

বিজ্ঞপ্তি

Date:- 09.08.2021

এতদ্বারা পঞ্চম থেকে দ্বাদশ শ্রেণীর ছাত্রদের অভিভাবক / অভিভাবিকাদের জানানো হচ্ছে যে, সরকারী নির্দেশ অনুযায়ী ছাত্রদের জন্য Iron Folic Acid ট্যাবলেট বিতরণ করা হবে। এই ট্যাবলেট সেবনের জন্য ছাত্রদের নিম্নলিখিত নিয়মাবলী পালনের ব্যাপারে অভিভাবক / অভিভাবিকাদের বিশেষভাবে নজর দিতে আবেদন করা হচ্ছে।

- (i) যেন সপ্তাহে ১ টি করে ট্যাবলেট সেবন করে এবং অবশ্যই খাবার পর।
- (ii) খাবার প্রায় ১ ঘণ্টা পরে যেন ট্যাবলেট সেবন করে, অন্যথায় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে।
- (iii) ভিটামিন C এর প্রাচুর্য আছে এই ধরনের খাবার যেমন লেবু, আমলা ইত্যাদি খাওয়ানোর উপর জোর দিতে হবে। এর ফলে ভারতীয় ভেসজখাবার থেকে আয়রন শোষণে উপকার পাওয়া যাবে। রান্নার ক্ষেত্রে আয়রন পাত্র ব্যবহারে জোর দিতে হবে।
- (iv) ভারি খাবার খাওয়ার এক ঘণ্টার মধ্যে চা বা কফি পান করতে দেওয়া যাবে না।
- (v) যথাযথ শরীর চর্চা ও স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলতে বিশেষভাবে অনুপ্রাণিত করতে হবে। সবসময় জুতো পরে বাইরে যাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে যাতে পোকামাকড়ের দ্বারা তাদের পায়ে কোন রকম সংক্রমণ না হয়।

নিম্নলিখিত সূচী অনুযায়ী ট্যাবলেট বিতরণ করা হবে :-

পঞ্চম ও ষষ্ঠ (10.08.2021 - মিডডে মিল সামগ্রী বিতরণের সাথে)
সপ্তম ও অষ্টম (11.08.2021 - মিডডে মিল সামগ্রী বিতরণের সাথে)
নবম ও দশম (13.08.2021 - 11 টা থেকে 12.30 টা)
একাদশ ও দ্বাদশ (12.08.2021 - বই ও খাতা বিতরণের সাথে)



অভিভাবক / অভিভাবিকারা নিম্নোক্ত নিয়মাবলী অবশ্যই মেনে চলবেন -

- ১। ছাত্ররা আসবে না।
- ২। ভর্তির রসিদ অবশ্যই সঙ্গে আনবেন।
- ৩। প্রত্যেকে মাস্ক পরে আসবেন।
- ৪। প্রত্যেকে নিজ নিজ কলম সঙ্গে আনবেন।
- ৫। সামাজিক দূরত্ব মেনে চলবেন।
- ৬। জ্বর বা করোনার অন্য কোন উপসর্গ থাকলে আসার দরকার নেই।

09-08-2021

Headmaster
Burdwan C.M.S. High School
B.C. Road, Burdwan