অ্যান্টিবায়োটিকের চেয়েও বেশি কার্যকরী মধু: গবেষণা

মধু অতিপরিচিত একটি প্রাকৃতিক উপাদান, যা বিশ্বের প্রায় সব দেশেই পাওয়া যায়। প্রাচীনকাল থেকেই এই উপাদানটি ভেষজ চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়ে আসছে। আধুনিক বিজ্ঞানও এবার এই মধুর গুণাগুণ নিয়ে দিল গুরুত্বপূর্ণ তথ্য।

নতুন একটি গবেষণায় উঠে এসেছে, সর্দি-কাশির চিকিৎসায় প্রচলিত বিভিন্ন ওষুধ এবং অ্যান্টিবায়োটিকের তুলনায় মধু বেশি কার্যকরী।

মধু সস্তা, সহজলভ্য এবং এর তেমন কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। যুক্তরাজ্যের অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানীরা তাদের গবেষণায় বলেন, ‘সর্দি-কাশির জন্য চিকিৎসকরা রোগীদের অ্যান্টিবায়োটিকের বিকল্প হিসেবে মধু খাওয়ার জন্য সুপারিশ করতে পারেন।’

আপার রেসপিরেটরি ট্রাক্ট ইনফেকশন (ইউআরটিআই) নাক, গলা, কন্ঠস্বর এবং শ্বাসনালীকে প্রভাবিত করে থাকে, যা ফুসফুস সংক্রমণের দিকে নিয়ে যেতে পারে। এর লক্ষণের মধ্যে রয়েছে- গলাব্যথা, নাক বন্ধ এবং কাশি।

শিশুদের কাশি, গলাব্যথা এবং সাধারণ সর্দির ঘরোয়া চিকিৎসা হিসেবে দীর্ঘদিন ধরে মধু ব্যবহৃত হয়ে আসছে। তবে প্রাপ্তবয়স্কের ক্ষেত্রে মধুর কার্যকারিতা প্রমাণের গবেষণাগুলো পদ্ধতিগতভাবে পর্যালোচনা হয়নি। এ বিষয়টি সমাধানের জন্য অক্সফোর্ডের বিজ্ঞানীরা গবেষণাগুলোর তথ্য পর্যালোচনা করেছেন। এজন্য ১৪টি ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের তথ্য বিশ্লেষণ করা হয়েছে, যেখানে বিভিন্ন বয়সের মোট ১,৭৬১ জন অংশগ্রহণকারী ছিল। এই গবেষণাগুলোর ডেটা বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে, সর্দি-কাশির ঘনত্ব এবং তীব্রতা কমানোর ক্ষেত্রে মধু অনেক বেশি কার্যকর ছিল।

দুটি গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে, মধু খাওয়ার ফলে সর্দি-কাশি থেকে নিরাময় ওষুধের তুলনায় ২ দিন আগে হয়েছে।

বিএমজে এভিডেন্স বেজড মেডিসিন জার্নালে প্রকাশিত অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের নতুন এই গবেষণায় বলা হয়, আপার রেসপিরেটরি

ট্রাক্ট ইনফেকশনে (ইউআরটিআই) প্রায়ই অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসা দেওয়া হয়। যেহেতু বেশিরভাগ ইউআরটিআই ভাইরাল, তাই অ্যান্টিবায়োটিক প্রেসক্রিপশন উভয়ই অকার্যকর এবং অনুপযুক্ত।

বিজ্ঞানীদের মতে, আপার রেসপিরেটরি ট্রাক্ট ইনফেকশনের চিকিৎসায় অ্যান্টিবায়োটিকের বিকল্প হিসেবে মধু প্রেসক্রাইব করা যেতে পারে। সূত্র: দ্য গার্ডিয়ান, নিউ ইয়র্ক পোস্ট, দ্য সান

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

ডায়াবেটিস নিয়ে যেসব ধারণা একেবারেই ভুল

প্রতি মুহূর্তেই বিশ্বে ডায়াবেটিসে আক্রান্তের সংখ্যা বাড়ছে। যার কারণে রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে আরও অনেক অসুখ বাসা বাঁধছে শরীরে। এ জন্য সুস্থ-স্বাভাবিক জীবনযাপনে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ জরুরি। তবে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সতর্কতা মানতে গিয়ে অনেকে অনেক রকম ভুল করে ফেলেন, যা আমাদের শুধরে নেওয়া উচিৎ।

বেশির ভাগ মানুষেরই এটা ধারণা যে, ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের মিষ্টি খাওয়া একেবারেই উচিত নয়। বাস্তবে এ ধরণা মোটেই সঠিক নয়। কারণ নিয়ন্ত্রিত পরিমাণে মিষ্টি সবাই খেতে পারেন। বরং চিকিৎসকদের মতে, শুধু ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের ক্ষেত্রেই নয়, বেশি মিষ্টি খাওয়া যেকোনো মানুষের পক্ষেই ক্ষতিকর।

এছাড়া ডায়াবেটিস ধরা পড়লে স্টার্চ বা শর্করা জাতীয় খাবার একেবারেই খাওয়া চলে না, এমনটাই ধারণা বেশির ভাগ মানুষের। তবে বাস্তবে এ ধরণা সম্পূর্ণ ভুল। কারণ, ডায়েটের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল স্টার্চ বা শর্করা জাতীয় খাবার। তাই কখনই শর্করা জাতীয় খাবার খাদ্য তালিকা থেকে সম্পূর্ণ বাদ দেয়া উচিত নয়। বরং কম পরিমাণে খাওয়া উচিত।

আবার ডায়াবেটিসে আক্রান্তরা কখনই রক্তদান করতে পারেন না, এমনটাই

ধারণা বেশির ভাগ মানুষের। তবে এ ধরণা সম্পূর্ণ সঠিক নয়। কারণ যারা নিয়মিত ইনসুলিন ইঞ্জেকশন নেন, তারাই শুধু রক্তদান করতে পারেন না। বাকিদের ক্ষেত্রে রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকলে, রক্তদানে কোনো সমস্যা নেই।

অনেকেই মনে করেন, চিকিৎসক ইনসুলিন নেওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন মানেই রোগী মোটেও নিয়ম মেনে চলছেন না। বাস্তবে এ ধরণা সম্পূর্ণ ভুল। কারণ টাইপ ২ ডায়াবেটিসে রক্তে ইনসুলিনের মাত্রা দ্রুত কমে যায়। ফলে নিয়মিত ওষুধ খাওয়া সত্ত্বেও একটা সময়ের পর ইনসুলিন নেয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

অনেকেই মনে করেন, ডায়াবেটিসে আক্রান্তদের সব সময় উচিত খাওয়া- দাওয়া নিয়ন্ত্রণে রেখে যতটা সম্ভব কম পরিশ্রম করা। তবে এ ধরণা সম্পূর্ণ সঠিক নয়। কারণ, নিয়ম মেনে চললে আর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকলে ডায়াবেটিকরাও বাকিদের মতোই স্বাভাবিক ভাবে জীবনযাপন করতে পারেন।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

কোন ভেষজ চায়ের কী গুণ? কখন খাবেন, কীভাবে বানাবেন?

সবাই সুস্থ থাকার জন্য নানা রকম চেষ্টা করেন। কেউ স্বাস্থ্যসম্মত ভেষজ চা পান করেন। বাজারে নানা রকম ভেষজ চা পাওয়া যায়। তবে, সে সবের চেয়ে ঘরোয়া টাটকা উপাদান দিয়ে নিজে বানিয়ে নিলে বেশি উপকার পাওয়া যায়।

সব চা কী সবাই খেতে পারেন? কোন চা কখন খাবেন? কীভাবে পান করা উচিত ভেষজ চা? এমন কয়েকটা পরামর্শ রইল।

তুলসি চা

একবাটি পানিতে একমুঠো তুলসি পাতা ফুটিয়ে নিন। ভালোভাবে ফুটলে আঁচ কমিয়ে আরও ১০ মিনিট ফোটান। এরপর এতে এক চামচ মধু আর দু-চামচ

লেবুর রস মেশাতে হবে। তাহলে এই চায়ে মধু দেবে এনার্জি আর লেবু দিবে ভিটামিন সি। যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে কাজে লাগবে।

একই সঙ্গে তুলসির প্রভাবে জ্বর-সর্দি-কাশির প্রকোপ কম থাকবে। নিয়মিত খেলে প্রদাহের প্রবণতা কমবে, বাড়বে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা।

শুকনো কাশির প্রকোপ কমাতে চাইলে এতে ধনে ও আদা মিশিয়ে নিন। প্রদাহের প্রবণতাও কমবে তাতে। কীভাবে বানাবেন, দেখুন।

এক লিটার পানিতে দু-চামচ আদা কুচি, চার চামচ ধনে ও একমুঠো তুলসি পাতা দিয়ে কম আঁচে ভাল করে ফোটান, যতক্ষণ না পানি অর্ধেক হয়ে যায়। এবার ছেঁকে নিয়ে মধু ও লেবু মিশিয়ে খান।

কয়েকটি বিশেষ ক্ষেত্রে এই চা না খাওয়াই ভাল। যেমন-

• গর্ভাবস্থায় নিয়মিত খাবেন না। কারণ তুলসিতে আছে এস্ট্রাপানি যা জরায়ুর সংকোচন বাড়াতে পারে।

• ডায়াবেটিসের ওষুধ খেলে বা ইনসুলিন নিলে নিয়মিত খাওয়ার আগে বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলে নেবেন। কারণ তুলসি রক্তে সুগারের মাত্রা কমায় বলে জানা গেছে।

• রক্ত পাতলা রাখার ওষুধ খেলেও সাবধান। কারণ তুলসিও রক্ত পাতলা রাখে।

• বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা থেকে সম্প্রতি জানানো হয়েছে, যাদের নিয়মিত অ্যাসিটামিনোফেন জাতীয় ব্যথার ওষুধ খেতে হয়, তারা তুলসি খাওয়ার আগে দু-বার ভাববেন। কারণ দুইয়ের মিলিত প্রভাবে লিভারের কিছু ক্ষতি হতে পারে।

দারুচিনি চা

দারুচিনি, গোলমরিচ, লেবুর রস ও মধু দিয়ে বানাতে পারেন ভেষজ চা। এক চামচ দারুচিনির গুড়ো, সিকি চামচ গোলমরিচ গুড়ো, এক চামচ লেবুর রস ও এক চামচ মধুর মধ্যে এক কাপ ফুটন্ত পানি দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে ছেঁকে নিন।

দারুচিনির কুমারিন, গোলমরিচের পিপারিন প্রদাহের প্রবণতা কমাবে, বাড়াবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। তবে কুমারিন বেশি খাওয়া ঠিক না।

লিভারের ক্ষতি হতে পারে। আবার সুগার কমাতে পারে বলে যার ডায়াবেটিসের ওষুধ চলছে, তিনি বুঝেশুনে খাবেন।

অশ্বগন্ধা চা

রোজ সকালে বা বিকেলে এক কাপ অশ্বগন্ধার চা খেতে পারেন। এক কাপ ফুটন্ত পানিতে এক চা-চামচ অশ্বগন্ধা মূলের গুড়ো দিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন মিনিট ১০-১৫। ছেঁকে লেবুর রস ও মধু দিয়ে খান।

এতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ার পাশাপাশি প্রদাহের প্রবণতা কমবে। অশ্বগন্ধার জীবাণুনাশক গুণও আছে। কমবে মানসিক চাপ-অবসাদ ও বয়সজনিত ক্ষয়-ক্ষতির হার।

ইন্ডিয়ান জার্নাল অফ সাইকোলজিক্যাল মেডিসিনে প্রকাশিত এক প্রবন্ধে বিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন এই চা খেলে খুব সহজে সতেজ ও ফুরফুরে হওয়া যায়।

আদা চা

এক চা-চামচ আদা কুচি, দুটো লবঙ্গ, এক ইঞ্চি দারুচিনি থেঁতো করে দু-কাপ পানি দিয়ে ফোটান। তাতে দিন ৩ ইঞ্চি কমলালেবুর খোসা। কম আঁচে ফোটান ১৫ মিনিট। দেড় চামচ মধু মিশিয়ে খান। জ্বর-সর্দি-গলা ব্যথা, সবের আরাম হবে।

হলুদ চা

আধ চামচ কাঁচা হলুদ বাটা ও সিকি চামচ গোলমরিচের গুঁড়োতে ফুটন্ত পানি মেশান। এতে মেশান একটা গোটা লেবুর রস আর দেড় চামচ মধু। সকাল-বিকেল খেলে ইমিউনিটি নিয়ে আর ভাবতে হবে না।

পুদিনা চা

ফুটন্ত পানিতে মেশান রোজমেরি। তাতে দিন ১০-১২টা পুদিনা পাতা। দেওয়ার আগে একটু কুচি কুচি নেবেন যাতে গন্ধটা পুরোপুরি বেরোয়। ১৫ মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখুন। তৈরি পুদিনা চা।

চায়ের সঙ্গে ‘টা’

সাধারণ চায়ে ক্যাফেইন, ট্যানিন ইত্যাদি থাকে বলে খালি পেটে খেলে কারও কারও অম্বলের সমস্যা বাড়ে। ভেষজ চায়ে সে ভয় নেই। কাজেই ‘টা’ না খেলে কোনো ক্ষতি নেই। বিস্কুট জাতীয় কিছুও খুব একটা না

খাওয়াই ভাল। কিন্তু অভ্যাস বলে কথা। কিছু একটা না খেলে অস্বস্তি হয়। কাজেই স্বাস্থ্যকর কিছু খান।

বাদাম খেতে পারেন। চিনে বাদাম খেলেও উপকার হবে। পেট ভরা থাকবে অনেকক্ষণ। তবে সেটিও পরিমাণমতো। সবমিলিয়ে পুষ্টিকর খাবার খান, সুস্থ থাকুন।

সূত্র: আনন্দবাজার

কাঁচা পেঁপের এত গুণ!

কাঁচা পেঁপে একটি বারোমাসি ফল। এর রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা। নানা রোগের মহৌষুধ হিসেবে কাজ করে এই ফল।

আসুন জেনে নেওয়া যাক কাঁচা পেঁপের গুণাগুণ সম্পর্কে:-

১. কাঁচা পেঁপে দেহের সঠিক রক্ত সরবরাহে কাজ করে। দেহে জমা থাকা সোডিয়াম দূর করতে সহায়তা করে যা হৃৎপিণ্ডের রোগের জন্য দায়ী। নিয়মিত পেঁপে খেলে উচ্চ রক্ত চাপের হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

২. পেঁপেতে থাকা আঁশ ক্রনিক কোষ্ঠকাঠিন্য, অ্যাসিডিটি বা অম্লতা, পাইলস ও ডায়রিয়া দূর করতে পারে। মানুষের শরীরকে ভেতর থেকে পরিষ্কার করতে পেঁপে দারুণ কার্যকর।

৩. যারা ডায়াবেটিসে ভুগছেন তারা কাঁচা পেঁপে খাওয়ার অভ্যাস শুরু করুন। খেতে পারেন কাঁচা পেঁপের জুসও। কাঁচা পেঁপে বা এর জুস রক্তে চিনির পরিমাণ কমায়। আর এটি শরীরে ইনসুলিনের পরিমাণ বাড়ায়।

৪. কাঁচা পেঁপেতে নানা রকম প্রাকৃতিক এনজাইম থাকে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য দুটি এনজাইম হচ্ছে সাইমোপ্যাপিন ও প্যাপিন। এই দুটি এনজাইম প্রোটিন চর্বি ও কার্বোহাইড্রেট ভাঙতে সাহায্য করে।

৫. নিয়মিত কাঁচা পেঁপে খেলে ত্বকের সমস্যা দূর হয়। বিশেষ করে ব্রণ এবং ত্বকের ওপর নানা দাগ দূর করতে পারে কাঁচা পেঁপে। মৃত

কোষ সমস্যা দূর করতে পারে পেঁপে।

৬. যাদের পেটে গোলমাল দেখা দেয়, তারা সালাদ হিসেবে কাঁচা পেঁপে খেতে পারেন।

৭. প্রতিদিন দুপুর ও রাতে খাবারের পর এক টুকরো কাঁচা পেঁপে ভালো করে চিবিয়ে খান। তারপর এক গ্লাস পানি খেলে সকালে পেট পরিষ্কার হয়। এতে গ্যাস্ট্রিক ও বদহজমের সমস্যাও দূর হয়।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

হজমশক্তি বাড়ায় আমড়া

আমড়ায় প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি, আয়রন, ক্যালসিয়াম আর আঁ◌ঁশ আছে, যেগুলো শরীরের জন্য খুব দরকারি। হজমেও এটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। তাই তেল ও চর্বিযুক্ত খাদ্য খাওয়ার পর আমড়া খেয়ে নিতে পারেন; হজমে সহায়ক হবে।

আমড়ায় প্রচুর ভিটামিন সি থাকায় এটি খেলে স্কার্ভি রোগ এড়ানো যায়। বিভিন্ন প্রকার ভাইরাল ইনফেকশনের বিরুদ্ধেও লড়তে পারে আমড়া। অসুস্থ ব্যক্তিদের মুখের স্বাদ ফিরিয়ে দেয়।

সর্দি-কাশি-জ্বরের উপশমেও আমড়া অত্যন্ত উপকারী। শিশুর দৈহিক গঠনে ক্যালসিয়াম খুব দরকারি। ক্যালসিয়ামের ভালো উৎস এই আমড়া। শিশুদের এই ফল খেতে উৎসাহিত করতে পারেন। এছাড়া এটি রক্তস্বল্পতাও দূর করে। কিছু ভেষজ গুণ আছে আমড়ায়। এটি পিত্তনাশক ও কফনাশক। আমড়া খেলে মুখে রুচি ফেরে, ক্ষুধা বৃদ্ধিতেও সহায়তা করে।

আমড়ায় থাকা ভিটামিন সি রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে। খাদ্যে থাকা ভিটামিন এ এবং ই এটির সঙ্গে যুক্ত হয়ে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে দেহকে নানা ঘাত-প্রতিঘাত থেকে রক্ষা করে। দাঁতের মাড়ি শক্ত করে, দাঁতের গোড়া থেকে রক্ত, পুঁজ, রক্তরস বের হওয়া প্রতিরোধ করে আমড়া।

এর ভেতরের অংশের চেয়ে বাইরের খোসাতে রয়েছে বেশি ভিটামিন সি আর

ফাইবার বা আঁশ, যা দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে করে দ্বিগুণ শক্তিশালী। আর আঁশজাতীয় খাবার পাকস্থলী (স্টমাক), ক্ষুদ্রান্ত, গাছহদন্ত্রের (পেটের ভেতরের অংশবিশেষ) জন্য আশীর্বাদ স্বরূপ।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

করোনা আক্রান্ত ব্যক্তিরা যেভাবে ফুসফুসের ব্যায়াম করবেন

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পর অনেক মানুষ বাড়িতে থেকেই চিকিৎসা নিচ্ছেন। এ কারণে কোভিড-১৯ থেকে সুস্থ হয়ে উঠতে চিকিৎসার পাশাপাশি ফুসফুসের ব্যায়াম করার ওপর জোর দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা।

বাংলাদেশের স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের অতিরিক্ত মহাপরিচালক অধ্যাপক ডা. নাসিমা সুলতানা বেশ কয়েকবার নিয়মিত ব্রিফিংয়ে বলেছেন, এ সময়ে আপনারা ফুসফুসের ব্যায়াম বা শ্বাসযন্ত্রের ব্যায়ামটা নিয়মিতভাবে চালিয়ে যাবেন। কারণ, অনেক সময়ই কাশির সঙ্গে শ্বাসকষ্ট হতে পারে। শ্বাসযন্ত্রের ব্যায়ামটা যেন নিয়মিতভাবে চালিয়ে যান।

যেভাবে করোনাভাইরাসে শনাক্ত ব্যক্তিরা ফুসফুসের ব্যায়াম করতে পারেন
বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ ডা. রওশন আরা খানম বলেন, করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পর যাদের হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় বা আইসিইউতে যেতে হয়, তাদের ফুসফুসের ক্ষতিটা বেশি হয়। তাদের সেই ক্ষতি কাটিয়ে উঠতে, স্বাভাবিক জীবনযাপনে যেতে অনেক সময় লেগে যায় বলে আমরা দেখেছি। তাদের জন্য পরবর্তীতে ‘ফুসফুসের পুনর্বাসন প্রোগ্রাম’ দরকার হয়ে পড়ে।’

তবে যারা বাসায় থেকে চিকিৎসা নিচ্ছেন, তারাও চাইলে পুনর্বাসনের এসব ব্যায়াম করতে পারেন।

গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস ব্যায়াম

বুক ভরে শ্বাস নিয়ে যতক্ষণ সম্ভব ধরে রাখা- এরপরে আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়তে হবে। এর ফলে ফুসফুসের কোষগুলোর ব্যায়াম হয়, ফলে সেটির স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে না।

এজন্য চিকিৎসকরা পরামর্শ দিচ্ছেন, পিঠ সোজা করে আরাম করে বসতে হবে। এরপর প্রথমে মুখ দিয়ে নিশ্বাস দিয়ে ফুসফুসের সব বাতাস বের করে দিতে হবে। এরপর আবার গভীর শ্বাস নিয়ে যতটা সম্ভব ফুসফুসে বাতাস ভরে নিতে হবে।

এরপর যতক্ষণ সম্ভব হয়, শ্বাস আটকে রাখুন। আবার একসাথে সব বাতাস বের করে দিন। এভাবে দিনে অন্তত দুইবার এই রকম ব্যায়াম করা যেতে পারে। এতে ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ ডা. আলতাফ হোসেন সরকার বলেন, লম্বা শ্বাস নিয়ে বুক ফুলিয়ে কমপক্ষে ১০ সেকেন্ড ধরে রাখার চেষ্টা করতে হবে। ১০ সেকেন্ড বোঝার জন্য এক হাজার এক, এক হাজার দুই, একহাজার তিন…এভাবে দশ পর্যন্ত গোনা যেতে পারে।

ইনসেন্টিভ স্প্যারোমেট্রি ব্যায়াম

বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ ডা. রওশন আরা খানম বলছেন, হাসপাতালের রোগীদের পাশাপাশি আউটডোরের রোগীদের জন্যও এই ব্যায়ামের সুপারিশ করা হয়। এখানে ছোট একটা ডিভাইসের মধ্যে তিনটা বল থাকে। শ্বাস দিয়ে রোগীদের সেই বলগুলো ডিভাইসের ভেতরে তুলতে হয়। প্রথমদিন হয়তো একটা, পরের দিন আরেকটা, এভাবে আস্তে আস্তে বল তোলার ক্ষমতা বাড়ে। তিনটা বল তুলে নিয়ে ধীরে ধীরে আবার ছেড়ে দিতে হয়। এভাবে ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ে।

উপুড় হয়ে ঘুমানো

বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ ডা. রওশন আরা খানম বলেন, করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হলে মানুষের শরীরে অনেক সময় অক্সিজেনের স্বল্পতা তৈরি হয়। ফুসফুসের কার্যক্ষমতা কমে যাওয়ার কারণেই এটা হয়। এজন্য উপুড় হয়ে শুয়ে থাকলে বা পাশ ফিরে শুয়ে থাকলে শরীরের অক্সিজেনের সরবরাহ বাড়ে। এভাবে শুয়ে থাকার সময় মাথার নিচে কোনো বালিশ ব্যবহার না করাই ভালো।

তবে বুক বেশি ভার ভার মনে হলে বা শ্বাস নিতে বেশি কষ্ট হলে অবশ্যই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে, বলছেন বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ

ডা. রওশন আরা খানম।

শ্বাস নেওয়ার সময় হাত তোলা

ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ ডা. আলতাফ হোসেন সরকার বলছেন, ‘আমরা অনেক সময় রোগীদের পরামর্শ দেই যে, যখন শ্বাস নেবে, তখন হাত ওপরে তুলতে হবে, আবার যখন শ্বাস ছেড়ে দেবে, তখন হাত নিচে নামিয়ে আনা হবে।’ এর ফলে শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে শরীরের অঙ্গের একটি ব্যায়াম হবে।

আবার লম্বা শ্বাস নেওয়ার সময় বুকের পাঁজরের নিচে হাত রেখে অনুভব করতে হবে যে, বুকটা বেলুনের মতো ফুলে উঠছে। এরপর সেটা আবার চাপ দিয়ে বাতাস বের করে দিতে হবে। এভাবে দিনে অন্তত কয়েকবার করতে হবে।

নাক বন্ধ করে শ্বাস নেওয়া

হাত দিয়ে প্রথমে নাকের বাম পাশ বন্ধ করে ডান পাশ দিয়ে লম্বা শাস নিন। ৫-১০ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখুন। এরপর শ্বাস ছেড়ে দিন। এরপর নাকের ডান পাশ চেপে ধরে একইভাবে শ্বাস নিন। একইভাবে ৫-১০ সেকেন্ড ধরে রেখে শ্বাস ছেড়ে দিন। এভাবে প্রতিদিন কয়েকবার করে অভ্যাস করুন।

বাষ্প নেওয়া

ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ ডা. আলতাফ হোসেন সরকার বলছেন, অনেক সময় আমরা রোগীদের বাষ্প নেওয়ার পরামর্শ দেই। বাসায় থেকে যারা চিকিৎসা নিচ্ছেন, তারা গরম পানির ভাপ নিতে পারেন। সেটাও ফুসফুসের জন্য ভালো।

ব্রিটিশ লাং ফাউন্ডেশনের পরামর্শ হলো, গভীর শ্বাসের ব্যায়াম ফুসফুস থেকে শ্লেষ্মা দূর করে অধিক বায়ু সঞ্চালনে সাহায্য করতে পারে। এ ব্যায়াম করতে ৫-১০ বার গভীর শ্বাস নিতে হবে। তারপর কয়েক বার জোরে কাশি দিয়ে রিপিট করতে হবে। এতে ফুসফুস আরও শক্তিশালী হবে।

ফুসফুসের সক্ষমতা বাড়াতে করোনাভাইরাসের আক্রান্ত হওয়ার পর খানিকটা সুস্থ হয়ে উঠলে হাঁটা শুরু করে শারীরিক সক্ষমতা বাড়াতে হবে। পরবর্তী সময়ে হাঁটার গতি আরও বাড়াতে হবে। এসব ব্যায়াম স্বল্পমেয়াদী কোনো ব্যায়াম নয়। দীর্ঘদিন ধরে এই ব্যায়ামের

চর্চা অব্যাহত রাখতে হবে।

যেসব ক্ষেত্রে এসব ব্যায়াম করা যাবে না

যদিও ফুসফুসের সক্ষমতা বাড়াতে চিকিৎসকরা ব্যায়ামের পরামর্শ দিচ্ছেন, কিন্তু কারও যদি শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা বা কাশি থাকে, তখন এই ধরনের ব্যায়াম না করাই ভালো। যাদের হৃদরোগ বা ফুসফুসের দীর্ঘমেয়াদী রোগ রয়েছে, তারা ব্যায়ামের আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন।

ব্যায়াম করার সময় অসুস্থ বোধ হলে বা শ্বাসকষ্ট হলে সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়াম বন্ধ করে বিশ্রাম নিন। কষ্ট বেশি হলে চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।

সূত্র : বিবিস বাংলা

দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে তুলসি পাতা

রোগ সারাতে তুলসি পাতার ব্যবহার হয়ে আসছে। নানাবিধ রোগ সারাতে দারুণভাবে সাহায্য করে থাকে তুলসি পাতা। যার উল্লেখ পাওয়া যায় প্রাচীন আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও।

জেনে নিন নিয়ম মেনে প্রতিদিন তুলসি পাতা খেলে যেসব উপকার মিলতে পারে;

রক্ত পরিশুদ্ধ হয়
প্রতিদিন সকালে খালি পেটে ২-৩ টি তুলসি পাতা খাওয়ার অভ্যাস করলে রক্তে উপস্থিত ক্ষতিকর উপাদান এবং টক্সিন শরীরের বাইরে বেরিয়ে যায়।

ডায়াবেটিস দূরে থাকে
বেশ কিছু গবেষণায় দেখা গেছে নিয়মিত তুলসি পাতা খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা কমতে শুরু করে। সেই সঙ্গে ইনসুলিনের কর্মক্ষমতাও

বাড়ে। ফলে শরীরে সুগারের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার কোনও সম্ভাবনাই থাকে না। প্রসঙ্গত, মেটাবলিক ড্য়ামেজ-এর হাত থেকে লিভার এবং কিডনি-কে বাঁচাতেও তুলতি পাতা দারুণভাবে সাহায্য করে।

ক্যান্সার দূরে থাকে
তুলসি পাতায় উপস্থিত ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট শরীরের ভেতরকার ক্যান্সার সেল যাতে কোনওভাবেই জন্ম নিতে না পারে, সেদিকে খেয়াল রাখে। ফলে ক্যান্সার রোগ ধারের কাছে ঘেঁষার সুযোগই পায় না।

দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটে
একাধিক পুষ্টিগুণে ভরপুর তুলসি পাতা, দৃষ্টিশক্তি বাড়ানোর পাশাপাশি ছানি এবং গ্লুকোমার মতো চোখের রোগকে দূরে রাখতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। সেই সঙ্গে ম্যাকুলার ডিজেনারেশন আটকাতেও সাহায্য করে।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

মানসিক চাপ দূর করে লবঙ্গ

লবঙ্গের গুণাগুণ শুধু রান্নাতেই নয়, তার বাইরেও আছে। সুস্বাস্থ্যে লবঙ্গ নানাভাবে আমাদের উপকারে আসে।

যেমন-

১) দাঁতের যন্ত্রণায় কষ্ট পেলে লবঙ্গ চিবিয়ে খেলে যন্ত্রণা কমবে।
২) লবঙ্গ মুখে রাখলে বা জলের সঙ্গে কয়েক ফোঁটা লবঙ্গ তেল মিশিয়ে খেলে আপনার বমি বমি ভাব দূর হবে।

৩) হাল্কা গরম পানিতে ১০ ফোঁটা লবঙ্গ তেল ও মধু যোগ করে, সেটা খেয়ে নিন। ভাইরাল ফিভারে কাজে দেবে।

৪) মানসিক চাপ দূর করে লবঙ্গ। পঞ্চ ইন্দ্রিয়কে শিথিল রাখতে সাহায্য করে। লবঙ্গের সঙ্গে তুলসি পাতা, পুদিনা পাতা ও দারচিনি মিশিয়ে আপনি ফ্লেভার্ড চা তৈরি করতে পারেন।

৫) সর্দি, কাশিতে লবঙ্গ খেলে আরাম পাওয়া যায়। কফ দূর হয়। নিঃশ্বাসে বাজে দুর্গন্ধও দূর হয়।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

হতাশার সময় উদ্বিগ্ন হলে মস্তিষ্কের আকার বাড়ে!

মানুষ হতাশায় থাকলে তার মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট একটি অংশ সংকুচিত হয়ে যায়। কিন্তু এসময় তার উদ্বেগ বৃদ্ধি পেলে মস্তিষ্কের আকার ‘অনেকখানি’ বেড়ে যায় বলে জানিয়েছেন গবেষকরা। দ্য জার্নাল অব সাইকিয়াট্রি অ্যান্ড নিউরোসায়েন্সে প্রকাশিত একটি গবেষণায় এমন দাবি করেছেন বিজ্ঞানীরা।

গবেষণায় বলা হয়েছে, ব্রেইন ভলিউমের ওপর হতাশা এবং উদ্বেগের প্রভাব বুঝতে ১০ হাজার মানুষকে নিয়ে কাজ করেছেন বিজ্ঞানীরা।

তারা জানান, হিপোক্যাম্পাসের ওপর হতাশা স্পষ্ট একটা প্রভাব ফেলে, সংকুচিত হয়ে যায়। মস্তিষ্কের এই স্থানটি শেখা এবং স্মৃতি বিষয়ক কার্যক্রমের অংশ।

কিন্তু হতাশা এবং উদ্বেগ যখন একসঙ্গে মনকে ঘিরে ধরে, তখন মস্তিষ্কের আবেগ-অনুভূতি কার্যক্রমের অংশ যাকে এমিগডালা বলা হয়, সেটি আকারে বড় হয়ে যায়। মানুষের সামাজিক ও আবেগনির্ভর আচরণ নিয়ন্ত্রণে এমিগডালার ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ।

অস্ট্রেলিয়ান ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক এবং প্রধান গবেষক ড্যানিয়েলা এস্পিনোজা ওয়ার্স বলেন, ‘হতাশা থেকে প্রায়ই মানুষ উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ে। এই দুটি সমস্যার প্রভাব একসঙ্গে বিবেচনা করে অনেক মানসিক রোগের সমাধান পাওয়া যেতে পারে।’

যারা হতাশা এবং উদ্বেগের সমস্যায় ভোগেন তাদের মস্তিষ্কের সংশ্লিষ্ট অংশ বড় হওয়ায় আগের ধারণা অনুযায়ী মস্তিষ্ক পরীক্ষা করলে সঠিক ফলাফল পাওয়া যাবে না। সে ক্ষেত্রে হতাশা থেকে

মস্তিষ্কের কী ক্ষতি হয়েছে, তার সম্পর্কে ভুল ধারণা আসবে।

উদ্বেগ কীভাবে মস্তিষ্কে হতাশার প্রভাব কমিয়ে দেয়, সেটি ভালো করে বুঝতে আরও গবেষণা দরকার। তবে এমিগডালার ক্ষেত্রে উদ্বেগ হয়তো ওভার-অ্যাক্টিভিটির দিকে নিয়ে যায়।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

যে কারণে এই সবজির বীজ রাখতেই হবে ডায়েটে

করোনাভাইরাস আবহে আরও বেশি করে রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ানোর দিকে নজর দিতে বলেছেন চিকিৎসকেরা। বেশি করে শাক-সবজি খেতে বলছেন তারা। কিন্তু এমন একটি সবজি রয়েছে, বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই যেটির বীজ ফেলে দেন অনেকে। পুষ্টিবিদরা কিন্তু বলছেন, ডায়েটে ওই বীজ থাকলে তা ম্যাজিকের মতো কাজ করবে।

মিষ্টি কুমড়া। খেতে চান না অনেকেই। মিষ্টি কুমড়ার বীজ এই সবজির অন্যতম উপাদান। অনেকে আবার কুমড়া খেলেও বীজ ফেলে দেন। কিন্তু এই বীজেই রয়েছে শরীরের অপরিহার্য ফ্যাট। ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিডের অন্যতম উৎস কুমড়ার বীজ। শরীরে নিজে থেকে এটি তৈরি হয় না। তাই খাবারের মাধ্যমে এটি যাতে শরীরে যায়, খেয়াল রাখতেই হবে সে দিকে। রোজ অল্প কয়েকটা কুমড়ার বীজ খেতে পারলে হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য ভালো থাকে। ভিটামিন বি, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রণ সমৃদ্ধ এই বীজ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। প্রদাহ কমাতে এবং ওবেসিটি বা স্থুলতা রুখতেও সাহায্য করে।

কুমড়ার বীজে প্রচুর পরিমাণে ডায়েটারি ফাইবার থাকে। মাত্র ১০০ গ্রাম বীজে থাকে ১৮ গ্রাম ফাইবার। এটি এক জন মানুষের দৈনিক চাহিদার ৭২ শতাংশই পূরণ করে। ফাইবার কোলনের ভালো ব্যাক্টিরিয়ার খাদ্যের জোগান দেয়। ‘মাইক্রোবিয়াল ব্যালান্স’ বা অণুজীবের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। ক্রনিক রোগেরও উপশম করে এই বীজ।

ভালো কোলেস্টেরল, অর্থাৎ হাই ডেনসিটি লিপোপ্রোটিন (এইচডিএল) এবং খারাপ কোলেস্টেরল, অর্থাৎ লো ডেনসিটি লিপোপ্রোটিন (এলডিএল)-এই দুই ধরনের কোলেস্টেরলই তৈরি হয় লিভারে। এলডিএল ধমনীর প্রাচীরে তৈরি হওয়ায় ব্লকেজ তৈরি হয়ে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক পর্যন্ত হতে পারে। যেখানে এইচডিএল খারাপ কোলেস্টেরল সরিয়ে রিসাইকেলে সাহায্য করে। কুমড়ার বীজ এই দুইয়ের ভারসাম্য রক্ষা করে।

পিইউএফএ এবং লিপোফিলিক অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট থাকার কারণেও এই বীজ স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত জরুরি। প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট থাকার কারণে ফ্রি র্যাডিক্যাল ধ্বংস করে এটি।

ভারতীয় পুষ্টিবিদ সোমা চক্রবর্তী বলেন, “ফ্রি র্যাডিক্যাল কোষের প্রোটিন, ডিএনএ, সেল মেমব্রেনের ইলেকট্রন ‘চুরি’ করে, অক্সিডেশনের মাধ্যমে। এই ফ্রি র্যাডিক্যালের মোকাবিলা করে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট।”

দেশটির মেডিসিন চিকিৎসক অরিন্দম বিশ্বাস বলেন, বীজে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট থাকলে সেটি রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায়। বিশেষ করে বর্ষার সময় ঠাণ্ডা লাগা, ফ্লু, ক্লান্ত হয়ে পড়া, এই সমস্যাগুলির হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

কুমড়ার বীজে থাকে সেরোটনিন, এই নিউরোকেমিক্যালকে বলা হয় প্রাকৃতিক ঘুমের ওষুধ। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ওষুধের পরিবর্তে এটি খেতে পারেন। এ ছাড়াও আর্থারাইটিসের ব্যথায় এই বীজের তেল মালিশ করলে খানিকটা উপশমও মেলে। এই বীজে প্রচুর পরিমাণে জিঙ্ক থাকার কারণে সেটি প্রস্টেটের সমস্যাকে দূরে রাখে। ইনসুলিনের কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণেও ভূমিকা রয়েছে মিষ্টি কুমড়ার বীজের। কারণ এটি অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে।

তবে আরও একটা কারণে এই বীজের গুরুত্ব আছে। কুমড়ার বীজে রয়েছে কিউকারবিটিন, এ ছাড়াও ভিটামিন সি থাকার কারণে চুলের বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করে এটি।

এটি যেভাবে খেতে হবে

কম ক্যালরি, ভরপুর পুষ্টিতে ভরা কুমড়ার বীজ ফেলে দেবেন না। বরং বীজ বেটে রান্নায় ব্যবহার করতে পারেন। ব্যবহার করতে পারেন কাঁচা স্যালাডে কিংবা সুপেও। বীজ অল্প সেঁকে স্ন্যাক্স হিসেবে ব্যবহার

করতে পারলে সব থেকে ভালো এমনটাই জানালেন পুষ্টিবিদ সোমা চক্রবর্তী।

সূত্র: আনন্দবাজার।