Rs. 2.00

PRABINBARTA

প্রবীণবার্তা

MONTHLY

মূল্য ঃ ২ টাকা

মাসিক

Vol : XII Issue : X, 15th January, 2023, পৌষ, ১৪২৯, বার্ষিক মূল্য-২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/46375

সম্পাদকীয়

নতুন বছরে স্বাগত পত্রিকার পাঠক পাঠিকাসহ সকল সহযোদ্ধা, শুভানুধ্যায়ী বন্ধু ও দূরের মানুষরা। আশা করি, সকল দূরের মানুষ আগামী বছরে নিকটজন হয়ে উঠবে।

আমরা জানি নতুন বছর মানে শুধুই ক্যালেন্ডারের পরিবর্তন, তবু 'ধন্য আশা কুহকিনী, তোমার মায়ায় মুগ্ধ মানবের মন।' আমাদের মতো সাধারণ মানুষের আশাও যৎসামান্য— রোটি, কাপড়া আউর মোকাম। কিন্তু এই অকিঞ্চিৎকর আশাটুকু স্বাধীনতার পঁচাত্তর বছর পরেও পূর্ণ হল না। কেন্দ্র ও রাজ্যে ক্ষমতাসীন দুটি পৃথক রাজনৈতিক দল, কিন্তু জনগণের মৌলিক চাহিদা পূরণে উভয়ই সমদূরত্বে বিদ্যমান।

কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী সগর্বে ২০২৪ সালের প্রথম দিনে অযোধ্যায় রামমন্দির উদ্বোধনের কথা ঘোষণা করেছেন। ঘোষিত হল না সকলের চাকরির কথা (যদিও বেকারত্বের হার বর্তমানে সর্বাধিক), ঘোষিত হল না সকলের ঘরের কথা (যদিও নিরাশ্রয়ী মানুষের সংখ্যায় মহান ভারত বিশ্বে অন্যতম)। এদের একমাত্র লক্ষ্য ভারতকে হিন্দু রাষ্ট্র হিসেবে প্রতিষ্ঠা করা। তারা প্রমাণ করতে চায় 'হিন্দুত্বই ভারতের রাষ্ট্রীয়ত্ব।' ইতিহাস সাক্ষ্য দেয়, ভারত রাষ্ট্র গঠনে সম্যক ভূমিকা ছিল বৌদ্ধ, ইসলাম, জৈন প্রভৃতি আরও বিবিধের। কবির ভাষায় 'বিবিধের মাঝে দেখ মিলন মহান।' এ সত্য তারা ভুলিয়ে দিতে চায়। জনগণের দৃষ্টি বিভ্রমের জন্য নানা মিথ ও গিমিকের আশ্রয় নেয়। সাম্প্রতিক উদাহরণ— 'বন্দে ভারত ট্রেন'। আর্থ-সামাজিকভাবে দুর্বল মানুষের যোগাযোগের সহজতম উপায় ট্রেন পরিবহন। তা সেই ট্রেন পরিবহনের সার্বিক উন্নতির পরিবর্তে অবনতিই পরিলক্ষিত হচ্ছে। ক্যানিং লোকাল বা দানাপুর ফাস্ট প্যাসেঞ্জারের গতি বা স্বাচ্ছন্দ্য কিন্তু বাড়ার বদলে কমেছে। ভারতে দৈনিক গড়ে আড়াই কোটি মানুষ ট্রেনে যাতায়াত করে। অথচ ২০১২-১৩ সালে গোটা দেশে ইএমইউ লোকালের

গতিবেগ ছিল ঘন্টায় ৪১.৬ কিমি, যা ২০১৯-২০ সালে কমে হয়েছে ঘন্টায় ৩৮.৫ কিমি। এই সময়কালে প্যাসেঞ্জার ট্রেনের গতিবেগ ঘন্টায় ৩৬.২ কিমি থেকে কমে হয়েছে ৩৩.৫ কিমি। অর্থাৎ 'শতাব্দী' বা 'বন্দেভারতের' গতিবেগ নিয়ে ঢক্কা নিনাদ হলেও আমজনতার ট্রেনের গতিবেগ কমেছে। আবার সংবাদ মাধ্যমগুলি 'বন্দে ভারত' এর কামরার বাহ্যিক সৌন্দর্য বা স্বাচ্ছ্যন্দ্য নিয়ে যতই গালগল্প লিখুক না কেন আমাদের ট্রেন যাত্রার অভিজ্ঞতা অন্য কথা বলে।

রাজ্যের কথা যত কম বলা যায়, ততই ভালো। স্বাধীনতার পর প্রথম কোনও শিক্ষামন্ত্রী জেলে। সরকারি প্রশাসন সর্বতোভাবে রাজনৈতিক দলের কবলিত। বর্তমানে পশ্চিমবঙ্গে দুর্নীতি-প্রশাসন-দল একই সরলরেখায় অবস্থিত। সমগ্র শিক্ষা ব্যবস্থাকে তুলে দেওয়ার প্রয়াস প্রায় সার্থক হওয়ার মুখে। টাটাকে রাজ্য ছাড়া করার পর আর কোনও বড় শিল্প পশ্চিমবঙ্গে গড়ে ওঠেনি। সরকারি কর্মচারীরা দীর্ঘদিন ধরে প্রাপ্য ডিএ পাচ্ছেন না। কিন্তু খেলা-মেলা-উৎসবের কমতি নেই। বিভিন্ন নামে ভিক্ষা প্রকল্পগুলি চালাতে গিয়ে 'মূলধনী ব্যয়' শূন্যের কোঠায় নেমে এসেছে। ফলস্বরূপ রাজ্যের অর্থনীতি ধ্বংসের কিনারায়। ২০২৩-এর নবজাতক ৬৮০০০ টাকার ঋণ মাথায় নিয়ে ভূমিষ্ঠ হচ্ছে। এদের হাত থেকে মুক্তিই নববর্ষের প্রার্থনা।

আমরা গভীর দুঃখ ও অনেক বেদনার সঙ্গে জানাচ্ছি আমাদের সদস্যা ও শুভার্থী, দীর্ঘদিনের সহযোদ্ধা, 'একসাথে' পত্রিকার প্রাক্তন সহসম্পাদিকা ভারতীয় গণতান্ত্রিক মহিলা সমিতির অন্যতম কর্ণধার, 'গড়িয়া সুচর্চা'-এর সভানেত্রী ও বিশিষ্ট লেখিকা অনিমা ভট্টাচার্য গত ৪ জানুয়ারি ২০২৩ পরলোকগমন করেছেন। ব্যক্তিগত জীবনে তিনি ছিলেন প্রয়াত রামরমণ ভট্টাচার্যের স্ত্রী। তাঁকে আন্তরিক শ্রদ্ধা ও বিনম্র প্রণাম জানাই।

একটি স্মৃতি ঃ আজও মনকে নাড়া দেয়

সমীর কুমার ঘোষ

১৯৮৭ সালের ১৭ই আগস্ট দীপক সরকার, নুটু সরকার ও আমি হৃষীকেশ-শ্রীনগর-রুদ্রপ্রয়াগ হয়ে কর্ণপ্রয়াগ পৌঁছে বাস পরিবর্তন করে এসে পৌঁছই নৌটী গ্রামে। এখান থেকেই শুরু হয় নন্দা বিদায়ের এক দীর্ঘ পদযাত্রা (১৮ দিনের) আমরা এসেছি সেই পুণ্যযাত্রায় যোগ দিতে। যাব গাড়োয়াল-কুমায়ুনের বিভিন্ন গ্রাম পরিভ্রমণ করে রূপতীর্থ রূপকুন্ড ও হোমকুন্ডে।

এবার নন্দা প্রসঙ্গে আসি। হিমালয় পত্নী মৈনা বা মেনকার কোল আলোর করে জন্মায় পার্বতী। "নন্দা" ব্রত পালন করে পার্বতী হন 'নন্দা'। শিবকে পতিরূপে পাবার জন্য উনি কঠোর তপস্যায় ব্রতী হন। এদিকে ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও অন্যান্য দেবতারা সম্মিলিত ভাবে শিবের আরাধনা করেন পুনরায় তাঁকে সংসারী করার মানসে। অতঃপর, পরম কল্যাণময় শিব শম্ভু সতীরূপে নন্দা-পার্বতীকে গ্রহণ করার সম্মতি দেন। এতে হিমালয় অত্যন্ত খুশী হয়ে একমাত্র আদরের কন্যাকে পত্নী মেনকা আর ভাই ভরদ্বাজ ঋষির উপস্থিতিতে শিবের হাতে শিবানীকে তুলে দেন।

বিবাহের পর নন্দা-পার্বতীকে শ্বশুর বাড়ি অর্থাৎ শিব-নিবাসে পাঠানোর সকল ব্যবস্থা করেন স্বয়ং হিমালয়। হিমালয়ের কোন পুত্র সন্তান না থাকায় ঋষি ভরদ্বাজ ও তাঁর সন্তানরা ফি বছর নন্দাকে বাপের বাড়ি আসার আমন্ত্রণ করেন। নন্দা বাপের বাড়ি এলে বিদায় লগ্নে তাঁকে নানান বস্ত্র ও আভুষণে সাজিয়ে এবং নানাবিধ খাদ্যসম্ভারে পরিপূর্ণ একটি সুসজ্জিত ডোলীতে করে কন্যাকে শ্বশুরালয়ে অর্থাৎ হোমকুন্ডে পৌঁছে দিতেন। পরবর্তীকালে কুমায়ুন-গাড়োয়ালের রাজারা নন্দাকে তাঁদের ইষ্টদেবী রূপে মেনে নিয়ে "নন্দা রাজ জাত" উৎসবের আয়োজন করতে থাকেন।

৭ম শতকে মালব রাজ কনকপালের হাতে গাড়োয়াল রাজ ভানুপ্রতাপ তাঁর রাজ্যপাঠ ও একমাত্র কন্যাকে সঁপে দিয়ে আপন ইষ্টদেবী নন্দার রাজ জাত উৎসব উদ্‌যাপনের কথা ভাবতে থাকেন। তিনি তাঁর ছোট ভাই কানসাকে বলেন রাজার পক্ষ থেকে তোমাকে নন্দা মাকে তাঁর শ্বশুরবাড়ী পাঠানোর সমস্ত আয়োজন করতে হবে। তখন থেকেই রাজবংশ জাত কুঁয়ার কাংসুয়ারা বংশ পরম্পরায় নন্দাজাত অনুষ্ঠানের আয়োজন করে আসছেন।

এখন প্রশ্ন উঠছে নন্দা বাপের বাড়ি এলে থাকবেন কোথায়? রাজা বলেন—কনকপালের কুলপুরোহিত ভরদ্বাজ বংশীয় আদ্যগৌড় ব্রাহ্মণ নন্দার বাপের বাড়ি সম্পর্কীয় ভাই তাঁর কাছেই উনি থাকবেন। একথা ভেবে তৎক্ষণাৎ রাজা শৈলেশ্বরের কাছে একটা সুন্দর জায়গা ঐ ব্রাহ্মণকে দান করেন। এবং সেই গ্রামেই নন্দা "শ্রী মন্ত্র" মাটির নীচে স্থাপিত হয়। রাজা আরও বলেন কাংসুয়া কুঁয়ার মায়ের পূজোপাঠের সমস্ত আয়োজন করবে।

নন্দার নিত্যপূজোর জন্য যারা বাজনা বাজাত তাঁরা খ্যাত হলেন নৌটী নামে। আর নন্দার সম্পর্কীয় ভাই আদ্যগৌড় ব্রাহ্মণ হলেন নৌটিয়াল। রাজার ছোট ভাই কানসা কাংসুয়াত নামানুসারে গ্রামের নাম হয়

কাংসুয়া। সেই প্রাচীন পরম্পরা অনুযায়ী ওই বছর ১৯৮৭ সালে ইষ্ট দেবীর স্বপ্নাদিষ্ট হয়ে কাংসুয়া রাজবংশের কুঁয়ার বসন্ত পঞ্চমীর দিন নৌটী এসে নন্দা ভগবতীর উৎসব উদ্‌যাপনের মানত করেন। এঁরা মনে করেন মা ভগবতী নৌটীতে বিরাজ করছেন এর প্রমাণ স্বরূপ কুঁয়ার রাজ্যের অন্তর্গত কোন এক জায়গায় চার সিং বিশিষ্ট ভেড়ার জন্ম নিশ্চয়ই হবে স্বপ্নাদেশ পাওয়ার পর। স্বপ্নাদিষ্ট চার শিং বিশিষ্ট ভেড়াটিকে সংগ্রহ করে ও রিংগাল ছতোলী নিয়ে ১৭ই আগস্ট, ১৯৮৭তে কাংসুয়া থেকে কুঁয়ার এসেছিলেন নৌটীতে 'নন্দা ভগবতী বড়ি রাজ জাতে' অংশ নিতে।

সিদ্ধপীঠ নৌটী থেকে ১৮ই আগস্ট, ১৯৮৭ নন্দা দেবী রাজ জাতের শুভ যাত্রা শুরু হয়। টানা ১৮ দিনের পুণ্য যাত্রার (২২০ কিমি পদযাত্রা আর ৬০ কিমি বাস যাত্রা) সমাপ্তি ঘটে নৌটীতে ফিরে এসে। এই ভক্তিপূর্ণ কঠিন যাত্রায় অংশ নিতে গাড়োয়াল, কুমায়ুনের অধিবাসীরা ছাড়াও ভারতবর্ষের বিভিন্ন স্থান থেকে বহু ভক্ত সমাগম ঘটে। যাঁরা এই যাত্রায় অংশগ্রহণ করেন তাঁরা নিজেদের সৌভাগ্যবান বলে মনে করেন। ওই বছর অংশ নিয়েছিলেন প্রায় তিন হাজার মানুষ, প্রথম দিকে মহিলারা সামিল হলেও কনকধার বা পাতর নাচুনীর পর প্রথাগত কারণে কেউ আর এগোননি। সাধারণত ১২ বছর অন্তর নন্দার রৌপ্যমূর্তি, ত্রিশূল ও চার শিং ভেড়া নিয়ে এক বিশাল শোভাযাত্রা রূপকুন্ড ছাড়িয়ে ১৩,২০০ ফুট উচ্চতায় হোমকুন্ডে পৌঁছায়। তবে কোনও কোনও সময় দশ বছর বা কুড়ি বছর পর এই উৎসব হতেও দেখা যায়।

১৮ অগস্ট যাত্রার শুভারম্ভ হল নৌটী গ্রাম থেকে। তারপর চলেছি দেবীর টানে হিমালয়ের অন্দরে কন্দরে। ধ্যানগম্ভীর হিমালয়ের অপার সৌন্দর্য্যের মাঝে ছবির মত সাজান বিভিন্ন গ্রাম প্রদক্ষিণ করে দশম দিনে নন্দা দেবীর পাল্কী এসে পৌঁছল ফল্দিয়া গ্রামে। বিকেলের দিকে গ্রামের মেঠো পথে বৃষ্টি হয়ে গেছে। পাহাড়ী সরু পথ, অত্যন্ত পিচ্ছিল। পা হড়কে যাচ্ছে। সতর্ক হয়ে পা টিপে টিপে যথাসম্ভব দ্রুততার সাথে পথ চলছি। কারণ, রাজজাতের বিশাল দল এ পথে এলে পথ আরও কর্দমাক্ত হয়ে উঠবে তখন পথ চলাই দায় হবে। ঠিক এ সময় দেখলাম পথের ধারে এক সত্তরোর্দ্ধ বৃদ্ধ দাঁড়িয়ে আছেন। যাত্রীদের নমস্কার জানাচ্ছেন। প্রয়োজনে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিচ্ছেন কর্দমাক্ত পথটুকু পার করানোর জন্য। আমি কাছে আসতে, দেখে সহাস্যে বললেন—বাবুজী দেখকে মালুম হোতা আপনি বাঙ্গালি আছেন? বললাম-হ্যাঁ, বাঙ্গালি। বলতেই বললেন—বেঙ্গল সে আয়া? বললাম—হ্যাঁ। বললেন—বেঙ্গল কা কি ধর সে? উত্তরে বলি—কলকাতা। কলকাতা নামটা শুনে উনি যেন চমকে উঠলেন, আমাকে জড়িয়ে ধরলেন। আমি হতভম্ব হয়ে দাঁড়িয়ে থাকি। পরে বলেন—'হামারা লীডার সাবকা ঘর সে।' কথাকটি বলে উনি আমাকে জড়িয়ে ধরে নাচতে থাকেন। বৃদ্ধের এহেন আচরণ দেখে আমি অবাক, কিছুই বুঝতে পারি না। এগোবার চেষ্টা করলে, উনি আমার হাতটা চেপে ধরেন বলেন—বাবুজী আপকা স্যাক্ মুঝে দিজিয়ে। আমি এর কোন কারণ খুঁজে না পেয়ে বলি—না, না এর কোনও দরকার নেই। আমি আমার স্যাক্ বইতে পারি। আপনার বয়স হয়েছে আপনাকে আমার স্যাক্ বইতে দেবো না। কিন্তু উনি নাছোড়বান্দা হয়ে আমার পিঠের স্যাক্ ধরে টানাটানি করতে তাকেন। এদিকে আমার মনে তখন নানা প্রশ্ন উঁকি ঝুঁকি মারছে। আমি যাকে চিনি না, জানি না তাঁকে আমার স্যাকটা দিই কি করে, এর ভিতরে অমার ফেরার ট্রেনের টিকিট রয়েছে, রয়েছে সামান্য কিছু টাকা পয়সা যা আমার ঘরে ফেরার রসদ, আর আছে দু-একটা শুকনো জামা, প্যান্ট, টেপ রেকর্ডার এগুলো খোয়া গেলে ভীষণ

বিপদে পড়ব। সুতরাং, আমিও মনে মনে ঠিক করি স্যাক হস্তান্তর করা চলবে না। আমার স্যাকটাকে আঁকড়ে ধরি। ওনাকে বোঝাই আপনার বয়স আমার থেকে অনেক বেশি, আর আমি যুবক তাহলে কেন আপনি আমার স্যাক্ বইবেন। এইভাবে বোঝাতে বোঝাতে অনেকটা পথ চলেও আসি। এবার গ্রামের মধ্যে চলে এলে উনি একপ্রকার জোর করেই আমাকে ওনার বাড়িতে নিয়ে যান। আমি প্রতিবাদ করলে শোনেন না। বলি—আমার আরও দুজন সাথী আছে, তারা একটু পিছিয়ে রয়েছে, আমাকে দেখতে না পেলে চিন্তা করবে, আমরা এক সাথে পথ চলি ও একই জায়গায় থাকি। শুনে উনি অভয় দিয়ে বলেন—তুমি চিন্তা করো না, তোমার সাথীদের আমি খুঁজে দেব। বলতে বলতে সেই অপরিচিত বৃদ্ধের বাড়ির উঠানে প্রবেশ করি। এবার উনি আনন্দে নাচতে থাকেন, চিৎকার, চেঁচামেচি করে বাড়ির সমস্ত লোকজন যথা—ওনার স্ত্রী, তিন ছেলে, পুত্রবধূ, পাশের বাড়িতে থাকেন ওনার ভাই ও তার পরিবার এইভাবে আশপাশের কয়েকটি বাড়ির সবাইকে ডেকে জড়ো করেন। এবং সানন্দে বলতে থাকেন দ্যাখ, দ্যাখ—'হামারা লীডার সাবকা ঘর সে মেহমান আয়া হ্যায়।' এ কথার পুনরুক্তি করতে থাকেন বারংবার। আমি কিছুই বুঝি না, শুধু ফ্যাল্ ফ্যাল্ করে তাকিয়ে দেখি সকলকে—ভাবি, কে লীডার, আর উনি কোন লীডারের কথা বলছেন বারবার। আমার ভাবনা শেষ হবার আগে উপস্থিত সকলকে বলেন এঁকে প্রণাম কর। য়িহ্ আদমী লীডার সাবকা ঘর সে আয়া। ব্যাপারটা বোধগম্য না হওয়ায় বয়োজ্যেষ্ঠাদের বাধা দিই, বলি—আপনারা আমাকে প্রণাম করলে আমার পাপ হবে, আপনারা সকলে আমার থেকে বয়সে অনেক বড়। যেমন ঐ ভদ্রলোকের স্ত্রী ষাটোর্দ্ধ, বড় ছেলে সেও পঞ্চাশোর্দ্ধ তাঁর স্ত্রীও তাই, অন্যান্য ছেলেরা এবং ওনার ভাইরা সকলেই আমার থেকে বয়সে বড়। আমি সরে দাঁড়াই। প্রণাম করতে সকলকে বাধা দিয়ে উল্টে ঐ বৃদ্ধের স্ত্রীকে মাইয়া বলে ঢিপ করে একটা প্রণাম করে নিই। এবার ঘটনার রং বদল হতে থাকে। আমাকে জড়িয়ে ধরে বাড়িতে নিয়ে যেতে চান সকলে। এদের বাড়িতে ঢুকতে প্রথমেই নজরে আসে বাড়ির প্রধান ফটকের ঠিক উপরে দেব-দেবীর ছবি বা ছোট মূর্তি রাখার স্থানে রয়েছেন বীর যোদ্ধা বেশে দেশনায়ক সুভাষচন্দ্র বসুর ছবি। ছবিতে নিত্য সকাল-সন্ধ্যায় ধূপ দেখানো হয় তার নিদর্শন রয়েছে। শুধু এঁর বাড়ি নয়, উঠোনের চারপাশের সবকটি বাড়িতে একই ব্যবস্থা। ঐ চত্বরে যে কটি বাড়ি আমার নজরে এলো তার সব কটিতেই দেখলাম প্রধান ফটকের উপর জ্বলজ্বল করছে সুভাষচন্দ্রের ছবি।

বাড়িতে প্রবেশ করার পর উনি বললেন আমরা গঙ্গাসাগর উপলক্ষে কলকাতা গেলে দুটো জায়গায় যাবই যাব। প্রথম হল কালিঘাটের কালি মায়ের মন্দির আর দ্বিতীয়টি হল এলগিন রোডে আমার লীডার সাহেবের বাড়ি। ঐ বাড়ি আমার কাছে আর এক মন্দির। এবার ব্যাপারটা আমার কাছে একটু একটু করে পরিষ্কার হচ্ছে। উনি আরও বললেন—আমি ব্রিটিশ ফৌজে ছিলাম। ১৯৪২ সালে অক্ষশক্তির জোটের সক্রিয় সদস্য জাপানীদের হাতে সিঙ্গাপুর ও বর্মায় পঞ্চাশ হাজারের বেশি ভারতীয় সৈনিক ও অফিসার যুদ্ধবন্দী হন। আমি ছিলাম সেই দলে-বর্মায়।

এ কথা শোনার পর কয়েকটি কথা ইতিহাসের পাতা থেকে তুলে ধরি—১৯৪৩ সালে নেতাজী ভয়ঙ্কর বিপদসঙ্কুল পথে এক দুঃসাহসিক সাবমেরিন যাত্রায় জার্মান থেকে জাপান এসে পৌঁছলেন, নিঃশব্দে মিত্র শক্তির বেড়াজাল কেটে তাদের নাকের ডগা দিয়ে অত্যন্ত দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়ার মধ্যে দিয়ে দৈবক্রমে

রক্ষা পেয়ে এসে পৌঁছলেন সাবাং-এ। তারপর সেখান থেকে বিমানে পেনাং, সাইগন, ম্যানিলা, তাইপে, হামাৎসু হয়ে অবশেষে পৌঁছলেন টোকিওতে। পরে রাসবিহারী বসুর হাত থেকে আনুষ্ঠানিক ভাবে আজাদ হিন্দ বাহিনীর দায়িত্ব ভার গ্রহণ করে বাহিনীর সর্বাধিনায়ক হয়ে ওঠেন। এবং আজাদ হিন্দ বাহিনীর দেশপ্রেমী বীর সেনানীদের নানান ভাষণ দিয়ে উদ্বুদ্ধ করে তোলেন।

২১শে অক্টোবর, ১৯৪৩ সাল। সিঙ্গাপুরের ক্যাথে হলে দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়াবাসীদের উপস্থিতিতে এবং সাধারণ মানুষের সামনে নেতাজী সুভাষচন্দ্র বসু অস্থায়ী আজাদ হিন্দ সরকার গঠনের সিদ্ধান্ত ঘোষণা করেন। তারপরেই আবেগমথিত কণ্ঠে অস্থায়ী আজাদ হিন্দ সরকারের প্রধানরূপে শপথ বাক্য পাঠ করতে গিয়ে বলেন—'ঈশ্বরের নামে, ভারতবর্ষ এবং আটত্রিশ কোটি দেশবাসীর মুক্তির উদ্দেশ্যে, আমি সুভাষচন্দ্র বসু, এই পবিত্র শপথ করছি যে, আমার জীবনের শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত আমি এই সংগ্রাম চালিয়ে যাব।'

—আমি চিরকাল ভারতবর্ষের সেবা করব এবং ভারতের আটত্রিশ কোটি ভাই-বোনের কল্যাণের জন্য কাজ করে যাব। এই হবে আমার জীবনের শ্রেষ্ঠতম কর্তব্য।

—স্বাধীনতা লাভের পরেও ভারতের স্বাধীনতা রক্ষার প্রয়োজনে আমার শেষ রক্তবিন্দু দিতে আমি প্রস্তুত থাকব।

ঠিক এর একদিন পর অর্থাৎ ২৩শে অক্টোবর রাতভোর মন্ত্রীসভার বৈঠকে ব্রিটেন ও আমেরিকার বিরুদ্ধে যুদ্ধ ঘোষণার সিদ্ধান্ত গৃহীত হলে সিঙ্গাপুরের পাডং ময়দানে আজাদ হিন্দ ফৌজের পঞ্চাশ হাজার দেশপ্রেমিক জওয়ানদের প্যারাডে নেতাজী আমেরিকা ও ব্রিটেনের বিরুদ্ধে যুদ্ধ ঘোষণার কথা জানালে সঙ্গে সঙ্গে রাইফেল মাথার উপর তুলে ধরে পঞ্চাশ হাজার জওয়ান ওই ঘোষণার প্রতি সামরিক প্রথায় সমর্থন জানান। তারপর, ওই পঞ্চাশ হাজার দেশপ্রেমিক সৈনিকদের 'চলো দিল্লি—নেতাজী জিন্দাবাদ, আজাদ হিন্দ জিন্দাবাদ' ধ্বনিতে আকাশ-বাতাস মুখরিত হয়ে উঠেছিল।

১৯৪৪ সালের এপ্রিল মাসের গোড়ায় বর্মার উত্তর-পশ্চিম সীমান্তে ঘন জঙ্গল আর পাহাড়ের দুর্গম পথ ধরে আরাকান, তার্জবাজার, মিয়া-মিয়াং, কালাদিন, ফোর্ট হোয়াইট, লেনাকট, কেনেডি পিন, কোহিমা দুর্গ, ডিমাসুর-কোহিমা রোডের সেনা ছাউনি আমরা দখল করে নিই। ভারতীয় মূল ভূখন্ডে প্রবেশ করে মনিপুরের মৈরাং-এ ত্রিবর্ণে রঞ্জিত ভারতের জাতীয় পতাকা উড়িয়ে দিই। সেদিন আনন্দের বন্যা বয়ে যায়। বাহিনীর যোদ্ধারা গভীর আবেগে পরস্পর পরস্পরকে বুকে জড়িয়ে ধরেন আর উন্মত্ত আবেগে মাটিতে গড়াগড়ি দিতে দিতে মাতৃভূমির মাটিতে চুম্বন করেন সকলে। ঠিক এরপর আমরা ইম্ফলকে চারদিক থেকে অবরোধ করে ফেলি। লড়াই ভয়ঙ্কর ভাবে চলে মে মাস পর্যন্ত। আমাদের বিরুদ্ধে লড়াই করেছিল ব্রিটিশ, আমেরিকান, আফ্রিকান ও চীনা সৈন্যের দল। প্রচণ্ড লড়াই চলে, সাংঘাতিক রক্তক্ষয়ী সম্মুখ যুদ্ধ। একেবারে হাতে হাতে লড়াই—লড়াই বেয়নেটে বেয়নেটে। শেষ পর্যন্ত ওই বিশাল ইঙ্গ-মার্কিন বাহিনী পিছু হটে। তারা কোহিমার দখল রাখতে পারেনি। কোহিমার পতন হয়। মিত্রবাহিনীকে সরে যেতে হল মণিপুরের রাজধানী ইম্ফলে। ইম্ফলের চারদিকে প্রচন্ড যুদ্ধ শুরু হয়ে যায়। দেখতে দেখতে ইম্ফল চারপাশ থেকে অবরুদ্ধ হয়ে পড়ে। ইম্ফলের পতন যখন আসন্ন ও অনিবার্য ঠিক সেইসময় ভাগ্যদেবী মুখ ঘুরিয়ে নিলেন নেতাজী ও তাঁর

প্রিয় আজাদ হিন্দ ফৌজের দিক থেকে। অসময়ে প্রায় দু-মাস আগে অঝোরে বৃষ্টি নামলো এবং চলল টানা সাতদিন ধরে। সাতদিন পর যখন বৃষ্টি থামলো তখন আমাদের রসদ সরবরাহ পথ জলকাদায় ভরে গেছে। ট্রেঞ্চগুলো সবই জলে ভরে গিয়েছে। আমাদের অসুবিধার কথা জানতে পেরে, সুযোগ বুঝে ইঙ্গ-মার্কিন বোমারু বিমানগুলো শুরু করলো অবিরত বোমা বর্ষণ। আর ঠিক ওই চরম সময় হঠাৎ যুদ্ধক্ষেত্র থেকে জাপ সরকার তাদের বোমারু বিমানগুলো সরিয়ে নিয়ে গেল জাপানের টোকিওতে। এতে এক চরম অসহায় অবস্থার সৃষ্টি হয়। প্রায় পাঁচ সপ্তাহ ইম্ফল অবরুদ্ধ করে রাখার পর আজাদ হিন্দ বাহিনী ভারাক্রান্ত মনে ইম্ফলের অবরোধ তুলে নিয়ে পশ্চাদ-পসারণ করতে বাধ্য হয়।

১৯৪৫ সালের মে মাসের গোড়ায় আজাদ হিন্দ বাহিনীর অফিসাররা ও জওয়ানরা ব্রিটিশের কাছে আত্মসমর্পণ করেন। ফের ব্রিটিশের কাছে বন্দী হই। পরে বিচারে মুক্তি পাই। ভারতের স্বাধীনতা যুদ্ধের দুঃসাহসিক অভিযানের অংশগ্রহণকারী এক দুঃসাহসী বীরের কথা শুনে বুঝতে পারলাম লীডার সাব বলতে উনি কার কথা বলছেন। উনি যে ভারতমায়ের শ্রেষ্ঠ সন্তান নেতাজী সুভাষচন্দ্র বসু। যাঁর জন্মদিন ২৩শে জানুয়ারী আজও বাঙ্গালির ঘরে ঘরে বেলা বারোটায় বেজে উঠে শঙ্খ। উনি যে বাংলার তথা বাঙালির ঘরের সোনার ছেলে, নয়নের মণি দেশনায়ক সুভাষচন্দ্র বসু। যাঁকে আমি চোখে দেখিনি, দেখেছি তাঁর ছবি। তাঁর রোমাঞ্চকর স্বাধীনতা যুদ্ধের প্রস্তুতির কথা বইতে পড়েছি। আজ তাঁকে এই প্রথম দেখলাম হিমালয়ের প্রত্যন্ত অঞ্চলের মানুষ আজাদ হিন্দ বাহিনীর সদস্য ভারতমায়ের এক অনন্য বীর সেনানীর অন্তরের চোখ দিয়ে। মহামানব সুভাষচন্দ্র বসু কটকে জন্মালেও উনি কলকাতার আর আমিও জন্মসূত্রে কলকাতার তাই এঁদের চোখে আমার পরিচয় 'লীডার সাবকা ঘরকা আদমী।' এত বড় সম্মান আমাকে আর কে দেবে, ভাবতেই পারিনা। হয়তো, একারণেই, এই প্রত্যন্ত অঞ্চলের মানুষের কাছে আমার এত খাতির। ভারতপ্রেমী নেতাজী সুভাষচন্দ্র বসুর চরণ ধূলি মিশে রয়েছে কলকাতার মাটিতে, পথে, ঘাটে আর সেই মাটিতেই আমার জন্ম, আশৈশব কেটেছে, আমি বড় হয়েছি, আজ ভাবতেই আমার বুক গর্বে ভরে উঠছে।

আমার এই অসামান্য অভিজ্ঞতার কথা যখনই কারোর কাছে বলতে চেয়েছি জানিনা কোন আবেগে, কেন আমার কণ্ঠ রোধ হয়ে আসে, চোখের কোণে নেমে আসে অশ্রুবিন্দু আর উত্তেজনায় হাতের লোম খাড়া হয়ে ওঠে। আমার আবেগ ধরে রাখতে পারি না। হয়তো, এটাই আমার বীর সুভাষের প্রতি শ্রদ্ধাশ্রু।

শরীর সুস্থ রাখার কয়েকটি সহজ উপায়

ড. গোবিন্দ মাইতি

আজ আমরা ষাট পেরিয়ে অনেকেই প্রবীন নাগরিকের দলে ভিড়েছি। কেউ কেউ ৮০র কোঠায় পৌঁছে আরও প্রবীন হয়েছেন। কিন্তু বয়সের সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক অসুস্থতার লক্ষণও বেশ প্রকট হয়ে উঠে। আমরা সবাই চাই সুস্থ, দীর্ঘজীবন ও শান্তিতে অবসর জীবন কাটুক। তাই আমাদের অনেকটা স্বাস্থ্য সচেতন হতে হবে। নিজেকে সুস্থ রাখার উপায়টাকে আয়ত্ব করতে হবে। কেননা সবসময় ডাক্তারের মুখাপেক্ষী হওয়া সম্ভব নয়। সেটা আর্থিক কারণে হোক বা দেখাশুনার লোকের অভাবও হতে পারে।

অনেকের ছোটবেলা কেটেছে গ্রামের নির্মল পরিবেশে। তখন প্রবীন লোকজনেরা অনেক বেশী সুস্বাস্থ্যের অধিকারী ছিলেন। বর্তমানে আমরা হাঁটতে কষ্ট পাই, চোখের দৃষ্টিশক্তি ক্ষীণ, কানে কম শুনছি। আজকাল শহরে দূষিত পরিবেশে থাকতে হচ্ছে। পরিবেশ ভারসাম্য হারিয়ে ফেলেছে। তাই আজ বায়ু দূষিত, জল দূষিত, এমনকি মাটিও দূষিত। এই পরিবেশ দূষণই আমাদের সুস্থ জীবনকে অনেকটাই ব্যহত করছে। তাই বৃদ্ধরা আজ নানা রোগে জর্জরিত। সেটা আমরা অনেকটাই প্রতিরোধ করতে পারি। যদি আমরা স্বাস্থ্য সচেতন হই এবং অবসরের আগে থেকেই আমরা কয়েকটা বিষয়ে ধ্যান দিই তখনই আমরা রোগ ব্যাধি প্রতিহত করে সুস্থ জীবন ধরে রাখতে সক্ষম হবো।

১। সুষম আহার করতে হবে।

রেডিমেড জাংক ফুট পরিত্যাগ করে, বেশী করে শাকসবজি ও নানা ধরণের ফল খেতে হবে। এ ব্যাপারে সাত্ত্বিক আহারই অনেক বেশী উপযোগি। পরিত্যাগ করতে হবে ফ্রায়েড ফুড, বেশী তেলমশলাযুক্ত খাবার দাবার। পরিত্যাগ করতে হবে নেশার সামগ্রী। প্রয়োজনে চিনি ও নুন খাওয়া ছাড়তে হবে। তাহলেই আমরা সুস্থ দীর্ঘ জীবন পেতে পারি।

২। দুঃশ্চিন্তা কমিয়ে মানসিক শান্তি বজায় রাখুন (keep low leel of mental stress and strain)

বেশীদিন সুস্থভাবে বাঁচতে হলে মন থেকে সবরকম দুঃশ্চিন্তা দূরে রাখতে হবে। Mental stress and strain বিভিন্ন রোগের উৎপত্তির কারণ। আমাদের মন হল কামনা-বাসনায় ভরা। প্রচুর অর্থ, যশ, মান, সুখ, ঐশ্বর্য্যের কামনা করি সব সময়। তখন মন চঞ্চল হয়ে উঠে। তাই কামনা বাসনা ত্যাগ করার অভ্যাস করতে হবে। তখনই মন শান্ত থাকবে। দুঃশ্চিন্তাও থাকবে না। আমরা অনেকটা সুখে শান্তিতে থাকতে পারবো। সবসময় হাঁসিখুশীতে থাকার চেষ্টা করতে হবে।

৩। নিজেকে কর্মব্যস্ত রাখতে হবে।

অবসরের পরও যদি নিজেকে বিভিন্ন কর্মের মধ্যে ব্যস্ত রাখা যায় তাহলে শরীর সুস্থ থাকবে। কাজটা সামাজিক অথবা গৃহকর্ম অথবা লেখাপড়ার অভ্যাস হতে পারে। সামাজিক কাজের জন্য কোন সমাজসেবামূলক প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে নিজেকে যুক্ত রাখা (সেবা, শিক্ষা, স্বাস্থ্য, আধ্যাত্মিক ইত্যাদি) অথবা বাগান করা এমনকি সাংসারিক কাজের মধ্য দিয়ে কিছুটা কায়িক পরিশ্রম করা যায়। অন্ততপক্ষে প্রত্যেকদিন ৩০ মিনিট হাঁটাহাঁটি করলেও শরীর ঠিক থাকবে। ৩০ মিনিট না পারলেও কিছুক্ষণ হাঁটতে হবে।

৪। চাই পারিবারিক সুসম্পর্ক।

আজকাল পারিবারিক ঝামেলা দিনদিন বাড়ছে। লোকেরা অসহিষ্ণু হয়ে পড়ছে। পরিবারের সবাই এর সাথে আনন্দের মধ্যে সময় কাটানোর চেষ্টা করতে হবে। কেননা একাকিত্ব মানুষকে বিপদের দিকে ঠেলে দেয়। নিজেদের মধ্যে যেন বোঝাপড়ার অভাব না হয়। চাওয়া পাওয়ার মধ্যে যেন বেশী ফারাক তৈরী না হয়। সেটা সবসময় খেয়াল রাখতে হবে। পরিস্থিতির সাথে নিজেকে মানিয়ে চলার অভ্যাস করতে হবে। কঠিন পরিস্থিতিকেও সহজভাবে গ্রহণ করতে হবে।

৫। শরীরের ওজন সঠিক মাত্রার মধ্যে ধরে রাখতে হবে।

বর্তমানে শরীরের ওজন বৃদ্ধি একটা বিরাট সমস্যা। যেটার জন্য দায়ী কোন কায়িক পরিশ্রম না করা। তাই যতটা সম্ভব কায়িক শ্রম করতে হবে। পরিমিত শুদ্ধ আহার গ্রহণ করতে হবে। প্রয়োজনে যোগব্যায়ামের সাহায্য নিতে হবে। ওজন ঠিক রাখতে পারলে অনেক রোগ প্রতিহত করা সম্ভব।

৬। সুনিদ্রার প্রয়োজন।

সুনিদ্রা স্বাস্থ্যের জন্য বিশেষ প্রয়োজন। ঠিক সময়ে শুতে যাওয়ার অভ্যাস থাকা উচিত। অধিক রাত্রি জাগরণ ত্যাগ করতে হবে। চিন্তাহীন মনে দিনে ৭/৮ ঘন্টা ঘুমের প্রয়োজন। ঘুমের ব্যাঘাত হলে আধ্যাত্মিক চিন্তা ভাবনার মধ্যে ডুবে থাকতে হবে। এক্ষেত্রেও দুঃশ্চিন্তা মানুষের পরম শত্রু। কঠিন পরিস্থিতিতেও আনন্দে থাকুন। যে কোনও ভালো বই পড়তে পারেন। বিশেষ প্রয়োজনে সাময়িকভাবে ঔষধের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। তাছাড়া সঠিকমাত্রায় জলপান করতে হবে। এ ব্যাপারে উত্তেজক পানীয় ও ধূমপান ত্যাগ করতে পারলে ভালো। বিশেষ করে শোয়ার তিন চার ঘন্টা আগে চা কফি খাওয়া অনুচিত। টেলিভিশন দেখার সময় কমাতে হবে। প্রয়োজনে ভালো গান শুনলে মন স্থির থাকবে। মোটকথা মানসিক চাপ কমাতে হবে।

৭। সার্বিক যোগাযোগ বাড়াতে হবে।

প্রতিবেশী ও বন্ধুদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রেখে চলতে পারলে খুব ভালো হয়। আড্ডার মধ্যে কিছুটা সময় কাটাতে পারলে শরীর ও মন দুইই ভালো থাকবে। সময় করে পার্কে কিংবা বাজারে একটু ঘুরে আসতে হবে। তখনই সবার সাথে যোগাযোগ বাড়বে। নিজের সমস্যার কথাও আলোচনা কলে মন ভালো থাকবে। নিজের অবসর সময়ে বিভিন্ন সেবামূলক কাজে কিংবা কোনও সংগঠনের কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। মন ভালো থাকবে, বিভিন্ন লোকের সাথে যোগাযোগ বাড়বে, সবার সাথে একটা সুসম্পর্ক গড়ে উঠবে।

৮। শহরে দূষণের মাত্রা অসহনীয় অবস্থায় পৌঁছেছে।

তাই মাঝে মধ্যে কয়েকটা দিন যদি দূষণহীন পরিবেশের মধ্যে অতিবাহিত করা যায় সেটা শরীর ও মনের পক্ষে খুবই উপকারী। এখন আমরা বয়সের শেষ প্রান্তে। তাই মনকে শান্ত রাখতে হবে। পরিত্যাগ করতে হবে অধিক ধন সম্পদের ভাবনা, উচ্চ অভিলায ইত্যাদি। কামনা ও বাসনাকে কমিয়ে শান্তির খোঁজে নিমগ্ন থাকতে হবে, তবেই আমরা সুস্বাস্থ্য ধরে রাখতে পারবো। আজকাল যোগ ও ধ্যানের মাধ্যমে শরীরকে সুস্থ রাখা যায়। এটা শরীর সুস্থ রাখার সহজ ও বিজ্ঞানসম্মত উপায়। আজকাল অনেক আধুনিক প্রশিক্ষণ কেন্দ্র গড়ে উঠেছে। উপরের উপায়গুলো অনুধাবন করে আমরা রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বাড়াতে পারি। কিন্তু বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে কিছু কিছু রোগব্যধির দেখা দিতেই পারে। সেজন্য আমাদের সময়মত শরীরের চেকআপ করতে হবে। যাতে প্রাথমিক অবস্থায় রোগ প্রতিহত করা যায়। আর বৃদ্ধ বয়সে যেসব রোগের প্রকোপ হতে পারে সেগুলোর জন্য খাদ্যাভ্যাস ও কায়িক পরিশ্রমের মাধ্যমে নিজেকে সুস্থ রাখতে পারি। প্রয়োজনে অবশ্য ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত ঔষধ খেয়ে যেতে হবে। এখন মেডিকেল সায়েন্স অনেক উন্নত। তাই পরিমিত ঔষধের সাহায্যে আমরা দীর্ঘ সুস্থ জীবনযাপন করতে পারি। আজকাল চিকিৎসা বেশ ব্যয়সাপেক্ষ। সেটা অনেকের পক্ষে অসুবিধার কারণ।

আজকাল অনেক সংস্থা ও সরকারিভাবে নানারকম সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে। এ ব্যাপারে বেথুনেও কিছু কিছু সাহায্যের প্রক্রিয়া রয়েছে, প্রয়োজনে সুযোগগুলির সদ্‌ব্যবহার করতে পারি। অবশেষে সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন এই কামনা করছি। সবরকম পরিস্থিতিতে ভালো থাকার চেষ্টা করতে হবে। ভালো ও সুস্থ থাকাটাই আসল। সুস্থ থাকলে অন্যান্য সমস্যাও লাঘব হবে।

Vol : XII Issue : X, 15th January, 2023, PRABINBARTA (RNI NO. - WBBEN/2012/46375

স্মরণসভা—রামরমণ ভট্টাচার্য

প্রতিবেদক — স্নেহাংশু চাকদার

আমাদের অভিভাবক, আমৃত্যু সহ-সভাপতি, শিক্ষক আন্দোলনের প্রবীণ নেতা, নাট্য বিশেষজ্ঞ, সাহিত্যিক, নন্দন পত্রিকার প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক, এবিটিএ-র রাজ্য সম্পাদক মন্ডলীর সদস্য এবং পশ্চিমবঙ্গ গণতান্ত্রিক লেখক শিল্পী সংঘের রাজ্য কমিটির অন্যতম উপদেষ্টা রামরমণ ভট্টাচার্য গত ২৮ নভেম্বর ২০২২ প্রয়াত হয়েছেন। তাঁর প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে তাকে স্মরণ করার লক্ষ্যে ১৮ ডিসেম্বর ২০২২ রবিবার বিকাল ৫টায় বেথুন ইন্সটিটিউট অফ্ জেরিয়াট্রিকস রিসার্চ অ্যান্ড রিহ্যাবি. সেন্টার এবং পশ্চিমবঙ্গ গণতান্ত্রিক লেখক শিল্পী সংঘের দক্ষিণ কলকাতা শাখা যৌথভাবে এক অনুষ্ঠানের আয়োজন করে।

অনুষ্ঠানের শুরুতে তাঁর প্রতিকৃতিতে মাল্যদান করেন পেলব মুখার্জী, অমল কর সহ উপস্থিত সদস্যবৃন্দ। উপস্থাপক গৌতম রায়চৌধুরী সাবলীল ও সুন্দরভাবে শ্রদ্ধেয় রামরমণ ভট্টাচার্য-এর স্মৃতিচারণ করে প্রথমে বক্তব্য রাখার জন্য বেথুন ইন্সটিটিউটের সভাপতি পেলব মুখার্জীকে আহ্বান জানান। তিনি উপস্থিত সকলকে প্রীতি ও শুভেচ্ছা জানিয়ে রামবাবু এবং বেথুন ইন্সটিটিউট যে অভিন্ন সূত্রে গাঁথা ছিল তা সংক্ষিপ্ত বক্তব্যের মাধ্যমে তুলে ধরেন। উপস্থাপক গৌতম রায়চৌধুরী রামরমণবাবুর বিভিন্ন দিক তুলে ধরে সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন। তিনি রামরমণ ভট্টাচার্যের মানবতাবোধ, সমদর্শীতা, ভারতীয় ভাষা-সংস্কৃতির প্রতি ভালোবাসার কথা উল্লেখ করেন। তাঁর রবীন্দ্রচর্চা এবং বেদ-উপনিষদে গভীর জ্ঞানের কথা উল্লেখ করেন।

পরবর্তীতে পশ্চিমবঙ্গ গণতান্ত্রিক লেখক শিল্পী সংঘের পক্ষে বক্তব্য রাখেন অমল কর। রামবাবুর সাথে তাঁর সম্পর্ক ওঁর সান্নিধ্যে আসা এবং তাঁর জীবনের বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করেন। বিভিন্ন উদাহরণের মাধ্যমে তাঁর কাজের ব্যাপ্তি এবং জীবনের শেষদিন পর্যন্ত যেভাবে কাজ করে গেছেন তা উল্লেখ করেন। পরবর্তীতে লেখক শিল্পী সংঘের পক্ষে সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন পার্থ রাহা।

বক্তব্যের পর সঙ্গীত পরিবেশন করেন ডাঃ কৃষ্ণা হালদার। রামরমণ বাবুর স্মৃতিচারণ করে বেথুনের পক্ষ থেকে বক্তব্য রাখেন মৃণাল দত্ত, অশোক রঞ্জন ধর, সনৎ লাহিড়ী এবং সচ্চিদানন্দ চৌধুরী। গণতান্ত্রিক লেখক শিল্পী সংঘের রাজেশ্বর ভট্টাচার্য রামবাবুর স্মৃতিচারণ করে সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন এবং সঙ্গীত পরিবেশন করেন।

রামবাবুকে শ্রদ্ধা জানিয়ে স্বরচিত কবিতা পাঠ করেন রথীন কর, ভবানী সংকর চক্রবর্তী, মানব চক্রবর্তী, অনিমেষ রায় এবং নদের চাঁদ হাজরা। তাছাড়া আবৃত্তি করেন মিতালী চক্রবর্তী। গৌতম রায়চৌধুরী (২) এর সঙ্গীতের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের সমাপ্তি হয়।

Vol : XII Issue : X, 15th January, 2023, PRABINBARTA Postal Regd. No.-KOL RMS/449/2022-24

চিন্তা কোরো না। ভালো হয়ে যাবে

মৃগেন গাঁতাইত

কোনও আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব অসুস্থ হলে তাকে দেখতে গেলে আমরা হাতটা ধরে বা মাথায় হাত রেখে বলি—চিন্তা কোরো না, ভালো হয়ে যাবে। এ আমাদের সংস্কৃতি। কেউ ভাবতে পারেন এ হল স্তোকবাক্য, এতে কি কোনও লাভ হয়? এখন বোঝা যায়, হ্যাঁ কিছুটা লাভ হয়। আমাদের আশ্বাসবাণী রোগীর মনে কিছুটা সাহস যোগায়। মনের মধ্যে সঞ্চারিত সাহস রোগীর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে (ইমিউনিটি) বাড়িয়ে দেয়।

জন্ম থেকেই শরীরের মধ্যে ইমিউনিটি থাকে। একে সহজাত ইমিউনিটি বলে। জন্মানোর পরে বাইরের পরিবেশের প্রতিকূলতার সম্মুখীন হলে দেহ তার বিরুদ্ধে ইমিউনিটি গড়ে তোলে। একে বলে অর্জিত ইমিউনিটি। সেই কাজটা করে দেহের রক্তের শ্বেতকণিকা কোষ আর কিছু রাসায়নিক পদার্থ। অ্যান্টিবডি হল সে রকমেরই একটি পদার্থ। এই অ্যান্টিবডি আমরা কৃত্রিমভাবে তৈরি করে দিতে পারি যাকে বলা হয় ভ্যাকসিন বা টিকা। শরীরে অ্যান্টিবডি থাকলে রোগ আক্রমণকারী জীবাণুকে ধ্বংস করে দেওয়া সম্ভব হয়। অ্যান্টিবডি ছাড়াও অন্যান্য রাসায়নিক পদার্থ আছে যেগুলো জীবাণুঘটিত নয় এমন রোগ সৃষ্টিকারী কারণগুলিকে প্রতিহত করতে পারে। উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, বাত (আর্থ্রাইটিস), অবসাদ, দুঃশ্চিন্তা এগুলো তো জীবাণুঘটিত রোগ নয়। দেহের নিয়ম হল—সে সুস্থ থাকতে চায়। তাই রোগ সৃষ্টির উপক্রম হলে দেহ নানাভাবে অসুবিধাসৃষ্টিকারী কারণ বা পদার্থগুলির বিরুদ্ধে লড়াই করে। এটাও ইমিউনিটির অংশ। যেমন দেহের কোনও কোষ অস্বাভাবিকভাবে বাড়তে শুরু করলে (ক্যান্সার) TNF (tumor necrosis factor) নামক রাসায়নিক পদার্থ প্রথমেই তাকে বিনাশ করতে উদ্যত হয়।

মানুষের শরীরের নানাবিধ কাজ হয় নানারকমের জৈব রাসায়নিক পদার্থের পারস্পরিক ক্রিয়ায়। মলিকুলার জীববিজ্ঞানের অগ্রগতির সঙ্গে এটা দেখা গেছে যে ঐসব জৈব রাসায়নিক পদার্থগুলি বহুমুখী কাজ করতে পারে। যেমন, অ্যাসপিরিন নামক পদার্থ যন্ত্রণা কমায় আবার রক্তকে পাতলা রাখে। তুলনা করে বলা যেতে পারে চাবি একটা, কিন্তু একাধিক তালা খুলতে পারে। মস্তিষ্কে ডোপামিন নামক একটি পদার্থ কমে গেলে মুড বা খুশির ভাব কমে যায়। তখন ওষুধের মাধ্যমে ডোপামিনের মাত্রা বাড়িয়ে দিলে রোগীর মুড ভাল হয়ে যায়। মলিকুলার জীববিজ্ঞানের অগ্রগতির সঙ্গে এটা দেখা গেছে যে মন বা মুড বা ইচ্ছাশক্তি জোরালো থাকলে মস্তিষ্কের রাসায়নিক পদার্থগুলির ক্রিয়ায় ইমিউনিটির শক্তি বেড়ে যায়। তখন রোগ জয় করা সহজতর হয়।

মনে সাহস আর শক্তি থাকুক। আমরা ভালো থাকব।

জনস্বাস্থ্য পরিষেবায় সদা জাগ্রত

পিপলস্ রিলিফ কমিটি (পঃ বঃ)

২৬সি, দিলখুসা স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০১৭

দূরাভাষ ঃ ২২৮০ ৪৯৪০ / ৯৪৪৪

যাদবপুর কেন্দ্র

বকুল দত্ত স্মৃতি ভবন

৩/৮০, চিত্তরঞ্জন কলোনি, রাজা এস.সি.মল্লিক রোড

যাদবপুর, কলকাতা-৭০০ ০৩২

বাস স্টপ ঃ অন্নপূর্ণা, 'একতা হাইটস' এর পাশে

দূরভাষ-২৪২৫ ৪৪৫৪ (সকাল ৮-১১টা/সন্ধ্যা ৬-৮টা)

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক মণ্ডলী ঃ কবে, কখন

পরামর্শ ১০০ টাকা + পি.আর.সি. সহায়তা ১০ টাকা (প্রতিবার)

১) ডঃ উৎপল ব্যানার্জী - এম.এস. (অর্থোপেডিক) ২য় ও ৪র্থ সোমবার সন্ধে ৬টা

২) ডঃ মৌমিতা চ্যাটার্জী - এম. ডি. (জেনারেল অ্যান্ড চেস্ট মেডিসিন) - মঙ্গলবার সন্ধে ৬টা

৩) ডঃ কুনাল মজুমদার - এম.ডি (জেনারেল মেডিসিন) বুধবার দুপুর ৩টা

৪) ডঃ প্রদ্যুৎ শূর - এম.ডি. (গাইনোকলজিস্ট) বুধবার সন্ধে ৭টা, ডাঃ সুদীপ্ত গুপ্ত - ডিজিও

৫) ডঃ সৌম্য চ্যাটার্জি - এম.ডি. (নিউরো-সাইকিয়াট্রিস্ট ও নেশা মুক্তি) শুক্রবার সন্ধে ৮টা

৬) শ্রীমতী ছন্দলীনা মহাপাত্র (মেন্টাল কাউন্সিলিং) শুক্রবার সন্ধে ৭টা

৭) শ্রীমতী অঞ্জলী দাস (ফিজিওথেরাপিস্ট) সোম, বৃহঃ, শনি, সন্ধে ৬.৩০

নির্দিষ্ট সময়ের ৩০ মিনিট আগে নাম লেখাতে হবে

কম খরচে সমস্ত রকম প্যাথোলজি

সোমবার থেকে শনিবার (সকাল ৮-১১টা, বিকাল ৭-৮টা

যোগাযোগ ঃ ২৪২৫-৪৪৫৪

Published by Dipesh Mitra on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre Ph. : 033 2473 9642, 9674553477 and printed at Monalisa Printers, D/26 Katjunagar, Kolkata-700 032 and Published at 392A, Prince Anwar Shah Road, Kolkata-700 045, Editor - Sri Dipesh Mitra.
E-mail : bethunegeriatrics@gmail.com, Website : bethunegeriatric.in