

Re. 1.00

মূল্য : ১ টাকা

PRABINBARTA

প্রবীণবর্তা

MONTHLY

মাসিক

Vol : III Issue : IX 15th December, 2014 পৌষ ১৪২১, বার্ষিক মূল্য-১০ টাকা RNI NO. WBBEN / 2012/ 46375



৮ই নভেম্বর ২০১৪ শনিবার চক্ষু পরীক্ষা শিবিরে চক্ষু পরীক্ষা করছেন ডাঃ আলম তাকে সাহায্য করছেন
সহ সম্পাদক শ্রী মেহাংশু চাকদার

**৮ই নভেম্বর ২০১৪ শনিবার রংকলে
অনুষ্ঠিত চক্ষু পরীক্ষা শিবিরের কার্যবিবরণী**

৮ই নভেম্বর ২০১৪ শনিবার সকাল ১০.৩০ মিনিটে বেথুন ইন্সটিটিউট অফ জেরিয়াট্রিকস রিসার্চ এন্ড রিহাবিলিটেশন সেন্টার এর পক্ষ থেকে রংকলের নেতাজী সংঘ ক্লাবে একটি চক্ষু পরীক্ষা শিবিরের আয়োজন করা হয়। মদারহাট হিউম্যান এন্ড সোস্যাল ডেভলপমেন্ট সোসাইটির ডাক্তার আলম ৬৬ জনের চক্ষু পরীক্ষা করেন। এর মধ্যে ৩৫ জনকে স্বল্প মূল্যে চশমা দেওয়ার ব্যবস্থা করা হয়। তাছাড়া আরতি মহান্তি ও তম্মা রায় এই ২ জনকে কলকাতা মেডিকেল কলেজ থেকে বিনা খরচে চোখের ছানি অপারেশনের ব্যবস্থা করা হবে।

এই শিবির সকাল ১০.৩০ মিনিট থেকে শুরু হয়ে বিকাল ৩টা পর্যন্ত চলে। শিবির সুষ্ঠুভাবে চালানোর জন্য নেতাজী সংঘ ক্লাব আমাদের সর্বতোভাবে সাহায্য করেছেন।

এই শিবিরে আমাদের সংস্থার পক্ষ থেকে সহ সভাপতি শ্রী সনৎ লাহিড়ী, সহ সম্পাদক শ্রী মেহাংশু চাকদার, ডাঃ বীরেন মজুমদার, শ্রী সুরেশ কুমার দিক্ষিত, শ্রীমতি উমা সাহা, কোষাধ্যক্ষ শ্রী নারায়ণ ঘোষ, পরিচালন পরিষদের সদস্য শ্রী মনোজ রায়চৌধুরী, শ্রী ঋষিকেশ দাস, শ্রী প্রসেনজিৎ দে, শ্রী প্রণব সরকার, শ্রী রবীন্দ্র ঘোষদস্তিদার, শ্রী প্রবীর দে, শ্রীমতি সুতপা চ্যাটার্জী, বিজয় রাই প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন। জনবাহ্যের পক্ষে উপস্থিত ছিলেন শ্রী প্রশান্ত কুমার ধর। তাছাড়া নেতাজী সংঘ ক্লাবের সভাপতি, সম্পাদক সহ অন্যান্য সদস্যবৃন্দ এবং এলাকার গনমান্য ব্যক্তিবর্গ উপস্থিত ছিলেন।

ডায়াবেটিক? আঙুর খান**তুষার প্রধান**

ডায়াবেটিকরা আঙুর খান। আঙুরের খোসায় থাকে রেসভেরাট্রোল নামে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। অতি সুগারের কারণে রক্তশর্করার কোষ ধ্বংস হয়। রেসভেরাট্রোল সেই কোষ ধ্বংস হওয়া রোধে। উল্লেখ্য, রক্তে গ্লুকোজ তথা সুগারের পরিমাণ বেড়ে গেলে রক্তবহন নালিগুলির কোষের ক্ষতি হয়, কোষ ধ্বংস হয়। এরকম হলে কোষের মধ্যকার শক্তি উৎপাদন কেন্দ্রও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এর জেরে ইলেকট্রন অর্থাৎ পরমাণুর অন্তর্গত ঋণাত্মক আধানযুক্ত কণা লিক করে তথা নির্গত হয়ে শরীরের পক্ষে ব্যাপক ক্ষতিকর মৌলিক অক্সিজেন অণু তৈরি করে। যার জেরে নেফ্রোপ্যাথির মতো কিডনির অসুখ, হার্টের ব্যামো এবং রটিনোপ্যাথি হয়। রটিনোপ্যাথি হল দৃষ্টিশক্তি কমতে থাকা, যথাসময়ে চিকিৎসা না হলে অন্ধ হয়ে যায় মানুষ। ইংল্যান্ডের পেনিনসুলা মেডিক্যাল স্কুলের গবেষকরা ডায়াবেটিকদের জন্য আঙুরের এই ঔষধী গুণ ব্যাখ্যা করেছেন 'ডায়াবেটিস, ওবেসিটি অ্যান্ড মেটাবলিজম' জার্নাল-এ। আঙুর এবং রেড ওয়াইনের মাধ্যমে পাওয়া রেসভেরাট্রোল নামে যৌগিক মৌলিক অক্সিজেন অণু তথা ফ্রি-র্যাডিক্যাল উৎপাদন রোধী উৎসেচক তৈরি করে। পেনিনসুলা মেডিক্যাল স্কুলের ইনস্টিটিউট অফ বায়োমেডিক্যাল অ্যান্ড ক্লিনিক্যাল সায়েন্সের সিনিয়র লেকচারার ড. মট হোয়াইটম্যান জানিয়েছেন, রেসভেরাট্রোল শুধু ক্ষতি হওয়াই আটকায় না, ক্ষতি মেরামতও করে। অন্য দিকে ইউনিভার্সিটি অফ মিসৌরি — কলম্বিয়ার স্কুল অফ মেডিসিনের বায়োকেমিস্ট্রির প্রফেসর ড. গ্রেস সান জানিয়েছেন, স্ট্রোকে আক্রান্তদের জন্যও আঙুর উপকারী। মস্তিষ্কে রক্ত চলাচল পথে প্রতিবন্ধকতা তৈরি হয়ে রক্ত জমাট বেঁধে গিয়ে যখন স্ট্রোক হয়, তখন মস্তিষ্কের সংশ্লিষ্ট এলাকায় মৌলিক অক্সিজেন অণুগুলির বিধ্বংসী তৎপরতা রোধে আঙুরে থাকা 'রেসভেরাট্রোল' যৌগটি। মস্তিষ্কের ওই এলাকায় বেশি ক্ষতি হওয়া আটকায়। ড. গ্রেস সানের বক্তব্য, স্ট্রোক হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে যাদের, তাঁদের জন্যও আঙুর ভাল। স্ট্রোকের আগে, পরে আঙুর এক মহৌষধ।

টাইপ টু ডায়াবেটিস যাদের, তাঁরা প্রতিদিন কিছুটা

করে আখরোট খেতে পারেন। তিন মাস বাদেই ইনসুলিনের মাত্রা বেড়েছে টের পাবেন। ইউরোপিয়ান জার্নাল অফ ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশনে জানিয়েছেন ইউনিভার্সিটি অফ উলোংগঙের গবেষকরা। প্রধান গবেষক লিন্ডা ট্যাপসেলের দাবি, আখরোটে ভাল ফ্যাট থাকে, ফাইবার তথা খাদ্য আঁশ আর ভিটামিন ই থাকে। আখরোটে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টীয় সক্রিয়তাও যথেষ্ট। আখরোটে পর্যাপ্ত পলিঅনস্যাচুরেটেড ফ্যাট থাকে। ওমেগা তেল থাকে। থাকে নানা ধরনের প্রাকৃতিক ভিটামিন। আরও একটি বৈজ্ঞানিক পরামর্শ হল, সুগার নিয়ন্ত্রণে আনতে হার্ট ভাল রেখে দীর্ঘায়ু হতে শিমের বীজ খান। শুধু শিমের বীজ নয়, খেতে হবে কাবলিচানা, কড়াইগুটি, কাঁঠালের বীজ, বরবটি, বিনস, ছোলা, ছোলার ডাল, মুগ ডাল, মটর - মটর ডাল, মুসুর ডাল, অড়হর ডাল, রাজমা, সয়াবিন এসব খান। টাইপ টু ডায়াবেটিকদের সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখতে শিখজাতীয় লতানো গাছের ফল সুপারিশ করেছেন চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা। সম্পর্কিত গবেষণা প্রতিবেদনটি বেরিয়েছে আর্কাইভস অফ ইন্টারনাল মেডিসিন-এ। ইউনিভার্সিটি অফ টরেন্টোর মেডিসিন অ্যান্ড নিউট্রিশনের প্রফেসর তথা গবেষক ডা. ডেভিড এ জেনকিন্সের পরামর্শ, প্রতিদিন এক কাপ করে শিম বা রাজমা বা কড়াইগুটির দানা সেদ্ধ বা সবজিতে খান। দ্রুত সুগার নিয়ন্ত্রণে আসবে। ব্লাড গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে আসবে। যার জেরে হার্টও সুস্থ থাকবে। হার্টের রোগভোগ হওয়া আটকাতে পারবেন। জেনকিন্সের এক কাপ বলতে ১৯০গ্রাম করে প্রতিদিন এই সব বীজের কোনওটি বা সবগুলি মিশিয়ে খাওয়ার সুপারিশ করা হয়েছে। ডাঃ জেনকিন্সের আরও পরামর্শ, যারা সারাদিন বসে কাজ করেন, তাঁরা প্রতিদিন তাঁদের খাবারের বিনস অর্থাৎ শিখজাতীয় লতার বা গাছের ফল অবশ্যই খাবেন। ব্রেকফাস্টে অন্তত ১০০ গ্রাম করে তো খাবেনই। যারা একদমই ইঁটাচলা বা কায়িক পরিশ্রমের কোনও কাজ করে না, শুধু বসে বসে থাকেন, তাঁদের ইঁশিয়ারও করেছেন ডাঃ জেনকিন্স। বলেছেন, কিছুদিন আগেই এক গবেষণায় জানিয়েছেন, কমহীন বসে বসে থাকেন যারা, তাঁদের ডায়াবেটিস হয়, হার্টের রোগ হয় আর এসবের জেরে মৃত্যুও হয় তাড়াতাড়ি।

ফলের মধ্যে খান পেঁপে, কমলালেবু, পেয়ারা, আপেল, বেদানার রস। কম খাবেন কলা, স্ট্রবেরি, নাশপাতি,

তরমুজ, খরমুজ। আপেল, পেয়ারা খাবেন খোসা-সহ। আরও যা যা খেলে সুগার নিয়ন্ত্রণে আসে, দারচিনি, মেথি। নিয়মিত খেতে শুরু করুন টেকিছাঁটা চাল অথবা ব্রাউন রাইস। নিয়মিত জইয়ের আটা খান। ওটমিল হল জই। জইয়ের আটা খান। ভুট্টার আটাও খেতে পারেন। ময়দা ভুলেও খাবেন না। সাদা পাউরুটিও না। বদলে ব্রাউন ব্রেড খেতে পারেন। ডিমের কুসুম-সহ খেতে মানা নেই। মাছ যত ইচ্ছে খেতেই পারেন। মাংস হটাৎ ৭ দিনে ১ দিন। ২ টুকরো। আলু খাবেন কম কম, খোসা-সহ। ব্যায়াম তথা কায়িক পরিশ্রম প্রতিদিন করতেই হবে। কিছু না হলেও দিনে ৪ কিলোমিটার হাঁটতে হবে বা সাইকেল চালাতে হবে। ভাজাভুজি এবং ফাস্টফুড খাওয়া চলবে না। নিয়মিত ঘুম চাই ঠিকঠাক। কম ঘুম বা বেশি ঘুমের জন্যও ডায়াবেটিস হয়।

সৌজন্য - আজকাল

১ জুন - ২০১৪

টেনশন থেকে দূরে থাকতে সব সময়

হাসিখুশি থাকুন

দুশ্চিন্তা এখন সকলের জীবনের অঙ্গ হয়ে গিয়েছে। সমাজ, পারিবারিক পরিস্থিতিই মানুষকে টেনশনে ফেলে দিচ্ছে। মানুষ নানা সমস্যায় পড়লেই তো দুশ্চিন্তা করে। তবে এর কি কোনো প্রতিকার নেই? আছে। সবসময় সব রোগ ওষুধে নিরাময় হয় না। নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে হয়। তবে কিছু-কিছু সহজ উপায় জানলে দুশ্চিন্তা, টেনশনকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন। প্রথমেই বলি রিলাক্স করতে শিখুন। আপনি কি জানেন কীভাবে রিলাক্স করতে হয়? হয়তো বলবেন জানি। আসলে সত্যি বলতে কি, অনেকে রিলাক্স করতে গিয়ে আরও বেশি টেনশনে পড়ে যাই। রিলাক্স করার জন্য অনেকেই টিভি দেখেন, গেম খেলেন, গান শোনেন, প্রিয়জনের সঙ্গে গল্প করার চেষ্টা করেন, নেশা করেন, তবুও টেনশন কমে না। বরং অনেক ক্ষেত্রে টেনশন বেড়ে যায়। আসলে এগুলি সাময়িক। এ থেকে টেনশন বা দুশ্চিন্তা কমে না। আপনি টেনশনমুক্ত হতে যোগব্যায়াম করতে পারেন। কিংবা তাইচি। ঘন-ঘন গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস আপনার মনকে শান্ত করবে। বাড়িয়ে তুলবে আত্মবিশ্বাস।

প্রয়োজন পর্যাপ্ত ঘুমেরও। জীবনের সব কিছুই জন্য আপনার মন ও শরীরকে তৈরি করতে ঘুম এবং ব্যায়াম -এ দুটির সমান গুরুত্ব আছে। শুধু একটি শক্ত মন একটি দুর্বল শরীরকে টেনে তুলতে পারে না। আবার আপনি যতই শক্তিশালী হন না কেন, আপনার মন দুর্বল হলে উঠে দাঁড়ানো খুবই শক্ত। পজিটিভ চিন্তা করতে শিখুন। জীবনে গঠনমূলক চিন্তা না করলে এগিয়ে যাওয়া যায় না। জেনে রাখুন, মানুষের চিন্তাধারা মানুষকে সবথেকে বেশি প্রভাবিত করে। আজ আকাশে মেঘ দেখে আপনি ভাবতে পারেন, দিনটি ভালো যাবে না। আবার এটাও ভাবতে শিখিনি - আজ ঝুমঝুমিয়ে বৃষ্টি হবে। মজা করে ভিজবো। আপনাকে নিজেই ঠিক করতে হবে আপনি কীভাবে ভালো থাকবেন। এমন মানুষের সঙ্গে মিশবেন যারা গঠনমূলক চিন্তা করে। নিজের ভালোর পাশাপাশি সমাজের ভালো করতে চায়। কারণ এতে আপনার ভালো হবেই, সমাজেরও ভালো হবে। আপনার চিন্তাধারাই আপনাকে চিন্তামুক্ত রাখবে।

শুধু এসব করলে হবে না। মাঝে-মাঝে প্রকৃতির মাঝে হারিয়ে যান। সুযোগ পেলে বেড়িয়ে পড়ুন। আপনার যে স্থান ঘুরতে ভালো লাগে তেমন স্থান পছন্দ করুন। উপভোগ করুন প্রকৃতির সৌন্দর্য। যদি সম্ভব হয় একাই যেতে পারেন, নইলে প্রিয়জনকে সঙ্গে নিন। তবে খেয়াল রাখবেন ওখানে গিয়ে মাথা থেকে সমস্ত টেনশন, দুশ্চিন্তা দূরে রাখুন। দেখবেন ভালো থাকবেন। মানুষের সঙ্গে মিশতে শিখতে হবে। জীবন অনেক বড়। নিজেকে গুটিয়ে রাখবেন না। আপনি যত মানুষের সঙ্গে মিশবেন ততই মন বড় হবে, মনের সঙ্গীর্ণতা দূর হবে। মানুষের সঙ্গে মিশলে মনের সঙ্গীর্ণতা দূর হবে। অভিজ্ঞতা বড়বে। যে-কোনো পরিস্থিতিতে বিপদে পড়লে সামলে নিতে পারবেন। সুতরাং আজ থেকেই মন থেকে সমস্ত দুশ্চিন্তা, টেনশন ধীরে-ধীরে তুলে থাকার চেষ্টা করুন, হাসিখুশি থাকুন। দেখবেন ভালো থাকবেন।

সৌজন্য গগনশক্তি পত্রিকা

৩০শে জুলাই, ২০১৪

বোধি পঞ্চক - ডাঃ মৃগেন গাঁতাইত

বিক্রয় মূল্য

ভিখারি বিকোয় কয়েক টাকায়
গুন্ডা বিকোয় হাজারে
লাখে লাখে নেতা বিকোয়
ডাক্তার বিকোয় ডিনারে।

গুণ্ডাই জিতব

নিজের অফিসে ই-এল সি-এল
সবই তো হক পাওনা
কাজের মেয়ের কামাই করাটা
একদমই তুমি চাও না।

ড্যাডি ও মামি

বাবা নেই মা নেই
আছে ড্যাডি মামি
তাদের ঠেলায় শিশুদের হাল
জানেন অন্তর্যামী।

অন্ধানুকরণ

বিয়ে হওয়া উঠে যাচ্ছে
হচ্ছে ওয়েডিং
পণ যৌতুক পাঞ্জি কুণ্ঠি
রইল অভরিখিং।

মেহের চোরাবালি

বাচ্চা নাকি চায় না খেতে
মায়ের কত ভাবনা
খাবার জন্য খেলা প্রয়োজন
মা তো তা দেয় না।

সম্পাদকীয়

প্রিয় সাথী ও বন্ধুগণ, ধীরে ধীরে শীত আসছে।
যদিও শীত ঋতুর প্রথম মাস অর্থাৎ পৌষে সবে পা
পড়েছে, নভেম্বর মাসেই বেশ কয়েকদিন শীতের তাপমাত্রা
গত ১০ বছরের রেকর্ড ভেঙেছে। শীতে সাবধানে থাকবেন
-সুস্থ থাকবেন।

অগ্রহায়ণ মাস আনন্দের মাস - সুখের মাস।
শ্রী মন্তাগবত গীতায় শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন ... “মাসানাং

মার্গশীর্ষোহং - মাস সমূহের মধ্যে আমি মার্গশীর্ষ
(অগ্রহায়ণ মাস)।” এই সময়ে নতুন ধান উঠবে। “নবান্ন”
উৎসবে মাতবে সবাই। কিছুদিন সবার অন্নচিন্তা থাকবে
না। এটাই আশা। কিন্তু সংবাদে প্রকাশ ১০০ দিনের কাজের
মজুরি না পেয়ে এবং কোন কাজ না থাকায় আর্থিক
অনটনে সংসার চালাতে না পেরে কাঁকসার বাসিন্দা শ্রৌড়
বিমল সমাদ্দার (৫৮) ১৭ই অগ্রহায়ণ আত্মহত্যা
করেছেন। দুদিন শুধু মুড়ির উপর ছিল তাঁর পরিবার।
এইপ্রকার সংবাদে নিজেদের বড় অসহায় লাগে। এখনও
আমার স্বদেশবাসী অনাথনে থাকি অনটনের জন্য। যদিও
খাদ্য সুরক্ষা প্রকল্প, অস্ত্রোদয় যোজনা, ১০০ দিনের কাজ
ইত্যাদি বিবিধ প্রকল্পের অভাব নেই।

সংস্থার জন্মলগ্ন থেকেই বয়স্কদের চিকিৎসার
ব্যবস্থা, ৩টি চিকিৎসাকেন্দ্র চালানো, ক্লিনিক্যাল টেস্টের
ব্যবস্থা, স্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনা সভা ইত্যাদি আমরা করে
থাকি। এই কার্যক্রমগুলিতে আপনাদের অংশগ্রহণে আমরা
উৎসাহিত হবো। আগামী ২৪শে ডিসেম্বর পালিত হবে
ঈশ্বর পুত্র যিশু খ্রীষ্টের জন্মদিন। তাঁর বন্দনায় মুখরিত
হবে বিশ্ব চরাচর। সবার সাথে আমরাও প্রার্থনা করি, প্রভু
যীশুর অনুগ্রহ সবার সঙ্গে থাকুক।

২০১৪ সালের উপাস্তে আমরা উপস্থিত।
পঞ্চকাল পরই আসবে নববর্ষ - ২০১৫ সাল। প্রার্থনা
করি বর্ষশেষের সাথেই সমস্ত অস্থিরতা দূর হয়ে বঙ্গজীবনে
যেন নেমে আসে স্বস্তি। স্বাগত ২০১৫। সকলকে
বড়দিনের শুভেচ্ছা জানাই। সবাই আনন্দে থাকুন।

বিজ্ঞপ্তি

এতদ্বারা সকলকে জানানো যাচ্ছে যে আমাদের
সংস্থার অধীন ফিজিও থেরাপী ও অন্যান্য চিকিৎসার জন্য
একটি ইউনিট ‘ডাঃ নর্মান বেথুন ক্লিনিক’ আগামী ৮ই
জানুয়ারী ২০১৫ (বৃহস্পতিবার) সকাল ১০টায় উদ্বোধন
করা হবে।

স্থান - ৯০/১, প্রিন্স গোলাম হোসেন শাহ
রোড, কলকাতা - ৭০০ ০৯৫।

সকলের উপস্থিতি কাম্য।

(রংকলের পাশের বাড়ী)