Book Post
Printed Matter

To____

ত্রৈমাসিক স্বাস্থ্য বুলেটিন

প্রেসক্রিপশন

ন্যাশ্যানল হোমিওপ্যাথি এ্যাসোশিয়েশানের মুখপুত্র

Reg No. S/76718

সম্পাদকঃ ডাঃ পার্থ সারথি মল্লিক

১লা ফেব্রুয়ারি, ২০১৯ ● ২২১ হ্যানিম্যানাব্দ ● ৮ ম বর্ষ ● সংখ্যা-১ ● সাহায্য ৩ টাকা

ঠিকানাঃ প্রযত্নে- মল্লিক হোমিও হল, ৮৮/১ দমদম রোড, দমদম কুইন (দোতলায়), কলকাতা-৭০০ ০৩০

মোবাইল ঃ ৯৮৩০০২৩৪৮৭/৯৮৩০৫০২৫৪৩ Website : worldfederationofhomoeopathy.wesbs.com

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক ও ডাঃ পার্থসারথি মল্লিকের হোমিওপ্যাথির নতুন ধারার বইয়ের তালিকা

১। হোমিওপ্যাথি শিক্ষা ২৫০ টাকা
২। হোমিও চিকিৎসা পরিচয় ৬০ টাকা
৩। হাঁপানি ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩০ টাকা
৪। পারিবারিক হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩০ টাকা
৫। চর্মরোগের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ২৫০ টাকা
৬। হৃদরোগ ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩৫ টাকা
৭। শিশুরোগের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ২০০ টাকা
৮। স্ত্রীরোগ ও হোমিও চিকিৎসা ২৫০ টাকা
৯। চোখের রোগের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ১৫০ টাকা
১০। অসাধারণ লক্ষণ ও হোমিও চিকিৎসা ২৫০ টাকা
১১। আধুনিক হোমিওচিকিৎসা ১০০ টাকা
১২। বায়োকেমিক চিকিৎসা ৩০ টাকা
১৩। অনুবাদ ডাঃ সুসলারের বায়োকেমিক মেটিরিয়া মেডিকা ৪০০ টাকা
১৪। বিরল ঔষধের সরল প্রয়োগ ১০০ টাকা
১৫। যৌনতা ও যৌন রোগে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ২৫০ টাকা
১৬। An Introduction of Homeopath Rs. 30/-
১৭। Cancer and its Homeopath is Treatment Rs. 50/-
১৮। Correct Pescriber Rs. 250/-
১৯। Mallick Method Rs. 100/-
২০। পশুরোগ ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৫০ টাকা
২১। অনুবাদ বোরিকের মেটিরিয়া মেডিকা ৪০০ টাকা
২২। Healling by Homeopahty using rare Medicines Rs. 120/-
২৩। আথ্রারাইটিস ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা, ৫০ টাকা
২৪। হোমিও ধন্বন্তরী ৩০০ টাকা
২৫। ডায়াবেটিস ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা, ৫০ টাকা
২৬। জীবনের জন্য জানা, ১০০ টাকা
২৭। ক্যানসারের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩৫০ টাকা
২৮। মানসিক রোগের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা ৩৫০ টাকা
২৯। বায়োকেমিক চিকিৎসা পরিচয়, ২৫ টাকা
৩০। স্বাস্থ্যভাবনা ও হোমিওপ্যাথিক সমাধান, ৫০ টাকা
৩১। হোমিওপ্যাথিক প্রাথমিক চিকিৎসা, ৩০ টাকা
৩২। নামী মানুষের দামী কথা, ৩০ টাকা
৩৩। অনুবাদ—সুসলারের বায়োকেমিক চিকিৎসা, ৪০০ টাকা
৩৪। মল্লিক মেথড্ ১০০ টাকা
৩৫। কি খাবেন এবং কেন খাবেন, ১৫০ টাকা
৩৬। চোখের রোগের হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা, ১৫০ টাকা
৩৭। হোমিওপ্যাথির অ-আ-ক-খ, ২৫০ টাকা

এছাড়াও আধ্যাত্মিকতা ও বিজ্ঞান, নির্বাচিত গ্রন্থ সহ দশটি কবিতার গ্রন্থ রচিয়তা

উপেক্ষা ও বিবেকানন্দ

—মহর্ষি জয়দেব মল্লিক

স্বামী বিবেকানন্দ তাঁর স্বল্প জীবনে অপমান-অবহেলা-উপেক্ষিত হয়েছেন বারংবার। পিতার মৃত্যুর পর স্বজ্ঞাতির সঙ্গে কোর্ট কাছারি করতে হয়েছে তাঁকে। বহুবার হাজিরা দিয়েছেন কাঠগড়ায়। নিদারুণ দরিদ্রতার সংসার....সকালে উঠে অফিস-পাড়া ঘুরে ঘুরে চাকরির খোঁজে বেরোতেন। দিনের পর দিন মাকে বলতেন, ‘মা আজ রাতে বন্ধুর বাড়িতে খেতে যাব।’ কেনওদিন দেখলেন সংসারে চাল, ডাল, নুন, তেল কিচুই নেই কিন্তু ভাই ও বোন নিয়ে পাঁচটা পেটের খাবার কীভাবে হবে? মুদির দোকানে ধার করে মাকে এক-দুই দিনের চাল ডাল দিয়ে মাকে বলতেন ‘আমার রান্না কোরো না মা। দুই বন্ধুর বাড়িতে নিমন্ত্রণ আছে।’ কিন্তু কোথায় নিমন্ত্রণ?... অনাহার আর অর্ধপেটে থাকতেন বিবেকানন্দ... ভাবতে পারেন আপনারা?

চরম দরিদ্রতার মদ্যে সারা জীবনটাই টেনে নিয়ে গেছেন। ২৩ বছর বয়সে শিক্ষকের চাকরি পেলেন মেট্রোপলিটন স্কুলে। যাঁর প্রতিষ্ঠাতা বিদ্যাসাগরমশাই আর হেটমাস্টার বিদ্যাসাগরের জামাতা। জামাতা পছন্দ করতেন না নরেন্দ্রনাথ দত্তকে, শ্বশুরকে বলে ‘খারাপ পড়ানোর অপরাধে’ বিদ্যালয় থেকে তাড়িয়ে দিলেন বিবেকানন্দকে।

বেকার বিবেকানন্দ। বিদেশেও তাঁর নামে এক বাঙালি অপপ্রচার করেন... বিবেকানন্দের বেশ কয়েকটা বউ ও দশ-বারো ছেলেপুলের পিতা, ও এক আস্ত ভন্ড ও জুয়াখোর।

দেশে ও বিদেশে অর্ধপেটে বা অভুক্ত থেকেছেন দিন থেকে দিনান্তে... চিঠিতে লিখেছিলেন,

‘কতবার দিনের পর দিন অনাহারে কাটিয়েছেন। মনে হয়েছে, আজই হয়তো মরে যাব... জয় ব্রহ্ম বলে উঠে দাঁড়িয়েছি... বলেছি... আমার ভয় নেই। নেই মৃত্যু, নেই ক্ষুধা, আমি পিপাসাবিহীন। জগতের কী

এরপর দুয়ের পাতায় ....

পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী মমতা ব্যানার্জীর সাথে ডাঃ প্রকাশ মল্লিক ও কলকাতার মেয়র

অবাধ্য বাচ্চা ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক এম.ডি (হোমিও)
সিনিয়ার সুপার স্পেশালিস্ট হোমিওপ্যাথ
সভাপতি ঃ ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ্ হোমিওপ্যাথি
ফোন ঃ ৯৮৩০০২৩৪৮৭/৯৮৩০৫০২৫৪৩
Email : mallick2007@gmail.com

দুরন্ত বাচ্চা। ইংরেজীতে তাকে বলা হয় হাইপার অ্যাকটিড। অনেকে মনে করেন এই হাইপার অ্যাকটিড-এর পিছনে বাবা-মায়ের জিনের ভূমিকা। বাচ্চার নিজস্ব চরিত্র বৈশিষ্ট্য। অভিভাবক, স্কুল ইত্যাদির ভূমিকা থাকতে পারে।

পরিবারের সদস্যদের ভিতরে জটিলতা থাকলে তার কুপ্রভাব সরাসরি পড়ে বাচ্চার উপর এমনই কিছু পারিবারিক সমস্যার কথা জেনে নেওয়া যাক—অনেক পরিবারেই বড়-ছোট যে কোনও কারণেই চিৎসার করে

এরপর চারের পাতায় ....

মল্লিক হোমিও হল

৭৯ মহাত্মা গান্ধী রোড, কলকাতা-৯ (কলেজস্ট্রিট)
শাখা– ৮৮/১ দমদম রোড, দমদম ক্যুইন (দোতলায়) কলকাতা-৩০
Email: mallick2007@gmail.com, info@drpmallick.in, Website: www.drpmallick.in

বিশ্বমানের হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসায়

রোগ বিয়োগ

সতর্কতা: চিকিৎসকের সঠিক পরামর্শ ছাড়া হোমিওপ্যাথিক ওষুধ খেলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে।

আমাদের চিকিৎসক:
ডাঃ প্রকাশ মল্লিক (ধন্বন্তরী) এম.ডি (হোমিও), ডি. আই হোম (লন্ডন)
আর্ন্তজাতিক সভাপতি- ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ হোমিওপ্যাথি
ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক
সভাপতি (ভারত) - ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ হোমিওপ্যাথি
সহকারী- ডাঃ রাজেশ কুণ্ডু, রিংকী ব্যানার্জী, পরিমল কুণ্ডু

ক্যান্সার। অর্শ। ফিশার। ফিশ্চুলা। চুল পড়া। ঘাড়ের ব্যথা। এলার্জি। হাঁটুতে ব্যথা। ডায়াবেটিস। আঁচিল ব্রণ। মাইগ্রেন। সোরিয়াসিস। চর্মরোগ। ডিপ্রেশন। প্রস্টেট বৃদ্ধি। অ্যাসিডিটি। পেটের সমস্যা। থাইরয়েড। সাইনাস। স্ত্রীরোগ। বন্ধ্যাত্ব। যৌন অক্ষমতা। একজিমা। আর্থারাইটিস।

For Appointment:
9830023487, 9830502543

কলেজস্ট্রিট ❖ দমদম

মা ডায়াগোনেস্টিক সেন্টার অ্যাণ্ড প্যাথোলজিকাল ল্যাব এল.এল.পি.

১১৮ বি, এ.জে.সি.বোস রোড, কলকাতা-৭০০০১৪

(নীলরতন সরকার মেডিক্যাল কলেজ ও হসপিটালের ২নং গেটের বিপরীতে। ধন্বন্তরী এবং মেডিপয়েন্ট ঔষধের দোকানের উপরে দোতলায়)

Phone: (033) 2264-7642
E-mail: maadiagnostic20@gmail.com

কৌশিক ঘোষ

Phone: 9163998091, 9804713449

ক্যান্সার চিকিৎসায় কেমোথেরাপি কতটা কার্যকারী ?

ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক
সভাপতিঃ ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ্ হোমিওপ্যাথি (ভারত)
সম্পাদকঃ প্রেসক্রিপশন পত্রিকা
ফোন ঃ ৯৮৩০৫০২৫৪৩
Email : mallick2007@gmail.com

ক্যান্সারের আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থায় কেমোথেরাপি একটি বহুল ব্যবহৃত চিকিৎসা পদ্ধতি। কেমোথেরাপি এমন এক ধরণের চিকিৎসা যার মাধ্যমে ক্যান্সারের সেলগুলোকে ধ্বংস করা হয় এবং সেগুলোরে বিস্তার থামানো হয়। তবে সব ধরনের ক্যান্সারের জন্য এক ধরণের চিকিৎসা প্রযোয্য নয়। বিভিন্ন ধরণের ক্যান্সার সেল বিভিন্ন ধরণের ঔষধে সাড়া দেয়। কেমোথেরাপির সর্বোচ্চ ভালো ফলাফলের জন্য আট ধরনের ঔষধের সমন্বয়ে ঘটানো হয়। কেমোথেরাপির মাধ্যমে চিকিৎসা উন্নত করার জন্য চিকিৎসকরা নতুন ধরণের ঔষধের সমন্বয় ঘটানোর চেষ্টা করছেন। অধিকাংশ সময় কেমোথেরাপির কারণে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে। কিন্তু আধুনিক কিছু কেমোথেরাপি সামান্য সমস্যা তৈরি করে।

কখন কেমেথেরাপি দেওয়া হয় ?

কেমোথেরাপির ঔষধ রক্তের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করানো হয়। এটি তখন পুরো শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। ফলে ক্যান্সারের সেল সেখানেই পাওয়া যাবে সেখানেই ধ্বংস হবে। কেমোথেরাপি তখনই দেওয়া হয়, যখন ডাক্তাররা মনে করেন যে, ক্যান্সারের সেল শরীরের একাধিক জায়গায় আছে। ক্যান্সার যদি শনাক্ত করা না যায়, তখন এর কিছু সেল মূল টিউমার থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে আশেপাশের অংশে আক্রমণ করে। অনেক সময় ক্যান্সার সেল অনেক দূর পর্যন্ত যায়। যেমন লিভার কিংবা ফুসফুসে গিয়ে ছড়াতে থাকে।

একজন চিকিৎসক অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে ক্যান্সার টিউমারের এবং তার আশপাশের টিস্যু কেটে ফেলতে পারেন?

রেডিওথেরাপির মাধ্যমেও ক্যান্সার সেল ধ্বংস করা যায়। কিন্তু একটি নির্দিষ্ট ছোট জায়গায় রেডিও থেরাপি দেওয়া যায়। তবে এর মাধ্যমে শরীরের সুস্থ কোষগুলো নষ্ট হয়ে যাবার সম্ভাবনা থাকে। ক্যান্সার আক্রান্ত অংশ ফেলে দেবার পর সেখানে যদি আরো ক্ষতিকারক ক্যান্সারের কোষের সম্ভাবনা থাকে তকন কেমোথেরাপি দেওয়া হয়। কিছু কিছু ক্যান্সার, যেমন লিউকেমিয়ার চিকিৎসার জন্য কেমোথেরাপি দেওয়া হয়। কারণ লিউকেমিয়ার চিকিৎসার জন্য কেমোথেরাপি দেওয়া হয়। কারণ লিউকেমিয়ায় আক্রান্ত হলে সেটি পুরো শরীরে ছড়িয়ে যায়। অনেক সময় অস্ত্রোপচারের আগেও কেমোথেরাপি দেওয়া হয়। ক্যান্সার টিউমারের আকার ছোট কারর জন্য এটি করা হয়। টিউমারের আকর ছোট হয়ে এলে চিকিৎসকের জন্য সেটি অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে ফেলে দেওয়া সহজ হয়। অনেক সময় ক্যান্সার নিরাময়যোগ্য না হলেও কেমোথেরাপি দেওয়া হয়। এর মাধ্যমে রোগীর শরীরে কিছুটা ভালোভাবে তৈরি হয়।

কেমোথেরাপি কিভাবে কাজ করে ?

ক্যান্সার সেলের জন্য কেমোথেরাপি হচ্ছে কে ধরণের বিষ। এতে ক্যান্সার সেল ধ্বংস হয়। এটাকে বলা হয় সাইটোটক্সিক কেমিক্যাল। তবে মনে রাখা দরকার যে জিনিসটিকে শরীরের ক্যান্সার সেলের জন্য বিষাক্ত হিসেবে দেখা হচ্ছে, সেটি শরীরের সুস্থ-স্বাভাবিক কোষকেও ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। কেমোথেরাপি এমন একটি জিনিস যেটি শরীরের ক্ষতিকত্রারক ক্যান্সার কোষগুলোকে যতটা সম্ভব খুঁজে বের করে ধ্বংস করে এবং ভালো কোষগুলোকে যতটা সমম্ভব কম ধ্বংস করে। কেমোথেরাপির মাধ্যমে চিকিৎসকরা এখন অনেক বেশি সাফল্য পাচ্ছেন, কারণ এর মাধ্যমে শরীরের ক্যান্সার কোষ এবং এর আশাপাশের ভালো কোষগুলোকে চিহ্নিত করে আলাদা করা যাচ্ছে। শরীরের ক্যান্সার কোষ এবং সুস্থ কোষের মধ্যে একটি মৌলিক পার্থক্য আছে। ক্যান্সার কোষগুলো দ্রুত বিচ্ছিন্ন হয়ে পুণরায় ক্যান্সার কোষ তৈরি করে। অন্যদিকে সুস্থ কোষগুলো ক্যান্সার কোষের মতো দ্রুত আলাদা হয় না এবং বিস্তার লাভ করে না। ক্যান্সার কোষগুলো যেহেতু দ্রুত বিস্তার লাভের মাধ্যমে নতুন কোষ তৈরি করে সেজন্য টিউমার তৈরি হয়। শরীরের যে স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আছে সেটি ক্যান্সার কোষ আক্রমণ করেন না। কারণ ক্যান্সার কোষ শরীরের ভেতরেই তৈরি হয়। ফলে শরীরের ভেতরকার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ক্যান্সারকে বাইরে থেকে আসা কিছু মনে করে না। কিছু কেমোথেরাপি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে এমনভাবে পরিবর্তনের চেষ্টা করে যাতে ক্যান্সার কোষগুলোকে বাইরে থেকে আসা কোষ হিসেবে দেখে এবং সেগুলোকে আক্রমণ করে।

কেমোথেরাপি কীভাবে দেওয়া হয় ?

সাধারণত ইনজেকশনের মাধ্যমে কেমোথেরাপি শিরায় প্রবেশ করানো হয়। অনেক সময় স্যালাইন যেভাবে দেওয়া হয়, কেমোথেরাপিও সেভাবে দেওয়া হয়। এতে করে ঔষধ কিছুটা পাতলা হয়ে আসে। কোন রোগীকে যদি অন্য ঔষধও নিতে হয় তখন তার শিরায় একটি ইনজেকশনের টিউব রেখে দেওয়া হয়। যাতে করে বিভিন্ন ধরনের ঔষদের জন্য বারবার সেটি খুলতে এবং লাগাতে না হয়। এতে করে রোগীর অস্বস্তি কম হতে পারে। অনেক সময় শরীরের একটি নির্দিষ্ট জায়গায় নির্দিষ্ট পরিমাণ কেমোথেরাপি দিতে হয়। ক্যান্সার আক্রান্ত জায়গাটিতে কেমোথেরাপি সরাসরি প্রয়োগ করা হলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কম হতে পারে। কেমোথেরাপি কতদিন চলবে সেটি নির্ভর করে ক্যান্সারের ধরণের উপর। কিছু কেমোথেরাপি ১৫ দিন পরপর দেওয়া হয়। আবার কিছু দেওয়া হয় এক মাস পরপর।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কেমন হয় ?

কিছু কেমোথেরাপি যেহেতু দ্রুত বর্ধনশীল ক্যান্সার কোষকে আক্রমণ করে, সেজন্য এর মাধ্যমে ভালো কোষ ক্ষতিগ্রস্ত হবার সম্ভাবনাও থাকে। শরীরের যেসব কোষ চুলের সাথে সম্পৃক্ত সেগুলো আক্রান্ত হতে পারে কেমোথেরাপির মাধ্যমে। সেজন্য কেমোথেরাপি চলার সময় চুল পড়ে যায়। অবশ্য কেমোথেরাপি শেষ হবার পর চুল পুণরায় গজিয়ে উঠে। কেমোথেরাপির ফলে শরীর দুর্বল হয়ে যায় এবং ডায়রিয়া হতে পারে। অন্যদিকে শরীরের রক্তকোষ কেমোথেরাপির মাধ্যমে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। রক্তের লাল কোষ অক্সিজেন বহনের মাধ্যমে অন্য কোষগুলোকে জীবিত রাখে। অন্য রক্ত কোষগুলো সংক্রমণ ঠেকাতে সহায়তা করে। এগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হবার কারণে কেমোথেরাপি নেওয়া ব্যক্তির সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে। কেমোথেরাপি নেওয়া ব্যক্তি সাংঘাতিক ক্লান্তিতে ভুগতে পারে। কেমোথেরাপির কারণে নারী এবং পুরুষের সন্তান উৎপাদন ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যেতে পারে। কেমোথেরাপির কারণে শুক্রাণু এবং ডিম্বাণু জমে যেতে পারে।

প্রথম পাতার পর.....

উপেক্ষা ও বিবেকানন্দ

ক্ষমতা আমাকে ধ্বংস করে?'

...অসুস্থ বিবেকানন্দ বিশ্ব জয় করে কলকাতায় এলে, তাঁর সম্বর্ধনা দিতে বা সম্বর্ধনা সভাতে আসতে রাজি হননি অনেক বিখ্যাত বাঙালি (নামগুলো আর বললাম না); শেষে প্যারিচাঁদ মিত্র রাজি হলেও তিনি বলেছিলেন, '...ব্রাহ্মণ নয় বিবেকানন্দ। ও কায়েত... তাই সন্ন্যাসী হতে পারে না, আমি ওকে ব্রাদার বিবেকানন্দ বলে মঞ্চে সম্বোধন করব।'

১৮৯৮, বিদেশের কাগজে তাঁর বাণী ও ভাষণ পড়ে আমেরিকানরা অভিভূত আর বাঙালিরা? সেই বছর অক্টোবরে অসুস্থ স্বামীজি কলকাতার বিখ্যাত ডাক্তার রসিকলাল দত্তের কাছে, চেম্বার-২ সদর স্ট্রিটে যান। কলকাতা জাদুঘরের পাশের রাস্তা। রোগী বিবেকানন্দকে দেখে সেইসময় ৪০ টাকা ও ওষুধের জন্যে ১০ টাকা মানে আজ মানে বর্তমানে হিসাবে তিনি নানা রোগে আক্রান্ত বিশ্বজয়ী দরিদ্র সন্ন্যাসীর কাছ থেকে নিলেন ১৫,০০০ (হ্যাঁ, পনেরো হাজার টাকা)। মঠের জন্য তোলা অর্থ থেকে স্বামী ব্রহ্মানন্দ এই টাকা বিখ্যাত বাঙালি (?) ডাক্তার রসিকলালকে দিয়েছিলেন।

আরও শুনবেন? স্বামীজি মারা যান ৩৯ বছর বয়সে ১৯০২ সালে। বেলুড় মঠে রাত ৯টা ১০ মিনিটে। তখন বেলুড় মঠে বা পার্শ্ববর্তী গ্রামে বিদ্যুৎ ছিল না। কিছু টেলিফোন ছিল, তবুও কোনও সংবাদমাধ্যম আসেনি এবং পরের দিন বাংলাদেশের কোনও কাগজেই বিবেকানন্দের মৃত্যু সংবাদ প্রকাশ হয়নি।

কোনও রাষ্ট্রনেতা বা কোনও বিখ্যাত বাঙালি কোনও শোকজ্ঞাপনও করেননি।

বিবেকানন্দের মৃত্যুর কোনও ফোটো নেই। এমনকী, বীরপুরুষের কোনও ডেথ সার্টিফিকেটও নেই, কিন্তু সেসময় বালি-বেলুড় মিউনিসিপালিটি ছিল। ...আর এই মিউইনসিপালিটি বেলুড় মঠে প্রমোদ কর বা অ্যামিউজমেন্ট ট্যাক্স ধার্য করেছিল।

....বলা হয়েছিল, ওটা ছেলে-ছোকরাদের আড্ডার ঠেক আর সাধারণ মানুষ বিবেকানন্দকে ব্যঙ্গ করে মঠকে বলত, ... 'বিচিত্র আনন্দ' বা 'বিবি-কা আনন্দ'। (মহিলা বা বধূ ...নিয়ে আনন্দ ধাম)।

এই ছিল প্রতিবেশী বাঙালিদের মনোবৃত্তি।

লেখক---সমাজ সেবার জন্য মহর্ষি উপাধিতে ভূষিত হয়েছেন।

ডয়েন ডায়গনস্টিক ও রিসার্চ ফাউন্ডেশন
৫৯, ভূপেন বোস এভিনিউ, কোলকাতা-৭০০ ০০৪
দূরভাষ ঃ ২৫৫৫ ৮১৪৮/৯৮৩০১৪২০২৩
পরীক্ষাসমূহ ঃ এক্সরে আল্টাসোনোগ্রাফি ● ই-সি-জি ● ইকো কার্ডিওগ্রাফি ● কালার ডপ্লাব ● টি.এম.টি ● পিসিআর স্টাডি ● ফাস্ট প্লেক টিবি ডিটেকশন রেস্পিরেটরি ফাংশন টেস্ট ● প্যাথলজ্বি(সবরকম টেস্ট) ● হল্টার মনিটরিং ● দিনের দিন থাইরয়েড টেস্ট ● এলার্জি ক্লিনিক
বিঃদ্রঃ—বাড়ী থেকে রক্ত আনার এবং ই.সি.জি. করার জন্য উপরোক্ত ঠিকানায় যোগাযোগ করুন।

অ্যালার্জী এবং অ্যাস্থমা চিকিৎসা কেন্দ্র
১৫৫, এ. জে. সি. বোস রোড, (মৌলালী) কলকাতা-৭০০০১৪
সহকারী ঃ কৌশিক পাল
-ঃ ফোন ঃ-
৯৪৩৩৪৩১৯৯৮, ৯৮৭৪১৮২৮৪২
৯৮৩১৭২৯৮৪৭

আইকিউ বাড়াবেন কী করে ?

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক এম.ডি (হোমিও)
সিনিয়ার সুপার স্পেশালিস্ট হোমিওপ্যাথ
সভাপতি ঃ ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ্ হোমিওপ্যাথি
ফোন ঃ ৯৮৩০০২৩৪৮৭/৯৮৩০৫০২৫৪৩
Email : mallick2007@gmail.com,
Webesite : www.drpmallick.in

আইজ্যাক নিউটন হন, কিংবা অ্যারিস্টটল থেকে শুরু করে হালের স্টিফেন হকিং। এই প্রতিভাবান মানুষদের সম্পর্কে সাধারণ মানুষের কৌতূহল আর জল্পনার কোনও শেষ নেই। তাঁদের মস্তিষ্কে কী আছে, যা সাধারণ মানুষদের থেকে তাঁদের অসাধারণ করে তুলেছে? বুদ্ধিমত্তা বা আইকিউ কীভাবে বাড়ানো সম্ভব এ নিয়ে মনোবিজ্ঞানী, চিকিৎসকরা প্রচুর গবেষণাও করেছেন। এখানে দুটি প্রশ্ন একসঙ্গে উঠে আসছে—প্রথমত মস্তিষ্ককে কীভাবে আরও ক্ষুরধরা করে তোলা যায় এবং দ্বিতীয়ত আর অন্য কোনও উপায়ে ছোটবেলা থেকে শিশুদের যত্ন নিলে তাদের আইকিউ লেভেল কি বাড়ানো সম্ভব? আসলে আমরা আমাদের মস্তিষ্কের খুব সামান্য অংশই ব্যবহার করি। কিন্তু আদতে মস্তিষ্কের যত বেশি অংশ ব্যবহার করা হবে মানে মস্তিষ্ককে যত বেশি কর্মক্ষম রাখা হবে, ততই আমাদের আইকিউ বাড়ার সম্ভাবনা রয়েছে। আইকিউ ও স্মৃতিশক্তি সতেজ রাখতে কয়েকটি বিষয়ের চর্চা অবশ্যই প্রয়োজন।

১) প্রথমেই আপনাকে মানসিকভাবে তৈরি হতে হবে। কোনও বিষয় সম্পর্কে যদি সমস্ত তথ্য মাথার মধ্যে রাখতে চান, তাহলে অল্প অল্প করে সেই বিষয়টি পড়ুন। কয়েকবার পড়ার পর বইটি চাপা দিয়ে বিষয়টি মনে মনে আওড়ান। এবাবে খানিকক্ষণ করার পর দেখবেন বিষয়টি মস্তিষ্কে স্থায়ীভাবে গেঁধে গেছে। সাধারণত পড়াশোনা করার পর বলা হয় লিখলে স্মৃতিশক্তি ভালো থাকে।

২) কম্পিউটারে বসে স্রেফ আর স্রেফ সোশ্যাল মিডিয়ায় ব্যস্ত না থেকে ধাঁধা, পাজল, সুদোকুর মতো খেলা খেলতে থাকুন। এতে মস্তিষ্কের আইকিউ লেভেল বৃদ্ধি পাবে।

৩) অনেক গবেষক বলেন, মস্তিষ্কের যেসব অংশগুলোর কর্মক্ষমতা কম, সেগুলোকে কর্মক্ষম করে তুলতে বামদিকের ব্যবহার বেশি করা, মানে বাঁ হাতে ব্রাশ, বাঁ হাতে চা-কফি খাওয়া ইত্যাদি। সাধারণত আমরা ডান দিক দিয়েই এই কাজগুলি করি বলে ডানদিকের মস্তিষ্ক কর্মক্ষম থাকে, কিন্তু বাঁ পাশকেও উদ্দীপ্ত করার জন্য বাঁ হাতের ব্যবহার বেশি করে করতে হবে।

৪) প্রত্যহ নিয়ম মেনে সাত থেকে আটঘণ্টার টানা ঘুম দরকার। তাহলে মস্তিষ্ক আগের তুলনায় অনেক বেশি কর্মক্ষম থাকবে।

৫) প্রতিদিনের ডায়েট তালিকায় স্যামন, ম্যাকারেল, টুনা, সার্ডিন ইত্যাদি ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিডযুক্ত মাছ খান। এগুলোও বুদ্ধিমত্তা তথা আইকিউ ও স্মৃতিশক্তি বাড়াতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

৬) কাজের সময় স্ট্রেস থাকবেই। আর আজকালকার ব্যস্তসমস্ত জীবনকে আপনি স্ট্রেস ব্যতীত কল্পনাও করতে পারবেন না। এর ফলে আমাদের স্বাভাবিক আই কিউ-ও অনেকসময় ঠিকমতো কাজ করে না। তাই চাপ কাটাতে নিজেকে স্ট্রেস ফ্রি রাখুন। কাজের ফাঁকে ব্রেক নিন, গান শুনুন, খানিকক্ষণ পর আবার ডেস্কে এসে বসলে দেখবেন মস্তিষ্ক কতটা ক্ষুরধার হয়ে উঠেছে।

৭) প্রতিদিন অন্তত এক ঘণ্টা মিলিয়ে ব্রিস্ক ওয়াকিং ও এক্সারসাইজ করুন। এতে মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে। নিউরোট্রান্সমিটারগুলোর মধ্যে ইলেকট্রিক ইমপালস ঠিক থাকে। যার ফল আপনি সব কাজেই পারবেন।

সন্তান জন্মের পর ওজন কীভাবে কমাবেন ?

রিংকী ব্যানার্জী
ন্যাচারোপ্যাথি
ফোন ঃ ৮৩৭১০২৫৫০৫

গর্ভাবস্থায় প্রত্যেক মহিলারই ওজন বাড়ে, এটাই স্বাভাবিক। এমনকী সন্তান জন্মের পর আগের অবস্থায় ফিরে যেতেও প্রচুর সময় লাগে। এই সময় প্রায় ৯৯ শতাংশ ক্ষেত্রে মহিলা এসময় ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেনা না, কেননা এসময় তাঁরা ডায়েটিং বা ভারী ব্যায়াম কোনওটাই করতে পারেন না। প্রসব করার ছয় সপ্তাহ না পেরোলে যদি কেউ অতিরিক্ত ফিগার কনশাসনেসের জেরে ব্যায়াম শুরু করে দেন, তাহলে তা শরীরের উপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। আর যদি কারও ডেলিভারি সিজার করে হয, তাহলে তিন মাসের আগে ভারী ব্যায়াম করা নৈব নৈব চ। তবে হ্যাঁ, হালকা হাঁটাহাঁটি থেকে শুরু করে মধ্যমগতিতে হাঁটতে পারেন, তাতে কিছুটা হলেও ক্যালোরি বার্ন হবে।

চিকিৎসকরা বলেন, ব্রেস্ট ফিডিং করালে ক্যালোরির অনেকটা খরচ হয়। তবে বাচ্চার বয়স ছয়মাস পেরোনোর পরে তাকে ধীরে ধীরে অন্যান্য খাবার খাওয়ানোর অভ্যাসটা গড়ে তুলুন। এসময় বাচ্চাদের বুকের দুধের প্রতি অতিরিক্ত নির্ভরশীলতা কমার ফলে মায়ের ক্যালোরি খরচও কম হয়। কাজেই এইসময় থেকেই ব্যায়াম শুরু করা উচিত। অনেকে বলেন সন্তানকে দেখভাল করে ব্যায়ামের জন্য সময় বের করতে পারেন না, সেক্ষেত্রে প্যারাম্বুলেটরে সন্তানকে শুইয়ে পাশে রেখে ব্যায়াম করুন, প্রথমে দশ মিনিট, তারপরে ক্রমশ পনেরো, কুড়ি মিনিট করে সময় বাঁচান। সন্তানকে কোলে নিয়ে বসে থাকার বদলে প্যারাম্বুলেটরে নিয়ে বেরোন, সে-ও বাইরের বিশুদ্ধ অক্সিজেন পাবে আর আপনারও হাঁটা হবে।

এছাড়া আরও কিছু ব্যায়াম করতে পারেন। পিঠ সোজা রেখে হাঁটু ভাঁজ করে শুয়ে পড়ুন। দুপায়ের পাতা মাটিতে রাখুন সোজাভাবে। এবার শিশুকে তলপেটের উপর সাবধানে বসান। আপনার দুহাত দিয়ে ওর শরীরটা এমনভাবে ধরে রাখুন, যাতে ওর ভারসাম্য বজায় থাকে। এমতাবস্থায় আপনার পেটের মাংসপেশি শক্ত করে ফেলুন এবং দুধাপে আপনার মাথা-ঘাড় উপরের দিকে ওঠান। পেটের পেশি যত ভিতরের দিকে টানবেন, মানে যতটা সম্ভব, তত মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়ার চেষ্টা করুন। ১৫-২০ বার এভাবে ব্যায়াম করুন। খানিকক্ষণ বিশ্রাম নিয়ে এই পুরো পদ্ধতিটা আরও একবাদ্দর রিপিট করুন এতে পেটের মেদ কমবে। তবে সন্তান জন্মানোর পূর্বের ছিপছিপে গড়ন পেতে গেলে অপেক্ষা করতে হবে।

প্রজ্ঞাপন

পত্রিকার গ্রাহকদের জন্য হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার বিশেষ সুযোগ

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক

এম.ডি (হোমিও) ডিআই.হোম (লণ্ডন) এফ এফ হোম (নাইজেরিয়া) ইন্টারন্যাশনাল ম্যান অব দ্যা ইয়ার (ইংল্যান্ড এবং আমেরিকা) মাস্টার অব হোমিওপ্যাথি এবং ধন্বন্তরী (বাংলাদেশ)।

ক্যান্সার, হাঁপানি, চর্মরোগ, স্ত্রীরোগ ও শিশুরোগ প্রভৃতি চিকিৎসার বইগুলির লেখক ডাঃ মল্লিক-এর বর্তমান ফিস্ ৩০০০ টাকা নীচের কুপনটি কেটে নিয়ে এলে মাত্র ৫০০ টাকায় রোগী দেখে দেবেন।

বিঃদ্রঃ-এম.পি., এম.এল.এ এবং কাউন্সিলারদের চিঠি আনলে গরিবদের ও সিনিয়ার সিটিজেনদেরও জন্য মাত্র ৩০০ টাকায় দেখে দেবেন।

ডাঃ প্রকাশ মল্লিক

মল্লিক হোমিও হল

৭৯, মহাত্মা গান্ধী রোড, কলেজস্ট্রীট
কোলকাতা -৯
শাখাঃ ৮৮/১ দমদম রোড, দমদম ক্যুইন
(দোতলায়) কলকাতা-৩০
ফোন ঃ ৯৮৩০০২৩৪৮৭/৯৮৩০৫০২৫৪৩
Email : mallick2007@gmail.com,
info@drpmallick.in
Webesite : www.drpmallick.in

পূর্বে যোগাযোগ করে সাক্ষাৎ

চাণক্য শ্লোক

সদ্য কাটা মাংস ভক্ষণ, সদ্য প্রস্তুত অন্ন গ্রহণ, যুবতী স্ত্রীর সঙ্গে সহবাস, দুগ্ধ পান, ঘি এবং ঈষদুষ্ণ জল পান এ সবই প্রাণবধর্ক।

পুত্রের প্রয়োজনেই স্ত্রী, পুত্র পিণ্ডদানের জন্য, মঙ্গলের প্রয়োজনেই বন্ধু, অর্থ সব কিছুর প্রয়েজনে।

SERUM

১০৯ বিপিন গাঙ্গুলী রোড, কলকাতা-৭০০০৩০
(NEAR DUMDUM JN)

যোগাযোগ: ডাঃ এ. আর. সাহু

মোবাইল: ৯৮৩১৭৪৮৪৮৬/৯৪৩৩৬১৩৬২৩

বিশেষ দ্রষ্টব্য: এখানে সমস্ত রকমের রক্ত, মল ও মূত্র পরীক্ষা করা হয়।

কলকাতা বই মেলায় বক্তৃতা দিচ্ছেন ডাঃ প্রকাশ মল্লিক পাশে আলিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের রেজিস্টার

বাওয়েলের সঙ্গে রক্ত, হতে পারে অনেক বড় রোগের লক্ষণ

ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক
সভাপতিঃ ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ্ হোমিওপ্যাথি (ভারত)
সম্পাদকঃ প্রেসক্রিপশন পত্রিকা
ফোন ঃ ৯৮৩০৫০২৫৪৩
Email : mallick2007@gmail.com

অনেক সময় মলের সঙ্গে বা পায়ুপথে সামান্য বা অনেকটা রক্ত যায়। মলত্যাগের সময় কিংবা এমনি সময়েও হতে পারে। তবে একে কিন্তু সামান্য পেটগরমের জন্য হচ্ছে ভেবে ভুল করলে চলবে না। কোলন ক্যানসার থেকে শুরু করে পায়ুপথে অর্শ্বর সমস্যা—সবকিছুর উপসর্গই মলের সহেগ রক্ত যাওয়া। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মলের সঙ্গে কালো পিচ্ছিল রক্ত যায়, অনেকে ভাবেন হয়তো কোষ্ঠকাঠিন্যর সমস্যার জন্য এমনটা হচ্ছে। তা কিন্তু নয়। মূলত পাকস্থলি বা অন্ত্র থেকে রক্তক্ষরণ হলেই তা মলের সঙ্গে কালো আলকাতরার মতো রং ধারণ করে বের হয়। আবার যদি লাল তাজা রক্ত বের হয়, তাহলে বুঝতে হবে তা বৃহদন্ত্রের একেবারে নীচের অংশ থেকে আসছে। পাইলস, অ্যানাল ফিশার, রেকটাল টিউমার বা রেকটাল ক্যানসার হতে পারে এর কারণ।

পাইলস: সাধারণত প্রচণ্ড কোষ্ঠকাঠিন্য থাকলে মলের সঙ্গে পায়ুপথ দিয়ে তাজা লাল রক্ত বেরোলে সেটা পাইলসের লক্ষণ। এক্ষেত্রে পায়ুপথের রক্তবাহী শিরা-উপশিরাগুলো ছিঁড়ে ওই রক্ত বেরোতে থাকে। মোটামুটি মধ্যবয়স থেকেই এই সমস্যা দেখা যায়। কোষ্ঠকাঠিন্য থাকলে গর্ভাবস্থায় এর ঝুঁকি বেশি। প্রথমে মলের সঙ্গে ছিটে ছিটে আবার কখনও বা ফিনকি দিয়ে তাজা রক্ত বের হয়। পাইলস বা অর্শ্ব রোগটা বাড়াবাড়ির পর্যায়ে চলে গেলে মনে হয় পায়ুপথ দিয়ে একটা গোটা মাংসপিণ্ড বের হয়ে আসছে। এর ওষুধ রয়েছে রক্ত বন্ধ করার জন্য কসক্লট বা ড্যাফলনের মতো অ্যালোপ্যাথি মতে ওষুধ দেওয়া হয়, সঙ্গে খাবারে প্রচুর ফাইবার রাখতে হবে। তবে রোগটা বাড়াবাড়ির পর্যায়ে চলে গেলে অপারেশনেরও প্রয়োজন হতে পারে। রেকটাল পলিপ: বড়দের নয়, বরং শিশুদেরই এই সমস্যায় বেশি করে ভুগতে দেখা যায়। এর উপসর্গও অনেকটা পাইলসের মতো। মলের সঙ্গে তাজা রক্ত বা কখনও মাংসপিণ্ডের আকারে রেকটামটাই বেরিয়ে আসে। এর চিকিৎসা সার্জারি।

অ্যানাল ফিশার: মলত্যাগের সময় প্রচণ্ড যন্ত্রণা, অতিরিক্ত কোষ্ঠকাঠিন্য ও সঙ্গে তাজা রক্ত যাওয়া মানে বুঝতে হবে এই রোগটি অ্যানাল ফিশার হওয়ার সম্ভাবনা ৯০ শতাংশ। কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে মলদ্বারের আবরণ ছিঁড়ে গেলে এই সমস্যা হয়। এতে সংক্রমণও হতে পারে যদি দীর্ঘসময় ধরে রোগটিকে অবহেলা করে রাখা হয়। এই রোগে ব্যাকটেরিয়াল সংক্রমণ হলে অ্যান্টি বায়োটিকের প্রয়োজন। এছাড়া নানারকম ওষুধ, ক্রিম, মলম রয়েছে। গরম জলের সেঁক নিলেও সামান্য আরাম মেলে। তবে মূল হচ্ছে ডায়েট, ময়দা বা ট্রান্সফ্যাট জাতীয় খাবার ডায়েট চার্ট থেকে বাদ দিয়ে ইসওলের ফাইবারকে প্রাধান্য দিতে হবে। এক্ষেত্রে হোমিওপ্যাথি চিকিৎসাও ভাল কাজ করে।

রেকটাল ক্যানসার: মূলত এই রোগটি ৪০ বছরের পর হওয়ারই সম্ভাবনা দেখা যায়। তবে এখনকার সেডেন্টারি লাইফস্টাইলে কেউ কেউ যে কম বয়সেও এই রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন, তা বলাই বাহুল্য। খাদ্যভ্যাসে ত্রুটি যেমন এর অন্যতম কারণ পাশাপাশি জিনগত প্রভাব, দীর্ঘদিন ধরে সমস্যা চপে রাখা রোগটিকে তরান্বিত করে। এর লক্ষণ মলের সঙ্গে রক্তক্ষরণ, কখনও ডায়েরিয়া, কখনও-বা কোষ্ঠকাঠিন্য, দুর্বলতা, অ্যানিমিয়া। কাজেই মলের সঙ্গে রক্ত গেলে অবহেলা না করে দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করে রোগের উৎসটা খুঁজে বের করুন। হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা এক্ষেত্রে ফলপ্রসূ।

অতিরিক্ত ব্যায়ামও কখনও হয়ে ওঠে অনিদ্রার কারণ

পরিমল কুণ্ডু
ফোন ঃ ৯৮৩১৮৫৫৫৩৮

যাঁরা ফিগার নিয়ে অতি সচেতন বা মাঝামাঝি চিন্তা করেন, তাঁদের মধ্যে প্রায়শই একটা ভাবনা কাজ করে—বেশি বেশি করে ব্যায়াম করলে ক্যালোরি বার্ন বেশি হবে, আর এত পরিশ্রমে ক্লান্ত থাকার পর ঘুম এমনিতেই চলে আসবে। গবেষণা কিন্তু অন্য কথা বলছে—অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাদ্যাভ্যাসের ফলে কঠিন শরীরচর্চার ফলাফলের প্রভাব যে কমায়, তা কিন্তু পুরোপুরি ঠিক ধারণা নয়। ইংল্যান্ডের লাফববরাহ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে বিষয়টি নিয়ে সমীক্ষা করা হয়েছিল এবং তার জন্য ১৩ জন অভিজ্ঞ সাইকেল চালিয়ে উপর প্রায় দিনদশেকের পর্যালোচনা চালিয়ে ভারী শরীরচর্চার ফলাফল কেমন হয়, তা খুঁটিয়ে দেখা হয়েছিল।

এই তেরোজন দিনের বেশিরভাগ সময়টাই সাইকেল চালিয়ে কাজ সারেন। গবেষকরা সমীক্ষার সময়ে এঁদের মানসিক স্বাস্থ্য কেমন, এখন তা কী স্টেজে আছে, ঘুমের অভ্যাস, শরীরচর্চার আগে ও পরে তাঁদের কর্মক্ষমতা কীরকম হয় ইত্যাদির উপর খুব সূক্ষ্মভাবে দৃষ্টিপাত করেন। খাদ্যাভ্যাস ঘুমের সমস্যার প্রভাব আদৌ কি কমাতে পারে, সেটা পরীক্ষা করার জন্যই গবেষকরা এই তেরোজনকেই নিয়ন্ত্রিত কার্বোহাইড্রেটসমৃদ্ধ খাবার দিয়েছিল। যদিও ওই ব্যক্তিরা এই খবরটি সম্পর্কে অবহিত ছিলেন না।

আর গবেষণার ফলাফল যা হল, তা দেখে সমীক্ষকরা রীতিমতো অবাক। দশদিন পরে যখন এই শরীরচর্চা বন্ধ হল, তার অনেক আগে থেকেই প্রায় ৯০ শতাংশ লোকের স্লিপ সাইকেল নষ্ট হয়ে গিয়েছে। ঘুমের উপরও পড়েছে ক্ষতিকর প্রভাব। এক গবেষক এই বিষয়ে বিবৃতি দিতে গিয়ে জানিয়েছেন যে, সাইকেল চালানো নিঃসন্দেহে একটা ভারী শরীরচর্চা আর একটানা অতিরিক্ত এই শরীরচর্চার ফলে ঘুম আসতে দেরি হওয়া, সাউন্ড স্লিপ না হওয়া, ঘুমের মধ্যে বার বার উঠে বসে তাকা, সকালে তাড়াতাড়ি ঘুম ভেঙে যাওয়ার মতো সমস্যাগুলি প্রকটভাবে দেখা দিয়েছিল।

মোট কথা হল, অতিরিক্ত শরীরচর্চায় ঘুমের গুণগত মান উল্লেখযোগ্য হারে কমেছে। আর এইভাবে জোর করে যদি শরীরের ক্ষমতার বাইরে গিয়ে ভারী শরীরচর্চা করা হয়, তাহলে ক্রমশ একঘেয়েমি থেকে সেই ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতি হয়, ব্যায়ামে তারা ক্রমশ উৎসাহ হারাতে থাকে। সাইকেল চালানো ব্যক্তিদের অনেকেরই শেষের দিকে অবসাদ আর ক্লান্তিতে গতি বেশ কিছুটা কমে এসেছিল। কিন্তু এখান থেকে আরও একটা প্রশ্ন উঠে আসছে, ওই ব্যক্তিদের তো কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার দেওয়া হয়েছিল, কিন্তু তা সত্ত্বেও তাদের এনার্জি কেন কমে গেল। এর উত্তরে গবেষকরা জানিয়েছেন যে, কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার সবসময় ভারী শরীরচর্চার প্রয়োজনীয় এনার্জি যোগাতে অক্ষম।

প্রথম পাতার পর.....

অবাধ্য বাচ্চা ও হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা

কথা বলার অভ্যেস দেখা যায়। অবিশ্বাস থেকে একজন অপর জনের উপর কথার ফুলঝুরি ছোটান। মদ্যপান ব অন্য ধরনের নেশা করে বাড়িতে এসে বাড়ির লোকের সঙ্গে ঝামেলায় জড়িয়ে পড়েন। অনেকেই শাসনের নামে বাচ্চার উপর শারীরিক নির্যাতন করেন। এই ধরনের ব্যাবহার অনেক ক্ষেত্রেই সমস্যার সৃষ্টি করে।

চরিত্র বৈশিষ্ট্য

কিছু বাচ্চা নিজস্ব স্বভাবেই সবকিছুর বিরোধিতা করে। এই ধরনের বাচ্চা কিছু মেনে নেয় যা আবার অনেক সময় বাবা মা নিজেদের চাহিদা বাচ্চার উপর চাপিয়ে দেন। এমন চাপ থেকে বাচ্চাকে হাইপারঅ্যাকটিক বা অবাধ্য হয়ে যায়। এছাড়া স্কুলের বন্ধুদের খারাপ ব্যাবহার শিক্ষক শিক্ষিকার অত্যাধিক বকুনি এবং শারীরিক শাস্তি ও সমস্যার কারণ হতে পারে এছাড়াও বিভিন্ন মানসিক সমস্যার কারণে বাচ্চারা আবাধ্য হয়।

অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপার অ্যাকিটভিটি ডিজঅর্ডার (এ.ডি এইচ ডি)

এক্ষেত্রে বাচ্চার মধ্যে অস্থিরতা পড়ায় অমনোযোগ টটফটানি ইত্যাদি। এটা মূলত মস্তিষ্কের এক ধরনের এক্সিকিউটিভ ভিসকান যান।

ওডিডি (অপজিশানাল ডিফাইনড ডিজঅর্ডার) এই রোগে বাচ্চারা কথায় কথায় তর্ক করে। মিথ্যে কথা বলা, ভালো পরামর্শ না নেওয়া।

কনডাকট ডিজঅর্ডার: এই সমস্যার আক্রান্ত বাচ্চারা শারীরিক আক্রমণ করার প্রবণতা দেখা যায়। এরা স্কুলে হাতা হাতিতে জড়িয়ে পড়ে চুরি করে বাড়ির পোষ্যকে আঘাত দিয়ে আনন্দ পায়। অভিভাবক শাসন করতে গেলে তাঁদের উপর হাত চালিয়ে দেয়। এক্ষেত্রে অবাধ্যতার মাত্রা ওডিডির থেকেও বেশি। এই সমস্যা বিভিন্ন কারণে হতে পারে যেমন জন্মের সময় ব্রেন ডেভলপমেন্ট জানত সমস্যা জন্মের সময় মস্তিষ্কে অক্সিজেনের অভাব ট্রমাটিক ব্রেন ইনজুরি ইত্যাদি। এক্ষেত্রে লক্ষণ অনুযায়ী হোমিওপ্যাথি ওষুধ আর্নিকা, ন্যাট সালফ ও সালফনল প্রভৃতি ওষুধ প্রয়োগ করে সুফল পেয়েছি।

এখন আমাদের চেম্বারে প্রচুর অবাধ্য শিশু আসে। এদের নিয়ে স্ট্যাডি করে উপলব্ধি করেছি শিশু গর্ভে থাকাকালীন মায়ের মানসিক চাপ। পারিবারিক কলহ অর্ন্তদ্বন্ধ দুঃখ, ক্রোধ ইত্যাদি গর্ভস্থ শিশুর মস্তিষ্কের গঠনের উপর বাধা সৃষ্টি করে। ফলে মস্তিষ্কের যে স্থান থেকে আবেগ, বুদ্ধি, বোধ ইত্যাদি নিয়ন্ত্রিত হয়। শরীর গঠনে খামতি থেকে যায় আমার একটি কথা মনে হয়েছে সেটি হল। শিশুকে দেওয়া বিভিন্ন ভ্যাকসিনের কুফল শিশুর মস্তিষ্কের উপর প্রভাব ফেলে এই ধরনের রোগ সৃষ্টি করে। যদিও ভ্যাকসিন প্রস্তুত কারক সংস্থা বা সর্গন সারেসের কর্ণধার বিষয়টা তেমন আমল না দিলেও আমি ব্যাক্তিগত ক্ষেত্রে ভ্যাকসিনের কুফল নষ্ট কারী ওষুধ দিয়ে দেখেছি তা এই রোগের প্রতিকারে যথেষ্ট সুফল পেয়েছি।

বাবা মায়ের যা করণীয়

এইসব বাচ্চা বেশী খারাপ কাজ করে তার মধ্যে দু একটা ভাল কাজ করে। সেই ভালো কাজের প্রশংসা করতে হবে। এতে বাচ্চার ভালো কাজ করার প্রবণতা বাড়বে। ভাল কাজ করার জন্য স্মাইলি দিন। সপান্তে পুরষ্কার দিন। এক্ষেত্রে স্বল্প মূল্যের পছন্দকে মান্যতা দিন।

বাচ্চাকে সব সময় বিকল্প ভাবতে দেবেন। শারীরিক শাস্তি দেওয়া উচিত নয় শাস্তি দিতে হলে কথা বন্ধ করে দিন। তার ভাল লাগার জিনিস গুলো সরিয়ে দিন। বেশি চিৎকার করায় তার কাজ থেকে সরে আসুন। সন্তানের কাছে বাবা-মা হল প্রথম আদর্শ। সেক্ষেত্রে বাবা মাকে বাচ্চার আদর্শের ভূমিকা পালন করতে হবে। স্বামী স্ত্রীর মধ্যে কোন মতান্তর বা মত বিরোধ থাকলেও সেটা কিছুতেই বাচ্চার সামনে প্রকাশ করা ঠিক হবে না। বিপদে অনান্য মানুষের পাশে থাকুন এখান থেকে বাচ্চার মধ্যেও মূল্যবোধ তৈরি হবে। ছোট থেকে বই পড়ার অভ্যাস তৈরি করান। পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ নিলে আপনার বাচ্চা সুস্থ ও সুন্দর হয়ে উঠবে।

সম্পাদক ঃ ডাঃ পার্থসারথি মল্লিক, ৯৮৩০৫০২৫৪৩, সম্পাদকীয় উপদেষ্টা মণ্ডলী ঃ ডাঃ প্রকাশ মল্লিক, ডাঃ অসীম মজুমদার, ডাঃ নিমাই মাইতি, ডাঃ বিশ্বজিৎ প্রসাদ
এমিরেটাস এডিটর- ডাঃ প্রকাশ মল্লিক E-mail : mallick2007@gmail.com মুদ্রণে ঃ মুন ক্রিয়েশন ★ মোবাইল ঃ ৯৮৩০০২৩৪৮৭