সহজেই টনসিলের ব্যথা দূর করবেন যেভাবে

জিহ্বার পিছনে গলার দেয়ালের দু’পাশে গোলাকার পিণ্ডের মতো যে জিনিসটি দেখা যায়, সেটাই হল টনসিল। সর্দি-কাশির জন্য দায়ী ভাইরাসগুলোর সংক্রামণেই টনসিলে ব্যথা বা সমস্যা দেখা দেয়। এই সমস্যার সমাধানে বাজারে নানা রকম ওষুধ, সিরাপ তো রয়েছেই, তবে একেবারে ঘরোয়া উপায়েও টনসিলে ব্যথা দূর করা সম্ভব। জেনে নিন সেই উপায়গুলো সম্পর্কে…

লবণ-পানি: গলা ব্যথা শুরু হলে যে কাজটি কম-বেশি আমরা প্রায় সকলেই করে থাকি তা হল, সামান্য উষ্ণ পানিতে লবণ দিয়ে গড়গড়া করা। এটি টনসিলে সংক্রমণ রোধ করে ব্যথা কমাতে খুবই কার্যকরী। শুধু তাই নয়, উষ্ণ লবণ-পানি দিয়ে গড়গড়া করলে গলায় ব্যাকটেরিয়ার সংক্রামণের আশঙ্কাও দূর করে দেয়।

আদা চা: দেড় কাপ পানিতে এক চামচ আদার কুচি আর আন্দাজ মতো চা পাতা দিয়ে ১০ মিনিট ফুটিয়ে নিন। দিনে অন্তত ৩-৪ বার এই পানীয়টি পান করুন। আদার অ্যান্টি ব্যকটেরিয়াল আর অ্যান্টি ইনফালামেন্টরি উপাদান সংক্রমণ ছড়াতে বাধা দেয়। এর সঙ্গে সঙ্গে গলার ব্যথা কমিয়ে দিতেও এটি খুবই কার্যকরী।

লেবুর রস: এক গ্লাস সামান্য উষ্ণ পানিতে ১ চামচ লেবুর রস, ১ চামচ মধু, আধা চামচ লবণ ভাল করে মিশিয়ে নিন। এই মিশ্রণটি যত দিন গলা ব্যথা ভাল না হয়, ততদিন পর্যন্ত খেতে থাকুন। টনসিলের সম্যসা দূর করার জন্য এটি অত্যন্ত কার্যকরী।

হলুদ দুধ: এক কাপ গরম দুধে এক চিমটি হলুদ মিশিয়ে নিন। গরুর দুধে হলুদ মিশিয়ে সামান্য গরম করে খেলে উপকার পাওয়া যায়। হলুদ অ্যান্টি ইনফ্লামেন্টরি, অ্যান্টিবায়োটিক এবং অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ একটি উপাদান, যা গলা ব্যথা দূর করে টনসিলে সংক্রমণ কমাতে সাহায্য করে থাকে।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

ওজন কমায় পেঁপে

পেঁপে স্বাদে অতুলনীয়। পেঁপে খেলে ওজন কমে, ত্বক পরিষ্কার হয়। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট আর নানা উপকারী উপাদানে ভরপুর পেঁপে খেলে একদিকে স্বাস্থ্য যেমন ভালো থাকে, তেমনি চুল আর ত্বকের জন্যও উপকারী। খাবারে তাই পেঁপে রাখাটা জরুরি।

ওজন কমায় পেঁপে
মাঝারি আকারের একটি পেঁপেতে মাত্র ১২০ ক্যালরি থাকে। এ ছাড়া এর যে পাচক তন্তু থাকে, তা হজমে সহায়তা করে।

ডায়াবেটিসে উপকারী
পেঁপে খেতে মিষ্টি স্বাদের হলেও এতে চিনির পরিমাণ কম থাকে। এক কাপ টুকরো করা পেঁপেতে ৮ দশমিক ৩ গ্রাম চিনি থাকে। ডায়াবেটিস প্রতিরোধক উপাদান আছে পেঁপেতে।

চোখের জন্য দরকারি
পেঁপেতে আছে ক্যারোটিনাইডস নামের উপাদান, যা চোখের জন্য উপকারী। পেঁপেতে টমেটো বা গাজরের চেয়েও বেশি ভিটামিন এ আছে। এ ছাড়া চোখের মিউকাস মেমব্রেনকে সবল করতে ও ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করতে যে ধরনের উপাদান দরকার, পেঁপেতে তা অধিক পরিমাণে থাকে।

ত্বকের সুরক্ষায়
ভিটামিন ‘এ’ আর প্যাপিন নামের উপাদান আছে পেঁপেতে, যা শরীরের ত্বকের মৃত কোষগুলো সরিয়ে ফেলতে সাহায্য করে। শরীরের নিষ্ক্রিয় প্রোটিন ভেঙে ফেলে এবং কম মাত্রায় সোডিয়াম ত্বককে আর্দ্র রাখে।

হজমি গুণ
পেঁপেতে প্যাপিন এনজাইম থাকায় তা খাদ্যের বিপাক প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে। এটি মাংস নরম করতেও ব্যবহৃত হয়। এতে তন্তু ও পানির পরিমাণ বেশি থাকায় কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

দাঁড়িয়ে খাবার খেলে হতে পারে যেসব ক্ষতি

কাজের চাপ ও হাতে সময় কম থাকার কারণে অনেক সময় আমরা খাবার খেতে তাড়াহুড়ো করি। এমনও হয় যে দাঁড়িয়ে খাওয়া শুরু করি। এ কাজ কখনও করবেন না।

দাঁড়িয়ে খাবার খেলে মানসিক চাপ বাড়ে ও হজম ব্যাহত হয়, যা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। এই অভ্যাস থাকলে আজই পরিবর্তন করুন। বসে স্থির হয়ে ধীরে ধীরে খেতে হবে।

দাঁড়িয়ে খাবার খেলে তা সরাসরি পাকস্থলীতে চলে যায়। এতে খাবার সঠিকভাবে হজম হয় না ও পরিপাকতন্ত্রের সমস্যা দেখা দেয়। আর খাদ্যনালি, পাকস্থলীতে কোনও সমস্যা না থাকলেও হতে পারে অ্যাসিডিটির সমস্যা।

খাবার ঠিকমতো হজম না হলে এর প্রভাব পুরো শরীরে পড়ে। কারণ বদহজম নানা সমস্যা সৃষ্টি করে। বদহজম হলে গ্যাস, পেট ফাঁপা, খাবার জমাট হয়ে যাওয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য, বুক জ্বালা ও অবসাদ দেখা দেয়।

কী করবেন?

কখনও দাঁড়িয়ে খাবার খাবেন না। এছাড়া হজমশক্তি বাড়াতে ফাইবারসমৃদ্ধ ও পূর্ণ শস্য খাবার, সবুজ শাকসবজি ও ফল খেলে পরিপাকতন্ত্র ভালো থাকে।

সেই সঙ্গে খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খাওয়া ও প্রচুর পরিমাণ পানি খেতে হবে। বেশি চর্বিযুক্ত খাবার খাবেন না।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

ফুসফুস ভাল রাখে যে খাবার

ফুসফুস সুস্থ রাখার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে খাদ্য। বয়স বাড়ার কারণে, অত্যধিক পরিবেশ দূষণ এবং বিভিন্ন অসুখ-বিসুখের ফলে যাদের ফুসফুসের কার্যক্ষমতা কমে গেছে, তাদের খাবারের প্রতি বিশেষ যত্ন নেওয়া প্রয়োজন।

আমেরিকান লাং অ্যাসোসিয়েশনের বরাত দিয়ে স্বাস্থ্য ও জীবনধারাবিষয়ক ওয়েবসাইট বোল্ডস্কাইয়ের প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবারের পরিবর্তে স্বাস্থ্যকর ফ্যাট জাতীয় খাবার খাওয়া উচিত। কারণ কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার পরিপাকের সময় বেশি কার্বন ডাই-অক্সাইড তৈরি করে এবং উপকারী ফ্যাট জাতীয় খাবার পরিপাকের সময় কার্বন ডাই-অক্সাইড কম পরিমাণে তৈরি করে। ফলে সুস্থ থাকে ফুসফুস।

চলুন, রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে ফুসফুসকে সুস্থ রাখার জন্য কী ধরনের খাবার খাওয়া উচিত তা দেখে নেওয়া যাক।

পানি
ফুসফুসের স্বাস্থ্য ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ঠিক রাখতে প্রতিদিন দুই থেকে তিন লিটার বা তার বেশি পানি পান করুন। এতে ফুসফুসের রক্ত সঞ্চালন ঠিক থাকে এবং শ্লেষ্মা পাতলা থাকে। ফলে দূষিত পদার্থ ও জীবাণু হাঁচি-কাশির মাধ্যমে বের করে দিতে সুবিধা হয়।

গ্রিন টি
গ্রিন টি আমাদের শরীরের জন্য খুবই উপকারী একটি পানীয়। এতে রয়েছে উচ্চমাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা ফুসফুসের প্রদাহ কমায় ও কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। ২০১৭ সালের এক গবেষণার প্রতিবেদন অনুযায়ী, কোরিয়ার এক হাজার প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ প্রতিদিন দুই কাপ করে গ্রিন টি পান করতেন। অন্যদের তুলনায় সেই ১০০০ জনের ফুসফুসের কার্যকারিতা অনেক ভালো ছিল। তাই রোজ দুই কাপ করে গ্রিন টি পান করুন।

মাছ
গবেষণায় দেখা গেছে, ফ্যাটি এসিডযুক্ত সামুদ্রিক মাছ ফুসফুসের কার্যক্ষমতাকে অনেকটাই বাড়িয়ে তোলে। ম্যাকারেল, ট্রাউট, হেরিংয়ের মতো মাছ সিওপিডি রোগের চিকিৎসায় সহায়তা করতে পারে। ইউনিভার্সিটি অব রচেস্টার স্কুল অব মেডিসিন অ্যান্ড

ডেন্টিস্ট্রির গবেষকদের মতে, মাছে থাকা ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড ফুসফুসের সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে। তাই সপ্তাহে অন্তত দুই থেকে তিন দিন পাতে মাছ রাখুন।

কাঁচা হলুদ
হাজারেরও বেশি বছর ধরে এশিয়ায় হলুদের ব্যবহার শুধু মশলা হিসেবেই নয়, ঔষধি হিসেবেও ব্যবহৃত হয়ে আসছে। হলুদে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, কারকিউমিন ফুসফুসকে দূষিত পদার্থের প্রভাব থেকে রক্ষা করে এবং প্রদাহ কমায়। রোজ সকালে কাঁচা হলুদ চিবিয়ে খেতে পারেন। শুধু হলুদ না খেতে চাইলে মধু ও হলুদ একসঙ্গেও খেতে পারেন।

রসুন ও আদা
করোনাভাইরাস প্রতিরোধে ও শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে খেতে পারেন আদা ও রসুন। এগুলোতে থাকা অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট্য ফুসফুসকে ভালো রাখতে এবং ফুসফুস থেকে দূষিত পদার্থ বের করতে সহায়তা করে। এ ছাড়া ফুসফুসের রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে এবং ক্যানসার হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

ব্রকলি
ব্রকলিতে থাকা সালফোরাফেন, অক্সিডেটিভ স্ট্রেসের ক্ষতি থেকে শরীরকে রক্ষা করে এবং ফুসফুসের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। তাই রোজকার খাবারের পাতে অবশ্যই রাখুন ব্রকলি।

তুলসী পাতা
তুলসী পাতার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য ফুসফুসের সুরক্ষার ক্ষেত্রে খুবই কার্যকর ভূমিকা পালন করে। বাতাসে ভেসে থাকা দূষিত পদার্থ নিঃসরণ করতে তুলসী পাতা সহায়তা করে। তাই রোজ সকালে তুলসী পাতা চিবিয়ে বা এক টেবিল চামচ রস বের করে খেতে পারেন।

ফল ও শাকসবজি
বেদানা, আপেল, আঙুর, কমলালেবু, পেয়ারা, গাজর, বিনস, শসা, কুমড়ো ইত্যাদি ফল ও শাকসবজি ফুসফুসের স্বাস্থ্যকে ঠিক রাখতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। এগুলোতে থাকা ভিটামিন-সি, ভিটামিন-এ, ফ্ল্যাভোনয়েড ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফুসফুসের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। তাই রোজ শাকসবজি খান এবং খাবারের পরে ফল খান।

এছাড়া অলিভ অয়েল, বাদাম ও বীজজাতীয় খাবার, পেঁয়াজ, দুধ ও ডিম

ইত্যাদি খাবার ফুসফুসের যত্ন নিতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণ করে পটল

পটল অত্যন্ত সহজলভ্য কিন্তু এই পটলই সুস্থ থাকতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে পটলের জুড়ি মেলা ভার।

ডায়বেটিসের কষ্ট থেকে মুক্তি দেয় পটল। নিয়মিত পটল খেলে রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে থাকে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে পটল। পটল খেলে ওজনও নিয়ন্ত্রণে থাকে।

পটল খেলে বদহজম একদম হবে না, খাবার-দাবার অত্যন্ত ভালভাবে হজম হয়।

পটলে ভিটামিন সি আছে, আর প্রতিদিন ভিটামিন সি শরীরে অত্যন্ত প্রয়োজন, অনবরত শরীর থেকে ভিটামিন সি নির্গত হয়ে থাকে। তাই ভিটামিন সি বেশি পরিমাণে খাওয়া উচিৎ পটলে ভিটামিন সি থাকায় তা শরীরকে সুস্থ রাখে।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলসের সমস্যা দূর করে আমলকি

আমলকি ভেষজ গুণে অনন্য একটি ফল। এর ফল ও পাতা দুটিই ওষুধরূপে ব্যবহার করা হয়। বিভিন্ন অসুখ সারানো ছাড়াও আমলকি রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে দারুণ সাহায্য করে। আমলকির গুণাগুণের জন্য আয়ুর্বেদিক ওষুধেও এখন আমলকির নির্যাস ব্যবহার করা হয়।

আমলকিতে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’। পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে, আমলকিতে পেয়ারা ও কাগজি লেবুর চেয়ে তিন গুণ ও ১০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে। আমলকিতে কমলালেবুর চেয়ে ১৫ থেকে ২০ গুণ বেশি, আপেলের চেয়ে ১২০ গুণ বেশি, আমের চেয়ে ২৪ গুণ এবং কলার চেয়ে ৬০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে।

চলুন জেনে নিই আমলকি খাওয়ার ১০টি উপকারিতা সম্পর্কে-

১. আমলকি চুলের টনিক হিসেবে কাজ করে এবং চুলের পরিচর্যার ক্ষেত্রে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এটি কেবল চুলের গোড়া মজবুত করে তা নয়, এটি চুলের বৃদ্ধিতেও সাহায্য করে। এটি চুলের খুসকির সমস্যা দূর করে ও পাকা চুল প্রতিরোধ করে।

২. আমলকির রস কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলসের সমস্যা দূর করতে পারে। এছাড়াও এটি পেটের গোলযোগ ও বদহজম রুখতে সাহায্য করে।

৩. এক গ্লাস দুধ বা পানির মধ্যে আমলকি গুঁড়ো ও সামান্য চিনি মিশিয়ে দিনে দু’বার খেতে পারেন। এ্যাসিডেটের সমস্যা কম রাখতে সাহায্য করবে।

৪. আধা চূর্ণ শুষ্ক ফল এক গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে খেলে হজম সমস্যা কেটে যাবে। খাবারের সঙ্গে আমলকির আচার হজমে সাহায্য করে।

৫. প্রতিদিন সকালে আমলকির রসের সঙ্গে মধু মিশে খাওয়া যেতে পারে। এতে ত্বকের কালো দাগ দূর হবে ও ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়বে।

৬. আমলকির রস দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। এছড়াও চোখের বিভিন্ন সমস্যা যেমন চোখের প্রদাহ। চোখ চুলকানি বা পানি পড়ার সমস্যা থেকে রেহাই দেয়। আমলকি চোখ ভাল রাখার জন্য উপকারী। এতে রয়েছে ফাইটো-কেমিক্যাল যা চোখের সঙ্গে জড়িও ডিজেনারেশন

প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

৭. প্রতিদিন আমলকির রস খেলে নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধ দূর হয় এবং দাঁত শক্ত থাকে। আমলকির টক ও তেতো মুখে রুচি ও স্বাদ বাড়ায়। রুচি বৃদ্ধি ও খিদে বাড়ানোর জন্য আমলকী গুঁড়োর সঙ্গে সামান্য মধু ও মাখন মিশিয়ে খাওয়ার আগে খেতে পারেন।

৮. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং মানসিক চাপ কমায়। কফ, বমি, অনিদ্রা, ব্যথা-বেদনায় আমলকি অনেক উপকারী। ব্রঙ্কাইটিস ও এ্যাজমার জন্য আমলকির জুস উপকারী।

৯. শরীর ঠাণ্ডা রাখে, শরীরের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে, পেশী মজবুত করে। এটি হৃদযন্ত্র, ফুসফুসকে শক্তিশালী করে ও মস্তিষ্কের শক্তিবর্ধন করে। আমলকির আচার বা মোরব্বা মস্তিষ্ক ও হৃদযন্ত্রের দুর্বলতা দূর করে। শরীরের অপ্রয়োজনীয় ফ্যাট ঝরাতে সাহায্য করে।

১০. ব্লাড সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণে রেখে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। কোলেস্টেরল লেভেলেও কম রাখাতে যথেষ্ট সাহায্য করে।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

এক বছর মাংস না খেলে কেমন হবে শারীরিক অবস্থা!

প্রতিদিন না হলেও কারও কারও সপ্তাহে তিন-চার দিন মাছ-মাংস ডায়ের্ট চার্টে থাকে। তবে কখনও যদি কেউ টানা একবছর মাংস না খায় তাহলে কী হতে পারে তা কি কখনও ভেবেছেন? চলুন আজ জেনে নিব যদি টানা একবছর কেউ মাংস না খায় তবে তার শারীরিক অবস্থা কেমন হবে।

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলছেন, যদি এক বছর মাংস না খেয়ে শুধু ভাত-ডাল শাকসবজি, ফলমূলের উপর নির্ভর করে বেঁচে থাকা যায়, তবে অন্তত ওজন গড়ে দশপাউন্ড করে কমে যাবে।

কোলেস্টেরল, রক্তচাপ, হৃদরোগের সম্ভাবনা অনেক নিয়ন্ত্রণে

থাকবে। দেখা যাচ্ছে শাকাহারিদের মধ্যে এই রোগের সম্ভাবনা অনেক কম। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাও কয়েক গুণ কমবে।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা হু এর একটি সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিকর প্রসেসড মিট। যারা বেকন, সসেজ, সালামিতে ডুবে রয়েছেন তাদের ডায়াবিটিস, ক্যানসার সম্ভাবনা খুবই বেশি। কাজেই মাংস থেকে দূরে থাকলে এই ভয়গুলো থেকেও মুক্তি।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

সর্দি-কাশিতে অ্যান্টিবায়োটিকের চেয়ে মধু বেশি কাজের: অক্সফোর্ডের গবেষণা

সর্দি-কাশিতে নাক বন্ধ অথবা গলা খুস খুস করলে তা দূর করতে অ্যান্টিবায়োটিকের তুলনায় মধু বেশি কার্যকর বলে নতুন এক গবেষণায় বিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন।

অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা বলছেন, চিকিৎসকরা অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়ার পরামর্শ না দিয়ে এ ধরনের রোগের উপশমে সহজলভ্য মধু ব্যবহার করতে বলতে পারেন।

মানুষের শ্বাসযন্ত্রের ওপরের অংশে অবস্থিত নাক, গলা, কণ্ঠ, শ্বাসনালী যুক্ত ফুসফুসের সঙ্গে। এসব যন্ত্রের কোনো কোনো সমস্যা দূর করতে শিশুদের মধু খাওয়াতে দেখা যায়। তবে বড়দের মধ্যে এসব রোগ দূর করতে মধু কতটা কার্যকর তা নিয়ে গবেষণা হয়নি।

এ বিষয়টি বুঝতে বিজ্ঞানীরা একটি গবেষণা প্রকল্প তৈরি করেন। তারা ১৪টি ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল পরিচালনা করেন যাতে ১ হাজার ৭৬১ জন অংশ নেয়। গবেষণায় অ্যান্টিহিস্টামিন, পেইনকিলারসহ অন্যান্য অ্যান্টিবায়োটিকের উপাদানও ব্যবহার করা হয়।

গবেষকরা জানান, তারা দেখেছেন মধুর ব্যবহারেই দ্রুত ইতিবাচক ফলাফল পাওয়া যায়। যেমন উপসর্গ কমে আসা এবং কফের প্রাদুর্ভাব কমে যাওয়ার ক্ষেত্রে মধুই অধিক উপকারী। এর মধ্যে দুটি পরীক্ষায় দেখা গেছে মধু খাওয়ার এক বা দুই দিনের মধ্যেই রোগী সুস্থ হয়ে উঠতে শুরু করেছে।

এ গবেষণায় যুক্ত ছিলেন অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিক্যাল স্কুলের গবেষক হিবাতুললা আবুলেগাসিম, নিউফিল্ড ডিপার্টমেন্টের প্রাইমারি কেয়ার হেলথ সায়েন্সের চারলেট আলবেরি এবং জোসেফ লি।

তারা বলেন, মধু জটিল উপাদান। দুটি পরীক্ষায় মধুর কার্যকারিতা পাওয়া যায়নি। যে কারণে এ বিষয়ে আরো গবেষণার প্রয়োজন রয়েছে।

ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নালে প্রকাশিত নিবন্ধে তারা আরো বলেন, শ্বাসতন্ত্রের সমস্যার জন্য অ্যান্টিবায়োটিকের ব্যবহার খুব সাধারণ একটি বিষয়। যদিও অ্যান্টিবায়োটিকের ব্যবহার অকার্যকর এবং অপ্রয়োজনীয়। এর পরিবর্তে মধুর ব্যবহার নিরাপদ ও কার্যকর।

তারা উপসংহারে বলেন, মধু ঘরে ঘরে পথ্য হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে। এটি সস্তা ও সহজলভ্য। এর তেমন ক্ষতিকর প্রতিক্রিয়া নেই। আমরা মধুকে অ্যান্টিবায়োটিকের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

সূত্র: গার্ডিয়ান

মাছের ডিম খেলে ৭ উপকার

মাছ ও ভাত ভোজনপ্রিয় বাঙালির প্রিয় খাবার। মাছের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে আমরা জানলেও এর ডিমের স্বাস্থ্য উপকারিতা সম্পর্কে অনেকেই জানি না।

মাছের ডিমে রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা। এ বিষয়ে বারডেম জেনারেল হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ আখতারুন নাহার আলো যুগান্তরকে বলেন, ডিম যা ক্যাভিয়ার বা রো হিসেবে পরিচিত। এটি ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ, যা ফিশ অয়েল সাপ্লিমেন্ট হিসেবে শরীরে কার্যকর ভূমিকা রাখে।

তিনি বলেন, মাছের ডিমের এমন কিছু উপাদান ও পুষ্টিগুণ রয়েছে, যা শরীরের অনেক সমস্যা দূর করে।

আসুন জেনে নিই মাছের ডিমের স্বাস্থ্য উপকারিতা-

১. মাছের ডিমে থাকা এক ধরনের ফ্যাটি অ্যাসিড মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখে। গবেষকদের মতে, মাছ ও মাছের ডিমে থাকা ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসের লক্ষণগুলো কমায়।

২. মাছের ডিমে রয়েছে ভিটামিন এ, যা চোখ ভালো রাখে। এ ছাড়া এতে থাকা ডিএইচএ ও ইপিএ শিশুদের চোখের জ্যোতি বাড়ায় ও রেটিনার কার্যকারিতাকে উন্নত করে।

৩. মাছের ডিমে থাকা স্বাস্থ্যকর উপাদানগুলো রক্ত পরিষ্কার করে ও হিমোগ্লোবিন বাড়ায়, যা অ্যানিমিয়া থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে।

৪. মাছের ডিমে থাকা ভিটামিন-ডি হাড় শক্ত করে এবং দাঁত মজবুত করে ও ভালো রাখে।
৫. মাছের ডিম হার্টের রোগীদের জন্য উপকারী। এতে থাকা ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড এবং ভিটামিন-ডি হার্টের অসুখ প্রতিরোধ করে।

৬. মাছের ডিমে থাকা ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড দেহের ভেতরে রক্ত জমাট বাঁধতে বাধা দেয় ও প্রদাহ হ্রাস করে। ফলে উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমায়।

৭. মাছের ডিম শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

কাজের চাপে ঘাড়, পিঠ বা কোমড়ের ব্যথা থেকে মুক্তি

পেতে যা করবেন

দীর্ঘ ক্ষণ অফিসে বসে বসে কাজ করতে হয়? নাকি সারাদিন নানা জায়গায় ঘুরে ঘুরে বা সারাক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করতে হয়? দৈনন্দিন বাড়তে থাকা কাজের চাপের সঙ্গেই পাল্লা দিয়ে বাড়ছে ঘাড়, কোমড় আর পিঠের ব্যথা! সমস্যা যতই হোক না কেন, দ্রুত করে কাজের ধরন বদলে ফেলা কখনওই সম্ভব নয়।

তবে কাজের চাপে বাড়তে থাকা ঘাড়, কোমড় আর পিঠের ব্যথা থেকে মুক্তি পেতে আমাদের জীবনযাত্রায় কতগুলো পরিবর্তন আনা জরুরি। পরিবর্তন আনা জরুরি আমাদের হাঁটা-চলা বা বসার অভ্যাসেও। আসুন জেনে নেওয়া যাক কাজের চাপ সামলে ঘাড়, কোমড় আর পিঠের ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়ার সহজ উপায়…

১. যদি দীর্ঘ ক্ষণ আপনাকে অফিসে বসে কাজ করতে হয়, সেক্ষেত্রে মাঝে মধ্যে ২-৩ মিনিটের জন্য ‘ব্রেক’ নিয়ে একটু হেঁটে আসুন। চিকিত্সকরা জানাচ্ছেন, ২ ঘণ্টা একটানা বসে থাকলে শরীরের ভাল কোলেস্টেরলের মাত্রা এক ধাক্কায় প্রায় ২০ শতাংশ পর্যন্ত কমে যায়। সেই সঙ্গে শরীরের ফ্যাট ঝরানোর উত্সেচকের ক্ষরণ প্রায় ৯০ শতাংশ কমে যায়। ৪ ঘণ্টা একটানা বসে থাকলে রক্তে ইনসুলিনের মাত্রা কমে যায়। তাই ঘণ্টার পর ঘণ্টা বসে থাকলে শুধু ঘাড়ে, কোমড়ে বা পিঠে ব্যথাই বাড়বে না, বাড়বে ডায়াবেটিস বা হার্টের সমস্যাও।

২. অনেকে আবার ভুল ভঙ্গিমায় বসি বা দাঁড়াই। যার ফলে ঘাড়ে বা পিঠে ব্যথা হয়। তাই বসা, দাঁড়ানোর বা শোওয়ার সময় তার ভঙ্গি সতর্কভাবে খেয়াল রাখুন।

৩. বেড়াতে যাওয়ার সময় বা কাজে বের হওয়ার আগে আমরা অনেকেই পিঠে ভারী ব্যাকপ্যাক নিয়ে থাকি। বেশি ওজনের ব্যাগ দীর্ঘক্ষণ ধরে বইতে হলে দু’ কাঁধে সমান ভার না পড়লে কাঁধে বা পিঠে ব্যথা হয়। তাই ব্যাগ এমনভাবেই নিতে হবে যাতে দু’কাঁধে সমান চাপ পড়ে।

৪. ফ্রোজেন শোল্ডার বা স্টিফ জয়েন্টের সমস্যায় সার্ভিক্যাল কলার বা ব্যাক ব্রেস পরলে সাময়িক আরাম পাওয়া যায় ঠিকই, তবে এই অভ্যাস দীর্ঘ মেয়াদী হলেই বিপদ! কারণ, চিকিত্সকদের মতে, তেমন কোনও চোট, আঘাত না থাকলে সার্ভিক্যাল কলার বা ব্যাক ব্রেস-এর ওপর নির্ভর না করাই ভাল। এর থেকে ফিজিওথেরাপিস্টদের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়ম মেনে কসরত করাই ভাল।

৫. শোওয়ার সময় বালিশের উচ্চতা সঠিক না হলে বা বালিশ খুব শক্ত বা খুব নরম হলে ঘাড়ে, পিঠে ব্যথা হতে পারে। বালিশের উচ্চতা এমন হওয়া উচিত, যাতে কাঁধ আর ঘাড় না বেঁকিয়ে পিঠ মোটামুটি সোজা বা সমান্তরাল রেখে শোওয়া যায়।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন