কোটচাঁদপুরে ফার্মেসী মালিককে ৩ হাজার টাকা জরিমানা

কোটচাঁদপুরে ফার্মেসীতে অভিযান চালিয়ে ফার্মেসী মালিককে ৩ হাজার টাকা জরিমানা করা হয়েছে। আজ বৃহস্পতিবার দুপুরে শহের আর কে মেডিকেলে এ জরিমানা করা হয়।

সংশ্লিষ্ট সুত্রে জানা যায়,নিয়মিত বাজার মনিটরিংয়ের অংশ হিসেবে আজ বৃহস্পতিবার দুপুরে এ অভিযান চালান, উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তা ও এক্সিকিউটিভ ম্যাজিস্ট্রেট উছেন মে। এ সময় তিনি কোটচাঁদপুর পৌর শহরের আর মেডিকেলের মালিককে শফি উদ্দিনকে ফার্মেসীতে মেয়াদোত্তীর্ণ ঔষধ রাখার অভিযোগে ৩ হাজার টাকা জরিমানা করেন।

এ সময় উপস্থিত ছিলেন,কোটচাঁদপুর কেমিস্ট এন্ড ড্রাগিষ্ট সমিতির সভাপতি কাজী হাসানুজ্জামান, সাবেক সভাপতি সোহরাব হোসেন ও সহসভাপতি হাসানুজ্জামান ডাবলু উপস্থিত ছিলেন।

মুজিবনগরে পলাশীপাড়া সমাজ কল্যাণ সমিতির স্বাস্থ্য ক্যাম্প অনুষ্ঠিত

মুজিবনগরে দারিদ্র দূরীকরণের লক্ষে দরিদ্র্য পরিবার সমূহের সম্পদ ও সক্ষমতা বৃদ্ধি (সমৃদ্ধি) কর্মসূচীর আওতায় স্বাস্থ্য ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়েছে।

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন (পিকেএসএফ) অর্থায়নে এবং পলাশীপাড়া সমাজ কল্যাণ সমিতি (পিএসকেএস) আয়োজনে আজ বৃহস্পতিবার সকাল থেকে দুপুর পর্যন্ত উপজেলার মোনাখালী কমিউনিটি ক্লিনিক প্রাঙ্গনে তৃণমূল দরিদ্র জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের লক্ষ্যে এই

স্বাস্থ্য ক্যাম্প পরিচালিত হয়।

স্বাস্থ্য ক্যাম্পে বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা মেডিসিন, গাইনী ও চক্ষু চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়।

স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করেন পলাশীপাড়া সমাজকল্যাণ সমিতির মেডিকেল অফিসার ডঃ তৌকিক আহমেদ, এছাড়াও একজন গাইনি স্পেশালিস্ট ও একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাক্তার চিকিৎসা সেবা প্রদান করে।

পলাশীপাড়া সমাজ কল্যাণ সমিতির আয়োজনে, স্বাস্থ্য সেবা ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন, পলাশীপাড়া সমাজকল্যাণ সমিতির মোনাখালী শাখার সমৃদ্ধি কর্মসূচির সমন্বয়কারী মোহাম্মদ হাসানুজ্জামান।

এছাড়াও স্বাস্থ্য ক্যাম্পে পলাশীপাড়া সমাজ কল্যাণ সমিতির স্বাস্থ্য কর্মকর্তা, সমাজ উন্নয়নকর্মকর্তা ও স্বাস্থ্য পরিদর্শক বৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

তুলসী পাতার রসে যেসব রোগের উপকারিতা

তুলসী একটি ঔষধি গাছ। তুলসী গাছের পাতা, বীজ, বাকল ও শেকড় সবকিছুই অতি প্রয়োজনীয়। ঔষধিগুণের এই তুলসী বিভিন্ন রোগ সারাতে কাজ করে।

ফুসফুসের দুর্বলতা, কাশি, কুষ্ঠ, শ্বাসকষ্ট, সর্দিজ্বর, চর্মরোগ, বক্ষবেদনা ও হাঁপানি, হাম, বসন্ত, কৃমি, ঘামাচি, রক্তে চিনির পরিমাণ হ্রাস, কীটের দংশন, কানব্যথা, ব্রংকাইটিস, আমাশয় ও অজীর্ণে তুলসী দিয়ে তৈরি ওষুধ বিশেষভাবে কার্যকর।

তুলসীর আরও একটি বিশেষ গুণ রয়েছে। সেটি হচ্ছে মশা তাড়ানো। অবাক হওয়ার কিছু নেই, সত্যি সত্যিই মশা তাড়ানোর ক্ষমতা রয়েছে তুলসীর। মশার কামড় থেকে বাঁচতে হলে মশারি টানানো, অ্যারোসল স্প্রে করা অথবা তীব্র ধোঁয়াযুক্ত কয়েল জ্বালানোর প্রয়োজন পড়বে না। যদি তুলসী থাকে ঘরে।

আসুন জেনে নেই যেসব রোগ সারাবে তুলসী পাতার রস।

১. তুলসী পাতা পানিতে ফুটিয়ে সেই পানি পান করুন। জ্বর ও ঠাণ্ডা লাগায় প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করবে।

২. তুলসী পাতা বেটে তার সঙ্গে মধু ও আদা মিশিয়ে খান। জমে থাকা সর্দি থেকে মুক্তি পাবেন।

৩.তুলসী পাতা ও চন্দনের সঙ্গে বেটে কপালে লাগিয়ে দেখুন, মাথাব্যথা চলে যাবে।

৪. তুলসী পাতা বমিভাব কমাতে যথেষ্ট কার্যকর।

৫. তুলসীর মধ্যে আছে ময়েশ্চারাইজার। এর গুণে আপনার ত্বক থাকবে উজ্জ্বল।

সূত্র: যুগান্তর

দর্শনা পুরাতন বাজারে তরফদার ক্লিনিকের শুভ উদ্বোধন

দর্শনা পুরাতন বাজার তরফদার মার্কেটে তরফদার ক্লিনিকের শুভ উদ্বোধন করা হয়েছে। আজ বুধবার সকাল ১১ টার দিকে দর্শনা পুরাতন বাজার দোয়েল চত্তর সংলগ্ন তরফদার মার্কেটে তরফদার ক্লিনিকের শুভ উদ্ধোধন করেন দামুড়হুদা উপজেলা চেয়ারম্যান ও দর্শনা পৌর আওয়ামীলীগের সাধারন সম্পাদক আলী মুনছুর বাবু,দর্শনা পৌর মেয়র আতিয়ার রহমান হাবু।

ক্লিনিকের স্বত্বাধিকারী পুরাতন বাজার দোকান মালিক সমিতির সাধারন সম্পাদক সোহেল তরফদারের সার্বিক ব্যাবস্থাপনায় অন্যান্যদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন,দর্শনা পৌর আওয়ামীলীগের সভাপতি বীর মুক্তিযোদ্ধা রুস্তম আলী,সহ সভাপতি শফিকুল আলম, দর্শনা পুরাতন বাজার কমিটির সভাপতি আশরাফুল আলম বাবু, বীর মুক্তিযোদ্ধা ফজলুল হক,হাজী আব্দুল মমিন,আবু সুফিয়ান,সিরাজুল ইসলাম প্রমুখ।

অনুষ্ঠানটি উপস্থাপনা করেন দর্শনা প্রেসক্লাবের সাধারন সম্পাদক হানিফ মন্ডল। উদ্ধোধনী শেষে দোয়া অনুষ্ঠানে দোয়া পরিচালনা করেন হাফেজ মাওলানা রাসেল আহম্মেদ।

যেসব খাবারে খিদে বাড়ায়

কিছু খাবার আছে যা আপনার ক্ষুধাপ্রবণতা দেয় অনেক অনেক বাড়িয়ে৷ খাই খাই প্রবণতা বাড়ানোর ক্ষেত্রে এই কিছু খাবার অনেক প্রভাব রাখে। যদিও আমাদের অনেকেরই জানা নেই এই খাবারগুলো আসলে কতটা প্রভাব ফেলে। প্রক্রিয়াজাত কার্বোহাইড্রেট ও চিনিযুক্ত খাবার খেলে এই অনুভূতি বেশি কাজ করে। কোন কোন খাবারে এমন প্রবণতা কাজ করে চলুন জেনে নেই:

পেস্ট্রি
পেস্ট্রি সবারই পছন্দের ট্রিট৷ আর এই খাবারটি আপনার খাই খাই স্বভাব অনেক বাড়িয়ে দেয়। পেস্ট্রিতে ফাইবার ও প্রোটিন তেমন থাকে না। তাই রক্তে শর্করার মাত্রা যায় বেড়ে। দ্রুত পেটে হজম হয়ে আবার খিদে বাড়ায়।

প্রসেসড দই
কম ননীওয়ালা দইয়ে আলাদা মিষ্টি দেওয়া হয়। ফলে শরীরে ওজন বাড়ার পাশাপাশি বারবার খাওয়ার প্রবণতা বাড়ায়। এক্ষেত্রে টক দই খাওয়াই ভালো। টক দইয়ে প্রোটিন আছে আর আছে প্রাকৃতিক চিনি।

আলুর চিপস
এটা অবশ্য অনেকেরই জানা। আলুর চিপস লালাগ্রন্থির লালা নিঃসরণ বাড়ায়। তখন অনেক কিছুই খেতে ইচ্ছে হয়। অনেক সময় আলুর চিপস খিদে নষ্ট করে। তবে খাওয়ার প্রবণতা জাগায় রাখে।

সূত্র: ইত্তেফাক

সহকারী অধ্যাপক হিসেবে পদোন্নতি পেলেন ডা. মোহাম্মদ মনজুর উল আলম

জাতীয় অর্থপেডিকস হাসপাতাল ও পুনর্বাসন প্রতিষ্ঠান (নিটর) এর সহকারী অধ্যাপক হিসেবে পদোন্নতি পেলেন মেহেরপুরের কৃতি সন্তান ডা. মোহাম্মদ মনজুর উল আলম।

তিনি মেহেরপুর বোস পাড়ার প্রফেসর ময়েজউদ্দিনের ছেলে। মেহেরপুর লাইফ কেয়ার হাসপাতালে কনসালটেন্ট হিসেবে প্রতি শুক্রবার রোগী দেখেন এবং অপারেশন করে থাকেন। ডা. মোহাম্মদ মনজুর উল আলমের পরিবারের ভাই, বোন,দুলাভাইসহ ৭ জন এমবিবিএস চিকিৎসক।

তাঁর এ পদোন্নতিতে মেহেরপুর লাইফ কেয়ার হাসপাতালের ব্যবস্থাপনা পরিচালক সাইফুল ইসলামসহ সকল স্টাফ অভিনন্দন জানিয়েছেন।

মুজিবনগরে ডেন্টাল স্বাস্থ্যসেবা কর্মসূচি ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত

মুজিবনগরে গুডনেইবারর্স বাংলাদেশ মেহেরপুর সিডিপি এর আয়োজনে, কমিউনিটির সুবিধাবঞ্চিত মানুষ বিশেষ করে মহিলা ও বাচ্চাদের দাঁতের রোগের চিকিৎসা এবং ডেন্টাল স্বাস্থ্যসেবা কর্মসূচির ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত হয়েছে।

আজ সোমবার সকালে গুডনেইবারর্স এর বল্লভপুর প্রজেক্ট অফিস চত্বরে এই ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত হয়।

দিন ব্যাপী কমিউনিটির সুবিধাবঞ্চিত মহিলা ও শিশুদের দাঁতের বিভিন্ন রোগের চিকিৎসা দেন মো: কামরুল হাসান রিদয় (বিডিএস,

পিজিটি- রাজশাহী)

এ সময় সিডিপি ম্যানেজারঃ বিভব দেওয়ান গুড নেইবারস বাংলাদেশ এর মেডিকেল অফিসার শুভ কুমার মজুমদার হেলথ অফিসার আহসানুল হক উপস্হিত ছিলেন।

শীতের সবজিতে রোগ নিরাময় ও পুষ্টি সংরক্ষণ

শীতের সবজিতে রয়েছে বহুবিধ ঔষধি গুণ। এগুলো স্বাদ ও পুষ্টিমানেও অনন্য। এ জন্য প্রতিদিনের খাবারে শীতের সবজিকে প্রাধান্য দিতে হবে। সচেতনভাবে যদি এ সবজি খাওয়া হয়, তাহলে এর পুষ্টি উপাদান নষ্ট হয় না।

বাঁধাকপি: খ্রিষ্টপূর্ব চারশ শতক থেকেই বাঁধাকপি ঔষধি হিসাবে স্বীকৃত। রোমানরা উৎসবের দিনে অতিরিক্ত মদ্যপানের আগে বাঁধাকপি কচিপাতা চিবিয়ে খেত মাতাল না হওয়ার জন্য। এটি ক্যাফেটেরিয়ার আক্রমণ থেকে রক্ষা করে এবং যকৃতের উপকার করে। বাইরে ও ভেতরের পাতার চেয়ে একেবারে মাঝামাঝি অংশের পাতায় পুষ্টি বেশি। কারণ এতে ক্যারোটিন বেশি থাকে।

বাঁধাকপির সালফার উপাদান দিয়ে টনিক তৈরি করা হয়। যা কিনা শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণে সাহায্য করে। ভিটামিন কে, ভিটামিন বি, ভিটামিন সি-এর দারুণ উৎস এ বাঁধাকপি। এ ছাড়া এতে ম্যাঙ্গানিজ, কপার, পটাশিয়াম, আঁশ ও ফলিক অ্যাসিড আছে।

বিভিন্ন ধরনের অসুস্থতা যেমন হৃদরোগ, ভেরিকোজ ভেইন, পায়ের ক্ষত, পেপটিক আলসার, ত্বকের শুষ্কতা, অ্যাকজিমা, মানসিক চাপ প্রতিরোধ করে বাঁধাকপি। স্কার্ভি রোগে এটি ফলদায়ক। রক্তের প্রোথ্রোম্বিন তৈরিতে সহায়তা করে বাঁধাকপি। আমাদের দেশে কিছু কিছু বেগুনি বাঁধাকপি পাওয়া যায়। এটি ফাইকোসিয়ানিন সমৃদ্ধ। ত্বকের সুস্থতা, ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ, চোখের সুস্থতা ছাড়াও আটিস্টিক শিশুদের মানসিক বিকাশের জন্য বেগুনি বাঁধাকপির রস খুবই

উপকারী।

পুদিনাপাতা: বর্তমানে পশ্চিমা ও চীন দেশে নানা ধরনের রোগ সারাতে পুদিনা ব্যবহার হচ্ছে। এটি যন্ত্রণা নিবারক হিসাবে কাজ করে। পুদিনা বদহজম দূর করেও রক্তবাহী নালিকে স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। এ ছাড়া দূর ভ্রমণে অসুস্থতা, বমিভাব, পেটের অসুখ, জ্বর, রক্তস্বল্পতা, মাথার যন্ত্রণা ইত্যাদি কমাতে পুদিনা সিদ্ধ পানি বেশ উপকারী। সারা বিশ্বে মিন্ট টি’ বেশ জনপ্রিয়। সর্দিতে নাক বন্ধ হয়ে গেলে পুদিনার পাতা ফুটন্ত পানিতে ফেলে ভাপ নিলে উপকার পাওয়া যায়। দাঁতের স্বাস্থ্য রক্ষা ও ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোমে পুদিনা ভালো কাজ করে।

টমেটো: টমেটোর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট লাইকোপিন ক্যানসার রোধে বড় ভূমিকা পালন করে। টমেটো রান্না করে খেলে এর লাইকোপিন শরীর ভালোভাবে গ্রহণ করতে পারে। এতে প্যান্টোথেনিক অ্যাসিড আছে বলে পায়ের ও হাতের তালু জ্বালা করলে এর ব্যবহারে সুফল পাওয়া যায়। চুলপড়া ও হাঁপানিতে টমেটো উপকারী।

ব্রকলি: ব্রকলিতে আছে প্রচুর ক্যালসিয়াম, মেলেনিয়াম, ভিটামিন সি, ভিটামিন কে ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। ব্রকলি ত্বক, চুল, চোখ ভালো রাখে। এটি আর্থ্রাইটিসের ব্যথা কমায়। ক্যানসাররোধী হিসাবে পরিচিত। এ ছাড়া অ্যালার্জি ও প্রদাহের সমস্যা কমায়।

পেঁয়াজ: প্রাচীনকাল থেকেই ঠান্ডাজনিত অসুবিধায় পেঁয়াজ ব্যবহার হয়ে আসছে। আয়ুর্বেদিক ওষুধ প্রস্তুতকারীরা পেঁয়াজের রসের সঙ্গে মধুমিশ্রিত করে সিরাপ তৈরি করে। এ সিরাপ কফের ওষুধ হিসাবে ভালো কাজ করে। দেহের অস্বস্তিভাব, ঝিমানো, স্নায়ুবিক দুর্বলতা ও বদহজমে পেঁয়াজ উপকারী। এটি রক্তচাপ, কলস্টেরল কমায় ও রক্তজমাট বাঁধা দূর করে।

ফুলকপি: এটি ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ভিটাডমিন সি, ভিটামিন কে ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। ফুলকপি দেহের রক্ত প্রবাহ ঠিক রাখে। এর মধ্যে বিশেষ যৌগ যেমন-সালফেরাপেন, গ্লুকো-ব্রাসিমিন, গ্লুকোরাফামিন-এর জন্য লিভার সুস্থ থাকে। ফুলকপি কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। অন্ত্রের ক্যানসার ও সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করে। সন্তান প্রসবের পর কোনো কোনো স্ত্রীলোকের মুখে মেছতার দাগ পড়ে। যদি কয়েকদিন ফুলকপি, বাঁধাকপি ও গাজরের জুস খাওয়া হয় তবে তা ধীরে ধীরে মিলিয়ে যায়।

গাজর : ভিটামিন এ অর্থাৎ ক্যারোটিন সমৃদ্ধ সবজি। শিশুকে ছয় মাস পর থেকে এক চা-চামচ গাজরের রস খাওয়াতে পারলে ভালো হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণ, চোখ ও ত্বকের সংক্রমণে গাজর খুবই উপকারী। এতে চোখের দীপ্তি বাড়ে, শুষ্ক ত্বক ও চুল সজীব হয়। গাজর ক্যানসার ও হার্টের সমস্যার প্রতিরোধক। কাঁচা গাজর চিবিয়ে খেলে দাঁতে একটা চকচকে ভাব আসে।

লেটুস পাতা: সালাদের অন্যতম অনুষঙ্গ। কাঁচা খাওয়া হয় বলে সম্পূর্ণ পুষ্টি পাওয়া যায়। এতে আছে প্রচুর আঁশ, ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন বি১, ভিটামিন বি২ ও ভিটামিন বি৩, ভিটামিন বি১২। এটি দেহের রক্ত কণিকা গঠন করে ও হজমশক্তি বাড়ায়। লেটুসপাতা কোস্টকাঠিন্য দূর করে। এ ছাড়া দেহে অতিরিক্ত পানি জমতে দেয় না। সানবার্নের ফলে ত্বকে যে কালচে ভাব পড়ে তা দূর করে।

বিট: বিটে রয়েছে পর্যাপ্ত লৌহ, ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন এ ও নাইট্রিক অ্যাসিড। কাঁচা বিটের রসদ্ধ রক্ত পরিষ্কারক ও শক্তিবর্ধক। এটি লিভারকে ভালো রাখে, রক্তস্বল্পতা দূর করে এবং হজমে সহায়তা করে। বিটের রস দেহের অক্সিজেন ধরে রাখতে সাহায্য করে। এটি রক্তচাপ ঠিক রাখে।

ক্যাপসিকাম : লাল-সবুজ-হলুদ এ তিন রঙের ক্যাপসিকাম অথবা বেলপেপার পাওয়া যায়। এটি পেশি সচল রেখে পিঠ ও কোমরের ব্যথা দূর করে। মাথাব্যথা, ত্বকের সুরক্ষা ও পাকস্থলীর অসুস্থতায় বেশ কার্যকর। এটি হজমশক্তি বাড়ায়। চোখের সুস্থতা বজায় রাখে ও অ্যাজমা প্রতিরোধে ভালো ফল দেয়। সবুজ ক্যাপসিকামের চেয়ে লাল-হলুদ ক্যাপসিকামের গুণাগুণ বেশি।

পালংশাক: এ শাক অক্সালিক অ্যাসিড ও লৌহ সমৃদ্ধ। পালংশাক রক্তস্বল্পতায় বেশ উপকারী। কোষ্ঠবদ্ধতা ও মানসিক অবসাদে পালংশাক বেশ ফলদায়ক। অক্সালিক অ্যাসিডের জন্য এর ক্যালসিয়াম তেমন কাজে লাগে না।

লালশাক লৌহ সমৃদ্ধ ও সহজে হজম হয়। এটি রক্তস্বল্পতা রোধে উপকারী।

মুলা: এতে আছে ফসফরাস, লৌহ ভিটামিন বি কমপ্লেক্স। পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, সালফার ও ভিটামিন এ। মুলার রস পিত্তাশয়কে গরম করে পিত্তক্ষরণে উদ্দীপনা জোগায়।

পুষ্টি সংরক্ষণ

সবজি কেটে দীর্ঘ সময় পানিতে ভিজিয়ে রাখলে এর সবটুকু ভিটামিন নষ্ট হবে। এক সমীক্ষায় দেখা যায়, ব্রকলি পানিতে ভিজিয়ে রাখলে এর অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ৭৪-৯৭ শতাংশ পর্যন্ত ক্ষয় হয়। বেশিরভাগ সবজি ফ্রিজে পাঁচ দিন পর্যন্ত ভালো থাকে। এ ছাড়া খবরের কাগজ মুড়েও সবজি রাখলে ভালো থাকবে। কম পানিতে কম সময়ে সবজি সিদ্ধ করলে অথবা ভাপিয়ে শীতের সবজি খেলে এর পুষ্টিগুণ বজায় থাকবে। আবার যাদের তেল প্রয়োজন, তারা সিদ্ধ সবজিতে সামান্য তেল মিশাবেন। যাতে অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি এসিডের কোনো ঘাটতি না হয় এবং হজমেও অসুবিধা না হয়।

লেখক: চিফ নিউট্রিশন অফিসার (এক্স), বারডেম হাসপাতাল, পপুলার ডায়াগনস্টিক সেন্টার, শ্যামলী, ঢাকা

নানা গুণের সূর্যমুখী

সূর্যমূখী এক ধরণের একবর্ষী ফুল গাছ। বিশ্বের বিভিন্ন দেশে এই ফুলের বাণিজ্যিক চাষ হয়ে থাকে। দৃষ্টিনন্দন ফুল হিসেবে সূর্যমুখী সবার কাছে পরিচিত। ফুলটি তেলবীজ হিসেবেও দারুণ সমাদৃত। সূর্যমুখীর বীজ ও তেলে রয়েছে নানা উপকারী গুণ। আমাদের শরীরের কার্যক্ষমতা বাড়াতে এবং শরীরকে দীর্ঘদিন কর্মক্ষম রাখতেও সূর্যমুখীর ভূমিকা অনন্য। তাহলে আসুন এবার জেনে নেওয়া যাক সূর্যমূখীর নানা ধরনের উপকারি গুণাগুণ সম্পর্কে-

ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে

জটিল ব্যাধি ক্যানসার প্রতিরোধ করতে খুবই পারদর্শী সূর্যমুখীর তেলে থাকা সেলেনিয়াম উপাদান। এতে থাকা ম্যাগনেসিয়াম উপাদান আমাদের মানসিক চাপ দূর করে। মাইগ্রেনের সমস্যা এবং আমাদের মস্তিষ্ককে শান্ত রাখতে সাহায্য করে এই উপাদান।

হাড়ের সমস্যা সমাধানে

হাড়ের জোড়ায় ব্যথা, গ্যাস্ট্রিক আলসার, দেহের চামড়ায় জ্বালা-

পোড়া, হাঁপানি ইত্যাদি রোগ সারিয়ে তুলতে এই তেল খুবই উপকারী।

ত্বকের যত্নে সূর্যমুখী

সূর্যমুখী ফুলে আছে লিনোলাইক অ্যাসিড, যা ত্বকে মেলানিন উৎপাদন কমায়। এছাড়া রোদে পোড়া ত্বক থেকে ট্যান দূর করে এই সূর্যমুখীর তেল। ত্বকের যাবতীয় সমস্যা যেমন ব্রণ, র্যাশ, ব্ল্যাকহেডস, হোয়াইটহেডস, বলিরেখার প্রবণতা কমাতে সাহায্য করে। সূর্যমুখীর তেলের লিনোলাইক অ্যাসিড খুব অল্প সময়ে ত্বকের গভীর ক্ষত থাকলে তা সারিয়ে তোলে। যাদের ত্বক স্পর্শকাতর, তারা ত্বকে কিছু লাগাতে ভয় পান। এ ক্ষেত্রে সূর্যমুখীর তেল চোখ বন্ধ করে ব্যবহার করতে পারেন।

শরীরের ব্যথা ও ক্ষয় রোগ দূর করে

এই বীজে আছে ভিটামিন-ই, যা আমাদের দেহের নানা রকম ব্যথা দূর করতে সহায়তা করে। সেই সঙ্গে সূর্যমুখী বীজের তেলে বিদ্যমান ভিটামিন-ই আমাদের ত্বককে রক্ষা করে সূর্যের আল্ট্রা-ভায়োলেট রশ্মি থেকে। ত্বকের অযথা বুড়িয়ে যাওয়া ও ক্ষয় রোধে এই তেল খুবই উপকারী।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

সূর্যমুখী বীজ আমাদের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দারুণভাবে কার্যকরী করে তোলে।

পুষ্টিগুণে ভরপুর

প্রচুর পরিমাণে খাদ্যশক্তি থাকায় সূর্যমুখী বীজের তেল আমাদের দুর্বলতা কাটাতে কার্যকরী। আমাদের দেহের কার্যক্ষমতা বাড়াতে এবং দীর্ঘদিন কর্মক্ষম রাখতেও সূর্যমুখী তেলের ভূমিকা অনন্য। সূর্যমুখী বীজ আমাদের দেহের হাড় সুস্থ রাখে ও মজবুত করে। আমাদের দেহে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ও কপার এর চাহিদা পূরণ করে সূর্যমুখী তেল।

সমাবেশ ঘিরে কোন সহিংসতা করা হলে ব্যবস্থা নেওয়া হবে

বিএনপি জামায়াতের কাছে দেশ নিরাপদ নয়। তারা আগামীতে ক্ষমতায় এলে দেশে হত্যাযজ্ঞ চালাবে, আগামী ২৮ অক্টোবর বিএনপি সমাবেশ ঘিরে কোন সহিংসতা করা হলে সরকার ও দলীয়ভাবে ব্যবস্থা নেওয়া হবে বলে বললেন স্বাস্থ্যমন্ত্রী জাহিদ মালেক।

বুধবার দুপুরে ঝিনাইদহের কোটচাঁদপুর উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স ৫০ শয্যা থেকে ১০০ শয্যায় উন্নীতকরণে নব-নির্মিত ভবনের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে তিনি এসব কথা বলেন।

মন্ত্রী আরও বলেন, ‘বিরোধীরা যারা দেশের উন্নয়ন চায়নি। যারা দেশে অগ্নিসন্ত্রাসী, গ্রেনেড হামলা, লুটপাট করেছে তারা আবারো একই চিন্তা চেতনা নিয়ে রাস্তায় নেমেছে। তাই আমাদের সাবধান হতে হবে। আগামী নির্বাচনে আবারো নৌকা মার্কায় ভোট দিয়ে আওয়ামী লীগকে ক্ষমতায় আনতে হবে।’

মন্ত্রী বলেন, ‘২৮ অক্টোবর বিএনপি সমাবেশ ঘিরে কোন সহিংসতা করা হলে সরকার ও দলীয়ভাবে ব্যবস্থা নেওয়া হবে। বিএনপিকে বার বার নির্বাচনে আসার জন্য বার বার আহ্বান করা হচ্ছে। তাদের কোন কর্মসূচীতে বাঁধা দেওয়া হচ্ছে না। তারা জনগণের ক্ষতি করার চেষ্টা করলে আমরা দলীয় ভাবেও প্রস্তুত আছি। আমরা রাজনৈতিকভাবে সবকিছুই মোকাবেলা করবো।’

ঝিনাইদহের সিভিল সার্জন ডা: শুভ্রা রানী দেবনাথ’র সভাপতিত্বে উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি হিসেবে উপ্◌িস্থত ছিলেন স্থানীয় সংসদ সদস্য শফিকুল আজম খান চঞ্চল, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যান মন্ত্রনালয়ের সচিব জাহাঙ্গীর আলম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহাপরিচালক অধ্যাপক ডাঃ আবুল বাশার মোহাম্মদ খুরশীদ আলম,অতিরিক্ত সচিব সাইফুল্লাহিল আজম, অতিরিক্ত মহাপরিচালক ডাঃ রাশেদা সুলতানাসহ স্থানীয় প্রশাসনের নেতৃবৃন্দ। নব-নির্মিত ভবন উদ্ভোধনের আগে আয়োহক ও অতিথিরা মন্ত্রীকে ফুল দিয়ে বরণ করে নেন। বিকেলে মহেশপুরের ভৈরবায় ২০ শয্যা হাসপাতালের উদ্বোধন করেন মন্ত্রী।