

Re. 1.00

মূল্য : ১ টাকা

PRABINBARTA

প্রবীণবর্তা

MONTHLY

মাসিক

Vol : III Issue : VI 15th September, 2014 আশ্বিন ১৪২১, বার্ষিক মূল্য-১০ টাকা RNI NO. WBBEN / 2012/ 46375



২৩শে অগাস্ট ২০১৪ শনিবার বেধুন ইন্সটিটিউট ও সাংস্কৃতিকী কলকাতা যৌথভাবে বাংলাদেশের শিক্ষাবিদ, সাংবাদিক, মুক্তিযোদ্ধা ও অন্যান্য বুদ্ধিজীবীদের সম্বর্ধনা অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন সাহাব উদ্দিন মজুমদার, মধ্যে উপস্থিত সহ সভাপতি শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য ও স্বাধীনতা সঙ্গ্রামী শ্রী শংকর মুখার্জী

২৩শে অগাস্ট ২০১৪ শনিবার বেধুন ইন্সটিটিউট ও সাংস্কৃতিকী কলকাতা যৌথভাবে বাংলাদেশের শিক্ষাবিদ, সাংবাদিক, মুক্তিযোদ্ধা ও অন্যান্য বুদ্ধিজীবীদের সম্বর্ধনা অনুষ্ঠানের বিবরণ

২৩শে অগাস্ট ২০১৪ শনিবার বিকেল ৪টায় বেধুন ইন্সটিটিউট ও সাংস্কৃতিকী কলকাতা যৌথভাবে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের শিক্ষাবিদ, সাংবাদিক, মুক্তিযোদ্ধা ও অন্যান্য বিশিষ্ট বুদ্ধিজীবীদের সম্বর্ধনা জানানোর উদ্দেশ্যে একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়।

বেধুন ইন্সটিটিউটের সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী উক্ত অনুষ্ঠানে সভাপতির আসন অলংকৃত করেন এবং তার স্বাগত ভাষণের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের শুভ সূচনা করা হয়। বেধুন ইন্সটিটিউট কি উদ্দেশ্য নিয়ে গঠন করা হয়েছে, কাদের উদ্যোগে গঠিত হয়েছে এবং কি ধরনের কাজকর্ম

করা হচ্ছে তা বর্ণনা করেন। তিনি বলেন সুদূর বাংলাদেশ থেকে আপনারা এখানে এসেছেন আপনারা কাছ পেয়ে আমরা আনন্দিত। আপনারা সম্বর্ধনা জানানোর জন্য যৌথভাবে যে অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে তা সুলভ ও সার্থক হয়ে উঠুক এই আশা ব্যক্ত করে 'ভারত বাংলাদেশের মৈত্রী দীর্ঘজীবী হোক' বলে তার বক্তব্য শেষ করেন।

সকলকে প্রীতি শুভেচ্ছা ও ভালোবাসা জানিয়ে বক্তব্য রাখেন বেধুন ইন্সটিটিউটের সহ সভাপতি শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য। তিনি বলেন আপনারা আমাদের এখানে এসেছেন তার জন্য আমরা গর্বিত। তিনি আরও বলেন দেশ ভিন্ন হতে পারে কিন্তু আমাদের ভাষা, কৃষ্টি, সভ্যতা এক। আমাদের অধিকাংশেরই আদিবাস তদানিস্তন পূর্ববাংলা অধুনা বাংলাদেশ। বৃটিশের শাসন থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য আমরা সংগ্রাম করেছি। কি ভাবে দেশ ভাগ

হল তার কথা উল্লেখ করে বাংলাদেশ সৃষ্টির সংক্ষিপ্ত ইতিহাস বর্ণনা করেন। বাংলা ভাষার জন্য আপনারা যে সংগ্রাম করেছেন তা ইতিহাসে অবিস্মরণীয় হয়ে থাকবে। কিভাবে বেখুন ইলটিটিউট তৈরী হল তার উল্লেখ করে জয়ার শমিকদের ভূমিকার কথা বলেন, এবং বেথুনের কথা উল্লেখ করে বলেন বাৎসরিক ১টাকার বিনিময়ে সম্পত্তি তারা ব্যবহার করতে দিয়েছেন তা ভাবা যায় না। তার পর শুরু হয় সম্বর্ধনা প্রদান অনুষ্ঠান। যাদের সম্বর্ধনা জানানো হয় তাদের হাতে স্মারক এবং সম্মাননাপত্র এবং প্রবীণবার্তার বিশেষ সংখ্যা সহ ৬টি সংখ্যা ও ফুলের স্তবক প্রদান করা হয়।

যাদের সম্বর্ধনা জানানো হয় তারা হলেন -

প্রফেসর ডঃ মোহাম্মদ সানাউল্লাহ, প্রিন্সিপাল, মেরনশান কলেজ, মোল্লা মোঃ আবু কাউছার, সভাপতি বাংলাদেশ আওয়ামী স্বেচ্ছাসেবকলীগ, মনজুরুল আলম, সহযোগী অধ্যাপক চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয় তাসলিমা আলম, সহকারী অধ্যাপক, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়, মকিজুর রহমান, চেয়ারম্যান দেশ একটি সম্মিলিত উচ্চারণ, রোবুলুজ্জামান রোকন, সম্পাদক, দৈনিক অনুপমা, ৭১ এর মুক্তিযোদ্ধা হানিক পাটোয়ারী, মজিবুর রহমান, মোঃ সানাউল্লাহ, চারুকলা শিল্পী - মিজানুর রহমান, ফতেমা জোহরা, গায়ক শৌর্যদ সাহা, সাবেক সংসদ সদস্য মজহারুল হক শাহ চৌধুরী। তা ছাড়া সাংবাদিক ও অন্যান্য সংগঠনের ব্যক্তিবর্গ। যাদের সম্বর্ধনা জানানো হয়েছে তাদের মধ্যে থেকেও কয়েক জন বক্তব্য রাখেন। বেখুন ইলটিটিউট ও সাংস্কৃতিকী কলকাতা পক্ষ থেকে তাদের সম্বর্ধনা জানানোর তারা অভ্যস্ত খুশী।

বিভিন্ন বক্তা পাকিস্তান নামক রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পর থেকে বাংলা ভাষাকে রক্ষা করার জন্য তারা যে সংগ্রাম করেছে তার কথা উল্লেখ করেন। তা ছাড়া বাংলাদেশের স্বাধীনতা সংগ্রামের কথাও সংক্ষিপ্তভাবে বর্ণনা করেন। সাহাবুদ্দিন মজুমদার তার ফটো প্রদর্শনীর বিষয়ে বিস্তারিত ভাবে বর্ণনা করেন এবং 'ইতিহাস কথা কয়' যে বইটি তিনি প্রকাশ করেছেন তার কথাও উল্লেখ করেন। চট্টগ্রাম পরিষদের পক্ষ থেকে শ্রী সরোজ রঞ্জন চৌধুরী বক্তব্য রাখেন। এখানকার চট্টগ্রাম পরিষদের সাথে

বাংলাদেশের চট্টগ্রামের যে সম্পর্ক তা উল্লেখ করেন এবং চট্টগ্রামে সংগঠিত বিভিন্ন ঘটনা সম্পর্কে বর্ণনা করেন।

কিডনির অসুখ - ডাঃ প্রাণ শঙ্কর সাহা

আমরা বর্তমানে হার্ট অ্যাটাক, ফুসফুসের অসুখ ব্রঙ্কাইটিস, নিউমোনিয়া, নিউমোনিয়া, ব্রঙ্কা নিউমোনিয়া, ব্রঙ্কা নিউমোনিয়া অফ এন্ড এইজ (মারাত্মক) সম্বন্ধে সতর্ক হয়েছি। কিন্তু sudden severe heart attack -এ সময় পাওয়া যায় না। মৃত্যু প্রায় অবধারিত। আমার একমাত্র চিকিৎসক ছেলে হার্ট অ্যাটাকে মারা গেল। আমি জানতে পারলাম অত্যন্ত মৃত্যুর ১৫/২০ মিনিট পরে। অসম্ভব ধূমপান করত আমার অস্থি বিশেষজ্ঞ ছেলে। আমি মনে করছি ধূমপানই ওর মৃত্যুর কারণ। ধূমপান করতে করতে ওর বুকের বাঁদিকে মাঝে মাঝে ব্যাথা হত। তখন সতর্ক হলে ও আজও বেঁচে থাকত। তবুও ওর ব্যাথা হয়েছিল। একবার বলেছিল, 'পাখাটা বাড়িয়ে দাওতো।' অসম্ভব গরম, অহির অস্থির লাগছে।' ফুসফুসের অসুখেও কাশি হয়, জ্বর হয়, কখনো কখনো কাশির সাথে রক্ত পড়ে। চিকিৎসার সময় পাওয়া যায়। সুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা যথেষ্ট থাকে। হার্টে মাঝে মাঝে অল্প অল্প ব্যাথা হলে অর্থাৎ sudden severe attack না হলে রেহাই পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। 'জিভের নিচে সঠিক সময়ে sorbitrate বড়ি রাখলে হার্ট অ্যাটাক, থেকেও রেহাই পাওয়া যায়। গিভার সম্বন্ধে অনেক সচেতন হয়েছি, ডানদিকের পেটের ওপরের দিকে গিভার থাকে। চিকিৎসক সহজে হাত দিয়ে palpate করলেই বুঝতে পারবেন। চিকিৎসা ও বিশ্রাম নিলে সম্পূর্ণ ভাল হয়। উচ্চ রক্ত চাপ ও ডায়বেটিসের রোগীদের কিডনির অসুখ হবার সম্ভাবনা বেশী। অতিরিক্ত গরমের সময়ও শীত শীত ভাব হলে, চাদর গায়ে দিয়ে দিনরাত ঘুমোতে ইচ্ছা হলে কিডনির অসুখ কিনা জানার জন্য রক্ত পরীক্ষা তাড়াতাড়ি করতে হবে।

কিডনি আমাদের মেরুদণ্ডের দুই পাশে পেটের ভিতরে পিছনের দিকে থাকে। এই দুই কিডনি আমাদের শরীরের জঁকনি হিসাবে কাজ করে। দেহের অপ্রয়োজনীয় পদার্থ বার করে দেয়। এবং প্রয়োজনীয় খনিজ পদার্থ যেমন, সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম প্রভৃতির পরিমাণ যাতে সঠিক পরিমাণে থাকে সে কাজও করার কথা এই কিডনিরই।

ডায়াবেটিস বা মধুমেহ রোগে শতকরা প্রায় ৫০ ভাগ কিডনি ফেলিওর এর কারণ। উচ্চরক্ত চাপ সম্বন্ধেও যথেষ্ট সর্ভক থাকতে হবে, উচ্চরক্ত চাপ সম্বন্ধেও যথেষ্ট সর্ভক থাকতে হবে, উচ্চরক্ত চাপ হলেই ওষুধ খাওয়ান, খাদ্যদ্রব্যে শর্করার পরিমাণ কম রাখতে হবে। হাফা রান্না খেতে হবে। হাই প্রোটিন অর্থাৎ মাংস খাওয়া চলবে না। হাফা রান্না ছোট মাছের বোল-ভাত খেতে হবে, মিষ্টি, চিনি, আলু যত কম সম্ভব খেতে হবে। ভারতের প্রাক্তন প্রধান মন্ত্রী মাননীয় ভি.পি. সিং এই অসুখের শিকার ছিলেন। তিনি এই অসুখ নিয়েও অনেকদিন সঠিক কাজ কর্ম করতে পেরেছেন - dialysis (সাময়িক শরীরের জল কমিয়ে রাখা), যথাযথ রক্ত পরীক্ষা করে যথাযথ ইউরিয়া, ক্রিয়েটিনিন কমিয়ে রেখে। কিন্তু সবাই তো আর ভি.পি.সিং নন। বিরাট পরিমাণ টাকা খরচা করা সাধারণ মানুষের সাধ্যের বাইরে। একমাত্র স্থায়ী চিকিৎসা হল transplantation of kidney। লক্ষ লক্ষ টাকা ব্যয় হবে তাতে। সাধারণ মানুষ ও নিরবস্থ মানুষের সাধ্যের বাইরে এই বিরাট রোগের বিরাট চিকিৎসা। তাদের শরীরের রক্তচাপ কমিয়ে রাখা, সঠিক পরিমাণ জল খাওয়া অর্থাৎ অল্প অল্প করে বারে বারে জল খেয়েই ঠিক থাকতে হবে। আমার সহধর্মিনী এই রোগে আক্রান্ত। তিনি সবসময় আমার সঙ্গে সহযোগিতা করেন। তাই তার রক্তের ক্রিয়েটিনিন সামান্য কমেছে। তিনিও একটু একটু করে জল হয়ে উঠছেন, উঠবেন। ব্যাথা-বেদনার ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় এই অসুস্থতা বাড়ে। আমরা, আমি নিজেও তার পা টিপে দিয়ে ম্যাসাজ করে তাকে আরাম দেওয়ার চেষ্টা করি। চেষ্টা প্রায়শই ফলপ্রসূ হয়।

রক্তে ক্রিয়েটিনিন কোলেস্টেরল মাসে অন্তত একবার পরীক্ষা করতেই হবে। সেই অনুযায়ী ওষুধপত্র, খাবার তাকে দেওয়া হয়। তিনি ছোটবেলা থেকে আমার খুব অনুগত এবং এইজন্য ৭৬ বছর বয়সেও একটু একটু করে সুস্থ হয়ে উঠছেন। কিন্তু আমার জামাতা অল্প বয়সেই ওই রোগে মারা গেছেন। চিকিৎসকের কথা মত চলেনি বলেই। মারা গেছে মাত্র ৪২ বছর বয়সে। আমার সহধর্মিনী আন্তে আন্তে সুস্থ হয়ে উঠছেন।

তাই আপনাদের কাছে অনুরোধ, স্নোডের বশে বা কারো আবদারেও চিকিৎসকের অবাধ্য হবেন না।

চিকিৎসার ব্যাপারে সূচিকিৎসককে দেবতার মত শ্রদ্ধা করবেন। আপনাদের কাছে এই আমার আন্তরিক প্রার্থনা প্রবীণবার্তার মাধ্যমে।

অধুনা বার্ধক্যের ধূসর দিনগুলি

শ্রী সাধারণ মন্ডল (অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক)

‘স্বাধীনতা হীনতায় কে বাঁচিতে চায় হে,

কে বাঁচিতে চায়? দাসত্ব-শৃঙ্খল বলো কে পরিবে

পায় হে, কে পরিবে পায়? (রঙ্গলাল)

সাহস তো বুড়োর কম নয়। এখনও স্বাধীনতা চায় - সেহের, মনের। জানো না সেই সিনেমাটির নাম - ‘৮০ তে আসিও না’। এখন পরাধীন থাকতে হবে ছেলের হাতে। স্বাধীনতার নাম মুখে আনা চলবে না। চাকরকে যেমন মনিবের অধীন থাকতে হয় তেমনি অধীন থাকতে হবে এমুসে। বৃদ্ধ বয়সে অধিকাংশ বৃদ্ধ-বৃদ্ধাকে শেকলে বাঁধা পোষা কুকুরের মত লেজ নাড়তে নাড়তে খাবার খেতে হবে টু শব্দটি করা চলবে না। বরং লেজ নাড়তে নাড়তে মনিবের গা চেটে তোয়ামোদের ডাব দেখাতে হবে। নইলে বিপদ অবশ্যস্তাবী। অবশ্য এ অবস্থা উপার্জনহীন, লুপ্তস্বাস্থ্য বৃদ্ধ/বৃদ্ধাদের ক্ষেত্রেই বেশী ঘটে।

অধিকাংশ বৃদ্ধ/বৃদ্ধা ভাবীকালের কথা যৌবনে চিন্তা করে না। যৌবনকালে খুব কম বৃদ্ধ/বৃদ্ধা ভাবেন বার্ধক্যের যজ্ঞনাম্য দিনগুলির কথা। তাঁর ভাবেন এ প্রাণশক্তি অপার, অনন্ত যৌবনের তেজ নিয়েই চলতে পারবেন আগামী দিনেও। তাঁরা ভ্রান্ত। কেননা প্রাকৃতিক নিয়মানুসারেই বার্ধক্য আসবেই বা অপ্রতিরোধ্য। যারা ভাবেন তাঁরা প্রাজ্ঞ, সুদূরদর্শী।

বৃদ্ধ বয়সে মানুষ যেন ভান্সা মোটরগাড়ী, রঙ চটা, বড় বাড়ে চাকচিক্যহীন। পথের ধারে অনাদৃত ভাবে পড়ে থাকে কেউ কেউ বা সহানুভূতির চোখে সে সব ভান্সা মোটরগাড়ীগুলির দিকে তাকায়। অথচ নতুন অবস্থায় সে সব মোটরগাড়ীর কত যত্ন, কত মোছামুছি চোখের মণি ছিল সে এককালে। হায় রে সময়।

সাধারণত বৃদ্ধদের কাছে যুবক/যুবতীরা সহজে ঘেসতে চায় না। নানাভাবে এড়িয়ে চলে ভাবে না জানি কোন অসুবিধার কথা বলবে? নয়ত কোন দায়িত্ব চাপিয়ে

দেবে। ছোটোদের ক্ষেত্রেও দেখা যায় তারাও বৃদ্ধ বৃদ্ধাদের এড়িয়ে চলতে চায়। আগে দেখা যেত বৃদ্ধ ঠাঁকুমা নাতি নাতনীদের নিয়ে বাড়িতে চাঁদের হাট বসাতেন আজ সে যৌথ পরিবার খুব একটা চোখে পড়ে না। অথচ বৃদ্ধ/বৃদ্ধাদের উদগ্র আকাঙ্ক্ষা একটুখানি মেহ-ডালবাসা পাওয়া। একটুখানি সহানুভূতি পাওয়া, সে প্রাপ্তি অধরাই থেকে যায় এক গভীর নিঃশ্বাস অজান্তে বেরিয়ে আসে বুকের ভেতর থেকে। পূর্বে দেখা যেত বৃদ্ধলোকদের কাছে সাধারণ মানুষ যুক্তি নিতে আসতো। তারা বৃদ্ধদের অভিজ্ঞতার মূল্য দিতো। কিন্তু আজ সাধারণ লোকের কথা বাদ দিয়েও বলা যায় নিজের বাড়ীর ছেলোমেয়েরাও কোন জরুরী বিষয়ে পিতামাতার যুক্তি বা উপদেশের মূল্য দেয় না। তারা নিজেরাই নিজের মনোমত কাজ করে। যুক্তি পরামর্শ তো দূরের কথা বরং অধিকাংশ পুত্র/কন্যাকে বলতে শোনা যায় আমাদের কথামত তোমাদের চলতে হবে, তোমাদের সেকালের মনোভঙ্গী ও দৃষ্টিভঙ্গী এখন অচল। তোমরা এখনকার মানুষের ওপর আস্থা কর। আমরা এ মুখোদপরা মানুষদের তোমাদের চেয়ে ঢের ভালভাবে চিনি। তাই আমাদের মাথার উপর কোনো কথা বোলাও না। এ কথায় সারবত্তা হয়ত আছে তবে গুরুজন, বৃদ্ধ/বৃদ্ধাদের সঙ্গে যুক্তি করে তারপর নিজের বিচারবুদ্ধিমত্তা কাজ করা প্রায় হত না কি?

তাই মনে হয় বৃদ্ধ বয়স, বড় মূর্খের বড় বেদনার বড় মর্মস্পর্ক। কেউ তা প্রকাশ করে কেউ বা অন্তরে চেপে রেখে মজ্জায় ক্ষতবিক্ষত হয়ে ব্যথিত কবলে পড়ে বা মৃত্যুকে হারানিত করে।

তাই সংস্কার বশতঃ কোন কনিষ্ঠ যদি কোন বৃদ্ধ কে প্রণাম করে তবে সেই বৃদ্ধ/বৃদ্ধার এভাবেই আশীর্বাদ করা উচিত বলে মনে হয়। 'নীরোগ, সুস্থ দেহে, কর্মঠ অবস্থায় দীর্ঘজীবী হও নতুবা শাস্তি নেই।'

প্রায়ই দেখা যায় শিক্ষিত, উপার্জনশীল পুত্রদের কাছে পিতামাতা বেশী উপেক্ষিত হয়। তারা বৃদ্ধ পিতামাতাকে এক প্রচণ্ড বোকা হিসাবে দেখে তাই বৃদ্ধ মাতাপিতার শীঘ্র পরলোকগমনই তাদের মনের গোপন

ইচ্ছা। অবশ্য মুখে বলে পিতামাতা মাথায় ছাতা তারা চলে গেলে সংসারের তাপ থেকে তাদের কে রক্ষা করবে? কে দেবে এমন স্নিগ্ধ ছায়া? এওলি যে তাদের মনের কথা নয় তা জেনেও মেহের অমোঘ টানে তারা মোহগ্রস্ত হয়। মেহের টান তাদের মরীচিকার মত মোহগ্রস্ত করে। বর্তমানে এমনও দেখা যায় বৃদ্ধ পিতামাতার ডার কাঁধ থেকে নামাতে বিভিন্ন উপায়ে পিতামাতার মৃত্যু পর্যন্তও ঘটায় - এতে পুত্রের মনে কোন অনুতাপ আসে না। বরং ভারমুক্ত হয়ে মুক্তির নিঃশ্বাস নেয় - অবশ্য এসবের সংখ্যা এখনও তত বেশী নয়। বর্তমানে অবশ্য ভ্রষ্টভাবে পিতামাতার ভারমুক্ত হবার পছন্দ বেরিয়েছে যা হল বৃদ্ধাশ্রম (না কি নির্বানাস্রম?)। এ আশ্রমে বৃদ্ধ/বৃদ্ধারা কতটা মানসিক শান্তিতে থাকেন কে জানে?

সম্পাদকীয়

যত্ন ও সাবধিগণ, আশাকরি আপনারা সকলে কুশলে ও শান্তিতে আছেন ভাল আছেন। যদিও বর্তমান অস্থির পরিস্থিতিতে ভাল থাকা প্রবীণদের পক্ষে মোটেই সহজ ব্যাপার নয়।

ইতিমধ্যে ৯ম বার্ষিক সাধারণ সম্মেলনে গঠিত পরিচালন পরিষদ কার্যভার গ্রহণ করেছেন। ১৯।০৮।২০১৪ তারিখে অনুষ্ঠিত প্রথম সভায় সম্মেলনে গৃহীত সিদ্ধান্ত সমূহ কার্যকরী করার বিষয়ে আলোচনাও হয়েছে।

গত সংখ্যায় সুবি মেডিকেলার আমাদের কিছু জায়গা দখল করে রাখায় "Help-Age India" এর সহায়তায় Physio Therapy Unit স্থাপনে অনুবিধান কথা বলা হয়েছিল। বর্তমানে একটা আশার কথা শোনাই। বিষয়টির গুরুত্ব উপলব্ধি করে অন্যত্র একটি বাড়ী জোগাড় (ভাড়া / অন্য কোন ব্যবস্থা) করে এই Unit স্থাপনের প্রস্তাব নেওয়া হয়েছে। বিষয়টি বাস্তবায়িত হলে আমাদের সদস্য / সদস্যা ছাড়াও স্থানীয় মানুষদেরও নিশ্চয় উপকার হবে।

বাঙালীর শ্রেষ্ঠ উৎসব দুর্গোৎসব আসন্ন। চারিদিক পূজোর গন্ধে আমোদিত। এই আনন্দমেলায় যোগদিতে সবাই প্রস্তুতি নিচ্ছে। শারদোৎসব আনন্দময় হোক, সকলের শুভ হোক।