করে নিতে পারে।

ভাজ করুন, ঝুলিয়ে রাখা নয়
শীতের পোশাক ভাঁজ করে রাখাই উত্তম। ঝুলিয়ে রাখলে উল নষ্ট হওয়ার শঙ্কা থাকে অনেক। কিন্তু একসঙ্গে অনেক সোয়েটার জমা করে রাখবেন না। এ তো গেলো শীতবস্ত্রের কথা। কাঁথা বা কম্বলের কি হবে?

কম্বল বায়ুশূন্য ব্যাগে ভরে রাখতে পারলে সবচেয়ে ভালো। এতে আর্দ্রতা ও ধুলোবালি কিছুই ঢুকতে পারবে না। আলাদাভাবে প্লাস্টিক ব্যাগেও ভরে রাখতে পারেন।

পোকামাকড়ের উপদ্রব কমানোর জন্য
আলমারিতে শীতবস্ত্রগুলো সঠিকভাবে সাজিয়ে রাখুন। দীর্ঘদিন আর দেখা হবে না এই পোশাক। পোকামাকড় তাই যেকোনো সময় আক্রমণ করতে পারে। এ সমস্যা এড়াতে পোশাকের ভাঁজে ভাঁজে ও আলমারির কোনায় কোনায় ন্যাপথলিন ও নিমপাতা রাখুন।

কাজ শেষ হয়নি
শীতবস্ত্র সাজিয়ে রাখলেই যে আপনার কাজ শেষ এমনটা কিন্তু নয়। ভালোভাবে সংরক্ষণের জন্য আর পোকামাকড় মুক্ত রাখতে মাঝে মাঝে অবশ্যই এই শীতের পোশাক বা কম্বলগুলো রোদে একটু গরম করে নেবেন। এভাবে আপনি দাগও এড়াতে পারবেন। একেবারে আলমারিতে রেখে দিলেই যে নিরাপত্তা নিশ্চিত এমনটি ভাবার কারণ নেই। মাঝেমধ্যে কাপড় বের করে আলমারিও পরিষ্কার করে নিতে হবে। তবেই ভালো থাকবে শীতবস্ত্র।

সূত্র: ইত্তেফাক

ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে যা খাবেন

সময়ের সঙ্গে আমাদের জীবনের ব্যস্ততা বাড়ছে। যেটা কারণে বর্তমানে আমাদের নিজেদের অজান্তেই নানা রকম অসুখ শরীরে বাসা বাঁধছে। ইদানীং মারণরোগ ক্যান্সার রোগের প্রবণতা অনেকটা বেড়েছে। ক্যান্সারের ঝুঁকি এড়াতে জীবনযাপনে নিয়ন্ত্রণ আনা ও ক্ষতিকারক অভ্যাসগুলি থেকে সরে থাকা প্রয়োজন।

তেমনই প্রতি দিনের ডায়েটে যোগ করা উচিত এমন কিছু খাবার, যা শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর সঙ্গে সঙ্গে ক্যান্সার প্রতিরোধেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। তবে ডায়েটে সাধারণ কিছু পরিবর্তন আনলেই ক্যানসারের ঝুঁকি অনেকটা কমে যেতে পারে।

দারচিনি
রক্তের শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং প্রদাহ দূর করতে দারচিনি বেশ উপকারী। এই মশলা ক্যান্সারের কোষগুলির বিস্তার ঠেকিয়ে রাখতে সাহায্য করে। শরীরের রোগ-প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি করতে প্রতিদিনের খাবারে ২ থেকে ৪ গ্রাম দারচিনি রাখতে পারেন।

রসুন
সালফারে পূর্ণ অ্যালিসিন ও ডায়াল্লিল ডিসালফাইড থাকায় রসুন শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে পারে। টিউমার জাতীয় অসুখের প্রবণতা কমাতে সাহায্য করে রসুন। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে, মূত্রথলির ক্যান্সারের ঠেকাতে রসুন বেশ কার্যকর।

হলুদ
প্রাকৃতিক অ্যান্টিসেপটিক হিসাবে এই মসলার জুড়ি নেই। কোলনের কোনও রকম টিউমার বা ঘা কমাতে হলুদ বিশেষ উপকারী। হলুদ কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। ক্যান্সারের কোষের বৃদ্ধি কমাতে এই মশলা সাহায্য করে।

ব্রকলি
ক্যান্সার প্রতিরোধের জন্য ভরসা রাখতে পারেন ব্রকলির ওপর। ব্রকলিতে সালফোরাফেন নামে একটি যৌগ থাকে, যা ক্যান্সারের কোষ ধ্বংস করতে সক্ষম। কোলন, মূত্রথলি ও স্তন ক্যান্সারের ক্ষেত্রে এই সবজি বিশেষ কার্যকর।

গাজর
গাজরের মতো অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট জাতীয় সবজি ফ্যাট অক্সিডেশনে বাধা দেয় ও শরীরে ক্যান্সারের কোষ উৎপাদন কমায়। গাজরের সালাদ থেকে শুরু করে বিভিন্ন রান্নায় গাজর দিলে তা কোলন ক্যান্সারের ও পাকস্থলীর ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করে।

সূত্র: ইত্তেফাক

সুস্থ থাকতে বই পড়ুন

বেঁচে থাকার তাগিদে আমরা ভুলে যাই শারীরিক স্বাস্থ্যের সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখাটা অত্যন্ত জরুরি। আর আমরা জানি বই মানুষের বড় বন্ধু। অর্থাৎ এটা বলা যায়, সারাদিনের ব্যস্ততার পর মানসিক চাপ কমাতে ও মন প্রফুল্ল রাখতে বই পড়ার অভ্যাস খুবই ফলপ্রসূ।

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ নুমেরী নুসরাত মনে বলেন, মানসিক অসুস্থতায় বই পড়ার অভ্যাস অনেকটাই প্রশান্তি দিতে পারে। একটি ভালো সাহিত্যের বই একজন অবসাদগ্রস্থ মানুষের মানসিক চাপ কমিয়ে পুনর্জীবিত করে তুলতে সক্ষম হয়।

এছাড়া লেখকরা সব সময়ই বলেন যে কোন ভালো গল্প কিংবা উপন্যাস বা কবিতার বই পাঠে সবধরনের হতাশা বা বিষাদমুক্ত করতে সাহায্য করে।

ডাক্তার নুমেরি বলেন সাধারণত একটি শক্তিশালী সাহিত্য বাস্তব জীবনে রাখতে পারে একটি গুরুত্বপূর্ণ ইতিবাচক ভূমিকা। প্রিয় উপন্যাসগুলো বার বার পড়লে বিশেষ ধরণের বিবলিওথেরাপি বা পুস্তকীয় চিকিৎসা সরবরাহ হয়।

মানসিক ভাবে সুস্থ থাকতে হলে প্রতিদিন বই পড়ার অভ্যাস তৈরি করা জরুরি। ডাক্তার নুমেরী নুসরাতের অভিমত অনুযায়ী নিয়মিত বই পড়লে যে ধরনের উপকার হয় সে সম্পর্কে চলুন জেনে নেই-

. প্রতিদিন বই পড়লে কল্পনাশক্তি বাড়ে। এছাড়া বিভিন্ন গবেষণায় দেখা
গেছে, অ্যালঝেইমার রোগ এবং স্মৃতিলোপের ঝুঁকি কমায়।
কথায় আছে, যত পড়বে, তত শিখবে। নিয়মিত বই পড়লে প্রচুর শব্দ আয়ত্তে আসে। শব্দভাণ্ডার সমৃদ্ধ হয়।
. প্রতিদিন পড়াশোনা করলে নানা পৃথিবীর সঙ্গে পরিচিত হওয়া যায়।
অসংখ্য বাস্তবতার সাক্ষাৎ মেলে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, নীরবে ছয় মিনিট বই পড়লে হৃদস্পন্দনের হার ধীর হয় এবং দুঃশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।
. বই আপনাকে পারিপার্শ্বিকতা সম্পর্কে ভুলিয়ে দেয় এবং নিজের
গল্পের ওপর মনোনিবেশ করতে সহায়তা করে। নিজের কাজ নিয়ে ব্যস্ত রাখে। ফলে জীবন উন্নততরের দিকে ধাবিত হয়।
. বই পড়ার সময় নিশ্চিন্তে ঘুম চলে আসবে। সেটা হবে গভীর ঘুম।
. প্রতিদিন বই পড়লে অনেক তথ্য মাথার মধ্যে গেঁথে যায়। বাস্তবজীবনে

যা কাজে লাগে। মন প্রফুল্ল থাকে। বিশ্বকে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখার সক্ষমতা তৈরি হয়।
. বই পড়লে বিভিন্ন চরিত্র, তাদের পটভূমি, ইতিহাস, কৃষ্টি-কালচার মনে করতে হয়। মস্তিষ্ক অনন্য জিনিস। সহজে সেগুলো স্মরণ করতে সহায়তা করে এটি। নিয়মিত অভ্যাসে স্মৃতিশক্তি বাড়ে।
. প্রতিদিন বই পড়লে নিজের মধ্যে অন্যরকম ব্যক্তিত্ব তৈরি হয়। শিল্প-সাহিত্যের প্রশংসাসূচক বাণী মুখ দিয়ে বের হয়। এটি কেবল জ্ঞানই বৃদ্ধি করে না, বরং সৃজনশীলতা বাড়ায়।
. পড়াশোনা করলে শুধু শব্দভাণ্ডারই সমৃদ্ধ হয় না, পাশাপাশি লেখনীশক্তি বাড়ে। আপনি যতজন লেখকের বই পড়বেন, ততজনের লেখনির ধরণে প্রভাবিত হবেন। যা আপনার লেখনীশক্তি বৃদ্ধি করবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

জিরাতে রয়েছে আশ্চর্য উপকারিতা, খাবেন যে উপায়ে

মানব শরীরে এক-এক সময় দেখা দিতে পারে অনেক সমস্যা। এসব থেকে বাঁচতে আমাদের সবসময় সজাগ থাকা জরুরি। যেমন তেল, মসলাযুক্ত খাবার কিংবা তেলে ভাজা খাবার খেলে বেশ অস্বস্তিবোধ হয়।

গ্যাসের মতো সমস্যাও দেখা যায়। এই সমস্যাগুলো মোকাবিলা করার জন্য কাজে লাগাতে পারেন হাতের কাছে থাকা ছোট একটি উপাদানকে। পরিপাক স্বাস্থ্যে সহায়তা করে এমন উপাদানে ভরপুর মসলা হচ্ছে জিরা।

পেট সংক্রান্ত সমস্যা দূর করতে এটি বেশ কার্যকর- বলছে গবেষণা। পেট পরিষ্কার রাখতে জিরা খাওয়ার তিনটি পদ্ধতি সম্পর্কে জেনে নিন।

জিরা ভেজানো পানি
এক গ্লাস পানিতে এক চা চামচ জিরা মিশিয়ে সারারাত রেখে দিন। পরদিন সকালে ছেঁকে এই পানি পান করুন। পেট পরিষ্কার হওয়ার পাশাপাশি বদহজম থেকেও মুক্তি মিলবে।

জিরা চা
অসংখ্য উপকার পেতে এক কাপ জিরা চা পান করে দিন শুরু করুন। এক কাপ পানি ফুটিয়ে আধা চা চামচ জিরা মিশিয়ে ছেঁকে নিয়ে হালকা গরম থাকা অবস্থায় পান করুন। এই চা পেট সংক্রান্ত সমস্যা কমাতে এবং সামগ্রিক পরিপাক সুস্থতায় ভূমিকা রাখতে পারে।

ভাজা জিরা গুঁড়া
ভাজা জিরা গুঁড়া পেট পরিষ্কার করার আরেকটি কার্যকর পদ্ধতি। এক গ্লাস হালকা গরম পানিতে আধা চা চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া মিশিয়ে পান করুন। এটি শুধু পেট পরিষ্কার করতেই সাহায্য করে না, পাশাপাশি পাচনতন্ত্রকেও শক্তিশালী করে। ডাল বা শাকসবজিতে ভাজা জিরার গুঁড়া যোগ করেও খাবারের স্বাদ বাড়াতে পারেন।

জিরা খাওয়ার যত উপকারিতা
জিরাতে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা হজমশক্তি বাড়ায়, গ্যাস ও অ্যাসিডিটি কমায়। পেট পরিষ্কার এবং কোষ্ঠকাঠিন্য উপশম করে জিরাতে থাকা ফাইবার। জিরার ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ উপাদান ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।
জিরাতে থাকা অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি বৈশিষ্ট্য বাতজনিত রোগ কমাতে সাহায্য করতে পারে।

সূত্র: যুগান্তর

বিছানায় বসে খাবার খাওয়া ঠিক নয়

অনেকেই আলসেমির বশে বিছানায় বসে খাওয়া-দাওয়া করেন। এখন আগের মতো সবাই একসঙ্গে বসে খাওয়ার সুযোগ হয় না। সবার ব্যস্ততা থাকে। বিছানায় খাওয়া-দাওয়া করার সংকটও এখানেই, কারণ সবাই খানিকটা অলস হয়ে পড়েন৷ আলস্যের কারণে হজম ও বিপাক ক্রিয়ার সমস্যা হয়। বিছানায় খাওয়া-দাওয়ার কিছু স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে জেনে নিন।

বদহজম

বিছানায় বসে অলসভাবে খেলে বদহজম হতে পারে। একদিন-দুদিনের হিসেব আলাদা। শরীরের প্রস্তুতিও লাগে৷ তাই অলসভাবে খেলে বদহজম, অ্যাসিডিটি হতে পারে।

নিয়ন্ত্রিত খাদ্যগ্রহণে ব্যাঘাত
বিছানায় এলিয়ে খেলে খাবারে মনোযোগ দরকার হয় না। হয় আপনি টিভি দেখছেন বা মোবাইল চালাচ্ছেন। এভাবে অনেক সময় ভালোভাবে খাবার চিবুনো হয় না। আবার অনেকে প্রয়োজনের তুলনায় বেশি খেয়ে ফেলতে পারেন। এগুলো স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের শঙ্কা
বিছানায় খাবার খেলে বিছানায় খাবার লেগে যেতে পারে৷ অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ আলসেমিরই ফল। তাতে অ্যালার্জির সমস্যা হওয়া অস্বাভাবিক নয়।

সূত্র: ইত্তেফাক

রক্তস্বল্পতার সমাধান যেসব খাবারে

প্রতিদিনের খাবারে আয়রন, ভিটামিন বি১২, ফলিক অ্যাসিডের মতো গুরুত্বপূর্ণ কিছু পুষ্টি উপাদানের অভাবে রক্তস্বল্পতার সমস্যা দেখা দেয়। এছাড়া দীর্ঘমেয়াদি কিছু রোগের কারণেও রক্তস্বল্পতার সমস্যা হতে পারে।

আমাদের দেশে শিশু ও নারীদের মধ্যে আয়রনজনিত রক্তস্বল্পতা বেশি দেখা যায়। যাদের শরীরে রক্তস্বল্পতা রয়েছে তাদের খাবারের তালিকা দিকে নজর দিতে হবে। ভালো পুষ্টিকর খাবার রক্তস্বল্পতাকে দ্রুত সমাধান করতে সাহায্য করতে পারে।

এমন কিছু খাবার খেতে চেষ্টা করুন যেগুলো খেলে রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বেড়ে যায়। চলুন জেনে নেই শরীরে রক্তস্বল্পতা দূর করতে কোন খাবারগুলো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন

করে।

খেজুর
স্বাস্থ্যের জন্য অন্যতম উপকারি খাবার খেজুর। এতে রয়েছে ভরপুর আয়রন। তাই রক্তস্বল্পতার সমস্যা দ্রুত সমাধান করতে খাদ্যতালিকায় খেজুর রাখতে চেষ্টা করুন।

শাক সবজি
পাতাযুক্ত সবুজ শাক ননহেম আয়রনের সেরা উত্সগুলোর মধ্যে একটি। কিছু পাতাযুক্ত সবুজ শাক যেমন সুইস চার্ড এবং কলার্ড সবুজে ফোলেট থাকে। যেসব খাবারে ফোলেট কম, সেগুলো খেলে ফোলেটের অভাবে দেহে রক্তস্বল্পতা দেখা দিতে পারে। সাইট্রাস ফল, মটরশুঁটি ও পুরো শস্য ফোলেটের ভালো উত্স। তাই এসব খাবার শরীরের রক্তস্বল্পতা দূর করে। এছাড়া, বিট হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বাড়াতে সাহায্য করে। টমেটো, কুমড়া, ব্রকোলি বা পালং শাকেও প্রচুর আয়রন থেকে। নিয়ম করে যদি এই সবজিগুলো খেতে পারেন, তা হলে রক্তস্বল্পতার সমস্যা কমতে পারে।

কলিজা
অনেকে লাল মাংস খেতে পারেন না বা খান না। তাদের জন্য অন্যতম উপকারী খাবার হতে পারে কলিজা। কলিজায় প্রচুর পরিমাণে আয়রন ও ভিটামিন বি আছে। পাশাপাশি কলিজায় আছে ফোলেট। তাই রক্তস্বল্পতা দূর করতে নিয়মিত কলিজা খেতে পারেন। রক্তস্বল্পতা রোগের প্রধান কারণ দেহে আয়রনের ঘাটতি। তাই যারা রক্তশূন্যতায় ভুগছেন তাদের নিয়মিত খাবার তালিকায় সম্ভব হলে কলিজা রাখা উচিত। তবে খাসি বা গরুর কলিজায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন।

বাদাম ও বীজ
কুমড়ো বীজ, কাজু বাদাম, পেস্তা, শণ বীজ, পাইন বাদাম, সূর্যমুখী বীজ ইত্যাদি রক্তস্বল্পতা দূর করতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে। বর্তমানে অনলাইনে কাঁচা কুমড়ার বীজ, কাঁচা কাজু এবং কাঁচা পাইন বাদাম পাওয়া যায়। যদিও কাঁচা এবং ভাজা বাদামে একই পরিমাণে আয়রন থাকে। তাই শরীরের রক্তস্বল্পতা দূর করতে বাদাম ও বীজ জাতীয় খাবার খান।

সূত্র: ইত্তেফাক

আজ একই দিনে বসন্ত, ভালবাসা, সুন্দরবন দিবস ও সরস্বতী পূজা

আজ একই দিনে অনেকগুলো দিবস এবং সঙ্গে সনাতন ধর্মাবলম্বীদের হিন্দু সম্প্রদায়ের সরস্বতী পূজা উদযাপন হচ্ছে। আজ কেউ করছে বসন্তের উদযাপন, কেউ করছে ভালবাসার উদযাপন এবং হিন্দু সম্প্রদায় করছেন সরস্বতী পূজা উদযাপন। আর অনেকে জানেনই না আজ সুন্দরবন দিবস।

বসন্তের আগমনীতে চারদিকে বিভিন্ন ফুল ফোটে, গাছে নতুন পাতা গজায়, নতুন গাছের জন্ম হয়। প্রকৃতি এক নতুন রূপে সাজতে ব্যস্ত থাকে। আর এর সাথে ভালবাসা দিবস যোগ হয়ে এক নতুন মাত্রা যোগ করেছে। চারদিকে যুগল বন্দী হয়ে প্রিয়জনকে সঙ্গে নিয়ে কেউ ঘুরে বেড়াচ্ছে আর কেউ ভালবাসা দিবসের বদলতে তার পছন্দের মানুষকে প্রপোজ করছে যা এক নতুন গল্পের শুরু করছে। এখন ভালবাসা শুধু প্রেমিক-প্রেমিকা যুগলে সীমাবদ্ধ নেই, পরিবার-পরিজনকে নিয়ে অনেকে বের হয়েছেন দিনটি উদযাপন এর জন্য। এ বছর একই দিনে এতগুলো দিবসের উদযাপনে আনন্দের মাত্রা দ্বিগুন করেছে।

একই সঙ্গে সনাতন ধর্মাবলম্বী তাদের নিজ নিজ জায়গা থেকে সরস্বতী পূজা উদযাপন করছেন। এর মধ্যে জগন্নাথ হলের সরস্বতী পূজা সবচেয়ে বড়। জগন্নাথ হল মাঠে সকাল থেকেই পূজা অর্চনা ও অঞ্জলির মধ্য দিয়ে সরস্বতী পূজা উদযাপন শুরু হয়। সকাল থেকে এখানে ভিড় লেগেই থাকে।

অন্যদিকে ১৪ই ফেব্রুয়ারি সুন্দরবনের জীববৈচিত্র্য সংরক্ষণে জনসচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে সুন্দরবন দিবস পালিত হয়ে আসছে। ২০০১ সালের ১৪ ফেব্রুয়ারি বাংলাদেশ পরিবেশ আন্দোলনের আওতায় খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়, খুলনার স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন রূপান্তর ও পরশের উদ্যোগে এবং দেশের আরও ৭০টি পরিবেশবাদী সংগঠনের অংশগ্রহণে প্রথম জাতীয় সুন্দরবন সম্মেলন অনুষ্ঠিত হয়। সেই সম্মেলনে ১৪ ফেব্রুয়ারিকে ‘সুন্দরবন দিবস’ ঘোষণা করা হয়।

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted]

[redacted]

[redacted]

খাওয়ার সময় মোবাইল ব্যবহার করা আপনার আশেপাশের সামাজিক বন্ধন এবং পরিবেশের সাথে খাপ-খাওয়াতে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। এমনকি পরিবার থেকেও দূরে ঠেলে দিতে পারে।

এই কারণে, খাওয়ার সময়ে মোবাইল ব্যবহারে সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। মোবাইল ব্যবহার কমাতে প্রতিদিন নির্ধারিত সময় এর ব্যবহার করা এবং এ অভ্যাস থেকে নিজেকে মুক্ত করতে মানুষের সাথে মেশা, কথা বলা সহজ উপায়।
সূত্র: ইত্তেফাক

হঠাৎ রক্তচাপ কমে গেলে যেসব উপসর্গ দেখা দেয়

অনেকেই লো প্রেশার বা নিম্ন রক্তচাপের সমস্যায় ভুগে থাকেন। এক্ষেত্রে হঠাৎ ব্লাড প্রেশার কমে যায়। হাইপোটেনশন বা নিম্ন রক্তচাপের সমস্যা নানা কারণে হতে পারে। বিশেষ করে দুশ্চিন্তা, গর্ভাবস্থা, ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, পানির ঘাটতি, রক্তাল্পতা, পুষ্টির অভাব, কম পরিমাণে লবণ খাওয়া ইত্যাদি কারণেও নিম্ন রক্তচাপ হতে পারে। যার ফলে দেখা দেয় বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা। এক্ষেত্রে রোগী চোখে ঝাপসা দেখেন, মাথা ঘোরায় কিংবা অজ্ঞানও হয়ে যেতে পারেন। রক্তচাপ হঠাৎ কমে গেলে যেসব উপসর্গ দেখা দেয়:

ঝাপসা দৃষ্টি
রক্তচাপ কম থাকলে গোটা শরীরে রক্ত চলাচল ব্যাহত হয়। অনেকেই চোখে ঝাপসা দেখেন। চিকিৎসকেরা বলছেন, রক্তচাপ কমে গেলে চোখের স্নায়ুও ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

বমি বমি ভাব
রক্তচাপ কম থাকলে কারও গা গুলোয়, বমি বমি ভাবও লক্ষ করা যায়। রক্তের সরবরাহ ব্যাহত হলে কিংবা অক্সিজেনের ঘাটতি হলে এই ধরনের সমস্যা দেখা দিতেই পারে।

মাথা ঘোরা
রক্তচাপ স্বাভাবিকের চেয়ে কমে গেলে মাথা ঘুরতে পারে। কোনও জায়গায় বসে থাকার পর উঠে দাঁড়াতে গেলে হঠাৎ মাথা হালকা লাগতে পারে। মস্তিষ্কে অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দিলে সাময়িক ভাবে জ্ঞান হারিয়ে ফেলার সম্ভাবনা থাকে।

কাঁপুনি
অনেক ক্ষেত্রে গরমেও শীতের কাঁপুনি অনুভব করতে পারেন রক্তচাপ কমে গেলে। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্য বজায় রাখতে পারে।

সূত্র: হেলথ ইন

এই ভালোবাসা দিবসে ভালোবাসা হোক অকৃপণ

ভালোবাসা প্রকাশের কোন নির্দিষ্ট দিনের প্রয়োজন নেই। যেকোন সময়ই সৃষ্টির সেরা জীব হিসেবে প্রতিটি মানুষের মনেই প্রকৃতির প্রতি ভালোবাসা থাকা এবং তা প্রকাশ করা উদারতার পরিচয় বহন করে।

তবে ভালোবাসার মৌসুম এলে যেন প্রতিটি দিনই মানুষের জন্য ভালোবাসা প্রকাশের দিন। যদিও মানুষকে ভালো রাখার চেষ্টা সবসময়ই থাকে তবু ফেব্রুয়ারি মাস অর্থাৎ ভালোবাসার এ মৌসুমে প্রিয় মানুষের জন্য ভালোবাসা প্রকাশ করার উচ্ছ্বাস কিছুটা ভিন্ন হলে দোষের কী?

ভালোবাসা হলো পৃথিবীর সবচেয়ে দুর্লভ আর আকাঙ্ক্ষিত একটি চাওয়া, যা কখনো জোড় করে পাওয়া যায় না। অন্যভাবে বলতে গেলে ভালোবাসা এক অজানা অদেখা অনুভূতি। এর অনুভব কেবল সেই করতে পারে যার প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ পায়। প্রকৃতির সব প্রাণীর মাঝেই ভালবাসা পরিলক্ষিত হলেও মানুষের প্রতি মানুষের ভালোবাসা যেন আলাদা এক নজির। যা পৃথিবীর অন্যকোন প্রাণীর মধ্যে দেখা যায় না।

সৃষ্টিজগৎকে না ভালোবাসলে স্রষ্টাকেও ভালোবাসা যায় না। মানুষ প্রকৃতিপ্রেমে নিমগ্ন হয়, অনেকে আপনজনহীন হয়েও একদল অনাত্মীয়ের ভিড়ে সারা জীবন কাটিয়ে দিতে পারে। কেউ অসহায় কোনো মানুষ, শিশু বা জীবজন্তুকেও নিঃস্বার্থভাবে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয়।

মানুষ স্বভাবতই নিজেকে ভালোবাসে। আর নিজেকে ভালোবাসলে অবশ্যই তার প্রিয় মানুষের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করে। ভালোবাসার বিনিময়ে প্রিয় মানুষের মুখের হাসি সবারই সুখের কারণ। আর ভালোবাসার মাস এলে তো তার আয়োজন কিছুটা বেড়ে যেতেই পারে। ১৪ ফেব্রোয়ারী বিশ্ব ভালোবাসা দিবস পালিত হয়। এই দিনটিতে ভালোবাসার সার্বজনীন উৎসব হিসেবে পালন করা হয়।

যদিও অনেকে এই দিবসটির সমালোচনা করেন। তবু থেমে নেই এই ভালোবাসা দিবসে ভালবাসার মানুষকে ফুল দেওয়া, গ্রিটিংস কার্ড দেওয়া, চকলেট দেওয়া, অলংকারসহ নানা উপহার দেয়া।

ভালোবাসাহীন পৃথিবীতে বেঁচে থাকা দায়। কঠিন এই পৃথিবীতে ভালোবাসার মত মধুর অনুভূতি না থাকলে কষ্টের অতল গহীনে তলিয়ে মরতে হবে। তাই সারা বছরতো বটেই ভালোবাসার এ মৌসুমে কৃপণতা না করে প্রিয় মানুষের প্রতি ভালোবাসার প্রকাশটুকু হওয়া উচিত উদারচিত্তে।

সূত্র: ইত্তেফাক