অনিয়মই নিয়ম সাব-রেজিস্ট্রার মামুন বাবরের

আলমডাঙ্গা সাব-রেজিস্ট্রার মামুন বাবরের অনিয়মিত অফিস করা ও দুর্নীতি বন্ধে উপজেলা চেয়ারম্যান আইয়ুব হোসেন ও নির্বাহী অফিসার লিটন আলীর দেওয়া আল্টিমেটাম উপেক্ষিত হয়েছে।

মামুন বাবর সরকারি নিয়মানুযায়ী অফিসে না এসে বুধবারও দুপুর ১ টা ১০ মিনিটে অফিসে ঢোকেন। অফিসে ঢুকেই তিনি সাংবাদিকদের গালিগালাজ করেন এবং এক হাত নেন উপজেলা চেয়ারম্যান ও নির্বাহী অফিসারের বিরুদ্ধেও। তিনি টেবিল চাপড়িয়ে উচ্চস্বরে বলতে থাকেন, ‘উপজেলা চেয়ারম্যান ও ইউএনও‘র কাবিখা নিয়ে তো আমরা কথা বলি না।’

আলমডাঙ্গার সর্বোচ্চ দুই কর্মকর্তার পক্ষ থেকে সাব-রেজিস্ট্রার মামুন বাবরকে নিয়ম করে সময় মত অফিস করতে আল্টিমেটাম দেওয়ার পর তিনি তাদের ওপর বেজায় রেগে যান। কেউ তাকে কিছু করতে পারবে না বলেও পাল্টা হুমকি দেন।

প্রশ্ন উঠেছে, কোথায় তার ক্ষমতা? কেন তিনি সকালের অফিসে বিকেলে আসেন? আর প্রকাশ্যে কিভাবে দুর্নীতির টাকার ব্যাগ গুছিয়ে তিনি অফিস ছাড়েন? আলমডাঙ্গার মানুষ দেখেও কেন না দেখার ভান করে থাকেন? আর কেনই বা উপজেলা চেয়ারম্যান ও নির্বাহী অফিসারও তাকে নিয়মের ভেতরে আনতে পারছেন না? এরকম অনেক প্রশ্ন মানুষের মাথায় মাথায় ঘুরছে।

কিন্ত হাজারো বার মাথা খাটিয়েও এর কোন সদুত্তোর কেউ খুঁজে পাচ্ছেন না। তবে একটা বিষয় সবাই একবাক্যে মেনে নিচ্ছেন, আর তা হল মামুন বাবরের হাত অনেক লম্বা। তার লম্বা হাত সরকারি কোন সংস্থাই ছুঁতে পারছে না।

সূত্র মতে, সাব-রেজিস্ট্রার মামুন বাবরের হুমকি-ধামকিতে অফিসের সবাই থাকেন ভয়ে ভয়ে। বেশী ভয়ে জড়োসড়ো হয়ে থাকেন দলিল লেখকরা। দলিল লেখকদের কেউ একটু বিরাগভাজন হলেই তার দলিল রেজিস্ট্রি বন্ধ হয়ে যায়। লাইসেন্স বাতিলেরও হুমকি দেওয়া হয়। এই হুমকি অনেক সময় দলিল লেখকদের জীবনেরও হুমকি হয়ে দাঁড়ায়।

সাব-রেজিস্ট্রার মামুন বাবরের স্বেচ্ছাচারিতার এসব কথা ছড়িয়ে

লেখকদের ওপর রীতিমত স্টিমরোলার চালান।

সূত্র জানায়, বছর দুয়েক আগে চরম স্বেচ্চাচারিতা ও দুর্নীতির বিরুদ্ধে দাঁড়িয়ে দলিল লেখকরা মামুন বাবরের অপসারনের দাবিতে একটি আন্দোলন গড়ে তুলেছিলেন। এতে অচালাবস্থা দেখা দেয় সাব রেজিস্ট্রি অফিসে। কিন্ত মামুন বাবরের ক্ষমতার হাত দীর্ঘ হওয়ায় তাকে কেউ টলাতে পারেনি। তিনি জেকে বসেন অফিসে। এরপর থেকে তার স্বেচ্ছাচারিতা শতগুন বেড়ে যায়।

তিনি অফিসের কয়েকজন অনুগতকে সাথে নিয়ে বিরাগভাজনদের ওপর স্টিমরোলার চালাতে থাকেন। কোনদিন অফিসে আসেন আবার কোনদিন অফিসে আসেন না। গ্রাম থেকে আসা শত শত নারী-পুরুষ দিনভর অপেক্ষা করে করে শেষ পর্যন্ত বাড়ি ফিরে যান। তিনি কারও কাছে জবাবদিহি করতে রাজি নন। মামুন বাবরের স্বেচ্ছাচারিতা নিয়ে শহরময় আলোচনা হতে থাকে। মামুন বাবরের অদৃশ্য শক্তির কাছে সবাই নত স্বীকার করতে থাকে। দিনের পর দিন চলতে থাকে এভাবেই।

আপনার দেওয়া আল্টিমেটামের পরেও মামুন বাবর বুধবার ১টা ১০ মিনিটে অফিসে আসেন জানালে উপজেলা চেয়ারম্যান আইয়ুব হোসেন বলেন, তার ক্ষমতার হাত কতবড় লম্বা সেটা আমরা দেখব। তিনি বলেন, মামুন বাবর জানেন না, সবচেয়ে হাত বড় এদেশের জনগণের।

এ ব্যাপারে উপজেলা নির্বাহী অফিসার লিটন আলী বলেন, আমরা সরকারি আইনানুযায়ী সাব-রেজিস্ট্রার মামুন বাবরকে অফিসে উপস্থিত হওয়ার ব্যাপারে সচেতন হতে বলেছিলাম। তিনি শোনেন নি। এখন আইনানুযায়ী তার বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নেওয়া হবে।

এ ব্যাপারে সাব-রেজিস্ট্রার মামুন বাবরের মোবাইলে একাধিকবার ফোন করলেও তিনি মোবাইল রিসিভ করেননি।

মেহেরপুর জেলা পুলিশের সর্তকতা

অভিযান

মেহেরপুর সদরের বিভিন্ন স্থানে শত ভাগ মাস্ক পরিধানের লক্ষে জেলা পুলিশের সর্তকতা অভিযান।

বুধবার সকালে মেহেরপুর সদর থানার এএসআই মনোয়াজ এর নেতৃত্বে এই কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়।

এসময় তিনি বলেন করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে আমাদের কে শত ভাগ মাস্ক পরিধান করতে হবে।
মেহেরপুর জেলাবাসী যেনো ভালো থাকে সুস্থ থাকে তারই জন্য প্রথম থেকেই জেলা পুলিশ জনসাধারণকে সতর্ক করে আসছে।

তারই পরিপ্রেক্ষিতে আজ আমরা জনসাধারণকে সচেতন করার পাশাপাশি শতভাগ মাস্ক পরিধান নিশ্চিত করণের লক্ষে কঠোর নিরাপত্তা জারি করেছি।

এ সময় আরো উপস্থিত ছিলেন রাব্বি, শারাফাত,সাগর প্রমুখ।

গাংনীতে সমবায় সমিতির খাদ্য সামগ্রী বিতরণ

গাংনী উপজেলার কয়েকটি সমবায় সমিতির নিজস্ব তহবিল থেকে সমিতির কর্মহীন দরিদ্র সদস্যদের মাঝে ত্রাণ বিতরণ করা হয়েছে।

বুধবার বিকালে গাংনী উপজেলার নাগদারখাল পানিব্যাবস্থাপনা সমবায় সমিতি লিঃ এর উদ্যোগে এই খাদ্য সামগ্রী বিতরণ করা হয়। মড়কা বাজারে সমিতির অফিসে ৩৫ জন সদস্যের মাঝে ৫ কেজি আটা, ১ কেজি চিনি, ২ কেজি আলু, ১ প্যাকেট সেমাই ও ১ টি করে সাবান বিতরণ করা হয়।

এসময় প্রধান অতিথি অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন, গাংনী উপজেলা সমবায় অফিসার মাহবুবুল হক। বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন

সহকারী পরিদর্শক জনাব হাফিজুর রহমান ।

এছাড়া নাগদারখাল পানিব্যাবস্থাপনা সমবায় সমিতি লিঃ এর সভাপতি জনাব মোঃ আব্দাল হক ও সম্পাদকসহ সমিতির নেতৃবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

কেউ অপরাধ করলে তার শাস্তি হোক: সাবেক স্বাস্থ্য ডিজি

সাবেক স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহাপরিচালক ডা. আবুল কালাম আজাদ বলেছেন, আমি কোন দুর্নীতি করিনি, কেউ অপরাধ করলে তার শাস্তি হোক। সেই সঙ্গে তার বিরুদ্ধে উঠা অভিযোগের তদন্ত করতে দুদককে সব ধরনের সহযোগীতা করা হবে। বুধবার (১২ আগস্ট) দুদক কার্যালয়ে জিজ্ঞাসাবাদের পর সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে লিখিত বক্তব্যে তিনি এসব কথা বলেন। এ সময় তিনি নিজেকে সৎ দাবি করেন।

দুর্নীতি দমন কমিশনের (দুদক) ডাকে সাড়া দিয়ে সকাল ১০টার কিছু আগে সেগুনবাগিচার কার্যালয়ে যান স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের সাবেক মহাপরিচালক (ডিজি) অধ্যাপক ডা. মোহাম্মদ আবুল কালাম। এরপর ১০টার দিকে তাকে জিজ্ঞাসাবাদ শুরু করে দুদক। আগামীকাল বৃহস্পতিবারও তাকে জিজ্ঞাসাবাদ চলবে বলে জানা গেছে।

দীর্ঘ ৫ ঘণ্টা জিজ্ঞাসাবাদের পর তিনটার দিকে দুদক কার্যালয় থেকে বের হয়ে সাংবাদিকদের মুখোমুখি হন সাবেক এই কর্মকর্তা। এসময় তিনি সাংবাদিকদের কোন প্রশ্নের উত্তর না দিয়ে তিনি তার লিখিত বক্তব্য পাঠ করেন। এসময় তিনি দাবি করেন, ‘কিছু দিন ধরেই তার বিরুদ্ধে নানা ধরনের ষড়যন্ত্র হচ্ছে। এ সব ষড়যন্ত্র মোকাবেলা করেই তিনি নিজেকে নির্দোষ প্রমাণ করবেন।’

তিনি আরো বলেন, ‘আমি কোনো দুর্নীতি করিনি, আমি সৎ, দক্ষ ও সজ্জন হিসেবে কাজ করেছি। দুর্নীতি যেই করুক আমি তার শাস্তি চাই, দুদককে আমি সহযোগিতা করব। তিনি আরও বলেন, যেহেতু আমার সময়ে দুর্নীতির অভিযোগ উঠেছে তাই আমি পদত্যাগ করে দৃষ্টান্ত স্থাপন

করেছি। একটি মহল আমার বিরুদ্ধে অপপ্রচার চালিয়েছে ‘

করোনাকালে স্বাস্থ্য অধিদফতরের নানা অনিয়ম ও দুর্নীতির অভিযোগ সম্পর্কে জানতে দুদক পরিচালক মীর মো. জয়নুল আবেদীন শিবলী ও শেখ মো. ফানাফিল্যা পৃথক চিঠির মাধ্যমে তাকে তলব করেছিলেন। মীর মো. জয়নুল আবেদীন শিবলী স্বাক্ষরিত পত্রে বলা হয়েছে, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর ও সিএমএসডি-এর সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা/কর্মচারীদের বিরুদ্ধে বিভিন্ন অনিয়ম, দুর্নীতি ও ক্ষমতার অপব্যবহারের মাধ্যমে কোভিড-১৯ এর চিকিৎসার নিমিত্ত নিন্মমানের মাস্ক, পিপিই ও অন্যান্য স্বাস্থ্য সরঞ্জামাদি ক্রয়সহ বিভিন্ন হাসপাতালে সরবরাহের নামে অন্যান্যদের যোগসাজশে কোটি কোটি টাকা আত্মসাতপূর্বক অবৈধ সম্পদ অর্জনের অভিযোগটি সুষ্ঠু অনুসন্ধানের স্বার্থে তার বক্তব্য গ্রহণের জন্য তলব করা হয়।

অতীব জরুরি এই পত্রে, ১২ আগস্ট দুদকে হাজির হয়ে বক্তব্য প্রদানের অনুরোধ করা হয়। পত্রে আরো বলা হয়, নির্ধারিত সময়ে হাজির হয়ে বক্তব্য প্রদানে ব্যর্থ হলে বর্ণিত অভিযোগ সংক্রান্ত বিষয়ে তার কোন বক্তব্য নেই মর্মে গণ্য করা হবে।

অপরদিকে দুদক পরিচালক শেখ মো. ফানাফিল্যা স্বাক্ষরিত পত্রে ১৩ আগস্ট অধ্যাপক ডা. আবুল কালাম আজাদকে তলব করা হয়েছে। এই পত্রে বলা হয়, সাহেদ, চেয়ারম্যান, রিজেন্ট হাসপাতাল লিঃ, উত্তরা, ঢাকা ও অন্যান্যদের বিরুদ্ধে জনসাধারণের সাথে প্রতারণা করে করোনা সনদ দেওয়ার নামে কোটি কোটি টাকা সংগ্রহ করে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি কর্তৃক অবৈধ সম্পদ অর্জনের অভিযোগে দুদকে চলমান অনুসন্ধানের সুষ্ঠু অনুসন্ধানের স্বার্থে তাকে (জনাব আবুল কালাম আজাদ) তলব করা হয়েছে।

সূত্র- ইত্তেফাক

করোনা বুলেটিন একেবারে বন্ধ না করার আহ্বান কাদেরের

আওয়ামী লীগের সাধারণ সম্পাদক এবং সড়ক পরিবহন ও সেতুমন্ত্রী ওবায়দুল কাদের করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের নিয়মিত স্বাস্থ্য বুলেটিন একেবারে বন্ধ না করে সপ্তাহে দুই দিন প্রচারের আহ্বান জানিয়েছেন।

তিনি বলেন, করোনা সংক্রমণ, মৃত্যুসহ প্রতিদিন স্বাস্থ্য বিভাগের আপডেট বন্ধ হলে এ ভাইরাসের সংক্রমণ রোধে জনমানুষের মাঝে স্বাস্থ্যবিধি মানতে অনীহা দেখা দিতে পারে। পাশাপাশি গুজবের ডালপালা বিস্তারের আশংকাও থেকে যাবে। এ সময় বিষয়টি বাস্তবতার নিরিখে বিবেচনায় নেয়ার জন্য সংশ্লিষ্টদের প্রতি অনুরোধ জানাচ্ছি।

আজ বুধবার সিলেট জোন, বিআরটিএ ও বিআরটিসির কর্মকর্তাদের সাথে মতবিনিময় সভা শেষে সংবাদ সম্মেলনে ওবায়দুল কাদের এ আহ্বান জানান। ওবায়দুল কাদের তার সরকারি বাসভবন থেকে ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে সভায় যুক্ত হন।

আওয়ামী লীগের সাধারণ সম্পাদক বলেন, করোনার এ সময়ে সরকার জনসমাবেশ বা কোনো ধরনের সমাগম সংক্রমণ রোধের স্বার্থে বন্ধ ঘোষণা করেছে। কোনো ধরনের অনিয়ম কিংবা হত্যাকাণ্ডের বিষয়ে সরকার দ্রুততার সাথে ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে। এ নিয়ে মানববন্ধন ও রাজনৈতিক কর্মসূচি করোনার সংক্রমণ বৃদ্ধি করতে পারে।

আইনশৃঙ্খলা বাহিনী যেকোনো মামলার সন্দেহভাজনদের জিজ্ঞাসাবাদ করতে পারে এবং এ সময়ে সবাইকে ধৈর্য ও সহনশীলতা প্রদর্শনের আহ্বান জানান ওবায়দুল কাদের।

উন্নয়ন প্রকল্প নির্ধারিত সময়ে শেষ না হলে সরকারের ব্যয় বেড়ে যায় উল্লেখ করে সড়ক পরিবহন ও সেতুমন্ত্রী বলেন, সময়মতো নির্মাণকাজ শেষ করতে ব্যর্থ হওয়া ঠিকাদার এবং তদারককারী প্রকৌশলীর বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে।

স্বল্পসময়ে ভূমি অধিগ্রহণ বিষয়ক কার্যাদি সম্পাদনে জেলা প্রশাসকদের অধিকতর সক্রিয়তার ওপর গুরুত্বারোপ করে তিনি বলেন,

ভূমি অধিগ্রহণে জটিলতা দেখা দিলে নির্ধারিত সময়ে উন্নয়ন প্রকল্প বাস্তবায়ন বিলম্বিত হয়। জেলা প্রশাসনের সাথে প্রকল্প এলাকার সড়ক প্রকৌশলীদের সমন্বয় বাড়ানোর পাশাপাশি এ সমস্যা সমাধানে প্রয়োজন হলে স্থানীয় জনপ্রতিনিধিদের সহযোগিতা গ্রহণের পরামর্শ দেন তিনি।

প্রকৌশলীদের মাঠ পর্যায়ে চলমান সড়ক নির্মাণ ও সংস্কার কাজে নিবিড় তদারকি এবং পরিদর্শন বাড়ানোর পরামর্শ দিয়ে ওবায়দুল কাদের বলেন, ভবিষ্যতে পদোন্নতি ও পদায়নের ক্ষেত্রে জ্যেষ্ঠতার পাশাপাশি মাঠ পর্যায়ে প্রকল্প বাস্তবায়নের সক্ষমতা বিবেচনায় নেয়া হবে।

তিনি বলেন, সিলেটবাসীর দীর্ঘ প্রত্যাশিত ঢাকা-সিলেট মহাসড়ক চার লেনে উন্নীতকরণ কাজ শীঘ্রই শুরু হতে যাচ্ছে। এশীয় ডেভেলপমেন্ট ব্যাংক (এডিবি) এ মহাসড়ক উন্নয়নে অর্থায়ন চূড়ান্ত করেছে। সিলেট শহর থেকে বিমানবন্দর এবং কুমারগাঁও হতে বাদাঘাট হয়ে বিমানবন্দর পর্যন্ত সড়ক দু’টি চার লেনে উন্নীত করার কাজও শীঘ্রই শুরু হতে যাচ্ছে।

সড়ক পরিবহন ও সেতুমন্ত্রী বলেন, কিছু কিছু গণপরিবহন করোনাকালের জন্য গৃহীত ব্যবস্থা হিসেবে সমন্বয় করা ভাড়া ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলছে না বলে অভিযোগ পাওয়া যাচ্ছে, যা অত্যন্ত দুঃখজনক। তিনি বলেন, অর্ধেক আসন খালি রাখার কথা থাকলেও অনেক পরিবহন তা প্রতিপালন করছে না। এ বিষয়ে মন্ত্রী আইন প্রয়োগকারী সংস্থা ও বিআরটিএ’কে অভিযুক্ত পরিবহনের বিরুদ্ধে কঠোর আইনগত ব্যবস্থা গ্রহণের নির্দেশনা দেয়ার পাশাপাশি পরিবহন মালিক ও শ্রমিকদের সহযোগিতা কামনা করেন।

ভিডিও কনফারেন্সে অন্যান্যর মাঝে সড়ক পরিবহন ও মহাসড়ক বিভাগের অতিরিক্ত সচিব চন্দন কুমার দে, সড়ক ও জনপথ অধিদপ্তরের প্রধান প্রকৌশলী মো. শাহারিয়ার হোসেন, সিলেট সড়ক জোনের অতিরিক্ত প্রধান প্রকৌশলী তুষার কান্তি সাহাসহ বিভিন্ন সড়ক বিভাগের নির্বাহী প্রকৌশলী এবং বিআরটিএ ও বিআরটিসি’র কর্মকর্তাগণ সংযুক্ত ছিলেন। বাসস

সূত্র- ইত্তেফাক

সেপ্টেম্বরে স্কুল খুললে সংক্ষিপ্ত সিলেবাসে পিইসি পরীক্ষা

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা প্রতিমন্ত্রী মোহাম্মদ জাকির হোসেন বলেছেন, আগামী সেপ্টেম্বরে স্কুল খুললে সংক্ষিপ্ত সিলেবাসে পিইসি পরীক্ষা হবে। আর যদি অক্টোবর-নভেম্বরে খুলে তবে নিজ নিজ স্কুলে বার্ষিক পরীক্ষা এমসিকিউ ৫০ নম্বরের ও মৌখিক পরীক্ষার মাধ্যমে প্রাথমিক শিক্ষার্থীদের পরীক্ষা নেওয়া হবে। আর যদি ডিসেম্বরে স্কুল খুল তবে প্রাথমিক শিক্ষা মন্ত্রণালয় অটোপাসের পরিকল্পনা করেছে।

আজ বুধবার দুপুরে সাংবাদিকদের প্রাথমিক ও গণশিক্ষা প্রতিমন্ত্রী মোহাম্মদ জাকির হোসেন এসব কথা জানান। এসব বিষয়ে প্রস্তাব আগামী ১৬ আগস্ট প্রধানমন্ত্রীর কাছে পাঠানো হবে। তারপর সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে বলে জানান প্রাথমিক ও গণশিক্ষা প্রতিমন্ত্রী।

করোনাভাইরাসের কারণে গত ১৭ মার্চ থেকে দেশের সব শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বন্ধ আছে। এ অবস্থায় সরকারের উচ্চ পর্যায়ের সিদ্ধান্তে বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট শিক্ষা মন্ত্রণালয়ে ৩৯ পৃষ্ঠার একটি প্রতিবেদন জমা দিয়েছে।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

করোনায় মৃত্যু সাড়ে ৩ হাজার

ছাড়াল

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে দেশে এ পর্যন্ত সাড়ে তিন হাজারের বেশি মানুষের মৃত্যু হয়েছে। আক্রান্ত হয়েছে ২ লাখ ৬৬ হাজার ৪৯৮ জন।

তবে আক্রান্তদের মধ্যে সুস্থ হওয়া কোভিড রোগীর সংখ্যাও কম নয়। এ পর্যন্ত ১ লাখ ৫৩ হাজার ৮৯ জন রোগী সুস্থ হয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে গেছেন।

বুধবার স্বাস্থ্য অধিদফতরের এক সংবাদ বিজ্ঞপ্তিতে জানানো হয়, গত ২৪ ঘণ্টায় ১৪ হাজার ৫৫০টি নমুনা সংগ্রহ করা হয়েছে। এর মধ্যে পূর্বের নমুনাসহ ১৪ হাজার ৭৫১টি নমুনা পরীক্ষা করে ২ হাজার ৯৯৫ জনের দেহে করোনা শনাক্ত হয়েছে। মোট শনাক্ত ২ লাখ ৬৬ হাজার ৪৯৮।

গত ২৪ ঘণ্টায় শনাক্তের হার ২০ দশমিক ৩০ শতাংশ।

এই সময়ে দেশে আরও ৪২ জনের মৃত্যু হয়েছে। এ নিয়ে দেশে মোট ৩ হাজার ৫১৩ জন কোভিড রোগী মারা গেলেন।

এছাড়া গত ২৪ ঘণ্টায় সুস্থ হয়েছেন এক হাজার ১১৭ জন এবং মোট সুস্থ ১ লাখ ৫৩ হাজার ৮৯ জন।

শনাক্ত বিবেচনায় সুস্থতার হার ৫৭ দশমিক ৪৪ শতাংশ ও মৃত্যুর হার ১ দশমিক ৩২ শতাংশ।

গত বছরের ডিসেম্বরে চীন থেকে উৎপত্তি হওয়া প্রাণঘাতী করোনাভাইরাস বাংলাদেশসহ বিশ্বের ২১৩টি দেশ ও অঞ্চলে ছড়িয়ে পড়েছে।

গত ১১ মার্চ করোনাভাইরাস সংকটকে মহামারী ঘোষণা করে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও)।

বাংলাদেশে প্রথম কোভিড-১৯ রোগীশনাক্ত হন ৮ মার্চ এবং এ রোগে আক্রান্ত প্রথম রোগীর মৃত্যু হয় ১৮ মার্চ।

সূত্র- যুগান্তর

[redacted]

[redacted]

করোনা আক্রান্ত ব্যক্তিরা যেভাবে ফুসফুসের ব্যায়াম করবেন

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পর অনেক মানুষ বাড়িতে থেকেই চিকিৎসা নিচ্ছেন। এ কারণে কোভিড-১৯ থেকে সুস্থ হয়ে উঠতে চিকিৎসার পাশাপাশি ফুসফুসের ব্যায়াম করার ওপর জোর দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা।

বাংলাদেশের স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের অতিরিক্ত মহাপরিচালক অধ্যাপক ডা. নাসিমা সুলতানা বেশ কয়েকবার নিয়মিত ব্রিফিংয়ে বলেছেন, এ সময়ে আপনারা ফুসফুসের ব্যায়াম বা শ্বাসযন্ত্রের ব্যায়ামটা নিয়মিতভাবে চালিয়ে যাবেন। কারণ, অনেক সময়ই কাশির সঙ্গে শ্বাসকষ্ট হতে পারে। শ্বাসযন্ত্রের ব্যায়ামটা যেন নিয়মিতভাবে চালিয়ে যান।

যেভাবে করোনাভাইরাসে শনাক্ত ব্যক্তিরা ফুসফুসের ব্যায়াম করতে পারেন
বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ ডা. রওশন আরা খানম বলেন, করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পর যাদের হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় বা আইসিইউতে যেতে হয়, তাদের ফুসফুসের ক্ষতিটা বেশি হয়। তাদের সেই ক্ষতি কাটিয়ে উঠতে, স্বাভাবিক জীবনযাপনে যেতে অনেক সময় লেগে যায় বলে আমরা দেখেছি। তাদের জন্য পরবর্তীতে ‘ফুসফুসের পুনর্বাসন প্রোগ্রাম’ দরকার হয়ে পড়ে।’

তবে যারা বাসায় থেকে চিকিৎসা নিচ্ছেন, তারাও চাইলে পুনর্বাসনের এসব ব্যায়াম করতে পারেন।

গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস ব্যায়াম

বুক ভরে শ্বাস নিয়ে যতক্ষণ সম্ভব ধরে রাখা- এরপরে আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়তে হবে। এর ফলে ফুসফুসের কোষগুলোর ব্যায়াম হয়, ফলে সেটির স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে না।

এজন্য চিকিৎসকরা পরামর্শ দিচ্ছেন, পিঠ সোজা করে আরাম করে বসতে হবে। এরপর প্রথমে মুখ দিয়ে নিশ্বাস দিয়ে ফুসফুসের সব বাতাস বের করে দিতে হবে। এরপর আবার গভীর শ্বাস নিয়ে যতটা সম্ভব ফুসফুসে বাতাস ভরে নিতে হবে।

এরপর যতক্ষণ সম্ভব হয়, শ্বাস আটকে রাখুন। আবার একসাথে সব বাতাস বের করে দিন। এভাবে দিনে অন্তত দুইবার এই রকম ব্যায়াম করা যেতে পারে। এতে ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ ডা. আলতাফ হোসেন সরকার বলেন, লম্বা শ্বাস নিয়ে বুক ফুলিয়ে কমপক্ষে ১০ সেকেন্ড ধরে রাখার চেষ্টা করতে হবে। ১০ সেকেন্ড বোঝার জন্য এক হাজার এক, এক হাজার দুই, একহাজার তিন…এভাবে দশ পর্যন্ত গোনা যেতে পারে।

ইনসেন্টিভ স্প্যারোমেট্রি ব্যায়াম

বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ ডা. রওশন আরা খানম বলছেন, হাসপাতালের রোগীদের পাশাপাশি আউটডোরের রোগীদের জন্যও এই ব্যায়ামের সুপারিশ করা হয়। এখানে ছোট একটা ডিভাইসের মধ্যে তিনটা বল থাকে। শ্বাস দিয়ে রোগীদের সেই বলগুলো ডিভাইসের ভেতরে তুলতে হয়। প্রথমদিন হয়তো একটা, পরের দিন আরেকটা, এভাবে আস্তে আস্তে বল তোলার ক্ষমতা বাড়ে। তিনটা বল তুলে নিয়ে ধীরে ধীরে আবার ছেড়ে দিতে হয়। এভাবে ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ে।

উপুড় হয়ে ঘুমানো

বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ ডা. রওশন আরা খানম বলেন, করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হলে মানুষের শরীরে অনেক সময় অক্সিজেনের স্বল্পতা তৈরি হয়। ফুসফুসের কার্যক্ষমতা কমে যাওয়ার কারণেই এটা হয়। এজন্য উপুড় হয়ে শুয়ে থাকলে বা পাশ ফিরে শুয়ে থাকলে শরীরের অক্সিজেনের সরবরাহ বাড়ে। এভাবে শুয়ে থাকার সময় মাথার নিচে কোনো বালিশ ব্যবহার না করাই ভালো।

তবে বুক বেশি ভার ভার মনে হলে বা শ্বাস নিতে বেশি কষ্ট হলে অবশ্যই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে, বলছেন বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ ডা. রওশন আরা খানম।

শ্বাস নেওয়ার সময় হাত তোলা

ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ ডা. আলতাফ হোসেন সরকার বলছেন, ‘আমরা অনেক সময় রোগীদের পরামর্শ দেই যে, যখন শ্বাস নেবে, তখন হাত ওপরে তুলতে হবে, আবার যখন শ্বাস ছেড়ে দেবে, তখন হাত নিচে নামিয়ে আনা হবে।’ এর ফলে শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে শরীরের অঙ্গের একটি ব্যায়াম হবে।

আবার লম্বা শ্বাস নেওয়ার সময় বুকের পাঁজরের নিচে হাত রেখে অনুভব করতে হবে যে, বুকটা বেলুনের মতো ফুলে উঠছে। এরপর সেটা আবার চাপ দিয়ে বাতাস বের করে দিতে হবে। এভাবে দিনে অন্তত কয়েকবার করতে হবে।

নাক বন্ধ করে শ্বাস নেওয়া

হাত দিয়ে প্রথমে নাকের বাম পাশ বন্ধ করে ডান পাশ দিয়ে লম্বা শাস নিন। ৫-১০ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখুন। এরপর শ্বাস ছেড়ে দিন। এরপর নাকের ডান পাশ চেপে ধরে একইভাবে শ্বাস নিন। একইভাবে ৫-১০ সেকেন্ড ধরে রেখে শ্বাস ছেড়ে দিন। এভাবে প্রতিদিন কয়েকবার করে অভ্যাস করুন।

বাষ্প নেওয়া

ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ ডা. আলতাফ হোসেন সরকার বলছেন, অনেক সময় আমরা রোগীদের বাষ্প নেওয়ার পরামর্শ দেই। বাসায় থেকে যারা চিকিৎসা নিচ্ছেন, তারা গরম পানির ভাপ নিতে পারেন। সেটাও ফুসফুসের জন্য ভালো।

ব্রিটিশ লাং ফাউন্ডেশনের পরামর্শ হলো, গভীর শ্বাসের ব্যায়াম ফুসফুস থেকে শ্লেষ্মা দূর করে অধিক বায়ু সঞ্চালনে সাহায্য করতে পারে। এ ব্যায়াম করতে ৫-১০ বার গভীর শ্বাস নিতে হবে। তারপর কয়েক বার জোরে কাশি দিয়ে রিপিট করতে হবে। এতে ফুসফুস আরও শক্তিশালী হবে।

ফুসফুসের সক্ষমতা বাড়াতে করোনাভাইরাসের আক্রান্ত হওয়ার পর খানিকটা সুস্থ হয়ে উঠলে হাঁটা শুরু করে শারীরিক সক্ষমতা বাড়াতে হবে। পরবর্তী সময়ে হাঁটার গতি আরও বাড়াতে হবে। এসব ব্যায়াম স্বল্পমেয়াদী কোনো ব্যায়াম নয়। দীর্ঘদিন ধরে এই ব্যায়ামের চর্চা অব্যাহত রাখতে হবে।

যেসব ক্ষেত্রে এসব ব্যায়াম করা যাবে না

যদিও ফুসফুসের সক্ষমতা বাড়াতে চিকিৎসকরা ব্যায়ামের পরামর্শ দিচ্ছেন, কিন্তু কারও যদি শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা বা কাশি থাকে, তখন এই ধরনের ব্যায়াম না করাই ভালো। যাদের হৃদরোগ বা ফুসফুসের দীর্ঘমেয়াদী রোগ রয়েছে, তারা ব্যায়ামের আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন।

ব্যায়াম করার সময় অসুস্থ বোধ হলে বা শ্বাসকষ্ট হলে সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়াম বন্ধ করে বিশ্রাম নিন। কষ্ট বেশি হলে চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।

সূত্র : বিবিস বাংলা

দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে তুলসি পাতা

রোগ সারাতে তুলসি পাতার ব্যবহার হয়ে আসছে। নানাবিধ রোগ সারাতে দারুণভাবে সাহায্য করে থাকে তুলসি পাতা। যার উল্লেখ পাওয়া যায় প্রাচীন আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও।

জেনে নিন নিয়ম মেনে প্রতিদিন তুলসি পাতা খেলে যেসব উপকার মিলতে পারে;

রক্ত পরিশুদ্ধ হয়
প্রতিদিন সকালে খালি পেটে ২-৩ টি তুলসি পাতা খাওয়ার অভ্যাস করলে রক্তে উপস্থিত ক্ষতিকর উপাদান এবং টক্সিন শরীরের বাইরে বেরিয়ে যায়।

ডায়াবেটিস দূরে থাকে
বেশ কিছু গবেষণায় দেখা গেছে নিয়মিত তুলসি পাতা খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা কমতে শুরু করে। সেই সঙ্গে ইনসুলিনের কর্মক্ষমতাও বাড়ে। ফলে শরীরে সুগারের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার কোনও সম্ভাবনাই থাকে না। প্রসঙ্গত, মেটাবলিক ড্য়ামেজ-এর হাত থেকে লিভার এবং কিডনি-কে বাঁচাতেও তুলতি পাতা দারুণভাবে সাহায্য করে।

ক্যান্সার দূরে থাকে
তুলসি পাতায় উপস্থিত ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট শরীরের ভেতরকার ক্যান্সার সেল যাতে কোনওভাবেই জন্ম নিতে না পারে, সেদিকে খেয়াল রাখে। ফলে ক্যান্সার রোগ ধারের কাছে ঘেঁষার সুযোগই পায় না।

দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটে

একাধিক পুষ্টিগুণে ভরপুর তুলসি পাতা, দৃষ্টিশক্তি বাড়ানোর পাশাপাশি ছানি এবং গ্লুকোমার মতো চোখের রোগকে দূরে রাখতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। সেই সঙ্গে ম্যাকুলার ডিজেনারেশন আটকাতেও সাহায্য করে।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন