PRABINBARTA

প্রবীণবার্তা

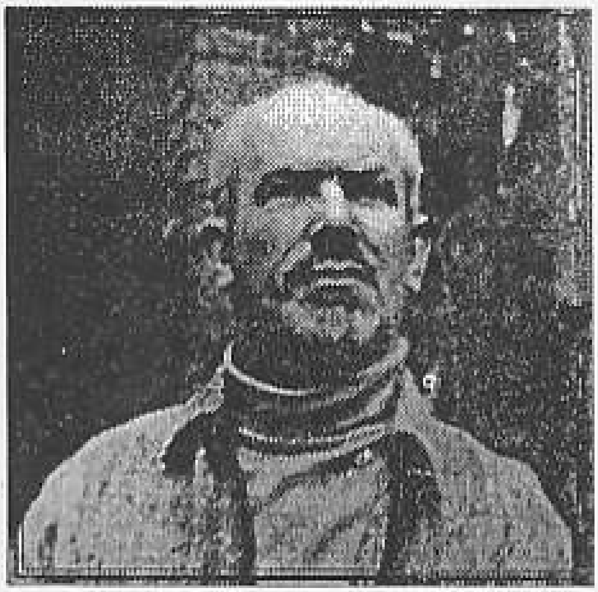
Re. 1.00

মূল্য : ১ টাকা

17th October 2014

Special issue

Vol : III Issue : VII আশ্বিন ১৪২১, বার্ষিক মূল্য - ১০ টাকা RNI NO. WBBEN / 2012 / 46375



ডাঃ হেনরি নর্মান বেথুন

বেথুন ইন্সটিটিউট অফ জেরিয়াট্রিক্স রিসার্চ এন্ড রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার- এর

বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবস উপলক্ষে

বিশেষ সংখ্যা

Keshari Nath Tripathi
GOVERNOR OF WEST BENGAL

RAJ BHAVAN
KOLKATA 700 062

29th September, 2014

I am glad to learn that Bethune Institute of Geriatrics Research and Rehabilitation Centre in collaboration with Jay Engineering Workers Union is celebrating the World Senior Citizens' Day on 17th October, 2014.

I hope that the centre will continue to extend required medical assistances and other necessary services to the senior citizens.

I wish the celebration and the endeavour of the centre all success.

Keshari Nath Tripathi

DR. SURJYA KANTA MISHRA
LEADER OF THE OPPOSITION

OFFICE :
Legislative Assembly
West Bengal
Kolkata
Phone : 2248-2203 Fax : 2240-9409
RESIDENCE :
B. 13. Kareya Housing Estate
98, Kareya Road
Kolkata-700 019
Phone : 2280-0808

Date October 9, 2014.

MESSAGE

I am very happy to know that Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre jointly with Joy Engineering Workers Union will be celebrating World Senior Citizens' Day on 17th October, 2014 at Bimal Chatterjee Auditorium, 392A Prince Anwar Shah Road, Kolkata 700 045 in a befitting manner when eminent and respected Senior Citizens will be facilitated.

On this auspicious occasion, I convey my best wishes for grand success of the programme.

(DR. SURJYA KANTA MISHRA)

Shri Pelab Mukherjee,
President,
Bethune Institute of Geriatrics Research
& Rehabilitation Centre,
392A, Prince Anwar Shah Road,
Kolkata – 700 045.

PRABINBARTA
vol : III issue : VII 17th October, 2014 (special Issue) RNI No. WBBEN/2012/46375

আমরা যাদের সম্মাননা জানাচ্ছি
শ্রী তুষার পঞ্চানন
শ্রীমতি ভারতী মুৎসুদ্দী

শিক্ষা ও গণতান্ত্রিক আন্দোলনের নেতা এবং শিক্ষাবিদ তুষার পঞ্চানন

১৯৩৫ সালের ২০শে ডিসেম্বর অবিভক্ত বাংলার রাজশাহী জেলার নাটোর মহকুমার মাঝগ্রামে তিনি জন্মগ্রহণ করেন। তার পিতা অনুশীলন সমিতির একজন সংগঠক সদস্য ছিলেন। চাকুরী সূত্রে তিনি দিনাজপুর জেলার মহকুমা শহর বালুরঘাটে চলে আসেন এবং সেখানেই আবাস গড়ে তোলেন। শ্রী তুষার পঞ্চানন বালুরঘাট হাইস্কুল থেকে ম্যাট্রিকুলেশন এবং বালুরঘাট কলেজ থেকে আই.এস.সি পাশ করেন, কিন্তু মায়ের মৃত্যুর কারণে লেখাপড়া বন্ধ করে দিতে বাধ্য হন।

তারপর ১৯৫৬ সলে তিনি একটি সরকারী চাকুরী পান। চাকুরীরত অবস্থায় বি.এ এবং স্পেশাল অনার্স পাশ করেন। পরবর্তীতে চাকুরী ছেড়ে দিয়ে ১৯৬৫ সালের ডিসেম্বর মাসে মেদিনীপুর জেলায় শিক্ষকতায় যোগদান করেন।

তাছাড়া ১৯৫৩ সালে কমিউনিস্ট পার্টির সদস্যপদ লাভ করেন। ১৯৮১সালে অখণ্ড মেদিনীপুর জেলা কমিটির সদস্য নির্বাচিত হন এবং ২০০৫ সালে পশ্চিম মেদিনীপুর জেলা সম্পাদক মন্ডলীর সদস্য নির্বাচিত হন। গণসংগঠনগতভাবে তিনি ছোটবেলা থেকেই কিশোর বাহিনী ও আই পিটি এর সঙ্গে যুক্ত ছিলেন। সরকারী কর্মচারী থাকা কালীন তিনি সমিতির জেলা সম্পাদক নির্বাচিত হন। তাছাড়া মেদিনীপুর গণনাট্য সংঘে যুক্ত হয়ে অনেক অভিনয় করেছেন। তিনি গণতান্ত্রিক লেখক শিল্পী সংঘের জেলা সম্পাদক ছিলেন। দীর্ঘদিন এ বি টি এর মহকুমা সম্পাদক এবং সহকারী জেলা সম্পাদক হিসাবে কাজ করেছেন। ১৯৮৩-১৯৯২পর্যন্ত রাজ্য কমিটির সহ সম্পাদক এবং ১৯৯২ থেকে ১৯৯৮ সাল পর্যন্ত সাধারণ সম্পাদক নির্বাচিত হয়ে কাজ করেছেন। ১৯৯৮ - ২০০১ সাল পর্যন্তসহ সভাপতি ছিলেন। সর্বভারতীয় সংগঠন এস টি এফ আই এর প্রতিষ্ঠা লগ্ন থেকেই তিনি সম্পাদক মন্ডলীর সদস্য ছিলেন এবং ২০০৩ সালে কাঁথি সম্মেলনে তিনি সংগঠনের সাধারণ সম্পাদক নির্বাচিত হন।

বর্তমানে তিনি এ. বি.টি. এ এবং গণতান্ত্রিক লেখক শিল্পী সংঘের সাধারণ সদস্য এবং বিজ্ঞান মঞ্চের খড়্গপুর শহর জোনাল সম্পাদক মন্ডলীর সদস্য হিসাবে কাজ করছেন।

এই প্রবীণ বয়সেও তিনি অনেক সংগঠনের সংগে যুক্ত আছেন। শারীরিক সমস্যা উপেক্ষা করেও বহু দায়িত্ব আজও পালন করেন। আমরা তার সুস্থ ও দীর্ঘ জীবন কামনা করি।

vol : III Issue : VII 17th October, 2014 (special issue) RNI No. WBBEN/2012/46375

নারীমুক্তি ও গণতান্ত্রিক আন্দোলনের নেত্রী এবং বিশিষ্ট আইনজীবি - শ্রীমতি ভারতী মুৎসুদ্দী

তিনি ১৯৫০ সালের ২৯শে অক্টোবর কলকাতায় জন্মগ্রহণ করেন। মধ্যবিত্ত পরিবারে পিতা-মাতার প্রগতিশীল কুসংস্কার মুক্ত জীবনাদর্শে বড় হয়েছেন। পিতা "জগৎবন্ধু মুখোপাধ্যায় এবং মাতা" উমা মুখোপাধ্যায় এর বিশেষ যত্ন ছিল নারী শিক্ষার দিকে। ৪ কন্যা সন্তান ও একমাত্র পুত্র সন্তানের পিতামাতা কোনদিনই কন্যা সন্তানের চেয়ে পুত্রকে বেশী গুরুত্ব দেননি। বরং কন্যাদের সুশিক্ষিত ও ব্যক্তিত্বময়ী করার দিকে সর্বদাই অতিরিক্ত যত্ন নিয়েছিলেন।

লেক গার্লস স্কুল থেকে হায়ার সেকেন্ডারী পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে বাসন্তী দেবী কলেজ থেকে বিজ্ঞান স্নাতক, পরবর্তী সময়ে আইন পাশ করে কোলকাতা হাইকোর্টে আইনজীবি হিসাবে যোগদান করেন। প্রথম থেকেই গণতান্ত্রিক আইনজীবি সংঘ পশ্চিমবঙ্গের সাথে যুক্ত হয়ে সমাজ পরিবর্তনের মূল লড়াইয়ে সামিল হন। ক্রমে ক্রমে ঐ সংগঠনের রাজ্য সম্পাদকমন্ডলী ও সর্ব ভারতীয় সম্পাদক মন্ডলীর সদস্য হিসাবে নির্বাচিত হয়েছেন। বর্তমানে আইনজীবি সংগঠনের সর্বভারতীয় সম্পাদক মন্ডলী ছাড়াও সারা ভারত শান্তি ও সম্প্রীতি সংস্থের সহ সভাপতি হিসাবে আছেন। এ ছাড়াও সারা ভারত গণতান্ত্রিক মহিলা সমিতির আইন সংক্রান্ত সাব-কমিটির সদস্য হিসাবে কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন।

২০০১-২০১১ সাল পর্যন্ত রাজ্য মহিলা কমিশনের সদস্যা ছিলেন। ২০০১ সালে হুগলী জেলার হরিপাল বিধানসভা কেন্দ্র থেকে বামফ্রন্ট মনোনীত প্রার্থী হিসাবে বিধান সভায় নির্বাচিত হন।

নারী আন্দোলনের সক্রিয় কর্মী হিসাবে আজও রাজ্যের বিভিন্ন অংশে নারী নির্যাতনের বিরুদ্ধে অগ্রণী ভূমিকা পালন করছেন। আইনজীবি হিসাবে আদালতে নারী নির্যাতনের বিরুদ্ধে তিনি সব সময়ই সরব। কোন প্রকারের প্রশাসনিক ক্ষমতা না থাকা সত্ত্বেও সমাজের বিভিন্ন অংশের মানুষকে সংগঠিত করে মহিলাদের উপরে ক্রম বর্দ্ধমান অপরাধের প্রতিরোধে জাগ্রত সৈনিকের ভূমিকা পালন করেছেন।

আমরা তার সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবন কামনা করছি।

vol : III issue : VII 17th October, 2014 (special issue) RNI No. WBBEN/2012/46375

সভাপতির বক্তব্য ঃ
পেলব মুখার্জী

আপনারা সকলে ভাল আছেন তো? সারা বাংলা জুড়ে উৎসবের মাতামাতি। কোলকাতা শহর তো আছেই, অন্যান্য দেশেও এই উৎসবের মেজাজ পৌঁছেছে। এই উৎসবের মধ্যেই পড়েছে ১লা অক্টোবর - বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবস। বছরের এই একটা দিন প্রবীণদের জন্য চিহ্নিত হয়েছে, এটা কিন্তু ভুলবার নয়। দুঃখ কষ্টের মধ্যে থেকেও আমরা বলতে পারি এই দিনটার তাৎপর্য্য উপলব্ধি করে প্রবীণ মানুষেরা সকলেই এবয়সের ভারে চলতে যতই কষ্ট হোক যতই বাধা আসুক না কেন তারা তাদের মতো করে এই দিনটি পালন করেন। দক্ষিণ দিনাজপুর প্রবীণ নাগরিক কল্যাণ মঞ্চ থেকে ২৭.০৯.২০১৪ তারিখে একটা পত্র এসেছে তাতে তারা একটা সংকলন প্রকাশ করছে বলে জানিয়েছে। লেখা চেয়েছে কিন্তু সময়াভাবে তা পাঠাতে দেরী হলো ভেবেও আনন্দ পাচ্ছি যে একটা উদ্যোগ যা অত্যন্ত প্রশংসনীয়। এরকম আরো অনেকেই যার যার মতো করে ১লা অক্টোবর স্মরণীয় করে তুলেছেন সেটাই আশার কথা।

আমরা 'প্রবীণ বার্তার' বিশেষ সংখ্যা প্রকাশ করে থাকি। এবারেও করছি। কিন্তু দুঃখের হলো সংখ্যাটি সময় মতো করা গেল না। উৎসবের দিনে অসুবিধা হবে ভেবে আমাদের ওয়ার্কিং কমিটির সভায় আলোচনা করে ঠিক হয়েছে প্রবীণ মানুষদের পক্ষে পূজার দিনে সভায় আসা প্রায় অসম্ভব। একে সম্ভব করে তোলার জন্য আমরা আকাঙ্খিত হলেও বাহ্যিক পরিস্থিতির বিচারে ১লা অক্টোবরের পরিবর্তে আজকের দিনটি ১৭ই অক্টোবর তারিখ ধার্য্য হয়েছে। প্রবীণদের মধ্যে যারা কৃতি মানুষ তাদের সম্বর্ধনা জানানো হবে প্রতিবারের মতোই। আর প্রবীণদের মধ্য থেকে যারা গুনীজন তাদের বক্তব্যও আমরা শুনতে পাবো। আমাদের কোনো কেন্দ্রীয় সংগঠন নেই। আমরা সকলে মিলে কেন্দ্রীয়ভাবে কিছু করা যায় কিনা বিচার বিবেচনা করার কথা বলছি। কবে হবে জানিনা।

আজকে এইদিনে বাধ্য হয়েই আরেকটি বিষয়েও আমাদের নজর দিতে হয়েছে তা হলো 'মিলনোৎসব' পালন করা। বিগত ৮০ সালে থেকেই পূজোর পরে বিজয়া সম্মেলনের মতো করে জয় ইঞ্জিনিয়ারিং ওয়ার্কাস ইউনিয়ন এটা পালন করে আসছে। বেথুন ইন্সটিটিউট গঠিত হবার পর থেকে যুক্তভাবে এটা প্রতিবছর পালিত হয়ে আসছে। এবছর সময় বিভ্রাটে পরে একই সাথে এই উৎসব করতে হচ্ছে। এই মিলনোৎসবকে একটা ঐতিহাসিক দিন উদযাপনের সাথে যুক্ত করে আমরা গৌরবান্বিত কিনা ভুল তা বিচারের ভার আপনাদের।

এত কিছু বলার পর আমার বলার আর কিছু নেই শুধু এটা বলতে চাই প্রবীণদের সার্বিক কল্যাণের জন্য সবাইমিলে এগিয়ে আসুন। প্রবীণরাই পারবে তাদের সুবিধা অসুবিধা দুর করার মাধ্যমে একটা নুতন সমাজ গড়ার লক্ষ্যে এগিয়ে যাবার। যাতে বৈষম্য দুর করে একটা সুষম ব্যবস্থা গড়ে তোলা যায়।

সকলে ভাল থাকুন, সুস্থ থাকুন, এ কামনা করে আজকের মতো বিদায় চাইছি।

PRABINBARTA
vol : III issue : VII 17th October, 2014 (special issue) RNI No. WBBEN/2012/46375

বাঙালির চৈতন্য

রামরমণ ভট্টাচার্য

চৈতন্যদেবের ভক্তি আন্দোলনের প্রধান প্রেরণা এসেছে ভাগবৎ পুরাণ থেকে। ভাগবতের ভক্তিবাদী ধর্মদর্শনকে তিনি মানবতাবাদী জীবনদর্শন হিসেবে গ্রহণ করেছেন। সে যুগে চৈতন্যের এই উপলব্ধি ছিল জাতীয় জীবনে এক বৈপ্লবিক পদক্ষেপ।

তাঁর আবির্ভাবের সময় হিন্দুধর্মের আবিলতা সমাজকে কীভাবে ক্লেদাক্ত করেছিল তার চমৎকার বিবরণ আছে বৃন্দাবন দাস বিরচিত চৈতন্য ভাগবৎ গ্রন্থে। তিনি লিখেছেন:

ধর্মকর্ম লোক সব এইমাত্র জানে
মঙ্গলচণ্ডীর গীত করে জাগরণে।।
বাসলী পূজয়ে কেহ নানা উপচারে।
মদ্যমাংসে দিয়া কেহ যক্ষপূজা করে।।
নিরবধি নৃত্যগীত বাদ্য কোলাহল।
না শুনে কৃষ্ণের নাম পরমমঙ্গল।।
তারে বলি সুকৃতী যে দোলা ঘোড়া চড়ে।
দশবিশ জন যার আগে পাছে নড়ে।।
শাস্ত্রের না জানে মর্ম অধ্যাপনা করে।
গর্দভের প্রায় যেন শাস্ত্র বহি মরে।।

জাতপাতে বিভক্ত সমাজ। নিম্নবর্ণের মানুষ নিপীড়িত, লাঞ্ছিত। উচ্চবর্ণের গৃহপালিত পশুরাও এইসব মানুষের থেকে বেশি মর্যাদালাভের অধিকারী। মন্দিরে অথবা উপাসনার প্রাঙ্গণে তাদের প্রবেশাধিকার নেই। উচ্চবর্ণের সেবা করাই তাদের একমাত্র ধর্ম। উচ্চবর্ণের একাংশকেও জীবন ও জগৎ বিমুখ শংকরী মায়াবাদ আশ্রয় করেছিল। জগৎ মিথ্যা, রূপরসশব্দ গন্ধ স্পর্শের মধুময় প্রকৃতি মিথ্যা, সব প্রপঞ্চ। সত্য কেবল মুক্তি। শিল্প, সাহিত্য, সঙ্গীত ও সংস্কৃতিক অনুশীলন গেল রসাতলে। মায়াবী নিশির ডাকে ঘর ছেড়ে বেরিয়ে পড়তে লাগল বুদ্ধিজীবীর দল। সমাজ হয়ে উঠতে লাগল নির্বীর্য। এমন নপুংসক এবং চরিত্রহীন জাতির যে বহিরাক্রমণ প্রতিরোধ করার শক্তি থাকবে না, এটাই স্বাভাবিক। ইসলাম প্রায় বিনা বাধায় বিজয়ী হল। বিজয়ী মুসলমানের এক হাতে ছিল তরবারি অন্য হাতে কোরান — এই আপ্তবাক্যটিকে প্রায়শই লঘু এবং সাম্প্রদায়িক দৃষ্টিতে বিচার করা হয়। ইসলামের তরবারিতে সামাজিক সংহতি ছিল অত্যন্ত প্রবল আর কোরানে সে যুগের পরিপ্রেক্ষিতে ছিল অনেক উন্নত এবং সমৃদ্ধ মানবতাবাদ। ঈশ্বর এক ও নিরাকার, কিন্তু তিনি সর্বব্যাপী এবং সর্বশক্তিমান। তাঁকে শ্রদ্ধা করো ভয় করো মানুষকে ভালোবাসো, মানুষের কল্যাণ করো। মানুষের বিরুদ্ধে অপরাধ তিনি ক্ষমা করেন না। ইসলাম শব্দের অর্থ শান্তি। নিষ্পাপ, পরোপকারী মানবপ্রেমিক মানুষই শান্তির উপাসক — যথার্থ মুসলমান। ব্রাহ্মণ্যধর্মের অমানবিক আচরণে

জর্জরিত নিম্নবর্ণের হিন্দুরা মুসলমান হয়েছে শান্তিলাভের আশায়। ইসলামে জাতপাত নেই, বর্ণবিদ্বেষ নেই। ঈশ্বরকে ভক্তি নিবেদনের অধিকার সকলের সমান। আগে ছিল নেড়ে (বৌদ্ধ), এখন হল মুসলমান। যদিও বিদ্বিষ্ট ব্রাহ্মণ্যবাদীদের কাছে তারা 'নেড়ে'-ই রয়ে গেল।

মধ্যযুগের বৈষ্ণব পণ্ডিতরা অবশ্য চৈতন্যের প্রেমধর্মে ইসলামের — বিশেষ করে সুফী সম্প্রদায়ের প্রভাব কিংবা ইসলামের অভিঘাত নিয়ে কোনো আলোচনা করেননি। বৃন্দাবন দাস, কৃষ্ণদাস কবিরাজ এবং অন্যান্য জীবনীকার, ঐতিহাসিকরা এ নিয়ে কোনো আলোকপাত করেননি। ইসলামের প্রবল অভিঘাত সম্পর্কেও তারা নীরব। সকলেই গৌরাঙ্গ মিশ্রের মানবজীবনের ঐতিহাসিক তথা বর্ণনায় সৎ থাকলেও তাঁর অবতারবাদতত্ত্বের দর্শনটি প্রতিষ্ঠার ক্ষেত্রে একনিষ্ঠ ছিলেন। চৈতন্যের প্রেমধর্ম এবং ভক্তিবাদের উৎসসন্ধানে তাঁরা বারবার জাতপাতহীন, বর্ণভেদমুক্ত আচার ও ক্রিয়াকাণ্ড -বিরোধী অনাবিল ভক্তিবাদের উৎসবাদের একটি বলিষ্ঠ দর্শন অনুসন্ধান করতে গিয়ে ভাগবৎ পুরাণকে আকর গ্রন্থ হিসেবে গ্রহণ করেছেন। গীতায় শ্রীকৃষ্ণের জীবনদর্শনে সেই ভক্তিবাদের সমর্থন পেয়েছেন।

ভাগবৎ পুরাণের ভক্তিতত্ত্বের সঙ্গে শংকরাচার্যের মুক্তিতত্ত্বের মৌলিক পার্থক্যটি বুঝে নেওয়া দরকার। মুক্তির সাধনা একান্তভাবে সমাজনিরপেক্ষ ব্যক্তিকেন্দ্রিক আচরণ। ব্যক্তির মুক্তিতে সমাজের কোনো লাভ নেই। ব্যর্থতার সঙ্গেও সমাজ সম্পৃক্ত নয়।

বরং মুক্তিকামী সমাজ বিচ্ছিন্ন মানুষের সংখ্যা বৃদ্ধি হলে সমাজের ক্ষতি হয়। ভগবৎ পুরাণের কৃষ্ণপ্রেম ভক্তকে সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন করে না, বরং আরও বেশি করে সমাজমুখী করে তোলে। কৃষ্ণপ্রেম ভক্তকে সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন করে না, বরং আরও বেশি করে সমাজমুখী করে তোলে। কৃষ্ণপ্রেম মানুষের চিত্তকে প্রসারিত করে, উদার করে, অন্য সকল মানুষকে ভালোবাসতে অনুপ্রেরণা সৃষ্টি করে। ভক্তি বিমূর্ত আবেগ হয়ে একের অন্তরে সুপ্ত থাকে না, তা সমগ্র জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং জীবনাচরণে পরিবর্তন আনে। অহিংসা, রিপু দমন, পরার্থপরতা, আত্মত্যাগ ইত্যাদি মানবিক গুণের বিকাশে মানুষ উন্নত চেতনার অধিকারী হয়। উন্নত চেতনার মানুষ ছাড়া সমৃদ্ধ সমাজ গড়ে তোলা সম্ভব নয়। ভাগবতের ভক্তিবাদ উন্নত মানুষ নির্মাণের উপাদান যুগিয়েছে। একই সঙ্গে সেই মানুষকে সমাজমুখী এবং জীবনপ্রেমী করে গড়ে তুলতে চেয়েছে।

অর্থনৈতিক শ্রেণিবৈষম্য, শোষণ-পীড়ণ, উৎপাদন সম্পর্ক ইত্যাদির পরিবর্তন সাধন না করে কেবলমাত্র প্রেমভক্তির সাহায্যে সুন্দর সমাজ নির্মাণ সম্ভব কিনা তা নিয়ে বিতর্ক অবশ্যই তোলা যেতে পারে। শ্রীচৈতন্যের যুগে এ বিতর্কের প্রাসঙ্গিকতা ছিল না। গৌরাঙ্গ মিশ্র তৎকালীন সমাজের আমূল পরিবর্তন চাননি। শ্রেণিবিদ্বেষও তাঁর ছিল না। ইসলাম ধর্মের বিরুদ্ধেও নয়, বর্ণাভিমানী ব্রাহ্মণ্য ধর্মের বিরুদ্ধেও নয়। সমাজকাঠামো ভাঙার আন্দোলন এটা ছিল না। তিনি চেয়েছিলেন জাতপাত মুক্ত, বিরোধ-বিদ্বেষমুক্ত সমাজের সকল মানুষকে ভক্তিমার্গের সুবিস্তৃত পথে সমবেত করতে। প্রসঙ্গত একটি তথ্য এখানে স্মরণ করা যেতে পারে। চৈতন্যের ঘনিষ্ঠ চারশো নব্বই জন পরিকরের পরিচয় পাওয়া যায়। এঁদের মধ্যে ব্রাহ্মণ ছিলেন দুশো উনচল্লিশ জন, সাঁইত্রিশ জন বৈদ্য, উনত্রিশ জন কায়স্থ, দু'জন মুসলমান এবং স্ত্রীলোক ছিলেন ষোলো জন। চৈতন্যদেব উপবীত ত্যাগ করেছিলেন। চৈতন্যদেবের ভক্তি আন্দোলনের

প্রধান স্লোগান ছিল — আঘাত কোরো না, আক্রমণ কোরো না, 'আপনি আচরি ধর্ম শিখাও অন্যেরে।' ব্রাহ্মণ পরিকররা সকলেই যে উপবীত পরিত্যাগ করেছিলেন তা নয়। ব্যক্তিগত অথবা পারিবারিক জীবনে ব্রাহ্মণের আচার আচরণ অনুসরণ করেও বর্ণবিরোধী বৈষ্ণবধর্ম গ্রহণ করেছিলেন।

বৃন্দাবন দাস এবং কৃষ্ণদাস কবিরাজের কথা পূর্বেই উল্লেখ করেছি। গ্রন্থ দুখানি একই সঙ্গে ইতিহাস, দর্শন এবং কাব্য। চৈতন্যদেবের জীবন, তাঁর দর্শন, অভিপ্রায়, আচরণ, উপদেশ, বাণী সব কিছুই অবিকৃতভাবে এখানে বিবৃত হয়েছে চৈতন্যদেবের সমগ্র আন্দোলনের অভিমুখ — বলা যেতে পারে একমাত্র অভিমুখ ছিল সমুন্নত মানুষ সৃষ্টি করা।

বৈষ্ণবের জীবনাচরণ কেমন হবে। 'প্রভু'র নির্দেশ স্মরণ করিয়ে কৃষ্ণদাস লিখেছেন।

বৈরাগী করিবে সদা নামসংকীর্তন
মাগিয়া খাইয়া করি জীবনধারণ
শাকপত্র ফলমূল উদরভরণ।
গ্রাম্যকথা না শুনিবে, গ্রাম্যকথা না কহিবে
ভালো না খাইবে আর ভালো না পরিবে।

এখানে চৈতন্যদেব তাঁর ভক্তকে কৃচ্ছসাধনের নির্দেশ দিচ্ছেন না। যদিও উক্তিটির আপাত অর্থ থেকে তাই মনে হয়। আসলে তিনি ভোগবাদ থেকে দূরে থাকার পরামর্শ দিয়েছেন। প্রাণকে রক্ষা করার জন্য দেহ। দেহকে রক্ষার জন্য আহার। আহারের জন্য দেহ ও প্রাণ নয়। কাম ক্রোধ লোভ মোহ মদ মাৎসর্য — এই ছয় রিপুর কাছে আত্মসমর্পণ করলে মনুষ্যত্ব কলঙ্কিত হয়। কলঙ্কিত মনুষ্যত্ব কৃষ্ণপ্রেমের প্রাঙ্গণ হতে পারে না। ছয় রিপুর দাসত্ব যারা করে তারা কৃষ্ণভক্ত কখনোই হতে পারে না। বৃন্দাবন দাস বলছেন :

বৈষ্ণব হিংসার কার্য সে থাকুক দূরে।
সহজে জীবের যে অধম পীড়া করে।।
বিষ্ণু পূজিয়াও যে প্রজার পীড়া করে।
পূজাও নিষ্ফল তার আর দুঃখে মরে।।

বেদান্তে মানুষের নৈতিকতার উদ্বোধনের জন্য ঋষি কবিরা অনেক পথনির্দেশ করেছেন। চৈতন্যদেব এখানে যা বলছেন একাধিক উপনিষদে সে সব আলোচিত হয়েছে। যেমন কঠ উপনিষদে যম-নচিকেতার কথোপকথোনে প্রায় একই তত্ত্বের সঙ্গে আমরা পরিচিত হই। কে আত্মাকে (উপনিষদে ব্রহ্মের প্রতিশব্দ হিসেবে আত্মা ব্যবহৃত) পায় আর কে পায় না, নচিকেতার এই প্রশ্নের উত্তরে যম বলেছেন :

নাবিরতো দুশ্চরিতান্নাশান্তো না সমাহিতঃ
না শান্ত মানসো বাপি প্রজ্ঞানেনৈনমাপ্নুয়াৎ।।

(যে ব্যক্তি দুষ্কর্ম থেকে বিরত নয়। ইন্দ্রিয় লোলুপতার জন্য যার চিত্তে শান্তি নেই, যে ব্যক্তি

একাগ্রতাহীন, ফলাকাঙ্খার জন্য যার মন সর্বদা অশান্ত, সেই ব্যক্তি তাঁকে লাভ করতে পারে না। একমাত্র প্রজ্ঞান দ্বারাই ব্রহ্মকে লাভ করা যায়)। কঠ - ৫৩

এখানেই বলা হয়েছে : যে পুরুষের বুদ্ধিরূপ সারথি বিবেকহীন এবং সর্বদা অসংযত মনের সঙ্গে যুক্ত, তার ইন্দ্রিয় সকল সাধারণ সারথির দুষ্ট অশ্বের ন্যায় তার বশে থাকে না)। কঠ - ৫৯

মধ্যযুগের সাধারণ বাঙালি বুদ্ধিজীবীর কাছে উপনিষদ অজ্ঞাত থাকলেও নবদ্বীপের প্রখর পন্ডিত অধ্যাপক গৌরাঙ্গ মিশ্রের কাছে অজানা ছিল না। এর প্রমাণও আছে কৃষ্ণদাস কবিরাজের গ্রন্থে। শংকরের মায়াবাদকে তিনি গ্রহণ করেননি, তার কারণ শুধু নিমাই ভক্তিবাদী ছিলেন এই জন্য নয়। গৌরাঙ্গের মতে শংকর ঋষি কবিদের মুখ্য অর্থ গ্রহণ না করে গৌণ অর্থ গ্রহণ করেছেন: ' গৌণার্থ করিল মুখ্য অর্থ আচ্ছাদিয়া।'

বৈদিক আর্যরা পূর্ব ভারতের অধিবাসীদের (তখন বঙ্গ বা বাঙালি নামকরণ হয়নি) অনার্য বলেই ঘৃণা করত। প্রথম খ্রিষ্টাব্দের পর আর্যীকরণ শুরু হলেও বেদপাঠ বা শোনা বাঙালির জন্য নিষিদ্ধ ছিল। অন্তত দশম শতাব্দী পর্যন্ত বৈদিক সাহিত্যের বা ধর্মের প্রতি বাঙালিরও কোনো আগ্রহ ছিল না। উত্তর, পূর্ব এবং দক্ষিণ ভারতের সব গোষ্ঠীর অধিবাসীরা বেদের সঙ্গে আত্মীয়তা অনুভব করেনি। বিশেষ করে নিম্নবর্ণের মানুষজন বেদের প্রতি ঘৃণাই পোষণ করত। স্বভাবতই 'বাঙালি' গৌরাঙ্গ — পঞ্চদশ শতাব্দীর মধ্যভাগে নবদ্বীপ এবং তৎসংলগ্ন অঞ্চলে অধিকাংশ হিন্দু ব্রাহ্মণরা ছিলেন শ্রীহট্ট থেকে আগত — এবং মানবপ্রেমিক গৌরাঙ্গ ভক্তিবাদ প্রচারের জন্য ভাগবৎপুরাণকেই অবলম্বন করলেন। অবলম্বন করার অনেকগুলি অপরিহার্য কারণ ছিল। রাধাকৃষ্ণের প্রেমকাহিনি বাংলার লোকজীবনে দীর্ঘকাল থেকে প্রচলিত ছিল। ভাগবৎপুরাণ অবৈদিক সাহিত্য এবং সর্বোপরি অব্রাহ্মণ অনার্য পন্ডিতদের দ্বারা রচিত।

বৈদান্তিক শংকর আচার্য (৭৮৮-৮২০) এর অদ্বৈতবাদ এবং মায়াবাদ নবম শতাব্দীর মধ্যভাগ থেকে সমগ্র ভারতবর্ষে উচ্চশ্রেণির হিন্দু সমাজে ব্যাপক গণভিত্তিক লাভ করে। বলা যেতে পারে এই দর্শনকে অবলম্বন করে ব্রাহ্মণ্যধর্মের নবজাগরণ ঘটতে থাকে। যদিও নির্বিবাদে অদ্বৈতবাদ প্রভাব বিস্তার করতে পারেনি। একই সময়ে দ্বৈতবাদ, বিশিষ্টাদ্বৈতবাদ এর মতাদর্শের সঙ্গে বাদ-প্রতিবাদ চলতেই থাকে। পৌত্তলিকার প্রভাবও কমে যায়নি। বরং হিন্দুধর্মের একটি বৃহত্তর বলয়ের মধ্যে ভক্তিবাদের অনুপ্রবেশের মাধ্যমে ধর্মীয় চেতনা পুষ্ট হতে থাকে। এটা অনুমান করা অসঙ্গত নয় যে মায়াবাদের প্রবল প্রতিপক্ষ হিসেবেই ভক্তিবাদ নিম্নবর্ণের নানা পৌত্তলিকা ধর্মগোষ্ঠীগুলির ভিতর অতি দ্রুত প্রভাব বিস্তার করতে থাকে।

অধিকাংশ পন্ডিতদের মতে ভাগবৎ পুরাণের উদ্ভব দশম শতাব্দীর প্রথমার্ধেই। ঐতিহাসিক আলবিরুনির গ্রন্থে ১০৩০ খ্রিষ্টাব্দে দক্ষিণ ভারতে ভাগবৎ পুরাণ প্রচলিত থাকার কথা লেখা হয়েছে। হপকিন্স প্রমুখ বিদেশী ঐতিহাসিকরা মনে করেন — "ভাগবৎপুরাণ তামিলনাড়ুতে অব্রাহ্মণ বুদ্ধিজীবীদের দ্বারা রচিত হয়েছিল। নিজেদের নিম্নবর্ণের উর্ধায়ণের জন্য নিম্নবর্ণের বুদ্ধিজীবীগণ আর্যপ্রয়োগকন্টকিত কঠিন সংস্কৃত ভাষায় ভাগবৎ পুরাণ রচনা করেছিলেন। এখানে বলা হয় যে ভক্তির অর্থ ঈশ্বরে

আত্মসমর্পণমূলক এক বিশেষ জীবনধারা, যাতে সমস্ত কর্ম ভক্তির দ্বারা প্রাণিত। আত্মোন্নতির একমাত্র পথ ভক্তির পথ। ভক্তির অভ্যাসের দ্বারা ব্যক্তিজীবনের উর্ধায়নে সমূহের সত্তা উন্নত হবে, উদার হবে সমাজব্যবস্থা। ভক্তি মূর্তি পূজার বিরোধী নয়, কিন্তু বহু দেবদেবীর উপাসনার বিরোধী।.... এমনও অনুমান করা হয়েছে যে ভাগবৎপুরাণে উল্লিখিত কৃষ্ণভক্তরা ছিলেন অচ্ছুৎ, দরিদ্র, অনাদৃত মানুষ। সদাচারে শুধু ব্রাহ্মণদেরই অধিকার এমন তত্ত্ব এই পুরাণে কোথাও অনুমোদিত হয়নি। ... এখানে ব্রাহ্মণদের দ্বারা ঢক্কানিনাদে প্রচারিত ধর্ম, তপঃ, দম, অক্রোধ, তিতিক্ষা, হ্রী, অমাৎসর্য, অনুসূয়া, যজ্ঞ, দান, ধৃতি, শ্রুতি গুরুত্বহীন। .. ভক্তির অন্তর্নিহিত প্রক্ষোভ যে সাংস্কৃতিক অভিব্যক্তির সহায়ক তা বিশেষভাবে চৈতন্যের ধর্ম আন্দোলনে স্পষ্ট হয়ে উঠেছিল'' — রমাকান্ত চক্রবর্তী: চৈতন্যাবদান।

সমগ্র ভারতকে বোঝার জন্য চৈতন্যদেব চার বার পদব্রজে ভ্রমণ করেছিলেন। প্রথম দু'বার গৌরাঙ্গ মিশ্রের পরিচয়ে, পরের দু'বার নিমাই সন্ন্যাসী এবং চৈতন্য নামে। সময় লেগেছিল প্রায় ছয় বছর। দক্ষিণ পশ্চিমে এবং উত্তর ভারত ঘুরতে সময় নিয়েছিলেন পাঁচ বছর। দক্ষিণ ভারতের অব্রাহ্মণ এবং নিম্নবর্ণের অনার্য বুদ্ধিজীবী, পণ্ডিতদের সঙ্গে যেমন মিশেছেন তেমনই একাত্ম হয়েছিলেন দীন দরিদ্রের সঙ্গে। জাতপাতের সবরকম বেড়া তিনি তখনই ভেঙে ফেলেছিলেন। ভাগবতের মহৎ সম্পদকে তিনি আত্মস্থ করেছিলেন। কিন্তু এটাও মনে রাখা দরকার, ভাগবতের তত্ত্বের প্রয়োগে বাঙালির জীব-দর্শনের স্বকীয়তা রক্তমাংসের মতো মিশে আছে। বাংলায় এই মানবপ্রেমের চর্চা-অনুশীলন এবং প্রয়োগ হয়েছে দশম শতাব্দীর আগে থেকেই।

'বাঙালির হৃদয় অমিয় মথিয়া নিমাই ধরেছে কায়া' — সত্যেন্দ্রনাথের এই উক্তিতে কেবল কাব্য নয় ইতিহাসও আছে।

বাঙালি, হিন্দু, মুসলমান, বৌদ্ধ, খ্রিষ্টান সকলেই একই সঙ্গে ঈশ্বর বিশ্বাসী এবং ইহবাদী। এ জীবন নশ্বর তাই মহা মূল্যবান জমি। এই জমি আবাদ করে প্রেম, প্রীতি এবং মানবিকতার সোনা ফলানোর সাধনা করেছে বারবার। বাঙালির ঈশ্বর সাধনার অন্য নাম জীবন সাধনা। বাংলায় নিরীশ্বরবাদীর সংখ্যাও অনেক বেশি। সুদূর অতীতেও তাদের অস্তিত্ব ছিল। নাস্তিকদের ইহবাদ ও যুক্তিবাদের সঙ্গে সহযোগিতার মাধ্যমে দীর্ঘকাল ধরে গড়ে উঠেছে একটি সমন্বয়ের ধারা। সমাজ সচেতন গৌরাঙ্গ মিশ্র সমন্বয়ের ধারা সম্পর্কে সচেতন ছিলেন এমন অনুমান অসঙ্গত নয়। এই কারণেই তার আন্দোলনকে শক্তিশালী করার জন্য সার্বিক ঐক্য গড়ে তোলার চেষ্টা করেছেন। চৈতন্যের ধর্ম আন্দোলনের একটি মাত্র অভিমুখ - নিপাত যাক জাত-পাত।

''সবার উপরে মানুষ সত্য তাহার উপরে নাই''।

PRABINBARTA
vol : III issue : VII 17th October, 2014 (special issue) RNI No. WBBEN/2012/46375

সহিষ্ণুতা না কাপুরুষতা

জয়ন্ত কুমার ভট্টাচার্য

ইদানিং কালে আমরা বোধ হয় একটু বেশী সহিষ্ণু হয়ে উঠছি। সব কিছুকেই আমরা যতটা সম্ভব গা-সওয়া করে ফেলছি। রাস্তা-ঘাটে মানুষ অশ্রাব্য শব্দ ব্যাবহার করছে, আমরা পাশ কাটিয়ে চলে যাচ্ছি। অবশ্য এটাও সত্যি, যে শ্রাব্য-অশ্রাব্য ব্যাপারটা আমরা এখন আর খুব একটা গুরুত্ব দিই না। কুড়ি বছর আগে যে সব শব্দ আমরা সবার সামনে বলতে পারতাম না, এখন সে সমস্ত শব্দ অবলীলাক্রমে সিনেমায়, গানে, সাহিত্যে ব্যবহার হচ্ছে এবং প্রশংসা পাচ্ছে।

কয়েকদিন আগে, কলকাতার একটি বড় রাস্তা দিয়ে হাঁটছিলাম, হঠাৎ আমার গায়ে এসে পড়ল পাশের ফুটপাতের চায়ের দোকান থেকে ছোঁড়া কিছু ময়লা। অবশ্যই আমার জামাটা ময়লা হল। দোকানদার নিরুত্তাপ। অন্য মানুষ ও নির্বিকার। আমি ওখানে স্যার আইজ্যাক নিউটন সেজে তাদের সবাইকে ক্ষমা করে দিয়ে ওখান থেকে বেরিয়ে এলাম। এটা অবশ্যই প্রমাণ করে যে সাম্প্রতিক কালে আমাদের সহিষ্ণুতা অনেক বেড়ে গিয়েছে।

আপনি হয়তো বাসে, ট্রামে, মেট্রো রেলে বা ট্রেনে করে কোথাও যাচ্ছেন। হয়তো লক্ষ করবেন, সেই গাড়ীতে বেশীরভাগ মানুষের পিঠেই, একটা ব্যাগ ঝোলানো আছে। অনেক সময় সেই ব্যাগের বহর হয়তো মানুষটার থেকেও বেশী। ব্যাগের মধ্যে তাঁরা কি রাখেন, তা তাঁরাই জানেন। কিন্তু, এই ব্যাগবাহী মানুষগুলো নিঃসন্দেহে, গাড়ীর অন্যান্য যাত্রীদের অসুবিধার কারণ। একদিন একটা মেট্রো রেলের স্টেশনে প্ল্যাটফর্মের চেয়ারে বসে আছি। পাশের খালি চেয়ারে এসে বসলেন আর একজন। তাঁর কাঁধে ঝোলানো একটা বড় সড় ব্যাগ, যেটার অনেকটাই আমার গায়ে এসে পড়েছে। বাইরে বোধ হয় বৃষ্টি হচ্ছিল। আমার পাশে বসা ব্যক্তির ব্যাগের ধারটায় কাদা লেগেছে, সেটা তিনি জানেন না। হঠাৎ ট্রেন চলে আসায় ব্যাগে ঝটকা টান দিতেই, ব্যাগের সমস্ত কাদাটা আমার জামায় লেগে গেল। ভদ্রলোক একটা 'সরি' ছুঁড়ে দিয়ে তাড়াতাড়ি ট্রেনে উঠে গেলেন। আমার সারাটা দিন মানুষকে উত্তর দিয়ে কাটাতে হল, কি করে আমার জামায় কাদা লাগল।

এখন দেখবেন অটো রিক্সায় বসার আগেই, চালক আপনাকে জিজ্ঞাসা করবে, খুচরো পয়সা আছে কিনা। একদিন অটো রিক্সা ধরেছি, পেছনের সিটে তিনজন ইতিমধ্যেই বসে ছিলেন। আমি সামনে চালকের পাশে বসলাম। গন্তব্য আসতে, আমি আমার ভাড়া দিলাম, আর পেছনের তিনজন আট টাকা হিসাবে চব্বিশ টাকা খুচরো দিতে গেলেন। তখন ও আবার অটো চালক চূড়ান্ত চিৎকার করে উঠলেন, যে অতগুলো খুচরো গুনতে, তার লাইফটা চলে যাবে। সেটাও তারা নির্বিকারে মেনে নিলেন। এগুলো সবই প্রমাণ করে যে আমরা ইদানিং কালে অত্যন্ত বেশী সহিষ্ণু হয়ে পড়ছি।

রাস্তায় হাঁটবেন, বাসে, ট্রামে, অটোতে যে কোনও জায়গায় যাবেন, দেখবেন আপনার পাশের মানুষটি মোবাইল এ কারুর সাথে চিৎকার করে কথা বলছেন। সে অফিসের কথাই হোক, বা ব্যক্তিগত কথাই হোক, তিনি যে অন্য সকলের বিরক্তির কারণ হচ্ছেন, সেটা তাঁর বোঝবার ক্ষমতা নেই। অনেক

সময় দেখবেন, একই জায়গায় এরকম পাঁচজন বসে আছেন, এবং পাঁচজন ই আপন আপন বাক্যালাপে ব্যস্ত। আরো ভয়াবহ হয়, যখন এইরকম পাঁচজন তাঁদের নিজের নিজের মোবাইল এ গান শুনতে থাকেন। অন্যদের সেটা ভাল না লাগলেও তাঁর শুনতে বাধ্য।

যেটা সত্যি কথা, তা হল সহিষ্ণুতা আমাদের কমেছে, না বেড়েছে সেটাই ঠিক আমরা ভাল করে বুঝতে পারছি না। যে কোনও জায়গায় আমরা নিজেদের অস্তিত্ব জাহির করতে ব্যস্ত। বাসে উঠে দেখেছি, সমস্ত মহিলা আসন খালি। কিন্তু একজন পুরুষ আর একজন মহিলা একটা আসনে বসে আছেন। পনের বা কুড়ি মিনিটের যাত্রা। কিন্তু সেটুকু সময়ও তাঁরা আলাদা বসতে প্রস্তুত নন। অন্য দিকে মহিলা আসনে একজন পুরুষ বসে আছেন। পাশে এসে দাঁড়ালেন একজন বয়স্কা মহিলা, বা একজন মা তাঁর শিশুটিকে কোলে নিয়ে। যে পুরুষটি মহিলা আসনে বসে আছেন তিনি অন্য দিকে চেয়ে আছেন। অন্যান্য যাত্রীরা চিৎকার করতেই, তিনি অত্যন্ত অনিচ্ছায় আসনটি দয়া করে ছেড়ে দিলেন।

আমরা, সামাজিক জীব হিসাবে ধীরে ধীরে অত্যন্ত একটি বিপদজনক জায়গায় এসে পৌঁচাচ্ছি। প্রতিরোধের ক্ষমতা আমরা হারিয়ে ফেলছি। এটা ঠিক, যে যুগে যুগে আমরা প্রমাণ করেছি যে, ব্যক্তিগত প্রতিরোধ বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই কাজ করে না।

অনেক ক্ষেত্রেই ব্যক্তিগত প্রতিরোধকারীর জীবনে নানা রকম বিপদ আসে। কিন্তু তাও আমরা দেখেছি, ব্যক্তিগতভাবে প্রতিরোধ করে পৃথিবীতে অনেক মানুষ জয়ী হয়েছেন। তার জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত স্বয়ং রবীন্দ্রনাথ। জালিয়ানওয়ালাবাগের ঘটনার পর যখন তিনি দরজায় দরজায় ঘুরছেন বিরোধিতার জন্য এবং কোন ও জায়গায় সাড়া পান নি, তখন তিনি নিজেই সিদ্ধান্ত নিলেন ঘটনার বিরোধিতা করবার, এবং তাঁর নাইট উপাধী পরিত্যাগ করলেন।

রবীন্দ্রনাথ বলেছেন, তুমি যাকে ভয় করো, সে তোমাকে ভয় করে তার থেকে অনেকগুণ বেশী। যখনই তুমি রুখে দাঁড়াবে, তখন সে ল্যাজ গুটিয়ে পালাবার জায়গা পাবে না। ঠাকুর শ্রী রামকৃষ্ণ ও বলেছেন, সব সময় সবকিছু মেনে নিয়ে নিজের ক্ষতিসাধন করা কখনোই বুদ্ধিমানের কাজ না। তুমি হয়তো আর একজন কে হিংস্র আঘাত না করতে পার, কিন্তু তুমি যে তার সব কাজ সর্বতোভাবে স্বীকার করছ না, সেটা তাকে বুঝিয়ে দেওয়া উচিৎ। একটি সাপকে এক সাধু বলেছিলেন " তোকে কামড়াতে মানা করেছি ফোঁস করতে তো মানা করিনি"।

আজকের পৃথিবীতে এই জায়গাটা থেকে আমরা অনেক সরে এসেছি। আমরা ফোঁস করার ক্ষমতাটুকুও হারিয়ে ফেলেছি। এটা ঠিক, আমরা ব্যক্তিগত জীবনে ঠাকুর শ্রী রামকৃষ্ণ নই, রবীন্দ্রনাথও নই। কিন্তু, আমরা ব্যক্তিগতভাবে এক এক জন পরিপূর্ণ মানুষ, এবং সম্পূর্ণ চেতনা আছে আমাদের। এই চেতনা দিয়েই আমাদের অনুভব করতে হবে আগামী প্রজন্ম এবং ভবিষ্যৎ সমাজের কথা। ব্যক্তিগত সমস্যা থাকতেই পারে। কিন্তু সামগ্রিক বিরোধিতার কাছে কোনও শক্তিই মাথা তুলে দাঁড়াতে সাহস পাবে না, তথাকথিত সহিষ্ণুতা ভুলে আমাদের সামগ্রিক বিরোধিতার কথা ভাবতে হবে। এই সব অসামাজিক কাজ যারা করে তাদের বুঝতে হবে যে, পৃথিবীতে তাদের যতখানি বাঁচবার অধিকার, অন্যান্য প্রত্যেকটি মানুষেরই ঠিক ততখানি বাঁচবার অধিকার।

PRABINBARTA
vol : III issue : VII 17th October, 2014 (special issue) RNI No. WBBEN/2012/46375

ভাল পানীয় হল সরবৎ

মৃগেন্দ্রনাথ গাঁতাইত

কেউ বাড়িতে এলে আজকাল অনেক বাড়িতেই নানারকমের ঠান্ডা পানীয় দেওয়া হয়। যেমন পেপসি, থাম্‌স আপ, কোকা কোলা ইত্যাদি। অথবা কিছু জুস জাতীয় পানীয়। বড় বড় বোতল ফ্রিজে রাখা থাকে। এইসব পানীয় (রঙীন বা ঘোলাটে) গ্লাসে করে দিলে গৃহকর্তা বা গৃহকর্ত্রী নিজেদের স্ট্যাটাস সম্বন্ধে তৃপ্তি বোধ করেন। আর যিনি অতিথি তিনিও খুব খুশী হন।

এই ধরণের পানীয় তো আমাদের দেশে আগে ছিল না। আগে দেওয়া হত সরবৎ। চিনি, সামান্য লবণ আর লেবুর রস। চিকিৎসাবিজ্ঞানের দৃষ্টিভঙ্গিতে এই সরবৎ অনেক বেশি বিজ্ঞানসম্মত। যাতায়াতের ক্লান্তিতে ঘাম হলে শরীর থেকে সোডিয়াম বেরিয়ে যায়। লবণের মধ্যে সোডিয়াম থাকে। এই লবণ শরীরের ক্লান্তি দূর করে। সোডিয়াম পেটের অন্ত্র থেকে ভাল শোষিত হতে পারে গ্লুকোজের সান্নিধ্যে। গ্লুকোজ পাওয়া যায় চিনিতে। গ্লুকোজ কিছুটা শক্তিও (ক্যালরি) দেয়। তাই লবণ আর চিনি হল ভাল মিশ্রণ যা শরীরের ক্লান্তি দূর করে আর কিছুটা শক্তি দেয়। লেবুর রসে থাকে ভিটামিন সি। ভিটামিন সি হল শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। কোষের মধ্যে নানা ক্রিয়া-বিক্রিয়ার ফলে যে সব আবর্জনা তৈরি হয় তাকে পরিষ্কার করে দেয় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। তাই সাধারণভাবে শরীরকে সুস্থ রাখে ভিটামিন সি।

ঠান্ডা পানীয়গুলোতে থাকে যথেষ্ট পরিমাণ ক্যালরি, আর কিছুই নয়, এবং এগুলো অম্লধর্মী (অ্যাসিডিক)। তাই অনেকের ক্ষেত্রে ঐসব পানীয় খাবার পরে পেটে সামান্য ব্যথা হয়, বুক জ্বালা করে। শুধুমাত্র ক্যালরি গ্রহণ শরীরের পক্ষে ভাল নয়। এতে স্থূলতা আসে। কারণ, খাবারের সুষমতা (প্রোটিন, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, মিনারেল-এর উপযুক্ত অনুপাত) থাকে না। জুস নামে যেগুলো বোতলবন্দী করা তার মধ্যে নানারকম প্রিজার্ভেটিভ রাসায়নিক পদার্থ দেওয়া হয়। সেগুলো ক্ষতিকারক। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে মিষ্ট দ্রবণে কৃত্রিম গন্ধ মিশিয়ে ফলের জুস বলে চালানো হয়। তা ছাড়া, টাটকা লেবুর রসে যে খাদ্যগুণ থাকে তা বোতলবন্দী হলে থাকে না।

তাই নিজেদের বাড়িতে, অনুষ্ঠানস্থলে চিনি লবণ, লেবুর সরবৎ খাওয়া শুরু করুন।
'স্ট্যাটাস' কমবে, কিন্তু স্বাস্থ্য ভাল থাকবে।

PRABINBARTA

vol : III issue : VII 17th October, 2014 (special issue) RNI No. WBBEN/2012/46375

সম্পাদকীয়

প্রিয় সাথী ও বন্ধুগণ, আপনাদের সবাইকে ও আমাদের শুভানুধ্যায়ীদের শুভ বিজয়া ও ঈদোৎসবের প্রীতি ও শুভেচ্ছা জানাই। আশা করি পরিবার পরিজন সহ্ কুশলে আছেন।

এই সংস্থার অন্যতম উদ্দেশ্য প্রবীণ মানুষেরা যাতে তাদের জীবনের শেষ পর্যায়টি সুখে, শান্তিতে ও স্বস্তিতে কাটাতে পারে সেই চেষ্টা করা। বার্ধক্যের সাথে সথে জীবনধারার পরিবর্তন ও অন্যান্য আনুষঙ্গিক কষ্টগুলি মেনে নিয়ে এক নতুন জীবন শৈলীতে উন্নীত হওয়ার জন্য নিজেদের চেতনার স্তরকে নিজেদের সমৃদ্ধ করার প্রয়াসও এই সংস্থার লক্ষ্য। এই উদ্দেশ্যে আমরা বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা সভা করে থাকি। ২০০৫ সাল থেকে নির্ধারিত দিনে অর্থাৎ ১লা অক্টোবর যথাযোগ্য মর্য্যাদা সহ্কারে 'বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবস' পালন করি। বর্তমান বৎসরে দুর্গোৎসবের জন্য (ঐ দিন ছিল মহাসপ্তমী) নির্ধারিত দিনের পরিবর্তে ১৭ই অক্টোবর "দিবস"টি পালিত হচ্ছে। ১৯৯০ সালে রাষ্ট্রসংঘের সাধারণ পরিষদ ১লা অক্টোবর 'আন্তর্জাতিক বৃদ্ধ দিবস পালনের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করলেও ১৯৯৮ সাল থেকে এই দিনটি সারা বিশ্বে পালিত হওয়া শুরু হয়েছে। ভারতের বার্ধক্যের সংখ্যার দিকে নজর দেওয়া যেতে পারে।

১৯৫১ : ২.১০ কোটি (৫.৪০ শতাংশ)

২০০১ : ৭.০৭ কোটি (৭.৪৫ শতাংশ)

২০১১ : ৯.০৬ কোটি (৮.২০ শতাংশ)

২০২১ : অনুমিত ১৩.৩ কোটি (৯.৯৮ শতাংশ)

এই ক্রমবর্ধমান জনগোষ্ঠীর চাওয়া পাওয়া ও সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য সরকারের সাথে সমাজের সর্বস্তরের মানুষকেও এগিয়ে আসতে হবে।

প্রতি বছরই আমরা বিজয়া সম্মিলনীতে মিলিত হই। বর্তমান, বৎসরে "প্রবীণ দিবস" ও "বিজয়া-সম্মিলনী" দুটো অনুষ্ঠানই একসঙ্গে পালিত হচ্ছে। দুয়ে-মিলে এক।

আগামীতে আসছে কালীপূজা ও শুভ দীপাবলী উৎসব। এই উৎসবের ঔজ্জ্বল্য সমস্ত তামস ও অশুভ শক্তিকে পরাভূত করে সবার জীবনে এনে দিক শান্তি ও সমৃদ্ধি। সকলের শুভ হউক।

Vol: III Issue : VII 17th Oct. 2014 PRABINBARTA Postal Regd No. Kol RMS/449 / 2013-15

Printed by Intergraphics, Published by Dipesh Mitra on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre Ph. : 033 2473 9642, 9874555919 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 - :- bethunegeriatric.in