

# চিকিৎসক দিবস

- চিকিৎসক দিবসে নহে শুধু অক্ষাংশ
- কার্গিলের স্মৃতি, আজও দেশসেবার অনুপ্রেরণা
- চিকিৎসক শব্দের অর্থ কি?
- এক মহান ব্যক্তিত্বের নাম ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়

# TERAI NURSING INSTITUTE



APPROVED BY WBNC & INC

"কন্যাশ্রী" ছাত্রীদের  
STUDENT CREDIT  
CARD মাধ্যমে GNM  
NURSING COURSE  
এ ভর্তি করান এবং নারী  
শিক্ষার বিস্তার ও নারী  
ক্ষমতায়ন এ একটি বলিস্ট  
পদক্ষেপ গ্রহন করুন

Free Admission in  
Nursing GNM Course

Contact us for more information



**99331-76656**



**www.terainursing.com**





**THE HIMALAYAN  
EYE INSTITUTE**



**MAKING SURE YOUR EYES ARE IN SAFE HANDS**



**NORTH BENGAL'S LARGEST PRIVATE EYE HOSPITAL**

FOR ONLINE APPOINTMENT



SCAN QR CODE

Jhankar More, Burdwan Road, Siliguri-734005, W.B.  
Phone : 0353-2502500, 2502501, 2502502, 2502505  
Mobile : 8900799992, 6297948854, 9002206001



thehimalayaneyeinstitute@gmail.com

Follow us on



Online Appointment :

<https://appointment.himalayaneyeinstitute.com/>

**ALL TYPES OF EYE CARE SERVICES AVAILABLE**

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

*Bringing the world's best technology & treatment facilities*



Constellation



Pentacam



Argos Biometer



Verion



Revo FC OCT



Specular Microscope



HFA



Centurion Phaco



# GANAPATI HEALTHCARE

THE SPECIALIST & SUPER SPECIALIST POLYCLINIC & ULTIMATE DIAGNOSTIC CENTRE.

OPPOSITE TO NEW RAMAKRISHNA SEVA SADAN  
NAZRUL SARANI, PAKURTALA MORE, ASHRAMPARA, SILIGURI- 734001

MULTISPECIALITY OPD

MODERNIZED STATE OF THE ART LAB

SOPHISTICATED  
ULTRASONOGRAPHY CENTRE

PHARMACY



## CONSULTANT OPD SCHEDULE



### DR. SHANKHA SEN

CONSULTANT - GENERAL MEDICINE  
DAYS: TUE, FRI | TIME: 03-04 PM



### DR. SIRSHENDU PAL

SR. CONSULTANT - GENERAL MEDICINE  
DAYS: MON, WED, SAT | TIME: 11 AM TO 12 PM



### DR. SUBHODIP PRAMANIK

ENDOCRINOLOGIST  
DAYS: THURSDAY | TIME: 05-06 PM



### DR. SAILAJA PRASAD GUPTA

GENERAL SURGEON  
DAYS: MON-SAT | TIME: 02-03 PM



### DR. ARKYA SAHA

PAEDIATRICIAN & NEONATOLOGIST  
DAYS: MON, WED, FRI  
TIME: 10-11 AM



### DR. NABIN BISWAS

PAEDIATRICIAN & NEONATOLOGIST  
DAYS: MON-SAT  
TIME: 11 AM - 04 PM



### DR. BISWADEV BASU MAJUMDAR

CARDIOLOGIST  
DAYS : SATURDAY  
TIME : 9AM - 10AM



### SAYAR MRIDHA

PULMONOLOGIST  
DAYS : MON - SAT  
TIME : 9AM - 10AM



### DR. BENU GOPAL DAS

ORTHOOPAEDIC  
DAYS : MON, TUE, WED, FRI, SAT  
TIME : 10AM - 6PM



### DR. GUNJAN HP PRASAD

HAEMATOLOGIST  
DAYS : MON, WED, FRI  
TIME : 6PM - 7PM

**LABORATORY SERVICES:** • PATHOLOGY • BIOCHEMISTRY • HAEMATOLOGY • MICROBIOLOGY • HISTOPATHOLOGY  
**RADIOLOGY:** • HIGH FREQUENCY ULTRASONOGRAPHY • PEDIATRIC ECHO CARDIOGRAPHY • FETAL ECHO DOPPLER  
**CARDIOLOGY TESTS:** • 12 CHANNEL ECG • ECHO CARDIOGRAPHY WITH COLOR DOPPLER

### OUR FACILITIES



### HOME BLOOD COLLECTION AVAILABLE

FOR APPOINTMENT



+91-9733050300  
+91-9733068100



HOME COLLECTION NUMBER  
8695502197 / 7908686948



## GANAPATI HEALTHCARE

Dedicated To Your Wellbeing

— Because Every Life Matters —



Your Health,  
Our Priority



- Neurosurgery
  - Neurology
  - Neuropsychiatry
  - Cardiology
  - Nephrology
  - General Medicine
  - Pulmonology
  - Urology
  - Surgical Gastroenterology
  - Plastic Surgery
  - Orthopaedics
  - General & Laparoscopic Surgery
  - ENT, Head & Neck Surgery
  - Oral & Maxillo-Facial Surgery
  - Anesthesia & Critical Care
- 
- 24x7 Emergency Trauma Care
  - 24x7 Critical Care Unit
  - 24x7 Pharmacy
  - 24x7 MRI/MRA/MRCP
  - 24x7 CT scan (128 Slice)
  - 24x7 Digital X-Ray
  - 24x7 Laboratory
  - Ultrasonography
  - Color Doppler
  - Laboratory Medicine
  - ECG/Echocardiography
  - Holter Monitoring
  - Angiography/Angioplasty/DSA
  - Hemodialysis Unit
  - High Dependency & Recovery Unit
  - Private & Semi Private Cabins
  - Day Care



**Thalamus**  
— Institute of Medical Sciences

**Multi Speciality Hospital in Fulbari, Siliguri**

# Where Life Gets a Second Chance

The Most Advanced Healthcare Destination in North East



- 📍 Battalion More, Fulbari, Siliguri
- ☎ 03561-354100 | 9046005614
- ✉ [wecare@thalamushospital.com](mailto:wecare@thalamushospital.com)
- 🌐 [www.thalamushospital.com](http://www.thalamushospital.com)



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

RNI NO. 141910 (OLD NO : WBBEN/2015/69355)

Special Issue

1st July to 31st July

DOCTORS DAY

চিকিৎসক দিবস, ১৬ই আষাঢ়, ১৪৩৩ বঙ্গাব্দ

জুলাই ২০২৬ চিকিৎসক দিবস

**উপদেষ্টামণ্ডলী :** জ্যোৎস্না আগরওয়াল (পরিবেশবিদ ও সমাজসেবী), ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল গৌরীশঙ্কর ভট্টাচার্য (লেখক), গৌতমবুদ্ধ রায়, মনা পাল (শিল্পোদ্যোগী), তরুণ 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),

**দাম : ২০ টাকা**

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 ইঞ্জিনিয়ার), অশোক রায় (পন্ডিচেরী), শিবশ ভৌমিক (সমাজসেবী ও ব্যবসায়ী, বিধাননগর, শিলিগুড়ি), পুষ্পজিৎ সরকার(শিক্ষক), ডঃ রঘুনাথ ঘোষ (অধ্যাপক, উত্তরবঙ্গ বিশ্ববিদ্যালয়), অনিন্দিতা চ্যাটার্জী (আনন্দধারা সঙ্গীত একাডেমি, সঙ্গীত শিল্পী), সোনালি সামন্ত (রাষ্ট্রপতি পুরস্কারপ্রাপ্ত নার্স, বানারহাট), ডঃ গৌরমোহন রায় (বিশিষ্ট লেখক ও সাহিত্যিক), পদ্মশ্রী ধনীরাম টোটো, বীরেন চন্দ (সম্পাদক, উত্তরবঙ্গ পত্রিকা), নীতিশ বসু (চেয়ারম্যান, পূর্ণিমা বসু মেমোরিয়াল ট্রাস্ট), কমলেশ গুহ (সমাজসেবী, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট), নন্দিতা ভৌমিক (বাচিক শিল্পী), সোমা দাস (শিক্ষিকা), পাঞ্চালি চক্রবর্তী (সঙ্গীত শিল্পী), প্রিসকিন্সা ইলোরা লাকড়া (সমাজসেবী, শিলিগুড়ি), ডঃ বিমল চন্দ, সুজিত ঘোষ (বাপি...হায়দরপাড়া ব্যবসায়ী সমিতি)

**Editor : Bapi Ghosh**

**Cover : Sanjoy Kr. 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। স্বত্বাধিকারী : 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।

খবরের ঘন্টা

## সূচীপত্র

চিকিৎসক দিবসে লহ শ্রদ্ধাজলি হে মহান

জীবন.....ড. অসমঞ্জ সরকার.....০৪

কার্গিলের স্মৃতি, আজও দেশসেবার অনুপ্রেরণা মেজর

ডাঃ রঞ্জন পাল চৌধুরী.....বাপি ঘোষ.....০৫

চিকিৎসক শব্দের অর্থ কি?.....বিপ্লব সরকার.....১১

সনাতন ধর্মের মানুষকে প্রয়োজন নেই,

মানুষের প্রয়োজন সনাতনকে.....অশোক রায়.....২১

মানব সেবার এক অনন্য রূপ.....কবিতা বনিক.....২২

কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা.....মুসাফির.....৩৩

## ঃঃ কবিতা ::

এক মহান ব্যক্তিত্বের নাম ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়...কমলা সরকার.....১৯

## ঃঃ প্রতিবেদন ::

রথ যাত্রার অপেক্ষায় শিলিগুড়ি, প্রস্তুতি শুরু ইসকনের.....০৬

চিকিৎসকরা মানবসেবার মাধ্যমে ঈশ্বরের কাজ

করেন স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস.....০৭

সুস্থ জীবনের চাবিকাঠি সঠিক খাদ্যাভ্যাস.....০৮

নৈতিক শিক্ষার পাঠে অনন্য উদ্যোগ, আলাদা পরিচিতি গড়ছে

মাতঙ্গিনী শিশু নিকেতন.....০৯

চিকিৎসায় মুনাফার ছায়া, সতর্ক করলেন ডাঃ মলয় চক্রবর্তী.....১৩

যুব সমাজকে বাঁচাতে ব্রহ্মচর্যের ডাক.....১৪

ব্রেন টিউমোরের কোন লক্ষণগুলোকে অবহেলা করবেন না.....১৪

উত্তরবঙ্গের 'বিধান রায়' কালু ডাক্তার মানবিক

চিকিৎসা সেবার এক উজ্জ্বল অধ্যায়.....১৫

খাদ্যাভ্যাস ও জীবনশৈলীর পরিবর্তনেই বড়ছে ডায়াবেটিস-

স্বুলতা, সতর্ক করলেন পুষ্টি বিশারদ.....১৭

খবরের ঘন্টা এখন শুধু প্রিন্ট মিডিয়াতেই নেই, খবরের ঘন্টা রয়েছে বিভিন্ন সোশ্যাল মিডিয়াতেও

## You Tube Link :

<https://youtube.com/@KHABARERGHANTA>

## Facebook Page Link :

<https://www.facebook.com/slkgg/>

## Google Web Portal :

[www.khabarerghanta.in](http://www.khabarerghanta.in)

রোগীর বিশ্বাস ফেরাতে বদলাতে হবে চিকিৎসার ধরন : ডা. শীর্ষেন্দু পাল.....	১৭
মোমো ও খাদ্যাভ্যাসে সচেতনতার বার্তা, সুসম খাদ্যের ওপর জোর ডা. জয়শ্রী জানার.....	১৮
খইনি-গুটখার ক্ষতিকর প্রভাব নিয়ে সতর্কবার্তা দত্ত বিশেষজ্ঞের, বাড়ছে মুখগহ্বরের জটিল রোগ.....	১৮
চিকিৎসক দিবসের আগে নতুন বার্তা রোগীদের পাশাপাশি চিকিৎসকদের স্বাস্থ্য নিয়ে ভাবনার সময়.....	১৯
কেমিক্যাল ধুপে 'না', জৈব আরতিতে জোর ইসকনের.....	২০
চোখের চশমা থেকে মুক্তি! আইসিএল সম্পর্কে জানালেন বিশেষজ্ঞ চক্ষু চিকিৎসক.....	২৪
চিকিৎসক রোগীর পারস্পরিক শ্রদ্ধাই সুস্থ জীবনের চাবিকাঠি.....	২৪
চোখে ছানি ধরা পড়ছে? কোনো অবহেলা নয়.....	২৫
নীরব সেবায় মানবতার মুখ ডাঃ আশুতোষ ঘোষ.....	২৫
স্ট্রেসের ফাঁদে তরুন প্রজন্ম, কিভাবে ভালো থাকবেন.....	২৬
মানুষের আস্থার ঠিকানা ডাঃ সুশান্ত দাস.....	২৬

ডিজিটাল নির্ভরতা বাড়িয়ে তুলছে মানসিক সংকট! সতর্ক করলেন নিউরোসার্জন.....	৩০
রথযাত্রা মানে ভগবানের ঘরে ঘরে আগমন শ্রীনরোত্তম গৌড়ীয় মঠে উৎসবের আহ্বান.....	৩১
চক্ষুদানে ফিরছে আলো, বদলে যাচ্ছে জীবন .....	৩১
৭০ বছরের অধ্যাত্মিক আলোক বর্তিকা নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ.....	৩২
রথের দড়িতে ভক্তির টান, জগন্নাথের মহিমার ব্যাখ্যায় মহারাজ.....	৩৩
দূষণ ও বদলে যাওয়া জীবনযাত্রায় কমছে প্রজনন ক্ষমতা, উদ্বিগ্নে ডাঃ জি বি দাস.....	৩৫
ওষুধ নয়, সঠিক খাদ্যাভ্যাসই সুস্থতার চাবিকাঠি ডাঃ জয়শ্রী জানা.....	৩৬
<b>ঃ বিশেষ লেখা :</b>	
ছানি ভয় নয়, সচেতনতার সময় : আধুনিক চিকিৎসায় নিরাপদ অস্ত্রোপচার, দ্রুত সুস্থতা এবং নতুন দৃষ্টির প্রত্যাবর্তন.....	২৭



## সম্পাদকীয়

# চিকিৎসার আলো সবার জন্য



প্রতি বছর ১ জুলাই দেশজুড়ে পালিত হয় জাতীয় চিকিৎসক দিবস। বিশিষ্ট চিকিৎসক, শিক্ষাবিদ, স্বাধীনতা সংগ্রামী এবং পশ্চিমবঙ্গের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়-এর জন্ম ও মৃত্যুবার্ষিকী উপলক্ষে এই দিনটি পালন করা হয়। চিকিৎসা বিজ্ঞানে তাঁর অসামান্য অবদান এবং মানবসেবার আদর্শকে স্মরণ করতেই এই বিশেষ দিনটির সূচনা। চিকিৎসক দিবস শুধুমাত্র চিকিৎসকদের সম্মান জানানোর দিন নয়, এটি সমাজে চিকিৎসা পরিষেবার গুরুত্ব উপলব্ধি করারও একটি সুযোগ। একজন চিকিৎসক অসুস্থ মানুষের জীবনে শুধু ওষুধ দেন না, তিনি আশা দেন, সাহস দেন এবং সুস্থ জীবনে ফিরে আসার পথ দেখান। করোনা মহামারির মতো কঠিন সময়ে চিকিৎসকদের আত্মত্যাগ ও নিষ্ঠা গোটা বিশ্ব প্রত্যক্ষ করেছে। তাই চিকিৎসকদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশের জন্য একটি দিন নির্ধারণের যথেষ্ট তাৎপর্য রয়েছে। তবে চিকিৎসক দিবসের প্রকৃত সার্থকতা তখনই আসবে, যখন সমাজের প্রতিটি মানুষ উন্নত ও সশ্রমী চিকিৎসার সুযোগ পাবে। এখনও দেশের বহু দরিদ্র ও প্রান্তিক মানুষ অর্থের অভাবে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা থেকে বঞ্চিত হন। গ্রামাঞ্চলে চিকিৎসক ও স্বাস্থ্য পরিকাঠামোর অভাব, শহরে ব্যয়বহুল চিকিৎসা এবং ওষুধের ক্রমবর্ধমান মূল্য সাধারণ মানুষের উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। এই পরিস্থিতিতে চিকিৎসক সমাজ ও সরকারের যৌথ দায়িত্ব আরও বেড়ে যায়। চিকিৎসকদের মানবিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং সরকারের কার্যকর স্বাস্থ্যনীতি মিলেই এমন একটি ব্যবস্থা গড়ে তুলতে হবে, যেখানে অর্থাভাবে কোনও মানুষ চিকিৎসা থেকে বঞ্চিত না হন। স্বাস্থ্য পরিষেবা যেন সকলের মৌলিক অধিকার হিসেবে নিশ্চিত হয়, সেই লক্ষ্যেই এগোতে হবে। বছর বছর চিকিৎসক দিবস পালন অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হল এমন একটি স্বাস্থ্যব্যবস্থা গড়ে তোলা, যেখানে গরিব, মধ্যবিত্ত, শহর বা গ্রামের মানুষ; সকলেই সমানভাবে উন্নত চিকিৎসার সুবিধা পাবেন। সেই দিনই চিকিৎসক দিবসের প্রকৃত মর্যাদা ও সার্থকতা প্রতিষ্ঠিত হবে।

Wishing All Doctors a  
**HAPPY DOCTOR'S DAY**

Thank you for your dedication, compassion  
and the endless care you provide.  
You are the true healers of our society.

**CONSULTANT**  
**DR. S. CHATTERJEE**

**CONSULTANT ORAL & DENTAL SURGEON**

DENTAL IMPLANTS | ROOT CANAL TREATMENT | COSMETIC DENTISTRY | MULTI-SPECIALITY DENTAL CARE

**TIMING : 5:00 P.M. TO 6:00 P.M.**  
**SUNDAY CLOSED**

**DR. S. CHATTERJEE**  
CONSULTANT ORAL & DENTAL SURGEON

75 HILL CART ROAD, RAM PADA BHAVAN,  
BESIDE RAMA HEALTH CARE HOSPITAL  
**SILIGURI**

APPOINTMENT No. 76793-03359

# চিকিৎসক দিবসে লহ শ্রদ্ধাঞ্জলী হে মহান জীবন

ডঅসমঞ্জ সরকার  
(অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক, শিবমন্দির, শিলিগুড়ি)



জন্ম ১লা জুলাই ১৮৮২ এবং প্রয়াণ ১লা জুলাই, ১৯৬২। এই ১লা জুলাই দিনটি জাতীয় চিকিৎসক দিবস হিসাবে পালিত হয়। ছিলেন পশ্চিমবঙ্গের দ্বিতীয় মুখ্যমন্ত্রী। ১৯৪৮ থেকে

শেষদিন পর্যন্ত ঐ পদে অধিষ্ঠিত ছিলেন। ১৯১১ খ্রিস্টাব্দে ইংল্যান্ড থেকে এমআরসিপি এবং এফআরসিএস উপাধি অর্জন করার পর কলকাতার ক্যাম্পবেল মেডিক্যাল (বর্তমানে নীলরতন সরকার মেডিকেল কলেজ) শিক্ষকতা ও চিকিৎসা পেশা শুরু করেন। তাঁর চিকিৎসা শাস্ত্রে অসাধারণ দক্ষতার কথা সর্বজনবিদিত। এই দক্ষতার পেছনে ছিল তাঁর অগাধ অভিজ্ঞতা ও তীক্ষ্ণ পর্যবেক্ষণের ফল।

বিধান রায় রোগীর মুখ দেখেই রোগ নির্ণয় করতে পারতেন। একবার সন্তান দম্পতি এলেন ডরায়ের চেম্বারে। সমস্যা হল, মহিলার মাথায় অসম্ভব যন্ত্রণা। দেখাতে লাগলেন দেশ-বিদেশ থেকে আনা নানা পরীক্ষার রিপোর্ট। ডরায় ওসব নজর দিলেন না। বেশ কিছুক্ষণ মহিলার দিকে তাকিয়ে বললেন, সেরে যাবে। তিনি কোনও প্রেসক্রিপশন দিলেন না। বললেন মহিলাকে, ক্ষুধা মাথায় ঐ সিঁদুর পরাটা কিছুদিনের জন্য বন্ধ করে দিনক্ষু। সত্যিই রোগীর মাথাব্যথা একদম সেরে গেল। আসলে মহিলার মারকিউরাস ঘটিত একপ্রকার

এলার্জি ছিল।

একবার নার্স একজন রোগীকে টুলিতে করে নিয়ে যাচ্ছিলেন অপারেশনের জন্য। বিধান রায় কথার ছলেই খুঁটিনাটি জিজ্ঞাসার পরে বললেন অপারেশনটা শরীরের ঠিক জায়গায় হচ্ছে না। যেখানে করতে হবে, সেটাও বলেদিলেন সেই নার্সকে। অপারেশন করতে গিয়ে মেডিকেল কলেজের বিভাগীয় প্রধান দেখলেন তার নিজের সিদ্ধান্ত ভুল। বিধান রায় যা বলেছিলেন সেটাই ঠিক প্রমাণিত হল। ড রায়, সেসময় ঐ কলেজের ছাত্র ছিলেন। পরে বিভাগীয় প্রধান বিধান রায়ের খুব প্রশংসা করেন। এইছিল বিধান রায়ের চিকিৎসা ক্ষেত্রে ঐশ্বরিক ক্ষমতা। এরকম আরও অনেক সত্যি ঘটনা আছে যা তাকে কিংবদন্তির পর্যায়ে নিয়ে গিয়েছিল।

তিনি যখন মুখ্যমন্ত্রী, তখনও প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে গরীব-দুখী খীদের নিখরচায় চিকিৎসা করতেন। তিনি চিত্তরঞ্জন সেবা সদন, চিত্তরঞ্জন ক্যান্সার হাসপাতাল সহ একাধিক উন্নত চিকিৎসা কেন্দ্র স্থাপন করেন। তিনি ভারতীয় চিকিৎসায় সুশৃঙ্খল কাঠামো তৈরি করতে এবং চিকিৎসার মান বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। চিকিৎসা ক্ষেত্রে অসামান্য অবদানের জন্য ১৯৬১ সালে তাঁকে দেশের সর্বোচ্চ অসামরিক সম্মান ভারতরত্ন প্রদান করা হয়। তিনি ছিলেন একাধারে মানবদরদী চিকিৎসক এবং দূরদর্শী রাষ্ট্রনেতা।

With Best Compliments From :-

CELL : 9434389147, 9832445183  
E-mail: gmishra1@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

খবরের ঘন্টা

# কাৰ্গিলেৰ স্মৃতি, আজও দেশসেৱাৰ অনুপ্ৰেৰণা মেজৰ ডাঃ ৰঞ্জন পালচৌধুৰী

বাৰ্ণি ঘোষ



“মেজৰ সাহেব, আমাকে সুস্থ করে দিন, পাকিস্তানকে আমি একাই দেখে নেবো!” কাৰ্গিল যুদ্ধক্ষেত্ৰে বুকু গুলি নিয়ে লড়াই করা এক ভাৰতীয় সেনা জওয়ানৰ এই কথাই আজও কানে বাজে প্ৰাক্তন সেনা চিকিৎসক ডাঃ ৰঞ্জন পালচৌধুৰীৰ। যুদ্ধক্ষেত্ৰেৰ সেই ৰোমাঞ্চকৰ ও আবেগঘন স্মৃতি শুনলে গৰ্বে ভৰে উঠবে প্ৰতিটি ভাৰতীয়ৰ মন।

কাৰ্গিল যুদ্ধ, ১৯৯৯। পাকিস্তানৰ গুলিতে বুকু গুৰুতৰ আহত এক শিখ ৰেজিমেন্টেৰ জওয়ান জয় হিন্দ ধ্বনি দিতে দিতে যুদ্ধ চালিয়ে যাচ্ছিলে। সেই সময় ভাৰতীয় সেনাবাহিনীৰ মেজৰ ও শল্য চিকিৎসক ডাঃ ৰঞ্জন পালচৌধুৰী তাঁৰ শৰীৰ থেকে গুলি বের করে জীবন বাঁচান।

সেনা জওয়ানটি সুস্থ হয়ে ওঠে, যদিও আৰ যুদ্ধক্ষেত্ৰে ফিৰতে পাবেননি। কাৰ্গিলেৰ সেই স্মৃতি আজও বহন করে চলেছে ডাঃ পালচৌধুৰী। ভাৰতীয় সেনাবাহিনীতে দীৰ্ঘদিন সেৱা দেওয়ার পর বৰ্তমানে শিলিগুড়িৰ আনন্দলোক নাৰ্সিং হোম, শান্তি নাৰ্সিং হোম ও



নৰ্থ বেঙ্গল নিউৰোসায়েন্স সেন্টাৰে ৰোগীদেৰ চিকিৎসা কৰেছে তিনি।

প্ৰতিদিন জিম ও যোগাসনেৰ মাধ্যমে নিজেৰে সুস্থ ৰাখেন এই চিকিৎসক। তাঁৰ কথায়, নিজে সুস্থ থাকলেই আৰও বেশি শক্তি নিয়ে ৰোগীদেৰ সেৱা কৰতে পাৰবো।

মেজৰ সাহেব, আপনি আমাকে সুস্থ করে দিন, পাকিস্তানকে আমি একাই দেখে নেবো।

১৯৯৯ সালেৰ কাৰ্গিল যুদ্ধেৰ সময় বুকু গুলিবিদ্ধ অবস্থায় থাকা এক শিখ ৰেজিমেন্টেৰ ভাৰতীয় সেনা জওয়ান ভাৰতীয় সেনাবাহিনীৰ মেজৰ ও শল্য চিকিৎসক ডাঃ ৰঞ্জন পালচৌধুৰীকে এই কথাই বলেছিলে। গুৰুতৰ আহত হয়েও তিনি জয় হিন্দ ধ্বনি দিতে দিতে দেশেৰ জন্য লড়াই চালিয়ে যাচ্ছিলে।

যুদ্ধক্ষেত্ৰে দ্ৰুত অস্ত্ৰোপচাৰ করে ওই জওয়ানেৰ শৰীৰ থেকে গুলি বের করেন ডাঃ ৰঞ্জন পালচৌধুৰী। চিকিৎসাৰ ফলে তিনি প্ৰাণে বেঁচে যান এবং সুস্থ হয়ে ওঠে। যদিও পৰবৰ্তীতে আৰ যুদ্ধক্ষেত্ৰে ফিৰে যাওয়া তাঁৰ পক্ষে সম্ভব হয়নি।

কাৰ্গিলেৰ দুৰ্গম পাহাড়ি অঞ্চলেৰ সেই ভয়ঙ্কৰ দিনগুলোৰ কথা স্মৰণ করে ডাঃ পালচৌধুৰী বলেন, দেশেৰ সীমান্তে প্ৰতিকূল আবহাওয়া ও বৰফঢাকা পাহাড়ের মধ্যে শত শত ভাৰতীয় সেনা জওয়ান নিৰলসভাবে দায়িত্ব পালন করেন বলেই সাধাৰণ মানুষ নিশ্চিন্তে ঘুমোতে পাৰেন। তাই দেশেৰ প্ৰতিটি সেনা সদস্যেৰ প্ৰতি তাঁৰ গভীৰ শ্ৰদ্ধা ও কৃতজ্ঞতা রয়েছে।

ভাৰতীয় সেনাবাহিনীতে কৰ্মৰত অবস্থায় পাকিস্তানেৰ গুলিতে আহত বহু ভাৰতীয় সেনা জওয়ানেৰ চিকিৎসা কৰেছে তিনি। দেশেৰ সেৱাকে জীবনেৰ অন্যতম শ্ৰেষ্ঠ দায়িত্ব বলে মনে করেন এই প্ৰাক্তন সেনা চিকিৎসক। আজও তাঁৰ মনে বন্দেমাতৰম ধ্বনি এক বিশেষ দেশাত্মবোধক আবেগ সৃষ্টি করে।

বৰ্তমানে শিলিগুড়িৰ আনন্দলোক নাৰ্সিং হোম, শান্তি নাৰ্সিং হোম



এবং নর্থ বেঙ্গল নিউরোসায়েন্স সেন্টারে নিয়মিত রোগী দেখেন ডাঃ রঞ্জন পালচৌধুরী। তাঁর দক্ষ শল্য চিকিৎসার মাধ্যমে প্রতিদিন বহু রোগী বিভিন্ন শারীরিক যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পাচ্ছেন।

রোগীদের আরও ভালো চিকিৎসা সেবা দেওয়ার জন্য নিজেও সুস্থ রাখা প্রয়োজন বলে মনে করেন তিনি। তাই প্রতিদিন নিয়মিত জিম ও যোগাসন করেন। তাঁর কথায়, আমার শরীর ভালো থাকলে আমি আরও বেশি প্রাণশক্তি নিয়ে রোগীদের চিকিৎসা করতে

পারবো।

অস্ত্রোপচারের আগে রোগীদের মানসিকভাবে প্রস্তুত করতেও বিশেষ গুরুত্ব দেন তিনি। রোগীর অযথা ভয় ও উদ্বেগ দূর করার জন্য কাউন্সেলিং করেন, যাতে চিকিৎসা সম্পর্কে তাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়।

চিকিৎসা বিজ্ঞানের দ্রুত উন্নতির প্রসঙ্গ তুলে তিনি জানান, আধুনিক ল্যাপারোস্কোপিক প্রযুক্তিসহ বিভিন্ন অত্যাধুনিক যন্ত্রের সাহায্যে বর্তমানে বহু জটিল রোগের চিকিৎসা অনেক সহজ ও কার্যকর হয়ে উঠেছে।

আসন্ন ১ জুলাই চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে ডাঃ পালচৌধুরী বলেন, কোনো চিকিৎসকই চান না তাঁর রোগীর কোনো ক্ষতি হোক। রোগী সুস্থ হয়ে উঠলে সেটাই চিকিৎসকের সবচেয়ে বড় সাফল্য এবং সম্মান।

উল্লেখ্য, সম্প্রতি অত্যন্ত অল্প সময়ের মধ্যে গলপ্লাডার স্টোনের ল্যাপারোস্কোপিক অস্ত্রোপচার করে গিনেস বুক নাম তুলেছেন শিলিগুড়ির এই কৃতি চিকিৎসক, যা শহরের জন্যও এক গর্বের বিষয়।

## রথযাত্রার অপেক্ষায় শিলিগুড়ি, প্রস্তুতি শুরু ইসকনে



নিজস্ব প্রতিবেদন : আগামী ১৬ জুলাই মহাসমারোহে অনুষ্ঠিত হবে জগন্নাথদেবের রথযাত্রা শিলিগুড়ি ইসকনে ইতিমধ্যেই শুরু হয়েছে রথযাত্রার প্রস্তুতি উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে আমন্ত্রণ জানানো হচ্ছে পর্যটন মন্ত্রী, সাংসদ ও বিধায়ককে ভক্তদের মধ্যে উৎসাহ ক্রমশ বাড়ছে, জোরকদমে চলছে আয়োজন। হিন্দু ধর্মের অন্যতম প্রধান উৎসব রথযাত্রাকে সামনে রেখে প্রস্তুতি শুরু হয়েছে শিলিগুড়ি ইসকনে। আগামী ১৬ জুলাই জগন্নাথদেব, বলরাম ও সুভদ্রার মহারথযাত্রা উপলক্ষে ভক্তদের মধ্যে ইতিমধ্যেই উৎসাহের আবহ তৈরি হয়েছে।



শিলিগুড়ি ইসকনের সভাপতি স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস খবরের ঘন্টাকে জানান, রথযাত্রা কেবল একটি ধর্মীয় উৎসব নয়, এটি ভক্ত ও ভগবানের মিলনের এক মহামুহূর্ত। তিনি বলেন, রথযাত্রার মাধ্যমে ভগবান জগন্নাথ সকলের কাছে পৌঁছে যান এবং সমাজে ভ্রাতৃত্ব, সম্প্রীতি ও মানবতার বার্তা ছড়িয়ে দেন। তিনি জানান, আষাঢ় মাসের শুক্লপক্ষের দ্বিতীয়া তিথিতে অনুষ্ঠিত এই উৎসবের বিশেষ আধ্যাত্মিক তাৎপর্য রয়েছে। রথ মানবদেহের প্রতীক এবং ভগবান আত্মার পথপ্রদর্শক; এই ভাবনাই রথযাত্রার মূল দর্শন। ভক্তিভরে রথের দড়ি টানাকে অত্যন্ত পুণ্যের কাজ বলেও মনে করা হয়।

ইসকনের পক্ষ থেকে জানানো হয়েছে, এবারের রথযাত্রার শুভ সূচনা অনুষ্ঠানে পর্যটন মন্ত্রী ডঃ শঙ্কর ঘোষ, দার্জিলিংয়ের সাংসদ রাজু বিস্তু এবং ডাবগ্রাম-ফুলবাড়ির বিধায়ক শিখা চট্টোপাধ্যায়কে আমন্ত্রণ জানানো হচ্ছে। তাঁদের উপস্থিতিতে উৎসবের সূচনা আরও তাৎপর্যপূর্ণ হয়ে উঠবে বলে আশা করছেন আয়োজকরা। স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস বলেন, বর্তমান সময়ে রথযাত্রা মানুষের মধ্যে ঐক্য, শান্তি ও সৌহার্দ্যের বার্তা বহন করে। তাই ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানের পাশাপাশি এই উৎসব সামাজিক সম্প্রীতিরও এক গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম।

রথযাত্রাকে ঘিরে শিলিগুড়ি ও পার্শ্ববর্তী এলাকার ভক্তদের মধ্যে উৎসাহ ক্রমশ বৃদ্ধি পাচ্ছে। ইসকনের পক্ষ থেকে সুষ্ঠুভাবে উৎসব আয়োজনের জন্য বিভিন্ন প্রস্তুতি ইতিমধ্যেই শুরু হয়েছে।

# চিকিৎসকরা মানবসেবার মাধ্যমে ঈশ্বরের কাজ করেন স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস



নিজস্ব প্রতিবেদন : শরীর অসুস্থ থাকলে কি মন দিয়ে ঈশ্বরের সাধনা করা সম্ভব? চিকিৎসক ও আধ্যাত্মিকতার সম্পর্ক নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ বার্তা দিলেন শিলিগুড়ি ইসকনের সভাপতি স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস। আসন্ন চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে তিনি তুলে ধরলেন ডাক্তারদের প্রতি শ্রদ্ধা, কৃতজ্ঞতা ও মানবকল্যাণে তাঁদের অপরিসীম অবদানের কথা। পয়লা জুলাই জাতীয় চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে চিকিৎসকদের ভূমিকা ও গুরুত্ব সম্পর্কে তাৎপর্যপূর্ণ মন্তব্য করলেন শিলিগুড়ি ইসকনের সভাপতি স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস। তাঁর মতে, যাঁরা দিনরাত ঈশ্বরের সাধনায় নিমগ্ন থাকেন, তাঁদের মতোই মানবসেবার মহান দায়িত্ব পালন করেন চিকিৎসকরাও। সেই কারণেই বছ ফেব্রুয়ারি চিকিৎসকদের ঈশ্বরের সঙ্গে তুলনা করা

হয়।

তিনি বলেন, মানুষের শরীর যখন নানা রোগব্যাপিতে আক্রান্ত হয়, তখন চিকিৎসকদের সঠিক চিকিৎসা ও সেবার মাধ্যমেই রোগমুক্তির পথ তৈরি হয়। আর শরীর সুস্থ না থাকলে একজন মানুষের পক্ষে একপ্রতিভে আধ্যাত্মিক সাধনা কিংবা ঈশ্বরচিন্তায় নিজেকে নিবিষ্ট করা কঠিন হয়ে পড়ে। স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাসের বক্তব্য, মানুষের শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক ও আধ্যাত্মিক সুস্থতাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। এই তিনটি ক্ষেত্রেই ইতিবাচক প্রভাব বিস্তারে চিকিৎসকদের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং অনস্বীকার্য।

তিনি আরও বলেন, একজন চিকিৎসক এবং রোগীর মধ্যে পারস্পরিক বিশ্বাস, শ্রদ্ধা ও নিবিড় সম্পর্ক গড়ে ওঠা প্রয়োজন। এই সম্পর্ক যত দৃঢ় হবে, চিকিৎসার ফলও তত বেশি ইতিবাচক হবে। আসন্ন চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে সমাজের সকলের উচিত চিকিৎসকদের অবদানকে যথাযথ মর্যাদা ও সম্মান জানানো বলেও তিনি মত প্রকাশ করেন।

With Best Compliments From :-

**Dr. A. Ghosh**  
M.B.B.S

Proprietor



Cell : 9434061011  
9832061055  
Ph. : 0353-2691262

## GHOSH NURSING HOME



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



Facilities Available :

**MEDICINE • GENERAL & LAPAROSCOPIC • SURGERY GYNÆ  
& OBSTETRICS • PAEDIATRICS • ORTHOPEDIC • ONCOLOGY**

# সুস্থ জীবনের চাবিকাঠি সঠিক খাদ্যাভ্যাস



নিজস্ব প্রতিবেদন : শুধু ওষুধ খেলেই হবে না, সুস্থ থাকতে চাই সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মিত ব্যায়াম। কী খাবেন, কতটা খাবেন; সেই গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দিচ্ছেন পুষ্টি বিশারদ ডাঃ জয়শ্রী জানা। ওষুধের থেকেও গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে আপনার খাবারের অভ্যাস!

জানুন কোন খাবার আপনাকে সুস্থ রাখবে, আর কোন অভ্যাস ডেকে আনবে রোগ। পুষ্টি বিশারদ ডাঃ জয়শ্রী জানার বিশেষ পরামর্শ, মিস করবেন না!

বর্তমান সময়ে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, থাইরয়েড, স্থূলতা-সহ নানা সমস্যার কারণে বহু মানুষ নিয়মিত ওষুধ সেবন করছেন। তবে শুধু ওষুধের উপর নির্ভর করলেই চলবে না। সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন নিয়মিত ব্যায়াম, যোগাসন এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সঠিক খাদ্যাভ্যাস।

কী খাবেন, কতটা খাবেন এবং কীভাবে খাবেন; এই বিষয়ে সচেতনতা না থাকলে অনেক ক্ষেত্রেই কাঙ্ক্ষিত স্বাস্থ্যলাভ সম্ভব হয় না। অথচ উত্তরবঙ্গের বিস্তীর্ণ এলাকায় প্রশিক্ষিত পুষ্টি বিশেষজ্ঞের সংখ্যা এখনও তুলনামূলকভাবে কম। এই পরিস্থিতিতে বহু মানুষকে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের পথ দেখাচ্ছেন পুষ্টি বিশারদ ডাঃ জয়শ্রী জানা। তিনি একজন হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক হওয়ার পাশাপাশি পুষ্টিবিদ হিসেবেও দীর্ঘদিন ধরে কাজ করছেন। শিলিগুড়ি জংশন এলাকার বিশ্বদীপ সিনেমা হলের বিপরীতে উত্তরাপন মার্কেট কমপ্লেক্সে অবস্থিত সাউন্ড হেলথ ক্লিনিকে তিনি নিয়মিত রোগী দেখেন এবং খাদ্যাভ্যাস সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

## হরে কৃষ্ণ, হরে কৃষ্ণ



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



# স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয়দাস

সভাপতি,  
শিলিগুড়ি ইসকন মন্দির

# নৈতিক শিক্ষার পাঠে অনন্য উদ্যোগ, আলাদা পরিচিতি গড়ছে মাতঙ্গিনী শিশু নিকেতন



নিজস্ব প্রতিবেদন : স্কুলে দিনের শুরুতেই প্রার্থনা লাইনে ছোট ছোট পড়ুয়াদের কণ্ঠে ভেসে ওঠে নৈতিকতার শপথ-- সবসময় সত্য কথা বলবো, অন্যের জিনিসের প্রতি লোভ করবো না, মা-বাবা ও গুরুজনদের শ্রদ্ধা করবো। শুধু শপথ নয়, প্রতিদিনের প্রার্থনা সভায় নিয়ম করে হয় সরস্বতী বন্দনাও। শৈশব থেকেই শিশুদের মধ্যে মানবিকতা ও নৈতিক মূল্যবোধ গড়ে তুলতে এমন অভিনব উদ্যোগ নিয়েছে শিলিগুড়ি শহর সংলগ্ন ইস্টার্ন বাইপাসের জলেশ্বরীর পাশে হাতিয়াডাঙ্গায় অবস্থিত বাংলা মাধ্যমের বিদ্যালয় 'মাতঙ্গিনী শিশু নিকেতন'।

মাতঙ্গিনী এডুকেশনাল ট্রাস্ট পরিচালিত এই বিদ্যালয়ে প্রি-নার্সারি থেকে চতুর্থ শ্রেণি পর্যন্ত পড়াশোনার সুযোগ রয়েছে। ২০০০ সালে পথচলা শুরু হওয়া এই স্কুল মূলত এলাকার পিছিয়ে পড়া পরিবারের শিশুদের শিক্ষার মূল স্রোতে আনার লক্ষ্যেই গড়ে তোলা হয়েছিল। শিক্ষানুরাগী সঞ্জীব কুমার দাস ও তাঁর স্ত্রী চন্দ্রালিকা দাস নিজেদের উদ্যোগে এই প্রতিষ্ঠান চালাচ্ছেন। অনেক ক্ষেত্রেই ব্যক্তিগত ভর্তুকি দিয়ে স্কুলের কার্যক্রম বজায় রাখতে হচ্ছে তাঁদের। উল্লেখযোগ্য বিষয়, 'মাতঙ্গিনী' নামটি সঞ্জীববাবুর মায়ের নাম, মায়ের স্মৃতিকে সম্মান

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 HOMOEOPATHY HALL  
RISHI AUROBINDO ROAD  
SILIGURI-734001**

**RESI**

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

খবরের ঘন্টা

জানাতেই বিদ্যালয়ের এই নামকরণ।

স্কুলের প্রার্থনা সভায় নৈতিক শিক্ষার পাশাপাশি প্রতিদিন গাওয়া হয় জাতীয় সঙ্গীত ‘জনগণমন’ এবং ‘বন্দেমাতরম’। বর্তমানে বন্দেমাতরম বাধ্যতামূলক হওয়ায় তা নিয়মিতভাবে অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। শুধু পাঠ্যশিক্ষাই নয়, ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে পারস্পরিক ভালোবাসা ও সহমর্মিতার শিক্ষা দিতেও বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয় এখানে। কারও জন্মদিন থাকলে প্রেয়ার লাইনে করতালির মাধ্যমে তাকে শুভেচ্ছা জানায় অন্য পড়ুয়ারা।

বিদ্যালয়ে শিশুদের শেখানো হয় অন্যের দুঃখে পাশে দাঁড়াতে, টিফিন ভাগ করে খেতে এবং সততার মূল্য বুঝতে। কেউ যদি অন্য কারও পেন্সিল, রাবার বা অন্য কোনো জিনিস পায়, তবে তা লুকিয়ে না রেখে সবার সামনে ফেরত দেওয়ার অভ্যাসও গড়ে তোলা হচ্ছে ছোটদের মধ্যে।

নামমাত্র ফি-তে চলা এই বিদ্যালয়ে কম্পিউটার শিক্ষার পাশাপাশি সঙ্গীত, আবৃত্তি ও অঙ্কনের প্রশিক্ষণও দেওয়া হয়। বাংলা মাধ্যম হলেও ইংরেজি শিক্ষার উপরও বিশেষ জোর দেওয়া হচ্ছে। বিভিন্ন মনীষীর জন্মজয়ন্তী এবং বাংলা ও ভারতীয় সংস্কৃতির নানা

উৎসবও যথাযথ মর্যাদায় পালন করা হয় স্কুলে।

বিদ্যালয়ের কর্ণধার সঞ্জীব কুমার দাস ও চন্দ্রালিকা দাস জানান, আর্থিকভাবে পিছিয়ে থাকা পরিবারের শিশুরাও যাতে সঠিক শিক্ষা ও মূল্যবোধের মাধ্যমে ভবিষ্যতে প্রতিষ্ঠিত হতে পারে, সেই লক্ষ্য নিয়েই তাঁদের এই প্রয়াস। তাঁদের দাবি, এই স্কুল থেকেই প্রাথমিক শিক্ষা নিয়ে আজ বিজ্ঞানীর আসনে পৌঁছেছেন রাজু দাস, যা বিদ্যালয়ের কাছে অত্যন্ত গর্বের বিষয়।



**MATANGINI**  
A COMPLETE RANGE IN CATERING  
AN ISO 22000 - CERTIFIED CATERER

বুকিংয়ের আগে  
কোনো দ্বিধা রাখবেন না।

আমাদের রান্নার কোয়ালিটি যাচাই করতে  
আজই চলে আসুন আমাদের 'চলো বাংলায়' বেস্তোরাঁয়।

আপনো কলকর্মে স্টাইল করুন, ফল ভরবে ভবেই অর্ডার দিন।

Das Villa , Rabindra Nagar , ( Near T.T Academy )  
PO Rabindra Sarani , Siliguri, India, 734006

9434498494  
9832015583 / 9434209661

## চিকিৎসক শব্দের অর্থ কি ?

### বিপ্লব সরকার (হায়দর পাড়া, শিলিগুড়ি)

চিকিৎসক শব্দের অর্থ শুধু রোগ সারানো মানুষ নয়, বরং যিনি জ্ঞান, মানবতা, সহানুভূতি ও দায়িত্ববোধ দিয়ে মানুষের জীবন রক্ষা করেন।

চিকিৎসক শব্দের অক্ষরভিত্তিক বিশ্লেষণ :

চি -- মানে চিন্তা ও চেতনা। রোগীর শারীরিক ও মানসিক অবস্থা গভীরভাবে বুঝে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া।

কি -- মানে কৃতজ্ঞতা ও দায়িত্ব। মানুষের জীবন বাঁচানোর মহান দায়িত্ব পালন করা।

ৎ -- মানে ত্যাগ। নিজের আরাম-আয়েশ ত্যাগ করে দিনরাত মানুষের সেবায় নিয়োজিত থাকা।

স -- মানে সেবা। চিকিৎসার মূল ভিত্তি হলো মানবসেবা ও সহমর্মিতা।

ক--- মানে করুণা। রোগীর প্রতি মমতা, দয়া ও মানবিক আচরণ।

ইংরেজি শব্দ ডক্টর এর অক্ষরভিত্তিক অর্থ ---

ডি মানে ডেডিকেশন অর্থাৎ নিষ্ঠা ও আত্মনিবেদন।  
ও মানে অবজারভেশন অর্থাৎ রোগীকে গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করার ক্ষমতা।

সি মানে কেয়ার অর্থাৎ যত্ন ও মানবিক সেবা।

টি মানে ট্রিটমেন্ট অর্থাৎ সঠিক চিকিৎসা প্রদান।

ও মানে অপটিমিজম অর্থাৎ রোগীর মনে আশা ও সাহস জাগানো।

আর মানে রেসপনসিবিলিটি অর্থাৎ জীবন রক্ষার মহান দায়িত্ব পালন।

সবমিলিয়ে বলতে হয় চিকিৎসক শুধু পেশা নয়, এটি মানবতার এক মহান ব্রত।



সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা

Happy Doctors Day

Regen Health Care & Diagnostics



Hill Cart Road  
Siliguri



Wishing All Doctors a

# Happy Doctor's Day



“ Thank you for your dedication, compassion and the endless care you provide. You are the true healers of our society. ”



Compassionate Care



Trusted Expertise



Advanced Surgery



Patient First



## Dr. (Maj) Ranjan Paul Chowdhury, MS

• Ex-Associated Prof in Surgery, Manipal Institute of Medical Science

• Consultant General & Laparoscopic Surgeon



CONSULTATION TIME

5:00 p.m. to 6:00 p.m.

SUNDAY CLOSED

Attach with



**ANANDALOK**  
MULTISPECIALITY HOSPITAL  
Care • Compassion • Commitment



**SHANTI**  
NURSING HOME  
Care You Can Trust

📍 Siliguri, West Bengal

# চিকিৎসায় মুনাফার ছায়া, সতর্ক করলেন ডাঃ মলয় চক্রবর্তী



নিজস্ব প্রতিবেদন :  
ওষুধের প্রকৃত দাম হয়তো  
কয়েক হাজার টাকা, অথচ  
রোগীর কাছ থেকে নেওয়া  
হচ্ছে লক্ষ লক্ষ টাকা!

চিকিৎসা ব্যবস্থার বাণিজ্যিকীকরণ নিয়ে বিস্ফোরক মন্তব্য করলেন  
উত্তরবঙ্গের বিশিষ্ট নিউরোসার্জন ডাঃ মলয় চক্রবর্তী। একই সঙ্গে  
সুস্থ থাকার সহজ কিন্তু অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কিছু পরামর্শও দিলেন তিনি।

চিকিৎসা ব্যবস্থার ক্রমবর্ধমান বাণিজ্যিকীকরণ নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ  
করলেন বিখ্যাত নিউরোসার্জন ডাঃ মলয় চক্রবর্তী। খবরের ঘন্টার  
সঙ্গে একান্ত আলাপচারিতায় ফুলবাড়ির থ্যালামাস ইনস্টিটিউট অফ  
নিউরোসায়েন্সে বসে তিনি বলেন, বর্তমানে এমন কিছু ব্যবসায়ী

গোষ্ঠীর নিয়ন্ত্রণে চিকিৎসা ব্যবস্থা চলে যাচ্ছে, যাঁদের স্বাস্থ্য বা  
চিকিৎসা পরিষেবা সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা নেই। তাঁদের নিয়ন্ত্রণেই  
বহু কর্পোরেট হাসপাতাল পরিচালিত হচ্ছে, যা অত্যন্ত দুর্ভাগ্যজনক।

ডাঃ চক্রবর্তীর অভিযোগ, কোথাও কোথাও যে ওষুধের প্রকৃত  
দাম ৩০-৪০ হাজার টাকা, সেই ওষুধই রোগীদের কাছে ৫০ লক্ষ  
টাকা পর্যন্ত মূল্যে পৌঁছে যাচ্ছে। চিকিৎসা পরিষেবাকে ব্যবসার চোখে  
দেখার প্রবণতা বাড়ছে বলেও তিনি উদ্বেগ প্রকাশ করেন।

স্বাস্থ্য সচেতনতা প্রসঙ্গে তিনি বলেন, বর্তমান যুগ সম্পূর্ণভাবে  
একটি 'ডিজিটাল লাইফ'-এর যুগ। ফলে মানুষের জীবনযাত্রা ক্রমশ  
বেশি চাপপূর্ণ বা স্ট্রেসফুল হয়ে উঠছে। তাঁর মতে, প্রিভেনশন ইজ  
বেটার দ্যান কিওর ; এই নীতিকেই জীবনের অংশ করে তুলতে হবে।

সুস্থ থাকার জন্য তিনি কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের উপর জোর  
দেন। এর মধ্যে রয়েছে স্ট্রেসমুক্ত জীবনযাপন, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস,  
নিয়মিত শরীরচর্চা এবং প্রতি ছয় মাস অন্তর মাস্টার হেলথ চেক-আপ  
করানো। তাঁর বক্তব্য, স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন থাকলে এবং নিয়মিত  
প্রয়োজনীয় পরীক্ষানিরীক্ষা করলে অনেক রোগই প্রাথমিক পর্যায়ে  
ধরা পড়ে, ফলে চিকিৎসাও সহজ ও কার্যকর হয়।

চিকিৎসার বাণিজ্যিকীকরণ নিয়ে উদ্বেগের পাশাপাশি  
প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য সচেতনতার বার্তাও এদিন স্পষ্টভাবে তুলে  
ধরেন উত্তরবঙ্গের এই প্রতিভাবান নিউরোসার্জন।

With Best Compliments From :

**A**  
**WELL**  
**WISHER**

With Best Compliments From :

CELL : 7602243433  
9641093691

**NEW EKTA**  
Restaurant And Hotel



Hill Cart Road, Siliguri Junction  
Opp. of Heritage Hotel  
Siliguri-734003

ektarestaurantandhotel@gmail.com

# যুব সমাজকে বাঁচাতে ব্রহ্মচার্যের ডাক



নিজস্ব প্রতিবেদন : কলেজে বেডরুম, কভোম; লাইব্রেরিতে বইয়ের বদলে মদের বোতল! রাজ্যের শিক্ষা-সংস্কৃতির অবক্ষয় রূপে ব্রহ্মচার্য, মেডিটেশন ও নৈতিক শিক্ষার দাবি ইসকনের।

কলেজে কী হচ্ছে? লাইব্রেরিতে বই নয়, উদ্ধার মদের বোতল! যুব সমাজ কি বিপথে যাচ্ছে? সমাধান হিসেবে ব্রহ্মচার্য, যোগ ও নৈতিক শিক্ষার দাবি। বিশ্ব যোগ দিবসের আগে বড় বার্তা দিয়েছেন শিলিগুড়ি ইসকন মহারাজ।

পশ্চিমবঙ্গের বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে সম্প্রতি একের পর এক বিতর্কিত ঘটনার প্রেক্ষিতে রাজ্যের শিক্ষা ও সংস্কৃতির অবক্ষয় নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করলেন শিলিগুড়ি ইসকন মন্দিরের সভাপতি স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস। তাঁর দাবি, শৈশব ও কৈশোর থেকেই শিক্ষার্থীদের মধ্যে ব্রহ্মচার্য, মেডিটেশন এবং নৈতিক শিক্ষার পাঠ চালু করা জরুরি।

২১ জুন বিশ্ব যোগ দিবসকে সামনে রেখে তিনি বলেন, সরকারি ও বেসরকারি সমস্ত শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে এই ধরনের পাঠক্রম চালু করা হলে যুব সমাজ নতুন করে প্রাণশক্তি ফিরে পাবে। তবে এর পাশাপাশি কর্মসংস্থানের বিষয়টিও সমান গুরুত্বপূর্ণ বলে তিনি উল্লেখ করেন।

স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাসের মতে, বৈদিক যুগে ঋষি-মুনিরা দীর্ঘায়ু, সুস্বাস্থ্য ও উন্নত মেধার অধিকারী ছিলেন। এর অন্যতম কারণ ছিল ব্রহ্মচার্য পালন, যোগাসন, মেডিটেশন এবং সুষম খাদ্যাভ্যাস। বর্তমানে অতিরিক্ত ফাস্ট ফুড ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস শরীর ও মনের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে বলেও তিনি মন্তব্য করেন।

তিনি আরও বলেন, মোবাইল ও ডিজিটাল মাধ্যমে ইতিবাচক বিষয় দেখা ও শোনা, উত্তেজক খাদ্যাভ্যাস পরিহার এবং সং সঙ্গ গ্রহণ ব্রহ্মচার্য পালনের গুরুত্বপূর্ণ শর্ত। তাঁর মতে, যুব সমাজকে সঠিক পথে পরিচালিত করতে এখনই কার্যকর উদ্যোগ নেওয়া প্রয়োজন, অন্যথায় আগামী প্রজন্ম বড় সংকটের মুখে পড়তে পারে।

এছাড়াও যুবকদের মধ্যে আধ্যাত্মিক ও নৈতিক মূল্যবোধ গড়ে তুলতে ইসকনের উদ্যোগে একটি গীতা জ্ঞান প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হচ্ছে। প্রতিযোগিতায় সফল অংশগ্রহণকারীদের পুরস্কার ও বৃত্তি প্রদান করা হবে বলে জানান তিনি।

## খবরের ঘন্টা

# ব্রেন টিউমার কোন লক্ষণগুলোকে

## অবহেলা করবেন না




নিজস্ব প্রতিবেদন : বারবার মাথাব্যথা কি শুধুই সাধারণ সমস্যা, নাকি বড় কোনো রোগের ইঙ্গিত? হঠাৎ দৃষ্টিশক্তি বাপসা হওয়া, বমি বা খিঁচুনি; এগুলো কি ব্রেন টিউমারের লক্ষণ হতে পারে? বিশ্ব ব্রেন টিউমার দিবস উপলক্ষে এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত জানালেন বিশিষ্ট নিউরোসার্জন ডাঃ

মলয় চক্রবর্তী।

গত ৮ জুন পালিত হয়েছে বিশ্ব ব্রেন টিউমার দিবস। বর্তমান সময়ে ব্রেন টিউমার একটি উদ্বেগজনক স্বাস্থ্য সমস্যা হয়ে উঠেছে। কিন্তু কেন হয় ব্রেন টিউমার? কীভাবে বুঝবেন মাথায় ব্রেন টিউমার হয়েছে? এই রোগের প্রাথমিক লক্ষণগুলো কী? আর সুস্থ থাকতে কেমন জীবনযাপন করা উচিত? বিস্তারিত তথ্য জানতে দেখতে থাকুন খবরের ঘন্টার ফেসবুক পেজ ও ইউটিউব চ্যানেল।

**SOUND HEALTH CLINIC**



**DR. JAYASHREE JANA**  
B.H.M.S. (KOL), M.Sc. D.C.N.M (V.U)

**HOMOPATHIC PHYSICIAN  
& DIETITIAN**

**EXPERIENCED FROM  
PEERLESS HOSPITAL, LOK-94  
SUBODH MITRA CANCER HOSPITAL, KOL-103**

**TIME :**  
**11.00AM TO 1.00 PM ( MON,WED,FRI )  
5.00 PM TO 7.00 PM (TWR, THE, SAT)**

**FOR APPOINTMENT :  
76022082119, 9339696131**

# উত্তরবঙ্গের ‘বিধান রায়’ কালু ডাক্তার মানবিক চিকিৎসা সেবার এক উজ্জ্বল অধ্যায়

প্রতিবেদন বাপি ঘোষ



Dr. K.N. Chatterjee

চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে আবারও আলোচনায় উঠে আসছেন শিলিগুড়ির কিংবদন্তি চিকিৎসক প্রয়াত ডাঃ কে. এন. চ্যাটার্জী, যিনি সাধারণ মানুষের কাছে কালু ডাক্তারদ নামেই অধিক পরিচিত ছিলেন। উত্তরবঙ্গের চিকিৎসা ইতিহাসে তাঁর নাম আজও গভীর শ্রদ্ধার সঙ্গে স্মরণ করা হয়। অনেকেই তাঁকে তত্তরবঙ্গের বিধান রায়দ বলে অভিহিত করতেন, আবার অসংখ্য মানুষের কাছে



খবরের ঘন্টা



তিনি ছিলেন ভগবানতুল্য চিকিৎসক।

ডাঃ কে. এন. চ্যাটার্জীর জন্ম ১৯১২ সালে এবং তিনি প্রয়াত হন ২৭ জুলাই ১৯৯২ সালে। শিলিগুড়ির হিলকার্ট রোডে তাঁর বিখ্যাত কার্ঠের বাড়ি ছিল, যা একসময় শহরের অন্যতম পরিচিত স্থাপনা হিসেবে বিবেচিত হতো। বিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগ থেকে সত্তরের দশক পর্যন্ত শিলিগুড়ি ও উত্তরবঙ্গের বিস্তীর্ণ অঞ্চলে তাঁর চিকিৎসাসেবা মানুষের আস্থার প্রতীক হয়ে উঠেছিল।

স্বাধীনতা-উত্তর পশ্চিমবঙ্গের প্রখ্যাত চিকিৎসক ও মুখ্যমন্ত্রী ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়ের সঙ্গেও ছিল তাঁর নিবিড় যোগাযোগ। ২৩ জানুয়ারি ১৯৪৮ সালে পশ্চিমবঙ্গের প্রিমিয়ার এবং ২৬ জানুয়ারি ১৯৫০ সালে



রাজ্যের প্রথম মুখ্যমন্ত্রী হিসেবে দায়িত্ব গ্রহণ করা ডাঃ বিধানচন্দ্র রায় ১ জুলাই ১৯৬২ সালে মৃত্যুর আগ পর্যন্ত প্রায় ১৪ বছর রাজ্যের নেতৃত্ব দেন। উত্তরবঙ্গের স্বাস্থ্য ও উন্নয়ন সংক্রান্ত বিষয়ে তিনি নিয়মিত খোঁজখবর রাখতেন এবং একাধিকবার শিলিগুড়ি সফর করেছিলেন। স্থানীয় প্রবীণদের স্মৃতিচারণে জানা যায়, ডাঃ বিধানচন্দ্র রায় শিলিগুড়ি এলে বা বাগডোগরা বিমানবন্দরে পৌঁছালে কালু

PICNIC ORGANISED BY  
INDIAN MEDICAL ASSOCIATION  
SILIGURI BRANCH Year - 1961-62  
Venue:- KAMALA TEA ESTATE



ডাক্তার তাঁর সঙ্গে সাক্ষাৎ করতেন। চিকিৎসা ও জনস্বাস্থ্য নিয়ে তাঁদের মধ্যে আলোচনা হতো। এমনকি ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়ের কাছেও শিক্ষা গ্রহণ করেছিলেন কালু ডাক্তার বলে জানা যায়।

প্রয়াত চিকিৎসকের পৌত্র, বিশিষ্ট দস্ত বিশেষজ্ঞ ডাঃ সোমজিৎ চ্যাটার্জী তাঁর ঠাকুরদার স্মৃতিচারণ করতে গিয়ে বলেন, চিকিৎসাকে তিনি কখনও শুধু পেশা হিসেবে দেখেননি; মানুষের সেবা করাকেই জীবনের মূল লক্ষ্য হিসেবে গ্রহণ করেছিলেন। রোগীদের সঙ্গে তাঁর সম্পর্ক ছিল আত্মীয়তার মতো। গরিব মানুষের চিকিৎসার জন্য তিনি অনেক সময় ফি নিতেন না, আবার প্রয়োজনে দূরদূরান্তে ছুটে যেতেন।

আজকের দিনে শিলিগুড়ি উত্তরবঙ্গের অন্যতম চিকিৎসা নগরী। আধুনিক হাসপাতাল, বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক, উন্নত ডায়াগনস্টিক ব্যবস্থা ও অত্যাধুনিক প্রযুক্তির কারণে চিকিৎসা পরিষেবা অনেক এগিয়েছে। কিন্তু ষাট ও সত্তরের দশকে পরিস্থিতি ছিল সম্পূর্ণ ভিন্ন। তখন এত চিকিৎসক, এত উন্নত যন্ত্রপাতি কিংবা বর্তমানের মতো যোগাযোগ ব্যবস্থা ছিল না। সেই সীমিত সুযোগ-সুবিধার মধ্যেই কালু ডাক্তারের মতো চিকিৎসকেরা তাঁদের মেধা, অভিজ্ঞতা ও পর্যবেক্ষণ ক্ষমতার মাধ্যমে অসংখ্য মানুষের চিকিৎসা করেছেন। শিলিগুড়ির প্রখ্যাত লেখক ও অবসরপ্রাপ্ত চিকিৎসক ডাঃ গৌরিশঙ্কর ভট্টাচার্য জানান, কালু ডাক্তার ছিলেন বামপন্থী আদর্শে বিশ্বাসী একজন মানুষ। তবে রাজনৈতিক পরিচয়ের উর্ধ্বে উঠে তিনি গরিব ও অসহায় মানুষের সেবাকে প্রাধান্য দিতেন। চা-বাগান এলাকায় সাইকেল চালিয়ে গিয়ে চিকিৎসা পরিষেবা পৌঁছে দিতেন। আবার গ্রামীণ কাঁচা রাস্তা ও গরুর গাড়ির যুগের শিলিগুড়িতে নিজের গাড়ি নিয়ে রোগীদের বাড়িতেও পৌঁছে যেতেন। সেই সময় শহরে ব্যক্তিগত গাড়ি ছিল বিরল, ফলে তাঁর গাড়ি দেখতে ও ছুঁয়ে দেখতে অনেক মানুষ ভিড় জমাতেন।

প্রবীণদের মুখে এখনও শোনা যায় তাঁর অসাধারণ রোগ নির্ণয়ের ক্ষমতার কথা। আধুনিক স্ক্যান, আলট্রাসোনোগ্রাফি বা উন্নত পরীক্ষার ব্যবস্থা না থাকলেও রোগীর উপসর্গ ও শারীরিক পরীক্ষা করেই তিনি অনেক সময় সঠিক রোগ নির্ণয় করতে সক্ষম হতেন। তাঁর এই দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা আজও মানুষের মুখে মুখে ফেরে। নিজের স্বাস্থ্য নিয়েও তিনি ছিলেন অত্যন্ত সচেতন। প্রতিদিন নিয়মিত শরীরচর্চা করতেন এবং ব্যস্ততার মাঝেও পড়াশোনা চালিয়ে যেতেন। রোগী দেখতে যাওয়ার সময় গাড়ির মধ্যেও বই পড়তেন। শুধু বই পড়ার সুবিধার জন্য গাড়িতে আলাদা আলো লাগানোর ঘটনাও আজ কিংবদন্তির অংশ হয়ে রয়েছে। সেই সময়ের শিলিগুড়ি আজকের মতো বিস্তৃত শহর ছিল না। হিলকার্ট রোড ও এস.এফ. রোডকে কেন্দ্র করেই শহরের মূল কর্মকাণ্ড আবর্তিত হতো। উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ তখনও প্রতিষ্ঠিত হয়নি। পাহাড়, ডুয়ার্স, তরাই ও সীমান্তবর্তী এলাকার বহু মানুষ চিকিৎসার জন্য শিলিগুড়িতে আসতেন এবং তাঁদের অনেকেরই ভরসার নাম ছিলেন কালু ডাক্তার।

চিকিৎসক দিবসের প্রাক্কালে উত্তরবঙ্গের এই কিংবদন্তি চিকিৎসককে ঘিরে নতুন করে আলোচনা শুরু হয়েছে। ডাঃ সোমজিৎ চ্যাটার্জী ও ডাঃ গৌরিশঙ্কর ভট্টাচার্যের স্মৃতিচারণে উঠে এসেছে এক মানবিক চিকিৎসকের অনন্য জীবনকথা। সময় বদলেছে, চিকিৎসা প্রযুক্তি এগিয়েছে, কিন্তু মানুষের প্রতি দায়বদ্ধতা, সহমর্মিতা এবং সেবার আদর্শে কালু ডাক্তার আজও শিলিগুড়ির মানুষের হৃদয়ে অমর হয়ে আছেন।



## খাদ্যাভাস ও জীবনশৈলীর পরিবর্তনেই বাড়ছে ডায়াবেটিস-স্থূলতা ,সতর্ক করলেন পুষ্টি বিশারদ



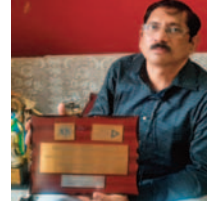
নিজস্ব প্রতিবেদন : বর্তমান সময়ে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ফ্যাটি লিভার, থাইরয়েডের সমস্যা ও স্থূলতার মতো রোগের প্রকোপ উদ্বেগজনকভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই পরিস্থিতিতে সুস্থ জীবনযাপন ও সঠিক খাদ্যাভাসের গুরুত্ব নিয়ে খবরের ঘন্টা-র পক্ষ থেকে কথা বলা হয় হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক ও পুষ্টি বিশারদ ডাঃ জয়শ্রী জানার সঙ্গে। শিলিগুড়ি জংশনের বিশ্বদীপ সিনেমা হলের বিপরীতে উত্তরাপন মার্কেট কমপ্লেক্স চত্বরে তাঁর চেম্বার অবস্থিত।

ডাঃ শ্রীমতী জানা বলেন, বর্তমানে মানুষের ব্যস্ত জীবনযাত্রার কারণে নিয়মিত ও সুষম খাদ্যগ্রহণ, পর্যাপ্ত ঘুম এবং শরীরচর্চার ক্ষেত্রে অনিয়ম দেখা দিচ্ছে। এর সরাসরি প্রভাব পড়ছে স্বাস্থ্যের উপর। তিনি জানান, অনেকেই খাদ্যের পিছনে যথেষ্ট অর্থ ব্যয় করলেও পিৎজা, বাগারসহ বিভিন্ন জাঙ্ক ফুড বেশি খাচ্ছেন। অন্যদিকে ফল, শাকসবজি, বাদাম ও অন্যান্য পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের প্রবণতা কমছে। এর ফলেই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ফ্যাটি লিভার, থাইরয়েডজনিত সমস্যা ও স্থূলতার মতো রোগ বাড়ছে। তাঁর মতে, এসব সমস্যার পিছনে প্রধানত দায়ী অস্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী।

তিনি আরও বলেন, বর্তমানে অনেক মানুষ সামাজিক মাধ্যম, ইউটিউব বা ইন্টারনেটে দেখা বিভিন্ন ডায়েট অনুসরণ করছেন। কিন্তু প্রত্যেক মানুষের শরীরের চাহিদা, স্বাস্থ্যগত অবস্থা ও জীবনযাত্রা আলাদা। তাই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া ডায়েট নিয়ন্ত্রণ করা কখনওই সমীচীন নয়। ভুল ডায়েটের ফলে শরীরে পুষ্টির ঘাটতি, দুর্বলতা, হরমোনজনিত সমস্যা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যঝুঁকি তৈরি হতে পারে।

ডাঃ শ্রীমতী জানার পরামর্শ, সুস্থ থাকতে হলে নিয়মিত ও সুষম খাদ্য গ্রহণ, পর্যাপ্ত ঘুম, মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ এবং বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী খাদ্যতালিকা তৈরি করা অত্যন্ত জরুরি। তাহলেই অনেক জীবনশৈলীজনিত রোগ থেকে দূরে থাকা সম্ভব।

## রোগীর বিশ্বাস ফেরাতে বদলাতে হবে চিকিৎসার ধরন : ডা. শীর্ষেন্দু পাল



নিজস্ব প্রতিবেদন : চিকিৎসকের চেম্বারে ঢোকানোর আগে একজন রোগীর সবচেয়ে বড় ভরসা কী? বিশ্বাস। আর সেই বিশ্বাসই আজ অনেক ক্ষেত্রে প্রশ্নের মুখে।

আসন্ন চিকিৎসক দিবসের আগে চিকিৎসক-রোগীর সম্পর্ক নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ বার্তা দিলেন উত্তরবঙ্গের বিশিষ্ট চিকিৎসক ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল। তিনি বলেন, চিকিৎসকদের প্রতি রোগীদের আস্থা ও বিশ্বাস ফিরিয়ে আনতে হলে চিকিৎসকদেরও কিছু দায়িত্ব পালন করতে হবে। অপ্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা এড়িয়ে চলা, রোগীকে পর্যাপ্ত সময় দেওয়া, মন দিয়ে রোগীর কথা শোনা এবং সহানুভূতির সঙ্গে রোগীর সমস্যাকে বিবেচনা করা অত্যন্ত জরুরি। ডাঃ পালের মতে, চিকিৎসার লক্ষ্য হওয়া উচিত রোগীকে দ্রুত সুস্থ করে তোলা, অযথা চিকিৎসা দীর্ঘায়িত করা নয়।

একই সঙ্গে সুস্থ জীবনযাপনের জন্য তিনি ধূমপান, মদ্যপান ও তামাকজাত নেশা থেকে দূরে থাকার পরামর্শ দেন। সময়মতো খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত ঘুম, ঘরের খাবার গ্রহণ এবং ছোটবেলা থেকেই ফলমূল, শাকসবজি ও শরীরচর্চার অভ্যাস গড়ে তোলার উপরও তিনি জোর দেন। আসন্ন চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে চিকিৎসক ও রোগীর পারস্পরিক সম্পর্ক নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ মতামত প্রকাশ করলেন শিলিগুড়ি তথা উত্তরবঙ্গের বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল। তিনি মনে করেন, চিকিৎসকদের প্রতি রোগীদের হারিয়ে যাওয়া বিশ্বাস পুনরুদ্ধার করা সময়ের দাবি। আর সেই বিশ্বাস ফিরিয়ে আনতে চিকিৎসকদেরও দায়িত্বশীল ভূমিকা পালন করতে হবে।

ডাঃ পাল বলেন, অহেতুক ও অপ্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা এড়িয়ে চলা উচিত। পাশাপাশি একজন চিকিৎসককে রোগীর জন্য পর্যাপ্ত সময় বরাদ্দ করতে হবে এবং মনোযোগ সহকারে রোগীর সমস্যার কথা শুনতে হবে। রোগীর শারীরিক ও মানসিক অবস্থাকে সহানুভূতির সঙ্গে বিবেচনা করাও একজন চিকিৎসকের গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব। তিনি আরও বলেন, চিকিৎসা দীর্ঘায়িত না করে রোগী যাতে দ্রুত সুস্থ হয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে পারেন, সেদিকেই বেশি গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন।

শুধু চিকিৎসা নয়, রোগ প্রতিরোধ ও সুস্থ জীবনযাপনের ক্ষেত্রেও একাধিক পরামর্শ দিয়েছেন তিনি। তাঁর মতে, মদ্যপান, ধূমপান ও তামাকজাত নেশা থেকে দূরে থাকলে বহু রোগের ঝুঁকি কমে যায়। পাশাপাশি সময়মতো খাবার গ্রহণ, পর্যাপ্ত ও নিয়মিত ঘুম এবং বাইরের খাবারের পরিবর্তে ঘরের স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলা জরুরি।

তিনি আরও বলেন, ছোটবেলা থেকেই শিশুদের মধ্যে ফলমূল ও শাকসবজি খাওয়ার অভ্যাস তৈরি করতে হবে। একই সঙ্গে নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলাকে জীবনের অংশ করে তুললে সুস্থ ও রোগমুক্ত জীবনযাপন অনেকটাই সম্ভব।

# মোমো ও খাদ্যাভ্যাসে সচেতনতার বার্তা, সুসম খাদ্যের ওপর জোর ডাঃ জয়শ্রী জানার



নিজস্ব প্রতিবেদন : উত্তরবঙ্গ, বিশেষ করে শিলিগুড়িতে মোমো বর্তমানে অত্যন্ত জনপ্রিয় একটি খাদ্য। তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মোমো বা মমো ময়দা দিয়ে তৈরি হওয়ায় তা দীর্ঘমেয়াদে স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলছে বলে সতর্ক করলেন শিলিগুড়ি জংশন

এলাকার বিশ্বদীপ সিনেমা হলের বিপরীতে অবস্থিত উত্তরাপন মার্কেট কমপ্লেক্সের সাউন্ড হেলথ ক্লিনিকের বিশিষ্ট হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক ও পুষ্টি বিশারদ ডাঃ জয়শ্রী জানা।

তিনি জানান, আটা দিয়ে তৈরি মমো তুলনামূলকভাবে স্বাস্থ্যকর হলেও অধিকাংশ মানুষ এখনও ময়দার মমোই বেশি গ্রহণ করছেন। নিয়মিত অতিরিক্ত ময়দাজাত খাবার খাওয়ার ফলে নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দেওয়ার আশঙ্কা থাকে।

ডাঃ জানা আরও বলেন, উত্তরবঙ্গের আবহাওয়া ও জীবনযাত্রার কারণে অনেকেই তুলনামূলক বেশি পরিমাণে প্রাণীজ প্রোটিন, যেমন মুরগির মাংস ও পাঁঠার মাংস খেয়ে থাকেন। কিন্তু খাদ্যতালিকায় প্রয়োজনীয় পরিমাণ শর্করা, শাকসবজি, ফলমূল ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান না থাকলে সুসম খাদ্যের ভারসাম্য নষ্ট হয়। এর ফলেই নানা ধরনের অসুস্থতা ও দীর্ঘমেয়াদি রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে পারে।

তাঁর মতে, সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খাদ্যাভ্যাসে ভারসাম্য বজায় রাখা অত্যন্ত জরুরি। প্রাণীজ প্রোটিন গ্রহণের পাশাপাশি প্রয়োজনীয় কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, খনিজ ও আঁশযুক্ত খাবারও নিয়ম মেনে খাদ্যতালিকায় রাখা উচিত।

সকলের সুস্বাস্থ্য কামনা করে ডাঃ জয়শ্রী জানা খাদ্য গ্রহণে সচেতনতা বৃদ্ধির আহ্বান জানান এবং সুসম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার ওপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেন।

## খইনি-গুটখার ক্ষতিকর প্রভাব নিয়ে সতর্কবার্তা দত্ত বিশেষজ্ঞের, বাড়ছে মুখগহ্বরের জটিল রোগ



নিজস্ব প্রতিবেদন : মুখের ভিতরে ঠোঁট বা গালের পাশে দীর্ঘক্ষণ খইনি, গুটখা কিংবা জর্দা রেখে খাওয়ার প্রবণতা বর্তমানে উদ্বেগ বাড়ছে চিকিৎসকদের। এর ফলে দাঁতের মাড়ি, জিহ্বা ও মুখগহ্বরে ঘা বা আলসারের মতো সমস্যা তৈরি হচ্ছে।

সময়মতো চিকিৎসা না করিয়ে বিষয়টি অবহেলা করলে তা পরবর্তীতে ক্যান্সারের দিকেও এগিয়ে যেতে পারে বলে সতর্ক করলেন শিলিগুড়ির বিশিষ্ট দত্ত সার্জেন ডাঃ সোমজিৎ চ্যাটার্জী।

শিলিগুড়ি হিলকার্ট রোডের সেবক মোড় সংলগ্ন শিলিগুড়ি ওরাল এন্ড ডেন্টাল কেয়ার ক্লিনিক চত্বরে খবরের ঘন্টার সঙ্গে আলাপচারিতায় তিনি জানান, বর্তমানে তাঁর চেম্বারে এ ধরনের সমস্যায় আক্রান্ত বহু রোগী আসছেন। শুধু খইনি বা গুটখাই নয়, অতিরিক্ত সুপারি ও জর্দা সেবনের ফলেও দাঁতের মাড়ি মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। অনেক ক্ষেত্রেই রোগীরা এমন অবস্থায় পৌঁছে যাচ্ছেন, যেখানে ঠিকমতো মুখ খুলতেও সমস্যা হচ্ছে।

দত্ত বিশেষজ্ঞের মতে, বর্তমান প্রজন্মের ছেলেমেয়েদের মধ্যে চকোলেট, ফাস্ট ফুড এবং বিভিন্ন প্যাকেটজাত খাবার খাওয়ার প্রবণতা আশঙ্কাজনকভাবে বেড়েছে। এর সরাসরি প্রভাব পড়ছে দাঁত, মাড়ি ও মুখের স্বাস্থ্যের উপর। চকোলেট বা অতিরিক্ত মিষ্টিজাত খাবারের কারণে দাঁতের ফাঁকে ব্যাকটেরিয়া জমে বাসা বাঁধছে। সেখান থেকে তৈরি হওয়া টক্সিন ধীরে ধীরে দাঁতের এনামেল নষ্ট করে দিচ্ছে এবং পরবর্তীতে দাঁতে ক্ষয় ও তীব্র যন্ত্রণার কারণ হয়ে উঠছে।

ডাঃ সোমজিৎ চ্যাটার্জী অভিভাবকদেরও এ বিষয়ে সচেতন থাকার পরামর্শ দেন। তাঁর মতে, শিশুদের নিয়মিত ফলমূল ও আঁশযুক্ত খাবার চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে, যা দাঁতের জন্য অত্যন্ত উপকারী।

সুস্থ দাঁত ও মুখগহ্বরের জন্য প্রতিদিন অন্তত দু'বার দাঁত মাজা, নুন মেশানো গরম জলে কুলকুচি করা এবং ভালোভাবে মুখ পরিষ্কার রাখার উপরও বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেছেন তিনি।

# চিকিৎসক দিবসের আগে নতুন বার্তা রোগীদের পাশাপাশি চিকিৎসকদের স্বাস্থ্য নিয়েও ভাবনার সময়

নিজস্ব প্রতিবেদন : আগামী ১ জুলাই জাতীয় চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে বিভিন্ন মহলে শুরু হয়েছে প্রস্তুতি। তবে এবারের চিকিৎসক দিবসকে ঘিরে একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন সামনে উঠে আসছে; যাঁরা মানুষের স্বাস্থ্য রক্ষার দায়িত্ব পালন করেন, সেই চিকিৎসকেরাই কি নিজেদের স্বাস্থ্যের প্রতি যথেষ্ট যত্নশীল?

শিলিগুড়ি তথা উত্তরবঙ্গের বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল এ বিষয়ে বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেছেন। তাঁর মতে, চিকিৎসকদের সুস্থ থাকা আজ শুধু ব্যক্তিগত প্রয়োজন নয়, সমাজেরও প্রয়োজন। কারণ একজন চিকিৎসক অসুস্থ হয়ে পড়লে তার প্রভাব বহু রোগীর চিকিৎসা পরিষেবার ওপরও পড়ে।

ডাঃ পাল বলেন, বর্তমানে কর্মব্যস্ততা, মানসিক চাপ, অনিয়মিত জীবনযাপন এবং পর্যাপ্ত বিশ্রামের অভাবের কারণে অনেক চিকিৎসকই বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন। তাই অকালে কোনো চিকিৎসককে হারাতে না হলে তাঁদের নিজেদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও সচেতন ও যত্নশীল হতে হবে।

## এক মহান ব্যক্তিত্বের নাম ডাঃ বিধান চন্দ্র রায়

কমলা সরকার (মতিলাল আবাসন, সুভাষ পল্লী,  
শিলিগুড়ি)



জুলাই মাসের এক তারিখ আমাদের কাছে  
এক স্মরণীয় দিন,  
ওইদিন ডাঃ বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও  
মৃত্যু দিন।

পশ্চিমবঙ্গের দ্বিতীয় মুখ্যমন্ত্রী হিসেবে

তিনি ছিলেন পরিচিত,

চিকিৎসক ও পশ্চিমবঙ্গের রূপকার হিসেবে তিনি আরো  
বিখ্যাত।

এই দিনটি জাতীয় চিকিৎসক দিবস হিসেবে পালন করা হয়,  
চিকিৎসা শাস্ত্রে সর্বোচ্চ পুরস্কারটির নাম ডাঃ বিধান চন্দ্র  
রায়।

কিংবদন্তি চিকিৎসক হিসেবে নাম ছিল তাঁর,  
রোগীর মুখ দেখে রোগ নির্ণয়ে তাঁর জুড়ি মেলা ছিল ভার।  
তিনি দরিদ্র মানুষের বিনা পারিশ্রমিকে করতেন সেবা,



বর্তমান যুগে একথা চিন্তা করা যেন আকাশ কুসুম কল্পনা।  
গরীব মানুষের কাছে তিনি ছিলেন ভগবানের মতো,  
আবার তেমনি তাঁর রোগীর তালিকায় ছিলো সেযুগের সব  
মহান ব্যক্তিত্ব।

তিনি দুর্গাপুর ও আসানসোলে গড়ে ছিলেন শিল্পনগরী,  
এছাড়া কল্যাণী ও লবন হ্রদে তৈরী করেন দুটি উপনগরী।  
হরিনঘাটায় দুগ্ধ প্রকল্প তৈরি হয়েছিল বিধান চন্দ্রের হাত ধরে,  
প্রত্যেক মানুষের যাতে কর্মসংস্থান হয় সে চেষ্টা করেছিলেন  
বারে বারে।

মহাত্মা গান্ধী বলেছিলেন ভারতবর্ষ থাকবে নিরাপদে,  
যদি শাসন ভার থাকে বিধান চন্দ্রের হাতে।  
সত্যজিৎ‌র পথের পাঁচালী যখন বন্ধ হয়ে যাচ্ছিলো অর্থের  
অভাবে,

ডাঃ বিধান চন্দ্র রায় সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছিলেন  
সত্যজিৎ‌র দিকে।

কল্যাণী নামের সাথে জড়িয়ে অনেক কাল্পনিক গল্প রচনা হয়,  
ওই নামে কোনো নারীর অস্তিত্ব ছিলনা সেসময়।

সারা জীবনে তাঁর সঞ্চয় ছিল মাত্র ছয় টাকা,  
মুখ্যমন্ত্রী হবার পর তিনি তাঁর বেতন নির্ধারণ করেন  
একহাজার চারশো টাকা।

এমন মহান ব্যক্তিত্ব যদি আমরা পেতাম এখন,  
তবে বেকার যুবকদের হোতো অনেক কর্মের  
সংস্থান।

সবশেষে এই মহান ব্যক্তিত্বকে জানিয়ে প্রণাম,  
আমার ক্ষুদ্র লেখাতে ইতি টানলাম।

# কেমিক্যাল ধূপে 'না', জৈব আরতিতে জোর ইসকনের



নিজস্ব প্রতিবেদন : ভগবানের আরতিতে কেমিক্যাল ধূপ ব্যবহার না করার বার্তা শিলিগুড়ি ইসকনের মন্দিরে জৈব উপাদানে তৈরি ধূপ ও সামগ্রী ব্যবহারে গুরুত্ব দেওয়া হচ্ছে। কেমিক্যালের প্রভাব শুধু আধ্যাত্মিক নয়, স্বাস্থ্যের জন্যও ক্ষতিকর বলে মত ইসকন সভাপতির। গোবর সার ও গোরক্ষার গুরুত্ব বাড়াতে নানা উদ্যোগ নিচ্ছে মন্দির কর্তৃপক্ষ। ভগবানের আরতিতে কেমিক্যাল মিশ্রিত ধূপ বা সামগ্রী ব্যবহার না করার আহ্বান জানাল শিলিগুড়ি ইসকন মন্দির। মন্দির কর্তৃপক্ষের মতে, পূজা-অর্চনায় প্রাকৃতিক ও জৈব উপাদানে তৈরি সামগ্রী ব্যবহার করাই শ্রেয়। সেই কারণে শিলিগুড়ি



ইসকনে কেমিক্যালযুক্ত ধূপের ব্যবহার নিষিদ্ধ করা হয়েছে। মন্দিরের সভাপতি স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস জানান, কৃত্রিম রাসায়নিক উপাদানে তৈরি ধূপ ভগবানের সেবায় উপযুক্ত নয়। পাশাপাশি এর ধোঁয়া ভক্তদের স্বাস্থ্যের ওপরও বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। তাঁর দাবি, কৃষিক্ষেত্রে অতিরিক্ত কেমিক্যাল সারের ব্যবহারের ফলেই বর্তমানে নানা ধরনের রোগব্যাধি বৃদ্ধি পাচ্ছে। বাজারে রাসায়নিক সারনির্ভর শাকসবজির আধিক্য মানুষের স্বাস্থ্যের জন্য উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। তিনি আরও বলেন, বর্তমানে গোবর সারের গুরুত্ব ক্রমশ বৃদ্ধি পাচ্ছে। অনেকেই এখন জৈব কৃষির দিকে ঝুঁকছেন এবং কেমিক্যাল সারের বিকল্প হিসেবে গোবর সারকে বেছে নিচ্ছেন। এমনকি বিভিন্ন চা-বাগান থেকেও গোবর সংগ্রহের জন্য শিলিগুড়ি ইসকনের সঙ্গে যোগাযোগ করা হচ্ছে। চা চাষে গোবর সারের ব্যবহার উৎপাদনের গুণগত মান উন্নত করতে সাহায্য করছে বলেও তিনি উল্লেখ করেন।

শিলিগুড়ি ইসকন প্রাঙ্গণে থাকা গোশালাও এই উদ্যোগের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। গরুর দুধ, গোবর ও অন্যান্য উপকরণ মানুষের কল্যাণ এবং পরিবেশ রক্ষার কাজে ব্যবহার করা হচ্ছে। বহু ভক্ত গোরক্ষার উদ্দেশ্যে অনুদান দিয়ে ধর্মীয় সেবায় অংশগ্রহণ করছেন।

এদিকে, মন্দিরে ব্যবহৃত ফুল পুনর্ব্যবহার করে ধূপকাঠি তৈরির যে উদ্যোগ রাজ্য সরকার গ্রহণ করেছে, তাকে স্বাগত জানিয়েছে শিলিগুড়ি ইসকন। স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস জানান, এ বিষয়ে সরকারি নির্দেশ বা সহযোগিতার আহ্বান এলে মন্দির কর্তৃপক্ষও প্রয়োজনীয় সহায়তা করতে প্রস্তুত।

সবলকে চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে শুভেচ্ছা :

*Best Wishes From*

**KUDO MIXED MARTIAL ART ASSOCIATION**  
Siliguri, West Bengal

**Our Motto** Benefits for kudo MMA  
**BENEFITS FOR self defense students**

BENEFITS FOR KUDO MMA STUDENT'S
1. PHYSICAL FITNESS
2. SELF CONFIDENCE
3. SELF DEFENCE LEARNING
4. HUMANITY DEVELOPMENT
5. SPORTS QUOTA (CENTRAL GOVERNMENT RESERVATION JOB)
6. KUDO RECOGNISED SCHOOL GAMES FEDERATION OF INDIA (SGF)
7. SGFI RECOGNIZED BY MINISTRY OF STATE SEMINAR / KUDO CAMPS YOUTH & SPORTS AFFAIRS GOVERNMENT OF INDIA
8. WELL DISCIPLINE

**1. DISTRICT TOURNAMENT**  
2. STATE TOURNAMENT  
3. NATIONAL TOURNAMENT  
4. SCHOOL GAMES OF INDIA KUDO TOURNAMENT  
5. INDIA'S BIGGEST MARTIAL ART TOURNAMENT AKSHAY KUMAR KUDO CHAMPIONSHIP  
6. ASIA KUDO CHAMPIONSHIP  
7. KUDO WORLD CUP  
8. STATE PLAYER OF MARTIAL ARTIST  
9. NATIONAL PLAYER OF MARTIAL ARTIST  
10. STATE SEMINAR/ KUDO CAMP

**SHIHAN SAHADEV BARMAN**  
6th Degree Black Belt  
Director of North East India KIFI  
State President of Kudo MMA Association  
West Bengal  
Email : kudomwestbengal@gmail.com/sahadevkarate@gmail.com  
Ph. no : 9434874839/9800890638  
Visit our Website : [www.kudowestbengal.org](http://www.kudowestbengal.org)  
[www.martialartacademy.in](http://www.martialartacademy.in)

# সনাতন ধর্মের মানুষকে প্রয়োজন নেই, মানুষের প্রয়োজন সনাতনকে

অশোক রায় (পন্ডিচেরী)



হিন্দু, মুসলিম (ইসলাম), খ্রিস্টান, জৈন, শিখ ইত্যাদি ধর্ম তখনই সনাতন হবে যখন এই ধর্মালম্বীরা নিজের ধর্মের লিমিটেশন এর খোলসের ভেতর থেকে বেরিয়ে আসবে এবং নিজের অন্তরে অবস্থিত সর্ব ধর্মের ত্রাতা “সনাতন” কে খুঁজে পাবে। বিভিন্ন পৃথক পৃথক মনুষ্যগোষ্ঠীর বৈশিষ্ট্যকে নিয়ম বদ্ধ করে সভ্যতার সৃষ্টি হয়

এবং তার পরিণত অবস্থাই সেই গোষ্ঠী অথবা জাতির সংস্কৃতি এবং ধর্ম। যা নিয়ম, আচার অনুষ্ঠান ইত্যাদির দ্বারা গঠিত। কিন্তু কালের ঘূর্ণায়মান গতির ফলে মানুষের মানসিক গঠনেরও পরিবর্তন হয় যা সনাতনের একটি নিয়ম। যার ফলে আজ যা সমাজের নিয়ম ও মূল্যবোধ আগামি কাল তা অচল। এখানেই সংঘর্ষের আরম্ভ। গতকালের আজ

আজকের আজ-কে মেনে নিতে চায়না। হিন্দু নামে বা মুসলমান নামে কোনো ধর্ম বা রিলিজিওন নেই। হিন্দুদের ধর্ম সনাতন এবং মুসলমানদের ধর্ম ইসলাম। ইতিহাস সাক্ষী একমাত্র সনাতন ধর্ম ছাড়া পৃথিবীর সমস্ত রিলিজিওন নিজেদের অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখার জন্য রক্তক্ষয়ী যুদ্ধে লিপ্ত হয়েছে। আজও চলছে। খুব পরিতাপের বিষয় যে একটি যান্ত্রিক শব্দকে অর্থাৎ ‘হিন্দু’ শব্দটিকে ধর্ম বলে চালানো হচ্ছে। একটি সুপরিষ্কৃত উদ্দেশ্যের জন্য উগ্র হিন্দুত্ববাদের ফলে প্রকৃত হিন্দুরাও ভুলে যাবে তাদের ধর্মের আসল নাম কি যিনি এই সৃষ্টিব কার্য ও কারণকে বোঝার জন্য ‘সনাতন’ (ইংরেজিতে ইটারনাল) শব্দটির আবিষ্কার করেছেন তিনি একজন মন্ত্র দ্রষ্টা ঋষি। লেখা আর দীর্ঘায়িত করা যাবেনা। একজন পাঠকও যদি বিষয়টিকে আরো বিশদভাবে জানার ইচ্ছে প্রকাশ করেন, তাহলে অনেক কিছু উদাহরণ এবং অলৌকিক সত্য ঘটনার কথা শেয়ার করা যাবে।

সকলকে চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে শুভেচ্ছা :



**ডঃ অসমঞ্জ  
সরকার**

(কবি ও সাহিত্যিক)  
অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক  
শিবমনিন্দর (ইউনিভার্সিটি এভিনিউ)  
শিলিগুড়ি মহকুমা

# মানব সেবার এক অনন্য রূপ

## কবিতা বণিক



সেন্ট জন এম্বুলেন্স একটি মানব সেবা মূলক সংস্থা। ১৮৭৭ সালে ইংল্যান্ডে স্যার জন ফুরলে, স্যার এডমন্ড সেচমেয়ার, স্যার থমাস লংমোর -- এনারাই মানব সেবার উদ্দেশ্যে এই সংস্থার প্রতিষ্ঠা করেন।

উনবিংশ শতাব্দীতে রেলপথ, খনি ও শিল্পকারখানায় দুর্ঘটনা খুবই সাধারণ ছিল। আহত ব্যক্তিদের দ্রুত চিকিৎসার কোন ব্যবস্থা ছিল না। এই সংস্থার প্রথম কাজ হয় সাধারণ মানুষকে প্রাথমিক চিকিৎসা শেখানো। এই উদ্দেশ্য নিয়েই শুরু হয় সেন্ট জন এম্বুলেন্স এসোসিয়েশন। সেসময় ইংল্যান্ডে রেলওয়ে কেন্দ্র ও খনি অঞ্চলে চিকিৎসা শেখানোর কাজ শুরু হয়। কিছু গুরুত্বপূর্ণ ও প্রাথমিক পর্যায়ের শিক্ষা যেমন

১) রক্তপাত বন্ধ করা, ২) হাড় ভাঙার প্রাথমিক পরিচর্যা। ৩) আহত ব্যক্তিকে নিরাপদে বহন করা। ৪) হঠাৎ অসুস্থ ব্যক্তিকে সাহায্য করা।

১৮৭৮ সালে তাদের প্রথম ফার্স্ট এইড হ্যান্ড বুক প্রকাশিত হয়। পরে ১৮৮৭ সালে তাদের প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবকদের নিয়ে সেন্ট জন এম্বুলেন্স ব্রিজ গঠিত হয়। এই সংস্থা জরুরি পরিস্থিতিতে সেবার কাজ শুরু করেন। ভারতে ১৯০২ সালে প্রথম মুম্বাই এ কার্যক্রম শুরু হয়। কলকাতায় ১৯০৫ থেকে ১৯১০ এর মধ্যে এই সংস্থার পরিসেবা বিস্তৃতি লাভ করে।



# JEEWAN JYOTEE®

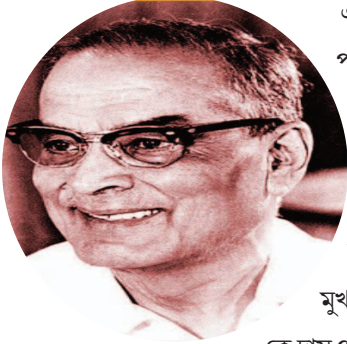
*Yours Chemist Friend Since 1987*



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

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

*Smile keep smiling : It increases your face value*



এই ভাবে বিশ্বের অন্যতম বৃহৎ স্বচ্ছাসেবী প্রাথমিক চিকিৎসা ও এম্বুলেন্স সেবাদানকারী সংগঠনে পরিণত হয়।

শিলিগুড়িতে ১৯৭১ সালে ডঃ সুধীরকান্তি ঘোষ, ডঃ সদানন্দ নায়েক, শ্রী ওমপ্রকাশ গিদরা, শ্রী কৃষ্ণেন্দু নারায়ণ চৌধুরি প্রভৃতির উদ্যোগে সেন্ট জন এম্বুলেন্স এর কার্যক্রম শুরু হয়। আরও যারা প্রচুর শ্রম দিয়ে প্রতিষ্ঠানকে এগিয়ে নিয়ে গিয়েছেন তাদের মধ্যে স্বরাজ সরকার অন্যতম। তার কাজের প্রতি নির্গা ভালোবাসার কোন তুলনাই হয় না। ডাক্তার মেঘবরণ মুখার্জি, ডঃ রণেন্দ্রনাথ মুখার্জি, ডাক্তার কর্ণেল সচ্চিদানন্দ দাস, ডাক্তার হিমাংশু গুপ্ত, ডাক্তার অবনী তলাপাত্র, ডাক্তার এম, কে দাস প্রভৃতি দের খুব উল্লেখযোগ্য অবদান এই সংস্থার সেবামূলক কাজের জন্য।

শিলিগুড়ির দশরথ পল্লীতে ৪৪ নং ওয়ার্ড, পায়েল সিনেমার পিছনে খুব বড় চিকিৎসা বিভাগ খোলা হয়েছে। শহরের বড় বড় নামকরা ডাক্তাররা সেখানে বিনামূল্যে পরিষেবা দেন। সবরকম প্যাথলজিকাল ল্যাব পরিষেবা সুলভ মূল্যে করা হয়। আজকাল বিনামূল্যে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা দেওয়া হয়।

এই সংস্থার অন্যান্য পরিষেবা যেমন এম্বুলেন্স, এসিএম্বুলেন্স, এসি কফিন, শববাহী গাড়ি, অক্সিজেন, ইসিজি, ফার্স্ট এইড ট্রেনিং, পারিবারিক সহায়তা কেন্দ্র, যোগা কেন্দ্র, আধুনিক ব্যায়ামাগার।

শুরু হচ্ছে প্রতিমাসে ১ তারিখে বেলা ১২টা থেকে ১টা পর্যন্ত প্রবীণ নাগরিকদের জন্য স্বাস্থ্য সচেতনতা শিবির। যেখানে থাকেন বিশিষ্ট চিকিৎসক মন্ডলী এবং সমাজসেবির। মানুষের এই সেবা ঈশ্বরের সেবার অনুরূপ। কবির ভাষায় -- “যেথায় থাকে সবার অধম, দীনের হতে দীন,/সেইখানে যে চরণ তোমার রাজে।”

সকলকে চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে শুভেচ্ছা :

Ph. : 0353-2526499

Cell : +91 9679640492

E-mail : ghoshsamrat18@yahoo.com

# SHAMBHUNATH GUEST HOUSE



**Making Luxury Affordable**

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

## চোখের চশমা থেকে মুক্তি! আইসিএল সম্পর্কে জানালেন

### বিশেষজ্ঞ চক্ষু চিকিৎসক



নিজস্ব প্রতিবেদন : চশমা বা কনট্যাক্ট লেন্সের ঝামেলা থেকে কি স্থায়ী মুক্তি সম্ভব? উচ্চ পাওয়ারের কারণে ল্যাসিক করাতে না পারলেও কি রয়েছে বিকল্প ব্যবস্থা? চোখের ভেতরে বিশেষ লেন্স বসিয়ে কীভাবে ফিরে পাওয়া যায় স্বচ্ছ দৃষ্টি? এসব গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের উত্তর নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করলেন শিলিগুড়ির বর্ধমান রোডস্থিত দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাঃ স্নেহা বাত্রা।

তিনি জানান, ইমপ্ল্যান্টেবল কোলামার লেন্স ( আইসিএল) হলো দৃষ্টিশক্তি সংশোধনের একটি অত্যাধুনিক ও নিরাপদ পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে চোখের ভেতরে একটি বিশেষ লেন্স প্রতিস্থাপন করা হয়, যা উচ্চ মাত্রার মাইনাস বা প্লাস পাওয়ার এবং অ্যাস্টিগমাটিজম সংশোধনে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। বিশেষ করে যাঁদের কর্নিয়া পাতলা হওয়ার কারণে ল্যাসিক করা সম্ভব নয়, তাঁদের জন্য আইসিএল একটি অত্যন্ত উপযোগী বিকল্প।

ডাঃ বাত্রা আরও জানান, আইসিএল অপারেশনে চোখের স্বাভাবিক লেন্স অক্ষত থাকে এবং প্রয়োজনে ভবিষ্যতে এই লেন্স অপসারণও করা যায়। সাধারণত অল্প সময়ের মধ্যেই অপারেশন সম্পন্ন হয় এবং বেশিরভাগ রোগী দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যেতে পারেন।

তবে যে কোনও অস্ত্রোপচারের মতো আইসিএলের ক্ষেত্রেও কিছু সম্ভাব্য ঝুঁকি রয়েছে। তাই অপারেশনের আগে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ ও প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আইসিএল পদ্ধতির সুবিধা, কারা এই অপারেশনের জন্য উপযুক্ত, সম্ভাব্য ঝুঁকি এবং অপারেশন-পরবর্তী যত্ন সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানতে দেখতে থাকুন খবরের ঘন্টার ফেসবুক পেজ ও ইউ টিউব চ্যানেলের বিশেষ ভিডিও প্রতিবেদন।

খবরের ঘন্টা

## চিকিৎসক-রোগীর পারস্পরিক শ্রদ্ধাই সুস্থ সম্পর্কের চাবিকাঠি



নিজস্ব প্রতিবেদন : চিকিৎসক ও রোগীর মধ্যে আস্থা ও সম্মানের সম্পর্কই উন্নত চিকিৎসা পরিষেবার ভিত্তি। একে অপরের প্রতি সংবেদনশীলতা ও শ্রদ্ধাবোধ থাকলে আরও মজবুত হবে এই সম্পর্ক।

চিকিৎসক দিবসের প্রাক্কালে এমনই বার্তা দিলেন লায়ন্স ক্লাবের প্রাক্তন জেলা গভর্নর লায়ন সুরেশ সিনহল।

আসন্ন জাতীয় চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে চিকিৎসক ও রোগীর পারস্পরিক সম্পর্কের গুরুত্ব তুলে ধরলেন সুরেশ সিনহল। তাঁর মতে, একজন চিকিৎসকের যেমন রোগীর প্রতি মানবিক ও সংবেদনশীল মনোভাব থাকা প্রয়োজন, তেমনই রোগীদেরও চিকিৎসকদের প্রতি যথাযথ সম্মান ও শ্রদ্ধা প্রদর্শন করা উচিত। উভয় পক্ষের এই পারস্পরিক বোঝাপড়া ও সম্মানবোধই চিকিৎসক-রোগীর সম্পর্ককে আরও সুদৃঢ় ও বিশ্বাসভিত্তিক করে তুলতে পারে।

তিনি জানান, লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনাল সারা বছর ধরে নানা সামাজিক ও মানবিক কর্মকাণ্ড পরিচালনা করে থাকে। বিশেষ করে স্বাস্থ্য পরিষেবা ও চিকিৎসা সংক্রান্ত বিভিন্ন প্রকল্প তাদের অন্যতম প্রধান কর্মসূচি। লায়ন্স পরিচালিত চক্ষু হাসপাতালসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য উদ্যোগে বহু চিকিৎসক সক্রিয়ভাবে যুক্ত থেকে সাধারণ মানুষের সেবায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন।

চিকিৎসক দিবসের প্রাক্কালে চিকিৎসক ও রোগীর মধ্যে পারস্পরিক শ্রদ্ধা, সহমর্মিতা এবং বিশ্বাসের পরিবেশ গড়ে তোলার ওপরই বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেন তিনি।



## চোখে ছানি ধরা পড়েছে? কোনো অবহেলা নয়



নিজস্ব প্রতিবেদন : চোখে ছানি ধরা পড়েছে? অপারেশন না করালে কি অন্ধত্বের ঝুঁকি বাড়তে পারে? ছানি হলে কী কী সতর্কতা মেনে চলা জরুরি? এই সব গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের উত্তর জানিয়েছেন বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী।

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে চোখের ছানির সমস্যা অনেকেরই দেখা দেয়। কিন্তু এখনও বহু মানুষের মনে ছানি নিয়ে নানা ভুল ধারণা রয়েছে। অনেকেই মনে করেন, ছানি সম্পূর্ণ পেকে না গেলে অপারেশন করা যায় না বা অপারেশন না করলেও তেমন সমস্যা হয় না। বাস্তবে বিষয়টি একেবারেই ভিন্ন।

বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জীর মতে, ছানি ধীরে ধীরে চোখের স্বাভাবিক লেন্সকে ঘোলা করে দেয়। ফলে দৃষ্টিশক্তি ক্রমশ কমতে থাকে। দীর্ঘদিন চিকিৎসা না করলে ছানি শক্ত হয়ে যেতে পারে এবং গুরুতর ক্ষেত্রে চোখের অন্যান্য জটিলতাও দেখা দিতে পারে, যা দৃষ্টিশক্তির জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে। তাই সময়মতো চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। তিনি জানান, বাপসা দেখা, রাতে দেখতে অসুবিধা হওয়া, আলোতে অতিরিক্ত বালকানি অনুভব করা, রঙ ফ্যাকাশে দেখা কিংবা বারবার চশমার পাওয়ার পরিবর্তনের প্রয়োজন হলে দ্রুত চোখ পরীক্ষা করানো উচিত। ডায়াবেটিস রোগী এবং বয়স্কদের ক্ষেত্রে নিয়মিত চক্ষু পরীক্ষা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

ছানি প্রতিরোধে সম্পূর্ণ নিশ্চয়তা না থাকলেও কিছু সতর্কতা মেনে চললে ঝুঁকি কমানো সম্ভব। যেমন; ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা, ধূমপান পরিহার করা, অতিরিক্ত রোদে বের হলে সানগ্লাস ব্যবহার করা এবং নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করানো।

শিলিগুড়ির বর্ধমান রোডে অবস্থিত দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে বর্তমানে ছানি অপারেশনের জন্য আধুনিক প্রযুক্তিনির্ভর বিভিন্ন উন্নত চিকিৎসা পরিষেবা উপলব্ধ রয়েছে। এখানে অভিজ্ঞ চক্ষু বিশেষজ্ঞদের তত্ত্বাবধানে অত্যাধুনিক পদ্ধতিতে ছানি অপারেশন এবং উন্নত মানের লেন্স প্রতিস্থাপনের সুবিধা দেওয়া হচ্ছে। ছানি, তার লক্ষণ, সতর্কতা, চিকিৎসা এবং অপারেশন সংক্রান্ত নানা গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানতে নজর রাখুন খবরের ঘন্টার ফেসবুক পেজ ও ইউ টিউব চ্যানেলে। বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী বিস্তারিতভাবে তুলে ধরেছেন ছানি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় সব তথ্য।

## নীরব সেবায় মানবতার মুখ ডাঃ আশুতোষ ঘোষ



নিজস্ব প্রতিনিধি, শিলিগুড়ি প্রচারের আলো থেকে দূরে থাকতেই পছন্দ করেন তিনি। কিন্তু তাঁর কাজের পরিধি এবং মানবসেবার মানসিকতা তাঁকে সাধারণ মানুষের কাছে এক বিশেষ মর্যাদার আসনে বসিয়েছে। তিনি হলেন শিলিগুড়ির এনজেপি ভক্তিনগর এলাকার পাইপলাইন সংলগ্ন ঘোষ নার্সিং হোমের কর্ণধার ডাঃ আশুতোষ ঘোষ।

দীর্ঘদিন ধরে ঘোষ নার্সিং হোমে স্বল্প খরচে চিকিৎসা পরিষেবা পেয়ে উপকৃত হচ্ছেন বহু পিছিয়ে পড়া ও অনগ্রসর পরিবারের মানুষ। চিকিৎসাকে শুধুমাত্র পেশা নয়, সমাজসেবার মাধ্যম হিসেবেই দেখেন ডাঃ ঘোষ। তাই হাসপাতালের গণ্ডি পেরিয়ে তাঁর মানবিক উদ্যোগ ছড়িয়ে পড়ে চা বাগান, বস্তি এবং প্রত্যন্ত এলাকার সাধারণ মানুষের কাছেও।

সময় সুযোগ পেলেই তিনি চিকিৎসকদের একটি দল নিয়ে পৌঁছে যান বিভিন্ন চা বাগান ও অনগ্রসর এলাকায়। সেখানে আয়োজন করেন বিনামূল্যের স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবির। রোগীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার পাশাপাশি প্রয়োজনীয় ওষুধও বিনামূল্যে বিতরণ করা হয়। তাঁর এই উদ্যোগে উপকৃত হয়েছেন অসংখ্য দরিদ্র ও অসহায় মানুষ।

কোনও প্রচার বা স্বীকৃতির প্রত্যাশা নয়, মানুষের মুখে হাসি ফোটানোই যেন তাঁর একমাত্র লক্ষ্য। নিঃশব্দে, নিরলসভাবে সমাজের জন্য কাজ করে চলা ডাঃ আশুতোষ ঘোষ আজ মানবিক চিকিৎসা পরিষেবার এক উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত হয়ে উঠেছেন। তাঁর এই অবদান নিঃসন্দেহে সমাজের কাছে অনুকরণীয়। চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে এই চিকিৎসককে শ্রদ্ধা ও শুভেচ্ছা জানায় খবরের ঘন্টা।

## স্ট্রেসের ফাঁদে তরুণ প্রজন্ম, কিভাবে ভালো থাকবেন



নিজস্ব প্রতিবেদন : অস্থিরতা, উদ্বেগ, হতাশা; আজকের ব্যস্ত জীবনে যেন নিত্যসঙ্গী হয়ে উঠেছে।

কেন বাড়ছে মানসিক চাপ? কীভাবে তার প্রভাব পড়ছে মস্তিষ্ক ও শরীরের ওপর? এই বিষয়েই গুরুত্বপূর্ণ বার্তা দিলেন বিশিষ্ট

নিউরোসার্জন ডাঃ মলয় চক্রবর্তী।

আধুনিক জীবনের প্রতিযোগিতা, অনিশ্চয়তা এবং ব্যস্ততার চাপে ক্রমশ বাড়ছে মানসিক অস্থিরতা ও স্ট্রেস। বিশেষ করে তরুণ প্রজন্মের মধ্যে এই সমস্যা উদ্বেগজনক হারে বৃদ্ধি পাচ্ছে বলে মত চিকিৎসকদের। স্ট্রেসের কারণে অনেকের মধ্যেই অস্থিরতা, ঘুমের সমস্যা, মনঃসংযোগের অভাব এবং বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক জটিলতা দেখা দিচ্ছে শিলিগুড়ির ফুলবাড়িতে অবস্থিত থ্যালামাস ইন্সটিটিউট অফ মেডিক্যাল সায়েন্সের কর্ণধার তথা বিশিষ্ট নিউরোসার্জন ডাক্তার মলয় চক্রবর্তী খবরের ঘন্টাকে দেওয়া এক সাক্ষাৎকারে জানান, দীর্ঘদিন ধরে অতিরিক্ত মানসিক চাপের ফলে শরীরে কার্টিসল হরমোনের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে, যা মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কার্যক্রমে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। অপ্রয়োজনীয় বিষয় নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপ শরীর ও মনের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে।

তিনি আরও বলেন, অনেক তরুণ-তরুণী মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে ধূমপান বা মদ্যপানের দিকে ঝুঁকে পড়ছেন। কিন্তু সাময়িক

স্বস্তি দিলেও এই অভ্যাসগুলি দীর্ঘমেয়াদে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। আনন্দের সন্ধানে নেওয়া এই পথ শেষ পর্যন্ত আরও হতাশা ও নানা জটিল সমস্যার কারণ হতে পারে।

ডাঃ চক্রবর্তীর মতে, সুস্থ জীবনযাপনের জন্য নিয়মিত শরীরচর্চা, যোগব্যায়াম এবং মেডিটেশনের বিকল্প নেই। ব্যায়াম শুধু শরীরকেই সুস্থ রাখে না, মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়তেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যোগাসন ও ধ্যান মনকে শান্ত রাখতে এবং স্ট্রেস কমাতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। আলোচনার এক পর্যায়ে তিনি বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর -এর উদাহরণ তুলে ধরে বলেন, জীবনে একের পর এক ব্যক্তিগত আঘাত ও শোকের মুখোমুখি হয়েও রবীন্দ্রনাথ নিজেকে ভেঙে পড়তে দেননি। বরং সৃষ্টিশীল কাজের মধ্য দিয়ে তিনি তাঁর দুঃখ ও বেদনাকে শক্তিতে রূপান্তরিত করেছিলেন। বর্তমান প্রজন্মও সৃজনশীলতা, ইতিবাচক চিন্তাভাবনা এবং সুস্থ জীবনযাপনের মাধ্যমে মানসিক চাপ মোকাবিলা করতে পারে।

নিজের মন, মস্তিষ্ক ও শরীরকে সুস্থ রাখার উপায়, স্ট্রেসমুক্ত জীবনের গুরুত্ব এবং ইতিবাচক জীবনদর্শন নিয়ে এই ভিডিওতে বিস্তারিত আলোচনা করেছেন বিশিষ্ট নিউরোসার্জন ডাঃ মলয় চক্রবর্তী। তাঁর মূল্যবান বক্তব্য জানতে নজর রাখুন পুরো ভিডিওতে।



## মানুষের আস্থার ঠিকানা ডাঃ সুশান্ত দাস

নিজস্ব প্রতিনিধি, শিলিগুড়িচিকিৎসা শুধু পেশা নয়, মানুষের প্রতি দায়বদ্ধতা ও সেবার এক মহৎ অঙ্গীকার। সেই অঙ্গীকারকে দীর্ঘদিন ধরে নিষ্ঠা ও আন্তরিকতার সঙ্গে পালন করে চলেছেন শিলিগুড়ির বিশিষ্ট হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক ডাঃ সুশান্ত দাস। বহু বছর ধরে তিনি হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার মাধ্যমে অসংখ্য মানুষের আস্থা অর্জন করেছেন। জটিল ও দীর্ঘদিনের নানা শারীরিক সমস্যায় ভোগা বহু রোগী তাঁর চিকিৎসায় সুস্থতা ও স্বস্তি ফিরে পেয়েছেন। রোগ নির্ণয়ে দক্ষতা, রোগীর কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং মানবিক ব্যবহার তাঁকে সাধারণ মানুষের কাছে বিশেষভাবে জনপ্রিয় করে তুলেছে। শিলিগুড়ির ঋষি অরবিন্দ রোডে অবস্থিত তাঁর চেম্বারে প্রতিদিন বহু রোগী চিকিৎসার জন্য আসেন। রোগের উপসর্গের পাশাপাশি রোগীর সামগ্রিক শারীরিক ও মানসিক অবস্থার উপর গুরুত্ব দিয়ে চিকিৎসা করাই তাঁর অন্যতম বৈশিষ্ট্য। ফলে বহু পুরাতন ও জটিল রোগেও রোগীরা ইতিবাচক ফল পেয়ে থাকেন। ঋষি অরবিন্দ রোডে অবস্থিত শৈল হোমিও হলে তিনি নিয়মিত রোগী দেখে থাকেন।

আসন্ন চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে ডাঃ সুশান্ত দাসের মতো নিবেদিতপ্রাণ চিকিৎসকদের প্রতি রইল আন্তরিক শ্রদ্ধা ও শুভেচ্ছা। মানুষের সুস্বাস্থ্য ও সুস্থ সমাজ গঠনে তাঁদের অবদান অনস্বীকার্য। চিকিৎসা সেবার মাধ্যমে মানবকল্যাণে তাঁর এই নিরলস প্রচেষ্টা আগামী দিনেও বহু মানুষের জীবনে আশার আলো হয়ে থাকবে।

চিকিৎসক দিবসে ডাঃ সুশান্ত দাসকে জানাই আন্তরিক শুভেচ্ছা ও শ্রদ্ধা।

# ছানি ভয় নয়, সচেতনতার সময় আধুনিক চিকিৎসায় নিরাপদ অস্ত্রোপচার, দ্রুত সুস্থতা এবং নতুন দৃষ্টির প্রত্যাবর্তন



প্রতিদিন এমন বহু চোখের রোগী হাসপাতালে আসেন যারা ঝাপসা দৃষ্টিশক্তি, রাতে দেখতে অস্বস্তি এবং দৈনন্দিন কাজকর্মে নানা ধরনের দৃষ্টিজনিত সমস্যায় ভুগছেন। তবে এসব উপসর্গ থাকা সত্ত্বেও অনেকেই এখনও ছানি অপারেশন করাবেন কি না, সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে দ্বিধাগ্রস্ত থাকেন। কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রে সমস্যা ছানি নয়; সমস্যা হলো ভয়, দ্বিধা এবং ভুল ধারণা। কেউ মনে করেন ছানি এখনও “পাকেনি”, তাই অপারেশন করা যাবে না। কেউ বিশ্বাস করেন অপারেশন খুব কষ্টকর। আবার অনেকেই ভাবেন গরমকালে ছানি অপারেশন করলে সমস্যা হতে পারে, অথবা অপারেশনের পরে দীর্ঘদিন স্নান করা, হাঁটা-চলা বা স্বাভাবিক জীবনযাপন বন্ধ রাখতে হবে। চিকিৎসক দিবসের এই বিশেষ সংখ্যায় আমরা ছানি সম্পর্কে প্রচলিত ভুল ধারণা, অপারেশনের সঠিক সময়, আধুনিক প্রযুক্তির



খবরের ঘন্টা

ভূমিকা এবং অস্ত্রোপচারের পরে কী আশা করা যায়; সেসব নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করব।

ছানি কী?

আমাদের চোখের ভেতরে একটি স্বচ্ছ প্রাকৃতিক লেন্স থাকে। এই লেন্সের সাহায্যেই আমরা পরিষ্কার দেখতে পাই। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এই লেন্স ধীরে ধীরে ঘোলাটে হয়ে যেতে পারে। এই স্বাভাবিক ঘোলাটে হয়ে যাওয়াকেই বলা হয় ছানি (ক্যাটারাক্ট)। ছানি কোনো মাংসপিণ্ড নয়, চোখের ওপর জমে থাকা কোনো পর্দা নয়, এবং এটি কোনো সংক্রমণও নয়। এটি মূলত চোখের স্বাভাবিক লেন্সের স্বচ্ছতা হারিয়ে ফেলার একটি প্রক্রিয়া। কেন হয় ছানি?

সবচেয়ে সাধারণ কারণ হলো বয়সজনিত পরিবর্তন। তবে আরও কিছু কারণ রয়েছে--- ডায়াবেটিস, চোখে আঘাত, দীর্ঘদিন স্টেরয়েড ব্যবহার, কিছু জন্মগত কারণ, পূর্ববর্তী চোখের রোগ, বিরল ক্ষেত্রে বংশগত কারণ।

ছানির লক্ষণ---

প্রথম দিকে রোগীরা প্রায়ই বলেন, সবকিছু ঝাপসা দেখছি, আলোতে ঝলঝলানি বেশি লাগছে, রাতে গাড়ি চালাতে অসুবিধা হচ্ছে, বারবার চশমার পাওয়ার বদলাতে হচ্ছে, রঙ আগের মতো উজ্জ্বল লাগছে না, বই পড়তে বা মোবাইল দেখতে কষ্ট হচ্ছে।

এই উপসর্গগুলি ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে।

ছানি নিয়ে প্রচলিত ভুল ধারণা-----

“ছানি পুরোপুরি পাকতে হবে”

এটি সম্ভবত সবচেয়ে প্রচলিত ভুল ধারণা। একসময় প্রযুক্তিগত সীমাবদ্ধতার কারণে ছানি অনেকটা পরিপক্ব হওয়ার পর অপারেশন করা

হতো। কিন্তু আধুনিক যুগে সেই ধারণা আর প্রযোজ্য নয়। আজকের দিনে রোগীর দৃষ্টি ও জীবনযাত্রা ব্যাহত হলে যেকোনো পর্যায়েই

নিরাপদে অস্ত্রোপচার করা সম্ভব।

“ড্রপে বা ওষুধে ছানি সেরে যাবে”--বর্তমানে এমন কোনো বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত ড্রপ, ওষুধ, খাদ্য বা ব্যায়াম নেই যা ছানি গলিয়ে দিতে পারে। ছানির একমাত্র কার্যকর চিকিৎসা হলো অস্ত্রোপচার।

“অপারেশনের সময় অনেক ব্যথা হবে”--আধুনিক ছানি অপারেশন সাধারণত প্রায় ব্যথাহীন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে চোখ ড্রপের সাহায্যে অবশ্য করা হয়। অনেক রোগী অপারেশনের পরে বলেন, “আমি ভাবার চেয়েও অনেক কম কষ্ট পেয়েছি।”

“ছানি অপারেশনে অন্ধ হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি খুব বেশি”--বাস্তবে

ছানি অস্ত্রোপচার পৃথিবীর সবচেয়ে নিরাপদ এবং সফল সার্জারিগুলির মধ্যে একটি। অভিজ্ঞ সার্জন, উন্নত প্রযুক্তি এবং সঠিক রোগী নির্বাচনের মাধ্যমে সফলতার হার অত্যন্ত বেশি।

“গরমকালে অপারেশন করা উচিত নয়”--এরও কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। আধুনিক অপারেশন থিয়েটার সম্পূর্ণ জলবায়ু-নিয়ন্ত্রিত। গরম বা শীতের সঙ্গে অস্ত্রোপচারের ফলাফলের কোনো সম্পর্ক নেই।

ছানি অপারেশন নিয়ে কেন ভয় পাওয়ার কারণ নেই?---অনেক রোগী মনে করেন ছানি অপারেশন মানেই বড় অস্ত্রোপচার।

বাস্তবে আধুনিক ছানি সার্জারি---সাধারণত ১০ থেকে ২০ মিনিটের মধ্যে সম্পন্ন হয়, অধিকাংশ ক্ষেত্রে বড় ইনজেকশন লাগে না, হাসপাতালে ভর্তি থাকার প্রয়োজন হয় না, একই দিন বাড়ি ফেরা যায়, দ্রুত দৃষ্টি ফিরে আসে, সফলতার হার অত্যন্ত বেশি।

রোগী অপারেশনের সময় জেগে থাকেন, কিন্তু আরামদায়ক অবস্থায়। চোখ অবশ করে দেওয়া হয় এবং সাধারণত কোনো উল্লেখযোগ্য

ব্যথা অনুভূত হয় না।

অপারেশনের সঠিক সময় কখন?--প্রশ্নটি “ছানি কত বড় হয়েছে?” নয় প্রশ্নটি হলো--ছানি আপনার জীবনকে কতটা প্রভাবিত করছে?

যদি--- পড়তে অসুবিধা হয়, গাড়ি চালাতে সমস্যা হয়, মোবাইল ব্যবহার কষ্টকর হয়, কাজের ক্ষতি হয়, দৈনন্দিন জীবন ব্যাহত হয়।

তাহলে অস্ত্রোপচার নিয়ে ভাবার সময় এসেছে। আজকের চিকিৎসাবিজ্ঞানে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় রোগীর জীবনমান (কোয়ালিটি অফ লাইফ)-এর

ভিত্তিতে, ছানি “পাকার” ভিত্তিতে নয়।

ছানি অপারেশন দেরি করলে কী সমস্যা হতে পারে?---অনেকেই ভেবে নেন, “আরও কিছুদিন অপেক্ষা করি। কিন্তু দীর্ঘদিন অপেক্ষা করলে--দৃষ্টি ক্রমাগত কমতে থাকে, পরিবারের ওপর নির্ভরশীলতা বাড়ে, পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ে, দুর্ঘটনার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়, সামাজিক ও পেশাগত জীবন ক্ষতিগ্রস্ত হয়, আত্মবিশ্বাস কমে যায়।

গরমকালে অপারেশন না করার ধারণা কতটা সত্য?

প্রতিবছর গ্রীষ্মকালে অসংখ্য রোগী প্রশ্ন করেন--“এখন কি অপারেশন করানো ঠিক হবে?” উত্তর হলো--অবশ্যই।

কারণ-- আধুনিক অপারেশন থিয়েটার সম্পূর্ণ এয়ার-কন্ডিশনড, অস্ত্রোপচারের ফলাফল ঋতুর ওপর নির্ভর করে না, চোখের ভেতরে বসানো লেন্স গরমে ক্ষতিগ্রস্ত হয় না, শুধু ঋতুর কারণে অপারেশন

পিছিয়ে দিলে ছানি আরও অগ্রসর হতে পারে

ছানি যদি খুব শক্ত বা হাইপার-ম্যাচিউর হয়ে যায়---ছানি সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আরও ঘন এবং শক্ত হতে থাকে। অত্যন্ত উন্নত পর্যায়ে পৌঁছালে তাকে বলা হয় হাইপার-ম্যাচিউর ক্যাটারাক্ট। এই অবস্থায় লেন্সের ভেতরের প্রোটিন বাইরে বেরিয়ে এসে চোখে প্রদাহ সৃষ্টি করতে পারে।

সম্ভাব্য জটিলতা-- মারাত্মক দৃষ্টিহানি, লেন্স-জনিত গ্লুকোমা, চোখে ব্যথা, চোখ লাল হয়ে যাওয়া, চোখের চাপ বেড়ে যাওয়া, প্রদাহ, স্থায়ী অপটিক নার্ভ ক্ষতি

অনেক ক্ষেত্রে রোগী তখন জরুরি অবস্থায় চিকিৎসকের কাছে আসেন।

পরিপক্ব ছানিতে অপারেশন কেন বেশি কঠিন?---অনেক রোগী ভাবেন, “যত পরে করব তত ভালো।”

বাস্তবে খুব শক্ত ছানি অপসারণ করতে-- বেশি শক্তি ব্যবহার করতে হয়, অপারেশনের সময় বাড়তে পারে, কর্নিয়ার ওপর চাপ বাড়ে

ফলে ঝুঁকি বাড়েতে পারে-- কর্নিয়া ফুলে যাওয়া, প্রদাহ, দৃষ্টি ফিরে আসতে দেরি হওয়া, জটিলতার সম্ভাবনা বৃদ্ধি।

তাই সাধারণভাবে বলা যায়---আগে করা ছানি অপারেশন তুলনামূলক সহজ, নিরাপদ এবং দ্রুত আরোগ্যদায়ক।

আধুনিক প্রযুক্তি কীভাবে বদলে দিয়েছে ছানি চিকিৎসা?--গত কয়েক দশকে ছানি চিকিৎসায় বিপ্লব ঘটেছে।

বড় কাটার যুগ থেকে আজ আমরা পৌঁছেছি ক্ষুদ্র ছিদ্রের অত্যন্ত নির্ভুল অস্ত্রোপচারের যুগে। আধুনিক ইমেজ-গাইডেড সিস্টেমের ব্যবহারের

ফলে বর্তমানে ছানি অপারেশনের নির্ভুলতা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। এই উন্নত প্রযুক্তি রোগীর চোখের সুনির্দিষ্ট পরিমাপ ও

অপারেশনের সময় আরও সঠিক নির্দেশনা প্রদান করে, যার ফলে উন্নত দৃষ্টিশক্তি অর্জন এবং কাঙ্ক্ষিত ফলাফল পাওয়ার সম্ভাবনা আরও

বেড়েছে। ফলে-- নিরাপত্তা বেড়েছে, পুনরুদ্ধারের সময় কমেছে, রোগীর আরাম বেড়েছে, ফলাফল আরও নির্ভরযোগ্য হয়েছে

ফ্যাকোইমালসিফিকেশন ও মাইক্রো-ফ্যাকো---বর্তমানে সবচেয়ে জনপ্রিয় পদ্ধতি হলো ফ্যাকোইমালসিফিকেশন।

এই পদ্ধতিতে-- ছোট ছিদ্র করা হয়, আল্ট্রাসাউন্ড দিয়ে ছানি ভেঙে বের করা হয়, কৃত্রিম লেন্স বসানো হয়, সাধারণত সেলাই লাগে না

মাইক্রো-ফ্যাকোর সুবিধা-- আরও ছোট ছিদ্র, দ্রুত সুস্থতা, বেশি আরাম

আধুনিক প্রযুক্তির সুবিধা--বর্তমানে উন্নত কেন্দ্রে ব্যবহৃত হয়--উন্নত বায়োমেট্রি, অপটিক্যাল মাপজোক, ডিজিটাল সার্জিক্যাল পরিকল্পনা, ইমেজ-গাইডেড প্রযুক্তি, উন্নত ভিজুয়লাইজেশন সিস্টেম এসবের উদ্দেশ্য একটাই--রোগীর জন্য আরও নিখুঁত ফলাফল নিশ্চিত করা।

চোখের ভেতরের লেন্স (আই ও এল ) কোনটি আপনার জন্য ?  
মোনোফোকাল আইওএল  
দূরের দৃষ্টি ভালো করে, তবে পড়ার জন্য চশমা লাগতে পারে।  
টোরিক আই ও এল---অ্যাস্টিগমাটিজম সংশোধনে সাহায্য করে।

ট্রাইফোকাল আই ও এল---দূর, মধ্যবর্তী এবং নিকট; তিন স্তরের দৃষ্টি।

ই ডি ও এফ আই ও এল---বিস্তৃত দৃষ্টিসীমা প্রদান করে এবং চশমার ওপর নির্ভরতা কমাতে সাহায্য করে।

মনে রাখতে হবে--সবার জন্য একই লেন্স উপযুক্ত নয়। রোগীর পেশা, জীবনযাত্রা, শখ এবং প্রত্যাশার ভিত্তিতে লেন্স নির্বাচন করা উচিত।

সঠিক সার্জন ও হাসপাতাল নির্বাচন---বিবেচনা করুন-- সার্জনের অভিজ্ঞতা, ব্যবহৃত প্রযুক্তি, জরুরি পরিশেবা, ফলো-আপ ব্যবস্থা, স্বচ্ছ কাউন্সেলিং

বাড়ির কাছাকাছি চিকিৎসার সুবিধা--ছানি চিকিৎসা শুধু অপারেশন নয়; ফলো-আপও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

বাড়ির কাছাকাছি চিকিৎসা করলে--- নিয়মিত ফলো-আপ সহজ হয়, সমস্যা হলে দ্রুত যোগাযোগ করা যায়, যাতায়াতের ঝামেলা কমে এবং তুলনামূলকভাবে খরচও কমে। চিকিৎসার ধারাবাহিকতা বজায় থাকে। অবশ্যই দক্ষতা সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ, তবে ফলো-আপের সুবিধাও বিবেচনা করা উচিত।

অপারেশনের পরে কি অনেকদিন স্নান করা যায় না?---এটিও একটি অত্যন্ত সাধারণ ভুল ধারণা। অনেক রোগী মনে করেন অপারেশনের পর এক মাস বা তারও বেশি সময় স্নান করা যাবে না বাস্তবে অধিকাংশ রোগী খুব দ্রুত স্বাভাবিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে পারেন। কিছুদিন চোখে সরাসরি জল, সাবান বা শ্যাম্পু নালাগানোর পরামর্শ দেওয়া হয়, কিন্তু সম্পূর্ণ স্নান নিষিদ্ধ থাকে না।

একইভাবে-- টিভি দেখা, মোবাইল ব্যবহার, বই পড়া, হালকা হাঁটাচলা---এসবও চিকিৎসকের নির্দেশ অনুযায়ী খুব দ্রুত শুরু করা যায়।

আধুনিক ছানি অস্ত্রোপচারের অন্যতম লক্ষ্য হলো রোগীকে দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে দেওয়া।

অপারেশনের পরে কী আশা করা যায়?-- একই দিন বাড়ি ফেরা, কয়েক সপ্তাহ ড্রপ ব্যবহার, নির্ধারিত ফলো-আপ, ধীরে ধীরে দৃষ্টির স্থিতিশীলতা

, দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে প্রত্যাবর্তন

কখন দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করবেন? যদি দেখা দেয়-- তীব্র ব্যথা, হঠাৎ দৃষ্টি কমে যাওয়া, লালভাব বেড়ে যাওয়া, নতুন ফ্লোটার বা আলোর বলকানি, উল্লেখযোগ্য চোখের ঝাব তাহলে দ্রুত চক্ষু বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

শেষকথা

ছানি বার্ধক্যের একটি স্বাভাবিক এবং অত্যন্ত সাধারণ সমস্যা। কিন্তু আজ এটি এমন একটি রোগ, যার চিকিৎসা অত্যন্ত নিরাপদ, দ্রুত এবং

কার্যকর।

ছানিকে “পাকতে” দেওয়ার প্রয়োজন নেই। অযথা দেরি করলে ছানি শক্ত হয়ে যেতে পারে, অপারেশন জটিল হতে পারে এবং গ্লুকোমার

মতো গুরুতর জটিলতাও দেখা দিতে পারে। গরমকাল, স্নান, টিভি দেখা বা দৈনন্দিন কাজকর্ম নিয়ে বহু প্রচলিত ভয় আজ আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের অগ্রগতির কাছে অপ্রাসঙ্গিক।

চিকিৎসক দিবসে আমাদের বার্তা একটাই--ভয় নয়, সচেতনতা। সময়মতো সঠিক সিদ্ধান্ত, অভিজ্ঞ চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ এবং নিয়মিত

ফলো-আপই আপনাকে ফিরিয়ে দিতে পারে স্বচ্ছ, উজ্জ্বল ও নিরাপদ দৃষ্টি।



# ডিজিটাল নির্ভরতা বাড়িয়ে তুলছে মানসিক সংকট! সতর্ক করলেন নিউরোসার্জন



নিজস্ব প্রতিবেদন : স্মার্টফোন ও সোশ্যাল মিডিয়ার অতিরিক্ত ব্যবহার নতুন প্রজন্মের মানসিক বিকাশে নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে।

সৃজনশীলতা, চিন্তাশক্তি ও আত্মনির্ভরতার জায়গায় বাড়ছে প্রযুক্তিনির্ভরতা।

উদ্বেগ, একাকীত্ব ও অবসাদের মতো সমস্যাও ক্রমশ বৃদ্ধি পাচ্ছে বলে মত বিশেষজ্ঞের।

এই পরিস্থিতি নিয়ে গভীর উদ্বেগ প্রকাশ করলেন বিশিষ্ট নিউরোসার্জন ডাঃ মলয় চক্রবর্তী।

ডিজিটাল প্রযুক্তির দ্রুত বিস্তার মানুষের জীবনকে যেমন সহজ করেছে, তেমনি এর কিছু নেতিবাচক প্রভাবও ক্রমশ স্পষ্ট হয়ে উঠছে। বিশেষ করে নতুন প্রজন্মের মধ্যে অতিরিক্ত মোবাইল, ইন্টারনেট ও সোশ্যাল মিডিয়া নির্ভরতা মানসিক ও বৌদ্ধিক বিকাশের ক্ষেত্রে উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে বলে মন্তব্য করেছেন শিলিগুড়ির ফুলবাড়িতে অবস্থিত থ্যালামাস ইনস্টিটিউট অফ মেডিক্যাল সায়েন্সের প্রধান কর্ণধার ও বিশিষ্ট নিউরোসার্জন ডাঃ

মলয় চক্রবর্তী।

‘খবরের ঘন্টা’-র মুখোমুখি হয়ে তিনি বলেন, বর্তমানে অনেক ক্ষেত্রেই তরুণ প্রজন্ম নিজের চিন্তা ও সৃজনশীলতার চর্চার পরিবর্তে ডিজিটাল মাধ্যমের ওপর অতিমাত্রায় নির্ভরশীল হয়ে পড়ছে। লেখালেখি, সাহিত্যচর্চা কিংবা সৃজনশীল প্রকাশের ক্ষেত্রেও অনেকেই প্রযুক্তির সাহায্যের বাইরে ভাবতে পারছে না। এর ফলে স্বাধীনভাবে চিন্তা করার ক্ষমতা ও সৃজনশীলতার বিকাশ বাধাগ্রস্ত হওয়ার আশঙ্কা তৈরি হচ্ছে।

ডাঃ চক্রবর্তীর মতে, দীর্ঘ সময় মোবাইল বা সোশ্যাল মিডিয়ায় কাটানোর ফলে অনেকের মধ্যেই একাকীত্ব, উদ্বেগ, হতাশা এবং মানসিক অবসাদের প্রবণতা বৃদ্ধি পাচ্ছে। বাস্তব সামাজিক সম্পর্কের পরিবর্তে ভার্চুয়াল যোগাযোগের প্রতি অতিরিক্ত ঝোঁক মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।

তিনি আরও বলেন, প্রযুক্তি অবশ্যই আধুনিক জীবনের গুরুত্বপূর্ণ অংশ, কিন্তু এর ব্যবহার হতে হবে সচেতন ও নিয়ন্ত্রিত। পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে সময় কাটানো, বই পড়া, খেলাধুলা, সাংস্কৃতিক চর্চা এবং সৃজনশীল কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

বিশিষ্ট এই নিউরোসার্জন অভিভাবকদেরও সচেতন হওয়ার আহ্বান জানিয়ে বলেন, শিশু ও কিশোরদের স্ক্রিন টাইমের দিকে নজর রাখা এবং তাদের বাস্তব জীবনের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে উৎসাহিত করা অত্যন্ত প্রয়োজন। অন্যথায় প্রযুক্তির অতিরিক্ত নির্ভরতা ভবিষ্যৎ প্রজন্মের মানসিক ও সামাজিক বিকাশের ক্ষেত্রে বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে উঠতে পারে।

ডিজিটাল যুগের সুবিধা গ্রহণের পাশাপাশি তার সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলিও উপলব্ধি করা জরুরি বলে মত ডাঃ মলয় চক্রবর্তীর। তাঁর কথায়, প্রযুক্তি মানুষের সহায়ক হওয়া উচিত, মানুষের চিন্তা ও সৃজনশীলতার বিকল্প নয়।



# রথযাত্রা মানে ভগবানের ঘরে ঘরে আগমন শ্রীনরোত্তম গৌড়ীয় মঠে উৎসবের আহ্বান



নিজস্ব প্রতিবেদন : রথের দড়িতে শুধু কাঠের রথ নয়, টানা হয় ভক্তির বন্ধনও। জগন্নাথদেবের রথযাত্রা মানবতা, সমতা ও ঈশ্বরপ্রেমের বার্তা বহন করে। শিলিগুড়ির শ্রীনরোত্তম গৌড়ীয় মঠে শুরু হচ্ছে ঐতিহ্যবাহী মহোৎসব। নামসংকীর্তন, মহাযজ্ঞ, রথযাত্রা ও মেলার আয়োজন ঘিরে ভক্তদের উৎসাহ তুঙ্গে আসন্ন রথযাত্রা ও উল্টো রথ উপলক্ষে শিলিগুড়ির দেশবন্ধুপাড়ার ঐতিহ্যবাহী শ্রীনরোত্তম গৌড়ীয় মঠে একাধিক ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। মঠ কর্তৃপক্ষের প্রকাশিত বিজ্ঞপ্তি অনুযায়ী, শ্রীশ্রী জগন্নাথদেবের রথযাত্রা, মহাযজ্ঞ, হরিনাম সংকীর্তন, প্রসাদ বিতরণ এবং মেলাকে কেন্দ্র করে ভক্তসমাগমের প্রস্তুতি ইতিমধ্যেই শুরু হয়েছে।

মঠের অধ্যক্ষ মহারাজ স্বামী ভক্তিনিলায় জনার্দন তাঁর বক্তব্যে বলেন, রথযাত্রা কেবল একটি ধর্মীয় উৎসব নয়, এটি ভক্তি, প্রেম ও মানবতার মহামিলন। জগন্নাথদেব যখন রথে চড়ে ভক্তদের মাঝে আসেন, তখন তিনি সকল মানুষের কাছে সমানভাবে তাঁর করুণা ও আশীর্বাদের দ্বার উন্মুক্ত করে দেন। জাতি, বর্ণ, ধর্ম বা আর্থিক অবস্থানের কোনও ভেদাভেদ সেখানে থাকে না।

তিনি আরও বলেন, রথ মানুষের জীবনের প্রতীক এবং ভগবান সেই জীবনের চালিকাশক্তি। জীবনের রথকে সৎপথে পরিচালিত করে ঈশ্বরের সান্নিধ্যে পৌঁছানোর শিক্ষাই রথযাত্রার মূল বার্তা। তাই এই উৎসবের মাধ্যমে মানুষের মধ্যে ভ্রাতৃত্ববোধ, সহমর্মিতা ও আধ্যাত্মিক চেতনার বিকাশ ঘটে। মঠ সূত্রে জানা গিয়েছে, রথযাত্রা উপলক্ষে বিশেষ পূজা, নামযজ্ঞ, কীর্তন, প্রসাদ বিতরণ ও ধর্মীয় আলোচনা অনুষ্ঠিত হবে। পাশাপাশি উল্টো রথ পর্যন্ত চলবে বিভিন্ন ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠান ও ভক্তিমূলক পরিবেশনা। ভক্ত ও সাধারণ মানুষের জন্য থাকবে মহাপ্রসাদ গ্রহণের ব্যবস্থাও। মহারাজ সকল ভক্ত, শুভানুধ্যায়ী ও ধর্মপ্রাণ মানুষকে এই উৎসবে অংশগ্রহণের আহ্বান জানিয়ে বলেন, রথের দড়ি টানা মানে শুধু একটি রথকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া নয়, নিজের অন্তরের ভক্তিকে জাগিয়ে তোলা। জয় জগন্নাথের ধ্বনিতে মানবতার জয়গানই হোক এই রথযাত্রার মূল সুর। জয় জগন্নাথের নামসংকীর্তন ও ভক্তির আবহে শিলিগুড়ির এই প্রাচীন মঠে রথযাত্রা উৎসব এবারও ধর্মীয় ভাবগাম্ভীর্য ও জনসম্পৃক্ততার এক অনন্য দৃষ্টান্ত হয়ে উঠবে বলে আশাবাদী ভক্তমহল।

## চক্ষুদানে ফিরছে আলো, বদলে যাচ্ছে জীবন



নিজস্ব প্রতিবেদন : মৃত্যুর পরেও অন্যের জীবনে আলো জ্বালিয়ে যাওয়ার এক অনন্য উপায় চক্ষুদান। শিলিগুড়ি গ্রেটার লায়ন্স আই হাসপাতালের আই ব্যাংকের মাধ্যমে প্রতি মাসে গড়ে প্রায় ৬ জন মানুষ ফিরে পাচ্ছেন দৃষ্টিশক্তি। চক্ষুদান নিয়ে সচেতনতা বাড়াতে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য তুলে ধরলেন হাসপাতালের ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা লায়ন সুরেশ সিনহল। তাঁর মতে, মানুষের সামান্য সদিচ্ছাই কারও জীবনে এনে দিতে পারে নতুন ভোরের আলো। চক্ষুদান শুধু একটি চিকিৎসা প্রক্রিয়া নয়, এটি মানবতার এক উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত। একজন মানুষের মৃত্যুর পর তাঁর কর্নিয়া দান অন্য একজন দৃষ্টিহীন মানুষের জীবনে নতুন আলো ফিরিয়ে আনতে পারে। শিলিগুড়ি গ্রেটার লায়ন্স আই হাসপাতালের আই ব্যাংক সেই মহৎ কাজই করে চলেছে নীরবে। হাসপাতাল সূত্রে জানা গেছে, এখান থেকে প্রতি মাসে গড়ে প্রায় ৬ জন মানুষের দৃষ্টিশক্তি পুনরুদ্ধার হচ্ছে, যা নিঃসন্দেহে এক অনুকরণীয় উদ্যোগ। চক্ষুদান সম্পর্কে একটি ভিডিও প্রতিবেদনে বিস্তারিত তথ্য তুলে ধরেছেন হাসপাতালের ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা লায়ন সুরেশ সিনহল। তিনি জানান, একজন চক্ষুদাতার কর্নিয়া দু'জন দৃষ্টিহীন মানুষের চোখে প্রতিস্থাপন করা সম্ভব। ফলে একজন মানুষের মৃত্যুর পরও তাঁর দান অন্যের জীবনে নতুন সম্ভাবনার দ্বার খুলে দিতে পারে। তিনি আরও বলেন, অনেকের মধ্যেই চক্ষুদান নিয়ে নানা ভুল ধারণা রয়েছে। অনেকে মনে করেন এতে মৃতদেহের সৌন্দর্য নষ্ট হয়ে যায়, কিন্তু বাস্তবে তা নয়। মূলত কর্নিয়া সংগ্রহ করা হয় এবং পুরো প্রক্রিয়াটি অত্যন্ত যত্নের সঙ্গে সম্পন্ন করা হয়। এছাড়া চক্ষুদানের জন্য পরিবারের কোনো আর্থিক ব্যয়ও হয় না।

লায়ন সুরেশ সিনহল জানান, মৃত্যুর সাধারণত ৪ থেকে ৬ ঘণ্টার মধ্যে চোখ সংগ্রহ করতে হয়। তাই পরিবারের সদস্যদের সচেতনতা অত্যন্ত জরুরি। জীবদ্দশায় চক্ষুদানের অঙ্গীকার করার পাশাপাশি নিজের ইচ্ছার কথা পরিবারের সদস্যদের জানিয়ে রাখাও প্রয়োজন।

তিনি সকলের উদ্দেশ্যে আহ্বান জানিয়ে বলেন, চক্ষুদান এমন একটি মহৎ দান, যা মৃত্যুর পরেও একজন মানুষকে সমাজের কল্যাণে বাঁচিয়ে রাখে। একটি সিদ্ধান্তই কারও অন্ধকার জীবনে ফিরিয়ে আনতে পারে আলোর স্পর্শ। তাই আসুন, চক্ষুদান সম্পর্কে সচেতন হই এবং অন্যের জীবনে আলো ফিরিয়ে দেওয়ার এই মানবিক উদ্যোগে शामिल হই।

# ৭০ বছরের আধ্যাত্মিক আলোকবর্তিকা নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ



নিজস্ব প্রতিবেদন  
ঊনত্রিংশ গৌড়ীয় বৈষ্ণব  
ভাবধারার অন্যতম প্রাচীন  
কেন্দ্র হিসেবে সাত দশক  
ধরে আধ্যাত্মিক শিক্ষা,  
ভক্তি সাধনা ও  
মানবসেবার এক অনন্য  
দৃষ্টান্ত স্থাপন করে চলেছে  
শিলিগুড়ির দেশবন্ধু  
পাড়ার শ্রীশ্রী নরোত্তম  
গৌড়ীয় মঠ। ব্যবসায়িক বা

আধুনিক কৃত্রিমতার পথ পরিহার করে শাস্ত্রসম্মত উপাসনা, মহাপ্রসাদ বিতরণ এবং সামাজিক সেবামূলক কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে আজও মানুষের কাছে সমানভাবে শ্রদ্ধার স্থান ধরে রেখেছে এই প্রতিষ্ঠান। মঠাধ্যক্ষ শ্রীল ভক্তি নিলয় জনার্দন মহারাজের নেতৃত্বে ভক্তবৃন্দের সহযোগিতায় নিরলসভাবে চলছে ভগবৎসেবা ও মানবকল্যাণের এই মহৎ উদ্যোগ।

মঠ সূত্রে জানা যায়, ১৯৫৫ সালে, অর্থাৎ ভারত স্বাধীন হওয়ার মাত্র সাত বছর পরে, ত্রিদিগ্গি স্বামী ভক্তিনিলয় সজ্জন গোস্বামী গুরু মহারাজ শিলিগুড়ির দেশবন্ধু পাড়ায় শ্রীশ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ প্রতিষ্ঠা করেন। সেই সময় উত্তরবঙ্গে কোনও গৌড়ীয় মঠ ছিল না। উত্তর-পূর্ব ভারতের প্রথম গৌড়ীয় মঠ হিসেবে প্রতিষ্ঠিত এই প্রতিষ্ঠান গুরু-পরম্পরায় পরিচালিত হয়ে আসছে। বর্তমানে মঠের মঠাধ্যক্ষ শ্রীল ভক্তি নিলয় জনার্দন মহারাজ গুরুদেবের আদর্শ ও নির্দেশনা অনুসরণ করে মঠের যাবতীয় কার্যক্রম পরিচালনা করছেন।

এক বিঘা জমির উপর নির্মিত দোতলা মন্দির ও মঠ প্রাঙ্গণে দীর্ঘ কয়েক দশক ধরে কেবলমাত্র ভিক্ষাবৃত্তির মাধ্যমে ধর্মীয় ও সামাজিক কর্মকাণ্ড পরিচালিত হয়ে আসছে। কোনও প্রকার বাহ্যিক চাকচিক্য বা কৃত্রিমতার আশ্রয় না নিয়ে, শাস্ত্রবিধি অনুসারে নিষ্ঠা, শ্রদ্ধা ও বিশ্বাসের সঙ্গে ঠাকুর সেবা, পূজা এবং বিভিন্ন উৎসবের আয়োজন করা হয়। প্রতিবছর প্রায় ৩০ থেকে ৪০টি ধর্মীয় অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হয় এবং সর্বস্তরের মানুষের মধ্যে মহাপ্রসাদ বিতরণ করা হয়।

মঠাধ্যক্ষ শ্রীল ভক্তি নিলয় জনার্দন মহারাজ জানান, গত ৭০ বছর ধরে অসংখ্য মানুষ এই মঠের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক জ্ঞান ও ভক্তির

প্রেরণা লাভ করেছেন। তাঁর গুরুদেব যেমন বৈরাগ্য ও নিষ্ঠার আদর্শ স্থাপন করেছিলেন, তেমনই সেই ভাবধারাকে অনুসরণ করে তিনি যথাসাধ্য বিভিন্ন ধর্মীয় অনুষ্ঠান ও সামাজিক কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে আবালবৃদ্ধবগিতা সকলের মধ্যে আনন্দ ছড়িয়ে দেওয়ার চেষ্টা করছেন।

মঠে সারা বছরব্যাপী নানা ধর্মীয় উৎসব পালিত হয়। এর মধ্যে রয়েছে পাঁচ দিনব্যাপী দোল পূর্ণিমা ও রাখাগোবিন্দের দোলযাত্রা, ১১ দিনব্যাপী শ্রীশ্রী জগন্নাথদেবের রথযাত্রা, পাঁচ দিনের ঝুলন পূর্ণিমা, চার দিনের জন্মাষ্টমী উৎসব, দুই দিনের রাখাষ্টমী, গোবর্ধন পূজা ও অন্নকূট মহোৎসব, দীপাবলি, তিন দিনব্যাপী রাস পূর্ণিমা ও রাসযাত্রা, তিন দিনের নৃসিংহদেব যজ্ঞ উৎসব, মাঘী পূর্ণিমায় শ্রীল নরোত্তম ঠাকুরের মহোৎসব, তিন দিনের শ্রী নিত্যানন্দ ব্রয়োদশী ব্রত, গুরুদেবের আবির্ভাব ও তিরোভাব উৎসব, শ্রীল প্রভুপাদের আবির্ভাব ও তিরোভাব উৎসব এবং পরম গুরুদেব শ্রী ভক্তি দয়িত মাধব মহারাজের আবির্ভাব ও তিরোভাব উৎসব।

এছাড়াও মাসাধিককাল ধরে দামোদর ব্রত পালন, শিব চতুর্দশী উদযাপন এবং প্রতি পূর্ণিমায় যজ্ঞ, প্রসাদ বিতরণ, বস্ত্রদান, কঙ্কলদান, জলদান, গোসেবা সহ বিভিন্ন সামাজিক কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়। অন্নপ্রাশন, শ্রাদ্ধকর্মসহ নানা ধর্মীয় আচারও এখানে সম্পন্ন করা হয়।

মঠ কর্তৃপক্ষের দাবি, কয়েক দশক ধরে এই সমস্ত কার্যক্রম পরিচালনার নেপথ্যে রয়েছেন মঠের নিবেদিতপ্রাণ সেবকবৃন্দ, যারা নিজেদের পারিবারিক ও ব্যক্তিগত স্বার্থ বিসর্জন দিয়ে ধর্মীয় ও সামাজিক কাজে জীবন উৎসর্গ করেছেন। মঠের কোনও সেবক বেতনভুক্ত নন এবং ব্যক্তিগত সঞ্চয়ের প্রতিও তাঁদের আগ্রহ নেই। তাঁদের বিশ্বাস, ভগবানের সেবা ও মানবসেবাই জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্য। মহাপ্রভুর ভাবধারায় অনুপ্রাণিত হয়ে তাঁরা ভগবান ও ভক্তসেবায় নিজেদের নিয়োজিত রেখেছেন এবং জড়জাগতিক কামনা-বাসনা থেকে দূরে থেকে আধ্যাত্মিক জীবনযাপন করছেন। শ্রীশ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠের পক্ষ থেকে সকলের উদ্দেশে আহ্বান জানানো হয়েছে; সকলেই যেন সুস্থ ও সুন্দর জীবনযাপন করে ভগবৎসেবায় নিজেদের নিয়োজিত রাখেন এবং এই ধর্মীয় ও মানবকল্যাণমূলক কর্মকাণ্ডে সর্বতোভাবে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেন।



# কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা

(দ্বিতীয় অধ্যায় --৩৩)

‘বেটা সাধনা তো ম্যায় সিদ্ধি প্রাপ্তিকে লিয়ে নহি করতা হুঁ ফির কিঁউ লগে হয়ে হ্যায়।’ মেরি সাধন সির্ফ উনকে সাথ জুড়ে রহেনেকে লিয়ে। যবতক সাধন হ্যায় তবতক ইয়হ শরীর চলোগি। যিসদিন সাধনা রুক যায়েগী, সাঁস ভি রুক যায়েগী। শরীর পঞ্চভূত সে বনী হ্যায় ফির উসী পঞ্চভূতমে লীন হো যায়েগী। গঙ্গার জলের দিকে তাকিয়ে বললেন--যবতক ইয়হ জলকি ধারা বঁহেগি তবতক গঙ্গা রহেগি। বেটা কর্মকে লিয়ে শরীর হ্যায়, শরীরকে লিয়ে কর্ম নহি। কর্ম এক অমর মাধ্যম হ্যায়। ইয়হ কর্ম সারা বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডকো এক নিয়ম সে নিয়ন্ত্রিত কর রহা হ্যায়। কর্ম রুক জানে সে ইয়হ সৃষ্টি, ইয়হ ব্রহ্মাণ্ড লুপ্ত হো যায়েগী।” কথাগুলো কিছুদিন পূর্বে ঋষিকেশের গঙ্গার ধারে এক সাধু মহারাজ বলেছিলেন।--মুসাফীর।)

(গত সংখ্যার পর)

পুরুলিয়াতে পোস্টিং হয়েছে, চিফ সেক্রেটারি দত্তসাহেব অত্রর সাথে কথা বলে খুব ইমপ্রেসড, বললেন তোমার রিপোর্ট দেখলাম, আমি সিওর তুমি একটা কিছু করবে। তবে পুরুলিয়া এখন খুব ডিসটারবড জায়গা, তুমি চাইলে আমি তোমাকে অন্য জায়গায় পাঠাতে পারি। না স্যার কাজ যত চ্যালেঞ্জিং হবে আমার ততো ইন্টারেস্ট বাড়বে। তুমিতো বিয়েটা সেরে যেতে চাও। হ্যাঁ স্যার আপনাকে তো আমার ফ্যামিলি ব্যাকগ্রাউন্ড বলেছি। হ্যাঁ, খুবই ইন্টেলেকুয়াল এবং মর্মস্পর্শী। তোমার দাদুর নামের সাথে আমি পরিচিত। তোমার মতো আমিও প্রবাসী বাঙ্গালী। আমাদের রাঁচি শহরে কয়েক পুরুষের বাস। স্যার একটা অনুরোধ ছিলো, এখানেতো বিশেষ কাউকে চিনি না। জে এন ইয়ুর কয়েকজন বন্ধু আছে, আপনি যদি সপরিবারে আমার বিয়েতে গার্জেনশিপ দেন তাহলে খুব ভালো হয়। আরে এটাতো আমিই তোমাকে বোলতাম তাছাড়া আমার ধারণা তোমার দাদুর কলকাতা শহরে যথেষ্ট প্রভাবশালী ব্যক্তিদের সাথে পরিচয় রয়েছে। থাকতে পারে স্যার তবে আমার জানা নেই। সোনা দাদু ও দত্ত সাহেব দুজনই জ্যোতিষশাস্ত্রে অগাধ বিশ্বাস। উভয়েরই পরিচিত এক নামকরা জ্যোতিষ মহাশয় বিধান দিলেন এক বছরের মধ্যে আমাদের বিয়ে দিলে অমঙ্গল হবে। ব্যস যা হওয়ার তাই হলো। আমি পুরুলিয়া চলে গেলাম। মাঝেমাঝে কলকাতা আসতাম। এক বছর পর ছয় মাসের জন্য রাইটার্স এপোস্টিং কলকাতার সমস্ত কনসুলেট অফিসের লিয়াজো। (ক্রমশ)

## রথের দড়িতে ভক্তির টান, জগন্নাথের মহিমার ব্যাখ্যায় মহারাজ



নিজস্ব প্রতিবেদন : কেন রথের দড়ি টানতে হাজার হাজার মানুষের ঢল নামে? স্নানযাত্রার পর কেন ১৫ দিন লোকচক্ষুর আড়ালে থাকেন জগন্নাথদেব? রথযাত্রার আধ্যাত্মিক তাৎপর্য ও ভক্তির মাহাত্ম্য নিয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাখ্যা দিলেন নরোত্তম গৌড়ীয় মঠের মঠাধ্যক্ষ স্বামী ভক্তিনলয় জনার্দন মহারাজ। হিন্দু ধর্মাবলম্বীদের অন্যতম শ্রেষ্ঠ ধর্মীয় উৎসব ভগবান জগন্নাথদেবের রথযাত্রা। প্রতিবছর আষাঢ় মাসের শুক্লপক্ষের দ্বিতীয়া তিথিতে এই মহোৎসব পালিত হয়। এর আগে জ্যৈষ্ঠ পূর্ণিমা তিথিতে অনুষ্ঠিত হয় স্নানযাত্রা, যা রথযাত্রা পর্বের একটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়। শিলিগুড়ির দেশবন্ধুপাড়াস্থিত নরোত্তম গৌড়ীয় মঠের মঠাধ্যক্ষ স্বামী ভক্তিনলয় জনার্দন মহারাজ জানান, স্কন্দ পুরাণে বর্ণিত কাহিনি অনুসারে জ্যৈষ্ঠ পূর্ণিমাতে ভগবান জগন্নাথদেবের আবির্ভাব তিথি হিসেবে মানা হয়। এই বিশেষ দিনে জগন্নাথ, বলরাম ও সুভদ্রাকে মন্দিরের স্নানবেদিতে এনে ১০৮ কলস সুগন্ধি ও পবিত্র জল দিয়ে মহাস্নান করানো হয়। ভক্তদের বিশ্বাস, এই স্নানযাত্রার মাধ্যমে ঈশ্বরের শুদ্ধ ও পবিত্র রূপের প্রকাশ ঘটে এবং এই দর্শন অত্যন্ত পুণ্যদায়ক। মহারাজ আরও বলেন, বিপুল পরিমাণ জলে স্নান করার পর ভক্তবৎসল জগন্নাথদেব সর্দি-জ্বরে আক্রান্ত হয়েছেন বলে প্রতীকীভাবে মনে করা হয়। তাই তাঁকে মূল গর্ভগৃহ থেকে সরিয়ে ‘অনসর’ কক্ষে রাখা হয়। সেখানে প্রায় পনেরো দিন ধরে আয়ুর্বেদিক ঔষুধ, পথ্য এবং ফুলুরি নিবেদন করে সেবা করা হয়। এই সময় সাধারণ ভক্তদের জন্য মন্দিরের দর্শন বন্ধ থাকে। সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়ার পরই ভগবান রথে আরোহণ করে ভক্তদের মাঝে আবির্ভূত হন। রথযাত্রার অন্যতম আকর্ষণ হল রথের দড়ি টানা। শাস্ত্র ও লোকবিশ্বাস অনুযায়ী, ভক্তিভরে রথের দড়ি টানাকে অত্যন্ত পুণ্যজনক কর্ম বলে মনে করা হয়। বিশ্বাস করা হয়, এর মাধ্যমে বহু জন্মের পাপক্ষয় ঘটে, ঈশ্বরের প্রতি আত্মসমর্পণের প্রকাশ হয় এবং জীবনে সুখ, শান্তি ও মঙ্গল লাভের পথ সুগম হয়। বিভিন্ন পুরাণেও রথযাত্রা দর্শন, রথ স্পর্শ কিংবা রথের দড়ি টানার মাহাত্ম্যের উল্লেখ পাওয়া যায়। তবে এই সমস্ত বিষয় মূলত ধর্মীয় বিশ্বাস ও আধ্যাত্মিক অনুভূতির সঙ্গে যুক্ত। রথযাত্রার সবচেয়ে বড় বার্তা হল; ভগবান জগন্নাথ, বলরাম ও সুভদ্রা মন্দিরের গণ্ডি পেরিয়ে সকল মানুষের কাছে পৌঁছে যান। জাতি, ধর্ম, বর্ণ নির্বিশেষে মানবতার মাঝে ঈশ্বরের করুণা ও ভালোবাসা ছড়িয়ে দেওয়ার এই অনন্য শিক্ষা যুগ যুগ ধরে বহন করে চলেছে জগন্নাথদেবের রথযাত্রা। জয় জগন্নাথ।



খবরের ঘন্টা



শ্রীশ্রী-গুরু-গৌরাসৌ জয়তঃ  
শ্রীশ্রী জগন্নাথদেবের রথযাত্রা এবং গুরুপূর্ণিমা  
শ্রীশ্রী রাখামাথব স্মৃতি বাৎসরিক অনুষ্ঠান  
৫৪০ গৌরাক ইং ২০২৬ বঙ্গাব্দ ১৪৩৩



মহোৎসবে সাদর আমন্ত্রণ-নিমন্ত্রণ

# শ্রীশ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ

স্থাপিত--১৯৫৫

দেশবন্ধুপাড়া, শিলিগুড়ি  
(ইন্ডোর স্টেডিয়ামের নিকট)

সকলের সাদর আমন্ত্রণ

জয় জগন্নাথ

শ্রী শ্রী জগন্নাথ দেবের স্নান যাত্রা এবং রথ যাত্রা উপলক্ষ্যে বিভিন্ন কর্মসূচির আয়োজন করা হয়েছে শিলিগুড়ি দেশবন্ধুপাড়ার ইন্ডোর স্টেডিয়াম সংলগ্ন শ্রী শ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠে। সকলের সাদর আমন্ত্রণ।

## রথযাত্রার অনুষ্ঠান সূচী--

- ১) ১৪ই আষাঢ়--২৯শে জুন, সোমবার শ্রী শ্রী জগন্নাথদেবের স্নান যাত্রা।
- ২) ৩০শে আষাঢ়--১৫ই জুলাই, বুধবার পূর্বাহ্নে গুণ্ডিচামন্দির মার্জন।
- ৩) ৩১শে আষাঢ়--১৬ই জুলাই, বৃহস্পতিবার অপরাহ্নে ৪টায় রথটান। রথমেলা রাত দশটা পর্যন্ত। দ্বিপ্রহর--১টা হইতে ৩টা পর্যন্ত প্রসাদ বিতরণ, সন্ধ্যা ৮টা হইতে ১০টা পর্যন্ত মেলার সকলকে প্রসাদ বিতরণ।
- ৪) ৩রা শ্রাবণ--২০শে জুলাই, সোমবার হেরাপঞ্চমী--১০টা থেকে--১২টা দীক্ষা অনুষ্ঠান।
- ৫) ৭ই শ্রাবণ--২৪শে জুলাই, শুক্রবার শ্রী শ্রী জগন্নাথদেবের পূর্ণযাত্রা। অপরাহ্নে ৪টায় রথটান ও মেলা।
- ৬) গুরু পূর্ণিমা--১২ই শ্রাবণ--২৯শে জুলাই বুধবার দ্বিপ্রহরে পাঠ-কীর্তন ও প্রসাদ বিতরণ।

## নিবেদনমিতি--

শ্রীশ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ-সেবকবৃন্দ এবং  
মঠাধ্যক্ষ স্বামী ভক্তি নিলয় জনার্দন মহারাজ।

মোবাইল : ৯৪৩৪১৯৫০২৫/৭৬৯৯৪৪১০২৩/৮২০৭০৫৫৩৮৯/৭৯০৮৯৪৬১২৮

ইউ পি আই নম্বর : ৭৬৯৯৪৪১০২৩। রথযাত্রা অনুষ্ঠান ইউটিউব চ্যানেলে লাইভ হবে।

## দূষণ ও বদলে যাওয়া জীবনযাত্রায় কমছে প্রজনন ক্ষমতা, উদ্বেগে ডাঃ জি বি দাস



নিজস্ব প্রতিবেদন : পরিবেশ দূষণ, ফাস্ট ফুড ও অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন কি ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্য বিপদ ডেকে আনছে? নারী-পুরুষ উভয়ের হরমোনের ভারসাম্য ও প্রজনন ক্ষমতার ওপর বাড়ছে নানা নেতিবাচক প্রভাব। চিকিৎসক দিবসের প্রাক্কালে এ নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করলেন উত্তরবঙ্গের বিশিষ্ট স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ তথা শিলিগুড়ি আশ্রমপাড়ার নিউ রামকৃষ্ণ সেবা সদনের প্রধান কর্মধার ডাঃ জি বি দাস। সচেতন জীবনযাপন ও সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাসের ওপর জোর দিলেন তিনি। পরিবেশ দূষণ, খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন এবং আধুনিক জীবনযাত্রার নানা সমস্যার কারণে নারী-পুরুষ উভয়ের প্রজনন ক্ষমতা ও হরমোনের স্বাভাবিক কার্যক্রম প্রভাবিত হচ্ছে বলে উদ্বেগ প্রকাশ করলেন শিলিগুড়ি তথা উত্তরবঙ্গের বিশিষ্ট স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ জি বি দাস। ডাঃ দাস বলেন, ভবর্তমানে বায়ুদূষণ, জলদূষণ এবং অতিরিক্ত রাসায়নিক ব্যবহার করে উৎপাদিত খাদ্যদ্রব্য মানুষের শরীরে নানা ধরনের

নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে। এর ফলে পুরুষদের শুক্রাণুর সংখ্যা ও গুণগত মান কমতে পারে। অন্যদিকে নারীদের ডিম্বাণুর গুণগত মান, মাসিক চক্র এবং গর্ভধারণের স্বাভাবিক প্রক্রিয়াও প্রভাবিত হতে পারে। তিনি জানান, আধুনিক বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গিয়েছে বায়ুতে থাকা সূক্ষ্ম দূষিত কণা, ভারী ধাতু এবং বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ শরীরে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস ও প্রদাহ সৃষ্টি করতে পারে। একইসঙ্গে কিছু কীটনাশক, প্লাস্টিকজাত রাসায়নিক এবং শিল্পবর্জ্য থেকে তৈরি বিভিন্ন উপাদান শরীরের হরমোন নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থায় হস্তক্ষেপ করতে পারে। ডাঃ জি বি দাসের কথায়, মোবাইল ফোনকে সরাসরি বন্ধাত্মের কারণ বলা না গেলেও অতিরিক্ত স্ক্রিন টাইম, রাত জেগে মোবাইল ব্যবহার এবং ঘুমের ঘাটতি শরীরের হরমোন উৎপাদনের স্বাভাবিক ছন্দকে ব্যাহত করতে পারে। এর ফলে মানসিক চাপ বাড়ে এবং প্রজনন স্বাস্থ্যও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। তিনি আরও বলেন, ভবর্তমান প্রজন্মের মধ্যে ফাস্ট ফুড ও অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত খাবার খাওয়ার প্রবণতা উদ্বেগজনক। এর ফলে স্থূলতা, ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স এবং হরমোনের ভারসাম্যহীনতা তৈরি হচ্ছে। নারীদের ক্ষেত্রে পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম-এর ঝুঁকি বাড়ছে, আর পুরুষদের ক্ষেত্রে টেস্টোস্টেরনের মাত্রা ও শুক্রাণুর গুণগত মান কমে যাওয়ার সম্ভাবনা তৈরি হচ্ছে। দ তবে বাজারের সবজি বা ফল খাওয়াতেই প্রজনন ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যায়; এমন ধারণা সঠিক নয় বলেও স্পষ্ট করেছেন তিনি। তাঁর মতে, অসমস্যা তৈরি হতে পারে তখনই, যখন দীর্ঘদিন ধরে অতিরিক্ত কীটনাশক বা রাসায়নিক অবশিষ্টাংশ শরীরে প্রবেশ করে। তাই ফল ও শাকসবজি ভালোভাবে ধুয়ে খাওয়া এবং তাজা ও মৌসুমি খাদ্য বেছে নেওয়া উচিত। ডাঃ দাসের পরামর্শ, সুষ্ম প্রজনন স্বাস্থ্য বজায় রাখতে নিয়মিত শরীরচর্চা, পর্যাপ্ত ঘুম, সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ, ধূমপান ও তামাক বর্জন, মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ এবং দূষণের সংস্পর্শ যতটা সম্ভব কমানো প্রয়োজন। চিকিৎসক দিবসের প্রাক্কালে তিনি বলেন, তমাজকের প্রজন্মের সুস্থ ভবিষ্যতের জন্য এখনই সচেতন হতে হবে। পরিবেশ, খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনযাত্রা; এই তিন ক্ষেত্রেই ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে পারলে অনেক স্বাস্থ্যঝুঁকি এড়ানো সম্ভব হবে।

বিশেষজ্ঞদের মতে, প্রজনন ক্ষমতা হ্রাসের জন্য একটি মাত্র কারণ দায়ী নয়। পরিবেশগত প্রভাব, খাদ্যাভ্যাস, জীবনযাপন, বয়স ও জিনগত বৈশিষ্ট্য; সবকিছুর সম্মিলিত প্রভাবেই এই সমস্যা তৈরি হতে পারে। তাই সচেতনতাই হতে পারে সুস্থ ভবিষ্যতের সবচেয়ে বড় হাতিয়ার।

# 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



## ওষুধ নয়, সঠিক খাদ্যাভ্যাসই সুস্থতার চাবিকাঠি ডাঃ জয়শ্রী জানা



নিজস্ব প্রতিবেদন : অনেক ক্ষেত্রেই ওষুধের আগে প্রয়োজন সঠিক খাদ্যাভ্যাস। ডায়েট প্ল্যান মেনে চললে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, পাইলস-সহ একাধিক রোগ। সুস্থ জীবনযাপনের মূলমন্ত্র হলো সচেতন খাদ্য নির্বাচন ও নিয়মিত জীবনধারা। চিকিৎসক দিবসের আগে চিকিৎসকদেরও নিজেদের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হওয়ার আহ্বান জানানেন বিশিষ্ট পুষ্টি বিশারদ ও চিকিৎসক ডাঃ জয়শ্রী জানা। বর্তমান ব্যস্ত জীবনে নানা অসুখ-বিসুখ যেন নিত্যসঙ্গী হয়ে উঠেছে। তবে সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাত্রার মাধ্যমে বহু রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব, এমনকি অনেক ক্ষেত্রে ওষুধের প্রয়োজনও কমে যেতে পারে বলে মনে করেন শিলিগুড়ি তথা উত্তরবঙ্গের বিশিষ্ট পুষ্টি বিশারদ ও চিকিৎসক ডাঃ জয়শ্রী জানা। শিলিগুড়ির বিশ্বদীপ সিনেমা হলের বিপরীতে উত্তরপন মার্কেট কমপ্লেক্সে অবস্থিত তাঁর 'সিউড হেলথ ক্লিনিক'-এ বসে তিনি জানান, বর্তমানে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্কুলতা, পাইলস, ফ্যাটি লিভার, হজমের সমস্যা-সহ একাধিক রোগের ক্ষেত্রে সঠিক ডায়েট প্ল্যান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। রোগ অনুযায়ী সুষম ও পরিমিত খাদ্য গ্রহণ করলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং দীর্ঘমেয়াদে সুস্থ থাকা সম্ভব হয়। ডাঃ জানা বলেন, অনেকেই অসুস্থ হওয়ার পর ওষুধের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েন। অথচ প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় পর্যাপ্ত শাকসবজি, ফল, আঁশযুক্ত খাবার, পর্যাপ্ত জল এবং সঠিক সময়ে খাবার গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুললে অনেক স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমানো যায়। বিশেষ করে ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপের ক্ষেত্রে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তিনি আরও জানান, শুধুমাত্র রোগ সারানো নয়, রোগ প্রতিরোধ করাও চিকিৎসার একটি বড় অংশ। আর সেই কাজের অন্যতম ভিত্তি হলো সঠিক পুষ্টি ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন। আসন্ন চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে চিকিৎসকদের উদ্দেশ্যেও বিশেষ বার্তা দিয়েছেন ডাঃ জয়শ্রী জানা। তাঁর কথায়, তঁর চিকিৎসকরা প্রতিদিন অসংখ্য রোগীকে সুস্থ করে তোলার দায়িত্ব পালন করেন। কিন্তু সেই ব্যস্ততার মাঝেই অনেক সময় নিজেদের স্বাস্থ্যের দিকে নজর দেওয়ার সুযোগ পান না। তাই অন্যকে সুস্থ রাখার পাশাপাশি চিকিৎসকদেরও নিজেদের শরীর ও মনের যত্ন নেওয়া অত্যন্ত প্রয়োজন। স্বাস্থ্য সচেতনতার এই বার্তা শুধু রোগীদের জন্য নয়, চিকিৎসক সমাজের জন্যও সমানভাবে প্রাসঙ্গিক বলে মনে করছেন তিনি। সঠিক খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত শরীরচর্চা এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনই হতে পারে সুস্থ জীবনের সবচেয়ে বড় হাতিয়ার; এমনই বার্তা তুলে ধরলেন ডাঃ জয়শ্রী জানা।

## স্কুলছাত্রীদের এইচপিভি টিকা জরায়ুমুখ ক্যান্সার রোধে বড় পদক্ষেপ



নিজস্ব প্রতিবেদন : -পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগে স্কুলছাত্রীদের মধ্যে শুরু হয়েছে এইচপিভি টিকাকরণ কর্মসূচি। জরায়ুমুখের ক্যান্সার প্রতিরোধে এই টিকা অত্যন্ত কার্যকর বলে জানানেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক। কেন এই টিকা প্রয়োজন, কারা নিতে পারবেন এবং এর উপকারিতা কী; তা বিস্তারিত ব্যাখ্যা করলেন শিলিগুড়ির বিশিষ্ট স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ জি বি দাস। বিস্তারিত ভিডিও জানতে নজরে রাখুন খবরের ঘন্টার সোশ্যাল মিডিয়াতে। সচেতনতা বৃদ্ধি ও ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রে এই উদ্যোগকে তিনি গুরুত্বপূর্ণ বলে উল্লেখ করেছেন। পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগে সম্প্রতি স্কুলছাত্রীদের সারভাইকাল ক্যান্সার প্রতিরোধী এইচপিভি টিকা প্রদানের কর্মসূচি শুরু হয়েছে। এই টিকা সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে একটি ভিডিও প্রতিবেদনে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য তুলে ধরলেন শিলিগুড়ি নিউ রামকৃষ্ণ সেবা সদনের বিশিষ্ট স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ জি বি দাস। তিনি জানান, সারভাইকাল বা জরায়ুমুখের ক্যান্সারের অন্যতম প্রধান কারণ হলো হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস সংক্রমণ। এই ভাইরাসের বিরুদ্ধে শরীরে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতেই এইচপিভি টিকা দেওয়া হয়। বিশেষ করে ৯ থেকে ১৪ বছর বয়সী মেয়েদের ক্ষেত্রে এই টিকা সবচেয়ে বেশি কার্যকর হলেও ১৫ থেকে ২৬ বছর বয়সী তরুণীরাও এটি নিতে পারেন। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ৪৫ বছর বয়স পর্যন্তও অনেক ক্ষেত্রে টিকাটি গ্রহণ করা সম্ভব। ডাঃ দাস জানান, বয়সভেদে টিকার ডোজের সংখ্যা ভিন্ন হতে পারে। সাধারণত ৯ থেকে ১৪ বছর বয়সীদের জন্য দুই ডোজ এবং ১৫ বছর বা তার বেশি বয়সীদের জন্য তিন ডোজ নির্ধারিত হয়। তবে চূড়ান্ত সময়সূচি চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঠিক করা উচিত। এই টিকা জরায়ুমুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে কমানোর পাশাপাশি এইচপিভিজনিত অন্যান্য ক্যান্সার ও রোগ প্রতিরোধেও সহায়তা করে। দীর্ঘমেয়াদি সুরক্ষা প্রদান করাই এর অন্যতম বড় সুবিধা। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে সাধারণত ইনজেকশনের স্থানে সামান্য ব্যথা বা ফোলাভাব, হালকা জ্বর কিংবা কিছুটা ক্লান্তি দেখা দিতে পারে, যা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই স্বল্প সময়ের মধ্যে সেরে যায়। তবে টিকা নেওয়ার পরেও নিয়মিত স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী প্যাপ স্মিয়ার বা এইচপিভি পরীক্ষার মতো স্ক্রিনিং করিয়ে যাওয়ার গুরুত্বের ওপর জোর দেন তিনি। ডাঃ জি বি দাস পশ্চিমবঙ্গ সরকারের এই টিকাকরণ উদ্যোগকে স্বাগত জানিয়ে বলেন, স্কুলস্তরে এইচপিভি টিকা পৌঁছে দেওয়ার মাধ্যমে ভবিষ্যতে সারভাইকাল ক্যান্সারের প্রকোপ কমানো সম্ভব হবে এবং মেয়েদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হিসেবে বিবেচিত হবে।