যেসব কারণে শীতে আমলকি খাওয়া জরুরি

শুধু ক্রিম, তেল, বাহ্যিকভাবে মাখলেই হবে না, পুষ্টিকর প্রয়োজনীয় খাবার খেতে হবে। শীতকালে প্রতিদিন দুটি করে আমলকি খাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা।কারণ আমলকি খেলেই চুলের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি, রুক্ষতা কমানো, ত্বকের উজ্জ্বলতা, পেটের গোলযোগ দূর, শরীর চাঙ্গা হবে। সকালে কাঁচা আমলকি বা ভাতে সেদ্ধ করে আমলকি খাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা।

কী গুণ আছে আমলকির?

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় আমলকি।ভিটামিন সি এবং অ্যান্টি অক্সিডেন্ট উপাদান থাকার জন্য বিপাকের হার বাড়ে। ভাইরাল এবং ব্যাক্টেরিয়াল আক্রমণের জন্য সর্দি কাশি প্রতিরোধে সহায়তা করে।

আমলকিতে প্রচুর পরিমাণে ক্রোমিয়াম থাকায় ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। ওষুধের পাশাপাশি প্রতিদিন দুটি করে আমলকি ডায়েটে রাখতে পারেন।

ভিটামিন সি-তে ভরপুর এই ফল। কমলালেবুর চেয়ে অনেক গুণ বেশি ভিটামিন সি রয়েছে আমলকিতে। শরীরের কর্মক্ষমতা বাড়িয়ে ব্যথা- বেদনা কমিয়ে দেয়। এক গ্লাস পানিতে দুই চামচ আমলকি বেটে, দু’চামচ মধু দিয়ে খেলে সর্দি কাশিতে খুব আরাম হয়।

চুল এবং ত্বকের স্বাস্থ্য মজবুত রাখে আমলকি। চুলের গোড়া মজবুত করে পাশাপাশি খুস্কি দূর করে। আমলকি হজম শক্তি বাড়ায়। কোষ্ঠকাঠিন্য অ্যাসিডিটি দূর করে।

‘নির্ভীক সংবাদমাধ্যম ছাড়া

দারিদ্র্য নিরসন সম্ভব নয়’- ডা. জাফরুল্লাহ চৌধুরী

‘সাংবাদিকরা নির্ভয়, সাংবাদিকরাই করোনাকালে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। নির্ভীক সচেতন সংবাদ মাধ্যম ছাড়া কখনোই দরিদ্রতা নিরসন হবে না। সমাজের প্রকৃত চিত্র তুলে ধরতে হবে।’

আজ সোমবার (২৮ ডিসেম্বর) দুপুরে ধানমন্ডির গণস্বাস্থ্য নগর হাসপাতালে ‘শীতকালে করোনা প্রতিরোধ ও করণীয় এবং শীতবস্ত্র বিতরণে বিত্তবানদের এগিয়ে আসার আহ্বান’ শীর্ষক আলোচনাসভায় এসব কথা বলেন গণস্বাস্থ্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা ও ট্রাস্টি ডা. জাফরুল্লাহ চৌধুরী।

ডা. জাফরুল্লাহ বলেন, সাংবাদিকরা নির্ভয়, সাংবাদিকরাই করোনাকালে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। নির্ভীক সচেতন সংবাদ মাধ্যম ছাড়া কখনোই দরিদ্রতা নিরসন হবে না। সমাজের প্রকৃত চিত্র তুলে ধরতে হবে। একটা কথা আছে মন যেটা জানেনা চোখ সেটা দেখেনা। সমস্যা ক্রমেই বাড়ছে।

জাফরুল্লাহ আরো বলেন, সাংবাদিক বন্ধুদের বলতে চাই, যতই আপনাদের বিপদ হোক, যেই নির্ভীক সাহসিকতার সাথে আপনারা কাজ করছেন, সেটাকে অব্যাহত রাখেন। সবাই মিলিত ভাবে কাজ করলে দেশের দরিদ্রতা অনেক কমবে। সবাই মিলে সংগ্রাম অব্যাহত রাখতে হবে। যতই বিপদ আসুক, আমরা মিলিতভাবে ন্যায় এবং নীতির জন্য আমাদের আন্দোলনকে অব্যহত রাখতে হবে। এই সাহসই বাংলাদেশকে সুন্দর দেশ হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করবে। সামাজিক বৈষম্য না কমলে আমি, আপনি, কেউই সুখে থাকতে পারবোনা।

সরকার গণমাধ্যমে কণ্ঠরোধ করছে উল্লেখ করে জাফরুল্লাহ বলেন, আজকের সাধারণ মানুষ যেমন পর্যুদস্ত। আমরা প্রত্যেকেই অবহেলিত এবং পর্যদুস্ত। যারাই তাদের কথা বলতে চাইবে, ডিজিটাল নিরাপত্তা আইনের মাধ্যমে তাদের মুখ বন্ধ করে দেওয়ার চেষ্টা সরকারের। সরকার উপলব্ধি করে না সত্যটাকে কাছে আনলে সরকারের পরিকল্পনা অনেক সহজ হতো। সরকার তা না করে, যে সত্যটা তুলে ধরতে চাইবে, তার কণ্ঠরোধ করা হচ্ছে। এই কণ্ঠরোধ করাটাই একদিন ওই রাজনীতিবিদকে কারাগারে নিয়ে যাবে। আমাদের জাতির সামনে কঠিন বিপদ আসছে। প্রতিটি ক্ষেত্রে সুবিবেচনা এবং সাহসের ক্ষেত্রে মোকাবিলা না করলে, জনসাধারণকে

সম্পৃক্ত না করলে, এ সমস্যার সুরাহা হবে না।

করোনা টিকা উৎপাদন প্রসঙ্গে ডা. জাফরুল্লাহ বলেন, ভ্যাকসিন আসলে কে কয়টা পাবেন, সেটা আপনারা দেখেছেন। আমি মনে করি, এ কাজ অনেক সহজ হতো, সরকার যদি ড. মুহাম্মদ ইউনূসকে এ কাজে সম্পৃক্ত করতো। কম্পোলসারি লাইসেন্স বলে একটা নিয়ম আছে, এটা সুযোগ নিয়ে আমরা ব্যাপক আকারে ভ্যাকসিন তৈরি করতে পারি। আপনারা জানেন অক্সফোর্ডে পেনিসিলিন আবিষ্কৃত হয়েছিল। কিন্তু তারা কখনোই এটাকে প্যাটেন্ট করেনি। তারা মনে করেছিল জনসাধারণের জন্য পেনিসিলিন উন্মুক্ত থাকবে। পেনিসিলিন যে পাত্রে আবিষ্কার করা হয়েছিল, তার একটি পাত্র তারা গণস্বাস্থ্য কেন্দ্রকে দান করেছিন। প্রতীকী অর্থে তারা বলতে চেয়েছিল গণস্বাস্থ্যও যেন এসব কাজে সম্পৃক্ত থাকে।

ডা. জাফরুল্লাহ আরো বলেন, ‘আমি নিশ্চিত ড. ইউনুস এবং অন্যান্য নোবেল লরিয়েটরা যদি অক্সফোর্ডকে বলতো, তোমরা অতীতের মতো সহযোগিতা করো আমরা আমাদের দেশেই করোনার ভ্যাকসিন তৈরি করি। দেশীয় গ্লোবের করোনার ভ্যাকসিন এগিয়ে রয়েছে। আমরাও ইচ্ছা করলে ভ্যাকসিন তৈরি করতে পারি। তাহলে পর্যাপ্ত ভ্যাকসিন তৈরি হতো। দেশের প্রতিটা লোক ভ্যাকসিন পেত।

গণস্বাস্থ্য কেন্দ্রের অ্যান্টিবডি কিট তৈরির প্রসঙ্গ উল্লেখ করে তিনি বলেন, আমরাই বিশ্বের প্রথম মার্চ মাসে এন্টিবডি কিট আবিষ্কার করেছিলাম। শেখ মুজিবুর রহমান বেঁচে থাকলে জড়িয়ে ধরে বলতেন, জাফরুল্লাহ জবর কাজ করেছ। কিন্তু সরকার আমাদের প্রতিটা পদে কাটা বিছিয়েছে। এখনো আমরা অ্যান্টিবডি কিটের অনুমোদন পায়নি। এরপর অনেক দেশ অ্যান্টিবডি কিট উৎপাদন করেছে। আমাদের কিটের অনুমোদন দিলে দেশ আর্থিকভাবে লাভবান হতো। এন্টিবডি কিট আবিষ্কার করতে আমাদের ১০ কোটি টাকা ক্ষতি হয়েছে। এ ১০ কোটি টাকা দিয়ে আমরা অনেক বেশি গরিব মানুষকে সাহায্য সহযোগিতা করতে পারতাম।

গণস্বাস্থ্য আবিষ্কৃত অ্যান্টিজেন কিট প্রসঙ্গে জাফরুল্লাহ বলেন, আমাদের বিজ্ঞানী ড. বিজন কুমার শীল অ্যান্টিজেন কিট আবিষ্কার করলেন। সরকার আমাদের কন্ডিশন দিল এ কিট আমেরিকা থেকে পরীক্ষা করিয়ে আনতে হবে। এতে আরো তিন কোটি টাকার প্রয়োজন। আজকে যদি এমন নিয়ম থাকতো তাহলে বাংলাদেশে ওষুধ নীতি হতো না। বাংলাদেশ পৃথিবীর প্রথম শ্রেণির ঔষধ উৎপাদনকারী দেশ হতে পারত না।

সভায় অন্যদের মধ্যে বক্তব্য দেন গণস্বাস্থ কেন্দ্রের প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা ড. মঞ্জুর কাদির আহমেদ, ব্যারিস্টার জ্যোতির্ময় বড়ুয়া প্রমুখ।

অ্যাসিডিটি দূর করে লবঙ্গ

প্রতিটি রান্নাঘরে পাওয়া যায় এমন একটি মসলা হল লবঙ্গ। খাবারের মধ্যে লবঙ্গ একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। তবে মাথাব্যথা, মুখের রোগ, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, মাইক্রোবিয়াল ইনফেকশন, সাইনাস, ফ্লু এবং সাধারণ ঠাণ্ডা ইত্যাদির মতো স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো মোকাবেলার জন্য পরিচিত এই লবঙ্গ।

লবঙ্গের প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্য হচ্ছে পেরিস্টালিসিস বৃদ্ধি করে, লালা উৎপাদন বাড়ায়, পাচনে সহায়তা করে এবং অ্যাসিড রিফ্লেক্স বন্ধ করে। লবঙ্গ পেটের প্রদাহ কমায়। পেটের অন্যান্য রোগ যেমন বুক জ্বালা, অম্লতা এবং বদহজমেও এই লবঙ্গ উপকারী।

অ্যাসিডিটির সমস্যা হলে লবঙ্গের একটি টুকরো মুখে নিন, হালকা চিবিয়ে তার রস বের করে সেটি মুখেই রেখে দিন। আস্তে আস্তে ক্ষরিত হওয়া রস অ্যাসিডিটি কমিয়ে দেয়, অ্যাসিড রিফ্লাক্স হতে দেয় না। খাবার পরেই এক টুকরো লবঙ্গ মুখে রাখুন।

মেহেরপুরে এক জন করোনা আক্রান্ত

মেহেরপুর নতুন করে আরও এক জন করোনা আক্রান্ত হয়েছেন।

রবিবার সন্ধ্যায় সিভিল সার্জন কার্যালয় সূত্র জানায়, গত ২৪ ঘন্টায় ১৫ জনের নমুনা পরীক্ষার রিপোর্টের মধ্যে পজেটিভ আসে এক

জনের। আর নেগেটিভ আসে ১৪ জনের।

সূত্রে আরো জানা যায়, সর্বমোট নমুনা পাঠানো হয়েছে ৫৩৩৯ টি, সর্বমোট ফলাফল এসেছে ৫২২৭ টি, সর্বমোট পজিটিভ ৭৪৬ জন, সুস্থ ৬৬১ জন, মৃত্যু ১৬ জন ও ট্রান্সফার্ড ৬০ জন।

বর্তমানে পজিটিভ সংখ্যা ১২ টি (সদরে- ০৬, গাংনীতে- ০১ ও মুজিবনগরে- ০৫)।

হজম শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে টমেটো

করোনা আবহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে বলছেন প্রত্যেকে। আমেরিকার আর্কাইভ অব বায়োফিজিক্স অ্যান্ড বায়োকেমিস্ট্রির গবেষণা বলছে, টমেটোতে রয়েছে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট। ফলে এগুলি মুক্ত মূলকের গতিবিধি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। ফলে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমে।

এ ছাড়াও টমেটোতে ক্যালরির পরিমাণ বেশ কম। একটি মাঝারি আকারের টমেটোতে থাকে মাত্র ২৫ ক্যালরি। টমেটো ফাইবার সমৃদ্ধ একটি সবজি। ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ভিটামিন বি-১২, ফোলেট, ক্রোমিয়াম এ সবই থাকে এতে। তাই পুষ্টিবিদরাও এই সবজি পাতে রাখতে বলছেন।

এই সবজিতে থাকে নানা রকমের ক্যারটিনয়েড। লাইকোপেন এবং বিটা- ক্যারোটিন। এই ফাইটোনিউট্রিয়েন্টসগুলি ক্রনিক রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। এ ছাড়াও এতে রয়েছে পটাসিয়াম। এটা মাঝারি আকৃতির টমেটোতে থাকে ৩০০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম। এক কাপ টমেটোর রসে যার পরিমাণ ৫৩৪ মিলিগ্রাম। হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য এবং পেশীর কার্যকলাপের সঙ্গেও সম্পর্ক রয়েছে এই সবজির।

রক্ত চলাচলের ক্ষেত্রে জরুরি ভূমিকা রয়েছে লাইকোপেনের। এটি লিপিড পারঅক্সিডেশন কমায়। রক্তে খারাপ কোলেস্টেরল (এলডিএল) ও ট্রাইগ্লিসারাইডের পরিমাণও কমায় এটি। টমেটোর বিটা-ক্যারোটিন

মেটাবলিক সিনড্রোমের সম্ভাবনা কমায়। এই দু’টি অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট ছাড়াও নারিনজেনিন এবং ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড থাকে টোম্যাটোতে। যেগুলি ফ্রি র্যাডিকালের গতিবিধি কমায়।

জার্নাল অব দ্য ন্যাশনাল ক্যানসার ইনস্টিটিউট বলছে, প্রস্টেট, ফুসফুস, পাকস্থলী, কোলন, রেক্টাম, খাদ্যনালী, মুখগহ্বর, স্তন, সার্ভিক্সের ক্যানসারের ঝুঁকি কমায় টমেটোয় উপস্থিত লাইকোপেন। ‘ ’টোম্যাটোতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার। যা হজম শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে, কোলনের স্বাস্থ্য ভাল রাখে। ক্যানসার প্রতিরোধী টমেটো রোজ খাওয়া যেতে পারে। তবে প্রচুর পরিমাণে নয়। কিডনির অসুখ থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে খেতে হবে টমেটো। ইউরিক অ্যাসিডের সমস্যার ক্ষেত্রেও এই সবজি খাওয়ার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

চুল পড়া রোধে রসুন

চুল পড়া রোধে অনেকটা ম্যাজিকের মতো কাজ করে রসুন। এটি শুধু চুল পড়া ঠেকায় না, মাথার ত্বকের ইনফেকশন ও খুশকি দূর করতে সহায়ক। শুধু তাই নয়, রসুন নতুন চুল গজাতেও সাহায্য করে বলে বিশেষজ্ঞদের অভিমত।

বিশেষজ্ঞদের মত, তেলের মতো করে চুলে ও মাথার ত্বকে রসুনের রস লাগালে অনেক দ্রুত নতুন চুল গজায়। রসুনের রসে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ এলিসিন যা রক্তে হিমোগ্লোবিন সঞ্চালন বাড়িয়ে দিয়ে নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। এ ছাড়া রসুনে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে কপার যা চুলকে ঘন ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল করে তোলে।

রসুনের রস ব্যবহার পদ্ধতি
প্রথম ধাপ: প্রথমে রসুন পেস্ট করে এর রস বের করে নিতে হবে। এরপর একটি এয়ার টাইট বোতলে তা সংরক্ষণ করতে হবে। যাতে যখন প্রয়োজন তখন তেলের মতো করে এই রস চুলে ব্যবহার করা যায়।

দ্বিতীয় ধাপ: চুল শুষ্ক হলে গোলাপজলের পানিতে তা আধাঘণ্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে। গোলাপজল চুলের ময়েশ্চারাইজার ধরে রাখে। এই

আধাঘণ্টা পর ভালো করে চুলে ও মাথার তালুতে রসুনের রস লাগাতে হবে।

তৃতীয় ধাপ: চুলে রসুনের রস লাগিয়ে আধাঘণ্টা অপেক্ষা করতে হবে। এরপর চিরুনি দিয়ে তা আঁচড়াতে হবে। তারপর হালকা গরম পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলতে হবে। এবার চুলে ভালো করে মাইল্ড শ্যাম্পু লাগিয়ে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। এর ১৫ মিনিট পর কন্ডিশনার লাগিয়ে ঠান্ডা পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলতে হবে।

কতদিন বা কয় দিন পরপর ব্যবহার করবেন?

১.অতিরিক্ত হারে চুল পড়লে সপ্তাহে অন্তত দু’দিন রসুনের রস ব্যবহার করতে পারেন। এতে এক মাসের মধ্যে মাথায় নতুন চুল গজাতে পারে।

২.মাথার তালুতে ক্ষত থাকলে রসুনের রস ব্যবহার না করাই ভালো। কারণ এটি ব্যবহারে ক্ষত আরও বেড়ে যেতে পারে।

৩. মাথার ত্বক তৈলাক্ত হলে চুলে তেল দেওয়ার প্রয়োজন নেই। এক্ষেত্রে শুধু রসুনের রস লাগাতে হবে।

শৈলকুপার বিভিন্ন বেসরকারি ক্লিনিক পরিদর্শন করলেন সিভিল সার্জন

ঝিনাইদহের শৈলকুপার বিভিন্ন বেসরকারি ক্লিনিক ও সিসি পরিদর্শন করলেন সিভিল সার্জন সেলিনা বেগম।

গতকাল সকাল ১১ টার সময় প্রথমে শৈলকুপার লাঙ্গলবাঁধ বাজারের নিউ লাঙ্গলবাঁধ (প্রাঃ) হাসপাতাল, শান্তনু ডায়াগনস্টিক সেন্টার ও মা কেয়ার হাসপাতাল পরিদর্শন করেন।

তিনি হাসপাতাল পরিদর্শনকালে ঠিকভাবে হাসপাতাল পরিচালনা করার জন্য

মালিকদের উদ্দেশ্যে বিভিন্ন দিক নির্দেশনা দেন। তিনি সবাইকে সরকারি নিয়মনীতি মেনে চলার পরামর্শ দেন।

এর পর শৈলকুপার চরডাউটিয়া সিসি, বরিয়া সিসি ও সাধুহাটি সিসি পরিদর্শন করেন, পরিদর্শনকালে বিভিন্ন সিসিতে কর্মরত স্টাফদের উদ্দেশ্যে রোগীদের ঠিকভাবে সেবা প্রদানের ব্যাপারে দিক নির্দেশনা দেন ও সিসি পরিদর্শন খাতায় স্বাক্ষর করেন।

এসময় সাথে ছিলেন সিভিল সার্জন অফিসের স্টেনো মোঃ নজরুল ইসলাম।

গাংনীর বিভিন্ন দোকানে তামাক কোম্পানীর অফার

গাংনীতে বিভিন্ন দোকানে প্রচার করা হচ্ছে তামাক ও তামাকজাত পণ্যের। দোকানে দোকানে সাঁটানো হচ্ছে প্রচারণার লিফলেট ও হ্যান্ডবিল। তামাক ব্যবহারকারিদের দেয়া হচ্ছে বিভিন্ন ধরনের উপঢৌকন।

তামাকজাত দ্রব্যের প্রচারণার ক্ষেত্রে বিভিন্ন এনজিও সতর্কতামূলক লিফলেট, হ্যান্ডবিল ও সভা-সেমিনার অব্যাহত রাখলেও বিভিন্ন কোম্পানী কৌশলে এ প্রচার প্রচারণা চালিয়ে জনগণকে উদ্বুদ্ধ করছে।

ফলে সরকারের নানাবিধ পদক্ষেপ কোনো কাজে আসছেনা। কার্যকর তামাক নিয়ন্ত্রণে তামাকজাত দ্রব্যের উপর কর বৃদ্ধি করা হলে তামাকজাত দ্রব্যের ব্যবহার কমে আসবে বলে মন্তব্য করেন অনেকে।

তবে তামাক নিয়ন্ত্রণ সংগঠন এবং রাষ্ট্রের কল্যাণ প্রত্যাশী নীতি নির্ধারক ও জনপ্রতিনিধীরা তামাকজত দ্রব্যের উপর কর বৃদ্ধির দাবী জানিয়ে আসলেও প্রতিবছর তামাক কোম্পানীগুলো তামাকজাত দ্রব্যের উপর কর বৃদ্ধি প্রক্রিয়াকে বাধাগ্রস্ত করতে গ্রহণ করে নানা কৌশল।

বাংলাদেশ সরকারের প্রধানমন্ত্রী ২০৪০ সালের মধ্যে বাংলাদেশে

তামাকের ব্যবহার কমিয়ে আনতে সহজ ও শক্তিশালী একটি কর নীতি প্রণয়নের প্রত্যয় ব্যক্ত করেছেন। সে লক্ষ্যে মেহেরপুরের গাংনী উপজেলায় সরকারি পদক্ষেপ বাস্তবায়ন করতে মাঠ পর্যায়ে কাজ করছে শানঘাট পল্লী উন্নয়ন সংস্থা ও আশ্রয় সমাজ কল্যাণ সংস্থা।

তামাকজাত দ্রব্যের ব্যবহারের কুফল সম্পর্কিত প্রচার প্রচারণাসহ সভা-সেমিনার অব্যাহত রেখেছে। তবে তামাকজাত দ্রব্যের নিয়ন্ত্রণ বিষয়ে যে আইন রয়েছে তা ঠিক ভাবে বাস্তবায়ন করা হলে তামাকজাত দ্রব্যের ব্যবহার কমবে বলে জানান, শানঘাট পল্লী উন্নয়ন সংস্থার নির্বাহী মহিবুল ইসলাম।

আশ্রয় সমাজ উন্নয়ন সংস্থার নির্বাহী পরিচালক তৌহিদ উদ দৌলা রেজা বলেন, বিভিন্ন তামাক কোম্পনীর মিথ্যা তথ্যের কারণে শুল্ক বৃদ্ধি বাধাগ্রস্থ হচ্ছে। শুল্ক বৃদ্ধি করা হলে এবং আইনের কিছুটা প্রয়োগ হলে তামাকজাত দ্রব্যের ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে আসবে।

গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য ও প.প. কর্মকর্তা রিয়াজুল আলম বলেন, তামাক ব্যবহারের ফলে ফুসফুসে ক্যানসারসহ নানা রোগে মানুষ মারা যাচ্ছে, সেই সাথে শ্বাসকষ্টজনীত রোগীর সংখ্যা দিনদিন বাড়ছে। তামাকজাত দ্রব্যের আইন প্রয়োগ জোরদার করা হলে ব্যবহার কমবে।

গাংনী উপজেলা নির্বাহী অফিসার আর এম সেলিম শাহনেওয়াজ বলেন, যে সকল দোকানে তামাকজাত দ্রব্যের প্রচারণার উদ্দেশ্যে লিফলেট বা পোস্টার লাগানো হয়েছে তাদের বিরুদ্ধে আইনগত ব্যবস্থা নেয়া হবে এবং সরকারি নীতি অনুযায়ী কোম্পানীর বিরুদ্ধেও যথাযথ ব্যবস্থা নেয়া হবে।

মেহেরপুরে ঠান্ডাজনিত রোগে ভুগছে শিশুরা

এম এফ রুপক

কনকনে শীত, কুয়াশার পাশাপাশি ঠাণ্ডা বাতাস। কদিন ধরেই মেহেরপুরে

বেড়েছে শীতের তীব্রতা।

গত শনিবার মেহেরপুরের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ছিল ৯ ডিগ্রী সেলসিয়াস। এই তীব্র শীতে সবচেয়ে বেশি বিপাকে পড়েছে শিশু ও বৃদ্ধরা। ঠাণ্ডাজনিত বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে মেহেরপুর ২৫০ শয্যা হাসপাতালে বেড়েছে শিশু রোগীর সংখ্যা। গত এক সপ্তাহে শিশু রোগীর সংখ্যা বেড়েছে দ্বিগুণ।

বর্তমানে হাসপাতালের শিশু ওয়ার্ডে ৪৫ জন শিশু রোগী ভর্তি আছে। এ ছাড়াও গতকাল রবিবার হাসপাতালের বর্হিবিভাগে ৬৫ জন শিশু রোগীকে চিকিৎসা দেওয়া হয়েছে।

হাসপাতালের কনসালটেন্টে (শিশু) ডা. মাহবুবা তাজমিলা বলেন, ঠাণ্ডাজনিত সর্দি-কাশি, ডায়রিয়া, এলার্জি, একউট ব্রক্রিওলাইটিস, নিউমোনিয়া ইত্যাদি রোগে বেশি আক্রান্ত হচ্ছে শিশুরা।

মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালের নিচ তলার পুুরুষ ওয়ার্ডটি করোনা ওয়ার্ড করেছে কর্তৃপক্ষ। ২য় তলায় মহিলা ও ৩য় তলায় শিশু ও পুরুষ রোগীরা চিকিৎসা নিচ্ছে। শিশু ওয়ার্ডে পুরুষ রোগী থাকায় রোগীর চাপ বেড়েছে অনেক। সেক্ষেত্রে চিকিৎসা দিতেও হিমশিম খাচ্ছে চিকিৎসকরা। এছাড়াও হাসপাতালে আইসিইউ ও এনকিউবেটর সুবিধা না থাকায় অনেক শিশু রোগী উন্নত চিকিৎসার জন্য অন্যত্র চলে যাচ্ছে।

শিশু ওয়ার্ডের ইনচার্জ রুপা খাতুন জানান, বর্তমানে শিশু ওয়ার্ড ও ডায়রিয়া ওয়ার্ড মিলে মোট ৪২ জন শিশু ভর্তি আছে। প্রতিদিন গড়ে ৮-১০ জন শিশু ভর্তি হচ্ছে ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা নিয়ে। সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরছে ৩-৪ জন।

গতকাল রবিবার মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালে সরেজমিনে গিয়ে দেখা যায়, শিশু ওয়ার্ডে ৪০টি বেডের ব্যবস্থা আছে। পুরুষ রোগীর কারণে অনেকেই মেঝেতে শুয়ে চিকিৎসা নিচ্ছে। শিশু ওয়ার্ডে ভর্তি হওয়া শিশুর অবস্থার অবনতি হলে আইসিইউ সাপোর্ট না পেয়ে স্বজনরা উন্নত চিকিৎসার জন্য ঢাকায় কিংবা বেসরকারি হাসপাতালে ছুটছেন।

সদর উপজেলার চকশ্যামনগর গ্রামের রেহেনা খাতুন, হুজাইফা আক্তার রমিজা নামের ৬ মাস বয়সী মেয়েকে নিয়ে তিন দিন ধরে চিকিৎসা নিচ্ছেন হাসপাতালে। ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা নিয়ে হাসপাতালে আসলে নিউমোনিয়া ধরা পড়ে রমিজার। ডায়রিয়া জনিত সমস্যা নিয়ে রাজাপুরের শিউলি খাতুন, রেশমা খাতুন দ্জুনের বাচ্চা ছেলেকে নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি

আছেন। তারা জানান, শীতকালে বাচ্চাদের নিয়ে বেশ কষ্টে আছি। মাঝে মধ্যেই অসুস্থ হয়ে পড়ছে। করোনা আতঙ্কের মধ্যেও বাধ্য হয়ে হাসপাতালে এসেছি চিকিৎসা নিতে।

জেনারেল হাসপাতালের আবাসিক মেডিক্যাল অফিসার মকলেছুর রহমান জানান, শীতকালে ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা নিয়ে বেশি রোগী ভর্তি হয়। প্রায় ৩০ শতাংশ রোগীই আবহাওয়া জনিত কারণে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়ে চিকিৎসা নিচ্ছে। এছাড়াও করোনা আতঙ্কের কারণে অনেক রোগীকে আউটডোর থেকে চিকিৎসা দিয়ে ছেড়ে দেওয়া হচ্ছে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখে যেসব খাবার

শরীরে অগ্ন্যাশয় যদি যথার্থ ইনসুলিন তৈরি করতে না পারে অথবা শরীরে ইনসুলিনের সঠিক কাজ ব্যাহত হয় তাহলে সেটাকে ডায়াবেটিস বলা হয়। এ রোগে আক্রান্ত রোগীদের ঘন ঘন প্রস্রাব হয়; অধিক তৃষ্ণার্ত অনুভব করে এবং বার বার মুখ শুকিয়ে যায়। আক্রান্তরা অতিশয় দুর্বলতা, সার্বক্ষণিক ক্ষুধা, স্বল্প সময়ে দেহের ওজন হ্রাস, চোখে ঝাপসা দেখাসহ নানান সমস্যায় ভোগে।

নিচে ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়ক কয়েকটি খাবার নিয়ে আলোচনা করা হলো :

সবুজ চা: সবুজ চা মানুষের শরীরে ইনসুলিনের মতো কাজ করে; ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সাহায্য করে এটি।

ওয়াইল্ড স্যামন: ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য অন্যতম একটি ঔষধি খাদ্য ওয়াইল্ড স্যামন। এতে উচ্চ মাত্রায় ওমেগা-৩ রয়েছে। ফ্যাটি অ্যাসিডের একটি বড় উৎস এটি। ডায়াবেটিস রোগের পাশাপাশি কার্ডিওভাসকুলার রোগের ঝুঁকিও কমায় ওয়াইল্ড স্যামন।

মাছ : গবেষণায় দেখা যায়, মাছের ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড ইনসুলিনের সংবেদনশীলতাকে উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি গ্লুকোজের ঘনত্ব

কমিয়ে ডায়াবেটিস রোগের ঝুঁকি হ্রাসে সহায়তা করে। এতে চর্বিহীন প্রোটিন রয়েছে।

টক দই : টক দই একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য। এতে চিনির পরিমাণ খুব কম। এটি রক্তে চিনির পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে। দুপুরের খাবারের সঙ্গে বা বিকেলের নাস্তায় স্যান্ডউইচের সঙ্গে টক দই খাওয়া যায়। এটি ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সাহায্য করে।

ডিমের সাদা অংশ: ডিম পেশি গঠনকারী খাদ্য। এতে উচ্চ মানের প্রোটিন রয়েছে। ডিমের সাদা অংশে উচ্চ মানের চর্বিহীন প্রোটিন এবং কম মাত্রায় কার্বোহাইড্রেট রয়েছে যা ২ ধরণের ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সাহায্য করে।

লেবু: লেবু ও লেবু জাতীয় ফল ডায়াবেটিস প্রতিরোধে কাজ করে। গবেষণায় দেখা গেছে, শরীরে ভিটামিন সি এর অভাবে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি রয়েছে। তবে লেবু জাতীয় ফল খেলে ভিটামিন সি এর অভাব পূরণ হয়। জাম্বুরা, কমলা, লেবু এবং লাইমস ডায়েবেটিস নিয়ন্ত্রণে ইনসুলিনের মতো কাজ করে।

সবুজ শাকসবজি: সবুজশাক সবজি ২ ধরনের ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমায়। পালং শাক, পাতা কপি, শালগম, ফুলকপি, বাঁধাকপি, লেটুস পাতা ইত্যাদি খাবারে ক্যালরি এবং কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ কম। গবেষণায় বলা হয়, সবুজ শাক সবজি খেলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ১৪ শতাংশ পর্যন্ত কমে।

বাদাম: গবেষণায় দেখা গেছে, ডায়াবেটিসের ঝুকি প্রায় ২১ শতাংশ পর্যন্ত কমায় চীনাবাদাম। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় ১ আউন্স আখরোট বা কাজুবাদাম ডায়াবেটিস প্রতিরোধে বিস্ময়করভাবে কাজ করে। নিয়মিত বাদাম খেলে হৃদরোগের ঝুঁকিও কমে।

মটরশুটি: ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য অত্যন্ত উপকারী একটি খাদ্য মটরশুটি। গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতিদিন ১ কাপ মটরশুটি খেলে ২ ধরনের ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে। এতে উচ্চমাত্রায় শর্করা, চর্বিহীন প্রোটিন এবং আঁশ রয়েছে। এটি শরীরের রক্তে চিনি কমাতে সাহায্য করে; হৃদরোগের সম্ভাবনাও কমায়।