

BEST WISHES FROM:-

INDCHEMIE HEALTH SPL. PVT. LTD.

MAKERS OF:- PEPTARD/D 20 INDCLAV 625/B ID / 375 / DS DV 60K.

এপ্রিল - 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 ১৯৩০ সর্ব্বাঙ্গী ৯০ খেনা (১৯৩০) ২৬৫৫ ৪৯৯৯ ৯৯৯৯

চিকিৎসাবিজ্ঞানে নোবেল-২০১৭ সুনিয়ন্ত্রিত জৈবযন্ত্রি 'বায়োলজিক্যাল ব্রুক' বা জৈবযন্ত্রি, যা শারীরবৃত্তীয় অর্ধকলাপ সংক্রান্ত অনেক অজানা তথ্য সামনে এনে চিকিৎসাবিজ্ঞান নোবেল জিতলেন আমেরিকার প্রজননবিদ জেফ্রি সি হল, মাইকেল রদব্যাপ ও মাইকেল ডব্লিউ ইয়ং। পৃঃ ৪

শৈশব কৈশোর - বাবা মায়ের কর্তব্য যৌবনেতে স্পর্শ করার আকৃতি, রক্ত বেড়ে ওঠার চর্চা... ঘন ঘন আচন্য নিজেতে দেখা... ছোটখাটো কথায় অথবা উৎসাহিত হওয়া... কখনও কখনও অজানা পক্ষায় বুক ধড়ফড়ানি হয়ে বিবশ হয়ে যাওয়া... বেপরোয়া জীবনের আনন্দ নেওয়ার সোভ... পৃঃ

ভারতীয় সমাজ সব ব্যাপার বা বস্তু বিশ্বেরই সূক্ষ্ম এবং ক্রমশ আছে। এবং সব কিছুই একটা প্রারম্ভিকতা থাকে, থাকে বলে সূক্ষ্ম ও সূক্ষ্ম। আমাদের বহু পরিচিত সব ধর্ম কর্মের এবং শাসন ব্যবস্থার নিরমবলীর আগ্রহ উৎসাহক ইতিহাস ইতিবৃত্ত রয়েছে। আশা করি সেই ইতিবৃত্তে প্রবৃত্ত হতে আমার মতো অনেকেই মন চাইবে। পৃঃ ৬

একাকীন্দ্র বর্তমানে পারিবারিক কাঠামোর আবার তুলনায় অনেক পরিবর্তন এসেছে। একাধিক পরিবার ভেঙ্গে ছোট পরিবার হয়েছে। অনেক বৃদ্ধ-বৃদ্ধা, বিধবা বা অধিবাহিতা এখন একা থাকেন। পরিবারের আকার অনেক ছোট হয়ে গেছে। পারস্পরিক সম্পর্কে ঐক্যও আলগা হয়ে গেছে। ফলে রোগাক্রান্ত মানুষের সেবায় করার মত লোকের অভাব রয়েছে। পৃঃ ৭

নেশ্য মুক্তি বেশ কিছুদিন আগে বারইপুর অস্ত্রাঘাত অস্ত্রা নামক স্থানে ২৪ শয্যা বিশিষ্ট একটি হাসপাতাল প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। সেখানে নেশ্যগ্রস্তদের চিকিৎসা করা হয়। এখানে নেশ্যগ্রস্তদের নেশ্য ত্যাগ করিয়ে সমাজের মূল স্রোতে ফেরাতে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক। মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, মনোবিদ্যা নিরসন ডেপ্তা গলিগে যাচ্ছেন। পৃঃ ৮

## কিডনির সমস্যা কেন হয়

ডাঃ দিলীপ কুমার পাহাড়ি

মেডিকাল সূপার স্পেশালিটি হাসপাতাল-এর নেফ্রোলজি বিভাগের অধিকর্তা ও কিডনি বিশেষজ্ঞ

সাক্ষাৎকার - ওসিউর রহমান কিডনির প্রয়োজনীয়তা কি? কিডনি আমাদের শরীরের হৃদকনির কাজ করে। আমাদের শরীরে বিপাকীয় ক্রিয়ায় হেরি হওয়ার অপরোক্ষীয় ও দূষিত পদার্থ হৈকে মূত্র মাধ্যমে শরীরের বাইরে পাঠিয়ে দেয়। এছাড়া রক্তের পরিবেশন, শরীরে জলের ভারসাম্য বজায় রাখা, অম্ল ও ক্ষারের ভারসাম্য বজায় রাখা এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে।



(মূত্রের পাতার দেখুন)

কাদের কিডনির রোগ হবার সম্ভাবনা বেশি থাকে?

### হরমোন যখন দাঁতের শত্রু

কখনো কখনো হরমোন যে কিনা সংবেদনশীলতার অন্যতম প্রয়োজনীয় উপাদান সেই হরমোনই কখনো কখনো দাঁতের রোগের কারণ হয়ে উঠতে পারে অজান্তেই। কিভাবে? - আসুন দেখা যাক। - - - নিজেই প্রতিদিন

যৌবনারম্ভে : এ সময়ে বিশেষ করে মেয়েদের শরীরে প্রোজেস্টেরন এবং এস্ট্রোজেনের মাত্রা অত্যধিক বেড়ে যাওয়ার কারণে মাড়ি ফোলে, রক্তপাত হয়। একে ওরুই না মিলে আপনি 'জিওজিওসিটিস' (মাড়ির ছোয়াক্ত রোগ) রোগের বিকার হতে পারেন। এই বয়সের মেয়েরা মিউক্সাইটসিটিস (মাড়ির ছোয়াক্ত রোগ) রোগের বিকার হতে পারেন। এই বয়সের মেয়েদের প্রয়োজনীয় কলম বাধ্যগ্রস্ত হয় এবং ডেন্টাল হেলথ এর ওপর এর প্রভাব পড়ে। সমাধান : অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। স্ক্রিনিং করান। স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণে অগ্রাভ হয়ে উঠুন। প্রতিদিন ২ বার ব্রাশ করান। দারকালের জল এবং সেন্ডুল জল পান করুন। পিরিয়োডের ওরুই পিরিয়োডের ওরুই অনেক মহিলা মাড়িফোলা, মাড়িতে বাধ্যজনিত

(মূত্রের পাতার দেখুন)

### বুদ্ধি জীবীদের জন্য যোগ

শঙ্করাচার্যী সূদীপ্ত বিশ্বাস

সাধারণত সাহিত্য, বিজ্ঞান, শিল্প সংস্কৃতি বা অন্য কোন ধরনের শিক্ষা মূলক চর্চাকে কেন্দ্র করে যে সব মানুষ তাঁদের দৈনন্দিন জীবনে নানা সুমনশীলতার চর্চা করেন, তাঁদের আমরা বুদ্ধিজীবী বলে থাকি। অমর্ত্যজীবীদের থেকে এদের কাজের আনন্দটাই পার্থক্য থাকে। বুদ্ধিজীবীদের কাজও অমর্ত্যজীবীদের, কিন্তু সেটা শুধুমাত্রই মানসিক অমর্ত্যজীবিত। সেই জন্যই এই সমস্ত মানুষদের মন ও মস্তিষ্কের ওপর প্রতিদিনই প্রভু পরিমাণে ট্রেস পড়ে। ট্রেস বা চাপ থেকে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক এমনকি মানসিক অসুখও হবার ভীষণভাবে প্রবণতা থাকে। মনের ওপর নিরস্ত্র ট্রেস পড়তে থাকলে শরীরে কিছু দূষিত রাসায়নিক জিনিস বের হতে থাকে। এইওসো হার্টে গতি বাড়িয়ে দেয় ও

(মূত্রের পাতার দেখুন)



আসামীকে আদালতে পেশ করলে জজ- অর্ডার, অর্ডার! আসামী- এক গ্রেট বিরিয়ানি ও কমা মাংস।

যাণের সুখার, ড্রাগ প্রেসার বেশি থাকে, অনিয়ন্ত্রিত/ অকর্মণ্য জীবন যাপন, ঘাসের বাব্বার প্রভাবে ইনফেকশন হয়, অতিরিক্ত মদ্যপান, নেপায় আসক, পরিবারে বংশসুখিত কিডনির অসুখে ভুগছেন। এক সমীক্ষা থেকে জানা যায়, ভারতবর্ষে প্রতি বছর মতুন কিডনি রোগের সংখ্যা প্রায় ১ লাখ। যা নিম্নলিখিত উদাহরণকর্।

ক্রমশঃ এ রোগে আক্রান্তের সংখ্যা বাড়ার কারণ কি? এই রোগে আক্রান্ত হবার মূল কারণ হল অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস ও হাই ব্লাড প্রেসার। হাই ৪০ শতাংশ লোকের কিডনি ব্যাপার হওয়ার কারণ অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস ও হাই ব্লাড প্রেসার। এছাড়াও পরিবেশ দূষণ ও জীবনশৈলীর পরিবর্তন ভ্রো আছেই। প্রাথমিক অবস্থায় কি কি সমস্যা দেখা দেয়/ কিডনি রোগের লক্ষণ কি কি? প্রাথমিক অবস্থায় ৭০ শতাংশের ক্ষেত্রেই কোন লক্ষণ থাকে না। যেমন উল্লিখিত স্বরূপ বলা যায়, একজন ডায়াবেটিস রোগী, সে নিরমিত ডায়াবেটিস এর চিকিৎসা করায়। বাইরে থেকে তার কোন কিডনির সমস্যার লক্ষণ নাই। অথচ তার যদি ইউরিন পরীক্ষা করানো যায় (মূত্রের পাতার দেখুন)

## দাঁতের সমস্যা

ডাঃ খাজা আনিসুর রহমান (সাক্ষাৎকার - ওসিউর রহমান)

১) দাঁতে ব্যথার প্রধান প্রধান কারণগুলি কি কি?

দাঁতে ব্যথার প্রধান কারণ হল-ডেন্টাল ক্যারিস বা দাঁতে ফারসোপ। এছাড়া দাঁতে ব্যথার অন্যান্য কারণগুলি হল- মাড়িতে ইনফেকশন, পূজ হওয়া, আকোল দাঁতের সমস্যা, আঘাতের কারণে দাঁতে ফাটল, (মূত্রের পাতার দেখুন)



বাংলা ও ডনবর্ষে হ্যানিম্যান মিশন-এর তরফ থেকে সকলকে জানাই আন্তরিক প্রীতি, ভালোবাসা, ওভেচ্ছা ও অভিনন্দন। : গ্রীষ্মের সতর্কতা :

- ১। জরুরি পরামে প্রচুর খামে ডি হাইড্রেশন থাকেন না।
- ২। ১গ্লাস জলে এক চিমটিসুন এবং এক
- ৩-৪গ্লাস চিনি মিশিয়ে দিনে কয়েকবার খান।
- ২। ১ ঘণ্টা অন্তর ১ গ্লাস জল খাবেন।
- ৩। হঠাৎ পরামে বরফ ঠাণ্ডা জল খাবেন না।
- ৪। অল্প অল্পের মাছ এড়িয়ে চলুন।
- ৫। গ্রীষ্মকালের রাসাতো ফল খান প্রতিদিন।
- ৬। কটা ফল খাবেন না।
- ৭। "ফাট ফুড" বা বাইরের ব্যথার এড়িয়ে চলুন।
- ৮। "পীচ" বা তেল মশলা জাতীয় ব্যথার
- ৯। "সবুজ সপ্তি" বেশী করে খান।
- ১০। রাতে একগাম হালকা ব্যথার খান (নিরমিষ)।
- ১১। বেশী রাতে খাবেন না।
- ১২। "ক্রাসাধনী সামগ্রী" এড়িয়ে চলুন।
- ১৩। হঠাৎ পরাম থেকে ঠাণ্ডা বা ঠাণ্ডা থেকে পরাম এড়িয়ে চলুন।
- ১৪। মিলে ঢালা সূর্যের পোশাক পরুন।
- ১৫। মাথায় "ছাতা" লিন।
- ১৬। চোখে কাপো "চশমা" পরুন।
- ১৭। প্রয়োজন হতো চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



সবার কল্যাণ কামনায় ..... হ্যানিম্যান মিশন

প্রধান কার্যালয় :- ৬৫/৩, বিধানপল্লী, কলিকাতা-৮৪ ফোন :- ২৪৮১-৫৭৬০, ৯৮৩০২৮২১৯

# কিডনির সমস্যা কেন হয়

একের পরটার পর

সেবা আছে আর ইউরিনে প্রোটিন আছে। অল্প তার এমনি কোন লক্ষণ নেই। যখন করা পড়ল তখন রোগটা অনেক এগিয়ে গেছে। এটা ব্রাদ প্রেসার, নেফ্রিটিসের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

## তবে কিছু কিডনির অসুখের লক্ষণ হিসাবে দেখা যায় :-

শ্রোণ, মুখ ও পা ফুলে যাওয়া, হাই প্রেসার, আনিমিয়া বা হালকাভা দেখা দেয়। কিডনে কমে যাওয়া, স্নায়ুনা পত্রিশ্রম করলে দ্রুত পানী, শ্বাস নিঃসৃতকর্তি হওয়া, প্রত্যাহের সময় ক্লান্ত করে একা পরিমাণে ঘুম হওয়া, প্রত্যাহে রক্তে খার হওয়া- এইসব লক্ষণ যখন দেখা দেয় তখন অসুখটা অনেকটা এগিয়ে গেছে। হয়ত তখন সেবা বাবে কিডনিটা ডায়েলিস হয়ে গেছে। তাই এইসব উপসর্গ সেবা দিলে সঙ্গে সঙ্গে অভিজ্ঞ ডিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে এবং তার পরামর্শ মত ডিকিৎসনা চলানতে হবে।

## কিভাবে এটা নির্ণয় করা হয় ?

পীরের কোন অসুখ বাসা বেবেছে কি না তা জানার জন্য নিয়মিত হেলথ চেক আপ করা পরকার। ব্রাদ প্রেসার, আনিমিয়া আছে কিনা, প্রত্যাহ পরীক্ষা করে সেবা যে কোন সংক্রামক আছে কিনা, এছাড়া রক্তের ক্রটিন টেস্ট, ইউরিয়া ক্রিমোটিনিন টেস্ট করলে দেখা যায় যে পীরের ভিতরে কোন অসুখ আছে কিনা। প্রথমিক স্তরে যদি কিডনির সমস্যা কিনা। পরেতর পর তাহলে প্রত্যাহ পরীক্ষা করলেই তা করা পড়ে যায়।

## কি কি সতর্কতা প্রয়োজন ?

কিডনির অসুখ হল সাইলেন্ট কিলার। সেরকম কোন উপসর্গ দেখা না দিলেও বিকল হয়ে যেতে পারে কিডনি। তাই উপসর্গ নেই মানেই পীরের কোন অসুখ নেই এটা ঠিক নয়। তাই যাদের ডায়াবেটিস আছে, হাই ব্রাদ প্রেসার আছে, কিডনি অসুখের পরিবারিক ইতিহাস আছে, যন যন ইউরিন ইনফেকশন হচ্ছে, প্রত্যাহ থেকে রক্তপাত হচ্ছে তাদের অবশ্যই নিয়মিত চেক আপ দরকার। আর যাদের ক্ষেত্রে কোন উপসর্গ নেই তাঁদের ক্ষেত্রেও নিয়মমত কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করিয়ে নেওয়া ভালো। তাদের সুগার ও প্রেসার বেশি থাকে তাদের বছরে অন্তত একবার কিডনি চেক আপ করিয়ে নেওয়া উচিত। মনে রাখা উচিত যে কিডনি একবার বিকল হয়ে গেলে তাকে আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনা সম্ভব নয়। তাই কোনওরকম উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই বিশেষজ্ঞ ডিকিৎসককে দেখিয়ে নেওয়া উচিত।

## জল কম খেলে কিডনির সমস্যা হয়/ আঁকার বেশি খেলেও নাকি সমস্যা-এ বিষয়ে আপনার মতামত।

কিডনিতে পান্থর হলে, ইউরিন ইনফেকশন, ইউরিক অ্যাসিড হলে বেশি পরিমাণে জল পানি করলে উপকার পাওয়া যায়। কিন্তু নেফ্রোটিক সিনড্রোম বা ক্রনিক কিডনি ডিকিৎসে বেশি পরিমাণে জল পান করলে কিডনির ওপর চাপ পড়ে সমস্যা বাড়ে।

## কোমরে ব্যাধা কি কিডনি রোগের কোন পূর্ব লক্ষণ ?

কিডনির কয়েকটি অসুখে কোমরে ব্যাধা হতে

পারে। যেমন-কিডনিতে টিউমার হলে, কিডনিতে পলিসিস্ট বা সিস্ট ফেটে গেলে, কিডনিতে পাথর হলে কোমরে ব্যাধা হতে পারে। তবে কোমরে ব্যাধা মানেই কিডনির অসুখ তা কিছ নয়। আবার অনেক কিডনির অসুখ আছে যাতে কোমরে ব্যাধা হয় না। যেমন ডায়াবেটিস, প্রেসার থেকে কিডনি আক্রমণ হলে ব্যাধা হয় না।

## যন যন ব্যাধার ওষুধ খেলে কি কিডনির সমস্যা হওয়ার সমস্যা বেশি থাকে ?

যন যন ব্যাধার ওষুধ খেলে কিডনির সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। যে কোন ব্যাধার ওষুধই কিডনির হয়ে খেলে কিডনি ব্যাধা হয়ে যেতে পারে। তাই ডিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া অন্যব্যধার ওষুধ না খাওয়াই ভালো।

**তড়িৎ**

বালা নবমবর্ষে প্রতিটি পাত্র, গ্রাহক ও চতানুঘাটী, পরিচা বিক্রোতা ও নিয়ন্ত্রণকারীদের জানাই আর্থিক গীতি, তড়িৎসা ও অভিনন্দন। আপনার সবাই ভাল ও সুখ থাকুন।

## কিডনি কেনিওর ব্যাপারটা কি ?

যখন রক্তে ক্রিমোটিনিন ও ইউরিয়ার মাত্রা সোধারণের থেকে বেশি হয় তখন কিডনির কার্যক্ষমতা অনেক কমে যায়। অসুখের কারণে যখন কিডনি তার স্বভাবের কাজ করতে পারে না এবং কিডনির কার্যক্ষমতা তখন কম হয়ে যাওয়া অবস্থাকেই কিডনি ফেলিওর বলে।

## একটা কিডনি নষ্ট হলে কি মানুষের স্বাভাবিক জীবনযাপন কোন প্রভাব ফেলতে পারে ?

মানুষের স্বাভাবিক জীবনযাপন কোন প্রভাব ফেলতে পারে না, যদি অন্য কিডনি ভালো থাকে। অন্যান্য মানুষের মতই স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে কোন অসুখীা থাকে না।

## কিডনি প্রতিস্থাপনের প্রয়োজন কখন হয় ?

যদি কোন ব্যক্তির সৃষ্টি কিডনিই ১-২-৩ পর্যায়ে ব্যাধা হয়ে যায় তখন ডায়ালেসিস এর দরকার হয়। এই রকম রোগীদের বিকল ডিকিৎসা হল কিডনি প্রতিস্থাপন।

## কিডনি ভালো রাখতে গেলে কি কি করা উচিত ?

- স্বাস্থ সমস্ত খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলতে হবে কাটো ফুড কে।
- নিয়মিত পরীক্ষার ও ওজন নিয়ন্ত্রণের রাখা
- সুগার, প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখা
- ৪০ এর উপরে বয়সদের খাবারে নুন কম খাওয়া।
- ঘুমপান, মদ্যপান না করা।
- রোগ পরমের দিনে ৩-৪ লিটার এবং শীতকালে ২-৩ লিটার (কিডনির অসুখ না থাকলে) জল খেতে হবে।
- ডিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ না খাওয়া
- নিয়মিত স্বাস্থ পরীক্ষা করানো।

একের পরটার পর

# দাঁতের সমস্যা

নার্ট ইনফেকশন ইত্যাদি।

## ২) এর লক্ষণ ও ডিকিৎসা

### নতুনক বা ব্যক্তিগত :-

খাওয়ার পর অনেক সময় দাঁতের ঠিকঠিক ঠিকে রাখারের কিছু আগে লেগে থাকতে পারে। আরে আরে সেখানে একবারেরে ডীক্লোরেক্সের সূটি করে। সেই অম্ম খেলেই আরে আরে দাঁতে গার্টের সূটি হয়। এটিকে লক্ষণকর বা ব্যক্তিগত বলে। চলতি কথার অম্মরা পোকা যাওয়া দাঁত বালি। ব্যাধারে কিছু এখনে কোন পোকা থাকে না।

**লক্ষণঃ** প্রথম প্রথম গরম তিবো ঠান্ডা অথবা চক/ মিঠি খেলে দাঁত সিরিদির করে ব্যাধা অনুভব হয়। ক্রমে ব্যাধা অসহনীয় হয়ে ওঠে।

**ডিকিৎসা :-** নষ্ট ডিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী দাঁতের ডিগি, পা পর্তী পূরণ করা। এক্ষেত্রে ব্যাকটেরি়া না নষ্ট আশ্রয়কে তুলে ফেলে সেখানে কিছু ডি এই এস নিমেস্ট/টুড কলার অস্পেক্টিক ভরে দেওয়া হয়। আসে টিদি সিরে গরটা পূরণ করা হয়। এ টিদির মধ্যে পান্থর থাকত। বা হ্যাংহুর পেকে খুবই জরিতকারক। সেইজন্য ইউরোপীয় দেশে এটা যান করে দেওয়া হয়।

দাঁতের ডিমেটী স্তর থাকে। এনামেল- দাঁতের সবচেয়ে উপরের স্তর এটা। এটা খুবই শক্ত হয়। এতেই পক্ত এটা যে একে কাটতে গেলে ডায়েনস ব্যাবহার করা হয়। ডেনাইন- এনামেল এর গলার স্তর। নমনীয় ও হলুদ। এবং তৃতীয় স্তর হল পাল প্রেসার-এখানে নার্ট থাকে। এবং ব্রাদ সমাধি হয় যার কলে দাঁত সুস্থ ও স্বাভাবিক থাকে।

কারিড যদি দাঁতের স্তর- স্তর এনামেল বা ডেনাইন এ থাকে তাহলে সিরিদি ডিকিৎসা পদ্ধতির মাধ্যমে সমস্যার সমাধান করা হয়। যদি শাধ প্রেসার এ ইনফেকশন চক্ক যা তখন অসহ্য যন্ত্রণ হয়। এক্ষেত্রে দাঁত না তুলে কাঁকানেল ট্রিমেট বা কল লার্গিয়ে দাঁতকে ঝঁড়িয়ে রাখা হয়।

দাঁতের পোড়ার প্রদাহ বা পায়ারিয়া :- টিকমত দাঁত পরিষ্কার না করার কলে দাঁত ও মড়ির ঠিকে জীর্ণকৃত হয়। সেই জীবানু দূর্গভুক্ত দাঁতের রোগের সূত্র করে। কলে দাঁতের পোড়া ফুলে ওঠে। ব্রাদ কলার সময়ে ও ফোলা মড়ি থেকেসকল ধর হতে দেখা যায়। ডিনাইটিসটিস মস্রোম, অসুটি, গরঁণা, দুমপান, আমকম্বার ব্রাধ হ্রমন তিবো প্রেসারের ও খুব দীর্ঘনিম খেলেও মড়ি ফেলার সমস্যা হয়।

**লক্ষণ :-** মড়ি ফুলে যায়। মড়ি লাল বা বেশি ফোলাপী অর্ধের হয়ে যায়। একটা অঘাতে রক্ত যার হয়।

**ডিকিৎসা :-** দাঁতে সূটি হওয়া পাথর মূর করতে হবে। সাধারণত এটা ডেম্ফ/ পলিসিদি পদ্ধতির মাধ্যমে দাঁত থেকে পাথরগুলো বার করা হয়। প্রতিদিন দাঁত এবং মুখ পরিষ্কার রাখতে হবে নিয়মিত দাঁতের মড়িতে আতুল সিরে ম্যানাজ করতে হবে।

## ৩) জড়িবুটি ব্যবহার করে অনেকে নাকি পোকাবার করে-এটা কি ঠিক ?

জড়িবুটি ব্যবহার করে ব্যস্তবত এই সমস্যার কোন সমাধান হয় না। বরং সমস্যা অটীল হতে পারে।

## ৪) দাঁতে প্রচল্ড ব্যাধা / গর্ত হয়ে কি কি দাঁত তুলে ফেলতে হবে ?

দাঁত তুলে ফেলার কোনসম্ভাবনা নেই। অধুনি ডিকিৎসা পদ্ধতির সৌলতে (মিগিদি, স্টী ক্যানেল এবং কাপি, পদ্ধতির ধারা) অধিক পরিমাণে ভেঙে বা গর্ত হয়ে যাওয়ার ঝঁড়িকের মাধ্যমে এখন রক্ষা করা সম্ভব।

## ৫) এটা কি খরচ সাপেক্ষ ?

এটা খুব বেশি খরচ সাপেক্ষ নয়। স্টী ক্যানেল অড়াই হাজার, কাপি মেটাল হাজার টাকার (দাঁতের রক্ত নিতে খেলে অড়াই হাজার)। এছাড়া আরও ভাল মানের নিতে গেলে খরচও একটা বেশি হবে।

## ৬) দাঁতে ব্যাধা বা মড়ির সমস্যা যাতে না হয় তার জন্য কি করা দরকার ?

- রোগ সুবেলা (সকালে ও রাতে শোবার আগে) দাঁত ব্রাশ করতে হবে।
- নম্বর দিন দুধপাশের প্রতি ৩-৫ টিমমস পরপর দুধ ব্রাশ পরিবর্তন করুন।
- ব্রাশ ধাককা কঠোরভাবে নই হলে নম্বর ব্রাশধাককা করুন। অন্যথায় এ ব্রাশ থেকে মড়ির ক্ষতি হতে পারে।
- ঘুমপান, আমকম্বারী বাস বর্জন করুন।
- দাঁত ব্রাশের সময় কিছুটা পরিষ্কারের সিলে মুখের ব্যাধা ভালো হবে।
- মড়ি ব্রাশের দাঁতের কোন সমস্যা হলে ডিকিৎসককে দেখান।
- সঠিক সময়ে ডিকিৎসাই আপনার সুখিত বধতে পারে। দাঁত থালতে দাঁতের মর্ষণ দিন। (২৭০২৪১০৪০১)

# বুদ্ধি জীবীদের জন্য যোগ

একের পরটার পর

হাইব্রাড মেগারের পরিণ হয়। ট্রেস জনিত কারণে জায়াবোটা হাইব্রার টেনশন, অবসান, নেতবায়ক ডিচার শিকার প্রকৃতি অসু হতে পারে। সুভাচারে অশাণকার মেটা হল, সেটা খুব উচ্চ মাত্রা বিশেষ বুদ্ধিবীরা ও বাস ব্যাধার সাথে সাথে অধিবুদ্ধিগোত্রা বা এটা রপ্ত করতে করতে একটা সময় মনের কনসেনট্রেশন পড়বার অনেকটাই হারিয়ে ফেলতে পারেন বা তার চিন্তা ভগ্নপতে অথবা আবেগের ক্ষেত্রে ভারসাম্য নষ্ট হতে পারে। তাই বুদ্ধিবীরাগের কাছে অনুবেশ তাঁর যেন পত্রগিক জীবনের তাঁদের পারীতির সমর্থ, বঙ্গল, ব্যাধার ধরন ইত্যাদি অনুযায়ী কিছু যোগাসন, পু-একটি প্রায়াম ও অশাপী ধ্যান অনুশীলন করলে। যেন রাখতে হবে পরীতক সুস্থ রাখতে না পারলে অনেক বড় প্রতিভাও ধীরে ধীরে অক্ষয়লা হয়ে যেতে পারে যেই মোটুটিভাবে পরীর সুখ রাখার জন্য পরাসর কিবা বীরসন, মরক চমসন, কুলচমসন, শলচমসন, পালাতোলা সৌকাসন, হুসপান, বিপরীত বরটা অর্ধপ্রাসন, বকীঅসন, অর্ডাসন, উৎকটাসন- এগুলোর মধ্যে থেকে গীর বেচেনো প্রয়োজন সেগুলো প্রতিদিন অভ্যাস করা উচিত। এই প্রয়োজনের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে গীর যেন অধিবুদ্ধি ব্যক্তির পথপাশ না হন। প্রকৃত যোগ ডিকিৎসকের কাছে নিজের কেস স্ট্রি করা নিতে গীর পরামর্শগত্রে বেছে যেন কোন কোন আসন সেই সময় গীর দরকার। আসন অভ্যাস করার সাথে সাথেই তাঁরা যদি সবার প্রায়াম অনুশীলন করেন বাসু মনের অনেকটা উপকার হবে। সাধারণ প্রায়ামের জন্য বাসু হয়ে বসুন অথবা টানটান হয়ে টিং হয়ে চলে পড়ুন। ভাবাবু হয়ে বসলে শিউলীটা সোজা রাখলে ও সূটে হাত খুই ঝাঁটা ও পর অথবা কোলের উপর স্থিরভাবে রাখুন। এবার একটা বেশী সময় ধরে আস্তে আস্তে গরঁণিতাবে শ্বাস নিন, নেওয়ার সময় ডাঙরেত বাসুন অর্থাৎ ককনা করতে থাকুন সাধারণে কেটে ওপর ঝিক উঠেবে। এবার আসতে আসতে নিজস্ব ছাড়তে ছাড়তে হঠাৎ মোরে শ্বাস ছাড়ুন। ছাড়ার সময় ককনা করুন যে কালেকের কেটে পারের দিকে এসে আছেতে পড়ে নিজের দিকে মেবে যাবে। এইভাবে মোরে ও খিটি বার সাধারণ প্রায়াম অনুশীলন করুন। কিছুদিন নিতেই সেখান মনের পরিবর্তন।

সব মেবে অসহি মনে উৎকৃষ্ট ও সবচেয়ে প্রয়োজনীয় ব্যায়ামের কথাই - সেটা হল ধ্যান বা মেডিটেশন। সাধারণ 'ধ্যা' ধাতু থেকে 'ধ্যান' কথাটি এসেছে। 'ধ্যা' ধাতুর অর্থ হল একত্রভাবে চিন্তা করা। নিজ সত্ত্বের ভেতরে যে পর্যন্ত তৈরীনা আছে তাকে চিন্তা করে প্রত্যাক করার যে প্রয়াস তাকেই ধ্যান বলে। ধ্যানের জন্য তিন অনুভবে প্রয়োজন হল মনোনিয়ম (যাভাটা), বীর ধ্যান করা হয় (যেহা), মনের মধ্যে যে ক্রিয়াকর্মে চলাতে থাকে (ধ্যান)। ধ্যান করার জন্য একটা খুব মেটা আসন (কম্বলে হলে সবচেয়ে ভাল) পেতে পরাসনে অথবা বীরসনে না পারলে সুখাসনে চ্রোণ বধ করে বসুন। এবার কোন বিঘারের উপর মনকে স্থির করতে হবে বিঘাটির ঠিকর হতে পারেন, আপনার পছন্দমত কোনও বসে দেবী হতে পারেন, মড়িকবের ক্ষেত্রে অন্য কোন চক্ক সত্ত্ব রাখতে পারেন। এবার নিশ্চি এই বিঘারের ওপর মন যখন স্থির হল তখনই ধ্যান শুরু হল এমন না। মর্হরি পতঞ্জলির যোগ কর্তা অনুযায়ী মর্হরি এই অবস্থাকে বলে 'যাগণ'। এই যাগণ যদি ধ্যা সময় 'কনট্রিনিট' করতে থাকে অর্থাৎ এই নিশ্চি বিঘাই যদি অবিদান আবেশের চেতনা স্থির হতে থাকে, আর অন্য দিকে চলে না গেলে তবে বলে তাকে ধ্যান বা মেডিটেশন। প্রথম যাগণ করা স্টী ন হয়ে। কিছুদিন পর পর হয়ে যাবে। এ বিঘার বেশ বিশেষজ্ঞ অধীনে থেকে কিছুদিন অভ্যাস করলে ব্রাদ সুখের পণ্ডাও যায়। ধ্যানের মাধ্যমে মনের এমন সুখের ব্যায়াম হয় যার ফল মনোবসে, টেনশন মুক্তি ইত্যাদি জারীরা অসাম উপকার পাওয়ার যায়। বেশি লর্গনে বাস হই নিয়মিত ধ্যানের অভ্যাসে মনে সবু ওপের প্রভাব অনেক বাড়তে আর তারই কলে মনের রকোপ ও অতোচণ প্রয়োজনীয়ভাবে কনট্রোল এ থাকে। তাতে মড়িকের সারবরীতের মড়িকের বেশি চলাচল ও অধিবতা থাকে না।

তবিশেষত, ডাকার, সাংবাদিক, শিল্পী, শিক্ষক, ব্যবসায়ী, এ্যাডভোকেট, চর্চিত আর্কাইটিস্টিক- সাধারণ প্রতিদিন ধ্যান বা মেডিটেশন দরকার। প্রথম প্রথম প্রকৃত অর্থে ধ্যান করা যদি অসম্ভব হয় তখন ধ্যানের জন্য মন তৈরী করে কিছুটা সময় ব্রাশ করে বসুন। এই সময়ে সর্পগীত রাখ কুলপ এক সময়ে কলাপী মর্হরি Blaise Pascal একটি অস্পর্ষপূর্ণ উক্তি ট্রায়ের করেছেন "মানুষ যদি তাঁদের ঘরে একটা পাশ হয়ে বাসে পরিষ্ক হতে পারত তাহলে এই পৃথিবীতে অনেক অনিষ্টই ঘটত না" ---১৮৩০৭১৪২৭৭

# ধারাবাহিক প্রতিবেদন

## শৈশব কৈশোর - বাবা মায়ের কর্তব্য

অজিত মডল

বৌদ্ধকে সম্পর্ক করার আনুষ্ঠানিক ভাবে ওঠার চাইলো..... যখন ঘন অরণ্যে নিজেদের দেখা..... ছোটখাটো কথায় অথবা উত্তেজিত হওয়া..... কখনও কখনও অজানা পথায় বুকে ধড়কড়নি হয়ে বিচল হয়ে যাওয়া.....  
বেপরোয়া জীবনের আনন্দ নেওয়ার শোভা..... অবসর সময় মানেই কিছু সঙ্গত..... সব কথাতেই প্রশংসা করা এই বয়স অর্থাৎ কৈশোরের জীবন যেন এই হিসাবেই বাবা..... আরও এটা একটাই কিছু হলে মানুষী মডেলতা  
অপরিস্রবতা সেরাই কৈশোরের ধর্ম। আর এই সব কিছুই নিয়েই অতিবাহিত হয় কৈশোরের 'অভিনয়' শৈলী। তাই বাঙালি বাচ্চাদের কিছু বাবা বা উপদেশ দেওয়ার প্রচেষ্টা বাবা মায়ের কাছে প্রতীকী।

### শারীরিক পরিবর্তন

কৈশোরে অবস্থা থেকে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে শরীরের বেশ কিছু পরিবর্তন সূচিত হয়। হঠাৎ এ ধরনের পরিবর্তনে বাচ্চাদের অনেক সময়ে ঘাবড়ে যায়, মনে জাগে অনেক প্রশ্ন? একেই অধিভাবকের কুমিলা জীবন শুরু পূর্ণ। বাচ্চাদের জানাতে হবে এটা স্বাভাবিক। শরীরের এই পরিবর্তন প্রাকৃতিক নিয়মেই হয়, জোমানের ও মত বয়সে আমাদের এমনটা হয়েছিল।

### পরিবর্তন সমূহ

কণাল ও যৌনসঙ্গে রোমের উত্থান, গলার স্বরের পরিবর্তন, মুখে ব্রণ, মেয়েদের গর্ভের স্ফীতি, ছেলেরা মুখে গৌক সাদির প্রকাশ, হরমোনের পরিবর্তন ইত্যাদি কারণেই বাচ্চাদের কাছে অনেক সময় বেগম্বা হয়ে ওঠে না, যদিও বর্তমান ইন্টারনেটের যুগে বাচ্চাদের অগ্রিম অনেক কিছু জেনে যায় কিন্তু ঠিক বেগম্বা হয় না। জানার আর ফেরার মধ্যে সমতাপ্য থেকেই যায়। সূত্রান্ত বাচ্চাদের এ বিষয়ে প্রশ্ন করার অপেক্ষায় না থেকে অধিভাবকের উচিত বাচ্চাদের সঙ্গে কথাবার্তা গানের হলে এ বিষয়ে প্রশিক্ষিত করে দেওয়া। এতে বাচ্চারা মানসিকভাবে তৈরি হয়ে যাবে। শরীরের এই পরিবর্তন সম্পর্কে ওয়াকিবহাল হবে।

### মাসিক ধর্ম

বাচ্চার করে পড়ানো শুরু হবে তখন বাচ্চা এ ব্যাপারে প্রশ্ন করলে উত্তর দেবেন- এমন জ্ঞান চিত্রাটী কিন্তু ভুল। কারণ হঠাৎ যখন আপনার বাচ্চার পিরিয়ড শুরু হবে তখন বক্তব্য দেবে বাচ্চা ঘাবড়ে যেতে পারে, শঙ্কিত হয়ে উঠতে পারে। সূত্রান্ত, আবেগপ্রবণ বাচ্চা এ ব্যাপারে একটা ধারণা দিয়ে দিলে বাচ্চা তা স্বাভাবিকভাবেই গ্রহণ করবে। ঘাবড়ে যাওয়া বা শঙ্কিত হয়ে ওঠার প্রশ্ন থাকবে না।

### আকর্ষণ

টিন এজ এ হরমোনাল চেঞ্জ এর কারণে বিপরীত সেক্সের প্রতি এক সহজাত আকর্ষণ তৈরি হয়। আরও আমাদের দেশে অধিকাংশ ভুলে সেক্স এডুকেশন দেওয়া হয় না। অন্যদিকে পরিবারিক পরিবেশে 'সেক্স' শব্দটি খুব ঘরান হিসেবে গণ্য করা হয়। এ কারণে বাচ্চারা বড়দের না কিছু জিজ্ঞেস করতে পারে, না কিছু বুঝতে পারে। যার পরিণাম মারাত্মক হতে পারে। যেমন বাচ্চা খুব ঘরান সঙ্গেই গড়তে পারে, ভবিষ্যতে সেক্স নিয়ে বিকৃত মানসিকতা তৈরি হতে পারে, ভুল কাজ করে ফেলতে পারে। সূত্রান্ত এটাই ভালো আপনি অধিভাবক হলে বাচ্চাকে বোঝান- তোমার মত বয়সে আমারও কাউকে (ছেলে/মেয়ে) পছন্দ বা ভালো লাগতো, যা স্বাভাবিক কিন্তু এই আকর্ষণ কতটা সন্নিবেশ যে বিষয়েও টিপস দিন।

- কাউকে যদি পছন্দ হয় তাহলে তার সঙ্গে কথা বলা বা বস্তু করার মধ্যে কোন অপরাধ নেই।
- ছেলে মেয়ের মধ্যে ভালো বন্ধু হতেই পারে। একে অপরকে বিভিন্ন বিষয়ে সাহায্য করতেই পারে।
- বাচ্চাকে বলুন এই বয়সটা পড়াশুনা, নিজের বিকাশ ও হেলদি কম্পিটিশনের জন্য।

### এস টি ডি

সেভেনটি ট্রানসিট ডিজিট সম্পর্কে এই বয়সেই বাচ্চাকে অবহিত করুন এবং এ ব্যাপারে ধারাবাহিক সতর্কতা করে চলান। বাবা-মায়ের আবেশিক কর্তব্য। এই বয়সে সব বাচ্চারাই এন্ডোক্রিনেট করতে চায়, বিশেষ করে সেক্স নিয়ে এই বয়সের বাচ্চাদের মনে অনেক প্রশ্ন অনেক জিজ্ঞাসা থাকে তার উত্তর বুঝতে ওরা বিশেষ উৎসুক হয়ে উঠে। এমতাবস্থায় প্রত্যেক

বাবা-মা'র উচিত তাদের সন্তানকে সতর্ক করা। এটা অত্যন্ত জরুরি। বাচ্চাকে এস টি ডি এর সঙ্গে জড়িত মারাত্মক পরিণাম সম্পর্কে সচেতন করাটা আবশ্যিক, সেইসঙ্গে এর থেকে বাঁচার উপায় বাতুলনাও অধিভাবকের জরুরি কর্তব্যের মধ্যে পড়ে।

### টিন এজ প্রোগনোসিস

বর্তমানে প্রকট পোলো মেলার যুগে বাচ্চাদের যৌবনারত তাত্ত্বিত হয়ে যাচ্ছেই শুধু নয় সেক্সেও জড়িয়ে পড়ছে। অধিভাবক হিসেবে অল্প বয়সে সেক্সে জড়িয়ে পড়ার ভয়ঙ্কর পরিণাম সম্পর্কে সচেতন করাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কাজ। অল্প বয়সে সেক্স পড়াশুনা তথা ভবিষ্যত তৈরি করার পাশে প্রতিবন্ধকতার সেওয়াল তুলে দিতে পারে। তাই সেক্স, সম্পর্কে সচেতন করতে এ সম্পর্কিত বই বাচ্চাদের পড়তে দিতে পারেন। সেক্স সম্পর্কে সমাজ ধারণা বা জ্ঞান হলে, বাচ্চারা যেমন টিন এজ প্রোগনোসিস থেকে বাঁচবে তেমনই সেক্স সম্পর্কিত সহজ সমস্যা থেকেও মুক্ত থাকবে।

এডিকশন এই বয়সে সব ছেলেমেয়েরাই সব কিছু নিয়ে এন্ডোক্রিনেট করতে চায়, সেম দেখতে চায়, সিগারেট মল এবং অন্যান্য জরুরি বস্তু প্রতি আসক্তি জন্মে। অধিভাবক হিসেবে যদি আপনি আপনার বাচ্চাকে রোল মডেল বনারতে চান তবে প্রথমেই আপনি আপনার ব্যবহারে নিয়ন্ত্রণ আনুন। বাচ্চাকে খেলা, শাসন না করে মাদকপণ্ডিত কুল এবং আর্থিক অর্থ সম্পর্কে বোঝাতে পারুন। সেইসঙ্গে কি ধারণার বস্তু বাচ্চাদের সঙ্গে বাচ্চা মেলামেলা করে সে সম্পর্কে খোঁজ খবর রাখুন। বস্তু সঙ্গত ধারণা হলে তাদের সঙ্গে মেলামেলায় বিকৃত থাকতে বস্তু সুলভ পরিচয় দিতে পারুন। একেই অল্পবয়সেই বেশি কাজে সেবে, কঠোর শাসন দিতে বিপরীত করবে।

### কমিউনিকেশন তথা বিশ্বাস

আপনার বাচ্চা যদি কোন বড় ভুল ও করে থাকে হবে তার মধ্যে এমন কনফিডেন্স তৈরি করে দিন যাতে সে নিজে থেকেই আপনার কাছে তার ভুল বা অপরাধ স্বীকার করে এবং আপনার সঙ্গে বিশ্বাসটি নিয়ে শোলামেলা আলোচনা করতে পারে। ওর মধ্যে এমন নিশ্বাসের জন্ম দিন যাতে ও ভাবতে পারে প্রতিটি পরিক্ষণেই আপনি অর্থাৎ অধিভাবকরা ওর সঙ্গে আছেন। এতে বাচ্চা কখনও ভুল পরিক্ষণ নিয়ে ফেললেও আপনার সঙ্গে তা শেয়ার করতে শিখা বা ভয় করবে না। আপনিও বা অধিভাবকরা বাচ্চাকে আশ্বত করে বলতে পারবেন তোমাদের বয়সে বা যে কোন বয়সেই মানুষ ভুল করতে পারে। কেউই একশ শতাংশ পরিক্ষণই নয়। সূত্রান্ত অপরাধেরে না ভুলে সর্বত্র কমিউনিকেশন কর।

### কিভাবে বাচ্চাকে প্রশিক্ষিত করবেন

আমরা সকলেই জানি বলা যত সহজ করে দেখানো ততটাই কঠিন। এ বিষয়ে বিপ্লিট সাইকোথেরাপিস্ট ডায় চিত্রা মুন্সী-র অভিমত- অধিভাবকের কথাবার্তা খুবই কাঙ্ক্ষনীয় হওয়া উচিত। নিজে কনফিডেন্স থাকুন। আলোচনা করে বাচ্চাকে ভেবে শুরু গঠীর পরিবেশে বাচ্চাকে শাসন না করে স্বাভাবিক পরিবেশে সহজ ও শান্তভাবে বাচ্চাকে বোঝান যাতে বাচ্চাও সাবলীলভাবে আপনার সঙ্গে সবকিছু শেয়ার করতে পারে।

আপনার যদি পুরস্ক্রম হয় তবে বছর দশ বয়সের পরই যৌনে সহজভাবে যৌনশিক্ষা দিতে থাকুন। আরেকটু বড় হলে স্বপ্নদায় সম্পর্কে ব্যাখ্যা দিন, বলুন-শরীরে কোন কিছু অতিরিক্ত হলে শরীর তা বের করে দেয়। এতে যাবতীয় কিছু নেই। এইভাবেই সন্তানদের সঙ্গে শুরু করুন সেক্স এডুকেশন।

সবচেয়ে ভালো হয় যৌবনারস্তের আগে থেকেই মানসিকভাবে যৌনে এ বিষয়ে বাচ্চাকে তৈরি করতে শুরু করুন। আজকাল যৌবনের বিকাশকালও এগিয়ে এসেছে। মেয়েদের খুব অল্প বয়স থেকেই পিরিয়ড শুরু হয়ে যাচ্ছে। সূত্রান্ত এ বয়সে সেক্স এডুকেশন দেওয়ারও একটু কঠিন ব্যাপার। কিন্তু বাচ্চা পিরিয়ড এর ব্যাপারে প্রশ্ন করলে তার ব্যাখ্যা অবশ্যই দেবেন। 'এন্ডোক্রিন' হয়ে আলোচনা করবেন। বলবেন শরীরে সবসময় কিছু বিকৃত পদার্থ জন্মায় যা শরীর বের শেষ। পিরিয়ড হল সেই প্রক্রিয়া। এতে ভয় পাওয়া বা ঘাবড়ে যাওয়ার মত কিছু নেই। এটা না হলে আমরা সূস্থ থাকবো না।

যৌবনের শুরুতে বিপরীত সেক্সের প্রতি শরীরী আকর্ষণ স্বাভাবিক ব্যাপার। কিন্তু কখনই এ ব্যাপারে অন্তরঙ্গ হওয়া উচিত নয়- এ বিষয়টি বাচ্চাকে বোঝান। বাচ্চারা এই বয়সে এন্ডোক্রিনেট বিলাসী হয়ে থাকে, অনেক সময় বুকতে ও পারে না যে তারা সীমা অতিক্রম করে বড় অমটন ঘটাতে চলেছে। এ ব্যাপারে সতর্ক করুন।

বাচ্চাকে এডুকেশন করার সহজ পন্থা হল এ বিষয়ে বিভিন্ন বই ভালো পত্র পত্রিকা পড়তে দেওয়া, বিষয়বস্তু যোগানোটা আপনার পরিচয়।  
মনে রাখবেন আপনার ব্যক্তি, আপনার সহজ মেলা মেলা, আপনার ব্যবহার থেকেই

আপনার বাচ্চা অনুশাসন শিখবে। আপনি যদি সন্তানদের সামনে সিগারেট-মাদ্যন করেন, খাবার পর খাবার ফোন ও গেম-এ সময় কাটান তবে আপনার শাসন আপনার সন্তানের কাছে 'লোকসার' শোনে খাবার আর কিছু মনে হবে না।

### অধিভাবকরা এটাও জানুন

আমাদের একটা ধারণা বন্ধনুল হয়ে গেছে যা মেয়েকে এবং বাবা ছেলেকে সব বিষয়ে বোঝানো- এটা ভুল ধারণা, সঠিক পদ্ধতিও নয়। যা যেন মেয়েকেও বোঝাতে পারেন, যেমন বাবা মেয়েকেও প্রশিক্ষণ দিতে পারেন, যাতে বাচ্চারা খুব পুরুষ উত্তরই শরীর সম্পর্কে জানতে পারবে। নিজেকে শরীর সম্পর্কে সচেতন করতে পারবে। এ ধারণার শিক্ষণ পদ্ধতিতে সচেতন বা সজ্ঞার কিছু নেই। এমন একধরনের পদ্ধতি সঠিক বা প্রয়োজনীয়? এতে কি সন্তান ও অধিভাবকের মধ্যে শরীরের বাচ্চা থাকবে হ্যাঁ? এবং এরপরে অনেক প্রশ্ন মনে আসতে পারে। মনে রাখবেন আমরা এখন আধুনিক সময়েই সঠিক, স্বাভাবিকভাবে কিছু জরুরি বিষয় ছাড়া চাপস সব তাগ করছি। মেয়েরা আজ পরক্ষীম নয়। সন্তানদের কাছে নয়। সেক্সের হবেন, তাই তাদের স্বাধা পাবেন, তারা আপনার সঙ্গে বিশ্বাস হয়ে উঠবে। বাচ্চাদের সঙ্গে কখনো মি মি খাওয়া ছেলেদের মত ইন্টারেক্শন করবেন না। যোগ্য মনে আপনার জিজ্ঞাসা সন্তানের কাছে তুলে ধরুন। নিজের মিন চর্চা, সন্তানের মিন চর্চার সঙ্গে আপন প্রদান করুন। বাচ্চার বস্তুদের কখনও কখনও নিজেদের খাবারের আনু। ডিনার বা ছোটখাটো পাটি করে আনুজ্ঞ জানান। এতে আপনি বাচ্চার বস্তুদের সঙ্গে মেমন পরিচিতি হবেন অন্যদিকে বাচ্চা কোন ধরণের ছেলেমেয়েদের সঙ্গে মেলামেলা করে তার জানতে পারবেন।

বাচ্চা বাচ্চারা সব বিষয়েই তাত্ত্বিত করে, এটা বয়সের স্বাভাবিক ধর্ম। মনে করে ওরা এই বয়সেই খাওয়া পছন্দ ও পরিচয়। আপনিও বাচ্চার ওপর ভরসা করে কিছু গাঠির অবশ্যই মেনে দিন। এতে ওদের আনুভবিক বাচ্চা এবং নিজেকে খুব মনোপূর্ণ ব্যক্তি হতে মানস পায়ে। তবে নম্বর রাখতে ভুলবেন না ওরা কিভাবে খাওয়া পছন্দ করবে বা সঠিকভাবে করে ছিনা।

## স্বাস্থ্য

### চুমকী ভট্টাচার্য

ঠাণ্ডা, মিনি কি ব্যাপার?  
মুখখনি শুকনো  
চিত্রা নিয়ে গালে দিয়েছ হাত!  
কি করবে বাচ্চা আজ তিন দিন  
পেরিয়ে গেল খোকা আমার  
দেয়নি কো মুখে একটুও জ্বাট  
কেন শরীরে ঘরান?  
ঠাণ্ডা বাবা- তবে তুমি চলো না  
আমাদের স্বাস্থ্য মেলার  
সেখানে থাকবে সর্ব মত বড় ডাক্তার যদি  
ওমা! ভাই নাকি সতি?  
তবে চলো এখুনি এই বেলায়  
ভালো ওখু পথের ওপে  
সূস্থ হবে তোমার খোক  
শরীরের প্রতি যত্ন নাও  
কোরোনাল জ্বরকে  
সূস্থ বেস, সূস্থ মন  
সূস্থ হোক গালা।

সম্পাদকীয়.....

মানুষ বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মানুষের চর্চিহাও বাড়ছে... বাড়াচ্ছে দোকান পসার... কিন্তু যেভাবে হাতে গড়া ভাঙা দোকান বেড়ে চলেছে এবং প্রতিটি দোকানে...

জেনে রাখলে ক্ষতি কি?

সম্পর্ক গড়ে তোলা অনেক সহজ কিন্তু চিকিৎসা রাখা ততটাই কঠিন। কারণ সম্পর্কের স্থিতি নির্ভর করে কন্ট্রোলের ওপর। সেই কন্ট্রোলই ক্রমশ উধাও হয়ে যাচ্ছে।

\* \* মেডিটিপস \* \*

প্রঃ আমার পুত্র আঘাতী বছর মাধ্যমিক সেবে। মেথারী নিয়মিত পরীক্ষার ভালো ফল... উত্তরঃ... মাথা ঠোকে, প্রলাপ বকে, ডিউসিপস খুঁড়ে ফেলে। জীবন ভিত্তীয় আছি।

\* \* প্রিয় সম্পাদক \* \*

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা 'ব' এবং ভারতবর্ষের পশ্চিমবঙ্গ তথা হুগলী জেলার অন্তর্গত শ্রীরামপুর... চুমকি ভট্টাচার্য, শ্রীরামপুর।

দব্যগুণ আদা - Image of ginger root and its various uses. Text describes its medicinal properties and health benefits.

আদা। সর্বজন পরিচিত এক আশাশ্রয়ী কণ। রাসায়নিক গুণ উপকারণ। শুষ্ক হাই... মিশ্রিত খেলে বমি বম্ব হয়ে থাকে। মাড়ি ও মীতের ব্যাধাঃ-চার গ্রাম ওজন...

শুষ্ক বা ইনফুয়েন্ডেন্সা- আদা, তুলসীপত্র, গোলাপরিচ এবং লবঙ্গ দিয়ে তৈরি ডাঙ্গা... টেক বা চৌর্য টেকের :- এক চামচ অল্পের রসে 1/8 চামচ বিট নুন মিশিয়ে সকাল...

চিকিৎসাবিজ্ঞানে নোবেল-২০১৭ সুনীয়ন্ত্রিত জৈবঘডি

'বায়োলজিক্যাল ক্লক' বা জৈবঘড়ি, যা শারীরবৃত্তীয় কার্যকলাপ সঞ্চারিত অনেক অজানা তথ্য সামনে এনে... জৈবঘড়ি শতকে জ্যোট্রিবিজ্ঞানী জ্যা জ্যাকুয়াস ত্রি মেইয়ান মিগোসো গাছ নিয়ে একটি গবেষণা করেন...



# ভারতীয় সমাজ ব্যবস্থার বিবর্তনে ধর্ম ও শাসনব্যবস্থার সুফল ও কুফল

## উপক্রমিকা/কথারূপ

সব ব্যাপার বা বস্তু বিচারেই সুফল এবং কুফল আছে। এবং সব কিছুতেই একটা প্রারম্ভিককাল থাকে, যাকে বলে সুফল ও কুফল। আমাদের বস্তু পরিচিত সব ধর্ম ধর্মের এবং শাসন ব্যবস্থার নিয়ামকীয় আরও উন্নীতকৃত ইতিহাস ইতিহাস রয়েছে। আশা করি সেই ইতিহাসে প্রবৃত্ত হতে আমরা মতো অনেকেরই মন চাইবে। কারণ সিন যাকে এপি.মসি. লেখা গেছে বিশ্ব কেরিক্যালিক্যাল বলে ধর্মের গোত্রিক আচার আচরণ ইহাশিঃ উৎসব এর আকারে সর্বজনীনতার পূর্ব বসিত হয়েছে। এই প্রেক্ষিতে ভারতীয় সমাজ বিবর্তনে 'ধর্ম'-র পদ্যপদিত তার ভাষ্যস্বরূপ মন্দ্যবর মিত্রা একটু ভেবে দেখার চেষ্টা করি।

সেখা যাচ্ছে প্রসঙ্গ/অঙ্গোলা বিষয় এর নাম শিব এর অনেকগুলো শব্দ, বর্তমান-ভারতীয়, সমাজবিবর্তন, ধর্ম ও শাসনব্যবস্থা এবং অতঃপরে সুফল-কুফল। স্বতন্ত্রই এই আলোচনার গভীরে সুফল ও কুফল, প্রত্যেকটি শব্দকে আলাদা আলাদা করে বিশ্লেষণ করে করে ভাবতে হবে।

যেমন **ভারতীয় সমাজ**। ভারতীয় সমাজে শুধুমাত্র যে সনাতনধর্মী হিন্দুগণ আছেন, তা জ্ঞা নাহ, এখানে অন্যান্য ধর্মাবলম্বীগণ ও আছে এবং তাদের নিজস্ব নিজস্ব আইন কানুন নিয়ামবিধি এবং আচার আচরণের ভবিষ্যৎ করা উন্নীতকৃত আছে সেখানে আমরা কতকগুলো বিভিন্ন ভাষ্য বা প্রোগ্রাম এর কথা চিন্তা করি। বিভিন্ন আকারের কোথাও কোথাও দেখতে থাকি। যেমন- ১) ধর্মতত্ত্ব, ২) ধর্মের অস্তিত্ববাদী, ৩) আল্লাহর গণ্য মেহেরগন। এই প্রসঙ্গে মানব সমাজ বিকাশ এর দিক থেকে গ্রহিত দিকভুক্ত হয়ে আছে বিধি সেই ওই ব্যাপারে। যে নামেরে ভাষ্যভাষ্য করে থাকি না কেন। সেই নামের ব্যতিরেকে প্রতিদিন বা কখনো মাঝেই মুনেমুনি নামা হলেমা প্রতিদিন খুন জন্ম হয় স্বাধীনতায়। সেই থেকেই 'ধর্ম' শব্দটি বিবিধার্থে সৃষ্টি হয়েছে। প্রতিদিনই মিহত হয় মানবজাতি। সেই 'ধর্ম'-এর মিহলে শিশু বিকাশের নীতি-কৃষ্ণ সনাতনকে সম্মিলন করা হয়। গান যায় না কেউই।

অতঃপর এই উপলক্ষ্যে-এ বিভিন্ন স্থানের ধর্মনিবন্ধী সনাতনধর্মের শিবোত্তমের উঠে আসে। কখনো মুখাটী, ওজরটি, মিত্রী মুজাফফরনগর, অসম, হাজার কখনো বিভিন্ন ইরাক, প্যালেস্টাইন, ক্যালিফোর্নিয়া। খেতাবৃত্তিক করলে এই অপভ্রান্তিকা ধর্ম তালিকাভুক্ত বিতরণ পাঠে।

মনে আছে আমাদের দেশেই ইহাশিঃ খুন হয়েছিল মুক্ত চিন্তার প্রচার মন্ত্রে প্রাচ্যভাষ্যকর, গোপনিক পনের এক কুলধর্মী প্রবৃত্ত। ভিত্ত্যধর্ম, মত-অমত, ভিত্ত্য ধর্মনিবন্ধনের জন্য আল্লাহর হয়ে ওঠেছে, হারিয়ে মানবজাতি প্রতিমুহুর্তে। তখনও কিছু

অস্ত্রধর্মী ধর্মবই থাকে না। নির্বিচারে মেহেরগন আল্লাহতাল্লা। ধর্মের পরিমাণ খুলি-খুলিত। এই চরম প্রেক্ষাপটেই ইরাক ধর্ম বিকাশকে বৃদ্ধিতে অগুণার চরণের এই প্রায় মনে রাখতে হবে কোনো বিশেষ ধর্ম নিয়ে এই আলোচনা নয়। এখানে তীব্রতর ভবিষ্যৎ সঙ্গ কর খুব একটা অপ্রাসঙ্গিক হবে না।

রথযাত্রা লোকগণা মহামুখ্যম তত্তেরা সূত্রীয়ে মনে করিছে প্রায় রাখ ভাবে অমি সেখ, পথ ভাবে অমি মুক্তি ভাবে অমি সেখ, হাসনে অস্ত্রধর্মী। ইতিহাস প্রমুখ্যবলী সৌলতে সেখানে প্রতিভা করে অমর অকপাত হয়েছি, মানব সমাজের অমি অকপাত নগর মানুষ বনে জন্মলে, ওখ গম্বুকে বসবাস করতো, এখন সমাজ বিজ্ঞান এর পঠন কর্মে আমরা জেনে গেছি, অমি অসংগঠিত মানব কুল জীবন প্রকৃতির কাছে নিরাক্রম করুন অসহায়তা থেকেই অসিহতার কখন করেছিলো ইরাকের এবং একজন মুশকিল আসনোয়।

অমি মানুষ যখন বনে জন্মলে বসবাস করতো, সেইকালে সম্পূর্ণভাবে তাদের অস্তিত্ব, ভাষ্যমত নির্ভরশীল ছিলো প্রকৃতির ওপর। তাদের খাবার ছিলো ফলফুল, নীচী জলাশয়ের মাছ; শিকার লতা বনা জীব জানোয়ার। সেই জন্ম জীবনে তাদের আপ বিপদের অস্ত ছিলো না। সেই সব মানুষদের প্রায়শই মান বিধি প্রাকৃতিক বিপদভীর সন্ধানী হতে হতো। যেমন- ক্যা, বজ্র-বিদ্যুৎ, মাঝামাঝ, সাইক্লোন, মড়ক, মহামারী। আর ছিলো নানান হিংস বনজন্তু, সর্পীসূপ প্রকৃতি যা তাদের জীবনে বিপার হয়ে নিয়ে আসতো। এইসব বিপদের কাছে মানুষ নিজেদের অসহায় ভাবতো। ভাষ্যমত অসহায় অসমর্থ আমাদের প্রতিকর সেই। আর এই ভাবনা চিন্তাশীলতা থেকেই মানুষজন এই সব প্রলয়ঙ্কর, বিপদকালী পড়িতে বিভিন্ন কৌশলে নিরস্ত্র প্রায় মুকৌশলী প্রায়শ পেতো। কিন্তু তাই তখন মানুষ ভাবতে থাকে, এইসব বিপার সৃষ্টিকারী নৈমিত্তিক, প্রাকৃতিক ঘটনাবলী কেউ হয়তো আকাশ থেকে নিরস্ত্র করে থাকে, হবে ও বা। সেই মহাপ্রকৃতির ইচ্ছা অসিহতার ওপর নির্ভর করে বিপার সন্ধান। এই পথেই প্রতিটি প্রাকৃতিক বিপদের মুখে জন্মণ কখন করলে অমি পঠিমান এক বা একজনক নিরস্ত্রকর। জন্ম হলে ইরাকের রথযাত্রা মিহিজিয়া। মানুষের অসহায়তা অসিহতা, অজ্ঞতা, কখনপড়িত আর স্বাধ বিলাসিতার মিথ চিহ্নই হয় ভগবান ভগবতীসংগের জন্মভাষ্যে।

সেই সময় থেকে মানুষ নানান বিভিন্ন ঐহিকালিক কুফলকর সাহায্যে সেইসব প্রাকৃতিক পড়িতক কাশে এন কালকাল করণ প্রায়শ পেতে থাকে। তাতে বার্থ হয়, আর

## অসিত দত্ত

তখনই মানুষ আত্মনন্দন করে নিজেদেরই কখন গড়ে তোলা ইরাকের কাছে। সেই ঐহিকালিক কালক্রমে ক্রমে ক্রমে কালক্রমে পরিবর্তিত হয়েছে। পৃথিবীর প্রায় সর্বত্রই মানুষ কখনও এর ভয়ে অসিহত, কখনও হবার ভয়ে, কুষ্টি কখনও ভয়ে কখন-সেখেকে বজ্র বিদ্যুতের ভয়ে ইরাকের কে কখন করেছে এবং এইভাবে কালক্রমে পরবর্তীতে বহনশীলগণ তাদের অসহায়তা ধী এবং কখনপড়িত আচার রচনা করতে গিয়েছে অনেক পুরাতনী গল্পগাথা।

ইরাক-ইরাকের রথযাত্রা ধী হয়ে। নিজেদের আকার অকৃতির অসহায় হতে তুলেছে অসিহতার ভগবান বা ইরাকের। আল্লাহ করছে সেইসব ইরাকের ওপর নানান শক্তি কখনও এবং ওপাঠাল। এক এক দেশে এক এক রকমের ইরাক। আমাদের এই ভাষ্যমতই হিন্দু পুরাণে নানানমুনি নানান মত। যেমন হিন্দু পুরাণে গড়ে তোলা রথযাত্রা বিষ্ণু অসহায়ের খৌক ইলিন পৃথিবীর অন্য প্রায় কুষ্টি পড়িতক হবার। পঞ্চাশতের গীক দেশের পুরাণে গড়ে তোলা ক্রিস্ট প্রবৃত্ত বহনশীলগণের সন্ধান এই উপলক্ষ্যে পাতরা মুহুর্তে পাতরা।

মুহুর্তে পর মানুষের কি হয়। অসহায় ধী। মুহুর্তে পরবর্তী জীবন নিয়ে কৌতুহলী হয়ে মানুষ আচার কখন করেছে। স্বর্গভুক্ত গড়ে তুলেছে পথ-পুনের পরিগণনা, গনিকে আচার ভুক্ত প্রোক্ত অপরীত আচারও সৃষ্টি হয়েছে এইসব লুপ্ততার থেকেই। সমাজ বিজ্ঞানদের কাছে কিন্তু এইসব বৃত্তান্ত এবং ইতিহাস অজানা নয়।

বিজ্ঞানের নানান আবিষ্কারের মাধ্যমে আমরা জেনে গেছি প্রাকৃতিক বিপদের কারণগুলো। তবুও আমাদের ভয় আর অসিহত অসহায়তা থেকে গড়ে তোলা ইরাকবাহুণ এখানে মিহি স্ব-স্থানে বিস্তার করলে বহাল ভবিষ্যতে।

আসলে প্রাকৃতিক বিপদের মুখে যে যে সন্তান কখনও করণ থাকে তা হাতের সমাজ সংস্কৃতির কটা গড়নে মুকনমে গীকই, কিন্তু এখনও মুহুর্তে জন্মনের কাছের আচরণের তা শৌহার মিত্র কিম্বা শৌহারলে ও তা বিকাশযোগ্যতা অর্জন করতে পারে মি। প্রাকৃতিক বিপদভীরে হাতা মানব জীবনে নেমে আসে আকাশে কবিবিধি প্রকাশের বিপার-কিটিকা, সেখা সেখা নান রকমের অসিহতা এবং নিরাস্ত্রতাইতে।

আধুনিক বিজ্ঞান অধ্যুযিত এই ভগতে ইরাকের অস্তিত্ব রকম ক্রমেতে অপরীত আচার টিকে থাকার যাবৎ, পুষ্টিগণনা, ক্যা-কুষ্টি, জড়ি মুষ্টি, বাটি-চালান, কল-মুষ্টি অর্থাৎ ইতিহাসের টিকে অকর বাস্তবিক করণ হরতো এখানেই মিহিত আছে।

একবারে যখন মুখে খুলি মেহেরগন, সেই সময় থেকে শুরু হয় কোনো না কোনো মেহেরগন মুষ্টির সমানে দীর্ঘ পরিষ্ক 'অমো' কখনো অজানা। হিন্দু যত অসিহত শিশুটি সেখা মাটি-কঠ-পাথর বা অন্য কিছু নিয়ে প্রকৃতি করা মুষ্টিতে ইরাক জেনে পুষ্টি-অর্জন করতে। মুসলমান সমাজে সেখানে হয় ইসলামী রীতিতে নানার পড়ার অভ্যাস। এইভাবেই শিশু মনে প্রোথিত হয় ধর্ম বিশ্বাস। সেইসব বিশ্বাস-আস্থা আরো পাকপোক হয়। হাতে খড়ি, উপনয়ন, জাগরতবিন ক্যা ইত্যাদি কালতে অবশ্যে। নানা প্রকারের বিপদের তড়ন থেকেই বিপারশীল লাল মুহুর্তে, শিশুর আধুনিক বহনশীলগণের হাতে ও তাদের পরিশীলতা সবেই মিহি পেতা পাঠ-এক তা হাতেই তেল চিহ্নিতই অমি এবং নোয়র হয়ে থাক না কেন।

পর্যলৌকিক-ক্রিয়াকর্ম অসহায়কে ভুক্ত প্রোক্ত অপরীত আচার বিকাশের দিকে টেনে নিয়ে ওঠেছে মোহ প্রোক্ত মতন।

হিন্দু সমাজে মানুষের মুহুর্তে পরে জন্ম-শক্তি নামক যে অনুষ্ঠান (Ritual) করা হয়, তা আসলে মুহুর্তে সেই ধারণের ভয়-ওজর থেকেই আসে। আচার-শক্তি চাই। মুহুর্তে এর অস্তা যদি পাঠ না হয়, তা হলে অসহায়দের অস্তি সনান করতে পারে। এনে একটা অতুল-অসহায় বিকাশ থেকে অস্ত্রোজ্ঞান করা হয় হাত-শক্তির কর্মকাণ্ড যা হাতের কর্ম না হতো তা অসিহত তাই কাহার সঙ্গে বেঁধে রাখা হয় লোখা গাভুর হাথি নীলে যদি শক্তি কিছু হয়ে যায়। অসিহতার অসহায় সেখতে পাই, এইসব প্রাকৃতিকভাবে কবিজি ভাষ্যমত মুষ্টি - ক্যা অসহায় অসহায় শক্তি - মিত্রি মুখ প্রায়শ হয়ে থাকে। কখন ভক্তির ওজর-প্রায়শ তেমন-ওজর থাকে না। কারণ সমাজে থেকে নিশার ভয় ও সেখানে কাজ করে।

অসহ থেকে শুধু করে গ্রিহক মুহুর্তে মুষ্টি থেকেই বিভিন্ন ধর্ম বিশ্বাস অনুষ্ঠানি গ্রিহ গ্রিহ পড়িততে আচার - ক্রিয়েরে চাষ - আচরণ হয়ে থাকে। আর বর্তমানে কালক্রমে ধর্মনিবন্ধন সর্বাঙ্গীন ব্যাচোয়ালি রূপ নিতে হারিয়ে হয়েছে সমাজ জীবনে আমাদের কাছে। মুহুর্তে আসল মুষ্টির নানান অনুষ্ঠান, সন্তানকর বেনকরিত পুষ্টিশাক্যকর, অসহায়ের বহনশীলগণের কখনো, যা এক উৎকর্ষ প্রোক্ত নিজেই-বা নানান রকমের মুষ্টি তৈরী করে বার হাতে পথ মুষ্টি ও পুষ্টি মুষ্টিও পড়ে।

নবজাগরণের অধুযিত ও শক্তিক রাজ্য জন্মনেবন জা-এর 'মুষ্টি পুষ্টি কখনো' কে মুষ্টি অতুল সেখিই অমর অসহায়ের আচরণের বেশি করে নিমর এবং নিমিত্ত হয়েছিল।

মেহেরগনের আচার হাতে সেখাশি নানান মেহেরগনকে মন্দির - অসহায় বিজ্ঞান বরাপাতে, পুষ্টি-মৌলিকিত, মেহেরগন-ওপিনে, ভাবিষ্ক-করবে শুধু নিজেদের ওপরে নয়। মেহেরগনের আবিষ্কারের মুষ্টির সনু সর্বাঙ্গ করবে, সার্বাটা জীবন ভয়েত লসবকেই আমরা নিশিত করতে চাইছি।

ইরাক বিশ্বাসের সাথে সমাজগণের অসিহতা প্রতিষ্ঠার সম্পর্কও বহু প্রাচীন। বিভিন্ন ধর্মী সমাজগণের মধ্যে একের পর এক ধর্মমুষ্টি, ধর্মী নামা-হাসনা মারামারি ইতিহাসের প্রাচীনকালে থেকেই চলে আসছে। বর্তমানকালে মেহেরগন সার্বাঙ্গীত ধর্মের চিহ্নিতই মানুষের মুষ্টিতে-বিষয়-এর কুষ্টি যে বাড়িয়ে নিচ্ছে তা শুধুমাত্র মেহেরগন হাথিই 'ধর্ম সম্পৃক্ত', ধর্ম নিরাস্ত্র' প্রায় সব নগরী কখনোই একই পথে পথিক হয়ে ওঠেছে।

ইরাক বিশ্বাসের কি কেবলই মেহেরগনকর।

না তা নয়। অসহায় ইতিহাসক মুষ্টি কিছু মেহেরগন বিপদের অমর লক্ষ করে থাকি। ধর্ম শুধুমাত্র অসহায়ের দেশের পুষ্টি করে রাখা না, তা কিন্তু অন্যথা মানুষের ধর্মনিবন্ধন ও অপনয়ন করে থাকে। সেখা গেছে বস জাতিবাহন মানুষজন ইরাক বিশ্বাসকে অবলম্বন করে বীতনে। তাদের অসহায়তা থেকে নিশিতক অসহায়কে বীতনে।

ইরাক বিশ্বাসের মনোভূমিতেই অপরীত কালে বিভিন্ন সময়ে ক্যা মহামায়া, নানা কবিহী, ক্যা-ক্যা স্বাপত্য, সর্পীত শিবকলা রচিত হয়েছে। কিছু কিছু ধর্ম জীবন যাপনিক নানান অনুষ্ঠান মানবিকভাবে থাকে, সেখু করে ওঠেছে। তাই মনে হয় সবটাই নেহিগরক নয়। এইসব ইতিহাসক মনোভূমিক দিকভুক্ত থাকে সবেই আমাদের দিনে যখন আমরা প্রকৃতির নিয়মকে বৃদ্ধিতে শিখেছি, মেলগিক নিয়মগুলো জানতে পেরেছি, আধুনিক বিজ্ঞান বর্ধনের আলোয় অসহায়িত হওয়ার মুহুর্তে পড়ি তখন আমাদের নতুন করে ভাবতেই হয় ইরাক বিশ্বাস, ভুক্ত প্রোক্ত অপরীত আচার-শক্তি আচার নিয়ে। আর বর্তমানে শুধু আধুনিক শুধু আধুনিক হলেম কিছু ভাবনা ভিত্ত্য জীবনগণ এবং অসহায় অসহায় নয়।

পরিশিষ্টি। শেখ-পাঠে লিখি, শেখ-লিখি যে পথ ক্যা কে বসবে। কবি বাণীর হাতের নিয়মেই মনে হয়, আমরা এই সেখা থেকে উচ্চতর বা সূত্রী যদি প্রায়শ পেতে থাকে তা পাঠক মুষ্টির কাছে হারনা কিছু থেকে এই প্রসঙ্গে মত এবং অমত এর দেখার জন্ম অসহায় থাকবে।

# একাকীত্ব

ডাঃ প্রদীপ কুমার দাস

বর্তমানে পরিবারিক কাঠামোর আবার তুলনায় অনেক পরিবর্তন এসেছে। একাকীত্ব পরিবার জেলে ছোট পরিবার হয়েছে। অনেক বৃদ্ধ-বৃদ্ধা, বিধবা বা অধিবয়সী এখন একা থাকেন। পরিবারের আকার অনেক ছোট হয়ে গেছে। পারম্পরিক সম্পর্কে ঐক্য ও ভালগা হয়ে গেছে। ফলে রোগাক্রান্ত মানুষের সেবাযত্ন করার মত লোকের অভাব রয়েছে।

পিতৃত্ব বয়সে এইসব মানুষের সেবাভাল করার জন্য অসুস্থ প্রতিদানের ও পরে অনেকে নিষ্ঠুর করতে হয়েছে। ফলত এইসব প্রতিদানের চাহিদাও বাড়ছে উত্তরোত্তর। একাকীত্ব অথবা খাবার দক্ষতা তুলেমান বা ডিমেন্সিয়াদের সঙ্গে সঙ্গে মানসিক অবসাদ বা ডিমেন্সিও লেগে নেয় বৃদ্ধ ব্রততার সাথে। তুলেমানের মানুসের সংখ্যা এখন খুব একটা কম নয়। তুলেমানের রোগীর সাধারণ বৈশিষ্ট্য কমে যাওয়ার পাশাপাশি সামাজিক কাজকর্ম করার ক্ষমতা কমে যায়। তুলেমানের কারণই যে এ্যালজাইমার। রোগটির উৎসবুধ হল মস্তিষ্ক। এর ফলে স্মৃতিশক্তি যেমন কমেতে থাকে তেমন কথাবার্তা, আচার আচারণ ও চলচলনেও অনেক পরিবর্তন হয়। তাই তুলেমানের রোগীদের নিজের ব্যক্তিগত প্রকৃতি থেকেও মারপাটলে রাখতে ঘটে। ডিমেন্সিয়াদের সাধারণত বয়স মানুষেরই হয়। ৬৫ উর্ধ্ব বৃদ্ধ-বৃদ্ধদের মধ্য প্রতি ১০ জনের ১ জন এই রোগের কবলে পড়েন। মহিলাদের ক্ষেত্রে সমস্যা আরও ব্যাপক। সমস্যা কমে গেছে ৬০-৭৮ বছরের মধ্যে প্রতি দুজন পুরুষের পিছু তিনজন মহিলা এই রোগে আক্রান্ত। যত বয়স বাড়তে থাকে ততপরের তুলেমান মহিলাদের সংখ্যা আরো বাড়তে থাকে। এর কারণ হিসাবে বিশেষজ্ঞরা জানিয়েছে মহিলাদের ক্ষেত্রে রক্তচাপকম হয়ে যাওয়ার জন্য রক্তে ইন্সুলিন হরমোনের উৎপাদনের ঘাটতি দেখা দেয় আর সেই কারণে রক্তচাপ কম হয়ে যাওয়ার পরে মহিলারা বেশি বেশি করে জলপান ও তুলেমান রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ে। আর কখনো আছে মহিলাদের প্রাণ কই মালের জান, তাই মহিলারা পুষ্টিভরা খেতে বেশি বন্ধ রাখে আর সেইসঙ্গে বার্ষিকমস্তিষ্ক অসুখবিসুখে কঠিন হয়ে পড়ে বেশি বেশি করে। সুস্থজনক হলেও এটা সত্যি যে পরিবারের সদস্যরা অনেক সমস্যা ডেয়ার খবরও আছে দেখতানা করতে অপরক হয়। এরফলে দেখা যায় পরিবারিক অশান্তি। ডেয়ার সামনে বৃদ্ধ বাবা না বা অমনাটা ওরজন থেকে পারছেন না, জানা কাপড় পড়তে পারছেন না বা একা বাধ্যমান থেকে পারছেন না এমন ছবিগুলো কাঁড়বে চোখের সমস্যা মুটে ওঠে, তখন পরিবারের অন্য-এ সদস্যদের মানসিক কষ্ট চরমে ওঠে। মানসিক অবসাদে ভুগতে থাকেন ঠাণ্ডাও। ডিমেন্সিয়াদের আবেগ নিজের স্বাধীন স্বী। সার্বিকিক ও সাময়িক অধিগ্ন মারাত্মকর সমস্যা স্মৃতিচারণ করেছিলেন অধ্যাপক জন কেইলি, "মন সমস্যাদের কখনও চলে গেছে, কোথায় আছে যা আগে কোথায় ছিলেন তাও ভুলে গেছেন। তিনি নিজেরটা উই করতে উপন্যাসের পাশপাশি লর্নামের উপর ভেগে কিছু বই লিখেছেন তা একমত তুলে গেছেন। এমনকি প্রথমবারের বিবাহবিধানওলি যে তাঁকে সম্মানিত ডক্টরেট দিয়েছিল সে কথা এবং ডেম অব কুটিল এপ্যারার সমস্যার কথাও আর মনে নেই।"

এরলিন বারগাউলি ছিল বন্ধুস্বামীরলিন স্বাধীন মানুষেরই সব চেয়ে বেশি অবসাদের শিকার, কিন্তু বর্তমানে মেগালাস মিডিয়াস মুগে উল্টো চিত্রটা দেখা যায় যে যত বাড়ছে বন্ধুর সংখ্যা ততই বাড়তে অবসাদ। বর্তমান সমীকার দেখা দিয়েছে বয়স্কদের মেলেমেলেদের মধ্যে যাদের মেগালাস মিডিয়াস সংখ্যা বেশি, তারা অতিরিক্ত চাপ এবং অবসাদের শিকার। একাকীত্ব বয়সের জেলে আসে। সমস্যাটাই সমস্যা চরক নিমস মানুষের রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা কম হওয়ার জন্য অসুস্থ হওয়ার সমস্যা অনেকটাই বেশি, নিমসে মানুষ যাদের সাময়িক মেগালাস বৃদ্ধি কম তাদের কোষের মধ্যে এমন সব পরিবর্তন আসে যে অন্য মানুষের চেহারা দেখলে তাদের মনে ভয় সৃষ্টি হয়। একাকীত্ব দূর করতে হলে

প্রথমে দেখা দরকার সমস্যার আসল কারণটার সৌন্দর্য। উৎস খুঁজে বের করা। সমস্যার কারণটা খুঁজে বের করতে পারলে পরে সমাধান করাটা খুব একটা কঠিন কাজ হবে না। দিইরায়, অর্থাৎরর তুলেওসোকে পাশ কাটিয়ে নতুন কামে ঊর্পণয়ে পড়া। এজন্য ইতিবাচকভাবে এগিয়ে যাওয়া। দিই-বক শাব দিইয়ে কাজে আয়নিয়োগ করা। কৃতীয়ত, দিইয়ের শপওসো কাজে লাগানো, কেননা দিইয়ের শপের কাজ করতে যেমন লেগালেখি করা, বই পড়া, পান শোনা, অসুস্থকীত্ব বাজানো,খাণন করা, গৃহপালিত অসুস্থদের সেবাভাল করা,স্বাধা করা,হুপি আঁগা ইত্যাদি কাজওসো করতে সমারাই ভাল লাগে। আনন্দও পায়। এইসব শপের ব্যাধ্যভালে করলে একাকীত্ব বেধেটা পালিয়ে যায়। এতে সমর কঠিনতার সঙ্গে সঙ্গে সুস্থীশীল কাজেও উৎসাহিত করা সম্ভব হয়ে নিমসে। চতুর্থত, পারম্পরিক সম্পর্কে তীতকে মজবুত করা। বেশিরভাগ একাকীত্ব সমস্যা সৃষ্টি হয়ে থাকে পারম্পরিক সম্পর্ক কিংবা বন্ধুস্বামীদের সাথে দুসম্পর্ক বজায় না রাখতে পারলে তারা মূর মূর যার সঙ্গে দূরত্ব বেড়ে যায়। তখন নিমসেও বড় একা মনে হয়। তখন মানসিক খুশি কষ্ট গ্রাস করে নেয়। জীবন বটনাম হয়ে পড়ে, আনন্দ চলে যায় জীবন থেকে। তাই সম্পর্কে দূর করা কঠিন এবং স্ত্র বজায় রেখে রাখা দরকার একাকীত্ব দূর করার জন্য। পঞ্চমত, নেতিবাচক জাবন থেকে সরে এসে ইতিবাচক ভাবনায় জোর দেওয়া দরকার। ইতিবাচক চিন্তার শক্তি অনেক বেশি। এটা আমাদের আত্মবিশ্বাস। ব্যাঘাত ও অনুপ্রেরণা দেয় সফল হওয়ার জন্য। দক্ষতার আসলে মনের একাকীত্ববেধও চলে যায়। ষষ্ঠ, লেন এক জাগায় বেশিদিন থাকলে একমেয়েদি আসে। কাজ করার আনন্দটা হারিয়ে যায় মনের থেকে। শরীরে

অসুস্থতা বাসা ধীখে। সমস্যা কাজ হয় না বা কাজে তুলে ধরে যায়। যার থেকে আসে মানসিক অবসাদ। তাই একাকীত্ব দূর করার জন্য আগে আগে শরীরে বের হওয়া খুবই প্রয়োজন। হরমোনে মানসিক শক্তি মেয়ে ও জ্ঞান ভাঙার বিস্তার হয়। তাই একাকীত্ব দূর করার জন্য হরমোনের আর কোনো বিকল্প নেই। সস্ত্রমত, নিমসরায় কাটিতে হলে শৈশবের সুখ-স্মৃতি মনে করার চেষ্টাটা ভালোপে ভাল হয়। বই পড়ার অভ্যাস খুবই কাজের। তাই নিমসে জীবনে একাকীত্ব দূর করতে হলে বইয়ের মত এত ভাল সঙ্গী আর কেউ নেই। একাকীত্ব আমাদের সুখ মানসিকরকে নষ্ট করে দেয়। চিত্রশক্তির গঠিত্যে ভিত্তক করতে ভাল লাগে। তাই এই সময় নিমসে জীবন এক ঠাণ্ডা আর এই সময় বই পড়তে সময় যে কোথা থেকে কেটে যায় দেখা যাবে না। একা বোধ আর হয় না। একাকীত্ব কঠিনতার জন্য কিছু কঠিন এমন করলে উপকার হয়। সকাল-সন্ধ্যাতে একটু জগিং করা কিংবা প্রায়াম করা অভ্যাস তৈরী করতে পারলে তখন আর একা লাগে না। উপরন্তু দেখের সঙ্গে মনের জোর বাড়তে। অনেকের সং পরামর্শ অনেক সমা খুবই কাজে লাগে একাকীত্ব দূর করার জন্য। সেইভাবে আমাদের মনটাকে তৈরী করা দরকার যাতে কেউ ভাল উপদেশ দিলে সেটা সহজভাবে গ্রহণ করতে পারিও আর উপদেশে মনে চলতে পারি। অনেক সময় দিই, লক্ষ্য, বৃষ্টিবেধে ও অহতাগ এর অস্ত্রায় হয়ে পড়ি। সেটাকে মনের জোরে কাটাচো দরকার। মানুষের জীবনতো বয়ে চলা নদীর মত। দীর্ঘপথ ধরে সে চলতে থাকে, তাই চলার পথে নদীর জোরে যেমন সমস্ত কাছ বিপত্তি অতিক্রম করে এগিয়ে চলে, আমাদেরকেও যেমনি সমস্ত কাছ বিপত্তি দিইর বৃষ্টি, মান-অভিমান, সুখ-দুঃখ, আনন্দ-বেদনা, নিমসপ্রত্যেক পাশ কাটিয়ে এগিয়ে চলতে হবে। আমরা যে অনুভবসুখী

## নোবেল-২০১৭

(হাজার পাতার পর)

জিনের কাজকে বন্ধ করে দেয়। তাঁরা ফুটু জিনের কোডে একটা ছেতরকে চিত্রকাক লুপ এর সরবরে PER প্রোটিন তার সমস্যাতে বন্ধ করতে এনা নিমসে এর চক্রকে নিষ্ক্রিত করে।

১৯৯০ সালে আইকেল ইমং আবিষ্কার করলেন আরেকটি জিন TIMELESS যা তিনি encode করে TIM প্রোটিনে। এই প্রোটিনটি লিনরাতের ঘুম বজায় রাখার জন্য অতি প্রয়োজনীয়। তিন সেখানে PER & TIM প্রোটিন একসঙ্গে কোষের নিউক্লিয়াসে প্রবেশ করতে সক্ষম হয় এবং PERIOD জিনকে "ব্লক" করতে পারে। কোষের অভ্যন্তরে এই নিয়ন্ত্রিত ব্যবস্থাপনা করে হারলি হারেলিকিলাল ট্রক বা জৈবঘড়ি কাজ করে। নোবেলজয়ী এই গবেষণার সেবেধে মনে আর শরীরের কোষেই থাকে Circadian Clock এবং প্রায় সমস্ত জিনই শারীরকৃতীয় ঘনটা অনুসরণ করে অস্ত্রপক্ষে এক ধরণের কোষে। সমস্যা তখনই হয় যখন ওই ঘড়িওলি একে অপরের সঙ্গে আনুভিজাতিক রাখতে পারে না।

সমস্যা ডাডমান এককোষী শৈকল থেকে পৃথিবীটিকে মুঠোয় পেয়া অভ্যস্ত মানব সকেলের যবতীয় তৈবনিক হিহাকলাশের টিকি ধীরা অদি অকৃত্রিম "জ্যামোলিকাল ট্রকের" কাছে। ২০১৭ র ডিক্টেশনবিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কারের প্রকল্প সেটাই। সকাল থেকে সন্ধ্যা গড়িয়ে রাত, জীবন-ঘড়ির পড়সা কখনও শেষ হয় না। অদির্গণ তার ধীপ। খেঁদনা থেকে মু। পড়টাই সুনিয়ন্ত্রিত করে জৈবঘড়ি। এই আবিষ্কারের অন্যই নোবেল পুরস্কারে ভূষিত হলেন আমেরিকার তিন প্রজননবিদ।

## দাঁতের শত্রু

একের পাতার পর

সমস্যা রোগে। পিরিয়ড এর কারণে পরীরে প্রোকোটেরন স্তরের কল ঘটে যে কারণে এ ধরণের সমস্যা দেখা দেয়।

সমস্যাঃ খাবারের কথা দাঁতের ঠাঁকে ঢুকে জাতে পদন হয়। সুরতর প্রতিবার চালকা বা ভারী। খাবার গ্রহণ করার পর ভালো করে কুলকুচি করা দরকার। কুলকুচি করার জলে কয়েক ফোটা আঢ়ি বাকটেরিয়াল অয়েল যেমন লবন তেল, ধারকিমে তেল বা ইউক্যালিপটাস তেল দিয়ে সেই জলে কুলকুচি করলে জীবা উপকার পাওয়ে যাবে। আহারে ঠাঁগে পোকা ও রতুন সারিল করুন। কারণ এওলিতে আঢ়ি বাকটেরিয়াল পলার্থ থাকে।

গর্ভধারণঃ গর্ভবতী মহিলাদের শরীরে হরমোন কমে যায় জে, কখনও যায় খুব বেড়ে। যার প্রভাব পড়ে দাঁত ও মাড়িতে। দাঁত ও মাড়ির যত্নগ, মড়ি লাগে হয়ে তুল ওঠে ও যত্নগ করা। সমস্যাঃ দিনে ২ বা ৩ গ্রাশ করা ও গ্রাশ করা অভ্যাস করুন। কিছু বাওয়ার পরপরই ভালো করে কুলকুচি করুন। গর্ভধানকালীন মহিলাদের শরীরে বেশি মাত্রায় ক্যালসিয়াম, ডিটামিন-ডি এবং ফলিক অ্যাসিডের প্রয়োজন হয়। এতলি গ্রহণে মজর নিতে হবে।

শুনাপানের সময়ঃ গর্ভবতী হওয়ার পর মহিলারা নানা রকম স্প্রুস্তা, শংগে ও মানসিক চাপের মধ্য দিইয়ে যান। ফলে শরীরে হরমোনের জালাসরকম পরিবর্তন আসে। ফল দাঁত ও মাড়ির সমস্যার আছপ্রকাশ। সমস্যাঃ শুনাপানকরী মহিলারা ক্যালসিয়াম ও গুমেগা-ও ফ্যাটি অ্যাসিডমুক্ত আহার গ্রহণ করুন। আহারে হেলদি ফুড রাখুন। শরীরে জলের ঘাটতি থাকতে সেবেন না।

মেগালাসঃ মেগালাস বা স্থায়ী কলারোয়ে শরীরে হরমোন কমেপের পরিমাণ কমেতে থাকায় শারীরিক অনেক সমস্যার সন্মুখীন হতে হয়।

যেমন মুখের যাদ নষ্ট হয়ে যাওয়া, সেনসিটিভিটি কমে যাওয়া সহ দাঁত ও মাড়ির সমস্যা দেখা দেওয়া।

সমাধানঃ দাঁতের সুরক্ষার জন্য কুলকুচি যত্ন টুথ পেস্ট ব্যবহার করুন। চিবিৎক থেকে প্যামর্থন হাড্ডের মজবুতি ও দাঁতের জন্য ডায়েটে ক্যালসিয়াম ও ডিটামিন-ডি আশিত্যক করুন। হেলেভাল জাতীয় খাবার বেশি না খাওয়াই ভালো। চা, কফি, আলকোহল, তামাকজাতীয় পদার্থে রাশ টান উড়িত।

গর্ভধারণঃ গর্ভবতী মহিলাদের শরীরে হরমোন কমে যায় জে, কখনও যায় খুব বেড়ে। যার প্রভাব পড়ে দাঁত ও মাড়িতে। দাঁত ও মাড়ির যত্নগ, মড়ি লাগে হয়ে তুল ওঠে ও যত্নগ করা। সমস্যাঃ দিনে ২ বা ৩ গ্রাশ করা ও গ্রাশ করা অভ্যাস করুন। কিছু বাওয়ার পরপরই ভালো করে কুলকুচি করুন। গর্ভধানকালীন মহিলাদের শরীরে বেশি মাত্রায় ক্যালসিয়াম, ডিটামিন-ডি এবং ফলিক অ্যাসিডের প্রয়োজন হয়। এতলি গ্রহণে মজর নিতে হবে।

শুনাপানের সময়ঃ গর্ভবতী হওয়ার পর মহিলারা নানা রকম স্প্রুস্তা, শংগে ও মানসিক চাপের মধ্য দিইয়ে যান। ফলে শরীরে হরমোনের জালাসরকম পরিবর্তন আসে। ফল দাঁত ও মাড়ির সমস্যার আছপ্রকাশ। সমস্যাঃ শুনাপানকরী মহিলারা ক্যালসিয়াম ও গুমেগা-ও ফ্যাটি অ্যাসিডমুক্ত আহার গ্রহণ করুন। আহারে হেলদি ফুড রাখুন। শরীরে জলের ঘাটতি থাকতে সেবেন না।

মেগালাসঃ মেগালাস বা স্থায়ী কলারোয়ে শরীরে হরমোন কমেপের পরিমাণ কমেতে থাকায় শারীরিক অনেক সমস্যার সন্মুখীন হতে হয়।

**বিশেষ বিজ্ঞপ্তি**

আগামী ২২ এপ্রিল ২০১৮ রবিবার সকাল ১১ টায় স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি অফিসে, ১০/ সি রাস্তা কে এল খোয়াখী ট্রাট, শ্রীরামপুর, ঘণালী, স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটির বার্ষিক সাধারণ সভার আয়োজন করা হয়েছে। সাধারণ সভায় সমস্ত স্থায়ী ও নিয়মিত বার্ষিক সদস্য-সদস্যদের উপস্থিত থাকার জরুরি অনুরোধ জানানো হচ্ছে।

**বিবরণীঃ**

- ক) বিগত বছরের (১০-১৭) এর বার্ষিক সভার প্রতিবেদন শেপ ও অনুমোদন।
- খ) ২০১৭-১৮ বছরের সম্পাদকীয় প্রতিবেদন শেপ ও অনুমোদন।
- গ) ২০১৭-১৮ বছরের কোষাধ্যক্ষ-এর প্রতিবেদন শেপ ও অনুমোদন।
- ঘ) ২০১৮-১৯ বছরের কার্যকরী কমিটি গঠন।
- ঙ) বিজ্ঞপ্তি মজুরে আসার ১৫ দিনের মধ্যে কোন সদস্য-সদস্য যারা প্রস্তাবিত বিবরণে আবেদান।
- চ) স্বাস্থ্য ভাবনা মালিক পরিচয়ক সমস্যার প্রতিবেদন শেপ ও অনুমোদন।
- ছ) নির্ধারিত ডাঃ পি কে দাস সম্পাদক

স্বাস্থ্যভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি, শ্রীরামপুর, ঘণালী -৭১২২০১

স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক, এপ্রিল ২০১৮

**বিজ্ঞান সাম্প্রতিক**

তাপস কুমার মুখোপাধ্যায়

**নেশামুক্তি**

বেশ কিছুদিন আগে ব্যক্তিগত অভ্যর্থনা নামক স্থানে ২৪ শতাংশ বিশিষ্ট একটি গ্রন্থপত্রের প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। সেখানে নেপাথ্রনসের চিকিৎসা করা হয়। এখানে নেপাথ্রনসের নেপা গ্রন্থ করিয়ে সমাজের মূল ভোটে ফেরাতে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক মনোরঞ্জন বিশেষজ্ঞ, মনোবিদ্যা নিরলস গুপ্তা চালিয়ে আসছেন। এরজন্য নেপাথ্রনসের কার্টুনিস্ট করা ছাড়াও প্রয়োজনে ওষুধও প্রয়োগ করা হয়। রোগীদের এখানে কমপক্ষে ২ সপ্তাহের জন্য ভর্তি করে নেওয়া হয়। কারণ কোন ওষুধ প্রয়োগ করলে তার ফল পেতে পেতে ২ সপ্তাহ সেসেই যায়। প্রয়োজনে আরও বেশি সময় যোগ্যে ভর্তি করে রাখা হয়। অনেকে সুস্থ হয়ে বাড়িও ফিরে যায়। অল্প বয়সে অনেক বিশেষ নেপাথ্রনস পড়তে অকলেস নই হয়ে যায়। আবার নেপা বিশিষ্টকার্য মারাও যায়। এই বয়সের ছেলেরা বিভিন্ন সিগারেট গিটে গুরু করে আসতে আসতে মন, হাঁসা, বা অন্যান্য মারকোটেন্স্ এর নেপাথ্রনস মত্ত হয়ে পড়ে। পারিত্রিকভাবে তারা অসুস্থ ও মানসিকভাবে হতাশাসীন হয়ে পড়ে বিশেষ করে ভ্রাণের নেপাথ্রনস কবলে নিজেকে এর নিবেশ করে দেয়। খবরের কাগকে প্রায়ই দেখা যায় নেপা করার টাকা লবী করে স্ত্রী, পিতা-মাতা সন্তানদের এর চরম নিবেশন করে। সময়ে সময়ে খুন করতেও পিছু পড়া হয় না। এই বয়সের যোগীরা এই হাসপাতালে এসে সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে সুস্থ হয়ে উঠতে পারে। অনেকে সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরে যায়। তবে বাড়ি ফিরে গিয়ে কেউ কেউ আবার নেপাথ্রনস করতে ফিরে যায়। অনেকে আবার বিবাহবান, তুটীসংগারও এই হাসপাতালে চিকিৎসা করতে ফিরে আসে। তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে নেপাথ্রনস কবলে নেপাথ্রনস করার একটি নির্ভরযোগ্য প্রতিষ্ঠান।

**বায়ো মিথেন চালিত বাস**

বেশ প্রথম বায়ো-মিথেন চালিত বাস বাসারে নিয়ে এল টাটা মোটরস্। টাটা মোটরস্ প্রযুক্তি ক্ষেত্রে নতুন নিশা দেখাচ্ছে কারণ সি এন জি (বায়ো-মিথেন)। এই গাড়ি চললে পরিবেশ দূষণ অনেক কমবে।

বিশেষজ্ঞরা জানিয়েছে বায়ো মিথেন জ্বালানির ফলে যে কার্বন-ডাই-অক্সাইড সহ গ্রিন হাউস গ্যাস বেগানে তা জৈব পদার্থ খাদ্যবিক পদ্ধতিতে গরলেও যে পরিমাণ এই গ্যাস নির্গত হয় তা নির্ভরশীল। ফলে, বায়ো মিথেন দ্বারা বাস না জ্বালান পরিবেশ অস্বাভাবিক গ্যাসের পরিমাণ বাড়তে পারে না। শুধু বায়ুদূষণ নয়, জল এবং ভূত্বিকা দূষণও বন্ধ হুমিলা নেয় বায়ো-মিথেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা তথ্য বলছে, বায়ুদূষণের বিরুদ্ধে বিশ্বের প্রথম ২০ টি সূচিত পরবর্তের মধ্যে রয়েছে ভারতের ১০ টি শহর। যার শীর্ষে নয় সিটি।

**স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি-র**

এ্যাস্ট্রোনোড ডাড়া চাইলে :- ৯৮৮৩১৬১০৭৪

**অভিজ্ঞান যোগা এ্যাত ফিজিওথেরাপি সেন্টার**  
(স্থাপিত ২০০০)

২৭, কলকাতার সেন (আই অসিও গ-৪ ট্রিনিটি), মনিকতলা, শ্রীরামপুর, হাটী।  
বুকে-৩৩৩ ও অন্যান্য বিকল্প ২.০০ থেকে রাত ৮.০০ ফোন ২ ৯০৩৩০৭১২২০/  
৯৮৩০৭১২২১ ফেডারেশন, অ্যাং নং- ৯৮৩০৭১২২১০ Website:  
www.audiplabswyoga.com, Facebook Abhinan Yoga Physio Centre  
শীর্ষের নবা জগৎব্যবস্থা, স্ট্রেচিং পরবর্তী সমস্ত, স্ট্রেচিং বিভিন্ন সমস্যা, মনে টেনশন,  
চলনায়, খুব হঠাৎ নই, পড়াশুনার মনে নই, অল্প বয়সেই যৌন কার্যক্রম অনেক বেশি ইচ্ছা,  
একটিই মন, সূত্রপত্তি মন, খাইয়েভারের অসুখ, সুগভীর প্রবেশন, মেজাজে হঠাৎ, মাথার  
পই, সইসন-এর প্রবেশন - এরকম যে কোন সমস্যা চলে আসুন। সপ্তাহে ১ দিন বা আসে  
২ দিন। খরচ খুবই কম। যোগা সীমা অথবা বিভিন্ন থেরাপির মাধ্যমে অসুখ আসুন।  
নই ও শুরুরের অসুখ বাসনা আছে। এছাড়া যোগ অসুখ মন হারাও স্ববিধিতে উপস্থিত  
অসুখওকে ঠিকেরে রাখার জন্য আসুন।

**যোগাযোগ :- পরবর্তী সূত্র বিধান**

যোগাযোগ, ন্যাশনালসিটি, ডিজিটালসিটি ও সফটওয়্যার, প্রতিষ্ঠা ও সম্পদ,  
KPCYNOSNOBACU; DATHR YKOLL TTRBYT & MTKOLLWEDP by the Govt of  
INDIA S.S.B.D.M. (KOLL. Science Journal & Writing method by S.B.R.06 & Govt of India.

স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক ওয়েলফেয়ার সোসাইটি-র পক্ষে শ্রী অক্ষয় কল কল ১০৭৪, হাটী, কলকাতা, হাটী-৭১২২০১ থেকে রাত ৮ থেকে ৮ টি এল এল এল সিটি সর্বসম, ১১ টি, অসুখ চিকিৎসা, কলকাতা- ৭০০ ০০৯ থেকে ফ্রি  
সম্পদক অক্ষয় কল। Published by Aji Meddal on behalf of (or owned by) Swasthya Bhabna Welfare Society and printed at New S & S Print Service, 29C, Anney Bagan, Kolkata: 700 005 and  
Published at 15/C, Raja K. L. Goerwami Street, P.O. Sreerampur, Dist. Hooghly Pin -712 301, Editor: Aji Meddal

**আবেদন**

**স্বচ্ছ পরিবেশ**

আপনার বাড়ির আবর্তনা প্রাস্টিক বর্শি করে ডাস্টবিনে ফেলবেন না। এই প্রাস্টিক বর্শি আবর্তনা কুকুর বা গরু মুখে করে রাখার টেনে আসে হয় একে রাখা নোয়া করে।  
ওষু আপনার ঘরদুয়ার পরিষ্কার রেখে রাখা নোয়া থাকটা ঠিক নয়। এমন কি প্রাস্টিক কাপে চা খেতে তাও রাখার না ফেলে ডাস্টবিনে ফেলুন - স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি

**পাঠকদের জ্ঞাতার্থে**

আপনি গ্রাহক হন  
গ্রাহক টিকা ১ বছরের ২৭ টাকা, ২ বছরের ৩০ টাকা, নাস / মাসি অর্ডার অথবা এর আই সি অর ক্রস গ্রুপে টিকা পরাতে পারেন।  
আপনার পূর্ন ঠিকানা, পোস্টাল পিন কোড ও কোন নাম্বার দেখুন।  
স্বাস্থ্যের ঠিকানা :- ১০/সি, রাজা কে এল সোম্বাটী স্ট্রিট, শ্রীরামপুর, হাটী - ৭১২২০১। (০৩০) ২৬৪২-৪৮৯৯।  
নিয়মিত পত্রিকা পাবেন বাড়িতে বাসে।

**স্বাস্থ্য ভাবনা ওয়েলফেয়ার সোসাইটি-র**

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

এই পত্রিকার ইচ্ছুক বিজ্ঞান ব্যক্তদের অবগতির জন্য জানাই Black and White Rs. 30/- per Col. cm/Colour 60.- per col. cm.

**স্বাস্থ্য ভাবনা SMS মাধ্যমে**

আপনি বা আপনার পরিবারের কেউ কি শারীরিক বা মানসিক সমস্যায় ভুগছেন? তাহলে SMS মাধ্যমে আমাদের জানান। আপনার পরামর্শে আমরা উন্নত বৈদ্যিক চিকিৎসকসহ/বিদ্যুৎ মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা। টাইপ করুন SWASTHYA BHABNA (পেমেন্ট) আপনার সমস্যা (পেমেন্ট) আপনার নাম, বয়স ও ঠিকানা (নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক হলেও জানাবেন) আর পাঠিয়ে দিন এই নম্বরে।

9433345590/911188

**শ্রীরামপুর পৌরসভাকে সাহায্য করুন ও বিভিন্ন পরিষেবা গ্রহণ করুন**

শ্রীরামপুর পৌরসভা কর্তৃক বিভিন্ন পরিষেবা :-  
□ কল ও মৃত্যু নিবন্ধকরণ পরিষেবা - সমস্ত ৭ দিন। (অপেক্ষা প্রাপ্ত ও বা নিবন্ধন থাকতে হবে)।  
□ টিউ সার্ভিস পরিষেবা - ৭ দিনের মধ্যে (শর্ত সাপেক্ষে)।  
□ জলের সংযোগ পরিষেবা - (পুষ্টি ও ব্যবসায়িক ক্ষেত্রে) - সমস্ত ১০ দিন, ২ সপ্তাহের তৎকাল পরিষেবা, সমস্ত ৩ দিন।  
□ পুষ্টি নিবন্ধন নতুন মঞ্জুর পরিষেবা - সমস্ত ১ মাস।  
□ স্পঞ্জি স্ট্রাকচার পরিষেবা - সমস্ত ১-১০ দিন। (শর্ত সাপেক্ষে)।  
□ ড্রি-সেপটিক ট্যাঙ্ক পরিষ্কার পরিষেবা - সমস্ত ১ মাস। (কার্যকরী ও জলের মধ্যে)।  
□ সম্পত্তির বাড়ির মিট্রেশন পরিষেবা - সমস্ত ৩০ দিন।  
□ ট্যাক্সের পরিষেবা - চালিকা অনুযায়ী।  
□ বাসস্থান পরিষেবা - চালিকা অনুযায়ী।  
□ কল জলের পরিষেবা - সপ্তাহে ৬ দিন।  
□ জল ও মরসা পরিষ্কার পরিষেবা - সপ্তাহে ৬ দিন।  
□ অর্ধা পরিষ্কার পরিষেবা - মিথিত।  
□ স্বাস্থ্য পরিষেবা - কম পরামর্শ বিশেষ করে রক্তচাপের পরীক্ষা, সপ্তাহে ৬ দিন।  
□ মরা জী-কল পরিষ্কার পরিষেবা - চালিকা অনুযায়ী।

**শৌর্যবাসীর কর্তব্য:-**

১) শ্রীক সময়ে শৌর্যকর করা দিন। ২) জলের অপব্যবহার বন্ধে শৌর্য কর্তৃক করে সমাধান করুন। ৩) সম্পত্তির সুরক্ষিত করা দিন। ৪) আপনার বাড়ির চত্বরকে ঠিক ভাবেই মেলেতে শৌর্য কর্তৃক সাহায্য করুন। ৫) প্রাস্টিক প্যাকেট ইত্যাদি বর্শি কম ব্যবহার করুন। ব্যবহারের পরে বর্শি বিশেষ করে নাসা নির্মিত, পুষ্টি পরিষ্কার না ফেলে শৌর্যসভার ডাস্টবিনে ফিলা জাটো ফেলুন। ৬) গরুর মূত্র মাল, বেলপাতা, পুষ্টি পরিষ্কার ইত্যাদি না ফেলে শৌর্যসভার নিষ্টি জায়গায় ফেলুন ও নির্মিত করা গায়ে তুলতে শৌর্য কর্তৃক সাহায্য করুন। ৭) মরা জী-কল বর্শি করে না ফেলে শৌর্য কর্তৃক করে বর্শি জায়গায় ফেলতে হবে। ৮) স্বাস্থ্য কর্তৃক বিভিন্ন তথ্যের মাধ্যমে সাহায্য করুন। ৯) শৌর্যসভা কর্তৃক বিভিন্ন বয়সের পরিষেবা সমস্ত তথ্য জানতে হাটী হন ও শৌর্য কর্তৃক এই বিষয়ে সাহায্য করুন।

**স্বচর পৌরসভা-আপনার পৌরসভা-শ্রীরামপুর পৌরসভা।**

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

**দেবায়ন স্পোকেন হংলাশ সেন্টার**

আপনার অথবা আপনার পরিবারের কোন শিকিত, উচ্চশিকিত বা অশিকিত সদস্যর যদি ইংরেজীতে জ্ঞান কম থাকে, তবে চলে আসুন। বয়স ৮ থেকে ৮০। ওষু cc শেখা থাকলেই চলবে। যিনি শেখান, তিনি খুই হাটা মেজাজে, বিশদ জ্ঞানার শিখিয়ে ছ'মাস অথবা এক বছরেই শিকাবীক ইংরেজীতে দক্ষ ও আত্মবিশ্বাসী করে তোলেন। নির্ভুল ইংরেজী বলতে ও লিখতে পারবেন।

এনার পরিচয় :- রেবা মুখার্জী বিশ্বাস, M.A.  
\* হাটন প্রধান শিকিকা J.M. School, Bora, Hooghly \* হাটন শিকিকা, গিথকা বিদ্যালয়, P.I. \* বর্তমানে কোচিংক ও PRO, রাজনীপ কোচিং এ্যাত কালচারাল সোসাইটি, শ্রীরামপুর \* প্রকাশকঃ 'রাজনীপ' পত্রিকা \* ইংরেজী পাঠানের ২৪ বছরের অভিজ্ঞতা। সহকারী যোগাযোগসিপি ও যোগা ট্রেনার, AYP (from 2001) & RYCS (from 2006) Mob: 9051357223, 9830715997

একটি শিশুর জন্মের পর থেকে তার শৈখিক, 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**

স্বাভিমান - ন্যাশনাল বুক এজেঞ্জি প্রাইভেট লিমিটেড  
১২, বক্রিম চ্যাটার্জী স্ট্রিট, কোলকাতা-৭০ ও স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক এর দপ্তর  
ফোন - ৯৪৩০০৪৪৫৮

সম্পাদক মাসিক :- সম্পাদক ২ অক্ষয় কলকাতা, স্বাস্থ্য ভাবনা মাসিক ২ অক্ষয় কলকাতা ও শ্রীরামপুর কলকাতা  
সহসম্পাদক :- ডাঃ কুন্তল বিশ্বাস, ডাঃ অমিত মুখার্জী  
পুস্তকসম্পাদক :- ডাঃ কলকাতা বিশ্বাস, ডাঃ অমিত মুখার্জী  
পুস্তকসম্পাদক :- ডাঃ কলকাতা বিশ্বাস, ডাঃ অমিত মুখার্জী