রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় খেজুর

মরু অঞ্চলের ফল খেজুর। পুষ্টিমানে যেমন এটি সমৃদ্ধ, তেমনি এর রয়েছে অসাধারণ কিছু ঔষধিগুণ। চিকিৎসাবিজ্ঞানে বলা হয়েছে, সারা বছর খেজুর খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। এছাড়া, এই ফলটিতে রয়েছে প্রাণঘাতী রোগ নিরাময়ের ক্ষমতা। চলুন জেনে নেই খেজুরের কিছু ঔষধি গুণাগুণ।

১. রুচি বাড়াতে খেজুরের কোন তুলনা হয় না। অনেক শিশুরা তেমন একটা খেতে চায় না, তাদেরকে নিয়মিত খেজুর খেতে দিলে রুচি ফিরে আসবে।

২. তুলনামূলকভাবে শক্ত খেজুরকে পানিতে ভিজিয়ে (সারা রাত) সেই পানি খালি পেটে খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। তাজা খেজুর নরম এবং মাংসল যা সহজেই হজম হয়।

৩. হৃদপিণ্ডের সমস্যা দূর করতে প্রতিদিন খেজুর খাওয়া অত্যন্ত জরুরী। গবেষণায় দেখা যায়, পুরোরাত খেজুর পানিতে ভিজিয়ে সকালে পিষে খাওয়ার অভ্যাস হার্টের রোগীর সুস্থতায় কাজ করে।

৪. ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ এই ফল দৃষ্টিশক্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। খেজুরে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও মিনারেল বিদ্যমান থাকায় অনেক রোগ নিরাময় করা সম্ভব। সাথে সাথে আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে সহায়তা করে।

৫. খুব দুর্বল লাগছে অথবা দেহে এনার্জির অভাব হচ্ছে? তাহলে ঝটপট খেয়ে নিন খেজুর। তাৎক্ষণিকভাবে দেহে এনার্জি সরবরাহের ক্ষেত্রে খেজুরের তুলনা নেই।

৬. খেজুর বিভিন্ন ক্যান্সার থেকে শরীরকে সুস্থ রাখতে অনেক ভূমিকা পালন করে থাকে। যেমন খেজুর লাংস ও ক্যাভিটি ক্যান্সার থেকে শরীরকে দূরে রাখতে সাহায্য করে।

৭. খেজুরের মধ্যে রয়েছে স্যলুবল এবং ইনস্যলুবল ফাইবার ও বিভিন্ন ধরণের অ্যামিনো অ্যাসিড যা সহজে খাবার হজমে সহায়তা করে। এতে করে খাবার হজম সংক্রান্ত সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

৮. খেজুরে আছে ডায়েটরই ফাইবার যা কলেস্টোরল থেকে মুক্তি দেয়। ফলে ওজন বেশি বাড়ে না, সঠিক ওজনে দেহকে সুন্দর রাখা যায়।

৯. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। পক্ষঘাত এবং সব ধরনের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অবশকারী রোগের জন্য খেজুর খুবই উপকারী।

১০. খেজুরের চূর্ণ মাজন হিসেবে ব্যবহার করলে দাঁত পরিষ্কার হয়।

১১. খেজুরে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন। প্রতিদিন খেজুর খাওয়ার অভ্যাস দেহের আয়রনের অভাব পূরণ করে এবং রক্তস্বল্পতা রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। যাদের এই রক্তস্বল্পতার সমস্যা রয়েছে তাদের প্রতিদিন খেজুর খাওর অভ্যাস করা উচিত। কারণ, রক্তস্বল্পতা ও শরীরের ক্ষয়রোধ করতে খেজুরের রয়েছে বিশেষ গুণ।

হাসপাতালে আল্লামা শফি

অসুস্থ হয়ে পড়েছেন দেশের শীর্ষ কওমী আলেম আল্লামা আহমদ শফি।

বৃহস্পতিবার রাতে তিনি হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়েন। রাত সাড়ে ১২টায় আল্লামা শফিকে নিয়ে একটি গাড়ি চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের পথে রওনা দেয়। বর্তমানে তিনি সেখানেই চিকিৎসাধীন আছেন।

হাটহাজারী মাদ্রাসার একাধিক সূত্র জানায়, বৃহস্পতিবার সন্ধ্যায় হঠাৎ করে আল্লামা শফির স্বাস্থ্যের অবনতি হয়। এরপর তাকে চট্টগ্রামে মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের নিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়া হয়।

প্রসঙ্গত, দেশের শীর্ষ কওমী আলেমা আল্লামা আহমেদ শরীরের বাসা বেঁধেছে নানান রোগ। ১০৫ বছর বয়সী এ প্রবীন আলেম ডায়াবেটিকস, উচ্চ রক্তচাপসহ বার্ধক্যজনিত রোগে ভুগছেন। ফলে প্রায় তাকে হাসপাতালে ভর্তি থাকতে হয়।

গত কয়েক মাসের একাধিকবার শরীরে নানা জটিলতা দেখা দিলে চট্টগ্রাম ও ঢাকার হাসপাতালে কয়েকদিন চিকিৎসা নিতে হয় বড় হুজুর খ্যাত আল্লামা শফিকে।

আইসিইউতে অ্যাটর্নি জেনারেল

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত অ্যাটর্নি জেনারেল মাহবুবে আলমকে রাজধানীর সম্মিলিত সামরিক হাসপাতালের (সিএমএইচ) আইসিইউতে স্থানান্তর করা হয়েছে।

আজ ভোরে তাকে আইসিইউতে নেওয়া হয়েছে।

হাসপাতাল থেকে অ্যাটর্নি জেনারেলকে দেখাশোনার দায়িত্বে নিয়োজিত অ্যাডভোকেট মাসুদ মিয়া জানান, ভোরে অ্যাটর্নি জেনারেলের শারীরিক অবস্থার অবনতি হওয়ায় আইসিইউতে স্থানান্তর করা হয়েছে।

উল্লেখ্য, করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ায় গত ৪ সেপ্টেম্বর অ্যাটর্নি জেনারেলকে রাজধানীর সম্মিলিত সামরিক হাসপাতালে ভর্তি করা হয়।

করোনা মোকাবেলায় স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় দক্ষতার পরিচয় দিয়েছে: প্রধানমন্ত্রী

স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের ভূমিকার প্রশংসা করে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা বলেছেন,কোভিড-১৯ মহামারী মোকাবেলায় স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় ‘যথেষ্ট দক্ষতার পরিচয়’ দিয়েছে।

বৃহস্পতিবার গণভবন থেকে ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে সরকারের মন্ত্রণালয় ও বিভাগগুলোর বার্ষিক কর্মসম্পাদন চুক্তি স্বাক্ষর অনুষ্ঠানে এ কথা বলেন তিনি।

প্রধানমন্ত্রী বলেন, স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের অনেক সমালোচনা

অনেকে করে যাচ্ছে। কিন্তু আমি মনে করি স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় যথেষ্ট দক্ষতার পরিচয় দিয়েছে। সেই সময় তাৎক্ষণিকভাবে যে কাজগুলো করার দরকার ছিল, সেটা কিন্তু যথাযথভাবে করা হয়েছে বলেই কোভিড-১৯ কে আমরা নিয়ন্ত্রণে রাখতে পেরেছি।

ডাক্তার-স্বাস্থ্যকর্মীদের ভূমিকার মূল্যায়ন করে সরকার প্রধান বলেন, চিকিৎসক, নার্স ও স্বাস্থ্যকর্মীরা এই মহামারীর মধ্যেও যে নিজেদের জীবনের ঝুঁকি নিয়ে মানুষকে সেবা দিয়ে যাচ্ছেন, আর তা করতে গিয়ে অনেকের যে মৃত্যুও হয়েছে, সে বিষয়টি সবাইকে ‘মাথায় রাখতে’ অনুরোধ করেন প্রধানমন্ত্রী।

সমালোচকদের সমালোচনা করে তিনি বলেন, ‘আমাদের দেশে এক শ্রেণির লোক থাকে, সমালোচনা করাটাই তাদের অভ্যাস। পান থেকে চুন খসলে অনেক কথা বলবে, কিন্তু নিজেরা কিছু করবে না।’

সমালোচকদের উদ্দেশে সরকার প্রধান বলেন, আমি তো বেসরকারি টেলিভিশন অনেকগুলো দিয়ে দিয়েছি, তারপরে আছে বিদ্যুৎ। আর এখন ডিজিটাল বাংলাদেশ করে দিয়েছি। এরা এক সময় সমালোচনা করেছিল, সেই ডিজিটাল বাংলাদেশেই আমাদের বিরুদ্ধে নানা অপপ্রচার তারা চালাতে থাকবে, সেটা বলুক।

অনুষ্ঠানে গণভবন প্রান্তে প্রধানমন্ত্রীর মুখ্য সচিব আহমদ কায়কাউস, প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়ের সচিব মো. তোফাজ্জল হোসেন মিয়া, প্রধানমন্ত্রীর প্রেস সচিব ইহসানুল করিম উপস্থিত ছিলেন।

আর জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়ের সম্মেলন কেন্দ্রে কৃষিমন্ত্রী আব্দুর রাজ্জাক, জনপ্রশাসন প্রতিমন্ত্রী ফরহাদ হোসেন, মন্ত্রীপরিষদ সচিব খন্দকার আনোয়ারুল ইসলামসহ বিভিন্ন দফতরের ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তারা উপস্থিত ছিলেন।

সূত্র: যুগান্তর

মেহেরপুর পুলিশের সচেতনতামূলক কার্যক্রম

মেহেরপুর জেলায় সাধারণ মানুষের মধ্যে শতভাগ মাস্ক ব্যবহার নিশ্চিতকরণে জেলা পুলিশ মেহেরপুরে সচেতনতামূলক কার্যক্রমসহ জনসাধারণের মাঝে মাস্ক বিতরণ অব্যাহত বয়েছে।

আজ বৃহস্পতিবার সকালে পুলিশ সুপার এসএম মুরাদ আলির নিদের্শনায় শহরের হোটেল বাজার, কোর্টমোড় এলাকা, কলেজ মোড়সহ বিভিন্ন এলাকায় সচেতনতামূলক কার্যক্রমসহ জনসাধারণের মাঝে মাস্ক বিতরণ করেছে জেলা পুলিশ।

এ সময় পুলিশের পক্ষ থেকে জনগণকে সতর্ক থাকা এবং মাস্ক ছাড়া ঘরের বাইরে বের না হওয়ার আহবান জানানো হয়। একই সাথে মাস্ক ছাড়া অসচেতনভাবে রাস্তায় ঘোরাঘুরি করলে আইনত ব্যবস্থা নেওয়ার কথা বলা হয় পুলিশ সদস্যরা।

এক কোয়া রসুনে দূরে থাকবে ১৮টি রোগ!

কাঁচা রসুনের গুণের তুলনা করতে শব্দ খুঁজে পাওয়া মুশকিল। একে মহৌষধি বললেও ভুল হবে না। বহু বয়স্ক মানুষই কাঁচা রসুন খাওয়ার অভ্যাস বজায় রাখেন। কতটা লাভবান হন তারা, জানলে আপনিও হাঁটবেন এই পথেই।

চিকিৎসাবিজ্ঞান বলছে, কাঁচারসুন রক্তের উচ্চচাপ দূর করে। কোলেস্টরেল কমায়। হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমে যায় রসুন খেলে।

নিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা থাকলে দিনের বেলায় এক/দুই কোয়া কাঁচা রসুন খেলে ম্যাজিকের মতো ফল পাওয়া যাবে। খারাপ ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের সঙ্গে লড়তে সাহায্য করে কাঁচা রসুন।

যক্ষা থেকে রক্ষা করে কাঁচা রসুন। নিয়মিত খেলে বাড়ে হজম শক্তি। চিকিৎসকরা দেখিয়েছেন, কাঁচা রসুনে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্যানসারকে দূরে রাখে।

কোষ্ঠকাঠিন্য কমে, পরিপাকতন্ত্রের সমস্যা দূর হয় কাঁচা রসুন খেলে। কাঁচা রসুন দাঁতের ব্যথায় কাজ দেয়, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে। কৃমি ধ্বংস করে।

অনিদ্রা, আঁচিলের সমস্যা দূর করে কাঁচা রসুন। ত্বককেও তরতাজা রাখে। রক্ষা করে চর্মরোগের হাত থেকে। সূত্র: নিউজ১৮

পাতিলেবুর অন্য ব্যবহার

স্বাদ ও গন্ধের জন্য পাতিলেবু অনেকেরই প্রিয়। পাশাপাশি শরীরে ভিটামিন সি-এর ঘাটতিও পূরণ করে পাতিলেবু। কিন্তু এসবের বাইরেও গৃহস্থালীর নানা কাজেও পাতিলেবু ব্যবহার করা হয়। রইল সেরকমই কয়েকটি টিপস-

কাটা ফল সবজি তাজা রাখুন : কাটা ফল বা সবজি বেশিক্ষণ রাখলে তাতে একটা খয়েরি দাগ হয়ে যায়। ফল কাটার পর, উপরে লেবুর রস ছড়িয়ে দিন। এতে দাগ ধরবে না। যদিও কাটা ফল বেশিক্ষণ রেখে না খাওয়াই ভাল। কাটা সবজি ফ্রিজে স্টোর করতে চাইলে একটু লেবুর রস ছড়িয়ে রাখুন। ভাল থাকবে।

জামাকাপড়ের দাগ : জামাকাপড়ে তেল মশলার দাগ তুলতে এক কোয়া লেবুর উপর এক চিমটি লবন ছড়িয়ে লবন সমেত লেবুটি দাগ লাগা জায়গায় ঘষে দিন। কিছুক্ষণ ওইভাবে রেখে সাবান পানি দিয়ে জামাকাপড় ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন, দাগ চলে যাবে।

নখের দাগ : একটু তেলমশলাযুক্ত খাবার খেলে অনেক সময় নখে হলুদ হয়ে যায়। দীর্ঘক্ষণ সাবান দিয়ে ধুলে নখের দাগ উঠতে চায় না। একইভাবে দীর্ঘদিন নেলপলিশ পরে থাকলেও নখ হলদেটে দেখায়। নখের হলুদ দাগ তোলার জন্য খাওয়ার পর একটু লেবুর রস নখে ঘষে নিয়ে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

কাচ পরিষ্কারক: জানালার গ্লাস বা শোকেসের কাচে লেগে থাকা দাগছোপ, ময়লা, পানির দাগ তুলতে লেবু ভীষণ কার্যকরী। একটা বাটিতে সামান্য পানির সঙ্গে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে নিন। এবার মিশ্রণে স্পাঞ্জ ভিজিয়ে কাচ মুছে ফেলুন। জেদি দাগ হলে সরাসরি লেবুর রস দিয়ে মুছুন। কাচ ঝকঝকে হবে।

বেসিন-সিঙ্কের দাগ: দীর্ঘদিন ব্যবহারে বেসিন-সিঙ্কে হলদে দাগছোপ পড়ে। এক্ষেত্রে বোরক্স পাউডারের সঙ্গে কিছুটা লেবুর রস মিশিয়ে সেই মিশ্রণ বেসিন-সিঙ্কে লাগিয়ে ঘণ্টাখানেক রেখে দিন। এবার স্ক্রবার দিয়ে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। বেসিন নতুনের উজ্জল দেখাবে।

দুর্গন্ধ দূর করুন : অনেক সময় বাড়িতে ময়লা ফেলার ঝুড়ি বা বালতিতে দুর্গন্ধ বের হয়। এই দুর্গন্ধ ঠেকাতে ময়লার বালতিতে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস ফেলে দিন। দেখবেন, দুর্গন্ধ চলে গিয়েছে। এছাড়া ফ্রিজ, মাইক্রোওয়েভকে দুর্গন্ধমুক্ত করতে একটা বাটিতে গোটা পাতি লেবু রস করে ফ্রিজ বা মাইক্রোওয়েভের ভিতর রেখে দিন। কিছুক্ষণের মধ্যেই দুর্গন্ধ দূর হয়ে যাবে।

পোকামাকড় তাড়ান: জানলার কাছে, দরজার চৌকাঠে বা যেখান থেকে পোকামাকড় ঢোকে সেইসব জায়গায় কয়েক ফোঁটা করে লেবুর রস দিয়ে রাখুন। এমনকি খাবারের পাত্রের চারপাশে লেবুর রসের একটা বৃত্ত এঁকে দিন। দেখবেন, পোকামাকড় আর খাবারের কাছে ঘেঁষবে না। এছাড়া ঘর মোছার পানিতে সামান্য পাতিলেবুর রস দিয়ে মুছতে পারেন। এতে পোকামাকড়ের উপদ্রব অনেক কমবে।

গরীব মানুষকে হাত ধোয়া শেখাবে জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল, খরচ ৪০ কোটি টাকা!

গরীব মানুষকে হাত ধোয়া শেখাবে জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর। আর তাতে খরচ হবে ৪০ কোটি টাকা। আবার পাঁচ বছরে মাত্র ৯ জনের বেতন ভাতা ৩ কোটি টাকা, আছে বিদেশ ভ্রমণ, সেখানেও লাগবে ৫ কোটি

টাকা। এমনই হরিলুটের আয়োজন ‘গ্রামীণ পানি সরবরাহ, স্যানিটেশন এবং স্বাস্থ্যবিধি’ প্রকল্পের ডিপিপি’তে।প্রকল্পের ১ হাজার ৮৮৩ কোটি টাকার প্রায় পুরোটাই অর্থায়ন করবে বিশ্বব্যাংক।

অর্থনীতিবিদরা বলছেন, এমন অনিয়মে শুধু আর্থিক নয়, ক্ষতি হয় সুনামেরও। পরিকল্পনামন্ত্রী মনে করেন, প্রচলিত আইনি কাঠামোর ফাঁক গলেই রক্ষা পেয়ে যাচ্ছে অনিয়মে অভিযুক্তরা।

দেশের বাজারে ভালো মানের হাত ধোয়ার একটি বেসিনের সর্বোচ্চ মূল্য ৬ হাজার থেকে ১২ হাজার টাকা, পানির পাম্পসহ যার সর্বোচ্চ খরচ ৩৫ হাজার টাকা। অথচ পাঁচ ইঞ্চি ইটের গাঁথুনিতে সাড়ে তিন ফুট লম্বা একটি স্টেশন তৈরিতে ২ লাখ টাকারও বেশি অর্থের প্রস্তাব করেছে জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর।

পানির পাম্পসহ এরকম ১ হাজার ৪২৫টি স্টেশন তৈরির খরচ সাড়ে ২৮ কোটি টাকা। ডিপিপিতে আচরণ পরিবর্তন আর হাত ধোয়া শেখাতে চাওয়া হয়েছে প্রায় ৪০ কোটি টাকা। পরামর্শকদের পেছনে ২৭ কোটি টাকা, আবার নিজেদের সক্ষমতা বাড়াতে অধিদপ্তর ব্যয় করবে ৭ কোটি টাকা।

মানবসম্পদ উন্নয়নে গ্রামীণ পানি সরবরাহ, এবং স্বাস্থ্যবিধি প্রকল্প পরিচালক আনোয়ার ইউসুফ বলেন, এজন্যই তো প্ল্যানিং কমিশন আছে, একনেক আছে। আমি যেটা দিলাম সেটাই তো পাস হয়ে যাবে না। অনেক কিছু মিলিয়েই কিন্তু টাকাটা।

বিদেশি অর্থায়ন হওয়ায়, এ ধরনের প্রকল্পে অনিয়মের আর্থিক ক্ষতির সঙ্গে ঝুঁকিতে পড়ে রাষ্ট্রের সম্মানও, এমন মত অর্থনীতিবিদদের।

বিশ্বব্যাংক সাবেক প্রধান অর্থনীতিবিদ ড. জাহিদ হোসেন বলেন, নিয়ন্ত্রণে যদি ঘাটতি থাকে, তাহলে বিশ্বব্যাংক এসে এগুলো ঠিক করে দেবে, এটা আসলে বাস্তবসম্মত না।

যদিও, মন্দের ভালো হিসেবে, গত ১৯ আগস্ট অনুষ্ঠিত পিইসি সভায় ব্যয়ের প্রস্তাবনা নিয়ে আপত্তি তুলে তা ফেরত পাঠিয়ে প্রায় সব খাতে খরচ অর্ধেকে নামাতে বলেছে পরিকল্পনা কমিশন।

প্রকল্পে দুর্নীতি বন্ধে আইনী জটিলতায় হতাশা প্রকাশ করলেন পরিকল্পনামন্ত্রী।

পরিকল্পনামন্ত্রী বলেন, বিধি-বিধান কিন্তু আছে। আপ্লিকেশন প্রায় হয়ই না, এড়িয়ে যায়। আমরা স্বীকার করি এগুলো সহজেই হবে না, সময়

লাগবে।

মাস কয়েক আগে সারাদেশে নিরাপদ পানি সরবরাহের জন্য সাড়ে ৮ হাজার কোটি টাকার একই ধরনের একটি প্রকল্পের অনুমোদন দিয়েছে একনেক। শুধু গোপালগঞ্জের জন্য নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন সুবিধা নিশ্চিতে আলাদা একটি প্রকল্প প্রস্তাব রয়েছে পরিকল্পনা কমিশনে।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

চুল পড়া কমাতে কাজে লাগান লাল শাকের অব্যর্থ টোটকা

সবুজ শাক-সবজি খেতে চিকিৎসকরা সব সময় বলেন। কিন্তু লাল শাকের মধ্যে কিছু প্রয়োজনীয় উপাদান থাকে যা শরীরের পক্ষে উপকারি। ৩০ বছর বয়সের পর আমাদের শরীরে নানান সমস্যা দেখা যায়। সেই সব দূরে রাখতে লাল শাক খুবই উপযোগী। যদি প্রতিদিন লাল শাক খাওয়া যায় তাহলে খুবই উপকারি। নিয়মিত লাল শাক খেলে কী কী উপকার পাওয়া যায় তা দেখে নেওয়া যাক-

লাল শাকে ভিটামিন সি থাকায় চোখের রেটিনার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, যা দৃষ্টি শক্তির উন্নতিতে সাহায্য করে। যারা গ্লুকোমার সমস্যায় ভুগছেন, তারা প্রতিদিন এই শাক খান।

নিয়মিত লাল শাক খেলে কিডনির কার্যক্ষমতা বেড়ে যায়। এছাড়াও রক্ত পরিশুদ্ধ হয়ে। এছাড়াও লাল শাক শরীরে রক্তের পরিমাণ বাড়ায়। তাই কেউ যদি অ্যানিমিয়ায়ে ভোগেন তাহলে আজ থেকেই খাওয়া শুরু করুন লাল শাক।

লাল শাকের মূল দিয়ে দাঁত মেজে, লবণন[আনি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এর ফলে দাঁতের মধ্যে থাকা হলুদ ভাব কেটে যায়। এছাড়াও দাঁত জনিত অন্যান্য সমস্যাগুলিও আর হয়ে না।

লাল শাক ভাল করে বেটে তার মধ্যে এক চামচ বেটে লবণ মিশিয়ে নিন। প্রতিদিন এই মিশ্রণটি খান। চুল পড়া কমে যাবে অনেকটাই।

মেহেরপুরে নতুন ২ জন করোনায় আক্রান্ত :: মোট ৫৯১

মেহেরপুরে নতুন করে আরো ২ জন করোনায় আক্রান্ত হয়েছেন। তারা সকলেই মেহেরপুর সদরের। এ নিয়ে জেলায় মোট আক্রান্তের সংখ্যা দাড়িয়েছে ৫৯১ জনে।

আজ বিকাল মেহেরপুরের সিভিল সার্জন ডা.নাসির উদ্দিন বিষয়টি নিশ্চিত করেছেন।

তিনি জানান, আজ প্রাপ্ত ২০ টি রিপোটের মধ্যে ২ টি পজিটিভ। এ পর্যন্ত মোট প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ৩৮৪৪ টি।

মেহেরপুর জেলায় বর্তমানে আক্রান্ত রয়েছেন ৪১ (সদর-১৫, গাংনী- ২১, মুজিবনগর- ০৫) জন।

এ পর্যন্ত জেলায় করোনা আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু হয়েছে ১৫ জনের। তার মধ্যে সদরে- ৭, গাংনী- ৬, মুজিবনগর- ২)।

সুস্থ হয়েছেন ৪৮৮ (সদর-২৬১, গাংনী -১৭৮, মুজিবনগর- ৪৯) জন । অন্যত্র ট্রান্সফার্ড করা হয়েছে ৪৪ জনকে।