



SHANTIBARTA FOUNDATION
Empowering for Better Life

<https://shantibartaoundation.com/>
Mobile – +91-8016283380

NAHARKUTI, VILL – KALIKAPUR, P.O - S BEHALA,
P.S-HAROA, BASIRHAT, NORTH 24 PARGANAS, WEST BENGAL , PIN – 743445

CIN – U85300WB2020NPL241394

PAN – ABECS9227M

TAN – CALS50346C

ভারত সরকারের কর্পোরেট বিষয়ক মন্ত্রকের সেকশন ৮ প্রতিষ্ঠান হিসেবে ১৯শে নভেম্বর ২০২০ সালে শান্তিবর্তা ফাউন্ডেশন পথ চলা শুরু করে। এটি মূলত আপনাদের উদার অনুদানের উপর নির্ভরশীল একটি অলাভজনক প্রতিষ্ঠান (Non Profit Organization)

Bank: Axis Bank
Branch Name: Akanksha More Rajarhat
IFSC Code: UTIB0004480
MICR Code: 700211167
SWIFT Code: CHASUS33 Branch Code:
4480
City: Kolkata

বিনামূল্যে স্বাস্থ্য, রক্তদান শিবির

ও

শিক্ষামূলক উপদেশনা (কাউন্সেলিং)

স্থান - পুরন্দরপুর হাই মাদ্রাসা, পুরন্দরপুর, কান্দি, মুর্শিদাবাদ

তারিখ - 27.07.2022

শান্তিবার্তা ফাউন্ডেশন আজকে তোমাদের স্কুলে এসেছে। আমরা স্বাস্থ্য শিবির, রক্তদান শিবির, ত্রাণ বিতরণের মতন বেশ কিছু সমাজ সচেতনমূলক কাজ করে থাকি। আমাদের কাজের সম্পূর্ণ বিবরণ www.shantibartaoundation.com ওয়েবসাইটে পাবে। আজ তোমাদের স্কুলে সারাদিনব্যাপী তোমাদের সকলের স্বাস্থ্য পরীক্ষা তথা স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক কর্মসূচীর পরিকল্পনা রয়েছে।

সাধারণ স্বাস্থ্য সচেতনতা

ডা: আব্দুস শামীম

"ঘুমিয়ে আছে শিশুর পিতা, সব শিশুরই অন্তরে"

আজকের কিশোর-কিশোরীরা ভবিষ্যতের কান্ডারী। এক্ষেত্রে বাবা মা তথা অভিভাবক ছাড়াও শিক্ষক-শিক্ষিকাদের অভূতপূর্ব ভূমিকা সত্যিই অনস্বীকার্য। তাই আমাদের সকলের উচিত ভবিষ্যতের এই কান্ডারীদের শিক্ষার পাশাপাশি সুস্থাস্থ্যের দিকে বিশেষ ভাবে নজর দেওয়া।

শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে হলে বয়স এবং শারীরিক চাহিদানুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণ পুষ্টি সম্পন্ন খাবার খেতে হবে। বিশেষ করে কৈশোরকালে শরীরের প্রতি সচেতন হওয়া আবশ্যিক। কারণ এটা শরীর গড়ে উঠার উপযুক্ত সময়। চলুন দেখে নিই খুব সাধারণ কিছু অসুখ ও তার প্রতিকার -

A) রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া

হিমোগ্লোবিনের (লোহিত রক্তকণিকার অংশবিশেষ) অভাবে রক্তাল্পতা প্রকাশ পায় - মেয়েদের মধ্যে বেশি। (প্রায় 50 শতাংশ)। তাছাড়া পুষ্টির অভাবে শিশুদের মধ্যে বেশি হয়।

আমরা অনেকেই লোহিত রক্তকণিকা তথা হিমোগ্লোবিনের কাজ জানি। প্রশ্বাসের মাধ্যমে আমরা যে অক্সিজেন নিই, সেই অক্সিজেন ফুসফুস থেকে হিমোগ্লোবিনের মাধ্যমে শরীরের প্রতিটি কোষে পৌঁছায় এবং কোষে উৎপন্ন কার্বন ডাই অক্সাইড পুনরায় সেই হিমোগ্লোবিনের সাহায্যে ফুসফুসে ফিরে এসে নিঃশ্বাসের মাধ্যমে বেরিয়ে বাতাসে মিশে যায়। কোষের এই অক্সিজেনের সাহায্যে বিভিন্ন রাসায়নিক ক্রিয়া- বিক্রিয়ার মাধ্যমে খাদ্যস্থিত শক্তির মুক্তি ঘটে। যে শক্তি কাজে লাগিয়ে আমাদের মাথা থেকে পা পর্যন্ত সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের বিভিন্ন কাজ সম্পাদন হয়।

সুতরাং, হিমোগ্লোবিনের গুরুত্ব অপরিসীম। এর মধ্যে হিম নামক লোহা বা আয়রন থাকে। শরীরে আয়রন বা খাদ্যস্থিত লোহার অভাবে লোহিত রক্তকণিকা স্বাভাবিকের চেয়ে কম তৈরী হয়।

৩রক্কে হিমোগ্লোবিনের স্বাভাবিক মাত্রা :-

পুরুষ- ১৩.২-১৬.৬ গ্রাম/ ডেসিলিটার

নারী- ১১.৬-১৫ গ্রাম/ ডেসিলিটার

ভারতীয় পুরুষের হিমোগ্লোবিন ১৩র কাছাকাছি স্বাভাবিক ধরলেও নারীদের ক্ষেত্রে ১০ গ্রামকে (যেখানে ১১.০৬ স্বাভাবিক) ডাক্তারবাবুরা স্বাভাবিক মেনে নিতে বাধ্য হই যদিও তা বেশ কম।

■ **লক্ষণ**- খুব সহজেই আমরা বুঝবো। মাথায় যতটা হারে অক্সিজেন দরকার স্বাভাবিক কাজকর্ম করার জন্য- হিমোগ্লোবিনের অভাব হলে সেটার ব্যাঘাত ঘটে।

- ঘুম ঘুম বা ঝিমুনি ভাব
- কাজকর্মে অনিহা
- অলসতা
- লেখাপড়ায় অমনোযোগী
- বুক ধড়ফড় করা
- অল্পে হাঁপিয়ে ওঠা
- বদহজম ইত্যাদি

এইসমস্ত লক্ষণ গুলোর কারণ একটাই- কোষের মধ্যে অক্সিজেনের অভাবে খাবার থেকে সম্পূর্ণভাবে শক্তির মুক্তি না ঘটা।

■ **কারণ/প্রকারভেদ**

১) আয়রন, ভিটামিন B12, ফোলিক অ্যাসিড- লোহিত রক্ত কণিকা তৈরিতে এই ৩টে উপাদানের উপর নির্ভরশীল, তার মধ্যে আয়রন বেশি গুরুত্ব পায়। এর প্রধান কারণ হলো পুষ্টির অভাব।

২) পেটে কৃমি খুব সাধারণ একটা রোগ। যা নিম্নলিখিত কারণে হতে পারে:

- ধুলো বালি যুক্ত খাবার খেয়ে হতে পারে
- মাংস ভালোভাবে সেদ্ধ না করে খেলে
- হাত, মুখ, নখ অপরিষ্কার থাকলে

সুতরাং

৫ খাবার খাওয়ার পর সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করার চেয়ে খেতে বসার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া উচিত।

৫ খাবার ভালোভাবে পরিষ্কার করা দরকার।

৫ কৃমিনাশক ওষুধ Albendazol খাওয়া উচিত। পরিবারের সকল সদস্যের, ৬মাস অন্তর না হলেও অন্তত বছরে ১ বার।

৫ আয়রন সমৃদ্ধ খাবার কোনগুলো জানা দরকার। যে কোন ধরনের স্থানীয় ভাবে পরিলক্ষিত সবুজ শাকসবজি- কচু পাতা, সজনে শাক বা অন্য শাকসবজিতে আয়রন ছাড়াও ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন এবং আরো অনেক উপকারী জিনিস থাকে। 'খেজুর, আখের গুড়, ডুমুর ইত্যাদি।

৫ খুব রক্তাক্ততা থাকলে ওষুধ সেবন প্রয়োজন। সেক্ষেত্রে শুধু পুষ্টিকর খাবার খেয়ে হবে না।

° আয়রন টনিক বা বডি- সরকার থেকে বিনামূল্যে গ্রামীণ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সরবরাহ করা হয়।

°° বায়োকেমিক ওষুধ -(ফেরাম ফস 6x) নামে পাওয়া যায়।

■ **এছাড়া রক্তাক্ততা আরও যেসব কারণ সেগুলো**

৩) থ্যালাসেমিয়া - এই অসুখটি জিন বাহিত রোগ। এই সম্পর্কে আমাদের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তার জসিমুদ্দিন সম্পূর্ণ রূপে ক্যাম্পের দিন বলবেন।

... তবুও কিছু কথা না বললেই নয়-

বিয়ের আগে ছেলে এবং মেয়ের থ্যালাসেমিয়া পরীক্ষা করে নেওয়া উচিত। কারণ তাদের ২ জনের শরীরেই থ্যালাসেমিয়া রোগের জিন থাকলে ২৫ শতাংশ চান্স থাকবে থ্যালাসেমিয়া বাচ্চা জন্ম হওয়ার।

° আর সেই বাচ্চা যতদিন বেঁচে থাকবে, ২ বছর বয়স থেকে মাসে অন্তত একবার রক্ত দিতে হবে।

°° স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারবে না।

°°° ২০-৩০ বছর আয়ু।

আর, যে কোন একজন বাবা অথবা মায়ের রোগের জিন থাকলে থ্যালাসেমিয়া রোগ নিয়ে বাচ্চা জন্ম নেবেনা। বাচ্চার শরীরে থ্যালাসেমিয়া রোগের জিন থাকতে পারে, কিন্তু রোগের বহিঃপ্রকাশ মারাত্মক ভাবে হবেনা। মোটকথা স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে।

৪) অত্যধিক রক্ত ক্ষয় - মেয়েদের ক্ষেত্রে বেশি। তাছাড়া পেটে আলসার থেকেও রক্তাৱতা হতে পারে।

৫) কিডনি, লিভার রোগ থেকেও রক্তাৱতা হতে পারে।

6) Thyroid Hormone

থাইরয়েড হরমোনের অভাবেও রক্তাৱতা হয়। এই হরমোনের অভাবে আরো অনেক প্রভাব শরীরে পড়ে। আমাদের গলায় অবস্থিত থাইরয়েড গ্রন্থি থেকে বেরোয় এই হরমোন বেরিয়ে রক্তে মেশে। এই হরমোনের অভাবে প্রথম দিকে সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়া ও ওজন বেড়ে যাওয়া দিয়ে শুরু হলেও পরবর্তীতে

-শীত শীত ভাব

-পায়খানা শক্ত

-শুষ্ক ত্বক

-চোখ মুখ ফোলা ভাব

-গলার স্বর ভারী

-হৃৎ প্য দুর্বল, ব্যথা, ঝিনঝিন করা

-পিরিয়ড বেশি দিন ধরে বা রক্তক্ষয় বেশি হয় বা অনিয়মিত

-চুল পড়া

-কাজকর্মে অনিহা

-শ্মতিশক্তি দুর্বল, মানসিকভাবে দুর্বল - ছাত্রছাত্রীদের মারাত্মক প্রভাব ফেলে।

-এই হরমোনের অভাবে-

★ মায়েরা বন্ধ্যা হতে পারে,

★ বাচ্চা এলেও নষ্ট হতে পারে

★ অথবা, বাচ্চা জন্ম নিলেও সেই বাচ্চার বিভিন্ন অঙ্গ বিকৃতি হতে পারে

সুতরাং, কোনরকম সন্দেহ হলে ডাক্তার দেখিয়ে এই হরমোনের পরীক্ষা করে নেওয়া খুবই জরুরি।

° আরও ছোট বাচ্চাদের চোখ মুখ হলুদ হতে পারে- কারণ, থাইরয়েড হরমোনের অভাবে বিলিরুবিন নামক প্রোটিন শরীর থেকে বেরোতে পারে না। রক্তে বিলিরুবিন এর মাত্রা (স্বাভাবিক ১ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার এর কাছাকাছি থাকে) বেশি হলেই শরীরে হলুদাভ ভাব আসে।

° বাচ্চাদের মানসিক ও শারীরিক বৃদ্ধি কমে

° দাঁত দেরিতে বেরোবে

৩ যৌবন অনেক দেরিতে আসবে

B) মেয়েদের অপরিষ্কার অপরিচ্ছন্নতা জনিত সমস্যা

নিজেদের শরীরের স্বাভাবিক পরিবর্তন বা স্বাস্থ্য সচেতনতা আমাদের সকলের জানা জরুরী। এতে লজ্জা পেলে নিজেদের ক্ষতি ছাড়া কোন উপকার নাই। প্রত্যেক মাসে মেয়েদের বা মেয়েদের শরীরে প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়মেই কিছু শারীরিক ও হরমোনাল পরিবর্তন হয়। এই সময়ে অনেকেই হয়তো পরিষ্কার কাপড় প্যাড হিসেবে ব্যবহার করেন, কেউ বা কেনা প্যাড ব্যবহার করেন। তারপরও ইনফেকশন হতে পারে - যা ডাক্তারি পরিভাষায় **Pelvic Inflammatory Disease (P.I.D.)** নামে পরিচিত-কোমর বা শ্রোণির, নিম্নাঙ্গের জীবাণু ঘটিত সংক্রমণ। এটা বিভিন্ন কারণে হয়। তার মধ্যে মাসিক এর সময় অপরিষ্কার কাপড় ব্যবহার অন্যতম কারণ।

৫.সঙ্কপ

- প্রথম দিকে ভলপেট/কোমর ব্যথা দিয়ে শুরু হয়
- অতিরিক্ত সাদাস্রাব সঙ্গে দুর্গন্ধ থাকতে পারে।
- প্রস্রাব করার সময় অস্বস্তি বোধ
- অনিয়মিত মাসিক হতে পারে

৫.এর জন্য বেশির ভাগ সময়

Chlamydia ও গনোরিয়া নামক ব্যাকটেরিয়া বিপত্তির কারণ।

■জটিলতা

আমাদের শরীরে কোথাও ইনফেকশন হলে সেখানে ফোঁড়া হয়ে পুঁজ হয়- ভালো হওয়ার পরেও সেই জায়গায় ক্ষত থেকেই যায়- চামড়া কুচকে থাকে,এবড়ো খেবড়ো হয়। ঠিক তেমনই, শরীরের ভেতরে ইনফেকশন হলেও এবড়ো খেবড়ো হয়। রাস্তায় অনেক গর্ত হয়। ফলত-

ডিঙ্গাণুর গতিপথ খুব দুর্গম হয়ে পড়ে,সেক্ষেত্রে

~° বাচ্চা নাও আসতে পারে

~° নিষিক্ত ডিঙ্গাণু জরায়ুতে পৌঁছানোর আগেই অন্য স্থানে বাচ্চা আসবে- Ectopic Pregnancy বলা হয়- সেটা ফেটে গেলে Emergency Operation করতে না পারলে পেটের মধ্যে প্রচুর রক্তক্ষরণ হয়ে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

~° নিষিক্ত ডিঙ্গাণু অনেক বাধা বিপত্তি অতিক্রম করে জরায়ুতে পৌঁছানোর পরেও কিছু দিন পর নষ্ট হয়ে যেতে পারে - সংক্রমণের কারণে।

☆ এই প্রসঙ্গে একটা কথা না বললেই নয় - গর্ভের প্রথম সন্তানকে কখনও কোনও ভাবেই নষ্ট হতে দেবেন না- Infection হওয়ার সুযোগ সবচেয়ে বেশি এবং তারপর সারাজীবন নিঃসন্তান থাকতে হতে পারে।

সাদাস্রাব

• আমাদের এবারে জানতে হবে সাদাস্রাব সম্পর্কে - নইলে শরীরে সংক্রমণ হলো কিনা বুঝতে পারবোনা।

° পরিমাণ - সারাদিনে 4 মিলি লিটার বা চা চামচের 1 চামচেরও কম।

° উপাদান- সাধারণত, যোনি ও জরায়ুর মুখে অবস্থিত ছোট ছোট গ্রন্থি থেকে নির্গত তরল, মৃত কোষ ও কিছু পরজীবী ব্যাকটেরিয়া এই সাদাস্রাবের মধ্যে থাকে।

☆ ■ রুং:-

- ° স্বাভাবিক ভাবে জলের মতো পাতলা বা সাদা
- ° মাসিক শেষ হওয়ার পর কিছু দিন লালভ হতে পারে
- ° তারপর মাঝামাঝি সময় পর্যন্ত - ঘোলাটে, সাদা বা হলুদাভ এবং চ্যাটচেটে হতে পারে। মাঝামাঝি থেকে - ডিমের সাদা অংশের মত পিচ্ছিল হতে পারে। শেষ দিকে জলের মতো পাতলা হতে পারে।

■ ■ ■ কখন বুঝবেন গন্ডগোল বা অস্বাভাবিক

- ° ধূসর বর্ণ- ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ থেকে হতে পারে। সেক্ষেত্রে- নিম্নাঙ্গে চুলকানি, জ্বালা, দুর্গন্ধ, নিম্নাঙ্গ লাল হতে পারে
- ° গাঢ় সাদা বা গিঁট লাগানো সূতোর মতো লম্বা হতে পারে, সঙ্গে দুর্গন্ধ, চুলকানি - ছত্রাক সংক্রমণ থেকে হতে পারে।
- ° হলুদাভ সবুজ, গোটা গোটা, গাঢ়, দুর্গন্ধ যুক্ত - **Chlamydia, Gonorrhoea** সংক্রমণ হতে পারে

এসবের জন্য ওষুধ পাওয়া যায়- ডাক্তারের পরামর্শ নিন। তাছাড়া প্রত্যেক ব্লক হাসপাতাল, মহকুমা হাসপাতাল এবং জেলা হাসপাতালে মহিলা কাউন্সিলর থাকেন - ছেলে মেয়ে উভয়েরই যে কোন রকম শারীরিক বা মানসিক বা যৌন রোগ বিষয়ক সহায়তা এবং উপযুক্ত কাউন্সিল করেন। সরকার সে ব্যবস্থা করেছে।

-সমস্ত রকম Privacy বা গোপনীয়তা রক্ষা করেই করা হয়।

যোগ ব্যায়াম বা শরীরচর্চা

- ° সুস্থ শরীরের জন্য যেমন রাতে নিশ্চিদ্ৰ ৭-৮ ঘন্টা ঘুম জরুরী। তেমনই, সকালে ঘুম থেকে উঠে
- ° যোগ ব্যায়াম বা শরীরচর্চা মানসিক ও শারীরিক বিকাশের সহায়ক।
- ° এবং অনেক রোগ থেকে দূরে থাকা যায়।
- ° পড়াশোনাতে মনোযোগ বাড়ে।
- ° মন শান্ত হয়।

মনে হতে পারে যোগ ব্যায়াম করতে গেলে- ঐম, ভগবান বা ভগবান নাম জপ করা জরুরী। তাতে অসুবিধে হলে আপনি আল্লাহ্ বা আপনার আরাধ্য ঈশ্বরের নাম মনে মনে জপ করুন। যেভাবেই হোক, শরীরচর্চা থেকে পিছু হটা যাবে না।

☆☆☆ এবার আসি বিষের আগে ছেলে মেয়েদের কোন কোন রক্ত পরীক্ষা করা দরকার

রক্তবাহী কিছু দূরারোগ্য রোগের প্রাদুর্ভাব-

- ° এইডস বা HIV টেস্ট করা হয়। Integrated Counselling and Training Centre (ICTC)- যেটা প্রায় প্রত্যেক হাসপাতালেই করা হয়।
- ° হেপাটাইটিস বি ও সি,
- ° থ্যালাসেমিয়া

~অনেক সময় দাঁত তুলতে গিয়ে, সেলুনে চুল কাটাতে গিয়ে অপরিষ্কার ছুরি কাঁচি থেকে আমাদের অজান্তেই এই মারণ রোগ আমাদের শরীরে ব্যক্তি হতে পারে। এভাবে বাবা মায়ের থেকে সন্তানের শরীরে আসতে পারে। সুতরাং, এই ভয়ানক বিপদের হাত থেকে বাঁচতে বিয়ের আগে অবশ্যই রক্ত পরীক্ষা করা দরকার।

প্রত্যেক মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতালে এই সমস্ত রক্ত পরীক্ষা বিনামূল্যে করানো হয়।

~আজকাল অল্প বয়সী ছেলেরা পড়াশোনা শেষ না করেই ভিন্ শহরে, রাজ্যে পাড়ি দিচ্ছে। এমনকি দেশান্তরেও। সেখানে বিভিন্ন রকম প্রলোভন বা হাতছানি তে পা না দিয়ে সংযত থাকা খুব কঠিন কাজ - বাড়ির মেয়েরা তাদের বোঝাতে পারে।

~সন্তান লালন পালন হয় বেশির ভাগই মেয়েদের কাছে, তাই সঠিক শিক্ষাও দরকার - মায়ের ভূমিকা এখানে খুব গুরুত্বপূর্ণ। আজকের কিশোরীরা ভবিষ্যতের মা। শুধু চাকরির জন্য আমাদের পড়াশোনা প্রয়োজন তাই নয়। নিজের উন্নতি সাধন, বাইরের জগতের সঙ্গে পরিচিতি, পরিবারের সকল সদস্যের সঙ্গে জ্ঞানের আদানপ্রদান।

~আজ মেয়েদের ক্ষমতায়ণে সরকার জোর দিচ্ছে। বেটি পড়াও - বেটি বাঁচাও, কন্যাশ্রী, লক্ষ্মীর ভান্ডার ইত্যাদি বিভিন্ন সুযোগ সুযোগ করে দিয়েছে। এটাকে আরো বাড়ানো যাবে কিভাবে- সেটা ভাবতে হবে। সেই ভাবনার জন্য শিক্ষা দরকার। মনে রাখতে হবে চাকরি পাওয়া বড় কথা নয় -

শিক্ষা আনে চেতনা চেতনা আনে নব জাগরণ

এভাবে নিজের পরিবার, সমাজ, দেশ গড়ার কারিগর হিসেবে ছেলে এবং মেয়েরা তথা ছাত্রছাত্রীরা অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে পারে।

ক্যারিয়ার কাউন্সেলিং (উপদেশনা)

পড়ায় মন বসেনা

পড়তে বসলেই ঘুম পায়

পড়া মাথায় ঢোকেনা

জীবনের লক্ষ্য?

বহু চেষ্টার পরেও অনেক ছাত্রছাত্রীর কাছে ভালো রেজাল্টের স্বপ্ন অধরাই থেকে যায়।

কারণ, পড়াশোনা ও কেরিয়ারে সাফল্য একটি সুদীর্ঘ সাধনার ফলাফল। তাই চাই

➤ নিয়ম করে পড়া বোঝা ও অভ্যাস করা

➤ সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও পর্যাপ্ত ঘুম

➤ নিয়মিত শরীরচর্চা

এবং

➤ লক্ষ্য স্থির রেখে প্রতিদিন এগিয়ে চলা

আমরা দেখেছি, উপরিউক্ত বিষয়গুলি যথাযথ ভাবে প্রয়োগ না করার ফলে বহু চেষ্টা সত্ত্বেও পরীক্ষায় ভালো ফল হয় না। তাই ছাত্রছাত্রীদের সাহায্যার্থে আমাদের বিশেষ প্রয়াস হিসেবে কেরিয়ার কাউন্সেলিং করা হবে। এই কাউন্সেলিং সেশান ছাত্রছাত্রী এবং অভিভাবকদের পড়াশোনা ও জীবনশৈলীর সুস্পষ্ট ধারণা পেতে সাহায্য করবে।

CAREER CHART

10th (S.S.C.)

12th (H.S.C.)

12th Science

