

ରେବର୍କମ୍ ହେଲ୍ପିଙ୍ଗମ୍ ରେବର୍କମ୍

ফুসফুসের জন্য উপকারী খবর

কিছু খাবার রয়েছে যা রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর
পাশাপাশি ফুসফুস সুস্থ রাখতে
সহায় করে। কোভিড-১৯ ঘোষের
কারণে ফুসফুস আক্রান্ত ও ক্ষতিগ্রস্ত
হয়। তাই ফুসফুসের সুস্থতার দিকে
মনোযোগ দেওয়া
প্রয়োজন। পুষ্টি-বিষয়ক একটি
ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন
থেকে ফুসফুস সুস্থ রাখতে সহায়তা
করে এমন কয়েকটি খাবার সম্পর্কে
জানানো হল। হলুদ: নির্মিত হলুদ
খাওয়া শ্বাসযন্ত্রে বাতাস চলাচল
সংক্রান্ত জটিলতা দূর করে। এতে
আছে কারকিউমিন যা ফুসফুস
প্রাকৃতিকভাবে পরিষ্কার করে এবং
শরীর থেকে বিষাক্ত উপাদান দূর
করে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
বাড়ায়। হলুদ কাঁচা বা গুঁড়া করে
দুধের সঙ্গে মিশিয়ে পান করলে
রোগ বালাই দূরে থাকে। গিন টি:
শ্বাসযন্ত্র সুস্থ রাখতে গিন টি বেশ
কার্যকর। এটা উপকারী পলিফেনল
সমৃদ্ধ। এছাড়াও এর প্রদাহনশক
উপাদান ফুসফুসের প্রদাহ কমায়।
শ্বাসযন্ত্রের নানান সমস্যার মধ্যে
ক্রনিক ব্র্যক্ষাইটিস ও এফ্রেসিমা
অন্তর্ভুক্ত। এফ্রেসিমা কাবাগে



ধরনের সমস্যার ঝুঁকি
কমাই। পুদিনার চা: এর রয়েছে
নানা ঔষুধি গুণ। গরম পুদিনার চা
মিউকাস, প্রাদাহ ও গলা ব্যথা দূর
করে। পুদিনার চা ফুসফুসের
সংক্রমণ এবং নিউ মোনিয়ার
কারণে জমে থাকা শ্লেষা, প্রাদাহ ও

গলা ব্যথা দূর করতে পারে।
আদা: ঠাণ্ডা ও কাশির ঘৰোয়া
সমাধান। এর প্রদাহরোধী উপাদান
শ্বাসযন্ত্র থেকে বিবাঞ্চ উপাদান দূর
করে। এতে রয়েছে ভিটামিন ও
নানা রকম খনিন- পটাশিয়াম,
ম্যাগনেশিয়াম, বিটা-ক্যারটিন ও

জিঁক। কয়েকটি গবেষণায় দেখা
গোছে আদা ফুসফুসের ক্যান্সারের
কোষ দূর করতে সাহায্য করতে
পারে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
বাড়তে মৌসুমি ঠাণ্ডা ও সংক্রমণ
দূর করতে আদার চা বিশেষ
উপকারী। রাসুন: রাসুনে রয়েছে

লিসিন, যা শক্তিশালী
নিটিবায়োটিক উপাদান সমূহ। এটা
প্রশ়াসনের সংক্রমণ কাটিয়ে উঠতে
যায়তা করে এবং ফুসফুসের
নকষ্টজনিত সমস্যা দূর করে।
ডায়ো এটা প্রদাহ বমায় এবং হাঁগানি
ফুসফুসের কাণ্ডারের রেুকি করায়।

কোভিড-১৯: বিশ্বের এক-পঞ্চমাংশ মানুষ ‘বেশি ঝুঁকিতে’



বিশ্বের প্রায় ১৭০ কোটি বা
এক-পঞ্চাশ মানুষের অস্তত
একটি দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা আছে
যা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হলে
তাদের গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি
অনেক বাড়িয়ে দিতে পারে; রিটিশ
এক মেডিকেল জার্নালে প্রকাশিত
নিবন্ধে এসেছে এমন
তথ্য ল্যানসেট প্লোবাল হেলথ-এ
সোমবার প্রকাশিত ওই গবেষণায়
বলা হয়েছে, ইউরোপের মতো
তলনামলকভাবে বেশি বয়স্ক

মানুষের অংশলে এবং আফ্রিকার
মতো এইচআইভি/এইডস-এর
উচ্চ প্রবণতার অংশ লে
করোনাভাইরাস মহামারীর ঝুঁকি
বেশি।

জনস হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের
হিসাব অনুযায়ী বিশ্বে ৮০ লাখের
বেশি মানুষের মধ্যে
করোনাভাইরাস শনাক্ত করা গেছে।
মারা গেছে ৪ লাখ ৩৬ হাজারের
বেশি। বিভিন্ন দেশের উপর পাত্র
বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে, মতদের

সিংহভাগই বয়স্ক মানুষ।
 ১৮৮টি দেশের উপাত্ত বিশ্লেষণ
 করে গবেষকরা ধারণা পেয়েছেন,
 বিষ্ণে সত্ত্বরোধ জনসংখ্যার ৬৬
 শতাংশ ডায়াবেটিস, হৃদরোগ বা
 ফুসফুসের রোগের মতো কোনো
 না কোনো দীর্ঘমেয়াদী রোগে
 ভুগছেন। তারা নতুন
 করোনাভাইরাসের সংস্পর্শে এলে
 অনেক বেশি ঝুঁকিতে
 থাকবেন অন্যদিকে কাজ করতে
 সক্ষম এমন বয়সীদের মধ্যে

ত
এ
ডে
ম্
শা
মা
প্
বে
এ^১
ক
হৃ
বুঁ
ন

লকায় আছেন।
গবেষণায় যে ধারণা পাওয়া
হচ্ছে, তাতে করোনাভাইরাস
সমাজীয় কারণে বিশ্বের প্রায় ৪০
শতাংশ মানুষ বা প্রায় ৩৪ কোটি
জন্মুক্তের হাসপাতালে ভর্তির
জান হতে পারে।
বানো দীর্ঘমেয়াদী রোগ নেই
ন সুস্থ ব্যক্তির বুকিরিণ
এ গবেষণায় বিচেন্না করা
নি। দারিদ্র্য ও স্থুলত্বের মতে
কিংবা কারণগুলোও বাদ রাখা
যায়।

হাজার হাজার কোটি টাকা যেভাবে খরচ করেন তিনি

হলিউড তারকা উইল স্মিথের
মোট সম্পদের অর্থমূল্য কত,
জানেন? বাংলাদেশি মুদ্রায়
আয় ও হাজার কোটি টাকা।

1

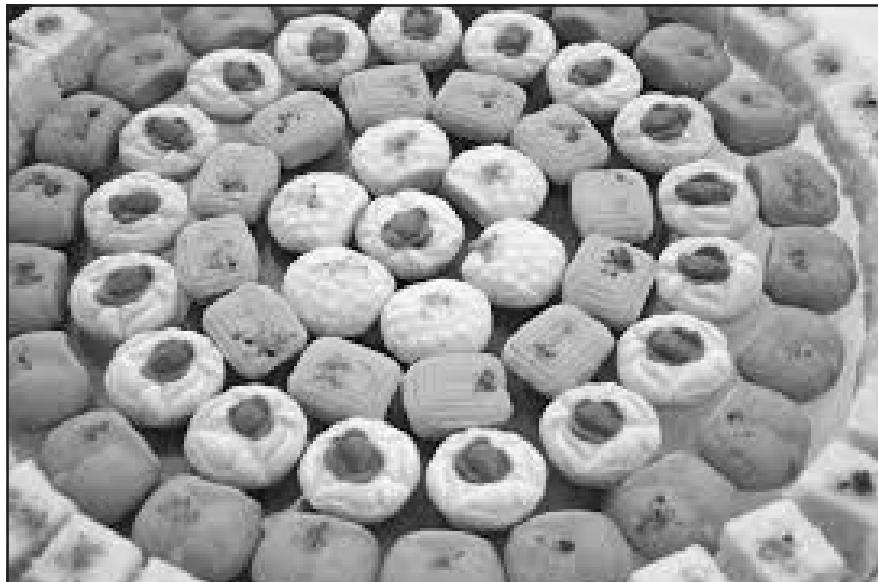
A black and white portrait of Will Smith, smiling broadly. He has a beard and mustache. The background is dark.

আছে তাঁদের। অর্থাৎ গালি
ভেতরেই বাড়ি। সেই
বাহনটির দাম ২১০ কোটি
টাকার কম নয়। পরিবার
নিয়ে বিশ্বের নানা প্রান্তে
ঘূরতে খুবই ভালোবাসে
উইল। সে জন্য ব্যক্তিগত

পরিবারের সদস্যরা ছাড়াও
সেই যাত্রায় অংশ
নিয়োচিলেন আরও ১৩ জন
সাহায্যকর্মী ও
স্টাইলিস্ট যান্ত্রিকেরা যেই
বাড়িতে থাকেন, খুব কম
আকর্তৃ এমন ব্যক্তিকে

কাকেন ! তাঁর বাড়ির দাম
ডুবে ৮৫০ কোটি টাকার
কচু বেশি। ২৫০০ বর্গফুট
ভায়গাজুড়ে শুধু বাড়িটি।
টি শোবার ঘর, হোম
থিয়েটার ছাড়াও সেখানে
আছে গলফ খেলার মাঠ,
স্কেচেটবল, টেনিস আর
লিলিবল কোট। পুল তো
আছেই, সঙ্গে একটা বিশাল
স্কণ্ড আছে। তাই বলে
গবেষণ না, ৫১ বছর বয়সী
ইল স্মিথের এই একটাই
বাড়ি। এ ছাড়া মালিবু,
পনসিলভানিয়া ও
ওয়াইরেণ্ড বাড়ি আছে
ইন্নের। ওভারব্রুক
স্টারটেইনমেন্ট বলে
মুঠদের প্রয়োজনার
তিথান আছে, আছে একটা
স্কেচেটবল দল।

সহজেই তৈরি করুন সদেশ



সন্দেশ খেতে ইচ্ছে করলে রঞ্জনশিঙ্গী তাসনুভা মাহমুদ নওরিনের রেসিপিতে সহজেই তৈরি করবে। পারেন সন্দেশ বানাতে লাগবে: এক লিটার দুধের ছানা। চিনি স্বাদ মতো। আস্ত এলাচ ২টি। ধী ১ টেবিল-চামচ গুঁড়া দুধ ২ টেবিল-চামচ ছানা তৈরি: ১ লিটার ফুল ফ্যাট বা পূর্ণ ননী যুক্ত তরল দুধ জাল দিন। দুধ জাল দেওয়ার সময় বার বার নেড়ে দিতে হবে যেন উপরে সর বসে না যায় দুধ ফুটে উঠলে চুলা বন্ধ করে ৩-৪ কাঁচক দেওয়া দিয়ে আনো মতো যিশিয়ে নিন।

କେବଳ ଦୟା ଭାଲୋ ମତେ ମାଶ୍ୟେ ନିନ୍ଦା ଆବାର ଚୁଲା ସହିତେ କମ ଆଂଚେ ଚାମଚ ଦିଯେ ହାଲକାଭାବେ ନାଡ଼ିତେ ହେବେ । ଆପେକ୍ଷା ଆପେକ୍ଷା ଦୁଖ ଛାନା ହତେ ଶୁଣି କରିବେ ଦୁଖ ଓ ଛାନାର ପାନି ସଥିନ୍ ଆଲାଦା ହେବେ ଆସିବେ ତଥିନ୍ ୧ ପ୍ଲାସ୍ ଷୀଘ୍ର ବରଫ ପାନି ଢେଲେ ଦିଯେ ଚୁଲା ସବ୍ରଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଦିନ ସୁତିର କାପାଡ଼େ ଛାନାଟା ନିଯେ ଆବାର ପାନି ଦିଯେ ଆଲାତୋ ହାତେ ଥୁରେ ନିନ୍ । ହାତେ ନିଯେ ଜୋରେ ଚେପେ ପାନି ବେର କରାର ଦରକାର ନେଇ । ଛାନାର କାପଟ୍ଡା ମୁଡ଼ିଯେ ଝୁଲିଯେ ରେଖେ ଦିନ, ତାତେଇ ଛାନାର ବାକି ପାନି ବେର ହେବାରେ ସଥିନ୍ ଛାନାର ପାନି ପଡ଼ା ଏକଦମ ବନ୍ଧ ହେବାରେ ସଥିନ୍ ତଥିନ୍ ଛାନା ପ୍ଲେଟେ ନିଯେ ଆଲାତୋ ହାତେ ମଥେ ନିନ୍ । ତାହାରେ ଖେଳାଲ ରାଖିତେ ହେବେ ଥୁବେ ଜୋରେ ଜୋରେ ନୟ ଶୁଦ୍ଧ ଛାନାର ଦାନାଗୁଲୋ ଭେଡେ ଛାନାଟା ମିଶେ ଗୋଲେଇ ହେବେ ସନ୍ଦେଶ ତୈରି କରିବାକୁ ନାହିଁ । ତାହାର ଦଲାଗୁଲୋ ଆଗେ ହାତେ ମଥେ ନିନ୍ । ପାନେ ଯି ଗରମ କରେ ଛାନା, ଏଲାଚ, ଗୁଡ଼ା ଦୁଖ, ଚିନି ଦିଲାନ୍ ନାଡ଼ିତେ ଥାକୁନ । ସବକିଛୁ ମିଶେ ଆଠାଲୋ ହୁଏ ଆସିଲେ ଏଲାଚ ତୁଲେ ଫେଲେ ଯି ବ୍ରାଶ କରା ବାଟିତେ ନିଯେ ବିଚିତ୍ର ଷୀଘ୍ର କରନ୍ । ସନ୍ଦେଶର ଆକାରେ କେଟେ ପରିବେଶନ କରନ୍ ।

বিশের নিচে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অর্ধেক: গবেষণা



২০ বছর বা তার বেশি বয়সের মানুষদের তুলনায় শিশু এবং কিশোর বয়সীদের করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি প্রায় অর্ধেক বলে তথ্য এসেছে এক গবেষণা নিবেদে লিঙ্গ স্কুল অফ হাইজিন অ্যান্ড ট্রিপিকাল মেডিসিনের এপিডিমিওলজিস্টদের ওই গবেষণা মঙ্গলবার নেচার মেডিসিন জার্নালে প্রকাশিত হয় বলে সিএনএন জানায়। রোগের ঝুঁকি এবং বয়সের সঙ্গে এর সম্পর্ক বের করতে সংক্রমণ মডেল ব্যবহার করা হয়েছে এই গবেষণায়। গবেষকরা বলছেন, সমীক্ষায় ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সীদের মধ্যে ২১ শতাংশের ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ এর ফিলিকাল লক্ষণগুলো প্রকাশ পেতে দেখেছে তারা। ৭০ বছর বা এর বেশি বয়সীদের ক্ষেত্রে এই হার প্রায় ৬৯ শতাংশ ছিল, জাপান, ইতালি, সিঙ্গাপুর, কানাডা এবং দক্ষিণ কোরিয়ার মহামারী সংক্রান্ত তথ্য বিশ্লেষণ করে গবেষকরা বলছেন, সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসা শিশু-কিশোরদের কোভিড-১৯ হওয়ার ঝুঁকি অপেক্ষাকৃত কম এবং আক্রান্ত তলে তাদের অবস্থা আটকে আছে। এখন বিশ্বজুড়ে লকডাউনে বিধিনিয়েধ শিথিল হতে শুরু করার সাথে সাথে সরকার এবং বিশেষজ্ঞরা বোরার চেষ্টা করছেন কীভাবে এক কখন শিশুদের শ্রেণিকক্ষে ফিরিয়ে আনা যায় নিবন্ধে লেখকরা বলছেন, অ্যাসিম্পটোমেটিক রোগীদের জন্য সংক্রমণ ছড়ানো নিয়ে আরও গবেষণা করা দরকার। তবে বাচ্চাদের মধ্যে সংক্রমণ রোধের পদক্ষেপগুলো এতে সামান্য প্রভাব পড়তে পারে - বিশেষত যাঁ অ্যাসিম্পটোমেটিক রোগীদের থেকে সংক্রমণ কর্য সমীক্ষায় বলা হচ্ছে, শিশুদের মধ্যে নতুন করোনাভাইরাসের সংক্রমণের ঝুঁকি কম থাকা নিয়ে সরাসরি প্রমাণের ক্ষেত্রে মিশ্র ফল পাওয়া গেছে। তবে এটি সত্য হলে সামগ্রিকভাবে বিশ্বে কম সংক্রমণ হতে পারে যেসব দেশের জনসংখ্যার গড় বয়স কম সেসব দেশে মাথাপিছু কোভিড-১৯ রোগীর সংখ্যা কম ততে পাবে।

কুমার অগোষ্ঠীয়ত করেন এবং আজিত হচ্ছে তারের অধৃত কর্ম হচ্ছে নানো।
এডিনবরা বিশ্ববিদ্যালয়ের সংক্রামক রোগ এপিডিমিওলজির অধ্যাপক মার্ক উলহাস বলেন
“গবেষকরা দেখতে পেরেছেন যে শিশু কিশোর-কিশোরীদের সংক্রমণের ঝুঁকি কর এবং অভ্যন্তরীণ কলে অস্থায়ী প্রতিক্রিয়া সম্ভব।”

হায় পড়লেও এখন পম্বত্তি আক্রান্তদের বোশরভগ্নি
আপ্তব্যস্থ।
সিডিসি জানিয়োছে, যুক্তবাস্ত্রে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত
শিশুদের সাধারণত মৃদু উপসর্গ থাকে।
করোনাভাইরাসের বিস্তার রোধে বিশ্বজুড়ে স্কুল বন্ধ
করে দেওয়া হয়েছে। ইউনেস্কো ধারণা করছে, প্রায়
১৯০টি দেশে স্কুল বন্ধ হওয়ার কারণে ১৫০ কোটির
সংক্রমিত হলে লক্ষণগুলো দেখাবেন সম্ভবনা
কম। তবে তারা সংক্রমণ ছড়ানোর ক্ষেত্রেও অন্যদে
চেয়ে কম কিনা তা গবেষকরা নির্ধারণ করতে
পারেননি। “সায়েন্স মিডিয়া সেন্টারকে তিনি বলেন
“এর ফলে কেভিড-১৯ এর বিস্তারের ওপর স্কুল
বন্ধের প্রভাবের সঠিক মূল্যায়ন করা কঠিন হচ্ছে।”

নারী সৈনিকদের নিরাপত্তা সচেতনতার আন্দোলনে সালমা হায়েক

তাঁর অনেক ভক্ত মনে করেন, এই গ্রহের সবচেয়ে রূপবর্তী নারীর নাম সালমা হায়েক। গত রোববার নি আঙ্গিনায় সবুজ পাতাদের সঙ্গে সেলফি পোস্ট করেছিলেন মেরিকান-আমেরিকান এই তারকা। ইনস্টাগ্রাম ওই ছবিতে তাঁর রূপের প্রশংসন্য পৃষ্ঠায় হয়ে উঠতে দেখা যায় ভক্তদের। বেশির ভাগের মত, সালমা প্রাকৃতি সৌন্দর্যের আধাৰ। তাঁর মেকআপ লাগে না। কেউরা মন্তব্য করেছেন, তিনি একজন সুন্দর মনের মানুষ। গতে শতকের নববইয়ের দশক থেকে হলিউড মাতিয়েছেন সালমা হায়েক। তাঁর ঘ্যামার ও অভিনন্দন কাঁপিয়েছে বিশ্বকে। ৫৩ বছর বয়সেও তাঁর সৌন্দর্য এতটুকু মলিন হয়নি। বিকিনি পরে সাগরপাড় থেকে ছাতুলে খেখনো ভক্তদের সেটা জানান দেন তিনি অভিনয় ও সৌন্দর্য ছাপিয়ে সালমা প্রকৃত অরেহী সুন্দর। ঘরে বসে বেকার সময় পার করছেন না তিনি। অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়ানোর জন্য মানুষকে উদীপ্ত করছেন। নিরাঙ্গন্ধেশ মার্কিন নারী সৈনিককে ফিরে পাওয়ার একেব ঘর থেকে যুক্ত হয়েছেন তিনি। সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে সোচার হয়েছেন ওই তরণীকে ফিরিয়ে দেওয়া ও নারী সৈনিকদের নিরাপত্তায় সচেতনতা আন্দোলনে। ওই তরণীর তথ্য, ছবিসহ প্ল্যাকার্ড হাতে প্রচারণা চালাচ্ছেন সালমা হায়েক। গত ২২ এপ্রিল টেক্সাস থেকে নিরাঙ্গন্ধেশ হন ২০ বছরের তরণী ভানেসা গুলেন। তিনি মার্কিন সেনাবাহিনীতে সৈনিক হিসেবে কর্মরত ছিলেন সালমার মতো আরও অনেক তারকাই তাঁকে ফিরে পাওয়ার জন্য কাজ করছেন। ভানেসা গুলেন মাইরা গুলেন এ জন্য একজন আইনজীবী খুঁজছেন, যা অত্যন্ত ব্যবহৃত। প্রায় সব স্তরের মানুষ ভানেসা গুলেন এ বিষয় করে পেশ করছেন।

