দাবদাহে স্কুলগামী শিশুর সুরক্ষায়

প্রচণ্ড গরমে এক সপ্তাহ স্কুল বন্ধ রাখার নির্দেশনার পর আবারও স্কুল-কলেজ চালু হওয়ার ধারাবাহিকতা শুরু হয়েছে। এই প্রচণ্ড গরমে বাচ্চাদের স্কুলে যাতায়াতের সময়ে নানা ধরনের সমস্যাই হতে পারে। আবার অনেক স্কুল শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত থাকলেও সব স্কুলে তো আর সে সুযোগ নেই। তাই বাড়তি একটু দুশ্চিন্তা থাকেই। এই বাড়তি দুশ্চিন্তার জায়গা থেকেই শিশুর যত্নের দিকে খেয়াল রাখা জরুরি। শিশুর পোশাক থেকে শুরু করে তার আরামের সবকিছুর দিকেই খেয়াল রাখা জরুরি। সামান্য ভুলে তাদের স্বাস্থ্যঝুঁকি তো থাকেই সঙ্গে আরো যুক্ত হয় নানা অনুষঙ্গ। এসব বিষয় সম্পর্কে সচেতনতা জরুরি।

পোশাকের ভাবনা
স্কুলের ড্রেসকোড তো আর আলাদা করা যায় না। সেক্ষেত্রে অবশ্যই সুতির পোশাক দেবেন ওদের সঙ্গে। স্কুলে যাওয়ার আগে শিশুদের মাথায় ক্যাপ দিন। চোখ রক্ষার জন্য সানগ্লাস আর ত্বকে সানস্ক্রিন লোশন লাগিয়ে দেবেন। এভাবে রোদের তাপ সরাসরি গায়ে লাগবে না। ওদের সঙ্গে সবসময় ছাতা দেবেন। স্কুলে প্রয়োজনের বেশি বই বহন করতে দেবেন না। গরমে শিশুদের চুল বড় না রাখাই ভালো। মেয়েদের ছোট চুল আটকে রাখতে সুবিধা হয়। জুতার ব্যাপারটিও মাথায় রাখবেন। জুতা যেন আরামদায়ক হয়।

বিশুদ্ধ পানি
এই গরমে বিশুদ্ধ পানি পান করাবেন আপনার শিশুকে। স্কুলগামী শিশুদের ব্যাগে ছোট বোতলে বিশুদ্ধ পানি দিয়ে দেওয়া জরুরি। পানির বোতলটি পরিষ্কার রাখুন। স্কুলে যাওয়ার পথে শিশুকে ফ্রিজের ঠান্ডা পানি, আইসক্রিম, কোমল পানীয় খাওয়া থেকে বিরত রাখুন। রাস্তায় বিভিন্ন কুলফি, মালাই বা লেবুর শরবতও তাদের খেতে দেবেন না। স্কুল থেকে ফেরার পর চিনি, লেবুর শরবত অথবা দইয়ের ল্যাসি বানিয়ে দিতে পারেন। স্যালাইনও দিতে পারেন। বাইরের কোনো স্ন্যাকস বা ভাজাপোড়া খেতে দেবেন না।

টিফিনে দিন বাড়তি যত্ন
এই গরমে শিশুর টিফিন নিয়েও বাড়তি দুশ্চিন্তা রাখা দরকার। পানি তো দেবেনই সঙ্গে মৌসুমি ফল দিলে ভালো হয়। কমলা, পেঁপে বা অন্য

মৌসুমি ফল স্লাইস করে দিন। সঙ্গে দই বা অন্য কিছু দিতে পারেন। সকালের নাস্তাতে সবজির প্রাধান্য রাখুন।

তোয়ালে আর টিস্যু সঙ্গে দিন

সন্তানকে যতটা সম্ভব ঘাম থেকে দূরে রাখার চেষ্টা করুন। ঘাম থেকে দূরে রাখার কাজটি সহজ না। স্কুলে থাকলে গরম ভয়াবহভাবে কাবু করতেই পারে। তাই তোয়ালে বা টিস্যু দিন। আপনার সন্তান স্কুলে গেলে মুখ, হাত ধোবেই। তাই তাদের যেন হাত-মুখ মোছার সুযোগ থাকে তা নিশ্চিত করুন।

সূত্র : ইত্তেফাক

ঝিনাইদহে জেলা বিএমএর সাধারণ সম্পাদক ডাঃ রাশেদ আল মামুনকে হত্যার হুমকি

ঝিনাইদহে জেলা বিএমএর সাধারণ সম্পাদক ডাঃ রাশেদ আল মামুনকে হত্যার হুমকি দিয়েছে সন্ত্রাসীরা। এ ঘটনায় তিনি সন্ত্রাসীদের নাম উল্লেখ করে সদর থানায় একটি সাধারণ ডায়েরি করেছেন।

লিখিত অভিযোগে জানা যায়, শহরের আরাপপুর খাজুরা এতিমখানা মোড় এলাকার লুৎফর রহমানের ছেলে রাশেদ (৩৫) ও একই এলাকার এবাদত আলীর ছেলে রাজু (৩০)সহ আরও ৩/৪ জন অজ্ঞাতনামা সন্ত্রাসী গত ৩০ মার্চ দুপুর ২:৪৫ মিনিটের সময় আল মামুন হাসপাতালের নিজ চেম্বারে রোগী দেখে ফেরার পথে হাসপাতাল গেটে ডা: রাশেদ আল মামুনের গতিরোধ করে এবং প্রাণ নাশের হুমকি দিতে থাকে। এক পর্যায়ে হুমকিদাতারা তাদের পকেট থেকে একটি দেশীয় অস্ত্র বের করে আমাকে হত্যার উদ্দেশ্যে মারতে আসলে ডা: রাশেদ আল মামুন দৌড়ে ক্লিনিকে ঢুকে জীবন রক্ষা করে।

ডা: রাশেদ আল মামুন বলেন, ওরা আমাকে হত্যা করতে না পেরে হুমকি দিতে থাকে। তিনি বলেন, পূর্বে আমি শৈলকুপা উপজেলা স্বাস্থ্য ও

পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা হিসাবে কর্মরত থাকাকালীন সময়ে ডাঃ মাহবুব পারভেজ এর কিছু অনিয়ম ও দূর্নীতি অভিযোগের ভিত্তিতে স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় তাহার বিরুদ্ধে বিভাগীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করে। সেই সূত্র ধরে ১ নং বিবাদী তাহার ছোট ভাই পরিচয় দিয়ে তাদের মধ্যে কেস মিমাংসার জন্য আমাকে প্রাণ নাশের হুমকি দিয়ে যায়। তিনি আরও বলেন, আমি যদি উক্ত কেস দ্রুত মিমাংসা না করি তাহলে বিবাদীরা আমাকে যেকোন সময় বড় ধরনের ক্ষতি করতে পারে। এমতাবস্থায় জীবনের নিরাপত্তা চেয়ে ঝিনাইদহ সদর থানায় একটি সাধারণ ডায়েরি করেছি।

এ বিষয়ে ঝিনাইদহ সদর থানার অফিসার ইনচার্জ (ওসি) শাহীন উদ্দিন জানান, জেলা বিএমএর সাধারণ সম্পাদক ডাঃ রাশেদ আল মামুন এর হত্যার হুমকির বিষয়ে একটি লিখিত অভিযোগ পেয়েছি। তদন্ত স্বাপেক্ষে দোষিদের বিরুদ্ধে আইননানুগ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে।

মেহেরপুরে ডায়রিয়া রোগীর অধিকাংশ শিশু

রাইয়ান হোসেন। বয়স তিন বছর। বাড়ি মেহেরপুর সদর উপজেলার ঝাউবাড়িয়া গ্রামে। কোমল হাতে ক্যানোল নিয়ে শুয়ে আছে হাসপাতালের ডায়রিয়া ওয়ার্ডের মেঝেতে। শিশুপুত্রকে হাতপাখায় বাতাস করছেন শিওরে বসে থাকা মা সুমাইয়া খাতুন।

তিনি বলেন, তিন দিন ধরে তার বাচ্চা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়েছে। বাড়িতেই প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়া হচ্ছিল। কিন্তু গত রবিবার দুপুর থেকে অবস্থার অবনতি হলে বিকালে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়। সোমবার সকাল থেকে একটু কমেছে।

একই উপজেলার সুবিদপুর গ্রামের দুই বছর বয়সী লাবিব আল আমিন। রবিবার রাতে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। তার মা আরমিনা খাতুন জানান, অতিরিক্ত গরমে তার বাচ্চা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়েছে।

একই ওয়ার্ডেও মুজিবনগর উপজেলার সোনাপুর গ্রামের ৫ বছর বয়সী শাফায়েত হোসেন, জীবননগরের এক বছর বয়সী তাসফিয়া জান্নাতসহ ২৩

শিশু ডায়রিয়া আক্রান্ত হয়ে চিকিৎসাধীন রয়েছে।

গতকাল সোমবার দুপুরে মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালের ওয়ার্ড পরিদর্শন করে এ চিত্র পাওয়া গেছে।

মেহেরপুরে তীব্র তাপদাহে সবচেয়ে বেশি ঝুকিতে আছে শিশুরা। হাসপাতালের ডায়রিয়া ওয়ার্ড থেকে প্রাপ্ত তথ্যে জানা গেছে, গত এক সপ্তাহে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়ে মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালে ভর্তি হয়েছে ১৫৫ শিশু। আর বয়স্ক আক্রান্ত ভর্তি হয়েছেন ৬৯ জন। সবমিলিয়ে ২২৪ জন রোগী ডায়রিয়া আক্রান্ত হয়ে মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালে চিকিৎসা নিয়েছেন। প্রতিদিন গড়ে নতুন করে ৩০ থেকে ৪০ জন নতুন রোগী ভর্তি হচ্ছেন। গতকাল সোমবার দুপুরে ১০ শয্যার ডায়রিয়া ওয়ার্ডে বিপরীতে ভর্তি ছিলো ৩০ জন। তার মধ্যে শিশু ছিলো ২৩ জন।

হাসপাতালের ডায়রিয়া ওয়ার্ডের সিনিয়র স্টাফ নার্স নিপু আক্তার জানান, প্রতিদিন গড়ে ৪০ জন রোগী ভর্তি হচ্ছে। এর অধিকাংশ রোগী শিশুরা। হাসপাতাল থেকে সকল ধরণের স্যালাইন, ওষুধ সরবরাহ করা হচ্ছে।

মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালের সুপার ডা. জমির মো. হাসিবুস সাত্তার বলেন, প্রতিবছর এপ্রিল-মে মাসে সাধারণত ডায়রিয়া রোগীর প্রকোপ দেখা দেয়। এছাড়াও এবছর অধিক তাপমাত্রার কারণে ডায়রিয়ায় আক্রান্তের সংখ্যা বেড়েছে। ১০ শয্যার ওয়ার্ডের বিপরীতে সবসময় তিনগুণের বেশি রোগী থাকে। এই তাপদাহে শিশুদের প্রতি যত্ন অভিভাবকেদর সচেতনতা বাড়ানোর আহবান জানান।

সানস্ট্রোকের লক্ষণ ও প্রতিকার

সারাদেশের ওপর দিয়ে বয়ে যাচ্ছে তীব্র তাপপ্রবাহ। হঠাৎ তাপমাত্রার এমন উর্ধ্বগতিতে সবারই হাঁসফাঁস অবস্থা। এর ফলে একদিকে যেমন বাড়ছে অস্বস্তি, তেমনি বাড়ছে হিট স্ট্রোক বা সান স্ট্রোকের ঝুঁকি। তবে ছোট ছোট কিছু পদক্ষেপে সহজেই এ ঝুঁকি এড়ানো সম্ভব।

সেইসঙ্গে সম্ভব আশপাশে গরমে অসুস্থ হয়ে পড়া কোনো মানুষের জীবন রক্ষাও।

হিট স্ট্রোক কী ?
তীব্র এ গরমে দীর্ঘ সময় রোদে থাকলে বা শারীরিক পরিশ্রম করলে যে কেউ অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন। মানবদেহের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ৯৮ দশমিক ৬ ডিগ্রি ফারেনহাইট। তবে কোনো কারণে তা ১০৪ ডিগ্রির বেশি হলে মানুষের রক্তচাপ কমে যায় , এমনকি অচেতনও হয়ে পড়তে পারে। এ সমস্যাকে চিকিত্সাবিজ্ঞানের ভাষায় ‘হিট স্ট্রোক ’ বলে। যথাসময়ে চিকিত্সা না করলে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

হিট স্ট্রোকের লক্ষণ ও প্রতিকার নিয়ে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ফার্মাসি ও ক্লিনিক্যাল ফার্মাকোলজির অবসরপ্রাপ্ত অধ্যাপক ড . মুনীরউদ্দিন আহমেদ জানাচ্ছেন কিছু অভিমত।

লক্ষণ

. মাথা ঝিমঝিম।
. অসংলগ্ন আচরণ।
. নিশ্বাস দ্রুত হওয়া।
. রক্তচাপ কমে যাওয়া।
. ঘাম বন্ধ হয়ে যাওয়া ও ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়া।
. প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যাওয়া।
. ত্বক শুষ্ক ও লালচে হয়ে যাওয়া।
. রোগী অজ্ঞানও হয়ে যেতে পারে।

সতর্কতা

. দিনের বেলা যথাসম্ভব বাইরে বের হওয়া থেকে বিরত থাকুন ও রোদ এড়িয়ে চলুন। আর যদি বের হতেই হয় তবে ছাতা , টুপি বা ক্যাপ বা কাপড় দিয়ে মাথা যথাসম্ভব ঢেকে রাখুন।
. গরমের তীব্রতা থেকে বাঁচতে হালকা রঙের , ঢিলেঢালা এবং সম্ভব হলে সুতির জামা পরুন। রোদে একটানা না থেকে বা শারীরিক পরিশ্রম না করে মাঝে মাঝে ছায়ায় বিশ্রাম নিন। আগুনের কাছে কাজ করার সময় বিরতি নিয়ে ফ্যানের কাছে বসুন।
. প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। সহজে হজম হয় এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং বাসি , খোলা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। সম্ভব হলে একাধিকবার পানির ঝাপটা নিন বা গোসল করুন।
. প্রস্রাবের রঙের দিকে নজর রাখুন , হলুদ বা গাঢ় হলে অবশ্যই পানি

পানের পরিমাণ বাড়ান। সেইসঙ্গে শিশু ও বয়োজ্যেষ্ঠরা পর্যাপ্ত পানি পান করছেন কিনা-সেদিকে খেয়াল রাখুন।
. রোদের মধ্যে দাঁড়ানো বা যানজটে যানবাহনে বসে না থেকে নিচে
নেমে হাঁটাহাঁটি করুন। শিশুদের প্রচণ্ড রোদে বাইরে খেলাধুলা করতে দেবেন না। তাদের বাড়িতে ঠাণ্ডা জায়গায় রাখুন।
. ঘরের পরিবেশ যেন অতিরিক্ত গরম বা ভ্যাপসা না হয়, সেদিকে খেয়াল
রাখুন।
. বেশি অসুস্থ বোধ করলে দ্রুত নিকটস্থ চিকিত্সকের পরামর্শ নিন।
করণীয়
প্রথমেই আক্রান্ত ব্যক্তিকে ছায়া ও অপেক্ষাকৃত শীতল স্থানে সরিয়ে নিন। সব জামাকাপড় ঢিলে করে দিন। পানি বা ভেজা কাপড় দিয়ে অনবরত সারা শরীর মুছে দিন। জ্ঞান থাকলে খাওয়ার স্যালাইন বা পানি খাওয়ান।

দ্রুত কাছের হাসপাতালে নিন। যত তাড়াতাড়ি চিকিত্সা হয়, তত ভালো। দেরি করলে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ স্থায়ীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

শরীরের তাপমাত্রা বেশি বলে জ্বর ভেবে কোনো ওষুধ দেবেন না। হাসপাতাল খুব দূরে হলে রোগীর পাশে বরফের বড় বড় চাকা রেখে বাতাস দিতে থাকুন। রোগীকে কাত করে রাখুন। মুখে জমে থাকা লালা পরিষ্কার করে দিন।

ঝুঁকিতে যারা
হিট স্ট্রোকের সর্বোচ্চ ঝুঁকি আছে শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি, শ্রমজীবী ব্যক্তি, অতিরিক্ত ওজন থাকা ব্যক্তি, শারীরিকভাবে অসুস্থ, বিশেষত হৃদরোগ বা উচ্চরক্তচাপ থাকা ব্যক্তির।

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted] ‘[redacted] [redacted]’ [redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] (AP) [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

[redacted] [redacted] (AP [redacted]) [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

দামুড়হুদার কাঁঠাল তলায় একতা পরিবারের পক্ষ থেকে ফ্রী লেবুর শরবত বিতরণ

সারা দেশের ন্যায় দামুড়হুদা উপজেলায় প্রচন্ড তাপদহের কারনে পথচারীদের সাময়িক স্বস্তি দিতে একতা পরিবারের পক্ষ থেকে ২য় দিনের মতো ফ্রী লেবুর শরবত বিতরণ করেছেন। গতকাল শুক্রবার বেলা ১০টা থেকে দুপুর ২টা পর্যন্ত দামুড়হুদা উপজেলার হাউলী ইউনিয়নের জয়রামপুর কাঁঠাল তলায় এই শরবত বিতরণ করা হয়।

একতা পরিবারের পক্ষ থেকে লেবুর শরবত বিতরণের শুভ উদ্বোধন করেন হাউলী ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান (ভারপ্রাপ্ত) মোঃ নিজাম উদ্দিন। এসময় তিনি বলেন, প্রচুর তাপদহের কারনে মানুষের জনজীবন অতিষ্ঠ হয়ে উঠেছে। কঠিন তাপদহের মধ্যেও জীবন জীবিকার তাগিদে মানুষ বাইরে বের হচ্ছে। এমন সময় সাধারণ মানুষের জন্য এমন মহতী উদ্যোগ গ্রহনের জন্য একতা পরিবারকে ধন্যবাদ জানায়। সেই সাথে এমন ভালো কাজ চলমান রাখবেন এমন প্রত্যাশা করি একতা পরিবারের কাছে। আমি সব সময় একতা পরিবারের সাথে আছি এবং থাকবো।

জানাগেছে বিগত টানা ৩ সপ্তাহ ধরে সারা দেশের ন্যায় দামুড়হুদা উপজেলায় প্রচন্ড তাপদাহ চলছে। এরই মধ্যে গতকাল দেশের সর্বোচ্চ তাপমাত্রা রেকর্ড করা হয় চুয়াডাঙ্গায় ৪২.৭ ডিগ্রি সেলসিয়াস। এতো গরমে জীবন জিবিকার তাগিদে মানুষ ঘর থেকে বের হলেও তাপদহের কারনে মানুষ স্বস্তি পাচ্ছেনা। ঠিক এসময় চুয়াডাঙ্গা জেলার দামুড়হুদা উপজেলার একতা পরিবার মানুষের সাময়িক স্বস্তি দিতে ফ্রী লেবুর শরবত বিতরণের উদ্যোগ নেন। এরই আলোকে ২য় দিনের মতো গতকাল শুক্রবার পাখি ভ্যান চালক, ইজিবাইক চালক, বাইসাইকেল চালক, ট্রাক চালক সহ সাধারণ পথচারী ও যাত্রীদের মাঝে প্রায় ১ হাজার লিটার লেবুর শরবত ফ্রী বিতরণ করা হয়।

এবিষয়ে পাখি ভ্যান চালক সামিউল ইসলাম বলেন, এই প্রচন্ড রোদ গরমে সব সময় গলা শুকিয়েই থাকছে। মন চাচ্ছেনা ঘর থেকে বের হতে। কিন্তু

কাজ না করলে খাবো কি ? তাই কষ্ট হলেও জীবিকার তাগিদে রাস্তায় বের হতে হচ্ছে। শুকনো গলায় ঠান্ডা লেবুর শরবত খেয়ে প্রাণটা জুড়িয়ে গেলো। এমন রোদে ফ্রী ’তে লেবুর শরবত দেওয়ায় একতা পরিবারকে ধন্যবাদ জানায়।

এসময় উপস্থিত ছিলেন , একতা পরিবারের সদস্য , দৈনিক সময়ের সমীকরন পত্রিকা ’র দামুড়হুদা প্রতিনিধি মোজাম্মেল শিশির , দৈনিক পশ্চিমাঞ্চল পত্রিকা ’র দামুড়হুদা প্রতিনিধি আরিফুল ইসলাম মিলন , মেহের প্রতিদিন পত্রিকা ’র দামুড়হুদা প্রতিনিধি রকিবুল হাসান তোতা , দৈনিক সকালের সময় পত্রিকা ’র স্টাফ রিপোর্টার জাহাঙ্গীর আলম মানিক, দৈনিক আজকের বসুন্ধরা পত্রিকা ’র দামুড়হুদা প্রতিনিধি আসহাবুল আলম, দৈনিক সময়ের সমীকরন পত্রিকা ’র জয়রামপুর প্রতিনিধি হেলাল উদ্দিন , বেনাপুল টিভি ’র দামুড়হুদা প্রতিনিধি মোঃ ইকরামুল হক, ডেনটিস্ট সোহানুর রহমান সোহান , শোভন সহ, দৈনিক পশ্চিমাঞ্চল পত্রিকা ’র হাউলী প্রতিনিধি আনারুল ইসলাম প্রমূখ। শরবত তৈরী কাজে সার্বিক সহযোগিতা করেন সিরাজুল ইসলাম বুদো। আজ শনিবার দিনভর কার্পাসডাঙ্গায় ফ্রী লেবুর শরবত বিতরণ ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত হবে।

এসি ঘরে ত্বক ভালো রাখতে

তীব্র তাপদাহে এসি যেন একটু স্বস্তি যোগায়। চল্লিশের ঘরের তাপমাত্রায় যানবাহন থেকে শুরু করে ঘর , অফিস, শপিংমলে সব জায়গাতেই সারাবেলা এসিতেই কাটছে অনেকের সময়। তবে গরমে এসিতে থাকাটা আরামদায়ক হলেও ত্বকের ওপর কিন্তু এর প্রভাব ভালো নয়। এ যন্ত্রের ঠান্ডা বাতাসে শুষ্ক ত্বকের পাশাপাশি স্বাভাবিক ও তৈলাক্ত ত্বকেও সমস্যা বেড়ে যায়। দীর্ঘ সময় এমন কৃত্রিম ঠান্ডা পরিবেশে থাকলে ত্বক লাল হয়ে যাওয়া , ঠোঁট শুকিয়ে যাওয়াসহ ত্বকে ভাঁজ পড়ার মতো সমস্যা দেখা দেয়। এসব সমস্যার সমাধানে যা করবেন :

. দীর্ঘ সময় এসির নিচে থাকলে ত্বক শুষ্ক হতে থাকে। তাই শীতাতপনিয়ন্ত্রিত পরিবেশে ঢোকার আগে ত্বকে ময়েশ্চারাইজার মেখে নিন এবং সঙ্গে রেখেও দিন। এ সময় ত্বকের যত্নে প্রয়োজন প্রচুর

ময়েশ্চারাইজার। প্রয়োজনে ময়েশ্চারাইজারের পাশাপাশি ব্যবহার করতে পারেন গ্লিসারিনও। গ্লিসারিন ত্বকের শুষ্কতা দূর করতে ভীষণ কার্যকর।
. এসির বাতাস ত্বকের পাশাপাশি রুক্ষ করে তোলে ঠোঁটও। ঠোঁটের কোমলতা ধরে রাখতে গরমেও ব্যবহার করুন পর্যাপ্ত পেট্রোলিয়াম জাত জেলি। চাইলে লিপগ্লসও ব্যবহার করতে পারেন। পাশাপাশি নিয়মিত ঠোঁটের যত্ন নিতে ভুলবেন না।

. দীর্ঘ সময় এসিতে থাকলে ত্বকের যত্নে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা প্রয়োজন। দিনে অন্তত ২-৩ লিটার পানি পান করুন। এছাড়াও চেষ্টা করুন রসালো ও স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে।

সূত্র: ইত্তেফাক

গাংনীতে হিটস্ট্রোকে একজনের মৃত্যু

মেহেরপুরের গাংনী উপজেলার গাঁড়াডোব গ্রামে হিটস্ট্রোকে হাজী মোঃ আব্দুল বারী (৭০) নামের একজন মারা গেছেন। হাজী মোঃ আব্দুল বারী গাংনী উপজেলার গাঁড়াডোব গ্রামের পুকুরপাড়া এলাকার মৃতি আলম শেখের ছেলে।

গতকাল বুধবার (২৪ এপ্রিল) দুপুরের দিকে প্রচন্ড অসুস্থ হয়ে পড়লে গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে নিয়ে যাওয়ার সময় পথিমধ্যে মারা যান তিনি।

আব্দুল বারীকের জামাতা আব্দুর রাজ্জাক বলেন, বাড়ির বাইরে একটু হাটাহাটি করছিলেন। প্রচন্ড রোদে শরীর খারাপ হলে বাড়িতে আসেন। পরে অসুস্থ হয়ে পড়লে গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে নিয়ে যাওয়ার সময় পথিমধ্যে মারা যান। প্রচন্ড গরমে হিটস্ট্রোক করে মারা যান বলে জানান তিনি।

চুয়াডাঙ্গা আঞ্চলিক আবহাওয়া অধিদপ্তরের ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা

জামিনুর রেজা বলেন, সন্ধ্যা ছয়টায় চুয়াডাঙ্গায় সর্বোচ্চ তাপমাত্রা ৪৩.২ ডিগ্রি সেলসিয়াস এবং বাতাসের আর্দ্রতা ৩৪%।

গত এক সপ্তাহ মেহেরপুর চুয়াডাঙ্গা অঞ্চলে ৪২ থেকে ৪৩ ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে উঠা নামা করছেন। প্রচন্ড গরমের কারনে মানুষ ও প্রাণীকুলে নেমে এসেছে চরম অস্বস্তি।

স্বাস্থ্য ও শিক্ষার পরিবেশ উন্নত করবো – ডা. আবু সালেহ মো: নাজমুল হক

ডা. আবু সালেহ মো: নাজমুল হক মেহেরপুরের-২ আসনে সাবেক সংসদ সদস্য মকবুল হোসেনকে হারিয়ে সংসদ সদস্য নির্বাচিত হন। নির্বাচিত হয়ে তিনি গাংনী উপজেলার স্বাস্থ্য ব্যবস্থ্য, শিক্ষার সুষ্ঠ পরিবেশ, অবকাঠামো উন্নয়ন, কর্মসংস্থানসহ বিভিন্ন পরিকল্পনা গ্রহণ করেছেন বলে মেহেরপুর প্রতিদিনকে জানিয়েছেন।

ডা. আবু সালেহ মো: নাজমুল হক বলেন, গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের শয্যা সংখ্যা বৃদ্ধি ও আরও একটি নতুন হাসপাতাল স্থাপনের প্রস্তাব করা হয়েছে, যেটি এখন বিবেচনাধীন আছে।

নাজমুল হক বলেন, গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ৫০ শয্যার বিপরীতে রোগী ভর্তি থাকে গড়ে ৭০ থেকে ৭৫ জন। যেখানে পদায়নকৃত চিকিৎসক পদের তুলনায় কম, অন্যান্য জনবলের সংকট রয়েছে, ফলে অবকাঠামো থাকলেও এখানে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে সরকারি প্রতিষ্ঠান সমুহ পুর্ণ সক্ষমতায় সেবা প্রদান করতে পারছে না।

এমপি নাজমুল হক বলেন, বিষয়ে সংশ্লিষ্ট বিভাগ এবং মন্ত্রণালয়ে যোগাযোগ করা হয়েছে এবং চিকিৎসক অন্যান্য সহযোগী পদ পুরন ও পর্যাপ্ত ঔষধ ও পরিক্ষা নিরিক্ষার সরকারি পর্যায়ে সহজ লভ্য করতে সকল পর্যায়ে তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছে এবং সংশ্লিষ্ট দপ্তর সমুহে চাহিদা প্রেরণ করা হয়েছে, কিছু ইতোমধ্যে পুরন হয়েছে বাকি যা আছে

আগামী অর্থ বছর থেকে পুর্ণ সক্ষমতায় সেবা প্রদান করা যাবে।

এমপি আরও বলেন, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য উপকেন্দ্রসমুহ এবং কমুউনিটি ক্লিনিক সমুহে নিয়মিত সেবা নিশ্চিত করণে পদক্ষেপ হিসাবে আমি নিজেও সেইসব প্রতিষ্ঠান এ পরিদর্শন করছি এবং মাঝে রোগী দেখে চিকিৎসা প্রদান করছি।

গাংনীর অন্যান্য বিষয় নিয়ে তিনি বলেন, অবকাঠামো উন্নয়ন, শিক্ষিত বেকারের হার কমাতে স্থানীয় ভাবে তরুণদের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য উপযুক্ত প্রশিক্ষণ এর ব্যবস্থা করা, গাংনীতে উৎপাদন মুখি প্রতিষ্ঠান স্থাপনে স্থানীয় এবং অস্থানীয় বিনিয়োগ কারীদের উদ্বুদ্ধ করন, মাদকের বিরুদ্ধে সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে ব্যবস্থা গ্রহণ, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান সমুহে শিক্ষার্থী বান্ধব পরিবেশ তৈরি করা পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে।

ডা. এ এস এম নাজমুল হক গাংনী থানা আওয়ামী লীগের প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি, প্রাদেশিক পরিষদের সদস্য, গণপরিষদ সদস্য ও সাবেক সংসদ সদস্য নরুল হকের ছেলে। ডা. সাগরের মেজ বোন সেলিনা পারভীন ২০১৪ সালে সংরক্ষিত মহিলা আসনের এমপি ছিলেন।

ডা. এ এস এম নাজমুল হক শিক্ষা জীবনে ছাত্রলীগের রাজনীতির সাথে জড়িত ছিলেন। ১৯৯২-৯৩ সালে তিনি রাজশাহী মেডিকেল কলেজ শাখা ছাত্রলীগের দপ্তর সম্পাদক, ১৯৯৪-৯৫ সালে সাধারণ সম্পাদক এবং সভাপতি হিসেবে ১৯৯৫-৯৭ সালে রাজশাহী মেডিকেল কলেজ শাখার ছাত্রলীগের নেতৃত্ব দিয়েছেন।

তিনি ২৩ তম বিসিএস স্বাস্থ্য ক্যাডারে যোগদান করেন। সক্রিয় রাজনীতিতে অংশগ্রহণ করার উদ্দেশ্যে ২০২০ সালে (চাকুরির মেয়াদ ছিল ২০৩২ সাল পর্যন্ত) সরকারি চাকরি থেকে স্বেচ্ছা অবসর নেন। বর্তমানে তিনি মেহেরপুর জেলা আওয়ামী লীগের স্বাস্থ্য ও জনসংখ্যা বিয়য়ক সম্পাদক, মুক্তিযোদ্ধা চিকিৎসক প্রজন্মের কেন্দ্রীয় কমিটির যুগ্ম আহবায়ক এবং স্বাধীনতা চিকিৎসক পরিষদ কেন্দ্রীয় কমিটির সদস্য হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন।

আলমডাঙ্গার হারদি হাসপাতালে ঔষুধ কোম্পানির দৌরাত্ম্যে রোগীদের দুর্ভোগ চরমে

আলমডাঙ্গা উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে বিভিন্ন ঔষধ কোম্পানি প্রতিনিধিদের দৌরাত্ম্য দিন দিনই বেড়েই চলেছে। তাদের দৌরাত্ম্যে বিভিন্ন ভাবে হয়রানি ও দুর্ভোগের শিকার হচ্ছেন রোগীরা।

চিকিৎসকের কক্ষের দরজা ও বহিঃ বিভাগের সামনে গতকাল মঙ্গলবার সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১২টা পর্যন্ত ঔষুধ কোম্পানির প্রতিনিধিদের অবাধ বিচরণ দেখা যায়। হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের নিষেধাজ্ঞা থাকলেও মানছেনা কেউ? রোগীরা বের হলেই জোরপূর্বক ব্যবস্থাপত্র নিয়ে করা হচ্ছে টানাহেচড়া এতে রোগীরা বিব্রতকর অবস্থার মধ্যে পড়ছেন।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক বিক্রয় প্রতিনিধি জানান, প্রেসক্রিপশন ঔষুধ লিখার জন্য প্রতিমাসেই কলম, পেড, চাবির রিং থেকে শুরু করে টিভি-ফ্রিজসহ মোটা অংকের উপহার দিয়ে দিতে হয় ডাক্তারদের। তার বিনিময়ে প্রতিটি প্রেসক্রিপশনেই আমাদের ঔষধ লিখতে হবে। এছাড়াও এসব ব্যবস্থাপত্রের একটি কপি মেইল করে হেড অফিসেও পাঠাতে হচ্ছে।

নাসিমা আক্তার সুরভী নামের এক রোগী বলেন, তীব্র গরমে আমি বেশি অসুস্থ্য হওয়ার পর বাধ্য হয়ে দ্বিতীয় তলায় মেডিকেল অফিসার কক্ষে আসি। সেখানে দেখি ওই চিকিৎসকের সঙ্গে কেউ বসে কেউ দাড়িয়ে খোশগল্পে মেতে রয়েছেন বিভিন্ন ঔষুধ কোম্পানির প্রতিনিধিরা। ডাক্তার কোন কোম্পানির ঔষুধ রোগীর ব্যবস্থাপত্রে লিখবেন তা নিয়েও শুরু হয় তাদের মধ্যে তর্কবির্তক। দীর্ঘক্ষন দাঁড়িয়ে থাকার পর বাধ্য হয়ে কক্ষে ঢুকে চিকিৎসকের কাছ থেকে চিকিৎসা নেই।

সরেজমিনে গতকাল মঙ্গলবার দুপুরে গেলে দেখা যায়, হাসপাতালের বহিঃ বিভাগের সামনে এবং ভিতরের বিভিন্ন চিকিৎসকের কক্ষের সামনে ঔষুধ কোম্পানি প্রতিনিধিদের ভিড় লেগেই আছে। নির্দিষ্ট সময়ের বাহিরে তারা ভিজিট করে রোগীদের চিকিৎসা সেবায় বেঘাত ঘটাচ্ছেন। দেখা গেছে, যখন রোগী টিকেট কেটে চিকিৎসা সেবার জন্য চিকিৎসকের কক্ষে যান তখন একাধিক প্রতিনিধি ওই কক্ষের সামনে দাঁড়িয়ে ভিড় জমিয়ে আছেন। আবার কেউ কেউ রোগীকে অপেক্ষায় রেখে তাদের ভিজিট সেরে

নিচ্ছেন। এর বাহিরে প্রতিনিয়তই চোখে পড়ে এসব প্রতিনিধিদের নানান দৃশ্য।

সরকারি এ হাসপাতালটিতে যখন বিভিন্ন রোগীরা ডাক্তার দেখিয়ে টিকেট নিয়ে ফিরে যান তখন দেখা যায়, বিভিন্ন কোম্পানীর প্রতিনিধিরা ওইসব রোগীদের পথে দাঁড় করিয়ে তাদের হাতের টিকেট টেনে নিয়ে ওই টিকেটের ছবি তুলে রাখেন। হাসপাতালের জরুরী বিভাগের মেডিকেল অফিসার চিকিৎসাসেবা প্রদান করেন। প্রায়ই দেখা গেছে বিভিন্ন ঔষধ কোম্পানির প্রতিনিধিরা ওই জরুরী বিভাগের চিকিৎসকের কক্ষের সামনে ভিড় করে দাঁড়িয়ে থাকেন। তাদের কারণে রোগীরা সে ভিড়ে ঠেলে কক্ষের ভেতরে প্রবেশ করতে হয়। আবার ভেতরে প্রবেশ করলেও দেখাযায় সেখানে চলছে ভিজিট। এভাবেই প্রতিদিন সরকারি এ হাসপাতালটিতে বিভিন্ন ঔষধ কোম্পানির প্রতিনিধিদের দৌরাত্ম্য বেড়ে চলছে। আর প্রতিনিয়ত দূর্ভোগের শিকার হচ্ছেন রোগীরা।

এ বিষয়ে উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডা: শারমিন আক্তার বলেন, ঔষধ কোম্পানি প্রতিনিধি দলের সঙ্গে বৈঠক করে তাদেরকে ভিজিট করার জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় বেঁধে দেয়া হয়েছিল। তাঁরা সকাল থেকেই হাসপাতালে উপস্থিত থাকেন। শনি ও মঙ্গলবার দুপুর ১ টা থেকে ২ টা পর্যন্ত ভিজিটের অনুমতি দেওয়া হয়। তবুও তাঁরা জোরপূর্বক হাসপাতালে ভিজিট করেন। গতকাল বুধবার নোটিশ বোর্ডে ঔষধ কোম্পানির প্রতিনিধিদের ভিজিটের জন্য রবি ও বুধবার সকাল ৮ থেকে ৯ টা পর্যন্ত অনুমতি দেওয়া হয়েছে।

তিনি আরো বলেন, ইতিমধ্যে রোগীদের নিকট থেকে ঔষধ কোম্পানির প্রতিনিধি ব্যবস্থাপত্র নিয়ে ছবি তুলে থাকেন এমন অভিযোগ পেয়েছি। যদি তাঁরা সময় মত ভিজিট না করে, রোগীদের হয়রানী দেয়। তবে তাদের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নেওয়া হবে।