



Hope lives here...



IHR KOLKATA



IHR GUWAHATI



IHR SILIGURI

IHR

NEWSLETTER

Issue : 1

Dec 2019

Letters



Dear All

Over the last four decades, IHR has grown into an institution that is proud of its achievements and pioneering work in the field of Reproductive Medicine. For me, its been a journey of learning and nurturing a dream of a lifetime!

At IHR, we believe in growing together on a strong foundation that is built by knowledge and values. We are ardently passionate about the work we do and hope to witness similar levels of dedication and diligence from our colleagues. I assure you a sound platform here with all opportunities to grow as a professional.

It gives me immense pleasure to welcome you to our first Newsletter and hope that this proves to be another opportunity for you to express and nourish your creative abilities. I look forward to everyone's active participation in making this a grand success!

Dr Deepak Goenka
Director



Dear Readers

At IHR, I have learnt that every new opportunity brings in a chance to learn something afresh. And when this responsibility of being the Editor to our first ever Newsletter was given to me, I didn't miss a moment to grab it! My humble gratitude to our Director, Dr Deepak Goenka for bestowing this opportunity on me.

As a team, we have worked hard to garner experiences and creative inputs for you. I hope whoever reads this gets a true impression of the exuberance of this institution and the ample amount of opportunities that one gets here to nurture himself/herself both as an individual as well as a professional. And this is a rare thing to find for sure!

I thank all people who took out time to contribute for the first Newsletter. First things are always extra special! I look forward to your feedback and support. Hope you have a great time reading this.

Dr Saurav Maheswari
Editor

Letters



Dear Everyone

It gives me immense joy to be a part of this first IHR Newsletter. It's a great endeavor to be able to bring across the vibrancy of the organization on a common platform such as this. I congratulate Dr Saurav for this feat.

There's a lot that is happening at IHR right now. New initiatives for our people, continuous educational activities and fresh opportunities of association are all aimed at bringing forth an exquisite experience for all beneficiaries and patrons. At IHR, we believe in inculcating great thinking and values that goes on to nurture the rich heritage of this organization.

Happy Reading!

Dr Sayantani Bhattacharjee
Medical Superintendent

IHR NEWSLETTER TEAM



Dr Saurav Maheswari
Editor



Ms Ankita Deka
Co-Editor



Mr Palash Pratim
Page layout

Academic Activities

IHR Team at East-Zone Yuva FOGSI



Weekly Seminar



Seminar on
"AIR QUALITY IN IVF LAB"

Mrs. Rashmi Goenka.
(Embryologist)
INSTITUTE OF HUMAN REPRODUCTION
Guwahati



IHR
Hope lives here...

On 12th Nov 2019 Time-9:30 AM Venue: IHR Auditorium
☎ (0361) 2482619, 2482621 📠 +91 986410333 www.ihrindia.com :: info@ihrindia.com



Seminar on
RECURRENT IMPLANTATION
FAILURE

Dr. Ananya Chakraborty.
(Fellowship Student)
INSTITUTE OF HUMAN REPRODUCTION
Guwahati



IHR
Hope lives here...

On 19th Nov 2019, Time- 9.30 am Venue: IHR Auditorium
☎ (0361) 2482619, 2482621 📠 +91 986410333 www.ihrindia.com :: info@ihrindia.com



Seminar on
PRE IMPLANTATION
GENETIC TESTING

Dr. Batiston D. Waanbah.
(Fellowship Student)
INSTITUTE OF HUMAN REPRODUCTION
Guwahati



IHR
Hope lives here...

On 26th Nov 2019, Time- 9.30 am Venue: IHR Auditorium
☎ (0361) 2482619, 2482621 📠 +91 986410333 www.ihrindia.com :: info@ihrindia.com

Academic Activities

FOGSI Accredited Course in IUI & Stimulation Protocols, November 2019



Dr. Kanchan Murarka attending the PACE Advanced Laparoscopic Gynaecology Course at Bhubaneswar, November 2019.



English Section



A journey of hope...

Going through infertility treatment is not easy. Couple goes through a lot of emotional, physical and financial stress. Ever since a girl is born they are told that one day they will become a mother. We as women are born with this mindset that it is our birth right to become a mother one day. But as we grow up and learn that this cannot happen naturally we are broken into pieces. We cannot accept the fact that being a lady we cannot bear a child.

In today's scenario where things are changing the mindset of the people are also changing. IVF is a journey from darkness to light. If we take it as a burden then it's a difficult one but if we embrace it with love then we can sail through the storm. We need to make choices. The journey is difficult but not impossible. We need to make choices. Prioritise what is important in life. Nothing comes with guarantee but if we are determined then nobody can stop us. We need to give our 100% to the treatment. There is always a choice that we need to make. Never give up hope.

Ms Ritu Gupta
Infertility Counsellor

FERTILITY AND NUTRITION



Nutrition to boost fertility:

- (1) Balanced diet containing carbohydrate, protein, fat, vitamin, minerals and fibers.
- (2) Three main meals: breakfast, lunch and dinner with small healthy snacks between them.
- (3) Eat high fiber food- whole grains, whole pulses, fruits & vegetables.
- (4) Foods rich in antioxidants- nuts & grains are packed full of beneficial antioxidants like vitamin A, Vitamin E, folate, beta-carotene.
- (5) Take Iron rich food (green leafy vegetables, Jaggery, dry fruits etc.)
- (6) Citrus fruits like orange, grape fruits, sweet lime, lemon.
- (7) Nuts & seeds especially almond, walnut, pumpkin seed, sunflower seed, black seed.
- (8) Lower carbohydrate diet help to maintain a healthy weight, reduce insulin levels and encourage fat loss.
- (9) Avoid refined carbohydrate like white bread, white rice, pasta bakery products.
- (10) Cut down caffeine consumption.

Ms Chandamita Medhi
Dietician

English Section



Ms Indrani Sarma, HR

PASSION AND PROFESSION

Often it is seen that people are working hard but they lack inner happiness. It seems as if we are in search of peace and contentment, but alas, all the materialistic things that give momentary pleasure, fails to bring that joy into our lives. Professionally even though we get the satisfaction of Salary Credited to our accounts every month, but is that enough? A lot of times, the answer is NO. It is mostly because everyone has their own different sets of goals, dreams & passion, which, most of the times, doesn't match with the profession they choose for themselves. Passion is something which gives a sense of satisfaction when we do it. It is doing what we like, without the money factor involved. Profession is services that we do for money. Passion can be our profession but profession may not/need not be our passion always. Passion and career coincide for only a few people. If we really find a way out to establish our passion in our work or the job we do, we would be the happiest working person. If one is able to strike a balance between his/her profession and passion together, there would be nothing like it. And in the scenario where one doesn't have any passion (bit unusual) it's important to try to find the passion in his/her job. Passion may be achieved after waiting for long, but once we start following our passion along with our professional lives, the contentment and happiness will surely be reflected on our faces. Hence it is very important to keep working hard, yet, keeping the spirit of following our passion alive within us forever.

E- WASTE

Electronic waste (also known as e-waste) is discarded electrical or electronic devices. Improper disposal and processing of this waste can lead to adverse human and environmental damages. There are now more mobile phones than the number of people around the world. The following are ten ways to curb these environmental hazards, reduce electronic waste, and save our planet:

1. Sell old Electronics
2. Donate old Electronics
3. Recycle and Dispose of E-Waste Properly
4. Maintain your electronics to increase its life.
5. Re-evaluate or Repurpose: Think twice before upgrading or buying a new electronic device and repurpose old electronics that aren't useful anymore for their intended use.
6. Store Data Online and reduces your carbon footprint and curbs the amount of generated e-waste.
7. Buy high energy star rated electronics that are environmental friendly and consumes less energy.
8. Learn to repair broken electronics at home with the help of online sites such as iFixit and Youtube videos
9. Spread the Word!
10. Take Action




Mr. Anjan Boro, IT



Dr Dinesh Agarwal

उच्च रक्तचाप की रोकथाम के उपाय

- अधिक वजन को कम करें
- मधुपान घटाएं
- धूम्रपान न करें
- अधिक सक्रिय रहें
- आरोग्यवर्धक भोजन करें



स्वस्थ जीवन लिए

डा. दिनेश अग्रवाल

उच्च रक्तचाप है क्या?

हायपरटेन्शन-उच्च रक्तचाप (बीपी) के लिए एक मेडिकल शब्द है, इसे रक्त वाहिकाओं के विरुद्ध रक्त द्वारा का दबाव के रूप में परिभाषित किया जाता है।

- दिल के संकुचन होने पर रक्तचाप ज्यादा होता है और यह शरीर के विभिन्न अंगों हेतु रक्त को पंप करता है इसे सिस्टोलिक रक्तचाप कहते हैं।

सामान्य सिस्टोलिक रक्तचाप ≤ 120 एमएम एचजी (MMHG)।

- न्यूनतम बीपी-दो संकुचनों के बीच जब दिल आराम करता है, इसे डायस्टोलिक रक्त चाप कहते हैं।

सामान्य डायस्टोलिक रक्तचाप ≤ 80 एमएम एचजी (MMHG)।

सांख्यिकी बीपी - 120 / 80 डब्ल्यू डब्ल्यू एचजी (MMHG)।

उच्च रक्तचाप क्यों होता है?

जोखिम घटक-नियंत्रण से बाहर हैं

- आयु-पुरुषों की 45 और महिलाओं की 55 वर्ष से अधिक आयु।
- उच्च रक्तचाप का पारिवारिक इतिहास
- आनुवंशिक घटक
- व्यक्ति: चिंता, व्यग्रता, आक्रामकता, दुखी रहने का स्वभाव

जोखिम घटक-नियंत्रण योग्य

- धूम्रपान
- मदिरा का अत्यधिक सेवन
- तनाव
- मोटापा
- मामूली या फिर व्यायाम न करना

क्या उच्च रक्तचाप से स्वस्थ जीवन को जोखिम है?

जी, हां उच्च रक्तचाप विभिन्न जटिलताओं का कारक हो सकता है जो जानलेवा हो सकता है।

रक्तचाप (पैरालाइसिस)

अत्यधिक रक्तचाप के कारण दिमाग की नसें फट सकती हैं, दिमाग के ऊतक मरने से दिमाग के उस भाग द्वारा किए जाने वाले कामकाज बंद हो जाते हैं।

हार्ट अटैक

रक्तचाप जितना ज्यादा होगा दिल की धमनियाँ पर उतना ही जोर पड़ेगा, दबाव पड़ने से खून का थक्का लेजी से बनता है। जिससे दिल को पहुँचने वाले खून के प्रवाह में कमी आती है - और हार्ट अटैक का कारण बनता है।

किडनी की समस्याएँ

एक समय के बाद, रक्तचाप के बढ़ने से किडनी की रक्त वाहिकाओं की दीवारों को नुकसान पहुँचता है जिससे ये मोटी और सख्त हो जाती हैं। इससे किडनी की ओर रक्त का प्रवाह घट जाता है और अखिरकार इसे नुकसान हो जाता है।

नेत्र समस्याएँ

रक्त प्रवाह बढ़ने के कारण कुछेक बार नेत्र गोलक के पीछे छेदी रक्त बाहिम (नस) बने नुकसान पहुँचता है।

मृत्यु

समय रहते यदि उच्च रक्तचाप पर काबू न पाया गया तो उच्च रक्तचाप से जुड़ी सारी जटिलताएँ मृत्यु का कारण बन सकती हैं।

क्या उच्च रक्तचाप का उपचार किया जा सकता है?

जी, हां उच्च रक्तचाप की रोकथाम की जा सकती है या ठीक से उपचार किया जा सकता है।

उपचार का पहला उपाय तो जीवन शैली में परिवर्तन करके दवाएँ लेना है

जीवनशैली में परिवर्तन

वजन घटाना - शरीर का वजन सामान्य बनाए रखें - 18.5 - 24.9 के साथ बीएमआई से 10 किग्रा वजन घटाने से सिस्टोलिक रक्त चाप 5-20 एमएमएचजी (MMHG) घट सकता है।

डीएएचएच आहार योजना (आयटीपी अग्रोकेन दू स्टॉप हायपरटेन्शन) अपनाएँ।

इससे 8-14 एमएमएच एचजी (MMHG) सिस्टोलिक रक्त चाप घट सकता है।



भोजन में सोडियम क्लोराइड (नमक) की मात्रा अधिक न हो

खाना पकाने में अधिक नमक का प्रयोग न करें

इससे 2-8 एमएमएच एचजी (MMHG) सिस्टोलिक रक्तचाप घट सकता है।

शारीरिक गतिविधि

निश्चित रूप से एरोबिक शारीरिक व्यायाम करें जैसे तेज चलना (कम से कम 30 मिनट / दिन) और मांसपेशियों के निश्चित व्यायाम से अपना दिल ठीक से काम करता है। व्यायाम से तनाव भी घटता है, कोलेस्ट्रॉल घटता है तथा आपके वजन घटाने में सहायता मिलती है।

गतिविधि	प्रति घंटा प्रयुक्त कैलोरी
शान्त चलना	80
शान्त सड़के चलना	95
हल्की गतिविधि	240
दवापर का काम घर की सफाई	
मध्यम गतिविधि	370
तेज चलना	
साथानी करना	
साइकिल चलाना	
जुब करना	
थकाने वाली गतिविधि	580
जॉयिंग	
तेरानगी	
बहुत थकाने वाली गतिविधि	740
दौड़ना	

इससे 4-9 एमएम एचजी (MMHG) सिस्टोलिक रक्तचाप घट सकता है।

कम अलकोहल का उपभोग

- मद्यपान का सेवन कम करें

इससे 2-4 एमएम एचजी (MMHG) सिस्टोलिक रक्तचाप घट सकता है।

धूम्रपान त्यागना

- धूम्रपान से रक्त वाहिकाओं की गिरियाँ को क्षति पहुँचती है जिससे दिल पर तनाव बढ़ता है जिसके कारण हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ता है।

तनाव घटाना

- तनाव से खान-पान विग्रहता है, मदिरा सेवन तथा धूम्रपान का कारण बनता है। तनाव घटाने से बीपी नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए दवा
- उच्च रक्तचाप का उपचार करने के लिए कई दवाएँ विकसित की गई हैं। उच्च रक्तचाप की डिग्री, दुष्प्रायव तथा अन्य चिकित्सीय स्थितियों पर दवा का चुनाव निर्भर करता है।
- अपने चिकित्सक से सलाह लें क्योंकि उन्हें ही पता है कि आपके लिए क्या सबसे उचित है।

Assamese Section



Ms Bhabani Das

গোমাৰ প্ৰেমৰ 'দুৰ্বিকতা' :

গোমাৰ প্ৰেমৰ 'দুৰ্বিকতা' কোকাৰি দিছে
 সৰতৰ প্ৰথম বৰষুণ চৌপাল
 মোৰ জেতলাত শেলাই মলো
 বৰ হুঃখময় ॥

জীৱনটো ঘৰি পৰা পাশাৰিৰ দৰে,
 মুগৰ মাৰ্গেৰে বিচাৰা আশাৰ প্ৰতিশ,
 বসন্তাত টুকুৰি উঠে বৃহৎ ক্ৰান্তি মন ।
 বাতৰি বৰষুণত চেষ্টা কুৰ্মে
 চৌপাচৌপা ঘৰি গৰু
 সৰতৰ প্ৰাৰ্থনা মৰম
 গোমাৰ জুতি মোৰ বিজুতি
 তুমি ফিৰি গালা বেলে কাড়ুগা
 অনেক গিচি !

মকলোতে মশাৰ হেঁচিলো,
 সৰস্ব সেই দুৰ্গাৰ ৰাঙিলাল মশালগৈৰ
 মোৰ পাই হেঁচিলো তুমি মোৰ কামত নহি,
 সৰতৰ ব্ৰহ্মলীয়া আশ্ব
 অগৰিত কাৰিলে মোৰ মন ॥



Mrs. Kakali Baishya

অনন্ত হৃদয় :

মিলে হৃদয় প্ৰথম হেঁচিলিলে গোমাক
 মনৰ ভিত্তত জ্বলি উঠিলে ক্ৰান্তি জোনাক ।
 গোমাৰ বাক মনত আচু নে ?
 কাৰ্যসীক সেই পৰ্ব্বলিতোৰ কথা,
 গোমাৰ গৈতে হৈছিল সে মোৰ প্ৰথম হেঁচো ।
 মই চাইছিলো গোমাক নিৰুণে,
 তুমিও চাইছিলো মোক জোপনে ।

গোমাৰ মনত হেঁচিলিলে সেই প্ৰথম প্ৰেমৰ অনুভূতি
 মোৰ অন্তৰ তো জ্বলি উঠিলে জোনাকৰ হাঁহি ।
 গোমাক ভাল লাগিছিল অজানিতে ভাল,
 সেয়ে গোমাৰ গায়ত আজি নিৰাছৰ কবিতা ।
 গৰ্ভৰ বাত তুমিহে সঁকিলা চৌপৰী,
 মোৰ মনত জ্বলে গোমাৰ সোঁতদুৰি ।

প্ৰথম হেঁচাতে গোমাক দিছিলো গহীয়া,
 ভাল কিন্তু নাছিলো গোমাৰ হৃদয়ৰ কথা ।
 গোমাৰ কথাকে অৰেৰত জাৰি থাকিব মন যায়,
 হৃদয়ে পাজিটো বাকি বাকি গোমাৰ কামলৈ যায় ।

মনত গৰু গোমাক নিৰ্ধৰ পৰত,
 সেয়ে নিৰাছৰে কৰিতা আজি
 গোমাক বাকি মোৰ পুৰুষ মাৰত ॥



Mr Rajib Kr Bora

আমেৰিকাত ভূপেনদাৰ অসমীয়া গড়টো !!!

সেইখিনি সময়ৰ কথা যি সময়ত আমাৰ ভূপেনদা কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ত গবেষণাৰত । তাহানি দিনত অসমীয়া মানুহৰ সংখ্যা বিদেশত খুবেই তাকৰ । আমাৰ ভূপেনদাই অসমীয়া ভাষা কবলৈ নেপাই কষ্ট পাই আছিল, এদিন তেওঁ গম পালে যে ওচৰৰে চিৰিয়াখানাত অসমৰ পৰা নিয়া এটা গড় আছে । মাজে মাজে তেওঁ গৈ গড়ৰ লগত কথা পাতে " এই আমেৰিকাত আহি চাহাব হ'লি, তয়ো অসমীয়া ময়ো অসমীয়া কিন্তু তোৰ ইমান বাহাদুৰি মোক নামাতই !"



Assamese Section



Ms Rekha Moni Mahanta



Ms Runuma Begum

চিকিৎসাৰ্ছদিৰ্ঘাৰ্ছ

বসন্ত কনফু মিলি থিলি ধেমমা কামি
 অনহিলে ওলাই বাতিনুযাই
 নৈচুৰ্চ নৈচুৰ্চ বসন্ত নৈচুৰ্চ
 ইমালে ইমৰফেৰ্চি
 আৰ্কা দোৰাদোৰি

মনত হেৰুবাৰ সপোন লৈ লৈছো জীৱন
 হবনে পুৰন অকলো ???
 যি হুতু তাকে হৈ থাকিব জাৰি,
 আৰ্কা এমথ দিৰ্ঘাৰ্ছ !!!

নমজালে জীৱনৰ সাঁথৰ
 তথমি অকলো লেওচি
 কাৰিব লগিৰ দিৰ্ঘাৰ্ছ
 দিৰ্ঘাৰ্ছ শেম কৰি
 আৰ্কা দোৰাদোৰি

ইমালে প্ৰবীৰ বসন্তৰ
 বসন্ত লগিৰ বাতিৰ দিনৰ
 মিচুদিনা গা হুই বাচু কৰি, স্বেচমার্থ
 জৰ মিচুত দিৰ্ঘাৰ্ছ হাতত লৈ
 জমহিৰ লগিৰ দিৰ্ঘাৰ্ছ
 জেতিমহে হুই অমমৰ প্ৰবীৰী ছুই

চকুৰ্কে IHR লনতে আই

আই চিচু কনফু বেলমা নিচুৰ্চ ওলাগ জাৰে আৰ্কাৰ
 হৰিচলনৰ হৰে ওলাগ নিচিৰ্চিলে আন কৰিলো
 নিচাত বিধান জাৰ নবহুত পাৰে।

আচলতে হৈছতব আৰ্কাৰ্চিক নিচুৰ্চত ইউনি ফ্ৰোলাব
 শিচুত নাফালো কিয় আৰ্ছিঃ ফ্ৰোৰ্চটোতেই ফ্ৰোৰ্চ আৰ্ছত
 স্কাৰ্চিলে ওৰ নিচুৰ্চত আৰ্ছিঃ অধুৰ্চ কৰি আই ফ্ৰোৰ্চকা
 লাৰ্চিঃ ফ্ৰোৰ্চত অৰ্ছিঃ IHR তেই আই ফ্ৰোৰ্চ আৰ্ছাৰ্চ হাকলি
 টো কৰাব স্ক্ৰিৰ্চি পাৰে।

জমবাকো নাৰ্ছ হিচাৰ্চ আই ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ কৰ্চ অধুৰ্চ
 আৰ্ছপুৰ্চি কৰ্চিলো ২০১৬ চনৰ জুলাই মাহৰ ২২তমিহে
 প্ৰথম হিচাৰ্চন আৰ্ছিঃ ইয়াতে কাম কৰি বসন্ত হাৰ
 লগিছিল। ইয়াতে জমিঃ অধুৰ্চকৰ্চ বাণেশ্বৰি কাম
 নিচুৰ্চ পাৰে। অমমৰ্চ নাৰ্ছ হৈ এফা জোৰ্চনি
 লগত ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ কৰা আৰ্ছিঃ লগে এই জমিঃ আই অমম
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ জমমৰ্চা কৰিব লাগে এই জমিঃ আই অমম
 ইয়াতেই নিচিৰ্চিলো পাৰ্চিছিলো

ইয়াত অধুৰ্চকৈ IVF চিকিৎসা হয়। IVF Full
 In vitro Fertilisation বা (ফ্ৰেণ্ড টিই ফ্ৰেণ্ড)মিহে
 চিকিৎসাৰ্চ প্ৰমাণৰ বহুতমিহি গৰ্ভকৰ্চ ফ্ৰোৰ্চ
 স্কাৰ্চনহীৰ্চ দোৰাৰ্চিঃ স্কাৰ্চনৰ স্কাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 হয়। আৰ্কাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ হাৰে এই অধুৰ্চকাৰ্চ বা চিকিৎসা
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ অধুৰ্চকৈ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ অধুৰ্চকৈ অধুৰ্চকৈ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ

এতিয়া আৰ্ছিঃ ফ্ৰোৰ্চ কৰি ফ্ৰোৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ইয়াত ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ

এতিয়া আৰ্ছিঃ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ

অধুৰ্চকৈ IHR আৰ্ছিঃ অধুৰ্চকৈ অধুৰ্চকৈ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ
 ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ ফ্ৰোৰ্চকাৰ্চ

Social Events

Children's Day Celebrations at Matri Mandir Children's Home, Guwahati



Nurse of the Month



Ms. Anjuma Begum
October 2019



Ms. Jashoda Rabha
November 2019

Birthday Celebrations



Dr Nirmal Agarwal 31st Oct



Dr Renee Pradhan 6th Dec

Fun Section



The Fallen Leaf

*The leaf of every tree brings message
from the unseen world...
Every falling leaf is a blessing...*



painting by
Ms. Naviya Khanikar

The Lonely Traveller



digital painting by
Mrs. Pratima Chakraborty

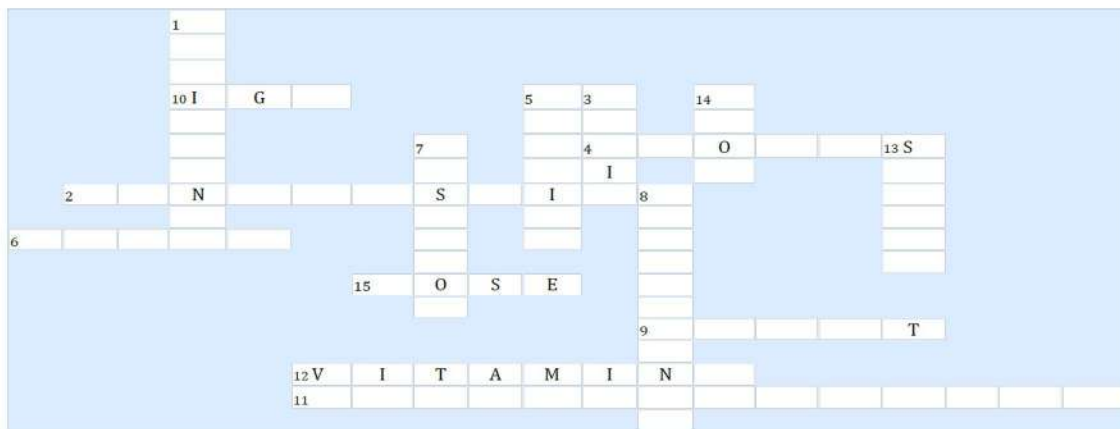




Fun Section



Dr Sayantani Bhattacharjee



ACROSS

2	This is a must-do before you touch a patient
4	Wear when handling Blood
6	How many layers does the skin have?
9	A cluster of cells in the pancreas
10	This Immunoglobulin is maximum in breast milk
11	Initial Drug of choice for Neonatal Seizure
12	This vitamin is known as the 'sunshine vitamin'
15	amount of medicine intended to be taken at one time

DOWN

1	Result of overuse and misuse of antibiotics
3	Opposite of Finish
5	When closing skin in surgery, this type of needle is preferred
7	Never eat a wild _____ from your backyard or the woods because it could be poisonous.
8	Diabetes during Pregnancy
13	Looking at _____ on the Nutrition Facts label will tell you how much salt per serving a food contains
14	Polluted air which is a mixture of smoke and fog.

An Innocent Soul

Begin from the drops of blood; I am developing day by day.

Swimming in the pool, inside your womb;

Waiting for the time to get outside,

With that excitement

For being a symbol, a symbol of togetherness,

A symbol of love.

O' Mother! What am I hearing?

O' Mother! What you are doing?

I want to get out, but not like this,

I want to feel the light, the sunshine of your smile,

I want to receive the love, the love of a mother.

Feeling your heart, beating next to me;

You have a lot of love to give to me.

No please no, don't kill me; it will hurt, yes it hurts

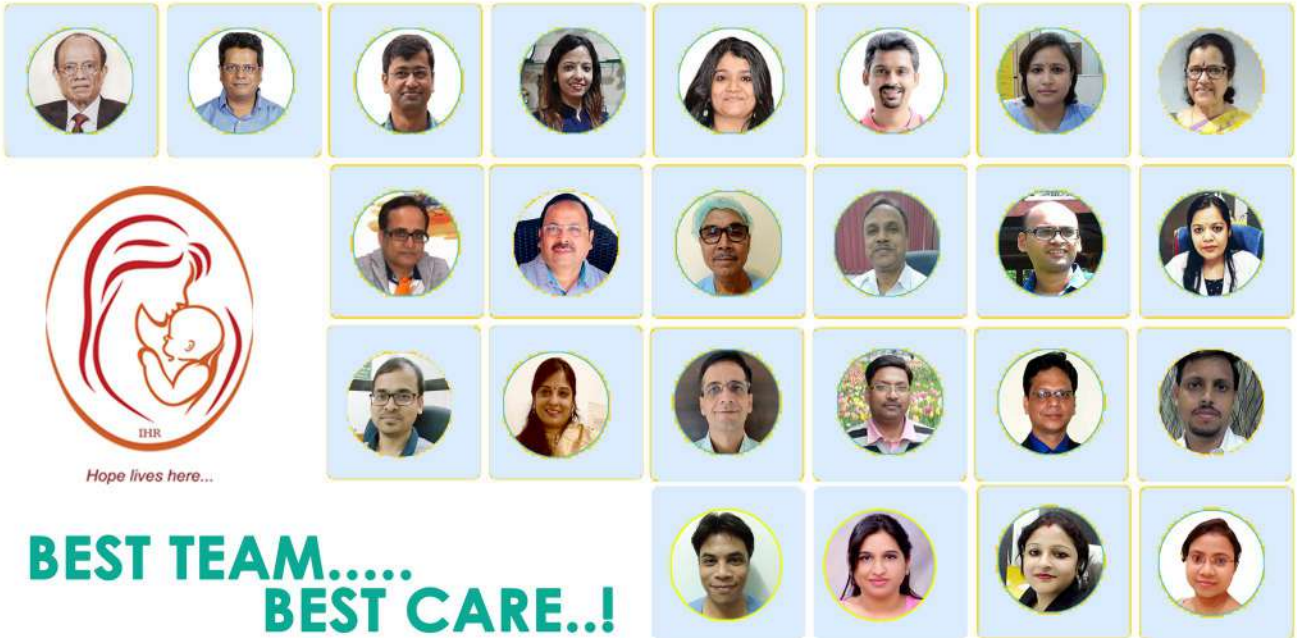
O' Mother! Please save me.



Ms Dwivya Hanjabam



IHR Team



**BEST TEAM.....
BEST CARE..!**

