

अरोग्यम् edition

UNAKOTI

13th-14th December,2025

Rotary Club Of
Agartala CITY

Of all the forms of
inequality, injustice in
health is the most
shocking and
inhumane.

-Martin Luther King Jr.





3Htarogyam

District Seminar on
Disease Prevention & Treatment
13th-14th December, 2025

Host: RC Agartala City





Table of Contents

From The Desk of The Editor	04	The Best Way To Health Is Prevention - Rtn Dr Asim K Adhikary, DGE	12
District Governor's Note	05	Lets Take Care of Our Eyes- an appeal- Rtn Dr A K Chakma	14
From The Desk of IPDG	06		
District Governor Nominee	07	গুজব নয়, চাই সুস্থ লিভার, সুস্থ জীবন - Dr. Kanak Choudhury	16
Assistant Governor's Note	08	Blue Zones Of The World - Rtn Dr Sagnik Chakrabarty	21
Message from the district disease prevention chair	09	Meaningful Health Projects of RC Agartala	22
From The Desk of Event Chair	10		
Club President's Note	11		





From the Editor



Rtn Dr. Ananya Das
Club Editor 2025-26



In a world advancing at lightning speed, modern healthcare has reached new heights—yet lifestyle diseases and cervical cancer continue to emerge as silent threats to humanity. With India becoming a major hub for diabetes, hypertension, cardiac illnesses, and rising cervical cancer cases, awareness and preventive action have never been more urgent.

Rotary International has been at the forefront of this fight, strengthening global health systems through awareness programmes, early detection initiatives, maternal health support, vaccinations, and partnerships with medical experts. Every project reflects Rotary's commitment to reducing preventable diseases and empowering communities to live healthier lives.

Carrying this mission forward, the Rotary Club of Agartala City proudly hosts AAROGYAM, the District Seminar on Non-Communicable Lifestyle Diseases and Cervical Cancer. These topics were chosen because they represent two of the most alarming health burdens of our time—conditions that are largely preventable yet continue to take countless lives due to lack of awareness, early diagnosis, and proper lifestyle practices.

Aarogyam aims to enlighten Rotarians, students, and community members through scientific sessions, expert discussions, and practical guidance. Together, we strive to build a future where informed choices, timely screening, healthy habits, and collective action can protect generations to come.

Let us join hands and move forward with Rotary's spirit of Service Above Self, creating healthier communities and a stronger tomorrow.



District Governor's Note

It gives me immense pleasure to convey my warm greetings on the occasion of Arogyam, the District Seminar on Disease Prevention and Treatment, being held on the 13th and 14th of December 2025 in the beautiful capital city of Agartala. This important initiative stands as a true reflection of Rotary's enduring commitment to safeguarding the health and well-being of our communities.

In today's rapidly changing world, healthcare remains one of the most vital areas of Rotary service. This seminar has been thoughtfully designed for the benefit of Rotarians who aspire to undertake meaningful and impactful health-related projects. The organisers have invested tremendous effort in selecting relevant, timely, and practical topics that will enrich our understanding of disease prevention, treatment, and community health interventions.

I am confident that every delegate attending Arogyam will return home with valuable insights and actionable ideas. The knowledge shared here will undoubtedly empower clubs to conceptualise and implement effective healthcare projects, thereby strengthening Rotary's service footprint across District 3240. The discussions, experiences, and expertise exchanged during these two days will contribute immensely to enhancing our collective capacity to serve society with compassion, diligence, and professionalism. I place on record my heartfelt appreciation and congratulations to the Rotary Club of Agartala City, under the dynamic leadership of President



Dr. Kameswar S Elangbam
District Governor, 2025-26
RID 3240

Dr. Sanjay Kundu, and his dedicated team. Their meticulous planning and commitment to addressing such a pertinent theme for our District deserve the highest praise. This seminar is a testament to their vision and passion for Rotary's ideals.

May Arogyam 2025 inspire each of us to expand our horizons, deepen our understanding, and continue working towards a healthier and more resilient society.

With warm regards and best wishes for a successful and impactful seminar.



Message From The IPDG

Warm greetings to
the Rotary Club of Agartala City!

I am deeply honored by your kind invitation to contribute to the Special Aarogyam Edition of UNAKOTI, commemorating the District Seminar on Disease Prevention and Treatment. This initiative beautifully reflects Rotary's enduring commitment to health, wellness, and humanitarian service.

The Aarogyam Seminar will indeed serve as a beacon of knowledge and fellowship, inspiring us to strengthen our collective resolve in advancing preventive care and holistic well-being. I shall be glad to share my reflections for the magazine, so that together we may enrich its spirit and celebrate the noble cause it represents.

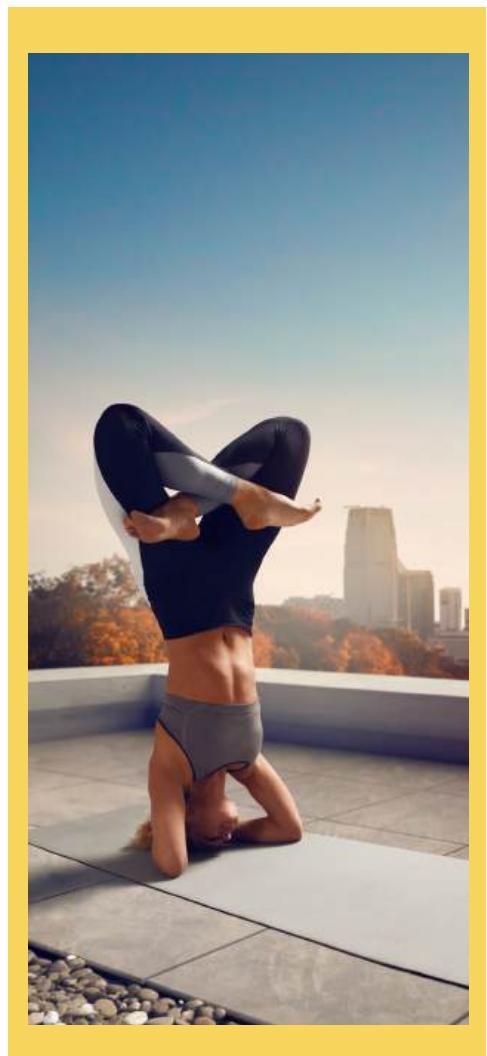
Please accept my heartfelt appreciation for your efforts in organizing this meaningful seminar and for inviting me to be part of its legacy. I convey my best wishes for the grand success of both the Aarogyam Seminar and the UNAKOTI Aarogyam Edition.

With Rotary regards,
Rtn Sukhminder Singh
IPDG, District 3240



Rtn Sukhminder Singh

IPDG, RID 3240





Message From District Governor Nominee



I am very happy to congratulate the Rotary Club of Agartala City for hosting the Aarogyam seminar on preventing and treating diseases. This event shows how dedicated Rotary is to protecting the health of our communities.

Fighting disease is one of Rotary's main goals. Our work ranges from ending polio worldwide to improving health and making sure families in need get care on time. Seminars like Aarogyam are important because they give Rotarians the skills and ideas they need to keep doing this good work.

I appreciate the hard work of the organizing team and wish you a successful seminar. I hope Aarogyam inspires new projects and teamwork to build healthier communities.

Warm regards,

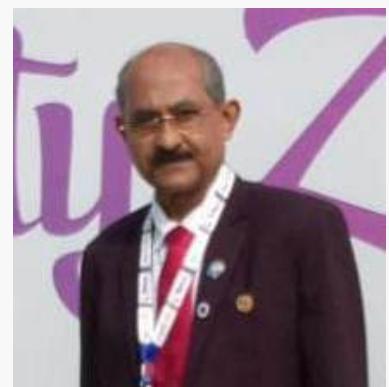
Dr. Danny Dutta

District Governor Nominee
Rotary International District 3240
9435081168
PHONE
JOTISH ROAD, PO-TEZPUR 784001, ASSAM
ADDRESS
DANNYDUTTA@GMAIL.COM





Assistant Governor's Note



It is great pleasure to Pen down for the souvenir namely "Unakoti" to be brought out during the "Aarogyam – District seminar on "Disease Prevention & Treatment" by the Rotary Club of Agartala City under Zone-16, RID – 3240, to be held on 13th - 14th December, 2025 with the objective of sharing insights, knowledge & best practices in the field of health, wellness and preventive care and also to encourage and foster the ideal of service as a basis of worthy enterprise, Rotary Club has been working to increase understanding and goodwill among people of different nations with a view to improving the quality of life. Not only this, the club also takes key responsibilities in taking action on issues such as fighting disease, providing clean water, Sanitation and hygiene, supporting education and protecting the environment among others.

I am sure there will be meaningful deliberations and some great take away from the experienced and expert speakers.

I wish the District seminar a great success.

My best wishes to RC-Agartala City.

Warm regards

Rtn. Subir Som

Assistant Governor – 2025-2026

Zone-16, RID – 3240





Message From The District Chairman, Disease, prevention & Treatment

It gives me immense pleasure to extend my warm greetings to all Rotarians and friends through this special souvenir dedicated to Rotary's Area of Focus—Disease Prevention & Treatment published on the occasion of District Seminar AAROGYAM on 13th & 14th December 2025 to be held on Agartala . Rotary has always stood at the forefront of humanitarian service, and our commitment to safeguarding community health reflects the very spirit of "Service Above Self." In a world where preventable illnesses still claim countless lives, our collective responsibility becomes even greater. Through awareness camps, screenings, immunization drives, timely interventions, and access to affordable care, we continue to touch lives in meaningful and sustainable ways.

This year, our district has undertaken impactful initiatives—strengthening primary healthcare, promoting preventive practices, supporting maternal and child health, and encouraging healthy lifestyle awareness. These efforts are made possible only because of the dedication of our clubs, leadership teams, medical professionals, and volunteers who work tirelessly with compassion and purpose

As we celebrate our achievements, let this souvenir also remind us that the journey ahead is long. Let us continue to innovate, collaborate, and expand our reach so that every individual—regardless of geography or circumstance—has the opportunity to live a healthy and dignified life.

I extend my heartfelt appreciation to the organizing team of AAROGYAM , Rotary Club of Agartala City and all contributors for bringing out this meaningful publication. May it inspire more action, more empathy, and more service.

Together, let us strive to create communities where good health is not a privilege, but a shared reality.

Yours in Rotary Service,
Rtn Dr Swaraj Bhattacharjee
District Chairman, Disease Prevention & Treatment
Rotary International District 3240



Message From The Event Chair



Rtn Dr Nihar Ranjan Das

Immediate Past President

I am privileged to contribute this message for the Aarogyam version of the magazine from Unakoti. As the Chair of this event, I have sincerely strived to make it a meaningful and fruitful experience for all participants.

We hope that the scientific sessions will enlighten and inspire everyone—Rotarians and non-Rotarians alike—providing knowledge and insights that can be applied in the future.

To make this event truly impactful, we made a conscious effort to involve college students, encouraging their participation and engagement. It is our belief that involving young minds will not only enrich the discussions but also foster awareness and interest in healthcare initiatives among the next generation.

I extend my heartfelt gratitude to all participants, speakers, and volunteers whose dedication and support made this event possible. May the knowledge shared here continue to guide and inspire positive action in our communities.





The President's Note

Dear Readers, Distinguished Delegates, and Esteemed Rotarians of District 3240,

It is a distinct privilege to welcome you to AAROGYAM, the District 3240 Seminar on Disease Prevention and Treatment, hosted by the Rotary Club of Agartala City on December 13th and 14th, 2025.

We also present Unakoti, our seminar souvenir. This name, rooted in Tripura's heritage, signifies our near-infinite commitment to community health and wellness—a portable roadmap for a healthier future.

AAROGYAM shines a spotlight on two pressing issues: Lifestyle Diseases and the preventable tragedy of Cervical Cancer.

This seminar is a critical convergence point where leading subject experts—pioneering doctors and public health advocates—will meet with Rotary leaders. Our goal is to move past theoretical discussions and delineate tangible, sustainable ways for every Rotary club to maximize its impact in prevention and treatment.

The curated articles in Unakoti are an invaluable resource, ensuring the spirit and knowledge of AAROGYAM extend beyond the hall. We are also proud to celebrate the impressive Disease Prevention and Treatment projects executed by our fellow clubs and organizations across Tripura.

May Unakoti remind us of our collective responsibility and spur us toward greater, collaborative action in building a healthier society.

Yours in Community Service,
Rtn Dr Sanjoy Kundu
President, Rotary Club of Agartala City



The Best Way To Health Is Prevention

In today's world, when medical science is advancing at an unprecedented pace, one truth continues to stand tall: the best way to health is prevention.

Human life expectancy has increased steadily over the last century—not simply because we treat diseases better, but because we prevent many of them from occurring in the first place. Yet, despite these remarkable gains, the scope for further improvement in the general health of our communities remains vast.

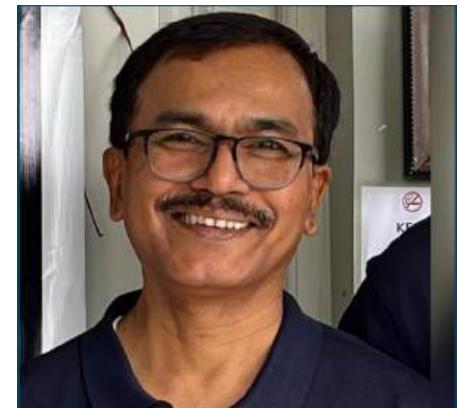
Preventive health operates through several powerful pillars. Let me reflect briefly on a few.

1. Immunization: Protecting Life Before Disease Begins

Vaccination remains humanity's most effective shield against deadly diseases.

- Childhood immunizations have drastically reduced mortality from infections like measles, tetanus, and diphtheria.
- Adult vaccinations help prevent influenza, pneumonia, hepatitis and other life-threatening conditions.
- Some vaccines, such as **human papillomavirus (HPV) vaccine**, go a step further—they help prevent certain cancers before they develop.

Immunization is not only a scientific achievement; it is a social equalizer. It protects the poorest and most vulnerable just as much as the privileged.



Dr. Asim K Adhikary

District Governor Elect, RID 3240

2. Early Detection: The Gift of Timely Intervention

Some diseases cannot be prevented entirely—but their complications can be avoided if detected early.

In neonates, we can now detect

- congenital hearing impairment,
- visual defects,
- metabolic disorders,

within hours or days of birth. Timely correction ensures normal development of speech, learning ability, intelligence and overall quality of life. As Rotarians, many of us have supported or implemented newborn screening programs, and their impact is priceless.

For adults, early screening for

- diabetes,
- hypertension,
- breast and cervical cancers,
- thyroid disorders,

can dramatically reduce long-term morbidity.



3. Lifestyle Diseases: A Modern Epidemic We Can Control

Many of today's most common illnesses are not infectious—they are the result of lifestyle choices. Simple habits can prevent major diseases:

- Regular physical exercise
- Avoidance of excessive sugar and processed foods
- Maintaining a healthy weight
- Stress control
- Routine health check-ups

Hypertension, for example, may not always be preventable, but its devastating complications—heart attack, heart failure, stroke—are often avoidable with proper treatment and lifestyle discipline.

4. Occupational Health: Protecting Those Who Build Our World

Many illnesses arise from hazardous workplaces—dust exposure, chemicals, prolonged standing, repetitive strain, noise pollution. Providing the right protective equipment, creating safe work environments, and educating workers can prevent chronic diseases that otherwise reduce both productivity and dignity of life.

The Rotary Role: Creating a Culture of Health

Rotary's Area of Focus on Disease Prevention & Treatment urges us not only to cure but to educate, empower, and enable. Through Global Grants, VTTs, community health camps, screening programs, and partnerships with NGOs and government bodies, our District has already made significant impact.

But the journey ahead is longer—and more promising.

When we focus on prevention, we are not just saving lives; we are shaping healthier families, stronger communities, and a more resilient society.

Conclusion

Aarogyam reminds us that good health is not the responsibility of doctors alone—it is a shared mission. Prevention through **immunization, screening, healthy living, and occupational safeguards** represents one of the most compassionate gifts we can offer to humanity.

I congratulate the Rotary Club of Agartala City for organising this meaningful District Seminar and for bringing out a Special Aarogyam Edition of UNAKOTI. May this initiative inspire clubs across District 3240 to rededicate themselves to building healthier communities and a healthier world.

Together, let us move from awareness to action—from treatment to prevention—from illness to wellness.

Warm regards,**Rtn Dr Asim Kanti Adhikary**



Let's Take Care Of Our Eyes- an appeal

Our eyes are among the most delicate organs in the body, yet they are often the ones we take for granted the most. Many of our daily habits—some of which seem harmless—can slowly damage our eyes over time. In a world filled with screens, fast food, pollution, and busy routines, understanding how our lifestyle affects eye health is more important than ever. One of the biggest causes of eye strain today is excessive screen time. Smartphones, computers, and TVs demand intense visual focus for long periods. When we stare at screens, we blink less, causing dryness, irritation, and blurred vision. This “digital eye strain” may also lead to headaches and difficulty concentrating. The problem becomes worse when people forget to drink enough water during long study or work sessions, as dehydration reduces tear production and makes the eyes feel gritty or burning. Poor lighting while reading or working further increases strain, forcing eye muscles to work harder.

Another harmful habit is rubbing the eyes, especially with unclean hands. This can introduce dust and germs, increasing the risk of infections like conjunctivitis. Repeated rubbing may even damage the cornea. Similarly, poor hygiene—such as not removing makeup properly or using expired cosmetic products—can clog the glands near the eyelashes and lead to styes or irritation. People who wear contact lenses for too long, or sleep with them in, also risk infections and reduced oxygen supply to the cornea.



Rtn Dr Amar Kanti Chakma

Convener, Aarogyam, 2025-26
RC Agartala City



Lack of proper sleep is another common issue. Without enough rest, the eyes do not get time to recover, leading to redness, twitching, and reduced focus. Chronic stress also contributes to eye problems by increasing muscle tension around the eyes, causing spasms and twitching.

Diet plays a major role in eye health. A lack of vitamins A, C, E, and omega-3 fatty acids weakens the eye's natural defenses. Junk food and sugary diets often fail to supply these essential nutrients.

Sun exposure is another overlooked factor: going out in strong sunlight without UV-protective sunglasses can increase the long-term risk of cataracts and retinal damage.

Lifestyle-related diseases also affect vision. Diabetes—often linked to poor eating habits and lack of exercise—can damage the tiny blood vessels in the eyes, leading to diabetic retinopathy, a serious cause of vision loss. High blood pressure can harm the eye's blood supply, causing swelling or blurry vision. High cholesterol may block blood flow, sometimes resulting in sudden vision problems.

Environmental factors matter too. Exposure to dust and pollution, especially for people who travel on bikes without eye protection, can cause chronic irritation and dryness.

All these examples show how closely eye health is connected to our overall lifestyle. By improving our daily habits—taking screen breaks, eating nutritious foods, sleeping well, staying hydrated, and protecting our eyes—we can greatly reduce the risk of long-term problems. Caring for our general health ultimately helps us protect our vision for the future.



গুজব নয়, চাই সুস্থ লিভার, সুস্থ জীবন।

-Dr. Kanak Choudhury



আজকাল প্রায়ই অনেক কমবয়েসী বা মাঝবয়েসী লিভারের শেষ পর্যায়ের রোগীদের হারাই আমরা। হাসপাতালের বিছানায়। বিপর্যস্ত নতুন পরিবার। অসহায় শিশু, সন্তান-সন্ততি। দিশেহারা স্ত্রী। হতবাক মা বাবা। লিভার সিরোসিস সমাজের কুখ্যাত একটি ডায়াগনোসিস। টিভি সিরিয়াল, সামাজিক মাধ্যমে এটি নিয়মিত শোনা যায়। রোগীর বাড়ির লোকজন শেষ সময়ে অনেক কানাকাটি করেন, কিন্তু তখন সবাই নিরুপায়। মদ্যপ ছেলেকে বিয়ে দিয়ে শোধরানো'র চেষ্টা, তথাকথিত আঙুল ফুলে কলাগাছ হওয়া বাবু শ্রেণীর "আর চা ভালো লাগে না" বা অনিয়ন্ত্রিত বিষাক্ত সন্তা চোলাই মদের সরবরাহ, অজানা কারন জনিত লিভারের রোগ-কারন যাই হোক না কেন, লিভারের রোগের এখন রমরমা!

হ্যাঁ, এটাও মনে রাখবেন, করোনা ভাইরাস ফুসফুসের পরে যদি সবচেয়ে বেশী কোন অঙ্গকে আক্রমণ করে, তবে সেটা লিভার। ধূর্ত ভাইরাস ঠিক জানে, যকৃত বা লিভার আমাদের কত জরুরী অঙ্গ! আপনি কি এটা উপলব্ধি করেছেন? প্রতিবছর ১৯শে এপ্রিল পালন করা হয় বিশ্ব লিভার দিবস। আসুন আমাদের লিভারকে একটু জেনে নেই। এ কথা বলার অপেক্ষা রাখেনা যে, লিভার হলো আমাদের শরীরের সবচেয়ে বড় সলিড অর্গান। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের শরীরে লিভারের ওজন হয়ে থাকে ১ থেকে ১.৫০ কেজি। এক কথায় বলতে গেলে লিভার হলো মানব দেহের একটি বৈদ্যুতিক কেন্দ্র। যেমন ধরুন—বিদ্যুতের বাতি জ্বলতে হলে পাওয়ার সাপ্লাই লাগে, তেমনি আমাদের সব ক'টি অঙ্গ চলাচলের জন্য শক্তির উৎস হলো এই লিভার। আমরা যে সব খাবার খাই, এই যেমন-শর্করা, চর্বিজাতীয় পদার্থ, আমিষ, খনিজদ্রব্য ইত্যাদি সব ভেঙে একমাত্র লিভারই প্রক্রিয়াজাত করে। প্রক্রিয়াজাত খাদ্য উপাদানগুলোকে শরীরের জন্য ব্যবহার উপযোগী করে, নিয়ন্ত্রিত পরিমাণে লিভার বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে সরবরাহ করে। সেজন্য প্রকৃতি লিভারকে একটি বিরাট মহাবিস্ময়কর কেমিক্যাল ফ্যাট্টিরি হিসেবে সৃষ্টি করে পেটের মধ্যে স্থাপন করেছেন।

যকৃত থেকে পিত্তরস নিঃসৃত হয় যা খাদ্য পরিপাকের, বিশেষ করে স্নেহজাতীয় খাদ্য পরিপাকের, একটি অতি প্রয়োজনীয় উপাদান। যকৃতে ইউরিয়া তৈরি হয়। এছাড়া যকৃতে অনেক গুরুত্বপূর্ণ জৈব রাসায়নিক বিক্রিয়া সংঘটিত হয়। যকৃতের গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি কাজের মধ্যে রয়েছে:

১. যকৃতে পিত্তরস তৈরী হয় যা যকৃত থেকে নিঃসৃত হয়ে পিত্তথলিতে জমা থাকে। প্রয়োজনানুযায়ী অন্তে পিত্তরসের সরবরাহ ঘটে।

২. রক্তের অতিরিক্ত প্লুকোজ যকৃতে প্লাইকোজেন রূপে সঞ্চিত হয়। প্রয়োজনে প্লাইকোজেন ভেঙ্গে রক্তের প্লুকোজের মাত্রা সঠিক রাখে।

৩. যকৃত ভিটামিন (A,D,E,K,B6 ও B12) সঞ্চিত হয়।

৪. রক্তের প্লাজমা প্রোটিন যকৃতে সংশ্লেষিত হয়।

৫. যকৃতে লাল রক্তকণিকার হিমোগ্লোবিন ভেঙ্গে বিলিরুবিন ও বিলিভার্ডিন সৃষ্টি হয়।

৬. মানুষের রক্তের মধ্যে কোয়াগুলেশন ফ্যাট্টির নামে প্রবাহিত অসংখ্য কেমিক্যালস রয়েছে, যা রক্তকে সঞ্চালিত রাখে। এরা বিশেষ ভাবে লিভার থেকে তৈরি হয়। রক্তের সঞ্চালন এবং জমাট বাঁধার ক্ষমতা একমাত্র লিভারের কার্যক্ষমতার ওপর নির্ভরশীল। মোট কথা, লিভার এতসব কাজ করে থাকে যা বর্ণনা দিয়ে শেষ করা যায় না এবং এমন সব কাজ করে যা আমরা জানি না।



আমাদের দেশে লিভারের যে রোগগুলো হয়ে থাকে তাদের মধ্যে
অন্যতম হলো—

ক) যকুতের ওজনের পাঁচ থেকে দশ ভাগের বেশি চর্বি দিয়ে পূরণ হলে
যে রোগটি হয় তাকে ফ্যাটি লিভার বলে। ভারত ও পশ্চিমা বিশ্বে
সাধারণত মদ্যপানের কারণে ফ্যাটি লিভার হয়ে থাকে। তবে বহুমুক্ত,
শর্করা জাতীয় খাদ্যের আধিক্য, রক্তে চর্বির আধিক্য, উচ্চ রক্তচাপ,
স্তুলতা ইত্যাদি কারণেও ফ্যাটি লিভার হয়। লিভারে জমা চর্বি অনেক
সময় স্থানীয় প্রদাহ সৃষ্টি করে এবং এ প্রদাহ থেকে কিছুসংখ্যক রোগীর
লিভার সিরোসিস, এমনকী কোনো কোনো ক্ষেত্রে লিভার ক্যাল্লারও
হতে পারে। একে বলে নন এলকোহলিক ফ্যাটি লিভার ডিজিজ
(এনএফএলডি)। প্রাথমিক অবস্থায় এই রোগের কোনো উপসর্গ থাকে
না, অন্য রোগের পরীক্ষা করার সময় সাধারণত রোগটি ধরা পড়ে।
কখনো কখনো পেটের উপরিভাগের ডানদিকে ব্যথা, অবসরতা,
ক্ষুধামাল্য ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

খ) ভাইরাল হেপাটাইটিস (যা জন্ডিস নামে পরিচিত),

গ) লিভার সিরোসিস,

ঘ) লিভার ক্যাল্লার,

ঙ) লিভারের ফোড়া,

চ) পিত্তথলির বা পিত্তনালীর রোগ,

ছ) লিভারের জন্মগত,

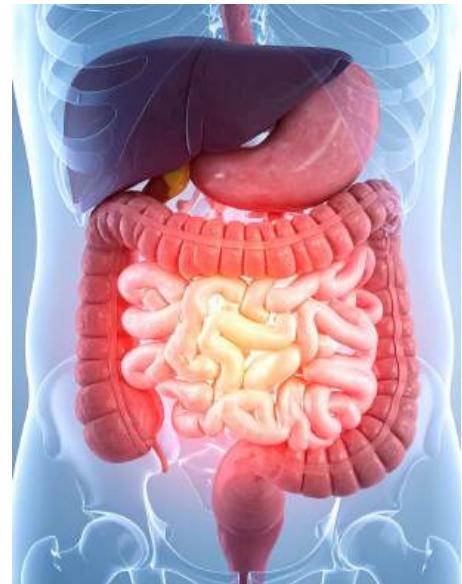
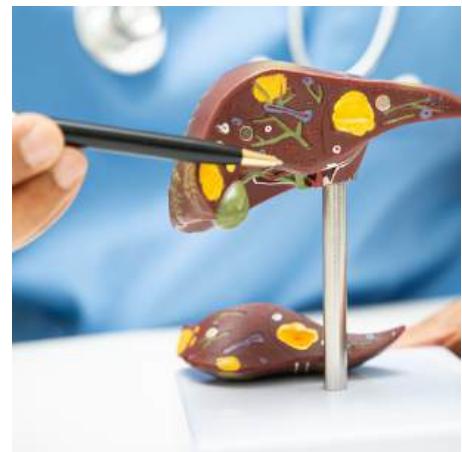
জ) মেটাবলিক রোগ ও

ঝ) অজানা কারন (আমরা বলি ক্রিপটোজেনিক লিভার ডিজিজ)।

মনে রাখা ভালো, লিভারের অসুখের লক্ষণাদি সহসাই প্রকাশ পায় না,
কারণ লিভারের অনেকটা অংশে রোগ ছড়িয়ে না পড়লে, লিভারের
অসুখ প্রকাশিত হওয়ার সম্ভাবনা কম। সৃষ্টিকর্তা এত বিশাল পরিমাণ
ক্ষমতা দিয়ে লিভার তৈরি করেছেন যে, খুব ক্ষতিগ্রস্ত না হলে লিভারের
রোগ বোঝা যায় না। লিভারের অসুখ-বিসুখের মধ্যে প্রধানতম রোগ
হলো—ভাইরাল হেপাটাইটিস যা সাধারণের মাঝে জন্ডিস নামে অধিক
পরিচিত। আমাদের দেশে ঘরে ঘরে যে জন্ডিস দেখা যায় বা মহামারি
আকারে যে জন্ডিস হয় তা একটি ভাইরাস পরিবার দ্বারা সংঘটিত হয়ে
থাকে। এই ভাইরাস পরিবারকে নামকরণ করা হয়েছে— হেপাটাইটিস
এ, বি, সি, ডি এবং ই। এই ভাইরাসগুলোকে মূলত দু'ভাগে ভাগ করা
যায়, যেমন—

১. জল ও খাদ্য বাহিত ভাইরাস, যথাক্রমে হেপাটাইটিস 'এ' ও
হেপাটাইটিস 'ই' এবং

২. রক্ত কিংবা দূষিত সিরিঙ্গ সুচের মাধ্যমে বাহিত ভাইরাস, যথা—
হেপাটাইটিস বি, সি ও ডি।





দুষ্পৃষ্ঠি জল কিংবা খাদ্যবস্তু গ্রহণের ২ থেকে ৬ সপ্তাহের মধ্যে হেপাটাইটিস এ এবং ই দ্বারা আক্রান্ত হলে লক্ষণ দেখা যায়। অপরদিকে হেপাটাইটিস বি এবং সি রোগের লক্ষণ দুষ্পৃষ্ঠি রক্ত কিংবা সিরিজের মাধ্যমে রোগ সংক্রমিত হওয়ার ৪ থেকে ৬ মাসের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়। রোগের লক্ষণ দিয়ে বোঝার উপায় নেই কোনো ভাইরাস দ্বারা জনিস হয়েছে। জনিসের অন্যতম লক্ষণ হলো—

- হঠাৎ করে বমিভাব,
- অথবা তীব্র বমি হওয়া,
- খাদ্য গ্রহণে অরুচি, অনীহা,
- কিংবা দারুণ দুর্বলতা,
- কখনও কখনও জ্বর জ্বর ভাব বা জ্বরের মাধ্যমে রোগের সূত্রপাত হতে পারে।

এ অবস্থায় প্রশ্ন হলো, আপনি করবেন কী? আমাদের দেশে জনিসের চিকিৎসা মহাবিভাটে ঘোরপাক খাচ্ছে। কারণ জনিস হয়েছে শুনলে আত্মীয়-স্বজন, পাড়া-প্রতিবেশী সবাই একেকটা পরামর্শ প্রদান করেন। সাধারণত বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই রোগী ২ থেকে ৩ সপ্তাহের মধ্যে ভালো হয়ে যায়।

সহজ ভাবে বলতে গেলে ভাইরাল হেপাটাইটিসের প্রথম চিকিৎসা হলো

শরীরের পরিপূর্ণ বিশ্রাম এবং স্বাভাবিক খাওয়া-দাওয়া চালিয়ে যাওয়া। যেটা বেশী'র ভাগ লোকজন করেন না। মনে হয় তখন রোগীর উপর চলে লকডাউন!

অনেকে মনে করেন, জনিস হয়েছে তাই এখন বেশি বেশি ফলের রস ও জল খেতে হবে এবং হলুদ মরিচ খাওয়া যাবে না। এটা সম্পূর্ণ ভুল। আমি বলব, জনিস হলে রোগীকে হলুদ, মরিচ, তরিতরকারি, মাছ-মাংস ইত্যাদি স্বাভাবিক খাবার খেতে দিন। ফল, ডাবের জল, আখের রস ইত্যাদি খাওয়াবেন না। ঘন ঘন স্নান করাবেন না। জনমনে আরও কুসংস্কার রয়েছে, যেমন— নাকে নসিয় দেয়া কিংবা লতাপাতা খাওয়ানো। এসব চিকিত্সার বৈজ্ঞানিক কোনো ভিত্তি নেই। নাকে নসিয় দেয়ার ফলে অনেকে মারাত্মক সংকটাপন্ন অবস্থায় আমাদের কাছে আসেন। জনিস হওয়ার ১ থেকে ২ সপ্তাহের মধ্যে যদি রোগের লক্ষণ ভালো না হয়, তবে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করবেন। জনিস হওয়ার পর কেউ অস্থিরতা, অস্বাভাবিক আচরণ করলে বা অজ্ঞান হলে, এটা মারাত্মক জরুরি অবস্থা। তাকে অনতিবিলম্বে হাসপাতালে ভর্তি করতে হবে।

ক্রনিক হেপাটাইটিস

লিভারের দীর্ঘমেয়াদি প্রদাহের ফলে যেসব রোগ হয়ে থাকে তাকে ক্রনিক হেপাটাইটিস বলে। ক্রনিক হেপাটাইটিসের প্রধান কারণ হেপাটাইটিস বি এবং হেপাটাইটিস সি ভাইরাস। রোগী প্রাথমিক অবস্থায় বুঝতেই পারেন না কখন তিনি 'বি' অথবা 'সি' ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন। অনেক ক্ষেত্রে কখনও কোনো কারণে রক্ত পরীক্ষা করলে হেপাটাইটিস বি অথবা হেপাটাইটিস সি ভাইরাস ধরা পড়ে।

হেপাটাইটিস বি এবং সি সংক্রমণ মাসের পর মাস ধরে চলতে থাকলে আপনার লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। প্রথম পর্যায়ে সচেতন না হলে বোঝার কোনো উপায় নেই। লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হলে আস্তে আস্তে রোগের উপসর্গ দেখা দেয়। যেমন— দুর্বলতা, খাওয়ার প্রতি অনীহা, শরীরের ওজন কমে যাওয়া কিংবা জনিস প্রকাশিত হওয়া। এরপরও যদি রোগী বুঝতে না পারেন তাহলে ক্রমাগ্রামে পেটে ও শরীরের অন্যান্য অংশে জল আসবে। এ অবস্থায় লিভারের অবস্থা মারাত্মক হয়ে যায় এবং লিভার সিরোসিসে রূপ নেয়। সময় থাকতে সুস্থ অবস্থায় 'বি' ভাইরাসের টিকা নিলে ও চিকিৎসা শুরু করলে হেপাটাইটিস বি ও সি ভাইরাসজনিত লিভার সিরোসিস প্রতিরোধ করা যায়। আমাদের দেশে লিভার ক্যাল্লারের মূল কারণ হেপাটাইটিস বি এবং হেপাটাইটিস সি ভাইরাস। এ দুটি ভাইরাসের সংক্রমণকে প্রতিহত করলে লিভার ক্যাল্লার প্রতিরোধ করা যায়। লিভার ক্যাল্লার হওয়ার আগে সিরোসিস হয় এবং এই সিরোসিস প্রতিহত করতে পারলে ক্যাল্লার হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়। প্রাথমিক অবস্থায় খুব ছোট আকারের লিভার ক্যাল্লার ধরা পড়লে তা প্রতিরোধ করা যায়। আর তা না হলে পরবর্তী সময়ে এটা মারাত্মক আকার ধারণ করে।



লিভারের অসুখের জন্য আপনি কতটা দায়ী ?

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই হেপাটাইটিস 'ই' এবং হেপাটাইটিস 'এ' খাদ্যাভাসের জন্য হয়ে থাকে। যত্রতত্ত্ব বিক্রি হওয়া রাস্তার ধারের খোলা খাবার কিংবা আখের রস অথবা শরবত যারা খান তাদেরই এই জন্ডিস হয়। যারা শহর অঞ্চলে বসবাস করেন কিন্তু জল না ফুটিয়ে পান করেন কিংবা গ্রামগঞ্জে টিউবওয়েলবিহীন স্থানে যারা ডোবা বা পুরুরের জল পান করেন তারা হেপাটাইটিস 'এ' বা 'ই' ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন।

অন্যদিকে দুষ্পুর সুচ কিংবা দুষ্পুর রক্ত গ্রহণের ফলে অথবা ব্যক্তিগত ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ফলে হেপাটাইটিস বি এবং সি জনিত লিভার রোগ হতে পারে। হেপাটাইটিস 'সি' খুব বেশী ছড়াচ্ছে ত্রিপুরার উঠতি বয়সী ছেলেদের মধ্যে। কারন হলো ভ্রাগের ব্যবহার। হ্যাঁ, ঠিক তাই। একই সিরিজে দিয়ে হেরোইন, কোকেন বা অন্যান্য নেশা সামগ্রী ব্যবহারের কারনেই এটা হচ্ছে। এই সব তরুণদের জীবনে নেমে আসবে দুর্বিষহ ভবিষ্যৎ। সেই সাথে সমগ্র সমাজের। তাছাড়া যত্রতত্ত্ব খোলা খাবার গ্রহণের ফলে লিভারে ফোড়া (Liver Abscess) হতে পারে। মদ্যপান বা এলকোহল খেতে যারা অভ্যন্ত বা আসক্ত তাদের লিভারের রোগ অবশ্যস্তাৰী। যে কোনো ধরনের নেশা করলে লিভার আক্রান্ত হবেই। জনগণের অনেক সংশয় রয়েছে লিভারের কঠিন রোগের চিকিৎসা হবে কি না? আমি নির্দিষ্টধায় বলতে চাই এবং সবাইকে জানাতে চাই, বর্তমানে হেপাটাইটিস বি এবং সি রোগ নির্ণয়, চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় ওষুধ এবং অভিজ্ঞ চিকিৎসক সবই আছে আমাদের দেশে ও রাজ্যে। এজন্য অযথা হয়রানি হবেন না। পাঠকদের প্রতি আমাদের অনুরোধ, প্রাথমিক অবস্থায় এদিক সেদিক ঘুরাঘুরি না করে প্রথমেই হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করুন, তাহলে খুব দ্রুত ভালো হবেন। আমাদের দেশে যেসব লিভার রোগ হয় তার বেশিরভাগই প্রতিরোধযোগ্য, যেমন—হেপাটাইটিস এ এবং ই। যেখানে-সেখানে খোলা খাবার গ্রহণের অভ্যাস ত্যাগ করলেই এই দুটি রোগ হবে না। হেপাটাইটিস এ রোগের টিকা এখন পাওয়া যায়। তাই শিশুদের হেপাটাইটিস এ টিকা দিতে ভুলবেন না। প্রাণঘাতী রোগ হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের টিকা সর্বত্র পাওয়া যায়। তাই সব বয়সের মানুষের এ টিকা অবশ্যই নেয়া উচিত। পরিবারের কোনো সদস্যের হেপাটাইটিস বি হলে অন্য সবাইকে প্রতিষেধক টিকা নেয়া জরুরি। হেপাটাইটিস সি-এর প্রতিষেধক টিকা আবিষ্কার হয়নি। তাই সাবধানতাই বর্তমানে এ রোগ থেকে বাঁচার উপায়। রক্ত গ্রহণের আগে পরীক্ষা করে নিতে হবে হেপাটাইটিস বি, হেপাটাইটিস সি মুক্ত কিনা। ইনজেকশন নেয়ার সময় দুষ্পুর সুই ব্যবহার করবেন না। সব ঝুঁকিপূর্ণ ও অনৈতিক শারীরিক সম্পর্ক বা আচরণ পরিহার করুন। লিভার সুস্থ রাখতে আপনার সচেতনতাই হতে পারে অন্যতম পদ্ধা। তবে যাদের লিভার সুস্থ আছে তারা কিছু খাবার নিয়মিত খেলে রোগব্যাধি এ অঙ্গটি থেকে দূরে থাকবে। যেমন- লেবুর রস ও গরম জল: অন্যান্য খাবারের তুলনায় কুসুম গরম জলে লেবু চিপে খাওয়ার অভ্যাস লিভারে অনেক বেশি এনজাইম উৎপাদনে সহায়তা করে, এছাড়াও ভিটামিন সি প্লুটেথিয়ন নামক যে এনজাইম উৎপন্ন করে তা লিভারের ক্ষতিকর টক্সিন দূর করে লিভার পরিষ্কার রাখতে সহায়তা করে। সবুজ চা ও ব্লাক কফি : সবুজ চায়ের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আমাদের দেহের ফ্রি রেডিকেল টক্সিস্টি দূর করে এবং আমাদের লিভার পরিষ্কার রাখতে সহায়তা করে। প্রতিদিন ১-২ কাপ সবুজ চা পান করার ফলে লিভারে জমে থাকা টক্সিন দূর হয়ে যায় এবং পুরো দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সঠিকভাবে কাজ করতে সক্ষম হয়। দক্ষিণ ভারতের লিভার চিকিৎসকরা দিনে দুবার ব্লাক কফি খেতে বলেন লিভার সিরোসিস পেশেন্টদেরকে।

রসুন : রসুনে রয়েছে সালফারের উপাদান যা লিভারের এঞ্জাইমের সঠিক কাজে সহায়তা করে। এছাড়াও রসুনে রয়েছে অ্যালিসিন ও সেলেনিয়াম যা লিভার পরিষ্কারের পাশাপাশি লিভারের সুস্থতা নিশ্চিত করে। তাই খাবারে প্রতিদিন রসুন ব্যবহার করার অভ্যাস গড়ে তুলুন।



হলুদ : লিভারের সবচেয়ে পছন্দের খাদ্য উপাদান হলুদ। হলুদ একটি নিরাময় ওষুধ হিসেবে বিবেচিত। এটি লিভারের ডিটক্স এর পরিমাণ বৃদ্ধি করে, লিভারকে পরিষ্কার করে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে সেইসঙ্গে আমাদের ইমিউন সিস্টেম এর জন্য ব্যবহার করা হয় হলুদ। এটা ক্যালোর প্রতিরোধ করতে পারে। আপেল : পেস্টিন নামক এক প্রকার উপাদান রয়েছে আপেলে। যা শরীরের খারাপ উপাদানগুলো দূর করে ও পরিপাকতন্ত্রকে টক্সিনমুক্ত করে। লিভারকেও টক্সিনমুক্ত করার কারণে, লিভার সঠিকভাবে কাজ সম্পন্ন করতে পারে। সবুজ শাকসবজি : লিভারকে পরিষ্কার ও সক্রিয় রাখার ক্ষেত্রে সব থেকে ভাল খাবার হল সবুজ শাকসবজি। সবুজ শাক রান্না করে বা জুস করে খেতে পারেন। এটিতে রক্তের টক্সিন মুক্ত রাখার উপাদান রয়েছে। সর্বাপরি বর্তমানের করোনাকালে নিজেদের লিভারের দিকে সবাইকে মনোযোগী হওয়ার আহবান করি। তাতে আখেরে লাভ হবে আমাদেরই। বিদায়ের আগে গ্রীক টাইটান প্রমিথিউসের কাহিনী শুনিয়ে যাই। তাকে দেবতা জিউস এর নির্দেশে ককেসাস পাহাড়ের চুঁড়োয় বেধে রাখা হয়েছিলো, মর্তের মানুষদের অলিম্পাস পর্বতের আগুন চুরি করে পৌঁছে দেয়ার অপরাধে। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের দের আগে ব্যাপারটা জানা গিয়েছিল গ্রিক পুরাণের সূত্রে। ঠুকরে ঠুকরে প্রমিথিউসের লিভার ঝঁঝল আংশিক খেয়ে ফেললেও বহাল তবিয়তে বেঁচে ছিলেন তিনি। কেননা, লিভারের অংশই একসময়ে পূর্ণ লিভারে পরিণত হয়েছিল প্রমিথিউসের। প্রতি রাতে। এতোটাই সুস্থ ঘৃত সুস্থ জীবনের চাবিকাঠি।

২৮/১১/২০২৫,

ডা.কনক চৌধুরী,
ত্রিপুরা।





Blue Zones Of The World

The term “Blue Zones” refers to specific regions across the world where people consistently live longer, healthier lives, often surpassing the age of 100. First identified by writer Dan Buettner and a team of researchers, these zones provide valuable insights into lifestyle, diet, community structure, and overall habits that contribute to remarkable longevity. The five well-known Blue Zones are Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), Nicoya Peninsula (Costa Rica), Icaria (Greece), and Loma Linda (California, USA). Although these places are culturally and geographically different, they share several common characteristics that help explain their exceptional life expectancy.

One of the most striking features of the Blue Zones is diet. The people living in these regions rely heavily on plant-based foods such as vegetables, beans, legumes, whole grains, and fruits. Meat is consumed sparingly, often only a few times a month. Their meals are naturally low in processed foods and sugars. For example, Okinawans eat a diet rich in sweet potatoes and green vegetables, while Icarians include plenty of herbal teas and wild greens. This nutritious, simple eating style helps reduce chronic illnesses like heart disease, diabetes, and obesity.

Another key factor is regular, natural movement. Unlike modern fitness routines or gym-based exercises, people in Blue Zones stay active through daily tasks. Shepherds in Sardinia walk uphill terrains, Okinawans engage in gardening, and Nicoyans perform physically demanding work into old age. These natural movements keep their bodies strong and flexible, reducing the risk of mobility issues and maintaining cardiovascular health. Social bonds are equally important. Blue Zone communities place strong emphasis on family, friendships, and social networks. Elderly people in these regions are rarely isolated. They are valued members of society and often live close to their families. In Loma Linda, for instance, the Seventh-day Adventist community supports one another through shared values and activities. These close relationships create emotional security, reduce stress, and provide a sense of purpose — a crucial psychological factor in long-term health.

The concept of “purpose”, known as *ikigai* in Okinawa and *plan de vida* in Nicoya, plays a vital role in longevity. Knowing why one wakes up every morning contributes to mental well-being and reduces the risk of depression and anxiety. This sense of fulfillment helps people stay motivated and engaged with life.

In addition, lifestyle habits such as moderate eating, stress reduction, and limited alcohol consumption contribute to their healthy aging. Many Blue Zone cultures practice traditions that calm the mind — from prayer in Loma Linda to afternoon naps in Icaria. These habits collectively help prevent stress-related diseases.

In conclusion, the Blue Zones of the world offer a powerful lesson in longevity through balanced living, meaningful relationships, and mindful choices. Their way of life proves that health is not solely determined by medical care but by everyday habits, community support, and a deep sense of purpose. By integrating their principles into modern life, individuals and societies can work toward a healthier, happier, and longer existence.



MATERNAL AND CHILD HEALTHCARE AWARENESS PROGRAMME Club Projects



Rotary International places strong emphasis on maternal and child healthcare, identifying it as one of its major areas of focus and a vital pillar for improving global community health. Rotary clubs worldwide—including RC Agartala City—undertake dedicated projects and awareness campaigns to support vulnerable populations, especially underserved groups such as the migratory workers living in tea estates like Laxmilunga. These communities often face significant barriers to accessing proper healthcare services.

Rotary Club Of Agartala City's Approach to Maternal & Child Healthcare include:

- *Educating families on safe deliveries, nutrition, and disease prevention.
- *Distributing clean birth kits, nutrition kits, and essential medical supplies to mothers and infants.
- *Conducting awareness programs promoting hospital delivery and antenatal (ANC) and postnatal (PNC) care.
- *Strengthening local healthcare systems through collaboration with government health services.

Impact Created by Rotary Club of Agartala City
In Laxmilunga—a tea estate inhabited largely by migratory workers—healthcare access remains limited. Recognizing this urgent need, Rotary Club of Agartala City, with the support of Tripura Health Services, established a dedicated Maternal & Child Healthcare (MCH) Clinic to bring essential services directly to the community, for last 1 and half year on every month on the immunisation day of the Ayush Mandir.

As part of the July theme project, Rotary Club of Agartala City organized a comprehensive awareness programme focusing on the importance of hospital deliveries, proper ANC/PNC care, and newborn health. The club also distributed nutrition kits to mothers and infants to support healthy growth and recovery.

A total of 55 beneficiaries received services from this initiative of Rotary Club of Agartala City. Through such focused interventions, Rotary Club of Agartala City continues to strengthen community health systems, reduce preventable maternal and child deaths, and uphold Rotary International's commitment to creating healthier, empowered, and self-reliant communities.



Mega Health Camp

On 27th September 2025, Rotary Club of Agartala City, in collaboration with Mondra – A Social Welfare Society, successfully organized a Mega Health Camp at Vakthi Vedanta National School, Haduklau Para, Ambassa, situated in the Bru settlement area—one of the most underserved communities in the region.

The camp received an overwhelming response, with 260 students, 10 teachers, and 20 villagers availing essential health check-up services. The initiative aimed to provide accessible and quality healthcare to a population that often faces geographical and socio-economic barriers in receiving timely medical attention.

A strong medical team led by Rtn. Dr. Nihar Ranjan Das, Rtn. Dr. A. K. Chakma and his team from Tripura Medical College, Rtn. Dr. Sanjay Kundu, Rtn. Dr. Sayan Sarkar, and Rtn. Dr. Subhankar Pal, offered comprehensive consultations and medical guidance throughout the day.

Their efforts were further supported by Rtn. Sayan Basu, Rtn. Dr. Anjana Kalai, and several dedicated Rotarian and non-Rotarian volunteers who ensured the smooth operation of the camp.

A special note of appreciation to Dr. Sunil Koloi from Mondra Social Welfare Society and his team for their active partnership and contributions.

This impactful initiative truly reflects Rotary's spirit of "Service Above Self," bringing vital healthcare services to those who need it the most.





End Polio Rally

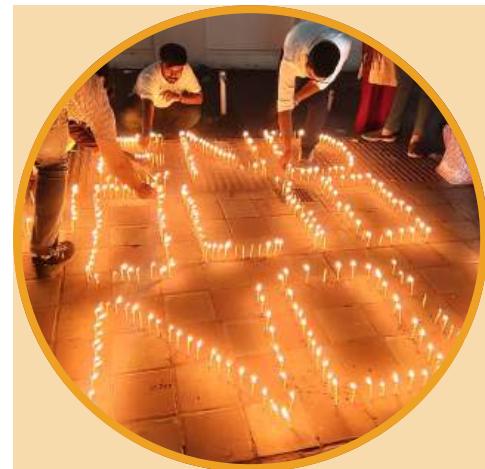
On 24th October, the Rotary Club of Agartala City organized a Mega Polio Eradication Awareness Rally to mark World Polio Day and spread the message of a polio-free world. The rally was joined by the Rotary Club of Agartala along with the sponsored Rotaract Clubs — Rotaract Club of Agartala City and Rotaract Club of Agartala Central.





The event was flagged off by distinguished dignitaries: Rtn Justice Arindam Lodh, Chairman, Tripura Human Rights Commission; Advocate Sanjay Paul, Chairman, Dainik Sambad; Sri Subal De, Chairman, Sandhan Patrika; and Rtn Pranab Sarkar, Chairman, Headlines Tripura National. With vibrant banners and placards, participants marched through the streets of Agartala, spreading awareness and echoing Rotary's global commitment to End Polio Now. The rally witnessed enthusiastic participation from 212 individuals, including students from HFT Institute of Nursing Science, GT Institute of Paramedical Science, Edufeedus Group of Institutions, Tripura Government Nursing College, BRAM Nursing School, Tripura Medical College, Tripura College of Nursing, and healthcare workers from Teresa Diagnostic Center.

The programme concluded with a symbolic candle-lighting ceremony, reaffirming Rotary's pledge and the community's collective resolve to create a healthier, polio-free world.





Monthly Health Checkup Camp



It was the vision of Immediate Past President Rtn. Dr. Nihar Ranjan Das that led to the establishment of a permanent health check-up centre for the inmates of Sree Ma–Sree Aurobindo Ashram at Aralia, Agartala. For the past one and a half years, on the first Sunday of every month, the Rotary Club of Agartala City has been conducting free health check-ups for the underprivileged residents, many of whom are orphans.

During each visit, the club not only provides medical consultations but also distributes essential medicines, fruits, sweets, pens, pencils, study materials, and drawing and sports items to support the overall well-being of the children.

With regular monitoring and consistent treatment, the club has made significant progress in improving the health status of the inmates. One of the most remarkable achievements has been the complete recovery from various skin diseases after five months of continuous care and follow-up.

This ongoing initiative reflects Rotary Club of Agartala City's deep commitment to service, compassion, and the upliftment of vulnerable children in the community.



Anandamoyee Rotary Clinic



Rotary Club of Agartala City proudly operates the Anandamoyee Rotary Clinic, a compassionate initiative dedicated to delivering free healthcare to underprivileged communities since 2019. The clinic is supported by a team of esteemed Rotarian doctors and committed non-Rotarian medical professionals who voluntarily offer their expertise, ensuring that quality healthcare remains accessible to those who cannot afford costly treatment.

Through free consultations, essential medicines, and continuous health guidance, the Anandamoyee Rotary Clinic has become a dependable healthcare hub for many families. Its consistent service not only reduces the financial burden on patients but also promotes early diagnosis, preventive care, and better health outcomes.

Over the years, the clinic has built strong community trust and stands as a shining example of Rotary's commitment to "Service Above Self." With compassion, dedication, and teamwork, Rotary Club of Agartala City continues to uplift community health and bring meaningful change to countless lives.



Give Vision Is Our Mission

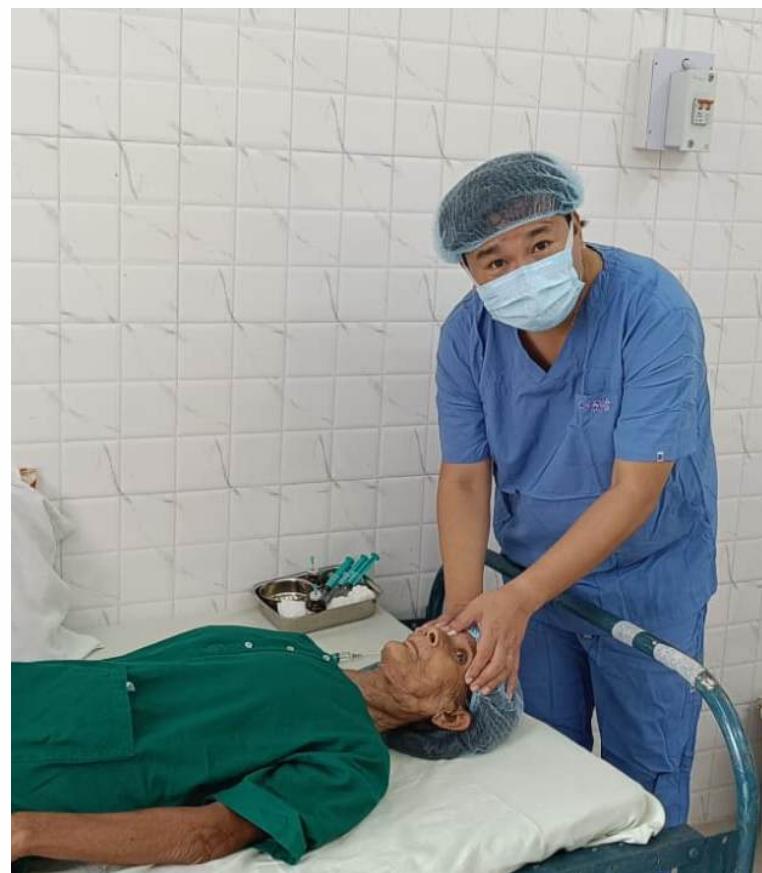
Free Cataract Surgery

Restoring someone's vision is one of the greatest blessings one can offer, and Rotary Club of Agartala City is privileged to bring this gift of sight to the underprivileged through its free cataract surgery initiative. During this Rotary year, the club facilitated 362 cataract surgeries, ensuring that every beneficiary also received post-operative lenses at no cost.

This impactful humanitarian project was led with dedication by Rtn. Dr. A. K. Chakma, whose guidance ensured seamless coordination and timely treatment. The club expresses sincere gratitude to Tripura Medical College, Hapania, for providing their medical expertise, manpower, and operation theatre facilities, making the programme highly effective and accessible.

A special acknowledgment goes to Rtn. Nirmal Singji, Ramesh Jain, and Ashok Bagaria, whose generous sponsorship of the lenses played a vital role in restoring vision to so many.

Through this meaningful initiative, RC Agartala City continues to uphold Rotary's spirit of compassionate service and life-changing impact.





Cervical Cancer

Awareness Programme & Screening Camp

Rotary Club of Agartala City, in collaboration with the Agartala Obstetric and Gynecologist Society and State Bank of India, organized a comprehensive Cervical Cancer Awareness Programme at the SBI Staff Quarters Complex. The initiative aimed to educate women about the importance of early detection, regular screening, and preventive healthcare in combating cervical cancer.

As part of this awareness drive, a 10-day free screening camp was arranged for SBI employees and their spouses at Tripura Medical College (TMC) Hospital. The camp provided easy access to essential diagnostic services, ensuring that more women could undergo timely screening and receive proper medical guidance.

Through this impactful collaboration, RC Agartala City continues its commitment to women's health and reinforces Rotary's dedication to creating awareness against preventable diseases.



School Eye Screening Camp &

Distribution Of Spectacles Among The Screened Students

Rotary Club of Agartala City successfully organized an Eye Screening Camp for the students of Ramakrishna Mission Vidyalaya, B.V. Nagar, in association with the Ophthalmology Department of Tripura Medical College, Hapania. The camp aimed to detect early-age eye problems among children and ensure timely medical attention for healthier vision.

A team of specialists conducted thorough eye examinations, identifying refractive errors, infections, squint, and other vision-related concerns. Students requiring additional care were advised for further evaluation and follow-up, ensuring comprehensive support.

To assist children with impaired vision, Rotary Club of Agartala City distributed free spectacles, generously sponsored by Anne Mrs. Seema Lodh. Their contribution added meaningful impact by enabling students to see clearly and perform better in their daily lives.

Through such dedicated initiatives, Rotary Club of Agartala City continues to uphold its commitment to accessible healthcare, child welfare, and community service.



Pharmatec India Proudly Participates
District conference on Disease Prevention
organised by Rotary club of Agartala city



www.pharmatecindia.co.in | www.pharmatecindia.in

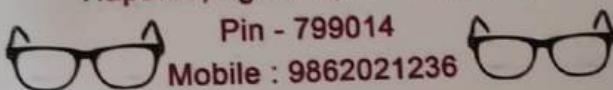
With Best Compliments From :

RINKI OPTICS

Retail seller of optics
LOYER Prize
TRIPURA MEDICAL COLLEGE &
DR. BRAM TEACHING HOSPITAL RODD

Hapania, Agartala, West Tripura,

Pin - 799014



Mobile : 9862021236



Computerised eye testing done here.

Thank You

New India Cancer Guard Policy

Standing together
in your fight against Cancer



No Pre
Acceptance
Medical
Check Up



NEW INDIA ASSURANCE

दि न्यू इन्डिया एश्योरन्स कंपनी लिमिटेड
The New India Assurance Co. Ltd

Toll Free No. : 1800-209-1415

online.newindia.co.in

IRDAI REGN. No. 190

Kolkata Regional Office - 510000

CIN : L66000MH1919GOI000526

**Entry Age
3 months -
65 Years**

**₹ 10
Lakhs**

**₹ 5
Lakhs**

**Sum
Insured :**

**₹ 15
Lakhs**

**₹ 50
Lakhs**

**₹ 25
Lakhs**

The sum insured is on individual basis

Sum Insured Eligibility

<= 50 years	upto 50 lakhs
51-55 years	upto 15 lakhs
56-60 years	upto 10 lakhs
61-65 years	upto 5 lakhs

Tax rebate under section 80D of IT Act

Fusion of Conventional and Advanced treatment

CONVENTIONAL TREATMENT

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Organ transplant
- Onco-surgery

ADVANCED TREATMENT

- Proton Treatment
- Personalised & Targeted therapy
- Hormonal Therapy or Endocrine manipulation
- Immunotherapy including immunology agents
- Stem cell transplantation
- Bone marrow transplantation



Major Exclusions

- Any Treatment other than for Cancer.
- Pre-Existing Condition for Cancer.
- Cancer diagnosed / contracted by the insured person during the first ninety days.
- Plastic Surgery, cosmetic, aesthetic treatment.
- Non Allopathic treatment.
- Rest Cure, Rehabilitation and Respite care.
- Palliative Care.
- Unproven/Experimental Treatment and Pharmacological regimens.

For more details



The New India Assurance Co. Ltd.

(Government of India Undertaking)

Regd. & Head Office :
New India Assurance Building,
87, M. G. Road, Fort, Mumbai - 400 001.

**For complete details on the benefits, coverage, terms & conditions and exclusions, do read the sales brochure, prospectus and policy wordings carefully before concluding sale.

Kolkata Regional Office - 510000

44

NEW INDIA ASSURANCE

दि न्यू इन्डिया एश्योरन्स कंपनी लिमिटेड
The New India Assurance Co. Ltd