

Rs. 2.00

মূল্য : ২ টাকা

PRABINBARTA

প্রবীণবর্তা

MONTHLY

মাসিক

Vol : XIII Issue : XI, 15th, February, 2024 ১লা ফাল্গুন, ১৪৩০, বার্ষিক মূল্য-২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/46375

সম্পাদকীয়

এই মাসটা বঙ্গ জীবনে-মননে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শ্রীপঞ্চমীর পুণ্য প্রভাতে আমরা বাগ্ দেবীকে বরণ করে নিই। আবার একুশে ফেব্রুয়ারি সারাবছর - ভুলে থাকা - দুঃখিনী বর্ণমালাকে নিয়ে উৎসবে মেতে উঠি। দুটি ঘটনাতেই ভাষা তথা মাতৃভাষা ও সংস্কৃতি জড়িত। প্রকৃতপক্ষে ওই দুটি ক্ষেত্রেই আমরা ক্রমাগত পিছিয়ে পড়ছি। যাদের শিক্ষামন্ত্রী সহ আধিকারিকেরা নিয়োগ দুর্নীতিতে কারাস্তুরালে দিন কাটায়, প্রকৃত শিক্ষক-শিক্ষিকারা নিয়োগের দাবিতে মাসের পর মাস খোলা আকাশের নীচে বসে থাকে, অযোগ্যরা লাখ লাখ টাকা ঘুষ দিয়ে শিক্ষার মহান দায়িত্ব পালন করে তাদের সন্তান-সন্ততির শিক্ষার আশা করা আকাশকুসুম কল্পনা মাত্র। আর মাতৃভাষা?

‘তা সবে, (অবোধ আমি) অবহেলা করি, / পর-ধন লোভে মত্ত,’— কিন্তু মাইকেলের মতো কুললক্ষী স্বপ্নে বলেন না— ‘ওরে বাছা মাতৃকোড়ে রতনের রাজি, / এ ভিখারী দশা তবে কেন তোর আজি?’ কিংবা হয়ত বলেন, আমরা শুনি না বা শুনলেও বুঝি না। তাই এই মহান দিন দুটি পঞ্জিকা/পত্র পত্রিকাতেই বিরাজমান, বাঙালির মননে এরা নেই।

এই অবক্ষয়ের প্রভাব পড়েছে বাঙালির চরিত্রে, সামাজিক জীবনে। চূড়ান্ত দুর্নীতি, সরকারের প্রতি ক্ষেত্রে চুরি, রাষ্ট্রনায়কদের মিথ্যা ভাষন ও প্রতিশ্রুতি, ধর্ম নিয়ে রাজনীতি, নারীর চরিত্র হনন আমাদের উদ্বেজিত করে না। তাই তো সন্দেহখালিতে শাসক দলের নেতাকর্মীদের দ্বারা মহিলা ও নাবালিকাদের যৌন নিগ্রহ - অত্যাচারের খবর টিভি-খবর কাগজেই থেকে যায়, বাঙালির হৃদয়ে রেখাপাত করে না।

ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

ক্রনিক সর্দিকাশি থেকে রেহাই দিতে

আকুপাংচার

ডা. সন্দীপ সেনগুপ্ত

ডিসেম্বর মাস এলেই খবরের কাগজে, ফেসবুকের দেওয়ালে, আর অন্যান্য সোশাল মিডিয়ায় চোখ রাখলেই দেখা যাবে ঠাণ্ডার জন্য হা ছতাশ। আমাদের দেশ গ্রীষ্ম প্রধান। তার ওপর গত বছর দশেক ধরে গ্লোবাল ওয়ার্মিং-এর ফলে গরম আগের চেয়ে অনেকটাই বেড়ে গেছে। এই অবস্থায় ঠাণ্ডার দিনে মানুষ আহ্বাদ করবে সেটাই স্বাভাবিক। তবে সবাই নয়।

অনেকেই আছেন যারা ঠাণ্ডার নাম শুনেই আতঙ্কিত হয়ে যান। কারণ ঠাণ্ডার দিন এলেই তাদের সর্দি কাশির প্রকোপ বেড়ে যায়। অবশ্য এমনও অনেকে আছেন যাদের শুধু ঠাণ্ডায় নয়, বছরের যে কোনো সময়ই সর্দি কাশি লেগে থাকে। সিজন চেঞ্জ-এর সময় সেটা একটি বেশি মাত্রায় হয়।

এই যে নাক দিয়ে জল পড়া, একে ডাক্তারি ভাষায় বলে রাইনাইটিস। এটা যদি কোনো নির্দিষ্ট সিজনে হয়, তাহলে তাকে বলে সিজিওনাল রাইনাইটিস। আর সারা বছর ধরে হলে তাকে বলে পেরিওনাল রাইনাইটিস। দীর্ঘদিন ধরে এরকম লক্ষণ দেখা গেলে রোগটিকে ক্রনিক বলে গণ্য করা হয়।

তা, কিছু মানুষের এই রকম দীর্ঘদিন ধরে সর্দি কাশি হয়ই বা কেন?

খুব সহজভাবে বলতে গেলে বলতে হয়— রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকার দরুন। আসলে সর্দি কাশি হয় মূলত দুটো কারণে। প্রথমত— ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া প্রভৃতি রোগ জীবাণুর সংক্রমণের ফলে। আর দ্বিতীয়ত— অ্যালার্জিজেনিত কারণে। যে সব মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম, অতিরিক্ত ঠাণ্ডায় বা সিজন চেঞ্জের সময় সহজেই বাইরের হাওয়ায় ভাসমান জীবাণু তাদের শরীরকে আক্রমণ করে এবং কাবু করতে সক্ষম হয়। অন্য দিকে যারা অ্যালার্জিতে ভোগেন তাদের ক্ষেত্রে রোগের কারণ হল অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী বিভিন্ন বস্তু। যেমন ফুলের রেণু, ধুলো, পশুর লোম, পাখির পালক ইত্যাদি।

কারো ক্ষেত্রে জীবাণু, আবার কারো ক্ষেত্রে এই সব অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী বস্তু শরীরের মধ্যে প্রবেশ করে নাক, গলা, ফুসফুস, ব্রঙ্কাস প্রভৃতির মিউকাস মেমব্রেনকে উত্তেজিত করে। এরই ফলে হাঁচি, কাশি, নাক দিয়ে জল পড়া ইত্যাদি হয়ে থাকে। দীর্ঘদিন ধরে এগুলো হতে থাকলে রোগীর শরীর দুর্বল হয়ে যায় এবং নানা রকম উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

আকুপাংচার চিকিৎসা এই ক্রনিক সর্দি কাশির সমস্যা থেকে রেহাই দিতে পারে। আকুপাংচারে রোগীর শরীরে অত্যন্ত সূক্ষ্ম সূচ ফুটিয়ে চিকিৎসা করা হয়। পাঠকের মনে হতে পারে খামোকা শরীরে সূচ ফোটাতে যাবোই বা কেন? আসলে প্রচলিত চিকিৎসায় ক্রনিক সর্দি কাশির তো তেমন সুসমাধান খুব

একটা কিছু নেই। তাই রোগী বন্ধুরা, একবার আকুপাংচারের মতো প্রাকৃতিক চিকিৎসার সাহায্য নিয়ে দেখতেই পারেন। বছর কয়েক আগে বার্লিনের এক বিশ্ববিদ্যালয়ে একটি সমীক্ষামূলক গবেষণা করা হয়েছিল। ৪২২ জন ক্রনিক সর্দি কাশিররোগীকে দুটি গ্রুপে ভাগ করা হয়। একদলকে অ্যান্টি অ্যালার্জিক ওষুধ দেওয়া হয়। অন্য দলকে দেওয়া হয় আকুপাংচার চিকিৎসা। দেখা যায় আকুপাংচার তুলনামূলকভাবে অনেক দ্রুত সুফল দিচ্ছে এবং অ্যান্টি অ্যালার্জিকের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকলেও, আকুপাংচারে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া শূন্য।

এই চিকিৎসায় রোগীর হাতে ও পায়ে চার পাঁচটা খুব সূক্ষ্ম সূচ ফোটানো হয়। প্রত্যেক রোগীর সূচ আলাদা আলাদা তো বটেই, তাছাড়াও প্রত্যেক বার চিকিৎসার আগে উপযুক্তভাবে পরিশোধনও করে নেওয়া হয়। ফলে সংক্রমণের কোনো ভয় থাকে না। আকুপাংচারে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ারও কোনো সম্ভাবনা নেই। সূচগুলো শরীরে পনেরো থেকে কুড়ি মিনিট ফোটানো থাকে। রোগীর শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী কখনো কখনো ইলেক্ট্রিক স্টিমুলেশন প্রয়োগ করা হয়। কখনো আবার প্রয়োজন মতো মৃদু তাপের স্টিমুলেশনও দেওয়া হয়। আকুপাংচার চামড়ার নীচে থাকে প্রান্তিক নার্ভগুলো উত্তেজিত করে এবং মানুষের শরীরে শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। অনেকেই বোধহয় জানেন যে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শ্বেত রক্ত কণিকার ওপর খুব বেশি মাত্রায় নির্ভরশীল। আকুপাংচারের ফলে বিটা লিম্ফোসাইট নামের নির্দিষ্ট একরকম শ্বেত রক্ত কণিকা সংখ্যায় বৃদ্ধি পায়। এছাড়াও আকুপাংচার চিকিৎসার পর ব্যাকটেরিওলাইসিন, ওপসিনি প্রভৃতি রাসায়নিকও শরীরে বেড়ে যায়। এইসবগুলো মিলিতভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাড়িয়ে তোলে এবং ক্রনিক সর্দি কাশি থেকে রোগীকে রেহাই পেতে সাহায্য করে।

তবে মনে রাখতে হবে আকুপাংচার চিকিৎসা ম্যাজিক নয়। ধৈর্য ধরে চিকিৎসা নিলে অবশ্যই সুফল পায়ে যাবে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ধৈর্য ধরে চিকিৎসা নিলে ক্রনিক সর্দি কাশি থেকে অনেকটাই রেহাই পাওয়া সম্ভব।

প্রতি বছরের মতো এ বছরও বেথুনের পক্ষ থেকে আগামী
২৩ ফেব্রুয়ারি ২০২৪ শুক্রবার পিকনিকের আয়োজন করা হয়েছে।

স্থান : বালি, কদমতলা

বেলুর মঠ সংলগ্ন

জন প্রতি টাঁদা : ৫০০/-

স্বপ্নের দেশ আমেরিকা

স্নেহাংশু চাকদার

বর্তমানে আমেরিকা সারা বিশ্বে খবরদারী করে চলেছে। ওই দেশ সম্পর্কে আমরা যে ধারণা পোষণ করি তা সবক্ষেত্রে সঠিক নয়। আমি ২০১৮ সালে প্রথম আমেরিকা ভ্রমণ করি। গত জুন ২০২৩-এ আবার গিয়ে ৫ মাসের মতো সেখানে ছিলাম। কিন্তু গত ২০১৮ সালে যা দেখেছিলাম তা থেকে অনেক পরিবর্তন হয়েছে। জনসংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে, নতুন নতুন হাউসিং কমপ্লেক্স তৈরি হচ্ছে। কোভিডের পর থেকে ব্যবসা-বাণিজ্যসহ অফিস আদালতে আমূল পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। সেই সময় থেকে Work from Home শুরু হয়, এখনও যা চলছে। শপিংমলগুলোরও একই অবস্থা। আগের মতো ক্রেতা যায় না। বেশিরভাগ কেনা-কাটা অনলাইন করা হয়। জিনিসপত্রের দামও বৃদ্ধি পেয়েছে। বেকার সমস্যাও আগে থেকে বৃদ্ধি পেয়েছে। কিন্তু দেশের জনসাধারণ নিয়মশৃঙ্খলা মেনে চলে। প্রতিটি বাড়িতে ২/৩টি প্রাইভেট কার তবু রাস্তায় যানজট নেই। আমাদের দেশের মতো রাস্তায় এত পুলিশ নেই। কিন্তু সকলেই সিগনাল মেনে চলে।

বর্তমানে আমাদের দেশে সরকারি পর্যায়ে স্কুল-কলেজ বন্ধ হওয়ার পথে। চালু সরকারি স্কুলগুলোর অবস্থাও খুব একটা ভালো নয়। সে বিষয়ে এখানে না বলাই ভালো। কিন্তু ও দেশে সরকারের প্রচেষ্টায় উচ্চমাধ্যমিক পর্যন্ত বিনা খরচে লেখাপড়ার ব্যবস্থা করা হয়। পড়াশুনার পাশাপাশি জীবনধারণের জন্য প্রয়োজনীয় সকল ধরনের কার্যক্রম শেখানো হয়। আদর্শ মানুষ হিসাবে তৈরি করার চেষ্টা চালানো হয়। কিন্তু উচ্চশিক্ষা গ্রহণ করতে হলে প্রচুর অর্থের প্রয়োজন হয়। তাই এখানকার অধিকাংশ ছাত্র-ছাত্রীরা উচ্চশিক্ষা গ্রহণের সুযোগ করে নিতে পারে না। তাই ছেলেমেয়েরা তাদের আয়ের পথ খুঁজে নেয়। পরবর্তীতে অনেকের পক্ষেই আর উচ্চশিক্ষা গ্রহণ করা সম্ভব হয় না। ওখানে ডাক্তারি পড়তে হলে B. Sc. পাশ করতে হয়। প্রাপ্তবয়স্ক অধিকাংশ ছেলেমেয়েই বাবা-মাকে ছেড়ে অন্যত্র চলে যায়। অনেক সময় বাবা-মায়ের ভিতরও বিচ্ছেদ দেখা যায়।

আমরা যা মনে করি তা কিন্তু নয়, ওখানকার জীবনযাপন পদ্ধতি কোনোভাবেই আমাদের সঙ্গে মিলবে না। নিজের কাজ নিজে করতে হয়। বাড়ির সকল সদস্যকেই সংসারের কাজে হাত মেলাতে হয়। প্রবীণদের সম্পর্কে নিজের লব্ধ অভিজ্ঞতা ও অনুসন্ধান করে যা সংগ্রহ করতে পেরেছি তা নিয়ে ২/৪ কথা লেখার চেষ্টা করছি। ওখানে অবসর বলে কোনো কথা নেই। নিজের ক্ষমতা অনুযায়ী প্রবীণ লোকজনও কাজ করে যাচ্ছেন। বিভিন্ন ধরনের পেশায় তারা কাজ করে যাচ্ছেন। যানপরিবহণ নেই বললেই চলে। কাজে যেতে হলে নিজের গাড়ি থাকতে হবে। কিন্তু শুধু গাড়ি থাকলে হবে না, তা নিজের চালাতে হবে।

ডা. শ্রজল শাহ

সা ব ধা নে র মার নেই

প্রবীণ নাগরিকদের (৬০-১০০ এবং তদূর্ধ্ব) প্রতি অর্থপেডিক চিকিৎসকের হুসিয়ারি

ভাষান্তর: গাজী মহম্মদ আবুবকর

ভাববেন না, আপনাদের শরীরের হাড়ের ঘনত্ব বা bone density নির্ধারণের বিষয় নিয়ে আমি কোনো ওকালতি করছি। কারণ প্রবীণ মানুষদের অস্টিওপোরোসিস নামে হাড়ের ক্ষয়রোগ থাকবে— এ আর নতুন কথা কি! বয়স যত বাড়তে থাকে ততই অস্টিওপোরোসিস রোগটা শরীরের মারাত্মক আকার ধারণ করে। ফলে শরীরে হাড় ভঙ্গুরতা বা fracture-এর ঝুঁকি বাড়তেই থাকে।

এখানে একটা ফর্মুলা দিই— ফ্রাকচারের ঝুঁকি হল শরীরের বহিরঙ্গের ক্ষতির গতির বা bone density বৃদ্ধির সমপর্যায়।

মনে রাখবেন, বয়স্ক মানুষদের শরীরে ফ্রাকচারের প্রবণতা অনেক বেশি। এই প্রবণতা ক্রমশঃ বাড়তেই থাকে। অর্থাৎ বোন-ডেনসিটিজনিত রোগ হেতু ফ্রাকচারের সম্ভাবনা বাড়তেই থাকে।

অতএব, বয়স্ক মানুষদের শরীরে যাতে ফ্রাকচার না ঘটে সেজন্য শরীরকে যথাসম্ভব রক্ষা করে চলতে হবে।

এবার তাহলে আসুন— কীভাবে দুর্ঘটনাজনিত কাটাছেঁড়া থেকে শরীরকে রক্ষা করা যায় সেই বিষয়টি ভালো করে বুঝে নিই। মোটামুটি সাত ধরনের সমস্যায় মানুষ সাধারণত আক্রান্ত হয়। এগুলি থেকে মুক্তির মূল মন্ত্র হল— সতর্ক থাকুন - সতর্ক থাকুন - এবং সতর্ক থাকুন।

তাহলে কী কী ধরনের করণীয় আমাদের সামনে হাজির আছে— সেগুলো বিশেষ করে আমরা বুঝে নিই।

(১) চেয়ারের ওপর বা টুলের ওপর কখনো উঠে দাঁড়াবেন না। টুল যত নিচুই হোক এটা করতে হবে।

(২) বৃষ্টির দিনে বাইরে বেরোনো ঝুঁকি নেবেন না।

(৩) যখন স্নান করবেন বা পায়খানা ব্যবহার করবেন তখন বিশেষ করে খেয়াল রাখবেন যেন পা হড়কে না যায়।

(৪) মেয়েদের ক্ষেত্রে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ হল— বাথরুমে আন্ডারওয়্যার পরতে যাবার ঝুঁকি নেবেন না। এমনকি, দেয়াল ধরুন বা অন্য কিছু আঁকড়ে ধরেও এটা করবেন না। মনে রাখবেন, এভাবেই কিন্তু কোমড়ের হাড় ভাঙে বা গুরুতরভাবে পা স্লিপ করে। বারং বাথরুমের কাজ সারা হলে চলে আসুন আপনার

ঘরে। সেখানে আপনার পোশাক পরিবর্তন করুন। একটি চেয়ারে বা আপনার বিছানায় স্বাচ্ছন্দ্যের সঙ্গে বসুন। এবার আপনার আন্ডারওয়্যার পরুন।

(৫) টয়লেট ব্যবহার করার আগে ভালো করে দেখে নিন ফ্লোরটা শুকনো আছে না পিচ্ছিল হয়ে আছে। আর, একমাত্র কমোড ব্যবহার করবেন। আর কমোড থেকে ওঠার সময়ে হাতে যেন কিছু ধরার মতো থাকে। আমি একই কথা পুনরায় বলছি, টুলে বসে বসে স্নান করার সময়েও এসব খেয়াল রাখবেন।

(৬) রাতে শোয়ার আগে অবশ্যই দেখে নেবেন মেঝের ওপর হাবিজাবি জিনিসপত্র ছড়িয়ে আছে কিনা। বিশেষ করে মেঝে ভিজে আছে কিনা সে ব্যাপারে একটু বেশি সতর্ক থাকবেন।

(৭) ধরুন, মাঝরাতে আপনার ঘুম ভেঙে গেল। শোয়া অবস্থা থেকে বিছানায় উঠে বসলেন। অন্তত তিন চার মিনিট বসে থাকবেন। তারপরে উঠে দাঁড়াবেন। খেয়াল রাখবেন, ঘরের আলোটা আগেই জ্বেলে নিয়েছেন কিনা। এবারে উঠতে পারেন।

(৮) বিশেষ করে রাত্রে, এমনকি দিনের বেলায়ও টয়লেটের দরজা ভেতর থেকে বন্ধ করবেন না। সম্ভব হলে এলার্ম বেল টয়লেটে ফিট করে নেবেন। বিশেষ করে আপৎকালীন অবস্থান যদি পরিবারের সাহায্যের প্রয়োজন হয় তখন বেলটি টিপুন।

(৯) আবারও বলি— প্রবীণ মানুষেরা চেয়ারে কিস্বা বেডে বসে প্যান্ট ইত্যাদি পরবেন।

(১০) এমন যদি কখনও হয় যে আপনি পড়ে গেলেন, তখন আপনার হাতদুটো বাড়িয়ে দিয়ে মেঝেতে হাত রেখে শরীরের সাপোর্ট রাখুন। আপনার fore arm-এ ফ্রাকচার হয় বা হাতের কঙ্গি ভেঙে যায় তো গেলোই। কিন্তু সেটা আপনার femoral neck বা কোমড়ের হাড় ভাঙার মতো গুরুতর ক্ষতিকর কিছু নয়।

(১১) এবারে আমার একটা বিশেষ পরামর্শ শুনুন— শরীর চর্চা করবেন, হাঁটবেন, যতটা পারেন, যতটুকু আপনার পক্ষে সম্ভব।

(১২) এই পরামর্শটা বিশেষ করে মেয়েদের জন্য। আপনার শরীর ও উচ্চতা অনুযায়ী আপনার ওজন যতটা হওয়া সমীচীন তার সীমা যেন না ছাড়ায়। এছাড়া, আপনার খাদ্য তালিকায় নিয়ন্ত্রণের ওপর জোর দিন। মেয়েদের মধ্যে একটা বিশেষ অভ্যাস দেখা যায়, পাতের বাদপড়া খাবার খেয়ে নেবার অভ্যাস। এই অভ্যাস থেকে মেয়েদের মুক্তি পেতেই হবে। বরং আপনার থালায় বাদপড়া খাবার কোনো জীবজন্তুর মুখে তুলে দিন। আপনার মস্তিষ্কে ও মনে গেঁথে রাখবেন— আধপেটা খাবেন সেও ভালো, কিন্তু লোভের বশবর্তী হয়ে কঙ্গি ডুবিয়ে খাবেন না।

(১৩) Bone-mass বৃদ্ধির জন্য আমার পরামর্শ জেনে নিন— ওষুধপত্রের ওপর বিশেষ নির্ভর না করে খেয়ে যান দুগ্ধজাত খাবার, সয়া-জাতীয় খাদ্য, সী-ফুড, বিশেষ করে খোসাসমেত কুঁচো চিঙড়ি। এ গুলোর মধ্যে রয়েছে যথেষ্ট পরিমাণে ক্যালসিয়াম।

(১৫) ঘরে বাইরে কাজকর্মের পরিধি মাঝে মাঝে বাড়িয়ে দিন। সূর্যের আলো (under UV light) আপনার ত্বকের কোলেস্টেরলকে ভিটামিন-ডি তে পরিণত করবে।

(১৫) ক্যালসিয়াম আপনার অস্থি কতটা পরিমাণে গ্রহণ করছে সেটা জানা আবশ্যিক। এবং osteoblast activity ঠিক ঠাক হলে অস্টিওপোরোসিস বিলম্বিত হবে নিশ্চিতভাবে।

(১৬) আবারও স্মরণ করিয়ে দিই— বাথরুমের মেঝে পিচ্ছিল হয়ে আছে কিনা সেদিকে বিশেষভাবে খেয়াল রাখবেন।

(১৮) সুতরাং প্রবীণ-প্রবীণাদের anti-skid বা anti-fall বিষয়গুলোর প্রতি সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে।

(১৯) শরীরের একটি বারের জন্য পতনজনিত বিপদের কারণে আপনার জীবনের দশটা বছর নষ্ট হয়ে যেতে পারে। কারণ, পতন ঘটলে আপনার শরীরের হাড় ও পেশির অপরিমেয় ক্ষতি হতে পারে। সুতরাং থাকুন সাবধান, থাকুন সতর্ক।

(২০) কখনো দীর্ঘক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে থাকবেন না।

(২১) আপনার মনে হতে পারে এই পরামর্শের তালিকাটি বড্ডো লম্বা চওড়া। তবে প্রবীণরা এবং তাদের দেখভাল করার লোকরা এই পরামর্শগুলোকে জীবন রক্ষা করার ক্ষেত্রে মূল্যবান টিপস হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন।

 **জনস্বাস্থ্য পরিষেবায় সদা জাগ্রত**
পিপলস্ রিলিফ কমিটি (পঃ বঃ)
 ২৬সি, দিলখুসা স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০১৭
 দূরভাষ : ২২৮০ ৪৯৪০ / ৯৪৪৪
 যাদবপুর কেন্দ্র
বকুল দত্ত স্মৃতি ভবন

৩/৮০, চিত্তরঞ্জন কলোনি, রাজা এস.সি.মল্লিক রোড,
 যাদবপুর, কলকাতা - ৭০০ ০৩২
 বাস ষ্টপ : অন্নপূর্ণা, 'একতা হাইটস' এর পাশে
 দূরভাষ-২৪২৫ ৪৪৫৪ (সকাল ৮-১১টা/সন্ধ্যা ৬-৮টা)
বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক মণ্ডলী : কবে, কখন
 পরামর্শ ১০০টাকা + পি.আর.সি. সহায়তা
 ১০টাকা (প্রতিবার)

- ১) ডঃ উৎপল ব্যানার্জী - এম.এস. (অর্থোপেডিক)
 ২য় ও ৪র্থ সোমবার সন্ধ্যা ৬টা
- ২) ডঃ মৌমিতা চাটার্জী - এম. ডি. (জেনারেল
 অ্যান্ড চেষ্ট মেডিসিন) - মঙ্গলবার সন্ধ্যা ৬টা
- ৩) ডঃ কে. মজুমদার - এম.ডি (জেনারেল
 মেডিসিন) বিকেল ৫টা
- ৪) ডঃ সুদীপ্ত গুপ্ত - ডি.জি.ও
 (গাইনোকলজিস্ট) সন্ধ্যা ৭টা
- ৫) ডঃ সৌম্য চাটার্জী - এম.ডি. (নিউরো-সাইকিয়া-
 ট্রিস্ট ও নেশা মুক্তি) শুক্রবার সন্ধ্যা ৮টা
- ৬) শ্রীমতী ছন্দলীনা মহাপাত্র (মেন্টাল
 কাউন্সিলিং) শুক্রবার সন্ধ্যা ৭টা
- ৭) শ্রীমতী অঞ্জলী দাস (ফিজিওথেরাপিস্ট)
 সোম, বৃহঃ, শনি, সন্ধ্যা ৬.৩০

নির্দিষ্ট সময়ের ৩০ মিনিট আগে নাম লেখাতে হবে

কম খরচে সমস্ত রকম প্যাথোলজি
 সোমবার থেকে শনিবার (সকাল ৮-১১টা, বিকাল ৭-৮টা)
 যোগাযোগ : ২৪২৫-৪৪৫৪