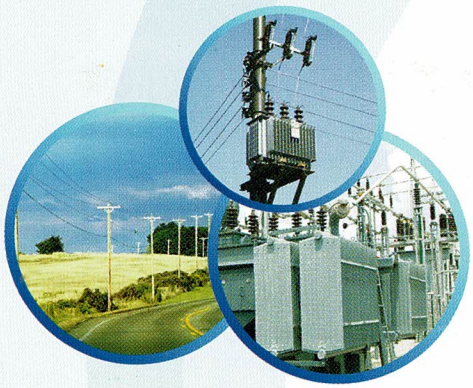


পদ্মার এপারের বিদ্যুৎ

ওজোপাডিকো বার্তা

ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি লিঃ-এর মুখপত্র

(An Enterprise of Bangladesh Power Development Board)

চতুর্থ বর্ষ | ১৫তম সংখ্যা | এপ্রিল-জুন ২০২১

ভারপ্রাপ্ত ব্যবস্থাপনা পরিচালক - এর সাথে ওজোপাডিকো'র অন্যান্য কর্মকর্তাগণের সাধারণ সভা

ভারপ্রাপ্ত ব্যবস্থাপনা পরিচালককে ফুলেল শুভেচ্ছা জানাচ্ছেন ওজোপাডিকোর উচ্চপদস্থ কর্মকর্তাগণ।

গত ০২ মে, ২০২১ তারিখে ওজোপাডিকো'র ভারপ্রাপ্ত ব্যবস্থাপনা পরিচালক হিসাবে দায়িত্ব গ্রহন করেন ওজোপাডিকো'র নির্বাহী পরিচালক (অর্থ), রতন কুমার দেবনাথ, এফ সি এম এ। দায়িত্ব ভার গ্রহনের পর ০৩ মে, ২০২১ ইং তারিখে ওজোপাডিকো'র সভাকক্ষে অনুষ্ঠিত সাধারণ সভায় ভারপ্রাপ্ত ব্যবস্থাপনা পরিচালক ওজোপাডিকো'র বিভিন্ন স্তরের কর্মকর্তাদের সাথে মত বিনিময় করেন। উক্ত সভায় উপস্থিত ছিলেন প্রকৌঃ মোঃ আবু হাসান, ভারপ্রাপ্ত নির্বাহী পরিচালক (প্রকৌশল), প্রকৌঃ মোঃ মোস্তাফিজুর রহমান, প্রধান প্রকৌশলী, এনার্জি, সিস্টেম কন্ট্রোল ও সার্ভিসেস। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন ওজোপাডিকো'র বিভিন্ন চলমান প্রকল্পের প্রকল্প পরিচালকগণ ও অন্যান্য কর্মকর্তাগণ। উক্ত সাধারণ সভায় ওজোপাডিকো'র ভারপ্রাপ্ত ব্যবস্থাপনা পরিচালক ওজোপাডিকো'র সকল কর্মকর্তাদেরকে সাথে নিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়ার প্রত্যয় ব্যক্ত করেন।

ওজোপাডিকো'র সাবস্টেশন অপারেশন গাইড' এর মোড়ক উন্মোচন

পদ্মার এপারের "অবিরাম বিদ্যুৎ" স্লোগানকে সামনে নিয়ে ওজোপাডিকো'র আওতাধীন গ্রাহকসমূহকে কোয়ালিটি বিদ্যুৎ সরবরাহ ও প্রতিষ্ঠানে কর্মরত সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীর পেশাগত জ্ঞান অর্জনের মাধ্যমে দক্ষতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে এবং উপকেন্দ্রসমূহের সঠিক মেরামত ও সংরক্ষনের মাধ্যমে সুষ্ঠভাবে পরিচালনার জন্য "সাবস্টেশন অপারেশন গাইড" বইটির মোড়ক উন্মোচন করা হয়।

গত ২১ এপ্রিল'২০২১ তারিখ বেলা ৩:০০ ঘটিকায় ওজোপাডিকো'র সদর দপ্তরের সভা কক্ষে সামাজিক দুরত্ব বজায় রেখে প্রতিষ্ঠানের সকল দপ্তরের সাথে অনলাইনে সংযুক্ত থেকে এক অনাড়ম্বর অনুষ্ঠানের মাধ্যমে বইটির মোড়ক উন্মোচন করা হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ওজোপাডিকো'র ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌঃ মোঃ শফিক উদ্দিন ও বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ওজোপাডিকোর নির্বাহী পরিচালক (অর্থ) রতন কুমার দেবনাথ, এফসিএমএ, ভারপ্রাপ্ত নির্বাহী পরিচালক (প্রকৌশল) প্রকৌঃ মোঃ আবু হাসান এবং প্রধান প্রকৌশলী, এনার্জি, সিস্টেম কন্ট্রোল এন্ড সার্ভিসেস মোঃ মোস্তাফিজুর রহমান। এছাড়াও অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন উপ-মহাব্যস্থাপক, এইচআরএন্ড এডমিন,

ওজোপাডিকো'র সাবস্টেশন অপারেশন গাইড' মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে ওজোপাডিকো'র কর্মকর্তাবৃন্দ।

বাকী অংশ ২য় পাতায়

Annual Performance Agreement (APA) শীর্ষক প্রশিক্ষন কোর্স অনুষ্ঠিত

ওজোপাডিকো'র কর্মকর্তাগণের Annual Performance Agreement (APA) শীর্ষক পশিক্ষন কোর্স অনুষ্ঠিত।

Zoom Apps এর মাধ্যমে গত ০৮ ই জুন, ২০২১ ইং তারিখে সকাল ৯:৩০ হতে সারাদিন ব্যাপি ওজোপাডিকো'র কর্মকর্তাগণের জন্য Annual Performance Agreement (APA) শীর্ষক প্রশিক্ষন কোর্সটি অনুষ্ঠিত হয়। প্রশিক্ষন কোর্সের প্রশিক্ষক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের বিদ্যুৎ বিভাগের অতিরিক্ত সচিব ও ওজোপাডিকো-এর চেয়্যারম্যান জনাব মোঃ সেলিম আবেদ এবং বিদ্যুৎ বিভাগের অতিরিক্ত সচিব জনাব আবুল খায়ের মোঃ আমিনুর রহমান। আরও উপস্থিত ছিলেন ওজোপাডিকো'র ভারপ্রাপ্ত ব্যবস্থাপনা পরিচালকসহ অন্যান্য কর্মকর্তাগণ। উক্ত প্রশিক্ষন কোর্সটি মোট ০৫ টি সেশনে অনুষ্ঠিত হয়। সেশন গুলোতে Annual Performance Agreement (APA) এবং National Integrity Strategy (NIS) বাস্তবায়ন, Result Based Management (RBM), কৌশলগত উদ্দেশ্য ও কার্যসম্পাদনের প্রমাণক, APA এর সাথে ৮ম পঞ্চবার্ষিক পরিকল্পনা, বর্তমান সরকারের নির্বাচনী ইশতেহার ও SDG এর যোগসূত্র সহ বিভিন্ন বিষয়ে পর্যালোচনা করা হয়। প্রশিক্ষন কোর্সটিতে ওজোপাডিকো'র বিভিন্ন দপ্তরের ৭০ জন কর্মকর্তা অংশগ্রহন করেন।

জুমের মাধ্যমে অনলাইনে বোর্ড মিটিং সম্পন্ন

করোনা পরিস্থিতিতে অনলাইনে জুম(অ্যাপ) এর মাধ্যমে গুরুত্বপূর্ণ বোর্ড মিটিং সম্পন্ন করেছে ওজোপাডিকোলিঃ করোনা ভাইরাস সারা বিশ্বজুড়ে যে সংকট তৈরি করেছে তার দরুন জাতীয় অর্থনৈতিক, সামাজিক ও রাজনৈতিক ব্যবস্থাপনার উপর এর বিরূপ প্রভাব পড়েছে। করোনার দ্বিতীয় ও তৃতীয় ঢেউয়ের ফলে সৃষ্ট সংকট মোকাবিলায় সকল ক্ষেত্রে লকডাউন, শাটডাউন জারি করা হলেও জরুরি সেবার অংশ হিসাবে ওজোপাডিকোর স্বাভাবিক কার্যক্রম রক্ষণশীলভাবে পরিচালিত হয়ে আসছে। ।

এমতাবস্থায় বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আলোচনা ও সিদ্ধান্ত গ্রহনের জন্য অনলাইনে জুম ভিডিও কনফারেন্সিং এর মাধ্যমে গত ০৫ই এপ্রিল, ২২শে এপ্রিল, ০৯ই মে, ২৪শে মে, ০১লা জুন, ১৪ই জুন, ২৪শে জুন ও ২৬শে যথাক্রমে ওজোপাডিকোর ২০৭ তম, ২০৮ তম, ২০৯ তম, ২১০ তম, ২১১ তম, ২১২ তম, ২১৩ তম ও ২১৪ তম বোর্ড মিটিং অনুষ্ঠিত হয়। ওজোপাডিকো ব্যবস্থাপনা কর্তৃপক্ষ বোর্ড মিটিংয়ের আয়োজন করে । ওজোপাডিকোর সদর দপ্তরের সভা কক্ষে ব্যবস্থাপনা পরিচালক মহোদয়সহ সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাগণ জুমের মাধ্যমে উক্ত বোর্ড মিটিংসমূহে সংযুক্ত হন। ওজোপাডিকো-এর বোর্ড পরিচালনা পর্ষদ চেয়্যারম্যান সেলিম আবেদ মহোদয়সহ অন্যান্য পরিচালকগণ নিজস্ব ব্যবস্থাপনায় জুমের মাধ্যমে অনলাইন বোর্ড মিটিংয়ে যুক্ত হন।

করোনা পরিস্থিতিতে অনলাইনে জুম (অ্যাপ) এর মাধ্যমে গুরুত্বপূর্ণ বোর্ড মিটিং সম্পন্ন করেছে ওজোপাডিকোলিঃ

ওজোপাডিকো'র সাবস্টেশন অপারেশন গাইড' *প্রথম পাতার পর*

মোঃ আলমগীর, পরিকল্পনা ও উন্নয়ন শাখার তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী মোঃ সাইফুজ্জামান, খুলনা পরিচালন ও সংরক্ষন সার্কেলের ভারপ্রাপ্ত তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী শাহীন আখতার পারভীনসহ অন্যান্য কর্মকর্তাবৃন্দ। অনুষ্ঠানটির সভাপতিত্ব ও সঞ্চালনা করেন ওজোপাডিকো ট্রেনিং ইনস্টিটিউট এর নির্বাহী প্রকৌশলী মোঃ হাবিবুর রহমান। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি তার বক্তব্যে বলেন "সাবস্টেশন অপারেশন গাইড" বইটি প্রকাশের মাধ্যমে সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীদের মাঝে 'মুজিব বর্ষে' একটি ভাল উপহার তুলে দিতে পেরে ওজোপাডিকো ব্যবস্থাপনা কর্তৃপক্ষ অত্যন্ত আনন্দিত এবং বইটি মাতৃভাষায় অনূদিত হয়েছে বিধায় এটিতে কারিগরী বিষয় সন্নিবেশিত হলেও সকলের নিকট বোধগম্য হবে এবং বইটি পকেট সাইজ হওয়ায় তা বহনেও সকলের সুবিধা হবে।

"GIS & SCADA based ADMS" প্রকল্পের চুক্তি সম্পন্ন

ওজোপাডিকো'র ও এনকে সফট- এর মধ্যে ওজোপাডিকো'র "GIS & SCADA based ADMS" প্রকল্পের কাজের চুক্তি স্বাক্ষরিত

গত ০১লা জুন, ২০২১ ইং তারিখে খুলনাস্থ হোটেল সিটি ইন-এ ওজোপাডিকো ও এনকে সফট এর মধ্যে ওজোপাডিকো'র "Implementation of GIS & SCADA based ADMS" প্রকল্প বাস্তবায়ন কাজের চুক্তি স্বাক্ষরিত হয়। পরীক্ষামূলক ভাবে ADMS বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যে ওজোপাডিকো'র আওতাধীন খুলনা শহরের বিবিবি-১ দপ্তরের ২টি ৩৩/১১ কেভি উপকেন্দ্র এবং প্রতিটি উপকেন্দ্রে (S/S) ১টি অর্থাৎ মোট ২টি ১১ কেভি ফিডার নির্বাচন করা হয়েছে। উক্ত পাইলট প্রকল্পের ফলাফলের ভিত্তিতে ভবিষ্যতে ওজোপাডিকো'র সমগ্র বিতরণ এলাকায় ADMS বাস্তবায়নের পদক্ষেপ গ্রহণ করা হবে।

যাদেরকে হারিয়েছি

সাতক্ষীরা বিদ্যুৎ সরবরাহ, ওজোপাডিকোলিঃ, সাতক্ষীরা দপ্তরে কর্মরত নিরাপত্তা প্রহরী শেখ দেলোয়ার হোসেন লিভার সিরোসিস রোগে আক্রান্ত হয়ে গত ২৭/০৫/২০২১ ইং তারিখে সাতক্ষীরাস্থ ফারজানা ক্লিনিকে চিকিৎসাধীন অবস্থায় মৃত্যুবরণ করেন (ইন্না লিল্লাহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজিউন)। ওজোপাডিকোলিঃ তাঁর পরিবার বর্গের প্রতি গভীর শোক প্রকাশ করছে এবং মরহুমের বিদেহী আত্মার মাগফিরাত কামনা করছে।

বিক্রয় ও বিতরণ বিভাগ-৪, ওজোপাডিকোলিঃ, খুলনা দপ্তরে কর্মরত এসবিএ-বি মোঃ শাহনেওয়াজ গত ০৫/০৬/২০২১ ইং তারিখে হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে খুলনা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে চিকিৎসাধীন অবস্থায় মৃত্যুবরণ করেন (ইন্না লিল্লাহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজিউন)। মৃত্যুকালে তাঁর বয়স হয়েছিলো ৪৯ বছর। ওজোপাডিকোলিঃ তাঁর পরিবার বর্গের প্রতি গভীর শোক প্রকাশ করছে এবং মরহুমের বিদেহী আত্মার মাগফিরাত কামনা করছে।

বিক্রয় ও বিতরণ বিভাগ-২, ওজোপাডিকোলিঃ, বরিশাল দপ্তরে কর্মরত এমএলএসএস মোসাঃ আলেয়া বেগম গত ০৬/০৬/২০২১ ইং তারিখে হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ নিজ বাসভবনে মৃত্যুবরণ করেন (ইন্না লিল্লাহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজিউন)। ওজোপাডিকোলিঃ তাঁর পরিবার বর্গের প্রতি গভীর শোক প্রকাশ করছে এবং মরহুমের বিদেহী আত্মার মাগফিরাত কামনা করছে।

মেধাবীমুখ

তাসফিয়া জামান ধরিত্রী ২০১৯ ও ২০২১ সালে অনুষ্ঠিত ম্যাথ অলিম্পিয়াড বাছাই ও আঞ্চলিক পর্বে বিজয়ী হয়ে জাতীয় পর্যায়ে অংশ গ্রহণ করে। সে ওজোপাডিকোর পরিকল্পনা ও উন্নয়ন শাখায় তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী মোঃ সাইফুজ্জামান এর কনিষ্ঠ কন্যা। খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়ের ৭ম শ্রেণীর ছাত্রী ধরিত্রী সকলের নিকট দোয়া প্রার্থী।

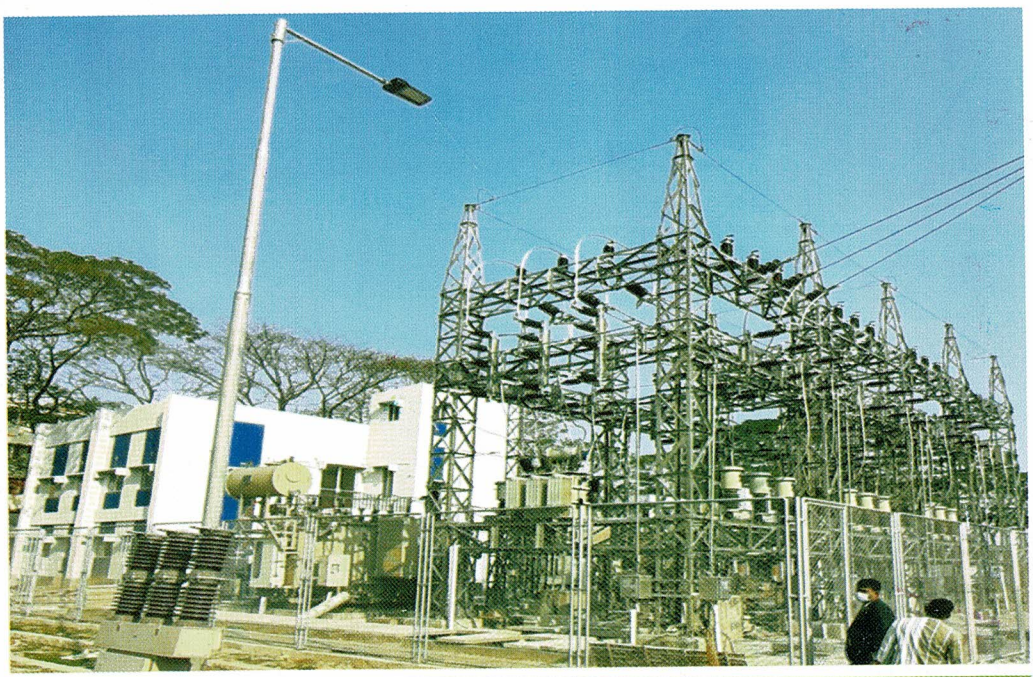
Zoom অ্যাপের মাধ্যমে GIS উপকেন্দ্র নির্মাণকাজ পরিদর্শন

Zoom অ্যাপের মাধ্যমে সংযুক্ত হয়ে কুষ্টিয়ায় ওজোপাডিকো'র নির্মাণাধীন ৩৩/১১ কেভি ৪০ এমভিএ GIS উপকেন্দ্রটির চলমান নির্মাণ কাজের অগ্রগতি পরিদর্শন করছেন ওজোপাডিকো পরিচালনা পর্ষদের চেয়ারম্যান জনাব সেলিম আবেদ

গত ০২রা জুন, ২০২১ ইং তারিখে Zoom অ্যাপের মাধ্যমে ঢাকা থেকে সংযুক্ত হয়ে কুষ্টিয়ায় ওজোপাডিকো'র নির্মাণাধীন ৩৩/১১ কেভি ৪০ এমভিএ GIS উপকেন্দ্রটির চলমান নির্মাণ কাজ পরিদর্শন করেন ওজোপাডিকো পরিচালনা পর্ষদের চেয়ারম্যান বিদ্যুৎ বিভাগের অতিরিক্ত সচিব জনাব সেলিম আবেদ। এসময়ে নির্মাণাধীন উপকেন্দ্রে উপস্থিত ছিলেন ওজোপাডিকোর বিদ্যুৎ বিতরণ ব্যবস্থার সম্প্রসারণ ও আপগ্রেডেশন প্রকল্পের প্রকল্প পরিচালক প্রকৌঃ মোঃ আরিফুর রহমান, নির্বাহী প্রকৌশলী, বিবিবি-১, ওজোপাডিকোলিঃ, কুষ্টিয়া, নির্বাহী প্রকৌশলী, বিবিবি-২, ওজোপাডিকোলিঃ, কুষ্টিয়া ও উক্ত প্রকল্পের নির্বাহী প্রকৌশলী।

বরিশালের চাঁদমারিতে ৩৩/১১ কেভি উপকেন্দ্রের কমিশনিং সম্পন্ন

ওজোপাডিকো'র চলমান বিদ্যুৎ বিতরণ ব্যবস্থার সম্প্রসারণ ও আপগ্রেডেশন প্রকল্পের আওতাধীন বরিশালের চাঁদমারি ৩৩/১১ কেভি উপকেন্দ্রের কমিশনিং কাজ সম্পন্ন হয়েছে। গত ১০ই জুন, ২০২১ তারিখে ৩৩/১১ কেভি উপকেন্দ্রটির কমিশনিং সম্পন্ন হয়েছে। উক্ত উপকেন্দ্রটির ক্ষমতা ২ X ১০/১৩.৩৩ এমভিএ। উপকেন্দ্রটি সংযোজনের ফলে সংশ্লিষ্ট এলাকায় নিরবিচ্ছিন্ন বিদ্যুৎ সরবরাহসহ গ্রাহকদের লো ভোল্টেজ সমস্যার সমাধান হবে। উপকেন্দ্রের ক্ষমতা বৃদ্ধির মাধ্যমে নতুন গ্রাহকদের বিদ্যুৎ সংযোগ প্রদানের সুযোগ সৃষ্টি হবে, একইসাথে আধুনিকায়নের কারণে গ্রাহকগণ উন্নত গ্রাহকসেবা পাবেন।



ওজোপাডিকো'র আওতাধীন ৩৩/১১ কেভি উপকেন্দ্রের কমিশনিং কাজ সম্পন্ন হয়েছে

‘মুজিববর্ষে’ ওজোপাডিকো-

*প্রকৌঃ মোঃ সাইফুজ্জামান**

পদ্মার এপারের ২১ টি জেলা শহর এবং ২০ টি উপজেলা শহরের পৌর এলাকাসহ শহরতলীতে বিদ্যুতায়নের কাজে বাংলাদেশ বিদ্যুৎ উন্নয়ন বোর্ডের একটি প্রতিষ্ঠান হিসেবে “ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি” তথা ওজোপাডিকো বর্তমানে প্রায় বিভিন্ন শ্রেণীর ১৪ লক্ষ গ্রাহককে বিদ্যুৎ সরবরাহসহ বিদ্যুৎ সেবা প্রদান করা যাচ্ছে। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের জাতীয় কর্মসূচীর সাথে মিল রেখে ‘মুজিববর্ষে’ ওজোপাডিকো নানা কর্মসূচী গ্রহণ করেছে। ‘মুজিববর্ষ’ আসলে হাজার বছরের শ্রেষ্ঠ বাঙ্গালি জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের জন্ম শতবর্ষ উপলক্ষে উদযাপিত বছরব্যাপী নানা কর্মসূচী। ১৯২০ সালে ১৭ই মার্চ বঙ্গবন্ধু জন্মেছিলেন সে হিসেবে ২০২০ সালের ১৭ই মার্চ থেকে বছরব্যাপী এ কর্মসূচী গ্রহণ করা হয়- যা শেষ হবার কথা ছিল ২০২১ সালের ২৬ শে মার্চ। কিন্তু বৈশ্বিক কোভিড অতিমারির কারণে তা চলতি ২০২১ সালের ১৬ই ডিসেম্বর পর্যন্ত সম্প্রসারণ করা হয়। এ বিষয়ে জাতীয় কর্মসূচীর অংশ হিসেবে সরকারি-বেসরকারি সকল প্রতিষ্ঠান নিজস্ব কর্মসূচী গ্রহণ করেছে। সরকারি প্রতিষ্ঠান হিসেবে ওজোপাডিকোও তার নিজস্ব কর্মসূচী গ্রহণ করেছে। বিদ্যুৎ বিভাগের আওতাধীন এ প্রতিষ্ঠান বিদ্যুৎ বিভাগের সাথে সমন্বয় করে নানা সেবা ও উন্নয়নমূলক কর্মসূচী গ্রহণ করেছে- যার অধিকাংশ বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের দীর্ঘ রাজনৈতিক জীবন দর্শনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। বঙ্গবন্ধু সারাজীবন ব্যয় করেছেন বাঙালি জাতির জীবনে হাসি ফোটাতে। নির্যাতিত জনগোষ্ঠীর জীবনমান উন্নয়নে রাজনৈতিক, সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও অর্থনৈতিক মুক্তিই ছিল বঙ্গবন্ধুর রাজনৈতিক দর্শন। সেই রাজনৈতিক দর্শনই মুজিববর্ষ উদযাপনের ভিত্তি।

‘মুজিববর্ষ’ উপলক্ষে বিদ্যুৎ বিতরণকারী প্রতিষ্ঠান হিসেবে ওজোপাডিকো’র ভৌগোলিক এলাকায় শতভাগ বিদ্যুতায়ন কর্মসূচী গ্রহণ করে এবং ইতোমধ্যে গ্রিড এলাকায় শতভাগ বিদ্যুতায়ন সম্পন্ন করেছে। শুধুমাত্র দ্বীপ উপজেলা মনপুরায় চর কলাতলীতে CSR-এর ভিত্তিতে ওজোপাডিকো ১৪৭৩ টি সোলার হোম সিস্টেম স্থাপন এর মাধ্যমে প্রান্তিক দরিদ্র জনগোষ্ঠীকে বিনামূল্যে শতভাগ বিদ্যুতায়নের কাজ সম্পন্ন করেছে। মূলতঃ মনপুরায় ৩.০০ মেগাওয়াট সোলার ডিজেল হাইব্রিড বিদ্যুৎ প্রকল্পের অনুমোদন প্রক্রিয়া চলমান আছে- যা অচিরেই বাস্তবায়ন সম্ভব হবে বলে আশা করা যায়। মুজিব বর্ষ উপলক্ষে ওজোপাডিকোর সদর দপ্তর, ০৫টি সার্কেল দপ্তর, বিক্রয় ও বিতরণ বিভাগ/বিদ্যুৎ সরবরাহ ইউনিটে সর্বমোট ৪১টি একই ধরনের ফটক নির্মাণ কাজ সমাপ্তির পথে- যা মুজিববর্ষের স্মারক হিসেবে দীর্ঘ সময় স্মৃতি বহন করে চলবে। মুজিববর্ষকে বিদ্যুৎ বিভাগের ‘সেবা বর্ষ’ ঘোষণার অংশ হিসেবে ওজোপাডিকো সকল দপ্তর নির্দিষ্ট দাপ্তরিক কর্মসূচীর বাইরে অতিরিক্ত এক ঘণ্টা কাজ করে যাচ্ছে- যা মুজিববর্ষ সমাপ্তি পর্যন্ত অব্যাহত থাকবে। সেবাবর্ষে একই অবস্থানে সকল সেবা প্রদানের লক্ষ্যে ২৪টি ভেন্ডিং স্টেশনসহ Utility Customization Center (UCC) স্থাপন করা হয়েছে। মুজিববর্ষে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর আহবানে সাড়া দিয়ে গৃহহীন মানুষের পাশে দাঁড়িয়েছে ওজোপাডিকো- যেখানে দশটি পরিবারকে বিনা মুল্যে একটি করে মোট দশটি গৃহ নির্মাণ করে দিচ্ছে ওজোপাডিকো। সরকারের নির্বাচনী ইশতেহার- ২০১৮ অনুযায়ী “আমার গ্রাম আমার শহর প্রতিটি গ্রামে আধুনিক নগর সুবিধা সম্প্রসারণ” কর্মসূচীর আওতায় প্রতিটি বিক্রয় ও বিতরণ বিভাগ / বিদ্যুৎ সরবরাহ ইউনিটের এর মোট ৪৮টি গ্রামে বিদ্যুৎ সংশ্লিষ্ট শহর ভিত্তিক নাগরিক সুবিধা সম্প্রসারণের উদ্যোগ গ্রহণ করেছে।

ওজোপাডিকো ট্রেনিং ইনস্টিটিউট “মুজিববর্ষে গ্রামের সাধারণ শিক্ষায় শিক্ষিত যুবক-যুবতীদেরকে কারিগরি প্রশিক্ষণ প্রদান” উদ্যোগের অংশ হিসেবে ইতোমধ্যে ৭৫০ জন লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে ৮১ জনকে কারিগরি প্রশিক্ষণ প্রদান করেছে। বঙ্গবন্ধুর বিভিন্ন বক্তৃতা ও উদ্ধৃতি বিষয়ে প্রচার করাসহ বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের জন্য ও সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য গ্রাহক সমাবেশের আয়োজন চালু রয়েছে। মুজিববর্ষে ওজোপাডিকো কর্তৃক প্রি-পেইড মিটার স্থাপনের মাধ্যমে গ্রাহকগণকে অধিকতর সেবা প্রদান করা, মুজিব বর্ষ উপলক্ষে ওয়েবসাইট তৈরি করা ও জাতীয় ওয়েব সাইটের সাথে লিংক স্থাপন করাসহ নানা কার্যক্রম সম্পন্ন হয়েছে। বঙ্গবন্ধুর সোনার বাংলা বিনির্মাণে বিদ্যুৎ সাশ্রয় ও বিদ্যুতের যথাযথ ব্যবহারে জনগণের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে লিফলেট তৈরি ও বিতরণ, মুজিববর্ষের MUJIB 100 লোগো ব্যবহার করা ও একই সাথে গ্রাহকসেবা বৃদ্ধির প্রয়োজনে ১৬১১৭ নম্বরের হটলাইন ইতোমধ্যে চালু করেছে। সামাজিক নিরাপত্তা বেষ্টনীর আওতায় দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জন্য বিনামূল্যে বিদ্যুৎ সেবা সহজীকরণ ও কর্তৃপক্ষের অনুমোদন সাপেক্ষে স্বল্পমূল্যে/বিনামূল্যে বিদ্যুৎ সংযোগ কাজ অব্যাহত রয়েছে। কার্যক্ষেত্রে সফলতা ও গ্রাহক সেবার জন্য মুজিববর্ষে "Bangabandhu Service Excellence Award" প্রদানের জন্য কর্মসূচী গ্রহণ করা হয়। মুজিববর্ষে কর্মক্ষেত্রে “সেফটি অ্যান্ড সিকিউরিটি” এর উপর ম্যানুয়াল তৈরি করা হয়। এছাড়া ওজোপাডিকো ট্রেনিং ইনস্টিটিউট কর্তৃক “সাবস্টেশন অপারেশন গাইড” বিষয়ক হ্যান্ডবুক প্রকাশ করা হয়েছে।

**তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী*
পরিকল্পনা ও উন্নয়ন
সদর দপ্তর, ওজোপাডিকো।

নৈতিকতা, সামাজিক মূল্যবোধ ও কর্পোরেট দুনিয়ার সমসাময়িক বাস্তবতা

মোঃ নাজমুল হুদা*

অনৈতিক সফলতা অর্জনের নিকৃষ্ট দৌড়ে কর্পোরেট দুনিয়াকে আমরা এমনভাবে নিয়েছি যে অন্যের সফলতা আমাদের একদমই সহ্য হয় না। তাই তো সুযোগ পেলেই কাউকে বিপদে ফেলতে এতটুকু দ্বিধা করি না। কারও বিপদে সাহায্য করি না। দাঁড়িয়ে তামাশা দেখি।

প্রয়োজন ব্যতিরেকে অন্যের নামে কুৎসা রটানো, অপদস্থ করা, এ ধরনের প্রবৃত্তি ইত্যাদি বিষয়সহ ব্যাপারটা এমন হয়ে গেছে যে আমিই ভালো, আমিই সফল হব, সবকিছু আমারই হতে হবে, আমার থেকে অন্য কেউ ভালো থাকতে পারবে না, সেটা যেভাবেই হোক। এতে করে সঠিক ও পদ্ধতিগত রাইট ইভ্যালুয়েশান থেকে সঠিক মানুষদের বঞ্চিত হওয়ার সম্ভবনা বহুগুণে বেড়ে যাচ্ছে এর জন্য ফিডব্যাক দেওয়ার ক্ষেত্রে সচেতনভাবে অন্য যে কারোর জন্য ক্ষতিকর প্রভাবের কথা মাথায় রেখে সবিনয়ে যেকোন কথা শিক্ষিতমানুষের ভাষায় উপস্থাপন করাই শ্রেয়। তার ফলে কর্পোরেট দুনিয়ার কালচার গঠনে সত্যিকারের সঠিক ফিডব্যাক টিম ওয়ার্ক সহায়ক ভূমিকা রাখবে বলে প্রত্যাশা করি ।

মূল্যবোধ হলো রীতিনীতি ও আদর্শের মাপকাঠি; যাকে নাকি অর্গানাইজেশন, সমাজ ও রাষ্ট্রের ভিত্তি হিসেবে ধরা হয়। নীতি ভালো-মন্দের মধ্যে একটা সুস্পষ্ট পার্থক্য গড়ে দেয়। সুতরাং ভিত্তি যদি নড়বড়ে হয়ে যায়, তাহলে সে সমাজ বা অর্গানাইজেশন অথবা রাষ্ট্রেরও অনেক কিছুতেই ভারসাম্যহীনতা দেখা দেয়।

আজ থেকে ২০-২৫ বছর আগেও দেখা যেত যদি কেউ একজন অনৈতিক কাজে জড়িত থাকলে তাঁকে অনেকেই এড়িয়ে চলতেন। এমনকি যিনি অন্যায় বা অপরাধ করতেন, তিনি নিজেও অধিকাংশ ক্ষেত্রে লজ্জা পেতেন এবং অন্যদের এড়িয়ে চলতেন নিজেকে কিছুটা হলেও আড়াল করার চেষ্টা করতেন। বর্তমানে কর্পোরেটে বিপথগামী এবং বকে যাওয়াদের ক্ষেত্রে এখন তার উল্টোটা ঘটছে নিজে অপরাধী হয়ে নির্লজ্জের মত নিছক মিথ্যা এবং গলাবাজি করতে কুণ্ঠাবোধ করছে না। অন্যদিকে গণ্যমান্য ব্যক্তি, শিক্ষক কিংবা বয়োজ্যেষ্ঠ মানুষদের ভালো হওয়ার জন্য তাদেরকে যেখানে ভাল পরামর্শ দিতেন এখন সেটাও ঝুঁকির্পুণ বোধ করেন। কারন অপরাধীরা বাংলা সিনেমাটিক কৌশলে নিজ স্বার্থ চরিতার্থ করার যতপ্রকার নিম্নবর্গের কাজ আছে যদি সেটি করে ফেলে সেই ভয়ে এখন সমাজের সম্মানিত মানুষদের সাদামাটাভাবে এড়িয়ে চলতে সাচ্ছন্দ্য বোধ করেন সাথে সাথে নিজেকে ময়লা ফেলার রাস্তার মোড়ের ডাস্টবিন থেকে দুরে রাখেন।

কিন্তু ২০২১ সালে এসে আমাদের খুঁজতে হয় সম্মান ও নীতির ব্যাপারটার আদৌ কোনো অস্তিত্ব আছে কি না। অথবা এর প্রয়োজনীয়তা ও ব্যবহারের ক্ষেত্র কোনটি সঠিক এবং অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

অধিকাংশ সচেতন নাগরিক মহল এ অবস্থাকে নৈতিকতার অবক্ষয় হিসেবে আখ্যায়িত করে থাকেন। অবক্ষয় ব্যাপারটা ক্যান্সারের মতো। সময়মতো সঠিক চিকিৎসা না হলে পুরো সমাজকে অথবা অর্গানাইজেশানকে ধ্বংস করে দিতে পারে। যা নেতিবাচকভাবে কর্পোরেট কালচারারকেও অনেকাংশে প্রভাবিত করে। আমাদের সমাজে অনেকে এখন প্রতিনিয়ত এটি উপলব্ধি করছে। সম্মানের সঙ্গে নীতির এবং নীতির সঙ্গে সামাজিক পরিস্থিতির বিদ্যমান একটা শক্তিশালী সম্পর্ক আছে। এই সম্পর্কটি যত দুর্বল হয়, নৈতিক অবক্ষয় নামক সংকট ততই মজবুত হয়।

নৈতিকতার বিচ্যুতি বর্তমানে আমাদের সমাজের সবক্ষেত্রেই দেখা যায়। বিচ্যুতি নেই এমন স্থান খুঁজে পাওয়া দুষ্কর ও কষ্টসাধ্য ব্যাপার। শিক্ষা, শিক্ষক, শিক্ষকতা, ছাত্র ও অভিভাবক সবাই ভবিষ্যৎ প্রজন্ম গড়ার প্রথম ধাপ এবং এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র, যেখানে প্রত্যেকের একটা সুনির্দিষ্ট ভূমিকা থাকে।

একসময় পাঠ্যবইয়ের পাশাপাশি নৈতিকতা, আদর্শ, আচার-আচরণ শেখানো হতো। এখন প্রায়ই দেখা যায় বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শিক্ষক কর্তৃক শিক্ষার্থীর অনৈতিক হয়রানির ঘটনা। শিক্ষক যখন এ রকম কুকর্মে লিপ্ত থাকেন,সেই শিক্ষকের কাছ থেকে নৈতিকতা শেখার কোনো সুযোগ কোথায়?

নানাভাবে শিক্ষাক্ষেত্রে প্রতিনিয়ত দুমড়েমুচড়ে ফেলা হচ্ছে নৈতিকতাকে আর কলুষিত করা হচ্ছে ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে।

সর্বক্ষেত্রেই পদোন্নতি,পদ ও ক্ষমতার অপব্যবহার থেমে নেই। পুরোদমে চলে সরকারের ও অন্যের অর্থ কীভাবে লোপাট করে নিজের করা যায় সে পায়তারা। মানুষ এতটাই দিশেহারা হয়ে গেছে যে ঠিক-বেঠিকের মধ্যে কোনো তফাত খুঁজে পায় না। প্রাইভেট সেক্টর বা কর্পোরেট দুনিয়ার কার্যক্রম পরিচালনা ও গতিবিধি ধীরে ধীরে সে দিকে এগিয়ে যাচ্ছে।

আমাদের সামাজিক ও ব্যক্তিজীবনেও অনৈতিকতা ও আদর্শহীনতার ছোঁয়া লেগেছে। অন্যের সফলতা আমাদের সহ্য হয় না। তাই তো সুযোগ পেলেই কাউকে বিপদে ফেলতে এতটুকু দ্বিধা করি না। কারও বিপদে সাহায্য করি না। দাঁড়িয়ে তামাশা দেখি। সেলফি নিই, ভিডিও করি। যাঁরা সাহায্য করতে আসেন, তাঁদের মধ্যে কিছু মানুষ আবার এটাকে ব্যবসা হিসেবে দেখেন। ফেসবুক/ইউটিউবে লাইভ করেন, অনুসারী বাড়ানোর জন্য।

অন্যের নামে কুৎসা রটানো, অপদস্থ করা, রাস্তাঘাট ও গণপরিবহনে নারীদের কটূক্তি করা, তুচ্ছ ব্যাপার নিয়ে মারামারি, খুন কোনোটিই বাদ পড়ছে না। ব্যাপারটা এমন হয়ে গেছে যে আমিই ভালো, আমিই সফল হব, সবকিছু আমারই হতে হবে, আমার থেকে অন্য কেউ ভালো থাকতে পারবে না, সেটা যেভাবেই হোক।

রাস্তাঘাট, বন্দর, ব্যবসা-বাণিজ্য, অফিস-আদালত, শিক্ষা, চিকিৎসাসহ এমন একটা খাত খুঁজে পাওয়া যাবে না, যেখানে নৈতিকতা চরমভাবে বিপর্যস্ত নয়। কর্মকর্তা, কর্মচারী, রাজনৈতিক নেতা, আমজনতা কেউ বাদ নেই। পুরো সিস্টেম একটা সিন্ডিকেট হয়ে গেছে। অনেকেই হয়তো চাইলেও এই সিন্ডিকেট থেকে বের হতে পারছেন না। আবার অনেকে ইচ্ছা করেই বের হতে চাইছেন না। এত সহজে অনেক টাকা উপার্জনের সুযোগ সহজে কেউ হাতছাড়া করতে চাইবেন না, এটাই স্বাভাবিক।

এসব দুর্নীতি ও অপকর্ম রোধ করা যাঁদের দায়িত্ব, সেই আইনশৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনী নিজেই কতটা নৈতিক অবস্থানে আছে, বর্তমানে তা সহজেই অনুমেয়। সুতরাং নীতিহীন এই কর্মকাণ্ডগুলো প্রতিরোধ বা নির্মূল করা সম্ভব নয়। তাই বলে সমাজে কি ভালো মানুষ নেই? আছে, তবে দিন শেষে ভালো মানুষগুলোও এ ধরনের দুর্নীতির শিকার।

কোন কোন ক্ষেত্রে ভালো কাজ হচ্ছে না তা কিন্তু নয়। তবে বর্তমানে দুর্নীতির যে অবাধ বিচরণ ও অস্থিরতা, মনুষ্যত্বের বিপর্যয়ের যে উচ্চমাত্রা, তা এই ভালো কাজ গুলো ও সংশ্লিষ্ট মানুষদের বিকাশ ঘটাতে দিচ্ছে না।

অল্পসংখ্যক ভালো কাজ দিয়ে পুনরুদ্ধার করা সম্ভব নয়। শক্ত আইন প্রণয়ন ও কোনরকম পক্ষপাত দুষ্ট না হয়ে সঠিকভাবে বাস্তবায়ন পারবে উত্তরণের পথ দেখাতে। ব্যক্তি জীবনে আমাদের অনেক কিছু করণীয় আছে। আইন করেই সবকিছু বন্ধ করা যাবে না। আমাকে, আপনাকে সচেতন হতে হবে। নিজের পরিবারের আয়-উপার্জন সঠিক পথে কিনা, দুর্নীতি হয়েছে কিনা, খেয়াল রাখুন। আপনার স্বামী স্ত্রীর অবৈধ সম্পর্ক যেমন মেনে নিতে পারেন না, অবৈধ আয়-উপার্জন অনৈতিক কাজকেও ঠিক সেভাবে ঘৃণা করুন এবং সেটিকে সমর্থন করা বন্ধ করুন। নিজেকে সংশোধন করুন, নিজের পরিবারকে দুর্নীতি ও নৈতিক অবক্ষয় থেকে দূরে রাখুন, তাহলেই সম্ভব। আপনি নিজের যে কাজের জন্য মাসিক বেতন নেন, সেই কাজটি ঠিকমতো করুন। অন্যকে বিপদে ফেলার মত, দুর্নাম করার মত ঘৃণ্য কাজ করা থেকে বিরত থাকুন। ভালোকে ভালো বলতে শিখুন, খারাপ খারাপ বলার মতো সৎ সাহস রাখুন। নিজের অবস্থান থেকে নৈতিকতাকে আগলে রাখুন। সবাই যদি নিজের কাজটি সঠিকভাবে করি, তাহলেই নৈতিকতার অবক্ষয় রোধ করা সম্ভব। সমাজের এবং কর্পোরেট দুনিয়ার অন্যায় দুর্নীতি প্রতিরোধ করা সম্ভব হবে। নিজে না করে অন্য কে সকাল-বিকাল দোষারোপ করে কোনো সমাধান হবে না। শিক্ষাক্ষেত্রে পবিত্রতা রক্ষা করা, আইনকে নিয়ম অনুযায়ী প্রয়োগ করা, অর্থাৎ কোন প্রকার দুর্নীতির আশ্রয় না নিলেই কেবল এই পরিস্থিতির উন্নয়ন সম্ভব। এমন নয় যে আমরা বিবেকহীন ,নীতিহীন আদর্শ বিহীন মানুষের পরিণত হয়েছি যা থেকে আমরা নিজেরাই সরে আসতে চাই না?

চলমান

** ব্যবস্থাপক (প্রশাসন)*
সদর দপ্তর, ওজোপাডিকো।

উচ্চ রক্তচাপ বা হাই ব্লাড প্রেশার

মোঃ আবুল বাশার*

বাংলাদেশে প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি চারজনের একজন উচ্চ রক্তচাপ জনিত সমস্যায় ভুগে থাকেন। বিশ্বজুড়ে উচ্চ রক্তচাপ একটি নীরব ঘাতক হিসেবে পরিচিত এবং আরও অনেক দেশের মত বাংলাদেশেও বিপুল সংখ্যক মানুষ উচ্চ রক্তচাপে ভুগে থাকেন।

'বাংলাদেশ জনমিতি স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৭-১৮'-এর হিসেব অনুযায়ী, বাংলাদেশে প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি চার জনের একজন উচ্চ রক্তচাপ জনিত সমস্যায় ভুগে থাকেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসাব বলছে, উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় ভুগে থাকেন বিশ্বের প্রায় ১৫০ কোটি মানুষ। আর এই সমস্যায় সারা বিশ্বে প্রায় ৭০ লক্ষ মানুষ প্রতি বছর মারা যায়।

* উচ্চ রক্তচাপ কী?

হৃৎপিণ্ডের ধমনীতে রক্ত প্রবাহের চাপ অনেক বেশি থাকলে সেটিকে উচ্চ রক্তচাপ বা হাই ব্লাড প্রেশার হিসেবে চিহ্নিত করা হয়।

দু'টি মানের মাধ্যমে এই রক্তচাপ রেকর্ড করা হয় - যেটার সংখ্যা বেশি সেটাকে বলা হয় সিস্টোলিক প্রেশার, আর যেটার সংখ্যা কম সেটা ডায়াস্টলিক প্রেশার।

প্রতিটি হৃৎস্পন্দন অর্থাৎ হৃদপিণ্ডের সংকোচন ও সম্প্রসারণের সময় একবার সিস্টোলিক প্রেশার এবং একবার ডায়াস্টলিক প্রেশার হয়।

একজন প্রাপ্তবয়স্ক সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের রক্তচাপ থাকে ১২০/৮০ মিলিমিটার মার্কারি। কারও ব্লাড প্রেশার রিডিং যদি ১৪০/৯০ বা এর চেয়েও বেশি হয়, তখন বুঝতে হবে তার উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা আছে। অন্যদিকে রক্তচাপ যদি ৯০/৬০ বা এর আশেপাশে থাকে, তাহলে তাকে লো ব্লাড প্রেশার হিসেবে ধরা হয়। যদিও বয়স নির্বিশেষে রক্তচাপ খানিকটা বেশি বা কম হতে পারে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না থাকলে শরীরের গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি অঙ্গে জটিলতা তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

* উচ্চ রক্তচাপ হলে যেসব সমস্যা তৈরি হয়ঃ

১. উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না থাকলে শরীরের গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি অঙ্গে জটিলতা তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

২. অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ থেকে হৃদযন্ত্রের পেশি দুর্বল হয়ে যেতে পারে এবং এর ফলে দুর্বল হৃদযন্ত্র রক্ত পাম্প করতে না পেরে ব্যক্তির হৃদপিণ্ড কাজ বন্ধ করতে পারে বা হার্ট ফেল করতে পারে।

৩. এছাড়া, এমন সময় রক্তনালীর দেয়াল সঙ্কুচিত হয়ে হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনাও থাকে।

৪. উচ্চ রক্তচাপের কারণে কিডনি নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, মস্তিষ্কে স্ট্রোক বা রক্তক্ষরণও হতে পারে। এরকম ক্ষেত্রে রোগীর মৃত্যুর সম্ভাবনা থাকে।

৫. আর বিশেষ ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপের কারণে রেটিনায় রক্তক্ষরণ হয়ে একজন মানুষ অন্ধত্বও বরণ করতে পারেন।

৬. যাদের ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপের কারণ নির্দিষ্টভাবে বলা সম্ভব হয় না, তাদের ক্ষেত্রে সেটিকে প্রাইমারি বা এসেনশিয়াল ব্লাড প্রেশার বলা হয়ে থাকে।

৭. উচ্চ রক্তচাপের সবচেয়ে ভয়ের বিষয় হলো, অনেক সময়ই উচ্চ রক্তচাপের কোনো প্রাথমিক লক্ষণ দেখা যায় না। লক্ষণ না থাকলেও দেখা যায় শরীরের বিভিন্ন অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হতে থাকে এবং রোগী হয়তো বুঝতেই পারেন না যে তার মারাত্মক শারীরিক ক্ষতি হচ্ছে।

অপেক্ষাকৃত বয়স্ক মানুষের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা বেশি দেখা দেয়ার সম্ভাবনা থাকে বলে বয়স ৪০ হওয়ার পর থেকে কয়েক মাস অন্তর ব্লাডপ্রেশার মাপা দরকার । আর যারা দীর্ঘ দিন ধরে রক্তচাপের সমস্যায় ভুগছেন, তাদের প্রতি সপ্তাহে একবার প্রেশার মেপে দেখা উচিত। তবে একবার রক্তচাপ বেশি দেখা গেলেই যে কারও উচ্চ রক্তচাপ আছে, সেটা বলা যাবে না। পর পর তিন মাস যদি কারও উচ্চ রক্তচাপ দেখা যায়, তখনই বলা যাবে যে তার উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা রয়েছে। উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ ঘুমাতে যাবার আগে গ্রহণ করলে সেটা সবচেয়ে বেশি কার্যকরী হয় বলে উঠে আসে ২০১৯ সালে প্রকাশিত এক গবেষণায়

* লক্ষণঃ

উচ্চ রক্তচাপের একেবারে সুনির্দিষ্ট কোন লক্ষণ সেভাবে প্রকাশ পায় না। তবে সাধারণ কিছু লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

১. প্রচণ্ড মাথা ব্যথা করা, মাথা গরম হয়ে যাওয়া এবং মাথা ঘোরানো

২. ঘাড় ব্যথা করা

৩. বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া

৪. অল্পতেই রেগে যাওয়া বা অস্থির হয়ে শরীর কাঁপতে থাকা

৫. রাতে ভালো ঘুম না হওয়া

৬. মাঝে মাঝে কানে শব্দ হওয়া

৭. অনেক সময় জ্ঞান হারিয়ে ফেলা

এসব লক্ষণ দেখা দিলে নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করতে এবং ডাক্তারের পরামর্শে ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন চিকিৎসকরা।

* উচ্চ রক্তচাপের কারণঃ

সাধারণত মানুষের ৪০ বছরের পর থেকে উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ঝুঁকি বাড়তে থাকে কারণগুলো হচ্ছে-

১. অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা

২. পরিবারে কারও উচ্চ রক্তচাপ থাকলে

৩. নিয়মিত ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম না করলে

৪. প্রতিদিন ছয় গ্রাম অথবা এক চা চামচের বেশি লবণ খেলে

৫. ধূমপান বা মদ্যপান বা অতিরিক্ত ক্যাফেইন জাতীয় খাদ্য/পানীয় খেলে

৬. দীর্ঘদিন ধরে ঘুমের সমস্যা হলে

৭. শারীরিক ও মানসিক চাপ থাকলে

উচ্চ রক্তচাপ হলে কী করবেন

জীবনযাপনে পরিবর্তন আর নিয়মিত ডাক্তারের পরামর্শে ওষুধ খেলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। এজন্য কয়েকটি বিষয়ে মনোযোগী হতে হবে:

১. খাবারে লবণের পরিমাণ কমিয়ে দেয়া - লবণের সোডিয়াম রক্তের জলীয় অংশ বাড়িয়ে দেয়, ফলে রক্তের আয়তন ও চাপ বেড়ে যায়।

২. ধূমপান ও মদ্যপান পরিহার করা - ধূমপান শরীরে নানা ধরণের বিষাক্ত পদার্থের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়, ফলে ধমনী ও শিরার নানারকম রোগ-সহ হৃদরোগ দেখা দিতে পারে।

৩. ওজন নিয়ন্ত্রণ করা - শরীরের ওজন অতিরিক্ত বেড়ে গেলে হৃদযন্ত্রের অতিরিক্ত পরিশ্রম হয়। বেশি ওজনের মানুষের মধ্যে সাধারণত উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা দেখা যায়।

৪. নিয়মিত ব্যায়াম বা কায়িক পরিশ্রম করা - নিয়মিত ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রম করলে হৃৎপিণ্ড সবল থাকে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে। যার ফলে রক্তচাপও নিয়ন্ত্রণে থাকে।

৫. মানসিক চাপ বা দুশ্চিন্তা কম করা - রাগ, উত্তেজনা, ভীতি অথবা মানসিক চাপের কারণেও রক্তচাপ সাময়িকভাবে বেড়ে যেতে পারে বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞরা। দীর্ঘসময় ধরে মানসিক চাপ অব্যাহত থাকলে দীর্ঘমেয়াদে উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা তৈরি হতে পারে।

৬. খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করা - মাংস, মাখন বা তেলে ভাজা খাবার, অতিরিক্ত চর্বিজাতীয় খাবার খেলে ওজন বৃদ্ধি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এছাড়া অতিরিক্ত কোলেস্টোরেল যুক্ত খাবার খাওয়ার কারণেও রক্তচাপের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। কারণ, রক্তে অতিরিক্ত কোলেস্টোরেল রক্তনালীর দেয়াল মোটা ও শক্ত করে ফেলে। এর ফলেও উচ্চ রক্তচাপ দেখা যেতে পারে।

৭. এছাড়া উচ্চ রক্তচাপ হলে অতিরিক্ত কোলেস্টরেল জাতীয় খাবার পরিহার করে ফলমূল শাকসবজি খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

*উপ-সহকারী কমিউনিটি মেডিকেল অফিসার, সদর দপ্তর, ওজোপাডিকো।

২৪ ঘন্টা গ্রাহক সেবায় ওজোপাডিকো'র কল সেন্টার

সম্মানিত গ্রাহকবৃন্দ বিদ্যুতের যেকোন অভিযোগ ও তথ্য অনুসন্ধানের জন্য কল করুন

১৬১১৭

"অবিরাম বিদ্যুৎ সেবায় নিয়োজিত"

ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি লিমিটেড (ওজোপাডিকো)

করোনা সচেতনতায় যা করণীয়ঃ

হাত ধোয়া

সাবান, গরম পানি বা স্যানিটাইজার দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুতে হবে।

হাঁচি-কাশিতে সতর্কতা

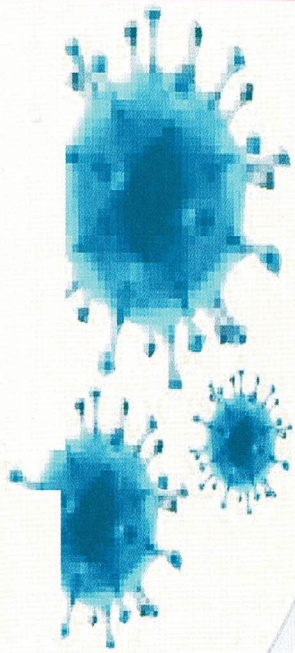
হাঁচি বা কাশির সময় টিস্যু ব্যবহার করতে হবে। টিস্যু না থাকলে বাহুর ওপরের অংশ দিয়ে নাক-মুখ আড়াল করতে হবে।

চোখ-মুখ ছোঁয়া যাবে না

হাত না ধুয়ে চোখ, মুখ বা নাকে হাত দেওয়া যাবে না।

সংস্পর্শ এড়ানো

অসুস্থ ব্যক্তির খুব কাছে না যাওয়া এবং একান্ত প্রয়োজন ছাড়া জনসমাগমস্থল এড়িয়ে চলতে হবে।



ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি লিঃ (ওজোপাডিকো), বিদ্যুৎ ভবন, বয়রা মেইন রোড, খুলনা-৯০০০, বাংলাদেশ
ফোন: +৮৮০-২৪৪-১১১৫৭৪, +৮৮০-২৪৪-১১১৫৭৫, +৮৮০-২৪৪-১১১৫৭৬, ফ্যাক্স: +৮৮০-৪১-৭৩১৭৮৬
ই-মেইল: md@wzpdcl.org.bd, wzpdcl.md@gmail.com, web: www.wzpdcl.org.bd

মু: গ্লোরি, খুলনা। ০১৭১১ ২৯ ৬৬ ১৯