পদ্মার এপারের বিদ্যুৎ

ওজোপাডিকো বার্তা

ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি লিঃ-এর মুখপত্র

(An Enterprise of Bangladesh Power Development Board)

তৃতীয় বর্ষ | ৮ম সংখ্যা | জুলাই-সেপ্টেম্বর ২০১৯ইং

'মুজিব বর্ষ' উপলক্ষ্যে বৈদ্যুতিক কর্মপেশায় দক্ষ জনশক্তি সৃষ্টির প্রশিক্ষণ কর্মসূচির উদ্বোধন

'বৈদ্যুতিক কর্মপেশায় দক্ষ জনশক্তি সৃষ্টির প্রশিক্ষণ কর্মসূচি' গত ৫ সেপ্টেম্বর বিদ্যুৎ বিভাগের সম্মেলন কক্ষ হতে ভিডিও কনফারেন্সিং এর মাধ্যমে উদ্বোধন করা হয়। মুজিব বর্ষ (১৭ মার্চ, ২০২০ থেকে ১৭ মার্চ, ২০২১) পালন উপলক্ষ্যে দক্ষ জনশক্তি সৃষ্টির জন্য এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর বিদ্যুৎ, জ্বালানি ও খনিজ সম্পদ বিষয়ক উপদেষ্টা ড. তৌফিক-ই-ইলাহী চৌধুরী বীর বিক্রম। বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বিদ্যুৎ, জ্বালানি ও খনিজ সম্পদ মন্ত্রণালয়ের মাননীয় প্রতিমন্ত্রী নসরুল হামিদ, এমপি। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন বিদ্যুৎ বিভাগের সিনিয়র সচিব ড. আহমদ কায়কাউস। অন্যান্যের মধ্যে আরো উপস্থিত ছিলেন জ্বালানি ও খনিজ সম্পদ বিভাগের সচিব আবু হেনা মোঃ রহমাতুল মুনিম, বিউবো'র চেয়ারম্যান প্রকৌশলী খালেদ মাহমুদসহ অন্যান্য উর্ধ্বতন কর্মকর্তাগণ। অপর প্রান্তে জেলা প্রশাসক খুলনার সম্মেলন কক্ষে ওজোপাডিকো'র ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিন, জেলা প্রশাসক মোহাম্মদ হেলাল হোসেন, ও অতিরিক্ত পুলিশ কমিশনার এস.এম. ফজলুর রহমান উপস্থিত ছিলেন। এছাড়াও ওজোপাডিকো'র নির্বাহী পরিচালক (অর্থ) রতন কুমার দেবনাথ, নির্বাহী পরিচালক (প্রকৌশল) প্রকৌশলী মোঃ আবু হাসান, প্রকৌশলী মোঃ মোস্তাফিজুর রহমান, প্রধান প্রকৌশলী, এনার্জি সিস্টেম কন্ট্রোল এন্ড সার্ভিসেস, মোঃ আব্দুল মোতালেব, কোম্পানী সচিব, মোঃ আলমগীর কবীর, উপ-মহাব্যবস্থাপক, এইচআর এন্ড এডমিন, বিভিন্ন প্রকল্পের প্রকল্প

বাকী অংশ শেষ পাতায়

'মুজিব বর্ষ' উপলক্ষ্যে বৈদ্যুতিক কর্মপেশায় দক্ষ জনশক্তি সৃষ্টির প্রশিক্ষণ কর্মসূচি ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে উদ্বোধন অনুষ্ঠানে ওজোপাডিকো'র ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিনসহ অন্যান্য কর্মকর্তাবৃন্দ।

বিনম্র শ্রদ্ধায় জাতির পিতাকে স্মরণ যথাযথ মর্যাদায় জাতীয় শোক দিবস-২০১৯ পালন

জাতীয় শোক দিবস-২০১৯ উপলক্ষ্যে শোক র‍্যালীতে ওজোপাডিকোর ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিনসহ সকল স্তরের কর্মকর্তা-কর্মচারীবৃন্দ।

স্বাধীনতার মহান স্থপতি জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের ৪৪তম শাহাদাত বার্ষিকী উপলক্ষে দেশব্যাপী যথাযথা মর্যাদায় ও ভাবগম্ভীর পরিবেশে জাতীয় শোক দিবস-২০১৯ উদযাপিত হয়।

এরই অংশ হিসাবে ওজোপাডিকো'র উদ্যোগে গত ১৫ই আগস্ট, ২০১৯ ইং তারিখ সকাল ৮:০০ ঘটিকায় এক শোক র‍্যালীর আয়োজন করা হয়। উক্ত র‍্যালীতে ওজোপাডিকো'র সকল স্তরের কর্মকর্তা-কর্মচারী অংশগ্রহণ করেন। ওজোপাডিকো'র ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিনের নেতৃত্বে র‍্যালীটি খুলনা শহরের শিববাড়ি এলাকা থেকে শুরু হয়ে বাংলাদেশ বেতার, খুলনা ক্যাম্পাসে অবস্থিত জাতির জনকের প্রতিকৃতিতে পুষ্পমাল্য অর্পণের মাধ্যমে শেষ হয়। র‍্যালী শেষে খুলনার শেখপাড়াস্থ ওজোপাডিকো হাই স্কুল চত্বরে দিবসটির উপর বিশেষ আলোচনা সভা, দোয়ার অনুষ্ঠান এবং শিশুদের মাঝে কবিতা আবৃতি ও চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়।

এছাড়াও ১৫ই আগষ্টে সকল শাহাদাত বরণকারীদের আত্মার মাগফেরাত কামনায় ওজোপাডিকো'র আওতাধীন সকল দপ্তর সমূহে বাদ যোহর বিশেষ দোয়া ও মিলাদ মাহফিলের আয়োজন করা হয়। দোয়া মাহফিল অনুষ্ঠানে অন্যান্যদের মাঝে উপস্থিত ছিলেন

বাকী অংশ ২য় পাতায়

কুষ্টিয়ায় মতবিনিময় সভা ও প্রি-পেমেন্ট মিটার ভেন্ডিং স্টেশনের ভিত্তি প্রস্তর স্থাপন

পরিচালন ও সংরক্ষণ সার্কেল কুষ্টিয়া দপ্তরের অধীন কুষ্টিয়া ক্যাম্পাস চত্বরে নতুন ভেন্ডিং স্টেশনের ভিত্তি প্রস্তর স্থাপন অনুষ্ঠানে ওজোপাডিকোর ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিন।

ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি লিমিটেড(ওজোপাডিকো) এর আওতাধীন পরিচালন ও সংরক্ষণ সার্কেল কুষ্টিয়ায় প্রেস ও ইলেকট্রনিক মিডিয়ার সাংবাদিকবৃন্দ এবং বিক্রয় ও বিতরণ বিভাগ-১ ও ২ দপ্তরের আওতাধীন সম্মানিত গ্রাহকবৃন্দের সাথে স্মার্ট প্রি-পেমেন্ট মিটার, নেট-মিটারিং এবং বর্তমান বিদ্যুৎ ব্যবস্থার উন্নয়ন ইত্যাদির বিষয়ে এক মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হয়। গত ৩১ আগষ্ট ওজোপাডিকো কুষ্টিয়া সার্কেলের সম্মেলন কক্ষে ওজোপাডিকো খুলনা এর ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিন প্রধান অতিথি হিসাবে উপস্থিত ছিলেন। সভায় সাংবাদিক ও গ্রাহকগণ নানান প্রশ্ন করেন। তার মধ্যে কুষ্টিয়া প্রেশ ক্লাবের সভাপতি জনাব মোঃ রাশেদুল ইসলাম বিপ্লব বলেন "প্রিপেইড মিটার ব্যবহারের পাশাপাশি ওজোপাডিকো কর্তৃক উন্নত গ্রাহক সেবা প্রদানের জন্য কি কি অটোমেশন বা উন্নয়ন কাজ কুষ্টিয়ার জন্য গ্রহণ করেছেন", জবাবে প্রধান অতিথি বলেন 'বর্তমান জনবান্ধব সরকারের নিকট জবাবদিহীতা বাধ্যতামূলক বিধায় সেবার মান বৃদ্ধি, গ্রাহক হয়রানি বন্ধে যাবতীয় কর্মকৌশল প্রয়োগসহ অটোমেশন সিস্টেমে সেবা চালু করা হচ্ছে। এরই মধ্যে গ্রাহক অভিযোগ নিরসন ব্যবস্থাপনায় মোবাইল এ্যাপস্ ও কম্পিউটারের মাধ্যমে অভিযোগ সংরক্ষণ ও প্রতিকার, অনলাইনে নতুন সংযোগ, বৈদ্যুতিক লাইনে কোন ফল্ট হলে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে সনাক্তকরণে ফল্ট প্যাসেজ ইন্ডিকেটর (FPI) স্থাপনের মাধ্যমে দ্রুততম সময়ে লাইনের ত্রুটি মেরামতসহ অভিযোগ নিরসনের ব্যবস্থা গ্রহন করা হয়েছে। এছাড়াও দ্রুত বৈদ্যুতিক সমস্যা সমাধানে যাবতীয় সরঞ্জাম (ফর্ক লিফট, বাকেট ট্রাক ইত্যাদি) প্রদান করা হচ্ছে। ভবিষ্যৎ বিদ্যুৎ চাহিদা পূরণে কুষ্টিয়ার কবুরহাটে একটি ২x১০/১৩.৩৩ এমভিএ ক্ষমতা সম্পন্ন নতুন উপকেন্দ্র নির্মাণ করা হচ্ছে যা শিল্প অঞ্চল, খাজা নগরের বিদ্যুৎ সরবরাহের জন্য বিশেষ ভূমিকা রাখবে। এছাড়াও কুষ্টিয়া বিদ্যুৎ অফিস ক্যাম্পাসে একটি ২x২০/২৬.৬৬ এমভিএ জিআইএস উপকেন্দ্রের নির্মাণ কাজ শুরু হয়েছে এবং চুয়াডাঙ্গাতে অনুরূপ উপকেন্দ্র নির্মাণ করা হবে। শিল্প অঞ্চলে বিকল্প উৎসের মাধ্যমে নিরবচ্ছিন্ন বিদ্যুৎ সরবরাহ চালু রাখার ব্যাপারেও উদ্যোগ গ্রহণ করা হচ্ছে। সকল বিদ্যুৎ উপকেন্দ্র এবং লাইন পুনর্বাসন কাজের মাধ্যমে ক্যাপাসিটি বৃদ্ধির উদ্যোগ গ্রহন করা হয়েছে। কুষ্টিয়া জেলায় বহুমুখী প্রকল্প বাস্তবায়নের ফলে আগামী ২ বছরে বর্তমান ৬৪ মেঃ ওঃ লোড চাহিদার বিপরীতে ২২১ এমভিএ ক্ষমতাসম্পন্ন উপকেন্দ্র নির্মাণ করা হবে, যা বর্তমান লোড চাহিদার প্রায় ৩ গুন বৃদ্ধির সমান'।

একজন শিল্প গ্রাহক মোঃ আরশাদ আলী, প্রোপ্রাইটর দাদা অটো রাইচ মিল, খাজানগর, কুষ্টিয়া প্রশ্ন করেন "প্রি-পেইড মিটার ব্যবহারের ক্ষেত্রে গ্রাহক কি সুবিধা পাবে এবং কি অসুবিধার সম্মুখিন হবে তা উল্লেখ করুন?" এর জবাবে প্রধান অতিথি বলেন "স্মার্ট প্রি-পেমেন্ট মিটার ব্যবহারে গ্রাহক কোন অসুবিধার সম্মুখীন হবেন না। বর্তমানে কিছু স্বার্থান্বেষী মহল দ্বারা প্রি-পেইড মিটার নিয়ে কিছু এলাকায় বিভ্রান্তি ছড়ানো হয়েছে, যা ইতোমধ্যে খুলনাতে সাংবাদিক সম্মেলন এবং মাননীয় মেয়র মহোদয়ের সাথে আলোচনার মাধ্যমে সমাধান করা হয়েছে। মোবাইল ফোনে যেমন-টাকা রিচার্জ করা হয় -তদ্রুপ প্রি-পেইড মিটারেও গ্রামীন ফোনের জিপে এ্যাপস্ দ্বারা তা সম্ভব। ব্যবসায়ী ভাইদেরকে আশস্থ করা যাচ্ছে যে, ব্যবসায়ী মহল বা গ্রাহকদের সুবিধার্থে যা কিছু করা সম্ভব তা ওজোপাডিকো'র পক্ষ থেকে করা হবে। নিয়মিত গ্রাহক শুনানী করা হচ্ছে। প্রয়োজনে প্রতিমাসে ২-বার গ্রাহক শুনানী করা হবে। সরকারের মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে বিদ্যুৎ সংযোগ বা বিলিংয়ে গ্রাহক হয়রানি বন্ধ করা তথা জবাবদিহিতা, স্বচ্ছতা নিশ্চিত করা, যা ইতোপূর্বে ছিল না। সরকারী ছুটির দিন বা বন্ধের দিনে মিটার বন্ধ হবে না, সেভাবে মিটারে প্রোগ্রাম সেট করা আছে। প্রতিদিন বিকাল ৪:০০ টা থেকে পরদিন সকাল ১০:০০টা পর্যন্ত মিটারে টাকা না থাকলেও মিটার বন্ধ হবে না, এমনকি ১০০/- টাকা পর্যন্ত অগ্রিম গ্রহণের সুবিধা আছে। গ্রাহক পোষ্ট পেইড মিটারের পরিবর্তে প্রি-পেমেন্ট মিটারে বিদ্যুৎ গ্রহন করলে ১% বিদ্যুৎ বিল রেয়াত প্রাপ্তির সুযোগও আছে"।

পরবর্তীতে প্রধান অতিথি ওজোপাডিকো কুষ্টিয়া ক্যাম্পাসে একটি ভেন্ডিং স্টেশনের ভিত্তি প্রস্তর স্থাপন করেন এবং ভবিষ্যত প্রাকৃতিক দুর্যোগ বজ্রপাত হতে রক্ষার জন্য একটি তাল গাছের চারা রোপন করেন।

উক্ত অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন, কুষ্টিয়ার সার্কেল এর তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী(ভারপ্রাপ্ত), জনাব মোঃ আরিফুর রহমান, তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী, যশোর সার্কেল ও প্রকল্প পরিচালক, ওজোপাডিকোলিঃ এলাকায় স্মার্ট প্রি-পেমেন্ট মিটারিং প্রকল্প, জনাব মোঃ শহিদুল আলম, সদর দপ্তর হতে আগত অতিথিবৃন্দসহ কুষ্টিয়া সার্কেলের কর্মকর্তাবৃন্দ। একইদিনে কুষ্টিয়ায় অনুষ্ঠান শেষে ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিন, মেহেরপুর বিদ্যুৎ সরবরাহ ও চুয়াডাঙ্গা বিদ্যুৎ সরবরাহ পরিদর্শন করেন।

বিনম্র শ্রদ্ধায় জাতির পিতাকে ১ম পাতার পর

ওজোপাডিকো'র নির্বাহী পরিচালক (অর্থ) রতন কুমার দেবনাথ, নির্বাহী পরিচালক (প্রকৌশল) প্রকৌশলী মোঃ আবু হাসান, এনার্জি সিস্টেম কন্ট্রোল এন্ড সার্ভিসেস দপ্তরের প্রধান প্রকৌশলী মোঃ মুস্তাফিজুর রহমান, কোম্পানী সচিব মোঃ আব্দুল মোতালেব, উপ-মহাব্যবস্থাপক, এইচআর এন্ডএডমিন মোঃ আলমগীর কবীর, প্রকল্প পরিচালক প্রকৌঃ মোঃ আব্দুল মজিদসহ অন্যান্য প্রকল্প পরিচালকগণ, পরিকল্পনা ও উন্নয়ন দপ্তরের তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী মোঃ সাইফুজ্জামান, উপ-মহাব্যবস্থাপক (হিসাব) এএনএম মোস্তাফিজুর রহমান, উপ-মহাব্যবস্থাপক (অর্থ) মোঃ মোখলেছুর রহমান, তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী মোঃ রোকনুজ্জামানসহ অন্যান্য কর্মকর্তা ও কর্মচারীবৃন্দ।

A True Soldier

Cadet Nawsheen Huda
Cadet No.-730
Mother: Kazi Tanzeema Tabassum (Mou)
Father: Mohammed Nazmul Huda
Manager (Admin), WZPDCL, Khulna

If I die in the war zone
Box me up and send me home
Keep my achievements on my chest
and tell my mom that I've done my best
tell my father not to bow
cause he will need not to worry for me from now
Tell my brother
that my notes and books are only for him forever
Tell all of them not to cry
Cause I'm a soldier"born to die."

হার্ট এ্যাটাক

*মোঃ আবুল বাশার

হৃদপিন্ডের কাজ শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত সরবরাহ করা। আর হৃদপিন্ডের নিজের জন্য খাদ্য অর্থাৎ রক্ত সরবরাহ করে থাকে করোনারী ধমনীর মাধ্যমে। করোনারী আর্টারী কোন কারণে ব্লক হয়ে গেলে হৃদযন্ত্রের পেশীর যে অংশটিতে রক্ত সরবরাহ বিঘ্নিত হয় হার্টের সেই পেশীটা বা অংশটা নষ্ট হয়ে যায়। করোনারী আর্টারীর ব্লক হওয়ার জন্য হৃদপিন্ডের পেশীর কিছু অংশে সাময়িক রক্ত সরবরাহে বাধা প্রাপ্ত হওয়াকে ইস্কেমিয়া বলা হয়। করোনারী আর্টারীতে চর্বি জমা হয়ে রক্ত চলাচলে আংশিক বাধার সৃষ্টি করে। তার সঙ্গে রক্ত জমাট বাঁধলে আর্টারী সম্পূর্ণ ব্লক হয়ে যায়। করোনারী আর্টারীতে রক্ত চলাচল আংশিক ব্লক হলে বুক ব্যথা অনুভূত হয়। তাকে আমরা চিকিৎসা পরিভাষায় এনজাইনা বলি। করোনারী আর্টারী সম্পূর্ণ ব্লক হলে হৃদপেশীর মৃত্যু বা ইনফারকশান হয় অর্থাৎ এই ব্লকের সময়কাল যদি ২০-৩০ মিনিটের বেশী থাকে তাহলে হার্ট এ্যাটাক (M.I.) হয়ে যায়। ইস্কেমিক হৃদরোগ উন্নত দেশগুলোতে মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। উন্নত দেশগুলোতে তাদের স্বাস্থ্য সচেতনতার জন্য ইস্কেমিক হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া এবং মৃত্যুবরণের হার কমেছে। দুর্ভাগ্যবশতঃ এ রোগের হার উন্নয়নশীল দেশগুলোতে বাড়ছে। ১৯৯৭ সালে ঢাকাস্থ জাতীয় হৃদরোগ ইনস্টিটিউটে ভর্তি হওয়া ১৬৪৮ জন হার্ট এ্যাটাকের রোগীর মধ্যে ২৫৩ জনের বয়স ছিল ৩০-৪০ এর মধ্যে এবং ৩৬ জন ছিল বয়সে ৩০ এর নীচে। অর্থাৎ পঞ্চাশোর্ধ ব্যক্তির ক্ষেত্রে হার্ট এ্যাটাকের আশংকা বেশী হলেও ইদানিং দেখা যাচ্ছে অপেক্ষাকৃত কম বয়সীরাও এতে আক্রান্ত হচ্ছে।

কারণঃ

প্রধানত এ্যাথেরোস্ক্লেরোসিস (রক্তনালীর ভিতরের দেয়ালে চর্বি জমা)।

হার্ট এ্যাটাকের কতগুলো ঝুঁকিপূর্ণ বিষয় রয়েছে যা নিম্নরূপঃ

১। অনিয়ন্ত্রনযোগ্য রিস্ক ফ্যাক্টরঃ

বয়সঃ বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ইস্কেমিক হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে।

বংশতগতঃ মা-বাবার হৃদরোগ থাকলে ছেলেমেয়েদের হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

লিঙ্গঃ পুরুষদের মধ্যে এটি হবার সম্ভাবনা বেশী।

২। নিয়ন্ত্রনযোগ্য রিস্ক ফ্যাক্টরঃ এমন কিছু সংখ্যক ফ্যাক্টর যা জীবন যাত্রার ধারা পরিবর্তন ও নিয়ন্ত্রন করে হার্ট-এ্যাটাকের মাত্রা অনেকাংশে কমিয়ে আনা সম্ভব। এগুলি হচ্ছেঃ-

ধূমপানঃ ধূমপান ও ইস্কেমিক হৃদরোগ একে অপরের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। তামাকের নিকোটিন ধমনীর সংকোচন করে রক্ত সরবরাহ কমায় ও কার্বন মনোঅক্সাইড হৃদপেশীর অক্সিজেন সরবরাহ কমায়।

উচ্চ রক্তচাপঃ রক্তচাপ যতই বাড়বে হৃদরোগের ঝুঁকিও ততো বাড়বে। সুতরাং উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে রাখা অপরিহার্য।

রক্তে চর্বির আধিক্যঃ রক্তে কোলেষ্টেরল দু'রকম অবস্থায় বিদ্যমান। একটি ভালো অর্থাৎ উপকারী যার নাম এইচ.ডি.এল. বা হাই ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন অপরটি ক্ষতিকর যার নাম এল.ডি.এল বা লো ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন। রক্তে এল,ডি, এল এবং ট্রাইগ্লিসারাইডের পরিমাণ বেশী হলে ইস্কেমিক হৃদরোগের সম্ভাবনা বেশী থাকে।

ডায়াবেটিস মেলিটাসঃ ডায়াবেটিসের সাথে ইস্কেমিক হৃদরোগের একটি সুসম্পর্ক রয়েছে। বিশেষ করে যদি তার সাথে স্থূলতা এবং শারীরিক অলসতা বা নিষ্ক্রিয়তা যুক্ত হয়।

শারীরিক ও মানসিক চাপঃ শারীরিক পরিশ্রমের অভাব যাদের মধ্যে এবং যে সব মানুষ খুবই উচ্চকাঙ্খী, অস্থির ও কোন না কোন লক্ষ্যের পিছনে ছুটছেন, টেনশনযুক্ত জীবন যাপন করেন তাদের মধ্যে হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশী।

মদ্যপানঃ মদ্যপান হৃদরোগ হবার ঝুঁকি বাড়ায়।

শারীরিক সক্রিয়তা বা কর্মশীলতার অভাবঃ এর অভাবে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। তাই প্রত্যেকের কম পক্ষে সপ্তাহে চার দিনে ৩০ থেকে ৪৫ মিনিট মুক্ত বায়ুতে দ্রুত হাঁটা, সাইকেল চালানো, সাতার কাটা এ ধরনের ব্যায়াম করা উচিত।

মোটা বা অতিরিক্ত ওজন হওয়াঃ মোটাদের হৃদরোগের ঝুঁকি অধিক।

খাদ্য সম্বন্ধীয় কারণঃ দেখা গেছে খাদ্যে যদি তাজা ফল শাক-সবজি না থাকে এবং পলি আন সেচুরেটেড ফ্যাটি এসিডের অভাব থাকে তাহলে ইস্কেমিক হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। উদ্ভিজ্জ তেলে পলি আনসেচুরেটেড ফ্যাটি এসিড পাওয়া যায়। চর্বি জাতীয় খাবার যেমন - ডিমের কুসুম, গরু ও খাসীর মাংস, দুধ, দুগ্ধজাত খাবার, মাখন, পনির, ডাল্ডা বা ঘি ইত্যাদিতে রয়েছে স্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিডের উপস্থিতি। এগুলো হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়। ভিটামিন সি, ভিটামিন ই এবং অন্যান্য এন্টি অক্সিডেন্ট ইত্যাদি হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

লক্ষণ ও উপসর্গঃ প্রধান উপসর্গ হলো বুকে তীব্র ব্যথা। তবে রোগী শ্বাসকষ্ট, বমি, গলা চেপে ধরার অনুভূতি দৈহিক অবসন্নতা। হঠাৎ মূর্ছা যেতে পারে। ব্যথা বাম কাধ, হাত, চোয়াল এবং সারা বুকে ছড়িয়ে পড়তে পারে। তবে আক্রমন তীব্র এবং বেশী। কোন কোন ক্ষেত্রে বিশেষ করে ডায়াবেটিস রোগী ও বৃদ্ধরা তেমন ব্যথা অনুভব করে না।

চিকিৎসাঃ

প্রথমেই রোগীকে বিশ্রামের ও পর্যাপ্ত অক্সিজেনের ব্যবস্থা করতে হবে। অর্থাৎ রোগী যে কোন কাজ করুন না কেন সেটি বাদ দিয়ে বসে এবং সম্ভব হলে শুয়ে পড়তে হবে এবং অতি দ্রুত সু-চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে জরুরীভাবে নেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

প্রতিরোধ/উপদেশঃ

হৃদরোগের পরীক্ষা নিরীক্ষা এবং চিকিৎসা অত্যন্ত ব্যয়বহুল। অন্তত আমাদের মতো উন্নয়নশীল দেশের প্রেক্ষাপটে। কাজেই আমাদেরকে রোগ প্রতিরোধের উপর গুরুত্ব দিতে হবে। এজন্য যা অবশ্যই পুরোপুরি মেনে চলতে হবে-

১। ধূমপান হৃদরোগের প্রধান সহায়ক। অতএব ধূমপান হতে বিরত থাকতে হবে।

২। চর্বি জাতীয় খাবার কম খেতে হবে। যেমন ডিমের কুসুম, পশুর চর্বি, ঘি, মাখন, দুধের সর, পনির, ডালডা, গরু-খাসীর মাংস ও চিংড়ি মাছ।

৩। ছোট-বড় মাছ, শাক-সবজি ও ফলমূল বেশী খেতে হবে।

৪। উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

৫। শরীরের অতিরিক্ত ওজন কমাতে হবে।

৬। নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করতে হবে।

৭। অযথা দুঃশ্চিন্তা না করে ধর্মীয় উপাসনা করতে হবে এবং পরিবারের সবার সাথে সু-সম্পর্ক বজায় রেখে চলতে হবে।

** চিকিৎসা সহকারী*
ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি লিঃ
বয়রা বিদ্যুৎ ভবন, খুলনা।

যশোরে প্রি-পেমেন্ট মিটার স্থাপন ও গ্রাহক সেবার বিষয়ে মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠিত

পরিচালন ও সংরক্ষণ সার্কেল যশোর দপ্তরে প্রি-পেমেন্ট মিটার স্থাপন ও গ্রাহক সেবার বিষয়ে মতবিনিময় সভা অনুষ্ঠানে ওপাজোডিকো'র ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিনসহ অন্যান্য কর্মকর্তাবৃন্দ।

ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি লিমিটেড(ওজোপাডিকো) এর আওতাধীন পরিচালন ও সংরক্ষণ সার্কেল, যশোর এর সম্মেলন কক্ষে গত ২১ সেপ্টেম্বর প্রি-পেমেন্ট মিটার স্থাপন ও গ্রাহক সেবা বিষয়ে মতবিনিময় সেবা অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত সভায় প্রধান অতিথি হিসাবে উপস্থিত ছিলেন ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিন। সভায় ওজোপাডিকো'র ব্যবস্থাপনা পরিচালক মোঃ শফিক উদ্দিন বলেন, নতুন ০৪ টি ৩৩/১১ কেভি উপকেন্দ্র নির্মানের কাজ চলমান রয়েছে ফলে যশোরের মোট উপকেন্দ্র হবে ০৮টি যার ক্ষমতা হবে ২৯২ এমভিএ। এছাড়াও যশোরসহ খুলনা ও বরিশাল শহরের বিদ্যুৎ ব্যবস্থা আন্ডার গ্রাউন্ড করার সমীক্ষার কাজ চলমান আছে সাথে সাথে স্ক্যাডা(SCADA) বাস্তবায়নসহ বিদ্যুৎ এর সকল গ্রাহককে প্রি-পেমেন্ট মিটারিং এর আওতায় নিয়ে আসা হচ্ছে ফলে নিরবিচ্ছিন্ন বিদ্যুৎ প্রদানে কোন সমস্যায় থাকবেনা। অপরপক্ষে গ্রাহকসেবা বৃদ্ধির লক্ষে গ্রাহক সেবা কেন্দ্র নির্মাণসহ ডিজিটাল পদ্ধতিতে গ্রহকের অভিযোগ নিষ্পত্তি করার ব্যবস্থা করা হচ্ছে যার দ্বারা গ্রাহক সেবার মান বৃদ্ধিসহ আগামী দিনে বিদ্যুতের চাহিদা পূরণ করা সম্ভব হবে ফলে অত্রাঞ্চলের বিদ্যুৎ ব্যবস্থার ব্যাপক উন্নয়ন সাধন হবে। ওজোপাডিকো সরকারের সপ্তম-পঞ্চম বার্ষিকী পরিকল্পনা ও এসডিজি (SDG) বাস্তবায়নে নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে বলেও তিনি উল্লেখ করেন। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি সম্মানিত বিদ্যুৎ গ্রাহক ও সাংবাদিকবৃন্দের সকল প্রশ্নের উত্তর দেন এবং আশস্ত করেন গ্রাহক সেবায় ওজোপাডিকো সর্বদা নিয়োজিত।

পরবর্তীতে, প্রধান অতিথি পরিচালন ও সংরক্ষণ সার্কেল, যশোরস্থ বিদ্যুৎ ভবনকে আধুনিকায়ন ও সৌন্দর্যবর্ধন কাজের শুভ উদ্বোধন এবং প্রি-পেমেন্ট মিটার ভেন্ডিং স্টেশন কাজের ভিত্তি প্রস্তর স্থাপন করেন।

পরিশেষে, ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দীন, জাগরণী চক্র ফাউন্ডেশন এর প্রধান কার্যালয়স্থ ২৫ কিলোওয়াট পিক নেট মিটারিং সোলার সিস্টেম এর শুভ উদ্বোধন করেন এবং জাগরণী চক্র ফাউন্ডেশন এর সভা কক্ষে কর্মকর্তা-কর্মচারীদের সাথে মতবিনিময় করেন। অনুষ্ঠানে আরও উপস্থিত ছিলেন তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী, যশোর সার্কেল ও প্রকল্প পরিচালক, ওজোপাডিকোলিঃ এলাকায় স্মার্ট প্রি-পেমেন্ট মিটারিং প্রকল্প, জনাব মোঃ শহিদুল আলম, সাংবাদিক ও প্রিন্ট মিডিয়ার কর্মী, সম্মানিত গ্রাহক, সদর দপ্তর হতে আগত অতিথিবৃন্দসহ যশোর সার্কেলের কর্মকর্তা-কর্মচারীগণ।

যশোরে জাগরণী চক্র ফাউন্ডেশন এর প্রধান কার্যালয় প্রাঙ্গণে ২৫ কিলোওয়াট পিক নেট মিটারিং সোলার সিস্টেম এর শুভ উদ্বোধন করেন ওপাজোডিকো'র ব্যবস্থাপনা পরিচালক প্রকৌশলী মোঃ শফিক উদ্দিন।

'মুজিব বর্ষ' উপলক্ষ্যে বৈদ্যুতিক

১ম পাতার পর

পরিচালকগণ, তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী মোঃ সাইফুজ্জামান, পরিকল্পনা ও উন্নয়নসহ অন্যান্য কর্মকর্তাবৃন্দ।

উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে প্রধানমন্ত্রীর বিদ্যুৎ, জ্বালানি ও খনিজ সম্পদ বিষয়ক উপদেষ্টা ড. তৌফিক-ই-ইলাহী চৌধুরী বীরবিক্রম বলেন, অল্প সময়ের মধ্যেই বাংলাদেশের সকল ক্ষেত্রে সাফল্য নিশ্চিত। বাংলাদেশ একটি অসম্ভবকে সম্ভব করার দেশ। প্রশিক্ষণের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থিদের যথোপযুক্ত শিক্ষা প্রদান করলে তারা বাস্তবিক ক্ষেত্রে তা যথাযথাভাবে প্রয়োগ করতে পারবে।

অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথির বক্তব্যে বিদ্যুৎ, জ্বালানি ও খনিজ সম্পদ মন্ত্রণালয়ের প্রতিমন্ত্রী নসরুল হামিদ এমপি বলেন, দক্ষতা অর্জনে প্রশিক্ষনের কোন বিকল্প নাই। দেশের আনাচে-কানাচে শিক্ষিত-অর্ধশিক্ষিতদের প্রশিক্ষিত করার উদ্যোগ সত্যিকার অর্থে প্রশংসনীয়। আন্তর্জাতিক শ্রম বাজারে ভাষা দক্ষতা স্বল্প থাকার জন্য বাংলাদেশের সাফল্য কম পাওয়া যাচ্ছে। এ প্রশিক্ষণের সাথে ইংরেজি ভাষা সম্পৃক্ত করে প্রশিক্ষণের মান বৃদ্ধির ফলে আন্তর্জাতিক শ্রম বাজারে সাফল্য পাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।

মুজিব বর্ষ উদযাপন উপলক্ষে দেশের জনগণকে বিদ্যুৎ বিভাগের পক্ষ থেকে বৈদ্যুতিক কর্মপেশায় দক্ষ জনশক্তিতে রুপান্তরের লক্ষে বিদ্যুৎ বিভাগের আওতাধীন সকল সংস্থা এবং কোম্পানির মাধ্যমে এই বিশেষ প্রশিক্ষনের ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে। ২ মাসব্যাপী এই প্রশিক্ষণ কর্মসূচিতে ২,৮৭৫ জন প্রশিক্ষণার্থী রয়েছে। আগামী ০৫(পাঁচ) বছরে ৭০ হাজার জনকে এই কর্মসূচির আওতায় প্রশিক্ষণ দেয়া হবে। এরই ধারাবাহিকতায় ওজোপাডিকো'র মাধ্যমে ০২ মাস ব্যাপি প্রতিটা ব্যাচে ৩০ জন করে ০৫ (পাঁচ) বছরে মোট ৮১০ জন বেকার ও অদক্ষ যুবক/যুবমহিলাকে দক্ষ তড়িৎবিদে রূপান্তর করা হবে।

ওয়েস্ট জোন পাওয়ার ডিস্ট্রিবিউশন কোম্পানি লিঃ (ওজোপাডিকো), বিদ্যুৎ ভবন, বয়রা মেইন রোড, খুলনা-৯০০০, বাংলাদেশ
ফোন: +৮৮০-৪১-৮১১৫৭৩, ৮১১৫৭৪, ৮১১৫৭৫, 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