করোনার টিকা প্রয়োগ নীতিমালা চূড়ান্ত

করোনাভাইরাসের টিকা প্রয়োগ সংক্রান্ত নীতিমালা চূড়ান্ত করেছে স্বাস্থ্য অধিদফতর।

মঙ্গলবার বেলা ১১টার দিকে ১৩৭ পৃষ্ঠার এ নীতিমালা চূড়ান্ত করা হয়।

অক্সফোর্ড-অ্যাস্ট্রাজেনেকা উদ্ভাবিত করোনার টিকা উৎপাদন করছে সেরাম ইনস্টিটিউট অব ইন্ডিয়া, যা বেক্সিমকোর মাধ্যমে বাংলাদেশে আসবে। সেরামের এই টিকা সোমবার রাতেই জরুরি আমদানির অনুমতি দিয়েছে বাংলাদেশের ঔষধ প্রশাসন অধিদফতর।

এদিকে, ভারতের চাহিদা মিটিয়ে অন্য দেশকে করোনার টিকা দেবে সেরাম-এমন শিরোনামে রবিবার গভীর রাতে আন্তর্জাতিক একটি গণমাধ্যমে যে খবর প্রকাশিত হয়েছে, তা নিয়ে দেশে হুলুস্থুল চলে গতকাল সোমবার দিনভর। তবে এই খবর সঠিক নয় দাবি করে ভারত বলছে, সময়মতোই টিকা পাবে বাংলাদেশ।

সরকারের পক্ষ থেকেও বলা হয়েছে, চুক্তি অনুযায়ী যথাসময়েই অন্য দেশের আগে এবং ভারত থেকে বাইরে টিকা রফতানির প্রথম দেশ হিসেবে টিকা পাবে বাংলাদেশ। চলতি জানুয়ারির শেষ দিকে বা ফেব্রুয়ারির শুরুতেই বাংলাদেশ টিকা পাবে বলে এখনও আশাবাদী স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়।

মেহেরপুরের খোকসা থেকে পুরাতন স্বাস্থ্য সতর্কতা সম্বলিত

বিড়ি জব্দ

মেহেরপুর সদর উপজেলার খোকসা কদম তলার হুদা স্টোর পরিদর্শন করে পুরাতন স্বাস্থ্য সতর্কতা সম্বলিত স্বাধীন বিড়ির ৪হাজার ৫শ শলাকা জব্দ করা হয়েছে।

সোমবার দুপুরে উপজেলা স্যানিটারী ইন্সপেক্টর ও দ্বায়িত্ব প্রাপ্ত তামাক তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন বাস্তবায়ন কর্মকর্তা মোঃ তারিকুল ইসলাম এ গুলো জব্দ করেন।

তিনি জানান, ধুমপান ও তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহার ও নিয়ন্ত্রণ আইন ২০০৫ এর ধারা ১০ এবং বিধি ২০১৫ এর ৯এর ১(ঙ) মতে এই পুরাতন বিড়ি জব্দ করা হয়েছে।

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।

সৌরভ গাঙ্গুলিকে চিকিৎসা দিতে কলকাতা যাচ্ছেন দেবি শেঠি

সৌরভ গাঙ্গুলির চিকিৎসার জন্য মঙ্গলবার কলকাতা যাচ্ছেন বিশিষ্ট চিকিৎসক দেবি শেঠি।

শনিবার জিম করতে করতে অসুস্থ হয়ে পড়েছিলেন তিনি। কলকাতার এক বেসরকারি হাসপাতালে গেলে জানানো হয়, হৃদরোগে আক্রান্ত হয়েছেন সৌরভ।

সোমবার সকালের মেডিকেল বুলেটিনে অবশ্য জানানো হয়েছে, ভারতের সাবেক অধিনায়ক এবং বর্তমান বোর্ড প্রধান আগের চেয়ে অনেক ভালো আছেন।
শনিবার চিকিৎসকরা জানিয়েছিলেন, সৌরভের হার্টে তিনটি ব্লক আছে। রবিবার একটি স্টেন্টও বসানো হয়েছে। তবে বাকি ব্লক নিয়ে কী করা হবে, সে বিষয়ে এখনও কোনও সিদ্ধান্ত নেননি চিকিৎসকরা।

হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ দেবি শেঠিকে বেঙ্গালুরু থেকে চার্টার্ড বিমানে উড়িয়ে আনা হচ্ছে। মঙ্গলবার সকালে পুরো টিম নিয়ে তার কলকাতায় পৌঁছানোর কথা। তারপরই পরবর্তী সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে। তবে কলকাতার চিকিৎসকরা জানিয়েছেন, সৌরভ এখন বিপদ থেকে মুক্ত। খাওয়া- দাওয়া করছেন, কথাও বলছেন।

শনিবার হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার পরই রাজ্যের একাধিক মন্ত্রী সৌরভের খোঁজ নিয়েছেন। রবিবার তার খোঁজ নিয়েছেন মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। সৌরভের স্ত্রী ডোনাকে ফোন করেছিলেন তিনি। রবিবার প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদিও সৌরভের খোঁজ নেন। সোমবার তাকে দেখতে হাসপাতালে যেতে পারেন স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী অমিত শাহের পুত্র জয় শাহ। জয় ভারতীয় ক্রিকেট বোর্ডের অন্যতম পদাধিকারী।

বিজেপির এক সূত্র জানিয়েছে, জয়ের সঙ্গে সৌরভকে দেখতে আসতে পারেন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী অনুরাগ ঠাকুরও। আগে অনুরাগ ছিলেন বোর্ডের প্রধান। সৌরভের সঙ্গে তার সম্পর্কও ভালো।

দীর্ঘদিন ধরেই সৌরভের রাজনীতিতে যোগ দেওয়া নিয়ে জল্পনা চলছে। কোনও কোনও মহল মনে করছে, আগামী নির্বাচনে সৌরভ বিজেপির পক্ষে দাঁড়াতে পারেন। যদিও সৌরভ তা অস্বীকার করেছেন। তিনি অসুস্থ হওয়ার পরও রাজনীতি পিছু ছাড়ছে না। বিজেপি এবং তৃণমূল দু’পক্ষই নিয়মিত তার খোঁজ রাখছে। সূত্র: ডয়েচে ভেলে

নিমের উপকারিতা

নিম একটি ঔষধি গাছ। যার ডাল, পাতা, রস সবই কাজে লাগে। নিম ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়া নাশক হিসেবে নিম খুবই কার্যকর। আর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও এর জুড়ি মেলা ভার।

আসুন জেনে নেওয়া যাক নিমের উপকারিতাগুলো:

ত্বক : বহুদিন ধরে রূপচর্চায় নিমের ব্যবহার হয়ে আসছে। ত্বকের দাগ দূর করতে নিম খুব ভালো কাজ করে। এছাড়াও এটি ত্বকে ময়েশ্চারাইজার হিসেবেও কাজ করে। ব্রণ দূর করতে নিমপাতা বেটে লাগাতে পারেন। মাথার ত্বকে অনেকেরই চুলকানি ভাব হয়। নিমপাতার রস মাথায় নিয়মিত লাগালে এই চুলকানি কমে। নিয়মিত নিমপাতার সঙ্গে কাঁচা হলুদ পেস্ট করে লাগালে ত্বকের উজ্জলতা বৃদ্ধি ও স্কিন টোন ঠিক হয়।

চুল : উজ্জ্বল, সুন্দর ও দৃষ্টিনন্দন চুল পেতে নিমপাতার ব্যবহার বেশ কার্যকর। চুলের খুসকি দূর করতে শ্যাম্পু করার সময় নিমপাতা সিদ্ধ পানি দিয়ে চুল ম্যাসেজ করে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। খুসকি দূর হয়ে যাবে। চুলের জন্য নিম পাতার ব্যবহার অদ্বিতীয়। সপ্তাহে ১ দিন নিমপাতা ভালো করে বেটে চুলে লাগিয়ে ১ ঘণ্টার মতো রাখুন। এবার ১ ঘণ্টা পর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন চুল পড়া কমার সঙ্গে সঙ্গে চুল নরম ও কোমল হবে।

কৃমিনাশক: পেটে কৃমি হলে শিশুরা রোগা হয়ে যায়। পেটে বড় হয়। চেহারা ফ্যাকাশে হয়ে যায়। বাচ্চাদের পেটের কৃমি নির্মূল করতে নিমের পাতার জুড়ি নেই।

দাঁতের রোগ: দাঁতের সুস্থতায় নিমের ডাল দিয়ে মেসওয়াক করার

[illegible] [illegible] [illegible] [

করা হয়।

জলপাই তেলের আদ্যপান্ত

ফিটনেস প্রেমিরা প্রায়ই সাধারণ রান্নার তেলের জায়গায় জলপাই তেল ব্যবহার করার পরামর্শ দেন। তবে আপনি কী জানেন আসলে কীভাবে এটি শরীরের উপকার করে? সম্প্রতি একটি ইনস্টাগ্রাম পোস্টে ভারতের সেলিব্রিটি ফিটনেস প্রশিক্ষক ইয়াসমিন করাচিওয়ালা জলপাই তেলের স্বাস্থ্য উপকারিতা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করেছেন।

তিনি লিখেছেন, জলপাই তেল একটি যাদুকরী ও বহুমুখি ব্যবহারযোগ্য উপাদান। এটি দেহের পুষ্টি যোগানোর পাশাপাশি ত্বক এবং চুলের উপকারেও ব্যবহার করা হয়। এমনকি এটি আমরা সারাজীবন জুড়ে কোনো না কোনো উপকারী কজে ব্যবহার করি।

তার পোস্টে ইয়াসমিন জলপাই তেলের নিম্নলিখিত সুবিধার কথা উল্লেখ করেছেন:

১. এটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।
২. এটি এক ধরণের ডায়েটরি স্বাস্থ্যকর চর্বি- মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট সমৃদ্ধ।
৩. এটিতে প্রচুর প্রদাহরোধী উপাদান রয়েছে।
৪. ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
৫. ত্বক ও চুলের উপকার করে।

তিনি বিভিন্ন ধরণের জলপাই তেল সম্পর্কেও লিখেছেন। তিনি লেখেন, জলপাইয়ের তেল তিন ধরণের হয়। এগুলো হল-

১. অতিরিক্ত ভার্জিন জলপাই তেল: এটিতে স্বাদ বা গন্ধের কোনো ত্রুটি নেই। এর নিষ্কাশন প্রক্রিয়াতে কোনো রাসায়নিক বা উচ্চ তাপ ব্যবহৃত হয় না। এটি তেলটির উচ্চতর স্বাদ হিসাবে পরিচিত এবং এটিতে 0.৮ শতাংশের বেশি অ্যাসিডিটি নেই (এটি একটি প্যারামিটার যা তেলের গুণমানকে পরিমাপ করে)। এই তেল সালাদের জন্য ভাল বলেও জানান এই ফিটনেস প্রশিক্ষক।

২. ভার্জিন জলপাইয়ের তেল: “ভার্জিন” শব্দের মাধ্যমে বোঝানো হয় যে জলপাই থেকে তেল বের করতে কেবল মাত্র চাপ দেওয়া হয়েছে, কোনো বাহ্যিক তাপ বা রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করা হয় নি এবং তেল খাঁটি। এটিতে দুই শতাংশ অবধি ফ্রি অ্যাসিডিটি রয়েছে। এই তেল ভাজি এবং স্যুট করার জন্য ভাল বলে জানান ইয়াসমিন।

৩. জলপাই তেল: এটি ভার্জিন গ্রেডের সঙ্গে পরিশোধিত জলপাইয়ের তেল মিশ্রণ করে তৈরি করা হয়। এই তেলটি কাঠকয়লা এবং অন্যান্য রাসায়নিক এবং শারীরিক ফিল্টার ব্যবহার করে পরিশোধন করা হয় তবে এতে গ্লিসারিডিক কাঠামো পরিবর্তন করা হয় না। নিত্যদিনের রান্নার জন্য এই তেল সবচেয়ে উপযুক্ত।

সূত্র: ইন্ডিয়ান এক্সপ্রেস।

কিডনি সমস্যা দূর করে এলাচ

এলাচ এমন একটি মসলা যা ঠাণ্ডা, গলাব্যথা-সহ নানান অসুখ দূর করতে সাহায্য করে। এলাচ উচ্চ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। কালো এলাচ ঠাণ্ডা ও কফজনিত সমস্যা দূর করে। এর অ্যান্টিসেপ্টিক সমৃদ্ধ বীজ থেকে পাওয়া তেল যা গলাব্যথা সারাতে কার্যকর।

রান্নায় ব্যবহার করা ছাড়াও এলাচের কিছু বাড়তি সুবিধা রয়েছে। এটি প্রাকৃতিক মাউথ ফ্রেশনার হিসেবেও অনেকে ব্যবহার করে থাকেন। চলুন জেনে নেই, এলাচের কিছু অবিশ্বাস্য উপকারিতার কথা।

পেটের সমস্যা দূর করে

এলাচ পেটের ফাঁপা অবস্থা হ্রাস করে, কারণ প্রাকৃতিকভাবেই এলাচ বায়ুনাশকারী হিসেবে কার্যকরী। এটি পরিপাকে সাহায্য করে এবং পিত্তরসের প্রবাহ বৃদ্ধি করে থাকে। দেহের ক্ষতিকর বিষাক্ত পদার্থ দূর করতেও এলাচের বিকল্প পাওয়া কঠিন।

দুর্গন্ধ দূর করতে

মাউথ ফ্রেশনার হিসেবে এলাচ কাজ করতে সক্ষম। এলাচ মুখে দুর্গন্ধ

সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে, ফলে মুখে দুর্গন্ধ থাকে না। তাই মুখে দুর্গন্ধ হলে একটি এলাচ চুষে খান। দেখবেন, দুর্গন্ধ একেবারে দূর হয়ে গেছে।

শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যায়

এলাচ শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যার বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারদর্শী। হুপিংকাশি, ফুসফুস সংক্রমণ, অ্যাজমার মতো নানা সমস্যায় এলাচ খুব কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

রক্ত জমাট বাধার সমস্যায়

এলাচে বিদ্যমান ডিউরেটিক উপাদান উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা হ্রাস করে। মূলত দেহের বাড়তি ফ্লুইড বের করে এলাচ এই কাজটি করে থাকে। এছাড়া এলাচের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হচ্ছে রক্তনালীতে রক্ত জমে যাওয়ার সমস্যা দূর করা। প্রতিদিন এলাচ খেলে রক্তের ঘনত্ব স্বাভাবিক থাকে।

কিডনির সমস্যা দূর করে

কিডনির সমস্যার দূর করতে এলাচ খুব ভালো কাজ করে। এলাচ মূত্রত্যাগের বিষয়টি উদ্দীপ্ত করে এবং রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করে। কিডনিতে জমতে থাকা ক্যালসিয়াম ও ইউরিয়া দূর করতেও সাহায্য করে। নিয়মিত এলাচ গ্রহণ করলে বিভিন্ন ধরণের কিডনির সমস্যা, মূত্র থলির সমস্যা, কিডনি পাথর, নেফ্রাইটিস, মূত্র ত্যাগের সময় জ্বালাপোড়া বা ব্যথা করা ও ঘন ঘন মূত্র ত্যাগের সমস্যা নিরাময়ে কাজ করে।

কিসমিস বাড়ায় মস্তিষ্কের কার্যকারিতা

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 ব্যবহিৃত 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।

জ্বর সারাতে

কিসমিসে আছে ফেনল ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস, যার জীবাণুনাশক শক্তি, অ্যান্টিব্যাক্টিরিয়াল এবং অ্যান্টিওক্সিড্যান্ট বৈশিষ্ট্য ব্যাক্টেরিয়া এবং ভাইরাল ইনফেকশানের জন্য হওয়া জ্বর কমাতে সাহায্য করে।

চোখের স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী

চোখের জন্য আদর্শ খাবার। কিসমিস দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়। কিসমিসে রয়েছে ভিটামিন-এ ও বিটা ক্যারোটিন।

দাঁতের যত্নে

অলিওনেলিক অ্যাসিড বলে একটি ফাইটো কেমিকল আছে যেটি দাঁতের ক্ষয়, ক্যাভিটি ও দাঁতের ভঙ্গুরতা থেকে সুরক্ষা প্রদান করে। “স্ট্রেপ্টোকক্কাস মিউটান্স” ও “পরফিরোমনাস জিঙ্গিভালিস”, দাঁতের ক্ষয়ের জন্য দায়ী এই দু’টি ব্যাক্টেরিয়ার বৃদ্ধি ঠেকাতে এই অ্যাসিডের জুড়ি নেই। তাছাড়াও, কিসমিসে প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম থাকার জন্য এটি দাঁত শক্ত করে এবং এনামেল গড়তেও সাহায্য করে, যা সুস্থ দাঁতের জন্য খুব দরকারী।

হাড়ের স্বাস্থ্য বর্ধন

কিসমিসে পাওয়া যায় আরো এক উপাদান, ক্যালসিয়াম, যা হাড় ও দাঁতের জন্য খুব প্রয়োজন। এছাড়াও, বোরন নামক এক মাইক্রো নিউট্রিয়েন্টও কিসমিসে থাকে যা সঠিক ভাবে হাড় গঠন হতে সাহায্য করে এবং ক্যালসিয়ামকে তাড়াতাড়ি শুষে নিতে শরীরকে সাহায্য করে। মাইক্রো নিউট্রিয়েন্ট শরীরে খুব অল্প পরিমাণে দরকার বলেই মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট হিসেবে পরিচিত কিন্তু শরীরে এর উপস্থিতির গুরুত্ব অসীম। তাই বোরন মেনোপজ ঘটে যাওয়া নারীদের মধ্যে অস্টিয়োপোরসিস এবং হাড় ও জয়েন্ট এর জন্য খুব উপকারী।

বয়স ধরে রাখে যে ৫টি খাবার

বয়সের ছাপ চামড়ায় পড়বেই। চামড়া ঝুলে যাবে। কুঁচকে যাবে। টান ধরবে। আপনি চাইলেও এজিং-কে এড়াতে পারবেন না। কিন্তু এখন থেকে রোজ ডায়েটে এই এই ৫টি খাবার রাখলে, বয়সকে হাতের মুঠোয় ধরে রাখতে অনেকটাই সফল হবেন।

১) বেদানা- বেদানায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-সি। যা চামড়া ট্যান হওয়া ও কুঁচকে যাওয়া আটকায়। বেদানায় রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট, অ্যান্টিভাইরাল উপাদানও।

২) ব্লুবেরি- ব্লুবেরিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। যা আপনার ত্বককে সজীব রাখতে সাহায্য করে।

৩) কমলালেবু- কমলালেবুতে থাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-সি। যা কোলাজেন তৈরি করে ত্বককে সতেজ ও মসৃণ রাখে।

৪) অলিভ অয়েল- অলিভ অয়েলে রয়েছে ‘গুড ফ্যাট’। যার মধ্যে থাকে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড। যা আপনার হার্টের জন্য ভালো। রক্ত সঞ্চালন ভালো হলেই ত্বকে বয়সের ছাপ পড়বে না।

৫) ইওগার্ট- ইওগার্টে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, প্রোটিন, ভিটামিন-ডি ও প্রোবায়োটিকস। এর ফলে হাড় শক্ত হয়। হজম ভালো হয়। ভালো থাকে ত্বক।