পেয়ারা পাতার জাদুতেই মুক্তি পাবেন চুল পড়ার সমস্যা থেকে, কীভাবে জানেন?

হাল ফ্যাশনের দুনিয়ার বিউটি প্রোডাক্টের কমতি নেই। সুন্দর প্যাকেটের মোড়কে রাসায়নিক মেশানো অনেক পণ্য অত্যাধুনিক মলের চোখ ধাঁধানো তাকে সজ্জিত থাকে। সেই মোহে চড়া দামে আবার তা কিনেও নেন অনেকে। কিন্তু আমাদের চারপাশেই রয়েছে এমন অনেক জিনিস, যা আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তো বাড়ায়ই, পাশাপাশি চুল ও ত্বকের সৌন্দর্য রক্ষা করে।

পেয়ারা। হ্যাঁ, পেয়ারার মধ্যে ভিটামিন ‘সি’ থাকার কথা কমবেশি সকলেই জানেন। পেয়ারা পাতার ব্যথা উপশমের কাহিনিও অনেকের জানা। কিন্তু এই পেয়ারা পাতাতেই আপনার চুল পড়া বন্ধ হতে পারে তা জানেন কি? বোধহয় না। সঠিক পদ্ধতি জানলেই পাবেন উপকার। তাও বিনা খরচে। এর জন্য কী করতে হবে?

প্রথমে বেশ কিছু পেয়ারা পাতা নিন। তা ফুটন্ত গরম পানিতে দিয়ে কিছুক্ষণ সিদ্ধ করুন।

প্রায় ২০ মিনিট ধরে সিদ্ধ করার পর মিশ্রণটা একটা পাত্রে ছেঁকে ফেলুন। তারপর ঠান্ডা হতে দিন।

ভাল করে পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। ড্রায়ার থাকলে তা দিয়ে চুল শুকিয়ে নিন।

এবার মিশ্রণটা অল্প অল্প করে চুলের ভিতরে লাগান। খেয়াল রাখবেন আপনার চুলে যেন অন্য কোনও কেমিক্যাল না থাকে।

মিশ্রণটা প্রায় ঘণ্টা দু’য়েক মাথায় রেখে দিতে হবে।

দুই ঘণ্টা পর ভাল করে চুল ধুয়ে নিন। তারপর চুল শুকাতে দিন। এই মিশ্রণ সপ্তাহে দুই থেকে তিনবার ব্যবহার করলে চুল পড়ার সমস্যা থেকে মুক্তি পাবেন। চুল ঘন ও শক্ত হবে। পাশাপাশি তাতে মসৃণতাও আসবে। কথায় বলে, একটি পেয়ারা নাকি ১০টি আপেলের সমান। ত্বকের মসৃণতা বজায় রাখতেও সাহায্য করে এই সহজলভ্য ফলটি।

গাংনীতে স্বাস্থ্য সহায়তা সরঞ্জাম বিতরণ

সবাই মিলে শপথ করি, করোনা ভাইরাস সহনশীল গ্রাম গড়ি এ প্রতিপাদ্যে সুস্বাস্থ্য ও মানসম্মত সেবা নিশ্চিত করণে মেহেরপুরের গাংনী উপজেলার ৮ টি ইউনিয়ন উপস্বাস্থ্য কেন্দ্র ও ৩৫টি কমিউনিটি ক্লিনিকে স্বাস্থ্য সরঞ্জাম বিতরণ করা হয়েছে।

দি হাঙ্গার প্রজেক্টের আয়োজনে এ বিতরণী অনুষ্ঠানে জাতীয় কন্যা- শিশু এ্যাডভোকেসি ফোরামের সভাপতি সিরাজুল ইসলামের সভাপতিত্বে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মেহেরপুর-২ আসনের সংসদ সদস্য মোহাম্মদ সাহিদুজামান খোকন|

বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন উপজেলা চেয়ারম্যান এম এ খালেক, উপজেলা স্বাস্থ্য ও পঃ পঃ কর্মকর্তা ডাঃ রিয়াজুল আলম, শিক্ষক নেতা মনিরুজামান মনি ও হাঙ্গার প্রজেক্টের উপজেলা সমন্বয়কারী হেলাল উদ্দীন।

জীবননগরে ক্লিন-গ্রিন মডেল হসপিটাল কর্মসূচির উদ্বোধন

জীবননগরে স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন শিকড় সমাজ কল্যাণ সংস্থার উদ্যোগে তালহা ফাউন্ডেশন এবং এবলুম বাংলার সহযোগিতায় ক্লিন-গ্রিন মডেল হসপিটাল কর্মসূচির উদ্বোধন করা হয়েছে।

গতকাল সোমবার সকাল ১০ টার সময় জীবননগর উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে এ কর্মসূচির উদ্বোধন করা হয়। জীবননগর শিকড় সমাজ কল্যাণ সংস্থার চুয়াডাঙ্গা জেলা কমিটির সাধারণ সম্পাদক মিঠুন

মাহমুদের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে এ কর্মসূচির উদ্বোধন করেন জীবননগর উপজেলা নির্বাহী অফিসার এস এম মুনিম লিংকন, বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জীবননগর উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের পরিবার ও পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডাঃ জুলিয়েট পারউইন।

এ সময় হাসপাতালের আগাছা পরিষ্কার ও হাসপাতালে বৈদ্যুতিক ব্যবস্থা করা হয়। সাধারণ মানুষকে সচেতন করার জন্য হাসপাতালের বিভিন্ন স্থানে স্টিকার লাগানো, হাসপাতালের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করার জন্য ফুলের বাগান এবং হাসপাতালের মধ্যে পরিত্যাক্ত জমিতে ফলজ,বনজ গাছের চারা রোপণসহ পাখিদের নিরাপদ বাসস্থানের ব্যবস্থা করা হয়।

এ সময় উপস্থিত ছিলেন মনোহরপুর ইউপি চেয়ারম্যান সোহরাব হোসেন খান, জীবননগর উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের (আরএমও) ডাঃ মাহমুদ বিন হেদায়েত সেতু, ডাঃ আফিন্দা রাজ্জাক, শিকড় সমাজ কল্যাণ সংস্থার জেলা কমিটির সহ-সভাপতি চাষী রমজান , সদস্য হোসেন মিয়াসহ শিকড় সমাজ কল্যাণ সংস্থা জীবননগর উপজেলা শাখার সাধারণ সম্পাদক লাবনী খাতুন, সদস্য এ আর ডাবলু, মফিজুল ইসলাম, ঐশ্বর্য সাহা, রিয়াজ, রমজান, ওমর ফারুক, জাহিদ, মিম, সাদিয়া, শাকিল হোসেন, নিশান প্রমুখ।

অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন শিকড় সমাজ কল্যাণ সংস্থার জীবননগর উপজেলা শাখার সভাপতি তুহিনুজ্জামান।

কোটচাঁদপুরে ভুল চিকিৎসায় প্রসূতির মৃত্যু

ঝিনাইদহের কোটচাঁদপুর নার্সিং হোমে ভুল চিকিৎসায় মিতা (৩৫) নামে এক প্রসূতির মৃত্যুর ঘটনা ঘটেছে। সোমবার সকালে উন্নত চিকিৎসার জন্য যশোর নোভা ম্যাডিকেল সেন্টার হসপিটালে নেওয়ার পর তার মৃত্যু হয়। এর আগে রবিবার রাত সাড়ে ৮ টার দিকে কোটচাঁদপুর নার্সিং হোমে ওই প্রসূতির সিজারিয়ান অপারেশন করেন ওই নার্সিং হোমের চিকিৎসক ডাঃ ফাহিম উদ্দীন।

জানা যায়, রবিবার রাতে উপজেলার বড়বামনদাহ গ্রামের আব্দুল হামিদের স্ত্রী মিতা খাতুন (৩৫) এর প্রসব বেদনা হলে শহরের কোটচাঁদপুর নার্সিং হোমে ভর্তি করেন। সেখানে তার অপারেশন করেন ডাঃ ফাহিম উদ্দীন। অপারেশনের পর তার শারিরীক অবস্থার অবনতি হয়। এসময় ক্লিনিক কর্তৃপক্ষ অবস্থা বেগতিক দেখে মিতাকে যশোরে পাঠায়। সেখানে চিকিৎসা দেওয়ার আগেই মিতার মৃত্যু হয়।

মৃতের স্বজনরা অভিযোগ করে বলেন, তারা কোন কিছু পরীক্ষা নিরীক্ষার কাগজ পত্র না দেখে অপারেশন রুমে নিয়ে যান এবং সিজার করেন। অবস্থা খারাপের দিকে গেলেও তারা রোগীকে সেখানেই চিকিৎসা দিতে থাকে। এরপর কোন উপায় না পেয়ে ওই নারীকে যশোরে রেফার্ড করেন। ভোরের দিকে আমরা রোগীকে যশোর নোভা ম্যাডিকেল সেন্টার হসপিটালে নিলে সেখানে চিকিৎসার আগেই তাঁর মৃত্যু হয়।

ক্লিনিক মালিক আজাদ রহমান জানান, রোগীর একলেমশীয়ার সমস্যা ছিল। এবং রোগীর পেশার বেশি ছিল। অপারেশনের পর রোগীর অবস্থা খারাপ হয়। পরে তাকে যশোরে পাঠানো হয়। তিনি অভিযোগ করে বলেন, রোগীকে প্রাইভেট হাসপাতালে না নিয়ে সদর হাসপাতালে নিলে এঘটনা নাও ঘটতে পারত।

বিষয়টি নিয়ে ডাঃ ফাহিম উদ্দীনের সঙ্গে কথা বলতে মোবাইল ফোনে যোগাযোগ করা হলে তার নাম্বারটি বন্ধ পাওয়া যায়। উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা ডাঃ আব্দুর রশিদ বলেন, বিষয়টি শুনেছি। সিভিল সার্জনের সঙ্গে কথাও হয়েছে। এ ঘটনায় তদন্ত কমিটি গঠন করে ব্যবস্থা নেওয়া হবে।

এ ব্যাপারে ঝিনাইদহের সিভিল সার্জন ডাঃ সেলিনা বেগম বলেন, আমি ঢাকায় আছি। বিষয়টি আমার জানা নাই। তবে খোঁজ নিয়ে দেখছি। এম.বি.বি.এস পাস করে অপারেশন করতে পারে কিনা এমন প্রশ্নে তিনি বলেন, জ্বি করতে পারেন।

মেহেরপুরে আজ আরও ৩ জন করোনায় 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 ৪৮২৫ টি, সর্বমোট পজিটিভ ৭০৬ জন, সুস্থ ৬১৪ জন, মৃত্যু ১৬ জন ও ট্রান্সফার্ড ৫৪ জন।

বর্তমানে মেহেরপুর জেলায় পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ২২ (সদরে-১৩, গাংনীতে- ৪ ও মুজিবনগরে- ৫) জন।

ভিন্নসূত্রে পাওয়া পজেটিভদের পরিচয়- মেহেরপুর সদরের তাঁতী পাড়ার খন্দকার মনিরুল ইসলাম(৫৯), বড় বাজারের খাইরুল আলম(৬৪), অপর জন হলেন মুজিবনগরের আনোয়ার(৫৯)।

মেহেরপুরে আরও ৩ জন করোনায় আক্রান্ত

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

রবিবার সন্ধ্যায় সিভিল সার্জন কার্যালয় সূত্র জানায়, গত ২৪ ঘন্টায় ১২ জনের নমুনা পরীক্ষার রিপোর্টের মধ্যে পজেটিভ আসে ৩ জনের। আর নেগেটিভ আসে ৯ জনের।

তিনি আরো জানান, এ পর্যন্ত সর্বমোট নমুনা পাঠানো হয়েছে-৪৯০৬

ফলাফল এসেছে ৪৮১০ টি, সর্বমোট পজিটিভ ৭০৩ জন, সুস্থ ৬১৪ জন, মৃত্যু ১৬ জন ও ট্রান্সফার্ড ৫৪ জন।

বর্তমানে মেহেরপুর জেলায় পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ১৯ (সদরে-১২, গাংনীতে- ৪ ও মুজিবনগরে- ৪) জন।

ভিন্নসূত্রে পাওয়া পজেটিভদের পরিচয়- মেহেরপুর সদরের খন্দকার পাড়ার সাজিবুর রহমান(২১), আমঝুপির লাইলী(৬৮), অপর জন হলেন গাংনীর হাড়িয়াদহের শামিম রেজা(৩৫)।

কুষ্টিয়ায় মাস্ক না পরায় জরিমানা

কুষ্টিয়ার কুমারখালীতে সরকারি আদেশ অমান্য করে মাস্ক না পরায় ১০ জনকে জরিমানা করেছেন ভ্রাম্যামাণ আদালত। তাদেরকে ৩ হাজার ৪০০ টাকা জরিমানা করা হয়।

রুট পারমিট ও ড্রাইভিং লাইসেন্স ছাড়া বাস, ট্রাক ও মোটরসাইকেল চালানোয় ৩ জনকে ৭ হাজার ৫০০ টাকা জরিমানা করেছেন ভ্রাম্যমাণ আদালত।

শনিবার (২১ নভেম্বর) দুপুরে কুমারখালী পৌরসভার বাটিকামারা ও তরুণ মোড় এলাকায় ভ্রাম্যামাণ আদালত পরিচালনা করেন উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তা রাজীবুল ইসলাম খান।

এ বিষয়ে রাজীবুল ইসলাম খান বলেন, সরকারি আদেশ অমান্য করে পাবলিক প্লেসে মাস্ক ব্যবহার না করায় ১০ জনকে সংক্রমক রোগ (নিয়ন্ত্রণ প্রতিরোধ ও নির্মূল) আইন ২০১৮ অনুযায়ী ৩ হাজার ৪০০ টাকা জরিমানা করা হয়েছে।

এছাড়াও রুট পারমিট ও ড্রাইভিং লাইসেন্স ছাড়া বাস, ট্রাক ও মোটর সাইকেল চালানোর দায়ে ৩ চালককে ৭ হাজার ৫০০ টাকা জরিমানা করা হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য পেটফাঁপা দূর করে লবঙ্গ

দীর্ঘকাল ধরে অম্লতা চিকিৎসায় লবঙ্গ ব্যবহৃত হচ্ছে। লবঙ্গের প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্যগুলি পেরিস্টালিসিস (পাকস্থলীতে খাবারের গতি নিয়ন্ত্রণ) বৃদ্ধি করে, লালা উৎপাদন বাড়ায়, পাচনে সহায়তা করে এবং অ্যাসিড রিফ্লেক্স বন্ধ করে। লবঙ্গ পেটের প্রদাহ কমায়। পেটের অন্যান্য রোগ যেমন বুক জ্বালা, অম্লতা এবং বদহজমেও এই লবঙ্গ উপকারী।

লবঙ্গ ও ডায়াবেটিস
লবঙ্গের ঔষধিগুণ প্রচুর। হজম এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যায় শত-শত বছর ধরে লবঙ্গ একটি কার্যকর ওষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এতে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন A, C, K এবং B কমপ্লেক্স। এসবের পাশাপাশি ব্লাড সুগারের রোগীদের জন্যও দারুণ উপকারী লবঙ্গ। ২০০৬-এর একটি গবেষণায় প্রমাণ হয়েছিল, ডায়াবেটিস রোগীরা যদি রোজ ১ থেকে ৩ গ্রাম লবঙ্গ খান, তবে তাঁদের সুগারের পরিমাণ অনেকটাই কমে যায়।

লবঙ্গ ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট
ম্যাঙ্গানিজ, লোহা, সেলেনিয়াম, পটাশিয়াম এবং ম্যাগনেশিয়ামের মতো খনিজ পদার্থও রয়েছে এতে যা মানবদেহের জন্য অত্যন্ত উপকারী। লবঙ্গ পরিপাকনালীর জন্য বিশেষভাবে উপকারী।

বদহজম, বায়ু, কোষ্ঠকাঠিন্য, পেটফাঁপা দূর করতে কার্যকরী লবঙ্গ। এছাড়া লবঙ্গর মধ্যে থাকে প্রচুর পরিমাণ পলিফেনলস। মানবশরীরে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ঘাটতি পূরণ করে এই পলিফেনলস।

এছাড়াও দাঁতের মাড়ি, দাঁত জীবাণুমুক্ত রাখে লবঙ্গ। এর থেকে তৈরি লবঙ্গ তেল দিয়ে দাঁতের ব্যথা দূর করার তেল তৈরি হয়।

খেজুরের কিছু ঔষধি গুণাগুণ

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।

করোনা থেকে সেরে উঠেছেন মুমিনুল হক

বাংলাদেশের টেস্ট অধিনায়ক মুমিনুল হক করোনাভাইরাস মুক্ত হয়েছেন। গতকাল বৃহস্পতিবার রাতে দ্বিতীয় দফায় কোভিড-১৯ পরীক্ষার ফল নেগেটিভ আসে তার। ফলে আসন্ন বঙ্গবন্ধু টি-টোয়েন্টি টুর্নামেন্টে খেলতে আর বাধা রইল না মুমিনুলের। এর আগে গত ১০ নভেম্বর তিনি করোনায় আক্রান্ত হন। তার স্ত্রীরও আক্রান্ত হয়েছিলেন। এরপর থেকে তারা দু’জন বাসাতেই আইসোলেশনে ছিলেন।

এদিকে, করোনা মুক্ত হওয়ায় আসন্ন বঙ্গবন্ধু টি-টোয়েন্টি টুর্নামেন্টে খেলতে আর বাধা রইল না মুমিনুল হকের। এ প্রসঙ্গে মুমিনুল হক বলেন, বড় বোঝা নেমে গেল। সামনে টুর্নামেন্ট, এর আগে এমন বসে থাকা… যাক আলহামদুলিল্লাহ এখন সুস্থ আছি। মাঠে ফিরতে হবে দ্রুত। ফিটনেসে কাজ হয়েছে। ব্যাটিং নিয়ে কাজ করতে হবে। হাতে সময় আছে। সমস্যা হবে না কোনো।

উল্লেখ্য, টি-টোয়েন্টি টুর্নামেন্টে গাজী গ্রুপ চট্টগ্রামের হয়ে খেলবেন মুমিনুল। আগামী ২৪ নভেম্বর মাঠে গড়াবে টুর্নামেন্টটি। ২৬ নভেম্বর শুরু হবে গাজী গ্রুপ চট্টগ্রামের মিশন। প্রথম ম্যাচে বেক্সিমকো ঢাকার মুখোমুখি হবে চট্টগ্রাম।