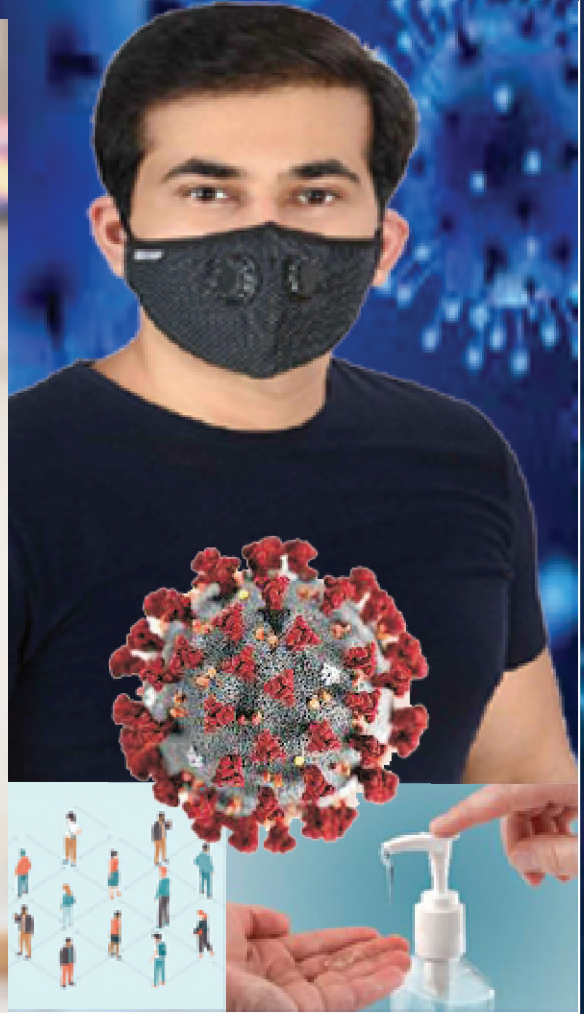


- **বিধানচক্র : এক মৃত্যুহীন প্রাণ**
- **করোনার এই সময় চোখের সঙ্গম্যা**
- **করোনায় স্বাস্থ্য সচেতনতা**
- **করোনা ও শিশুদের মাতৃদুগ্ধ পান**

খবরের ঘন্টা চিকিৎসক দিবস



ACC

Cement
C & F Agent

TATA

TISCON



JOY OF BUILDING

Platinum Dealer



Auth. Dealer Auth. Distributor

deessrana2013@rediffmail.com

DEE ESS ENTERPRISE

RETAIL OUTLET

46, SATYEN BOSE ROAD
DESHBANDHU PARA
SILIGURI-734004

PHONE : 0353-3591128



RETAIL OUTLET

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

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

BETHEL INSTITUTE
FOR THEOLOGICAL
STUDIES.



“Your word is a
lamp to my feet
And a light to my
path. *Psalms 119 : 105*”

BACHELOR IN *Theology*

ADMISSION IS GOING ON



**BETHEL, KAZIMAN PRADHAN ROAD, METHIBARI
DARJEELING 734002**

 **+91 353 2474517 / +91 96143 02436**

NEW RAMKRISHNA SEVA SADAN

A MULTI SPECIALITY NURSING HOME

DR. G. B. DAS MD, FICS, FICOG

INFERTILITY SPECIALIST
LAPAROSCOPIC SURGEON

Prof. DR. BENU GOPAL DAS M.S. (ORTHO)

ORTHOPAEDIC SURGEON & TRAUMATOLOGIST
PROFESSOR, Dept. of Orthopaedics, MGM Medical College, Kishanganj
SILIGURI SCAN CENTRE 3, Rash Behari Sarani, Tel : 0353-2430689

:: FACILITIES AVAILABLE ::

NEONATAL I.C.U

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

LAPAROSCOPIC SURGERY

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

Also Available :

GENERAL SURGERY -

- ◆ LAP CHOLECYSTECTOMY - KEYHOLE SURGERY
- ◆ LAP APPENDECTOMY
- ◆ SURGERY OF HERNIA, PILES, TUMOUR, COLON ETC.

INFERTILITY SERVICES

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

GYNAECOLOGY & OBSTETRICS

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

ORTHOPEDIC SURGERY

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



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

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

RAMKRISHNA IVF CENTRE

(A Unit of True Value Fertility Care Pvt. Ltd.)

Nazrul Sarani, Pakurtala More, Ashrampara, Siliguri | Contact No. 74073 24618

DR. RITUPARNA DAS M.D.

INFERTILITY SPECIALIST

Facilities Available :

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



Please Feel Free To Contact For Any Query

RECEPTION : 80160 84200, 97332 77777, 0353-2430622,

NAZRUL SARANI, PAKURTALA MORE, ASHRAM PARA, SILIGURI

email : ramkrishnanursinghome@yahoo.in / drgbdas_rknh@yahoo.co.in | website : www.newramkrishnasevasadan.com

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

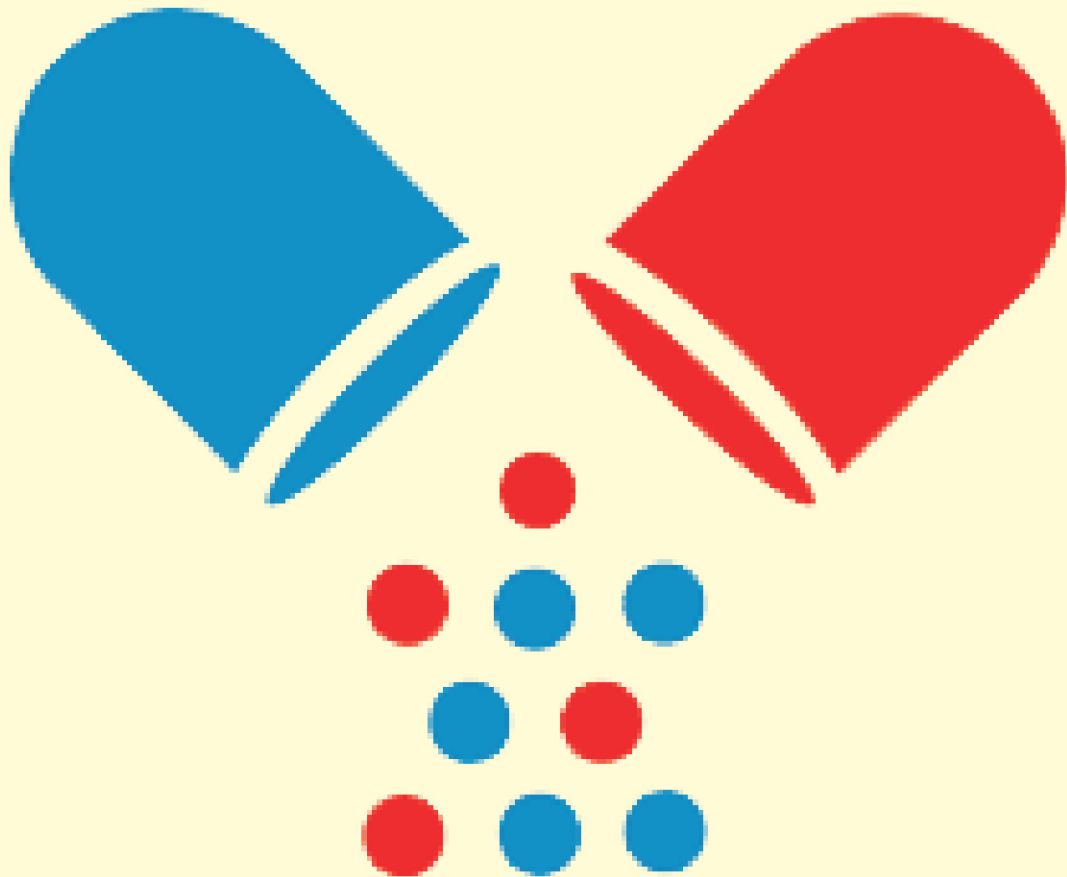
- ➔ NEUROSURGERY
- ➔ ENT SURGERY
- ➔ NEUROLOGY
- ➔ PACEMAKER IMPLANTATION
- ➔ NEURO PSYCHIATRY
- ➔ PLASTIC SURGERY
- ➔ ORTHOPAEDIC SURGERY
- ➔ GENERAL MEDICINE
- ➔ GENERAL SURGERY
- ➔ ORO DENTAL & MAXILLO FACIAL SURGERY

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



WITH BEST COMPLIMENTS FROM

ERGOS LIFE SCIENCES:



**MAKERS OF
ZANASH (LECITHIN, SILYMARIN,
ZINC, AMINO ACIDS & VITAMINS)
TELEFIX
(TELMISARTAN)
ROZUDOC
(ROZUVASTATINE)**

SECOND OPINION FOR CATARACT PATIENTS*



FREE

* To avail this offer, bring doctor's prescription with cataract surgery advice.

MEET OUR EXPERIENCED TEAM OF EYE SURGEONS



Dr. Aroni Chakraborty
MS



Dr. Sangeeta D.
Goswami, MS, VRF



Dr. Shyamal Saha
MS



Dr. Supratik Banerjee
MS



Dr. Swarup Kr. Roy
MS, DNB



Dr. Sandipan Banerjee
MS, FRCS

Your Safety Our Priority

DO NOT DELAY YOUR REGULAR EYE CHECK-UP



চোখের সমস্যার অবহেলা থেকে হতে পারে দৃষ্টির স্থায়ী ক্ষতি।

- হাসপাতালে আসার আগে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন।
- প্রতি রোগীর সাথে কেবলমাত্র একজন আসতে পারেন।
- হাসপাতাল প্রাঙ্গণে মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক।
- হাসপাতালে বা সর্বত্র সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন।

খবরের ঘন্টা

RNI NO WBBEN/2015/69355

Monthly Magazine

Vol. V Issue-1

1st July-31st July 2021

Doctor's Day

পঞ্চম বর্ষ-সংখ্যা-১ চিকিৎসক দিবস সংখ্যা

১৬ই আষাঢ়, ১৪২৮ বঙ্গাব্দ

১লা জুলাই, ২০২১, চিকিৎসক দিবস সংখ্যা

উপদেষ্টামণ্ডলী : করিমুল হক (পদ্মশ্রী তথা বাইক অ্যান্ডুলেশ দাদা)

ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল

গৌরীশঙ্কর ভট্টাচার্য (লেখক)

গৌতমবুদ্ধ রায়

মনা পাল (শিল্পোদ্যোগী)

তরুন মাইতি (পরিবেশবিদ)

রাজ বসু (ভ্রমণ গবেষক)

দীপজ্যোতি চক্রবর্তী (পরিবেশবিদ)

শ্যামল সরকার (শিল্পোদ্যোগী)

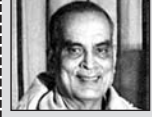
সোমনাথ চট্টোপাধ্যায় (সমাজকর্মী)

ডাঃ জি বি দাস (স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ)

নির্মল কুমার পাল (হায়দরপাড়া স্পোর্টিং ক্লাব)

ভারতি ঘোষ (প্রখ্যাত টেবিল টেনিস প্রশিক্ষক)

সনৎ ভৌমিক (সমাজসেবী ও ব্যবসায়ী)



দাম : ২০ টাকা

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

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

সম্পাদক : বাপি ঘোষ। 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।

সূচীপত্র

কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা.....মুসাফীর.....	০৩
বিধানচন্দ্র : এক মৃত্যুহীন প্রাণ.....বাবলী রায় দেব.....	০৫
করোনা ও শিশুদের মাতৃদুগ্ধ পান.....ডাঃ সুবল দত্ত.....	০৮
করোনা নিয়ে প্রখ্যাত নিউরোসার্জন ডাঃ মলয় চক্রবর্তীর ভাবনা..	০৯
করোনা দুর্যোগে কুকুরদের ভালোবাসা পেল	
এই পরিবার.....ওঙ্কার রায়.....	১০
করোনা সতর্কতা সবসময় মেনে	
চলতে হবে.....ডাঃ আশুতোষ ঘোষ.....	১৪
করোনা প্রসঙ্গে ডাঃ গীতা চ্যাটার্জী.....	১৫
করোনার দুর্যোগে আয়ুর্বেদ ভাবনা.....ডাঃ সৌম্যদীপ কর.....	১৭
গরিবের ডাক্তার স্বপন রায়ের কিছু কথা.....	১৮
করোনা ও স্বাস্থ্য সচেতনতা.....লায়ন সুরেশ সিনহল.....	১৯
চিকিৎসক দিবস.....সুশ্বেতা বোস.....	২২
করোনা সচেতনতা.....ডাঃ সুশান্ত দাস.....	২৩
সাবধানতাই করোনার বড় ওষুধ.....ডাঃ রাজর্ষি গুহ.....	২৪
করোনা এবং সন্তান সম্ভবা মায়েদের সচেতনতা..ডাঃ জি.বি.দাস..	২৫
সবাই ভালো থাকুন.....সোনালী সামন্ত.....	২৬
করোনার এই সময় চোখের সমস্যা.....	২৮
মানুষের সাথে মানুষের পাশে.....	৩৩
যোগাসন কিন্তু করোনার এই সময় বিরাট ওষুধ.....	৩৪
করোনা স্বাস্থ্য সচেতনতা.....ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল.....	৩৫
করোনা আবহে চোখের যত্ন.....ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী.....	৩৬
:: প্রতিবেদন ::	
মানবিক কাজে ডাক্তার শীর্ষেন্দু পাল.....	৩৩
:: কবিতা ::	
ভয়.....অর্পিতা দে সরকার.....	২৭
মনের রোগ.....রিয়া মুখার্জী.....	২৭

করোনার ক্ষতি

গতবছর করোনা শুরু হওয়ার সময়তেই বহু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক মানুষকে সতর্ক করছিলেন। বলা হয়েছিল, প্রথম ঢেউয়ের পর দ্বিতীয় ঢেউ আসবে। কাজেই মুখে মাস্ক সবসময় রাখতে হবে। জমায়েত বা ভিড় অকারনে করা যাবে না। সাবান দিয়ে সবসময় হাত পরিষ্কার করতে হবে। হাত স্যানিটাইজ করে রাখতে হবে। কিন্তু বহু মানুষ তাতে কান দেননি। আর রাজনীতির লোকদের কথাতো কি আর বলা যাবে। তারা জনগণের কতটা ভালো চান তা করোনার দ্বিতীয় ঢেউয়ের ভয়াবহতা বুঝিয়ে দিয়েছে। দ্বিতীয় ঢেউ শুরু হওয়ার আগেই গত জানুয়ারিতে যখন টিকা আসে তখন বারবার অনেকে বলেছেন সাবধান, দ্বিতীয় ঢেউ ভয়াবহ হতে পারে। সকলকে টিকা নিতে হবে, মুখে মাস্ক রাখতে হবে। কিন্তু সেদিকে কান দেওয়া হয়নি। আর নেতারা রাজ্যে বিধানসভা ভোটের আগে করোনা ভুলে একের পর এক বড় সভা করেছেন। ফলে দ্বিতীয় ঢেউয়ে করোনার ভয়াবহতা দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে কোনও অসুবিধা হয়নি। ফলে প্রথম ঢেউয়ের চেয়ে এক মর্মান্তিক করণ পরিবেশ আমরা লক্ষ্য করলাম। দ্বিতীয় ঢেউয়ে অসংখ্য প্রাণহানি হলো। বহু মানুষ অসুস্থ হলেন। অক্সিজেন না থাকায় দ্রুত অনেক লোক মারা গেলেন। এ ছবি কখনই ভোলা যাবে না। এখন আবার তৃতীয় ঢেউয়ের আলোচনা শোনা যাচ্ছে। যে ঢেউই আসুক না কেন, আমাদের নজরে রাখতে হবে করোনা সতর্কতার দিকে। অর্থাৎ মুখে মাস্ক রাখতে হবে, ভিড় করা চলবে না, সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে, স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে। তার সঙ্গে এখন বাড়তি শক্তি হলো টিকা। অর্থাৎ সবাই যাতে টিকা গ্রহণ করতে পারে তারদিকে নজর রাখতে হবে সকলকে। এইসব সতর্কতা অবলম্বন করলে করোনা ধীরে ধীরে শক্তি হারিয়ে ফেলবে। আমাদের বিশ্বাস শেষমেষ মানুষই জয়ী হবে। তবে এখন কঠিন সময়। অতান্ত নিষ্ঠা সহকারে মানুষকে করোনার বিরুদ্ধে লড়াই চালিয়ে যেতে হবে। আর যারা আর্থিকদিক থেকে আরও পিছিয়ে পড়েছেন এই করোনার সময়ে, তাদের পাশে সকলে মিলে দাঁড়াতে হবে। তাদেরকে সকলকে টেনে তুলতে হবে। এসব হলেই মানবতার জয়গান হবে। সবাই ভালো থাকবেন। সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা রইলো। সেইসঙ্গে সব চিকিৎসকের প্রতি রইলো প্রণাম। করোনার এই দুর্যোগে প্রথম সারির যোদ্ধা চিকিৎসকরা। তাদের এই দুর্যোগ কাটাতে অসামান্য প্রয়াস সত্যিই উল্লেখ করার মতো।

সকলকে চিকিৎসক দিবসের আন্তরিক শ্রীতি ও শুভেচ্ছা :-



K. Palit



Ph. : 98324-94792

এখানে করোনা ঠেকাতে
মাস্কও পাওয়া যাচ্ছে

JOY DURGA TRADER'S

Deals in

C.C. FABRICS & All Kinds of Bag Fittings

Nivedita Market, (Near - Hospital), Siliguri-734001, Darjeeling

কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা --৯

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

(গত সংখ্যার পর)

খুব ছিমছাম কোন বাছল্য নেই। ড্রয়িং রুমে ঢুকে একটি ছবির দিকে তাকিয়ে ঋষি খুব অবাক। আমার মা আর এনার পরিচয়

আশ্রমের দাদাজী, ইনিই আমার পিতা। তোমার মা এত সুন্দরী! উনি আইরীস আমার কলেজের প্রথম বছরেই মাত্র কয়েকদিনের জুরে মারা যান। মা চলে যাওয়ার পর বাবা কিছুদিন খুবই ভেঙে পড়েছিলেন-- মাতাজী বাবাকে বলা যায় নতুন জীবন দান করেছেন। মাতাজীর সমস্ত দেখাশোনার দায়িত্ব বাবার। অমিত মাতাজীকে মা বলেই জানি-- আমাকেও উনি রক্ষা করেছেন খুবই যত্ন করে আমাকে গড়েছেন। বেদাগিরীতে আমাদের বাংলো রয়েছে, বাবা শুধু কয়েক ঘন্টার জন্য ওখানে যান বিশ্রাম নেবার জন্য, বাকি সময়টা অন্যান্য কাজে এবং মাতাজীর কাছে থাকেন। বুঝতেই পারছো আমি মাতাজীকে ছেড়ে থাকতে পারবো না। আমরা দুজনেই একই অবস্থানে রয়েছি-- আমি আমার মাকে ছাড়তে পারবো না। মাতাজী অবশ্য আমাকে বলেছেন তোমাকে পেতে হলে আমার মাকে ছাড়তে হবে না তবে অন্য অনেক কিছু ছাড়তে হবে। আমি সম্মত এটি আমার জীবনের একটি অভিমান।

আমি তোমার সন্মতির অপেক্ষায় রইলাম। ঋষি অনন্যার মুখটি দুহাতের তালুতে ধরে এক দৃষ্টিতে তাকিয়ে রইলো। কি খুঁজছো? উছু খুঁজছি না-- খোঁজার অবসান হয়েছে। দেখছি আমার রাইকে। ঋষির কাঁধে মাথা রাখে দুহাত দিয়ে জড়িয়ে ধরে। ঋষি অনন্যার সুদৃঢ় স্তনের স্পর্শে মাতাল হয়ে পড়ে নিজের মুখটি ওর মুখের উপর রাখতে যায় চুম্বনের জন্য ঠিক তখনই অনন্যা অনেক কষ্টে নিজেকে ছাড়িয়ে নেয়।

With Best Compliments From :~



94341-06462
PHONE : 81011-91997
94342-33726
81011-92007
Email : sanjibghosh1276@gmail.com



Ganga Sweets

Different kinds of Sweets & Snacks Maker

We also supply in different festivals & occasions

CHILDREN PARK, HOSPITAL MORE, SILIGURI-734001

খবরের ঘন্টা

ঋষি খুব অবাক-- এখানে তো কেউ নেই শুধু আমরা দুজন। তোমার মতো আমিও খুব তৃষ্ণার্ত, একবার যদি সংযম হারিয়ে ফেলি -- তাহলে নিজেকে হারিয়ে ফেলবো। আমি কোন নিয়মের বাঁধনে না থেকেও সব নিয়ম মেনে চলি। আমাদের প্রতি মাতাজীর যে এক্সপেকটেশন সেটিই আমাদের অনুশাসন। উনি এ পথে চলার সুব্যবস্থা করে দিয়েছেন, বলেছেন আমি তোমাদের বিশ্বাস করি। আমাদের শুধু উনার উপর পূর্ণ নির্ভর করতে হবে। এখানে শুধু মাতাজীর কথা অনুসরণ-- কোনও অনুশাসন নেই। আমাদের একটাই কাজ উনি যা বলেছেন তা করে যাওয়া আর যা বলেননি তা না করা। বাহ! রবি ঠাকুরের কথায়-- আমরা সবাই রাজা--- আমরা যা খুশি তাই করি আবার তার খুশিতেই চলি। অনন্য বলে পুরোটা নয় কিছুটা, তুমি যদি কখনো এ পথে প্রবেশ করো তখন আমার কথাটা বুঝতে পারবে।

চিরবন্ধু চিরনির্ভর চিরশান্তি তুমি হে প্রভু-- তুমি চিরমঙ্গল সখা হে তোমার জগতে চিরসঙ্গী চিরজীবনে। অনন্যার গলায় এই গানটি শুনে ঋষির মনে হলো সে আর ঘরের মধ্যে নেই এক সবুজ অরণ্যে ঘেরা পাহাড়ের চূড়ায় দাঁড়িয়ে সূর্যোদয় দেখছে। এই গানটি এর আগেও শুনেছে কিন্তু ঠিক এভাবে নয়-- অনন্যার গলায় যাদু আছে মনে হয়। হঠাৎ করেই ঋষি উঠে দাঁড়ায় বলে আমায় যেতে হবে।

কোথায়? জানি না তবে এখন যেতে হবে -- সে আর অপেক্ষা করে না অ্যানির এপার্টমেন্ট থেকে বেরিয়ে পড়ে। অ্যানি বলে আমি যদি অনন্য হই তুমিও অনন্য সাধারণ ঋষি।

তিনটে পাহাড়ের ঠিক মাঝখানে মেডিটেশন সেন্টার এবং একটি কংক্রীটের রাস্তা তিনটে পাহাড় ঘেঁষে আশ্রমের প্রধান গেটের দিকে গিয়ে আউটার রোডের সাথে মিলে গেছে। আউটার রোডটি এডমিনিস্ট্রিটিভ হিলসের অপর দিকে শেষ হয়েছে। যেখানে আশ্রমের সব অন্যান্য বিল্ডিং রয়েছে। ভেতরের দিকের রাস্তাটিকে ইনার রোড বলে। সেন্ট্রাল হিলস ও বেদাগিরিতে ওঠার রাস্তা দুটিও ইনার রোড থেকে উপরে উঠে গেছে।

(ত্রমশ)



Happy Doctors Day to All :

ONKAR ROY

**ASM-WREST HEALTH CARE
SILIGURI**



করোনা আক্রান্ত রোগীরা প্রয়োজনে আমার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন-

মোবাইল নং : 7029088762

খবরের ঘন্টা

8

বিধানচন্দ্র : এক মৃত্যুহীন প্রাণ

বাবলী রায় দেব (সুভাষ পল্লী, শিলিগুড়ি)



‘ধ্বংসতরী ডাক্তার সে ছিলো একজন/বিধানচন্দ্র নামে তারে চেনে সর্বজন।’ পয়লা জুলাই দিনটি ভারতবর্ষে জাতীয় চিকিৎসক দিবস হিসেবে পরিচিত। যদিও মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে দিবসটি পরিচিতি পায় ১৯৩৩ সালের ৩০ মার্চ। সেদিনের অনুষ্ঠানে দেশের নাগরিকদের স্বাস্থ্য পরিষেবা দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তার রোগীর সম্পর্কের দিকটিও আলোচিত হয়। পরবর্তীতে মার্কিন রাষ্ট্রপতি জর্জ বুশ ১৯৯০ সালের ৩০ অক্টোবর ‘৩০ মার্চ’কে সেদেশে জাতীয় চিকিৎসক দিবস হিসেবে পালনের জন্য আইন পাশ করেন।

আমাদের দেশে চিকিৎসক দিবসের প্রাক্কালে চিকিৎসকদের শ্রদ্ধা

জ্ঞাপনের জন্য সেই মানুষটির আদর্শকে সামনে রেখে দিনটিকে বিশেষভাবে স্মরণ করা হয়, যিনি বাংলার বৈভব শ্রদ্ধেয় ‘বিধানচন্দ্র রায়’। তাঁর অবদানের কথা স্মরণ করে তাঁর আদর্শে দেশের চিকিৎসকদের উদ্বুদ্ধ করার জন্য ভারত সরকার ১৯৯১ সালে পহেলা জুলাইকে প্রথম জাতীয় চিকিৎসক দিবস হিসেবে ঘোষণা করেছিলেন।

আধুনিক বাংলার রূপকার বিধানচন্দ্র রায়ের বড় পরিচয়, তিনি ডাক্তার যাঁর চিকিৎসাধীন ছিলেন রবীন্দ্রনাথ, মহাত্মা গান্ধী, জওহরলাল নেহরু, বল্লভ ভাই প্যাটেল থেকে শুরু করে তৎকালীন বড় বড় নামকরা সব ব্যক্তিত্বর। তাঁর কর্ম ব্যাপকতা ধরতে যাওয়ার অর্থ গভীর সমুদ্র থেকে এক আঁজলা জল তোলার মতো। লোক ভগবানকে কখনও omnipotent মনে করে যার অপারিসীম ক্ষমতা কখনও omnipresent ভাবে যার ক্ষমতার কোন সীমাবদ্ধতা নেই, যাকে চাইলেই পাওয়া যায়, যিনি সব কষ্টের সমাধান অথবা কখনও omniscient ভাবে যিনি সর্বশক্তিমান, সব কিছুতে পারদর্শী। সমাজ-সাধারণের কাছে ডাক্তারকে এই তিনের সমাহার ধরা যিনি অসীম ক্ষমতাস্বত্বের ত্রিকালজ্ঞ। আমাদের মনে ডাক্তার বিধানচন্দ্র রায়ের অবস্থান ঠিক সেই জায়গায় যার জন্যই হয়তো তাঁকে ঘিরে ছড়িয়ে রয়েছে অনেক গল্পগাথা।

With Best Compliments From :~

Dr. A. Ghosh

M.B.B.S

Proprietor



Cell : 9434061011

9832061055

Ph. : 0353-2691262

GHOSH'S NURSING HOME



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

Facilities Available :

MEDICINE ● GENERAL & LAPAROSCOPIC ● SURGERY GYNAE
& OBSTETRICS ● PAEDIATRICS ● ORTHOPEDIC ● ONCOLOGY

খবরের ঘন্টা

৫

ভারতের এই মহান ব্যক্তিত্বের জন্ম এবং মৃত্যু ঘটেছিল আশি বছরের ব্যবধানে একই দিনে। ১৮৮২ সালের ১লা জুলাই পাটনায় বিধানচন্দ্র রায়ের জন্ম হয়েছিল। ঠিক আশি বছর পর ১৯৬২ সালে ১লা জুলাই তিনি ধরাধাম ত্যাগ করেন কলকাতার বাসভবনে। একই দিনে জন্ম এবং মৃত্যু হয়েছিল বলে দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জনের সহধর্মিণী শ্রীমতি বাসন্তীদেবী তাঁর মরদেহের সামনে দাঁড়িয়ে শোকবার্তায় বলেছিলেন, ‘বিধান ছিল পুণ্যাত্মা, তাই জন্মদিনেই চলে গেল। ভগবান বুদ্ধও তাঁর জন্মদিনে সমাধি লাভ করেছিলেন।’ অথচ বেঁচে থাকাকালীন এই পুণ্যাত্মাকে অসৎ, চোরসহ নানান অপবাদ মাথায় নিয়ে বিভিন্ন প্রতিকূলতার সম্মুখীন হতে হয়েছিল যারজন্য শেষ বয়সে আক্ষেপ করে বলেছিলেন, ‘আমি যখন মরব তখন ওই লোকগুলোই বলবে, লোকটা ভাল ছিল গো, আরও কিছুদিন বাঁচলে পারত।’

চিকিৎসার পাশাপাশি ৬৫ বছর বয়সে বিধানচন্দ্র মুখ্যমন্ত্রী হিসেবে

পশ্চিমবঙ্গের দায়িত্বভার গ্রহণ করে ভোর পাঁচটায় উঠে গীতা ও ব্রহ্মসূত্র পড়ে, স্নান সেরে, সাড়ে ছটায় ব্রেকফাস্ট করে দুঘন্টা বিনামূল্যের রোগী দেখে রাইটার্স বিল্ডিংয়ে আসতেন সবার আগে। মুখ্যমন্ত্রীরূপে পশ্চিমবঙ্গকে সাজাতে একে একে তৈরি করেছেন কল্যাণী উপনগরী, কলকাতা বন্দর, সল্ট লেক, দুর্গাপুর-আসানসোলার শিল্পাঞ্চল, উত্তর-পূর্বাঞ্চলের সঙ্গে কলকাতার বিমান সংযোগ। কেওড়াতলা শ্মশানের ইলেকট্রিক চুল্লী উদ্ভাবনের দিন হাসতে হাসতে বলেছিলেন, ‘আমাকে এই চুল্লীতেই দিও’।



নিজের পেশা নিয়ে রসিকতা করতেও তিনি ছিলেন ওস্তাদ। লন্ডনের উপকণ্ঠে একটি বাসে কিছু গুল্মা দ্বারা আক্রান্ত হলে বিধানচন্দ্র নিজের ব্যাগ খুলে দিয়ে বলেছিলেন, ‘দেখো ছোকরা তোমার বিনয় দেখে আমি মুগ্ধ হয়েছি। আমি ডাক্তার। আমরা ডাক্তাররা মানুষের টাকা আর জীবন দুই-ই নিয়ে থাকি।’

আমার

Tara

Contact: 8016689850

Online Shopping

All over India Coriur Service Available here, So Hurrury Up

Our Services

All types of lady's items / Baby's wear / Mens were, etc Available here.

NEAR SATAE BANK, HAIDERPARA BAZAR, SILIGURI

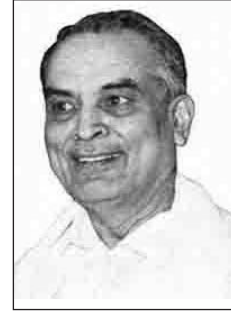
খবরের ঘন্টা

হায়দাবাদের এক সভায় ভাষণ শেষে গল্পটি করেছিলেন স্বয়ং বিধানচন্দ্র। ‘পরের ধন অপহরণ করে নিজের বলে চালানোয় আমরা কারও থেকে কম যাই না।’ আড্ডায় বসে বন্ধুর উদ্দেশ্যে বলা উক্তিটিও বিধানচন্দ্রের। বিধানচন্দ্র ছিলেন সেই মানুষ যিনি এফ আর সি এস এবং এম আর সি পি ডিগ্রি অর্জন করেছেন পরপর। শাহজাহানকে যারা একমাত্র প্রেমিক পুরুষ বলে আখ্যায়িত করেন তাদের কাছে প্রেমিকাকে না পাওয়ার নিদর্শন হিসেবে তৈরি করে গেছেন কল্যানী উপনগরী, থেকে গেছেন চিরকুমার, দিয়ে গেছেন প্রেমিক মনের পরিচয়।

আজ নববাংলার পথিকৃৎ বিধানচন্দ্র রায়ের ১৩৯তম জন্মদিনে একটাই কথা বলতে হয়, ‘হে মৃত্যুহীন প্রাণ, তোমায় প্রণাম।’

(লেখিকার বাড়ি শিলিগুড়ি সুভাষ পল্লীতে। লেখিকা বাবলী রায়দেবের প্রথম উপন্যাস ‘অ্যানি, ফিরে যাও’ যা গতবছর কলকাতা বইমেলায় উন্মোচিত হয়েছিল তা পাঠক মনে জায়গা করে নিয়েছে

একটি ব্যতিক্রমী উপন্যাসের জন্য। সাপকে কেন্দ্র করে বইটির মুখবন্ধ লিখেছেন বিশিষ্ট সাহিত্যিক শ্রীঅমর মিত্র মহাশয়। শিলিগুড়িতে গত উত্তরবঙ্গ বইমেলায় বিশিষ্ট জনদের হাত ধরে তাঁর দ্বিতীয় গ্রন্থ প্রজ্জ্বালিকা প্রকাশিত হয়েছে। বাবলীদেবীর বইগুলো পাঠক মনে জায়গা করে নিয়েছে তাঁর অসাধারণ লেখনীর জন্য। তাঁর লেখায় রয়েছে গভীরতা।)



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 (M)

খবরের ঘন্টা

৭

করোনা ও শিশুদের মাতৃদুগ্ধ পান

ডাঃ সুবল দত্ত



প্রথম ঢেউয়ে শিশুদের সেভাবে আমরা করোনায় আক্রান্ত হতে দেখিনি। কিন্তু দ্বিতীয় ঢেউয়ে দেখতে পেয়েছি, শিশুরাও আক্রান্ত হচ্ছে। বিশেষ করে পাঁচ থেকে আট দশ বছরের শিশুরাও আক্রান্ত হচ্ছে। যে সব মা বাবা করোনায় ভুগছেন, মুখে মাস্ক নেই, তাদের অজান্তে ড্রপলেট ইনফেকশন হচ্ছে। তবে ভয়ের কিছু নেই। ঘাবড়ানোর কিছু নেই। উপসর্গ যাদের আছে তাদের আমরা চিকিৎসা করছি। আর যাদের উপসর্গ নেই, তাদের বাড়িতে রেখেই চিকিৎসা হচ্ছে। একটা কথা বারবারই বলছি, প্রত্যেক মা বাবাকে মাস্ক পড়তে হবে। শিশুদেরও মাস্ক পড়িয়ে রাখতে হবে। আর শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে বলছি। দরকার না পড়লে কেউ বাড়ি থেকে বের হবেন না। তবে বাড়িতে থেকে থেকে শিশুরা অসুবিধায় পড়ছে। স্কুল বন্ধ। খেলাধুলা বন্ধ। শিশুরা মানসিক সমস্যায় ভুগছে। তাই শিশুদের সঙ্গে সময় দিতে হবে অভিভাবকদের। তাদের নিয়ে ব্যায়াম করানো, ছবি আঁকানো, ইনডোর গেমসে অংশ নেওয়ার মতো কাজ করতে হবে। তাদের সঙ্গে গল্প করতে হবে অভিভাবকদের। এবারে আসি সদ্যজাতকে মায়ের দুধ পান করানো প্রসঙ্গে। কোনও কোনও মা প্রশ্ন করছেন, ডাক্তারবাবু আমিতো ভ্যাকসিন দিয়েছি, আমি কি শিশুকে দুধ পান করাতে পারবো? তাদের আমি বলছি, নিশ্চয়ই পারবেন। করোনা টিকা নেওয়ার পর ভ্যাকসিন শিশুর মধ্যে প্রবেশ করে না। আর এক মা প্রশ্ন করছেন, ডাক্তারবাবু আমারতো করোনা হয়েছে, আমি কি বাচ্চাকে কাছে রাখতে পারবো বা দুধ পান করাতে পারবো? তার উত্তরেও বলবো, নিশ্চয়ই পারবেন। মার করোনা হয়েছে বলে দুধের মাধ্যমে শিশুর করোনা হবে তার কোনও ভিত্তি নেই। এর বিজ্ঞানভিত্তিক যুক্তি হলো, যে এন্টিজেন মায়ের শরীরে প্রবেশ করছে করোনার, তার অ্যান্টিবডি তৈরি হয়ে যায়। সেই অ্যান্টিবডি কিন্তু মায়ের দুধের মাধ্যমে শিশুর মধ্যে প্রবেশ করছে। পরিস্কার তাই বলতে চাই, মাতৃ দুগ্ধের বিকল্প নেই। মায়ের দুধ অবশ্যই বাচ্চা পেতে পারে।

খবরের ঘন্টা

দুধের মাধ্যমে করোনা শিশুদের মধ্যে প্রবেশ করতে পারে না। মুখে মাস্ক পড়ে অবশ্যই মা বাচ্চাকে বুকের দুধ দিতে পারে। তৃতীয় ঢেউ আটকানোর জন্য সকলকে টিকা দেওয়ার কথা বলা হচ্ছে। শিশুদের টিকা প্রদানের ওপর কাজ বা গবেষণা চলছে।

মা যদি দুধ দিতে না পারেন, সেক্ষেত্রে আমরা ব্রেস্ট ফিডিং ব্যান্ড তৈরির কথা বলছি। তবে মা যদি মারা যায়, তবে কৃত্রিম দুধ প্রদানের কথা বলছি। মায়ের অবর্তমানে যে গরুর দুধ বা কৌটার দুধ দেওয়া হচ্ছে সদ্যজাতকে তার মধ্যে কিছু ভিটামিন, ক্যালসিয়াম দুধের মধ্যে যুক্ত করে দেওয়া যেতে পারে।

এখন বর্ষাকাল শুরু হয়েছে। আবহাওয়া পরিবর্তনের সময় ঠান্ডাগরমে অনেকের জ্বর হচ্ছে। ভাইরাল ফিভার। এখন জ্বর হলেই অনেকে ভয় পাচ্ছেন। কিন্তু সব জ্বরই করোনা নয়। তবে এখন দেখছি, আবহাওয়া পরিবর্তনের জ্বর বা ভাইরাল ফিভার অনেকটা কমেছে। কারণ হলো মাস্কের ব্যবহার। মাস্ক শুধু করোনাকে প্রতিহত করছে তা নয়, অন্য অনেক ভাইরাল রোগও প্রতিরোধ করছে। তাই মাস্ক ব্যবহার, স্যানিটাইজেশন, দূরত্ব বজায় রাখা কিন্তু অত্যন্ত জরুরি।

(লেখক শিলিগুড়ি তথা উত্তরবঙ্গের বিশিষ্ট শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ)

সকলকে চিকিৎসক দিবসের আন্তরিক প্রীতি ও শুভেচ্ছা :-

মোবাইল : ৯৮৩২৪৭৫৬৪৮

সঞ্জীব শিকদার
(প্রাক্তন বিজেপি নেতা)

চিকিৎসক দিবসে সকলে ভালো থাকুন
শিলিগুড়ি

করোনা নিয়ে প্রখ্যাত নিউরোসার্জন ডাঃ মলয় চক্রবর্তীর ভাবনা



করোনা এখন আমাদের দেশে এক ভয়ানক বিষয়। সবদিক থেকে করোনা আমাদের এক কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে ফেলে দিয়েছে। মানুষের শুধু মৃত্যুই হচ্ছে না করোনায়, আমাদের অর্থনৈতিক দিক থেকেও পিছিয়ে দিচ্ছে। আমি করোনা নিয়ে যেসব কথা বলবো তা হলো, আমাদের একটা গ্রুপ তৈরি করতে হবে, যারা ভাইরোলজিস্ট এবং মেডিসিনের মানুষ, তাদের সবসময় এই করোনা নিয়ে গবেষণা করা দরকার। যেমন করেই হোক আমাদের পরিকাঠামো বৃদ্ধি করতে হবে। অনেক হাসপাতাল তৈরি করতে হবে সংক্রমন চিকিৎসায়। সবার জন্য অক্সিজেন, সবার জন্য ওষুধের ব্যবস্থা করতে হবে সরকারকে। ডাক্তারদের সঙ্গে নিয়ে প্রত্যেক গ্রামে সংক্রমন চিকিৎসার হাসপাতাল তৈরি করতে হবে। ডাক্তার রোগীর সম্পর্ক সূক্ষ্ম করতে হবে। রাগারাগিমারামারি চলবে না। টিকাকরণ পুরোদমে চাই। প্রত্যেককে টিকা দিতে হবে। পুষ্টিকর খাবার সর্বত্র দিতে হবে। ওষুধ যাতে সহজলভ্য হয় সেটা দেখতে হবে। তিনটি ভাগে এখন কাজ করতে হবে। সেলফ প্রোটেকশন চাই, মাস্ক ব্যবহার করতে হবে সকলকে। হাত পরিষ্কার করতে হবে। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। কোনও অহেতুক জমায়েত করা চলবে না। তবে কাজও করতে হবে পুষ্টিকর খাদ্যের জন্য। সরকারকে এই করোনা থেকে শিক্ষা নিতে হবে। প্রতি পাঁচ হাজার জনসংখ্যা পিছু একটা করে হাসপাতাল করতে হবে। আর সেজন্য পরিকাঠামো চাই। আর প্রত্যেকের বাড়ি বাড়ি গিয়ে টিকা দিতে হবে। যেভাবে এখন টিকা চলছে তাতে হবে না। মানুষ নেতাদের ভোট দিয়ে শাসনক্ষমতায় বসিয়েছেন, এখন শাসন ক্ষমতায় যারা আছেন তাদেরকে বাড়ি বাড়ি গিয়ে টিকা দিতে হবে। আমার মনে হয়, তিন থেকে পাঁচ বছর এরকম চলবে। তবে করোনার বর্তমান শক্তি অনেকটা কমে যেতে পারে আগামীদিনে। একটা হার্ড ইমিউনিটি তৈরি হচ্ছে। পরে দেখা যেতে পারে, করোনা হলেও আর অনেকে তা বুঝতে পারবে না। করোনা তখন একটি ইনফ্লুয়েঞ্জার মতো হতে পারে। আর শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া থেকে অনেক ক্ষেত্রে ব্ল্যাক ফাঙ্গাস বা মিউকরমাইকোসিস হচ্ছে। এখন তাই শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বৃদ্ধি করতে হবে। প্রোটিন, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, মিনারেলস, জল পরিমানমতো গ্রহন করতে হবে। আমাদের শরীরে খাদ্যের ৫০ শতাংশ কার্বোহাইড্রেট, ২৫ শতাংশ প্রোটিন, ২০ শতাংশ ফ্যাট, বাকি অংশ ভিটামিন মিনারেলস জল থাকতে হবে। নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। মানসিক ভাবে সুস্থ থাকতে হবে সকলকে। মানসিকভাবে কেউ যদি ভালো থাকে তবেও শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। হতাশা কাটাতে হবে। ঘুম যাতে ভালো হয় সেদিকে নজর রাখতে হবে।

সবশেষে বলবো ব্রেন টিউমার নিয়ে। দুধরনের ব্রেন টিউমার রয়েছে। এক ধরনের ব্রেন টিউমার সারিয়ে তোলা যায়। আর এক ধরনের ব্রেন টিউমার ম্যালিগনেন্ট যা ক্যান্সার। ম্যালিগনেন্ট ব্রেন টিউমারও অনেক ক্ষেত্রেও চিকিৎসার মাধ্যমে রোগী ভালো হয়ে যায়। যদি কারও মাথা ব্যথা, বমি হয়, খিচুনি হয়, শরীরের কোনও অংশ অসাড়া হয় তবে অবশ্যই ডাক্তারকে দেখাবেন। পরীক্ষানিরীক্ষার পর তখন বিষয়টি পরিষ্কার হয়ে যায়। তাই ওই সব উপসর্গ হলে অবহেলা করা যাবে না।

(লেখক ডাক্তার মলয় চক্রবর্তী উত্তরপূর্ব ভারতের বিশিষ্ট নিউরোসার্জন এবং তিনি শিলিগুড়ি এস এফ রোডের ডাক্তার মলয়স হসপিটাল এন্ড নিউরোসায়েন্সেস সেন্টার প্রাইভেট লিমিটেডের প্রধান কর্ণধার)

করোনা দুর্যোগে কিভাবে কুকুরদের ভালোবাসা পেল এই পরিবার

ওঙ্কার রায়



নমস্কার সকলকে। আমি শিলিগুড়ি সুভাষ পল্লী থেকে বলছি ওঙ্কার রায়। আমি ১৯৯০ সালে মেডিকেল সেলস রিপ্রেজেন্টেটিভ পেশার সঙ্গে যুক্ত হই। বর্তমানে রেস্ট হেলথ কেয়ারের ম্যানেজার হিসাবে কর্মরত। বর্তমান করোনা পরিস্থিতি নিয়ে আমার কিছু অভিজ্ঞতা বলার আগে আমি কয়েকটি কথা শেয়ার করছি। অতীতে একটা সময় শূনেছি মেডিক্যাল রিপ্রেজেন্টেটিভরা কলকাতা বা বাইরে থেকে এলে ডাক্তাররা নিজেদের গাড়ি নিয়ে তাদের রিসিভ করতে স্টেশনে

যেতেন। তখনকার মেডিক্যাল রিপ্রেজেন্টেটিভরা যেমন শিক্ষিত ছিলেন তেমনই তাদের জ্ঞানের ভান্ডারও ছিল। চিকিৎসকরা তাদের কাছ থেকে বহু কিছু শিখতেন নানা ওষুধের বিষয়ে। আমি ১৯৯০ সালে এই পেশায় যখন যোগ দিই তখনও শুনতাম এই পেশাকে নোবেল প্রফেশন বলা হয়। কিন্তু কালের প্রবাহে কোম্পানির সংখ্যা এখন অনেক বেড়ে গিয়েছে। আমাদের সময়ে মেডিকেল রিপ্রেজেন্টেটিভের সংখ্যা হাতে গোনা যেত, এখন শিলিগুড়িতেই



WITH BEST COMPLIMENTS FROM :



BASU DUTTA

FAL BAZAR ROAD, GHOGOMALI, SILIGURI

প্রায় পাঁচ হাজার মেডিক্যাল রিপ্রেজেন্টেটিভ রয়েছেন বিভিন্ন কোম্পানিতে। কোয়ান্টিটি বেড়েছে কোয়ালিটি কিন্তু অধঃগামী। এখন চিকিৎসকরাও অনেক বেশি প্রফেশনাল হয়ে গিয়েছেন। এম আর মিটের সংখ্যা বেঁধে দেওয়া আছে, কেউ দুজন বা কেউ দশ জন মিট নেন, কেউবা সপ্তাহে একদিন মিট নেন।

আগামী পয়লা জুলাই জাতীয় চিকিৎসক দিবস। সেদিন ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও মৃত্যু দিবস। বর্তমান করোনা পরিস্থিতিতে এবারে চিকিৎসক দিবসের গুরুত্ব আরও বেড়ে গিয়েছে। করোনা মহামারী বহু রোগের প্রাণ কেড়ে নিয়েছে সারা পৃথিবীতে। আমাদের রাজ্য পশ্চিমবঙ্গেও এর প্রভাব পড়েছে। বহু মানুষ প্রাণ হারিয়েছেন এবং এখনও হারাচ্ছেন। আমার মনে আছে ২০২০ সালের জানুয়ারি মাসে, তখনও আমাদের দেশে করোনা সেভাবে থাবা বসাতে পারেনি। সেই সময় আমাদের কোম্পানির স্পনসরশিপে শিলিগুড়ির ডাক্তারদের নিয়ে এক সেমিনারের আয়োজন করা হয়েছিল। ১২০ জন বিখ্যাত চিকিৎসক তাতে উপস্থিত হয়েছিলেন। তারমধ্যে কিছু ভায়রোলজিস্ট এবং প্যাথোলজিস্টও উপস্থিত হয়েছিলেন। তখনও

করোনা এত বড় আকার নেয়নি। তখন তা ইতালি, স্পেন, চীন, আমেরিকাতে শুরু হয়েছিল। ২০২০ সালের মার্চ মাস থেকে তা ভারতে থাবা বসাতে শুরু করে। শিলিগুড়িতে প্রায় সব চিকিৎসকই কমবেশি এই রোগের চিকিৎসা করেন।

বর্তমান করোনা পরিস্থিতিতে মেডিকেল রিপ্রেজেন্টেটিভদের অবস্থাও ভালো নেই। বেশ কয়েকজন মেডিকেল রিপ্রেজেন্টেটিভ মারা গিয়েছেন। অনেকে অসুস্থ হয়েছেন। অনেক কোম্পানি বন্ধ হয়ে গিয়েছে। অনেকে চাকরি খুইয়েছেন। এরমধ্যেও মেডিকেল রিপ্রেজেন্টেটিভ এবং ম্যানেজাররা মানুষের পাশে আছেন। করোনা রোগীদের তাঁরা স্যানিটাইজার, মাস্ক বিলি করছেন। বিনে পয়সায় তারা অনেক স্থানে ওষুধ বিলি করেছেন। সম্প্রতি করোনাতে আমি সপরিবারে আক্রান্ত হই। ২৪শে এপ্রিল আমার জ্বর এসেছিল। আমি নিজে ডায়াবেটিক রোগী, প্রেসার, থায়রয়েড রয়েছে। আমি নিয়মিত অবশ্য ব্যায়াম করি। ঘরেই আমি আইসোলেশনে ছিলাম। চিকিৎসক ডাক্তার দেবাশিস পালের কাছে আমি চিকিৎসা করাই। তিনি যেভাবে চিকিৎসা করেছেন তাঁর কাছে আমি কৃতজ্ঞ। ফোনেই তিনি সব

সকলকে চিকিৎসক দিবসের আন্তরিক শ্রীতি ও শুভেচ্ছা :-

ডাঃ সুবল দত্ত

শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ

চার্চ রোড, মহানন্দা পাড়া
শিলিগুড়ি



চিকিৎসা করেছেন আমার পুরো পরিবারের। নিজে থেকে তিনি সব খোঁজ নিয়েছেন। করোনার এই সময় আমি যে ফ্ল্যাটে থাকি সেখানে একপ্রকার অত্যাচারের শিকার হই। যারা আমাদের ওষুধ দিতে আসে বা খাবার দিতে আসে সেইসব সংগ্রহ করতেও আমি বাধার মুখে পড়ি। এরমধ্যেই লায়ন্স ক্লাব অফ শিলিগুড়ি ফুটহিল এবং লায়ন্স ক্লাব অফ শিলিগুড়ি সিটিজেন ক্রাউন তারা আমাদের পাশে থেকেছেন। তিন বেলা তারা বিনা পয়সায় খাবার পৌঁছে দিয়েছেন। পবন লাখোটিয়ার কাছে এজন্য আমরা বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ। আমরা অবাক হয়ে গেলাম যে ফ্ল্যাটে আমাদের প্রতি অচ্ছুৎ মনোভাব পোষন করা হয়েছে। এ প্রসঙ্গে বলতে চাই, করোনা ঠেকাতে হাত ধুলে শুধু শুদ্ধ হওয়া যায় না, মনের ময়লাও পরিস্কার করা দরকার। আমরা সেই কদিন শারীরিকভাবে দুর্বল হয়ে যাই। সেই সময় কারা খেয়েছি নিয়মিত। চিকেন সুপ খেয়েছি। অনেক ফল খেয়েছি বিশেষ করে গ্রীন আপেল। সেই সময় ভ্যাপার নিয়েছি,গার্গল করেছি নিয়মিত। তিনটি দেশি কুকুর আমাদের ভালোবাসার পরশ দিয়েছে। রুম্মা, জুম্মা এবং সানি। তিনটি দেশি কুকুর। ওরা আমাদের সেই সময় শরীর স্পর্শ

করে থাকতো। ওরা আমাদের সেই সময় ভালোবাসার উষ্ণতা দিয়েছে। আর ওই তিন দেশি কুকুরের ভালোবাসার পরশ করোনার ওই দুর্ভোগে আমাদের বাড়তি মনোবল দিয়েছে। আমাদের যে অসুখ হয়েছে সেটা ওরা বুঝতে পেরেছিল। সবাই সেই সময় বিছানায় শুয়ে থাকতে হয়েছিল। কুকুরগুলো সেই সময় অনেক শক্তি দিয়েছে। মুখে ওরা কথা বলতে না পারলেও হাত দিয়ে এসেছে টাচ করেছে বারবার। কেউ ওরা পায়ের কাছে শুয়ে থেকেছে, কেউ বুকের মধ্যে চলে এসেছে। ওদের মতো বন্ধু হতে পারে না।

আমার বড়দা,সহকর্মী কৌশিক, বন্ধু কাব্যিক, সাধনদা এরা আমাদের পাশে থেকেছে। পরিশেষে বলবো, যারা করোনার এই সময় অত্যাচারিত হচ্ছেন তারা কেউ আমার সহযোগিতা চাইলে আমি সহযোগিতা করতে প্রস্তুত। আমার নম্বর ৭০২৯০৮৮৭৬২, কারও কোনও দরকার পড়লে ফোন করতে পারেন। আমি সবরকম সহযোগিতা করতে রাজি।

(লেখক শিলিগুড়ি সুভাষ পল্লীর বাসিন্দা এবং রেস্ট হেলথ কেয়ারের ম্যানেজার)

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



Dr. GEETA CHATTERJEE
MD. (Anaesth.)

HAKIMAPARA, SILIGURI

‘ফিসচুলা, পাইলস থেকে বিনা রক্তপাতে চিরমুক্তি’

পায়ুদ্বারের ভেতরে বা বাইরের নানা শিরা উপশিরায় জ্বালাময়, যন্ত্রণাদায়ক পরিস্থিতিই হলো পাইলস। পায়ুদ্বারের পাশে হওয়া গর্ভ থেকে পুঁজ, গ্যাস, রক্ত বা বায়ু ইত্যাদি নিগত হলে তা হলো ফিসচুলা। এই সমস্ত রোগে রোগীরা এর ওর কথায় টোটকা ব্যবহার করেন। তাতে যন্ত্রণা বেড়েই চলে। ডাক্তারের কাছে গেলে উপদেশ দেন অপারেশনের। পুনঃ পুনঃ অপারেশনেও সারে না। কখনও কখনও সৃষ্টি হয় নতুন সমস্যা, অথচ আমাদের আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা পদ্ধতি বিনা অপারেশনে যন্ত্রণাহীন চিকিৎসার পথ খুঁজে পেয়েছে অনেককাল আগেই। আয়ুর্বেদে ক্ষারসূত্র ও কেমিক্যাল কটারির সুনিপুন মিশ্রনে জীবক আয়ুর্বেদিক স্পেশালিটি সেন্টার তৈরি করেছে এক অভিনব চিকিৎসা পদ্ধতি। যার সফলতম প্রয়োগে পাইলস এবং ফিসচুলার যন্ত্রণাহীন কার্যকরী চিকিৎসা করা সম্ভব। এই জাতীয় চিকিৎসায় নামমাত্র কাটা ছেঁড়ার প্রয়োজন হয়। তাই রোগী চিকিৎসার পর পায়ে হেঁটে বাড়ি ফিরতে পারেন। না এটা কোন হাতুড়ে অস্ত্রোপচার নয়, বিগত দশ বছর ধরে যে পদ্ধতিতে এখানে শত শত রোগী চিরতরে সুস্থ হয়েছেন সেই পদ্ধতি জাপানে তোয়ামা মেডিক্যাল কলেজ এবং নেপালে ত্রিভুবন ইউনিভার্সিটির চিকিৎসা বিজ্ঞানীদের দ্বারা পরীক্ষিত এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ডব্লিউ এইচ ও (WHO) দ্বারা স্বীকৃত দিল্লীর এ আই আই এম এস (AIIMS) ও চণ্ডীগড়ের পি জি আইতেও (PGI) এই পদ্ধতি অনুসরণ করা হচ্ছে।

কি কি চিকিৎসা হয় এই পদ্ধতিতে?

প্রোল্যাপ্স পাইলস, ফিসচুলা, ব্রিডিং পাইলস,
পাইলোনাইডাল সাইনাস, রেক্টোভ্যাজাইনাল ফিসচুলা,
ফিসার সবকিছুরই চিরতরে মুক্তি ঘটে।

জীবক আয়ুর্বেদিক স্পেশালিটি সেন্টার

হাকিমপাড়া, হরেন মুখার্জী রোড, জি টি এস ক্লাবের
নিকটে জর্জ ইনস্টিটিউট বিল্ডিং, শিলিগুড়ি

ডাঃ এস কর মোবাইল নং- ৯৪৩৪৮৭৭৩৪/৭৪৩৪৮৭৭৩৪

-ঃ এখানে রোগীদের দেখার সময় ঃ -

সোমবার থেকে শুক্রবার ঃ সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১২.৩০টা পর্যন্ত এবং বিকেল ৫টা থেকে ৮টা পর্যন্ত। ও শনিবার ঃ বিকেল ৫টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত।

Dr. Saumyadip Kar

BAMS (Kol), PGCPPT (Kerala), PGTARS & KT (New Delhi)
PGDHM (NIHFW), Medical Officer (Govt. of WB)(Ayurvedic)

GENERAL PHYSICIAN & ANO-RECTAL SURGEON

**PILES, FISSURE, FISTULA, PROLAPSE RECTUM ARE
TREATED WITH SCLEROTHERAPY & KSHARASUTRA**

FACILITIES FOR :

KSHARASUTRA & SCLEROTHERAPY IN JASC
No Hospital Stay | Immediate Return to Normal Work
Economical | Least Blood Loss

Safe for Elderly, Heart Patient & Pregnant Ladies

PAIN MANAGEMENT BY THERMAL MICROCAUTERY
Osteoarthritis Pain, Neuro Muscular Pain, Cervical & Lumbar
Spondylosis, Sciatica Pain are managed

JEEVAKA AYURVEDIC SPECIALITY CENTRE

Satyavani Apt, Gr Floor, Flat B, Shivmandir, Opp NBU Gate No. 2,
University Avenue, Siliguri | Cell : 94348 77734, 70014 69244
email : jeevaka.sk@gmail.com

করোনা সতর্কতা সবসময় মেনে চলতে হবে

ডাঃ আশুতোষ ঘোষ



প্রথমেই বলবো, সবাই ভালো থাকুন। করোনা নিয়ে বলবো, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। ভালো করে মাস্ক পড়তে হবে। ভালো করে হাত ধুতে হবে। যদি আমরা এইসব নিয়ম না মানি তবে আবার করোনা হবে, আবার করোনা ছড়িয়ে পড়বে। করোনা এত তাড়াতাড়ি যাওয়ার নেই। টিকাকরন হলেই কিছুটা রক্ষা পাওয়া যাবে। তবে টিকাকরন হলেও করোনা হবে। তবে তাতে ক্ষতিটা কম হবে। করোনার জন্য আমার মেডিকেল ক্যাম্প বন্ধ হয়ে আছে। জমায়তে আটকাতেই ক্যাম্প বন্ধ হয়ে আছে। শেষ চিকিৎসা শিবির করেছিলাম ২০২০ সালের মার্চ মাসে। শিবিরগুলো থেকে বিনা পয়সায় ওষুধ দিতাম গরিব মানুষদের। করোনা বিদায় নিলে আবার তা শুরু করবো। আমি চাই সকলে ভালো থাকুক। সবাই করোনা সতর্কতা মেনে চলুক। করোনা সংক্রমন এখন একটু কমলেও করোনা বিধিগুলো কিন্তু অবহেলা করা যাবে না।

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

With Best Compliments From :

Dr. S. Roy

Bio & Complex Homeo



M : 9002381254
9832336329



Chamber :

- * Siliguri
- * Belakoba
- * Uttar Dinajpur

Closed : SatDay & Tuesday

ROY CLINIC

ISKCON MANDIR ROAD
SILIGURI-734001
VISIT : 5 P.M. TO 8 P.M.

খবরের ঘন্টা

১৪

করোনা প্রসঙ্গে ডাঃ গীতা চ্যাটার্জী



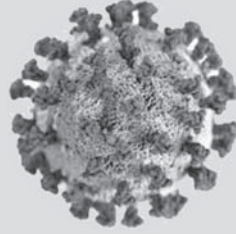
(শিলিগুড়ি তথা উত্তরবঙ্গের চিকিৎসক মহলে একটি পরিচিত নাম ডাক্তার গীতা চ্যাটার্জী। তাঁর একটি রাজনৈতিক পরিচয় রয়েছে, তিনি বিজেপি নেত্রী। কিন্তু তাঁর বড় পরিচয় তিনি একজন চিকিৎসক। মানুষের সেবায় তিনি নিজেকে কিভাবে বিলিয়ে দিয়েছেন, তিনি তা মেলে ধরেছেন খবরের ঘন্টার কাছে। পড়ুন--)

“ এখন আমি শিলিগুড়ি বলাই দাস চ্যাটার্জী রোডের বাসিন্দা। আমার স্বামী ডাক্তার পি কে চ্যাটার্জী বেশ কয়েকবছর আগে প্রয়াত হয়েছেন। আমার জন্ম উত্তরপ্রদেশের রায়বেরেলিতে। আপনারা অনেকেই রায়বেরেলি নামটি সম্পর্কে পরিচিত। দেশের প্রয়াত প্রধান মন্ত্রী ইন্দিরা গান্ধী বহু বার রায়বেরেলি কেন্দ্র থেকে প্রার্থী হয়ে সাংসদ

হয়েছেন। সেই রায়বেরেলির মেয়ে আমি। জন্ম ১৯৪০ সালের ১৫ ডিসেম্বর। আমার বাবা প্রয়াত চন্দ্রমোহন লাল ভট্টনগর ছিলেন জেলা বোর্ডের সম্পাদক। আমরা পাঁচ ভাইবোন। বর্তমান তিনভাই বোন আমরা বেঁচে রয়েছি। বাকিরা সকলে প্রয়াত হয়েছেন। ছোটবেলা থেকেই আমার ইচ্ছে ছিল, জীবনে কিছু একটা করবো। একবার মনে আছে, যখন আমি নবম শ্রেণীতে পড়ি। একবার দক্ষিণ ভারত থেকে এক সাধু বাবা এসেছিলেন বাড়িতে। তিনি আমাকে দেখে ভবিষ্যৎবানী করেছিলেন যে আমি বড় হয়ে ডাক্তার হবো। আর বিদেশেও যাবো ডাক্তারি পড়তে। সাধুবাবুর ঘোষণামতো আমার বাড়ির লোকেরাও আমাকে বিজ্ঞান নিয়ে পড়তে উৎসাহিত করতে থাকেন ছোট থেকেই। দশম শ্রেণী উত্তীর্ণ হওয়ার পর আমার বিজ্ঞান নিয়ে পড়ার প্রসঙ্গ আসে। আমাদের এলাকাতে গার্লস স্কুলে তখন বিজ্ঞান শাখা ছিলো না। বাধ্য হয়েই আমাকে বয়েজ স্কুলে ভর্তি করা হলো। আমার সঙ্গে আরও চারজন মেয়েকে সেই বয়েজ হাইস্কুলে বিজ্ঞান নিয়ে পড়ার সুযোগ দেওয়া হয়েছিল। শুরু হয় আমার বিজ্ঞান নিয়ে পড়া এবং ডাক্তার হওয়ার স্বপ্ন দেখা। ১৯৬৪ সালে এম বি বি এস পাশ করলাম লক্ষ্মী মেডিকেল কলেজ থেকে। তারপর অল ইন্ডিয়া ইন্সটিটিউট অফ মেডিকেল সায়েন্সে গিয়ে প্রশিক্ষণ নেওয়া। প্রশিক্ষণ নিয়ে নিই স্ত্রী রোগ নিয়েও। সেখানে হাউসস্টাফও ছিলাম। পরে বেনারস হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয় থেকে অ্যানাসথেসিয়ার ওপর এম ডি পোস্ট গ্রাজুয়েট করি। এরমধ্যেই ইংল্যান্ডের লন্ডনে যাই ডাক্তারি পড়তে। সেখানেই আমার দেখা ডাক্তার পি কে চ্যাটার্জীর সঙ্গে। তিনি সেখানে এফ আর সি এস করতে গিয়েছিলেন। তারপর দুজনে সোজা লন্ডন থেকে দার্জিলিং জেলার কালিম্পংয়ে একটি মিশনারি হাসপাতালে এসে চিকিৎসা শুরু করি। সেটা ১৯৭০ এবং ১৯৭৩ সালের কথা। ১৯৭৯ সালের ডিসেম্বর মাসে শিলিগুড়ি আসা এবং শিলিগুড়িতে বসবাস শুরু। অনেকে প্রশ্ন করেন, ইংল্যান্ডে ডাক্তারি পড়তে গিয়েছিলাম। ডাক্তারি পড়ে সেখানেই কেন থেকে গেলাম না, এ প্রশ্নের জবাবে বলি, হ্যাঁ, সঠিক প্রশ্ন। আমাদের অনেক বন্ধুবান্ধবও বিদেশে ডাক্তারি পড়তে গিয়ে সেখানে থেকে গিয়েছেন। আসলে আমি তা করি নি। ডাক্তার পি কে চ্যাটার্জীও তা করেননি। আসলে ইংল্যান্ডে ডাক্তারি পড়তে যাওয়ার আগেই আমাদের মনে কাজ করেছে, দেশে ফিরে দেশের মানুষের সেবা করবো। বিদেশে ডাক্তারি পাশ করে সেখানে চিকিৎসা সেবা দিলে শুধু একটি ধন্যবাদ পাওয়া যাবে, এই যা। কিন্তু ভারতের মানুষের মধ্যে আন্তরিকতা রয়েছে, তাই ভারতে ফিরে এসে চিকিৎসা সেবা দেওয়ার কাজে নিজেদের নিয়োজিত করি। উত্তরবঙ্গ মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালে আমি অ্যানাসথেসিস্ট হিসাবে কাজে যোগ দিই। পরে এসোসিয়েটেড প্রফেসর হই। সেখান থেকে অবসর গ্রহণ করি ১৯৯০ সালে। আজ বর্তমান করোনা আবহে বলবো, সব ডাক্তারই মানুষের সেবা করার কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন। ৯৫ শতাংশ ডাক্তারই ভালো কাজ করেন। অনেকে ভাবেন ডাক্তাররা মানুষের থেকে সব শুষে নেন। তা কিন্তু নয়। সব ডাক্তার এমন নন। কিছু ডাক্তার অসৎ হতে পারেন, কিন্তু সব ডাক্তার তা নন। আমি মনে করি, ডাক্তারি এখনও খুব সুন্দর একটি সেবা করার পেশা। এখন আমার বয়স আশি পেরিয়েছে। এখন সেন্ট জনস এবং রেড ক্রসের মতো সংস্থার সঙ্গে যুক্ত থেকে মানুষের সেবা করার চেষ্টা করি। করোনার এই সময় বলবো, সবাইকে টিকা নিতে হবে। টিকার মাধ্যমেই করোনার বিরুদ্ধে লড়াই জোরদার হবে। তবে মুখে মাস্ক, দূরত্ব বিধি এবং স্যানিটাইজেশন চালিয়ে যেতে হবে। টিকা যাতে নষ্ট না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। টিকাকরণের পাশাপাশি ফল, দই,

দুধ, সয়াবিন, শাকসজি ঠিকঠাকভাবে গ্রহন করতে হবে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য। আর ব্যায়াম চালিয়ে যেতে হবে। ভিটামিন ডিও গ্রহন করতে হবে। এই সময় শিশুদের অবস্থা খারাপ। তাদের মনে ইতিবাচক ভাবনা গড়ে তুলতে হবে। কেননা, স্কুল বন্ধ দিনের পর দিন। অনেকে এই সময় মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ছেন। শিশুদের সঙ্গে অভিভাবকদের কথা বলতে হবে। আমি তো নাতিদের কথা চিন্তা করে বাড়িতে কুকুরের বাচ্চা নিয়ে এসেছি। নাতিরা কুকুরের বাচ্চাদের সঙ্গে খেলাধুলা করে সুন্দর সময় অতিবাহিত করছে। এতে তাদের মন ভালো থাকছে। এই সময় কিছু নার্সিং হোম যেভাবে চিকিৎসার নামে অতিরিক্ত বিল নিচ্ছে তা মেনে নেওয়া যায় না। নার্সিংহোমগুলো চিকিৎসার বিল অবশ্যই নেবে, ব্যবসা তারা অবশ্যই করবে কিন্তু সীমার বাইরে গিয়ে বিল নেওয়া সমর্থন করা যায় না। বহু মানুষ চিকিৎসা করাতে গিয়ে জমিবাড়ি সব বিক্রি করে দিচ্ছেন। প্রশাসনকে বিষয়টি নিয়ে কড়া হাতে মোকাবিলা করতে হবে।”

(লেখিকার বাড়ি শিলিগুড়ি হাকিমপাড়ায়, তিনি একজন প্রখ্যাত চিকিৎসক)



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

খবরের ঘন্টা

১৬

করোনার দুর্যোগে আয়ুর্বেদ ভাবনা

ডাঃ সৌম্যদীপ কর



করোনার এক দুর্যোগ চলছে। এই সময় বলবো আয়ুর্বেদ এবং ভারতীয় আয়ুস ধারার যেসব চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে তাদেরকে একটু সুযোগ দেওয়া উচিত এই বিষয়ে দিকদর্শন করার জন্য। আমাদের দেশে প্রতি বর্গকিলোমিটারে কম করেও দুহাজার থেকে তিন হাজার লোকের বসবাস। আমাদের এখানে সোস্যাল ডিসট্যান্সিং হবে কি করে?

সবসময় যে মাস্ক পড়ে আমরা সব কাজ করতে পারি, তা নয়। আয়ুর্বেদ একটি প্রাচীন শাস্ত্র। সেই শাস্ত্রে আমরা জানতে পারি, অতীতেও এই ধরনের জনপদ বিধ্বংসী মহামারী হয়েছে। আগে স্প্যানিশ ফ্লু, প্লেগ হয়েছে। একজন মানুষের ইমিউনিটি ক্ষমতা নিয়ে এখন আলোচনা করার দরকার। দুরকম হয় ইমিউনিটি স্ট্যাটাস। একটা ইমিউনিটি হলো, শরীরের ভেতরে আমরা মায়ের জরায়ুর ভেতরে এবং মায়ের দুধ থেকে ইমিউনিটি পাই। আরেকটি ইমিউনিটি হলো বাইরে থেকে সংগ্রহ করা, যেটা নিয়ে এখন আলোচনা হচ্ছে অর্থাৎ এই ওষুধ বা এটা সেটা খেলে ইমিউনিটি বাড়বে।



খবরের ঘন্টা



মায়ের ভেতর থেকে আমরা যে ইমিউনিটি গ্রহন করেছি তা কিন্তু আমাদের শরীরে বিরাট ভূমিকা পালন করে। যখন কোনো ভাইরাস আমাদের শরীরে প্রবেশ করে তখন কিন্তু প্রথমে শ্বেত রক্তকণিকা বাধা দিতে চেষ্টা করে। তারা শরীরের ভিতরে প্রবেশ করা অনুজীবকে খেয়ে ফেলে। যখন শ্বেত রক্তকণিকা তা পারে না তখন ভাইরাস প্রভাব ফেলে। এক্ষেত্রেও সার্স কোভ টু এমন একটি ভাইরাস যার মিউটেশন করার ক্ষমতা অনেক বেশি। এর মিউটেশন বহু হয়েছে। এ প্রসঙ্গে বলি, ব্যাকটেরিয়া বা অন্য অনুজীবের তন্ত্রী ডি এন এ তন্ত্রী, আর ভাইরাসের তন্ত্রী হল আর এন এ তন্ত্রী। অর্থাৎ ডি এন এ দুটো সিঁড়ি হলে আর এন এ একটি সিঁড়ি। আর একটি সিঁড়ির তন্ত্রী যেসব ভাইরাস রয়েছে পৃথিবীতে তার মধ্যে সার্স কোভ খুব সাংঘাতিক। এরা দ্রুত পরিবেশের সঙ্গে নিজেদের পরিবর্তন করে নিতে পারে। কোনও মানুষকে যদি এখান থেকে বাঁচতে হয় তাহলে প্রাথমিকভাবে তাকে শরীরের রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা যেনতেন প্রকারে বৃদ্ধি করতে হবে। বাবামা থেকে পাওয়া ইমিউনিটি বাড়ানোর ক্ষমতা আমাদের নেই। বাইরের থেকে ইমিউনিটি আমাদের বাড়তে হলে খাদ্য তালিকা এবং ওষুধ কিছু আমরা গ্রহন করতে পারি।

পরিবেশেই যদি কোনও রোগের প্রাদুর্ভাব হয় তবে পরিবেশ বা প্রকৃতির মধ্যেই তা সমাধানের ইঙ্গিত রয়েছে। প্রকৃতির সব কিছুই আমাদের শরীরে রয়েছে। আজ টিকা এসেছে। টিকা অবশ্যই গ্রহন করতে হবে। তবে টিকা নিলে করোনা হবে না তা কিন্তু বলা যায় না। এর সঙ্গে জানাতে চাই, বেজিস্টার্ড মেডিকেল ডাঙারের পরামর্শ অনুযায়ী গ্রহন করা যেতে পারে কিছু জিনিস। যেমন অশ্বগন্ধা। সকালে সন্ধ্যায় যদি দুবার অশ্বগন্ধা গ্রহন করা যায় তার ফল পাওয়া যেতে পারে। অশ্বগন্ধার অনেক ক্যাপসুল এসেছে। অশ্বগন্ধার সঙ্গে গিলয়ের

একটি ট্যাবলেট খাওয়া যেতে পারে। গিলয় এর ট্যাবলেট এন্টি ভাইরাল। এর বাইরে আছে যষ্টি মধুর। অসম্ভব ভালো যষ্টি মধুর, শ্বাসনালীর ওপরে সংক্রমন ঠেকাতে দারুন কাজ করে।

যেসব ব্যক্তি করোনা উপসর্গ নিয়ে আমার সঙ্গে বিগত একবছরে আমার সঙ্গে যোগাযোগ করেছেন তাদের মন দিয়ে আমি সেবা করার চেষ্টা করেছি। সবাই ভালো হয়েছেন। রোগী যদি সঠিক সময়ে আসেন তবে চিকিৎসা করা কঠিন কাজ হয় না। কিন্তু রোগী যদি শেষ সময়ে আসেন তবে অনেক সময় কিছু করার থাকে না। ২০২০ সাল থেকে এ পর্যন্ত ত্রিশ থেকে পঁয়ত্রিশ জন রোগী আমার সঙ্গে যোগাযোগ করেন, তাদের প্রত্যেকের করোনা পজিটিভ ছিল। তারা সাত থেকে দশদিন কেউ কেউ পনের থেকে ষোলো দিনের মাথায় করোনা নেগেটিভ হয়েছেন আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা শুরু হওয়ার পর। যারা টেলিফোনে চিকিৎসা নিয়েছেন তাদের থেকে কোনও পয়সাও নেওয়া হয়নি। অন্য যারা ওষুধ গ্রহন করেছেন মাত্র ছয় সাত হাজার টাকার ওষুধ গ্রহন করেছেন। তবে সবারই কিন্তু ছয় সাত হাজার টাকা খরচ

করতে হয়নি। অনেকের এর থেকে আরও কম খরচ হয়েছে। লক্ষ লক্ষ টাকা খরচ করার প্রশ্নই নেই। অনেকে প্রাথমিকভাবে করোনার উপসর্গ থাকলেও তা লুকনোর চেষ্টা করেন। এটা যাতে না হয় তার জন্য সকলকে সতর্ক থাকা দরকার আর আয়ুর্বেদিক ওষুধ কিন্তু ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী গ্রহন করতে হবে।

করোনার এই সময় পরিবেশ নিয়েও সকলকে ভাবতে হবে। মানুষের মন উৎফুল্ল রাখতেও গাছগাছালি সহযোগিতা করে। করোনা শিক্ষা দিচ্ছে, আমরা যদি প্রকৃতি পরিবেশের সঙ্গে নিজেদের ভালবাসার বন্ধন শক্ত করতে না পারি তবে ডাইনোসরের মতো আমরা হারিয়ে যাবো।

(লেখকের বাড়ি শিলিগুড়ি শিবমন্দিরে। তিনি একজন সরকারি হাসপাতালের আয়ুর্বেদিক চিকিৎসক। ফাঁসিদেওয়া রুকে তিনি কর্মরত। করোনা পরিস্থিতিতে বহু মানুষ তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ করছেন পরামর্শের জন্য। প্রত্যেকে উপকার পেয়েছেন।)

গরিবের ডাক্তার স্বপন রায়ের কিছু কথা



(শিলিগুড়ি ইসকন মন্দির রোডের বানেশ্বর মোড়ে চেম্বার রয়েছে স্বপন রায়ের। তিনি একজন হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক। চেম্বারের কাছেই তাঁর বাড়ি। বহু বছর ধরে তিনি গরিব মানুষের চিকিৎসা করেন বিনামূল্যে। তার সঙ্গে ওষুধও বিলি করেন। বর্তমান করোনা আবহে চিকিৎসা করতে গিয়ে যখন বহু মানুষকে নার্সিংহোমে লক্ষ লক্ষ টাকা বিল দিতে হচ্ছে এমনকি টাকা খরচ করেও মানুষের প্রান ফিরছে না তখন গরিবের ডাক্তার হিসাবে জনপ্রিয় ডাঃ স্বপন রায়ের নাম চারদিকে। তিনি কিছু কথা বলেছেন খবরের ঘন্টার কাছে, তা মেলে ধরা হল এখানে।)

“বর্তমান করোনা পরিস্থিতিতে বলবো জ্বর সর্দিকাশি মাথাব্যথা হলে সঙ্গে সঙ্গে প্রাথমিকভাবে একজন চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন প্রাথমিক ডাক্তারের পরামর্শ নিয়েও যদি তা না কমে তবে সরকারি হাসপাতাল বা মেডিকলে যাবেন। গরিব মা বোনদের কাছেই বলবো, সরকারি হাসপাতালে গেলে বিনা পয়সায় চিকিৎসা পাবেন। কিন্তু বেসরকারি হাসপাতালে যাবেন না। কেননা সেখানে লক্ষ লক্ষ টাকা নিয়ে নেবে। সবাই গরম জল পান করবেন। গোলমরিচ আদা লং দিয়ে লাল চা বানিয়ে খাবেন। হোমিওপ্যাথিতে অনেক এন্টি ভাইরাল ফু ওষুধ রয়েছে। সবাই এই সময় স্বাস্থ্য নিয়ে অবহেলা করবেন না। ঘাবড়ে যাবেন না। আমরা করোনাকে জয় করতে পারবো। উনিশ বছর ধরে আমি গরিবের চিকিৎসা করছি বিনামূল্যে। পয়সার অভাবে আমার বাবার চিকিৎসা করা সম্ভব হয়নি। শিলিগুড়ির পাশে বনবস্তি, চা বাগানগুলোতে গিয়ে আমি চিকিৎসা করি। নিয়মিত ওষুধ বিলি করি। গরিব মানুষরা সামান্য পয়সা খরচ করে গাড়ি নিয়ে শহরের হাসপাতালে চিকিৎসা করতে পারেন না। তারা চিকিৎসা করাবেন কি করে? তাই তাদের বাড়ি গিয়ে চিকিৎসা করি আমি। আমাকে কেউ সহযোগিতা করলে টাকা দেবেন না। কেউ স্বইচ্ছায় ওষুধ দিতে চাইলে দিতে পারেন। আমি গরিব মানুষের সেবা করেই মরতে চাই। কেউ আমাকে গরিব মানুষের চিকিৎসার জন্য ওষুধ দিয়ে সহযোগিতা করতে চাইলে ৯০০২০৮১২৫৪ এই নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন। সবাই আমাকে গরিবের ডাক্তার বলে এতে আমার ভালো লাগে। এভাবেই আমি কাজ করে যেতে চাই। একটা এম্বুলেন্স কেউ দিয়ে থাকলে আরও ভালো হবে। গরিবের উপকারে সবসময় থাকতে চাই।”



করোনা ও স্বাস্থ্য সচেতনতা

লায়ন সুরেশ সিনহল

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। আগামী পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস। এবারে করোনা আবহে আসছে চিকিৎসক দিবস। তাই এই দিবসের বিশেষ গুরুত্ব রয়েছে। আর এই দিবস নিয়ে বলতে গেলে অবশ্যই করোনা নিয়ে কিছু বলতে হয়। যদিও স্বাস্থ্য নিয়ে এখন সচেতনতা এসেছে। কিন্তু শুধু সচেতন হলেই হবে না। মানুষকে হয়তো করোনা নিয়েই থাকতে হবে। তাই কতগুলো বিষয়ে অভ্যাস বা অনুশীলন আমাদের করতে হবে। কতগুলো নিয়ম মেনে চললে হয়তো করোনার তৃতীয় ঢেউ আসবে না, বা এলেও আমাদের বিশেষ ক্ষতি হবে না। যেমন মাস্ক পড়ে থাকা, দূরত্ব বজায় রাখা, টিকাগ্রহণ বা স্যানিটাইজেশন বা সাবান দিয়ে হাত ধোয়া। ভাইরাস চারদিকে রয়েছে। ভাইরাসকে আটকাতে হলে আপনাকে সচেতন হতে হবে। আর সকলকে দুটো বিষয় মেনে চলতে বলবো। যাদের সাধ্য আছে, তাদের পরামর্শ দেবো মেডিক্যাল চেকআপ করুন নিয়মিত। যেমন হার্ট পরীক্ষা, ফুসফুস পরীক্ষা, রক্ত পরীক্ষা করুন মাঝেমাঝে। এরজন্য বেশি পয়সারও দরকার নেই। সরকারি হাসপাতালে গিয়েও পরীক্ষা করাতে পারেন। আবার বেসরকারিভাবেও হয়। বছরে একবার অন্তত পরীক্ষা করান শরীরের। এসব পরীক্ষা হলে রোগ হওয়ার আগে



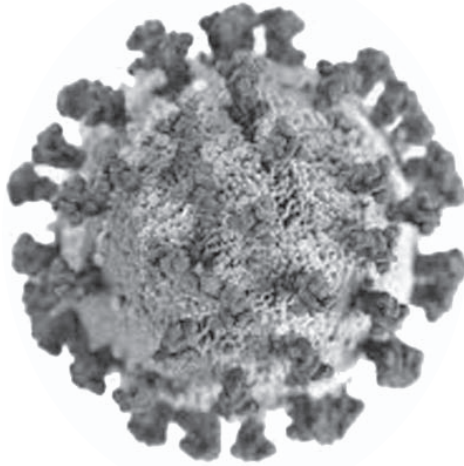
আপনি তার প্রতিকার বা প্রতিরোধের ব্যবস্থা নিতে পারেন। আগে থেকে বুঝে নিতে পারবেন রোগ সম্পর্কে। আর আগাম রোগ সম্পর্কে জানতে পারলে চিকিৎসা শুরু করে দিতে পারবেন। দ্বিতীয় গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, অসুখবিসুখ হলে চিকিৎসার ব্যয় এখন বিরাট হয়ে দাঁড়াচ্ছে। বড় কোনও অসুখ হলে যদি বেসরকারি হাসপাতালে চিকিৎসা করাতে হয় তবে জমানো সব টাকা চলে যায়। তাই আগে থেকেই স্বাস্থ্য বীমা করা দরকার। স্বাস্থ্য বীমা করা থাকলে বড় কোনও অসুখ হলে চিকিৎসা ব্যয় নিয়ে অতটা চাপ থাকবে না। বীমার টাকা দিয়েই চিকিৎসা হতে পারে। আজকে কিন্তু সকলের চিন্তাভাবনা করা প্রয়োজন স্বাস্থ্য বীমার বিষয়ে।

আমরা লায়ন্স ক্লাব অমিত আগরওয়ালা ফাউন্ডেশনের সঙ্গে যৌথভাবে শুরু করেছি সেফ হোম। কাওয়াখালির কাছে শুরু হয়েছে সেফ হোম। করোনা আক্রান্ত হলে অনেকে হয় মেডিকলে ভর্তি হচ্ছেন হয়ত বাড়িতে থাকছেন। আমরা এমন একটি হোম শুরু করেছি যেখানে অক্সিজেন, মেডিক্যাল সুবিধা, ওষুধপত্র সব বন্দোবস্ত করেছি। সেই সেফ হোমে যোগাযোগ করতে হলে আমাদের অনলাইনে ফেস বুক সব দেওয়া আছে। লায়ন্স ক্লাবের শিলিগুড়ি সেফ হোমের বিষয়ে সহযোগিতা চাইলে অনলাইনে ফেসবুকে দেখে নিতে পারেন। সেখানে সব যোগাযোগের নম্বর বলে দেওয়া আছে। কারও প্রয়োজন হলে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার প্রয়োজন যেখানে আছে সেখানেই একজন লায়ন বন্ধু আপনার পাশে থাকবে।

খবরের ঘন্টা

করোনার এই দুর্যোগে লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনাল ৩২২এফ বিভিন্ন ভাবে অসহায় মানুষের পাশে থাকছে। প্রথমত আমরা অক্সিজেন পরিষেবা দিচ্ছি বিনামূল্যে। শিলিগুড়ি আর তার আশপাশে লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনাল ৩২২ এফের মোট ৫২টি ক্লাব কাজ করে চলেছে অনবরত। লায়ন্স ক্লাব অফ তেরাই ব্লাড ব্যাঙ্ক এখন পর্যন্ত ৩০০ অক্সিজেন সিলিন্ডার দিয়েছে করোনা আক্রান্তদের। পুরো বিনামূল্যে পরিষেবা। যাদের অক্সিজেন নিতে চান তারা দশ থেকে বারো হাজার টাকা জমা করে অক্সিজেন সিলিন্ডার নিয়ে যেতে পারেন। পরে অক্সিজেন সিলিন্ডার ফেরত দিলে দশ বারো হাজার টাকা ফেরত দিয়ে দেওয়া হবে। আমরা পঞ্চাশটির মতো কনসেন্ট্রেটর পরিষেবা দিয়েছি বিনামূল্যে। লায়ন্স ক্লাবের শাখার উদ্যোগে চলছে টিকাকরনও। বিগত কয়েকদিনে বারো হাজার টাকা দেওয়া হয়েছে। বহু করোনা আক্রান্তকে আমরা তিনবেলা খাবার পৌঁছে দিচ্ছি বাড়িতে। সবটাই বিনেপয়সায়। আমাদের ছটির মতো এম্বুলেন্স কাজ করছে যেগুলো করোনা আক্রান্তদের বিনা পয়সায় পরিষেবা দিচ্ছে। শিলিগুড়ি ও তার আশপাশের বস্তিতে আমরা প্রায় প্রতিদিন আটশ প্যাকেটে রান্না করা খাবার বিলি করছি অসহায় মানুষদের মধ্যে। করোনা জেরে বিধিনিষেধ চলতে থাকায় অনেকের কর্মসংস্থানে সমস্যা হয়েছে। তাদের আমরা খাবার দিচ্ছি। একইভাবে শিলিগুড়ির

আশপাশে গরিব অসহায় মানুষদের মধ্যে আমরা নিয়মিত সুকনো খাবার প্রতিদিন বিলি করছি। করোনা আক্রান্ত অসহায় মানুষদের মধ্যে আমরা বিনা পয়সায় ওষুধও বিলি করছি। আমরা বিনা পয়সায় মাস্ক বিলি থেকে শুরু করে স্যানিটাইজার বিলি করছি। বিলি করা হচ্ছে অক্সিমিটার, ভেপোরাইজার, পি পি ই কিট। যাদের প্রয়োজন তাদের জন্য আমরা অনলাইনে চিকিৎসকদের সঙ্গে কথা বলিয়ে দিচ্ছি। করোনার এই সময় টিকাপর্বও চলছে। অনেকেই টিকা গ্রহন করছেন। এর জেরে রক্ত দান পর্ব যাতে সমস্যার মধ্যে না পড়েসেদিকে আমরা নজর রাখছি। রক্ত সঞ্চয় এড়াতে আমরা রক্ত সংগ্রহ করছি মুমূর্ষ রোগীদের জন্য। করোনা আক্রান্তদের বাড়িও আমরা স্যানিটাইজ করে দিচ্ছি। লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনাল ৩২২ এফের তত্ত্বাবধানে উত্তরবঙ্গ এবং সিকিমে ১২২টি ক্লাব রয়েছে। সবাই একযোগে বিভিন্নভাবে মানুষের সেবা করার ভাবনাতে কাজে নেমেছে। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন এটাই আমাদের প্রার্থনা(লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনাল ৩২২ এফ করোনার এই দুর্যোগে বিভিন্ন ভাবে সেবামূলক কাজ করে যাচ্ছে। এই ক্লাবের গ্লোবাল একশন টিমের পরিষেবা বিভাগের সহ কোঅর্ডিনেটর হলেন সুরেশ সিনহল। তার সঙ্গে রয়েছেন পরিষেবা কোঅর্ডিনেটর বিষু কেডিয়া এবং ডিস্ট্রিক্ট গভর্নর লায়ন অভিজিৎ সেন)

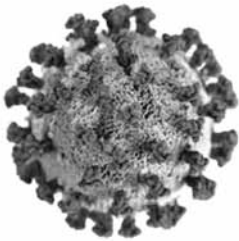


সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা

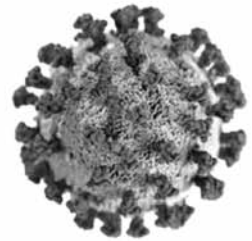
করোনা ঠেকাতে সবাই মুখে বেঁধে রাখুন, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন, স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। ভিড় এড়িয়ে চলুন এবং সবাই করোনার টিকা গ্রহন করুন।

করোনা বিধি মেনে সবাই সুস্থ থাকুন, ভালো থাকুন।

সোনালি স্বাস্থ্য



স্বাস্থ্য কর্মী, নাগরকটা ব্লক।





চিকিৎসক দিবস



সুশ্বেতা বোস

(আশ্রম পাড়া, শিলিগুড়ি)

পয়লা জুলাই হল ডক্টরস ডে। ভারতবর্ষে প্রথম ডক্টরস ডে পালিত হয়েছিল ১৯৯১ সালে। পয়লা জুলাই দিনটি হল মহান বাঙালি চিকিৎসক, মহান সত্যাশ্বেষী, মহান রাজনীতিবিদ, বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ও মহান স্বাধীনতা সংগ্রামী ডঃ বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও মৃত্যু দিবস। তাঁর জন্ম হয়েছিল পয়লা জুলাই ১৮৮২ সালে এবং মৃত্যু হয়েছিল পয়লা জুলাই ১৯৬২ সালে। মোট ৮০ বছর ছিল তাঁর জীবনদশা। ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের অগাধ জ্ঞান, তাঁর চিকিৎসা শাস্ত্রে নিঃস্বার্থ অবদান ও তাঁর সত্যনিষ্ঠা রাজনৈতিক জীবন আজও সমগ্র ভারতবাসীকে মুগ্ধ করেই চলেছে। তাই ভারতবাসীরা ডাক্তারদের অবদানকে সম্মান জানানো এবং তাদেরকে আরো এ কাজে উৎসাহ দানের উদ্দেশ্যেই প্রতি বছরের পয়লা জুলাই দিনটিকে ডক্টরস হিসেবে ধার্য্য করেছেন। আর ২০১৯ এর কোভিড বা করোনার মহামারী আজ পৃথিবীর বুকে যেভাবে ছড়িয়ে গিয়েছে এবং তাতে ডাক্তার ও তাদের সহযোগীদের নিঃস্বার্থ সেবা আরও প্রমাণ করে দিল যে ডাক্তাররা ঈশ্বরের পরেই জীবনদায়ী রূপে মানুষের পাশে রয়েছেন সর্বক্ষণ। সত্যনিষ্ঠ ডাক্তাররা এবং তাদের একনিষ্ঠ সহযোগীরা যে কতখানি নিজেদের প্রাণ বিপন্ন করে মানুষের সেবা করতে পারেন তা তারা সবাই এই মহামারীর দিনে দেখিয়ে চলেছেন। ২০২০র ৩০শে জানুয়ারিতে ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন(হ) সর্বপ্রথম সমগ্র পৃথিবীকে করোনা ভাইরাস বা কোভিড--১৯ সম্পর্কে সতর্ক করেছিল এবং ২০২০ সালের ১১ই মার্চ তারিখে কোভিডকে মহামারী রূপে ঘোষণা করেছেন। এই কোভিড মহামারীতেও ডাক্তার, নার্স ও তাদের বিভিন্ন সহকারীদের অক্লান্ত সেবায় মুগ্ধ হয়ে পশ্চিমবঙ্গ সরকার পয়লা জুলাই দিনটিতে জাতীয় চিকিৎসক দিবস হিসেবে ঘোষণা করেছেন এবং ওই দিন সরকারি ছুটিও ঘোষণা করেছেন। মোটের উপর ওই দিনটি ডাক্তারদের সম্মান দেখানোর দিন।

(লেখিকার বাড়ি শিলিগুড়ি আশ্রমপাড়াতে)

With best compliments from :

9547507514 (M)

Dr. R. Guha

MS



**C/23, Nivedita Market
Siliguri**

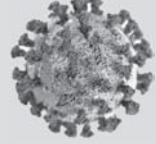


খবরের ঘন্টা

২২



করোনা সচেতনতা



ডাঃ সুশান্ত দাস

আগামী পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস। সেদিন প্রয়াত ডাক্তার বিখান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়ান দিবস। সেই বিশেষ দিনের শুভেচ্ছা রইলো প্রত্যেকের প্রতি। তবে গতবছরের মতো এবারেও করোনা সচেতনতা নিয়ে কিছু বলতে হচ্ছে। গত বছর করোনা শুরু হওয়ার পর থেকেই আমরা সকলকে মুখে মাস্ক বেঁধে রাখার কথা বলছি, তার সঙ্গে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার কথাও বলছি। এর পাশাপাশি স্যানিটাইজেশন। কিন্তু অনেক মানুষ করোনা সচেতনতা মেনে চলেননি। ফলে করোনা কিন্তু কমেনি। করোনার দ্বিতীয় ঢেউতো আরও ভয়ঙ্কর হলো। করোনাকে আটকাতে কিন্তু করোনা সচেতনতা কিন্তু সকলকে মেনে চলতেই হবে। মুখে ভালো করে অন্তত দুটো ভালো মাস্ক বেঁধে রাখতে করোনা কিন্তু তা অনেকটাই প্রতিহত করবে। তবে মাস্ক সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হবে। মুখে মাস্ক পড়া এবং মাস্ক খোলার সময় কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। মাস্ক যাতে নাক মুখ ঢেকে রাখে সেটা দেখতে হবে। এবারে আমরা করোনার সঙ্গে লড়াই করবার আরও একটি অস্ত্র পেয়েছি তা হলো টিকা। অনেক টিকা এসেছে। সেই সব টিকা সকলকে গ্রহন করতে হবে। টিকা নেওয়া থাকলে করোনা সেভাবে আপনাকে আঘাত করতে পারবে না। এর পাশাপাশি রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে হবে। হোমিওপ্যাথিতে অনেক ওষুধ আছে রোগ প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি করার। আমার কাছে অনেকে আসছেন রোগ প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি করবার ওষুধের জন্য। তারা হোমিওপ্যাথি ওষুধ গ্রহন করে ভালো আছেন। এই দুর্যোগকে আমাদের সকলকে একসঙ্গে মোকাবিলা করতে হবে। সবাই যদি সচেতন থাকেন তবে করোনা আমাদের কিছু করতে পারবে না। করোনাকে আমরা সকলে মিলে জয় করবোই। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

(লেখক শিলিগুড়ি হাকিমপাড়ার খাশি অরবিন্দ রোডের শৈল হোমিও হলের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক)

“মানুষের সাথে মানুষের পাশে”

প্রতিমুহূর্ত জীবনের ঝুঁকি নিয়ে এন্ড স্মাইল পরিবারের যোদ্ধারা অসহায় মানুষের সেবা করে চলেছেন।

আপনারাও চাইলে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতে পারেন। যোগাযোগ করুন এই নাম্বারগুলো হলো, নবকুমার বসাকঃ ৭৯০৮৮৪৬৫৮১/7908846581

SILIGURI END SMILE SOCIAL WELFARE SOCIETY

SBI A/C 39797661125

IFSC CODE : SBIN0014549

Google pay phone no 7908846581

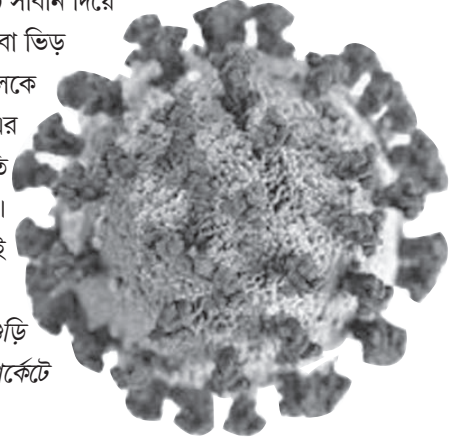


সাবধানতাই করোনার বড় ওষুধ

ডাঃ রাজর্ষি গুহ

পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস। এই বিশেষ দিনের জন্য সকলকে জানাই শুভেচ্ছা। বিগত এক বছরেরও বেশি সময় ধরে আমরা একটা দুর্যোগের সঙ্গে লড়াই করছি। তা হলো, করোনা। প্রথম পর্বের পর এখন দ্বিতীয় পর্বের করোনা চলছে। বহু মানুষের প্রাণ চলে গিয়েছে। বহু মানুষ আক্রান্ত হয়েছেন এবং হচ্ছেন। বহু মানুষ কষ্টে আছেন। তার সঙ্গে আবার লকডাউন বা বিধিনিষেধ চলতে থাকায় অনেকের আর্থিক অবস্থাও খারাপ হয়েছে। সমগ্র পরিস্থিতি নিয়ে আমি যেটা বলবো, তা হলো সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে সকলকে। সাবধানতাই বড় ওষুধ করোনার। সাবধানতা এক) মুখে মাস্ক বেঁধে চলাফেরা করতে হবে সকলকে। মাস্কটা যাতে বিজ্ঞানসন্মত হয় তা দেখতে হবে। অর্থাৎ আপনাকে এমনভাবে মাস্ক পড়তে হবে যাতে কোনওভাবে বাইরের ভাইরাস-জীবানু নাক মুখ দিয়ে আপনার শরীরে প্রবেশ করতে না পারে। দুই) সাবান দিয়ে হাত বারবার পরিষ্কার করতে হবে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। তিন) জমায়েত বা ভিড় এড়িয়ে চলতে হবে। চার) শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। এই সব করোনা বিধি সকলকে মেনে চলতেই হবে। তবেই আমরা সবাই মিলে করোনাকে প্রতিহত করতে পারবো। এর সঙ্গে বলবো, টিকা গ্রহন করতে হবে। টিকা গ্রহন করলে করোনা সেভাবে আপনার ক্ষতি করতে পারবে না। আর নিজের শরীরে রোগ প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধির দিকে নজর দিতে হবে। এরজন্য প্রোটিনজাতীয় খাবারের সঙ্গে ব্যায়াম বা আসন করলে আরও ভালো। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

(লেখক ডাক্তার রাজর্ষি গুহ শিলিগুড়ির একজন প্রখ্যাত শল্য চিকিৎসক, তিনি শিলিগুড়ি জেলা হাসপাতালের সঙ্গেও যুক্ত ছিলেন। শিলিগুড়ি হাসপাতালের বিপরীতে নিবেদিতা মার্কেটে রয়েছে তাঁর চেম্বার)



স্মৃতির উদ্দেশ্যে স্বর্গীয় মদন মোহন দত্ত

আসাঃ ০১-০৮-১৯২৯-- যাওয়া : (কোভিড) ২৫-০৫-২০২১

পিতা স্বর্গঃ, পিতা ধর্মঃ, পিতাহি পরমং তপঃ

পিতরি প্রীতিমাপন্যে প্রিয়ন্তে সর্বদেবতা।

প্রাক্তন স্টেশন সুপারইনটেনডেন্ট, নিউ কোচবিহার রেলওয়ে স্টেশন, ১৯৮৭। প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট, উত্তরবঙ্গ আয়ুর্বেদ চিকিৎসক ও বিক্রেতা সমিতি, জি আর নং এস/৯০৯৭৯, দার্জিলিং জেলা কমিটি। প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট, শিলিগুড়ি জোনাল কমিটি, বিসিডিএ। মাসিক ধর্ম পত্রিকা আর্য্য দর্পণ এর সুলেখক ও আটটি ধর্মগ্রন্থ প্রণেতা--ক) প্রেমিক মহাজন স্বামী নিত্যানন্দ, খ) সদগুরু শিষ্য সংবাদ, গ) সন্ন্যাসী কবি স্বামী সিদ্ধানন্দ, ঘ) নিগম তীর্থ পরিক্রমা, ঙ) সদগুরু নিগমানন্দ একদিব্য জীবনের কাহিনী, চ) সত্যের পূজারী স্বামী নিত্যানন্দ, ছ) নিগম ভাগবত, জ) সারস্বত সন্ন্যাসীর মধুরিমা। সদগুরু আয়ুর্বেদিক এজেন্সীস, শিলিগুড়ি, প্রোপাইটর।

ভাগ্যহীন--

মনতোষ দত্ত(পুত্র), কবিতা ও পাপিয়া (কন্যাধ্বয়), দীপক ও পলাশ(জামাতা), অপর্ণা(পুত্রবধু), মিতুল, শিবম, সানি, ঋক ও বেদ(নাতি) অর্পিতা(নাতবৌ), ভিয়ান(পৈনাতি)।

করোনা এবং সন্তানসম্ভবা মায়েদের সচেতনতা

ডাঃ জি বি দাস



সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। করোনার এই দুর্যোগের সময় বেশি করে যেটা বলবো তা হলো সাবধানতা বা সতর্কতা। সাবধানতা অবলম্বন করলেই করোনার বিরুদ্ধে লড়াইয়ে আমরা জয়ী হবো।

সন্তানসম্ভবা মায়েরা টিকা নিতে পারেন। তবে গর্ভবতী মায়েদের টিকা নেওয়ার বিষয়ে নির্দিষ্ট করে আমাদের কাছে সরকারের কোনও

আদেশ বা নির্দেশ নেই। আমাদের চিকিৎসকদের যে নির্দিষ্ট সংস্থাগুলো রয়েছে তারা কিন্তু বলছে গর্ভবতী মায়েদের টিকা নেওয়া উচিত। দুটো ডোজ নেওয়া উচিত। এতে মায়ের যেমন ভালো হবে তেমনি সন্তানের ভালো হবে। সব সন্তানসম্ভবা মাকে বলছি, আপনারা টিকা নিয়ে নিন। চিন্তার কিছু নেই। এতে নিজে যেমন সুরক্ষিত থাকবেন তেমনি সন্তানও সুরক্ষিত থাকবে। আমাদের স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞদের সংস্থাগুলো কিন্তু টিকা নেওয়ার কথা বলছে।

সন্তানসম্ভবা মায়েদের আমরা এমনিতেই সবসময় প্রোটিন যুক্ত খাবার গ্রহণের কথা বলে আসছি। আমরা তাদের ভিটামিনও প্রেসক্রাইব করি। তাদেরকে আমরা ক্যালসিয়াম, আয়রন ট্যাবলেট দিয়ে থাকি। এখনও তাই করতে হবে। এখন সতর্কতার জন্য বাইরের লোকের সঙ্গে কম মেলামেশা করতে হবে। ঘরে বাইরে থেকে কেউ এলে করোনা বিধি মেনে চলতে হবে। দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। প্রোটিন বেশি করে খেলেই হবে। ডিম, দুধ, সয়াবিন, পনির, মাছ।

আমার মনে হয় এবারে আশার আলো দেখা যাচ্ছে। কেউ বলছে তৃতীয় ডেউ আসবে, কেউ বলছে সামান্য সর্দিকাশি নিয়েই বিদায় নেবে তৃতীয় ডেউ। তবে তার আগে দরকার টিকা। সকলকে দ্রুত টিকা গ্রহণ করতে হবে। সচেতন থাকতে হবে।

অনেকের মধ্যে নার্সিং হোমে যাওয়ার ক্ষেত্রে একটা ভয় কাজ করছে। শিলিগুড়িতে সব নার্সিং হোমে কিন্তু করোনার চিকিৎসা হয় না। আমাদের নিউ রামকৃষ্ণ সেবা সদনেতো করোনার চিকিৎসা হয় না।



কাজেই অন্য গুরুতর রোগব্যাপি হলে নার্সিংহোমে যেতে হবে। আমরা লক্ষ্য করছি, আউটডোরে রোগীর সংখ্যা কমে গিয়েছে। অনেকে জরুরি অসুখ হলে বাড়িতেই বসে থাকছেন, এটা ঠিক নয়। তবে যেসব অপারেশন পরে করলেও হবে সেটা আমরা পিছিয়ে দিয়েছি। পরিস্থিতি একটু স্বাভাবিক হলে আবার সেসব অপারেশন হবে। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন। করোনা সচেতনতা মেনে চলুন।

(লেখক শিলিগুড়ি তথা উত্তর পূর্ব ভারতের প্রখ্যাত স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ এবং শিলিগুড়ি আশ্রমপাড়া পাকুড়তলা মোড়ের নিউ রামকৃষ্ণ সেবা সদনের কর্ণধার)

With Best Compliments From :

Apu Rani Ukil (Bhowmick)
Yoga Teacher & Judges
Ladies & Children Only

YOGA AND GYMNASIUM
PHYSICAL TRAINING CENTRE

FIT AND FINE

Yoga Trainer and Stage Performer

Cell : 9641835372

Email : sheli2014c@gmail.com

Siliguri, West Bengal

India

PIN-734001



** We issue Certificate after Course
Registration under Societies Registration
Act. W.B. ACT XVI of 1961

খবরের ঘন্টা

সবাই ভালো থাকুন

সোনালি সামন্ত



আমি একজন স্বাস্থ্য কর্মী। স্বভাবতই অন্যান্য কাজের সাথে সাথে স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি করাই আমার কাজ। আমরা এপিডেমিক, প্যানডেমিক, এন্ডেমিক এই শব্দগুলোর সঙ্গে বিশেষভাবে পরিচিত।

এপিডেমিক ইজ এ ডিজিজ দ্যাট এফেক্ট এ লার্জ নান্বার অফ পিপল উইদইন এ কম্যুনিটি, পপ্যুলেশন অর রিজিওন।

এন্ডেমিক ইজ সামথিং দ্যাট বিলং টু এ প্যাট্রিকিউলার পিপল অর কান্ট্রি।

প্যানডেমিক ইজ এন এপিডেমিক 'দ্যাটস স্প্রেড ওভার মাল্টিপল কান্ট্রিজ অর কনটিনেন্ট।

এই ওয়ার্ডগুলো এই কারণে বললাম - এপিডেমিক যেমন আমরা দেখেছি, গুজরাটে যখন প্লেগ ছড়িয়ে পড়েছিল। এনডেমিক যখন দেখেছি ম্যালেরিয়া ছড়িয়ে পড়েছিল। এবার আমরা সবাই সাক্ষী হয়ে রইলাম কোভিড ১৯। অর্থাৎ করোনা ভাইরাসের ব্রেক আউটের। আমার মনে হয় এটি একবিংশ শতাব্দীর সবচেয়ে বড় প্যানডেমিক। ২০১৯ সালের ডিসেম্বর থেকে এই ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। প্রথমে আমরা সবাই যেটা জানি চীন দেশের উহান প্রদেশ থেকে এই ভাইরাস সারা পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়েছিল।

ভ্যাকসিন ছাড়া এই ভাইরাসের সঠিক চিকিৎসা কিন্তু এখনও



খবরের ঘন্টা



আমরা জানি না। বর্তমানে এই মহামারী অতিমারীতে পর্যবসিত হয়েছে। আমাদের কম্যুনিটি হেলথ সিস্টেমে বিশেষ বিশেষ কিছু বিষয়ের ওপর বেশি নজরদারি করে থাকি। তারমধ্যে একটি হলো, প্রিভেনশন ইজ বেটার দ্যান কিওর। প্রতিরোধ রোগের চিকিৎসার চেয়ে বেশি ভালো। আমি যদি সঠিক কয়েকটি পন্থা আগাম অবলম্বন করে থাকি তাহলে এই করোনা অতিমারীকে ঠেকাতে পারবো। মাস্ক, হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবহার, দো গজ দূরী, অপ্রয়োজনীয় কারণে বাড়ি থেকে বাইরে না বেরনো, ভিড় এড়িয়ে চলা।

বহু প্রাণ চলে গিয়েছে। মৃত্যু মিছিল অব্যাহত রয়েছে। সবকিছু দেখেও এখনও আমরা হতভঙ্গের মতো আচরণ করে চলেছি। প্রতিটি মুহুর্তে আমরা সরকারের জন্য অপেক্ষা করছি, সরকার কি করবে। অরাজনৈতিক হোক, রাজনৈতিক হোক বা অন্য কারন হোক ছোটখাটো জমায়তে ভিড় এখনও লক্ষ্য করা যায়। মাস্ক পড়লেও পাঁচ ফুট নিচে এসবের কারন কি? এখনও কি ভাবছেন আমার করোনা হবে না? অবশ্যই একবার খোঁজ নিয়ে দেখবেন কার বাড়িতে করোনা হয়েছে বা করোনাতে মারা গিয়েছে। তাদের কি ধরনের বিড়ম্বনার শিকার হতে হয়েছে।

আমরা স্বাস্থ্য কর্মী। কেউই আমরা ভালো নেই যখন আমরা বাড়ি থেকে বের হই, ভাবি সুস্থ ভাবে বাড়ি ফিরতে পারবো তো? সবথেকে শেষে বলবো ভালো থাকুন সুস্থ থাকুন--- সচেতনতা বাড়িয়ে চলুন।

(লেখিকা বানারহাট নিবাসী একজন এ এন এম। নাগরাকাটা ব্লকের স্বাস্থ্য কর্মী। দিনরাত নিজের কথা না ভেবে মানুষের কথা ভাবার জন্য তিনি দেশের রাষ্ট্রপতির কাছ থেকেও ফ্লোরেন্স নাইটিঙ্গেল পুরস্কার পেয়েছেন। তিনি উত্তরবঙ্গের গর্ব।)

ভয়

অর্পিতা দে সরকার
(বাবুপাড়া, শিলিগুড়ি)



প্রতিদিন কি কঠিন সময় পাড়ি দিচ্ছি আমরা
প্রতিটি মুহূর্ত সংক্রমন --মৃত্যুভয় দেখিয়ে চলেছে
আমরা কেবল হাঁপাচ্ছি অদৃশ্য এক মারনাত্মক রোগের তাণ্ডব
লীলায়

জীবনে স্তব্ধতা নেমেছে! স্বাভাবিক ছন্দ আজ হাসি ছেড়ে
কান্নার সমুদ্রে ভাসছে--
থমথমে পরিবেশ চিত্র বদলে দিয়ে সব জানান দিয়ে যাচ্ছে---
তবে কেন আমরা স্তব্ধ হয়ে থাকব? কেন জীবন থমকে
দাঁড়াবে? লড়াই করবো নিয়ম মানব-- জীবনের শেষ পর্যন্ত
শেষ বিন্দু পর্যন্ত চেষ্টা করব
করোনা-- হারাব-- তোমাকে আমরা হারাবই
তুমি হেরে যেতে বাধ্য হবে আমাদের চেষ্টার কাছে।



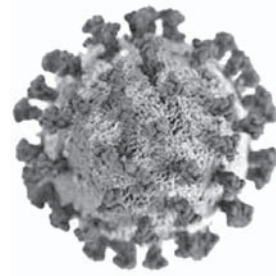
খবরের ঘন্টা



মনের রোগ

রিয়া মুখার্জী
(আদর্শনগর কলোনি, শিলিগুড়ি)

তুমি যখন জ্বলছো রূপের আগুনে,
আমি তখন কালোই ভালো,
তোমার স্নিম ফিগার,
আমি তখন মোটাই সুন্দর,
তুমি যখন লম্বা সুন্দর মডেল,
আমি না হয় রইলাম একটু ছোট,
নানান রকম-- নানান মানুষ.
সবাই নইতো আমরা এক,
তবে কিসের সুন্দর- অসুন্দর,
নজরের কাঠিতে কেন আমরা করি মাপ,
সুন্দর সবাই নিজের মতন,
শুধু দেখার নজর লাগে,
অসুন্দর শুধুই আপনার মানসিকতা,
নিজের মানসিক রোগ সারান আগে,
মানসিকতা পাল্টান নিজের,
সুন্দর এর পরিভাষা বদল করে দেখুন,
নিজের মনের রোগ সারিয়ে,
চিকিৎসক দিবসকে সফল করুন।



করোনার এই সময় চোখের সমস্যা

(করোনার এই সময় চোখের অনেক সমস্যা হচ্ছে। চোখের নানাবিধ রোগ নিয়ে শিলিগুড়ি বর্ধমান রোডের দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট থেকে জানানো হয়েছে কিছু টিপস। সেখানে চোখের বহু বিশেষজ্ঞ রয়েছেন। তাঁরা সকলে মিলে চোখের বিভিন্ন রোগ ও প্রতিকার নিয়ে খবরের ঘন্টাকে জানিয়েছেন অনেক কথা। সেখানে সেসব মেলে ধরা হলো।)

করোনায চোখের সমস্যা

করোনার সংক্রমণেও চোখের কিছু সমস্যা হতে পারে। যেমন চোখের সাদা কিংবা কালো অংশে প্রদাহ, চোখের শুষ্কতা। আরও কিছু সমস্যা হতে পারে। এরমধ্যে চোখে একটি জিনিস দুটি দেখা এবং ডায়াবেটিসের কারণে চোখের পেছনের অংশের সমস্যা অন্যতম। চোখের এই সমস্যার একটি উদাহরণ হচ্ছে ভিট্রিয়াস হেমোরিজ বা রক্তজমাট বাঁধা। ফলে অন্ধত্ব, দৃষ্টিশক্তিজনিত সমস্যা, চোখ বাঁকা হয়ে যাওয়ার মতো সমস্যাও হতে পারে।

মাস্ক-সংশ্লিষ্ট চোখের শুষ্কতা প্রতিরোধে করণীয়

--- মাস্ক পরার সময় তা নাকে এমনভাবে স্থাপন করতে হবে, যেন চোখের নিচের পাতায় তা না লাগে।

--- গরম ভাপ নিতে হবে, যাতে চোখের পাতার গ্রন্থিগুলো সতেজ হয় এবং কার্যক্ষমতা বাড়ে।

--- চিকিৎসকের পরামর্শে জেল-জাতীয় চোখের ওষুধ ব্যবহার করতে হবে।

--- চোখের গগলস ব্যবহার করা যেতে পারে।

--- তরলপূর্ণ গ্যাস পারমিয়েবল কন্টাক্ট লেন্স ব্যবহার করা যেতে পারে।

--- ওমেগা-৩ ও ওমেগা-৬ ফ্যাটি অ্যাসিড, ভিটামিন ই এবং ভিটামিন সি-সমৃদ্ধ খাবার চোখের শুষ্কতা দূর করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এছাড়া ভিটামিন ডি, কপার ও ম্যাগনেশিয়াম চোখের শুষ্কতা কমায়।

--- মুখমন্ডলের সঙ্গে খাপ খায়, এমন মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। মাস্ক এমনভাবে স্থাপন করতে হবে, যেন তার আশপাশে কোনো ফাঁক না থাকে।

--- শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত পরিবেশে কম সময় থাকতে হবে।

--- নিয়মিত চোখের চিকিৎসকের মাধ্যমে চোখ পরীক্ষা করাতে হবে।

--- মুঠোফোন, ট্যাব, কম্পিউটার ব্যবহারে ২০-২০-২০ ফর্মুলা ব্যবহার করতে হবে। অর্থাৎ মুঠোফোন বা কম্পিউটার প্রতি ২০ মিনিট ব্যবহারের পর ২০ সেকেন্ড সময় ধরে ২০ ফুট দূরে তাকানো। ২ ঘন্টা পর ১৫ মিনিট বিশ্রাম নিয়ে পরবর্তী সময়ে আবার কম্পিউটার উপরিউক্ত নিয়মে ব্যবহার করা যেতে পারে।

চোখের যত্ন নেওয়ার সহজ কিছু উপায়

বিরতি জরুরিঃ একটানা লম্বা সময় বৈদ্যুতিক পর্দার দিকে তাকিয়ে থাকলে চোখের ওপর চাপ পড়ে এবং তা শুকিয়ে যায়। তাই প্রতি কুড়ি মিনিট পর ২০ ফুট দূরে কোনো কিছুর দিকে ২০ সেকেন্ড তাকিয়ে থাকার অভ্যাস করতে হবে। এই নিয়মটি ২০-২০-২০ নামেও পরিচিত। এতে চোখ বিশ্রাম পাবে, ধকল কমবে।

পলক ফেলাঃ বৈদ্যুতিক পর্দার দিকে তাকিয়ে থাকলে চোখের পলক ফেলার মাত্রা কমে যায়। আর একারণেই মূলত চোখ শুষ্ক হয়ে যায়। পলক ফেলার মাধ্যমে চোখ আর্দ্রতা পায়, শুষ্কতা ও জ্বালাপোড়া কমে। তাই পলক ফেলার পরিমাণ বাড়ান নিজ চেষ্টায়।

ফন্ট বাড়ানোঃ মোবাইল বা কম্পিউটারে কোনো কিছু পড়ার সময় সেগুলোর ফন্ট বাড়িয়ে লেখা বড় করে নিতে হবে। এতে ডিভাইসটি চোখের কাছে আনতে হবে না কিংবা ভালোভাবে দেখার জন্য চোখ কুঁচকে তাকাতে হবে না। এতে চোখের ওপর ধকল



যেমন কমবে তেমনি ডিভাইস থেকে দূরে থাকার কারণে ক্ষতির মাত্রাও কমবে।

চোখে সহায়ক পর্দা : বৈদ্যুতিক পর্দার ব্রাইটনেস, রেজোলুশন, কন্ট্রাস্ট এগুলোর মাত্রা পরিবর্তন করে তা চোখের জন্য সহায়ক করতে জানতে হবে। কড়া রোদে বৈদ্যুতিক পর্দা ব্যবহার থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করতে হবে। প্রতিদিন একবার হলেও ডিভাইসের স্ক্রিন পরিষ্কার করতে হবে, যাতে দেখা সহজ হয়।

ডিভাইস পরীক্ষা: মনিটরের সেটিংস পরিবর্তন করে কীভাবে উজ্জ্বলতা কমানো যায় সেদিকে মনোযোগ দিতে হবে। মনিটরের

উচ্চতা হওয়া উচিত চোখের সমান্তরালে। এতেও চোখের ওপর চাপ কমবে।

পর্দা থেকে দূরত্ব রাখা: মোবাইল ব্যবহারের সময় তা চোখের খুব কাছে থাকে। এতে চোখের যেমন ক্ষতি হয় বেশি তেমনি মোবাইলের দিকে ঝুঁকে থাকার কারণে ঘাড়ও ব্যথা হয়। তাই দূর থেকে মোবাইলের পর্দা দেখার অভ্যাস করতে হবে। ঘাড় বাঁকানো করে মোবাইল চোখের সমান্তরালে তুলে ধরার অভ্যাস করতে হবে। আর মোবাইলের ব্রাইটনেস যেন চোখের জন্য সহনীয় হয় সেদিকেও খেয়াল রাখতে হবে।

প্রতিফলন কমানো : মনিটর জানালা থেকে দূরে থাকা উচিত। জানালার দিকে মুখোমুখি বসে কম্পিউটার চালানো থেকেও বিরত থাকতে হবে। চোখে সমস্যা থাকুক আর না থাকুক অ্যান্টি-রিফ্লেকশন কিংবা ব্লু কোটিং দেওয়া চশমা ব্যবহার করতে হবে কম্পিউটার চালানোর সময়। সকল এল ই ডি ডিভাইস থেকে চোখের জন্য ক্ষতিকর নীল আলো নিঃসরিত হয় যার সংস্পর্শে আসার মাত্রা অতিরিক্ত হলে বড় ক্ষতি হতে পারে।

চোখের জন্য উপকারী খাবার: ডিজিটাল আই স্ট্রেইন কমানোর জন্য ভিটামিন ও খনিজ উপাদান সমৃদ্ধ খাবার থাকতে হবে খাদ্যাভাসে। রাতে সময়মতো ঘুমাতে হবে এবং আট ঘন্টা নিঃশেষে ঘুম নিশ্চিত করতে হবে। পত্রল শাকসব্জি, গাজর, পেঁপে, খেজুর ইত্যাদি ভিটামিন এর উৎকৃষ্ট উৎস যা চোখের সুস্থিতির জন্য জরুরি।

চোখের আর্দ্রতা: ওমেগা থ্রি অয়েল চোখ পিচ্ছিল রাখে, আর্দ্রতা যোগায়। ফ্লক্সসিড অয়েল, স্যামন ও সার্ডিনস মাছ ওমেগা থ্রি অয়েলয়ের 1দর্শ উৎস। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সাল্গিমেন্ট ও গ্রহণ করা যেতে পারে। এছাড়াও ব্যবহার করতে পারেন চোখে ব্যবহার্য লুব্রিকেটিং ড্রপ, বিশেষ করে যারা কন্ট্যাক্ট লেন্স ব্যবহার করেন। তবে এখানেও চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া আবশ্যিক।

চোখ বেশি রগড়ালে পরিস্থিতি আরও খারাপ হতে পারে। লম্বা সময়কোনা বৈদ্যুতিক পর্দার দিকে তাকিয়ে থাকার পর কিংবা চোখে কিছু পড়লে অধিকাংশ মানুষই চোখ কচলান। এমনকি যারা এর ক্ষতি সম্পর্কে জানেন তারাও লোভ সামলাতে পারেন না।

--প্রায় সময় চোখ কচলালে তার প্রভাব গিয়ে পড়ে কর্নিয়াতে। সেখান থেকে কর্নিয়ায় বিকৃতি দেখা দিতে পারে যার আরেক নাম কেরাটোকোনাস। এছাড়াও অতিরিক্ত চোখ কচলানোর কারণে কর্নিয়াল টিস্যু পাতলা হতে থাকে এবং তার আকৃতি পরিবর্তিত হয়ে কোন শেইপ বা শঙ্কু আকৃতি ধারণ করতে থাকে। কর্নিয়ায় এমন ক্ষতি তীব্রমাত্রায় পৌঁছালে তা অস্ত্রপচারের মাধ্যমে বদলাতে হতে পারে।

---চোখে খচখচানি অনুভূতি হওয়ার পেছনে সচরাচর দায়ী হয় ধূলিকণা কিংবা চোখের পাতার একটি লোম, যা চোখে সৃষ্টি





করে প্রচণ্ড অস্বস্তি। এমতাবস্থায় চোখ কচলালে ক্ষতির মাত্রা বেড়ে যাওয়াটাই স্বাভাবিক। আর সেই ক্ষতির প্রভাবও পড়বে ওই কর্নিয়াতেই। এতে কর্নিয়ায় আঁচড় পড়ে যায়, যা সাধারণত কয়েকদিনে সেরে যায়। তবে তা সেরে ওঠার সুযোগ না পেলে হতে পারে আলসার বা ঘা।

--- যাদের ইতিমধ্যেই চোখে সমস্যা আছে তাদের এই বিষয়ে বিশেষ সাবধান থাকা উচিত, বিশেষত গ্লুকোমায় আক্রান্তদের। চোখের ভেতরে চাপ বেশি হওয়ার কারণে এই রোগ দেখা দেয়, যাকে বলা হয় ইন্ট্রাকুলার প্রেশার (আই ও পি)। এই চাপ থেকে চোখের বিভিন্ন স্নায়ুর ক্ষতি হতে পারে, যার ফলাফল হবে

দৃষ্টিশক্তির বিনাশ। গ্লুকোমার ওষুধ সেবনকারী রোগীদের উচিত একবারেই চোখ কচলানো থেকে বিরত থাকা, কারণ ওষুধের কারণেও চোখে অস্বস্তি হয়ে থাকে।

--- মাইওপিয়াতে আক্রান্ত ব্যক্তি দূরের বস্তু বাপসা দেখেন এবং বর্তমান সময়ে দৃষ্টিশক্তির সমস্যায় ভুগছেন অসংখ্য মানুষ। আর এই সমস্যা আরও বাড়াতে পারে চোখ কচলানোর অভ্যাস।

চোখের বিশ্রাম নেই, বিপদ তাই কোভিড থেকে সেরেওঃ কারও চোখ ফুলে লাল হয়ে যাচ্ছে। ক্রমাগত জল ঝড়ছে। কারও চোখের পাতা বুজে আসছে ওই লাল ফোলার সঙ্গেই। কেউ আবার সর্বক্ষণ বাপসা দেখতে শুরু করেছেন! দৃষ্টিশক্তি হারানোর উদাহরণও কম নেই! কোভিড থেকে সেরে উঠলেও এমনই চোখের জটিলতায় ভুগছেন অনেকেই। চিকিৎসকেরা জানাচ্ছেন, শুধু কোভিড থেকে সেরে ওঠা ব্যক্তিরাই নন, বাড়িতে থাকার এবং কাজের অভ্যাসে বদল ঘটায় এই মুহূর্তে চোখ নিয়ে জেরবার হচ্ছেন কমবেশি সকলেই।

শুধু করোনা রোগী নন, প্রতি দশ জনের মধ্যে আট জনেরই এখন চোখের সমস্যা। অনেকেই বাড়ি থেকে কাজ করছেন। অফিস আর বাড়ির পরিবেশের মধ্যে আলোর পার্থক্য হচ্ছে। তাছাড়া অফিসের ডেস্কটপের বদলে বাড়িতে অনেকেই হয় ল্যাপটপ বা মোবাইলে কাজ সেরে নিতে চাইছেন। ডেস্কটপের চেয়ে ল্যাপটপের স্ক্রিন ছোট, মোবাইলতো আরও ছোট! যত ছোট স্ক্রিনে কাজ করা হবে, চোখের উপরে চাপ ততই বেশি পড়বে। ল্যাপটপ বা মোবাইল হাতে আবার বেশির ভাগ মানুষই বসে কাজ করতে চান না। ফলে ভিউয়িং অ্যাঙ্গেল বদলে যাচ্ছে। ঘরে ঘরে বাড়ছে চোখের পাওয়ার। লকডাউনের আগে যা পাওয়ার ছিল, অনেকেরই এখন সেই পাওয়ার মিলছে না। শিশুদের অনলাইন ক্লাস আবার কাগজ পড়ার অভ্যাসই শেষ করে দিচ্ছে। সর্বক্ষণ জ্বলতে থাকা কোনও স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকলে কারও চোখ বাঁচে?

চিকিৎসকদের বক্তব্য, করোনার সময়ে রোগীকে এমনিতেই বিশ্রামে থাকতে হয়। কিন্তু বাড়িতে বা হাসপাতালের সেই বিশ্রাম মোবাইল-হীন হয় না। ফলে শরীর বিশ্রাম পেলেও চোখ ছোট পর্দায় নাগাড়ে কাজ চালিয়ে যায়। চোখের শুষ্কতা বেড়ে যাওয়ায় ভাইরাস সহজেই পথ পেয়ে যায়।

নির্দিষ্ট সময় অন্তর চোখকে বিশ্রাম দেওয়াই একমাত্র পথ। মোবাইলে বা কম্পিউটারে কাজ চালানোর সময়ে মনে করে চোখের পাতা ফেলার কথা মাথায় রাখতে হবে। তাতে চোখের শুষ্ক ভাব কমবে।

শিশুদের দৃষ্টিশক্তিঃ অভিভাবকরা যেভাবে বুঝবেন, যা করতে পারেন---শিশুরা তাদের অনেক শারীরিক সমস্যা বলে বোঝাতে পারে না। সেজন্য তাদের সমস্যা সময়মত চিহ্নিত হয় না বা কখনো একেবারেই হয় না। অনেক ছোট লক্ষণ প্রায়শই নানাবিধ শারীরিক সমস্যার ইঙ্গিত দেয়। অভিভাবকেরা কিছু বিষয় নজরে রাখতে



পারেন। যার মাধ্যমে শিশুর চোখে কোন ধরনের সমস্যা থাকতে পারে বলে তারা ধারণা পেতে পারেন। যার ফলে সন্দেহের ভিত্তিতে অভিভাবক তার সন্তানকে নিয়ে অনেক আগেই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে পারেন।

শিশুর চোখের প্রতিক্রিয়া -----যদি একদম ছোট শিশু হয়, দেখবেন একদম কোলের শিশু দুধ খাওয়ানোর সময় মায়ের মুখের দিকে তাকায়,এমনিও তাকায়। সামনে যে কোনো বস্তু বা লাইট ধরলে সে সেদিকে তাকায়। অভিভাবকদের খেয়াল করতে হবে শিশু এসব দিকে তাকাচ্ছে কিনা। যদি শিশুর চোখ এসব দিকে না যায় তাহলে অভিভাবকদের সন্দেহ করতে হবে এবং ডাক্তার দেখিয়ে নিতে হবে।

দৃষ্টিশক্তি কারণে চোখ বাঁকা হতে পারে আবার উল্টোটাও হতে পারে।

বাঁকা বা ট্যারা চোখ এবং চোখের আকার---দুটি চোখের দৃষ্টি যদি দুইদিকে থাকে তাহলে সেদিকে ট্যারা বলা হয়। এই সমস্যাটি অল্প মাত্রায় হলে তাকে লক্ষীট্যারা বলা হয়ে থাকে। অনেক সময় দৃষ্টিশক্তির কারণে চোখ বাঁকা হতে পারে, আবার চোখ বাঁকা হওয়ার কারণে দৃষ্টিশক্তি হতে পারে। চোখের আকারও একটি বিষয়। জন্মের পর থেকে দশ বছর পর্যন্ত শিশুর আইবল বৃদ্ধি পায়। চোখ যদি স্বাভাবিকের চেয়ে ছোট হয় তাহলে হাইপোপোপিয়া হতে পারে অর্থাৎ কাছে দেখতে সমস্যা হবে। আর চোখ যদি স্বাভাবিকের চেয়ে বড় হয় তাহলে মাইওপিয়া হতে পারে অর্থাৎ দূরের বস্তু ঝাপসা লাগবে।

যেসব বিষয় নজরে রাখতে হবে---স্কুল পড়ুয়া বাচ্চাদেরও অনেক বিষয়ে কিছুটা খেয়াল করলে তার চোখে কোন সমস্যা রয়েছে কিনা সেটার ইঙ্গিত পাওয়া যায়। দেখা যাবে স্কুল পড়ুয়া শিশুরা ব্ল্যাকবোর্ডে লেখা অনেক কিছু ঠিকমতো খাতায় তুলতে পারছে না। কিছু লেখা হয়ত বাদ পড়ে যাচ্ছে। কেন সে খাতায় অনেক কিছু তুলতে পারেনি তার একটি কারণ হতে পারে তার দৃষ্টিশক্তি।

শিশুরা এখন অনেক বেশি ডিভাইস নির্ভর---ছয় মিটার দূর থেকে ব্ল্যাক বোর্ডের লেখা পড়তে পারার কথা। ক্লাসের পেছনে বসা শিশুদের কারো যদি নিয়মিত কিছু মিস হয় তাহলে সেটি চোখের সমস্যা কিনা বিবেচনা করতে হবে। আর একটি লক্ষ্য করার বিষয় হল কিছু পড়তে গেলে শিশু চোখ কঁচকে দেখার চেষ্টা করছে কিনা। অনেক সময় স্কুলের শিক্ষকের নজরেও পড়তে পারে এসব সমস্যা।

যেসব কারণে শিশুদের চোখের সমস্যা হচ্ছে ---শিশুদের এখন বাইরে যাওয়া ও খেলাধুলার সুযোগ খুবই কম। বাইরে কম গেলে তাতে চোখের দৃষ্টি প্রভাবিত হতে পারে। খুব বেশি সময় ঘরের ভেতরে থাকলে অনেক বেশি কাছের বস্তু দেখা হয়। দৃষ্টি দূরে যাওয়ার প্রয়োজন পড়ে না। এতে নিয়ার ভিশনে চাপ পড়ে। ঘরের মধ্যে খুব বেশি সময় কাটালে মাইওপিয়া হতে পারে। একটি প্রধান কারণ হচ্ছে মোবাইল ফোন অথবা অন্য ডিভাইস নির্ভরতা।

চেয়ার টেবিলে বসে পড়াশোনা করা জরুরি---কম্পিউটার বা মোবাইল ফোন থেকে এক ধরনের নীল আলোর বিচ্ছুরন ঘটে। খুব কাছে থেকে নিয়মিত দীর্ঘ সময় নীল উজ্জ্বল আলোর ডিভাইস স্ক্রিন চোখের উপর চাপ সৃষ্টি করে যা দীর্ঘমেয়াদে চোখের ক্ষতি করে। করোনা ভাইরাসের মহামারীর কারণে দীর্ঘসময় স্কুল বন্ধ রয়েছে। এতে শিশুদের অনেক বেশি ডিভাইস নির্ভরতা বেড়েছে। সেটি পড়াশুনা এবং বিনোদন দুটো কারনেই।

অভিভাবকরা যা করতে পারেন---ডিভাইস ব্যবহার কমিয়ে আনা। করোনা ভাইরাসের মহামারীর কারণে মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ জাতীয় ডিভাইস শিশুদের বেশি ব্যবহার করতে হচ্ছে। যদি অনেকক্ষন তা ব্যবহার করতেই হয় সেক্ষেত্রে একটি ব্যায়াম করা যেতে পারে। ডিভাইস ব্যবহার বা বই পড়ার প্রতি কুড়ি মিনিট পরে ২০ সেকেন্ড ধরে ২০ ফুট দূরের কোন কিছুর দিকে তাকিয়ে থাকা। সেটি সবুজ গাছ বা ঘাস হলে সবচেয়ে ভাল। সবুজ গাছে বা ঘাসের দিকে তাকিয়ে থাকলে চোখের উপকার হয়। খুব বেশি সময় বই বা কম্পিউটারে তাকিয়ে থাকলে চোখের পলক কমতে থাকে। তাতে চোখের জল শুকিয়ে যেতে থাকে। শিশুদের চোখের পলক ফেলতে মনে করিয়ে দিতে হবে। মাঝেমাঝে চোখে জল দিতে পারেন। ভিটামিন এ রয়েছে এমন খাবার খাওয়াতে হবে শিশুদের। এটি চোখের অসুখ প্রতিরোধে সহায়তা করে। শুয়ে, অল্প আলোতে, চোখের বেশি কাছে রেখে বই পড়া উচিত নয়। করোনা ভাইরাসের মহামারীর কারণে স্কুল বন্ধ থাকায় পড়াশোনায় ডিভাইস নির্ভরতা বেড়েছে। সোফায়, বিছানায় বিভিন্নভাবে চিৎকাৎ, উপুড় হয়ে পড়ালেখা করা যাবে না। চেয়ার চেবিলে বসে পড়াশোনা করতে হবে। চোখ থেকে বইয়ের অবস্থান এক থেকে দেড় ফুট দূরে হতে হবে। টেবিল থেকে লাইট কত দূরে, তার আলো কোন দিক থেকে পড়ার টেবিলে আসছে সেটিও একটি বিষয়। পড়ার জন্য ঘরে আলো সঠিক হতে হবে। বাইরে যাওয়া ও খেলাধুলা বাড়াতে হবে। মাঠে খেলতে না পারলেও বাড়ির ছাদে গেলেও তা বাইরে যাওয়ার যা উপকার তার কিছুটা পাওয়া যাবে।

নিয়মিত চোখের পরীক্ষা জরুরি---অভিভাবক কোন সমস্যা বুঝতে না পারলেও অন্তত চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার কারণে হয়ত সময়মতো সমস্যা চিহ্নিত হবে। কম বয়সে দৃষ্টিশক্তি থাকলে সেটি পরের দিকে আর চিকিৎসা করা সম্ভব হয় না, যে কারণে ছোটবেলা থেকেই নিয়মিত স্ক্রিনিং জরুরি।

করোনা কালে যত্নে থাকুক চোখ! গরমে কিভাবে বাঁচাবেন নেত্রযুগলকে? -----গরমকালে শরীর তরতাজা রাখাই চ্যালেঞ্জের কাজ। লকডাউনে ঘরে থাকলেও গরম এড়ানো চ্যালেঞ্জের কথা নয়। আর এই গরমে ত্বক যেমন ক্ষতিগ্রস্ত হয়, চোখও কিন্তু নানা সমস্যার সম্মুখীন হয়। সূর্যের ক্ষতিকর রশ্মি থেকে ত্বক রক্ষার বিষয়ে আমরা সচেতন হলেও ভুলে যাই চোখের কথা। গরমেই বাড়ছে করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ। কোভিডেও চোখে নানা সমস্যা হতে পারে। তাই সেক্ষেত্রেও যত্নশীল হওয়া খুব প্রয়োজন। গরমে চোখের অতিরিক্ত যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। গুরুতর কিছু হলে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়া দরকার, তা না হলে একাধিক ব্যাধি দেখা দিতে পারে চোখে। বর্তমানে কনজাংটিভাইটিস যেমন বৃদ্ধি পেয়েছে প্রায় ত্রিশ শতাংশ।

কি কি সমস্যা দেখা দিচ্ছে? কি কি করতে হবে?

--সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি বেশি ফলন রোদে থাকলে চোখের ক্ষতি করে। বাড়তে পারে ছানির সমস্যা। সোলার রেটিনোপ্যাথি হলে সেক্ষেত্রে রেটিনার ক্ষতির সম্ভাবনাও রয়েছে। এমনকি পেটেরিজিয়াম রোগও দেখা দিতে পারে যা কর্নিয়ার এক ধরনের রোগ।

-- গরমে এমনিতেই ড্রাই আই বা চোখ শুকিয়ে যাওয়ার সমস্যা দেখা দেয়। এরমধ্যে লকডাউনে ওয়ার্ক ফ্রম হোম চলায় সারাক্ষণ ল্যাপটপ, ডেস্কটপ এবং ফোনের ব্যবহার বৃদ্ধি পাওয়ায় আরও বাড়ছে এই সমস্যা।

-- প্রখর রোদ থেকে রক্ষা পেতে বাইরে গেলে অবশ্যই ভালো সানগ্লাস ব্যবহার করতে হবে। এতে সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি থেকে সুরক্ষা পাবেন।

-- বেশি জল পান, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, ফল খাওয়া এই রোগ থেকে বাঁচতে সাহায্য করবে।

-- চোখের ড্রপের মতো কোনও ধরনের বিকল্প চোখের প্রাকৃতিক আর্দ্রতা ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করে। তেমন কোনও ধরনের সংক্রমণও বজায় রাখার দুর্দান্ত উপায় ওই ওষুধগুলি।

--ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার যেমন সবুজ শাক, গাজর, শসা, পেঁপে ইত্যাদি খাওয়া চোখের জন্য খুব ভাল।

--চোখের কিছু ব্যায়াম নিয়মিত করুন। দিনে কয়েকবার পরিষ্কার ঠান্ডা জল দিয়ে চোখ ধোয়া অভ্যাস করুন।

কোভিড রোগীদের অঙ্ক করে দিচ্ছে ব্ল্যাক ফাঙ্গাস! কেন এই রোগ হচ্ছে?

বিরল এই ছত্রাকের সংক্রমণ খুবই মারাত্মক যা নাক, চোখ এবং কখনও কখনও মস্তিষ্কেও আক্রমণ করে।

কী এই ব্ল্যাক ফাঙ্গাস?

বৈজ্ঞানিক পরিভাষায় যার নাম মিউকোরমাইকোসিস। চলতি ভাষায় এটি ব্ল্যাক ফাঙ্গাস নামে পরিচিত। বিরল এই ছত্রাকের সংক্রমণ খুবই মারাত্মক যা নাক, চোখ এবং কখনও কখনও মস্তিষ্কেও আক্রমণ করে। এই ছত্রাক ইনফেকশন থেকে অঙ্কত, জটিল অসুখ এবং মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

কি কি উপসর্গ থাকলে বোঝা যাবে?

গুরুতর লক্ষণগুলো হল - বন্ধ নাক, জল পড়া নাক দিয়ে, গালে হাড়ে ব্যথা, মুখে ফোলাভাব,শুকনো কাশি, দাঁতে ব্যথা, ফুসকুড়ি, চোখে ঝাপসা দেখা, বৃক্ক ব্যথা। মৃদু লক্ষণ চোখ এবং নাকের চারপাশে ব্যথা এবং লালভাব, জ্বর,মাথা ব্যথা, কাশি, শ্বাসকষ্ট, বমি।

মিউকোরমাইকোসিস কি ধরনের সংক্রমণ?

মিউকোরমাইকোসিস খুবই বিরল একটা সংক্রমণ। মিউকোর নামে একটি ছত্রাকের সংস্পর্শে এলে এই সংক্রমণ হয়। সাধারণত এই ছত্রাক পাওয়া যায় মাটি, গাছপালা, সার এবং পচন ধরা ফল ও সবজিতে। এটা মাটি এবং বাতাসে এমনিতেই থাকে। এই ছত্রাক সাইনাস, মস্তিষ্ক এবং ফুসফুসকে আক্রান্ত করে। ডায়াবেটিস, ক্যান্সার বা এইচ আই ভি / এইডস যাদের আছে কিংবা কোন রোগের কারণে যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুবই কম এই মিউকোর থেকে তাদের সংক্রমণের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। স্টেরয়েডের ব্যবহার থেকেও এই সংক্রমণ শুরু হতে পারে।

কোভিডের ক্ষেত্রে রোগীদের কেন এই রোগ হচ্ছে?

কোভিড-১৯ গুরুতরভাবে আক্রান্তদের চিকিৎসায় তাদের জীবন বাঁচাতে এখন স্টেরয়েড দিয়ে চিকিৎসা করা হচ্ছে। কোভিড-১৯ আক্রান্তদের ফুসফুসের প্রদাহ কমাতে স্টেরয়েড ওষুধ দিতেই হচ্ছে। স্টেরয়েডের ব্যবহার স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও কমিয়ে দেয়। ফলে সেক্ষেত্রে এই রোগ চলে আসছে অজান্তেই।

এই ছত্রাক আক্রান্ত হলে কি কি করবেন?-- ধুলোবালি রয়েছে এমন জায়গায় গেলে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করুন।

---চিকিৎসকের পরামর্শে অ্যান্টিফাংগাল বা অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ শুরু করা/ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রনে রাখতে হবে/ সঠিক পরিমানে স্টেরয়েডের ব্যবহার/ উপসর্গ দেখলেই সাবধান হতে হবে।

“মানুষের সাথে মানুষের পাশে”

SILIGURI END SMILE SOCIAL WELFARE SOCIETY

Reg No S0007690 Of 2019-2020

ভারতীয় সেনাবাহিনী জওয়ান দ্বারা পরিচালিত স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা শিলিগুড়ি এন্ড স্মাইল সোস্যাল ওয়েলফেয়ার সোসাইটির কর্ণধার নব কুমার বসাক ২০১৯ থেকে সমাজের পিছিয়ে পড়া মানুষদের উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ গড়ে তোলার পদক্ষেপ নিয়েছেন। নব কুমার বসাকের হাতে হাত মিলিয়ে সংস্থাকে এগিয়ে নিয়ে যেতে অনবরত সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিয়েছেন ১) সুশান্ত বসাক, ২) অঞ্জিতা পাল, ৩) শুভাশীষ দাস, ৪) অনুপ দাস, ৫) দেবশীষ দেব, ৬) মিতা সেন, ৭) জয়িতা সেনগুপ্ত দত্ত, ৮) সোনায় চৌধুরী, ৯) অক্ষিত চক্রবর্তী, ১০) দিশা মিত্রার মতো যোদ্ধারা। এন্ড স্মাইল পরিবারের তিনটা বাগান মিলে স্কুল চলছে যেখানে ১২০ জন শিশুর পড়াশোনা ও টিফিন এর ব্যবস্থা রয়েছে। তাছাড়া করোনা পরিস্থিতিতে রক্ত যোগাড় করা, মৃত ব্যক্তির সৎকার, বাড়ি বাড়ি খাবার পৌঁছানো, বাড়ি



বাড়ি মেডিসিন পৌঁছানো, অসুস্থ মানুষকে হাসপাতালে এডমিট করা। প্রতিমুহুর্ত জীবনের ঝুঁকি নিয়ে এন্ড স্মাইল পরিবারের যোদ্ধারা অসহায় মানুষের সেবা করে চলেছেন।

আপনারাও চাইলে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিতে পারেন। যোগাযোগ করুন এই নাম্বারগুলো হলো, নবকুমার বসাকঃ ৭৯০৮৮৪৬৫৮১/৭৯০৮৮৪৬৫৮১

মানবিক কাজে ডাক্তার



শীর্ষেন্দু পাল

নিজস্ব প্রতিবেদন : করোনার এই দুর্যোগে একের পর এক মানবিক ও সামাজিক কাজ করে দৃষ্টান্ত তৈরি করছেন শিলিগুড়ি জেলা হাসপাতালের প্রাক্তন চিকিৎসক। তিনি চিকিৎসকদের সংগঠন আই এম এর শিলিগুড়ি শাখার প্রাক্তন একজন কর্মকর্তাও। চিকিৎসার পাশাপাশি তিনি দিনের পর দিন মানবিক ও সামাজিক কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন। করোনা শুরু হওয়ার পর তাঁর সামাজিক ও মানবিক কাজের তৎপরতা আরও বেড়ে যায়। তিনি বহু স্থানে গিয়ে মাস্ক বিলি করছেন। তার সঙ্গে বহু দুঃস্থ মানুষের মধ্যে খাবার বিলি করেন। এবারে করোনার দ্বিতীয় ঢেউয়ে তিনি বহু মানুষের মধ্যে পালস অক্সিমিটার দান করেছেন। করোনার দ্বিতীয় ঢেউ বুঝিয়ে দিয়েছে পালস অক্সিমিটার কতটা জরুরি। পালস অক্সিমিটার বাড়িতে



থাকলে তা দিয়ে শরীরে অক্সিজেনের পরিস্থিতি বোঝা যায়। বহু মানুষ সচেতনতার অভাবে বাড়িতে সেই পালস অক্সিমিটার রাখেননি। করোনার দ্বিতীয় ঢেউয়ে তারা বুঝেছেন বিষয়টি। ডাক্তার শীর্ষেন্দু পাল এক্ষেত্রে বিভিন্ন

মানুষের মধ্যে বিলি করছেন পালস অক্সিমিটার।

শিলিগুড়ি সূর্যনগর সমাজ কল্যান সংস্থা থেকে শুরু করে উত্তরবঙ্গ থ্যালাসেমিয়া ও প্রতিবন্ধী সেবা সংস্থা সহ আরও অনেককে তিনি পালস অক্সিমিটার দান করেছেন। শিলিগুড়ি ওয়েলফেয়ার অর্গানাইজেশনকেও তিনি তা দান করেছেন। আবার রাষ্ট্রপতি পুরস্কার প্রাপ্ত সোনালি সামন্ত, শিলিগুড়ি শক্তিগড়ের ব্যতিক্রমী টোটো চালক মুনমুন সরকারের হাতেও তিনি পালস অক্সিমিটার দান করেছেন। করোনার এই দুর্যোগে একদিকে পালস অক্সিমিটার দান অন্যদিকে সেবা দুই মিলিয়ে নজির গড়ছেন ডাক্তার শীর্ষেন্দু পাল। তাঁর প্রশংসা কিন্তু করছেন অনেকেই।



খবরের ঘন্টা

যোগাসন কিন্তু করোনার এই সময় বিরাট ওষুধ

অপুরানী উকিল (ভৌমিক)



নমস্কার সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। একই সঙ্গে ২১ জুন যোগা দিবস পালিত হয়েছে। আজকের এই করোনার সময় যোগাসনের কিন্তু বিরাট গুরুত্ব রয়েছে। অনেক চিকিৎসকও কিন্তু এখন যোগাসন করার ওপর জোর দিচ্ছেন। আমি তাই কিছু কথা বলতে চাই।

আমার বাড়ি শিলিগুড়ি দেশবন্ধু পাড়ায়। বিগত এক বছরেরও বেশি সময় ধরে আমি যোগাসন ক্লাস করছি

অনলাইনে। আগে পাড়ায় পাড়ায় বাড়ি গিয়ে যোগাসন শেখাতাম। এখন লকডাউন চলতে থাকায় তা বন্ধ। আমার কাছে পুলিশ কর্মী থেকে স্বাস্থ্য কর্মী, স্কুল শিক্ষক সহ আরও অনেক স্কুল ছাত্রছাত্রী যোগাসন শেখে। এমনকি আমেরিকা, কানাডা, বাংলাদেশ, কলকাতা, বেঙ্গালুরু থেকে অনেকে আমার কাছে নিয়মিত যোগাসন শিখছেন অনলাইনে। সবাই উপকৃত হচ্ছেন বলেই শিখছেন। যোগাসনের যে বিকল্প নেই তা বোঝার সময় এসেছে। কিন্তু যোগাসন নিয়ে কিছু বলার আগে বলতে চাই কেন আমি যোগাতে এলাম।

আসলে আমার এক ছেলে ছোটবেলাতে খুব অসুস্থ হয়ে পড়ে লিভারের সমস্যাতে। তখন তাঁর অপারেশন করতে হয়।



খবরের ঘন্টা



অপারেশনের পরও তার বারবার সমস্যা হচ্ছিল। প্রায়ই তাকে অপারেশন করতে হোত। শেষে আমি যোগাসনের কথা শুনতে পাই। তখন কলকাতার খড়গপুরে শিবানন্দ সরস্বতীর কেন্দ্রে গিয়ে ছেলেকে যোগাসনের অভ্যাস করাই। কিছুদিন যোগাসন করেই ছেলে আমার সুস্থ হতে থাকি। সেই দেখে আমিও সেখানে যোগাসন শিখতে শুরু করি। সেই শিখতে শিখতে ধীরে ধীরে আমিও যোগাসন অন্যদের শেখাতে শুরু করি। আমি চাই, সবাই যোগাসন শিখুক, সবাই ভালো



থাকুক। সেই ভাবনা থেকে কুড়ি বছর ধরে আমি যোগাসন চর্চাতে। ভোর পাঁচটাতে আমি ঘুম থেকে উঠেই যোগাসনের চর্চাতে মেতে উঠি। ছটা থেকে শুরু হয় আমরা যোগাসন শেখানোর ক্লাস। তার ধারাবাহিকভাবে দিনের বিভিন্ন সময় চলতে থাকে। একদিকে করোনা লকডাউনের ফলে বিভিন্ন স্থানে গিয়ে আমার যোগাসন চর্চার ক্লাসগুলো বন্ধ হলেও অনলাইনে কিন্তু ক্লাসের চাপ বেড়েছে। আমারও শরীরের এমন কিছু সমস্যা ছিলো সেসব কিন্তু দূর হয়েছে যোগাসন থেকে। সরকার অনুমোদিত আয়ুর্ষ থেকে আমার যোগাসন চর্চার ওপর শংসাপত্র রয়েছে। অনেকের অনেক সমস্যা রয়েছে। কারও হাঁটুতে ব্যথা, কারও থাইরয়েড সমস্যা, কেউ মোটা হয়ে যাচ্ছেন সব সমস্যার সমাধান কিন্তু রয়েছে যোগাতে। গোমুখাসন, ভুজঙ্গাসন থেকে আরও অনেক আসন তিনশর বেশি আসন আমার

জানা আছে। সেই সব আসনের এক একটির একেকরকম কাজ। আসনে শরীর যেমন ভালো থাকে, তেমনই মনও ভালো থাকে। মনের হতাশা দূর হয়। শরীরের প্রান শক্তি তৈরি হয়। এখন করোনার সময় ভক্তিকা, অনুলোম বিলোম, উজ্জ্বলয়ি, সিংহাসন আসন, পর্ন পজিশন আসন কিন্তু দারুণ কাজ করছে। আমার দেড়শ ছাত্রছাত্রীর মধ্যে কিন্তু মাত্র তিনজন ছাড়া কারও করোনা হয়নি। কারণ এরা নিয়মিত নিয়ম করে আসন করেন। চারদিকে করোনার ঝড় হলেও এদের করোনা স্পর্শ করতে পারেনি। যে তিন জনের করোনা হয়েছে তাদেরও খুব তাড়াতাড়ি শরীর থেকে করোনা বিদায় নিয়েছে। যাদের শ্বাসসংক্রান্ত সমস্যা রয়েছে, বা ফুসফুসের সমস্যা রয়েছে তাদের

জন্য এক একরকম আসন রয়েছে। হার্ট চক্র, পঞ্চ প্রান, প্রানায়াম সহ আরও অনেক রকম আসন আছে। তবে করোনা থেকে যারা মুক্ত হয়েছেন তাদের জন্য আলাদা আলাদা সব আসন রয়েছে। করোনা থেকে যারা মুক্ত হয়েছেন তারা কেউ কঠিন আসনে এখনই যাবেন না। আসন ছাড়া আমার নাট্য চর্চা করার অভ্যাস রয়েছে। বিভিন্ন নাটক আমি লিখেছি, নাটকে অভিনয়ও করেছি। করোনার ওপরও আমার কিছু নাটক রয়েছে।

এসব করতে ভালো লাগে। আসলে আমি ব্যস্ত থাকতে ভালোবাসি। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

(লেখিকা একজন যোগা প্রশিক্ষক, তিনি ফিট এন্ড ফাইনের কর্ণধার)



করোনায় স্বাস্থ্য সচেতনতা

ডাঃ শ্রীর্ষেন্দু পাল

সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। করোনার এই সময় স্বাস্থ্য সচেতনতা অত্যন্ত জরুরি বলে আমি মনে করি। এখন স্বাস্থ্য সচেতনতাই হওয়া দরকার মূল মন্ত্র। কথায় আছে প্রিভেনশন ইজ বোর্টার দ্যান কিওর। প্রিভেনশন কিভাবে করবো, অর্থাৎ করোনা বিধি মেনে চলতে হবে। মানে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে সবসময়। বাইরে বের হলেতো বটেই, এমনকি ঘরে যদি কারও সর্দিকাশি হয় তবে বাকি সদস্যদের মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। তাতে রোগ ছড়ানোর আশঙ্কা কমে যাবে। রোগীকেও মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। দূরত্ব বিধি মেনে চলতে হবে। করোনা কিন্তু বাতাসের মাধ্যমে ছড়ায়। আবার ড্রপলেট বা হাঁচি কাশির মাধ্যমেও ছড়ায়। সুতরাং দূরত্ব বিধি চাই। আগে ছিল ছয় ফুট, এখন বলা যায় ছয় থেকে নয় ফুট বা দশ ফুট আরও ভালো। হাটেবাজারে ভিড় করা চলবে না। হাত সবসময় পরিষ্কার করতে হবে। ঘরে থাকলে সাবান ব্যবহার করবেন। বাইরে বের হলে সন্তর শতাংশ অ্যালকোহল আছে এমন স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারলে ভালো। এছাড়া বলতে হবে, টিকাকরনের কথা। সবাই টিকা নিয়ে নিলে মঙ্গল। দেশে যেভাবে টিকাকরন হচ্ছে তার চেয়ে দ্রুত গতিতে টিকা নিয়ে নিতে হবে। সরকার এদিকে নজর দিয়েছে। কিন্তু আমাদেরও সচেতন হতে হবে। প্রথম দিকে অনেকে সন্দেহান ছিলেন টিকা নেওয়ার বিষয়ে। এখন আমরা বুঝতে পারছি, টিকার কি গুরুত্ব। যারা টিকা নিয়ে নিয়েছেন তারা কিন্তু অনেকটাই নিরাপদ। যারা টিকা নিয়ে নিয়েছেন তাদের মধ্যে মৃত্যু হার প্রায় নেই বললেই চলে। তাই টিকাকে গুরুত্ব দিতে হবে। এই করোনার চিকিৎসা ঠিকভাবে ঠিকসময়ে করতে হবে। প্রথম সপ্তাহে অহেতুক

অ্যান্টিবায়োটিক না নিলেই ভালো। তখন জ্বর আসতে থাকে বারবার। তখন প্যারাসিটামল নিতে হবে ছয় ঘন্টা অন্তর। তার সঙ্গে ভিটামিন গ্রহন করতে হবে। ভিটামিন এ, সি, ডি এবং জিঙ্ক। তবে কোনোকিছুই বেশি বেশি করা চলা চলবে না। চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহন করতে হবে। করোনা ভাইরাস ফুসফুস নষ্ট করে। রক্ত জমাট বাঁধিয়ে দেয়। সাইটোকাইন স্টর্ম হয় শরীরে। তার জেরে অনেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গ খারাপ হয়। এই অসুবিধা হয় সাধারণত দ্বিতীয় সপ্তাহে, সাত থেকে দশ দিনের মধ্যে। দ্বিতীয় চেউয়ে দেখেছি, কোনো কোনো সময় বারো দিনের মাথায় সাইটোকর্ম শুরু হয়। আর তা চলছে পনের সতের দিন পর্যন্ত। এই সময়ে কিন্তু সঠিক মাত্রায় স্টেরয়েড প্রয়োগ করতে হবে। শরীরে রক্ত জমাট বাঁধার পরিমাণ কেমন হচ্ছে তা দেখতে হবে। মূলত করোনা এবারে ফুসফুস আক্রমণ করে। প্রথমে ফুসফুসের পিছন দিক ধরে, পরে ফুসফুসের বাকি অংশে ছড়িয়ে পড়ে। কারও যদি অক্সিজেন ৯৪ শতাংশের কম হয় তবে হাসপাতালে ভর্তি করতে হবে। ৯৪ শতাংশের নীচে অক্সিজেন স্যাচুরেশন হয় তখন আর দেরি করা যাবে না একেবারেই। আমরা দেখেছি, অক্সিজেন সন্তর শতাংশ আশি শতাংশে নেমে যাওয়ার পর অনেক রোগী ভর্তি হতে আসছেন। কাজেই শুরু থেকেই দেরি করা চলবে না। শ্বাস প্রশ্বাসের গতিবেগ কতটা সেটা দেখতে হবে। যদি ২৪ এর নীচে থাকে তবে তা স্বাভাবিক। ৩০ এর ওপরে শ্বাস প্রশ্বাসের গতি চলে গেলে তা কিন্তু চিন্তার বিষয়। কাজেই সতর্ক থাকতে হবে। যাদের কিডনি, লিভারের সমস্যা আছে তাদেরও সতর্ক থাকতে হবে।

ফুসফুসে ফাইব্রোসিস হচ্ছে। তাতে ফুসফুস নষ্ট হচ্ছে করোনার জেরে। অক্সিজেন ফুসফুসে প্রবেশ করতে পারছে না যাদের মারাত্মক করোনা হচ্ছে। এখন সংক্রমণ কমছে ঠিকই। কিন্তু মনে রাখতে হবে আমরা করোনা থেকে এখনও মুক্তি পাইনি। অর্থাৎ টিলেঢালা থাকা যাবে না। মাস্ক পড়তে হবে। হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে। আর দূরত্ব বিধি মেনে চলতে হবে। তার সঙ্গে দ্রুত টিকাকরন চাই।

(লেখক শিলিগুড়ি জেলা হাসপাতালের প্রাক্তন চিকিৎসক। তিনি একজন বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক।)

খবরের ঘন্টা

করোনা আবহে চোখের যত্ন

ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী



সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা। করোনা গতবছর যখন প্রথম আসে তখন এই অসুখ সম্পর্কে ডাক্তার বা সাধারণ মানুষের তেমন ধারণা ছিলো না। তখন অকারনে মানুষ বেশি ভয় পেয়েছে। ফলে অনেকে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাও সেভাবে নিতে পারেননি। কিন্তু এখন এক বছর অতিক্রান্ত। আমরা এখন অনেকেই জানি এই অসুখটা সম্পর্কে। করোনা কিভাবে শরীরে প্রবেশ করতে পারে, কি কি লক্ষণ হতে পারে তা আমরা জানি। গতবছর যেরকম প্যানিক বা উদ্বেগের পরিস্থিতি তৈরি হয়েছিল, এবারে অন্তত ডাক্তারদের মধ্যে তা হয়নি। এবারে আমরা আগে থেকেই সতর্ক ছিলাম। কিভাবে স্যানিটাইজ করতে হয়, কিভাবে হাত পরিষ্কার করতে হয়, কিভাবে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হয় তা আমরা অনেক কিছু জানি। আমাদের হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট সেভাবে সতর্কতা অবলম্বন করেছে। যাদের চোখের চিকিৎসা বা অপারেশন প্রয়োজন তাদের তা করা হয়েছে। যাদের অপারেশন পিছিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন ছিল, পরে অপারেশন করলেও হবে, তাদের সেই চিকিৎসা পিছিয়ে দেওয়া হয়েছে। যাদের জরুরি ছিল তাদের অপারেশন হয়েছে। আমরা সকলকে টিকা নেওয়ার পরামর্শ নিয়েছি। বিশেষ করে বয়স্কদের। টিকা নিয়ে নিলে স্থায়ীভাবে চোখের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়। গতবছরের থেকে করোনা পর্বে কিছু সমস্যা বদলে গিয়েছে এবারে। গতবছর করোনা রোগীদের মধ্যে আমরা কনজাংটিভাইটিস পাচ্ছিলাম যাকে আমরা চোখ ওঠা বা জয় বাংলাও বলি। এবারে কিন্তু আমরা করোনা রোগীদের মধ্যে সিরিয়াস সমস্যা পাচ্ছি। কারও কারও ব্ল্যাক ফাঙ্গাস বা মিউকরমাইকোসিস হচ্ছে। এই চিকিৎসা ঠিকসময়ে না করতে পারলে সমস্যা। অনেক ক্ষেত্রে তা প্রানঘাতীও হচ্ছে। যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদের নিয়েও সমস্যা বেশি হচ্ছে। এছাড়া কিন্তু এবারে আমরা লক্ষ্য করছি, চোখের ভিতরে স্লেটাক হচ্ছে। চোখের রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে যাচ্ছে। চোখের দৃষ্টিশক্তি চলে যাচ্ছে। চোখের ভিতরে রক্ত নালী ফেটে সমস্যা হচ্ছে। চোখের ভিতরে মাসলগুলো নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। কাজেই তাড়াতাড়ি এসব চিহ্নিত না করলে কিন্তু বিরাট সমস্যা। আমাদের হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে এরকম কিছু রোগী পেয়েছি। পরিস্থিতি কিন্তু কঠিন। তবে আমাদের করোনা নিয়ে অনেক তথ্য জানা যাচ্ছে। চোখের সমস্যা কমে নি। তবে যারা চিকিৎসা নিতে আসবেন তাদের কিন্তু আমাদের চোখের হাসপাতালে

পৌঁছাতে সমস্যা হয়েছে বা হচ্ছে। কারণ যানবাহনের সমস্যা। অনেক রোগীকে আমাদের ফোনে ফোনে চিকিৎসা করতে হচ্ছে। আমরা আমাদের হাসপাতালে নিয়ম করে চিকিৎসা করতে থাকি। যতটা সম্ভব আমরা রোগীদের পরিষেবা দেওয়ার চেষ্টা করেছি। অনেক ক্ষেত্রে হোয়াটস অ্যাপ বা অনলাইনে চোখ দেখে চিকিৎসা করেছি। ছানির অপারেশনও এখন নিয়মিত হচ্ছে। এখন স্বাভাবিক হচ্ছে। রোগীরাও চোখের চিকিৎসার জন্য আসছেন। ছানি ছাড়া অন্য চোখের অপারেশনও এখন হচ্ছে। শিশুদের চোখের ছানির অপারেশনও হচ্ছে। তবে তার আগে আর টি পি সি আর টেস্ট করে নিচ্ছি।

শিশুদের এই সময় সাইকোলজিক্যাল কিছু অসুবিধা হচ্ছে। স্কুল বন্ধ। ঘরে তারা বন্দি হয়ে থাকছে। এই সময় অভিভাবকদের সময় দিতে হবে শিশুদের সঙ্গে। অনলাইন ক্লাসতো করতেই হবে। তবে এরজন্য সাবধানতা চাই। তবে দীর্ঘসময় শিশুদের মোবাইলে ক্লাস না করিয়ে ল্যাপটপ বা কম্পিউটার ব্যবহার করাই ভালো। স্ক্রীনের থেকে কমপক্ষে চোখের দূরত্ব দেড় ফুট বা তার বেশি রাখলে ভালো। মাঝেমাঝে শিশুদের বলতে হবে এক দৃষ্টিতে স্ক্রীনের দিকে না তাকাতে। তারপরও চোখের ওপর চাপ হলে লুব্রিকেটিং আই ড্রপ, বু ফিল্টার জাতীয় চশমা ব্যবহার করা যেতে পারে। এই চশমায় অনেক শিশু উপকৃত হচ্ছে। শিশুদের ঘুমের সময়ের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে। অনেক শিশু রাতে ঘর বন্ধ করে মোবাইল ব্যবহার করে। সেটা যাতে না হয় তা দেখতে হবে। যেসব শিশুর মাইনাস পাওয়ার আছে তাদের পাওয়ারটা আবার চেক করিয়ে নিতে পারলে ভালো। একরকম ড্রপও ব্যবহার করা যেতে পারে। যাদের মাইনাস পাওয়ার আছে তারা অনেকে সেই ড্রপ ব্যবহার করে ভালো থাকছে।

(লেখক উত্তরবঙ্গের বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞ। তিনি শিলিগুড়ি বর্ধমান রোডের দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞ)



খবরের ঘন্টা