

BEST WISHES FROM:-
INDICHEMIE HEALTH SPL. PVT. LTD.
 MAKERS OF:-
PEPTARD/D INDCLAV
 625/B ID / 375 / DS DV 60K.

মার্চ - ২০১৮

স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক

e-mail- pradipdr@rediffmail.com/pradipdr2@gmail.com/
 sitangukumar@gmail.com

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

বর্ষ ১৯০ সর্ব্বো ৮ ০ ফেনঃ (০৩৩) ২৬৫২-৪৮৯৯ ফাল্ল (০৩৩) ২৬৫২-১৫৫৯ ০ [RNI No.71448/99] ০ Postal Reg. No.-PMG(SB)-117SHY ০ দাম ২ টাকা

বসন্তের আগমনে রোগের প্রকোপ

ডাঃ পি কে দাস

‘অজি কনস্ট জায়ন্ত ঘারে’ শীত যেতে যেতেও যাচ্ছে না। বসন্ত এখন দোরগোড়ায় পৌঁছিয়ে। স্বতন্ত্র পরিবর্তনের টেনটা পাওয়া যাচ্ছে খুব ভালভাবে। ভেবেবেলা শীত শীত ভাব, দুপুর থেকে বিকেলে গরম। আবার সন্ধ্যাবেলায় ও রাতে ঠান্ডা। গায়ে গরম জামাকাপড় চাপতে হতেছে। আবহওয়া ও তাপমাত্রার এই খামখেয়ালীপনার সঙ্গে ঠিকমত মানিয়ে নিতে পারাচ্ছে না আমাদের শরীর, তার ফলে স্বতন্ত্র পরিবর্তনের এই সময় বাড়ি বাড়ি দেখা দিচ্ছে জ্বর। কাশি সহ ডাঙ্কিলাস ও ব্যাকটেরিয়াজনিত কিছু নাহোতবাবা রোগের। স্বতন্ত্র পরিবর্তনের ফলে জ্বর জ্বোল কম বেশি প্রতি বছরই হয়ে থাকে, তবে এবার যেন একটা অতিমাত্রায় দেখা দিচ্ছে। এর কারণ হিসেবে বলা যেতে পারে যে আমাদের দেহ সবসময় পরিবেশের সঙ্গে ঝাপ খাইয়ে নিতে পারে। পরিবেশ গরম হয়ে গেলে স্বাভাবিকভাবে দেহের তাপও বেড়ে যায়। আমাদের দেহ বিপাকীয় প্রক্রিয়ায় সেই তাপকে কমানোর জন্য আমাদের ঘাম হয়। ঘামের মাধ্যমে দেহ ঠান্ডা হয়। সেই কারণে ঐ সময় বেশি পরিমাণে জল ও তরল খাবার খেতে হয়। খাবারের মধ্যে শাকসবজি ও ফল থাকলে ভাল হয়। এইভাবে পরিবেশ ঠান্ডা হয়ে গেলে দেহের তাপমাত্রাও নামতে থাকে। তখন শীত শীত জাব অনুভূত হয়। এটাকে গোধ করানোর জন্য গরম জামাকাপড় পরতে হয়, গায়ে করে জামটা দেহের বাইরে বেশি বেরিয়ে যেতে না পারে। সেইসঙ্গে উচ্চ কার্গারিত্ব খাবার খেতে হয়। এর ফলে দেহের তাপমাত্রাকে বাড়িয়ে দিতে পারে। কিন্তু হঠাৎ হঠাৎ করে পরিবেশের তাপমাত্রার ব্যাড়া কমা হলে দেহ সেটা সঙ্গে সঙ্গে ঝাপ খাইয়ে নিতে পারে না। তাবজন্য সমস্যার সন্ধান হয়। আর ঠিক এই সময়টার সবাবহার করলে জ্বর-বসন্ত-কফ-কাশি,

সহজেই প্রায় ৮০-৯০ শতাংশ

স্ট্রোক প্রতিরোধ করা সম্ভব

অধ্যাপক ও ন্যায়বিশেষজ্ঞ দীপেশ কুমার মন্ডল

স্ট্রোক ফাউন্ডেশন অফ বেঙ্গল, প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি

স্ট্রোক কি? সাক্ষাৎকারঃ ওসিউর রহমান

হঠাৎ, মস্তিষ্কের কোন এক অংশে রক্ত

চলাচলের ব্যাঘাত হলে স্ট্রোক হয়। রক্ত ছাড়া মস্তিষ্কের ন্যায়বৈধ ক্ষতিগ্রস্ত হয় ও মরে যায়। অর্থাৎ মস্তিষ্কের যে অংশে রক্ত সরবরাহ বন্ধ হয়ে যায় সেই জায়গার ন্যায়বৈধ কাজ ব্যাহত হয় এবং সেই অংশে স্ট্রোকের উপসর্গ দেখা দেয়। মস্তিষ্কের সবচেয়ে মারাত্মক অঙ্গ হল এই স্ট্রোক বা ব্রেন অ্যাটাক। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এই পরিণাম হল মৃত্যু পশু। স্ট্রোক কখনোই হাট্টি আটিক নয়।

স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা কাদের বেশি :- যাদের উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন থাকে।

(স্বাস্থ্যের পাতায় দেখুন)



ডাক্তারের চেম্বারে রোগীদের উদ্দেশ্যে লিখিত আবেদনঃ আপনারা নিজেদের রোগ নিয়ে মত বিনিময় করবেন না, ডাক্তারবাবু সব ওলিয়ে ফেলাবেন।

মানসিক শান্তির জন্য

‘যোগ ও ধ্যান’

শঙ্করশ্রী সুদীপ্ত বিশ্বাস

বৈদ্যের মতে মানুষ প্রকৃতপক্ষে গরম আনন্দময়্যাপ। জন্ম-জন্মান্তরে আনন্দের সন্ধানই মানবজীবনের কাহিনী। কিন্তু অজ্ঞতা বা উপযুক্ত শিক্ষার মাধ্যমে নিয়ন্ত্রিত করার সুঅভাসের মধ্য দিয়ে ব্যক্তি সঠিকপথে আনন্দ লাভ করে বা মানসিক শান্তি পায়। মানসিক শান্তির জন্য জীবনকে সঠিক পথে গড়ে তোলার উদ্দেশ্যে ‘যোগ ও ধ্যান’ এর যে একটা বিশেষ কৌশল রয়েছে, এ কথা প্রাচীনকাল থেকে আধুনিক কাল পর্যন্ত অনেকই স্বীকার করেছেন। প্রসঙ্গত আমাদের মনে প্রশ্ন উঠতে পারে, যোগ ও ধ্যান কি? শরীর ও মনের ওপর তাদের প্রভাবই বা কি রকম? এর উত্তরে বলা যায়, যোগ শব্দের অর্থ হল, জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার যোগ বা মিলন। অর্থাৎ ভক্ত ও ভগবানের মিলন। ধ্যান হল যোগের একটি শাখা। এ ব্যাপারে পরে আলোচনা করছি।

আমাদের দেশে যোগশাস্ত্র মূলতঃ দুটি ধারায় বিভক্ত। একটি ধারার নাম রাজযোগ। অন্যটি হল হঠযোগ। মনঃওচ্ছিব সাধনার ওপর বিশেষ জোর দিয়েছে রাজযোগ। অপরদিকে, হঠযোগ অধিক ওরত্ব নিচ্ছে হঠেওচ্ছিব ওপর। হঠযোগের মতে দেহ সুস্থ না থাকলে মন সুস্থ থাকে না এবং মনে শান্তি থাকে না। ফলে মানসিক অশান্তিসহ নানা রোগ দেখা দেয়। আমাদের দেহের মধ্যে যে সমস্ত গ্ল্যান্ড আছে সেগুলি যদি সুস্থ হয় তাহলে মানুষ হয় স্বার্থপর, চোর ডাকাত, নরঘাতক, নিরীহ দুঃখীর ইত্যাদি। তাই দেহ শুদ্ধ না হলে মন শুদ্ধ হয় না। হঠযোগের মতে, ‘পৃথিবীর কোন মানুষই স্বার্থপর নয়, মানুষের হৃদয়ের বাসতে ভাববস্ত সৃষ্টি। যোগ অনুশীলনের মধ্য দিয়ে সেই সত্ত্বাকে জাগ্রত করার সম্ভব নয়। আমরা যাদের খারাপ বলে মনে করি, আসলে তারা অসুস্থ ওরত্ব ও মনের শিক্ষার। সম্পূর্ণভাবে জাগ্রত সত্ত্বাকে জাগ্রত করার পাতায় দেখুন।

হোলির সময় ত্বকের যত্ন

Dr. DOLLY GUPTA

MBBS, MD(Dermatology), FIDS, Certified in Trichology (USA) Consultant Dermatologist, Hair Transplant & Cosmetic Surgeon, Medical Director D'COUM BEAUTY CLINIC, 82 A Rashbehari Avenue Mobile- +91-7044444001

শুধুমাত্র ত্বকের উপযুক্ত বা তেজ রং দিয়ে দোল বা হোলি খেলুন, এড়িয়ে চলুন কেমিক্যাল মিশ্রিত রং।



১৫ই উৎসবের আগে থেকেই যেমন কেমিক্যাল ফ্রি চর্চা শুরু করুন। পারলে সপ্তাহখানেক আগে থেকে এটা করুন। কেননা এতে চামড়ার খোলা ছিদ্র রক্তের কঠিক প্রভাব বাড়ায়।

(স্বাস্থ্যের পাতায় দেখুন)

পয়সা দিয়ে “সুস্থতা” কেনা যায় না। সুস্থ থাকার প্রধান বিষয়-“অন্যের স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য রেখে নয়, নিজের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সঠিক সচেতনতা”।



সবার কল্যাণ কামনায়.....

হ্যানিম্যান মিশন

প্রধান কার্যালয় ৪৬৫/৩, বিদ্যাসাগরী, কলিকাতা-৮৪
 ফোন :- ২৪৮১-৫৭৬৩, ৯৮৩০২৮২১৯

বসন্তের আগমন

একের পাতার পর

ছত্রাক, পরজীবীরা। হঠাৎ হঠাৎ তাপমাত্রা কমা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এদেরও বাড়বাড়ন্ত হতে থাকে প্রকৃতির খামখেয়ালী আচরণের জন্য। আর সেই সুযোগটা পুরোপুরি কাজে লাগাচ্ছে জীবাণু। শীতের শেষপ্রান্তে এসে এখন ভোরের দিকে তাপমাত্রা কমে যাওয়া জনো শীত শীত অনুভূত হচ্ছে আর দুপুর থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়ায় গরম অনুভূত হচ্ছে। দিন রাতের এই ঠান্ডা গরমের জন্য বেশ কিছু জাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, পরজীবী, ছত্রাক আমাদের দেহের অভ্যন্তরে ঢুকে পড়ার সুযোগ করে নিচ্ছে। ফলে দেখা দিচ্ছে জ্বর, ভীষন গলায় ব্যথা, সর্দি, কাশি, গা ওলালো ভাব, বমি, উদরাময়ের মত লক্ষণসমূহ। প্রায় প্রতি বাড়িতেই আবাল-বৃদ্ধ-বণিত সবাই আক্রান্ত। আর এই প্রকৃতির খামখেয়ালী আচরণের জন্যে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও কমে যাচ্ছে। সেজন্যই এই সময়ে এত রোগের বাড়বাড়ন্ত। তবে এদের বেশিরভাগই ভাইরাসজনিত। কিছু ক্ষেত্রে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণও দেখা যাচ্ছে। আবার অনেকের মধ্যে ছত্রাকজনিত চামড়ার রোগও হতে পারে দেখা যাচ্ছে এবারের শীতে অনেকের জলবসন্ত বা চিকেন পল্ল, হারপিস জোস্টার ও টিনিয়া, সংক্রমণের ঘটনাও অনেক বেশি লক্ষ্য করা গেছে। এইসব সংক্রমণের লক্ষণগুলো হল জ্বর, তবে বেশি নয় ১০০ থেকে ১০২ ডিগ্রী ফারেনহাইট। কিছু কিছু ক্ষেত্রে ১০৩ ডিগ্রী ফারেনহাইট জ্বর দেখা গেছে তবে ডেসু, চিকেনগুনিয়া বা ম্যালেরিয়ার মত প্রবল জ্বর দেখা যায় না। জ্বরের সঙ্গে রয়েছে ভীষন গলায় ব্যথা, শারীরিক দুর্বলতা, মাথা ঘোরা, গায়ে হাতে পায়ে ব্যথা, মাথার যন্ত্রণা, বমিভাব, খাবারে অরুচি, পেটের অসুখও হতে দেখা গেছে। এই ধরনের সংক্রমণের একটা উল্লেখযোগ্য ঘটনা হল সর্দিকাশি এমন পর্যায়ে যায় যে কারো কারো ক্ষেত্রে টানা একমাস ধরে তাকে ভুগতে দেখা গেছে। বিভিন্ন ধরনের ওষুধ খাইয়েও খুব একটা ফল পাওয়া যায় নি। এর চিকিৎসা বলতে সকাল ও সন্ধ্যাবেলার গরম জামাকাঁচলে দেহটাকে গরম রাখা। দুপুর ও বিকেলে হালকা জামা কাপড় পরা। বেশি বেশি করে জল, ওআরএস, সরবৎ, ভাবের জল খেয়ে দেহের ফ্লয়িড ও ইলেকট্রোলাইটস্ ব্যালেন্সে সাম্যতা বজায় রাখা। জ্বর কমানোর জন্যে ঠান্ডা জলে মাথা ধুয়ে নেওয়া কিংবা প্যারাসিটামল জাতীয় ওষুধ খাওয়া, ঠান্ডা গরম জল মিশিয়ে স্নান করলে ভাল লাগতে পারে। সহজ খাবার হিসেবে ভাত, ডাল, শাকসবজি, ফল বা ফলের রস, খাওয়া যেতে পারে। বাসি খাবার একদম না খাওয়াই উচিত। জ্বর থাকলে পূর্ণ বিশ্রাম থাকই শ্রেয়। বাইরে বেরোলে ধুলোবালির জন্যে কাশির সমক বেড়ে যেতে পারে। তাই খুব প্রয়োজন না হলে বাইরে এসময়ে না বেরোনোই ভাল। বেরোলে মুখে মাস্ক লাগিয়ে যাওয়াই শ্রেয়। দুর্বলতা থাকলে ভিটামিন বি কমপ্লেক্স খাওয়া যেতে পারে। প্রয়োজন না হলে এ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ না খাওয়াই ভাল, এসময়। যদি প্রয়োজন হয় চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওষুধ খেলে ভাল থাকতে পারবেন। এ ধরনের সংক্রমণ রোধের জন্যে কিছু স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলাই ভাল। এরকম পরিবেশে মশককূল খুব দ্রুত বংশবিস্তার করে থাকে, এরজন্যে বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা দরকার, জমা জল যাতে না থাকে সেদিকে নজর দেওয়া একান্তই আবশ্যিক। রাত্তে মশারি ব্যবহার করা খুবই জরুরি কাজ। চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত কোন ওষুধ না খাওয়াই ভাল। এসময়ে বেশি করে জল ও জলীয় খাবার খাওয়াটা খুবই প্রয়োজন। সর্বাধিক নিজে সচেতন হতে হবে, বাড়ির লোককে সচেতন করতে হবে। পানীয় পড়শীকে সজাগ রাখতে হবে। মনে রাখা দরকার চিকিৎসার চেয়ে প্রতিরোধই উত্তম উপায়। আর এই সচেতনতাই সিতে পারে রোগমুক্তির অন্যতম নিধান।

হোলির সময় ত্বকের যত্ন

(একের পাতার পর)

রং খেলতে যাওয়ার আগে নারকেল তেল বা ওলিভ তেল পুরো ত্বকে ভালো করে লাগান। এতে ত্বকের ক্ষতি হবার সম্ভাবনা কম থাকে এবং তেল লাগানোর ফলে ত্বকে লাগা রঙকে আরও সহজে মুছে তুলতে সাহায্য করবে। উশুজ বা খোলা এলাকায় হোলি খেলতে যাওয়ার ২০ মিনিট আগে হাই এসপিএফ সানস্ক্রীন ব্যবহার করুন এতে সূর্যের তীব্র রশ্মি থেকে ত্বকে ক্ষতি হবার সম্ভাবনা থেকে রক্ষা পাবেন। যতটা সম্ভব ত্বককে ঢেকে রাখুন-সেজন্য পরিধান করুন পূর্ণ আচ্ছাদিত টপ এবং প্যাট। এতে ত্বকে রং লাগার সম্ভাবনাও কম হবে। চোখকে সুরক্ষিত রাখার জন্য চশমা ব্যবহার করুন। নখে হালকা নেশপালিশ ব্যবহার করুন। এতে নখে রং লেগে ক্ষতি হবার সম্ভাবনা কমবে। রং খেলার পর হালকা গরম জলে স্নান করুন, ব্যবহার করুন হালকা গ্যাম্পু, জোর করে ঘষাখসি না করে হালকা ভাবে মুখ এবং দেহের অন্যান্য অংশে পরিষ্কার করুন। এই সময় হার্ড সাবান বা ডিটারজেন্ট ব্যবহার করলে ত্বকের ক্ষতি হবার সম্ভাবনা বাড়ি। মনে রাখবেন হালকা গরম জল ব্যবহার করবেন, বেশি গরম জলে ধুলে ত্বক আরো ড্রাই হয়ে যাবে এবং এর ফলে ইরিটেশন বেশি হবে। স্নানের পর পুরো শরীরে ময়স্কারাইজার লাগান। এতে ত্বক নরম থাকবে। যদি শরীরে কোন অংশে রং লেগে চুলকানি বা জ্বালা করে তাহলে ঘষাখসি না করে সঙ্গে সঙ্গে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে আরাম পাওয়া যাবে যদি না কমে তাহলে চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন এবং চিকিৎসকের পরামর্শমত ওষুধ ব্যবহার করুন। কখনই নিজে থেকে কোন ওষুধ লাগাবেন না থাকবেন না। এতে ত্বকের বড়সড় ক্ষতি হতে পারে।

বিশ্ব বঙ্গ সাহিত্য সভায় আর্থিক সাহায্য শ্রমজীবী হাসপাতালকে

গত ১০ ফেব্রুয়ারি সকালে কলকাতার শিশুর মক্ষে বিশ্ব বঙ্গ সাহিত্য সভা অনুষ্ঠিত হয়। মূলত মুম্বাইতে প্রবাসী বাঙালীদের নিজস্ব সংগঠন এই বিশ্ব বঙ্গ সাহিত্য সভা। এই বছর কলকাতায় এই সভায় প্রধান অতিথি হিসাবে উপস্থিত ছিলেন বিশিষ্ট চিত্রশিল্পী শুভাশ্রম ও ভারতীয় বাংলা কাগজ ও সারাক্ষণ পত্রিকার কর্ণধার ডাঃ কল্যান রায়। এই দিনের অনুষ্ঠানে সাহিত্য ও কবিতা পঠনের পাশাপাশি শ্রমজীবী হাসপাতালের পক্ষে এই দিন অনুষ্ঠানে উপস্থিত থেকে এই আর্থিক সাহায্য গ্রহণ করেন বিষ্ণু বিশ্বাস, গৌতম সরকার ও শিল্পী ঘোষ। এই আর্থিক দানে সহযোগী সংস্থা ছিল বেস্কলী অ্যাসোসিয়েশন (জাভেরি বাজার, মুম্বাই)।

পানীয় জলে আর্সেনিক পরীক্ষা ও সচেতনতা শিবির

ঋষির প্রজাত কুমার কলেজের এন এস এস শাখার উদ্যোগে শ্রীরামপুরের স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির সহযোগিতায় কলেজের ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে পানীয় জলে আর্সেনিকদূষণ নিয়ে এক আলোচনা সভার আয়োজন করা হয়। আলোচনা সভায় বক্তা ছিলেন স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির সম্পাদক ডাঃ পি কে দাস, অধ্যাপক ড. জয়ন্ত মুখোপাধ্যায়। দুজনেই জল কিভাবে আর্সেনিক দূষণ ঘটায়, সারা পৃথিবীর মধ্যে এটা বড়জন স্বাস্থ্য সমস্যা ও মানব দেহে কি দেখা দেয় ও জটিলতার সৃষ্টি করে ও তার প্রতিরোধ ও প্রতিরোধ নিয়ে সহজ সরল ভাবে ছাত্রছাত্রীদের বুঝিয়ে বলেন। আলোচনা সভার উদ্বোধন করেন কলেজের ভারপ্রাপ্ত অধ্যাপক অধ্যাপক সুবীর সান্দ্র। সঞ্চালনা করেন অধ্যাপিকা তিথি মাইতি। আলোচনা সভার সঙ্গে সঙ্গে ঋষি পানীয় জলে আর্সেনিক পাওয়া যায় কি না। কোন নমুনা আর্সেনিকের বিপদমাত্রার উপস্থিতি বর্ণনা পড়ে নি। এ রাজ্যে উপস্থিত পৌসভার পৌসদস্যর জনান আগামীদিনে তাঁদের পক্ষ থেকে সব ধরনের সহযোগিতা পাবেন কলেজ কর্তৃপক্ষ ও স্বেচ্ছাসেবী

অগ্নিপরীক্ষা

শান্তনু গুড়িয়া

ভাগ্য অন্বেষণ বিদেশে কিছুই চেষ্টে এল যে প্রেমিক তাকে স্বামীত্বে বরণ করার আগে করে নাও তার রক্তের খুঁটিনাটি যাঙ্ক হয়ত থাকে তরতাজা দেখছ আজ তার রক্তে বেঁধেছে বাসা কোনো দুষ্ট ভাইরাস অথবা তার ল্যাসারহ্যানসই দ্বীপ থেকে ক্ষরিত হচ্ছে অস্বাভাবিক নির্বাস হযত অংসবনী যাপনে চাপে আছে তার লিভার কিংবা খানের কিনারায় তাকে ধীরে ধীরে টেনে নিয়ে যাচ্ছে ঘুসঘুসে কোনো ফিভার... কে নেবে দায়ভার তার স্বামীত্বে বরণ করার আগে ব্যবস্থা করো তার অগ্নিপরীক্ষার।

---সৌজন্যে এ-ডাঃ অসিত দত্ত

বিশেষ বিজ্ঞপ্তি

আগামী ২২ এপ্রিল ২০১৮ রবিবার সকাল ১১ টায় স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি অফিসে, ১৫/ সি রাজা কে এল গোস্বামী স্ট্রিট, শ্রীরামপুর, হুগলী, স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির বার্ষিক সাধারণ সভার আয়োজন করা হয়েছে। সাধারণ সভায় সমস্ত স্থায়ী ও নিয়মিত বার্ষিক সদস্য-সদস্যদের উপস্থিত থাকার জন্যে অনুরোধ জানানো হচ্ছে।

বিষয়সূচী :-

- ক) বিগত বছরের (১৬-১৭) এর বার্ষিক সভার প্রতিবেদন বেশ ও অনুমোদন।
- খ) ২০১৭-১৮ বছরের সম্পাদকীয় প্রতিবেদন পেশ ও অনুমোদন।
- গ) ২০১৭-১৮ বছরের কোষাধ্যক্ষ-এর প্রতিবেদন পেশ ও অনুমোদন।
- ঘ) ২০১৮-১৯ বছরের কার্যকরী কমিটি গঠন।
- ঙ) বিজ্ঞপ্তি নজরে আসার ১৫ দিনের মধ্যে কোন সদস্য-সদস্য ছারা প্রস্তাবিত বিষয়ের আলোচনা।
- চ) স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক পত্রিকায় সদস্যদের প্রতিবেদন পেশ ও অনুমোদন।
- ছ) বিবিধ।

ডাঃ পি কে দাস
সম্পাদক

স্বাস্থ্যভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি।
শ্রীরামপুর, হুগলী - ৭১২২০১

সামাজিক দায়িত্ব পালনে দুটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা

পশ্চিমমেদিনীপুরের দাসপুর-২ গ্রকের জ্যোত্বন-ন্যাম নীলমণি হাইস্কুলের নতুন শিক্ষাবর্ষে অভিভাবকদের এর অসীকারপত্র সম্মতি দিলেই তাঁদের ছেলেমেয়েদের স্কুলে ভর্তি করা হয়েছে। এই অসীকারপত্রে দেখা আছে সাবালক না হলে ছেলেমেয়েদের বিয়ে দেওয়া যাবে না এবং রোজগারের জন্য তাদের কাজেও পাঠানো যাবে না। এই বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীর সংখ্যা প্রায় দুই হাজার এবং শিক্ষক-শিক্ষিকারী আছেন ৫৬ জন। স্কুলের এই অতিনব উদ্যোগকে সর্বস্তরেই সাধুবাদ জানানো হয়েছে।

২০১৮ বর্ষে অঙ্গনওয়াদি কেন্দ্রে আসা অতি অপুষ্টি শিশুদের দুধ আর তাদের মায়েরদের রোজ একটা করে ডিম খাওয়ানোর ব্যবস্থা করল নদীয়ার জেলা পরিষদ। নদীয়ার ৬৬২০ টি অঙ্গনওয়াদি কেন্দ্রে শিশুর সংখ্যা তিনলক্ষের কিছু বেশি। তার মধ্যে মাঝারি অপুষ্টি শিশু প্রায় ৩৭ হাজার। অতি অপুষ্টি শিশুর সংখ্যা ৪০৬। এই শেষ গোত্রের জন্যই এই ব্যবস্থা। এমনিতেই সুসংহত শিশু বিকাশ প্রকল্প (আই সি ডি এস) রোজ প্রতিটি শিশুকে অর্ধেক ডিমসিদ্ধ দেওয়া হয়। অতি অপুষ্টি শিশুরা পায় একটা করে গোটা ডিম। যোগ হচ্ছে জেলা পরিষদের দেওয়া দুশো মিলিলিটার দুধ আর মায়েরদের জন্য একটা করে ডিম দিচ্ছ। কারণ মায়ের অপুষ্টিতে তুলে শিশুদেরও সবল করা কঠিন। নদীয়ার বেশি অতি অপুষ্টি শিশু আছে নাকাশিপাড়া ব্লকে। মোট ৪২ টি। নদীয়া জেলা পরিষদের এই উদ্যোগকে সকলে সাধুবাদ জানিয়েছে।

ধূমপান ও ড্রাগস

ডাঃ এস আর জানা

ধূমপানের ধোঁয়া মুখ দিয়ে টানলেও শ্বাসনালী হয়ে ফুসফুসে পৌঁছে যায়। আবার তা শ্বাসের মত নাক বা মুখ দিয়ে বের করতে হয়। ধোঁয়া পথের সকল কোষের ক্ষতি সাধন করে। ফুসফুসের সূক্ষ্ম আশক্তিওলাসওলির ক্ষতি করে। এই অংশে এবং শরীরের অন্যত্রও ক্যান্সার সৃষ্টিতে সাহায্য করে।

জানেন কি?

মানুষের মৃত্যুর সব থেকে বেশি হয় হৃদয় আক্রমণে।
 ডামাক সেখানে আমাদের দেশে প্রতিদিন মৃত্যু হয় ২০০ জনের।
 প্রতিটি সিগারেট আয়ু কেড়ে নেয় ৫ মিনিট ৫ সেকেন্ড।
 হৃদয় আক্রমণ হয় হৃদয়স্তরের রক্ত সরবরাহকারী ধমনীর অ্যাথেরোসক্লে‌রোসিস থেকে। হৃদয়স্তরের করোনারী ধমনীর ভেতরের গায়ে কোলেস্টেরল ইত্যাদি জমে গিয়ে রক্ত চলাচলের পথ সঙ্কুচিত হয়ে করোনারি আর্টারি ডিজিজ বা Cad রোগ হয়। এই রোগ আক্রান্তদের হৃদয় আক্রমণ হয়।
 বিশ্বব্যাপী Cad এর মহামারী (এপিডেমিক) শুরু হয়েছে।
 ২০১০ সালে পৃথিবীর Cad রোগীদের শতকরা ৬০ জনই হবে ভারতবাসী। এখনই ভারত ডায়াবেটিসে পৃথিবীর শীর্ষস্থান আছে। আর ডায়াবেটিস হলও Cad রোগ শুরু হয়।
 'নেশা' ক্যান্সার, ফুসফুসের রোগ, হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস বাড়ায়।

ধূমপান :

ধূমপান বিশ্বের সবচেয়ে প্রচলিত এবং সবচেয়ে ক্ষতিকারক নেশা। ভারতের ১৮ কোটি মানুষ বিভিন্ন রকম ডামাকে অভ্যস্ত। এর ২০ শতাংশ মানুষ সিগারেট, ৪০ শতাংশ মানুষ বিড়িতে এবং ৪০ শতাংশ মানুষ খয়ের মধ্যে ডামাক নিতে অভ্যস্ত। প্রতিবছর বিশ্বের ৫০ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হচ্ছে ডামাকের নেশা জনিত কারণে।
 মোটামুটিভাবে পৃথিবীর উন্নতশীল দেশগুলোর ৫০ শতাংশ মানুষ ধূমপান করে। যদিও অত্যন্ত দীর্ঘ গতিতে এই হার কমছে। তবে অধিকাংশ মানুষের মধ্যে ডামাক সেবনের প্রবণতা বৃদ্ধি পাচ্ছে যা অত্যন্ত উদ্বেগজনক। ভারতবর্ষে মহিলা ধূমপায়ীর সংখ্যাও ১০ শতাংশ।

নেশা কতরকম :

বিডি সিগারেট, খইনি গুড়াকু, গুটকা এ সকলেই 'নিকোটিন' থাকে। নেশার ক্ষতিকারক জিনিসগুলোর মধ্যে নিকোটিন সবচেয়ে বড় শত্রু। এটিই শরীরের ক্ষতি করে সবচেয়ে বেশি। হাসিস, ভাং, চরস ইত্যাদিতে অভ্যস্তরা 'গাঁজার' নেশা করে। হিরোইন, মারফিন, পেথিডিন ইত্যাদি হল 'আফিং' এর নেশা। কোকেনের ধূমপান ভীষণ ক্ষতিকর। L.S.D., P.C.P রাসায়নিকগুলিও অভ্যস্ত। যেমন অনেকেই জানেন না যে সুপুলিও একটি নেশার বস্তু। এটা হাঁপানি রোগীদের রোগ বাড়ায়। 'সাদা পান', 'পান মৌরি' পেপটিক আলসার রোগীদের রোগ বাড়ায়।
 কারা ড্রাগস নয় : দেখা গেছে আসক্তদের ৯০ শতাংশ এর বয়স ২৫ বছরের কম। মেরে এবং ৮-৯ বছর বয়সের বালক বালিকাদেরও ড্রাগস এর কবলে পড়তে দেখা যায়।

কেন ড্রাগস নয় ?

কয়েকটা কারণে যেমন মানসিক চিন্তা, দুঃখ, একা থাকার কষ্ট, নৈরাশ্য ইত্যাদি থেকে মুক্তি পাওয়ার ইচ্ছায় বা বিচ্ছেদের কষ্ট ভুলে থাকার জন্য মানুষ ড্রাগস নেশা শুরু করে। নেশার ঘোরের থাকার সময়টা মনে একটা আনন্দের উত্তেজনা হলেও ঘোর কেটে গেলে জোরালো নৈরাশ্য আসে। তখন আবার নেশা করার ইচ্ছায় মন অস্থির হয়ে ওঠে। সে ধূমপান, মদ্যপান বা অন্য ড্রাগসই হোক, শেষ পর্যন্ত নেশার ইচ্ছার কাবণের মানসিক দৃঢ়তা পরাস্ত হয়। বেশি বয়সে কেউ কেউ নেশা শুরু করেন, যখনই বৃষ্টিতে পারেন যে নেশা করায় ইচ্ছা বাড়ছে তখনই তা একেবারে বর্জন করেন, তাঁরা নেশার কাছে পরাস্ত হন না। কিন্তু যারা নেশার ইচ্ছাকে প্রশ্রয় দিয়ে খাল কেটে কুমির আনেন তারা শেষ পর্যন্ত কুমীরের বশ্যতা স্বীকার করে যন্ত্রণাময় মৃত্যুকে আমন্ত্রণ করতে বাধ্য হন। ছোটরা বাহাদুরি দেখানোর জন্য, সে বড় হয়ে গেলেও তা বোঝানোর জন্য, বা কেবল অ্যাডভেঞ্চারের জন্য ড্রাগস শুরু করে। আর তা হাতের কাছে পেলে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে। আর জীবনের অপ্রগতি স্থিতিতে হয়ে পড়ে।

ডামাক ও ধূমপান :- নিকোটিন আর অ্যালকোহল বিভিন্নভাবে ক্ষতি করে। ডামাক (খৈনি, দোস্তা, জর্দা, সিগারেট, চূরুটা, চুটা ইত্যাদি) একটি ধীর আক্রমণকারী বিষ। সিগারেটের ধোঁয়ায় ৪,৭০০ রকম রাসায়নিক পদার্থ থাকে। এর মধ্যে তিন শতের অধিক বিষাক্ত পদার্থের সন্ধান পাওয়া গেছে। নিকোটিন ক্ষতি করে সবচেয়ে বেশি।
 মুখ্যত নিকোটিনই এই নেশায় অভ্যস্ত হওয়ার কারণ। ধূমপান শুরু করলে ক্রমশই নিকোটিনের সুখে এমন অভ্যাস হয়ে যায় যে পরে ছাড়তে চাইলে খুবই কষ্ট হয়। ছাড়লে প্রতি মুহূর্তে ধূমপান করতে ইচ্ছা করে। কয়েক ঘণ্টা পরে অসুবিধা শুরু হয় এবং দু-তিন দিনের মধ্যে কষ্ট চরমে ওঠে - এবং ধূমপান বন্ধ রাখলে এই অস্থিরতা কয়েক সপ্তাহ কয়েক মাস পর্যন্ত চলতে থাকে। ধূমপানের ধোঁয়ায় নিকোটিন শ্বাসনালী ও ফুসফুস থেকে রক্তের মধ্যে গিয়ে মস্তিষ্কে নরএপিনেফ্রিন এবং ডোপামিন এর মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। নরএপিনেফ্রিন মস্তিষ্কের একাগ্রতা, সতর্কতা এবং স্মরণশক্তি ইত্যাদি সাময়িকভাবে বাড়িয়ে দেয়। নিকোটিন মস্তিষ্কের নিউট্রিনস, আকৃষ্টন এস ডোপামিন তৈরি বাড়িয়ে দেয়। মস্তিষ্কের এটা ইচ্ছে যেখানে নেশার ড্রাগগুলি সুখানুভূতি আনে। সিগারেটের ধোঁয়ায় এখন পর্যন্ত ৪৩ টা ক্যান্সার সৃষ্টিকারী পদার্থের খোঁজ পাওয়া গেছে। ৮৬ টা কুকুরকে, সিগারেটের নেশা ধরানো হয়েছিল। তাদের মধ্যে ১২ টা কুকুরের ক্যান্সার হয়েছিল। সিগারেট, বিডি ইত্যাদি স্টেট, জিভ গাল, গলা, ও ফুসফুসে ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে। খৈনি স্টেট ও মাড়িতে, দোস্তা বা জর্দা ইত্যাদি স্টেট, জিভ গাল, গলা, ও ফুসফুসে ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে। ধূমপান পরিবেশ দূষণ করে। অধূমপায়ীরা রাস্তার সাপে এই ধোঁয়া গ্রহণ করতে বাধ্য হন। তাই জনসমক্ষে ধূমপান দর্শনীয় অপরাধ। স্ত্রী ও বাচ্চাদের নিয়ে বন্ধ ঘরে ধোঁয়াতে রাতে ধূমপান করলে অধূমপায়ী স্ত্রী ও বাচ্চাদের এই পরোক্ষ ধূমপানে অপূরণীয় ক্ষতি হয়। সন্তান সন্তান শীতের রাতে ধূমপান করলে অধূমপায়ী স্ত্রী ও বাচ্চাদের এই পরোক্ষ ধূমপানে প্রত্যক্ষ ধূমপানের মতিলারা ধূমপান করলে এবং পরোক্ষ ধূমপানেও গর্ভস্থ সন্তানের ক্ষতি হয়। পরোক্ষ ধূমপানে প্রত্যক্ষ ধূমপানের (ছয়ের পাতায় রাখুন)

ধারাবাহিক প্রতিবেদন

শিশুর অবসাদ : সাবধান হোন

অর্জিত মন্ডল

নিকট অতীতের (২০০৬-২০১০) এক জাতীয় সমীক্ষায় দেখা গেছে বিদ্যার্থী বা পড়ুয়াদের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা ২৬ শতাংশ বেড়ে গেছে। এই রিপোর্ট অনুযায়ী ২০১০ এ সারা দেশে প্রতিদিন ২০ জন করে ছাত্র-ছাত্রী আত্মহত্যা করেছে। মনোবিজ্ঞানীরা এর কারণ হিসেবে অবসাদগ্রস্ততাকেই দায়ী করেছেন।
 তাদের মতে পরিবর্তনশীল জীবনশৈলী, বাচ্চাদের মধ্যে সুস্থ সংস্কৃতি চেতনার অভাব প্রারম্ভিক বয়স থেকেই শুরু হয়েছে। বর্তমান পরিস্থিতিতে একটি শিশুর ওপর অনেক ধরনের চাপের বোঝা চাপিয়ে দেওয়া হয়। বাবা-মায়ের ইচ্ছা আকাঙ্ক্ষাকে পূরণ করা, সবার আগে নিজের অবস্থানকে নিশ্চিত করা, প্রতিটি পরীক্ষায় অন্ততপক্ষে ৯০ শতাংশ নম্ব পাওয়া, টিন এজারদের রিসেশনশিপে প্রসিদ্ধি অর্জন করা - এরকম ছোট, বড় চাহিদা সমন্বিত আশঙ্কাজনক শিক্ষার্থীদের মাথায় বাসা বেঁধে যায়। যেগুলি পরবর্তীতে জীবনেরও শত্রু হয়ে ওঠে। যদিও এক চিকিৎসা আছে। সময় মত শুরু করতে হবে না হলেই বিপত্তির আশংকা। মুম্বাইয়ের এর নামকরা হাসপাতালের সাইকোলজি বিভাগের বিভাগীয় প্রধানের মতে, অবসাদ এক মানসিক রোগ যা যে কোন মানুষের যে কোনও সময়ে হতে পারে।
 মানুষের মস্তিষ্কে নিউরোট্রান্সমিটার নামে এক রাসায়নিক তৈরি হয়। এর মাত্রা কম হলেই মানুষ হতাশা, মানসিক অবদমনের কবলে পড়ে। কিছু বাহ্যিক লক্ষণ আছে যেগুলি বাচ্চার মধ্যে প্রকাশ পেলে বোঝা যায় বাচ্চা ডিপ্রেসনের শিকার হতে চলেছে। কি সেই লক্ষণগুলি দেখা যাক :-



হয়। ওদের নিজের রোগকে নিয়ন্ত্রণ রাখার শিক্ষা দিন। যদি দেখেন বাচ্চা কোন কারণে রোগে গেছে তাহলে তাকে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত উল্টো করে ওগাতে বসুন। এটা একটা খুব ভালো উপায়। ছোটখাটো বিষয়গুলিতে কিভাবে রি-অ্যান্টি করতে হয় তা শেখান যা ডিপ্রেসন থেকে দূরে রাখতে ভীষণ সহায়ক ভূমিকা নেবে।
 যতটা সম্ভব বাচ্চার কি সমস্যা তা জানতে চেষ্টা করুন কিন্তু ওর সমস্যা বৃদ্ধির কারণ হবেন না।
 উদাসীনা কাটাতে মিউজিক খেঁচাওতে সাহায্য দিন।
 কাজে ব্যস্ত রাখুন :- অবসাদে বাচ্চাকে ছোটখাটো কাজে ব্যস্ত রাখুন। তাতে ওর মন অন্যদিকে যাবে না। যেমন ওর নিজের ঘর পরিষ্কার করতে বসুন। পড়ার টেবিল গুলিয়ে রাখতে বসুন। যদি মনে হয় আপনার বাচ্চা ডিপ্রেসনের শিকার হচ্ছে তবে কখনই একা থাকতে দেবেন না, মুখ উল্টে ভয়ে থাকতে দেবেন না।
 দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতন করুন :- বাচ্চাকে কি কি দায়িত্ব পালন করতে হবে তা প্রথম থেকেই শেখান। যেমনভাবে ওকে কথা বলা, খেলাধুলা করতে শিখিয়েছেন ঠিক সেইভাবেই প্রতিদিনকার নিজের কাজ যেমন স্কুলের হোমওয়ার্ক করতে শেখান। পাশে থেকে সাহায্য করুন, নিয়মিত নতুন নতুন জিনিস শেখান যাতে ওর সময় কেটে যায়, একাকীত্ব না পেয়ে বসে।
 শান্ত পরিবেশ দেখুন :- সব সময় হৈ-হট্টগোলের মধ্যে বাচ্চাকে রাখবেন না। বাচ্চার সঙ্গে কথা বলবেন অবশ্যই শান্ত পরিবেশে। কোন শান্ত পরিবেশে বাচ্চাকে নিয়ে গিয়ে তার সমস্যা জানার চেষ্টা করুন।
 বাচ্চা যদি মুড়ি হয় :- বাড়ত বাচ্চার অনেক ক্ষেত্রেই মুড়ি হয়। হয়তো ঐ বয়সে আপনিও ছিলেন। বাচ্চা কোন মুডে আছে সেটা বোঝার দায়িত্ব আপনার। সেটা বোঝার পর তাকে স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসার চেষ্টা করুন সঙ্গ সঙ্গ তার প্রতিদিনকার কাজ ও দায়িত্ববাঁধা মনে করিয়ে দিন।
 দুঃখবোধ খারাপ কিছু নয় :- সুখ, দুঃখ - এসবই মানুষের তাৎক্ষণিক বা দীর্ঘস্থায়ী মানসিক অবস্থা। সুতরাং বাচ্চাকে বোঝান দুঃখ পাওয়া বা দুঃখী হওয়া মানুষের সাধারণ প্রকৃতি। যেমন সুখী হওয়ারটাও একটা মানসিক প্রকৃতি। বেশি দুঃখ পাওয়াটাও ডিপ্রেসনের কারণ হতে পারে। আবার এই ডিপ্রেসনও মানসিক প্রকৃতির একটা অংশ বিশেষ। বাচ্চাকে এটা বোঝান যে কোন কাজ ঠিকমত না হলেও যেন ও দুঃখ না পায়, সকলের আড়ালে চলে না যায়। সব কাজ সে সবাই সবসময় ঠিক করতে পারে না তা একে বোঝান। বাচ্চার নেগেটিভ চিন্তা ভাবনাকে পজিটিভ করার দায়িত্ব বাবা-মায়েরই। বাচ্চাকে শেখান পরিস্থিতির বিভিন্নতাকে কিভাবে সামলাতে হয়। মনে রাখবেন ডিপ্রেসন যেমনই হোক, প্রতিষেধক আছে। আপনাকে একটা সতর্ক থাকতে হবে।
 বাচ্চার পাশে দাঁড়ান :- কম বয়সী বা টিনএজ-বাচ্চা বাচ্চাই

সম্পাদকীয়

সম্প্রতি স্থানীয় একটি সাংস্কৃতিক গোষ্ঠীর অনুরোধে সম্মানীয় অতিথি হওয়ার সৌভাগ্য হয়েছিল। সেখানে শিশু অঙ্কন প্রতিযোগিতা চলাকালীন বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত সাংসদ তার স্বর্ণকিত্ত ভাষণে যে বক্তব্য রাখেন তা যেমন বাস্তবধর্মী তেমনি অনুসরণীয়। তাঁর বক্তব্য ছিল আজকের শিশুদের খেলা মনে মুক্ত বাতায়নে পদচারণার কোন অবকাশ নেই, কারণ 'মুক্ত বাতায়নই' আর নেই, যা একটি শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের গুরুত্ববর্ণ অংশ হিসেবে অতীতে চিহ্নিত হয়ে এসেছে। বিকল্প যা রয়েছে তা 'ইনডোর' গেমল যার সীমাবদ্ধতা রয়েছে, সেক্ষেত্রে অঙ্কন এমন এক বিষয় যা শারীরিক ও মানসিক বিকাশে পরিপূরক হতে পারে।

ঠিক কথা, অঙ্কন শৈলীর মধ্যে থাকে কিছু কল্পনা, কিছু বাস্তবের স্পর্শ। দুইয়ের মিশেলে প্রতিষ্ঠা ও আকার পায় শিল্পীর শিল্প চেতনা। শিশুর ক্ষেত্রে সেই কল্পনা বিলাসী মন তার মানসিক বিকাশটাকে প্রসারিত করে। আর যদি তার শিল্পের তারিফ করা হয় তবে সেই শিশুর মানসিক পুষ্টি বৃদ্ধি পাবে যা শারীরিক বিকাশেরও সহায়ক হয়ে উঠবে। সুতরাং খেলাধুলার সম্পূর্ণ বিকল্প না হলেও বিকল্প হিসেবে এ ধরণের প্রতিযোগিতার যে বিশেষ ও রুচক রয়েছে সে বিষয়ে সন্দেহ নেই। সাধুবাদ এই সাংস্কৃতিক গোষ্ঠীকে। এধরণের প্রতিযোগিতা তারা আরও করুন, অন্যদের উদ্বুদ্ধ করুন।

CALOPHYLLUM INOPHYLLUM, WILD(Linn)
Syn. C.WIGHTIANA T Anders. Fdm
Guttiferae চিঃ বিঃ ৯/৩৯ BP 246
Dastur 42. ED C146 FBI 1-276. FI
Il606. TGPC 25 পরঃ ৫ উ ২/১৯৮

**দ্রব্যগুণ
পুনাগ**



ধনবেশ কুমার চৌধুরী

নামান্তরেঃ বাংলা ও সংস্কৃত-পুনাগ, হিন্দী-সুলতানচমা। বুঝাই অঞ্চলে-উন্দি, ইংরেজী- Alexandrian Laurel মালায়ালম-পুমা, উড়িয়া-পুমাগ, তামিল-পুমাগম, তেলেগু-পৌনা।
নামকরণ ও বিস্তার-
গণনাম CALOPHYLLUM কথ্যটি গ্রীক শব্দ থেকে নেওয়া যার অর্থ 'সুন্দর পাতাওয়ালা' আর INOPHYLLUM কথ্যটিও গ্রীক শব্দ যার অর্থ প্রকট শিরায়ুক্ত পাতা।"
গাছটি নাতিশীতোষ্ণ অঞ্চলের বাসিন্দা পশ্চিমবঙ্গ, উড়িয়া হয়ে দক্ষিণ ভারতের উপকূলবর্তী স্থান, মহারাষ্ট্র ও জরাতের দক্ষিণ ও পশ্চিম অংশ, আন্দামান দ্বীপপুঞ্জ, মায়ানমার ও ইন্দোনেশিয়া প্রভৃতি স্থানে জন্মে। মালাবার অঞ্চলে আর বাংলাদেশের চট্টগ্রাম ও পার্বত্য চট্টগ্রামে বৃক্ষটি বিরটি মহীরাহ হয়। রাস্তার ধারে ও বাগানের সৌন্দর্য্যমানে জন্য বৃক্ষটিকে ভারতের প্রায় সর্বত্রই লাগানো হয়ে থাকে।
পরিচিতি - মধ্যমাকার, চিরহরিৎ পত্রাচ্ছাদিত সুন্দর বৃক্ষ সাধারণত ২০-২৫ ফুট পর্যন্ত উঁচু হতে দেখা যায়। শাখা প্রশাখা

অল্পমাংশলা ও সাদা থেকে হলদেটে পান্দী, বীজ ২ সেমি চওড়া, প্রায় পোলকাবায়। বীজ থেকে একটি তেল হয়।
শ্রাবন মাস ফুল হয় আর ভাদ্র আশ্বিন মাসে ফল ধরে।
কাঠের ব্যবহারঃ কাঠ শক্ত, খুটি এবং ঘর তৈরীর কড়ি বর্গা, আসবাবপত্র, জাহাজের বিভিন্ন অংশ তৈরীতে ব্যবহার করা হয়। আগে রেলপথের স্লিপার তৈরী করা হত এই কাঠ দিয়েও।
ঔষধি মূল্য - ওষধার্থে ব্যবহার করা হয় ছাল, পাতা, আঠালো রস, বীদ ও ফল।
খালচূর্ণ - অতিক্ষেত্রের প্রদাহ জনিত ব্যাধিতে ব্যবহার করা যেতে পারে।
ছালের রসে- বমনোদ্রেককারক বিরেচক, বেদনা নাশক ও দ্রুত ক্ষত নিরাময়ের কাজ করে।
ছালের কাথ আমাশা, বস্ত্র আমাশা ও আলসার জাতীয় ক্ষতে উপকারী।
পাতার কাথ- চোখ ফোলায় প্রলেপ দিলে উপকার হয়।
বীজ ফল- বমনকারক ও রেচক হিসাবে কাজ করে।
বীজের তেল- বীজ থেকে নিষ্কাশিত অনুঘর্ষী তেলকে বলে লারেলনট অয়েল, দিতোঅয়েল, পিনে তেল অথবা পুনবীজ তেল। এটি বাত ও গর্গেটবাতের ফলপ্রদ চর্ম্মারোগের ওষুধ।

জেনে রাখলে ক্ষতি কি? □ □

বদহজম আজ আমাদের নিত্যসঙ্গী। জিনট্যাক, জেলুসিল পারিবারিক সদস্য হয়ে উঠেছে। তবে আজ এক ঘরোয়া টিপস দিচ্ছি, বদহজমের রুগীরা ব্যবহার করে দেখতে পারেন। যখন এ ধরণের সমস্যা পড়বেন, একগ্লাস কুসুম কুসুম গরম জলে এক চামচ পাতিলেবুর রস, এক চামচ আদার রস এবং এক চামচ মধু মিশিয়ে খেয়ে দেখতে পারেন। উপকার পাবেন।

*** * প্রিয় সম্পাদক * ***

অজিতবাবু, প্রথমে অভিনন্দন জানাই। 'স্বাস্থ্যডাবনা মাসিক' পত্রিকা নাভেদ্বর সংখ্যা পেয়েছি। খুব ভালো পত্রিকা প্রত্যেকটা লেখা উন্নতমানের। তথ্য সমৃদ্ধ পত্রিকা। আপনার চলার পথ আরও সুগম হোক। পত্রিকা চলতে থাকুক।

সূর্য্যকান্ত মন্ডল

গ্রাম চরকুমারামপুর
পোঃ-ফলতা, দক্ষিণ ২৪ পরগণা

*** * মেডিটিপস**

প্রঃ আমার বাচ্চার বয়স ৭। পাঠ্যপুস্তকের বাইরে ওর জ্ঞান ভান্ডার বৃদ্ধিতে আরও অন্যান্য বই পড়তে চাই। এতে কি বাচ্চার ওপর অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি হবে? -- সীমা সাহানী, বিষ্ণুপুর।
উঃ আপনার বাচ্চার আগ্রহ থাকলে তা কখনই চাপের হবে না। দেখতে হবে যা পড়াচ্ছেন তা ওর কাছে বোধগম্য হচ্ছে কিনা। আপনার মহৎ আকাঙ্ক্ষা পূরণ করতে গিয়ে যদি দেখা যায় বাচ্চা কিছু বুঝছে না তা হলেই বিপত্তি। ওর পড়ার প্রতি অনাগ্রহ দেখা দেবে যা আবশ্যিক পাঠ্য সমূহতেও প্রভাব ফেলবে, পরীক্ষায় খারাপ ফল হবে। সুতরাং বাচ্চার আগ্রহের দিকটিতে বিশেষ নজর দেওয়া প্রয়োজন।

জানা নেই- শিশুদের ঠিকানা

Dr. Sujit Brahmochary

IIMC-Mission, January-2018



কান পাতালেই শোনা যাবে শৈশব হারিয়ে গেছে, বাচ্চাদের শৈশব চুরি হয়ে গেছে, কাঁধে ব্যাগের বোকা ভারী হয়ে যাচ্ছে। ছোটবেলা মানেই খেলার মাঠ, দায়দায়িহীন ছুটে চলা, সময়ের সীমারেখা নেই, বাস্তবের দায় নেই, কল্পনা সেখানে মুক্ত, পারম্পরিক বন্ধুত্ব যেখানে ভীষণ স্বচ্ছন্দ, আজ আড়ি আবার কাল সীমাহীন ভাব। প্রকৃতি এবং অভিযোজন স্বাভাবিকভাবেই শিশুর মনকে এমন করে তৈরী করেছে যাতে যে খেলাধুলা, দৌঁড়াদৌঁড়ি এবং দায়দায়িহীনভাবেই শৈশবকে উপভোগ করতে পারে। এই স্বাধীনতা ও চঞ্চলতার মূল্য শুধু আনন্দ ও খেলাধুলার মধ্যেই শেষ নয়। এই স্বাধীনতা, চঞ্চলতা ও আনন্দই শিশুর জীবনের ভবিষ্যৎ লক্ষ্য, জীবন গড়া ও সৃষ্টিশীলতার মূহুর্ভা। দিন ও সময় বদলাচ্ছে, চালচলন ও বিভিন্ন মাধ্যমের যথেষ্ট পরিবর্তন ও উন্নয়ন হয়েছে। স্থান, কাল ও মানসিকতার পরিবর্তনের সাথে শিশুদের ভবিষ্যত গঠনের কোন নৈকট্য থাকার কথা নয়। আগেকার সমাজ ব্যবস্থায় শিশুদের জন্য বাহিরে অনেকটা বেহিসেবী পরিসর ছিল। এখন পরিবার ছেঁটে বাসস্থান ছোট, মা বাবা হাতো কাজের কাঁকে বাকি সময়টুকুও কাছেই থাকেন। কিন্তু বাচ্চাদের মনের খোঁজ পান কি?

তাকে ধাপে ধাপে বড় করে তুলবে। তারপর আন্তে আন্তে-প্রকৃত ও আসল মানুষ্ঠিত তৈরী হয়ে উঠবে। প্রকৃতির উপর দাদাগিরি না করাই ভালো বরং শিক্ষার সেই পুরোনো সংজ্ঞাটি মনে রাখা উচিত। শিশু একটি চারাগাছ, তাকে আমার রক্ষা করবো কিন্তু সে বাড়বে তার নিজের মতোই।
মা বাবার ইচ্ছামতে বাড়তে বললে সে ঘর সাজানোর বনসাই হয়ে উঠবে, তার ফল খাওয়ার যোগ্য হওয়ার কথা নয়। অনেক মা বাবা কতটা অন্ধ তা তারা নিজেই হয়তো জানেন না, অথচ বাচ্চার পথ দেখানোর তাগিদে অভাব নেই। আমার সন্তানকে আমিই পথ দেখাবো-এই অহংকারের বদলে যদি প্রকৃতির পথ ধরা যায়, বাচ্চাটার নিজস্ব সত্যকে মেনে নিয়ে তাকে বাড়তে দেওয়া হয়, তাহলেই সে বনসাইয়ের বদলে আকাশচরী শাখাপন্নবর সৌন্দর্যে বড় হয়ে উঠবে। অনেক স্কুল ফেরতই এক একজন মহানাগরিক ও দিকপাল হয়েছেন- আলবার্ট আইনস্টাইন, রবীন্দ্রনাথ, বিলাসেটস আরো কত নাম বলা যায়। একটি শিশুকে নির্দিষ্ট পথ দেখানোর চাইতে বেশি দরকার পথ খুঁজতে শেখানো যাকে শিক্ষাবিজ্ঞানের ভাষায় বলবো শিখতে শেখানো। শিখতে শেখানো মনকে এমনভাবে উন্মুক্ত করা যাতে মুক্ত জীবনের স্বভিজ্ঞতা গ্রহণে শিশুটি নানাভাবে ব্যবহার করান সাহজ পায়। জীবনকে

সব মা বাবাই চান বাচ্চার জন্য পৃথিবীর সব জানালাগুলো খুলে দিতে, কিন্তু তাতেও কি শিশুদের কিনারা খুঁজে পাওয়া যায়? মা বাবার আদ্যোপাত্ত ভালবাসা স্নেহ ও শাসনের মধ্যে থাকলেও শিশুদের খোঁজ পাওয়া যাবে না, কারণ যে শিশুটি বড় হচ্ছে, সে একজন আলাদা মানুষ, একটি আলাদা সত্ত্বা। সে সব বড় হবে তার মত করে তার শিশু মনের অস্তহীন স্বাধীনতা খেলাধুলা আর দায়হীন শৈশবকালের মহড়ার মধ্যেই।
মা বাবার ভালবাসা, দায়িত্ববোধ, শিক্ষা দীক্ষা ব্যবস্থার মাশে বড়সড় গৌজামিল থাকতে পারে। কি করে শিশুর একান্ত ভাল হবে তার উত্তর সব মা বাবার জানা নাও থাকতে পারে।
শিশুর শৈশব যদি থাকে বাধাহীন, প্রান ঝলমলে, আনন্দময় তবে সে বেড়ে ওঠার পরিসর খুঁজে পাবে। আশান সত্যায় মা ও বাবা

সাতের পাতায় দেখুন।

**এস এস কে এম হাসপাতালে
চোখে বেনজির অস্ত্রোপচার**

ধর্ম্মনের পর যাতে ১৪ বছরের মেয়েটাকে চেনা না যায়, তার জন্য মুখের হাড় ভেঙ্গে দিয়েছিল ধর্ম্মকরা। বীকুডা থেকে এস এস কে এম হাসপাতালে চিকিৎসা করতে আসা। এই রুগীকে দেখে ডাক্তাররা বোঝেন যে, ইনফ্র-অরবিটাল রিম বা চক্ষু গোলাকের হাড় মোরামত না করলে চোখটিই হারাবে কিশোরী। ক্ষত অপারেশন করতে হবে। কিন্তু ওটি সেই সময় খালি ছিল না। রোগীর স্বার্থে মূল্যবান সময় নষ্ট না করে দাঁত তোলার জন্য ব্যবহৃত চেয়ারেই লোকাল আনানহেশিয়া করে ওই কিশোরীর চোখে চারি টেনিয়াম প্রোট বসালেন চিকিৎসকরা। সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়া কিশোরী বাড়ি ফিরে যায়।

মুর্শিদাবাদে হ্যানিম্যান মিশন

সংবাদদাতাঃ প্রতিবছরের মতো এবারও মুর্শিদাবাদ জলসীরা সাগরপাড়ায় এবং মহিষমারী চরের বি.এড. কলেজ-এ হ্যানিম্যান মিশনের মুর্শিদাবাদ জেলা কমিটির পরিচালনায় কেন্দ্রীয় কমিটির সহযোগিতায় গত ২৬ জানুয়ারী থেকে ২৯ জানুয়ারী ২০১৮, চিকিৎসা সেবা, মশারী ও শিক্ষা সামগ্রী দান, চক্ষু পরীক্ষা ও চশমা দান সেবা শিবির অনুষ্ঠিত হয়। ২৬ জানুয়ারী বিকাল ৫ টায় সাগরপাড়ায় উদ্বোধন অনুষ্ঠান হয়। অনুষ্ঠানের উদ্বোধন করেন হ্যানিম্যান মিশনের সভাপতি ডাঃ এন. দাস মহাশয়। উক্ত অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন হ্যানিম্যান মিশনের সাধারণ সম্পাদক ডাঃ এক.কে. হালদার, সহ সম্পাদিকা ডাঃ সুমিতা দাস, ডাঃ বি. আর. মাহিতি, ডাঃ বাবলু মল্লিক, ডাঃ ইয়াকুব মোল্লা, অর্গানাইজিং সেক্রেটারী পুলকেশ পাঠ, ডালিম চক্রবর্তী, মানিক কর, তন্ময় ভট্টাচার্য, মুর্শিদাবাদ জেলা কমিটির সভাপতি বরন বিশ্বাস, সহ সভাপতি ওয়াজেদ আলি, সম্পাদক ডাঃ প্রবীর সরকার এবং বহু বিশিষ্ট স্থানীয় নাগরিকবৃন্দ। স্থানীয় ঢাক ব্যাংক বিশ্বনাথ দাস মহাশয়কে সাড়ম্বরে স্বর্থনা জ্ঞাপন করা হয়। ৩৫০ জন দুঃস্থ ছাত্রছাত্রীকে শিক্ষাসামগ্রী ও ১০০ জন দুঃস্থ মা ভাইবোনদের মশারী প্রদান করা হয়। ২৭ জানুয়ারী এবং ২৮ জানুয়ারী দুদিনে প্রায় ১৬০০ রুগীর চিকিৎসা করা হয়। মুর্শিদাবাদ জেলা কমিটির সার্বিক সহযোগিতায় অনুষ্ঠানটি প্রাণবন্ত ও সাফল্যমণ্ডিত হয়ে ওঠে।

নবদ্বীপে হ্যানিম্যান মিশন

গত ২৪.২.২০১৮ নবদ্বীপের প্রাচীন মায়াপুর শ্রী শ্রী গৌরদ মহাপ্রভুর জন্মস্থান আশ্রমে মিশনের সভাপতি ডাঃ এন দাসের নেতৃত্বে প্রায় শতাধিক রুগীর চিকিৎসা করা হয়। সঙ্গে ছিলেন সম্পাদক ডাঃ এক হালদার, সহ সম্পাদিকা ডাঃ সুমিতা দাস এবং ডাঃ বাবলু মল্লিক। প্রতিমাসে এখানে হ্যানিম্যান মিশনের স্বাস্থ্য শিবির চলে।

মরণোত্তর চক্ষুদান প্রচারে নানা অনুষ্ঠানে রাজবলহাট কালচারাল সার্কেল ও সেবায়ন

গঙ্গালী জেলায় রাজবলহাট কালচারাল সার্কেল ও সেবায়ন দীর্ঘদিন ধরেই মরণোত্তর চক্ষুদানের প্রচারে অগ্রনী ভূমিকা গ্রহণ করেছে। সম্প্রতি নানা অনুষ্ঠানে তাঁদের এই প্রচার কর্মসূচী পালন করা হয়। যেসব এলাকায় এই কর্মসূচী পালিত হয় সেগুলি হোল- উদয়নারায়নপুরের জঙ্গলপাড়ায় নিউ দামোদর স্টার ক্লাব, স্থানীয় জেলা গ্রন্থমেলা, শিবাপীপুর সিঙ্ক্রেশ্বরী যুব নগর, ভান্ডারহাটা সাক্ষা সম্মেলনী প্রমুখ। গঙ্গালী জেলা গ্রন্থমেলায় এই সংগঠনের স্টলে উপস্থিত হন বিশিষ্ট কবি শ্রী জায়েদ, জাদুপাড়ার বিধায়ক সেরাশিব চক্রবর্তী। এছাড়া রাজবলহাট কলেজী স্নানপুর আয়োজিত বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় মরণোত্তর চক্ষু ও দেহদান বিষয়ে যেমন খুশী সাজো বিদ্যেয় অংশগ্রহণ করেন সংগঠনের দুই সদস্য শীল ও রমুনাথ আশ। এছাড়া পশপুর্ন ব্যালোর 'ভিলেজ বাইক' এর উদ্যোগে ওয়েস্টবেঙ্গল রিজার্ভ মিট-এর অনুষ্ঠানে মরণোত্তর চক্ষুদানের প্রচারে সাক্ষরিত হয়। শিবরাত্রি পূজা উপলক্ষ্যে রাজবলহাট উত্তরপাড়ায় পথ চলতি মানুষদের নিয়ে কুইজ প্রতিযোগিতা হয়। এছাড়া উদয়নারায়নপুর গজা সদানন্দ শ্যামাপীঠে এই বিষয়ে প্রচার অনুষ্ঠান হয়। এই সংগঠন ইতিমধ্যে ২৬০ জোড়া মরণোত্তর চক্ষু সংগৃহীত করেছে শ্রীরামপুর সেবাকেন্দ্র ও চক্ষু ব্যাকের সহযোগিতায়। রাজবলহাট কালচারাল সার্কেল ও সেবায়ন মরণোত্তর চক্ষুদানের প্রচারে এক দীর্ঘমেয়াদী কর্মসূচী চালিয়ে যাচ্ছে।

মরণোত্তর চক্ষুদান আন্দোলনের নীরব কর্মীর জীবনাবসান

সীতাংগ কুমার ভাদুড়ীঃ মরণোত্তর চক্ষুদান আন্দোলনের এক নীরব কর্মী মিলন রঞ্জন রায় (৭৬) গত ২৪ জানুয়ারি প্রয়াত হন। পশ্চিমবঙ্গের মরণোত্তর চক্ষুদান আন্দোলনের সূচনা য় সংগঠনের মারফৎ সেই সংগঠন ইন্টার ন্যাশনাল আই ব্যাক, কলকাতার একনিষ্ঠ কর্মী তথা সহযোগী মিলন রঞ্জন রায় ১৯৮৬ সালে দুর্গাপুরে চক্ষুদান আন্দোলন গড়তে মুখ্য ভূমিকা নিয়েছিলেন। ২০১১ সাল থেকে তিনি আমৃত্যু ইন্টারন্যাশনাল আই ব্যাকের সঙ্গে সক্রিয়ভাবে যুক্ত ছিলেন। সংগঠনের বর্তমান সাধারণ সম্পাদক মলয় রায়ের জাভা প্রয়াত মিলন রঞ্জন মরণোত্তর চক্ষুদান করা হয়। গত ৪ ফেব্রুয়ারি সংগঠনের সপ্টলেস কার্যালয়ে এক শরণ সভায় তাঁর প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে অনেক বিশিষ্টজন তাঁর স্মৃতিচারণ করেন।

পরিবেশবিদ ধ্রুবজ্যোতি ঘোষ প্রয়াত

গত ১৬ ফেব্রুয়ারি কলকাতার এক বেসরকারি হাসপাতালে প্রয়াত হলেন ধ্রুবজ্যোতি ঘোষ। সৃজনশীলভাবে প্রকৃতির সঙ্গে যাপন-এই ছিল তাঁর ভাবনা। পূর্ব কলকাতা জলাভূমি-র সংরক্ষণের লড়াই-এ যে গবেষণা তিনি করেছিলেন তার উপর ভিত্তি করেই পূর্ব কলকাতা জলাভূমি আন্তর্জাতিকভাবে গুরুত্বপূর্ণ জলাভূমির স্বীকৃতি পায় ২০০২ সালে ইরোগের রামদা শ্বরে অনুষ্ঠিত কনভেনশনে। জলাভূমি রক্ষায় জীবনভর যিনি ছিলেন এক আপোহীন সৈনিক। কর্মজীবনের রাজ্যের চিফ এনভায়রনমেন্ট অফিসার সহ পরিবেশ দফতরের একাধিক গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব সামলাচ্ছেন তিনি। বায়াসাপেক্ষ যখন, প্রকৃতির নিয়মেই পূর্ব কলকাতার জলাভূমিকে শোধন হয় দ্রুততর। এই তত্ত্ব তুলেই ধরতে মহানগরের এই বিস্তীর্ণ জলাকে আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি এনে দিয়েছিলেন এই পরিবেশবিদ। এইজন্য ২০১৬ সাল তিনি 'ক্রীড়াপূর্ণ' 'জুজু হকম্যান' পুরস্কার পান। পরিবেশ রক্ষার কাজে এটা বিশ্বের অন্যতম সেরা স্বীকৃতি। ধ্রুবজ্যোতি ঘোষের প্রয়াস কলকাতার পরিবেশ আন্দোলনে অপূরণীয়।

বাসমতি চাল

১৯৬৪ সালে মধ্যপ্রদেশে কনহা জমিদার বাঘ দেখতে গিয়ে ওই জমিদারই তিনি দেখেন একদল চিত্রল হরিণ একটা পলাশ গাছের পাতা খুঁকে যাচ্ছে। স্থানীয়দের কাছে শুনেছিলেন এই গাছের নাকি বাঘ গা ঘসেছে। গাছ শুঁকে বাঘের 'গায়ের গন্ধ' সম্পর্কে ওয়াকিবহাল হয়ে নিচ্ছে হরিণের দল। জমিদারের মুখে কোনও বিশেষ রাসায়নিকের উপস্থিতির কথা নিয়ে প্রথম মাথা ঘামান রতনলাল ব্রহ্মচারী, এই বিষয়টির নাম 'ফেরোমন'। রতনলাল ব্রহ্মচারী প্রমান করেন বাঘের মুখে উপস্থিত ফেরোমন এবং বাসমতি চালের সুগন্ধ উদ্ভেদকারী গন্ধের 'রাসায়নিক গঠন' আসলে একই। ১৯৯২ সালে ইন্ডিয়ান স্ট্যাটিস্টিক্যাল ইন্সটিটিউট থেকে অধ্যাপক হিসাবে তিনি অবসর নিয়েছিলেন।

ভাটনগর পুরস্কার বিজয়ী বিজ্ঞানীর বঙ্গরত্ন সম্মান

কাপার তথা জীবনবিজ্ঞান গবেষণায় দেশের সর্বোচ্চ সম্মান ভাটনগর পুরস্কার প্রাপ্ত বিজ্ঞানী ডাঃ তাপস কুবুকে গত ৮ জানুয়ারী শিলিগুড়ির কাকনজম্বা টেক্সটাইলে রাজ্য সরকারের তরফ থেকে বঙ্গরত্ন সম্মানে ভূষিত করা হয়। তাঁর বাড়ি দক্ষিণ দিনাজপুরের হিলিতে। বর্তমানে তিনি জওহরলাল নেহেরু সেন্টার ফর অ্যাডভান্সড সায়েন্টিফিক রিসার্চের গবেষক ও অধ্যাপক। কাপার চিকিৎসার অনেক গুরুত্ব আবিষ্কার করেছেন। তিনি ন্যাশনাল বায়োসায়েন্স অ্যাওয়ার্ড ফর কেরিয়ার অ্যেভলপমেন্ট সহ বহু সম্মানে ভূষিত হয়েছেন।

রাজ্যের মন্ত্রী গড়লেন প্রয়াত স্ত্রীর নামে পশু হাসপাতাল

রাজ্য সরকারের ব্যস্ত মন্ত্রী পার্থ চট্টোপাধ্যায়। সম্প্রতি তাঁর স্ত্রী বাবলী চট্টোপাধ্যায় প্রয়াত হয়েছেন। প্রয়াত স্ত্রীর স্মৃতিতে পশু চিকিৎসার হাসপাতাল গড়ে তুলছেন মন্ত্রী পার্থ চট্টোপাধ্যায়। বাবাযতীন রেল স্টেশনে পাশে অত্যাধুনিক মানের পশু হাসপাতাল তৈরী হতে চলেছে। কু কুরদের চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে ৩০ টি শয্যা থাকবে। তার সঙ্গে থাকবে অপারেশন থিয়েটার। প্রস্তাবিত হাসপাতালের নাম রাখা হয়েছে বাবলি চ্যাটার্জী মেমোরিয়াল পেট হাসপাতাল।

চোখ ও দেহদান

গত ২১ ফেব্রুয়ারি কোম্পারের ৪৪/ সি, অমৃতলাল ব্যানার্জী স্ট্রীটের বাসিন্দা চিত্তরঞ্জন করণ (৭৪) স্বল্প রোগভোগের পর প্রয়াত হন। জীবিতকালীন অঙ্গীকার অনুযায়ী তাঁর চোখ সংগ্রহ করে শ্রীরামপুর সেবাকেন্দ্র ও চক্ষু ব্যাক। তাঁর মরদেহ নীলরতন সরকার মেডিক্যাল কলেজের আনাটমিতে দান করা হয়।



আন্তর্জাতিক সম্মানে ভূষিত স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি



নিজস্ব সংবাদদাতাঃ সুইজারল্যান্ড ও ফ্রান্স এর পৃষ্ঠপোষকতায় গ্যালভারমা ইন্টারন্যাশনাল প্রতিবছরই গ্যালভারমা স্কিনপ্যাষ্টি পুরস্কার এর আয়োজন করে থাকে। জনস্বাস্থ্য সমস্যা, শিক্ষাক্ষেত্রে উন্নয়নের প্রযুক্তি প্রয়োগ, অনুরত দেশগুলোতে শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে সে সমস্ত

স্বচ্ছাসেবী সংস্থা নিরলসভাবে কাজ করে চলেছে তাদেরকে উৎসাহিত করার জন্যে আর্থিকমূল্য হিসেবে আমেরিকার দর্শনাজার ডলার সহ শংসাপত্র ও মোনোটাম বিশেষজ্ঞ প্যানেল বিচার করে বিচারে যারা সবচেয়ে ভাল কার করে চলেছেন তাদের হাতে তুলে দেন। প্রথাগতভাবে গত ২০১৭ এর জুন মাসে তাঁরা সারা বিশ্বের বিভিন্ন স্বচ্ছাসেবী সংস্থা ও চিকিৎসক সংস্থাদের কাছ থেকে এ ধরনের কাজের নমুনাসহ আবেদনপত্রের আমন্ত্রণ জানিয়েছিলেন। তাঁদের আমন্ত্রণে সাতা দিনে বিশ্বের ১২ টি দেশ থেকে ১০৫ টি প্রজেক্ট ওয়ার্কস এর আবেদনপত্র জমা পড়ে তাঁদের কাছে-২০১৭ সালের গ্যালভারমা স্কিনপ্যাষ্টি পুরস্কারের জন্যে। বিশেষজ্ঞ বিচারকমন্ডলীর বাছাইপর্ব সেরে তাঁরা ৪ টি প্রজেক্টকে বেছে নেন পুরস্কার প্রদানের জন্যে। এদের মধ্যে প্রথম হয়ে ভারতবর্ষ তথা পশ্চিমবঙ্গ তথা শ্রীরামপুর থেকে স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি প্রদত্ত পানীয় জলে 'আর্সেনিক সমস্যা' দূরীকরণে বর্ষার জল সংরক্ষণ কর্মসূচীটি। উনাদের বিচারে পছন্দের তালিকায় প্রথম স্থ অর্জন করে। দ্বিতীয় হয়ে অস্ট্রেলিয়া থেকে শ্রেষ্ঠ শিক্ষা বিষয়ক কর্মসূচী, তৃতীয় ও চতুর্থ ফিলিপাইনস থেকে পাঠাণে শিশুদের নিয়ে স্বাস্থ্য উন্নয়ন বিষয়ক কর্মসূচী। স্বাস্থ্য ভাব ওয়েলফেয়ার সোসাইটির তরফ থেকে প্রজেক্টের বিস্তারিত কর্মসূচী উপস্থাপনা করে সম্পাদক ডাঃ প্রদীপ কুমার দাস।



এ বিষয়ে পুরস্কার বিতরণী কমিটির তরফ থেকে আমন্ত্রণ জানানো হয় কেবলার কোচিতে পুরস্কার প্রদানের জন্যে। গত ২০ জানুয়ারি ২০১৮, কোচিতে পুরস্কার বিতরণী সভায় উপস্থিত ছিলেন ফ্রান্স থেকে আগত গ্যালভারমা ইন্টারন্যাশনালের অধিকর্তা ফ্রানকয়েস ব্যালানচেট, সুইজারল্যান্ড থেকে আগত মিলেস ভ্যালেরি, গ্যালভারমা মেরিটা থেকে আগত হান্স আবদুলা, গ্যালভারমা ইন্ডিয়া থেকে সত্য নারায়ন। অন্যতম প্যানেল বিচারক ডাঃ সনীপ ধর ও স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির তরফ থেকে প্রজেক্ট নির্ধারণ ডাঃ প্রদীপ কুমার দাস ফ্রানকয়েস ব্যালানচেটের স্বাগত ভাষণের পরে সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন অন্য তম প্যানেল বিচারক ডাঃ সনীপ ধর। তিনি জানান | সাতের পাতার দেশে

ধূমপানে হার্টের ক্ষতি

ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্য, এম ডি হোমিও

'টোব্যাকো হার্ট' নামটা খুব একটা অপরিচিত নয়। তামাকজাত দ্রব্য গ্রহণের ফলে হার্টের অসুখ। ধূমপান হল আমাদের শরীরের তামাকজাত দ্রব্য গ্রহণের অন্যতম মাধ্যম। এছাড়াও আছে খৈনি, দেশলা, গুটখা, জর্দা ইত্যাদি। তামাকে থাকে নিকোটিন। এটি একধরনের 'নিউরোটক্সিন', অর্থাৎ স্নায়ুবিধ। দীর্ঘদিন সিগারেট বিড়ি খেলে বা তামাকজাত অন্যান্য নেশা দ্রব্য গ্রহণ করলে আমাদের রক্তে নিকোটিনের পরিমাণ বেড়ে গিয়ে সৃষ্টি হয় নানান মারাত্মক রোগ। আর এই রোগগুলি হলে সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়ার আশা খুব কমই থাকে। সারাজীবন ওষুধ খেতে হয়, নতুবা মৃত্যু অন্ধি হতে পারে। তাই চলুন জানা যাক কিভাবে ধূমপান বা তামাকজাত দ্রব্য থেকে ক্ষতির পরিমাণ কমিয়ে আনা যেতে পারে

ধূমপানে কি কি ক্ষতি হতে পারে?

- হার্টের রোগ- ধূমপান থেকে হার্টের রোগের কথা এখন আর নতুন করে বলে দিতে হয় না। সারা পৃথিবীতে অসংক্রামক রোগে যত মানুষের মৃত্যু হয় তাদের মধ্যে হার্টের রোগে মৃত্যুর সংখ্যা সর্বাধিক। আর এই হার্টের রোগগুলির বেশিরভাগ রোগী ধূমপায়ী। দেখা গেছে একজন ধূমপায়ী ব্যক্তি সিগারেট খাওয়া সম্পূর্ণ ত্যাগ করলে তার স্ট্রোক হওয়ার মৃত্যুর সম্ভাবনা প্রায় ৫০ শতাংশ কমে যায়।
- শ্বাসকষ্ট - অতিরিক্ত ধূমপান করলে শ্বাসনালীতে নিকোটিন জমে যাওয়ার জন্য কার্যক্ষমতা অনেকটা কমে যায়। এই কারণে ধূমপায়ীদের মধ্যে শ্বাসকষ্ট, হাঁপানী, সি ও পি ডি ইত্যাদি রোগ বেশি দেখা যায়।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে আগামী কয়েক বছরের মধ্যেই পৃথিবীতে এমন কোন পরিবালক থাকবে না যেখানে অন্ততঃ একজন কাপড়ের রোগী নেই। আর এক একটা বড় কারণ হল তামাকজাত দ্রব্য গ্রহণ। বিশেষ করে বেলুন, খৈনি, জর্দা খেলে মুখের কাপড় ও সিগারেট বিড়ি থেকে ফুসফুসের কাপড় হওয়ার সম্ভাবনা খুবই বেশি।

চেশায়ার হোমের প্রথম প্রতিবন্ধী আবাসিকের প্রয়ান

সীতাং কুমার ভান্ডারী: শ্রীরামপুর চেশায়ার হোম। মানসিক ও শারীরিক প্রতিবন্ধী মানুষদের এক নিশ্চিন্ত ঠিকানা। এদের কেউ কথা বলতে পারে না, কেউ হাঁটতে পারে না, কেউ চলতে পারে না। মানুষ হিসাবে জন্মেও এরা জন্মগত ভ্রষ্টার কারণে স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে না। তবুও এদের ডাবনা আছে, অনুভূতি আছে, মন আছে, হৃদয় আছে, আর আশা আছে সরলতা। পরিবারবীন ও পরিবার আছে এমন কিছু প্রতিবন্ধী মানুষদের দেখভাল করেন এই প্রতিষ্ঠানের পুঙ্খন ধর্মাবলম্বী সেবিকারা। যারা জীবনের রত হিসাবে বেছে নিয়েছেন মানবতা। ১৯৫৬ সালের ৪ অক্টোবর এই প্রতিষ্ঠানের আবাসিক হয়ে প্রথম আসেন আমু। যার কোন নিজের পরিবার বলে কেউ ছিল না। এই আমুই ছিলেন প্রথম চারজনের এক প্রতিবন্ধী আবাসিক। তিনজন অনেক আগেই প্রয়াত হয়েছেন। আর আমু গত ৬ ফেব্রুয়ারি ২০১৮ (৮-২) বছর বসে প্রয়াত হন। প্রতিষ্ঠানের প্রধান সেবিকা সিস্টার জয়ন্তীর উদ্যোগে প্রয়াত আমুর চোখ দান করা হয়। শ্রীরামপুর সেবাকেন্দ্র ও চক্ষুব্যাঙ্ক এই চোখ সংগৃহীত করে। এই প্রতিষ্ঠানে বর্তমানে ৪২ প্রতিবন্ধী মানুষ আছে। মূলত সাধারণ মানুষের সাহায্যে এঁদের দিনযাপন হলেও প্রতিষ্ঠানের পুঙ্খন সেবিকারা স্নেহ, মমতা এঁদের আগলে রেখেছেন। প্রতিষ্ঠানে দুই প্রবীণ আবাসিক কৃষ্ণবাহাদুর ও গুণেন্দ্র নাগ যথাক্রমে ৫০ বছর ও ৪৬ বছর ধরে এখানে আছেন। গুণেন্দ্রবাবুর কথায় জানা যায় যে, এখানকার প্রত্যেক আবাসিক প্রতিবন্ধী মানুষ অত্যন্ত যত্নসহকারেই তাঁদের জীবন অতিবাহিত করেন। বিভিন্ন খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক চর্চা তাঁদের জীবনে অন্য অনুভূতি এনে দেয়।

চেশায়ার হোম ১৯৪৮ সালে ইংল্যান্ডে প্রথম যাত্রা শুরু করে।

৪) অক্ষয় - সাম্প্রতিক গবেষণা থেকে জানা গেছে কেউ যদি দশ বছরের বেশি একটানা ধূমপান করেন তা তামাকজাত দ্রব্য চিবিয়ে খান ভবে চোখের অপটিক স্নায়ুর উপর চাপ পড়ে চোখের দৃষ্টিশক্তি চিরতরে হারিয়ে যেতে পারে। বিজ্ঞানীরা আরও জানাচ্ছেন যে তামাকজাত দ্রব্য সেবন করে চোখের দৃষ্টিশক্তি চলে গেলে ৯৯ শতাংশ ক্ষেত্রেই আর তা ফিরে আসে না। তাছাড়া অধুমপায়ীদের তুলনায় ধূমপায়ীদের অকালে চোখে ছানি পড়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

তাহলে কি করবেন?

- নেশা বর্জন- প্রথমেই সিগারেট খাওয়া বা অন্যনেশা দ্রব্য সেবন ছাড়তে হবে। যারা দীর্ঘদিন ধরে নেশা করেন তারা হঠাৎ নেশা ছেড়ে দিলে হাত-পা ঝাঁপা, মনঃসংযোগের অভাব ইত্যাদি কিছু উইজ্জয়াল সিন্টিম অনুভব করতে পারেন। তবে তা সাময়িক। মনের জোর থাকলে এবং কিছুদিন ওষুধ খেলেই তা ঠিক হয়ে যায়।
- জল পান- প্রচুর পরিমাণে জল পান করলে রক্তে নিকোটিনের পরিমাণ অনেক কমিয়ে দেয়।

৩) ফলের রস- ভিটামিন সি নিকোটিনকে প্রশমিত করতে পারে। তাই প্রতিদিন লেবুর রস, গাজর, পালশাক ইত্যাদি খেলে শরীরে নিকোটিনের বিষ অনেকটাই দূর হয়।

চিকিৎসা- তামাকজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করে কোন রোগ হলে হোমিওপ্যাথি তা সারাতে ফলপ্রসূ। টোব্যাকো হার্টে স্প্যাটিয়াম, নিকোটিনাম, ন্যাজা, ক্যালডিয়াম অসাধারণ ওষুধ। ধূমপায়ীদের অ্যানজাইমার মত লক্ষণে ট্যাবেকম ভালো কাজ করে। শ্বাসকষ্টের ক্ষেত্রে স্ট্রবনথাস, কার্বোভেজের কথা ভাবা যেতে পারে। এমনকি তামাকজাত ক্যান্সারের ক্ষেত্রেও কার্বোভেজ, কার্বোএনিমেলি গ্যালিয়াম, সেমপারভিডাম ইত্যাদি ওষুধ অভাবনীয় ফল দিয়েছে। ধূমপান ছাড়তে ডাক্তারী ইন্ডিকা, ক্যান্ট্রিয়ান, ওষুধগুলি বেশ কার্যকরী। আর সবথেকে বড় কথা হল হোমিওপ্যাথির ক্ষেত্রে কোন ওষুধই সারাজীবন খেতে হয় না। সূত্রান্ত উপরোক্ত সমস্যাগুলি থাকলে অভিজ্ঞ হোমিওপ্যাথের পরামর্শ নিই। পান সুস্থ জীবন।

দূষণ সম্পর্কে সচেতনতায় সাইকেলে ভ্রমণ

দূষণ সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করতে কাশ্মীর থেকে কন্যাকুমারী সাইকেলে ঘুরে এল পুণ্ডার দুই কিশোরী। পূজা তানাজি বড়া ভালে ও সায়াল মিলিঙ্গ মহাশয়। গত নভেম্বর মাসের ২৭ তারিখ ট্রেনে করে জন্ম পৌছয় তারা। তারপর ৩০ তারিখ সেখান থেকে শুরু হয় তাদের সাইকেল যাত্রা। গত ৩ জুনয়ারি এই অভিযান শেষ করে পুণ্ডাৎ এসে পৌছয় এই দুই কিশোরী। দূষণ সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করার পাশাপাশি কেন্দ্রীয় সরকারের 'বেটি বাঁচাও, বেটি পড়াও' প্রকল্পেরও প্রচার করে তারা। এই সফরটি তারা প্রয়াত অফ রোড সাইক্লিষ্ট অজয় পড়ভালের নামে উৎসর্গ করে। সাইকেল নিয়ে ভ্রমণ করার সময় জন্মু ও কাশ্মীরের লেহ এলাকায় যার মৃত্যু হয়।

গ্রন্থ ক্যাপ্টেন প্রয়াত লিওনাদ চেশায়ার এই প্রতিষ্ঠানের জনক। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধে রয়্যাল এয়ার ফোর্সের অফিসার লিওনাদ চেশায়ার সহায় সশস্ত্র প্রতিবন্ধীদের পালন করার জন্যই এই প্রতিষ্ঠানের সূচনা করেন। বর্তমানে সারা পৃথিবীতে ৫১ টি দেশে ৬৫০ টি হোম আছে। ভারত এই সংখ্যা ২৫ টি। যার প্রধান দপ্তর মুম্বাইতে। পশ্চিমবঙ্গে তিনটি হোম রয়েছে শ্রীরামপুর, টালিগঞ্জ ও বার্নপুরে আছে। ভারতবর্ষে প্রথম হোম তৈরী হয় মুম্বাইতে ১৯৫৪ সালে। এরপর দ্বিতীয়টি ৪ অক্টোবর ১৯৫৬ শ্রীরামপুরে। কাণ্টনাল গার্ডের আববহৃত অংশে শ্রীরামপুর এই প্রতিষ্ঠানের যাত্রা শুরু হয়। লিওনাদ চেশায়ার এর হাত ধরেই ইন্ড ইন্ডিয়া কোম্পানীর যাত্রা শুরু হয়। প্রতিষ্ঠানের সভাপতি হন কর্নেল পি সি লাহিড়ী। ১৯৭৮ এরপর এই প্রতিষ্ঠানের সভাপতি হন কর্নেল পি সি লাহিড়ী। ১৯৭৮ সালে তিনি প্রয়াত হন। আমৃত্যু তিনি এই প্রতিষ্ঠানের অভিভাবক ছিলেন। বর্তমানে এই প্রতিষ্ঠানের সেবিকাদের সেবার পাশাপাশি আবাসিক প্রতিবন্ধীদের সঙ্গে বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দিয়েছেন চিকিৎসক ডাঃ বাসুদেব চক্রবর্তী, কার্তিক জানা, নবু দেব প্রমুখ। প্রয়োজন যে কোন ব্যক্তি এই প্রতিষ্ঠানের পাশে দাঁড়াতে পারেন।

যোগাযোগ :- শ্রীরামপুর চেশায়ার হোম, ১৩, আগার স্ট্রাট রোড
শ্রীরামপুর, হগলী ফোন- ২৬৫২-১৪৭৪, ২৬৫২-১৯২৩

ধূমপান ও ড্রাগস

(দিনের পাতার পর)

থেকে বেশি ক্ষতি হয়। জগের পরে বাচার গ্রেপ টিউনার হতে পারে। সমীক্ষার দেখা গেছে সারা পৃথিবীতে ৪০ শতাংশ বাচ্চা নিজ ঘরেই পরোক্ষ তামাক সেবন করে। প্রায় সকল নেশাই শরীরের রক্ত সঞ্চালন তন্ত্রের, শ্বাসযন্ত্রের রক্ত সঞ্চালন তন্ত্রে শ্বাসযন্ত্রের সূক্ষ্ম অ্যালভিওলাই এর, অন্ত্রের এবং সারা শরীরের প্রতিটি অংশেরই ক্ষতি সাধন করে। ধূমপায়ীদের অনেকে কেবলই কাশতে থাকে, নানান ওষুধে তা বন্ধ করা কঠিন হয়ে পড়ে। একে বলা হয় 'ধূমপায়ীদের কাশি'। ধোয়ার ক্ষতিকারক পদার্থগুলিকে শ্বাসনালী ও অ্যারিয়েল সূত্র করতে পারে না বলে কেবলই চেষ্টা করে কাশির ও কফের মাধ্যমে তা শরীর থেকে বের করে দিতে, কিন্তু ধূমপান চলতে থাকায় তা ক্রমিক ব্রঙ্কাইটিস, ক্রমিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ (COPD) ইত্যাদিতে পর্যবেশিত হয়। কষ্টের জীবন চলতে থাকে। কর্মশক্তি কমায় আয় কমে। পোস্টমর্টেমে দেখা যায় অধুমপায়ীদের ফুসফুস গোলাপি সাদামুত্র কিন্তু ধূমপায়ীদের ফুসফুস কয়লায় মত কালো, কেটে দিলে কালির মতন কার্বন মিশ্রিত তরল বের হয়। ধূমপান শরীরে ও রক্তে ক্ষতিকারক চর্বি LDL ইত্যাদি বাড়িয়ে হৃদরোগ ত্বরান্বিত করে। পাকস্থলী ও ডুয়োডিনামে যা (পেপটিক আলসার) সৃষ্টি করে।

- নেশার দান:**
- ১) বাধকোর হৃদরোগ, করোনারি আর্টারি ডিজিজ (CAD)
 - ২) বিভিন্ন জাতের কফট রোগ (ক্যাপার)
 - ৩) ক্রমিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ (COPD)
 - ৪) পেপটিক (গ্যাস্ট্রিক ও ডিওডিনেল) আলসার।
 - ৫) টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার প্রবণতা।
 - ৬) সাংঘাতিক এইডস রোগ আসে এইচ আই ভি আক্রান্ত জনের সাথে একই ভাবে লুকিয়ে ইন্ফেকশন নিয়ে নেশা করলে।
 - ৭) নেশাতে গর্ভবতীদের গর্ভস্থ সন্তানের ক্ষতি হয়, এমনকি গর্ভপাতও হয়ে যার পুষ্টিহীন সন্তানের গতি ও সংখ্যা কমে যাওয়ার মত ঘটনা ঘটতে পারে। বন্ধ্যাত্বও আসতে পারে।
 - ৮) নেশা অভ্যাসের নেশা কেটে গেলেই আবার নেশা করে। এইভাবে ক্রমশই নেশার পরিমাণ বাড়ে। কর্মশক্তি কমে, আয় কমে। টাকার অভাব দেখা যায়। অনেকেই চুরি ও অন্যান্য অপরাধে লিপ্ত হয়। পরিবারের সৌহার্দ্যের ভিত্তি প্রদর্শন করে পরমা যোগাড় করার চেষ্টা করে। ড্রাগস চোগাচালনকারীদের সাথে জড়িয়ে পড়ে। তখন সমাজের পাথে দূরত্ব বাড়ে। পুলিশের ভয়ে থাকতে হয়। তাদের ব্যবহার অশালীন হয়ে ওঠে। অবশেষে কেউ কেউ ড্রাগসের অভাবেও এই সংক্রান্ত অন্যান্য কারণে আত্মহত্যা করতে বাধ্য হয়।

সিগারেট: এক চিকিৎসক বলেছেন "CIGARETTE" এই সিগারেট নামের মধ্যেই লুকিয়ে আছে তার রোগ দানের তালিকা।

- C-CANCER, ক্যান্সার।
- I-Ischaemic Heart Disease, হৃদরোগ
 - G-Gastric Ulcer, পাকস্থলীর ঘা,
 - A-Atherosclerosis চর্বির আধিক্য,
 - R-Respiratory Infection নিউমোনিয়া ইত্যাদি
 - E-Emphysema এম্ফিসেমা (অক্ষয় ফুসফুসের ফাঁপে যাওয়া)
 - T-Tuberculosis যক্ষ্মারোগ,
 - T-Thrombotic Phenomenon হৃদযন্ত্রে করোনারী থ্রম্বোসিস, মস্তিষ্কে সেরিব্রাল থ্রম্বোসিস
 - E-Eye Complication চোখে ছানি, অক্ষয় ও জলপড়ার সমস্যা ইত্যাদি।

মদ্যপান: ছোট বয়সে নেশা ধরলে ছাড়ানো কঠিন। শিক্ষা, উন্নতি সব বরষাদ হতে পারে। আজীবন টাকা খরচ করে শরীরকে মো পয়জনিং করে যেতে হবে। নেশা না ধরতি কোন কঠিন কাজ নয়। পিতা মাতার মধ্যে ভালোবাসা থাকলে তারা নেশা না করলে সম্ভাবনা তাদের ভালোবাসার আবহাওয়ার মধ্যে থাকলে নেশা ধরে না। মদ্যপান করলে পাকস্থলী ও যকৃতের ক্ষতি হয়। পাকস্থলী আক্রান্ত হলে অ্যালকোহলিক গ্যাস্ট্রাইটিস পেটের যন্ত্রণায় ছটকট করে। মদ্যপান বন্ধ না করলে চিকিৎসার সুফল মেলে না। যকৃত আক্রান্ত হয়ে অ্যালকোহলিক হেপাটাইটিস হয়। রোগ বাড়লে লিভার ক্রান্ত করতে পারে না। তখন এই রোগটিকে 'আলকোহলিক সিরহোসিস অফ লিভার' বলা হয়। এই রোগে দুর্বলতা, বদ হজম, শরীরে ভিটামিন এবং খাদ্যভাব জনিত রোগ, পা ফেলা, পেটে জল জমা, যৌন অক্ষমতা ইত্যাদি নিয়ে মৃত্যু যন্ত্রণার মধ্যে কেবল মদকেই খান জ্ঞান করে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যেতে হয়। শেষে মৃত্যুতেই যন্ত্রণার অবসান হয়। কারণ কোন চিকিৎসাই এই অবস্থা থেকে মানুষকে মুক্ত করতে পারে না। কয়েকজন ছাড়াও, পোস্টমর্টেম কর্মীকে এইভাবে মরতে দেখেছি। দার্জিলিং এর এম এল এ কে সিরহোসিস অফ লিভারের অস্তিম রোগ 'হেপাটিক কোমা'য় আক্রান্ত হয়ে ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিটে ভর্তি হয়ে মৃত্যুর আগে পর্যন্ত একটু জ্ঞান এনেই মদের আকাঙ্ক্ষায় ছটকট করতে দেখেছি।

স্ট্রোক প্রতিরোধ

(একের পাতার পর)

খুমপান বা ভ্যামাকোয়াটীয়া নেশা করে।
অত্যধিক মানসিক চাপ আছে।
রক্তে বেশি গ্লুকোজ বা কোলেস্টেরল
আছে।
হার্টের অসুখে ভুগছেন।
অত্যধিক মোটা।
বেশি খাওয়া ও কম কার্যিক পরিশ্রম করা।
কোন ব্যসাসে এটা হয় :-
স্ট্রোক যে কোন মানুষের যে কোন বয়সে
হতে পারে। তবে আমাদের দেশে কম
বয়সে বেশি স্ট্রোক হওয়ার কারণ আন
কর্ডিয়াল লাইফ স্টাইল। বেশি সিকমত ব্রাড
সোসার মনিটরিং হয় না, খাওয়া দাওয়ার
বিষয়ে বিশেষ তরফে সেওয়া হয় না,
জীবনযাত্রাও খুব কঠোর-সেইজন্য কম
বয়সে স্ট্রোক এর সংখ্যা বাড়ছে। যেখানে
বিদেশে/সভ্য দেশে স্ট্রোক হওয়ার গড়
বয়স হচ্ছে ৭০ বছরের কাছাকাছি, সেখানে
আমাদের দেশে প্রায় ৫০ বছরের এর
কাছাকাছি।

কতধরনের স্ট্রোক হতে পারে?

স্ট্রোক প্রধানত দুই প্রকার- ১) সেরিব্রাল
থ্রোম্বোসিস, ২) হেমোরাজিক স্ট্রোক।

১) সেরিব্রাল থ্রোম্বোসিস (Ischemic
Stroke) :- এফেতে মস্তিষ্কের রক্তবাহী
ধমনীতে রক্ত জমে যায়। যদি স্ট্রোক এর
লক্ষণগুলি অল্পের মিনিট স্থায়ী হয় এবং ১
ঘণ্টা পরে রোগী স্বাভাবিক হয়ে যায়, সেই
অবস্থাকে TIA (Transient Ischemic
Attack) or Mini Stroke বলা হয়। IIA
হচ্ছে স্ট্রোকের পূর্বসূরী।

২) হেমোরাজিক স্ট্রোক (Haemorrhagic
Stroke) :- মস্তিষ্ক রক্তক্ষরণ -এফেতে
মস্তিষ্কের রক্তবাহী ধমনীর দেওয়াল ছিঁড়ে
যায়। এর ফলে অগ্নিজেনের অভাব ঐ
অংশের স্নায়ুকোষকে নষ্ট করে দেয়।
মস্তিষ্কের কোন অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে তার
ওপর নির্ভর করে স্ট্রোকের উপসর্গ।
পরিসংখ্যানগত আক্রান্তের সংখ্যা :-
প্রতিবছর সারা পৃথিবীতে স্ট্রোক এ আক্রান্ত
হন প্রায় ১৭ মিলিয়ন রোগী, তার মধ্যে মারা
যায় প্রায় ৬.৫ মিলিয়ন ও পঙ্গুদের শিকার
হন ২৬ মিলিয়ন। ভারতে প্রতি ১৭-১৮
সেকেন্ডে একজন অর্থাৎ প্রতি মিনিটে
জনের বেশি স্ট্রোকের শিকার হচ্ছেন।

স্ট্রোক এর লক্ষণগুলি কি কি?
হঠাৎ শরীরে একদিনক দুর্বল বা অবশ হয়ে
যাওয়া।
হঠাৎ চোখের একদিকে দেখতে অসুবিধা
হওয়া বা দুটো জিনিস দেখা।
হঠাৎ মাথা ঘোরা, হাঁটতে অসুবিধা হওয়া
বা ভারসাম্য হারিয়ে ফেলা।
হঠাৎ অত্যধিক মাথা ব্যথা, বমি বা অজ্ঞান
হওয়া।

উপরোক্ত উপসর্গগুলি সাধারণত মস্তিষ্কের
রক্তক্ষরণের ক্ষেত্রে দেখা যায়।
এইসব লক্ষণ দেখলে কি করা উচিত :-
আক্রান্ত ব্যক্তিতে দ্রুত কাছাকাছি
হাসপাতালে নিয়ে গিয়ে চিকিৎসার ব্যবস্থা
করা।

স্ট্রোক প্রতিরোধের উপায় :-
কিছু নিয়মাবলী মানলে সহজেই প্রায়

৮০-৯০ শতাংশ স্ট্রোক প্রতিরোধ করা সম্ভব।
উচ্চ রক্তচাপ থাকলে ১৪০/৯০ mmol Hg
এর ওপরে তাহলে মন খাওয়া কমিয়ে দিন।
মিনে ও গ্রাম এর মত মন খাবা। স্ট্রোকের
প্রধানতম কারণ হল উচ্চ রক্তচাপ। অতএব
এই উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে
প্রায় ৫০ শতাংশ স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা কমে
যায়। যাদের উচ্চ রক্তচাপ থাকে, তাদের
অন্যান্যদের তুলনায় ১০ গুন বেশি স্ট্রোকে
আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
নিয়মিত ৪০-৬০ মিনিট হাঁটা অভ্যাস করুন।
নিজেও জমেনে দিকে নজর রাখুন। যদি
বেশি থাকে তাহলে গুজন কমাবার চেষ্টা
করুন। প্রতি ৫ জন স্ট্রোক রোগীর মধ্যে ১
জনের ক্ষেত্রে স্থূলত্বের সম্পর্ক আছে।
প্রচুর পরিমাণে ফল ও সবজি প্রতিদিনের
খাওয়া দাওয়ার মধ্যে রাখুন। রোগ এ বা তার
বেশিবার ফল ও সবজি খেলে স্ট্রোকের ঝুঁকি
কমে। মাংস না খাওয়াই ভালো।

খুমপান, আলকোহাল খাওয়া বন্ধ করুন।
সমীপ থেকে জানা গেছে প্রায় ১০ জন স্ট্রোক
রোগীর মধ্যে একজনের খুমপানের নেশা
আছে। অপরদিকে প্রতিবছর ১০ লক্ষ স্ট্রোক
রোগীর সঙ্গে অত্যধিক মদ খাওয়ার সম্পর্ক
আছে।
পরিবারের সঙ্গে বেশি সময় কাটান তাতে
মন ভাল থাকবে।

গান/বায়াম করলে মন ভাল থাকে এবং
রক্তচাপ কমে যায়।
নিয়মিত রক্তচাপ, সুগার, কোলেস্টেরল চেক
করুন এবং চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করুন।
উপরোক্ত নিয়মাবলী মেনে চললে শুধু স্ট্রোক
নয়, অন্যান্য অনেক রোগ (হার্ট অ্যাটাক,
উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, কিডনির অসুখ)
থেকেও মুক্তি পাওয়া যায়।

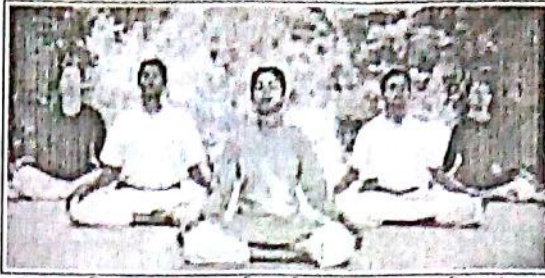
সতর্ক :- যাদের হার্টের অসুখ আছে বা মিনি
স্ট্রোক হয়েছে তারা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের
পরামর্শ মত নিয়মিত চিকিৎসা করাবেন।
স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ এর পরামর্শমত ওষুধ
খান। কোন ওষুধই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া
বন্ধ করবেন না।

চিকিৎসা :- স্ট্রোকের চিকিৎসা খুবই জটিল
ও ব্যয়সাধ্য। বিজ্ঞানের দৌলতে আধুনিক
চিকিৎসার সুযোগ থাকলেও বেশিরভাগ
ক্ষেত্রেই তা সাধারণ মানুষের আয়ত্তের বাইরে
এবং পরিণামও অনিশ্চিত। স্ট্রোকে আক্রান্ত
ব্যক্তি বেঁচে গেলেও তার প্রয়োজন
দীর্ঘকালীন ব্যয়বহুল পঙ্গুদের চিকিৎসা। যা
অনেকেরই পক্ষেই তা দীর্ঘদিন টানা প্রায়
অসম্ভব হয়ে পড়ে। তাই আমাদের প্রধান
লক্ষ্য হল স্ট্রোক সচেতনতা ও প্রতিরোধ।

কি করবেন :- স্ট্রোকের কোন ঝুঁকি আপনার
আছে কি না জানতে বিশ্ব স্ট্রোক সংস্থা
অনুমোদিত স্ট্রোক রিস্কমিটার অ্যাপ ব্যবহার
করুন। দেখুন আপনার ঝুঁকি আছে কিনা।
যদি থাকে স্থানীয় চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
না থাকলেও নিয়মিত ব্রাড প্রেসার, ব্রাড
সুগার, কোলেস্টেরল পরীক্ষা করান।
চিকিৎসকের পরামর্শমত চলুন আর তাতেই
আপনার স্ট্রোকের ঝুঁকি অনেকাংশে কমে
যাবে। সেই সঙ্গে সঠিক জীবনশৈলী মেনে
চলুন ও পরিবেশ দূষণ থেকে নিজেকে দূরে
রাখার চেষ্টা করুন।

(একের পাতার পর)

যোগ ও ধ্যান



করার জন্য যদিও যে ব্যাপক যোগ প্রক্রিয়ায় নির্দেশ দিয়েছেন তা আধুনিক কর্মব্যস্ততার
মুগে পরিপূর্ণভাবে পালন করা সম্ভব না হলেও কিছু কিছু যোগাসন ও ধ্যান পদ্ধতি আছে যার
নিয়মিত অনুশীলন করলে দেহের ও মনের সুস্থতা অনেকটাই বজায় থাকে। ফলে মানসিক
শান্তিও বাত্ন করা যায়। যোগাসন সম্পর্কে বলা যায় যে অল্পবয়স্ক ছাত্রছাত্রী থেকে শুরু করে
মোটামুটি মধ্যবয়স্ক-বয়স্কদের পক্ষে পদ্মাসন, উৎকটাসন, ভূজাসন, পবনভাসন,
বিপদীতকরণী, মৎস্যাসন, শবাসন, ধ্যানাসন প্রভৃতি অনুশীলন করা উচিত। তবে এ কথা মনে
রাখা উচিত, সূত্ৰভাবে এই আসনগুলির সুফল পেতে গেলে প্রপমাদেয় অস্ততঃ কিছুদিন
কোন যোগ বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে থেকে করাই উচিত হবে। না হলে যথাযথ ফল প্রতিপ্তে
কিছু প্রতিফলতা আসতে পারে। আগেই বলা হয়েছে, ধ্যান বা মেডিটেশন যোগেরই একটা
অঙ্গ। এই বিষয়টি অত্যন্ত ব্যাপক। তাই কর্মব্যস্ততার মুগে ধ্যানের এই বিশাল জগতের
অনুসরণ করতে খুব কম লোকই রাজী হয়। এ মুগে সকলের উপযোগী ধ্যান করা কেন
জরুরী, তাই নিয়ে সংক্ষেপে আলোচনা করা যাক। প্রথমেই মনে প্রশ্ন আসে, ধ্যান কি?
উত্তরে বলা যায়, মনকে কোন শুদ্ধ বিষয়ের ওপর দীর্ঘ সময় ধরে নিবিষ্ট রাখার প্রক্রিয়াকেই
ধ্যান বলে। অতএব, ধ্যান করতে হলে প্রথমেই কোন বিষয়ে মনসংযোগ করতে হয়। তার
আগে বিষয় নির্ধারণ করে নিতে হবে। তা ঈশ্বর হতে পারেন অথবা অন্য কোন শুদ্ধ সত্ত্বাও
হতে পারে। এছাড়া নাকের অগ্রভাগ অথবা দুই ভুরুর মাঝখানের অংশে মনসংযোগ করা
হতে পারে। মন্দির মসজিদ অথবা গীর্জা অথবা বাড়ির কোন পরিচ্ছন্ন পবিত্র স্থানের বা ঘরে
বসে ধ্যান করতে হয়। মনসংযোগের পর প্রথম অবস্থায় মন হয়তো নানাদিকে ছুটতে বেড়ায়।
অনেক সময় মনে নানা কুচিন্তাও আসতে চাইবে। এতে ভয় পাওয়ায় কিছু নেই। আস্তে
মনসংযোগ করার কৌশল আয়ত্তে আসবে। এই সময় কারোও ভাবা উচিত নয় যে তাঁদের
ছারা ধরান হবে না। প্রতিদিন ধ্যানের অভ্যাস করতে থাকলে চক্কল মন প্রশমই স্থির হয়ে
যাবে। একদিনে না হয় সাতদিনে, পনেরো দিনে অথবা একমাস ধরে চেষ্টা করে যেতে হবে।
তা না হলে আরও বেশিদিনও লাগতে পারে। কিন্তু নিয়মিত অভ্যাস করতে থাকলে মন
থেকে মিথ্যা ভয়, দুর্বলতা ভুলে যাওয়ার প্রবণতা, অসামান্যতা, পাপবোধ, লোভ, চঞ্চলতা,
সর্বোপরি মানসিক অশান্তি দূর হয়ে যাবে, মন হবে শান্ত, সবল ও বিচারশীল। এছাড়া ধ্যানের
মাধ্যমে শরীরেরও প্রকৃত বিশ্রাম হয়। ধ্যান করার সময় পদ্মাসনে, বীরাসনে অথবা সুবাসনে
বসে ধ্যান করতে হয়। ধ্যান শেষ হয়ে গেলেই আসন ছেড়ে উঠতে নেই। কিছুক্ষণ বসে
থেকে ধ্যানের বিষয়টি নিয়ে ভাবতে হয়। আসন ত্যাগের পর কিছুক্ষণ কারোর সঙ্গে কথা
বলতে নেই। এই সময়ও ধ্যানের বিষয়টি মনে মনে চিন্তা করতে হয়। এইভাবে ধ্যান অনুশীলন
করা উচিত। আমরা যদি কোন বিষয়ের ওপর আধিপত্য বিস্তার করার ইচ্ছে পোষণ করি, তবে
সেই শক্তি অর্জনে ধ্যানই আমাদের সহায়তা করে।

জানা নেই- শিশুদের ঠিকানা

(চারের পাতার পর)

নিয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা করার এই সাহসটুকু, ধরাবাধা উপদেশের মধ্যে শেখানো যায় না। একটি
শিশু তার সহজাত মনের স্বাধীনতায় বড় হবে, সবার সাথে মেলামেশার স্বাধীনতা প্রকৃতির
কাছাকাছি থাকা, সব মিলিয়ে শৈশব উপভোগের অভিজ্ঞতা।
কিন্তু সমস্যা হল আমরা শিশুদের স্বাধীনতা দিতে ভয় পাই। আর এই ভয় পাওয়াই শিশুটির
জীবন গড়ার বড় বাধা।
বাস্তব বিপদের ভয় তো কিছু আছেই, তা ছাড়াও প্রায় সব বাবা-মাই ঠিক করে দিতে চায় কি
করলে সন্তানের ভাল হবে, যে মা-বাবা হয়তো নিজেদের ভালোটাই নিখুঁতভাবে বুজে পাননি।
এই দিশাহারা মা-বাবা, আর শৈশবহীন শিশুদের দেখতে দেখতে মনে হচ্ছে আমরা আগামী
প্রজন্মের কাছে একটা অপরাধ করে ফেলেছি না তো। আজকের শিশুটা ই তো আগামী দিনের
একটি শিশুর মাতা বা পিতা।

ঘুমিয়ে আছে শিশুর পিতা
সব শিশুরই অন্তরে।

২০১৭ সালে রসায়নে নোবেল অণুর দেহে লুকিয়ে রোগের উৎস

সীতাংগু কুমার ভাদুরী: মানবদেহে ছুটে বেড়ানো জৈব অণুগুলির অন্দরমহলে রহস্য উন্মোচন করে ২০১৭ সালে রসায়নে নোবেল পুরস্কার
পেলেন তিন বিজ্ঞানী সুইজারল্যান্ডের ড্যাক ডাবোশ, আমেরিকার জোয়ালিন ফ্র্যাঙ্ক এবং ব্রিটেনের রিচার্ড হেজরেন। তাঁদের উদ্ভাবিত পদ্ধতির
নাম ক্রায়ো ইলেক্ট্রন মাইক্রোগ্রাফি। এই বিশেষ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে কোনও জৈব অণুকে মারাত্মক পাকড়াও করে তার নড়ি দেখে ফেলা সম্ভব।
নোবেল কমিটির বিবৃতিতে বলা হয়েছে এই গবেষণা 'জিন্স'র মতো মারণ ভাইরাসকে নিয়ন্ত্রণে আনার ক্ষেত্রে স্নানজয়ী প্রমাণিত হতে পারে। তিনি
বিজ্ঞানীর আবিষ্কার আগামী দিনে চিকিৎসা বিজ্ঞানে নয়া সাফল্যের দরজা খুলে দেবে বলেই মনে করা হচ্ছে।

বাস্তব

চুম্বকি তট্টাচার্য্য

বাস্তব, স্বপ্ন না স্বপাল
কোনটা সত্যি?
সবথেকে সত্যি তো মানুষের
বেঁচে থাকা
আর মন যদি হয় স্বপাল?
সব ঠিক থেকেও
পাকাবে গোলমাল।
চক্কলী, ভাললী, জীবনে
বখন নেনে আসে কতিনে
অন্ধকার চরনার হয় স্বপ্ন
চরন বাস্তবের কাছে নতি স্বীকার
করে শুরু হয় মানসিক দ্বন্দ্ব
তবে কি বাস্তবটা-ই সত্যি?

আন্তর্জাতিক সম্মানে ভূষিত পাঁচের পাতার পর

এই উদ্দেশ্য নিয়ে তাদের ভবিষ্যৎ
কর্মসূচি তৈরি করা হয়েছে। এই
কর্মসূচি সারা বিশ্বমানে শ্রেষ্ঠ
বিবেচিত হওয়ার জন্যে গ্যালভার্না
ইন্টারন্যাশনালের সমস্ত
আধিপরিষদ ও অন্যতম কিলারক
ড্রাম সঙ্গীপন ধরতে আন্তর্জাতিক ধন্যবাদ
ও কৃতজ্ঞতা জানান। এর পরে
গ্যালভার্না ইন্টারন্যাশনাল এর অধিক
থেকে স্বাস্থ্য ভাবনা ওরেলেকোর
সোনাইতিব সম্পাদক তথা প্রজন্ম
লিডারের হাতে পুরস্কার ও শংসাপত্র
ভুলে দেওয়া হয় প্রেক্ষাগৃহ ভর্তি দেশ
বিদেশ থেকে আগত বিশিষ্ট
চিকিৎসকের উপস্থিতিতে।

সিস্টিন চ্যাপেলের মধ্যেই মাতৃদুগ্ধ পান করানোর বার্তা পোপের

অস্ট্রেলিয়ার এক মহিলা সাংবাদিক তাঁর
নবজাতক সন্তানকেই মাতৃদুগ্ধ পান
করে হৈছে ফেলে দিয়েছিলেন। এবার
খোদ পোপ ফ্রান্সিস এই ব্যাপারে সবুজ
সংকেত দিলেন। তিনি নির্দেশ
দিয়েছেন যে, শিশুকে সিস্টিন
চ্যাপেলের ভিতরেই মাতৃদুগ্ধ খাওয়াতে
পারবেন মায়েরা। কারণ এই স্কজ মেই
মমতার সর্বোৎকৃষ্ট উদাহরণ। সিস্টিন
চ্যাপেল রোমান ক্যাথলিকদের
অন্যতম পবিত্র স্থান। তার ভিতরে এই
কাজের অনুমতি এক অভাবনীয়
উদ্যোগ। মাতৃদুগ্ধ পান করানো নিয়ে
সচেতনতার প্রভে পোপের এই বার্তা
অনুযায়ী কয়েক বছর বসে অনেকের
মনে করছেন।

স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক, মার্চ ২০১৮

বিজ্ঞান সাম্প্রতিক

তাপস কুমার মুখোপাধ্যায়

নোটে ক্ষতিকারক জীবানু

দিল্লীর ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলজি গবেষণা জার্নালে আমাদের ব্যবহৃত বিভিন্ন অক্ষের টাকার নোটে বহু ক্ষতিকারক জীবানুর সন্ধান পাওয়া গেছে। এদের সংখ্যা ৮০ এর কাছাকাছি। এদের মধ্যে কতকগুলি মানব দেহের পক্ষে খুবই ক্ষতিকারক। নোটগুলি হাত সলপ হতে হতে রোগ ছড়াচ্ছে। এবং মানুষের শোকে রোগের সৃষ্টি করছে। সুতরাং যারা কম পের্ট এই নোটে খাঁটাঘাটি করেন তাদের হাতে ধোয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। সরকারকে সত্বর এর বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিতে বলা হয়েছে।

রি-এজেন্ট আবিষ্কার

যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের ন্যাচারাল সায়েন্স বিভাগ একটি রি-এজেন্ট আবিষ্কার করেছেন। যার সাহায্যে দ্রুত লিভারের সিরোসিস রোগ নির্ণয় করা যাবে। এই ফিটটি নিজেই রঙ পান্টিয়ে মানব দেহে এই রোগটি আছে কিনা তার সন্ধান দেবে। এর খরচও অনেক কম। সিরোসিস লিভার আরলি স্টেজে ধরা পরলে এর বিরুদ্ধে চিকিৎসকরা সত্বর ব্যবস্থা নিতে পারবেন। যাতে রোগ বৃদ্ধি না হয়। কিন্তু বেশির ভাগ সময় রোগ নির্ণয়ে দেরি হয়ে যায়, তখন আর কিছু করার থাকে না।

শল্য চিকিৎসা করিয়েছেন? এটি

আপনার স্মৃতিকে আঘাত করতেই পারে।

বোধিসত্ত্ব ভট্টাচার্য

একটি গবেষণা জানাচ্ছে, রোগীরা শল্য চিকিৎসা করার পরে স্মৃতিশক্তি পরীক্ষায় অনেকটাই ব্যর্থ হয়। অ্যান্‌থেসিয়া নামক পত্রিকায় প্রকাশিত গবেষণার অন্তর্ভুক্ত ছিল ৩১২ জন অংশগ্রহণকারী যারা শল্য চিকিৎসা করিয়েছেন এবং ৬৬২ জন অংশগ্রহণকারী যারা এই শল্য চিকিৎসা করেননি (যাদের গড় বয়স ৫০ বা তার বেশি)। পরীক্ষার মধ্যে শল্য চিকিৎসার সঙ্গে তাৎক্ষণিক স্মৃতিশক্তি সংক্রান্ত এটি সর্বোচ্চ পরীক্ষণ মূল্য ২০ এর মধ্যে সন্তোষ ১ পয়েন্টের পার্থক্যজমিত এটা অস্বাভাবিক হয়ে দাঁড়িয়েছিল ৬৭০ জন অংশগ্রহণকারীর মধ্যে অন্তত ৭৭ জনের বাসের প্রথমে স্বাভাবিক স্মৃতিশক্তি ছিল তাদের মধ্যে আবার ১৮ শতাংশ শল্য চিকিৎসা করিয়েছেন আর ১০ শতাংশ করেননি। অধিকাংশ শল্য চিকিৎসার পরিবর্তন বা আমরা প্রত্যক্ষ করি, সেগুলি পরিসংখ্যানের দিক থেকে প্রত্যক্ষ গুরুত্বপূর্ণ আভ্যন্তরীণ স্বাভাবিক মাত্রার সাপেক্ষে যা আমরা ঠিক করি এবং নিয়ন্ত্রণের বৃহৎ মূল্য সাপেক্ষে যা নির্ধারিত অথবা শল্য চিকিৎসা নয় যা জনসংখ্যার এক অংশ। মন্তব্যটি করেছেন আমেরিকার উইসকনসিন-ম্যান্ডিসন বিশ্ববিদ্যালয়ের কার্ক হোগান। (টাইমস সফ ইন্ডিয়া কাগজের টাইমস ট্রেডস সেকশন ২৩/২/২০১৮ তারিখে প্রকাশিত খবরের অনুবাদ।)

বিঃদ্রঃ-পূর্ববর্তী লেখায় 'বোধিসত্ত্ব' নামটি অনিচ্ছাকৃতভাবে 'বোধিসিত্ত' মূল্যিত হওয়ার জন্য আমরা দুঃখিত।

স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি-র

এ্যান্ডুলেস ভাড়া চাইলে :- ৯৮৮৩১৬১০৭৪

অভিজ্ঞান যোগা এ্যান্ড ফিজিওথেরাপি সেন্টার

(স্থাপিত : ২০০০)

৫৭, ফানবাগান সেন (৩য় অসিত দল-৪ ট্রিনিদাদ), মানিকতলা, শ্রীরামপুর, হুগলী।
 বৃহস্পতি ও শনিবার বিকেল ৫.৩০ থেকে রাত ৮.৩০ ফোন : ৯০৫১০৫৭২২/২/ ৯৮৩০৭১৫৯৯৭ হোয়াটসঅপ : ৮৬৯৭১৪২৯৪০ Website: www.sudiplabswasayoga.com, Facebook Abhijan Yoga Physio Centre
 শরীরের নানা অসুখের কারণ, স্ট্রোকের পরবর্তী সময়, পেটের বিভিন্ন সমস্যা, মনে টেনশন, শরীরের নানা অসুখের কারণ, স্ট্রোকের পরবর্তী সময়, পেটের বিভিন্ন সমস্যা, মনে টেনশন, চক্করকা, ঘুম হচ্ছে না, পড়াশোনা মন নেই, অল্প বয়সেই যৌন কাজের অনেক বেশি ইচ্ছা, এনার্জিক কম, স্মৃতিশক্তি কম, খাবারের স্বাদ, সুখের প্রবলতা, মেটা হয়ে যাওয়া, মাথা ঠক, স্ট্রোকের-এর ফলাফল - এরকম যে কোন সমস্যা হলে আসুন। সপ্তাহে ১ দিন বা মাসে ২ দিন। স্বল্প খুঁই কম। যোগাযোগ অথবা ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে অসুখ অসুখ সারান। নারী ও পুরুষের আকার ব্যবস্থা আছে। এছাড়া যারা অসুখ মন তরায় ভবিষ্যতে উপরিত্তিক অনুশাসনে সেরিয়ে রাখার জন্য আসুন।

যোগাযোগ :- শঙ্কর সূত্রী বিশ্বাস

যোগাযোগ, ন্যাচারাল থেরাপি, ফিজিওথেরাপি ও সমাজসেবা, প্রতিষ্ঠা ও সম্পাদক, AYPC (from 2001) & RYCS (from 2006) D.A.F.M. (F.C.S.), I.T.S.D. (F.C.S.) (Instituted in I.D.I. by Govt of West Bengal), S.B.C.A. (F.C.S.) License for medical & Welfare method by G.A.P.O. & Govt of India

আবেদন

স্বচ্ছ পরিবেশ

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

পাঠকদের জ্ঞাতার্থে

আপনি গ্রাহক হন গ্রাহক টাঙ্গা ১ বছরের ২৭ টাকা, ২ বছরের ৫০ টাকা, নগদ / মানি অর্ডার অথবা এন আই সি আর ক্রস চেকে টাকা পাঠাতে পারেন। আপনার পূর্ণ ঠিকানা, পোস্টাল পিন কোড ও ফোন নম্বর সেনে। নব্বইর টিকানা :- ১৫/নি, রাজা কে এল গোস্বামী স্ট্রিট, শ্রীরামপুর, হুগলী - ৭১২২০১। (০৩৩) ২৬৫২-৪৮৯৯। নিয়মিত পত্রিকা পাবেন বাড়িতে বসেই।

স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি-র

আজীবন সদস্য পদ গ্রহণ করুন, মাত্র ১০০০ টাকা। সামাজিক কাজের অংশীদার হোন এবং সোসাইটির পক্ষে প্রকাশিত 'স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক' পত্রিকা আজীবন পেতে থাকুন।

এই পত্রিকায় ইচ্ছুক বিজ্ঞাপন দাতাদের অবগতির জন্য জানাই Black and White Rs. 30/- per col. cm/Colour 60.- per col. cm.

সদস্য পাঠান SMS মারফৎ

আপনি বা আপনার পরিবারের কেউ কি শারীরিক বা মানসিক সমস্যায় ভুগছেন? তাহলে SMS মারফৎ আমাদের জানান। আপনার পাঠানো প্রশ্নের উত্তর দেবেন বিশিষ্ট চিকিৎসক/বিশিষ্ট মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা। টাইপ করুন SWASTHYA BHABNA (সেপস) আপনার সমস্যা। (সেপস) আপনার নাম, বয়স ও ঠিকানা (নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক হলেও জানানো) আর পাঠিয়ে দিন এই নম্বরে। 9433345590/91

পৌর উন্নয়নে সানিল হয়ে শ্রীরামপুর পৌরসভাকে সাহায্য করুন ও বিভিন্ন পরিষেবা গ্রহণ করুন

শ্রীরামপুর পৌরসভা কর্তৃক বিভিন্ন পরিষেবা :

- জন্ম ও মৃত্যু নিবন্ধকরণ পরিষেবা - সময় ৭ দিন (অবশ্যই প্রদেয় তথ্য নির্ভুল থাকতে হবে)। টাউন লাইসেন্স পরিষেবা - ৭ দিনের মধ্যে (পের্ট সাপেক্ষে)। □ জলের সংযোগ পরিষেবা - (পুত্র ও ব্যবসায়িক ক্ষেত্রে) - সময় ১৫ দিন, ঠা সন্ধানের ৩০কাল পরিষেবা, সময় ৩ দিন। □ পুত্র নিবন্ধন নকশা মঞ্জুর পরিষেবা - সময় ১ মাস। □ সেপটিক ট্যাঙ্ক পরিষ্কার পরিষেবা - সময় ৭-১০ দিন। (পের্ট সাপেক্ষে)। □ জমি বাড়ির মিউচেশন পরিষেবা - সময় ১ মাস। (কার্যকরী ও মাসের মধ্যে)। □ সম্পত্তির যথাযথ মূল্য নির্ধারণ পরিষেবা - সময় ৩০ দিন। □ কবর স্থান পরিষেবা - সপ্তাহে ৩ দিন। □ গ্রাম্যপুল পরিষেবা - চাহিদা অনুযায়ী। □ কবর স্থান পরিষেবা - সপ্তাহে ৩ দিন। □ জঞ্জাল ও ময়লা পরিষ্কার পরিষেবা - সপ্তাহে ৬ দিন। নব্বই পরিষ্কার পরিষেবা - নিয়মিত। □ বাথ পরিষেবা - কম পরসায় বিশেষ পরসায় পরিষ্কার/বাতাসে সব রকম বাথ পরীক্ষা, এরপরে, বাথখোজি, ইন্ডিজি পরীক্ষা ও ছানি অপসারণের (মিউচো সার্জারি) ব্যবস্থা সপ্তাহে ৬ দিন। □ মরা জীব-জন্তু পরিষ্কার পরিষেবা - চাহিদা অনুযায়ী।

পৌরবাসীদের কর্তব্যঃ-

- ক) ঠিক সময়ে পৌরকার জমা দিন। ব) জলের অপচয় বন্ধে পৌর কর্তৃপক্ষকে সাহায্য করুন। গ) সম্পত্তির নিয়মিত জমা দিন। ঘ) আপনার সম্পত্তির যথাযথ মূল্যায়ন নিয়মিত পৌরসভা থেকে করিয়ে দিন। ঙ) আপনার বাড়ির ভগ্নসত্ত্ব ঠিক ভাবে ফেলতে পৌর কর্মীদের সাহায্য করুন। চ) প্রাস্টিক প্যাকেট বর্জ্য সত্বর কম ব্যবহার করুন। ব্যবহারের পরে বর্জ্য বিশেষ করে নাব্য নর্দমা, পুত্রের কিংবা গরুর না ফেলে পৌরসভার ডাস্টবিনে কিংবা ভাঙে ফেলুন। ছ) গরুর মূল মাল, পেলপাতা, পুত্রের আবর্তনা ইত্যাদি না ফেলে পৌরসভার নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলুন ও নির্দিষ্ট গরু গরু কর্তৃপক্ষকে বনর দিন ভাগাতে ফেলার জন্য। ক) স্বাস্থ্য কর্মীদের বিভিন্ন তথ্যাদি সংগ্রহে সহযোগিতা করুন। ঞ) পৌরসভা কর্তৃক বিভিন্ন বরগের 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 সদস্য যদি ইংরাজীতে জ্ঞান কম থাকে, তবে চলে আসুন। বয়স ৮ থেকে ৮০। শুধু cc শেখা থাকলেই চলবে। যিনি শেখান, তিনি খুই ঠাড়া মেজাজে, বিশদ গ্রামার শিখিয়ে ছ'মাস অথবা এক বছরেই শিখাধীকে ইংরাজীতে দক্ষ ও আত্মবিশ্বাসী করে তোলেন। নির্ভুল ইংরাজী বলতে ও লিখতে পারবেন। এনার পরিচর :- রেবা মুখার্জী বিশ্বাস, M.A. * প্রাক্তন প্রধান শিক্ষিকা : F.M. School, Bora, Hooghly * প্রাক্তন শিক্ষিকা, রিবড়া বিদ্যাপীঠ, P.I. * বর্তমানে কোম্পাণ্ড ও PRO, রাজদীপ যোগা এ্যান্ড কালাচারাল সোসাইটি, শ্রীরামপুর * প্রকাশকঃ 'রাজদীপ' পত্রিকা * ইংরাজী পড়ানোর ২৪ বছরের অভিজ্ঞতা। সহকারী যোগাথেরাপিস্ট ও যোগা ট্রেনার, AYPC (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

প্রাণ্ডিয়ানঃ - ন্যাশনাল বুক এজেন্সি প্রাইভেট লিমিটেড ১২, লক্ষ্মী চ্যাটার্জী স্ট্রিট, কোলকাতা-৭৩ ও স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক এর দপ্তর ফোন - ৯৪৩৩৪৮৫৮৮

সম্পাদক সভাপতি :- সম্পাদক ২ অমিত্র মজুমদার, কার্যকরী সম্পাদক ডঃ জয় পি. বোর দাস, ৩ কার্য সম্পাদক ২ মীতাজ হুসাইন জাদুগুড়ী, সাহায্যকরী :- ডঃ সুহান ভট্টাচার্য, ডঃ কুন্তল বিশ্বাস, ডঃ অমিত্র মজুমদার, পৃষ্ঠপোষক গ্রাহকঃ ডঃ এম. দাস, প্রেসিডেন্ট, হ্যান্ডিক্রাম নিশান, কোলকাতা।

স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক স্বাস্থ্য ওয়েলফেয়ার সোসাইটির পক্ষে শ্রী অভিজ্ঞান মজুমদার কর্তৃক ১০/নি, রাজা কে এল গোস্বামী স্ট্রিট, শ্রীরামপুর, হুগলী ৭১২২০১ থেকে প্রকাশিত ও তৎকর্তৃক মিউচু এস এন্ড এস প্রাইভেট সার্ভিস, ২২/নি, আন্টনি বাগান, কোলকাতা ৭০০ ০০৯ থেকে মুদ্রিত।
 সম্পাদকঃ অমিত্র মজুমদার। Published by Aji Mandal on behalf of (or owned by) Swasthya Bhabna Welfare Society and printed at M/C, Raja K L Goswami Street, P.O. Serampore, Dist. Hooghly Pin - 712 201 Editor: Aji Mandal