আলমডাঙ্গা পৌরসভায় ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইন উদ্বোধন

আলমডাঙ্গা পৌরসভার উদ্যোগে জাতীয় ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইন-২০২০ অনুষ্ঠিত হয়েছে।

গতকাল শনিবার সকাল ১০ ঘটিকায় পৌর চত্বরে আনুষ্ঠানিক ভাবে ক্যাম্পেইন উদ্বোধন করেন পৌর মেয়র হাসান কাদির গনু।

এসময় উপস্থিত ছিলেন পৌরসভার প্যানেল মেয়র-১ সদর উদ্দিন ভোলা, প্যানেল মেয়র-২ জহুরুল ইসলাম স্বপন, কাউন্সিলর আলাল উদ্দিন, কাজী আলী আজগর সাচ্চু, আব্দুল গাফ্ফার, মতিয়ার রহমান ফারুক, ফারুক হোসেন, জাহিদুল ইসলাম ও মামুন অর রশিদ হাসান,

মহিলা কাউন্সিলর কল্পনা খাতুন, সামসাদ রানু, নূরজাহান খাতুনসহ এলাকার গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ ও পৌর কর্মচারী আশরাফ আলী, টিকা পরিদর্শক বিল্লাল হোসেন, মুস্তাফিজুর রহমান, মাহফুজুর রানা সহ স্বাস্থ্য শাখার কর্মচারী ও পৌরসভার অন্যান্য কর্মচারীবৃন্দ।

আলমডাঙ্গা পৌরসভার ২৪টি স্থায়ী টিকা কেন্দ্রে, ৫টি ভ্রাম্যমান কেন্দ্র ও ১১টি অতিরিক্ত কেন্দ্রের ৩টি মোবাইল টিমে ১৩০জন স্বেচ্ছাসেবক পৌরসভার সকল কর্মচারীর মাধ্যমে ৬ থেকে ১১ মাস বয়সী শিশু ৭৫৫ জন ও ১ থেকে ৫ বছর বয়সী ৭০৪৪ জন শিশুর লক্ষ্য মাত্রায় ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল খাওয়ানো হয়।

ক্যাম্পেইন পরিচালনায় পৌরসভার সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীগণ সার্বিকভাবে সহযোগিতায় ছিলেন।

মেপ্র/ আরপি

মেহেরপুরে ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইনের উদ্বোধন

মেহেরপুর জেলার দুটি পৌরসভা ও তিনটি উপজেলায় ৪৭৭ টি কেন্দ্রে একযোগে ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইনের উদ্বোধন করা হয়েছে।

গতকাল শনিবার সকালে মেহেরপুরের জেলা প্রশাসক মো: আতাউল গনি মেহেরপুর ২৫০ শয্যা বিশিষ্ট জেনারেল হাসপাতালে কয়েকটি শিশুর মুখে ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাপসুল তুলে দিয়ে ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন এর উদ্বোধন ঘোষণা করেন।

এ সময় সিভিল সার্জন ডাক্তার শামীম আরা নাজনীন, আর এম ও ডাক্তার এহসানুল কবির, সদর উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডাক্তার অলোক কুমার দাস, ইপিআই সুপার আব্দুস সালাম প্রমুখ সেখানে উপস্থিত ছিলেন।

জাতীয় ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইনে ৬-১১ প্লাস ৮ হাজার ২১ জন শিশুকে এবং ১২-৫৯ ক্লাস ৫৯ হাজার ৬ শ ৭৫ জন শিশুকে এ প্লাস ক্যাপসুল খাওয়ানো হবে।

মেপ্র/ আরপি

চুয়াডাঙ্গায় জাতীয় ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইনের সংবাদিক ওরিয়েন্টেশন কর্মশালা অনুষ্ঠিত

জাতীয় ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন চুয়াডাঙ্গায় সংবাদিক ওরিয়েন্টেশন কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

বৃহস্পতিবার দুপুরে চুয়াডাঙ্গা সদর হাসপাতাল সম্মেলন কেন্দ্রে এ কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়।

কর্মশালায় সভাপতিত্ব করেন চুয়াডাঙ্গার ভারপ্রাপ্ত সিভিল সার্জন ডা. ওয়ালিউর রহমান নয়ন।

অতিথি ছিলেন চুয়াডাঙ্গা প্রেসক্লাবের সভাপতি সরদার আল আমিন ও সাধারণ সম্পাদক রাজীব হাসান কচি।

কর্মশালায় বিষয়ভিত্তিক পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন করেন সদর হাসপাতালের মেডিকেল অফিসার ডা. আউলিয়ার রহমান।

কর্মশালায় জানানো হয়, আগামী ১১ জানুয়ারি জেলার ছয় থেকে ১১ মাস বয়সী ১৫ হাজার ৮৩২ শিশু এবং এক থেকে পাঁচ বছর বয়সী এক লাখ ১৯ হাজার ১৯৭ শিশুকে ভিটামিন এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হবে।

মেপ্র/এমইএম

মেহেরপুরে ভিটামিন এ ক্যাপসুল ক্যাম্পেইন উপলক্ষে ওরিয়েন্টশন কর্মশালা অনুষ্ঠিত

জাতীয় ভিটামিন এ ক্যাপসুল ক্যাম্পেইন উপলক্ষে মেহেরপুরে সাংবাদিকদের সাথে মতবিনিময় করেছে জেলা স্বাস্থ্য বিভাগ। বুধবার দুপু্◌ের সিভিল সার্জনের সম্মেলন কক্ষে এ সভার আয়োজন করা হয়। সভাপতিত্ব করেন ভারপ্রাপ্ত সিভিল সার্জন ডা. অলোক কুমার দাস।

শিশুদের ভিটামিন এ ক্যাপসুলের প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টশন প্রদর্শন করেন ডাঃ কে.এম ফয়সাল হারুন। সঞ্চলানা করেন জেলা ইপিআই কর্মকর্তা আব্দুস সালাম।

আগামী শনিবার দিনব্যাপী জেলার ৪৭৭ টি কেন্দ্রে ৬ থেকে ১১ মাস বয়সী ৮ হাজার ২১ জন শিশুকে নীল রঙের ও ১২ থেকে ৫৯ বয়সী ৫৯ হাজার ৬৭৫ জন শিশুকে লাল রঙের ভিটামিন এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হবে। সভাপতির বক্তব্যে ডা. অলোক কুমার বলেন, এক সময় ভিটামিন এ এর অভাবে শিশুরা রাতকানা রোগে আক্রান্ত হতো। ভিটামিন এ ক্যাপসুল

খাওয়ানোর পর সেটা অনেকটা নিরাময় সম্ভব হয়েছে। তবে কোন অসুস্থ্য ও ৪ মাসের মধ্যে কেউ ভিটামিন এ ক্যাপসুল খেলে তাকে পুনরায় খাওয়ানো যাবেনা।

মতবিনিময় সভায় বক্তব্য দেন মেহেরপুর জেলা প্রেসক্লাবের সভাপতি তোজাম্মেল আজম, সাধারন সম্পাদক মাহাবুুব চাদু, মেহেরপুর প্রেসক্লাবের উপদেষ্ঠা তুহিন আরণ্য, সভাপতি ফজলুল হক মন্টু সহ জেলার ইলেকট্রনিক্স ও প্রিন্ট মিডিয়ার সাংবাদিকরা উপস্থিত ছিলেন।

মেপ্র/এমএফআর

মানব সেবাই যার আমৃত্যু সাধনা

পেশায় নার্স রোজ শুধু অসুস্থদের সেবা দিয়েই দায়িত্ব শেষ করেননি। মেহেরপুরের মুজিবনগরের নিভৃত পল্লী বল্লভপুর মিশন হাসপাতালের এই কর্মী রোগীদের সেবার পাশাপাশি গড়ে তুলেছেন কয়েকটি প্রতিষ্ঠান। ওই হাসপাতালে নিজ প্রচেষ্টায় স্থাপন করেছেন স্পেশাল বেবি কেয়ার ইউনিট।

বিভিন্ন এলাকার শিশুরা কম খরচে এখানে সেবা পাচ্ছে। প্রায় ১৭ বছর হলো হাসপাতালে ‘জি ওয়ার্ড’ নামে একটি বৃদ্ধাশ্রমও চালু করেছেন, যেখানে বর্তমানে ১৮ জন নিবাসী রয়েছেন।

হাসপাতালের সঙ্গে নার্সিং প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউটও প্রতিষ্ঠা করেছেন নার্স রোজ। বর্তমানে সেখানে ৯৬ জন প্রশিক্ষণার্থী রয়েছেন। এখান থেকে প্রতিবছরই প্রশিক্ষণ শেষে নিজের পায়ে দাঁড়াচ্ছেন অনেকে।

স্থানীয় ক্ষুদ্র জাতিগোষ্ঠীর শিক্ষার্থীদের জন্য গড়ে তুলেছেন কম্পিউটার ট্রেনিং সেন্টার। সেখানে ১৬ জন প্রশিক্ষণার্থী রয়েছেন।

বল্লভপুর মিশন হাসপাতালের ফার্মাসিস্ট সুজিত মণ্ডল জানান, ইংল্যান্ডে জন্ম নেওয়া রোজ সিস্টার ২২ বছরের বেশি সময় ধরে এই হাসপাতালে নার্স হিসেবে কাজ করছেন। এর পাশাপাশি অন্য প্রতিষ্ঠানগুলোও তত্ত্বাবধান করেন মমতা দিয়ে, নিষ্ঠার সঙ্গে।

তিনি জানান, রোজ সিস্টার এই মিশন হাসপাতালের প্রাণ।

জিলিয়ান এম রোজ ওরফে রোজ সিস্টারের বয়স এখন ৮০ বছর ছুঁই ছুঁই। ধর্মপ্রচারের উদ্দেশ্যে বাংলাদেশে এসেছিলেন। একপর্যায়ে জড়িয়ে পড়েন চিকিৎসাসেবায়। ১৯৮১ সাল থেকে সেবিকা হিসেবে মিশনারি হাসপাতালে যোগ দেন। মানুষের সেবায় আত্মনিবেদিত এই মানুষটি এখন এলাকায় একনামে রোজ সিস্টার হিসেবে পরিচিত।

রোজের বাবা সিএ রোজ দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় ব্রিটিশ সেনাবাহিনীতে কর্মরত ছিলেন। ১৯৩৯ সালে দক্ষিণ ইংল্যান্ডে জন্ম নেওয়া রোজ ছোটবেলায়ই বাবাকে হারান। মায়ের সংসারে একমাত্র ভাইয়ের সঙ্গে ভালোই চলছিল রোজের। তরুণ বয়সেই নিয়ে ফেলেন জীবনের গুরুত্বপূর্ণ এক সিদ্ধান্ত। তা হচ্ছে খ্রিস্টধর্ম প্রচারে আত্মনিয়োগ। ১৯৬৪ সালে ২৫ বছর বয়সে খ্রিস্টের বাণী প্রচারের উদ্দেশ্যে ইংল্যান্ড ছেড়ে চলে আসেন এ দেশে।

১৯৮১ সালে ধর্মপ্রচার ছেড়ে সরাসরি চিকিৎসাসেবার মাধ্যমে মানবসেবার সিদ্ধান্ত নেন রোজ। নার্স হিসেবে শুরু করেন মানবসেবা। মাঝখানে ১৯৮৬ সালে বয়োবৃদ্ধ মায়ের সেবার জন্য দেশে ফিরে যান। তবে মা মারা গেলে ওই বছরই ফিরে আসেন বাংলাদেশে। এরপর প্রায় তিন দশকের অধিক সময় ধরে বল্লভপুর মিশন হাসপাতালে সেবিকা হিসেবে সেবা দিচ্ছেন।

মানবসেবায় নিবেদিত এ মানুষটির ব্যক্তিগত জীবনে সংসারী হয়ে ওঠা হয়নি। তাঁর একমাত্র ভাই ডক্টর ডি এ রোজ ইংল্যান্ডে থাকেন পরিবার নিয়ে।

তিনি বল্লভপুর মিশন হাসপাতাল থেকে কোনো বেতন নেন না, ব্রিটিশ সরকারের পেনশনে চলে রোজের সংসার। অন্যদিকে বিভিন্ন দাতা সংস্থা থেকে কিছু অর্থ নিয়ে ও নিজের থেকে কিছু অর্থ দিয়ে বল্লভপুর মিশন হাসপাতালের দরিদ্র রোগীদের সেবা দেন তিনি।

কথা হয় জিলিয়ান এম রোজের সঙ্গে। বয়সের ভারে ন্যুব্জ তবুও কর্মচঞ্চল রোজ বলেন, ‘মানবসেবাই হচ্ছে পরম ধর্ম। সেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরকে পাওয়া যায়। আমার এই সেবার কার্যক্রমে পরিবারের লোকজনও সন্তুষ্ট। আমি যত দিন বেঁচে থাকব, তত দিন এভাবে সেবা দিয়ে যাব।

পৃথিবীতে এসেছি সেবা দিতে। বৃদ্ধদের জন্য কেউ কিছু করে না। তাই

আমি নিজে একটি বৃদ্ধাশ্রম খুলেছি। সেখানে তাঁরা যেন ভালোভাবে মৃত্যুবরণ করতে পারেন।’

রোজ সিস্টার হাসপাতালের রোগী ও প্রশিক্ষণার্থীদের সঙ্গে মায়ার বন্ধনে আবদ্ধ। মানবসেবায় তিনি যেমন পেয়েছেন আত্মার প্রশান্তি, তেমনি হয়ে উঠেছেন সবার আপনজন। সেবা দিতে গিয়ে এলাকার মানুষের সঙ্গে গড়ে উঠেছে তাঁর আত্মার সখ্য।

অশীতিপর এই বয়সে চলার শক্তি অনেকটা কমে গেলেও দমে যাননি শীর্ণকায় এই আত্মপ্রত্যয়ী নারী।

তবে নিজ দেশ ছেড়ে সুদূর এই দেশে মানুষের সেবায় নিয়োজিত থাকলেও পাঁচ বছর পর পর পাসপোর্ট নবায়ন করতে গিয়ে রোজকে পড়তে হয় বিড়ম্বনায়।

নাগরিকত্বের জন্য আবেদন করেছেন। কিন্তু ইতিবাচক সাড়া এখনো পাননি। তাঁকে বাংলাদেশের নাগরিকত্ব দিলে একদিকে ভিসা জটিলতা থেকে তিনি মুক্তি পেতেন, অন্যদিকে মানবসেবী এই নারীকে প্রকৃত সম্মানও দেওয়া হতো বলে বলে মনে করেন স্থানীয় ইউপি সদস্য শংকর বিশ্বাস।

বল্লভপুর মিশন হাসপাতালের সব কার্যক্রম চলে চার্চ অব বাংলাদেশের অনুমোদনে। ১৯৮৯ সালে চার্চ অব বাংলাদেশ খ্রিস্টানপ্রধান বল্লভপুরে প্রায় তিন একর জমির ওপর এ হাসপাতালটি প্রতিষ্ঠান করেন।

এ প্রতিবেদকের সঙ্গে আলাপকালে নার্সিং প্রশিক্ষণের ছাত্রী মেরি মণ্ডল ও শিলা মণ্ডল বলেন, ‘জুলিয়ান এম রোজ একটি আদর্শ। আমাদের মায়ের মমতা দিয়েই কাজ শেখান তিনি। তাঁকে আদর্শ হিসেবে নিয়ে আমরাও তাঁর মতো জীবন গড়তে চাই।’

বাগোয়ান ইউপি চেয়ারম্যান আইয়ুব হোসেন জানান, এখানে সেবা নিতে আসা রোগীদের সঙ্গে জুলিয়ান এম রোজের এক প্রকার সখ্য গড়ে উঠেছে। মায়ের মমতা মাখা হাত দিয়ে চব্বিশ ঘণ্টা সেবা দিয়ে যাচ্ছেন তিনি। সেবা করতে গিয়েই এলাকার মানুষের হৃদয়ে এক অন্য রকম জায়গা করে নিয়েছেন রোজ। এলাকার রোগী ও সাধারণ মানুষ জিলিয়ানকে খুবই আপনজন হিসেবে দেখে।

মেহেরপুরের জেলা প্রশাসক আতাউল গনি বলেন, ‘জিলিয়ান এম রোজ বাংলাদেশকে ভালোবেসে দীর্ঘদিন ধরে গ্রামীণ মানুষকে সেবা দিয়ে যাচ্ছেন। এটা আমাদের জন্য অত্যন্ত গর্বের বিষয়।’

- মর্তুজা ফারুক রুপক

গাংনীতে জাতীয় ভিটামিন ‘‘এ’’ প্লাস ক্যাম্পেইনে অবহিতকরন সভা

জাতীয় ভিটামিন “এ” প্লাস ক্যাম্পেইন /২০২০ গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এর আয়োজনে উপজেলা পর্যায়ে অবহিতকরন ও পরিকল্পনা সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

গতকাল মঙ্গলবার সকালে গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের কনফারেন্স রুমে অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডা. রিয়াজুল আলম।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন গাংনী উপজেলা পরিষদের চেয়ারম্যান ও জেলা আওয়ামী লীগের সাধারণ সম্পাদক এম.এ খালেক।

বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন গাংনী পৌরসভার মেয়র আশরাফুল ইসলাম, সহকারি কমিশনার (ভুমি) ইয়ানুর রহমান, গাংনী থানার এস.আই হাবিব, গাংনী উপজেলা ইমাম সমিতির সভাপতি ও উপজেলা জামে মসজিদের ইমাম ইলিয়াস হোসেনসহ বিভিন্ন শ্রেনীপেশার মানুষ অংশগ্রহন করেন ।

অনুষ্ঠানের সঞ্চালক ইপিআই টেকনিশিয়ান আব্দুর রশিদ জানান, এবছর ৬-১১ মাস বয়সের ৩৭৫২ জন শিশুকে এবং ১২-৫৯ মাস বয়সের ২৯ হাজার ৭৫৮ জন শিশুকে ভিটামিন এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হবে।

এ জন্য ইউনিয়ন, পৌরসভা ও উপজেলা পর্যায়ে ২১৯ টি কেন্দ্র নির্ধারন করা হয়েছে। ২৭ জন তত্বাবধানকারীর তত্বাবধঅনে ৪৩৮ জন সেচ্চাসেবীর মাধ্যমে জাতীয় ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইন সুষ্ঠ ভাবে সমপন্ন করা হবে।

- গাংনী প্রতিনিধি

ঝিনাইদহে বিনামূল্যে ৩ হাজার রোগিকে চিকিৎসা দিলেন দেড়’শ চিকিৎসক

ঝিনাইদহে ফ্রি মেডিকেল ক্যাম্পে ৩ হাজার রেগিকে চিকিৎসা সেবা প্রদাণ করা হয়েছে।

শুক্রবার দিনব্যাপী সরকারি কেসি কলেজে এ ক্যাম্পের আয়োজন করে ঢাকাস্থ ঝিনাইদহ অফিসার্স ফোরাম। বর্ণাঢ্য আয়োজনের মধ্যে দিয়ে ক্যাম্পের উদ্বোধন করেন স্বাস্থ্য সচিব মোঃ আসাদুল ইসলাম।

ক্যাম্প উদ্বোধন কালে প্রধান অতিথির বক্তব্যে স্বাস্থ্য সচিব মোঃ আসাদুল ইসলাম বলেন, সরকারি স্বাস্থ্য সেবা মানুষের দোর গোড়ায় পৌছে দেওয়া হচ্ছে। সম্পদের অভাব নেই, শুধু প্রয়োজন উদ্যোগ ও আন্তরিকতার।

সরকারি কেসি কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর ড. বিএম রেজাউল করিম এর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে আরো বক্তব্য রাখেন, ডাক ও টেলি যোগাযোগ সচিব নুরুর রহমান, জেলা প্রশাসক সরোজ কুমার নাথ, ডাঃ প্রফেসর অলোক কুমার সাহা, স্বাস্থ্য বিভাগের খুলনা বিভাগের পরিচালক ডাঃ রাশেদা সুলতনা, সিভিল সার্জন ডাঃ সেলিনা বেগম, উপ-সচিব মঞ্জুরুল হাফিজ, ঝিনাইদহের পুলিশ সুপার হাসানুজ্জামান (পিপিএম) ও পৌর মেয়র ও জেলা আওয়ামী লীগের সম্পাদক সাইদুল করিম মিন্টু।

পরে দিনব্যাপী দেশের বিভিন্ন জেলায় কর্মরত ৬৫ জন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারসহ ১’শ ৪০ জন ডাক্তার রোগিদের চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন। সেবা পেতে সকাল থেকে রোগিরা এসে কলেজ ক্যাম্পাসে ভিড় করে।

আয়োজকরা জানান, প্রায় ৩ হাজার রোগিকে সেবা প্রদান করা হয়। ব্যবস্থাপত্রসহ রোগিদের কিছু ওষুধও দেওয়া হয়।

- ঝিনাইদহ প্রতিনিধি

জীবননগরে ফ্রি চক্ষু মেডিকেল ক্যাম্প

জীবননগরে ফ্রি চক্ষু মেডিকেল ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়েছে। গতকাল শনিবার সকাল সাড়ে ১০টার সময় ওয়েভ ফাউন্ডেশনের আয়োজনে উপজেলার সীমান্ত ইউনিয়নের হলরুমে ফ্রি চক্ষু মেডিকেল ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়েছে।

সীমান্ত ইউপি চেয়ারম্যান ময়েন উদ্দিন মঈনের সভাপিেতেত্ব ফ্রি চক্ষু মেডিকেল ক্যাম্প অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসাবে উপস্থিত থেকে রোগীদের চিকিৎসা প্রদান করেন ডা. আবু এহসান মো: ওয়াহেদ।

বিশেষ অতিথি হিসাবে উপস্থিত ছিলেন উপজেলা সমাজ সেবা অফিসার মাসুদুর রহমান, ইউপি সদস্য ইমাদ আলী, ওয়েভ ফাউন্ডেশনের সমন্বকারী আশরাফুজ্জামান প্রমুখ। উক্ত অনুষ্ঠানটি সার্বিক পরিচালনা করেন লিটন।

- জীবননগর প্রতিনিধি

শীতেও পর্যাপ্ত পানি পান করুন

শীতে পানির পিপাসা কম লাগার কারণে আমরা অনেক সময় পানি খাওয়া কমিয়ে দেই।ফলে শরীরের বিভিন্ন ধরনের ক্ষতি হতে পারে। শীতের সময়ে ঘাম হয়ে শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যাওয়ার প্রক্রিয়া কমে যায়। এ সময় পানি খুব একটা খাওয়া হয় না।তাই শরীরে পানির ঘাটতি হলেও অনেকে বুঝতে পারেন না।

মানবদেহের ৭৫ ভাগই পানি। খাবার ছাড়া কয়েক দিন কাটাতে পারলেও পানি না খেলে অসুস্থ হয়ে পড়বেন। শারীরিক জটিলতা কিন্তু তাই পানির ঘাটতিতে থেমে থাকে না।তাই অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করতে

হবে।

যে সব লক্ষণে বুঝবেন শরীরে পানির ঘাটতি-

১. শরীরে পানির অভাব দেখা দিলে মাথা যন্ত্রণা, মাইগ্রেন বা চোখের সমস্যা হতে পারে। হঠাৎ মাথা ধরলে বুঝবেন পানি খাওয়া প্রয়োজন।

২. শীতে অসুস্থ হলে শুধু ওষুধে ভরসা রাখবেন না। তার সঙ্গে চেষ্টা করুন পানির পরিমাণও বাড়াতে।

৩. শরীরের টক্সিন ও ব্যাকটিরিয়াকে শরীর থেকে বের করে দেয় পানি। কম পানি খেলে সে সব ভালো করে বেরুতে পারে না। ফলে শরীর দুর্বল হতে থাকে।

৪. মূত্রের মাধ্যমে শরীরের অনেকটা টক্সিন বেরিয়ে যায়। কিন্তু পানি কম খেতে থাকলে শরীর তার পর্যাপ্ত টক্সিন বয়ে নিয়ে যাওয়ার উপকরণ পায় না। তাই মূত্র কম তো হয়ই, সঙ্গে তাতে জ্বালাভাবও থাকে।

৫. পানি কম খেলে কোলন বর্জ্য জমা করার সময় মল থেকেও পানিটুকু শুষে নেবে। ফলে মল কঠিন হয়ে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা বাড়িয়ে তোলে।

৬. খাওয়ার কিছুক্ষণ পরই আবার খিদে পেয়েছে বুঝলে আর বারবার এমন হতে থাকলে জোর দিন পানি খাওয়ায়।

৭. শরীরে টক্সিন জমলে অবধারিতভাবে তা ত্বককে নিষ্প্রাণ করে তুলবে।বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করতে নিয়মিত পানি পান করুন।

সূত্র: আনন্দবাজার পত্রিকা

খাবার স্যালাইনে ভুল পদ্ধতিতে

হতে পারে শিশুর মৃত্যু

কিছুদিন আগে একজন ডাক্তার সাহেবের স্ট্যাটাস মারফত জানতে পারলাম তার কাছে আসা এক ছোট্ট শিশু মারা গেছে। কারণ কী? অনুসন্ধান করে জানা গেলো শিশুটির ডায়রিয়া হয়েছিল। মা ওরস্যালাইন খাবার যে নিয়মটি তা জানতেন না অথবা মানেননি। ফলে শিশুটির শরীরের লবণের মাত্রা ভীষণ রকমের বেড়ে যায় এবং অবধারিতভাবে মারা যায়। একটি ফুটফুটে শিশুর জীবনবাতি চিরতরে নিভে গেল।
একটা ছোট্ট শিশু পৃথিবীর কোনোকিছু বোঝে না, জানে না। তার লালন-পালনের সমস্ত দায়িত্ব পালন করে তার মা-বাবা। ফলে একজন মা কিংবা বাবার কিন্তু কিছু প্রিলিমিনারি জ্ঞান থাকা প্রয়োজন শিশুর লালন-পালন সম্পর্কে এবং অতি অবশ্যই শিশুর স্বাস্থ্য সম্পর্কে।

আমি কোনোভাবেই বলব না এই মায়ের ভালোবাসা, স্নেহ বা ডেডিকেশানের কোনো অভাব ছিল; তবে খুব সম্ভবত জ্ঞান বা সচেতনতার অভাব ছিল। যদিও জীবন-মৃত্যু সবকিছু আল্লাহর ইশারায় হয়, তবুও বোধহয় তিনি নিজেকে কিছুটা অপরাধী ভাববেন।

আসলে ঘটনাটি কী হয়েছে? সবার বোঝার জন্যে খুব সিম্পলিফাই করে বলা যাক। ওরাল রিহাইড্রেশান সল্টের (যাকে পানিতে মেশানোর পর আমরা স্যালাইন বলছি) মধ্যে থাকে লবণ অর্থাৎ সোডিয়াম ক্লোরাইড, পটাশিয়াম ক্লোরাইড, থাকে গ্লুকোজ এবং ট্রাইসোডিয়াম সাইট্রেট৷ নিয়ম হচ্ছে আমাদের যে স্যালাইনের প্যাকেটটি পাওয়া যায় তা হাফ লিটার পানির মধ্যে মিশিয়ে খাওয়তে হয়।

এখন কেউ যদি এর চেয়ে অল্প পানিতে স্যালাইন মিশিয়ে খাওয়ায় তাহলে কী হবে? শরীরে লবণের মাত্রা বেড়ে যাবে অনেক বেশি।

এর প্রভাবে কোষ থেকে পানি বেরিয়ে আসবে, বিশেষ করে ব্রেইনের। কোষগুলো নষ্ট হবে। এবং তা থেকে মৃত্যু হওয়া অস্বাভাবিক না৷ যেমনটি হয়েছে এই শিশুর ক্ষেত্রে। সোডিয়াম ক্লোরাইড রক্তে থাকার কথা ১৩৫-১৪৫ মিলিমোল/লিটার, সেখানে শিশুটির হয়ে গিয়েছিল ১৬৫ মিলিমোল/লিটার! তার মা না কি একটু একটু করে সল্ট নিয়ে একটু একটু করে পানিতে মেশাচ্ছিলেন৷ ফলে লবণ পানির যে রেশিওটি মেইন্টেইন করার কথা ছিল তা সম্ভব হয়নি।

প্রশ্ন : তাহলে স্যালাইন কীভাবে বানাতে হবে?

উত্তর: হাফ লিটার পানি নিতে হবে। সবচেয়ে ভালো হয় হাফ লিটারের একটা বোতল দিয়ে মেপে নিলে। এবার পুরো প্যাকেটটির সবটুকু ঢেলে দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে৷ এরপর পরিমাণমতো খাওয়াতে হবে।

প্রশ্ন: কী ধরনের পানির সঙ্গে মিশাবো? ডিসটিলড ওয়াটার না কি আমরা যে পানি খাই সেটা?

উত্তর : আমরা নিয়মিত যে পানি পান করি সেটাই ব্যবহার করব; ডিসটিলড ওয়াটার না। কারণ সে পানিতে বেশ কিছু মিনারেল আছে। ডায়রিয়ার সঙ্গে মিনারেল বেরিয়ে যায় শরীর থেকে।

প্রশ্ন : একটু একটু করে সল্ট পানির সাথে মেশালে হবে না?

উত্তর : না, হবে না। লবণের তুলনায় পানি কম-বেশি হয়ে উপরের কেইসের মতো ভয়াবহ পরিণতি বয়ে আনতে পারে। তাই পুরোটা একসাথেই বানাতে হবে।

প্রশ্ন : স্যালাইন বানিয়ে কতোক্ষণ রাখা যাবে?

উত্তর : ১২ ঘণ্টা পর্যন্ত খাওয়ানো যাবে।

প্রশ্ন : ১২ ঘণ্টা পর স্যালাইন রয়ে গেলে সেটা কী করব?

উত্তর : ফেলে দিতে হবে।

প্রশ্ন : টাকা দিয়ে কিনেছি নষ্ট কেন করব?

উত্তর: এটা নষ্ট করা না। এর মধ্যে গ্লুকোজ থাকে। যে পানিতে গ্লুকোজ থাকে তা জীবাণু বেড়ে ওঠার জন্যে বিপজ্জনকভাবে কাজ করে। আর ১২ ঘণ্টা পর সেখানে জীবাণুর সংক্রমণ হবার সম্ভাবনা খুব বেশি। এই স্যালাইন খাওয়ালে শরীরে জীবাণুর সংক্রমণ হতে পারে।

প্রশ্ন: গ্লুকোজ যখন খারাপই, তাহলে এখানে গ্লুকোজ দেবারই বা কী দরকার ছিল?

উত্তর: একটা মানুষের যখন বারবার লুজ স্টুল পাস হতে থাকে, সে শারীরিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ে। এই গ্লুকোজ তাকে এনার্জি দেয়। তাছাড়া ডায়রিয়ার সময় প্রচুর লবণ বেরিয়ে যায় শরীর থেকে, এখন স্যালাইনের মধ্যে যে লবণ (সোডিয়াম) থাকে তা কোষের ভেতরে

ঢোকাতে গ্লুকোজের সহায়তা লাগে।

প্রশ্ন: এতো যখন ঝামেলা তো স্যালাইন বারবার খাওয়াবার দরকার কী? শুনেছি বাজারে ইমোটিল নামে একটা ওষুধ পাওয়া যায় সেটা খেলে না কি ডায়রিয়া বন্ধ হয়ে যায়? সেটা খাইয়ে দিই?

উত্তর: না। ২০ বারের বেশি ডায়রিয়া হলে চিকিৎসকরা এটা দিয়ে থাকেন। তাছাড়া এই ওষুধটার কিছু সমস্যা আছে। ডায়রিয়ার সঙ্গে শরীরের বিষাক্ত পদার্থ/জীবাণুগুলো বেরিয়ে যায়, এখন আমরা যদি এই ওষুধ দিই তাহলে স্টুল পাস হওয়াই বন্ধ হয়ে যাবে৷ ফলে সেগুলো শরীর থেকে বের হবে না, যা ক্ষতিকর। এছাড়া ছোট বাচ্চাদের ক্ষুদ্রান্ত্রের মুভমেন্ট বন্ধ করে দিয়ে ‘প্যারালাইটিক আইলিয়াস’- এর মতো ভয়াবহ অবস্থা করতে পারে।

আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন সবসময়। মনে রাখবেন আপনার চিকিৎসক আপনার আপনজন। কোনো চিকিৎসকই কোনোভাবেই চান না তার রোগী খারাপের দিকে যাক। এটা তার জন্যে গ্লানিকর। না জানা দোষের কিছু না, জানতে চেষ্টা না করা দোষের কিছু হবার সম্ভাবনা বেশি।

লেখক: ডা. মারুফ রায়হান খান

ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজে উচ্চতর ডিগ্রিতে অধ্যয়নরত