

চোখ ঘষছেন? ক্ষতি হয়ে যাচ্ছে না তো!

ঘুম থেকে উঠে, একটু **exhausted** লাগলে বা কোনো কারণ ছাড়াই চোখ **irritate** করি আমরা। চোখ চুলকালে তো চুলকাবেনই। চিকিৎসকেরা বলেন, চোখ ঘষলে চোখে **lubrication** উৎপন্ন হয়, যেটা কিনা চোখের **well-being** এর জন্য **beneficial**। একইসাথে এই একটি কাজ মানসিক চাপ কমিয়ে **stimulation** যোগায় এবং হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। তবে অতিরিক্ত কিছুই ভালো না। চোখ ঘষার ক্ষেত্রেও সেটা **applicable**। চোখ অতিরিক্ত **scrub** করার ফলে হতে পারে নানারকম বড় ধরনের ক্ষতি। কী সেগুলো? চলুন, জেনে নেওয়া যাক! চোখের ডার্ক সার্কল বারবার চোখ ঘষলে চোখের চারপাশে রক্ত জমাট বাঁধতে শুরু করে। চোখ জুড়ে যে **pigmentation** নিয়ে আমরা বেশি সমস্যায় ভুগি, সেই **dark circles** এর পেছনে শুধু কম ঘুম নয়, আছে চোখ ঘষার **habit**। বারবার চোখ ঘষলে চোখের চারপাশে **capillaries** ভেঙে যায়। চোখের নিচে সরু রক্তনালীগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হলে এমনটা হয়। শুধু তা-ই না, চোখের সাদা অংশে **sudden** যে লাল রক্তনালীগুলো ভেসে ওঠে, সেটার পেছনেও রয়েছে একই কারণ। কর্নিয়ার ক্ষতি চোখে হাত দিয়ে বেশি ডললে সেটা বাইরের সাধারণ কিছু ক্ষতি করে বটে। তবে সবচেয়ে বড় ক্ষতি করে চোখের **vision**। অতিরিক্ত চোখ ঘষা কর্নিয়ার আকার বদলে দিয়ে **keratoconus** নামক **ocular** সমস্যার জন্ম দেয়। সাধারণত এমনটা বেশি হয় যখন চোখে **debris** বা ধুলোবালি ঢোকে। সেটা থেকে তৈরি হওয়া **itchiness** বা জ্বালাপোড়া থেকে দ্রুত মুক্তি পেতে অভ্যাসবশত চোখ ঘষা হয়। এটি কর্নিয়ার **fragility** বাড়ায় এবং **photosensitivity** এর দিকে ঠেলে দেয়।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Exhausted (Adjective) /ɪg 'zɔːstɪd/ ক্লান্ত	Energetic, Refreshed	Feeling exhausted after waking up is common. (ফিলিং ইগজস্টেড আফটার ওয়েকিং আপ ইজ কমন।) ঘুম থেকে উঠে ক্লান্তি অনুভব করা স্বাভাবিক।
Irritate (Verb) / 'ɪr.i.teɪt/ জ্বালাতন করা	Soothe, Calm	Rubbing your eyes can irritate them. (রাবিং ইয়োর আইজ ক্যান ইরিটেট দেম।) চোখ ঘষলে তা জ্বালাতন করতে পারে।
Lubrication (Noun) /ˌluː.bri 'keɪ.ʃən/ তৈলাক্তকরণ	Dryness, Friction	Lubrication of the eyes is essential for well-being. (লুব্রিকেশন অফ দ্য আইজ ইজ এসেনশিয়াল ফর ওয়েল-বিইং।) চোখের তৈলাক্তকরণ স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
Well-being (Noun) /ˈwel.biː.ɪŋ/ মঙ্গল	Illness, Misery	Eye lubrication is crucial for overall well-being. (আই লুব্রিকেশন ইজ ক্রুশিয়াল ফর ওভারঅল ওয়েল-বিইং।) চোখের তৈলাক্তকরণ সামগ্রিক মঙ্গলের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
Beneficial (Adjective) /ˌben.ɪ 'fiː.əl/ উপকারী	Harmful, Detrimental	Eye rubbing can be beneficial in moderation. (আই রাবিং ক্যান বি বেনিফিশিয়াল ইন মডারেশন।) পরিমিত চোখ ঘষা উপকারী হতে পারে।
Stimulation (Noun) /ˌstim.jə 'leɪ.ʃən/ উদ্দীপনা	Inactivity, Suppression	Stimulation reduces stress and aids relaxation. (স্টিমুলেশন রিডিউসেস স্ট্রেস অ্যান্ড এইডস রিল্যাক্সেশন।) উদ্দীপনা মানসিক চাপ কমায় এবং শিথিল করতে সাহায্য করে।
Heartbeat (Noun) /ˈhɑːt.biːt/ হৃদস্পন্দন	Stillness, Stoppage	Rubbing the eyes helps normalize the heartbeat. (রাবিং দ্য আইজ হেল্পস নর্মালাইজ দ্য হার্টবিট।) চোখ ঘষা হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।
Applicable (Adjective) / 'æp.ɪ.kə.bəl/ প্রযোজ্য	Irrelevant, Unrelated	This rule is applicable to eye care too. (দিস রুল ইজ অ্যাপ্লিকেবল টু আই কেয়ার টু।) এই নিয়ম চোখের যত্নের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।
Scrub (Verb) /skrʌb/ ঘষা	Cleanse, Polish	Excessive scrubbing of the eyes is harmful. (এক্সেসিভ স্ক্রাবিং অফ দ্য আইজ ইজ হার্মফুল।) অতিরিক্ত চোখ ঘষা ক্ষতিকর।
Pigmentation (Noun) /ˌpɪg.men 'teɪ.ʃən/ রঞ্জকতা	Paleness, Bleaching	Excessive rubbing can cause pigmentation issues. (এক্সেসিভ রাবিং ক্যান কজ পিগমেন্টেশন ইস্যুজ।) অতিরিক্ত চোখ ঘষা রঞ্জকতার সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।
Excessive (Adjective) /ɪk.sɪ'sɪv/ অতিরিক্ত	Excessive (Adjective) /ɪk.sɪ'sɪv/ অতিরিক্ত	Excessive rubbing of the eyes can lead to various eye problems. (এক্সেসিভ রাবিং অফ দ্য আইজ ক্যান লিড টু ভ্যারিয়াস আই প্রবলেম।) অতিরিক্ত চোখ ঘষা বিভিন্ন চোখের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

'æp.ɪ.kə.bəl/ প্রযোজ্য		
Scrub (Verb) / /skrʌb/ ঘষা	Cleanse, Polish	Excessive scrubbing of the eyes is harmful. (এক্সেসিভ স্ক্রাবিং অফ দ্য আইজ ইজ হার্মফুল।) অতিরিক্ত চোখ ঘষা ক্ষতিকর।
Pigmentation (Noun) / ,pɪɡ.men'teɪ.ʃən/ রঞ্জকতা	Paleness, Bleaching	Excessive rubbing can cause pigmentation issues. (এক্সেসিভ রাবিং ক্যান কজ পিগমেন্টেশন ইস্যুজ।) অতিরিক্ত চোখ ঘষা রঞ্জকতার সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।
Habit (Noun) / 'hæb.ɪt/ অভ্যাস	Disinclination, Aversion	Eye rubbing is a harmful habit. (আই রাবিং ইজ এ হার্মফুল হ্যাবিট।) চোখ ঘষা একটি ক্ষতিকর অভ্যাস।
Capillaries (Noun) /kə 'pɪl.ər.ɪz/ সরু রক্তনালী	Arteries, Veins	Broken capillaries cause dark circles. (ব্রোকেন ক্যাপিলারিস কজ ডার্ক সার্কলস।) ভাঙা রক্তনালী ডার্ক সার্কেল সৃষ্টি করে।
Vision (Noun) / 'vɪʒ.ən/ দৃষ্টিশক্তি	Blindness, Obscurity	Excessive rubbing can damage vision. (এক্সেসিভ রাবিং ক্যান ড্যামেজ ভিশন।) অতিরিক্ত চোখ ঘষা দৃষ্টিশক্তি ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।
Fragility (Noun) /frə'dʒɪl.ɪ.ti/ ভঙ্গুরতা	Strength, Durability	The cornea's fragility increases with rubbing. (দ্য কর্নিয়াস ফ্রাজিলিটি ইনক্রিজেস উইথ রাবিং।) চোখের কর্নিয়ার ভঙ্গুরতা ঘষার ফলে বৃদ্ধি পায়।
Photosensitivity (Noun) / ,fəʊ.təʊ.sen.sɪ 'tɪv.ɪ.ti/ আলোক- সংবেদনশীলতা	Resistance to light	Overrubbing can increase photosensitivity. (ওভাররাবিং ক্যান ইনক্রিজ ফটোসেন্সিটিভিটি।) অতিরিক্ত ঘষা আলোক-সংবেদনশীলতা বাড়াতে পারে।
Debris (Noun) / 'deb.riː/ ধ্বংসাবশেষ	Cleanliness, Purity	Debris in the eyes causes irritation. (ডেব্রি ইন দ্য আইজ কজেস ইরিটেশন।) চোখে ধ্বংসাবশেষ জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করে।
Itchiness (Noun) /ɪtʃ.i.nəs/ চুলকানি	Comfort, Relief	Eye itchiness often leads to rubbing. (আই ইটচিনেস অফেন লিডস টু রাবিং।) চোখের চুলকানি প্রায়শই ঘষার কারণ হয়।