

সংখ্যা-৬

আগস্ট, ২০১৮

দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা

উপকূলে স্থায়ীত্বশীল উন্নয়ন প্রয়াস



এগিয়ে চলার গল্প

“আলো রেডিও আলো কথা কয়” এই স্লোগান কে সামনে নিয়ে হাতিয়া দ্বীপ তথা নোয়াখালীর প্রথম কমিউনিটি রেডিও, রেডিও সাগর দ্বীপ এর যাত্রা শুরু হয় ২০১৫ সালের ১২ নভেম্বর। এই রেডিও এর মূল লক্ষ্য সামাজিক, স্বাস্থ্যগত, কৃষিজ ও দুর্যোগ বিষয়ক অনুষ্ঠান সহ নানা তথ্যবহুল অনুষ্ঠান সম্প্রচারের পাশাপাশি বিনোদনমূলক অনুষ্ঠান সম্প্রচার এর মাধ্যমে দ্বীপের মানুষকে সচেতন করা।

রেডিও সাগর দ্বীপ ৯৯.২ এফ এম তরঙ্গ দৈর্ঘ্যের স্টেশন টি হাতিয়া, নিঝুম দ্বীপ ও মনপুরা দ্বীপ এর প্রায় ৭ লক্ষ মানুষের কাছে প্রতিনিয়ত জীবনের জন্য অতি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য পৌঁছে দিচ্ছে। প্রতিদিন সকাল ১০ঃ০০মিঃ থেকে সন্ধ্যা ৬ঃ০০ মিঃ পর্যন্ত এই রেডিও এর সম্প্রচার চলে।

ঈদ, পূজা সহ জাতীয় দিবস গুলোতে বিশেষ অনুষ্ঠান সম্প্রচার সহ নাটক, ম্যাগাজিন অনুষ্ঠান, গান, কবিতা, কৃষি, মা-শিশু, কিশোর কিশোরি ও সাধারণ স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক অনুষ্ঠান, আঞ্চলিক ও জাতীয় খবর ইত্যাদি প্রচার করে রেডিও সাগর দ্বীপ। আবাহাওয়া সংবাদ, দুর্যোগ পূর্ব, দুর্যোগ কালীন এবং দুর্যোগ পরবর্তি সতর্কতা ও করণীয় নিয়ে অনুষ্ঠান প্রচার এর মাধ্যমে উপকূলের মানুষ কে সতর্ক ও সচেতন করে তোলে এই রেডিও। রেডিও সাগর দ্বীপ মূলত অনুষ্ঠান প্রচার এর ক্ষেত্রে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রার দারিদ্র্য বিমোচন, সু স্বাস্থ্য, মানসম্মত শিক্ষা, জলবায়ু পরিবর্তন ও এর প্রভাব মোকাবেলা, সুপেয় পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থা এই বিষয় গুলো কে লক্ষ্য রাখে।

হাতিয়া দ্বীপ এর এক বাঁক তরুণ স্বচ্ছাসেবী রেডিও সাগর দ্বীপ এর শক্তি, সাথে রয়েছে দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থার অভিভাবক ও নির্বাহী পরিচালক বীর মুক্তিযোদ্ধা জনাব মোঃ রফিকুল আলমের স্নেহশীল অভিভাবকত্ব। হাতিয়া দ্বীপ এর রেডিও সাগর দ্বীপ এর সকল কর্মি এবং দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা প্রত্যাশা করে প্রতিনিয়ত তথ্য প্রদানের মাধ্যমে কমিউনিটির মানুষের পাশে থেকে ভবিষ্যতেও একই ভাবে কাজ করে যাবে।



গরমে শিশুর জ্বরঃ

গ্রীষ্মের দাবদাহ আবার মাঝে মাঝে বৃষ্টির এই মৌসুমে অন্যান্য রোগের সঙ্গে শিশুরা ভাইরাস জনিত জ্বরে আক্রান্ত হতে পারে। সাধারণত, ঋতু পরিবর্তনের সময় এ জ্বর হয়।

অর্ধ আবহাওয়ায় এর প্রকোপ বাড়ে। সাধারণভাবে ভাইরাস জ্বর বলতে ফ্লুকেই বোঝায়। এ জন্য প্রধানত দায়ী ইফ্লুয়েঞ্জা 'টাইপ বি' এবং 'টাইপ এ'-এর দুটো ভাইরাস। আইইডিডিআরবির গবেষণায় দেখা যায়, বাংলাদেশে প্রতিবছর এপ্রিল থেকে শুরু হয় ইফ্লুয়েঞ্জা প্রকোপ, আর তা কয়েক মাস থাকে।

লক্ষণঃ

ভাইরাস আক্রমণের দুই থেকে সাত দিন পর জ্বর হয়। শীত শীত ভাব, মাথাব্যথা, শরীর ও গিরায়ে ব্যথা, অরুচি, ক্লান্তি, দুর্বলতা, নাক দিয়ে পানি পড়া, চোখ দিয়ে পানি পড়া, চোখ লাল হওয়া, চুলকানি, কাশি, অস্থিরতা ও ঘুম কম হতে পারে।

অনেকের পেটের সমস্যা, বমি ও ডায়রিয়া হয়। শিশুদের ক্ষেত্রে ভাইরাসের সংক্রমণে পেটব্যথাও হতে পারে। ইফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস অনবরত চরিত্র বদলায়, তাই উল্লিখিত লক্ষণগুলোর প্রতিটি সব রোগীর মধ্যে না-ও থাকতে পারে। আবার একেক রোগীর ক্ষেত্রে ভাইরাসটির তীব্রতাও একেক রকম হতে পারে। কারণ হয়তো তিন দিনেই জ্বর ভালো হয়ে যায়, কারণ আবার ৭ থেকে ১৪ দিনও লাগতে পারে। ভাইরাস জ্বর বাতাসের মাধ্যমে এবং আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি, কাশি থেকে ছড়ায়। অনেকের ক্ষেত্রে ঠান্ডা লেগে কিংবা বৃষ্টিতে ভিজে জ্বর হয়। তাই এ সময় সতর্ক থাকাই উচিত।

চিকিৎসাঃ

ভাইরাস জ্বরে আক্রান্ত হলে খুব বেশি চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই। কোনো অ্যান্টিবায়োটিকেরও প্রয়োজন হয়না। জ্বরের জন্য ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে প্যারাসিটামল জাতীয় ঔষধ খেতে হবে। তবে প্রচুর পানি পান করতে হবে এবং সেই সঙ্গে নিতে হবে বিশ্রাম। যেসব শিশু বুকের দুধ পান করছে, তাদের বারবার তা দিতে হবে। অনেকে মনে করেন, ভাইরাস জ্বর হলে গোসল করা যাবে না। এটা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। গোসল করতে বাধা নেই। খুব ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে শরীর মুছে দেওয়া ভালো। দরজা, জানালা ও ফ্যান বন্ধ করে ঘরকে গুমোট করে রাখবেন না। জানালা খুলে হালকা গতিতে ফ্যান ছেড়ে দেওয়া ভালো। সাধারণত কয়েক দিনেই ভাইরাস জ্বর ভালো হয়ে গেলেও এর ফলে শরীরে যে ক্লান্তি ও অবসাদ আসে, তা দুই থেকে তিন সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। তাই রোগ ভালো হয়ে যাওয়ার পরও কয়েক সপ্তাহ অবশ্যই শিশুকে পুষ্টির খাবার ও তরল খাবার দিতে হবে।

খনার বচন

খনা বলে মুন কৃষকগণ।
হাল লয়ে মাঠে বেরবে যখন।
শুভ দেখে করবে যাত্রা।
না শুন কানে অশুভ বার্তা।
ক্ষেতে গিয়ে কর দিক নিরূপণ।
পূর্ব দিক হতে হাল চালন।
নাহিক সংশয় হবে ফলন।

কুইজঃ

- এই সময় শিশুদের যে জ্বর হয় তার কারণ কী?
- ভাদ্র মাসে লাউ ও শিমের বীজ বপন করার জন্য কত দূরে দূরে মাদা বা গর্ত করতে হবে??

ধাঁধাঃ

তিন অক্ষরে নামটি তার আছে সবার ঘরে,
প্রথম অক্ষর কেটে দিলে খেতে ইচ্ছে করে।
মাকের অক্ষর উড়ে গেলে বাজে সুরে সুরে।

(উত্তর পরের সংখ্যায়)



কৃষি বার্তা

ভাদ্র মাসের কৃষি

শাকসবজি: ভাদ্র মাসে লাউ ও শিমের বীজ বপন করা যায়। এজন্য ৪-৫ মিটার দূরে দূরে ৭৫ সেমি. চওড়া এবং ৬০ সেমি. গভীর করে মাদা বা গর্ত তৈরি করতে হবে।

এরপর প্রতি মাদায় ২০ কেজি গোবর, ২০০ গ্রাম টিএসপি এবং ৭৫ গ্রাম এমওপি সার প্রয়োগ করতে হবে। মাদা তৈরি হলে প্রতি মাদায় ৪-৫টি বীজ বুনে দিতে হবে এবং চারা গজানোর ২-৩ সপ্তাহ পর দুই-তিন কিম্বিতে ২৫০ গ্রাম ইউরিয়া ও ৭৫ গ্রাম এমওপি সার উপরি প্রয়োগ করতে হবে। এ সময় আগাম শীতকালীন সবজি চারা উৎপাদনের কাজ শুরু করা যেতে পারে। সবজি চারা উৎপাদনের জন্য উঁচু এবং আলো বাতাস লাগে এমন জায়গা নির্বাচন করতে হবে। এক মিটার চওড়া এবং জমির দৈর্ঘ্য অনুসারে লম্বা করে বীজতলা করে সেখানে উন্নত জাতের ফুলকপি, বাঁধাকপি, বেগুন, টমেটো এসবের বীজ বুনেতে পারেন।

গাছপালা: ভাদ্র মাসেও ফলদ্রবৃক্ষ এবং ঔষধি গাছের চারা রোপন করা যায়। বন্যায় বা বৃষ্টিতে মৌসুমের রোপিত চারা নষ্ট হয়ে থাকলে সেখানে নতুন চারা লাগিয়ে শূন্যস্থানগুলো পূরণ করতে হবে। এছাড়া এ বছর রোপন করা চারার গোড়ায় মাটি দেয়া, চারার আতিরিক্ত এবং রোগাক্রান্ত ডাল ছেটে দেয়া, বেড়া ও খুঁটি দেয়া, মরা চারা তুলে নতুন চারা রোপনসহ অন্যান্য পরিচর্যা করতে হবে। ভাদ্র মাসে আম, কাঁঠাল, লিচু গাছ ছেঁটে দিতে হয়। ফলের বোঁটা, গাছের ছোট ডালপালা, রোগাক্রান্ত অংশ ছেঁটে দিলে পরের বছর বেশি করে ফল ধরে এবং ফলগাছে রোগও কম হয়।

প্রাণিসম্পদ: ভাদ্র মাসের গরমে পোলট্রি শেডে পর্যাপ্ত পানির ব্যবস্থা করতে হবে। আর টিনশেডে চটের ছালা রেখে মাঝে মাঝে পানি দ্বারা ভিজিয়ে দিতে হবে। যাতে করে অধিক গরমে মুরগিগুলো মারা না যায় এবং নানা রোগের বিস্তার না ঘটে। ভেজা আবহাওয়া ও মাঝে মাঝে গরম পোলট্রির ক্ষেত্রে গামবোরো রোগের সংক্রমণ বৃদ্ধি করে। এ রোগে মুরগির পালক নিচের দিকে ঝুলে পড়ে। গা গরম ও কাঁপুনি দেখা দেয়। সাদা পানির মতো পাতলা পায়খানা দেখা যায়। মুরগি সহজে নড়ে না। এমনিতে ভাইরাসজনিত এ রোগের কোনো চিকিৎসা নেই। এজন্য আগে থেকেই সতর্ক থাকতে হবে ও রোগ প্রতিরোধের ব্যবস্থা নিতে হবে।

বাংলাদেশে গোখাদ্যের সমস্যা এখনও বিরাজমান। সে কারণে পতিত জমিতে নেপিয়র, বাজরা, খেসারি, মটর, ইপিল ইপিল, গিনি ঘাস লাগানোর ব্যবস্থা নিতে হবে। যারা দুধবতী গাভী পালন এবং যারা গরু মোটাজাকারণ করবেন, তাদের অবশ্যই গবাদিপশুকে সুস্থ খাবার সরবরাহ করতে হবে।

কোনো জায়গায় যদি পানি জমে থাকে সে এলাকায় জন্মানো ঘাস গবাদিপশুকে খাওয়ানো যাবে না। কারণ এতে গাভী বা গরুর রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে বেশি। গরু ও ছাগলকে নিয়মিত গোসল করার ব্যবস্থা করতে হবে।

গোয়াল ঘরের গোবর চনা নিয়মিত পরিষ্কার করা দরকার। আর গরুর গায়ের আঁঠালি, মাছি, জেঁক পোকামাকড় বেছে দিতে হবে। তড়কা, বাদলা, গলাফুলা রোগ যাতে না হয় সেজন্য উপজেলা প্রাণিসম্পদ কর্মকর্তা বা ভেটেরিনারি সার্জনের সাথে যোগাযোগ রাখা বুদ্ধিমানের কাজ।

সূক্ত কৃষি অধিদফতর





সর্জন পদ্ধতিতে সবজি চাষ করে ভাগ্য ফিরেছে হাতিয়া দ্বীপ এর চানন্দী ইউনিয়নের হাজারো মানুষের।



উজ্জীবিত কিশোরী ক্লাবে এসে কিশোরীরা স্বাস্থ্য সম্পর্কে যেমন জানতে পারে তেমন মন খুলে নিজেদের কথা ও বলতে পারে। তারা শুধু নিজের নয় পরিবার ও কমিউনিটির মানুষ কে শিক্ষা, স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন করে।



৯০এর ভয়াবহ ঘূর্ণিঝড়ের পর দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থা নিজস্ব উদ্যোগে হাতিয়া শহরের রাস্তার চার পাশে বেড়িবাঁধ, হরনি, নলেরচর, নগুগুলিয়ারচর, বয়ারচরসহ নিম্নম দ্বীপে বনজ, ফলজ ও ঔষধী প্রায় ৫ লক্ষ গাছ লাগিয়েছে।

প্রধানমন্ত্রীর আহবানে সাড়া দিয়ে এবছর ও সংস্থা বিভিন্ন প্রজাতির ৭ হাজার গাছের চারা রোপন করেছে। বজ্রপাত থেকে রক্ষা পেতে বিশেষ ভাবে সংস্থার কর্ম এলাকায় তাল গাছের চারা রোপন করা হয়।



মাদক কে না বলুন

মাদক আমাদের সমাজে এক মরন ব্যাধির নাম। এর করাল গ্রাসে হারিয়ে যাচ্ছে হাজারো তাজা তরল প্রাণ। সমাজের এই অবস্থা থেকে উত্তরণ পেতে এবং যুব সমাজ কে সুস্থ্য বিনোদনে ফিরিয়ে আনতে দ্বীপ উন্নয়ন সংস্থার ক্রীড়া ও সংস্কৃতি কার্যক্রমের আওতায় মাদক বিরোধী প্রচারনা, র্যালি, কর্মশালা আয়োজনের মাধ্যমে সমাজের সর্বস্তরের মানুষ কে সচেতন করা হয়। এই কমসূচি গুলোর মূল উদ্দেশ্য হল সর্বস্তর এর মানুষের মাঝে মাদকের অপকারী প্রভাব এর বিরুদ্ধে সচেতনতা সৃষ্টি করা। বিশেষ করে মাধ্যমিক, উচ্চমাধ্যমিক পর্যায়ের শিক্ষার্থীদের যেন মাদক কখনো গ্রাস করতে না পারে সে বিষয়ে সচেতনতা তৈরি করা। একটি সময় ছিল যখন এই দেশের মানুষ অনেক বেশি পরিবার কেন্দ্রীক ছিল। পরিবার এর শক্তিবন্ধন এই আধুনিকতার হাওয়ায় ধীরে ধীরে শিথিল হয়ে আসছে যার ফলে পরিবার গুলোর মাঝে মাদকের মত ভয়াবহ সামাজিক ব্যাধি ঢুকে পড়ছে। পূর্বের গ্রামীণবাংলার ঐতিহ্য, সংস্কৃতি এর দিকে তাকালে দেখা যায় তখন জীবনাচরণ ছিল সহজ। শিশুরা দল বেঁধে বিদ্যালয় বা মোক্তাব এ দূরের পথ পাড়ি দিয়ে পড়তে যেত। সাধারণ মুড়ি-মুড়কি ছিল ক্লাসের অবসর এ খাদ্য যা বন্ধুরা সবাই মিলে ভাগ করে খেত। এই যে একসাথে দূরের পথ পাড়ি দিয়ে বিদ্যালয়ে যাওয়া, একসাথে পড়া, একসাথে ভাগাভাগি করে খাওয়া এর সবই সামাজিক বন্ধন দৃড় করার ক্ষেত্রে ভূমিকা রেখেছে যা আমাদের আধুনিক সমাজে অনুপস্থিত। ঠিক এই ভাবে হয়তো এখন সম্ভব হবে না তবে পরিবার থেকে চাইলে এই মূল্যবোধ গুলো শিশুদের মাঝে তৈরি করে দেয়া সম্ভব। আইন করে মাদক কে নিয়ন্ত্রন কিছুটা সম্ভব কিন্তু একেবারে নির্মূল সম্ভব হবে না যদিনা পরিবার থেকে এর বিরুদ্ধে পিতামাতা দৃঢ় অবস্থানে না যায়। মূল পরিবার থেকে ই সচেতনতা সৃষ্টি করতে হবে। পিতামাতার সাথে সন্তান এর দূরত্ব ঘুচিয়ে দিতে হবে। শিক্ষকগণ প্রতিনিয়ত বিদ্যালয়, কলেজ এ শিক্ষার্থীদের মাদকের কুফল সম্পর্কে সচেতন করতে হবে। পরিবার সুস্থ থাকলে সুস্থ থাকবে সমাজ। মাদকের বিরুদ্ধে জোরাল অবস্থান নিতে হবে। আর যেন কারণ সন্তান মাদকের ছোবলে না পড়ে তার জন্য সমাজের সকল পর্যায়ে সচেতনতা সৃষ্টি করতে হবে। তবেই আমরা পড়তে পারবো এক মাদকমুক্ত দেশ ও সমাজ। পড়ে উঠবে সুখি সমৃদ্ধ বাংলাদেশ।

Dwip Unnayan Songstha (DUS). Bangladesh

phone : +88 02 9122145

E-mail: dus.eddus@gmail.com

www.dushbangladesh.org

রচনা ও সম্পাদনাঃ নূসরাত হায়দার। রাশেদুল হাসান।