রক্তে হিমোগ্লোবিন বাড়াবেন যেভাবে

লোহিত রক্তকণিকার আয়রনসমৃদ্ধ প্রোটিনের নাম হিমোগ্লোবিন। এটি গোটা দেহে অক্সিজেন বহন করে। মানুষের দেহে সঠিক পরিমাণে হিমোগ্লোবিন থাকা জরুরি। এর পরিমাণ প্রয়োজনের চেয়ে কমে গেলে দুর্বলতা, অবসাদ, শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা, ক্ষুধামন্দা এবং হৃদস্পন্দনে সমস্যা দেখা দেয়। ভারতের ফোর্টিস হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ ড. মনোজ কে আহুজা জানিয়েছেন, কিভাবে খাবারের মাধ্যমে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বাড়ানো যায়।

১. আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে: আয়রনের অভাবে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ হ্রাস পায়। সবুজ পাহাবহুল শাক-সবজি আয়রনে পূর্ণ থাকে। পালং শাক, বীট, মুরগির যকৃৎ, ডিম, আপেল, ডালিম, তরমুজ, মিষ্টি কুমড়ার বিচি, খেজুর, আলমন্ড, কিশমিশ, আমলকি ইত্যাদি খাবার খেতে হবে বেশি করে।

২. বেশি পরিমাণ ভিটামিন সি: আয়রন ও ভিটামিন সি গ্রহণে সমন্বয় করাটা জরুরি। ভিটামিন সি-এ এমন এক মলিকিউল রয়েছে যা আয়রনকে সহজে গ্রহণ করতে সহায়তা করে। এই ভিটামিন পেতে লেবু, কমলা, জাম্বুরা, পেঁপে, ব্রোকোলি, আঙ্গুর এবং টমেটো খেতে পারেন।

৩. ফোলিন এসিড খাওয়া বাড়াতে হবে : ফোলিক এসিড হলো ভিটামিন-বি কমপ্লেক্স ভিটামিন। লোহিত রক্তকণিকা সৃষ্টিতে এর দরকার হয়। এতে এমনিতেই হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। সবুজ পাতাবহুল শাক, সবজি, শুকনো শীমের বিচি, গমের শীষ, বাদাম, কলা, ব্রোকোলি এবং মুরগির যকৃতে রয়েছে ফোলিন এসিড। লোহিত রক্তকণিকা সৃষ্টিতে বীটকে গুরুত্বপূর্ণ খাবার বলে তুলে ধরেন বিশেষজ্ঞরা।

৪. একটি আপেল বা আঙ্গুর: প্রতিদিন একটি করে আপেল খেলে নাকি কখনো ডাক্তারের কাছে যেতে হয় না। এতে আছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন। প্রতিদিন একটি করে আপেল খান। কিংবা অর্ধেক আপেল ও অর্ধেক বীটের জুস বানিয়ে দিনে দুইবার খেতে হবে। ডালিমেও রয়েছ আয়রন। এতে আদা বা লেবুর রস দিতে পারেন বাড়তি ফ্লেভারের জন্য। ডালিমে রয়েছে আয়রন, ক্যালসিয়াম, ফাইবার এবং প্রোটিন।

৫. বিছুটি পাতার চা: বিছুটি পাতার কথা শুনে ভয় পাবেন না। এটি

একট হার্বাল উদ্ভিদ যাতে রয়েছে ভিটামিন বি, আয়রন এবং ভিটামিন সি। এসব তথ্য দেন ভারতের ন্যাশনাল হার্ট ইনস্টিটিউটের ইন্টারনাল মেডিসিন বিভাগের বিশেষজ্ঞ ড. আদর্শ কুমার। এক কাপ গরম পানিতে দুই চামচ শুকনো বিছুটি পাতার গুড়া দিন। এটা ১০ মিনিট ফুটিয়ে নিন। সামান্য মধু মিশ্রিত করুন। প্রতিদিন এই চা দুই কাপ খাবেন।

৬. ব্যায়াম : মধ্যম বা ভারী ব্যায়ামের কথা বলেন বিশেষজ্ঞরা। যখন আপনি ব্যায়াম করেন, তখন দেহের অক্সিজেনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। এই অক্সিজেন পরিবহণের জন্য দেহে বেশি পরিমাণ অক্সিজেন উৎপন্ন হয়।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধে কমলা

কমলা সারা বছর পাওয়া গেলেও শীতকালে পাওয়া যায় বেশি। ১০০ গ্রাম কমলাতে আছে ভিটামিন বি ০.৮ মিলিগ্রাম, সি ৪৯ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩৩ মিলিগ্রাম, পটাসিয়াম ৩০০ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ২৩ মিলিগ্রাম।

প্রতিদিন যতটুকু ভিটামিন সি প্রয়োজন তার প্রায় সবটাই একটি কমলা থেকে সরবরাহ হতে পারে। কমলায় আছে শক্তি সরবরাহকারী চর্বিমুক্ত ৮০ ক্যালোরি, যা শক্তির ধাপগুলোর জন্য জ্বালানি হিসেবে কাজ করে। কমলায় আছে প্রচুর ভিটামিন সি, যা ক্যান্সার প্রতিরোধক, স্বাস্থ্যকর, রক্ত প্রস্তুতকারক এবং ক্ষত আরোগ্যকারী হিসেবে খুবই উপকারী।

কমলা ‘বি’ ভিটামিন ফোলেটের খুব ভালো উৎস, যা জন্মগত ত্রুটি এবং হৃদরোগের জন্য ভালো কাজ করে। প্রতিদিনকার প্রয়োজনীয় পটাসিয়ামের সাত ভাগ পূরণ করা সম্ভব কমলা দিয়ে, যা শরীরের তরলের ভারসাম্য রক্ষার জন্য প্রয়োজন।

কমলাতে উপস্থিত অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ফ্রি-র্যাডিকাল ড্যামেজ করে। ফলে ত্বকের সজীবতা বজায় থাকে। এতে উপস্থিত অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট বিভিন্ন ইনফেকশন প্রতিরোধে সহায়তা করে। কমলায় উপস্থিত বিটা ক্যারোটিন সেল ড্যামেজ প্রতিরোধে সহায়তা করে এবং ক্যালসিয়াম দাঁত ও হাড় গঠনে সাহায্য করে। ম্যাগনেসিয়াম থাকায় ব্লাড প্রেসার

নিয়ন্ত্রণে থাকে।

পটাসিয়াম ইকেট্রোলাইট ব্যালেন্স বজায় রাখে এবং কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম ভালো রাখতে সহায়তা করে। কমলাতে উপস্থিত লিমিয়েড মুখ, ত্বক, ফুসফুস, পাকস্থলীকে কোমল রাখে এবং স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে। ডায়াবেটিস প্রতিরোধ এবং অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট থাকায় ওজন কমাতেও সহায়তা করে।

জেনে নিন সহজে দ্রুত ওজন কমানোর উপায়

চিকিৎসক এবং ডায়েটিশিয়ানরা সম্প্রতি ওজন কমাতে গুড় খাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন। বলা হচ্ছে গুড় সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর উপাদান। শরীরের জন্য বেশ উপকারী। বিশেষ করে ওজন কমাতে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে গুড়। আসলে ওজন বাড়ানো যতটা সহজ, তার চেয়ে চারগুণ কষ্টকর হল তা কমানো। যদিও নিয়মিত শারীরিক কসরত করলে ওজন কমে থাকে। তবে ব্যস্ততার মধ্যে অনেকেই নিয়মিত ব্যয়াম করতে পারেন না।

তাই সুষম ও সঠিক ডায়েট মেনে চলার বিকল্প নেই। এজন্য আপনার ডায়েটে যুক্ত করতে পারেন গুড়। এটি ওজন কমাবে খুব দ্রুত। গুড়-লেবুর এক বিশেষ টোটকায় সহজেই ওজন আসবে বশে। জেনে নিন কীভাবে-

ওজন কমানোর বিশেষ এই পানীয় তৈরিতে ব্যবহার করতে হবে গুড় ও লেবু। এ দুটি উপাদানই শরীরের জন্য উপকারী ও সহজলভ্য।
গুড় বিপাকক্রিয়া উন্নত করে, ওজন কমায় খুব দ্রুত। এতে রয়েছে ফাইবার ও প্রোটিনসহ আরও উপকারী উপাদানসমূহ। যেগুলো ওজন কমাতে সাহায্য করে।

অন্যদিকে লেবু শরীরের ক্ষতিকর পদার্থ দূর করে। এতে রয়েছে পলিফেনল অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, যা ওজন কমানোর প্রক্রিয়া তরান্বিত করে। এ অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট শরীরের ক্ষতিকর এলডিএল কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমিয়ে চর্বি জমতে বাধা দেয়।

কীভাবে তৈরি করবেন গুড়-লেবুর বিশেষ পানীয়। এক গ্লাস হালকা কুসুম গরম পানিতে এক চা চামচ গুড় ও একটি লেবুর রস পানিতে মিশিয়ে নিন। তৈরি হয়ে গেল ওজন কমানোর দাওয়াই। প্রতিদিন সকালে খালি পেটে এ পানীয় পান করলেই মিলবে সুফল। সপ্তাহখানেকের মধ্যেই ওজন কমতে শুরু করবে। এর পাশপাশি ডায়েট ও শরীরচর্চা করতে হবে নিয়মিত।

মহামারীতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় দারুচিনি!

দারুচিনিকে এতদিন আমরা খাবারেই ব্যবহার করে এসেছি। গরম মশলার অপরিহার্য পদ এই দারুচিনি। খাবারের সুগন্ধ বাড়াতেও এর জুড়ি মেলা ভার। কিন্তু এই দারুচিনিই যে আপনার শরীরের যাবতীয় ভাইরাস ধুয়ে মুছে সাফ করে দিতে পারে, তা কি জানতেন? গবেষণা ঠিক এই তথ্যই দিচ্ছে।

প্রাচীনকালে বহু ভাইরাস ধ্বংস করে দেওয়ার নজির দেখিয়েছে দারুচিনি। তাই সুগন্ধি এই পদকে শুধু খাবারে ব্যবহার করলেই চলবে না। গবেষকরা বলছেন, করোনারকালেও প্রতিষেধক হিসেবে কাজে আসতে পারে দারুচিনি। তবে খাবারের সঠিক পদ্ধতিটি জানতে হবে। কোন সময়ে, ঠিক কী ভাবে দারুচিনি খেলে তা শরীরের জন্য কাজে আসবে, জানতে হবে সে পদ্ধতিও। আবার বেশি পরিমাণে দারুচিনি খেয়ে ফেললেও হিতের বিপরীত হতে পারে। সেই দারুচিনি কীভাবে মানুষের শরীর ভালো করার কাজ করেছে? আর তা সঠিক ভাবে খাওয়ার পদ্ধতিটিই বা কী? চলুন জেনে নেই-

১৯১৮ সালে স্প্যানিশ ফ্লু ধ্বংস করতে কাজে এসেছিল দারুচিনি

১৯১৮ সালে স্প্যানিশ ফ্লু মহামারীর সময়ে যারা দারুচিনির কারখানায় কাজ করতেন, তাদের প্রায় কেউই এই ভাইরাসে আক্রান্ত হননি। অর্থাৎ খাওয়া তো অবশ্যই, দারুচিনির সংস্পর্শে থাকাটাও স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি প্রতিবেদনে দাবি করা হয়েছে যে, সেই সময় স্প্যানিশ ফ্লু নির্মূল করার অন্যতম সেরা ওষুধ ছিল দারুচিনির গুঁড়া। কেউ কেউ আবার দুধে সামান্য পরিমাণ দারুচিনি

তেল ব্যবহার করেই সুস্থ হয়ে গিয়েছিলেন। শুধু তাই নয়। স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেই রিপোর্টে আরও বলা হয়েছে এইচআইভি, অ্যাডিনোভাইরাস ও হার্পিস সিমপ্লেক্স ভাইরাসের বিরুদ্ধেও দারুচিনি ব্যাপক ভাবে কার্যকারিতা দেখিয়েছে।

করোনায় যেভাবে উপকারী দারুচিনি

বর্তমান কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতেও বিশ্বের বেশ কিছু দেশে প্রতিষেধক হিসেবেও ব্যবহার করা হচ্ছে দারুচিনি। বিশেষ করে ডাক্তার থেকে শুরু করে গবেষকরা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে দারুচিনি খেতে বলছেন। তবে এখনও পর্যন্ত দারুচিনি করোনাভাইরাস ধ্বংস করতে পারে কি না, সেই বিষয়ে কোনও প্রমাণ না মিললেও ডাক্তাররা বলছেন সংক্রমণের তীব্রতা প্রতিরোধ করতে পারে দারুচিনি। তবে তা ঠিকঠাক পদ্ধতি মেনে খেতে হবে। আর কোন সময়ে খাওয়া হচ্ছে, এবং কতটা পরিমাণে দারুচিনি খাওয়া হচ্ছে তার উপরেও নির্ভর করছে এর গুণাগুণ।

শরীর ভালো রাখতে কীভাবে সাহায্য করে দারুচিনি

দারুচিনি আসলে শরীরের প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। আমাদের শারীরিক প্রতিরক্ষার জন্য প্রদাহ গুরুত্বপূর্ণ হলেও প্রয়োজনাতিরিক্ত প্রদাহে মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে। আর সেটার পরিমাণই মূলত কমিয়ে দিতে পারে দারুচিনি। এই দারুচিনির মধ্যেই রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট পলিফেনল ও প্রোঅ্যান্থোসায়ানাইডিন, যা কোনও ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পারে। এছাড়াও দারুচিনি মেদ ঝরাতেও কাজে আসে। শ্বাসতন্ত্রের রোগ এবং হার্টের রোগ নির্মূল করতেও খুবই সহায়ক দারুচিনি। দারুচিনির অ্যান্টিভাইরাল, অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টিফাঙ্গাল প্রপার্টি বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি কমাতে পারে।

দারুচিনি খাওয়ার সঠিক পদ্ধতি

দারুচিনিকে পানিতে সিদ্ধ করে অথবা গরম পানিতে দারুচিনির গুঁড়া মিশিয়ে পান করলে এর সঠিক উপকারিতা পাওয়া যায়। তবে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া দারুচিনির তেল ব্যবহার করা উচিত নয়। সিনামন অয়েল এত বেশি শক্তিশালী যে এক বা দুই ফোঁটার বেশি খেলে শরীরের ভেতর পুড়ে যেতে পারে। কোনও খাবারে ঠিক কতটা পরিমাণ সিনামন অয়েল মিশিয়ে খেলে শরীরের কোনও ক্ষতি হবে না, তা জানতে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

সূত্র: এই সময়

জেনে নিন স্মৃতিশক্তি বাড়ানোর ৭ উপায়

অতিরিক্ত কাজের চাপে আমরা অনেকেই জরুরি বিষয়াদি ভুলে যাই। এটি এমন সমস্যা, যা থেকে ধীরে ধীরে স্মৃতিশক্তি দুর্বল হয়ে যেতে পারে। ভবিষ্যতে এর পরিণাম ভালো নাও হতে পারে।

স্মৃতিশক্তি বাড়াতে মেনে চলুন নিচের ৭টি নিয়ম–

পর্যাপ্ত ঘুম: রাতে যদি ঘুম কম হয়, তবে তা বার্ধক্য প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করতে মস্তিষ্কে বাধার সৃষ্টি করে। এ সমস্যা থেকে উত্তরণের জন্য পর্যাপ্ত ঘুম খুবই জরুরি। ঘুম না হলে মস্তিষ্ক প্রায় সাত বছর বেশি বুড়িয়ে যেতে পারে।
ঠাণ্ডা ঘর: গরমের চেয়ে ঠাণ্ডায় স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগ তিন গুণ বেশি থাকে। এ ছাড়া ঠাণ্ডা ঘর মাথাকেও ঠাণ্ডা রাখে। তাই ঘরের তাপমাত্রা কখনো ২১ ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি রাখা ঠিক নয়।

গল্প শেষ থেকে শুরু করুন: একটি গল্প পড়া শেষে পুরো গল্পটা মনে রাখুন। এবার শুরু থেকে না করে শেষ বা পেছন থেকে গল্পটা মনে করতে থাকুন। এই পন্থা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে সচল রাখার সঙ্গে সঙ্গে শক্তিশালীও করবে।

হাঁটাহাঁটি: নিয়মিত হাঁটাচলা বা জগিং শরীরকে ভালো রাখার সঙ্গে সঙ্গে ব্রেনকেও সুস্থ রাখে। সপ্তাহে দু-তিন দিন অন্তত ২০ মিনিট করে হাঁটলে বা জগিং করলে বেশি উপকার পাওয়া যায়।

প্রতিদিনের অভ্যাস থেকে বেরিয়ে আসুন: মস্তিষ্ক যেন নির্জীব হয়ে না যায়, সে জন্য ব্রেনকে সব সময় নতুন কিছু শিখতে দিতে হয়। তাই প্রতিদিনের রুটিন ভেঙে নতুন নতুন কাজ করার চেষ্টা করুন।

পায়ের আঙুলের ম্যাসাজ: প্রতিদিন পাঁচ মিনিট করে পায়ের আঙুলে ম্যাসাজ করুন। প্রথমে আঙুলের ওপর থেকে শুরু করে আস্তে আস্তে টিপে

টিপে নিচের দিকে যান। এই ম্যাসাজ মস্তিষ্কের কোষের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপনে সহায়তা করবে।

মস্তিষ্কের খাবার: আখরোটের ‘পলিফেনলস’ ব্রেনের স্মৃতিশক্তি বাড়িয়ে দেয়। তাছাড়াও সামুদ্রিক মাছের ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড, পালংশাক, ডার্ক চকলেট, গ্রিন-টি, অলিভ অয়েল, শাকসবজি ইত্যাদি মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যরক্ষায় খুবই জরুরি।

টনসিলের ব্যথা দূর করার সহজ কিছু উপায়

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।

দাঁতের যন্ত্রণায় করণীয়

দাঁতে ব্যথা অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক, তাই দাঁতের স্বাস্থ্য ধরে রাখতে কিছু ঘরোয়া টোটকা মেনে চলুন।

লবণ গরম পানি
দাঁত, মাড়ি, গলায় ব্যথা কমাতে খুব ভাল কাজ করে লবণ মিশ্রিত গরম পানি। এক গ্লাস গরম পানিতে এক চা চামচ লবণ মিশিয়ে কুলকুচি করুন। এতে যেকোনও সংক্রমণ সেরে যাবে।

রসুন
এক কোয়া রসুন থেঁতলে অল্প লবণের সঙ্গে মিশিয়ে দাঁতে লাগিয়ে রাখুন। খুব বেশি যন্ত্রণা হলে এক কোয়া রসুন চিবিয়ে খান। যন্ত্রণা কমে যাবে।
লবঙ্গ
দুটো লবঙ্গ থেঁতলে নিয়ে কয়েক ফোঁটা অলিভ অয়েলের সঙ্গে মিশিয়ে পেস্টটা দাঁতে লাগান।

লবণ ও গোলমরিচ
লবণ ও গোলমরিচ সম পরিমাণে মিশিয়ে পানি দিয়ে পেস্ট তৈরি করে নিন। দাঁতের ওপর এই পেস্ট লাগিয়ে কয়েক মিনিট রাখুন। দাঁতে ব্যথা কমে গেলেও এটা কয়েক দিন করে গেলে আরাম পাবেন।

পেঁয়াজ
পিঁয়াজের অ্যান্টিসেপটিক গুণ যেকোনও ক্ষত, ব্যথা সারাতে সাহায্য করে। দাঁতে ব্যথা হলে এক টুকরো কাঁচা পিঁয়াজ চিবিয়ে খেয়ে নিন।

যদি বেশি ঝাঁঝ লাগে তবে দাঁতের ওপর পিঁয়াজ রাখলেও আরাম পাবেন।

আদা
এক টুকরো আদা কেটে নিন এবং যে দাঁতে ব্যথা করছে সে দাঁত দিয়ে চিবাতে থাকুন। যদি চিবাতে বেশি ব্যথা লাগে তাহলে অন্য পাশের দাঁত দিয়ে চিবিয়ে যে রস এবং আদার পেস্ট তৈরি হবে সেটা ওই আক্রান্ত দাঁতের কাছে নিয়ে যান। জিভ দিয়ে একটু চেপে রাখুন দাঁতের কাছে। কিছুক্ষণের মাঝেই ব্যথা চলে যাবে।

বেকিং সোডা
একটা কটন বাড একটু পানিতে ভিজিয়ে নিন। এর মাথায় অনেকটা বেকিং সোডা লাগিয়ে নিয়ে ব্যাথা হওয়া দাঁতের ওপরে দিন। অন্যভাবেও বেকিং সোডা ব্যবহার করা যায়। এক চামচ বেকিং সোডা এক গ্লাস গরম পানিতে গুলে সেটা দিয়ে কুলকুচি করুন।

দূর্বা ঘাসের রস
এছাড়া দূর্ব ঘাসের রসও দাঁতের ব্যথা কমাতে পারে। এটা দাঁতের স্বাস্থ্য ভাল রাখতেও সহায়তা করে।

তবে মনে রাখবেন, আপনার দাঁত ব্যথা করছে তার মানে নিশ্চয়ই দাঁতের ভেতরে কোনও সমস্যা আছে এবং অবশ্যই ডেন্টিস্টের সাহায্য ছাড়া সে সমস্যার থেকে মুক্ত হওয়া যাবে না।

ঘরোয়া এই প্রতিকারগুলো আপনাকে কিছুটা সময়ের জন্য ব্যথা থেকে মুক্তি দিতে পারে মাত্র। বিশেষ করে যদি মাড়ি ফুলে যায় তবে বুঝতে হবে সংক্রমণ হয়ে গিয়েছে। সুতরাং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডেন্টিস্টের সঙ্গে দেখা করুন।

হৃদরোগ উপশমে অর্জুন

অর্জুন গাছের অনেক গুন রয়েছে। বৃহদাকৃতির বহুবর্ষজীবী এই উদ্ভিদটি প্রায় ১৮-২৫ মিটার উচ্চতা বিশিষ্ট হয়ে থাকে। ছাল খুব মোটা এবং ধূসর বর্ণের। গাছ থেকে সহজেই ছাল উঠানো যায়। শীতের শেষেই সাধারণত গাছ নিষ্পত্র হয়ে যায় এবং বসন্তে নতুন পাতায় গাছ

ভরে যায়।

নিম্নে অর্জুন গাছের গুণাগুন তুলে ধরা হলো;

হৃদরোগ উপশমে অর্জুন ছাল ব্যবহৃত হয়। রক্তে নিম্ন চাপ থাকরে অর্জুনের ছালের রস সেবনে উপকার হয়। রক্তক্ষরণে ৫-৬ গ্রাম ছাল রাতে পানিতে ভিজিয়ে রেখে সকালে ছেকে পানি খেলে আরোগ্য হয়। শ্বেত বা রক্ত প্রদরে ছাল ভিজানো পানি আধ চামট কাঁচা হলুদের রস মিশিয়ে খেলে রোগের উপশন হয়।

এই ছাল মুখ, জিহ্বা ও মাড়ির প্রদাহের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়, এটি মাড়ির রক্তপাত বন্ধ করে। এটি সংকোচন ও জ্বর রোধক হিসেবেও কাজ করে। এছাড়া চর্ম ও যৌন রোগে অর্জুন ব্যবহুত হয়। অর্জুন খাদ্য হজম ক্ষমতা বাড়ায়। খাদ্যতন্ত্রের ক্রিয়া স্বাভাবিক স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

প্রতিদিন সকালে লেবুর পানি খাবেন যে ৭ কারণে

রোজ সকালে নিয়ম করে লেবুর পানি খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়েছে সব ধরনের চিকিৎসা শাস্ত্রে। শুধুমাত্র ভিটামিন সি-এর কথাই যদি বলি তাহলে একটি লেবুতে রয়েছে ৩০.৭ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি। যদিও আমাদের শরীরে ভিটামিন সি-এর দৈনিক চাহিদা পরিমাণ পুরুষদের ৯০ মিলিগ্রাম এবং নারীদের ৭৫ মিলিগ্রাম। যার অনেকটাই পাওয়া যেতে পারে এই লেবু থেকে।

হজমশক্তি বাড়াতে চাইলে প্রথমে আপনাকে শরীরের ভিটামিন সি-র ঘাটতি পূরণ করতে হবে। একটা জিনিস সবসময় মনে রাখতে হবে যে কখনোই লেবুর সঙ্গে চিনি বা লবণ মেশানো যাবে না। ঘুম থেকে উঠেই যে কিছু না খেয়ে একদম খালি পেটে লেবুর পানি খেতে হবে, এমন কোনো কথা নেই।

খাবার খাওয়ার ঘণ্টাখানেক পরেও খেতে পারেন আপনি লেবুর পানি। শরীরের বাড়তি মেদ ঝরাতে রোজ সকালে খালিপেটে লেবুর পানি খাওয়ার

চল রয়েছে। কিন্তু লেবুর পানির আরও অনেক উপকার রয়েছে। আসুন আজ জেনে নেই লেবুর পানির আরও কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতার কথা-
হজম শক্তি বাড়ায়

রোজ লেবুর পানি খান। আপনার হজমশক্তি ধীরে ধীরে বাড়বে। গ্যাস-অম্বল দূর হবে। কারণ, লেবুর পানি পরিপাক নালির মধ্যে থাকা টক্সিন শরীর থেকে বের করে দেয়।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে

লেবুর মধ্যে রয়েছে ভরপুর ভিটামিন সি। যে কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে।

এনার্জি জোগায়

লেবুর শরবত খান, ইনস্ট্যান্ট এনার্জি পাবেন। রোজ সকালে যদি লেবুর পানি খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারেন, মেজাজ ভালো থাকবে। কাজে এনার্জি পাবেন।

ওজন কমাতে

ওজন কমাতে বা মেদ ঝরাতে লেবুর তুলনা নেই। দ্রুত ও দীর্ঘমেয়াদি কাজ দেয়। হালকা গরম পানিতে, লেবুর রসের সঙ্গে মধু মিশিয়ে খেলে আরও ভালো ফল পাবেন।

অ্যান্টিভাইরাল ও অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল

হ্যাঁ, এই দুটি গুণও লেবুর মধ্যে রয়েছে। ফলে ভাইরাস ও ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রমণ এড়াতে লেবুর পানি খেতে পারেন। বিশেষত, ফ্লু, সর্দি, কাশি ও গলাব্যথা হলে।

মস্তিষ্ক সতেজ রাখে

লেবুর মধ্যে রয়েছে অতিমাত্রায় পটাশিয়াম ও ম্যাগনেশিয়াম। যা শুধু মস্তিষ্ক নয়, স্নায়ুকেও সতেজ রাখতে সাহায্য করে। চিন্তাশক্তি বাড়ায়। শারীরিক ধকল ও বিষণ্ণতা কাটাতেও পাতিলেবুর তুলনা নেই।

ক্যানসার প্রতিরোধক

লেবুর মধ্যে থাকা অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট বিভিন্ন ধরনের ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়।

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]