

Re. 1.00

PRABINBARTA

প্রবীণবর্তা

MONTHLY

মূল্য : ১ টাকা

মাসিক

Vol: IV Issue: IV, 15th July, 2015 আষাঢ়, ১৪২২, বার্ষিক মূল্য-১০ টাকা RNI NO. WBBEN / 2012/ 46375

আমাদের বিনম্র
শ্রদ্ধাঞ্জলী



জন্ম - ২৬শে জুন ১৮৩৮
মৃত্যু - ৮ই এপ্রিল ১৮৯৪

গত ২৫শে বৈশাখ, ১৪২২ (ই. ৯ই মে ২০১৫) সংস্থায় রবীন্দ্র জয়ন্তীতে সঙ্গীত
পরিবেশন করছেন শিল্পীবৃন্দ

বঙ্কিমচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের সংক্ষিপ্ত জীবনী

জন্ম চব্বিশ পরগণার কাঁঠালপাড়ায়। বাংলা সাহিত্যের অন্যতম শ্রেষ্ঠ ঔপন্যাসিক বঙ্কিমচন্দ্র কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রথম প্রিন্সিপাল, ভারতীয় জাতীয়তাবাদের অন্যতম পুরোধা, 'বন্দেমাতরম' মন্ত্রের স্রষ্টা। প্রথম জীবনে সংবাদ প্রভাকরের পাতায় তাঁর কবিতা প্রকাশিত হলেও তাঁর প্রথম উল্লেখযোগ্য রচনা ইংরাজিতে (Rajmohan's wife) ১৮৬৫খ্রি. তাঁর রচিত দুর্গেশনন্দিনী বাংলা উপন্যাস ভাষা সাহিত্যের ইতিহাসে একটি মাইলফলক। সমকালীন বাংলা সাহিত্যের শ্রেষ্ঠ লেখক বঙ্কিম ১৮৭২খ্রি. বঙ্গ দর্শননামে একটি মাসিকপত্র প্রকাশ করেন যা বাংলা পত্রপত্রিকার সংস্কৃতিকে চমৎকৃত করে। বঙ্গদর্শনের নানা সংখ্যায় ছড়িয়ে আছে বঙ্কিমের বহু প্রবন্ধ এবং যুগান্তকারী সব উপন্যাস-বিষবৃক্ষ, চন্দ্রশেখর, রজনী, কৃষ্ণকান্তের উইল ইত্যাদি। ১৮৮২খ্রি. প্রকাশিত তাঁর আনন্দমঠ

উপন্যাসটি ভারতীয় জাতীয় আন্দোলনে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা গ্রহণ করে। বাংলা সাহিত্যের ইতিহাসে শুধু উপন্যাস রচনাতেই নয় বহু বিষয়ক প্রবন্ধ রচনাতেও তাঁর অবদান অসামান্য। বাংলা সাহিত্যে আধুনিক সমালোচনার ধারাতেও তিনি পথদ্রষ্টাদের মধ্যে অন্যতম।

আমন্ত্রণ

আগামী ২৯ শে জুলাই ২০১৫ বুধবার বিকাল ৫টায় ১০ম বার্ষিক সাধারণ সভা সংস্থার দ্বিতলে বিমল চ্যাটার্জী অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হবে। উক্ত সাধারণ সভায় পেন্ট্রন, উপদেষ্টা পরিষদের সদস্য, ডাক্তার, প্রবীণদের সংগঠনের প্রতিনিধি সহ সাধারণ সদস্যদের উপস্থিতি থাকতে অনুরোধ করা হচ্ছে।

দিপেশ মিত্র
সম্পাদক

ভবদীয়
পেলব মুখার্জী
সভাপতি

সুগার হলে কী করবেন?

◆ নির্দিষ্ট সময়ে খাবেন। অতিরিক্ত খাবেন না। পরিমাণ মতো জল খাবেন। ◆ দুপুরের ও রাতের খাবারে স্যালাড রাখবেন ◆ আপনার খাদ্যে গম, বাজরা, জোয়ার ইত্যাদি থাকা দরকার, এর মধ্যে পরিমাণমতো ভিটামিন, মিনারেল এবং ফাইবার থাকে। যেটি শরীরে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। ◆ শাক-সবজি প্রচুর খাবেন। ◆ ক্রিম ছাড়া দুধ এবং চিস খাবেন। ডিমের সাদা অংশ খাবেন। ◆ প্রোটিনের ভালো উৎস হলো মাছ এবং মুরগির মাংস। বেশি ভাজাভুজি, চর্বিজাতীয় খাবার খাবেন না। আপনার খাদ্যে প্রতিদিন ৩/৪ চামচের বেশি তেল ব্যবহার করবেন না। জল ছাড়া কোনো পানীয় খাবেন না। ◆ কাঁচা কুমড়া, কালোজাম, দারচিনি, রসুন, পিঁয়াজ খেলে শরীরের রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। ◆ প্রতিদিন সামান্য ফ্রি হ্যান্ড ব্যায়াম করবেন। ◆ বহু মূত্র রোগ হলে পায়ের পাতা ফোলা বা ফুসকুড়ি আছে কিনা লক্ষ্য করুন। এতে স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ◆ নিয়মিতভাবে ব্লাড সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করানো দরকার এবং সেই সঙ্গে বৃক্ক, যকৃৎ, এবং হার্টের পরীক্ষা করানো দরকার। ◆ ব্লাড সুগার উল্লেখযোগ্যভাবে কমানোর জন্য প্রতিদিন ৩০-৪৫ মিনিট ব্যায়াম করা দরকার। ◆ মাঝে মাঝে শরীরের ওজন মাপা দরকার। ◆ খাদ্য সামগ্রীকে না ভেজে নন স্টিক প্যানে সিদ্ধ করে কম তেল দিয়ে রান্না করা খাবার খাবেন। নারকেল, চিনা বাদাম, কাজু খাবেন না। ◆ নুন কম খাবেন। ◆ চর্বি ও মিষ্টি খাবেন না।

ডিম খাবেন

নিয়মিত একটি করে ডিম খেলে ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা কমে, হৃদরোগের সম্ভাবনা বাড়ে না।

অধ্যাপক (ডাঃ) জ্ঞানব্রত শীল

যাঁরা ডিম খেতে ভালোবাসেন না বা খেলে অ্যালার্জি বা অন্য কোনো শারীরিক সমস্যা হয় তাঁরা নিশ্চিতভাবে ডিম খাবেন না। আমার আজকের আলোচনা তাঁদের জন্য নয়। তবে এঁদের সংখ্যা নগণ্য। ডিমের সাদা অংশ অ্যালবুমিন নামের পেরোটিন দিয়ে তৈরী এবং তার পুষ্টিমূল্য উচ্চমানের।

প্রাণীজ প্রোটিনের মধ্যে ডিম সব চেয়ে কম দামী, সর্বগুণাযুক্ত, সহজপাচ্য এবং বহুবিধ উপায়ে পদ্ধতিতে পরিবেশনযোগ্য একটি সহজলভ্য খাদ্যবস্তু। একটি ডিম আমাদের দেয় ৭০ ক্যালোরি শক্তির সঙ্গে সর্বোচ্চমানের প্রোটিন যাতে মানবশরীরের জন্য প্রয়োজনীয় সব অ্যামাইনো অ্যাসিডের চাহিদা মেটে। ডিমে সেলেনিয়াম সহ নানা অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট থাকে যা চোখে ছানিপড়া, এবং বয়সের সঙ্গে সম্পর্কিত 'ম্যাকুলার-ডিজেনারেশন' ঠেকাতে সাহায্য করে, দেহ-কোষের ক্ষতি নিবারণ করে, স্ট্রোক (স্নায়ু রোগ) ও কিছু ক্যান্সার প্রতিরোধ করে থাইরয়েড-গ্রন্থির কাজে সাহায্য করে, রোগ-প্রতিরোধের ক্ষমতা বাড়ায়। এর মধ্যে থাকা ভিটামিন-বি ও ভিটামিন-ডি যথাক্রমে শর্করা-জাতীয় খাদ্যকে শক্তিতে রূপান্তর করতে এবং সুস্থ হাড় ও দাঁত তৈরী করতে সাহায্য করে। আরো আছে ভিটামিন -এ, -ই, বি-৬, বি-১২, জিঙ্ক, আয়রন, ফোলেট, ইত্যাদি। একটি-মাত্র কোষ দিয়ে তৈরী একটি ডিমের কত মাহাত্ম্য বর্ণনা করে ফেললাম এবং এর চেয়েও বেশী সদগুণ হয়তো অদ্যপি অনাবিষ্কৃত রয়েছে। আমাদের সুস্থ শারীরবৃত্তীয় কাজের জন্য দৈনিক ৩০০ মিগ্রা কোলেস্টেরল খাওয়া দরকার - বড় ১টি ডিমের কুসুমে থাকে ১৮৬ মিগ্রা অর্থাৎ ১টি ডিম খাবার পরেও অন্য খাবার থেকে আরও ১১৪ মিগ্রা কোলেস্টেরল খাওয়ার সুযোগ এবং দরকার থাকছে।

তাহলে ডিম নিয়ে এত বিরূপ ধ্যান-ধারণা জনমনে প্রোথিত কেন? কারণ ডিমের কুসুমে কোলেস্টেরোল আছে এবং ধমনীতে কোলেস্টেরোল জমে তাকে বন্ধ করে দিতে পারে। হার্টের ধমনীতে কোলেস্টেরোল জমে হার্ট-অ্যাটাক এবং মস্তিষ্কের ধমনীতে কোলেস্টেরোল জমে ব্রেনে স্ট্রোক হয়। এই ভীতি থেকেই পুষ্টি-বিশেষজ্ঞগণ ও ডাক্তারবাবুরা এতদিন ডিম খাবার বিরুদ্ধে সতর্কতা জানিয়ে আসছিলেন। এখন নতুন গবেষণালব্ধ ফলাফল গুলিতে আশ্বস্ত হয়ে কেউ কেউ এখনো ডিমের সাদা অংশ মাত্র খেতে বলছেন এবং কম সংখ্যায় হলেও ক্রমবর্ধমান ডাক্তার দৈনিক একটি করে প্রতি সপ্তাহে ১ দিন থেকে ৭ দিন পর্যন্ত ডিম খাবার অনুমতিও দিচ্ছেন।

১। ব্রিটিশ মেডিক্যাল জার্নালের (২০০৩সাল) নিবন্ধে জানা যায়, ১১৫,০০০ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষকে ১৪ বছর ধরে দৈনিক ১টি ডিম খাওয়ানো হলেও তাদের মধ্যে হৃদরোগ বা স্ট্রোক হবার প্রবণতা বাড়েনি।

২। ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল অফ অফ ফুড সায়েন্স নিউট্রিশন (২০১১) এবং ইউরোপীয়ান জার্নাল অফ নিউট্রিশন (২০১৩) জানিয়েছে ব্রেকফাস্ট বা লাঞ্চে ডিম খেলে তৃপ্তি বাড়ে যার ফলে বাড়তি ক্যালোরি খাবার অভ্যাস কমে যায়। ৩। সায়েন্স ডেইলি (এপ্রিল ২০১৫) জানাচ্ছে যারা প্রতি সপ্তাহে চারটি ডিম খেয়েছে তাদের মধ্যে ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা ৩৭ শতাংশ কম দেখা গেছে। ফিনল্যান্ডের একটি গবেষণাপত্র (মেডপেজটুডে) একধাপ এগিয়ে জানাচ্ছে যারা সপ্তাহে ৫টির বেশি ডিম খাচ্ছে তাদের মধ্যে ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা যারা সপ্তাহে ১টি ডিম খায় তাদের থেকেও কম।

সর্তকতাঃ ১। আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন এবং তা মেনে চলবেন। ২। সিদ্ধ বা পোচ করে খাওয়া ভালো। কাঁচা বা আধসেদ্ধ খাবেন না।

সংবাদ প্রবাহ

সংকলনে - রমাপ্রসন্ন দত্ত

১। বৃদ্ধা শাশুড়ির কিডনী দানে প্রাণরক্ষা পুত্রবধূর নয়াদিল্লীর এক গৃহবধূর কিডনী প্রতিস্থাপন খুব জরুরী। প্রথমে ঠিক হয়েছিল ৩৬ বছরের বধূটির মা কিডনী দান করবেন, কিন্তু শেষ মুহুর্তে তিনি রাজি হননি। তখন বধূটির শাশুড়ি নিজের কিডনী দান করেন ৬৫বৎসর বয়সে। এটি পুত্রবধূকে ভালবাসার প্রবীণা শাশুড়ির এক সুন্দর দৃষ্টান্ত।

২। সম্ভরোদ্ধ প্রবীণার জীবন সংগ্রাম

প্রতিদিন পাঁপড়, বড়ি, মসলা, আচার নিয়ে সুদূর গ্রাম থেকে বিক্রি করতে আসেন এক অতি বৃদ্ধা মহিলা। কলকাতার জনবহুল একসাইড মোরে তাঁকে রোজ দেখা যায়। বয়সের ভারে নুয়ে পড়েছে শরীর। তবু তাঁকে আসতে হয়। বাড়ীতে অসুস্থ পুত্র। রোজগার না করলে তার চিকিৎসা করবেন কেমন করে। তাই চলে অপটু শরীরে রোজ তার আসা যাওয়া। কারণ জীবন সংগ্রামে তিনি বাঁচতে চান। পরিবারের সকলকে বাঁচাতে চান।

৩। কানাডায় এক প্রবীণ ভদ্রলোকের

নিভূতে বিদায়

স্ত্রী মারা যাবার পর শহর থেকে অনেকদূরে খামার বাড়ীতে ৮০ বৎসর বয়সে একা থাকতেন ভদ্রলোক। একদিন হঠাৎ স্ট্রোকে মারা গেলেন সোফায় বসা অবস্থায়। তখন শীতকাল, চারিদিকে বরফে ছেয়ে আছে। এইভাবে কেটে গিয়েছে তিনটে মাস, ভদ্রলোক ঐ ভাবে পড়ে ছিলেন। তারপর শরীর পচন ধরলে জানা গেল ভদ্রলোক মারা গিয়েছেন। চারিদিক তীব্র গন্ধে মানুষের নজরে এল। তাই শেষ বয়সে একা থাকা মোটেই নিরাপদ নয়, চলে যাওয়া প্রয়োজন কোন পছন্দ মত বৃদ্ধাবাসে। বিদেশে সাধারণ মানুষ এটা বোঝেন। আমাদের দেশে ভাল বৃদ্ধাশ্রম প্রয়োজন, যেখানে এই ধরনের একা হয়ে যাওয়া মানুষ ভালভাবে থাকতে পারেন।

ভুল-ভ্রান্তি

স্মৃতি ঘোষাল

জীবনের যত ভুল - ভ্রান্তি

আজি হোক অবসান,

হৃদয় ভরিয়া তোল ঈশ্বরের কথায়।

কেন এই ধরণীর পরে

আনা গোনা বার বার

দু'দিনের তরে কেবলই

ঘুরে ফিরে আসা।

আজ আছি কাল নেই

এ-তো চলিতেছে,

অনাদি অনন্ত কাল ধরে।

আজ তুমি আছ - আমি আছি,

সে তো ভুলে যাবে মরণের পারে,

নিঃশেষে, সংসারের পারে।

তবে কেন তুচ্ছ নগন্য ঘটনা লয়ে

দ্বেষ-হিংসা, প্রতি ক্ষণে ক্ষণে।

যা হবার তা তো হবেই,

বোঝে না এ নির্বোধ নর।

তাই বলি থাক

অখণ্ড শক্তি লয়ে

ঈশ্বরের সাথে।

বেশি নুন খেলে স্ট্রোকের সম্ভাবনা বাড়ে

ডাঃ দিব্যেন্দু ধাড়া

নুন খাওয়া জরুরী। কিন্তু অতিরিক্ত নুন খাওয়া কমানো আরও বেশি দরকারি।

জানেন কি আপনার বাচ্চা রোজকার খাবার থেকে যে নুন পায়, তা দরকারের তুলনায় অনেকটাই বেশি? যে ধরনের নুন বিভিন্ন খাবার থেকে মূলত পাওয়া যায় বা রান্নায় ব্যবহৃত হয়, তা সোডিয়াম ক্লোরাইড। মাত্রাতিরিক্ত সোডিয়ামই বিভিন্ন সমস্যার উৎস।

নুনের গুরুত্ব শরীরের আয়োজনিক ব্যালান্স ও জলের ভারসাম্য বজায় রাখে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। হার্ট, লিভার, কিডনি, অ্যাড্রিনাল, থ্যায়েডের ওপর নুনের প্রভাব আছে। খুব কম বা বেশি নুন সমস্যা সৃষ্টি করে, যেমন মাথা ঘোরা, মাসল ক্র্যাম্প, ইলেকট্রোলাইট ডিস্টার্ব্যান্স যার ফলে নিউরোলসিক্যাল সমস্যাও হয়।

বেশি নুন খাওয়ার অপকারিতা

হাইব্রাড প্রেশারের চাপ বাড়ে। অ্যাডাল্টএজে হাইপারটেনশনের সমস্যা হয়। হার্ট ডিজিজ, স্ট্রোকের সম্ভাবনা তিন গুণ বেড়ে যায়। কিডনিতে চাপ পড়ে রেনাল ডিজিজও হতে পারে। ব্রেন ডায়ামেজের আশঙ্কা থাকে। বেশি নুন খাওয়ার অভ্যেস মিষ্টি পানীয় খাওয়ার প্রবণতা তৈরি হয়। ফলে ওবেসিটির সমস্যা বাড়ে। এইসব সমস্যা কমাতে প্রথম থেকেই বাচ্চার অতিরিক্ত নুন খাওয়ার প্রবণতা সম্বন্ধে সচেতন হোন। কম নুন খাওয়ার অভ্যেস তৈরি করান। টিফিনে, রেডিমেড স্যান্ডউইচ, পিৎজার মতো অতিরিক্ত নুন সমৃদ্ধ খাবার কম দিন। খাবারে আলাদা করে নুন মেশানোর অভ্যেস করাবেন না। বাচ্চার খাওয়ার সময় টেবিলে একদম নুনদানি রাখবেন না।

বাচ্চাদের জন্য অনুমোদিত রেডিমেড ক্যানড ফুড, পাউরুটি, সস, বিস্কুট কেনার সময় লেবেল সোডিয়াম বা নুনের মাত্রা চেক করে।

ক্রমশ ...

সম্পাদকীয়

প্রিয় সাথী ও বন্ধুগণ, আশাকরি সবাই কুশলে আছেন, ইতিমধ্যে জুন মাসে কয়েকটি আন্তর্জাতিক দিবস চলে গেল। তার মধ্যে কয়েকটি আমাদের জীবনের সঙ্গে জড়িত। ১৫ই জুন হয়ে গেল 'বিশ্ব প্রবীণ নিগ্রহ প্রতিকার সচেতনতা দিবস' পশ্চিমবঙ্গ সরকার এই দিবস সাড়ম্বরে উদ্‌যাপন করেছেন। আশা করা যায় প্রবীণদের জন্য কিছু স্বস্তিদায়ক প্রকল্পের বিষয় সরকার চিন্তা করবেন। ২১শে জুন হয়েছিল 'আন্তর্জাতিক যোগ দিবস'। আমাদের মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর ব্যক্তিগত উদ্যোগে রাষ্ট্র সংঘ ২০১৪ সালের ২১শে জুনকে আন্তর্জাতিক যোগদিবস বলে ঘোষণা করে। ঐ দিন দিল্লীর রাজপথে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর নেতৃত্বে ৩৫,০০০ জন যোগে অংশগ্রহণ করেছেন। সুস্থাস্থ্যের জন্য বিষয়টি সবার ক্ষেত্রেই অনুপ্রেরণাদায়ক। সংবাদে প্রকাশ, নদীয়া জেলার কুপার্স মহিলা উদ্বাস্তু শিবিরের ১৫ জন পূর্ববাসিন না মেলা বৃদ্ধার দিন কাটছে পেটে কিল মেরে। জেলা খাদ্য নিয়ামকের দফতর থেকে বরাদ্দকৃত চাল, ডাল, গম জানুয়ারীর পর থেকে বন্ধ। আশা করা যায় প্রশাসন অবিলম্বে বৃদ্ধাদের দুরবস্থায় অবসান ঘটাবেন।

সম্প্রতি দার্জিলিংয়ে অভূতপূর্ব ধসে নিহত ও আহতদের পরিবারের সদস্যদের আমাদের সহানুভূতি ও সমবেদনা জানাই।

বন্ধুরা মনে আছে তো? আগামী ২৯শে জুলাই আমাদের সংস্থার দশম বার্ষিক সাধারণ সভা। ঐদিন কিন্তু সকলের আসা চাই-ই। প্রীতি ও শুভেচ্ছা নেবেন। আসুন সবাই ভাল থাকি।