[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

ডায়রিয়ায় কাঁচা কলা

কাঁচা কলায় থাকে এনজাইম, যা ডায়রিয়া এবং পেটের নানা ইনফেকশন দূর করে। তাই ডায়রিয়া হলে চিকিৎসকেরা কাঁচা কলা খাওয়ার পরামর্শ দেন।

চোখের যেসব লক্ষণে সাবধান হতে হবে

চোখের সমস্যা কম-বেশি সবারই হতে পারে। কিন্তু অনেকে বুঝতে পারেন না যে, তার চোখে সমস্যা হয়েছে। তিনি জানেন না, কখন চোখের ডাক্তার দেখাবেন। এ ক্ষেত্রে নিজের চোখের অবস্থা ও লক্ষণ দেখে বুঝে নিতে হবে। চোখের কিছু লক্ষণে আপনাকে সাবধান হতে হবে। যেতে হবে চিকিৎসকের কাছে।

লক্ষণগুলো কী?

১. ঝাপসা দেখা: চোখে ঝাপসা দেখা বা চোখের সামনে অন্ধকার দেখা ক্যানসার, টিউমার বা স্ট্রোকেরও ইঙ্গিত দেয়। এ সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

২. ডাবল ভিশন: ডাবল ভিশন বা দুটো করে সবকিছু দেখার সমস্যা থাকলেও চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। মূলত চোখের ভেতরে পেশির সমস্যা হলে ডাবল ভিশন হয়। এ ছাড়া স্নায়ু রোগেও এই সমস্যা দেখা যায়। এ ছাড়া স্ট্রোক বা ব্রেন টিউমার হলেও এই সমস্যা হয়।

৩. হঠাৎ চোখ ধাঁধিয়ে যাওয়া: অনেক সময়ে চোখ ধাঁধিয়ে যায়। চোখের সামনে আলো ফেললে কিছু দেখা যায় না, তেমন অনেকেরই সাধারণ আলোতেই হঠাৎ চোখ ধাঁধিয়ে যায়। ক্ষণিকের অস্বস্তি হলেও এই সমস্যাকে কেউ খুব একটা গুরুত্ব দেয় না। কিন্তু বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে যদি এই সমস্যা দেখা যায়, তাহলে চিকিৎসকের কাছে পরামর্শ নিন।

৪. চোখ জ্বালা করা বা চোখ চুলকানো: হঠাৎ চোখ জ্বালা করা বা চোখ চুলকানোর সমস্যায় ভুগলেও এড়িয়ে যাবেন না। ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ থেকে এই সমস্যা হয়ে থাকে। প্রায়ই এই সমস্যা হতে থাকলে

চিকিৎসকের কাছে যান।

৫. চোখ যদি লাল হয়ে যায়: হঠাৎ চোখ যদি লাল হয়ে যায়, তা যথেষ্ট চিন্তার কারণ। কোনও ইনফেকশন হলেও চোখ লাল হয়ে যায়। এ ছাড়া শরীরে অন্যান্য কয়েকটি রোগের উপসর্গ চোখ লাল হয়ে যাওয়া।

সুস্থ থাকতে একটু সচেনতাই যথেষ্ট

সারাদিনের কর্মব্যস্ত জীবনে সকালে উঠে বের হওয়ার আগে মুখের ত্বক পরিষ্কার করে একটু ময়েশ্চারাইজার ও সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। সানস্ক্রিন ত্বককে ধূলা-বালি এবং দূষণ থেকেও রক্ষা করে। নিয়মিত কাজের ফাঁকে ৩-৪ বার পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে একটু ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে নিন। সারাদিনের কাজের পর দিন শেষে শরীরের সাথে সাথে ত্বকেরও যত্নের দরকার।

বাসায় ফিরে গোসল করার অভ্যাস থাকলে গোসলের আগে মুখে একটু মধু ম্যাসাজ করতে পারেন নয়তো ক্লিনজার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নিন। গোসল শেষে শীতকালে অব্যশই বডি লোশন ও ভ্যাসেলিন ব্যবহার করুন। মুখে নাইট ক্রিম বা অ্যান্টি অ্যাজিং ক্রিম দিয়ে চোখের চারপাশে আই ক্রিম লাগিয়ে ঘুমাতে যান। সপ্তাহে ৩ দিন অবশ্যই একটু সময় বের করে মুখে ফেসপ্যাক লাগান। এছাড়াও মুখে এলোভেরা, মুলতানি মাটি, চন্দন, মধু,টক দই দিতে পারেন।

যখনই ক্লান্তি অনুভব করবেন তখনই মুখে ঠাণ্ডা পানির ঝাপটা দিন। এতে রক্ত সঞ্চালন বাড়বে। তবে ফ্রিজের পানি কখনও ব্যবহার করবেন না। দিনে অন্তত ৩০ মিনিট শরীর চর্চা বা যোগ ব্যায়াম করুন। এতে আপনার সারা শরীরের রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক থাকবে এবং ত্বকও থাকবে টান টান। ক্লান্তি দূর করতে ম্যাসাজ শরীরের জন্য খুব উপকারি। এছাড়াও যতটুকু সম্ভব হাঁটুন। হাঁটার কোনো বিকল্প নেই। প্রয়োজনে লিফটের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।

এছাড়াও প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় তৈলমুক্ত পুষ্টিকর খাবার, তাজা

সবুজ শাক-সবজি, ভিটামিন-সি, বিভিন্ন পদের বাদাম, ফলের রস ও দৈনিক কমপক্ষে ৮ গ্লাস পানি পান করতে হবে। কেননা ‘স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল’।

বাতের ব্যথা, শ্বাস কষ্ট, ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখে আম পাতা

শীতের পর ধীরে ধীরে গ্রীষ্মের আগমন ঘটে। আর তার সাথে আগমন ঘটে ফলের রাজা আমের। আম পছন্দ করে না এমন মানুষ খুবই কম। আমের মধ্যে রয়েছে অনেক উপকারি গুণ। জানেন কি আম পাতাতেও থাকে উপকারি গুণ? এতে রয়েছে ভিটামিন, এনজাইম, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, খনিজ উপদান।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আম পাতা ব্যবহারে কী কী রোগ নিরাময় হয়, তার বর্ণনা দেওয়া রয়েছে। আম পাতায় মেঞ্জিফিরিন নামক একটি সক্রিয় উপদান থাকে যা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল। এবার দেখে নেওয়া যাক আর কি কি উপকারিতা রয়েছে আম পাতায়…

আম পাতার ৬ আশ্চর্য স্বাস্থ্যগুণ
• যদি আপনার খেতে বসে বারবার হেচকি ওঠে তাহলে, আম পাতা পুড়িয়ে তার ধোঁয়া নাকের কাছে ধরুন। দেখবেন, দ্রুত এই সমস্যা থেকে রেহাই পাবেন।

• বাতের সমস্যা থাকলে কচি আম পাতা পানিতে ফুটিয়ে প্রতিদিন সেই পানি খান। উপকার পাবেন।

• আঁচিল নিরাময়ে আম পাতা খুবই উপকারী। আম পাতা পুড়িয়ে কালো করে নিন। সেই গুঁড়োর মধ্যে সামান্য পানি মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে আঁচিলে লাগান। দ্রুত সেরে যাবে।

• প্রতিদিন সকালে আম পাতা শুকিয়ে গুড়ো করে এক গ্লাস পানিতে মিশিয়ে খান। কিডনিতে পাথর জমার সমস্যা থেকে রেহাই পাবেন।

• আমপাতা ব্লাড প্রেসারকে নিয়ন্ত্রণে রাখে।

• আম পাতার সাহায্যে ক্ষত নিরাময় করা সম্ভব। আম পাতা পুড়িয়ে যে ছাই হচ্ছে তা ক্ষত স্থানে লাগান। উপকার পাবেন। সূত্র: জিনিউজ

ত্বক, চুল ও চোখের পুষ্টি জোগায় পেয়ারা

পেয়ারা শুধু সুস্বাদু একটি ফলই নয়, পুষ্টিগুণেও ভরপুর এটি। সবুজ এই ফলটিতে আঁশ, পানি, কার্বহাইড্রেট, প্রোটিন, ভিটামিন এ, ভিটামিন কে, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম ইত্যাদি খাদ্য পুষ্টি উপাদান রয়েছে। এছাড়া রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন বি ও খনিজ পদার্থ।

নিচে পেয়ারা খেলে কী কী উপকারিতা পাওয়া যাবে তা নিয়ে আলোচনা করা হলো :

১. উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ রাখতে পেয়ারা বেশ কার্যকর।
২. এতে ইনফেকশনরোধী উপাদান রয়েছে যা হজমক্রিয়া শক্তিশালী করে।
৩. রক্তসঞ্চালন ভালো রাখে। ফলে হার্টের রোগীরা এটি নিয়মিত খেতে পারেন।
৪. অ্যাজমা, ঠাণ্ডা-কাশিতে কাঁচা পেয়ারার জুস বেশ উপকারী। এসব সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে সময়ে সময়ে পেয়ারা খেতে পারেন। তাহলে দ্রুত মুক্তি মিলবে।

৫. ওজন কমাতে, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে এবং মুখের রুচি বাড়াতেও জুড়ি নেই পেয়ারার। তাই যারা পেটের সমস্যায় ভুগছেন তারা নির্দ্বিধায় এটি খেতে পারেন।

৬. ত্বক, চুল ও চোখের পুষ্টিও জোগায় পেয়ারা।

৭. পেয়ারাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ময়েশ্চার যা তারুণ্য বজায় রাখে র্দীঘদিন। ত্বকের রুক্ষ ভাব দূর করে ও শীতে পা ফাটা রোধ করে।

৮. ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, প্রস্টেট ক্যান্সারের মতো কঠিন ও জটিল রোগ প্রতিরোধেও সহায়ক পেয়ারা।

ফুসফুসকে সুস্থ রাখতে যা খাবেন

ফুসফুস মানব শরীরে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলোর মধ্যে অন্যতম। করোনায় অনেকেরই ফুসফুস অকেজো হয়ে প্রাণহানিও ঘটছে। তাই ফুসফুস নিয়ে সচেতেন হওয়া উচিত সবার।

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।

আসুন, জেনে নেওয়া যাক রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে ফুসফুসকে সুস্থ রাখার জন্য কী ধরনের খাবার খাওয়া উচিত:-
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 প্রতিদিন 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: বোল্ডস্কাই

দাঁতের যত্নে কিসমিস

আঙুরের শুকনা রূপ কিসমিস। গবেষণা বলছে, সোনালী-বাদামী রংয়ের চুপসানো ভাঁজ হওয়া ফলটি খুবই শক্তিদায়ক। এতে আছে, ভিটামিন বি ৬ বা পাইরিডক্সিন, আয়রন, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম।

মিষ্টি খাবারের স্বাদ বাড়াতে ব্যবহৃত হয় এই কিসমিস।

পুষ্টিবিজ্ঞানীরা বলছেন, এতে থাকা বোরন কাজ করে শিশুর মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে।

কিসমিসের উপকারিতা সম্পর্কে-
সুস্থভাবে ওজন বাড়ায়

সব ড্রায়েড ফ্রুট যেমন খেজুর কাজুবাদাম ইত্যাদির মতই, কিসমিস সুস্থ উপায়ে ওজন বাড়াতে সাহায্য করে। কারণ এতে আছে প্রচুর ফ্রুক্টোজ, গ্লুকোয ও পোটেনশিয়াল এনার্জিতে ভরপুর এই কিসমিস। বডি বিল্ডার বা অ্যাথলিটদের ক্ষেত্রে কিসমিস খেতে বলা হয় কারণ তাদের প্রচুর এনার্জি লাগে বা ওজন বাড়ানোর জন্য ক্ষতিকর কোলেস্টেরল এড়িয়ে কিসমিস খেলে সুস্থভাবে ওজন বাড়তেও সাহায্য পাওয়া যায়।

ক্যান্সার প্রতিরোধে

কিসমিসে ক্যাটেচিন নামক একধরনের অ্যান্টিওক্সিডান্ট থাকে যা শরীরে ভেসে বেড়ানো ফ্রি র্যাডিকলগুলিকে লড়াই করে নিঃশেষ করে। এটা জানা গেছে যে শরীরের এই ফ্রি র্যাডিকলগুলিই ক্যান্সার সেলের স্বতঃস্ফুর্ত বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং মেটাস্টাসিসএও সাহায্য করে। কিসমিস নিজের রোজকারের খাবারের মধ্যে রাখলে শরীরে ক্যাটেচিন এর মতন শক্তিশালী অ্যান্টিওক্সিড্যান্ট এর মাত্রা বৃদ্ধি পায়,ফলে ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে বা যারা এতে আক্রান্ত, তাদের শরীরে বৃদ্ধির পরিমাণ খানিকটা হলেও কমিয়ে দেয়।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধে

শুনতে আশ্চর্য লাগলেও, কিছু কিছু পরীক্ষায় দেখা গেছে যে কিসমিস পোস্টপ্রান্ডিয়াল ইন্সুলিন রেস্পন্সকে নামিয়ে দেয়, যার মানে দাঁড়ায় যে কিসমিস খেলে লাঞ্চ বা ডিনারের পরে শরীরে যে ইনসুলিনের হঠাত্ বৃদ্ধি বা ঘাটতি দেখা দেয়, তা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। লেপটিন আর ঘ্রেলিন নামক দুটি হোরমোনের রিলিজেও কিসমিস সাহায্য করে, যেগুলি শরীরকে সিগনাল দেয় কখন খিদে পেয়েছে বা কখন যথেষ্ট পরিমানে খাদ্য গ্রহণ করা হয়েছে। তাই কিসমিস খেলে অত্যাধিক খাওয়া রোধ করা সম্ভব।

তবে অধিক পরিমাণে কিসমিস খেলে সমস্যা হতে পারে, তাই অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে খাবেন, বিশেষ করে যাদের ডায়াবেটিস আছে তারা। কারণ ফ্রুক্টোজ বা গ্লুকোজ ডায়াবেটিস-এর রোগীর জন্য মারাত্মক হতে পারে।

মস্তিষ্কের জন্য

কিসমিসে থাকা বোরন মস্তিষ্কের জন্য খুবই উপকারী। বোরন ধ্যান বাড়াতে সহায়ক। ফলে কাজে মনোযোগ বাড়ে। এটি বাচ্চাদের পড়াশোনাতেও মনোযোগী করে তুলতে পারে।

অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ

কিসমিসে প্রচুর পরিমাণে আয়রন আছে যা রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া কমাতে সরাসরি সাহায্য করে। এছাড়াও, ভিটামিন বি কমপ্লেক্সের অন্তর্গত বেশ কিছু ভিটামিন এতে পাওয়া যায়, যা নতুন রক্ত তৈরিতে সাহায্য করে। কিসমিসে কপারও থাকে যা রেড ব্লাড সেল তৈরিতে সাহায্য করে।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

স্যানিটাইজারের কারণে শিশুদের চোখ ও ত্বকের সমস্যা বাড়ছে

কোভিড-১৯ এর কারণে বেড়েছে হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবহার। এক দিকে জীবাণুর সঙ্গে লড়াই করতে এই স্যানিটাইজার অত্যন্ত প্রয়োজনীয় হয়ে উঠেছে। অন্যদিকে, এর কারণেই বাড়ছে শিশুদের নানা সমস্যা। সম্প্রতি ‘আমেরিকান মেডিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন’-এ প্রকাশিত এক গবেষণাপত্র এই তথ্য উছে এসেছে।

গবেষণায় বলা হয়েছে, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের কারণে শিশুদের চোখের ও ত্বকের সমস্যা মারাত্মক ভাবে বেড়ে যেতে পারে। এ ব্যাপারে শিশুস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ অপূর্ব ঘোষ বলেন, ‘হ্যান্ড স্যানিটাইজারে ৭০ শতাংশ অ্যালকোহল রয়েছে। এই মাত্রা অত্যন্ত কড়া। কোভিডের কারণে সকলেই বাধ্য হচ্ছি স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে। কিন্তু এটা মোটেই খুব স্বাস্থ্যকর নয়। বিশেষ করে, শিশুদের চোখ আর ত্বকের জন্য।’

‘আমেরিকান মেডিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন’-এর গবেষণা বলছে, তাদের সমীক্ষা অনুযায়ী, ২০১৯ সালে যত জন শিশুকে চোখে বিষক্রিয়ার কারণে চিকিৎসা করানো হয়েছিল, তার মধ্যে মাত্র ১.৩ শতাংশের ক্ষেত্রেই বিষক্রিয়ার কারণ ছিল হ্যান্ড স্যানিটাইজার। কিন্তু ২০২০ সালে তা বেড়ে হয়েছে প্রায় ১০ শতাংশের কাছাকাছি। শুধু চোখের নয়, বাড়ছে ত্বকের সমস্যাও।
ত্বক বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক পিয়ালি চট্টোপাধ্যায় বলছেন, ‘এখনও পরিসংখ্যানগত প্রমাণ কিছু নেই। কিন্তু ৭০ শতাংশ অ্যালকোহলের কারণে ত্বকের কিছু পরিবর্তন হবে, সেটা তো স্বাভাবিকই।’

এতদিন ধরে করোনা সংক্রমণ ঠেকাতেই স্যানিটাইজারের ব্যবহার নিয়ে কোনও প্রশ্ন ওঠেনি। কিন্তু এর পর আস্তে আস্তে স্যানিটাইজারের ব্যবাহারের উপর নিয়ন্ত্রণ আনতে হবে বলেও চিকিৎসকদের একাংশের মত। সূত্র: আনন্দবাজার।

তারুণ্য ধরে রাখতে চিরতার গুরুত্ব অপরিসীম

চিরতার রয়েছে নানান গুণ। ইউনানী চিকিৎসা অনুযায়ী চিরতা হৃৎপিণ্ড ও যকৃতের সবলকারক, চোখের জ্যোতিবর্ধক ও জ্বর রোগে বিশেষ উপকারী এই চিরতা।
নিম্নে চিরতার উপকারিতা ও গুণাগুণ সম্পর্কে আলোচনা করা হল-

শরীরের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে।

নিয়মিত তিতা খাবার খেলে অসুখ হওয়ার প্রবণতা কম থাকে। চিরতা এরমধ্যে অন্যতম।
চিরতা খেলে যেকোনো কাটা, ছেঁড়া, ক্ষতস্থান দ্রুত শুকায়। ডায়াবেটিসের রোগীদের জন্য চিরতা জরুরি পথ্য। চিরতার রস দ্রুত রক্তে চিনির মাত্রা কমিয়ে দেয়।

উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরল, উচ্চরক্তচাপ, অতি ওজন বিশিষ্ট ব্যক্তির জন্যও চিরতা দরকারি।

টাইফয়েড জ্বর হওয়ার পর আবারও অনেকের প্যারাটাইফয়েড জ্বর হয়। তাই টাইফয়েড জ্বরের পরে চিরতার রস খেলে যথেষ্ট উপকার পাওয়া যায়।

চিরতার রস কৃমিনাশক।

তারুণ্য ধরে রাখতেও চিরতার গুরুত্ব অপরিসীম।

শরীরের ঝিমুনিভাব, জ্বরজ্বর লাগা দূর করে চিরতার রস।

চিরতা রক্ত পরিষ্কারক হিসেবে কাজ করে।

যাদের ডায়াবেটিস নেই কিন্তু রক্তে চিনির পরিমাণ সবসময় স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি থাকে, তাদের জন্য চিরতা গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার।