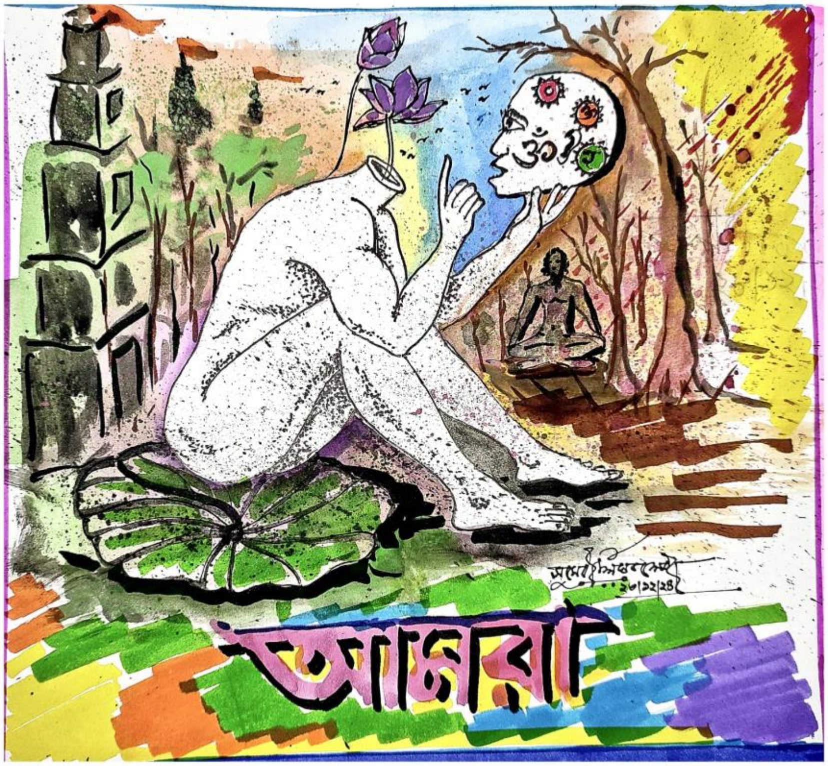
আমরা

28-12-2024 (পৌষ ১২, ১৪৩১)

WRITTEN & EDITED BY- TEAM AMRA

(AYUSH MEDICAL OFFICERS' RBSK ASSOCIATION,WB)



মুখবন্ধ

ডাঃ অর্পিতা পালচৌধুরী (RBSK MO-RAINA 1 BLOCK,PURBA BARDHAMAN)

২০২০সাল,অক্টোবর মাসে ONLINE ELECTION পদ্ধতি ব্যবহার করে তৈরি হল RBSK MO দের প্রথম অরাজনৈতিক সংগঠন AMRA(AYUSH MEDICAL OFFICERS' RBSK ASSOCIATION)। 'সমকাজে সমবেতন' এই দাবীতে প্রতীকী ধর্মঘট দিয়ে যাত্রা শুরু হল। এরপর ২০২১ সালে স্বাস্থ্য ভবন অভিযানের মাধ্যমে CATEGORY SDII থেকে SDIC উত্তরণ,২০২১ বন্যাপরিস্থিতিকালে ত্রাণের ডালি, ২০২২ সালে AMRA সদস্যদের জন্য GROUP ACCIDENTAL INSURANCE চালু করা,২০২৪ সালে বন্যাবিধ্বস্ত এলাকায় বিনামূল্যে স্বাস্থ্যশিবির-এভাবে এগিয়ে চলেছে AMRA।AMRA আয়োজিত তৃতীয় বার্ষিক সম্মেলন উপলক্ষে নিবেদন এই DIGITAL SOUVENIR 'আমরা'।

সূচীপত্র

PCOD & Enigma of infertility	Dr. Arpita Jana Maity	3
প্রাণবন্ত পাথর	ডাঃ সন্দীপন ঘোষ	7
শিশুর অপুষ্টি এবং RBSK	-Dr. Portia Ghorai	11
দুর্গা	ডাঃ মানস মর্দন্যা	13
ভিটামিন সানশাইন	ডাঃ ডালিয়া চক্রবর্তী	19
সম্পর্ক	ডাঃ উজ্জ্বল ঘোষ	21
অন্ধকার	ডা: মানস মর্দন্যা	27
RBSK তে জীবন	ডঃ নন্দিতা বিশ্বাস সরকার	29
'ও মেয়ে'	ডাঃ ডালিয়া চক্রবর্তী	31
আয়ুষ_মেডিসিন		33
অনেক_রকম	ডাঃ মানস মর্দন্যা	34
Amra Audit Report		36

Dr. Arpita Jana Maity

MO, RBSK

Date – 12/12/2024

PCOD & Enigma of infertility

PCOD is an alarming condition all over the world. According to survey reports, women are increasingly suffering from PCOS symptoms. PCOD is one of the leading causes of infertility. As an RBSK MO, we regularly observe PCOS symptoms among adolescent groups of students during health check-ups. In this adolescent group, such symptoms are increasing day by day, manifesting as dysmenorrhea, irregular menstruation cycles, obesity, amenorrhea, and abnormal hair growth. Today's sedentary lifestyle and consumption of fast and junk packaged foods are the main causes of PCOS.

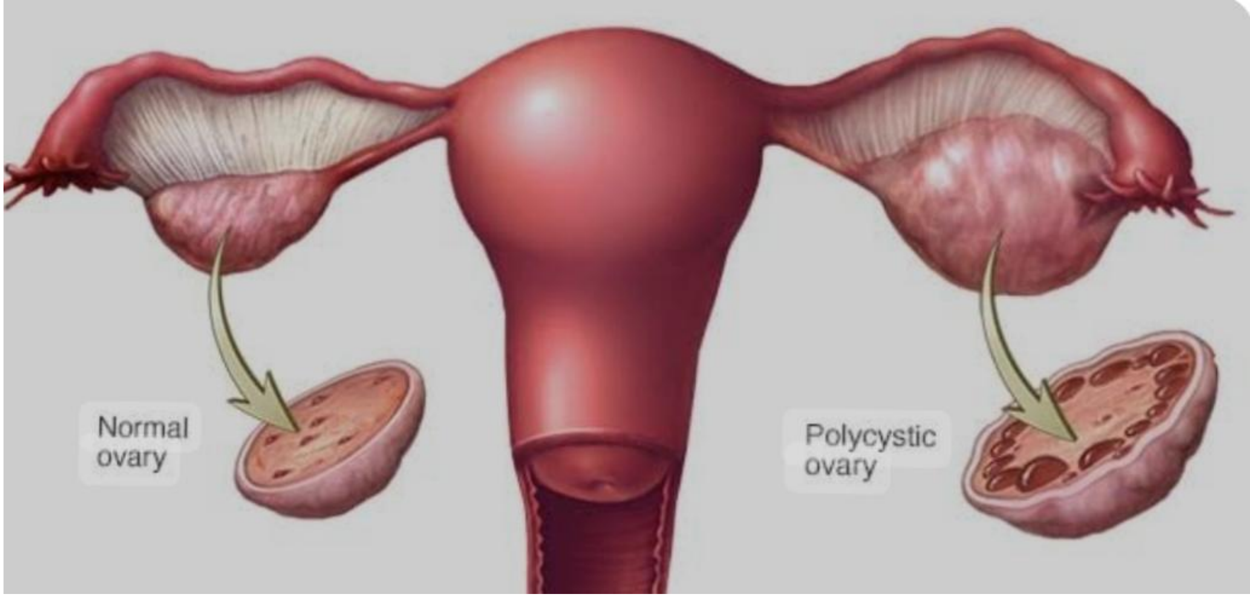
Management of PCOD

A healthy diet, regular exercise, and weight management should begin with lifestyle modifications. Controlled unhealthy eating patterns and regular exercise, including yoga, can help achieve weight control.

1. Counseling for weight reduction and treatment for overweight/obesity (BMI should be maintained below 25).

2. A carbohydrate- and fat-restricted diet; avoiding fast and junk packaged foods.

3. A low glycemic index diet (up to 85%) can improve menstrual cycle regularity and



ovulation in about six months.

Epidemiology –

- 20-30% of all reproductive-age groups have PCO.
- 5–10% of all reproductive-age groups have PCOS.
- 87% of women with oligomenorrhea.
- 27% of women with amenorrhea.
- 50% of them present with infertility.
- 50% of women experience recurrent miscarriages.

Miasmatic Consideration of PCOD:

Many ovarian symptoms that occur during menstruation are indicative of sycotic miasm more than any other miasm. Polycystic ovarian syndrome is a disease of multifactorial origin, making homeopathic treatment effective in providing a cure. However, many homeopaths face difficulties in identifying the dominant miasm, which can hinder complete recovery. This study is a sincere effort to identify the dominant miasm as an obstacle to cure and recommend appropriate miasmatic treatments.

Samuel Hahnemann, the founder of Homeopathy, wrote in the Organon at the end of Aphorism 3:

“Finally, the physician must know the obstacles to recovery in each case and be aware of how to clear them away so that the restoration of health may be permanent."

In §5, Dr. Hahnemann mentioned that “the most significant points in the whole history of the chronic disease enable him to discover its fundamental cause, which is generally due to a chronic miasm. In these investigations, the ascertainable physical constitution of the patient (especially when the disease is chronic), his moral and intellectual character, his occupation, mode of living and habits, his social and domestic relations, his age, sexual function, etc., are to be taken into consideration.”

As explained in *Chronic Diseases* by Samuel Hahnemann:

The original remedy sought must also address a miasmatic, chronic nature clearly perceivable from circumstances. Once advanced and developed to a certain degree, chronic diseases cannot be removed by a robust constitution alone, a wholesome diet, or a disciplined lifestyle. They persist throughout life unless thoroughly treated by medical art and often worsen over time.

This study clinically assesses the miasmatic interference in cases of Polycystic Ovarian Syndrome. Fifty cases were enrolled in this study. Proper case-taking and individualization were done for each case to prescribe the similimum, with follow-ups every 30 days. Progress was assessed based on miasmatic scores at the end of treatment.

1. If PCOS is purely of sycotic origin, anti-sycotic treatment should continue until local symptoms disappear. Antipsoric treatment should follow to prevent recurrence.

2. In mixed miasmatic cases, treatment should start with antipsoric remedies, followed by anti-sycotic remedies. Ovarian cysts, being overgrowths on ovaries with accumulated secretions, are considered sycotic in nature. Additionally, PCOS patients tend to be obese or have a tendency to gain weight, further indicating sycotic miasm.

The sycotic manifestations in PCOS can be distinguished by acrid discharges that corrode affected parts, stale fish or fish-brine odor from discharges (especially genital), mottled mucous membranes, and musty or fishy taste in the mouth. The syphilitic miasm rarely attacks the ovaries and uterus, while psora causes only functional disturbances.

Though polycystic ovarian syndrome is a multi-miasmatic disease, 50 cases showed Psora-Sycosis as the dominant miasm in 58% of cases, followed by sycotic and mixed miasmatic states at 18% and 24%, respectively.

Homeopathic Anti-Miasmatic Treatment for PCOS

Patients with PCOS are mainly of sycotic miasm but may have complications of psora, latent psora, syphilis, or latent syphilis. Some guidelines for anti-miasmatic treatment are:

Leading Homeopathic Medicines for PCOS: -

- Staphysagria
- Medorrhinum
- Apis
- Bovista
- Thuja
- Iodinum
- Pulsatilla
- Lachesis
- Calcarea Fluor
- Ignatia – Colocynth
- Calcarea Carb
- Caulophyllum

AYUSH Medical Officers' RBSK Association, WB
Tradition Health Humanity

প্রাণবন্ত পাথর

ডাঃ সন্দীপন ঘোষ

এক

আজ তেইশে মে; বছর তিনেক পর পঞ্চপান্ডবের আবার সাক্ষাৎ। গরমের ছুটিতে দিনদশেকের জন্য পাঁচ বন্ধু রাজ, অনীক, কিংশুক, প্রসেনজিৎ আর বংশীবদন আরও একবার ট্রেকিংয়ে বেরিয়ে পড়েছে। এবারের গন্তব্য উত্তরাখন্ডের প্রায় ছয়হাজার ফুট উচ্চতার এক পাহাড়। রাজ কলকাতার জে বি রায় আয়ুর্বেদ কলেজের ফোর্থ ইয়ারের একজন ডাক্তারী ছাত্র। অনীক প্রেসিডেন্সি কলেজে জিওলজিতে মাস্টারডিগ্রি নিয়ে পড়ছে; ফোটোগ্রাফির নেশা আছে। কিংশুক যাদবপুর ইউনিভার্সিটির এম. ফার্মের ছাত্র। প্রসেনজিৎ জার্নালিজম ও মাস কমিউনিকেশন নিয়ে পড়ছে কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ে; অল্পবিস্তর লেখালেখিও করে। আর সবার প্রিয় এই Expedition এর উদ্যোক্তা ও ট্যুর ম্যানেজার বংশীবদন ওরফে বংশী MACAUT তে ট্যুরিজম ও ট্রাভেল ম্যানেজমেন্ট নিয়ে পড়াশোনা করছে। সবাই উত্তর চব্বিশ পরগনার মফঃস্বলের একই স্কুলের বিভিন্ন ব্যাচের ছাত্র ছিলো। কালের নিয়মে যে যার রাস্তায় হাঁটলেও স্কুলজীবনের সেই নিখাদ বন্ধুত্ব আজও অটুট, অমলিন।

AYUSH Medical Officers'
RBSK Association, WB

দুই

অনেকদিন পরে প্রকৃতির কোলে এসে পঞ্চপান্ডব আত্মহারা। অনিন্দ্য সুন্দর প্রাকৃতিক সৌন্দর্য তাড়িয়ে তাড়িয়ে উপভোগ করছে। দৈনন্দিন জীবনের নিত্যনৈমিত্তিক সমস্যা ভুলে একরাশ বিশুদ্ধ বাতাস ভরে নিচ্ছে ফুসফুসে। দেহ-মনের এই অনির্বচনীয় অনুভূতি আত্মায় সংরক্ষণ করছে আগামীর জ্বালানি হিসাবে। অনীক তার ক্যামেরা নিয়ে ব্যস্ত। বাকিরা দুহাত দিয়ে জড়িয়ে পাহাড়টাকে আদর করছে। যাত্রাপথে প্রায় সাড়ে চারহাজার ফুট উচ্চতায় হঠাৎই অনীক খেয়াল করলো বংশীর আকাশী রঙের ডেনিমে কালচে বাদামী, চটচটে আঠার মতো কি যেন একটা লেগে আছে! প্রথমে বিষয়টি নিয়ে তুমুল মস্করা করলেও একটু ধাতস্থ হওয়ার পরে বিষয়টি নিয়ে একে একে সবাই বিশেষজ্ঞ মতামত দিতে শুরু করলো।

তিন

রাজ কলেজের রসশাস্ত্রের প্রাকটিক্যাল ক্লাসে বস্তুটি আগেই দেখেছিলো। সে এবার বলতে শুরু করলো "এটা তো শিলাজিত। গ্রীষ্মকালে সূর্যের রোদ পড়লে পাহাড়ের শিলা থেকে যে ধাতুর সার গলে বের হয় এটাই সেই বস্তু শিলাজতু বা পাহাড় জয়ী শিলাজিত ওরফে Black Bitumen. এটি গোমূত্র ও কর্পূর গন্ধযুক্ত দুই রকমের হয়। চরক সংহিতায় শিলাজিতকে ধাতব সোনার পাথর হিসাবে উল্লেখ করা হয়েছে। এটি কারোর মতে উদ্ভিজ-খনিজ পদার্থের সংমিশ্রিত আঠালো বস্তু। অদ্রিজতু, শৈলনির্যাস, গৈরেয়, অশ্মজ, গিরিজ, শৈলধাতুজ, ওশিলাজ এই কয়েকটি শিলাজিতের পর্যায়। স্বাদে কটু-তিক্তরসযুক্ত, উষ্ণবীর্য্য অর্থাৎ দেহে উষ্ণতা তৈরী করে, কটুবিপাক অর্থাৎ জঠরাগ্নি সংযোগে রসান্তরে কটু বা Pungent, রসায়ন (Rejuvinator) মানে জ্বরাব্যাধিনাশক, ছেদী অর্থ দেহের দূষিত পদার্থ বলপূর্বক উন্মূলিত করে, যোগবাহী অর্থাৎ সংসর্গি বস্তুর গুণসকল গ্রহণ করে থাকে। এটি অনেক ঔষধীগুণসম্পন্ন। শিলাজতু কফ, মেদ (Obesity), অশ্মরী (Stone), মধুমেহ (Diabetes), মূত্রকৃচ্ছ (Dysuria), ক্ষয় (Emaciation), শ্বাস (Respiratory Distress), অর্শ (Piles), পান্ডু (Anaemia), অপস্মার (Epilepsy), উন্মাদ (Schizophrenia), শোথ (Oedema), কুষ্ঠ (Skin Diseases), উদররোগ (Digestive problems), ক্রিমি নাশক (Anthelmenthic) ও বাজীকারক (Aphrodisiac). শিলাজিত চার প্রকারের, যথা-স্বর্ণ, রজত, তাম্র, অয়স বা লৌহ। স্বর্ণ বা সৌবর্ণ-শিলাজতু: জবাফুলের মতো বর্ণ-বিশিষ্ট, কটু-তিক্ত-মধুর রস, শীতবীর্য্য (Cold Potency), কটুবিপাক। রজত-শিলাজতু: পান্ডুবর্ণ, শীতবীর্য্য, কটুরস ও মধুর বিপাক। তাম্র-শিলাজতু: ময়ুরকণ্ঠাভ, তীক্ষ্ণ ও উষ্ণবীর্য্য (Hot Potency) । লৌহ-শিলাজতু: জটায়ুর পক্ষসদৃশ আভাবিশিষ্ট, তিক্ত-লবণরস, কটুবিপাক ও শীতবীর্য্য। এই লৌহ শিলাজতুই সর্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।

শিলাজিত শোধন: শিলাজিত ভালভাবে শোধন না করে সেবন করলে নানারূপ বিরূপ প্রতিক্রিয়া হতে পারে। শিলাজিতকে লোহার পাত্রে উষ্ণজলে ভালোভাবে পরিস্কার করে ফুটিয়ে বা রোদে গরম করে শুকিয়ে নিলে শুদ্ধ হয়। জলের পরিবর্তে ত্রিফলার ক্বাথ, গোমূত্র, গোদুগ্ধ বা ভৃঙ্গরাজ স্বরস ব্যবহার করা যেতে পারে। আয়ুর্বেদ চিকিৎসায় কয়েকটি ঔষধে শিলাজিত মূখ্য উপাদান হিসাবে ব্যবহৃত হয় যেমন- আরোগ্যবর্দ্ধনী বটী, চন্দ্রপ্রভা বটী, শিলাজিত্বাদী লৌহ বটী, শিলাজিত রসায়ন, শিবাগুটিকা ইত্যাদি। চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে নির্দিষ্ট মাত্রায় ও নির্দিষ্ট সময়ব্যাপী শিলাজিত সেবন করতে হবে নইলে সমস্যা হতে পারে।

চার

এক নিঃশ্বাসে এতগুলো কথা বলে রাজ একটু বিরতি নিলো। এরপর অনীক বললো "আমি যতদূর জানি শিলাজিত হলো কালচে-বাদামী বর্ণের আঠালো নির্যাস যা পাহাড়ের গা থেকে নিঃসৃত হয়। হিমালয়ের পাদদেশে 1000 থেকে 5000 মিটার উচ্চতায় উত্তরাখন্ড, হিমাচল প্রদেশ, কাশ্মীর, অরুণাচল প্রদেশে পাহাড়ের গায়ে মে-জুলাই মাসে এটি পাওয়া যায়। এছাড়া আফগানিস্তান, নেপাল, ভুটান, পাকিস্তান, চিন, তিব্বতেও পাওয়া যায়। এটি একটি হার্বোমিনারেল ড্রাগ হিসাবে ব্যবহৃত হয় যার মধ্যে 84 প্রকারেরও বেশি খনিজ পদার্থ আছে যার মধ্যে copper, silver, zinc, iron, lead অন্যতম। এছাড়াও শিলাজিতে অন্যান্য পদার্থের মধ্যে Dibenzo-alphapyrones, small peptides, humic acid, some lipids, uronic acids, phenolic glucosides, amino acid ইত্যাদি আছে।"

পাঁচ

কিংশুকও কম যায় না। সে তার অধ্যাবসায় আর বিভিন্ন সেমিনারে গিয়ে শিলাজিত সম্পর্কে যেটুকু জেনেছে তা বলতে শুরু করলো- "এর মধ্যে প্রচুর পরিমাণে Fulvic Acid থাকে যার অন্যতম প্রধান কাজ রক্ত তৈরীতে সহায়তা ও শক্তি উৎপাদন করা, ঠান্ডার পরিবেশের সমস্যা ও অক্সিজেনের ঘাটতি পূরণ করা। শরীরের গভীর কলাগুলিতে পুষ্টিরস পৌঁছে দেয় যার ফলস্বরূপ ক্লান্তি, আলস্য দূর করে। Cardiac, Gastric, Nervous System এর উপর ভাল প্রভাব আছে। Adaptogen ও Anti-stress agent হিসাবে কাজ করে। High-Altitude অর্থাৎ উচ্চ উচ্চতায় যে সমস্ত সমস্যা যেমন Acute Mountain Sickness (gastrointestinal problems, constipation, diarrhoea, nausea, vomiting, headache, anorexia etc.), High-Altitude Pulmonary Oedema and Pain (shortness of breath, chest pain, fever, lethargy, cough, cyanosis), High-Altitude Cerebral Oedema and Dementia (headache, loss of coordination, disorientation, loss of memory, hallucination, decreased level of consciousness, psychotic behaviour, coma). এছাড়াও Alzheimer's ও Parkinson's Diseases, AIDS এর ক্ষেত্রেও শিলাজিত উপকারী। এটি মূত্রকারক; হাড় ও পেশীতে পুষ্টি প্রদানকারী। বিভিন্নরকম Arthritis, Sexual and Thyroid Disorders এবং সামগ্রিকভাবে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য ব্যবহৃত হয়।

ছয়

প্রসেন মানে প্রসেনজিৎ আর বংশী তিনজনের কথা খুব উৎসাহ আর মনোযোগ সহকারে শুনছিলো। হঠাৎই প্রসেন কাঁধ দিয়ে বংশীকে হাল্কা ধাক্কা দিয়ে জিজ্ঞেস করলো "কিরে, এতো কিছু জানতিস ভাই?"

AYUSH Medical Officers
RBSK Association, WB
Tradition Health
Humanity

বংশী উদাসভাবে বললো "না, শিলাজিত সম্পর্কে আমার যেটুকু জ্ঞান তা বিভিন্ন চটুল বাজারী বিজ্ঞাপন, রাস্তাঘাটে যত্রতত্র সাঁটানো পোস্টার, ট্রেনে-বাসে হকারদের ভাষণের দৌলতে। তুই তো হবু সাংবাদিক; নিজে এতকিছু জানতিস্ কিনা সেটা বল!" প্রসেন বললো "যাই বলিস্ অনেক আপাত শিক্ষিত লোকও শিলাজিত নামটা শুনলেই ভ্রূ কুঁচকে বা মুখ টিপে হাসে; সত্যিটা জানে না। আমার দশা তোর বা তাদের মতো না হলেও এখন নিজেকে অনেকটা অজ্ঞই মনে হচ্ছে। আরও স্টাডি করতে হবে।" তখন অনীক বললো "তাই কর। নিজে ভালভাবে জেনে যেকোনো গণমাধ্যমে জেনারেল পাবলিককেও অবগত করাস্। শিলাজিত যে শুধুমাত্র যৌণ-উত্তেজক নয় তা মানুষের জানা দরকার"। কিংশুক বললো "এরসাথে পারলে Pharmacovigilance বা Drug Safety নিয়ে একটা জরুরী বার্তা দিস। এটাও জরুরী। Drugs and Cosmetics Acts নিয়েও একটা প্রচার দরকার। গুরুত্ব সহকারে ঔষধীদ্রব্যের সংগ্রহ, চিহ্নিতকরণ, মূল্যায়ন, তত্ত্বাবধান, বিরূপ প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ এগুলির উপর নজরদারি অনেক বাড়াতে হবে"। রাজ বললো "আয়ুশ চিকিৎসা পদ্ধতি বিশেষ করে আয়ুর্বেদ সম্পর্কে আরও সদর্থক প্রচার করতে হবে। তারসাথে বন্ধ করতে হবে অবাস্তব, ভাঁওতাবাজি বিজ্ঞাপন আর লোকঠকানো ব্যবসা। আয়ুর্বেদের নাম করে স্টেশনে, ট্রেনে,বাসে, হাটে-বাজারে ঘোরা জালিয়াতদের পাকড়াও করে আইনানুগভাবে দৃষ্টান্তমূলক উচিত শিক্ষা দিতে হবে"।

সাত

ট্রেকিং অভিযান সফলভাবে সম্পন্ন করে পঞ্চপান্ডব সমতলে ফিরে এলো। আলিঙ্গন পর্ব সেরে যাবার আগে বংশী বাকিদের উদ্দেশ্যে বলে গেলো "আমার শরীরটা সামগ্রিকভাবে দুর্বল। তাই আমিও ভাবছি এবার ঈষদুষ্ণ দুধের সাথে শিলাজিত সেবন করবো। আমার পেশাটাই তো ঘুরে বেড়ানো। আবার না হয় সময় পেলে তোদের সাথে বেরিয়ে পড়বো কোনো অজানা জায়গায়। আবার হয়তো খোঁজ পাবো প্রাণবন্ত পাথর শিলাজিতের মতো প্রকৃতির মধ্যে লুকানো অজানা কোনো ঔষধের। ভালো থাকিস্ সবাই"।

ডাঃ সন্দীপন ঘোষ **আরবিএসকে এমও**
জয়নগর মজিলপুর মিউনিসিপালিটি **দক্ষিণ চব্বিশ পরগনা**

শিশুর অপুষ্টি এবং RBSK

By- Dr. Portia Ghorai (Medical Officer, RBSK)

Bhatar Block, Purba Bardhaman

আমরা যারা শহরে জন্মেছি, বড়ো হয়ে উঠেছি তাদের কাছে গ্রাম মানেই ঘুরতে যাওয়া, উইকেন্ড কাটানো বা বইতে পড়া গ্রাম বাংলা। আমার কাছেও ছবি টা এরকমই ছিল ২০১৩ সালের জানুয়ারি মাসের আগে পর্যন্ত।

যথারীতি ২০১৩ সালের জানুয়ারি মাসে আমি চাকরি পেলাম একটা ব্লক হাসপাতালে । ডাক্তার হিসেবে।আমার কাজ টা একটু আলাদা। কি সেটা ? সেটা হলো, এই ব্লক এর সমস্ত সরকারী শিক্ষা প্রতিষ্ঠান এ যত বাচ্চা আছে তাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা। এই শিক্ষা প্রতিষ্ঠান মানে কিন্তু শুধু হাই স্কুল বা প্রাইমারি স্কুল নয়, এর মধ্যে আছে শিশু শিক্ষা কেন্দ্র, মাধ্যমিক শিক্ষা কেন্দ্র এবং অঙ্গনওয়াড়ি। হ্যাঁ , ঠিক পড়ছেন, অঙ্গনওয়াড়ি। যেখানে একজন গর্ভবতী মায়ের নাম নথিভুক্ত হয় আর সেই মা যখন সন্তানের জন্ম দেন তখন তার নাম ও সেই অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের খাতায় উঠে যায়। ৬ বছর পর্যন্ত সব শিশুরা ওখানেই গিয়ে থাকে। অতএব, এর মানে কি দাঁড়ালো? এর মানে এই যে, আমার ব্লক এর সদ্যজাত শিশু থেকে ১৮ বছর বয়সের সকল বাচ্ছাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার গুরু দায়িত্ব এসে পড়েছে আমার মাথায়। নাহ, আমার একার মাথায় বললে ভুল বলা হবে।আমি একা নই। আমার সাথে আমার মতোই আরো তিনজন ডাক্তার রয়েছেন। আমরা প্রতিদিন কোনো না কোনো কেন্দ্রের উদ্দেশ্যে বেরিয়ে পড়ি। ভাবছেন তো , এ আবার কেমন কাজ ? দাঁড়ান , দাঁড়ান । এখনো অবাক হবার মতো কিছুই শোনেন নি।

একদিন এক অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে বাচ্ছাদের দেখছি। হঠাৎ একটি বাচ্ছা কে দেখতে গিয়ে দেখি, বাচ্চাটির ওজন খুবই কম। ৪ বছর৭ মাস বয়সে ওজন হয়েছে মাত্র ১০ কিলো ৩০০ গ্রাম। অবাক হলাম। সাথে রাগ ও হলো। অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী কে ডেকে বললাম , কি ব্যাপার?এই বাচ্ছা কি খাবার পায়না ? ওজন এত কম কেন ? আপনি ভাববেন , এ আর এমন কি ব্যাপার? এ তো হতেই পারে। প্রথমতঃ বাচ্ছা ছোটাছুটি করে , খেলে বেড়ায়, খেতে চায়না, বায়না করে, তাই ওজন কমে যেতেই পারে। একটু বড় হলেই বা খিদে খোলার ওষুধ খাওয়ালেই ঠিক হয়ে যাবে। দ্বিতীয়তঃ মা এরা প্রায়শঃই বলে আমার বাচ্ছা খায় না। কি করবে মা বাচ্ছা না খেলে? আর খাচ্ছে না তাই ওজনে কম। এতে কার কিই বা করার আছে।

কিন্তু আপনি কি জানেন, বাচ্ছার অত্যধিক কম ওজন বা অপুষ্টি বর্ত্তমান কালে একটি গুরুতর সমস্যা। কমপক্ষে প্রতি ১০০ টি বাচ্ছার মধ্যে ৩-৫ টি বাচ্ছা অপুষ্টিতে আক্রান্ত। এর কারণগুলোর মধ্যে প্রথমেই যেটার কথা না বললেই নয়, সেটা হলো, একটি মেয়ের আঠারো বছর হতে না হতেই তার বিয়ে করে সন্তান ধারণ করা। যা আমাদের রাজ্যে সচরাচর দেখা যায়। একজন মা যে নিজেই শারীরিক ভাবে পরিপূর্ণ হয়নি

সে যদি আরো একটি জীবন কে নিজের মধ্যে ধারণ করে বড় করে তোলে তাহলে সেই সদ্যজাত সন্তান শুধু অপুষ্টই হবে তাই নয়, তার রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতাও কমে যাবে। শুধু তাই নয়, দুটি সন্তানের মধ্যে কম পক্ষে ৩ বছরের ব্যবধান না রাখলেও বাচ্ছাদের অপুষ্টি দেখা যেতে পারে।

এবারে আসি খাবারের কথায়। শিশু যেমন জন্মের পর থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু মাতৃদুগ্ধ পান করবে, ঠিক তেমনি ৬ মাস বয়স হয়ে গেলেই একটু একটু করে তাকে খাবার খাওয়াতে হবে। এক্ষেত্রে মাথায় রাখা জরুরি, যে শিশুর বৃদ্ধির বা বিকাশের জন্যে দামি খাবারের প্রয়োজন নেই। প্রয়োজন সঠিক সময়ে, সঠিক পরিমানের খাবার খাওয়ানোর। রোজকার নিয়মে ভাত,ডাল, সুজি, ছাতুর শরবত, খিচুড়ি, পাকাকলা এইসব সাধারণ খাবার প্রতি ২-৩ ঘন্টার অন্তরে অল্প অল্প করে বারে বারে খাওয়ালেই বাচ্ছার স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখা যায়। আর একটা কথা, বাচ্ছা ছোটাছুটি করবে , দুরন্ত হবে এটাই স্বাভাবিক। তাই না ? তাকে একটু ধৈর্য্য ধরে অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে বাকি বাচ্ছাদের সাথে বসে খাওয়ালে অন্যদের দেখে সেও নিশ্চয়ই খাবে।

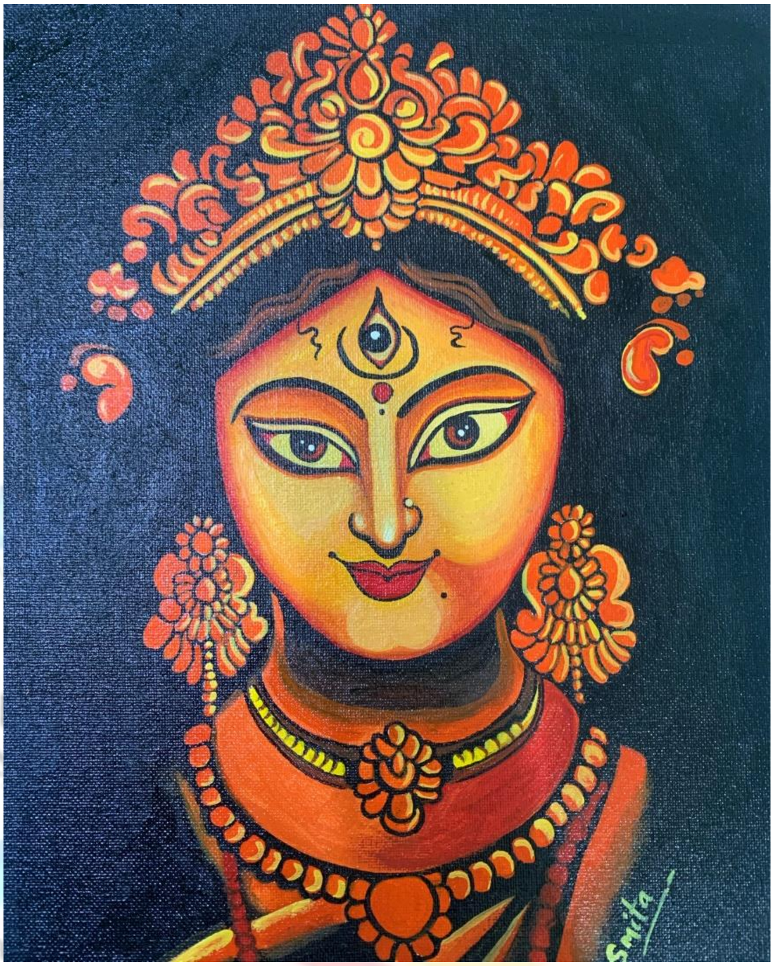
এখন প্রশ্ন হলো, যে বাচ্চাটিকে আমি দেখছিলাম তার ওজন কিভাবে রাতারাতি বাড়ানো যাবে আর ওজন না বাড়লে কি কি ক্ষতি হতে পারে ?

তাহলে বলি, রাতারাতি কারোরই ওজন বাড়ানো যায়না। ৬ মাস বয়স থেকে নিয়ম করে অল্প অল্প করে খাবার বারে বারে খাওয়াতে হবে। ওজন কমে গেলে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা কমে যায়। তখন বারবার অসুস্থ হবার প্রবণতা বেড়ে যায়।এছাড়া কোনো অসুখ হলে তা সারতেও বেশি সময় লাগে। বারবার ঠান্ডা লাগা,শ্বাসকষ্ট, দুর্বলতা এসব উপসর্গ ও দেখা দিতে পারে।

তাই যে সকল বাচ্ছাদের ওজন অত্যধিক কম তাদের জন্যে সরকার থেকে Nutritional Rehabilitation Centre এর ব্যবস্থা করা হয়েছে। এই সেন্টারে বাচ্চা এবং মা এর ১৪ রাত্রি ১৫ দিন বিনা পয়সায় থাকা ও খাওয়ার ব্যবস্থা আছে। যেখানে মা কে ১৪ দিন যাবৎ ট্রেনিং এর মাধ্যমে কোন সময়ে, কোন খাবার, কতটা পরিমাণে আর কত সময়ের ব্যবধানে খাওয়াবে তা দেখানো হয়। শুধু তাই নয়, মা ও বাচ্ছার পরিবার কে সচেতন করতে এবং অপুষ্টির বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াতে সরকার থেকে এই ১৪ দিন থাকা, খাওয়া, ট্রেনিং ছাড়াও দৈনিক ১০০ টাকার হিসেবে মাকে ১৪০০ টাকা দেওয়া হয় যাতে মা ওই সেন্টার থেকে ফিরে ওই টাকা দিয়ে ভালোমন্দ কিনে তার বাচ্ছা কে খাওয়াতে পারে। এছাড়াও ওই বাচ্ছা ৬ মাস করে 2 বার অর্থাৎ পুরো এক বছরের রেশন (চাল, ডাল, ছোলা ইত্যাদি) বিনামূল্যে পায়। স্বাস্থ্য পরীক্ষার মাধ্যমে অনেক অনেক বাচ্ছার মধ্যে থেকে এই ধরণের অপুষ্ট বাচ্ছাদের সনাক্ত করে তাদের মায়েদের সঠিক পথের ঠিকানা খুঁজে দিয়ে যারা এই শিশুদের একটা ফুটফুটে সুন্দর পরিপুষ্ট জীবনের দিকে এগিয়ে যেতে সাহায্য করেন তারা RBSK টিম। যার পুরো নাম রাষ্ট্রীয় বাল স্বাস্থ্য কার্যক্রম। যারা সারা বছর ধরে সদ্যজাত থেকে আঠেরো বছরের সব বাচ্ছাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে। আর এই পরীক্ষায় যে সব বাচ্ছারা জন্মগত রোগ, জটিল সমস্যা, প্রতিবন্ধকতা, মানসিক ও শারীরিক রোগাক্রান্ত হিসেবে চিহ্নিত হয় তাদের নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্র,গ্রামীণ হাসপাতাল, মেডিক্যাল কলেজে বিনা মূল্যে সমস্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা করে দেয়। এই সব চিকিৎসার মধ্যে যেমন রয়েছে অপুষ্টির মতো সমস্যার সমাধান তেমনি রয়েছে জন্মগত হার্টের সমস্যার অপারেশন ও। তাই আপনার আশেপাশে কোথাও ১৮ বছরের নীচে কোনো ছেলে বা মেয়ের কোনো কঠিন সমস্যার কথা আপনি জেনে থাকলে তাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিকটবর্তী সরকারি হাসপাতালের RBSK টিম এর কাছে নিয়ে যান। মনে রাখবেন, এই সকল ধরনের সুবিধা পাওয়ার জন্য RBSK Referral Card টি আপনার কাছে থাকা বাধ্যতামূলক। আমি এই ধরণের জনহিতকর একটি কাজ করতে পেরে এবং RBSK টিম এর একজন অংশ হতে পেরে সত্যিই ভীষণ আনন্দিত ও গর্বিত।

দুর্গা

By- ডাঃ মানস মর্দন্যা



মঞ্চে দাঁড়িয়ে দুর্গা যখন কাঁপা কাঁপা গলায় বলছিল আমাকে আপনারা সম্বর্ধনা দিয়ে যে সম্মান ভালোবাসা দিলেন তার পুরো টাই কিন্তু ঐ দুই ডাক্তার দাদা ও ডাক্তার দিদির প্রাপ্য , ওনারা না থাকলে আমার কোন যোগ্যতাই ছিল না আজ আপনাদের সামনে এই মঞ্চে দাঁড়ানোর ,এতো সম্মান পাওয়ার…

ব্লক অফিসের নতুন তৈরি অডিটরিয়ামে করতালির শব্দে ক্লাস টেনের দুর্গার বাকি কথাগুলো ঢাকা পড়ে যায়... ।

মঞ্চে বসে দুই ডাক্তার দাদা দিদির চোখে তখন চিকচিক করছে জল। সামান্য ভালো কাজ করে এতো সম্মান এতো আনন্দ ! শেষ কবে এতো খুশি হয়েছে মনে করতে পারছিলনা রিতম।

দুর্গার সংক্ষিপ্ত ভাষনের পর অনুষ্ঠান সঞ্চালক যখন ডঃ রিতম সেন কে ডেকে নিলেন তখন তিনি আর কথা বলার অবস্থায় নেই। তবুও দুর্গা কে নিয়ে কিছু বলতে যে আজ তাকে হবেই । কিভাবে একটা গ্রামের সাধারণ মেয়ে আজ গোটা এলাকার স্বাস্হ্য ব্যবস্থাকে পাল্টে দিতে পেরেছে ,গোটা ব্লকের প্রতিটি ছেলে মেয়ের রক্তাল্পতা দুর করার দায়িত্ব একা ঘাড়ে তুলে নিয়েছে আজ জেলার বহু বিশিষ্ট মানুষ উপস্থিত হয়েছেন ডঃ রিতমের কাছে সেই গল্প শোনার জন্য।

পলাশঝুরি ব্লকে প্রায় বছর ছয়েক আগে রাষ্ট্রীয় বাল স্বাস্হ্য কার্যক্রম (আর বি এস কে)এর মেডিক্যাল অফিসার পদে জয়েন করে রিতম। কাজ বলতে ঐ ব্লকের অন্তর্গত সকল স্কুলের ছাত্র ছাত্রীদের ও অঙ্গন ওয়াড়ি সেন্টার এর বাচ্চাদের নিয়মিত স্বাস্হ্য পরীক্ষা করে জেলা তথা স্বাস্হ্য দপ্তরে রিপোর্ট পাঠানো। জন্ম কালীন শিশুদের কোন অঙ্গ বিকৃতি বা হার্টের সমস্যা থাকলে তার আশু সমাধান এর ব্যবস্হা করাও ছিল তাদের কাজ। সরকারের গালভর্তি শিশুসাথী প্রকল্পের আসল মেরুদন্ড তো এই চিকিৎসকরাই।নাই নাই করেও এই কটা বছরে এই ব্লকের চৌদ্দ টি শিশুর হার্ট অপারেশন করিয়েছে এই আর বি এস কে টিম। গোটা বঙ্গে প্রায় শ পাঁচেক।যদিও সাত পাতায় তাদের নাম নেই।

কিছুদিন করার পরেই কাজটা খুব ভালো লেগে যায় রিতমের। প্রতিদিন স্কুলে বা অঙ্গন ওয়াড়ি সেন্টারে গিয়ে ছোট ছোট ছেলে মেয়ে দের নানারকম শারিরীক ও মানসিক সমস্যার মোকাবিলা করার এই কাজে বেশ মজা আছে।

বছর খানেকের মধ্যেই এল নতুন আর এক কাজের দায়িত্ব। স্কুলের ছাত্র ছাত্রীদের আয়রন ট্যাবলেট খাওয়ানো।সপ্তাহে একদিন । উইকলি আয়রন ফলিক অ্যাসিড সাপ্লিমেন্ট বা সংক্ষেপে উইফস প্রোগ্রাম। শুরু হোল প্রতি স্কুলে প্রধান শিক্ষক ও অপর একজন শিক্ষক কে বিশেষ দায়িত্ব দিয়ে ক্লাসে ক্লাসে আয়রন বড়ি খাওয়ানো। কিন্তু এ কাজ করতে গিয়ে হাজারো সমস্যা। অনেক ছাত্র ছাত্রীই খেতে চায় না।ফেলে দেয়।কেউ বলে বাড়িতে গিয়ে খাব। অনেক শিক্ষক খুব আন্তরিক ভাবে এই কর্মকাণ্ডে সামিল হলেও অনেক শিক্ষক শিক্ষিকার এই কাজ একদমই পছন্দ না। তাদের বক্তব্য কিছুটা যুক্তিসংগত কিছুটা নয় ।....এসব ওষুধ টোসুধ খাওয়াতে গিয়ে যদি কোন ছাত্র ছাত্রী অসুস্থ হয়ে পড়ে তার দায় কে নেবে?.....

এদিকে রিপোর্ট একটু এদিক ওদিক হলেই জেলা থেকে ঝাড় .....এসব নানান প্রতিকুলতার মধ্যে দিয়ে বয়ে চলে বেশ কিছুটা সময়।

রিতম যখন এখানে জয়েন করে তখন একজন চিকিৎসক ছিলেন।তারপর ডঃ সোনিয়া জয়েন করায় তিনি ট্রান্সফার নিয়ে অন্যত্র চলে যান। সোনিয়া আর রিতম একই মেডিক্যাল কলেজের।

একদিন একটি হাইস্কুলের ছাত্র ছাত্রীদের পরীক্ষা করতে গিয়ে ডঃ সোনিয়া রিতম কে ডেকে বলে দাদা দেখ এই মেয়েটির শরীরে মনে হচ্ছে একদম রক্ত নেই চোখ মুখ কেমন ফ্যাকাশে...।রিতম বলে দেখে তো মনে হচ্ছে সিভিয়র অ্যানিমিয়া। তুই যতো তাড়াতাড়ি সম্ভব ওর হিমোগ্লোবিন টেষ্টের ব্যাবস্হা কর।

মেয়েটির নাম দুর্গা।দুর্গা বাউরি। শিমুলপাহাড়ি উচ্চ বিদ্যালয়ের অষ্টম শ্রেণীর ছাত্রী।দেখে বোঝা যায় খুব দুস্হ পরিবারের মেয়ে।রিতম আর সোনিয়া ওকে যখন জিজ্ঞেস করে তুই আয়রন ট্যাবলেট খাস তো?

মেয়েটি কোন কথাই বলে না ।

নোডাল টিচার কে জিজ্ঞেস করায় তিনি বলেন দেখুন ডাক্তার বাবু সকলকে ক্লাসে ওষুধ খাওয়ানো আমাদের পক্ষে অনেক সময় সম্ভব হয় না।আমরা ওদের হাতে হাতে দিয়ে দিই তারপর ওরা খায় না ফেলে দেয়.........

সোনিয়া মেয়েটিকে আলাদা করে ডেকে নিয়ে যায় ক্লাসরুমের বাইরে একটি গাছের তলায়।মাথায় হাত বুলিয়ে বলে সত্যি করে বল আমাকে আমি তোর দিদির মতো।তুই কি আয়রন বড়ি টা খাস না ফেলে দিস?

গ্রামের সহজ সরল মেয়েটি এই দিদির মিষ্টি ব্যবহারে নিজেকে ধরে রাখতে পারে না। কাঁদতে কাঁদতে বলে দিদি আমার মায়ের খুব অসুখ। আমাদের পাড়ার নগেন ডাক্তার বলছিল মায়ের শরীরে নাকি রক্ত নেই তাই আমি আমার ট্যবলেট টা মা কে খাইয়ে দিই।

AYUSH Medical Officers
RBSK Association, WB
Tradition Health
Humanity

কিছুক্ষণের জন্য চিকিৎসক সোনিয়া বাকরুদ্ধ হয়ে যায়।কি করবে কি বলবে বুঝে উঠতে পারছিল না। এইটুকু একটা মেয়ে তার মায়ের কথা ভেবে....

তারপর দুর্গাকে বলে তুই আমাকে তোর বাড়ি নিয়ে যাবি একদিন ?

দুর্গা চোখের জল মুছে বলে দিদি আজকেই চলো না।আজ আমাদের গ্রামে গ্রাম দেবতার পূজো আছে।

সোনিয়া ওর গাল টিপে বলে আজ না আর এক দিন যাব।

রাষ্ট্রীয় বাল স্বাস্হ্য কার্যক্রম এ প্রতি ব্লকে দুটি করে মোবাইল হেল্থ টিম থাকলেও দুর্ভাগ্য বশত পলাশঝুরি ব্লকে একটিই মোবাইল হেল্থ টিম রয়েছে। বি এম ও এইচ স্যার খুব ভালো। রিতমদের যে কোন সমস্যায় তিনি সাহায্য করেন।

রিতম ও সোনিয়ার স্কুলে বা অঙ্গন ওয়াড়ি সেন্টারে যাবার জন্য বরাদ্দ রয়েছে একটি গাড়ি । ড্রাইভার ফটিকদাও বেশ ভালো মানুষ। গাড়িতে ফেরার পথে দুর্গার ঘটনাটা সোনিয়া রিতম কে যখন বলছিল ফটিকদা সবটা শুনে বলল স্যার মনে হয় ও ঠিকই বলেছে।এই গ্রামে খেটে খাওয়া মানুষের বাস।এরা দুবেলা দুমুঠো ঠিক মতো খেতেও পায়না।

কেন জানি না রিতমের বার বার মনে হচ্ছিল একবার দুর্গার বাড়ি যাওয়া দরকার।

কদিন আগে একটি স্কুলে আয়রন ট্যাবলেট খাওয়া নিয়ে প্রশ্ন করায় একটি ছেলে খুব স্মার্টলি বলেছিল ওগুলো তো সরকারী সাপ্লাই....মাটি দিয়ে তৈরি কি হবে খেয়ে...

কিন্তু দুর্গার কথাটা আজ বেশ ভাবিয়ে তুলেছে দুই চিকিৎসক কেই।এই মেয়েটা অন্তত আয়রন বড়ি টার গুরুত্ব বুঝতে পেরেছে।তাই নিজে না খেয়ে অসুস্থ মাকে খাওয়াচ্ছে।রিতম তখনই ঠিক করে ফেলে এই দুর্গাই হবে তার উইফস্ লড়াই এর প্রধান সেনাপতি।

সেদিন রাতে কিছুতেই ঘুম আসছিল না রিতমের। অনিন্দিতার কথা ভাবলেই খুব কষ্ট হয় আজো। অনিন্দিতার সাথে ব্রেকআপ টা আজো মেনে নিতে পারেনি রিতম।ক্লাস টুয়েলভ থেকে ওরা দুজন দুজনের কাছাকাছি আসে। একসাথে কেমিস্ট্রী অনার্স এ একই কলেজে অ্যাডমিশন নেয়। কিন্তু ফার্স্ট ইয়ারে পড়তে পড়তে রিতম জয়েন্ট এন্ট্রান্স দিয়ে ট্র্যাক চেঞ্জ করে। আয়ুর্বেদ পড়তে ভর্তি হয় শ্যামবাজারে একটি কলেজে। অনিন্দিতা চায়নি রিতম আয়ুর্বেদ পড়ুক।

অনিন্দিতা চেয়েছিল রিতম কেমিস্ট্রি নিয়ে পড়ে বি সি এস দিয়ে অ্যাডমিনিস্ট্রেশন এ যাক। কিন্তু রিতম যে চিকিৎসক হতেই চেয়েছিল।এই নিয়ে কতো ঝগড়া কতো মনোমালিন্য হয়েছে তবুও সম্পর্কটা টিকে ছিল বহুদিন।

রিতম এই চাকরী পাওয়ার পর থেকেই অনিন্দিতা একটু একটু করে দুরে সরে যেতে থাকে।

একদিন ফোন করে রিতম কে গঙ্গার ঘাটে ডাকে অনিন্দিতা।বলে আমাকে ভুলে যা রিতম।আর কোনদিন আমাকে ফোন করিস না।আমি চাই না আমাদের মধ্যে কোন যোগাযোগ থাক।

রিতমের ইচ্ছে হয়েছিল এর কারনটা জানতে

কিন্তু সেদিন কেন জানি না মুখ দিয়ে তার কোন কথাই বের হয়নি।একটা অস্বস্তি কর ব্যথা দুমড়ে মুচড়ে দিয়েছিল রিতমের বুকটা।

বড়লোক বাড়ির মেয়ে অনিন্দিতা বরাবরই একটু উচ্চাকাঙ্খী ছিল।

অনিন্দিতা চায়নি রিতম কলকাতা ছেড়ে এই গন্ডগ্রামে এরকম একটা চাকরি করতে আসুক।

কিন্তু পরিবারের কথা ভেবে এ চাকরিটা রিতমের সে সময় খুব প্রয়োজন ছিল।

হঠাৎ ফোনটা বেজে ওঠে। তাড়াতাড়ি বালিশের পাশে রাখা চশমাটা পরে রিতম। ......দেখে সোনিয়া কল করছে।

"হ্যালো রিতমদা

"হ্যাঁ বল'

"কাল একটু আর্লি বেরিয়ে স্কুলে ঢোকার আগে একটিবার দুর্গার বাড়ি ঘুরে আসলে কেমন হয়?"

"মন্দ হয়না".....রিতম বলে।

দুচার কথার পর ফোন রেখে দেয় সোনিয়া।

আজকাল কারনে অকারণে সোনিয়া একটু বেশিই ফোন করছে যেন

পরদিন সকাল সকাল হসপিটালের কোয়ার্টারে ডঃ সোনিয়া কে নিয়ে হাজির হয়ে যায় ফটিকদা তার সাদা রঙের বোলেরো নিয়ে।

দুর্গার বাড়ি যাবার পথে রিতম দেখে পিংক কালারের সালোয়ারে সোনিয়া কে আজ যেন একটু বেশি সুন্দর লাগছে।

ডাক্তার দাদা দিদি কে পেয়ে দুর্গা যে কি করবে বুঝে উঠতে পারে না। রিতম দুর্গার মাকে পরীক্ষা করে কিছু ওষুধ খাবার আর হাতে কিছু টাকা দেয়। দুর্গার বাড়ির উঠোনেএকটা ছাতিম গাছের তলায় বসে রিতম দুর্গাকে বলে আজ থেকে তোকে দায়িত্ব নিতে হবে তোদের গ্রামের ছয় থেকে উনিশ কোন ছেলে মেয়ে যেন রক্তাল্পতায় না ভোগে।তুই হবি আমার ব্লকের উইফস্ ক্যাপ্টেন।তুই হবি আমাদের নো অ্যানিমিয়া মিশনের রোল মডেল।দুর্গা সব না বুঝলেও এইটুকু বুঝে যায় এই ডাক্তার দাদা দিদি তাকে অনেক বড় কিছু দায়িত্ব দিতে চায়।

শিমুলপাহাড়ী স্কুল দিয়েই যাত্রা শুরু হয় সেদিন।ক্যাপ্টেন দুর্গার নেতৃত্বে শুরু হয় নো অ্যানিমিয়া মিশনের কর্মকাণ্ড।

প্রতি ক্লাসের দুজন করে ছাত্র ছাত্রীকে নিয়ে তৈরি হয় একটি সেনাবাহিনী। সোনিয়ার ট্রেনিং এ দুর্গা একটু একটু করে তৈরি করতে লাগলো নিজেকে।

সেইদিন থেকে রিতম ও সোনিয়া তাদের হেল্‌থ স্ক্রীনিং এর ফাঁকে ফাঁকে প্রতি স্কুলে প্রতি ক্লাস থেকে দুজন করে ছাত্র ছাত্রী কে নিয়ে তৈরি করে ফেলে একটি বড় সড় সেনাবাহিনী। যাদের কাজ সকলকে সপ্তাহে একদিন করে আয়রন ট্যাবলেট খাওয়ানো যাতে একজনও বাদ না যায়। কিছুদিনের মধ্যেই বেশ সাড়া পড়ে যায় এই কাজে। স্কুলের শিক্ষক দের যে কাজ করতে বেশ বেগ পেতে হচ্ছিল এখন তা অনায়াসেই হয়ে যায়। শিক্ষক রাও এখন বেশ খুশি।

রিতম দুর্গাকে নিয়ে যায় প্রতিটি স্কুলে। ক্লাসরুমে বা গাছের তলায় সকলকে ডেকে দুর্গাই এখন বোঝায় এই আয়রন ট্যাবলেট খাওয়ার উপকারিতা....

পাশে দাঁড়িয়ে দুই চিকিৎসক অবাক হয়ে শোনে দুর্গা কি সুন্দর ভাবে কতো সহজ উপায়ে তাদের কাউন্সিলিং করছে।

স্কুলে স্কুলে দুর্গার নাম ছড়িয়ে পড়ে।খবর যায় জেলার স্বাস্হ্য দপ্তর অফিসে।

যে পলাশঝুরি ব্লকের উইফস্ রিপোর্ট নিয়ে প্রতি মাসে জেলার মিটিং এ নানান অভিযোগ উঠত এখন সেই ব্লক সবার প্রশংসা পায়। একদিন এরকমই এক রিভিউ মিটিং এ জেলার চিফ মেডিক্যাল অফিসার যখন জানতে চাইলেন কিভাবে এটা সম্ভব হোল ডঃ রিতম বললেন শুরু থেকে শেষ অবধি দুর্গার লড়াই এর কাহিনী।

দুর্গার মা এখন অনেক ভালো আছে।মাঝে মাঝে ব্লক হসপিটালে আসেন চিকিৎসার জন্য।রিতম সোনিয়া মাঝে মধ্যেই কিছু আর্থিক সাহায্য ও করে।

রিতম সেদিন একটি স্কুলের পথে রওনা দিয়েছে হঠাৎ মুঠোফোন টা বেজে উঠল।দেখল বিডিও সাহেব ফোন করেছেন

"হ্যাঁ স্যার বলুন"

"ডাক্তার বাবু আমরা আপনাদের দুজন কে আর দুর্গাকে একটা সম্বর্ধনা দিতে চাই। জেলা শাসক, মহকুমা শাসক স্যাররাও আসবেন বলেছেন। আমাদের ব্লক কে উইফস্ মডেল করে অন্যান্য ব্লকেও শুরু হবে এই অভিযান।

আর হ্যাঁ রক্তাল্পতা দুর করার এই অভিযানের একটা নামও জেলা শাসক স্যার ঠিক করেছেন।

"তা কি নাম দিয়েছেন?"

"অপারেশন দুর্গা"

"বাহ্ এতো খুব আনন্দের খবর। কিন্তু আমাদের নিয়ে টানাটানি কেন আপনারা দুর্গাকে সম্বর্ধনা দিন।"

ফোনের ওপাশে বিডিও অরিজিৎ ঘোষাল এর হাসির শব্দ...."আপনারা ছাড়া কি এটা সম্ভব হোত?

আর হ্যাঁ ভালো কথা আপনি তো আমার বিয়েতে আসতে পারেননি ।ঐ দিন আমার বেটার হাফ এর সাথে আলাপ করিয়ে দেব।উনি আপনাদের এই কর্মকাণ্ডের গল্প শুনে আপনাদের দেখার জন্য দারুন একসাইটেড...আপনারা তো মশাই এখন রীতিমতো সেলিব্রেটি....হা হা হা।

সোনিয়া আজ একটা হালকাশাড়ি পরে এসেছে।দুর্গাকে একটা নতুন সালোয়ার কিনে দিয়েছে সোনিয়ই। প্রশাসনিক আধিকারিকরা এসেছেন যাদের সকলকে রিতম চেনে না। এসেছে বিভিন্ন স্কুলের ছাত্র ছাত্রীরা অনেকেই।

রিতমের দীর্ঘ বক্তৃতা তখন শেষ । সঞ্চালক অনিমেষ দা অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘোষনা করেছেন।

সবাই চেয়ার ছেড়ে উঠে দাঁড়িয়ছেন। বিডিও অরিজিৎ ঘোষাল সস্ত্রীক এগিয়ে এলেন ডঃ রিতমের সাথে আলাপ করানোর জন্য

....কিন্তূ এই পরিস্থিতি র জন্য আদৌ প্রস্তুত ছিলনা রিতম.....চারবছর আগে প্রিন্সেপ ঘাটে শেষ দেখা।

সদ্য বিবাহিত অনিন্দিতা কে বিডিও সাহেবের পাশে আজ খুব সুন্দর লাগছিল।।

ভিটামিন সানশাইন

By – ডাঃ ডালিয়া চক্রবর্তী

'ভিটামিন' বা খাদ্যপ্রাণ শব্দটির স্যাথে আমরা কমবেশী পরিচিত।এই ভিটামিন কথাটির উৎপত্তি ল্যাটিন ' vita ' (যার অর্থ জীবন); এবং 'amine' (কেননা প্রথমদিকে মনে করা হত এগুলি মূলত amino acids)।অভাবজনিত রোগ নিয়ে গবেষণাকালে বিজ্ঞানী ক্যাশিমির ফ্রাঙ্ক এই শব্দবন্ধ প্রথম ব্যবহার করেন।

আজ আমরা কথা বলব একটি অন্যতম প্রয়োজনীয় ,তেল বা চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন ডি নিয়ে,যা 'ভিটামিন সানশাইন' নামেও পরিচিত কেননা সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মির (UVB)দ্বারা এই ভিটামিন মানব ত্বকে তৈরি হয়।ভিটামিন ডি এর বিভিন্ন রূপ বা vitamar বিদ্যমান।দুটি প্রধান রূপ হলো ডি2 বা ergocalciferol এবংডি 3 বা cholecalciferol।শরীরে অবস্থিত 25(OH)vit D দ্বারা এর মাত্রা নির্ধারণ করা হয়। এর স্বাভাবিক পরিসীমা 30-100 ng /ml বা (75-250 nmol/lit)।

ভিটামিন sunshine মাখন,ডিম,মাছের লিভারের তেল, মার্জারিন,ফোর্টিফাইড দুধ, চীজ,বিভিন্ন রকম জুস,মাশরুম,তৈলাক্ত মাছ যেমন টুনা,হেরিং, স্যামন ইত্যাদি তে পাওয়া যায়। প্রধানত প্রাণিজ উৎস থেকেই এই ভিটামিন পাওয়া যায়।

আমাদের শরীরে ভিটামিন ডি গুরুত্বপূর্ণ কেন? সেটি আগে জানা যাক।প্রথমত,মানবশরীরে যে কঙ্কালতন্ত্র তার প্রধান উপাদান হলো ক্যালসিয়াম। ভিটামিন ডি শরীরের যকৃৎ এবং বৃক্ক র সহায়তায় কোষের অভ্যন্তরে ক্যালসিয়াম এর অনুপ্রবেশ সুনিশ্চিত করে।প্যারাথাইরয়েড এবং ক্যালসিটোনিন নামক দুটি হরমোন এই ক্ষেত্রে গুরুত্ব পূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

ডি 3 ডেফিসিয়েন্সি অসুখের মধ্যে শিশুদের ক্ষেত্রে Ricket এবং বড়দের মধ্যে সাধারণত osteomalacia রোগটি দেখা দেয়।এছাড়াও বাড়ন্ত শিশুদের মধ্যে growing pain দেখা দেয় যা সরাসরি কঙ্কাল এবং পেশীর স্যাথে সম্পর্কিত। এই রিকেটের প্রাথমিক উপসর্গগুলোর মধ্যে থাকে কস্টকন্ড্রাল জংশন এ দুর্বল বৃদ্ধি,শিশুদের মাথার উপরের নরম বন্ধ হতে দেরি হওয়া,অঙ্গ সঞ্চালন এ বিলম্ব,পাগুলি আস্তে আস্তে ধনুকের মতো বেঁকে যাওয়া(বো লেগস),টিটেনি বা পেশীর খিঁচুনি,ঘুমের ব্যাঘাত,মেরুদণ্ডের বিকৃতি এবংবৌদ্ধিক অসামর্থ। উনিশ শতকে শিল্প বিপ্লবের সময় ইংল্যান্ড এর দূষিত শিল্পোন্নত শহর গুলিতে কলকারখানার দূষণ সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মিকে অ বরুদ্ধ করে যার ফলে রিকেট মহামারী আকারে দেখা দেয়।তাই রিকেট কে THE ENGLISH DISEASE বলা হয়।এই Ricket সম্ভবত পরিবেশ দূষণের কারণে শৈশবের প্রথম রোগ ছিল।

অস্টিও মালেশিয়া তে হাড় নরম হয়ে যাওয়া,হাড় ব্যথা এবং ফ্র্যাকচার বা হাড় ভেঙে যাওয়া দেখা যায়। এটি শিশুদের মধ্যেও হতে পারে।

এছাড়া গ্রোইং পেইন যা সাধারণত সন্ধ্যাকালীন বা রাত্রি সময় পেশীর ক্লান্তি থেকে শিশুকে বিব্রত করতে পারে ।এক্ষেত্রে ক্যালসিয়ামএবং ভিট ডি পরিপূরক হিসেবে দেওয়া হলে অনেকসময় ভালো ফলাফল পরিলক্ষিত হয়।

অধুনা গবেষণায় ভিটামিন ডি এর কিছু অতিরিক্ত কার্যকারিতার কথা উঠে এসেছে তা খুবই চমকপ্রদ। সারা শরীরের প্রায় সর্বত্রই ভিটামিন ডি3 রিসেপ্টরস আছে যারা প্রায় 3000 genes দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। সূর্যের মতোই এর উপস্থিতি।এর কাজ অনেক টাই প্রো হরমোনের মতো।

কোনো কারণ ছাড়াই ক্লান্তি,শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ,ওজন বৃদ্ধি,ক্ষত শুকাতে দেরি হওয়া,অটোইমিউন বা অনাক্রমতা সংক্রান্ত বিভিন্ন রোগ, লো ব্লাড প্রেশার,দাঁতের বিভিন্ন রকম সমস্যা,প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলাদের বিভিন্ন রকম।গর্ভকালীন জটিলতা,সর্বোপরি মানসিক অবসন্নতায় ,বাচ্চাদের অমনোযোগিতায় (ADHD) এর গুরুত্ব দিনে দিনে বাড়ছে। ভিটামিন ডি মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে খুবই গুরুত্বপূর্ণ কেননা এর লোয়ার লেভেল হাইপোথালমোপিটুইটারি এক্সিস কে প্রভাবিত করে যা হ্যাপি হরমোনের(ডোপামিন,সেরোটোনিন)তৈরিতে বাধা দেয়। এর পরিমাণ10ng/ml এ যদি নেমে গেলে আত্মহত্যার প্রবণতা বৃদ্ধি পায়।

অনেকেই হয়তো জানেন না ভিট ডি এর অপর্যাপ্ততা একটি নিঃশব্দ গ্লোবাল পান্ডেমিক বা মহামারী। কিন্তু National Health Priority (NHP)বা National Programme এ এখনো এটিকে ধরা হয়নি কেননা সেইভাবে কোনো তীব্র উপসর্গর অনুপস্থিতি। দুঃখের বিষয় গ্রীষ্মমন্ডলীয় দেশ যেখানে সূর্যরশ্মি এতটাই পর্যাপ্ত ও প্রতুল সেখানেও স্বাভাবিক স্বাস্থ্যবান মানুষের মধ্যে এর অভাব ধরা পড়েছে। ভিটামিন ডি এর মাত্রা বজায় রাখার জন্য কালো চামড়ার মানুষের অনেক বেশি সময় (প্রায়60 মিনিট) সূর্যালোক সম্পাত প্রয়োজন যা সাদা চামড়ার ক্ষেত্রে অনেক কম(মাত্র 10 মিনিট)।এছাড়া সূর্যের অরক্ষিত অতিবেগুনি রশ্মির থেকে ত্বকের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

মাতৃদুগ্ধে ভিট ডি এরপরিমাণ অত্যন্ত স্বল্প হওয়ায় শৈশবে পরিপূরক(সাপ্লিমেন্ট)ছাড়াশুধুমাত্র স্তনদুগ্ধপান ভিট ডি এর অভাব তৈরি করে। এছাড়া ত্বকে মেলালিনের উপস্থিতি, সানস্ক্রিন এর ব্যবহার,আবৃত করা পোশাক, উইন্ডো পানেলস এর উপস্থিতি,অপরিকল্পিত ডায়েটিং, নিরামিষ আহার,তীব্র পরিবেশ দূষণ,গ্লোবাল ওয়ারমিং,মহিলাদের খেলাধুলার অভাব, লিভার এবং কিডনীর অসুখ, দীর্ঘস্থায়ী পরিপাক যন্ত্রের সমস্যা বা ডায়রিয়া , সর্বোপরি মানুষের সমাজবিমুখীনতা, এই সবগুলিই এর অভাব কে ত্বরান্বিত করে।

পরিশেষে এটাই বলার পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম,নিয়মিত ব্যায়াম,সকালের সূর্যালোক সম্পাত, শিশুএবং কিশোর কিশোরীদের শক্তিশালী করতে পারে ও প্রাপ্তবয়স্ক দের অস্টিওপোরোসিস এর ঝুঁকি কমাতে পারে।এছাড়াও 40 বছরের পর নিয়মিত স্ক্রিনিং,চিকিৎসকের পরামর্শে সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ,সামাজিক মেলামেশা,নিজের মানসিক যত্নর খেয়াল রাখা এই মহামারী কে রুখে দিয়ে সত্যি, এর ' সানশাইন ' নাম সার্থক করতে পারে।

সম্পর্ক

ডাঃ উজ্জ্বল ঘোষ

(ঝাড়গ্রাম মিউনিসিপালিটি)

কুয়াশায় মোড়া শীতের সকাল। মাঝে মাঝে হিমেল হাওয়া বইছে| বাতাসে খেজুরগুড়ের গন্ধ ভেসে বেড়াচ্ছে | মনটা উতলা হয়ে ওঠে দেবাদৃতার | গাড়ি থেকে নেমে পড়ে | নলেনগুড়ের সুবাস আর বেলপাহাড়ীর মনোমগ্ধকর দৃশ্য অবলোকন করতে করতে এগিয়ে চলেছে দেবাদৃতা |

এমনি এক শীতের সকালে ভেলাইডিহা অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রে চলছে স্বাস্থ্য পরীক্ষা | ছোট্ট সম্বারির কোলে একটা এক বছরের বাচ্চা | বোনকে কোলে নিয়ে ওই এসেছে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে |

ডা. দেবাদৃতার চোখে মুখে বিস্ময়!

......কি নাম তোর? কোলে এটা কে?

"আমার নাম সম্বারি | আর এটা আমার বোন "

........মা কোথায় গেছে?

"মা বাবা দুজনেই কাজে গেছে |"

সহজ সরল গলায় জবাব দেয় সম্বারি|

.......আর তুই বোনকে নিয়ে এলি!

"আমিই তো প্রতিবার নিয়ে আসি । বাবা মা কাজে গেলে আমিই তো বোনকে রাখি | বোনকে স্নান করানো , খাওয়ানো সব করি। "

দেবাদৃতা অবাক চোখে খুঁটিয়ে দেখতে থাকে সম্বারিকে | কতই বা বয়স হবে মেয়েটার! খুব বেশী হলে দশ | হয়তো ক্লাস ফোর কিম্বা ফাইভে পড়ে | উস্কোখুস্কো তামাটে চুল | ফ্যাকাসে মুখ | লম্বা ,রোগাটে গড়ন | পরনে ময়লা জামাকাপড় | বার বার কোল থেকে পিছলে পড়ছে বোন | একটু পিছলে পড়লেই আবার কোমরটা একটু ঝাঁকিয়ে তুলে নিচ্ছে | যেন এটাই ওর কাজ | এমনি করেই ওরা অপরিনত বয়স থেকেই দ্বায়িত্ব আর কর্তব্যের বোধ নিয়েই বড় হতে থাকে |

বোনকে নিয়ে এগিয়ে আসে সম্বারি |

বোনের চেক আপ হয়ে যেতেই দেবাদৃতা

অভ্যাস মতো সম্বারির বুকে স্টেথোস্কোপ বসায়। আজ ওঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রের বাচ্চাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা হচ্ছে বলে স্কুলের বাচ্চাদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা হবে না,   এটা কখনোই করে না দেবাদৃতা। আঠারো বছর বয়সের মধ্যে হলে সবাই কে চেক আপ করে।

বুকে স্টেথো বসাতেই স্টেথোস্কোপের চেস্ট পিস থেকে একটা অস্বাভাবিক ধ্বনি পাইপ বেয়ে কানে এসে পৌঁছায় ডা দেবাদৃতার। আরোও ভালোভাবে আওয়াজটা বোঝার চেষ্টা করে দেবাদৃতা।

হ্যাঁ Murmur ই তো! এই অস্বাভাবিক হৃদধ্বনি চিনতে আর ভুল হয় না দেবাদৃতার।

তাই প্রয়োজনীয় কাগজপত্র তৈরী করে আশা দিদিমনির হাতে তুলে দিয়ে বলেন ও যেন অবশ্যই জেলা হাসপাতালে যায়।

পরিসংখ্যান বলছে প্রতি হাজার নবজাতকের মধ্যে একজন শিশু হৃদপিন্ডের ফুটো নিয়ে জন্মায়। এর মধ্যে কিছু ফুটো বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনা আপনিই বন্ধ হয়ে যায়। আর কিছু জন্মগত ত্রুটির জন্য সার্জারি প্রয়োজন। আর এই সার্জারী শিশু বয়সে হলে তার গুনগত মান ভালো হয়। সুন্দর ও নির্মল হয় শিশুটির আগামীর চলার পথ। আর পাঁচটা শিশুর মতই সে আনন্দে বাঁচবে , আনন্দে নাচবে। সুস্থ সবলভাবে এগিয়ে যেতে পারবে। আনন্দময়তায় ভরে উঠবে দিনগুলি। তাই কেন্দ্র ও রাজ্য সরকারের উদ্যোগে প্রতিটি অঙ্গনওয়াড়ি ও প্রতিটি বিদ্যালয়ে প্রতি বছর প্রত্যেক শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা বাধ্যতামূলক।

এই চাকরিতে প্রায় বারো বছর হয়ে গেল দেবাদৃতার। প্রথম থেকেই এখানে। কলকাতার বেহালার মেয়ে দেবাদৃতা। কলকাতার ব্যস্ত জীবন ছেড়ে বেলপাহাড়ীর মতো একেবারে প্রত্যন্ত অঞ্চলে জীবনের বারো বছর পার করে জীবনদর্শন সম্পর্কে আলাদা ধারনায় সমৃদ্ধ করেছে নিজেকে।

ভেলাইডিহা গ্রামের আশাকর্মী সাবিত্রীদি সম্বারিদের বাড়ী গিয়ে জানান সব কথা। বলেন দেবাদৃতা ম্যামের কথা। তিনি যে চিকিৎসা সংক্রান্ত সব ধরনের সহযোগিতার আশ্বাস দিয়ে গেছেন তাও বলেন সম্বারির বাবা মাকে।

সম্বারির বাবা বলে....

"আমার মেয়ে তো ভালে আছে। তবে কেন হাসপাতালে যাবো !আর যদি সত্যি সত্যিই কিছুই বেরোয় তার চিকিৎসা কি আমরা করাতে পারবো! কি আছে আমাদের! চিকিৎসা করাতে গিয়ে ভিটা মাটি সব বিক্রি করতে হবে! আর এই সব হার্টে ফুটোর কথা আমাকে শোনাতে এসো না। যা আছে থাকুক ,সে আমরা বুঝব। " রীতিমতো ঝগড়া করে আশাকর্মীর সঙ্গে।

"তোমরা আমাদের কে আগে ঠেলে দিবে আর পরে তোমাদের পাত্তা পাওয়া যাবে না। আমরা গরীব লোক অত শত কি আর জানি!" সম্বারির মা ফুলমনি বলে।

ঠান্ডা মাথার সাবিত্রীদি কথা না বাড়িয়ে ম্যামকে ফোনে জানায় সবকিছু।

দেবাদৃতা বুঝে যায় ওদেরকে হাসপাতালমুখী করাটা সহজ হবে না। তাই বি. এম.ও.এইচ. স্যারের সাথে এ বিষয়ে আলোচনা করে জনস্বাস্থ্যের মানবীদিকে সঙ্গে নিয়ে দেবাদৃতা বেরিয়ে পড়ে ভেলাইডিহার উদ্দেশ্যে।

যখন গাড়ি এসে সম্বারিদের বাড়ীর সামনে থামল তখন বিকাল প্রায় চারটা। এক চিলতে মাটির বাড়ি তালপাতার বেড়া দিয়ে ঘেরা। উঠোনে ইতস্তত ঘুরে বেড়াচ্ছে মুরগীর ছানারা , চালায় বাঁধা তিনটি ছাগল , তারা দু পা মাটিতে রেখে আর দু পা উপরে তুলে জঙ্গল থেকে কেটে আনা অর্জুন গাছের ঝুলন্ত ডাল থেকে পাতা খাচ্ছে এক মনে। একজন পূর্ণবয়স্ক সুঠাম পুরুষ পরনে গামছা খালি গা ও এক মহিলা গায়ে আটপৌরে বেশে গায়ে রোদ মেখে উঠোনে বসে ভাত খাচ্ছে। পাশে দুটি শিশু।

সম্বারি চিনতে পারে দেবাদৃতাকে।

সরল গলায় বলে " দিদিমনি তুমি আমাদের বাড়ী এলে যে!, বসো।" খাওয়া ছেড়ে হাত ধুয়ে বাবুই দড়ি দিয়ে বোনা খাট পেতে দেয় দিদিমনিদের জন্য।

মাকে বলে.. "এই দিদিমনিই কাল এসেছিল খিচুড়ি স্কুলে, আমদের কে দেখতে।"

দেবাদৃতাকে দেখে অবাক হয় সম্বারির মা-বাবা। ওরাও ম্যামকে দেখে ইতস্তত বোধ করে।

দেবাদৃতা বলে..." আপনারা খেয়ে নিন , তারপর আমরা কথা বলব। "

এর আগে ওঁর সম্পর্কে সব কথাই বলেছেন গ্রামের আশাকর্মী সাবিত্রীদি।

এরপর দেবাদৃতা সব কিছু বুঝিয়ে বলে ওদের। ওরা আর কোনো কথা বলেনি দেবাদৃতার মুখের ওপর।

কত সহজ করে কথা বলেন ডাক্তার দিদিমনি। যেন ওদের কতোও আপন।

AYUSH Medical Officers'
Tradition Health Humanity

তারপর ওরা একদিন সম্বারি কে নিয়ে জেলা হাসপাতালে এসে দেখায়। ওখানে দেখানোর পর হাসপাতালের তত্বাবধানেই ইকোকার্ডিওগ্রাফী করা হলে সত্যি সত্যিই ওর হার্টে ফুটো ধরা পড়ে। সম্বারির যে সমস্যা ধরা পড়ে ডাক্তারি পরিভাষায় তাকে বলে "টেট্রালজি অব ফ্যালট " I এটাও হৃৎপিন্ডের জন্মগত ত্রুটি।

তুলনা মূলক একটি জটিল সমস্যা। । জেলা স্তরে এর চিকিৎসা সম্ভব নয় বলে স্বাস্থ্য দপ্তরের উদ্যোগে কলকাতার নামী হাসপাতালে সম্বারির চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়।

দেবাদৃতা খবর পাঠায় আশাকর্মীর মাধ্যমে।

ওরা অস্বীকার করে কোলকাতা যাওয়ার জন্য।

বলে "আমরা গরীর মানুষ, কভুও কলকাতা দেখিনি। শুনেছি নাকি অনেক বড় শহর। অনেক লোকজন। অনেক ভিড়। কি করে খুঁজে পাবো অত বড় হাসপাতাল ।তাছাড়া অতো টাকাকড়িও নাই যাতায়াতের জন্য।"

সাবিত্রীদি বিষয়টি ম্যামকে জানান। দেবাদৃতা বি.এম.ও .এইচ স্যারকে বলে ফ্রী অ্যাম্বুলেন্সের ব্যাবস্থা করে দেয়। ওখানের হৃদরোগ বিশেষজ্ঞেরা বলেন এর চিকিৎসা এখানে সম্ভব নয় তবে সরকারী উদ্যোগেই কলকাতার এক বেসরকারী হাসপাতালে এর ব্যবস্থা রয়েছে।

একথা শুনে ভয় পেয়ে যায় সম্বারির মা বাবা। অবশেষে নানা টানা পোড়েনের পর ওই বেসরকারী হাসপাতালেই ওর অপারেশন হয়।

সুস্থ হয়ে বাড়ী ফেরে সম্বারি। পরে ও যতদিন স্কুলে পড়ত দেবাদৃতার সঙ্গে নিবিড় যোগাযোগ ছিল ওর পরিবারের।

কতবার ওর মা বেলপাহাড়ীর কোয়ার্টারে এসে কুসুম,ভুররু, কেঁদপাকা আর আমলকী দিয়ে গেছে। ভুররু আর কেঁদপাকা খুব ভালোবাসত দেবাদৃতা।

এভাবেই জীবনের বারোটা বছর কেটে গেল এখানেই ! এক যুগ! তবুও যেন মনে হয় এই তো সেদিনের কথা।

সেই বেহালার টু বি.এইচ,কে র ফ্ল্যাটবাড়ি ছেড়ে যেদিন প্রথম বেলপাহাড়ী এসেছিল দেবাদৃতা , মা -বাবা ছাড়তে এসেছিল তাকে। ব্লক হাসপাতালের লাগোয়া কোয়ার্টারের একটা রুমের চাবি খুলে হাসপাতালের গ্রুপ ডি ভক্তিদা বলেছিলেন ..

"কোনো চিন্তা নেই ম্যাডাম , কোনো সমস্যা হলে আমাকে ফোন করবেন। রাস্তার ওই পারে ওই যে ভূষি দোকানটা দেখছেন ওর পিছনেই আমার বাড়ী। "

ভক্তিদার কথা শুনে দুশ্চিন্তার মেঘ কেটে গিয়েছিল দেবাদৃতার মায়ের। ভক্তিদা কত সহজ করে কথা বলেন। যেন কত দিনের চেনা ওঁদের।

অথচ বেহালার ফ্ল্যাটে বসেই কতই না আলোচনা বেলপাহাড়ীকে নিয়ে। সেই বাম আমলে মিডিয়ার নজরে আসে আমলাশোল , পিঁপড়ের ডিম খেয়ে বেঁচে থাকা মানুষ , মাওবাদী হামলার নানান খন্ডচিত্র।

এর মাঝে হিমাংশুবাবু দৃপ্তকন্ঠে বলে ওঠেন.... "জীবনে কখনো নেগেটিভিটিকে মনের ধারে কাছে আনবি না রে মা। মনে রাখবি ওখানেও মানুষ আছে। শিক্ষা আছে , স্বাস্থ্য পরিষেবা নিতে মানুষ আসে হাসপাতালে। ওখানেও সাংস্কৃতিক পরিমন্ডল আছে। আর ওখানের সাধারণ মানুষের জীবন যাত্রা তোকে অনেক কিছু শেখাবে। তোর জীবন দর্শনে আলাদা মাত্রা যোগ হবে। "

"ছাড়ো তো তোমার আবেগী কথা বার্তা!

আবেগ দিয়ে জীবন চলে না। ওই সব গল্প , উপন্যাসের কথা আমাকে শোনাতে এসো না। সারাটা জীবন এ সব কথাবার্তা শুনতে শুনতে কানগুলো ঝালাপালা হয়ে গেল। কেন যে তোমার সাথে যে আমার বিয়েটা হয়েছিল , কে জানে! " ঝাঁঝিয়ে ওঠে দেবাদৃতার মা।

গিন্নির রণচন্ডী মূর্তি দেখে হিমাংশুবাবু গেয়ে ওঠেছিলেন ..

"সুন্দরী গো দোহাই দোহাই মান করো না."

এরপর আর দেখে কে! রেগে গেলে সে এক অন্য মূর্তি!আর তখন দেবাদৃতাই বাবার রক্ষাকবচ। ওই একমাত্র মানুষ যে মা কে শান্ত করতে পারে।

আজ মনটা খুব উতলা হয়ে আছে দেবাদৃতার। বারো বছরের সব মায়া, মোহের বন্ধন ছিন্ন করে ফিরে যেতে হবে কল্লোলিনীর বুকে। আর চাইলেই টুক করে ঘাঘরা বা ঢাঙিকুসুম ঘুরে আসা যাবে না। ঝাড়গ্রামের রাণী

বেলপাহাড়ীকে সে চেনে তার হাতের তালুর মতো করে। সেই ছায়াঘেরা প্রান্তর। পাহাড়ী রাস্তার চড়াই উতরাই পেরিয়ে পুরুলিয়া, বাঁকুড়া আর ঝাড়খন্ডের স্নেহের পরশ জড়ানো বাঁশপাহাড়ী পৌঁছে যাওয়া। সেই ঝর ঝর বাদল দিনে তারাফেনী তার স্রোতের সোহাগে পথ আটকে দিয়েছে অনেকবার। বেলপাহাড়ীর হাট থেকে কেঁদকাঠের খাট কিনে ভক্তিদার ভক্তিভরে কোয়ার্টার প্রাঙ্গনে খাট ছাওয়া।

গতকাল দেবাদৃতার সম্বর্ধনা সভায় বি.এম.ও.এইচ স্যার , মানবীদি , ভক্তিদা সহ সকলেই প্রশংসার ভান্ডার উজাড় করে দিয়েছেন দেবাদৃতার জন্য। জীবন জীবিকার তাগিদে সরকারী বদলির নির্দেশ তো মেনে নিতেই হয়। তবুও বেলপাহাড়ীর মাটি ,জল,বাতাস সব তার হৃদয়ে গাঁথা হয়ে আছে। আদিবাসীদের পাতানাচ, সড়পা, সহরায় , মা মড়ে নৃত্যের তাল আর মাদলের ধিতাং ধিতাং বোল পিছু ডাকে.।

আজ যাওয়ার বেলা সব যেন পিছু ডাকে। ভীষণ মনে পড়ছে ভেলাইডিহার সম্বারির কথা। মেয়েটা স্কুলে পড়তে পড়তে ঝাড়গ্রামের আর্চারী একাডেমীতে চান্স পেয়েছিল। রাজ্য স্তরে ও জাতীয় স্তরেও অংশগ্রহন করেছে কয়েকবার। "টেট্রালেজি অফ ফ্যালট" এর মতো গুরুতর সমস্যা নিয়ে জন্মানো প্রত্যন্ত গ্রামের সাধারণ নিম্নবিত্ত বাড়ীর একটা মেয়ে সময়ের সরনী বেয়ে অনেকদুর এগিয়ে গেছে। আগামী দিনে হয়তো আরোও দুরে এগিয়ে যাবে। কেন যে সম্বারির কথা আজ খুব মনে পড়ছে!

দেখতে ঝাড়গ্রামের শিব মন্দির চকে টার্ন নিল গাড়ীটা। শীতটা ভালোই পড়েছে। গাড়ীটাকে একটু থামিয়ে নেমে আসে দেবাদৃতা। জুবলি মার্কেটে ঢোকার মুখের পেপার বিক্রেতার থেকে কয়েকটা ম্যাগাজিন আর খবরের কাগজ কিনে নেয়। ট্রেনে যেতে যেতে পাড়বে। হাওড়াগামী স্টীল এক্সপ্রেস আজ একটু দেরীতে ঢুকবে। আবারও মোবাইল খুলে দেখে নেয় কতদুরে আছে ট্রেনটা।

"এখনো ঘাটশিলা ঢোকেনি! মানে ....."

গাড়ী থেকে নেমে নির্ধারিত প্ল্যাটফর্মের দিকে এগিয়ে যায় দেবাদৃতা। ট্রেন দেরী আছে দেখে ম্যাগাজিনটা খুলে দেখতে থাকে।

একি!!

ম্যাগাজিনের কভার পেজে সম্বারির ছবি! এ বছর অলিম্পিকে ভারতের হয়ে প্রতিনিধিত্ব করতে চলেছে সম্বারি!!

এ কি দেখছে দেবাদৃতা!! বেলপাহাড়ীর এক অখ্যাতগ্রাম ভেলাইডিহা। সেই গ্রামের সেই এক হতদরিদ্র পরিবারের মেয়ে সম্বারি। সেই ছোটোবেলাকার সম্বারি আর এই সম্বারির চেহারায় আকাশ পাতাল তফাৎ। ওর চোখের দীপ্তি বলে দিচ্ছে ওর মনের আকুতি। দুচোখের তীব্র জ্যোতি জানান দিচ্ছে ও পুরোপুরি তৈরী।

আজ যে কি ভালো লাগছে তা কেবল দেবাদৃতাই মর্মে মর্মে উপলব্ধি করছে। গর্বে বুকটা ভরে যাচ্ছে সম্বারির জন্য। বাংলার এক প্রথম সারির ম্যাগাজিনে সম্বারির সাক্ষাৎকার ছাপা হয়েছে। পেজ উল্টে সাক্ষাৎকারটা পড়তে থাকে। সাংবাদিক এক জায়গায় সম্বারিকে প্রশ্ন করেছেন.....

"আপনার জীবনের টার্নিং পয়েন্ট কি?"

উত্তরে সম্বারি বলেছে........" দেবাদৃতা ম্যামের সাথে দেখা হওয়া।" বলেই আবার যোগ করেছে "উনিই আমার ঈশ্বর, উনি না থাকলে দেশের হয়ে প্রতিনিধিত্ব করা তো অনেক দুরের কথা, হয়তো এতদিন বেঁচেই থাকতাম না। আমার জীবনে তাঁর অবদান ভোলার নয় "। পরের পাতায় ওর ভেলাইডিহার বাড়ীর ছবি সঙ্গে বাবা মা আর বোন। আর একটা জায়গাতে দেবাদৃতার ম্যামের সাথে তোলা অনেক দিনের পুরানো একট ছবি। ছবিটা দেখে দেবাদৃতার চোখ আদ্রতায় ভরে ওঠে। প্রান ভরে আশির্বাদ করে সম্বারিকে।

আজ বাবার কথাই সত্যি হয়ে ধরা দিয়েছে।

অন্ধকার

By- ডা: মানস মর্দন্যা

শিউলির নিথর দেহটার দিকে তাকিয়ে চোখে জল চলে এল ঋতমের।মেয়েটার সেদিন কার কথাগুলো আজ খুব করে মনে পড়ছিল...."ডাক্তার বাবু আমি বাঁচবো তো"

আজ ভোররাতের দিকে এক কন্যা সন্তানের জন্ম দেয় শিউলি । লেবার রুমের ডিউটি সিস্টার যখন সদ্যজাত শিশুটিকে সাদা স্টেরিলাইজড্ গজ জড়িয়ে শিউলির পাশে এসে বলে এই দেখ্ তোর একটা ফুটফুটে মেয়ে হয়েছে ততক্ষণে ওর সাঙঘাতিক শ্বাসকষ্ট শুরু হয়ে গেছে। ডাক্তার বাবুরা ঘন্টা খানেক ধরে অনেক চেষ্টা করেও শিউলি কে বাঁচাতে পারেন নি।

"হসপিটালের বড় ডাক্তার বাবু বলছিল হার্টের অসুখটার জন্যই ও মারা গেল। ওর জন্ম থেকেই নাকি হার্টে ফুটো ছিল ।"...ঋতমের দিকে তাকিয়ে কথাগুলো বলছিল সুনীল বাবুর বড় মেয়ে শিউলির বড়দিদি। শিউলর বাবা সুনীল বাবু পেয়ারা গাছটার পাশে চুপচাপ মাথা নিচু করে দাঁড়িয়ে ছিলেন ।ঋতমের চোখে চোখ পড়তেই মাথাটা আরো নিচু করে নিলেন ।শিউলির মা নাগাড়ে কেঁদে চলছে ছোট মেয়ে শিউলির নিষ্প্রাণ দেহটা জড়িয়ে।

শিউলির বাবা সুনীল মণ্ডল রাঙামাটি গ্রাম পঞ্চায়েতের উপ প্রধান । ঋতম সুনীল বাবুর পাশে এসে দাঁড়ায়। সুনীল বাবু কাঁদতে কাঁদতে বললেন "স্যার মেয়েটা এভাবে চলে যাবে বুঝতে পারিনি.... আপনার কথা না শুনে..... "।.......বন্ধ করুন আপনার মায়াকান্না। "........

ঋতমের মাথার মধ্যে আগুন জ্বলে উঠলো।

"শিউলির মৃত্যুর জন্য তো আপনি দায়ী সুনীল বাবু। কেউ না জানুক আমরা তো জানি....এটা একটা প্লান মাফিক মার্ডার। আপনি নিজে গলা টিপে মেরেছেন শিউলিকে। এখন লোকদেখানো মায়া কান্না কাঁদতে লজ্জা করছেনা আপনার? "।আপনাকে পুলিশের হাতে তুলে দেওয়া উচিত। সহকর্মী চিকিৎসক নন্দিতা ঋতম কে ইশারায় শান্ত হতে বলে। একজন উগ্র বদমেজাজী সৈরাচারী দাম্ভিক জননেতার দুটো পরস্পর বিরোধী রূপ বিস্মিত করে ঋতমকে । হসপিটালে পথে প্রাননাশের হুমকি দেওয়া উদ্ধত মানুষটার আজ কন্যার মৃত্যুতে অসহায় ভাবে কান্নাটা মেলাতে পারছিলনা কিছুতেই । নন্দিতা ঋতম কে ডেকে নিয়ে গাড়িতে ওঠে।।

বছর তিনেক আগে ঋতম আর নন্দিতা সেই সদ্য সদ্য জয়েন করেছে...মেডিকেল অফিসার আর. বি. এস. কে পদে । এই আর. বি. এস. কে পুরো কথাটি হোল রাষ্ট্রীয় বাল স্বাস্থ্য কার্যক্রম। ঋতমদের কাজ ওই ব্লকের অন্তর্গত সমস্ত আই সি ডি এস সেন্টার, প্রাইমারী ও হাইস্কুলের ছেলে মেয়ে দের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা এবং তাদের উপযুক্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা করা। শিশু তথা ছাত্র ছাত্রীদের জন্মগত নানান সমস্যা, অপুষ্টি,রক্তাল্পতা,এমন কি হার্টের রোগ খুঁজে বের করাই ঋতম দের মতো পশ্চিমবঙ্গ সহ সারা ভারতের প্রতিটি ব্লকে নিযুক্ত মেডিক্যাল অফিসার দের কাজ। আজ অবধি গত তিন বছরে এই ব্লকের বাইশ জনের হার্টের অপারেশন সম্পূর্ণ সরকারি খরচে করিয়েছে ঋতমের টিম।একমাত্র শিউলির অপারেশন টা করাতে পারে নি ঋতম তার বাবার গোঁয়ারতুমির জন্য। ।আর তাই একটা আঠারো উনিশ বছরের মেয়েকে অসময়ে চলে যেতে হোল। হিসেব বলছে বাইশটার মধ্যে দুটি ছাড়া বাকি সবাই আজ সুস্থ স্বাভাবিক জীবন যাপন

করছে।অপারেশন টা হয়ে গেলে শিউলি তার মেয়েটাকে দেখে কত খুশি হোত আজ. ....ভেবে বুকটা ভারি হয়ে যায় ঋতমের।

সেদিন শিউলির বুকে স্টেথোটা বসিয়ে সন্দেহ হয় নন্দিতার ।ঋতম কে ডেকে অস্বাভাবিক হার্ট সাউন্ডের কথা বলে। ঋতম দেখে বুঝতে পারে শিউলির হার্টের সমস্যা আছে। শিউলি তখন ক্লাস নাইনে পড়ে। নিয়ম মাফিক রেফারেল স্লিপে সাসপেক্টেড কনজেনিটাল হার্ট ডিজিজ লিখে শিউলিকে মেডিকেল কলেজে রেফার করা হয় কনফারমেশন এর জন্যে।

আজ গাড়িতে ফেরার সময় সেদিনের শিউলির কথা গুলো বার বার মনে পড়ছিল। সেদিন নন্দিতা আর ঋতম যখন শিউলিকে জিজ্ঞেস করছিল ওর অসুস্থতা নিয়ে..... চোদ্দ পনেরো বছরের নিষ্পাপ মেয়েটা সেদিন ঋতম কে প্রশ্ন করেছিল ডাক্তার বাবু তাহলে কি আমি আর বাঁচবো না ? নন্দিতা শিউলির মাথায় হাত রেখে বলে দূর পাগলী তোর তো কিছুই হয়নি। ....

পরদিন সকালে ঋতম বাইক নিয়ে হসপিটালে আসছিল। হসপিটালে আসার পথে বড়রাস্তা ছেড়ে একটা আমবাগানের ভেতর দিয়ে সর্টকাট একটা পথ আছে । পিছনে বসেছিল বিপ্লব... আজ তিন বছরের আসাযাওয়ার সঙ্গী। বিপ্লব হসপিটালের কাউন্সিলর। যদিও হসপিটাল থেকে স্কুল বা অঙ্গন ওয়াড়ী সেন্টারে যাবার জন্য সরকারী গাড়ি রয়েছে ঋতমদের ।

পথটা সেদিন একটু বেশী নির্জন লাগছিল .. আমগাছের ডালপালা গুলো যেন একটু বেশী নেমে এসেছিল নিচে। ঋতম এমনিতেই আস্তে বাইক চালায়..... হঠাৎ একটা মোটা আমগাছের আড়াল থেকে দুজন বেরিয়ে এসে ঋতমের গাড়ির সামনে দাঁড়ায়। উল্টো দিক থেকে আরো দুজন। সুনীল বাবু নিজের লম্বা রাজনৈতিক পরিচয় দিয়ে ঋতমের কাঁধটা হাত দিয়ে বলল ডাক্তার বাবু আপনি ভুলে যান আমার মেয়্যার কোন হার্টের সমস্যা আছে বলে... আমি ওর বাপ... উটা আমাকেই বুঝতে দেন।

ঋতম বুঝতে পারেনা সমস্যা টা ঠিক কি বা কোথায়। জানতে চায় কেন তার পথ আগলে এই সব কথা? মুহূর্তের মধ্যে সুনীল বাবুর মুখ চোখের চেহারা পাল্টে যায় .. ঋতম আপনি থেকে তুই.... ডাক্তার বাবু থেকে ডাক্তার হয়ে যায় এক নিমেষে।... শোন্ ডাক্তার আমার মেয়ের হার্টের দোষ আছে বলে দিয়ে তুই অনেক বড় ভুল করেছিস। ইস্কুলে, গেরামে সবাই জান্যে গেছে ।আর দুবছর বাদে মেয়্যাটার বিয়া দিতে হবেক। আর তোরা যদি হার্টের অসুখ আছে বলে বেড়াস......তাহলে কি আমি উয়ার বিয়া দিতে পারব?

ঋতম বলতে যায়" কিন্তু ওর যদি সত্যি হার্টের সমস্যা থাকে সেটা একবার মেডিকেল কলেজে....সম্পূর্ণ বিনা খরচে.... ... "....পাশের থেকে আর একজন খেঁকিয়ে

ওঠে ...."সেট আমরা বুঝে লুব.....বেশি ডাক্তারী দেখাবি ত এইখেনেই ঝটকাই দুব। "

এতকিছুর পরেও দমে যায়নি ঋতম । ঘটনাটা বি এম ও এইচ, বি ডি ও এমন কি জেলাতেও জানিয়েছিল । তবে সেদিন আম বাগানে সেই হুমকির কথাটা চেপে যায় সবার কাছেই ।

একমাসের মাথায় ঋতম আর নন্দিতা শিউলির স্কুলে আবার যায়। প্রধান শিক্ষক জানান দু সপ্তাহ হল শিউলি স্কুলে আসছেনা। গাড়ির ড্রাইভার ফটিকদা বলেছিল স্যার বাড়িতে যাওয়া টা কি ঠিক হবে? কিন্তু ঋতম শিউলির বাড়িতে যায়। গলির মুখে শিউলির এক বান্ধবী ছুটে এসে জানায় শিউলি কে ওর বাবা ঝাড়খন্ডে চাইবাসায় ওর এক পিসির বাড়ি পাঠিয়ে দিয়েছে। ।ঋতম সেদিন শিউলির মায়ের সাথে দেখা করতে চায় কিন্তু হসপিটালেএকটা গুরুত্বপূর্ণ মিটিং থাকায় ফিরে আসতে হয়। কোথায় যেন একটা অপরাধ বোধ অস্থির করে তুলছিল মনটাকে। গাড়িতে আসতে আসতে ঋতম ভাবছিল এই অন্ধকার সমাজের অশিক্ষা আর দারিদ্রের ফাঁসে আর কত শিউলি কে এভাবে অকালে ঝরে পড়তে হবে কে জানে ।

RBSK তে জীবন

ডঃ নন্দিতা বিশ্বাস সরকার

দশটা বছর পেরিয়ে গেল__
তবুও কথা রাখলি নে ।
সমস্যা তো রয়েই গেল,
কেউ কেউ পায়ে হেঁটেই পাড়ি দিল।

রোদ -ঝড় -জল সঙ্গী হল _
টেন্ডার ডাকা যে "সোনার পাথর_বাটি",
সময় আজ তা বুঝিয়ে দিল।

নিজের বলতে ঘর টুকু নেই।
বসো, পাঁচমিশালী বৈঠকখানায়।
RBSK MO দের privacy চাই !!
দিবা স্বপ্নটা মোটেও মন্দ না__ হা হা হা হা!

"জুতো সেলাই থেকে চণ্ডীপাঠ",
জানি তো, - এটা "দশভুজার" পরিচয়।
" সর্বঘাটে কাঁঠালি কলা " __
RBSK MO রা সাক্ষী সব ঘটনায়।

Helping hand_ সে আবার কি জিনিস!!
আরে, তোমার মধ্যে প্রতিভা অনেক।

কম হলেও তা প্রায় শ-ডজন ।

Visit করো, entry করো, Meeting, মিছিল আরো কত্ত...

•• চালিয়ে যাও •• __

"পান থেকে চুন খসলে পরেই" ,

নরমে গরমে নিজেকে মানিয়ে নাও।

এই নিয়েই জীবনে জোয়ার,

ভাটা -পড়ার সময় নেই _

RBSK যে- বিকল্প, মুশকিল আসান।

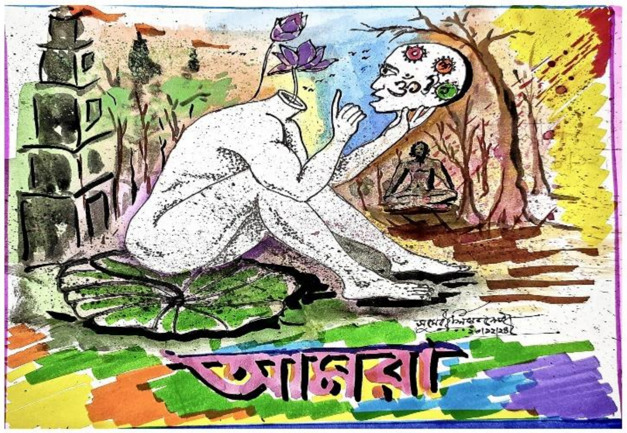
অথচ তাদের জন্য ভাববার কারো কাছে সময় নেই।

AMRA (আমরা) আছি হাত মেলাতে,

উত্তর থেকে দক্ষিনে।

তাচ্ছিল্য যে যাই দেখাও,

দমাতে ওদের পারবিনে।।



'ও মেয়ে'

- ডাঃ ডালিয়া চক্রবর্তী

(আরবিএসকে MO)

ও মেয়ে তোর লজ্জা নেই?
কেনো ছিলিস একা?
এত সাহস মানায় নাকি?
বাকি এখনো শেখা!

পুঁথি পড়ে দিন পেরোলি
পড়িসনি কি চোখ?
হায়নাগুলো চারপাশে তোর
করছিল ছোঁক ছোঁক?

সোনার গড়ন মেয়ে আমার
লক্ষী হয়ে থাকবি,
মুখ খুলবি ভয়ে ভয়ে
তবে তো বেঁচে থাকবি!

ধনে গেলি,প্রাণে গেলি,
চলল ছিঁড়ে পিশাচ ভোজ
শেষে শুধুই খাদ্য হলি?
অন্ধকারের বধ্য বলি।

জানিসনা মেয়ে,যতই পড়িস,
যতই বুঝিস,যতই দেখিস,
যতই জানিস,
তুই প্রথমে মেয়েমানুষ?
মানুষ হওয়ার গন্ডিটায়
ঠিক আটকে গেলি ঘূর্ণিটায়।

হায়নার পেট ভর্তি এখন,
খালি হলে জাগবে আবার,
নতুন ফাঁদে,নতুন শিকার,
চাটবে থাবা,মারবে ঢকার।

রাষ্ট্র হাসে ছদ্মবেশে,
দিনের শেষে,ঘুমের দেশে,
লজ্জা,ঘৃণা ভাসিয়ে শেষে
ও মেয়ে
ভালো থাকিস লাশের দেশে।

AMRA
AYUSH Medical Officers' RBSK Association, WB
Tradition Health Humanity

আয়ুষ মেডিসিন

ডাক্তার বাবু

চেম্বারটা কেমন যেন পুরানো

অ্যাপোলো, ফোর্টিস ,নারায়ানা তো ঝাঁ চকচকে

স্বাস্থ্য আজ নয় চিকিৎসা ,আজ পাঁচতারা হোটেল।।

ডাক্তার বাবু

ওষুধ খাই দিনে আট বার

কিছুই বাদ রাখিনি MD,DM,FRCS

চলো আজ করি তবে সব হিসেব-নিকেশ।।

ডাক্তার বাবু

কই কিছু টেস্ট দিলেন না তো

MRI,CT CHEST,IgG,IgM,ESR

কি দাম রইলো তবে হাতে-কলমে শিক্ষার।।

ডাক্তার বাবু

কি সব ওষুধ দেন

চিনির দানা ,পঞ্চকর্ম,পাতার গুঁড়ো

মশাই এ দিয়েই খুলবে জটিল রোগের গেরো।।

ডাক্তার বাবু

এত কম ব্যয় চিকিৎসার

আমার না ঠিক বিশ্বাস হয়না

মশাই প্রকৃতির নিয়মে হাঁটুন অসম্ভব কিছুই না।।

ডাক্তার বাবু

চারিদিকে খুব শুনছি আয়ুষ মেডিসিন

এলোপ্যাথি র নাকি অনেক সাইড ইফেক্ট

রোগ নয়, রোগীর(বায়ু,পিত্ত, কফ)চিকিৎসা ,সেটাই eternal, সেটাই পারফেক্ট।।

ডাক্তার বাবু

AYUSH Medical Officers' RBSK Association, WB
Tradition Health Humanity

আমি তাহলে ভালো হয়ে যাব বলুন ?

উপভোগ করুন সকালের সূর্য, পূর্ণিমার চাঁদ ,নীল আকাশ আর বৃষ্টির জলের শব্দ।

করুন সুস্থ জীবন যাপন ,সব রোগ হবে জব্দ।।

****

অনেক রকম

ডাঃ মানস মর্দন্যা

অনেক রকম আত্মীয় হয়
রক্তে কিম্বা মনের মিলে,
সবাই কিন্তু রয়না পাশে
বিপদ তোমার ঘনিয়ে এলে।

অনেক রকম বন্ধুও হয়
ছোট বড় এক বয়সী
তোমার যদি উন্নতি হয়
সবাই কিন্তু হয়না খুশী।

অনেক রকম প্রতিবেশী
তোমার ঘরের আশে পাশে,
তোমার দুখে কেউ বা দুঃখী
কেউ বা আবার মুচকি হাসে।
তোমার ভেতর অনেক মানুষ
অসৎ কি সৎ,শান্ত,রাগী,
তুমিও কি ছাই বুঝতে পারো
কখন কে যে উঠবে জাগি?

দিন যাচ্ছে, সময় যাচ্ছে, আর যাচ্ছে শখ্যতা,
দিনে দিনে রিক্ত আর নিঃস্ব হচ্ছে একতা!
চল্‌-চ্ছি আমরা, তবু ও যে আর চলছে-না।
মন-মাঝারে, নিহিত আছে,
বেশ কিছু দেনা আর পাওনা,
আর অনেক অনেক ভাবনা....
আস্তো বোঝা বহন করে, চলেছি নিয়ে যাতনা।
আজ যা কিছু আমার আছে,
"আসলে কী আমার"??
না কী সময়ের তা ছলনা?
যাবার সময় হলে পরে, যাবে নাকো সঙ্গে আর,
কার যে কী ছিল? আর কে যে আসলে!কার!;
যত টুকু আছে বাকি, মিত্রতা আর বিশ্বাস,
তাই
বন্ধ হবে নাকো বাঁচার এই আশ্বাস।
বন্ধ চোখে ও কী? থাকতে পারি?-
প্রশ্ন আজ সব্বার!
বিশ্বাস নিয়ে বেঁচে থাকি আর আশা নিয়ে বুনি জাল..
মুখ-মুখোশের রঙ্গ মঞ্চে, মানবিকতা আজ হয়েছে বেহাল!
বিশ্বাস হারায়ে ও হাসচ্ছি আমি,
বিশ্বাস লুণ্ঠিত আজ;
অদূরে দাঁড়িয়ে আছে শর শয্যার সাজ।
মানবিকতা হারায়ে মানুষ ভুলেছে সব লাজ।!

"ভালো থেকো আর ভালোবেসো" এটাই আসলে দামী!
তুমি আর আমি ভবিষ্যতের পথে,
দেখো, হাসেন অন্তর্যামী।।

AUDIT REPORT

TO
THE MEMBERS,
AYUSH Medical Officers RBSK ASSOCIATION W.B.,
Village-Daharkundu, P.O. -Arambagh,
Dist.-Hooghly, Pin: 712617.
Reg. No - S0021200 of 2021-2022

Sir,

We have examined the attached ***Balance Sheet*** *of* **AYUSH Medical Officers RBSK ASSOCIATION W.B.** of **Village-Daharkundu, P.O.-Arambagh, Dist.-Hooghly, Pin:712617** *as at* ***31st march 2022*** *and annexed the* ***Income & Expenditure Account*** *for the year ended* ***31st march 2022,*** *with the books of accounts & other records available to us.* The responsibility of preparation and presentation of the accounts is on the **Managing Committee**. Our responsibility is to report on the same and as such we report that the Balance Sheet and other accounts have correctly been drawn up in due conformity with the information and the data available to us on date for verification.

Date:-16/05/2022

Chartered Accountants
Membership No.-050966
UDIN: 22050966AJAUOM4454

SWAPAN MUKHERJEE
Chartered Accountants
12, Dr. Chatterjee Lane
Serampore, Hooghly
M. No.- 050966

AYUSH Medical Officers RBSK ASSOCIATION W.B.
Reg. No - S0021200 of 2021-2022
Village-Daharkundu,P.O. -Arambagh, Dist-Hooghly,Pin:712617

Balance Sheet as at 31.03.2022

Liabilities	*Amount (Rs.)*	Amount (Rs.)	Assets	*Amount (Rs.)*	Amount (Rs.)
Capital Account :			Fixed Assets :		
General Fund			Current Assets :		
			Cash in Hand	*34.00*	
Add : Surplus	*97746.00*	97746.00	Cash at Bank (UCO Bank, A/C No - 17830110044605)	*98712.00*	98746.00
Provision For Audit Fees		1000.00			
Total		**98746.00**	**Total**		**98746.00**

Date : 16/05/2022

In terms of our report on even date

Chartered Accountants
Membership No - 050966

UDIN - 22050966AJAUOM4454

SWAPAN MUKHERJEE
Chartered Accountants
12, Dr. Chatterjee Lane
Serampore, Hooghly
M. No.- 050966

AYUSH Medical Officers RBSK ASSOCIATION W.B.
Reg. No - S0021200 of 2021-2022
Village-Daharkundu,P.O. -Arambagh, Dist-Hooghly,Pin:712617

Receipts and Payments Account for the Period 24.09.2021 to 31.03.2022

Receipts	Amount (Rs.)	Payments	Amount (Rs.)
To Opening Balance :		By Expenses :	
Cash in Hand	0.00	Printing and Stationery	17000.00
Cash at Bank (UCO Bank, A/C No - 17830110044605)	0.00	Tea & Tiffin	30000.00
		National Speakers Expenses	3000.00
		Participation Kit and IEC Material	20706.00
To Receipts :		Memento, Uttario and Guest Kit	22750.00
Subscriptions from Members	98501.00	Venue Charges and Decoration	27782.00
		External Speakers Expenses	21539.00
Grant received from All India Institute of Ayurveda	125000.00	Fooding expenses	27357.00
		Establishment	7300.00
		Bank Charges	122.00
Grant received from National Institute of Homeopathy	50000.00		
Donation from Dr. Sumeru Seth	2500.00	By Closing Balance :	
Interest received	301.00	Cash in Hand	34.00
		Cash at Bank (UCO Bank, A/C No - 17830110044605)	98712.00
Total	**276302.00**	**Total**	**276302.00**

Date : 16/05/2022

In terms of our report on even date

Chartered Accountants
Membership No - 050966

UDIN - 22050966AJAUOM4454

SWAPAN MUKHERJEE
Chartered Accountants
12, Dr. Chatterjee Lane
Serampore, Hooghly
M. No.- 050966

BASU PRAMANICK & ASSOCIATES
Chartered Accountants

Office: 145/21, Kalipada Mukherjee Road,
Kolkata-700 008, FRN: 323978E

AYUSH Medical Officers RBSK ASSOCIATION W.B.

Village-Daharkundu,P.O. -Arambagh, Dist-Hooghly, Pin:712617
Reg. No - S0021200 of 2021-2022

Receipt & Payment Account for the ended 31.03.2023

RECEIPTS	Amount (Rs.)	Amount (Rs.)	PAYMENTS	Amount (Rs.)	Amount (Rs.)
To Opening Balance :			By Expenses :		
Cash In Hand	34.00		" Audit Fees		1000.00
UCO Bank :			" Telephone & Internet Charge		6528.00
A/c No. - 17830110044605	98712.00	98746.00	" Printing & Stationary		1775.00
			" Advertisement Expenses		1614.00
" Subscription for		553587.00	" Venue Charge and Decoration		21800.00
Membership & Insurance			" Tour & Travelling Expenses		14281.00
" Donation		5000.00	" Fooding Expenses		6220.00
			" Memento, Uttario and Guest Kit		2410.00
" Interest received		5944.00	" External Speakers Expenses		28100.00
			" Software Development Expenses		23620.00
			" Renewal Charges		1350.00
			" Extablishment Expenses		553.00
			" Professional fees		2000.00
			" Legal Expenses		26710.00
			" Postage & Telegram		331.00
			" Seminer Expenses		44591.00
			" Tea & Tiffin Expenses		13255.00
			" Bank Charges		1496.98
			" Staff Welfare Expenses		261042.53
			By Closing Balance		
			Cash In Hand		1896.00
			UCO Bank :		
			A/c No. - 17830110044605		202703.49
		663277.00			**663277.00**

Report: Compiled from books & vouchers which are produced to me for information & explanations given to me & certified in accordance therewith.

For Basu Pramanick & Associates
(Chartered Accountants)

Date:

Place: Kolkata.

(C.A. Suranjan Pramanick)
FCA 059543

BASU PRAMANICK & ASSOCIATES
Chartered Accountants

Office: 145/21, Kalipada Mukherjee Road,
Kolkata-700 008, FRN: 323978E

AYUSH Medical Officers RBSK ASSOCIATION W.B.

Village-Daharkundu,P.O. -Arambagh, Dist-Hooghly, Pin:712617
Reg. No - S0021200 of 2021-2022

Income & Expenditure Account for the ended 31.03.2024

EXPENDITURE	Amount (Rs.)	Amount (Rs.)	INCOME	Amount (Rs.)	Amount (Rs.)
To Expenses :			By Subscription for		7,17,690.00
" Audit Fees		1,000.00	Membership & Insurance		
" Telephone & Internet Charge		6,500.00	" Donation		15,000.00
" Printing & Stationary		1,600.00			
" Advertisement Expenses		1,500.00	" Interest received		9,061.00
" Venue Charge and Decoration		10,500.00			
" Tour & Travelling Expenses		1,300.00			
" Fooding Expenses		5,700.00			
" Memento, Uttario and Guest Kit		2,500.00			
" Renewal Charges		1,350.00			
" Extablishment Expenses		550.00			
" Professional fees		2,000.00			
" Legal Expenses		1,60,000.00			
" Postage & Telegram		331.00			
" Tea & Tiffin Expenses		10,965.00			
" Bank Charges		168.58			
" Staff Welfare Expenses		3,07,029.92			
" Excess Income Over Expenditure		2,28,756.50			
		7,41,751.00			**7,41,751.00**

Report: Compiled from books & vouchers which are produced to me for information & explanations given to me & certified in accordance therewith.

For Basu Pramanick & Associates
(Chartered Accountants)

Date:

Place: Kolkata.

(C.A. Suranjan Pramanick)
FCA 059543

"Rational Ayush Prescription in Light of Ayush Pharmacovigilance Program"

Organized by :AYUSH MEDICAL OFFICERS' RBSK ASSOCIATION, WEST BENGAL (AMRA,W.B.)

In collaboration with: ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA (AIIA), NEW DELHI

Supported by: National Commission for Indian System of Medicines (NCISM), New Delhi
National Commission for Homoeopathy (NCH), New Delhi

Venue: Auditorium, Hardware Merchant Association, Siliguri, Date: Saturday, 28th December, 2024

Seminar Organizing Committee

Chairperson
Dr. Tapas Bhattacharyya

Secretary
Dr. Sanjib Kumar Maiti

Treasurer
Dr. Sumeru Sikhar Sheth

Logistics & Accomodation
Dr. Partha Pratim Kanji
Dr. Subrata Kumar Bera
Dr. Tarun Mondal

Marketing Promotion
Dr. Sayani Bhattacharjee Manna
Dr. Arpita Jana Maity
Dr. Nabanita Nath Guha

Program Anchoring
Dr. Palash Ghosal
Dr. Arpita Palchowdhury

Technical Coordinator
Dr. Dhiraj k Biswas

Program Coordinator
Dr. Popi Mahato

Program Co-Coordinator
Dr. Sushrut Ghosh

Speaker Coordinator
Dr. Sumit Sur
Dr. Indranil Roy

Registration Desk
Dr. Somendra Pramanik
Dr. Subhendu Kundu
Dr. Madhab Roy Choudhury
Dr. Subhamoy Sen

Members
Dr. Kamrul Huda
Dr. Saukat Ara
Dr. Saroj Kumar Maity
Dr. Manimala Hazra
Dr. Koushik Sarkar
Dr. Nandita Biswas Sarkar
Dr. Sandipan Ghosh