মাদকমুক্ত সুস্থ সুন্দর সমাজ গঠনে আমরা দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

-- মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তর

সন্তান মাদকাসক্ত হলে প্রাথমিক পর্যায়ে কি করবেন

অভিভাবকের অসতর্কতায় সন্তান যদি মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে, প্রাথমিক অবস্থাতেই তা রোধ করা সম্ভব। বাবা/মা'ই যেহেতু সন্তানকে সব সময় কাছ থেকে দেখার সুযোগ পান, তাই তাঁদের পক্ষেই কেবল বোঝা সম্ভব, সন্তান মাদকাসক্ত হয়েছে কিনা। কারণ, মাদকদ্রব্য গ্রহণ করলে কিছু না কিছু লক্ষণ মাদকাসক্ত'র মধ্যে প্রকাশ পাবেই। কাজেই মাদকাসক্তির লক্ষণ এবং নমুনাগুলো যদি অভিভাবকগণ প্রাথমিক অবস্থাতেই শনাক্ত করতে পারেন তাহলে অতি সহজেই সন্তানকে স্নেহ-ভালবাসা এবং প্রয়োজনে পরিচর্যা দিয়ে সুস্থ করে তুলতে পারবেন।

মাদকাসক্ত হওয়ার কিছু লক্ষণ ও চিহ্নঃ

১. অতি সাম্প্রতিক আচরণের পরিবর্তন, ২. রাতে ঠিকমত ঘুমায় না, দিনে বসে ঝিমায়, ৩. গুছিয়ে কথা বলায় অপারগতা, ৪. খাবার গ্রহণের প্রতি অনীহা জন্মাবে, ফলে ক্ষুধা কমতে থাকবে, ৫. জিহবা অপেক্ষাকৃত শুকনো থাকবে, ৬. মন খুব অস্থির থাকবে, মেজাজ কখনও খুব ভাল -- কখনও খুব খারাপ থাকবে, ৭. কখনও চুপ আবার কখনও খুব বেশি কথা বলবে, ৮. মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতা কমতে থাকবে, ৯. আড্ডায় বেশি সময় নষ্ট করবে, ১০. বিনা কারণে টাকার অতিরিক্ত চাহিদা বাড়বে, ১১. দিনের একটি বিশেষ সময়ে বাড়ির বাইরে যাওয়ার জন্যে মন চঞ্চল হয়ে উঠবে, ১২. শরীর ক্রমান্বয়ে শুকিয়ে যাবে।

মাদকদ্রব্য ব্যবহারে শরীরে মারাত্মক প্রতিক্রিয়াঃ

স্বল্প মেয়াদীঃ ক্ষুধা ও যৌন অনুভূতি দ্রুত কমে যায়; রক্তচাপ কমায় এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের হার হ্রাস করে; শ্বাস-প্রশ্বাস ক্ষীণ থেকে ক্ষীণতর হয়ে আসে; ব্যবহারকারী ক্রমান্বয়ে নিস্তেজ এবং অবসন্ন হয়ে যায়; ব্যবহারকারীর মতিবিভ্রম ঘটে এবং তার মধ্যে সন্ত্রস্তভাব পরিলক্ষিত হয়; চলা-ফেরায় অসংলগ্নতা ধরা পড়ে; হৃদস্পন্দন দ্রুত হয় এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়; চোখ লাল্‌চে হয় এবং মুখ শুকিয়ে যায়; স্মৃতিশক্তি ও মনোযোগের ক্ষমতা সাময়িক কমে যায়, তাই চলা-ফেরায় তাদের জীবন যে কোন সময় হয়ে উঠতে পারে বিপজ্জনক; কোন কোন ক্ষেত্রে আরও কিছু প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে, যেমন -- উগ্র মেজাজ, রাগান্বিত ভাব, নিদ্রাহীনতা; অধিকমাত্রায় মাদক গ্রহণকারী ব্যক্তি মাতালের মত আচরণ করতে পারে এবং ঘুমিয়ে পড়তে পারে।

দীর্ঘ মেয়াদী প্রতিক্রিয়াঃ মাদকাসক্ত ব্যক্তির ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা লোপ পায়; স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটতে থাকে; মাদকাসক্ত মেয়েদের গর্ভের সন্তানের উপর ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে এবং মায়ের মত সন্তানেরও মাদকাসক্ত হওয়ার আশংকা থাকে; মস্তিষ্ক কোষের ক্ষয়প্রাপ্তি ঘটতে পারে; স্মৃতিশক্তি লোপ পায়; জীবনের সব বিষয়ে নিরাসক্ত হয়ে পড়ে; মাদকদ্রব্য আসক্ত ব্যক্তিকে ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়।

অতএব আসুন সবাই মিলে মাদকমুক্ত সুস্থ সুন্দর সমাজ গড়ে তুলি।

মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তর।

ডিএফপি-২৭১৭৮-৬/১১/০২
জি-২২৪৪

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
জাতীয় রাজস্ব বোর্ড
রাজস্ব ভবন
সেগুন বাগিচা, ঢাকা।

বিদেশী নাগরিকদের জন্য 'ওয়ার্ক পারমিট' সংক্রান্ত বিজ্ঞপ্তি

সরকার এ মর্মে অবগত হয়েছে যে, বাংলাদেশে অবস্থানরত বিদেশী নাগরিকদের মধ্যে অনেকেই 'ওয়ার্ক পারমিট' ছাড়াই বাংলাদেশের বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে কর্মরত আছেন। আবার অনেক ক্ষেত্রে বিদেশী ব্যক্তি বা ব্যক্তিবর্গ তাদের অনুকূলে ইস্যুকৃত 'ওয়ার্ক পারমিট' এর মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়া সত্ত্বেও তা যথাযথ কর্তৃপক্ষের নিকট হতে নবায়ন না করেই কাজ করে যাচ্ছেন। যথাযথ কর্তৃপক্ষের এরূপ অনুমোদন ব্যতীত কাজ করা প্রচলিত আইনের পরিপন্থী।

এমতাবস্থায়, বাংলাদেশে কর্মরত সংশ্লিষ্ট বিদেশী নাগরিকদেরকে এ বিজ্ঞপ্তি প্রকাশের পরবর্তী ৩০ (ত্রিশ) দিনের মধ্যে যথাযথ কর্তৃপক্ষের নিকট হতে 'ওয়ার্ক পারমিট' সংগ্রহ বা নবায়ন করে কাজ করার জন্য অনুরোধ করা যাচ্ছে। অন্যথায় এক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির বিরুদ্ধে আইনানুগ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে। উল্লেখ্য যে, শিল্প প্রতিষ্ঠানে কর্মরতদের ক্ষেত্রে 'বিনিয়োগ বোর্ড', রপ্তানি প্রক্রিয়াজাতকরণ এলাকার ক্ষেত্রে 'বেপজা' এবং অন্যান্য ক্ষেত্রে 'শিল্প মন্ত্রণালয়' ওয়ার্ক পারমিট ইস্যু ও নবায়ন করে থাকে।

ডিএফপি-২৭১৭৫-৬/১১/০২
জি-২২৪৩

জাতীয় রাজস্ব বোর্ড
http://www.nbr-bd.org

বাজার চাহিদা অনুযায়ী কৃষি পণ্য উৎপাদনের পরিকল্পনা করুন

কৃষি পণ্যের ন্যায্য মূল্য প্রাপ্তি ও বাজারজাতকরণ দক্ষতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে সমবায় ভিত্তিক বিপণন ব্যবস্থা গড়ে তুলুন। এতে বড় বাজারসমূহে পণ্য নেয়া ও বিক্রি সম্ভব হবে এবং আপনার আয় বাড়বে। মনে রাখতে হবে একতাই বল।

গ্রামীণ পর্যায়ে ফলমূল ও শাক-সবজীর স্বাস্থ্যসম্মত ক্ষুদ্র প্রক্রিয়াজাতকরণ ব্যবস্থা গড়ে তুলুন। প্রক্রিয়াজাতকৃত পণ্য পরবর্তী সময়ে ব্যবহার বা বিক্রির ব্যবস্থা করুন। এতে আপনার আয় বৃদ্ধি পাবে।

উপযুক্ত ও সঠিক উপায়ে কৃষি পণ্য সংরক্ষণ করুন এবং উপযুক্ত সময়ে বিক্রি করে আপনার আয় বৃদ্ধি করুন। এ ব্যাপারে নিকটস্থ শস্য গুদাম ঋণ প্রকল্পের গুদামসমূহে কম খরচে শস্য পণ্য সংরক্ষণ ও ঋণ প্রাপ্তির সুযোগ নিতে পারেন।

স্বাস্থ্যসম্মত ব্যবস্থায় প্রক্রিয়াজাত করবেন। এতে পণ্যের মান বৃদ্ধির পাশাপাশি অপচয় রোধ এবং দেশী ও আন্তর্জাতিক বাজারে গড় মৌসুমে পণ্য সরবরাহ সম্ভব হবে।

বর্তমান বিশ্ব বাজারে প্রতিযোগিতা মোকাবিলা করতে আপনার পণ্য উপযুক্ত ও আধুনিক প্রক্রিয়াজাত ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। নিজের জাতীয় অর্থনীতিকে শক্তিশালী করুন।

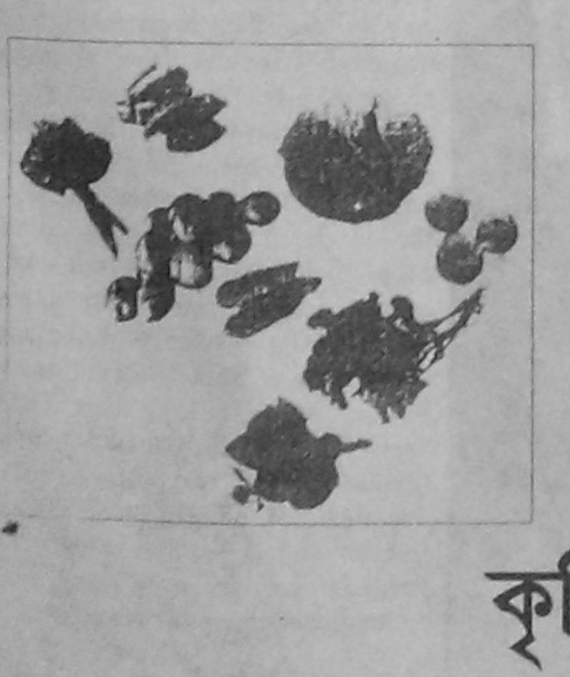
বিশ্ব বাজারে পণ্যের সাথে উন্নত আধুনিক দৃশ্যমান প্যাকেজিং-এর গুরুত্ব অপরিসীম। এ বিষয়ে প্রস্তুতকারী এবং সরবরাহকারী প্রতিষ্ঠানকে সচেতন হতে হবে এবং আন্তর্জাতিক বাজার আকৃষ্ট করার ক্ষেত্রে চাহিদা অনুযায়ী পণ্যের প্যাকেজিং ব্যবস্থায় পরিবর্তন আনতে হবে।

জমি থেকে ফসল কাটা বা তোলা এবং মাড়াই-এর সময় যত্নবান হোন। এতে ফসলের উৎপাদনজনিত ক্ষয়ক্ষতি হ্রাস পাবে।

প্রয়োজনীয় বাজার তথ্য আপনার কৃষি পণ্যের উপযুক্ত মূল্য প্রাপ্তির ক্ষেত্রে খুবই সহায়ক। পচনশীল পণ্য দ্রুত বিক্রয়ের ব্যবস্থা নিবেন।

মিষ্টি আলু একটি পুষ্টিকর খাবার। উন্নতজাতের মিষ্টি আলুতে রয়েছে বাড়তি পুষ্টি ভিটামিন 'এ' যা রাতকানা রোগ ও অন্ধত্ব প্রতিরোধে সাহায্য করে। তেল মিশিয়ে খেলে মিষ্টি আলু থেকে পুষ্টি বেশি পাওয়া যায়।

কৃষি পণ্য উৎপাদন ও বিপণন খরচের খাতগুলো চিহ্নিত করুন এবং অপ্রয়োজনীয় ব্যয় হ্রাস করুন। এতে আপনার পণ্যের উপযুক্ত মূল্য প্রাপ্তি নিশ্চিত হবে।



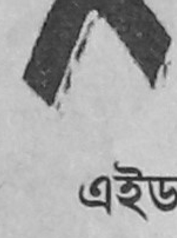
ক্রেতার দৃষ্টি আকর্ষণের জন্য ফসল গ্রেডিং করে বিক্রয়ের ব্যবস্থা করুন যা আপনার পণ্যের ভাল মূল্য পেতে সাহায্য করবে।

ফসলের গুণাগুণ যাতে নষ্ট না হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন এবং তার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা নিন।

কৃষি বিপণন অধিদপ্তর
খামারবাড়ি, ঢাকা-১২১৫।

ডিএফপি-২৭১৭৩-৬/১১/০২
জি-২২৪৬

এইডস আপনার, আপনার পরিবার এমন কি পুরো সমাজকে ধ্বংস করে দিতে পারে



এইডস কী?

এইডস একটি মারাত্মক রোগ—এ রোগে মৃত্যু অবধারিত

এইডস কেন হয়

- এইডস রোগের ভাইরাস আছে এমন কারো সাথে দৈহিক মিলনের ফলে

- এইডস রোগের ভাইরাস রয়েছে এমন রক্ত শরীরে গ্রহণ করলে

- অন্যের ব্যবহার করা ইনজেকশনের সূঁচ বা সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত না করে ব্যবহার করলে

- এইডস আক্রান্ত মায়ের গর্ভে শিশুরও এইডস হয় বা শিশু ঐ মায়ের বুকের দুধ পান করলে

এইডস থেকে বাঁচার উপায়

- স্বামী বা স্ত্রী ছাড়া অন্য নারী বা পুরুষের সাথে দৈহিক মিলন থেকে বিরত থাকা
- প্রয়োজনে অবশ্যই দৈহিক মিলনের সময় কনডম ব্যবহার করা
- রক্ত নেয়ার আগে রক্তদাতার রক্তে এইডস রোগের ভাইরাস আছে কি না তা পরীক্ষা করে নেয়া
- প্রতিক্ষেত্রে ইনজেকশনের নতুন সূঁচ ও সিরিঞ্জ ব্যবহার করা। সম্ভব না হলে প্রতিবার ব্যবহারের পূর্বে সূঁচ ও সিরিঞ্জ ২০ মিনিট ফুটন্ত পানিতে রেখে জীবাণুমুক্ত করে নেয়া

বিসিসি ইউনিট
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

ডিএফপি-২৭১৭২-৬/১১/০২
জি-২২৪৫