

Re. 2.00

PRABINBARTA

প্রবীণবার্তা

MONTHLY

মূল্য : ২ টাকা

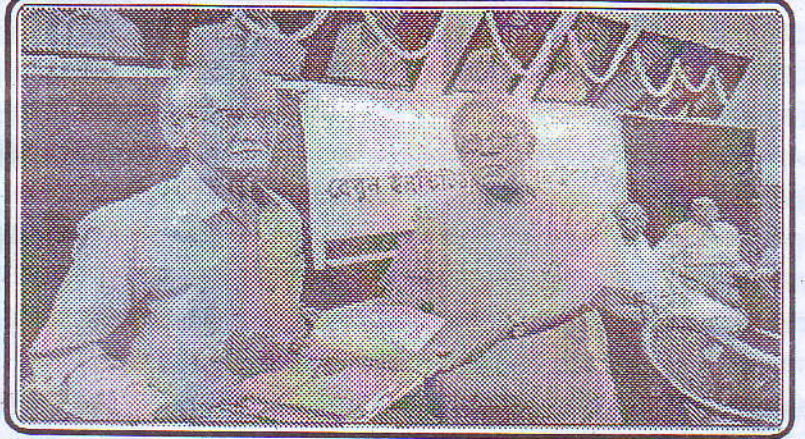
মাসিক

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

আমাদের বিনম্র শ্রদ্ধাঞ্জলী



শ্রী অরবিন্দ ঘোষ
(১৮৭২-১৯৫০)



আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবসের অনুষ্ঠানে জয়ার প্রাক্তন শ্রমিক শ্রী সুনীল দাশকে
সম্মাননা প্রদান করছেন সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী

আনন্দ সংবাদ / একটি আবেদন

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

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

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

পেলব মুখার্জী
সভাপতি

দীপেশ মিত্র
সম্পাদক

শ্রী অরবিন্দ ঘোষ স্মরণে

অশোক রঞ্জন ধর

১৮৭২ সালের ১৫ ই আগস্ট শ্রী অরবিন্দ কলকাতায় জন্মগ্রহণ করেন। পিতার নাম কৃষ্ণচন্দ্র ঘোষ। ৭ বছর বয়সে দুই দাদার সঙ্গে কৃষ্ণ চন্দ্র তাঁকে বিলেত নিয়ে যান। ওখানেই অরবিন্দের পাঠ শুরু। গ্রীক ও লাতিন ভাষায় রেকর্ড নম্বর পেয়ে তিনি ইন্ডিয়ান সিভিল সার্ভিস পরীক্ষায় সসম্মানে উত্তীর্ণ হন। কেমব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ে

ভারতীয় মজলিসের সম্পাদক রূপে তাঁর প্রদত্ত ভাষণে ভারতের মুক্তির পথ হিসাবে সশস্ত্র বিদ্রোহের ইঙ্গিত ছিল। আই. সি. এস. পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়া সত্ত্বেও সেই চাকুরীতে যোগ না দিয়ে দেশে ফিরে বরোদা স্টেট সার্ভিসে যোগ দেন। ১৯০১ সালে তিনি মৃণালিনী দেবীকে বিবাহ করেন। বঙ্গ ভঙ্গ আন্দোলন (১৯০৫) তাঁকে প্রকাশ্য নেতৃত্বে নিয়ে আসে। ঐ সময় ‘যুগান্তর’ পত্রিকা চালু করলেও তিনি বিপিন চন্দ্র পালের ‘বন্দেমাতরম্’ এ যোগ দেন। ১৯০৭ সালে এই পত্রিকায় প্রকাশিত কিছু লেখার জন্য তিনি গ্রেফতার হলেও অভিযোগ প্রমাণিত হয়নি। ১৯০৮ সালের মে মাসে আরো ৩৮ জন বিপ্লবীর সঙ্গে তিনি গ্রেফতার হন। ১৯০৯ সালের ৬ই মে তিনি মুক্তি পান। জেলে থাকাকালীন ধর্মচেতনায় উদ্বুদ্ধ হন। পরের বছর এক সন্ধ্যায় তিনি জানতে পারেন তাঁর দপ্তরে তল্লাশি চালিয়ে তাঁকে গ্রেফতার করা হবে। ‘অস্তরের নির্দেশে’ তিনি ফরাসী অধিকৃত চন্দননগর এবং সেখান থেকে পন্ডিচেরী চলে যান। সেখানে তিনি সম্পূর্ণ অন্য মানুষ হয়ে যান। রাজনীতি ত্যাগ করে আধ্যাত্মিক উন্নতির পথ খুঁজতে একটি আশ্রম স্থাপন করেন। এই কাজে তিনি ফরাসী দম্পতি পল রিশার ও মীরা রিশার এর সাহায্য পান। মীরা রিশার পরবর্তীকালে ‘মাদার’ নামে পরিচিত হন। শ্রী অরবিন্দ ১৯২৬ সালে প্রকাশ্য জীবন থেকে নিজেকে সরিয়ে নেন। ১৯৫০ সালে তাঁর প্রয়াণ পর্যন্ত এই সিদ্ধান্তের কোন বদল ঘটতে দেন নি।

১২তম বার্ষিক সাধারণ সভার রিপোর্ট

রিপোর্টার - স্নেহাংশু চাকদার

২৯ জুলাই, ২০১৭ বিকাল ৫টায় বেথুন ইন্সটিটিউট অফ জেরিয়াট্রিক্স রিসার্চ এ্যান্ড রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টারের ১২ তম বার্ষিক সাধারণ সভা সংস্থার দ্বিতলে “বিমল চ্যাটার্জী সভাগৃহে” অনুষ্ঠিত হয়। সাধারণ সভার প্রারম্ভে উদ্বোধনী সঙ্গীত পরিবেশন করেন শ্রী জয়ন্ত ব্যানার্জী।

সমগ্র সভা পরিচালনার জন্য বিদায়ী কমিটির সভাপতি ও সহ সভাপতিবৃন্দকে নিয়ে সভাপতি মন্ডলী গঠিত হয় এবং সভাপতিত্ব করেন বিদায়ী সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী।

পরবর্তীতে শোক প্রস্তাব পাঠ করেন বিদায়ী

সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র। শোক প্রস্তাব পাঠ করার পর তাঁদের প্রতি শ্রদ্ধাঞ্জলী জ্ঞাপন করে উপস্থিত সভ্যবৃন্দ দাঁড়িয়ে ১ মিনিট নীরবতা পালন করেন। সভাপতি উপস্থিত সকলকে আন্তরিক অভিনন্দন, ও ভালবাসা ও শুভেচ্ছা জানিয়ে দেশের সাথে সাথে আমাদের রাজ্যেও এই পরিস্থিতি বিরাজ করছে। সারা দেশে যে অস্থির পরিস্থিতি বিরাজ করছে এবং তা সংক্ষিপ্ত ভাবে জানিয়েছেন। সংস্থায় যে ধরনের কাজকর্ম করা হচ্ছে এবং যে ধরনের পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে তা উল্লেখ করে সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন। বিশেষ করে ডাঃ নর্মান বেথুন ক্লিনিকের সম্প্রসারণের লক্ষ্যে যে পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে তা উল্লেখ করে সংস্থার উন্নয়ন ও পরিচালনার জন্য সকলকে মুক্ত হস্তে সাহায্য করার আবেদন জানান। সকলের সাহায্য পেলে বেথুনের কর্মকান্ড পরিচালনায় কোন অসুবিধা হবে না। তারপর — সম্মেলনকে সাফল্যমন্ডিত করতে তিনি সকলের সহযোগিতা কামনা করেন।

১১তম বার্ষিক সাধারণ সভার কার্যবিবরণী পাঠ করেন শ্রী স্নেহাংশু চাকদার এবং তা অনুমোদিত হয়। পরবর্তীতে বিদায়ী সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র বার্ষিক প্রতিবেদন পাঠ করেন। তার প্রতিবেদনে সংস্থার সামগ্রিক এবং সমাধানের যে চেষ্টা সংস্থা করে যাচ্ছে তাও প্রতিবেদনে স্থান পায়।

২০১৬-১৭ আর্থিক বছরের আয় ব্যয়ের হিসাব পেশ করেন শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী এবং তা সমর্থন করেন শ্রী নারায়ণ ঘোষ। সম্পাদকীয় প্রতিবেদনও আয় ব্যয়ের হিসাব সমর্থন করে আলোচনা করেন শ্রী অরুণ মুখার্জী, শ্রী রমা প্রসন্ন দত্ত, জি. এম. আবু বকর সম্পর্কে প্রমুখ। আয় ব্যয়ের হিসাব উপস্থিত প্রশ্নের জবাব দেন বিদায়ী সহ-সভাপতি শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী। সংস্থার সদস্য পদ ও প্রবীণ বার্তা সংক্রান্ত প্রস্তাব পেশ করেন বিদায়ী সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র। আগামী বছর থেকে সদস্য চাঁদা ও প্রবীণ বার্তার জন্য টাকা. ৩০ এর পরিবর্তে ৫০ টাকা নেওয়া হবে। প্রস্তাবের সমর্থন করেন শ্রী অশোক রঞ্জন ধর। ডাঃ নর্মান বেথুন ক্লিনিকের জন্য সাব কমিটি গঠনের প্রস্তাব করেন বিদায়ী সহ সভাপতি শ্রী সনৎ লাহিড়ী সমর্থন করেন বিদায়ী সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র।

২০১৭-১৮ আর্থিক বছরের জন্য শ্রী গৌতম রায় চৌধুরীকে আভ্যন্তরীণ হিসাব পরীক্ষক নিযুক্তি করণের প্রস্তাব পেশ করেন বিদায়ী সহ সম্পাদক শ্রী স্নেহাংশু চাকদার তা সমর্থন করেন শ্রী নারায়ণ ঘোষ।

২০১৭-১৮ আর্থিক বছরের হিসাব পরীক্ষক নিযুক্তি করণের প্রস্তাব পেশ করেন বিদায়ী সহ সভাপতি শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী তা সমর্থন করেন শ্রীমতি উমা সাহা। সংস্থার ভবিষ্যত কর্মসূচী নির্ধারণ ও সাংগঠনিক উন্নতির জন্য প্রস্তাব পেশ করেন বিদায়ী সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী এবং সমর্থন করেন বিদায়ী সহ-সভাপতি শ্রী সনৎ লাহিড়ী। ২০১৭-১৮ সালের জন্য সংস্থার প্রস্তাবিত আয়-ব্যয়ের বাজেট পেশ করেন বিদায়ী সভাপতি শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী। সভাপতি মহাশয় সম্পাদকীয় প্রতিবেদন, ২০১৬-১৭ আর্থিক বছরের আয় ব্যয়ের হিসাব, সংস্থার সদস্যপদ ও প্রবীণবর্তা সংক্রান্ত প্রস্তাব সহ সমস্ত বিষয়ের উপর আলোচনার জন্য উপস্থিত সদস্যদের প্রতি আহ্বান জানান। সম্পাদকীয় প্রতিবেদন সহ উপস্থাপিত বিষয় সমূহের প্রতি সহমত পোষণ করে বক্তব্য রাখেন শ্রী অরুণ কুমার মুখার্জী, শ্রী রমা প্রসন্ন দত্ত, জি.সি. প্রমুখ।

উত্থাপিত প্রতিবেদন সহ বিভিন্ন প্রস্তাবের উপর কিছু প্রশ্ন উত্থাপন ও মূল্যবান পরামর্শ প্রদান করেন। বিদায়ী সভাপতি শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী। সভাপতি মহাশয় সম্পাদকীয় প্রতিবেদন, ২০১৬-১৭ আর্থিক বছরের আয় ব্যয়ের হিসাব, সংস্থার সদস্যপদ ও প্রবীণ বর্তা সমস্ত প্রস্তাব সহ সমস্ত বিষয়ের উপর আলোচনার জন্য উপস্থিত সদস্যদের প্রতি আহ্বান জানান। সম্পাদকীয় প্রতিবেদন সহ উপস্থাপিত বিষয় সমূহের প্রতি সহমত পোষণ করে বক্তব্য রাখেন শ্রী অরুণ কুমার মুখার্জী, শ্রী রমা প্রসন্ন দত্ত, জি.সি. আবু বকর প্রমুখ।

উত্থাপিত প্রশ্ন সমূহের উত্তর প্রদান করেন বিদায়ী সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র। বিদায়ী সম্পাদক বলেন আশা করি নতুন কমিটি উত্থাপিত বিষয় সমূহ উপস্থিত সদস্যদের দ্বারা অনুমোদিত হয়।

পরে বিদায়ী সম্পাদক আগামী বছরের জন্য ৪৮ জন সদস্যকে নিয়ে পরিচালন কমিটি গঠনের প্রস্তাব পেশ করেন। ৪৮ জন হলেন (১) শ্রী পেলব মুখার্জী (সভাপতি)

(২) শ্রী অম্বর রায় চৌধুরী (সহ সভাপতি) (৩) শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য (সহ সভাপতি) (৪) ডাঃ প্রাণ শঙ্কর সাহা (সহ সভাপতি), (৫) ডাঃ জ্ঞানব্রত শীল (সহ সভাপতি) (৬) শ্রী পরিমল ভট্টাচার্য (সহ সভাপতি) (৭) শ্রী সনৎ লাহিড়ী (সহ সভাপতি) (৮) শ্রী ধীরেন্দ্র কৃষ্ণ রায় (সহ সভাপতি), (৯) শ্রী মিহির বরণ রায় (সহ সভাপতি) (১০) ডঃ সংঘমিত্রা দাসগুপ্ত (সহ সভাপতি) (১১) ডঃ এম. কে মাহেশ্বরী (সহ সভাপতি) (১২) শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী (সহ সভাপতি), (১৩) ডঃ নমিতা বাগচী (সহ সভাপতি) (১৪) শ্রীমতি রাধা দত্ত (সহ সভাপতি), (১৫) শ্রী দীপেশ মিত্র (সম্পাদক), (১৬) শ্রী স্নেহাংশু চাকদার (সহ সম্পাদক), (১৭) শ্রী সুরেশ কুমার দীক্ষিত (সহ সম্পাদক), (১৮) শ্রী দেবব্রত নাগ (সহ সম্পাদক), (১৯) ডাঃ বীরেন মজুমদার (সহ সম্পাদক) (২০) শ্রী অশোক রঞ্জন ধর (সহ সম্পাদক) (২১) শ্রীমতী উমা সাহা (সহ সম্পাদক) (২২) শ্রী নারায়ণ ঘোষ (কোষাধ্যক্ষ) (২৩) শ্রী পার্থপ্রতীম চ্যাটার্জী (২৪) শ্রী নারায়ণ দাস (সদস্য), (২৫) শ্রী ঋষিকেশ দাস (সদস্য) (২৬) শ্রী মনোজ কান্তি রায় চৌধুরী (সদস্য), (২৭) শ্রী গৌতম চ্যাটার্জী (সদস্য), (২৮) শ্রী সুনীল চন্দ্র দে (সদস্য) (২৯) শ্রী রমা প্রসন্ন দত্ত (সদস্য), (৩০) শ্রী বাদল বিশ্বাস (সদস্য), (৩১) শ্রী দেবব্রত দত্ত (সদস্য), (৩২) শ্রী মনোরঞ্জন তালুকদার (সদস্য), (৩৩) শ্রী শশীকান্ত মোদক (সদস্য), (৩৪) শ্রী অরুণেন্দু ঘোষ (সদস্য) (৩৫) শ্রী জয়দেব সামন্ত (সদস্য), (৩৬) শ্রী অনুপ রায় (সদস্য), (৩৭) শ্রী প্রসেনজিৎ দে (সদস্য), (৩৮) শ্রী রঘুনাথ রায়, (৩৯) শ্রী প্রণব কুমার সরকার (সদস্য), (৪০) শ্রী বিজয় রাই (সদস্য), (৪১) শ্রী জ্যোতিষ ভৌমিক (সদস্য), (৪২) শ্রী ভবতোষ দাস (সদস্য), (৪৩) শ্রী স্বপন ঘোষ (সদস্য), (৪৪) শ্রী রথীন মৈত্র (সদস্য), (৪৫) শ্রীমতি পুতুল মৈত্র (সদস্য), (৪৬) শ্রী বুলবুল সিং, (৪৭) শ্রী মৃণাল দত্ত, (৪৮) শ্রীমতি অনিমা ভট্টাচার্য। তাছাড়া সংস্থার কাজের গতি বৃদ্ধির লক্ষ্যে আরও ৪ জনকে আমন্ত্রিত সদস্য হিসাবে নিয়োগের জন্য প্রস্তাব করেন। তারা হলেন (১) শ্রীমতি ছায়া মুখার্জী (২) শ্রীমতি সরস্বতী সরকার (৩) শ্রী সুনীল সরকার (৪) শ্রীমতি সুতপা চ্যাটার্জী। উক্ত কমিটি সভায় সম্মতিক্রমে অনুমোদিত হয়। তারপর সভাপতি সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সভার সমাপ্তি ঘোষণা করেন।

১৫ই আগস্ট শহীদ স্মরণে

প্রশান্ত কুমার ধর

১৭৫৭, ২৩শে জুন, ভারতের স্বাধীনতার সূর্য হয় অস্তমিত।
ভারত হলো ইংরেজদের পদানত।

স্বদেশ হলো, স্বদেশের কাছে জীবন্ত সত্তা,
সহিতে নারি ভারতবাসী পরাধীনতার যন্ত্রণা।

গুরু হলো স্বাধীনতার সশস্ত্র সংগ্রাম,
জেগে ওঠেন বিপ্লবীরা সক্রিয় হয়ে,
মুক্তির জন্যে, সারা ভারত হয়ে উঠলো বিক্ষুব্ধ,
স্বাধীনতার আকাঙ্ক্ষার কঠোরোদয় নয়।

কত স্নেহময়ী জননী, প্রাণ দিয়েছেন হাসিমুখে।
বহু দেশ সেবক, ছাত্র-যুব শ্রমিক, কৃষক, সাধারণ মানুষ,
পারেননি দেখতে, ভারতমাতার পায়ে শৃঙ্খল
প্রাণ দিয়েছেন, অন্তরীনে কারাগারে - নির্বাসনে দীপান্তরে।

এসেছে অত্যাচার, নির্যাতন মর্মভেদী হাহাকার,
প্রাণ দিয়েছেন, সরে আসেননি দায়িত্ব থেকে,
এগিয়ে গেছেন, বুকভরা দেশ প্রেম নিয়ে,
ছিন্ন করেছেন শৃঙ্খল, পেয়েছি স্বাধীনতা।

আজ এই দিনটি বেদনাময় স্মৃতি-চারণার দিন,
সবাই মিলে স্মরণ করি বীর শহীদদের,
তাদের সেই পবিত্র স্মৃতি-তর্পণের দিনে,
প্রেরণা যেন পাই, গঠন করতে, নিজেদের উপযুক্তরূপে।

আত্ম কথন, ২০১৭

মৃণাল দত্ত

শেষ বয়সে আদরে যত্নে আছি
শীতল কক্ষে দলাই মলাই করা শরীর
মহার্ঘ জাবনা, কপালে রক্তলাল সিঁদুর।
এখন ওরা আসবে আমার হিসু নিতে
ওদের ঘর বাড়ি পবিত্র হবে। সামনে
এনে দেবে আমার মৃত বৎসের শরীর
আমি ওর শরীর মায়ে আদরে ভাসাবো
আমার আহ্বাদিত প্রাণ থেকে

নেমে আসবে ক্ষীর ধারা।

আগে তো অপরিচ্ছন্ন গোয়ালে
গোবর পঁচা গন্ধের মধ্যে থাকতাম। ওরা
আমার দুধ বেচে অন্ন জোঁটাতো

নিজের

বৌয়ের

সন্তানের।

এখন সবই সুন্দর দুর্গন্ধের বালাই নেই
এখন রৌদ্রময় প্রান্তরে খুঁটিতে বাঁধা নেই
চন্দন সুবাসিত হিম ঘরে আদরে যত্নে থাকা।
ওদের পুজোয় ধন্য আমার গরু জীবন
আমার বন্দনায় নেচে ওঠে দেশ, ওদের দেবী আমি।

আমার সামনে সন্তানের মৃত শরীর
যতদিন জীবন থাকবে
মৃত সন্তানের শরীর দেখিয়ে আমাকে দোহন করবে
ঘি মাখন পনির পায়েসে ওরা আহ্বাদে থাকবে
পিছনে পড়ে থাকবে অভুক্ত গোপালক
অশ্রুজলে ভেসে যাবে ওদের সংসার
আমিও সন্তান হারা জননী কান্না নিয়ে
রাজাদের রানীদের পৃণ্য জোগাবো।।

ডাঃ নর্মান বেথুন ক্লিনিক

পরিচালনায়

বেথুন ইন্সটিটিউট অফ জেরিয়াট্রিক্স

রিসার্চ এন্ড রিহাবিলিটেশন সেন্টার

রবিবার ও অন্যান্য ছুটির দিন ছাড়া প্রতিদিন বিকাল
৪টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত স্বল্পমূল্যে বকুলদত্ত মেমোরিয়াল
আকুপাংচার ইউনিটে প্রশিক্ষিত ডাক্তারের সাহায্যে আধুনিক
পদ্ধতিতে আকুপাংচার চিকিৎসা দ্বারা সকল রোগের
চিকিৎসা করা হয়।

স্বল্প মূল্যে অভিজ্ঞ প্রশিক্ষিত ফিজিও থেরাপিস্ট
দ্বারা প্রত্যেক বেলা ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত ফিজিও
থেরাপি করা হয়।

সোমবার থেকে শুক্রবার বেলা ১১টা থেকে ২টা পর্যন্ত সুলভে ই.সি.জি. করার ব্যবস্থা আছে।

স্বল্প মূল্যে এ্যালোপ্যাথি ও হোমিওপ্যাথি ডাক্তারী পরিষেবা প্রদান করা হয়। সকলকে এই পরিষেবা গ্রহণের আহ্বান জানানো হচ্ছে। জয় ইন্ডাস্ট্রিয়াল কো-অপারেটিভ ভবন, ৯০/১, প্রিন্স গোলাম হুসেন শাহ রোড, কলকাতা - ৭০০ ০৯৫ (রংকল মোড়ের নিকট), যোগাযোগ-৯৬৭৪৫ ৫৩৪৭৭/ ৯৮৭৪৫ ৫৫৯১৯।

স্পন্ডিলোসিসের লক্ষণগুলো বুঝে নিন

অস্থিরোগ বিশেষজ্ঞ

ডা. রামেন্দু হোম চৌধুরী

অনেক দিন ধরে ঘাড়ে অল্প-অল্প ব্যথা। কাঁধে একটা কনকনে ভাব। মাঝেমাঝেই ঘাড়টা একবার নাড়িয়ে নিতে হচ্ছে। না হলে অস্বস্তি যাচ্ছে না। কখনও কখনও ব্যথাটা ছড়িয়ে যাচ্ছে নীচের দিকে। সাবধান। আপনি স্পন্ডিলোসিসের দিকে এগোচ্ছেন না তো?

সোজা কথায়, স্পন্ডিলোসিস হল হাড় বয়সের ছাপ পড়ে যাওয়া। বয়স বাড়ার সঙ্গে-সঙ্গে হাড় ক্ষয় হতে থাকে। সেটাই স্বাভাবিক। কিন্তু স্পন্ডিলোসিসের ক্ষেত্রে হাড় বয়সের ছাপ দেখা দেয় অনেক আগে। এমনকী কুড়ি-পঁচিশ বছরেও হতে পারে স্পন্ডিলোসিস।

কেন হয়?

স্পন্ডিলোসিস হয় মূলত দু'টো অংশে। সার্ভিক্যাল মানে ঘাড়ের কাছে আর লাম্বার অঞ্চল বা কোমরে। মানুষের ঘাড় সবচেয়ে নরম। চার হাত - পায়ে হামাগুড়ি দেওয়া থেকে শিশু যখন দু'পায়ে দাঁড়ায়, তখন থেকেই ভালনারেবল হতে শুরু করে মেরুদণ্ড।

স্পন্ডিলোসিসের প্রথম ধাপ হল লর্ডোসিস। অর্থাৎ মেরুদণ্ড যখন তার স্বাভাবিক আকার হারাতে শুরু করে। পাশ থেকে দেখলে, আমাদের মেরুদণ্ড কিন্তু সোজা নয়। অনেকটা ধনুকের মতো বাঁকা। আর মাংশপেশি হল সেই ধনুকের ছিলা। মাংশপেশি দুর্বল হতে থাকলে মেরুদণ্ড তার স্বাভাবিক আকার হারাতে থাকে। সেখান থেকেই জন্ম নেয় স্পন্ডিলোসিস।

যেমন ধরুন, একটানা কম্পিউটারের সামনে বসে থাকা, ক্রমাগত মাথা ঝুঁকিয়ে হোয়াটসঅ্যাপ করে যাওয়া, এক ভাবে দীর্ঘক্ষণ বসে টিভি দেখা, এমনকী মাথা ঝুঁকিয়ে হাঁটা.. এগুলো সবই স্পন্ডিলোসিসের কারণ। শরীর সহ্য করতে না পেরে বিদ্রোহ করে। ব্যাথার মাধ্যমে সেটাই আমাদের জানান দেয়। অনেক সময় আর্থ্রাইটিস বা টিউবারকুলোসিস থেকেও স্পন্ডিলোসিস হতে পারে।

কখন ডাক্তার দেখাবেন?

সমস্ত রোগের শুরুই হয় ধীরে ধীরে। কিন্তু মনে রাখবেন শরীর ঠিক জানান দেবে। হয়তো হাঁচি দিতে গিয়ে বাঁদিকে তাকালেন। আর ঘাড় আটকে গেল। অথবা একটানা কাজ করছেন, কিন্তু ঘাড়ে একটা অস্বস্তি বোধ হচ্ছে। থেকে থেকেই ঘাড়কে একটু নাড়িয়ে নিতে হচ্ছে। কিংবা ধরুন, মেয়েদের খোঁপার কাছটায় একটা চিনচিনে ভাব। খোঁপাটাকে অসম্ভব ভারী মনে হচ্ছে। এগুলো স্পন্ডিলোসিসের একেবারে প্রথম ধাপ। এই সময়ই ডাক্তার দেখান। এই লক্ষণগুলোকে অবহেলা করবেন না। অনেককে দেখি বারো - তেরো বছরের পুরনো ব্যাথা নিয়ে আসেন। সেই ভুলটা অন্তত করবেন না। দেরি হলে, অপারেশন ছাড়া উপায় থাকবে না।

এড়াতে কী করবেন?

মনে রাখবেন, স্পন্ডিলোসিস হল একটা লাইফস্টাইল ডিজিজ। তাই প্রথমেই আপনার জীবনযাত্রা ঠিক করতে হবে।

রাতের ঘুম সবচেয়ে জরুরি। ছ'ঘণ্টা হোক কি আট ঘণ্টা, ঘুমোতে হবে রাতে। একটা ভুল ধারণা আছে বালিশ ব্যবহার করা নিয়ে। কখনওই বালিশ ছাড়া ঘুমোবেন না। সব সময় নরম একটা বালিশ নিন। আর ঘুম থেকে ওঠার সময় সোজা উঠবেন না। পাশ ফিরে উঠুন।

স্নান করা বা পুজোর সময় বসার জন্য একটা স্টুল ব্যবহার করুন। ইন্ডিয়ান টয়লেট ব্যবহার না করাই ভাল। বাড়িতে ওয়েস্টার্ন টয়লেট না থাকলে, একটা প্লাস্টিকের কমোড কিনে নিতে পারেন। পরিবারের সঙ্গে সময় কাটান। একসঙ্গে বেড়াতে যান। বাচ্চার সাথে খেলা করুন। কখনই একটানা বসে টিভি দেখবেন না। ডাক্তারি ভাষায় বলে, স্পন্ডিলোসিস অনেকাংশে সাইকোসোম্যাটিক।

১৫ শতাংশই মানসিক। টেনশন খুব খারাপ রোগ। মন হাসিখুশি থাকলে, স্পন্ডিলোসিস ধারে কাছে ঘেঁষতে পারবে না।

খাওয়াদাওয়ার ব্যাপারে নজর দিন। বেশি করে প্রোটিন খান। প্লাস্টিকের ডিমটিমের চিন্তা ভুলে ডিম খান। আমি তো নিরামিষাষীদেরও ডিম খেতে অনুরোধ করি। প্রোটিন হাড়কে শক্ত করে। ওটা শরীরের জন্য ভীষণ জরুরি।

শেষে বলি, প্রতিদিন নিয়ম করে হাঁটুন। পার্কে হোক কি জিমে। ঘাম বাড়িয়ে হাঁটুন। মনে রাখবেন, মোশন ইজ লোশন। রোগ সারানোর এর চেয়ে ভাল ওষুধ হয় না।

(আনন্দ বাজার পত্রিকা ২৯ এপ্রিল ২০১৭ থেকে গৃহীত)

সম্পাদকীয়

প্রিয় সাথী ও বন্ধুগণ, আশা করি সবাই পরিবার ও পরিজন সহ কুশলেই আছেন। ৭১তম স্বাধীনতা দিবসে 'প্রবীণ বার্তা' আপনাদের কাছে পৌঁছে দিতে পেরে খুবই আনন্দিত।

আমাদের সংস্থার দ্বাদশ বার্ষিক সাধারণ সভা সদস্যদের উৎসাহ উদ্দীপনার মধ্যে হয়ে গেল গত ২৯ জুলাই। ২০১৭-১৮ সালের জন্য ৪৮ জনকে নিয়ে একটি পরিচালন পর্বদ সর্বসম্মতিক্রমে গঠিত হয়েছে। আশা করা যায় নতুন কমিটি সকলের সহযোগিতায় সভায় গৃহীত কর্মসূচী গুলিকে সঠিকভাবে রূপায়িত করবে। সম্প্রতি প্রবীণ নির্যাতন ক্রমশঃ বেড়েই চলেছে। নিউ আলিপুরে ৮২ বছরের বৃদ্ধ রাতে নিজের বিছানায় খুন হয়েছেন। রানাঘাটের রামনগরে ৭২ বছরের বৃদ্ধকে নিজ পুত্র গায়ে কেরোসিন ঢেলে পুড়িয়ে মেরেছে টাকার জন্য। সম্পর্কের কি মহিমা!

দেশের বেশ কিছু অংশ বন্যায় ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। বন্যাক্রিষ্ট দুর্গতদের পাশে আমাদের সীমিত ক্ষমতা নিয়ে আমরা অবশ্যই আছি।

প্রীতি ও শুভেচ্ছা নেবেন। আসুন সবাই আনন্দে থাকি।

ক্রমিক নং	নাম	ঠিকানা	টাকা
		পূর্বে প্রকাশিত অনুদান	৩,৯৮,৯২০.০০
২১৫)	শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য	১২/১/এ বৈষ্ণববাটা লেন, কোলকাতা-৭০০ ০৪৭	৫,০০০.০০
২১৬)	শ্রী দেবেশ ভট্টাচার্য	ফ্ল্যাট নং-ডব্লু ১/৬, "দীপাঙ্ঘিতা" ৭৮, চেতলা রোড, কোলকাতা-৭০০ ০৭২	৫,০০০.০০
২১৭)	শ্রীমতী পুতুল মৈত্র	৪৫এ, বিক্রমগড়, কোলকাতা-৭০০ ০৩২	১,০০০.০০
২১৮)	শ্রী সোমনাথ ঘোষ	এইচ, এ ২১০, সন্টলেক, কোলকাতা-৭০০ ০৯৭	১,০০০.০০
২১৯)	শ্রীমতী শ্রুতি তালুকদার	সি ১/১১ অজয়নগর, সন্তোষপুর, কোলকাতা-৭০০ ০৭৫	৩০১.০০
২২০)	শ্রী পেলব মুখার্জী	১৬এ নেপাল ভট্টাচার্য, ১ম লেন, কোলকাতা-৭০০ ০২৬	২,০০.০০
২২১)	শ্রীমতী সুধাংশুবালা রায়পোদ্দার	ব্লক-১০, পোদ্দার পার্ক গভ. কোয়ার্টার্স, কোলকাতা-৭০০ ০৪৫	১,০০.০০
			মোট ৪,১১,৫২১.০০

Printed by Intergraphics, Published by Dipesh Mitra on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre Ph. : 033 2473 9642, 9674553477 and printed at Intergraphics 1/15A, Prince Gulam Md. Road, Kolkata - 700 026 and Published at 392A, Prince Anwar Shah Road, Kolkata - 700 045, Editor - Sri Dipesh Mitra.
E-mail- bethune.geriatrics@gmail.com.Website : bethunegeriatrics.in