

Rs. 1.00

# PRABINBARTA

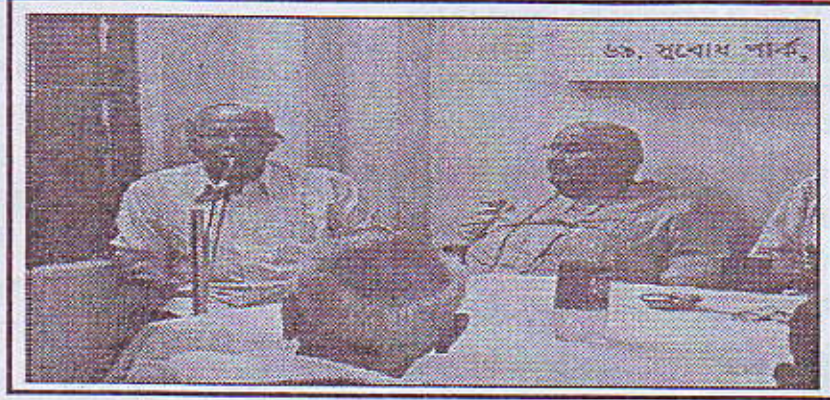
## প্রবীণবর্তা

MONTHLY

মূল্য : ১ টাকা

মাসিক

Vol : II Issue : VI 15th SEPTEMBER, 2013 ভাদ্র, ১৪২০, বার্ষিক মূল্য-১০ টাকা RNI No WBBEN/2012/46375



গত ২৪শে আগস্ট ২০১৩ তারিখে বাঁশদ্রোণী শাখায় অনুষ্ঠিত সচেতনামূলক আলোচনা সভায়  
বক্তব্য রাখছেন শ্রী অশোক রঞ্জন ধর। মঞ্চে উপবিষ্ট শ্রী কানু সেন।

ছবি : ডাঃ বীরেন মজুমদার

### ভারতের প্রবীণদের বর্তমান অবস্থা :-

আমাদের ভারতে প্রবীণ এবং তাদের স্ত্রীরা মোটেই ভাল নেই। ভারতীয়দের মধ্যে অনেকেই তাদের বৃদ্ধ পিতামাতাকে ভালভাবে দেখাশুনা করেনা।

সম্প্রতি Help Age India কুড়িটি শহরে ৫৫০০ প্রবীণ নাগরিকদের উপর এক সমীক্ষা চালায় যার ফলাফল এক ভয়াবহ অবস্থার কথা জানায় .....প্রায় এক তৃতীয়াংশ (৩২%) প্রবীণ দুব্যবহারের শিকার, ৫৬% তাদের ছেলেদের দ্বারা এবং ২৩% তাদের জামাইদের দ্বারা।

এই সমীক্ষা বিশ্ব প্রবীণ দিবসে অর্থাৎ ১লা অক্টোবর, ২০১২ তারিখে রাষ্ট্রপতি প্রণব মুখার্জী হাতে তুলে দেওয়া হয়েছে। আরও জানা যায় যে এই দুব্যবহার গত ৫ বছর ধরে চলছে এবং অর্ধেকের বেশী লোক (৫৫%) কোথাও রিপোর্ট পর্যন্ত করেনা। তার কারণ তারা (৮০%) পরিবারের সম্মানহানি করতে চায় না।

এই সমীক্ষাটি থেকে রাজ্যওয়ারি হিসাবে চোখ বোলান যাক —

|                          |                    |        |
|--------------------------|--------------------|--------|
| মধ্যপ্রদেশ —             | সর্বাপেক্ষা বেশী — | ৭৭.১২% |
| গুজরাট —                 |                    | ৪৩%    |
| অন্ধ্রপ্রদেশ —           |                    | ৪২.৮৬% |
| আমাদের গর্বের পশ্চিমবঙ্গ |                    | ৪০.৯৩% |

এবং বৃদ্ধ পিতামাতারা সবচেয়ে সম্মানিত হয় রাজস্থানে, কারণ সেখানে নির্যাতিতার সংখ্যা মাত্র ১.৬৭%।

এই সমস্যার কারণ কী? বর্তমান সমাজব্যবস্থায় ভাঙছে পরিবার। কিন্তু বিজ্ঞানের উন্নতির ফলে গড় আয়ু বেড়েই চলেছে। WHO এর মতে ২০০১ এ ভারতে প্রবীণ মানুষের সংখ্যা ছিল ৭ কোটি ৬০ লক্ষ যা বিশ্বের ২য় বৃহত্তম। ২০১১ এ সংখ্যাটি আনুমানিক ১৩.৭০ কোটি। সমীক্ষা অনুযায়ী এর এক তৃতীয়াংশ অর্থাৎ ৪.৫৭ কোটি প্রবীণ দুর্ভোগের শিকার। পরিসা থাকলে বৃদ্ধাশ্রমের বাসিন্দা নড়ে ঘরের কোণের একাকীত্ব।

এর সমাধান কী? সমীক্ষা অনুযায়ী ৮৬% প্রবীণ মনে করেন পারিবারিক মূল্যবোধই একমাত্র সমাধান Inter generation বন্ধন বৃদ্ধি করতে হবে ক্রমাগত প্রচার এবং

শিক্ষার দ্বারা। প্রয়োজন হলে, বিদ্যালয়/কলেজ শিক্ষাক্রমে অবশ্য পাঠ্য করতে হবে। এখনও ভারতের প্রবীণদের ৫৮% পরিবারের সঙ্গেই বসবাস করে। এতেই পরিবারের গুরুত্ব প্রমাণিত হয়। আমাদের জাতীয় নীতিও এই বিষয়ে পরিবারের গুরুত্বকে স্বীকার করে নিয়েছে। তাই নিম্নলিখিত বিষয়গুলিকে promote করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে—

1) Family Value 2) Sensities the young on the necessity and desirability of inter generated bonding and continuity and desirability of family meeting obligation.

এ ব্যাপারে রাষ্ট্রের কিছু দায়িত্ব আছে। তাদের সন্তানকে পিতা মাতার ব্যাপারে উৎসাহ দেওয়ার জন্য Tax Benifit দিতে হবে। চিকিৎসা ক্ষেত্রে ছাড় দিতে হবে, এবং গৃহ/বাসস্থান allotment র ক্ষেত্রে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

এইখানেই লুকিয়ে আছে বেথুনের মতো প্রতিষ্ঠানের দায়িত্ব এবং ভবিষ্যৎ কর্মপদ্ধতি। এই দাবীগুলি সরকারের সামনে তুলে ধরতে হবে, এবং অঞ্চলে এই বিষয়ে সেমিনার করতে হবে। সেখানে তরুণ প্রজন্মকে টেনে আনতে হবে। প্রয়োজনে সমভাবাপন্ন রাজনৈতিক এবং সামাজিক প্রতিষ্ঠানের সাহায্য নিতে হবে। আমাদের দায়িত্ব আরো বেড়ে যায়, যখন ৬৮ বছরের সুকেশ গুহের লাঞ্ছনার কথা জানতে পারি। কয়েক মাস আগের সংবাদপত্রগুলির প্রধান শিরোনাম ছিল সালকিয়ায় ৫১ রুটের বাসে তিনটি তথাকথিত তরুনের হাতে বৃদ্ধের আক্রান্ত হওয়ার কাহিনী। আরো দুঃখের কথা ভরসন্ধ্যায় বাসভর্তি যাত্রীরা বা কন্ডাক্টর কেউ এ প্রবীণের ততোধিক অসহায়া প্রবীণার আত্ননাদ 'মরেছে পাথরে নিশ্ফল মাথা কুটে'।

আমরা জানি ধনতান্ত্রিক সমাজ কুফলগুলি সমাজ পরিবর্তন ছাড়া নির্মূল করা যায় না। কিন্তু কমান'ত যায়। আমাদের সেই চেষ্টাই করতে হবে। BIGRRRC তার ক্ষুদ্র ক্ষমতা নিয়ে একদিকে সামাজিক সুরক্ষার জন্য রাষ্ট্রের কাছে দাবী জানাবে — এ বিষয়ে সমমনোভাবাপন্ন সকল ব্যক্তি ও দলের সাহায্য নিতে হবে। অন্যদিকে পারিবারিক মূল্যবোধ বাড়ানোর জন্য নবীনদের চোখে প্রবীণদের সম্মান বাড়ানোর জন্য এবং সমাজে প্রবীণদের যথার্থ মূল্যায়ন করার জন্য

সচেতনতা বৃদ্ধির চেষ্টা করবে। তবেই হয়তো এই পৃথিবীটাকে আর একটু বাসযোগ্য করা যাবে।

গৌতম রায়চৌধুরী

তথ্যসূত্র TIMES OF INDIA 29.09.2012

প্রবীণদের বিভিন্ন সমস্যা ও কোথায় কি সাহায্য পাওয়া যেতে পারে সে সম্পর্কে সচেতনতামূলক আলোচনা সভা।

২৪শে আগস্ট ২০১৩ শনিবার বিকাল ৫.৩০ মিনিটে সংস্থার সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জীর সভাপতিত্বে আমাদের রায়নগর, বাঁশদ্রোণী অফিসে একটি সচেতনতামূলক আলোচনা সভার আয়োজন করা হয়। সভাপতি বলেন আমাদের বাঁশদ্রোণী শাখা সচল করার ব্যাপারে আমাদের প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি শ্রদ্ধেয় শ্রী বিমল চ্যাটার্জী চেষ্টা করেছেন। কিন্তু তেমনভাবে চালু করা যায় নি। আমাদের সহ সভাপতি শ্রী রাম রমন ভট্টাচার্যের প্রচেষ্টায় হোমিও ক্লিনিক চালু করা হয়েছে। এখানে ২জন হোমিও ডাক্তার বসেন। রোগীরা সংখ্যায়ও ভাল। বর্তমানে রোগীদের নিকট থেকে ৫ টাকা করে রেজিস্ট্রেশন ফি বাবদ নেওয়া হয়। রোগীদেরকে ডাক্তার বাবুরা দেখার পর বিনামূল্যে ওষুধ দেওয়া হয়। ওষুধের মূল্য বৃদ্ধি পেয়েছে। তাই গত ৩১শে জুলাই ২০১৩ তারিখে অনুষ্ঠিত বার্ষিক সাধারণ সভায় সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় আগামী ১লা সেপ্টেম্বর ২০১৩ থেকে রোগীদের নিকট থেকে রেজিস্ট্রেশন ফি বাবদ ৫ টাকার পরিবর্তে ১০ টাকা নেওয়া হবে। আর ৯৩নং ওয়ার্ডে ৩টি সাপ্তাহিক এ্যালোপ্যাথি ক্লিনিক পরিচালনা করা হয় এবং সেখানে ডাক্তার দেখানো ও প্রাপ্তি সাপেক্ষে বিনামূল্যে ওষুধ সরবরাহ করা হয় এবং রোগীদের নিকট থেকে ২ টাকা করে নেওয়া হয়। সেখানেও আগামী ১লা সেপ্টেম্বর থেকে ২ টাকার পরিবর্তে ৫ টাকা করে নেওয়ার সিদ্ধান্ত হয়। তাছাড়া প্রতি মাসেই যাতে বাঁশদ্রোণী ও আনোয়ার শাহ রোডে স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক আলোচনা সভা/সেমিনার ইত্যাদি করা যায় তার ব্যবস্থা করা হবে।

বাঁশদ্রোণীতে আমাদের সদস্য সংখ্যা বৃদ্ধি করতে হবে এবং লক্ষ্য রাখতে হবে যাদের সদস্য করা হবে তারা যেন সক্রিয়ভাবে অংশ গ্রহণ করেন। আমাদের মাসিক পত্রিকা 'প্রবীণ বার্তা' ডাকযোগে পাঠানোর ব্যবস্থা করা হয়েছে।

তারপর বক্তব্য রাখেন শ্রী অশোক রঞ্জন ধর। তিনি দীর্ঘদিন রাজ্য সরকারের সমাজ কল্যাণ দপ্তরের চাকুরী করেছেন। প্রবীণ ব্যক্তির রাজ্য সরকার এবং কেন্দ্রীয় সরকারের নিকট থেকে কি ধরনের সুবিধা পেয়ে থাকেন তা বিস্তারিত ভাবে বর্ণনা করেন। তিনি বলেন দিন দিন প্রবীণদের সংখ্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে। যারা চাকুরী করেছেন তারা কিছু পেনশন পান। ভারত সরকার এবং পশ্চিমবঙ্গ সরকার প্রবীণদের জন্য যে সকল পরিকল্পনা গ্রহণ করেছেন তারও বর্ণনা দেন। সুবিধা পেতে হলে কোথায় এবং কিভাবে আবেদন হবে তাও বিস্তারিতভাবে জানান।

পিতা মাতার ভরন পোষন করা সন্তানের দায়িত্ব এ বিষয়ে সরকারীভাবে যে আইন করা হয়েছে তার ব্যাখ্যা প্রদান করেন এবং এ বিষয়ে কোথায় এবং কিভাবে সাহায্য পাওয়া যাবে তা বর্ণনা করেন।

প্রসঙ্গত উল্লেখ্য এ ব্যাপারে সমস্ত বিষয় ধারাবাহিকভাবে আগামী প্রবীণবার্তায় প্রকাশ করা হবে। শ্রী রাম রমন ভট্টাচার্য বলেন প্রবীণ ব্যক্তির নানা অশান্তির মধ্যে বেঁচে থাকেন। আমরা স্বাধীন হয়েছি ৬৬ বছর হল, কিন্তু এ সময়ের মধ্যেও আমাদের প্রত্যাশা কোন কিছু পূরণ হয়নি। ২০২০ সালের পর আমাদের দেশের জনসংখ্যা হবে ১৬০ কোটি তার মধ্যে প্রবীণদের সংখ্যা হবে ১৬ কোটি। মানুষ যে নানাভাবে বঞ্চিত হচ্ছে তার কথা বর্ণনা করেন। দেশে আইনের শাসন নেই। বড় দুঃসময়ের মধ্যে দিয়ে আমরা চলছি। মানুষের আশ্রয়ের জায়গাটা কোথায়, এইজন্যই আমরা সংগঠন করছি। প্রবীণ ব্যক্তিদের সমস্যা সম্পর্কে বিস্তারিত ভাবে আলোচনা করেন। জয় ইউনিয়নের সংগ্রামের কথা উল্লেখ করে বলেন তাদেরই উদ্যোগে এই বেথুন ইন্সটিটিউট প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে। বেথুন ইন্সটিটিউটের কাজের পরিধি বর্ণনা করেন। সর্বশেষ বক্তা ডাঃ কৃষ্ণার্জুন মুখার্জী বলেন আজকের অনুষ্ঠান বয়স্কদের নিয়ে। তিনি আরও বলেন নিজের জন্যই রোগ সৃষ্টি হয় এবং নিজেই নিজের রোগ সারানো যায়। টেনশনের জন্যই রোগের সৃষ্টি। সমস্যা থাকবেই, কিভাবে সমস্যা দূরে সরিয়ে রেখে তার সমাধান করা যায় তার জন্য চেষ্টা করা। আমি এখানে চিকিৎসক হিসাবে আছি এবং চিকিৎসক হিসাবে যে ধরনের সাহায্য করা প্রয়োজন তা করতে

যথাসাধ্য চেষ্টা করব। তারপর সভাপতি সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সভার সমাপ্তি ঘোষণা করেন।

তাছাড়া ২৮শে আগস্ট ২০১৩ বুধবার সংস্থার দ্বিতলে 'বিমল চ্যাটার্জী অডিটোরিয়ামে' ডায়াবেটিস এবং বাতরোগ সংক্রান্ত বিভিন্ন সমস্যা এবং এরোগ হলে কিভাবে সুস্থ থাকা যায় এ বিষয়ে একটি সচেতনতামূলক আলোচনা সভার আয়োজন করা হয়। সভার শুরুতেই সংস্থার সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী তার উদ্বোধনী ভাষণে সংস্থার কার্যক্রম বর্ণনা করেন এবং বলেন প্রবীণ ব্যক্তিদের সচেতন করার লক্ষ্যে আমরা এধরনের অনুষ্ঠানের আয়োজন করে থাকি। আজকের অনুষ্ঠানের মুখ্য আলোচক ডাঃ তনয় বোস বক্তব্য রাখবেন এবং আমাদের সংস্থার সহ-সভাপতি শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী ডাক্তার বাবুর পরিচিতি প্রদান করবেন। শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী আমাদের সংস্থার কাজ কর্মের কথা উল্লেখ করে ডাক্তার বাবুর সংক্ষিপ্ত পরিচিতি প্রদান করেন। তারপর আজকের অনুষ্ঠানের মুখ্য আলোচক ডাঃ তনয় বোস ডায়াবেটিস ও বাতরোগ সংক্রান্ত বিষয় নিয়ে বিস্তারিত ভাবে আলোচনা করেন। ডায়াবেটিস রোগের লক্ষণ কি এবং এরোগ হলে কিধরনের খাবার খেতে হবে ও কিভাবে চলাফেরা করলে সুস্থ থাকা যায় তা নিয়ে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করেন। এরোগ হলে কিধরনের ওষুধ খাওয়া উচিত তাও সুন্দরভাবে বুঝিয়ে দেন। পরবর্তীতে তিনি বাতরোগ সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করেন। বিশেষ করে হাঁটুর ব্যাথার কথা উল্লেখ করেন। কিভাবে এই ব্যাথা থেকে উপশম পাওয়া যায় এবং কিভাবে চলাফেরা করা প্রয়োজন তা ভালভাবে বুঝিয়ে দেন। উপস্থিত সকলে ডাক্তার বাবুর বক্তব্য ধৈর্য ধরে শোনেন।

#### হাঁপানি কি? ও কেন

ছোট বেলা থেকেই শ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট নিয়েই বড় হয়েছি। তাই হাঁপানি রোগের কারণকে জানার ও বোঝার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি। বাল্যকালে যোগব্যায়াম ও নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করেও যখন উপযুক্ত ফল পেলাম না, তখন ডাক্তারবাবুর শরনাপন্ন হলাম।

আমরা যখন নিঃশ্বাস নিই, তখন বাতাস শ্বাস-নালী দিয়ে ও মুখ দিয়ে ফুসফুসে পৌঁছায়। যখন শ্বাস নালী সরু হয়ে

যায়, খুব কম বাতাস এই নালীর ভিতর দিয়ে বেরোতে পারেনা, তখন এই বাধার জন্য ফুসফুস ভারী ভারী মনে হয়, বুকে চাপ পড়ে আর শ্বাসকষ্ট শুরু হয়। যখন বারে বারে নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছিল, সঙ্গে সঙ্গে আমরা ডাক্তারকে দেখলাম। ওনার কথা মত ঘরের পারিপার্শ্বিক বাড়ীর আবহাওয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখলাম ও ধোঁয়া, ধূলা ও উগ্র গন্ধ থেকে নিজেকে সরিয়ে নিলাম। ডাক্তারবাবু বলেন, আমার নাকে Polyp হয়েছে, ঠিকমতো Operation হয়েছে, না করলে শ্বাসকষ্ট নির্মূল করা যাবে না। পরে জানলাম, একবারের Operation-এর পর দ্বিতীয় বার Operation এর প্রয়োজন হতে পারে।

হাঁপানি সংক্রামক রোগ নয়, জীবানুর দ্বারা হয় না। অনেকে এটাকে Life-Style Diseases বলেন। প্রথম Nasal de-congestant drop ব্যবহার করতাম, নাক বন্ধ হয়ে যাবার পর Tablet ও Injection নিতাম। এই অসুস্থতা যখন তীব্র হয়ে গেল, চিকিৎসাধীন অবস্থায়, বার তিনেক হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়েছিল। Asthma ঠিকমত আয়ত্রে আনার উপায় কি? শ্বাস-নালীর প্রদাহ বা Inflammation হাঁপানির সৃষ্টি করে। শ্বাস-নালীর চার পাশে যখন Muscles সংকুচিত হয়ে গিয়ে প্রশ্বাস বেরোবার পথে বাধার সৃষ্টি করে তখন আরম্ভ হয় Broncho-spasm যেমন নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে সোঁ সোঁ আওয়াজ, (Wheezing), দমবন্ধ অবস্থা (Breathless-ness) ও বুকে চাপ ভাব (Chest Tightness) ও রাত্রিতে ও ভোর বেলায় অনবরত কাশি। ওষুধ ব্যবহার করে এই অবস্থা কাটানো যেতে পারে যদি আমরা উদ্ভেজক কারণগুলি (Triggers) এড়িয়ে যেতে পারি। Dust Mites (Mattress Cover) Double Pillow Cases, দূষিত বাতাস (কারখানার দূষিত বায়ু ও Automobili exhaust, influenza, cold sinus infection, allergies, acid reflux weather, strong emotional stress, dry air and exercise) হাঁপানি যেহেতু ফুসফুস হতে বাতাস বাহির হতে বাধা দেয়। ফুসফুসের এই অবস্থাকে Chronic obstructive

pulmonary diseases বলে (asthama, chronic bronchitis and emphysema) এটা এমন এক ব্যাধি যা বাগে আনতে সবসময়ই লেগে থাকতে হবে। ধূমপান ছেড়ে দিতে হবে, ডাক্তারবাবুর কথা মত চলতে হবে। তবেই ফুসফুসের অবস্থা আয়ত্তের মধ্যে থাকবে। যারা ধূমপান করেনা তাদেরও COPD হতে পারে। প্রতিটা হাঁপানি রুগীদের Trigger বিভিন্ন রকমের। এখন অনেক লোক জিজ্ঞাসা করেন, Asthama কি Reversible? সত্যিই কথা, হাঁপানি নিয়ে জীবন যাপন করা রীতিমত কষ্টকর ব্যাপার। শুধু জীবন শৈলীর কিছু পরিবর্তন ঘটিয়ে মানসিক শান্তিতে থাকার চেষ্টা করতে হবে। কোন কোন দিন আমরা খুব Feel Good অনুভব করি, আবার বাকী দিন খুব নিস্তেজ ও নিরুৎসাহ হয়ে পড়ি। মনে রাখতে হবে হাঁপানি খুব allergic reaction এর মতন যখনই নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হবে, ডাক্তার দেখান ও চিকিৎসা শুরু করুন।

এমন এক সময় আসে, যখন ওষুধের কাজ বেশীক্ষণ স্থায়ী হয়না অথবা ওষুধের কোন কাজে দেয়না, ওষুধ নেবার পরও নিঃশ্বাস নেওয়া কষ্টকর ও দ্রুত হয়, তাড়াতাড়ি হাসপাতালে যান।

অমিয় কুমার চট্টোপাধ্যায়  
(বিদ্রোঃ লেখক চিকিৎসক নন। নিজে ভুক্তভোগী। তাঁর নিজস্ব অভিজ্ঞতার কথা এখানে বর্ণনা করেছেন।)

ক্রমশঃ

বিজ্ঞপ্তি তারিখ ২৮.০৮.১৩

আগামী ১লা অক্টোবর ২০১৩ মঙ্গলবার বিকেল পাঁচটায় 'বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবস' উপলক্ষে বেথুন ইন্সটিটিউট, জয় ইঞ্জিনিয়ারিং ওয়ার্কস ইন্ডিয়ানের সহযোগিতায় সূর্যসেন ভবনে এক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে।

উক্ত অনুষ্ঠানে বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবস উপলক্ষে আলোচনা ও বিশিষ্ট প্রবীণ নাগরিকদের সম্মাননা জ্ঞাপন করা হবে।

অনুষ্ঠানের স্থান সূর্যসেন ভবন ধন্যবাদান্তে

৪৩২, প্রিন্স আনোয়ার শাহ রোড পেলব মুখার্জী

কলকাতা - ৭০০ ০৬৮ সভাপতি

Printed by Intergraphics, Published by Dipesh Mitra on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre. Ph. : 033 2473 9642, 033-2414 7777 and printed at Intergraphics 1/15A, Prince Gulam Md. Road, Kolkata - 700026 and Published at 392A, Prince Anwar Shah Road, Kolkata - 700045, Editor - Sri Dipesh Mitra.