

Re. 2.00

PRABINBARTA

প্রবীণবর্তা

MONTHLY

মূল্য : ২ টাকা

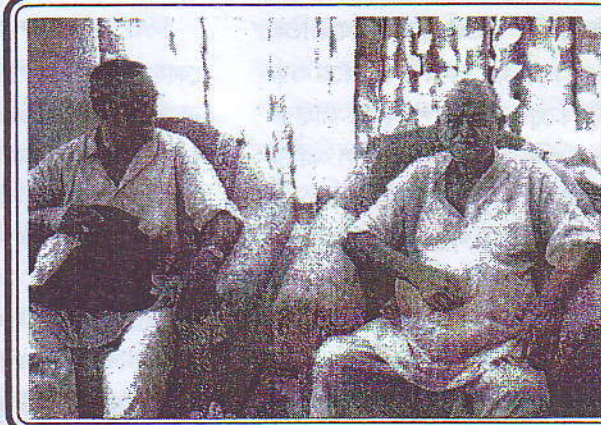
মাসিক

Vol : VI Issue : VI, 15th September, 2017 ভাদ্র, ১৪২৮, বার্ষিক মূল্য-২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/ 46375

আমাদের বিনম্র শ্রদ্ধাঞ্জলী



শারদীয়া অভিনন্দন



১লা
অক্টোবর
বিশ্ব প্রবীণ
দিবসে
প্রবীণদের
জানাই
প্রীতি ও
শুভেচ্ছা

সম্মাননা জানানোর পর অম্বর রায় চৌধুরী ও তুষার সিংহ

আনন্দ সংবাদ / একটি আবেদন

সকলের অবগতির জন্য জানানো হচ্ছে যে, বেথুন ইন্সটিটিউট অফ জেরিয়াট্রিক্স রিসার্চ এন্ড রিহাবিলিটেশন সেন্টার দ্বাদশ বর্ষে আমরা ৯০/১ প্রিন্স গোলাম হুসেন শাহ রোডস্থিত জয় ইন্সটিটিউট কো-অপারেটিভ এর ভবনে মোট ২,২২২ স্কোয়ার ফুট জায়গা ৯০০ বছরের জন্য লিজ নিয়েছি। এজন্য মোট তিন কিস্তিতে ৪১ লক্ষ টাকা সংস্থার তহবিল থেকে জয় কো-অপারেটিভকে দিতে হয়েছে, সেইজন্য আমাদের আর্থিক অনটনের মধ্যে চলতে হচ্ছে। স্বল্পসময়ের নোটিশে লেনদেন হওয়ায় আমরা সুপারিকল্পনা করতে পারিনি।

এ বাড়িটি পাওয়ার সাথে সাথে সংস্থার নিজস্ব একটি জায়গা হল। কাজেই আমাদের স্বাস্থ্য পরিষেবার ক্লিনিক ও অন্যান্য কাজকর্ম চালাতে আর কোন অসুবিধা থাকবে না। এজন্য আমরা আমাদের সকল সভ্য-দরদীদের নিকট বেথুনের তহবিলে দান করার জন্য আহ্বান করছি।

আশাকরি, এই আনন্দ সংবাদ জানানোর সাথে সাথে অতীতের মতোই আমাদের আবেদনে সাড়া দিয়ে আপনাদের সহায় দানে এই সংস্থার তহবিলকে পূর্ণ করে তুলবেন।

পেলব মুখার্জী
সভাপতি

দীপেশ মিত্র
সম্পাদক

একটি আবেদন

আগামী ১৪ অক্টোবর, ২০১৭ শনিবার বিকাল ৫টায় বিশ্বপ্রবীণ নাগরিক দিবস ও শারদীয়া মিলনউৎসব সংস্থার দ্বিতলে 'বিমল চ্যাটার্জী অডিটোরিয়ামে' অনুষ্ঠিত হবে। উক্ত অনুষ্ঠানে শুভানুধ্যায়ী, উপদেষ্টা পরিষদের সদস্য, চিকিৎসক, প্রবীণদের সংগঠনের সদস্য সহ সংস্থার সদস্যদের উপস্থিত থাকতে অনুরোধ করা হচ্ছে।

দীপেশ মিত্র
সম্পাদক

ভবদীয়
পেলব মুখার্জী
সভাপতি

শরীরে অবস্থিত পঞ্চকোষ

স্বামী রামদেব রচিত প্রাণায়াম রহস্য

পুস্তক থেকে গৃহীত

মানুষের আত্মা পাঁচ কোষের সঙ্গে সংযুক্ত ...
যাদের পঞ্চ শরীরও বলা হয়। এই পাঁচ কোষ হচ্ছে
নিম্নরূপ :-

১. অন্নময় কোষ : এটা হচ্ছে পঞ্চভৌতিক
স্থূল শরীরের প্রথম ভাগ। অন্নময় কোষ ত্বক থেকে শুরু
করে অস্থি পর্যন্ত পৃথ্বী তত্ত্বের সঙ্গে সম্পর্কিত। আহা-
র-বিহারের শুচিতা, আসন-সিদ্ধি এবং প্রাণায়াম করলে অন্নময়
কোষের শুদ্ধি হয়।

২. প্রাণময় কোষ : শরীরের দ্বিতীয় ভাগ
হচ্ছে প্রাণময় কোষ। শরীর এবং মনের মাঝে প্রাণ হচ্ছে
মাধ্যম। জ্ঞান কর্মের সম্পাদনের সমস্ত কার্য প্রাণ দিয়ে
তৈরী প্রাণময় কোষেই করে। শ্বাসোচ্ছ্বাসের রূপে ভেতরে
বাইরে আসতে যেতে থাকা প্রাণকে স্থান এবং কার্যের ভেদে
১০ প্রকারের মানা হয়। যেমন — ব্যান, উদান, প্রাণ, সমান
এবং আপন হচ্ছে মুখ্য প্রাণ এবং ধনঞ্জয়, নাগ, কূর্ম, কংকল
এবং দেবদত্ত হচ্ছে গৌণ প্রাণ বা উপপ্রাণ। প্রাণ মাত্রেরই
মুখ্য কার্য হচ্ছে - আহারের যথোচিত পরিপাক করা, শরীরে
রসগুলোকে সমান ভাবে বিভক্ত করা এবং সেগুলোকে
বিতরণ করে দেহের বিভিন্ন ইন্দ্রিয়গুলোর তর্পণ করা, রক্তের
সঙ্গে মিশে দেহের সর্বত্র ঘুরে ঘুরে মল নিষ্কাশন করা,
যেগুলো দেহের বিভিন্ন ভাগে রক্তের সঙ্গে এসে মেশে।
দেহ দ্বারা বিভিন্ন ভোগের উপভোগ করাও এর কাজ।
প্রাণায়ামের নিয়মিত অভ্যাস দ্বারা প্রাণময় কোষের কার্যশক্তি
বৃদ্ধি পায়।

৩. মনোময় কোষ : সূক্ষ্ম শরীরের এই প্রথম
এবং ক্রিয়াপ্রধান ভাগকে মনোময় কোষ বলা হয়। মনোময়
কোষের অন্তর্গত রয়েছে মন, বুদ্ধি, অহংকার এবং চিন্তা...
যাদের অন্তঃকরণ চতুষ্টয় বলা হয়। পাঁচটি কমেন্দ্রিয় রয়েছে,
যাদের সম্পর্ক বাহ্য জগতের ব্যবহারের সঙ্গে বেশি করে
থাকে।

৪. বিজ্ঞানময় কোষ : সূক্ষ্ম শরীরের দ্বিতীয়
এবং জ্ঞানপ্রধান ভাগকে বিজ্ঞানময় কোষ বলা হয়। এর

মুখ্য তত্ত্ব হচ্ছে জ্ঞানযুক্ত বুদ্ধি এবং জ্ঞানেন্দ্রিয়। যে ব্যক্তি
জ্ঞানপূর্বক বিজ্ঞানময় কোষকে ঠিকভাবে জেনে বুঝে সঠিক
রূপে আচার-বিচার করেন এবং অসত্য, ভ্রম, মোহ, আসক্তি
ইত্যাদি থেকে সর্বদা নিজেকে দূরে সরিয়ে রেখে নিরন্তর
ধ্যান এবং সমাধির অভ্যাস করে চলে, সেই ব্যক্তি ঋতন্তরা
প্রজ্ঞা প্রাপ্ত করে নেন।

৫. আনন্দময় কোষ : এই কোষকে হিরণ্যময়
কোষ, হৃদয়গুহা, হৃদয়াকাশ, কারণশরীর, লিঙ্গশরীর ইত্যাদি
নামেও ডাকা হয়। এই কোষ আমাদের শরীরের হৃদয় প্রদেশে
অবস্থিত থাকে। আমাদের আভ্যন্তরীণ জগতের সঙ্গে এর
সম্পর্ক বেশি থাকে, বাহ্য জগতের সঙ্গে খুব কম। আমাদের
জীবন, আমাদের স্থূল শরীরের অস্তিত্ব এবং সংসারের সমস্ত
ব্যবহার এই কোষের ওপরই আশ্রিত থাকে। নির্বীজ
সমাধির প্রাপ্তি হলে সাধক আনন্দময় কোষে জীবনমুক্ত হয়ে
সদা আনন্দময় থাকেন।

ডায়াবিটিস ঠেকাবেন কী করে ?

ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন বা 'হু' এর রিপোর্ট
বলছে ২০৩০ সালে ডায়াবিটিস মানুষের মৃত্যুর অন্যতম
প্রধান কারণ হয়ে উঠবে। চারটি মারণ রোগের একটি হল
ডায়াবিটিস। এই সময়ের প্রতিনিধিকে বললেন হাওড়া
নারায়ণা মান্দিটস্পেশালিটি হসপিটালের কনসালটেন্ট
ডায়াবেটোলজিস্ট ডা. নীলাঞ্জন পত্রনবীশ।

ডায়াবিটিস কী?

ডায়াবিটিস একটি ক্রনিক ডিজিজ। আমাদের
অগ্নাশয় থেকে (প্যানক্রিয়াস) স্বাভাবিক পরিমাণে ইনসুলিন
যখন উৎপাদন হয় না বা শরীর ইনসুলিনকে সক্রিয়ভাবে
ব্যবহার করতে পারে না তখন ডায়াবিটিস হয়। ইনসুলিন
হরমোন রক্তে শর্করার পরিমাণকে নিয়ন্ত্রণ করে। এক অর্থে
ডায়াবিটিস মানে হাইপারগ্লাইসেমিয়া বা রক্তে উচ্চ শর্করা।
ডায়াবিটিস দু'ধরনের - টাইপ ওয়ান এবং টাইপ টু।

ডায়াবিটিস কী ক্ষতি করে?

ডায়াবিটিস হলে ধীরে ধীরে হার্টের, রক্তবাহের
চোখের, কিডনির এবং নার্ভের ক্ষতি হয়। স্ট্রোকের কারণ
হতে পারে। শরীরে কম রক্ত-প্রবাহ, ফুট আলসার,
ইনফেকশন হতে পারে। ডায়াবেটিস-রেটিনোপ্যাথি থেকে

অন্ধত্ব হতে পারে। হতে পারে কিডনি ফেলিওর।

প্রতিরোধ কী?

ডায়াবিটিস প্রতিরোধে প্রথমেই দরকার ব্লাড গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ, টাইন ওয়ান ডায়াবিটিস হলে চিকিৎসকরা ইনসুলিন দেন। টাইপ টু ডায়াবিটিস হলে চিকিৎসকরা ওরাল মেডিকেশন এবং অনেক সময় ইনসুলিনও দেন। ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়। ফুট কেয়ারেরও প্রয়োজন। সহজ জীবন যাপন করলে আপনি ডায়াবিটিসের কবলে না-ও পড়তে পারেন। অন্তত টাইপ টু ডায়াবিটিসকে ঠেকাতে পারবেন। হেরিডিটারি ডায়াবিটিস হলে অন্য কথা। টাইপ ওয়ান ডায়াবিটিস কী কারণে হয় সে বিষয়ে চিকিৎসক ও বিজ্ঞানীরা একমত নন। ডায়াবিটিস টাইপ ওয়ান না টাইপ টু গন্ডগোল সেই ইনসুলিন হরমোনকে ঘিরেই। দেহের ওজনকে ঠিক রাখতে হবে। শারীরিকভাবে সচল থাকুন, অন্তত দিনে তিরিশ মিনিট ব্যায়াম করুন, হাঁটুন, মডারেট পরিশ্রম করুন — তাহলেই বড়ি ওয়েট কন্ট্রোলে থাকবে। সুখম আহার করুন, ফল-সবজি বেশি করে খান। চিনি ও শর্করা জাতীয় খাবার এবং স্যাচুরেটেড ফ্যাটযুক্ত খাবার কম খান। তামাক সেবন করবেন না। এইগুলি মেনে চললে ডায়াবিটিস ঠেকানো যায়। জেনে নিন আপনি ওবিস কি না। আরও সচেতন হন। মানসিক চাপ থেকে মুক্ত হন। সবার ওপরে লাইফস্টাইল কারেক্ট করুন। কী খাচ্ছেন, কতটা পরিমাণ খাচ্ছেন, পুষ্টিগুণ কতটা — সেটাই দেখার। ফ্রায়েড ফুড, ভাজাভুজি, ফাস্ট ফুড, জাংকফুড ও বেকারিজাত খাবার এড়িয়ে চলুন। দৈনিক খাদ্যতালিকায় অন্তত একটা কোনও ফল চাই। ফাইবার সমৃদ্ধ খাদ্য খেতে হবে। বেশি নুন খাওয়া চলবে না। অ্যালকোহল মোটেই নয়। নিয়মিত ব্লাডসুগার পরীক্ষা করান। আপনি যদি ডায়াবিটিস রোগ শুরু হবার ঠিক আগের পর্যায়ে থাকেন তাহলে ডায়াবিটিস ঠেকাতে পারেন। আর যদি ডায়াবিটিসে আক্রান্ত হন তাহলে হতাশও হবেন না, এ রোগকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

রক্তে সুগার কমে গেলে?

একে বলে হাইপোগ্লাসেমিয়া। ওয়ার্নিং উপসর্গগুলি যেমন, আড়ষ্টতা, বুক ধড়ফড়, ঘুমার্ততা, অতিরিক্ত ঘাম, মেজাজ বদল, ত্বকের মলিনতা, মুখের চারপাশে যন্ত্রণা, কম শোনা এবং কম দেখা। যদি আপনি

দেখেন আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ কমে গেছে এমন কিছু খান বা পান করুন যাতে পনেরো গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থাকে।

কোন বয়সে হয়?

ডায়াবিটিস এখন আর চল্লিশের রোগ নয়। কুড়িতেই অনেকে কাবু। তবে মানসিক চাপ কমালে জীবনের মোড় ঘুরে যেতে পারে। কুড়ি এবং তিরিশের ঘরে যাদের বয়স তাদেরও ডায়াবিটিস হচ্ছে। অনেকে শারীরিক জটিলতার পর বুঝেছেন যে তাদের ডায়াবিটিস হয়েছে। কম বয়সে ডায়াবিটিস হওয়ার অন্যান্য কারণও আছে। বিশেষভাবে দায়ী অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাত্রা, মানসিক চাপ। তার কারণ মানসিক চাপে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা অনিয়ন্ত্রিত হয়ে পড়ে। অনিয়ন্ত্রিত লাইফস্টাইলের প্রভাবে শরীরের ওজন বাড়ে। বাড়লে রক্তে সুগার বাড়ে। হাই ক্যালরিয়ুক্ত খাবার বর্জন করাই ভাল। নিয়মিত ব্লাডসুগার পরীক্ষা করান। সেই সঙ্গে আপনার এবিসিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। এ মানে গ্লাইকেটেড হিমোগ্লোবিন। বি মানে ব্লাড প্রেশার, সি মানে কোলেস্টরল। অর্থাৎ লিখিত প্রোফাইল।

(১১ই মার্চ, ২০১৭, এইসময় পত্রিকা থেকে গৃহীত)

স্বাদের জীবন

মৃগাল দত্ত

জীবনে কত রং কত স্বাদ
টক ঝাল মিষ্টি নোনতা
জিহ্বার মায়াবী ডানায়
সব স্বাদ মুহুর্তে মিলায়
জিহ্বা জুড়ে মা উচ্চারিত হলে,
যৌবনেও ভাবিনি মা থাকবে না
বিশ্ব চরাচরে। অথচ
কান্না ভেজা বাতাস এখনো তেমন
আকাশের নীল এখনো গাঢ়
যদি বয়ে যায় সমুদ্রের দিকে...
মা কি চলে যেতে পারে
আকাশের বাতাসের নদীর বহতা স্রোতে?
মা চলে যাবে জীবনের অজস্র ঘূর্ণিপাকে?

এমন হয় না কখনো
বয়সের সাথে সাথে রক্ত আরো গাঢ়
আরো রক্তিম।
বেদনার্ত হৃদয়ে মা উচ্চারিত হলে
সমুদ্রে জোয়ার আসে।
পর্বত শৃঙ্গে আকাশ স্পর্শ করে
কৃষ্ণচূড়া আরো লাল হয়
পৃথিবীর বাতাসে বকুলের গন্ধ
মাতৃহারা হৃদয়ে তখন ছৌ নাচ

ইচ্ছে

সুনীত ঘোষ মজুমদার

ইচ্ছে করে পশ্চিমেতে জমুক অনেক মেঘ
মাতাল হাওয়া করুক খেলা ওদের নিয়ে সারা বেলা
সকাল থেকে দুপুর।

দিনের শেষে আপোস করে গাইবে যখন ওরা
মেঘমল্লার রাগে, বৃষ্টি তখন ধরা দিয়ে
নামবে মাটির পরে।

শুকনো হাওয়া শীতল হয়ে বৃষ্টি সাথে আনবে নূতন প্রাণ
মনের সুখে গাইব আমি বৃষ্টির জয়গান।
রাত বেরাতে গুমট গরম যখন ভাঙ্গায় ঘুম
ইচ্ছে করে অঝোর ধারায় বৃষ্টি আসুক খুব।
ভিজিয়ে দিয়ে মাটির বুক মিটিয়ে তার তৃষ্ণা
গাইবে তখন ঘুম পাড়ানির গান।

সকাল সাঁজে, কাজের মাঝে
ভাবনাগুল কেবলই বলে
বলনা কেন, বিধাতারে তোমার ইচ্ছেগুল?
ভাবি যখন একলা বসে, বিধাতারে কি এস.এম. এস. করা যায়?
সব এস. এম. এস. কি তাহার কাছে যায়?

সম্পাদকীয়

প্রিয় সাথী ও বন্ধুগণ, আশা করি সবাই
কুশলেই আছেন।

৫ই সেপ্টেম্বর শিক্ষক দিবস পালিত
হয়েছে আমাদের দেশে সর্বত্র বিশেষ করে শিক্ষা
প্রতিষ্ঠানগুলিতে। আমাদের প্রথম উপ-রাষ্ট্রপতি ও
দ্বিতীয় রাষ্ট্রপতি ভারত রত্ন ডঃ সর্বপল্লী রাধাকৃষ্ণন-
এর জন্মদিনটি ১৯৬২ সাল থেকে শিক্ষক দিবস রূপে
পালিত হচ্ছে। এই অবসরে আমরাও শিক্ষক-
গুরুদের প্রতি আমাদের শ্রদ্ধা নিবেদন করছি।

আগামী ১লা অক্টোবর আন্তর্জাতিক প্রবীণ
দিবস। পৃথিবীর সর্বত্র এই দিনটি পালিত হবে -
সরকারী ও বেসরকারী স্তরে। আমরাও পালন করব।
প্রবীণ নির্যাতন - অত্যাচার-খুন ইত্যাদি কিন্তু বেড়েই
চলেছে। বিভিন্ন সংবাদ মাধ্যমে আমরা তা জানতে
পারছি। প্রবীণদের স্বার্থরক্ষার্থে কিছু আইন আছে কিন্তু
সেগুলির প্রচার নেই। প্রবীণ দিবস আসে যায় সময়ের
নিয়মে। রাজ্য প্রবীণ নীতি (State Policy for
Older Person) এখনও প্রণয়ন হলো না। নেই
প্রবীণদের ন্যূনতম আর্থিক সুরক্ষার ব্যবস্থা

বাস্তবালীর শ্রেষ্ঠ উৎসব দুর্গোৎসব আসন্ন।
চারিদিকে পূজোর গন্ধ। মাকে বরণ করতে সবাই
প্রস্তুত হচ্ছে। আসুন প্রাত্যহিক দুঃখ দুর্দশা ভুলে
আমরাও আনন্দে মেতে উঠি - সবাই আনন্দে থাকি।

★ মুহূর্ত তুলিয়া শির একত্র দাঁড়াও দেখি সবে;
যার ভয়ে তুমি ভীত যে অন্যায় ভীকু তোমা-চেয়ে,
যখনি জাগিবে তুমি তখনি সে পালাবে ধৈর্যে,
(চিত্রা)

★ মানুষের ধর্মই এই যে, যে অনেকে মিলে
একত্র বাস করিতে চায়।
একলা মানুষ কখনোই পূর্ণ মানুষ হতে পারে না।
(সমবায় নীতি)