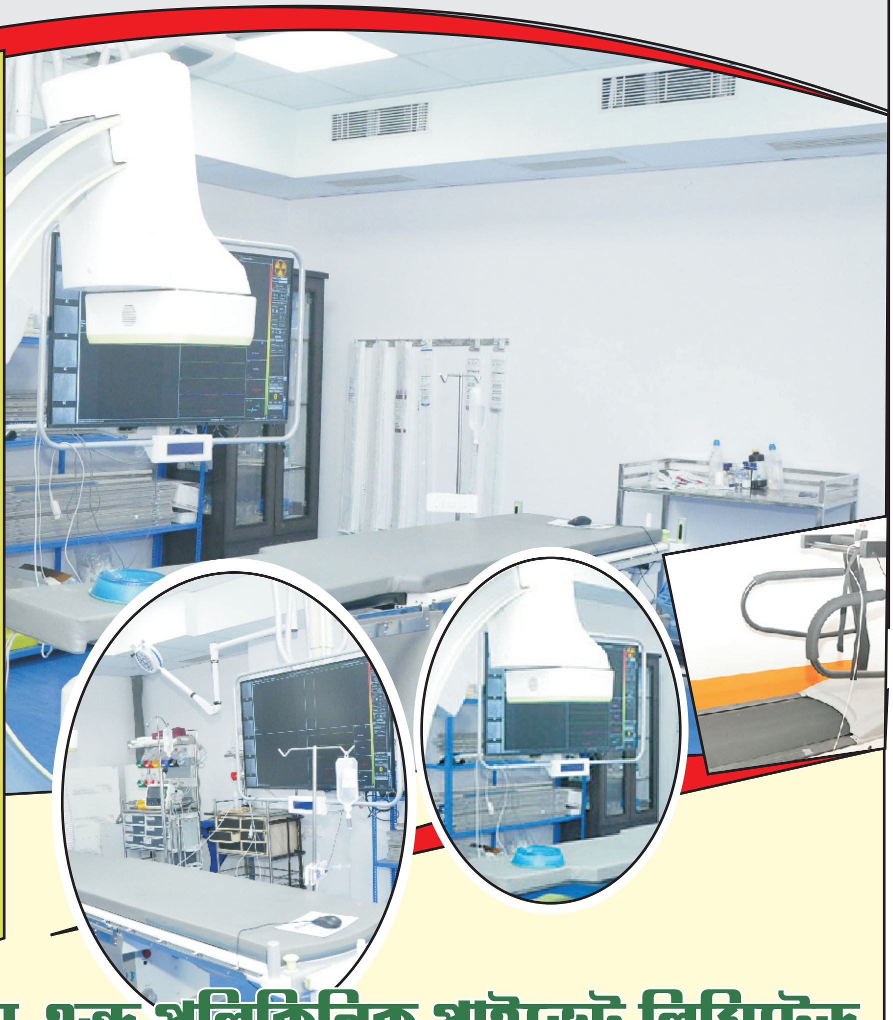
খবরের ঘণ্টা
শুধুই ইতিবাচক ভাবনা
চিকিৎসক দিবস
কার্বন বাড়তে থাকায় ফুসফুসের রোগ বাড়ছে
চিকিৎসকদের স্বাস্থ্য ভালো রাখার আবেদন
শরীর স্বাস্থ্য ভালো রাখতে ইতিবাচক চিন্তা করুন
ছেলেমেয়েদের মধ্যে বাড়ছে মায়োপিয়া

NIVEDITA NURSING HOME & POLYCLINIC PVT LTD

CARDIOLOGY DEPARTMENT



FACILITIES AVIALABLE

- SENIOR CARDIOLOGIST
- Angiography
- Angioplasty
- Permanent & Temporary pacing
- ICD implantation
- 2D & 3D Echocardiography
- Doppler Study
- TMT test
- Holter monitoring
- 24 x 7 Cardiac Emergency
- CCU facilities available with well experienced nursing staffs

নিবেদিতা নার্সিং হোম এন্ড পলিক্লিনিক প্রাইভেট লিমিটেড

নিচে লেখা কার্ডিওলজি বিভাগের সুবিধাগুলো এখানে পাওয়া যায়

সিনিয়র কার্ডিওলজিস্ট এঞ্জিওগ্রাফি ● এঞ্জিওপ্লাস্টি ● পার্মানেন্ট এন্ড টেম্পোরারি পেসিং ● আই সি ডি ইমপ্ল্যান্টেশন ● ২ডি এবং ৩ডি ইকোকার্ডিওগ্রাফি ● ডপলার স্টাডি ● টি এম টি টেস্ট ● হোল্টার মনিটরিং ● ২৪ ৭ কার্ডিয়াক এমারজেন্সি ● সি সি ইউ সুবিধা এখানে পাওয়া যায় বেশ অভিজ্ঞ নার্সদের মাধ্যমে

আরও বিশদে জানতে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন এই সব নম্বরে -- ৯৪৩৪১৭১৬৮২/৭৩১৮৯৬৫৭৯৯

নিবেদিতা নার্সিং হোম এন্ড পলিক্লিনিক প্রাইভেট লিমিটেড

মেঘনাথ সাহা সরনি, প্রধান নগর

শিলিগুড়ি --৭৩৪০০৩, পশ্চিমবঙ্গ।

ফোন ঃ ০৩৫৩--- ২৫১৫১১১

Please Contact 9434171682, 7318965799 for further details.

আপনার মূল্যবান চোখের জন্য সেরা চিকিৎসা পরিষেবা

Restoring Sight, Reviving Lives

THE HIMALAYAN EYE INSTITUTE

NABH CERTIFIED
PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE

NABH Certified
Entry Level SHCO

রোগীর নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবার ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ মানের স্বীকৃতি প্রাপ্ত (শিলিগুড়ি শাখা)

অভিজ্ঞ চক্ষু বিশেষজ্ঞ দ্বারা সাশ্রয়ী মূল্যে সুপার স্পেশালিটি চক্ষু পরিষেবা

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

সর্বাধুনিক প্রযুক্তি, উন্নত পরিকাঠামো এবং একই ছাদের নিচে সমস্ত পরিষেবা

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

ঝংকার মোড়, বর্ধমান রোড, শিলিগুড়ি

✆ **0353-250 2500, 250 2501**
0353-250 2502, 250 2505

সহজে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য হোয়াটসঅ্যাপে রোগীর বিবরণ পাঠান

8900799992, 6297948854

NEW RAMKRISHNA SEVA SADAN

A MULTI SPECIALITY NURSING HOME

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

DR. VINAYAK DAS
MS (OBS & GYN)
SPECIALIST IN FOETAL
MEDICINE & HIGH RISK PREGNANCY

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

SENIOR CONSULTANT
Dr. H. N. AGARWALA, MD, FICOG
Dr. P. B. ROY, MBBS

CONSULTANT GYNAECOLOGIST ATTENDING THIS NURSING HOME
Dr. J. K. JHA, MBBS, DGO
Dr. MALLIKA MUKHERJEE, MBBS, DGO
Dr. SAILESH ROY, M.S.
Associate Prof. N.B.M.C. & Hospital
Dr. VINEETA GUPTA, MD
Dr. SANJAY MAJUMDAR, M.D.
Dr. SAMPA ROY, MBBS, DGO

NEONATOLOGISTS & PAEDIATRICIANS
Dr. SANJAY CHOWDHURY, MD
Dr. PRINCE PARAKH, MD. FISPN
Dr. GOPAL KHEMKA, MD
Dr. NABIN BISWAS, MBBS, DNB
Dr. ARKYA SAHA, MD

LAPAROSCOPIC SURGEONS
Dr. SAILAJIA PRASAD GUPTA, MS
Dr. RAJARSHI GUHA, MS

EMERGENCY & BOOKING
RECEPTION NO.
+91 97332-77777
+91 80160-84200
TOLL-FREE NO.
1800-1200-00-123

AMMONIOCENTESIS - FOR DETECTION OF ABNORMALITY OF FOETUS BY
Dr. VINAYAK DAS

OPD WILL BE CLOSED ON THURSDAY & SUNDAY
FOR AMBULANCE CONTACT-Mr. ASIT, M : 9832035221

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, TOLL FREE NO. 1800120000123
NAZRUL SARANI, PAKURTALA MORE, ASHRAM PARA, SILIGURI
email : ramkrishnanurshinghome@yahoo.in/ drgbdas_rknh@yahoo.co.in | website : www.nrkss.com

TERAI NURSING INSTITUTE
INC & WBNC Approved
GNM NURSING
Affiliated Hospitals
Siliguri District Hospital
Islampore Super-Speciality Hospital
Naxalbari Rural Hospital
Parent Hospital
Holy Palace Christian Hospital
BOOK YOUR SEAT
Admission Open 2023
7908-195001
www.terainursing.com

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

BETHEL INSTITUTE FOR THEOLOGICAL STUDIES

Accredited to IATA

COURSE OFFERED :

1. Bacholor of Theology (B.Th) Residential & Extension
2. Master of Divinity (M.Div) Extension Program
3. Bacholor of Arts (B.A.)
4. Master of Arts (M.A.) IGNOU

Highlights : *First Come First Served*

1. Scholarship available for the deserving Candidates
2. Well experienced and qualified faculties
3. Well equipped class - room facilities
4. In the process of accrediting with MLCU

hurry up

2023- 2024 Admission Open

CONTACT US:

Call - 9614302436, 6295998586

Kaziman Pradhan Road, Methibari, Darjeeling - 734002

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

খবরের ঘন্টা
শুধুই ইতিবাচক ভাবনা

খবরের ঘন্টা

RNI NO WBBEN/2015/69355
Monthly Magazine
Vol. VII Issue-1
1st July-31st July 2023 **DOCTORS DAY**

সপ্তম বর্ষ-সংখ্যা-১ চিকিৎসক দিবস ১৫ই আষাঢ়, ১৪৩০ বঙ্গাব্দ
জুলাই ২০২৩ 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 (সাধারণ সম্পাদক, হায়দরপাড়া স্পোর্টিং ক্লাব), ভারতি ঘোষ (প্রখ্যাত টেবিল টেনিস প্রশিক্ষক), সনৎ ভৌমিক (সমাজসেবী ও ব্যবসায়ী), সামসুল আলম (শিক্ষক), বিপ্লব সেনগুপ্ত (অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক এবং আইনজীবী), সাজু তালুকদার (সমাজসেবী, বীরপাড়া), নির্মলেন্দু দাস (কবি ও বিজ্ঞানী), ভাস্কর বিশ্বাস(সিভিল ইঞ্জিনীয়ার), অশোক রায় (পন্ডিচেরী), শিবেশ ভৌমিক (সমাজসেবী ও ব্যবসায়ী, বিধাননগর, শিলিগুড়ি), পুস্পজিৎ সরকার(শিক্ষক), ডঃ রঘুনাথ ঘোষ (অধ্যাপক, উত্তরবঙ্গ বিশ্ববিদ্যালয়), অনিন্দিতা চ্যাটার্জী (আনন্দধারা সঙ্গীত একাডেমি, সঙ্গীত শিল্পী), বাবলু তালুকদার (ডুয়ার্স হিউম্যান কেয়ারসোসাইটি), সোনালি সামন্ত (রাষ্ট্রপতি পুরস্কারপ্রাপ্ত নার্স, বানারহাট) , ডঃ রতন বিশ্বাস (বিশিষ্ট লেখক ও সাহিত্যিক), ডঃ গৌরমোহন রায় (বিশিষ্ট লেখক ও সাহিত্যিক), পদ্মশ্রী ধনীরাম টোটো, বীরেন চন্দ (সম্পাদক, উত্তরধ্বনি পত্রিকা), সজল কুমার গুহ (সম্পাদক, আন্তর্জাতিক বাংলা ভাষা ও সংস্কৃতি সমিতি, শিলিগুড়ি শাখা), কমলেশ গুহ (সমাজসেবী, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট)

দাম ঃ ২০ টাকা

Editor : Bapi Ghosh
Sub Editor : Arpita Dey Sarkar
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

কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা..........মুসাফীর............০৩
ক্রিশ্চিয়ান গডফ্রিড স্যামুয়েল হ্যানিম্যান............কবিতা বনিক....০৫
শহর আর গ্রামীণ মানুষের রোগের ধরনে বহু ফারাক.......ডাঃ রাজর্ষী গুহ.......০৭
ক্যান্সার রোগীরাও হোমিওপ্যাথি ওষুধ গ্রহণ করছেন........ডাঃ সুশান্ত দাস......০৯
কিভাবে ভালো রাখবেন আপনার দাঁত....ডাঃ কৌস্তভ ভৌমিক....১১
কর্পোরেট সংস্কৃতির কাছে বহু চিকিৎসকের আজ
হাত পা বাঁধা........................ডাঃ গীতা চ্যাটার্জী..........................১৩
কার্বন বাড়তে থাকায় ফুসফুসের রোগ বাড়ছে............ডাঃ চন্দ্রপ্রসাদ শর্মা........১৪
আহার শুদ্ধি হলে চেতনা শুদ্ধ হয়....স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস......১৫
শরীর স্বাস্থ্য ভালো রাখতে ইতিবাচক চিন্তা করুন....লায়ন ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল...১৭
সাত্তিক আহার গ্রহণ করলে মন শান্ত থাকে...............ভক্তিবেদান্ত মহারাজ....১৯
উষ্ণায়ন এবং সবুজ কমে যাওয়ায় চোখের সমস্যা হচ্ছে..ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী...২০
হু হু করে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বাড়ছে চোখের
রোগ মায়োপিয়া.....................ডাঃ স্নেহা বাত্রা...........................২১
রথযাত্রাও এখন সার্বজনীন হয়ে উঠছে...স্বামী ভক্তিনিলয় জনার্দন.......২৩
এখন অনেক আধুনিক পদ্ধতিতে ছানি
অপারেশন হয়....................ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী.....................২৫
চিকিৎসকদের স্বাস্থ্য ভালো রাখার আবেদন
চিকিৎসক সংগঠনের....................ডাঃ রাধেশ্যাম মাহাতো..........২৬
চোখ কিভাবে ভালো রাখবেন....................ডাঃ স্নেহা বাত্রা........২৭
সবাই ভালো থাকুন....................ডাঃ আশুতোষ ঘোষ...............২৭
নাক-কান-গলার যত্ন নিন...........ডাঃ রাধেশ্যাম মাহাতো ২৮
বিশ্বে শান্তি প্রতিষ্ঠায় নারীদের অগ্রাধিকার.......তরুন মাইত.........২৯
শরীর রোগমুক্ত রাখতে যোগসন করুন...সুদীপ্ত কুমার জানা........৩১
ভিক্ষু সংঘের প্রাথমিক চিকিৎসায় বুদ্ধের মার্গ দর্শন..পলি মল্লিক..৩৩
ডাক্তারদের উদ্দেশ্যে বলবো নিজেক সুস্থ রাখতে সঠিক
হেলদি ডায়েট প্ল্যান মেনে চলুন...ডাঃ জয়শ্রী জানা.....................৩৪
চিকিৎসকরা এই সমাজের বাইরে নন....ডাঃ জি বি দাস..............৩৫
ডাঃ বিধান চন্দ্র রায় সম্পর্কে কিছু অজানা তথ্য..........................৩৫
সামাজিক ও মানবিক সেবায় লায়ন্স ক্লাবের বিভিন্ন
শাখা...............................লায়ন সুরেশ সিনহল.......................৩৬
অম্বল বা অ্যাসিডিটি........ডাঃ পার্থপ্রতীম.................................৩৭
সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন....অনিন্দিতা চ্যাটার্জী.................৩৮
গরমকালে ছানি অপারেশন করা কি উচিৎ? সময়ে ছানি
অপারেশন করালে কি কি হতে পারে?...ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী....৩৯
চিকিৎসকদের বিরাট অবদান আছে..পুস্পজিৎ সরকার..............৪০

ঃঃ কবিতা ঃঃ

রুগি..................ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল..০৪
ডাক্তারবাবু......................চিত্তরঞ্জন সরকার..............................০৪
তরুচ্ছায়া তলে...তন্ময় ঘোষ..........১৬
আজ বরণীয় তুমি..তন্ময় ঘোষ..........৩৩

You Tube Link :
https://youtube.com/@KHABARERGHANTA
Facebook Page Link :
https://www.facebook.com/slgkg/
Google Web Portal :
www.khabarerghanta.in

অমৃত—কথা

“ সংগ্রামী জীবনে মানুষকে উপযুক্ত করে গড়ে তুলবার জন্য খেলাধূলার ভূমিকা সবচেয়ে বেশি উল্লেখযোগ্য। ”

--ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়

সম্পাদকীয়

হে চিকিৎসক মহাশয়বৃন্দ, আপনারা ভালো থাকবেন

পয়লা জুলাই প্রতি বছর চিকিৎসক দিবস পালিত হয়।প্রয়াত প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়ান দিবস এই দিনটি। শুধু পশ্চিমবঙ্গ নয়, গোটা ভারতেই চিকিৎসা ব্যবস্থার উন্নতিতে তিনি অসামান্য ভূমিকা পালন করেন। তাঁকে এই বিশেষ দিনে তাই শ্রদ্ধা। তিনি যে দৃষ্টান্ত তৈরি করেছেন চিকিৎসা জগতে সেই দৃষ্টান্তকে অনুসরন করার জন্যই চিকিৎসক দিবস।

আমরা বলতে চাই, বছরে একদিন চিকিৎসক দিবস নয়,প্রতিদিনই হোক চিকিৎসক দিবস। কারণ চিকিৎসকরা সমাজের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। করোনার সময় প্রথম সারিতে থেকে একেকজন চিকিৎসক মানুষের প্রাণ বাঁচাতে ঝাঁপিয়ে পড়েছেন। এরজন্য অনেক চিকিৎসক প্রানও হারিয়েছেন। কিন্তু তারপরও চিকিৎসকরা রোগী পরিষেবাতে অবিরাম সেবা দিয়ে চলেছেন। চিকিৎসকরা যদি আজ গোটা দেশে কাজ বন্ধ করে দেন তবে কত মানুষের প্রান যে মুহুর্তের মধ্যে চলে যাবে তার ইয়ত্তা নেই। কিন্তু চিকিৎসকরা সেই পথে হাঁটেন না। তাঁরা ডাক্তারি পেশাতে প্রবেশের সময়ই শপথ নেন মনুষ্যত্ব, সেবা বা মানবিকতার। কাজেই সমাজে বহু শ্রদ্ধার পেশার সঙ্গে চিকিৎসা একটি শ্রদ্ধার পেশা। এখন এই পেশা বা কিছু ডাক্তারের বিরুদ্ধে কারও কারও কোনো সময় অভিযোগ উঠতেই পারে, কিন্তু তার মানে এই নয় যে সব চিকিৎসক খারাপ। চিকিৎসা একটি মহান পেশা। আর বহু চিকিৎসক এখনও গ্রামে গিয়ে সামাজিক ও মানবিক ভাবনা নিয়ে কাজ করেন। বহু চিকিৎসক গরিব মানুষদের বিনা পয়সায় রোগী পরিষেবা দিয়ে থাকেন। কাজেই দু চার জন অসৎ চিকিৎসকের জন্য সমগ্র চিকিৎসক সমাজ সম্পর্কে নেতিবাচক ভাবনা ঠিক নয়।

এই চিকিৎসক দিবসের শুভ মুহুর্তে প্রয়াত শ্রদ্ধেয় চিকিৎসক বিধান রায়ের প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদনের পাশাপাশি আমরা সৎ, দেশপ্রেমিক, মানবদরদী, সামাজিক সেবার ভাবনা নিয়ে কাজ করতে থাকা চিকিৎসকদের প্রতি ভালোবাসা এবং সম্মান জানাই। চিকিৎসক মহাশয়বৃন্দ, আপনারা ভালো থাকবেন। আপনারাও আপনাদের স্বাস্থ্যের প্রতি নজর রাখবেন, সুস্থ থাকবেন। আপনারা অতিরিক্ত চাপ নিয়ে কাজ করেন। আপনারা ভালো থাকলে আমরা সবাই সর্বোপরি দেশ ও সমাজ ভালো থাকবে।

With Best Compliments From :

9547507514 (M)

Dr. R. Guha

MS

C/23, Nivedita Market
Siliguri

কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা

(দ্বিতীয় অধ্যায়-৬)

‘বেটা সাধনা তো ম্যায় সিদ্ধি প্রাপ্তিকে লিয়ে নহী করতা হুঁ ’ ফির কিঁউ লগে হুয়ে হ্যাঁয় ? ” মেরি সাধনা সির্ফ উনকে সাথ জুড়ে রহনেকে লিয়ে।যবতক সাধনা হ্যায় তবতক ইয়হ শরীর চলেগি। যিসদিন সাধনা রুক যায়েগী,সাঁস ভী রুক যায়গী। শরীর পঞ্চভুত সে বনী হয় ফির উসী পঞ্চভুতমে লীন হো যায়গী। গঙ্গার জলের দিকে তাকিয়ে বোললেন-- যবতক ইয়হ জলকি ধারা বগেহী তবতক গঙ্গা রহেগী। যিসদিন ইয়হ জল নহী রহেগী, উসদিন ইয়হ গঙ্গা ভি নহি রহেগী। বেটা কর্মকে লিয়ে শরীর হ্যায়, শরীরকে লিয়ে কর্ম নহি। কর্ম্ম এক অমর মাধ্যম হ্যায়।

ইয়হ কর্ম্ম হি সারা বিশ্ব ব্রহ্মান্ডকো এক নিয়ম সে নিয়ন্ত্রিত কর রহা হ্যায়। কর্ম্ম রুক জানে সে ইয়হ সৃষ্টি, ইয়হ ব্রহ্মান্ড লুপ্ত হো যায়গা।” কথাগুলো কিছুদিন পূর্বে হৃষিকেশের এই গঙ্গার ধারে ধারে এক সাধু মহারাজ বলেছিলেন। আশ্চর্যজনকভাবে তখনো গোধূলী বেলা ছিল।---মুসাফীর)

দেখতে দেখতে মঙ্গলামাসীর মাঠ ছোট হয়ে গেলো

(গত সংখ্যার পর)

খুব বৈশিষ্ট্যপূর্ণ তেমনই ওখানকার বাঙ্গালী কালচারও যথেষ্ট সমৃদ্ধ এবং আলাদা তার বৈচিত্র। কথাটি ঠিক। বাঙ্গালী প্রধান অঞ্চল মোশাকচক ,বড় রাস্তা দিয়ে কিছুটা নেমে আসার পর, কারণ তরাই অঞ্চলের মতো উঁচু-নিচু শহরটি বিশেষ করে গঙ্গার দিকটি সেইরকম মোশাকচক অঞ্চলটিও--একটু নিচে নামার পর বাঁ দিকে মঙ্গলামাসীর মাঠ এবং বাড়ি।

মাঠটি লম্বায় প্রায় সত্তর গজ, চওড়া--তিরিশ গজ হবে। তখনকার বাসিন্দারা ওই মাঠটিকে একটি মিলন ক্ষেত্র হিসেবে দেখতো। প্রায় চার ফুট উঁচু একটি চবুতরা, যতটা মনে পড়ছে দশ ফুট চওড়া ত্রিশ ফুট মতো লম্বা সিমেন্ট বাঁধানো একটি ওপেন সেলস তারপরে মঙ্গলামাসীর ঘর এবং ভেতর মহল। মঙ্গলা মাসী ইচ্ছে করেই ওপেন স্পেসটিতে কোনো ঘর করেননি। সবাই বলতো ওটা হলো মাসীর দরকার ক্ষেত্র। মাঠটি সবার জন্য কচি-কাঁচাথেকে বয়স্ক মহিলা এবং পুরুষরা বিভিন্ন সময়ে ব্যবহার করতো। যেমন সকাল বেলাটা

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

কচিকাঁচাদের,দুপুরে চবুতরায় বসে গৃহিনীদের আলাপ আলোচনা, বিকেলে কিশোরদের খেলাধূলার দাপাদাপিতে -- পাড়ায় একেবারে হুলস্থুল কান্ড হতো। বিকেল গড়িয়ে সন্ধ্যায় যুবকদের আসর শুরু হতো ব্যাডমিন্টন অথবা অন্য কিছু নিয়ে মেতে থাকা। তবে মঙ্গলামাসীর কড়া নির্দেশ রাত্রি নটার পর মাঠে কেউ থাকবে না। ব্যতিক্রমী হিসেবে যেদিন নাটক বা জলসা অনুষ্ঠান হয় সেদিনগুলি। মোশাকচকের ফুসফুস ছিল মঙ্গলামাসীর মাঠ। মাসিকে অনেকে পছন্দ করতো না। কারন উনি স্বামী স্ত্রীর মনোমালিন্য, শাশুড়ি বৌ এর বনিবনা ইত্যাদি খুব সহজে সমাধান করে দিতেন।সব চাইতে ইন্টারেসটিং ছিলোকোন ছেলে বা মেয়ে মনে-মনে কাউকে ভালবাসে অথচ কেউ কাউকে বলতে পারছে না তার মনের কথা, আর যদি সেটা মঙ্গলামাসীর গোচরে আসে তাহলে পাত্রপাত্রী বুঝে হয় মিলন করিয়ে দিতেন. নচেৎ সাবধান করে দিতেন। প্রয়োজনে অভিভাবকদের জানাতে দ্বিধা করতেন না। মোদ্দা কথা মঙ্গলামাসী কারুর অমঙ্গল দেখতে পারতেন না। যখন কিছু করতে পারতেন না তখন তাঁর ঈস্ট গোপালের কাছে প্রার্থনা করতেন। **(ক্রমশ)**

রুগি

ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল

(সভাপতি, লায়ন্স ক্লাব অফ শিলিগুড়ি ইউনাইটেড গ্রেটার)

রুগি সে বহুদিনের ,
প্রেসার, সুগার ও বাতে জর্জরিত,
নিয়ম, নিষ্ঠা চলিছে চিরদিনের--
দেখাইছে ডাক্তার, রহিছে কর্মরত।
সকালে উঠিয়া সে করে যোগব্যায়াম,
নিত্য ফলাহার করিছে নিয়ম।
প্রত্যহ ঔষধ করিছে সেবন,
কাটাইছে সে আনন্দের জীবন।
সহসা সে ভুলিল দেখাইতে ডাক্তার,
মজিল বন্ধুর সঙ্গে মদের আসরে---
বাড়িল সুগার, প্রেসার,
পরিজন করিল চিৎকার ।
আসিতে হইল তাকে হাসপাতালের দুয়ারে,
সম্বিত ফিরিল তার পরিবারের হাহাকারে
অঙ্গীকার করিল সে 'আর করিব না নেশা',
বুঝিতে পারিয়াছি আমি একি সর্বনাশা।

ডাক্তারবাবু

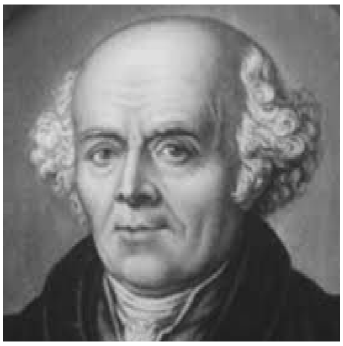
চিত্তরঞ্জন সরকার

(প্রধান শিক্ষক, দক্ষিন শান্তিনগর প্রাথমিক বিদ্যালয়, শিলিগুড়ি)

জন্মিলে কথা কয়, মায়েরই সাথে,
তার আগেই দেখা দেয় , ডাক্তারবাবুর সাথে
দুধে-আদরে বড়ো হয় মায়েরই কোলে,
সমস্যা দেখা দিলে, নিয়ে যায় ডাক্তারবাবুর চেম্বারে।
শিশু-কিশোর, আবাল-বৃদ্ধ-বনিতা----
ছাত্র-শিক্ষক, নেতা-মন্ত্রী সবাই তাঁরই আশ্রিতা,
কৃষক-কুমার, নাপিত-ব্রাহ্মন সবাই যায় তাঁর কাছে,
হাকিম-বৈদ্য, উকিল-মক্কেল কেউ না রয় দূরেতে।
জন্ম কিংবা ডেথ সার্টিফিকেট
সবই দেন যিনি,
মেডিক্যাল ফিটনেসে
সই করেন তিনি।
সমাজে আছেন যত বন্ধু-সজ্জন
মানে তিনিও বড়ো, যিনি করেন চিকিৎসা দান।
হয়ে আপনজন, সেবা করেন তিনি,
রোগী বলেন,'ডাক্তারবাবু, বাঁচাবেন আপনি।'
চিত্ত মোর কাঁদিছে সর্বক্ষণ,
ঘুম আরাম সবই দিলেন বিসর্জন,
নিয়োজিত থাকেন, রোগীর সেবাতে,
আশীর্বাদপ্রাপ্ত হন সকলের অলক্ষ্যে।
হে ডাক্তারবাবু, নমস্কার করি,
শ্রেষ্ঠ সমাজবন্ধু, জানিবেন আপনি।।

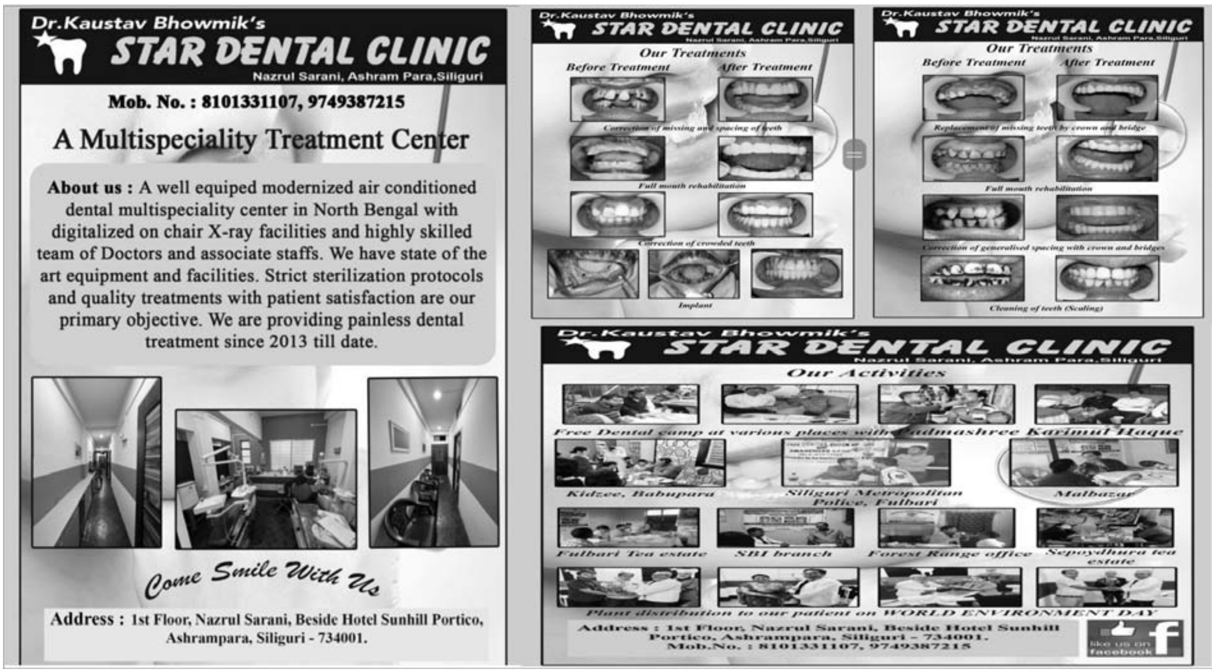
ক্রিশ্চিয়ান গডফ্রিড স্যামুয়েল হ্যানিম্যান

কবিতা বনিক
(মহানন্দা পাড়া, শিলিগুড়ি)



১৭৫৫ সালের ১০ই এপ্রিল জার্মানির মারমেওয়েট প্রদেশের মিসেন শহরে স্যামুয়েল হ্যানিম্যান জন্মগ্রহন করেন। তাঁর বাবা ক্রিশ্চিয়ান গডফ্রিড হ্যানিম্যান ছিলেন চিনা মাটির পাত্রের ডিজাইনার ও পেন্টার। স্যামুয়েল হ্যানিম্যান শিশু বয়স থেকেই বিজ্ঞান ও ভাষা শিক্ষায় দক্ষতা অর্জন করেন। ১২ বছর বয়সে স্থানীয় টাউন স্কুলে গ্রীক ভাষায় দক্ষতা অর্জনের জন্য শিক্ষকের অনুপস্থিতিতে প্রাথমিক পর্যায়ের ছাত্রদের গ্রীক ভাষায় শিক্ষা দিতেন। কিছু দূর পড়ার পর নিরুপায়তার বা সংসারের দারুন অর্থভাবের জন্য দোকানের মাল কেনাবেচার কাজে লাগিয়ে দিলেন। স্কুল কর্তৃপক্ষ জানতে পেরে হ্যানিম্যানের স্কুলের মাইনে ও অন্যান্য খরচ সব মুকব করে দিলেন। যাতে হ্যানিম্যান পড়াশোনাটা ঠিকমত করতে পারেন। যথাসময়ে স্কুল ফাইনাল পরীক্ষায় অসাধারণ কৃতিত্বের সাথে উত্তীর্ণ হলেন। তার মধ্যে তখন উচ্চ শিক্ষার আকাঙ্খা তীব্র হয়ে উঠল। বাবা অমতেই ২০ টাকা হাতে নিয়ে লিপজিক বিশ্ববিদ্যালয়ের ভর্তির উদ্দেশ্যে বেরিয়ে পড়লেন। নিজের খরচ মেটাবার জন্য এক ধনী গ্রীক যুবককে জার্মান এবং ফরাসী ভাষা শেখাতেন। এছাড়া বিভিন্ন প্রকাশকদের তরফ থেকে অনুবাদের কাজ করতেন। তিনি বিভিন্ন ভাষায় দক্ষতা অর্জন করেছিলেন। যেমন ইংরেজি,ফরাসী,ল্যাতিন, ইতালীয় ও গ্রীক ভাষায় বিশেষ দক্ষতা অর্জন করেছিলেন। এছাড়াও তিনি আরবী, হিব্রু,জাডউইক ও সিরিয়া ভাষায় বিশেষ দক্ষতার অধিকারী ছিলেন। ১৯ বছর বয়সে সেন্ট আ্যফ্রা স্কুলে ভর্তি হন। এখানে তিনি হিপোক্রাটিসের লেখার সাথে পরিচিত হন।ল্যাটিন, গ্রীক ও হিব্রু ভাষার পাশাপাশি ইতিহাস, পদার্থবিদ্যা ও উদ্ভিদ বিদ্যা শিক্ষা গ্রহন করেন। চিকিৎসা বিদ্যা ছিল তাঁর প্রিয় বিষয়। ২০ বছর

with greetings of Doctors Day



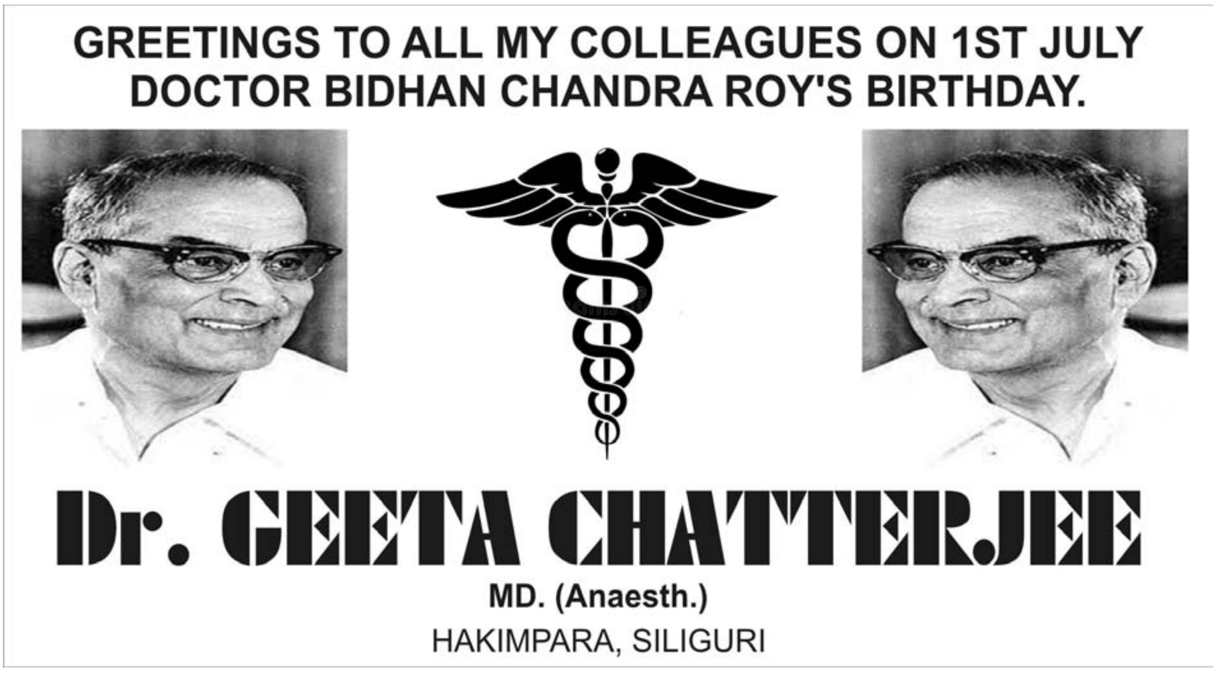
বয়সে লিভজিগ এ মেডিক্যাল বিভাগে ভর্তি হন। এখানে পড়াশোনার অব্যবস্থা ও উপযুক্ত পরিবেশ না থাকায় তাছাড়া আর্থিক পরিস্থিতি ভাল না থাকায় তিনি ফ্রেঞ্চ ভাষা পড়াতেন ও অনুবাদকের কাজ করতেন। এই সময়ে তাঁর কাছে থাকা সমস্ত টাকা চুরি যাওয়ায় খুব বিপদে পড়েছিলেন। এই সময়ে স্থানীয় গভর্নর তার নিজস্ব লাইব্রেরি দেখাশোনার ভার দেন। এই সুযোগে এক বছর নয় মাসে তিনি লাইব্রেরির সমস্ত বই পড়েছিলেন। এই কাজ থেকে টাকা সঞ্চয় করে তিনি ভর্তি হলেন আরল্যানজেন বিশ্ববিদ্যালয়ে। এখান থেকেই ২৪ বছর বয়সে ডক্টর অফ মেডিসিন উপাধি পেলেন।

ডাক্তারি পাশ করে ১ বছর প্র্যাকটিস করে জার্মানির সরকারি হাসপাতালে চাকরি পেলেন। এই সময় তিনি চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধীয় প্রথম প্রবন্ধ লেখেন। চিকিৎসাশাস্ত্র সম্বন্ধীয় হলেও প্রবন্ধের মৌলিকত্ব জনমানসে খুব আকর্ষিত হয়েছিল। রসায়নের প্রতি হ্যানিম্যানের খুব আগ্রহ ছিল। সেই সুবাদে হেসলার নামে এক ওষুধের কারবারির সাথে যোগাযোগ হয়। পরবর্তীতে হেসলারের পালিতা কন্যা, সুন্দরী, বুদ্ধিমতী হেনরিয়েটারের সাথে ১৭৮২ সালের ১৭ই নভেম্বর বিবাহ হয়। সেসময় হ্যানিম্যানের বয়স ছিল ২৭, ওহেনরিয়েটার ১৮ বছর বয়স।

চিকিৎসার পাশাপাশি প্রবন্ধ লেখা শুরু করলেন। প্রথম উল্লেখযোগ্য প্রবন্ধ ছিল কিভাবে ক্ষত এবং ঘা সারানো যায়, সে বিষয়ে তিনি নির্দেশ দিয়েছেন। এতে তার চিকিৎসার দক্ষতার কথা বোঝা যায়। এই সময় আরও বেশি পড়াশোনা, প্রবন্ধ রচনা ও অনুবাদের কাজে আত্মনিয়োগ করেন। সে সময়ে চিকিৎসকেরা অন্য বিষয় সম্বন্ধে আগ্রহ প্রকাশ করতেন না। কিন্তু হ্যানিম্যানের আগ্রহ ছিল বিভিন্ন বিষয়ে। ফরাসী ভাষা থেকে জার্মান ভাষায় একাধিক গ্রন্থ অনুবাদ করেন তিনি।

এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য দুই খন্ডে Art of manufacturing chemical products . এছাড়া দুই খন্ডে Art of distilling liquids. রসায়নের ক্ষেত্রে তাঁর গবেষণা সে যুগে খুব সাড়া ফেলেছিল। তাঁর লেখা on Arsenic poisioning – ফরেনসিক গবেষণার ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য সংযোজন।

এই সময় তিনি Dr. Wagllar এর সাথে ডাউন হাসপাতালে ডাক্তারি করতেন। কিছুদিন পর হঠাৎ Dr. Wagllar অসুস্থ হয়ে পড়লে সমস্ত হাসপাতালের দায়িত্ব এসে পড়ল হ্যানিম্যানের ওপর। কয়েক বছর তিনি অজস্র বই অনুবাদ করেন। মার্কারি সল্যুবিউলস।



শহর আর গ্রামীন মানুষের রোগের ধরনে বহু ফারাক

ডাঃ রাজর্ষি গুহ
(শল্য চিকিৎসক , শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। এই বিশেষ দিনকে সামনে রেখে কিছু কথা মেলে ধরতে চাই।

আমি এম এস করতে প্রবেশ করেছিলাম যেদিন প্রাক্তন প্রধান মন্ত্রী রাজীব গান্ধীকে হত্যা করা হয়েছিল। ১৯৯১ সালের ২১শে মে। তখন থেকেই আমার সার্জারিতে হাতেখড়ি হয়। তখন থেকেই আমি আপারেশন করে যাচ্ছি। শিলিগুড়িতে আমি আসি ২০০১ সালের জানুয়ারি মাসে।

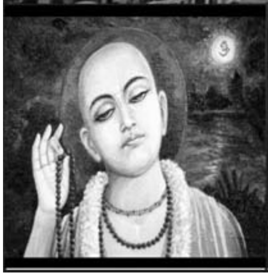
যতদিন যাচ্ছে ততদিন চিকিৎসা পদ্ধতিগতভাবে আমরা উন্নতি করছি। আগে যেসব পরীক্ষা বা ডায়াগনস্টিক হোত না শিলিগুড়িতে, সেটা কিন্তু এখান এখানে হচ্ছে। হয়তো কারও কারও ক্ষেত্রে একটু ব্যয়বহুল মনে হলেও যদি সর্বভারতীয় ক্ষেত্রের সঙ্গে আমরা তুলনা করি মোটামুটি কিন্তু চিকিৎসা অনেক উন্নত হয়েছে। চিকিৎসা শুরু করার আগে ইনভেস্টিগেশন হল মূল স্তম্ভ। সেটার কিন্তু ব্যাপক উন্নতি হয়েছে।

রোগ আগে কম ছিল।কম ছিলো কারণ তার দুটো ব্যাখা হতে পারে। আগে আমাদের রোগ নির্ণয় করতে কষ্ট হোত, ডায়াগনস্টিক ফেসিলিটি ভালো ছিলো না। তখন রোগ নির্ণয় করতে হোত ডাক্তারবাবুর ক্লিনিক্যাল আইয়ের ওপর। তখন ডাক্তারবাবু অভিজ্ঞতা এবং নাড়ী ও স্টেথো ধরে রোগ নির্ণয় করতেন। এখন নানাবিধ ডায়াগনস্টিক পদ্ধতি চলে এসেছে। ফলে তাড়াতাড়ি রোগ নির্ণয় হয়ে যাচ্ছে। দ্বিতীয় কথা হলো, আমাদের লাইফ স্টাইল চেঞ্জ হয়েছে। লাইফ স্টাইল পরিবর্তিত হওয়াতে অনেক অসুখ এখন বেশি বেশি হচ্ছে। যেমন সুগার, ইউরিক এসিড, প্রেসার বেড়ে যাচ্ছে। আমার শল্য চিকিৎসায় গল ব্লাডার স্টোন অনেক বেশি চিহ্নিত হচ্ছে। সেসবের অপারেশন বা চিকিৎসাও হয়ে যাচ্ছে।কিডনি স্টোনও হচ্ছে।

ডায়াগনসিস প্রচুর হচ্ছে। আলট্রাসোনোগ্রাফি, এম আর আই

হরে কৃষ্ণ, হরে কৃষ্ণ

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



স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয়দাস
সভাপতি,
শিলিগুড়ি ইসকন মন্দির

এসে যাওয়ার পর সঙ্গে সঙ্গে সেইসব রোগ ধরা পড়ছে।আগে গল ব্লাডার স্টোন পে

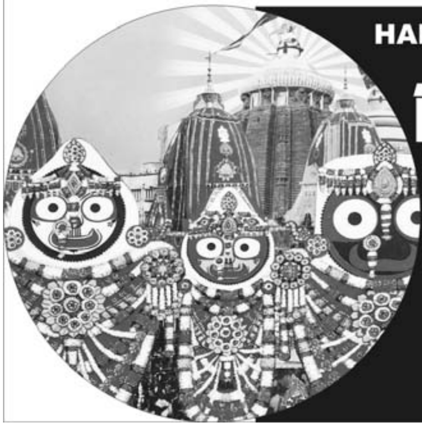
কেটে করতে হোত। এখন তা হয় না। গল ব্লাডার স্টোনের অপারেশন এখনও মেজর সার্জারি হলেও জেনারেল এনাসথেসিয়া করে মাইক্রোসার্জারি হচ্ছে। কেও যদি প্রতিদিন কলকাতা যাতায়াত করেন তার কাছে কলকাতা যাতায়াত চাপের হয় না। আমরা এত বেশি গল ব্লাডার অপারেশন করি ফলে আমাদের কাছে তা সহজ ব্যাপার। গল ব্লাডার অপারেশনের একদিন পরেই রোগী বাড়ি চলে যাচ্ছে। কিডনি স্টোনও একদিনের জায়গায় দুদিনের মধ্যে হয়ে যাচ্ছে। কিডনি স্টোনের চিকিৎসার নানা পদ্ধতি আছে।জেনারেল সার্জন হিসাবে আমরা কিডনিস্টোনের ওপেন সার্জারি করি। কিডনি পাইপের মধ্যে যে স্টোনগুলো থাকে সেগুলো ইউ আর এস এল নামক পদ্ধতি অনুযায়ী সেই পদ্ধতিতে টেলিস্কোপ প্রবেশ করিয়ে রে-র সাহায্যে সেই স্টোনকে ডাস্ট করে দিচ্ছি। ইউরোলজিস্টরা আরও ভালো করে করছেন। যদিওসেগুলো উচ্চ আয়ের লোকজনের জন্য।কিন্তু সময়ের সঙ্গে সঙ্গে দেখবেন, সেগুলো আরও সস্তা হয়ে যাচ্ছে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমাদেরকে পাল্টে যেতে হচ্ছে।

শুধু গল ব্লাডার অপারেশন আমরা করি না, অ্যাপেনডিক্স, নানারকম টিউমার, ক্যান্সার বিভিন্নরকমের সার্জারি এখন শিলিগুড়িতে হচ্ছে। শিলিগুড়ি এখন চিকিৎসা ক্ষেত্রে পিছিয়ে নেই। একটা স্টান্ডার্ড রক্ষা করে এখন চিকিৎসা হচ্ছে।

কারও যদি ডাক্তার গুহকে পছন্দ হয় তিনি চিকিৎসার জন্য ডাক্তার গুহের কাছেই আসবেন। এখন কারও যদি মনে হয় , বেঙ্গালুরু গিয়ে চিকিৎসা করাবেন করাতে পারেন।

এখন ডায়াগনস্টিক অনেক উন্নত হচ্ছে। আর অপরদিকে খাদ্যাভাসে অনেক পরিবর্তন হয়েছে। আগে যেমন খাবার খেতাম এখন তা খাই না। আগে আমরা কোথাও গেলে হেঁটে যেতাম এখন মোটর ভেহিক্যালে যেতে হচ্ছে। এখন আমরা রিফাইন্ড খাবার খাচ্ছি। আগে গ্রামীন খাবার খেতাম। তুলনামূলকভাবে জল কম খাওয়া হচ্ছে। পরিবেশও একটু বদলে গিয়েছে। আমাদের এগুলো নিয়েই বাঁচতে হবে। শহর আর গ্রামের রোগের মধ্যেও অনেক ফারাক। আপনি শহরেই দেখুন না, শহরে কটা রিকশা চালকের ডায়াবেটিস রয়েছে। তারা কায়িক পরিশ্রম বেশি করছে। গ্রামেও কায়িক পরিশ্রম বেশি হচ্ছে। আর শহরে বাবুরা বসে বসে কাজ করছেন। কায়িক পরিশ্রম তারা কম করছেন।ফলে তাদের সুগার, প্রেসার, ইউরিক এসিড বেশি হচ্ছে। গ্রামের লোকের মধ্যে কোষ্ঠকাঠিন্য, পাইলস ইত্যাদি কম পাবেন।

সবশেষে চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে বলবো, সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন। রোগ হলে এর তার সঙ্গে কথা না বলে, আপনার পাড়ার ডাক্তারবাবু যিনি পাশ করা, তার সঙ্গেই কথা বলুন না। রোগ হলে বসে না থেকে নিকটবর্তী ডাক্তারের সঙ্গে কথা বললেই আপনার রোগ যন্ত্রণার অনেক নিরসন হবে।

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

ক্যান্সার রোগীরাও হোমিওপ্যাথি ওষুধ গ্রহন করছেন

ডাঃ সুশান্ত দাস
(শৈল হোমিও হল , ঋষি অরবিন্দ রোড, হাকিমপাড়া, শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। শিলিগুড়ি হাকিমপাড়ার ঋষি অরবিন্দ রোডে আমার চেম্বার, শৈল হোমিও হল। ১৯৯৫ সাল থেকে আমি হোমিওপ্যাথি প্র্যাকটিস করছি। কোচবিহার বায়োকেমিক কলেজ থেকে আমি হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার পাশ করেছি। আগে দেখতাম, একটা রোগ নিয়ে মানুষ আসতেন চিকিৎসার জন্য। এখন দেখছি, কমপ্লিকেটেড ডিজিজ। একটা রোগ নিয়ে এখন রোগীরা আসছেন না। একটা রোগের কথা বলতে বলতে রোগী আরেকটি রোগের কথা বলছেন। একসঙ্গে চারটে পাঁচটা রোগ। মানুষ নানা রোগে ভুগছেন। ফলে আমাদের চিকিৎসাও সেভাবে করতে হচ্ছে।

এই মুহূর্তে পেটের সমস্যা সাংঘাতিক। আমাদের খাদ্যাভাস পরিবর্তন হওয়ায় এই রোগ হচ্ছে। গ্যাস, অম্বল, পেট ফাঁপা, বদ হজম, আমাশয়, কোষ্ঠকাঠিন্য প্রচুর হচ্ছে। এসব রোগ থেকে শ্বাসকষ্টও হচ্ছে অনেকের। গ্যাস উপরের দিকে উঠে যাচ্ছে। কোষ্ঠকাঠিন্য থাকার জন্য পেটের নানা সমস্যা হচ্ছে। আমাশয় যারা ভুগছেন তাদের চিকিৎসা আবার হচ্ছে। যাদের আমাশয় রয়েছে তাদের বারবার বাথরুমে যেতে হচ্ছে। পেট মোচড় দিচ্ছে। আমাশয় রোগীদের চিকিৎসা আলাদা করতে হয়। আমাশয়ের সঙ্গে গ্যাস, অম্বল অবধারিত।

আমরা বাইরের খাওয়াদাওয়ার দিকে ঝুঁকেছি। রাস্তায় বের হলে আমরা মমো, চাউমিন, পিজা, বার্গার এসব খাবার খেয়ে নিচ্ছি আজকাল। সেইসব খাবার খেয়ে আমাদের পেটের নানা রোগ হচ্ছে। এসব খাবার মানুষ যত কম খাবে, যত পরিশ্রুত পানীয় জল পান করবে, ততই মানুষ ভালো থাকবে। নিয়ম মেনে খাওয়াদাওয়া করলে

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 সক্কলে--

ডাঃ পার্থপ্রতিম

বানারহাট, জলপাইগুড়ি।

মানুষ সুস্থ থাকবে। একেই আমরা কেমিক্যাল যুক্ত খাবার খাচ্ছি। তাতে আমাদের হজম করার ক্ষমতা কমে যাচ্ছে। সেই কারনে খাবার খেতে গেলে বেছে খেতে হবে। গ্যাস ৯৯.৯৯ শতাংশ লোকের রয়েছে। কেউ বলতে পারবে না , আমার গ্যাস নেই। আমরা যেসব খাবার খাচ্ছি তাতে অনেক কেমিক্যাল মেশানো রয়েছে। তাতে হজমশক্তি কমছে।

কেউ আমরা ব্যায়াম আসন করছি না। সকালে উঠে দশ মিনিট কেউ হাঁটাহাঁটি করছি না। সবাই ব্যস্ত। একটু যোগব্যায়াম করলেও মানুষ ভালো থাকে। কিন্তু অনেকের সেদিকে নজর নেই। বহু মানুষ অফিসে বসে বসে কাজ করেন। দৈহিক পরিশ্রম কম। ফলে রোগ স্বাভাবিক নিয়মেই শরীরে চলে আসছে।

জটিল অসুখের শেষ নেই। আমাদের হোমিওপ্যাথিতে প্রথমেই জটিল রোগ নিয়ে আসে। যেমন কঠিন বাত, রিউম্যাটোআর্থাইটিস, গিঁটে বাত, আর্থাইটিস, অর্শ ---এই সব রোগের চিকিৎসা করে ভালো করে দিয়েছি। পেটের রোগ নিয়ে আসা বহু রোগী ভালো আছে। দুচারজন ক্যান্সার রোগী এই মুহূর্তে আমার চিকিৎসায় রয়েছেন। তাদেরকে অন্য ডাক্তাররা বলে দিয়েছেন, ভালো হবে না রোগী। তারপর আমার কাছে এসেছে। তারা পুরোপুরি ভালো হবে কিনা জানা নেই। কিন্তু আমার ওষুধ খেয়ে তারা ভালো আছেন বিগত দুবছর ধরে। কিডনি স্টোন কয়েক হাজার ভালো হয়েছে। ১৬ এম এম পর্যন্ত কিডনি স্টোন নিয়ে আসা রোগী ভালো আছেন। অপারেশন করতে হয়নি। তবে গল ব্লাডার স্টোন ঠিক করতে প্যারিনি। অপারেশন করতে হয় গল ব্লাডার স্টোনে। কিডনি স্টোন ওষুধ দিয়ে গলিয়ে দিয়েছি। সারা ভারত থেকে রোগী আমার কাছে আসছেন।

রোগী আসার পর প্রথমেই আমি পরীক্ষানিরীক্ষা করতে বলি না। লক্ষন দেখে রোগীর চিকিৎসা করি। যখন উপায় থাকে না, তখন পরীক্ষা নিরীক্ষা করি কিছু কিছু ক্ষেত্রে। রোগীর লক্ষন বুঝে আগে চিকিৎসা করি।

হোমিওপ্যাথিও এখন আধুনিক হয়েছে। হোমিওপ্যাথির চিকিৎসা পদ্ধতিও অনেক বদলে গিয়েছে। চারদিকে এখন পল্যুশন। এত নিয়ম মেনে আমরা ওষুধ খেতে বলছি না। এলোপ্যাথি খেলেও হোমিওপ্যাথির চিকিৎসা হতে পারে। আয়ুর্বেদিক খেলেও হোমিওপ্যাথির চিকিৎসা চলতে পারে। এক ঘন্টা আগে পরে ওষুধ খেতে হবে। একটা ওষুধের সঙ্গে আরেকটি ওষুধের পার্থক্য থাকবে এক ঘন্টা। পিঁয়াজ, রসুন খাবে। আমিতো না করি না। পিঁয়াজ, রসুন, হিং সব চলবে। কোনো বাধা নেই। মানুষকে সুস্থ থাকতে গেলে হোমিওপ্যাথিতে আসতে হবে। মানুষ যেন এলোপ্যাথি থেকে হোমিওপ্যাথিতে কনভার্ট হয়ে যায় এটাই চাইবো। তাতে মানুষের চিকিৎসা খরচও কমে যাবে।

আমি আমার চেম্বারে সাড়ে এগারটা থেকে দুপুর দেড়টা পর্যন্ত বসি। সন্ধ্যেবেলা ছটা থেকে নটা পর্যন্ত। রবিবার চেম্বার বন্ধ থাকে। চিকিৎসক দিবস উপলক্ষ্যে বলবো সব ডাক্তার ভালো থাকুক। ডাক্তাররা ভালো থাকলে রোগীর চিকিৎসা করতে তারা পারবেন ভালোভাবে। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা -

তরুন মাইতি
সমাজসেবী
ওয়েস্টবেঙ্গল ভলান্টারি হেলথ এসোসিয়েশন

কিভাবে ভালো রাখবেন আপনার দাঁত

ডাঃ কৌস্তভ ভৌমিক
(দন্ত বিশেষজ্ঞ, স্টার ডেন্টাল ক্লিনিক, আশ্রমপাড়া, শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। শিলিগুড়িতে আমার বাড়ি হাকিমপাড়া খেলাঘর মোড় এলাকাতে। আমি ২০১২ সাল থেকে প্র্যাকটিস শুরু করি। প্রথমে আমি রবীন্দ্রনগরে চেম্বার করতাম। পরে সেই চেম্বার স্থানান্তরিত হয় আশ্রমপাড়ায় পাকুড়তলা মোড়ের কাছে। সকাল সাড়ে দশটা থেকে সন্ধ্যে সাতটা পর্যন্ত চেম্বারে বসি। রবিবারটা বন্ধ থাকে। আমার রোগী শিলিগুড়ি ছাড়াও ইসলামপুর, মালবাজার, ডুয়ার্সের বিভিন্ন এলাকা, দার্জিলিং, সিকিম, ভুটান ওদিকে রায়গঞ্জ থেকে আসেন।

রোগী সাধারণ অনেককে দেখছি, দাঁত নিয়ে সচেতন নন। প্রথম থেকেই দাঁত নিয়ে সবাই সচেতন থাকলে দাঁতগুলো ভালো থাকে। অনেকে দাঁত ঠিকভাবে মাজেন না। ঠিকভাবে ওর্যাল হাইজিন রক্ষা করেন না।মাউথ ওয়াশিং অনেকে করেন না। এরসঙ্গে সমস্যা তৈরি করছে গুটখা এবং জর্দা। অনেক গাড়ি চালককে দেখছি, মুখে খৈনি বা গুটখা না দিলে গাড়ি চালাতে পারেন না। অনেকে তামাক সেবন করেন। মুখে গুটখা বা তামাক কিন্তু মুখে ক্যান্সার তৈরি করছে। দাঁতের মাড়িতে প্রথমে আলসার হয়। তারপর ধীরে ধীরে তা সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ছে। সাদা ঘা তৈরি হচ্ছে মাড়ি দিয়ে। এরপর ধীরে ধীরে মুখ খোলা বন্ধ হতে থাকে।

মাড়ির সঙ্গে সঙ্গে দাঁতেরও ক্ষতি হচ্ছে গুটখা বা তামাকের

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

শ্রী শ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ

দেশবন্ধু পাড়া, শিলিগুড়ি।
(ইন্ডোর স্টেডিয়ামের সন্নিকটে)

যোগাযোগ নম্বর
৯৪৩৪১৯৫০২৫ (হোয়াটসঅ্যাপ)
/৭৬৯৯৪৪১০২৩

জেরে। আর একটি কথা হলো, খাদ্যাভাসে পরিবর্তন এসেছে। এখন ফার্স্ট ফুড চলে এসেছে। মমোতে যে আজিনা মটর ব্যবহার হচ্ছে তা কিন্তু দাঁতের ক্ষতি করছে। মমো খেতে হলে আজিনা মটর বাদ দিয়ে বাড়িতে বানিয়েই খাওয়া যায়। খাবারে আজকাল সব ভেজাল। আগেকার দিনের মানুষের দাঁত অনেক দিন টিঁকতো। এখন দেখবেন ছেলেমেয়েদের দাঁত তাড়াতাড়ি পড়ে যাচ্ছে। আজিনা মটর আমাদের হাড়কে ক্ষতি করে দেয়।

এবারে আসি চকলেট প্রসঙ্গে। চকলেট একপ্রকার আঁঠালো। বাচ্চারা বেশি পছন্দ করে চকোলেট খেতে। মা বাবারা আজকাল মোবাইল নিয়ে বেশি ব্যস্ত থাকে। আঁঠালো চকলেট দাঁতের মধ্যে আটকে থাকে। তার থেকে ক্যাভিটি তৈরি হচ্ছে মুখে। এর জেরে প্রথমে দাঁতে পোকা হয়, তারপর দাঁত ব্যথা হতে থাকে শিশুদের।

দাঁত সিরসির এবং ব্যথা কিভাবে হয়? এ প্রশ্নের জবাবে বলি, সিরসির হল প্রথম পর্বের। গুটখা খাওয়া থেকে দাঁত ক্ষয় হয়ে সিরসির হতে থাকে। দ্বিতীয় হলো ভুল দাঁত মাজা থেকে। ব্রাশ যেমন উপকার করে থাকে আবার ক্ষতিও করে। কাজেই কিভাবে কোন ব্রাশ ব্যবহার করবেন সেটা দেখতে হবে। ব্রাশ কিন্তু কিছুদিন পর পর পরিবর্তন করতে হয়। আমি যদি ব্রাশ কদিন পরপর পরিবর্তন না করি, তবে ব্রাশ হয়ে যায় শক্ত। আর সেই শক্ত ব্রাশ দিয়ে দাঁত মাজলে দাঁতের এনামেল ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এনামেল ক্ষতিগ্রস্ত হতে হতে সিরসির, ঝিরঝির হতে থাকে। দাঁতের মধ্যে নার্ভ থাকে। সেই নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ত হতে থাকে তখন শুরু হয়ে যায়। তাই ব্রাশ ব্যবহার করার কিছু ফর্মুলা রয়েছে। দুই দুই দুই। দুবারের বেশি ব্রাশ ব্যবহার করা চলবে না। দুমিনিট ব্যবহার করতে হবে। দুমাসের বেশি একটি ব্রাশ ব্যবহার করা যাবে না। এই ফর্মুলা মেনে চললে দাঁতের ক্ষয় হওয়া অনেক কমে যাবে। দাঁত ভালো থাকবে।

দাঁত আমাদের অমূল্য সম্পদ। দাঁতকে অবহেলা করা চলবে না। কাজেই অরিজিনাল দাঁত চলে গেলে কৃত্রিম দাঁত কিন্ত আসল দাঁতের জায়গা পূরন করতে পারবে না। দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ করার সঙ্গে সঙ্গে মাউথ ওয়াশও করতে হয়। দুদাঁতের ফাঁকে ব্রাশ প্রবেশ করতে পারবে না, তাই রাতে একবার করে মাউথ ওয়াশ করতে পারেন। মাউথ ওয়াশ করলে রাতের বেলায় দাঁতের মধ্যে ব্যাকটিরিয়া ফর্ম করতে পারবে না। তাতে মাড়িও ভালো থাকে। দাঁতও তাতে ভালো থাকবে। আর ছয় মাস পরপর দাঁত পরীক্ষা করে নেওয়া প্রয়োজন। দাঁতে কোনো রোগ আছে কিনা তা ছয় মাস পরপর পরীক্ষা করলেই ধরা পড়বে।

এখন চারদিকে স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবির হয়। আমি বলবো, স্বাস্থ্য পরীক্ষার সঙ্গে সঙ্গে দাঁত পরীক্ষার শিবির হওয়া প্রয়োজন। দাঁত পরীক্ষা শিবির কমই হয়। আমরা অবশ্য স্টার ডেন্টাল ক্লিনিক থেকে বিনামূল্যে দাঁত পরীক্ষা শিবির করি চা বাগান ও বস্তি এলাকায়। দাঁত পরীক্ষা করে আমরা সচেতনতা বৃদ্ধি করি। বিনামূল্যে ওষুধও বিলি করি আমরা। করোনার আগে অনেক শিবির হয়েছে। মাঝখানে করোনার জন্য আমাদের শিবিরগুলো কমে গিয়েছিল। এখন আবার শিবির হতে চলেছে।

দাঁতের উদ্দেশ্য হলো খাবার চিবানো। সেক্ষেত্রে দাঁতই যদি না থাকে, তবে চিবনোর সমস্যা হয়। আর না চিবতো পারলে, নানা ভিটামিন, ক্যালসিয়াম প্রভৃতি বের হয় না। সেগুলো না বের হলে অপুষ্টি হবে। তা থেকে হজমের সমস্যা তৈরি হবে।আর তার জেরে পরবর্তীতে স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি হবে।

ব্রাশ কিন্তু তিন ধরনের মতো হয়। সফট, হার্ড এবং মিডিয়াম। চেষ্টা করবেন সফট ব্রাশ ব্যবহার করার। ব্রাশ অনেকটা তুলির মতো । হালকা করে তুলির মতো ব্রাশ করবেন, ভালো থাকবেন।

আমরা মাঝেমধ্যে দাঁতের শিবির করি। কেউ যদি শিবির করাতে আগ্রহী হন তবে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। আমাদের সঙ্গে যোগাযোগের নম্বর স্টার ডেন্টাল ক্লিনিক, মোবাইল --০৮১০১৩৩১১০৭।

চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে বলবো, নতুন যারা চিকিৎসক আসছেন তারা যদি মহৎ চিকিৎসক ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের কথা স্মরন করে গরিব সাধারণ মানুষের কথা চিন্তা করে কিছু কিছু স্বাস্থ্য পরীক্ষা করেনতো খুব ভালো হয়। নিজেদের রুটিরুজির দিকটি দেখতেই হবে কিন্তু সমাজের প্রতিও আমাদের দায়বদ্ধতা রয়েছে। যারা আর্থিক দিক থেকে অনগ্রসর, যারা টাকার অভাবে ডাক্তারের কাছে যেতে চান না, আমরা যদি তাঁদের কাছে পৌছে যাই সময়সুযোগ করে তবে সমাজ উপকৃত হবে। সমাজের ভালোই হবে তাতে। আর তার ফলে সামগ্রিকভাবে চিকিৎসক সমাজেরই ভালো হবে। সবশেষে বলবো, সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

কর্পোরেট সংস্কৃতির কাছে বহু চিকিৎসকের আজ হাত-পা বাঁধা

ডাঃ গীতা চ্যাটার্জী
(হাকিম পাড়া, বলাই দাস চ্যাটার্জী রোড, শিলিগুড়ি)

সকলকে পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। আমি লক্ষ্মৌ মেডিক্যাল কলেজ থেকে পাশ করেছি। আর অল ইন্ডিয়া ইন্সটিটিউটে আমার ট্রেনিং হয়েছে। ট্রেনিংয়ের পরপরই চিন্তা এসে যায় বারবার, দেশের মানুষের সেবা করবো। আমি ইংল্যান্ডে ছিলাম তিন বছর। সেখানেও তিন বছরের বেশি থাকি নি। কারণ বারবারই ভাবতাম, দেশে ফিরে আসবো। দেশে ফিরে দেশের মানুষের সেবা করবো। ইংল্যান্ডে থেকে বিদেশিদের সেবা করবার জন্য ডাক্তারি পাশ করিনি।

ইংল্যান্ডে আমার মেয়ের জন্মও হয়। ফলে আর সেখানে ডিগ্রি করিনি। সেখান থেকে দেশে ফিরে এসে এনাসথেসিয়ার ওপর বি এইচ ইউ ডিগ্রী করলাম। কালিম্পংয়ে মিশনারি হাসপাতালে কাজ করেছি। আমি এনাসথেসিস্ট হলেও শুধু সেই কাজটিই করতাম না। কোনো রোগী এলে রোগীর রোগ জেনে তাঁকে কিভাবে সুস্থ করে তোলা যাবে সেই চিন্তা সব ডাক্তারের মনে একসঙ্গে কাজ করতো । আর সেই ভাবেই সব ডাক্তার একসঙ্গে কাজ করতেন। মানুষের সেবা করাটাই তখন ছিল চিকিৎসকদের মুখ্য উদ্দেশ্য।

১৯৬৪ সালে আমি এম বি বি এস পাশ করি। ইংল্যান্ডে যাই ১৯৬৭ সালে। ফিরে এসেছি ১৯৭০ সালে। ইংল্যান্ড থেকে ফিরেই কালিম্পংয়ে মিশনারি হাসপাতালে কাজ করি। বিদেশের সঙ্গে এখানে রোগের ধরনেও পার্থক্য ছিলো। এখানে বেশি ফাইলেরিয়া, হাইড্রোসিল প্রভৃতিরোগী বেশি পেতাম।

আমি কলকাতার পিজি হাসপাতালে কাজ করেছি ১৯৮৫ সালে। কলকাতার পর কাজ করি উত্তরবঙ্গ মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালে। আমি আর আমার প্রয়াত স্বামী ইউরোলোজিস্ট ডাক্তার পি কে চ্যাটার্জী একসঙ্গে মেডিকেলে কাজ করেছি। তারপর স্বেচ্ছায় অবসর নিয়ে নিই। স্বেচ্ছা অবসর নিয়ে নিই বিরক্ত হয়ে। আমরা মানুষের সেবা করবো বলে উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে কাজে যোগ দিই।কিন্তু সেখানে ওটিতে কাজ করতে গিয়ে দেখতাম, আজ সুতো নেই, কাল সূঁচ নেই, পরশু অমুক কর্মী নেই। সবমিলিয়ে কাজ করে মজা পেতাম না। কাজ করার ইচ্ছে থাকলেও কাজ করতে পারতাম না, তাই মেডিকেলের চাকরি থেকে স্বেচ্ছা অবসর গ্রহন করি। মেডিকেলে চাকরি করতে গিয়ে দেখতাম, সময় নষ্ট হচ্ছে, পরিশ্রম নষ্ট হচ্ছে। ফলে একপ্রকার বিরক্ত হয়েই চাকরিটা ছেড়ে দিই।

এখন আমার বয়স ৮২ বছর। এই বয়সে এসে আর আগের মতো কাজ করতে পারি না। পরিবারের পিছনে এখন বেশি সময় দিই। তবে সময় পেলে অনলাইনে কিছু সেবা দিই। বিভিন্ন মানুষকে চিকিৎসার বিষয়ে পরামর্শ দিই। আমি এখন সব ডাক্তারের কাছে আবেদন করবো, আর্থিকভাবে অনগ্রসরদের কথা আপনারা চিন্তা করুন। সহানুভূতির সঙ্গে আপনারা রোগীর অবস্থা বিবেবচনা করুন। রোগী সেবার কাজকে মাথায় রেখে ডাক্তারি করা উচিত। আর্থিকভাবে অনগ্রসরদের সেবা করলেই ডাক্তারি সার্থক হয়। অনেক ডাক্তার এখনও গরিব রোগীদের সেবা করেন। অনেক ডাক্তার এখনও গরিব রোগীদের কাছ থেকে ভিজিট নেন না। কিন্তু অনেক ডাক্তারের উপায় নেই। অনেক ডাক্তার কর্পোরেট সংস্কৃতির কাছে দায়বদ্ধ। কর্পোরেট সংস্কৃতির কাছে তাদের হাত-পা বাঁধা। আবার একদিনে কোনো ডাক্তার দুশো রোগী দেখলেন, সেটাও রোগী সাধারনের প্রতি অন্যায় হয়। একদিনে অত রোগী দেখা যায় না।

আমার বাবা ইংল্যান্ডে যাওয়ার সময়ই আমাকে বলেন, তুমি বিদেশে যাচ্ছো, যাও। ডাক্তারি পড়ছে, পড়ো। কিন্তু মানুষের সেবা করবে। টাকার পিছনে ছুটবে না। টাকা এমনিতেই আসবে। মানুষের সেবা করাকেই মুখ্য করে চলবে। পরবর্তীতে বাবার নির্দেশ মেনেই কাজ করেছি। আমাদের পৈতৃক বাড়ি উত্তর প্রদেশের রায়বেরেলিতে।

কার্বন বাড়তে থাকায় ফুসফুসের রোগ বাড়ছে

ডাঃ চন্দ্রপ্রসাদ শর্মা

(পালমোনোলজিস্ট, ফুসফুস এবং ক্রিটিক্যাল কেয়ার বিশেষজ্ঞ---ডিরেক্টর, নিবেদিতা নার্সিং হোম, প্রধান নগর, শিলিগুড়ি)

সকলকে নমস্কার । এবং চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। ২০০০ সাল থেকে চিকিৎসার কাজে যুক্ত হই শিলিগুড়িতে। প্রথমে শিলিগুড়ি হাকিমপাড়ার একটি নার্সিং হোমে চিকিৎসার সঙ্গে যুক্ত ছিলাম। বিগত দশ বছর ধরে আমি প্রধান নগরের নিবেদিতা নার্সিংহোমে ছিলাম। এখন সেই নার্সিংহোমের ডিরেক্টর হিসাবে কাজ করছি।

পরিবেশের অনেক পরিবর্তন হয়েছে বিগত কুড়ি বছরে। কুড়ি বছর আগে শিলিগুড়ি ও তার আশপাশে পুরো সবুজ ছিলো। তখন টিউবারকুলোসিস, নিউমোনিয়া , লাং ইনফেকশন বেশি ছিলো। তার সঙ্গে সিজনালি ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া বা ইনফেকটিভ রোগগুলো ছিলো। কিন্তু এখন পরিবেশ দূষনের কারনে অ্যাজমা, সি ও পি ডি, ব্রঙ্কাইটিস, লাং ডিজিজ, শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যা বেড়েছে। হঠাৎ করে দেখছেন এখন গরম বৃদ্ধি পেয়েছে। গরম বেড়ে যাওয়ার জন্য ডিহাইড্রেশন, হিট স্ট্রোক নিয়ে রোগী আসছেন। কুড়ি বছর আগে শিলিগুড়ি হিলকার্ট রোডে কত গাড়ি চলাচল করতো তা হাতে গোনা যেতো। এখন পাড়াগুলোতেও প্রচুর গাড়ির যানজট। তার সঙ্গে প্রচুর বহুতল বিল্ডিং তৈরি হয়েছে। শিলিগুড়ির আশপাশের সবুজ কমে যাওয়ায় রোগের ধরন বদলে গিয়েছে। তাপমাত্রার ধরনও বদলে গিয়েছে। শিলিগুড়ি থেকে শালবাড়ি অতিক্রম করে সুকনা পর্যন্ত গেলে দেখবেন তাপমাত্রার ধরন অনেক বদলে গিয়েছে।

থিওরেটিক্যালি সবাই অনেক কথা বলেন। কিন্তু বাস্তবে কোনো কাজ হচ্ছে না। ডিফরেস্টেশন যেভাবে হয়েছে সেইভাবে রিফরেস্টেশন হচ্ছে না। উন্নয়নের জন্য গাছ কাটতে হচ্ছে। কিন্তু গাছ কাটার আগে গাছ লাগাতে হবে। গাছ কমছে, গাড়ি বাড়ছে। ফলে কার্বন বাড়ছে। কার্বন বাড়তে থাকায় ফুসফুসের খুব ক্ষতি হচ্ছে। ছোট শিশুদের ব্রঙ্কিওলাইটিস বেড়েছে। শিশুদের শ্বাসকষ্টজনিত রোগ বেড়ে গিয়েছে।

ফুসফুস ভালো রাখতে স্মোক, ডাস্ট এবং কোল্ড নিয়ে ভাবতে হবে। কোল্ড এলার্জি থাকলে কোল্ড থেকে বাঁচতে হবে। ডাস্ট থেকে দূরে থাকতে হবে। আর স্মোক বা ধূমপান বন্ধ করতে হবে।

মাঝেমধ্যে দুমাসে একবার শিলিগুড়ির আশপাশে আমি সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য শিবির করি। আমার এক ফাউন্ডেশন আছে। যাকে বলে এন জি ও। এয়ারওয়েজ রিসার্চ ফাউন্ডেশনের মাধ্যমে অনেক কাজ করছি। সেই ফাউন্ডশনের মাধ্যমে আলোচনা সভা করি। ভার্চুয়াল আলোচনা করি জুনিয়র ডাক্তারদের সঙ্গে। জুনিয়র নতুন ডাক্তারদের মধ্যেও সচেতনতা বৃদ্ধি করছি। আর একটি এন জি ও আছে। দার্জিলিং অঙ্কোলজি ট্রাস্ট। তার সঙ্গে যুক্ত আছি। কিভাবে ক্যান্সার প্রতিরোধ করা সম্ভব, লাং ক্যানসার কিভাবে আটকানো যায় তার জন্য আলোচনা করি। ডাক্তার পি ডি ভুটিয়া, ডাক্তার পঙ্কজ চৌধুরী, ডাক্তার রেড্ডি রয়েছেন। সবাই মিলে কাজ করছি ক্যান্সার সচেতনতার জন্য।

আমাদের নিবেদিতা নার্সিং হোমে আগে বেশি ফুসফুস বা পালমোনলজির রোগী বেশি আসতো। কিন্তু বিগত দেড় দুই বছর ধরে এডভান্স কার্ডিয়াক ইউনিট শুরু করা হয়েছে। এখানে এনজিওগ্রাফি, এনজিওপ্লাস্টি, পেস মেকার, ইমপ্লান্টেশন , সি আর টি ইত্যাদি অনেক চিকিৎসার উন্নতি হয়েছে এই নার্সিং হোমে। সঙ্গে কার্ডিওলজিস্ট রয়েছেন। সিনিয়র গাইনকোলজিস্টও কয়েকজন এখানে আসছেন পার্ট টাইমে। ডাঃ অনুপ খারেল, ডাক্তার রেবা বিশ্বাস, ডাঃ গৌতম মুখার্জী রয়েছেন। তাদেরকেও রোগীরা এখানে দেখাতে পারেন।

সাধারণভাবে শিলিগুড়িতে বিভিন্ন নার্সিং হোমে যে বিল হয় আমাদের এখানে তার থেকে কম হয়। আমি এখানে ডিরেক্টর। ফলে কোথাও যদি নজর আসে, সেরকম রোগীর আবেদন হলে, আমার ফী ইত্যাদি মুকুব করে দিই। মানবিক কারনে অনেক রোগীর পাশে দাঁড়াই। সকাল দশটা থেকে সারাদিন নার্সিং হোমেই থাকছি। শুধু দুপুরে খেতেই যাই দু আড়াই ঘন্টার জন্য। কখনও এখানে চেম্বার করছি, কখনও নার্সিং হোমে রোগী দেখছি।

চিকিৎসক দিবসে বলবো, সকলে সুস্থ থাকুন ভালো থাকুন। সবাই সতর্ক থাকলে আগে রোগী ধরা পড়লে কঠিন রোগের চিকিৎসা ভালো ভাবে হবে। ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়ান দিবস হলো চিকিৎসক দিবস। সব চিকিৎসকের কাছে বলবো, সবাই মিলে সমাজের উন্নতিতে কাজ করুন।।

আহার শুদ্ধি হলে চেতনা শুদ্ধ হয়

স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস
(সভাপতি, ইসকন, শিলিগুড়ি)

শাস্ত্রে বলা আছে, ‘ আহার শুদ্ধো সত্ত্ব শুদ্ধি, ধ্রুবা স্মৃতি স্মৃতি লম্ভে সর্বগ্রন্থিনাং বিপ্র মোক্ষঃ’। অর্থাৎ আহার শুদ্ধি করার মাধ্যমে আমাদের সত্ত্বা বা এক্সিট্যান্স শরীর শুদ্ধ হয়। শরীর শুদ্ধ হলে চেতনা শুদ্ধ হবে। চেতনা শুদ্ধ হলে আমরা ভালো কিছু ভাবতে পারবো। আমার যদি শরীর বা চেতনা শুদ্ধ না হয় তবে আমার চিন্তাভাবনাও কালিমালিপ্ত হবে। বর্তমান সময়ে মানুষেরা সব অমেধ্য জিনিস খাচ্ছে। মদ-মাংস খাচ্ছে। ধূমপান করছে। নেশা করছে। জুয়া খেলছে। অবৈধ যৌন সম্পর্ক করছে। কলি এই চারটে জিনিসের মধ্যে বাস করে। এইসব খাদ্যাভাস প্রতিবিম্বিত হয় তার চেতনার মধ্যে। ডাক্তারি শাস্ত্রে বলা আছে, আমাদের যে এন্টিস্টাইন বা ফুড পাইপ শরীরের থেকে নগুন বেশি লম্বা। কিন্তু বাঘ সিংহের এন্টিস্টাইন শরীর থেকে ছগুন বড়। যাতে তাড়াতাড়ি খাদ্য স্টমাকে গিয়ে পৌছায়। আর একটি হলো, মাংসাশী প্রানীদের দাঁতগুলো ছুঁচোলো। যারা নিরামিষাশী তাদের দাঁতগুলো চ্যাপ্টা। আর খাওয়ার পর হজম করার জন্য যে ফ্লুইড বা এসিড বের হয় , মাংসাশী প্রানীদের ক্ষেত্রে তা বেশি বের হয় যাতে তারা কাঁচা মাংস সহজেই হজম করতে পারে। যারা নিরামিষাশী প্রানী তাদের শরীরে ঘাম হয়, কিন্তু মাংসাশী প্রানীদের তা হয় না। প্রকৃতিগত দিক থেকে মানুষ হলো নিরামিষাশী। শাকসব্জি ফলমূল দুধ , মিস্টি আমাদের খাদ্য। প্রকৃতির উৎপাদিত খাবারই আমাদের খাদ্য। কিন্তু আমরা প্রকৃতি বিরোধী খাবার খাচ্ছি জোর করে। ফলে মানুষের রোগব্যাধি সব বাড়ছে। আগে ক্যান্সার খুব কম লোকের হোত, এখন বাড়ি বাড়ি ক্যান্সার। ছোট ছেলেদেরও আজকাল কোলেস্টরল হচ্ছে, ডায়াবেটিস হচ্ছে। আগে একটা নির্দিষ্ট বয়স পার হওয়ার পর ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল হোত। এখন ক্লাস এইটে পড়ে এমন

TATA TISCON
JOY OF BUILDING
Platinum Dealer
Berger
Paint your imagination
Sika
BUILDING TRUST
Auth. Dealer Auth. Distributor
deeessrana2013@rediffmail.com

DEE ESS ENTERPRISE

Retail outlet
46, Satyen Bose Road
Deshbandhupara
Siliguri-734004
Ph. : 0353-3591128

C & F Office :
2nd Floor Manoshi Appartment
Babupara, Satyen Bose Road
Siliguri-734004
West Bengal

ছেলেরও হৃদরোগ হচ্ছে। আগে এমনটা হোত না। খাদ্যভাস ঠিক নেই বলেই এসব হচ্ছে। আমরা এখন যেসব খাবার খাচ্ছি রজঃ এবং তমগুনের খাবার খাচ্ছি। সাত্বিক খাবার খাচ্ছি না আমরা। প্রকৃতি বিরুদ্ধ খাবার খাচ্ছি বলেই আমাদের রোগের নানা ধরন বাড়ছে। ডাক্তাররা ওষুধ দিয়ে কি ভালো করবেন? আমাদের ডায়েট যদি ঠিক না হয়, তবে কি করে হবে? ওষুধ দিয়েতো চেতনা ঠিক করা যাবে না।

১২৭ বছরেও বেশ ভালো আছেন এক যোগাগুরু। তিনি পদ্মশ্রী পেয়েছেন। সম্প্রতি তিনি শিলিগুড়ি এসেছিলেন। তিনি সব সিদ্ধ খাবার খান আর মেডিটেশন করেন। আমাদের চাই সিম্পল লিভিং, হাই থিঙ্কিং। আমাদের প্রভুপাদও সেই কথাই বলেছেন।

পরের জীবনে আপনি কি হবেন, তার প্রস্তুতি এই জীবনেই নিতে হবে। জ্বরা ব্যাধি জন্ম মৃত্যুর চক্র থেকে বের হতে আপনাকে প্রস্তুতি নিতে হবে। আমাদের ভারতীয় সংস্কৃতি গভীরভাবে অনুভব করতে হবে। মহাপ্রভু হরেকৃষ্ণ আন্দোলন শুরু করেছিলেন। আমাদের ইসকন প্রতিষ্ঠাতা প্রভুপাদও সেই আন্দোলন সারা বিশ্বে ছড়িয়ে দিয়েছেন। তাই আমাদের খাদ্য গ্রহন সেভাবে করতে হবে। ভগবানকে নিবেদন করে খাদ্য গ্রহন করলে খুব ভালো।

এই বিশ্বে যা কিছু আছে সব কিছু ভগবানে সম্পত্তি। সূর্য বাতাস জল গাছপালা সব প্রকৃতি বা ভগবানের সৃষ্টি।

সবশেষে সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। সবাই ভালো থাকুন, সুষ্ঠুভাবে নিয়মশৃঙ্খলা মেনে চলুন। রথ যাত্রা এবারে ২০ জুন পার হয়েছে। রথ যাত্রা উপলক্ষ্যেও সকলকে শুভেচ্ছা।

তরুছায়া তলে

তন্ময় ঘোষ
(শিবরাম পল্লী,
শিলিগুড়ি)

পৃথিবীর গর্ভগৃহ
হইতে জনম তোমার,
মানব কাটিয়া করে বৃক্ষের পাহাড়।।
মন্দিরে পূজা হয় তোমার ফুলে,
মানবের খিদা মেটে, তোমার ফলে।।
পথিক ঘুমায় পথে তোমার ছায়ায়,
সোনার ফসল আসে চাষির বাসায়।।
গাছের উপর চাঁদের আলো,
স্মৃতির ছেলেবেলা,
মনমোহিনি ধানের ক্ষেত,
সরসে ফুলের মেলা।।
জগৎ বাঁচিয়া আছে তোমার বরে,
মানব তোমায় লইয়া সাজায় ঘরে।।
দুর্ভিক্ষের দিন যদি দেখতে না চাও,
এখনও সময় আছে বৃক্ষ বাঁচাও।।

ADVANCED ENT CARE

Shruti Hearing Aid Centre

Dr. R. Mahato
M.B.B.S. (Cal), D.L.O. (Cal),
M.S., ENT (PRIMER, Chandigarh)
Consultant ENT & Head-Neck Surgeon
Ph. : 0353-2535032
Mobile : 9593078880, 9474729855

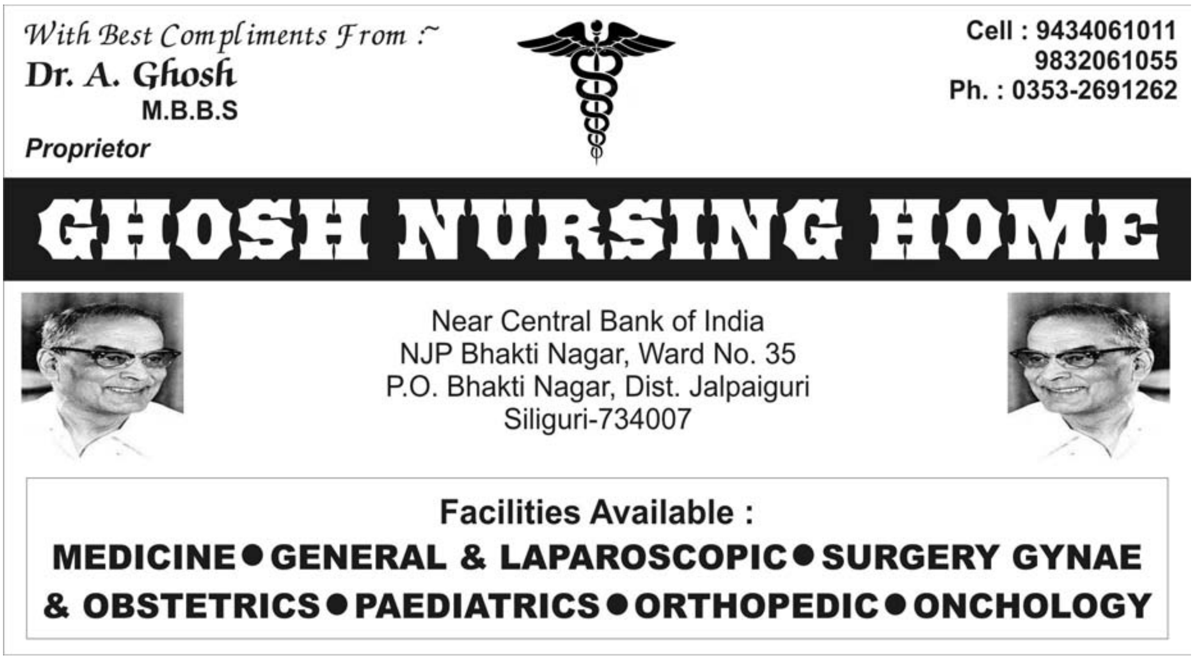
শরীর-স্বাস্থ্য ভালো রাখতে ইতিবাচক চিন্তা করুন

লায়ন ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল

(বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক, হাকিমপাড়া, শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। প্রথমত আমি মনে করিয়ে দেবো, এই চিকিৎসার কিন্তু দিনকে দিন অগ্রগতি হচ্ছে। অনেক কিছু নতুন আসছে। সুতরাং সব চিকিৎসকের কিন্তু নিজেকে পড়াশোনা করে আপটু ডেট থাকতে হবে। পিছিয়ে পড়লে হবে না। মনে রাখবেন, চিকিৎসা বিজ্ঞান গতকাল যা ছিলো আজকে তার চেয়েও অনেক বেশি উন্নত। এবং কালকে হয়তো আরও উন্নত হবে। তাই ডাক্তারবাবুরা সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে যদি সেই জ্ঞানগুলো আহরন করেন তবে ডাক্তারবাবুই লাভবান হবেন না, রোগীও লাভবান হবেন। তাছাড়া আজকাল দেখবেন, অনেক রোগী আজকাল নেটে পড়াশোনা করে ডাক্তারবাবুর কাছে আসেন। তাই রোগীর মনে অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। আর রোগী সাধারনের সেই সব প্রশ্নের সঠিক উত্তর ডাক্তারবাবুরা তখনই দিতে পারবেন যখন তারা আধুনিক প্রযুক্তি সম্পর্কে জানবেন এবং তা রোগীকে বোঝাতে পারবেন।

যতদিন যাচ্ছে নন কম্যুনিকেবল ডিজিজ বাড়ছে। নন কম্যুনিকেবল ডিজিজ মানে শরীরের মধ্যেই হচ্ছে। আগে বাইরের ব্যাকটেরিয়া থেকে রোগ আসতো। এখন তা হচ্ছে না। এখন বেনিয়ম হয়ে গিয়েছে জীবনযাত্রার মান। আমরা অনেকে ফার্স্ট ফুড খাই,নুন বেশি খাচ্ছি। পরিমানে বেশি খাচ্ছি। এরসঙ্গে মনে করিয়ে দিতে



চাই, আমাদের ভারতবর্ষ কিন্তু এখন তৃতীয় স্থূলকায় দেশ। ওবেসিটি কিন্তু বাড়ছে। ডায়াবেটিসও দু নম্বর থেকে এক নম্বর হতে চলেছি। এক তৃতীয়াংশ জনসংখ্যার মধ্যে হয়তো বিশেষ করে যারা পঞ্চাশ বা ষাট বছরের ওপর বয়স, তাদের উচ্চ রক্তচাপ বেশি। এগুলো নন কম্যুনেকবল ডিজিজ। আমাদের আয়ু যেমন বাড়ছে তেমনই ক্যান্সার বাড়ছে। ক্যান্সার এখন সারা বিশ্বে দ্বিতীয় মৃত্যুর কারণ। হৃদরোগের পরেই বেশি মানুষের মৃত্যু হয় ক্যান্সারের। ক্যান্সার বাড়বাড়ন্তের মূল কারণ হলো মানুষ দীর্ঘায়ু হচ্ছেন। আর তা ধরা পড়ছে। বেশি বয়সের সঙ্গে সঙ্গে সেলুলার রিপেয়ার শরীরে নষ্ট হয়ে যায়।আর কোনো কোষ যদি খুব বিশালাকারে বাড়তে থাকে, আনকন্ট্রোলড ডিভিশনাল সেল বাড়তে থাকলেই ক্যান্সার হয়। এগুলো সব নন কম্যুনিকেবল ডিজিজ।

তবে পরিবেশের দূষনের কারনেও কিছু রোগ হচ্ছে। পরিবেশ ভালো রাখতে পারলেও কিছু রোগ থেকে মুক্তি পেতে পারি। যেমন অ্যাজমা, ফুসফুসের রোগ। চোখের ক্ষতি হয় যদি লাইটজনিত দূষন হয়। শব্দ পল্যুশনে কানের ক্ষতি হতে পারে। পেটের অনেক রোগ মাইক্রোপ্লাস্টিক থেকে হতে পারে। মাছের মধ্যে মাইক্রোপ্লাস্টিক প্রবেশ করে গিয়েছে। সেই মাছ আমরা গ্রহন করছি। সেই মাছ থেকে আমাদের শরীরে প্লাস্টিক চলে আসছে। তাই পরিবেশ ঠিক রাখতে হবে। পরিবেশ ভালো হলে আমরা অনেক ভালো থাকবো।

তবে আমাদের দেশও চাইছে অর্গানিক চাষবাসে চলে যেতে। সিকিমে জৈব কৃষি শুরু হয়েছে। আমাদের রাজ্যেও চেষ্টা শুরু হয়েছে। বায়ু দূষন ঠেকাতে ইলেকট্রিক ভেহিক্যাল শুরু হয়েছে। ইলেকট্রিক ভেহিক্যাল পুরোদমে শুরু হলে কিন্তু অনেক দূষন কমাতে পারবো। রাসায়নিক সার থেকেও কিন্তু আমরা অনেকটা দূরে চলে আসছি।

জলের মাত্রা অনেক স্থানে কমে গিয়েছে। জল সংরক্ষন কিন্তু অনেক প্রয়োজন। জল নিয়েও ভাবনার প্রয়োজন হয়ে পড়েছে।

স্বাস্থ্য পরিষেবা কিছু কিছু ক্ষেত্রে মানুষের আয়ত্বের বাইরে চলে যাচ্ছে। এব্যাপারে সরকারের ব্যবস্থা গ্রহন করা প্রয়োজন। ওষুধের দামও বাড়ছে। আমি নিঃশুল্ক পরিষেবা দিয়ে থাকি গরিবদের মধ্যে। ডায়াবেটিস, ব্লাড প্রেসার, ইউরিক এসিড প্রায়ই আমি গরিবদের জন্য বিনা পয়সায় পরীক্ষা করি। বিনামূল্যে ওষুধও দিয়ে থাকি। সব ডাক্তার এনিয়ে এগিয়ে এলে ভালো। আমি রক্তও দিয়ে থাকি। গরিব মানুষের সেবা করার দিকটি আমাদের বিশেষভাবে চিন্তাভাবনা করা প্রয়োজন।

তবে আমাদের জীবনশৈলী পরিবর্তন করতে পারলে অনেক রোগ থেকে আমরা মুক্ত হতে পারি। কায়িক পরিশ্রম করতে হবে। খাদ্যভাস পরিবর্তন করতে হবে। ধূমপান ও মদ্যপান বন্ধ করতে হবে। ফার্স্ট ফুড যতটা সম্ভব কমিয়ে দিতে হবে।

মানসিকভাবেও শান্ত থাকতে হবে। স্পিরিচুয়াল হেলথ চাঙ্গা করতে হবে। অন্যের কল্যানে ব্রতী হতে হবে। তাতে মন শুদ্ধ হয়।

রেগে গেলে শরীরে অনেক হরমোন নিঃসরন হয়। সেই হরমোন অনেক ক্ষতি করে। রেগে গিয়ে কোনো ভালো কাজ করা যায় না। সবার সঙ্গে মিশে সবাই মিলে একসঙ্গে কাজ করলে বেশ ভালো হবে সমাজের।

যে কোনো জিনিসেই পজিটিভ দৃষ্টিভঙ্গি থাকা দরকার। নেগেটিভ থেকে পজিটিভ আসতে পারে না। পজিটিভ থেকে পজিটিভ আসে। আর পজিটিভ বা ইতিবাচক ভাবনা বৃদ্ধি পেলে সকলের মঙ্গল।

সাত্ত্বিক আহার গ্রহন করলে মন শান্ত থাকে

ভক্তিবেদান্ত মাধব মহারাজ

সকলকে রথযাত্রা এবং চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। আমি শিলিগুড়ি শক্তিগড় কেশব গোস্বামী গৌড়ীয় মঠ থেকে মঠাধ্যক্ষ বলছি। আমাদের মূল মঠ হলো নবদ্বীপস্থ শ্রী দেবানন্দ গৌড়ীয় মঠ। তারই শাখা মঠ হচ্ছে শিলিগুড়িস্থ শ্রীকেশব গোস্বামী গৌড়ীয় মঠ। এই শ্রীকেশব গোস্বামী গৌড়ীয় মঠে ৪ঠা আষাঢ় ২০শে জুন মঙ্গলবার শ্রী শ্রী জগন্নাথ দেবের ৫৪তম বর্ষ উদযাপিত হয় বিরাটভাবে। এই রথযাত্রার মূল তাৎপর্য হলো, জগন্নাথ দেব স্বয়ং ভগবান। শ্রীকৃষ্ণই জগন্নাথ রূপে এই জগতের ভক্তদের কৃপা করে এসেছেন। এই জগন্নাথ কেউ দর্শন করে বা দড়ি ধরে কেউ টানে তবে তার ভক্তিলাভ হয়। জড় জগতের মোহে পড়ে মানুষ যে ভুল পথে পরিচালিত হচ্ছে সেই ভুলও ভেঙে যায়। আধ্যাত্মিক বা পারমার্থিক জগতে এসে ভক্তি নিয়ে ভগবৎ কৃপা লাভ করা যায়।

মঙ্গলবার ২০শে জুন ভোর চারটেয় আমাদের মন্দিরে মঙ্গলারতি হয় জগন্নাথ দেবের । তারপর ভোর ছটা থেকে আটটা পর্যন্ত পাঠ কীর্ত্তন হয়। মন্দিরে ছটা থেকে সাড়ে সাতটার মধ্যে জগন্নাথ দেবের বিশেষ অর্চন পূজা হয়, বাল্য ভোগ হয়। বিশেষ ভোগ হওয়ার পর সুন্দরভাবে জগন্নাথদেবকে সাজানো হয়, শৃঙ্গার করিয়ে মালা পড়ানোর পর সকাল এগারটায় ছাপান্ন ভোগ দেওয়া হয়। মহা সাড়ম্বরে ভোগারতি হওয়ার পর বারোটায় অমৃত যোগে জগন্নাথ দেব রথে আরোহন করেন। রথে জগন্নাথ দেবকে সাজানো হয় আসল ফুল দিয়ে।রথে আরতি এবং পরিক্রমা হয়। দুপুর একটার সময় সকলকে মহাপ্রসাদ দেওয়া হয়। তারপর বিকেল চারটেয় মঠ থেকে ভক্তদের পরিচালনার মাধ্যমে জগন্নাথ দেবের রথ যাত্রা পরিক্রমায় বের হন। পরিক্রমার সময় যে যেখানে থাকুক, জগন্নাথ দর্শন করলে , রথ স্পর্শ করে তার আর পুর্নজন্ম হয় না। তার মধ্যে কৃষ্ণ ভক্তি হয়।

আজকাল অনেকে রথ বের করেন বলে শুনেছি। কিন্তু রথ বের করা মানে পুতুল খেলা নয়। রথ মানে সাক্ষাৎ ভগবানের রথ। রথ মানে ভক্তি। আমার অর্থ আছে বলে আমি রথ বের করলাম, এটা ছেলে খেলা নয়। জগন্নাথ সেবা পুজো করতে হলে তাকে সাত্ত্বিক আহার গ্রহন করতে হয়। তাকে সম্পূর্ন রুপে নিরামিষ খাদ্য গ্রহন করতে হবে। কণ্ঠে তুলসী মালা ধারন করতে হবে। তিলক ধারন করতে হবে। যাজকজনকে তিলক যাজন করতে হবে। এসব করলেই সে জগন্নাথ দেবের পুজোর অধিকারী হতে পারে। কিন্তু এসব নিয়ম না মেনে কেউ অর্থ আছে বলে জগন্নাথ দেবের রথ বের করলো, তা মহা অপরাধ হয়। সকলেই জগন্নাথ দেবকে রথে চড়াতে পারে না।

জগন্নাথের কৃপাই হলো আসল কৃপা। জগন্নাথ দেবই হলো আসল ডাক্তার। তিনি জগতের ডাক্তার। জগন্নাথের কৃপা হলে সব ভব রোগ, মানসিকরোগ দূর হয়ে যাবে। আমরা কৃষ্ণ কৃপা লাভ করতে পারবো। ভগবান থেকেই সব সৃষ্টি। তাই জগন্নাথ দেব আসল ডাক্তার। আমাদের এখানে যারা আসেন আমরা সকলকে নিরামিষ খাদ্য গ্রহন করতে বলি। আর সকলকে পাঠকীর্ত্তন ও হরিকথা শ্রবন করতে বলে। মানুষ যদি সাধু সঙ্গ করে তবে সকলের মন শান্ত থাকবে। মন শুদ্ধ হবে। মন শুদ্ধ হলে সকলের শরীরও ভালো থাকে।

সত্ত, রজঃ, তম খাবার আছে। বেশিরভাগ লোক রজঃ ও তমগুনের খাদ্য গ্রহন করছে। কিন্তু সবাই যদি সাত্ত্বিক আহার গ্রহন করে তবে ঈর্ষা বা হিংসা হবে না। সাত্ত্বিক আহার গ্রহন করলে মন শান্ত থাকে। শরীরের অন্য রোগও থাকে না।

উষ্ণায়ন এবং সবুজ কমে যাওয়ায় চোখের সমস্যা হচ্ছে

ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী
(বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। প্রতিবছর পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস পালিত হয়। প্রতি বছর শ্রদ্ধার সঙ্গে এই দিনটি আমরা চিকিৎসকরা পালন করি। আমাদের থিম প্রতি বছর একটিই থাকে,সেটি হলো চিকিৎসক দিবসের আমরা রোগীদের সেবা দেবো। সেটা বিভিন্ন ভাবে হতে পারে। কোথাও গিয়ে সম্ভব হয় বিনামূল্যে চক্ষু পরীক্ষা শিবির বা হাসপাতালের মধ্যে বসেরোগীদের কোনো বাড়তি সুবিধা দেওয়া। এছাড়া দৈনন্দিন যেভাবে আমরা রোগী দেখি তাতো আছেই। এই দিনকে সামনে রেখে আমরা কিছু রোগীদের কিছু বার্তা দিতে চাই। আমরা যেহেতু চোখের ডাক্তার চোখ সম্পর্কিত বার্তাই আমরা দিতে চাই। আমরা চাই তা বেশি বেশি করে মানুষের কাছে পৌঁছাক। কারণ মানুষের জীবনযাত্রা বদলে যাচ্ছে। মানুষের স্বভাব, আচারব্যবহার , তাদের টাইম পাস সব কিছু বদলে চলেছে। গত তিনবছর আগে মানুষ যেভাবে সময় পার করতো বা তিন বছর আগে জীবনযাত্রা যেমন ছিলো এখন তা অনেক বদলে গিয়েছে। নতুন নতুন কাজের ধরন বদলে গিয়েছে। ইন্ডোর কাজ মানুষের বেড়ে গিয়েছে। এসবের প্রভাব চোখের ওপর কিভাবে পড়ছে, তা নিয়ে আমরা আলোচনা করবো। আর ছোট শিশুদের চোখের মাইনাস পাওয়ার যেভাবে বেড়ে যাচ্ছে তাতে কি করা উচিত , কি করা উচিত নয় সেদিন আমরা হাসপাতালে বসে শিশুদের অভিভাবকদের সব বোঝাবো--- ভালো এবং খারাপ দিক সব কিছু নিয়ে আলোচনা হবে।

শিলিগুড়ির মানুষ এবার উপলব্ধি করলো, যেখানে দু তিনদিনের বেশি আমরা গরম সইতে অভ্যস্ত ছিলাম না, বৃষ্টি পড়ে যেতো, তাপমাত্রা কখনও ৩৫/৩৬ ডিগ্রীর ওপর যেতো না, সেখানে সারা ভারতে তিন নম্বর স্থান দখল করে ফেললো শিলিগুড়ি। তাপমাত্রা প্রায় ৪২ ডিগ্রী পৌঁছে যায়। সেক্ষেত্রে তিন ধরনের রোগীর মধ্যে আমরা সমস্যা পেলাম। একটা সমস্যা দেখলাম শিশুদের মধ্যে। যেসব রোগী আমাদের এখানে বা অন্য স্থানে চোখের অপারেশন করিয়েছেন, অপারেশনের পর তারা ভালোই ছিলেন, যারা কম্পিউটারের কাজ বেশি করেন -- তাদের সমস্যা হতে থাকলো। আর যারা বাইরে বেশি বাইক ইত্যাদি চালায় ,রোদে ঘোরাঘুরি করতে হয় -- তাদের মধ্যে থেকেও আমরা অভিযোগ পেলাম।

এই সব রোগীদের প্রায় সকলের অভিযোগ, সকালে ঘুম থেকে চোখ নোংরায় ভরে যাচ্ছে। চোখ খুলতে অসুবিধা হচ্ছে। চোখ জ্বালা করছে। চোখ অসম্ভব চুলকোচ্ছে। এবং চোখ লাল হয়ে যাচ্ছে। প্রত্যেক বছরই গরমে সামার এলার্জি বা স্প্রিং ক্যাটার বলে একটা অসুখ আমরা পাই। কিন্তু তা বেশি শিশুদের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে। কিন্তু এবছর সব বয়সের মানুষ এমনকি বয়স্ক রোগীদের মধ্যে এইরোগটি আমরা খুব পেলাম। তার কারণ হলো অত্যধিক গরম পড়া, বৃষ্টি না পড়া। সবুজ ধ্বংস হওয়া। উন্নয়নের জন্য গাছ কাটা পড়ছে। তার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা হচ্ছে। অসম্ভব গরম পড়ছে। এই চোখের রোগের চিকিৎসা আছে। কিন্তু কিছু নিয়ম মেনে চলা আবশ্যক।

সবুজ সবসময় চোখের জন্য ভালো। চোখের একটা রিল্যাক্সেশন এক্সারসাইজ হয়। আমরা দূরে গাছের দিকে তাকিয়ে থাকতে বলি রোগীদের। যারা কম্পিউটারের কাজ করেন তাদেরকে আমরা বলি, কুড়ি পঁচিশ মিনিট কাজ করার পর চেষ্টা করুন সবুজের দিকে তাকিয়ে থাকতে। চোখের এলার্জি ভয়ানকভাবে দেখা দিয়েছে। তবে এর চিকিৎসাও হচ্ছে। অবহেলা করা যাবে না। অবহেলা করলে কর্নিয়াতে স্পট এসে যেতে পারে। ফলে আগে থেকেই সতর্ক থাকতে হবে। যাদের চোখে ক্যাতর পড়ছে তাদের সেই এলার্জি থেকে অবহেলা করলে চলবে না। আর এবারে প্রকৃতি কিন্তু অতিরিক্ত গরমের মাধ্যমে আমাদের সাবধানবানী দিচ্ছে। আমাদের এজন্য সতর্ক থাকতে হবে এখন থেকেই।

হু হু করে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বাড়ছে চোখের রোগ মায়োপিয়া

ডাঃ স্নেহা বাত্রা
(বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট, বর্ধমান রোড, শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। প্রতিবছরই এই দিনটি পালন করা হয়। আমরা সকলের কাছ থেকে এই দিনে বিশেষ ভালোবাসা পাই। আমরাও নানা কর্মসূচি গ্রহন করি বিশেষভাবে।

আজ আমরা শিশুদের মায়োপিয়া রোগ নিয়ে আলোচনা করবো। মায়োপিয়া যেটাকে আমরা সাধারনভাবে বলি, চোখে মাইনাস পাওয়ার থাকা। সাম্প্রতিক একটি প্রবনতা দেখা দিয়েছে, বেশ দ্রুতগতিতে চোখের মাইনাস পাওয়ার বা মায়োপিয়া বাড়ছে। গত ত্রিশ চল্লিশ বছরে এমন হয়নি। আমরা এটাকে বলছি , মায়োপিয়া প্যান্ডেমিক। শুধু ভারতে নয়, সারা পৃথিবীতে বাড়ছে এই রোগ। চিনেতো অনেক রোগ দেখা দিচ্ছে, পাল্লা দিয়ে বাড়ছে ভারতেও।

আমি একটি উদাহরন দিয়ে বলছি, ১৯৮০ সালের স্কুলের হিসেব নিয়ে দেখবেন, একশ জন শিশুর মধ্যে একজন শিশু চোখে চশমা পড়তো। সেই হিসাব ২০০০ বা ২০০৫ এর নিয়ে দেখবেন, একশ জন ক্লাস রুমের শিশুদের মধ্যে দশ পনের জন শিশু চশমা পড়তো। সেই জিনিস এখন আপনি ভারতে কোনো স্কুলে যান , দেখবেন একশ জনের মধ্যে পঁচিশ জন শিশু চোখে চশমা পড়ছে। দশ বছরের মধ্যে প্রায় দ্বিগুন হয়ে যাচ্ছে এই বৃদ্ধির হার। আর এটা ভবিষ্যত ঘোষণা আছে যে, যদি মায়োপিয়া কন্ট্রোল বলে কোনো জিনিস না আসে, যদি আমরা শুধু চশমা দিয়ে যাই তবে ২০৫০ সালে সারা পৃথিবীতে ৫০ শতাংশের মতো চশমা থাকবে-- আর সেই ৫০ শতাংশের

মধ্যে ১০ শতাংশের এতই হাই মাইনাস পাওয়ার থাকবে যে চোখে মাইনাস পাওয়ার দিয়েও চোখে ভয়ানক রোগ হয়ে যাচ্ছে , চোখ বাঁচানো যাচ্ছে না। মায়োপিয়া এতটা সহজ বিষয় নয়, শুধু চশমা দিয়ে একে ইগনোর করা যাবে না। এটা প্রকৃতপক্ষে একটা রোগ যা খুব বেশি হারে বাড়ছে। ৬ থেকে ১২ বছর সাধারণভাবে মাইনাস পাওয়ার আসতে শুরু করে। এখন দেখা যাচ্ছে পাঁচ বছর ছয় বছর এমনকি ক্লাস ওয়ানের শিশুদেরও হাই মায়োপিয়া হচ্ছে। যেসব শিশুর কম বয়সে হাই মাইনাস পাওয়ার দরকার পড়ছে, ততই মায়োপিয়া থেকে চোখের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়তে থাকে।

মায়োপিয়া কেন বাড়ছে?তার অনেক অনুসন্ধান হচ্ছে । ঘরের মধ্যে পড়াশোনার অভ্যেস বা করোনার সময় মোবাইল ট্যাব ইত্যাদির ব্যবহার যেভাবে বেড়েছে তার ফলে প্রভাব আসছে চোখে। যে সব শিশু বাইরের আউটডোরের কাজ বা খেলাধূলার অভ্যেস কমিয়ে দিয়ে ডিজিটাল ডিভাইস নিয়ে চোখের সামনে নিয়ে পড়ে থাকছে তাদের কিন্তু দূরের দৃষ্টি ধীরে ধীরে দুর্বল হয়ে যাচ্ছে।

মায়োপিয়া কন্ট্রোল আর ট্রিটমেন্ট দুটো আলাদা আলাদা জিনিস। আগে আমাদের কাছে শুধু মায়োপিয়া ট্রিটমেন্ট পদ্ধতি ছিলো।

আপনার শিশুর মাইনাস ফাইভ চশমার প্রয়োজন হলে, তা দেওয়াহোত বা কন্টাক্ট লেন্স দেওয়া হোত। সেটা ছয় মাস পরে হয়তো সাড়ে পাঁচ হয়ে গেলো, এক বছর পর ছয় বা সাড়ে ছয় হয়ে গেলো, এই প্রগ্রেশনকে থামানো বা আটকানোর কোনো উপায় ছিলো না। কিন্তু এখন সারা বিশ্বে বিষয়টিকে ঘিরে অনেক নতুন নতুন প্রযুক্তি আসছে। সেই সব প্রযুক্তি আসার পর আমাদের সুবিধা হচ্ছে যেটা তা হলো, একজন শিশুর মাইনাস পাওয়ার বাড়ছে না আরেকজনের বাড়ছে , কেন তা হচ্ছে। কোথায় ভুল হচ্ছে, সেই ভুল সংশোধন করার বিষয়টিও দেখা হচ্ছে এখন। যাতে মাইনাস পাওয়ার বৃদ্ধির সংখ্যা কমিয়ে আনা যেতে পারে। যাকে আমরা বলতে পারি মায়োপিয়া কন্ট্রোল। আমাদের দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে এখন উত্তরবঙ্গের প্রথম মায়োপিয়া ক্লিনিক খোলা হয়েছে। সেই ক্লিনিকে পুরোপুরি পরীক্ষানিরীক্ষা করা হচ্ছে। যাদের প্রথমবার হাই মাইনাস পাওয়ার চশমা লাগছে বা যাদের দ্বিতীয় তৃতীয়বার পরীক্ষার পর দেখা যাচ্ছে, খুব দ্রুত হারে মাইনাস পাওয়ার তাড়াতাড়ি বাড়ছে, এক বছরের মধ্যে পয়েন্ট ফাইভ ওয়ানের বেশি বাড়ছে -- যেটাকে স্বাভাবিক বলা যায় না , সেক্ষেত্রে মাইনাস প্রগ্রেশন ইভ্যালুয়েশন টেস্ট করি। সেই টেস্ট হয় তিন চার রকমের। সিনিয়র অপটোমেট্রিস্টরা তা করেন। আমাদের কাছে দুটো নতুন মেশিন এসেছে। একটি হচ্ছে টমি মেশিন, যেটা অপটিক্যাল বায়োমেট্রি-- যার সাহায্যে প্রকৃতপক্ষে আইবলের আসল লেংথ আর একেকটি প্যারামিটারগুলো ভালোভাবে পরিমাপ করা যায়। আরেকটি হলো পেন্টাকেন মেশিন, যার সাহায্যে কর্নিয়ার কার্ভেচারের পুরো পরিমাপ করা যায়। এই দুটো প্রকৃত কারণ যার ক্রমাগত বৃদ্ধিতে মায়োপিয়া বাড়তে পারে। এই দুতিনি

পরীক্ষা করে যখন আমরা বুঝতে পারি কি কারনে মায়োপিয়া বাড়ছে সেই অনুযায়ী চিকিৎসা ভাগ করে নেওয়া হয় যাতে ওই শিশুর মায়োপিয়া বৃদ্ধিকে আটকে দেওয়া যায়।

মায়োপিয়া কন্ট্রোল করার জন্য চিকিৎসার অনেক পদ্ধতি রয়েছে। তিন চারটে আলাদা পদ্ধতি রয়েছে। একটি হলো আই ড্রপস, যেটা সব থেকে সহজ। এখন মায়োপিয়া কন্ট্রোল করার আই ড্রপস এসেছে। আরেকটি হচ্ছে চশমা, যাকে বলা হচ্ছে স্পেশাল মায়োপিয়া গ্লাসেস। এই বিশেষ চশমা দিয়ে দেখা যাবে ভালো। আর লেন্সের ডিজাইন সেখানে এমনভাবে বানানো হয় যাতে মায়োপিয়া বৃদ্ধি আটকে দেওয়া যায়। তিন নম্বর হচ্ছে কন্টাক্ট লেন্সেস। কোনো কোনো ক্ষেত্রে বিশেষ মায়োপিয়া কন্ট্রোলিং কন্টাক্ট লেন্সেস আছে। লেন্সের ডিজাইন সেভাবেই তৈরি হচ্ছে। চার নম্বর হচ্ছে স্পেশাল ভিশন থেরাপি ব্যায়াম। কিসের জন্য মায়োপিয়া বাড়ছে দেখে নিয়ে তারপর সেই অনুযায়ী চিকিৎসা করে মায়োপিয়া বৃদ্ধিকে আটকে দিতে পারি।

স্থায়ীভাবে পাওয়ার রিমুভ করার পদ্ধতিও আছে। তার মধ্যে একটি হলো লেসার দিয়ে পাওয়ার কারেকশন যাকে বলা হয় লেসিক। এটা খুব ভালো পদ্ধতি। এছাড়া আর একটি পদ্ধতি জনপ্রিয় হচ্ছে। তা হলো স্থায়ী কন্টাক্ট লেন্স বা আই সি এল। এটাতে একটা কন্টাক্ট লেন্স থেকেও খুব সুন্দর একটা লেন্স যা অপারেশন পদ্ধতিতে চোখের মধ্যে সেট করে দেওয়া হয়। যাতে কন্টাক্ট লেন্স বারেবারে পড়া, চোখে পড়া, চোখ শুস্ক হয়ে যাওয়া ইত্যাদি কিংবা কন্টাক্ট লেন্সের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোও এতে হবে না। আর এর জেরে পাওয়ার রিমুভ হয়ে যাবে।

লেসিক সার্জারির জন্য আপনার চোখ উপযুক্ত কিনা তার কিছু পরীক্ষা করতে হয় । হিমালয়ান আই হাসপাতালে সেইসব পরীক্ষার ব্যবস্থা আছে। কেউ যদি আগ্রহী হন তারা যোগাযোগ করলে আমরা পরীক্ষা করে বলে দিতে পারি, আপনার চোখ লেসিক এর উপযুক্ত কিনা। আই সি এল আমাদের হাসপাতালেই হয়। আর লেসিক আমাদের অন্য হাসপাতালের সঙ্গে টাইআপ রয়েছে।

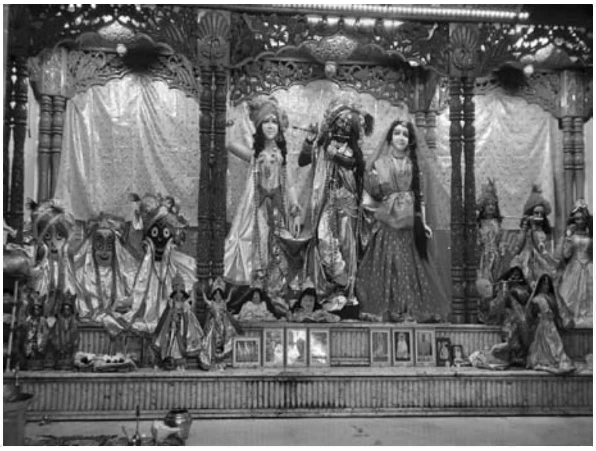
মায়োপিয়া এমনই একটি রোগ যা সকলের জানা উচিত। এর কন্ট্রোলিং বা চিকিৎসা কিছু পদ্ধতি রয়েছে। সবথেকে গুরুত্বপূর্ন হলো লাইফলং রেটিনা পরীক্ষা। হাই মাইনাস পাওয়ার হয়েগেলে রেটিনার কিছু ক্ষতি হওয়া বা রেটিনার কিছু রোগ দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে। বছরে তাই একবার করে রেটিনা পরীক্ষা করা খুব জরুরি। যাতে কোনো সমস্যা ধরা পড়লে তার চিকিৎসা শুরু করা যেতে পারে।

রথযাত্রাও এখন সার্বজনীন হয়ে উঠছে

স্বামী ভক্তিনিলয় জনার্দন
(মঠাধ্যক্ষ, শ্রী শ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ, দেশবন্ধ পাড়া, শিলিগুড়ি)

সকলকে আসন্ন চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। একইসঙ্গে ২০শে জুন রথযাত্রা উপলক্ষ্যেও সকলকে শুভেচ্ছা। ১৯৫৫ সালে এই মঠ স্থাপিত হয় শিলিগুড়ি দেশবন্ধু পাড়ায় ইন্ডোর স্টেডিয়ামের কাছে। আমার পরমারাধ্য গুরুদেব নিত্যলীলা প্রবিষ্ট ওঁ বিষ্ণুপাদ ভক্তিনিলয় সজ্জন গোস্বামী মহারাজ এটা স্থাপন করেছেন, তাঁর গুরুদেব হলো শ্রীলৎ ভক্তিদ্বৈত মাধব গোস্বামী মহারাজ। মায়াপুরে শ্রীচৈতন্য গৌড়ীয় মঠ , সেটিই আমাদের মূল মঠ। তারই শাখা শিলিগুড়ির নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ। নরোত্তম দাস ঠাকুর মহাপ্রভুর পার্ষদ ছিলেন। তিনি সমগ্র এলাকায় শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর দর্শন প্রচার করেছেন। তাই তাঁর নাম অনুসারে হয় এই নরোত্তমগৌড়ীয় মঠ।

রথ যাত্রা সত্য যুগ থেকে চিরাচরিতভাবে হয়ে আসছে। আগে শিলিগুড়িতে রথ যাত্রা দুতিনটি হোত। নরোত্তম গৌড়ীয় মঠে ১৯৮৫ সালে রথ যাত্রা শুরু হয়।



জগন্নাথ। তিনি হচ্ছেন জগতের নাথ, ঈশ্বর। তিনি আরাধ্য দেব। তিনি সকলের পিতা, সকলের স্বামী। জগন্নাথের রথ যাত্রা এখন দেখছি শিলিগুড়ি ছাড়াও বিভিন্ন স্থানে সাবর্জনীন হয়ে উঠছে। আগে শিলিগুড়িতে রথ খোলার রথ হোত। তারপর শক্তিগড়ে শ্রী গৌড়ীয় মঠের রথ হোত। শিলিগুড়ি ইসকনের সেন্টার হায়দরপাড়াতে ইদানীং রথ যাত্রা হচ্ছে। তার প্রথম উদ্যোক্তা আমি ছিলাম। ১৯৯২ সালে প্রথম ম্যাটাডোর দিয়ে রথ হোত। আমাদের এখানেও তিন চাকার ভ্যান থেকে গাড়ি, তারপর এখন কাঠের রথ শুরু হয়। দশদিন ধরে অনুষ্ঠান হয় আমাদের এখানে।

এখানে আমাদের উদ্দেশ্য হচ্ছে, মেলা হবে, সবাই আসবে , রথ

টানবে সেটা বড় কথা নয়। আসল কথা হলো, ভগবৎ কথা সম্পর্কে জানা। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু জগন্নাথ রথ যাত্রাকে সামনে রেখে হরি সঙ্কীর্ত্তন প্রচবর্তন করেন। এই হরি সঙ্কীর্ত্তন হচ্ছে একমাত্র কলি যুগের শুদ্ধ হওয়ার রাস্তা। মনকে পরিস্কার করা বা শক্তি সঞ্চয় করে ভগবৎ ধামে যাওয়ার একমাত্র উপায় হরিনাম সঙ্কীর্তন। তাই শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু তাঁর অষ্ট সম্প্রদায় নিয়ে জগন্নাথের সামনে রথ যাত্রা করেন। তিনি মাথা দিয়ে রথ ঠেলেছেন। আর হরি সঙ্কীর্ত্তন করেছেন। সবাইকে জগন্নাথ দেবের প্রসাদ দিয়ে তিনি সকলকে মুগ্ধ করেছেন।

আমাদের বাংলায় দুর্গাপুজো সার্বজনীন। সেভাবেই রথ যাত্রা সার্বজনীন হয়ে উঠেছে। দিনকে দিন পাড়ায় পাড়ায় রথ যাত্রা হচ্ছে। এটাতো বেশ ভালো উদ্যোগ।এতে আমাদের আনন্দ। রথ যে টানতে হয়, তাতে সুকৃতি হবে, জগন্নাথ দেবের প্রসাদ পাওয়া যাবে রথের মাধ্যমে এতো ভালো। সবথেকে বড় কথা হলো,জগন্নাথ দেব সম্পর্কে মানুষের উৎসাহ আরও বৃদ্ধি পাক। জগন্নাথ দেব হচ্ছেন স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণ, আর বলদেব হচ্ছেন বলরাম, সুভদ্রা হলেন তাদের শক্তির প্রকাশ।

জাতিধর্ম নির্বিশেষে রথ যাত্রায় অংশগ্রহন করা । রথ যাত্রা সকলের এক মিলন স্থল।

জগন্নাথ দেবের দর্শন, প্রসাদে কৃপা হয়। গত ৪ঠা জুন থেকে জগন্নাথ দেব এক অসুস্থতার লীলা করছেন। তাতে অনগ্রসর শবর সম্প্রদায় জগন্নাথ দেবের সেবা করেন এই অসুস্থতার লীলা।

আজ পাড়ায় পাড়ায় রথ যাত্রা হলেও এরপর আমরা দেখবো, বাড়ি বাড়ি রথ যাত্রা হচ্ছে। জগন্নাথ দেবতো এমনটাই চেয়েছেন। এটা জগন্নাথ দেবের বিশেষ কৃপা। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু বলেছেন, গৃহে থাকো, বনে থাকো --সদা হরি বলে ডাকো। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুই জগন্নাথ দেবকে আরও সাবলীল করেছেন,সকলের কৃপা ভাজন করেছেন।

জগন্নাথ দেব বলছেন, আমার সৃষ্টির মধ্যে শ্রেষ্ঠ জীব হলেন মানুষ। সকল মানুষের সমান অধিকার আছে। সকলকে তিনি সমানভাবে কৃপা করেন। যদিও তিনি ভক্তদের বিশেষভাবে কৃপা করেন। জগন্নাথ দেব দারুব্রহ্ম। এর মাধ্যমে জগন্নাথ দেব প্রমান করছেন যে তিনি সচ্চিদানন্ন স্বরুপ বা চেতন সত্তা। সামান্য শক্তি প্রয়োগ করলেই তাঁর রথ যায় ।আবার এমনও আছে বড় হাতি নিয়ে এলেও তাঁর রথ চলে না। তাঁর মানে জগন্নাথ দেব সচল, তিনি অচল নন। তিনি শুধু দারু ব্রহ্ম নন, তিনি অপ্রাকৃত। জীব হলো অসম্পূর্ন, তাই জগন্নাথ দেবের অসম্পূর্ন রুপ আমরা দেখছি। তিনি কিন্তু অসম্পূর্ন নন, তিনি সম্পূর্ন। তিনি অনাদির আদি ভগবান শ্রীকৃষ্ণেরই এক রুপ।

ভগবানের কাছে কে শবর, কে ব্রাহ্মন , কে শূদ্র সেগুলোর বিচার নেই। ভগবান দর্শন, সেবায় কোনো জাতিভেদ নেই। আমরা জন্মসূত্রে সকলে শূদ্র। আমরা যদি শুদ্ধ হই, সেটাই বড় কথা। শবর জাতি প্রচন্ড আন্তরিকতার সঙ্গে জগন্নাথ দেবকে সেবা করে, জগন্নাথ দেবও তাদের সেভাবেই কৃপা করেন।

আহার কেমন হবে মানুষের

আহার সবচেয়ে ভালো হলো সাত্বিক আহার। তিন প্রকার আহার আছে। সাত্বিক আহার ছাড়া রাজসিক ও তামসিক আহার রয়েছে। যারা ভজন সাধন, ভগবানের নাম ও কৃপা লাভ করতে চান তাদের সাত্বিক আহার করাই ভালো। এটা শুধু ভজন সাধন নয়, শরীর ভালো রাখতেও সাত্বিক আহার ভালো। ভারতের সত্তর থেকে আশি শতাংশ মানুষ নিরামিষাশী। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু বলেছেন,কৃষ্ণের সংসার করো, ছাড়ি অনাচার, জীবে দয়া নামে রুচি, সর্বধর্ম সার। সংসারটা কৃষ্ণের সংসার। ছাড়ি অনাচার। জীবে দয়া, কৃষ্ণ নাম সর্বধর্ম সার। কৃষ্ণ শুধু হিন্দু বা সনাতনীদের ভগবান নন, তিনি সমস্ত সৃষ্টির ভগবান। ভগবান ষড়ৈশ্বর্যশালী। তিনি সৃষ্টিকে রক্ষা করতে বহু ভাগে বিভক্ত হয়ে রয়েছেন। কিন্তু পূর্ণ ভগবান, পরম ব্রহ্ম হলো শ্রীকৃষ্ণ। শ্রীকৃষ্ণেরই এক রুপ জগন্নাথ দেব।

জীবে দয়া। একজন মানুষ , যদি তাঁর মনুষ্যত্ববোধ পূর্ন থাকে, সে আরেকটি জীবকে হত্যা করে খেতে পারে না। এটা আসুরিক প্রবৃত্তি চলে এলো। এটা সাধারণ বিচার। কেউ কোনো জীবকে হত্যা করে খেলে তার মানুষের ধর্ম বজায় থাকলো। আমরা তাই চাই সব জীবের বাঁচার অধিকার আছে।কোনো জীবকে হত্যা করা অনুচিত।

আহার শুদ্ধ হলে মানুষের চিত্ত শুদ্ধি হয়। আর চিত্ত শুদ্ধি হলে ধ্রুবস্মৃতি, ভগবানের স্মরন-মনন, ভগবানের দর্শন হয়ে থাকে। ভগবানের অপ্রাকৃত নাম। আর প্রয়োজন হয়ে পড়বে দিব্যচক্ষুর। এজন্য সৎ গুরুর চরন আশ্রয় হয়ে পড়বে।

গীতা, শ্রীমদভাগবত, রামায়ন,মহাভারত বেদ , পুরান, শ্রীচৈতন্য চরিতামৃত--- এগুলো কাল্পনিক গ্রন্থ নয়। এগুলো ত্রিকালজ্ঞ ঋষিদের দ্বারা প্রনীত।

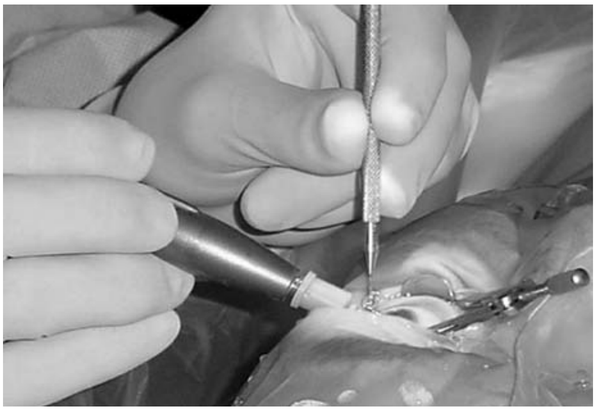
তাই সাত্বিক আহারই মানুষের জন্য উপযুক্ত। মানুষ তাতে ভালো থাকবে। সাত্বিক আহারেই পরিবেশ ভালো হবে। আমরা অমৃতস্য পুত্র। সবাই এটা জানে। তারপরও আমরা আহার শুদ্ধ করছি না। আমরা ভগবানের নামগান করছি না। ফলে আমাদের কষ্ট যাচ্ছে না।

এখন অনেক আধুনিক পদ্ধতিতে ছানি অপারেশন হয়

ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী

(বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট, বর্ধমান রোড, শিলিগুড়ি)

এই লেখায় চোখের ছানি অপারেশন নিয়ে এক দুটি কথা বলবো। অনেকের ধারণা আছে যে, গরম পড়লে চোখের অপারেশন করা ঠিক নয়। একটা সময় ছিল, যখন চোখের অপারেশনের সময় রোগীকে দুদিন হাসপাতালে ভর্তি থাকতে হোত। একদিন আগে ভর্তি হোত, অপারেশনের দিন থাকতো, পরের দিন দেখে সব ভালো থাকলে ছুটি দিয়ে দেওয়া হোত। তার কারণ ছিলো, সেই সময় চোখের অপারেশন অনেক ক্রুড পদ্ধতিতে হোত। ক্রুড পদ্ধতি বলতে আজকের মতো এত মেশিনারি ছিলো না। সমস্ত অপারেশন হাতে



এবং চোখ কেটে ইঞ্জেকশন দিয়ে অবশ করে করতে হোত। এখন যেহেতু চোখ কাটা হোত ফলে চোখে সেলাই করতে হোত। যেহেতু সেলাই করতে হোত তার একটা হিলিং পিরিয়ড খুব লম্বা ছিলো। আপনাদের যাদের ঘরের বয়স্করা আছেন তারা জানবেন,একমাস পর্যন্ত আগে নিয়মকানুন থাকতো। এ থেকে ধারণা চলে আসছে, ছানি অপারেশনের পর এত নিয়ম কানুন থাকবে, এখন গরমকাল--- আমি মাথায় জল দিতে পারবো না, মুখে জল দিতে পারবো না, স্নান করতে পারবো না, তবে আমি থাকবো কি করে? কিন্তু এখন জেনে নিন, আজকের দিনে ছানি অপারেশন আধুনিক পদ্ধতিতে হয় । আধুনিক টেকনিক ব্যববহার করে অপারেশন হয়। এতে না চোখে ইঞ্জেকশন দিতে হয়, না অপারেশনের পর স্নান , মুখ ধোওয়া বারন করা হয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে অপারেশনের পর তিন দিন একটি নিয়ম কানুন মেনে চলতে বলা হয়। একটু সাবধানে থাকা। তিন দিন পর মানুষ তার স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে।

এখন এবারেও আমরা এমন রোগী পাচ্ছি যে ছানি বেশ ভালোভাবে দেখা দিয়েছে চোখে। তাদের মনে সন্দেহ রয়ে গিয়েছে, গরমে কিভাবে ছানি অপারেশন করবো। ছানি ম্যাচিওর করার পরও যারা অপারেশন করছেন না, তাদের কিন্তু চোখে ছানি অপারেশনের অনেক জটিলতা বেড়ে যায়।

এখন ছানি অপারেশনের অনেক আধুনিক পদ্ধতি চলে এসেছে। কাজেই গরমে ছানি অপারেশন করা যাবে না, এই ধারনা ঠিক নয়। ছানি ম্যাচিওর হওয়ার আগে গরমকালেও কেউ ছানি অপারেশন করান, তবে তিন চার দিনের মধ্যেই তিনি সুস্থ হয়ে উঠতে পারবেন। অনেক আধুনিক মেশিন এসেছে । অপারেশনের পর এখন চোখে পট্টিও রাখতে হয় না। কাজেই চিন্তার কিছু নেই । ছানি হয়ে থাকলে এখনই ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। গরম যাক, শীত আসুক তবে ছানি অপারেশন করবো এই ধারনা দূরে ঠেলে দিন।

চিকিৎসকদের স্বাস্থ্য ভালো রাখার আবেদন চিকিৎসক সংগঠনের

ডাঃ রাধেশ্যাম মাহাতো
(সম্পাদক, আই এম এ, শিলিগুড়ি এবং বিভাগীয় প্রধান, ই এন টি বিভাগ, উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল)

প্রথমেই সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। পয়লা জুলাই ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়ান দিবস আমরা পালন করি । এবারেও আরও বড় করে শ্রদ্ধার সঙ্গে পালিত হবে এই বিশেষ দিন। সকাল থেকে বিভিন্ন রোগী দেখা, পরীক্ষানিরীক্ষা করা, তার সঙ্গে মানুষকে রোগ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির অনুষ্ঠান হবে পয়লা জুলাই । শিলিগুড়ির কোনো হোটেলে সেই অনুষ্ঠান হবে। আর ২রা জুলাই সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান হবে উত্তরবঙ্গ মেডিকেল কলেজের অডিটোরিয়াম হলে।

আই এম এর শিলিগুড়ি শাখার সদস্য সংখ্যা রয়েছে চারশোর ওপর। যারা প্রবীন চিকিৎসক রয়েছে তাদেরকে আমরা সংবর্ধনা দেবো। নতুন কিছু সদস্যও রয়েছেন। সকলকে বলবো, রোগী পরিষেবা ঠিকভাবে দেওয়ার জন্য। সচেতনা বৃদ্ধির করার জন্যও বলবো। আর গুরুত্বপূর্ণ কথা হলো, যেসব ডাক্তারবাবু রোগী হিসাবে খারাপ তারা সতর্ক থাকুন। নিজেদেরকেও স্বাস্থ্য সচেতন হতে হবে ডাক্তারবাবুদের। নিয়মিত ব্যায়াম করা, খাওয়াদাওয়া সময়মতো করা, অতিরিক্ত চাপ না নেওয়া এসবের দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে চিকিৎসকদের।

ডাক্তারবাবুদের বিভিন্ন মানসিক চাপ থাকে। কাজের অতিরিক্ত চাপ থাকে। অনেক সময় আমাদের নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নিতে আমরা অবহেলা করি, দেরি করি। সেই স্থানে আমি বলবো, আমরা যেমন নিজেদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হবো তেমনই রোগীদের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নেবো। ডাক্তারবাবুরা অসুস্থ হয়ে গেলে মানুষ সঠিক সেবা পাবে না। আমরা সব মিটিংয়েও সেকথা বলি। আমার সম্পাদকীয় প্রতিবেদনেও সেকথা আমি উল্লেখ করছি।

চিকিৎসকরা আসন করুক,ব্যায়াম করুক, রেগুলার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুক। ইভনিং ওয়াক করুক। মর্নিং ওয়াক করুক। সুষম খাওয়াদাওয়া করুক। আর অতিরিক্ত চাপ যেন তাঁরা না নেন সেটাও দেখতে হবে। সাম্প্রতিক করোনায় আমরা অনেক ডাক্তারকে হারিয়েছি। আমরা করোনায় পরিষেবা দিতে গিয়েই অনেক ডাক্তারকে হারিয়েছি। এখন যাঁরা বেঁচে রয়েছেন তাদের অনেকের কোমর্বিডিটি রয়েছে। এমনকি সাধারণ মানুষের মধ্যেও করোনার পরবর্তী পর্যায়ে দেখছি, নিউরোলজিক্যাল সমস্যা, কানের সমস্যা, স্বাদ ঘ্রান পাচ্ছেন না--মানসিক সমস্যা , কানে কম শুনছেন এসব দেখা গিয়েছে। তাই করোনা কমে গেলেও সতর্কতা কিন্তু এখনো প্রয়োজন।

আর যারা ভুয়ো ডাক্তার রয়েছেন তাদের সম্পর্কে সচেতনা রয়েছেন। স্বাস্থ্য প্রশাসনে যারা রয়েছেন, সাধারণ মানুষকেও সতর্ক থাকতে হবে যাতে ভুয়ো ডাক্তার না থাকে।

চোখ কিভাবে ভালো রাখবেন

ডাঃ স্নেহা বাত্রা

(চক্ষু বিশেষজ্ঞ, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট, বর্ধমান রোড, শিলিগুড়ি)

এই লেখায় চোখের স্বাস্থ্য ভালো রাখার বিষয়ে বলবো। ডায়েট খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। ডায়েটে সব ভিটামিন এ ভালো রাখতে হবে। যেমন সবুজ শাকসব্জি, দুধ, বিভিন্ন ফল। তার পাশপাশি ঘরের কাজকর্মের সঙ্গে বাইরের কাজকর্মের ভারসাম্য ফিরিয়ে আনতে হবে। মোবাইল ব্যবহার করতে করতে লোকে ঘরবন্দি হয়ে আছে। চোখ বাইরের প্রকৃতির জিনিস বহু দূর পর্যন্ত দেখবে ততই চোখ ভারসাম্য বজায় রাখবে। কিভাবে ডিজিটাল ডিভাইস আপনি ব্যবহার করবেন সেটাও দেখতে হবে। নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রেখে আপনাকে ডিজিটাইল ডিভাইস ব্যবহার করতে হবে। চোখের খুব সামনে নিয়ে যাওয়া যাবে না ডিভাইসকে। ভালো আলোর বন্দোবস্ত রাখতে হবে ডিভাইস ব্যবহার করার সময়।

কম্পিউটার বা মোবাইল থেকে চোখের ক্ষতি ঠেকাতে ব্লু কাট গ্লাসেস পাওয়া যায়। সেই সব গ্লাস ব্যবহার করতে পারেন চোখে। আর একটু থামুন। কম্পিউটার বা মোবাইল ব্যবহার একনাগাড়ে করবেন না। একটু মাঝেমধ্যে থামুন। চোখকে একটু বিশ্রাম দিন। একটু বিশ্রাম দিয়ে আবার আপনি ডিভাইস ব্যবহার করুন।

চোখের নার্ভ বা ভিশনের ডিভলপ হচ্ছে শিশুদের সেইজন্য শিশুদের মাঝেমধ্যে সবুজের কাছে নিয়ে যান। যতদূর চোখ যায় সবুজ আর সবুজ দেখতে বলুন শিশুদের। চোখের স্বাস্থ্যের জন্য সবুজ খুব দরকার।

সবুজ কমে যাচ্ছে। দূষন বেড়ে গিয়েছে। কার্বন চোখের ক্ষতি করছে। দূষিত এলাকায় থাকলে চোখের অনেক এলার্জি বেড়ে যায় প্রচন্ড। তাই যে স্থানটি দূষিত নয়, সবুজে ভরপুর, সেখানে মাঝেমধ্যে যান।

অনেক সময় আমরা চোখের কঠিন আলসার পাচ্ছি। কারণ,দুষিত জল । অনেকে দূষিত নদীর জল ব্যবহার করে চোখ পরিস্কার করার সময়। চোখ পরিস্কার করার সময় ভালো জল ব্যবহার করুন।

সবাই ভালো থাকুন

ডাঃ আশুতোষ ঘোষ

(ঘোষ নার্সিং হোম, ভক্তিনগর, এনজেপি)

সকলকে পয়লা জুলাই উপলক্ষ্যে শুভেচ্ছা জানাই। পয়লা জুলাই প্রয়াত মুখ্যমন্ত্রী ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়ান দিবস। সেই দিনটি গোটা দেশে চিকিৎসক দিবস হিসাবে পালিত হয়। খুব বড় মাপের চিকিৎসক ছিলেন ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়। তাঁর আদর্শ এবং মানব সেবাকে অনুসরন করার ভাবনা থেকেই এই দিনটি পালিত হয় বলা যেতে পারে। চিকিৎসা শাস্ত্রের উন্নতিতে তিনি অনেক অবদান রেখে গিয়েছেন। তিনি অনেক সামাজিক কাজও করে গিয়েছেন। আমরা তাই শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতার সঙ্গে তাঁকে স্মরন করি চিকিৎসক দিবসে।

ডাক্তার বিধান রায়ের মতো অত বড় মাপের চিকিৎসক না হলেও একজন সাধারণ চিকিৎসক হিসাবে আমিও ব্যক্তিগতভাবে মানুষের সঙ্গে , মানুষের পাশে সারা বছর ধরেই থাকার চেষ্টা করি। আমরা মাঝেমধ্যে গ্রামেগঞ্জে গিয়ে স্বাস্থ্য শিবির করি। বিনামূল্যে সেখানে ওষুধুও বিলি করি যাতে গরিব মানুষ উপকৃত হন। অনেক গরিব মানুষ চেম্বারে আসেন, ভিজিট দিতে পারেন না, তাদের ভিজিট নিই না। কিভাবে গরিব মানুষদের পাশে থাকা যায় তার চিন্তা আমার মাথায় প্রায়ই ঘুরপাক খায়।

এই চিকিৎসক দিবসে সব মানুষের সুস্বাস্থ্য কামনা করি। আমরা একটা বড় মহামারী করোনার পর্ব পার করেছি। যদিও করোনা পুরোপুরি যায় নি আমাদের মধ্যে থেকে । তাই আমাদের স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলাই কাম্য। করোনা আমাদের অনেক ক্ষতি করলেও অনেক কিছু শিক্ষাও দিয়েছে। সেই সব শিক্ষা নিয়ে আমাদের আগামী দিনে চলতে হবে। রোগ হওয়ার আগে রোগটা যাতে না হয়সেদিকেই আমাদের সতর্ক থাকা দরকার। আবারও সকলকে শুভেচ্ছা জানাই।

নাক-কান-গলার যত্ন নিন

ডাঃ রাধেশ্যাম মাহাতো

(বিভাগীয় প্রধান, ই এন টি বিভাগ, উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ)

আবহাওয়ার পরিবর্তন হচ্ছে। কিছু কিছু বিষয়ে সাধারণ মানুষকে সচেতন থাকতে হবে। ডাস্ট এলার্জি অনেক হচ্ছে। শ্বাস কষ্ট থেকে নাকের এলার্জি অনেক পাওয়া যাচ্ছে। ধুলোবালি যাতে না লাগে দেখতে হবে। ভিড়ে গেলে বা ধুলোবালি যেখানে রয়েছে সেখানে যাওয়ার আগে মাস্ক পড়ে নেওয়া ভালো। ব্রঙ্কিওল এজমা যাদের আছে বা যাদের অন্য এলার্জি রয়েছে নিয়মিত ওষুধ খেতে হবে। এলার্জিকে প্রতিহত করতে হবে।

শিশুদের কথা বলছি। প্রচুর শিশু ক্রনিক টনসিলের সমস্যায় ভুগছে। কানে ইনফেকশন হচ্ছে। কান বন্ধ হয়ে যাচ্ছে। শ্বাসকষ্টের সমস্যা হচ্ছে। কানে ফুটো হচ্ছে। অনেক বাবামা বোঝেন না, দেখবেন খুব ধীরে ধীরে হয় শিশুদের ক্ষেত্রে, এডিনয়েল গ্ল্যান্ড থাকে নাকের পাশে। সেটা বড় হলে অসুবিধা সৃষ্টি করে। যেটাকে আমরা এডিনয়েড ফেসিস বলি। পরবর্তীতে দাঁতের চিকিৎসা হয় যেগুলো। দাঁতগুলো বাইরে থেকে বেরিয়ে আসে। মুখ দিয়ে শ্বাস নেয়। নাক ডাকার সমস্যা হয়। ধীরে ধীরে সমস্যাগুলো হয় বলে বাবামা প্রথমে বুঝতে পারেন না। আগেভাগে অভিভাবকরা ডাক্তারের কাছে নিয়ে এলে এই রোগ প্রতিহত করতে সুবিধা হয়।

ক্যান্সার সম্পর্কে আমরা সচেতন করছি। ধূমপান, এলকোহল, খৈনি তামাক থেকে দূরে থাকা জরুরি। গলার কথাই বলছি। গলা বসে যাওয়া, জিভে সমস্যা হওয়া, খেতে অসুবিধা হওয়া, দাঁত নড়ে যাওয়া, মুখে বা নাকে ঘা হওয়া, নাক দিয়ে রক্ত পড়ার সমস্যা হলে সতর্ক থাকতে হবে। এগুলো যদি পাঁচ সাতদিন দু সপ্তাহে না কমলে দ্রুত ডাক্তারের কাছে আসতে হবে। এই অঞ্চলে আমরা অনেক ক্যান্সার রোগী পাচ্ছি। নাক কান গলার ক্যান্সার অনেক রোগী পাওয়া যাচ্ছে। কিন্তু সেসব রোগী অনেক দেরিতে পাচ্ছি। শুরুতে সেই সব রোগী পেলে চিকিৎসা করতে সুবিধা হয়। তাই মানুষকে সাবধান হতে হবে। ধূমপান, পান সুপারি, গুটখা থেকে সতর্ক থাকতে হবে।

আর একটি কথা বলছি। শব্দ দূষন বাড়ছে। অনেকে রাস্তায় অযথা হর্ন বাজিয়ে চলেছে। এই হর্ন বাজানো থেকে কারও কানে ক্ষতি হতে পারে। পাড়ার মধ্যে ডিজে বাজছে। বাজি ফাটছে। সেই সব শব্দের সামনে শিশুদের নিয়ে যাবেন না। বয়স্কদের নিয়ে যাবেন না সেই সব শব্দের সামনে। এইসব অতিরিক্ত শব্দ আমাদের অন্তঃকর্ণে ক্ষতি করছে। নার্ভে সমস্যা হয়। এতে কম শোনা, মাথায় ভোঁ ভোঁ করা, ঘুম হবে না ঠিকমতো। বধিরও হতে পারে অনেকে। শব্দ দূষন অনেক সময় বধিরতা বাড়িয়ে দিচ্ছে। যেখানে হর্ন বাজানোর প্রয়োজন নেই সেখানে হর্ন বাজালে সমস্যা হয়। অনেক শ্রমিক যেখানে শব্দের কাজ হয়, সেখানে কানে প্লাগ দিয়ে কাজ করতে পারে। অতিরিক্ত শব্দ কিন্তু কানের ক্ষতি করে চলেছে।

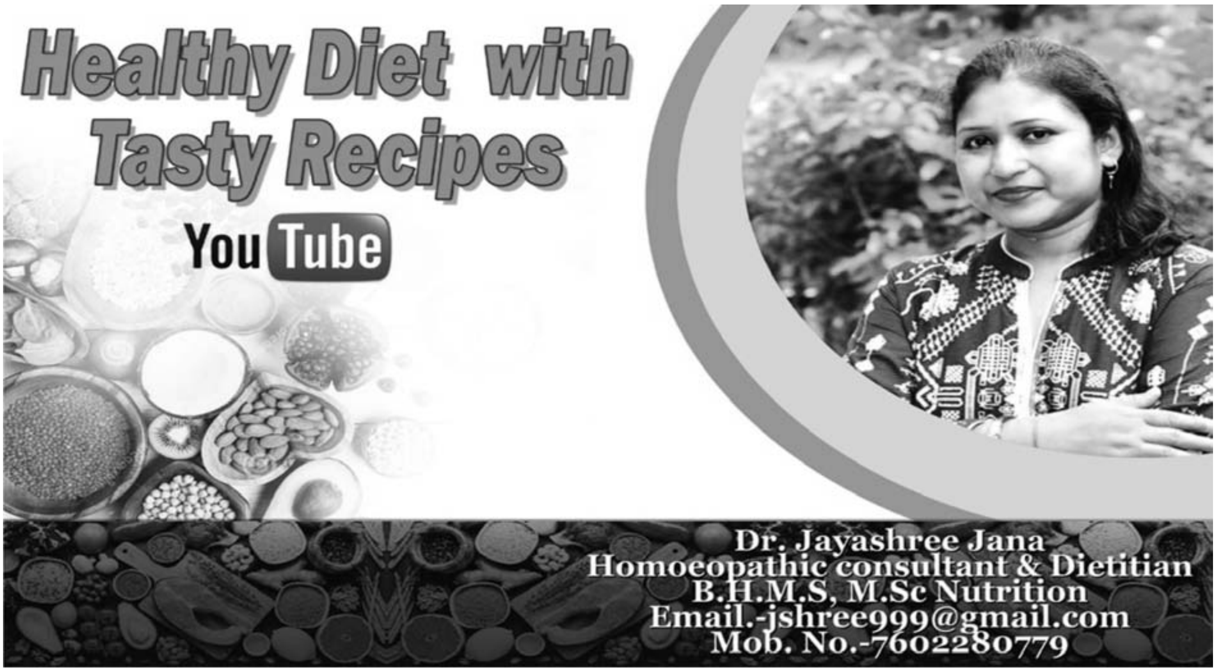
অনেকে নাক ডাকে। নাক ডাকা কিন্তু একটা রোগ। আগেকার দিনে এই নাকডাকাকে বলা হোত, খুব ভালো ঘুম হচ্ছে। আসলে কিন্তু তা নয়। বয়স বাড়লে বা স্থুলকায় হলে নাক ডাকে। নাক ডাকা মানে নিজের ক্ষতি করছে। শরীরে অক্সিজেন কম প্রবেশ করছে নাক ডাকার সময়। অক্সিজেন কম প্রবেশ করলে দিনে ঘুম পাবে, সঠিক ঘুম হবে না। তাই চিকিৎসার মধ্যে নিয়ে আসতে হবে নাক ডাকা রোগীকে। কিছু ক্ষেত্রে ব্যায়াম ইতাদি করা যেতে পারে।

বায়ু দূষন থেকে লোকের এলার্জি হচ্ছে । নাক থেকে শুরু করে ফুসফুসে এলার্জি হচ্ছে। ব্রঙ্কিও এজমা হচ্ছে। কিছু গাছ থেকেও এলার্জি হয়। যেমন পার্থেনিয়াম, ইউক্যালিপটাস। অনেকের নিম গাছে এলার্জি আছে। সবুজায়ান যেমন ভালো তেমনই কিছু কিছু গাছের থেকে সমস্যা হচ্ছে। যেমন সবচেয়ে মারাত্মক দূষিত গাছ হলো পার্থেনিয়াম। পার্থেনিয়াম গাছের হাওয়া এলার্জি সহ অনেকরোগ বাড়িয়ে দিচ্ছে। চারদিকে ভরে গিয়েছে পার্থেনিয়াম গাছ।

বিশ্বে শান্তি প্রতিষ্ঠায় নারীদের অগ্রাধিকার

তরুন মাইতি
(বিশিষ্ট সমাজসেবী, ওয়েস্টবেঙ্গল ভলান্টারি হেলথ এসোসিয়েশন)

সারা বিশ্বে বর্তমান পরিস্থিতিতে নারীদের গুরুত্ব অপরিসীম। শুধুমাত্র পরিবার সামলানো কিংবা সন্তান প্রতিপালন নয়, সমাজের প্রতিটি ক্ষেত্রে নারীদের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই বিশ্বে শান্তি প্রতিষ্ঠা করতে নারীদের উল্লেখযোগ্য ও কার্যকরী ভূমিকা নিতে হবে। সম্প্রতি বিশ্বের গুরুত্বপূর্ণ শান্তি সংগঠক তৈরি তথা প্রশিক্ষন ক্ষেত্র লে মিন্ডেনাও পিস বিল্ডিং প্রতিষ্ঠান, ফিলিপিনসে প্রতি বছরের ন্যায় এবছরও বাৎসরিক প্রশিক্ষন হয়েছিল। তিন সপ্তাহের এই প্রশিক্ষন শিবিরে বিশ্বের ৩৪টি দেশ থেকে ১১৫জন প্রতিনিধি উপস্থিত ছিলেন সেখানে, আমি ও আমাদের দেশ থেকে আরো ৪জন প্রতিনিধিও উপস্থিত ছিলেন। তিন সপ্তাহে মোট ১৫টি শান্তির বিভিন্ন বিষয় নিয়ে প্রশিক্ষন হয়। আমিও তিনটি বিষয়ে প্রশিক্ষন নিয়েছি। তারমধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো 'নারীদের ক্ষমতায়নের মাধ্যমে সমতা ফিরিয়ে আনা ও শান্তি প্রতিষ্ঠা করা।' আর এই কাজটি করতে হবে পরিবার থেকে।



আমাদের সমাজে নারীর অবস্থান এখনো সমান নয় এবং সমান করার জন্য নানান কর্মসূচি সরকারি কিংবা বেসরকারিভাবে নিলেও এখনো অধরা। আমাদের দেশের বিভিন্ন কর্মসূচি বিশ্বের মানুষের কাছে তুলে ধরার সুযোগকে কাজে লাগিয়েছি এবং অন্যান্য দেশ আমাদের দেশের বিভিন্ন কর্মসূচির ভূয়সী প্রশংসা করে। বিশেষ করে কন্যাশ্রী, সবুজসাথি, বেটি পড়াও বেটি বাঁচাও, রুপশ্রী ইত্যাদি। পারিবারিক স্তরে লিঙ্গভিত্তিক বৈষম্য কমিয়ে কন্যা শিশুদের যথাযোগ্য সম্মান ও আত্ম মর্যাদা দিলে অর্থাৎ তাদের অধিকার ও সামাজিক সুরক্ষাকে গুরুত্ব আরোপ করতে হবে।

সন্তানের জন্ম থেকে প্রতিপালন ও সুরক্ষার ক্ষেত্রে মা-বাবার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা থাকে কিন্তু আমাদের ব্যস্তময় জীবনে অনেকেই ছেলেমেয়েদের সময় দিতে পারি না কিংবা তাদের প্রত্যাশা জানা ও পূরন করা দুইই পূরন করার ক্ষেত্রে অনেক ফাঁকফোঁকর থেকে যাচ্ছে যেমন অল্প বয়সে বিবাহ, মাদকাসক্ত, নারী পাচার, দেহ ব্যবসা ইত্যাদি।

বিভিন্ন দিকগুলি বিশ্লেষন করে নারী ও পুরুষ উভয় উভয়কে যদি সঠিক মর্যাদা দেওয়া যায় তাহলে পারিবারিক অনেক সমস্যা থেকে মুক্ত হতে পারি। তাছাড়া সুস্থ সমাজ গঠন ও শান্তির পরিবেশ তৈরি করতে আমরা সক্ষম হবো। আসুন না আমরা সকলে কন্যা শিশুদের যত্ন নিই। ও অন্যান্য সদস্য-সদস্যাদের সঙ্গে পারিবারিক বন্ধনে আবদ্ধ হই এবং বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করে সমাজে শান্তিপ্রতিষ্ঠা করতে সাহায্য করি।

শরীর রোগমুক্ত রাখতে যোগাসন করুন

সুদীপ্ত কুমার জানা

(শরীর শিক্ষার শিক্ষক, বানীমন্দির রেলওয়ে হাইস্কুল, শিলিগুড়ি)

সকলকে পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। তার সঙ্গে ২১শে জুন যোগা দিবস ছিলো। সেই উপলক্ষ্যেও সকলকে শুভেচ্ছা জানাই। আমি যোগাসন নিয়ে দুচার কথা লিখছি।

আমি শিলিগুড়ি জংশনে বানীমন্দির রেলওয়ে হাইস্কুলের শরীর শিক্ষার শিক্ষক। এই স্কুলে প্রায় ১৬/১৭ বছর হয়ে গেলো আমার। তার আগে আমি একটি ফিজিক্যাল এডুকেশন কলেজে দুবছর কাজ করি। তার আগে আমার খেলাধূলার ইতিহাস শুরু হয় শৈশব থেকেই। প্রথমে যোগচর্চা শুরু

করি, তারপর জিমন্যাস্টিকস। যোগ এবং জিমন্যাস্টিকস দুটো ক্ষেত্রেই আমি জাতীয় ও রাজ্য স্তরে অংশ নিয়েছি এবং পুরস্কার জিতেছি। বর্তমানে বিদ্যালয়স্তরে ছাত্রছাত্রীদের নিয়ে যে খেলাধূলা সেই সব খেলাধূলার বিভিন্ন ইভেন্ট আমাদের করতে হয়। সেই ক্ষেত্রেও আমাদের স্কুলের ছাত্রছাত্রীরা বেশ নাম করেছে। অল ইন্ডিয়া চ্যাম্পিয়ন থেকে ফুটবলের মতো ইভেন্টে খেলাধূলা করছে ছেলেরা। সুব্রত কাপেও তারা বেশ সফল। আন্তর্জাতিক স্তরেও ফুটবলে তারা গিয়েছে। সম্প্রতি বাংলা দলের সন্তোষ ট্রফির গোলকিপার আমাদেরই ছাত্র। স্যুইজারল্যান্ড, চিন, ইতালিতে গিয়েছে আমাদের অনেক ছাত্র। যোগাসনে সম্প্রতি আমাদের ছাত্ররা চ্যাম্পিয়ন অফ চ্যাম্পিয়ন

সকলকে চিকিৎসক দিবস এবং
সি এ দিবসের প্রীতি ও শুভেচ্ছা

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

CA

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

With Best Compliments From :-
Mobile : 7602243433

NEW EKTA RESTAURENT & HOTEL

Opp. S.N.BOSE Petrol Pump

H.C.Road
Near S.D.O Office
Siliguri

হয়েছে।

শরীরের প্রতি কোষে আমাদের খেলাধূলা। তা আমাদের বাড়তি আনন্দ দেয়। খেলাধূলার কোনো বিকল্প নেই। শরীর ভালো রাখতে হলে যোগচর্চা এবং খেলাধূলার মধ্যে থাকতে হবে। একুশে জুন শুধু যোগা দিবস পালন করলে হবে না। যোগা দিবসে যোগাসন করার যে অঙ্গীকার আমরা নিই তা সারা বছর চালিয়ে যেতে হবে। পরের প্রজন্ম কিভাবে সুস্থ এবং ভালো থাকবে সেটাই আমাদের সকলকে ভাবতে হবে।

বর্তমান বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি অনেক এগিয়ে গিয়েছে। গত ত্রিশ চল্লিশ বছরে তথ্য প্রযুক্তি ব্যাপক এগিয়ে গিয়েছে। এখন একসঙ্গে চল্লিশটা কাজ করে ফেলতে পারছি অতি দ্রুত। দূরে দূরে গিয়ে আগে যেসব কাজ করতে হোত এখন ঘরে বসেই তা হয়ে যাচ্ছে। মোবাইল প্রযুক্তির সুফল অনেক। মোবাইল আসাতে আমাদের অনেক উপকার হয়েছে। কিন্তু এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াও দেখা দিচ্ছে। মোবাইলের ব্যবহার কিভাবে করা হবে সেটাই এখন আলোচ্য বিষয়। আজকাল অনেকেই মোবাইলে আসক্তি হয়ে পড়ছেন। অনেকের মধ্যে মোবাইল নিয়ে শিক্ষা না থাকায় নেতিবাচক ভাবনা তৈরি হচ্ছে। অতিরিক্ত মোবাইল তারা ব্যবহার করছে। এর থেকে মনের চঞ্চলতা বাড়ছে। তৈরি হচ্ছে সাইকোসোমাটিক ডিজিজ। মোবাইল বা সোস্যাল মিডিয়ার ব্যবহার বেড়ে গিয়েছে। ফোনের মধ্যে সমস্ত মস্তিস্কের জগৎ পড়ে থাকছে। মানসিক উৎকণ্ঠা বা চাপ কিন্তু এর জেরে বাড়ছে।

শিশু বয়সেও মোবাইলের ব্যবহার বেড়েছে। লকডাউনের সময় শিশুরা মোবাইল ব্যবহার করেছে। মোবাইলের ব্যবহার তাদের মধ্যে তখন থেকে আরও বেড়ে গিয়েছে। তাদেরকে এখন অনলাইন পড়াশোনার জন্য মোবাইল না দিলেও সমস্যা আবার দিলেও সমস্যা।

শিশুদের সঙ্গে বয়স্করাও ঘাড় গুঁজে মোবাইল ব্যবহার করছে। ফলে ঘাড়ে ব্যথা বেড়েছে। হাতের আঙুলগুলো ব্যথা করছে। মোবাইলের জেরে নার্ভের সমস্যাও তৈরি হচ্ছে। তাই বলবো, শিশুদের খেলাধুলায় প্রবেশ করাতে হবে। কোনো শিশু যদি পড়ার ফাঁকেআধঘন্টা একঘন্টা খেলাধূলা না করে তবে তার মস্তিস্কের বিকাশ হবে না। তাদেরকে যোগাসন করাতে হবে। তাদেরকে মাঠে নিয়ে যেতে হবে। এরজন্য অভিভাবকদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে হবে।

এখন ডায়াবেটিস, প্রেসার, থাইরয়েড, ইউরিক এসিড, স্পন্ডলাইসিস বেড়ে গিয়েছে ভীষনভাবে। যোগাসন দিয়ে কিন্তু সেসব রোগ দূর করা যেতে পারে। নিয়মিত যোগাসন অনুশীলন করলে অনেক রোগ বিদায় নেবে। আজকাল ঘরে ঘরে রোগ। রোগ হলেই মানুষ ডাক্তারের কাছে যাচ্ছেন। আর ওষুধ খাচ্ছেন কিন্তু কিছু কাজ হচ্ছে না। কিন্তু যোগ চর্চা কিছুদিন শুরু করলেই দেখবেন অনেক রোগ পালিয়ে যাচ্ছে শরীর থেকে। অনেক চিকিৎসকও ভালো থাকার জন্য আমার কাছে এখন নিয়মিত আসছেন যোগসন করতে। ঘরের মধ্যে ছোট জায়গায় ত্রিশ মিনিট থেকে পঁয়তাল্লিশ মিনিট যোগচর্চা করা যায়। নিজের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে বলছি, থাইরয়েডের মতো রোগ ছ মাসের মধ্যে দূরে চলে যাবে শরীর থেকে শুধু কিছু ব্যায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে আজকের দিনে যোগ চর্চা অত্যন্ত জরুরি হয়ে পড়েছে। যৌগিক আলাদা লাইফ স্টাইল

রয়েছে। সারা দিনে যৌগিক ডায়েট ও কালচার রয়েছে। বহু প্রাচীন যুগে শুরু হয়েছে এই যোগ চর্চা। যোগাসনের সঙ্গে যদি কিছু ধ্যান , প্রাণায়াম করা যায় তবে দেখবেন বিরাট পরিবর্তন আসছে।

শিশুরা দেখবেন ফেস বুক খুলছে। একটা ভিডিও দেখছে তা শেষ হতে না হতেই আর একটা ভিডিও দেখছে। মনের অস্থিরতা খুব বেড়েছে শিশুদের। তাদের পড়াশোনা বা বই পড়ার মন খুব ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে এতে। স্কুলে আমরা তাই শেখাচ্ছি কিভাবে মোবাইল ব্যবহার করবে, কিভাবে করবে না। ছেলেমেয়েদের আমরা বোঝাচ্ছি স্বাস্থ্যই সম্পদ। স্বাস্থ্য নষ্ট হয়ে গেলে সব নষ্ট হয়ে যাবে।

আজকাল ট্রেনে উঠলেই মোবাইল নিয়ে সবাই বসে আছে। এখন ছোট থেকেই ডায়াবেটিস হয়ে যাচ্ছে। হার্ট এটাক হয়ে যাচ্ছে। চোখের খুব ক্ষতি হচ্ছে।

সারা চব্বিশ ঘন্টা কিভাবে কাটাবেন তা সাজাতে হবে। কখন ঘুমাবো, কতক্ষন ঘুমাবো সেগুলো যোগা লাইফ স্টাইলের মধ্যে পড়ে। মেরুদন্ডের কিছু ব্যায়াম আছে। সেসব ব্যায়াম করলে মস্তিস্ক ভালো থাকবে। মেরুদন্ডও ভালো থাকবে। সঙ্গে মেডিটেশন করতে হবে। তা করলে মস্তিস্কের মধ্যে ডোপামাইন, সেরাটোনিন, মেলাটেনিন হরমোনগুলো রয়েছে তার ভারসাম্য বজায় থাকবে। মোবাইল ব্যবহারের জেরে সেই সব হরমোনের নিঃসরন নিয়ে সমস্যা হচ্ছে। প্রাণায়াম, কপাল ভাতি, ভ্রামরী এসব করতে হবে। প্রাণায়ামে রয়েছে শ্বাস নেওয়ার ব্যায়াম। তাতে ফুসফুস ভালো থাকে। ফুসফুসের মধ্যে থাকা এলভিওলাইগুলো ভালো থাকবে অনুলোম, বিলোম করলে। ফুসফুস ভালো হলে হার্ট ভালো থাকবে। শরীরে রক্ত সঞ্চালন ভালো হবে। তাতে হরমোনাল নিঃসরনের ভারসাম্যও ঠিক থাকবে। ডীপ ব্রীথ ব্যায়াম রয়েছে। কিভাবে এই ডীপ ব্রীথ ব্যায়াম করবেন সেটা খবরের ঘন্টার ফেসবুক পেজ বা ইউটিউব চ্যানেলে দেখে নিতে পারেন। সেখানে আমি ভিডিওর মাধ্যমে দেখিয়ে দিয়েছি, কিভাবে ডীপ ব্রিথ করবেন।

সবাই ভালো থাকুন সুস্থ থাকুন। সবার কাছে আবারও বিশেষ আবেদন করবো, যতই ব্যস্ত থাকুন না কেন, দিনে ত্রিশ থেকে চল্লিশ মিনিট করে ব্যায়াম বা যোগচর্চা বা আসন প্রাণায়াম করুন। ভালো থাকবেন, শিশুদের বেশি করে আসন করার জন্য অনুপ্রানিত করুন। ছোট থেকে শিশুরা আসন শুরু করলে ওদের তা অভ্যাসে পরিণত হবে। আর তাতে ওরা ভালো থাকবে। ঘন ঘন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে না।

ভিক্ষু সংঘের প্রাথমিক চিকিৎসায় বুদ্ধের মার্গ দর্শন

পলি মল্লিক

(পি এইচ ডি স্কলার, পালি এবং বৌদ্ধ অধ্যয়ন বিভাগ, কাশী হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয়,বারানসি)

ভগবান বুদ্ধের মহা পরিনির্বানের পশ্চাৎ তাঁর প্রমুখ শিষ্যরা ভগবান প্রদত্ত বচনকে তিনটি পিটকে সংরক্ষিত করেন। এই তিনটি পিটক মূলত -বিনয় পিটক, সুত্ত পিটক এবং অভধম্মপিটক। বিনয় পিটকে মূলত ভিক্ষু ও ভিক্ষুনীদের সম্বন্ধে পালনীয় ধর্মীয় উপদেশ সংগৃহীত রয়েছে। বিনয় পিটক মূলত পাঁচটি বগ্গে বিভাজিত। বিনয় পিটকের এই পঞ্চ বিভাজনের অন্যতম মহাবগ্গ। মহাবগ্গের অন্তর্গত ভৈষজ স্কন্ধক নামক স্কন্ধে ভগবান বুদ্ধ সংঘে অবস্থানরত ভিক্ষুকদের নানাপ্রকার রোগনিরাময়ের সহায়ক ঔধুধির বিধান দিয়েছেন।

মহাত্মা বুদ্ধ ঋতু পরিবর্তিতজনিত রোগ, ম্যালেরিয়া প্রভৃতির জন্য পঞ্চ ভেষজ এর উল্লেখ করেছেন। এগুলি মূলত ঘি, মাখন, তেল , মধু এবংগুড়। তিনি বিভিন্ন প্রকার পত্র ঔষুধি, ফল ঔষুধি, গুল্ম জাতীয় ঔষুধির ব্যবহারেরও পরামর্শ দিয়েছেন। নিম পত্র, তুলসী পত্র, কার্পাস পত্র, পটল পত্র প্রভৃতি পত্র ঔষুধির উল্লেখ আমরা দেখতে পাই। মূল ঔষুধির মধ্যে হলুদ, আদা ব্যবহারের কথা তিনি বলেছেন। ফল ঔষুধির মধ্যে পিপল, হরীতকি, আমলকি, বহেরা, গোঁফল প্রভৃতির সময়োপযোগী ব্যবহারের কথা ভগবান বুদ্ধ বলেছেন। বাত রোগে ব্যবহৃত তৈল পাকের তিনি পরামর্শ দিয়েছেন। শল্য চিকিৎসা, সর্পবিষ চিকিৎসা, পাদ চিকিৎসা, জ্বর পিত্ত রোগ প্রভৃতি রোগের চিকিৎসায় ব্যবহৃত সামগ্রী এবং ঔষুধির ব্যবহার সম্পর্কে মহর্ষি গৌতম তাঁর শিষ্যদের অনুমতি দিয়েছেন। এছাড়াও সর্দি,কাশি, শিরোবেদনা প্রভৃতি রোগে ব্যবহৃত নানাপ্রকার ঔষুধির উল্লেখ তিনি করেছেন। তৎকালীন যন্ত্র ঔষুধির অপ্রতুলতার যুগেও নানাপ্রকার নিত্যব্যবহৃত সামগ্রীর দ্বারা রোগের হাত থেকে নিরাময় হোত। অহৎত বুদ্ধ কেবলমাত্র একজন দার্শনিক বা তৎকালীন ধর্মীয় মার্গ দর্শনের পুরোধা ছিলেন না, পরন্তু দৈনন্দিন ব্যবহৃত লোককল্যানেরও একজন আদর্শ উদাহরন স্বরুপ ছিলেন।

আজি বরনীয় তুমি

তন্ময় ঘোষ

(শিবরাম পল্লী, শিলিগুড়ি)

অসুখের সংবাদ, চারিধারে নিত্য,
কারো বারে মধুমেহ, কারো বারে পিত্ত।।
ব্যামোর খবর পেলে, তুমি ছুটে চলো ডাক্তার,
ছুটি নেই কোনদিন, সোম থেকে রবিবার।।
নিজেকে বিলিয়ে দিলে মানবের তরে,
সেবার ভাবনা, তোমার সারা জীবন ধরে।।
হৃদয় তৃপ্ত হয় জীবের সেবাতে,
মানবের প্রাণ বাঁচে, তোমারই ছোয়াতে।।
রোগীর কষ্টে তুমি কাছে থাক, পাশে থাক দিনভর,
আজি বরণীয় তুমি, বন্দিত তুমি, মোদেরই দিবাকর।।

ডাক্তারদের উদ্দেশ্যে বলবো নিজেকে সুস্থ রাখতে সঠিক হেলদি ডায়েট প্ল্যান মেনে চলুন

ডাঃ জয়শ্রী জানা
(বি এইচ এম এস--কলকাতা, এম এস সি ইন ডায়াটেটিস, কনসালটেন্ট হোমিওপ্যাথ ও ডায়েটিশিয়ান, যোগাযোগ --৭৬০২২৮০৭৭৯)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের প্রীতি ও শুভেচ্ছা। রাজ্যের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী প্রয়াত ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম এবং প্রয়ান দিবস পয়লা জুলাই। তিনি আমাদের পশ্চিমবঙ্গের দ্বিতীয় মুখ্যমন্ত্রী পদে দীর্ঘ ১৪ বছর ধরে ছিলেন। এছাড়াও তিনি ছিলেন প্রকৃত অর্থে মানব মিত্র,সমাজসেবী এবং প্রখ্যাত ডাক্তার। নিঃস্বার্থভাবে মানুষের সেবা তিনি করতেন। এছাড়াও চিকিৎসার উন্নতির জন্য একাধিক মেডিকেল কলেজ তিনি নির্মান করেছিলেন। তাই তাঁর জন্ম ও প্রয়ান দিবসে প্রতিবছর জাতীয় ডাক্তার দিবস পালিত হয়। এই দিনটিতে ডাক্তারদের নিঃস্বার্থ অক্লান্ত কাজের জন্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করা হয়। এবং তাঁদের সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু জীবন প্রার্থনা করা হয়।

আমি নিজে একজন ডাক্তার হয়ে আমার সকল ডাক্তার বন্ধুদের আন্তরিক শুভেচ্ছা ও শ্রদ্ধা জানাই। সম্প্রতি কোভিড ১৯ এর প্রকোপ থেকে স্বাভাবিক জীবনে মানুষকে ফিরিয়ে আনতে প্রথম সারির যোদ্ধার ভূমিকাতে ছিলেন এই ডাক্তাররা। একজন ডাক্তার অনেক অনেক মানুষের জীবনরক্ষা করেন, রোগীকে সুস্থ করতে দিনরাত পরিশ্রম করেন কিন্তু কর্মব্যস্ততার মাঝে নিজের খেয়াল রাখতে পারেন না।

আমি একদিকে ডাক্তার অন্যদিকে রোগীর চিকিৎসা করতে গিয়ে প্রচন্ডভাবে অনুভব করি খাদ্য ও সুস্থ জীবনে ওতোপ্রোতভাবে জড়িত , সঠিক খাদ্যাভ্যাস বজায় না রাখলে শুধুমাত্র ওষুধে সম্পূর্ন সুস্থ হওয়া সম্ভব নয়। তাই পুষ্টি নিয়ে স্নাতকোত্তর পড়াশোনা করে চিকিৎসার সাথে ডায়েট কনসাল্টও করি বিগত ১৩ বছর ধরে। তাই সব ডাক্তারদের উদ্দেশ্যে বলবো নিজেকে সুস্থ রাখতে সঠিক হেলদি ডায়েট প্ল্যান মেনে চলুন। আপনার সুস্থ দীর্ঘায়ু জীবন আরও অনেক মানুষকে জীবন দান করবে।

হাজার ব্যস্ততার মধ্যে নিয়মিত কিছু নিয়ম মেনে চলুন। যেমন ১) সকালে বাড়ি থেকে বেরোবার আগে অবশ্যই হেলথি ব্রেকফাস্ট করবেন, কোনও অবস্থাতে বাদ দেবেন না,২)খুব বেশি কাজের চাপ, বসে খাবার খাওয়ার সময় নেই, কিছু খাবার সাথে রাখুন, ২--৩ ঘন্টা অন্তর বিভিন্ন ধরনের ফল, বাদাম যেমন আখরোট,আমন্ড, কাজুবাদাম, কিসমিস, খেজুর ইত্যাদি খান। বাড়ি থেকে বিভিন্ন ধরনের দানা জাতীয় শস্যের তৈরি টিক্কা, চাপাটি, অঙ্কুরিত ছোলা, মুগ মিশ্রন ইত্যাদি যে গুলি ছোটো মাপের কিন্তু পুষ্টি গুনের ভরপুর হবে। ৩) যে কোনও ধরনের ফার্স্ট ফুড এড়িয়ে চলতে হবে। রোগীকে সুস্থ করতে নিজের মস্তিস্কের চাপ বেড়ে গেলে তা কমাতে কোনওরকম নেশাগ্রস্থ হবেন না। ৪) সুস্থ থাকতে সঠিক খাদ্যাভ্যাসের সঙ্গে প্রয়োজন শরীর চর্চা। অথচ বাইরে গিয়ে ব্যায়াম, শরীর চর্চা করার সময় নেই, অন্তত সকালে বা সন্ধ্যায় ত্রিশ মিনিট দ্রুত হাঁটুন পারলে জগিং করুন তাও না সম্ভব হলে নিজের চেয়ারে বসেই ১৫ মিনিট প্রাণায়াম করুন, বসে বসেই একটু হাত-পা--ঘাড় , কোমরের স্ট্রেচিং করুন। ৫) রোগীদের সমস্যা সমাধান করতে ডাক্তারদের অনেক মেন্টাল স্ট্রেস নিতে হয়। তাই শরীরের সাথে মনকেও সুস্থ রাখতে নিয়মিত মেডিটেশন বা ধ্যান করা প্রয়োজন।

আলাদাভাবে সুন্দর করে বসে ধ্যান করার সময় নেই ।একজন রোগী দেখে পরের রোগী দেখার আগে ১---৩ মিনিটের বিরতি নিন প্রতি এক ঘন্টা অন্তর।

নিজের চেয়ারে বসেই মেরুদন্ড সোজা রেখে নীরবে চোখ বন্ধ করে শরীরকে শিথিল করে ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস গ্রহন করুন ও ছাড়ুন। নিয়মিত এই অভ্যাস করলে মন অনেক বেশি শান্ত থাকবে। এবং আপনার কাজ করার ইচ্ছাশক্তি আরও বাড়বে এবং আপনার মস্তিস্কে অকারন চাপ সৃষ্টি হবে না।

সবশেষে বলি আমি একজন বি এইচ এম এস (হোমিওপ্যাথি) ডাক্তার, সব ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতির প্রতি সম্পূর্ন আস্থা রেখে একটি কথা বলবো এমন অনেক শারীরিক বা মানসিক সমস্যায় মানুষ ভোগেন যা অনেকাংশেই হোমিওপ্যাথিতেই ভালো ফল পাওয়া যায় । তাই কোনো চিকিৎসা পদ্ধতিই খারাপ বা অসফল নয়। আপনার সমস্যা অনুযায়ী ঠিক সময়ে ঠিক পদ্ধতি নির্বাচন করলেই সুফল পাবেন।

সবার সর্বাঙ্গীন সুস্থ জীবন কামনা করি।

চিকিৎসকরা এই সমাজের বাইরে নন

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

সকলকে পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। শিলিগুড়ি শহরে বহু বছর হয়ে গেলো চিকিৎসা জগতের সঙ্গে। স্ত্রী রোগের চিকিৎসাই আমি করে থাকি। সকাল দুপুর রাত মায়েদের সেবায় নিজেকে নিয়োজিত রাখি। এই অপারেশন থিয়েটারে গেলাম প্রসব করানোর জন্য, আবার ওটি থেকে বেরিয়ে আবার গর্ভবতী মায়েদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা শুরু করলাম। ব্যস্ততার শেষ নেই। দূর দূর থেকে সব অন্তঃসত্বা মায়েরা আসেন আমার এখানে। আমাকেই দেখাবেন, কারও কাছে নাম শুনে এসেছেন। অনেক রাত হোক, তবু ধৈর্য্য ধরে আমাকে দেখাবেন। এরজন্য শহরে হোটেল ভাড়া করতেও তাদের আপত্তি নেই। রাতে আমাকে দেখিয়ে তবে তাদের শান্তি, হোটেলে ফিরে যান। এখন বয়স হচ্ছে, সবসময় চাপ আর চাপ। সেই চাপ নিতে রাজি। তবু মাঝেমধ্যে বিশ্রাম নিতে হয়। কেননা আমার শরীর ভালো না থাকলে আমার রোগীরা ভালো থাকবেন কিভাবে? তাই বিশ্রাম না নিয়েও বিশ্রাম নিতে হয়। এখন আমার জায়গায় আমার পুত্র সন্তান ডাক্তার বিনায়ক দাস অনেক রোগী দেখছেন। বিনায়কও বেশ ভালো স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ। মন দিয়ে রোগীদের কথা শোনে, চিকিৎসা করে। মিষ্টি ব্যবহার। আমার কন্যা ডাক্তার ঋতুপর্ণা দাস, ও আমাদেরই আই ভি এফ বিভাগটি সামলায়। শিলিগুড়ি আশ্রমপাড়ায় নিউ রামকৃষ্ণ সেবা সদনের পাশে আমাদের আই ভি এফ।

আমিতো বটেই, আমার পুত্র কন্যা সকলকেই বলা আছে, রোগীদের কথা শান্তভাবে শুনবে। রোগীদের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করবে। ওরা আমার পথেই হাঁটছে। কোনো হতদরিদ্র রোগীর বিষয় আমার বা আমাদের নজরে এলে তার পাশে আমরা থাকি। অনেক গরিব রোগীকেই বিনামূল্যে ভিজিট না নিয়ে সেবা দিই। আর রোগীদেরও ধৈর্য্য আছে। অনেক সময় ধৈয্য ধরে বসে থেকে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান।

চিকিৎসক দিবসে বলবো, সবাই ভালো থাকুক। সুস্থ থাকুক। যারা মা হতে যাচ্ছেন, বা মা হলেন সদ্য সকলেই ভালো থাকুন। নিজেদের স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখুন। গর্ভাবস্থায় কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয়। একটু পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হয়। সেদিকে নজর দেবেন। আর মা হতে গেলে কষ্টও করতে হয়। যদিও মায়েরা প্রকৃতির অমূল্য সম্পদ। প্রকৃতি তাদের সেভাবেই তৈরি করেছে। প্রকৃতি যেমন আমাদের সৃষ্টি করেছেন আমরা প্রকৃতির সন্তান, প্রকৃতিতেই চলে যাবো, গর্ভধারিনী মা-ও তেমনই দশ মাস ধরে সন্তান ধারন করেন। অনেক কষ্ট তাঁকে করতে হয়। প্রসব বেদনা থেকে প্রসব পর্যন্ত চলে তাঁর সংগ্রাম, কষ্ট। প্রসবের পরও সন্তান লালনপালন, সন্তান বড় করে তোলা, সন্তানকে শিক্ষা দেওয়া, সন্তানকে একজন সুনাগরিক হিসাবে গড়ে তোলা সবেতেই প্রাথমিক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে হয় মায়েদেরই। তাই নারী শিক্ষার কথাও এই সময় আমরা বেশি বেশি করে বলবো। মায়েদের মধ্যে শিক্ষা ও স্বাস্থ্য সচেতনতা যত বৃদ্ধি পাবে ততই দেশ ও সমাজের মঙ্গল। আবারও সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে বলছি, সবাই ভালো থাকুন সুস্থ থাকুন।

ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায় সম্পর্কে কিছু অজানা কথা

- যাঁকে শ্রদ্ধা জানিয়ে চিকিৎসক দিবস সেই ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ১৮৮২ সালের পয়লা জুলাই। তাঁর প্রয়ান দিবস ১৯৬২ সালের পয়লা জুলাই।

-পশ্চিমবঙ্গের দ্বিতীয় মুখ্যমন্ত্রী ছিলেন তিনি।

-১৯৪৮ সাল থেকে মৃত্যু পর্যন্ত তিনি মুখ্যমন্ত্রী পদে ছিলেন।

-তাঁকে পশ্চিমবঙ্গের রুপকার হিসাবেই অনেকে জানেন।

-১৯৬১ সালে তিনি ভারতরত্নে ভূষিত হন।

-তাঁর সন্মানেই কলকাতার উপনগরী সল্ট লেকের নামকরন করা হয় বিধাননগর।

-তাঁর চিকিৎসা যোগ্যতা এম আর সি পি,এফ আর সি এস। সবচেয়ে তাঁর বড় যোগ্যতা, তিনি ছিলেন বিরাট মানবদরদী এবং দূরদৃষ্টিসম্পন্ন মানুষ।

-তাঁর বাবার নাম ছিল অঘোর কামিনী দেবী, মায়ের নাম ছিলো প্রকাশচন্দ্র রায়।

সামাজিক ও মানবিক সেবায় লায়ন্স ক্লাবের বিভিন্ন শাখা

লায়ন সুরেশ সিনহল

আমি লায়ন্স ক্লাব ডিস্ট্রিক্ট ৩২২ এফ এর ভাইস গর্ভনর। পয়লা জুলাই থেকে গর্ভর্নর হিসাবে আমাকে দায়িত্ব গ্রহন করতে হবে। ৩২২এফ এর মধ্যে ১১২টি ক্লাব রয়েছে উত্তরবঙ্গ, সিকিম ভুটান মিলিয়ে। তার দায়িত্বভার আমাকে সামলাতে হবে। লায়ন্স ক্লাব পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস এবং সি এ দিবস পালন করবে। আমাদের সংস্থায় চার হাজার সদস্য রয়েছেন। আমাদের ক্লাবগুলোর সব শাখাই চিকিৎসক এবং সি এদের সংবর্ধনা জানাবে।

চিকিৎসক দিবস স্বাস্থ্য বিষয়ক দিক নির্দেশ করে। আমাদের দুরকম রোগ আছে। শরীরের রোগ এবং মানসিক রোগ। শরীরের রোগের চিকিৎসার জন্য ডাক্তাররা রয়েছেন। আবার মানসিক রোগের অসুবিধার জন্যও আমরা তৈরি রয়েছি। প্রিভেনশন ইজ বেটার দ্যান কিওর। তাই জাঙ্ক ফুড না খেয়ে, অধিক রাত না জেগে আমরা কিভাবে ভালো থাকবো তার উদ্যোগ আমাদেরই নিতে হবে। সকালে ব্যায়াম, যোগার সঙ্গে পুষ্টিকর খাদ্য খেয়ে আমরা ভালো থাকবো। তার সঙ্গে ইতিবাচক ভাবনা আমাদের রাখতে হবে। সমাজে ইতিবাচক ভাবনা আমরা সবাই রাখলে শরীর মন ভালো থাকবে। আর আমরা স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন থাকলে আমাদের ঘন ঘন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে না।

ডিস্ট্রিক্ট ৩২২ এফ বড় ডিস্ট্রিক্ট। শিলিগুড়ি হল প্রধান কেন্দ্র। শিলিগুড়ি সহ উত্তরবঙ্গে আমাদের বিরাট কর্মকান্ড। চোখের আই হাসপাতাল আমাদের তিনটি রয়েছে শিলিগুড়িতে। একটি বিশাল সিনেমা হলের পিছনে, সেটা স্থাপিত হয় ১৯৮৩ সালে। সেখানে কুড়ি হাজার অপারেশন হয়। প্রতিদিন ৫০০ জনের সেবা সেখানে হয়। কুড়ি হাজার অপারেশনের মধ্যে ৬০ শতাংশ কোনো পয়সা না নিয়েই করে থাকি। বাকি ৪০ শতাংশ অপারেশন আমরা যা করে থাকি, সেটাও বাজার থেকে অনেক কম খরচে। আর তার থেকে যা আয় হয় তা দিয়েই আমরা ৬০ শতাংশ অপারেশন করে থাকি। আমাদের টিমের মধ্যে ১২ জন পূর্ন সময়ের চিকিৎসক রয়েছেন। আর পূর্ন সময়ের সুপার স্পেশালিটি আই হসপিটাল হিসাবে আমার ওই হাসপাতালকে স্বীকার করে থাকি। এর বাইরে করতোয়াতে আর একটি আই হসপিটাল রয়েছে। ৮০ হাজার বর্গ ফুট এলাকা নিয়ে ওই হাসপাতাল। সেখানে চোখের চিকিৎসার পাশপাশি প্রশিক্ষনের ব্যবস্থা রয়েছে। ট্রেনিংয়ের জন্য ফ্যাকাল্টি ডেভলপ করার ব্যবস্থাও রয়েছে। নাইজেরিয়া, বাংলাদেশ,পাকিস্তান সহ অন্য স্থান থেকেও ছাত্ররা সেখানে আসে প্রশিক্ষনের জন্য।

ডায়াবেটিস নিয়েও আমরা কাজ করছি। যতগুলো আই হাসপাতাল আমাদের আছে সর্বত্র সেখানেও ডায়াবেটিস নিয়ে কাজ করছি। আমরা ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য আরও দুটো কেন্দ্র শুরু করতে চলেছি আমরা। এর বাইরে আমরা পরিবেশ নিয়ে কাজ করে। ক্যান্সার সচেতনতা নিয়ে আমরা কাজ করে থাকি।

পয়লা জুলাই নিয়ে আমরা কিছু কর্মসূচি শুরু করতে চলেছি। পিছিয়ে পড়া কিছু বালিকা বিদ্যালয়ে আমরা একটি বা তার বেশি শৌচাগার তৈরি করতে চলেছি। আবার মৃত্যুর পর যাদের বাড়ির লোক মৃতদেহ দাহ কাজ করতে পারে না তাদেরকে আমরা কিছু সহযোগিতা করবো মোক্ষ নামে কর্মসূচির মাধ্যমে। হসপিটাল অন হুইল আমরা শুরু করতে চলেছি। একটা বড় গাড়ির মধ্যে কিছু ডাক্তার থাকবে, পরীক্ষানিরীক্ষার ব্যবস্থা থাকছে, কিছু ওষুধ থাকবে। সেই সব গাড়ি মাসে কুড়ি বাইশটি শিবির করবে বিভিন্ন স্থানে। মানুষকে সেবা দেবে। এই কর্মসূচির নাম আরোগ্যম। চোখের অনেক জটিল অপারেশন আমরা করি। আমাদের আই হসপিটালে আই ব্যাঙ্ক আছে। কেউ যদি চক্ষু দান করতে চান করতে পারেন। কর্নিয়া প্রতিস্থাপন করে দিতে পারি আমরা। আমাদের তিনটি হাসপাতালে এখন যা পরিকাঠামো রয়েছে তাতে আমরা মনে করি দক্ষিন ভারতে চোখের চিকিৎসার জন্য যোগাযোগ করার প্রয়োজন হবে না। আমাদের আই হাসপাতালে ফর্ম রয়েছে, চোখ দানের জন্য কেউ ইচ্ছুক হলে সেই ফর্ম পূরন করতে পারে। মৃত্যুর পর ছঘন্টা চোখ ভালো থাকে। কেউ ইচ্ছুক হলে আমাদের খবর দিতে পারে মৃত্যুর পর, ছঘন্টার মধ্যে আমাদের টিম চোখের মনি বা কর্ণিয়া সংগ্রহ করে আনতে পারে। মাসে দুই থেকে তিনটি কর্নিয়া পাচ্ছি। বাইরে থেকেও কর্নিয়া নিয়ে আসছি আমরা। অনেকের দৃষ্টি ফিরছে এভাবে।

আমাদের পাঁচ টাকায় খাবারের ব্যবস্থা রয়েছে। এস এফ রোডে সিদ্ধেশরী কালিবাড়ির সামনে আমাদের বড় কিচেন রয়েছে। ওখান থেকে এবং আর একটি ক্লাব থেকে প্রতিদিন এক হাজার মানুষকে খাবার দিচ্ছি আমরা। এরপর যারা বাইরে থেকে আসছে শিলিগুড়িতে কাজের জন্য অথচ খাবারের ব্যবস্থা করতে পারছে না তাদের জন্য আমরা খাবারের উদ্যোগ আমরা নিচ্ছি। প্রতিদিন দুহাজার লোককে যাতে আমরা খাওয়াতে পারি তার জন্য পরিকল্পনা হচ্ছে শীঘ্রই। রক্ত দানের বিকল্প নেই। একজন মানুষই একজন মানুষকে রক্ত দিতে পারে।আমাদের তরাই লায়ন্স ব্লাড ব্যাঙ্ক বছরে পাঁচশ রক্ত দান শিবির করছে। আর পাঁচশ শিবিরের মধ্যে প্রতিদিন একশ থেকে দেড়শ জন মানুষের রক্তের ব্যবস্থা করছে। সারা বছর আমাদের এই ব্যাঙ্ক কাজ করছে। মহারাজা হাসপাতালে সঙ্গে যৌথ ভাবে আমাদের লায়ন্স ক্লাব অফ ম্যাগনাম কাজ শুরু করতে চলেছে। এটাও একটা ব্যাঙ্ক।

অম্বল বা অ্যাসিডিটি

ডাঃ পার্থপ্রতিম

(হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক, বানারহাট)

অম্বল, গলা, বুক জ্বালা আরো কিছু অম্বল উপসর্গ আমাদের এখন বঙ্গ জীবনের অঙ্গ হয়ে দাঁড়িয়েছে। টিভি এর বিজ্ঞাপনে এখনও অম্লরোগ বা অম্বলের অনেক সমস্যা নিস্পত্তির কথা শোনা যায়। অম্ল রোগের কলকাঠি আমাদের শরীরের মধ্যেই থাকে। আমরা যে খাবার খাই তা পরিপাক হয় পৌষ্টিকতন্ত্রের মাধ্যমে।আমাদের এই পৌষ্টিক নালীটি মুখবিবর থেকে শুরু করে মলদ্বার তথা পায়ু পর্যন্ত বিস্তৃত। এটি লম্বায় প্রায় আট মিটার। খাবার চিবিয়ে খাওয়ার পর তা গ্রাসনালী দিয়ে পাকস্থলি বা স্টমাকে পৌঁছায়। পাকস্থলি দু-মুখওয়ালা মাংসল থলির মতো।লম্বায় এক ফুট, চওড়ায় চার থেকে পাঁচ ইঞ্চি। অ্যালকোহল, প্যারাসিটামল ও আরও কিছু বস্তু খুব তাড়াতাড়ি পাকস্থলির থেকে রক্তে মিশে যায়। এসব ছাড়া সাধারণ খাদ্যদ্রব্য পাকস্থলীর ভিতরে চার ঘন্টার মতো থাকে। পাকস্থলির ভিতরের দেয়ালে তিন কোটি পাকগ্রন্থি থাকে যেখান থেকে পৌষ্টিক রস বা হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড নিঃসৃত হয়। এই অ্যাসিড খাদ্য পরিপাকের কাজে সহায়তা করলেও এটাই গ্যাস-অম্বলের অন্যতম উৎস। পেটবুক জ্বালা করা, গলা বেয়ে টক জল ওঠা, বারবার ঢেঁকুর ওঠা, পেট ভার, আরও বিভিন্ন রকমের উপসর্গ দেখা যায়। সবার বেলায় যে একইরকম অসুবিধা দেখা দেবে তেমন নয়। অম্ল রোগের উপসর্গ এক একজনের ক্ষেত্রে এক একরকম। হোমিওপ্যাথিক মতে, অম্ল রোগের বহু কার্যকর ওষুধ রয়েছে। হোমিও ওষুধ মূলত রোগ লক্ষনের উপর ভিত্তি করে প্রয়োগ

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা

আনন্দধারা সঙ্গীত একাডেমি

এখানে চার বছর বয়স থেকে গান শেখানো হয়। গলার শব্দ কিভাবে বাড়বে, শব্দ উচ্চারন ও মনসংযোগ বাড়ানোর ট্রেনিং দেওয়া হয় এখানে। এছাড়া সারা বছর ধরে নানারকম অনুষ্ঠানের সুযোগ ও সুবন্দোবস্ত আছে। সর্বভারতীয় সঙ্গীত ও সংস্কৃতি পরিষদ দ্বারা অনুমোদিত

যোগাযোগ ঃ অনিন্দিতা চট্টোপাধ্যায়
হাকিমপাড়া, শিলিগুড়ি।
মোবাইল --- ৮৯১৮৩৩৮৮৬৭/৯৭৩৩২৮৪৬৭৮

করা হয় ।কী কারণে রোগটি হয়েছে সেটা সবসময় বিচার্য বিষয় নয়।

এবার কয়েকটি হোমিও ওষুধ নিয়ে আলোচনা করা যাক। অম্ল রোগের একটি মহা ওষুধ হল ক্যালকোরিয়া কার্ব। মুখে টক টক স্বাদ, খাওয়ার পর অস্বস্তি বাড়ে, বমি বমি ভাব, মাঝে মাঝে বমি হয়, জিভে সাদা তথা হলদে ময়লা জমে, তেষ্টা তেমন থাকে না। এইসব উপসর্গে ক্যালকেরিয়া কার্ব ২০০ শক্তি কয়েক ডোজ খেলে বেশ উপকার পাওয়া যায়।

টক বা পচা গন্ধ যুক্ত ঢেঁকুর ওঠে, পায়খানা পাতলা হয়- তা থেকে শরীর দুর্বল , ঘুম ঘুম ভাব, পেটে বায়ু জমে, পেট গড়গড় করে, বমি ভাব এই সব লক্ষনে কার্ব ভেজ ২০০ শক্তি রাতে ও দুপুরে খাওয়ার আধঘন্টা পরে খেলে ভালো ফল পাবেন।

পেট- বুক জ্বালা, টক বমি, মুখ থেকে শুরু করে গুহ্যদ্বার পর্যন্ত জ্বালা, বিশেষত অম্লরোগে জ্বালা, বিশেষ অম্ল রোগে অতিরিক্ত জ্বালা থাকলে আইরিস ভার্স ৩ এক্স বা ৩০ শক্তি খুব সুন্দর কাজ করে। পেটে বায়ু জমে ও বিকেল চারটা থেকে রাত আটটা পর্যন্ত গ্যাস অম্বল বাড়ে, অল্প কিছু খেলেই পেট ফুলে ওঠে, যকৃৎ বা লিভারের গোলযোগ, রাতে বারবার প্রস্রাব এই উপসর্গে লাইকোপোডিয়াম ২০০ খুব কার্যকরী।

বুক জ্বালা, অম্ল বমি, টক ঢেঁকুর, শরীরে বা ঘামে টকটক গন্ধ, পাতলা পায়খানা, মলে দুর্গন্ধ এই লক্ষনে সালফিউরিক অ্যাসিড ৩০ ম্যাজিকেরমতো কাজ করে।

পেটে ব্যথা, অম্ল ঢেঁকুর, টকটক বমি, ঢেঁকুর উঠলে রোগী বেশ আরাম পায় ।এসব উপসর্গে নেট্রাম ফস ১২ এক্স ওষুধটি খুব ভালো কাজ করে। নেট্রাম ফস মূলত বায়োকেমিক ওষুধ। ট্যাবলেট আকারে বাজারে পাওয়া যায়। বড়োরা চারটি ও ছোটরা দুটি করে ট্যাবলেট এক কাপ হালকা গরম জলের সঙ্গে ছয় বা চার ঘন্টা পরপর খেলে ভালো ফল পাবেন।

যে খাবার আপনি খেয়েছেন মনে হচ্ছে ঢেঁকুরে সেটাই বেরিয়ে আসছে। খিদে বেশি, রোগীর রাতে ঘাম হয়, উদরে বায়ু জমে, পেট ভুটভাট করে এই উপসর্গে ফসফরাস ২০০ দু-তিন ডোজ খেতে পারেন।

রোগ পুরানো হলে ফসফরাসে ভালো ফল পাওয়া যায়। তবে ফসফরাস ওষুধটি ঘন ঘন খাওয়া উচিত নয়। দু-তিন ডোজ খাওয়ার পর কয়েক সপ্তাহ অপেক্ষা করা ভালো।

যাঁরা প্রায়ই মদ্যপান করেন, খাওয়াদাওয়ার কোনো নিয়ম কানুনের ধার ধারেন না, মাঝেমধ্যেই হোটেল-রেস্তরাঁয় খানাপিনা করেন, নৈতিক চরিত্র ঢিলেঢালা, বিপরীত লিঙ্গের প্রতি নীতিহীন প্রবল আকর্ষন--এইসব ব্যক্তিদের অম্ল রোগের নাক্স ভমিকা ২০০ খুব ভালো কাজ করে।

বমি, তেতোঢেঁকুর ওঠে,পেট জ্বালা, পায়খানা পরিস্কার না হওয়া এই সব লক্ষনে রোবিনিয়া মাদার টিনচার খেলে বেশ উপকার পাবেন। ১৫ থেকে ২০ ফোঁটা ওষুধ আধ কাপ হাল্কা গরম জলে রাতে শোয়ার আগে সকালে পেট পরিস্কার হবে। সারাদিন গ্যাস-অম্বলের উৎপাত কম থাকবে।

সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন

অনিন্দিতা চ্যাটার্জী
(বিশিষ্ট সঙ্গীত শিল্পী, কর্ণধার , আনন্দধারা সঙ্গীত একাডেমি-হাকিম পাড়া, শিলিগুড়ি)

সকলকে চিকিৎসক দিবস পয়লা জুলাইয়ের শুভেচ্ছা। তার আগে বলে নিই গত একুশে জুন বিশ্ব যোগা দিবস ও বিশ্ব সঙ্গীত দিবস পার হয়েছে। সঙ্গীত ও যোগার সঙ্গে এক নিবিড় সম্পর্ক হয়েছে। সেই দিনটি আমরা বিশেষভাবে পালন করি শিলিগুড়ি বাঘাযতীন পার্ক চত্বরে। সঙ্গীত আমাদের মন ও শরীরকে ভালো রাখে । স্বাস্থ্যের সঙ্গে এর এক গভীর সম্পর্ক। এমন অনেক সুন্দর সঙ্গীত রয়েছে যা শুনলে আমাদের মন অন্য জগতে চলে যায় । তাছাড়া আমরা সকলে মিউজিক থেরাপির কথাও জানি। সঙ্গীত বহু ক্ষেত্রে চিকিৎসারও অঙ্গ। আমি চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে বলবো, আজকাল সবাই বলবো। কিন্তু কাজের যত চাপ থাকুক, দিনে বা রাতে অল্প করে হলেও গান শুনুন মন দিয়ে। আর চিকিৎসকরা যেভাবে ব্যস্ত হয়ে পড়ে তাদেরতো সময়ই নেই। কিন্তু তারাও ব্যস্ততার মধ্যে স্ট্রেস কাটাতে একটু গান শুনলে ভালো থাকবেন। ভালো গান শুনে উজ্জীবিত হতে পারেন চিকিৎসকরা। তাতে তারা আরও বেশি করে মন দিয়ে রোগী দেখতে পারবেন। আর যোগা মেডিটেশনতো এক বিজ্ঞান। আমাদের মনের চঞ্চলতা কমানো ছাড়া অনেক রোগ কমাতে বা নিয়ন্ত্রন করতে এমনকি বহু রোগকে দূরে ঠেলে দিতে যোগাসন এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আমরা চিকিৎসক দিবসের মুহুর্তে এই বার্তাই দিতে চাই সকলকে, সবাই একটু করে গান শুনুন। যার যা গান ভালো লাগে। তবে ভালো গান,পুরনো দিনের গান, রবীন্দ্র সঙ্গীত, ক্ল্যাসিক্যাল বা উচ্চাঙ্গ সঙ্গীত, নজরুল গীতি, লোকগীতি এরকম অনেক গান আমাদের মনকে দারুন উদ্দীপ্ত করে। সেই সব সুন্দর সঙ্গীত শুনলে শরীরে অনেক হরমোন নিঃসরন হয় যা আমাদের মনতো বটেই শরীরকেও ভালো রাখতে সাহায্য করে।

সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন। সবশেষে এই কথাই বলবো।

গরম কালে ছানি অপারেশন করা কি উচিত? সময়ে ছানি অপারেশন না করালে কি কি বিপদ হতে পারে?

ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী
(দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট, বর্ধমান রোড, শিলিগুড়ি)

(সারা দেশ জুড়ে বইছে তীব্র তাপদাহ।প্রখর রোদ ও গরমের কারনে,গুরুতর চোখের রোগে আক্রান্ত রোগীরাও ডাক্তারের চেম্বারে বা হাসপাতালের আউটডোরে যাওয়ার আগে দশবার ভাবছেন। গরমে ছানি অপারেশন করা সঠিক, নাকি চিকিৎসায় বিলম্ব করা উচিত এই বিষয়েও অনেক রোগীরা সন্দেহ ও দ্বিধায় রয়েছেন।এই গ্রীষ্মের মরসুমে আপনার মূল্যবান দৃষ্টিশক্তি সুরক্ষিত করতে এবং আপনার চোখের যত্ন নিতে কি করা উচিত সে সম্পর্কে কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দিচ্ছেন শিলিগুড়ির দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী।)

মানবদেহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের মধ্যে চোখ অন্যতম। বয়স বাড়ার সঙ্গে মানুষের বিভিন্ন অঙ্গের কর্মক্ষমতা কমতে থাকে। আমাদের চোখের ভেতরে যে লেন্স রয়েছে, বয়সের সাথে সাথে সেটা অস্বচ্ছ বা ঝাপসা হয়ে যেতে পারে। এই পরিস্থিতিটাকেই ছানি বলে। ছানি পড়ার শুরুতে খুব যে উল্লেখযোগ্য কোনও উপসর্গ থাকে তা নয়। চারিদিকের সবকিছু নিস্প্রভ লাগে অর্থাৎ আলোর উজ্জ্বলতা কমে যায়। কন্ট্রাস্ট ভিশন কমে যায়, সাদা জিনিস ধূসর লাগে। অল্প আলোয় দেখতে খুব অসুবিধে হয়। ক্রমশ কাছের জিনিস দেখতে ও লেখা পড়তে অসুবিধে হয়। রাত্রে গাড়ির জোরালো আলো চোখে পড়লে ছড়িয়ে যায় এবং দেখতে খুব অসুবিধে হয়। ছানি বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে দেখার সমস্যা আরো বেড়ে যায়। কিছু ক্ষেত্রে সাময়িক সময়ের জন্য চশমার সাহায্যে দৃষ্টিশক্তিটা স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করেন চিকিৎসকরা। তবে চোখে একবার ছানি পড়লে অপারেশন না করলে তা ভালো হয় না। ওষুধের মাধ্যমে ছানি নিরাময় করা সম্ভব নয়। ছানি ধরা পড়ার পর দৈনন্দিন কাজকর্মে অসুবিধে শুরু হলে তখনই অপারেশন করা উচিত। ছানি পড়া চোখের রেটিনা ও ভিট্রিয়াসে যদি বিশেষ কোনো সমস্যা না থাকে, তাহলে অপারেশনের মাধ্যমে আবার আগের মতো দৃষ্টিশক্তি ফিরিয়ে আনা সম্ভব। একটা সময় ছানি অপারেশনের জন্য চোখের অংশ অনেকখানি কাটতে হোতো। তখন লেন্সটা বের করে সেলাই করে দেওয়া হতো। অপারেশনের পর রোগীকে দুই থেকে তিন সপ্তাহ পর্যন্ত শুয়ে থাকতে হতো। আর পনের দিন থেকে এক মাস স্নান করতে পারতেন না। বর্তমান সময়ে অপারেশনের পর রোগীকে হাসপাতালে ভর্তি রাখার প্রয়োজন হয় না।

ছানি অপারেশন হয় মূলত লোকাল অ্যানাস্থেসিয়ায়।অপারেশন এখন যে অত্যাধুনিক পদ্ধতিতে করা হয়, তাতে অপারেশনের সময় কোন রক্তক্ষরন হয় না। অপারেশন করেই বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। অপারেশনের পর স্নানও করা যাবে, শুধু কয়েকদিন যেন চোখে জল না লাগে এই সতর্কতাটুকু অবলম্বন করতে হবে।

কেন ছানি ফেলে রাখা উচিত নয়?

প্রখররোদ ও গরমের কারণে, গুরুতর চোখের রোগে আক্রান্ত রোগীরাও এখন ডাক্তারের চেম্বারে বা হাসপাতালের আউটডোরে যাওয়ার আগে দশবার ভাবছেন। বহু মানুষ ইতিমধ্যে ছানির সমস্যায় ভুগছেন, অথচ অপারেশন করাচ্ছেন না।ছানির ফলে মানুষের দৃষ্টিশক্তি ক্ষীন হতে থাকে এবং দৈনন্দিন কাজকর্ম করার ক্ষেত্রে বিবিধ সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। অনেকে মনে করেন ছানি পেকে না গেলে বা নির্দিষ্ট সময় পার না হলে অপারেশন করা ঠিক নয়। এটি সম্পূর্ন ভুল ধারণা। সঠিক সময়ে ছানি অপারেশন না করালে জটিলতা বাড়ে। কোনও কোনও ক্ষেত্রে সম্পূর্ন বা আংশিক দৃষ্টিশক্তি দুর্বল হয়, বিশেষ করে ম্লান আলোতে চলাফেরা করতে অসুবিধা হয় রাতে ওয়াশরুম ব্যবহার করার সময় তারা সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন। দেখা গেছে যে বয়স্ক রোগীদের মধ্যে যাদের চোখের দৃষ্টিশক্তি কম থাকে, তাদের মধ্যে হঠাৎ পড়ে যাওয়ার কারনে ফ্র্যাকচারের ঘটনা বেশি হয়।

সঠিক সময়ে ছানি অপারেশন না করালে কি কি ক্ষতি?

ছানি অপারেশন কখন করা প্রয়োজন, সেটি চিকিৎসক রোগীর ছানি পরীক্ষা করে নির্ধারন করেন। বেশি দেরী হলে দৃষ্টি হারানোর মতো জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে, ছানি অপারেশনের বিভিন্ন পদ্ধতি রয়েছে। বর্তমানে 'ফেকো' বা ফেকো ইমালসিফিকেশন নামক অত্যাধুনিক পদ্ধতিতে বিনা ইঞ্জেকশনে ছানি অপারেশন করা হয়। খুব ছোট ছিদ্র করে বিশেষ যন্ত্রের মাধ্যমে ছানি অপসারন করে কৃত্রিম লেন্স রোগীর চোখে স্থাপন করা হয়। ছানি পেকে শক্ত হলে এই পদ্ধতিতে আল্ট্রাসোনিক এনার্জির ক্ষরন সাধারনের চেয়ে অনেক বেশি করতে হয়। ফলে অপারেশনে ঝুঁকি থাকে। অপারেশনের পর দৃষ্টি ভালোমতো ফিরে পাওয়ার ক্ষেত্রেও অনেক জটিলতা দেখা যায়। এছাড়া ছানির পিছনের পর্দা (পোস্টেরিয়ল ক্যাপসুল) ছিঁড়ে ছানির অন্তর্ভাগ অর্থাৎ নিউক্লিয়াস চোখের আরও গভীরে ডুবে গিয়ে বিপজ্জনক পরিস্থিতির সৃষ্টি হতে পারে। আরেকটি সমস্যা হল, এই সমস্যা অতিক্রম করতে ফেকোর বদলে চোখ কেটে ছানি বের করতে হয়। ফলে ফেকোতে যে বিনা ইঞ্জেকশনে, বিনা রক্তক্ষরনে যে সার্জারি সম্ভব ছিল, সেই সুবিধা পাওয়া যাবে না। চোখ কাটার ফলে রক্তক্ষরন, অপারেশনের পরবর্তী চোখে ব্যথা ও সংক্রমনের আশঙ্কাও বেশি হয়। প্রয়োজনে রোগীকে হাসপাতালে ভর্তি রাখতে হতে পারে। নানা জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে।

এই গরমে আর কিভাবে আপনার চোখের যত্ন নেবেন

গ্রীষ্মকালে রোদ ও ধূলাবালির কারনে চোখের অ্যালার্জিজনিত সমস্যা বৃদ্ধি পায়। অ্যালার্জিজনিত সমস্যার ফলস্বরুপ চোখে লালচে ভাব,চুলকানি ও জ্বালাপোড়া হয়ে থাকে। গ্রীষ্মকালে চোখের জলও শুকিয়ে যায় দ্রুত। এই কারনেও নানা ধরনের সমস্যা হতে পারে। বিশেষভাবে চোখের যত্ন নিতে যা করতে হবে--

১) রোদে বেরোনোর সময় শুধু সান গ্লাস নয়, টুপি জাতীয় কিছুও ব্যবহার করুন। এতে আপনার মাথা এবং চোখ দুইই রক্ষা পাবে।

২) সরাসরি এসির বাতাস থেকে চোখকে রক্ষা করুন।

৩) চোখের বিশ্রাম দিতে ছয় থেকে আট ঘন্টা ঘুমান।

৪) চোখের কিছু ব্যায়াম করুন।

৫) শরীরে জলের অভাব হলে, সবচেয়ে আগে প্রভাব পড়ে চোখে। গরমে ঘাম হয়ে শরীর শুকিয়ে যায়। তাই এই সময়ে বেশি করে জল খান। তাতে চোখ ভিজে থাকবে। চোখের ক্ষতি কম হবে।

৬)প্রতিদিনের খাদ্যাভাসে সবুজ শাকসব্জি, ফলমূল রাখুন।

শেষ কথা

চোখ আমাদের শরীরের সবচেয়ে স্পর্শকাতর অংশ। এই চোখকে সুস্থ রাখা নিজেদের দায়িত্ব। চোখের বিভিন্নরোগ অনেক সময়ে নিজেদের অবহেলার কারনেই হয়, এমনকি এই অবহেলা আমাদের চিরকালের জন্য অন্ধও করে দিতে পারে। তাই শুধু গরমকাল নয়, চোখের যত্নে এবং চোখ ভালো রাখতে সারা বছরই চোখের প্রতি যত্নশীল হওয়া জরুরি প্রত্যেকের।

চিকিৎসকদের বিরাট অবদান সমাজে

পুস্পজিৎ সরকার

(শিক্ষক এবং অন্যতম কর্ণধার, তরাই নার্সিং ইন্সটিটিউট, খড়িবাড়ি, দুধাজোত)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস। সেই বিশেষ দিবসকে সামনে রেখে সকল চিকিৎসকদের প্রতি আমাদের শ্রদ্ধা ও ভালোবাসা রইলো। সমাজে বিরাট অবদান রয়েছে চিকিৎসক সমাজে। চিকিৎসক না থাকলে আমাদের সমাজ অচল হয়ে পড়তো।

আজ ডাক্তারদের সেবার জন্যই আমরা সকলে সুস্থ রয়েছি। আমরা কেউ অসুস্থ হলে চিকিৎসকরা আমাদের সুস্থ করে তোলেন। চিকিৎসকরা বহু মানুষের জীবন দান করেন। মরনাপন্ন অনেক মানুষ চিকিৎসকদের সেবায় সুস্থ হয়ে ওঠেন। তাই এই মহান পেশায় নিয়োজিত চিকিৎসকদের দ্বিতীয় ভগবান বলে অনেকে উল্লেখ করেন।

সারা জীবন ধরে চিকিৎসকরা মানুষের সেবা করে থাকেন। তাই বিশেষ দিন অর্থাৎ শুধু চিকিৎসক দিবসেই এই চিকিৎসকদের শ্রদ্ধা বা সম্মান জানালে হবে না, সারা বছর ধরেই তাদের শ্রদ্ধা ও সম্মান জানাতে হবে আমাদের। আমাদের সকলের উচিত চিকিৎসকদের সঙ্গে সবসময় সহায়তা করা। কেননা, চিকিৎসকরা রোগী পরিষেবার জন্য দিনরাত পরিশ্রম করে থাকেন।

আজকাল কিছুটা বিভ্রান্তির কারনে অনেকে চিকিৎসকদের সমাজের অঙ্গ বলে মনে করেন না। এটা কিন্তু ভুল হচ্ছে। এক দুজন চিকিৎসক কখনো ভুল করে থাকলে তার জন্য সমগ্র চিকিৎসক সমাজ খারাপ হতে পারে না। সব চিকিৎসক অসৎ বা খারাপ হলে সমাজ একেবারে অচল হয়ে পড়তো। আমরা চিকিৎসকদের অনেক সময় অসহযোগিতা করি। ফলে চিকিৎসকদেরও কাজ করতে অসুবিধা হয়। মানুষকে তাই বিষয়টি বুঝতে হবে। আমাদের ওই অজ্ঞতা দূর করতে হবে। কেউ কেউ ভাবেন, চিকিৎসকরা মানুষকে ঠকিয়ে শুধু উপার্জন করেন। কিন্তু এই ধারন সঠিক নয়। প্রায় সব চিকিৎসকই রোগীর ভালো চান। প্রায় সব চিকিৎসকই মানুষকে সুস্থ সুবল করে তুলতে চান। কেননা, রোগী সুস্থ হলেই সেই ডাক্তারবাবুর সুনাম বৃদ্ধিপায়। মানুষের সেবা করবেন বলেই কিন্তু অনেক চিকিৎসক এই পেশাতে এসেছেন। তারা অন্য পেশায় চলে যেতে পারতেন, কিন্তু স্রেফ মানুষের সেবার ভাব থেকেই তারা এসেছেন ডাক্তারি পেশায়। কাজেই এক দুজন ডাক্তার কোথায় কি ভুল করলো তার জন্য সমগ্র চিকিৎসক সমাজকে আমরা দায়ী করতে পারি না।

মানুষের স্বাস্থ্য কেবল কোনো একটি বিষয় দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় না। এটি একটি অনেক বড় বিষয়। চিকিৎসা বা স্বাস্থ্য পরিষেবার মধ্যে পড়ে যান নার্স বা সেবিকারাও। চিকিৎসকদের সঙ্গে সঙ্গে নার্সরাও রোগী পরিষেবাতে গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা পালন করেন। শিলিগুড়ি মহকুমার খড়িবাড়ি দুধাজোতে বুড়াগঞ্জের কাছে রয়েছে আমাদের তরাই নার্সিং ইন্সটিটিউট। সেখানে আমাদের নার্স তৈরির প্রশিক্ষন চলছে যারা আগামী দিনে রোগী পরিষেবায় নিজেদের নাম যোগ করবেন। মন দিয়ে এবং শৃঙ্খলার সঙ্গে তরাই নার্সিং ইন্সটিটিউটে নার্সদের প্রশিক্ষন দেওয়া হয়। রোগী পরিষেবা বা মানব সেবা করার ভাবনা নার্সদের মধ্যে জোরদার করার ভাবনা থেকেই কাজ করছে আমাদের তরাই নার্সিং ইন্সটিটিউট।

পৃথিবীর সবাই স্বাস্থ্য পরিষেবা পাওয়ার অধিকারী। পৃথিবীর যে প্রান্তেই মানুষ থাকুন না কেন, শহর থেকে গ্রাম বা বন সব মানুষ স্বাস্থ্য পরিষেবা পাওয়ার অধিকারী। বিনা চিকিৎসায় কোনো মানুষ পৃথিবী ছেড়ে চলে যাক তা আমরা কেউ চাই না। গ্রামীন এলাকাতে স্বাস্থ্য পরিষেবা দেওয়ার জন্য আমাদের তরাই নার্সিং ইন্সটিটিউট নিরলসভাবে কাজ করে চলেছে। স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে শহর ও গ্রামের মধ্যে যে বৈষম্য রয়েছে সেই বৈষম্য দূর করতে তরাই নার্সিং ইন্সটিটিউট আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করে চলেছে।

নকশালবাড়ির হোলি প্যালেস ক্রিশ্চিয়ান হাসপাতালের কিছু ব্যতিক্রমী চিকিৎসক আমাদের সঙ্গে রয়েছেন । গ্রাম ও শহরে স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানে যে বৈষম্য রয়েছেসেই বৈষম্য বা বাধা দূর করে কিছু ব্যতিক্রমী চিকিৎসক আমাদের সঙ্গে যুক্ত রয়েছেন। তরাই নার্সিং ইন্সটিটিউটের কিছু প্রশিক্ষন রত নার্স এই সব ব্যতিক্রমী চিকিৎসকদের কাছ থেকেও অনেক কিছু শিখছেন। চিকিৎসক দিবস উপলক্ষ্যে আমরা এই সব ব্যতিক্রমী চিকিৎসকদের আমাদের অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে বারবার শ্রদ্ধা জানাই। এই চিকিৎসকরা সকলে ভালো থাকুন, এই প্রার্থনা করি। আর চিকিৎসকরা ভালো থাকলে সমাজের বাকি সকলে ভালো থাকবেন।

সবশেষে বলবো, সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন। স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলুন। আপনার বাড়ির চারপাশ যাতে পরিস্কার থাকে সেদিকে নজর রাখুন। বাড়িতে বা বাড়ির চারপাশে কোথাও যাতে জল জমে না থাকেসেদিকেও নজর রাখুন। কারন এখন বর্ষা শুরু হয়েছে ডেঙ্গু মশা কিন্তু স্বচ্ছ পরিস্কার জলে ডিম পাড়ে। তাই বর্ষার শুরু থেকেই ডেঙ্গু থেকে সচেতন থাকতে হবে।