

Re. 1.00

PRABINBARTA

MONTHLY

মূল্য : ১ টাকা

প্রবীণবর্তা

মাসিক

Vol : IV Issue : VI, 15th Sept, 2015 শ্রাবণ, ১৪২২, বার্ষিক মূল্য-১০ টাকা RNI NO. WBBEN / 2012/ 46375

আমাদের বিনম্র
শ্রদ্ধাঞ্জলী



তার শঙ্কর বন্দ্যোপাধ্যায়
জন্ম-২৩.০৭.১৮৯৮
মৃত্যু-১৪.০৯.১৯৭১

বেথুন ইন্সটিটিউট ও হেল্প এইজ ইন্ডিয়ায় যৌথ উদ্যোগে অনুষ্ঠিত উইল সংক্রান্ত আলোচনা সভায় বক্তব্য রাখছেন হেল্প এইজ ইন্ডিয়ায় ডিরেক্টর শ্রীমতী অনুরাধা সেন মঞ্চে সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী ও সহ-সভাপতি শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী

তার শঙ্কর বন্দ্যোপাধ্যায়ের সংক্ষিপ্ত জীবনী

জন্ম - বীরভূম জেলার লাভপুর গ্রামে। পিতা - হরিদাস বন্দ্যোপাধ্যায়, মা - প্রভাবতী দেবী। প্রখ্যাত কথা সাহিত্যিক। ১৯৭৫ এ প্রবেশিকা উত্তীর্ণ হয়ে, লাভপুর থেকে কলকাতায় এসে প্রথমে সাউথ সুবার্বান কলেজে ও পরে সেন্ট জেভিয়ার্স কলেজে পড়েন। এই সময়ে স্বদেশি আন্দোলনের সাথে যুক্ত হন এবং পরে কারাবরণ করেন। কর্মজীবনে প্রথমে কিছুদিন ব্যবসা এবং পরে চাকুরী করেন। সাহিত্য কর্মের জন্য কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের শরণস্মৃতি পুরস্কার ও জগত্তারিনী স্মৃতি পদক, রবীন্দ্র পুরস্কার, সাহিত্য একাডেমি পুরস্কার, জ্ঞানপীঠ পুরস্কার ছাড়াও পদ্মশ্রী ও পদ্মভূষণ উপাধি লাভ করেন। ১৯৫২ তে বিধান পরিষদের সদস্য হন। ১৯৫৭ তে তাশখন্দে এশীয় লেখকদের সম্মেলনে ভারতীয় প্রতিনিধি দলের নেতৃত্ব করেন। বঙ্গীয় পরিষদের সভাপতি হন।

দেশপ্রেমী বিবেকের কাছে

পুঁজির সাম্রাজ্যে যারা বন্ধক রেখেছে মেধা
ও পনিবেশিক শব্দবন্ধে তারা লেখে
স্বদেশের ইতিহাস কথা।
বিশ্বায়নিক মায়াজালে তারা ভুলে থাকে
দেশের পরিচয় কথা। ভুলে যায়
স্বাধীনতা স্রোতের মতো নিত্যপ্রবাহিত
স্বদেশের শিরায় শিরায়
স্বাধীনতা মানে জন্মলব্ধ আকাশ, উন্নত বিবেক
স্বাধীনতা মানে সম্ভ্রম জাগানো চেতনা।
ভোগের পক্ষিল ক্ষরণে
বিপ্লবীকে যারা বলে সস্ত্রাসী।
অপমানে বিদ্ধ করে দেশপ্রেমী সন্তান
মিরাজাফরী লোলুপতায়
বিক্রি করে নির্বিবেক

স্বদেশের জল মাটি ঘাস
তারা আমাদের নয়
বরং যারা উন্নতি
পরিশ্রমী সত্য কান্না ঘাম রক্তে
বিপ্লবের জয়গান গায়
তাদের সমুদ্র তুলিতে হোক
উচ্ছিন্ন ভোগীদের সমূহ বিনাশ

মৃণাল দত্ত

ক্যান্সার বিষয়ে কিছু ভুল ধারণা

অধ্যাপক (ডাঃ) জ্ঞানব্রত শীল

যে কোনো বিষয় নিয়েই ভুল ধারণা থাকা ঠিক নয় - অসুখ-বিসুখ নিয়ে বিভ্রান্তি থাকলে বাড়তি অসুবিধা, এমনকি ক্ষতিও হতে পারে। ক্যান্সার নিয়ে ভীতির মাত্রা সর্বাধিক - তাই বিভ্রান্তিও অনেক। অন্ততঃ কিছু পরিমাণে বিভ্রান্তি নিরসনের প্রচেষ্টায় এই নিবন্ধ। ক্যান্সার বা অন্য রোগ আপনাদের কোনো জ্ঞাতব্য থাকলে এবং তা লিখিতভাবে জানালে সে সব বিষয়ে জানানোর চেষ্টা করবো।

বিভ্রান্তি ১। ক্যান্সার হলেই সমূহ মৃত্যু : না ক্যান্সার হয়েছে জানা গেলো আর তাহলেই মৃত্যু ঘণ্টা বাজলো তা নয় এবং এটি একেবারেই ঠিক কথা নয়। মৌলিক সত্যটা সবার জানা - জাতস্য হি ধ্বংস মৃত্যু, এটাই অদ্যাবধি জানা সত্য। আমরা সবাই মারা যাবো কিন্তু কে কখন কীভাবে মারা যাবো তা জানা নেই। ক্যান্সার সম্বন্ধেও একই কথা প্রযোজ্য।

বিভ্রান্তি ২। ক্যান্সার সারেনা : এটা ভুল কথা। শুরুতে ধরা পড়লে অন্ততঃ স্তন, চামড়া, প্রস্টেট, বৃহদন্ত্র, অভ্যক্ষোষ ও জরায়ু-মুখের ক্যান্সার ১০০ শতাংশ থেকে ৯৮ শতাংশ পর্যন্ত নিরাময় যোগ্য। দুঃখের কথা এ বিষয়ে ব্যাপক প্রচার সত্ত্বেও আমাদের এই সবজাতীয় বঙ্গদেশে বহু রোগী ক্যান্সার হবার সন্দেহ জানার পরেও কোনো ক্যান্সার হাসপাতালে না গিয়ে হোমিওপ্যাথি, কবিরাজী, ইয়ুনানী, ইত্যাদি মিথ্যা চিকিৎসার শরণাপন্ন হয়ে সময় নষ্ট করেন যার ফলে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়ার সুযোগ পায় এবং দুরারোগ্য হবার পথে এগোয়। বিপরীতটাই বাস্তব সত্য যথাসময়ে সুচিকিৎসা পেলে সব ক্যান্সারই অনেকটা সারে, রোগী সুস্থ

দীর্ঘ জীবন উপভোগ করার সুযোগ পান। মনে রাখবেন সব ক্যান্সার রোগী ক্যান্সারে মরেন না, যে সব কারণগুলিতে অন্য সব মানুষ মারা যান সেগুলিতে ক্যান্সার রোগীরাও মারা যান এবং তার বিপরীতটাও সত্য।

বিভ্রান্তি ৩। আমাদের দেশে ক্যান্সারে মৃত্যুর সম্ভাবনা প্রতিবছর বাড়ছে; এটা সত্য নয়। বাস্তব সত্য (ক) ক্যান্সার রোগ নির্ণয় আজকাল আরো বেশি এবং ভালোভাবে হচ্ছে তাই রোগ বাড়ছে বলে মনে হচ্ছে। (খ) চিকিৎসা বিজ্ঞানের দ্রুত উন্নতির ফলে রোগ নির্ণয়ের সময় থেকে অনেক বেশীদিন ধরে এবং অনেক ভালো ও সুস্থতরভাবে বেঁচে থাকা যাচ্ছে, ৫ বছরের বেশী বেঁচে আছেন এমন রোগীর সংখ্যা ৬০ শতাংশ। (গ) দেশের জনসংখ্যা বাড়তে থাকলেও ক্যান্সার জনিত কারণে মৃত্যুর সংখ্যা কমছে।

বিভ্রান্তি ৪। ধূমপানের চেয়ে শহরের বায়ুদূষণের ফলে ফুসফুসের ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা বেশী; এটা তামাক ব্যবসায়ীদের মিথ্যা প্রচারের ফল। প্রতি ১০ জন ফুসফুসের ক্যান্সার রোগীর মধ্যে ৯ জনের ক্ষেত্রেই প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ধূমপানের যোগ পাওয়া যাচ্ছে। পরোক্ষ ধূমপান বেশী ক্ষতিকারক। আপনি বাড়িতে ধূমপান করলে আপনার যতটা ক্ষতির সম্ভাবনা তার চেয়ে বেশী ক্ষতি হয় আপনার বাড়ির থাকা আপনার অতি প্রিয় শিশু ও মহিলা সহ অন্য সবার।

বিভ্রান্তি ৫। মোবাইল ফোন ব্যবহার করলে মস্তিষ্কে ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা বেশী; এর সমর্থনে অদ্যাবধি কোনো বিজ্ঞানসম্মত তথ্য পাওয়া যায়নি। আরো গবেষণা চলছে, ভবিষ্যতে অন্য তথ্য পাওয়া গেলে তখন তা নিশ্চয় গ্রাহ্য করা হবে।

বিভ্রান্তি ৬। ক্যান্সার সবসময়েই অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক অসুস্থতা তাই আপনার ব্যাথা না থাকলে আপনার ক্যান্সার নেই; অনেক ক্যান্সারে ব্যাথা থাকেনা। তাই ব্যাথা থাকবা না থাক, কোনো কারণে ক্যান্সার এর সম্ভাবনা মনে হলেই দ্রুততার সঙ্গে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া শ্রেয়।

বিভ্রান্তি ৭। ক্যান্সার সংক্রামক ব্যাধি : ক্যান্সার সংক্রামক ব্যাধি নয়। স্বামী বা স্ত্রীর মধ্যে একজন ক্যান্সারগ্রস্ত হলে তাদের একজন স্বাভাবিকভাবেই অপরের সেবা করবেন কিন্তু তার ফলে তার ক্যান্সার সংক্রমিত হবার কোনো সম্ভাবনা নেই। অতএব কোনো ক্যান্সার রোগীর দিক থেকে

অন্য কোনো মানুষের কোনো সংক্রমণজনিত ক্ষতির ভয় নেই।

বিজ্ঞাপ্তি ৮। ক্যান্সার বংশগত ব্যাধি : স্তনের ক্যান্সারের মত কয়েকটি ক্ষেত্রে বংশগতির প্রভাব জানা গেলেও তবে বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই তা বংশগত নয়। এক পরিবারে একাধিক ব্যক্তি ধূমপান করলে পরিবারের সবাই তার শিকার হন এবং একাধিকজনের ক্যান্সার হতে পারে কিন্তু তাকে বংশগত বলা যাবে না। এ বিষয়ে পরে বিস্তারিত আলোচনা করার ইচ্ছা রইলো।

সংবাদ প্রবাহ

সংকলনে - রমাপ্রসন্ন দত্ত

(১) এক প্রবীণা অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষিকা মহেশতলার ফ্ল্যাটে একা থাকতেন। সম্প্রতি ঐ ফ্ল্যাট থেকে তীব্র পাঁচা গন্ধ বার হাওয়ায় পুলিশ এসে চারতলার ফ্ল্যাটের দরজা ভেঙ্গে শিক্ষিকার পচন ধরা দেহ বার করে। পরে দেখা যায় সাতদিন আগে বন্ধ ঘরে প্রবীণার মৃত্যু হয়েছে।

(২) সম্প্রতি পি.জি. হাসপাতালে ৭৫ বৎসরের এক প্রবীণ বিছানা থেকে পড়ে গিয়ে মারা যান। এতে কারও কোনো হেলদোল নেই।

(৩) একটি বৃদ্ধাবাসের বিজ্ঞাপনে দেখা যায় জন প্রতি খরচ মাসে ৩০ হাজার টাকা, আর এককালীন জমা ২৫ লক্ষ টাকা। অবশ্য প্রয়োজনে চিকিৎসার খরচ ঐ টাকা থেকে কাটা হবে। প্রবীন প্রবীণাদের শান্তির নীড় পাবার জন্য এই খরচ করতেই হবে। আসলে বৃদ্ধ বয়সে অসহায় অবস্থার সুযোগ কে ছাড়ে বলুন!

(৪) আমাদের ভারতবর্ষের জনসংখ্যা ১২১.০৯ কোটি ২০১১ সনের গণনা অনুসারে। ধর্মের খতিয়ান হিন্দু- ৯৬.৬৩ কোটি ৭৯.০৮ শতাংশ, মুসলিম ১৭.২২ কোটি, ১৪.০২ শতাংশ, খ্রিস্টান ২.৭৮ কোটি, ২.৩ শতাংশ অন্যান্য ০.৭৯ কোটি ০.৭ শতাংশ।

(৭) লালগড়ে এক ৭৫ বৎসরের বৃদ্ধাকে ডাইনি সন্দেহে পিটিয়ে মারা হয়েছে। অশিক্ষা, কুসংস্কার, আচ্ছন্ন সমাজে এই ধরনের অমানবিক ঘটনা প্রায়ই ঘটে চলেছে।

‘প্রতিবন্ধীর কথা’

বকুল ব্যানার্জী

৩রা ডিসেম্বর বিশ্ব প্রতিবন্ধী দিবস

প্রতিবন্ধীদের মনে আছে কি হরষ?

সে যে সমাজের বোঝা, জীবনের চলা তার নয়তো সোজা

করুণার ভিক্ষাপাত্র হাতে

দ্বারে দ্বারে ঘুরিছে দয়া আর দাক্ষিণ্য মাগিছে

দূর করি দেয় সবে অবহেলার সাথে।

প্রতিবন্ধীর দুর্দশা হেরি, রাষ্ট্রসংঘ ঘোষণা করি

১৯৮১ সালে কয়

‘প্রতিবন্ধী বোঝা নয়, সমাজের বাধা নয়

কর তাদের গতিশীল প্রাণবন্তময়।

নতুন প্রযুক্তি দিয়ে বৈজ্ঞানিক চেতনা নিয়ে

প্রতিবন্ধীকে কর সৃজনশীল’

প্রতিবন্ধীরা উপেক্ষিত ঘৃণিত ও অনাদৃত

তাচ্ছিল্যের ভরে সবে চায়

নানা কটু কথা কয় সংসর্গ এড়াতে চায়

বিধাতার কি অভিশাপ হয়।।

বধির যে শোনেনা, তার যে মর্মবেদনা

কেউ কি তার খেয়াল করে?

এ সুন্দর ভুবন মাঝে উপেক্ষিত সব কাজে

বেদনাতে অন্তর ভরে।

মম সম বধিরতা প্রাণে জাগায় দারুণ ব্যথা

মনে হয় ‘মৃত্যু অনেক ভালো,

তখনি মনের প্রান্তে দেখি নব দিগন্তে

একটু আশার আলো

মহাকবি মিলটন, সেক্সপীয়রের পরে স্থান,

অন্ধ হলেন চল্লিশ করে পার,

সে অন্ধত্বকে সবলে দলি ভাব সমুদ্র তরঙ্গতুলি

রচিলেন অপূর্ব সাহিত্য সজ্জার,

মিলটনের প্রেরণা নিয়ে সব বেদনা ভুলে গিয়ে

প্রতিবন্ধী মোরা যদি করি প্রকাশিত

নিক ক্ষুদ্র গুণগুলি ঘুমন্ত কুসুমকলি

একদিন সৌরভে হবে বিকশিত।।

টক দই রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে

টক দই অনেকেই পছন্দ করেন। তবে এ ক্ষেত্রে ভিন্নতাও রয়েছে। অনেকে টক দই খেতে পছন্দ করেন না কেন না তাতে মিষ্টি বলতে কোনও স্বাদ থাকে না। কিন্তু টক দইয়ের অনেক উপকারটাই আমাদের অনেকের অজানা। টক দই শরীরের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। ঠাণ্ডা লাগা, সর্দি ও জ্বর না-হওয়ার জন্য এটি ভালো কাজ করে। টক দইয়ের উপকারী ব্যাকটেরিয়া ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে এবং শরীরের উপকারী ব্যাকটেরিয়াকে বাড়িয়ে হজম শক্তি ঠিক রাখে। টক দইয়ের ব্যাকটেরিয়া হজমে সহায়ক তাই এটি পাকস্থলীর জ্বালাপোড়া কমাতে বা হজমের সমস্যা কমাতে সাহায্য করে। টক দই হাড় ও দাঁতের গঠনে ও মজবুত করতে সাহায্য করে। কম ফ্যাট যুক্ত টক দই রক্তের ক্ষতিকর কোলেস্টেরল এল ডি এল কমায়। টক দইয়ের আমিষ দুধের চেয়ে সহজে হজম হয়। এটি দুধের চেয়ে অনেক কম সময়ে হজম হয়। তাই যাদের দুধের হজমে সমস্যা তাঁরা দুধের পরিবর্তে টক দই খেতে পারেন। টক দই রক্ত শোধন করে। উচ্চ রক্ত চাপের রোগীরা নিয়মিত টক দই খেলে রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। ডায়াবেটিস, হার্টের অসুখের রোগীরা নিয়মিত টক দই খেলে এসব অসুখ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। নিয়মিত টক দই খেলে তা অন্য খাবার খেতে পুষ্টি নিয়ে শরীরকে সরবরাহ করে। টক দইয়ে আমিষ থাকে, যেহেতু আমিষ হজম হতে সময় লাগে, তাই পেট ভরা বোধ হয় ও শক্তি পাওয়া যায়। অতিরিক্ত খাবারও খেতে ইচ্ছা করে না। এর পুষ্টি উপাদানগুলো হজমের সময় তাড়াতাড়ি শরীরে শোষিত হয়ে দ্রুত শরীরকে শক্তি দেয়। টক দই শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। তাই গ্রীষ্মকালে টক দই খেলে ভালো।

সম্পাদকীয়

প্রিয় সাথী ও বন্ধুগণ - আশা করি পরিবার পরিজন সহ সকলে কুশলে আছেন। বর্তমানে আমরা একটা অস্থির সময়ের মধ্য দিয়ে দিন কাটাচ্ছি। এই বিষয়ে সাম্প্রতিক কালের ২টি ঘটনার উল্লেখ করা যেতে পারে। একটি হলো শিয়ালদহ মেইন শাখায় 'মাতৃভূমি লোকাল' নিয়ে অভূতপূর্ব এবং অদৃষ্টপূর্ব আন্দোলন (?) যেখানে নারী ও পুরুষ যাত্রীরা দুটি পৃথক যুযুধান গোষ্ঠীতে পরিণত হয়ে যায়। অন্যটি হলো প্রেসিডেন্সি বিশ্ববিদ্যালয়ে ছাত্রদের আন্দোলন। বয়স নির্বিশেষে, আমরা সবাই যেন ক্রমশ ধৈর্য হারিয়ে ফেলছি শালীনতা বোধও হারিয়ে ফেলছি।

গত ২০শে আগস্ট সংস্থার ১০ম বার্ষিক সভায় নির্বাচিত পরিচালন পর্ষদের ১ম সভা হয়ে গেল। এই সভায় 'প্রবীণবর্তা' প্রকাশ বিষয়ক একটি সাব-কমিটি এবং এতদ্ব্যতীত স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে প্রবীণ কল্যাণ মূলক প্রবন্ধ প্রতিযোগিতা পরিচালনার জন্য একটি সাব-কমিটি গঠিত হয়েছে।

আগামী ১লা অক্টোবর, ২০১৫, 'বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবস'। বিশ্বের সর্বত্র এই 'দিবস' পালিত হবে, আমরাও অন্যান্য বারের মত এই দিনটি যথাযোগ্য মর্যাদার সঙ্গে পালন করব। এই অনুষ্ঠানে সকলের উপস্থিতি কাম্য।

প্রীতি ও শুভেচ্ছা নেবেন
সবাই ভালো থাকুন।

আমন্ত্রণ

আগামী ১লা অক্টোবর, ২০১৫ বৃহস্পতিবার বিকাল ৫ টায় বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবস সংস্থার দ্বিতলে বিমল চ্যাটার্জী অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হবে। উক্ত অনুষ্ঠানে শুভানুধ্যায়ী উপদেষ্টা পরিষদের সদস্য, চিকিৎসক, প্রবীণদের সংগঠনের সদস্য সহ সংস্থার সদস্যদের উপস্থিত থাকতে অনুরোধ করা হচ্ছে।

দীপেশ মিত্র
সম্পাদক

ভবদীয়
পেলব মুখার্জী
সভাপতি