

ଶ୍ରୀଡା ପୁସ୍ତକିଳେ



ପଲ୍ଲୀଶ୍ରୀ

ବିଧାନପଲ୍ଲୀ, ମଧ୍ୟମଗ୍ରାମ



Telephone No. : 2200-1641
Fax No. : 2200-2444



Secretary to the Governor,
West Bengal.
Raj Bhavan, Kolkata-700062
e-mail – secy-gov-wb@nic.in

No. 4330 - 6

Dated : 7/10/13

Shri M. K. Narayanan, Hon'ble Governor of West Bengal is glad to learn that Pallisree is bringing out a sports souvenir on the occasion of football & cricket competition.

The Governor extends his felicitations and best wishes to all those associated with the publication and congratulates them on the occasion.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Chandan Sinha".
Chandan Sinha

Shri Sanjib Sil,
Secretary,
Pallisree,
Bidhanpally,
Madhyamgram,
Kolkata – 700129.

RATHIN GHOSH

Member

West Bengal Legislative Assembly



Residence :
Michaelnagar, P.S. : Airport
Kolkata - 700 133
Dist. : North 24 Parganas
Tele-Fax : 033 2567 4429
Mobile : 98316 80547
94329 92676
e-mail : rathin_ghosh99@yahoo.com
rathinghoshtmc@gmail.com

Ref. No. 118/MLA/112/2013-14.

Date: 23.9.2013.

MESSAGE

I am happy to learn that you are going to organize Football and Cricket Competitions and a SOUVENIR is being brought out to mark the occasion of such competitions. I sincerely appreciate the initiatives taken by your organization to promote different kinds of sports and train the youths for their mental & physical development.

I hope that the SOUVENIR which you are going to publish should reflect and introspect on what has been achieved so far. At the same time you must chart a futuristic vision of the direction of the organization is headed in. The youths are the heirs of a great human heritage and they will not only shape our tomorrows but also the future heritage of human race. You have to guide them, advise and control them to become a good citizen of India.

I extend my heartiest congratulations and best wishes to you and to all the member of your organization on this occasion.


(Rathin Ghosh)
MLA

118-Madhyamgram Assembly Constituency

To
Sri Sanjib Sil
Secretary, PALLISREE
Bidhanpally, Madhyamgram,
Kolkata – 700129.

সদস্য

উত্তর ২৪ পরগনা জেলা পরিষদ
ঋষি বঙ্গ সরলী-বারাসাত
কলকাতা -৭০০ ১২৪

ফোন নং ২৫৫২-৩৬৪০
২৫৫২-৩০০৭
২৫৫২-৩২২৯
২৫৫২-৩০০৫
২৫৫২-৩০০৬

তারিখ

শুভেচ্ছা

১৯৫৫ সালে এলাকায় ঝীড়া, সুসংহতি, সামাজিক উন্নয়নে সমর্থ নিয়ে
মধ্যমগ্রামের বিধান পঞ্জীয়তে ‘পঞ্জীয়নী শিশুটির জন্ম’। আজ আর সে নবজ্ঞাতকের অসহায়
ভূমিকায় নয়, ক্রমবর্ধমান উন্নতির সোপান বেংগে এক ঐতিহাসিক সমৃদ্ধিতে সুপ্রতিষ্ঠিত দৃষ্টান্ত।
কালের অনৌষ নিয়মে সমকালীন সৃষ্টি করে প্রতিষ্ঠান বিলীন হয়ে গেছে। অনেকের কাছে
আজ তার হিসাবও পাওয়া যাবে না, স্থূলির অঙ্গরাজে তলিয়ে গিরেছে। কিন্তু পঞ্জীয়নী
কি ঝীড়া কি সামাজিক উন্নয়নে তার নিরলস ভূমিকাকে পাথের করে অভিমান প্রতিষ্ঠিত।

ঝীবনের ছন্দপাতন, চৈবেতির অনৌষ নিয়মকে সহ্য করে পথ চলার
ছন্দকে তরান্বিত করে পঞ্জীয়নী শুধু মধ্যমগ্রাম নয় সারা উত্তর ২৪ পরগনা তথা সমর্থ
রাজ্যের মধ্যে একটা ঘর্য্যদার স্থান করে নিয়েছে।

আমি আশা করব, পঞ্জীয়নী তার ঐতিহ্য ও ধারাবাহিকতাকে অক্ষুণ্ণ রেখে
ঝীড়া ক্ষেত্রে মানোন্নয়ন, উৎকর্ষতা, সামাজিক দায়িত্ব পালনে আঠো অধিক দায়বজ্ঞতাকে
আপন ক্ষেত্রে বহন করে সমৃদ্ধির পথে এগিয়ে যাবে, মধ্যমগ্রাম তথা জেলার বুকে আমাদের
সামাজিক সংস্ববজ্ঞতা সুসংহতি, ঝীড়া নৈপুন্য ও সংস্কৃতির এক অন্যতম পরিকৃতের
ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে, আমাদের সবাইকে করবে মুঢ় ও গর্বিত।

পঞ্জীয়নী চিরকালের শুভকামনায়

বৃংঘণ্মামতামুক্ত
কৃষ্ণ শোগাল ব্যানার্জী
সহ-সভাপতিপতি

উত্তর ২৪ পরগনা জেলা পরিষদ

কৃষ্ণ শোগাল ব্যানার্জী
সহ-সভাপতি
উত্তর ২৪ পরগনা জেলা পরিষদ

BARASAT BARRACKPUR SOUTH ZONE SPORTS ASSOCIATION

(AFFILIATED WITH 24-PARGANAS DISTRICT SPORTS ASSOCIATION)

SODEPUR ROAD, MADHYAMGRAM

KOLKATA - 700129

ESTD - 1968



Ref. No.



OFFICE :
KALYAN SAMITY BHAWAN
Sodepur Road, Madhyamgram

Date: १५/०२/२०८६

শুভ কালী শুভ পুরুষের জন্ম আসীন - শুভ মৃত্যুন -
কুকুরের কম ঘোষণার কাণ্ড ১৯৬৮ খ্রিস্টাব্দে (১৯৬৮ - ১৯৬৯)
প্রিয়ালয় - বিহু ২৭শে মে - ১৯৮৮ ত্রৈয়ান প্রথম মুক্তি
বাবা - বাবুর পুরুষের কোনো প্রাপ্তিষ্ঠানিক ছিল?
কোনো নেই। একজন অসাধারণ ব্যক্তি - কুকুর
এই স্থান নথিপত্র নথিক অনেক। এই জীব যেখন
বাবুর পুরুষের পুরুষের পুরুষ - বাবা (অসাধারণ
মৃত্যু প্রথম স্থানে পুরুষ) - ১৯৮৮ - প্রাপ্তিষ্ঠানিক
প্রতিষ্ঠান স্থানে পুরুষ প্রতিষ্ঠান প্রাপ্তিষ্ঠানিক
ব্যক্তি নাও পুরুষের পুরুষ এই জীবের প্রতিষ্ঠান
প্রতিষ্ঠান পুরুষ রাখে পুরুষ পুরুষ নথিপত্র
২ লক্ষ টাঙ্কা পুরুষের পুরুষ - পুরুষ।
ব্যক্তি পুরুষ পুরুষ কোনো অবস্থা প্রাপ্তি
শুভ এবং শুভ পুরুষ পুরুষ কোনো সিদ্ধি -
কোনো কোনো।

Hosh. General Secretary
B.B.S.Z.S.A.

সুতপা ব্যানাজী
সৌর প্রতিনিধি ২১ নং ওয়ার্ড
মধ্যমগ্রাম পৌরসভা



তাৰিখ: ২০/১১/২০২২

ধারাবাহিকতার আৰ এক নাম পঞ্জীয়নী

মধ্যমগ্রামের বিধানপঞ্জীয় ব্যানাজী পরিবারের আমি পুত্ৰবুদ্ধ। বিবাহোভূমি সময়ের প্রথম দিন থেকে পরিবার এবং এলাকাবাসীর কাছ থেকে শুনে আসছি পঞ্জীয়নী র কথা। সেই বৰ্ষালোকের ১৯৪৬ এ পথচলা শুরু। মধ্যমগ্রামের জীড়া সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কেন্দ্ৰের ধূজা বাহক পঞ্জীয়নীৰ ধারাবাহিকতার বিবৰণি সেই দিনের নববধূৰ অতিৱিচ্ছিন্ন মনে হয়েছিল। আজকেৰ জীড়া, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক আধিনায় ধারাবাহিক শক্তি যে কোনো সংগঠনেৰ জন্য বিৱৰণায় এবং যাকে সংৰক্ষনেৰ ভালিকায় গাধা চলে আনয়াসেই। তাই পঞ্জীয়নীৰ ধারাবাহিকতাৰ বৰ্ণনাই ছিল আমাৰ অতিৱিচ্ছিন্ন ভাবনাৰ উৎস।

যীৱে যীৱে সকলেৰ অলঙ্কৃ লক্ষ কৰতে ধাকি পঞ্জীয়নীৰ ক্ষিয়াকান্ত। সচেতনতাৰে লক্ষ কৰতে লক্ষ কৰি একনিষ্ঠ সমাজসেবক কমিটীৰদেৱেৰ প্ৰতি যারা পঞ্জীয়নীৰ পতাকাৰ তলায় তাদেৱ নিশাগ প্ৰদীপেৰ আলোকসমাজেৰ মত অকৰাৰ ঝুঁচ সমাজকে অলোকিত গাধাৰ নিৰুত্তৰ প্ৰয়াস কৰে চলেছো। অনুভূত কৰলাম এদেৱ প্ৰচেষ্টায় কোনো দেখনদায়ি নেই, আছে কেবল নিষ্ঠা, ভালবাসা এবং গভীৰ সামাজিক দায়বন্ধতা।

এইভাৱে লক্ষ কৰতে কৰতে আমি নিজেই কখন এলাকাবাসী ও আমাৰ পৰিবারেৰ অল্প সদস্যদেৱ মত পঞ্জীয়নী র শুনহুন্দ হয়ে উঠেছি বুঝতে পাৰিনি। সৰ্বদা পাশে হেকেও একদিন আবিষ্কাৰ কৰলাম পঞ্জীয়নীৰ জন্য আমি যদি আৱে বেশী কিছু কৰতে পাৰতাম, ভাবনা টা আমাৰ অসোচ্চৈহ আমাৰ মনেৰ ভিতৰে প্ৰবেশ কৰেছো। কাৰণ সেই একই ধারাবাহিকতা এবং পঞ্জীয়নী এক এবং অনন্য। আমি মধ্যমগ্রাম পৌরসভাৰ ২১ নং ওয়ার্ডেৰ সৌৱ প্রতিনিধি হিসাবে গৰ্ব বৈধ কৰি এছেন একটি সংগঠন ২১ নং ওয়ার্ডেই অবস্থিত। পৌৱাভাৰ্তা হিসাবে তাই সমাজেৰ সৰ্বস্তোৱে মানুষেৰ কাছে অনুৱোধ কৰি, ‘সকলেৰ প্ৰয়াসে আমাদেৱ পঞ্জীয়নী কে যজ্ঞনী কৰে তুলি।

পঞ্জীয়নীৰ কমিটীৰদেৱ ধন্যবাদ জানোৱ স্পৰ্শ না দেখিয়ে সৰ্বদা তাদেৱ পাশে থাকাৰ প্ৰতিশুভি জ্ঞানাই, তাৰ সাথে পঞ্জীয়নী ও তাৰ সকল অনুন্নদেৱ প্ৰতি জ্ঞানাই আমাৰ আনন্দিক শৰ্ভেজ্য। কামনা কৰি পঞ্জীয়নীৰ ‘খেলোয়াড়চিতি শৰ্ভারকপত্ৰ সাফল্যেৰ সাথে জীড়াকেজকে আদ্বোজিত কৰক।

সুতপা ব্যানাজী

সুতপা ব্যানাজী
প্রতিনিধি, ২১ নং ওয়ার্ড
মধ্যমগ্রাম পৌরসভা



পঞ্জীয়ন পক্ষে কিছু কথা....

“পঞ্জীয়ন” ক্রীড়া সংগঠনটির যাত্রা শুরু হয়েছিল প্রাক স্বাধীনতা যুগে — সেই ১৯৪৬ সালে। জন্মলগ্ন থেকে আজ অবধি পঞ্জীয়ন সামাজিক ও ক্রীড়াক্ষেত্রে তার দায়বদ্ধতার পরিচয় দিয়ে চলেছে ধারাবাহিকভাবে। পঞ্জীয়ন ময়দানে-স্থায়ী ধারাবাহিক ফুটবল, ক্রিকেট, ক্যারাটে কোচিং ক্যাম্প-এর পাশাপাশি প্রত্যেক বছর আয়োজিত হয় সারা-বাংলা ক্রিকেট ও ফুটবল প্রতিযোগিতা। এই তথ্য সমগ্র মধ্যমাধ্যমবাসীর কাছে সুবিদিত এবং বহুচর্চিত। এই পরিবেশনায় আমরা পঞ্জীয়ন এই ধারাবাহিক প্রচেষ্টার পিছনে যে ঘাম, রক্ত ঝরা আন্তরিক এবং সৎ সংগ্রাম রয়েছে তাহা সকলের কাছে খোলা মনে জানাতে চাই।

পঞ্জীয়ন ১২ মাসে ১৩টি বৃহৎ ক্রীড়া ও সামাজিক কর্মকাণ্ডের আয়োজন করে থাকে। প্রতিটি অনুষ্ঠানে সমাজের বিভিন্ন ভরের মান্যবর বিশিষ্ট অতিথিবন্দের সমাগম হয়। সকলে একবাক্যে আয়োজিত অনুষ্ঠানের ভূয়োসী প্রসংশা করে যান (যেটা পঞ্জীয়ন ন্যায্য প্রাপ্য) অনেকে বিভিন্ন সহযোগিতার আশ্বাস ও দিয়ে যান। তখন পঞ্জীয়নের একনিষ্ঠ কর্মী হিসাবে আমরা আনন্দিত হই ঠিকই, কিন্তু দৃঢ় হয় এই ভেবে যে প্রতিদিন যে মাঠে শয়ে শয়ে শিশু কিশোর খেলে রড় হয়ে উঠে, সেই মাঠটি সারাবছর সংরক্ষণ হয় কিভাবে। সারা বছরের কর্মকাণ্ডের জেরে নুন আনতে পাঞ্জা ফুরাবার সংসারে ভরা বর্ষায় উচু নিচু হয়ে যাওয়া মাঠকে সমান করবার সামান্যতম উপকরণ না থাকায় একে বাঁচাবো কিভাবে। একটি আধুনিক জিমন্যাসিয়ামের অতি সম্পত্তি একান্ত প্রয়োজন। কত প্রতিভা টি টি খেলতে আগ্রহী, হান সংকুলান হওয়া সত্ত্বেও তার ব্যবহা না থাক। Camp-এর শিক্ষার্থীদের সামান্য টিফিনের বন্দোবস্ত না করতে পেরে যন্ত্রনাবিন্দ হই প্রতিদিন।

তাই সমাজের স্বীকৃত ও সফল হে মান্যবর আসুন সকলের মিলিত প্রচেষ্টায় এই প্রাচীন সংগঠনটির গভীর মূল্যবোধ ও একনিষ্ঠ প্রচেষ্টাকে সার্থক রূপদানে সচেষ্ট হই সম্মিলিত ভাবে।

শুধুমাত্র অভাব অভিযোগ দাবির কথা লিখলে অপরাধ হবে। অর্ধশতাব্দীর বেশি সময় ধরে এগিয়ে চলার পিছনে যাঁদের সাধ্যমত অনুদানে পঞ্জীয়ন আজ মহীরাহে পরিষত হয়েছে তাদের প্রত্যেককে আমরা এই পরিসরে অকৃত্রিম কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি। পঞ্জীয়নের বেড়ে উঠার দিনগুলি থেকে আমাদের প্রাক্তন সাংসদ প্রয়াত চিন্ত বসু মহাশয়, রাজ্যের প্রাক্তন মন্ত্রী শ্রীযুক্ত সরল দেব মহাশয় ও মধ্যমাধ্যমের অন্যতম সমাজসেবী শ্রীযুক্ত সৌরেন সেন মহাশয়ের পৃষ্ঠপোষকতা আমরা কৃতজ্ঞচিত্তে

স্মরণ করি। আমাদের ওয়ার্ডের প্রাক্তন ও বর্তমান সমস্ত পৌরপ্রতিনিধি যথাক্রমে শীঘ্ৰে শীঘ্ৰে চিকেনজিং দাস, শীঘ্ৰে বিকাশ হালদার এবং বর্তমানে শীঘ্ৰে সুতপা ব্যানার্জীর নিকট হইতে যে ধৰনের সাহায্য, সহযোগিতা এবং উৎসাহ পেয়েছি তার জন্য জানাই আমাদের আনন্দৱিক কৃতজ্ঞতা। জন্মলগ্ন থেকে মধ্যমগ্রাম পৌরসভা আমাদের পাশে থেকেছে, বাড়িয়ে দিয়েছে সাহায্য-সহযোগিতার হাত। আমাদের বর্তমান পৌরপ্রধান তথা বিধায়ক শীঘ্ৰে রঘীন ঘোৰ মহাশয় মধ্যমগ্রামের ক্ষেত্ৰে পল্লীশী঱ীর অবদানের স্বীকৃতিস্বরূপ সরকারী অনুদানের যোগ্য হিসাবে আমাদের নাম প্রস্তাৱ কৰিবাৰ জন্য আমৰা গৰিবত এবং কৃতজ্ঞ। এছাড়াও সকল সময়ে তিনি সাহায্য সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিয়েছেন অকৃত্রিম ভাবে। আমৰা মাননীয় পৌরপ্রতিনিধি শীঘ্ৰে সন্তুষ্ট বিশ্বাস এবং পৌরপারিষদ শীঘ্ৰে সুভাষ ব্যানার্জীর প্রতি বিশেষ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিছি।

BBSZSA তার জন্মলগ্ন থেকেই নিজের ক্ষমতা ও সাধ্যবদ্ধতা আমাদের পৱামৰ্শ ও সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিয়েছে। এই পরিসরে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ কৰি উত্তর ২৪ পৱামৰ্শ জেলা ক্ষেত্ৰে সংস্থাৱ প্রতি তাদেৱ সাহায্য সহযোগিতা এবং পৱামৰ্শেৱ জন্য। BBSZSA-এৱ বর্তমান সম্পোদক ও পৌরপারিষদ সদস্য শীঘ্ৰে প্রকাশ রাখা মহাশয় যে দক্ষতাৰ সাথে মধ্যমগ্রামেৱ খেলাধূলাকে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছেন তাতে আমৰা মধ্যমগ্রামেৱ একটি ক্ষেত্ৰে সংগঠনেৱ কৰ্মী হিসাবে অত্যন্ত আনন্দিত এবং গৰিবত।

পথনদশকেৱ প্রাক্তন খেলোয়াড় ও বর্তমান উত্তর ২৪ পৱামৰ্শ জেলাপারিষদেৱ সহ-সভাধিপতি শ্ৰদ্ধেয় কৃষ্ণপদ ব্যানার্জী জেলাৱ ক্ষেত্ৰেৱ উন্নতিতে যে সমস্ত পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰিবেন আমৰা তাতে সামিল হব অঙ্গিকাৱ কৰিছি। সৰ্বপৰি রাজ্যেৱ বর্তমান মুখ্যমন্ত্ৰী শীঘ্ৰে মমতা বন্দেৱাপাধ্যায় খেলাধূলাৱ উন্নতিকল্পে ক্লাৰণ্টিকে বাৰ্ষিক অনুদান প্ৰদানেৱ জন্য আনন্দৱিক কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি।

শেষ কৰিবাৰ আগে পল্লীশী঱ীৱ অঙ্গিকাৱ ক্ষেত্ৰে সংস্কৃতি গঠনেৱ লক্ষ্যে আমৰা অবিচল, আপনাদেৱ সাহায্যপ্ৰাৰ্থী।

সংঘ ও সমাজ

মানুষের একত্রে বসবাস থেকে সমাজের উৎপত্তি হয় আর সেই সমাজকে সমস্যা মুক্ত করে উন্নত করতে নানা উদ্দেশ্যে সংঘ, সমিতি বা প্রতিষ্ঠান গঠিত হয়। কিছু সমাজসচেতন ব্যক্তি কোনো এক বা একাধিক লক্ষ্য সহমত পোষণ করে নিজেরা ঐক্যবন্ধ হয়ে সংঘ গঠন করে। এইভাবে শুধু ফুটবল খেলার জন্য যেমন একটা ফুটবল ক্লাব হয় বা প্রশ্ন পাঠের জন্য প্রাথাগার পরিচালনার সংস্থা গঠিত হয়, তেমনি একাধিক উদ্দেশ্যে যেমন সমাজসেবা, শিক্ষা, আমোদয়ন, স্বাস্থ্য পরিষেবা ইত্যাদি কার্যসূচী অবলম্বন করে একটি সমাজসেবী সংগঠন গড়ে উঠতে পারে। কাজের শুরুত্ব, আয়তন, পরিসর অনুযায়ী সংঘ বা সংস্থার একত্বার বা ক্ষেত্র আধিক্যলিক থেকে আন্তর্জাতিক পর্যায়ের হতে পারে। সমাজের জটিলতা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে জীবনব্যাপনের উদ্দেশ্যের বৈচিত্র্য যেমন বাড়ে, তেমনি বাড়তে থাকে সংঘ-সমিতির সংখ্যা ও তাদের কর্মকোশল। উদ্বোজ্ঞাদের মধ্যে সহযোগিতা ও পারস্পরিক বিশ্বাস এবং সাংগঠনিক শৃঙ্খলা যতদিন বজায় থাকে ততদিন সংঘের অস্তিত্বও বজায় থাকে ও তার শুরুত্ব সমাজ ও জনমনে অঙ্গুষ্ঠ থাকে। কোনো কারণে তার ব্যতিক্রম হলে সেই সংঘ গোষ্ঠীভুক্ত, স্বার্থীর্বৈ ও সাইনবোর্ড সর্বস্ব হয়ে পড়ে, মানুষের সমর্থনও চলে যায়। জেনারেশন গ্যাপ ও কালের প্রভাবে সামাজিক ধরণ-ধারণ, চাল-চলনের পরিবর্তন হলে সামাজিক সংগঠনকে তদনুযায়ী উদ্দেশ্য ও কর্মসূচীর পরিবর্তন করতে হয়, যাতে সংঘ সমাজের সঙ্গে সম্পৃক্ত হয়ে চলতে পারে।

সব সমাজেই কিছু সমাজ সচেতন ও পরোপকারী মানুষ থাকে যারা শুধু নিজের কারণে ব্যক্ত থাকেনা, নিজের কাজ করে এমনকি অবহেলা করেও সমাজের কাজে বা অন্যের প্রয়োজনে নিজেকে মুক্ত করতে আগ্রহী থাকে। পরোপকারী তাদের বৈশিষ্ট্য বা প্রকৃতি। যে কোনো সংঘের গঠন ও পরিচালনায় তাদেরই খুঁজে নিতে হয়। তাদের নিষ্ঠা ও সততার দৃষ্টান্ত সমাজকে ঐক্যবন্ধ রাখে, সংঘ সংগঠনের উদ্দেশ্য তাতেই সিদ্ধ হয়।

সুব্রত বসু

বাষ্ট্রপতি পুরকার প্রাপ্ত জাতীয় শিক্ষক

ও অবসরপ্রাপ্ত প্রধান শিক্ষক

নিবাধই উচ্চ বিদ্যালয় (উঃঃমাঃ) দক্ষগুরু, উঃ ২৪ পরগণা

বিধানপুরী, মধ্যমগ্রাম, উত্তর ২৪ পরগণা
২২শে নভেম্বর, ২০১৩

PALLI-SREE



FOOTBALL



সভ্যতার অগ্রগতিতে যাঁদের অবদান অনস্বীকার্য

ডঃ রাজকুমার গাঙ্গুলী

পৃথিবীতে বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির নতুন ভাবনার যৌরা পথিকৃৎ তাদের চলার পথ কখনও মসৃণ ছিল না।

চিকিৎসার জগতে 'অ্যানাটমির' জ্ঞান শব্দেহ ব্যবছেদ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে অর্জন করতে হয়। অথচ অতীতে একাজ নিষিদ্ধ বলে বিবেচিত হত। বেলজিয়ামের চিকিৎসক আন্দ্রেয়াস ভেসানিয়াসের জীবন বিপন্ন হয় একজ করতে গিয়ে ১৮৩৬ সালে যখন কলকাতার মেডিক্যাল কলেজে মধুসূন গুপ্ত প্রথম শব্দেহ ব্যবছেদ করেন তখন তাঁকেও প্রবল জনরোধের মুখে পড়তে হয়।

জ্যোতির্বিজ্ঞানী যোহান কেপলার পারিবারিক প্রতিকূলতার মধ্যেও টাইকো ব্রাহের সাথে কাজ করে ধর্মীয় ভাষ্যের বিরোধী বিজ্ঞানের সত্যকে প্রতিষ্ঠা করতে গিয়ে চরম লাঞ্ছনা ভোগ করেন, আর ব্রাহেকে এরজন্য জীবন দিতে হয়।

ফরাসী বিজ্ঞানী ব্রেইজ পাস্কাল ছিলেন 'পাস্কাল সুত্রে'র জনক, ছোটবেলায় অক্ষ কবলে ছেলে বকাটে হয়ে যাবে এই ভুল ধারণার বশবর্তী হয়ে পাস্কালের বাবা তাঁকে অক্ষ করতে দিতে চাইতেন না। এইভাবে পাস্কালের সভাবনাকে নষ্ট করা হয়।

ভয়াবহ অগ্নিকাণ্ডে লন্ডন শহর নষ্ট হলে ক্রিস্টোফার আধুনিক লন্ডন শহর গড়ে তোলেন বিরল স্থাপত্যকলার নিদর্শন সেন্ট পলস্ ক্যাথিড্রাল তাঁরই সৃষ্টি।

চিকিৎসার জগৎ থেকে বিজ্ঞানে জগতে চলে আসেন রাবার্ট হক। তিনি রয়েল সোসাইটির অন্যতম স্বষ্টি।

বিজ্ঞানী আলেকজান্দ্রো ভোল্টার ব্যাটারীতে বিদ্যুৎ তৈরি করেন। 'ভোল্ট'-এই শব্দটি তাঁর নাম থেকেই গৃহীত।

গণিতজ্ঞ কার্ল গাউস প্রচুর গবেষণামূলক কাজ করেছেন কিন্তু তার কর্মই ছাপা হয়েছে। অথচ তাঁকে পৃথিবীর সর্বশেষ গণিতজ্ঞ বলে আখ্যা দিয়েছেন বিশ্বখ্যাত গণিতজ্ঞ ও দার্শনিক লাপলীস।

বিজ্ঞানী হামফ্রে ডেভি কয়লা খনিতে ব্যবহৃত নিরাপদ ল্যাম্প আবিষ্কার করেন। আবার তাঁর লেখা কবিতাও সমাদৃত হয়েছে।

রোধ পরিমাপের যন্ত্র যা 'ওহম মিটার' নামে পরিচিত তার আবিষ্কার কর্তা ওহম স্বদেশ জার্মানীতে স্বীকৃতি পাননি। যোসেফ হেনরি ঘড়ির দোকানে সামান্য কাজ করতেন, দোকান উঠে গেলে বিজ্ঞান চর্চায় মন দেন। 'তড়িৎ চুম্বকীয় আবেশ'-এর আবিষ্কার করেন। কিন্তু তা ছাপা হয়নি বলে স্বীকৃতি পান নি। তবে 'স্বতঃআবেশ'-এর স্বীকৃতি লাভ করেন।

লুই ব্রেইল নিজে দৃষ্টি হারান। তিনি বছর বয়সে তিনি আশ্চর্য দক্ষতায় দৃষ্টিইন্দ্রের পড়ার পদ্ধতি উন্নৱন করেন।

গণতান্ত্রিক গ্যালোয়ায় সংক্ষিপ্ত জীবন কাহিনী বিচির্তা ইকোল পলিটেকনিকের ভর্তি পরীক্ষায় দু'বছর
অসম হলেও গণিতের গবেষণায় মন্দ থেকেছেন। গবেষণাপত্র ছাপা হয়নি। অবহেলার শিকার হয়েছেন।
জেলে যেতে হয়, শেষে আস্থাহত্যা করেন একুশ বছর বয়সে। আজ সারা বিশ্বে তাঁর গণিতিক অবদান
স্মৃতি।

লর্ড র্যাল পদার্থবিদ ও নোবেল পুরস্কারজয়ী, তাঁর আমলে কেমবিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্যান্ডেনডিশ
গবেষণাগারের বিকাশ ঘটে। প্রসঙ্গত উচ্চবিদ্যালয়ে যে তিনি বিজ্ঞানী জগদীশচন্দ্রবসুর শিক্ষক ছিলেন।

আমেরিকার প্রথম নোবেলজয়ী বিজ্ঞানী মাইকেলসন ইংরীজ জাতির ছিলেন। এজন্য তাঁকে অশ্রে
লাঙ্ঘনা ভোগ করতে হয়। তিনি একাধারে বিজ্ঞান গবেষণা, বেহালা বাজানো ও চিরশিল্পে পারদর্শী
ছিলেন।

নেদারল্যান্ডের পদার্থবিদ অ্যাঞ্জেল লারেঞ্জ ১৯০২ সালে নোবেল পুরস্কার অর্জন করেন। তিনি
বহুভাব জানতেন এবং যুক্তবিবোধী আন্দোলনে সক্রিয় ভূমিকা প্রেরণ করেন।

অগাস্ট আরহেনিয়াস ছিলেন রাসায়নবিদ বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রবেশাধিকার না পেলেও তিনি বিজ্ঞানে
নোবেল পুরস্কার লাভ করেন। ১৮৯৬ সালে তিনি 'গ্রিন হাউস এফেক্ট' এর সম্ভাবনার কথা বলেন।

লিও ব্যাকে ল্যান্ড পলিমার তৈরি করেন, প্লাস্টিক পলিমার বহুকাজে জাগে, তাঁর নাম থেকে
'ব্যাকেলাইট পলিমার' কথাটা এসেছে, ফটোগ্রাফিতে তাঁর গভীর ঝান।

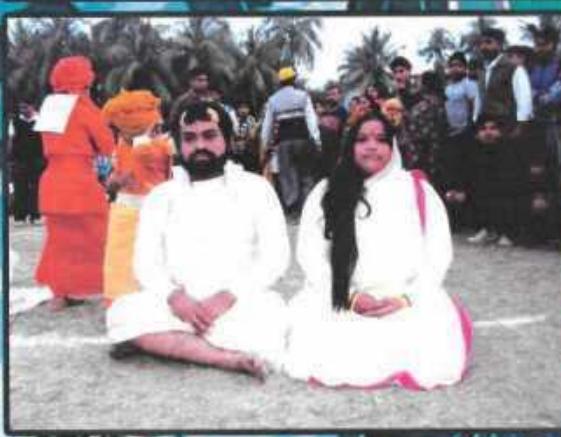
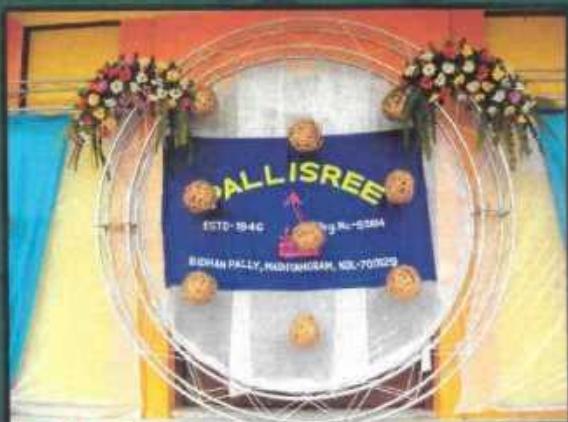
বিজ্ঞানী উইলস্ট্যাটার ক্লোরোফিলের উপর গবেষণা করে নোবেল পুরস্কার লাভ করেন, তখন
ধারণা ছিল প্রোটিন দিয়ে এনজাইম তৈরি হয় না। তিনি ইংরীজ বলে জার্মানীর নাঁসীদের নিপীড়ন সহ্য
করতে হয়।

রকেট গবেষণার অন্যতম পথিকৃৎ রবার্ট গোড়ারড। তিনি চাঁদে যাওয়ার সম্ভাবনার কথা বলে
উপহাসের পাত্র হন। আবার তিনি সুসাহিত্যিক ছিলেন।

এডউইন হারল-এর নাম থেকে 'হাবল দূরবিন'। বিশ্বব্রহ্মান্ডের ক্রমপ্রসারণান তত্ত্বের তিনি আবিষ্কার
করেন। বিশ্বব্রহ্মান্ডের সৃষ্টি বিষয়ক সকল গবেষণা হাবল-এর তত্ত্ব বাদ দিয়ে আলোচনা সম্ভব নয়।

ডেভিড সারলত সামান্য অফিস বয়ের চাকরি দিয়ে কর্মজীবন শুরু করেন। একটানা ৭২ ঘণ্টা
চেয়ারে বসে টাইটানিক জাহাজ ডুবির সংবাদ বিশ্বে ধারাবিবরণী দেন।

ফার্মসওয়ার্থ স্কুলে পড়ার সময় একটি স্কেচ আঁকেন যা পরে টেলিভিশনের আবিষ্কারে সাহায্য
করে। ভার্নার কন ব্রাউনের জীবন কাহিনী আশ্চর্যজনক। রকেট গবেষনায় তিনি মন দেন। জার্মানীতে
হিটলারের রোবের শিকার হন। আমেরিকার প্রশাসনও তাঁকে সন্দেহের চোখে দেখতেন। সমস্ত প্রতিকূলতা
সঙ্গেও এঁরা আজ বিশ্বখ্যাত মানুষ।



সুদূর ১৯৪৬ সালে পথচলা শুরু.....

এই সুদীর্ঘ যাত্রাপথে নানান প্রতিবন্ধকর্তাকে অতিক্রম করে, নির্দিষ্ট লক্ষ্য নিয়ে গড়ে উঠা মধ্যমগ্রামের ‘পল্লীশ্রী’ সংঘ বর্তমানে গ্রীড়া ও সাংস্কৃতিক জগতে এক দৃষ্টিভঙ্গ স্থাপনকারী প্রতিষ্ঠান।

নানাবিধ সামাজিক ও নাগরিক কর্মকাণ্ডের পাশাপাশি গ্রীড়াক্ষেত্রের সামগ্রিক প্রসার ও উন্নতিকল্পে সংঘের কর্মবীরদের অনলস প্রয়াস সবিশেষ প্রশংসন্মান দাবি রাখে।

এই কর্মসূচিকে অগ্রাধিকার দিয়ে, সংঘ-র সকল সদস্য ও আঞ্চলিক শুভাকাঙ্ক্ষীদের আন্তরিক সহযোগিতা ও অকৃত্রিম দানে পল্লীশ্রী গড়ে তুলেছে নিজস্ব খেলার মাঠ। বিশাল পরিসর এমন গ্রীড়াঙ্গন সমগ্র উত্তর ২৪ পরগণা জেলায় বিরল। এখানে নিয়মিত ও ধারাবাহিকভাবে, অভিজ্ঞ প্রশিক্ষকের প্রশিক্ষণে অনুষ্ঠিত হয়ে চলেছে ফুটবল, ক্রিকেট ও ক্যারাটে শিক্ষণ শিবির। সংঘ-র সুস্থ পরিচালনায় বিগত দিনে পরপর তিন বছর ‘৩বারীশ্র মিত্র স্মৃতি’ ফুটবল প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়েছে। মোহনবাগান-ইস্টবেঙ্গলের জুনিয়র টিমের অঙ্গগ্রহণ প্রতিযোগিতাকে পৌছে দিয়েছে অন্য উচ্চতায়।

বিগত ২০০০ সালে পল্লীশ্রী পরিচালিত ‘শতাব্দীবরণ’ অনুষ্ঠানে অন্যতম পৃষ্ঠপোষক হিসেবে সংঘের কর্মকাণ্ডে যুক্ত থাকতে পেরে আজও আমি গর্ব অনুভব করি।

পল্লীশ্রী-র সকল মহাত্মী কর্মসূচে রইল আমার নেতৃত্ব ও আন্তরিক সমর্থন। পাশাপাশি সংঘের বীরসেনানীদের প্রতি রইল নিবিড় সম্পর্ক ও ভালোবাসার সুদৃঢ় বন্ধন আটুট রাখার অঙ্গীকার।

সংঘ পরিচালন সমিতি ও সংশ্লিষ্ট সকল সদস্যবৃন্দকে জানাই হার্দিক স্নেহ, ভালোবাসা ও শুভেচ্ছা।

নমস্কারান্তে—

আরতি মিত্র

রেফারির দৃষ্টিতে ফুটবল

সমস্ত ফুটবলপ্রেমী মানুষকে শ্রদ্ধা ও সম্মান জানিয়ে এবং ক্লাবের প্রবীন এবং অভিজ্ঞ সদস্য নীতুদা-র আবেদনে সাড়া দিয়ে আমি রেফারির দৃষ্টিতে ফুটবল খেলার আইন কানুন সম্পর্কে কিছু কথা লেখার চেষ্টা করছি, আমি কোন জনপ্রিয় বা খ্যাতনামা লেখক নই, তবে আমার খেলোয়াড় জীবন এবং পরবর্তী পদক্ষেপে রেফারির দৃষ্টিকোণ থেকে কিছু বক্তব্য লিপিবদ্ধ করছি।

আমি অন্য কোন খেলার প্রতি অসম্মান না জানিয়েই বলতে পারি ফুটবল খেলা হল খেলার রাজা। পৃথিবীর সবচেয়ে বেশি মানুষ ফুটবল খেলেন। এই খেলা মানুষের সুস্থ ও উদার মানসিকতা গড়তে সাহায্য করে। সর্বোপরি সবচেয়ে কম অর্থ ব্যয়ে শরীর গঠনের উপযুক্ত খেলা হল ফুটবল। তাই বিশ্বের সেরা খেলোয়াড়দের মধ্যে বেশিরভাগই অতি নিম্নবিষ্ণু পরিবারের ছেলে।

বিশ্ব ফুটবল সংস্থা (FIFA)-এর জন্ম ২১শে মে, ১৯০৪ সালে প্যারিসে। সেই সময় যে সাতটি দেশ নিয়ে ফিফার (FIFA)-এর কমিটি গঠিত হয় সেগুলি ফ্রান্স, বেলজিয়াম, ডেনমার্ক, নেদারল্যান্ড, স্পেন, সুইডেন এবং সুইজারল্যান্ড।

খেলোয়াড় জীবনে ফুটবল খেলার আইনের বিশেষ কিছুই বুবাতাম না। যেমন - অন্যায়ভাবে মাঠের মধ্যে খেলোয়াড়কে ঠেলা দিয়ে বল দখল করলে ফাউল হয়। এটুকুই বুবাতাম। কিন্তু রেফারির দৃষ্টিতে ঠেলা দিয়ে বল দখল করার ব্যাপকতা অনেক। কিভাবে ঠেলা হল, কতটা শক্তি প্রয়োগ করা হয়েছে এবং কতদূর থেকে দৌড়ে এসে ঠেলা হয়েছে, মাঠের কোন অংশে ঠেলা হয়েছে ইত্যাদি। রেফারিকে প্রতিটি বিষয়ে নজর দিতে হয় এবং সেকেন্ডের ভগ্নাংশের মধ্যে সিদ্ধান্ত নিতে হয়। তাই খেলোয়াড়দের জন্ম দরকার রেফারির সামান্য ত্রুটি হলেও তা খেলোয়াড়দের মেনে নিতে হয়। যদি কোন খেলোয়াড় রেফারির সিদ্ধান্তের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ করে আইন রেফারির পক্ষে রায় দেয়। রেফারি ঐ খেলোয়াড়কে হলুদ কার্ড দেখিয়ে সতর্ক করতে পারেন।

পূর্বে যে ফাউলটির উল্লেখ করা হয়েছে তার প্রতিটি ক্ষেত্রের আলাদা আলাদা শাস্তির ব্যবস্থা আছে। যেমন —

- ১। অসতর্কভাবে ঠেললে তার বিপক্ষে ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক দেওয়া হবে।
- ২। আবার খুব জোরে (শক্তি দিয়ে) ঠেললে হলুদ কার্ড এবং ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক হবে।
- ৩। দূর থেকে এসে উচ্চাদের মত ঠেললে খেলোয়াড়টিকে লাল কার্ড দেখানো হবে এবং ওর বিপক্ষে ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক দেওয়া হবে।
- ৪। আবার যদি ঘটনাটি পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে ঘটিয়ে থাকে খেলোয়াড়টির বিপক্ষে পেনাল্টি দেওয়া হবে।

একইভাবে আরেকটি উদাহরণ দেওয়া যেতে পারে, খেলা চলাকালিন কোন দলের খেলোয়াড় নিজ পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে প্রতিপক্ষ খেলোয়াড়কে ঘূর্ষি মেরে থাকলে বলটি প্রতিপক্ষ খেলোয়াড়ের পেনাল্টি এরিয়াতে থাকলেও দোষী খেলোয়াড়ের বিপক্ষে পেনাল্টি দেওয়া হবে এবং ঘূর্ষি (আঘাত)-এর গুরুত্ব বিবেচনা করে হলুদ অথবা লাল কার্ড দেখানোর সিদ্ধান্ত নিতে পারেন রেফারি।

তাই খেলোয়াড়দের নিয়ম জানতে হয়, নিয়ম জানা থাকলে নিজেকে সংযোগী রাখতে পারবে। এতে দলের লাভ হয়। অবাঞ্ছিত ক্ষতি থেকে দলকে রক্ষা করতে পারবে। একইসঙ্গে খেলার পরিবেশও সুরক্ষিত হবে।

আজকের সকালের একটি বিশেষ দৈনিক পত্রিকায় একজন ক্রীড়া সাংবাদিকের একটি প্রতিবেদনের বিবৃতি পরিপ্রেক্ষিতে আমার মনে হয়েছে বিশ্ব ফুটবলের আইন-কানুন সম্পর্কে সমস্ত ক্রীড়া সাংবাদিকের স্বচ্ছ ধারনা থাকা আবশ্যিক। কারণ গণমাধ্যম হিসেবে সংবাদপত্রের ভূমিকা ও গুরুত্ব অপরিসীম। তাই কোনো ক্রীড়া সাংবাদিকের হঠকারী বা চটজলদি মন্তব্যে জনসাধারণ যাতে বিভ্রান্ত না হয়ে রেফারিদের অথবা অসহায় অবস্থার সম্মুখীনতার দিকে এগিয়ে না দেয় সেই দায়িত্বের প্রতি যথোপযুক্ত দৃষ্টি দেওয়া প্রয়োজন বলে আমি মনে করি।

তাই যে কোন ফুটবল দলকে আইন শেখানো দরকার। ফুটবলের সঙ্গে যে সব কর্তা-ব্যক্তিরা যুক্ত থাকেন তাদের ফুটবল খেলার নিয়ম-কানুন সম্পর্কে অবহিত হওয়া প্রয়োজন এবং সাধারণ দর্শকদেরও খেলার আনন্দ পাওয়ার জন্য কিছুটা নিয়ম-কানুন জানা বাহ্যনীয়।

এই লেখাটি পড়ার পর মনে কোন পক্ষ এলে নির্ধায় পক্ষ করতে পারেন লেখকের কাছে। লেখাটির প্রধান উদ্দেশ্য কিছু মানুষকে প্রভাবিত করা। ফুটবলের আইন-কানুনকে সম্মান জানানো। আইনকে সম্মান জানাতে পারলেই একটি দেশ বা একটি ছোটো দল ফুটবল উন্নয়নের মাপকাঠিতে ৪০ (চালিশ) শতাংশ এগিয়ে যাবে বলে আমার মনে হয়।

রেফারিদের বাইরের থেকে দেখলে অসহায় মনে হয়। কিন্তু রেফারি তাদের দৃঢ়তা এবং নিষ্ঠা দিয়ে অসহায়তাকে কাটিয়ে উঠে নিয়মগুলির যথাযথ প্রয়োগ ঘটিয়ে করে সুন্দরভাবে খেলা পরিচালনা করে দর্শকদের আনন্দ দেওয়ার প্রাণপণ চেষ্টা করে থাকেন। ফুটবলের সবথেকে বিতর্কিত নায়ক হলেন রেফারি। তাই মাঠ থেকে খেলা পরিচালনা করে মাঠ ছেড়ে বেরিয়ে এসে যখন শুনতে পাই ‘গুড় রেফারি গুড়’ তখন জীবনে চলার পথের সেরা আনন্দটি উপভোগ করি।

লেখার মধ্যে কোনো ক্রটি থাকলে দয়া করে মার্জনা করবেন।

নমস্কারান্তে,

শ্রী অমল কুমার কর
জাতীয় রেফারি

তারিখ : ১৫/১২/২০১৩

স্থান : বিধানপাঞ্জী (চেতালী উদ্যান), মধ্যমগ্রাম

আমরা কী খাবো

ডঃ নারায়ণী বসু

আমরা সবাই খেতে ভালোবাসি। আর সেই খাবারে থাকবে Flavour, Colour, appearance, palatability and social prestige। অর্থাৎ খাদ্য হবে দৃষ্টিমধুর এবং রসনাত্মিক। তবে আমরা যা খাই বা খেতে ভালোবাসি পুষ্টিবিজ্ঞানে তা সব সময় খাদ্য বলে বিবেচিত হয় না। নির্ণুত খাদ্যতালিকা কী তা বলা শক্ত। তবে শরীর যন্ত্রটিকে চালাবার জন্য আমাদের শক্তির দরকার। কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট এবং প্রোটিনজাতীয় খাদ্য আমাদের শক্তির জোগান দেয়। ভাত, ঝুটি, চিড়া, মুড়ি, খই ইত্যাদি কার্বোহাইড্রেটজাতীয় খাদ্য। এরা আমাদের খাদ্যের প্রধান অংশ (৫০-৬০%) শক্তির যোগানদার।

আমাদের খাদ্যে কতগুলি ফ্যাট অ্যাসিড দরকার। এই ফ্যাট অ্যাসিডগুলি আসে ফ্যাট জাতীয় খাদ্য থেকে। ঘি, মাখন, মাছের তেল প্রভৃতি প্রাণীজ ফ্যাট খাদ্যকে সুস্থানু করে তোলে। কিন্তু এদের ভিতরে সম্পৃক্ষ ফ্যাট অ্যাসিডের উপস্থিতির জন্য বেশি পরিমাণে খেলে কোলেস্ট্রল বাড়ে, রক্তের উচ্চচাপ এবং হাদরোগের আশঙ্কা দেখা দেয়। অপরপক্ষে তেলবীজ নিষ্পাশিত তেল যেমন সরবের তেল, বাদাম তেল, তিল তেল ইত্যাদির ভিতরের সম্পৃক্ষ ফ্যাট অ্যাসিডগুলি থাকায় আমাদের চর্ম রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। শিশুর খাদ্যে মাখন নয় - একটু তেল থাকা চাই। তবে তেলও যদি বেশি পরিমাণে খাওয়া যায় তবে মেদবৃক্ষি ঘটে এবং মেদবাহ্য্য একটি নিঃশব্দ ঘাতক - a silent killer। আমাদের প্রতিদিনের খাদ্যে দৃশ্য ফ্যাট থেকে ক্যালোরি আসবে ২০-৩০%।

আমাদের দেহ যন্ত্রটি গঠন ও মেরামতির জন্য চাই প্রোটিন এবং সঙ্গে খনিজলবণ। প্রেটিন থেকে অ্যামিনো অ্যাসিড পাওয়া যায়। প্রাণীজ প্রেটিন যেমন মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, মেটে ইত্যাদিতে অ্যামিনো অ্যাসিড থেকে বেশি পরিমাণে এবং সুষম অবস্থায় থাকে। তাই এদের প্রথম শ্রেণির প্রোটিন বলে। ডাল, সয়াবিন ইত্যাদি কতগুলি উন্নিজ খাদ্য হল দ্বিতীয় শ্রেণির প্রোটিন, কারণ অ্যামিনো অ্যাসিডগুলি ডালে প্রয়োজনীয় পরিমাণে এবং সব ডালে সমানভাবে থাকে না। তবে ডাল যদিও দ্বিতীয় শ্রেণির প্রোটিন একরকম ডাল না খেয়ে যদি তার সম পরিমাণে কয়েকরকম ডাল মিশিয়ে খাওয়া যায় তবে তা প্রায় প্রথম শ্রেণির ডালের সমতুল্য হবে ওঠে। সয়াবিনে প্রোটিনের পরিমাণ ৪৩%। সয়াবিনকে তাই গরিবের মাংস বলা হয়। প্রোটিনের অভাব মেটাতে আমরা মাঝেমাঝেই সয়াবিন খেতে পারি। আমাদের মোট ক্যালোরির ১০-১৫% আসবে প্রোটিন থেকে।

জলের কোনো শক্তিমূল্য নেই কিন্তু জলও একটি প্রধান খাদ্য। জল না হলে আমাদের চলে না। অঙ্গিজেনের পরেই জলের স্থান। একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি দিনে অন্তত ২ লিটার জল পান করবেন।

খাদ্যের এসব প্রধান উপাদান ছাড়া আমাদের ভিটামিন এবং খনিজলবণ নামে আরো দুটি উপাদান দরকার। খুব সামান্য পরিমাণে এদের প্রয়োজন কিন্তু দেহের কাজ ও শারীরিক সুস্থতার জন্য এরা অপরিহার্য। ভিটামিনকে আমরা বলি খাদ্যপ্রাণ। বাস্তবিকই খাদ্যে ভিটামিন না থাকলে তা নিষ্প্রাণ। ভিটামিনের কোনো শক্তিমূল্য নেই কিন্তু ভিটামিনের অভাবে আমরা নানা রোগে আক্রান্ত হই। একমাত্র ভিটামিন ডি ছাড়া টাটকা শাকসবজি এবং ফলে সবরকম ভিটামিন পাওয়া যায়। তবে আমরা যদি প্রতিদিন কিছুটা সময় রোদে বসে কাটাই তাহলে ভিটামিন ডি-র অভাব হয় না। শাকসবজির সঙ্গে যে কোনো ফল বাজারে যা পাওয়া যায়, তার একটি করে খেতে হবে। ফলের মধ্যে লেবু অপরিহার্য। যাদের renal failure, বৃক্ষের অক্ষমতা রয়েছে তারা ব্যক্তীত অন্যান্যরা প্রতিদিন একটুকরো পাতিলেবু খাবেন। খনিজলবণ ছাড়া ভিটামিনগুলি আবার কাজ করতে পারে না। ক্যালসিয়াম, আয়রণ, ম্যাগনেসিয়াম, আয়োডিন ইত্যাদি ছাড়া একদিকে যেমন আমাদের দেহের গঠন ব্যহত হয় অন্যদিকে আমরা নানা রোগে আক্রান্ত হই। নানারকম খাবার থেকে খনিজলবণগুলি সংগ্রহ করতে হবে। এককথায় আমাদের হতে হবে সর্বভূক। শুধু বেছে বেছে পছন্দের খাবার নয়, সব রকমের খাবার খেতে হবে। তবে খাবার সময় খাবারের মাঝা যেন ছাড়িয়ে না যায়।

উনো ভাতে ছিলো বল
অতি ভাতে রসাতল।

—এ প্রবাদ বাক্যটি খাবার সময় আমরা যেন ভুলে না যাই।

জাঙ্ক ফুড : আজকাল কিশোর-কিশোরীদের জাঙ্ক ফুডের প্রতি প্রথম আসক্তি দেখা যায়। যে খাদ্যে চিনি, লবণ এবং ক্যালোরির পরিমাণ খুব বেশি, প্রোটিন এবং ভিটামিন প্রায় থাকেই না, থাকলেও নামগ্রাম থাকে তাকে বলে জাঙ্ক ফুড। উদাহরণ আইসক্রীম, চকলেট, পটেটো-চিপস, নুডলস, চাউমিন ইত্যাদি। অতিরিক্ত জাঙ্ক ফুড খেলে ডায়াবেটিস, রক্তের উচ্চচাপ এবং হৃদয়রোগের সম্ভাবনা বাড়ে। তারসঙ্গে যদি আবার খেলাধূলা, যোগাসন কিংবা কোনো রকম শরীর চর্চা না করে তবে আঘাতিস দেখা দেয়। এটি একটি কঠিন রোগ। গাঁটে গাঁটে ব্যথা এবং শ্বেষে এমন চলার শক্তি হারিয়ে ফেলে।

সুস্থ জীবন যাপনের জন্য কী প্রয়োজন?

নানারকম খাবেন,
চিনি খাবে চিঞ্চা করে
পাতে লবণ খাবেন না
জল পান করবেন দিনে ২ লিটার
প্রাতরাশের গুরুত্ব দেবেন
দেহের একটা স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখবেন
সারাদিন যোগাসন কিংবা কিছুটা কার্যক পরিশ্রমের কাজ করবেন।



PALLISREE FOOTBALL



ক্রীড়া চিকিৎসাবিদ্যার নতুন অধ্যায়

ডঃ নীলাঞ্জন দত্তদার

ক্রীড়া চিকিৎসাবিদ্যা একটি অপেক্ষাকৃত নতুন চিকিৎসাবিজ্ঞানের শাখা। বর্তমান চিকিৎসাশাস্ত্রে খেলাধূলো-সংক্রান্ত চোট বা আঘাতের কারণ নির্ণয় এবং তার প্রয়োগের অনেকে প্রসার ঘটেছে যা আগে মোটামুটি আনুমানিকভাবে চিকিৎসা করা হত। এই নিবন্ধে খেলাধূলো থেকে পাওয়া চোটের কয়েকটি কারণ আলোচনা করা হবে।

হিপ জয়েন্টের চোট :

আগে হিপ জয়েন্টের ব্যাথাকে সম্পূর্ণভাবে অস্টিও-আর্থিটিস বলে ভাবা হত। বর্তমানে MRI এবং হিপ আর্থোস্কোপির ফলে জানা গেছে যে কোমরের হাড়ের অ্যাসিটাবুলামের ল্যাব্রাম ও রিম-জনিত কারণ, সাইনোভাইটিস ও কন্ড্রল আঘাতও এই ব্যাথার কয়েকটি সাধারণ কারণ। গলফ, হকি ও ফুটবল খেলা ছাড়াও নাচের সময় এই ধরনের চোটের সুত্রপাত হয়।

হিপ জয়েন্টের চোটের শুরুটা বড় চোটের সময় বা ধীরে ধীরে অল্প অল্প চোট থেকে হতে পারে। অর্ধেকেরও বেশী রোগী এই ধরনের কোনো বড় চোটের কথা মনে-ই করতে পারেন না। যারা বলতে পারেন, তাদের মধ্যে পড়ে গিয়ে বা পা ঘুরে গিয়ে এ ধরনের সমস্যার শুরু হয়; এছাড়া দৌড়ানো, সরাসরি আঘাত বা যানবাহন ঘটিত দুর্ঘটনা থেকেও হিপ জয়েন্টের ব্যাথা শুরু হতে পারে।

এক্সে, আর্থোগ্রাফি বা সাধারণ MRI থেকে হিপ জয়েন্টের চোটের কারণ অনেক সময় জানা নাও যেতে পারে। সেক্ষেত্রে দুটি পদ্ধতি অত্যন্ত কার্যকরী (1) Gadolinium enhanced magnetic resonance arthrography এবং (2) Fast Spin echoproton density weighted MRI। এই অত্যাধুনিক পদ্ধতিগুলি অনেক নির্ভুল ভাবে হিপ জয়েন্টের চোট শনাক্ত করতে সাহায্য করে নতুন দিগন্তের সূচনা করেছে।

Hip arthroscopy কে হিপ জয়েন্টের চোটের শনাক্তকরণের জন্য Gold Standard ধরা হয়, যদিও এটা শল্য-চিকিৎসাগত ভাবে অনেক বেশী কঠিন অন্যান্য জয়েন্টের থেকে। নতুন চোটের ক্ষেত্রে hip arthroscopy অনেক বেশী কার্যকরী হতে পারে তা শনাক্তকরণ ও চিকিৎসার জন্যে।

হাঁটুর চোট :

অতিব্যবহার জনিত হাঁটুর চোট হল সবথেকে বেশী পাওয়া চোট ক্রীড়া চিকিৎসাবিজ্ঞানে। এই রোগটি সাধারণত Patello femoral pain (PFP) সৃষ্টি করে। তবে anterior বা retor-patellar pain ও হতে পারে। PFP-তে মালাইচাকি-র চারিদিকে ব্যথা হয় যা বেশীবার বা বেশী জোরে দোড়ানো, হাঁটা, সিডি দিয়ে ওঠা-নামা, কিংবা উবু হয়ে বসার জন্য হতে পারে। সাম্প্রতিক গবেষণাতে দেখা গেছে উরু-র Vastus medialis-এর সংকেচন Vastus lateralis-এর থেকে দেরীতে হলে PFP হতে পারে। lateralis-এর থেকে দেরীতে হলে PFP হতে পারে। এই রোগটি কিন্তু নিজে থেকেই সারে না; এজন্য নানারকম চিকিৎসার অংশ আছে। VMO retraining, স্ট্রিটিং, মোবিলাইজেশন, ম্যাসাজ, ব্রেসিং, অর্থেসিস, ব্যালান্স টেবিল, হিপ মাসল, ট্রেনিং ইত্যাদি তার কয়েকটা উজ্জেখযোগ্য অংশ।

যেসব রোগীরা PFP-তে ভোগেন, তাদের পরীক্ষা করে ও তার ফল গবেষণা করে জানা গেছে যে ঐ সব রোগীদের ক্ষেত্রে Core Stability অর্থাৎ কোমর-নিতম্ব-হিপ অঞ্চলটির শক্তি ও নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা কমে যাবার জন্য প্যাটেলা-ফিমোরাল জয়েন্টে অতিরিক্ত চাপ পড়ে Femoral internal rotation ও Knee Valgus বাড়ার জন্য। এছাড়া হিপ-এর মাংসপেশীরও জোর কমে এই রোগে। এই সব নতুন তথ্য বর্তমানে ক্রীড়া জগতে PFP রোগের অনেক নতুন চিকিৎসার দিক খুলে দিয়েছে।

ACL এর চোট :

Anterior Cruciate Ligament (ACL) -এর চোট একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা যে কোন ক্রীড়াবিদের কাছে অর্থ, সময় এবং পরবর্তী অস্টিও-আর্থিটিস রোগের জন্য। এটি সাধারণতঃ সেইসব খেলা থেকে হয় যাতে হঠাতে দিক পরিবর্তন করতে হয়, যেমন ফুটবল, বাস্কেটবল, হকি, খোখো, ক্রাড়ি ইত্যাদিতে। অনেক সময় উচু থেকে লাফ দিলেও ACL-এ চোট লাগতে বা ছিঁড়ে যেতে পারে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই এগুলো non contact injury, অর্থাৎ অন্য কারও সাথে দৈহিক আঘাত লাগে না চোট লাগার সময়।

বিভিন্ন গবেষণা থেকে জানা গেছে যে ফুটবল খেলার সময় মাঠ ভিজে থাকলে ও বুটের Studs-এর fixation-একটু কম থাকলে ACL চোট কম হয়। মহিলা ক্রীড়াবিদদের

ক্ষেত্রে ACL চোট পুরুষদের তুলনায় তিনগুণ বেশী। তার নানান কারণের মধ্যে Neuro-muscular factors গুলির কারণই বেশী গুরুত্বপূর্ণ বলে শনাক্ত করা গেছে। সাম্প্রতিককালে এবং সেজন্য নানান পদ্ধতি আবিষ্ট হয়েছে এর উন্নতির জন্য। এতে করে আয় 89% পর্যন্ত মহিলা ক্রীড়াবিদদের মধ্যে ACL চোট কমানো গিয়েছে। যা অত্যন্ত উল্লেখযোগ্য।

যেহেতু ACL ছাড়া মাঝারি বা ভারী ধরনের কোনো খেলা সম্ভব নয়, সেজন্য বিভিন্ন ACL repairing / reconstruction procedure, বিশেষত arthroscopic পদ্ধতিতে করা এধরনের শল্যচিকিৎসা ভীষণভাবে চালু আছে। এক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের Graft, Graft-এর স্থান, Graft Fixation এবং অপারেশনের পর rehabilitation নিয়ে অনেক গবেষণা চলছে। এর সুফল স্বরূপ অনেক খেলোয়াড়, যাঁরা আর খেলার আশা আয় ছেড়েই দিয়েছিলেন তাঁদের অনেকেই নতুন করে সাফল্যের আলো দেখতে পেয়েছেন।

এমনি করে আধুনিক ক্রীড়া-চিকিৎসা ভবিষ্যতে আরও ক্রীড়ানেপুন্যসম্পন্ন ক্রীড়াবিদ তৈরীতে মগ্ন আছে।

ভালোলাগায় ভালোবাসায় আমাদের পঞ্জীয়ন

ভালোলাগা ভালোবাসায় রূপান্তরিত হলে বেশ কিছু দায়িত্ব এবং কর্তব্য এসে পড়ে, সেই তাড়লায় এই অবতারণা। এই পরিসরে আমরা সচেতন ভাবে ব্যক্তিনাম পরিহার করে ‘পঞ্জীয়ন’ গতিপথ বর্ণনার চেষ্টা করব নিজস্ব উপলক্ষ্মী দিয়ে, যাদের স্বপ্নে, নিঃস্বার্থ ভালবাসায়, ঘামে, রক্তে পঞ্জীয়ন আজ তিলোপুরু। তাদের প্রত্যেকের প্রতি আমাদের সম্মত শ্রদ্ধার্ঘ্য নিবেদন করছি।

১৯৪৬ সাল, অবিভক্ত ভারতবর্ষের প্রত্যন্ত একটি প্রাম-মধ্যমগ্রাম, ছেলেপুলেদের আনন্দের একমাত্র অবলম্বন খেলাধুলা। তৌর আর্থিক অন্টনের মধ্যেও কঢ়িকাদের হার না মানা বাসনায় কেনা হয় একটি ফুটবল। সামান্য পরিসরে খালি গায়ে-খালিপায়ে খেলার উচ্চাস-উচ্চাদানায় পরিগত হলে কিছু কালদশী মানুষের উপলক্ষ্মিতে গড়ে ওঠে এক সামাজিক ও ক্রীড়া সংগঠন ‘ইউনাইটেড স্পোর্টিং ক্লাব’। অতঃপর তৌর আর্থিক সঙ্কটের হাত থেকে নিষ্কৃতির চেষ্টায় ইউনাইটেড স্পোর্টিং ক্লাব’ তার নাম পরিবর্তন করে হয় ‘জীতেন্দ্র সৃতি সংঘ। কালের প্রয়োজনে ক্ষণস্থায়ী এই ব্যক্তি নাম থেকে বেরিয়ে এসে পঞ্জীয়ন সার্বিক উন্নয়নের স্বার্থে তা হয়ে ওঠে ‘পঞ্জীয়ন’। ১৯৫৮-৫৯ সালে পঞ্জীয়নের আয়োপকাশ। জন্মলগ্ন থেকেই মূলত ক্রীড়া সংগঠন হিসাবে আয়োপকাশ করলেও স্বাধীনোত্তর বিভিন্ন ভারতবর্ষের সামাজিক দায়বদ্ধতা পঞ্জীয়ন সমস্ত সময় পালন করেছে সফলভাবে। এই সুনীর্ধ যাত্রাপথে পঞ্জীয়নের অর্জিত সুনাম, ধারাবাহিকতা, ঐতিহ্য শুধুমাত্র মধ্যমগ্রাম নয় সমগ্র উত্তর ২৪ পরগণা জেলার গর্বের বিষয়। পাঁচ একর প্রমাণ মাঠ সহ প্রায় ২০০০ বর্গফুটের ক্লাব ভবন বর্তমানকালের প্রয়োজনে এলাকার মানুষের কমিউনিটি সেন্টারের দায়িত্ব মাথায় তুলে নিয়েছে। ক্লাবের নিজস্ব পরিচালনার ধারাবাহিক ফুটবল, ক্রিকেট কোচিং এবং পাশাপাশি ক্যারাটে প্রশিক্ষণ কেন্দ্র চলছে সফলভাবে। সাবডিভিশনস্টুর, জেলা স্তর ও রাজ্যস্তরের প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়াক্ষেত্রে পঞ্জীয়নের ধারাবাহিক সাফল্য আজ আমাদের গর্বের বিষয়। বিশেষ করে সাবডিভিশন স্তরে আয়োজিত সমস্ত ধরনের ক্রীড়ায় আমরা নিরবিচ্ছিন্নভাবে অংশগ্রহণের জন্য সংশ্লিষ্ট ক্রীড়াসংস্থা (BBSZSA) দ্বারা বিশেষভাবে পুরস্কৃত। আমাদের স্বপ্ন আন্তঃক্রীড়া বিভগে ক্যারাম, তাস ব্যাতিরেকে একটি দাবা এবং টেবিলটেনিস একাডেমির স্বার্থক ক্লাপদান। সমগ্র মধ্যমগ্রামবাসীর কাছে পঞ্জীয়নের পরিচালনায় একটি অত্যাধুনিক জিমন্যাসিয়াম উপহার দিতে আমরা প্রতিজ্ঞাবদ্ধ, প্রস্তুতি চলছে। পঞ্জীয়নের পরিচালনায় বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতাকে বিধানপঞ্জীয় (২১ নং ওয়ার্ড) সীমানা ছাড়িয়ে সমগ্র মধ্যমগ্রামবাসীর দরবারে তুলে নিয়ে যাবার কাজ শুরু হয়েছে।

আমরা ধারাবাহিকভাবে আয়োজন করছি রাজ্যস্তরে ফুটবল ও ক্রিকেট প্রতিযোগিতা, যাতে আমাদের শিক্ষার্থীদের মানোন্নয়ন ঘটানো যায়। বয়সভিত্তিক বিভিন্ন প্রতিযোগিতা আয়োজন ও অংশগ্রহণে পঞ্জীয়ন আজ নিজস্বতা ও গর্বের বিষয় হয়ে উঠেছে। বিধানপঞ্জী তথা মধ্যমগ্রামের সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে আমরা নিজস্ব ভাবনার দান রাখতে পেরে গর্বিত। “ক্রীড়া সংস্কৃতির” গঠন আমাদের স্বপ্ন। আপনাদের সকলের শুভেচ্ছা, ভালবাসা এবং ঐকাত্তিক সহযোগিতায় আমাদের স্বপ্ন বাস্তব হয়ে উঠবে

এই আশায়.....

পঞ্জীয়ন সভ্যবৃন্দ

পল্লীশ্রী ক্যারাটে প্রশিক্ষণ শিবির



পল্লীশ্রী ক্রিকেট কোচিং ক্যাম্প



