খবরের ঘন্টা

চিকিৎসক দিবস

- বিনম্র শ্রদ্ধায় ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়
- ধূম পানে চোখের মারাত্মক ক্ষতি
- চোখের ছানি নিয়ে কিছু কথা
- ডাক্তারবাবুর কাছে

TATA TISCON

JOY OF BUILDING

Platinum Dealer

Since 1760

Lewis Berger

Paint your imagination

Sika®

Auth. Dealer Auth. Distributor

deeessrana2013@rediffmail.com

DEE ESS ENTERPRISE

RETAIL OUTLET

46, SATYEN BOSE ROAD
DESHBANDHU PARA
SILIGURI-734004

PHONE : 0353-3591128

RETAIL OUTLET

2ND FLOOR MANOSHI APPARTMENT
BABUPARA, SATYEN BOSE ROAD
SILIGURI-734004
WEST BENGAL

SILIGURI TERAI B.ED COLLEGE
&
SILIGURI PRIMARY TEACHERS' TRAINING COLLEGE
Recognised by NCTE, Ministry of HRD
Govt. of India
Affiliated to : WBUTTEPA & WBBPE
Admission Open for B.ED & D.EL.ED Course
Web : www.slgttc.com
E mail : slgtbc@gmail.com
CONTACT NO : 97350 61656
DUDHAJOTE, KHARIBARI - 734427
TERAI INTERNATONAL SCHOOL
Registration No : SO185236
HOSTEL ADMISSION FOR - CLASS V to VIII
DAY BOARDING FACILITY
FULL BOARDING FACILITY
TRANSPORTATION FACILITY
EXTRA CURRICULUM ACTIVITY
উত্তরবঙ্গের
একমাত্র বাংলা মাধ্যমের
DAY BOARDING এর
সুবিধাযুক্ত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান
E mail : terai.tis@gmal.com
CONTACT NO : 75869 09494
DUDHAJOTE, KHARIBARI - 734427

With best compliments from :

SACHITRA GROUP OF COMPANIES

MANUFACTURING :

- TARAI FOUNDRY WORKS PVT.LTD
  M.S. STRUCTURALS & WIRE NAILS
- SACHITRA ROLLING MILLS PVT.LTD.
  M.S. ROD M.S. FLATS &
  TORKARY BAR

MANUFACTURING :

- SACHITRA STEEL INDUSTRIES (P) LTD
  GREEN TEA FACTORY
- CHOUDHURY TRADE & INDUSTRIES
  HB WIRE, BLACK WIRE, WIRE NAILS
- SACHITRA FOUNDRY & WIRE INDUSTRIES
  C.I. CASTING

AGRICULTURE :

- BASANTA AGRICO-
  PLANTATION PVT.LTD.

RETAIL :

- PAUL AUTOMOBILES
- M&C IRON STORES
- VIBGYOR ENTERPRISE

SILIGURI INDUSTRIAL ESTATE

SEVOKE ROAD,SILIGURI - 734001

74777 17100,01,02,03, 04,05,06,09, E-mail : mcislg2009@gmail.com

NEW RAMKRISHNA SEVA SADAN

A MULTI SPECIALITY NURSING HOME

DR. G. B. DAS MD, FICS, FICOG
INFERTILITY SPECIALIST
LAPAROSCOPIC SURGEON

Prof. DR. BENU GOPAL DAS M.S. (ORTHO)
ORTHOPAEDIC SURGEON & TRAUMATOLOGIST
PROFESSOR, Dept. of Orthopaedics, MGM Medical College, Kishanganj
SILIGURI SCAN CENTRE 3, Rash Behari Sarani, Tel : 0353-2430689

:: FACILITIES AVAILABLE ::

NEONATAL I.C.U

◆NEONATAL VENTILATOR
◆C-PAP ◆RADIANT WARMERS
◆LED PHOTOTHERAPY
◆CENTRAL OXYGEN
◆SYRINGE PUMP
◆PAEDIATRIC MONITORS

LAPAROSCOPIC SURGERY

◆ KARL STORZ LAPAROSCOPY & HYSTEROSCOPY INSTRUMENTS WITH 3 CHIP CAMERA
◆250 WATT ZENON LIGHT SOURCE LED LIGHT
◆AUTOMATIC GAS INSUFLATOR
◆ HYSTEROMAT
◆ ERBE-VIO-D DIATHERMY MACHINE

Also Available :
GENERAL SURGERY -
◆LAP CHOLECYSTECTOMY - KEYHOLE SURGERY
◆LAP APPENDECTOMY
◆SURGERY OF HERNIA, PILES, TUMOUR, COLON ETC.

INFERTILITY SERVICES

◆IVF (Test Tube Baby)
◆ I.U.I. – INTRA UTERINE INSEMINATION {DONOR & HUSBAND}
◆SPERM BANKING FACILITY
◆VIDEO HYSTERO LAPAROSCOPIC EVALUATION AND TREATMENT.
◆HORMONAL ASSAYS BY COMPUTERISED ANALYSER.
◆FOLLICULOMETRY BY TVS.

GYNAECOLOGY & OBSTETRICS

◆BED SIDE MONITORS
◆FOETAL MONITORS
◆4 NOS CARDIOTOCOGRAPHS
◆10 NOS FOETAL DOPPLERS

ORTHOPEDIC SURGERY

◆DEDICATED O.T. WITH C-ARM X–RAY FACILITY

SPECIAL ECONOMICAL PACKAGES AVAILABLE FOR LAPAROSCOPIC REMOVAL OF GALL BLADDER FOR GALL BLADDER STONE, ORTHOPAEDIC & GYNAECOLOGICAL OPERATIONS.

◆TWO SPACIOUS OPERATION ROOMS ◆COMPUTERISED AUTOMATIC AUTOCLAVE MACHINE
◆IN HOUSE PATHOLOGY ◆QUALIFIED SISTERS ◆24 HOUR PHARMACY

RAMKRISHNA IVF CENTRE

(A Unit of True Value Fertility Care Pvt. Ltd.)
Nazrul Sarani, Pakurtala More, Ashrampara, Siliguri | Contact No. 74073 24618

DR. RITUPARNA DAS M.D.
INFERTILITY SPECIALIST

Facilities Available :
IVF | IUI | OVUM DONATION | EGG SHARING | EMBRYO DONATION
ICSI | TESA | PESA | SURROGACY | SEMEN BANK | EMBRYO FREEZING
SEMEN ANALYSIS | ULTRASONOGRAPHY FOR IVF, IUI

Please Feel Free To Contact For Any Query
RECEPTION : 80160 84200, 97332 77777, 0353-2430622,
NAZRUL SARANI, PAKURTALA MORE, ASHRAM PARA, SILIGURI
email : ramkrishnanursinghome@yahoo.in / drgbdas_rknh@yahoo.co.in | website : www.newramkrishnasevasadan.com

Dr. Malay's
Hospital & Neurosciences Centre Pvt. Ltd.

- NEUROSURGERY
- NEUROLOGY
- NEURO PSYCHIATRY
- ORTHOPAEDIC SURGERY
- GENERAL SURGERY
- ENT SURGERY
- PACEMAKER IMPLANTATION
- PLASTIC SURGERY
- GENERAL MEDICINE
- ORO DENTAL & MAXILLO FACIAL SURGERY

Beside Fire Brigade, S. F. Road, Siliguri-5
Tel. : (0353) 2500129, (0353) 2500413
Fax : (0353) 2500404, M-94347-50902

NABH Certified
Entry Level SHCO

NORTH BENGAL'S LARGEST PRIVATE EYE HOSPITAL

Restoring Sight, Reviving Lives

THE HIMALAYAN EYE INSTITUTE

Jhankar More, Burdwan Road, Siliguri-734005, W.B.
Phone : 0353-2502500, 2502501, 2502502, 2502505
Mobile : 8900799992, 6297948854

thehimalayaneyeinstitute@gmail.com
www.himalayaneyeinstitute.com

Follow us on

SATELLITE CENTERS : BALAKOBA | JALPAIGURI | ISLAMPUR

OUR TEAM OF EXPERIENCED EYE SURGEONS

DR. ARONI CHAKRABORTY MS	DR. SNEHA BATRA MS	DR. SANGEETA D. GOSWAMI MS, VRF	DR. SHYAMAL SAHA MS	DR. SUPRATIK BANERJEE MS	DR. SWARUP KR. ROY MS, DNB	DR. SANDIPAN BANERJEE MS, FRCS

ALL TYPES OF EYE CARE SERVICES UNDER ONE ROOF

Cataract | Oculoplasty | Vitreo-retina | Squint | Contact Lens | Child Eye Care | Optical Diagnostic | Glaucoma | Pharmacy | Cafeteria | Lab | Low Vision Aids | Ocular Prosthesis

Bringing the world's best technology & treatment facilities

Constellation | 3D OCT | Visu Cam 500 (FFA) | Auto Refractor | Yag laser | Specular Microscope | HFA | Centurion Phaco

Anandaloke
MULTISPECIALITY HOSPITAL

No. 1 Cardiac

Setup in North Bengal

ANANDALOKE

MULTISPECIALITY HOSPITAL

• Angiography • Angioplasty • PPM • TPM • BMV • Venogram
• Venoplasty • Vascular Surgery • AVR • MVR • DVR • ASD Closure
• CABG ICD • CRTD • Peripheral Angiography

- 8 Bedded CCU
- Expert & Skilled Cardiologist
- Skilled Paramedical Staff
- Fully Functional Modular Cath Lab
- 24 Hours Cardiac Treatment Service
- 24 Hours Critical Care Ambulance

24x7 HEART HELPLINE
0353-2540980 | 8116603569
0353-2544352 | 9933100200

ISO 9001:2015

2nd Mile, Sevoke Road, Siliguri-734001
www.anandaloke.com

খবরের ঘন্টা

RNI NO WBBEN/2015/69355
Monthly Magazine
Vol. VI Issue-1

1st July-31st July 2022 **Doctors Day**

ষষ্ঠ বর্ষ-সংখ্যা-১ চিকিৎসক দিবস
১৬ই আষাঢ়, ১৪২৯ বঙ্গাব্দ
১লা জুলাই, চিকিৎসক দিবস

উপদেষ্টামণ্ডলী ঃ

করিমুল হক (পদ্মশ্রী তথা বাইক অ্যাম্বুলেন্স দাদা)
জ্যোৎস্না আগরওয়ালা (পরিবেশবিদ ও সমাজসেবী)
ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল
গৌরীশঙ্কর ভট্টাচার্য (লেখক)
গৌতমবুদ্ধ রায়
মনা পাল (শিল্পোদ্যোগী)
তরুন মাইতি (সমাজকর্মী)
রাজ বসু (ভ্রমণ গবেষক)
দীপজ্যোতি চক্রবর্তী (পরিবেশবিদ)
সোমনাথ চট্টোপাধ্যায় (সমাজকর্মী)
ডাঃ জি বি দাস (স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ)
নির্মল কুমার পাল (হায়দরপাড়া স্পোর্টিং ক্লাব)
ভারতি ঘোষ (প্রখ্যাত টেবিল টেনিস প্রশিক্ষক)
সনৎ ভৌমিক (সমাজসেবী ও ব্যবসায়ী)
সামসুল আলম (শিক্ষক)
বিপ্লব সেনগুপ্ত (অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক এবং আইনজীবী)
দুর্বা ব্রহ্ম (শিক্ষিকা)
সাজু তালুকদার (সমাজসেবী, বীরপাড়া)
নির্মলেন্দু দাস (কবি ও বিজ্ঞানী)

দাম ঃ ২০ টাকা

Editor : Bapi Ghosh
Asstt. : Shilpi Palit
Cover : Sanjoy Kumar Shah
Laser Typing : Bapi Ghosh

Owner Bapi Ghosh, Printer Bapi Ghosh, Publisher Bapi Ghosh, Published from Matrivilla, Arabindapally Siliguri & Printed from Media Zone, Hakimpara (Ashrampara), Siliguri, Editor Bapi Ghosh

সম্পাদক ঃ বাপি ঘোষ। স্বত্তাধিকারী ঃ বাপি ঘোষ কর্তৃক মাতৃ ভিলা, অরবিন্দ পল্লী, শিলিগুড়ি থেকে প্রকাশিত এবং মিডিয়া জোন, হাকিমপাড়া, শিলিগুড়ি থেকে মুদ্রিত।

KHABARER GHANTA
Aurobinda Pally, Siliguri
e-mail : bapighosh300@gmail.com
Mobile : 98320-64424, 96418-59567 (Whatsapp)

এই পত্রিকায় প্রকাশিত যাবতীয় বিজ্ঞাপনের দায়িত্ব সংশ্লিষ্ট বিজ্ঞাপনদাতার, দায়িত্ব পত্রিকার নয়। পত্রিকার লেখকদের মতামত নিজস্ব
সম্পাদক ঃ খবরের ঘন্টা।

সূচীপত্র

চিকিৎসক দিবসের ভাবনা.................ডাঃ আশুতোষ ঘোষ.......০৩
হোম নার্সিং প্রশিক্ষণ.................ডাঃ গীতা চ্যাটার্জী...................০৩
ধূমপান থেকে চোখের ক্ষতি.................ডাঃ স্নেহা বাত্রা.............০৪
চিকিৎসকদের স্যালুট জানাই.................অর্পিতা দে সরকার.......০৬
বিনম্র শ্রদ্ধায় ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়.................পাঞ্চালী চক্রবর্তী.....০৭
কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা.................মুসাফীর....০৯
ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়.................অনিল সাহা...............................১১
গাছ এক অক্লান্ত সেবক.................কবিতা বনিক.......................১১
এখনও সাবধানতা চাই.................ডাঃ জি বি দাস.....................১৭
ক্যান্সার সম্পর্কে কিছু কথা.................সজল কুমার গুহ.............১৮
অতিরিক্ত ধূমপানে হয় চোখের মারাত্মক ক্ষতি...ডাঃ স্নেহা বাত্রা..১৯
কেন এত গল ব্লাডার বা কিডনি স্টোন..ডাঃ রাজর্ষি গুহ.............২০
সকাল থেকে রাত, কি খাবেন, কিভাবে খাবেন
....................................ডাঃ রাজশ্রী জানা..............................২১
নিরামিস খাবারে শরীর ভালো থাকে..স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস...২৫
সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন.......ডাঃ সুশান্ত দাস...................২৬
করোনা আক্রান্তদের জন্য.................তরুন মাইতি...................২৭
শক্তিগড় গৌড়ীয় মঠে রথের প্রস্তুতি..ভক্তিবেদান্ত মাধব মহারাজ..২৮
চিকিৎসক দিবসের ভাবনা.................ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল.............২৯
স্বাস্থ্য ভালো রাখতে যোগব্যায়াম.....সুদীপ্ত কুমার জানা.............৩২
মাতৃদুগ্ধের বিকল্প নেই...........ডাঃ সুবল দত্ত............................৩৪
সমাজের সেবায় লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনাল....লায়ন সুরেশ সিনহল...৩৫
নরোত্তম গৌড়ীয় মঠে রথ যাত্রা....স্বামী ভক্তিনিলয় জনার্দন........৩৫
ছানি নিয়ে আরও কিছু কথা.....ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী.................৩৬
সবাই ভালো থাকুক.................সোনালি সামন্ত.......................৩৭
ডাক্তারবাবুর কাছে..................................ডাঃ পার্থপ্রতিম.........৩৭

ঃ কবিতা ঃ

ডাক্তার....................ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল.......................................০৫
যুগ পাল্টাচ্ছে....................রিয়া মুখার্জী...................................০৫

ঃ বিশেষ রচনা ঃ

টিকাদান এবং তিন রানীর অবদান....বাবলী রায় দেব..................১২

ঃ প্রতিবেদন ঃ

ব্রেইন টিউমার মানে কি মৃত্যু ? 'না একেবারেই নয় ! !'...............১৬
চোখের ছানি নিয়ে কিছু কথা..২২
পড়াশোনাকে আরও সহজ করতে ছাত্রছাত্রীদের জন্য
ল্যাবরেটরি তৈরি করে দিয়েছেন এই তরুন শিক্ষক....................৩০
গরিবের ডাক্তার স্বপন রায়..৩৬

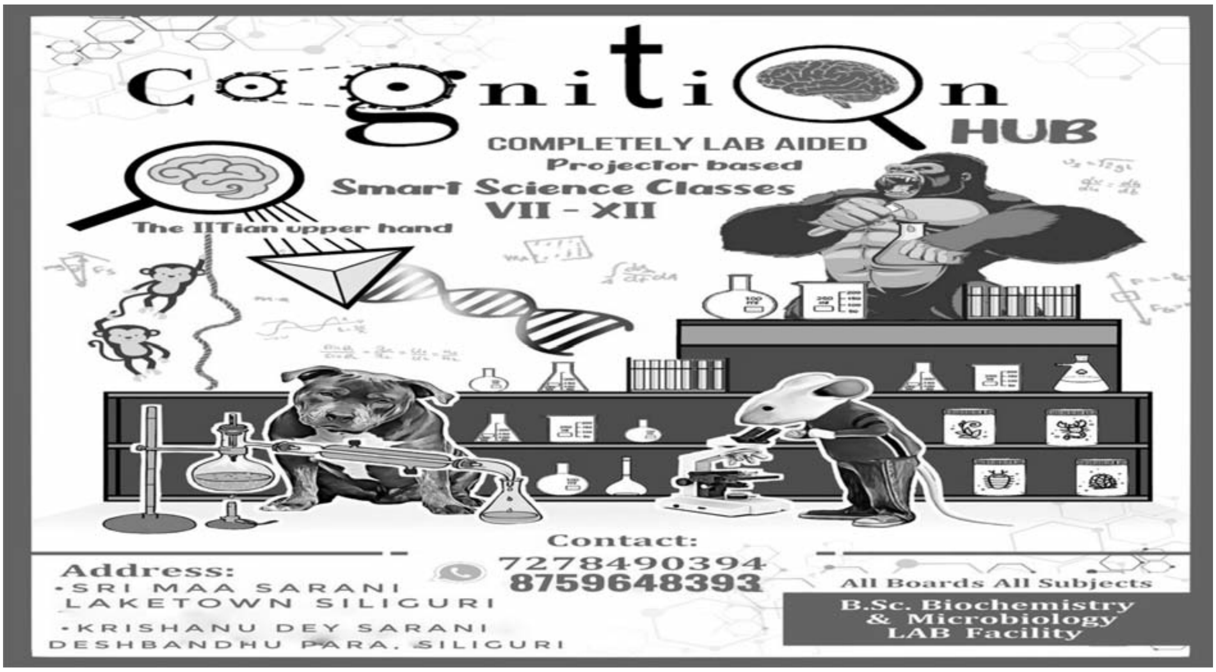
সম্পাদকীয়

সবাই ভালো থাকুন

পয়লা জুলাই প্রয়াত মুখ্যমন্ত্রী ডাঃ বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়াণ দিবস। তাঁকে স্মরণ করেই পালিত হয়ে আসছে চিকিৎসক দিবস। এবারে চিকিৎসক দিবসের দিনই পড়েছে রথ যাত্রা উৎসব। এই সময়ে আমরা একটিই প্রার্থনা করি সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন। সেই সঙ্গে করোনার সতর্কতা এখনো মেনে চলা জরুরী। কারণ করোনা পুরোপুরি বিদায় নেয়নি। করোনার ঐ ভয়ঙ্কর দিনগুলোতে চিকিৎসকরা যে অবদান রেখেছেন তা সত্যিই উল্লেখ করার মতো। প্রতি বছর খবরের ঘন্টা পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস স্মরণে বিশেষ চিকিৎসক দিবস সংখ্যা প্রকাশ করে। এবারও তা প্রকাশিত হলো।

খবরের ঘন্টার এই চিকিৎসক দিবস সংখ্যা অন্যান্য সংখ্যার মতই গুগুলে ডব্লিউডব্লিউডব্লিউডটখবরেরঘন্টাডটইন সার্চ করলে পেয়ে যাবেন। তার সঙ্গে খবরের ঘন্টার ফেসবুক পেজ এবং ফেসবুক গ্রুপগুলোতেও এই সংখ্যা (ডিজিটাল) পেয়ে যাবেন।

সবশেষে সকলকে চিকিৎসক দিবস এবং রথযাত্রার শুভেচ্ছা রইলো। পরবর্তী বিশেষ সংখ্যা স্বাধীনতা দিবস, ১৫ই আগস্টে প্রকাশ করবার প্রস্তুতি শুরু হয়েছে। এবারে শ্রী অরবিন্দের জন্মসার্ধ্ব শতবর্ষ উপলক্ষে প্রকাশিত হচ্ছে স্বাধীনতা দিবস সংখ্যা। লেখা পাঠানোর সময় ২০ জুলাই।



চিকিৎসক দিবসের ভাবনা

ডাঃ আশুতোষ ঘোষ
(ভক্তিনগর, শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। গতবছর এই সময় করোনার খুব প্রকোপ চলছিলো। লকডাউন, একের পর এক মানুষের মৃত্যুতে সবাই অশান্তিতে ছিলেন। এবারে সেই পরিবেশ নেই। যদিও করোনা বিদায় নেয়নি। তবে এবারে যেটা বলা দরকার, তা হলো করোনার জেরে আর্থিক সঙ্কট তীব্র বিভিন্ন স্থানে। বহু প্রতিষ্ঠান করোনা লকডাউনের ধাক্কায় বন্ধ হয়ে গিয়েছে। আবার যেগুলো আছে সেগুলোও ধুঁকে ধুঁকে চলছে। চিকিৎসা জগতেও তার কমবেশি প্রভাব পড়েছে। ছোট ছোট বেসরকারি অনেক চিকিৎসা কেন্দ্রতো সচল রাখাই এক চিন্তার বিষয় হয়ে উঠছে। এরমধ্যেও কিন্তু করোনার সময়তো বটেই এখনও অনেক চিকিৎসক মানবিক ও সামাজিক দায়বদ্ধতার কথা চিন্তা করেই কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন। চিকিৎসকরা সমাজের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। করোনার সময় তাদের সেবা নিশ্চয়ই উল্লেখ করার মতো। তাই চিকিৎসক দিবসের এই শুভ মুহূর্তে চিকিৎসকদের অবদান বারবার স্মরন করছি। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন। করোনার সময় আমাদের অনেক স্বাস্থ্য শিবির কার্যত বন্ধ ছিলো। সেসব এখন আবার শুরু হবে। আমি বিভিন্ন সময় স্বাস্থ্য শিবিরে ওষুধ বিলি করি গরিব মানুষের মধ্যে। আবারও সেই কর্মসূচি শুরু হবে।

(লেখক এন জে পি ভক্তিনগরের ঘোষ নার্সিং হোমের প্রধান কর্ণধার)

হোম নার্সিং প্রশিক্ষন

ডাঃ গীতা চ্যাটার্জী
(বলাই দাস চ্যাটার্জী রোড, হাকিমপাড়া, শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। এবারে চিকিৎসক দিবসের প্রাক্কালে আমি বলতে চাইছি হোম নার্সিং নিয়ে। শিলিগুড়িতে রয়েছে স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা সেন্ট জনস এম্বুলেন্স। সেখানে বিগত কয়েকবছর ধরেই হয়ে আসছে হোম নার্সিং। বিভিন্ন ডাক্তাররা সেখানে এসে হোম নার্সিংয়ের ক্লাস নিয়ে থাকেন। আমিও ক্লাস নিই। একেকটি ব্যাচে কুড়ি পঁচিশ জনকে প্রশিক্ষন দেওয়া হয়। ছ মাসের কোর্স। প্রাথমিক চিকিৎসা থেকে শুরু করে বিভিন্ন রকম প্রশিক্ষন দেওয়া হয়ে থাকে সেখানে যাতে তারা কোনও নার্সিং হোম বা অন্যত্র চাকরি পেতে পারেন। কোথাও চাকরি না পেলেও পরিবারে তারা হঠাৎ কেউ অসুস্থ হলে তার সেবা করতে পারবেন। পাঁচশ টাকা দিয়ে এই কোর্সে ভর্তি হতে পারে ছাত্রছাত্রীরা। অনেক মেয়ে মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষার শেষে এই কোর্সে ভর্তি হতে আসছে। অনেকে এখানে হোম নার্সিং শিখে কিছু কিছু নার্সিং হোমে চাকরিও পেয়েছে। এখন শিলিগুড়িতে যত নার্সিং হোম রয়েছে সেই হিসাবে হোম নার্সিংয়ের গুরুত্ব বেড়েছে। আমিওসেবার ভাব নিয়ে এখানে ক্লাস করি। অন্য ডাক্তাররাও বিনা পারিশ্রমিকে প্রশিক্ষন দিয়ে থাকেন।

(লেখিকা শিলিগুড়ির একজন প্রবীন চিকিৎসক)

ধূমপান থেকে চোখের ক্ষতি

ডাঃ স্নেহা বাত্রা
(কনসালটেন্ট অপথালমোলজিস্ট, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। এই বিশেষ দিবসকে সামনে রেখে আমি চোখের কিছু সমস্যা সম্পর্কে আলোকপাত করছি। প্রথমেই যেটা বলবো, তা হলো ধূমপান। অনেকে ভাবেন একটা সিগারেট টেনে দেখি, কি আর ক্ষতি হবে? আবার সিগারেট টানছেন , সামনে স্ত্রী ও শিশু সন্তান, সিগারেটের ধোঁয়া আপনার মুখ থেকে প্রিয়জনের চোখে প্রবেশ করলে তাদেরও চোখের ক্ষতি। ধূমপান বা তামাক জাতীয় দ্রব্য থেকে ফুসফুসের ক্যান্সার হয়ে থাকে বলে আমরা জানি। তামাক দ্রব্য শরীরের ওপর আরও অনেক প্রভাব ফেলে সেটাও আমরা জানি। কিন্তু তামাক জাতীয় দ্রব্য চোখের ওপর যে প্রভাব ফেলে তা আমরা অনেকে জানি না বা এনিয়ে আলোচনাও কম হয়। দশটিরও বেশি চোখের রোগ রয়েছে যেগুলো ধূমপানের কারনে হয়ে থাকে। সিগারেটের মধ্যে তামাক ছাড়া নানারকম কেমিক্যাল থাকে। সেইসব কেমিক্যালের কোনো কোনোটি চটজলদি কুপ্রভাব ফেলে চোখে। কোনো কোনো কেমিক্যাল বহু দিন বাদে কুপ্রভাব ফেলে। ধূমপানের দ্রুত প্রভাব হলো চোখের ওপরের স্তরে একটা ধাক্কা আসে। তাতে চোখ অনেক সময় লাল হয়ে যায়, চোখ দিয়ে জল পড়ে, চোখে এলার্জির মতো অবস্থাও তৈরি হয়। সিগারেটের মধ্যে এমন কিছু উপাদান আছে যা চোখের ওপর একরকম স্ট্রেস তৈরি করে। চোখে দ্রুত ছানি পড়ে যায়। নির্দিষ্ট যে বয়সে ছানি হওয়ার কথা তার অনেক আগে ছানি পড়ে যায়। বয়সজনিত ম্যাকিউলার ডিজেনারেশন নামে চোখের আর একরকম রোগ দেখা যাচ্ছে। তার পিছনেও ধূমপান দায়ী। রেটিনার কিছু রোগও হচ্ছে। রেটিনার মধ্যে জল জমে যাচ্ছে। অপটিক নার্ভের ক্ষতিও হয়। তাই আমি বলবো যারা ধূমপান করেন বা তামাকজাতীয় দ্রব্য গ্রহন করেন, তারা সেই নেশা থেকে বেরিয়ে আসুন। নিজের জন্য, অন্যের জন্য, পরিবারের জন্য বর্জন করুন ধূমপান।

পরিবেশ দূষন থেকেও কিন্তু চোখের ক্ষতি হচ্ছে। পরিবেশ ভালো না রাখলে কিন্তু আমরা কেউ ভালো থাকবো না। যত আমরা পরিবেশকে ভালো রাখতে পারবো ততই আমাদের সুবিধা হবে। বাতাসের ধূলিকনা থেকে কিন্তু চোখের অ্যালার্জি বেড়ে যায়। পরিবেশে ধূলিকণা কম থাকলে চোখও ভালো থাকবে।

মায়োপিয়া বেড়েছে। করোনার সময় শিশুরা ঘরে বন্দি ছিলো। তাদের কাছের জিনিস দেখার অভ্যাস ছিলো। ডিজিটাল স্ক্রীন টাইম বেড়ে গিয়েছিলো। শিশুদের জন্য ডিজিটাল স্ক্রীন টাইম এক ঘন্টার বেশি হওয়া উচিত নয়। বড় শিশুদের জন্য এটা হওয়া উচিত তিন ঘন্টা থেকে চার ঘন্টা। কিন্তু করোনার লকডাউনের সময় এই নিয়মটি মানা হয়নি। শিশুদের অনলাইন ক্লাসের পরিমান বেড়ে যায়। আর তা থেকে তাদের চোখের নানারকম সমস্যা বেড়ে গিয়েছে। মায়োপিয়া বেড়ে গিয়েছে, মাইনাস পাওয়ার নেওয়ার ঘটনা কিন্তু বেড়ে গিয়েছে। শিশুরা ঘরে থাকতে থাকতে দূরের দৃশ্য দেখার অভ্যাস কিন্তু তাদের কমে গিয়েছে। শিশুদের মানসিক বিকাশের জন্য বাইরে গিয়ে একটু মাঠে যাওয়া যেতে পারে। বাগানে যাওয়া, সবুজের কাছে যাওয়া অনেক ভালো এই সময়।

(ডাঃ স্নেহা বাত্রা শিলিগুড়ি বর্ধমান রোডের দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞ)

ডাক্তার

ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল

আমি এক ডাক্তার
করিয়াছি অঙ্গীকার,
দিবো মানুষের জীবন ফিরায়ে
থাকিব না কভু বিনা প্রচেষ্টায় দাঁড়ায়ে।
রুগি হইবে মোর ধ্যানজ্ঞান,
করিব না তাহাকে প্রত্যাখান।
বাড়ি গাড়ির আকাঙ্খা রাখিব নাহি,
উহা সব হইবে সময়ের চাহি।
সমাজ করিবে মোরে তাহার আস্থাভাজন,
মানুষের মনে রহিব সারাক্ষন।
আসিবে মহামারী, রহিব অবিচল--
গরিব ও আর্ত পাইবে সহায়,
জীবন ও জীবিকা করিব রক্ষা
সাধারণের মনে পাইব শ্রদ্ধা।
সেবা মোর হইবে পরম ধর্ম,
পরকালের বিচারে রইবে শ্রেষ্ঠ কর্ম।

যুগ পাল্টাচ্ছে

রিয়া মুখার্জী
(শিলিগুড়ি)

কি সব নাকি আইন বেরিয়েছে,
কি পড়েছে যুগ,
সমকামিতা তা আবার কি?
সবইতো মানসিক অসুখ,
নারী আর পুরুষ বিয়ে হবে তাইতো যুগের নিয়ম,
নারী নারী, পুরুষে পুরুষে প্রেম এতো শুধু বিভ্রম,
সৃষ্টিকর্তার সৃষ্টি করেছে নিজের নিয়ম মেনে,
আজকাল যুগের ওয়েস্টেন কালচার মানসিকতা
নিয়েছে কিনে,
ভালোবাসার নাই কোনো রুপ না রয়েছে রং,
তবে কেনো সমকামিতাকে গ্রহন করতে সমাজ
করছে ঢং,
সবাই আমরা সমান সম্মান নিয়ে বাঁচা-সবার
মৌলিক অধিকার,
সমকামিতাকে সম্মান দিন তারাও যে আমাদের
মতন রক্ত মাংসে গড়া প্রাণ,
আমরা তাদের বিদ্রুপের সুরে কেড়ে নিচ্ছি কত
নবীন প্রাণ,
বুঝতে হবে সবাইকে সমকামিতা নয় কোন রোগ
তারাও আমাদের মত সাধারণ,
তাদের যোগ্য সম্মান দিয়ে করেনি আমরা আপন।

চিকিৎসকদের স্যালুট জানাই

অর্পিতা দে সরকার
(বাবুপাড়া, শিলিগুড়ি)

পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস। মানবরুপী ভগবান বলতে এই পৃথিবীতে যদি কেউ থেকে থাকেন তারা হলেন ডক্টরস বা চিকিৎসক। রোগী এবং তার পরিবারের সদস্যকে নতুন আশার আলো দেখিয়ে নতুন করে বাঁচতে শেখান একজন চিকিৎসক। একজন চিকিৎসক তাকে শক্তি যোগান। নিজেদের জীবন বা নিজেদের শরীরের তোয়াক্কা না করে যারা সকাল থেকে রাত পর্যন্ত রোগীর সেবা করে যান নিঃস্বার্থভাবে তারা হলেন চিকিৎসকরা। দুঃখী হতাশাগ্রস্ত মানুষের জীবনে বেঁচে থাকার নতুন আলো দেখান চিকিৎসকরা। মানুষের জীবন যখন অসহায়ভাবে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়তে থাকে সেই কঠিন মুহুর্ত থেকে চিকিৎসকরাই পারে রোগীকে নতুন জীবন দিতে। রোগীর পরিবারকে আশার আলো দেখাতে পারেন চিকিৎসকরাই। চিকিৎসক ছাড়া আমরা অসহায়। একজন চিকিৎসক হলেন সেই ব্যক্তি যিনি প্রতিনিয়ত খারাপ পরিস্থিতিতেও আমাদের মনে আশার সঞ্চার করে চলেন। বর্তমান করোনা পরিস্থিতিতে গোটা বিশ্ব চিকিৎসকদের অবদান প্রত্যক্ষ করেছে। করোনার সময় চিকিৎসকদের অবদান অনস্বীকার্য। চিকিৎসকদের সঙ্গে নার্স, স্বাস্থ্য কর্মী দিনরাত পরিশ্রম করে গিয়েছেন দুর্যোগের মধ্যে। বহু চিকিৎসক করোনা রোগীদের চিকিৎসা করতে গিয়ে নিজেরাই অসুস্থ হয়ে পড়ছেন। অনেক চিকিৎসক মারাও গিয়েছেন। তারপরও তারা হাল ছেড়ে দেননি। দিনরাত অক্লান্ত পরিশ্রম করে বহু চিকিৎসক করোনা আক্রান্তদের সুস্থ করে তুলেছেন। তারা এই করোনার সময় সত্যিই প্রথম সারির যোদ্ধা। চিকিৎসকদের শ্রদ্ধা জানাতেই প্রতিবছর চিকিৎসক দিবস পালিত হয় পয়লা জুলাই। মহান চিকিৎসক ও প্রয়াত প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়ান দিবস এই পয়লা জুলাই। তাঁর প্রতি শ্রদ্ধা জানাতেই পালিত হয় চিকিৎসক দিবস। এই বিশেষ দিনে আমি সমস্ত চিকিৎসককে শ্রদ্ধা ও স্যালুট জানাই।

With Best Compliments From :~
Dr. A. Ghosh
M.B.B.S
Proprietor

Cell : 9434061011
9832061055
Ph. : 0353-2691262

GHOSH NURSING HOME

Near Central Bank of India
NJP Bhakti Nagar, Ward No. 35
P.O. Bhakti Nagar, Dist. Jalpaiguri
Siliguri-734007

Facilities Available :
MEDICINE ● GENERAL & LAPAROSCOPIC ● SURGERY GYNAE & OBSTETRICS ● PAEDIATRICS ● ORTHOPEDIC ● ONCHOLOGY

বিনম্র শ্রদ্ধায় ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়

পাঞ্চালি চক্রবর্তী
(লেকটাউন, শিলিগুড়ি)

পশ্চিমবঙ্গের একটি মফঃস্বল এলাকায় বাস করতেন এক বাঙালি দম্পতি। তারা দিব্যি সুখেই সংসার করছিলেন। কিন্তু হঠাৎ সেই ভদ্রমহিলার মাথায় শুরু হল অসহ্য যন্ত্রণা। কত ডাক্তার, কত কবিরাজ ভদ্রমহিলার স্বামী ভদ্রমহিলাকে দেখাচ্ছিলেন কিন্তু কিছুতেই কিছু হচ্ছে না। দিন দিন মাথা যন্ত্রণা বেড়েই চলেছে। একদিন ভদ্রলোক তার স্ত্রীকে নিয়ে কলকাতায় একজন ডাক্তারকে দেখাতে গেলেন। ডাক্তারবাবু রোগীকে স্পর্শ না করে দূর থেকে দেখেই বলে দিলেন,আপনার কি মাথায় অসহ্য যন্ত্রণা হচ্ছে, আপনি কি আলোর দিকে বেশিক্ষন তাকিয়ে থাকতে পারছেন না। ভদ্রমহিলা ব্যথায় কাতর ছিলেন। কিন্তু ডাক্তারবাবুর কথা শুনে অবাক হয়ে গেলেন। তাই হাসি মুখেই বললেন হ্যাঁ। ডাক্তারবাবু বললেন আপনাকে তো কোনো ওষুধ দেওয়া যাবে না। কারণ আপনারতো কোন কিছুই হয়নি, আপনি বাজার থেকে অন্য ব্রান্ডের সিঁদুর পড়ুন। আপনার ব্যথা সেরে যাবে। আপনি যে সিঁদুর পড়ে আছেন, সেখান থেকেই আপনার মাথা ব্যথা হচ্ছে। তারপর যথারীতি উনি অন্য ব্রান্ডের সিঁদুর কিনে পড়লেন। আর মাথাব্যথাও ম্যাজিকের মতো উধাও। যে ডাক্তারবাবুকে দেখিয়ে ভদ্রমহিলার মাথা ব্যথা ম্যাজিকের মতো উধাও হয়ে গেলো সেই ডাক্তার আর কেউ নন , স্বয়ং ডাক্তার বিধানচন্দ্র রায়।

১৮৮২ খ্রীষ্টাব্দে বিহার রাজ্যে পাটনায় বিধানচন্দ্র রায় জন্মগ্রহন করেন। তাঁর বাবার নাম প্রকাশ চন্দ্র রায় এবং মায়ের নাম ছিলো কামিনীদেবী। তাঁদের ছয় সন্তানের মধ্যে সর্বঘনিষ্ঠ ছিলেন তিনি। ১৯০৮ সালে কলকাতা মেডিক্যাল কলেজ থেকে ডাক্তারি পাশ করে

GREETINGS TO ALL MY COLLEAGUES ON 1ST JULY
DOCTOR BIDHAN CHANDRA ROY'S BIRTHDAY.

Dr. GEETA CHATTERJEE
MD. (Anaesth.)
HAKIMPARA, SILIGURI

কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এম ডি ডিগ্রী লাভ করেন। এরপর ১৯০৯ খ্রীষ্টাব্দে পশ্চিমবঙ্গে মুখ্যমন্ত্রীর দায়িত্ব গ্রহন করেন। তিনি ছিলেন পশ্চিমবঙ্গের দ্বিতীয় মুখ্যমন্ত্রী, তিনি মুখ্যমন্ত্রী হবার পর পাঁচটি নতুন শহর গড়ে তুলেছিলেন। সেগুলি হলো দুর্গা পুর, কল্যানী, বিধাননগর, হাবড়া, অশোকনগর, কল্যাননগর। তাঁর চৌদ্দ বছর মুখ্যমন্ত্রীত্বকালে নবগঠিত পশ্চিমবঙ্গে এতটাই উন্নতি হয়েছিলো যে তা লিখে শেষ করা যাবে না। তাঁর সময়ে তৈরি হয়েছিল চিত্তরঞ্জন রেল ইঞ্জিন কারখানা, দুর্গাপুর ইস্পাত নগরী, বাসস্থানের জন্য তৈরি করেছিলেন কল্যানী উপনগরী, সল্ট লেক, রবীন্দ্রভারতী বিশ্ববিদ্যালয়, বর্ধমান বিশ্ববিদ্যালয়, বাঁকুড়ার সম্মিলন মেডিক্যাল কলেজ। তাছাড়াও উত্তরবঙ্গের শিক্ষা ও স্বাস্থ্য ব্যবস্থার সার্বিক উন্নয়নের জন্য তৈরি করেছিলেন উত্তরবঙ্গ বিশ্ববিদ্যালয় ও উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ। তাঁকে পশ্চিমবঙ্গের রূপকার বলা হয়। ১৯৬১ সালে তিনি ভারতরত্ন উপাধি পেয়েছিলেন।

বিধানচন্দ্র রায়ের আর একটি ঘটনার উল্লেখ করে আমার এই লেখাটি শেষ করবো। বিধানচন্দ্র রায় যখন মুখ্যমন্ত্রী ছিলেন তখন তিনি তাঁর সেক্রেটারি সরোজ চক্রবর্তীকে বলেছিলেন তিনি বিখ্যাত গায়ক শ্যামল মিত্রের গান শুনতে চান। তাঁর সেক্রেটারি তখনই শ্যামল মিত্রের বাড়িতে ফোন করেন । ফোন ধরেন তাঁর বাড়িতে থাকতেন অনিলবাবু বলে একজন ভদ্রলোক তিনি। সেক্রেটারি মহাশয় তাঁকে বলেন বিধানচন্দ্র রায় শ্যামলবাবুর গান শুনতে চায়। অনিলবাবু তাকে বলেন দাদারতো খুব জ্বর দেখছি, কি করা যায়। অনিলবাবু শ্যামল মিত্রকে বলার পর শ্যামল মিত্র বলেন আমিতো মাথাই তুলতে পারছি না। তবুও অনিলবাবু বলেন কিন্তু আপনার গান স্বয়ং মুখ্যমন্ত্রী শুনতে চেয়েছেন। শ্যামল মিত্র বহু কষ্টে চাদর জড়িয়ে অনিলবাবুকে নিয়ে ট্যাক্সি করে বিধানচন্দ্র রায়ের কাছে গেলেন। তিনি একটি কাগজে ওষুধ লিখে দিয়ে একজনকে আনতে পাঠালেন। ওষুধ নিয়ে আসার পর শ্যামল মিত্রকে সেই ওষুধ খাওয়ানো হল। বিধানচন্দ্র রায় বললেন আজ কি তাহলে আমার গানই শোনা হবে না? অনিলবাবু তখন ভয়ে ভয়ে বললেন আমাকে দাদা (শ্যামল মিত্র) কয়েকটা গান শিখিয়েছে আমি কি গাইবো? তিনি বললেন শোনাও। অনিলবাবু তিন থেকে চারটে গান শোনানোর পর হঠাৎই শ্যামল মিত্র চাদর খুলে হারমোনিয়াম টেনে একের পর এক গান গাইতে শুরু করেন এবং তাঁর জ্বরও উধাও। এই হলেন ডাক্তার বিধানচন্দ্র রায়।

১৯৬২ সালে তিনি প্রয়াত হন। তাঁর বয়স হয়েছিল আশি। তাঁর মৃত্যুর পর তাঁর সম্মানে কলকাতা উপনগরী সল্টলেকের নাম হয় বিধাননগর। তাঁর জন্ম ও মৃত্যু পয়লা জুলাই। সারা ভারতে এই দিনটিকে চিকিৎসক দিবস হিসাবে উদযাপন করা হয়।

(লেখিকা একজন সঙ্গীত শিল্পী, তাঁর বাড়ি শিলিগুড়ি লেক টাউনে)

With Best Compliments From : 9547507514 (M)

Dr. R. Guha
MS

C/23, Nivedita Market
Siliguri

কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা --১৮

(আয়ুর এই পড়ন্ত বেলায় যখন জীবনের ফেলে আসা দিনগুলির দিকে ফিরে দেখি, তখন দেখতে পাই মানুষের এক বিশাল সমাবেশ। এই ধরনের মানুষের মধ্যেই এমন কয়েকজন রয়েছেন যাদের ব্যক্তিত্ব আমায় তাঁদের ঘনিষ্ঠ সম্পর্কের দিকে আকর্ষিত করেছে। সেই সব মানুষরা নিজের নিজের ব্যক্তিত্বে উজ্জ্বল এবং স্ব-ভাস্বর। নিজেকে খুব ধন্য মনে হয় যে কোনও যোগ্যতা না থেকেও এদের সংস্পর্শে আসতে পেরেছি। এদের নিবিড় সান্নিধ্য আমার অপূর্নতাকে পূর্ণতার দিকে অগ্রসর হওয়ার অস্পৃহাকে কথা দিয়েই তাদের ছবি আঁকার চেষ্টা করছি। অনেকটা গঙ্গা জলে গঙ্গার পুজো।---মুসাফীর)

(গত বুদ্ধ জয়ন্তী সংখ্যার পর)

এ্যাটিচিউড বিহাইন্ড দ্য ওয়ার্ক ইজ মোস্ট ইমপরট্যান্ট। ভগবানকে নিবেদন করে তাঁরই কর্ম্ম করছো এটি মূল কথা। একজন নতুন আশ্রমিক যিনি শিক্ষাক্ষেত্রে প্রভূত ডিগ্রীর অধিকারী তাকে মাতাজী ওয়ার্কশপে একজন অপেক্ষাকৃত কম বয়সী যুবকের সাথে কাজ পাঠালো না দুজনেই স্ব স্ব ক্ষেত্রে বেশ অভিজ্ঞ। প্রথম জন ক ভাবলো খ এর কাছে কি শিখবো, হলেইবা এখানে আমার থেকে সিনিয়র। খ ভাবলো দেখ আমার কত যোগ্যতা নইলে ডিগ্রীধারী এমন লোককে আমি সুপারভাইজ করছি। কিছুদিন পর সঙ্ঘাত-- উভয়কেই মাতাজী ডেকে পাঠালেন।মেনেজিং কমিটির সামনে মাতাজী বললেন, তোমরা স্বইচ্ছায় এই কর্মযজ্ঞে যোগ দিয়েছ, এখানে থাকার আবশ্যিক নিয়মাবলী সবই জান। এটা ভেবো না যে তোমরা নিজের যোগ্যতায় এ সাধনা করতে পারবে। সম্পূর্ণ আত্ম সমর্পন চাই যা করার ভববতী শক্তি করবেন। তোমরা সম্পূর্ণ মুক্ত ইচ্ছে করলে যজ্ঞে লেগে থাকতে পার অথবা যজ্ঞ থেকে সরে দাঁড়িয়ে নিজের ইচ্ছেমতো জীবন সম্পন্ন করতে পারো।

বাইরে থেকে যখন সব খুব সুন্দর নিখুঁত মনে হচ্ছিল , কেউ ভাবতেও পারেনি বিরোধী শক্তি ভেতরে সর্ব্বনাশা কাজ করে চলেছে ।

With Best Compliments From :

Phone : 94341-06462, 81011-91997, 94342-33726, 81011-92007

Email :sanjibghosh127@gmail.com

G Ganga Sweets

Different Kinds of Sweets & Snacks Maker

We also supply in different festivals & occassions

CHILDREN PARK, HOSPITAL MORE, SILIGURI-734001

বিভাগীয় প্রধানরা আচার আচরনে মালিক হয়ে বসেছিল, যারা দক্ষ কর্মী তারা তাদের দক্ষতার আত্মতুষ্টির অহং এ ভুগছিলো, উপরে সবাই ভাল মানুষির অভিনয় করে গেলেও কাজের কোয়ালিটি এবং স্ট্যান্ডার্ড অনেক নিচে নেমে গিয়েছিল। ম্যানেজিং কমিটির ওপর মাতাজী আশ্রমের পরিচালনায় সমস্ত দায়িত্ব অর্পন করে সাধনার প্রয়োজনে লোকচক্ষুর অন্তরালে চলে গিয়েছিলেন। একমাত্র কমিটির প্রধান প্রত্যহ মাতাজীকে রিপোর্ট দিতেন। বাইরের জগৎ এর সাথে একমাত্র চিঠিপত্রই যোগসূত্র ছিলো এবং বছরে তিনটি দিন দর্শন দিতেন। এইরকম অবস্থায় দুটি ঘটনাকে কেন্দ্র করে আশ্রমের পরিচালন ব্যবস্থায় আমূল পরিবর্তন এলো। প্রথমটি আশ্রমের অবাধ স্বাধীনতার চরম অপব্যবহার যা স্বেচ্ছাচারিতায় পরিনত হয়েছিল যার ফলে একজন সাধিকা অন্তঃসত্বা হয়ে পড়ে। দ্বিতীয় ঘটনা এক সাধক মাতাজীকে প্রশ্নের উত্তরে সম্পূর্ণ মিথ্যা কথা বলে। সেইদিন সমস্ত আশ্রমবাসীরা ভয়ে কেঁপে উঠেছিল মাতাজীর ভয়ঙ্কর মহাকালরুপ দেখে। এতদিনের শ্রীময়ী অপূর্ব সুন্দরী করুনাময়ী মাতাজী তখন পাল্টে গিয়ে ভীষন করালবদনী অসুরদলনী এক অন্য চেহারা। কেউ স্বপ্নেও তা কল্পনা করতে পারেনি। মনে হলো যেন মেঘ গর্জন করে উঠলো, আমার মুখের উপর আমার সামনে মিথ্য কথা বলা হলো। এ আশ্রম আর আমার নেই। আমি আশা করেছিলাম দৈনন্দিন জীবনের বেঁচে থাকার যুদ্ধ থেকে অব্যাহতি পেলে মানুষ হয়তো ভগবৎ উদ্দেশ্যে জীবনকে উৎসর্গ করবে, শুধু ভগবানকেই চাইবে কিন্তু তা সম্ভব হলো না। এই পরীক্ষাটি মনে হচ্ছে এখন স্থগিত করতে হবে। একজন সাধিকা সাহস করে মাতাজীকে জিজ্ঞেস করলো, মা তাহলে আশ্রম কি বন্ধ হয়ে যাবে? আমাদের কি হবে? ম্লান হেসে মাতাজী বললেন, সেটা তোমাদের উপর নির্ভর করছে, তিনদিন পরে সবাই এসো এবং বলে যেও তোমরা কি চাও। দৈনন্দিন কাজের প্রয়োজনে কয়েকজন সাধকের মাতাজীর কাছে যাওয়ার অনুমতি ছিল। এই সুযোগেরও অপব্যবহার হয়েছে।

(ক্রমশ)

সকলকে রথ যাত্রা এবং চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। সবাই ভালো থাকুন।

জগন্নাথ দেবের শুভ রথ যাত্রা পয়লা জুলাই।

শ্রী শ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ

দেশবন্ধু পাড়া, শিলিগুড়ি।
(ইন্ডোর স্টেডিয়ামের সন্নিকটে)

●

যোগাযোগ নম্বর
৯৪৩৪১৯৫০২৫ (হোয়াটসঅ্যাপ)
/৭৬৯৯৪৪১০২৩

ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়

অনিল সাহা
(শিবমন্দির, শিলিগুড়ি)

১৯৩০ সাল। ছয় ফুট লম্বা ভারি চোয়ালের সুদীর্ঘ সুদর্শন বলিষ্ঠ একজনকে জেলে ধরে নিয়ে এলো পুলিশ। জেলে ঢুকেই কোন না কোন কাজ দিতেই জেদ করে বসলো। আমি শুধু শুধু এখানে বসে সময় কাটাতে পারবো না। জেল কর্তৃপক্ষ পড়লো মহাফাঁপড়ে। বিনাশ্রম কারাদন্ডের কয়েদিকে কিভাবে কাজ দেন। অবশেষে ১২০টি শয্যা বিশিষ্ট জেল হাসপাতালের ভার দেওয়া হলো । বিধান রায় হয়ে গেলেন সশ্রম কারদন্ড কয়েদি।

বিধান চন্দ্র মেডিকেল কলেজের দ্বিতীয় বর্ষের ছাত্র। সেই বছরেই পিতা সরকারি চাকরি থেকে অবসর নেন। বিধানের দুই দাদা সে সময় বিলেতে পড়াশোনা করেছেন। একজন ডাক্তারি অন্যজন ইঞ্জিনীয়ারিং। তাদের পিছনে অনেক টাকা খরচ হয়, সেজন্য ছোট ছেলে বিধানের জন্য তেমন কিছু পাঠাতেন না। ডাক্তারি পড়ার বই কেনার সামর্থ্য ছিলো না।

লাইব্রেরীর বই থেকে টুকে পড়াশোনা করতেন। মেডিকেল কলেজে পাঁচ বছরে মাত্র একটি বই কিনেছিলেন। মাত্র পাঁচ টাকা দিয়ে । সে সময় স্কলারশিপ পেতেন মাত্র এক টাকা। আর মেল নার্সিং এর কাজ করে দিনে আয় করতেন আট টাকা। দারিদ্র্যের মধ্যে এতটুকু ভেঙ্গে পড়েননি।

বিধান রায় ছিলেন মানবদরদী। দেশ বড়, দেশবাসী আরও বড়, দল নয়, আজকাল দল মানে ফাটাফাটি। অন্য দলের ছায়া মাড়ালে অতি শীতেও অবগাহন করবে। দল ধর্ম, দল কর্ম , দলহি পরমং তপ। যারা নীতি মানেন রাজনীতি নয় তারা সুশাসক। অন্যায় না করে সম্মান আর সাহসের সঙ্গে সর্বত্র হেঁটে যান। বডি গার্ড লাগে না, আজকালের মতো। আজকাল নেতা মানেই নিত্য সঙ্গী অস্ত্র ধারী পুলিশ ডাক্তার বিধানচন্দ্র রায় যা করতেন বহুজনহিতায় বহুজনসুখায়।

১৯৪৭ সাল। ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায় পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী। ব্যারিস্টার স্নেহাংশু আচার্য কমিউনিস্ট পার্টি। ডাক্তার রায় ডেকে পাঠালেন, বললেন বিদেশে বেরিয়েছে রেডিও থেরাপি ট্রিটমেন্ট মেশিন চিত্তরঞ্জন ক্যান্সার হসপিটালের জন্য একটা চাই তোমাকে তিন লাখ টাকা দিতে হবে সেসময় তিন লাখ টাকা কি সাংঘাতিক কথা ,তার কাছে এত টাকা নেই।

তবুও দিতেই হবে বিধান রায় চেয়েছেন। বেকার রোডের বাড়ি ব্যাঙ্কের কাছে বন্ধক রেখে তিন লাখ টাকা ডাক্তার রায়ের হাতে দেন তিনি। এখানে কে বড় ডাক্তার রায় না ব্যারিস্টার আচার্য। কংগ্রেস না কমিউনিস্ট ?

সবার উপরে মানুষ বড় তাহার ওপরে নেই। এছাড়া বিধান রায় ছিলেন কর্মযোগী . ইন্দ্রিয় সংযম, স্মৃতিশক্তি ঈশ্বরবিশ্বাসী, দানবীর , রসিক এবং সাংবাদিক। একশ চল্লিশতম দিনে তাকে জানাই সশ্রদ্ধ প্রণাম।

গাছ এক অক্লান্ত সেবক

কবিতা বনিক
(মহানন্দা পাড়া, শিলিগুড়ি)

গাছ, মানুষ ও জীবজন্তুর সেবায় চিরদিন এক অক্লান্ত সেবক। মানুষ, জীবজন্তু বাতাস থেকে অনবরত অক্সিজেন টেনে নিচ্ছে, আর যত গাছগাছালি , সকলেই সূর্য রশ্মি পান করে বাতাসের দূষিত কার্বন ডাই অক্সাইড এর সাহায্যে। এবং অক্সিজেন ঢেলে দেয় বাতাসে। বাতাসকে শুদ্ধ শ্বাস নেওয়ার উপযোগী করে গাছই। সূর্যের প্রচন্ড তাপ থেকে বাঁচতে পথিককে ছায়া দিয়ে শীতল করে গাছ। গাছের কাঠ , পাতা, ডাল দিয়ে মানুষ নিজের বাসভূমি তৈরি করে। ক্ষুধার খাদ্য পায় গাছ থেকেই। গাছ থেকে ওষুধ পায়। গাছ থেকে বিস্তৃত সবুজ শ্যামল মাঠ, বন নয়ন মনোহর শ্যামল সৌন্দর্য। যা কিনা চোখের ও মনের তৃপ্তিদায়ক। গাছের ফুল, ফল, পাতা , ডাল, ছাল, মূল সবই আমাদের কাজে লাগে। দৈনন্দিন খাদ্য হিসেবে, ওষুধ পত্রাদিতে সুন্দর কারুকার্যের শিল্পকলায়, আসবাবপত্রে আচার-অনুষ্ঠানে, পূজা-পার্বনে সর্বত্রই প্রয়োজন হয় গাছের। কত পশু পাখি বাস করে গাছে, অরন্যে। আমরা গাছের কাছে , অরন্যের কাছে চিরঋনী। অরন্য না হলে কোথায় পাব অক্সিজেন ? অসুখের সময় ওষুধ, ক্ষুধার সময় খাদ্য, ক্লান্ত পথিককে শ্যামল ছায়া ? তাই বৃক্ষ-হত্যা আত্মহত্যারই নামান্তর। মানুষ যার স্নেহে এতদিন সুরক্ষিত আছে আজ তাকে হত্যা করে তার শ্যামল সৌন্দর্যকে ধ্বংস করে পৃথিবীতে ডেকে আনছে মরুভূমির অভিশাপ। আজ আমরা শপথ নিতে বাধ্য হচ্ছি দিকে দিকে, ঘরে ঘরে বৃক্ষ রোপন করে মরুবিজয়ের কেতন ওড়াবো।

(লেখিকার বাড়ি শিলিগুড়ি মহানন্দা পাড়াতে)

টিকাদান এবং তিন রানীর অবদান

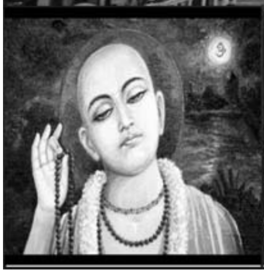
বাবলী রায় দেব
(হাকিমপাড়া, শিলিগুড়ি)

দূরদর্শী কবি দ্বিজেন্দ্রলাল রায় অনেক আগেই বুঝতে পেরেছিলেন বিশ্ব একসময় ভেসে যাবে ভাইরাসের বিভৎসতায় । দু-দুটো বিশ্ব যুদ্ধ, যুদ্ধ নামক আত্মঘাতী প্রলয়, মহাপ্রলয় , দুর্ভিক্ষ , নিত্যনতুন প্রাকৃতিক বিপর্যয় মানব সভ্যতায় ধ্বস এনেছে যুগান্ত ধরে। বিশ্ব চাক্ষুষ করেছে মৃত্যুর সারি। বর্তমান বিশ্বে দাঁড়িয়ে আমরা প্রত্যক্ষ করছি এবং প্রতিরোধ করছি করোনার মতো মহামারী। ক্ষুদ্রানুক্ষুদ্র অনুজীবরা বিজ্ঞানকে বুড়ো আঙ্গুল দেখিয়ে ছাপিয়ে গেছে সব সীমা। দৃষ্টির আড়াল থেকে মানবদেহকে জাঁকড়ে ধরছে। বৈশ্বিক মহামারী আকারে ছেয়ে গিয়ে নির্মুল করে দিচ্ছে সভ্যতার নাম ও নিশান। করোনার বিভীষিকাময় কালরাত্রি পার হয়নি এখনও, হাত ছানি দিচ্ছে মাঙ্কিপক্স। করোনা এখনো চিকিৎসা বিজ্ঞানের দখলীকৃত হয়নি কিন্তু বিশ্ববাসী আশাবাদী গুটি বসন্তের মতো করোনাও একদিন বিদায় নেবে চিরতরে।

অষ্টাদশ শতক। বিশ্ব জুড়ে রাজত্ব করছে মানুষের দেহে এবং মনে। তথ্য বলে, গুটি বসন্তের সঙ্গে মানুষের সহাবস্থান প্রাগৈতিহাসিক যুগ থেকে। সেন্টারস ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন সংক্ষেপে সিডিসি প্রমান সাপেক্ষে উল্লেখ করেছে, তিন হাজার বছর পূর্বের মিশরের ফারাও রামসেস ভি এর মমির মাথায় প্রাপ্ত গুটিবসন্তের পুঁজের অস্তিত্ব যার চিত্র পরবর্তীকালে প্রকাশ করে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। গুটিবসন্তের সঙ্গে মিলে যায় চতুর্থ শতকে প্রাপ্ত চিনের একটি ব্যাধি। সপ্তম শতক থেকে দশম শতক পর্যন্ত ভারতসহ এশিয়া মাইনরে এই ব্যাধির প্রকোপ ছিল বলে তথ্য নথিভুক্ত । তথ্যানুযায়ী অষ্টাদশ শতকে গুটি বসন্তের ভ্যাকসিন আবিষ্কৃত হওয়ার আগে পর্যন্ত বিশ্ব জুড়ে এর

হরে কৃষ্ণ, হরে কৃষ্ণ

সকলকে রথ যাত্রা এবং চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। সবাই ভালো থাকুন।



স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয়দাস
সভাপতি,
শিলিগুড়ি ইসকন মন্দির

দাপট এমন ছিল যে গড়ে প্রতি দশ জনের মধ্যে তিন জন এই ব্যাধির শিকার হয়ে ওপারে ডাকে সাড়া দিয়েছেন আর যারা বেঁচে গেছেন সর্বাঙ্গে দাগযুক্ত হয়ে বাকি জীবন কাটিয়েছেন, ব্যাধির ভয়াবহতাকে সঙ্গী করে। ছাড় পায়নি আমাদের ভারতবর্ষও। গুটি বসন্তের ভয়াবহতা ভারতকেও স্পর্শ করেছে। এর মধ্যেই ভ্যারিওলা মেজর এবং ভ্যারিওলা মাইনর নামক দুই প্রজাতির ভাইরাসকে বশ করে গুটিবসন্তের সংক্রমন ঠেকাতে নিরাময় আবিস্কার করে ফেলেছেন ইংরেজ চিকিৎসক ওডওয়ার্ড জেনার। ১৭৯৬ সালে এডওয়ার্ড জেনারের আবিষ্কৃত গুটিবসন্তের ভ্যাকসিন ছিল প্রথম সফল ভ্যাকসিন। বাড়িতে দুধ দিতে আসা দুধওয়ালীর হাতের কাউপক্স অর্থাৎ গো-বসন্তের সূত্র ধরে ভ্যারিওলা ভাইরাসের টিকা আবিস্কার এক অন্য গল্প। অসংখ্য পরীক্ষন-নিরীক্ষনের পর ১৮০১ ডক্টর জেনার তাঁর অন দ্য অরিজিন অফ দ্য ভ্যাকসিন ইনোকুলেশন গ্রন্তে তার আবিস্কারের সংক্ষিপ্তসার তুলে ধরে আশা প্রকাশ করেন, ‘ the annihilation of the smallpox ,the most dreadful scourge of the human species ,must be the final result of this practice.’ জেনার আবিষ্কৃত কাউপক্সের ভাইরাস থেকে ভ্যাক্সিনিয়া ভাইরাসের টিকা সমগ্র বিশ্বে ব্যাপকভাবে গৃহীত হয়। নতুন শতাব্দীর প্রারম্ভে নতুন প্রযুক্তি বদলে দেয় বিশ্বকে যার কৃতিত্বের দাবিদার চিকিৎসাবিজ্ঞান।

চিকিৎসা বিজ্ঞানের এই অভিনব সাফল্যে নড়েচড়ে বসেন তৎকালীন ভারতের ইংরেজ প্রভুরা। তড়িঘড়ি তারা ভ্যাকসিন আনয়নের ব্যবস্থা করলেন। দেশ তাদের শাসনাধীন কিন্তু জনগণতো মূর্খ ভারতাবাসী। সেই নেটিভ মূর্খদের সংস্পর্শে নিত্যাদিন কাটে। তারা আক্রান্ত হলে জীবন সংকট ইংরেজ প্রভুদের। অগ্যতা নিজেদের তাগিদে তারা দেশীয় দাসদের টিকাকরনের উদ্যোগ নিলেন। জেনার আবিষ্কৃত ভ্যাকসিন জাহাজে করে বসরা হয়ে মুম্বাই এলো। আনা ডাস্টল নামে একজন অ্যাংলো-ইন্ডিয়ানকে প্রথম টিকা দেওয়া হলো। কিন্তু সমগ্র ভারতবাসীকে বোঝাবে কে--দীর্ঘ বছরের দাসত্বে তাদের জীবনতো অন্ধকারাচ্ছন্ন । গুটিবসন্তের সংক্রমন তখন এমনই মারাত্মক যে প্রাণহানির ঘটনা এক সাধারণ ব্যাপার হয়ে দাঁড়িয়েছিল। ইংরেজদের পদানত ভারতবাসী তখন জীবন সংগ্রমে তঠস্থ। যে কোনো অসুস্থতাকে ঈশ্বর প্রেরিত শাস্তি বলে মনে করে ভাগ্যের হাতে সঁপে দিতেন আমাদের পূর্বপুরুষরা । সংখ্যাধিক্য হিন্দুদের কাছে গুটিবসন্তের দেবী ছিলেন মারিয়াম্মা বা শীতলা যার ক্রোধের কারণে এই ব্যাধি বলে মনে করতেন তারা।

সাল ১৮০৫ খ্রিষ্টাব্দ। চরম রাজনৈতিক অস্থিরতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছিলো মহীশূরের ওয়াদিয়া রাজবংশ। ১৭৬৬ খ্রিষ্টাব্দে মালাবারে হায়দর আলীর প্রচারণায় শ্রীরঙ্গ পাটানামে রাজা দ্বিতীয় কৃষ্ণরাজা ওয়াদিয়া পরাজিত হন এবং কিছুদিন পর গুটিবসন্তে আক্রান্ত হয়ে তিনি মারা

With Best Compliments From :~

CELL : 9434308147, 9832445183
E-mail : gmishra11@yahoo.com

SAHA AND MAJUMDER
CHARTERED ACCOUNTANTS

C.A. GHANSHYAM MISHRA
F.C.A., DISA (ICAI), Grad. C.W.A

SHELCON PLAZA
C-12, 1ST FLOOR
SEVOKE ROAD
SILIGURI-01

যান। রাজার মৃত্যুর পরপরই ,তাঁর বড় ছেলে নাঞ্জরাজা ওয়াদিয়া সিংহাসন আরোহন করেন কিন্তু মাত্র বাইশ বছর বয়সে হায়দার আলীর ষড়যন্ত্রের শিকার হন এবং বিষ প্রয়োগে মারা যান। রাজনৈতিক চাপানউতোর কাটিয়ে যখন বারো বছরের তৃতীয় কৃষ্ণরাজ ওয়াদিয়ার , ওয়াদিয়া রাজবংশের রাজা হন তখন ওয়াদিয়া রাজবংশের প্রতাপশালী রানীমা ছিলেন রাণী লক্ষী আম্মানি। বারো বছর বয়স্ক রাজা পৌত্র তৃতীয় কৃষ্ণচন্দ্র ওয়াদিয়াসহ বাকি ওয়াদিয়াদের জীবন বাঁচবার জন্য রাজা কৃষ্ণচন্দ্রের বিধবা তথা ডোয়াগার রানী লক্ষী আম্মানি গভীর আগ্রহ প্রকাশ করেন এবং ব্রিটিশ সরকারের সিদ্ধান্তমূলক হস্তক্ষেপ দাবি করেন। গার্গী, মৈত্রেয়ীদের দেশের রানী তিনি। ভারতীয় ঐতিহ্য এবং সংস্কৃতিমনস্ক রানী ছিলেন স্বকীয়তায় মহান। তৎকালীন সমাজ কাঠামোর অন্ধকরাচ্ছন্ন পরিমন্ডলে তিনি ছিলেন উজ্জ্বল নক্ষত্র। তাঁর আহ্বানে সাড়া দিয়ে ব্রিটিশ সরকার নড়েচড়ে বসেন। অশিক্ষিত ভারতীয়দের টিকাকরন করার এ মোক্ষম সুযোগ হাতছাড়া হওয়ার আগেই হাজার কিলোমিটার দক্ষিনে অবস্থিত মহীশূর রাজ দরবারের ব্রিটিশ আধিকারিক মার্ক উইল্কসকে নির্দেশ পাঠালেন তৎকালীন গভর্নর জেনারেল লর্ড উইলিয়াম বেন্টিক।

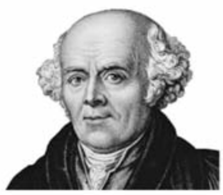
মার্ক উইল্কস মহীশূরের মুকুটধারী রাজা তৃতীয় কৃষ্ণরাজা ওয়াদিয়ার স্ত্রী দেবজাম্মানিকে দেখেন।রানী দেবজাম্মানিও তখন বারো বছরের কিশোরী। গিভ এন্ড টেক তত্বে বিশ্বাসী ব্রিটিশ আধিকারিক মার্ক উইল্কস চিন্তাভাবনা শুরু করেন। রানী দেবজাম্মানিকে টিকা দেওয়া হবে, সেই সঙ্গে তার টিকাকরন একটি সর্বজনীন উদাহরন হিসাবে ব্যবহৃত হবে. যা ব্রিটিশ সাম্রাজ্যের শক্তি সম্প্রসারণ এবং আধুনিকীকরনের পাশাপাশি গুটিবসন্তের মতো মহাব্যাধির ধ্বংসযজ্ঞকে ত্বরান্বিত করবে। যেমন চিন্তা, তেমন কাজ। নির্দিষ্ট সময়ক্ষনে রানী দেবজাম্মানির টিকাকরন করা হলো এবং সেই মুহুর্তটিকে জনপ্রিয় করে তোলার লক্ষ্যে একটি তৈলচিত্র তৈরি করলেন প্রখ্যাত আইরিশ শিল্পী টমাস হিকি। ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি দ্বারা নিযুক্ত শিল্পী টমাস হিকি টিকা নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা এবং তার প্রচারের কথা মাথায় রেখে বহু মূল্য তৈলচিত্রটিতে রঙ দান করলেন।

তিন রানীর প্রতিকৃতিতে অবস্থিত প্রতাপশালী রানী লক্ষী আম্মানি রয়েছেন ফ্রেমের একদম বাঁদিকে, যার মুখজুড়ে রয়েছে বসন্তের দাগ।

With Best Compliments From :~

Dr. JAYASHREE JANA

B.H.M.S. M. Sc (Nutrition)
Consultant Homoeopath & Dietitian
Contact : 7602280779, 9434874972
E-mail : jshree999@gmail.com



মাঝে রয়েছেন জ্যেষ্ঠা রানী নানী এবং রানী দেবজাম্মনিকে দেখানো হয়েছে সাদা শাড়িতে যেখানে তাঁর কাঁধ থেকে শাড়িটি কিঞ্চিৎ নেমে আসছে আর তিনি টিকাকরনের স্থানটি হাত দিয়ে নির্দেশ করছেন যাতে হাতটি সকলের দৃষ্টি আকর্ষন করে। কিশোরী মুখের লাবন্য এবং দাগহীন তাঁর সৌন্দর্য রানীর উজ্জ্বল সুস্বাস্থ্যের সাক্ষর বহন করছে। ছবি কথা বলে। রানী লক্ষী আম্মানি গুটিবসন্তে তাঁর স্বামীকে হারিয়েছিলেন। রাজ পরিবারের টিকাদানের পর্বটি জনসমক্ষে তুলে ধরে মানুষের মনের শঙ্কা বা সন্দেহ নিরসন করে টিকা গ্রহনের ক্ষেত্রে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য বিশেষ আগ্রহী ছিলেন তিনি এবং সেজন্য নিজের শরীরের দাগযুক্ত অংশগুলি প্রদর্শনেও সংকোচ বোধ করেননি। ১৮০৬ সালের জুলাই মাসে এই রাজসিক টিকাকরন সম্পন্ন হয় রানী লক্ষী আম্মানি এবং মহীশূরের মুখ্যমন্ত্রী পূর্ণিয়ার ঐকান্তিক সহায়তায় এবং তিন রানীর মাধ্যমে টিকাদানের সুচিন্তিত প্রচারণাকে সফলকাম করতে ঐতিহাসিক প্রতিকৃতি তৈরি করেন শিল্পী টমাস হিকি।

টমাস হিকির আঁকা তৈলচিত্রটি পরবর্তীতে ব্যাপক হারে ব্যবহৃত হয়। নতুন নিয়োগের সময় মাদ্রাজ সেনাবাহিনীতে টিকাকরন বাধ্যতামূলক হলে মাদ্রাজ প্রেসিডেন্সির বাসিন্দাদের উপর স্যালুটারি প্রভাব হিসেবে রানী দেবজাম্মানির টিকাদান পর্বটিকে দৃষ্টান্তমূলকভাবে উপস্থাপন করা হয় এবং পেইন্টিংটি প্রকাশ্যে প্রদর্শিত হয়। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মানুষ বুঝতে পারে টিকাকরনের গুরুত্ব এবং ধীরে ধীরে মানুষ স্বেচ্ছায় এগিয়ে আসে। তৈলচিত্রটির প্রচারের পরবর্তী অবস্থান প্রসঙ্গে ক্রনিককলার উল্লেখ করেছেন, ‘লোকেরা টিকাকরণের সুবিধা পেতে এগিয়ে এসেছল। ’তৈলচিত্রটির গুরুত্ব সম্পর্কে কেমব্রিজের ইতিহাসবিদ ডঃ নাইজেল চ্যান্সেলর বলেন, ‘এটি একটি বৈজ্ঞানিক ছবি-- এটি সম্ভবত ভারতের চিকিৎসার ইতিহাসে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বৈজ্ঞানিক ছবিগুলোর মধ্যে একটি।’

পৃথিবীর শেষ গুটিবসন্তের বড় মাপের মহামারীরুপে দেখা দিয়েছিল ১৯৭৪ সালে ভারতে। সে বছরের বিবিসির রিপোর্টে বলা হয়েছিল, উত্তর প্রদেশ এবং বিহারে এক লাখ দশ হাজার মানুষ গুটিবসন্তে আক্রান্ত হয়েছিলেন এবং মারা গিয়েছিলেন কুড়ি হাজারের মতো। মহামরি বছরে গুটি বসন্তের প্রকোপ ঠেকাতে প্রত্যক্ষ ভূমিকা নিয়েছিলেন ডক্টর মহেন্দ্র দত্ত এবং ডক্টর ল্যারি ব্রিলিসান্স। দুই চিকিৎসকের নজিরবিহীন উদ্যোগে এক কোটির বেশি গুটিবসন্তের টিকাদান হয়েছিল, ১০ লাখ সুঁই ব্যবহার করা হয়েছিল, ছয় লক্ষ গ্রামের ১২ কোটি বাড়িতে গিয়ে গিয়ে গুটি বসন্তের রোগীর সন্ধান করা হয়েছিল এবং একাজে কর্মদান করেছিলেন ১৩৫০০০ স্বাস্থ্য কর্মী। সর্বশেষ গুটিবসন্তে আক্রান্ত রোগী ধরা পড়েন ১৯৭৭ সালের অক্টোবরে এবং এর পড়েই বেজে ওঠে গুটিবসন্তের মৃত্যু ঘন্টা। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ১৯৮০ সালে গুটিবসন্ত নির্মূলের সার্বিক শিলমোহর দেয়।

একটি রাজকীয় টিকা নামাঙ্কিত টমাস হিকির তৈলচিত্র মহীশূরের ওয়াদিয়া রাজবংশের তিন রানীর যুগান্তকারী অবলোকন গুটিবসন্ত নির্মূলে কতোট প্রভাব ফেলেছিল সে তথ্য লিপিবদ্ধ রয়েছে তখনকার চিকিৎসা জার্নালসহ অনেক আকার গ্রন্থে এবং ঐতিহাসিক ওই বিরল তৈল চিত্রটি রয়েছে বর্তমানে সোথেবির দখলে। কোভিড বাতাবরনে দাঁড়িয়ে একটা কথা অবশ্যই গর্বের সঙ্গে বলতে হয়, কোভিড সংক্রমনের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক টিকা নিয়ে আজ সেলফি প্রদর্শন করে বাহবা কুড়োনোর যে হিড়িক দেখা যায় তার পথ প্রদর্শক কিন্তু ছিলেন দুশো বছরের পুরনো তিন রানীই। দুভাগ্য কেবল এটাই --- ভারতীয়দের অধিকাংশই জানে না ওই তিন রানীর অবদানের কথা। কারণ ভারতের সেকুলার ইতিহাস রচয়িতারা তিন রানীর অবদানের থেকে বেশি গুরুত্ব আরোপ করে পাঠ্যসূচীর অন্তর্ভুক্ত করেছিলেন হায়দার আলী, টিপু সুলতানদের মতো অন্যান্য হানাদারদের কালিমাপূর্ণ অংশকে বিলুপ্ত করে তাদের হাতে ভারতীয়দের নিগ্রহের কাহিনী। আজ তাই ভারতের ইতিহাসের পাতায় তিন রানী ব্রাত্য। কোভিড প্রাঙ্গনের দাঁড়িয়ে অবনত মস্তকে প্রণাম জানাই তিন রানীর চরণকমলে। জয় ভারত।

(লেখিকার বাড়ি শিলিগুড়ি সুভাষ পল্লীতে। লেখিকা বাবলী রায়দেবের প্রথম উপন্যাস , ‘অ্যানি, ফিরে যাও’ যা গতবছর কলকাতা বইমেলায় উন্মোচিত হয়েছিল তা পাঠক মনে জায়গা করে নিয়েছে একটি ব্যতিক্রমী উপন্যাসের জন্য। সাপকে কেন্দ্র করে বইটির মুখবন্ধ লিখেছেন বিশিষ্ট সাহিত্যিক শ্রী অমর মিত্র মহাশয়। শিলিগুড়িতে গত উত্তরবঙ্গ বইমেলায় বিশিষ্ট জনদের হাত ধরে তাঁর দ্বিতীয় গ্রন্থ প্রজ্জালিকা প্রকাশিত হয়েছে। বাবলীদেবীর বইগুলো পাঠক মনে জায়গা করে নিয়েছে তাঁর অসাধারণ লেখনীর জন্য। তাঁর লেখায় রয়েছে গভীরতা)

ব্রেইন টিউমার মানে কি মৃত্যু ? ‘ না একেবারেই নয় !!’

নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ সব ব্রেইন টিউমারেই মৃত্যু হয় না, অত্যাধুনিক চিকিৎসায় যুগান্তর কিছু কিছু ক্ষেত্রে টিউমার হয় খুবই ছোট এবং খুব সহজেই তা কেটে বাদ দিয়ে দেওয়া যায়। যা বাদ দিলে মস্তিস্কের অন্যান্য টিস্যুগুলো ক্ষতিগ্রস্থ হয় না।

বর্তমান চিকিৎসা পদ্ধতিতে ব্রেইন টিউমার সারিয়ে তোলা আগের থেকে অনেকটাই সহজ। অত্যাধুনিক যন্ত্রপাতি ও চিকিৎসা ব্যবস্থার মাধ্যমে। কোনও কোনও ক্ষেত্রে মস্তিস্কের টিউমারের অপারেশনে দীর্ঘদিন হাসপাতালে থাকারও প্রয়োজন পড়ে না। এই বিষয়ে সবিস্তারে জানাচ্ছেন, ডাঃ মলয় চক্রবর্তী (চিফ নিউরো সার্জন-- ডাঃ মলয়’স হসপিটাল এন্ড নিউরোসায়েন্সেস সেন্টার প্রাইভেট লিমিটেড, শিলিগুড়ি)

চিকিৎসার পরিভাষায় মস্তিস্কের টিউমারকে দুই ভাগে ভাগ করা হয়। ম্যালিগন্যান্ট ও বিনাইন। ম্যালিগন্যান্ট টিউমার আবার প্রাইমার বা সেকেন্ডারি হয় । সেকেন্ডারি অর্থাৎ শরীরের অন্য অঙ্গ থেকে এসে মস্তিস্কে ছড়ায় যে টিউমার। এক্ষেত্রে শরীরের অন্য কোথাও ক্যান্সার হয়েছে তার থেকেই কর্কট রোগের সেল ছড়িয়ে পড়ে মস্তিস্কে। প্রাইমারি অর্থাৎ যে টিউমর ব্রেইনেই তৈরি হয়। নন ক্যান্সারাস ব্রেইন টিউমারে ভয় কম।

এছাড়াও আরও দুটি ভাগে ব্রেইন টিউমরকে ভাগ করা হয়। এক , ইনট্রিনসিক ব্রেইন টিউমার যার উৎপত্তি মস্তিস্কেই ।আরেকটি হলো এক্সট্রিনসিক ব্রেইন টিউমর যা মস্তিস্কের সঙ্গে সংযুক্ত স্থানে হয়ে থাকে। ইনট্রিনসিক ব্রেইন টিউমার এর মধ্যে যেগুলি GLIOBLASTOMA প্রকৃতির , সেগুলি সব থেকে বেশি ভয়ঙ্কর এবং সেক্ষেত্রে রোগীর সেরে ওঠা বেশ কঠিন। তবে কোনও ব্রেন টিউমারের চিকিৎসা তা কতটা জটিল সারিয়ে তুলতে কি পদ্ধতি অবলম্বন করা প্রয়োজন তা একেবারেই মাথার খুলির মধ্যে টিউমার ঠিক কোন জায়গায় হয়েছে এবং প্রকৃতি কেমন তার উপরেই নির্ভর করে।

চিকিৎসকদের পরামর্শ, উপসর্গ দেখলে তাড়াতাড়ি পরীক্ষা করানো দরকার। বেশ কিছু ক্ষেত্রে প্রাথমিকস্তরে টিউমার ধরা পড়লে তা সারিয়ে তোলা সম্ভব। আবার কিছু টিউমার পুরোপুরি অপারেশন করে বাদ দিলে মস্তিস্কের কার্যকারিতায় প্রভাব পড়তে পারে, এতে করে তাঁর বাকি জীবনটা খুবই অস্বাভাবিক হতে পারে। তাই এ ধরনের টিউমারের কিছুটা অংশ অপারেশন করে বাদ দেওয়া যায়। তাতে কিছুটা উপকার হয়।

টিউমার অপারেশনের অনেকগুলি নতুন পদ্ধতি এসেছে যাতে চিকিৎসা অনেক সহজ হয়েছে। যদি ব্রেইন টিউমার মস্তিস্কে এমন একটি জায়গায় হয় যা অস্ত্রোপচার করা সম্ভব, সেক্ষেত্রে অস্ত্রোপচার করা হয়। সব ধরনের টিউমারের ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচার করা সম্ভব নয়। যদি সেটা মস্তিস্কের খুবই গভীরে হয়, তাহলে অপারেশন করা কঠিন হয়।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে টিউমার হয় খুবই ছোট এবং সহজেই সেটা কেটে বাদ দিয়ে দেওয়া যায়। যা বাদ দিলে মস্তিস্কের অন্যান্য টিস্যুগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয় না। কিছু ক্ষেত্রে মস্তিস্ক থেকে টিউমার বার করে আনা কঠিন। সেক্ষেত্রে অন্য চিকিৎসা পদ্ধতির কথা ভাবতে হবে। অনেক সময় টিউমারের একটা অংশও যদি কেটে বাদ দিয়ে

দেওয়া যায় তাহলেও অনেক উপসর্গ এবং ক্ষতি হ্রাস পায়।

অত্যাধুনিক চিকিৎসা প্রযুক্তির দ্বারা খুব কম কাটাছেঁড়ার মাধ্যমে টিউমার অস্ত্রোপচার করে বাদ দেওয়া সম্ভব। এই ধরনের অস্ত্রোপচার দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠতে পারে রোগী। সর্বোপরি এক্ষেত্রে রোগীর মৃত্যুর সম্ভাবনা নিতান্তই কম।

এছাড়াও আছে রেডিয়েশন থেরাপি। হাই এনারজি বিম ব্যবহার করা হয় এতে। যেমন এক্সরেজ অর প্রোটন টিউমারের টিস্যুগুলোকে নষ্ট করে দেয়। বাইরে থেকে রেডিয়েশন মস্তিস্কের ভিতরে দেওয়া যায়। যেখানে টিউমারটি রয়েছে সেই জায়গাটিতেই এসে পৌঁছায় রেডিয়েশন, কোষগুলিকে ধ্বংস করে। শরীরে অন্য কোথাও থেকে ক্যান্সার যদি মাথায় ছড়ায় তাহলে এই ধরনের রেডিয়েশন থেরাপির সাহায্যে টিউমার নিস্ক্রিয় করা যেতে পারে।

এছাড়া আছে রেডিও সার্জারি পদ্ধতি। স্টিরিওট্যাকটিকরেডিও সার্জারি এক ধরনের পদ্ধতি, যা খুব ছোট্ট জায়গায় থাকা টিউমারের কোষগুলিকে ধ্বংস করতে সাহায্য করে। রেডিও সার্জারির বিভিন্ন পদ্ধতি রয়েছে যেমন ঝথদ্দদ্বথ Knife, cyberknife, X knife, linear accelerator প্রভৃতি পদ্ধতি ব্যবহার করে রেডিও সার্জারি করা যায়। এছাড়াও কিছু কিছু টিউমারের কোষ ধ্বংস করতে কেমোথেরাপির সাহায্য নিতে হয়। বেশ কিছু ব্রেইন ক্যান্সারের ক্ষেত্রে কেমোথেরাপি এখন একটা ট্যাবলেট খেলেই হয়ে যায়, Temozolomide । কেমোথেরাপির সাইডএফেক্ট নির্ভর করে টিউমারের ধর্ম এবং কতটা ডোজ রোগীকে দেওয়া হল, তার উপরে।

একটা ভাবনার সবসময় মাথার মধ্যে খেলা করে ব্রেইন টিউমার মানে কি মৃত্যু? ' না , একেবারেই নয়!!' অনেক সময়ই টিউমার বিনাইন হয়,তাই যত তাড়াতাড়ি টিউমার ধরা পড়বে, ততটাই তাড়াতাড়ি সেরে উঠবে রোগী।

এখনও সাবধানতা চাই

ডাঃ জি বি দাস
(বিশিষ্ট স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ. নিউ রামকৃষ্ণ সেবা সদন, শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। করোনা এখন আগের মতো নেই। আগের মতো ভীতিও নেই। কিন্তু সাবধানতা এখনও দরকার। করোনা পুরোপুরি যায়নি কিন্তু। কিছু কিছু স্থানে ওমিক্রনের নতুন নতুন প্রজাতি আমরা দেখতে পেয়েছি সম্প্রতি। তাই মাস্ক পড়ে থাকা, দূরত্ব বজায় থাকার মতো সাবধানতা এখনও দরকার।

মা- দের ক্ষেত্রে বলবো খাওয়াদাওয়ার আগে হাত ধোওয়া, পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকা, কাশির সময় মুখে কাপড় দেওয়া। এইসব নিয়ম জীবনশৈলীর মধ্যে নিয়ে যেতে পারলে অনেক ভালো হবে। যারা এসব নিয়ম মেনে চলবেন তাদের শুধু করোনা ভাইরাস নয় অন্য অনেক রোগের হাত থেকেও নিস্তার পাওয়া যেতে পারে। টিকার ক্ষেত্রে বলবো সকলে করোনার দুটি টিকার পর বুস্টার ডোজ নিয়ে নিলে ভালো হবে।

পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস। এই বিশেষ দিবসকে সামনে রেখে বলবো, চিকিৎসকরা খুব চাপ নিয়ে কাজ করেন। অনেক সুযোগসুবিধা তাদের থাকে না। তারপরও চিকিৎসকরা কাজ করে চলেছেন মানুষের জন্য। তাই আমি বলবো আপনারা সকলে চিকিৎসকদের সম্মান দিন, তাদের পাশে থাকুন।

ক্যান্সার সম্পর্কে কিছু কথা

সজল কুমার গুহ
(শিবমন্দির, শিলিগুড়ি)

সকলকে নমস্কার। আমি চিকিৎসক নই তবুও অভিজ্ঞতার নীরিখে ক্যান্সার সম্পর্কে কিছু কথা লিখছি।৪ঠা ফেব্রুয়ারী বিশ্ব ক্যান্সার দিবস হিসাবে পালিত হয় যার উদ্দেশ্য মানুষকে ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতন করা।ক্যান্সার সম্পর্কে একটা ভীতি কাজ করে সাধারণ মানুষের মধ্যে।কিন্তু বাস্তবে তা নয়, ক্যান্সার সম্পর্কে অজ্ঞতা ও অসচেতনতা এর কারন। ইংরেজিতে একটা কথা প্রচলিত রয়েছে, ক্যান্সার ডাজ নট কিল অনলি ডিলে কিলস।বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ধারণা ক্যান্সার মারন রোগ, ক্যান্সার হলে বাঁচে না, ক্যান্সার ছোঁয়াচে এরকম অনেক ভ্রান্ত ধারণাআছে এমনকি শিক্ষিত সমাজেও। ক্যান্সার কোষ ঘটিত রোগ এবং শরীরের যে কোন জায়গায় হতে পারে, যে কোন সময় ও যে কোন বয়সে।পৃথিবীতে একশ ধরনের বেশি ক্যান্সার রয়েছে। প্রতিনিয়ত ক্যান্সার নিয়ে গবেষনা চলছে দেশেবিদেশে এবং নিরাময়ের ওষুধ ইতাদিও বের হচ্ছে।

নিজের খেয়ালখুশি মতো চলাফেরা,খাওয়াদাওয়া ইত্যাদি যাকে বলে অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন বেশিরভাগ ক্ষেত্রে সাবধানতাতো নেই আছে কেবল ক্যান্সার সম্বন্ধে ভ্রান্ত ধারণা।যাদের ক্যান্সার হয় নি তাদের জন্য জরুরি কিছু প্রাক ক্যান্সার পরীক্ষানিরীক্ষা যেমন মহিলাদের (ত্রিশোর্ধ বিবাহিতা),জরায়ুর পরীক্ষা চিকিৎসা দ্বারা বছরে একবার স্তনের ম্যামাগ্রাফী পরীক্ষা (এক্সরের মতো), মুখের পরীক্ষা (বিশেষত তামাক সেবী/ধূমপায়ীদের জন্য)পঞ্চাশোর্ধ পুরুষদের জন্য প্রোষ্টেটের পরীক্ষা বছরে একবার এই ধরনের আরো কিছু পরীক্ষানিরীক্ষা নিয়মিতভাবে করানো সুচিকিৎসকের তত্বাবধানে। সংক্ষেপে ক্যান্সারের লক্ষনগুলো সাধারণভাবে --এক) মুখের ভিতর সাদাকালো দাগ, গর্ত , ঘা দুই)কিছু গিলে খেতে অসুবিধা,তিন) দীর্ঘমেয়াদী বদহজম ও পেটে ব্যথা, চার) অকারন ওজন কমা, পাঁচ) মলের বা প্রসাবের সাথে রক্ত পাত, ছয়)দীর্ঘদিন ধরে সাদাস্রাব সাত) আরোগ্য না হওয়া ক্ষত, আট)ব্যথাহীন টিউমার, নয়) গলার স্বরের পরিবর্তন, দশ)স্তনে টিউমার জাতীয় মাংসপিন্ড, এগারো) শ্বাসকষ্ট , ঘুসঘুসে স্বর অনেকদিন ধরে, বারো) লাগাতর কাশি, তেরো) গলাবগলকুচকি বেশিদিন ফোলা থাকলে বা ক্ষরন হলে, চৌদ্দ) ভাঙ্গা দাঁত তুলে ফেলা ।এর বাইরে আরো কারন বা লক্ষন হতে পারে, তাই চিকিৎসকের পরামর্শ জরুরি অতি শীঘ্রই।

উপায় ঃ নিয়মিত পরীক্ষা নিরীক্ষা ও আহার বিহারে নিয়ন্ত্রন, ধূমপান, তামাক জাতীয় দ্রব্য সেবনে বিরতি বা নিয়ন্ত্রন, বেশি মশলাদার খাবার না খাওয়া, একাধিক ব্যক্তির স্বার্থে যৌন সংসর্গ না করা, ফল , শাকসব্জি , পরিমিত জল, ডিমের কুসুম, সহজপাচ্য, সামুদ্রিক মাছ।

ভারতে প্রতিবছর আনুমানিক দশলক্ষ ক্যান্সাররোগী নতুন করে নথিভুক্ত হয় ও আনুমানিক চার লক্ষ মারা যায় প্রতিবছর। পশ্চিমবঙ্গে নথিভুক্ত হয় প্রায় সত্তর হাজার প্রতিবছর মারা যান প্রায় ৩৩-৩৪ হাজার বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সারে। ভারতে ষাট শতাংশ ক্যান্সারের কারণ জীবন শৈলী হীনতা অর্থাৎ অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন। ধূমপানের জন্য ৮৫ শতাংশ বক্ষ ক্যান্সার হয়। আমেরিকার পর ভারতে সবচেয়েবেশি মহিলারা ধূমপান করেন। ভারতে ৩০ শতাংশ ক্যান্সার হয় সংক্রমনের জন্য। শতকরা পঞ্চাশ শতাংশ মহিলা ভারতে ন্যাপকিন ব্যবহার করে না।আনুমানিক এক লক্ষ ৩৫ হাজার জন মহিলা জরায়ুর ক্যান্সারে মারা যায় প্রতি বছর ভারতে। প্রতি সাত মিনিটে একজন মহিলার মৃত্যু ভারতে জরায়ু ক্যান্সারে। তামাকসেবনে সাত লক্ষ মারা যায় এদেশে।

অতিরিক্ত ধূমপানে হয় চোখের মারাত্মক ক্ষতি

ডাঃ স্নেহা বাত্রা

ধূমপান স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক, এটা কারো অজানা নয়। ধূমপানের কারণে একাধিক রোগ শরীরে বাসা বাঁধে। তথ্য অনুযায়ী ভারতের জনগণের প্রায় ৩৫ শতাংশ ধূমপায়ী। এমনকি ধূমপানের জন্য প্রতিবছর ভারতে মৃত্যুর সংখ্যা প্রায় ১০ লক্ষ। তবে অনেকেই জানেন না যে , অতিরিক্ত ধূমপানের কারণে ভয়াবহভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় চোখও। ধূমপান শুধু যে ফুসফুস, হৃদযন্ত্র বা শ্বাসনালীরই ক্ষতি করে তাই নয়, তা নষ্ট করে দিতে পারে দৃষ্টিশক্তিও। প্রতি বছর ৩১শে মে বিশ্ব তামাকমুক্ত দিবস পালিত হয় জনসাধারণকে তামাক ব্যবহারের বিপদ সম্পর্কে অবহিত করার জন্য।

এই উপলক্ষে হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাঃ স্নেহা বাত্রা অতিরিক্ত ধূমপানের কারণে চোখের বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আলোচনা করেছেন।

ধূমপান কীভাবে চোখের ক্ষতি করে?

চোখ শুকিয়ে যায় (ড্রাই আই সিনড্রোম) । চোখ শরীরের সবচেয়ে স্পর্শকাতর অংশ। মাত্রাতিরিক্ত ধূমপানের ফলে সিগারেট বা বিড়ির ধোঁয়ায় থাকা বিভিন্ন ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থ চোখের জলীয় পদার্থ শুষে নেয়। ফলে চোখ ধীরে ধীরে শুষ্ক হয়ে পড়ে। সাধারণত লাল ভাব, জ্বালা করা, চোখে অস্বস্তি ইত্যাদি চোখ শুকিয়ে যাওয়ার লক্ষণ। দীর্ঘদিন ধরে এমন চলতে থাকলে দৃষ্টিশক্তি হ্রাস পাওয়ার আশঙ্কা থেকে যায়। যে সব ধূমপায়ী কনট্যাক্ট লেন্স ব্যবহার করেন, তাঁদের মধ্যে এই সমস্যার ঝুঁকি বেশি।

চোখে ছানি

যাদের ধূমপানের অভ্যাস রয়েছে তাঁদের ছানি হওয়ার ঝুঁকি তিনগুন বেশি। সাধারণত বয়স হয়ে গেলেই চোখে ছানি পড়তে দেখা যায়। তবে ধূমপানের অভ্যাসের কারনে অল্প বয়সেও ছানি পড়তে পারে চোখে। এছাড়া সিগারেটে বেশ কিছু নিউরোটক্সিক কেমিক্যাল থাকে। এই কেমিক্যাল কালার ভিশন খারাপ করে। ফলে লাল সবুজ ও নীল হলুদ এই রংগুলি দেখার ক্ষেত্রেও বেশ কিছু পরিবর্তন আসতে থাকে।

গ্লুকোমা এবং অপটিক নার্ভ সমস্যা

ধূমপান করলে চোখে একটা চাপ পড়ে। চোখের অভ্যন্তরে বাড়তি চাপের কারণে চোখে অতিরিক্ত তরল জমা হতে থাকে। আর দীর্ঘদিন ধরে এই চাপের ফলে চোখে জমা হয় জলীয়ের পরিমাণ আরো বেশি বৃদ্ধি পায়। কারণে ক্ষতি হয় অপটিক নার্ভের। অপটিক নার্ভে রক্ত সরবরাহ কমে, যা চোখকে মস্তিস্কের সঙ্গে যুক্ত রাখে। এতে যে ড্যামেজ হয় তা থেকে ভিসুয়াল ফিল্ড লস, এমনকি অন্ধত্বও হতে পারে। অপটিক নার্ভে একবার ক্ষতি হয়ে গেলে তা আর মেরামত করা যায় না। ধূমপানের অভ্যাস যত বেশি থাকে তত বেশি করে গ্লুকোমার আশঙ্কা বৃদ্ধি পায়।

ধূমপানের কারণে রেটিনার সমস্যা

ধূমপানের অভ্যাস সি এস আর বা সেন্ট্রাল সেরাস রেটিনোপ্যাথির (সি এস আর) মতো বিভিন্ন রেটিনার সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। সি এস আর রোগীদের মধ্যে ধূমপানের ফলে রেটিনার নীচে হঠাৎ তরল জমা হতে পারে। এর ফলে দৃষ্টিশক্তি হঠাৎ ম্লান হয়ে

যায় এবং এটি সাধারণত অল্প বয়স্কদের প্রভাবিত করে।

ধূমপান আপনার ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে

যাদের ইতিমধ্যেই ডায়াবেটিস আছে তাদের জন্য ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা আরও কঠিন করে তুলতে পারে। ধূমপানের ফলে ডায়াবেটিসের জটিলতার মধ্যে রয়েছে রেটিনোপ্যাথি,হৃদরোগ, স্ট্রোক, ভাস্কুলার ডিজিজ, কিডনি রোগ, স্নায়ুর ক্ষতি, পায়ের সমস্যা এবং আরও অনেক কিছু।

গর্ভাবস্থায় ধূমপান প্রিম্যাচিওর বার্থের সঙ্গে জড়িত। এতে রেটিনার অসম্পূর্ণ বিকাশের ঝুঁকি থাকে।

যারা ধূমপান করেন না, তাঁদের তুলনায় ধূমপায়ীদের বয়সজনিত চোখের সমস্যা (এজরিলেটেড ম্যাকুলার ডিজেনারেশন) হওয়ার সম্ভাবনা তিন চার গুণ বেশি। এর অর্থ রেটিনা পাতলা হয়ে যাওয়া ও দুর্বলতা। রেটিনার জন্যই আমরা আলো দেখতে পাই। অনবরত ধূমপানে এই রেটিনা ক্ষতিগ্রস্ত হয় । আর রেটিনা ক্ষতিগ্রস্ত হলে ক্রমশ অন্ধত্বের দিকে এগিয়ে যেতে হয়।

কিভাবে চোখের যত্ন নেবেন ?

চোখ বাঁচাতে যেমন ধূমপান বন্ধ করতে হবে, তেমনই আরও একটি বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে। তা হল স্ক্রিন টাইম কমানো। কাজের প্রয়োজন ছাড়া মোবাইল বা ল্যাপটপ যতটা কম ব্যবহার করা যায় ততই ভালো।

স্বাস্থ্যকর অভ্যাস সুস্থ চোখের চাবিকাঠি।

ধূমপান ত্যাগ করুন

স্বাস্থ্যকর খাবার খান(সবুজ শাক-সব্জি, ফলমূল এবং ভিটামিন সি, ই এবং বিটা ক্যারোটিন সমৃদ্ধ খাবার সহ)।

প্রতিদিন রাতে পর্যাপ্ত পরিমানে ঘুম আপনার চোখকে সুস্থ রাখে। ঘুমের সময় চোখের পেশি শিথিল হয়। সতেজ হয়ে ওঠে। কম ঘুমে চোখের পেশীতে প্রদাহ সৃষ্টি হতে পারে।

নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করান। বছরে অন্তত দুবার নিয়ম করে চোখ পরীক্ষা করানো দরকার। যাতে চোখের সামান্যতম সমস্যা অল্পেই ধরা পড়ে। যেমন ছানি, গ্লুকোমা এবং রেটিনার ম্যাকুলার ক্ষয়ের মতো মারাত্মক সমস্যা যার ফলে আপনি দৃষ্টিশক্তিও হারাতে পারেন।

(লেখিকা ডাক্তার স্নেহা বাত্রা শিলিগুড়ি বর্ধমান রোডের হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের একজন কনসালটেন্ট অপথালমোলজিস্ট)

কেন এত গল ব্লাডার বা কিডনি স্টোন

ডাঃ রাজর্ষি গুহ

(বিশিষ্ট শল্য চিকিৎসক,শিলিগুড়ি)

করোনার সঙ্গে আমরা ভালোভাবে লড়াই করেছি। আমেরিকা, ইতালি যা করতে পারেনি আমরা গরিব ভারতীয়রা তা করে দেখিয়ে দিয়েছি। আমরা করোনার সময় অনেক শৃঙ্খলা মেনে চলেছি। যেভাবে যেভাবে নির্দেশ এসেছে আমরা মেনে চলেছি। এখন চোখ কান নাক সব খোলা রেখে সতর্কভাবে চলাফেরা করবো । স্বাভাবিক জীবনযাপন করবো। যদি দেখি আবার করোনা বাড়তে শুরু করেছে তখনই সতর্ক হতে হবে। আবার সবাই মিলে মাস্ক পড়তে শুরু করবো।

এবার বলবো গল ব্লাডার স্টোন নিয়ে। এখন আমাদের চিকিৎসা বিজ্ঞান অনেক উন্নত হয়েছে। আগে পেটে ব্যথা হলে আমরা অনেকেই তা বুঝতে পারতাম না। এখন পরীক্ষানিরীক্ষার যন্ত্রপাতি বেড়েছে। আগে ডায়াগনস্টিকই হোত না। এরসঙ্গে লাইফ স্টাইলও একটা বড় ফ্যাক্টর। রিচ খাবার বেড়ে গিয়েছে। জল অনেকে কম খাচ্ছেন।

মেটাবলিক ডিজঅর্ডার হলো গলব্লাডার স্টোন। তার সঙ্গে ইনফেকশন। মেটাবলিক ডিজঅর্ডার হলো যারা একটু রিচ খাবার খান তাদের এটা হতে পারে। কোলেস্টরল বেড়ে যায় রিচ খাবার থেকে।

কিডনি স্টোন তাদের বেশি হবে যারা জল কম খান। যাদের জন্মগতভাবে মূত্র প্রবাহে কিছু সমস্যা রয়েছে। যাদের খাবারে ভিটামিন সি কম হয়ে যায় , তাদের সমস্যা হতে পারে। তবে জলটা বেশি করে খেতে হবে। তবে ভালো থাকা যায়।

সকাল থেকে রাত, কি খাবেন, কিভাবে খাবেন

ডাঃ জয়শ্রী জানা
(হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক এবং পুষ্টিবিশারদ)

ডাক্তারি করতে গিয়ে আমি উপলব্ধি করি যে ওষুধ প্রদানের সঙ্গে সঙ্গে ডায়েট ম্যানেজমেন্টও দরকার। আর সেই জন্য আমি নিউট্রিসিয়ানের ওপর এম এস সি করেছি বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয় থেকে। এরপর কলকাতা পিয়াললেস হাসপাতালে ছমাসের প্রশিক্ষনও নিয়েছি। সল্টলেকে সুবোধমিত্র ক্যান্সার হাসপাতালে ডায়াটেসিয়ানের ওপর কাজও করেছি।

রোগীদের চিকিৎসা করবার সঙ্গে সঙ্গে আমি ডায়েট চার্ট দিই। আমি বর্ধমান বিশ্ববিদ্যালয় থেকে হোমিওপ্যাথির ওপর বি এইচ এম এস পাশ করেছি। যেসব রোগীর ক্লিনিক্যাল ডায়েট চার্ট প্রয়োজন তাদেরকে সেটাও দিয়ে থাকি। রোগীর অবস্থা অনুযায়ী ক্লিনিক্যাল ডায়েট চার্ট দিই। একেকজন রোগীর একেকরকম ডায়েট চার্ট হয়ে থাকে। এর বাইরে সাধারণভাবে একটি ডায়েট চার্ট হয়ে থাকে। স্বাস্থ্যকর ডায়েট বলতে তাতে ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট , প্রোটিন, মিনারেলস, ভিটামিন , ফাইবার সবকিছু থাকবে।

প্রথমেই বলি রান্না করার আগে সব্জি ধোয়ার বিষয়টি। আজকাল অধিকাংশ শাকসব্জি রাসায়নিক দিয়ে চাষ করা হয়। তাতে শাকসব্জি উৎপাদনের পরও তাতে অনেক সময় কীটনাশক লেগে থাকে যা আমরা দেখতে পাই না খালি চোখে। তাই রান্না করার আগে কতগুলো পদ্ধতি রয়েছে। প্রথমে সব্জি কাটার পর ধোবেন না। কাটার আগে সব্জি ধোবেন। এরজন্য কতগুলো পদ্ধতি রয়েছে। এক) একটা বড় পাত্রে এক কাপ ভিনিগার মিশিয়ে সেখানে সব্জিগুলো ভিজিয়ে রাখতে পারি। পনের মিনিট পর্যন্ত তা রাখতে হবে। তারপর সেই সব্জি সাধারণ জলে ধুয়ে নিত হবে। দুই) বেকিং সোডা। একটা বড় পাত্রে চার চা চামচ বেকিং সোডা ব্যবহার করে তাতে সব্জিগুলো ভিজিয়ে রাখা যেতে পারে। তিন) ক্লোরিন। জলের মধ্যে ক্লোরিন মিশিয়ে সেই জলে সব্জিগুলো রাখা যায়। দশ থেকে পনের মিনিট তা রেখে সব্জিগুলো সাধারণ জলে ধুয়ে নিতে হবে। চার) কিছু না দিলে নুন দিয়েও কাজটা করা যায়। একটা বড় পাত্রে এক কাপ মতো নুন মিশিয়ে পনের মিনিট সব্জিগুলো রেখে দিতে হবে।

সব্জিগুলো কেটে ধুলে কিছু মিনারেলস বা ভিটামিন সব্জি থেকে বেরিয়ে যাবে। এরপর আসুন রান্নায়। রোজ কড়া ভাজা খাবেন না, তা এড়িয়ে চলুন। তেলটা বেশি চলবে না। একজন মানুষের জন্য চার চা চামচ তেলে গোটা দিনের রান্না হতে পারে। রান্না করার সময় ঢাকনা লাগিয়ে রান্না করতে হবে। ঢাকা লাগিয়ে কম তেলে রান্না করলে পুষ্টিগুনও থাকে।

খালি পেটে সকালবেলা চা বা কফি খাবেন না কখনই। ঈষদুষ্ণ গরম জলে এক চামচ মধু বা হাফ লেবু মিশিয়ে নিতে পারেন। যাদের সুগারের সমস্যা রয়েছে তারা মধু এড়িয়ে যেতে পারেন। লেবু মিশিয়ে ঈষদুষ্ণ গরম জল পান করলে শরীরের ব্যালান্স হবে। লেবুতে ভিটামিন সি বা সাইট্রিক অ্যাসিড আছে। তা খাবার হজম করতে সাহায্য করে। মধু কিন্তু ইনফেকশন থেকে রক্ষা করে। এর পনের মিনিট পর ড্রাই ফ্রুটস নেওয়া যায়। সেসব খাবার জলে ভিজিয়ে নিতে হবে। যেমন কাজু, আখরোট , কিসমিস, আমন।যারা আর্থিক দিক থেকে পিছিয়ে যারা ছোলা মুগ , চিনে বাদাম, সয়াবিন দানা একটু গুড় দিয়ে খেতে পারেন। তার কিছু পর আপনি চা গ্রহন করুন। এরপর প্রাতঃরাশ। পরোটার দিকে না গিয়ে আটা রুটি, ব্রাউন ব্রেড, ওটস , ডালিয়া এসব খাবার খাওয়া যেতে পারে। এসবে ফাইবার রয়েছে। এর সঙ্গে এক বাটি সব্জি বা একটা ডিম সেদ্ধ খাওয়া যেতে পারে। যাদের ডায়াবেটিক বা হার্টের সমস্যা রয়েছে তারা কুসুমটা খেতে পারেন, সপ্তাহে তিনদিন। যদি চা আগে না খায় প্রাতঃরাশের সঙ্গে জল খেয়ে পনের মিনিট পর চা খান। খাবারের সঙ্গে যেন চা না খাওয়া হয়।

দুই থেকে তিন ঘন্টার গ্যাপে খাবার যেন খাই আমরা। সকালে প্রাতঃরাশের পর এগারটার দিকে ফল খাওয়া যেতে পারে। মরশুমি ফল। দেড়শ দুশো গ্রাম ওজনের ফল , আপেল , পেয়ারা, কলা।

তারপর দুপুরের খাবার। দুপুর বারোটাথেকে একটা পর্যন্ত দুপুরের খাবার গ্রহন করতে হবে। ভাতের পরিমান কম হলেই ভালো। ভাতে রয়েছে কার্বোহাইড্রেট। কার্বোহাইড্রেট যত কম হয়। এর সঙ্গে তরকারি রাখা যায় পর্যাপ্ত। সঙ্গে স্যালাড। ডাল নেবো। চিকেন সপ্তাহে দুদিন চলতে পারে। মাছ প্রতিদিন খাওয়া যেতে পারে। শেষ পাতে টক দই রাখলে ভালো। রোজ না হলেও সপ্তাহে তিন চারদিন টক দই রাখা যায় । অনেকের অভ্যাস রাখে খাবারের সঙ্গে স্যালাড খাবারের। স্যালাড খাবারের নিয়ম রয়েছে। খাবারের আগে কিছু স্যালাড খাবার , খাবারের শেষে বাকি স্যালাডটা খেয়ে নিন। বিকালের স্যানকস হিসাবে চিড়ে, মুড়ি, অঙ্কুরিত ছোলা চলতে পারে। ছোলা মুগ বাদাম ধনে পাতার সঙ্গে লেবুর রস ছড়িয়ে বিকালে তা খাওয়া যায়। ডিনার শুরু করতে হবে রাত দশটার আগে। ডিনারে ভাত এড়িয়ে যাওয়াই ভালো। রুটি চলতে পারে। রাতে কম রুটি খাওয়াই ভালো। দুটি রুটি, একটু সব্জি। খাওয়ার আধঘন্টা পর দুধ খাওয়া যেতে পারে। দুধের মধ্যে থাকে টিপটোফ্যান। সেটা সেরোটনিন হরমোন নিঃসরন ঘটায়। এই সেরোটনিন হরমোন আবার মেলাটোনিন নিঃসরন ঘটায়। এতে ঘুম ভালো হয়। ঘুম ভালো হলে মস্তিস্ক, মন, শরীর সব ভালো থাকবে। সবকিছুর পর যেটা বলতে হয়, জল কিন্তু খেতে হবে পর্যাপ্ত। প্রতিদিন কম করে তিন লিটার জল নিতে হবে। আরও কথা হলো, চিনি না খেলেই ভালো। স্যুইটস পেয়ে যাচ্ছি প্রকৃতির ফল থেকেই। চিনির থেকে বেশি ভালো মধু, মিশ্রি, গুড়। শিশুদের চিনির বদলে গুড়ের অভ্যেস করা গেলে তা বেশ ভালো।

সবাই সুস্থ থাকুন, ভালো থাকুন। আমাদের যাতে ডাক্তারের কাছে যেতে না হয় সেজন্য একটা হেলদি ডায়েটের অভ্যাস প্রয়োজন।

চোখের ছানি নিয়ে কিছু কথা

মানবদেহের চোখ হচ্ছে একটি গুরুত্বপূর্ণ সংবেদনশীল ও ভীষন অনুভূতিসম্পন্ন একটি অঙ্গ। চোখে ছানি পড়ে সাধারণত বয়সজনিত কারনে। তবে সদ্যোজাত সন্তানও ছানিতে আক্রান্ত হতে পারে। যদিও ছানি চোখের এমন একটি অবস্থা যা খুব সহজেই চিকিৎসার মাধ্যমে নিরাময় সম্ভব। আমাদের মধ্যে অনেক মানুষেরই ছানি সম্পর্কে অনেক ভ্রান্ত ধারণা আছে।যেমন ছানি ম্যাচিওর না করলে অপারেশন করা যাবে না, শুধুমাত্র শীতকালেই ছানি অপারেশন সম্ভব, অপারেশনের ভীতি , দীর্ঘসময় ধরে স্নান না করা ইত্যাদি। আবার অনেকের মনে প্রশ্ন থাকে অপারেশনের পর কি ধরনের লেন্স বসানো উচিত? ছানি সম্পর্কে বিভিন্ন প্রশ্নের সমাধানে আলোকপাত করছেন শিলিগুড়ির প্রখ্যাত দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী।

ছানি বা ক্যাটারাক্ট কি ?

ছানি হচ্ছে অনেকটা সেই ক্যামেরার লেন্সের মতো , যাতে ধুলো ময়লা লেগে বা দাগ লেগে নিখুঁত ছবি তোলায় বিঘ্ন ঘটায়। তখন লেন্স পরিস্কার করে বা বদলে ফেলে ক্যামেরাকে কার্যকরী করা হয়। ঠিক তেমনি ক্যাটারাক্ট বা ছানি হচ্ছে চোখের ক্রিস্টালাইন লেন্সের অস্বচ্ছতা। বাইরে থেকে আলোকরশ্মি এই স্বচ্ছ লেন্সটিকে ভেদ করে রেটিনায় পৌঁছয়। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এবং অন্যান্য কারনে লেন্স স্বচ্ছতা হারিয়ে ক্রমশ সাদাভাব ধারন করে। স্বচ্ছ থেকে লেন্সের এই সাদাভাবে পরিবর্তন হওয়াকে আমরা ছানি বা ক্যাটারাক্ট বলি।

চোখে ছানি পড়েছে তা বুঝব কিভাবে?

ছানপড়ার সব চাইতে সাধারণ লক্ষন হচ্ছে আবছা দেখা। ছানি যখন পড়তে শুরু করে চোখের দৃষ্টি ক্রমশ ঘোলাটে হতে শুরু করে। রঙিন দৃশ্যও বিবর্ণ লাগে, দিনের বেলা প্রখর রোদে দেখতে অসুবিধা হয়। আলোর চারপাশে রামধনুর বলয় দেখা যায়। মাঝেমধ্যে একই জিনিস দুটো করে দেখায় বা ডাবল ভিশন হতে পারে। তাছাড়া পড়াশোনা করা, সেলাই করা বা অন্য কাজ করতে অসুবিধা হতে পারে। তাই ছানি থেকে মুক্তির এক এবং অন্যতম পথ হচ্ছে সার্জারি করা। আর সার্জারির পর সমস্ত বিবর্ণতা মুছে গিয়ে পৃথিবীর রং ফিরে আসা সম্ভব।

কি কি কারনে ছানি হতে পারে?

ধূমপান, তামাকের ব্যবহার, অতিরিক্ত মাত্রায় অ্যালকোহল পান , ডায়াবেটিস, আঘাত, সূর্যালোক থেকে আসা আল্ট্রাভায়োলেট বিকিরন, স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ দীর্ঘসময় ধরে সেবন করা, বায়ুদূষন ইত্যাদি কারনে চোখে ছানি হতে পারে।

বাচ্চাদের চোখেও কি ছানি পড়ে?

লেন্সের এই পুরো সাদা দাগ হয়ে যাওয়াটা শুধুমাত্র বড়দেরই হয় তা নয়, অনেক সময় জন্মগত কারনেও সন্তান ছানি নিয়ে জন্মায়। মাতৃগর্ভে থাকাকালীন কিছু ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় সন্তানের চোখের ফিজিওলজিক্যাল লেন্সের ক্ষতি হয় এবং সন্তান ছানি নিয়ে জন্মায়, যাকে আমরা বলি কনজেনিট্যাল ক্যাটারাক্ট বা জন্মগত ছানি।

ছানি অপারেশনের বিভিন্ন পদ্ধতিগুলো কি কি?

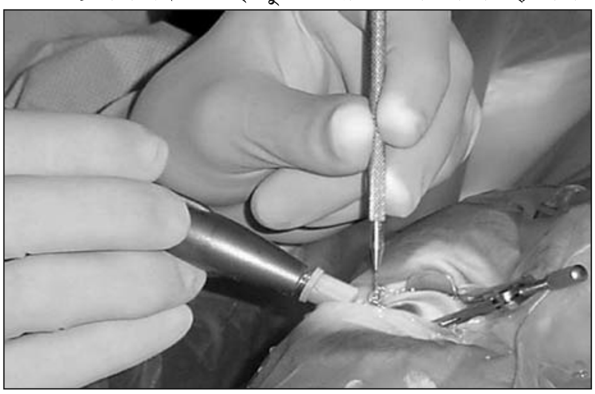
এই মুহূর্তে ছানি অপারেশনের জনপ্রিয় পদ্ধতি হচ্ছে ফেকোইমাল সিফিকেশন বা ফেকো পদ্ধতি।এই পদ্ধতিতে অপারেটিং মাইক্রোস্কোপ দিয়ে কর্নিয়ার কাছে ২.৫---৩ মিমি ছিদ্র করে ছানিকে গলিয়ে বের করে তার জায়গায় কৃত্রিম লেন্স বসানো হয়। এই পদ্ধতিতে রক্তক্ষরন হয় না। ফেকো সার্জারির সুবিধাগুলো হলো--১) সেলাইবিহীন সার্জারি,২) দ্রুত সেরে ওঠা,৩) ৩--৪ দিনের মধ্যে স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারা, তার মধ্যে লেখাপড়া করা, টিভি দেখা, অফিস করা, গাড়ি চালানো ৪) অপারেশনের কিছু আগে ভর্তি হওয়া, ৫) অপারেশন হওয়ার ২--৩ ঘন্টা পর বাড়ি চলে যাওয়া, ৬) সারফেস বা লোকাল এনাসথেসিয়ার মাধ্যমে অপারেশন করা হয় ,৭) যে সমস্ত রোগী সহযোগিতা করতে পারেন তাদের ইনজেকশন না দিয়ে শুধুমাত্র ড্রপের মাধ্যমে অপারেশন করা হয়, ৮) জটিলতা প্রায় নেই বললেই চলে,৯) ইনজেকশন না দিলে এবং ডাক্তার উপযুক্ত মনে করলে অপারেশনের পর চোখে ব্যান্ডেজ না দিয়ে ,শুধুমাত্র কালো চশমা পড়িয়ে বাড়ি পাঠাতে পারেন, ১০) অপারেশনের পরপরই স্বাভাবিক খাবার খেতে পারবেন।

ছানির পরিস্থিতি যদি জটিল হয় তাহলে ফেকো সার্জারির বদলে স্মল ইনসিশন ক্যাটারাক্ট সার্জারি করা হয়। এই পদ্ধতি ৬--৭ মিমি ছিদ্র করে পুরো লেন্স একবারে বের করা হয়। এই অপারেশনের সময় রক্তক্ষরনের সম্ভাবনা থাকে, কোন কোনক্ষেত্রে সেলাই লাগে, স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে যেতে অন্তত ১৫ দিন সময় লাগে।

ঠিক সময়ে ছানি অপারেশন না করলে কি হতে পারে?

ছানির চিকিৎসা না করলে দৃষ্টি ধীরে ধীরে কমতে থাকবে। বেশি দেরি করলে গ্লুকোমা বা চোখের প্রেসার, চোখে প্রদাহ ও তীব্র ব্যথাসহ পুরোপুরি অন্ধ হওয়ার মতো মারাত্মক জটিলতা বয়ে আনতে পারে। সুতরাং ছানিকে কখনোই ম্যাচিওর থেকে হাইপার ম্যাচিওর স্টেজে পৌছতে না দেওয়াই ভালো। সেজন্য ছানি পড়লে অবশ্যই চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন এবং সার্জারির মাধ্যমে পুরনো দৃষ্টি ফিরে পান।

অপারেশনের সময় যে লেন্স ব্যবহার করা হয়, এটি নিয়ে নানা জনের মধ্যে নানা প্রশ্ন রয়েছে। খুব কম দামেও পাওয়া যাচ্ছে, আবার অনেক দাম। আমরা সঠিক লেন্স সিলেকশন কিভাবে করবো?



ফেকো সার্জারিতে সাধারণ ফোল্ডেবল লেন্স ব্যবহার করা হয়। এই লেন্সগুলো নানারকম উপাদান দিয়ে তৈরি হয়। যেমন হাইড্রোফিলিক লেন্স, হাইড্রোফোবিক লেন্স। হাইড্রোফোবিক লেন্সগুলো চোখের জন্য ভালো। এদের মধ্যে কিছু লেন্স রয়েছে ব্লু-লাইট ফিল্ট্রেশন, ইউ ভি ব্লকার। আবার কোনো কোনো লেন্সে ব্লকার থাকে না যে ব্লক করে তার দাম বেশি, গুনগত মান ভালো। আবার কিছু লেন্স রয়েছে এসফেরিক, এগুলো নাইট ভিশন ভালো রাখতে সাহায্য

করে। যত বেশি ভালো গুনগতমানের দিকে যাবেন, দামের তারতম্য হবে। আরেক ধরনের লেন্স রয়েছে যার নাম টরিক লেন্স। কোন ব্যক্তির চোখে যদি সিলিন্ড্রিকাল পাওয়ার থাকে তখন ছানি কাটার পর ইন্ট্রা অকুলার লেন্স হিসেবে টোরিক লেন্স প্রতিস্থাপন করা হয়। যার ফলে সিলিন্ড্রিকাল পাওয়ার সহ চশমা ব্যবহার করার প্রয়োজন ফুরিয়ে যায়।

অপারেশনের কতদিন পর চশমা দেওয়া হয় ?

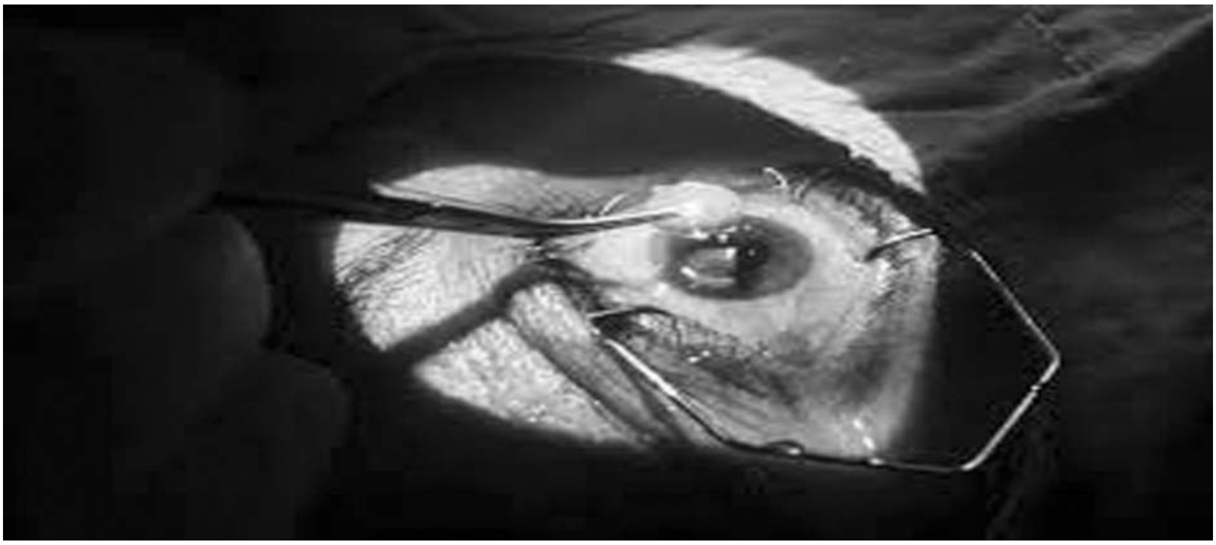
ছানি অপারেশনের পর ১২ থেকে ১৫ দিনের মাথায় কোন কোন ক্ষেত্রে এক সপ্তাহ পরেও চশমার পাওয়ার দেওয়া হয়ে থাকে।

এমনকি কোন লেন্স আছে, যেটা বসালে সার্জারির পর আর চশমার দরকার পড়ে না?

অবশ্যই আছে। এখন এক ধরনের লেন্স আবিস্কার হয়েছে যাকে বলা হয় মাল্টিফোকাল/ট্রাই ফোকাল লেন্স। যদিও এর দাম বেশ বেশি। কিন্তু এই লেন্স লাগালে অপারেশনের পর চশমার সাহায্য ছাড়াই দূরের ও কাছের জিনিস স্পষ্ট দেখা যায়। তবে এই লেন্সগুলো সবার জন্য প্রযোজ্য নয়। পেশেন্টের লাইফ স্টাইল , চোখের অবস্থা সবকিছু বিবেচনা করে এই লেন্স দেওয়া হয়। একটি ছোট্ট উদাহরন দিচ্ছি-- আমার কাছে একজন পেশেন্ট ছানি অপারেশনের জন্য এসেছে। ব্যাডমিন্টন খেলতে গিয়ে চোখে আঘাত লেগে ছানি হয়েছে । বয়স ৩০ বছর। এখন এই পেশেন্টের অপারেশনের পর ট্রাইফোকাল লেন্স দিতে হবে। কারন তার বয়স কম। এই কমন লেন্সটি না দিলে সে দূরে দেখবে কিন্তু কাছে দেখবে না। সবসময় চশমার ওপর নির্ভর করতে হবে। তবে একটি ট্রাই ফোকাল লেন্সের খরচতো অনেক। আমি তাকে বুঝিয়ে বললাম সবকিছু। এর ঠিক পরেই আরেকজন পেশেন্ট দেখলাম। সে একজন মাল্টি মিলিয়নার, সে এসে বলল আমি সবচেয়ে দামী লেন্সটি নেব। অপারেশনের পর যাতে আমাকে চশমা পড়তে না হয়। কিন্তু তার চোখ পরীক্ষা করার পর দেখলাম তার চোখে এ আর এম ডি রোগ রয়েছে। সুতরাং ট্রাইফোকাল তার জন্য মানানসই হবে না, মনোফোকাল লেন্সই তার জন্য সবচেয়ে ভালো।

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে চোখে ছানি হওয়ার সম্ভাবনাও বাড়তে থাকে। ছানি প্রতিরোধ করার কোনও সুনিশ্চিত উপায় নেই। তবে বিশেষজ্ঞরা যা কিছু সুপারিশ করেছেন সেগুলো আপনি করতে পারলে চোখের ছানি হওয়া বিলম্বিত হতে পারে বা এটি ধীরে ধীরে বাড়তে পারে--

---১)ধূমপান ত্যাগ করুন// ২) আলকাহল পানের মাত্রা কমিয়ে দিন, //৩) স্বাস্থ্যকর খাবার খান,//৪) সানগ্লাস পড়ুন,//৫) অন্যান্যরোগ পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রনে রাখুন,//৬) নিয়মিত চোখের চেকআপ করান।



নিরামিষ খাবারে শরীর ভালো থাকে

স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস
(সভাপতি, ইসকন, শিলিগুড়ি)

সকলকে শুভ রথযাত্রা এবং চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। পয়লা জুলাই এবারে রথ যাত্রা এবং চিকিৎসক দিবস। এই বিশেষ দিনে আমি নিরামিষ খাদ্য গ্রহন সম্পর্কে কিছু কথা মেলে ধরছি। শাকসব্জি, ভাত, ডাল, ফলমূল দিয়ে আমরা মন্দিরে ভগবানকে ভোগ নিবেদন করি। নিরামিষ খাবার ভগবানকে নিবেদন করি তখন তা আরও অন্যরকম শুদ্ধতায় পৌঁছে যায়। নিরামিষ খাবারে শারীরিক বিকার বা প্রতিক্রিয়া হয় না। শরীরের যে কাঠামো আমাদের তা নিরামিষ খাবারের জন্য। মানুষ ছাড়াও গরু, মহিষ , হাতি এরা সব নিরামিষশী। তাদের দাঁতগুলো চ্যাপ্টা রয়েছে। আর আমিষ প্রানীদের দাঁতগুলো ছুঁচলো হয়ে থাকে। যেমন বাঘ, সিংহ। নিরামিষাশী প্রানীদের শরীরে ঘাম হয়, আমিষাশী প্রানীদের ঘাম হয় না। আমাদের শরীরের খাদ্য হজম করানোর জন্য যে অ্যাসিড ক্ষরন হয় তার পরিমান খুব কম, আর বাঘ সিংহের ক্ষেত্রে সেই হজম করানোর অ্যাসিড ক্ষরন বেশি। বাঘকে আপেল দিলে সে তা খাবে না। বাঘের শরীরের গঠন সেভাবেই তৈরি করেছে প্রকৃতি। আবার মানুষ কিন্তু ফলমূল বা শাকসব্জি খেয়ে ভালো থাকতে পারে। আমাদের শরীরের গঠন নিরামিষাশী খাদ্য গ্রহনের জন্য হলেও আমরা আমিষ খাবার গ্রহন করছি। আর অতিরিক্ত আমিষ খাদ্য গ্রহন থেকে আজকাল শরীরে কোলেস্টরল বাড়ছে, সুগার বেড়ে যাচ্ছে। আমাদের ইসকনে পুরোপুরি নিরামিষ খাবার আমরা গ্রহন করি।

নিরামিষ খাদ্য সম্পর্কে ভগবত গীতাতে বলছে, পত্রম পুস্পম ফলম। পত্রম পুস্পম ফলম জল দিয়ে তুলসী পাতা শ্রদ্ধার সঙ্গে নিবেদন করলে আমি তার সেই ভক্তিপূর্ণ নিবেদন গ্রহন করি। কিন্তু আমরা তা কতজন মানি? ফলে আমাদের দুর্গতি বাড়ছে।

মাছ মাংস হলো কামোদ্দীপক খাবার। কাম ক্রোধ উৎপন্ন করে মাছ মাংস। আর মাছ মাংস হলো অতিরিক্ত প্রোটিন খাবার। কিন্তু প্রানীজ এসব প্রোটিন বাদ দিয়ে অন্য খাবার খেলে শরীরে সুন্দর ভারসাম্য বজায় থাকে। আমিষ খাবার মানুষের জীবনের পরমায়ু অনেক কমে যায়। নিরামিষ খাবারে পরমায়ু বেড়ে যায়।

এইসময় আমরা শিলিগুড়ি ইসকনে রথ যাত্রার প্রস্তুতি শুরু করেছি। রথ যাত্রা উৎসবে সামিল হওয়ার জন্য আমরা সকলের কাছে আবেদন জানাচ্ছি। জগন্নাথকে আমরা ছাপ্পান্ন ভোগ নিবেদন করি। স্নান যাত্রায় আমরা ২৫ ড্রাম খিচুরি ভোগ বিতরন করেছি সকলের মধ্যে। রথ যাত্রাতেও প্রচুর প্রসাদ বিলি করা হবে। এবারে ইসকন রথ শিলিগুড়ি শহরে বের হবে। বিগত দুবছরে রথ বের হয়নি করোনার জন্য। করোনায় অনেকের প্রান চলে গিয়েছে। সেই সব আত্মা যাতে সদ গতি প্রাপ্ত হয় তারজন্য আমরা প্রার্থনা করছি। শিলিগুড়ি ইসকন রথ যাত্রায় এবারে বিদেশি ভক্তরাও অংশ নেবেন। জয় জগন্নাথ। সবাই ভালো থাকুন সুস্থ থাকুন।

With Best Compliments From :~
Ph. : 0353-2526499
Cell : +91 9679640492
E-mail : ghoshsamrat18@yahoo.com
SHAMBHUNATH GUEST HOUSE

Making Luxury Affordable
Rasiklal Ghosh Sarani
Opp. Hotel Gateway
Sevoke Road, Siliguri
Pin-734001
W.B.

সবাই ভালো থাকুন , সুস্থ থাকুন

ডাঃ সুশান্ত দাস
(হাকিমপাড়া, শিলিগুড়ি)

পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস। প্রয়াত মুখ্যমন্ত্রী ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়ান দিবসে চিকিৎসক দিবস হিসাবে পালিত হয়ে আসছে। চিকিৎসক দিবস চিকিৎসকদের কাছে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। চিকিৎসকের কাছে আমাদের সকলের কমবেশি যেতে হয়। কেননা অসুখবিসুখ হলে চিকিৎসক ছাড়া উপায় নেই। চিকিৎসার অনেক রাস্তা রয়েছে। আয়ুর্বেদিক, হোমিওপ্যাথি, এলোপ্যাথি। এখন বহু মানুষের কাছে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার গুরুত্ব বাড়ছে। কেননা খুব কম খরচে মানুষ হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা করিয়ে ভালো হচ্ছেন। হোমিওপ্যাথি চিকিৎসায় অনেক কঠিন ব্যাধি নিরাময় হচ্ছে। বহু হোমিওপ্যাথি ডাক্তারের কাছে রোগীদের বিরাট লম্বা লাইন আজকাল দেখা যায়। সবচেয়ে বড় কথা, বহু গরিব মানুষ খুব কম খরচে হোম্যিপ্যাথিতে চিকিৎসা পেয়ে থাকেন। এই চিকিৎসক দিবসে বলবো সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

With Best Compliments From :~
PH. : 8001743719

Dr. SUBOL DUTTA'S CLINIC

CONSULT IN PEDIATRICS & NEONATE
Regd. No. 46849 (WBMC)
MAHANANDA PARA, NABIN SEN ROAD
SILIGURI

CHAMBER
NABIN SEN ROAD, SILIGURI
(MONDAY TO SATURDAY) EXCEPT SUNDAY
TIME : 4 PM TO 8 PM

করোনা আক্রান্তদের জন্য

তরুন মাইতি
(সমাজসেবী, ওয়েস্টবেঙ্গল ভলান্টারি হেলথ এসোসিয়েশন)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস পালিত হয় প্রতিবছর। আমাদের সমাজে চিকিৎসকদের বিরাট অবদান রয়েছে। করোনার সময় তাঁরা যেভাবে দেশজুড়ে সেবা দিয়েছেন তা সত্যিই স্যালুট জানানোর মতো। তাঁদের অবদান সত্যিই ভোলার নয়। তাঁদের এইরকম সেবা সবসময় অসুস্থ মানুষদের জন্য বজায় থাকুক এটাই থাকলো প্রার্থনা। এই প্রসঙ্গে উল্লেখ করি, বিগত দুবছরে করোনার সময় বহু লোকের মৃত্যু হয়েছে। অনেক পরিবার সর্বস্বান্ত হয়েছে। করোনায় পরিবার প্রধানের মৃত্যু হওয়ায় অনেক পরিবার আজ দিশেহারা। অনেক পরিবারে স্বামী চলে যাওয়ায় স্ত্রী মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। সেই পরিবারে অন্য সদস্যরাও কমবেশি অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। যে সব পরিবার আর্থিক দিক থেকে দুর্বল তাদের অবস্থা আরও শোচনীয়। এরা কি করবে ভেবে পাচ্ছে না। এরা সরকার থেকেও ক্ষতিপূরন পায়নি। এইসব পরিবারের পাশে দাঁড়াতে আমরা মানবিক কর্মসূচি গ্রহন করেছি। আমরা কিছু পরিবারকে বেছে নিয়ে তাঁদের হাতে কিছু টাকা অর্থসাহায্য করছি। তার সঙ্গে তাদের কিছু হাতের কাজ শিখিয়ে দিচ্ছি। যাতে তারা দুটা পয়সা রোজগার করতে পারে। তার পাশাপাশি তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি বিধানে কিছু কর্মসূচি গ্রহন করেছি। আমরা চাই করোনার জেরে পথে বসে যাওয়া এই সব পরিবার মূল স্রোতে ফিরে আসুক। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

With Best Compliments From :~

Dr. Susanta Das

(D.M.B.S.)

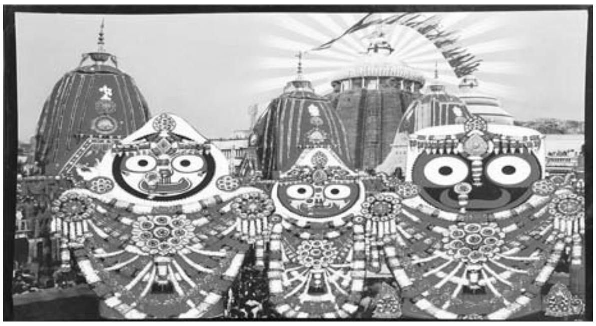
Visiting Hour : 11.30 am to 1.30 pm & 5.30 pm to 9.30 pm — SUNDAY CLOSED

CHAMBER
SAILA HOMOEO HALL
RISHI AUROBINDO ROAD
SILIGURI-734001

RESI
18, SATYAJIT ROY SARANI
HAIDERPARA, SILIGURI, DIST. DARJEELING
PH. (0353) 2594005 (R)
94341-87452

শক্তিগড় গৌড়ীয় মঠে রথের প্রস্তুতি

ভক্তিবেদান্ত মাধব মহারাজ
(কেশব গোস্বামীগৌড়ীয় মঠ, শক্তিগড়, শিলিগুড়ি)



সকলকে শুভ রথ যাত্রা এবং চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। শিলিগুড়ি শক্তিগড়কেশব গোস্বামী গৌড়ীয় মঠে বিগত দুবছর করোনার কারনে রথের শোভাযাত্রা বের হয়নি। এবারে সেই শোভাযাত্রা বের হবে। এখন আমরা ত্রিতাপ জ্বালায় ভুগছি। সবাই কম বেশি অসুস্থ। এইসময় ভব রোগের চিকিৎসক হলেন মহাপ্রভু, শ্রীকৃষ্ণ। মহাপ্রভুর আশ্রয় গ্রহন করলে তবে আমরা জড়ব্যাধি থেকে মুক্তি পেয়ে ভগবৎধামে পৌঁছে যাবো। সেই জন্য রথ যাত্রা মহোৎসবে সকলের প্রতি আমাদের নেমতন্ন থাকলো। সেই দিনে সবাই যদি রথের দড়ি স্পর্শ করেন তবে তিনি আধ্যাত্মিকভাবে উপকৃত হবেন। তিনি ভালো থাকবেন। ৩০ জুন গুন্ডিচা মন্দির সুন্দর করা হবে। রথ সুন্দর করে তোলা হবে ৩০ জুনের মধ্যে। মন্দির সুন্দর করে তোলার মাধ্যমে আমাদের মন সুন্দর করে তোলা হবে। আমরা চাই শান্তি। রথের এই সময় প্রার্থনা হলো, চারদিকে শান্তি বিরাজ করুক।

JJ JEEWAN JYOTEE ®

Yours Chemist Friend Since 1987

HILL CART ROAD (SEVOKE MORE)
SILIGURI-734001
WEST BENGAL

TEL : COUNTER (0353) 2435943 / 81019-11815
ENQUIRY & APPOINTMENT : 2530130
EMAIL : jeewanjyotee@gmail.com

Smile keep smiling : It increases your face value

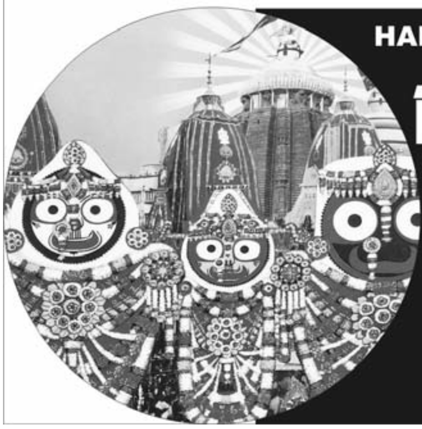
চিকিৎসক দিবসের ভাবনা

ডাঃ শীর্ষেন্দ পাল
(বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক , শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। এই বিশেষ দিনকে সামনে রেখে বলবো, কোনো চিকিৎসকই চান না তার রোগীর অবস্থার অবনতি হোক। তা রোগীর মৃত্যু ঘটুক।

পয়লা জুলাই প্রয়াত মুখমন্ত্রী ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্মদিন ও প্রয়ান দিবস। তাঁকে স্মরন করেই চিকিৎসক দিবস। আমি আরও বলবো এই দিনে যে রোগীর সঙ্গে ডাক্তারের সম্পর্ক যেন বজায় থাকে। অনেক সময় রোগী বা তার পরিবার অনেক দেরি করে ডাক্তারের কাছে আসেন। রোগ শুরু হওয়ার সঙ্গে ডাক্তারের কাছে গেলে রোগীকে সুস্থ করে তোলা সম্ভব হয় ভালোভাবে।

আমার বাবা মায়ের ইচ্ছা ছিলো আমি যেন ডাক্তার হই। জয়েন্ট এন্ট্রান্সে আমি ইঞ্জিনীয়ারিংয়েও সুযোগ পেয়েছিলাম। শেষে ডাক্তারি নিয়ে পড়াশোনা করি। আর ডাক্তারি করাটাকে আমি সেবা হিসাবেই নিই। মানুষের ভালো হবে বলেই আমি গ্রহন করি এই পেশাকে। মানুষের কাছে যাওয়ার জন্যই আমি মাঝেমধ্যে এদিক ওদিকে শিবির করি বিনাপয়সায়। প্রত্যন্ত এলাকাতে অনেক গরিব মানুষ অর্থের অভাবে চিকিৎসকের কাছে পৌছাতে পারেন না। তাদের জন্য আমি ওষুধপত্র নিয়ে শিবির করি। সবাই ভালো থাকুক, সুস্থ থাকুক এই থাকলো প্রার্থনা।

ALL GLORY TO SHRI SHRI GURU AND GOURANGA
SHRI GOUDIYA VEDANTA SAMITI
Shri Keshab Goswami Goudiya Math
HAPPY RATH YATRA GREETINGS TO ALL :

B. V. Madhab Maharaj
Mob : 097490 15349
94755 65056
SHAKTIGARH
P.O. SILIGURI BAZAR-734005
DIST. JALPAIGURI

পড়াশোনাকে আরও সহজ করতে ছাত্রছাত্রীদের জন্য ল্যাবরেটরি তৈরি করে দিয়েছেন এই তরুন শিক্ষক

নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ সেই ল্যাবরেটরিতে কেউ প্রস্রাব পরীক্ষার খুঁটিনাটি শিখে নিচ্ছে । কেউ শিখছে রক্তের গ্রুপ নির্নয় বা অন্য আরও কিছু। শিলিগুড়ি লেকটাউনে তরুন প্রতিভাবান শিক্ষক দেবরাজ ঘোষের কাছে বিজ্ঞান পড়তে গিয়ে এমন বহু কিছু হাতেনাতে শিখে নিচ্ছে ছাত্রছাত্রীরা। বায়োলজি, কেমিস্ট্রির ল্যাবরেটরি প্রাইভেট শিক্ষকের কোচিং সেন্টারে । অন্যরকম পদ্ধতির এই বিজ্ঞান শিক্ষা বেশ শোরগোল ফেলে দিয়েছে ছাত্রছাত্রী এবং অভিভাবক মহলে। তাই অষ্টম থেকে দ্বাদশ শ্রেণীর ছাত্রছাত্রীরা এখন শিলিগুড়ি লেকটাউন সানরাইজ ক্লাবের পাশে দেবরাজ স্যারের কাছে উপস্থিত হচ্ছে। ২৬ বছরের তরুন এই শিক্ষক বলছেন, আসলে ছাত্রছাত্রীদের শুধু টেক্সট বই পড়লেই চলবে না, সঙ্গে প্র্যাকটিক্যালও করতে হবে। থিওরির সঙ্গে প্র্যাকটিক্যাল করলে ছাত্রছাত্রীদের মননশীলতা বৃদ্ধি পায়, তাদের পড়াশোনার প্রতি আগ্রহ আরও বেড়ে যায়। পড়ার বিষয় অনেক সহজ হয়ে যায়। তাই নিজ উদ্যোগ নিয়ে বায়োকেমিস্ট্রি ল্যাব বসানোর বিনিয়োগ নিয়েছেন দেবরাজ।

বেশি দিন হয়নি তিনি শিলিগুড়িতে এই ল্যাব বসিয়ে প্রাইভেট

কোচিং দিচ্ছেন। বায়োলজি, কেমিস্ট্রি, ফিজিক্স , অঙ্কের জন্য দেবরাজের কগনিশন হাবে প্রতিটির জন্য একহাজার টাকা ফি কিন্তু ল্যাবের জন্য কোনো অতিরিক্ত ফি দিতে হচ্ছে না ছাত্রছাত্রীদের। মাত্র দুচারজন ছাত্রছাত্রী নিয়ে দেবরাজ এই কোচিং সেন্টার শুরু করলেও অল্প সময়ের মধ্যে আজ তা চল্লিশ ছাড়য়েছে। শিলিগুড়ি ও তার আশপাশের বিভিন্ন ইংরেজি মাধ্যম স্কুলের ছাত্রছাত্রীদের মুখে মুখে এখন ঘুরছে দেব স্যারের নাম। কলকাতার আলিপুরে বাড়ি দেবরাজ ঘোষের। তার বাবা কলকাতা জিমখানা ক্লাবের কর্মকর্তা এবং একজন রিয়েল এস্টেট ব্যবসায়ী। হার্টলে হাইস্কুল থেকে উচ্চ মাধ্যমিক পাশ করে আশুতোষ কলেজ থেকে মাইক্রোবায়োলজিতে অনার্স পাশ করেন তিনি। তারপর টেকনো ইন্ডিয়া ইউনিভার্সিটি থেকে বায়োটেকনোলজিতে স্নাতকোত্তর ডিগ্রী। এরপর কলকাতা ন্যাশনাল মেডিক্যাল কলেজ থেকে ব্যাকটেরিয়ার ওপর তাঁর বিশেষ মাইক্রোবায়োলজির গবেষণা। বোস ইন্সটিটিউট, ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অফ কলেজ এন্ড এপিডেমিক ডিজিজের কিছু যন্ত্রপাতির সাহায্যে এবং তথ্য সংগ্রহ করে নেদারল্যান্ডের একটি জার্নালে তাঁর গবেষণাপত্র প্রকাশিত হয়েছে । তরুন গবেষক দেবরাজ জানাচ্ছেন, মানুষের ত্বকে সংক্রমন হলে রাইবোফ্লোভন নামে একরকম ভিটামিন প্রয়োগ করা যায় ত্বকে। তারপর সেই ভিটামিনে আলো প্রয়োগ করে উত্তেজিত করে তোলা হয়। আর যত তা উত্তেজিত হবে ততই ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়াগুলোকে নষ্ট করবে।

দেবরাজের এই গবেষনা ত্বক বিশেষজ্ঞদের মধ্যে সাড়া ফেলেছে। ইন্ডিয়ান সায়েন্স কংগ্রেসের আজীবন সদস্য ছাব্বিশ বছরের এই তরুন। ২০২০ সালে দাঁতের ইনফেকশন নিয়ে ইন্ডিয়ান সায়েন্স কংগ্রেসে তাঁর আর একটি গবেষণাপত্র প্রকাশিত হয়েছে।

জয় মা তাঁরা

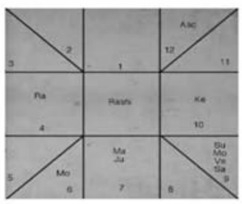
গোপাল শাস্ত্রী

Mob. : 98323-25692 ( )

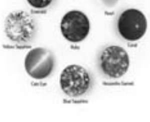
কুষ্ঠিবিচার, শত্রুদমন, বিবাহে বাধা, শিক্ষা, চাকুরি

বাস্তুদোষ, মামলা, মোকদ্দমা ও বিভিন্ন

সমস্যা ২২ দিনে সমাধানে বিশেষ পারদর্শী।



১০০% গ্যারান্টি



গ্রহরত্ন, তাবিজ, কবজ, টোটকা-এর

দ্বারা সৌভাগ্য ফিরিয়ে আনা হয়।

চেম্বার ঃ "অঞ্জলী অ্যাপার্টমেন্ট" দক্ষিণ ভারত নগর, কল্পনা দত্ত সরণী, ওয়ার্ড নং-২৪, শিলিগুড়ি

স্বাস্থ্য ভালো রাখতে যোগ ব্যায়াম

সুদীপ্ত কুমার জানা
(শরীর শিক্ষার শিক্ষক এবং ফিটনেক এক্সপার্ট)

সকলকে চিকিৎসক দিবস পয়লা জুলাইয়ের শুভেচ্ছা। আমি শিলিগুড়ি জংশনে বানিমন্দির রেলওয়ে হাইস্কুলে আছি একজন শরীর শিক্ষার শিক্ষক হিসাবে। ছোট থেকেই আমি খেলাধূলা ভালোবাসি। আজ আমি মেলে ধরবো কেন শরীর ভালো রাখতে যোগব্যায়াম করা প্রয়োজন।

আপনি কতগুলো জিনিস মেনে চললে অকারনে চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে না। শরীরকে এজন্য সক্ষম রাখতে হবে। এমন কিছু করতে হবে যাতে মন ভালো থাকে। স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলতে হবে। কিভাবে খাবো তারও নিয়ম রয়েছে। এগুলো মেনে চললে অনেক রোগ থেকে দূরে থাকবো আমরা। আমরা অনেক নিয়মনীতি মেনে চলি না বলেই রোগব্যাধিকে আহ্বান করি। আর খাবারে কীটনাশক ব্যবহার করা হয়। কীটনাশক ব্যবহার করা খাবার এড়িয়ে যেতে হবে।

ফিজিক্যাল হেলথ এবং মেন্টাল হেলথ দুটোকেই ভারসাম্য বজায় রেখে চলতে হবে। আজকাল শিশুদের পড়াশোনার চাপে বেশি করে রাখি। কিন্তু পড়ার পাশাপাশি যদি তাদের খেলাধূলার সঙ্গে যুক্ত রাখতে পারি তবে বেশ ভালো হবে। শিশুরা অসুস্থ হয়ে পড়ছে। তাদেরকে নিয়ে তাই চিন্তা করতে হবে। আর বড়রা নিয়মিত যোগ চর্চা করলে শরীর ও মন ভালো থাকবে। যারা নিয়মিত যোগ চর্চা করছে তাদের দিকে তাকালেই বুঝবেন তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো হবে। মর্নিং ওয়াকে একটু স্পিড ওয়াক করলে একটু ঘাম হবে, সেটা

With Best Compliments From :
Dr. S. Roy
Bio & Complex Homeo
M : 9002381254
9832336329
ROY CLINIC
Chamber :
★ Siliguri
★ Belakoba
★ Uttar Dinajpur

ISKCON MANDIR ROAD
SILIGURI-734001
VISIT : 5 P.M. TO 8 P.M.
Closed : Sat Day & Tuesday

দরকার। সাধারণভাবে হাঁটলে হবে না। স্ট্রেচিং অবশ্যই জরুরি।

দাঁত আপনার আছে। আপনি যদি নিয়ম করে দাঁত ব্রাশ করেন, তবে বেশ ভালো থাকবে দাঁত। দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ করা দরকার। একটা ব্রাশ কতদিন ব্যবহার করতে হয় সেটাও দেখতে হবে। তারপর ধরুন ফু সফুস। আমাদের ফুসফুসের মধ্যে লক্ষ লক্ষ অ্যালভিওলাই রয়েছে। অ্যালভিওলাই মানে বেলুনের মতো। এবার আমরা যদি স্বাভাবিকভাবে শ্বাস গ্রহন করি, সেখানে সব অ্যালভিওলাই কাজ করে না। সেখানে কুড়ি শতাংশ অ্যালভিওলাই কাজ করে। কিন্তু আপনি যদি ডিপ ব্রিদিং অনুশীলন করেন দশবার, দিনে দুবার, তাতে আপনার ফুসফুসে যত অ্যালিভিওলাই রয়েছে সবগুলোকে সক্রিয় করে তোলা হচ্ছে।

আর ফুসফুস সক্রিয় মানে হার্ট সক্রিয় হওয়া। আর এতে ব্লাড সার্কুলেশন প্রক্রিয়াও সক্রিয় হয়ে উঠছে। আপনি ঘরের বাইরে দূষিত এলাকাতে গেলেন তখন আপনি অবশ্যই সুতির মাস্ক ব্যবহার করুন। করোনার জন্য বলছি না। কটন মাস্ক ব্যবহার করলে ভালো থাকবেন। ফুসফুস যদি ভালো থাকে তবে কোনও অসুবিধা হবে না উঁচু স্থানে গেলে।

প্রাণায়ামের প্রচুর অনুশীলন রয়েছে, যেগুলো সরাসরি শরীরে অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে কাজ করানো হয়। কপালভাতি করলে প্যাংক্রিয়াস সংক্রান্ত রোগ চলে যাবে। থাইরয়েডের অসুখ চলে যাবে যোগাচর্চার মাধ্যমে দুতিন মাসের মধ্যে। থাইরয়েড ছাড়া সুগার, ব্লাডপ্রেসার, কিডনি ভালো রাখার মতো এমন অনেক রোগ রয়েছে যা যোগচর্চায় ভালো হবে। স্নান বিধিও রয়েছে নার্ভাস সিস্টেমও ভালো হবে। চিন্তভাবনায় যদি ইতিবাচক ভাবনা নিয়ে আসি তবেও ভালো থাকবেন আপনি। খারাপ চিন্তাকে কিভাবে এড়িয়ে চলবো সেটাও বোঝা বা জানা দরকার। মন খারাপ হলে কিন্তু শরীর খারাপ থাকবে।

(লেখক শিলিগুড়ি বানিমন্দির হাইস্কুলের একজন শিক্ষক)

With Best Compliments From :~

Mob 7001159730

Dr. Partha pratim

Medical practitioner,
Health Journalist

P.O Banarhat, Dist. Jalpaiguri
Pin -735202
W/A 9733096459
E-mail : parthapratimdr@gmail.com
Website : www.drparthapratim.in

রুগ্ন, সুস্থ সবল, বয়স আশি হোক বা কুড়ি
দুনিয়ার সব পুচকে, ধেড়ে, বুড়ো-বুড়ি
ভালো থাকুন। ভালো থাকুন সকলে--

ডাঃ পার্থপ্রতিম

বানারহাট, জলপাইগুড়ি।

মাতৃদুগ্ধের বিকল্প নেই

ডাঃ সুবল দত্ত

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। এবারে আমি যে বিষয়টি বলবো তা হলো মাতৃদুগ্ধের বিকল্প নেই। তবে তার আগে বলে নিই, এখন বর্ষাকাল শুরু হয়েছে। এই সময় কখনও তাপমাত্রা কমছে আবার তা বাড়ছে। তা থেকে শিশুদের ভাইরাল ইনফেকশন হচ্ছে। যেমন জ্বর, সর্দি, কাশি। অনেক সময় পাতলা পায়খানাও হচ্ছে। জল ফুটিয়ে খেতে হবে। আর সাবধানে থাকতে হবে। খুব সমস্যা হলে ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে। এবারে বলি মাতৃদুগ্ধের কথা। মাতৃদুগ্ধের কথা অতীতেও বারবার বলেছি। আবারও বলছি। ভিড়ভাড় এড়িয়ে চলতে হবে। মাস্ক ব্যবহার করা যায়। জ্বর চলে গেলে খিদে কমে যায়., কাশি সর্দি বাড়ে। মাতৃদুগ্ধ কিন্তু অ্যান্টিবডি তৈরি করে। মাতৃদুগ্ধের প্রথম উপকার হচ্ছে বাচ্চাদের সর্দি কাশি হাঁপানি ব্রঙ্কাইটিস নিউমোনিয়ার সম্ভাবনা কমে যায়। দ্বিতীয়ত শিশুর মস্তিস্কের বিকাশ ভালো হয়। মায়ের দুধের মধ্যে রয়েছে সিস্টিন, টরউইন, আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড, গ্যালাক্টোসেরিব্রোসাইটস প্রভৃতি উপাদান। এই সব উপাদান শিশুর মস্তিস্ককে মজবুত করতে সাহায্য করে। যে সব শিশু মাতৃদুগ্ধ পান করে তাদের স্বাস্থ্য ভালো থাকে। সেই সব মায়েরা আমার কাছে শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে নিয়ে এলে শিশুকে আলাদাভাবে কোনো ওষুধ দিতে হয় না। আর যে সব মায়েরা শিশু সন্তানকে কৌটা খাইয়ে চলেছেন সেই সব শিশু নানা রোগে আক্রান্ত হয়। হাঁপানি, সর্দিকাশি তাদের লেগেই রয়েছে।

অনেক মা শিশুর শৈশবেই মারা যায়। সেই সব শিশু মায়ের দুধ না পেয়ে সত্যিই অসহায় হয়ে পড়ে। এই সব শিশুর জন্য দরকার ব্রেস্ট ফিডিং ব্যাঙ্ক। কলকাতায় রয়েছে সেই ব্যাঙ্ক। শিলিগুড়ি হাসপাতালে যখন আমি চাকরি করতাম সেই সময় এস এন সি ইউতে ব্রেস্ট ফিডিং ব্যাঙ্ক তৈরি করেছিলাম। এখন আর তা নেই। তবে এখন আমি আশ্রমপাড়ার ডাক্তার এ কে মাঝির আকাশ নার্সিং হোমে তৈরি করেছি বেবি কেয়ার ইউনিট। সেখানে অনেক দুর্বল শিশুকে বাঁচিয়ে চলেছি। যেসব মা শিশুকে দুধ দিতে পারে না সেইসব শিশুকে অন্য মায়েদের থেকে দুধ এনে তা দিয়ে থাকি।

আট ঘন্টা পর্যন্ত মায়ের দুধ ভালো থাকে ফ্রিজ ছাড়া। মায়ের দুধের কোনো জাত হয় না, রক্তের যেমন জাত নেই তেমনই মায়ের দুধের জাত নেই। প্রথম দুদিন মায়ের দুধ থেকে কোলেস্টরম বের হয়। চারদিনের মাথায় দুধ আসতে থাকে। আর প্রথম প্রথম দুধ বের হয় না বলে অনেক মা ঘাবড়ে যান। আমি তাদের উদ্দেশ্যে বলতে চাই, ঘাবড়ানোর কোনও প্রয়োজন নেই। ধৈর্য্য ধরলেই দুধ আসবে চারদিনের মাথায়। আগামী আগস্ট মাস আসছে মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ। সেই সময় ব্যাপক প্রচার হবে মাতৃ দুগ্ধ পানের ওপর। শিশুকে মাতৃ দুগ্ধ পান করালে মাও ভালো থাকে। মায়ের স্তন ক্যান্সার, জরায়ু ক্যানসার প্রতিরোধ করা সম্ভব। এর বাইরে শিশু মাতৃ দুগ্ধ পান করলে সমাজও একজন সুস্থ নাগরিক পেতে পারে।

সমাজের সেবায় লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনাল

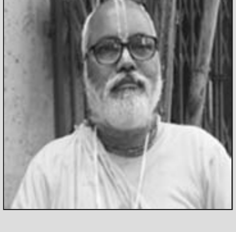
লায়ন সুরেশ সিনহল

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। পয়লা জুলাই শুধু চিকিৎসক দিবস নয়, সেদিন চার্টার্ড একাউনটেন্ট দিবসও। আমরা লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনালের ৩২২ এফের তরফে সেদিন চিকিৎসক ছাড়াও সিএদের সংবর্ধনা দেবো। আমাদের লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনালের ৩২২ এফের নতুন বছর শুরু হয় পয়লা জুলাই। এতদিন উত্তরবঙ্গের সব জেলাই ৩২২ এফের অধীনে ছিলো। এবারে ৩২২ এইচ নামে আর একটি ক্লাব শুরু হতে চলেছে। তার অধীনে চলে যাচ্ছে দার্জিলিং পাহাড়, মালদা এবং দুই দিনাজপুর। অপরদিকে ৩২২ এফের অধীনে শিলিগুড়ি, জলপাইগুড়ি, কোচবিহার, ডুয়ার্স, সিকিম থাকছে। পয়লা জুলাই আমাদের ৩২২ এফের গভর্নর হিসাবে কার্যভার নিতে চলেছেন লায়ন হেমন্ত কুমার আগরওয়ালা। তার সঙ্গে ফার্স্ট ভাইস গভর্নর হিসাবে আমি লায়ন সুরেশ সিনহল এবং সেকেন্ড ভাইস গভর্নর হিসাবে লায়ন দীপক আগরওয়ালা দায়িত্ব নিতে চলেছেন। যদিও তাদের আনুষ্ঠানিক কাজ শুরু হবে ১৭ জুলাই। ৩২২ এফের অধীনে লায়ন্সের একশটি ক্লাব রয়েছে আর ৩২২ এইচের অধীনে চল্লিশটি ক্লাব রয়েছে।

প্রকৃতপক্ষে আমাদের লায়ন্স ক্লাবের বিভিন্ন শাখা সারা বছর ধরেই বিভিন্ন উন্নয়ন কর্মসূচি চালিয়ে যাচ্ছে মানুষের সেবার জন্য। যেমন চোখ নিয়ে কাজকর্ম চলছে আই হসপিটালে। তার সঙ্গে পরিবেশ নিয়েও কাজ চলছে। চলছে বৃক্ষরোপন। আমরা কাজ করছি ডায়াবেটিস নিয়ে। ডায়াবেটিসরোগ নিয়ে সচেতনতা ছাড়াও ওই ধরনের কর্মসূচি হয়। শিশুদের ক্যান্সার প্রতিরোধ নিয়েও আমরা কাজ করে যাচ্ছি নিয়মিত। আমাদের একটি কর্মসূচি চলছে ফুড ফর অল। তাতে বহু গরিব সাধারণ মানুষ প্রতিনিয়ত খাবার পেয়ে যাচ্ছেন। আমাদের ব্লাড ব্যাঙ্ক রয়েছে। তরাই লায়ন্স ব্লাড ব্যাঙ্কের কথা আপনারা সকলে শুনে থাকবেন। আমাদের টিকাকরন কর্মসূচি চলছে নিয়মিত। শিক্ষা প্রসারের জন্যও আমাদের প্রকল্প রয়েছে। এরজন্য স্কুলও রয়েছে আমাদের। ডায়ালেসিসের জন্য আমরা দশটি মেশিন দিচ্ছি কম পয়সায় যাতে মানুষের উপকারে আসে। আমরা শুরু করতে চলেছি সোলার প্যানেল। যেখানে আলো নেই, অন্ধকার রয়েছে শিশুরা পড়তে পারছে না সেই স্থানে আমরা টিউব লাইট, বাল্ব , চার্জার এবং সোলার প্যানেলের ব্যবস্থা করছি। স্বনির্ভরতার জন্যও আমাদের কর্মসূচি চলছে। পিছিয়ে পড়া কোনো গ্রাম আমরা চিহ্নিত করে সেখানে বিভিন্ন উন্নয়নমূলক কর্মসূচি চালিয়ে যাওয়ার জন্য আমরা পরিকল্পনা গ্রহন করি। আমাদের বহু সদস্য রয়েছেন, তারা বিভিন্ন ভাবে আমাদের সহযোগিতা করে থাকেন। আর তাদের সকলের সহযোগিতায় এত বড় বড় সেবামূলক কাজ করতে আমরা সাহস পাচ্ছি।

নরোত্তম গৌড়ীয় মঠে রথ যাত্রা

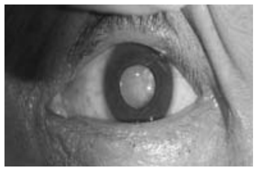
স্বামী ভক্তিনিলয় জনার্দন



সকলকে শুভ রথ যাত্রার শুভেচ্ছা। প্রতিবছরের মতো এবারেও আমাদের শিলিগুড়ি দেশবন্ধু পাড়ার নরোত্তম গৌড়ীয় মঠে রথ যাত্রার অনুষ্ঠান হবে। রথ যাত্রা উপলক্ষ্যে আমরা অনেক কর্মসূচি গ্রহন করেছি। নিয়ম মেনেই জগন্নাথ দেব মাসির বাড়ি যাত্রা করবেন। যারা রথের দড়ি স্পর্শ করতে চান তারা করতে পারেন। রথের দড়ি স্পর্শের মাধ্যমে অনেক পুণ্য অর্জন হবে। জড় জগতে আমরা অনেক দুঃখ কষ্টে রয়েছি। এই দুঃখ কষ্ট থেকে মুক্তি পেতে হলে ভগবানের কৃপা প্রয়োজন। রথের জন্য আমাদের প্রসাদ বিতরন থেকে আরও অনেক সেবামূলক কর্মসূচি রয়েছে। আপনারা সকলে আসুন আমাদের মন্দিরে। দর্শন করুন জগন্নাথ দেবের। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

(লেখক শিলিগুড়ি দেশবন্ধু পাড়ার নরোত্তম গৌড়ীয় মঠের প্রধান)

ছানি নিয়ে আরও কিছু কথা



ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী

(বিশিষ্ট চক্ষু চিকিৎসক, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট)

- সাধারণত বয়স্কদের আমরা বেশি ছানি দেখতে পাই।কিন্তু আজকাল অনেক ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় ছানি হচ্ছে। অনেকে চোখ চুলকালে অনেকে চোখের ড্রপ নিয়ে আসেন। দেখা গেছে সেই সব ড্রপগুলোর মধ্যে কিছু কিছু স্টেরয়েড জাতীয় ড্রপ। তার কিন্তু প্রতিক্রিয়া হয় চোখে। ডায়াবেটিস , থাইরয়েড হর্মোনের কারনেও নির্দিষ্ট বয়সের আগেই ছানি দেখা যায়।

- শিশুদের চোখে যদি ছানি থাকে এবং সেই ছানি যদি আলোর প্রবেশপথকে বাধা প্রদান করে,চোখের মনির লেন্সের মাঝখানের অংশকে প্রভাবিত করে সেই ছানি তবে তা কিন্তু এমারজেন্সি। জরুরি ভিত্তিতে তার অপারেশন প্রয়োজন। সেক্ষেত্রে দেরি করে ছানির অপারেশন হলে দৃষ্টিশক্তি ভবিষ্যতে নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা। শিশুদের চোখে ছানি পড়লে একদম অবহেলা করবেন না।

- এমন কোনো আই ড্রপ নেই যা ছানি প্রতিরোধ করতে পারে। যোগব্যায়াম সারা শরীরের জন্য ভালো, চোখের জন্যও ভালো। তা ছানির প্রগ্রেসকে ধীর গতির করে দিতে পারে। কিন্তু যোগব্যায়াম করলে ছানি হবে না তা বলা যায় না। ডায়েট ভালো নিই বলে ছানি পড়বে না তা বলা যায় না।

- একটা সময় ছানি চোখ কেটে অপারেশন হোত। এখন অনেক উন্নত হয়েছে বিজ্ঞান। ছানি পেকে গেলে অপারেশন করতে হবে এই ধারনা ভুল।

- আজকের দিনে চোখ না কেটেই অপারেশন হয় ছানির । ফেকো, মাইক্রোফেকো পদ্ধতিতে ছোট ফুটো করে অপারেশন হয়। যে কোনো সিজনে ছানি অপারেশন করা যায়।

- ছানি পড়লে রোগীর দেখতে সমস্যা হচ্ছে, নাকি হচ্ছে না তা রোগী ভালো করে বুঝবে। দেখতে ঝাপসা লাগছে। তখন রোগী অপারেশনের জন্য যোগাযোগ করতেই পারেন।

- অপারেশনের পর তিন থেকে সাতদিন আমরা রোগীদের বলি, দেখেশুনে একটু স্নান করবেন।যাতে মাথার নোংরা জলটা চোখে না আসে।

- লেজার ক্যাটারাক্ট সার্জারি ছানি অপারেশনের একটি পদ্ধতি মাত্র। ছেদবিহীন সার্জারি লেজার দিয়েও সম্ভব নয়।

- অপারেশনের আগে চোখের একটা বায়োমেট্রিক টেস্ট করি আমরা। তারপর লেন্স কি ব্যবহার করবে তার পরামর্শ দিই।

গরিবের ডাক্তার স্বপন রায়

নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ শিলিগুড়ি ইস্টার্ন বাইপাস লাগোয়া একটিয়াশাল বানেশ্বর মোড়ে রয়েছে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক ডাক্তার স্বপন রায়ের চেম্বার। তিনি গরিবের ডাক্তার হিসাবে এলাকাতে পরিচিত। টানা কুড়ি বছর ধরে তিনি একনাগাড়ে গরিবের মানুষের সেবা করে চলেছেন। শিলিগুড়ি পাশ্ববর্তী এলাকার বিভিন্ন স্থানে এমনকি প্রত্যন্ত গ্রাম এলাকাতে গিয়ে ডাক্তার স্বপন রায় স্বাস্থ্য শিবির করছেন। সেই সব শিবিরে তিনি বিনামূল্যে গরিবদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করেন। তার সঙ্গে ওষুধও বিলি করেন। তার এই সেবাতে বহু গরিব মানুষ নিয়মিত উপকৃত হচ্ছেন। গ্রাম ও বস্তি এলাকাতে বহু গরিব মানুষ এমন আছেন যে দুবেলা অন্ন যোগাড় করবার পয়সাও নেই। তাদের পক্ষে ডাক্তারের কাছে গিয়ে চিকিৎসা করানো এক কঠিন কাজ। ফলে বহু গরিব মানুষ রোগ হলেও তা কষ্ট করে হজম করে যাচ্ছেন যা অত্যন্ত বেদনাদায়ক। কিন্তু ডাক্তার স্বপন রায় বাড়ি বাড়ি গিয়ে যেভাবে এই সব হতদরিদ্র মানুষদের বিনা পয়সায় চিকিৎসা সেবা পৌঁছে দিচ্ছেন তা এক বিরল ঘটনা। বহু গরিব মানুষ ডাক্তার স্বপন রায়ের এই মহান মানসিকতাকে স্যালুট জানান। তারা বলেন, সব ডাক্তার যদি স্বপন রায়ের মতো মহৎ মনের হোত তবে দেশে বিনা চিকিৎসায় বহু গরিব মানুষের মৃত্যু হোত না।

সবাই ভালো থাকুক

সোনালি সামন্ত

(এ এন এম, বানারহাট)

চিকিৎসক দিবস উপলক্ষ্যে সকলের উদ্দেশ্যে একটাই বার্তা তা হলো সবাই ভালো থাকুক। সুস্থ থাকুক। চিকিৎসকদের অবদান সমাজে অস্বীকার করা যাবে না। যে করোনা আমরা পার করলাম সেই সময় চিকিৎসকরা বিরাট ভূমিকা পালন করেছেন। তাই পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবসে সব চিকিৎসকের প্রতি আমার প্রনাম, শ্রদ্ধা রইলো। আমরা যারা নার্সিং পেশায় আছি তারাও চিকিৎসকদের পাশে থেকে সমাজের মঙ্গলের জন্য কাজ করি। অসুস্থ মানুষরা দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠুক। প্রত্যেক পরিবার হাসিতে থাকুক এটাই থাকলো প্রার্থনা।

ডাক্তারবাবুর কাছে

ডাঃ পার্থপ্রতিম

(হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক, বানারহাট)

প্রায় সকলকেই অসুখে-বিসুখে ডাক্তারবাবুর কাছে যেতে হয়। তবে অনেকেই অসুবিধার কথা সঠিকভাবে বলতে জানে না। ফলে একদিকে আমরা যেমন যথার্থ চিকিৎসা থেকে বঞ্চিত হই, অন্যদিকে ডাক্তারবাবুরাও ব্যাপক বিরক্ত এবং উত্যক্ত হন। এই অসুবিধা দূর করতে কলম ধরেছেন ডাঃ পার্থপ্রতিম।

ছিপছিপে চেহারা মাঝারি গড়ন। নাম শ্যামল সরকার। চা বাগানের কেরানি নিজের পরিচয় দেন রেশনবাবু। ডাক্তারবাবু আপনার সঙ্গে বিশেষ কথা আছে , বলুন।

'গত বছর পুজোর সময় আমি চেন্নাইতে গিয়েছিলাম। আমার ভায়রাতো ইস্টার্ন রেলের কমার্সিয়াল অফিসার। ওই-ই সব ব্যবস্থা করে দিয়েছিল। এখান থেকে কোলকাতা ফ্লাইটে যাই, তারপর করোমন্ডল এক্সপ্রেসে। চেন্নাইতে ছিলাম রেলের গেস্ট হাউসে। এলাহি ব্যবস্থা, বাথরুমে প্রতি ঘরে ঘরে ঠান্ডা জল-গরম জল, নিচে কার্পেট। জানালা দিয়ে মেরিনা বিচটা সুন্দর দেখা যায়।'

' ও আচ্ছা'(আমি নিরুত্তাপভাবে)।

' চেন্নাইতে বহু জায়গা ঘুরলাম। পক্ষীতীর্থম, শ্রীপেরামবুদুর, কোকোডাইল ব্যাংক, ডিজেপি গোল্ডেন বিচ। ভায়রাই সব ব্যবস্থা করে দিয়েছিল। রেলের অফিসারদের ব্যাপার-স্যাপারই আলাদা--।'

আমার ধৈর্যের বাঁধ ভাঙলো। সরাসরি বলে ফেললাম-- ' আপনার ভায়রার ব্যাপার-স্যাপারের সঙ্গে আমার ডাক্তারির কি সম্পর্ক একটু বলবেন?'

আসলে ট্রেনে ভারি সুটকেশ তোলার সময় শ্যামলবাবুর ঘাড়ে টান লেগেছিল। অ্যানালজেসিক ট্যাবলেট খাওয়ায় তখনকার মতো তা কমে যায়। এখন মাঝেমধ্যে বেশ ব্যথা হয়। হ্যাঁ, অনেককেই দেখেছি ধান ভানতে শিবের গীত শোনাতে। শারীরিক আপদ-বিপদে প্রায় সবাইকেই ডাক্তারবাবুদের শরণাপন্ন হতে হয়। তবে নিজের অসুবিধার কথা অনেকেই গুছিয়ে বলতে পারেন না বা বলতে জানেন না।

ডাক্তারবাবুর চেম্বারে যাওয়ার আগেই নিজের কি কি অসুবিধার উপশম আপনার চাই তা মনে মনে ঠিক করে নিন। প্রয়োজন হলে টুকরো কাগজে সিখে নিতে পারেন। যেমন- ধরুন আপনার মাথাব্যথা আছে।মাথার ঠিক কোন অঞ্চলে ব্যথা করে,কখন ব্যথা বেশি হয়? সবাল-দুপুর না রাতে? খাওয়ার পর বাড়ে না কমে? এই সব বিভিন্ন তথ্য কাগজে লিপিবদ্ধ করুন। অসুবিধাগুলি রোগ-যন্ত্রণার তীব্রতা অনুসারে সাজান। অহেতুক বকবক করবেন না। আপনার রোগের গুরুত্ব বুঝে ডাক্তারবাবু নিজেই প্রয়োজনীয় প্রশ্নটি করে উত্তরটি আপনার থেকে জেনে নেবেন। চিকিৎসকের সামনে বিজ্ঞ বিজ্ঞ ভাব দেখাবেন না বিশেষত স্বাস্থ্য সম্বন্ধে। যেমন- পি ডাব্লুউ ডি-র দীপেনবাবু-' ডাক্তারবাবু, কিছুদিন হল কোলাইটিসের প্রবলেমে ভুগছি। '

'আপনার অসুবিধেটা কি?'

'গলা বুক জ্বালা করে, খিদে লাগে না, ঘুমও কম, বুকের নীচে ব্যথা'।

পরীক্ষায় দেখা গেল দীপেনবাবুর কোলাইটিস নয় হাইপার অ্যাসিডিটি থেকে এপিগ্যাসট্রিক পেন হচ্ছে। এসব ক্ষেত্রে রোগের নাম না বলে আপনার উপসর্গগুলি বলুন। রোগ নির্ণয়ের দায়ভার আপনার নয়। সেটা যার কাজ, তার ওপরই ছেড়ে দিন। ক্রনিক বা পুরোনা রোগের ক্ষেত্রে আগে যে সব ডাক্তার দেখিয়েছেন তাদের প্রেসক্রিপশন সঙ্গে নিয়ে যাবেন। নিয়ে যাবেন রক্ত-প্রস্রাব এবং অন্যান্য প্যথলজিক্যাল রিপোর্টগুলি। প্রয়োজন মনে করলে ডাক্তারবাবু সেগুলি দেখতে পারেন।

অনেককেই বলতে শুনি,ডাক্তারবাবু এর আগে আমি অ্যাপেলোতে বড়ো ডাক্তার দেখিয়েছি। অমুক জায়গায় তমুক করিয়েছি ইত্যাদি- ইত্যাদি। এসব কথা আমাদের না বলাই ভালো। ডাক্তার ছোটো-বড়ো হয় না। ডাক্তার কত নামি, কত বেশি তার কনসালটেশন ফি- তার সঙ্গে রোগ আরোগ্যের কোনো সম্পর্কই নেই। তিনি কতটা আন্তরিকতা, মমতা ও মনোযোগের সঙ্গে আপনার সমস্যার বিষয়ে ভাবছেন সেটাই বড়ো কথা। রোগী বা তার পরিবারের কাছ থেকে প্রায়ই বিভ্রান্তিকর ফোন পাই। গায়েত্রী সাহার কথাই ধরা যাক। হাইস্কুলের শিক্ষিকা। কর্তা একই স্কুলের অ্যাসিস্ট্যান্ট হেড মাস্টার।

রাত দশটায় ফোন-‘ ডাক্তারবাবু ওনার জ্বরটা বেড়েছে।’

‘ আপনি কে বলছেন? ’

‘ওই যে হার্টের ট্রাবলস ছিল না? জ্বরও ছিল। জ্বর বেড়েছে। বমি হয়েছে, রাতে কিছু খায় নি।’

হ্যাঁ, এভাবে কখনোই ফোন করতে নেই। যদি ফোন করার প্রয়োজন হয়, তার আগে কী বিষয়ে আপনি চিকিৎসকের পরামর্শ চান তা ঠিক করে নিন। ফোনে কথা বলার সময় তাড়াহুড়ো করবেন না। প্রথমে নিজের নাম, রোগীর নাম, বয়স ডাক্তারবাবুকে জানান। শেষ করে দেখিয়েছিলেন তাও বলবেন। তারপর ধীরে ধীরে সমস্যার কথা বলুন। ফোন করার আগে হাতের কাছে কাগজ-পেন রাখুন। ডাক্তারবাবু যদি কোনো নতুন ওষুধ খাওয়ার নির্দেশ দেন, তা লিখে নিন। আপনার প্রিয়জনের যে সমস্যা আছে তার সম্পর্কে সংশ্লিষ্ট তথ্য ডাক্তারবাবুকে জানান। যেমন , যদি রোগী রাতে বমি করে থাকেন, তাহলে জানাতে হবে দুপুরে কি খেয়েছিলেন? পেট ব্যথা আছে কিনা। আজ পায়খানা হয়েছে কি? এসবই জানাবেন।

নাড়ির গতি প্রকৃতি চিকিৎসাশাস্ত্রে এক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। রোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে অনেক সময় এটি জানা খুব জরুরি হয়ে পড়ে। বিশেষত যাদের কার্ডিয়াক প্রবলেম আছে। হৃদযন্ত্রের চুপসে যাওয়া ও বড়ো হওয়ার কারণে রক্তের নালিগুলি যে টিপটিপ করে সেটাই নাড়ি। হাতের কবজির কাছে বুড়ো আঙুলের দিকে যে রেডিয়াল ধমনী (রেডিয়াল আর্টারি) থাকে, তার ওপর তর্জনি, মধ্যমা ও অনামিকার সাহায্যে অল্প চাপ দিয়ে নাড়ি পরীক্ষাকরা হয়। হাত ছাড়াও কপালের দু-পাশে, গলায় এবং আরো কিছু জায়গায় নাড়ির স্পন্দন পাওয়া যায়। তবে কবজিতে নাড়ি দেখাই সুবিধা, এখানে রেডিয়াল আর্টারি চামড়ার ঠিক নিচেই থাকে।পুরুষদের ডান হাত ও মহিলাদের বাঁ হাতের নাড়ি দেখাহ ডাক্তারি রীতি। প্রতি মিনিটে নাড়ির স্পন্দন কতবার হচ্ছে? নাড়ি অনিয়মিত হচ্ছে কিনা। যেমন আপনি যদি নাড়ির তালে তালে গুনতে থাকেন, তবে অনিয়মিত নাড়ির ক্ষেত্রে ১,২,৩-৫,৬,৭-৯ এমন হতেই পারে। অর্থাৎ মাঝে মাঝে একটি স্পন্দন বোঝা যাচ্ছে না। এসব তথ্য ডাক্তারবাবুকে ফোনে অবশ্যই জানাবেন। বিশেষত যদি আপনার প্রিয়জনের বয়স পঁয়তাল্লিশ পেরিয়ে গিয়ে থাকে ও তাঁর হৃদয়ে বাসা বেঁধে থাকে কোনো সুখনাশকারী অ-সুখ।

ডাক্তারবাবুর কাছে গিয়ে যতটা সম্ভব স্বাভাবিক ব্যবহার করবেন। অতিরিক্ত বিনয় ঠিক নয়। মিসেস সেঁজুতি রায় চেম্বারে এলেই শুরু করে দেন--‘ডাক্তারবাবু আপনি ধন্বন্তারী। মিসেস দত্ততো সবসময় আপনার কথা বলেন। ও তো ভেলোরেও গিয়েছিল। কিন্তু আপনার ওষুধ খেয়েই ভালো আছে।’- এ ধরনের তেল মাখানো কথা বেশি না বলাই ভালো। ডাক্তরবাবুরা এসব বুঝতে পারেন । তারা বোকা নন। বোকারা স্বনামধন্য আধুনিক কবি বা আর যাই হন না কেন, সফল চিকিৎসক হতে পারেন না।

আমরা আপনার প্রেসক্রিপশনে আপনার প্রয়োজনীয় ওষুধ লেখার সঙ্গে ওই ওষুধগুলি খাওয়ার পদ্ধতি সাংকেতিক ভাষায় লিখি।

এই ভাষা বুঝতে অনেককেই ফার্মেসিতে বা কমপাউন্ডারবাবুর কাছে ছুটতে হয়। এই সাংকেতিক নির্দেশগুলি আপনার নিজের জানা থাকলে খুবই সুবিধা হবে। যেমন Tab - ট্যাবলেট, Tinc - টিংচার, Cap - ক্যাপসুল, Lot লোশন, Oint মলম, Lini মালিস করার ওষুধ, B.D দিনে দু-বার, T.D.S (দিনে তিনবার, Q.D দিনে চারবার, C.M পরদিন সকালে, Q.S (প্রয়োজন মতো মাত্রায়, H.S (রাতে শোওয়ার সময়, TSF এক চামচ ভর্তি, Inj ইঞ্জেকশন,I.M ইন্ট্রামাসকুলার (পেশিতে ইঞ্জেকশন), I.V ইন্ট্রাভেনাস (শিরাতে ইঞ্জেকশন), Subcut সাবকিউটেনিয়াস (ত্বকের নিচে ইঞ্জেকশন), Start এখনই শুরু করুন।

টাবুল মা-বাবার একমাত্র ছেলে। মাসি-দিদুর নয়নমনি। রাত দশটার সময় টাবুলের ইচ্ছা হল মোমো খাবে। ছোট মামা টিফিন-বাক্স হাতে ছুটলেন মোমোওয়ালার বাড়ি। পড়াশুনায় যথারীতি লবডঙ্কা, টিভির কার্টুন চ্যানেলের পোকা।

এ হেন টাবুলের জ্বর সর্দি হয়েছে। সারা বাড়ি বিষাদে বিরস। চার পাঁচ জন অভিভাবক পরিবেষ্টিত হয়ে আমার ক্লিনিকে হাজির, তার শারীরিক অসুবিধার কথা বলতে সবাই সরব। পাঁচ জনের সমস্বর বাক-উচ্ছ্বাসে আমার কান-মাথা ভোঁ ভোঁ। শুধু টাবলু কেন? অনেকেকেই দেখি পাঁচ ছয়জন আত্মীয় পরিজন নিয়ে ডাক্তারখানায় হাজির হতে। রোগী যদি খুবই অসুস্থ হন বা চলৎশক্তিহীন থাকেন তবে অন্য কথা। তা যদি না হয় তবে দল বেঁধে ফুচকা খেতে যেতে পারেন, ডাক্তারখানায় যাওয়ার কোনো অর্থ নেই। রোগীর কষ্ট তাকেই বলতে দিন। তা না হলে বাড়ির কোনো একজন কথা বলুন। একসাথে একাধিক ব্যক্তির কথা শোনা সবার কাছেই বিরক্তিকর। এতে রোগ নির্ণয় উল্টোপাল্টা হয়ে যেতে পারে।

কারো কারো মধ্যে দেখতে পাই এক উদ্ভট বাতিক। মনের মধ্যে সবসময় রোগ রোগ ভাব। 'আমার না বড় অসুখ, আমি বোধ হ বেশিদিন বাঁচবো না'- এসব কথা পারিপার্শ্বিক লোকদের শোনাতে থাকেন। এই ধরনের বাতিকগুলিতে কখনোই প্রশ্রয় দেবেন না। বেশি সান্ত্বনা দেবার বা বোঝানোর দরকার নেই। মনোবৈজ্ঞানিক সমীক্ষা থেকে জানা গেছে শোনার লোক কাছে পেলে রোগবিলাস বেড়ে যায়।

অনেকে আবার বড় বড় রোগের নাম শুনতে ভালোবাসেন। ঘটনাটি প্রফেসর দাশগুপ্তের কাছে শোনা। বিধানচন্দ্র রায় তখনো মুখ্যমন্ত্রী হননি। চিকিৎসক হিসাবে তার বিরাট নাম-ডাক। অধ্যাপকের তখন ছোকরা বয়স,ডাক্তার রায়ের আন্ডারে কাজ করছেন। একদিন দুপুরে এক সম্ভ্রান্ত মহিলা গাড়িতে মেয়েকে বসিয়ে ডাক্তার রায়ের চেম্বারে হাজির। বিধান রায় সে সময় চেম্বারে ছিলেন না। এদিকে ভদ্রমহিলার চৌদ্দ বছরের মেয়ে কানের ব্যথায় অস্থির। অবশেষে ভদ্রমহিলা হতাশ হয়ে ডাক্তার দাশগুপ্তকে অনুরোধ করলেন একটু দেখে নেওয়ার জন্য। ডাক্তার দাশগুপ্ত দেখেশুনে বললেন-' তেমন কিছু না, কানে একটা ফোঁড়া হয়েছে।' ওষুধ দিয়ে বললেন তিনদিন পর আবার একবার দেখিয়ে যেতে। সেদিন সন্ধ্যাতেই আবার ভদ্রমহিলা চেম্বারে হাজির । মেয়েটা কিছুটা শান্ত। তখন বিধান রায় ক্লিনিকে উপস্থিত। ভদ্রমহিলা এসে বললেন--' ডাঃ রায়, দুপুরে এসেছিলাম আপনি ছিলেন না, উনি ছিলেন। উনি তো বললেন বেবির কানে নাকি ফোঁড়া হয়েছে। আপনি একটু দেখুন না' ।বিধান রায় সব দেখেশুনে বললেন,' এতো খুব বড় অসুখ। ওটাইটিস ডিউ টু ফ্রাংকিউলোসিস। নতুন করে ওষুধ লিখে দিলেন। ভদ্রমহিলা খুশি মনে আত্মতুষ্টি নিয়ে চলে গেলেন। পরে ডাঃ বিধান রায় ডাঃ দাশগুপ্তকে ডেকে বললেন- ' এই বুদ্ধি নিয়ে তুমি ডাক্তার হবে?সময় মনে রাখবে, বড়লোকদের ফোঁড়া-পাঁচড়া এসব বলতে নেই। ' আসলে ফোঁড়া থেকে কানে ব্যথা হলে ডাক্তারি ভাষায় আমরা তাকে ওটাইটিস ডিউ টু ফ্রাংকিউলোসিস বলি।

হ্যাঁ, এই বড় বড় রোগের নাম শোনার প্রবণতা এখনো অনেকের মধ্যে দেখতে পাই। বিশেষত উচ্চ মধ্যবিত্ত ও মধ্যবিত্ত মহিলাদের মধ্যে এটা খুবই প্রকট। যখন বলি, ' রুবিদেবী আপনার এটা বাতের ব্যথা বলেই মনে হচ্ছে, শুনে মুখটা কেমন ব্যাজার করেন, আবার যখন বলি ' আপনার রিউম্যাটয়েড আর্থাইটিস হয়েছে।' বেশ খুশি খুশি ভাব। পাড়া-পড়শি, আত্মীয়-পরিজনদের কাছে বড় মুখ করে বলার মতো রোগ। হায় ভগবান! এদের কে বোঝাবে? কোনো বড় রোগ হওয়া গর্বের বিষয় হতে পারে না। বরঞ্চ , আপনি সুস্থ, সবল, নীরোগ দেহের অধিকারী এটা আপনার গর্ব করার মতো বিষয়। এখন তো অনেক কথা শোনা যায়--ডাক্তারবাবুরা অসৎ, দুর্নীতিগ্রস্ত, তাদের

সবসময় টু পাইস ইনকামের ধান্দা। প্যাথলজিক্যাল ল্যাব থেকে কমিশন খান। তাই অপ্রয়োজনে হেনতেন পরীক্ষা করান ইত্যাদি ইত্যাদি। তা সে মন্ত্রী থেকে শুরু করে কোয়ার্টার নেতা, সকলে সুযোগ পেলে গলা ছেড়ে ডাক্তারদের গাল পারেন। তবে আমরা এমনও দেখি প্যাথলজিক্যাল টেস্ট না করলে অনেক পেশেন্ট মনঃক্ষুন্ন হন। যেমন সেঁজুতি সাহা তার আড়াই বছরের মেয়ে নিয়ে এসেছিলেন। সর্দি কাশি জ্বর, ভাইরাল ফিভার। ওষুধ খেলে এক সপ্তাহের মধ্যে পুরোপুরি সেরে যায়। না খেলে পুরো সাতদিন লাগে। সামান্য কিছু ওষুধ দিয়ে নিষেধ-বারণ জানিয়ে দিলাম। মন ভরলো না। মায়ের আকুল উৎকণ্ঠা,'ডাক্তারবাবু রক্ত পরীক্ষা করতে হবে না?' বললাম-- অহেতুক খরচ করে , সূঁচ ফুটিয়ে লাভ কি? তৎক্ষনাৎ উত্তর-' না, না আপনি খরচের কথা ভাববেন না।'

কত আর বোঝানো যায়। রক্তের টিসি-ডিসি, ই এস আর এই সব পরীক্ষা লিখে দিলাম। পরদিন প্যাথলজিক্যাল রিপোর্ট দেখে কয়েকটি জেনারেল টনিক প্রেসক্রাইব করলাম। ভাইরাল ফিভারতো ওষুধ ছাড়া আপনিই ঠিক হয়ে যায়, ঠিক তেমনটিই হল। বাড়ির সবাই আহ্লাদে আটখানা। যে কথাটা বলছিলাম। অনেক রোগী তা তার পরিজন মনে করে দামি দামি টনিক খেলেই চেহারা ফিরে যাবে। তাই যদি হতো তবে দেশের সব পয়সাওয়ালা পুরুষেরা ঋত্বিক-সলমন ও মহিলারা প্রীতি জিন্টা মাধুরী দীক্ষিত হয়ে যেতেন। আসলে আমরা যাই খাই না কেন তা পরিপাকতন্ত্রের দীর্ঘপথ পেরিয়ে ক্ষুদ্রান্তে পৌঁছায়। ক্ষুদ্রান্তের গায়ে থাকা ভিলাই নামক পর্দার দ্বারা শোষিত হয়ে রক্তে মেশে। তারপর রক্তের মধ্য দিয়ে দেহের কোষে কোষে পৌঁছায় ও পুষ্টি যোগায়। খাদ্যের সব অংশ যে ক্ষুদ্রান্ত থেকে শোষিত হবে এমনটি নয়। অনেকটাই মল ও মূত্রের মাধ্যমে দেহের বাইরে চলে যায়। অর্থাৎ কি খেলেন এটা যেমন প্রয়োজনীয় তার চেয়েও জরুরি বিষয় হলো কতটা আপনি আত্তীকরন বা অ্যাসিমিলেট করলেন। টনিক জাতীয় ওষুধ কম ক্ষেত্রেই প্রয়োজন হয়। বিষটটা যতটা না শীরারিক তার চেয়েও বেশি মানসিক। আপনি ভাবলেন- আমি ভিটামিন, টনিক খাচ্ছি তাই একটু বল পাচ্ছি। এই মনোবলই আপনার শক্তির যোগানদার। সত্যি কথা বলতে কি টনিক খেয়ে যতটা না রোগীর লাভ হয় তার চেয়েও বেশি লাভ হয় তাদের যারা টনিক প্রস্তুতকারক ও বিক্রেতা। শৈশবের কথা মনে পড়ে। আমাদের ছিল একান্নবর্তী পরিবার জ্যেঠতুতো -খুড়তুতো ভাইবোন নিয়ে বিরাট পরিবার। আশি পার করা ঠাম্মা ছিলেন পরিবারের মাথা। তার কোলেপিঠে দশজন বাচ্চা-কাচ্চা বড় হয়ে গেছি। মা-বাবার ফুরসৎ ছিল না আমাদের প্রতি স্পেশাল অ্যাটেনশন দেওয়ার। এখনও অবস্থা অন্যরকম। মা-বাবার সবেধন নীলমনি ডমি। ডমির বাবা তার বাবা-মা থেকে আলাদা হয়ে ফ্ল্যাট কিনেছেন। মা-র কমান্ডো দৃষ্টি সদাসর্বদা ডমির দিকে। মাসে প্রায় দশ-বার দিন ক্লিনিকে হাজির। 'ডাক্তারবাবু আজ না ডমির তিন-তিনবার হাঁচি হয়েছে। গতকাল চার পাঁচবার কাশি হয়েছিল।'

হ্যাঁ, এসব নিয়ে ভাবার কোনই কারণ নেই। স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে বেশিরভাগ অসুখ আপনাআপনি সেরে যায়। আমাদের দেহের ভেতর রয়েছে বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা যাকে ডাক্তারি ভাষায় বলি ইমিউনিটি সিস্টেম। অকারনে বা অল্প কারনে বেশি বেশি ওষুধ খেলে ইমিউনিটি সিস্টেম বিগড়ে যেতে পারে।

নৃতত্ত্ববিদরা বলেন পৃথিবীতে মানুষ বা হোমোসেপিয়েন্স এসেছে তিন লক্ষ বছর আগে। আয়ুর্বেদ চার হাজার বছর। আর অ্যালোপেথিক চিকিৎসা পদ্ধতি হিপোক্রেটিস এর সময় ধরলে বড় জোর আড়াই হাজার বছর। তার আগেও প্রকৃতির বুকে মনুষ্য প্রজাতি টিকে ছিল। বেঁচে ছিল মূলত রোগ প্রতিরোধের স্বাভাবিক ক্ষমতাকে সম্বল করেই। আজ বিশ্বের বেশিরভাগ চিকিৎসাবিজ্ঞানী একমত হয়েছেন-যে অতিরিক্ত ওষুধ খাওয়ার ফলে আমাদের ইমিউনিটি সিস্টেম নষ্ট হতে চলেছে। আমরা দ্রুত পদক্ষেপে চলেছি যমদুয়ারের অভিমুখে।