দর্শনায় ভিটামিন-এ ক্যাপসুল ক্যাম্পেইনের উদ্বোধন

চুয়াডাঙ্গার দর্শনায় শিশুদের ভিটামিন এ ক্যাপসুল ক্যাম্পেইন এর উদ্বোধন করলেন পৌরসভার মেয়র আতিয়ার রহমান হাবু। গতকাল মঙ্গলবার সকাল ৮ টা থেকে বিকাল ৪ টা পর্যন্ত এই ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত হয়েছে।

জানাগেছে, দর্শনা পৌরসভার ৯টি ওয়ার্ডে মোট ২৮টি টিকাদান কেন্দ্রে ৬মাস থেকে ১১মাস পর্যন্ত ৪,৬৯ জন শিশুর ও ১বছর থেকে ৬ বছর পর্যন্ত ৩,২৬৬ জন শিশুকে এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হয়।

এসময় আরও উপস্থিত ছিলেন, দর্শনা কেরু এন্ড কোম্পানির শ্রমিক ও কর্মচারী ইউনিয়নের সাবেক সভাপতি তৈয়ব আলী, সাধারণ সম্পাদক পদপ্রার্থী ও ১ নং ওয়ার্ড আওয়ামী লীগের সভাপতি এবং সাবেক কাউন্সিলর জয়নাল আবেদীন নফর, পৌরসভার ১ নং ওয়ার্ড কাউন্সিলর হাসান খালেকুজ্জামান, ১ নং ওয়ার্ড আওয়ামী লীগের সাধারণ সম্পাদক নেফাউর রহমান, পৌরসভার টিকাদান সুপারভাইজার আব্দুল মজিদ, দর্শনা রিক্সা-ভ্যান চালক ইউনিয়নের সভাপতি হবা জোয়ার্দার সহ এলাকার স্থানীয় ব্যাক্তি বর্গ উপস্থিত ছিলেন।

মেহেরপুরে লক্ষ্যমাত্রার বেশি শিশুকে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হয়েছে

জাতীয় ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইন-২০২৩ এর আওতায় মেহেরপুর জেলায় লক্ষ্যমাত্রার চেয়ে বেশি শিশুকে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হয়েছে।

আজ মঙ্গলবার (১২ ডিসেম্বর) মেহেরপুর পৌরসভা ও তিনটি উপজেলাকে ৫৪

টি ওয়ার্ডে বিভক্ত করে একযোগে মোট ৪৭৫ টি কেন্দ্রের মাধ্যমে সকাল ৮টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত জেলার সকল ৬-১১ মাস বয়সী ৮৪৩০ জন শিশুকে একটি করে নীল রঙের ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল (১ লাখ আইইউ) এবং ১২-৫৯ মাস বয়সী ৬১০৪৩ জন শিশুকে লাল রঙের ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল (২ লাখ আইইউ) খাওয়ানো হয়েছে।

ইতোপূর্বে গত ৬ ডিসেম্বর সিভিল সার্জন মেহেরপুরের সম্মেলন কক্ষে জেলায় কর্মরত সকল প্রিন্ট ও ইলেকট্রনিক মিডিয়ার প্রতিনিধিগণের সাথে অনুষ্ঠিত এক ওরিয়েন্টেশন সভায় সিভিল সার্জন ডা. মহী উদ্দিন আহমেদ জানিয়েছিলেন মেহেরপুর জেলায় এবছর ৬৮ হাজার ৬৫৭ জন শিশুকে ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইনের আওতায় আনা হবে।

সিভিল সার্জন ডা. মহী উদ্দিন আহমেদ বলেন, ‘আমরা লক্ষ্যমাত্রার চেয়েও বেশি শিশুকে ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইনের আওতায় আনতে পেরেছি। আমাদের সকলের জন্য এটা আনন্দের একটি বিষয়। এবার জেলায় ৬-১১ মাস বয়সী ৮৪৯৭ জন শিশুকে টিকা খাওয়ানোর লক্ষ্যমাত্রা থাকলেও খাওয়ানো সম্ভব হয়েছে ৮৪৩০ জনকে। আর ১১-৫৯ মাস পর্যন্ত লক্ষ্যমাত্রা ৬০৯২৫ জন থাকলেত টিকা খাওয়ানে সম্ভব হয়েছে ৬১০৪৩ জনকে। ক্যাম্পেইনের সার্বিক তদারকি করতে জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে কন্ট্রোল রুম খোলা হয়েছিলো। ‘

এ সময় তিনি আরো বলেন, ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল শিশুর অপুষ্টি, অন্ধত্ব প্রতিরোধ, দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি নিশ্চিত, হাম ও ডায়রিয়াজনিত মৃত্যুর হার হ্রাসসহ সব ধরনের মৃত্যুর হার হ্রাস করে।’

পেঁয়াজ ছাড়াই রান্না করুন ৪ রেসিপি

বর্তমান বাজারে পেঁয়াজের দাম আকাশছোঁয়া। তবে এখন শুধু নয়, মাঝেমধ্যেই দাম লাগামছাড়া হয়ে যায়। তখন রান্না করতে গিয়ে বিপাকে পড়তে হয়। জেনে রাখা ভালো, পেঁয়াজ ছাড়া কোনো কোনো রেসিপি হয়।

বিশেষ করে এখন শীতকাল। বাজারে উঠছে নতুন সবজি। রান্নায় নানা রকম সবজি তো কাজে লাগাতেই পারেন। পেঁয়াজ ছাড়া কয়েক ধরনের রান্না করা যায়। সেগুলো তুলে ধরা হলো—

দই বেগুন

উপকরণ
বেগুন ৫০০ গ্রাম, হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ, মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, রসুনবাটা আধা চা-চামচ, পুদিনা পাতা বাটা ১ চা-চামচ, গোটা শুকনা মরিচ ৪টি, চিনি আধা চামচ বা স্বাদমতো, টক দই আধাকাপ, গোলমরিচের গুঁড়া সিঁকি চা-চামচ, লবণ দেড় চা-চামচ, ময়দা সিঁকি চা-চামচ বা স্বাদ অনুযায়ী, তেল (শুকনা মরিচ ফোড়নের জন্য) ৩ টেবিল চামচ ও চিলি ফ্লেক্স আধা চা-চামচ।
প্রণালি
বেগুন ১ সেন্টিমিটার পুরু ও গোল টুকরা কেটে ১ চা-চামচ লবণ মেখে ৩০ মিনিট রেখে দিন। বেগুন ভালো করে ধুয়ে ঝাঁজরিতে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার বেগুনে হলুদগুঁড়া, সিঁকি চা-চামচ মরিচ গুঁড়া ও আধা চা- চামচ লবণ মেখে ২-৩ ঘণ্টা রেখে দিন। পুনরায় বেগুনের পানি ঝরিয়ে নিন।

শীতের নিরামিষ

উপকরণ
বাঁধাকপি (মোটা কুচি) ১টির চার ভাগের তিন ভাগ, ফুলকপি (ছোট) ১টি, আলু আধা কেজি, গাজর (মাঝারি) ২টি, নারিকেল সামান্য, ঘন দুধ ১ কাপ, তেল এক কাপের তিন ভাগের এক ভাগ, শুকনা মরিচ ৩-৪টি, তেজপাতা ১টি, কালোজিরা আধা চা-চামচ, হলুদ গুঁড়া আধা চা-চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, ধনে গুঁড়া আধা চা-চামচ, জিরা গুঁড়া আধা চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া আধা চা-চামচ, গরম মসলার গুঁড়া ১ চা- চামচ, লেবুর রস ২ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিনি (ঐচ্ছিক) স্বাদমতো, টমেটো (টুকরা করা) ৩টি, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ ও রসুনবাটা আধা টেবিল চামচ।

প্রণালি
ফুলকপির ফুলগুলো ভেঙে ছোট টুকরা করুন। গাজর ও টমেটো চৌকো করে কাটুন। অন্যান্য সব সবজি ধুয়ে পানি ঝরিয়ে আলাদা রাখুন। প্যানে তেল গরম করে শুকনা মরিচ ফোড়ন দিন। ভাজা মরিচের গন্ধ বের হলে তেল ছেঁকে উঠিয়ে রাখুন।

মরিচ উঠিয়ে তেলে তেজপাতা ও কালিজিরার ফোড়ন দিন। গাজর ও ফুলকপি দিয়ে কিছুক্ষণ ভাজুন। এবার সব বাটা মসলা দিয়ে বাঁধাকপি দিন। কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন। কষানো হলে গরম মসলা বাদে লবণ ও অন্যান্য গুঁড়া মসলা দিয়ে আবারও নাড়ুন। নারিকেল দিয়ে ঢেকে অল্প আঁচে রান্না করুন। সবজি সেদ্ধ হয়ে এলে চিনি ও টমেটো দিন। গরম মসলার গুঁড়া ও লেবুর রস দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন পাত্রে তুলে রাখুন। ওপরে ভাজা শুকনা মরিচ দিয়ে লুচি, পরোটা, চাপাতি বা ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ঝাল ভাজা মুরগি
উপকরণ
মুরগি (দেড় কেজি ওজনের) ১টি, সয়া সস ১ টেবিল চামচ, অয়েস্টার সস ১ টেবিল চামচ, আদাবাটা ২ চা-চামচ, রসুনবাটা ২ চা-চামচ, মরিচগুঁড়া ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ২ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিকেন পাউডার ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, ময়দা ২ কাপ বা প্রয়োজনমতো, চিনি স্বাদমতো, ঠাণ্ডা পানি, তেল ভাজার জন্য ও বেকিং পাউডার ১ চা-চামচ।

প্রণালি
মুরগির চামড়া ছাড়িয়ে ৮ টুকরা করুন। একবার ধুয়ে ২ চা-চামচ লবণ মেখে ২০-২৫ মিনিট রেখে দিন। তার পর ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। একটি পাত্রে ময়দা ও তেল বাদে অন্য সব উপকরণ একসঙ্গে মাংসের সঙ্গে মিশিয়ে ৩-৪ ঘণ্টা রেখে দিন। একটি শুকনা পাত্রে ময়দা নিয়ে তাতে ১ চা-চামচ মরিচ গুঁড়া, ১ চা-চামচ গোলমরিচ গুঁড়া, সামান্য লবণ, চিনি ও বেকিং পাউডার মিশিয়ে রাখুন।

একটি বোলে ঠাণ্ডা পানি রাখুন। একেকটি মুরগির টুকরা আলতোভাবে ময়দায় গড়িয়ে, পানিতে ডুবিয়ে ভালো করে ঝরিয়ে পুনরায় ময়দায় গড়িয়ে নিন। চুলায় তেল গরম করে ডুবো তেলে অল্প আঁচে ভেজে নিন। মুচমুচে সোনালি রঙ করে ভেজে তেল ছেঁকে উঠিয়ে রাখুন। পরিবেশন পাত্রে সাজিয়ে সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন ঝাল ভাজা চিকেন।

কষা বিফ-ভিন্দালু
গরুর মাংস হাড়সহ (ছোট টুকরা) ৫০০ গ্রাম, তেল সোয়া ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ চা-চামচ, আদা বাটা ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়া ১ চা- চামচ, জিরা গুঁড়া ১ চা-চামচ, হলুদ গুঁড়া ১ চা-চামচ, ২টি কাঁচামরিচ দিয়ে শরষে বাটা দেড় চা-চামচ, মরিচ গুঁড়া ২ চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া সিঁকি চা-চামচ, সিরকা ২ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ

৪টি, শুকনা মরিচ ৪টি, রসুন ৫-৬ কোয়া ও লবণ স্বাদমতো। প্রণালি

মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে মাংস দিয়ে ভাজুন। মাংসের রঙ বদল হলে সব বাটা ও গুঁড়া মসলা দিয়ে কষিয়ে নিন। সিরকা ও লবণ দিতে হবে। ১ কাপ গরম পানি দিয়ে নেড়ে ঢেকে দিন। চুলার আঁচ কমিয়ে দিন।

ঢাকনা খুলে পানি শুকিয়ে এলে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন। এবার আরও ১ কাপ পানি দিয়ে কাঁচামরিচ ও রসুনের কোয়া দিয়ে অল্প আঁচে ঢেকে রান্না করুন। মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে পাশের চুলার প্যানে ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে শুকনা মরিচের ফোড়ন দিন। মরিচ মচমচে হয়ে এলে তেল ও ভাজা মরিচ একসঙ্গে মাংসের প্যানে দিয়ে আঁচ বাড়িয়ে রান্না করুন। ঝোল কমে এলে আঁচ একেবারে কমিয়ে ঢেকে রাখুন। মাখা মাখা হয়ে এলে তেল ছেড়ে দিলে চুলা বন্ধ করে দিন। পরোটা, লুচি, গরম ভাত বা পোলাওর সঙ্গে পরিবেশন করুন।

সূত্র: যুগান্তর

মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালে রোগীর স্বজনদের হামলা, ভাংচুর

মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালে তুচ্ছ ঘটনাকে কেন্দ্র করে সেবিকা ও ওয়ার্ড বয়দের উপর হামলা চালিয়ে রোগীরা স্বজনরা। এসময় বেশ কিছু আসবাবপত্রও ভাংচুরের ঘটনা ঘটেছে। এ ঘটনায় নিরাপত্তাহীনতার কারণে কর্মবিরতিতে যাওয়ার কথা চিন্তা করছে মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ।

সোমবার (১১ ডিসেম্বর) সকাল সাড়ে দশটার দিকে এ ঘটনা ঘটে। অভিযোগ উঠেছে সদর উপজেলার শ্যামপুর ইউনিয়ন চেয়ারম্যানের লোকজনের উপর।

জানা গেছে, সদর উপজেলার শ্যামপুর ইউনিয়নের চেয়ারম্যান মতিউর রহমানের আত্মিয় একই ইউনিয়নের গোপালপুর গ্রামের আলী হোসেন (৭২)

পুরুষ ওয়ার্ডের বি-৩২ নম্বর বেডে চিকিৎসাধীন রয়েছেন। সকালে ওয়ার্ড ভিজিটের সময় রোগীর এটেনডেন্টকে ওয়ার্ডের বাইরে অপেক্ষা করতে বললে, তিনি সংক্ষুব্ধ হয়ে কয়েকজনকে ফোন দেন। এসময় শ্যামপুর ইউপি চেয়ারম্যান মতির ছোট ভাইসহ বহিরাগত আট দশ জন এসে ওয়ার্ডব, নার্স ও ডাক্তারদের উপর চড়াও হয়। এসময় ওয়ার্ড বয় হিমেল, ওয়ার্ড মাস্টার সেলিম সহ কয়েকজন আহত হয়।

হামলার ঘটনা জানতে পেরে মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালের তত্ত্বাবধায়ক ঘটনাস্থলে পৌছে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রনে নেন এবং সংক্ষুব্ধদের তার কার্যালয়ে ডেকে নিয়ে যান। সেখানে কথা বলার ফাঁকে বহিরাগত আরো কয়েকজন সেখান থেকে বের হয়ে পাশে হাসপাতালের হিসাবরক্ষকের রুমে ভাঙচুর চালায়। এ সময় সিনিয়র স্টাফ নার্স বিউটি খাতুনসহ কয়েকজন সেবিকা ও ওয়ার্ডবয় লাঞ্ছিত হয়। ঘটনার পর শ্যামপুর ইউপি চেয়ারম্যান মতিউর রহমান মতি ঘটনাস্থলে উপস্থিত হয়ে চিকিৎসকদের সঙ্গে সমঝোতার চেষ্টা করেন।

মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালের আাবাসিক মেডিক্যাল অফিসার (আরএমও) মো: ওবায়দুল্লাহ বলেন, ‘হাসপাতালে ওয়ার্ড ভিজিটের সময় এ ধরনের অনাকাঙ্খিত ঘটনা একটি নিয়মিত ব্যাপারে পরিণত হয়েছে। এর বেশি আমি আর কিছু বলতে পারব না।

শ্যামপুর ইউনিয়ন পরিষদ চেয়ারম্যান মতিউর রহমান মতি বলেন, ‘ঘটনার কথা শুনে আমি হাসপাতালে গেছিলাম।হাসপাতাল সুপারের সাথে কথা হয়েছে। ছোট একটা ভুল বোঝাবুঝি হয়েছিল, সমঝোতার প্রক্রিয়া চলছে।’

মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালের তত্ত্বাবধায়ক ডা. জামির মোঃ হাসিবুর সাত্তার বলেন, ‘মেহেরপুর জেনারেল হাসপাতালে এ ধরনের ঘটনা প্রতিনিয়তই ঘটছে। তবে একজন জনপ্রতিনিধি আত্মীয়-স্বজনের কাছ থেকে এ ধরনের আচরণ কাম্য নয়। তুচ্ছ ঘটনাকে কেন্দ্র করে তারা আজকে যে তাণ্ডব চালিয়েছে এতে হাসপাতলের সকল কর্মকর্তা কর্মচারী নিরাপত্তাহীনতায় ভুগছে। হাসপাতালের সকল স্টাফ কর্ম বিরতিতে যেতে চাচ্ছে। আমরা হাসপাতালের সকল স্টাফ মিটিংয়ে বসে একটি সিদ্ধান্ত নেব। আগের ঘটনাগুলোতে পুলিশে অভিযোগ করে কোন ফল পাওয়া যায়নি, আমরা সিদ্ধান্ত নিয়েছি এবার আদালতে মামলা করব।

মেহেরপুর সদর থানার অফিসার ইনচার্জ শেখ কনি মিয়া বলেন, ‘হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ কোন অভিযোগ করেনি। আমি বাইরে থেকে ঘটনা শুনে

ইন্সপেক্টর তদন্তকে ঘটনাস্থলে পাঠিয়েছি। লিখিত অভিযোগ পেলে ব্যবস্থা নেয়া হবে। ‘

নিউমোনিয়ার ঝুঁকি এড়াতে করণীয়

শীতে তাপমাত্রার ওঠানামা অনেক বেশি। কোন কোন দিন আবার সারাদিন বৃষ্টি থাকছে। এই রকম আবহাওয়ায় সুস্থ থাকাটা চ্যালেঞ্জর। শীতে অন্য রোগের থেকে নিউমোনিয়া হওয়ার ঝুঁকির পরিমাণটা বেশি। দেখা যায়, বাচ্চাদের নিউমোনিয়া বেশি হয়ে থাকে। এ সময় সংক্রমণের ঝুঁকিও বাড়ে। তাই যতটা সম্ভব সর্তক থাকার চেষ্টা করতে হবে।

নিউমোনিয়া ফুসফুসের সংক্রমণের কারণে হতে পারে। এ রোগ ফুসফুসে পানি জমেও হতে পারে। শুরুতে গুরুত্ব না দিলে পরর্বতীতে বড় ধরণের ক্ষতি হতে পারে। কয়েকটি নিয়ম মেনে চললে নিউমোনিয়া থেকে নিজেদেরকে সুরক্ষিত রাখা যায়।

বার বার হাত ধোঁয়া
যতটা সম্ভব চেষ্টা করতে হবে হাত পরিষ্কার রাখা। বার বার হাত ধোঁয়ার অভ্যাস করুন। হাত ধুতে না পারলেও হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা। এছাড়াও, হাত না ধুয়ে কোন কিছু না খাওয়া। খেতে বসার আগে সাবান দিয়ে ভালো ভাবে হাত ধুয়ে নিন।

গরম পোশাক পরুন
যাদের ঠাণ্ডার সমস্যা আছে তারা শীতে সবসময় গরম পোশাক পরে থাকার চেষ্টা করুন। শিশুরা অনেক সময় শরীরে গরম কাপড় বেশিক্ষণ পড়ে থাকতে চাই না তাই তাদের দিকে বিশেষ নজর রাখা উচিত। রাতে বাইরে বের হলেও মাথা ও কান মাফলারে মুড়িয়ে রাখতে চেষ্টা করুন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া
বাজার ভরা শীতকালের নানান শাকসবজি। ফাইবার, ভিটামিন, কার্বোহাইড্রেটে সমৃদ্ধ খাবার শীতে অন্য রোগের সঙ্গে লড়াই করার শক্তি জোগায়। এছাড়াও, ভিটামিন সি আছে এমন খাবার যেমন জলপাই, কমলা, লেবু ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে খেতে হবে। এগুলো

একপ্রকার প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে।

সূত্র: ইত্তেফাক

মুজিবনগরে ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইনের অবহিতকরণ ও কর্মপরিকল্পনা সভা অনু্ষ্ঠিত

মুজিবনগরে ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইনের অবহিতকরণ ও কর্মপরিকল্পনা সভা অনু্ষ্ঠিত হয়েছে। আজ বৃহস্পতিবার সকাল সাড়ে দশটার সময় মুজিবনগর উপজেলা স্বাস্থ্য ও প.প কর্মকর্তার কার্যালয়ের আয়োজনে এবং জাতীয় পুষ্টিসেবা স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়ের বাস্তবায়নে,উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের সভাকক্ষে এই সভা অনুষ্ঠিত হয়।

উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডাঃ আসাদুজ্জামান এর সভাপতিতে এবং ডা: আবু সাঈদ এর সঞ্চালনায় প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মুজিবনগর উপজেলা নির্বাহী অফিসার অনিমেষ বিশ্বাস।

অবহিতকরণ ও পরিকল্পনা সভায় আরো উপস্থিত ছিলেন, মুজিবনগর উপজেলা পরিষদের ভাইস চেয়ারম্যান আফরোজা খাতুন মুজিবনগর স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের আবাসিক মেডিকেল অফিসার ডা: তৌফিক আহমেদ, IFA এবং BP এর জেলা সমন্বয়কারী লিপোস ম্রি,উপজেলা আনসার ভিডিপির প্রশিক্ষিকা ফেরদৌসি আরা, মুজিবনগর থানার এস আই আব্দুর রাজ্জাক, গুডনেইবারর্স বাংলাদেশ মেহেরপুর সিডিপির হেলথ অফিসার আহসানুল হকসহ উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা কর্মচারিবৃন্দ।

উল্লেখ্য যে ১২ই ডিসেম্বর মুজিবনগর উপজেলায় ৬ থেকে ১১ মাস বয়সী ১১৮২ জনে একটি নীল রঙের এবং ১২ থেকে ৫৯ মাস বয়সী ৮৪৬৯ জন শিশুকে একটি লাল রঙের ভিটামিন এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হবে।

ডাঃ রমেশ ক্লিনিকে হরিজন সম্প্রদায়ের লোকদের ভাঙচুর

অস্ত্রোপচারের প্রায় দুই মাস পার হওয়ার পরও রোগী সুস্থ না হওয়াতে ভুল চিকিৎসার অভিযোগ এনে রমেশ ক্লিনিকে ভাঙচুর চালিয়েছে হরিজন সম্প্রদায়ের কয়েকজন। ক্লিনিকে হামলার খবর পেয়ে ঘটনাস্থলে পুলিশ এসে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনে।

একাধিক সূত্র থেকে জানা গেছে প্রায় দুই মাস আগে মেহেরপুর শহরের হালদারপাড়া নিবাসী এবং জেলা জজ আদালতে সুইপার পদে কর্মরত বিনোদের স্ত্রী জোসনা মেহেরপুর শহরের মল্লিকপাড়ায় ডাঃ রমেশ ক্লিনিকে পিত্তথলিতে অস্ত্রপচার করান। অস্ত্রপচার করেন ডাঃ মোস্তফা জাহিদ কামাল। ক্লিনিক থেকে ছাড়পত্র নিয়ে বাড়ি যাওয়ার কয়েকদিন পর জোসনার শারীরিক অবস্থার অবনতি ঘটে। রোগীর স্বামী রোগীকে আবার রমেশ ক্লিনিকে নিয়ে আসলে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখা যায় জোসনার একটি নার্ভ ছিড়ে গেছে।

রোগী অসচ্ছল ও হরিজন সম্প্রদায়ের হওয়াতে এবং জেলা জজ আদালতের কর্মচারীদের অনুরোধে রমেশ ক্লিনিক কর্তৃপক্ষ তার চিকিৎসা দায়িত্ব নিয়ে উন্নত চিকিৎসার জন্য প্রথমে রাজশাহী ও পরে ঢাকা মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে নেয়।

দীর্ঘদিন চিকিৎসা করানোর পরও তার অবস্থার কোন উন্নতি না হওয়াতে ভুল চিকিৎসার কারণে জোসনার অবস্থার অবনতি হয়েছে এমন অভিযোগ এনে কতিপয় ব্যক্তি বুধবার বিকালে ডাঃ রমেশ ক্লিনিকে ভাঙচুর চালালে, খবর পেয়ে মেহেরপুর সদর ফাড়ি পুলিশ এবং ডিবি সদস্যরা ঘটনা স্থলে উপস্থিত হয়ে উভয় পক্ষের সাথে কথা বলে। ক্লিনিক কর্তৃপক্ষ জোসনার আরো উন্নত চিকিৎসার দায়িত্ব নেওয়ার আশ্বাস দেয়ার পর বিষয়টির সাময়িক মীমাংসা হয়।

এ বিষয়ে রমেশ ক্লিনিকের ম্যানেজার শহিদুল ইসলাম বলেন, ‘অপারেশনের পর রোগী বাড়ি চলে যায়। পরে আবার শারীরিক অবস্থার অবনতি হলে রোগী অসচ্ছল হওয়াতে আমি তার উন্নত চিকিৎসার দায়িত্ব নিয়ে। দুই মাস যাবৎ তার চিকিৎসা সকল খরচ আমি দিচ্ছি। এ পর্যন্ত আমার প্রায়

দুই লক্ষ টাকা খরচ হয়েছে তার চিকিৎসার বাবদ। রোগীর স্বামী রোগীর সাথে ঢাকায় আছে। আজকেও আমার সাথে তার কথা হয়েছে, টাকাও পাঠিয়েছি। কিন্তু হরিজন সম্প্রদায়ের কয়েকজন আজকে আমার ক্লিনিকে যে ভাঙচুর অপ্রীতিকর অবস্থার সৃষ্টি করেছে সেটা সম্পূর্ণ অনাকাঙ্ক্ষিত।

মেহেরপুরে ৬৮ হাজারের বেশি শিশুকে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হবে- সিভিল সার্জন

জাতীয় ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইন-২০২৩ এর আওতায় মেহেরপুর জেলায় আগামী ১২ ডিসেম্বর ৬৮ হাজার ৬৫৭ জন শিশুকে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হবে।

আজ বুধবার (৬ ডিসেম্বর) সকাল সাড়ে ১১ টায় মেহেরপুর জেলা সিভিল সার্জন এর সম্মেলন কক্ষে সাংবাদিকদের সাথে এক মতবিনিময় সভায় সিভিল সার্জন ডা. মহী উদ্দিন আহমেদ এ তথ্য জানান। মতবিনিময় সভায় মেহেরপুর জেলায় কর্মরত সকল প্রিন্ট ও ইলেকট্রনিক মিডিয়ার প্রতিনিধিগণ উপস্থিত ছিলেন।

সভায় আরও জানানো হয়, সারা দেশের ন্যায় আগামী ১২ ডিসেম্বর মেহেরপুর পৌরসভা ও তিনটি উপজেলাকে ৫৪ টি ওয়ার্ডে বিভক্ত করে মোট ৪৭৫ টি কেন্দ্রের মাধ্যমে ৬ থেকে ১১ মাস বয়সী ৮২৪৭ জন এবং ১২ থেকে ৫৯ মাস বয়সী ৬০ হাজার ৪১০ জন শিশুকে ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল খাওয়ানোর লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছে।

এদিন সকাল ৮টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত জেলার সকল ৬-১১ মাস বয়সী শিশুদের একটি করে নীল রঙের ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল (১ লাখ আইইউ) ও ১২-৫৯ মাস বয়সী শিশুদের লাল রঙের ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল (২ লাখ আইইউ) খাওয়ানো হবে।

সিভিল সার্জন ডা. মহী উদ্দিন আহমেদ বলেন, ‘ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল

শিশুর অপুষ্টি, অন্ধত্ব প্রতিরোধ, দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি নিশ্চিত, হাম ও ডায়রিয়াজনিত মৃত্যুর হার হ্রাসসহ সব ধরনের মৃত্যুর হার হ্রাস করে। তবে ভরা পেটে ‘এ’ ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে। কোন অসুস্থ শিশুকে ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল খাওয়ানো যাবে না। ইতিমধ্যে ক্যাম্পেইন সফল করতে জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে প্রচার-প্রচারণাসহ সার্বিক প্রস্তুতি গ্রহণ করা হয়েছে। এদিন উপজেলাগুলোতে স্বাস্থ্য পরিদর্শক, স্বেচ্ছাসেবক ও মাঠকর্মী নিয়োজিত থাকবে। ক্যাম্পেইন উপলক্ষে জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে কন্ট্রোল রুম খোলা হবে।’

এ সময় সিভিল সার্জন ভিটামিন ‘এ’ প্লাস ক্যাম্পেইন নিয়ে অতীতের মত গুজব সৃষ্টিকারীদের প্রতিহত করতে ও উৎসবমুখর পরিবেশে এই কর্মসূচি সফল করতে সহোযোহীতা কামনা করে গণমাধ্যম কর্মীদের অনুরোধ করেন।

গাংনীর গাড়াবাড়ীয়াতে রোগে আক্রান্ত গরু জব্দ; জরিমানা আদায়

গাংনীর গাড়াবাড়ীয়াতে এনথ্রাক্স রোগে আক্রান্ত জবাই কৃত গরু জব্দ করা হয়েছে।

আজ সোমবার সকাল ৯ টার সময় উপজেলা প্রাণিসম্পদ দপ্তর ও ভেটেরিনারি হাসপাতালের ভেটেনারি সার্জন ডাঃমোঃ আরিফুল ইসলাম ধলা পুলিশ ক্যাম্পের এ এস আই অমল চন্দ্র সঙ্গীয় ফোর্স নিয়ে জবাই কৃত গরু জব্দ করেন।

জবাইকৃত গরু হলো গাড়াবাড়ীয়া গ্রামের মৃত জসীমউদ্দিনের ছেলে হাসেম আলীর। স্থানীয়রা জানান, আজ ভোর ৫ টার সময় গরু জবাই করেন। এবং জব্দ করার আগেই ২৫ কেজি মত মাংস বিক্রি হয়েছে বলে জানান। তবে বিক্রয় কৃত মাংস ফিরিয়ে নিয়ে তাদের টাকা ফেরৎ দেওয়ার নির্দেশ দেন ডাঃ আরিফুল ইসলাম।

এ বিষয়ে ভেটেনারি সার্জন ডাঃ আরিফুল ইসলাম জানান আমরা অভিযোগ পাই গাড়াবাড়ীয়া গ্রামে অসুস্থ গরু জবাই হচ্ছে সেই পরিপ্রেক্ষিতে আসি এসে গরুর মাংস ভুড়ি জব্দ করি এবং বাকি মাংস গুলো কেরোসিন দিয়ে খোলা যায়গায় ৬ ফুট মাটির পুতে রাখার ব্যাবস্থা করা হয়েছে। বিক্রির মাংস ফেরৎ নিয়ে টাকা ফেরৎ দেওয়ার ব্যাবস্থা করা হচ্ছে।

এ বিষয়ে ২ নং ওয়ার্ডের গাড়াবাড়ীয়া গ্রামের মেম্বর জিনারুল ইসলাম জানান এনথ্রাক্স আক্রান্ত গরু জবাই করেছে বলে ধারনা করা হয়েছে। সে ক্ষেত্রে যারা মাংস কিনেছে তারা যেন না খাই সেই ব্যাবস্থা চলমান রেখেছি।

ধলা ক্যাম্পের ইনচার্জ অমল চন্দ্র জানান যারা যারা এই কাজের সাথে জড়িত তাদের সকলকে আইনের আওতায় আনা হবে ইউ এন ও স্যারের কাছে হাজির করার ও নির্দেশ আছে।

জানাগেছে এই কর্মকান্ডে জড়িত মস্তক আলী ১০০০ ও গরুর মালিক হাসেম আলীর ১০০০ টাকা জরিমানা করেছেন গাংনী উপজেলা নির্বাহী অফিসার প্রিতম সাহা।

স্মৃতিশক্তি বাড়ানোর ৭ কৌশল

পরীক্ষার প্রস্তুতির জন্য সারারাত পড়ালেখা করলেন কিন্তু সকালে পরীক্ষার হলে গিয়ে দেখলেন কিছুই মনে পরছে না কিংবা কারো নাম কি বা নিত্যদিনের খুঁটিনাটি মনে রাখাও বেশ মুশকিল হয়ে পড়ছে। যাকে সহজ ভাষা অনেকে ‘ভুলে যাওয়ার’ রোগ বলে থাকে। মস্তিষ্কের অবদানে আমরা স্মৃতিতে সকল কিছু ধরে রাখতে পারি। তাই স্মৃতিশক্তি ভালো করতে মস্তিষ্ককে সক্রিয় করা অনেক বেশি জরুরি। জেনে নেওয়া যাক কিভাবে ক্ষণস্থায়ী স্মৃতিশক্তির স্থায়িত্ব বৃদ্ধি করা যায়:

ব্যায়াম করুন
আমরা সবাই জানি ব্যায়াম করলে আমাদের পেশি মজবুত হয়। কিন্তু ব্যায়ামের প্রভাব পরে আমাদের মস্তিষ্ককেও পরে থাকে। ব্যায়ামের পর মস্তিষ্ক অনেক বেশি অক্সিজেন পায় ফলে ব্রেইনের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। তাই প্রতিদিন যেকোনো ধরনের ব্যায়াম করার চেষ্টা

করতে হবে। কিংবা হাঁটাও যেতে পারে, হাঁটাহাঁটি ফলে ব্রেইনে কোষের সংখ্যা বৃদ্ধি পায়।

মেডিটেশন
মেডিটেশন স্মৃতিশক্তি বাড়াতে অনেক ভালো কাজ করে। বেশিরভাগ মানুষ মেডিটেশন কয়েক দিন করে এরপর ফলাফল না দেখে ধৈর্য হারিয়ে মেডিটেশন করা বন্ধ করে দেয়। কিন্তু এর ফলাফল পেতে কিছুটা সময় প্রয়োজন তাই ধৈর্য সহকারে রোজ কিছু সময় মেডিটেশন করতে হবে

গান শোনা ও বই পড়া
গানের সুর আমাদের ব্রেনকে খুব জলদি সক্রিয় করে তোলে। তাই রোজ কিছুটা সময় গান শোনা উচিত। যেকোনো বই পড়ার সময় অনেক বেশি ধৈর্য সহকারে পড়তে হয় ও প্রতিটি লাইন বুঝে বুঝে পড়তে হয়। প্রতিদিন বই পড়ার ফলে ব্রেনের কার্যক্ষমতা বাড়তে থাকে। তাদের একদম বই পড়ার অভ্যাস নেই তারা হয়তো শুরুতে বেশিক্ষণ ধৈর্য ধরে রাখতে পারবে না। কিন্তু প্রতিদিন বই পড়ার মাধ্যমে ধীরে ধীরে বই পড়ার অভ্যাস আয়ত্তে আনা সম্ভব।

পর্যাপ্ত ঘুম
দেহের প্রয়োজন অনুযায়ী প্রতিদিন না ঘুমালে স্মৃতিশক্তি লোপ পায় কারণ না ঘুমালে আমাদের ব্রেন সঠিকভাবে কাজ করতে পারে না। সারাদিন কাজের ফলে আমাদের শরীরের পাশাপাশি মস্তিষ্কও ক্লান্ত হয়ে পরে। তাই মস্তিষ্ককে বিশ্রাম দেয়ার জন্য প্রয়োজন পর্যাপ্ত ঘুম। ঘুম আমাদের স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে৷ তাই পরীক্ষা কিংবা কোন গুরুত্বপূর্ণ কাজের আগের দিন রাতে ভালো ঘুম হওয়া প্রয়োজন।

খাদ্যাভ্যাস
স্মৃতিশক্তি বাড়াতে রয়েছে খাদ্যের ভূমিকা। প্রতিদিন ডায়েটে একমুঠো বাদাম খেলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়। এছাড়া দুধ মাখন মাছের তেল ও স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের একটি সমৃদ্ধ উৎস, যা মস্তিষ্ক গঠনে সহায়তা করে। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট রয়েছে এমন খাবার বেশি করে খেতে হবে যেমন: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার রঙিন শাকসবজি ও ফলমূল। চিনি ও চিনি জাতীয় খাবার যতটা সম্ভব কম খেতে হবে।

নতুন কিছু করা
দিনের পর দিন একই জীবন ব্যবস্থার জন্য ব্রেন অনেক সময় সঠিকভাবে কাজ করে না। তাই জীবনযাত্রায় মাঝেমধ্যে কিছুটা পরিবর্তন নিয়ে আসা

উচিত। ছুটির দিনে পরিবার কিংবা বন্ধুদের সাথে কোথাও ঘুরতে যাওয়া যেতে পারে। ভ্রমণ বা নতুন স্থানে ঘুরে বেড়ালে স্মৃতিশক্তি ভালো হয়। এছাড়া নতুন করে ছবি আঁকা শেখা কিংবা কোন ভাষা শিক্ষা, রান্না করা, বাগান করা ইত্যাদি যেকোনো কাজ করার চেষ্টা করা যেতে পারে। কারণ নতুন কোন কাজ করবার চেষ্টা করার সময় আমাদের ব্রেনের অনেক বেশি সচেতন ও সক্রিয় হয়ে উঠতে হয়। যার ফলে ব্রেন স্মৃতিতে যে কোন কিছুই খুব সহজে ধরে রাখতে পারে।

মনে রাখার উপায়
পড়াশোনা সংক্রান্ত যেকোনো কিছু মনে রাখার সঠিক সময় হচ্ছে খুব ভোরবেলা। সারারাত ঘুমের ফলে ব্রেন অনেক বেশি সচল থাকে তাই সকাল বেলা যেকোনো কাজ ব্রেন খুব সহজে স্মৃতিতে রেখে দেয়। এছাড়া গুরুত্বপূর্ণ কাজ নোট করে রাখা যেতে পারে। ডায়েরি লেখার অভ্যাস করলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়। কোন কিছু যদি আমরা লিখি তাহলে সেটি ব্রেন খুব সহজে আয়ত্ত করে রাখে।

সূত্র: ইত্তেফাক