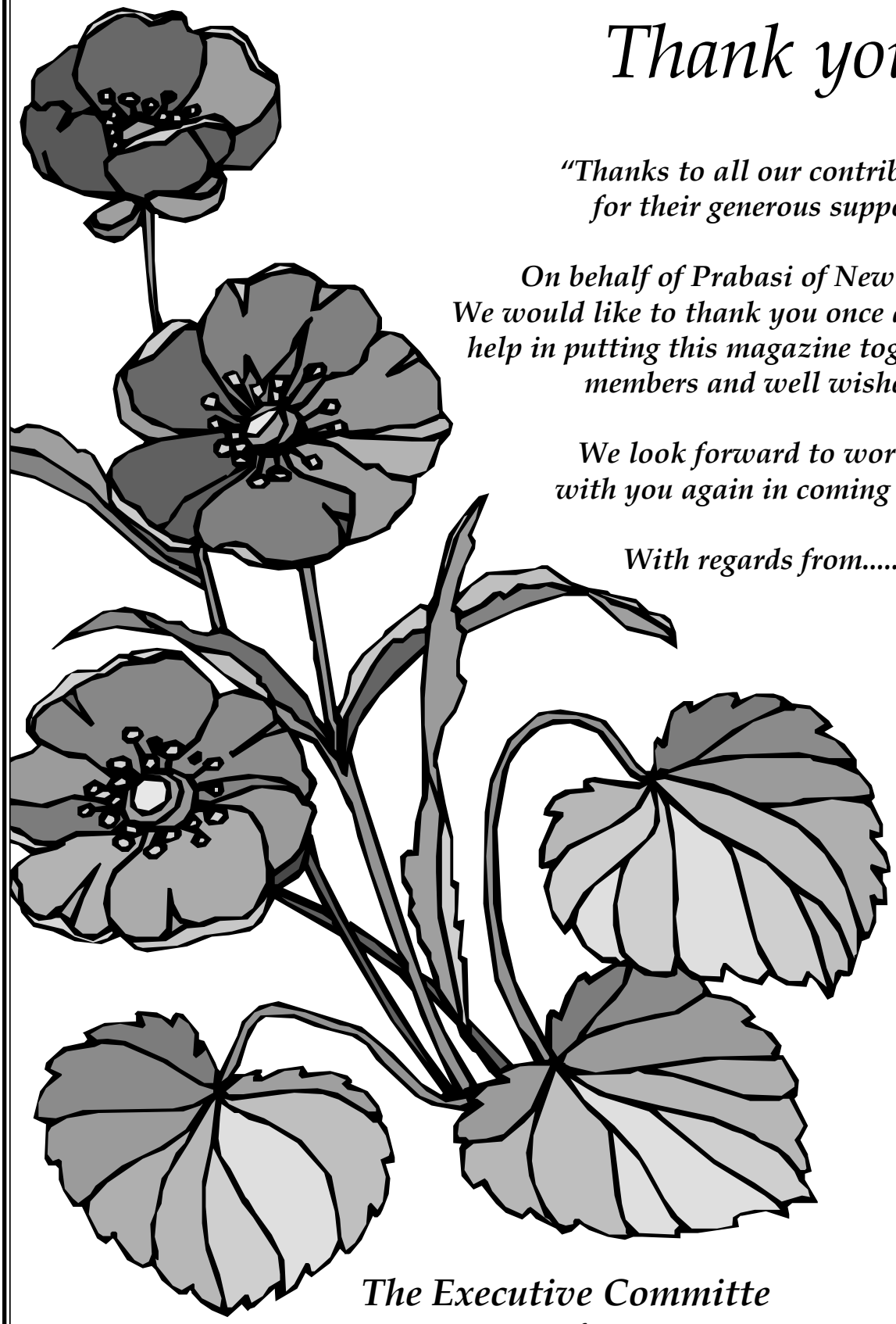
প্রবাসী শারদীয়া

১৪২২ / ২০১৫



Thank you

"Thanks to all our contributors for their generous support"

On behalf of Prabasi of New England
We would like to thank you once again for your help in putting this magazine together for our members and well wishers!.

We look forward to working with you again in coming years.

With regards from......

The Executive Committe
of
The Prabasi of New England

সূচিপত্র

সম্পাদকীয় / Editorial ১

কবিতা

****

এক ফালি সবুজ - শিবাজি সরকার ২
অণু কবিতা - বদিউজ্জামান নাসিম ৩
যন্ত্রণা - স্বপ্না রায় ৩
মাটির তলার মেডুসা - রাহুল রায় ৪
এক বিন্দু ভালবাসা - ইন্দ্রাণী সরকার ৬
বনপলাশীর পদাবলী - ইন্দ্রাণী সরকার ৬
মেঘমল্লার - ইন্দ্রাণী সরকার ৭
অলৌলিক প্রেম - ইন্দ্রাণী সরকার ৭
জন্মদিন - সত্যপ্রিয় সরকার ৮
ধ্বংসের মুখে এক বাড়ি ও নারী - গৌরী দত্ত ৯

গল্প

****

বিস্মরণ - ছায়াবীথি ভট্টাচার্য ১৩

প্রবন্ধ

****

রোগ হবার আগে চিকিৎসা - ডাঃ শঙ্কর নন্দী ১৪

Story

****

A New Haven Evening - Nilay Mukherjee 18

Editorial Board: Gouri Datta / Rekha Basu / Sumit Nag *Please visit:* **www.prabasione.org**

Disclaimer: This publication used material and graphics from varied sources. All compilations are mainly for informational purposes and not for any commercial interest. In some cases proper acknowledgement or permission may not have been obtained, as the source may be unknown. If any copyright violation has occurred, we truly apologize for that. The Magazine committee accepts no liability for errors (spelling or other wise) in any individual's submission. The content does not necessarily reflect our views and opinions.

সম্পাদকীয় / Editorial

বাঙালির সব চেয়ে বড় উৎসব দুর্গাপুজো উপলক্ষে প্রবাসীর এই পত্রিকার মাধ্যমে আবার আপনাদের সাথে এই সংক্ষিপ্ত কথোপকথন। শরৎকালে অনুষ্ঠিত এই উৎসবকে আমরা একটু বৃহত্তর অর্থে বলি শারদোৎসব। এই পৃথিবীর যে কোন প্রান্তেই আমরা জাতি ধর্ম নির্বিশেষে সামিল হই এই উৎসবে। মিলনের আবেগে ভেসে যায় ধর্মের সব বাধা। এই উৎসবের কেন্দ্রে আছে মাতৃ আরাধনা। কিন্তু তবুও দশভুজা দেবীমূর্তিটিকে কিন্তু আমাদের কোনও দিনই গর্ভধারিণী মা অথবা দেশজননী বলে ভেবে নিতে অসুবিধে হয়নি। এখানেই এই উৎসবের সর্বোত্তম মাহাত্ম্য।

এই মুহূর্তে এই পৃথিবী শান্তি ও সমৃদ্ধির শিখরে আসীন সেকথা নিশ্চই বলা যাবে না। ভারতে হত্যা ও অসহিষ্ণুতার বাতাবরণ তৈরি হয়েছে। সাহিত্য আকাদেমিপ্রাপ্ত কন্নড় লেখক কালবার্গিকে হত্যা ও উত্তর প্রদেশের দাদরিতে মহম্মদ আখলাখকে খুন সেই নিরবচ্ছিন্নতা বজায় রেখে চলেছে। স্বাধীন মতপ্রকাশে বাধা পড়ছে বারবার। সারা পৃথিবীর সব শুভবুদ্ধিসম্পন্ন মানুষের ক্ষোভ ও প্রতিবাদের প্রতি আমরা জানাই পূর্ণ সমর্থন।

Among the traditions that come with the religious festival of Durga Puja for Bengalis every autumn is the Puja magazine, a forum to express blended cultural thoughts of the mother country, India, with the changing immigrant notions of the new settlement .The annual Puja festival, though basically rooted in Hindu religious rites, is a time of transcendence, and through its joyous celebratory ambience, invites the participation of all people, and a dissolution of all fences between religion , caste and creed.

The central deity figure of worship in this religious celebration is Durga Ma – our Eternal Mother. She is at once a maternal symbol of immaculate kindness and compassion, but also a powerful force to be contended with. The people of the earth , awed by her beauty and power, welcome her with drum beats, conch shell sounds, flowers, sandalwood paste, lights of earthen lamps and ecstatic mantra prayers - -

Ya Devi Sarba bhuteshu Shanti rupena sahangsthita - 'Thou who manifests in all beings as peace - -

Ironically, despite all our prayers for world peace and amalgamation of love and diversity, and all the progress made in education, science, humanities, industry and culture -- there still lurk land mines of intolerance and hatred in surprising areas of the world. .

The recent killings of Sahihtya Academy Award winning Kannad writer, Professor Kalibergi and that of Uttar Pradesh's Mohummad Akhlaq are sad reminders to us of the lack of individual choice and freedom of speech –still persistent, and that we still have miles to traverse to make the world a better place. Our Puja magazine joins the rest of the civil world in protesting these tragic happenings even while we lift our voices to sing of the partial headways we try to make, and poise our pens to say that in poetry.

এক ফালি সবুজ

শিবাজি সরকার

আমার চোখ থেকে
এক ফালি সবুজ কেড়ে নিল,
যে সবুজ আমার দুচোখকে তৃপ্ত করত ;
যার ঘাসের ডগায় হেমন্তের শিশিরের দানা
সদ্য ওঠা রোদে ঝলমল করত
গাং শালিকের দল ফড়িং খুঁজে বেড়াত
সবুজ ঘাসের ফাঁকে ফাঁকে;
পড়ন্ত বেলায় একদল শিশু
নরম পায়ে সবুজকে ছুঁয়ে যেত,
সে সবুজকে ওরা কেড়ে নিল।

সবুজকে মাড়িয়ে কংক্রিটের খাঁচা
মাথা তুলল আকাশে
নীল আকাশটাও চলে গেল দৃষ্টির আড়ালে
আলো বাতাসের পথ হল রুদ্ধ
বিশ্বাসে পড়ল টান
জীবনটা খাঁচায় আটকে গেল ।

উত্তরসূরীদের জীবনে আসবে না
আলো বাতাস নীল আকাশ আর সবুজের ছোঁয়া
ইমারতের পাশে আধফোটা ফুলগুলো
আধফোটা রয়ে যাবে ।
রঙে বর্ণে গন্ধে পড়বে ঘাটতি
জীবনটা আটকে যাবে খাঁচায় ।
তাদের করুণ কষ্ট
ইমারতের দেয়ালে দেয়ালে প্রতিধ্বনিত হবে
বাচঁতে দাও, এক ফালি সবুজকে ফিরিয়ে দাও॥

অণু কবিতা

বদিউজ্জামান নাসিম (ভিন-গোলার্ধ)

দুলতে দুলতে দুলি
সেদিন দুজনে
ভুলতে ভুলতে ভুলি
দুলেছিনু বনে॥

যন্ত্রণা

স্বপ্না রায়

যন্ত্রণা,যন্ত্রণা
অব্যক্ত যন্ত্রণা,
জঠরের মধ্যে যে শিশু
সে পৃথিবীর আলো দেখবে
তাই মায়ের দেহের প্রতিটি কোষে
প্রতিটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গে কঠোর যন্ত্রণা
গর্ভযন্ত্রণা।

কালো ঘন মেঘের মতো
মায়ের সারা শরীর ছেয়ে আছে
অবশ করা যন্ত্রণা

তারই মাঝে এক টুকরো আশার আলো
মা'র মুখে
কখন দেখবে, সে তার আপন সৃষ্টি
যা তার একান্তই আপনার,
আপন দেহ মন দিয়ে গড়া,
একই রক্ত, একই সুর ও ছন্দ বইছে
দুজনের অন্তরে।
কিন্তু কঠোর যন্ত্রণা যেন সব কিছুকে ছাপিয়ে
নিজের জঠরের অস্তিত্বকে ভুলিয়ে দিচ্ছে,
কর্কশ, কালো যন্ত্রণা।

তারপর -
মা'র রক্তে মেশানো হলো
এক বিন্দু তরল পদার্থ

শান্তি নেমে এলো মা'র চোখে
দীপ্ত হলো মা'র মুখ,
তৃপ্ত হলো মা'র মন
তার নিজ সৃষ্টির দীপ্তিতে।

কি এই তরল পদার্থ?
এ কি মাতৃ-সঞ্জীবনী না ড্রাগ॥

মাটির তলার মেডুসা

রাহুল রায়

[এই কবিতার পরিবেশ সম্বন্ধে একটু না বললে রসাস্বাদনে অসুবিধে হতে পারে বলে এই মুখবন্ধের অবতারণা। পৃথিবীর ইতিহাসে বৃহত্তম ও সর্বাধিকাল ব্যপ্ত অটোমান এম্পায়ারের রাজধানী ইস্তানবুল বা রোমান আমলের কনস্ট্যান্টিনোপলে দ্রষ্টব্যের কোন অভাব নেই - রাজপ্রাসাদ, দূর্গ, অসংখ্য মসজিদ, ক্যাথিড্রাল, সুসজ্জিত কবরখানা। সারা শহর ঘিরে রয়েছে বসফরাস প্রণালী ও মর্মর সাগর। একটু দুরে কৃষ্ণ সাগর হাতছানি দিচ্ছে। তা ছাড়া রয়েছে আধুনিক সভ্যতার সবরকম উপকরণ। কিন্তু বোধহয় সবচেয়ে বড় বিস্ময় লুকিয়ে আছে মাটির তলায়। ছয় শতাব্দীতে বাইজেনটাইন রাজত্ব একেবারে তুঙ্গে। সেই সময় এম্পেরর জাস্টিনিয়ান শহরের তলায় পেয় জলের অবাধ সরবরাহের জন্য এই 'রোমান সিস্টার্ন' বা জলাশয় তৈরী করান। মাটির তলায় সিঁড়ি দিয়ে নেমে গেলে যতোদুর চোখ যায় থামের সারি, আর সেখানে রয়েছে মস্ত এক জলাশয়। একসময় নাকি সারা ইস্তানবুল শহরের নিচে ছিল এই সিস্টার্নের বিস্তার। এখনও এর পরিধি দেখলে আশ্চর্য হতে হয়। মধ্যে পায়ে চলা পথ ধরে এ প্রান্ত থেকে ও প্রান্ত যাওয়া যায়। সেই পথ ধরে জলাশয়ের উত্তর-পূর্ব প্রান্তে গেলে খুঁজে পাওয়া যাবে আর এক বিস্ময়। একটি থামের পাদদেশে একটি মেয়ের দুটি মুখ খোদাই করা। মাথাভর্তি কিলবিলে সাপ। একজনের দৃষ্টি ওপর দিকে আর আর একটির পাশে, যেন তারা দর্শকের দৃষ্টি এড়াতে চায়। কেন? মনে পড়ে গেল গ্রীক মিথোলজিতে মেডুসার ভয়ঙ্কর কাহিনী। মেডুসার দৃষ্টি যার দিকে পড়ত, তার ধ্বংস ছিল অবশ্যম্ভাবী। শেষে নবীন যোদ্ধা পারসিউসের হাতেই তার শিরশ্ছেদ হয়। কিন্তু জেগে থাকে মেডুসার অভিশাপ।]

চোখ যায় যতোদুর -
মাটির তলায় সারি সারি থাম
ধরে আছে শহরের কোলাহল, যান্ত্রিক সভ্যতা
আর, পৃথিবীর অস্পষ্ট পেটের গহ্বরে
সুবৃহৎ, স্ফটিক-স্বচ্ছ জলাশয়
রঙ্গিন মাছের খেলাধুলা।

তারই এক প্রান্তে সুপ্রাচীন এক ডোরিক কলাম
বিশাল তার বপু দৈর্ঘে ও প্রস্থে
আর পায়ের তলায় শুয়ে - যমজ মেডুসার মুখ
এক মুখ হেঁট মুন্ড উর্দ্ধ পদে ওপরের দিকে চেয়ে,
পাশ ফিরে অন্যটা
কাকে এড়াতে চায় তারা?

মুখের হাসিতে বিষাক্ত ব্যঙ্গ
মাথা-ভরা সাপের ছোবল এদিকে-ওদিকে।

মেডুসা!!! মেডুসা!!!
এ কী পরিহাস কনস্ট্যান্টিনোপলের মাটির তলায়!

সে ছিল ভবিষ্যত-দ্রষ্টা
রাজা কনস্ট্যান্টিন, এম্পেরর জাস্টিনিয়ান
তারা বোঝে নি তার মুখের ভাষা
পারসিউসের নগ্ন অসি নেমে আসার আগে
তার মুখের হাসি হয়েছিল ব্যঙ্গে, অভিশাপে প্রস্তরীভুত।
হে মাননীয়-মাননীয়া রোমান নাগরিক
আমার প্রতিহিংসা নিয়ে আসবে
আমার সন্তানেরা, রাতের অন্ধকারে
হিস-হিস-হিস-হিস শব্দে যখন কেঁপে-কেঁপে উঠবে তোমরা
আমি গাইবো অভিশাপের গান
ধ্বংস হবি, ধ্বংস হবি, হবি নির্বংশ।

রোমান সাম্রাজ্য, যেখানে সূর্য হয়না অস্তমিত
হে উদ্ধত রোমান সম্রাট- জেনে রেখো-
সেখানে বিধর্মী তরবারীর উল্লসিত ঝলকানি, আর
তেজীয়ান ঘোড়ার পায়ে-পায়ে
জেগে উঠবে নতুন অগ্নিদেব।

জেনে রেখো মূর্খের দল
তোমাদের বধিবে যারা
বর্দ্ধমান নতুন গোকুলে।

বাইরে সোনালী রোদের ঝলকানি
তবু বদ্ধ হাওয়ায় যেন হাড়-কাঁপানো শৈত্য
মেডুসার ব্যঙ্গ-ভরা হাসি মাটির গভীরে
কত-কত-কত শতাব্দীর জমে থাকা অভিশাপ
জেগে ওঠে মাটির অন্তঃস্থল থেকে।

এক বিন্দু ভালবাসা

ইন্দ্রাণী সরকার

ভালবাসা
শুধু চারটি অক্ষর
ছবিতে মূর্ত হয় চোখের তারা
কাছে থাকলে
এমন কোনো শর্ত হারায় না
শুধু গোলাপের পাপড়ি
খসে খসে পড়ে
ঠোঁটের তিলটি ধার করা ছিল
যদিও ওরা তা মানেনা
মেনেও মানে না
ওই কোনায় তাকে
মানায় যে বড়
একবিন্দু চোখের জল
জমে থাকে চোখের পাশে
বড় বেমানান
কোথায় যে রাখি তারে
কি করে হারাই
ভাবনারা পাখির ডানায়
বেওয়ারিশ ভেসে যায়
এক ফোঁটা জল
এক সমুদ্র মনে হয় ।

বনপলাশীর পদাবলী

ইন্দ্রাণী সরকার

আতুর ঘর থেকে বেরিয়ে এসেই
সে যেন অনেক বড় হয়ে গেল।
ঝুমকোলতায় কাঁপন দেওয়া বাতাসে
দোলা লেগে তার মনের কথাগুলো
শিমূল তূলোর মত ছড়িয়ে গেল
এদিক থেকে ওদিক

কেন জানিনা চাঁদের ত্র্যহস্পর্শ
লাগার মত তার মনটাকে
কারা যেন বিক্ষিপ্ত করে নিল।

অবিমৃষ্যকারীদের কোমল ছোঁয়ায়
কি আশ্চর্যভাবে তার উপলব্ধি গুলো

ছিন্নভিন্ন হয়ে পায়ের ধুলায় মিশে গিয়ে
বনপলাশীর পদাবলীতে রইল গাঁথা ॥

মেঘমল্লার

ইন্দ্রাণী সরকার

মেঘের পায়ে পায়ে বৃষ্টি আসে
কাকভেজা উঠোনে জলের ছাপ
সাতরঙা আকাশে ধূসর প্রলেপ

অজানা সরীসৃপের মত একরাশ
আততায়ী ছায়া মিলিয়ে যায়
বহু দূর এক বিভীষিকার মত

শিল্পীর রঙিন তুলিতে এক ছটা
রঙের আভাসে ভরে যায় পাতা
মেঘমল্লার আঁকা হয় নির্জনতায় ॥

অলৌকিক প্রেম

ইন্দ্রাণী সরকার

অনেক কিছু না চাওয়ার পরেও এখন
কিছু চাওয়া থেকে যায় তখন একে একে
সব হিসেবের গন্ডী ছাড়িয়ে মন ছুঁয়ে
থাকে এক অপরূপের আবেশ মায়া ।

ধীরে ধীরে বিষণ্ন কথার প্রলেপ সরিয়ে
শুধু থেকে যায় এক পূর্ণ আনন্দের রেশ
সব কিছু চাওয়া পাওয়ার উর্ধে কেবল
আনাবিল ভালবাসা ও সুরের গুঞ্জন ধ্বনি।

কিছু তো চায়নি সে, শুধু একটু আশ্বাস
আর মুগ্ধ ভালবাসা আর তারই মাঝে এক
পদ্মফোটা মনের একটুকু গভীরতা
এতেই ভরে থাকে মনের শান্ত ঝিল খানি।

গভীর অলৌকিক প্রেম আঁকা হয়ে যায়
পথের ধূলায়, পাখিদের ডানায়, অবসন্ন মনে
এক নির্জন মণিকোঠায় ,চিরধৌত বেদনা
আর বর্ষাসিক্ত কদমের অজস্র ঝর্ণাধারায় ॥

জন্মদিন

সত্যপ্রিয় সরকার

অগোছাল স্বভাব, আপনভোলা মন,
টেবিলে ধূমায়িত চায়ের কাপ পাশে
উতপ্ত সংবাদবাহী খবরের কাগজ,
পায়ে হরিণ-চর্মের নরম চটি ।
অর্ধশতাব্দীর জীবনসঙ্গিনী পাশে
দাঁড়িয়ে, মুখে মধুর স্মিত হাসি ।
তার হাতে গোবিন্দভোগ চালের
পায়েসের বাটি। তিনি বললেন ,‘ আজ
তোমার জন্মদিন,মনে আছে?’। চমকে
গেলাম; বিরলকেশ মাথায় হাত
বুলিয়ে মনে হল—তাইতো, অনেক
গ্রীষ্ম , বর্ষা, শরৎ, হেমন্ত, শীত, বসন্ত
পেরিয়ে দীর্ঘ প্রবাসে জীবনপথ আজ
শেষ প্রান্তে সীমিত; সান ফ্রান্সিস্কো
হতে বড় ছেলে ফোনে বলল,’বাবা ,
কেমন আছ ?’। আমি বললাম,’অনেকগুলো

জন্মদিন পেরিয়ে নূতন একটি
বছরে পা দিলে,যেমন থাকা যায়,
তেমন আছি ,'। মিশিগান হতে ছোট পূত্রবধূ
ফোনে প্রশ্ন —'বাবা, জন্মদিন কেমন
কাটালে?'। আমি বললাম,'বিশেষ কিছু
নয়। গোধূলির রঙে রাঙানো সোনালি
অতীত, প্রবাসে বর্তমান আর ভবিষ্যতের
সীমিত দিনগুলোর কথা নিয়ে মনে
মনে নাড়াচাড়া করলাম'। প্রবাসে
আমার জীবন কি সার্থক? এই প্রশ্নের
উত্তর নিঃসন্দেহে কঠিন। মনের গভীরে
ডুবে নিজেকে প্রশ্ন করি, কবি নরেশ
গুহের ভাষায়, -'এক বর্ষার জলে যদি
ডুবে যায় নাম, তবে এত জল ঘেঁটে,
এত পথ হেঁটে কী তবে হলাম?'

এখন আমার জন্মদিনগুলো আসে
নীরব নিঃশব্দে মৃদু পায়ে, যেমন
হেমন্তসন্ধ্যায় শিশির বিন্দুগুলো ঝরে পরে
সিক্ত ঘাসের উপরে ।

ধ্বংসের মুখে এক বাড়ি ও নারী

গৌরী দত্ত

আমি ভয়ংকর এক ধ্বংসের মুখে দাঁড়িয়ে আছি হে অবধূত
আমার সমস্ত রাসায়ণিক পরীক্ষা ব্যর্থ হয়ে যাচ্ছে, ওষুধ বিষুধ
পুরনো ধূপের মত গুঁড়ো গুঁড়ো হয়ে ভোলবদলে ঘাটশিলার
সাপের ফণার
দুরন্ত তীক্ষ্ণ বিষ ছাড়া কিছু নয় ,বুঝতে পারছি
বেসমেন্টে লেপ-তোষকে টুথপেস্টের মত ঘন শ্যওলা

জমেছে,আর
রান্নাঘরের গাটারে
কাঙ্গাল ভোজনের পরে রাস্তার দুধারে ডাঁই শল্যপত্র থালি
যে ভাবে মালসাট গল্প পরের দুপুরে বলে যায়
কাতারে কাতারে সেই সিপিয়া রঙ্গের পাতা, কৈশোরের
শালপাতা নয়—
বৃষ্টি বরফগলা জল চলাচল নালি দমবন্ধ করে।

এ এমন কি ব্যাপার, এতো পরিতাপ,
এতো হাইপারবোল কেন, এতো আক্ষেপ
অনেকে বলতে পারে , আমিও তা ভাবি
কিন্তু দেখতে পাচ্ছি আমি আমার এ বাড়ি

আমারই প্রতীক যেন।
বিকেলে আয়নায় দেখছি চুলের ছাউনি উড়ে উড়ে –
অন্য গাভীর দেশে খড়বিচালি হয়ে নেমে যাচ্ছে ,
মস্তকমুন্ডন করে শেনে ও-কনার যেমন আর্তনাদের মত গান
গেয়েছিল
তেমনই আমার মন মাথা সিঁথি নগ্ন ,কিন্তু সঙ্গীতবিহীন
এখন ন্যাকড়া হয়ে আসা বয়সি রঙ্গিন পট্টবাস
কুটিকুটি করে ছিঁড়ে সাতরঙ্গা হিজাবে লুকাবো।
অথবা শিরশ্ছেদও মেনে নিতে পারি।
এভাবে দেখছি আমি এ ঘরে সে ঘরে লাইটসুইচ
সবই অকেজো যেন

যে পঙ্গুর পদক্ষেপ নাই, কিংবা যে জমিজমা কয়লা কাঁকরে বন্ধ্যা
হয়
তেমনই তাদের কোনো অগ্নিভ দেশলাই কিংবা বেচারা কিছু
কেঁচোবাজি
জ্বালানোরও ফশ,
একেবারে নেই ।
বহু বছরের মালি মারিও কারবোনি সহায়, তাকে তিনবার
ডাকলাম কুল
তিনের সুনাম সুনেছি
-ত্রিকালদর্শী ,ত্রিনয়নী,
ত্রিশূল, ত্রিদিব,ত্রিভুবন মায় ত্রিসন্ধ্যা ত্রিমুখ
তিনবারে বহু ভাল, অথবা না ভাল তক্ষক
তিনবার ডাকে, তালাক তিনবার বলতে হয়
বারবার তিনবারে জেল হয়,– অবান্তর কথা
বলে ফেলছি দুঃখ ঢাকতে , মারিও এলনা।
মনে পড়ল তিন মাস ঘাস কাটা , এক দিন স্নো-পরিস্কার
বহু দিন বহু বিল দেখা হয়নি ,সেই উর্দি পরা ডাকপিওন
দরজার ফোকড় দিয়ে হরির লুটের মতন
খাম কার্ড বিজ্ঞাপন ফেলে যাচ্ছে, জমে থাকছে জুতোর পাশেই
অতিথিরা আসছে যাচ্ছে , দেখে রাখছে এই উইটিবি,

ভাবছে –অলক্ষ্মীর বল্মীক ।
যেমন এ বাড়ি এক ত্রিপল বা রংচটা তিন যুগ আগে কেনা মহেন্দ্র
বাবুর ডাঁটা ভাঙ্গা
করুণ ছাতার মত, শুধু আচ্ছাদন
তেমনওই আমারও এক , শুধু এক উপযোগী গুণ
তাকে উপযোগী
বলা যায় কিনা সেও তর্কসাপেক্ষ
কেন এই আক্ষেপ, এ ও ভাবছি
কিসের জন্য এই শোক
চিরদিনই হাত দিয়ে জলের মত সংসার বয়ে গেছে
বাউন্ডুলেমি এক মুখোশি সওয়ারি

সে আমায় ভর করে - চাকুরিকিঙ্কর ,অর্থমুখাপেক্ষি করে গেছে
সে আমায় জিন দিয়ে এক দিকে রুট টোয়েন্টি ফোর ধরে দৌড়
বেন হুরের রথসারথির মত,
অথবা আর্গোস বওয়া জেসনের মত সেই
স্বর্ণচর্ম লোভ সন্ধানে।
গৃহখন্ড নাশ হয়তো আরও আগে হয়ে যেতে পারত
জল নিঃশেষ হত ,যদি না পাথর
কিছু ইতস্তত দ্বীপ, স্রোতরোধকারী বাঁধ, গমগমে আওয়াজ করা সেতু
জলকে বারণ করে ফিরিয়ে না দিত।
আমার নারীত্বে কোনো গৃহিনীপনার বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠছাপ নেই,
কিন্তু চিত্রাঙ্গদার মত যোদ্ধামত্তাও বিরল-
আমি যদি লক্ষ্মীমন্তুতার নিরাপদ পরিধান

কোমল পশমি কোনো আলোয়ান
এ ঘর সে ঘর খুঁজে দেরাজের লজ্জিত কোণায় যদি ঘুমন্ত পেতাম
তাহলে বর্মের মত ,নিরক্ষর গ্রামবাসি যেমন দাঁড়িয়ে থাকে
অধিকোষ খোলার বেলায়
টিপসই ভরসা করে ,তেমনই আমিও নিতাম
সুগৃহিনীপনার মসী
সাবধানী শিশিতে।

গয়া স্টেশনের লোকারণ্য যেন টেবিলের পেয়ালা পিরিচ
ফ্রুটফ্লাইয়ে ঢাকা নাশপাতি কিউয়ি , সিঙ্কে না ধোওয়া টেফলন
অমলেটপ্যান, কাটকো,
রান্নাঘরের এই অনাকেন্দ্রিক রূপে ।
বসার ঘরের লাভসিটে স্থিত বেলো-ক্ষুব্দ হারমোনিয়াম
কেউ গান গেয়েছিল , সমুখে শান্তির গান ,
ধ্বংসের ধার ঘেঁষে ভাঙ্গা দীপস্তম্ভ নিচে
গৃহবাসী শুনেছিল আথালিপিথালি মাঝে অনাহত গান।

বড় এলোমেলো লিখছি। ক্যাটাস্ট্রফির মুখোমুখি
বুকধড়ফড় কাব্য লেখা হয় না, দিনপঞ্জিকা এস ও এস ই লেখা হয়
হায়রোগ্লিফিক্সে যদি কোনো গুহাবাসি লেখে লোমশ বাঘের গন্ধ পেয়ে
‘ আমাকে বাচাও‘ কিংবা ‘আমার হাড়গোড় মিউজিয়ামে দিও‘
আমি ও তেমনই লিখছি
যেমন উদ্বেগপূর্ণ তির্যক কাঠির মত সাঙ্কেতিক ভাষা নৃতাত্বিক বুঝে নেয়,
হাঙ্গরের মুখ থেকে বেঁচে কুমিরের দন্তবিদ্ধ বক যেমন উত্তরোত্তর
দুঃস্বপ্ন থেকে আরও হেয় কোনও বাস্তবদর্শন করে , আমিও তেমন
আসন্ন নাশের আগে খাবি খচ্ছি।

সামনে সাহেবি গাছ- এজেলিয়া,ডগ-উড , চেরি
পিছুদুয়ারের পাশে কাল ছিল আজ তছনছ
হাতির কানের মত ঝালর ঝালর পাতা পান্না কলাগাছ
বেগুনি শাঁখের মত গর্ভমোচায় দুধদাঁত শাদা ফুল

বাগানে মটরশুঁটির কেলিময় ডাল ছিল , টমেটোর টইটুম্বুর
ফোলা গাল,লেটাস পাতার সারি, শৃগালের হিসু
লক্ষণরেখা বাধা দেবে , এই অভিপ্রায় —মালি ও মালিক জানে
বহু বৎসর এটি ফলপ্রসূ ছিল।

কিন্তু দ্বিধান্বিত গৃহছত্র ,অশোকস্তম্ভের পতন,
বাস্তুসাপ পলাতক ,তাই বনবেড়াল খটাশ
বেড়াজাল পার হয়ে ন্যাড়া করে খেয়ে যাচ্ছে শাকশব্জিমূল।
ভিতরে আসবাবপত্রে সেরকমই বিশৃঙ্খলা ধ্বজভঙ্গ গাছেদের মত
অপারগ করেছে।
আমি কোথাও বসতে শুতে ঠেস দিতে এলায়িত হতে
একান্তে একাগ্র ভাবে কিছুতে পারছিনা।
অখন্ড বিদ্রুপ নিয়ে আমার যমজিনি এক শ্বেতথান পরা রুষ্ট নারী
আমাকে শায়া ব্লাউজ খুলে আলখাল্লা পরতে বলছে
ওদিকে পেয়াদা এসে চেক বই কেড়ে নিচ্ছে,রেজিস্ট্রেশন -হীন গাড়ি
সব নিয়ে কোর্টে যাচ্ছে আমার চিন্তিত সন্তান ।

ভয়ঙ্কর ধ্বংসের মুখে দাঁড়িয়ে আছি হে অবধূত
এ ভাবে এ লেখা ছাড়া আমি অনন্যোপায়
লেখায় মোক্ষ হবে , আমি শুধু সে ভাবের দূত
আমায় তাড়না করে রাতজাগরিনি অধ্যায় ।

বিস্মরণ

ছায়াবীথি ভট্টাচার্য

টেলিভিশনে সাত্যকির মৃত্যু সংবাদটা যে দিল্লী এয়ারপোর্টের লাউঞ্জে বসে পেতে হবে সেটা রুশতী কোনও দিন কল্পনা করেনি। নিউ ইয়র্ক থেকে আসা কিছু বাংলা পত্র পত্রিকায় সাত্যকির কয়েকটা কবিতা দু চার বার চোখে পড়েছে তার। কবিতাগুলো পড়তে গিয়ে বিস্তর হোঁচট খেতে হয়েছে রুশতীকে। কবিতাগুলো যে শুধু কাম গন্ধে মাখামাখি তাই নয়, লাইনে লাইনে সঙ্গমের বর্ণনা কলকাতার অতি আধুনিক রাস্তার ভাষায়, যার কিছু কিছু শব্দের সাথে রুশতীর সেই কলেজ জীবনের থেকে পরিচয়। এতদিন পরেও তার কয়েকটা এখনো মনে আছে। আর কিছু শব্দ এতই আনকোড়া নতুন যে সব মাথার ওপর দিয়ে বেরিয়ে যায়।

সে অনেক দিন আগের কথা। কলেজ পালিয়ে সাত্যকির সাথে নিউ এম্পায়ারে নুন শোতে বিদেশী ছবি দেখার টান টান উত্তেজনা ছিল দারুণ। মাঝে মাঝে অ্যাকাডেমিতে বা গগনেন্দ্র চিত্রশালায় কলকাতার শিল্পীদের আঁকা ছবির প্রদর্শনী। কিন্তু কোনও দিন মাঠে ময়দানে চিনে বাদাম প্রেম করেনি ওরা। সাত্যকি রুশতীকে নিয়ে যেত ওদের বাড়ি। মাসিমার হাতের করা কাসুন্দি আর সরষের তেল দিয়ে মাখা কাঁচা আম খেতে অমৃত মনে হোত। মকাইবারির চায়ের সঙ্গে আসত ঘরে করা পেয়ারার জ্যাম দিয়ে ক্রীম ক্র্যাকার। বাড়ির পোষা বেড়াল অপর্ণা হাঁ করে তাকিয়ে থাকত চৌধুরি বাড়ির ভবিষ্যৎ পুত্রবধূর দিকে চেয়ে।

মাসিমা রুশতীর গলার গান শুনতে খুব ভালবাসতেন। রুশতীকে বারবার ওঁর পছন্দের গানটা গাইতেই হোত। হিমের রাতের ওই গগনের দীপগুলিরে। গান শেষে বিশ্বপাকা সাত্যকি বলত, দীপের দীর্ঘ ঈ হ্রস্ব ই এর মত করে উচ্চারণ করছিস কেন? বাংলা উচ্চারণের ব্যাপারে বাংলা স্কুলের সাত্যকির ছিল অথরিটি যা নিয়ে লা মার্টসের রুশতীর বলার কিছু ছিল না। মেসোমশাইয়ের ছিল এক তলার ঘরে পৈত্রিক সলিসিটর্স ফার্মের অফিস। তিনি সেই সব চায়ের আসরের গানে আসেননি কোনও দিন। যক্ষের মত পারিবারিক সম্পদ আগলে রাখাই ছিল তার কাজ।

নিউ ইয়র্ক আসার আগে, সাত্যকি একদিন সমুদ্রে নিয়ে যেতে চেয়েছিল রুশতীকে। পাসপোর্ট, ভিসা আর ট্যাক্স ক্লিয়ারেনসের তাড়ায় আর সমুদ্রে যাওয়া হয়নি। একদিন বিকেলে ডায়ামন্ড হার্বার যাওয়া হয়েছিল, কফি খেতে। রুশতীর সাথে কফি খেতে খেতে পকেট থেকে ছোট একটা বোতল বের করে রাম খাচ্ছিল সাত্যকি। আসলে কফিটা না খেয়ে রাম খাচ্ছিল। কিন্তু কোন ফাঁকে কোথা থেকে একটা সিঙ্গল ষ্টেম গোলাপ নিয়ে এসেছিল। হঠাৎ সেই গোলাপটা রুশতীর দিকে এগিয়ে ধরতেই রুশতীর বুক কিছুক্ষণের জন্য হলেও কঁপে উঠেছিল। ওর বক্ষ বিভাজিকার দিকে না তাকিয়েই সাত্যকি বলেছিল, পারলে আমাকে ভুলে যাস, একটা গবেট সাহেবকে বিয়ে করে নিস। কবিতা নিয়েই কেটে যাবে আমার বাকি জীবনটা।

ভুলে যেতে পারে নি, কিন্তু সাহেব বিয়ে করেছিল, একবার নয়, দুবার, কোনওটাই টেকেনি। টিভির থেকে চোখ সরিয়ে নিয়ে উঠে দাঁড়াল রুশতী, বোর্ডিং কল শুনতে পেয়ে ক্লান্ত পায়ে এগিয়ে গেল গেটের দিকে।

রোগ হবার আগে রোগের চিকিৎসা ?

ডাঃ শঙ্কর নন্দী

www.shutterstock.com · 301484774

এই প্রবন্ধের নাম পড়ে অবাক হচ্ছেন ত ? আসলে অনেক সময় আমাদের শরীরে নানা রোগের কিছু পূর্বাভাস ধীরে সুস্থে বসতি শুরু করে যার অস্থিত্ব সম্বন্ধে আমরা সচরাচর তেমন সন্দিহান হই না। অথচ তারা উত্তরোত্তর বাড়তে থাকে, আর কুঁড়ে কুঁড়ে শরীরের নানা অংগে ক্ষয় সৃস্টি করে। যখন শেষ পর্যন্ত নানা উপসর্গ প্রকাশ পেতে শুরু করে,তখন হয়ত রোগ বেশ জাঁকিয়ে বসেছে। সে রোগকে তাড়ানো যায় না, চিকিৎসার সুফল পাওয়াও মুস্কিল হয়। পরে অনেকে হয়ত অনুতাপ করেন – ‘ আমাকে বধিবে যে গোকূলে বাড়ছিল সে ’।

আজকে আমরা দুই 'যমজ বোনের' কাহিনি আলোচনা করব, যারা হয়ত চুপচাপ আমাদের দেহের মধ্যে পাশাপাশি আস্থানা গেড়ে বসেছে আর আমাদের নানা অংগ প্রত্যংগকে সমানে চ্যালেঞ্জ করে যাচ্ছে। সে দু'টো সহোদরার নাম - ''প্রি-হাইপারটেনশন'' ও ''প্রি- ডায়াবিটিস্ ''। তাদের কোন বহির্প্রকাশ নেই উপসর্গ নেই , কিন্তু তাই বলে তারা কিন্তু মোটেই নিরীহ নয়। তবে এ কথাও সত্য, ফ্যামিলি হিস্ট্রিতে কারও হাইপারটেনশন বা ডায়াবিটিস্ আছে বলে আপনার কপালেও সে দুর্দশা অবশ্যম্ভাবি তেমন ভাববারও কারণ নেই। এই দুই রোগের পূর্বাভাস সম্বন্ধে আপনি যদি অবহিত হতে পারেন (যার জন্যে সাধারণ ও সহজলভ্য স্ক্রিনিং-এর প্রয়োজন), এবং কিছু বদভ্যাস ও লাইফস্টাইল চেঞ্জ করে সতর্ক হবার প্রয়াস নেন, তাহলে অদূর ভবিষ্যতে এদের প্রবল ঝড়ের প্রকোপ থেকে পরিত্রান পাওয়া সম্ভব হতে পারে।

- *প্রি - হাইপারটেনশন :*

সোজা বাংলায় এর অনুবাদ হচ্ছে হাইপারটেনশনের পূর্বতন অবস্থা। হাই ব্লাডপ্রেসারের রোগটাকে আজকাল নানা শ্রেনীতে ভাগ করা হয়। সেই ভাগগুলি নিম্নরূপ :

নর্ম্যাল বা স্বাস্থ্যের অনুকূল প্রেসার : ১২০ / ৮০
১। *' প্রি- হাইপারটেনশন ':* ১২০-১৩৯ / ৮০-৮৯ **
২। হাইপারটেনশন - স্টেজ ওয়ান : ১৪০-১৫৯ / ৯০-৯৯
৩। হাইপারটেনশন - স্টেজ টু : ১৬০ বা উর্ধে / ১০০ বা উর্ধে

লক্ষনীয়, 'প্রি-হাইপারটেনশন ' নামে যে স্টেজটা তা পড়ছে নর্ম্যাল এবং স্টেজ ওয়ান-এর মধ্যবর্তী অবস্থানটায়। ' হাই-নর্ম্যাল ' বলে কোন স্টেজ আজকাল স্বীকৃত নয়।

প্রশ্ন উঠতে পারে, এই শ্রেনীভাগের প্রয়োজন কি? জেনে রাখুন,লক্ষাধিক ভলান্টিয়ার নিয়ে নানা সমীক্ষায় প্রমানিত হয়েছে যে ' প্রি-হাইপারটেনশন ' স্টেজে যাঁদের প্রেসার বাড়ছে তাদের মধ্যে পরবর্তী দশ বছরে হার্ট-অ্যাটাক, হার্ট-ফেলিওর, কিডনি-ফেলিওর, অকাল-মৃত্যু বা হঠাৎ-মৃত্যুর মত নানা বিপদের আশংকা অন্ততঃ পক্ষে তিনগুন বেড়ে যায়। অথচ অগনিত জনসাধারণ এই পর্যায়ে আছেন যাঁরা তাঁদের ভাগ্যের লিখন সম্বন্ধে অবহিত নন। এই 'রোগ' যদি উপযুক্ত উপদেশ ও উপায়ে সময়মত শোধরানো বা প্রতিরোধ করা যায়, অন্ততঃ পঞ্চাশ শতাংশ ক্ষেত্রে হার্ট-অ্যাটাক হঠানো সম্ভবপর হতে পারে। অতএব এই শ্রেনীর রোগীদের সঠিক ডায়াগনোসিস্-এর প্রয়োজন আছে।

নানা হার্ট-স্টাডিতে আরও প্রমান পাওয়া গেছে যে অনেকের মধ্যে হার্ট-সংক্রান্ত নানা কম্প্লিকেশন এই 'প্রি-হাইপারটেনশন' স্টেজেই শুরু হয়ে যায়। তা ছাড়া, 'প্রি-ডায়াবিটিস্' বা ডায়াবিটিস্ যাঁদের আছে, তাঁদের মধ্যে 'প্রি-হাইপারটেনশন' বা হাইপারটেনশন -এর প্রকোপও খুব বেশী দেখা যায়। অর্থাৎ এই দুই 'রোগ' হাত ধরে এক সঙ্গে চলাফেরা করে। আর যে সব ফ্যাক্টর এদের নিকট-সম্বন্ধ গড়তে সাহায্য করে তারা আমাদের চির পরিচিত - ওবেসিটি, ধুমপানের অভ্যেস, রক্তে কোলেস্টেরলের আধিক্য এবং শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা ইত্যাদি।

উদ্বেগের কারণ এই যে, এখনই সক্রিয় উদ্যোগ না নিলে আমাদের প্রায় প্রত্যেকেরই (নব্বই শতাংশের অধিক সংখ্যক) আজ নয় কাল ব্লাডপ্রেসার 'হাই' হবে। বিশ্ব বিখ্যাত ফ্রেমিংহ্যাম (বস্টনের উপকণ্ঠে একটা ছোট শহরের নাম) হার্ট স্টাডি -তে সংগৃহিত কুড়ি বছরের সমীক্ষায় প্রমানিত হয়েছে যে ব্লাডপ্রেসার ১১৫/৭৫ নম্বর থেকে প্রতি কুড়ি পয়েন্ট সিস্টোলিক এবং দশ পয়েন্ট ডায়াস্টোলিক বৃদ্ধির ফলে হার্ট ও অন্যান্য অর্গ্যান-এর কম্প্লিকেশনের রিস্ক অন্ততঃ দ্বিগুন বেড়ে চলে । এ জন্যে আজকাল সুপারিশ করা হয়, যে কোন বয়সে স্বাস্থ্যের অনুকূল ব্লাডপ্রেসার হওয়া উচিত ১২০ / ৮০ বা তার কাছাকাছি। প্রেসার যদি কন্ট্রোলে না থাকে অদূর ভবিষ্যতে আরও অনেক কম্প্লিকেশন-এর আক্রমন অনিবার্য বলে ধরে নেওয়া যেতে পারে।

তাহলে আমাদের সবার কিম্ কর্তব্যম্ ? উপরোক্ত রিস্ক ফ্যাক্টর গুলোর সংশোধন করা অবশ্যই প্রথম স্টেপ। যাঁদের ডায়াবিটিস্ বা প্রি-ডায়াবিটিস্ আছে তাঁদের লাইফ স্টাইল চেঞ্জের সংগে হাইপারটেনশনের বিশেষ ওষুধও এই স্টেজেই শুরু করা উচিত বলে বিশেষজ্ঞরা মনে করেন। এ কথাও স্মরণ রাখা উচিত যে নিয়মিত পরীক্ষা করাবার প্রয়াস না নিলে অনেকের মধ্যে 'প্রি-হাইপারটেনশন' বা হাইপারটেনশন যে বাসা বেঁধেছে তা অজানাই থেকে যাবে।

- *প্রি -ডায়াবিটিস্ :*

এই অবস্থাটা জানবার মূখ্য উদ্দেশ্য - আসল ডায়াবিটিস্ ঘটবার সম্ভাবনা রোধ করা। একে দারুন ঝড়ের আগে এক স্থিমিত পর্ব বলে ভাবা হয়। এখন ' প্রি-ডায়াবিটিস্ ' স্টেজটা

ডায়াবিটিসের পূর্ব সূরি বা পূর্ব লক্ষণ বলে গন্য হচ্ছে - কেননা দশ শতাংশের বেশি ক্ষেত্রে তিন বছরের মধ্যে এঁরা পুরোমাত্রা ডায়াবিটিস্ রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন, এবং দশ বছরের মধ্যে আরও অনেকে। অনুমান করা হয়, আমেরিকায় কুড়ি বছর বয়সের ঊর্ধে অন্ততঃ ষাট লক্ষ লোকের এই 'প্রি - ডায়াবিটিস্' রয়েছে, আর তার দ্বিগুন লোক পুরো ডায়াবিটিস্-এ ভুগছেন। আমাদের দেশে এই সংখ্যা আরও অনেক বড় হওয়ার সম্ভাবনা। সাম্প্রতিক রিসার্চ প্রমান করেছে - হার্ট, কিড্নি ও চোখের ওপর ডায়াবিটিসের নানা ক্ষতিকর প্রভাব এই 'প্রি-ডায়াবিটিস্' স্টেজেই শুরু হয়ে যায়। আর, এঁদের মধ্যে পঞ্চাশ শতকেরও বেশি লোক হার্ট ডিজিজ্ ও স্ট্রোক-এ ভুগবেন বলে সন্দেহ করা হয়। নানা প্রিভেনশন প্রোগ্রামের ফলাফল দেখে আশা করা যায়, শুধু উপযুক্ত ডায়েট চেঞ্জ ও শারীরিক সক্রিয়তা বাড়িয়ে অনেকেই এই সব কমপ্লিকেশন থেকে মুক্তি পেতে পারেন, এমন কি রক্তে ব্লাড সুগারের পরিমানও নর্ম্যাল পর্যায়ে নামিয়ে আনতে সক্ষম হবেন।

প্রি-ডায়াবিটিস্-এর ডায়াগনোসিস্ কি ভাবে করা হয়? এই উপলক্ষে তিনটা পদ্ধতি অবলম্বন করবার জন্যে সুপারিশ করা হয়েছে।

(১) A1C টেস্ট : রক্তে এর পরিমান ধার্য করা। এই সংখ্যা শতকরা ৬ থেকে ৬.৫ পর্যন্ত হলে (অন্ততঃ দুই বিভিন্ন সময়ে) তা'কে 'প্রি-ডায়াবিটিস্' অবস্থা বলে গন্য করা হয়। এই সংখ্যা ৬.৫-এর বেশি হ'লে তাঁর ডায়াবিটিস্ হয়েছে বলে ধরে নিতে হবে। নর্ম্যাল ৬-এর নিচে।

(২) FBS (Fasting Blood Sugar) টেস্ট : ৮ থেকে ১০ ঘন্টা উপোস করে কারো টেস্টের ফল যদি ১০০ থেকে ১২৬-এর মধ্যে পড়ে - তা প্রি-ডায়াবিটিসের প্রমান। তার বেশি হলে ডায়াবিটিস্ -এর লক্ষন। নর্ম্যাল ১০০-এর নিচে।

(৩) PPBS (Post Prandial Blood Sugar) টেস্ট : আহারের ২-৩ ঘন্টা পরে সুগার যদি ১৪০ থেকে ১৯৯ পর্যন্ত হয়, সেই অবস্থা প্রি-ডায়াবিটিস্ । তার উপরের যে কোন সংখ্যা ডায়াবিটিস্-এর নিশ্চিত প্রমান। নর্ম্যাল ১৪০-এর নিচে। আজকাল OGT (Oral Glucose Tolerance) তেমন পপুলার নয়।

তা'হলে কখন ও কাদের এই প্রি-ডায়াবিটিসের টেস্ট করানো উচিত? যাঁদের নীচের রিস্ক গুলো রয়েছে তাঁদের , এবং প্রথম বার নর্ম্যাল হলে ছয় মাসের মধ্যে দ্বিতীয় বার, এমন কি তৃতীয় বার।

১। ওজন বেশি (BMI ২৬-এর বেশি)
২। কোমরের পরিধি বেশি (ছেলেদের ৪৫ ইঞ্চি / মেয়েদের ৩৬ ইঞ্চি-র বেশি))
৩। বয়েস ৪৫ বা তার উপর
৪। ডায়াবিটিসের ফ্যামিলি হিস্ট্রি
৫। ব্লাড প্রেসার হাই
৬। রক্তে '' বেড্'' কোলেস্টেরল হাই (LDL ও Triglyceride)

৭। নবজাত শিশুর ওজন ৯ পাউন্ডের বেশি
৮। যাঁদের ওভারি-তে সিস্ট আছে (Polycystic disease)
৯। যাঁদের প্রেগ্‌নেন্‌সি-তে কমপ্লিকেশন হয়েছিল

আমাদের মনে রাখতে হবে, ডায়াবিটিস্ পৃথিবীর সর্বত্র এখন মহামারীর আকার ধারণ করেছে, এবং সুনামি-র মত ছড়িয়ে পড়ছে। ইন্ডিয়া-কে diabetes capital of the world আখ্যা দেওয়া হয়েছে। ২০৫০ সালের মধ্যে মোট জনসংখ্যার এক তৃতীয়াংশ ডায়াবিটিস্-এ আক্রান্ত হবেন বলে অনুমান করা হয়। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ডায়াবিটিসের প্রকোপও বাড়ে। এখন প্রমান পাওয়া যাচ্ছে, প্রি-ডায়াবিটিস্ স্টেজেই শরীরের নানা অংশে ডেমেজ্ শুরু হয়ে যায়। তবে গুরুতর কমপ্লিকেশন জেঁকে বসতে প্রায় কুড়ি বছর লেগে যায়। কাজেই যত শীঘ্র প্রি-ডায়াবিটিস্ বা পুরোমাত্রা ডায়াবিটিসের ডায়াগ্‌নোসিস্ সম্ভবপর হয়, তত বেশি সময় আমরা কিনতে পারছি তার ধ্বংসলীলা প্রতিরোধ করবার জন্য। আমরা জানি Blindness -এর প্রধান কারণ এই ডায়াবিটিস্। এখন প্রমান পাওয়া যাচ্ছে ডিমেনশিয়া ও Alzheimer's disease-এর একটা বড় রিস্কও এই ব্যাধি।

তা'হলে আমাদের কিম্ কর্তব্যম্ ? প্রথমতঃ, জানা দরকার আমাদের প্রি-ডায়াবিটস্ আছে কিনা। যেহেতু এই রোগের দুই প্রধান কারণ - ওবেসিটি ও শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা, তাদের সংশোধনে সনির্বন্ধ চেষ্টা চালাতে হবে। সাধারণ গড় দশ-পনের পাউন্ড ওজন কমাতে পারলেও সুফল পাওয়া যায়(অন্ততঃ বর্তমান ওজনের দশ শতাংশ)। খাদ্যের ক্যালোরি গুনবার প্রয়োজন তেমন হয় না, ফুড্ চয়েস্ ও পরিমানের দিকে নজর দিলেও উপকার হয়। কার্বোহাইড্রেট ও স্যাটিউরেটেড্ ফ্যাট-এর পরিমান কমাতে হবে। তৈলাক্ত মাছ ও নন্-রেড্ মাংস বেছে নিন। বেশি পরিমান শাক-সব্জি , শস্য দানা, তাজা ফলমূল ইত্যাদি পছন্দ করতে শিখুন। ভিটামিন ডি ও ম্যাগনেসিয়াম্ খাদ্যে যোগ করুন। সোডা বা মিষ্টি পানীয় পরিহার করুন। কফি খেতে পারেন (চা তেমন উপকারী নয়)। ধুমপান নিষিদ্ধ করুন। দিনে অন্ততঃ ত্রিশ থেকে চল্লিশ মিনিট জোর কদমে হাঁটুন, সাঁতার কাটুন বা সাইকেল চড়ুন। এক নাগাড়ে সময় না থাকলে হাঁটার সময় ভাগ করে নিন। পেটের চর্বি ও কোমরের পরিধি কমাবার জন্যে উপযুক্ত উপদেশ সংগ্রহ করুন। বৈষয়িক ও সামাজিক স্ট্রেস্ কমাবার জন্যে যোগ ব্যায়াম, প্রাণায়াম্, মেডিটেশন বা অন্যান্য ব্যবস্থায় মনোযোগ দিন।

বিশেষজ্ঞদের মতে, এই স্টেজে উপরোক্ত স্টেপ ছাড়াও অনেকের পক্ষে ডায়াবিটিসের ওষুধ (Metformin) খাওয়া প্রয়োজন হতে পারে। বিশেষ করে একাধিক রিস্ক ফ্যাক্টর থাকলে ত বটেই। একক লাইফ-স্টাইল চেঞ্জ পর্যাপ্ত নাও হতে পারে। তা ছাড়া, প্রি-হাইপারটেনশন বা হাইপারটেনশন থাকলে তার জন্যেও ওষুধের (ARB বা ACE-I) প্রয়োজন হয়। আজকাল, অনেকেই আবার alternative medicine-র আশ্রয় নিতে উৎসাহ দেখাচ্ছেন।

A New Haven Evening

Nilay Mukerjee

It was 8:30 pm on a Wednesday evening. Ronodeep walked into the Barcelona Restaurant in New Haven, Connecticut. Described on Yelp as a wine and tapas bar with three dollar signs next to it, the restaurant presented a dim, cozy ambience to Ronodeep's somewhat tired senses. He had been working in the lab all day and had just made a minor breakthrough. The viscoelastic effect he had been hoping to demonstrate in the valve he was designing had finally materialized. "It is just as the theory predicts", he had said elatedly to his colleague. It is not often that things happen according to what the theory predicts. Such is life and Ronodeep knew it: he was determined to be happy about the few times that it did.

After he got off work, he had checked into the Omni Hotel on Temple Street in New Haven and worked out in the gym. This was the fourth week in a row that he had stayed at this hotel: the project he was working on was in the "prototyping phase" and his boss was getting impatient: it was time to step up to the plate and hit a homerun! As Ronodeep entered the gym, he recognized the people working out: regulars that he saw every week he stayed at the hotel. The gay guy that had tried to pick him up a few weeks earlier was there and looked away as soon as Ronodeep entered. The elderly woman with a brown birth-mark the shape of Australia on her thigh was there, talking in a condescending tone to what Ronodeep surmised was her son:" I called you but you did not pick up!" she said, as she pedaled furiously on the elliptic climber. Ronodeep felt a strange sense of being at home as he did his 30 minute treadmill exercise regimen. He watched Adam Richman on

Man vs. Food try to eat a massive plate of steak and fries that weighed a whopping 25 pounds, in 40 minutes or less. He lost: Ronodeep was not surprised but he kept watching in awe as the man labored at this self-imposed torture, wiping sweat from his face and pretending he was having a good time. The workout had made Ronodeep hungry and after a quick shower, he stepped out of the hotel and into the first restaurant on the left: Barcelona: Wine and Tapas bar.

Ronodeep seated himself at the bar. There were two bartenders: a tall, handsome, black man with very short hair and a shorter Caucasian man. The latter came up to Ronodeep with a smile: “Good Evening my friend! My name is Julian. What can I get you to drink?”

Ronodeep scanned the bottles behind the man’s back and ordered a single malt: Balvenie, Double Wood 12 years. Then his Indian genes kicked in, he panicked and asked the bartender how much it cost. 15$ for a shot: Ronodeep relaxed, it was within the guidelines of the expense guidelines of his company. He could spend $75 dollars for dinner with alcohol accounting for no more than half the bill.

The Balvenie Doublewood Single Malt Scotch whiskey is a 12 year old single malt which gains a distinctive character from being matured in two woods: the whiskey is transferred from a traditional oak whisky cask to a Spanish oak sherry cask: each stage lends different qualities to this single malt. As Ronodeep went through his newly-learnt, 11 step process of sampling whiskey, he tried to gauge the nose, mouthfeel and finish of this highly rated drink. He was not confident he could describe what he tasted, but he knew he liked it. “It is easy to develop good taste”, he chuckled to himself,” especially when someone else is paying for it.”

The phone rang and Ronodeep answered it. It was his son Raj. “Hi Daddy!”, Raj said “ I am working on a very tough problem and I need your help”. Raj was in sixth grade and had always thought of himself as being a math genius of sorts. To add to his delusion, one of Raj’s friends had spread the rumor that Raj had already learnt Calculus. Although this was not true, Raj had basked in the awe and glory that accompanied such a rumor. Recently however, there was a tryout for the math team at his school and the poor boy had performed miserably. His confidence was shaken and Raj was now trying to solve hard problems on his own. Ronodeep was delighted at this turn of events and was naturally, very supportive.

“This is the problem”, Raj said.” Say, in a school, there are a 1000 students and a thousand lockers numbered one to thousand” Ronodeep knew right away that this was going to be a bitch. Raj continued: ”Let us say that we open all the lockers. Then we close all the lockers that are multiples of two.”

“OK” said Ronodeep, exhaling slowly. He knew where this was going.

“Then you go to all the lockers that are multiples of 3. If they are open, you close them, if they are closed, you open them. So you close 3, but open 6 because you closed it because it was a multiple of two… do you get it?”

“I get it. Go on.”

"You keep doing this until you get to multiples of 1000. The question is, which lockers are still left open at the very end. I tried to do this one by brute force and I got all the way to multiples of 12: but I can't seem to find a pattern. Can you help me?"

Ronodeep smiled to himself. This was a problem that he knew how to do. He had first heard of this problem as a kid and had remembered it well because he had posed it to many of his friends and then wowed them as he solved it. He wondered if he should exhibit the same gamesmanship with his son and then decided against it.

"Well son, the first thing you have to realize is the following: Let us say that a certain locker is numbered N. The number of times you will open and close it will depend on the number of factors of N including 1 and itself"

"What?" said Raj on the phone.

"Think of the number 3… how many times do you open and close it…… well, once you open it because it is a multiple of 1. Then you close it because it is a multiple of 3 and that is it. Do you get it? So for 4, you will get 1,2 and 4..three factors… open, close, open. Yes?"

"Yes…I see," said Raj" That means if there are an odd number of factors, the locker will remain open, else it will be closed"

"Ataboy" said Ronodeep" You got the first step covered. Now all you have to do is find out all the numbers that have an odd number of factors and you are done"

"How do I do that?" asked Raj in dismay.

"Well," said Ronodeep, enjoying himself tremendously." Think of what I taught you about the number of factors for any given number. If a number N can be factorized into $a^p \cdot b^q c^r$, where a, b and c are primes, then the number of factors is (p+1).(q+1).(r+1).

"What?", said Raj.

The next five minutes was spent in explaining this mathematical fact over the phone. It was not easy and involved the drawing up of tables and the writing out of all possible factors, but it was eventually done.

"Well", said Ronodeep" Now you can see that if any of p, q or r is odd, then p+1, q+1, r+1 will become even, the number of factors will be even and the locker will be closed. The only time the number of factors is odd is when ALL of p,q and r are even, in which case N will be a square number.

“What?” said Raj.

Another 5 minutes were spent in explanations. Eventually Raj got it, or so Ronodeep thought. He was going to have to check up on the boy when he got back.

After he hung up with a satisfied smirk on his face, Ronodeep noticed that the two seats next to him had been taken by a couple of young girls. One of the girls was saying to the tall bartender in a very loud voice: “I am a wine person” and then giggled. It was an obvious case of flirtation and Rondeep immediately cued in. Here was a young woman on the lookout for a man: and that very fact interested Ronodeep intensely. Ronodeep quickly whipped out his smartphone and pretended to read his Facebook page with deep attention. Over the next few minutes, he heard several snippets of conversation as the girls talked to each other and to the bartender.

“I am a psych major”
“I am in Biology: no we are not business people. I want to go into, like, research”
“I got a A- on my report. I have no freaking clue why she gave me an A-“
“I am so impressed by her: she showed me that it is possible to be successful and have a family at the same time: I want to tell her that, I really do. But how do I do that without coming across as sucking up to her: I don’t want her to think I am telling her this because I want her to give me an A. That would be awful!”
“My mom makes, like, 90,000 dollars a year. But she told me that if she wanted her job now, there is no freaking way she could get it. She got by with a C in calculus. Now you have to freaking get at least a B to even have a chance. Life just got harder!”

Ronodeep listened and slowly a mental picture emerged. These were privileged girls: second generation college goers: who else could afford to eat at an expensive restaurant on a Wednesday night? Despite the liberal use of the F word, these girls were from wealthy backgrounds.

The phone buzzed and Ronodeep saw he had a notification. His college professor-frustrated bachelor-math genius-friend from high school had posted a rant that went something like this:

> Last week was Diwali and the campus was full of all sorts of desi males dressed in colored, long, churidar-type things: I am sure the mid-western Americans think they are in dresses -- Halloween costumes perhaps. I used to think that the Bengali "Punjabi" -- white or khaddar and much shorter in length-- is a reasonable upper wear that Bengalis are supposed to prefer. What are these "Painya"-style, almost ankle length, garishly decorated, feminine dress-type churidars? But then I see pics of Ronodeep in the latter -- and I think the whole Bengali culture is being "Painya"-fied at a dizzyingly fast rate.

Ronodeep smiled at this rant: clearly the professor was taking a break from his math

problems. He wrote back: Keep up with the culture or be left behind. Vedanta advices pragmatism: there is nothing holy about either khaddar or a sherwani.

This reference to Vedanta was an ongoing, private joke between them: the professor was an avowed atheist and bristled at the mention of Vedanta.
Sure enough, a couple of minutes later, the Professor wrote back:

Will you stop with the Vedanta stuff? All this Atman-Batman stuff is making me dizzy. At any rate, it is probably wise to stay away from these garishly decorated, silky "sherwanis".

Ronodeep smiled at this outburst and wrote back:
So now you are a fashion advisor: my advice to you: don't quit your day job.

This was a popular comeback: a couple of their mutual friends hit “like” within a few minutes. Ronodeep was elated.

He turned his attention to the girls sitting next to him. They were getting pretty animated about something. Ronodeep heard a few more F words and listened harder. The girls were complaining about their parents:

“Can you believe my freaking dad?” one of the girls was saying. “I needed new tires and brakes. It was only 900 dollars. 900 freaking dollars! And he refused to pay it: I had to put it on my credit card!” Her friend made some noise that signified disgust and the first girl went on” And would you believe what they did? They redid their summer room for like 100 thousand dollars! They got these freaking tiles from Spain that were some kind of marble and each tile was like a freaking 500 dollars! And they needed 100 tiles! Can you believe this shit! And he would not pay me my freaking 900 dollars!” As these entitled girls drank expensive wine and bitched about how miserable their lives were and how messed up their parents were, Ronodeep could not help but think of the illusory quality of the world we live in. Half way across the world, he knew people that shut off the refrigerators their US-living kids had bought for them because they did not want to waste electricity.

Ronodeep could not help smiling as his food arrived. He had splurged because his company was paying for the meal: He had ordered grilled lamb chops on a bed of arugula and Romesco, some spicy Eggplant Caponata with basil and parsley, some Grilled Hanger Steak with Black Truffle vinaigrette and some Jamon (the Spanish word for ham) and Chicken Croquettes. The tapas came in dainty portions on small dishes: the crispiness of the croquettes complimented the soft caponata and the grilled meat was fabulous. The bread was crisp on the outside and soft and chewy on the inside and tasted heavenly when dipped in extra virgin olive oil. Even the dessert: a small portion of hazelnut chocolate icecream on a small brownie was impeccable. The whole dinner, with

tips cost $78 dollars: that money could have fed a village in Africa for a month. Such is life.

His phone buzzed again. Ronodeep saw that Ronen had replied to an early query. It turns out that Ronodeep's son Raj was part of a league where they had to research a real life problem in addition to programming robots for a competition. This year, the topic was on natural disasters. After a lot of background reading, Raj's team had decided to design a cholera detection kit: cholera could be a major problem as a sequelae to natural disasters like floods. The team's problem was that they could not find experts who could give them feedback on the exact needs regarding cholera detection. Ronodeep had looked around and found this guy: Ronen. Ronen was a doctor from India who had then obtained a PhD from Harvard. Ronodeep knew that Ronen was involved in relief efforts in the Sundarban area: Ronodeep had even donated to the NGO that Ronen was involved with. Now it was time to call in the favor. Surely Ronen could help Raj and his team: give them some direction.

The news was bad, however. Ronen said that he had not dealt with cholera in a while: that he was not upto speed regarding cholera epidemiology etc etc. It seemed like a cop out. Damn! Ronodeep briefly considered if he should contact Ronen's wife: she was on very good terms with Ronodeep: perhaps she could change Ronen's mind? No. He needed her for something else: he was hoping that she would summarize what modern and post-modern literature was all about: Ronodeep would never have the time to read up on that by himself: he needed her to give him an overview. Raj's team would have to find someone else. Hmm.

The girls were about to leave. The bartender shook hands with them elaborately: Ronodeep watched as they went through the flirting motions. "You should come here on Saturday" the bartender said. "There are a lot of people here."

"O we love Tapas" said one girl. "We will be back for more. If we come on Saturday, can you get us in?" A few sentences later, she said" My ex-boyfriend used to be a bartender too". "Hint, Hint!", thought Ronodeep. He wondered why the second generation, rich, spoilt girl would be interested in a black bartender. Curiosity? Or are we truly living in a race neutral society?

As Ronodeep was paying his own bill, he overheard the girls struggling with how to calculate their tip. "15% is really hard to calculate" one of the girls was saying. "You find 10% and then double it. There…. Wow…that seems like a really high tip, but I guess that should be right".

Ronodeep did not care to hear more of these girls and their problems. He slid off his barstool and headed towards the bathroom. As he passed the kitchen, he glanced in. One of the waitresses was holding a pumpkin upto her chest and crying:" Woo Hoo!" One of

the cooks was laughing and saying: “You wish!” Then they both saw Ronodeep and stopped dead in their tracks. Ronodeep moved on.

As he headed back to his hotel, Ronodeep passed a bar. There was a blues band playing, some people were huddled in the front, red cups in hand, swaying slightly. Ronodeep considered for a second if he should go in. “Nah!” he thought. “I have to get up early tomorrow.”
“Strange is the world we live in”, he thought as he settled into bed. He dreamt that the girls were dancing with the bartender at the blues bar. Then they got cholera and died slowly: he saw Raj counting the dead bodies: they were all square numbers!

Best Wishes to "Prabasi of New England"

PRINTING AND GRAPHIC SERVICES, a family-owned business, was founded in 1990 right on Middlesex Turnpike where we have remained since then providing low cost, quality printing to all of our customers. We build relationships for long term growth of the clients that we serve, while keeping pace with the dynamic business environment. In doing so, we have established strong customer loyalty and trust.

Our pledge to you, our customer, is to not only meet your needs, but to do so in a professional and reliable manner.

You can count on us to consistently provide you with the best services at the fairest prices possible. Our goal is to have a satisfied and happy customer.

- *Pre-press*
- *Graphics*
- *Offset Printing*
- *Digital Printing*
- *Laminating*
- *Bindery & Finishing*
- *Mailing*

- *Business Cards*
- *Program Souvenirs*
- *School Year Books*
- *Booklets, Newsletters & Flyers*
- *Business Folders & Envelopes*
- *Corporate Brochures*
- *Letterheads & Logos*
- *Cards & Invitations*
- *Exterior Banners*
- *Posters*

Printing and Graphic Services

Work: 978-667-6950 Cell: 978-888-7496

505 Middlesex Turnpike, Unit #7, Billerica, MA 01821

Neelamwali@gmail.com or neelam.wali@printingandgraphicservices.com

www.printingandgraphicservices.com