



# চিকিৎসক দিবস

- **হৃদরোগে আয়ুর্বেদ**
- **সঠিক জীবনশৈলী ও খাদ্যাভাস বজায় রাখুন**
- **অতিরিক্ত মোবাইল আসক্তি কেড়ে নিচ্ছে শিশুদের দূরের দৃষ্টি**
- **যে দশটি বিশেষ গুণ চিকিৎসকদের থাকা আবশ্যিক**



# 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



[thehimalayaneyeinstitute@gmail.com](mailto:thehimalayaneyeinstitute@gmail.com)



Follow us on

Online Appointment : [www.himalayaneyeinstitute.com](http://www.himalayaneyeinstitute.com)

### ALL TYPES OF EYE CARE SERVICES AVAILABLE

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

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



Constellation



3D OCT



Visu Cam 500 (FFA)



Auto Refractor



Yag laser



Specular Microscope



HFA



Celluron Phaco



PENTACAM



OPTICAL BIOMETER



# NEW RAMKRISHNA SEVA SADAN

## A MULTI SPECIALITY NURSING HOME

**DR. G. B. DAS, MD**  
SENIOR CONSULTANT  
GYNAECOLOGIST

**DR. VINAYAK DAS, MS**  
LAPAROSCOPIC SURGEON &  
FETAL MEDICINE SPECIALIST

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

### SENIOR CONSULTANT

**Dr. H. N. AGARWALA, MD,** SENIOR CONSULTANT  
GYNAECOLOGIST

**Dr. P. B. ROY, MBBS,** TRAINED IN  
LAPAROSCOPIC SURGERY

**PROF. DR. HAFIZUR RAHMAN,** DNB, DGO, FICOG

### CONSULTANT GYNAECOLOGIST ATTENDING THIS NURSING HOME

**Dr. SAILESH ROY, MS**

Senior Gynaecologist  
Laparoscopic & Onco Surgeon

**Dr. Suparna Roy, MD**

**Dr. Vineeta Gupta, MD**

**Dr. Mallika Mukherjee, DGO**

**Dr. J. K. Jha, DGO,** Senior Gynaecologist

### NEONATOLOGISTS & PAEDIATRICIANS

**Dr. SANJAY CHOWDHURY, MD**

**Dr. GOPAL KHEMKA, MD**

**Dr. NABIN BISWAS, DNB**

**Dr. ARKYA SAHA, MD**

### LAPAROSCOPIC SURGEONS

**Dr. SAILAJA GUPTA, MS**

**Dr. RAJARSHI GUHA, MS**

### EMERGENCY & BOOKING

RECEPTION NO.

+91 97332-77777

+91 80160-84200

TOLL-FREE NO.

1800-1200-00-123

AMMONIOCENTESIS - FOR DETECTION OF  
ABNORMALITY OF FOETUS BY

**Dr. VINAYAK DAS**

### OUR SERVICES :

- Gynaecology
- Delivery
- General Surgery
- Laparoscopy Surgery
- Orthopaedic
- Advance Neonatal Care
- Level III NICU
- Pediatric
- High-tech USG
- Fetal Medicine
- Genetic Testing
- Pathological Laboratory
- Pharmacy
- Newborn & Child Vaccination

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

## RAMKRISHNA IVF CENTRE

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

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

**DR. RITUPARNA DAS** M.D.

INFERTILITY SPECIALIST

### Facilities Available :

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



PLEASE FEEL FREE TO CONTACT FOR ANY QUERY

RECEPTION : 80160 84200, 97332 77777, TOLL FREE NO. 1800120000123

NAZRUL SARANI, PAKURTALA MORE, ASHRAM PARA, SILIGURI

email : ramkrishnanurshinghome@yahoo.in/ drgbdas\_rknh@yahoo.co.in | website : www.nrkss.com

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



# 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**





# খবরের ঘন্টা

RNI NO WBBEN/2015/69355

Monthly Magazine

Vol. VIII Issue-01

1st July-31st July 2024

DOCTORS DAY

অষ্টম বর্ষ-সংখ্যা-০১ চিকিৎসক দিবস, ১৫ই আষাঢ় ১৪৩১ বঙ্গাব্দ

জুলাই ২০২৪ চিকিৎসক দিবস

**উপদেষ্টামণ্ডলী :** জ্যোৎস্না আগরওয়াল (পরিবেশবিদ ও সমাজসেবী), ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল গৌরীশঙ্কর ভট্টাচার্য (লেখক), গৌতমবৃন্দা 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), ভারতি ঘোষ (প্রখ্যাত টেবিল টেনিস প্রশিক্ষক), সামসুল আলম (শিক্ষক), বিপ্লব সেনগুপ্ত (অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক এবং আইনজীবী), সাজ তালুকদার (সমাজসেবী, বীরপাড়া), নির্মলেন্দু দাস (কবি ও বিজ্ঞানী), ভাস্কর বিশ্বাস (সিভিল ইঞ্জিনিয়ার), অশোক রায় (পন্ডিচেরী), শিবেশ 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 রতন বিশ্বাস (বিশিষ্ট লেখক ও সাহিত্যিক), ডঃ গৌরমোহন রায় (বিশিষ্ট লেখক ও সাহিত্যিক), পদ্মশ্রী ধনীরাম টোটো, বীরেন চন্দ (সম্পাদক, উত্তরধ্বনি পত্রিকা), সঞ্জল কুমার গুহ (সম্পাদক, আন্তর্জাতিক বাংলা ভাষা ও সংস্কৃতি সমিতি, শিলিগুড়ি শাখা), কমলেশ গুহ (সমাজসেবী, দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউট), নন্দিতা ভৌমিক (বাচিক শিল্পী), সোমা দাস (শিক্ষিকা), পাঞ্চালি চক্রবর্তী (সঙ্গীত শিল্পী), প্রিসকিন্সা ইলোরা লাকড়া (সমাজসেবী, শিলিগুড়ি)

**Editor :** Bapi Ghosh  
**Sub Editor :** Arpita Dey Sarkar  
**Cover :** Sanjoy Kumar Shah  
**Laser Typing :** Bapi Ghosh

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

সম্পাদক : বাপি ঘোষ। 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

কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা.....মুসাফির.....	০৪
চিকিৎসক দিবস প্রসঙ্গে.....বিশ্বজিৎ দত্ত.....	০৯
যে দশটি বিশেষ গুণ চিকিৎসকদের থাকা	
আবশ্যিক.....অলোক পাল.....	১৩
নিঃসন্তান দম্পতিদের কাছে যিনি দেবতা....কবিতা বনিক.....	১৮
হৃদরোগে আয়ুর্বেদ.....ডাঃ পার্থপ্রতিম.....	১৯
সারা বছর ধরেই চিকিৎসা নিয়ে আছি.....পূজা মোক্তার.....	২২
অতিরিক্ত মোবাইল আসক্তি কেড়ে নিচ্ছে শিশুদের দূরের	
দৃষ্টি.....ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী.....	২৩
স্বাস্থ্য রক্ষার চাবিকাঠি.....সুদীপ্ত কুমার জানা.....	২৬
সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা....পুষ্পজিৎ সরকার.....	৩২
সঠিক জীবনশৈলী ও খাদ্যাভাস বজায় রাখুন..ডাঃ জয়শ্রী জানা.....	৩৪

## :: কবিতা ::

বিদ্রোহী কবি নজরুল.....মুকুল দাস.....	২২
কবি নজরুল বাকরুদ্ধ হলো অজানা কোন	
মনোবেদনায়.....নির্মলেন্দু দাস.....	২২
আজি বন্দিত তুমি.....তন্ময় ঘোষ.....	২৭

## :: প্রতিবেদন ::

শিশু মৃত্যু ঠেকাতে এই চিকিৎসক ধারাবাহিকভাবে	
কাজ করে চলেছেন.....	০৬
বাজার থেকে ওষুধ কিনে বস্তি এলাকায় বিনা মূল্যে	
বিলি করছেন এই চিকিৎসক.....	০৭
শিলিগুড়ির চিকিৎসা ইতিহাসে নতুন অধ্যায়, শুরু হলো	
চিকিৎসক উপকরণের মল.....	১০

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/slkgk/>

## Google Web Portal :

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



উন্নত পরিষেবার সুফল গরিব মানুষ পাচ্ছেন না, বর্ষীয়ান চিকিৎসকের আক্ষেপ.....	১২
ডাঃ সুশান্ত দাসকে সংবর্ধনা.....	১৩
গরিব সাধারণ মানুষের জন্য প্রতিদিন নানান কর্মসূচী চলছে লায়েন্স ক্লাবের.....	১৬
আপনার শিশু সন্তান খুব চকোলেটের জন্য পীড়াপীড়ি করছে? উপায় আছে, কি বলছেন এই দস্ত চিকিৎসক.....	১৭
শৈশবে শিশুদের মোবাইল ব্যবহার করার সময় সাবধান, অভিভাবকদের সচেতন হওয়ার পরামর্শ.....	২৭
মোবাইল, ল্যাপটপ, কম্পিউটার ছেলেমেয়েদের মাইনাস পাওয়ার বাড়িয়ে দিচ্ছে, হিমালয়ান আইতে বিশেষ মায়েপিয়া ক্লিনিক.....	২৭
চোখের আধুনিক চিকিৎসা শিলিগুড়ির দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে.....	২৮

স্নান সেরেই জুরে পড়লেন জগন্নাথ দেব, ৭ জুলাই রথযাত্রা.....	২৯
শিলিগুড়িতে এবার স্থায়ীভাবে তৈরি হচ্ছে ভগবানের মাসির বাড়ি.....	২৯
জগন্নাথ দেবকে স্নান করালে আমরা ত্রিতাপ জ্বালা থেকে মুক্ত হই.....	৩০
স্নান যাত্রার সময়ই আসল জগন্নাথ দেবের আবির্ভাব তিথি.....	৩১
কিভাবে ভালো রাখবেন আপনার চোখ.....	৩১
ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায় সম্পর্কে কিছু অজানা তথ্য.....	৩১
নিঃসন্তান মহিলাদের মা না হওয়ার জ্বালা তিনি বোঝেন, তাই আই ভি এফ চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়ে তিনি বিশেষ পড়াশোনা করেন.....	৩৩



## অমৃত—কথা

“কে, কি করছেন?  
বারবার সেসব দিকে  
নজর গেলে নিজে কি  
করছি, সেটা আর  
দেখা হয় না। ফলে  
নিজের কাজটাও  
অসম্পূর্ণ থেকে যায়।”

-ডাঃ বিধান চন্দ্র রায়।



## সম্পাদকীয়

# চিকিৎসক দিবস

পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস। আমাদের দেশে এটিও একটি গুরুত্বপূর্ণ দিন। পশ্চিমবঙ্গের কাছেও বিশেষ দিন। কেননা, প্রয়াত পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়াণ দিবসকে সামনে রেখে এই দিনটি পালিত হয়ে আসছে। তাই এই দিনে আমরা প্রয়াত মুখ্যমন্ত্রী ডাঃ বিধান চন্দ্র রায়কে সশ্রদ্ধ প্রণাম জানাই। আমরা চাইবো, তাঁর মহৎ আদর্শ সকল চিকিৎসকের জীবন আদর্শে প্রতিফলিত হবে। চিকিৎসক ছাড়া আমরা চলতে পারি না। চিকিৎসকরা এই সমাজের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। নিজেদের রুটি রুজি বা নিজেদের বাঁচার জন্য চিকিৎসকদের কাছে চিকিৎসক যেমন গুরুত্বপূর্ণ পেশা তেমনই এই পেশার সঙ্গে সমাজের প্রতি দায়বদ্ধতাও রয়েছে। একজন চিকিৎসক রোগী দেখে যেমন ভিজিট নেবেন তেমনই সবসময় চেষ্টা করবেন রোগী কিভাবে দ্রুত সুস্থ হবেন। অর্থাৎ চিকিৎসককে সবসময় মানবিক মুখ নিয়ে থাকতে হবে। যেসব রোগীর সামর্থ্য রয়েছে তাদের থেকে চিকিৎসকরা অবশ্যই ভিজিট নেবেন। কিন্তু যাদের সামর্থ্য নেই, যারা গরিব, তাদের থেকে ভিজিট না নিলে সেই চিকিৎসকের সমাজের প্রতি মহান দায়বদ্ধতা আরও বৃদ্ধি পায়। এতে চিকিৎসকের প্রতি সকলের শ্রদ্ধা আরও বেড়ে যায়। অবশ্য বহু চিকিৎসক এমন আছেন যারা গরিবদের থেকে ভিজিট গ্রহণ করেন না। আবার কিছু চিকিৎসক মাংস কাটার কসাই এর মতো গরিবদের থেকেও ভিজিট নেন। এইসব নরপশু চিকিৎসকের জন্য অন্য চিকিৎসকের বদনাম হচ্ছে। তাই চিকিৎসক দিবসে আমাদের বক্তব্য, নরপশু সেই সব চিকিৎসকরা তাদের পিশাচ প্রবৃত্তি থেকে বেরিয়ে এসে সমাজের মূল স্রোতে ফিরে আসুন। সমাজের জন্য কিছু করুন। তবে আপনারও মানুষের ভালোবাসা পাবেন, আপনার পেশাও আরও মহৎ জায়গায় পৌঁছাবে।

A  
WELL  
WISHER



# কাঁচা হাতের লেখায় জীবনের পাকা কথা

(দ্বিতীয় অধ্যায় --১৬)

‘বেটা সাধনা তো ম্যায় সিদ্ধি প্রাপ্তিকে লিয়ে নহী করতা হুঁ ফির কিউ লগে হুঁয়ে হাঁয়।’ মেরি সাধনা সির্ফ উনকে সাথ জুড়ে রহেনেকে লিয়ে। যবতক সাধনা হ্যায় তবতক ইয়হ শরীর চলেগি। যিসদিন সাধনা রুক যায়েগী, সাঁস ভি রুক যায়েগী। শরীর পঞ্চভূত সে বনী হ্যায় ফির উসী পঞ্চভূতমে লীন হো যায়েগী। শরীর পঞ্চভূত সে বনী হ্যায় ফির উসী পঞ্চভূতমে লীন হো যায়েগী। গঙ্গার জলের দিকে তাকিয়ে বললেন-- যবতক ইয়হ জলকি ধারা বাঁহেগি তবতক গঙ্গা রহেগি। বেটা কর্মকে লিয়ে শরীর হ্যায়, শরীরকে লিয়ে কর্ম নহি। কর্ম এক অমর মাধ্যম হ্যায়। ইয়হ কর্ম হি সারা বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডকো এক নিয়ম সে নিয়ন্ত্রিত কর রহা হ্যায়। কর্ম রুক জানে সে ইয়হ সৃষ্টি,

ইয়হ ব্রহ্মাণ্ড লুপ্ত হোয় যায়েগী।’ কথাগুলো কিছুদিন পূর্বে হাফিকেশের এই গঙ্গার ধারে এক সাধু মহারাজ বলেছিলেন।--মুসাফীর।)

(গত সংখ্যার পর)

ইতিমধ্যে ভাগলপুরে একটা বেশ বড় ধরনের হিন্দু-মুসলমানদের মধ্যে দাঙ্গা হয়ে গেল। সোনা দাদু একরকম জোর করে এনামুলদাদুকে সস্ত্রীক ওদের দেশের বাড়িতে পাঠিয়ে দিলেন কিন্তু করিমচাচা দাদুর কথা উপেক্ষা করে বললেন, আপনিতো আমার দায়িত্ব আমার ছোটবেলা থেকেই নিয়েছেন, আমিতো কোথাও যাবো না। করিম চাচার লোহার মতো পেটানো ঝকঝকে ফর্সা চেহারা। দাদুর দেহরক্ষীও বলা যায়।

জাতিভেদের সমস্যাতো ছিলই, যাদবরা এখন বেশ গোষ্ঠীগতভাবে শক্তিশালী। পেছনে রাজনৈতিক মদততো ছিলই। ওভার অল পরিস্থিতি ভাল নয়। সোনাদাদু বেশ চিন্তিত।

স্কুলের এ্যানুয়াল রেজাল্ট, খুব ভাল মার্কস পেয়েছি। দুটো সাবজেক্টে স্টার পেয়েছি। বাড়ি ফিরছি --হঠাৎ করে নজরে এলো -- বাড়ির বড় গাড়িটা স্কুলের মেইন গেটের সামনে দাঁড়িয়ে রয়েছে।

With Best Compliments From :-

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

Proprietor



Cell : 9434061011  
9832061055  
Ph. : 0353-2691262

## GHOSH NURSING HOME



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



Facilities Available :

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

করিমচাচা গাড়ির সামনে দাঁড়িয়ে আছে। আমি এক ছুটে গাড়ির কাছে পৌঁছে গিয়ে দেখি গাড়ির সামনের সিটে সেই সময়ের শহরের সবচাইতে বড় ডাক্তার মিত্রদাদু বসে রয়েছেন। পেছনের সিটে অনু। আমাকে দেখে চাচা পেছনের দরজা খুলে বসতে বললেন। বেশ স্পীডেই গাড়ি চলছে আমি অনুর দিকে তাকাতেই আমাকে জড়িয়ে ধরে বললেন ফুলদির শরীর হঠাৎ খুব খারাপ হয়ে গেছে। আমরা ওনাকে নিয়ে আসতে যাচ্ছি। আমরা দুপুর বারোটা নাগাদ পৌঁছে গেলাম। গঙ্গা থেকে কিছুটা দূরে একটি উঁচু টিলার (ছোট্ট পাহাড়) উপরে ইংরেজ সাহেবের বাংলোতে বাবা ও মায়ের থাকার ব্যবস্থা হয়েছিল। মিত্র দাদু সোজা উপরে চলে গেলেন। আমরা অনুসরণ

করলাম। ঘরে গিয়ে দেখি মা শুয়ে আছেন, অক্সিজেন ও স্যালাইন চলছে। যে লোকাল ডাক্তার চিকিৎসা করছিলেন মিত্র দাদু ওনার সাথে আলোচনা করেন এবং সাথে সাথে ইনজেকশন পুশ করলেন। একটু পরেই মার জ্ঞান ফিরে আসে। অমু এতক্ষন আমাকে ধরে রেখেছিল, এবার আমাকে মায়ের কাছে যেতে বললো। আমার তখন নিজেকে একটা পাথরের মূর্তি মনে হচ্ছিল, এত বড় একটা বিপর্যয়ের আঘাতে আমি প্রায় মূক হয়ে গিয়েছিলাম। মায়ের ডাকে সম্বিত ফিরে এলো, এতক্ষন ধরে অনেক কষ্ট করে যে কান্না চেপে রেখেছিলাম এখন সেটা বাঁধ ভাঙ্গা জলের মতো দুই চোখ দিয়ে অশ্রু হয়ে বেরিয়ে এলো। (ক্রমশ)



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

৫



# শিশু মৃত্যু ঠেকাতে এই চিকিৎসক ধারাবাহিকভাবে কাজ করে চলেছেন



নিজস্ব প্রতিবেদন : মা যদি তাঁর শিশু সন্তানকে বুকের দুধ পান করায় তবে সেই মা এর ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনাও কম। মাতৃ দুধের কোনো বিকল্প নেই। মা যদি তাঁর শিশু সন্তানকে বুকের দুধ পান করায় তবে তাতে মা যেমন ভালো থাকে, তেমনই শিশুও ভালো থাকে। আর এর সুফল আসে সমাজেও। তাই মাতৃদুধ পান নিয়ে দীর্ঘদিন ধরে লড়াই চালিয়ে যাচ্ছেন বিশিষ্ট শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তার সুবল দত্ত। এমনকি যেসব সদ্যোজাত শিশুর মা প্রয়াত হয়েছে সেই সব শিশুকে মাতৃ দুধ পানের মাধ্যমে ভালো রাখতে শিলিগুড়ি জেলা হাসপাতালে ব্রেস্ট ফিডিং ব্যাঙ্কও শুরু করেছিলেন ডাক্তার সুবল দত্ত। এভাবে অপুষ্টির জেরে শিশু মৃত্যু ঠেকাতেও তিনি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে যাচ্ছেন শিলিগুড়ি জেলা হাসপাতালের নিওনেটাল ইনসেনটিভ কেয়ার ইউনিট বা নিকও তাঁর উদ্যোগেই কার্যত প্রথম যাত্রা শুরু করেছিল। এককথায় শিলিগুড়ি ও তার আশপাশে সদ্যোজাত শিশু মৃত্যুর হার ঠেকাতে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ডাক্তার সুবল দত্তের কর্মকান্ড বিরল নজির তৈরি করেছে। ব্রেস্ট ফিডিং এওয়ারনেন্স অফ ইন্ডিয়া থেকেও তিনি পুরস্কৃত হয়েছেন। এইরকম বিশিষ্ট শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তার সুবল দত্তকে চিকিৎসক দিবসের আগে শ্রদ্ধা বা সংবর্ধনা প্রদান করলো খবরের ঘন্টা।



# JEEWAN JYOTEE <sup>®</sup>

*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*

## বাজার থেকে ওষুধ কিনে বস্তি এলাকায় বিনামূল্যে বিলি করেন এই চিকিৎসক



নিজস্ব প্রতিবেদন : চেস্বারে কোনো গরিব অসহায় রোগী যদি তাঁর কাছে আসে তবে বিনা পয়সায় তিনি সেই রোগীর চিকিৎসা শুরু করেন। কোনো ভিজিট গ্রহন করেন না। আবার নিজের পকেটের পয়সা খরচা করে তিনি বাজার থেকে ওষুধ কেনেন, এরপর সেই সব ওষুধ নিয়ে তিনি চলে যান কোনো প্রত্যন্ত বস্তি বা চা বাগান এলাকায়। এরপর চা বাগান বা বস্তির গরিব মানুষদের মধ্যে বিনামূল্যে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে সেই সব ওষুধ বিলি করেন বিনামূল্যে। অথচ সেসব কাজ করেও তিনি তা প্রচার করেন না। শিলিগুড়ি এন জে পি ভক্তিনগরের চিকিৎসক ডাঃ আশুতোষ ঘোষ এমনই একজন অন্যরকম চিকিৎসক, তিনি ঘোষ নার্সিং হোমেরও কর্নধার। তাঁর নার্সিং হোমে কোনো রোগী ভর্তি হলে তাদের চিকিৎসাও তিনি করেন অনেক ছাড় দিয়ে। মস্তিস্ক এবং হার্টজনিত চিকিৎসা ছাড়া বাকি সব রোগেরই চিকিৎসা হয় তাঁর নার্সিং হোমে। এই অন্যধরনের চিকিৎসককে সংবর্ধনা প্রদান করা হলো খবরের ঘন্টার তরফে। আসন্ন পয়সা জুলাই চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে এই চিকিৎসককে শ্রদ্ধা নিবেদন করে খবরের ঘন্টা।

**Dr. Kaustav Bhowmik's**  
 **STAR DENTAL CLINIC**  
Nazrul Sarani, Ashram Para, Siliguri

**A Multispeciality Dental Treatment Center**

**Our Website : [www.star-dental-clinic.com](http://www.star-dental-clinic.com) Call/Whatsapp : 8101331107**  
**Email ID : [stardentalclinicslg@gmail.com](mailto:stardentalclinicslg@gmail.com)**

**We provide all types of painless dental treatment with free digitalized X-Ray machine since 2012 till date. We have highly skilled and specialized dental doctors with associate staffs. We provide dental treatment with modernized equipments.**  
**-COME SMILE WITH US-**



সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা

CELL 89183 54785  
73191 27594

এখনো সমাজে অনেক মানুষ নিরাশ্রয় অবস্থায় রাস্তায় পড়ে থাকেন। এখনো আমাদের সমাজে অনেক ভবঘুরে রয়েছেন যারা নিদারুণ কষ্টে থাকেন। এখনো অনেক মানুষ একটু বস্ত্র বা খাদ্যের জন্য হা পিত্যেশ করেন। আর ভক্তিনগর শ্রদ্ধা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি সবসময় এই সব অসহায় মানুষদের পাশে থাকার জন্য আপ্রান চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। তাই আপনারাও ভক্তিনগর শ্রদ্ধা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির এই কর্মযজ্ঞে সামিল হউন – সাহায্য সহযোগিতা করার জন্য গুগুল পে নম্বর বা যোগাযোগ নম্বর ৮৯১৮৩৫৪৭৮৫



# BHAKTINAGAR SHRADDHA WELFARE SOCIETY

16 MASJID ROAD, ASHRAFNAGAR,  
WARD NO. 40, SILIGURI-734006

খবরের ঘন্টা

৮



# চিকিৎসক দিবস প্রসঙ্গে

## বিশ্বজিৎ দত্ত



আমাদের দেশে পয়লা জুলাই প্রতি বছর চিকিৎসক দিবস পালিত হয়ে আসছে। সেই দিনটি প্রয়াত মুখ্যমন্ত্রী ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়াণ দিবস। সেই বিশেষ দিবস স্মরণে চিকিৎসা সেবা, স্বাস্থ্য নিরাপত্তার জন্য ডাক্তার রোগীর সুসম্পর্কের কথা চিন্তা করে এই দিনটি পালিত হয়। আমেরিকাতে অবশ্য ৩০ মার্চ জাতীয় চিকিৎসক দিবস পালিত হয়। ইরানে ২৩শে আগস্ট এবং কিউবার মতো দেশে ৩রা ডিসেম্বর এই দিন পালিত হয়।

ভারতে ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের মতো চিকিৎসকের প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন করতে এই দিন পালিত হয়। আমাদের জাতীয় ও সমাজ জীবনে চিকিৎসকদের অপারিসীম গুরুত্ব রয়েছে। চিকিৎসকদের পেশাকে কার্যত স্বীকৃতি দেওয়া হয় এই দিনের মাধ্যমে। দিনকে দিন মানুষের যেমন নানান জটিল রোগ দেখা দিচ্ছে তেমনই সেই সব রোগ নিরাময়েও চিকিৎসকদের রীতিমতো যুদ্ধ করতে হয়। রোগ নির্ণয় করার জন্যও অনেক যন্ত্রপাতি চলে এসেছে। তবুও অনেক রোগ নির্ণয় হচ্ছে না। বা রোগ নির্ণয় হলেও তা দেরিতে নির্ণয় হচ্ছে। যখন রোগীর রোগ ধরা হচ্ছে তখন রোগীর অবস্থা শেষ পর্যায়ে।

যেমন ক্যান্সার। এমন অনেক রোগীর ক্যান্সার নির্ণয় হচ্ছে যা শেষ পর্যায়ে চিহ্নিত হচ্ছে। ফলে রোগীর জীবন সঙ্কটজনক হচ্ছে।

স্বাস্থ্য আজকের দিনে এক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। প্রায় প্রত্যেকের রোগ লেগেই রয়েছে। আর রোগ সামলাতেই হিমশিম পরিস্থিতি। চিকিৎসার জন্য চিকিৎসা বীমা করার সচেতনতা অনেকের নেই। অনেকে সচেতন হলেও অর্থের অভাবে বীমা চালাতে পারেন না। আবার বীমা কোম্পানিগুলোও বীমা শুরু করার আগে মানুষকে নানা প্রতিশ্রুতি দেয়, যখন রোগীর রোগ ধরা পড়ে এবং রোগীর চিকিৎসা শুরু হয় তখন বীমা কোম্পানিগুলো নানা অজুহাতে সেই রোগীকে রোগের চিকিৎসা করানো থেকে পিছু হটতে চায়।

এভাবে দেখা যাচ্ছে, আমাদের দেশে চিকিৎসার নামে অরাজকতা চলছে। সরকারি যেসব স্বাস্থ্য বীমা সুবিধা রয়েছে সবাই সেই বীমার সুবিধা পায় না। অনেক সময় নার্সিং হোমগুলো সরকারি স্বাস্থ্য বীমার কার্ড গ্রহণই করতে চায় না। ফলে সরকারি স্বাস্থ্য বীমার কার্ড হাস্যকর হয়ে উঠছে।

এসব কারনে দেখা যাচ্ছে নিরক্ষর বা অর্থনৈতিকভাবে পিছিয়ে পড়া এলাকাতে চিকিৎসার নামে নানা কুসংস্কার মনোভাব প্রবেশ করছে। কুসংস্কারের জেরে সেই সব পিছিয়ে পড়া মানুষজন তন্ত্রমন্ত্র ইত্যাদিতে বিশ্বাসী হয়ে উঠছেন। যা সমাজের জন্য কখনোই শুভ নয়। চিকিৎসক দিবসে যখন সর্বত্র চিকিৎসক দিবসের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা হবে তখন অর্থনৈতিকভাবে পিছিয়ে পড়া মানুষদের চিকিৎসা সুবিধা কতটা সহজলভ্য হলো, তা নিয়েও আলোচনা হওয়ার প্রয়োজন রয়েছে। নতুন ধীরে ধীরে রোগ, রোগী ও চিকিৎসক বা স্বাস্থ্য ব্যবস্থার সঙ্গে সুন্দর টিউনটি কেটে যাবে।

With Best Compliments From :-



Mob 7001159730

**Dr. Partha pratim**

Medical practitioner,  
Health Journalist



P.O Banarhat, Dist. Jalpaiguri  
Pin -735202

W/A 9733096459

E-mail : parthapratimdr@gmail.com

Website : www.drparthapratim.in

রক্ত, সুস্থ মবল, বয়স আশি হোক বা কুড়ি  
দুনিয়ার সব গুচকে, ধোবে, বুড়ো-বুড়ি  
তালো থাকুন। তালো থাকুন সক্ষম--

**ডাঃ পার্থপ্রতিম**



বানারহাট, জলপাইগুড়ি।

খবরের ঘনটা

# শিলিগুড়ির চিকিৎসা ইতিহাসে নতুন অধ্যায় , শুরু হলো চিকিৎসা উপকরণের মল



নিজস্ব প্রতিবেদন : ২০জুন বৃহস্পতিবার শিলিগুড়ির চিকিৎসা ইতিহাসে নতুন এক অধ্যায়ের সূচনা হয়। সেদিন শিলিগুড়ি শহরের পাশে ফুলবাড়ি চূনাভাটিতে শুরু হয় এক শপিং মল। চিকিৎসা সংক্রান্ত বিভিন্ন উপকরণ পাওয়া যাচ্ছে সেই শপিং মলে। সেই মলের মাধ্যমে চিকিৎসা নগরী শিলিগুড়ির নার্সিংহোমগুলো সুবিধা পেতে শুরু করেছে। আর পরোক্ষভাবে তার প্রভাব এসে পড়ছে রোগী সাধারণের মধ্যেও। সেই চিকিৎসা উপকরণের শপিং মলে বেড, নার্সিং হোমের বিভিন্ন ফার্নিচার, অপারেশন থিয়েটারের সামগ্রী, লাইট ছাড়াও এক্সরে, আলট্রাসোনোগ্রাফি মেশিন সহ অন্য সামগ্রী পাওয়া যাচ্ছে। এস আই সার্জিক্যালসের উদ্যোগে এই শপিং মল শুরু হয়েছে। এস আই সার্জিক্যালসের ম্যানেজিং ডিরেক্টর সঞ্জয় মুখার্জী জানিয়েছেন, বিশ্ব মানের সব চিকিৎসা সামগ্রী সেখানে পাওয়া যাচ্ছে। এই শপিং মল শুরু করতে তাদের কুড়ি থেকে বাইশ কোটি টাকা

বিনিয়োগ করতে হয়েছে। আর তার সমগ্র চিকিৎসা উপকরণের গুণগত মানও বেশ ভালো। নার্সিং হোমগুলো এখন থেকে চিকিৎসা উপকরণ কিনে তাদের নার্সিং হোমে বসিয়ে তারজন্য ভালো সার্ভিসও পাচ্ছে। অত্যন্ত উন্নত গুণগত মানের চিকিৎসা উপকরণ এই শপিং মল থেকে কিনে ব্যবহার করলে নার্সিং হোমের মালিকরা পনেরো থেকে কুড়ি শতাংশ ছাড় পাচ্ছেন। সবমিলিয়ে এই শপিং মলের উদ্বোধন ঘিরে এক উৎসবের পরিবেশ তৈরি হয় ফুলবাড়ি চূনাভাটি এলাকায়। এই শপিং মলটি তৈরি হয়েছে ১৫ হাজার বর্গ ফুটের ওপর। এই শপিং মলের পরপরই এস আই সার্জিক্যাল ওই এলাকাতেই আড়াই বিঘা জমির ওপর চিকিৎসা উপকরণ তৈরির কারখানা খুলতে চলেছে ৫০ কোটি টাকা ব্যয় করে। পলিসি টাইমস দ্য চেম্বার অফ কমার্সের বিশিষ্ট সাংবাদিক আক্রাম হক এই কাজে এস আই সার্জিক্যালকে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেন। অপরদিকে উত্তরবঙ্গে শিল্পায়ন ও কর্ম সংস্থানের মনোভাব নিয়ে এগিয়ে আসা এস আই সার্জিক্যালের কর্ণধার সঞ্জয় মুখার্জীকে তাঁর ওই সং মনোভাবের জন্য সংবর্ধনা প্রদান করা হয় খবরের ঘন্টার তরফে।

বিশ্বে প্রথম ঐশ্বর্যশালী পরিবেশ রচনার জন্য সংগ্রহ করুন গ্রন্থ “মহাসাহিত্য”

অন্তর্হীন বেদনা-১য় খন্ড — অন্তর্হীন বেদনা-২য় খন্ড

**Endless Pain - 1st Part.**

বিশ্বে প্রথম গ্রন্থ “আত্মা ও মন (গাণিতিক বিশ্লেষণ)” সংগ্রহ করুন।

অঙ্কের সাহায্যে আত্মা ও মনের চরিত্র বিশ্লেষণ।

দেশ ও বিদেশের আন্তর্জাতিক জার্নালে

প্রকাশিত রচনার পূর্ণ রূপ এই গ্রন্থ।



প্রকাশক : কর্পোরেট পাবলিসিটি

লেখক : **নির্মালেন্দু দাস**

(শরৎ পল্লী, শিলিগুড়ি)



## "SCHOLARSHIP EXAM FOR NURSING COURSE (GNM) 2024"

Total scholarship amount RS-5 lakh per student Total seats 20 - Total amount RS -1cr

### Scholarship স্কলারশিপ পাওয়ার জন্য আবেদন করার শর্তাবলী:-

- 1.শিক্ষাগত যোগ্যতা: 10+2 Examination-এ 70% বা তার বেশি নম্বর থাকতে হবে।
- 2.অভিরুচি: Nursing পড়তে আগ্রহী হতে হবে।
- 3.আয় সীমা: Family income বাশ্বিক ৫ লক্ষ টাকার কম হতে হবে।
- 4.প্রমাণপত্র: Local জনপ্রতিনিধি থেকে income certificate এবং Recommendation থাকতে হবে।
- 5.অগ্রাধিকার: Woman Headed family হলে অগ্রাধিকার পাবে।
- 6.অনাথ শংসাপত্র: Orphan Home থেকে পড়াশুনা করলে প্রমাণপত্র লাগবে।
- 7.আবেদন প্রক্রিয়া: Online বা Offline-এ আবেদন করা যাবে।
- 8.পরীক্ষা: Society দ্বারা সংগঠিত Scholarship test/Exam-এ বসতত হতবা।
- 9.নিয়মাবলী: Scholarship পেয়ে admission হলে course ছেড়ে যাওয়া যাবে না।
- 10.মেধার গুরুত্ব: Scholarship পাওয়ার জন্য কেবল মেধাকেই অগ্রাধিকার দেওয়া হবে।
- 11.চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত: Selection এর ক্ষেত্রে Society-nominated board এর সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত বলে গণ্য করা হবে।
- 12.শারীরিক উপযুক্ততা: Candidate-কে Physical Fit Certificate জমা করতে হবে।

Form Link- <https://forms.gle/gw4ja6LQkz2j7C8o8>

Date of Exam : 28/07/2024

Venue : College Campus

Time : 12 noon

আগ্রহীদের হোয়াটসঅ্যাপ

করতে হবে 9734965214 নম্বরে



9932626829 / 9734965214



tmisiliguri@gmail.com



www.terainursing.com



# উন্নত চিকিৎসা পরিষেবার সুফল গরিব মানুষ পাচ্ছেন না, বর্ষীয়ান চিকিৎসকের আক্ষেপ



নিজস্ব সংবাদদাতা, শিলিগুড়ি : আজকাল গরিব মানুষের হয়ে গিয়েছে বড় জ্বালা। শিলিগুড়ি আজ চিকিৎসা নগরী হয়ে উঠলেও গরিব সাধারণ মানুষের কাছে উন্নত চিকিৎসার সুফল কতটা পৌঁছে যাচ্ছে? এ প্রশ্ন তুললেন শিলিগুড়ির বর্ষীয়ান চিকিৎসক ডাক্তার গীতা চ্যাটার্জী। তিনি বলেছেন, সরকারি চিকিৎসা পরিষেবায় উন্নত সব চিকিৎসার বন্দোবস্ত নেই। কারও কঠিন কোনো রোগ হলে জেলা হাসপাতাল থেকে মেডিক্যাল, মেডিক্যাল থেকে কলকাতা রেফার করে দেওয়া হয়। আর বহু গরিব মানুষের এমন পরিস্থিতি যে কলকাতায় যাতায়াত করার পয়সা নেই। আর কলকাতায় বড় হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য রেফার করা হলেও সেই সব বড় হাসপাতালের যা লম্বা লাইন তাতে গরিব সাধারণ রোগীরা ডাক্তার পর্যন্ত পৌঁছানোর আগেই মারা যান। কাজেই যাঁর অর্থ আছে সে টাকা খরচ করে বেসরকারি হাসপাতাল বা অন্যত্র গিয়ে চিকিৎসা পরিষেবা কিনে নিতে পারছে। কিন্তু যার

অর্থ নেই সে বিনা চিকিৎসায় মারা যাচ্ছে। অতএব চিকিৎসা নগরী শিলিগুড়িতে চিকিৎসার উন্নতি বলে যা প্রচার হচ্ছে তার গুরুত্বহীন বলেই মনে করেন গীতা চ্যাটার্জী। ডাক্তার গীতা চ্যাটার্জী একসময় উত্তরবঙ্গ মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালে চিকিৎসক হিসাবে কাজ করেছেন দেশের মানুষের সেবা করবেন বলে তিনি বিদেশ থেকে ভারতে চলে আসেন। একসময় সততার সঙ্গে রাজনীতিও করেছেন। সুবিধা আদায় নয়, আদর্শের প্রতি দায়বদ্ধতা থেকে তিনি বিজেপি করেছেন। আসন্ন পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে এইরকম চিকিৎসককে সংবর্ধনা প্রদান করলো খবরের ঘন্টা।

**Healthy Diet with Tasty Recipes**  
YouTube

**Dr. Jayashree Jana**  
Homoeopathic consultant & Dietitian  
B.H.M.S., M.Sc Nutrition  
Email. jshree999@gmail.com  
Mob. No.-7602280779

# যে দশটি বিশেষ গুণ চিকিৎসকদের থাকা আবশ্যিক

অলোক পাল

ডাক্তার বা চিকিৎসক হওয়া সহজ কাজ নয়। সমাজে চিকিৎসকদের বিশেষ গুরুত্ব রয়েছে। বর্তমানে সমাজেতো চিকিৎসকদের গুরুত্ব আরও বাড়ছে। কেননা আজকাল ঘরে ঘরে রোগ। তাই অনেকের কাছেই প্রাত্যহিক জীবনের সঙ্গী একজন চিকিৎসক। একজন চিকিৎসককে অনেক গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে হয় রোগীর জন্য। একজন সুস্থভাবে বাঁচবেন কিনা বা একজনের প্রাণ থাকবে কিনা তা নির্ভর করে একজন চিকিৎসকের সিদ্ধান্তের ওপরও। নতুন ছেলেমেয়েদের মধ্যেও আজকাল চিকিৎসক হওয়ার আগ্রহ বাড়ছে। কিন্তু চিকিৎসক হতে গেলে অনেক গুণ থাকা আবশ্যিক। প্রথমত চিকিৎসক হওয়ার জন্য মেডিকেল কলেজে পড়াশোনার

সুযোগ পেতে অনেক প্রস্তুতি নিতে হয় আর তার জন্য অনেক পরিশ্রম করতে হয় একজন ছাত্র বা ছাত্রীকে। ডাক্তারি পড়াশোনা শুরু করে প্রচন্ড চাপের মধ্যে অর্থাৎ মন দিয়ে পড়াশোনার মধ্যে কাটাতে হবে। একমুহূর্ত ফাঁকি দেওয়া যাবে না। কারণ আপনি যখন চিকিৎসক হবেন তখন মানুষের শরীরের প্রতিটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সম্পর্কে আপনাকে খুঁটিনাটি সব কিছু ভালোভাবে বুঝে নিতে হবে। সেখানে ফাঁকি হলে কিন্তু ভবিষ্যতে যখন চিকিৎসক হবেন তখন বিপদে পড়তে পারেন। কেননা সঠিকভাবে চিকিৎসা করতে পারবেন না। সঠিকভাবে চিকিৎসা না করতে পারলেই আপনার জীবন বিফল। অনেক সময় ভুল চিকিৎসা মানুষের জীবন সঙ্কটে ফেলতে পারে। কাজেই শুরুতে সাবধান।

তাই ডাক্তারি পড়ার সময়ই যেমন ফাঁকি বাজি চলবে না তেমনই পরিশ্রম করার মানসিকতা অর্জন করতে হবে। মানসিক বা মনের চাপ সহ্য করার ক্ষমতাও অর্জন করতে হবে। যারা মানসিক চাপ নিতে পারবেন না, তাদের এই পেশাতে না আসাই ভালো।

স্বাস্থ্যহীন অসুস্থ মানুষকে সুস্থ করে তোলাই এই পেশার গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব। তাই আপনাকে মানবিক দক্ষতাও অর্জন করতে হবে শুরু থেকেই। এই পেশাতে অনেক অর্থ রয়েছে ঠিক কথা। এখন আপনাকে ঠিক করে নিতে হবে শুধু অর্থ রোজগারের জন্যই এই পেশাতে আসছেন কিনা, যদি অর্থ রোজগারই মুখ্য উদ্দেশ্য হয় তবে আপনাকে

## হরে কৃষ্ণ, হরে কৃষ্ণ



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



## স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয়দাস

সভাপতি,  
শিলিগুড়ি ইসকন মন্দির

খবরের ঘন্টা

এই পেশাতে না আসাই ভালো। কেননা মানবিক গুণ না থাকলে শুধু অর্থ রোজগারের নেশা আপনাকে বিপদে ফেলতে পারে যে কোনো সময়।

চিকিৎসা পেশাতে আসার সঙ্গে সঙ্গে আপনার যোগাযোগ দক্ষতা বাড়িয়ে তুলতে হবে। রোগীদের সঙ্গে কথা বলা, রোগীর মনোভাব বোঝার মতো ক্ষমতা আপনার থাকা চাই। রোগীর রোগ বুঝে তাকে প্রেসক্রিপশন করাই নয়, সেই ওষুধ কিভাবে খেতে হবে, রোগী ওষুধ খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কি খাবে কি খাবে না, রোগী কিভাবে থাকবে সবকিছু আপনাকে বুঝিয়ে দেওয়ার ক্ষমতা চাই। পরীক্ষানিরীক্ষা করে রোগীর নির্ণয় করার আগেই রোগীর সমস্যা ভালো করে জেনেবুঝে একটা ধারণা তৈরি করে নিতে হবে। রোগীর কথা আপনি বুঝতে পারছেন কিনা, রোগী আপনার কথা বুঝতে পারছে কিনা, তা বোঝা প্রয়োজন। অনেক চিকিৎসককে দেখা যায় শিক্ষাগত বা ডিগ্রির দিক থেকে বেশ মেধার পরিচয়দেয় কিন্তু যোগাযোগ দক্ষতা নেই। ফলে সেই চিকিৎসক অন্য চিকিৎসকদের তুলনায় পিছিয়ে পড়েন।

এর পরের বিষয়টি হলো সহানুভূতিশীলতা। অনেক সময় দেখা যায় রোগ নির্ণয়ের সময় পরীক্ষানিরীক্ষা রিপোর্ট দেখে রোগী বা রোগীর পরিবারকে কঠিন রোগের কথা ডাক্তারকে স্পষ্ট করে জানাতে হয়। কঠিন রোগের কথা জানতে পারলে রোগী বা রোগীর পরিবার মুষড়ে পড়েন। সেই অবস্থায় রোগী বা রোগীর পরিবারের

প্রতি ডাক্তারকে সহানুভূতিশীল হতে হয়। মাথা ঠান্ডা করে ডাক্তারকে তখন রোগীকে সব বোঝাতে হয় যাতে পরিস্থিতি আরও খারাপের দিকে না যায়।

চিকিৎসককে অত্যন্ত মনোযোগী হতে হয়। একটু মনোযোগ এদিক ওদিক হলেই বিপদ। রোগীকে কি ওষুধ লিখবেন, সেই ওষুধ কত ডোজের দেবেন, রোগীর শরীরে কোন অ্যালার্জি বা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সমস্যা আছে কিনা, রোগীর কিছু অতীত হিষ্টি ইত্যাদি আপনাকে জেনে রাখা প্রয়োজন। কেননা ওষুধ লেখাতে একটু এদিক ওদিক হলেই বিপত্তি তৈরি হতে পারে। তাই মনোযোগের সঙ্গে কাজ করাটা অত্যন্ত জরুরি।

চিকিৎসককে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা অর্জন করতে হবে। একজন রোগীর চিকিৎসার বিষয়ে ডাক্তারকে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে হবে। রোগীর চিকিৎসা বিষয়ে পরিকল্পনা করা এবং তা রোগীর পরিবারকে সুন্দরভাবে বুঝিয়ে বলা একজন চিকিৎসকের গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব। আবার এমারজেন্সিতে থাকার সময় ডাক্তারকে আরও দ্রুত সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা অর্জন করতে হবে। কেননা এমারজেন্সিতে এমন অনেক রোগী আসেন যাদের দ্রুত চিকিৎসা করার প্রয়োজন হয়ে পড়ে। তাই সেই সময় চিকিৎসককেও অত্যন্ত শাস্ত থাকতে হয়।

নিজের পেশার প্রতি দায়বদ্ধতা থেকেই চিকিৎসককে এক কারও

**ALL GLORY TO SHRI SHRI GURU AND GOURANGA**

**SHRI GOUDIYA VEDANTA SAMITI**

*Shri Keshab Goswami Goudiya Math*

**HAPPY RATH YATRA GREETINGS TO ALL :**



**B. V. Madhab Maharaj**

**Mob : 097490 15349  
94755 65056**

**SHAKTIGARH  
P.O. SILIGURI BAZAR-734005  
DIST. JALPAIGURI**

**খবরের ঘন্টা**



সঙ্গে অপব্যবহার করা চলবে না, দুই) সবাইকে সব বুঝিয়ে ধৈর্যের সঙ্গে পরিস্থিতি শান্ত রাখতে হবে, তিন) সবার প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে হবে, রোগী যে পরিস্থিতি থেকেই আসুক না কেন তাকে অমর্যাদা করা চলবে না, চার) রোগীকে স্বতঃস্ফূর্ত হতে সাহায্য করতে হবে, অনেক সময় অনেক রোগী তাদের সমস্যা নিয়ে কথা বলতে লজ্জাবোধ করে, পাঁচ) সহনশীলতা ও সহানুভূতির সঙ্গে রোগীদের সঙ্গে কথা বলতে হবে, ছয়) চিকিৎসককে আপডেট থাকতে হবে। শুধু রোগী দেখলেই হবে না, প্রতিনিয়ত পড়াশোনা করতে হবে। প্রতিদিন নতুন নতুন গুণ আসছে। সেই সব গুণ সম্পর্কে আপডেট থাকতে হবে ডাক্তারকে। সাত) চিকিৎসকে অসীম ধৈর্যের অধিকারী হতে হবে। আর শেখার আগ্রহ থাকতে হবে।



## ডাঃ সুশান্ত দাসকে সংবর্ধনা



নিজস্ব প্রতিবেদন : শিলিগুড়ি হাকিমপাড়ায় ঋষি অরবিন্দ রোডে রয়েছে শৈল হোমিও হল। এই চিকিৎসা কেন্দ্রের প্রধান কর্ণধার হলেন ডাঃ সুশান্ত দাস। ডাক্তার দাস হলেন একজন হোমিও চিকিৎসক। সকাল সাড়ে এগারটা থেকে দুপুর দেড়টা এবং বিকেল সাড়ে পাঁচটা থেকে রাত সাড়ে নটা পর্যন্ত তিনি চেম্বারে রোগী দেখেন। রবিবার চেম্বার বন্ধ থাকে। প্রতিদিনই সেখানে ভিড় উপছে পড়ে রোগী সাধারণের মধ্যে। করোনার সময়ও প্রতিদিন দুর্যোগ উপেক্ষা করে রোগী সাধারণকে সেবা দিয়েছেন ডাক্তার সুশান্ত দাস। পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে তাঁকে সংবর্ধনা প্রদান করা হয় খবরের ঘন্টার তরফে। ডাক্তার দাস এরজন্য খবরের ঘন্টাকে ধন্যবাদ জানিয়েছেন।

With Best Compliments From :-

CELL : 9434089147, 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

# গরিব সাধারণ মানুষের জন্য প্রতিদিন নানান কর্মসূচি চলছে লায়ন্স ক্লাবের



নিজস্ব প্রতিবেদন : একটা সময় চিকিৎসকদের সবাই ভগবান হিসাবে শ্রদ্ধা করতেন। কিন্তু সময় পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে সেই জায়গার যেন কিছু পরিবর্তন ঘটছে। তাই চিকিৎসকদের প্রতি মানুষের সেই শ্রদ্ধার স্থান ফিরিয়ে আনতে চিকিৎসক এবং রোগী সাধারণ, রোগীর পরিবার উভয়েরই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। পয়লা জুলাই আসন্ন চিকিৎসক দিবস স্মরণে এই অভিমত জানিয়েছেন

লায়ন্স ক্লাব অফ ইন্টারন্যাশনাল ৩২২ এফ এর ডিস্ট্রিক্ট গভর্নর লায়ন সুরেশ সিনহল। চিকিৎসা থেকে শুরু করে গরিব অসহায়দের মধ্যে খাদ্য বিতরণ, স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবির, ডায়াবেটিস নির্নয়, স্বনির্ভরতার জন্য সেলাই মেশিনের প্রশিক্ষণ প্রভৃতি বিভিন্ন কাজ করে চলেছে লায়ন্স



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



ক্লাব অফ ইন্টারন্যাশনাল এর ৩২২ এফ। গোটা পৃথিবীতে লায়ন্স ক্লাব অফ ইন্টারন্যাশনাল এর সদস্য সংখ্যা চৌদ্দ লক্ষ। পৃথিবী জুড়ে লায়ন্স ক্লাব ইন্টারন্যাশনাল এর শাখা রয়েছে ২০০টি দেশে। উত্তরবঙ্গ, সিকিম, ভুটান মিলিয়ে হলো লায়ন্স ক্লাব অফ ইন্টারন্যাশনাল ৩২২ এফ। এর অধীনে রয়েছে ১০৪টি ক্লাব। একেকটি ক্লাবে কুড়ি থেকে একশ জন

সদস্য রয়েছেন। ৩২২ এফ এর ডিস্ট্রিক্ট গভর্নর লায়ন সুরেশ সিনহল বলেন, উত্তরবঙ্গ, ডুমুরি জুড়ে তাদের নেটওয়ার্ক রয়েছে। যাঁরা সেবার ব্রত নিয়ে কাজ করতে আগ্রহী তারাই তাদের সদস্য। প্রতি বছর এই লায়ন্স এর ডিস্ট্রিক্ট গভর্নর পরিবর্তিত হচ্ছে। বর্তমান ডিস্ট্রিক্ট গভর্নর লায়ন সুরেশ সিনহল বলেন, চক্ষু নিয়ে তাদের ১০৫ বছর ধরে মিশনের কাজ চলছে। এই ডিস্ট্রিক্ট ৩২২ এফ এর অধীনে উত্তরবঙ্গে তাদের ছটি আই হাসপাতাল রয়েছে। এর মধ্যে দুটো লায়ন্স ক্লাব অফ শিলিগুড়ি গ্রেটার, একটি শিলিগুড়ি বিশাল সিনেমা হলের কাছে, একটি করতোয়া, একটি কোচবিহার এবং একটি রয়েছে কালিয়াগঞ্জে। আর লায়ন্স নেত্রালয় রয়েছে আলিপুরদুয়ার এবং মালদাতে। গত বছর অর্থাৎ ২০২৩ সালে স্থানীয়ভাবে ২৬ হাজার চোখের অপারেশন হয়েছে, এর মধ্যে ১৭ হাজার অপারেশন হয়েছে একেবারে বিনামূল্যে। নহাজার অপারেশন হয়েছে অত্যন্ত কম খরচে। চোখের এই চিকিৎসার সঙ্গে তাঁরা ডায়াবেটিস নির্ণয়ের জন্যও ধারাবাহিকভাবে কাজ করে চলেছেন বলে সুরেশবাবু জানিয়েছেন। তিনি আরও জানিয়েছেন, ফুড ফর অল কর্মসূচি অনুযায়ী তাঁরা কোথাও বিনামূল্যে খাদ্য সামগ্রী বিতরণ করছেন, কোথাও পাঁচ টাকায় খাদ্য সামগ্রী বিতরণ করছেন। প্রতিদিন এই কর্মসূচি অনুযায়ী ১৫০০ জন থেকে ১৮০০ জন খাদ্য সামগ্রী পাচ্ছেন। এর বাইরে সেলাই মেশিন শিথিয়ে তাঁরা বহু মানুষকে স্বনির্ভর করছেন।

## আপনার শিশু সন্তান খুব চকোলেটের জন্য পীড়াপীড়ি করছে? উপায় আছে, কি বলছেন এই দন্ত চিকিৎসক



নিজস্ব সংবাদদাতা, শিলিগুড়িঃ আপনার শিশুটি খুব চকোলেট এর জন্য পীড়াপীড়ি করছে নাকি? জেদ ধরেছে চকোলেট এর জন্য, উপায় খুঁজে পাচ্ছেন না। তাহলে অবশ্যই ওকে চকোলেটটা দিন। কিন্তু চকোলেট দেওয়ার আগে ওকে না জানিয়ে চকোলেট এর মধ্যে সামান্য নিম পাতার গুঁড়ো বা চিরতার গুঁড়ো মিশিয়ে দিন। একাঙ্গটি চুপচাপ দুচারদিন করলেই ও আর চকোলেট খুঁজবে না এবং ধীরে ধীরে চকোলেট এর নেশা ছেড়ে দেবে। এভাবে চকোলেট এর নেশা আপনার শিশু সন্তানের মধ্যে থেকে ছাড়াতে হবে। নইলে কিন্তু ওর দাঁতের ভয়ানক ক্ষতি হচ্ছে। শিলিগুড়ির বিশেষজ্ঞ দন্ত চিকিৎসক ডাঃ কৌশল ভৌমিক এমন পরামর্শই দিচ্ছেন অভিভাবকদের। তাঁর মতে, দাঁত এবং সর্বোপরি স্বাস্থ্য ভালো রাখতে হলে এক ) চকোলেট বর্জন করতে হবে, দুই) ফাস্ট ফুড এড়িয়ে চলতে হবে, তিন) মিস্টি জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। তার সঙ্গে খাবার পর ভালোভাবে দাঁত পরিষ্কার করতে হবে।

ডাক্তার ভৌমিক শিলিগুড়ি আশ্রমপাড়ার নজরুল সরনিতে নিয়মিত বসেন। সেখানে তাঁর চেম্বার স্টার ডেন্টাল ক্লিনিক। ডাক্তার ভৌমিক বলেন, চকোলেট খাবার পর ঠিকমতো দাঁত পরিষ্কার করে না অনেকেই। চকোলেট এর আঁঠালো জাতীয় জিনিস দাঁতের কোনায় কোনায় লেগে থাকে। এরপর সেই সব আঁঠালো জাতীয় জিনিসের মধ্যে রাতের বেলা ব্যাকটেরিয়া জন্মায়। তার থেকে ধীরে ধীরে ক্যাভিটি হয় বা যাকে আমরা দাঁতে পোকা লেগেছে বলে জেনে আসছি। এর জেরে দাঁত ব্যথা হয়। শিশুদেরতো দাঁত ব্যথার জেরে রাতের ঘুম নষ্ট হয়ে যায়। তাই এ বিষয়ে সচেতন হওয়া প্রয়োজন অভিভাবকদের। দিনে এবং রাতে খাবার পর দাঁত পরিষ্কার করার সঙ্গে মাউটওয়াশ দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করা জরুরি। এতে দাঁত ভালো থাকবে। এছাড়া শিশুদের আদর করে চকোলেট উপহার না দিয়ে ফল উপহার দেওয়ার পরামর্শ দেন কৌশলবাবু। চিকিৎসা পেশা পালন করার সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তার কৌশল ভৌমিক সামাজিক দায়বদ্ধতাও পালন করেন। তিনি তাঁর চেম্বারে কোনো হতদরিদ্র রোগী এলে বিনা পয়সায় চিকিৎসা করেন। তার পাশাপাশি বিভিন্ন অনগ্রসর বস্তি বা চা বাগানে গিয়ে তিনি বিনামূল্যে দন্ত পরীক্ষা শিবির করেন। তাঁর এই মানবিক দায়বদ্ধতার জেরে অনেক গরিব মানুষ উপকৃত হন। পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে ডাক্তার কৌশল ভৌমিককে সংবর্ধনা প্রদান করা হয়েছে খবরের ঘন্টার তরফে।



# নিঃসন্তান দম্পতিদের কাছে যিনি দেবতা

কবিতা বনিক (মহানন্দা পাড়া, শিলিগুড়ি)

ভারতবর্ষের যিনি গর্ব, নিঃসন্তান দম্পতিদের কাছে পূজনীয় দেবতা, আজ সকলের কাছে তিনি বন্দনীয়। তিনি তাঁর সমস্ত জীবন উৎসর্গ করেছিলেন নিঃসন্তান দম্পতিদের জন্য।

নিজে নিঃসন্তান থেকে জীবনের সামান্য সুখটুকুও বিসর্জন দিয়েছিলেন তাঁর স্ত্রীর অনুমতিতে। নমিতাদেবীর মতো এমন স্ত্রীর সাহচর্যেই পেরেছিলেন নিঃসন্তান দম্পতিদের মুখে হাসি ফোটাতে। তিনি ডঃ সুভাষ মুখোপাধ্যায়, যিনি ইনভিট্রো ফার্টাইলিজেশন প্রক্রিয়ায় গবেষণা করে দম্পতিদের মুখে হাসি ফোটালেন। কিন্তু তৎকালীন সরকার তাঁকে হেনস্থা, অপমান, কুমস্তব্য আর অপবাদে ভূষিত করেন। তার গবেষণা কর্ম মিথ্যে বলে রায় দেন। ১৯৭৮ সালে অক্টোবর মাসের ৩ তারিখে ডঃ সুভাষ মুখোপাধ্যায় তাঁর গবেষণালব্ধ প্রক্রিয়ায় ভারতের প্রথম নলজাতক শিশু দুর্গার জন্ম হয়। এই জন্মের ৬৭ দিন আগে ১৯৭৮ সালেই লন্ডনে রবার্ট এডোয়ার্ডের গবেষণার ফলে নলজাতক লুইস ব্রাউনের জন্ম হয়। দুর্গা ওরফে কানুপ্রিয়া আগরওয়াল ভারতের প্রথম এবং বিশ্বের দ্বিতীয় নলজাতক শিশু।

ভারতের যিনি রত্ন সেই ডঃ সুভাষ মুখোপাধ্যায়ের জন্ম ১৯৩১ সালের ১৬ই জানুয়ারি এখনকার ঝাড়খন্ডের হাজারিবাগে। এই প্রতিভাধর বাঙালি বিজ্ঞানী চিকিৎসক ১৯৫৫ সালে ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ থেকে ফিজিওলজি থেকে প্র্যাজুয়েশন করেন। এরপর ১৯৫৮ সালে রিপ্ৰোডাক্টিভ ফিজিওলজিতে পি এইচ ডি অর্জন করেন। ১৯৬০ সালে ইংল্যান্ড যান। ১৯৬৭ সালে এডিনবরা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে গবেষণা করে লিউটিনাইজিং হরমোনের পরিমাপ নির্ণয়ের নতুন পদ্ধতি নির্ণয় করে দ্বিতীয়বার পি এইচ ডি অর্জন করেন। দেশের টানে তিনি বিদেশের গবেষণার ও লোভনীয় চাকরি ছেড়ে চলে আসেন। কলকাতার নীলরতন সরকার মেডিকেল কলেজে তার কর্মজীবন শুরু করেন। খুব স্বল্প সম্পদ ও খুব কম সুযোগ সুবিধার মধ্যে ইনভিট্রো ফার্টাইলিজেশন এর ওপর তাঁর গবেষণার কাজ শুরু করেন। তাঁকে অনেক অসহযোগিতা, বিরোধিতা, হিংসা, অপমান কটুক্তি, নোংরামির মস্তব্যের মধ্য দিয়ে কাজ করতে হয়েছে। তবু তিনি গবেষণা করে গেছেন। ১৯৭৮ সালে এই আই ভি এফ প্রক্রিয়ায় ওরা অক্টোবর ভারতে ইতিহাস গড়লেন ডঃ সুভাষ মুখোপাধ্যায় নলজাতক শিশু দুর্গার জন্ম দিয়ে। সেদিন ছিল দুর্গা পূজা। তাই জাতিকার নাম রাখা হয়েছিল দুর্গা।

তিনি তাঁর গবেষণার বিষয়ে ইনভিট্রো ফার্টাইলিজেশন বা আই ভি এফ এর ওপর ১৯৭৮ এ দিল্লিতে অনুষ্ঠিত ইন্টারন্যাশনাল কংগ্রেস অফ হর্মনাল স্টেরয়েডস এ এবং ১৭৮৯ হায়দ্রাবাদে ইন্ডিয়ান সায়েন্স কংগ্রেসে তিনি তাঁর এই গবেষণা সম্পর্কে আলোকপাত করেন। তাছাড়া ১৯৮৯ এ ইন্ডিয়ান জার্নালি অফ ক্রায়োজেনিকসে তিনি গবেষণাপত্র প্রকাশ করেন এই বিষয়ে। আন্তর্জাতিক বৈজ্ঞানিক সম্মেলনে তিনি তাঁর গবেষণা সম্বন্ধে বক্তৃতা দিতে চাইলে পশ্চিমবঙ্গ সরকার তাকে বিদেশ যাওয়ার অনুমতি দিতে অস্বীকার করেন। বরং তার গবেষণায় স্বীকৃতি না দিয়ে সম্ভেদ প্রকাশ করে ৫ সদস্যের একটি কমিটি গঠন করে। এই কমিটিতে একজন রেডিও ফিজিওলজিস্ট, একজন সাইকোলজিস্ট, একজন নিউরোলজিস্ট, আর একজন জেনারেল ফিজিশিয়ান ছিলেন। কমিটিতে তাকে অদ্ভুত সব প্রশ্ন করা হয়। খুবই অপমানিত করা হয় কুমস্তব্যের মাধ্যমে। আশ্চর্যের কথা এই কমিটির কারোই প্রজনন শরীর বিদ্যা সম্বন্ধে কোন ধারণাই ছিল না। ডঃ সুভাষের সমস্ত গবেষণা মিথ্যা বলে রায় দেয় এই কমিটি। শাস্তি স্বরূপ ডঃ সুভাষকে চক্ষু বিভাগে স্থানান্তরিত করা হয়। ফল স্বরূপ প্রজনন বিদ্যার সমস্ত গবেষণা বন্ধ করে দিতে হয়। চিকিৎসক সমাজ ও বড় বড় লোকেদের ক্রমাগত বিক্রম, অপমানে হতাশ হয়ে মাত্র ৫০ বছর বয়সে ১৯৮১ সালে ১৯শে জুন। সাদার্ন অ্যাভিনিউ এ নিজের বাসভবনে আত্মহত্যা করেন। সুইসাইড নোটে তিনি লিখেছিলেন, হার্ট অ্যাটাকে মৃত্যুর জন্য আর অপেক্ষা করতে পারলাম না।

ডঃ সুভাষ মুখোপাধ্যায়ের মৃত্যুর পর ভারত সরকার স্বীকৃত প্রথম নলজাতক শিশুর জন্মের সফলতা পান ডাঃ টি এস আনন্দ কুমার, যিনি ছিলেন ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিক্যাল রিসার্চ এর ডিরেক্টর। ১৯৮৬ সালের ১৬ই আগস্ট তার অধীনে জন্ম নেয় নলজাতক শিশু হর্ষ। ১৯৯৭ সালে ডঃ আনন্দ একটি বিজ্ঞান সম্মেলনে যোগ দিতে কলকাতায় আসেন। তখন ডঃ মুখোপাধ্যায়ের গবেষণার সমস্ত কাগজপত্র তার হাতে তুলে দেওয়া হয়। তিনি সেসব নিখুঁতভাবে দেখেন এবং ডঃ সুভাষের অধীনে জন্ম নেওয়া দুর্গা ওরফে কানুপ্রিয়ার মা, বাবার সাথে পরিচয় ও আলাপ করেবুঝতে পারেন যে ডঃ সুভাষ মুখোপাধ্যায়ই হলেন ভারতে প্রথম ও বিশ্বে দ্বিতীয় নলজাতক শিশুর দম্পতি। এই টি এস আনন্দ কুমার নিজের মাথার মুকুট খুলে ডঃ সুভাষ মুখোপাধ্যায়ের মাথায় সরিয়ে দেন। ৭৮ থেকে ৯৭ সাল। এই টি এস আনন্দ কুমারের শুভ চিন্তাধারার স্পর্শে ১৯ বছর লাগল ডঃ সুভাষ মুখোপাধ্যায়ের গবেষণার সুফল ফলতে। আই ভি এফ ক্লিনিকগুলোতে ডক্টররা যেমন স্মরণ করেন তেমনি নিঃসন্তান দম্পতিরা যখন সন্তানের মুখ দেখেন আজও তারা ডঃ সুভাষ মুখোপাধ্যায়ের আশীর্বাদ প্রার্থনা করেন।

# হৃদরোগে আয়ুর্বেদ

ডাঃ পার্থপ্রতিম

(লেখক -রাষ্ট্রীয় পুরস্কারপ্রাপ্ত, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান লেখক ও চিকিৎসক)



সে আজ অনেক কালের কথা। তপোবনবাসী ঋষিমুনিরা ঈশ্বরের আরাধনা করতে গিয়ে দেখলেন যে, শরীর সুস্থ না থাকলে ভগবানের সাধনা কেন, কোন কাজই ঠিকমতো করা সম্ভব নয়। তারা উপলব্ধি করলেন -‘শরীরমাদ্যম, খলু

ধর্মসাধনম।’

শুরু হলো শরীরকে সুস্থ সবল রাখার বিভিন্ন পরীক্ষানিরীক্ষা। গাছ, লতা-পাতা, ফল-মূল থেকে তৈরি হলো বিভিন্ন ভেষজ ওষুধপত্র, স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মকানুন। পরীক্ষা, পর্যবেক্ষণ ও সিদ্ধান্তে মধ্য দিয়ে প্রাচীন মনীষীদের অর্জিত জ্ঞান লিপিবদ্ধ হলো আয়ুর্বেদে।

হৃদযন্ত্র যে আমাদের শরীর মন্দিরের সদা জাগ্রত বিগ্রহ তৎকালীন ঋষিরা তা বুঝতে পেরেছিলেন। তাই হৃদয়কে সুস্থ-সবল রাখতে তাদের চেষ্টার ক্রটি ছিল না। তারা তাদের মতো করেই কার্ডিয়াক ডিজিজের সংজ্ঞা নির্ধারণ করেন। আয়ুর্বেদের প্রাচীন গ্রন্থ মাধব নিদানে আছে, ‘অত্যক্ষ গুর্ভন কষায়িত্তৈঃ/সঞ্চিন্ত নৈর্বেগ বিধারনৈশ্চ হৃদাময়ঃ পঞ্চবিধঃ প্রদিস্তঃ।/দুষয়িত্বা রসং দোষা বিগুণা হৃদয়ঙ্গতাঃ/হৃদি বাথাং প্রকুব্বন্তি হৃদোগন্তং প্রচক্ষতে।’ অতি ভোজন, অত্যন্ত পরিশ্রম, বৃকে আঘাত পাওয়া, পূর্বের খাদ্য ভালোভাবে হজম না হওয়ার আগেই আবার খাওয়া, মলমূত্রের বেগ ধারণ, অতিরিক্ত চিন্তা এসব হলো হৃদরোগের অন্যতম লক্ষণ।

আয়ুর্বেদিক মতে সকল ব্যাধি উৎপত্তির পেছনে মূলত তিনটি দোষকে দায়ী করা হয়েছে। এরা হলো-বায়ু, পিত্ত ও কফ। কাজ ও অবস্থানের ভিত্তিতে এই তিনটি রোগ উপাদানের প্রতিটিকে আবার পাঁচটি ভাগে ভাগ করা হয়। যেমন- বায়ুর মধ্যে প্রাণবায়ু থাকে মস্তিস্কে। এটি মানুষের বুদ্ধি, জ্ঞানেন্দ্রিয়, হৃদযন্ত্রের কাজ কারবার নিয়ন্ত্রণ করে। উদানবায়ু-বক্ষস্থলে থাকে, ব্যায়ানা বায়ু অবস্থান করে হৃদয়ে, সমন বায়ু-থাকে নাভি অঞ্চলে। আর অপর বায়ুর অবস্থান শ্রোণী চক্রে বা পেলভিক রিজিওনে।

পাচক পিত্ত রয়েছে পাকস্থলী ও অস্ত্রে। রঞ্জক পিত্তের অবস্থান যকৃত ও প্লীহাতে। সাধক পিত্ত আছে হৃদয়ে। অলচক পিত্ত চোখে

অবস্থান করে। বিরাজক পিত্ত রয়েছে ত্বকে।

কফের ক্ষেত্রে অবলম্বক কফ-বক্ষস্থলে থেকে হৃদয়ের কাজ নিয়ন্ত্রণ করে। ক্রীড়কা কফ রয়েছে পাকস্থলীতে। বোধক কফ জিহ্বায় থাকে। টর্পক কফ মস্তিস্কে জ্ঞানেন্দ্রিয়কে রক্ষনা-বেক্ষণা করে। শ্লেসক কফ বিভিন্ন সন্ধিগুলিতে থাকে।

অর্থাৎ, প্রাণবায়ু, ব্যায়ানা বায়ু, সাধক পিত্ত ও অবলম্বক কফ হৃদযন্ত্রের কার্যপদ্ধতি নিয়ন্ত্রনে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

এক্ষেত্রে একটি বিষয় মনে রাখতে হবে, আয়ুর্বেদিক মতে হৃদয় শুধু রক্ত সঞ্চালনই করে না, মানসিক স্বাস্থ্য ও আধ্যাত্মিক কাজগুলিও এখান থেকে নিয়ন্ত্রিত হয়। শরীরের সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যও এখানে সমান গুরুত্ব পেয়েছে। চরক সংহিতায় আছে -‘প্রসন্নাৎশ্চেন্দ্রিয় মনাঃ স্বচ্ছ ইতাভিধীয়তে।’

শারীরিকভাবে নীরোগ ও মানসিকভাবে সুখী হলো প্রকৃত সুস্থতা। আয়ুর্বেদিক মতে হৃদরোগকে পাঁচভাগে ভাগ করা হয়েছে। বাতজ, পিত্তজ, শ্লেষ্মাজ বা কফজ,ত্রিদোষ ও কুমিজ।

বায়ুজ : বায়ু কুপিত হয়ে এই রোগ উৎপন্ন হয়। হৃদযন্ত্রে টেনে ধরার মতো ব্যথা, বৃকে যেন কোনো শলাকা ফুটছে, লাঠি দ্বারা যেন হৃৎপিণ্ডকে মস্তন করা হচ্ছে,হৃদযন্ত্র যেন ফেটে টুকরো টুকরো হয়ে যাবে, যন্ত্রণায় রোগীর চোখে জল আসে। এসব বায়ুজ রোগের লক্ষণ।

পিত্তজ : এক্ষেত্রে পিত্ত কুপিত হয়ে হৃদযন্ত্রে গোলযোগ দেখা দেয়। অদম্য পিপাসা, দেহের বিভিন্ন অঙ্গে জ্বালা, অত্যধিক দুর্বলতা, ঘাম, মুখের ভেতর শুকিয়ে যাওয়া, অজ্ঞান হওয়া-পিত্তজ হৃদরোগের লক্ষণ।

কফজ : শ্লেষ্মা দূষিত হৃদরোগে শরীরে বিশেষত বৃকে ভার বোধ, বৃকে যেন শক্ত হয়ে আছে,অরুচি, অগ্নিমান্দ্য, কথার জড়তা প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দেয়।

ত্রিদোষজ : বায়ু, পিত্ত ও কফ তিনটি দূষিত হলে ত্রিদোষজ হৃদব্যাধি দেখা দেয়। রোগের লক্ষণগুলি একত্রিতভাবে বা পৃথক-পৃথকভাবে দেখা দিতে পারে।

কুমিজ : বাইরে থেকে আসা জীবাণুর আক্রমণে এ ধরনের হৃদরোগ হয়। মুখ থেকে লালা বরা, ব্যথা, বমি-বমি ভাব, শোথ, চোখ ফ্যাকাশে হওয়া, অন্ধকার দেখা এ সব লক্ষণ দেখা যায়। ত্রিদোষজ ও কুমিজ হৃদব্যাধির চিকিৎসা খুবই সাবধানতার সঙ্গে করতে হয়। এ দুটি হৃদরোগ সম্পূর্ণ নিরাময়ের সম্ভাবনাও খুব কম।

শুধু রোগের কারণ ও ওষুধ সম্বন্ধে নয়, রোগীর খাদ্যের বিষয়েও আয়ুর্বেদে সুনির্দিষ্ট নির্দেশ আছে। সকল প্রকার খাদ্যকে তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে--সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক।

সাত্ত্বিক : যে সব খাদ্য মানুষের মহৎ গুণের সঞ্চার ঘটায়। যেমন-দুধ, ঘি, মাখন, ফল ও সব্জি। এসব টাটকা বা সদ্য রান্না করা খাবার।

রাজসিক : যে সব খাদ্য পিত্তকে দূষিত করে ও মানবমনে ক্রোধ ও আবেগের সৃষ্টি করে। যেমন-মশলাদার খাবার, ঝাল, মদ উত্তেজক পানীয়।

তামসিক : যে সকল খাবার কফকে কুপিত করে ও আমাদের শরীরে আলস্য আনে। যেমন-বাসি, অতিরিক্ত ঠান্ডা, বহুদিন আগে রান্না করা খাবার।

হৃদরোগীর জন্য সাত্ত্বিক খাদ্যই ভালো। রাজসিক ও তামসিক খাবার যতটা সম্ভব বর্জন করা উচিত। গম ও চাল দুটোই হৃদরোগের পথ্য, তবে তুলনামূলকভাবে গমই বেশি উপকারী। কাজু বাদামের তেল ও তিল তেল হার্টের পক্ষে ভালো তবে চিনা বাদামের তেল ক্ষতিকর। ডালের মধ্যে মুগ ও মসুর খাওয়া যাবে। তবে অড়হর, কলাই, মটর ডালে নিষেধ রয়েছে। গরু ও ছাগলের দুধ উপকারী, তবে মহিষ, উট, গাধার দুধ না খাওয়াই ভালো। দই ও ঘোল হৃদরোগীর বর্জন করা উচিত। চিনি থেকে মধু হৃদব্যায়ির পক্ষে উপকারী। সবজির মধ্যে কচি মুলো, কচি কাঁচা কলা, কচি লাউ, সজনে, বাঁধাকপি, বেগুন, ট্যাডশ হৃদরোগের পক্ষে ক্ষতিকর। শাকের মধ্যে সজনে, পুদিনা, লেটুস, ধনেপাতা, মেথি উপকারী। তবে সরষে ও মুলো শাক ক্ষতিকর। মশলার মধ্যে জিরা, গোলমরিচ, হলুদ, ধনে, লবঙ্গ, এলাচ, আদা, পেঁয়াজ, রসুন, হিং খুবই ভালো। তবে কাঁচা ও শুকনো লংকা খাওয়া নিষেধ। পাকা ফলের মধ্যে কলা, পেঁপে, আম, নারকেল, লিচু, কালাজাম, কমলা, আনারস, খরমুজ ও তরমুজ, তাল, জলপাই, আপেল, খেজুর, আঙুর, কিসমিস, ডালিম-বেদানা যে যার রুচি মতো খেতে পারেন। তবে পেয়লা, কাঁঠাল, তেঁতুল আয়ুর্বেদিক মতে হৃদরোগীর খাওয়া চলবে না। খাদ্য সম্বন্ধে যে বিবরণ দেওয়া হয়েছে সেটি আয়ুর্বেদের বিভিন্ন গ্রন্থ অনুসারে। এ ব্যাপারে বর্তমান চিকিৎসকদের সঙ্গে কিছু কিছু ক্ষেত্রে মতবিরোধ রয়েছে।

এবার আয়ুর্বেদিক চিকিৎসায় ব্যবহৃত কয়েকটি ভেষজ নিয়ে সংক্ষেপে আলোচনা করা যাক। বহু প্রাচীনকাল থেকে হৃদরোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে এগুলি ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এই উদ্ভিদজাত ওষুধগুলি বিভিন্ন সময়ে মিশ্রভাবও প্রয়োগ করা হয়। অর্থাৎ দুটি, তিনটি বা তার বেশি ভেষজ একসঙ্গে মিশিয়ে ব্যবহার করা হয়।

বচ : বৈজ্ঞানিক নাম অ্যাকোরাস ক্যালামস। সাধারণত আর্দ্র অঞ্চলে এই গাছটি জন্মায়। ভারত ও শ্রীলঙ্কার কিছু জায়গায় এর চাষ হয়। উদ্ভিদটির আদা বা হলুদের মতো অংশ ওষুধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

উচ্চ রক্তচাপ, অনিদ্রা, মাথাব্যথা, রিউম্যাটিক হার্ট ডিজিজ,

হৃদযন্ত্রের জন্য শরীরের কোনো অংশে শোথ এসব উপসর্গে বচ ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও মৃগী, কৃমি, ব্রঙ্কাইটিস, কাশিতে এটি প্রয়োগ করা হয়ে থাকে।

বেল : বৈজ্ঞানিক নাম ঈগল মারমেলাস। হিমালয় সংলগ্ন, ভারতবর্ষের প্রায় সব জায়গায় পাওয়া যায়। হিন্দু পূজা পার্বণের অন্যতম উপকরণ বেলগাছের পাতা। বেল ফল পাতা, গাছের ছাল ও ছোট গাছের মূল ওষুধ রূপে প্রয়োগ করা হয়।

হৃদরোগের টনিক হিসাবে ওষুধটি ব্যবহৃত হয়। হার্ট ডিজিজের সঙ্গে ডায়াবেটিস মেলিটাস থাকলে এটি খুব উপকারী। পাকা বেল হৃদরোগীর কোষ্ঠবদ্ধতা ও ক্ষুধামান্দ্য সারাতে খুবই কার্যকর। এছাড়া কোলাইটিস, আমাশা, রক্তাশ্রুতে ভালো কাজ দেয়।

রসুন : বৈজ্ঞানিক নাম অ্যালিয়াম স্যাটাইভাম। গ্রীষ্মপ্রধান অঞ্চলে রান্নার উপাদান হিসাবে রসুনের চাষ হয়। মূলের কাছে গোলাকার অংশ ওষুধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

বিভিন্ন ধরনের হৃদরোগে বিশেষত হৃৎপেশীর দুর্বলতায় রসুন খুব ভালো কাজ করে। নিয়মিত রসুন খেলে রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমে যায়। এর সঙ্গে কমে আসে রক্ত জমাট বাঁধার সম্ভাবনা। আয়ুর্বেদিক মতে কফ ও পিত্তজনিত হৃদরোগ নিরাময়ে রসুন ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। এছাড়াও রসুনের সাহায্যে রিউম্যাটিক হার্ট ডিজিজ, কার্ডিয়াক অ্যাজমা ও আরো বহু রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

আমলকী : বৈজ্ঞানিক নাম ইন্ডালিকা অফিসিনালিস। হিমালয় সংলগ্ন বনভূমি, গ্রীষ্ম ও নাতিশীতোষ্ণ অঞ্চলে এটি জন্মায়। ফল ওষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

আমলকী বিভিন্ন ধরনের হার্ট ডিজিজে ব্যবহৃত হয়। হৃদয়ের বাতরোগ, অনিয়মিত রক্তচাপ অর্থাৎ কখনো হাই কখনো লো ব্লাডপ্রেসার, অনিদ্রা, হৃদযন্ত্রের ত্রুটি থেকে মাথাব্যথা, মাথাঘোরা, শরীর জ্বালা করা, প্রস্রাব কমে যাওয়া, অদম্য পিপাসা -এসব উপসর্গে আমলকী অমৃতের মতো কাজ করে। এছাড়াও নিয়মিত আমলকী খেলে অশ্বল, গলা-বুক জ্বালা, বুক ধড়ফড় এসব কমে যায়।

যষ্টিমধু : বৈজ্ঞানিক নাম গ্লাইসাইরহিজা গ্লবা। গাছের রাইজোম ও মূলের অংশ ওষুধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়। যেখানে পর্যাপ্ত সূর্যকিরণ পড়ে ও বৃষ্টি হয় না সেসব অঞ্চলে এই গাছ জন্মায়, ভূমধ্যসাগরীয় অঞ্চলে বেশি দেখা যায়।

হৃদযন্ত্রের ত্রুটির কারণে যখন নাক, মুখ, কান দিয়ে রক্ত পড়ে, সেখানে যষ্টিমধু সুন্দর কাজ করে। হৃদরোগীর অতিরিক্ত অশ্বল, পেট ব্যথা, প্রস্রাবে জ্বালা-যন্ত্রণা, হৃদযন্ত্রের ত্রুটি থেকে হাঁপানি এসব



উপসর্গে এটি প্রয়োগ করা হয়। আয়ুর্বেদিক মতে যে সব রোগী পিত্তপ্রধান তাদের ক্ষেত্রে যক্ষ্মীমধু ভালো কাজ করে।

থানকুনি : বৈজ্ঞানিক নাম সেন্টেল্লা এশিয়াটিকা। গ্রীষ্মপ্রধান ও নাতিশীতোষ্ণ জলা জায়গায়, পুকুর ধারে, কখনো বা ঘাস জমিতে এই গাছ প্রচুর জন্মায়। গাছের পুরো অংশ অর্থাৎ পুরো গাছটাই ওষুধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

থানকুনি হার্টের টনিক হিসাবে ব্যবহার করা যায়। উচ্চ রক্তচাপ, রোগীর মানসিক বিকৃতি, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, মাথাব্যথা, কথার অস্পষ্টতা-- এ সব বিষয়ে থানকুনি গাছের রস খাওয়া চলে।

জটামাংসী : বৈজ্ঞানিক নাম নারডোস্টা জটামাংসী। সুউচ্চ পাহাড়-পর্বতে এই গুল্ম জাতীয় গাছ জন্মায়। গাছের শেকড় হিসাবে ব্যবহৃত হয়। উচ্চ রক্তচাপ, অনিদ্রা, স্নায়বিক দুর্বলতা, অতিরিক্ত ঘাম, মাথাব্যথা, কার্ডিয়াক অ্যাজমা এসব অসুবিধায় জটামাংসী ব্যবহারে ভালো ফল পাওয়া যায়।

তুলসী : বৈজ্ঞানিক নাম ওসিমা স্যাক্সাটাম। গাঙ্গেয় সমভূমি, হিমালয় পাদদেশে প্রচুর জন্মায়। হিন্দুদের পূজাপার্বনে তুলসী একটি বিশেষ জায়গা নিয়ে রয়েছে। গাছের পাতা, শেকড়, তুলসী বীজ ওষুধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

বিভিন্ন ধরনের হার্ট ডিজিজে, উচ্চ রক্তচাপ, বমি-বমি ভাব, সর্দিকাশি ছাড়াও মূত্ররোধ, শোথ, বিভিন্ন চর্মরোগে তুলসী খুব ভালো কাজ করে।

কুর : বৈজ্ঞানিক নাম সাউসসুরিয়া লেপ্টা। পাহাড়-পর্বতের আর্দ্র ঢালে এ গাছ জন্মায়। বাণিজ্যিকভাবে এর চাষ করা হয়। গাছের মূল ওষুধ হিসাবে কাজে লাগে।

হৃদরোগীর অসহ্য বৃকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, বৃকে-পিঠে ও শরীরের বিভিন্ন অংশে জ্বালা হিকা, মূর্ছা প্রভৃতি উপসর্গ ছাড়াও রিউম্যাটিক হার্ট ডিজিজে কুর প্রয়োগ করা হয়। বায়ুপ্রধান রোগীর ওপর কুর ভালো কাজ করে।

অর্জুন : বৈজ্ঞানিক নাম টার্মিনেলিয়া অর্জুনা। হিমালয় সংলগ্ন পশ্চিমবঙ্গে, উত্তরপ্রদেশ, নেপাল, হিমাচল প্রদেশে এ গাছ জন্মায়। এছাড়াও ছায়া তৈরির জন্য পথের ধারে অর্জুন গাছ লাগানো হয়। গাছের ছাল থেকে ওষুধ তৈরি হয়।

অর্জুন হৃদরোগের একটি জনপ্রিয় ওষুধ। হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন পেশিতে রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে হৃদয়ের পরিচর্চা করে। অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন স্বাভাবিক করে তোলে, করোনারি ধমনীর মধ্যে রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করে। এছাড়াও হৃদরোগীর যকৃতে গোলযোগ, ডাইরিয়া, আমাশাতে অর্জুন ব্যবহৃত হয়।

অশ্বগন্ধা : বৈজ্ঞানিক নাম উইথানিয়া সমনিফেরা। অশ্বগন্ধা গ্রীষ্ম

ও নাতিশীতোষ্ণ শুষ্ক অঞ্চলে জন্মায়। এছাড়াও বাণিজ্যিক চাহিদা থাকার কারণে বিভিন্ন অঞ্চলে এটির চাষ হয়। উদ্ভিদের মূল থেকে তৈরি হয় ওষুধ।

হৃদরোগীর উচ্চ রক্তচাপ ও বেশি ব্লাড কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে অশ্বগন্ধা অদ্ভুত সুন্দর কাজ করে। মূলের ভেতরে থাকা অ্যালকোলেয়েডগুলি হৃৎস্পন্দন ঠিক রাখে। অনিদ্রা, মাথাঘোরা, মাথাব্যথা, স্নায়বিক বৈকল্য অতিরিক্ত শুক্রক্ষয়জনিত দুর্বলতা প্রভৃতি উপসর্গ সারাতে অশ্বগন্ধা ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়।

আয়ুর্বেদ ভারতীয় চিকিৎসাবিদ্যার এক সুবিশাল সম্পদ। দীর্ঘায়ু লাভের উপায়, আয়ুর পক্ষে হিতকর ও অহিতকর বিষয়ের অসংখ্য বিচার এখানে রয়েছে। আয়ুর্বেদের দুই আকরগ্রন্থ চরক সংহিতায় প্রায় ১১০০ এবং সুশ্রুত সংহিতায় ১২৭০ রকমের গাছ-গাছড়ার উল্লেখ রয়েছে। তার মধ্যে প্রায় ৬৭০টি উভয় গ্রন্থেই উল্লিখিত। রোগ নিরাময়ে এগুলি প্রয়োগের ক্ষেত্রে বৈদ্যরাজেরা গাছের ছাল, ফল, পাতা, বীজ, শেকড় প্রভৃতির আলাদা-আলাদা গুণাগুণ বিচার করেছেন। উভয় সংহিতায় মোট প্রায় ১৫৬ রকম জন্তু জানোয়ারের সম্বন্ধ পাওয়া যায়। তাদের চামড়া, মাংস, হাড়, চর্বি, দুধ, মূত্র প্রভৃতির প্রভাব মানব শরীরের ওপর কেমন ভাবে রয়েছে তারও কিছু উল্লেখ আছে। রোগ নিরাময়ের জন্য ৬৪টি খনিজ পদার্থের গুণাগুণ চরক সংহিতায় পাওয়া যায়।

পরীক্ষালব্ধ বিপুল বিশাল তথ্যের ওপর প্রতিষ্ঠিত হতে চেয়েছে ভারতের অন্যতম সম্পদ আয়ুর্বেদ। প্রাচীন মনীষীদের নিরন্তর পর্যবেক্ষণের ফল, উপযুক্ত পৃষ্ঠপোষকতার অভাবে অনেকটাই হারিয়ে যেতে বসেছে। হৃদরোগ সংক্রান্ত যে সব উদ্ভিদ, খনিজ ধাতু, প্রাণীজাত ওষুধের উল্লেখ প্রাচীন ভারতীয় গ্রন্থগুলিতে আছে, আধুনিক উন্নত বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে এসবের ওপর ব্যাপক গবেষণা চালানো প্রয়োজন। তবেই হয়তো হৃদস পাওয়া যাবে প্রকৃত মৃত সঞ্জিবনী সুধার।

(লেখক ডাঃ পার্থ প্রতিমের মোবাইল নম্বর ৭০০১১ ৫৯৭৩০/৯৭৩৩০৯৬৪৯, বানারহাট, জলপাইগুড়ি)

# বিদ্রোহী কবি নজরুল

মুকুল দাস

(বয়স -৯৯, হায়দরপাড়া, শরৎ পল্লী, শিলিগুড়ি)



তুমি যে বিদ্রোহী কবি নজরুল  
তোমার কবিতায় ফোটে যে কত ফুল।

তুমি যে বিদ্রোহী কবি নজরুল  
শোকে তাপে ছিলে জর্জরিত  
তবু কবিতাই ছিল তোমার জীবনের ব্রত।  
কারা ঐ লৌহ কপাট ভেঙ্গে ফেল করবে লোপাট এর মতো গান  
সংগ্রামী জীবনে করেছিল যুবকের প্রাণ দান  
তুমি মহান, তুমি রক্ত জমাট শিকল ভাঙ্গার গান।  
তুমি সাম্যের গীত গাও আড়ম্বরহীন দরিদ্রের রেখেছ মান  
জাতহীন তুমি নজরুল শোভিত প্রভাতের পূজা  
তোমায় জানাই শত প্রনাম আমি শতবর্ষী এক অনামী বয়স্কা।

# কবি নজরুল বাক রুদ্ধ হলো

অজানা কোন মনোবেদনায়

নির্মলেন্দু দাস

(শরৎ পল্লী, হায়দরপাড়া, শিলিগুড়ি)



প্রথম বিশ্বযুদ্ধ দেখে হতবাক কবি মারণ অস্ত্র  
নিয়ে করেছিল খেলা  
বয়সটা তখন যৌবন, মৃত্যুর সাথে ছিল না  
কোন সমঝোতা।

বড় বিবেকী চুরুলিয়াবাসী, নজরুল ছিল  
ইংরেজ বিদ্রোহী।  
কদিনের কারাবাসের অভিজ্ঞতার ফল 'সখিতা'র বিকে করে ছিল  
অর্পণ।  
কষ্ট, বেদনা, সন্তান-মৃত্যু-জ্বালায় ভয়াবহ রূপ কবিতার রং হলো  
অ-লাবন্যময়ী দর্পণ।  
সুর এলো কঠে স্বর্গ থেকে, কবিতা হলো গান, মরমী, হৃদয়গ্রাহী  
, সে এক  
নবযুগের দর্শন।  
কবি নজরুলের বাক রুদ্ধ হলো অজানা কোন মনোবেদনায়।  
শেষ সজ্জা--দেহ রেখে ছিল সোনার বাংলায়।



# সারা বছর ধরেই চিকিৎসা নিয়ে আছি

পূজা মোক্তার (কর্ণধার, ভক্তিনগর শ্রদ্ধা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি, শিলিগুড়ি)

সকলকে নমস্কার। আমি পূজা মোক্তার। ভক্তিনগর শ্রদ্ধা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি থেকে বলছি। পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস। এই চিকিৎসক দিবসের সময় সকল চিকিৎসকের প্রতি রইলো আমার শুভেচ্ছা ও শ্রদ্ধা। চিকিৎসক ছাড়া আমরা চলতে পারি না। আবার রোগী ছাড়াও চিকিৎসক অচল। তাই এই সময় আমি মনে করি, চিকিৎসক ও রোগীর মধ্যে সুসম্পর্ক যত ভালো থাকবে ততই সমাজের মঙ্গল। এখন চিকিৎসক যদি রোগীকে 'মুরগী' ভেবে পরীক্ষানিরীক্ষা করে শুধু অর্থ রোজগারের দিকে ধ্যান দেন, তবে রোগী আরও দুর্বল হয়ে পড়বে। অথচ এই রোগীরা আছে বলেই চিকিৎসকরা বেঁচে আছেন। আজ যদি কোনো মানুষের রোগ না হতো তবে কি চিকিৎসকের প্রয়োজন হতো?

চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে আমি আরও একটি কথা মেলে ধরতে চাই। আমি সারা বছর ধরেই রাস্তার ধারে পড়ে থাকা ভবঘুরেদের পাশে থাকি। রাস্তা দিয়ে যাতায়াত করার সময় দেখি, কিছু মানুষ অসুস্থ অবস্থায় চূড়ান্ত অবহেলাতে পড়ে থাকে। সভ্য সমাজে এ দৃশ্য দেখা যায়? তাই আমি একদিন স্থির করি, যত কষ্টই আমার থাক না কেন, এইসব অসহায় ভবঘুরে, যাদের কেউ নেই, তাদের পাশে আমি থাকবো। সেই মানবিক ভাবনা থেকে আমি রাস্তার ধারে ভবঘুরে পড়ে থাকার খবর পেলেই দৌড়ে যাই। ভবঘুরেদের চুল দাড়ি কেটে এবং তাদের পরিষ্কার করে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাই। কখনও মেডিকলে দৌড়ে যাই, কখনো শিলিগুড়ি জেলা হাসপাতালে দৌড়ে যাই। উদ্দেশ্য একটাই, ভবঘুরেরা যেন সঠিক চিকিৎসা পাই। এরজন্য অনেক সময় জেলা হাসপাতাল বা মেডিক্যালের কিছু কর্মী আমার ওপর বিরক্ত হয়। আমি কেন ভবঘুরেদের ধরে ধরে এনে স্বাস্থ্য কর্মীদের কাজের চাপ বাড়িয়ে দিচ্ছি? কিন্তু উপায় নেই, আমি সবসময় চেষ্টা করে যাবো ভবঘুরেদের পাশে থাকতে। তাদের চিকিৎসা করে সুস্থ করার পর তাদের বাড়ি পৌঁছে দেওয়ার চেষ্টা করি। এই প্রয়াসে অনেক মানুষ আমার পাশে থাকছেন। আরও মানুষ এগিয়ে এলে, সহযোগিতা করলে আমি আরও শক্তি পাবো। সবাই ভালো থাকবেন, সুস্থ থাকবেন। আমার সঙ্গে সহযোগিতার গুণল পে নম্বর ৮৯১৮৩৫৪৭৮৫

# অতিরিক্ত মোবাইল আসক্তি কেড়ে নিচ্ছে শিশুদের দূরের দৃষ্টি

ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী

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



চশমা পড়া শিশুর সংখ্যা দিন দিন বাড়ছে। ছোটবেলা থেকে স্মার্ট ফোন ব্যবহার, ট্যাব, গেমসে আসক্তি দূরের দৃষ্টি শক্তি কেড়ে নিচ্ছে। স্বাভাবিক দৃষ্টি শক্তির বদলে তৈরি হচ্ছে মায়োপিয়া প্রজন্ম। কিভাবে মায়োপিয়া প্রতিরোধ করবেন, আধুনিক চিকিৎসার বিকল্পগুলি কি এবং অভিভাবকরা কিভাবে শিশুদের মধ্যে মায়োপিয়ার প্রভাব কমাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন সে সম্পর্কে বিস্তারিত জানানো হচ্ছে এই লেখায়।

ভালো দেখার ক্ষমতা-- একটি শিশুর সাফল্যের চাবিকাঠি। তবে শিশুদের দৃষ্টিশক্তি কম থাকলেও অনেকক্ষেত্রে যতক্ষণ তারা কথা না বলে বোঝাতে পারছে, ততক্ষণ তাদের অভিভাবকরা বুঝতেই পারেন না তার শিশুর চোখের দৃষ্টিশক্তি কতটা। এইজন্য স্কুলে ভর্তি হওয়ার পূর্বে চোখ পরীক্ষা করানো খুবই জরুরি। দূরে কিংবা কাছের জিনিস দেখতে শিশুর সমস্যা আছে কিনা কিংবা চোখের কালার ভিশন, অ্যালাইনমেন্ট ঠিক আছে কিনা সেদিকে নজর দেওয়া প্রত্যেক অভিভাবকদের দায়িত্ব ও কর্তব্য।



খবরের ঘন্টা



শিশুর চোখের রোগের চিকিৎসা একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে না করা হলে পরবর্তীতে আশানুরূপ ফল পাওয়া যায় না। তথ্য-প্রযুক্তির এই যুগে বর্তমানে কমবেশী সব শিশুর হাতের নাগালেই থাকে স্মার্টফোন। দিনভর কার্টুন, গেমসহ নানা ধরনের বিনোদনমূলক কর্মকান্ড দেখতে মোবাইলে চোখ রাখছে তারা। শিশুরা যেহেতু ফোনে কার্টুন দেখা বা গেম খেলার সময় চুপচাপ ও শান্ত থাকে, তাই অভিভাবকরাও এনিয়ে তেমন মাথা ঘামান না। এভাবেই ফোনের প্রতি আসক্তি বাড়ছে শিশুদের মধ্যে, যা চোখের গুরুতর ব্যাধি মায়োপিয়ার ঝুঁকিও বাড়াচ্ছে।

ইদানীংকালে শিশু বয়সেই চোখে চশমা পরার হার আশঙ্কাজনক হারে বাড়ছে। এদের মধ্যে অধিকাংশ শিশুরই মূল সমস্যা দূরের জিনিস দেখায়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, ২০১০ সালে মায়োপিয়ায় আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা ছিল প্রায় ২০০ কোটি। তবে তাদের অনুমান, ২০৩০ সালে সেই সংখ্যাটা ৩৩০ কোটি ছাড়িয়ে যাবে। মায়োপিয়ার অন্যতম কারণ হল শিশুদের ঘরকুনো হওয়া এবং বাইরে খেলাধুলা কম করা। শহুরে শিশুদের বিপদ আরো বেশি। কারণ তারা টিভি-কম্পিউটার-ভিডিওগেম নির্ভর জীবনে বেশি আসক্ত।

মায়োপিয়া কি?

মায়োপিয়া একটি গ্রীক শব্দ যার অর্থ দৃষ্টিক্ষীণতা। দূরে বাপসা দেখতে পাওয়াকেই মায়োপিয়া বলে। এটি ঘটে যখন আলোকরশ্মি সঠিকভাবে চোখের অভ্যন্তরে প্রতিসরন করে না, বস্তুর জন্য বাপসা দৃষ্টি সৃষ্টি করে কিন্তু কাছের দৃষ্টি পরিষ্কার হয়ে যায়। মায়োপিয়া শৈশবকালে বিকশিত হতে থাকে এবং সময়ের সাথে সাথে আরো খারাপ হয়।

মায়োপিয়ার লক্ষণ :

শিশুদের মধ্যে মায়োপিয়ার কিছু সাধারণ লক্ষণ হলো--ক) চোখ পিট পিট করা, খ) দূরের জিনিস দেখার জন্য চোখ ছোট করা, গ) টিভি বা ব্ল্যাকবোর্ড দেখার জন্য কাছে গিয়ে বসা, ঘ) স্কুইন্টিং,





ঙ) ঘন ঘন চোখ ঘষা, চ) মাথাব্যথা।

এসব লঙ্ঘন যদি আপনার শিশুর মধ্যে লক্ষ্য করেন, তাহলে দেরি না করে চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

কি কি কারণে মায়োপিয়া হয়ে থাকে?

ক) বংশগত : বাবা-মায়ের একজনের মায়োপিয়া থাকলে সন্তানের মায়োপিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। দুজনেরই মায়োপিয়া থাকলে সম্ভাবনা আরও বেড়ে যায়।

খ) লেখাপড়ার বাড়তি চাপ, কম্পিউটারের সামনে দীর্ঘক্ষন কাজ, অত্যধিক স্মার্টফোন ব্যবহার, খেলাধুলার জন্য মাঠ বন্ধ হয়ে যাওয়া, সূর্যের আলোয় না আসা ইত্যাদি শিশুদের ধীরে ধীরে দৃষ্টিশক্তিহীন হওয়ার প্রবনতাকে বাড়িয়ে তুলছে।

গ) কোন কাজ করার সময় খুব কাছ থেকে দৃষ্টি নিবন্ধ করা।

ঘ) অন্ধকার বা কম আলোতে কাজ করাও মায়োপিয়া হওয়ার অন্যতম কারণ

ঙ) দুখন ও পরিবেশগত কারণেও মায়োপিয়ার হার বৃদ্ধি পাচ্ছে।

চ) ছোট বয়সে বাড়তি শিশুদের যথেষ্ট পুষ্টির অভাবে চোখ ঠিকভাবে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় না। এর কারণে মায়োপিয়া হতে পারে।

মায়োপিয়ার চিকিৎসা : মায়োপিয়াতে দূরের জিনিস ঝাপসা হতে থাকে, যা বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে আরো বৃদ্ধি পায়। সাধারণত ১৪ বছর বয়স পর্যন্ত মায়োপিয়া বৃদ্ধির হাত সবথেকে বেশি হয়।

সাধারণ সিঙ্গেল ভিশন গ্লাস/ ট্রাডিশনাল গ্লাস মায়োপিয়া সংশোধনের একটা সহজ উপায়। তবে এই ধরনের লেন্স চোখের মাইনাস পাওয়ার বৃদ্ধির হারকে কম করতে কোনভাবে সাহায্য করে না। মায়োপিয়া নিয়ন্ত্রন শিশু এবং কিশোরকিশোরীদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হয়ে উঠেছে। আধুনিক জীবনযাপন, অত্যধিক মোবাইল-কম্পিউটারের ব্যবহার, চার দেওয়ালে অধিকাংশ সময় বন্দি থাকার কারণে মায়োপিয়া নিয়ন্ত্রনের বাইরে চলে যাচ্ছে।

কিন্তু সংসংবাদটি হল, এখন মায়োপিয়াকে নিয়ন্ত্রন করার জন্য

বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি এসেছে যা বৈজ্ঞানিক গবেষণার মাধ্যমে প্রমাণিত। কয়েক বছর পূর্বেও মায়োপিয়া নিয়ন্ত্রনের জন্য শুধুমাত্র বাইফোকাল, প্রগ্রেসিভ গ্লাস ব্যবহার হতো। এই ধরনের লেন্সগুলো মায়োপিয়ার অগ্রগতিকে কিছুটা হলেও ধীর করে দেয়। বর্তমানে বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত হয়ে কিছু বিশেষ ধরনের চশমার লেন্স এসেছে যাদের পেরিফেরিয়াল ডিফোকাস লেন্স বলা হয়। বেশ কিছু আন্তর্জাতিক সংস্থার দ্বারা তৈরি এই লেন্সগুলি ডি আই এম এস এইচ এ এল টি ইত্যাদি অত্যাধুনিক প্রযুক্তি অবলম্বনে তৈরি। গবেষণায় দেখা গেছে এই ধরনের লেন্সগুলো মায়োপিয়ার অগ্রগতি ৬০ শতাংশ পর্যন্ত কম করতে পারে।

চশমা ছাড়াও কনটাক্ট লেন্স মায়োপিয়ার অগ্রগতিকে অনেকটা নিয়ন্ত্রন করতে সাহায্য করে। এর মধ্যে অর্থো কেরাটোলজি, সফট কনটাক্ট লেন্স, আর জি পি কনটাক্ট লেন্স ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

মায়োপিয়া নিয়ন্ত্রনের জন্য বিশেষ প্রযুক্তির চশমার লেন্স বা কনটাক্ট লেন্স দিয়ে চিকিৎসার আনুমানিক খরচ ২৬ হাজার টাকা থেকে শুরু হয়। তবে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, সঠিক জায়গায় সঠিক চিকিৎসা পদ্ধতির প্রয়োগ। সাধারণ প্রাপ্ত বয়স্কদের তুলনায় মায়োপিয়ার চিকিৎসা পদ্ধতি অনেকটাই ভিন্ন এবং সময়সাপেক্ষ। বিশিষ্ট চক্ষু বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে উন্নত পরিকাঠামোযুক্ত চোখের হাসপাতালেই এই পরীক্ষা সম্ভব।

মায়োপিয়ার চিকিৎসার জন্য কিছু বিশেষ ধরনের পরীক্ষানিরীক্ষা করা হয় যেমন অপটিক্যাল বায়োমেট্রি দ্বারা আই বল এর সাইজ মাপা, সাইক্লোপ্লেজিক রেফ্রাকশন, বাইনোকিউলার ভিশন এসেসমেন্ট, অর্থোপটিক ইন্ডালুয়েশন, কর্নিয়াল টপোগ্রাফি প্রভৃতি। পরীক্ষাগুলো হওয়ার পর তার রিপোর্টের উপর ভিত্তি করে মায়োপিয়ার জন্য স্পেশালিটি গ্লাস বা অন্যান্য চিকিৎসাপদ্ধতি অবলম্বন করা হয়।

মায়োপিয়া নিয়ন্ত্রনের উপায় : মায়োপিয়া বেড়ে যাওয়ার মূল ব্যাপারটা লুকিয়ে থাকে আমাদের শৈশবে। জন্মের পর মানুষের



চোখ একটু ছোট কিন্তু চ্যাপ্টা আকৃতির হয়ে থাকে। বয়সের সাথে সাথে তা সঠিকভাবে গোলাকার আকৃতি ধারণ করে। চোখ তার সঠিক আকারে আসতে জন্ম থেকে প্রায় ৬ বছর সময় নেয়। তারপর মস্তিষ্ক থেকে এমন একটি এনজাইম রিলিজ হয়, যা চোখকে বার্তা দেয় যে, চোখ সঠিক আকৃতিতে আছে, আর বড় হবার দরকার নেই। বার্তা পাওয়ার পর চোখ বড় হওয়া বন্ধ করে দেয়। কিন্তু যে এনজাইম চোখকে এই বার্তা দেয় সেটি সঠিকভাবে রিলিজ হওয়ার জন্য দরকার পর্যাপ্ত সূর্যের আলো ও শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা।

মায়োপিয়া প্রতিরোধে করণীয়ঃ ক) দিনের একটা নির্দিষ্ট সময় অন্তত এক থেকে দুই ঘন্টা বাচ্চাদের বাড়ির বাইরে বা ছাদে খেলাধুলা করা উচিত, খ) বিশেষ আলট্রা ভায়োলেট প্রতিরোধী চশমা ব্যবহার করা, যাতে সূর্যের আলো সরাসরি চোখে না পড়ে। গ) মোবাইল কম্পিউটার যত কম ব্যবহার করা যায়, তত ভালো। শিশুর বয়স ১২ বছর পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত হাতে স্মার্টফোন বা ট্যাব তুলে দেওয়া উচিত নয়। কারণ শিশুর চোখের পূর্ণাঙ্গ বিকাশ হতে ১২ বছর সময় লাগে। এই সময়ের আগে স্মার্টফোনে আসক্ত করানোর মানে হল তাদের দূরের দৃষ্টিশক্তি কেড়ে নেয়া। গ) বাচ্চারা যখন পড়াশোনা করছে বা কম্পিউটার দেখছে, তখন প্রত্যেক আধ ঘন্টা অন্তর দুই মিনিটের বিরতি নিয়ে দূরে

তাকিয়ে চোখের একটু বিশ্রাম নেওয়া ভালো যেমন ধরুন জানলা দিয়ে বাইরে দেখা। ঘ) ভিটামিন এবং মিনারেলযুক্ত খাবার মায়োপিয়া অগ্রগতি নিয়ন্ত্রনে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। যেমন সকল প্রকার ছোট মাছ মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট প্রদান করে। চিনাবাদাম, আখরোট, সয়াবিন, ডিমের কুসুম ইত্যাদিতে থাকে ভিটামিন ই। এছাড়াও বিভিন্ন সবুজ শাকসবুজ ও মরসুমী ফল দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় রাখা অনিবার্য। ঙ) শরীর এবং স্নায়ু শক্তি পুনরুদ্ধারের জন্য পর্যাপ্ত ঘুম, বাচ্চাদের ক্ষেত্রে অন্তত ৮ থেকে ১০ ঘন্টা ঘুম অত্যন্ত জরুরি। চ) পড়াশোনা বা যে কোন কাজের কাজের সময় ঘরে পর্যাপ্ত পরিমাণ লাইট থাকা জরুরি। কম আলোতে পড়াশোনা করলে চোখের ক্ষতি হতে পারে।

মনে রাখবেন, শুধুমাত্র প্লেসালিটি চশমা ব্যবহার করেই মায়োপিয়া নিয়ন্ত্রন করা সম্ভব নয়, তার সাথে লাইফ স্টাইল মোডিফিকেশনও অত্যন্ত জরুরি।

শিশুদের মধ্যে ইতিবাচক আচরন, বিশেষ করে মোবাইলের আসক্তি থেকে তাদের মুক্ত করতে বাবা-মায়ের ভূমিকাঃ

স্মার্টফোনের নেশা শিশুর জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। বাচ্চাদের এই আসক্তি কমাতে অভিভাবকদের দায়িত্ব ও কর্তব্য প্রচুর। শুধুমাত্র মানসিক স্বাস্থ্য নয়, শরীরেও মোবাইলের খারাপ প্রভাব পড়ে। দীর্ঘ কোভিড পরিস্থিতিতে ও তার পরবর্তী সময়ে শিশু কিশোরদের মোবাইল আসক্তি মারাত্মক বেড়েছে। ঘরবন্দি শিশুদের কাছে ইন্টারনেট, স্মার্টফোন খুবই সহজলভ্য। স্মার্টফোনে একসঙ্গে বিভিন্ন রকম বিনোদন, নানা ধরনের গেম, বিভিন্ন আকর্ষণীয় অ্যাপের

হাতছানি উপলব্ধ, যা আগে ছিল না। বন্ধুদের সাথে গল্প করা, খেলাধুলা, বই পড়া প্রভৃতির মাধ্যমে ধীরগতিতে আমাদের কল্পনাশক্তির বিকাশ ঘটে। কিন্তু মোবাইলে খেলা বা ভিডিও দেখার সময় অতিসত্বর শিশু মনে আনন্দ উদ্দীপনা সৃষ্টি হলেও কল্পনাশক্তি হ্রাস পাচ্ছে।

শিশুরা অনুকরণ প্রিয়। বড়দের কোন আচরন বারবার ঘটতে দেখলে তারা সেটা রপ্ত করার চেষ্টা করে। আপনার সন্তান যদি দেখে আপনি নিজেই সারাক্ষন মোবাইলে কথা বলছেন কিংবা কাজ করছেন, তখন তারাও আপনার নিষেধকে আমল দেবে না। তাই সর্বপ্রথম আপনি নিজেকে মোবাইল ব্যবহার থেকে সংযত রাখুন।

বাচ্চাদের জন্য নির্দিষ্ট স্ক্রীন টাইম বরাদ্দ করে দিতে হবে এবং এই বিষয়টি একটু আদর ও শাসনের মিশেলে নিয়ন্ত্রন করতে হবে। বিনোদনের জন্য কোনভাবেই যাতে ডিজিটাল পর্দার প্রতি নির্ভরতা তৈরি না হয়, সে বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে।

স্মার্টফোন থেকে দূরে থাকার বিকল্প অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। যেমন ধরুন সপ্তাহান্তে বা বিকেলে কোন ধরনের খেলাধুলা, আর্ট অ্যান্ড ক্রাফটস, গান-বাজনা, নাচ এসবে বাচ্চাদের ভর্তি করে দেওয়া যেতে পারে। এতে ওদের মধ্যকার চঞ্চলতা, ইতিবাচক একটা মাধ্যম পাবে। বাচ্চাদের নিজস্ব একটা বন্ধু জগৎ তৈরি হবে। সামাজিক মেলামেশা বাড়বে।

শিশুদের ঘরের কাজের দায়িত্ব দিন। সংসারের ছোট ছোট কাজে সহযোগিতা করতে উৎসাহ দিন।

শিশুদের খাওয়ানোর সময় বা ঘুমোতে যাওয়ার আগে মোবাইল গেম, কার্টুন বা গ্যাজেটের অভ্যাস করবেন না। এসময় গল্প শোনানোর অভ্যাস করুন।

আপনার শিশুকে নিজের পছন্দের কাজটি খুঁজে পেতে সাহায্য করতে হবে। কোন নিয়ন্ত্রন নয়, বরং স্বাধীনতা দিন। তাদের সাথে খোলাখুলিভাবে মিশুন, মনের কথা বুঝুন, বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে তুলুন।

আমাদের প্রজন্ম যাদের মায়োপিয়া হওয়ার, হয়ে গেছে, তাদের প্রয়োজন সঠিক চিকিৎসা। কিন্তু আমরা চাইলেই পরবর্তী প্রজন্মের সুন্দর দৃষ্টি নিশ্চিত করতে পারি। স্কুলে ভর্তির আগে বাচ্চাদের অবশ্যই চোখের পরীক্ষা করানো উচিত। যাদের মায়োপিয়া সদ্য শুরু হয়েছে তাদের নিয়মিত চোখের চেক-আপ এবং ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলা উচিত। সর্বোপরি একটা সুস্থ সুন্দর জীবনশৈলী মেনে চলে আমরা আগামী প্রজন্মকে মায়োপিয়া থেকে মুক্তির পথ দেখাতে পারি।

আমাদের জ্ঞানের উৎস চোখের আলোতেই আলোকিত। তাই চোখকে সুস্থ রাখতেই হবে।



# স্বাস্থ্য রক্ষার চাবিকাঠি

সুদীপ্ত কুমার জানা

(শরীর শিক্ষার শিক্ষক, বানীমন্দির হাইস্কুল, শিলিগুড়ি জংশন)



আমাদের সমগ্র জীবন একটি দীর্ঘযাত্রাপথ। জীবনের এই যাত্রাপথে সুস্থতা একটি প্রধান গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। শরীর যদি সুস্থ না থাকে তাহলে যাত্রাপথ বিপদ সঙ্কুল হয়ে ওঠে। উদ্দেশ্য-লক্ষ্য থেকে মানুষ বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়, এক কথায় জীবনের তাল কেটে

যায়। তাই জীবনে চলার পথে নিজের প্রথম কর্তব্যই হচ্ছে নিজেকে সুস্থ রাখা। শরীর অসুস্থ হয়ে পড়লে শারীরিক ও মানসিক যন্ত্রনার পাশাপাশি অর্থ ও সময় ব্যয় করে ডাক্তারবাবুর কাছে পৌঁছাতে হয়। সেখানেই শেষ না, পরের গম্ভব্যস্থল স্বাস্থ্য পরীক্ষা কেন্দ্র। সেখানেও মোটা টাকা ব্যয় করে পরীক্ষা করিয়ে আবার ডাক্তারবাবুর চেষ্টার অর্থাৎ দীর্ঘ ভোগান্তি যেখানে পরিবারের মানুষজনেরাও জড়িয়ে থাকেন।

আমরা প্রত্যেকেই নীরোগ-সুস্থ ও সুন্দরভাবে বেঁচে থাকতে চাই কিন্তু বেশিরভাগ মানুষই তা পারেন না। এটা মনে রাখা উচিত আমাদের অসুস্থতার জন্য সিংহভাগ ক্ষেত্রে আমরাই দায়ী। শৃঙ্খলাহীন জীবন, সঠিকভাবে শরীরের যত্ন না করা, অর্থাৎ যেভাবে খাদ্য গ্রহণ, বিশ্রাম, শারীরিক পরিচ্ছন্নতা, ব্যায়াম ইত্যাদি করা উচিত তা আমরা করি না। তাই ধীরে ধীরে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যায় ভুগতে শুরু করি। সেজন্যই প্রত্যেকের উচিত তিনটি বিষয়ের উপর লক্ষ্য রেখে চলা। প্রথমত সুঘম খাদ্যাভ্যাস, সারাদিনের খাদ্য খাবার সঠিকভাবে নির্বাচন করে তা সময়ে খেতে হবে। যদি শরীরে কোন ক্রমিক সমস্যা থাকে তাহলে কোন কোন খাবার এড়িয়ে চলতে হবে বা কোন কোন খাবারের পরিমাণ বাড়াতে হবে প্রয়োজনে তা পুষ্টি বিশেষজ্ঞের পরামর্শে মেনে চলতে হবে। শিশু বা বয়স্কদের ক্ষেত্রে সুঘম খাদ্য খুব প্রয়োজন তা নাহলে তাদের বৃদ্ধি বিকাশ ব্যাহত হবে।

দ্বিতীয়ত শরীর চর্চা বা ব্যায়াম যা খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। শারীরিক সক্ষমতা বজায় রাখতে বা বৃদ্ধি করতে শরীর চর্চার কোন বিকল্প নেই। শারীরিক সক্ষমতার উপাদান অর্থাৎ ফিজিক্যাল ফিটনেস কমপোনেন্ট যেমন সহনশীলতা, গতি, শক্তি, নমনীয়তা, ভারসাম্য, সমন্বয় ইত্যাদি এই সবের মধ্যে সহনশীলতামূলক ব্যায়াম অভ্যাসে ওজন নিয়ন্ত্রনে থাকে। বিপাক ক্রিয়ার উন্নতি ঘটে, ফুসফুসের সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, হৃৎপেশী শক্তিশালী হয়

সর্বোপরি হার্ট এটাকের ঝুঁকি কমে। এখন জানবো কোন

ধরনের ব্যায়ামগুলি সহনশীলতামূলক ব্যায়াম। যেমন ধরুন জগিং, রানিং, সাইক্লিং,

সুইমিং ইত্যাদি। বিশেষ কোন সাইক্লিক মুভমেন্ট যখন কম তীব্রতায় দীর্ঘক্ষন ধরে করতে হয় তাই সহনশীলতামূলক ব্যায়াম। তবে অবশ্যই

বয়স, শারীরিক সমস্যার কথা মাথায় রেখে ব্যায়াম নির্ধারিত হবে। বিশেষ করে হার্টের সমস্যা থাকলে বিশেষজ্ঞের পরামর্শে চলতে হবে।

এছাড়া নমনীয়তামূলক ব্যায়ামও খুব জরুরি শরীরের জন্য। এক্ষেত্রে মাসল, লিগামেন্টের নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়, ব্লাড সার্কুলেশন বৃদ্ধি পায়,

পেশীতে টান ধরার সমস্যা দূর হয়। কাজের ইচ্ছাশক্তি বাড়ে। আবার শক্তিবৃদ্ধিমূলক ব্যায়াম যাতে পেশীর সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। এছাড়াও

যোগচর্চা খুব উপযোগী শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে। আসন প্রানায়াম খুব কার্যকরী ব্যায়াম এবং নিরাপদ প্রানায়াম অর্থাৎ শ্বাস ব্যায়ামে ফুসফুসকে খুব সক্রিয় করে তোলে।

তৃতীয়ত দেনন্ডিন কিছু স্বাস্থ্য সন্মত অভ্যাস আমাদের মেনে চলা উচিত যা সুস্বাস্থ্যের পক্ষে সহায়ক। যেমন--(এক) শরীরকে সঠিকভাবে বিশ্রাম দিতে হবে। প্রতিদিন সাত থেকে আট ঘণ্টা গভীর ঘুমের প্রয়োজন। মাঝে আরো এক ঘণ্টা গ্যাপ এবং এটি প্রতিদিন ঠিক একই সময়ে। (দুই) যে ক্ষেত্রে আমাদের কাজের ধরন একইরকম অর্থাৎ দীর্ঘক্ষন টেবিল চেয়ারে বসে কাজ করা বা দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে কাজ ইত্যাদি সেক্ষেত্রে মাঝে বিশ্রাম নিলে খুব ভালো। তা নাহলে শারীরিক সমস্যা শুরু হয়ে যাবে। (তিন) খাদ্য গ্রহণের সময়ে খাদ্য ভালোভাবে চিবিয়ে খেতে হবে। তা না হলে হজম প্রক্রিয়ায় গোলযোগ দেখা দেবে। একবার মুখে খাদ্য গ্রহণ করে তিরিশ থেকে চল্লিশবার চিবিয়ে নেওয়া উচিত। (চার) চিনি, কাঁচা লবন, ময়দাকে একেবারে বন্ধ করুন। এছাড়াও জাস্ক ফুড, ভাজা-পোড়া যতোটা সম্ভব কমিয়ে ফেলুন। এতে অনেক জটিল সমস্যা থেকে দূরে থাকবেন। (পাঁচ) রাতে ভারী খাবার নেওয়া উচিত নয়। দেরি করে ভারী খাবার খেলে দেহের ওজন দ্রুত বাড়ে। কোলেস্টরল ডায়াবেটিসের সমস্যা সৃষ্টি হয় এবং হার্ট এটাকের ঝুঁকি বাড়ে। (ছয়) প্রধান খাবারের আধ ঘণ্টা পর জলপান করুন। এতে হজম প্রক্রিয়া সুন্দরভাবে সম্পন্ন হয়। (সাত) রাতে আটটা থেকে সাড়ে আটটার মধ্যে ডিনার সারুন। তারপর কিছুক্ষন বজ্রাসন ও পরে পাঁচশ থেকে সাতশ কদম হাঁটুন। এতে ওজন বৃদ্ধি পাবে না, হজমশক্তি বাড়বে। (আট) দিনে তিন চার লিটার জলপান করুন। নয়) প্রতিদিন দশ হাজার কদম হাঁটুন। হার্ট সুস্থ থাকবে, সক্ষমতা বাড়বে। (দশ) পড়াশোনা কাজকর্ম পরিস্কার আলোতে করলে চোখের সমস্যা হবে না। সাথে রঙিন শাকসব্জি খেতে হবে। (এগার) লাঞ্চ এবং ডিনারের পর অবশ্যই ব্রাস করবেন নিয়ম মেনে। দাঁত ভালো থাকবে। বারো) ভিতরের পোশাক বা ইনার গারমেন্টস প্রতিদিন পরিস্কার করা উচিত এবং রোজ পরিস্কার করে স্নান করবেন।



## শৈশবে শিশুদের মোবাইল ব্যবহার করার সময় সাবধান, অভিভাবকদের সচেতন হওয়ার পরামর্শ



নিজস্ব প্রতিবেদন : শৈশবে শিশুদের চোখের নার্ভগুলো উন্নতি ঘটে। তাই সেই সময় খুব কাছ থেকে মোবাইলের ব্যবহার শিশুদের চোখের ভয়ানক ক্ষতি করছে। তাদের দূরের দৃষ্টিশক্তি দুর্বল হতে থাকে। তাই শিশুর অভিভাবকদের এ বিষয়ে সতর্ক করলেন শিলিগুড়ি বর্ধমান রোডের দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ চক্ষু চিকিৎসক ডাঃ স্নেহা বাত্রা। ডাক্তার বাত্রা বলেছেন, পড়াশোনার জন্য যাদের বাধ্যতামূলক মোবাইল ব্যবহার করতে হচ্ছে তাদেরকে একনাগাড়ে তা ব্যবহার না করে থেমে থেমে ব্যবহার করতে হবে। মোবাইল ব্যবহার করার সময় এক ধরনের ব্লু কাট গ্লাস ব্যবহার করলে খুব ভালো। প্রতি ত্রিশ মিনিট বা ৪৫ মিনিট পরপর মোবাইল ব্যবহারে বিশ্রাম দিতে হবে। মাঝেমধ্যে চোখে লুব্রিকেটিং তেল ব্যবহার করলেও ভালো।

## আজি বন্দিত তুমি

তন্ময় ঘোষ

(শিবরাম পল্লী, হায়দরপাড়া, শিলিগুড়ি)



আজি বন্দিত তুমি  
অসুখের সংবাদ শুনি মোরা নিত্য,  
রোগ-ভোগ চারিদিকে, ভয়ে সদা চিন্ত।  
ডাক্তার আছে পাশে, ছুটে চলে রাতদিন,

দুর্দিনে আছে সদা, বাকি সব প্রানহীন।  
নানা ব্যামোতে সবে তোমায় খোঁজে,  
তোমার ছোঁয়াতে রোগীর জীবন বাঁচে।  
হৃদয় তৃপ্ত হয় জীবনের সেবাতে  
কত মানবের প্রাণ বাঁচে তোমার হাতে।  
পৃথিবী সদা চায় যে তোমারে,  
তুমি পাশে থাক দিনভর,  
আজি বরণীয় তুমি, বন্দিত তুমি সবারই  
দিবাকর।

## মোবাইল, ল্যাপটপ, কম্পিউটার ছেলেমেয়েদের মাইনাস পাওয়ার বাড়িয়ে দিচ্ছে, হিমালয়ান আইতে বিশেষ মায়োপিয়া ক্লিনিক



নিজস্ব প্রতিবেদন : ছেলেমেয়েদের মধ্যে মোবাইল, কম্পিউটার, ল্যাপটপের ব্যবহার বাড়ছে। তারপর আবার তাদের পড়াশোনার চাপও রয়েছে। কমে গিয়েছে বাইরে গিয়ে খেলাধুলার প্রবনতা। ফলে চোখের মাইনাস পাওয়ার বাড়ছে। যাকে বলা হচ্ছে মায়োপিয়া। আজকের ছেলেমেয়েদের কাছে চোখের মায়োপিয়া বিরাট এক সমস্যা। এই পরিস্থিতিতে শিলিগুড়ি বর্ধমান রোডের দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে শুরু হয়েছে মায়োপিয়া ক্লিনিক। সেই ক্লিনিকে ইতিমধ্যে সাড়ে চারশোজন ছেলেমেয়ে এসেছে চিকিৎসার জন্য। এর মধ্যে দেড়শ জন ছেলেমেয়ে বিশেষ মায়োপিয়া গ্লাস ব্যবহার করে উপকার পেয়েছে। দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ চক্ষু চিকিৎসক ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী জানিয়েছেন, মায়োপিয়া গ্লাস ব্যবহার করার সঙ্গে সঙ্গে জীবনশৈলীর কিছু পরিবর্তন, মোবাইল ল্যাপটপ কম ব্যবহার করে মায়োপিয়ার গতি অনেকটাই কমিয়ে দেওয়া যাচ্ছে। চোখ সংক্রান্ত এই বিষয়টি ছাড়াও চোখের অপারেশন বিষয়ক কিছু তথ্যও মেলে ধরেছেন ডাক্তার সুপ্রতীক ব্যানার্জী। তিনি জানিয়েছেন, অনেকে ভুল ধারণাবশত গরমকালে চোখের ছানি বা অন্যান্য অপারেশন করতে চান না। এই ভুল ধারণা থেকে বেরিয়ে আসার সময় এসেছে। এখন চোখের চিকিৎসায় অনেক আধুনিকতা এসেছে। বহু আধুনিক যন্ত্রপাতি চলে এসেছে। তাই গরমকালে চোখের ছানি বা অন্য অপারেশন করানো যাবে না, চোখের অপারেশন করলে স্নান করা যাবে না ইত্যাদি ধারণা পরিবর্তন করার সময় এসেছে। এদিকে দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে এতোদিন কিছু স্থান সঙ্কলনের জন্য একসঙ্গে বেশি রোগীর চিকিৎসা করা যাচ্ছিল না। এখন সেই সমস্যা মিটেছে। হিমালয়ান আইতে পরিকাঠামোর অনেক উন্নতি ঘটেছে বলে ব্যানার্জী জানান। আসন্ন পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে তিনি সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়েছেন। তিনি বলেন, চিকিৎসক দিবসের দিন আসলে তাদের কাছে আগামী এক বছরের জন্য আবারও নতুনভাবে উদ্বুদ্ধ হওয়ার দিন।



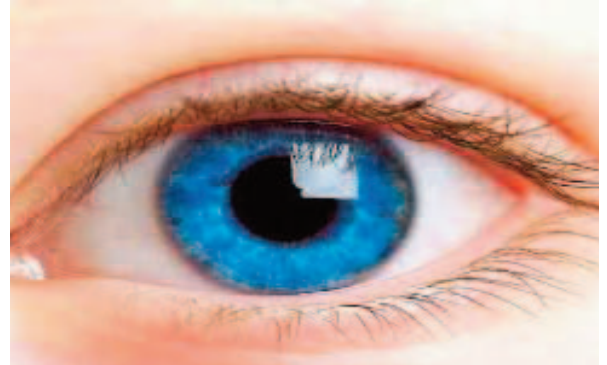
# চোখের আধুনিক চিকিৎসা শিলিগুড়ির দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে



নিজস্ব প্রতিবেদন : অনেকেই আছেন যাঁরা তাদের চোখের চশমার পাওয়ার থেকে স্থায়ীভাবে মুক্তি পেতে চান, তাদের সেই চশমার পাওয়ার স্থায়ীভাবে সরিয়ে দেওয়ার জন্য আধুনিক শল্য চিকিৎসা চলে এসেছে। চোখের আধুনিক চিকিৎসা এখন হচ্ছে শিলিগুড়ি বর্ধমান রোডের দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে।

চশমা অপসারণের জন্য দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে ল্যাসিক সার্জারি হয়। তবে সেটি কলকাতায়, হিমালয়ান আই এর সহযোগী কেন্দ্র ট্রিনেভ্রালয়ে সেটি করা হয়। প্রি ল্যাসিক এবং পোস্ট ল্যাসিক

পরীক্ষা এবং মূল্যায়ন শিলিগুড়িতে দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে করা হয়। হিমালয়ান আই এর সার্জন ডাঃ স্নেহা বাত্রা কলকাতায় সেই সার্জারি করেন। তবে আরেকটি ধরনের স্পেকস রিমুভাল সার্জারি - আই সি এল শিলিগুড়িতে হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে করা হয়। চোখের এই বিশেষ চিকিৎসার জন্য বিহার, অসম এমনকি বাংলাদেশ থেকেও রোগী সাধারণ শিলিগুড়ি হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে আসছেন বলে জানিয়েছেন বিশেষজ্ঞ চক্ষু চিকিৎসক ডাঃ স্নেহা বাত্রা। তিনি আরও জানিয়েছেন, কর্নিয়ার একটি রোগের চিকিৎসাও তাঁরা করছেন হিমালয়ান আইতে। চোখের একরকম রোগ আছে। সেই রোগে কর্নিয়া ক্রমশ দুর্বল এবং পাতলা হয়। সেই রোগের আধুনিক চিকিৎসার যন্ত্র তাদের কাছে চলে এসেছে হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটে। বহু মানুষ এই চিকিৎসা গ্রহন করে উপকার পাচ্ছেন।



# স্নান সেরেই জ্বরে পড়লেন জগন্নাথ দেব, ৭ জুলাই রথ যাত্রা



নিজস্ব প্রতিবেদন : শনিবার ২২শে জুন অনুষ্ঠিত হলো ভগবান জগন্নাথ দেবের স্নান যাত্রা উৎসব। অন্য স্থানের মতো শিলিগুড়ি ইসকনেও এই উৎসব পালিত হয়। দুধ, দই, ঘি, মধু, গঙ্গা জল সহ বিভিন্ন তীর্থের জল দিয়ে এদিন শিলিগুড়ি ইসকনে জগন্নাথদেবের অভিষেক করানো হয়। স্নানের পর থেকেই জগন্নাথ দেব অনবসর বা অসুস্থতার লীলা শুরু করেছেন। জ্বরে আক্রান্ত হয়েছেন জগন্নাথদেব। তাঁর এই জ্বর লীলা চলবে ১৫ দিন। তাই সেই পনের দিন জগন্নাথ দেবের মন্দির বন্ধ থাকবে। রীতি নিয়ম পালন করে এই কদিন জগন্নাথ দেবের

ভোগের ব্যঞ্জন ইত্যাদির পরিবর্তন হবে। তাঁকে আয়ুর্বেদিক ওষুধ দেওয়া হবে এখন। শিলিগুড়ি ইসকনের জনসংযোগ আধিকারিক নামকৃষ্ণ দাস জানিয়েছেন, শনিবার শিলিগুড়ি ইসকন মন্দির চত্বরে আরতি এবং পূজার মাধ্যমে সেই স্নান যাত্রার শুভ সূচনা করেন ইসকন মন্দিরের সভাপতি স্বামী অখিলায়্যাপ্রিয় দাস। সেখানে প্রধান পুরোহিত সুমন গোপ দাস, জনসংযোগ আধিকারিক নামকৃষ্ণ দাস সহ অন্য ভক্তরা উপস্থিত ছিলেন। জ্বর লীলা শেষ হলে জগন্নাথ দেব রথযাত্রায় বের হবেন। শিলিগুড়ি ইসকন মন্দিরের রথযাত্রায় এবারও জগন্নাথ দেবের মাসির বাড়ি গুন্ডিচা মন্দির তৈরি হচ্ছে শিলিগুড়ি ডাবগ্রাম সূর্যনগর মাঠে। এদিকে রথযাত্রাকে সামনে রেখে শুক্রবার শিলিগুড়ির পুলিশ কমিশনার পরিদর্শন করেন ইসকন মন্দির।



## শিলিগুড়িতে এবার স্থায়ীভাবে তৈরি হচ্ছে ভগবানের মাসির বাড়ি !!!

নিজস্ব প্রতিবেদন : আমরা সবাই জানি রথযাত্রার সময় জগন্নাথ দেব সাতদিনের জন্য মাসির বাড়ি গুন্ডিচা মন্দিরে উপস্থিত হন। সেখানে তাঁকে মাসিরা সেবা করেন। শিলিগুড়িতে ইসকন সহ বিভিন্ন গৌড়ীয় মঠ রথের এই সময় বাঁশের প্যাঙ্কেল তৈরি করে জগন্নাথ দেবের অস্থায়ী মাসির বাড়ি গুন্ডিচা মন্দির তৈরি করেন। কিন্তু শিলিগুড়িতে এবার নজিরবিহীনভাবে একেবারে স্থায়ী মাসির বাড়ি তৈরি হচ্ছে ভগবান জগন্নাথ দেবের এই মাসির বাড়ি গুন্ডিচা মন্দির তৈরি হচ্ছে কংক্রীটের। শুধু রথ যাত্রা নয়, ভক্তরা সারা বছর ধরেই সেই ভগবানের মাসির বাড়িতে গিয়ে ভক্তি শ্রদ্ধা নিবেদন করতে পারেন। আর সাত জুলাই ২০২৪ তারিখে রথ যাত্রার পূন্য লগ্নে সেই মন্দির শুরু হতে চলেছে শিলিগুড়ি শক্তিগড় কেশব গোস্বামী গৌড়ীয় মঠে। শিলিগুড়ির আধ্যাত্মিক ইতিহাসেও এ এক নতুন অধ্যায়। শিলিগুড়ি শক্তিগড় কেশব গোস্বামী গৌড়ীয় মঠের মঠাচার্য ভক্তিবাদান্ত মাধব মহারাজ এই খবর জানিয়েছেন। তিনি আরও জানিয়েছেন, এখন তাঁরা পুরোদমে রথ যাত্রার প্রস্তুতি নিচ্ছেন। তিনি আরও বলেন, জগন্নাথ দেব হলো আসল চিকিৎসক। কেও যদি রথ যাত্রায় অংশ নেন এবং রথের দড়ি টানেন তবে জগন্নাথ দেব কৃপা করেন। জগন্নাথ দেবের কৃপা হলে পারমার্থিক লাভ হয়। এবং সমস্ত রোগ জ্বালা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।



# জগন্নাথ দেবকে স্নান করালে আমরা ত্রিতাপ জ্বালা থেকে মুক্ত হই



নিজস্ব প্রতিবেদন : শনিবার ২২শে জুন ছিলো জগন্নাথ দেবের স্নান যাত্রা। আসলে এই স্নান যাত্রার দিনই জগন্নাথ দেবের আবির্ভাব তিথি। বিভিন্ন মন্দিরে শনিবার স্নান যাত্রা উৎসব পালিত হয়েছে। শিলিগুড়ি দেশবন্ধু পাড়ার শ্রী শ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠেও নিষ্ঠা ও ভক্তির সঙ্গে শনিবার স্নান যাত্রা উৎসব পালিত হয়। শ্রী শ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠের মঠাধ্যক্ষ স্বামী ভক্তিনিলয় জনার্দন মহারাজ জানিয়েছেন, প্রকৃতপক্ষে এই স্নান যাত্রার দিনই জগন্নাথ দেবের আবির্ভাব তিথি। আমরা এই মানুষেরা হলাম বদ্ধ জীব। আমরা ৮৪ লক্ষ যোনি ভ্রমন করছি। এই ৮৪ লক্ষ যোনি ভ্রমন করার সময় আমরা ত্রিতাপ জ্বালায় জ্বলছি। আমরা সকলেই মায়ার দ্বারা আবদ্ধ জীব। এই পরিস্থিতিতে ভগবান জগন্নাথ দেবকে স্নান করলে আমরা ত্রিতাপ জ্বালা থেকে মুক্ত হই। তাই জগন্নাথ দেবের স্নান যাত্রায় অংশ নিলে আমরা আমাদের অন্তর শুদ্ধ করতে পারি। আমরা যে বদ্ধ অবস্থায় রয়েছে তার থেকে মুক্তি পাবো কিভাবে? শিলিগুড়ি দেশবন্ধু পাড়ার

শ্রী শ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠের মঠাধ্যক্ষ স্বামী ভক্তিনিলয় জনার্দন মহারাজ জানিয়েছেন, একতো ভগবান জগন্নাথ দেবের সেবা করতে হবে। স্নান যাত্রার সঙ্গে সঙ্গে এইসময় পনেরো দিনের জন্য জগন্নাথ দেবের জ্বর লীলা শুরু হয়েছে। এরপর জগন্নাথ দেবের রথ যাত্রা রয়েছে। এই সময় জগন্নাথ দেবের সেবা করলে ভক্তরা জগন্নাথ দেবের কৃপা লাভ করেন। এবং সংসারের ত্রিতাপ জ্বালা থেকে মুক্ত হন। এছাড়াও ত্রিতাপ জ্বালা থেকে মুক্ত হতে হরিনাম সঙ্কীর্তন করতে হবে। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু এই ধরাধামে আবির্ভূত হয়ে হরিনাম সঙ্কীর্তনের রাস্তা দেখিয়ে গিয়েছেন। শ্রীরাধা এবং শ্রীকৃষ্ণের মিলিত তনু হলেন শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু। যিনি জগন্নাথ, তিনিই শ্রীকৃষ্ণ। জন্ম মৃত্যু জ্বর ব্যাধি নামক যে সংসার চক্রে বদ্ধ হয়ে আমরা কষ্ট পাচ্ছি তা থেকে মুক্ত আমরা হতে পারি হরিনাম সঙ্কীর্তনের মাধ্যমে। আমাদের এই শরীর পঞ্চভূতের শরীর। একদিন এই শরীর পঞ্চভূতে মিশে যাবে। কিন্তু আত্মা শেষ হবে না। আত্মা হলো সচ্চিদানন্দ ভগবানের অংশ। আত্মা হলো ভগবানের চিৎ অংশ। সচ্চিদানন্দ হলেন ভগবান স্বয়ং, যিনি শ্রীকৃষ্ণ, যিনি জগন্নাথ দেব, তিনি পরমাত্মা। সেই সৎ চিৎ আনন্দে মিশে যাবে সব জীবাত্মা। আর জীবাত্মা সৎ চিৎ আনন্দময় ভগবানে মিশে গেলে সেই জীবাত্মার আর জন্ম মৃত্যু হয় না। সেই জীবাত্মা সংসার চক্রের আবদ্ধ অবস্থা থেকে মুক্তি পায়। তাই জয় জগন্নাথ, হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র নিষ্ঠার সঙ্গে অনবরত উচ্চারণ বা অনুশীলন এক সৎ ঐশ্বরিক উচ্চাঙ্গ তরঙ্গে আমাদের প্রবেশ করায় বলে ভক্তিনিলয় জনার্দন মহারাজ জানিয়েছেন।



# স্নান যাত্রার সময়ই আসলে জগন্নাথ দেবের আবির্ভাব তিথি



নিজস্ব প্রতিবেদন : আমরা সবাই রথ যাত্রা পালন করি। সবাই জানি, এই সময় জগন্নাথ বলরাম সুভদ্রা মাসির বাড়ি যাত্রা করেন। কিন্তু আমরা কি জানি জগন্নাথ দেবের আবির্ভাব কবে? আসলে রথ যাত্রার আগে জগন্নাথ দেবের স্নান যাত্রা পালিত হয়। সেই স্নান যাত্রার দিন জগন্নাথ দেবের অভিষেক হয়। সেই অভিষেকের দিনই আসলে জগন্নাথ দেবের আবির্ভাব তিথি। শিলিগুড়ি ইসকনের সভাপতি স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস জানাচ্ছেন, স্নান যাত্রার সময় থেকেই জগন্নাথ দেবের পোশাকেও পরিবর্তন আসে। এইসময় তিনি হাতির মুখের মতো পোশাক পড়ে থাকবেন। স্নান যাত্রার সঙ্গে সঙ্গে শুরু হয়েছে জগন্নাথ দেবের জ্বর লীলা শুরু হয়েছে। জ্বর লীলা শেষ হলে রথ যাত্রায় বের হবেন জগন্নাথ দেব। শিলিগুড়ি ইসকনের সভাপতি সকলকে রথ যাত্রার শুভেচ্ছা জানিয়েছেন। তিনি জানিয়েছেন, এবারেও ডাবগ্রাম সূর্যনগর মাঠে জগন্নাথ দেবের মাসির বাড়ি গুন্ডিচা মন্দির তৈরি হচ্ছে। সেখানে তিনি সকল ভক্তদের যোগ দেওয়ার আমন্ত্রণ জানিয়েছেন। সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছাও জানিয়েছেন ইসকন সভাপতি।



খবরের ঘন্টা



## কিভাবে ভালো রাখবেন আপনার চোখ

নিজস্ব প্রতিবেদন : মানুষের শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হলো চোখ। আজকাল চোখের ওপর নানাকারনে চাপ বাড়ছে। বিশেষ করে মোবাইল, কম্পিউটার, ল্যাপটপের ব্যবহার বেড়ে যাওয়ায় চোখের ওপর এই চাপ আরও বেড়েছে। এই পরিস্থিতিতে চোখ কিভাবে ভালো রাখা যায় তা নিয়ে অনেকেই চিন্তিত। শিলিগুড়ি বর্ধমান রোডের দ্য হিমালয়ান আই ইন্সটিটিউটের বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ চক্ষু চিকিৎসক ডাঃ সুপ্রতীক ব্যানার্জী জানান, চোখ ভালো রাখার কিছু টিপস। তাঁর মতে, এক) চোখ ভালো রাখতে হলে সুগার, খাইরয়েড, ব্লাড প্রেসার আছে কিনা তা দেখতে হবে এবং সেসব রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। নিউরোলজিক্যাল সমস্যা থাকলেও তা পরীক্ষা করতে হবে এবং নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার মধ্যে থাকতে হবে। দুই) ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাদ্য সামগ্রী নিয়মিত গ্রহণ করতে হবে, তিন) একটানা মোবাইল ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকতে হবে। ঘর অন্ধকার করে মোবাইল, ল্যাপটপ, কম্পিউটার ব্যবহার করা থেকে সতর্ক হতে হবে। চার) পরিবারে সুগারের ইতিহাস থাকলে সুগার পরীক্ষা থেকে রেটিনা পরীক্ষা করাতে হবে। বছরে একবার দুবার ভালো করে চোখ পরীক্ষা করাতে হবে। পাঁচ) পরিবারে গ্লুকোমার ইতিহাস থাকলে চল্লিশ পার হতেই গ্লুকোমা পরীক্ষা করাতে হবে।

## ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায় সম্পর্কে কিছু অজানা কথা



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

-পশ্চিমবঙ্গের দ্বিতীয় মুখ্যমন্ত্রী ছিলেন

তিনি।

-১৯৪৮ সাল থেকে মৃত্যু পর্যন্ত তিনি মুখ্যমন্ত্রী পদে ছিলেন।

-তাঁকে পশ্চিমবঙ্গের রূপকার হিসাবেই অনেকে জানেন।

-১৯৬১ সালে তিনি ভারতরত্নে ভূষিত হন।

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

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

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

# সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা

পুষ্পজিৎ সরকার

(সম্পাদক, তরাই এডুকেশনাল ওয়েলফেয়ার সোসাইটি)



আমাদের কাছে এখন নানারকম দিবস। তবে অবশ্যই গুরুত্ব পূর্ণ হলো চিকিৎসক দিবস। পয়লা জুলাই এই দিবস পালিত হয়। এই দিবস উপলক্ষে আমরা সকল চিকিৎসককে শুভেচ্ছা জানাই। সমাজে চিকিৎসকদের অবদান কোনো অংশে কম নয়। চিকিৎসক ছাড়া এই সভ্যতা অচল। চিকিৎসা সংক্রান্ত বিষয়ের সঙ্গে আমাদেরও নিবিড় যোগাযোগ রয়েছে। আমাদের তরাই এডুকেশনাল ওয়েলফেয়ার সোসাইটি পরিচালিত তরাই বি এড কলেজ যেমন রয়েছে। তেমনই রয়েছে তরাই নার্সিং ইন্সটিটিউট। শিলিগুড়ি মহকুমার খড়িবাড়ির বুডাগঞ্জ দুধাজোতে সেই তরাই বি এড কলেজ ও তরাই নার্সিং ইন্সটিটিউটের অবস্থান। প্রতিবছর সেখান থেকে অনেকেই নার্সিং পরীক্ষায় পাশ করে চিকিৎসা সংক্রান্ত ব্যবস্থার সঙ্গে যুক্ত হয়ে পড়েছে। শিলিগুড়ি ও তার আশপাশের এলাকা ঘিরে চিকিৎসা একটি গুরুত্বপূর্ণ পরিষেবা হয়ে উঠেছে। অনেক নার্সিং হোম তৈরি হচ্ছে। অনেক ডায়াগনস্টিকসেন্টার তৈরি হচ্ছে। আর তার সঙ্গে নার্সিং পেশার চাহিদা তৈরি হচ্ছে। সেই দিকে তাকিয়ে আমরা নার্সিং ইন্সটিটিউট তৈরি করছি। গ্রামের অনেক অনগ্রসর মেয়েরা আমাদের এখান থেকে পাশ করে আর নার্সিং পেশায় যুক্ত হয়ে পড়েছে। তাঁরা অর্থ রোজগার করছে এখন। অনেকেই বেসরকারি হাসপাতালে কাজ করছে। আমরা যেসব নার্স তৈরি করছি তাদের মধ্যে নার্সিং সেবার সব গুণ প্রতিফলিত হচ্ছে। তারা রোগী সাধারণের সেবার দিকে বিশেষ নজর দিচ্ছে। সবশেষে সকলকে বলবো সবাই সুস্থ থাকুন, ভালো থাকুন।

# সবাই ভালো থাকুন সুস্থ থাকুন

ডাঃ জি বি দাস

(বিশিষ্ট স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ, নিউ রামকৃষ্ণ সেবা সদন, আশ্রমপাড়া, শিলিগুড়ি)



সকলকে পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে ভালোবাসা শুভেচ্ছা জানাই। প্রার্থনা করবো সবাই যেন সুস্থ থাকে, ভালো থাকে। শিলিগুড়িতে বহু বছর ধরে চিকিৎসা সেবার সঙ্গে রয়েছি। সবসময় রোগী সাধারণের ভালো চেয়েছি মন থেকে। দিনরাত রোগীর সেবা বিশেষ করে মায়েদের সেবা নিয়ে রয়েছি। কখনও ওটিতে পড়ে থাকছি, কখনও চেম্বারে। কখনও রোগী দেখতে ওয়ার্ডে। দিন থেকে রাত কখন গভীর হয়ে যায় টের পাই না। সবসময় চেষ্টা করে যাই আমার রোগীরা কিভাবে ভালো থাকবে।

চিকিৎসক দিবসে আমাদের সংগঠন আই এম এ নানারকম সেবামূলক কাজ করে। আমিও শত ব্যস্ততার মধ্যেও চেষ্টা করি এই দিনে সংগঠনের সেবামূলক কাজে সামিল হওয়ার। কখনও সশরীরে উপস্থিত না হতে পারলে দূর থেকেই সামাজিক কাজে পাশে থাকার চেষ্টা করি। আর বেশি কথা বলার নয়। আবারও বলছি সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।



# নিঃসন্তান মহিলাদের মা না হওয়ার জ্বালা তিনি বোঝেন, তাই আই ভি এফ চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়ে তিনি বিশেষ পড়াশোনা করেন



নিজস্ব প্রতিবেদনঃ টানা দশ বারো বছর ধরে তাঁর তত্ত্বাবধানে প্রয়াস চালানোর পর যখন কেও মা হতে পারে তখন তাঁর মনে প্রচন্ড আনন্দ হয়। আসলে এই আই ভি এফ চিকিৎসা বা নিঃসন্তান দম্পতিদের মধ্যে হাসি ফোটানোর এই বিশেষ চিকিৎসা পদ্ধতিকে তিনি মন থেকে মেনে নিয়েছেন। চিকিৎসার বিভিন্ন পর্বের মধ্যে এই আই ভি এফ চিকিৎসাকে তিনি তাঁর ভালোবাসার একটি জায়গা বলে মনে করেন। শিলিগুড়ি আশ্রমপাড়ার রামকৃষ্ণ আই ভি এফ সেন্টারের কর্ণধার তথা বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ডাঃ ঋতুপর্ণা দাস এমনসব কথাবার্তা জানালেন খবরের ঘন্টাকে। আসন্ন চিকিৎসক দিবস পয়লা জুলাই সম্পর্কে তাঁর বক্তব্য, একজনকে চিকিৎসক হতে গেলে প্রচুর পড়াশোনা করতে হয়। চিকিৎসা বিদ্যার ডিগ্রী অর্জন করার পরও অভিজ্ঞতার মধ্যে দিয়ে একজন চিকিৎসককে প্রতিদিনই কিছু না কিছু শিখতে হয়। সব চিকিৎসকই চান, তাঁর

রোগী যাতে ভালো বা সুস্থ হয়ে ওঠেন। আসন্ন চিকিৎসক দিবসকে সামনে রেখে খবরের ঘন্টা সংবর্ধনা প্রদান করেছে ডাঃ ঋতুপর্ণা দাসকে।

সেই সময় ডাঃ ঋতুপর্ণা দাস আরও বলেন, অতীতে আই ভি এফ পদ্ধতিতে সন্তান গ্রহনকে মানুষ ভালো চোখে নিতেন না। এখন চিকিৎসা বিজ্ঞানের অনেক উন্নতি হয়েছে। অনেক আধুনিক যন্ত্রপাতি চলে এসেছে। আর মানুষের মধ্যে সচেতনতাও অনেক বেড়েছে। ফলে এখন বহু নিঃসন্তান দম্পতি আই ভি এফ চিকিৎসা পদ্ধতির দিকে ঝুঁকি পড়েছেন। আর এই চিকিৎসা পদ্ধতিতে লেগে থাকলে সফলতা আসে। সন্তান পাওয়ার জন্য অনেকে পুজো-আচ্চায় মেতে ওঠেন, সেসব করুন। কিন্তু তার সঙ্গে বিজ্ঞানকেও গ্রহন করুন। তারজন্য মনে



ইতিবাচক ভাবনা রাখাটা খুব জরুরি। তিনি একজন মহিলা, তাই একজন মহিলা হয়ে মহিলাদের দুঃখ বোঝেন-- তাই নিঃসন্তান মহিলাদের মা না হওয়ার জ্বালা তিনি বোঝেন, সেই কারণে তিনি সেই সব মহিলাদের সন্তান না হওয়ার দুঃখ ঘোচানো ভাবনা থেকে তিনি আই ভি এফ চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়ে বিশেষ পড়াশোনা করেন বলে ডাঃ ঋতুপর্ণা দাস জানিয়েছেন।

# সঠিক জীবনশৈলী ও খাদ্যাভাস বজায় রাখুন

ডাঃ জয়শ্রী জানা

(হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক ও পুষ্টি বিশারদ, প্রধান নগর, শিলিগুড়ি)



প্রতিবছর পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস অনুষ্ঠিত হয় সমাজে ডাক্তারদের অবদান এবং তাদের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য পয়লা জুলাই চিকিৎসক দিবস পালিত হয়। সেই দিন

প্রয়াত মুখ্যমন্ত্রী তথা মহৎ চিকিৎসক ডাক্তার বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও প্রয়ান দিবস।

এই চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে সমস্ত ডাক্তারদের আমার আন্তরিক শুভেচ্ছা জানাই। সবাই সুস্থ থাকবেন ও ভালো থাকবেন। আমি নিজে একজন ডাক্তার ও ডায়েটিসিয়ান। তাই একজন ডায়েটিসিয়ান হিসাবে বলবো, হাজার ব্যস্ততার মাঝেও নিয়মানুবর্তিতা বজায় রাখুন। সঠিক জীবনশৈলী ও খাদ্যাভাস বজায় রাখলে সামগ্রিকভাবে আপনি সুস্থ থাকবেন এবং একজন ডাক্তার সুস্থ থাকলে আরও অনেক অনেক মানুষ সুস্থ থাকতে পারবে। তাই আপনাদের অনুরোধ সবাই সুস্থ থাকুন।

এখন আমাদের ব্যস্ততার জন্য সফলতার হুঁদুর দৌড়ে দৌড়তে গিয়ে জীবনযাপনের ধরন অনেক পাল্টে গিয়েছে। তাই কিছু স্বাস্থ্য বিষয়ক টিপস আমি দিতে চাই সবাইকে।

দিনের শুরু কখনোই চা, কফি দিয়ে নয়। চা-তে যে ট্যানিন থাকে, খালি পেটে চা খেলে স্টমাকের টিস্যুতে খুব খারাপ প্রভাব ফেলে।



খবরের ঘন্টা

কফিতে যে ক্যাফিন থাকে তা আমাদের নার্ভাস সিস্টেম এর ওপর খারাপ প্রভাব ফেলে। ঘুম ঠিক হয় না, মানসিক শাস্তি কমে যায়। অহেতুক রাগ হয়।

দিনের শুরু হবে জিরা জল, মিছরি মৌরি জল, লেবু মধু জল, মেথি জল, ছোলা জল দিয়ে। রাতের বেলা ভিজিয়ে রেখে সকালে সেবন করতে হবে। যেমন এক চামচ জিরা, মেথি বা এক মুঠো ছোলা, কিছুটা মিছরি ও এক চামচ মৌরি।

খুব ব্যস্ত থাকলে বেরোনের আগে এক মুঠো ছোলা, চিনে বাদাম, আমনন্ড, কিসমিস, কাজু বাদাম, নানারকম বিনস জাতীয় সবকিছু রাতে ভিজিয়ে সকালে খেয়ে বেরোবেন।

নানারকমের বিনস ও বাদাম থাকে হেল্দি ফ্যাট, ফাইবারে পরিপূর্ণ। প্রোটিনও বেশি থাকে। ফলে অনেকক্ষন পর্যন্ত স্টমাক পরিপূর্ণ থাকবে। সকালে একটু সময় থাকলে বিভিন্ন ধরনের দানা জাতীয় খাবার একসাথে সেদ্ধ করে একটু মুড়ি, দুটো রুটি সাথে খেতে পারেন। সবসময় চেষ্টা করবেন রিফাইন্ড কার্বোহাইড্রেটকে

বাদ দিয়ে হোল গ্রেইনস খাওয়ার। যেমন আটা, ওটস, কিনুয়া, রাগী, ব্রাউন রাইস ইত্যাদি।

হাজার ব্যস্ততার জন্য বাড়ির খাবার খেয়েতো বেরিয়েছেন কিন্তু সারাদিন আর খাওয়ার সময় পাচ্ছেন না। তখন ড্রাইড ফ্রুটস, বিভিন্ন বাদাম ও দানা সঙ্গে রাখুন। কাঁচা বা রোস্টেড অঙ্কুরিত যেভাবে সম্ভব।

চটজলদি পেট ভরানোর খুব ভালো উপায় হচ্ছে, কিছু ফল রাখতে পারেন। কিছু কাঁচা সব্জি যেমন গাজর, বিট, লেটুস, টম্যাটো, শশা স্যালাড হিসেবে খান।

এখন প্রায় ঘরে ঘরে হাই সুগার, হাই প্রেসার, আলসার, হজমের সমস্যা ইত্যাদি। এইসব রোগকে প্রতিরোধ করা বা রোগ হয়ে গেলে সাবধানতা বজায় রাখতে হবে। তাই খাবারে তেল ব্যবহার করতে হবে সীমিত। অনেকের ধারণা থাকে সরষে তেল বন্ধ করে বিভিন্ন রিফাইন্ড ওয়েল দিয়ে রান্না করলে সব ঠিক থাকবে। কিন্তু আমি বলবো, যেকোনও তেল একটু কম করতে হবে। সাধারণত সেদ্ধ, বোল বেশি রান্না করবেন নামমাত্র তেল অথবা বিনা তেলে রান্না





ধরন অবলম্বন করতে হবে।

যেমন মাছে দুই ঘন্টা আগে থেকে নুন হলুদ লেবু রস দিয়ে মেখে রাখবেন। নামমাত্র তেলে কিছু ফোড়ন দিয়ে সজ্জি মশলা দিয়ে নাড়াচাড়া করে জল দেবেন। সজ্জি সেদ্ধ হয়ে এলে ওই মাছ দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন, নামানোর আগে আবার একটু লেবু রস দিন। নামমাত্র তেল দিয়ে দই ব্যবহার করলেও খুব সুন্দর রান্না করা যায়। পোড়া তেলে রান্না করবেন না, ডিপ ফ্রায়েড খাবার এড়িয়ে চলুন। বিভিন্ন ধরনের ফার্স্ট ফুডকেও এড়িয়ে চলুন। সাধারণত সবচেয়ে ভালো হয় অলিভ ওয়েল দিয়ে খাবার কিন্তু এই তেলে বেকিং, সাওটেনিং, কোল্ড ড্রেসিং করা যায় এবং তুলনামূলক দামিও হয়।

তাই সরষের তেল দিয়ে রান্না করা বেশি ভালো। তবে একজন সুস্থ মানুষ সারাদিনে চার চামচ তেল রান্নায় ব্যবহার করতে পারবেন।

চিনির ব্যবহার বন্ধ করে গুড়, মধু, মিছিরি ব্যবহার করা উচিত।

ব্যস্ত জীবনে এইসব ছোটো ছোটো টিপসগুলো মেনে চলতে পারলে শরীর সুস্থ থাকবে। এর সাথে নিয়মিত ত্রিশ থেকে চল্লিশ

মিনিট শরীর চর্চা করুন। হাঁটা, জগিং, সাঁতার, সাইকেল চালানো, ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ, যোগব্যায়াম ইত্যাদি।

আর শরীরের সাথে মনকেও অবশ্যই ভালো রাখতে হবে। তাই নিয়মিত মেডিটেশন করুন। গান শুনুন, সময় সুযোগ বুঝে বন্ধু ও পরিবারের সাথে বেড়িয়ে আসুন। সারাদিনে যা ঘটবে তার মধ্যে সবসময় ইতিবাচক বা পজিটিভ অবস্থা খুঁজে বের করবেন। হাসিখুশি থাকুন।

সবাই খুব ভালো থাকবেন ও সুস্থ থাকবেন।



সকলকে চিকিৎসক দিবসের শুভেচ্ছা

## চিকিৎসক দিবস--২০২৪ এ আমাদের আবেদন

“মানসিক রোগ সম্পর্কে জানুন, সচেতন হউন এবং অন্যকে সচেতন করুন।”

মনে রাখবেন মানসিক রোগ ঋঠিক চিকিৎসায় সম্পূর্ণরূপে নিরাময়যোগ্য

বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুন মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা কেন্দ্রে

- ১) যুব ভারতী ওয়েলফেয়ার অর্গানাইজেশন, গেট বাজার, এন জে পি, শিলিগুড়ি  
( প্রতি সোমবার দুপুর তিনটা থেকে বিকাল পাঁচটা পর্যন্ত )
- ২) রাজবংশী রিপ মিনিষ্ট্রি, নিম তলা, কাওয়াখালি, মেডিক্যাল কলেজ যাওয়ার রাস্তায়  
( প্রতি শুক্রবার দুপুর তিনটা থেকে বিকাল পাঁচটা পর্যন্ত )
- ৩) ফাঁসিদেওয়া বিডিও অফিস, ফাঁসিদেওয়া ( প্রতি বুধবার দুপুর দুটা থেকে বিকাল পাঁচটা পর্যন্ত )  
ওয়েস্টবেঙ্গল ভলান্টারি হেলথ অ্যাসোসিয়েশন, বাগভোগরা, দার্জিলিং  
যোগাযোগ : ৯০০২৪-২৭০৯৬ ও ৬২৯০৭২১৯১৩



খবরের ঘন্টা