চুয়াডাঙ্গার সার্বিক পরিস্থিতি তুলে ধরায় দিলীপ কুমার আগরওয়ালাকে প্রধানমন্ত্রী নির্দেশনা

প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার সঙ্গে ফুলেল শুভেচ্ছা বিনিময় এবং সাক্ষাৎ করেছেন বাংলাদেশ আওয়ামী লীগের কেন্দ্রীয় শিল্প ও বাণিজ্য বিষয়ক উপকমিটির সদস্য চুয়াডাঙ্গার কৃতী সন্তান দিলীপ কুমার আগরওয়ালা।

গতকাল বৃহস্পতিবার দুপুরে গণভবনে জন্মাষ্টমী উপলক্ষে আয়োজিত শুভেচ্ছা বিনিময় অনুষ্ঠানে প্রধানমন্ত্রীর সাথে এ সাক্ষাৎ অনুষ্ঠিত হয়। এসময় দিলীপ কুমার আগরওয়ালা আসন্ন জাতীয় সংসদ নির্বাচন, দলীয় নানা বিষয়সহ চুয়াডাঙ্গার সার্বিক পরিস্থিতি জাতির জনকের কন্যা প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার কাছে তুলে ধরেন। অনুষ্ঠানের ফাঁকে এ সাক্ষাতে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা হাসি মুখে দিলীপ কুমার আগরওয়ালার সব কথা মনোযোগ দিয়ে শোনেন এবং চুয়াডাঙ্গাবাসীর উন্নয়নে করা সকল কাজ অব্যাহত রাখার নির্দেশ দেন।

এরপর জন্মাষ্টমীর অনুষ্ঠানে বক্তব্য প্রদানকালে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা বলেন, এদেশে যারা জন্মগ্রহণ করেছেন তারা যে ধর্মেরই হোক, কেউই সংখ্যালঘু নয়।এদেশে সব ধর্মের মানুষের অধিকার প্রতিষ্ঠা করেছে আওয়ামী লীগ সরকার। আর ধর্ম যার যার, উৎসব সবার-এই নীতিতে আওয়ামী লীগ সরকার বিশ্বাস করে। তাই নিজেদের সংখ্যালঘু না ভাবতে সনাতন ধর্মের মানুষের প্রতি আহ্বান জানান সরকার প্রধান।

প্রধানমন্ত্রী বলেন, সরকার সব ধর্মের উন্নয়নে সমানভাবে কাজ করছে। মসজিদভিত্তিক শিক্ষার যেমন ব্যবস্থা করা হয়েছে, তেমনি মন্দিরভিত্তিক শিক্ষারও ব্যবস্থা করা হয়েছে। হিন্দুরা মন্দিরে যাবে আর মুসলিমরা মসজিদে যাবে। সবার ধর্মের প্রাথমিক শিক্ষাও এখান থেকে নিশ্চিত হবে।

প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা আরও বলেন, শ্রী কৃষ্ণের আবির্ভাব হয়েছিল দুষ্টের দমন শিষ্টের লালনের জন্য। সেই শিক্ষা বাস্তবায়নের তাগিদ দেন সরকারপ্রধান। প্রধানমন্ত্রী বলেন, সব ধর্মের মর্মবাণী

এক ও অভিন্ন। ভাষা হয়ত ভিন্ন হতে পারে। আমাদের দেশের কিছু মানুষ বিদেশে গিয়ে বাংলাদেশের বদনাম করে। তাদের ব্যাপারে সতর্ক থাকার আহ্বানও জানান প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা।

এবিষয়ে দিলীপ কুমার আগরওয়ালার সাথে যোগাযোগ করা হলে, তিনি এ প্রতিবেদককে বলেন, শুভ জন্মাষ্টমী উপলক্ষে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার আমন্ত্রণে শুভেচ্ছা বিনিময় অনুষ্ঠানে গণভবনে গিয়েছিলাম। শুভেচ্ছা বিনিময় ও ফুলেল শুভেচ্ছা বিনিময়কালে প্রধানমন্ত্রীকে অনেক কথা বলার সুযোগ পেয়েছি। আমি যখন আসন্ন জাতীয় সংসদ নির্বাচন ও দলীয় নানা বিষয়সহ চুয়াডাঙ্গার সার্বিক পরিস্থিতি প্রধানমন্ত্রীকে অবহিত করছিলাম, তখন ওনি খুব মনোযোগ দিয়ে আমার কথাগুলো শোনেন। এছাড়া গত দশ বছর যাবত চুয়াডাঙ্গা জেলায় আমি যেসব উন্নয়নমুলক কর্মকাণ্ড পরিচালনা করছি সেবিষয়েও কিছুটা বলার সুযোগ প্রধানমন্ত্রী আমাকে দিয়েছিলেন। আমার সব কথা শোনার পর প্রধানমন্ত্রী হাসিমুখেই আমাকে নানা নির্দেশনা দেন। এছাড়া জননেত্রী তখন আমাকে আগামী দিনের পথচলার সকল নির্দেশনা প্রদান করেন এবং আরও বলেন আমি যেভাবে চুয়াডাঙ্গাবাসীর সঙ্গে আছি এবং তাদের উন্নয়নে কাজ করে যাচ্ছি সেই কাজ যেন অব্যাহত রাখি।

দিলীপ কুমার আরও বলেন, আমি জননেত্রীকে কথা দিয়েছি, আমরণ নৌকার পক্ষে এবং প্রধানমন্ত্রীর হাতকে শক্তিশালী রাখতে এবং দেশবাসীর উন্নয়নে কাজ করে যাব।

১৯৮৬ নির্বাচন: সংবিধান পরিবর্তন ও দীর্ঘমেয়াদী নীলনকশা

বঙ্গবন্ধুকে নির্মমভাবে হত্যা করার পর অবৈধভাবে ক্ষমতা দখল করে জিয়াউর রহমান। স্বাধীনতা বিরোধী এবং পাকিস্তান সরকারের প্রতি অনুগতদের মন্ত্রিসভায় স্থান দেয়া হয়। ১৯৮১ সালের ৩০ মে চট্টগ্রামে এক সামরিক অভ্যুত্থানে তাকে হত্যা করা হয়। এক বছরের কম সময়ের মধ্যে লেফটেন্যান্ট জেনারেল হুসেইন মুহম্মদ এরশাদ ১৯৮২

সালের ২৪ মার্চ রাষ্ট্র ক্ষমতা দখল করেন। অন্য সামরিক শাসনের মত এরশাদও বৈধতার সঙ্কট অতিক্রমের জন্য বেসমারিকিকরণের বিভিন্ন প্রক্রিয়া অনুসরণ করেন।

স্বৈরাচারবিরোধী আন্দোলন এবং জাতীয় পার্টির সৃষ্টি
সামরিক শাসক হিসাবে ক্ষমতা গ্রহণের পর থেকে নানাবিধ আন্দোলন সংগ্রামের সম্মুখীন হন হুসেইন মুহাম্মদ এরশাদ। গ্রহণযোগ্যতা তৈরি ও গণতান্ত্রিকভাবে ক্ষমতা হস্তান্তরের জন্য সময়ক্ষেপণের লক্ষ্যে প্রথমে তিনি বিভিন্ন স্থানীয় সরকার নির্বাচন করেন। ১৯৮৩ সালের ডিসেম্বরে ইউনিয়ন পরিষদ এবং ১৯৮৪ সালের ফেব্রুয়ারি মাসে পৌরসভা ও মিউনিসিপ্যাল নির্বাচন অনুষ্ঠিত হয়।

রাজনীতিতে ক্ষমতা পাকাপোক্ত করতে, পূর্বসুরি সামরিক শাসকের অনুকরণে ভিতরে ভিতরে নিজস্ব রাজনৈতিক দল গঠনের জন্য কলকাঠি নাড়তে থাকেন। রাজনৈতিক দল গঠন প্রক্রিয়া বাস্তবায়নের জন্য ১৯৮৪ সালের এপ্রিলে প্রকাশ্যে রাজনৈতিক কর্মসূচি পরিচালনার অনুমতি দেন এরশাদ। ১৯৮৬ সালের ১ জানুয়ারি জাতীয় পার্টি নামে রাজনৈতিক দল প্রতিষ্ঠা করেন। কিন্তু সাধারণ জনগণ, সর্বদলীয় ছাত্রঐক্য এবং বিভিন্ন রাজনৈতিক দল সামরিক শাসন বিরোধী আন্দোলন চালিয়ে যেতে থাকে। এ ধরনের পরিস্থিতিতে নিজ অবস্থানের ম্যান্ডেট নেবার জন্য ১৯৮৫ সালের ২১ মার্চ গণভোটের আয়োজন করেন। এই গণভোটে সব ধরনের কারচুপি করে ৯৪.১৪ ভাগ আস্থা ভোট লাভ করেন এরশাদ।

বিরোধী রাজনৈতিক দলগুলোর আন্দোলনের মুখে তিন দফা জাতীয় সংসদ নির্বাচনের তারিখ পরিবর্তন হয়। নির্বাচনের তারিখ প্রথমে ঘোষিত হয় ১৯৮৪ সালের ২৬ এপ্রিল। অবশেষে ১৯৮৬ সালের ৭ মে তৃতীয় জাতীয় সংসদ নির্বাচন অনুষ্ঠিত হয়। আওয়ামী লীগের নেতৃত্বে ৮ দলীয় জোট, জামায়াতে ইসলামী, মুসলিম লীগসহ ছোট-বড় ২৮টি রাজনৈতিক দল নির্বাচনে অংশগ্রহণ করে। নির্বাচনে ৩০০ আসনের জন্য ২১৫৪ জন প্রার্থী মনোনয়ন দাখিল করে কিন্তু শেষ পর্যন্ত ১৫২৭ জন প্রার্থী প্রতিদ্বন্দ্বীতা করে। এর মধ্যে স্বতন্ত্র প্রার্থী ৪৫৩ জন। নির্বাচনে মোট ভোটার ছিল ৪ কোটি ৭৮ লক্ষ ৭৬ হাজার ৯৭৯ জন। এ নির্বাচনের উল্লেখযোগ্য বিষয় ছিল বিএনপি নেতৃত্বাধীন ৭ দলীয় জোটের নির্বাচন বর্জন।

সংবিধান পরিবর্তন
আওয়ামী লীগ ছাড়া আর কোন শক্ত প্রতিরোধ সংসদে না থাকায় এরশাদকে একপ্রকার সাহসী করে তোলে। নিজস্ব এজেন্ডা, জনগণকে প্ররোচিত

করার লক্ষ্যে দীর্ঘমেয়াদি পরিকল্পনা হিসাবে ধর্মীয় আড়ালে নিজের ক্ষমতা পাকাপোক্ত করার চেষ্টা করে। যা তিনি পূর্বসুরি জিয়াউর রহমানের ক্ষমতাকালীন সময়ে দেখেছেন এবং শিখেছেন। জিয়া হত্যার সাজানো অভিযোগে সামরিক বাহিনীর শেষ মুক্তিযোদ্ধাপন্থী গ্রুপের ১৩ জনকে হত্যা করে নিজেকে ধরাছোঁয়ার বাইরে নিয়ে যান এরশাদ। প্রেসিডেন্ট হুসেইন মুহাম্মদ এরশাদ রাষ্ট্র ক্ষমতা পরিচালনা করার সময় রাজনৈতিক এবং ধর্মীয় আবেগকে আরো বেগবান করার লক্ষ্যে ১৯৮৮ সালে সংবিধানের অষ্টম সংশোধনী আনেন। যেখানে ‘বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহিম’ অটুট রাখেন এবং ‘রাষ্ট্রধর্ম’ নামে নতুন একটি অনুচ্ছেদ-২ক যুক্ত করেন।

ওই বছরই এর বৈধতা চ্যালেঞ্জ করে ‘স্বৈরাচার ও সাম্প্রদায়িকতা প্রতিরোধ কমিটি’র ১৫ জন বিশিষ্ট নাগরিকের পক্ষে সুপ্রিম কোর্টের সিনিয়র আইনজীবী সুব্রত চৌধুরী উচ্চ আদালতে একটি রীট পিটিশন দাখিল করেন। রীট নাম্বার-১৪৩৪/১৯৮৮। যথেষ্ট সময় ক্ষেপণের পর এবং বাংলাদেশের যথেষ্ঠ রাজনৈতিক পরিবর্তনের প্রেক্ষিতে ১৯৮৮ সালের করা রীট আবেদনের সঙ্গে ২৩ বছর পর অর্থাৎ ২০১১ সালে একটি সম্পূরক আবেদন দাখিল করা হয়। উক্ত সম্পূরক আবেদনের ওপর শুনানি শেষে ওই বছরের ৮ জুন বিচারপতি এ এইচ এম শামসুদ্দিন চৌধুরীর নেতৃত্বাধীন হাইকোর্ট বেঞ্চ রুল জারি করেন।

১৯৮৬ সালের নির্বাচনে আওয়ামী লীগের সাথে বিএনপি বিরোধীদলে থাকলে এতো বড় সাহস এরশাদ পেতেন না। আওয়ামী লীগ বরাবরই গণতন্ত্রপন্থী ও নির্বাচনমুখী একটি দল, শেখ হাসিনার নেতৃত্বে আওয়ামী লীগ চেয়েছিল নির্বাচনের ম্যান্ডেটের মাধ্যমে স্বৈরাশাসককে জবাব দিতে। কিন্তু কোন এক দুরভিসন্ধি থেকে অথবা জিয়া হত্যায় ১৩ জনকে ফাঁসিতে ঝুলানোর কৃতজ্ঞতা থেকে হয়তো বিএনপি নেত্রী খালেদা জিয়া সেই নির্বাচনে অংশগ্রহণ করেনি। এই কারণে উনাকে “আপোষহীন নেত্রী” উপাধি দেয় দলের লোকজন। কিন্তু এই তথাকথিত আপোষহীন নেত্রী সেদিন স্বৈরশাসককে যে ক্লিনশিট দিয়েছিল, যেভাবে গণতন্ত্রকামী এরশাদবিরোধী অন্দোলনের সাথে সম্পৃক্ত দলগুলোকে ছেড়ে গিয়েছিল, সেটাই বাংলাদেশের রাজনীতির গতিপথ পরিবর্তনের সবচেয়ে বড় নিয়ামক হিসাবে কাজ করেছে। সেটাই ছিল ৭২’এর সংবিধানের উপর দ্বিতীয় পেরেক, যার প্রথমটি গেঁথেছিলেন সামরিক শাসক জিয়াউর রহমান। সেই পরিবর্তনের ক্রমধারায় বাংলাদেশে ধর্মভিত্তিক রাজনৈতিক দল, সংগঠন, মৌলবাদ, জঙ্গিবাদ, মাদ্রাসাশিক্ষার নামে পাকিস্থানি, তালেবানি, আরবী সংস্কৃতি আমদানী করে আর বাংলাদেশ পিছিয়ে যেতে থাকে।

দীর্ঘমেয়াদী নীলনকশা
ধর্মকে ব্যবহার করে রাজনীতির খেলা, যার শুরুটা করেছিলেন সামরিক শাসক জিয়াউর রহমান। যার পূর্ণতা দিয়েছিল স্বৈরশাসক এরশাদ, তার সবচেয়ে বড় সুবিধাভোগী পরবর্তীতে হয়েছিল বাংলাদেশ জাতীয়তাবাদী দল (বিএনপি)। পূর্বজদের লিগ্যাসিকে সফলভাবে বাংলাদেশের সংবিধান ও জনগণের রন্ধ্রে রন্ধ্রে গেঁথে দিতে সফলকাম হয়েছিল বিএনপি। যার ক্রমবিবর্তনের ধারায় বাংলাদেশে মৌলবাদ, জঙ্গিবাদ, ধর্মবাদ বিস্তৃতি লাভ করেছে।

লেখক: গণমাধ্যমকর্মী।

আলমডাঙ্গায় মাদক দ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তরের অভিযান : একজনকে কারাদন্ড

আলমডাঙ্গার গড়চাপড়া গ্রামের শুভ রহমান (২৮) নামের এক গাঁজা ব্যবসায়ীকে ৩ মাসের বিনাশ্রম কারাদন্ড দিয়েছে ভ্রাম্যমাণ আদালত।

আজ বৃহস্পতিবার চুয়াডাঙ্গা মাদক দ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তর নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেটের উপস্থিতিতে অভিযান চালিয়ে আসামীকে তার বাড়ি থেকে গাঁজাসহ আটক করে। পরে ভ্রাম্যমাণ আদালতে বিচারে তাকে সাজা দেয়া হয়।

সাজাপ্রাপ্ত আসামী শুভ রহমান জেহালা ইউনিয়নের গড়চাপড়া পূর্বপাড়ার ইয়াজউদ্দিন কালুর ছেলে।

জানা গেছে,চুয়াডাঙ্গা মাদক দ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তর এক্সিকিউটিভ ম্যাজিস্ট্রেটের নেতৃত্বে ও মাদক দ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তরের পরিদর্শক নাজমুল হোসেন খান ও উপ-পরিদর্শক সাহারা ইয়াসমিনসহ জেহালা ইউনিয়নের গড়চাপড়া গ্রামে মাদক বিরোধী অভিযান পরিচালনা করেন। অভিযানেকালে শুভ রহমানকে তার নিজ বাড়ি থেকে ৫০ গ্রাম গাঁজাসহ আটক করা হয়। আটকের পর এক্সিকিউট ম্যাজিস্ট্রেট

আসামীকে ৩ মাসের বিনাশ্রম কারাদন্ড ও ২শ’ টাকা জরিমানা করেন।

জীবননগরে পিওর ফিডের আঞ্চলিক ডিপোর উদ্বোধন

জীবননগরে পিওর ফিডের আঞ্চলিক ডিপো মের্সাস সরদার ফিড কর্ণারের শুভ উদ্বোধন করা হয়েছে।

আজ বৃহস্পতিবার বিকাল সাড়ে ৪টার সময় জীবননগর পৌর শহরের হাসপাতাল পাড়ায় পিওর ফিডের আঞ্চলিক ডিপোর কার্যলয় উদ্বোধন করা হয়।

জীবননগরে পিওর ফিডের আঞ্চলিক ডিপো মের্সাস সরদার ফিড কর্ণারের মালিক মোঃ হযরত আলীর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসাবে উপস্থিত থেকে জীবননগরে পিওর ফিডের আঞ্চলিক ডিপো মের্সাস সরদার ফিড কর্ণারের শুভ উদ্বোধন করেন পিওর ফিডের জেনারেল ম্যানেজার আমির ওয়াবেছ।

বিশেষ অতিথি হিসাবে উপস্থিত ছিলেন, ন্যাশনাল সেলস ম্যানেজার এম, এ গাফফার সুমন, রিজিওনাল ম্যানেজার সাখাওয়াত হোসেন, এরিয়া সেলস ম্যানেজার বখতিয়ার উদ্দীনসহ এলাকার বিশিষ্ঠ ব্যবসায়ী ও খামারীগন উপস্থিত ছিলেন।

উক্ত অনুষ্ঠানটি সার্বিক পরিচালনা করেন জীবননগর থানার সেলস অফিসার আবুল কালাম আযাদ।

কোটচাঁদপুর সাপের কামড়ে

একজনের মৃত্যু

এন্টিভেনম ইনজেকশন দিয়ে ও সাপের কামড় থেকে বাঁচতে পারেনি ফরহাদ হোসেন (১৪)। আজ বৃহস্পতিবার ঘটনাটি ঘটেছে কোটচাঁদপুরের বলুহর গ্রামের বকুলতলা পাড়ায়।

প্রতিবেশী বিমল শর্মা বলেন,গতকাল বুধবার রাতে মাটির ঘরে শুয়ে ছিল ফরহাদ হোসেন(১৪)। ঘুমন্ত অবস্থায় ওই রাতে সাপে কামড় দেয় তাঁর ঠোটে। বিষয়টি তাঁর পরিবারকে জানালে তাকে উদ্ধার করে প্রথমে কোটচাঁদপুর স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স,পরে ঝিনাইদহ সদর হাসপাতালে নিয়ে যান স্বজনরা।

হাসপাতালে ইনজেকশন এন্টিভেনম না থাকায়,ফরহাদের স্বজনদের ইনজেকশন কিনে আনতে বলেন হাসপাতালের কর্তব্যরত চিকিৎসক। এরপর তাঁর স্বজনরা ১৪ হাজার টাকা দিয়ে এন্টিভেনম কিনে আনেন। পরে ওই ইনজেকশন দেয়ার পর সে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়েন বলে জানিয়েছেন ভুক্তভোগীরা।

ফরহাদ হোসেন কোটচাঁদপুরের বলুহর গ্রামের বকুল তলা পাড়ার শান্তি হোসেনের ছেলে।

বিষয়টি নিয়ে ঝিনাইদহের সিভিল সার্জন শুভ্র রানী দেবনাথ বলেন,হাসপাতালের দায়িত্ব আমার না। ওখানে তত্ত্বাবধায়ক আছেন রেজাউল ইসলাম। তিনি বলতে পারবেন। তবে এন্টিভেনম হাসপাতালে নাই এটা আমি জানি। কারন কয়েক দিন আগে জেলা প্রশাসকের সঙ্গে মিটিংয়ে বিষয়টি সবাইকে জানানে হয়ে ছিল।

দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার অটিজম দূর করতে চান পুতুল

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ডব্লিউএইচও) দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া অঞ্চলের (এসইএআরও) আঞ্চলিক পরিচালক হিসেবে নির্বাচিত হলে এ অঞ্চলের জনস্বাস্থ্য নীতি ও অনুশীলনে তাঁর দৃষ্টিভঙ্গি

বাস্তবায়নে সদস্যরাষ্ট্রগুলোর ঘনিষ্ঠ সহযোগিতায় কাজ করার পরিকল্পনা করেছেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের নাতনি সায়মা ওয়াজেদ পুতুল। সম্প্রতি এসইএআরও আঞ্চলিক পরিচালক পদে তাকে মনোনয়ন দেয় সরকার।

এসইএআরও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ছয়টি আঞ্চলিক অফিসের মধ্যে একটি, যা সদস্য দেশগুলোর প্রতিনিধিদের সমন্বয়ে গঠিত। এর সদস্য দেশগুলো হলো- বাংলাদেশ, ভুটান, উত্তর কোরিয়া, ভারত, ইন্দোনেশিয়া, মালদ্বীপ, মিয়ানমার, নেপাল, শ্রীলঙ্কা, থাইল্যান্ড এবং পূর্ব তিমুর।

প্রতিবন্ধীরা সমাজের বোঝা নয়, একটু মমতা পেলেই তারা নিজেদের প্রমাণ করতে পারেন। এ দেশে এমনই এক বাস্তবতা প্রমাণ করে দেখিয়েছেন বঙ্গবন্ধু কন্যা প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার সুযোগ্য উত্তরসূরি সায়মা ওয়াজেদ পুতুল। তিনি শুধু বাংলাদেশই নয়, সারা বিশ্বে অটিস্টিক শিশুদের অধিকার নিয়ে কাজ করা প্রথমসারির ব্যক্তিত্ব। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিশেষজ্ঞ প্যানেলের এই সদস্য যুক্তরাষ্ট্রেরে ব্যারি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ক্লিনিক্যাল মনস্তত্বে স্নাতকোত্তার এবং একই বিশ্ববিদ্যালয় থেকে বিশেষজ্ঞ ডিগ্রি নেন স্কুল মনস্তত্বে। সেখানে পড়তে পড়তে গবেষণা শুরু করেন বাংলাদেশের নারীদের উন্নয়ন নিয়ে। তাঁর এই গবেষণা শ্রেষ্ঠ সায়েন্টিফিক উপস্থাপনা হিসেবে স্বীকৃতি দেয় ফ্লোরিডার একাডেমি অব সায়েন্স।

ব্যারি বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষাজীবন শেষে অটিজম নিয়ে কাজ শুরু করেন পুতুল। ২০০৪ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা তাঁকে হু অ্যাক্সিলেন্স অ্যাওয়ার্ড দেয়। একজন স্বীকৃত মনোবিজ্ঞানী এবং অ্যাক্টিভিস্ট হিসেবেই তাঁর এ অর্জন। শিশুদের অটিজম এবং স্নায়ুবিক জটিলতাসংক্রান্ত বিষয় নিয়ে তিনি কাজ শুরু করেন ২০০৮ সালে। অল্প সময়ের মধ্যেই তাঁর কাজ বিশ্বজুড়ে প্রশংসিত হয়।

আমাদের দেশে দেড় দশক আগেও অটিস্টিক শিশুদের প্রতি সমাজ ও রাষ্ট্রের উদাসীনতা যে কোন পর্যায়ে ছিল তা জানেন একমাত্র ভুক্তভোগীরাই। শুধু যে মর্মান্তিকভাবে তারা অবহেলিত হয়েছে তাই নয়, হতে হয়েছে পরিবার ও সমাজের চরম নেতিবাচক মানসিকতার শিকার। পরিস্থিতি এমন জায়গায় চলে গিয়েছিল যে, অটিস্টিক শিশুরা যেনো সমাজের বোঝা। সেই সব পরিবারকে আশার আলো দেখিয়েছেন পুতুল। অটিস্টিক ও প্রতিবন্ধী শিশুদের ওপর দৃষ্টিভঙ্গিগত ইতিবাচক

পরিবর্তন এনেছেন তিনি। এখন সাধারণত কেউ অটিস্টিক বা বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের লুকিয়ে রাখে না।

পুতুল সম্পর্কে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার প্রধান ডা. পুনম ক্ষেত্রপাল বলেছিলেন, ‘পুতুল তাঁর নিজের দেশ বাংলাদেশের স্বাস্থ্য অ্যাজেন্ডায় অটিজম ইস্যুকে গুরুত্বপূর্ণ করে তুলতে যে কাজ করছেন তা অভূতপূর্ব। একই সঙ্গে অটিজম বিষয়ে বৈশ্বিক ও আঞ্চলিক মনোযোগ আকর্ষণ করতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছেন। তাঁর কাজের উপর ভিত্তি করে, বাংলাদেশে অটিজম দূর করার কর্মসূচি নেয়ার ক্ষেত্রে বিশেষ গুরুত্ব দেয় বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা।’

ড. ক্ষেত্রপাল বলেন, ‘পুতুলের চেষ্টায় এই অঞ্চলের ১১টি দেশের মধ্যে বাংলাদেশ অটিজম নিয়ে বিশেষ পদক্ষেপ নিয়েছে এবং স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় বিষয়টিকে প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবায় অন্তর্ভুক্ত করেছে। দশটি মেডিক্যাল কলেজে শিশুদের অটিজমজনিত সমস্যা শনাক্ত করার জন্যে বিশেষ ইউনিট চালু করা হয়েছে।’

শিশুদের অটিজম এবং স্নায়ুবিক জটিলতা-সংক্রান্ত বিষয়ের ওপর কাজের স্বীকৃতি হিসেবে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা পুতুলকে ‘হু অ্যাক্সিলেন্স’ অ্যাওয়ার্ড দেয় ২০১৪ সালে। বিশ্বখ্যাত এই মনস্তত্ত্ববিদ যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক গবেষণা প্রতিষ্ঠান অটিজম স্পিকসের পরামর্শক। প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের ডিজিটাল ক্ষমতায়নের জন্য ইউনেস্কোর আন্তর্জাতিক জুরি বোর্ডেরও সভাপতি তিনি। তিনি মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার বিশেষজ্ঞ পরামর্শক প্যানেলে অন্তর্ভুক্ত হন ২০১৩ সালে।

পুতুলের পৃথিবী অনেক বড়। বাংলাদেশ তাঁর কারণেই অটিজম সচেতনতায় বিশ্বের কাছে মডেল। এশীয় অটিজম নেটওয়ার্ক গড়ে তোলার অন্যতম কারিগর পুতুলের উদ্যোগেই ২০১১ সালে ঢাকায় প্রথমবারের মতো অটিজমবিষয়ক আন্তর্জাতিক সম্মেলন অনুষ্ঠিত হয়। বাংলাদেশে অটিজম নিয়ে উল্লেখযোগ্য সাফল্যের পর বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পক্ষ থেকে দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় অটিজম বিষয়ক ‘শুভেচ্ছা দূত হিসেবে কাজ করছেন তিনি।

২০২০ সালে পুতুল জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে ঝুঁকির মুখে থাকা দেশগুলোর জোট ক্লাইমেট ভারনারেবল ফোরামের (সিভিএফ) থিমেটিক রাষ্ট্রদূত নির্বাচিত হন। করোনা মহামারির সময় ফোরামের কাজে

তাঁর সম্পৃক্ততা ব্যাপক প্রশংসিত হয়। স্বাস্থ্যঝুঁকির মধ্যেও সারাবিশ্বে তিনি অটিস্টিক শিশুদের অধিকার প্রতিষ্ঠায় কাজ করেছেন। জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদে অটিজম আক্রান্ত শিশু ও তাদের পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যসেবা এবং আর্থ-সামাজিক সহায়তা বৃদ্ধির প্রস্তাব গৃহীত হয়েছিল তাঁর উদ্যোগেই। কয়েক বছর আগে জাতিসংঘে প্রতিবন্ধি বিষয়ক এক সভায় বাংলাদেশের প্রতিনিধি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সায়মা ওয়াজেদ পুতুল। সেখানে তিনি বলেছিলেন, ‘আমাদের মানবিক দৃষ্টিভঙ্গি একজন প্রতিবন্ধীর জীবন বদলে দিতে পারে। এটি সভ্যতার দায়িত্ববোধও বটে।’

নিজের প্রতিভা, চেষ্টা ও শ্রম দিয়ে সামাজিক প্রতিবন্ধকতা ও কুসংস্কার এড়িয়ে মানসিক ও শারীরিক প্রতিবন্ধীদের সহায়তা করছেন পুতুল। অনগ্রসর এসব মানুষের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি করছেন। যাতে তারা সমাজের প্রতিটি ক্ষেত্রের মূল ধারায় যুক্ত হতে পারেন। বর্তমানে বাংলাদেশ সরকারের ১৩টি মন্ত্রণালয় অটিজম সমস্যা সমাধানে একযোগে কাজ করছে। অটিজমের উপর ছয় স্তরে কর্মসূচি বাস্তবায়ন হচ্ছে।

অটিজম দূর করতে কমিউনিটি স্বাস্থ্য কর্মী থেকে শুরু করে বিশ্ববিদ্যালয় ও ব্যবসা-শিল্প প্রতিষ্ঠানকেও সম্পৃক্ত করা হয়েছে। বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ে ‘সেন্টার ফর নিউরোডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড অটিজম ইন চিল্ড্রেন সেন্টার’, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ‘এডুকেশনাল অ্যান্ড কাউন্সেলিং সাইকোলজি’ বিভাগ এবং অটিস্টিকদের জন্য শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ ইন্সটিটিউট চালু করা হয়েছে। কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী, শিক্ষক, প্রশিক্ষক, চিকিৎসক, সেবাদানকারী ও মা-বাবার প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা হয়েছে। এছাড়া অটিস্টিকদের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, চিত্রকর্ম প্রদর্শনীসহ তাদের সৃষ্টিশীল মনের বিকাশে ব্যবস্থাও নেয়া হয়েছে।

২০১৭ সালে প্রতিবন্ধীদের ক্ষেত্রে অসামান্য অবদানের জন্য আন্তর্জাতিক চ্যাম্পিয়ন পুরস্কারে ভূষিত হন পুতুল। নিজের সক্রিয়তার জন্য ব্যারি বিশ্ববিদ্যালয়ের বিশিষ্ট প্রাক্তন শিক্ষার্থী পদক প্রাপ্ত হন। দ্যা রয়েল হাউস অব ইন্টারন্যাশনাল অ্যাফেয়ার্স, চ্যাথাম হাউজের এসোসিয়েটেড ফেলো তিনি। এই প্রতিষ্ঠান বিভিন্ন দেশের সরকারকে টেকসই, নিরাপদ, সমৃদ্ধ ও ন্যায়সঙ্গত সমাজ গাড়ায় পরামর্শ দিয়ে সহযোগিতা করে। অটিজম নিয়ে অবদান রাখায় বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয় তাঁকে বিশেষ সম্মানসূচক ডক্টরেট ডিগ্রি দেয়।

চুয়াডাঙ্গা পৌর এলাকা থেকে ইজিবাইক চালকের কঙ্কাল উদ্ধার

কুষ্টিয়া থেকে অপহৃত ইজিবাইকচালক সবুজ মন্ডলের (৩০) কঙ্কাল চুয়াডাঙ্গা পৌর এলাকা ঘোড়ামারা ব্রিজের নিচে থেকে উদ্ধার করেছে পুলিশ।

আজ বৃহস্পতিবার বিকেলে চুয়াডাঙ্গা সদরের ঘোড়ামারা ব্রিজ এলাকা থেকে সবুজের বস্তাবন্দি কঙ্কাল উদ্ধার করা হয়। গত ২০ আগস্ট থেকে নিখোঁজ ছিলেন সবুজ।

চুয়াডাঙ্গা অতিরিক্ত পুলিশ সুপার (সদর সার্কেল) মো: আনিসুজ্জামান জানান, এ ঘটনায় কুষ্টিয়ার বাড়াদী থানাপাড়ার বাচ্চু মন্ডলের ছেলে সবুজ মন্ডল ছিলেন একজন ইজিবাইকচালক। তার ইজিবাইকটি হাতিয়ে নেওয়ার উদ্দেশ্যে তিন যুবক তার ইজিবাইক ভাড়া নিয়ে তাকে কৌশলে হত্যা করে কুষ্টিয়া থেকে লাশ নিয়ে এসে ফেলে রেখে যায় চুয়াডাঙ্গার ঘোড়ামারা ব্রিজের কাছে। অনুসন্ধান চালিয়ে কুষ্টিয়া পুলিশ ঘাতক তিনজনকে আটক করে। তাদের স্বীকারোক্তি অনুযায়ী আজ বৃহস্পতিবার বিকেলে কুষ্টিয়া ও চুয়াডাঙ্গা পুলিশ ঘটনাস্থল থেকে লাশ উদ্ধার করে।

তিনি আরো জানান, এ ঘটনায় পুলিশ কুষ্টিয়ার বারখাদা ত্রিমহনী গ্রামের নজরুল ইসলামের ছেলে জনি হোসেন (২৮), বারাদী কানাবিল এলাকার শফিকুল ইসলামের ছেলে তুষার ইসলাম (২১) ও চাকুলিয়া গ্রামের সরোয়ার প্রামাণিকের ছেলে বাচ্চ প্রামানিককে (২৬) আটক করেছে। পরবর্তি আইনগত বিষয় প্রক্রিয়াধীন রয়েছে।

আলামিনের উদ্ধৃতি দিয়ে পুলিশ জানায়, ২০ আগস্ট সবুজ মন্ডলকে হত্যা করা হয়। সেইদিনই একটি অ্যাম্বুলেন্সে করে তার লাশ চুয়াডাঙ্গা ঘোড়ামাড়া ব্রিজ এলাকার পাশে ঘাতকরা ফেলে রেখে চলে যায়।

চুয়াডাঙ্গা আলমডাঙ্গায় যুব মহিলা লীগের উঠান বৈঠক অনুষ্ঠিত

চুয়াডাঙ্গা আলমডাঙ্গা উপজেলার আইলহাস ইউনিয়নের কুটি পাইক যুব মহিলা লীগের উঠান বৈঠক ও কর্মী সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়েছে।

আজ বৃহস্পতিবার বিকাল সাড়ে চারটার সময় চুয়াডাঙ্গা যুব মহিলা লীগের সভাপতি আফরোজ পারভিন এর নেতৃত্ব বৃহস্পতিবার বিকাল সাড়ে চারটার সময় রোকসানা ইয়াছমিন এর বাড়িতে এই উঠান বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়।

এ সময় উঠান বৈঠক ও গণসংযোগ করে যুব মহিলা লীগের সভাপতি আফরোজা পারভিন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার উন্নয়ন তুলে ধরেন ও লিফলেট বিতরণ করেন এবং আগামী দ্বাদশ সংসদ নির্বাচনে আবারো শেখ হাসিনা সরকার ও নৌকা মার্কার পক্ষে ভোট চান।

এ সময় উপস্থিত ছিলেন চুয়াডাঙ্গা জেলা যুব মহিলা লীগের যুগ্ম সাধারণ সম্পাদক আলিজা খাতুন, সহ-সভাপতি- পূর্ণিমা হালদার,সদর উপজেলা যুব মহিলা লীগের সভাপতি-কাজলী আক্তার, সাংগঠনিক সম্পাদক সপ্না খাতুন চিনি, দামুড়হুদা উপজেলা ভাইস চেয়ারম্যান শাহেদা খাতুন,আলমডাঙ্গা উপজেলার যুব মহিলা লীগের সভাপতি মনিরা খাতুন,সাধারণ সম্পাদক জাহানারা খাতুন, চুয়াডাঙ্গা পৌর ৯নং ওয়ার্ড সভাপতি-আরজিনা খাতুন, সাধারণ সম্পাদক বেবি, সাংগাঠনিক সম্পাদক মিতা রানী, ৬ নং ওয়ার্ড সভাপতি রুপালি, সাধারণ সম্পাদক ফাহিমা, ২নং ওয়ার্ড কমিটির অর্থ সম্পাদক শিউলি খাতুন, আওয়ামী লীগ কর্মী বসির উদ্দিন, আসের আলী, মহিলা মেম্বর সাবিয়া, তাপসি, মজিরন এছাড়াও অনান্য মহিলা মেম্বারসহ চুয়াডাঙ্গা জেলা ও আলমডাঙ্গা উপজেলা যুব মহিলা লীগের নেতৃবৃন্দ।

তিন হাসপাতালে চিকিৎসাধীন ৩০ রোগী

মুজিবনগর উপজেলার গোপালপুর গ্রামের শাহাদৎ হোসেন শিলন। লেখপড়া শেষ করে এখন ঢাকা কাজীপাড়া এলাকার একটি ছাত্র মেসে থাকেন চাকরির আশায়। ওই মেসের বেশ কয়েকজন ডেঙ্গু আক্রান্ত হন। তারা কেউ কেউ ঢাকাতে চিকিৎসা নিচ্ছেন। কেউ কেউ বাড়ি চলে গেছেন। শিলনের তিনদিন আগে হঠাৎ প্রচন্ড বেগে জ¦র আসে। তারপর সে নিজ গ্রামে চলে আসেন।

গতকাল বুধবার (৬ সেপ্টেম্বর) সকালের দিকে মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালে ভর্তি হন। তার শরীরের প্লাটিলেট আশংকাজনকভাবে কমে গেছে। স্ত্রী বদরুন্নাহার ১০ দিন আগে ডেঙ্গু আক্রান্ত হয়েছিলেন। সে গত দুই দিন আগে সুস্থ হয়েছেন। তার কাছে থেকে এবার ডেঙ্গু আক্রান্ত হয়েছেন তার স্বামী রমজান আলী। রমজান আলী বলেন, ডেঙ্গুতে আক্রান্তরা খুব কষ্ট পাচ্ছেন। আমার স্ত্রীর পর আমি আক্রান্ত হয়েছি। স্ত্রীর কাছ থেকেই আমার আক্রান্ত হওয়া। হাসপাতালে ভর্তি হয়েঠি। চিকিৎসক বলেছেন প্লাটিলেট কমে এখন মাত্র ৬৭ হাজার হয়েছে। চিকিৎসক বলেছেন, আমাকে এখন বেশ কয়েকদিন হাসপাতালে থেকেই চিকিৎসা নিতে হবে। এভাবে প্রতিদিনই ভর্তি হচ্ছেন বিভিন্ন বয়সি নারী পুরুষ ও শিশুরা।

এই রিপোর্ট লেখা পর্যন্ত জেলার তিনটি হাসপাতালে ডেঙ্গু আক্রান্ত রোগী ভর্তি রয়েছেন ৩০ জন। এর মধ্যে মেহেরপুর ২৫০ শয্যার জেনারেল হাসপাতালে ১৪ জন, মুজিবনগর উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ভর্তি রয়েছেন ১২ জন ও গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ভর্তি রয়েছেন ৪ জন রোগী।

মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালে ডেঙ্গু ওয়ার্ডে কর্মরত নার্স চন্দনা জানান, প্রতিনিয়ত ডেঙ্গু আক্রান্ত রোগী ভর্তি হচ্ছেন। হাসপাতালে প্রথম দিকে ১০ বেডের ওয়ার্ড এখন ১৫ বেড করা হয়েছে। তারপরেও যায়গা সংকুলান করা যাচ্ছেনা। রোগীরা সব ধরণের ওষধপত্র পাচ্ছেন বলেও জানান তিনি।

প্রতিদিনই ডেঙ্গু আক্রান্ত নতুন নতুন রোগী হাসপাতালে ভর্তি হলেও, ডেঙ্গু সতর্কতায় নেই কোন প্রচার প্রচারণা ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা। স্থানীয় জনপ্রতিনিদের মধ্যেও নেই আগাম সতর্কতার জন্য

পদক্ষেপ। তবে স্বাস্থ্য বিভাগ বলছে, রোগ নির্নয় ও চিকিৎসার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা রয়েছে হাসপাতালগুলোতে।

আগাম প্রস্তুতি না নেয়া ও প্রচার প্রচারণা না থাকায় ডেঙ্গু ছড়িয়ে পড়ে। কোরবানীর ঈদে যারা ঢাকায় গরু বিক্রি করতে গিয়েছিল তাদের মাধ্যমেই জেলা শহরগুলোতে এই ডেঙ্গু রোগ ছড়িয়েছে বলে ধালনা করছে স্বাস্থ্য বিভাগ ও সচেতন মহল।

এদিকে, মেহেরপুর জেলাতে দিন দিন ডেঙ্গু রোগী সংখ্যা বৃদ্ধি পেলেও জেলা বা উপজেলা প্রশাসন, পৌরসভা ও ইউনিয়ন পরষদ গুলোতে তেমন কোন প্রচার প্রচারণাও দেখা যায় নি। মেহেরপুর ও গাংনী দুটি পৌর সভা থাকলেও দেখা যায়নি মশক নিধনে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে। এখন শহর কিংবা গ্রাম সব খানেই ঝোপ ঝাড়, নর্দমা অপরিস্কার। এসব স্থান অনেকটাই মশার প্রজনন কেন্দ্র হিসেবে ধরা যায়। স্থানীয় পৌর কর্তৃপক্ষ আজো কোন প্রচার প্রচারণা চালাচ্ছেন না। তবে পৌর কর্তৃপক্ষ দাবী করেছেন তারা মশক নিধন কার্যক্রম চালাচ্ছেন। জেলা প্রশাসনের পক্ষ থেকে দায়সারাভাবে একটি র্যালী করেই ডেঙ্গু সচেতনতার দায়মুক্তি পেয়েছে।

স্বাস্থ্য বিভাগ বলছে, ডেঙ্গুর স্বভাব পাল্টেছে। আগে মশা দিনে কামড়াতো। স্বচ্ছ পানিতে এডিস মশা ডিম পাড়তো। এখন সবখানেই এডিশ মশার বিচরণ। ডেঙ্গু আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে হঠাৎ ১০৩/১০৪ জ¦র দেখা দিবে।

ডেঙ্গু আক্রান্ত গাংনীর ষোলটাকা গ্রামের জিন্নাত আলী বলেন, শুরু হয় পেট ব্যথা, মাথা ব্যথা, বমি, মাথা ঘোরা, পাতলা পায়খানা, রক্ত বের হওয়া শরীর ঠান্ডা হয়ে যাওয়া। তারপর শুরু হয় ডেঙ্গুর ভয়াভহতা।

চিকিৎসকদের পরামর্শ, এই সময় জ্বর হলে শুরুতেই পরীক্ষা করিয়ে নেয়া উচিৎ। ক্লাসিক্যাল ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হয়ে আবারও ডেঙ্গু আক্রান্ত হলে রোগীর অবস্থা বেশি ঝুঁকিতে পরতে পারে, তাই জ্বর হলেই সতর্ক থাকতে হবে।

মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালের তত্ত্ববধায়ক জমির মোহাম্মদ হাসিবুর সাত্তার জানান, জেলায় প্রতিদিনই ডেঙ্গু আক্রান্ত হবার খবর মিলেছে। ডেঙ্গু চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় কীট, আলাদা ওয়ার্ডসহ সব ধরণের প্রস্তুতি রয়েছে। তবে সবখানে প্রচার প্রচারণা চালানো প্রয়োজন যাতে ডেঙ্গু আক্রান্ত কেউ না হয়। সেক্ষেত্রে বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার রাখা ও নর্দমাতে নোংরা পানি বা জলাবদ্ধতা না

থাকে তার ব্যবস্থা নেয়া জরুরী। এ ক্ষেত্রে জনপ্রতিনিধিদের হস্তক্ষেপ জরুরী বলেও মনে করেন তিনি।

মোশন সিকনেস থেকে মুক্তি পেতে

বাঙালির তো চিরকালই পায়ের তলায় সর্ষে। সুযোগ পেলেই তাই ঘুরতে যাওয়ার শখ অনেকের। আর ঘুরতে গেলে অনেকেরই যাত্রা সহ্য হয় না। মোশন সিকনেস তখন আতঙ্কের আরেক নাম। মোশন সিকনেস থেকে মুক্তি পেতে যা করবেন:

খাবারের দিকে নজর দিন
ভ্রমণের সময় খাবারের দিকে বাড়তি মনোযোগ চাই। কি খাচ্ছেন দেখুন। খালি পেটে গাড়িতে ওঠা যাবে না। গাড়িতে ওঠার আগে চা বা গ্যাস হয় এমন খাবার খাবেন না।

মশলাযুক্ত খাবার এড়াতে হবে
সবসময় মশলা জাতীয় খাবার ভ্রমণের আগে পরিহার করুন। খুব বেশি ভরাপেটে থাকবেন না। আর বমির আতঙ্ক থাকলে ওষুধ খেয়ে নিন।

প্রচণ্ড ঝাঁকুনি লাগে এমন সিট নয়
অনেকে ভ্রমণের উত্তেজনায় সিট পেলেই খুশি। তবে এমন সিট বুকিং করুন যেখানে ঝাঁকুনি লাগে কম। ঝাঁকুনি থেকে মোশন সিকনেস আরও বেশি হতে পারে।

বই পড়া বা ভিডিও দেখা নয়
গাড়িতে বসে বই পড়া বা ভিডিও দেখার অভ্যাস এড়িয়ে চলুন। বেশিক্ষণ তাকিয়ে থাকলে মাথা ঘুরাতে পারে।

আবহাওয়া বুঝে যাত্রা
প্রচণ্ড গরম বা ঠান্ডায় যানবাহনের ধরণ নির্বাচনের সিদ্ধান্ত আলাদা করে নিতে হয়। আপনার যাত্রাপথে গরমের সময় নন-এসিতে চড়লে আর প্রচণ্ড গরম লাগলে মোশন সিকনেস হতে পারে। আবার গরম হলেও জানালার পাশে বসার চেষ্টা করুন। বাতাস পেলে স্বস্তি লাগবে।

সূত্র: ইত্তেফাক