ক্যান্সারসহ যে ৬ রোগে দারুণ উপকারী মূলা

মূলা একট শীতকালীন সবজি। শীত মৌসুমে দেশের সবর্ত্রই পাওয়া যায় এই সবজি।

মূলার রয়েছে বহু স্বাস্থ্যগুণ। মূলায় বিভিন্ন ধরনের মিনারেল পাওয়া যায়। এতে ফাইটোকেমিক্যালস পাওয়া যায়, যা আমাদের অনেক রোগ থেকে দূরে রাখে। আসুন, জেনে নিই মূলার স্বাস্থ্য উপকারিতা সম্পর্কে।

ক্যান্সার
মূলা ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। এটি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ, যা শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে এবং বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার চিকিৎসায় অত্যন্ত কার্যকর।

রক্তচাপ

মূলা খেলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। কারণ মূলায় প্রচুর পটাশিয়াম থাকে। এছাড়া মূলায় বিশেষ ধরনের অ্যান্টি-হাইপারটেনসিভ থাকে, যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।

জন্ডিস

জন্ডিস রোগীদের জন্য মূলা খুব উপকারী। যাদের জন্ডিস হয়েছে বা যারা ধীরে ধীরে সুস্থ হচ্ছেন, তাদের মূলা খাওয়া উচিত। কারণ মূলা রক্তে বিলিরুবিন নিয়ন্ত্রণ করে এবং দেহে অক্সিজেনের সরবরাহ বাড়ায়। এ ছাড়া এটি রক্ত পরিশোধন করে।

কিডনি

মূলা কিডনির স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সাহায্য করে। কিডনির যেকোনও সমস্যা রোধ করে মূলা।

ঠাণ্ডা লাগা

শীতে সবচেয়ে বেশি যে শারীরিক সমস্যা হয় তা হল সর্দি-জ্বর। নিয়মিত মূলা খেলে এসব সমস্যা কম হবে। এছাড়া মূলা খাওয়ার আরও অনেক

সুবিধা রয়েছে, কারণ এতে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যা অনেক রোগ থেকে দূরে রাখে।

ডায়াবেটিস

মূলা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও উপকারী। মূলায় প্রচুর ফাইবার রয়েছে। মূলা রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে। তাই ডায়াবেটিস রোগীরা এটি গ্রহণ করতে পারেন। তবে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। সূত্র: বোল্ডস্কাই

দেশে ২৪ ঘণ্টায় ৩৫ মৃত্যু, নতুন শনাক্ত ১৮৮৮

করোনাভাইরাসে দেশে গত ২৪ ঘণ্টায় নতুন করে আরও ৩৫ জনের মৃত্যু হয়েছে। আর নতুন রোগী শনাক্ত হয়েছে ১ হাজার ৮৮৮ জন।

শনিবার বিকালে স্বাস্থ্য অধিদফতর এক বুলেটিনে দেশে করোনাভাইরাস সংক্রমণ পরিস্থিতির সর্বশেষ এই তথ্য জানিয়েছে।

গত ২৪ ঘণ্টায় নতুন শনাক্ত ১ হাজার ৮৮৮ জনকে নিয়ে দেশে আক্রান্তে সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ৪ লাখ ৭৫ হাজার ৮৭৯ জন। আরও ৩৫ জনের মৃত্যুতে মৃতের সংখ্যা বেড়ে ৬ হাজার ৮০৭ জন হয়েছে।

গত একদিনে বাসা ও হাসপাতালে চিকিৎসাধীন আরও ২ হাজার ৪৫৭ জন রোগী সুস্থ হয়ে উঠেছেন। এ নিয়ে সুস্থ রোগীর মোট সংখ্যা বেড়ে ৩ লাখ ৯৩ হাজার ৪০৮ জন হয়েছে।

দেশে করোনাভাইরাসের প্রথম সংক্রমণ ধরা পড়েছিল গত ৮ মার্চ। এর ১০ দিনের মাথায় ১৮ মার্চ প্রথম মৃত্যুর খবর আসে।

গত বছরের ডিসেম্বরে চীনে করোনাভাইরাসের উপদ্রব শুরু হয়। এটি বর্তমানে বিশ্বের ২১৩ দেশ ও অঞ্চলে ছড়িয়ে পড়েছে। ১১ মার্চ কোভিড ১৯-কে বৈশ্বিক মহামারী ঘোষণা করেছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা।

মেদ দূর করে আমলকি

আমলকি খুব উপকারি ফল। রূপচর্চা থেকে নানাবিধ কাজে এর ব্যবহার রয়েছে। নিচে আমলকির কয়েকটি উপকারিতা বা ব্যবহারিক দিক নিয়ে আলোচনা করা হলো:

স্কার্ভি দূরীকরণে: সাধারণত ভিটামিন সি এর অভাবে স্কার্ভি নামক রোগ আমাদের শরীরে বাসা বাধে। এর ফলে দাঁতের মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়ে, মাড়িতে ঘা হয়, শরীর দুর্বল হয়ে যায়, চামড়ার নিচে রক্তক্ষরণ হয়, চেহারা ফ্যাকাসে হয়ে যায় এবং হাড়ের মধ্যে পরিবর্তন দেখা দেয়। অথচ প্রতিদিন মাত্র ১-২টি আমলকি খেলে এসব থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। কারণ এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি।

আলসার চিকিৎসায়: নিয়মিত আমলকি খেলে পেটের আলসার দূর হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলস চিকিৎসায়: আমলকির রস কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে এবং পাইলস রোগ থেকে মুক্তি দেয়।

ক্ষুধামন্দা দূর করতে: প্রতিবার খাওয়ার আগে মাখন ও মধুর সঙ্গে আমলকির গুঁড়া মিশিয়ে খেলে ক্ষুধামন্দা দূর হয়।

দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিকরণে: দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে আমলকি। এছাড়া চোখ লাল হওয়া, চুলকানো ও চোখ দিয়ে পানি পড়া রোধেও এটি বিশেষ ভূমিকা রাখে।

সর্দি-কাশির চিকিৎসায়: দীর্ঘমেয়াদী কাশি-সর্দির জন্য আমলকির নির্যাস উপকারী।

মেদ দূর করে: শরীরের অতিরিক্ত মেদ ঝরিয়ে দৈহিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। এমনকি এটি খেলে হজম শক্তি বেড়ে যায়। ফলে মানুষ মুটিয়ে যায় না।

চুলের যত্নে: আমলকি চুলের টনিক হিসেবে কাজ করে। চুলের যত্ন নেওয়ার জন্য এটি একটি অপরিহার্য উপাদান। আমলকি খেলে শুধু চুলের গোড়াই শক্ত হয় না, চুল দ্রুত বেড়ে ওঠে।

খুশকির সমস্যায়: চুলকে খুশকিমুক্ত ও কম বয়সে চুল পাকা রোধে আমলকি বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

চর্মরোগের চিকিৎসায়: প্রতিদিন সকালে মধুর সঙ্গে আমলকির রস মিশিয়ে খেলে চর্মরোগ নিরাময় হয়। তাছাড়া এটি খেলে ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায় এবং মুখের চামড়ায় কোনো দাগ পড়ে না।

শসা খাওয়ার উপকারিতা জেনে নিন

শসা খুব পরিচিত সবজি। প্রায় সারা বছর ধরেই এই সবজি পাওয়া যায়। সালাদ ছাড়ও এটি এমনিতেও খাওয়া যায়। অনেকে এর তরকারি খায়।এর ক্যালরি খুব কম। ১০০ গ্রাম শসাতে থাকে ১৩ ক্যালোরি।

এবার শসা খাওয়ার উপকারিতা দেখে নেওয়া যাক।

১. কথায় বলে ডায়াবেটিস থেকে ডায়েরিয়া সকলের জন্যই শসা অপরিহার্য। প্রচণ্ড গরমে দেহের পানির ভারসাম্য বজায় রাখে শসা। এর ফলে দেহকে সজীব রাখতে শসার কোনও বিকল্প নেই।
২. বদ হজম, অ্যাসিডিটি, অরুচি, গ্যাস্ট্রাইটিস লিভার এবং প্যানক্রিয়াসের সমস্যা থাকলে শসা খাওয়া উচিত।

৩.আর্থারাইটিস হার্টের রোগ অস্টিওপোরেসিস এবং কনস্টিপেশন প্রতিরোধে শসা ভালো কাজ করে।

৪. বয়স্কদের মধ্যে অ্যালঝেইমার্স ও অন্যান্য নিউরোলজিক্যাল রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে শসায় থাকা ফিসটিন নামক এক ধরনের আন্টি ইনফ্লামেটরি যৌগ।

৫. এছাড়া কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ ও অন্যান্য প্রদাহজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে অতিপরিচিত সহজলভ্য এই সবজি।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Shares

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ঘন্টায় ১৩ জনের নমুনা পরীক্ষার রিপোর্টের মধ্যে পজেটিভ আসে ২ জনের। আর নেগেটিভ আসে ১২ জনের।

সূত্রে আরো জানা যায়, এ পর্যন্ত সর্বমোট ফলাফল এসেছে ৪৯২৭ টি, সর্বমোট পজিটিভ ৭১৭ জন, সুস্থ ৬২৭ জন, মৃত্যু ১৬ জন ও ট্রান্সফার্ড ৫৬ জন।

বর্তমানে মেহেরপুর জেলায় পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ১৭ (সদরে-০৭, গাংনীতে- ০৪ ও মুজিবনগরে- ০৬) জন।

ভিন্নসূত্রে পাওয়া পাওয়া পজিটিভের পরিচয়- গাংনী উপজেলার পূর্ব মালসাদহের সুলতানা আঁখি(৩০), অপর একজন হলেন মেহেরপুরের নতুন পোস্ট অফিস পাড়ার আব্দুর রব(৪৪)।

ঝিনাইদহে রোগ প্রতিরোধে খাদ্য বিষয়ক সেমিনার অনুষ্ঠিত

ঝিনাইদহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও কোভিড-১৯ ব্যবস্থাপনার জন্য উপযুক্ত খাদ্য বিষয়ক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়েছে।

গতকাল সোমবার দিনব্যাপী ঝিনাইদহ সদর উপজেলার মধুপুরে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)’এ এই সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়।

ঝিনাইদহ কৃষি প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট এর অধ্যক্ষ কৃষিবিদ জাহিদুল আমিনের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বারটানের নির্বাহী পরিচালক হাবিবুর রহমান খান, বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বারটানের পরিচালক কাজী আবুল কালাম।

মূল প্রবন্ধ উপস্থাপন করেন যশোর বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টি ও খাদ্য বিভাগের সহকারী অধ্যাপক তানভীর আহমেদ। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) ঝিনাইদহ আঞ্চলিক কার্যালয়ের উর্দ্ধতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা কৃষিবিদ নুর আলম সিদ্দিকী।

বক্তারা, মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও কোভিড-১৯ এর জন্য খাদ্য ব্যবস্থাপনা বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান করেন। সেমিনারে জেলার বিভিন্ন সরকারি দপ্তরের কর্মকর্তা, শিক্ষক, কৃষিবিদ, মসজিদের ইমাম, পুরোহিতসহ নানা শ্রেণী পেশার মানুষ অংশগ্রহণ করেন।

ঢেঁড়সের স্বাস্থ্য উপকারিতা

ঢেঁড়স অতি পরিচিত একটি সবজি, যা বাজারে পাওয়া যায় সারা বছর। এর রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা। ঢেঁড়সে ভিটামিন এ, বি ও সি ছাড়াও রয়েছে উচ্চমাত্রার ফাইবার ও অন্যান্য খনিজ উপাদান।

ঢেঁড়সে প্রতি ১০০ গ্রামে ভক্ষণযোগ্য অংশে আমিষ (১.৮ গ্রাম) ভিটামিন-সি (১৮ মিলিগ্রাম) খনিজ পদার্থ বিশেষ করে ক্যালশিয়াম (৯০ মিলিগ্রাম), লোহা (১ মিলিগ্রাম) ও আয়োডিন রয়েছে।

ঢেঁড়সের স্বাস্থ্য উপকারিতা
এতে ক্যালরির পরিমাণ খুবই কম। এতে থাকা ফাইবার উপাদান দীর্ঘক্ষণ আপনার ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করে। এর ফলে ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে।

ঢেঁড়সের মধ্যে রয়েছে সলিউবল ফাইবার (আঁশ) পেকটিন; যা রক্তের বাজে কোলেস্টেরলকে কমাতে সাহায্য করে এবং অ্যাথেরোসক্লোরোসিস প্রতিরোধ করে।

এতে রয়েছে ক্যারোটিন, ফলিক এসিড, থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, নিয়াসিন, অক্সালিক এসিড এবং অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো এসিড।

ঢেঁড়সে উচ্চমাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা ক্যানসার রোগ সৃষ্টিকারী কোষগুলোকে ধ্বংস করে এ রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে। হাঁপানিতে খুব ভালো কাজ করে ঢেঁড়স। রোগটির হারবাল চিকিৎসায় ওষুধ হিসেবে ঢেঁড়স ব্যবহার করা হয়।

প্রতি একশ’ গ্রাম ঢেঁড়সে শূন্য দশমিক শূন্য সাত মিলিগ্রাম থায়ামিন, শূন্য দশমিক শূন্য ছয় মিলিগ্রাম নিয়াসিন ও শূন্য দশমিক শূন্য এক মিলিগ্রাম রিবোফ্লাভিন রয়েছে। যা ডায়াবেটিস রোগীর

স্নায়ুতন্ত্রে পুষ্টি সরবরাহ করে সতেজ রাখে। ঢেঁড়সে রয়েছে প্রচুর আঁশ যা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। সহজে হজম হয় বলে বিপাকক্রিয়ায় সহায়তা করে।

নিয়মিত ঢেঁড়স খেলে লোহিত রক্তকণিকার উৎপাদন বেড়ে যায়। ফলে সহজেই রক্তশূন্যতা দূর হয়।

ঢেঁড়সের মধ্যে রয়েছে অনেক ঔষধি গুণ। এর মধ্যে রয়েছে আঁশ, ভিটামিন এ, অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। এটি রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ায়।

কোটচাঁদপুরে মাস্ক ব্যবহারে প্রশাসনের কঠোরতা

শীতে করোনার দ্বিতীয় ঢেউ মোকাবেলায় মাস্ক ব্যবহারে প্রধানমন্ত্রীর কঠোর নির্দেশনা বাস্তবায়নে নিরলসভাবে কাজ করছে ঝিনাইদহের কোটচাঁদপুর উপজেলা প্রশাসন। মাস্ক ব্যবাহার নিশ্চিত করতে প্রশাসনের পক্ষ থেকে জনসচেতনতার পাশা-পাশি ভ্রাম্যমান আদালত পরিচালনা অব্যহত রেখেছে স্থানীয় প্রশাসন।

ব্যবসা প্রতিষ্ঠান এমনকি ঘরের বাহিরে সবখানেই মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক করতে কঠোর ভূমিকা পালন করছেন উপজেলা নির্বাহী অফিসার ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট আসাদুজ্জামান রিপন। কখনো উপজেলা সদর আবার কখনো ছুটে যাচ্ছেন প্রত্যন্ত এলাকায়। উপজেলার সকল মানুষকে মাস্ক ব্যবহারের আওতায় আনতে সার্বক্ষণিক তৎপর রয়েছেন মাঠ প্রশাসনের এই কর্মকর্তা।

শনিবার সন্ধায় উপজেলার সাফদারপুর বাজার, বলুহর জামতলা মোড় ও পৌর শহরের কলেজ বাসষ্টান্ডে ভ্রাম্যমান আদালত পরিচালনা করে স্বাস্থ্যবিধি না মানা ও সামাজিক দুরুত্ব বজায় রেখে মাস্ক ব্যবহার না করার অপরাধে বিভিন্ন দোকানে ৩ হাজার টাকা জরিমানা আদায় করা হয়। সেই সাথে সাধারণ মানুষের মাঝে মাস্ক ও লিফলেট বিতরণ করেন।

নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট আসাদুজ্জামান রিপন জানান, করোনার দ্বিতীয় ঢেউ মোকাবেলায় সামাজিক দুরুত্ব বজায় ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে মাস্ক ব্যবহারের ওপর ব্যাপক জনসচেতনতা ও প্রচার চালানো হচ্ছে। মাস্ক ব্যবহার নিশ্চিত করতে এই অভিযান অব্যহত থাকবে।

এসময় উপস্থিত ছিলেন, উপজেলা সমাজ সেবা অফিসার জহুরুল ইসলাম, সাফদারপুর ইউপি চেয়ারম্যান নওশের আলী নাসির, সহকারী প্রোগ্রামার জিয়াউর রহমান, সাফদারপুর ক্যাম্প ইনচার্জ এসআই অজিয়ার রহমান, সাংবাদিক এসএম রায়হান উদ্দীন, সহকারি প্রহল্লাদ সহ পুলিশের একটি টিম।

কুষ্টিয়ায় ক্লিনিক ডায়গনষ্টিকে জরিমানা ও ক্লিনিক বন্ধ

কুষ্টিয়া: চিকিৎসা সেবার নামে প্রতারণা করার অভিযোগে কুষ্টিয়া শহরের পেয়ারতলায় অবস্থিত পদ্মা ক্লিনিক ও ডায়াগনস্টিক সেন্টার সিলগালা করেছে ভ্রাম্যমাণ আদালত। একই সাথে ৪০ হাজার টাকা জরিমানা আদায় করা হয়।

এছাড়াও সার্কিট হাউসের সামনে নিউ এ্যাপোলো ডায়াগনষ্টিক সেন্টারকে ২০ হাজার টাকা জরিমানা এবং ঝাউতলার এশিয়া ডায়াগনষ্টিক সেন্টার বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে।

শনিবার (২৮ নভেম্বর) বিকেলে কুষ্টিয়া সদর উপজেলা নির্বহী কর্মকর্তা (ইউএনও) ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট মো. জুবায়ের হোসেন চৌধুরীর নেতৃত্বে অভিযান চালিয়ে এসব ক্লিনিক সিলগালা করে দেওয়া হয়।

(ইউএনও) ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট মো. জুবায়ের হোসেন চৌধুরী জানান, পেয়ারাতলা এলাকায় পদ্মা ক্লিনিক চিকিৎসা নীতি উপেক্ষা করে সাধারণ মানুষের সঙ্গে প্রতারণা করে আসছিল। ডিপ্লোমাধারী নার্স ও ডাক্তার ছাড়াই হাসপাতালটি দীর্ঘদিন থেকে পরিচালনা করা হচ্ছিল। ভ্রাম্যমাণ আদালত পরিচালনাকালে সেখানে অস্ত্রোপচার কক্ষসহ

বিভিন্ন ওয়ার্ড ঘুরে অপরিচ্ছন্ন ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ পাওয়া যায়।এছাড়াও হাসপাতালের লাইসেন্স বা কোনও প্রকার রেজিস্ট্রার দেখাতে ব্যর্থ হন উপস্থিত কর্মচারীরা।

তিনি আরও জানান, এসব অনিয়মের দায়ে প্রতিষ্ঠানটি একেবারে সিলগালা করে দেওয়া হয়। এবং ৪০ হাজার টাকা জরিমানা আদায় করা হয়।

এছাড়াও সার্কিট হাউসের সামনে নিউ এ্যাপোলো ডায়াগনষ্টিক সেন্টারকে ২০ হাজার টাকা জরিমানা এবং ঝাউতলার এশিয়া ডায়াগনষ্টিক সেন্টার বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে।

অভিযানের কুষ্টিয়া সিভিল সার্জন ডা: এএইচএম আনোয়ারুল ইসলাম ও স্যানিটারি ইন্সপেক্টরসহ আইনশৃঙ্খলা বাহিনীর সদস্যরা উপস্থিত ছিলেন।