কাঁচা কলার স্বাস্থ্য উপকারিতা

কলা আমাদের কাছে খুবই পরিচিত এবং সেই সাথে সহজলোভ্য একটি ফল। কলা যেমন সুস্বাদু তেমনই এটি পুষ্টিগুণেও ভরপুর। তবে কলার একটি আলাদা বৈশিষ্ট্য আছে। আর তা হলো ফল হিসেবে যেমন এর কদর আছে, তেমনি সবজি হিসেবেও এর কদর কিন্তু কম নয়।

মূলত পাকা কলা খাওয়া হয় ফল হিসেবে। কাঁচা কলা সবজি হিসেবেই পরিচিত। যদি আপনি আপনার বাড়তি ওজন কমাতে চান তবে রোগীর পথ্য হিসেবে পরিচিত স্বাস্থ্যকর এই সবজিটি প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় রাখতে পারেন। আসুন জেনে নেই কাঁচা কলার আরও কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতা-

ওজন কমায়
ওজন কমাতে চাইলে খাদ্য তালিকায় রাখুন কাঁচা কলা। কাঁচা কলার ফাইবার অনেকটা সময় পেট ভরিয়ে রাখে। এটি আঁশযুক্ত হওয়ায় তা মেদ কমাতেও সাহায্য করে।

রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে

রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণের জন্যেও কাঁচা কলা উপকারী। এটি আঁশযুক্ত হওয়ায় রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করে। ভিটামিন বি৬ গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ করে টাইপ-টু ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস করে

পাকা কলার মতো কাঁচা কলাতেও প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম রয়েছে। বিভিন্ন গবেষণায় দাবি করা হয়েছে, প্রতিদিন ৪,৭০০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম গ্রহণে হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস হয়। তবে পটাসিয়াম সবার জন্য নিরাপদ নয়। উচ্চ রক্তচাপ অথবা কিডনির রোগে আক্রান্ত রোগীদের পক্ষে তাই কাঁচা কলা খাওয়ায় নিয়ন্ত্রণ থাকা উচিত।

পেটের খারাপ ব্যাকটেরিয়া দূর করে

কাঁচা কলা আঁশযুক্ত সবজি হওয়ায় এটি খুব সহজে হজম হয়। কাঁচা কলা পেটের ভেতরের খারাপ ব্যাকটেরিয়া দূর করে দেয়। তবে অতিরিক্ত পেট ফোলার সমস্যা থাকলে কাঁচা কলা না খাওয়াই ভালো। কোষ্ঠ্যকাঠিন্যের সমস্যাও অনেক সময়ে বাড়িয়ে দেয়।

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।

কোটচাঁদপুর স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে পৌঁছেছে করোনা ভ্যাকসিন

ঝিনাইদহের কোটচাঁদপুর উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে পৌঁছেছে ৪’শ ৭৮ ডোজ করোনার ভ্যাকসিন। মহামারী করোনার স্বাস্থ্য সুরক্ষার নিশ্চিতকল্পে ভ্যাকসিন প্রদান করা হয়েছে।

বৃহস্পতিবার বেলা সাড়ে ১২ টার দিকে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে এসে পৌছায় ভ্যাকসিন বহনকারী এ্যাম্বুলেন্সটি। উপজেলা নির্বাহী অফিসার আছাদুজ্জামান রিপন এবং উপজেলা পরিষদ চেয়ারম্যান শরিফুন্নেছা মিকি করোনার এই ভ্যাকসিন গ্রহন করেন।

এসময় উপস্থিত ছিলেন, উপজেলা সিনিয়র মৎস্য কর্মকর্তা সঞ্জয় কুমার, উপজেলা পল্লী উন্নয়ন অফিসার বাহাউল ইসলাম, উপজেলা স্যানেটারী ইন্সপেক্টর মনিরুজ্জামান সহ স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের চিকিৎসক, নার্স ও কর্মকর্তা-কর্মচারীরা।

এর আগে সকালে জেলা সিভিল সার্জন ডাঃ সেলিনা বেগম কোটচাঁদপুর উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সকে স্বাস্থ্য ও পরিবার-পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডাঃ আব্দুর রশিদ এর নিকট ৪’শ ৭৮ ডোজ ভ্যাকসিন বুঝিয়ে দেন।

উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার-পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডাঃ আব্দুর রশিদ জানান, সারা দেশের ন্যায় আগামী ৭ ফেব্রæয়ারী থেকে সুরক্ষা অ্যাপে নিবন্ধনের মাধ্যমে অগ্রাধিকার ভিত্তিতে ফ্রন্ট লাইনার ও ৫৫ এর উদ্ধে বয়স্কাদের শরীরে সকাল ৮ টা থেকে বিকাল ৩ টা পর্যন্ত এই

ভ্যাকসিন প্রয়োগ করা হবে।

আলমডাঙ্গায় করোনা ভ্যাকসিন প্রদান কার্যক্রম সম্পাদনের লক্ষে মতবিনিময় সভা

আলমডাঙ্গায় করোনা ভাইরাস ভ্যাকসিন প্রদান কার্যক্রম সুষ্ঠভাবে সম্পাদনের লক্ষে মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

উপজেলা ভ্যাকসিন প্রদান সহায়ক কমিটির আয়োজনে গত বুধবার সকালে উপজেলা নির্বাহী অফিসারের কার্যালয়ে সভাটি অনুষ্ঠিত হয়। সভায় কমিটির সভাপতি ও উপজেলা নির্বাহী অফিসার মো: লিটন আলীর সভাপতিত্বে ভ্যাকসিন প্রদান সম্পর্কে পরামর্শমূলক বক্তব্য রাখেন কমিটির উপদেষ্টা ও উপজেলা পরিষদ চেয়ারম্যান আইয়ুব হোসেন।

সরকারি নির্দেশনাসহ অগ্রাধিকার ভিত্তিতে ভ্যাকসিন কারা পাবে এবং তাদের করণীয় সম্পর্কে বিস্তারিত বক্তব্য রাখেন ভ্যাকসিন প্রদান সহায়ক কমিটির সদস্য সচিব ও উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা অফিসার ডা. হাদী জিয়াউদ্দিন আহমেদ সাঈদ।

সদস্য সচিব বলেন, আলমডাঙ্গায় প্রাথমিকভাবে প্রায় ১১ হাজার ৩শ ভ্যাকসিন এসেছে। তবে সরকারের নির্দেশনা মোতাবেক কোভিড-১৯ মোকাবেলায় সম্মুখ সারির যোদ্ধারাই আগে পাবেন।

তিনি জানান, প্রথমে স্বাস্থ্য বিভাগের সকল স্বাস্থ্যকর্মী, চাকুরীজীবী, পুলিশ, বিজিবি, সেনাবাহিনী, বীর মুক্তিযোদ্ধা, সাংবাদিক, শিক্ষক ভ্যাকসিন পাবেন। তবে রেজিস্ট্রেশন বাধ্যতামূলক। রেজিস্ট্রেশন ছাড়া ভ্যাকসিন দেওয়া হবেনা বলে জানান তিনি। ক্রমান্বয়ে সবাই ভ্যাকসিন পাবে বলে তিনি উল্লেখ করেন।

অন্যদের মধ্যে বক্তব্য রাখেন উপজেলা মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান কাজী মারজাহান নিতু, উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা হাসানুজ্জামান খান, আলমডাঙ্গা থানার অফিসার ইনচার্জ আলমগীর কবীর, সমাজসেবা

অফিসার আফাজ উদ্দিন, উপজেলা শিক্ষা অফিসার সামসুজ্জোহা, কাজী মাওলানা ওমর ফারুক, আনসার ও ভিডিপি অফিসার সাইদুর রহমান।

গাংনীতে কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন এসে পৌঁছিয়েছে

গাংনীতে দীর্ঘ প্রতীক্ষার পর অবশেষে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন (করোনা প্রতিষেধক) এসে পৌঁছিয়েছে। গতকাল বৃহস্পতিবার দুপুর ২ টার সময় মেহেরপুর সিভিল সার্জন অফিস থেকে শীতাতাপ নিয়ন্ত্রিত মাইক্রোযোগে এই ভ্যাকসিন গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে এসে পৌঁছায় ।

গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা অফিসার ডা. রিয়াজুল আলমের নেতৃত্বে একটি মেডিকেল টিম ভ্যাকসিন গ্রহণ করে।

এ সময় উপস্থিত ছিলেন, গাংনী উপজেলা সহকারী কমিশনার (ভূমি) নূর-ই-আলম সিদ্দিকী, গাংনী থানার অফিসার ইনচার্জ বজলুর রহমান, গাংনীর মেডিকেল অফিসার ডা. খোকন রেজা, ইপিআই টেকনিক্যাল অফিসার আব্দুর রশিদ, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের অফিস সহকারী আসাদুল ইসলাম লিটন প্রমুখ।

গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডা. রিয়াজুল আলম জানান, গাংনীতে ৫৪৮ টি ভ্যাকসিন পাওয়া গেছে। অনলাইনে আবেদনকৃত ব্যক্তিদের অগ্রাধিকার ভিত্তিতে ১ম ডোজ ভ্যাকসিন প্রদান করা হবে। ৪ সপ্তাহ পরে আবারও ২য় ডোজ ভ্যাকসিন দেয়া হবে। ভ্যাকসিন গ্রহণের সময় স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের স্টাফবৃন্দ ও সেবিকাবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

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

যার যখন ইচ্ছা হবে সে তখন ভ্যাকসিন নেবে: হানিফ

আওয়ামী লীগের যুগ্ম সাধারণ সম্পাদক মাহাবুব উল আলম হানিফ বিএনপি মহাসচিব মির্জা ফখরুল ইসলামকে উদ্দেশ্য করে বলেছেন, বিএনপি নির্মাণের দল হিসেবে জনগণের কাছে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। সরকারের দায়িত্ব হচ্ছে ভ্যাকসিন জনগণের পৌঁছে দেওয়া। যার যখন ইচ্ছা হবে সে তখন ভ্যাকসিন নেবে। দেশের প্রধানমন্ত্রীকে আগে ভ্যাকসিন নিতে হবে এই কথা বলা অত্যন্ত নিচু রাজনৈতিক মানসিকতার পরিচয় বহন করে, যেটা ফখরুল ইসলাম করে আসছেন।

রোববার বেলা ১১টায় কুষ্টিয়া সরকারি কলেজ আয়োজিত বৈশ্বিক মহামারি কোভিড-১৯ পরিস্থিতি মোকাবেলায় টিকাদান সম্পর্কিত জনসচেতনতা সৃষ্টি ও কলেজের উন্নয়ন কার্যক্রম’ বিষয়ক মতবিনিময় সভায় যোগদানের পূর্বে সাংবাদিকদের প্রশ্নের জবাবে তিনি এসব কথা বলেন।

এসময় তিনি বিএনপিকে তথাকথিত বিরোধী দল যারা জনবিচ্ছিন্ন সেই বিএনপি ও তার সহযোগীরা নানান সময়ে অপ্রাসঙ্গিক ও বিভ্রান্তিমূলক এবং অরুচিকর কথাবার্তা বলে আসছেন বলে মন্তব্য করেন।

নির্বাচন প্রসঙ্গে তিনি বলেন, দলীয় সিদ্ধান্তের বাইরে যারা নির্বাচনে অংশ নেবে বা দলীয় প্রার্থীর বিপক্ষে নির্বাচনে অংশ নেবে তাদের ভবিষ্যতে দলের মনোনয়ন পাওয়ার সুযোগ থাকবে না বলে

উল্লেখ করেন।

সরকারি কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর কাজী মনজুর কাদিরের সভাপতিত্বে মতবিনিময় সভায় জেলা আওয়ামী লীগ, ছাত্রলীগ নেতাকর্মী ও শিক্ষকবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।