মেহেরপুরে নতুন করে এক জন করোনায় আক্রান্ত

মেহেরপুরে নতুন করে আজ এক জন করোনায় আক্রান্ত হয়েছেন বলে মেহেরপুর সিভিল সার্জন মেহেরপুর প্রতিদিন কে নিশ্চিত করেছেন।

এ নিয়ে জেলায় মোট আক্রান্ত হলেন ৬৭৪ জন।

নতুন প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ০৬ টি। এর মধ্যে ০১ টি পজিটিভ। তিনি মেহেরপুর সদরের বাসিন্দা।

এ পর্যন্ত মোট প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ৪৬৩৪ টি। এর মধ্যে করোনা পজেটিভ ৬৭৪ টি।

মেহেরপুর জেলায় বর্তমানে পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ২৪ টি (সদরে- ১৫, গাংনীতে- ০৬ ও মুজিবনগরে- ০৩) জন। এ পর্যন্ত জেলায় করোনা আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু হয়ে- ১৬ জনের। এ পর্যন্ত সুস্থ হয়েছে ৫৮০ জন।

বিভিন্ন সূত্রে পাওয়া আক্রান্তের পরিচয় মেহেরপুর সদরের বাড়িবাঁকা গ্রামের মলিদা (৫০)।

মেহেরপুরে নতুন করে দুই জন করোনায় আক্রান্ত

মেহেরপুরে নতুন করে আজ ০২ জন করোনায় আক্রান্ত হয়েছেন বলে মেহেরপুর সিভিল সার্জন মেহেরপুর প্রতিদিন কে নিশ্চিত করেছেন।

এ নিয়ে জেলায় মোট আক্রান্ত হলেন ৬৭৩ জন।

নতুন প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ২৪ টি। এর মধ্যে ০২ টি পজিটিভ। তারা সকলেই মেহেরপুর সদরের বাসিন্দা।

এ পর্যন্ত মোট প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ৪৬২৮ টি। এর মধ্যে করোনা পজেটিভ ৬৭৩ টি।

মেহেরপুর জেলায় বর্তমানে পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ২৩ টি (সদর- ১৪ গাংনী- ০৬ মুজিবনগর- ০৩) জন। এ পর্যন্ত জেলায় করোনা আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু হয়ে- ১৬ জন। । এ পর্যন্ত সুস্থ্য হয়েছে ৫৮০ জন।

বিভিন্ন সূত্রে পাওয়া পজিটিভদের পরিচয় মেহেরপুর সদরের সিজিএম শিরীন নাহার (৪৭), অপর জন হলেন বিলকোলা’র মনসুর আলী (৬৩)

মেহেরপুরের ডা. আমিনুল হক করোনায় আক্রান্ত

মেহেরপুরে নতুন করে আজ এক জন করোনায় আক্রান্ত হয়েছেন বলে মেহেরপুর সিভিল সার্জন মেহেরপুর প্রতিদিন কে নিশ্চিত করেছেন। তিনি মেহেরপুর শহরের হোটেল বাজারের বাসিন্দা ডা. আমিনুল হক (৬৫)।

এ নিয়ে জেলায় মোট আক্রান্ত হলেন ৬৭১ জন।

নতুন প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ১১ টি। এর মধ্যে ০১ টি পজিটিভ। এ পর্যন্ত মোট প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ৪৬০৪ টি। এর মধ্যে করোনা পজেটিভ ৬৭১ টি।

মেহেরপুর জেলায় বর্তমানে পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ২৫ টি (সদর- ১৩, গাংনী- ০৭, মুজিবনগর- ০৫) জন। এ পর্যন্ত জেলায় করোনা আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু হয়ে- ১৬ জন। । এ পর্যন্ত সুস্থ্য হয়েছে ৫৭৬ জন।

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।

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।

মেহেরপুরে নতুন করে আজ পাঁচ জন করোনায় আক্রান্ত

মেহেরপুরে নতুন করে আজ ০৫ জন করোনায় আক্রান্ত হয়েছেন বলে মেহেরপুর সিভিল সার্জন মেহেরপুর প্রতিদিন কে নিশ্চিত করেছেন।

এ নিয়ে জেলায় মোট আক্রান্ত হলেন ৬৭০ জন।

নতুন প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ২৩ টি। এর মধ্যে ০৫ টি পজিটিভ (সদর- ২, গাংনী- ৩)। এ পর্যন্ত মোট প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ৪৫৯৩ টি। এর মধ্যে করোনা পজেটিভ ৬৭০ টি।

মেহেরপুর জেলায় বর্তমানে পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ২৪ টি (সদর- ১২ গাংনী- ০৭ মুজিবনগর- ০৫) জন। এ পর্যন্ত জেলায় করোনা আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু হয়ে- ১৬ জন। । এ পর্যন্ত সুস্থ্য হয়েছে ৫৭৬ জন।

বিভিন্ন সূত্রে পাওয়া পজিটিভদের পরিচয় গাংনী বেতবাড়িয়ার রাফি আহমেদ(০৫), রুপিয়া খাতুন(৪৫), ইউএনও অফিস সুরাইয়া বেগম(৬০), বাকি দুই জন মেহেরপুর শহরের নিউ কেয়া স্টোর রাওজাতুন্নেসা(৯০), সদরের আহমদ গ্রামের আসাদুল হক(৫২)।

করোনায় আক্রান্ত বিএনপির একঝাঁক হেভিওয়েট নেতা

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন বিএনপির ভাইস চেয়ারম্যান মোহাম্মদ শাহজাহান ও তার স্ত্রী বেগম রহিমা শাহজাহান। তারা দুজনেই বাসায় থেকে চিকিৎসা নিচ্ছেন। বিএনপি চেয়ারপারসনের প্রেস উইং সদস্য শায়রুল কবির খান এ তথ্য জানিয়েছেন।

শায়রুল বলেন, মঙ্গলবার (৩ নভেম্বর) চিকিৎসকের পরামর্শে পরবর্তী সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হবে।

এদিকে বিএনপির আরো তিন নেতার করোনা আক্রান্ত হওয়ার খবর পাওয়া গেছে। তারা হলেন- বিএনপির স্থায়ী কমিটির সদস্য ইকবাল হাসান মাহমুদ টুকু, সাংগঠনিক সম্পাদক শামা ওবায়েদ ও ফজলুল হক মিলন। এছাড়া শুক্রবার করোনা পজিটিভ রিপোর্ট এসেছে সাবেক সংসদ সদস্য জহির উদ্দিন স্বপনের। সূত্র- কালের কন্ঠ

কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলসের সমস্যা দূর করে আমলকি

ভেষজ গুণে অনন্য একটি ফল আমলকি। এর ফল ও পাতা দুটিই ওষুধরূপে ব্যবহার করা হয়। বিভিন্ন অসুখ সারানো ছাড়াও আমলকি রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে দারুণ সাহায্য করে। আমলকির গুণাগুণের জন্য আয়ুর্বেদিক ওষুধেও এখন আমলকির নির্যাস ব্যবহার করা হয়।

আমলকিতে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’। পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে, আমলকিতে পেয়ারা ও কাগজি লেবুর চেয়ে তিন গুণ ও ১০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে। আমলকিতে কমলালেবুর চেয়ে ১৫ থেকে ২০ গুণ

বেশি, আপেলের চেয়ে ১২০ গুণ বেশি, আমের চেয়ে ২৪ গুণ এবং কলার চেয়ে ৬০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে।

চলুন জেনে নিই আমলকি খাওয়ার ১০টি উপকারিতা সম্পর্কে-

১. আমলকি চুলের টনিক হিসেবে কাজ করে এবং চুলের পরিচর্যার ক্ষেত্রে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এটি কেবল চুলের গোড়া মজবুত করে তা নয়, এটি চুলের বৃদ্ধিতেও সাহায্য করে। এটি চুলের খুসকির সমস্যা দূর করে ও পাকা চুল প্রতিরোধ করে।

২. আমলকির রস কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলসের সমস্যা দূর করতে পারে। এছাড়াও এটি পেটের গোলযোগ ও বদহজম রুখতে সাহায্য করে।

৩. এক গ্লাস দুধ বা পানির মধ্যে আমলকি গুঁড়ো ও সামান্য চিনি মিশিয়ে দিনে দু’বার খেতে পারেন। এ্যাসিডেটের সমস্যা কম রাখতে সাহায্য করবে।

৪. আধা চূর্ণ শুষ্ক ফল এক গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে খেলে হজম সমস্যা কেটে যাবে। খাবারের সঙ্গে আমলকির আচার হজমে সাহায্য করে।

৫. প্রতিদিন সকালে আমলকির রসের সঙ্গে মধু মিশে খাওয়া যেতে পারে। এতে ত্বকের কালো দাগ দূর হবে ও ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়বে।

৬. আমলকির রস দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। এছড়াও চোখের বিভিন্ন সমস্যা যেমন চোখের প্রদাহ। চোখ চুলকানি বা পানি পড়ার সমস্যা থেকে রেহাই দেয়। আমলকি চোখ ভাল রাখার জন্য উপকারী। এতে রয়েছে ফাইটো-কেমিক্যাল যা চোখের সঙ্গে জড়িও ডিজেনারেশন প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

৭. প্রতিদিন আমলকির রস খেলে নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধ দূর হয় এবং দাঁত শক্ত থাকে। আমলকির টক ও তেতো মুখে রুচি ও স্বাদ বাড়ায়। রুচি বৃদ্ধি ও খিদে বাড়ানোর জন্য আমলকী গুঁড়োর সঙ্গে সামান্য মধু ও মাখন মিশিয়ে খাওয়ার আগে খেতে পারেন।

৮. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং মানসিক চাপ কমায়। কফ, বমি, অনিদ্রা, ব্যথা-বেদনায় আমলকি অনেক উপকারী। ব্রঙ্কাইটিস ও এ্যাজমার জন্য আমলকির জুস উপকারী।

৯. শরীর ঠাণ্ডা রাখে, শরীরের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে, পেশী মজবুত করে। এটি হৃদযন্ত্র, ফুসফুসকে শক্তিশালী করে ও মস্তিষ্কের

শক্তিবর্ধন করে। আমলকির আচার বা মোরব্বা মস্তিষ্ক ও হৃদযন্ত্রের দুর্বলতা দূর করে। শরীরের অপ্রয়োজনীয় ফ্যাট ঝরাতে সাহায্য করে।

১০. ব্লাড সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণে রেখে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। কোলেস্টেরল লেভেলেও কম রাখাতে যথেষ্ট সাহায্য করে।

কুষ্টিয়ায় বনফুডকে দুই লাখ টাকা জরিমানা

কুষ্টিয়ায় বনফুড কনফেকশনারি নামের এক প্রতিষ্ঠানকে ২ লাখ টাকা জরিমানা করেছে ভ্রাম্যমান আদালত । অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ, পঁচা ও বাসি খাদ্য, ক্ষতিকর রং মেশানো এবং মেয়াদোত্তীর্ণ পণ্য রাখায় এ জরিমানা আদায় করা হয়।

সোমবার বিকালে শহরতলীর বাবর আলী গেট এলাকায় বনফুড কনফেকশনারিতে অভিযান পরিচালনা করেন নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট ও কুষ্টিয়া সদর উপজেলা সহকারী কমিশনার (ভূমি) সিফাত উদ্দীন।

তাকে সহায়তা করেন, ভোক্তা অধিকার সংরক্ষণ অধিদপ্তর কুষ্টিয়ার সহকারী পরিচালক কাজী রাকিবুল হাসান।

নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট জানান, অভিযানে বনফুড কনফেকশনারিতে গিয়ে দেখা যায়, তাদের উৎপাদিত পণ্যের কোনটিতেই ব্যাচ নম্বর, মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ নেই। এছাড়াও ক্ষতিকর রং মেশানো, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে খাদ্য উৎপাদন ও মেয়াদোত্তীর্ণ উপাদান দিয়ে খাবার প্রস্তুতের অপরাধে ভোক্তা অধিকার সংরক্ষণ আইন ২০০৯ এর ৫৩, ৫২, ৪৮ ধারা সহ অন্যান্য ধারায় দুই লাখ টাকা জরিমানা করা হয়। একইসাথে মেয়াদবিহীন ঘি, ডালডা, মোরব্বা জনসম¥◌ুখে ধ্বংস করা হয়।

এসময় আইন শৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনীর সদস্যরা ও জেলা স্যানেটারি ইন্সপেক্টর উপস্থিত ছিলেন ।

সম্প্রতি কুষ্টিয়া শহরের বাবর আলী গেট এলাকার বনফুড কনফেকশনারির বার্গার খেয়ে ২৫জন অসুস্থ হয়। তাদেরকে কুষ্টিয়া জেনারেল

হাতপাতালে ভর্তি করা হয়।

এ ঘটনায় কুষ্টিয়া মডেল থানা পুলিশ বাদি হয়ে নিরাপদ খাদ্য আইনে একটি মামলা করে। সেই মামলায় বনফুড কনফেকশনারির মালিক জালাল আহমেদসহ আরও তিন কর্মচারীকে আটক করা হয়।

মেহেরপুরে নতুন করে সাত জন করোনায় আক্রান্ত

মেহেরপুরে নতুন করে আজ ০◌ে৭ জন করোনায় আক্রান্ত হয়েছেন বলে মেহেরপুর সিভিল সার্জন মেহেরপুর প্রতিদিন কে নিশ্চিত করেছেন।

এ নিয়ে জেলায় মোট আক্রান্ত হলেন ৬৬৫ জন।

নতুন প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ২৯ টি। এর মধ্যে ০৭ টি পজিটিভ (সদর- ৫, মুজিবনগর- ২)। এ পর্যন্ত মোট প্রাপ্ত রিপোর্টের সংখ্যা- ৪৫৭০ টি। এর মধ্যে করোনা পজেটিভ ৬৬৫ টি।

মেহেরপুর জেলায় বর্তমানে পজিটিভ কেইস এর সংখ্যা ২০ (সদর- ১০, গাংনী- ৫, মুজিবনগর- ৫) জন। এ পর্যন্ত জেলায় করোনা আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু হয়ে- ১৬ জন। । এ পর্যন্ত সুস্থ্য হয়েছে ৫৭৫ জন।

বিভিন্ন সূত্রে পাওয়া পজিটিভদের পরিচয়: মেহেরপুর শহরের নিউ কেয়া স্টোরের হাফিজুর রহমান (৫৫), সাহিদা রহমান (৫০), নাফিসা তাসনিম (১৭), সাবিহা সুলতানা (৪৩), সদর হসপিটালের স্মৃতি রাঙদি (৩৬) অপর দুইজন হলেন, মুজিবনগর বিশ্বনাথপুরের মর্জিনা খাতুন (৭০) ও নাজিরাকোনার আব্দুর রশীদ (২৫) ।

ঠাণ্ডা ও ফ্লু প্রতিরোধে রসুন

মসলাজাতীয় খাদ্য উপাদান রসুনের প্রাকৃতিক গুণের কথা কমবেশি আমাদের সবারই জানা। রসুন যে মানব স্বাস্থ্যের জন্য বেশ উপকারি তা অনেক আগে থেকেই প্রচলিত। এতে রয়েছে ফসফরাস, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, জিংক, ক্যালসিয়াম এবং আয়রনের মতো খনিজ উপাদান। এগুলোর বিভিন্ন রকমের স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে। ঠাণ্ডাজনিত ফ্লু প্রতিরোধে এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে বেশ কার্যকরী।

রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়:
রসুনে থাকা উপাদান জীবাণু প্রতিরোধ করে এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। রসুনে থাকা সালফার শরীরের শ্বেত রক্ত কণিকার সঙ্গে ভাইরাসের সংযোগ ঘটতে দেয় না। এর ফলে সর্দি এবং ফ্লু সহজে আক্রান্ত করতে পারে না।

ঠাণ্ডা ও ফ্লু প্রতিরোধ করে:
গবেষণায় দেখা গেছে- রসুন কেবল অসুখই প্রতিরোধ করে না, এটি বিভিন্ন রোগের উপসর্গও কমায়। অনেকেই প্রায়ই সর্দি এবং ফ্লু আক্রান্ত হন। নিয়মিত রসুন খেলে এই অসুস্থতা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।
প্রতিদিন রসুন খাওয়া:
অন্তত দু-এক কোয়া রসুন প্রতিদিন খাওয়া উচিত।

অন্যান্য উপকারিতা:
রসুন উচ্চ রক্তচাপ কমাতে তাৎপর্য ভূমিকা রাখে। এটি শরীরে কোলস্টেরলের মাত্রা ঠিক রাখে। হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:
রসুনের কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে। অতিরিক্ত রসুন খেলে পাকস্থলীতে জ্বালাপোড়া এবং প্রদাহপূর্ণ রোগ দেখা দিতে পারে। এছাড়াও অতিমাত্রায় রসুন খেলে শরীর গরম হয় এবং ত্বকে র্যাশ দেখা দিতে পারে।

সতর্কতা:
অ্যাজমা রোগী এবং গর্ভবতী নারীদের রসুন খাওয়া উচিত নয়। সার্জারি এবং অপারেশনের আগে রোগীর রসুন খাওয়া থেকে বিরত থাকা উচিত। এছাড়া অতিরিক্ত রসুন খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।