[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

সঙ্গে সঙ্গে বদল এসেছে অনেক প্রচলিত নিয়ম-রীতি। এখন আর বিবাহিত নারীদের অনেকে আগের মতো প্রতিদিন শাঁখা-পলা পরেন না। কোন অনুষ্ঠানে বা বাড়ির পূজার সময় পরতে দেখা যায়। অন্যদিকে অনেকেই আবার এই শাঁখা-পলাকে ফ্যাশনে পরিণত করেছেন। আগে নারীরা দুই হাতে দুটি শাঁখা পরতেন। এখন ব্যতিক্রম দেখা যাচ্ছে এ ধারা। এক হাতে একাধিক শাঁখা এবং আরেক হাত সম্পূর্ণ খালি রাখার চলও চোখে পড়ছে আজকাল। একটা সময় সরু শাঁখার চল ছিল। বর্তমানে শুরু হয়েছে মোটা শাঁখার ফ্যাশন। এ ধরনের শাঁখা পরা যায় পলার সঙ্গে, আবার পলা ছাড়াই পরা যায়। সঙ্গে থাকতে পারে অন্য কোনো বালা বা কয়েক গাছা সরু চুড়ি। এছাড়াও দেখা যায় বাজারে কিছু শাঁখা শুধুই সাদা প্লাস্টিকের ওপর নকশা করা, আবার কিছু সোনালি প্লাস্টিক বা হালকা কোনো ধাতু দিয়ে সাজানো।

কোথায় পাওয়া যাবে
ঢাকার শাঁখারীবাজার, স্বামীবাগ, রমনা কালীমন্দির, ঢাকেশ্বরী মন্দিরসহ বিভিন্ন মন্দিরের সামনের স্টেশনারি দোকানগুলোয় শঙ্খের তৈরি শাঁখা পাওয়া যায়। প্লাস্টিক বা অন্যান্য উপাদানের তৈরি শাঁখা মিলবে ঢাকার গাউছিয়া, চাঁদনী চক, দেশের সব ছোট-বড় শপিং মল, মার্কেট, স্টেশনারি ও গয়নার দোকানে।

দরদাম
সাধারণ নকশার শাঁখার দাম তুলনামূলকভাবে কম। বড় আকারের একটি শঙ্খ থেকে দুই বা তিন জোড়া শাঁখা তৈরি হয়। এসব শাঁখা প্রতি জোড়া ৬০০ থেকে ২ হাজার টাকায় বিক্রি হয়। তবে মূলত নকশার ওপর নির্ভর করে নির্ধারণ করা হয় শাঁখার দাম। শাঁখার দোকান থেকে বিশেষ ধরনের ঘর করে কাটা নকশাবিহীন শাঁখা কিনে স্বর্ণকারের কাছ থেকে সোনা দিয়ে বাঁধাই করতে দেন অনেকেই। ৪ হাজার থেকে শুরু করে দাম ওঠে ১০ হাজার পর্যন্ত। সে ক্ষেত্রে সোনার পরিমাণ, নকশা ও কারিগরের মজুরির ওপর নির্ভর করবে এক জোড়া শাঁখার খরচ। এ ছাড়া পুঁতি বসানো শাঁখাও পাওয়া যায় বাজারে। এগুলোর দাম ৬০০ থেকে ১ হাজার ২০০ টাকা। তবে প্লাস্টিকের তৈরি শাখার দাম শুরু হয় ১২০ টাকা থেকে।

সূত্র: ইত্তেফাক

যেসব কারণে নড়তে পারে দাঁত

ছোটদের দুধ দাঁত নির্দিষ্ট সময় পর নড়ে গিয়ে পড়ে সেখানে স্থায়ী দাঁত ওঠার প্রক্রিয়াটি স্বাভাবিক হলেও স্থায়ী দাঁত নড়ে যাওয়ার বিষয়টি স্বাভাবিক নয়।

কোনো না কোনো অস্বাভাবিক কারণে স্থায়ী দাঁত নড়ে যায় বা পড়ে যায়। মুখের সঠিক পরিচর্যার নিয়মিত অনুশীলন দাঁতের স্বাস্থ্যকে ভালো রাখে, সুস্থ দাঁত শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার অন্যতম শর্ত।

দাঁত নড়ে যাওয়ার নানাবিধ কারণের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হচ্ছে-

* দাঁতের ধারক কলাতে প্রদাহ: প্রতিটি দাঁত মাড়ি ও চোয়ালের হাড়ের সাহায্যে নিজ অবস্থানে দৃঢ়ভাবে আটকে থাকে। সঠিক উপায়ে নিয়মিত দাঁত পরিষ্কার না করলে অথবা যাদের দাঁতের ফাঁকে খাবার আটকে থাকে তারা ফ্লস বা ইন্টার ডেন্টাল ব্রাশ ব্যবহার না করলে ক্রমান্বয়ে দাঁতের ধারক কলাতে প্রদাহের সৃষ্টি হয়। ঘটনাটি উলটোদিক দিয়েও ঘটতে পারে, যেমন কোনো আক্রান্ত দাঁতের সংক্রমণ দাঁতের মধ্যকার মজ্জাকে নষ্ট করে চোয়ালের হাড়ের মধ্যে প্রবেশ করে নানা ধরনের প্রদাহ, সিস্ট বা টিউমার করতে পারে যেখান থেকে ধারক কলা নষ্ট হয়ে দাঁত নড়ে যেতে পারে।

* আঘাত : দুর্ঘটনা বা সংঘর্ষ থেকে মুখে আঘাত পেলে দাঁত নড়ে যেতে পারে। বিশেষ করে সড়ক দুর্ঘটনা, বাসায় ছোট বাচ্চাদের কাছ থেকে আঘাত, একে অপরকে আঘাত করা, খেলার সময় পড়ে গিয়ে নতুবা ক্রিকেট খেলায় মাউথ গার্ড ব্যবহার না করার কারণে বল লেগে দাঁত নড়ে যেতে পারে। জোরে শক্ত কোনো কিছু কামড় পড়লেও দাঁত নড়তে পারে।

* হরমোনের প্রভাব: প্রোজেস্টেরন ও ইস্ট্রোজেন হরমোনের আধিক্যের জন্য প্রেগনেন্সির সময় ও মেনোপোজে হাড় ক্ষয় হয়ে দাঁতের মবিলিটি আসতে পারে।

* অসম কামড়: আমাদের মধ্যে অনেকের অনিয়ন্ত্রিতভাবে দাঁতে দাঁত ঘষা বা কামড়ানোর বদভ্যাস আছে, যাকে ব্রুকসিজম বলা হয়। আবার

অনেকের দাঁত এলোমেলো, উঁচুনিচু বা বাঁকা। এসব ক্ষেত্রে দাঁত পরিষ্কার রাখা কষ্টসাধ্য ও কোনো কোনো দাঁতে অতিরিক্ত চাপ পড়ার সম্ভাবনা থাকে, ফলে দাঁত নড়ে যেতে পারে।

* হাড় ক্ষয় রোগ : অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ের ঘনত্ব কমে হাড় ক্ষয় অনেকের মধ্যেই দেখা য়ায়। ক্যালসিয়াম বা ভিটামিন ডি স্বল্পতায়ও হাড় ক্ষয় হতে পারে। হাড় ক্ষয় শরীরের সব হাড়কেই দুর্বল করে, তখন চোয়ালের হাড়ও ক্ষয় হয়ে দাঁত নড়ে যেতে পারে।

* চিকিৎসা থেকে : ভুল চিকিৎসায় ফিলিং বা ক্যাপের সঙ্গে স্বাভাবিক কামড় না মিললে বা পাশের দাঁতের সঙ্গে সংযোগ যথাযথ না হলেও দাঁত নড়ে যেতে পারে।

* অন্যান্য রোগ: শারীরিক ক্রনিক রোগ, বিশেষ করে অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, ক্যানসার, শ্বাসকষ্ট, ভিটামিনস মিনারেল বা অতিরিক্ত রক্ত স্বল্পতা বা কিছু ওষুধের পার্শ্বপতিক্রিয়া যেমন উচ্চরক্তচাপ, বিষণ্নতা, ধূমপান থেকেও মাড়িতে প্রদাহের মাধ্যমে দাঁত নড়ে যেতে পারে।

* সঠিক চিকিৎসা ও প্রতিরোধের উপায়

প্রকৃত পরিচর্যার মাধ্যমে দাঁতকে সুস্থ ও মজবুত রাখা সম্ভব আজীবন। সঠিক পরিচর্চা বলতে সকালে নাস্তার পর ও রাতের খাবার শেষে দুমিনিট ধরে প্রতিটি দাঁতের পাঁচটি পৃষ্ঠকে পরিষ্কার করা, টুথপিক বা কাঠির পরিবর্তে ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার, খাদ্য তালিকায় চিনির তৈরি মিষ্টিজাতীয় খাবারের পরিবর্তে মৌসুমি তাজা শাকসবজি, ফলমুল, দুধ, টকদই, ছোট মাছ, সামুদ্রিক মাছসহ ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন সিযুক্ত খাবারে উৎসাহিত হতে হবে। কোনো উপসর্গ না হলেও বছরে কমপক্ষে একবার ডেন্টাল চিকিৎসকের পরামর্শের বিষয়ে জোর তাগিত দেওয়া হয়। মুখ শুষ্ক বা অন্যান্য রোগ থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শে মাউথ ওয়াশ ব্যবহার করা যেতে পারে।

মাড়ি ফোলা, বা রক্ত পড়া অনুভূত হলেই চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে স্কেলিংয়ের মাধ্যমে নিরাপদভাবে দাঁতের পৃষ্ঠে জমে ওঠা ব্যাকটেরিয়াল প্ল্যাক বা ক্যালকুলাস দূর করতে হবে। তবে অবহেলা বা অধিক বিলম্ব হলে অনেক সময় রুট প্ল্যানিং, গ্রাফটিং, কামড় শুদ্ধকরন, বাইট প্লেট, স্প্লিনটিং-এর মতো চিকিৎসার প্রয়োজন পড়ে।

দাঁত হারালে কৃত্রিম দাঁত সংযোজন অতি জরুরি, তা না হলে অন্য দাঁত নড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

সূত্র: যুগান্তর

প্রাকৃতিকভাবে বাড়ান ত্বকে কোলাজেন

কোলাজেন ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখতে সাহায্য করে। বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে শরীরে কোলাজেনের পরিমাণ কমতে থাকে। ফলে আমাদের ত্বকের চামড়া ঢিলে হতে শুরু করে দেয় যা বয়সকে বাড়িয়ে দেয়। কিন্তু কোলাজেন সমৃদ্ধ খাবার বয়স বাড়ার এ প্রক্রিয়াকে ধীর গতির করে দেবে।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, মাংস, মাছ, মুরগি, ডিম, দুগ্ধজাত খাবার শরীরের কোলাজেন তৈরি করতে সাহায্য করে। ভিটামিন সি শরীরে কোলাজেন তৈরির একটি দারুণ উৎস। এছাড়া বিভিন্ন ধরনের ফল, যেমন বেদানা, আমলকি, কমলা, পেঁপে, পেয়ারা, নারকেল, আম, লিচু, ড্রাগন ফল, অ্যাভাকোডা, অ্যালোভেরা, বাদাম, বীজ, সবুজ শাকসবজি, ক্যাপসিকাম, ব্রকলি, হাঁড়ের স্টক, মাশরুম, সামুদ্রিক মাছ, ঝিনুকও আমাদের শরীরে কোলাজেন তৈরি করতে সাহায্য করে।

এছাড়া, অতিরিক্ত চিনি ও পরিশোধিত কার্বোহাইড্রেট প্রদাহ বাড়ায় যা, শরীরের কোলাজেন নষ্ট করে দেয়। অতিবেগুনি রশ্মি ত্বকের কোলাজেন নষ্ট করে ও ভেঙে যায়। এতে অস্বাভাবিক ইলাস্টিন গঠন করে বলিরেখার সৃষ্টি করে। বাইরে যাওয়ার আগে অবশ্যই সানব্লক ব্যবহার করতে চেষ্টা করবেন, এতে ত্বক সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে।

ধূমপান কোলাজেন নষ্ট করে ও নিকোটিন রক্তের নালীতে অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবরাহকে ব্যাহত করে।

ত্বক পরিচর্চায় সঠিক প্রসাধনী ব্যবহার করা প্রয়োজন। নিয়মিত শরীরচর্চা করা বয়সের ছাপ কমায়, কোলাজেন সুরক্ষিত রাখে। হাড়,

হাড়ের সংযোগ স্থল ও পেশি সুস্থ রাখতে সহায়তা করে।

পাশাপাশি, ত্বকে মালিশ করা কোলাজেন সৃষ্টিতে ভূমিকা রাখে। ত্বকের তারুণ্যতা ধরে রাখে ও উজ্জ্বলতা বাড়ায়। এছাড়াও নিয়মিত মালিশ পেশি সুগঠিত করে। সুগঠিত পেশি, বিশেষত মুখের ত্বকে তারুণ্য ও রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় এবং কোষে পুষ্টি সরবরাহ করতে ভূমিকা পালন করে।

সূত্র: ইত্তেফাক

যে ৪ খাবার ডিপ ফ্রিজে রাখলে বিষাক্ত হয়

খাবার সংরক্ষণের উদ্দেশে গৃহিনীরা ফ্রিজে রাখেন।এতে স্বাদ কমলেও খাবার নষ্ট হয় না।দীর্ঘদিন এভাবে রেখে খাবার খাওয়া যায়।

ডিপ ফ্রিজে দীর্ঘদিন খাবার রাখলে স্বাদ নষ্ট হয়।আবার চার ধরনের খাবার আছে যা ফ্রিজে রাখলে বিষাক্ত হয়। এসব বিষয়ে সবাইকে সকর্ত থাকতে হবে।

ফ্রিজে রাখলে বিষাক্ত হয়ে যায়, এমন চারটি খাবারের তথ্য নিচে তুলে ধরা হলো—

পেঁয়াজ
পেঁয়াজ অনেকে কেটে ফ্রিজে রেখে দেন। পেঁয়াজ পরিবেশে থাকা ব্যাকটেরিয়া গ্রাস করে। রোগীর ঘরের এক কোনায় থেকেও পেঁয়াজের একটি টুকরা ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া আকর্ষণ করতে পারে। তাই পেঁয়াজের ওপর ছত্রাক দেখা না গেলেও ফ্রিজে থাকা সব ব্যাকটেরিয়া এতে বাসা বাঁধতে পারে।

বিভিন্ন জরিপ থেকে জানা যায়, যুক্তরাষ্ট্রের নাগরিকেরা বছরে মাত্র এক থেকে দুবার ফ্রিজ পরিষ্কার করেন। নিয়মিত পরিষ্কার না করার কারণে ফ্রিজে ব্যাকটেরিয়া বাসা বাঁধতে পারে। আর এগুলোই খাবারের সঙ্গে মিশে যায়। তাই কাটা পেঁয়াজ ফ্রিজে রাখা মোটেই

স্বাস্থ্যকর নয়। রান্নার কিছুক্ষণ আগে পেঁয়াজ কেটে ব্যবহার করতে হবে।

যেসব কারণে নাক দিয়ে রক্ত পড়ে

রসুন
রসুন কেটে ব্লান্ডারে বেটে গৃহিনীরা ফ্রিজিং করে রাখেন। রসুনের খোসা ছাড়িয়ে ফ্রিজে রাখলে তা বিষাক্ত হয়ে যেতে পারে। কারণ, এটি ফ্রিজের আর্দ্র বাতাস থেকে জলীয় বাষ্প শুষে নেয় এবং এতে তাড়াতাড়ি ছত্রাক (খাবারে ছাতা পড়ে) জন্ম নেয়। রসুনের এই ছত্রাক দেহের ক্যানসারের সঙ্গেও সম্পর্কিত।

তাই সব সময় সতেজ রসুন কিনতে হবে এবং শুধু ব্যবহারের আগেই খোসা ছাড়ানো উচিত। রসুন সব সময় শুষ্ক স্থানে সংরক্ষণ করা উচিত। খোসা ছাড়ানো রসুন একটি কাচের বয়ামে ভালো করে ঢাকনা লাগিয়ে রাখতে পারেন। এ ছাড়া খোসা ছাড়ানো রসুন ভিনেগারে চুবিয়ে ফ্রিজে সংরক্ষণ করা যায়।

ভাত
অনেকে রান্না করা ভাত ডিপ ফ্রিজে রেখে দেন। এটি ঠিক নয়। খাবারের মধ্যে ভাতে দ্রুত ছত্রাক জন্মে। আর ভাত যদি ফ্রিজে রাখতেই হয়, তাহলে ২৪ ঘণ্টার বেশি রাখা যাবে না।

আদা
আদা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এটি ঠান্ডা-কাশি প্রশমনে সাহায্য করে। তবে একে ভুলভাবে সংরক্ষণ করলে স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। ফ্রিজের ঠান্ডা ও আর্দ্রতার সংস্পর্শে আদায় ছত্রাক জন্মে। এসব ছত্রাকযুক্ত আদা বিষাক্ত। এগুলো খেলে কিডনির ক্ষতি হতে পারে। এমনকি এই ছত্রাক কিডনি বিকল করে দিতেও ভূমিকা রাখতে পারে।

সূত্র: যুগান্তর

ভিটামিন ডি’র ঘাটতি পূরণে যা খাবেন

মানব শরীরের জন্য ভিটামিন ডি একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এই ভিটামিনের ঘাটতি হলে শরীরে একাধিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। এই গুরুত্বপূর্ণ উপাদানের যদি কোনোভাবে মানবদেহে ঘাটতি হয় তাহলে প্রাকৃতিক উপায়ে সমস্যার সমাধান করা যায়।

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা যায়, ভিটামিন ডির ঘাটতি হলে অটোইমিউন ডিজঅর্ডারের ঝুঁকি বাড়ে। এমনকি ভিটামিন ডির অভাবে মাংসপেশি ও হাড় দুর্বল হয়ে পড়ে। তাই সুস্থ থাকতে ভিটামিন ডি গ্রহণ করার বিকল্প নেই।

সূর্যের আলো ভিটামিন ডি-র ঘাটতি পূরণে সবচেয়ে সহজ আর দ্রুত কাজ করে। নিয়মিত বেলা ১১টা থেকে দুপুর ১টার মধ্যে ১৫ মিনিট সূর্যের আলোতে থাকতে পারলে শরীরের ৭০ ভাগ ভিটামিন ডি-র চাহিদাই পূরণ হয়ে যায়। তবে অনেক ক্ষেত্রেই এ উৎস থেকে ভিটামিন ডি গ্রহণ করতে অনেকেই সক্ষম হন না। তাই এমন কিছু খাবার সম্পর্কে জেনে নিন, যা ভিটামিন ডির ঘাটতি মেটাতে সক্ষম:

8
সামদ্রিক মাছ
চর্বিযুক্ত মাছের মধ্যে রয়েছে স্যালমন, সার্ডিন, ম্যাক্রেল ইত্যাদি। এসব মাছে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ডি। ওমেগা-৩ মস্তিষ্কের স্মৃতিশক্তি লোপের শঙ্কা কমায়। এছাড়াও, কড মাছের তেল ভিটামিন ডির চমৎকার উৎস। যাদের মাছ খেতে ভালো না লাগে, তারা এই মাছের তেল সাপ্লিমেন্ট আকারে গ্রহণ করতে পারেন। রিকেটস, সোরাইসিসের মতো রোগ নিরাময়ে কড মাছের তেল বেশ কার্যকরী ভূমিকা রাখে। সামুদ্রিক মাছ টুনা ভিটামিন ডির বেশ ভালো উৎস। সরাসরি টুনা মাছ পাওয়া সহজ নয়। তাই কেউ চাইলে ক্যানজাত টুনা রাখতে পারেন খাদ্য তালিকায়। এতে থাকা ২৬৯ আইইউ ভিটামিন ডির ঘাটতি হতে দেয় না।

ডিম
ডিম ভিটামিন ডি-র একটি উৎকৃষ্ট উৎস । ডিমের কুসুমে রয়েছে ৩৭ আইইউ ভিটামিন ডি। নিউট্রিশনে ভরপুর হাঁসের ডিমে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, ভিটামিন এ ও ডি, আয়রন মুরগির ডিমের থেকে বেশি।

প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় একটি করে ডিম রাখলে ভিটামিন ডির ঘাটতি মিটবে অনেকটাই।

9
মাশরুম
মাশরুমে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও ভিটামিন -ডি রয়েছে। মাশরুম রক্তে ভিটামিন ডির উৎপাদন বাড়ায়। যা বাচ্চাদের দাঁত ও হাড় গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। বিশেষ করে চাষ করা মাশরুমে ভিটামিন ডির পরিমাণ অনেক বেশি থাকে।

শরীরে ভিটামিন ডি-এর ঘাটতি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

বায়ুদূষণে বাড়ছে রোগের ঝুঁকি

শীতকালে শহরের বাতাসের গুণমান সাধারণত অস্বাস্থ্যকর হয়ে যায়। এ সময় বায়ুদূষণের কারণে বিভিন্ন রোগ হতে পারে। যার মধ্যে ফুসফুসের বিভিন্ন রোগ অন্যতম। এছাড়া কিডনির ওপরেও ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে বায়ুদূষণ। এছাড়া রক্তচাপ, প্রজনন স্বাস্থ্যের ক্ষতি, চোখ ও ফুসফুসের সমস্যা, ক্যানসার ও হৃদরোগেরও অন্যতম কারণ হতে পারে বায়ুদূষণ।

যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অব শিকাগোর এনার্জি পলিসি ইনস্টিটিউটের গবেষণা অনুসারে, বায়ুদূষণে বাংলাদেশিদের গড় আয়ু কমেছে ৭ বছর। আর রাজধানীবাসীর গড় আয়ু কমছে ৮ বছর করে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, বিশ্বব্যাপী বায়ু দূষণের কারণে বছরে ৪২ লাখ মানুষের অকাল মৃত্যু হচ্ছে। বিশ্বব্যাপী যেসব অসংক্রামক রোগে মানুষের সবচেয়ে বেশি মৃত্যু ঘটে তার অধিকাংশই বায়ু দূষণ-জনিত।

বিশেষজ্ঞদের মতে, বায়ুদূষণ একাধিক রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। ফলে কমছে দেশের মানুষের গড় আয়ু। জেনে নিন কোন কোন কঠিন রোগ হতে পারে বায়ুদূষণের কারণে:

শিশুর বিকাশ ঘটে না
বিশ্বব্যাংকের এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, দূষণের শিকার দরিদ্র নারী, শিশুরা ব্যাপকভাবে ক্ষতির শিকার হচ্ছে। কারণ তারা বেশিরভাগই দূষিত এলাকায় বসবাস করেন। ফলে শিশুদের বুদ্ধিমত্তা বিকাশে ও স্নায়ুবিক ক্ষতি হতে পারে। এছাড়া গর্ভবতীদের শারীরিক ক্ষতির অন্যতম কারণ হলো বায়ুদূষণ। সমীক্ষায় দেখা গেছে, দূষিত এলাকায় বসবাসের ফলে গর্ভবতী নারীদের গর্ভপাত ও মৃত শিশু প্রসবের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যেতে পারে।

প্রজনন স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে
বেসরকারি স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটির বায়ুমণ্ডলীয় দূষণ অধ্যয়ন কেন্দ্রের (ক্যাপস) এক জরিপে, প্রজনন স্বাস্থ্যেরও ক্ষতি করে বায়ুদূষণ এই তথ্য পাওয়া গেছে। এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের মত, বায়ুদূষণে পুরুষের শুক্রাণু তৈরিতে ব্যাঘাত ঘটছে এমনকি শুক্রাণুর মানও কমে যাচ্ছে। অন্যদিকে নারীদের ডিম্বাণু কল্পনাতীতভাবে কমে গেছে। আবার যেসব ডিম্বাণু আছে সেগুলোও নষ্ট হয়ে যাচ্ছে।

ক্যান্সার ও হৃদরোগ
ক্যান্সার ও হৃদরোগের জন্যও দায়ী বায়ুদূষণ। বিশেষজ্ঞদের মতে, দীর্ঘদিন বায়ু দূষণের মধ্যে থাকলে বা এরকম পরিবেশে কাজ করলে ফুসফুসের ক্যান্সার ও হৃদরোগ হতে পারে। এমনকি সেটি মস্তিষ্ক, লিভার বা কিডনির দীর্ঘমেয়াদি সমস্যাও তৈরি করতে পারে।

চোখ ও শ্বাসতন্ত্রের ক্ষতি হয়
মার্কিন গবেষণা প্রতিষ্ঠান লরেন্স বের্কলি ন্যাশনাল ল্যাবরেটরি বলছে, রাসায়নিক মিশ্রণ আছে, এমন দূষিত বায়ুর সংস্পর্শে থাকলে চোখ, নাক বা গলার সংক্রমণ বা ক্ষতির কারণ হতে পারে। একই সঙ্গে ফুসফুসের নানা জটিলতা, যেমন- ব্রঙ্কাইটিস বা নিউমোনিয়া, মাথাব্যথা, অ্যাজমাসহ নানাবিধ অ্যালার্জির সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

শীতে বাইক দুর্ঘটনা এড়াতে যা করবেন

সড়কে নিরাপত্তা নিয়ে অনেক আলোচনা হয়েছে। এদিকে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে মোটরসাইকেলের ব্যবহার। দুই চাকার বাহনটি শীতে ঘন কুয়াশার কারণে দুর্ঘটনার ঝুঁকিতে থাকে। গত বছরের ডিসেম্বরে শীত সামান্য পড়েছে। ঘটমান দুর্ঘটনার ৬৮ শতাংশই মোটরসাইকেল দুর্ঘটনা। ভোর আর রাত-এই দুটো সময়েই ঝুঁকি থাকে বেশি। বাইকার হিসেবে তাই সাবধানতা অবলম্বন করা জরুরি। একটু অসাবধান হলে হতে পারে ভয়াবহ দুর্ঘটনা। তাই সতর্ক হতে হবে। কি কি সতর্কতা? চলুন জেনে নেই:

আবহাওয়া যাচাই করুন
শীতে রাইড করতে গেলে আবহাওয়া যাচাই করা জরুরি। কুয়াশায় অনেক সময় দেখতে অসুবিধা হয়। যদি রাস্তায় কোথায় কুয়াশায় কিছু দেখতে না পান তাহলে দাঁড়িয়ে থাকুন নিরাপদ স্থানে। হাইওয়ের ক্ষেত্রে তা আরও বেশি প্রযোজ্য।

হেডলাইট অন রাখুন
শীতকালে রাইডে বের হবার আগে অবশ্যই হেডলাইট ও টেইললাইট কাজ করছে কী না চেক করুন। শুধু তাই নয়, বাইক চালানোর সময় কুয়াশায় সঠিকভাবে ইন্ডিকেটর ব্যবহার করুন এবং মোটরসাইকেলের হেডলাইট অন রেখে বাইক রাইডিং করুন।

টায়ার প্রেশার চেক করুন
শীতকালে রাস্তায় শিশির পড়ার কারণে বাইক ব্রেক করলে স্লিপ কাটার আশঙ্কা থাকতে পারে। তাই নিয়মিত টায়ার ও টায়ার প্রেশার চেক করা জরুরি। শীতের সকালে কুয়াশায় অতিরিক্ত গতির জন্য অধিকাংশ সড়ক দুর্ঘটনা ঘটে, অতিরিক্ত গতি জীবন পুরাটাই নষ্ট করে দিতে পারে। তাই বাইকের গতি নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখুন। পাশাপাশি গতিসীমা মেনে চলুন।

অতিরিক্ত গতি হতে পারে মৃত্যুর কারণ
শীতের সকালে কুয়াশায় অতিরিক্ত গতির জন্য অধিকাংশ সড়ক দুর্ঘটনা ঘটে, অতিরিক্ত গতি জীবন পুরাটাই নষ্ট করে দিতে পারে। তাই বাইকের গতি নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখুন। পাশাপাশি গতিসীমা মেনে চলুন।

ব্রেক চেক করুন

মোটরসাইকেল নিয়ন্ত্রণে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্রেকিং সিস্টেম। শীতকালে ঘন কুয়াশার মধ্যে কয়েক হাত দূরের বস্তুও দেখা যায় না। তাই হঠাৎ করেই ব্রেক করার প্রয়োজন হতে পারে। এজন্য রাস্তায় বের হবার আগে উভয় ব্রেক ঠিকমতো কাজ করছে কিনা দেখুন। এছাড়া হুটহাট ব্রেক করা থেকে বিরত থাকুন। ব্রেক করার জন্য নিরাপদ দূরত্ব রেখে রাইড করুন। রাস্তায় অন্যান্য যানবাহনের সঙ্গে স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি দূরত্ব রাখুন।

লুকিং গ্লাস পরিষ্কার করুন
বাইক চালানোর সময় সবসময় লুকিং গ্লাসে নজর রাখাটা জরুরি। গাড়ির পেছনের অবস্থা পর্যবেক্ষণের জন্য প্রতি-মিনিটে ৬ থেকে ৮ বার লুকিং গ্লাস দেখতে হয়। তবে শীতকালে কুয়াশার কারণে লুকিং গ্লাস ঘোলা হয়ে যেতে পারে। তাই গ্লাস ঘোলা হওয়া মাত্র বাইক সাইড করে লুকিং গ্লাস মুছে নিতে হবে। পাশাপাশি রাইডের আগে লুকিং গ্লাসগুলো ঠিক অবস্থানে আছে কী না চেক করুন।

রিফ্লেক্টিভ জ্যাকেট ব্যবহার করুন
শীতের সকালে এবং রাতে অনেক কুয়াশা থাকে। ফলে রাস্তায় রাস্তায় চলাচল করা অন্যান্য যানবাহন যাতে সহজেই আপনাকে দেখতে পায় সেজন্য রিফ্লেক্টিভ জ্যাকেট ব্যবহার করুন। এছাড়া শীতকালে বাইক রাইডিংয়ের সময় যাতে ঠান্ডা বাতাস সরাসরি বুক এবং গলায় না লাগে সেজন্য ভালো মানের জ্যাকেট পরুন। প্রয়োজন অনুযায়ী শীতের কাপড় সঙ্গে রাখুন। ঠান্ডা বাতাস এবং সর্দিতে আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা পেতে ফুল ফেইস হেলমেট ব্যবহার করুন।

শীতের সময়ে বাইক রাইডিংয়ের সময় অবশ্যই হ্যান্ড গ্লাভস ব্যবহার করা উচিত। এই ব্যাপারে একটু সতর্ক থাকা জরুরি কারণ অতিরিক্ত ঠান্ডা পড়লে, বাইকের হ্যান্ডেল দীর্ঘ সময় ধরে রাখলে, হাতের আঙুল নড়াচড়া করতে সমস্যা হয়। তাই আঙুল গরম রাখতে ভালো মানের হ্যান্ড গ্লাভস ব্যবহার করুন।

সূত্র: ইত্তেফাক

রাগ নিয়ন্ত্রণে যা করণীয়

সব সময় মন-মেজাজ ভালো রাখা সম্ভব হয় না। অনেকক্ষেত্রে আমরা মেজাজ ঠিক রাখতে পারি না। অনেকেই রেগে গেলে ভাঙচুর করেন, উচ্চস্বরে চিৎকার করেন, এমনকি গায়ে হাতও তুলে ফেলেন। অতিরিক্ত রাগের প্রভাব পড়তে পারে ব্যক্তিজীবন, সামাজিক ও পেশাগত জীবনেও। কিন্তু ঝগড়ার সময়েই মেজাজ রাখতে হয় শান্ত। ধীরে সুস্থে খুঁজতে হয় সমস্যার সমাধান।

রাগকে বশে আনা বেশ কঠিন ব্যাপার। চলুন জেনে নেই যে ব্যাপারগুলো ঝগড়ার সময়েই রাগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে:

সবচেয়ে জরুরি কথা শোনা
ঝগড়ার সময় বেশিরভাগ সময় দেখা যায় দুইদিকের থেকে সঠিক ও পূর্ণাঙ্গ যোগাযোগের অভাব। মনোযোগ ও ধৈর্য ধরে অপরের কথা শুনলে সহজেই অনেক ঝগড়ার সমাধান করা সম্ভব। আবেগী হয়ে অনেকেই নিজেদের মনের কথা ঝগড়ার সুরে হলেও খুলে বলেন। তাই ঝগড়ার সময় অন্তত অপর পক্ষকে কথা বলার সুযোগ দিন। প্রয়োজনে নিজের অবস্থানও খুলে বলতে পারেন। ফলে দুই পক্ষই নিজেদের অবস্থান বুঝতে পারবেন।

বলার আগে ভেবে বলার চেষ্টা
মুহূর্তের উত্তাপে এমন কিছু বলা উচিত নয় যার জন্য পরবর্তীতে অনুশোচনা করতে হয়। ঝগড়ার সময় প্রতিটি শব্দের মূল্য বেড়ে যায় বহুগুণ। ক্ষুদ্র থেকে ক্ষুদ্রতম শব্দের আঘাত মনে লেগে থাকে অনেক দিন। রাগের মুহূর্তে আমরা এমন সব কথা বলে ফেলি যা পরিস্থিতিকে আরও সংকটময় করে তোলে। কিছু বলার আগে নিজে চিন্তা করে নিন কয়েক মুহূর্ত। ভাবুন, আপনার এই কথা বা আচরণে আরেকজনের প্রতিক্রিয়া কী হতে পারে। কী বলবেন, কী বলবেন না, ভেবে কথা বলুন। কারণ, আপনার একটি শব্দই বহু বছরের সম্পর্ক ভেঙে যাওয়ার জন্য যথেষ্ট।

বিরতি নেওয়া
ঝগড়ার সময়ে প্রত্যেকের মনই বিক্ষিপ্ত হয়ে থাকে। অশান্ত মনে স্বাভাবিকভাবে একে অপরের কথা শোনা কিংবা বোঝা প্রায় অসম্ভব একটি ব্যাপার। তাই ঝগড়া থেকে বেরিয়ে এসে নিজেকে শান্ত করুন। বড় বড় শ্বাস নিন, নিজেকেই নিজে শান্ত করার চেষ্টা করুন। এতে করে শান্তভাবে বসে অপর পক্ষের কথাও বোঝা যায়।

ক্ষমা করতে শিখুন

রাগকে নিজের মধ্যে পুষে না রেখে, ক্ষমা করে দেওয়ার চেষ্টা করুন। ক্ষমা একটি শক্তিশালী হাতিয়ার। আপনি যদি রাগ বা অন্যান্য নেতিবাচক অনুভূতিগুলোকে নিজের মধ্যে লালন করতে থাকেন তবে নিজের ভেতরের তিক্ততা আপনাকে আরও গ্রাস করবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

মস্তিষ্কের ক্ষতি করে যেসব বদঅভ্যাস

দৈনন্দিন জীবনে ভালো গুণের পাশাপাশি কিছু বদঅভ্যাস আমাদের সবার মধ্যেই থাকতে পারে। কিন্তু এমন কিছু অভ্যাস আছে যা আপনার যা মস্তিষ্কের ক্ষতি করতে পারে। সতেজ ও সুস্থ মস্তিষ্কের জন্য এই বিষয়গুলোর দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

অপুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ
যে সমস্ত মানুষের খাদ্য তালিকায় বার্গার, ফ্রাই, চিপস বা কোমল পানীয়ের মত খাবার থাকে তাদের স্মৃতি ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য মস্তিষ্কের কার্যকর অংশগুলো অপেক্ষাকৃত ছোট হয়ে যায়। অন্যদিকে সবুজ শাকসবজি, বেরি ও বাদামজাতীয় খাবার মস্তিষ্কের ক্ষয় রোধ করে। এছাড়াও, অতিরিক্ত পরিমাণে চিনি, লবণ, চর্বি এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার গ্রহণ করলে আলঝেইমার এবং পারকিনসনের মতো রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে রেডমিট, দুগ্ধজাত খাবারের পাশাপাশি খাদ্যতালিকায় ফল, শাকসবজি, গোটা শস্য, বাদাম, বীজ এবং মাছ রাখতে পারেন।

জোরে গান শোনা
যদিও সঙ্গীত আমাদের মন ভালো রাখে, তারপরও অতিরিক্ত জোরে গান শোনা মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। দীর্ঘমেয়াদে জোরে জোরে গান শোনা মস্তিষ্কের গঠন এবং কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করতে পারে। কখনও কখনও জোরে জোরে শব্দ শ্রবণশক্তি হ্রাস করতে পারে।

কম পানি খাওয়া

পানি মস্তিষ্কের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। অনেকেই দিনে পর্যাপ্ত পানি পান করেন না। এই অভ্যাস আপনার স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগকে প্রভাবিত করতে পারে। এ কারণে সারা দিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করুন। বিশেষ করে শারীরিক কার্যকলাপের আগে এবং পরে মস্তিষ্ককে উজ্জীবিত রাখতে পানি পান প্রয়োজন।

অতিরিক্ত স্ক্রিন টাইম
আমাদের দৈনন্দিন জীবনে স্ত্রিনের যথেষ্ট প্রভাব রয়েছে। অতিরিক্ত স্ক্রিন টাইম ক্লান্তি এবং অনিদ্রার কারণ হতে পারে। বড়দের মতো শিশুরাও যদি স্ক্রিনে অতিরিক্ত সময় কাটায় তাহলে তা তাদের মস্তিষ্কে প্রভাব ফেলে। এ কারণে সবারই স্ক্রিন টাইম সীমিত করা প্রয়োজন।

ধূমপান ছাড়তে না পারা
ধূমপান মস্তিষ্কের আয়তন ছোট করে ফেলতে পারে। স্মৃতিশক্তি হ্রাসের জন্য এই বদভ্যাসটিকে দায়ী করা হয়। সেই সাথে ডিমেনশিয়া ও আলজেইমার রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা দ্বিগুণ বাড়িয়ে দেয় ধূমপান। হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক ও উচ্চ রক্তচাপের আশঙ্কা বৃদ্ধি করে এটি।

সূত্র: ইত্তেফাক

হার্ট সুস্থ রাখতে যেভাবে নিবেন মুখের যত্ন

হৃৎপিণ্ড অবিরাম কাজ করে আমাদের বাঁচিয়ে রাখছে। এটিকে আমরা সবাই সুস্থ রাখতে চাই। তবু বুঝে না বুঝে এর ওপর অত্যাচার করি। এ কারণে বিশ্বে কার্ডিয়াক বা হৃদরোগীর সংখ্যা বাড়ছে। হৃদরোগ হওয়ার পেছনে নানা কারণের পাশাপাশি দীর্ঘমেয়াদি মাড়ি রোগের সম্পৃক্ততা পাওয়া গেছে।

অনেকে এমনটা বিশ্বাস করেন না, কারণ মুখের মধ্যকার সংক্রমণ হার্টে বা রক্তবাহিকাকে প্রভাবিত করে। মাড়ি বা দাঁতের গোড়ার সংক্রমণ

সহজেই রক্তবাহিকার সঙ্গে মিশে শরীরের যে কোনো অঙ্গকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে আর হার্ট যেহেতু রক্ত প্রবাহ নিয়ন্ত্রণ করে তাই এর ঝুঁকিটাও বেশি যেমন-

করোনারি আর্টারি ডিজিজ ও স্ট্রোক

মাড়ি রোগ থেকে জীবাণু ও তাদের তৈরি ক্ষতিকর পদার্থ রক্তবাহিকার মধ্যে সঞ্চালিত হতে পারে। ফলে যাদের উচ্চরক্তচাপ, অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, রক্তে অতিরিক্ত কলস্টেরল, ধূমপায়ী, বাতজ্বর, কৃত্রিম ভাল্ব, জš§গত হার্টের রোগ, দৈহিক পরিশ্রম কম হয় তাদের রক্তনালির মধ্যকার স্থানটি চিকন করতে শুরু করে, যাকে অ্যাথেরোস্ক্লেরোসিস বলা হয়। এর ফলে হৃৎপিণ্ড পর্যাপ্ত রক্ত বা অক্সিজেন পায় না, তখন নানা জটিলতা তৈরি হয়।

সঠিক সময় চিকিৎসা না পেলে হার্ট অ্যাটাক হতে পারে। সুনির্দিষ্ট ব্যাখ্যা না থাকলেও মাড়ি রোগ থাকলে অ্যানজাইনা ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি দুই থেকে তিন ভাগ বেশি দেখা যায়। একই কারণে মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন কমে গিয়ে স্ট্রোকের মতো জটিলতার তৈরি করতে পারে।

আরও পড়ুন: যেসব লক্ষণে বুঝবেন পাইলস, কী করবেন

হার্টে সংক্রমণ বা প্রদাহ

মাড়ির প্রদাহ থেকে ব্যাকটেরিয়া হার্টের অতি গুরুত্বপূর্ণ ভাল্বগুলোকে আক্রান্ত করতে পারে। গবেষণা বলে মাড়ির ব্যাকটেরিয়াকে হার্টের ভাল্বেও পাওয়া গেছে। যাদের কৃত্রিম ভাল্ব সংযোজিত বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদের মুখের যত্নে কোনো অবহেলার সুযোগ নেই। হার্টের ভেতরকার স্তরের প্রদাহ বা অ্যান্ডোকার্ডাইটিসের সঙ্গে মাড়ির রোগের যোগসূত্র পাওয়া যায়, দীর্ঘমেয়াদি মাড়ির প্রদাহ থেকে রক্তে সিথরিঅ্যাক্টিভ প্রোটিন পাওয়া যায়।

অন্যদিকে হার্টের ব্যথা নিচের চোয়ালে অনুভব হওয়ার অনেক ইতিহাস ইতোমধ্যে প্রমাণিত হয়েছে। হার্টে অক্সিজেনের ঘাটতি হলে সেখান থেকে ব্যথা চোয়ালে ও দাঁতে অনুভব হতে পারে, বিশেষ করে মেয়েদের হার্টের ব্যথা বাম দিকের নিচের দাঁতে ও চোয়ালে অনুভূত হতে দেখা যায়।

বিষয়টি শনাক্ত না হলে অপূরণীয় ক্ষতির আশঙ্কা থাকে। মুখের স্বাস্থ্যের সঙ্গে হৃৎপিণ্ডের সুস্বাস্থ্য জড়িত, সুতরাং হার্টকে সবল রাখতে ও মুখের স্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে সচেষ্ট হতে হবে।

আরও পড়ুন: চুল কেন পড়ে

উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কিছু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় মুখ শুষ্ক বা মাড়ি ফুলে যাওয়ার আশঙ্কা আছে, রক্ত তরলকরণ ওষুধ সেবনেও মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়তে পারে, এমনটা হলে দ্রুত ডেন্টাল চিকিৎসকের পরামর্শে কারণ নিশ্চিত হয়ে ওষুধের বিষয় নিয়ে হৃদরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ জরুরি, তানা হলে মুখের স্বাস্থ্য হুমকিতে থাকে ।

– সকালে নাস্তা ও রাতে খাবার পর দু’মিনিট ধরে দাঁতের পাঁচটি পৃষ্ঠ (সামনের, ভেতরের, চর্বনে

ব্যবহৃত ও পাশাপাশি দু’দাঁতের মধ্যবর্তী পৃষ্ঠ) নিয়ম মেনে পরিষ্কার করতে হবে। দু’দাঁতের মধ্যে খাবার জমলে সাধারণ টুথ ব্রাশে এগুলো পরিষ্কার হয় না, টুথপিক বা কাঠির পরিবর্তে বাজারজাত ডেন্টাল ফ্লস বা ইন্টার ডেন্টাল ব্রাশ ব্যবহার করতে হবে।

– চিকিৎসকের পরামর্শে প্রয়োজনে মাউথ ওয়াশ ব্যবহার।

– ব্রাশের পর আঙুল দিয়ে আলতো করে মাড়ি ম্যাসাজ ও জিহ্বা পরিষ্কার।

– চিনির তৈরি খাবারকে কমাতে হবে, চিনিকে সাদা বিষ হিসাবে আখ্যায়িত করা হয়, মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন চকলেট, আইসক্রিম, বিস্কুট, কমল পানীয়, আলুর চিপস্, কেক এসবই মুখের ও শরীরের জন্য অস্বাস্থ্যকর, এ ধরনের খাবারকে কমিয়ে মৌসুমি ফরমালিনমুক্ত তাজা ফল, শাকসবজি, দুধ, টকদই, ডিম, সামুদ্রিক মাছ, ছোট মাছে উৎসাহিত হতে হবে। পর্যাপ্ত পুষ্টি মুখের স্বাস্থ্যকে উন্নত রাখে।

– শরীরের অন্য রোগ যেমন ডায়াবেটিস, রক্তচাপ, গ্যাস্ট্রিক অ্যাসিডিটি ইত্যাদিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

– প্রতিদিন নিয়ম করে ৩০ থেকে ৪৫ মি. ব্যায়াম বা দ্রুত হাটতে হবে।

– ছয় মাস অন্তর বা মুখের মধ্যে যে কোনো অস্বাভাবিকতায় অনুমোদিত বিডিএস ডিগ্রিধারী চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

– ধূমপান ও পান জর্দামুক্ত থাকতে হবে।

– চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ সেবন ক্ষতির কারণ হতে পারে।

লেখক: রাজ ডেন্টাল সেন্টার, কলাবাগান, ঢাকা ও সদস্য সচিব, বিএফডিএস