গাংনীতে উপজেলা শিক্ষক কর্মচারী পরিবারের মানববন্ধন

মেহেরপুরের গাংনীতে বেসরকারি শিক্ষক-কর্মচারীদের ২০% বাড়িভাড়া ও ১,৫০০ টাকা চিকিৎসা ভাতার দাবিতে মানববন্ধন অনুষ্ঠিত হয়েছে।

গাংনী উপজেলা শিক্ষা পরিবারের আয়োজনে আজ শনিবার সকাল সাড়ে ১০টায় গাংনী প্রেসক্লাবের সামনের সড়কে এ মানববন্ধন অনুষ্ঠিত হয়।

বাংলাদেশ কলেজ শিক্ষক সমিতি গাংনী উপজেলা শাখার সভাপতি, গাংনী মহিলা ডিগ্রি কলেজের সহকারী অধ্যাপক বেদারুল ইসলাম এর সভাপতিত্বে এবং কলেজ শিক্ষক সমিতির সাধারণ সম্পাদক আবু সায়েম পল্টু ও বাংলাদেশ শিক্ষক সমিতির সাধারণ সম্পাদক মোস্তাফিজুর রহমান বাবলুর যৌথ সঞ্চালনায় অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে বক্তব্য রাখেন গাংনী উপজেলা শিক্ষক কর্মচারী ঐক্যজোটের সভাপতি ও গাংনী টেকনিক্যাল অ্যান্ড বিএম কলেজের অধ্যক্ষ আবুল কালাম আজাদ স্বপন।

অনুষ্ঠানে আরও বক্তব্য রাখেন তেরাইল ডিগ্রি কলেজের ভারপ্রাপ্ত অধ্যক্ষ জিনারুল ইসলাম, হাড়াভাঙ্গা ফাজিল মাদ্রাসার অধ্যক্ষ আব্দুর রাজ্জাক, কলেজ শিক্ষক সমিতির সাংগঠনিক সম্পাদক মকলেচুর রহমান, কলেজ শিক্ষক সমিতির সদস্য আমিরুল ইসলাম, বাংলাদেশ শিক্ষক সমিতির আন্তর্জাতিক বিষয়ক সম্পাদক সৈয়দ জাকির হোসেন, বাংলাদেশ শিক্ষক সমিতির জেলা শাখার সম্পাদক আল হেলাল, মাধ্যমিক শিক্ষক সমিতির সভাপতি জামাল হোসেন, কাজিপুর মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক কামাল হোসেন, ভাটপাড়া মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক হাসানুজ্জামান, গাড়াডোব মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক দিলরুবা খাতুন, ডিজেএমসি মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক রফিকুল ইসলামসহ গাংনী উপজেলার বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রধান ও শিক্ষক-কর্মচারীবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

পবিত্র কোরআন তেলাওয়াতের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের শুভ সূচনা হয়। পবিত্র কোরআন তেলাওয়াত করেন করমদি ডিগ্রি কলেজের সহকারী অধ্যাপক কামাল হোসেন।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে শিক্ষক কর্মচারী ঐক্যজোটের উপজেলা সভাপতি অধ্যক্ষ আবুল কালাম আজাদ স্বপন বলেন, আমরা শিক্ষকরা শ্রেণিকক্ষে থাকতে চাই। আগের শিক্ষা উপদেষ্টার সুপারিশকৃত ২০%

বাড়িভাড়া ও ১,৫০০ টাকা চিকিৎসা ভাতার প্রতিশ্রুতি বাস্তবায়নের আহ্বান জানাই। শিক্ষা মন্ত্রণালয় ও অর্থ মন্ত্রণালয়ের কর্মকর্তাদের উদ্দেশ্যে বলতে চাই আপনারা সবাই কোনো না কোনো শিক্ষকের ছাত্র, অথচ শিক্ষকদের ন্যায্য দাবির ব্যাপারে কোনো ইতিবাচক পদক্ষেপ নেন না। বরং শিক্ষকরা যাতে কোনো সুবিধা না পায়, সেজন্য নানা বাধা সৃষ্টি করা হয় যা শিক্ষক সমাজের জন্য লজ্জাজনক।

তিনি আরও বলেন, অনতিবিলম্বে শিক্ষক সমাজের দাবির সাথে একাত্মতা প্রকাশ করে ন্যায্য দাবির প্রজ্ঞাপন জারি করার আহ্বান জানাচ্ছি। দাবিগুলো না মানা হলে আগামীকাল ঢাকায় বৃহত্তর সমাবেশের মাধ্যমে আন্দোলনের কর্মসূচি ঘোষণা করা হবে।

তিনি শেষে ৫০০ টাকার বাড়িভাড়া সংক্রান্ত প্রজ্ঞাপন বাতিল করে শিক্ষকদের দাবিকৃত ২০% বাড়িভাড়া ও ১,৫০০ টাকা চিকিৎসা ভাতা প্রদানের প্রজ্ঞাপন জারির দাবি জানান।

গাংনীতে সার বিতরণ নিয়ে বিএনপি নেতা আখেরুজ্জামানের সংবাদ সম্মেলন

মেহেরপুরের গাংনী উপজেলার ধানখোলা ইউনিয়নের গাড়াডোব গ্রামে সরকারি সার বিতরণে একটি পক্ষ প্রকৃত ঘটনা আড়াল করে উদ্দেশ্যপ্রণোদিতভাবে মানক্ষুন্নের চেষ্টা করছে দাবি করে জেলা বিএনপি’র সাংগঠনিক সম্পাদক ও ধানখোলা ইউনিয়ন পরিষদের সাবেক চেয়ারম্যান আখেরুজ্জামান সংবাদ সম্মেলন করেন।

গতকাল শুক্রবার বিকেলে গাড়াডোব গ্রামে তার নিজ কার্যালয়ে আয়োজিত অনুষ্ঠানে তিনি লিখিত বক্তব্য বলেন, আমার বিরুদ্ধে যে সংবাদ প্রকাশ করা হয়েছে তা বিভ্রান্তিকর। এতে মূল ঘটনা গোপন রেখে আমাকে রাজনৈতিকভাবে হেয় প্রতিপন্ন করার চেষ্টা করা হয়েছে। বাস্তবে আমি একজন ভুক্তভোগী। গাড়াডোব একটি কৃষিপ্রধান গ্রাম।

এ মাসে সরকারিভাবে বিসিআইসি ডিলার ও সাব-ডিলারের মাধ্যমে দুই উৎস থেকে মোট ৩৬ বস্তা সার পাওয়া যায়। এছাড়াও বিএডিসি ও অন্যান্য উৎস থেকে প্রাপ্ত সারগুলো একত্র করে, কৃষকদের প্রয়োজন ও জমির প্রস্তুতির ভিত্তিতে ধাপে ধাপে বিতরণের ব্যবস্থা করা হয়েছে।

তিনি আরও বলেন, যাদের আগে প্রয়োজন তাদের আগে ও যাদের পরে প্রয়োজন তাদের পরে সার দেওয়া হচ্ছে। এটি কোনো একক সিদ্ধান্ত নয়— কৃষি অফিস, জনপ্রতিনিধি, স্থানীয় গণ্যমান্য ও কৃষকদের পরামর্শে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। অতীতে এ নিয়ে সংঘর্ষের ঘটনা ঘটেছে। তাই এ মাসে শান্তি-শৃঙ্খলা বজায় রাখা ও প্রকৃত কৃষকদের প্রাপ্যতা নিশ্চিত করতে সবাই মিলে এ পদ্ধতি চালু করা হয়েছে। তবু কিছু মহল রাজনৈতিক উদ্দেশ্যে সংবাদটি বিকৃতভাবে উপস্থাপন করেছে। এতে এলাকাবাসী বিভ্রান্ত হয়েছে।

সংবাদ সম্মেলনে আরও উপস্থিত ছিলেন, সাবেক প্রধান শিক্ষক আজিজুল হক, স্থানীয় কৃষক আবুল হোসেন, আবিদুল হক, আব্দুস সালাম, ফরিদুল ইসলামসহ বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ।

মেহেরপুরের মোনাখালিতে ইউনিয়ন বিএনপি’র আঞ্চলিক অফিস উদ্বোধন

মোনাখালি ইউনিয়ন বিএনপি’র আঞ্চলিক অফিস উদ্বোধন অনুষ্ঠিত হয়েছে।

গতকাল বৃহস্পতিবার রাত ৯ টার সময় মেহেরপুর-১ আসনের সাবেক সংসদ সদস্য এবং বিএনপি’র জাতীয় নির্বাহী কমিটির সদস্য মাসুদ অরুন প্রধান অতিথি হিসাবে উপস্হিত থেকে শিবপুর গলাকাটা মোড়ে মোনাখালি ইউনিয়ন বিএনপি’র আঞ্চলিক উদ্বোধন করেন। উদ্বোধন শেষে সংক্ষিপ্ত সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়।

সমাবেশে বিএনপি নেতা মিয়ারুল গাজীর সভাপতিত্বে এবং মেহেরপুর

কোর্টের এপিপি এ্যাড: সেলিম গাজীর সঞ্চালনায় অতিথি হিসাবে উপস্হিত থেকে বক্তব্য রাখেন, মেহেরপুর-১ আসনের সাবেক সংসদ সদস্য এবং বিএনপি’র জাতীয় নির্বাহী কমিটির সদস্য মাসুদ অরুন।
অফিস উদ্বোধন ও সমাবেশে উপস্হিত থেকে বক্তব্য রাখেন, জেলা সেচ্ছাসেবক দলের সাবেক সহসভাপতি আজিমউদ্দীন গাজী,

মুজিবনগর উপজেলা সেচ্ছাসেবক দলের সাবেক সাধারণ সম্পাদক জুলফিকার আলী ভুট্টু (মেম্বার) মুজিবনগর উপজেলা যুবদলের আহ্বায়ক আবুল হাসান, জেলা ছাত্রদলের সভাপতি আকিব জাভেদ সেনজির। উপজেলা যুবদলের যুগ্ন আহ্বায়ক শাহিনুর রহমান।

এ সময় উপস্হিত ছিলেন, মোনাখালী ইউনিয়ন কৃষকদলের সভাপতি আসাদুল শেখ। মোনাখালী ইউনিয়ন ছাত্রদলের সভাপতি রাহুলসহ শিবপুর গ্রামের বিএনপি নেতাকর্মীবৃন্দ।

মুজিবনগর প্রেসক্লাবের মাসিক সাধারণ সভা অনুষ্ঠিত

মুজিবনগর প্রেসক্লাবের মাসিক সাধারণ সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে। গতকাল বৃহস্পতিবার সকাল ১১টার সময় ক্লাব সভাকক্ষে প্রেসক্লাবের সদস্যদের নিয়ে অনুষ্ঠিত এ সভায় সমসাময়িক বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা ও প্রেসক্লাব কেন্দ্রিক গুরত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত সদস্যদের সাথে আলোচনার মধ্য দিয়ে গ্রহণ করা হয়।

মুজিবনগর প্রেসক্লাবের সভাপতি মুনসি ওমর ফারুক প্রিন্স এর সভাপতিত্বে মাসিক সাধারণ সভায় প্রেন্সক্লাবের সাধারণ সম্পাদক হাসান মোস্তাফিজুর রহমান এর উপস্থাপনায় সভায় উপস্হিত ছিলেন, ক্লাবের সহসভাপতি খাইরুল বাসার, সাংগঠনিক সম্পাদক সানোয়ার হোসেন, কোষাধ্যক্ষ শেখ শফিউদ্দিন, দপ্তর সম্পাদক শাকিল রেজা, সদস্য রেজাউল করিম ও জাহিদ হাসান।

মেহেরপুর-১ আসনের মনোনয়ন প্রত্যাশী আমিরুল ইসলামের গণসংযোগ ও পথসভা

মেহেরপুর-১ আসনের মনোনয়ন প্রত্যাশী মেহেরপুর জেলা বিএনপি’র সিনিয়র যুগ্নআহবায়ক ও মুজিবনগর উপজেলা বিএনপি’র সভাপতি আমিরুল ইসলাম মুজিবনগর উপজেলার মহাজনপুর ইউনিয়নে বিএনপি’র চেয়ারপার্সন তারেক রহমানের ৩১ দফা দাবি বাস্তবায়ন সহ ধানের শীষের পক্ষে ভোট চেয়ে গণসংযোগ করেছেন।

গতকাল বৃহস্পতিবার বিকাল ৪ টাই গণসংযোগ এর উদ্দেশ্যে মুজিবনগর উপজেলার মহাজনপুর ইউনিয়নের কোমরপুর গ্রামে বাজারে পৌঁছালে কোমরপুর গ্রামের বিএনপি নেতা কর্মীরা তাকে স্বাগত জানান।

তিনি মহাজনপুর ইউনিয়নের কোমরপুর গ্রামে ধানের শীষের পক্ষে ভোট চেয়ে গণসংযোগ পথসভা ও ৩১ দফার লিফলেট বিতরণ করেন।

এ সময় সাধারণ জনগনের মাঝে তারেক জিয়ার ৩১ দফা দাবি বাস্তবায়ন সহ ধানের শীষের পক্ষে ভোট প্রদানে জনগনকে উৎসাহিত করেন তিনি।

এ সময় মহাজনপুর ইউনিয়নের গ্রামগুলোর বিএনপি’র নেতা কর্মী ও সমর্থকরা রাস্তার দুই ধারে দাঁড়িয়ে হাততালি দিয়ে তাকে স্বাগত জানান এবং আগামী নির্বাচনে ধানের শীষে ভোট দিয়ে জাতীয়তাবাদী দলকে ক্ষমতায় নিয়ে আসার অঙ্গীকার করেন।

গণসংযোগকালে পথসভায় বিএনপি’র নেতা কর্মী ও সমর্থকদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, ১৬ বছর আওয়ামী লীগের জুলুম নির্যাতন সহ্য করে আন্দোলন সংগ্রামের মধ্য দিয়ে আমরা নতুন একটি দেশ পেয়েছি।

আপনারা জাতীয়তাবাদী শক্তিকে শক্তিশালী করে ধানের শীষে ভোট দিয়ে বেগম খালেদা জিয়া ও তারেক রহমানকে রাষ্ট্রীয় ক্ষমতায় বসিয়ে ১৬ বছরের আন্দোলন সংগ্রামের সফলতা নিয়ে আসব। বেগম খালেদা জিয়া ও তারেক রহমান যাকে ধানের শীষের প্রতীক দিয়ে আমাদের মাঝে পাঠাবেন

আমরা তার হয়ে একযোগে ধানের শীষের পক্ষে ভোট করে তার বিজয় সুনিশ্চিত করব।

গণসংযোগকালে মুজিবনগর উপজেলা বিএনপি সাধারণ সম্পাদক হাজী মশিউর রহমান, মহাজনপুর ইউনিয়ন বিএনপি’র সভাপতি আনোয়ারুল হক কালু, বাগোয়ান ইউনিয়ন বিএনপির সভাপতি রফিকুল ইসলাম,সাধারণ সম্পাদক ইসলাম আলী,মোনাখালী ইউনিয়ন বিএনপির সভাপতি রায়হান কবীর,সাধারন সম্পাদক আনিসুজ্জামান টুটুল, দারিয়াপুর ইউনিয়ন বিএনপি’র সভাপতি হাফিজুর, সাধারন সম্পাদক জিয়াউর রহমান, জেলা যুবদলের দপ্তর সম্পাদক হাবিবুর রহমান ভিকু, মুজিবনগর উপজেলা যুবদলের সদস্য সচিব আনারুল ইসলাম, দারিয়াপুর ইউনিয়ন যুবদলের সাধারণ সম্পাদক নাহিদুল ইসলাম মেহেরপুর সরকারী কলেজ ছাত্রদলের সভাপতি ফাহিম আহনাফ লিংকনসহ মোনাখালী ও দারিয়াপুর ইউনিয়ন,ওয়ার্ড,গ্রাম বিএনপি নেতাকর্মী বৃন্দ সহ মুজিবনগর উপজেলা বিএনপি, যুবদল কৃষক দল, স্বেচ্ছাসেবক দল ও ছাত্রদলের নেতাকর্মী উপস্থিত ছিলেন।

মেহেরপুর পৌরসভার ৩ নম্বর ওয়ার্ডে মহিলা দলের কর্মীসভা অনুষ্ঠিত

মেহেরপুর পৌরসভার ৩ নম্বর ওয়ার্ডে মহিলা দলের কর্মীসভা অনুষ্ঠিত হয়েছে। প্রধান অতিথি হিসেবে বক্তব্য প্রদান করেন, জেলা বিএনপি’র সাধারণ সম্পাদক জননেতা অ্যাডভোকেট কামরুল হাসান।

আরও উপস্থিত ছিলেন, পৌর বিএনপির সভাপতি বড় বাবু, সাধারণ সম্পাদক এহান উদ্দিন মনা প্রমুখ।

মেহেরপুর-১ আসনের জামায়াত এমপি প্রার্থী মাওলানা তাজউদ্দিন খানের গণসংযোগ

বাংলাদেশ জামায়াতে ইসলামী মেহেরপুর জেলা শাখার উদ্যোগে মেহেরপুর পৌর শাখার গণসংযোগ কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়েছে। গতকাল বৃহস্পতিবার মাগরিবের নামাজের পর মেহেরপুর পৌর এলাকার প্রধান সড়ক ও দোকানপাটে এ গণসংযোগ অনুষ্ঠিত হয়।

অনুষ্ঠানে নেতৃত্ব দেন, বাংলাদেশ জামায়াতে ইসলামী মেহেরপুর জেলা আমির ও মেহেরপুর-১ আসনের সংসদ সদস্য প্রার্থী মাওলানা তাজউদ্দিন খান। বিশেষ অতিথি ছিলেন, জেলা জামায়াতের নায়েবে আমির মাহবুবুল আলম, মেহেরপুর শ্রমিক ফেডারেশনের জেলা সভাপতি আব্দুর রউফ মুকুল, জেলা সেক্রেটারি ইকবাল হোসেন, পৌর জামায়াতের আমির সোহেল রানা ডলার, মেহেরপুর সদর উপজেলা আমির সোহেল রানা, সদর উপজেলার সেক্রেটারী ও আমঝুপি ইউনিয়ন পরিষদের পদপ্রার্থী চেয়ারম্যান জাব্বারুল ইসলাম মাষ্টার, বকুল মাষ্টার আব্দুর সালামসহ আরও উপস্থিত ছিলেন, জেলার এবং পৌর শাখার নেতৃবৃন্দ।

গণসংযোগ কর্মসূচিতে আসন্ন রাজনৈতিক কর্মকাণ্ডে জনসম্পৃক্ততা বাড়ানো এবং দলীয় প্রার্থীর পক্ষে সর্বাত্মক সমর্থন প্রদানের আহ্বান জানানো হয়।

মেহেরপুরে মরহুম ইসলাম আলী মাস্টারের মৃ’ত্যু বার্ষিকী পালন

মেহেরপুর জেলা বিএনপি’র সাবেক সাধারণ সম্পাদক মরহুম ইসলাম আলী মাস্টারের ৮ম তম মৃ’ত্যু বার্ষিকী উপলক্ষে আলোচনা সভা ও দোয়া

মাহফিল অনুষ্ঠিত হয়েছে।

বৃহস্পতিবার সন্ধ্যায় মেহেরপুর জেলা বিএনপি’র কার্যালয়ে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন, জেলা বিএনপি’র সাধারণ সম্পাদক জননেতা অ্যাডভোকেট কামরুল হাসান সহ আরও উপস্থিত ছিলেন জেলা বিএনপির সাবেক সহসভাপতি আলমগীর খান সাতু, ইলিয়াস হোসেন, খাইরুল বাশার, বিএনপি নেতা ওমর ফারুক লিটন প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন।

মেহেরপুর জেলা প্রশাসকের কাছে কৃষক দলের স্মারকলিপি

মেহেরপুর জেলায় রাসায়নিক সার সংকটের কারণে হাজার হাজার ক্ষতিগ্রস্থ কৃষকের ফসল উৎপাদন অব্যাহত রাখার জন্য প্রয়োজনীয় সার সরবরাহের জন্য জেলা প্রশাসকের কাছে স্মারকলিপি দিয়েছে জেলা কৃষকদলের নেতারা।

গতকাল বৃহস্পতিবার মেহেরপুর জেলা প্রশাসক ডক্টর আব্দুল সালামের নিকট মেহেরপুর জেলা কৃষক দলের আহবায়ক মাহবুবুর রহমান সহ নেতৃবৃন্দ উপস্থিত হয়ে এই স্মারকলির প্রদান করেন।

মেহেরপুর জেলা কৃষকদলের পক্ষ থেকে জমা দেওয়া স্মারকলিপিতে উল্লেখ করা হয়, মেহেরপুর জেলা কৃষি প্রধান, এই জেলার অধিকাংশ মানুষ তাদের জীবন জীবিকা কৃষির উপর নির্ভরশীল, শুধু তাই নয় এই জেলা বাংলাদেশের অন্যান্য জেলাকে তাদের উৎপাদিত কৃষি পণ্য বিশেষ করে সবজি সরবরাহের মাধ্যমে কৃষিবাজার নিয়ন্ত্রন করে। বেশ কিছু দিন ধরে মেহেরপুরের বিভিন্ন জয়গায় সার সংকটের কারনে হাজার হাজার হেক্টর জমি চাষাবাদে কৃষকদের ভীষণ সমস্যায় পড়তে হচ্ছে। চলমান মৌসুমে জেলার বিভিন্ন জায়গায় সারের সংকট হচ্ছে বিশেষ করে ইউরিয়া, টি এস পি, ডেপ, পটাশ, সার সরবরাহের অপ্রতুলতা কৃষকদের দিশেহারা করে তুলেছে যদিও কিছু জায়গায় পওয়া যাচ্ছে তা নির্ধরিত মূল্যের চেয়ে অনেক বেশি দামে কিন্তে হচ্ছে। যদি এই সার সংকট ও মূল্য বৃদ্ধি অব্যাহত থকে তাহলে এই অঞ্চলে খাদ্য উৎপাদন ঘাটতি ও হুমকিতে পড়বে।

স্মারকলিপির কপিতে আরও বেশি কিছু বিষয়ে উল্লেখ করা হয়, ১.সার সংকটের মূল সমস্যা সমূহ চিহ্নিত করা। ২. মেহেরপুর জেলা কৃষি জমি ও মৎস্য চাষের জন্য প্রয়োজনিয় সারের লক্ষমাত্রা নির্ধারন। ৩. সার ডিলারদের নিয়ন্ত্রণ করা ও প্রয়োজনে অতিরিক্ত সার সরবরাহ করা। ৪. বিভিন্ন সামাজিক ও রাজনৈতিক শক্তির সহোযোগিতা নেয়া।

মেহেরপুরে বিশ্ব হার্ট দিবস পালন

মেহেরপুরে বিশ্ব হার্ট ডে ২০২৫ পালন করা হয়েছে। আজ বৃহস্পতিবার বেলা ১২ টার দিকে মেহেরপুর সিভিল সার্জন কার্যালয়ের সম্মেলন কক্ষে ‘ডোন্ট মিস আ বিট’ প্রতিপাদ্যে এ অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়।

অনুষ্ঠানে সাইন্টিফিক সেশনে উচ্চ রক্তচাপ বিষয়ে আলোচনা করেন ডা. কাজল আলী।

সেশনে তিনি বলেন, হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ আজকের বিশ্বের অন্যতম নীরব ঘাতক। অনেকেই জানেন না, তাদের রক্তচাপ ধীরে ধীরে বেড়ে যাচ্ছে, অথচ শরীরে তেমন কোনো লক্ষণও দেখা দেয় না। কিন্তু এই নীরব শত্রু একসময় হৃদরোগ, স্ট্রোক, কিডনি বিকল, এমনকি অকাল মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়ায়। তাই এখনই সময় সচেতন হওয়ার, নিজের ও পরিবারের যত্ন নেওয়ার।

উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ করা সম্ভব যদি আমরা জীবনযাপনে কিছু পরিবর্তন আনি।
প্রথমেই বলব, খাদ্যাভ্যাসে নিয়ন্ত্রণ আনুন। অতিরিক্ত লবণ, তেল ও চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করুন। প্রতিদিনের খাবারে বেশি করে শাকসবজি, ফলমূল, দুধ ও আঁশযুক্ত খাবার রাখুন। খাবারে অতিরিক্ত লবণ দেওয়া অভ্যাস ত্যাগ করুন, কারণ লবণই উচ্চ রক্তচাপের অন্যতম কারণ।

তিনি আরো বলেন, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন। ওজন বেড়ে গেলে হৃদয়ের ওপর চাপ পড়ে এবং রক্তচাপ বেড়ে যায়। তাই নিয়মিত হাঁটা, ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস গড়ে তুলুন।

ধূমপান ও মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন। এগুলো শুধু রক্তচাপই বাড়ায় না, হৃদপিণ্ড ও রক্তনালীর ক্ষতি করে। নিজের ও পরিবারের সুস্থতার জন্য এখনই এই ক্ষতিকর অভ্যাস পরিহার করুন।

অনুষ্ঠানে প্রবীণ কার্ডিয়াক সার্জন প্রফেসর ড.এস.আর.খান, মেহেরপুর সরকারি কলেজের অধ্যক্ষ এ কে এম নজরুল কবীর, মেহেরপুর সরকারি মহিলা কলেজের উপাধ্যক্ষ প্রফেসর আবদুল্লাহ আল আমিন, সাবেক সিভিল সার্জন ডাঃ মোঃ আব্দুস শহীদ, ডাঃ মোঃ খায়রুল আলম, মেহেরপুরের সিভিল সার্জন ডা. এ. কে. এম. আবু সাঈদ, জেনারেল হাসপাতালের তত্ত্বাবধায়ক ডাঃ শাহরিয়া শায়লা জাহান প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন।