প্রতিদিন ডিম খাওয়া কি ভাল? সতর্ক করলেন গবেষকরা

ডিম একটি অত্যন্ত প্রিয় একটি খাবার। ভিটামিন সি বাদ দিয়ে বলা যায় সবধরনের ভিটামিনের উৎস এই ডিম। অনেকেই প্রতিদিন ডিম খেতে পছন্দ করেন। তবে যাদের এই অভ্যাস আছে তারা এখনই সাবধান হয়ে যান।

অস্ট্রেলিয়ান এক গবেষণায় প্রকাশ, প্রতিদিন একটি ডিম খেলে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ৬০ শতাংশ বেড়ে যায়।

৮ হাজার ৫৪৫ জন চীনা যুবকের ওপর করা এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, প্রচুর পরিমাণে ডিম খাওয়ার এবং শরীরে হাই ব্লাড সুগার লেভেলের মধ্যে পজিটিভ কানেকশন রয়েছে। তাই ডিম খাওয়া ভালো হলেও প্রতিদিন ডিম খাওয়ার আগে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

ডিম বিশ্বজুড়ে অত্যন্ত দরকারি এবং পুষ্টিকর হিসাবে বিবেচিত হয়। শুধু তাই নয় ‘স্বাস্থ্যকর ফাস্টফুড’ হিসাবেও ডিমের সুখ্যাতি রয়েছে।
সর্বশেষ গবেষণায় বলা হয়েছে, প্রতিদিন একটি ডিম খেলে আপনার ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। দক্ষিণ অস্ট্রেলিয়ার গবেষক ড. মিং লি বলেছেন, এই গবেষণার উদ্দেশ্য হল ডিম খাওয়ার দীর্ঘমেয়াদী ঝুঁকি থেকে মানুষকে সচেতন করা।

এই গবেষণায় বিশেষত চীনের লোকদের টার্গেটে রাখা হয়েছিল। ১৯৯১ থেকে ২০০৯ সালের মধ্যে চীনে ডিম খাওয়ার লোকের সংখ্যা দ্বিগুণ হয়েছে।

অন্যদিকে অপর একটি চমকে ওঠার খবর হল, বিশ্বব্যাপী ডায়াবেটিসের চিকিৎসার জন্য ১০০ কোটি টাকা খরচ হয়, যা কিনা স্বাস্থ্য খাতে মোট খরচের ১০ শতাংশ। সূত্র: ডেইলি মেইল, আল-খালিজ টুডে

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।

ঝিনাইদহে বিনামূল্যে ডায়াবেটিস পরীক্ষা ও চক্ষু সেবা ক্যাম্প অনুষ্ঠিত

ঝিনাইদহে আফতাব উদ্দীন স্মৃতি ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ১ হাজার রোগিকে বিনামূল্যে ডায়াবেটিস পরীক্ষা ও চক্ষু সেবা প্রদান করা হয়েছে। শুক্রবার সকালে শৈলকুপা উপজেলার পিড়াগাতি গ্রামে দিনব্যাপী এ সেবার আয়োজন করা হয়।

আফতাব উদ্দীন স্মৃতি ফাউন্ডেশনের চেয়ারম্যান আসাদুজ্জামান জানান, দিনব্যাপী এলাকার প্রায় ১ হাজার নারী পুরুষকে সম্পূর্ণ বিনামূল্যে চক্ষুসেবা ও ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা হয়েছে।

এ সময় ডায়াবেটিস পরীক্ষা ও চক্ষু সেবা প্রদান করেন ডা. মেজবাহুল আজম, ডা. মেহেদী হাসান, ডা. আরাফাত হোসেন, ডা. নাসিরুল ইসলাম লিমন, রবিউল ইসলাম, জিয়াউর রহমানসহ ১০ জন চিকিৎসক।

অনুষ্ঠানের সার্বিক তত্ত্বাবধানে ছিলেন সাবেক ছাত্রনেতা ও সমাজ সেবক আলমগীর হোসেন। পরে বাছাইকৃত রোগিদেরকে ছানি অপারেশনসহ বিনামূল্যে চশমা প্রদান করা হবে বলেও জানান আয়োজকরা।

উল্লেখ্য বেসরকারি স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা আফতাব উদ্দিন স্মৃতি ফাউন্ডেশন প্রতিষ্ঠার পর থেকে এলাকার স্বাস্থ্যসেবাসহ সকল প্রকার উন্নয়নমূলক কর্মকাণ্ড অব্যাহত রেখেছেন।

মেহেরপুরে আরও একজন করোনা আক্রান্ত

মেহেরপুর নতুন করে আরও ১ জন করোনা আক্রান্ত হয়েছেন। তিনি মুজিবনগর উপজেলার বাসিন্দা।

শুক্রবার সন্ধ্যায় সিভিল সার্জন কার্যালয় সূত্র জানায়, গত ২৪ ঘন্টায় ১৬ জনের নমুনা পরীক্ষার রিপোর্টের মধ্যে পজেটিভ আসে ১ জনের। আর নেগেটিভ আসে ১৫ জনের।

সূত্রে আরো জানা যায়, এ পর্যন্ত সর্বমোট নমুনা পাঠানো হয়েছে ৪৯৬৯ টি, সর্বমোট ফলাফল এসেছে ৪৮৮৬ টি, সর্বমোট পজিটিভ ৭১১ জন, সুস্থ ৬২২ জন, মৃত্যু ১৬ জন ও ট্রান্সফার্ড ৫৫ জন।

বর্তমানে মেহেরপুর জেলায় পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ১৮ (সদরে-০৭, গাংনীতে- ০৪ ও মুজিবনগরে- ০৭) জন।

ভিন্নসূত্রে পাওয়া পাওয়া পজিটিভের পরিচয়- মুজিবনগর উপজেলার

বল্লভপুরের শতাব্দী(২০)।

কালীগঞ্জে স্বাস্থ্য সহকারীদের অনির্দিষ্টকালের কর্মবিরতী

বেতন বৈষম্য নিরসনের দাবিতে অনির্দিষ্টকালের কর্মবিরতী পালন করেছে ঝিনাইদহের কালীগঞ্জ উপজেলা স্বাস্থ্য সহকারীরা।

গতকাল বৃহস্পতিবার সকাল থেকে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের সামনে কেন্দ্রীয় কর্মসূচীর অংশ হিসেবে তারা এ কর্মসূচী পালন করেছে।

বাংলাদেশ হেল্থ এসিস্ট্যান্ট এসোসিয়েশন, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য বিভাগীয় পরিদর্শক সমিতি, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য বিভাগীয় মাঠ কর্মচারী এসোসিয়েশন ও বাংলাদেশ হেল্থ ইন্সপেক্টর সেক্টোরাল এসোসিয়েশন যৌথভাবে এই কর্মসূচী পালন করছেন।

জেলা হেল্থ এসিস্ট্যান্ট এসোসিয়েশনের সাধারণ সম্পাদক ফারুক হোসেন জানান, আমরা মাতৃ ও শিশু মৃত্যুর হার কমানো, শিশুদের যক্ষা নিয়ন্ত্রণ, পোলিও মুক্ত, ম্যালেরিয়া নিয়ন্ত্রণসহ গুটি বসন্ত মুক্ত বাংলাদেশ গড়তে নিরলস কাজ করে যাচ্ছি ।

কিন্তু আমরা চাকরির শুরু থেকে অবহেলিত ও বেতন বৈষম্যের শিকার হয়ে আসছি। প্রধানমন্ত্রী ও স্বাস্থ্যমন্ত্রী আমাদের দাবি মেনে নিলেও তা বাস্তবায়ন হয়নি। তাই বাধ্য হয়ে আমরা কর্মবিরতী ঘোষণা করেছি।

মেহেরপুরে বিশ্ব এইডস দিবস

পালনের প্রস্তুতি সভা

বিশ্ব এইডস দিবস পালন উপলক্ষে প্রস্তুতি সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

মেহেরপুর সিভিল সার্জন অফিসের উদ্যোগে বৃহস্পতিবার সিভিল সার্জন অফিস মিলনায়তনে এ প্রস্তুতি সভা অনুষ্ঠিত হয়।

সিভিল সার্জন ডাক্তার মোঃ নাসির উদ্দীনের সভাপতিত্বে প্রস্তুতি সভায় বক্তব্য রাখেন মেহেরপুর ২৫০ শয্যা বিশিষ্ট জেনারেল হাসপাতালে সুপার ডাক্তার রফিকুল ইসলাম।

সভায় মেহেরপুরের বিভিন্ন এনজিও প্রতিনিধিরা অংশগ্রহণ করেন।

গাংনীতে বেতন বৈষম্য নিরসনের দাবিতে কর্মবিরতি

বাংলাদেশ হেলথ এসিস্ট্যান্ট অ্যাসোসিয়েশনের উদ্যোগে বেতন বৈষম্য নিরসনের দাবিতে কর্মবিরতি করেছে গাংনী উপজেলা শাখার স্বাস্থ্য পরিদর্শক ও সহকারীরা।

গতকাল বৃহস্পতিবার বেলা ১১টার দিকে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স চত্বরে এ কর্মবিরতি পালন করা হয়।

এ কর্মবিরতি পালন কার্যক্রমের নেতৃত্ব দেন গাংনী উপজেলা শাখার সভাপতি আলফাজ হোসেন ও সাধারণ সম্পাদক সাজেদুর রহমান।

১৯৯৮ সালে প্রধানমন্ত্রীর ঘোষণা, ২০১৮ সালে স্বাস্থ্যমন্ত্রীর ঘোষণা এবং ২০২০ সালের ফেব্রুয়ারি মাসে স্বাস্থ্যমন্ত্রীর লিখিত প্রতিশ্রুতি রয়েছে।

বিধায় স্বাস্থ্য পরিদর্শক- ১১, সহকারী স্বাস্থ্য পরিদর্শক-১২ এবং স্বাস্থ্য সহকারীদের ১৩ তম গ্রেড প্রদান করে নিয়োগবিধি সংশোধনসহ বেতন বৈষম্য নিরসনের দাবি জানান বক্তারা।

এ সময় উপজেলার সকল স্বাস্থ্য পরিদর্শক সহকারী স্বাস্থ্য পরিদর্শক ও স্বাস্থ্য সহকারীরা উপস্থিত ছিলেন।

মুখের দুর্গন্ধ দূর করে লবঙ্গ

লবঙ্গ আমাদের অতি পরিচিত একটি মসলার নাম। লবঙ্গতে ২০-২৫ শতাংশ ক্লোভ তেল এবং ১০-১৫ শতাংশ টাইটার পেনিক এসিড থাকে, যার ফলে এটা খেতে ঝাঁজালো। এর আরেক নাম “লং”। আসুন জেনে নেই লবঙ্গের বিশেষ কিছু গুন সম্পর্কে:-

দাঁত ব্যথা করছে? কয়েকটি লবং থেঁতো করে আক্রান্ত স্থানে দিয়ে রাখুন, দাঁত ব্যথার নিশ্চিত উপশম হবে।

বমি বমি ভাব দূর করতে গুঁড়ো লবঙ্গের সাথে মধু মিশিয়ে খেয়ে নিন। আরাম পাবেন।

সাধারণ ঠাণ্ডা লাগা হোক কিংবা অ্যাজমা, সাইনাস ইত্যাদির সমস্যা; দিনে কয়েক কাপ লবঙ্গ চা খেলে রোগের উপশম হবে।

মুখের দুর্গন্ধ দূর করতে লবঙ্গ তুলনাহীন। কয়েকটি মুখে ফেলে চিবালেই আপনার নিঃশ্বাস হয়ে উঠবে তরতাজা।

ব্রণ দূর করতে লবঙ্গ তুলনা নিন। তাজা লবঙ্গের গুঁড়ো সামান্য মধুর সাথে মিশিয়ে ব্রণের ওপরে দিয়ে রাখুন। ব্রণ দূর হবে।

লবঙ্গের তেল আপনার নিয়মিত ব্যবহারের তেলের সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করলে চুল পড়া কমবে এবং চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি পাবে।

গর্ভবতী মায়েরা সকালের বমি বমি ভাব দূর করতে লবঙ্গ চুষতে পারেন। শুধু লবঙ্গ মুখে ভালো না লাগলে সামান্য গুড় মিশিয়ে নিতে পারেন। সকাল বেলাটায় অনেক স্বস্তি বোধ করবেন।

মেহেরপুরে নতুন ৩ জন করোনা আক্রান্ত

মেহেরপুর নতুন করে আরও ৩ জন করোনা আক্রান্ত হয়েছেন। তাদের মধ্যে দুই জন সদরের, একজন মুজিবনগর উপজেলার।

সোমবার সন্ধ্যায় সিভিল সার্জন কার্যালয় সূত্র জানায়, গত ২৪ ঘন্টায় ১৫ জনের নমুনা পরীক্ষার রিপোর্টের মধ্যে পজেটিভ আসে ৩ জনের। আর নেগেটিভ আসে ১১ জনের।

তিনি আরো জানান, এ পর্যন্ত সর্বমোট ফলাফল এসেছে ৪৮৪০ টি, সর্বমোট পজিটিভ ৭০৯ জন, সুস্থ ৬১৪ জন, মৃত্যু ১৬ জন ও ট্রান্সফার্ড ৫৪ জন।

বর্তমানে মেহেরপুর জেলায় পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ২৫ (সদরে-১৫, গাংনীতে- ৪ ও মুজিবনগরে- ৬) জন।

ভিন্নসূত্রে পাওয়া পজেটিভদের পরিচয়- মেহেরপুর সদরের হাজেরা খাতুন (৩০), রাজনগরের তুফান আলী (৬০) এবং মুজিবনগর উপজেলার মানিকনগরের ফারহানা ইয়াসমিন (২০)।

ডায়াবেটিস-হাঁপানি নিরাময়ে কাজ করে করলা

মেদ ঝরানোর পাশাপাশি ক্যানসার, ডায়াবেটিস, হাঁপানির মতো রোগ নিরাময়ে করলার খুবই গুরুত্ব রয়েছে।

বর্তমান প্রজন্মের একটা বড় অংশ ওবেসিটির শিকার। বিশেষজ্ঞদের মতে, করলার রস ফ্যাট সেলগুলো বার্ন করে এবং সেই জায়গায় নতুন ফ্যাট সেল তৈরি হতে বাধা দেয়। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও করলার রস খুব উপকারি।

করলার মধ্যে রয়েছে পলিপেপটাইড বি, ভিসিন এবং ক্যারাটিন। প্রতিদিনের ডায়েটে করলার জুস রাখলে উচ্চরক্তচাপ কমে। রক্তে শর্করার পরিমাণও নিয়ন্ত্রণে থাকে।

হাঁপানি এবং ফুসফুসের যেকোনো রোগ প্রতিরোধ করে করলার জুস। নিয়মিত করলার জুস খেলে ত্বক অনেক টানটান এবং তরতাজা দেখায়। বলিরেখা দূর হয়।

করলার মধ্যে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। মধু মিশিয়ে করলার জুস খেলে হজম শক্তি বাড়ে। তাছাড়া এতে রয়েছে ফাইবার, যা পরিপাকতন্ত্রকে সক্রিয় রাখে।