

BEST WISHES FROM:-

INDCHEMIE  
HEALTH SPL.  
PVT. LTD.

MAKERS OF:-  
PEPTARD/D 20 INDCLAV  
62S/B ID / 375 / DS DV 60K.



জুলাই ২০১৮

# স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক

e-mail- pradipdr2@gmail.com

With Best  
Compliments  
Form:-

EUPHORIC  
PHARMACEUTICALS LTD  
Makers of:-  
Azyric 250mg, 500mg Tab.  
Eufoquin-O Tab  
Doxyric 100 mg Tab.

বর্ষ ১৯ ০ সংখ্যা ১২ ০ ফোনঃ (০৩৩) ২৬৫২-৪৮৯৯ ফ্যাক্স (০৩৩) ২৬৫২-১৫৫০ [RNI No.71448/99] Postal Reg. No.:PMG(SB)-117SHY ০ দান ২

## যোগচর্চা



পৃ-৬

## ওয়েটলস



পৃ-৬

## বার্ষিকের অভিশাপ



পৃ-২

## টাছ স্ক্রিন



পৃ-৩

## জিভ দেখে রোগ চেনা

ডাঃ প্রদীপ কুমার দাস

জিভ দিয়ে আমরা খাবারের স্বাদ নিই। কাশ, টক, তেতো বুঝতে পারি। জিভ না থাকলে কথা বলতে পারি না। জিভ দিয়ে আমরা কাউকে ভেঙতে পারি, অসৌজন্যতা প্রকাশ করতে পারি। আবার কারো মুখে কষ্টে জিভ নেড়ে সমবেদনা জানাতে পারি। আবার 'জিভ দিয়ে' চুকচুক শব্দ করে ক্ষুধার প্রাণীকে ও প্রিয়জনকে ভালোবাসা জানাতে পারি। বড় বড় জীবজন্তুর মায়েরা জিভের সাহায্যে গা চেটে তাদের বাচ্চাদের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে থাকে। তাই জিভ আমাদের একটা অপরিহার্য অঙ্গ। কথিত আছে জ্যোতিষচর্চায় পারদর্শী যথার জিভ কেটে নিয়ে চিরতরে তাঁর কথা বন্ধ করে দেওয়ার ব্যবস্থা হয়েছিল চিকিৎসা বিজ্ঞানে জিভ দেখে অনেক রোগ চেনা যায়। যেমন জিভের সাইজ বা আকার খুব বড় হলে তার একোমেগালি, অ্যামাইলোডোসিস কিংবা জিভে টিউমার হয়েছে বলে মনে হতে পারে। জিভের ওপরতলে যদি দুধের সরের মত সাদা দাগ দেখা যায় সেটা জিভহোলা দিয়ে পরিষ্কার করলে উঠে যায়, এ ধরনের সাদা দাগ দেখতে পাওয়া যায় ক্যান্ডিডা জাতীয় ছত্রাক সংক্রমণে সেটা আবার হতে পারে অত্যধিক স্টেরয়েড ইনহেলার নেওয়ার ফলে কিংবা এইচ আই ভি সংক্রমণ অথবা ক্যান্সার রোগের শেষ পর্যায়ে যখন শেহের প্রতিরোধ ক্ষমতা খুব কমে যায়। জিভ যদি চকচকে লাল মসৃণ হয় সেটা সুস্থি হয় জিভের অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কাপিলাগুলো নষ্ট হওয়ার ফলে। এ ধরনের ঘটনা দেখা যায় আয়রন, ফোলিক এসিড ও ভিটামিন বি২ পুষ্টির অভাবে। এছাড়া ৩০ শতাংশ ক্ষেত্রে সিলিয়াক (দুগের পাতায় দেখুন)।



## শ্বেতী ছোঁয়াচে নয় চিকিৎসায় সারে

শ্বেতী বা ছকের সাদা দাগ- এই নিয়ে আমাদের সমাজে এখনো কুসংস্কার ও ভ্রান্ত ধারণা জগদ্বন্দ্ব পাথরের মত চেপে বসে আছে। এর কারণ শ্বেতী সম্পর্কে সঠিক ও সত্যিকার জ্ঞান ও ধারণার অভাব। অনেকেরই ভাবেন শ্বেতী রুগীর সম্পর্কে থাকলে বা তার ব্যবহৃত সামগ্রী স্পর্শ করলে এই রোগ ছড়িয়ে পড়তে পারে। অর্থাৎ তারা মনে করেন এই রোগ সক্রামক। এই ধারণা যে একেবারেই ভ্রান্ত সে সম্পর্কে জানিয়েছেন মেডিকো সুপার স্পেশালিটি হাসপাতালের কনসালটেন্ট ডার্মাটোলজিস্ট ডাঃ অরিন্দ্র সরকার।



দৃশ্য ১- সীমা মডল (নাম পরিবর্তিত)। বয়স ২৮। দেখতে বেশ সুশ্রী। ইতিথ্যে ৩০-৪০ জন পাত্রের মুখোমুখি হতে হয়েছে। সকলেরই বেশ পছন্দ কিন্তু সীমার হাতে শ্বেতী দাগ দেখে তারা কেউই আর সম্পর্ক গড়তে রাজী হয় নি। বারবার পাত্রপত্রের মুখোমুখি হওয়ার ফলে (পাতের পাতায় দেখুন)।



পিকুর বাবা খবরের কাগজ পড়তে পড়তে :-  
গুনছে গিন্গী এখন থেকে আর তোমাদের বকাও চলবে না, তাহলেই ৬ মাস জেল!  
পাশে বসা ছোট পিকুর :-  
তাহলে বাবা আমি বিয়েই করব না, সম্মান নেবো।

## ঃ বর্ষার সতর্কতা :

- ১) Raincoat বা ছাতা ব্যবহার করুন।
- ২) যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ভিজ্ঞে জামাকাপড় ছেড়ে ফেলুন।
- ৩) বৃষ্টিতে ভিজ্ঞে এসে পারলে মান করে নিন।
- ৪) হাত পা সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।
- ৫) যে কোন সজ্জী বা ফল লবন মেশানো গরম জলে ১/২ মিনিট রেখে ধুয়ে নিন।
- ৬) প্রথম বর্ষায় অল্প জলের মাছ খাবেন না।
- ৭) যে কোন জামাকাপড় ইত্রি করে পরবেন।
- ৮) দই বা ভাজা পোড়া, ফাস্টফুড, মশলাযুক্ত, তৈলাক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- ৯) যে কোন ভাবেই হোক ঘরে বাইরে জল জমতে দেবেন না।
- ১০) প্রয়োজনে প্রশাসনিক সাহায্য নিন নতুবা ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু ইত্যাদি অবধারিত।
- ১১) যে কোনো অসুবিধায় প্রথমেই মানবিক ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

## বার্ষিকের অভিশাপ না স্মৃতিভ্রংশ

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক

বার্ষিক কত বছর বয়স থেকে শুরু হয় তা নিয়ে মতভেদ আছে। তবে একথা প্রায়ই বলা হয়ে থাকে যে পৃথিবীর দরিদ্র দেশগুলোতে এবং উচ্চমন্ডলীয় অঞ্চলে বার্ষিক ক্রম আসে। শীতপ্রধান দেশে বার্ষিক তুলনামূলক ভাবে দেরিতে আসে। তবে ধরা যায় বাট বছর বয়সের পর মানুষ তার জীবনের বার্ষিক উপনীত হয়। যদিও কিছু কিছু ক্ষেত্রে এর ব্যতিক্রম দেখা যায়। যেমন বাট সত্তর বছর বয়সেও অনেকে মানসিক ও শারীরিকভাবে সক্ষম এবং তরুণ থাকেন। ওপর দিকে পঞ্চাশ বছরের আগে অনেকেই কাবু হয়ে যান। বার্ষিক্য দৈহিক ও মানসিক রোগের প্রকোপ তুলনামূলক বেশি হয়। নৃত্যগায়ক হলেও সত্য, এ বয়সটা অনেক কিছু হারানোর সময়। চাকরি থেকে অবসর গ্রহণের পর শুধু যে অর্থনৈতিক ক্ষতি হয় তা নয়, তিনি তার পদমর্যাদা ও মায়িত্ববোধও হারান। শারীরিক দিক দিয়েও হয়ে পড়েন দুর্বল। আগের মতো পরিষ্কার করতে পারেন না। একইসঙ্গে কানে আসে একই বয়সী পরিচিত ব্যক্তিদের মৃত্যুর সংবাদ। ছেলেরা চাকরির প্রয়োজনে দূরে চলে যায় বলে বার্ষিক্য একাকিত্ব আসে। বুড়ো বাবা- মা কে ছেলেমেয়েরা বৃদ্ধাবাসে রাখা দুঃস্বপ্নের পাতায় দেখুন।

## ঘামাচি থেকে বাঁচতে গোপন টিপস

গ্রীষ্মে ঘামাচি, ফুসকুড়ি বা ফোঁড়া জাতীয় সমস্যা প্রায় সকলেরই অল্প বিস্তার হয়ে থাকে। বিশেষ করে যাদের রোমে বেশি ঘোরাঘুরি করতে হয় তাদের এ সমস্যাটা বেশি হয়। কিছু প্রয়োজনীয় অভ্যাস এনাময়ে গড়ে তুললে এ ধরনের সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যেতে পারে।

- ১) প্রথমে রোদ থেকে আড়ালে থাকুন - ঘামাচি, ফুসকুড়ির অন্যতম কারণ সূর্যের হানিকর রশ্মি। সূর্যনাশ বাইরে যদি যেতেই হয় তাহলে সানস্ক্রিন অবশ্যই ব্যবহার করুন মাথের রোদ চশমা ও ছাতা।
- ২) হেলদি ডায়েট- সহজপাচ্য খাবার খান। অল্প পরিমাণে বাবে বাবে খান। খাদ্য তালিকায় রাখুন মরসুমি ফল বিশেষ করে লাল রঙের ফল। এগুলি অ্যান্টি অক্সিডেন্টে ভরপুর। ছোট মাছ, ওয়ালনটস, ফ্রেন্স সিডস অলিভ অয়েল ব্যবহার করুন। এগুলি ত্বককে ম্যাশচারাইজড রাখবে এবং ত্বকের দেখভাল করবে।

(এর পরদুঃস্বপ্নের পাতায়)



## সবার কল্যাণ কামনায় ..... হ্যানিম্যান মিশন

প্রধান কার্যালয় :-  
৬৫/৩, বিধানপল্লী, কলিকাতা-৮৪  
ফোন :- ২৪৮২-৫৭৬০, ৯৮০০২৮২৪১৯

## রেডমিটে কিডনি ফেলিওব

ডাঃ রিংকী ব্যানার্জী

রেডমিট মানে বেকন, সাসেজ, মিস, পর্ক চোখের সামনে দেখলেই অনেকেই নিজেকে সবেজন করতে পারেন না। কিন্তু এতদিন যা হবার হয়েছে, এবার সচেতন হন। সম্প্রতি এক গবেষণায় জানা যাচ্ছে যে রেডমিট খেলে কিডনি ফেলিওবের সম্ভাবনা থাকে। পরিবার্তে পাবেকরা উল্লেখ্য প্রোটিন খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন, যা কিছুটা হলেও কমায়। আর খাদ্যাভ্যাসে রেডমিটের আধিক্যের ফলেই দুনিয়াতে জনিক কিডনি ডিজিজ আর্ট স্টেট রেনাল ফেলিওবের রোগীর সংখ্যা বাড়ছে, যার জন্য ডায়ালিসিস বা কিডনি প্রতিস্থাপনের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিচ্ছে। যারা কম রেডমিট খান, তাদের তুলনায় যারা বেশি খান, তাদের ইস এন আর ডি হওয়ার ঝুঁকি ৪০ শতাংশ বেশি। তবে রেডমিটের বদলে ডিম, দুই, দুধ সোয়াথিদের মতো অন্যান্য প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবারে এই ঝুঁকিটা ৬২ শতাংশ কম করা সম্ভব। আর রেডমিট খেতে চান তারা মাছ বা সেলফিশ কিংবা পোলট্রিকাভ শ্রেডাষ্ট খান, যা রেডমিটের উৎকৃষ্ট বিকল্প। মাছ, ডিম, ডেয়ারি প্রোডাক্ট থেকে কিডনির ক্ষতি হয়েছে এমন নজির এখনও পাওয়া যায়নি। ডায়েটের প্রোটিন ইনটেক নিয়ন্ত্রণে রাখলে সিকিউর সম্ভাবনা। অনেকটা কমবে এবং কিডনি তাড়াতাড়ি ডায়ালিসিস হবেন না। ১৫ বছর ধরে ৬৩, ২৭ জন প্রাপ্ত বয়স্ক চিনা নাগরিকের ওপর সমীক্ষা চালিয়েছিল সিঙ্গাপুর চাইনিজ হেলথ স্টাডি। এদের অনেকেই দুর্বল ছিলেন।

## জিভ দেখে রোগ চেনা

(একের পাতার পর)

জিভ রোগে মসৃণ লাল চকচকে জিভ দেখা যায়। লাল চকচকে মসৃণ জিভকে বলা হয় 'মোসাইটিক' চিকিৎসাশাস্ত্রে। এরজন্যে জিভের মধ্যে জ্বালা যন্ত্রণা থাকে সব সময়। বাওয়ার সময়ে খুব খেতে যায়। আল পড়লে জে আর কথা নেই। এ ধরনের ঘটনা খুব চিত্তগ্রস্ত অথবা মানসিক অবসাদেও দেখা যায়। জিভের ক্রলে যদি কম্পন বা ট্রেমর দেখা যায় সেটা ঘটতে পারে মানসিক দৃষ্টিভ্রম, থাইরয়েড রোগ, পারকিনসনস রোগে ও ডিলিরিয়াম ট্রেমেনস রোগে। জিভের ওপরে ডেউ খেলানো স্রোত বইতে থাকলে যাকে চিকিৎসাশাস্ত্রে বলে ফ্যান্ডুলেশন সেরকম ঘটনা দেখা যায়। মোটর নিউরোন ডিজিজ যে রোগটিতে দেখা যায় সেটা ঘটতে পারে মানসিক ভ্রম হতে পারে। জিভের ওপরে স্ট্রোক হলে হকিনসনস রোগে ও পেরে অনেক সময় সাদা ছোপ ছোপ দাগ দেখা যায় যেগুলো খুব করে ঘষলেও ওঠে না সেরকম ঘটনা বলা হয় লিউকোপ্লাকিয়া যেটা ক্যান্সার রোগের পূর্ব অবস্থা। জিভের রঙ বিশেষ করে জিভের তলায় লালচে আভা না দেখা গেলে কিংবা সাদা ফ্যাকাসে বর্ণ হলে রোগীর ভাঙ্গার ভুগছে বলে ধরে নিতে হবে। জিভের তলায় হলদেটে রঙ দেখা গেলে ধরে নিতে হবে সে কামলা বা জন্ডিস রোগে আক্রান্ত হয়েছে। অনেক সময় জিভের উপরিভাগ, ভগ্নার দুই ধার নীলচে রঙের হয়ে তার অধিকজনের বাগতি হচ্ছে বলে ধরে নিতে হবে। জন্ডিস বা হৃদরোগের অসুখ, হৃদরোগ কিংবা ফুসফুসের অসুখে এ ধরনের নীল রঙ জিভেতে দেখা যায়। যারা খুব ধূমপান করেন তাদের জিভের উপরিভাগ ট্রাম লাইনের মত ফাটা ফাটা হয়ে যায়। এছাড়া ভৌগলিক জিভে কতকগুলো লাল রঙের রিং ও রেখা জিভের ওপরতলে দেখা যায়। কোন কোন রোগে আক্রান্ত হয়েছে বলে সন্দেহ করা হয়। এছাড়া ফল রোগ, ভিটামিনের অভাব ও ক্যান্সার রোগে জিভের মধ্যে ঘা হতে দেখা যায়। জিভের রঙ কালচে বর্ণের হলে হার্নের অভাব, আর্সেনিক, মারকারি প্রভৃতির দূষণের জন্যে ঘটতে পারে। জিভ

## ঘামাচি থেকে বাঁচতে

(একের পাতার পর)

৩) হাইড্রোটেড থাকুন :- এ সময় ভরপুর জলপান করুন। জল শুকাতাকে এককম প্রসার দেবেন না। অনেকে বেশি জলপান করতে পারেন না তারা ভিটামিন সি সমৃদ্ধ লেবু খান। ডাবের জল, ভরমুচ শশা ইত্যাদি বেশি পরিমাণে খান। ঝোলার সরষত খুব উপকারী।  
৪) মাদকদ্রব্য থেকে দূরে থাকুন :- ক্যান্সিন, মদ বা তামাকজাত দ্রব্য সেবনে খুব দ্রুত ত্বকে বুড়াটে ভাব এসে যায়। সুতরাং এ ধরনের মাদক দ্রব্য ত্বকের স্বাভাবিক সহনক্ষমতা তথা প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট হয়। ত্বক শুক হতে পারে।  
৫) সক্রিয় থাকুন :- হালকা ব্যায়াম করুন। হালকা ব্যায়াম ত্বকের সংকোচন ও প্রসারণশীলতা স্বাভাবিক রাখে ও ত্বকের স্বাভাবিক অবস্থা বজায় রাখে। যোগা ও প্রাণায়ামও করতে পারেন।  
৬) স্ট্রেস থেকে দূরে থাকুন :- স্ট্রেসকে মনে চেপে বসতে দেবেন না। এতে ত্বকে অর্ধদুষ্টি র সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়।  
৭) কোলাজেন বুট করুন :- এটি এমন এক প্রোটিন যা ত্বকে সঠিক আকার দেয় ও টান করে। ব্যঙ্গ বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে এই কোলাজেন শরীরে কমতে থাকে। ত্বকে ফুসফুসি দেখা দেয়। এর থেকে বাঁচতে কোলাজেন ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন। আহারে বিনস, ডিমের সাদা অংশ, সবুজ শাকসবজি রাখুন। চিহ্ন খেতে পারেন। এটি কোলাজেনকে বৃদ্ধি করে। সঙ্গে অবশ্যই ভিটামিন সি নিন।  
৮) পূর্ণ নিদ্রা যান :- পরিপূর্ণ নিদ্রায় ত্বক রিফ্রেশ হয়ে যায়, যে কারণে ঘামাচি, ফুসফুসি সম্ভাবনা কম হয়।  
৯) ক্ষতিকারক রাসায়নিক থেকে বাঁচুন :- বেশি স্মারজাতীয় সাবান ব্যবহার করবেন না, ত্বক বেশি ঘষাঘষি করবেন না। মেকআপ লাগিয়ে শোবেন না।  
১০) স্কিন কেয়ার :- স্কিন ফলে কলন। ক্রিমিং, মাসচারাইজিং করুন। ম্যাসাজ খেয়ালি করুন। ওলে মাখুন, এতে রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া ভালো হয়। স্কিন হেলদি থাকে। নিজের মর্জিত মত বিজ্ঞাপনের জাদুতে তুলে নতুন স্কিন প্রোডাক্টস ব্যবহার করবেন না। প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ নিন।

## বার্ষিকের অভিশাপ না স্মৃতিভ্রংশতা

(একের পাতার পর)

বার্ষিকের অভিশাপ বজায় রেখে যদি আমরা তাদের যত্ন-অভি করতে পারি তবে তারা সজ্জ হতে পারেন।  
বয়স বৃদ্ধির স্বাভাবিক প্রক্রিয়া এ সময় বেহে বেহজাতীয় পরিচর্যা ঘটতে হয় এবং ত্বক ক্রমশঃ অমসৃণ হয়ে যায়। ইন্ড্রিয়ওলোর কার্যক্ষমতার ক্রমাবনতি ঘটে। দেহের ওজন পূর্ণ অঙ্গগুলো ফুসফুস, কিডনি ইত্যাদির কর্মক্ষমতা ক্রমশঃ কম যায়। ফলে বৈদিক ক্ষমতা ও দক্ষতা হ্রাস পায়। নিজ হাতে কাজ করার ক্ষমতা কম যায়। এমনকি হাতে কাম্পনও শুরু হয়। ফলে সূক্ষ কাজ করা কঠিন হয়ে পড়ে। মাসেকপেশী দুর্বল হয়ে পড়ে। তিনি ক্রমশঃ অনমনীয় ও আকস্মিক হয়ে পড়েন, তার চারপাশে কী ঘটছে এ বিষয়ে তিনি অসহ্য হারিয়ে ফেলেন। এই সময় তার স্মৃতিশক্তি অনেক কম যায় এবং মস্তিষ্কের গুরুত্ব কমতে থাকে।  
সামাজিক প্রেক্ষিতঃ আমাদের দেশের প্রবীণ ব্যক্তির অধিকাংশ সময় নিজের বাড়িতেই থাকেন। অনেকে নিঃসঙ্গ জীবনযাপন করেন। কারণ সন্তানরা বিয়ে এবং জীবিকার কারণে বাবা-মা থেকে দূরে থাকেন এমনকী তখন তাদের আত্মীয়জনরা আসা খওয়াও কমিয়ে দেয়। ফলে তারা সামাজিকভাবে অসহায় হয়ে পড়েন এবং অনেকে বার্ষিক অধৈর্যিকভাবে দুর্বল হয়ে যান। অফল তারা ভীষণ হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়েন। এবং এর থেকে মারাত্মক মানসিক রোগগ্রস্ত হয়ে অনেকে আত্মহত্যাও করেন। এককিছ অসহনীয় হয়ে উঠলে স্বামী বা স্ত্রী একজন মাত্রাও যেতে পারেন। সৌভাগ্যবশতঃ আমাদের দেশে এখনও যৌথ পরিবারিক পরিমন্ডলে বসবাসের প্রথা চালু আছে এবং প্রবীণরা অনেকটা আত্মমর্গীর সঙ্গে তাদের উত্তরসূরীদের সঙ্গে জীবনের বেশকটা দিন কাটাতে পারেন।  
বার্ষিক মানসিক রোগঃ আগেই বোঝে যেন ব্যক্তির সঙ্গে সঙ্গ শরীরিক ও মানসিক রোগ বাড়তে থাকে। কতকগুলো মানসিক সমস্যা বার্ষিকের আর জটিল ও কঠোর করে তোলে। যেমন স্মৃতিবেকল্যা বা ডিমেনসিয়া, বিষয়তা বা বিষাদগ্ভ্র, উদ্বেগ, সিজোফ্রেনিয়া, অনিদ্রা, মাথাধরা ইত্যাদি।  
রোগ নির্ণয়, প্রতিরোধ ও চিকিৎসাঃ বেশিরভাগ বার্ষিকজনিত রোগের পরীক্ষা-নিরীক্ষা বাড়িতেই হওয়া উচিত। কারণ রোগী যে পরিবেশে সৈন্থিন কাজকর্ম করেন এবং পরিবারের অন্য সদস্যদের সঙ্গে একত্রে বসবাস করেন তা থেকে অনেক তথ্য জানা সম্ভব। একই সঙ্গে পরিবারের অন্য সদস্যদের সঙ্গে রোগীর পারিবারিক জীবনের সম্পূর্ণ ও বিস্তারিত জানা যায়। এ সময় আরও কিছু জরুরি বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া যেতে পারে। যেমন নিজ বাড়িতেই রোগীর চিকিৎসা করা সম্ভব কি না। যদি সম্ভব হয় কী ধরনের সাহায্য সহযোগিতা প্রয়োজন, রোগী বা তার পরিবার খায় তার বহন করতে পারবেন কি না। সাধারণত দেখা যায় রোগীর আচরণ যখন স্বাভাবিক বা অসহনীয় হয়ে

পড়ে তখন প্রতিবেশী বা আত্মীয়জন পরিষ্কৃতি সামলানো জন্য চিকিৎসকের কাছে যা বিশেষ ধরনের পরীক্ষার প্রয়োজনে কখনও কখনও রোগীকে হাসপাতালে ভর্তি কান। সিজোফ্রেনিয়া, বিষয়তা, মাথাধরা অনিদ্রা ইত্যাদি বার্ষিকজনিত মানসিক সমস্যার চিকিৎসা বা নিরাময় এখন আমাদের দেশে বহুলাংশে সম্ভব হয়েছে। কারণ অনেক উন্নতমানের ওষুধ ও মনোচিকিৎসা এসব রোগে কার্যকরী।  
বার্ষিক স্মৃতি বৈকল্যঃ বার্ষিকের সবচেয়ে দুঃখজনক ও কষ্টজনক হচ্ছে ডিমেনসিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ। একজন প্রবীণ যখন ক্রমশঃ স্মৃতি হারিয়ে ফেলেন তখন এটা তার কাছে সবচেয়ে মনে নেওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। এ থেকে তার নানা রকমের আচরণগত সমস্যা দেখা দেয়। যা অনেক সময় অন্যের কাছে বিরক্তির কারণও বটে। ডিমেনসিয়া রোগ নিরাময়ের কোনো চিকিৎসা আজও আবিষ্কৃত হয় নি। তবে কীভাবে এ অবস্থা উন্নতি করা যায় তা বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করে চলেছে। তবে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা বিশেষ ফলপ্রসূ কারণ সূক্ষ মায়া এবং বিজ্ঞ প্রতিক্রিয়ায়ী একটি চিকিৎসা পদ্ধতি হচ্ছে হোমিওপ্যাথি। স্মৃতিভ্রংশের কারণ ও সামাজিক প্রেক্ষাপটঃ স্মৃতিভ্রংশের সর্বাধিক কারণ হল বয়স বা ধারণার কথা জানা যায়। একদল বলেন স্মৃতি হারিয়ে থাকলে এটা ব্যঙ্গের লক্ষণ। বয়স বাড়লেই স্মৃতিভ্রংশ হয়। অর্থাৎ স্মৃতিভ্রংশ হওয়া আমাদের বার্ষিকের একটি হিসেবে ধরে নেই।  
বিজ্ঞানীরা বলেন মস্তিষ্কে নিয়মিত রক্ত সঞ্চালনের অভাব ঘটলে মস্তিষ্কের স্নেহকলা দুর্বল হয়ে পড়ে। ফলে স্মৃতি ক্রমশঃ দুর্বল হতে থাকে। একথা স্মৃতি যে বার্ষিক মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা কমায়। কিন্তু তার সঙ্গে স্মৃতিভ্রংশের কোনো সম্পর্ক আছে কিনা এ নিয়ে গবেষণার মধ্যে মতবিরোধ আছে।  
তার মনে করেন, স্মৃতিভ্রংশ হওয়ার পেছনে কাজ করেন নানা ঘটনা। বিশেষ করে প্রবীণ ব্যক্তির মানসিকতা ও বিভিন্ন ওষুধপাত্রে ব্যবহার। এটি এড়ানোর জন্য বিজ্ঞানীরা যে পরামর্শ দেন তা যদি তুলেহাটি এড়িয়ে চলতে চান তবে মস্তিষ্কে সব সময় চালু রাখুন। নিয়মিত পড়াওনা করুন। বেশি চিন্তাভাবনা করতে হয় এমন কাজ এড়িয়ে চলুন। নিয়মিত আহা, শরীরচর্চা অর্থাৎ কোনো না কোনো কাজের মধ্যে নিজেকে নিয়োজিত রাখুন। তার মতে স্মৃতিভ্রংশ অনেকটা কম আসবে। প্রবীণ হওয়া বার্ষিক সূক্ষ ধাক্কার জন্য একজনকে কিছু পছন্দি শিখতে হয়। অল্পকিছ নিয়মিত খার পিলে যেমন অনেক যন্ত্রের ধার বজায় থাকে তেমনি চর্চা করলেও মস্তিষ্ক সুস্থ থাকে। যোগসাধন নিয়মিত খাটান, দেখাবেন বুদ্ধি এবং স্মৃতি অক্ষুণ্ণ থাকবে। একথা ঠিক যে কর্ম জীবন থেকে সরাইকেই একদিন অবসর নিতেই হয় তার মানে এই নয় সম্পূর্ণ বিশ্রামে থাকতে হবে, জীবনের এ পর্যায়ে কতরকম কাজ করার থাকে। তাই নিজেকে গুটিয়ে না নিয়ে নিয়মিত কাজে জড়িয়ে রাখলে শরীর ও মন দুইই থাকবে সজীব।

## ধারাবাহিক প্রতিবেদন

# টাচ স্ক্রিন গ্রাস করছে শিশুর লেখার অভ্যাস

অজিত মন্ডল

মন বিজ্ঞানীদের ধারণা এমনিতেই বাচ্চাদের ধৈর্য্য কম হয় তারপর

বিনা পরিশ্রমে কোন বস্তু নাগালের মধ্যে পেয়ে গেলে ঐ বস্তুর ওপরই শিশুদের আগ্রহ থাকে বেশি কিন্তু এমন অভ্যাস বাচ্চাদের মানসিক ও সামাজিক বিকাশকে স্তব্ধ করে দিতে পারে তা আমরা অনেকেই বুঝতে পারি না।

অভিভাবক বা শিক্ষক-শিক্ষিকাদের প্রায়শই বলতে শোনা যায়, 'লিখে পড়া তৈরি কর'। কিন্তু কি করে এটা সম্ভব যখন এখনকার বাচ্চারা লিখতেই চায় না? অভিভাবকদের আক্ষেপ লেখার কথা বললেই বাচ্চা নিজেদের আড়াল করতে চায়, লেখার প্রতি তাদের হাত আলসেমি। কিন্তু আলসেমি কি কারণে তা বুঝে দেখার চেষ্টা করি না। যে কচি হাতের ছোট ছোট আঙুলে স্প্রেট, চক-ঝিডি বা পেনসিল ধরার কথা সেই আঙুল এখন টাচ স্ক্রিনে লেখা করছে। যুগ পাশ্চাত্যে, দিন বদলাচ্ছে, স্টেট-পেনসিল যদি এখন অস্তিত্বের সংকট নিয়ে শেষের দিন গুণছে। আমরা বুঝে ও বুঝছি না বাচ্চাদের এই লেখার প্রতি অনীহা, টাচ স্ক্রিনের প্রতি তীব্র আকর্ষণ ভবিষ্যতে কি ভয়াবহ সংকট ডেকে আনছে। ভবিষ্যতে বাচ্চারা ভয়াবহ মানসিক ও স্নায়ু বিকারের কবলে চলে যেতে পারে। বাচ্চাদের যদি লেখার অভ্যাসটাই চলে যায় তাহলে আঙুল ও মস্তিষ্কের মধ্যে তালমিলটাই তো নষ্ট হয়ে যাবে।

**এই বদ অভ্যাসের জন্য দায়ী কে? অভিভাবক?**

আপনি কর্মক্ষেত্র থেকে ফিরতেই আপনার ছোট্ট ছেলোট বা মেয়েটি আপনার সঙ্গে খেলতে বা গল্প করতে চাইল। আপনি যে ক্লান্ত তা ঐ বাচ্চারি জ্ঞানার কথা নয়। আপনারও ইচ্ছা করছে না বাচ্চার চাহিদা মেটাতে। বিকল্প হিসেবে আপনি আপনার স্মার্টফোনটি তাকে ধরিয়ে দিলেন। বাচ্চাও ভুলে গেল। তার আঙুলগুলো তখন

টাচস্ক্রিনে ব্যস্ত হয়ে পড়েছে অত্যন্ত কুশলতার সঙ্গে। আপনিও স্বস্তির শ্বাস ফেললেন। বর্তমানে এ দৃশ্য আজ ঘরে ঘরে দেখা যাবে। সুতরাং এটা বলা অনায়াস হবে না যে বাচ্চাদের এই বদ অভ্যাসের জন্য অভিভাবকরাই দায়ী।

আমরা যদি আমাদের শৈশবে ফিরে যাই তাহলে দেখবো প্রথমবার স্টেট-পেনসিল হাতে পাওয়ারটা ছিল আমাদের কাছে উৎসবের মত। অভিভাবক বা শিক্ষক-শিক্ষিকারাও সে সময়ে হাতে ধরে কিছুদিন লেখার অভ্যাস করিয়ে দিতেন। খাতায় লেখার আগে এই লেখার অভ্যাসটা তখন ছিল আবশ্যিক। আমরা এসব শিখতে পেরেছিলাম কারণ সে সময় টাচস্ক্রিন ছিল না। যুগের সঙ্গে, সময়ের সঙ্গে অভ্যাস বদলালেও অভিভাবকদের কিছু অভ্যাস কখনও পাল্টানো উচিত নয় বিশেষ করে যেগুলি পরম্পরার সঙ্গে যুক্ত যা বাচ্চার মতো মূল সংস্কারের প্রতি অভ্যস্ত করে তুলবে।

**লেখার অভ্যাস কেন জরুরী?**  
আজকের যুগে যেখানে টেকনোলজি চরম উৎকর্ষতায় পৌঁছে গেছে সেখানে লেখার অভ্যাস কি নিত্যই জরুরী? উত্তর-হ্যাঁ। টাচস্ক্রিনে কিংবা কি-বোর্ডে আঙুল চালনা এক যান্ত্রিক পদ্ধতি যেখানে মস্তিষ্কের প্রয়োগ যথেষ্ট হয় না। আপনারা নিশ্চয়ই লক্ষ্য করেছেন যারা নিয়মিত টাইপ করার অভ্যাস তারা না দেখেই অনেক অক্ষর দ্রুত টাইপ করতে পারে। ধীরে ধীরে আপনি বা ঐ টাইপিং মেশিন, কম্পিউটার বা ফোনের মত মানব মেশিন হয়ে উঠবেন। এক সমীক্ষায় দেখা গেছে নিয়মিত লেখার অভ্যাস আমাদের একাত্ততাকে বাড়িয়ে তোলে।



এ সমস্যা কতটা গভীর?

নিউরোলজিস্টদের বক্তব্য প্রয়োজনের তুলনায় কোন বস্তুর অতি ব্যবহার অবশ্যই ক্ষতিকর। অতি শৈশব থেকেই টাচ স্ক্রিনের অভ্যাস নিশ্চিতভাবে মস্তিষ্কে প্রভাবিত করবে। ভবিষ্যতে পেনসিল বা পেন ও চিক জবে ধরতে পারবেন না। যে অভ্যাস আপনার মস্তিষ্কের হয়ে না, সে অভ্যাস নিয়ে কাজ করাও মুশকিল হয়ে দাঁড়াবে। এছাড়াও দীর্ঘ সময় ধরে বাচ্চারা টাচস্ক্রিনের ব্যবহার করলে যে সমস্যাগুলি দেখা দিতে পারে সেগুলি হল-

- ১) দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়া, ২) প্রকৃতিগত শারীরিক স্কিন প্রভাবিত হওয়া, ৩) চোখ, হাত এবং মস্তিষ্কের তালমিল নষ্ট হওয়া, ৪) টাচস্ক্রিনে আঙুলের একই ধরণের মুভমেন্ট

হয় অর্থাৎ স্ট্রোকিং হয় ফলে কাগজে লেখার সময় সঠিক আঙুলের ব্যবহার অনুবিধি হতে পারে কারণ লেখা এক ধরণের চিত্রণ যা চিত্রিত করতে আঙুলকে বিভিন্নভাবে খোলাতে হয়। সেখানে মস্তিষ্কের প্রয়োগটাও জরুরী। ২) আঙুলের পেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ৩) বাচ্চা অধিক সময়ে টাচ স্ক্রিন ব্যবহার করতে করতে এমন একটা সময় আসবে যখন টাচ স্ক্রিনে যে আঙুলটি বেশি ব্যবহার করে সেটি ব্যতীত অন্য আঙুলগুলি ব্যবহারের ক্ষেত্রে উপযোগিতা হারাতে। অতীত নয় টাচ স্ক্রিনে ব্যবহার আঙুলটির প্রয়োগও একমুখী হয়ে উঠবে।

**কি করা উচিত?**

শৈশবে বাচ্চার হাতে মোনাইল ধরানো সবচেয়ে বড় ভুল কাজ। পরিবর্তে একে সঙ্গ দেবার জন্য সময় বের করে নিন। বাচ্চার সঙ্গে এমন স্থানে অধিগে যান যেমন মুর সৈকতে। সেখানে বালুচরে গছের ছোট ডাল দিয়ে কোন আকৃতি তৈরি করুন এবং বাচ্চাকেও তা করতে বলুন। বাচ্চা এটা করতে মজা পাবে। এইভাবেই শিশু একদিন লেখার মধ্যেও মজা বুঝে পাবে। লিখতে আগ্রহী হয়ে উঠবে। বাচ্চাকে নিয়ে গছের বই পড়ুন। পড়ার আগ্রহ তৈরি হবে। এরপর পড়া গল্প মনে করে লিখতে বলুন। যতটা সম্ভব মাঠে মরলা বা আউটডোর গেমস্ এ পাঠান। নিজে র সঙ্গ শেখা। এতে মোবাইল বা ট্যাবে বাচ্চার সংঘর্ষ কাটানো কমেবে। এসব কিছুই জন প্রথাতেই আপনাকে বাচ্চার জন্য সময় দিতে হবে। লিখন বিশেষজ্ঞরা বলেন "না না স্টাইলে লিখন শেখা অনেকেস কাছে ছুটি বা সময় কাটানোর উপকরণ মাত্র মনে হতে পারে,

আপতে তা নয়। এটা লেখার প্রতি আগ্রহ বাচ্চার বিশেষ মাধ্যম। বিশেষজ্ঞরা মনে করেন বাচ্চাকে টাচস্ক্রিন ব্যবহার করতে দেওয়ার অর্থ হল তাদের লেখার অভ্যাসকে কবরস্থ করা।

বাচ্চার আঙুল যেন সাবলীলভাবে কার্যকর থাকে যাতে অক্ষর লিখতে কোনও অসুবিধা না হয় সেজন্য অভিভাবকদের ধৈর্য্য ধরে বাচ্চাকে সময় দিয়ে শেখাতে হবে। লেখা বলে বাচ্চার খাড়ে লেখা শেখার দায়িত্ব ছেড়ে দিলে ওরা এটাকে বোকা মনে করবে। প্রথম থেকেই মোবাইল বাচ্চাকে দেবেন না। আকর্ষণীয় বিষয় নিয়ে বাচ্চাকে লিখতে দিন। কখন তুমি একটা গল্প লেখ পুরস্কার পাবে। লেখবেন ছোট ছোট এই বিষয়গুলির দিকে নজর দিলেই বাচ্চার লেখার প্রতি আগ্রহ বাড়বে।

লেখার আগ্রহ নিয়ে কিছু কথা হল। এবার বাচ্চাদের পড়ার আগ্রহ বাড়াতে কিছু টিপস-

বাচ্চার সঙ্গে পড়ুন ও পড়ুন। মনে রাখবেন ঐ সময় আপনি বাচ্চাকে পড়াচ্ছেন না ওর ভুলগুলো শুধরাচ্ছেন। রঙিন ছবি ও গ্রাফিক্সযুক্ত বই দিয়ে পড়ার অভ্যাস গুরু করান। প্রতিদিন অন্তত ২০-২৫ মিনিট পড়ার অভ্যাস বাচ্চার মধ্যে তৈরি করুন। যদি বিশেষ কোনও গল্পের বই বাচ্চার পছন্দ হয় থাকে তবে সেই বইটিই ৩/৪ বার করে পড়তে বলুন। হতে পারে একই বইয়ের একই বিষয় বারো বার পড়তে পড়তে বাচ্চা ক্লান্ত হয়ে যেতে পারে, ঐ বইটি পড়ার প্রতি আগ্রহ হারাতে পারে কিন্তু ভালো রিটার্ন হতে এ ধরণের অভ্যাস ওকে সাহায্য করবে। বই পড়ার সময় কথায় কথায় বাচ্চাকে বকাবকি করবেন না। ধৈর্য্য ধরে পড়াবেন। বাচ্চাকে লাইব্রেরিতে নিয়ে যান। সেখানে রিডিং রুমে বাচ্চাকে বিভিন্ন ধরণের বই পড়ার সুযোগ করে দিন।

## রাগ বড় বালাই

ডাঃ ঈশিতা দাস

বাড়ির কাজের লোক কদিন হল আসছে না। বাসনমাজা থেকে ঘর মোছা, কুল কাড়া, রান্না করা সব কাজই করতে হচ্ছে গির্মিমায়ে। গির্মিয়ার মেজাজ তাই সপ্তমে চড়ে আছে। হেলোটাকে বারে বারে বলা সত্ত্বেও ক্রাসের হোমটাক্ টিকমত করছে না। ক্রাস টিচার প্রায়শই ডায়েরিতে বিরূপ মন্তব্য লিখে পাঠাচ্ছেন। তাই পড়াতে বসে আর নিজেই নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন নি মণিকা। দু-চার ঘা কষে দিয়েছেন হেলোকে। এক কায়ায় কঁকিয়ে উঠেছে। ট্রেনে বাসে করে অফিসে যেতে হয় শ্যামবাবুকে। নিত্য নৈমিত্তিক যানজটে পড়ে অফিসে ঢুকতে দেরি হয়ে যাচ্ছে। অফিসের বড় স্যার সেদিন বেশ অপমান করে দু-চার কথা গুনিয়ে দিলেন। মাথা নিচু করে হজম করতে হল শ্যামবাবুকে। স্কুলে একটা ছাত্রকে বারবার বার বলা সত্ত্বেও দুইমি বন্ধ করছিল না বলে স্থান কাল পাত্র ভুলে হুমল স্যার এমন প্রহার করলেন যে ছাত্রটির প্রাণ যাওয়ার যোগাড়। এ সবই রাগের বহিঃপ্রকাশ। কথায় বলে রাগ যে বড় বালাই। আসলে রাগ হল মনের গোপন হতশা ও বহিঃপ্রকাশ। কথায় বলে রাগ যে বড় বালাই। আসলে রাগ হল মনের গোপন হতশা ও বহিঃপ্রকাশ। কথায় বলে রাগ যে বড় বালাই। আসলে রাগ হল মনের গোপন হতশা ও বহিঃপ্রকাশ।

কীপতে থাকা, অহেতুক ছটফট করা, কর্কশ স্বরে চোঁচিয়ে বাড়ি মাত করা, কখনো কখনো অজ্ঞান হয়ে মাটিতে পড়ে যাওয়া। বাস্তবে আমরা দেখতে পাই এই রাগের বহিঃপ্রকাশ হিসেবে হিংসা, মারামারি, খুনোখুনি, নির্ভাতন, নিপীড়নের মত বহু ঘটনা আজকের আমাদের এই সমাজে ঘটে চলেছে অহরহ। অন্যদিকে এই রাগকে নিয়ে সাহিত্য-সঙ্গীতে কতই না সুখ্যাতি। 'রাগকে তোমায় ভারি মিলি লাগে, রাগ তোমায় আরো সুন্দর করে তোলে।' অথবা 'রাগ যে তোমার মিলি আছে, অনুরাগের চেয়ে, সাধ করে তোমায় রাগই আমি ওগো সোনার মেয়ে।' তাই রাগ যে সব সমস্যা বড় বালাই তা নয়। তবে রাগকে নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্যে কয়েকটা টিপস মাথায় রাখা দরকার। বদরাগীর তকমা কপালে জোটায় আসে নিজেকে বদলে ফেলতে হবে। রাগের মাথায় কাজকে কিছু বলার আগে অবশ্যই একাধিকবার ভাবতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে কোথায় কোন পরিস্থিতিতে কার সঙ্গে কথা বলা হচ্ছে। ১০০ থেকে পেছনে পেছনে গুনে যাওয়া, দেখা যাবে গোনো শেষ হওয়ার আগে রাগ গলে জল হয়ে গেছে। দুশ্চিন্তা একটা রাগের বড় কারণ। তাই দুশ্চিন্তা দূর করতে হলে প্রতিদিন জল হয়ে গেছে। দুশ্চিন্তা একটা রাগের বড় কারণ। তাই দুশ্চিন্তা দূর করতে হলে প্রতিদিন জল হয়ে গেছে। দুশ্চিন্তা একটা রাগের বড় কারণ। তাই দুশ্চিন্তা দূর করতে হলে প্রতিদিন জল হয়ে গেছে।

কীপতে থাকা, অহেতুক ছটফট করা, কর্কশ স্বরে চোঁচিয়ে বাড়ি মাত করা, কখনো কখনো অজ্ঞান হয়ে মাটিতে পড়ে যাওয়া। বাস্তবে আমরা দেখতে পাই এই রাগের বহিঃপ্রকাশ হিসেবে হিংসা, মারামারি, খুনোখুনি, নির্ভাতন, নিপীড়নের মত বহু ঘটনা আজকের আমাদের এই সমাজে ঘটে চলেছে অহরহ। অন্যদিকে এই রাগকে নিয়ে সাহিত্য-সঙ্গীতে কতই না সুখ্যাতি। 'রাগকে তোমায় ভারি মিলি লাগে, রাগ তোমায় আরো সুন্দর করে তোলে।' অথবা 'রাগ যে তোমার মিলি আছে, অনুরাগের চেয়ে, সাধ করে তোমায় রাগই আমি ওগো সোনার মেয়ে।' তাই রাগ যে সব সমস্যা বড় বালাই তা নয়। তবে রাগকে নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্যে কয়েকটা টিপস মাথায় রাখা দরকার। বদরাগীর তকমা কপালে জোটায় আসে নিজেকে বদলে ফেলতে হবে। রাগের মাথায় কাজকে কিছু বলার আগে অবশ্যই একাধিকবার ভাবতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে কোথায় কোন পরিস্থিতিতে কার সঙ্গে কথা বলা হচ্ছে। ১০০ থেকে পেছনে পেছনে গুনে যাওয়া, দেখা যাবে গোনো শেষ হওয়ার আগে রাগ গলে জল হয়ে গেছে। দুশ্চিন্তা একটা রাগের বড় কারণ। তাই দুশ্চিন্তা দূর করতে হলে প্রতিদিন জল হয়ে গেছে। দুশ্চিন্তা একটা রাগের বড় কারণ। তাই দুশ্চিন্তা দূর করতে হলে প্রতিদিন জল হয়ে গেছে।

## ছ' বছরের মৃত মেয়ের অঙ্গদান

সুস্মৃতি পথ দুর্দিনায় মারাত্মক জখম হয় মহারাষ্ট্রের গোভিন্দ্যার ছ' বছরের রিওয়ানী। চিকিৎসকরা জানিরাছিলেন মস্তিষ্কের মৃত্যু ঘটেছে মেয়েটির। বিকস্মিট কোনে তৎকথাং মেয়ের অঙ্গদানের সিদ্ধান্ত নেন পুলিশের পাণ্ডি চালক বাবা। বিব্যানীর হৃদশিশুর প্রতিস্থাপিত হয়েছে তাঁনেরই বছর তিনেকের এক শিশুর দেহে। লিভার দেওয়া মেরে ৪০ বছরের এক ব্যক্তিকে। কিভনিও দান করা হয়েছে। এছাড়াও রিওয়ানীর দুটি চোখ সংগ্রহীত হয়েছে। গত ১৮ এপ্রিল কাকা-কাকীমার সঙ্গে মেটরবাইকে করে তাঁদের বাড়ি যাচ্ছিল রিওয়ানী। জল যাওয়ার জন্য মাঝ রাত্তায় থামতে পিছনে থেকে ধাক্কা মারে অন্য একটি মেটরবাইক। তিনজনই জখম হন। দীর্ঘকাল রাস্তাতেই তাঁরা পড়ে ছিলেন। পরে তিনজনকে গোভিন্দ্যার একটি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হলে সেখান থেকে রিওয়ানীকে পাঠিয়ে দেওয়া হয় নাগপুরের একটি হাসপাতালে। সেখানে অস্ত্রোপচার করা হয়। এক সপ্তাহে পরে চিকিৎসকরা জানায় যে মেয়েটির 'ব্রেন ডেথ' হয়েছে।

## সম্পাদকীয়.....

প্রতি জুনের একটি বিশেষ দিন বিশ্ব পরিবেশ দিবস হিসাবে পালিত হয়। তা এবারের বিশ্ব পরিবেশ দিবসের বিশেষ আলোচ্য বিষয় ছিল প্লাস্টিকের ব্যবহার। প্লাস্টিকের অতি ব্যবহার প্রায় সমগ্র স্থলভাগকে গ্রাস করে সমুদ্রকেও কল্যাণ করতে চাইছে। সম্প্রতি এক তিমির পেট থেকে ৮০ টি প্লাস্টিক ব্যাগ উদ্ধার হওয়া এই আশংকাকেই প্রতিষ্ঠা দিচ্ছে। কি করে সমুদ্রে মিশেছে এই প্লাস্টিক? সমুদ্র সৈকতে পলটিকদের ফেলে দেওয়া ব্যবহৃত প্লাস্টিক সামুদ্রিক টেউয়ে, বাতাসে চলে যাচ্ছে সমুদ্রের গভীরে। সমুদ্র তটে তৈরি হওয়া বন্দর শহরের পর্যাপ্তাঙ্গী অনেক ক্ষেত্রেই সরাসরি সমুদ্রের সঙ্গে যুক্ত হওয়ায় পর্যাপ্তাঙ্গী মারফৎ বহু প্লাস্টিক যাচ্ছে সমুদ্রে। যাত্রীবাহী ক্রুজ থেকে ফেলে দেওয়া ব্যবহৃত প্লাস্টিক বর্জ্য ফেলা হচ্ছে সমুদ্রে। এই ভাবেই সমুদ্রে বাড়ছে প্লাস্টিকের সাহাজ্য। নান্দিক্সাস উঠছে জলজ উদ্ভিদ ও প্রাণীদের। কঠিন বর্জ্য পদার্থ হিসাবে এদের বিনাশ নেই। ভাসমান অবস্থায় থাকায় একদিকে যেমন বাতাসের অক্সিজেন সমুদ্রের জলে মিশতে বাধাপ্রাপ্ত হচ্ছে অন্যদিকে ধীরে ধীরে দীর্ঘস্থায়ীভাবে দূষণ ছড়াচ্ছে সামুদ্রিক জলে যার প্রভাব সরাসরি পড়ছে সামুদ্রিক উদ্ভিদ ও প্রাণীদের ওপর। এরকম চলতে থাকলে অচিরেই সামুদ্রিক জীব বৈচিত্র্য চিরতরে হারিয়ে যাবে। আমরা মানুষ ও বিশ্বের শ্রেষ্ঠ জীব কিন্তু অবাধ ব্যাপার কিছু কিছু ক্ষেত্রে আমাদের চেতনা জাগ্রত হয় অনেক দেরিতে যখন আমরা অনেক কিছু হারিয়ে ফেলি। এ তিক লোহায় জং ধরার মত। সময় থাকতে রং না করলে লোহায় জং ধরে। তখন রং করার প্রয়োজনটা তাগিদে পরিণত হয়। কিন্তু জং ছাড়িয়ে রং চাপানো যেমন পরিশ্রম ও ব্যয় সাধ্য হয়ে ওঠে, তেমনিই ওই লোহাও হয়ে ওঠে জীর্ণ ও দুর্বল। তাই প্রপ্টি থেকেই যয়- আমরা অনেক কিছু হারিয়ে সামান্য কিছু পাওয়ার অভ্যেসটা কবে ত্যাগ করবো ?



## জেনে রাখলে ক্ষতি কি? □ □

পরিশ্রমের পর আমরা সকলেই তৃষ্ণার্ত বোধ করি। এটাই স্বাভাবিক। সে কারণে আমরা নানা ধরনের সরবত বা ফুট জুস পান করে থাকি। এতে কোন অসুবিধা নেই। কিন্তু জানবেন জল-ই হল আপনার আমার প্রকৃত ড্রিংকস। যখনই তৃষ্ণা পাবে তখনই অন্য পানীয় নেবেন না। জল পান করুন। এতে অতিরিক্ত ওয়েট লস ঘটবে। শরীর ঝরঝরে থাকবে।

## \* \* মেডিটিপস



প্রঃ আমার ছেলের বয়স ৫ বছর। সমস্যা হল ও বাড়ীতে সপ্রতিভ, প্রচুর কথা বলে। কিন্তু স্কুলে গেলেই ও অন্য মানুষ হয়ে যায়। একেবারে চুপচাপ থাকে, আনমনা হয়ে পড়ে। ক্লাসের পড়াও তাই মাথায় ঢোকে না। কি করব?

--অমৃতা রায়, বাঁকুড়া।

উঃ প্রতিটি বাচ্চার স্বভাবই আলাদা আলাদা হয়ে থাকে। কিছু বাচ্চা থাকে যারা অন্যদের চেয়ে বেশি লাজুক। হতে পারে আপনার বাচ্চাও এদের মধ্যে পড়ে। তাই এই নিয়ে ওকে বারবার উত্বেজিত করবেন না প্রয়োজনে স্কুলের শিক্ষক বা শিক্ষিকাকে এই সমস্যা জানান। তাদের সাহায্য নিন। দেখবেন সমস্যটা অনেক হালকা হয়ে গেছে। কারণ সমস্যটা স্কুলেই সীমাবদ্ধ। তাই স্কুলের শিক্ষক-শিক্ষিকাই আপনার বাচ্চাকে স্বাভাবিক করতে বড় ভূমিকা নিতে পারেন।

## বিশ্ব যোগ দিবস পালন

বিশেষ সংবাদদাতা- ২১ জুনের সন্ধ্যাবেলায় শ্রীরামপুরের 'অভিজ্ঞান নিকেতন'- এ অনেকজন বিশিষ্ট মানুষকে নিয়ে, দুই সংগঠন- অভিজ্ঞান যোগা এ্যান্ড ফিজিওথেরাপি সেন্টার ও রাজদীপ যোগা এ্যান্ড কালচারাল সোসাইটির পক্ষ থেকে বিশ্ব যোগ দিবস পালন করলেন। এই দুই সংগঠনেরই প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক, শঙ্করশ্রী সূদীপ্ত বিশ্বাস। রাজনীতির বিতর্কে পাশ কাটিয়ে বিভিন্ন দলের অনেক বিদগ্ধ ব্যক্তিত্ব এদিন যোগচর্চার প্রয়োজনীয়তা ও সূদীপ্ত বিশ্বাসের যোগচিকিৎসার অবিচ্ছিন্ন সাফল্যের কথা উল্লেখ করেন। অনুষ্ঠান সভাপতি, প্রখ্যাত চিকিৎসক ও সাহিত্যিক অসিত দত্ত, প্রধান অতিথি ডাঃ পি কে দাস, কনসালটেন্ট ইঞ্জিনিয়ার সুব্রহ্মণ্য রায়, মিডিয়া এ্যাকাডেমিক অলিভ মন্ডল, এল আই সি-র অফিসার চন্দন জানা, শিক্ষক বাসুদেব চক্রবর্তী, এ্যাসিস্ট্যান্ট ইঞ্জিনিয়ার সানন্দ দাশগুপ্ত, প্রাক্তন লাইব্রেরিয়ান আনন্দময়ী দাশগুপ্ত যোগচর্চার সমর্থনে সুন্দরভাবে বক্তব্য রাখেন। সভার একবেয়েমি কাটাতে অনুষ্ঠান পরিচালক শঙ্করশ্রী সূদীপ্ত বিশ্বাস ব্যবহার রাখেন কিছু সাংস্কৃতিক চর্চার ও যোগাসন প্রদর্শনীর, যাতে অংশ নেন এই দুই সংস্থার কিছু সদস্য-সদস্যা। অনুষ্ঠানে শৃঙ্খলা ও আনন্দ ধরে রাখতে অনুষ্ঠান পরিচালককে সহযোগিতা করেন সদস্য সুরজিত মুখার্জী, শিক্ষক বাসুদেব চক্রবর্তী ও সঞ্চালিকা শিক্ষয়িত্রী রেবা মুখার্জী বিশ্বাস। এছাড়া যোগ চিকিৎসক শঙ্করশ্রী সূদীপ্ত বিশ্বাসকে যোগ দিবসে সম্মান জানিয়ে উপহার প্রদান করেন অলিভ মন্ডল, পলাশ সাহা ও রেবা মুখার্জী বিশ্বাস।

## দ্রব্যগুণ

### কর্পূর

প্রাককথা- কর্পূর সাধারণত দু ধরনের হয়ে থাকে- প্রাকৃতিক এবং কৃত্রিম। প্রাকৃতিক কর্পূর (ভীমসেনী কর্পূর) গাছ থেকে পাওয়া যায়। যা আমরা খেতেও পারি আর রাসায়নিক থেকে তৈরি কর্পূর আমরা খেতেও পারি আর রাসায়নিক থেকে তৈরি কর্পূর আমরা দেখের নানা সমস্যায় নিরাময়ের কাজে লাগাতে পারি। সুগন্ধি এই বস্তুটি জ্বলনশীল, পুজা অর্চনায় ব্যবহার সহ পরিবেশ শুদ্ধিতেও বিশেষ উপযোগী। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসায় কর্পূর এক গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ। এবার এর উপকারিতা নিয়ে আলোচনা করা যাক।

- ১) পেট ব্যাথা : পেট ব্যাথা, গ্যাস ও পেট জ্বলাতে জোয়ান-পুদিনার সরবতে কর্পূর মিশিয়ে পান করলে পেটের অবস্তি কমে যাবে।
- ২) দাঁতের গর্ত : দাঁতের গর্ত বা কাণ্ডিটি জনিত ব্যাধাতে আক্রান্ত স্থানে কর্পূর রাখলে ব্যাথা কম হবে।
- ৩) হৃদ দৌর্বল্য : যাদের হৃদয় দুর্বল এবং সেকারণে ছোট খাটো কারণেই ঘাবড়ে যান তাঁরা এরকম পরিস্থিতিতে সামান্য কর্পূর খান তাতে নাড়ির গতি বাড়বে এবং পরিস্থিতি স্বাভাবিক হয়ে যাবে।
- ৪) হেঁচকিতে -ক্রমাগত হেঁচকি উঠলে কর্পূরের গন্ধ নিলে হেঁচকির দমক কমে যাবে।
- ৫) বিচ্ছেদ কামড়ামে : এরকম পরিস্থিতিতে দর্শন স্থানে কর্পূর গুঁড়ো চেপে ধরলে বিষ নষ্ট হবে। যন্ত্রণাও কমে যাবে।
- ৬) খুসকিতে : খুসকিজনিত কারণে চুল

পড়লে নাটকাল তেলে কর্পূর মিশিয়ে মাথলে খুসকি বিনষ্ট হবে, চুলপড়াও কমে যাবে।

৭) নাক দিয়ে জল রক্ত পড়া : পেট গরম বা অত্যধিক গরমে অনেকেরই নাক দিয়ে রক্ত পড়ে। সেক্ষেত্রে গোলাপ জলে কর্পূর গুঁড়ো মিশিয়ে নাক দিয়ে টানলে রক্তপড়া বন্ধ হয়ে যাবে।

৮) চর্মরোগে : ১০ গ্রাম কর্পূর, ১০ গ্রাম সাদা খয়ের, ৫ গ্রাম মেটে সিঁদুর তিনটি একসঙ্গে ১০০ গ্রাম ঘিটে দিয়ে একটি কঁসার থালায় হাতে করে ভালো করে দলে মিশিয়ে নিয়ে ঠান্ডা জলে ধুয়ে রেখে দিন। এটি যা, গরমে হাতের ছাল উঠলে, চুলকানিতে লাগালে দ্রুত নিরাময় হবে।

৯) দমকা কাশিতে : কর্পূরের খেঁয়া নাক দিয়ে টানলে কাশির দমক কমে যাবে।

১০) নাক বন্ধ হলে : সামান্য কর্পূর একটি পরিষ্কার কাপড়ের টুকরোয় বেঁধে নাক দিয়ে টানলে বন্ধ নাক খুলে যাবে।

১১) মশা-মাছির উপশ্রবে : মশা মাছি তাড়াতে ঘর বন্ধ (দরজা বা জানালার একটা অংশ সামান্য খুলে রেখে) করে কর্পূরের খেঁয়া দিলে মশা-মাছি পাল্লাবে।

১২) বেশি তামাক সেবনে : বেশি তামাক

সেবনে বা তামাক খান না কিন্তু ভুল করে তামাক খেয়ে মাথা ঘুরলে সামান্য কর্পূর খেয়ে নিলে তুরন্ত আরাম মিলবে।

১৩) ছারপোকা হলে : গদি বা বিছানায় ছারপোকা হলে গদি বা বিছানার উল্লায় কর্পূর রেখে দিলে ছারপোকা পালাবে।

১৪) হাঁপানীতে : ১-১ টিস্পুন কর্পূর ও হিং পিষে নিয়ে ছোট ছোট গুলি করে রেখে দিন। হাঁপানীর তীব্র টানে একটা করে গুলি ২ ঘণ্টা অন্তর ২-৩ বার খেলেই হাঁপানীর টান কমে যাবে।

১৫) গাটে ব্যাথা : সরবতের তেলে কর্পূর ও আফিম মিশিয়ে মালিশ করলে গাটের ব্যাথায় উপশম হবে।

১৬) নিউমোনিয়া : তারপিন তেলে কর্পূর মিশিয়ে রোগীকে সুস্থ মালিশ করলে রোগী শীঘ্র আরাম পাবে।

১৭) ডিপ্রেসন : চিন্তা, মাথার ব্যথা বা ডিপ্রেসনে কপালে কর্পূর তেল মালিশ করলে আরাম হবে। এর সুগন্ধ মস্তিষ্কে পৌছে চিন্তা বা ডিপ্রেসন কমিয়ে দেবে।

১৮) ডেভ স্কিন দূর করতে : সামান্য দুধে কর্পূর গুঁড়ো মিশিয়ে তুলো দিয়ে শরীরে লাগিয়ে গানিকম্প পর ধুয়ে নিলে সমস্যা দূর হবে।

১৯) পা ফাটায় : গরম জলে কর্পূর মিশিয়ে কিছুক্ষণ পা ডুবিয়ে রাখতে হবে। এই প্রক্রিয়া কয়েকদিন চালালে পা ফাটা সমস্যা দূর হবে।

## এস এফ বি-র দ্বাদশ বর্ষ উদযাপন

অন্যান্য বছরের মত এ বছরও এস এফ বি তাদের দ্বাদশবর্ষ উদযাপন করল সন্টলেকের এফই ব্লকের কমিউনিটি হল এ। এ উপলক্ষে উদযোক্তারা একটি সেমিনারের আয়োজন করে। উক্ত সেমিনারে রাজ্যের রাজ্যপাল কেশরীনাথ ত্রিপাঠি, পশ্চিমবঙ্গ। হেলথ সার্ভিসের ভাইস চ্যান্সেলর অধ্যাপক (ডাঃ) সাজ্জাদ পাতে। ওয়ার্নার হাফে (বিশ্ব স্ট্রোক সংগঠনের সভাপতি সহ গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিত্বদের মতামত ও শুভেচ্ছাবার্তা সংবলিত একটি সূতেনির প্রকাশ করা হয়।

এস এফ বি-র সম্পাদক ডাঃ এ শোভনা, শ্রী দেবব্রত চক্রবর্তী সহ উপস্থিত ছিলেন উজ্জ্বল ব্যক্তিত্বরা। ডাঃ শোভনা উপস্থিত অতিথিদের স্বাগত ও শুভেচ্ছা জানান এবং স্বাগত ভাষণ দেন। তিনি বলেন এস এফ বি-র দৃষ্টিভঙ্গি ও লক্ষ্য পরিষ্কার, যোগা ও দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে ১২ বছর ধরে এক দীর্ঘ পথ পরিক্রমা করে এসেছে। তিনি হৃদয়োগের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে জন সংযোগের ওপর গুরুত্ব আরোপ করেন। এজন্য তিনি বিভিন্ন জন অনুষ্ঠান, লিফলেট ভিডিও প্রচারের পক্ষে মত পোষণ করেন। এজন্য মোবাইল অ্যাপের ব্যবহার করার কাজ চলছে বিশ্বের বিভিন্ন ভাষায়। অধ্যাপক মন্ডল এবং ডাঃ শোভনা এটি বাংলা ভাষায় করেছেন। স্ট্রোক রিকভারি মিতার অ্যাপ নেটে পাওয়া যাবে। স্ট্রোক সংক্রান্ত যাবতীয় তথ্য এই অ্যাপে পাওয়া যাবে। ডাঃ শোভনা জানান তাদের পরবর্তী লক্ষ্য হল একটি মাল্টি ডিসিপ্লিনারি রিসার্চবিল্ডেড ইউনিট স্থাপন করা যেখানে সংকটকালীন চিকিৎসা পরিষেবা দেওয়া যাবে সাধারণের সাধার মধ্যে। তিনি বলেন এস এফ বি-এর প্রম ও আর্থিক শক্তি সীমিত। তাই তাদের লক্ষ্য পূরণে সকলকে এগিয়ে আসার আহ্বান জানান পরবর্তী বক্তা শ্রী চক্রবর্তী, স্ট্রোক সম্পর্কে প্রতিষ্ঠানটির নিরবিচ্ছিন্ন প্রয়াসকে সাধুবাদ জানিয়ে বলেন স্ট্রোক সম্পর্কিত বিষয়ে কি করা উচিত আর কি নয় তা তিনি এস এফ বি-এর কাছ থেকে শিখেছেন। তিনি সংস্থার দেওয়া লিফলেটের গাইডলাইন মেনে অনেক বহুদল আছেন বলে স্বীকার করেন। পরবর্তী বক্তা ছিলেন তাপস রায় (মাননীয় বিধায়ক এবং ডেপুটি চিফ হুইপ, পশ্চিমবঙ্গ সরকার)। তিনি সংস্থা এবং সংস্থার সভাপতি দীপেশ মন্ডলকে স্ট্রোক সম্পর্কিত জনসচেতনতার দীর্ঘ ১২ বছরের সংগঠিত কর্মসূচীসমূহকে সাধুবাদ জানান। কেন সংস্থাটি মুদ্রার পুরস্কৃত হয়েছে তার যথার্থতা উল্লেখ করেন। বলেন, ডাঃ মন্ডল প্রথমবার ইনভিভিজুয়াল অ্যাচিভমেন্ট পুরস্কার পেয়েছেন ওয়ার্ল্ড স্ট্রোক অর্গানাইজেশন থেকে। তিনি আরও উল্লেখ করেন স্ট্রোকের চিকিৎসা ও পরিষেবা অত্যন্ত ব্যয়সাধ্য এবং ধরণের ক্রিনিক ও সীমিত যদিও মৃত্যুর একটা বড় কারণ স্ট্রোক। তিনি সীমিত সাধার মধ্যে থেকেই সরকারের পক্ষে এ ব্যাপারে যথাসাধ্য করার প্রচেষ্টা করবেন বলে জানান। এফই ব্লকের আবারিক সভাপতি ডাঃ সুবীর কুমার বোস বলেন এই অনুষ্ঠানের জন সংঘাতিকে তাদের কমিউনিটি হলটি ব্যবহার করতে দিতে পেয়ে সম্মানিত বোধ করছেন। এস এফ বি এর সহ সভাপতি ডাঃ অনুপ সাধু বলেন এই রোগ প্রতিরোধে এস এফ বি আন্তরিক প্রয়াস দেখিয়েছে কিন্তু প্রয়োজন আরও বেশি করে সচেতনতা শিথির অনুষ্ঠিত করা।

শেষ বক্তা ছিলেন এস এফ বি-এর সভাপতি অধ্যাপক দীপেশ মন্ডল। তিনি তাঁর স্মৃতি রোমন্থন করতে গিয়ে বলেন 'আমার কলেজ জীবনে দেখছি, কলকাতা মেডিকেল কলেজের ক্যাডালাসটি ব্লকের পায়েজে কত হৃদয়োগী মেডিকেলের অভাব নিয়ে পড়ে রয়েছে। তখনই আমার মাথায় আসে এদের অন্য আমাকে কিছু করতে হবে।' তিনি এরপর এম বি বি এস সমাপ্ত করে নিউরোলজিতে পোস্ট গ্র্যাজুয়েট হন। এরপর ২০০৬ এ তাঁর হাত ধরে জন্ম নেয় ষেফালসেবী সংস্থা স্ট্রোক ফাউন্ডেশন অব বেঙ্গল। দরিদ্র রোগীদের জন্য তিনি সরকার ও বেসরকারি সংস্থার লোক এগিয়ে আসার আহ্বান জানান। এ সম্পর্কে সঠিক স্ট্রোক ক্ষেত্রে সরকারের কাছে বহু প্রস্তাবিত একটি বিল আনার আর্জি জানান যাতে এই খাতে পর্যাপ্ত অর্থ বরাদ্দ করা যায়। তিনি বলেন ইতিমধ্যেই কিছু উন্নত ও উন্নয়নশীল রাষ্ট্র ব্যবস্থা নিয়েছে। সভাপতিয়ে সংস্থার কোষাধ্যক্ষ সংস্থার পক্ষ থেকে উপস্থিত সকলকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করে সভার সমাপ্তি ঘোষণা করেন।

--অনুলিখন-ওসিউর রহমান।

## ‘বরণ্য বাধ্যক্য পরিষেবা’

### ওটেবিল টেনিস প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের উদ্বোধন

নিজস্ব সংবাদদাতা: গত ৩ রা জুন শ্রীরামপুর আই এম এ ভবনে চালু হল ‘বরণ্য বাধ্যক্য পরিষেবা’ নামক বয়স্কদের জন্য এক স্বাস্থ্য পরিষেবা। একইসঙ্গে উদ্বোধন হল টেবিল টেনিস প্রশিক্ষণ কেন্দ্রের। উদ্যোক্তা ইভিয়ান মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন, শ্রীরামপুর শাখা এবং স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি।

উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বিশিষ্টদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন শ্রীরামপুর মহিলা থানার আধিকারিক মণিরা বসু, আই এম এ, শ্রীরামপুর শাখার সভাপতি ডাঃ শ্রীশীল কুমার দাস, সুবিমান রায়, অধ্যাপক প্রভাকর ভট্টাচার্য, ডাঃ দীপ্তেন চ্যাটার্জী প্রমুখ। এরপর থেকে বয়স্কদের জন্য এই স্বাস্থ্য পরিষেবা নিয়মিত চালু থাকবে প্রতি শনিবার এবং টেবিল টেনিস প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে আপাতত প্রতি রবিবার। পরবর্তীতে প্রশিক্ষণ এর দিন আরও বাড়ানো হবে।

## প্রগতি বাংলা উৎসব ২০১৮

ডাঃ পাসোবিঃ গত বৃহস্পতি উপলক্ষে কলকাতার যোগেশ মহিন একাডেমি হলে গণেশ বন্দনা এবং বাংলার পৌরাণিক লোক সংগীত দিয়ে শুরু হয় প্রগতি বাংলা উৎসব ২০১৮। রাজ্যের বিদ্যুৎ মন্ত্রী শোভন দেব চট্টোপাধ্যায় উৎসবের সূচনা করেন। উপস্থিত ছিলেন দূরদর্শনের প্রাক্তন পরিচালক পরজ্ঞ সাহা, স্বামী সুবিধানন্দ মহারাজ, কবি হাজী হাবিবুর রহমান, বিশিষ্ট নৃত্যশিল্পী অলকানন্দা রায় এবং প্রখ্যাত সংগীত শিল্পী মিতা চ্যাটার্জী প্রমুখ। প্রতিষ্ঠানের সম্পাদক অরিন্দ্রিৎ নিরোগী বলেন এটি একটি সর্বধর্ম সমন্বয়ের মিলনমেলা। তিনি আরও বলেন হেলথ ড্রাভ অপটিকেশ্যরের সহযোগিতায় প্রগতি বাংলা খুব শীঘ্রই হোমিও চিকিৎসার ইউনিট চালু করবে। সেখানে চক্ষু পরীক্ষা সহ অন্যান্য চিকিৎসা এবং পুষ্টির চিকিৎসা থাকবে।

### রক্ত দিতে রোজা ভঙ্গ দুই সি আর পি এফ এবং

২০১৭ সালের জুনে কাশ্মীরের বাসিন্দাদের পাশে দাঁড়ানোর জন্যে ‘মদতগার’ হেল্প লাইন চালু করা হয় সি আর পি এফ-এর তরফে। সম্প্রতি এই হেল্প লাইনে ফোন করেন কাশ্মীরের কিতুওয়ালের বাসিন্দা অলি সিংহ। এখানে ফোন করে জানান যে তার পুত্রের চিকিৎসায় রক্তের প্রয়োজন। পুত্রের প্রয়োজন ছিল ছয় ইউনিট রক্তের। কিন্তু পরিবারের লোকেরা জোগাড় করতে পেরেছিলেন মাত্র দুই ইউনিট। মদতগার-হেল্পলাইনে সাড়া দেন চার সি আর পি এফ জওয়ান। এঁদের মধ্যে দুজন মুদাসির রসুল বাট এবং মহম্মদ আসলাম নীর রোজা পালনে ছিলেন। কিন্তু রোজা ভেঙে মানবিক হয়ে তাঁরা রক্তদান করেন। এঁদের সঙ্গে অপর দুজন রক্তদান করেন তাঁরা হলেন-রামনিবাস ও সঞ্জয় পাশোয়ান। চারজনই শের-ই-কাশ্মীর ইনস্টিটিউট অব মেডিক্যাল সায়েন্সে রক্তদান করেন যেখানে পূজা চিকিৎসাসহান।

## আই সি এম আর ও ফ্রান্সের ইনসার্ভের মধ্যে

### সমঝোতায় কেন্দ্রীয় মন্ত্রিসভার অনুমোদন

চিকিৎসা এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা ও গবেষণার ক্ষেত্রে ভারতের ইভিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিক্যাল রিসার্চ (আই সি এম আর) এবং ফ্রান্সের ইনস্টিটিউট ন্যাশানাল ডে লা সান্টি লা রিসার্চ মেডিক্যাল (ইনসার্ভ) এর মধ্যে স্বাক্ষরিত সমঝোতাপত্রের ব্যাপারে আজ প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীর পৌরহিত্যে কেন্দ্রীয় মন্ত্রিসভার বৈঠকে জানানো হয়েছে। গত মার্চে এই চুক্তি স্বাক্ষরিত হয়। এই চুক্তির বৈশিষ্ট্যগুলির মধ্যে রয়েছে।

১) ভারত ও ফ্রান্সের মধ্যে চিকিৎসা, জীববৈজ্ঞান এবং স্বাস্থ্য গবেষণার মত বিপাকিক স্বার্থ সংশ্লিষ্ট ক্ষেত্রে সহযোগিতা গড়ে তোলা। ২) দুদেশের বৈজ্ঞানিক দক্ষতার ভিত্তিতে যেসব বিষয়ের ওপর বিশেষভাবে জোর দেওয়া হয়েছে, তার মধ্যে রয়েছে ডায়ালিটিক ও বিপাক সংক্রান্ত সমস্যা। ৩) জিন সংক্রান্ত পারস্পরিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ক্ষেত্রে সহযোগিতা।

৪) বিপাকিক আলোচনার ভিত্তিতে পারস্পরিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সহযোগিতার কাঠামোর এই সমঝোতাপত্রটি আন্তর্জাতিক বৈজ্ঞানিক এবং প্রযুক্তিগত সহযোগিতার কাঠামোর মধ্যে থেকেই আই সি এম আর এবং ইনসার্ভের মধ্যে বিপাকিক স্বার্থ-সংশ্লিষ্ট বিষয়ে কাজ করতে সাহায্য করবে। এছাড়া স্বাস্থ্য গবেষণার বিশেষ কিছু ক্ষেত্রেও বৈজ্ঞানিক উৎসাহিতা বৃদ্ধিতেও সহায়ক হবে। -পি. আই. বি.

## বিশ্ব রক্তদান দিবসে রক্তদানের সম্মানে গাছের চারা

কালনা মহকুমা হাসপাতালের ব্রাদ ব্যাল্কে গত ১৪ জুন বিশ্ব রক্তদাতা দিবস উপলক্ষে এক রক্তদানের শিবির আয়োজিত হয়। এই শিবিরে ৬০ জন বেছায় রক্তদান করেন। এই কর্মসূচীর উদ্যোক্তা ছিল ভলান্টিয়ার ব্রাদ ডোনার অ্যাসোসিয়েশনের বর্ধমান জেলা সমন্বয় কমিটি কালনা শাখা। এই দিনের প্রত্যেক রক্তদাতার হাতে একটি করে গাছের চারা তুলে দেয় হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ। স্বাস্থ্য দফতরের নয়া নির্দেশিকা অনুযায়ী রক্তদাতাদের হাতে দেয় হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ। স্বাস্থ্য দফতরের নয়া নির্দেশিকা অনুযায়ী রক্তদাতাদের হাতে উপহার তুলে দেওয়া নিষিদ্ধ করা হয়েছে। তবে গাছের চারা এক অন্য দিক নির্দেশ করে। পরিবেশ রক্ষা এক সাধু উদ্যোগ।

## বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত

নিজস্ব সংবাদদাতা: সম্প্রতি কলকাতার আর জি কর হাসপাতালে Toxicology বিভাগে খোলা হয়েছে। এখানে প্রতিদিন ২৪ ঘণ্টা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা প্রস্তুত থাকেন। সারা ভারতবর্ষের যে কোন স্থানে, যে কোন বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তি তা সে বিষ পান হোক, বিছে কামড়ানো, সর্পদংশন হোক বা কোন বীটপতঙ্গ কামড়ানোর ক্ষেত্রে তৎক্ষণাৎ কি করণীয় তা এই সন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা নির্দেশ করেন। নীচে ২৪ ঘণ্টা অন লাইনে যোগাযোগ করার জন্য ফোন নং দেওয়া হল-১৮০০-৩৪৫-০০৩৩

## নেগেটিভ গ্রুপ

### রক্তের চলমান

#### ব্লাড ব্যাঙ্ক

কার্টোয়াম তৈরি হল চলমান ব্লাড ব্যাঙ্ক। বিরল নেগেটিভ গ্রুপের রক্ত নিয়ে এই অভিনব উদ্যোগে নামিল কার্টোয়া শহরের স্পোর্টস লার্ভার অ্যাসোসিয়েশন। মহকুমার বিভিন্ন প্রান্তের ৫৬০ জন নেগেটিভ গ্রুপের রক্তের অধিকারীকে নিয়ে এই ব্লাড ব্যাঙ্ক তৈরি হয়েছে।

রক্তের প্রয়োজন পড়লেই একেবারে সশরীরে হাজির হবেন এই রক্তদাতারা। ৫৬০ জনেরই নাম তিকানা যোগাযোগের নম্বর হাসপাতাল কর্তৃপক্ষকে দেওয়া হয়েছে। হাতে যে গ্রুপের রক্ত প্রয়োজন হবে সেই গ্রুপের রক্ত আছে এমন ব্যক্তির সঙ্গে সহজেই যোগাযোগ করতে পারেন।

## থ্যালাসেমিয়ায় আক্রান্ত

### তৃতীয় শ্রেণীর এক ছাত্রীর

#### চিকিৎসায় রক্তদান

কার্টোয়া মহকুমার ভাটিগাড়া গ্রাম। এই গ্রামেই সাঁওতালপাড়া অবৈতনিক প্রাথমিক বিদ্যালয়ের তৃতীয় শ্রেণীর এক স্কুল ছাত্রী চুমকী ঘোষ থ্যালাসেমিয়া রোগে আক্রান্ত। কিছুদিন আগে বিদ্যালয়ে এসে সে অসুস্থ হয়ে পড়ে। প্রয়োজন হয় রক্তের। দুঃস্থ পরিবারের এই ছাত্রীর জন্য স্থানীয় গ্রামবাসীরাই বিদ্যালয় প্রাঙ্গনে আয়োজন করে এক রক্তদান শিবিরে। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য যে, চুমকী দাসের পিতা ও মাতা থ্যালাসেমিয়া রোগের বাহক। তাই তাঁরা রোগী। কিন্তু তাঁদের সন্তান একই রোগে আক্রান্ত। এই কারণেই থ্যালাসেমিয়া রোগ নিয়ন্ত্রণের প্রচারাভিযানের আগে হুবহু বর কপের রক্ত পরীক্ষার উপর জোর দেওয়া হয়। বর কপে উভয়েই এই রোগের বাহক হলে পরবর্তীকালে তাঁদের সন্তান থ্যালাসেমিয়া রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থেকে যায়।



## পশ্চিমবঙ্গে স্বাস্থ্য পরিষেবা : ২৩০

# মেনু অন রেলস্

### অ্যাপ চালু করলেন রেলমন্ত্রী শ্রী পীযুষ গোয়েল

কেন্দ্রীয় রেল ও কালামন্ত্রী পীযুষ গোয়েল আজ রেলযাত্রীদের সুবিধার্থে ‘মেনু অন রেলস্’ বা রেল ভ্রমণকালীন খাদ্যতালিকা সক্রোস্ত সূচনা করলেন। আজ একটি সাংবাদিক সম্মেলনের ভিত্তিও কনফারেন্সে দিল্লী থেকে সঞ্চ্রচার করা হয়। এই সম্মেলনে দুটি অ্যাপের সূচনা করলেন রেলমন্ত্রী। তার একটি হল ‘মেনু অন রেলস্’ অ্যাপ। এই অ্যাপের উল্লেখযোগ্য উপাদানগুলি হল-

এই মোবাইল অ্যাপের মাধ্যমে ট্রেনেই ব্যবহার্য খাদ্যতালিকা মোবাইল অ্যাপটিতে দেখা যাবে।

মেল এবং এক্সপ্রেস ট্রেনগুলিতে চাররকম বিভাগে খাদ্য সরবরাহ করা হবে। সেগুলি হল-পানীয়, সকালের খাবার বা ব্রেকফাস্ট, দুপুরে এবং রাতের খাবার এবং খাদ্য তালিকা থেকে শহন করা খাবার।

চা, কফি, প্যাস্কেটজাত পানীয় জল, জনতা বানা, নির্দিষ্ট মানের নিরামিষ খালি, নির্দিষ্ট মানের আমিষ খালির হার ট্রেন এবং বিভিন্ন স্টেশনে সরবরাহ করা হবে।

খাদ্য তালিকা থেকে পছন্দ করা খাবারের মধ্যে ৯৬ ধরনের খাবার রয়েছে- যেমন সকালের খাবার বা ব্রেকফাস্ট, হালকা দুপুর বা রাতের খাবার, কফি মিল বা বেশ কিছু খাবারের নবুফিলি ঘটিয়ে খাবার, আমিষ খাবার, জৈনদের খাদ্যদ্রব্য, মিষ্টি, ডায়ালিটিক বা দুগ্ধের রোগীদের জন্য চিহ্নিত খাবার। সেগুলির ব্যবস্থাও থাকবে।

মোবাইল অ্যাপটি রাজধানী, শতাব্দী, দূরত্ব টেনগুলিতে সরবরাহ করা খাদ্য তালিকাও থাকবে। এসব ট্রেনগুলির জন্য টিকিট কাটার সময়ই খাদ্যের দাম কেটে নেওয়া হয় সেটি অবশ্যই প্রত্যক্ষ থাকবে।

শতাব্দী ট্রেনগুলির ইসি এবং সিসি শ্রেণীর কামরার যাত্রীদের জন্য অ্যাপ থেকে দাম ধরে নেওয়া খাদ্যদ্রব্য সরবরাহ করা হবে। রাজধানী এবং দূরত্ব ট্রেনগুলির ক্ষেত্রেও এটি প্রযোজ্য। দূরত্ব ট্রেনের শয়নখানের জন্য খাদ্য তালিকাও মোবাইল অ্যাপে থাকবে। পাশাপাশি, দেরিতে চলা ট্রেনগুলির ক্ষেত্রেও খাদ্য তালিকা রাখা থাকবে।

অ্যাপ থেকে দাম ধরে নিয়ে খাদ্যদ্রব্য সরবরাহ করা হবে গতিমান এবং জেক্স ট্রেনগুলিতে। খাদ্যসমূহের হার অবশ্যই শুদ্ধ সমেত রাখা হবে।

মোবাইল অ্যাপটি অ্যান্ড্রয়েড এবং আইওএস অ্যাপে পাওয়া যাবে।

ব্যবহারকারীদের জন্য ওয়েবসাইট বিবরণও পাওয়া যাবে।

মোবাইল অ্যাপটি রেলযাত্রীদের খাদ্যতালিকা এবং সেগুলির মূল্য সম্পর্কে সচেতনকরে দেবে। মেল ও এক্সপ্রেস ট্রেনগুলির ক্ষেত্রে পরিবেশিত খাদ্যদ্রব্যে অতিরিক্ত দাম নেওয়া নিয়ন্ত্রণে আনবে। --সৌভাগ্যেঃ পিআই বি

## বিশ্ব রক্তদাতা দিবসে শ্রীরামপুর

### হাসপাতালে রক্তদান

১৪ জুন বিশ্ব রক্তদাতা দিবস। স্থানীয় রমেশ চন্দ্র দেব স্মৃতি রক্ত সমিতির আন্তর্গত শ্রীরামপুর ওয়ালশ হাসপাতালের ব্রাদ ব্যাল্কে শূণ্য উড়ার পূর্বণ করতে এক রক্তদান শিবিরের আয়োজন করা হয়। এই শিবিরে মোট ২৭ জন বেছায় রক্তদান করেন। এদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য- শ্রীরামপুর মহিলা থানার ওসি মণিরা বসু, চাটার নন্দনাল ইনস্টিটিউশনের প্রধান শিক্ষক সুশীল কুমার সাহা ও অপর তিন শিক্ষক সুরজিৎ ঘোষ, সৌতম মন্ডল ও মদন বিশ্বাস। এছাড়া জীবনে প্রথম বার রক্ত দিলেন হিন্দুমেট্রের অভিভবে কাহার, কোমর্গরের হেমন্ত কুমার শর্মা। এই দুজন হাসপাতালে চিকিৎসাসহান তাঁদের প্রিয়জনকে দেখতে এসেছিলেন। শ্রীরামপুর কলেজের দেবায়ন ওহ, অতনু পাচাল ও ছাত্র বিশ্বজিৎ দাস। ন্যাথমুল্যের ওমুধের দোকানের কর্মী গোপাল বাগ, গৃহবধু অরলিনা চ্যাটার্জী, ব্যাঙ্ক কর্মী ব্রতী গাঙ্গুলী রেলকর্মী নীলয় মুখার্জী প্রমুখ রক্তদান করেন।



# শ্বেতী ছোঁয়াচে নয়

একদশ পাতার পর

মানসিকভাবে বিপর্যস্ত সীমা। বেশ কয়েকজন চর্ম বিশেষজ্ঞ দেখিয়েছেন তিনি। সকলেই বলেছেন, এটি চিকিৎসায় নিরাময়যোগ্য। কিন্তু ঐচ্ছিক ধরে চিকিৎসা করতে হবে। যে রোগে জ্বালা নেই, বাথা নেই সেই রোগ নিয়ে মানুষের এত সমস্যা কেন ঠিক বুঝে উঠতে পারছে না সীমা। এই সমস্যায় সীমার সঙ্গে সঙ্গে তীব্র মানসিক চাপ রয়েছে বাড়ির সকলেই।

দুশা-২ঃ রাজা নছর (নাম পরিবর্তিত)। বয়স ১৮। শরীরে বিভিন্ন অংশে শ্বেতী বা সাদা দাগ। রাজার অভিযোগ, অনেকেই তার সাথে খেলতে চায় না, হাত মেলাতে চায় না, অনুষ্ঠানে গলা মেলাতে চায় না, এড়িয়ে চলে। চিকিৎসক জানিয়েছেন রুগীর বয়স ও রোগের বয়স কম হওয়ার ফলে চিকিৎসায় পুরোপুরি সুস্থ করে তোলার সম্ভাব রয়েছে। রাজার কথায় ডাক্তারবাবু বলেছেন এটা ছোঁয়াচে রোগ নয়। তবুও কেন আমাকে এড়িয়ে চলেন বুঝতে পারিনি।

দুশা-৩ঃ রিমা সর্দার (নাম পরিবর্তিত)। বয়স ৩০। বিয়ে হয় হুগলী জেলার এক গ্রন্থাগারী। বিয়ের বছর দুই পর শরীরের বিভিন্ন অংশে দেখা দেয় সাদা দাগ। ডাক্তারবাবু দেখে বলেন শ্বেতী। সারতে সময় লাগবে। এরপরেই সুস্থ হয় সংসারে অশান্তি। আর এই অশান্তি থেকে শেষমেষ জিভার্স। তীব্র লড়াইয়ের পর রিমা আজ যাবলক্ষী। কষ্ট করে মেয়ে পড়াছেন ও এক নামী স্কুলে। নিজের শরীরে সাদা দাগ থাকলেও মেয়ের শরীরে কোন দাগ না থাকায় খুশী রিমা। রিমা, সীমা বা রাজা নয়, এ সমস্যা অনেকেই। পরিসংখ্যান বলছে ভারতে জনগণের ২-৫ শতাংশ মানুষ এই সমস্যায় আক্রান্ত। আর বিশ্বে এই সংখ্যা প্রায় ১০ কোটির ওপর। এই রোগে আক্রান্ত মানুষের পাশে চর্মরোগ বিশেষজ্ঞরা সারা বছর ধরেই কাজ করে চলেছে। তবু এই লিঙ্গ পালনের পিছনে রয়েছে এই রোগ নয়ত মানুষের আত্ম ধারণা। এই রোগ শরীরে তেমন কোন সমস্যা নাহলেও রোগীকে সামাজিক ক্ষেত্রে অনেক সমস্যার এবং বিভিন্ন প্রশ্নের মুখোমুখি হতে হয়। ফলে রুগী আত্মে অন্তর্ভুক্ত থেকে নিজেকে ওড়িয়ে নিতে থাকে। এই রোগের শিকার মানুষদের ওপর তীব্র মানসিক ও সামাজিক চাপ ও রোগ প্রতিকার সম্বন্ধে করণীয় বিষয় সম্পর্কে জানের অভাব। সে বিষয়ে সচেতনতা বাড়াতাই প্রতি বছর ২৫ জুন বিশ্ব জুড়ে পালিত হয় বিশ্ব ভিটিলিগো দিবস বা শ্বেতী দিবস। প্রয়াত শিল্পী মাইকেল জ্যাকসনও এই রোগে আক্রান্ত ছিলেন। তার প্রিয়ান দিবস ২৫ জুনকেই পালন করা হয় বিশ্ব ভিটিলিগো দিবস হিসাবে। শ্বেতী রোগ আমাদের ডাকের এপিডেমিসের বেসাল সেল লেয়ারের মেলানোসাইট নামে যে কোষ থাকে সেটি ধ্বংস হয়ে যায়। যার ফলে আমাদের ডাকের সম্পূর্ণ এপিডেমিস যুগে যে মেলানিনের জন্য

আমাদের ত্বক বাদামী দেখায় তা থাকে না। ফলে ত্বক দুধ সাদা রঙ ধারণ করেন। এটি যদি শরীরের নির্দিষ্ট অংশে থাকে তাকে আমরা সেগমেন্টাল ভিটিলিগো বলি। আবার চোটে ও আঙুলের ডগায় লিপ-টিপ ভিটিলিগো দেখা যায়। সারা শরীরে বিভিন্ন জায়গায় ছড়িয়ে পড়লে তাকে ভিটিলিগো ডাকারিস বলি। লোকের আশ্রয় ধারণা এটা ছোঁয়াচে যা একদমই নয়। এটি বংশগত বলেও আশঙ্কা করে কিন্তু দেখা গেছে একই পরিবারে কয়েকজনের মধ্যে এই রোগ দেখা গেলেও এটি বংশানুক্রমিক নয়। এর পেছনে জটিল জিনগত অনেকগুলো পরিবর্তন দায়ী। তৃতীয় তুল ধারণা হল এর কোন চিকিৎসা নেই। এর অবশ্যই চিকিৎসা রয়েছে। বহু রোগী ওষুধের দ্বারা ভীষণভাবে উপকৃত হয়েছেন। এমনকি শিশু ও গর্ভবতী মহিলাদেরও চিকিৎসা সম্ভব। অতিবেগুনী রশ্মি ন্যারোব্যান্ড আল্ট্রাবায়োলিট (UVB-NB) এবং পুভা (PUVA) খেরাপি অনেক রুগীর ক্ষেত্রে খুবই উপকার দেয়। যাদের এই সব পদ্ধতিতে বিশেষ উপকরণ লক্ষ করা যায় না তাদের ক্ষেত্রে ত্বক প্রতিস্থাপনও করা হয়ে থাকে। অতএব শ্বেতী চিকিৎসায়োগ্য রোগ। এবং ঠিকঠাক চিকিৎসা করলে রোগীর বয়স এবং রোগের বয়স কম থাকলে চিকিৎসায় পুরোপুরি সুস্থ করা সম্ভব। তবে এই রোগে ঐচ্ছিক খুব গুরুত্বপূর্ণ। ডাকের রঙ খুব ধীরে ধীরে কেনে এবং সর্বশেষ গবেষণায় প্রমাণ হয়েছে আমাদের নিত্য প্রয়োজনীয় দৈনিক ব্যবহার্য অনেক রাসায়নিক এই রোগের অন্যতম কারণ। তাই জীবনব্যপনে সঠিক পরামর্শ ক্রম রোগ নির্ণয় ও সঠিক চিকিৎসকের পরামর্শ খুবই জরুরী। সাথে পরিবার ও সমাজের সমস্ত মানুষকে রোগীর পাশে থাকা খুবই দরকার। কারণ দেখা গেছে বেশির ভাগ আক্রান্তই শিশু ও ৩০ বছরের কম বয়স্করা। যাদের এই পরিস্থিতিতে সামাজিক জীবনে ভীষণ চাপ বহন করতে হয় ও ধূমাত্র রোগটি সম্পর্কে অজ্ঞতার কারণে শ্বেতী রোগীকে দেখলে আতঙ্কে ওঠেন অনেকেই। অথচ পশ্চিম দুনিয়ায় এটাকে কোন রোগই মনে করে না। এ বিষয়ে তাদের কোন মাথাব্যথাও নেই।

সর্বশেষে শরীরের কোথাও যদি কোন সাদা দাগ থাকে অবহেলা করবেন না। লজ্জা না করে অবিলম্বে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। মনে রাখবেন ৮-১০ টি রোগের মত এটিও একটি রোগ। এ রোগ নিয়ে সমাজে অনেক কুসংস্কার ও ভ্রান্ত ধারণা রয়েছে। এগুলি দূর করার জন্য চাই মানুষের সচেতনতা। তাই আসুন আজকের দিনে আমরা সবাই মিলে এ রোগের বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তুলি।

-অনুলিখন- ওসিউর রহমান।

## প্রশ্ন-উত্তর

**সুচিত্রা সিংহ রায়**

প্রশ্ন যদি করেন কেউ, কেমন আছে তুমি? রক্তে চিনি চোখে ছানি, বুকে ধড়ফড়ানি, লিভার পিলে দুটোই বড়ো সোডিয়ামটা কম। কোলেস্টেরল বাড়ছে দেখে তেল খাওয়া দিই থামা। মাথার মধ্যে ঘূর্ণি রোগ দিচ্ছে ঘুরপাক, আমাশয় ব্যাপিলিহারা পেটে দিচ্ছে লাফ। চিংড়ি, ইলিশ দুই চলে না, খেলেই হবে এ্যালার্জি। লোভের জিনিস না খেলে পাই না কাজে এনার্জি। হোমিও আলো কবরদ্ধ সব দেবালম বিস্তর এবার টিকিধারী সাধু বলেন, প্রায়শ্চিত্ত কর।।

## হেলদি থাকার স্মার্ট হোম টিপস

- পেটের সমস্যা**
- \* পেট ফুললে, পেটে গ্যাস, বাথা হলে সামান্য হিং ইংউক গরম জলে মিশিয়ে পেটে লেপন করলে শীঘ্র আরাম হবে।
  - \* তেলে হিং ও বিটুন মিশিয়ে পেটে লেপন করলে পেট বাথা কমে যাবে।
  - \* মুলোর রসে লেবুর রস মিশিয়ে খেলে পেট বাথা কমে যাবে।
  - \* মেথি পাতার তরকারি খেলে হজমশক্তি ঠিক থাকে।
  - \* পেট জ্বালা করলে শুকনো মেথিপাতা মধুর সঙ্গে পেস্ট করে দিনে দুবার করে খেলে পেট জ্বালা কমে যাবে।
  - \* মেথি পাউডার দইয়ে মিশিয়ে খেলে পেটের মোচড় কমে যাবে।
  - \* বদহজম হলে ১০-১২ টি তুলসি পাতা ও ৫-৬ টি গোলমরিচ বেটে চেটে চেটে খেলে বদহজম দূর হবে।
  - \* বারে বারে বমির বেগ এলে আদা ও পেঁয়াজের রস মিশিয়ে খেলে বমির বেগ কমে যাবে।
  - \* লেবুকে কেটে হালকা গরম করে চুষলে গা গোলানো, পেট বাথা, বদহজম কমে যাবে।
  - \* বমি পাচ্ছে কিন্তু হাঙ্গের না এরকম পরিস্থিতিতে লেবু সামান্য চিনি দিয়ে চুষলে বমি ভাব দূর হবে।
- জয়েন্টে ব্যাথা**
- \* বাত ব্যাথীতে জয়েন্টের ব্যাথা আদার রস মিশ্রিত জলে স্নান করলে জয়েন্টের ব্যাথা দূর হবে।
  - \* দু কোয়া রসুন কুচি করে তিল তেলে গরম করে আক্রান্ত স্থানে মালিশ করলে ব্যাথার উপশম হবে।
  - \* সরষে বাটার লেপন দিলে সব ধরনের ব্যাথার উপশম হয়। রসুনের পেস্ট লাগালেও একই উপকার পাওয়া যাবে।
- মাথার যন্ত্রণা**
- \* এলাচের পেস্ট বা দারুচিনির পেস্ট লেপন করলে মাথার যন্ত্রণা কমে যাবে।
  - \* মাইগ্রেসের যন্ত্রণায় আদার পেস্ট লাগালে মাইগ্রেসের যন্ত্রণা কমে যাবে।
  - \* এক কোয়া রসুন ধীরে ধীরে চিবিয়ে খেলেও মাথা ব্যাথার উপকার পাওয়া যায়।
  - \* তুলসী পাতা বেটে কপালে লাগালেও মাথার যন্ত্রণায় উপকার পাওয়া যাবে।
  - \* এক কাপ দুধে সামান্য এলাচ গুঁড়ো

**সু-চিকিৎসা**  
সুচিত্রা সিংহ রায়।

চেষ্টারহতে চিকিৎসক তিনশো টাকা নিচ্ছে ওশে- প্রেসক্রিপশন লিখে ফেলে, সব কথা তার ঠিক না শুনে। জ্বর, সর্দি, পেটের রোগ হয়না তেমন রুগীর ভোগ, রুগীর লিটে তার চাই এক নম্বরে তার নামটি হোক হাঁটুর বাথা কোমার বাথা যন্ত্রণায় ছিঁড়ছে মাথা, গ্যাস অখল, ডায়াবেটিস, বদহজ রুগী নানান কথা। হাইপ্রেসার আর আমাশাতে খেয়েছিল হোমিওপ্যাথি দু মাস খেয়েও কমেনি কো শরীরের সে সব ব্যাধি। নিউমোনিয়া, গলদোনা-ভুগছে কিডনির যন্ত্রনায়।

তবিরাজী খেয়েছিল এক বছর যন্ত্রণায়।

বিশে যুম নেইকো কিছু জুগে করে ছটফট, এনার কাছে তাই এসেছে রোগ সারাতে চটপট।

সব শুনে ডাক্তারবাবু, ভাবে বসে কিছুক্ষণ- রুগীর দিকে চেয়ে বলে "শোন দিয়ে মন- একটি গুণ্ডু আছে জানা নামটি তার- 'বিব' এটিই হল প্রেসক্রিপশন লাগবে না কো ফিস।"

- মিশিয়ে খেলে মাথা ব্যাথা কম হবে।
  - \* আমলকি চূর্ণ সামান্য যন্ত্রণায় উপশম পাওয়া যায়।
- হেলদি হাটের জন্য**
- \* দুধে রসুন সিক করে কিছুদিন খান।
  - \* আদার রস সামান্য মধু মিশিয়ে চাটলে বুকের ব্যাথার উপশম হয়।
  - \* বুকে ব্যাথা উঠলে ২ চামচ ভালো ঘিএক চামচ বেলেচর রস মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যাবে।
- হাই ব্লাড প্রেসারে**
- \* প্রতিদিন সকালে একগ্লাস জলে একটি করে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে খেলে ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে থাকবে।
  - \* সকালে বিকেলে খোলের সরষত খেলে হাই লো উভয় প্রেসারই নিয়ন্ত্রণে থাকবে।
  - \* আধ চামচ করে মেথি পাউডার জলে মিশিয়ে কিছুদিন খেলে উপকার হবে।
  - \* প্রতিদিন দু কোয়া করে রসুন খালি পেটে খেলে প্রেসার নর্মাল থাকবে।
  - \* ভোজনে রোজ কাঁচা পেঁয়াজ খাওয়া উপকারী।
  - \* তামার পাত্রে বাথা জল পানও হাইব্লাড প্রেসারের ক্ষেত্রে সমান উপকারী।
  - \* ৫ টি তুলসী পাতা আর ২-৩ টি নিমপাতা একসঙ্গে কিছুদিন চিবিয়ে খেলে হাইপ্রেসারে উপকার হবে।
  - \* এক চামচ পেঁয়াজের রস ২ চামচ মধু মিশিয়ে সকালে সন্ধ্যায় খালি পেটে খেলে উপকার পাওয়া যাবে।
- সর্দি-নাক বন্ধ**
- \* প্রচুর পরিমাণে লিকুইড গ্রহন করুন। এতে কন্সার্শন দূর হবে, গলার ওজ্ঞতাও কমেবে।
  - \* গরম জলের ভাপ নিলে বন্ধ নাক খুলে যাবে।
  - \* ৩-৪ কোয়া রসুন কুচি জলে ফুটিয়ে এক চামচ মধু মিশিয়ে দিনে ২-৩ বার পান করুন।
  - \* কাঁচা রসুন চিবিয়ে খান বা বাবারে রসুনের বায়বহার করুন।
  - \* গরম গরম সুপ খান।
  - \* গরম সরষের তেলে সৈন্দ্র লবণ মিশিয়ে কপালে লেপন করলে জমা কক বেরিয়ে আসবে।
- কাশি**
- \* কাশি নানা কারণে হতে পারে যেমন ইনফেকশন, সর্দি ধূমপান, লাভ ইনফেকশন, টিবি, হীগানি, লাং ক্যান্সার ইত্যাদি। এখানে সাধারণ কাশির উপশম নিয়ে আলোচনা করব।
  - \* এক ইঞ্চির মত টাটকা আদা সামান্য গুড়

স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক, জুলাই ২০১৮

**বিজ্ঞান সাম্প্রতিক**

তাপস কুমার মুখোপাধ্যায়

**উচ্চ রক্তচাপে মায়ের বুকের দুধ অপরিহার্য**

আমেরিকার উত্তর ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানীরা সম্প্রতি দাবী করেছেন শিশুকে ৬ মাস বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের ডব্বিহাতে উচ্চ রক্তচাপের রোগ হয় না। জীবনে প্রথম দিকের এই অভ্যাস পরবর্তী জীবনের ১৪ বছর মাকে উচ্চ রক্তচাপের অসুখ থেকে মুক্ত রাখে। ৫৬ বছর মহিলার মধ্যে ৬ বছর ধরে এই গবেষণাটি চালিয়ে গেছেন উত্তর ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানীরা।

আমেরিকান জার্নাল অফ এপিডিমিওলজিতে প্রকাশ পেয়েছে এই গুরুত্বপূর্ণ গবেষণাটি। বিজ্ঞানীদের আরও দাবী যেসব মায়েরা তিনমাসের কম বুকের দুধ খাওয়ান তাঁদের ১২ শতাংশের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ হতে নেবা গেছে। হঠাৎ কেন উচ্চ রক্তচাপ হতে তার অবশ্য যুক্তিযুক্ত ব্যাখ্যা দিতে পারেন নি বিজ্ঞানীরা।

**‘ই’ সিগারেট সমান ক্ষতিকারক**

সম্প্রতি বাজার এসেছে ‘ই’ সিগারেট। এই সিগারেট খুবই জনপ্রিয় হয়েছে। ‘ই’ সিগারেট নাকি শরীরের পক্ষে কম ক্ষতিকারক। এতে নিকোটিন ও অন্যান্য ক্ষতিকারক পদার্থ অত্যন্ত কম পরিমাণে থাকে যা মানুষের শরীরে ক্ষতি করে। এই তথ্য প্রচার করা হচ্ছে।

বিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন এই তথ্যটি মোটেই সত্য নয়। তাঁরা জানিয়েছেন সাধারণ সিগারেটের মতোই ‘ই’ সিগারেট সমান ক্ষতিকারক। এই সিগারেট মানুষের হৃদযন্ত্রে কুসংস্কৃতির গর্ভস্থ শিশুর প্রভূত ক্ষতি করে। ‘ই’ সিগারেট থেকে ধূমপায়ীরা সাবধান।

**ম্যালেরিয়া মুক্ত**

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা শ্রীলঙ্কাকে, সম্পূর্ণ ম্যালেরিয়া মুক্ত দেশ হিসেবে ঘোষণা করেছে। গত বছরে সেখানে কোন ম্যালেরিয়া সংক্রমণ হয়নি। দেশকে ম্যালেরিয়া মুক্ত করতে শ্রীলঙ্কা সরকার লাগাতার মোবাইল ফোন থেকে শুরু করে বিভিন্ন প্রচার মাধ্যমকে কাজে লাগিয়েছে। কি কি উপায়ে ম্যালেরিয়া নির্মূল করা যাবে সে বিষয়ে সবিত্তার প্রচার চালিয়ে এই সাফল্য পাওয়া গেছে। শ্রীলঙ্কার পূর্বে আরও পাঁচটি দেশ ম্যালেরিয়া মুক্ত দেশ হিসেবে ঘোষিত হয়েছে। তারা হল মরোক্ক, মালদ্বীপ উজবেকিস্তান ইত্যাদি।

**ইউনিসেফের মতে বিশ্বে বাল্যবিবাহের হার কমছে।**

বিশ্বের বাল্যবিবাহ ব্যাপকহারে কমে গিয়েছে বলে দাবী করেছে রাষ্ট্র সংঘের ইউনিসেফ বিভাগ। ইউনিসেফের সমীক্ষায় জানা গেছে যে, গত এক দশকে ২৫ মিলিয়ন বাল্যবিবাহ রোধ করা সম্ভব হয়েছে। প্রতি পাঁচ জনের মধ্যে একজনের ১৮ বছরের আগে বিয়ে হয়েছে আগে ছিল প্রতি চার জনের মধ্যে একজনের ১৮ বছরের আগে বিয়ে। তাদের মতে দক্ষিণ এশিয়ার বাল্যবিবাহ সবচেয়ে বেশি রোধ করা সম্ভব হয়েছে। বর্তমানে আফ্রিকার দেশগুলো বাল্যবিবাহ ঘটনার আক্রান্ত। ইউনিসেফের মতে দারিদ্র ও শিক্ষার অভাবে বাল্য বিবাহের হার আফ্রিকায় ক্রমবর্ধমান। ২০০০ সালের মধ্যে বাল্যবিবাহ নির্মূল করা লক্ষ্যে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয়েছে বিশ্বের নেতৃবর্গ।

**অভিজ্ঞান যোগা এ্যান্ড ফিজিওথেরাপি সেন্টার**

(স্থাপিত : ২০০০)

৫৭, খাসবাগান লেন (ডায়ালিসিস রুট-১ ট্রিকিন), হানিকতলা, শ্রীরামপুর, ও মহেশ্বরী তবনের কাছে, রিডল, হাঙ্গলী।

বৃহস্পতি ও শনিবার বিকেল ৫.৩০ থেকে রাত ৮.৩০ কোন : ৯০৫১৩৫৭২২০ / ৯৮৩০৭১৫৯১৭ হোয়াটস্‌ অ্যাপ নং- ৮৭৭৭৮৭৯০০৪ Website: www.sudiptabiswaswasyoga.com

Facebook: Abhijnan Yoga Physio Centre শরীরের নানা অসুখের ব্যথা, স্ট্রোকের পরবর্তী সমস্যা, পেটের বিভিন্ন সমস্যা, মনে টেনশন, চকলতা, মূত্র হচ্ছে না, পড়াশোনার ঘন বেই, অল্প বয়সেই যৌন কাজের অনেক বেশি ইচ্ছা, এনার্জি কম, স্মৃতিশক্তি কম, হাইপারথেরোসিস অসুখ, সুগারের প্রবলেম, মেটা হয়ে যাওয়া, মাথার কষ্ট, সাইনাস-এর প্রবলেম - এরকম যে কোন সমস্যার চলে আসুন। সপ্তাহে ১ দিন বা মাসে ২ দিন। খরচ খুবই কম। যোগাচার্য অথবা ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে অসুখ অসুখ আসুন। নারী ও পুরুষের আলাদা ব্যবস্থা আছে। এছাড়া খাওয়া অসুখ নন জারাও ডব্বিহাতে উপরিত্ত অসুখগুলো ঠেকিয়ে রাখার জন্য আসুন।

**যোগাযোগ :- শঙ্করজী সূদীপ্ত বিশ্বাস**

যোগাযোগ: ন্যাচারোপ্যাথিস্ট, ফিজিওথেরাপিস্ট ও সন্ডালসেধী, প্রতিষ্ঠাতা ও সম্পাদক, AYPG,RYCSNGO,BA(CU),D.A.T.H.YMOL,TEJEB.YT.&M.T(KOL)Trained in EDP by Govt of India, S.S.B.D.M.(KOL), Science Journalist & Writing method by SAS (Kot) & Govt of India.

**আবেদন**

**স্বচ্ছ পরিবেশ**

আপনার বাড়ির আবর্জনা প্রাস্টিক বন্দি করে ডাস্টবিনে ফেলবেন না। এই প্রাস্টিক বন্দি আবর্জনা কুকুর বা গরু মুখে করে রাস্তায় টেনে আনে হয় এতে রাস্তা নোংরা করে। শুধু আপনার ঘরদুয়ার পরিষ্কার রেখে রাস্তা নোংরা থাকটা ঠিক নয়। এমন কি প্রাস্টিক কাপে চা খেয়ে তাও রাস্তায় না ফেলে ডাস্টবিনে ফেলুন - স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েবসাইটে সোসাইটি

**স্বাস্থ্য ভাবনা**

**ওয়েলফেয়ার**

**সোসাইটি-র**

**এ্যান্ডুলেস ভাড়া**

চাইলে :-

৯৮৮৩১৬১০৭৪

**পাঠকদের জ্ঞাতার্থে**

আপনি গ্রাহক হন গ্রাহক টাকা ১ বছরের ২৭ টাকা, ২ বছরের ৫০ টাকা, নগদ / মানি অর্ডার অথবা এম আই সি আর ক্রস চেকে টাকা পাঠাতে পারেন আপনার পূর্ণ ত্রিকানা, পোস্টাল পিন কোড ও ফোন নম্বার সেনে।

সংস্থার ত্রিকানা :- ১৫/সি, রাজা কে এল গোস্বামী স্ট্রিট, শ্রীরামপুর, হুগলী ৭১২২০১।(০০১) ২৩৫২-৪৮৯৯/ ৯৪০০০৪৫৫৯০ নিম্নমিত পত্রিকা পাবেন বাড়িতে বসেই।

**এই পত্রিকায় ইচ্ছুক বিজ্ঞাপন**

দাতাদের অবগতির জন্য জানাই Black and White Rs. 30/- per Col. cm/Colour 60.- per col. cm.

**সমস্যা পঠান SMS মারফত**

আপনি বা আপনার পরিবারের কেউ কি শারীরিক বা মানসিক সমস্যার ভুগছেন? তাহলে SMS মারফত আমাদের জানান। আপনার পাঠানো প্রশ্নের উত্তর দেবেন বিশিষ্ট চিকিৎসক/বিশিষ্ট মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা। টাইপ করুন SWASTHYA BHABNA (স্বাস্থ্য) আপনার সমস্যা (স্পেস) আপনার নাম, বয়স ও ত্রিকানা (নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক হলেও জানাবেন) আর পাঠিয়ে দিন এই নম্বরে।

০৪৩৩৪৫৯০৭১

**পৌর উন্নয়নে সামিল হয়ে শ্রীরামপুর পৌরসভাকে সাহায্য করুন ও বিভিন্ন পরিষেবা গ্রহণ করুন**

**শ্রীরামপুর পৌরসভা কর্তৃক বিভিন্ন পরিষেবা :-**

- জন্ম ও মৃত্যু নিবন্ধকরণ পরিষেবা- সমগ্র ৭ দিন (অবশ্যই প্রদেয় তথ্য নির্ভুল থাকতে হবে)। ট্রড লাইসেন্স পরিষেবা - ৭ দিনের মধ্যে (শর্ত সাপেক্ষে)। □ জলের সংযোগ পরিষেবা - (গৃহস্থ ও ব্যবসায়িক ক্ষেত্রে)। - সমগ্র ১৫ দিন, এই সংক্রান্ত তথ্যকাল পরিষেবা, সমগ্র ৩ দিন। □ গৃহ নির্মাণ নকশা মঞ্জুর পরিষেবা - সমগ্র ১ মাস। □ সেপটিক ট্যাঙ্ক পরিষ্কার পরিষেবা - সমগ্র ৭-১০ দিন। (শর্ত সাপেক্ষে)। □ জমি-বাড়ির মিউচেশন পরিষেবা - সমগ্র ১ মাস (কার্যকরী ৩ মাসের মধ্যে)। □ সম্পত্তির ঘাঘাঘ মূল্য নির্ধারণ পরিষেবা- সমগ্র ৩০ দিন। □ ট্রাকটর পরিষেবা - চাহিদা অনুযায়ী। □ অ্যাডুলস পরিষেবা - চাহিদা অনুযায়ী। □ কর আলায় পরিষেবা - সপ্তাহে ৬ দিন। □ জঞ্জাল ও ময়লা পরিষ্কার পরিষেবা - সপ্তাহে ৬ দিন। নর্মা পরিষ্কার পরিষেবা - নিয়মিত। □ স্বাস্থ্য পরিষেবা - কম পরসায় বিশেষ ধরনের বহিঃবিভাগে সব রকম স্বাস্থ্য পরীক্ষা, এন্ড্রয়ে, প্যাথোলজি, ইসিজি পরীক্ষা ও ছাদি অপারেশনের (মাইক্রো সার্জারি) ব্যবস্থা সপ্তাহে ৬ দিন। □ মরা জীব-জন্তু পরিষ্কার পরিষেবা - চাহিদা অনুযায়ী।

**পৌরবাসীদের কর্তব্য-**

- ক) ঠিক সময়ে পৌরকর জমা দিন। খ) জলের অপচয় বন্ধে পৌর কর্তৃপক্ষকে সাহায্য করুন। গ) সম্পত্তি কর নিয়মিত জমা দিন। ঘ) আপনার সম্পত্তির যথাযথ মূল্যায়ন নিয়মিত পৌরসভা থেকে করিয়ে দিন। ঙ) আপনার বাড়ির জঞ্জালকে ঠিক জায়গায় ফেলতে পৌর কর্মীদের সাহায্য করুন। চ) প্রাস্টিক প্যাকেট যথা সজ্ঞা কম ব্যবহার করুন। ব্যবহারের পরে খরতর বিশেষ করে নালান নর্মা, পুতুরে কিবা পলয় না ফেলে পৌরসভার ডাস্টবিন কিবা ভাটে ফেলুন। ছ) পলয় ফুল মালা, বেলপাতা, পুজোর আবর্জনা ইত্যাদি না ফেলে পৌরসভার নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলুন ও নির্মূল পরা গড়ে তুলতে পৌর কর্তৃপক্ষকে সাহায্য করুন। জ) মরা জীব জন্তু বাড়ির কাছে না ফেলে পৌর কর্তৃপক্ষকে খবর দিন ভাগাও ফেলার জন্য। ঝ) স্বাস্থ্য কর্মীদের বিভিন্ন তথ্যাদি সংগ্রহে সহযোগিতা করুন। ঞ) পৌরসভা কর্তৃক বিভিন্ন ধরনের পরিষেবা সংক্রান্ত তথ্যাদি জানতে আগ্রহী হন ও পৌর কর্তৃপক্ষকে এ বিষয়ে সাহায্য করুন।

-সুন্দর পৌরসভা-আপনার পৌরসভা-শ্রীরামপুর পৌরসভা।

শ্রী অমিয় মুখার্জী, পৌর প্রধান শ্রী উত্তম নাগ, উপপৌর প্রধান

**দেবায়ন স্পোকেন ইংলিশ সেন্টার**

আপনার অথবা আপনার পরিবারের কোন শিক্ষিত, উচ্চশিক্ষিত বা অশিক্ষিত সদস্যর যদি ইংরেজীতে জ্ঞান কম থাকে, তবে চলে আসুন। বয়স ৮ থেকে ৮০। শুধু ০০ শেখা থাকলেই চলবে। যিনি শেখান, তিনি খুঁই ঠাটা মেজাজে, বিশদ গ্রামার শিখিয়ে ছ'মাস অথবা এক বছরেই শিক্ষার্থীকে ইংরেজীতে দক্ষ ও আত্মবিশ্বাসী করে তোলেন। নির্ভুল ইংরেজী বলতে ও লিখতে পারবেন।

এঁদের পরিচয় :- রেবা মুখার্জী বিশ্বাস, M.A.

\* প্রাক্তন প্রধান শিক্ষিকা :F.M. School, Bora, Hooghly \* প্রাক্তন শিক্ষিকা, রিভডা বিদ্যালয়, P.I. \* বর্তমানে কোষাধ্যক্ষ ও PRO, রাজনীপ যোগা এ্যান্ড কালচারাল সোসাইটি, শ্রীরামপুর \* প্রকাশক 'রাজনীপ' পত্রিকা \* ইংরেজী পড়ানোর ২৪ বছরের অভিজ্ঞতা। সহকারী যোগাথেরাপিস্ট ও যোগা ট্রেনার, AYPG (from 2001) & RYCS (from 2006) Mob: 9051357223, 9830715997

একটি শিশুর জন্মের পর থেকে তার দৈহিক, মানসিক, মেধাবৃত্তি অর্থাৎ সার্বিক বিকাশের ক্ষেত্রে কি কি করণীয় বা অকরণীয় সে সম্পর্কে আমরা যেমন অনেক কিছু জানি আবার অনেক কিছু জানি না। সেই সব 'অজানা' কে জানতে অবশ্যই পড়তে হবে - ডাঃ কুন্তল বিশ্বাস -এর

**সন্তান হোক আরও বুদ্ধিমান**

প্রতিদিনঃ - ন্যাশনাল বুক এন্ডেজি প্রাইভেট লিমিটেড ১২, বঙ্কিম চ্যাটার্জী স্ট্রিট, কোলকাতা-৭৩ ও স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক এর দপ্তর ফোন - ৯৪৩৩৪৫৯৮৮

স্বাস্থ্যপত্র মতনী :- স্বাস্থ্যপত্র ২ পরিচালক মতল কার্যকরী সম্পাদক :- ডাঃ পি. কে. দাস, ২ বার্তা সম্পাদক :- সীতারাও কুমার ভট্টাচার্য্য, মাদ্যাবুদ্ধ :- ডাঃ সত্যজিৎ চ্যাটার্জ্য, ডাঃ কুন্তল বিশ্বাস, ডাঃ অক্ষিত দত্ত। পৃষ্ঠপোষকসভা :- ডাঃ এম দাস, প্রেসিডেন্ট, হানিম্যান হিলস, কোলকাতা।