জাঙ্ক ফুড খেয়ে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এড়াতে কী করবেন?

কেউ যতই স্বাস্থ্য সচেতন হোক না কেন, তার পরও কখনও কখনও কিন্তু মিষ্টি খাবার, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, বার্গার বা পিৎজার মতো জাঙ্ক ফুড খাওয়ার লোভ চলেই আসে। আর এই খাবারগুলো ট্রান্স ফ্যাট ও স্যাচুরেটেড ফ্যাট দ্বারা পরিপূর্ণ থাকে। এর ফলে ওজন বৃদ্ধি, কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি, রক্তচাপ বৃদ্ধি, টাইপ২ ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

তাই যতটা সম্ভব জাঙ্ক ফুড এড়িয়ে যেতে হবে। কিন্তু তার পরও লোভে বসে যদি একটু বেশি পরিমাণে চর্বিযুক্ত বা তৈলাক্ত খাবার অথবা জাঙ্ক ফুড খেয়ে থাকেন; তবে কিছু নির্দিষ্ট নির্দেশিকা রয়েছে, যেগুলো এসব খাবারের ক্ষতিকারক প্রভাব কিছুটা পরিমাণে কমিয়ে আনতে পারে।

জানুন জাঙ্ক ফুড খেয়ে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এড়াতে কী করবেন—

১. কুসুম গরম পানি পান করুন
জাঙ্ক ফুড খাওয়ার পর হালকা গরম পানি পান করলে তা আপনার পরিপাকতন্ত্রকে প্রশমিত ও সক্রিয় করতে সাহায্য করে। কারণ কুসুম গরম পানি পান করলে তা পুষ্টিগুণকে তাদের হজমযোগ্য আকারে ভেঙে ফেলতে সাহায্য করে। আপনি যদি পর্যাপ্ত পানি পান না করেন, তবে ছোট অন্ত্র হজমের জন্য খাবার থেকে পানি শোষণ করবে আর এর ফলে ডিহাইড্রেশন ও কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

২. লেবু পানি পান করুন
ডিটক্স পানীয় হিসেবে লেবু পানি পান করলে তা জাঙ্ক ফুড খাওয়ার পর আপনার সিস্টেমে জমে থাকা টক্সিনগুলোকে বের করে দিতে সাহায্য করে। কিছু গবেষক পরামর্শ দেন যে, ডিটক্সিফিকেশন প্রোগ্রাম বা ডিটক্স ড্রিংকগুলো টক্সিন মুক্ত করতে ও ওজন কমাতে সহায়তা করে। কোরিয়ান নারীদের ওপর করা একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, লেবু পানি পান করলে তা শরীরের চর্বি হ্রাস করে ও ইনস্যুলিন প্রতিরোধে সহায়তা করে।

৩. হাঁটাহাঁটি
ভারি খাবার বা জাঙ্ক ফুড খাওয়ার পর অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটাহাঁটি করলে তা হজমের উন্নতিতে সাহায্য করে। এটি পেটের গতিশীলতাকে ভালো করতে উৎসাহিত করে, হজমে সহায়তা করে এবং ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে। তাই জাঙ্ক ফুড খাওয়ার পর ৩০ মিনিটের জন্য ধীরে ধীরে হাঁটুন।

৪. দই
জাঙ্ক ফুড খাওয়ার পর দই বা প্রোবায়োটিকের মতো খাবার খেলে সেটি হজমের স্বাস্থ্যের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

৫. ফল ও শাকসবজি খান
ফলমূল ও শাকসবজি খেলে সেটি আপনার শরীরে বিভিন্ন প্রক্রিয়া চালানোর জন্য পর্যাপ্ত ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইবার সরবরাহ করতে সহায়তা করে। তাই জাঙ্ক ফুড খাওয়ার ক্ষতি পুষিয়ে নিতে বেশি করে ফল ও শাকসবজি খান। তবে খাওয়ার ঠিক পর পর এগুলো না খাওয়াই ভালো।

৬. ঘুম
ঘুম আমাদের মেজাজ ভালো রাখতে সাহায্য করে এবং শরীরকে শিথিল করতে সাহায্য করে। তাই জাঙ্ক ফুড খেয়ে ফেললে পর্যাপ্ত ও ভালো মানের একটি ঘুম নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন।

তথ্যসূত্র: স্টাইলক্রেজ ডটকম

জনবল নেবে মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

জনবল নিতে নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করেছে মহিলা ও শিশুবিষয়ক মন্ত্রণালয়। প্রতিষ্ঠানটির অধীনে জাতীয় মহিলা সংস্থা পরিচালিত একটি প্রকল্পে দুই ভিন্ন পদে জনবল নিয়োগ দেওয়া হবে। আবেদন করা যাবে ডাকযোগে।

প্রকল্পের নাম: জেলাভিত্তিক মহিলা কম্পিউটার প্রশিক্ষণ প্রকল্প

পদের নাম: সহকারী মেইনটেন্যান্স (গ্রেড-৯) পদ সংখ্যা: ১
বেতন: ৩৫,৬০০
চাকরির ধরন: চুক্তিভিত্তিক

পদের নাম: হিসাবরক্ষক (গ্রেড-১৩)
পদ সংখ্যা: ১
বেতন: ১৯,৬০০
চাকরির ধরন: চুক্তিভিত্তিক

এতে নারী-পুরুষ উভয়েই আবেদন করতে পারবেন।

বয়স: আগ্রহী প্রার্থীর বয়স ২০২১ সালের ৩ ডিসেম্বর হিসাবে সর্বোচ্চ ৩০ বছরের মধ্যে হতে হবে।

আবেদনের নিয়ম: আবেদনের জন্য http://www.mowca.gov.bd/ -এ ওয়েবসাইট থেকে আবেদনপত্র সংগ্রহ করতে পারবেন। পরে আবেদনপত্র পূরণ করে ডাকযোগে পাঠাতে হবে।

আবেদনের ঠিকানা: সচিব, মহিলা ও শিশুবিষয়ক মন্ত্রণালয়, পরিবহণ পুল ভবন, কক্ষ নং-৮১১, সচিবালয় লিংক রোড, ঢাকা।

আবেদনের শেষ সময়: ৯ ডিসেম্বর ২০২১

ঠান্ডাজনিত রোগ থেকে সতর্কতা

কুয়াশাচ্ছন্ন সকাল এবং বিকালের ঠান্ডা হাওয়া শীতের আগমনী বার্তা জানিয়ে দিচ্ছে। শীত আনন্দ এবং উৎসবের ঋতু হলেও এর অপ্রীতিকর দিকটির কথা যেন ভুলে না যাই। এ মৌসুমের ঠান্ডা এবং শুষ্ক বাতাস মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে দিতে পারে। সাধারণ সর্দি, ফ্লু এবং ফুসফুসের কিছু রোগ শীতকালে বেশি দেখা যায়। মৌসুমি এসব রোগের লক্ষণ, প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্পর্কে বিস্তারিত জানাতে লিখেছেন বরিশাল শেরে বাংলা মেডিকেল কলেজের মেডিসিন বিভাগের প্রাক্তন অধ্যাপক এবং ভারতের মাদ্রাজ শ্রী বালাজী মেডিকেল ইউনিভার্সিটির (চেন্নাই) ভিজিটিং প্রফেসর ডা.

এইচ. এন. সরকার

সাধারণ ঠান্ডা :

এটি একটি ভাইরাসজনিত রোগ, যা ২০০টিরও বেশি ভাইরাস দ্বারা হতে পারে; রাইনোভাইরাস দিয়ে বেশি হয়। এটি বছরের যে কোনো সময় হতে পারে, তবে শীতে সর্বাধিক ও ঘন ঘন সাধারণ ঠান্ডা দেখা যায়। শীতকালীন শুষ্ক এবং ঠান্ডা আবহাওয়া রাইনোভাইরাসের প্রজনন ও বিকাশের জন্য সর্বোৎকৃষ্ট পরিবেশ। এ ভাইরাস হাঁচি-কাশির মাধ্যমে ছড়ায়। ভাইরাস কোনো বস্তুতে লেগে থাকলে সেসব বস্তু যেমন দরজার হাতল, বিদ্যুতের সুইচ স্পর্শ করলেও শরীরে তা প্রবেশ করতে পারে। নাক দিয়ে পানি পড়া, গলা চুলকানি, গলা ব্যথা, কাশি, নাক বন্ধ থাকা, মাথাব্যথা এবং কখনো কখনো হালকা জ্বর সাধারণ ঠান্ডার উপসর্গ। এ উপসর্গগুলো ৩ থেকে ৫ দিনের মধ্যে বেশি হয় এবং এক সপ্তাহের মধ্যে সম্পূর্ণ সেরে যায়।

প্রাথমিক প্রতিকার :

সাধারণ সর্দি বিরক্তিকর হতে পারে, তবু স্বাভাবিক কার্যক্রম চালিয়ে যেতে পারেন এবং দুই থেকে চার দিনের মধ্যে এটি কমে যাবে। যদি এর চেয়ে বেশি সময় থাকে, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন। সাধারণ ঠান্ডা প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায় হলো ভাইরাসের বিস্তার ঠেকানো; যা ঘন ঘন হাত ধোয়া এবং সাধারণ সর্দির রোগী থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায়ের মাধ্যমে সম্ভব। এটি করোনাভাইরাস এসে আমাদের শিখিয়েছে। যদি পরিবারের কোনো সদস্য অসুস্থ হয়, তাহলে তাকে আলাদা থাকার এবং তার ব্যবহার্য থালাবাসন আলাদা করার ব্যবস্থা করতে হবে। যেসব বস্তুপৃষ্ঠ থেকে ভাইরাস ছড়াতে পারে সেগুলো জীবাণুনাশক দিয়ে বারবার পরিষ্কার করতে হবে। যদি সাধারণ সর্দি হয়, তাহলে হাঁচি বা কাশি দেওয়ার সময় টিসু বা রুমাল ব্যবহার করুন। রুমাল না থাকলে হাতের কনুইয়ে মুখ ঢেকে হাঁচি বা কাশি দিন। যদি কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য যথেষ্ট ভালো বোধ করেন, এক বা দুই দিনের মধ্যে কাজে ফিরে যান তবে ঘন ঘন হাত ধুয়ে নিবেন এবং হাঁচি-কাশি সম্পূর্ণ ভালো না হওয়া পর্যন্ত অন্যের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন। জ্বর বেশি হলে এবং দীর্ঘায়িত হলে, কাশিতে হলুদ কফ বের হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

ঠান্ডার চিকিৎসা :

সাধারণ সর্দির কোনো সুনির্দিষ্ট প্রতিকার নেই। বিশ্রাম,

পর্যাপ্ত পানি, নাকের ডিকনজেস্ট্যান্ট, কাশির সিরাপ এবং অ্যান্টিহিস্টামিন রোগ থেকে সেরে ওঠাকে ত্বরান্বিত করতে পারে। ঠান্ডা ভাইরাসের বিরুদ্ধে অ্যান্টিবায়োটিক কোনো কাজ করে না এবং ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ না হওয়া পর্যন্ত অ্যান্টিবায়োটিকের কোনো প্রয়োজন নেই।

ফ্লু বা ইনফ্লুয়েঞ্জা :

ফ্লু বা ইনফ্লুয়েঞ্জা একটি ভাইরাসজনিত রোগ। প্রতি বছর জনসংখ্যার ৫ থেকে ১৫ শতাংশ মানুষ ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয়। বিশ্বব্যাপী প্রতি বছর ৩ থেকে ৫ মিলিয়ন লোক গুরুতর ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয় এবং ৬ লাখ ৫০ হাজার মানুষ মারা যায়। মৃত্যু সাধারণত উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর মধ্যে ঘটে, যেমন ছোট শিশু, বয়স্ক এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগের রোগীরা। শীতকালে ফ্লুর সংক্রমণ খুব বেশি বিধায় এটিকে সাধারণত ফ্লু ঋতু (Flu season) বলা হয়। এ সময় শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা স্বাভাবিকের চেয়ে একটু কমে যেতে পারে। ফ্লু বায়ুবাহিত রোগ, ফ্লু ভাইরাস হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে ছড়ায়। দূষিত পৃষ্ঠতল স্পর্শের মাধ্যমেও ছড়িয়ে পড়ে। ফ্লু ভাইরাস ক্রমাগত পরিবর্তিত হতে থাকে, এজন্যই প্রতি বছরই ফ্লু ভাইরাসের ভ্যাকসিন নিতে হয়, পুরোনো ভ্যাকসিন কখনোই পুরোপুরি কার্যকর হয় না। ঝুঁকিপূর্ণ মানুষের মৃত্যুর একটি অন্যতম কারণ ফ্লু। ৬৫ বছর বা তার বেশি বয়সি মানুষ, গর্ভবতী এবং ডায়াবেটিস, কিডনি রোগ এবং দীর্ঘস্থায়ী অবস্ট্রাক্টিভ পালমোনারি ডিজিজ (সিওপিডি)সহ দীর্ঘমেয়াদি রোগের রোগীরা ফ্লু’র ঝুঁকিতে রয়েছে।

উপসর্গ বা লক্ষণ :

ফ্লু প্রাথমিকভাবে একটি সাধারণ ঠান্ডা হিসাবে ভুল হতে পারে, এক্ষেত্রে দ্রুত খুব বেশি জ্বর হয়। এ ছাড়া কাশি, গলাব্যথা, মাথাব্যথা, শরীরের ব্যথা এবং খুব দ্রুত ক্লান্তি বা অবসাদ চলে আসে। বমি বা ডায়রিয়াও হতে পারে। জ্বর এবং ব্যথা তিন থেকে পাঁচ দিনের মধ্যে কমে যায় কিন্তু কাশি এবং সাধারণ ক্লান্তি দুই সপ্তাহ বা তার বেশি সময় থাকতে পারে।

চিকিৎসা :

উপসর্গ শুরুর পর কমপক্ষে পাঁচ দিন এবং জ্বর কমে যাওয়ার ২৪ ঘণ্টার পর কাজে যোগ দিতে পারেন। ফ্লু থেকে নিউমোনিয়া সবচেয়ে বেশি হয় এবং হার্টের পর্দার প্রদাহ মায়োকার্ডাইটিস হচ্ছে মারাত্মক

জটিলতা। ফ্লু প্রতিরোধ করার সর্বোত্তম উপায় হলো ফ্লু ভ্যাকসিন এবং ফ্লু ভ্যাকসিন এক বছরের জন্য ফ্লুর বিরুদ্ধে ভালো সুরক্ষা দেয়। এজন্য প্রতি বছর ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত। ঝুঁকিপূর্ণ মানুষ নিউমোকক্কাল ভ্যাকসিন নিতে পারেন, যা নিউমোনিয়ার বিরুদ্ধে সুরক্ষা প্রদান করে। লক্ষণগুলো খারাপ হলে, নতুন উপসর্গ দেখা দিলে বা যদি এমন কোনো অবস্থা বা পরিস্থিতি থাকে যা ফ্লু’র জটিলতার ঝুঁকিতে ফেলে দেয়, এ অবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শ নিন। বিশ্রাম, পর্যাপ্ত পানি পান এবং প্যারাসিটামল উপসর্গগুলো উপশম করে। গুরুতর ক্ষেত্রে, ফ্লুর স্থায়ীত্ব, তীব্রতা এবং জটিলতার ঝুঁকি কমাতে ওসেল্টামিভিরের মতো অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ চিকিৎসকের পরামর্শে ব্যবহার করা যেতে পারে। উপকার পেতে হলে অ্যান্টিভাইরাল ওষুধগুলো সাধারণত উপসর্গ শুরুর ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে শুরু করতে হয়।

ব্রঙ্কিওলাইটিস, লক্ষণ ও প্রতিকার :

এটি একটি ভাইরাসজনিত শ্বাসনালির সংক্রমণ যা রেসপাইরেটরি সিনসিটিয়াল ভাইরাস (আরএসভি) দ্বারা সৃষ্ট। যদিও বিভিন্ন ভাইরাস ব্রঙ্কিওলাইটিস সৃষ্টি করতে পারে। এটি শিশুদের বেশি হয় এবং শীতকালে বেশি দেখা যায়। লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে নাক বন্ধ হওয়া, কাশি, মৃদু জ্বর যা সাধারণ সর্দি বলে মনে হতে পারে। এটি আরও গুরুতর হয়ে শ্বাসকষ্ট সৃষ্টি করতে পারে এবং মৃত্যু ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। শিশুর যদি শ্বাসকষ্ট হয়, তাহলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।

সাইনোসাইটিস, লক্ষণ ও প্রতিকার :

শীতকালে সাইনাসের সমস্যা একটি সাধারণ ব্যাপার। যখন ঘরের দরজা- জানালা বন্ধ থাকে এবং সঠিকভাবে বায়ু চলাচল করতে পারে না, তখনই সাইনাসের সমস্যা দেখা দেয়। নাক বন্ধভাব (Nasal congestion), মাথাব্যথা, কাশি, নাক দিয়ে পানি পড়ার পাশাপাশি নাক ডাকার উপসর্গ শীতের সময় মানুষকে দুর্বিষহ করে তোলে। এ সময় সাইনোসাইটিস থেকে মুক্ত থাকার জন্য ধুলোবালি এড়িয়ে চলুন, দুপুরের দিকে ঘরের দরজা- জানালা খুলে দিন, পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন, স্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং প্রচুর তরল পান করুন।

গলাব্যথা, লক্ষণ ও প্রতিকার :

গলাব্যথা সারা বছরই হতে পারে, তবে শীতকালে এর প্রকোপ বেশি। এটি ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাস দুটো দিয়েই হতে পারে। ব্যাকটেরিয়াল

গলাব্যথা সাধারণত স্ট্রেপটোকক্কাস ব্যাকটেরিয়া দিয়ে হয়ে থাকে এবং শীতকালে যে গলাব্যথা হয় তা সাধারণত ভাইরাস সংক্রমণের কারণে হয়ে থাকে। তাপমাত্রার পরিবর্তন, উষ্ণ কক্ষ থেকে বাহিরের ঠান্ডা আবহাওয়ায় বের হলে বা ঠান্ডার মধ্যে যদি ফ্রিজের পানি পান করে, তাহলে গলাব্যথা হতে পারে। এর সহজ এবং দ্রুত প্রতিকার হলো-গরম পানিতে লবণ দিয়ে গড়গড়া করা। এক গ্লাস উষ্ণ পানিতে এক চা চামচ লবণ দিয়ে গড়গড়া করুন। এটি সংক্রমণ নিরাময় করবে না, তবে গলাব্যথা কমিয়ে দিবে। কোনো চিকিৎসা ছাড়াই ভাইরাসজনিত গলাব্যথা ভালো হয়।

একিউট ব্রঙ্কাইটিস, লক্ষণ ও প্রতিকার :

ব্রঙ্কাইটিস হলো ব্রঙ্কাস বা শ্বাসনালির প্রদাহ। একিউট ব্রঙ্কাইটিস সাধারণত ভাইরাল সংক্রমণ যেমন সাধারণ ঠান্ডা বা ফ্লু ভাইরাস সংক্রমণের পরে হয়ে থাকে, কিন্তু ব্যাকটেরিয়ার কারণেও হতে পারে। শীতকালে প্রাপ্তবয়স্ক লোকের ৫ থেকে ৬ শতাংশ শিশু এ রোগে আক্রান্ত হয়। যারা ধূমপান করেন, যাদের অতিরিক্ত অ্যালার্জি, সাইনোসাইটিস, বর্ধিত টনসিল বা অ্যাডিনয়েড থাকে, তাদের একিউট ব্রঙ্কাইটিসের ঝুঁকি বেশি। ঠান্ডা বা ফ্লু রোগের উপসর্গ গা ব্যথা, মাথাব্যথা, ঠান্ডা লাগা, নাক ও চোখ দিয়ে পানি পড়া এবং গলাব্যথা কমে যাওয়ার পর শুকনো কাশি দেখা দেয়, যা অত্যন্ত বেশি এবং বিরক্তিকর; শত চেষ্টা করেও কাশি বন্ধ করা যায় না। কাশির সঙ্গে শ্বাসকষ্টও হতে পারে। এ রোগের কারণে কাশিতে পাতলা থুতুর মতো সাদা কফ ওঠে; ব্যাকটেরিয়ার সেকেন্ডারি সংক্রমণ হলে পাকা বা হলুদ কফ হয়। ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ হয়ে নিউমোনিয়া না হলে একিউট ব্রঙ্কাইটিস নিজে নিজেই ভালো হয়ে যায়। ফুটন্ত পানির বাস্প টানলে, কাশি সিরাপ এবং ব্যথানাশক ওষুধ ব্যবহারে উপসর্গগুলো সহজেই উপশম হয়। বেশিরভাগ লক্ষণ প্রায় দুই সপ্তাহের মধ্যে সেরে যায়, তবে কাশি কয়েক মাস স্থায়ী হতে পারে।

যদি উপসর্গ উপশম না হয়, যদি আরও খারাপ হয়ে যায়, দ্বিতীয় ধাপে জ্বর আসে বা হলুদ কফ বের হয়, তাহলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হবেন।

পুরাতন শ্বাসযন্ত্রের রোগে শীতের প্রভাব :

সিওপিডি (COPD) বা হাঁপানির (Asthma) মতো শ্বাসকষ্টজনিত রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের শীতকালে শ্বাসকষ্ট বেড়ে যেতে পারে; যার অনেক কারণ রয়েছে। ঠান্ডা এবং শুষ্ক বাতাস শ্বাসনালিকে সংকুচিত (spasm) করে, ফলে শ্বাস নিতে কষ্ট হয়। এ ছাড়াও কিছু কিছু হাঁপানির রোগীর

ঠান্ডা অ্যালার্জি থাকার কারণে হাঁপানি বেড়ে যায়। ঠান্ডার প্রভাবকে এড়ানোর জন্য বাইরে যাওয়ার সময়, উষ্ণ পোশাক এবং স্কার্ফ দিয়ে বুক এবং মুখ ঢেকে বের হবেন।

দীর্ঘস্থায়ী ব্রঙ্কাইটিস :

শ্লেষ্মা-উৎপাদনকারী কাশি বছরে কমপক্ষে তিন মাস, পরপর দুই বছর স্থায়ী হলে তখন তাকে দীর্ঘস্থায়ী ব্রঙ্কাইটিস বলে। ধূমপানই এর প্রধান কারণ; যদিও রান্নার ধোঁয়া, অভ্যন্তরীণ এবং বাইরের পরিবেশ দূষণের ফলেও এটা হতে পারে। শীত মৌসুমে এর ঠান্ডা এবং কুয়াশাচ্ছন্ন আবহাওয়া এর উপসর্গ বাড়িয়ে দিতে পারে, যাকে হঠাৎ তীব্রতা বৃদ্ধি (Acute exacerbation) বলা হয়। দীর্ঘস্থায়ী কাশি, বুকে চাপভাব এবং শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া এর প্রধান উপসর্গ। ঠান্ডা এবং কুয়াশাচ্ছন্ন আবহাওয়ায় এর উপসর্গ বেড়ে যেতে পারে, তাই বাইরে বের হওয়ার সময়, উষ্ণ পোশাক এবং স্কার্ফ দিয়ে বুক এবং মুখ ঢেকে বের হবেন। চিকিৎসার লক্ষ্য হলো উপসর্গ কমানো যাতে সহজে শ্বাস নেওয়া যায়। শ্বাসনালিকে প্রসারিত করার ওষুধ মুখে বা ইনহেলারের মাধ্যমে ব্যবহার করা যায়। মাঝারি বা তীব্র শ্বাসকষ্ট হয়, জ্বর বা হলুদ কফ বের হয়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিবেন। গুরুতর ক্ষেত্রে, হাসপাতালে ভর্তি হতে পারে। যদি ধূমপান করেন, তাহলে ধূমপান এখনই ত্যাগ করুন। ধূমপান ত্যাগই এ রোগের গতিবিধিকে পরিবর্তন করতে পারে।

কানে তীব্র সংক্রমণ :

এ সংক্রমণ একটি শীতকালীন সাধারণ রোগ। স্ট্রেপ্টোকক্কাস নিউমোনি এবং হেমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা নামক ব্যাকটেরিয়া দ্বারা মধ্যকর্ণে প্রদাহের ফলে এ স্থানে তরল পদার্থ জমা হয়। এটা পরে পুঁজে পরিণত হয়ে কানের পর্দা ছিদ্র হয়ে বের হয়ে আসতে পারে। কানের সংক্রমণের জন্য অন্যান্য ঝুঁকিগুলো হলো ঠান্ডা, ধূমপান, সাইনাসের সংক্রমণ এবং জলবায়ুর পরিবর্তন। কানে অস্বস্তি, কানে তীব্র ব্যথা এবং শ্রবণশক্তি হ্রাস হলো এর প্রধান উপসর্গ।

যে কোনো ধরনের কানের সংক্রমণ নিচের নিয়মগুলো অনুসরণ করে প্রতিরোধ করা যায়-

* গোসল বা সাঁতারের পর কান সম্পূর্ণ শুকিয়ে নিন।

* ধূমপান পরিহার করুন।

* টিকা দেওয়া আপ টু ডেট আছে কিনা নিশ্চিত করুন।

* ওষুধের মাধ্যমে অ্যালার্জি নিয়ন্ত্রণ করুন।

* সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।

ঠান্ডা আবহাওয়ার কারণে সৃষ্ট কানের সংক্রমণ ব্যাকটেরিয়া দিয়ে হয়, তাই অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসা করা আবশ্যক। ভাইরাস হলে অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হয় না। যদি কানের সংক্রমণের সঙ্গে ব্যথা থাকে, তাহলে চিকিৎসক প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেনের মতো ব্যথা উপশমকারী ওষুধ দিতে পারেন।

মাথাব্যথা ও প্রতিকার :

ঠান্ডা বাতাস মাঝে মাঝে মাথাব্যথাকে উসকে দিতে পারে। ঠান্ডা বাতাস মাইগ্রেনের আক্রমণ ঘটাতে পারে, সাইনাসের সংক্রমণ করতে পারে যা শীতকালে মাথাব্যথার প্রধান কারণ। নিজেকে একটি উষ্ণ মাফলার বা স্কার্ফ দিয়ে ঢেকে চলাফেরা করুন। যদি দু-চাকার গাড়ি চালান, শীতকালে মাথাব্যথা থেকে রেহাই পেতে চাইলে ভালো হেলমেট এবং মাফলার ব্যবহার করুন।

ত্বকে চুলকানি ও প্রতিকার :

শীতে কম আর্দ্রতার সঙ্গে ঠান্ডা তাপমাত্রা শুষ্ক চুলকানি সৃষ্টি করে। সংবেদনশীল ত্বকের অনেকেরই শীতের সময় চুলকানি হয়। যত্ন নেওয়ার সর্বোত্তম উপায় হলো প্রতিদিন রাতে নারিকেল, জলপাই বা বাদাম তেল ব্যবহার করা।

ঠান্ডাতে ঘা ও প্রতিকার :

শুষ্ক ও ঠান্ডা আবহাওয়ার তীব্রতার কারণে শীত মৌসুমে ঠান্ডা ঘা (cold sore) বেশি হয়, যদিও এটি বছরের যে কোনো সময় হতে পারে। শুষ্ক এবং ঠান্ডা বাতাসে ঠোঁট শুকিয়ে যায়; যা তাদেরকে হার্পিস (Herpes) ভাইরাসের জন্য আরও সংবেদনশীল করে তোলে। ঠোঁটে এবং ঠোঁটের কোণে ঠান্ডা ঘা (cold sore) সৃষ্টি হয়। মানসিক চাপের মধ্যে থাকলেও ঠান্ডা ঘা বেশি দেখা যায়। শীতকালে নিজের যত্ন নিয়ে ঠান্ডা ঘা হওয়ার আশংকা কমাতে পারেন। পর্যাপ্ত পুষ্টি, নিয়মিত ব্যায়াম এবং বিশ্রাম ঠান্ডা ঘা হওয়ার আশংকা কমাতে সাহায্য করে। মানসিক চাপ কমাতে প্রতিদিন পার্কে বেড়াতে যান, সিনেমা দেখুন এবং মনকে প্রফুল্ল রাখুন।

শুষ্ক ত্বক

শীতে সাধারণ সমস্যার মধ্যে একটি হল ত্বক শুষ্ক হওয়া। বাতাসের আর্দ্রতা কম হয় বলে এটি হয়। ঠান্ডা আবহাওয়া ত্বকের ক্ষতি করে, ফলে ত্বক চুলকায় এবং শুষ্ক হয়ে যায়। ঠোঁট ও পায়ের গোঁড়ালি ফেটে যায়। শুষ্কতার কারণে ফাটলযুক্ত ত্বক, রক্তপাত, ব্যথা এবং সংক্রমণ হতে পারে। এজন্য নিয়মিত ময়েশ্চারাইজিং লোশন, ময়েশ্চারাইজিং সাবান ব্যবহার, পেট্রোলিয়াম জেলি বা অলিভ অয়েল ব্যবহার করুন। ময়েশ্চারাইজার ব্যবহারের সবচেয়ে ভালো সময় হল স্নান বা গোসলের পর, যখন ত্বক আর্দ্র থাকে এবং ঘুমানোর সময়। গরম পানির বদলে উষ্ণ পানি গোসলে ব্যবহার করুন। খুব গরম পানি ত্বককে আরও শুষ্ক এবং চুলকানির প্রবণতা সৃষ্টি করে। ইউরিয়া ক্রিম ফাটা চামড়া সারাতে সহায়তা করে।

জয়েন্টে ব্যথা

শীতে অনেকে জয়েন্টে ও মাংসপেশিতে ব্যথা এবং জয়েন্ট শক্ত হয়ে যাওয়া রোগে ভোগেন। এটি আর্থ্রাইটিস রোগীদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। হঠাৎ তাপমাত্রা বেশি কমে গেলে জয়েন্টের ব্যথা শুরু হতে পারে, যা চলনশক্তিহীন বা স্থবির করে দিতে পারে। শীতের মাসে অনেক মানুষ একটু হতাশায় (Depression) ভোগেন এবং এর ফলে তারা ব্যথাকে আরও তীব্রভাবে অনুভব করে। জয়েন্টের ব্যথা ও মাংশপেশি শক্ত হওয়া থেকে মুক্তি পাওয়ার সহজ উপায় হচ্ছে- নিজেকে এবং নিজের হাত-পা গরম রাখা, ভারী গরম কাপড়ের পরিবর্তে দুই বা তিন জোড়া পাতলা পোশাক পরুন, ব্যায়াম করুন তবে অতিরিক্ত নয়, রৌদ্রস্নান করাও জয়েন্টের ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়ার অন্যতম উপায়।

প্রিন্সিপাল অফিসার নেবে এনসিসি ব্যাংক

জনবল নিতে নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি দিয়েছে বেসরকারি প্রতিষ্ঠান ন্যাশনাল ক্রেডিট অ্যান্ড কমার্স ব্যাংক লিমিটেড (এনসিসি ব্যাংক)। প্রতিষ্ঠানের ইনফরমেশন টেকনোলজি বিভাগে ‘এক্সিকিউটিভ

অফিসার/প্রিন্সিপাল অফিসার’ পদে লোক নিয়োগ দেবে। আবেদন করা যাবে অনলাইনে।

পদের নাম: এক্সিকিউটিভ অফিসার/প্রিন্সিপাল অফিসার
পদ সংখ্যা: অনির্দিষ্ট
যোগ্যতা: যে কোনো স্বীকৃত বিশ্ববিদ্যালয় থেকে কম্পিউটার সায়েন্স বা সমমান বিষয়ে ন্যূনতম স্নাতক ও মাস্টার্স পাস হতে হবে। ইংরেজি ভাষায় সাবলীল হতে হবে।
অভিজ্ঞতা: সংশ্লিষ্ট বিষয়ে ৫ বছর কাজের অভিজ্ঞতা থাকতে হবে। চাকরির ধরন: ফুল টাইম
বেতন: আলোচনা সাপেক্ষে
কাজের স্থান: ঢাকা
বয়সসীমা: সর্বোচ্চ ৩৩ বছর

এতে নারী-পুরুষ উভয়েই আবেদন করতে পারবেন।

আবেদনের প্রক্রিয়া: আগ্রহী প্রার্থীরা বিডিজবসের ওয়েবসাইট থেকে অনলাইনে আবেদন করতে পারবেন। আবেদনের ঠিকানা— https://jobs.bdjobs.com/jobdetails.asp?id=1006933&fcatId=2&ln= 1

আবেদনের শেষ তারিখ: ২৭ নভেম্বর ২০২১

৫ প্রাকৃতিক উপায়ে কমবে কোলেস্টেরলের মাত্রা

কোলেস্টেরল আমাদের শরীরের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এটি কোষের দেয়ালগুলোকে নমনীয় রাখতে সাহায্য করে এবং বেশ কয়েকটি হরমোন তৈরির জন্য প্রয়োজনীয়। কিন্তু শরীরের যে কোনো কিছুর মতোই ভুল জায়গায় অত্যধিক কোলেস্টেরল জমা হলে বা কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে গেলেই সমস্যা তৈরি হয়।

উচ্চমাত্রার লো-ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন (এলডিএল) নামের

কোলেস্টেরল রক্তনালীর দেয়ালে জমার ফলে ধমনি, স্ট্রোক, হার্টঅ্যাটাক এবং কিডনিসহ নানারকম সমস্যা দেখা দিতে পারে।

তাই আমাদের উচিত আমাদের শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ে সতর্ক থাকা। এ জন্য আজ জানুন যে ৫ প্রাকৃতিক উপায়ে কমবে কোলেস্টেরলের মাত্রা—

১. ওমেগা-৩ সমৃদ্ধ খাবার
ওমেগা-৩ ও পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটগুলোর একাধিক ডবল বন্ড রয়েছে, যা তাদের শরীরে স্যাচুরেটেড ফ্যাটের চেয়ে আলাদাভাবে আচরণ করে। গবেষণায় দেখা যায় যে, পলি আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট খারাপ এলডিএল কোলেস্টেরল কমায় এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।

২. ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার
দ্রবণীয় ফাইবার জাতীয় খাবার খেলে তা কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে পারে। আর আপনার অন্ত্রে বসবাসকারী উপকারী ব্যাকটেরিয়া দ্রবণীয় ফাইবার হজম করতে পারে। আসলে এটি সেই ব্যাকটেরিয়ার নিজস্ব পুষ্টির জন্যও প্রয়োজন। আর এসব ভালো ব্যাকটেরিয়া বা প্রোবায়োটিক ক্ষতিকারক ধরনের লিপোপ্রোটিন ও এলডিএলের মাত্রা কমায়।

৩. ব্যায়াম
ব্যায়াম করলে তা হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য অনেক উপকারী হিসেবে কাজ করে। এটি শুধু শারীরিক সুস্থতাই উন্নত করে না; বরং স্থূলতার বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে, ক্ষতিকারক এলডিএল কমায় এবং উপকারী এইচডিএল বাড়াতেও উপকারী হিসেবে কাজ করে।

৪. ধূমপান এড়ানো
ধূমপান বিভিন্ন উপায়ে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। এ ছাড়াও এটি শরীরে কোলেস্টেরল পরিচালনা করে তা পরিবর্তন করে।
তাই কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে চাইলে ধূমপান এড়াতে হবে।

৫. ওজন কমানো
ডায়েটিং বা ওজন কমালে তা আপনার শরীর থেকে কোলেস্টেরল শোষণ করে। এ নিয়ে ৯০ জন প্রাপ্তবয়স্কের দুই বছরের গবেষণায় দেখা গেছে যে, কোনো ডায়েটে ওজন কমানোর খাদ্য কোলেস্টেরল শোষণকে বাড়িয়েছে এবং শরীরে নতুন কোলেস্টেরল তৈরিও কমিয়েছে।

তত্যসূত্র: হেলথলাইন ডটকম

[redacted]

[redacted]

[redacted]:
[redacted]: [redacted]
[redacted]: [redacted]
[redacted]: [redacted]
[redacted]: [redacted]

[redacted]: [redacted] http://natp2pmu.gov.bd/ -[redacted]

[redacted]:

[redacted]: [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]
[redacted]: [redacted]
[redacted]: [redacted]
[redacted]: [redacted]
[redacted]: [redacted]
[redacted]: [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

এতে রাজস্ব খাতভুক্ত বিভিন্ন পদে ৯ম ও ১০ম গ্রেডে জনবল নিয়োগ দেওয়া হবে। আবেদন করা যাবে অনলাইনে।

পদের নাম: সহকারী পরিচালক (গ্রেড-৯)
পদ সংখ্যা: ৪ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বিশ্ববিদ্যালয় থেকে স্নাতকোত্তর ডিগ্রি থাকতে হবে।
বেতন: ২২,০০০ থেকে ৫৩,০৬০

পদের নাম: সহকারী পরিচালক (পরিসংখ্যান, গ্রেড-৯)
পদ সংখ্যা: ১ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বিশ্ববিদ্যালয় থেকে গণিত, পরিসংখ্যান বা অর্থনীতিতে স্নাতকোত্তর ডিগ্রি থাকতে হবে।
বেতন: ২২,০০০ থেকে ৫৩,০৬০

পদের নাম: সহকারী পরিচালক (সফটওয়্যার ডেভেলপমেন্ট, গ্রেড-৯)
পদ সংখ্যা: ১ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বিশ্ববিদ্যালয় থেকে কম্পিউটার বিজ্ঞান বা কম্পিউটার বিজ্ঞান ও প্রকৌশলে স্নাতকোত্তর ডিগ্রি থাকতে হবে।
বেতন: ২২,০০০ থেকে ৫৩,০৬০

পদের নাম: সহকারী পরিচালক (সফটওয়্যার সাপোর্ট, গ্রেড-৯)
পদ সংখ্যা: ১ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বিশ্ববিদ্যালয় থেকে কম্পিউটার বিজ্ঞান বা কম্পিউটার বিজ্ঞান ও প্রকৌশলে স্নাতকোত্তর ডিগ্রি থাকতে হবে।
বেতন: ২২,০০০ থেকে ৫৩,০৬০

পদের নাম: নিরাপত্তা পরিদর্শক (এসআই, গ্রেড-১০)
পদ সংখ্যা: ২ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বিশ্ববিদ্যালয় থেকে স্নাতক ডিগ্রি থাকতে হবে।
বেতন: ১৬,০০০ থেকে ৩৮,৬৮০

পদের নাম: নকশাকার গ্রেড-১ (ডিপ্লোমা, গ্রেড-১০)
পদ সংখ্যা: ২ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত প্রতিষ্ঠান থেকে পুরঃকৌশল বিষয়ে ৪ বছর মেয়াদি ডিপ্লোমা ডিগ্রি থাকতে হবে।

বেতন: ১৬,০০০ থেকে ৩৮,৬৮০

পদের নাম: এস্টিমেটর (গ্রেড-১০)
পদ সংখ্যা: ১ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত প্রতিষ্ঠান থেকে পুরঃকৌশল বিষয়ে ৪ বছর মেয়াদি ডিপ্লোমা ডিগ্রি থাকতে হবে।
বেতন: ১৬,০০০ থেকে ৩৮,৬৮০

বয়স: আগ্রহী প্রার্থীর বয়স ২০২০ সালের ২৫ মার্চ হিসাবে ১৮-৩০ বছরের মধ্যে হতে হবে। প্রতিবন্ধী ও মুক্তিযোদ্ধার সন্তানদের ক্ষেত্রে বয়স সর্বোচ্চ ৩২ বছর।

আবেদনের নিয়ম: আগ্রহী প্রার্থীরা http://dcd.teletalk.com.bd/ -এ ওয়েবসাইট থেকে আবেদনপত্র করতে পারবেন। বিজ্ঞপ্তি দেখুন এখানে—

আবেদনের শেষ সময়: ১৫ ডিসেম্বর ২০২১ বিকাল ৫টা পর্যন্ত।

কুমিল্লা জেলা প্রশাসকের কার্যালয়ে চাকরি

জনবল নিয়োগে বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করেছে কুমিল্লা জেলা প্রশাসকের কার্যালয়। ছয় পদে ৫৯ জনকে নিয়োগ দেবে প্রতিষ্ঠানটি। তবে শুধু কুমিল্লা জেলার স্থায়ী বাসিন্দারা এতে আবেদন করতে পারবেন। আবেদন করতে হবে অনলাইনে।

পদের নাম: অফিস সহায়ক (গ্রেড-২০)
পদ সংখ্যা: ১৪ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বোর্ড থেকে মাধ্যমিক পাস। বেতন: ৮,২৫০ থেকে ২২,৪৯০

পদের নাম: নিরাপত্তা প্রহরী (গ্রেড-২০)
পদ সংখ্যা: ২৯ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বোর্ড থেকে মাধ্যমিক পাস। বেতন: ৮,২৫০ থেকে ২২,৪৯০

পদের নাম: বেয়ারার (গ্রেড-২০)
পদ সংখ্যা: ২ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বোর্ড থেকে মাধ্যমিক পাস। বেতন: ৮,২৫০ থেকে ২২,৪৯০

পদের নাম: সহকারী বাবুর্চি (গ্রেড-২০)
পদ সংখ্যা: ১ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বোর্ড থেকে মাধ্যমিক পাস। বেতন: ৮,২৫০ থেকে ২২,৪৯০

পদের নাম: মালি (গ্রেড-২০)
পদ সংখ্যা: ১৪ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বোর্ড থেকে মাধ্যমিক পাস। বেতন: ৮,২৫০ থেকে ২২,৪৯০

পদের নাম: পরিচ্ছন্নতাকর্মী (গ্রেড-২০)
পদ সংখ্যা: ১৪ জন
আবেদনের যোগ্যতা: কোনো স্বীকৃত বোর্ড থেকে মাধ্যমিক পাস। বেতন: ৮,২৫০ থেকে ২২,৪৯০

আবেদনের নিয়ম: আগ্রহী প্রার্থীরা https://dccumilla.teletalk.com.bd/-এ ওয়েবসাইট থেকে আবেদন করতে পারবেন।

আবেদনের শেষ সময়: ১৪ ডিসম্বের ২০২১

ডেঙ্গির পরে প্লাটিলেট বৃদ্ধি করতে কী খাবেন

কিছুদিন আগেও যেন এক আতঙ্কের নাম ছিল ডেঙ্গি। সারা দেশেই বেড়ে গিয়েছিল ডেঙ্গির তাণ্ডব। আর এ সময়টাতেও মশার পরিমাণ কম নয়। এ কারণে ডেঙ্গি হওয়ার ভয়টা কিন্তু থেকেই যায়। ডেঙ্গি হলে রক্তে প্লাটিলেটের পরিমাণ কমে যায়। আর এ উপাদানটি রক্ত জমাট বাঁধতে এবং

রক্তপাতের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এর কারণে অভ্যন্তরীণ রক্তপাত এবং ফুসকুড়ি হওয়ার ঝুঁকি বাড়তে পারে। এছাড়াও যাদের রক্তে প্লাটিলেটের পরিমাণ কমে যায় তাদের বিভিন্ন রকমের সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে।

কিন্তু ভালো খবর হচ্ছে যে, আপনি প্রকৃতিক উপায়েও রক্তের প্লাটিলেট বাড়িয়ে নিতে পারেন। এর জন্য আপনাকে খেতে হবে বিভিন্ন রকমের খাবার। যেগুলো প্লাটিলেট বৃদ্ধি করতে সহায়তা করবে। জানুন যে ধরনের খাবার খেলে বাড়বে রক্তে প্লাটিলেট—

১. ভিটামিন বি-১২
ভিটামিন বি-১২ সমৃদ্ধ খাবার খেলে তা আপনার রক্তে প্লাটিলেট বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে। এমনকি এই ভিটামিনের অভাবেও অনেক সময় প্লাটিলেটের পরিমাণ কমে যেতে পারে। তাই ভিটামিন বি-১২ সমৃদ্ধ বিভিন্ন খাবার যেমন- ডিম, মাছ, মুরগি ও অন্যান্য মাংস খেতে পারেন।

২. ফোলেট
ফোলেট একটি বি টাইপ ভিটামিন; যা কোষের সুস্থভাবে বৃদ্ধির জন্য অনেক প্রয়োজনীয়। এটি ভিটামিন বি-৯ এবং ফোলাসিন নামেও পরিচিত। এ ভিটামিনটি প্লাটিলেটের মাত্রা বাড়াতে, টিস্যু বৃদ্ধিতে এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।

৩. ভিটামিন সি
ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার ইমিউনিটি বুস্টিং বৈশিষ্ট্যের জন্য অনেক জনপ্রিয়। সেই সঙ্গে এটি প্লাটিলেটের সংখ্যা বৃদ্ধিতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এছাড়া সাইট্রিক ফলের মধ্যে থাকা ভিটামিন সি শরীরের আয়রন শোষণ করার ক্ষমতাও বাড়ায়; যা প্লাটিলেটের সংখ্যা বাড়াতে আরেকটি অপরিহার্য পুষ্টি উপাদান।

৪. আয়রন
শরীরে আয়রনের ঘাটতি হলে তার ফলে রক্তস্বল্পতা দেখা দিতে পারে। এছাড়া শরীরের টিস্যুতে পর্যাপ্ত অক্সিজেন বহনকারী লোহিত রক্তকণিকা হ্রাস পেতে পরে এর অভাবে। তাই পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খেলে তা লোহিত রক্তকণিকার মাত্রা এবং প্লাটিলেটের সংখ্যাও বাড়াতে পারে।

তথ্যসূত্র: টাইমস অব ইন্ডিয়া