স্টুডেন্টস হেলথ হোমের ত্রৈমাসিক মুখপত্র

# হেলথ হোম

জুলাই ২০১৮

## বিশ্ব থ্যালাসেমিয়া দিবস

**ডাঃ বাসুদেব গঙ্গোপাধ্যায়**

থ্যালাসেমিয়া কথাটি এসেছে গ্রিক শব্দ 'থ্যালসা' থেকে—যার অর্থ সমুদ্র এবং 'মিয়া' কথটির অর্থ রক্ত — অর্থাৎ নামের মধ্যেই বোঝা যায় যে, এই রোগের জন্য প্রচুর রক্তর প্রয়োজন। থ্যালাসেমিয়া একটি রক্ত সংক্রান্ত রোগ অর্থাৎ জিনবাহিত রক্তকণিকার অসুখ। লোহিত রক্তকণিকার হিমোগ্লোবিন এতে আক্রান্ত হয়। রক্তে ঠিক মতো হিমোগ্লোবিন তৈরি হতে পারে না, এর ফলে রোগী রক্তাল্পতায় (ANAEMIA) ভোগে। রক্তাল্পতাই এই রোগের প্রধান লক্ষণ। বিজ্ঞানী কুলী ১৯২৫ সালে এই রোগের প্রথম সন্ধান দেন। সেজন্য একে 'COOLEY'S ANAEMIA বলা হয়। থ্যালাসেমিয়া একটি বংশগত রোগ। ভারতীয়দের মধ্যে থ্যালাসেমিয়া জিনের প্রকোপ শতকরা ২ থেকে ৯ ভাগ।

প্রতি বছর ৮ ই মে সারা বিশ্ব জুড়ে 'বিশ্ব থ্যালাসেমিয়া দিবস' পালিত হয়। সাধারণ মানুষের মধ্যে থ্যালাসেমিয়া রোগ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য 'WORLD HEALTH ORGANISATION' এই দিনটিকে 'বিশ্ব থ্যালাসেমিয়া দিবস' ঘোষণা করে। এই দিবস পালনের মূল উদ্দেশ্য হল—দৈনন্দিন জীবনে যারা ওই রোগজনিত নানা সমস্যায় ভুগছেন তাদের সাহায্য করা। এছাড়া 'WORLD THALASSEMIA DAY' পালনের আরও অনেক উদ্দেশ্য আছে। সেগুলি হল ঃ (১) এই রোগ নিয়ন্ত্রণ করবার জন্য প্রয়োজনীয় প্রতিরোধক ব্যবস্থার উন্নতি সাধন করা। (২) বিশেষ করে যুব সমাজকে উদ্বুদ্ধ করা যাতে তারা রক্ত দানের মাধ্যমে থ্যালাসেমিয়া আক্রান্ত মানুষের পাশে দাঁড়ায়। (৩) চিকিৎসক ও স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের Motivate করা যাতে তারা এই ধরনের রোগীদের বিশেষ যত্ন নেন। (৪) যে সমস্ত মানুষেরা এই রোগের দ্বারা আক্রান্ত তাদের যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে এনে চিকিৎসার ব্যবস্থা করানো। (৫) বিবাহের পূর্বে যাতে নারী, পুরুষ উভয়েই এই রোগের পরীক্ষা করে নেয়— সেই বিষয়ে সচেতনতা বাড়ানো। (৬) থ্যালাসেমিয়া রোগে আক্রান্ত হয়ে যাতে বেশি মানুষ প্রাণ না হারান, তার জন্য সমাজের প্রত্যেক মানুষকে সচেতন করা। (৭) থ্যালাসেমিয়া কি এবং কেন হয়? — সে বিষয়ে মানুষকে অবগত করানো ইত্যাদি।

পিতামাতা উভয়ের শরীরে যদি ত্রুটিপূর্ণ জিন থাকে, তবে তাদের সন্তানদের হবে হোমোজাইগাস থ্যালাসেমিয়া। আর যদি কোনো একজনের শরীরে এই জিন থাকে তবে তাদের সন্তানদের হবে হেটারোজাইগাস থ্যালাসেমিয়া। পিতামাতা হল এখানে রোগের বাহক এবং ত্রুটিপূর্ণ জিনই এই রোগের মূল কারণ।

থ্যালাসেমিয়া প্রধানত তিন রকমের হয়। থ্যালাসেমিয়া মেজর বা বিটা থ্যালাসেমিয়া। ই-বিটা থ্যালাসেমিয়া মাঝারি ও মাইনর দুই হিসাবেই থাকতে পারে। থ্যালাসেমিয়া মাইনরের অনেক সময় সেরকম চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। এদের রক্তে মোটামুটি ৮/৯ গ্রাম হিমোগ্লোবিন থাকে। পিলে সামান্য বড় হয়। থ্যালাসেমিয়া মেজর হলে রক্তাল্পতা মাঝে মধ্যেই খুব বেড়ে যায়। ঘনঘন রক্ত দিতে হয়। ই-বিটা থ্যালাসেমিয়া মাঝারি হিসাবে থাকলে সঠিক চিকিৎসার সাহায্যে প্রায় ৫০-৬০ বছর বয়স পর্যন্ত স্বাভাবিক কর্মক্ষম জীবন পেতে পারে।

বোনম্যারো বা অস্থিমজ্জা আমাদের শরীরে রক্ত তৈরি করে। স্বাভাবিক হিমোগ্লোবিনকে ১০০-১২০ দিন বাদে বাদে ভাঙার কাজ করে পিলে, লিভার এবং বাকি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ। এর মধ্যে শতকরা ৮০ ভাগ কাজ করার কথা লিভার ও পিলের। বাকি শতকরা ২০ ভাগ সমস্ত শরীর মিলে। থ্যালাসেমিযার ক্ষেত্রে বোনম্যারোরা অস্বাভাবিক হিমোগ্লোবিন তৈরি করে। অস্বাভাবিক হিমোগ্লোবিনের হদিশ পাওয়ামাত্র পিলে এবং লিভার সক্রিয় হয়ে ওঠে তাকে ভাঙতে। থ্যালাসেমিয়ার এক একটি হিমোগ্লোবিনের গড় আয়ু ৩০-৬০ দিন। কাজেই পিলে এবং লিভারের উপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে। ডায়াবেটিক, জন্ডিস থেকে হার্টফেলিওর পর্যন্ত সবই হতে পারে।

থ্যালাসেমিয়া রোগের উপসর্গ নিয়ে বাচ্চা জন্মায়। কিন্তু ছয় মাসের আগে রোগ বিশেষ বুঝতে পারা যায় না। বাচ্চার গায়ের রং ধীরে ধীরে ফ্যাকাসে হতে থাকে—এই দেখে খুব সুস্থ-স্বাভাবিক মনে হয় না। সর্দি, কাশি, জ্বর লেগে থাকে। সাধারণ রক্ত পরীক্ষায় রক্তাল্পতা ধরা পড়ে। সেই অনুযায়ী বিশেষ রক্ত পরীক্ষা করে তবে চিকিৎসা শুরু করা উচিত। থ্যালাসেমিয়া রোগীর রক্ত দেওয়ার সময়কাল কখনও প্রতিমাসে, কখনও বা সপ্তাহে এবং খুব খারাপ অবস্থায় পৌঁছলে বছরে ৪০ থেকে ৫০ বার রক্ত দিতে (BLOOD TRANSFUSION) হতে পারে। তবে আজকাল ব্যাপারটাকে কমিয়ে আনার চেষ্টা চলছে। থ্যালাসেমিয়া রোগীর শরীরে হিমোগ্লোবিন খুব দ্রুত

*এরপর দ্বিতীয় পাতায়*

## বিশ্ব কণ্ঠস্বর দিবস

**ডাঃ তাপস কুমার ঘোষ**

'স্বরের আমি, স্বরের তুমি, স্বর দিয়ে যায় চেনা'।

মানুষের নিজ নিজ পরিচিতির এক প্রধান বিষয় হল স্বর। 'His master's voice' এ স্বর শুনে সারমেয় প্রভুকে চিনতে ভুল করে না। গান, আবৃত্তি, বক্তৃতার মাধ্যমে সুকণ্ঠের অধিকারী অনেক মানুষ মানুষের মনে চিরজীবি হয়ে থাকেন। টেলিভিশন যুগের আগে বেতারের নাটক শুনে কাহিনী প্রত্যক্ষ করতাম। তেমনি অ-দেখা অনেক মানুষকে আমরা কল্পনায় দেখি তার স্বর-শুনে। স্বর মানুষের ব্যক্তিত্বের প্রকাশ। নিজের পেশায় কারও কারও স্বরের প্রয়োজন বেশী, যথা গায়ক, বাচিক শিল্পী অভিনেতা-অভিনেত্রী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, রাজনৈতিক নেতৃবৃন্দ প্রভৃতি। পেশাদার অপেশাদার সবারই কণ্ঠস্বর অত্যন্ত প্রয়োজনীয় যোগাযোগের মাধ্যম।

কণ্ঠস্বর যাদের পেশা, ব্রাজিলের এই রকম মানুষজন ১৯৯৯ সালের ষোলই এপ্রিল স্বরের গুরুত্বকে মর্যাদা দিয়ে প্রথম কণ্ঠস্বর দিবস পালন করেন। পরে ২০০২ সালে পর্তুগালে 'মারিয়ো আন্দ্রেয়া' যিনি সেইসময় ইউরোপিয়ান ল্যারিঙ্গোলজির সভাপতি ছিলেন, তিনি এই দিনটিকে বিশ্বব্যাপী কণ্ঠস্বর দিবস রূপে পালনের পরিকল্পনা করেন। ক্রমশ পৃথিবীর নানা দেশ তাঁর ধারণাকে সমর্থন করতে থাকে। ২০১২ সালে তিনজন কণ্ঠস্বর গবেষক, অধ্যাপক জোহান সাণ্ডবার্গ (সুইডেন) অধ্যাপক টেকাসসে ফিচ (অস্ট্রিয়া) এবং ডঃ ফিলিপা লা (পর্তুলাগ), বিশ্বের অনেক কণ্ঠস্বর বিশেষজ্ঞদের নিয়ে বিশ্ব কণ্ঠস্বর দিবস পালনের জন্য আর্ন্তজাতিক গোষ্ঠি গঠন করেন। বর্তমানে এই গোষ্ঠিতে অন্তর্ভুক্ত হয়েছেন ৬৬ টি দেশের সদস্য, ষোলই এপ্রিলে বিভিন্ন ধরনের অনুষ্ঠান করে তাঁরা সবাই বিশ্ব কণ্ঠস্বর দিবস পালন করেন। মুখের ভেতরের গহ্বর থেকে খাদ্যনালি ও স্বরনালী পৃথক হয়ে গেছে। এই স্বরনালি শ্বাসনালিতে পরিণত হয়। তাই শ্বাস নেওয়ার পথে বাতাস নাসিকা ও মুখগহ্বর দিয়ে মুখের ভেতরের গহ্বর (Pharynx)-এ এসে কণ্ঠনালির মধ্য দিয়ে শ্বাসনালি হয়ে ফুসফুসের অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বেলুনের মত alveoli তে প্রবেশ করে এবং পরে একই পথে বেরিয়ে আসে । এই আসা-যাওয়ার সময়, কণ্ঠনালির মধ্যস্থ ভোকাল কণ্ঠে কম্পনের মাধ্যমে স্বর উৎপন্ন হয়। তাই স্বরকে সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য কণ্ঠনালির যত্ন প্রয়োজন।

যদি কণ্ঠস্বর ভাঙা ভাঙা বা খসখসে হয়, যদি দীর্ঘদিন কণ্ঠস্বর বসে যায়, উচ্চ ক্রমে গান গাইতে যদি অসুবিধা হয়, গলায় যদি তীক্ষ্ম বা ভোঁতা ব্যাথা অনুভূত হয়, তবে বুঝতে হবে স্বরক্ষেপনের কোনও সমস্যা হচ্ছে। এমত ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ প্রয়োজন।

স্বরনালিতে বিভিন্ন ধরনের রোগ হতে পারে। সংক্রমণ জনিত প্রদাহ, উচ্চগ্রামে চিৎকার করার জন্য বা বিকৃত স্বরের কারণে স্বরনালির মধ্যস্থ ভোকাল কর্ডে আঘাত জনিত প্রদাহ, নার্ভের ক্ষত হলে কর্ডের পঙ্গুত্ব, নির্দোষ বা মারাত্মক ধরনের টিউমারের কারণে শ্বাসনালি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। সেই মত অবস্থায় চিকিৎসা প্রয়োজন। সংক্ষেপে বলতে গেলে, কণ্ঠের কিছু অসুবিধা মাথায় রাখতে হবে। যথা (১) কণ্ঠস্বর কি ভাঙা ভাঙা হয়ে গেছে? (২) গলায় কি ব্যাথা থাকছে? (৩) কথা বলতে কি বেশী জোর দিতে হচ্ছে? (৪) বারবার গলা খাঁকারি দিয়ে কি গলা পরিষ্কার করতে হচ্ছে? (৫) অন্যদের তুলনায় গলায় ঠাণ্ডা লাগার প্রবণতা কি বেশী? (৬) গান গাইতে বসে উচ্চগ্রামে গাইতে কি অসুবিধা হচ্ছে? উত্তর যদি হ্যাঁ হয়, তবে অবশ্যই সতর্ক হতে হবে।

কণ্ঠস্বরের সুরক্ষার জন্য কয়েকটি প্রতিরোধ মূলক বিষয় মেনে চলতে হবে। ঠাণ্ডা-গরম বৈষম্য অনেকের কণ্ঠনালিতে প্রদাহ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাদের খেয়াল রাখা দরকার , গরম থেকে এসেই ঠাণ্ডা জল, আইসক্রিম খাওয়া ক্ষতিকর। সারা-বছর শরীরের তাপমাত্রার সমান উষ্ণজলে স্নান করতে হবে। হঠাৎ করে ঠাণ্ডা থেকে গরম বা গরম থেকে ঠাণ্ডায় গেলে কণ্ঠনালিতে প্রদাহ হতে পারে। অন্তর্বতী তাপমাত্রায় কিছুক্ষণ থেকে ঠাণ্ডা-গরমের পরিবর্তন করাই ভালো। ধূমপান কণ্ঠস্বরের ক্ষতি করে। তাই যাদের পেশাতে কণ্ঠস্বর সম্পদ স্বরূপ তাদের ধূমপান না করাই ভাল। মুখ গহ্বর ও কণ্ঠনালি নমনীয় রাখার জন্য পরিমিত জল পান করা দরকার। কণ্ঠস্বর সঠিক রাখতে ভোকাল কর্ডের উপর চাপ দেওয়া ঠিক নয়। গলা তুলে চেঁচিয়ে দীর্ঘক্ষণ কথা বললে স্বরভঙ্গ হতে পারে। সে ক্ষেত্রে লাউড স্পীকার ব্যবহার করা দরকার। গলা খেঁকারি দিয়ে গলা পরিষ্কার করার অর্থ ভোকাল কর্ডকে চড় মারার মত আঘাত করা। তার বদলে জল খেয়ে গলা পরিষ্কার করা দরকার। আলর্জি অথবা গ্যাসট্রোইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্সে অথবা ল্যারিংগো ফ্যারেনজিয়াল অসুখের কারণে এক ধরনের গলায় খুসখুসে ভাব আসতে পারে। এ সবের জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ প্রয়োজন।

কণ্ঠস্বরকে সুস্থ রাখতে এ সব বিষয়ে বিজ্ঞান সম্মত সচেতনা আনবার জন্যই বিশ্ব-কণ্ঠস্বর দিবস। শিক্ষক, সঙ্গীতশিল্পী, বাচিক শিল্পী, রাজনৈতিক ব্যক্তিত্বদের কণ্ঠস্বর সুস্থ রাখতে নিয়মিত কণ্ঠস্বরের ব্যায়াম ও যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন। সবারই কণ্ঠস্বরের যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন। তাই বিশ্ব কণ্ঠস্বর দিবস ক্রমশ বিশ্বের সব দেশের মানুষকে একত্রিত করবে। কণ্ঠস্বরের গুরুত্ব বোঝাতে ভবিষ্যতে বিশ্ব কণ্ঠস্বর দিবস আরও সার্থক হয়ে উঠবে।

## নিপা ভাইরাস একটি গুরুতর জনস্বাস্থ্য সমস্যা

**ডা ঃ অনিন্দ্য মুখার্জি**

নিপা ভাইরাস জ্বর হল একটি নূতন উদ্ভাবিত জুনোসিস (যা জীবজন্তু হতে মানুষের দেহে অসাবধানে সংক্রামিত হয়) এই জীবাণুটি ফলাহারী বাদুড়ের মধ্যে সাধারণতঃ পাওয়া যায়।

রোগটির অস্তিত্ব প্রথম প্রমাণ পাওয়া যায় ১৯৯৮ সালে নিপা প্রদেশ, মালয়েশিয়ায়। ২০০৪ সালে বাংলাদেশে বাদুড় দ্বারা সংক্রামিত খেজুর রস থেকে নিপা ভাইরাস জ্বর ছড়িয়ে পড়ে। এই রোগটি অসুস্থ মানুষের দেহ হতে সুস্থ সেবাকারী মানুষের দেহেও ছড়াতে পারে।

এই জীবাণুটি শূকরের দেহের মাধ্যমেও সংক্রামিত হতে পারে। শূকর যে এর বাহক, তার সংস্পর্শে এলে প্রতিপালকের এই রোগ ছড়াতে পারে। এই ভাইরাসটি একপ্রকার আর-এন -এ ভাইরাস যা প্যারামিকেসা পরিবারের অন্তর্গত। এই ভাইরাসটি সাধারণতর গৃহপালিত শূকরের মধ্যে অল্প থেকে অধিক রোগের সংক্রমণ ছড়ায়।

মানুষের জীবনযাত্রার পরিবর্তনে জঙ্গল কেটে ফেলার ফলে এবং খাবার না পেয়ে বাদুড় লোকালয়ে চলে আসে এবং সংক্রামিত ফলাহারী বাদুড় থেকে এর মানবজাতীর মধ্যে ছড়িয়ে পড়ার প্রবণতা বেড়ে যায়।

বাদুড়ের মুত্র বা মুখের লালা সংক্রামিত আধ খাওয়া ফল খেলে অথবা খেজুরের রস (বাদুড়ের লালা সংক্রামিত) পান করলে মানুষের মধ্যে এই রোগ ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা প্রবল হয়। ভারতে এর আগে শিলিগুড়িতে এই জীবাণুর সংক্রমণের ইতিহাস হয়েছে। মুখ্যত মানুষের দেহ হতে অন্য সুস্থ মানুষের দেহে ও ডাক্তার ও নার্সদের মধ্যে রোগটি ছড়িয়ে পড়েছিল। মুখ্যতঃ অসুস্থ রোগীর সাথে দেখা করতে আসা মানুষ ও সেবাকর্মীরা আক্রান্ত হন।

**রোগলক্ষণ ঃ**

মানুষের মধ্যে সামান্য সংক্রমণ থেকে প্রভুত সংক্রমণ এমন কি এনকেফেলাইটিস হবার সম্ভাবনা থাকে যা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মৃত্যু ঘটাতে পারে।

অসুখটি সাধারণ সর্দি, জ্বর, গলাব্যথা, গা ব্যথা, বমিভাব হিসাবে শুরু হয়। ধীরে ধীরে ঝিমুনিভাব, অজ্ঞানতা, মাথা ব্যথা, খুব জ্বর হয়। নিউমোনিয়া খিঁচুনি ও এনকেফেলাইটিস হতে পারে। ১-২ দিনের মধ্যেই রুগী কোমায় চলে যায় ও মৃত্যু হতে পারে।

মানুষের দেহে ভাইরাসটির সংক্রমণ হবার পর ৪-১৪ দিনের মধ্যে প্রথম রোগ লক্ষণগুলি ফুটে ওঠে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে ৪৫ দিন পরেও রোগ লক্ষণ দেখা দেবার ইতিহাস রয়েছে।

দেখা গেছে যে প্রায় ৬০-৭০% ক্ষেত্রে রোগটি মৃত্যু পর্যন্ত ঘটাত পারে। যারা বেঁচে যায়, তাদের মধ্যে ২০ শতাংশ ক্ষেত্রে আজীবন মাঝে মাঝে খিঁচুনি হতে পারে।

এবারে কেরলে ২০১৮ সালে রোগটির আবার প্রাদুর্ভাব হয়েছে। মানুষ থেকে মানুষে সংক্রমণ হচ্ছে এবং রোগাক্রান্ত দের মধ্যে মৃত্যুহার খুব বেশী।

রোগ নির্ণয় ঃ অনেক ক্ষেত্রেই রোগলক্ষণ দেখে প্রাথমিকভাবে চেনা যায় না। পলিমারেজ চেন রিঅ্যাকশন (PCR) পরীক্ষা বা এলাইজা পদ্ধতির মাধ্যমে বা কোষ কালচার পদ্ধতির মাধ্যমে এই ভাইরাসটিকে চেনা যায়।

ভারতবর্ষে একমাত্র ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অফ ভাইরোলোজি পুনেতে এই রোগটি নির্ণয় করার সুবিধা রয়েছে।

চিকিৎসা ঃ এই রোগের কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। কোনো প্রতিষেধক নেই। গুরুতর অসুস্থ রোগীকে আইসিইউ তে ভেন্টিলেটরে রাখতে হতে পারে।

পরিত্রাণ ঃ

কেবল সতর্কতা। অসুস্থ শূকর থেকে দূরে থাকা। কাটাফল বা আঢাকা খেজুর রস না খাওয়া। সতর্কতা নিয়ে অসুস্থ রোগীর সেবা করা এবং অসুস্থ হলে তৎখনাৎ ডাক্তার দেখানো। আমাদের সতর্ক হতে হবে ও সবাইকে শিক্ষিত করে তুলতে হবে।

## সম্পাদকীয়

**গত এপ্রিল মাসে প্রতিবেদনে মানসিক স্বাস্থ্য কর্মশালা রাজ্যের বিভিন্ন স্থানে সংগঠিত করার কথা বলা হয়েছিল। ইতিমধ্যে জলপাইগুড়ি, কোচবিহার, বালি, আন্দুল, এবং রাণীগঞ্জে বিপুল উৎসাহ ও উদ্দীপনার মাধ্যমে অনুষ্ঠিত হয়েছে। সামনে আরো কর্মশালা ও বড় আকারে Careier Councelling করার প্রস্তাব আছে। সংগঠনকে সুষ্ঠভাবে পরিচালনার জন্য বিভিন্ন উপসমিতি গঠিত হয়েছে। সুখের কথা তারা বিষয়টি গুরুত্ব দিয়ে সভা করছেন এবং যথাযত ব্যবস্থা নিচ্ছেন।**

**উৎসব ২০১৮ জলপাইগুড়ি শহরে অনুষ্ঠিত হবে। আঞ্চলিক কমিটির উৎসবগুলি আগস্টের মধ্যে শেষ করতে হবে। হেলথ্ হোম আন্দোলন তখনই শক্তিশালী হবে যখন আঞ্চলিক কমিটি গুলি শক্তিশালী হবে। এই উদ্দেশ্যে কিছুদিনের মধ্যে ছটি ওয়ার্কশপ সুনির্দিষ্ট করার পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়।**

**সর্বশেষে হেলথ হোমে আর্থিক সমস্যা সমাধান কল্পে সমস্ত আঞ্চলিক কমিটি ও সহৃদয় মানুষজনকে অথ সংগ্রহে উদ্দ্যোগী হতে আহ্বান জানাচ্ছি।**

# ২রা মার্চ, বিশ্ব কিডনী দিবস

### ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য

কিডনি বা বৃক্ক আমাদের পরম প্রয়োজনীয় অঙ্গ। একে সাবধানে রাখতে হবে। এই অঙ্গ চলে গেলে মানুষের মৃত্যু হবেই। এই কিডনীর কাজ হচ্ছে রক্তে জমে থাকা অপদ্রব্যকে ছাঁকনির মতন করে ছেঁকে প্রসাবের মধ্য দিয়ে বাইরে বার করে দেয়া। এই ফিলটার বা ছাঁকনি যদি কাজ না করে, রক্তে ঐ দূষিত অপদ্রব্যের মাত্রা বেড়ে যাবে ও স্বাভাবিক ভাবেই মানুষের মৃত্যু হবে। তাই কিডনীকে যত্ন করতে হবে।

কিডনীকে ভালো রাখতে গেলে

১. রক্তের উচ্চ চাপ কম করতে হবে। যত বেশি ব্লাড প্রেসার হবে, তত বেশি কিডনী খারাপ হতে হবে। তাই প্রেসার বাড়ানো চলবে না। আর এই কিডনী ঠিক রাখতে হবে— যাতে প্রেসার ঠিক থাকে। ২. রক্তের শর্করা বৃদ্ধি বা ডায়বেটিস হওয়া চলবে না। যত রক্তের সুগার বাড়বে, তত কিডনীর ছাঁকনী নষ্ট হবে। ৩. কিডনী খারাপ হলে রক্তের মাত্রা বা হিমোগ্লোবিন কমে যায়। ফলে সেও এক বিপদ। তাই সুস্থ দেহ ও রক্তের সঠিক পরিমাণ ঠিক রাখার জন্য কিডনী ভালো রাখতে হবে। ৪. শরীরের অম্ল বা ক্ষার দুই ঠিক রাখতে কিডনীর ভূমিকা অপরিসীম।

তাই একে সুস্থ রাখতে হলে ব্লাড প্রেসার, ব্লাড সুগার, জলের পরিমাণ ঠিক রাখতে হবে। অযথা বেশি জলপান করে কিডনীকে ব্যতিব্যস্ত করা ঠিক নয়। নুন প্রয়োজন মতো খেতে হবে।

এত সব করেও যদি কিডনী খারাপ হয়ে যায়, তবে কী করতে হবে মানুষকে? মানুষকে বাঁচানোর জন্য এখন কৃত্রিম উপায়ে রক্তকে ফিল্টার করতে হবে। একে বলে হিমো ডায়লিসিস। কৃত্রিম এই ব্যবস্থায় মানুষ বেঁচে থাকতে পারে।

অঙ্গ প্রতিস্থাপন হলো শেষতম প্রচেষ্টা। মানুষের শরীরে প্রতিস্থাপিত হলে গেলে এমন বৃক্ক চাই যা ঐ মানুষের শরীর গ্রহণ করবে। ঐ কিডনী বর্জন করবে না। তাই নানা পরীক্ষার মাধ্যমে, নিকট আত্মীয়ের মাধ্যমে এই কাজ করা হয়। আত্মীয় স্বজনের মধ্যে কিডনী এক্সচেঞ্জ করা হয়।

এটি একটি ভালো প্রচেষ্টা। কিন্তু ব্যবসায়ীদের হাতে পরে এই কিডনী প্রতিস্থাপন এখন একটি ব্যবসায় রূপান্তরিত হচ্ছে। কোটি কোটি টাকা হাত বদল হচ্ছে। গরীব মানুষের কিডনী চুরি করে বড় লোকের অঙ্গে প্রতিস্থাপিত হচ্ছে। তাই কিডনী দিবসে আমাদের ডাক— আসুন ভালো থেকে কিডনীকে সুস্থ রাখি। কিডনী প্রতিস্থাপনের দুর্নীতি দূর করি।

প্রথম পাতার পর

## বিশ্ব থ্যালাসেমিয়া দিবস

ভাঙতে থাকে। রক্তের ঘাটতি পূরণ করার জন্য তাই মাঝে মাঝে শরীরে জমা হওয়া আয়রণ বার করার জন্য ওষুধপত্র দিতে হয়।

থ্যালাসেমিয়া রোগ নির্মূল করার মতো কোনও চিকিৎসা নেই। তবে এ নিয়ে দেশে বিদেশে প্রচুর গবেষণা চলছে। হয়ত একদিন বিজ্ঞানীদের গবেষণার ফলস্বরূপ সঠিক চিকিৎসা অবিষ্কার হবে। এই রোগের বৈশিষ্ট্য হল যে, রোগীদের রক্তের লোহিত রক্তকণিকার আয়ু খুব কম। তাড়াতাড়ি লোহিত রক্তকণিকা ধ্বংস হয়ে যায়। আবার পরিপূর্ণভাবে লোহিত রক্তকণিকা তৈরিও হতে পারে না। এইসব জিনের ত্রুটির জন্য হয়। বর্তমান গবেষকরা প্রমাণ করেছেন থ্যালাসেমিয়া রোগের চিকিৎসার ক্ষেত্রে অন্যান্য চিকিৎসার সঙ্গে সঙ্গে জিন থেরাপিও সমান কার্যকর। গবেষকরা আশা প্রকাশ করেছেন যে, থ্যালাসেমিয়া মেজর সম্পূর্ণভাবে নিরাময়ের জন্য জিন-থেরাপি একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করেছে। বহুদেশ তিনটি পদ্ধতি মেনে থ্যালাসেমিয়াকে নির্মূল করে ফেলেছে— (১) থ্যালাসেমিয়ার চাবিকাঠি লুকিয়ে আছে বোনম্যারোর মধ্যেই। যথা সময়ে খারাপ বোনম্যারো বদলে ফেলতে পারলে রোগ অবশ্যই নির্মূল হবে। (২) শরীরে প্রয়োজন থাকলে আয়রণ ট্যাবলেট খেলে ক্ষতি নেই, তবে অনেকে আছে ক্লান্ত লাগলে বা মাথা ঘুরলে আয়রণ ট্যাবলেট খাওয়া শুরু করে থাকে, এটা অনুচিত। (৩) যদি রক্তাল্পতা হয়ে থাকে, তবে তার সঠিক কারণ জানা জরুরী। আমাদের দেশে আয়রণ ডেফিসিয়েন্সি অ্যানিমিয়াই বেশি হয়। তার চিকিৎসার জন্য দরকার হয় ভিটামিন, ফলিক অ্যাসিড বা আয়রণ এবং সুষম খাদ্য।

থ্যালাসেমিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য জাতীয় কর্মসূচী নিতে হবে। যারা এই রোগের বাহক সেইসব মানুষ বিয়ে করার আগে ভাবেন যেন তাঁরা। কোনো শিশুকে পৃথিবীতে আনবেন কিনা তাঁদের মতো দুর্ভাগ্য বয়ে বেড়ানোর জন্য। বিয়ের আগে থ্যালাসেমিয়া যাতে আরও ব্যাপকভাবে করা হয় সেজন্য সকলের প্রচেষ্টা আরও সংহত করতে হবে।

পরিসংখ্যান অনুযায়ী পশ্চিমবঙ্গে থ্যালাসেমিয়ার বাহক প্রায় ৮.২৫ লক্ষ, যা মোট জনসংখ্যার ১০ শতাংশ। থ্যালাসেমিয়াকে মুক্ত করতে স্বাস্থ্যদপ্তর, বিভিন্ন বেসরকারী হাসপাতাল ও স্বেচ্ছাসেবী একাধিক সংগঠনকে বিশেষ উদ্যোগ নিতে হবে, তবেই বিশ্ব থ্যালাসেমিয়া দিবস, ৮ই মে'র যথার্থ তাৎপর্য জনমানসে উপলব্ধি হবে এবং ব্যাধিগ্রস্ত বিশ্বের মানুষ হবে উপকৃত।

গতসংখ্যায় প্রকাশিতের পর

# ৭ই এপ্রিল, বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস

### লুৎফুল আলম

শরীরে হৃদরোগের ফলে যে সমস্যাগুলি হতে পারে— ক্লান্তি, কম খিদে, যৌন অক্ষমতা, হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা, কিডনি ফেলিওর, চোখের রেটিনার ক্ষয়ক্ষতি প্রভৃতি।

হার্টের অসুখের প্রতিকার পেতে হলে প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে— মধুমেহ ও রক্তচাপকে নিয়ন্ত্রণে রাখা, ধূমপান ও মদ্যপান না করা, মানসিক চাপ থেকে মুক্ত থাকা, ডায়াটেশিয়ানের পরামর্শ অনুযায়ী খাদ্যগ্রহণ, খাবারের সাথে অতিরিক্ত নুন, ফ্যাট বর্জন, সঠিক শারীরিক অনুশীলন করা।

রক্তের লিপিড পরীক্ষার জন্য যে নিয়ম পালন করা দরকার - রক্ত পরীক্ষার আগের দিন ১২ ঘণ্টা আগে খাবার খেতে হবে। দু'দিন মাছ মাংস অর্থাৎ ফ্যাট মুক্ত খাবার খেতে হবে। এর ফলে রক্তের কোলেস্টেরল ও ট্রাইগ্লিসারাইড পরীক্ষার ফল সঠিকভাবে নিরুপিত হবে।

যে যে খাবার গুলি নানান ধরনের অসুখ কমাতে সাহায্য করে— কমলালেবু উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল ও হার্টফেলিওর কমায়, মসুর ডাল, কালো চকলেট উচ্চরক্তচাপ কমায়, রসুন উচ্চ রক্তচাপ ও ধমনীতে আস্তোরণ কমায়, বাদাম এল ডি এল কোলেস্টেরল কমায়, লাল পেয়াজ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, আমলকি, রক্তপাত প্রতিরোধ করে ও কোষ্ঠবদ্ধতা কমায় এবং রোগ প্রতিরোধের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

**উচ্চরক্তচাপ ঃ**

৭ই এপ্রিল বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস পালন স্বার্থক হবে যদি আমরা মানুষের মধ্যে উচ্চরক্তচাপ ও তার প্রভাব সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি করতে পারি। শরীরের রক্তচাপ যখন স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে বেশী হয় তাকে হাই পারটেনশন বা উচ্চরক্তচাপ বলে। এই উচ্চ রক্তচাপ শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলিকে নষ্ট করে। রক্তচাপ দুই ধরনের হয় প্রাথমিক হাইপারটেনশন যে কোন কারণে হতে পারে, গৌণ রক্তচাপ কিডনির সমস্যা বা হরমোন ঘটিত সমস্যা থেকে অথবা অন্য কোন ত্রুটির কারণে হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ কোন রোগ নয়— এটা শরীর বৃত্তীয় প্রক্রিয়ার বহিঃপ্রকাশ। রক্তচাপ নির্ভর করে চারটি গুরুত্বপূর্ণ কার্যকর অংশের উপর— হৃদ যন্ত্রের ক্ষমতা, ধমনীর প্রান্তীয় প্রতিরোধ, ধমনী প্রাচীরের নমনীয়তা এবং রক্তের আয়তন। উচ্চ রক্তচাপ প্রধানত সৃষ্টি হয় কয়েকটি কারণে যথা— অতিরিক্ত ওজন, বংশগতি, লিঙ্গ (মেয়েদের থেকে পুরুষরা বেশী আক্রান্ত হয়), কিডনি সমস্যা, হরমোন ঘটিত সমস্যা, হাঁফ ধরা, শারীরিক অনুশীলনের ঘাটতি, অত্যাধিক মদ, চা, কফি পান, ধূমপান, চর্বিযুক্ত খাবার, দুশ্চিন্তা বা নার্ভাসনেস, রক্তাল্পতা, হার্টব্লক, অবসাদ, ব্রেনটিউমার এবং মহিলাদের মেনোপজ প্রভৃতি।

উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ বা উপসর্গগুলি হল— মাথা যন্ত্রনা, অস্পষ্ট দৃষ্টি, অতিরিক্ত তৃষ্ণা, হরমোন ঘটিত সমস্যা, হাঁফ ধরা, শারীরিক অনুশীলনের ঘাটতি, অত্যাধিক মদ, চা, কফি পান, ধূমপান, চর্বিযুক্ত খাবার, দুশ্চিন্তা বা নার্ভাসনেস, রক্তাল্পতা, হার্টব্লক, অবসাদ, ব্রেনটিউমার এবং মহিলাদের মেনোপজ প্রভৃতি।

উচ্চরক্তচাপের লক্ষণ বা উপসর্গগুলি হল— মাথা যন্ত্রণা, 'অস্পষ্ট দৃষ্টি' অতিরিক্ত তৃষ্ণা, অনবরত নাকদিয়ে রক্তপড়া, ত্বকের সমস্যা, নিদ্রাহীনতা, উদ্বেগ ও অস্থিরতা, অনিদ্রা, কাঁপুনি, নার্ভাসনেস, মাড়ি দিয়ে রক্তপড়া, অসাড়তা, মাথাঘোরা বা মাথার পেছনে তীব্র যন্ত্রণা, বুকে ব্যাথা, ধুকপুকানি এবং শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যা ইত্যাদি।

উচ্চ রক্তচাপ এড়িয়ে চলার জন্য প্রচুর পরিমানে ভিটামিন-E যুক্ত টাটকা খাবার খেতে হবে, প্রাণীজ চর্বি এবং গরু, ছাগল, ভেড়ার মাংস খাওয়া চলবে না, অতিরিক্ত নুন ও চিনি যুক্ত খাবার গ্রহণ করা চলবে না, মাখন, জ্যাম ও গুরুপাক খাবার বর্জন করতে হবে, ভাজাভুজি খাওয়া চলবে না।

উচ্চ রক্তচাপের ফলে শরীরে দেখা দেয়— ক্লান্তি, বমিবমি ভাব, যৌন অক্ষমতা, হৃদয়ের সমস্যা, প্রস্রাবের সমস্যা, রেটিনার রক্তক্ষরণ প্রভৃতি।

উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে ফেলার জন্য মানসিক চাপ কমিয়ে ফেলতে হবে, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে হবে, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে হবে, কাঁচা নুন ও চিনি বর্জন করতে হবে, স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখতে হবে, ধূমপান ছাড়তে হবে, মদ খাওয়া কমাতে হবে, নিয়মিত হাঁটতে হবে, নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে এবং প্রতি ১০ দিন অন্তর রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে। তবে যদি কোন ব্যক্তি রক্তচাপ সঠিক রাখার জন্য ওষুধ খেতে থাকেন তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ বন্ধ করা যাবে না।

**ডায়াবেটিস বা মধুমেহ ঃ**

ডায়াবেটিস হলো শরীরে শর্করা, প্রোটিন ও ফ্যাট জাতীয় পদার্থের বিপাকের অস্বাভাবিকতা জনিত সমস্যা, অথবা অগ্ন্যাশয় নিঃসৃত ইনসুলিন হরমোনের কম ক্ষরণ জনিত অসুবিধা। এর ফলে মানুষকে নানা ধরনের অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয় যথা— স্নায়ু দুর্বলতা, মূত্রঘটিত সমস্যা, ধমনীর জটিলতা, হৃদরোগ প্রভৃতি।

ইদানিং কালে তরুণদের মধ্যেও মধুমেহ রোগের প্রকোপ দেখা যাচ্ছে। জিনগত চিকিৎসাগত বিভিন্ন ধরনের অসঙ্গতি একসঙ্গে বহন করে। ডায়াবেটিস হবার কারণগুলি হল— বংশগত, অতিরিক্ত উদ্বেগ, ভাইরাস ঘটিত সংক্রমণ, অত্যাধিক কাজের চাপ, শারীরিক পরিশ্রম হ্রাস, উচ্চরক্তচাপ এবং অনিয়মিত খাদ্যাভাস।

এছাড়া কিছু কিছু লক্ষণ ডায়াবেটিসের লক্ষণ প্রকাশ করে ক্লান্তিবোধ, অত্যাধিক তৃষ্ণা, ঝিমুনি, শারীরিক দুর্বলতা, ওজন কমে যাওয়া, অস্পষ্ট দৃষ্টি, ত্বকের সংক্রমণ, ঘনঘন মূত্র ত্যাগ, সবসময় খিদে পাওয়া, পায়ের জ্বলুনি, যা তাড়াতাড়ি না শুকানো, মিষ্টির প্রতি আসক্তি এবং শরীরের কিছু কিছু অংশে ব্যথার অনুভূতি প্রভৃতি।

খাদ্যাভাস রদবদলে মধুমেহ রোগকে প্রতিরোধ করা যায়। প্রথমেই চিনি ও লবনযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। টাটকা শাকসবজি ও ফল খেতে হবে। গরু, ভেড়া ও খাসির চর্বি যুক্ত মাংস বর্জন করতে হবে। কিডনির সমস্যা না থাকলে প্রচুর জল খেতে হবে। ক্রিম ছাড়া দুধ এবং ডিমের কেবল সাদা অংশটা খেতে হবে। জ্যাম ও উচ্চ ক্যালোরি যুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়া থেকে বাঁচতে কিছু উপায় অবলম্বন করা যেতে পারে— রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে রাখা, ধূমপান ও অ্যালকোহল বর্জন, নিয়মিত যোগাভ্যাস গভীর প্রশ্বাস নিঃশ্বাস ও মেডিটেশানের মাধ্যমে টেনশন মুক্ত থাকতে হবে, ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ অনুযায়ী সঠিক সময়ে সঠিক আহার গ্রহণ, মিষ্টি বর্জন, নিয়মিত প্রাতভ্রমণ বা সান্ধ্য ভ্রমণ, সপ্তাহে অন্তত তিনদিন শারীরিক ব্যায়াম, শরীরের স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখা এবং ১৫দিন ছাড়া ছাড়া নিয়মিত ব্লাড সুগার পরীক্ষা করানো।

আমাদের সকলকে সতর্ক থাকতে হবে যে খাদ্য তালিকা সংশোধন করে রক্তের শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে ইনসুলিন অথবা যে কোন সুগারের ওষুধ খেতে হবে তবে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ মত।

**ক্যান্সার ঃ**

শরীরের যে কোন স্থানে কোষ বা সেল লাগাতার বিভাজনের ফলে ক্যানসারের উৎপত্তি হয়। প্রথমে কোন টিউমার বা লাম্প হয় ক্রমে তা ক্যান্সারের রূপ ধারণ করে। প্রাথমিক স্তরে ধরা পড়লে এবং উপযুক্ত চিকিৎসা হলে ক্যান্সার সেরে যেতে পারে। নানান কারণে ক্যান্সার হতে পারে। পরিবেশ গত, বিশেষ ধরণের জীবনযাপন, অথবা ব্যবহার গত অবস্থা থেকে ক্যান্সারের উৎপত্তি এবং ক্রমে ক্রমে তা মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়।

তামাক সেবন করার ফলে শরীরের নানান স্থানে ক্যানসার হতে পারে। নানান ধরনের রেডিয়েশান থেকে ক্যান্সার হতে পারে। অত্যাধিক আল্ট্রাভায়লেট রশ্মি শরীরের উপর পড়লে চামড়ার ক্যানসার হতে পারে।

বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার যথা চামড়া, হাড়, রক্তের, জরায়ু, প্রস্টেট, প্যানক্রিয়াস, স্তন প্রভৃতি স্থানে ক্যান্সার হতে পারে। রেডিয়েশান থেরাপি, কেমোথেরাপি, অস্ত্রপ্রচার, ইমিউনো থেরাপি, হরমোনোথেরাপি ইত্যাদি ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে ক্যান্সারকে সারিয়ে তোলা যায়। নানান ধরণের খাদ্যাভাস পরিবর্তন করে ক্যান্সার থেকে দূরে থাকা যায়।

৭ই এপ্রিল দিনটিকে আমরা সকলে মিলে প্রচার দিবস হিসেবে পালন করতে পারলে বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস পালন সার্থক হবে।

# স্বাস্থ্য সচেতনতা ও কলসুর

৭ই এপ্রিল , ২০১৮ কলসুর বালিকা বিদ্যালয়ে (উঃ মাঃ) আয়োজন করা হয়েছিল স্বাস্থ্য বিষয়ক এক আলোচনা ও সচেতনতা সভার। উক্ত সভায় বক্তব্য রাখে বিদ্যালয়ের বিভিন্ন ছাত্রী। তাদের বক্তব্যের মধ্য দিয়ে উঠে আসে সচেতনার প্রাথমিক পাঠ। সহ শিক্ষিকা শিবাণী চ্যাটার্জী মহাশয়া পুষ্টিকর জলখাবার বিষয়ে সুন্দর ভাবে ছাত্রীদের বুঝিয়ে দেবার সঙ্গে সঙ্গে সুষম খাবারের উপযোগিতা বিশেষ করে কন্যা সন্তানের পক্ষে সেটি কতটা প্রয়োজন সে সম্বন্ধেও বিস্তারিত জানান। আর্সেনিক প্রবল এলাকা বলে চিহ্নিত এই এলাকায় খাদ্যযোগ্য পানীয় জলের বিষয়টি বুঝিয়ে বলেন বিদ্যালয়ের ভারপ্রাপ্ত প্রধান শিক্ষিকা শ্রীমতী স্নিগ্ধা সিন্হা মহাশয়া। খাবার আগে ভালো করে হাত ধোওয়া সহ সকল ক্ষেত্রে পরিছন্নতার বিষয়টি নিয়েও আলাচনা হয়। বিদ্যালয়ের প্রায় ৭০০ জন কচিকাঁচা পড়ুয়াদের ভিড়ে এবং শিক্ষিকাদের সুব্যক্ত ও আলোচনা, শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে, সহশিক্ষিকা শ্রীমতী স্মৃতিকণা পালের উপস্থাপনায় দিনটি যথাযথ মর্যাদার সঙ্গে পালিত হয়েছে। রক্তাল্পতা সম্পর্কে ছাত্রীদের সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য তাদের সুষম আহারের কথা বলা হয় যাতে তাদের শরীরে পর্যাপ্ত রক্ত তৈরি হয়। সেই কারণে তাদের বিভিন্ন আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার যেমন — পালংশাক, লালশাক, ছোলা, ছোলার ডাল, মাংস, মাছ, নারকেল, নটেশাক, কুলেখাড়া, সর্ষেশাক, মেথিশাক, পুদিনাপাতা ইত্যাদি খেতে বলেন।

এছাড়াও বয়ঃসন্ধিকালে চিন্তাকরার, শেখার ক্ষমতা, বিচার শক্তিকে ধারালো করার ক্ষমতা, মানসিক সুস্থতা, হাড় ও পেশীকে মজবুক করার জন্য তাদের শরীরচালনা হয় এমন ক্রিয়াকলাপ করার প্রয়োজনে যেমন — প্রতিদিনে ৫০ মিনিট দ্রুতবেগে হাঁটা, দৌড়ানো, সাইকেল চালানো, বাড়ির কাজকর্ম, বল নিয়ে লোফালুফি, দৌড়াদৌড়ি ইত্যাদি। এইভাবে আলোচনা সভায় স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিভিন্ন বিষয় আলোচিত হওয়ার পর সভার সমাপ্তি ঘোষণা করা হয়।

সংগঠন সংবাদ

# চিকিৎসক দিবস

## ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য্য

১লা জুলাই প্রখ্যাত চিকিৎসক এবং পশ্চিমবঙ্গের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী ডাঃ বিধান চন্দ্র রায়ের জন্মদিন ও মৃত্যুদিন। সারা দেশ জুড়ে চিকিৎসক দিবস হিসাবে পালিত হয়। চিকিৎসকেরা মানুষ। সমাজের মানুষের যেমন সুখ, দুঃখ, ভুল, ত্রুটি ও সাফল্য থাকে, চিকিৎসকদেরও তেমন হয়। তারা সামাজিক ব্যক্তিত্ব, ঘর, ঘরনী, পুত্র, কন্যা নিয়ে থাকেন। চিকিৎসকের উপরে তাই নানা চাপ আছে। সমাজ কেবল স্বার্থহীন সেবা চায়। এখানে কিছু ত্রুটি হলেই চিকিৎসকের উপর নেমে আসছে আঘাত। হামলার শিকার হন। তাই এবারের আহ্বান Zero Tolerance to Violence সমাজকে এটাই দেখতে হবে। ডাক্তারকে কেন হামলার সম্মুখীন হতে হবে। চিকিৎসকের গায়ে বিষ্ঠা পর্যন্ত দেওয়া হচ্ছে। তাই চিকিৎসকেরা বলছেন Enough is Enough, Zero Telerance আমরা এই হামলা মানবো না। রাজনৈতিক নেতাদের ভার নিতে হবে যাতে এটা বন্ধ হয়। সমাজ বন্ধুদের উচিত নয়। চিকিৎসকেরা রাত দিন কাজ করে। বহু মানুষের প্রাণ বাঁচান। সমাজের নানা কারণে মানুষের অসুখ হয়। কেউ তো তা বলবেন। অপুষ্টির কারণে শতকরা নব্বই জনের অসুখ হয়। বেকারীর জন্য বহু মানুষ মারা যান। শিশু মৃত্যু ও মাতৃ মৃত্যুর জন্য চিকিৎসক দায়ী নয়—সমাজ ব্যবস্থা দায়ী। এটা তো বলতে হবে। তাই আসুন সকলে মিলে চিকিৎসকদের পাশে দাঁড়াই। তাদের সাহায্য করা উচিত। সামাজিক আন্দোলন গড়ে তুলতে হবে। সর্বত্র পরিষ্কার পানীয় জল চাই, খাদ্য চাই, অনাহার থেকে মুক্ত হতে চাই, দু হাতে কাজ চাই, মজুরী চাই। আসুন চিকিৎসক দিবসে এটাই আমরা সকলকে বলি। চাই অন্ন, কই আলো, আর শিক্ষা।

গত ১৭.২.১৮ তারিখে রাণীগঞ্জ স্টুডেন্টস হেলথ হোমের উদ্যোগে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। উপস্থিত ছিলেন সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য, ডাঃ সুরূপা দাশগুপ্ত, মনোবিদ সুব্রত ভট্টাচার্য শিক্ষক চন্দন নস্কর। স্টুডেন্ট হেলথ হোম কৃষ্ণনগর আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে গত ১লা জুন থেকে ৫ ই জুন First Aid এর উপর একটি কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। প্রায় ৬৫ জন ছাত্রছাত্রী এই কর্মশালায় অংশগ্রহণ করেন। শ্রী উত্তম ধর এই কর্মশালার উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করেন। এছাড়া বক্তব্য রাখেন শ্রী লুৎফুল আলম, তপন সাহা, ডাঃ স্বপন দত্তের পরিচালনায় এই First Aid কর্মশালাটি পরিচিলিত হয়। সভায় সভাপতিত্ব করেন সমীর চৌধুরী। স্টুডেন্টস হেলথ হোম হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রে উদ্যোগে গত ৪ ও ৫ই ফেব্রুয়ারী হেলথ হোম ক্যাম্পাসে এই কেন্দ্রে ২২ তম প্রতিষ্ঠা দিবস উদ্‌যাপিত হয়। অনুষ্ঠানে পতাক উত্তলন করেন ডাঃ কৃষ্ণপদ দাস এবং উদ্বোধন করেন ডাঃ ভাস্কর জ্যোতি দত্ত। উদ্বোধন সঙ্গীত পরিবেশন করেন শপ্তপল্লী । দেশবন্ধু বালিকা বিদালয়ে ছাত্রীবৃন্দ ।প্রধান অতিথী হিসাবে উপস্থিত ছিলেন ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য। ক্যান্সার প্রতিরোধ বিষয়ক সেমিনারে বক্তব্য রাখেন। ডাঃ শঙ্কর প্রসাদ সরকার সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে অনুষ্ঠানটি পরিসমাপ্তি ঘটে।

গত ৩১ শে মে মুখ গহ্বরের ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতনতা গড়ে তোলার জন্য আই ডি এ কলকাতা ও হেলথ হোমের যৌথ উদ্যোগে একটি চেক আপ শিবির অনুষ্ঠিত হয়। ছাত্র ছাত্রী ও বহু সাধারণ মানুষ এই চেক আপে অংশগ্রহণ করেন। আঞ্চলিক কেন্দ্রগুলিকে হেলথ হোম সস্তায় MRI দাঁতের চিকিৎসা, ই ই জি ও পি এফ টি ইত্যাদি করার বিষয়ে সাধারণ মানুষকে অবহিত করার দায়িত্ব গ্রহণ করবে অনুরোধ থাকল। এই বিষয়ে একটি রেট চার্জ অবিলম্বে সকল আঞ্চলিক কেন্দ্রকে ছাপিয়ে দেওয়া হবে।

# বিশ্ব থ্যালাসেমিয়া দিবস

এ জি কলোনি, হাবড়া : ৮ই মে ২০১৮, মঙ্গলবার শিশু বিদ্যামন্দির বিদ্যালয়ের কমোনরুমে ১৫০ জন ছাত্র/ছাত্রীর উপস্থিতিতে থ্যালাসেমিয়া দিবসের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা হলো। এই তাৎপর্য ব্যাখ্যা করলেন বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক মাননীয় শ্রী গোপালচন্দ্র গায়েন। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন বিদ্যালয়ের ক্রিড়া শিক্ষক মাননীয় দেবাশীষ চৌধুরী সহ শিক্ষক বিপ্লব বাওয়ালী, প্রদীপ বিশ্বাস এবং প্রাক্তন শিক্ষক তথা হাবড়া স্টুডেন্টস হেলথ হোমের পরিচালন সমিতি সদস্য মাননীয় অসিত বিশ্বাস মহাশয়। ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে থ্যালাসেমিয়া রোগের লক্ষণ ও কুফল ব্যাখ্যার সঙ্গে রক্তদানের গুরুত্বের কথা আলোচনা করা হয়।

গত ৪.৫.২০১৮ তারিখ মঙ্গলবার বাউগাছি কাশিবালা বিদ্যালয়ে থ্যালাসেমিয়া রোগের উপর এক আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয় বিদ্যালয়ের সত্যজিৎ রায় মঞ্চে। সভার সঞ্চালক ছিলেন Students Health Home-এর শিক্ষক প্রতিনিধি শ্রী শ্যামলকুমার বিশ্বাস মহাশয় এবং সভাপতিত্ব করেন শ্রী বিশ্বনাথ সরকার মহাশয়, বিদ্যালয়ের বর্ষিয়ান শিক্ষক।

উক্ত সভায় বক্তব্য রাখেন বিদ্যালযের শিক্ষক-শিক্ষিকা , ছাত্র-ছাত্রীগন। আটশত ছাত্র-ছাত্রী, অভিভাবক, MDM-এর কর্মীবৃন্দ সহ MC প্রতিনিধি গণ উপস্থিত ছিলেন। স্বাস্থ্য সচেতনতা ও রোগ সংক্রমণের প্রতিরোধ বিষয়ে সময়পযোগী আলোচনায় সকলে সমৃদ্ধ হন।

গত ৮.৫.২০১৮ তারিখে জনফুল হাইস্কুলে থ্যালাসেমিয়া সম্পর্কে বিস্তারিত ভাবে আলোচনা হয়। বিভিন্ন বক্তা যেমন- শিক্ষক স্বাস্থ্য কর্মীরা থ্যালাসেমিয়ার ভয়াবহতা সম্পর্কে উদাহরণ সহকারে বক্তব্য রাখেন। উপস্থিত ছাত্রছাত্রীরা এই আলোচনা থেকে নিজেদেরকে সমৃদ্ধ করেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস উপলক্ষ্যে ৭ ই এপ্রিল, ২০১৮ শনিবার সপ্তপল্লী দেশবন্ধু বালিকা বিদ্যালয় (উঃ মাঃ) এ পঞ্চম থেকে দশম শ্রেণীর ছাত্রীদের উপস্থিতিতে এক আলোচনা সভার আয়োজন করা হয়েছিল। বিদ্যালয়ের সব শিক্ষিকাই উক্ত আলোচনা সভায় উপস্থিত ছিলেন। সুঅভ্যাস ও সুখাদ্যের প্রয়োজন সম্পর্কে বলেন শিক্ষিকা শ্রীমতী পাপিয়া দাস এবং বয়ঃসন্ধি কালের সমস্যা নিয়ে আলোচনা করেন শিক্ষিকা শ্রীমতী দীপান্বিতা চৌধুরী। উক্ত সভায় সকল ছাত্রী উৎসাহসহকারে অংশগ্রহণ করে।

সংগঠন সংবাদ

# আঞ্চলিক কেন্দ্রের রিপোর্ট

কৃষ্ণনগর আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে ১লা থেকে ৫ই জুন পর্যন্ত বিভিন্ন স্কুল ও কলেজের ৬৫ জন ছাত্র-ছাত্রীদের নিয়ে ফার্স্ট এডের উপর কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। গ্রীষ্ম অবকাশে আঞ্চলিক কেন্দ্রের অন্তর্গত প্রতিটি স্কুলের নবম ও দ্বাদশ শ্রেণীর ৫ জন ছাত্র-ছাত্রী এবং একজন শিক্ষক একটি দল গঠন করে বেলা ১২টা থেকে বিকেল ৪টে পর্যন্ত প্রাথমিক চিকিৎসা প্রশিক্ষ শিবিরে যোগ দান করেছেন। এই কর্মশালার উদ্বোধন করেছেন কেন্দ্রীয় হোমের সহসভাপতি লুৎফুল আলম। স্বাগত ভাষণ প্রদান করেছেন কেন্দ্রের সম্পাদক তপনকৃষ্ণ সাহা। কর্মশালার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করেছেন কোঅর্ডিনেটর উত্তম ধনী। ডাঃ স্বপন দত্ত কর্মশালায় প্রাক্ষিণের কাজ শুরু করেন।

এই কর্মশালায় উপস্থিত ছিলেন ডাঃ সুজিত বিশ্বাস, ডাঃ সঙ্গীতা রায়চৌধুরী, ডাঃ পি. সেনশর্মা, ডাঃ উৎপল সাহা, ডাঃ অনিন্দ্য দাস, ডাঃ অমরেন্দ্র সিং, ডাঃ স্বপন সরকার, ডাঃ স্বপন দত্ত প্রমুখ। আমন্ত্রিত অতিথীদের মধ্যে কৃষ্ণনগর মিউনিসিপ্যালিটির চেয়ারম্যান এবং এসডিও উপস্থিত ছিলেন। কার্যকরী সভাপতি শেখ শাজাহান ও শ্রী শ্যামবল টোপ্পো সহ বহু শিক্ষক শিক্ষিকার উপস্থিতিতে কর্মশালাটি প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন আঞ্চলিক কেন্দ্রের সভাপতি ডাঃ সমীর চৌধুরী। কর্মশালায় অংশগ্রহণকারী প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রীদের হাতে কলমে কাজ শেখার পর প্রত্যেককে একটি করে শংসাপত্র প্রদান করা হয়।

# হেলথ হোমে বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস উদ্‌যাপিত

কলকাতা ৭ই এপ্রিল, ২০১৮ - স্টুডেন্টস হেলথ হোম বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস উৎযাপন করল রক্তদানের মাধ্যমে। ৭ই এপ্রিল বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস উপলক্ষে সারা পশ্চিমবঙ্গ জুড়ে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের নানান কর্মসূচী পালিত হয়। স্টুডেন্টস হেলথ হোমের মূল ভবনে রক্তদান অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ছাত্র-ছাত্রীসহ সাধারণ শুভানুধ্যায়ী। হোমের সভাপতি ও সাধারণ সম্পাদক রক্তদাতাদের শুভেচ্ছা জানান। বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে রক্তদাতা পাঠানোর জন্য আবেদন করা হয়। সেই আবেদনে সাড়া দিয়ে ছাত্র-ছাত্রীরা হোমের মূল ভবনে উপস্থিত হয়। সর্বমোট ৩৩ জন ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষক-শিক্ষিকা ও নানান শুভনুধ্যায়ী রক্তদান করেন। এদের মধ্যে মহিলা রক্তদাতা ছিলেন ৭ জন ক্যালকাটা ন্যাশনাল মেডিক্যাল কলেজ ব্লাড ব্যাঙ্কের পক্ষ থেকে রক্ত সংগ্রহ করা হয়। রক্তদাতাদের অনেকের রক্তের নমুনা সংগ্রহ করে থ্যালাসেমিয়া পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করা হয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস উপলক্ষে বসিরহাট কলেজে সাধারণ স্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনা ও দাঁতের চেক-আপ করা হয়। সাধারণ স্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনায় বক্তব্য রাখেন প্রখ্যাত চিকিৎসক ডাঃ স্বপন নাগ এবং ছাত্র-চাত্রীদের দাঁতের চেক-আপ করার জন্য হেলথ হোম ডেন্টাল ক্লিনিকের ইন্ডিয়ান ডেন্টাল এসোসিয়েশন (গ্রেটার কলকাতা ব্রাঞ্চের) পক্ষ থেকে ডাঃ সুপ্রিয় পাল, ডাঃ পার্থপ্রতিম দাস, ডাঃ সোমেষ ঘোষ, ডাঃ স্বর্ণালী বিশ্বাস, ডাঃ অর্ক রায়চৌধুরী ছাত্র-ছাত্রীদের দাঁত চেক-আপ করেন। বসিরহাট কলেজের প্রিন্সিপাল ডঃ অশোক মণ্ডল উপস্থিত ছাত্র-ছাত্রীদের উদ্দেশ্য স্বাগত ভাষণ প্রদান করেন। এই অনুষ্ঠানে পাশ্ববর্তী হিঙ্গলগঞ্জ কলেজ সহ আরও ১০টি বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের দাঁত চেক-আপের জন্য উপস্থিত ছিলেন। প্রায় দুই শতাধিক ছাথ্র-ছাত্রীর দাঁতের চেক-আপ করা হয়। স্টুডেন্টস হেলথ হোমের পক্ষ থেকে কোষাধ্যক্ষ কুমারেশ বসু হোমের কর্মকাণ্ডের বিষয়ে সভাকে অবহিত করেন। স্টুডেন্টস হেলথ হোম বসিরহাট আঞ্চলিক কেন্দ্রের সম্পাদক হিরন্ময় মুখার্জী উপস্থিত সকলকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন।

# আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য দিবস উদ্‌যাপন

স্থান ঃ হাটথুবা কালীবালা কন্যা বিদ্যাপীঠ, হাটথুবা

গত ৭ই এপ্রিল ২০১৮ হাটথুবা কালীবালা কন্যা বিদ্যাপীঠে আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য দিবস উদ্‌যাপিত হল। বিদ্যালয়ের একটি শ্রেণীকক্ষে আয়োজিত আলোচনা সভায় উপস্থিত ছিলেন বিদ্যালয়ের শিক্ষিকা এবং ছাত্রীবৃন্দ। ঐ দিন স্বাস্থ্য দিবস পালনের প্রয়োজনীয়তা এবং সকলের সুস্থ্য থাকার জন্য প্রয়োজনীয় কর্তব্যগুলি সম্পর্কে উপস্থিত সকলকে সচেতন করেন শিক্ষিকা তনুশ্রী সেন মহাশয়া। অনুষ্ঠানে সকলের উপস্থিতি এবং উক্ত আলোচনায় অংশগ্রহণে উৎসাহ ছিল চোখে পড়ার মত, সকলের উপস্থিতি এবং অংশগ্রহণে অনুষ্ঠানটি সাফল্যমণ্ডিত হয়ে উঠেছিল।

# হাবরা আঞ্চলিক কেন্দ্র

গত ৮ই মে, ২০১৮ 'স্টুডেন্টস হেলথ হোম' হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে অশোকনগর বিদ্যাসাগর বাণী ভবন উচ্চ বিদ্যালয়ে 'বিশ্ব থ্যালাসেমিয়া দিবস' উপলক্ষে এক সেমিনারের আয়োজন করা হয়েছিল। প্রায় ৩০০ জন ছাত্রছাত্রী সেমিনারে উপস্থিত ছিল। বক্তা হিসাবে শ্রী অসিত কুমার বিশ্বাস এবং শ্রী দেবাশীষ চৌধুরী থ্যালাসেমিয়া রোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণ এবং তার থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায় সম্পর্কে আলোচনা করেন। বিদ্যালয়ের শিক্ষক শিক্ষিকাদের মধ্যে থ্যালাসেমিয়া রোগ সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে বক্তব্য রাখেন শ্রী সুকেশ সরকার ও শ্রী সুদর্শন বালা। সবশেষে বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক শ্রী মনোজ ঘোষ ছাত্রছাত্রীদের থ্যালাসেমিয়া রোগ সম্পর্কিত বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন এবং ছাত্রছাত্রীদের সচেতন হওয়ার উপদেশ দেন। সমগ্র অনুষ্ঠানটির সঞ্চালনা করেন বিদ্যালয়ের শিক্ষিকা সুস্মিতা দেবনাথ।

সংগঠন সংবাদ

# ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্য শিবির

স্থান : বালি জোড়া অশ্বত্থতলা বিদ্যালয়, তাং : ০৬.০৩.১৮ সময় : সকাল ১১.৩০

যথা সময়েই 'স্বাস্থ্যের টুকিটাকি' ও 'কিন্তু গল্প নয়' দিয়ে সূচনাপর্ব সূচনা হয়। আঞ্চলিক কমিটির কার্যকরী সভাপতি বালি বঙ্গশিশু বালিকা বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষিকা মাননীয়া শ্রীমতী বর্ণালী বসু মহাশয়া স্বাগত ভাষণ দেন। ছাত্র-ছাত্রীদের কয়েকটি সমস্যা যা মানসিক অস্থিরতার প্রকাশ তাঁর বক্তব্যে উঠে আসে। আয়োজক বিদ্যালয়ের ছাত্রদের দ্বারা 'চেতাবনী'নাটিকাটি পরিবেশনার মাধ্যমে অনুষ্ঠানের কার্যক্রমের সূচনা হয়। তার রেশ ধরে মঞ্চে প্রবেশ করেন হেলথ হোমের কেন্দ্রীয় কমিটির কার্যকরী সভাপতি মাননীয় ডাঃ পবিত্র গোস্বামী। স্বাস্থ্য আন্দোলনে হোমের ভূমিকা এবং আজকের শিবিরের আলোচ্য বিষয়ের প্রসঙ্গিকতা নিয়ে আলোকপাত করেন। উত্তর কলকাতার আঞ্চলিক কমিটির সম্পাদক মাননীয় শিক্ষক শ্রী চন্দন নস্কর মহাশয় 'শিক্ষকের চোখে ছাত্রদের মানসিক স্বাস্থ্য' নিয়ে বিষদ পর্যালোচনা করেন। শিক্ষকদের কাছেই প্রথম ছাত্রছাত্রীদের অস্বাভাবিকতা পরিলক্ষিত হয়। বন্ধুর মতো তাদের সাথে মিশে একজন শিক্ষকের পক্ষেই সম্ভব তাদের গভীর মতগুলো অবলোকন করা। তাই কোন ছাত্র-ছাত্রী সম্পর্কে কোন শিক্ষকের কোন অভিমত বা পরামর্শ অভিভাবক/অভিভাবিকাদের গুরুত্ব দিয়ে বিবেচনা করার কথা তিনি বলেন। প্রায় ৮০ জন শ্রোতা উপস্থিত ছিলেন। এদের প্রায় ৭০ শতাংশই মহিলা, এরাই পারেন সঠিক মানুষ গড়ে তুলতে। 'মানসিক চিকিৎসা মানে পাগলামি সারানো নয়' বরং মানসিক অস্থিরতা আত্মহননের মতো দুর্ভাগ্যজনক ঘটনায় পর্যবসিত না হয় — তার সাবধানতা বিষয়ে আলোচনা করেন কাউন্সেলর শ্রী সুব্রত ভট্টাচার্য মহাশয়।

এরপর প্রশ্নের পাহাড়। দক্ষতার সাথে তাঁরা উত্তর দেন। প্রায় ৪-৩০ ঘন্টা সুদীর্ঘ অনুষ্ঠান চলতে থাকে। সমগ্র অনুষ্ঠানটি নিপুন ভাবে পরিচালনা করেন শিক্ষিকা সুপর্ণা মজুমদার মহাশয়া। স্বাস্থ্য পরিষেবার সাথে সাথে সচেতনতা বৃদ্ধি হোমের মূল লক্ষ্য হোক। ধন্যবাদ জ্ঞাপনের মাধ্যমে কর্মশালার সমাপ্তি ঘোষণা করেন আঞ্চলিক সম্পাদক, শ্রী দেবরঞ্জন মন্ডল।

# বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস

৭ই এপ্রিল, ২০১৮ 'বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবসে' জয়গাছি আদর্শ বালিকা বিদ্যালয়ের শিক্ষিকাবৃন্দ পঞ্চম থেকে অষ্টম শ্রেণী পর্যন্ত ছাত্রীদের নিয়ে স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করার প্রয়াসে একটা আলোচনা সভার আয়োজন করেন। উক্ত আলোচনা সভায় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করা হয়— ■ ছাত্রীদের সুস্বাস্থ্যের প্রয়োজনে তাদের প্রতিদিন সকালে দাঁত মেজে মুখ হাত ধোয়া উচিৎ। ■ নিয়মিত নখ কাটা প্রয়োজন কারণ বড়-বড় নখে নোংরা থাকলে তা পেট খারাপ হতে পারে। ■ শৌচালয় ব্যবহার করার পর ভালোভাবে হাত পরিষ্কার করা প্রয়োজন। ■ নিয়মিত সাবান মেখে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয়ে পরিষ্কার জামাকাপড় পরিধান করা উচিত। ■ খাওয়ার আগে হাত সাবন দিয়ে ধোওয়া উচিত। ■ কাঁচা সব্জি ও ফল খাওয়ার আগে ভালো করে ধুয়ে নেওয়া প্রয়োজন। ■ ছাত্রীদের বয়ঃসন্ধিকালে বিভিন্ন ধরনের প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া উচিৎ যেমন—ডিম, দুধ, ডাল, সয়াবিন, সব্জি, মাছ, মাংস ইত্যাদি। ■ কৃমি সংক্রমণ এড়ানোর জন্য ছাত্রীদের সব সময় চটি বা জুতো পরে থাকতে হয়। ৭ই এপ্রিল, বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস' উপলক্ষ্যে কলসুর হাই স্কুল এ হাবড়া স্টুডেন্টস হেলথ হোম এর অনুপ্রেরণায় এক স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছিল। উক্ত অনুষ্ঠান আয়োজন ও সঞ্চালনার দায়িত্বে ছিলেন বিদ্যালয়ের স্টুডেন্টস হেলথ হোমের প্রতিনিধি শিক্ষক শ্রী শুভ্রদীপ দাস এবং প্রধান বক্তা হিসাবে উপস্থিত ছিলেন বিদ্যালয়েরই শিক্ষক শ্রী সুবল কুমার মণ্ডল মহাশয়। সপ্তম, অষ্টম ও দশম শ্রেণীর ছাত্ররা এই অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করে। অনুষ্ঠনটি অত্যন্ত সুন্দর হয়েছে এবং ছাত্ররা এর দ্বারা যথেষ্ট প্রভাবিতও হয়েছে।

# আঞ্চলিক কেন্দ্রগুলি থেকে

স্টুডেন্টস হেলথ হোম কুতুলপুর আঞ্চলিক কেন্দ্রের **সম্পাদক শ্রী গৌরহরি পাল সম্প্রতি ২৩ শে মার্চ ২০১৮ তে প্রয়াত হয়েছেন।** দীর্ঘদিন স্টুডেন্টস হেলথ হোমের সমস্ত কাজকর্ম দক্ষতার সহিত পালন করেছেন। তিনি কুতুলপুর বিধানসভা কেন্দ্রের প্রাক্তন বিধায়ক হিসাবে অঞ্চলের প্রতিনিধিত্ব করেন। তার প্রয়াণে স্টুডেন্টস হেলথ হোম একজন দক্ষ পরিচালককে হারাল। **কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের** উদ্যোগে গত ৫ই জুন এ্যাকাডেমি বানতলাতে বিশ্ব পরিবেশ দিবস উদযাপিত হয়। এই উপলক্ষ্যে আহুত সভায় উপস্থিত ছিলেন সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টচার্য, কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের সভাপতি রঘুনাথ মিত্র, সাইকো কাউনসিলার শ্রীমতি কৃষ্ণা গুহ, সুকুমার বেরা এবং সুনিতা শ্রীবাস্তব। প্রায় ১৪৫ জন ছাত্রাছাত্রী এবং ৩০ জন শিক্ষক শিক্ষিকা সভায় অংশগ্রহণ করে।

গত ২২ থেকে ২৮ এপ্রিল First Aid ও প্রাসঙ্গিক স্বাস্থ্য শিক্ষা কোর্স **বহরমপুর** আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হচ্ছে। ২৫.৪.১৮ সকালে বহরমপুর আঞ্চলিক কেন্দ্রের First Aid and Related Health Education কোর্সে প্রশিক্ষণে সময় বিখ্যাত বক্ষরোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ডাঃ এ কে বটব্যাল প্রশিক্ষণ দিয়েছেন। তীব্র খরা তার উপর সামনে পঞ্চায়েত নির্বাচনে সবাই ব্যস্ত। রক্তের অভাবে রোগী ও আত্মীয়দের হাহাকার। জেলার কোন ব্লাড ব্যাঙ্কে রক্ত নেই। তাই প্রয়োজনের তাগিদে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের উদ্যোগে আজ এম আই টি কলেজ, বানজেটিয়ায় সম্পন্ন হল, 'স্বেচ্ছা রক্তদান শিবির' । শিবিরে উদ্বোধন করেন কলেজের ভারপ্রাপ্ত অধ্যক্ষ মাননীয় শ্রী জয়গোপাল বিট। উপস্থিত ছিলেন, স্টুডেন্টস হেলথ হোম, বহরমপুর আঞ্চলিক কেন্দ্রের সম্পাদক মাননীয় শ্রী শ্যামল সাহা, লালবাবা ব্লাড ব্যাঙ্কের মেডিক্যাল অফিসার ডাঃ অপূর্ব চট্টরাজ, কলেজের অন্যতম সংগঠক অধ্যাপক অরিন্দম চট্টোপাধ্যায়, স্টুডেন্টস হেলথ হোমের স্বেচ্ছা সেবকরা, কলেজের অধ্যাপক, অধ্যাপিকা ও ছাত্রছাত্রীবৃন্দ ।৩৮ জন শিবিরে স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন। রক্তদান উপলক্ষে ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে ভীষণ উদ্দীপনা ও উৎসাহ লক্ষ্য করা গেছে।

# ২৬শে জুন বিশ্ব মাদক বিরোধী দিবস

**লুৎফুল আলম**

**ভূমিকা ঃ** সম্মিলিত জাতিপুঞ্জ ১৯৮৭ সালে ৭ই ডিসেম্বর তাদের জেনারেল এসেম্বলির সভায় ৪২/১১২ নম্বর আলোচ্য সূচীতে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে যে প্রতি বছর ২৬ শে জুন দিনটিকে মাদক হিসাবে ওষুধের অবৈধ ব্যবহার ও ব্যবসা বন্ধ করার জন্য পৃথিবীব্যাপী প্রচার করা হবে। এর মূল উদ্দেশ্য হল পৃথিবী যাতে অবৈধ অষুধের ব্যবহার ও অবৈধ অষুধে আসক্তি মুক্ত একটা সমাজ গড়ে তুলতে পারে। এই প্রচারে সাহায্য করার জন্য প্রত্যেক ব্যক্তি, সমাজ ও বিভিন্ন সংগঠনের কাছে আবেদন নিয়ে যাওয়া হবে। ২০০৯ সালে সম্মিলিত জাতিপুঞ্জ তাদের জেনারেল এসেম্বলির সভায় সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে ---- "Political declearation and plan of action on international cooperation towards an integrated and Balanced Strategy to counter the World Drug Problem." ২০১৯ সালের মধ্যে পৃথিবীর সকল সদস্য রাষ্ট্র যাতে অবৈধ ড্রাগ মুক্ত সমাজে পৌঁছতে পারে তার জন্য সকলে প্রয়াস গ্রহণ করবে।

**ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে ড্রাগের অপব্যবহার ঃ**

ড্রাগ অর্থাৎ ওষুধের অবৈধ ব্যবহার মানুষের প্রভূত ক্ষতি করে। কিছু কিছু ছাত্রছাত্রীরা বন্ধু বান্ধবের পাল্লায় পড়ে ধূমপান ইনজেকশন, পান করে অথবা খাদ্য হিসেবে ড্রাগ গ্রহণ করে, যা তাদের শারীরিক এবং মানসিক ক্ষতি করে। অনেকে মজা করার জন্য অথবা অন্য কোন কারণে নানান ধরনের ড্রাগ ব্যবহার করে। ড্রাগ পাচার চক্রের সব থেকে সহজ শিকার হল ছাত্রছাত্রীরা। প্রথম প্রথম ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে বিনামূল্যে এই ড্রাগ বিতরণ করা হয়। কিছু দিন পর তারা যখন অভ্যস্ত হয়ে যায় তখন তারা নিয়মিত ড্রাগ ক্রয় করে এবং গ্রহণ করে। ড্রাগের বিক্রয়কারীদের জাল খুবই সুবিন্যস্ত। ছাত্রছাত্রীরা নিজেদের অজান্তে এতে যুক্ত হয়ে পড়ে।

বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা গেছে যে ছাত্রছত্রীরা বিভিন্ন ড্রাগের ব্যবহার করে মূলত তাদের মানসিক চাপ কমানোর জন্য। তারা তাদের নিজেদের সমস্যা অথবা পরিবারের সমস্যা তাঁরা নিজেরা সমাধান করতে পারে না। তাদের ধারণা হয় যে পরিবারের জটিল সমস্যাগুলি থেকে মুক্ত থাকার উপায়ই হল ড্রাগের ব্যবহার। ড্রাগ গ্রহণের ফলে তাদের অস্থির মন কিছুক্ষণের জন্য শান্ত হয়। এর পাশাপাশি দারিদ্রতা ছাত্রছাত্রীদের ড্রাগ পাচার ও অবৈধ ব্যবসায় যুক্ত করে দেয়। এতে করে তারা তাদের পকেট মানি সহজে জোগাড় করে ফেলে। পর্যবেক্ষণ করে দেখা গেছে যে অধিকাংশ ড্রাগ পাচারকারী ছাত্রছাত্রীরা ড্রাগে আসক্ত হয়ে পড়ে।

ছাত্রছাত্রীরা অনুধাবন করে না যে, ড্রাগের নেশা তাদের জীবনে খারাপ প্রভাব ডেকে আনে — যথা বুদ্ধি লোপ, মানসিক বৈকল্যতা এবং নানান ধরনের অসুখ এমনকি অবশেষে মৃত্যু ডেকে আনে। একবার ড্রাগে আসক্তি হলে অর্থাৎ কোন ছাত্রছাত্রী যদি হেরোইন, ব্রাউনসুগার প্রভৃতি ড্রাগ একদিন, দুইদিন, তিনদিন গ্রহণ করে, তারপর থেকে তাকে প্রত্যেক দিন ঠিক ঐ সময়ে সেই ড্রাগ গ্রহণ করতেই হবে। সে যদি ঐ নির্দিষ্ট সময়ে ঐ ড্রাগ না পায় তাহলে সে এমনভাবে ছট্‌ফট্ করবে যে তার বাবা বা মা বাধ্য হয়ে ড্রাগ এনে দেবে। অন্যথায় তার মৃত্যু অনিবার্য।;

এই অবস্থা থেকে মুক্তি পাওয়া খুবই কঠিন যদি না তাকে কোন নেশামুক্তি কেন্দ্রে বা হাসপাতালে ভর্তি করা যায়। এই চিকিৎসা খুবই ব্যয়সাধ্য। বহুক্ষেত্রে দেখা গেছে যে পুনর্বাসন কেন্দ্রে ভর্তি করেও ঐ ছাত্রছাত্রীদের ভাল করা যাচ্ছে না কারণ তারা ভর্তি হতে এসেছে খুবই খারাপ অবস্থায়।

ছাত্রছাত্রীদের কাছে বিশ্ব মাদক বিরোধী দিবসের আবেদন হল যে তারা যেন কৌতূহল বসে কোন ধরনের ড্রাগ ব্যবহার না করে। কারণ এই ড্রাগ ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্য ও ভবিষ্যৎ নষ্ট করে দেয় এমনকি মৃত্যুও ডেকে আনে। ছাত্রছাত্রীরা যেন ভুল না যায় তাদের জীবনের দীর্ঘ সময় এখনও বাকি রয়ে গেছে, তাদের জন্য অপেক্ষা করছে উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ। ড্রাগ মূলত ব্যবহার হবে ডাক্তারবাবুদের প্রেসক্রিপশনের ভিত্তিতে। একটা কথা চালু আছে "ঔষধ রোগীর পথ্য নিরোগীর নয়" নির্দিষ্ট রোগের জন্য নির্দিষ্ট ঔষধ। বাজারে প্রতিনিয়ত নানান নামে নানান ধরনের ড্রাগ আকর্ষণীয় সম্ভার নিয়ে ছাত্রছাত্রীদের কাছে হাজির হচ্ছে। নানান ধরনের পানীয় শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলির সামনে পসরা সাজিয়ে বসছে। ছাত্রছাত্রীদের এসবের থেকে দূরে থাকতে হবে। সরকারকে অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে এই সব অবৈধ ব্যবসায়ীদের যাতে কঠোরভাবে দমন করা যায় ও যাতে করে ছাত্রছাত্রীদের উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ সুরক্ষিত থাকে।

ছাত্রছাত্রীরা যেন মনে রাখে ড্রাগের অপব্যবহার তাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই ক্ষতিকর। বিশ্ব মাদক বিরোধী দিবসের আহ্বান — "ড্রাগ থেকে বিরত থাক, ড্রাগ থেকে দূরে থাক"। ছাত্রছাত্রীদের মনে রাখতে হবে তারা এখন যুবক। দেশ নির্ভর করে যুব সমাজের উপর। যুব সমাজকে যদি নেশাগ্রস্ত করে রাখা যায় তাহলে তারা তাদের জীবনের দুঃখ, কষ্ট, বেকারত্ব এবং দারিদ্রতার কথা বেশি চিন্তা করতে পারবে না। তার কষ্টের জন্য কে দায়ী তা নিয়ে তারা মাথাই ঘামাবে না। ফলে যারা সমাজটাকে শোষণ ও শাসন করছে তাদের বিরুদ্ধে কথা বলার কেউ থাকবে না।

নেশগ্রস্ত ছাত্র বা ছাত্রীরা যদি মনে করে তারা মুক্তি পেতে চাইছে সমাজের সকলের দায়িত্ব তাদের প্রতি সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেওয়া। তাদেরকে ঘৃণা করে সমাজ থেকে দূরে ঠেলে দিলে সমাজের ক্ষতি হবে। আজকাল সকল সরকারী হাসপাতালেই নেশামুক্তি কেন্দ্র মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগের সঙ্গে গড়ে উঠেছে। সামাজিকভাবে প্রচার করে এই ধরনের আসক্ত ব্যক্তিদের এই সব কেন্দ্রে পাঠাবার জন্য সবাইকে হাত বাড়িয়ে দিতে হবে।

# বিশ্ব শিশু শ্রম বিরোধী দিবস

**শ্রী চন্দন নস্কর**

এ বিশ্বকে এ শিশুর বাসযোগ্য করে যাবো আমি, নবজাতকের কাছে এ আমার দৃঢ় অঙ্গীকার। ছাড়পত্রের এই লাইনগুলো যখন জন্ম নিচ্ছে কিশোর কবি সুকান্তের কলমে, গোটা পৃথিবী জুড়ে তখন রাতের বৃন্ত থেকে প্রস্ফুটিত সকাল কেড়ে আনার তীব্র আকুতি। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের ধ্বংস্তূপকে সরিয়ে উপনিবেশবাদকে পরাজিত করে নতুন আশায় বুক বাঁধছে এই গ্রহের বাসিন্দারা। প্রতিষ্ঠিত হচ্ছে রাষ্ট্রসঙ্ঘের মত আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলি। নতুন নতুন সনদ, কনভেনশন আর রাষ্ট্রনীতির হাত ধরে দিকে দিকে স্বীকৃতি আদায় করছে মানুষের নানান মৌলিক অধিকার। এরকমই সময়ে একটা দিন 1950 সালের 20 নভেম্বর, যেদিন রাষ্ট্রসঙ্ঘের 841 তম প্লেনারি অধিবেশনে পাশ হয় একগুচ্ছ নীতি যাকে বলা যায় শিশু অধিকার রক্ষায় প্রথম মাইলস্টোন। এরপরে দেশে দেশে এবং আন্তর্জাতিক স্তরেও একাধিক আইন ও নীতি গৃহীত হয়েছে এ বিষয়ে। আমাদের দেশও সেই গৌরব যাত্রার শরিক। তাই রাষ্ট্রসঙ্ঘের সেই সূচনাকে মনে রেখেই বছর বছর শিশু অধিকার রক্ষা দিবস পালন। সংক্ষেপে জানা দরকার কি ছিল সেই নীতিগুলি।

1. জাতি, বর্ণ, লিঙ্গ, ভাষা, ধর্ম, রাজনীতি, মতবাদ, জাতীয়তা, সামাজিক উৎপত্তি, সম্পত্তি বা অন্য কোন বিষয় নিরপেক্ষভাবে সব শিশুই এই অধিকার ভোগ করবে। 2. প্রত্যেক শিশু তার শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, নৈতিক ও আধ্যাত্মিকভাবে সুস্থ ও পূর্ণাঙ্গ বিকাশের স্বার্থে পূর্ণ সুরক্ষা ভোগের অধিকারী। বিকাশের জন্য স্বাধীনতা ও আত্মমর্যাদাপূর্ণ পরিবেশ থাকবে। এজন্য যে সকল বিধি বা আইন প্রণয়ন হবে সেগুলিতে শিশুর স্বার্থই সর্বোচ্চ হিসেবে বিবেচিত হবে। 3. জন্ম থেকেই প্রত্যেক শিশু একটি নাম ও জাতীয়তার পরিচয়ের অধিকারী। 4. সুস্থ বিকাশের জন্য প্রতিটি শিশু ও তার মায়ের জন্য জন্মের আগে ও পরে পর্যন্ত পুষ্টি, আশ্রয়, বিনোদন ও চিকিৎসা পরিষেবার সুযোগের অধিকার থাকবে। 5. সামাজিক, শারীরিক বা মানসিকভাবে প্রতিবন্ধকতার শিকার প্রতিটি শিশুর জন্য বিশেষ শিক্ষা, চিকিৎসা ও পরিচর্যার অধিকার থাকবে। 6. প্রত্যেক শিশুর ব্যক্তিত্বের বহুমাত্রিক বিকাশের জন্য স্নেহপূর্ণ পরিবেশ প্রয়োজন। এজন্য সে বাবা মায়ের পরিচর্যায় বেড়ে উঠবে এটাই স্বাভাবিক, অন্যথায় সে ভালোবাসাপূর্ণ ও মায়ের মত নিরাপদ পরিবেশে বেড়ে ওঠার অধিকারী। ব্যতিক্রমী ক্ষেত্র ছাড়া শিশুকে তার মায়ের থেকে বিচ্ছিন্ন করা যাবে না। পরিবার বিচ্ছিন্ন শিশুকে পরিচর্যার সুযোগ তৈরির দায়িত্ব সমাজ ও রাষ্ট্রের। এজন্য তারাই ব্যয়ভার বহন করবে এটাই প্রত্যাশিত। 7. প্রত্যেক শিশু নিদেনপক্ষে প্রাথমিক স্তর পর্যন্ত বিনামূল্যে বাধ্যতামূলক শিক্ষার অধিকারী। এই শিক্ষা হবে তার সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডল, সমতা, দক্ষতার বিকাশ, বিচারবোধের বিকাশ, নৈতিক ও সামাজিক দায়িত্ববোধের বিকাশের জন্য উপযোগী যাতে সে সমাজের জন্য একজন উপযুক্ত সদস্য হয়ে উঠতে পারে। প্রাথমিকভাবে শিশুর বাবা মা এই শিক্ষা ও যত্ন প্রদানের জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত। শিক্ষার সাথে সঙ্গতি রেখে সব শিশু খেলা ও আনন্দ করার সুযোগের অধিকারী। সমাজ ও সরকারী কর্তৃপক্ষকে এই অধিকার সুনিশ্চিত করতে উদ্যোগী হতে হবে। 8. যেকোনো পরিস্থিতিতে নিরাপত্তা ও ত্রাণের ক্ষেত্রে শিশুরাই সর্বাগ্রে সুযোগের অধিকারী। 9. যেকোনো ধরনের শোষণ, নিষ্ঠুরতা ও অবহেলা থেকে শিশুরা সুরক্ষিত থাকার অধিকারী। কোনোভাবেই তারা পাচারের শিকার যেন না হয়। নির্দিষ্ট বয়সের আগে কোনো শিশুকে শ্রমে নিযুক্ত করা যাবে না। শিশুকে এমন কোনো পেশায় বা কাজে যুক্ত করা যাবে না যা তার শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর অথবা যা তার শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক বিকাশকে ব্যাহত করবে। 10. যেকোনো জাতিগত, ধর্মগত বা নানাভাবে বৈষম্য থেকে শিশুরা সুরক্ষিত থাকবে। শিশুরা বেড়ে উঠবে এমন এক পরিবেশে যা তাদের সহনশীল, সার্বজনীন ভ্রাতৃত্ববোধ, বন্ধুত্ব ও শান্তির বোঝাপড়াকে শক্তিশালী করে এবং তার শক্তি ও প্রতিভা যেন ভবিষৎ মানবকল্যাণে উৎসর্গীকৃত হয়।

নীতিগুলো থেকে একথা স্পষ্ট যে মায়ের আঁচলের মত নিরাপদ একটা পৃথিবীই কাঙ্ক্ষিত প্রতিটি শিশুর জন্য এই নীতি প্রণয়নের পরে আমাদের দেশের রূঢ় বাস্তবতা সত্ত্বেও গত অর্ধশতকে একাধিক আইন ও বিধি প্রণীত হয়েছে শিশুর বিভিন্ন অধিকারকে সুরক্ষিত করতে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি হল 1974 এর ন্যাশনাল পলিসি ফর চিলড্রেন, 1986 এর চাইল্ড লেবার (প্রহিবিশান এন্ড রেগুলেশন) এক্ট যা 2016 তে সংশোধিক হয়েছে, 2000 সালের জুভনাইল জাস্টিস (কেয়ার এন্ড প্রোটেকশন অব চিলড্রেন) এক্ট যা 2006 সালে সংশোধিত হয়েছে, 2000 এর প্রহিবিশান অব চিলড্রেন ম্যারজ এক্ট, 2009 এর দি রাইট অব চিলড্রেন টু ফ্রি এন্ড কম্পালসারি এডুকেশন এক্ট, এবং 2012 এর প্রোটেকশন অব চিলড্রেন ফ্রম সেক্সুয়াল অফেন্সেস এক্ট। এগুলি ছাড়াও শিশুভ্রূন হত্যা প্রতিরোধে, তপশিলি জাতি ও উপজাতিদের সুরক্ষায়, ভিন্নভাবে সক্ষম মানুষদের সুরক্ষায় এবং বেআইনি পাচার রোধে বেশ কিছু কার্যকরী আইন চালু হয়েছে যা পরোক্ষে শিশুর অধিকারকেই সুনিশ্চিত করতে চেয়েছে।

আপাত দৃষ্টিতে মনে হবে আমরা বোধহয় অনেকটা পথ এগিয়ে এসেছি। কিন্তু তথ্য তা বলছে না। 2011 এর জনগণনা অনুযায়ী দেশে প্রায় 9.9 কোটি শিশু স্কুল ছুট। প্রতি চারজন শিশু পিছু ড্রপ আউটের সংখ্যা প্রায় একজন। ওই জনগণনার তথ্য বিশ্লেষণে বোঝা যায় যে প্রায় এক কোটি শিশুশ্রমিকের ঠিকানা আমাদের দেশ। ন্যাশনাল ক্রাইম রেকর্ড ব্যুরোর রিপোর্ট অনুযায়ী প্রতিদিন দেড়শো শিশু আমাদের দেশে স্রেফ নিখোঁজ হয়ে যায়। গত একদশকে শিশুদের বিরুদ্ধে অপরাধের পরিমাণ পাঁচগুণ বেড়েছে দেশে। অন্যদিকে স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে ICDS 2015 অনুযায়ী প্রায় দুই কোটি শিশু রয়েছে এদেশে যাদের বয়স ছয় বছরের কম এবং যারা অপুষ্টির শিকার। দেশের ছত্রিশ শতাংশ পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুর ওজন কম। ছয় মাস থেকে পাঁচ বছরের মধ্যে বয়স এমন শিশুদের মধ্যে কম বেশী শতকরা আটান্ন জন রক্তাল্পতার শিকার এবং আমাদের দেশে অর্ধেকের বেশী গর্ভবতী মা রক্তাল্পতায় ভোগেন (NFHS 4, 2015-16)। ইউনিসেফের হিসেব অনুযায়ী পৃথিবীর প্রতি তিনজন বাল্যবিবাহিতার মধ্যে একজন ভারতের। ২০১১ সালের জনগণনা অনুযায়ী দেশে এমন পঁয়তাল্লিশ লক্ষ্য বিবাহিতা মহিলা রয়েছেন যাদের বিবাহ হয়েছিল ১৫ বছর বয়সের আগেই।

সুতরাং কতটা পথ পেরোনো বাকী তা সহজেই অনুমেয়। আর এখানেই এমন একটা দিন উদ্‌যাপনের গুরুত্ব। কেননা উদ্‌যাপন থেকেই শুরু হয় অনুশীলন। যে অনুশীলন প্রতিটি দিন সুনিশ্চিত করবে প্রতিটি শিশুর বেঁচে থাকার অধিকার, পূর্ণাঙ্গ বিকাশের অধিকার,নিরাপত্তার অধিকার এবং অংশ গ্রহণের অধিকার। আর এক দিন এই সব হবে বলে স্বপ্ন দেখাই এই দিনের স্বার্থকতা।

# সকলের জন্য স্বাস্থ্য

**বন্দনা মুখোপাধ্যায়**

৭ই এপ্রিল বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস প্রতিবছরই ফিরে ফিরে আসে নতুন নতুন অঙ্গীকার নিয়ে। আর প্রতিবছরের মতো এবছরও হাটথুবা কালীবালা কন্যা বিদ্যাপীঠ এই দিনটাকে বিশেষ ভাবে পালন করেছে স্বাস্থ্য সচেতনতার লক্ষ্যে। এই দিনটির তাৎপর্য ব্যাখ্যা করেন বিদ্যালয়েরই সহশিক্ষিকা শ্রীমতি তনুশ্রী সেন মহাশয়া। আজকের এই ৭০তম বার্ষিকীতে WHO প্রদত্ত থিম ছিল 'Universal Health Coverage' : everyone, everywhere আর স্লাগান ছিল 'Health for all' — 'সকলের জন্য স্বাস্থ্য'। WHO এর রিপোর্ট অনুযায়ী এই একবিংশ শতাব্দীতে দাঁড়িয়েও আমরা পৃথিবীর অর্ধেক মানুষকে স্বাস্থ্য পরিষেবা দিতে অক্ষম। 100 মিলিয়ন মানুষ কেবলমাত্র দারিদ্র্যের কারণে স্বাস্থ্য পরিষেবা থেকে বঞ্চিত। তাই 'Universal Health Coverage' আজ অত্যন্ত জরুরী। উন্নত দেশগুলির ক্ষেত্রে রাষ্ট্র নাগরিকের স্বাস্থ্যের দায়িত্ব নিলেও উন্নয়নশীল দেশগুলির নাগরিকরা সে সুবিধা থেকে বঞ্চিত। ব্যক্তিগত পারিবারিক বাজেটেও স্বাস্থ্যের জন্য কোনো বাজেট ধরা থাকে না। অসুস্থ না হলে স্বাস্থ্য খাতে আমরা কোনো অর্থ বরাদ্দ করি না—এটাই মোটামুটি আমাদের বৃহত্তর সমাজের চিত্র। আমারা যদি আমাদের খরচের ১০ শতাংশ স্বাস্থ্যখাতে ব্যয় করি তাহলে আজকের স্লোগান 'Health for all' অনেকাংশে সফল হয়। পৃথিবীর মাত্র ১২ শতাংশ দেশ তাদের ব্যয়ের ১০ শতাংশ স্বাস্থ্যখাতে ব্যয় করে। তাই 'Universal Health Coverage'-এর motto হল স্বাস্থ্যের যত্নের পাশাপাশি তারা সরকারীভাবে দেশের Health System কেও অর্থ প্রদান করবে। কেননা যে সমস্ত রোগগুলির জন্য পরিবেশ দায়ী (যেমন vector borne disease) অপুষ্টি দায়ী, সংক্রমণ দায়ী সেগুলি নির্মূল না করতে পারলে Community health নষ্ট হয়ে যাবে। এই ভাবনার জায়গা থেকে মানুষের সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে কিছু মৌলিক পদক্ষেপ নেওয়ার কথাও বলা হয়। নীচে সেরকম কয়েকটি বিষয় তুলে ধরা হল যা শিক্ষার্থীদের মধ্যে রোপন করতে পারলে ভবিষ্যৎ প্রজন্ম কিছুটা হলেও কিছু-কিছু রোগের থেকে মুক্ত হতে পারে।

(১) প্রতিদিন ২ লিঃ (আমাদের মতো গরমের দেশে ৩ লিঃ) জল খাওয়া। (২) খাওয়ার আগে নিয়ম মেনে হাত ধোওয়া। (৩) রাত দশটার পর 'say No to social media' (৪) ধূমপান ও অ্যালকোহল থেকে বিরত থাকা। (৫) ফাস্টফুড থেকে বিরত থাকা। বাড়ির তৈরি খাবার খাওয়া। (৬) নিয়মিত খেলাধূলা, শরীরচর্চা করা। (৭) যথেচ্ছ অ্যান্টিবায়োটিক ডাক্তার না দেখিয়ে খাওয়া থেকে বিরত থাকা। (৮) সংক্রমিত রোগ হলে তা যাতে না ছড়ায় তার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া। এই নিয়মগুলি মেনে চললে life style সমস্যাজনিত, সংক্রমণজনিত রোগগুলি থেকে মুক্তি পাওয়া অত্যন্ত সহজ হবে। ভারতের মতো বিশাল দেশে বিভিন্ন ধর্মের, বর্ণের ভাষাভাষির মানুষের মধ্যে সচেতনতা বাড়ানোর জন্য যে পরিকাঠামো দরকার তা হয়ত আমাদের নেই। তবু সদিচ্ছাকে ভর করে আমাদের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রয়াস সার্থক করে তুলবে। 'সকলের জন্য স্বাস্থ্য' স্বপ্নের দিকে কিছুটা পথ হয়ত এগিয়ে নিয়ে যাবে।

স্টুডেন্টস হেলথ হোম-এর সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য্য কর্তৃক প্রকাশিত এবং সত্যযুগ এমপ্লয়িজ কো-অপারেটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল সোসাইটি লিমিটেড, ১৩ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭২ থেকে মুদ্রিত। ফোন ঃ ২২১২-৬৫০০/৭৩৩৫/৬৩৮৯