

আমাদের উদ্দেশ্য

রেডিও মেঘনা (উপকূলের কণ্ঠস্বর) কোস্ট ট্রাস্ট এর একটি কমিউনিটি রেডিও। বাংলাদেশের উপকূলীয় এলাকার প্রান্তিক মানুষের জীবন-মান উন্নয়নের জন্য কাজ করে। এটি উপকূলীয় দ্বীপ ভোলার চরফ্যাশন উপজেলায় ২০১৫ সালে যাত্রা শুরু করে। রেডিও মেঘনা বৈধ অধিকারের দাবি, সমাজে বৈষম্য দূরীকরণ, জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব মোকবেলা ও পরিবেশ সুরক্ষা, মৎস্য, কৃষি, লিঙ্গীয় সমতা ও শিক্ষাখাতে সামাজিক, সংস্কৃতিক ও গ্রামীণ উন্নয়নে উৎসাহী করা এবং জনগণের সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য দরিদ্র কণ্ঠস্বর বাড়াতে কাজ করে।



/radiomeghna99.0



radiomeghna.net

রেডিও মেঘনার নাটিকা শুনে ঘরেই খাবার স্যালাইন তৈরী করে উপকৃত আঙ্গুর বেগম

তীব্র গরমে অতিরিক্ত ঘাম বা ডায়েরিয়ার কারণে অল্প সময়ে শরীর থেকে প্রচুর পরিমাণে পানি ও লবণ বের হয়ে যায়। শরীরের লবণ ও পানির ঘাটতি দূর করতে ঘরে তৈরী খাবার স্যালাইন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। জন-সচেতনতায় খাবার স্যালাইন তৈরীর নিয়ম ও উপকারীতা নিয়ে রেডিও মেঘনায় প্রচারিত হয় ইস্যুভিত্তিক 'নাটিকা'।

এই নাটিকা শুনে চরফ্যাশন জিল্লাগড় ৪নং ওয়ার্ডের আঙ্গুর বেগম (৩৫) নিজেই ঘরে তৈরী করে পান করছেন খাবার স্যালাইন। তিনি জানান, প্রায় তিন বছর ধরে কাজের ফাঁকে ফাঁকে রেডিও মেঘনার অনুষ্ঠান শুনেন। বেশির ভাগ অনুষ্ঠানই খুব ভালো লাগে তার। একদিন নাটিকায় শুনতে পান ঘরেই কিভাবে খাবার স্যালাইন তৈরী করা যায় সেই বিষয়ে। তিনি বলেন, শুধু ডায়েরিয়া হলেই খাবার স্যালাইন খেতে হয়। কিন্তু নাটিকা শুনে জানতে পারলাম তীব্র গরমে শরীরে ঘাম হলে, শারীরিক দুর্বলতায়ও খাবার স্যালাইন খেলে উপকার পাওয়া যায়। এতে শরীরে লবণ ও পানির ঘাটতি পূরণ করার পাশাপাশি দুর্বলতা দূর করতে সাহায্য করে। এরপর থেকে বাজারে কেনা ওর স্যালাইন সব সময় খেতে না পারলেও প্রায় সময় ঘরেই লবণ, পানি, চিনি দিয়ে স্যালাইন তৈরী করে তিনি এবং তার পরিবারের সবাই নিয়মিত পান করেন, জানান তিনি। এ ধরনের সচেতনতামূলক অনুষ্ঠান প্রচার করার জন্য রেডিও মেঘনাকে ধন্যবাদ জানান আঙ্গুর বেগম। পাশাপাশি ভবিষ্যতেও রেডিও মেঘনায় এ ধনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে অনুষ্ঠান আরো বেশি প্রচারের জন্য আহ্বান জানান।



আঙ্গুর বেগমের সাক্ষাৎকার গ্রহণ করছেন লিজা, স্থান: জিল্লাগড় ৪ নং ওয়ার্ড, ছবি ধারণে: খাদিজা, তারিখ: ২৮ এপ্রিল ২০২৩

রমজানে সেহেরি ও ইফতারে স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে সচেতন সাইমা মিম



সাইমার সাক্ষাৎকার নিচ্ছেন ফাতেমা, স্থান: এয়াজপুর ছবি ধারণে: ফারিয়া, তারিখ: ২০ এপ্রিল ২০২০

সারাদিন রোজা রেখে ইফতারে ভাজা-পোড়া খাওয়ার ফলে নানান সমস্যা হতে পারে। এর ফলে পরবর্তী রোজা পালনে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। তাই পুরো রমজান মাস জুড়েই রেডিও মেঘনায় প্রচার করা হয়, স্বাস্থ্য সতর্কতায় বিভিন্ন অনুষ্ঠান।

এয়াজপুর ৮নং ওয়ার্ডের নবম শ্রেণিতে পড়ুয়া সাইমা মিম জানান, প্রায় ৫ বছর যাবত রেডিও মেঘনার অনুষ্ঠান শুনেন তিনি। লাইভ অনুষ্ঠানসহ বিভিন্ন অনুষ্ঠান শুনতে ভালো লাগে তার। গেলো রমজান মাসে সকাল-বিকাল পিএসএ, ‘স্বাস্থ্য কথা’ অনুষ্ঠান এবং লাইভে দেওয়া তথ্য থেকে অনেক কিছু জানতে পেরছেন বলে জানান তিনি। রমজানে ছোলা, পেয়াজু, বেগুনি, চপ এগুলো না খেলে যেনো চলতোই না। প্রতি রমজানে এইসব ভাজা-পোড়া তৈরী করার ধুম পড়ে বাড়িতে বাড়িতে ও খাবার দোকানে। তবে এই ভাজা-পোড়া খাবার খেয়ে প্রায় পেটে

গ্যাসের সমস্যাসহ বিভিন্ন সমস্যায় ভুগতেন সাইমা। পরে রেডিও মেঘনায় সচেতনতামূলক তথ্য শুনে তার মাকে বলছেন প্রতিদিন যেন ভাজা-পোড়া তৈরী না করেন। তাদের ঘরে কম-বেশি সবারই গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা আছে। তাই তার মাও তার কথায় গুরুত্ব দিলেন। তারপর মাঝে মাঝে তার মাও রেডিও শুনতো সাইমার সাথে। এরপর পুরো রমজানে একদিন ভাজা-পোড়া খেলে পরের তিনদিন, চিড়া, সরবত, তরমুজ, পেয়ারা, পেঁপে খাওয়ার চেষ্টা করতেন। ‘আরো একটা বিষয় যেটা আমি ও আমার মা বেশি অনুসরণ করতাম, সেটা হলো খাবারের পর সাথে সাথে না ঘুমানো। আমি ও মা খাওয়া পর কিছুখন ঘরেই হাটা-হাটি করি, টুক-টুক কাজ করি তারপর ঘুমাতে যাই’ বলেন সাইমা। খাওয়ার ১ ঘন্টা পর ঘুমাতে যাওয়ার যে, উপকারিতা তা তিনি নিজেই উপলব্ধি করেছেন। এভাবেই সুস্থ মতো পার করেছেন সাইমা ও তার পরিবার, বলছিলেন তিনি।

রেডিও শ্রোতা মতামত

- লাইভে দেওয়া তথ্য থেকে, কিডনি অকেজো হওয়ার কারণ সম্পর্কে জেনেছেন এবং সেই অনুযায়ী সতর্ক হয়েছেন বলে জানান কর্তারহাটের আপন।
- রমজানে পানি শূন্যতা রোধে সতর্ক হয়েছেন, শ্রোতা নয়ন।
- সেহেরি খাওয়ার পরে সাথে সাথে শুয়ে থাকা উচিত নয়। এবিষয় জেনে সতর্ক ছিলেন শ্রোতা আফরিন।
- বর্ণালী অনুষ্ঠানে চুম্বক সম্পর্কে শুনে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় খাতায় নোট নিয়ে রেখেছে কিশোরী
- বাচ্চাদের গরুর দুধ খাওয়া ভালো না, এতে এ্যালার্জি হতে পারে এটা জেনেছেন। যা আগে তাদের জানা ছিল না।

যোগাযোগ:

উম্মে নিশি, সহকারি স্টেশন ম্যানেজার, রেডিও মেঘনা। ফোন: ০১৭০৮ ১২০৩৯০

ই-মেইল: nishi.meghna@coastbd.net কুলসুমবাগ, চরফ্যাসন, ভোলা।