দামুড়হুদায় কোভিড- ১৯ টিকাদান বিষয়ক উদ্বুদ্ধকরণ সভা অনুষ্ঠিত

আব্দুল ওদুদ শাহ ডিগ্রি কলেজে ওয়েভ ফাউন্ডেশন ও দামুড়হুদা উপজেলা লোকমোর্চা আয়োজনে কোভিড- ১৯ টিকাদান কর্মসূচি বিষয়ক উদ্বুদ্ধকরণ সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

গতকাল বৃহস্পতিবার সকাল দশ টার সময় দামুড়হুদা উপজেলা লোকমোর্চার সভাপতি ও আব্দুল ওদুদ শাহ ডিগ্রি কলেজের অধ্যক্ষ মোঃ কামাল উদ্দীন এর সভাপতিত্বে উক্ত অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন দামুড়হুদা উপজেলা নির্বাহী অফিসার দিলারা রহমান।

বিশেষ অতিথি হিসাবে উপস্থিত ছিলেন দামুড়হুদা উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা আবুহেনা মোহাম্মদ জামাল (শুভ)।

এছাড়া আরো উপস্থিত ছিলেন, দামুড়হুদা উপজেলা লোকমোর্চার সাধারণ সম্পাদক ও দামুড়হুদা উপজেলা যুবলীগের সংগ্রামী সাধারণ সম্পাদক মোঃ হযরত আলী,সহ দামুড়হুদা উপজেলা লোকমোর্চার কমিটির সকল পর্যায়ের সদস্য বৃন্দ,সাংবাদিক বৃন্দ।

অনুষ্ঠানে কোভিড- ১৯ টিকাদান কর্মসূচি বিষয় নিয়ে আলোচনা করা হয়।

লাউয়ের উপকারিতা অনেক, তবে জানতে হবে কিছু ক্ষতিকর দিকও

শরীর সুস্থ রাখতে লাউ খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি সবজি। একটা পূর্ণ লাউয়ের মধ্যে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি, বি এবং ডি রয়েছে।

তাছাড়াও রয়েছে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন, পটাশিয়াম। ফলে সার্বিকভাবে শরীর সুস্থ তো রাখেই। কিন্তু এর কিছু ক্ষতিকারক দিকও রয়েছে।

কী কী উপকারিতা

১. লাউয়ের মধ্যে কোলন নামের এক ধরনের নিউরো ট্রান্সমিটার রয়েছে। যা শরীরে স্ট্রেস লেভেল কমাতে সাহায্য করে। এমনকি বিভিন্ন মানসিক রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাও কমে যায়।
২. গবেষণা থেকে জানা যাচ্ছে, লাউয়ের রস ওজন কমাতে সাহায্য করে। নিয়মিত খেলে শরীরে ফাইবারের মাত্রা বেড়ে যায়। ফলে দীর্ঘক্ষণ খিদে পায় না।

৩. বহুদিন ধরে পেটের রোগে কিংবা কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা থাকলে, সেটা দূর করতেও সাহায্য করে লাউ।

৪. বিশেষ করে শীতকালে অনেকেই পানি কম পান করেন। ফলে শরীরে ডি-হাইড্রেশন হয়। লাউয়ের রস, বা তরকারি শরীর দীর্ঘক্ষণ হাইড্রেটেড রাখতে সাহায্য করে।

৫. ব্লাড প্রেসারের রোগীদের মোক্ষম দাওয়াই হল লাউয়ের রস।

৬. রাতে ভাল করে ঘুম হয় না! স্ট্রেস এবং টেনশন এর অন্যতম কারণ, জানাচ্ছেন ডাক্তাররা। লাউয়ের রস বা তরকারি ভাল ঘুম হতে সাহায্য করবে বলেই জানাচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা।

৭. লাউয়ের রস নিয়মিত খেলে, প্রাণহীন, রুক্ষ ত্বকের সমস্যা কমবে। এতে কিছুদিনের মধ্যেই ত্বক ঝকঝকে, উজ্জ্বল দেখাবে। এমনকি ব্রণ, ব্রেকআউটসের সমস্যাও দূর করবে।

ক্ষতিকর দিক

১. লাউয়ের রস অত্যধিক তেতো হলে, শরীরে বিষক্রিয়া হতে পারে। ডায়রিয়া, এমনকি বমি বমি ভাব বাড়তে পারে। সেকারণে খাওয়ার আগে লাউয়ের রস চেখে দেখা জরুরি।

২. ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ডায়াবেটিস রোগীদের লাউয়ের রস খেতে নিষেধ করছেন বিশেষজ্ঞরা।

৩. কখনও কখনও অ্যালার্জির সমস্যাও দেখা দিতে পারে। সূত্র: আজকাল

টিকা নিলেন তামিম-সৌম্য

করোনাভাইরাসের টিকা নিলেন ক্রিকেটার তামিম ইকবাল ও সৌম্য সরকার।

বাংলাদেশের ক্রিকেটারদের মধ্যে সবার আগে টিকা নেন সৌম্য সরকার। এরপর টিকা নেন ওয়ানডে অধিনায়ক তামিম ইকবাল।

বৃহস্পতিবার কুর্মিটোলা জেনারেল হাসপাতালে টিকা নেন এই দুই তারকা ক্রিকেটার।

নিউজিল্যান্ড সফরের আগেই জাতীয় দলের ক্রিকেটারদের করোনার টিকা নেওয়ার কথা। সে অনুযায়ী বৃহস্পতিবার টিকা নিলেন তামিম-সৌম্য। এরপর ভ্যাকসিনেশনের আওতায় একে একে টিকা নেবেন জাতীয় দলের বাকি ক্রিকেটার ও স্টাফরা।

বেলা পৌনে ১১টার দিকে শুরু হয়েছে এই প্রক্রিয়া। আগামী ২৪ ফেব্রুয়ারি নিউজিল্যান্ড যাওয়ার কথা রয়েছে টাইগারদের।

তুলসি পাতার নানা গুণ

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।

আলমডাঙ্গায় বৃদ্ধি পাচ্ছে করোনা ভ্যাকসিন গ্রহণের হার

আলমডাঙ্গায় করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন গ্রহণে আগ্রহ বাড়ছে। গত ১০ দিনে ১৫ শত ৬১ জন করোনা ভাইরাসের ভ্যাকসিন গ্রহণ করেছে। আলমডাঙ্গা উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তা, উপজেলা পরিষদের ভাইস-চেয়ারম্যান, ওসি, সাংবাদিক ও পুলিশ টিকা গ্রহণ করেছেন।

গত ৭ ফ্রেরুয়ারি সারা দেশের ন্যায় আলমডাঙ্গাতেও করোনা ভাইরাসের টিকা প্রদান কার্যক্রম শুরু হয়েছে। প্রথম দিন হারদী হাসপাতালে আলমডাঙ্গা উপজেলা চেয়ারম্যান আলহাজ্ব আইয়ুব হোসেন, উপজেলা স্বাস্থ্য প প কর্মকর্তা ডাঃ হাদী জিয়াউদ্দিন আহম্মদসহ ২১ জন

টিকা গ্রহণ করেন। ৭ তারিখ থেকে গতকাল ১৬ তারিখ পর্যন্ত ১০ দিনে ১৫৬১ জন টিকা গ্রহণ করেছেন।

এদের মধ্যে উপজেলা নির্বাহী অফিসার মোঃ লিটন আলী, থানা অফিসার ইনচার্জ আলমগীর কবির, উপজেলা ভাইস চেয়ারম্যান এ্যাডঃ সালমুন আহম্মদ ডন, প্রেস ক্লাবের সাধারণ সম্পাদক হামিদুল ইসলাম, যুগ্ম-সম্পাদক প্রশান্ত বিশ্বাস, সাংবাদিক তানভীর আহম্মেদ সোহেল, এমদাদ হোসেন, রোকনুজ্জামান রোকন, ফাইম ফয়সাল, উপজেলা আওয়ামী লীগের ভারপ্রাপ্ত সম্পাদক ইয়াকুব আলী,

সাবেক বিআরডিবি চেযারম্যান মহিদুল ইসলাম মুহিদসহ বিভিন্ন শ্রেণী পেশার মানুষ। এ বিষয়ে উপজেলা স্বাস্থ প প কর্মকর্তা ডাঃ হাদী জিয়াউদ্দিন আহম্মদ জানান আলমডাঙ্গর দুটি কেন্দ্রে টিকা প্রদান করা হচ্ছে। এখনও কারও কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার খবর পাওয়া যায়নি। প্রতিদিন টিকা গ্রহণের হার বৃদ্ধি পাচ্ছে।

গাংনীতে গোদ রোগের উপর সামাজিক উদ্বুদ্ধকরণ সভা

‘গোদ রোগে যত্ন নিলে বিকলাঙ্গতা থেকে মুক্তি মেলে’ এই প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে গাংনীতে উপজেলা পর্যায়ে গোদ রোগের উপর সামাজিক উদ্বুদ্ধকরণ সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

গতকাল মঙ্গলবার দুপুর সাড়ে ১২ টার দিকে গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের সভাকক্ষে লেপ্রা বাংলাদেশ এবং স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের আওতাধীন ফাইলেরিয়াসিস নির্মূল, কৃমি নিয়ন্ত্রণ ও ক্ষুদে ডাক্তার কার্যক্রম, রোগ নিয়ন্ত্রণ শাখার যৌথ বাস্তবায়নে এবং এসেন্ড প্রকল্প, ইউকেএইড এর আর্থিক ও কারিগরী সহায়তায় ১ দিনের কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়েছে।

উদ্বুদ্ধকরণ সভায় গাংনী উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা অফিসার ডা. মো. রিয়াজুল আলমের সভাপতিত্বে 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 নব নির্বাচিত মেয়র আহম্মেদ আলী, গাংনী উপজেলা পরিষদের মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান ফারহানা ইয়াসমিন, গাংনী উপজেলা শিক্ষা অফিসার মো: আলাউদ্দীন প্রমুখ।

অনুষ্ঠানের শুরুতেই হামিদুল ইসলামের পরিচালনা ও উপস্থাপনায় পাওয়ার প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে গোদ রোগের লক্ষণ ও প্রতিকার সম্পর্কে সম্যক ধারণা তুলে ধরা হয়। লেপ্রা বাংলাদেশের দেয়া তথ্যানুযায়ী গাংনী উপজেলায় বর্তমানে ১৭ জন গোদ রোগী রয়েছে। এদের মধ্যে ১৪ জন মহিলা ও ৩ জন পুরুষ রোগী।

স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের ইউপিআই টেকনিশিয়ান আব্দুর রশীদের সঞ্চালনায় এ সময় অন্যান্যদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন, বামন্দী ইউপি চেয়ারম্যান শহিদুল ইসলাম বিশ্বাস, জেলা আওয়ামী লীগের মহিলা বিষয়ক সম্পাদক নুরজাহান বেগম, স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের আরএমও ডা.সাদিয়া সুলতানা, ডা. তরুরাজ দাশ,

বিশিষ্ট ছড়াকার সহকারী অধ্যাপক রফিকুর রশীদ রিজভী, লেপ্রা বাংলাদেশ এর জেলা সমন্বয়ক আনোয়ার হোসেন, পিএসকেএস’র প্রকল্প পরিচালক কামরুজ্জামান, সন্ধানী স্কুল এন্ড কলেজের প্রতিনিধি আখতারুজ্জামান, ধানখোলা ইউপি চেয়ারম্যান আখেরুজ্জামান, ষোলটাকা ইউপি চেয়ারম্যান মনিরুজ্জামান মনি, গাংনী উপজেলা প্রেস ক্লাবের সভাপতি আমিরুল ইসলাম অল্ডাম প্রমুখ।

সভায় সরকারী কর্মকর্তা, রাজনৈতিক নেতৃবৃন্দ, শিক্ষক, জনপ্রতিনিধি, সাংবাদিকসহ স্থানীয় গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ উপস্থিত ছিলেন।

কানাডায় করোনার নতুন ধরণ ঠেকাতে কঠোর পদক্ষেপ

করোনা মহামারীর শুরু থেকেই কানাডা সরকার দেশটির নাগরিকদের সুস্বাস্থ্য এবং করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে কঠোর পদক্ষেপ গ্রহণ

করে চলেছে। টিকা প্রদানের পাশাপাশি বিদেশ ফেরত যাত্রীদের সরকার নির্ধারিত হোটেলে তিন দিনের বাধ্যতামূলক কোয়ারেন্টিনে থাকতে হবে। আগামী ২২ ফেব্রুয়ারি থেকে তা কার্যকর হবে বলে জানা গেছে।

এই লক্ষ্যে কানাডা ফেডারেল সরকার প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিচ্ছে। চারটি বিমানবন্দর সংলগ্ন এলাকায় কোয়ারেন্টিনের জন্য হোটেল নির্দিষ্ট করা হয়েছে। কোভিডের তৃতীয় ওয়েভ এবং নতুন ভ্যারিয়েন্ট ঠেকাতে কানাডা সরকার এই কঠোর পদক্ষেপ নিয়েছে।

নতুন পদক্ষেপের আওতায় শুধুমাত্র চারটি বিমান বন্দরে আন্তর্জাতিক ফ্লাইট উঠানামা করবে। টরন্টো, মন্ট্রিয়েল, ভ্যাঙ্কুভার এবং ক্যালগেরি এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। যাত্রীদের বিমান বন্দরে বাধ্যতামূলক কোভিড টেষ্ট করাতে হবে। টেষ্টের ফলাফলের জন্য অপেক্ষার তিন দিন সরকার নির্ধারিত হোটেলে নিজ খরচে অবস্থান করতে হবে। তিন দিনে জনপ্রতি ন্যূনতম দুই হাজার ডলার করে খরচ হবে বলে ফেডারেল সরকার জানিয়েছে।
সিবিসির ‘রোজম্যারি বার্টন লাইভ’ অনুষ্ঠানে নিরাপত্তা মন্ত্রী বিল ব্লোয়ার বলেন, ‘অন্যদেশ থেকে আসা যাত্রীদের সঙ্গে কোভিড নেগেটিভ সার্টিফিকেট থাকলেও কানাডায় এসে বিমানবন্দরে আবার টেষ্ট করতে হবে। কোভিডের টিকা নিয়েছেন তাদের জন্যও এই নিয়ম প্রযোজ্য হবে।

কলামিস্ট, উন্নয়ন গবেষক ও সমাজতাত্ত্বিক বিশ্লেষক মোঃ মাহমুদ হাসান বলেন, ‘কোভিড কালের শুরু থেকেই জননিরাপত্তা সব সময়ই কানাডা সরকারের অগ্রাধিকার ছিল। জনস্বার্থেই সরকার ভ্রমণকে নিরুৎসাহিত করতে, স্বাস্থ্য বিভাগের নির্দেশিত নিয়ম অনুসরণ করছে। কানাডার সচেতন জনগোষ্ঠী এমন সিদ্ধান্তকে স্বাগত জানাবে বলেই মনে করি।’

সর্বশেষ তথ্য অনুযায়ী, কানাডায় করোনাভাইরাসে আক্রান্তের সংখ্যা ৮ লাখ ২৬ হাজার ৯ শত ২৪ জন, মৃত্যুবরণ করেছেন ২১ হাজার ৩শ’ ১১ জন এবং সুস্থ হয়েছেন ৭ লাখ ৬৯ হাজার ৯ শ’ ২৯ জন।

শিশুর মুখে শুদ্ধ ভাষা

‘আরে মামু কইয়েন না! এমনিতেই চিপ্পা গলি, তার ওপর রিকশাওয়ালাডা ফাউলের ফাউল। আব্বার নতুন গাড়ি লাগায় দিসে….।’

এটি একটি আবাসন প্রতিষ্ঠানের বিজ্ঞাপনচিত্রের সংলাপ। কয়েক বছর আগে বিজ্ঞাপনচিত্রটি বেশ জনপ্রিয় হয়েছিল। ঘটনাটি এমন- বাড়িতে অতিথি এসেছেন, ছেলেমেয়েকে মানুষ করতে মা-বাবা কত কী করছেন, এ নিয়ে আলাপ হচ্ছে। এমন সময় বাড়ির ছোট্ট সদস্য স্কুল থেকে বাসায় এলো। অতিথি শিশুকে জিজ্ঞেস করলেন, ‘কী বাবু, কেমন আছ?’ প্রশ্নের উত্তর দিতে গিয়ে শিশুটির এ সংলাপের অবতারণা। নেপথ্য কণ্ঠে বিজ্ঞাপনটিতে বলা হয়েছিল, ‘ওর আর কী দোষ! আশপাশে যা দেখবে, তাই তো শিখবে।’ বিজ্ঞাপনটি আমাদের হাসির খোরাক জোগালেও অত্যন্ত বাস্তব একটি বিষয় এতে উঠে এসেছে। আর তা হলো- শিশুরা যা দেখে, তাই শেখে। বিশেষ করে, পরিবারের সদস্যদের ভাষা শিশুরা সবচেয়ে বেশি অনুকরণ করে।

মনের ভাব প্রকাশের মাধ্যম হচ্ছে- ভাষা। জন্মের পর যখন শিশুর মুখে ভাষা ফোটে, তখনই শব্দের খোঁজে থাকে শিশুরা। মা-বাবা হিসাবে এ সময় আপনার দায়িত্ব, সন্তানকে ভাষা শেখানো। তবে তা অবশ্যই মাতৃভাষা এবং স্পষ্ট ও চলতি ভাষা হতে হবে। আর এক্ষেত্রে পরিবারই প্রথম শিক্ষা প্রতিষ্ঠান। কারণ পরিবার থেকেই শিশুর সামাজিকতার শিক্ষা শুরু হয়। তাই বাবা-মা হিসাবে সন্তানকে সুষ্ঠু সাংস্কৃতিক বলয়ে মানুষ করা এবং ভাষার ব্যাপারে সঠিক চর্চার সুযোগ করে দেওয়া অত্যন্ত জরুরি। আর এ কারণে পরিবারে যদি শুদ্ধ বাংলাভাষা চর্চা না হয়, তবে শিশুর উচ্চারণে শুদ্ধ বাংলা বিকশিত হয় না।

বিশেষ করে, শিশুর মুখে যেহেতু প্রথম ভাষা ফোটে মায়ের মাধ্যমেই। তাই মায়েদেরই দায়িত্ব বেশি, শিশুকে শুদ্ধ বাংলাভাষা চর্চা শেখানো। অনেকেই মনে করেন, বাংলায় কথা বলা আবার শেখানোর কী আছে-তা ঠিক। তবে সেটি শুদ্ধ বাংলা উচ্চারণ কিনা বা বানান কিনা, সেটি কি লক্ষ করছেন? বাংলায় কথা বলতে পারা আর শুদ্ধ বাংলাচর্চা- এক নয়। শিশুকে শুদ্ধ বাংলাভাষা চর্চা শেখাতে মায়েরা পত্র-পত্রিকা বা টেলিভিশনে বিভিন্ন অনুষ্ঠানে প্রচারিত প্রমিত বা শুদ্ধ বাংলা উচ্চারণ একটু মনোযোগসহকারে পড়ে বা শুনে নিজেও চর্চা করতে পারেন। মা যদি শুদ্ধ বাংলা ব্যবহার করেন, তবে শিশুও অনায়াসে তা রপ্ত করবে।

আমরা প্রায়ই অনেককে ‘কফি’কে ‘কপি’ বা ‘ভাত’কে ‘বাত’- এ ধরনের ভুল উচ্চারণ করতে শুনি। এটি মূলত বাংলাভাষা শুদ্ধ চর্চা না করার কারণেই হয়। শুদ্ধ উচ্চারণ না করলে, লিখতে সেই বানানটি ভুল হয়। সঠিক বানান না জানার কারণে শিশুদের যে বানান ভুল হয়, সেটি কাটিয়ে ওঠা যায়। কিন্তু শুদ্ধ বাংলাচর্চার অভাবে উচ্চারণগত যে ভুল হয় এবং তা থেকে যে বানান ভুল হয়, তা বড় হলেও কাটিয়ে ওঠা কঠিন। ছোটবেলা থেকেই যদি মুখগহ্বরের যে প্রত্যঙ্গগুলো দিয়ে উচ্চারণ করা হয়, সেগুলোর সঙ্গে শিশুকে পরিচয় করিয়ে দেওয়া যায়, তাহলে শিশুর শুদ্ধ উচ্চারণ এবং বানান শেখার কাজটি সহজ হবে।

সংস্কৃতিচর্চার জন্যও শিশুর শুদ্ধ বাংলা উচ্চারণ বা বাচনভঙ্গি সঠিক হওয়া একান্ত দরকার। শিশুকে শুদ্ধ বাংলাচর্চা শেখাতে মায়ের পাশাপাশি পরিবারে সবাইকে সচেতন হতে হবে। পরিবারের সদস্যরা শিশুর সঙ্গে প্রমিত বাংলাভাষায় কথা বললে, তা শিশুকেও দারুণভাবে প্রভাবিত করবে। গৃহপরিবেশ ছাড়াও শিশুকে সাংস্কৃতিক চর্চা কেন্দ্রে শুদ্ধ বাংলা উচ্চারণ, শুদ্ধ বাংলা গান বা কবিতা আবৃত্তি শেখাতে পারেন। বাজারে বর্ণমালা শেখার জন্য ও লিখার জন্য বিভিন্ন ধরনের বই ও সিডি পাওয়া যায়। শিশুকে তা কিনে দিতে পারেন; দেখতে দিতে পারেন সিসিমপুর-এর মতো শিশু শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান। এতে বিকশিত হবে শিশুর ভাষার জ্ঞান। শিশুদের বয়স উপযোগী শুদ্ধ বাংলা উচ্চারণের গল্পের বইও কিনে দিতে পারেন। খুব বড় নয়, ৩-৫টি শব্দ দিয়ে তৈরি বাক্যের গল্পের বই তাদের জন্য নির্বাচন করুন। এতে শিশুরা বই পড়ার প্রতি আকৃষ্ট হবে এবং শুদ্ধ বাংলা শব্দ শিখবে। শুধু বই কিনে দিলে হবে না। মা-বাবাদেরও বাড়িতে বই পড়ার চর্চা করতে হবে। পরিবারের সদস্যদের বই পড়তে দেখলে, শিশুরা বই পড়ার প্রতি আকৃষ্ট হবে। বাচ্চাকে হিন্দি বা ইংরেজি কার্টুন না দেখিয়ে বাংলায় ডাবিং করা কার্টুন দেখতে দিন। বাংলাদেশে সিসিমপুরের মতো আরও অনেক ভালোমানের শিশু শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান হয়, সেগুলো দেখতে শিশুকে উৎসাহ দিন।

আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাপনে, চলনে-বলনে বাংলা মিশে থাকলেও কিছু কিছু জায়গায় মাতৃভাষা বাংলা উপেক্ষিত হচ্ছে। আজও নাটক-সিনেমার নাম, বিজ্ঞাপন, ব্যানার ও সরকারি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের নামসহ নানা জায়গায় নানাভাবে ব্যবহার হচ্ছে ইংরেজি।

‘হ্যালো ফ্রেন্ডস, কেমন আছ তোমরা? হোপ দিস উইকে তোমরা ম্যানি ম্যানি ফান করছ, উইথ লটস অফ মিউজিক’- এটি একটি বেসরকারি এফএম রেডিওর একজন আরজের অনুষ্ঠান উপস্থাপনায় ব্যবহৃত কথা। এফএম রেডিও

এখন বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। আর এ জনপ্রিয় এফএম রেডিওর আরজেদের আমরা অধিকাংশ সময়ই ইংরেজির মতো করে বাংলা উচ্চারণ, ভুল উচ্চারণ, বাংলা-ইংরেজির মিশেলে বিকৃতভাবে অনুষ্ঠান উপস্থাপনা করতে দেখি। যা বাংলার মাধুর্যতাকে নষ্ট করছে।

শুধু এফএম রেডিওগুলোতেই নয়- বিভিন্ন অনুষ্ঠান, নাটক ও সিনেমা অর্থাৎ গণমাধ্যমগুলোয়ও ভাষা বিকৃতির মহোৎসব চলছে। বিশেষ করে নাটকগুলোয় এখন আমরা ‘খাইছ’, ‘তাইলে’ বা ‘জিগা’ ইত্যাদি ধরনের শব্দ ব্যবহার করতে দেখি। যা দেখে সাধারণ মানুষ এ ধরনের ভুল বাংলা উচ্চারণে উৎসাহী হচ্ছে। বিভিন্ন বিজ্ঞাপনে- ‘খাইলেই দিল খোশ’, ‘এক্সট্রা খাতির’ বা ‘আবার জিগায়’ ব্যবহৃত সংলাপ এখন তরুণ-তরুণীদের মুখে মুখে। এ অপসংস্কৃতি থেকে যতদ্রুত সম্ভব আমাদের বেরিয়ে আসতে হবে। পাশাপাশি শুধু শিশু বা তরুণ প্রজন্মই নয়, বড়দেরও শুদ্ধ বাংলা উচ্চারণ ও ব্যবহারে মনোযোগী হতে হবে। সরকারি এবং বেসরকারি বিভিন্ন পর্যায়ে ইংরেজির ব্যবহার কমিয়ে বাংলা ব্যবহার বাড়াতে হবে।

মেহেরপুরে আরফা ডায়গনস্টিক সেন্টার এর উদ্বোধন

অত্যাধুনিক মানের সেবা নিশ্চিত করতে মেহেরপুর শহরে আরফা ডায়াগনস্টিক সেন্টারের উদ্বোধন করা হয়েছে।

শনিবার দুপুরে মেহেরপুর পৌর ঈদগাহ এর গেটের পাশে ২৫০ শয্যা বিশিষ্ট জেনারেল হাসপাতাল সড়কে আরফা ডায়াগনস্টিক সেন্টারের উদ্ভোধন করা হয়।

ম্যানেজিং ডিরেক্টর সাবি আল জুবায়ের শুভ’র সভাপতিত্বে প্রধান অতিথি হিসেবে মেহেরপুর বি এম এ এর সভাপতি আবু তাহের ফিতা ও কেক কেটে অনুষ্ঠানটির উদ্ভোধন করেন।

পরে সংক্ষিপ্ত বক্তব্যে আরফা ডায়াগনস্টিক সেন্টারের ম্যানেজিং ডিরেক্টর সাবি আল জুবায়ের শুভ বলেন, মেহেরপুর জেলার মানুষের জন্য

স্বাস্থ্য সেবার এক নির্ভরযোগ্য প্রতিষ্ঠান হিসেবে আরফা ডায়াগনস্টিক সেন্টারকে গড়ে তোলা হবে। সত্যিকারের স্বাস্থ্য সেবার উদ্দেশ্যে আরফা ডায়াগনষ্টিক সেন্টার চালু করা হয়েছে। আবাসিক চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে দিন রাত ২৪ ঘণ্টা সেবা দেওয়া হবে।

এসময় তিনি আরও জানান, প্রতিটা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের মতো বেশ পরিচ্ছন্ন ও মনোরম পরিবেশের করা হবে। চিকিৎসকদের জন্য আলাদা কক্ষ, রোগীদের জন্য ওয়েটিংরুম, ফার্মেসী, রোগীদের কক্ষ সবকিছুই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নসহ সকল উপকরণ রাখা হবে। বিশেষ করে নারী ও শিশুদের চিকিৎসাসহ জরুরি সেবাগুলো সহজেই এখান থেকে পাওয়া যাবে।

এসময় আরও সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন, মেহেরপুর বড় বাজার ব্যবসায়ী সমিতির সভাপতি মনিরুজ্জামান দিপু, সাধারণ সম্পাদক আমিনুল ইসলাম খোকন, মেহেরপুর জেলা ছাত্রলীগের সভাপতি আব্দুস সালাম বাঁধন, সদর থানা ছাত্রলীগের সভাপতি জুলকার নাঈম বাইজিদ, সরকারি কলেজ ছাত্রলীগের সভাপতি আবিদ হোসেন আসিফ প্রমুখ।

অনুষ্ঠানটির সঞ্চালনায় ছিলেন, মেহেরপুর শিশু সংগঠন অংকুর এর সাধারণ সম্পাদক জাবির আল সাভার। পরে দোয়া মহাফিলের মধ্যদিয়ে অনুষ্ঠানটির সমাপ্তি করা হয়।

হৃদপিণ্ড সুস্থ রাখে বিট রস

বীটরুট একটি উপাদেয় ফল। আমাদের দেশে ফলটির জনপ্রিয়তা কম হলেও গবেষণায় দেখা গেছে যে বিটের রস পান করলে উচ্চ রক্তচাপ কমে যায়। স্নায়ু কার্যকারিতা উন্নত করতে সহায়তা করে। হৃদপিণ্ড সুস্থ রাখে। আয়রন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস এবং ফাইটোকেমিক্যালগুলি রক্তকে বিশুদ্ধ করতে সহায়তা করে এবং মস্তিষ্কে অক্সিজেনের প্রবাহ বাড়িয়ে তোলে।

বিটের খনিজ,নাইট্রিক অক্সাইড,পটাশিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম রয়েছে যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। নাইট্রিক অক্সাইড আমাদের দেহের দ্বারা উৎপাদিত একটি অণু যা সারা শরীরের কোষগুলিতে সংকেত স্থানান্তর করতে সহায়তা করে। প্রতিদিন এই রস খেলে শরীর জুড়ে

রক্ত প্রবাহকে আরও উন্নত করতে সহায়তা করে।

জার্নাল অব নিউট্রিশনের গবেষণায় প্রমাণিত হয়, ‘প্রতিদিন কমপক্ষে এক গ্লাস বিটের রস রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। যাদের উচ্চ রক্তচাপ ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না।

তারা এক গ্লাস বিট রসের মাধ্যমে তাদের রক্তচাপ কমাতে এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারেনা। বিশেষ করে, ৫৪ থেকে ৮০ বছর বয়সীদের জন্য বিট রস খুব কার্যকর। এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ইতিবাচক লক্ষণ পাওয়া গেছে’।

বিটের রস পান করা ছাড়াও এটি স্যুপ, সালাদ বা স্বাস্থ্যকর মিষ্টি হিসাবে খাওয়া যেতে পারে। দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে এই উপকারী ফলটি অন্তর্ভুক্ত করা যায়।