

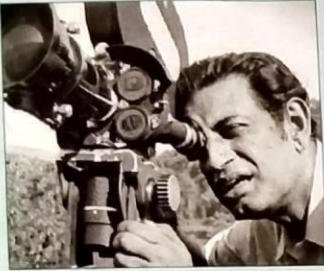


# স্বাস্থ্য শিক্ষা উদয়ন

ISSN : 13660

জন উদ্যোগের সমাহার গণ আন্দোলনের কণ্ঠস্বর

একাদশ বর্ষ • শারদ যুগ্ম সংখ্যা • আশ্বিন ১৪২৮ • অক্টোবর ২০২১



## কৃষক আন্দোলন

- কোভিডের দুই তরঙ্গ
- ইয়াস তাণ্ডবের জলছবি
- মুর্শিদাবাদের নদী ভাঙ্গন
- জাতীয় শিক্ষানীতি প্রসঙ্গে
- মিলেনিয়ালস শ্রম-কোড
- নাগরিকত্ব : আরোপিত সঙ্কট

- সার্থশতবর্ষে মাতঙ্গিনী, অবনীন্দ্রনাথ
- শতবর্ষে সত্যজিৎ, শিবনারায়ণ
- স্মরণে সৌমিত্র, শঙ্খ, বুদ্ধদেব
- বজ্রকুসুম বিদ্যাসাগর
- লেভি গারসন ও রজার পেনরোজ
- দ্বিতীয় লখনৌ : নির্বাসিতের কথা



## সূচীপত্র

### সম্পাদকীয় :

রাজা রামমোহন রায় : সংক্ষিপ্ত জীবনপঞ্জী

### বিশেষ আত্মজ্ঞপ্তি

- মাতঙ্গিনী হাজরা ● অতুলপ্রসাদ সেন ● অবনীন্দ্রনাথ ঠাকুর
- মঙ্গলাচরণ চট্টোপাধ্যায় ● বীরেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় ● বিমল কর
- ননী ভৌমিক ● সোমনাথ হোড় ● অসিতকুমার বন্দ্যোপাধ্যায়
- অরুণ সরকার ● সত্যজিৎ রায় ● শিবনারায়ণ রায় ● পাওলো
- রেগলাস নেভিস ফ্রেইরি ● ইণ্ডিয়ান কমিউনিস্ট পার্টি ● আনন্দবাজার
- পত্রিকা ● ওরাল রিহাইড্রেশন ফুইড ● বি.সি.জি টীকা

### স্মরণিকা

- শঙ্খ ঘোষ ● সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায় ● আলোক রঞ্জন দাসগুপ্ত ● সুধীর
- চক্রবর্তী ● নারিন্দার সিং কাপানি ● স্বামী অগ্নিবেশ ● আংরিটা শেরপা
- কিম কি দুক ● টমাস শন কনরি ● দিয়েগো মারাদোনা ● অরুণ
- সেন ● মিলখা সিং ● স্বাতীলেখা সেনগুপ্ত ● শর্মিষ্ঠা চৌধুরী

### বিশেষ স্মরণিকা

- আমার শিক্ষক দীপাঞ্জন রায় চৌধুরী—কুশানু মিত্র

### বিশেষ রচনা

- কৃষি বিলের অনেক মাস পরেও—অংশুমান দাস
- কৃষি আইন—অমলেন্দু কোলে
- আন্দোলনরত কৃষকেরা কেন তিন কৃষি আইন মানছে না

—সুরজিত বন্দ্যোপাধ্যায়

### প্রধান রচনা

- ভারতের কৃষি ও কৃষক আন্দোলন—বাগদিত্য রায়

### ব্যক্তিত্ব

- শহীদ ভগৎ সিং—সিদ্ধার্থ গুপ্ত
- বীরশ্রেষ্ঠ জগৎজ্যোতি দাস—আহমদ ইশতিয়াক

### জনস্বাস্থ্য

- করোনা অতিমারি এবং আমাদের প্রাথমিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থা-আরেকবার ভেবে দেখা—জয়ন্ত ভট্টাচার্য
- কোভিড ১৯ : কিছু এলোমেলো ফ্যাশব্যাক—দেবাঞ্জন সেনগুপ্ত
- জীবাণু যুদ্ধ—প্রবীর পাল
- করোনা অতিমারি ও চিকিৎসক সংগঠন—পুণ্যব্রত গুন
- Zinc as a nutrient—Snigdha Banerjee
- Bhima Koregaon & Bhima Murmu—Manan Ganguli

### প্রকৃতি ও পরিবেশ

- 'উন্নয়নের' জোয়ারে বলি প্রদত্ত পরিবেশ—সোমনাথ গুহ
- ঠুরগা জলবিদ্যুৎ প্রকল্প: উন্নয়ন নয় ধ্বংস—পঙ্কজ গোস্বামী
- মুর্শিদাবাদের নদী ভাঙ্গন: দায় ও দায়িত্ব

—সুনীতি কুমার বিশ্বাস ও তপন কুমার সামন্ত

### বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি

- স্যার রজার পেনরোজ : সেই মানুষ যিনি প্রমাণ করেছিলেন যে কৃষ্ণগহ্বর 'অসম্ভব' নয়
- জোনাথন আমস; ভাষান্তর—অঙ্কিতা সেনগুপ্ত
- সময়ের আকাশে এক বিরল নক্ষত্র—লেডি বেন গারসন
- অঙ্কিতা সেনগুপ্ত
- ন্যানো গোয়েন্দা—তপন দাস
- শল্য চিকিৎসা—জয়দেব গুপ্ত

### শিক্ষা প্রসঙ্গে

- জাতীয় বিপর্যয়ের সহাবস্থানে শিক্ষায় জাতীয় নীতি—সোমা সেনগুপ্ত
- হিন্দুত্বের এজেণ্ডা সম্পূর্ণ করতেই কী জাতীয় শিক্ষানীতির গৈরিকীকরণ—সনাতন মূর্মু
- শিক্ষা-স্বাস্থ্য রাজ্যে মুসলিমদের অবস্থা বেহাল, বলছে সব তথ্য
- অনুপম কাঞ্জিলাল

### উন্নয়ন প্রসঙ্গে

- মিলেনিয়ালস ও শ্রম-কোড—আশিসকুমার ঘোষ
- গণতন্ত্রের চতুর্থ স্তরের ভবিষ্যৎ—শুভ চট্টোপাধ্যায়
- উন্নয়ন বলতে আমরা আসলে কি বুঝি? সত্যিই কি রাজ্যের প্রকৃত উন্নয়ন হচ্ছে?—বরুণ দাস
- শাসকের তৈরি করা সঙ্কট—কপিলকৃষ্ণ ঠাকুর
- অনুৎপাদক সম্পদ ও ব্যাংক সংযুক্তিকরণ
- নির্মলেন্দু নাথ ও তরুণ মণ্ডল

### অর্থনীতি

- অর্থনীতির হালহকিকৎ—সংকলন : বুনো রামনাথ

### শিল্প-সংস্কৃতি

- বিজ্ঞানমনস্কতা, উন্নয়ন এবং কুসংস্কার—শুভঙ্কর রায়
- ধর্মাত্মতা নয়, চাই মানবিকতা—দীনেশচন্দ্র ভট্টাচার্য

### ভ্রমণ

- দ্বিতীয় লখনৌ: এক নির্বাসিত নবাবের কথা—অন্তরা ঘোষ
- ঠিকানা কালিম্পাঙ—পার্থময় চট্টোপাধ্যায়

### কবিতা

- অন্নদা শঙ্কর রায় ● সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায় ● আলোক রঞ্জন দাসগুপ্ত
- শ্রীজাত ● পারুল কঙ্কর

### নাটক

- বজ্রকুসুম বিদ্যাসাগর—দেবাশিস মুখোপাধ্যায়

### চিত্রপত্র, রিপোর্ট

- কোভিড ১৯ টীকাকরণ নিয়ে যেসব তথ্য জেনে নেওয়া দরকার: জয়েন্ট প্র্যাটফর্ম অফ ডক্টরস
- Gross irregularity in the appointment—HSA, WB

### খবরাখবর

### পত্রিকার দুনিয়ায়

## করোনা অতিমারি ও চিকিৎসক সংগঠন\*

পূণ্যব্রত ণন

আমার নিজের সংগঠন দুটো—শ্রমজীবী স্বাস্থ্য উদ্যোগ এবং ওয়েস্ট বেঙ্গল ডক্টরস ফোরাম। এই দুটো সংগঠন ছাড়া অ্যাসোসিয়েশন অফ হেলথ সার্ভিস ডক্টরস, হেলথ সার্ভিস এসোসিয়েশন এবং ডক্টরস ফর ডেমোক্রেসি নিয়ে জয়েন্ট প্ল্যাটফর্ম অফ ডক্টরস, ওয়েস্ট বেঙ্গল।

আমাদের একটা ওয়েব ম্যাগাজিন আছে দ্যা ডক্টরস ডায়লগ ডট কম, যার শুরু ২০২০র পয়লা জানুয়ারি।

সংক্রমক রোগ করোনা তখনো ভারতে ঢোকেনি, চীন ছেড়ে সবে ইউরোপে, সেই সময় ২৯ জানুয়ারি ডক্টরস ডায়লগে আমরা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এই নিয়ে প্রচুর সামগ্রী বাংলায় অনুবাদ করে প্রকাশ করেছিলাম। তারপর থেকে আজ অব্দি এই অতিমারীর বিভিন্ন বিষয়, অতিমারীতে মানবজীবন, চিকিৎসকদের অভিজ্ঞতা, প্রথম সারির যোদ্ধাদের আত্মদান—সবই স্থান পেয়েছে, স্থান পেয়ে চলেছে এই ওয়েব ম্যাগাজিনে।

কেবল জনসচেতনতার কাজ নয়, চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীদের দাবি-দাওয়া নিয়ে লড়াই করাও আমাদের কাজ। অতিমারীর শুরুতে হাসপাতালগুলোর পরিকাঠামো ছিল শোচনীয়, চিকিৎসাকর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষার সামগ্রী ছিল অপ্রতুল।

দাবি তোলা হলো, কিন্তু প্রশাসন কবে সুরক্ষা সামগ্রীর ব্যবস্থা করে ততদিন তো বসে থাকা যায়না। ওয়েস্ট বেঙ্গল ডক্টরস ফোরাম তহবিল সংগ্রহের ডাক দিল, সেই অর্থে সুরক্ষা সামগ্রী কিনে পৌঁছে দেওয়া হতে লাগল যেখানে প্রয়োজন সেই জায়গাগুলোতে।

ওয়েস্ট বেঙ্গল ডক্টরস ফোরাম অতিমারীর শুরু থেকেই অনেকগুলি চিঠি লেখে মুখ্য সচিব, মুখ্যমন্ত্রী কে। কোনো প্রতিক্রিয়া নেই। প্রতিক্রিয়া দেখা গেল তখন যখন ফোরামের তৎকালীন সভাপতি অর্জুন দাশগুপ্তের ইন্টারভিউ বেরোলো বিদেশী পত্রিকায় আর তা নিয়ে বিজেপির আইটি সেল তৃণমূলের বিরুদ্ধে প্রচারে নামলো।

মুখ্যমন্ত্রীর বার্তাবাহক আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করলেন। প্রথমে ঠিক হলো ওয়েস্ট বেঙ্গল ডক্টরস ফোরামের প্রতিনিধিদের সঙ্গেই মুখ্যমন্ত্রীর মিটিং হবে। কোন কারণে সে মিটিং ভেসে যায়। শেষ অব্দি জয়েন্ট প্ল্যাটফর্ম অফ ডক্টরস এর পাঁচটি সংগঠন, আইএমএ-র রাজ্য শাখা, মেডিকেল সার্ভিস সেন্টার, সার্ভিস ডক্টর ফোরাম অর্থাৎ মোট আটটি সংগঠনের প্রতিনিধিদের সঙ্গে আলোচনায় বসেন মুখ্যমন্ত্রী ২৯ এপ্রিল '২০ নবাম সভাঘরে।

মমতা ব্যানার্জি সম্পর্কে আমার যে ধারণা ছিল এক অসহিষ্ণু অস্থির মহিলা সেই ধারণা ভেঙে গেল সেদিন। এক পরিণত প্রশাসকের মত আমাদের সবার কথা শুনলেন তিনি প্রায় দু'ঘণ্টা ধরে। চিকিৎসক স্বাস্থ্যকর্মীদের সুবিধা অসুবিধা, বাসস্থান, পরিবহন, সুরক্ষা সামগ্রী সমস্ত বিষয়ই আলোচনায় স্থান পেল।

ক্রমে হাসপাতালগুলিতে চিকিৎসার মান কিছুটা হলেও বদলাতে থাকলো। আমাদের সমস্ত সুপারিশ সরকার মেনে নিয়েছেন এমনটা

বলা যাবে না, কিন্তু কিছু ফল তো হয়েছিলই।

২৩ শে মার্চ থেকে লকডাউন শুরু হয়েছিল। শ্রমজীবী মানুষ কমহীন, পরিযায়ী শ্রমিকরা দীর্ঘ পথ হেঁটে ঘরে ফেরার প্রয়াস করছেন—এই সময় তাদের পাশে যারা ছিল তারমধ্যে ছিল আমার দুই সংগঠন শ্রমজীবী স্বাস্থ্য উদ্যোগ এবং স্বাস্থ্য শিক্ষা নির্মাণ। অর্থ সংগ্রহ করে নিজ কর্মক্ষেত্রের গরিব মানুষের পাশে ত্রাণ নিয়ে দাঁড়ায় তারা।

২০ শে মে এল আশ্বান ঘূর্ণিঝড়। শ্রমজীবী স্বাস্থ্য উদ্যোগ এবং ওয়েস্ট বেঙ্গল ডক্টরস ফোরাম ঠিক করল ত্রাণের কাজ করবে একসঙ্গে। আরো জড়ো হলো ডা ভাস্কর রাও জনস্বাস্থ্য কমিটি, রাসবিহারী শৈলুধিক, অগ্নিভ ফাউন্ডেশন, স্বাস্থ্য শিক্ষা নির্মাণ সহ সংগঠনগুলো। দুই ২৪ পরগনা, পূর্ব মেদিনীপুর এবং হুগলির কিছু স্থানে মোট ৯৬ টি মেডিকেল ক্যাম্প করা হয় এদের উদ্যোগে।

এর আগে উড়িষ্যার সুপার সাইক্লোন বলুন, বাংলার বন্যা বা ২০০৯এর আয়লা—আমরা ডায়রিয়া, সর্দি, কাশি, চর্মরোগ এই ধরনের রোগ দেখতাম ক্যাম্পে। আশ্চর্যজনকভাবে এবারের ক্যাম্পগুলোতে চেহারাটা আলাদা। দীর্ঘস্থায়ী রোগ যেমন উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হার্টের অসুখ ইত্যাদির রোগী যারা লকডাউনের জন্য হাসপাতালে পরিষেবা নিতে পারছেন না তারা ভিড় জমাতে লাগলেন আমাদের শিবিরগুলোতে।

সারা রাজ্য জুড়ে কোভিড চিকিৎসার প্রাধান্যে ব্যাহত হচ্ছিল নন কোভিড চিকিৎসা। মেডিকেল কলেজ কোভিড হাসপাতাল ঘোষিত হওয়ার ফলে নন কোভিড রোগীদের চিকিৎসার পাশাপাশি ব্যাহত হচ্ছিল আন্ডারগ্রাজুয়েট এবং পোস্ট গ্রাজুয়েট পড়াশোনা। ১৭ ই জুন '২০ মুখ্যমন্ত্রীর সঙ্গে চিকিৎসক সংগঠনগুলোর দ্বিতীয় বৈঠকে আলোচনা হল সে বিষয়গুলো নিয়ে।

পঠন পাঠন এবং সমস্ত রোগের চিকিৎসার দাবিতে মেডিকেল কলেজের জুনিয়র ডাক্তারদের আন্দোলন এর সামনে মাথা ঝোকাতে বাধ্য হল সরকার।

যে সংগঠন গুলোর কথা বলছিলাম আইএমএ বাদে বাকি সংগঠনগুলোর পরিচয় সরকারবিরোধী সংগঠন হিসেবে। কিন্তু আমাদের মনে হয়েছিল কোভিড ১৯ এর মত এক অতিমারী, স্প্যানিশ ফ্লু এর পর ১০০ বছরের ও বেশি সময় ধরে যে ধরনের অতিমারীর দেখা মেলেনি, তার মোকাবিলা করতে গেলে সরকারকেই মুখ্য ভূমিকা নিতে হবে। আর সরকারের পাশে দাঁড়ানো আমরা আমাদের কর্তব্য বলে মনে করেছিলাম।

তাই জুলাই এর শেষে মুখ্যমন্ত্রী যখন প্রটোকল মনিটরিং কমিটির জন্য স্বেচ্ছাসেবক ডাক্তার চাইলেন ওয়েস্ট বেঙ্গল ডক্টরস ফোরাম পেছিয়ে রইল না। এই কমিটির কাজ ছিল সরকারি-বেসরকারি যে হাসপাতালগুলোতে কোভিড চিকিৎসা হচ্ছে সেখানে যত্নপাতি লোক

বল ঠিকঠাক আছে কিনা, নিয়ম মেনে চিকিৎসা হচ্ছে কিনা তা নজরে রাখা।

ওয়েস্ট বেঙ্গল ডক্টরস ফোরামের ১৫ জন স্বেচ্ছাসেবক তিনটি দলে বিভক্ত হয়ে প্রায় দুই মাস ৬৬ টি হাসপাতাল বা সেফহোম ভিজিট করেন। আরও দুটি পর্যবেক্ষক দল ছিল একটি আইএমএ-র অন্যটি শিক্ষক চিকিৎসকদের নিয়ে। অন্য দলগুলো যখন হাসপাতালে গিয়ে অফিসে বসেই রিপোর্ট লিখে দিচ্ছে তখন আমাদের দলের সদস্যরা পিপিই পরে ওয়ার্ডে আইসিইউতে ঢুকে দেখতেন। আমরা যা দেখেছি তাই লিখেছি কাউকে সম্ভষ্ট করার দায়িত্ব ছিল না আমাদের। প্রতিদিন ভিজিট শেষে স্বাস্থ্যসচিবকে রিপোর্ট দেওয়া হয়েছে সুপারিশ করা হয়েছে পরিবর্তনের জন্য। আমাদের সব সুপারিশ সরকার শুনছে এমনটা নয়। কিন্তু আমরা নিষ্ক্রিয় হয়ে বসে থাকিনি।

কোভিড ১৯ এর সঙ্গে লড়াইয়ে যারা শহীদ হয়েছেন সরকার তাদের পরিবারের ক্ষতিপূরণের দায়িত্ব নিন এই দাবি আমরা জানিয়ে এসেছি বারবার। আমাদের উদ্যোগে দুই কম বয়সী মৃত চিকিৎসকের পরিবার ১০ লক্ষ টাকা করে ক্ষতিপূরণ পেয়েছেন। কিন্তু অনেকের

ক্ষতিপূরণ পাওয়া বাকি আজও।

ডাক্তারদের সংগঠনগুলো গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দায়িত্ব পালন করেছে পূজোর সময় পূজো প্যাডেলে যাতে জনসমাগম না হয় তার জন্য সরকারের কাছে দাবি জানিয়ে, মানুষের মধ্যে প্রচার চালিয়ে। দীপাবলি, কালী পূজো, ছট পূজার, সময় বাজি ফাটিয়ে পরিবেশ দূষিত করে করোনা রোগীদের যাতে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেওয়া না হয় তা নিয়ে সংগঠনগুলোর উদ্যোগ ছিল। দুটি স্কেই ই সরকার আধা নিষ্ক্রিয় থাকে, আদালত হস্তক্ষেপ করে।

অতিমারীর সময় জয়েন্ট প্ল্যাটফর্মের সর্বশেষ উদ্যোগ টিকাকরণ নিয়ে চিকিৎসাকর্মী এবং সাধারণ মানুষের বিভ্রান্তি দূর করার প্রয়াস।

করোনা রোগীর সংখ্যা কমেছে মৃত্যুর সংখ্যা কমেছে, কিন্তু অতিমারী শেষ হয়ে গেছে এমনটা বলার সময় আসেনি এখনো। যতদিন না অতিমারী নিয়ন্ত্রণে আসছে ততদিন বিশ্রাম নেই আমাদের।

[লেখক ওয়েস্ট বেঙ্গল ডক্টরস ফোরামের আহ্বায়ক, শ্রমজীবী স্বাস্থ্য উদ্যোগের উপদেষ্টা কমিটির সদস্য এবং জয়েন্ট প্ল্যাটফর্ম অফ ডক্টরস ওয়েস্ট বেঙ্গলের যুগ্ম আহ্বায়ক।] [\* লেখাটি দ্বিতীয় তরঙ্গের আগে লেখা]

## Zinc as a Nutrient

Snigdha Banerjee

Zinc is an essential mineral . It is a nutrient that people need to stay healthy. Zinc is found in cells throughout the body.

The recommended dietary allowance for zinc is 11 mg/day in men and 8 mg/day in women.

### Zinc and Health

Zinc is an essential element for the human body responsible for catalytic activity of more than 100 enzymes, adequate functioning of the immune system by developing and activating T-lymphocytes, synthesis of genetic materials, maintaining the integrity of skin and mucosal membranes, delaying the progression of age-related macular degeneration (AMD) and vision loss, possibly by preventing cellular damage in the retina.

Zinc helps reduce the incidence, duration and severity of diarrhea. The World Health Organization and UNICEF now recommend short-term zinc supplementation (20 mg of zinc per day, or 10 mg for infants under 6 months, for 10-14 days) to treat acute childhood diarrhea. Zinc could reduce the severity and duration of cold symptoms by directly inhibiting rhinovirus binding and replication in the nasal mucosa and suppressing inflammation

### Sources of Zinc

Animal source - Oysters, red meat, poultry, seafood, eggs.

Plant food - Nuts, whole grains and dairy products, beans, peas and lentils; nuts and seeds; and soya products.

Phytates present in whole-grain breads, cereals, legumes, and other foods bind zinc and inhibit its absorption thus the bioavailability of zinc from grains and plant foods is lower than that from animal foods.

Zinc can also be obtained from dietary supplements like Zinc containing multivitamins and multimineral tablets.

Zinc deficiency can be prevented by limiting foods and beverages with high sugars, saturated fat, and sodium and also by limiting alcohol intake.

### Zinc Deficiency

Zinc deficiency is characterized by growth retardation, loss of appetite, and impaired immune function. In more severe cases, zinc deficiency causes hair loss, diarrhea, delayed sexual maturation, impotence, hypogonadism in males, and eye and skin lesions . Weight loss, delayed healing of wounds, taste abnormalities and mental lethargy can also occur .