

Rs. 1.00

PRABINBARTA

MONTHLY

মূল্য : ১টাকা

প্রবীণবর্তা

মাসিক

Vol: II Issue: X 15th JANUARY, 2014 পৌষমাস, ১৪২০, বার্ষিক মূল্য-১০টাকা RNI No WBBEN/2012/46375



গত ১৯শে ডিসেম্বর ২০১৩ বেথুন ইনস্টিটিউটের শাখা অফিস, রায়নগর, বাঁশদোণীতে অনুষ্ঠিত চক্ষু পরীক্ষা শিবিরে চক্ষু পরীক্ষা করছেন ডাঃ আলম।

ছবি : ডাঃ বীরেন মজুমদার

৥ হাঁটু উরুসন্ধি ও কোমরের ব্যাথা ॥

অধ্যাপক (ডাঃ) জ্ঞানব্রত শীল

(এই নিবন্ধের পাঠক-পাঠিকা সচেতন মানুষ। তাঁরা জানেন ব্যায়াম সুস্থ থাকার জন্য অত্যাৱশ্যক। এতদসত্ত্বেও নিয়মিত ব্যায়াম করেন এমন ব্যক্তি কম। বেথুন ইনস্টিটিউটের কিছু বন্ধুর চাহিদা মেটাতে এই নিবন্ধ লেখা হলো, তাঁরা উপকৃত হলে আমি খুশি হবো। লিখে ব্যায়াম শেখানো সহজ নয়। তা সত্ত্বেও বছর তিনেক আগে প্রবীণ বার্তাতেই এবিষয়ে আমার দু-একটি নিবন্ধ প্রকাশিত হয়েছিল অনেকেই পড়েছেন, কিন্তু তা কেউ অনুশীলন করেছেন বলে মনে হয় না। আগ্রহীজন পুরানো সংখ্যা খুঁজে দেখতে পারেন। চাইলে জেরক্স কপি ও পাওয়া যাবে। আমার সঙ্গে ও আলোচনা করতে পারেন। কয়েকজন মিলে শিখতে চাইলে নিখরচায় শেখাতেও আমি আগ্রহী। আমি বিনাপয়সায় ডাক্তারী করি বটে তবে এবিষয়ে গাঁটের কড়ি খরচ করে এগোতে আমি অপারগ।)

হাঁটু (Knee joint), উরুসন্ধি (Hip Joint) ও কোমরের (Low Back Pain) ব্যাথাজনিত সমস্যা খুবই কষ্টদায়ক। প্রায়শঃ অনুভূত ব্যাথা-বেদনা ও সন্নিহিত মাংস-পেশীর দুর্বলতার ফলে হাঁটু ও কোমরের সঞ্চালন ক্ষমতা কমে যায় (Restriction of Movements)। এর ফলে ব্যাথা না থাকলেও চলাফেরার ক্ষমতা কমে যায়, জীবন দুর্বিসহ মনে হয়। যে কোনো সন্ধির (Joint) ব্যাথার মতো হাঁটু ও কোমরের সমস্যার সমাধানে ওষুধ কখনো কখনো সাময়িক আরাম দিলেও দীর্ঘস্থায়ী সমাধান ব্যায়ামের মধ্যেই নিহিত। আমাকে হাঁটুর ব্যাথার জন্য চলৎ শক্তিহীন হয়ে হাসপাতালে গুয়ে থাকতে হয়েছিল। অবিশ্বাস্য মনে হলেও এযাত্রায় কোনো ওষুধ ছাড়াই কেবল ফিজিওথেরাপি করিয়ে ও ব্যায়াম করে আমি লাঠি সহ চলবার ক্ষমতা ফেরত পেয়েছি। এখন যাঁরা আমাকে লাঠি নিয়ে দ্রুত হাঁটতে দেখেন তাঁরা অবাক হন আমি কেন লাঠি ত্যাগ করিনি। আমাদের চতুষ্পদ থেকে দ্বিপদে উত্তীর্ণ করেছে হাঁটু, উরুসন্ধি

কোমর ও মেরুদন্ডের সন্নিহিত মাংস-পেশীগুলি - এদের মধ্যে বিশেষ ভাবে উল্লেখযোগ্য কোমরে গ্লুটিয়ালস (Gluteals) এবং হাঁটুতে (Quadriceps) ও হ্যামস্ট্রিংস (Hamstrings)। এদের শক্তিতেই আমরা মাধ্যাকর্ষণকে (Gravity) পরাস্ত করে, শির-দাঁড়া সোজা রেখে, মাথা উঁচু করে মাধ্যাকর্ষণের বিপরীতে দাঁড়াচ্ছি ও চলছি। এই মাংস-পেশীগুলিতে শক্তিশালী রাখাই হাঁটু ও কোমরের সমস্যা থেকে মুক্তির একমাত্র উপায়। এরা শক্ত থাকলে চলা ফেরার সময় নিত্যকার ঝাঁকুনি সহ্য করবার ক্ষমতা বজায় থাকবে, শরীরের ওজনবাহী সব সন্ধির কার্টিলেজ (Cartilages of all weight bearing joints) অক্ষত থাকবে এবং আরো বহুবিধ উপকার সাধিত হবে।

এতক্ষণ মাংস-পেশীগুলির শক্তির কথা লিখলাম। সেটা অবশ্যই জরুরী। কিন্তু একই সঙ্গে আরো দরকার ভারসাম্য (Balance) এবং শরীরের নমনীয়তা (Flexibility) বজায় রাখা। এদের জন্যও সহজ ব্যায়াম আছে (আমিও আগে লিখেছি)। শক্তি, ভারসাম্য ও নমনীয়তার সমন্বয় না থাকলে সঠিকভাবে কর্মক্ষম থাকা মুশকিল। কয়েকটি পা-দিয়ে ঠেলার ব্যায়াম (Lag Resistance Exercises) করলে আরো ভালো উপকার পাবেন।

যাদের হাঁটু ও কোমরের সমস্যা রয়েছে তাদের কিছু কিছু বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে - অন্ততঃ কিছু দিনের জন্য হলেও জনাকীর্ণ রাস্তা ও ফুটপাথে দৌড়োবেন না, এমনকী দ্রুত হন্টনও নিষিদ্ধ পর্যায়ে পড়ে। কম বয়সীরা পার্কে বা হাঁটা-যন্ত্রে (Treadmill) এগুলো করতে পারেন কিন্তু বয়স্ক সমস্যাগ্রস্তরা সাবধান। তাঁদের জগিং (Jogging) ও নিষিদ্ধ। বরং সাঁতার ও সাইকেল চালানো ভালো।

অস্তিরোগ ও ফিজিক্যাল মেডিসিনের বিশেষজ্ঞরা এবং প্রশিক্ষিত ফিজিও থেরাপিস্টরা এসব বিষয়ে সহায়ক হবেন। দরকার হলে ওষুধ দেবেন। ওষুধ ছাড়াও বরফ সেক, গরম সেক, মালিশ এবং বিশেষজ্ঞদের তত্ত্বাবধানে বেশ কিছু যান্ত্রিক পদ্ধতি ব্যাথা দূর করার কাজে সার্থকভাবে ব্যবহৃত হয়।

শেষ কথা: জানবার জন্য কিছু পড়াশোনা নিশ্চয় করতে হবে, নির্দিষ্ট ব্যায়াম শিখতেও হবে। কিন্তু সবচেয়ে বড়

দরকার নিজের মানসিক শক্তিকে সংহত করে প্রতিদিন অন্ততঃ আধঘন্টা ব্যায়াম করতে হবে। সেটা কীভাবে হবে তা আমার পক্ষে বলা সম্ভব নয়। আমার বয়সী আধ্যাত্মিক চেতনা সমৃদ্ধ কিছু মানুষকে দেখি খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে হলেও মানসিক দৃঢ়তায় নিত্য দেব সেবা করে পরলোকের পাথের সঞ্চয় করেন। ইহলোকে অবস্থান কালে স্বাস্থ্য-সম্মত জীবনচর্যা (Healthy Lifestyle) অনুসরণ করে নিজেকে সুস্থ রাখার জন্য তার শতাংশ সময় ব্যায়াম করলে হয়তো না খুঁড়িয়েও দেবসেবা চালাতে পারতেন। তাঁদের অশ্রদ্ধা বা অবমাননা করা আমার উদ্দেশ্য নয়। বরং তাঁদের একাগ্রতা সবার কাছে উদাহরণযোগ্য এবং অনুকরণীয় বলে আমি মনে করি।

৪ঠা ডিসেম্বর ২০১৩ বুধবার অনুষ্ঠিত সম্মাননা প্রদান অনুষ্ঠানের বিবরণ।

৪ঠা ডিসেম্বর ২০১৩ বুধবার বিকাল ৪:৩০ মিনিটে সি.আই.টি আবাসন কমপ্লেক্সে ২৬৭ পি.এ.শাহ রোড, কলিকাতা-৭০০ ০৩৩ এ বেথুন ইন্সটিটিউটের পক্ষ থেকে ৮০ বছর ও তদউর্ধ্ব বয়স্ক ১০জন প্রবীণ ব্যক্তিকে সম্মাননা জানানোর উদ্দেশ্যে একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। সংস্থার সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জীর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানের শুভ সূচনা করা হয়। সভার শুরুতেই তিনি কি উদ্দেশ্য নিয়ে সংস্থা প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে এবং কি ধরনের কাজকর্ম করা হচ্ছে তার বর্ণনা দেন। তিনি বলেন শ্রদ্ধেয় বিমল চ্যাটার্জীর প্রচেষ্টায় জয় ইউনিয়নের সহযোগিতায় বেথুন ইন্সটিটিউট প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে। জয় ইউনিয়ন বার্ষিক ১টাকার বিনিময়ে জায়গাটি বেথুনকে দিয়েছে। তাছাড়া রায়নগর, বাঁশদ্রোণীতেও জয় ইউনিয়নের কার্যালয়েই বেথুনের শাখা অফিস খোলা হয়েছে। আজকে ৮০ বছর ও তদউর্ধ্ব বয়স্ক কয়েকজন প্রবীণ ব্যক্তিকে সম্মাননা জানানোর জন্য এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। আপনাদের সকলের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠান সুন্দর ও সার্থক হয়ে উঠবে। প্রবীণ ব্যক্তিদের সমস্যার কথা উল্লেখ করেন। আমরা যে ধরনের ডাক্তারী পরিষেবা দিয়ে থাকি তার ব্যাখ্যা করেন। তিনি জানান রায়নগর, বাঁশদ্রোণীতেও হোমিও চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়েছে। সেখানে ২জন হোমিও

ডাক্তার বসেন। আমাদের সংস্থার দ্বিতলে বিমল চ্যাটার্জী অডিটোরিয়ামে আমরা মাঝে মাঝে বিভিন্ন বিনোদন মূলক অনুষ্ঠান ও স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করে থাকি। আপনারা আমাদের ঐ সকল অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবেন। অবশেষে উপস্থিত সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে তার বক্তব্য শেষ করেন।

যাদেরকে সম্মাননা জানানোর জন্য আজকের এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে, তারা হলেনঃ-

১) শ্রী অম্বুজ কুমার রায়। ২) শ্রী শশাঙ্ক চক্রবর্তী। ৩) শ্রী প্রতীপ মোদক ৪) শ্রী অমিয় কুমার দেব মজুমদার ৫) শ্রীমতি রেনুবালা দে। ৬) শ্রী জীবন কুমার দে। ৭) শ্রী নৃপেন্দ্র নারায়ণ নিয়োগী ৮) শ্রীমতি সুলেখা দাশ। ৯) শ্রী গোপাল চন্দ্র দে। ১০) শ্রীমতি পূর্ণিমা রায়। সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র উপস্থিত সদস্য এবং যাদের নাম সম্মাননা জানানোর জন্য মনোনয়ন করা হয়েছে তাদের মধ্য থেকে বক্তব্য রাখার জন্য আহ্বান জানান। তারপর বক্তব্য রাখেন শ্রী প্রতীপ মোদক। এই সম্মাননা অনুষ্ঠানের আয়োজন করার জন্য তিনি সকলের পক্ষ থেকে বেথুন ইন্সটিটিউটকে অভিনন্দন জানান। তিনি বলেন বয়স্কদের বিনোদনের ব্যবস্থা করা হলে তাদের সময়টা ভাল কাটবে। তাদের জন্য বই, খবরের কাগজ, পত্র পত্রিকা ইত্যাদি পড়ার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। তিনি বলেন আপনারা আমাদের দরজায় এসেছেন আমাদেরকে সম্মাননা জানানোর জন্য এটা ভাবা যায় না। উপস্থিত সকলকে আবারও ধন্যবাদ জানিয়ে তার বক্তব্য শেষ করেন।

সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র বেথুন ইন্সটিটিউটের কাজকর্মের কথা উল্লেখ করে বলেন আমরা আমাদের সাধানুযায়ী চেষ্টা করি প্রবীণ ব্যক্তিদের সেবা প্রদানের জন্য। কিন্তু সত্যি কথা বলতে কি আমাদের কাজের লোকের অভাব। আমরা আজ আপনারদের এখানে ৮০ বছর ও তদুর্দ্ধ বয়স্ক প্রবীণ ব্যক্তিদের সম্মাননা জানানোর জন্য একত্রিত হয়েছি এবং আপনারা এর জন্য যে ধরনের ব্যবস্থা করেছেন তা অবশ্যই প্রশংসার দাবী রাখে। বিশেষ করে সমর বাবু ও সুনীল বাবু যথেষ্ট পরিশ্রম করেছেন। উপস্থিত সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে তার বক্তব্য শেষ করেন।

তারপর শুরু হয় সম্মাননা জ্ঞাপক অনুষ্ঠান। প্রথমেই শ্রী শশাঙ্ক চক্রবর্তীকে মেমেন্ট, মানপত্র, ফুলের তোড়া দিয়ে সম্মাননা জ্ঞাপন করেন সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী, তারপর একে একে শ্রী অম্বুজ কুমার রায়, শ্রী প্রতীপ মোদক, শ্রী অমিয় কুমার দেব মজুমদার, শ্রীমতি রেনুবালা দে, শ্রী জীবন কুমার দে এবং শ্রী নৃপেন্দ্র নারায়ণ নিয়োগী কে সম্মাননা জ্ঞাপন করেন। শ্রীমতি সুলেখা দাসকে তার বাড়ীতে গিয়ে সম্মাননা জানানো হয়। শ্রী গোপাল চন্দ্র দে এবং শ্রীমতি পূর্ণিমা রায়, অসুস্থ থাকার কারণে অনুষ্ঠানে উপস্থিত হতে পারেননি। তাদেরকে পরে বাড়ীতে গিয়ে সম্মাননা জানানো হবে। যাদেরকে সম্মাননা জানানো হয়েছে তাদের জন্য মিষ্টি মুখের আয়োজন করা হয়।

তারপর সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন আমাদের সহ-সভাপতি শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী। তিনি বলেন বয়সকে গুরুত্ব দেওয়ার কিছু নেই, বয়স একটি সংখ্যা মাত্র। মানসিক বার্ধক্যতা আটকানো গেলেই আমরা ভাল থাকব। তিনি বলেন আগে অফিস, আদালত বিভিন্ন কাজের চাপে যা করতে পারিনি এখন তা করা। অবসর এর পরই শ্রেষ্ঠ সময়।

টালীগঞ্জ প্রবীণ সংঘের প্রতিষ্ঠাতা শ্রী চিত্তরঞ্জন দে উপস্থিত সকলকে অভিবাদন জানিয়ে তার বক্তব্য শুরু করেন। তিনি বেথুন ইন্সটিটিউটের কাজকর্মের প্রশংসা করে আমাদের প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি শ্রদ্ধেয় বিমল চ্যাটার্জীর কথা উল্লেখ করেন। তাঁরই প্রচেষ্টায় জয় ইউনিয়নের উদ্যোগে এই সংস্থা প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে। নানা বাধ্যবাধকতার মধ্যেও তারা অনেক কিছু করেছেন। আমাদের উচিত তাদের পাশে দাঁড়ানো, তাদের কাজকর্মে সাহায্য করা।

সবশেষে শ্রী দীপেশ মিত্র বলেন আজকের এই অনুষ্ঠানে আপনাদেরকে সম্মাননা জানাতে পেরে আমরা নিজেরাই সম্মানিত হয়েছি। আপনাদের সকলের সহযোগিতা পেলে আমরা আবারও আসব। আমরা প্রবীণবার্তা নামে একটি মাসিক পত্রিকা প্রকাশ করি। তাতে প্রবীণদের সম্পর্কে বিভিন্ন ধরনের লেখা প্রকাশিত হয়। আপনাদের মধ্যে যারা লিখতে পারেন তারা লেখা দিলে তা প্রবীণ বাতরী প্রকাশ করার চেষ্টা করা হবে। আমাদের এখানে ১৮ বছর বয়স হলেই

সদস্য হওয়া যায় কিন্তু ৬০ বছর না হলে আমাদের যা facility আছে তা পাওয়া যায় না। সদস্য না হলেও ৬০ বছর ও তদউর্ধ্ব প্রবীণ ব্যক্তিদের আমাদের দেয় সুযোগ সুবিধা দেওয়া হয়। আপনারা যারা সদস্য হতে চান হতে পারেন, না হলেও আপনারা আমাদের এখানে আসতে পারেন।

সংস্থার পক্ষ থেকে যারা অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন তারা হলেন :- শ্রী পেলব মুখার্জী, শ্রী দীপেশ মিত্র, শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী, শ্রী স্নেহাংশু চাকদার, ডাঃ বীরেন মজুমদার, শ্রী সুনীল চন্দ্র রায়, শ্রী মনোজ রায় চৌধুরী, শ্রী দেবব্রত দত্ত, শ্রী রবীন্দ্র ঘোষ দস্তিদার, শ্রীমতি উমা সাহা, শ্রীমতি অদিতি নন্দী, শ্রী নারায়ণ ঘোষ, শ্রী সুরেশ কুমার দিক্শিত, শ্রী ঋষিকেশ দাস, শ্রী বিজয় ঘোষ প্রমুখ। তাছাড়া উপস্থিত ছিলেন টালীগঞ্জ প্রবীণ সংঘের প্রতিষ্ঠাতা শ্রী চিত্তরঞ্জন দে এবং সি.আই.টি আবাসন কমপ্লেক্স, ২৬৭ পি.এ.শাহ রোডের সদস্যবৃন্দ সহ এলাকার বিশিষ্ট নাগরিক বৃন্দ।

বেথুন ইন্সটিটিউটের উদ্যোগে চক্ষু পরীক্ষা শিবির।

বিনামূল্যে চক্ষু চিকিৎসা, স্বল্পমূল্যে চশমা বিতরণ ও বিনামূল্যে হাসপাতালে চোখের অপারেশন করার জন্য বেথুন ইন্সটিটিউটের তরফ থেকে গত ১৯শে ডিসেম্বর, ২০১৩ বৃহস্পতিবার সকাল ১১টা থেকে বেথুন ইন্সটিটিউটের শাখা অফিস রায়নগর, বাঁশদ্রোণী (জয়া ইউনিয়ন অফিস)তে একটি চক্ষু পরীক্ষা শিবিরের আয়োজন করা হয়। এর সহায়তা করেন মদারাট হিউম্যান এন্ড সোস্যাল ডেভলপমেন্ট সোসাইটি।

উক্ত শিবিরে ৮১ জনের চক্ষু পরীক্ষা এবং ৩৬ জনকে ১২০/- টাকা প্রদান সাপেক্ষে চশমার ব্যবস্থা করা হয়। তা ছাড়া ১৮ জন রোগীকে বিনা খরচে চোখের অপারেশন করার তালিকা প্রস্তুত করা হয়। অবিলম্বে বিনা খরচে মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে চোখের অপারেশনের ব্যবস্থা করবেন মদারাট হিউম্যান এন্ড সোস্যাল ডেভলপমেন্ট সোসাইটি।

আগামী দিনের কর্মসূচী :-

- স্বামী বিবেকানন্দের জন্মদিন ১২ই জানুয়ারী। এ উপলক্ষে আগামী ১৬ই জানুয়ারী ২০১৪ আমাদের বাঁশদ্রোণী শাখা অফিসে বিকাল ৫টায় একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে।
- আগামী ২২শে জানুয়ারী বুধবার সংস্থার পক্ষ থেকে পিকনিকের আয়োজন করা হয়েছে।
- আগামী ২১শে ফেব্রুয়ারী ২০১৪ 'আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস' উপলক্ষে বেথুন ইন্সটিটিউটের পক্ষ থেকে একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হবে।

পক্ষপাতই সব অনিষ্টের মূল কারণ জানবে। অর্থাৎ যদি তুমি কারও প্রতি বেশী স্নেহ অন্যের চেয়ে দেখাও, তা হলেই ভবিষ্যৎ বিবাদের মূল পত্তন হবে।

— স্বামী বিবেকানন্দ

পরোপকারই ধর্ম, পরপীড়নই পাপ। শক্তি ও সাহসিকতাই ধর্ম। দুর্বলতা ও কাপুরুষতাই পাপ। স্বাধীনতাই ধর্ম, পরাধীনতাই পাপ। অপরকে ভালবাসাই ধর্ম, অপরকে ঘৃণা করাই পাপ। ঈশ্বরে ও নিজ আত্মাকে বিশ্বাসই ধর্ম, সন্দেহই পাপ। অভেদ দর্শনই ধর্ম, ভেদ দর্শনই পাপ।

— স্বামী বিবেকানন্দ