Vol: IV Issue : VII, 1st October 2015 (Special Issue) PRABINBARTA RNI No. WBBEN /2012/ 46375

Re. 1.00

মূল্য : ১ টাকা

PRABINBARTA
প্রবীণবার্তা

1st October
2015

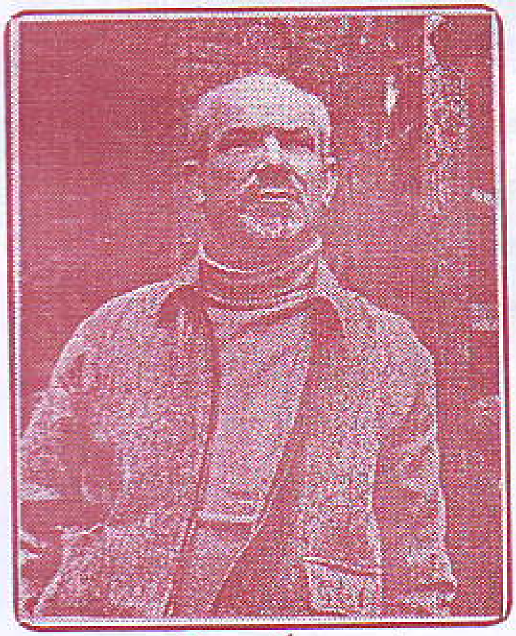
Special Issue

Vol : IV Issue : VII, আশ্বিন, ১৪২২, বার্ষিক মূল্য-১০ টাকা RNI NO. WBBEN / 2012/ 46375

বেথুন ইন্সটিটিউট
অফ
জেরিয়াট্রিকস্ রিসার্চ এন্ড রিহ্যাবিলিটেশনসেন্টার -এর

বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবস উপলক্ষে

বিশেষ সংখ্যা



ডাঃ হেনরি নর্মান বেথুন

(১৮৯০ - ১৯৩৯)

Vol: IV Issue : VII, 1st October 2015 (Special Issue) PRABINBARTA RNI No. WBBEN /2012/ 46375

-ঃঃ সূচীপত্র ঃঃ-

শুভেচ্ছা বার্তা

১। প্রয়াত সাধন গুপ্তের স্মরণে

২। সভাপতির বক্তব্য — শ্রী পেলব মুখার্জী

৩। সাধন গুপ্তের প্রয়াণে — অনিমা ভট্টাচার্য

৪। বার্ধক্য ইলেকট্রোলাইট সমস্যা — ডাঃ মৃগেন গাঁতাইত

৫। প্রবীণদের সামাজিক ও মনস্তাত্বিক সমস্যা নিয়ে কিছু কথা — ডঃ এম কে মাহেশ্বরী

৬। আমি কেন এত ক্লান্ত ? — ডাঃ জ্ঞানব্রত শীল

৭। গণেশ ঠাকুরের ঠিকুজি - কুষ্ঠী — রামরমণ ভট্টাচার্য

৮। মণিপুর কন্যা শর্মিলা — অশোক রঞ্জন ধর

৯। তাদের কথা ভাবো - যারা তোমাদের কথা ভেবেছিল — গৌতম রায় চৌধুরী

১০। প্রয়াত ভারত মাতার রত্ন সন্তান — রমাপ্রসন্ন দত্ত

১১। রবীন্দ্রনাথের গানে ঈশ্বর চিন্তা — জয়ন্ত কুমার ভট্টাচার্য্য

১২। আগুন — ছায়া মুখোপাধ্যায়

১৩। আমার কুটুম্বিতা — শান্তশ্রী রায় চৌধুরী

১৪। অন্ধকার আর নয় — প্রশান্ত কুমার ধর

১৫। সম্মাদকীয়

বিদ্রঃ এই সংখ্যায় প্রকাশিত লেখাগুলোর বক্তব্য লেখকের নিজস্ব। সম্পাদক কোন ভাবেই দায়ী নয়।

Keshari Nath Tripathi
GOVERNOR OF WEST BENGAL

RAJ BHAVAN
KOLKATA 700 062

16th September, 2015

Message

I am glad to learn that Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre is celebrating the World Senior Citizens' Day on 1st October, 2015 in association with Jay Engineering Workers' Union.

I am sure that the Centre will continue serving the senior citizens and economically weaker sections by providing healthcare facilities.

I wish the Celebration all success.

K. N. Tripathi

Keshari Nath Tripathi

প্রয়াত কমরেড সাধন গুপ্তের স্মরণে

সাধন গুপ্ত

জন্ম – ৭ই নভেম্বর, ১৯১৭ মৃত্যু – ১৯শে সেপ্টেম্বর, ২০১৫

২০১৫, ১৯শে সেপ্টেম্বর রাত ১১.৫০মিনিটে আজীবন কম্যুউনিষ্ট কমরেড সাধন সেনগুপ্ত শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন। মৃত্যুকালে তাঁর বয়স হয়েছিল ৯৮ বৎসর। স্বাধীন ভারতে তিনি ছিলেন প্রথম দৃষ্টিহীন সাংসদ, তিনি ছিলেন রাজ্যের প্রাক্তন অ্যাডভোকেট জেনারেল।

১৯১৭সালে ৭ই নভেম্বর অবিভক্ত বাংলার ঢাকাতে তিনি জন্মগ্রহণ করেন। পিতা যোগেশ চন্দ্র গুপ্ত ছিলেন কলকাতা হাইকোর্টের ব্যারিষ্টার। মায়ের নাম ঊষা গুপ্ত। প্রয়াত সাধন গুপ্ত আমাদের বেথুন ইন্সটিটিউটের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ ভাবে যুক্ত ছিলেন। তিনি ছিলেন এই প্রতিষ্ঠানের উদ্বোধক এবং উপদেষ্টা পরিষদের অন্যতম সদস্য, এই সংস্থা তাঁকে সম্মাননা জানিয়ে নিজের গৌরব বৃদ্ধি করেছিল।

বেথুন ইনস্টিটিউটের সদস্যগণ প্রয়াত সাধন গুপ্তকে তাঁদের অন্তরের শ্রদ্ধা জানাচ্ছে।

Vol: IV Issue : VII, 1st October 2015 (Special Issue) PRABINBARTA RNI No. WBBEN /2012/ 46375

—ঃঃ সভাপতির বক্তব্য ঃঃ—

পেলব মুখার্জী

''বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবসে ''আপনাদের সকলকে জানাই আমার আন্তরিক ভালবাসা। সকলে মিলে ২০০৫ সাল থেকে ১০ বছর ধরে এই দিনটি আমরা পালন করে আসছি। আমাদের দেশের জনসংখ্যার নিরিখে মোট জনসংখ্যার প্রায় ১০ শতাংশ হলে প্রবীণ নাগরিক। একটা দেশের ১০ শতাংশ সংখ্যাটা কম নয়। আমরা গর্বিত যে প্রবীণ নাগরিকদের মোট সংখ্যা যা তা বিশ্বের অনেক দেশের মোট জনসংখ্যার থেকেও বেশী। সংখ্যাটা আরও বাড়বে বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির উন্নতির সাথে সাথে পাল্লা দিয়ে।

Old is gold বা ''তিন মাথা যার, বুদ্ধি নেবে তার'' কথাগুলি প্রচলিত। এ কথাগুলি শুধু মনে রাখার ব্যাপার নয়, সারা দেশ জুড়ে দেশের উন্নয়নের সাথে তাল মিলিয়ে বৃদ্ধদেরও কাজ করার আছে। সুযোগ পেলে এই বিরাট সংখ্যাকে অগ্রগতির কাজে শরিক করার কাজে সামিল করার জন্য যে প্রচেষ্টা চলছে তাতে আমরাও যুক্ত হবার জন্য আমাদের সাধ্যমতো চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি।

দেশের অধিকাংশ লোকই দারিদ্র সীমার নীচে বা কাছাকাছি। গ্রামেই বাস ৭০ শতাংশ লোকের। তাদের চিকিৎসা, দেশাত্ববোধ, শিক্ষা, সাংস্কৃতিক চিন্তা, জাতপাত, ধর্মান্ধতা, শিশু মৃত্যু, নারী নির্যাতন, বাল্যবিবাহ, অন্যান্য যাবতীয় বিষয় সব কিছু নিয়ে প্রতিকারার্থে সরকার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন। কিন্তু আমরা জানি প্রয়োজনের তুলনায় তা খুবই কম। এক দিকে প্রচেষ্টা চলছে, ভাবনা চলছে চাঁদে মানুষের বসবাস কিভাবে করা যায় বা রকেট ট্রেন চালাবার অন্যদিকে লক্ষকোটি মানুষ অনাহার বা অর্ধাহারে দিন কাটাতে বাধ্য হচ্ছেন। তার সাথে যুক্ত হচ্ছে সাম্প্রদায়িক ভেদাভেদ সৃষ্টি করার জন্য, বিভিন্ন স্থানে জঙ্গী হানা দেশের ঐক্যের পক্ষে ক্ষতিকারক কাজ। এসবের বিরুদ্ধে সচেতন ভাবে রুখে দাঁড়াতে হবে।

আমরা চেষ্টা করছি চিকিৎসাক্ষেত্রে আমাদের সাধ্যমতো সাহায্য করার কাজে। চেষ্টা করছি বয়স্কদের মানসিক বিনোদনের মাধ্যমে তাদের কাছে পৌছবার বা তাদের একত্রিত করার কাজে তাদের লেখা যাতে ছাপানো যায় তার জন্য 'প্রবীণ বার্তা' প্রকাশিত করার মাধ্যমে। আমরা জানি আমাদের অনেক দুর্বলতা অনেক ত্রুটি হয়তো অজানাই আছে তা কাটাবার চেষ্টা করতে হবে।

আজকের ''প্রবীণ নাগরিক দিবসের'' অবসরে আপনাদের সবাইকে জানাই অভিনন্দন। আহ্বান জানাই মেরুদন্ড সোজা করে এগিয়ে আসার জন্য। দেশকে এগিয়ে নিয়ে যাবার কাজে আসুন সবাই একত্রিত হই। ভাল থাকুন।

নমস্কার নেবেন

—ঃঃ শ্রী সাধন গুপ্তর প্রয়াণে ঃঃ—

অনিমা ভট্টাচার্য

প্রসিদ্ধ আইনজীবী, রাজ্যের প্রাক্তন অ্যাডভোকেট জেনারেল শ্রী সাধন গুপ্তের জীবনাবসান ঘটেছে গত শনিবার ১৯শে সেপ্টেম্বর, ২০১৫। তাঁর বয়স হয়েছিল ৯৮ বছর।

শ্রী সাধন গুপ্ত মহাশয় বেথুন ইন্সটিটিউট অব জেরিয়াট্রিকস্ রিসার্চ অ্যান্ড রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার এর সঙ্গে আজীবন যুক্ত ছিলেন। এই প্রতিষ্ঠানের সমস্ত অনুষ্ঠানে তিনি উপস্থিত হয়ে প্রতিষ্ঠানের সমস্ত কাজে উৎসহ বৃদ্ধি করেছেন বরাবর।

ব্যক্তিগত জীবনে তিনি ছিলেন প্রতিবন্ধী, শিশুকালেই কঠিন বসন্তরোগে তাঁর দৃষ্টিশক্তি চিরকালের জন্য হারিয়ে যায়। কিন্তু অদম্য প্রাণশক্তি তাঁকে অন্ধত্বের অন্ধকারে বদ্ধ করে রাখেনি। যার ফলে স্বাধীন ভারতে তিনিই প্রথম দৃষ্টিহীন সাংসদ হবার ক্ষমতা অর্জন করেছিলেন।

অনেক রাজনৈতিক কর্মকাণ্ডে সম্মানের উচ্চপদে আসীন ছিলেন। কিন্তু দৃষ্টিপ্রতিবন্ধী সহ সমাজের প্রতিবন্ধীদের জন্য সামাজিক আন্দোলনের নেতৃত্বে ছিলেন। এই সব মানুষের সামাজিক অধিকার অর্জনে এবং তা রক্ষার তাগিদে বরাবর এগিয়ে গেছেন। দৃষ্টিহীনদের জাতীয় ফেডারেশনের তিনি ছিলেন প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি। আন্তর্জাতিক সংগঠনে একমাত্র প্রতিনিধি হিসেবে মস্কোয় প্রতিনিধিত্ব করেছিলেন। দৃষ্টিহীনদের জন্য তিনটি স্কুলের তিনি ছিলেন পরিচালন সমিতির সভাপতি। বিরাট কর্মময় জীবনে সবক্ষেত্রে আইনীসহায়তা দানে এবং দরিদ্র খেটে খাওয়া মানুষের বাঁচার সংগ্রামে শ্রী সাধন গুপ্ত এগিয়ে যেতেন। উচ্চ অভিজাত পরিবারের পুত্র হয়েও অত্যন্ত সংগ্রামী জীবন কাটিয়েছেন। সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের প্রতি উদাসীন ছিলেন চিরদিন। শোষিত মানুষের অধিকার প্রতিষ্ঠাই ছিল তাঁর জীবনের লক্ষ্য।

তাঁর সহধর্মিনী শ্রীমতী মঞ্জরী গুপ্তও একজন আইনজীবী ছিলেন এবং স্বামীর আইনের বিষয়ে তাঁকে সাহায্য করেছেন আজীবন। গণতান্ত্রিক আইনজীবী সংঘের নেতৃত্বে ছিলেন দুজনেই। তিনি কিছুদিন আগেই প্রয়াত হয়েছেন।

অনেক কর্মকান্ডের মধ্যে শ্রী গুপ্ত সমাজের অসহায় মানুষের কথা কখনও ভুলতেন না। সেই উপলব্ধি থেকেই বেথুন ইনস্টিটিউটের প্রতি তাঁর সহমর্মিতা প্রকাশ পেয়েছে সর্বদাই। কখনও অবহেলা করেন নি এই প্রতিষ্ঠানটিকে। বেথুন ইন্সটিটিউট অব্ জেরিয়াট্রিকস রিসার্চ অ্যান্ড রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টারের সদস্য, কর্মী এবং পৃষ্ঠপোষক সমস্ত মানুষ তাঁর প্রয়াণে তাই গভীরভাবে মর্মাহত।

তাঁর পুত্র পুত্রবধূ আত্মীয় পরিজনের প্রতি আন্তরিক সহানুভূতি জানাচ্ছে এই প্রতিষ্ঠান। তাঁর স্মৃতির প্রতি শ্রদ্ধা জানাচ্ছেন বেথুন ইন্সটিটিউটের সমস্ত সদস্য কর্মীবৃন্দ।

এমন একজন মানুষ কখনও বিস্মৃতির অন্ধকারে হারিয়ে যাবেন না। তিনি অমর হয়ে থাকবেন অসহায় মানুষের হৃদয়ে।

———

—ঃঃ বার্ধক্য ইলেকট্রোলাইট সমস্যা ঃঃ—

ডাঃ মৃগেন গাঁতাইত

বেশি বয়সে নানা রকমের সমস্যা হয়। এর মধ্যে একটা সমস্যা হল ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যাওয়া। মুশকিল হল সমস্যাটা বুঝতে পারা। ব্যাথা যন্ত্রণা হলে চট করে বোঝা যায় অসুখ হয়েছে। কিন্তু ইলেকট্রোলাইটের সমস্যা হলে যে যে অসুবিধা হতে পারে সেগুলো সম্বন্ধে জানা দরকার।

খাওয়া কমে গেল ধীরে ধীরে দুর্বল লাগছে, চলাফেরা করতে ইচ্ছে করছে না, একটু চলাফেরা করলে হাঁফ ধরছে, কখনো কখনো হাতে পায়ে টান লাগছে, এমনকি কিছু উলটোপালটা কথা বলছে - এইরকম কিছু লক্ষণ হলে ইলেকট্রোলাইট সমস্যার কথা মাথায় রাখতে হবে। আপাতদৃষ্টিতে নির্দিষ্ট কোন অঙ্গের সমস্যা নয় বলে নিজে অথবা বাড়ির লোকজন অবস্থার গুরুত্ব বুঝতে পারে না। বয়সের দুর্বলতা ইত্যাদি ভেবে চুপ করে থাকেন। নিজের হয়ত কিছু ভিটামিন, টনিক ইত্যাদি খেতে থাকেন। অনেক সময় চিকিৎসকের পক্ষে বুঝতেও অসুবিধা হয় যদি তিনি একটু সময় দিয়ে ভাল করে সমস্যাগুলো না শোনেন।

এই সমস্যা বেশ কিছু দিন চললে মারাত্মক সমস্যা হতে পারে। এমনকি জীবনহানিও হতে পারে। কলেরা বা আন্ত্রিক রোগে মানুষের মৃত্যু হয় ইলেকট্রোলাইট এবং শরীরের জলের অভাবে। অথচ সমস্যাটার চিকিৎসা সহজ, এবং ব্যয়বহুল নয়। রক্ত পরীক্ষা করলেই ইলেকট্রোলাইটের পরিমাণ ধরা পড়ে।

ইলেকট্রোলাইট সমস্যার মধ্যে প্রধান দুটো জিনিসের সমস্যা হল সোডিয়াম এবং পটাসিয়াম কমে যাওয়া অথবা বেড়ে যাওয়া। অন্য কোন রোগ না থাকলে সাধারণতঃ এগুলো কমে যায়- তার ফলে উপরোক্ত সমস্যাগুলো হতে পারে। অন্যান্য পদার্থ যেমন ক্লোরাইড, ক্যালসিয়াম ইত্যাদির সমস্যা হতেও পারে। তবে সেগুলো কম হয়। নিয়মিত সুষম আহার না করলে এইসব পদার্থের অভাব হতে পারে। সুষম খাদ্য মানে হল খাদ্যের ছয়টি উপাদান থাকতে হবে - সেগুলো হল কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন, মিনারেল (খনিজ পদার্থ যেমন সোডিয়াম, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক, ম্যাগনেসিয়াম ইত্যাদি) এবং জল। সাধারণতঃ ভাত, ডাল, শাক সব্জি, মাছ, ডিম, কিছু ফল এবং যথেষ্ট পরিমান জল খেলে সুষম আহার হয়। নানাবিধ কারণে বয়স্ক মানুষেরা সুষম আহার করেন না।

সোডিয়াম কমে গেলে তার চিকিৎসা হল প্রতিদিন ৫-৬ গ্রাম লবণ (এক চামচ) খাওয়ানো। পটাসিয়াম বেশি থাকে ডাব, লেবু, টাটকা ফল ইত্যাদিতে। এ ছাড়াও খুব কম দামের পটাসিয়াম ক্লোরাইডের সিরাপ পাওয়া যায়।

সমস্যাটা সম্বন্ধে ওয়াকিবহাল থাকলে বড় ক্ষতির হাত থেকে আমরা বাঁচতে পারি।

Vol: IV Issue : VII, 1st October 2015 (Special Issue) PRABINBARTA RNI No. WBBEN /2012/ 46375

—ঃঃ প্রবীণদের সামাজিক ও মনস্তাত্বিক সমস্যা নিয়ে কিছু কথা ঃঃ—

ডঃ এম কে মাহেশ্বরী
(মানব সম্পদ উন্নয়ন বিশেষজ্ঞ)

বার্ধক্য এখন আধুনিক দুনিয়ার একটি জ্বলন্ত সমস্যা। অতীতেও এই বিষয়ে সমাজে কৌতুহল ছিল, কিন্তু ইতিহাসের যে কোন যুগের চেয়ে আধুনিক যুগে এই সমস্যাটি নিয়ে সাধারণ মানুষের আগ্রহ এবং বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধিৎসা বৃদ্ধি পেয়েছে। নেইয়ার এ ব্রাইট বার্ধক্য'র সংজ্ঞা এইভাবে দিয়েছেন, "মানুষের জীবনের সেই অবশ্যম্ভাবী পর্ব, যখন তাঁর শক্তি ক্রমশঃ কমে আসে, প্রাপ্ত বয়স্ক হিসাবে তাঁর ভূমিকাগুলি সংকুচিত হয়, বহিরাঙ্গে বয়সের ছাপ পড়ে, নানান অক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

মানুষ কেন বুড়ো হয়?

বার্ধক্যের উৎস সন্ধানে আধুনিক বিজ্ঞান অনেক দূর এগিয়েছে। অনুসন্ধানে'র প্রাথমিক পর্যায়ে বার্ধক্যের ৪টি বাস্তবতা পাওয়া যায় :

১) শারীরিক পরিবর্তন

২) মনস্তাত্বিক ক্ষমতায় পরিবর্তন

৩) সামাজিক অবস্থানে পরিবর্তন এবং

৪) ক্রমবিকাশমান বার্ধক্যের আভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক পরিবর্তনগুলির সাথে প্রবীণের নিজেকে মানিয়ে নেওয়া প্রক্রিয়া।

এটাও ক্রমশঃ বোঝা যাচ্ছে যে কিছু কিছু বার্ধক্যজনিত হতাশা এবং অক্ষমতার উৎস মানুষের প্রাক-বার্ধক্য জীবনেই নিহিত থাকে। স্বাস্থ্যরক্ষার বিধিগুলোকে তাচ্ছিল্য করা, অসুখী পারিপার্শ্বিকতা, যুক্তিহীন মেজাজ প্রভৃতিতে বার্ধক্য ত্বরান্বিত হয়।

দুহাজার বছর পূর্বে অ্যারিস্টটল বার্ধক্যজনিত মানসিক পরিবর্তনগুলির একটা তালিকা তৈয়ার করেছিলেন:

১) সব কিছুতে ভয় পাওয়া ও মেনে নেওয়ার একটা প্রবণতা, ফলে কোন কিছুতে আশাব্যাঞ্জক কিছু না দেখতে পাওয়া।

২) সব কিছুর মধ্যেই নিকৃষ্টতা দেখার প্রবণতা, সব কাজের পিছনেই অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য খোঁজা

৩) জীবনের কঠিন আঘাতগুলোয় মুষড়ে পড়া, সংকীর্ণমনস্ক হয়ে পড়া। প্রবীণেরা তাই জীবনে বড় কিছু করার বা হওয়ার সম্ভাবনায় ভরসা রাখে না।

৪) প্রবীণেরা জীবনের প্রাথমিক প্রয়োজন ও স্বাচ্ছন্দেই যেন বেশি আগ্রহী হয়ে ওঠে।

৫) তাঁরা সাধারণত: সন্দেহবাতিক হন এবং ভবিষ্যতের প্রতি তাঁদের আস্থা থাকে না।

৬) তাঁরা অতীতের স্মৃতির মধ্যেই বাঁচতে চান এবং পূর্বতন জীবনের ঘটনাবলীর সার্থকতা নি ঝগড়া করেন —

Pri
Cer
and
geri

গ্রীক ও রোমান সভ্যতায় এই সমস্যার স্বীকৃতি পাওয়া যায়। ইউরোপে তৃতীয় ও চতুর্থ শতাব্দীতে প্রবীণদের জন্য প্রতিষ্ঠানের নিদর্শনও পাওয়া যায়। তবে সমস্যাটি তখন আজকের যুগের মতন তীব্র ছিল না বলে মনে হয়, কারণ :

১) সেই যুগের সমাজে, আনুপাতিক হারে, বয়স্কদের সংখ্যা এখনকার চেয়ে অনেক কম ছিল

২) আজকের যুগের বৃদ্ধদের অবসরকালীন স্বাধীনতা, বিনোদন ও স্বাচ্ছন্দ্যের সুযোগ অনেক বেশি এবং অতীতের তুলনায় গৃহস্থলী ও পরিবারের সাথে বন্ধন কম। ফলে পারিবারিক পারস্পরিক সম্পর্কের ধাঁচটাই পাল্টে গেছে।

৩) চিকিৎসাবিজ্ঞানের অগ্রগতির ফলে মানুষ বাঁচছে অনেক বেশি দিন ঠিকই, কিন্তু বাঁচার এই বর্ধিত বছরগুলিকে বিজ্ঞান কিন্তু প্রাক-বার্ধক্যের জীবনীশকিত ও স্বাধীনতা ফিরিয়ে দিতে পারছে না।

প্রবীণদের জন্য কি কি দরকার :

১) প্রবীণরাও যে গোষ্ঠিবদ্ধ সমাজের একটি বাস্তব অংশ এটা সমাজের উপলব্ধিতে আনতে হবে

২) প্রবীণদের বর্ধিত ফাঁকা সময়টা তৃপ্তিদায়ক কাজে ভরিয়ে তুলতে হবে।

৩) প্রবীণদের এমন সব উপযোগী কাজে অংশ নিতে হবে যা কিনা সমাজের সুস্থ বিকাশে সাহায্য করে।

৪) প্রবীণদের নিজেদের অনুভূতি ও চিন্তা প্রকাশের সুযোগ করে দিতে হবে।

৫) প্রবীণদের আবেগজনিত নিরাপত্তা দিতে হবে; সমাজে তাঁদেরও যে প্রয়োজনীয়তা আছে এই বোধ সৃষ্টিতে সমাজের সবাইকে সচেতন হতে হবে। পরিণামে একটা সাফল্যের অনুভূতিতে তাঁরা বেঁচে থাকার মানে খুঁজে পাবে।

৬) প্রবীণদের জন্য স্বাস্থ্য প্রকল্প ও উপযুক্ত চিকিৎসার বন্দ্যোবস্ত রাখতে হবে

৭) প্রবীণদের জন্য উপযুক্ত বুদ্ধি ও জ্ঞান চর্চার সুবন্দোবস্ত রাখতে হবে

৮) প্রবীণদের জন্য উপযুক্ত বাসস্থান ও আধ্যাত্মিক পরিতৃপ্তির ব্যবস্থা করতে হবে

৯) অবসরকালীন জীবনে অর্থনৈতিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে

১০) প্রবীণদের কাজ করতে হবে; এবং কৃত কাজের উপযুক্ত মূল্য তাঁদের দিতে হবে; প্রভৃতি

প্রবীণদের সামাজিক সমস্যাগুলি ঃ

একজন প্রবীণ মানুষ খোশ মেজাজে থাকবেন না সদাই ঘ্যানঘ্যান অভিযোগ জানাবেন তা নির্ভর করে তাঁর জীবনের প্রয়োজনগুলি ঠিকমতন মিটছে কি না তার উপর। এই প্রয়োজনগুলির মধ্যে অবশ্যই থাকবে তার খাদ্য, বস্ত্র, কাজের চরিত্র ও কাজের ঘন্টা, বিশ্রাম ও বিনোদন, ব্যক্তি জীবনের পরিসর, সামাজিক নিরাপত্তা প্রভৃতি।

শুধু পরিবারের সঙ্গে থাকলেই কিন্তু সাহচার্য ও সুন্দর মানবিক সম্পর্ক'র গ্যারান্টি স্বতঃসিদ্ধ নয়। অনেক সময় পারিবারিক ঝগড়া ও পারস্পরিক বিচ্ছিন্নতার কারণেও প্রবীণরা বৃদ্ধাশ্রম বা সেবাকেন্দ্রে

থাকতে বাধ্য হন। এইসব ক্ষেত্রে সমষ্টিগত কার্যকলাপ বা প্রবীনদের ক্লাব পারিবারিক টেনশন মুক্ত জীবনযাপনে সাহায্য করতে পারে।

সাধারণত : প্রবীণদের জন্য পর্যাপ্ত বিনোদন ব্যবস্থা থাকে না, থাকেনা তাঁদের উৎসাহিত করার কোন উদ্যোগ। তাঁরা তাঁদের নিজেদের সীমাবদ্ধতার মধ্যেই ঘোরাফেরা করেন, যৌবনের সঙ্গে চলাফেরা করেন না এবং পরিবর্তনশীল সমাজের সাথে নিজেদের তাঁরা মানিয়ে নিতে পারেন না। ফলে তাঁদের সামাজিক চাহিদাগুলি অপূর্ণই থেকে যায়।

প্রবীণদের মনস্তাত্বিক সমস্যাগুলি :

বয়স বাড়ার সাথে সাথে আবেগের তীব্রতা বৃদ্ধি পায়। প্রবীণরা তাই আবেগ ধারণ ও নিয়ন্ত্রণে কিছুটা ভারসাম্যহীন। সামান্য কারণে কখনো বা কান্নায় ভেঙে পড়েন, কখনো বা উচ্চকিত হাসিতে হেসে ওঠেন। সহজে তাঁরা ভয় পান, মানুষকে সন্দেহ করতে শুরু করেন। অস্থির আবেগের এই ধারাটি কখনো খুবই জটিল হয়ে ওঠে, তখন তার পরিণতি হয় অযৌক্তিক হিংসায়, এমনকি আত্মহত্যায়। প্রবীণরা তাই সাধারণত: হন খিটখিটে, জীবনবিতৃষ্ণ, ব্যক্তিজীবনে ও বেশভূষায় অগোছালো অসাবধানী।

ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলি যখন পাল্টাতে থাকে তখন বেশির ভাগ বৃদ্ধ-বৃদ্ধারা পরিবার, বন্ধু বা সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলির সাথে নিজেকে পুনর্বিন্যাস করেন না। শিক্ষা ও প্রযুক্তির অগ্রগতিগুলো তাঁদের বস্তুগত অভ্যাস এবং চিন্তা ভাবনার সংস্কৃতি'র উপর যখন ছাপ ফেলে; তখন তাঁদের সামাজিক মূল্যবোধও প্রভাবিত হয়। সমাজে তাই দুই ধরনের মানুষ থাকেন; একদল থাকেন যাঁরা আধুনিক সামাজিক মূল্যবোধ দ্বারা চালিত হন, আবার আর এক দলও আছেন যাঁরা অতীত মূল্যবোধের নিগড় থেকে মুক্ত হতে পারেন না। মুস্কিল হয় যখন এরা পরস্পরের সাথে মানিয়ে নিতে পারেন না।

জীবনে দুঃখ থাকবেই, থাকবেই যন্ত্রণা ও বিষাদে ক্লিষ্ট কিছু সময়। নিকটজনের মৃত্যু, সন্তানদের থেকে বিচ্ছিন্নতা বা বিচ্ছেদ, সম্পত্তি বা কাজ হারানো, স্বাস্থ্যহানি প্রভৃতি সংকট চলমান জীবনে কখনো কখনো আসে। প্রবীণরা এই দুঃখে সংকটের সঙ্গে নিজেদের মানিয়ে নিতে পারে না। তখন তাঁদের মধ্যে মানসিক জরা'র বিভিন্ন প্রকাশ দেখা দেয়, কারো কারো সামাজিক জীবন ধসে পড়ে।

প্রবীণদের অবস্থান : অতীতে ও বর্তমানে :

মধ্যযুগীয় কৃষিভিত্তিক অর্থনীতিতে প্রবীনদের অবস্থান কিছুটা নিরাপদ ছিল। তখনকার পিতৃতান্ত্রিক সমাজে প্রবীণ বৃদ্ধদের নিয়ন্ত্রণেই চলত অর্থনৈতিক এককগুলি। ক্রমশঃ সময় এগোল, জীবিকার তাগিদে অল্পবয়সীরা, বিশেষ করে গ্রামাঞ্চলে, সমাজের এই একক ভেঙে বেড়িয়ে আসতে বাধ্য হলেন। ভেঙে পড়তে শুরু করল গ্রামীণ পিতৃতান্ত্রিক নিয়ন্ত্রন।

শহরের অবস্থাটা, স্বাভাবিকভাবেই, আরো তীব্র। শিল্পবিপ্লব জনতার বড় অংশকে মজুরি শ্রমিকে পরিণত করেছে, যার জীবনের মধ্যে, জন্মসূত্রেই, প্রবীণদের অর্থনৈতিক দুরবস্থার কারণ নিহিত আছে।

সভ্যতার জন্মলগ্ন থেকেই প্রবীণরা মানবসমাজের মাথা, সমাজের বুদ্ধিবৃত্তি'র তাজ। তাঁদের তাই প্রাপ্যসম্মান দিতেই হবে। প্রবীণরা তৃপ্ত ও সুখী হলে সমাজের অনেক ভাল কাজে আসতে পারেন। পরিণামে যুবসমাজের মননে ভাল প্রভাব পড়বে, এবং সমাজে, বিশেষ করে ছাত্রসমাজে, সুস্থ অনুশাসন বাড়বে। একটা হাসি ও আনন্দমুখর পরিবেশে, পারস্পরিক সম্মানের আবহে, অপরাধপ্রবণতাও হ্রাস পাবে। প্রবীণদের প্রাজ্ঞ পরামর্শে নবীনরা অধৈর্য বিবাদে কম লিপ্ত হবেন। মতপার্থক্য নিরসনের ক্ষেত্রে ঝগড়াঝাটির চেয়ে শান্তিপূর্ণ আলোচনা'র পথই সঠিক বলে চিহ্নিত হবে।

সমাজে প্রবীণদের সংখ্যা যে কারণে বাড়ছে :

সমাজ ক্রমবর্ধমান প্রবীণ জনসংখ্যার গুরুত্ব আজ উপলব্ধি করছে। বিজ্ঞান, বিশেষ করে চিকিৎসা বিজ্ঞানে অগ্রগতি'র ফলে এবং প্রবীণকল্যানে রাষ্ট্রীয় ও সামাজিক উপাদানগুলির বৃদ্ধিতে মানুষ ক্রমশঃ দীর্ঘায়ু হচ্ছে, আরো হবে। পাশাপাশি বিনোদনের পরিসর বৃদ্ধি, জীবনমানের উন্নতি, কাজের পরিবেশে উন্নতি প্রভৃতি নানাবিধ সদর্থক কারণেও জনসংখ্যায় প্রবীণদের অনুপাত বাড়ছে।

বুড়ো হওয়ার অনুভূতিটা কি করে এড়ানো যায় ঃ

এর কোন সহজ প্যাকেজ সমাধান নেই। সাধারণভাবে নীচে দেওয়া উপায়গুলো কাজে লাগালে ভাল হবে:

১) নবীনদের সঙ্গ দিন, ওদের মত উচ্চাকাঙ্খী হন

২) শারীরিক ও মানসিক শ্রমে নিয়মিত অভ্যস্ত থাকুন। শক্তি সঞ্চয় করুন, গতিবিধি সুষম করুন, স্বাস্থ্যরক্ষার বিধিগুলি মান্য করুন, নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

৩) পর্যাপ্ত সুষম আহার এবং রুটিন পরিশ্রম করুন।

৪) পরিবারের সবার সাথে শক্তি ও আনন্দের সম্পর্ক রাখুন। নবীনেরা মানবিক ও সহানুভূতিপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গীতে প্রবীণদের সাথে মিশলে প্রবীণদের বয়সজনিত শারীরিক ও মানসিক অক্ষমতাগুলি তাঁদের মধ্যে হীনমান্যতা সৃষ্টি করবে না।

৫) প্রবীণদের ক্রমশ: নেশার বস্তু, মদ ও তামাক ত্যাগ করা উচিত। যা খাবেন তা যেন পুষ্টিকর হয়।

৬) আলস্য আর অর্থনৈতিক নিরাপত্তাহীনতা বার্ধক্যের সবচেয়ে বড় শত্রু। এটা ঠিকই যে বয়স বাড়ার সাথে সাথে কঠিন শারীরিক পরিশ্রম করার ক্ষমতা কমে আসে, কিন্তু কঠিন শ্রম কমিয়ে আনা এবং বিশ্রামের সময় বৃদ্ধির প্রক্রিয়া যেন বিজ্ঞানসম্মত হয়। পরিবার, সমাজ ও সরকারকে অক্ষম ও জরাগ্রস্ত বার্ধক্যের দায়িত্ব নিতে হবে।

৭) প্রবীণদের আরো বেশি বেশি সামাজিক হওয়ার জন্য সচেষ্ট হতে হবে। বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে আরো বেশি অংশগ্রহণ করলে এই প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হয়।

৮) প্রবীণরা সংগীত ও প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্য ভালবাসলে তাঁদের আহত হৃদয়ে প্রলেপ লাগবে, ক্লান্ত অস্তিত্ব প্রাণবন্ত হবে।

৯) প্রবীণরা তাঁদের অবসর সময় কাটাতে পারেন বিনোদনে, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কাজে আর শিশুদের সাথে খেলা করে। এর ফলে তাঁদের বার্ধক্যজনিত অক্ষমতা, একাকীত্ব এবং নিরাপত্তাহীনতাবোধ দূর হবে।

১০) প্রবীণদের কিছু সমস্যা ধ্যানাভ্যাসে কাটানো উচিত।

১১) সাধারণভাবে সমাজকে এবং বিশেষ করে পরিবারকে প্রবীণদের প্রয়োজন মেটাতে সচেষ্ট হতে হবে। সমষ্টিগত এককগুলিতে থাকতে হবে বিনোদন ও চিকিৎসা ব্যবস্থা, বৃদ্ধাশ্রম, পুনর্বাসন সেবাকেন্দ্র প্রভৃতি।

১২) সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে বয়সকে সম্মান জানানো। সমাজের অন্যান্য মানুষের উচিত সমাজে প্রবীণদের অস্তিত্বের বাস্তবতা অনুধাবন করা ও তাঁদের উপদেশ শোনা, যাতে প্রবীনরা নিজেদের উপযোগিতা উপলব্ধি করে, নিজেদের অপাংক্তেয় না ভাবে।

১৩) প্রবীণদের নিজেদের প্রকাশ করার সুযোগ করে দিতে হবে। সমাজে প্রবীণ মানুষ হিসাবে তাদের স্বীকৃতি দিতে হবে। তাঁদের অভিজ্ঞতার পূর্ণ সদ্ব্যাবহার করতে হবে।

১৪) বার্ধক্যের সবচেয়ে বড় প্রতিকার হচ্ছে যৌথ, সংঘবদ্ধ কাজ। অভিজ্ঞতাপ্রসূত জ্ঞান ও দক্ষতায় অনেকে মিলে কাজ করতে পারলে নবীন ও প্রবীণদের মধ্যেকার সম্পর্কও উন্নত ও সংহত হয়।

অনুবাদক- নন্দন চক্রবর্তী

Vol: IV Issue : VII, 1st October 2015 (Special Issue) PRABINBARTA RNI No. WBBEN /2012/ 46375

—ঃঃ আমি কেন এত ক্লান্ত ? ঃঃ—

ডাঃ জ্ঞানব্রত শীল
সহ-সভাপতি, বেথুন ইন্সটিটিউট অফ জেরিয়াট্রিক্স রিসার্চ অ্যান্ড রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার

বিশ্বে আর এক শক্তি-সংকট চলছে - না পেট্রোলিয়ামের জন্য নয়, এটা অজানা কারণে ক্লান্তিবোধ, যাতে মহিলারা বেশী ভুগছেন। অতি বিত্তশালিনীদের বাদ দিলে বাকি সব মহিলাকেই উদয়াস্ত হরেক শ্রমসাধ্য কাজ করতেই হয়। তারা সেগুলি সাধারণতঃ সহজভাবে এবং নিঃশব্দেই করেন। ইদানীং ডাক্তাররা একটু কান খাড়া রাখলেই অনেক মহিলার উক্তি শোনেন, 'আমি আগে এত কাজ করতে পারতাম কিন্তু এখন কেন পারছি না?' দারিদ্রসীমার নীচের বাসিন্দাদের প্রয়োজনীয় খাদ্যাভাব ও অপুষ্টির জন্য রাজনৈতিক সদিচ্ছা ও খণিজ-তেলের অভাব এবং মুদ্রাস্ফীতি জনিত পরিস্থিতিকেদায়ী করা যেতেই পারে। মাত্রাতিরিক্ত কাজের চাপ, নিদ্রার সময়াভাব ও অনিদ্রা দ্বিতীয় বৃহত্তম কারণ। এগুলো আমাদের সবার জানা। কিন্তু এর বাইরে আরও অনেক কারণেই ক্লান্তিবোধ আসে - যার কিছু কিছু সহজ সমাধান যোগ্য আবার কয়েকটি কারণ বেশি জটিল হতে পারে।

১। রক্তাল্পতা:

খাদ্যে লৌহ ও ভিটামিনের অভাব, অপুষ্টি, হুক-কৃমি সংক্রমণ, মাসিকের সময় বা অন্য কারণে অতিরিক্ত রক্তস্রাব, সন্তানধারণ, জরায়ুর টিউমার ছাড়াও রক্তের হরেক রকম রোগের প্রাথমিক লক্ষণ রক্তাল্পতা।

২। হাইপো-থাইরয়েড :

থাইরয়েড গ্ল্যান্ড থেকে নিঃসৃত হরমোন আমাদের শরীরের মেটাবলিজম বা বিপাকীয়-ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে। এই হরমোনের অভাবে তীব্র অবসাদ, কাজে অনীহা, বেশী ঘুম পাওয়া ও মেদবৃদ্ধি ঘটে। ইদাণীং হাইপো-থাইরয়েডে আক্রান্ত মহিলার সংখ্যা উল্লেখযোগ্য হারে বেড়েছে ও বাড়ছে। এই রোগের এত দ্রুতহারে বৃদ্ধির কারণ অজানা এবং তাই বিষয়টি খুব উদ্বেগজনক।

৩। মূত্রনালীর সংক্রমণ:

পুরুষের মূত্রনালীর চেয়ে মেয়েদের মূত্রনালীর মুখ মলদ্বারের বেশী কাছে অবস্থিত হওয়ায় মলবাহিত জীবাণু পুরুষদের চেয়ে মেয়েদের মূত্রনালীতে সহজে সংক্রমিত হয়। মলত্যাগের পরে শৌচকর্মের সময় পেছনদিকে হাত দিয়ে শৌচ করলে সংক্রমণের সম্ভাবনা কমবে। সব মেয়েকেই শৈশব থেকে এটা শেখানো বিশেষ প্রয়োজন। ডাক্তাররাও অনেক সময় মহিলাদের এ বিষয়ে সচেতন করতে অস্বস্তি বা অনীহা বোধ করেন। একটু বুঝিয়ে বললে সব মহিলা এটা বুঝবেন ও গুরুত্ব দিয়ে পালন করবেন। সাধারণতঃ মূত্রনালীর

সংক্রমণের ফলে প্রস্রাবের সময় জ্বালা অণুভূত হয়, কিন্তু অনেক সময় মূত্রনালীর সংক্রমণ জ্বালাহীন হয় এবং তার ফলে রোগ নির্ণয়ে দেরী হয়।

৪। ফুড অ্যালার্জি ঃ

কোনো খাবার কারো সয় কারো সয় না, কারো আবার আগে সইতো, এখন সইছে না। কোন খাবারটা যে সইছেনা তা বোঝাও সহজ না হতে পারে। ক্লান্তির উপসর্গ দিয়েই এটা শুরু হতে পারে।

৫। হৃদরোগ :

ক্লান্তি গুরুতর হৃদরোগেরও এক প্রাথমিক উপসর্গ হতে পারে।

৬। স্লীপ-অ্যাপ্নীয়া:

অনুবাদে বলতে হবে 'ঘুমের মধ্যে শ্বাসরোধ'। আপনি ঘুমোচ্ছেন, ঘুমের মধ্যেই এক বা একাধিকবার মুহূর্তের জন্য শ্বাস বন্ধ হয়ে গেল, আপনি জেগে গেলেন, প্রয়োজনীয় নিদ্রা হলো না। যাদের নাক ডাকে নাক বা গলার কোনো সমস্যা আছে অথবা বেশী মোটা মানুষদের এরকম হয়।

৭। বেশী মাত্রায় কেফিন:

কফি, কোলা, চা, কেফিনযুক্ত ওষুধ ইত্যাদি বেশী মাত্রায় খেলে ক্লান্তি দূর হবার বদলে বাড়তে পারে।

ভয় পাবেন না। বেশীদিন ধরে ক্লান্তি অনুভব করলে ডাক্তরের পরামর্শ নেবেন। সমাধান নিশ্চয় পাবেন।