[redacted]

[redacted]

সদস্যদের চিকিৎসা চলমান রয়েছে। এ দুর্ঘটনায় নৌবাহিনী জাহাজ বিজয়ের বিস্তারিত ক্ষতির পরিমাণ নিরূপণ করা হচ্ছে।

এ বিষয়ে নৌবাহিনী জাহাজ, ইউনিফিল সদর দফতর ও বৈরুতস্থ বাংলাদেশি দূতাবাসের সঙ্গে নৌবাহিনী সদর দফতরের সার্বক্ষণিক যোগাযোগ রয়েছে।

ইউনিফিল হেড অব মিশন এবং ফোর্স কমান্ডার ও মেরিটাইম টাস্কফোর্স কমান্ডার সার্বিক পরিস্থিতি নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করছেন।

এ ব্যাপারে তারা ও সর্বাত্মক সহযোগিতার আশ্বাস দিয়েছেন। ঘটনার অব্যবহৃত পরই বৈরুতে নিযুক্ত বাংলাদেশি রাষ্ট্রদূত মেজর জেনারেল জাহাঙ্গীর আল মোস্তাহিদুর রহমান সরেজমিন বানৌজা বিজয় পরিদর্শন করেন। এ ছাড়া আহতদের হাসপাতালে স্থানান্তর ও যথাযথ চিকিৎসায় প্রয়োজনীয় সব ধরনের সহযোগিতা করেন।

সূত্র- যুগান্তর

সাবরিনা-আরিফের বিরুদ্ধে চার্জশিট প্রস্তুত ডিবির, বিকেলে দাখিল

করোনার ভুয়া সনদ দেওয়া, জালিয়াতি ও প্রতারণার অভিযোগে করা মামলায় জেকেজি হেলথকেয়ার চেয়ারম্যান ডা. সাবরিনা আরিফ চৌধুরী ও সিইও আরিফুল হক চৌধুরীসহ আটজনের বিরুদ্ধে চার্জশিট প্রস্তুত করেছে মামলার তদন্ত সংস্থা ঢাকা মহানগর গোয়েন্দা পুলিশ (ডিবি)।

আজ বুধবার (৫ আগস্ট) দুপুরের পর ঢাকা মহানগর হাকিম আদালতে চার্জশিটটি দাখিল করা হবে। এতে সাবরিনা ও আরিফকে মূল হোতা বলে উল্লেখ করা হয়েছে। বাকিরা প্রতারণা ও জালিয়াতি করতে তাদের সহযোগিতা করেছেন।

মামলার তদন্ত কর্মকর্তা ডিবি পুলিশের পরিদর্শক লিয়াকত আলী বিষয়টি

নিশ্চিত করেছেন। তিনি আলী বলেন, সাবরিনা ও আরিফসহ আটজনের বিরুদ্ধে মামলার চার্জশিট প্রস্তুত করা হয়েছে। আজ দুপুরের পর চার্জশিটটি দাখিল করা হবে ঢাকা মহানগর হাকিম আদালতে।

এ মামলায় অভিযুক্ত অন্য আসামিরা হলেন আবু সাঈদ চৌধুরী, হুমায়ূন কবির হিমু, তানজিলা পাটোয়ারী, বিপ্লব দাস, শফিকুল ইসলাম রোমিও ও জেবুন্নেসা।

গত ২৩ জুন সাবরিনার স্বামী আরিফ চৌধুরীসহ ছয়জনকে গ্রেপ্তার করে পুলিশ। পরেরদিন ২৪ জুন আরিফ চৌধুরী ও সহযোগী সাঈদ চৌধুরীর দুই দিনের রিমান্ড মঞ্জুর করেন ঢাকা মহানগর হাকিম আদালত। তাদের জিজ্ঞাসাবাদেও বেরিয়ে আসে অনেক চাঞ্চল্যকর তথ্য। এর পর ১৫ জুলাই আরিফুলের ফের চার দিনের রিমান্ড মঞ্জুর করা হয়। ১৬ জুলাই রিমান্ডে মুখোমুখি হন আরিফ-সাবরিনা।

এর আগে গত ১২ জুলাই দুপুরে সাবরিনাকে তেজগাঁও বিভাগীয় উপ-পুলিশ (ডিসি) কার্যালয়ে এনে জিজ্ঞাসাবাদ করা হয় সাবরিনাকে। জিজ্ঞাসাবাদ শেষে তাকে করোনা সন্দেহে নমুনা পরীক্ষা না করেই ভুয়া রিপোর্ট দেওয়ার অভিযোগে তেজগাঁও থানায় করা মামলায় গ্রেপ্তার দেখায় পুলিশ। ১৩ জুলাই তাকে তিনদিনের রিমান্ডে নেওয়া হয়। ১৭ জুলাই আরো দুদিনের রিমান্ডে নেয় ডিবি। রিমান্ড শেষে ২০ জুলাই আদালত তাকে কারাগারে পাঠান।

সূত্র- কালের কন্ঠ

বেঁচে থাকলে সব অঙ্গনে সে অবদান রাখতে পারতো : প্রধানমন্ত্রী

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের জ্যেষ্ঠপুত্র শহীদ শেখ কামালের বহুমুখী প্রতিভা এবং বিভিন্ন ক্ষেত্রে তার অবদানের কথা স্মরণ করে প্রধানমন্ত্রী ও আওয়ামী লীগ সভাপতি শেখ হাসিনা বলেছেন,

আজকে কামাল যদি বেঁচে থাকতো তবে, সমাজকে অনেক কিছু দিতে পারতো।

আজ বুধবার শেখ কামালের ৭১তম জন্মবার্ষিকী উপলক্ষে আয়োজিত ভার্চ্যুয়াল আলোচনা সভায় প্রধান অতিথির বক্তব্যে প্রধানমন্ত্রী এ কথা বলেন।

শেখ হাসিনা বলেন, ‘আজকে কামাল যদি বেঁচে থাকতো তবে, সমাজকে অনেক কিছু দিতে পারতো। কারণ তার যে, বহুমুখী প্রতিভা… সব অঙ্গনে সে অবদান রাখতে পারতো। অবদান রেখেও গেছে। রাজনৈতিক ক্ষেত্রে তার যে সাহসী ভূমিকা। … প্রতিটি সংগ্রামে সে অনবদ্য ভূমিকা রেখেছে।’

বঙ্গবন্ধুকন্যা বলেন, একটা মানুষের মধ্যে এই যে বহুমুখী প্রতিভা। এটা সত্যিই বিরল ছিল।

‘শেখ কামাল একদিকে যেমন ক্রীড়া সংগঠক ছিল; সাংস্কৃতিক জগতেও তার প্রতিভা রয়েছে। স্পন্দন শিল্পগোষ্ঠী সে সৃষ্টি করেছে। থিয়েটারে সে অভিনয় করতো, গান গাইতো, সেতার বাজাতো। খেলাধুলায় তার সবচেয়ে বড় অবদান। ধানমন্ডি এলাকায় কোনো ধরনের খেলাধুলার ব্যবস্থা ছিল না। সে উদ্যোগ নেয় এবং ওই অঞ্চলের সবাইকে নিয়ে আবাহনী গড়ে তোলে। মুক্তিযুদ্ধের পরেও এই আবাহনীকে শক্তিশালী করে,’ বলেন প্রধানমন্ত্রী।

সূত্র- কালের কন্ঠ

বিশ্বে প্রতি ১৫ সেকেন্ডে করোনায় মারা যাচ্ছে একজন

প্রাণঘাতী করোনা ভাইরাসে বিশ্বে প্রতি ১৫ সেকেন্ডে এক জনের প্রাণহানি ঘটছে। বিগত দুই সপ্তাহের তথ্য বিশ্লেষণ করে এই খবর জানিয়েছে বার্তা সংস্থা রয়টার্স।

রয়টার্স তাদের প্রতিবেদনে জানায়, করোনায় বিশ্বজুড়ে গড়ে প্রতি ২৪ ঘণ্টায় প্রায় ৫ হাজার ৯০০ জনের মৃত্যু হচ্ছে। এতে প্রতি ঘণ্টায় দাঁড়ায় ২৪৭ জন বা প্রতি ১৫ সেকেন্ডে এক জন।

বার্তা সংস্থাটির প্রতিবেদন অনুযায়ী, বুধবারে বিশ্বে করোনায় মৃতের সংখ্যা ৭ লাখ ছাড়িয়েছে। মৃতের সংখ্যায় প্রথমের সারিতে রয়েছে যুক্তরাষ্ট্র, ব্রাজিল, ভারত ও মেক্সিকো এবং দেশগুলোতে এখনো বাড়ছে।

মাঝে যুক্তরাষ্ট্রে সংক্রমণ ও মৃতের সংখ্যা কমলেও দেশটিতে দুটোই ফের ঊর্ধ্বমুখী। বিগত সপ্তাহে দেশটিতে টানা চার দিন প্রতিনিয়ত ৬০ হাজারের বেশি শনাক্ত হয়েছে।

এছাড়া ভারতের প্রতিনিয়ত আক্রান্ত হচ্ছে ৫০ হাজারের বেশি জন করে। এদিকে ব্রাজিল ও মেক্সিকোতেও সংক্রমণ কমার লক্ষণ নেই। রয়টার্স, এনডিটিভি

মেজর সিনহা হত্যায় আদালতে মামলা দায়ের

টেকনাফের শামলাপুর চেকপোস্টে সেনাবাহিনীর মেজর (অব.) সিনহা মো. রাশেদ খানকে গুলি করে হত্যা ঘটনায় মামলা হয়েছে।

সিনহা মো. রাশেদ খানের বড় বোন শারমিন বাদী হয়ে বুধবার কক্সবাজার আদালতে একটি হত্যা মামলা দায়ের করেন।

টেকনাফ থানার ওসি প্রদীপ কুমার ও বাহারছড়া ফাঁড়ির ইনচার্জ পরিদর্শক লিয়াকত আলীসহ ৯ জন ও অজ্ঞাতনামা কয়েকজনকে আসামি করা হয়েছে এই মামলায়।

আদালত অভিযোগ আমলে নিয়ে র্যাবকে তদন্তের নির্দেশ দিয়েছেন।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

লেবাননে বিস্ফোরণে বাংলাদেশ নৌবাহিনীর ১৯ সদস্য আহত

লেবাননের রাজধানী বৈরুতে বিস্ফোরক দ্রব্যের গুদামে ভয়াবহ বিস্ফোরণে আহতদের মধ্যে বাংলাদেশ নৌবাহিনীর ১৯ সদস্যও রয়েছেন। তাদের একজনের অবস্থা গুরুতর বলে জানা গেছে।

আন্তঃবাহিনী জনসংযোগ পরিদফতর (আইএসপিআর) যুগান্তরকে এমন তথ্য নিশ্চিত করেছে। আহত ১৯ জনের সবাই হাসপাতালে ভর্তি।

বিবিসির খবরে জানা গেছে, ওই বিস্ফোরণে এখন পর্যন্ত ৭৮ জনের মৃত্যু হয়েছে। আহত হয়েছেন চার হাজারের বেশি মানুষ।

মঙ্গলবার বিকালে বৈরুতের বন্দর এলাকার ওই বিস্ফোরণে পুরো বৈরুত শহর ভূমিকম্পের মতো কেঁপে ওঠে। লেবাননের কর্মকর্তারা বলছেন, বিস্ফোরণস্থলের ধ্বংসস্তূপ সরাতে এখনও কাজ করছেন উদ্ধারকর্মীরা। ফলে হতাহতের সংখ্যা আরও বাড়তে পারে।

অর্থনৈতিক সংকট আর করোনাভাইরাস মহামারীর সঙ্গে লড়তে থাকা বৈরুতে বহু বছরের মধ্যে বিস্ফোরণে হতাহতের সবচেয়ে বড় ঘটনা এটি।

লেবাননের সাবেক প্রধানমন্ত্রী রফিক হারিরি হত্যাকাণ্ড নিয়ে জাতিসংঘ ট্রাইব্যুনালের রায়ের তিন দিন আগে ওই বিস্ফোরণের কারণ শুরুতে স্পষ্ট ছিল না।

তবে পরে দেশটির কর্মকর্তারা বিস্ফোরকের গুদামে বিস্ফোরণের ঘটনা জানান।

প্রেসিডেন্ট মিশেল আউন এক টুইটে বলেছেন, কোনো ধরনের নিরাপত্তার ব্যবস্থা না করে দুই হাজার ৭৫০ টন অ্যামোনিয়াম নাইট্রেট বন্দরে মজুদ করে রাখা হয়েছিল, যা কোনোভাবে গ্রহণযোগ্য নয়।

ইন্টারনেটে ছড়িয়ে পড়া বিভিন্ন ভিডিওতে দেখা যায়, বৈরুতের বন্দর এলাকা থেকে বড়ু গম্বুজ আকারে ধোঁয়া উড়ছে, এর কিছুক্ষণের মধ্যে বিকট বিস্ফোরণে গাড়ি, ভবন উড়ে যেতে দেখা যায়।

রয়টার্সের প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, বিস্ফোরণে বাড়িঘর এমন কেঁপে উঠেছিল যে, স্থানীয়রা ভাবছিলেন ভূমিকম্প হচ্ছে।

ইন্টারনেটে ছড়িয়ে পড়া বিভিন্ন ভিডিওতে মানুষের চিৎকার ও ছোটাছুটি করতে দেখা যায়। বাড়িঘরের জানালার কাচ ও বেলকনি ভেঙেও অনেকে আহত হন।

সূত্র- যুগান্তর

অসংখ্য নায়িকার সঙ্গে সম্পর্ক-তিনবার বিয়ে, এখন কেমন আছেন সঞ্জয় দত্ত?

নামের পাশে যতই দীর্ঘ হোক অপরাধের ছায়া, নারীদের মধ্যে তার জনপ্রিয়তায় তার আঁচ লাগেনি। ক্যারিয়ারের প্রথম থেকেই তার ব্যক্তিগত জীবন রঙিন হয়েছে বিভিন্ন প্রেয়সীর সান্নিধ্যে।

নিজের ‘প্লে বয়’ ভাবমূর্তি নিয়ে তিনি খুশি। নিজেই এক সাক্ষাৎকারে জানিয়েছিলেন সুনীল-পুত্র। এমনকি, তার স্বীকারোক্তি, তিনি একইসঙ্গে তিনজন বান্ধবীর সঙ্গেও ডেটিং করেছেন!

সঞ্জয় দত্ত এবং টিনা মুনিম ছিলেন ছোটবেলার বন্ধু। পরে টিনার বিপরীতেই জীবনের প্রথম ছবি ‘রকি’-তে অভিনয় করেন সঞ্জয়। সে সময় থেকেই তাদের বন্ধুত্ব ধীরে ধীরে প্রেমে পরিণত হয়।

মা নার্গিসের গভীর প্রভাব ছিল সঞ্জয়ের জীবনে। নার্গিসের মৃত্যুর পর যে শূন্যতা তৈরি হয়েছিল, সেটা অনেকটা পূরণ করেছিলেন টিনা। পরে জানান সঞ্জয়। বান্ধবী টিনা তার জীবনে চলার পথে অনেক কিছুই নিয়ন্ত্রণ করতেন। কিন্তু কোনওদিন হস্তক্ষেপ করেননি সঞ্জয়ের ক্যারিয়ারে।

এমনকি, তার প্রতিদ্বন্দ্বীদের সঙ্গে জুটি বেঁধে সঞ্জয়ের অভিনয় করাতেও কোনও আপত্তি করতেন না টিনা। অন্যদিকে নায়িকা টিনাকে ঘিরেও একাধিক সম্পর্ক গুঞ্জরিত হয়েছিল। সেসব শুনে সঞ্জয় নাকি মেজাজ হারাতেন। টিনাকে ঘিরে এতটাই তীব্র ছিল তার অধিকারবোধ।

কিন্তু সঞ্জয়-টিনা সম্পর্ক দীর্ঘস্থায়ী হয়নি। শোনা যায়, সঞ্জয়ের উচ্ছৃঙ্খল জীবনযাপন মেনে নিতে পারেননি অভিনেত্রী। আবার ইন্ডাস্ট্রিতে কান পাতলে এও শোনা যায়, সঞ্জয়কে ছেড়ে টিনা মুনিম সে সময় রাজেশ খান্নার ঘনিষ্ঠ হয়ে পড়েছিলেন।

রিচা শর্মার ছবি সঞ্জয় প্রথম দেখেছিলেন পত্রপত্রিকায়। তখন থেকেই তিনি রিচায় মুগ্ধ। পরে এক ছবির মহরতে দু’জনের আলাপ হয়। রিচার টেলিফোন নম্বর যোগাড় করে সঞ্জয়ই তার সঙ্গে প্রথম আলাপ করেন।

বেশ কয়েকবার অনুরোধের পরে রিচা রাজি হন সঞ্জয়ের সঙ্গে আলাপ করতে। ধীরে ধীরে সেখান থেকেই প্রেমের সূত্রপাত। ১৯৮৭ সালে উটিতে ‘আগ হি আগ’ ছবির শুটিংয়ে রিচাকে প্রোপোজ করেন সঞ্জয়। বিয়ের প্রস্তাবে রাজি হতে সময় চেয়েছিলেন রিচা।

কিন্তু তিনি যতক্ষণ ‘হ্যাঁ’ বলেননি, ততক্ষণ সঞ্জয় হাল ছাড়েননি। অবশেষে বিয়ের প্রস্তাবে রাজি হন রিচা। ১৯৮৭ সালেই বিয়ে করেন সঞ্জয়-রিচা। পরের বছর জন্ম হয় তাদের একমাত্র মেয়ে ত্রিশলার।

কিন্তু আচমকাই সুর কাটল তাদের দাম্পত্যে। জানা গেল রিচা আক্রান্ত ব্রেন টিউমারে। যখন ধরা পড়ে, তখন অসুখ পৌঁছেছে জটিলতার শেষ সীমায়। চিকিৎসক এবং কাছের জনদের সব চেষ্টা ব্যর্থ করে রিচা মারা যান ১৯৯৬ সালের ডিসেম্বরে। আমেরিকায় তার চিকিৎসা চলছিল। জীবনের শেষ কয়েকটা মাস তিনি কাটিয়েছিলেন নিউইয়র্কে, তার বাবা মায়ের বাড়িতেই। মৃত্যুর আগে তার এবং সঞ্জয়ের সম্পর্ক তিক্ত হয়ে উঠেছিল।

রিচা যে সময় অসুস্থ, সেই সময় থেকে সঞ্জয়কে নিয়ে নতুন গুঞ্জন। এবার তার নামের সঙ্গে জড়িয়ে গেলেন মাধুরী দীক্ষিত। ১৯৯১ সালে ‘সাজন’ সিনেমার সময় থেকেই নাকি তারা একে অন্যের প্রতি অনুরক্ত। ১৯৯৩ সালে নিজের কাছে বেআইনি অস্ত্র রাখার অপরাধে টাডা আইনে গ্রেফতার হন সঞ্জয়। তারপরই সম্পর্ক থেকে সরে যান মাধুরী। যদিও সঞ্জয় বা মাধুরী, দু’জনের কেউ এই সম্পর্কের কথা স্বীকার করেননি।

এরপর সঞ্জয়ের জীবনে আসেন রিয়া পিল্লাই। ১৯৯৮ সালে মডেল রিয়াকে বিয়ে করেন সঞ্জয়। কিন্তু এই দাম্পত্যও ভেঙে যায় কয়েক বছর পরই। শোনা যায়, দু’জনের জীবনেই পরকীয়া তাদের বিবাহবিচ্ছেদের কারণ। ২০০৫ সালে ডিভোর্স হয়ে যায় সঞ্জয়-রিয়ার।

যার জন্য রিয়ার থেকে দূরে সরে যান সঞ্জয়, তিনি নাকি নাদিয়া

দুরানি। কোথায় তাদের আলাপ হয়েছিল, জানা যায় না। তবে শোনা যায়, ‘কাঁটে’ সিনেমার সময় আমেরিকায় শুটিং স্পটে পৌঁছে গিয়েছিলেন নাদিয়া। এরপরই রিয়া ডিভোর্সের সিদ্ধান্ত নেন।

নাদিয়ার সঙ্গে সঞ্জয়ের সম্পর্ক এরপর ভেঙে যায়। যেভাবে উল্কার মতো এসেছিলেন, সেভাবেই সঞ্জয়ের জীবন থেকে হারিয়ে যান নাদিয়া। সে সময় নাকি কিছু দিনের জন্য লিজা রে’র সঙ্গে ঘনিষ্ঠতা তৈরি হয়েছিল সঞ্জয়ের। কিন্তু তাদের সেই সম্পর্ক ছিল খুবই অল্প সময়ের জন্য।

তবে লিজা এই সম্পর্কের কথা অস্বীকার করেছেন বরাবর। সঞ্জয়ের সঙ্গে অন্তরঙ্গ সম্পর্ক নাকি ছিল অভিনেত্রী রেখারও। একসঙ্গে শুটিং করতে গিয়েই দু’জনের আলাপ। গুঞ্জন, দু’জনে পালিয়ে গিয়ে বিয়েও করেছেন। কিন্তু এই গুঞ্জনের পক্ষে কোনও প্রমাণ মেলেনি। রেখার জীবনীকার ইয়াসিন উমরও এই দাবি অস্বীকার করেছেন। সঞ্জয় নিজেও রেখার সঙ্গে তার সম্পর্কের কথা অস্বীকার করেছেন।

কিমি কাটকার এবং রতি অগ্নিহোত্রীর সঙ্গে সঞ্জয়ের নাম জড়িয়ে গুঞ্জন শোনা গিয়েছে। কিন্তু সেসবই খুব অল্প সময়ের জন্য। নায়িকাদের সঙ্গে সঞ্জয়ের প্রেমের গুঞ্জন বন্ধ হয় তার তৃতীয় বিয়ের পর।

মান্যতার সহজ সরল স্বভাব ভাল লেগেছিল সঞ্জয়ের। দু’বছরের প্রেমপর্বের পরে ২০০৮ সালের ফেব্রুয়ারিতে মান্যতাকে বিয়ে করেন সঞ্জয়। ২০১০ সালে জন্ম হয় তাদের যমজ সন্তানের। সঞ্জয়ের অতীতের অসংখ্য সম্পর্কের কোনওটাই ছায়া ফেলেনি তার তৃতীয় দাম্পত্যে। জীবনের কঠিন সময়েও তার পাশে স্তম্ভের মতো আছেন স্ত্রী মান্যতা। সূত্র: আনন্দবাজার

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

গাংনীর কামারখালীতে একটি পুকুর

থেকে বৃদ্ধ’র লাশ উদ্ধার

মেহেরপুরের গাংনীতে আমজাদ হোসেন (৭০) নামের এক ব্যক্তির মরদেহ উদ্ধার করেছে পুলিশ। বুধবার সকালে উপজেলার মোটমুড়া ইউনিয়নের কামারখালী গ্রামের একটি পুকুর থেকে তার লাশ উদ্ধার করা হয়। আমজাদ হোসেন ওই গ্রামের মৃত শামসুদ্দিনের ছেলে।

আমজাদ হোসেনের ছেলে আশাবুল ইসলাম জানান, তার বাবা মঙ্গলবার থেকে নিখোঁজ হন। ধারণা করা হচ্ছে তার বাবা গোসল করতে গিয়ে পানিতে ডুবে মৃত্যু হয়েছে। বেশ কিছুদিন যাবৎ তার বাবা মৃগী রোগে ভুগছিলেন।

মটমুড়া ইউপি চেয়ারম্যান সোহেল আহমেদ জানান, আমজাদ হোসেন পানিতে ডুবে মারা গেছে। সে দীর্ঘদিন যাবত অসুস্থ ছিল।
গাংনী থানার ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা মোঃ ওবাইদুর রহমান জানান, আমজাদ আলীরলাশ পুকুরে ভাসতে দেখে স্থানীয়দের সহায়তায় উদ্ধার করা হয়।

পরিবার ও স্থানীয়দের ভাষ্য অনুযায়ী গোসল করতে গিয়ে পানিতে ডুবে মারা গেছে এ কারণে লাশ উদ্ধার করে পরিবারের কাছে হস্তান্তর করা হয়েছে।

দৈনিক ভিটামিন ‘সি’র চাহিদা মেটাবে মাত্র দুটো আমলকি

আমলকি একটি পরিচিত ফল। এর রয়েছে অনেক ভেষজ গুণ। ফল ও পাতা দুটিই ওষুধরূপে ব্যবহার করা হয়। আমলকিতে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’ থাকে।

পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে, আমলকিতে পেয়ারা ও কাগজি লেবুর চেয়ে ৩ গুণ ও ১০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে। আমলকিতে কমলার চেয়ে ১৫ থেকে ২০ গুণ বেশি, আপেলের চেয়ে ১২০ গুণ বেশি, আমের চেয়ে ২৪ গুণ এবং কলার চেয়ে ৬০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে।

একজন বয়স্ক লোকের প্রতিদিন ৩০ মিলিগ্রাম ভিটামিন ‘সি’ দরকার। দিনে দুটো আমলকি খেলে এ পরিমাণ ভিটামিন ‘সি’ পাওয়া যায়। আমলকি খেলে মুখে রুচি বাড়ে।
এছাড়াও এর রয়েছে আরও অনেক ঔষধি গুণ-

আমলকি কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের উপর কাজ করে।

দীর্ঘমেয়াদি কাশি সর্দি হতে উপকার পাওয়ার জন্য আমলকির নির্যাস উপকারী।

হৃদযন্ত্র ও মস্তিষ্কের শক্তিবর্ধক।

দাঁত, চুল ও ত্বক ভালো রাখে আমলকি।

খাওয়ার রুচি বাড়ায়।

কোষ্ঠকাঠিন্য, মাথাব্যথা, অম্ল, রক্তাল্পতা, বমিভাব দূর করতে সাহায্য করে।

বহুমূত্র রোগে এটি উপকারী।

চুল ওঠা দূর করতে আমলকি বেশ উপকারী। চুলের খুশকির সমস্যা দূর করে।

আমলকির মধ্যে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ক্যানসার প্রতিরোধী গুণ। গবেষণায় বলা হয়, আমলকি ক্যানসারের কোষ বৃদ্ধিতে বাধা দেয়।

প্রতিদিন সকালে আমলকির জুস খাওয়া পেপটিক আলসার প্রতিরোধে কাজ করে।

আমলকি শরীরের বিষাক্ত পদার্থ বের করতে সাহায্য করে এবং ওজন কমায়।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আমলকি খুব দ্রুত কাজ করে। আমলকির গুঁড়ো মধু দিয়ে প্রতিদিন খেলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

করোনায় দেশে এবার নতুন রোগ, ৪ সপ্তাহেই বিকল হৃদযন্ত্র-কিডনি!

মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিনড্রোম। করোনাভাইরাসের সাথে সম্পর্কিত নতুন একটি রোগ। জ্বর থেকে শুরু হয়ে ৪ সপ্তাহের মধ্যে হৃদযন্ত্র, কিডনিসহ অন্যান্য অর্গান নষ্ট করে দিতে পারে এ রোগ।

সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত শিশু-কিশোর বয়সীরা। চিকিৎসার আওতায় এসেছে, বাংলাদেশে এমন রোগীর সংখ্যা এখন ১৫ জন।

জ্বর, পেটে, ব্যথা ও বমি আর বয়স যদি হয় ১৫ এর মধ্যে তাহলে প্রাথমিক ধারণা হতে পারে মাল্টিসিস্টেম ইনফ্লেমেটরি সিনড্রোম।

এ ব্যাপারে এভারকেয়ার হাসপাতালের শিশু হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. তাহেরা নাজরীন জানান, উচ্চমাত্রায় জ্বর থাকে বাচ্চাদের এবং সেটা ১০১ থেকে ১০৫ ডিগ্রি পর্যন্ত হতে পারে। তিন থেকে পাঁচ দিনেই জ্বরের সাথে সাথেই হতে পারে অথবা ধাপে ধাপে কিছু লক্ষণ থাকে। যেমন; সারা গায়ে লাল লাল দানার মতো অথবা বক্তের মতো দাগ থাকতে পারে।

এছাড়া সারা শরীরে লাগচে দাগ থাকা। কোভিড-১৯ এর ফলে সারা শরীরে যখন এক ধরনের প্রদাহ হয় তখন এই রোগটি প্রকাশ পায়। তখন হার্ট ফেল হয়, মাংস পেশি দুর্বল, চোখের প্রদাহ (লাল চোখ), গলা ও মুখগহবর লাল হয়ে যায়। এছাড়া করোনার প্রভাবে রক্তনালীগুলো ফুলে যায় এবং পাশাপাশি কিডনী আক্রান্ত হয়। এছাড়া কিডনীতে পানি জমে যায়। এমনকি নিউমোনিয়া হতে পারে। সারা শরীরে প্রদাহ হয়।

এভারকেয়ার হাসপাতালের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. নুসরাত ফারুক বলেন, ব্লড প্রেসার কমে যাওয়া, শকে চলে যাওয়া, হার্টবিট আনস্টেবল হয়ে যাওয়া, হাত পা ঠান্ডা হয়ে যাওয়া, বাচ্চা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া ইত্যাদি এই রোগের সমস্যা দেখা দিতে পারে।

গত ১৫ ও ২৭ মে দুই শিশুর মধ্যে পাওয়া যায় এই রোগ। যাদের একজনের মধ্যে একজনের বয়স ছিল মাত্র দেড়মাস। রোগটি ভয়াবহ হলেও এর চিকিৎসা দেশেই রয়েছে বলে জানিয়েছেন চিকিৎসকরা। করোনার মতোই

স্বাস্থ্যবিধি মেনে চালারও পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

শিশুর শরীরে এরকম লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন শিশু হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. তাহেরা নাজরীন।

সূত্র: যমুনা নিউজ