Re. 2.00
মূল্য ঃ ২ টাকা

PRABINBARTA
প্রবীণবার্তা

MONTHLY
মাসিক

Vol : V Issue :VI,15th September,2016 আশ্বিন,১৪২৩, বার্ষিক মূল্য-২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/ 46375

আমাদের বিনম্র শ্রদ্ধাঞ্জলী

তারা শঙ্কর বন্দ্যোপাধ্যায়
আবির্ভাব - ২৩.০৭.১৮৯৮
তিরোভাব - ১৪.০৯.১৯৭১

৩১শে অগাষ্ট ২০১৬ ডাঃ নর্মাণ বেথুন ক্লিনিকে স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবিরে AMRI Clinic এর Senior Executive সঞ্জয় কর, ডাঃ এস. টোডি, বেথুনের সহ-সভাপতি গৌতম রায় চৌধুরী, সম্পাদক দীপেশ মিত্র প্রমুখ ব্যক্তিবর্গ।

তারাশঙ্কর বন্দ্যোপাধ্যায়ের সংক্ষিপ্ত জীবনী

জন্ম- বীরভূম জেলার লাভপুর গ্রামে। পিতা- হরিদাস বন্দ্যোপাধ্যায়, মা-প্রভাবতী দেবী। প্রখ্যাত কথা সাহিত্যিক। ১৯১৫ 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 কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের শরৎস্মৃতি 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। ১৯৫৭তে তাশখন্দে এশীয় লেখকদের সম্মেলনে ভারতীয় প্রতিনিধি দলের নেতৃত্ব করেন। বঙ্গীয় পরিষদের সভাপতি হন।

স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবিরের রিপোর্ট

শ্রী স্নেহাংশু চাকদার

৩১ অগাষ্ট ২০১৬ বুধবার AMRI Medical Centre এর সহায়তায় ৯০/১, পি.জি. এইচ শাহ রোডস্থিত ডাঃ নর্মাণ বেথুন ক্লিনিকের স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবিরের আয়োজন করা হয়। উক্ত শিবিরে র‍্যানডম রক্ত পরীক্ষা, রক্তচাপ পরীক্ষা, সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও ECG র সাহায্যে হার্ট পরীক্ষার ব্যবস্থা করা হয়। একটি অনাড়ম্বর অনুষ্ঠানের মাধ্যমে AMRI Medical Centre এর Sr. Executive শ্রী সঞ্জয় কর এর হাতে মেমেন্টো, লাল গোলাপ তুলে দিয়ে সহ-সভাপতি শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য শিবিরের শুভ সূচনা করেন।

উক্ত শিবিরে ৮৫জন স্বাস্থ্য পরীক্ষার সুযোগ গ্রহণ করেন। কিন্তু সময়ের অভাবে ডাক্তারী পরীক্ষা করা সম্ভব হয়নি, যদিও প্রত্যেকে রক্ত পরীক্ষা আগ্রহীদের ই.সি.জি. করা হয়েছিল। তাদের মধ্যে ২০% প্রবীণ নাগরিক সহ

৬০% লোকের বয়স ৫০ বছরের উপর এবং তাদের মধ্যে অধিকাংশ মহিলা। তাদের সকলেরই রক্ত পরীক্ষা ও রক্তচাপ পরীক্ষা করা হয়। এছাড়া ৬৫ জনের ECG র সাহায্যে হার্ট পরীক্ষা করা হয়। উক্ত শিবিরে বেথুন ইন্সটিটিউটের পক্ষে সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী, সহ-সভাপতি শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য, শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী, শ্রী সনৎ লাহিড়ী, শ্রীমতি রাধা দত্ত, সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র, সহ-সম্পাদক শ্রী স্নেহাংশু চাকদার, শ্রী সুরেশ কুমার দীক্ষিত, ডাঃ বীরেন মজুমদার, শ্রীমতী উমা সাহা, শ্রী নারায়ণ ঘোষ, শ্রী মনোজ রায় চৌধুরী, শ্রী দেবব্রত দত্ত, শ্রী মনোরঞ্জন তালুকদার, শ্রী প্রসেনজিৎ দে, শ্রী প্রণব কুমার সরকার, শ্রী বিজয় রাই সহ অন্যান্য সদস্যবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন। তাছাড়া জনস্বাস্থ্য সংগঠনের পক্ষে শ্রী প্রশান্ত ধর সহ এলাকার গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ উপস্থিত ছিলেন।

তাছাড়া ঐদিন সময়ের অভাবে সকলকে ই.সি.জি এবং রক্ত পরীক্ষার পর ডাক্তারের পক্ষে দেখে দেওয়া সম্ভব হয়নি। পরবর্তীতে ৬ই সেপ্টেম্বর, ২০১৬ মঙ্গলবার যাদেরকে ঐদিন দেখা সম্ভব হয়নি তারা সহ মোট ৩৫ জনকে ডাঃ প্রাণ শঙ্কর সাহা ও ডাঃ অর্কমিত্রা মুখার্জী দেখে দেন এবং প্রাপ্তিসাপেক্ষে ওষুধও প্রদান করা হয়। শ্রী গৌতম রায় চৌধুরী, শ্রী স্নেহাংশু চাকদার এবং ডাঃ নর্মাণ বেথুন ক্লিনিকের কর্মীগণ উপস্থিত থেকে এব্যাপারে সাহায্য করেন।

****

হার্ট অ্যাটাকের পর

ডাঃ পি এস ব্যানার্জি

বিকেল থেকেই শরীরে একটা অস্তিত্ব, নিঃশ্বাসের কষ্ট, বুকে চাপ করা ভাব নিয়ে কী করবেন বুঝে উঠতে পারছিলেন না নিখিলবাবু। অ্যাসিডিটি ভেবে অ্যান্টাসিড খেয়েও যখন কষ্ট কমলো না তখন নিজেই গেলেন ডাক্তার দেখাতে। উপসর্গ দেখে সঙ্গে সঙ্গেই ডাক্তারবাবু একটা ইসিজি করে দেখেন তাঁর হার্টে ভালোরকম সমস্যা আছে। আর দেরি না করে সেই চিকিৎসক রোগীকে পাঠিয়ে দিলেন আমার কাছে। ততক্ষণে রোগীর প্রেশার নামতে শুরু করেছে। আসলে ওনার ম্যাসিভ হার্ট অ্যাটাক হয়েছিল। প্রাইমারি অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টির সাহায্যে সে যাত্রায় নিখিল গাঙ্গুলির প্রাণ বাঁচল। অনেকেই আছেন যাঁরা এই ধরনের উপসর্গ দেখলে গ্যাস অম্বল হয়েছে মনে করে নিজেরাই দোকান থেকে ওষুধ খেয়ে নিজেদের বিপদ বাড়ান। সত্যি কথা বলতে কী, নিখিলবাবুর ঘটনা অনেকের ক্ষেত্রে ঘটে, কিন্তু তাঁদের ও পরিবারের মানুষদের হঠকারিতার জন্য অনেক সময় রোগীকে আর চিকিৎসা করার সুযোগ পাওয়া যায় না।

ভারতীয়দের মধ্যে করোনারি আর্টারি ডিজিজ (যা সাধারণ মানুষের কাছে হার্টের অসুখ নামে পরিচিত) প্রায় মহামারির আকার ধারণ করেছে। কম বয়সিদের মধ্যে এই অসুখের প্রবণতা হু হু করে বাড়ছে। অথচ এই ব্যাপারে সচেতনতা সেভাবে বাড়েনি। বরং প্রতিবেশী রাষ্ট্র বাংলাদেশের মানুষজন হার্টের অসুখের ব্যাপারে অনেক সচেতন। কলকাতায় হার্টের অসুখের চিকিৎসা বিশ্বমানের, অত্যন্ত উন্নতমানের চিকিৎসা ব্যবস্থা ও দক্ষ চিকিৎসক থাকা সত্ত্বেও রোগীদের কাছে চিকিৎসা ব্যবস্থা পৌঁছে দেওয়া সম্ভব হচ্ছে না। এর একটা বড় কারণ হার্ট অ্যাটাকের অনেক পরে রোগী চিকিৎসকদের শরণাপন্ন হয়। তাই উপযুক্ত চিকিৎসার সুযোগ থাকলেও অনেক সময় রোগীর প্রাণ বাঁচানো সম্ভব হয় না। তাই সবার আগে প্রয়োজন হার্টের অসুখ সম্পর্কে সাধারণ মানুষকে সচেতন করা। হার্টের অসুখের প্রাথমিক উপসর্গের সঙ্গে সঙ্গে হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণগুলি সম্পর্কে সকলে অবহিত হলে অনেক জীবন রক্ষা করা সম্ভব হবে।

হঠাৎ বুকে অস্বস্তি বা চাপ ধরা ভাব, গলগলিয়ে ঘাম, নিঃশ্বাসের কষ্ট অথবা বুকের পাথরচাপা ব্যাথা ধীরে ধীরে হাত গলা বা পিঠের দিকে ছড়িয়ে পড়ছে। এই ধরনের উপসর্গ হার্ট অ্যাটাকের মূল লক্ষণ হলেও একই সঙ্গে গা গুলোনো, বমি বা বমি বমি ভাব, পেটের ওপরের অংশে ব্যথা ইত্যাদি উপসর্গগুলিকেও সমান গুরুত্ব দিতে হবে। অনেকেই এই ধরনের উপসর্গ দেখলে দোকান থেকে অ্যান্টাসিড বা ব্যাথার ওষুধ কিনে খান। এভাবে সময় নষ্ট করলে হিতে বিপরীত হবার সম্ভাবনা প্রবল। এক্ষেত্রে স্থানীয় চিকিৎসকের কাছে গিয়ে ইসিজি করে দেখে নেওয়া উচিত যে লক্ষণগুলি হার্ট অ্যাটাকের কি না। মনে রাখা দরকার যে হার্ট অ্যাটাকের পর প্রতিটি মুহূর্ত রোগী ও চিকিৎসক উভয়েরই কাছেই সমান গুরুত্বপূর্ণ।

হার্টের অসুখের তাৎক্ষণিক চিকিৎসার ব্যাপারে

আমাদের দেশের আর একটি প্রধান সমস্যা হলো হার্ট অ্যাটাকের পর রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় যানবাহনের ব্যবস্থা করা। বিশেষত গ্রামাঞ্চলে যানবাহনের অভাবে ঠিক সময়ে রোগী উপযুক্ত চিকিৎসা পা না। এক্ষেত্রে জরুরি পরিস্থিতির জন্য সব সময় তৈরি করা উচিত। আর একটি অস্বাভাবিক বিষয় হলো এই যে আমাদের দেশে প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে হার্ট অ্যাটাকের রোগীকে জরুরিকালীন ভিত্তিতে রক্ত পাতলা করার ওষুধ এবং রক্তের জমাট বাঁধা ডেলাকে ভেঙে দেওয়ার ওষুধ অর্থাৎ থ্রম্বোলাইটিক মেডিসিন দেওয়া হয় না। আসলে এই থ্রম্বোলাইটিক থেরাপি প্রয়োগ করার ক্ষেত্রে সম্যক ধারণা না থাকা ও দ্বিধাগ্রস্ততা অনেক সময় হার্ট অ্যাটাকের রোগীকে মুমূর্ষ অবস্থায় নিয়ে যায়। আসলে গ্রামাঞ্চলের রোগীদের জন্য থ্রম্বোলাইটিক থেরাপি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ হার্ট অ্যাটাকের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা শুরু না করলে হৃৎপিন্ডের পেশি অকেজো হয়ে যায়, কোনো চিকিৎসায় তাকে তার কার্যকর করা সম্ভব নয়। ঘন্টাখানেকের মধ্যে চিকিৎসা শুরু না করলেই বিপদ। শহরের হাসপাতালে রোগীকে নিয়ে আসতে বেশ কয়েক ঘন্টা লেগে যায়, তাই থ্রম্বোলিটিক থেরাপির সাহায্য নেওয়া আবশ্যক।

* হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণগুলি সম্পর্কে সম্যক ধরণা থাকা উচিত।

* হঠাৎ ঘাম দিয়ে বুকে কষ্ট, বমি, গা গুলানো ইত্যাদি শুরু হলে তৎক্ষণাৎ ইসিজি করান,

* প্রাইমারি অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি হয় এমন হাসপাতাল ও চিকিৎসকের নাম ও ফোন নম্বর কাছে রাখুন। প্রয়োজনে ইসিজির ছবি হোয়াটস অ্যাপ-এর মাধ্যমে সরাসরি চিকিৎসকের কাছে পাঠালে তাতে সময় বাঁচবে ও চিকিৎসকের সিদ্ধান্ত নিতে সুবিধে হবে।

*হার্ট অ্যাটাকে প্রথম দুই ঘন্টা সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ের মধ্যে প্রাইমারি অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি করালে ভালো হয়।

*হার্ট অ্যাটাকের ক্ষেত্রে রোগীর বাড়ির লোকজনকে দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে হয়। এক্ষেত্রে একাধিক হাসপাতালে না ঘুরে সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়ে চিকিৎসককে সহযোগিতা করলে রোগীর পক্ষে মঙ্গল

—ঃঃ আসল জীবন ঃঃ—

শম্পা হাওলাদার

কাঁদতে কাঁদতে হাসতে হবে
কান্না ফেলে হাসি
তাকেই বলে আসল জীবন
তাকেই ভালোবাসি।
থাকনা রঙীন জীবন ঘিরে
হোক না মরুভূমি
দুঃখের সাগর পেরিয়ে ঠিকই
উঠবে তীরে তুমি।
আবার যখন আলোয় আলোয়
জীবন যাবে ভরে
ভাববে নাকো থাকবে আলো
সারা জীবন ধরে।
থাকবে ভালো থাকবে সুখে
থাকবে ভালো মন
এছাড়া কী আছে বলো
এইত আসল জীবন।

-ঃ আমন্ত্রণ ঃ-

আগামী ১লা অক্টোবর, ২০১৬ শনিবার বিকাল ৫টায় 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।

ভবদীয়

দীপেশ মিত্র
সম্পাদক

পেলব মুখার্জী
সভাপতি

-ঃ সম্পাদকীয় ঃ-

আমরা আনন্দিত মাদার টেরেসা যিনি বিশ্ব শান্তির জন্য ১৯৭৯ সালে নোবেল পুরস্কার পেয়েছিলেন তাঁকে ভ্যাটিকান সিটিতে সন্তরূপে ঘোষণা করলেন পোপ ফ্যান্সিস, তিনি হলেন সেন্ট টেরেসা অফ ক্যালকাটা।

এই শহরেই আর্ত অসুস্থ মানুষের সেবা করে বিশ্বজননী হয়ে উঠেছিলেন মাদার টেরেসা। রবিবার ৪ঠা জুলাই, ২০১৬ এক ভাবগম্ভীর পরিবেশে তাঁর সেই সেবা-মূর্তিকেই সন্ত রূপে স্বীকৃতি দিলেন পোপ ফ্রান্সিস। সুবিশাল ভ্যাটিকানের প্রাঙ্গনে অসংখ্য মাথা নত হল শ্রদ্ধায়। জয়ধ্বনি উঠল মাদারের জয়ধ্বনি উঠল কলকাতার, জয়ধ্বনি উঠল বাংলার। আমেরিকা, ইংল্যান্ডও সহ বহু দেশের পতাকার পাশে সগর্বে ভারতের পতাকা উড়তে শুরু করল।

এরপর উল্লেখ করতে হয় ৫ই জুলাই সমগ্র দেশে শিক্ষক দিবস শ্রদ্ধার সাথে পালিত হয়েছে। ভারতের রত্ন ও সর্বপল্লী রাধাকৃষ্ণণ দেশের প্রথম উপরাষ্ট্রপতি ও দ্বিতীয় রাষ্ট্রপতির জন্মদিন আমাদের অন্তরের শ্রদ্ধার নিদর্শন রূপে। বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ দর্শনের আন্তর্জাতিক অধ্যাপক এবং ভারতবর্ষের গর্বের এক মহামানব। ভারতে বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে তিনি অধ্যাপনা করেছেন এবং খ্যাতির শিখরে মহামানব রূপে তিনি বিশ্বেস আলোড়ন এনে দিয়েছিলেন। রাষ্ট্রপতি থাকার সময় তাঁর ভূমিকা সকলকে অভিভূত করেছে। এই মহান শিক্ষাবিদ ও দার্শনিকের জন্মদিন পালনে তিনি আগ্রহী ছিলেন না। তিনি বলেছিলেন যে তাঁর জন্মদিন যদি শিক্ষক দিবস রূপে পালিত হয় তিনি আনন্দিত হবেন। সেইমত তাঁর জন্মদিন 'শিক্ষক দিবস' হিসাবে পালিত হয় ১৯৬২ সাল থেকে।

তাঁর শুভ জন্মদিনে ও শিক্ষক দিবসে তাঁর প্রতি আমরা অন্তরের শ্রদ্ধা জানাই; আর কামনা করব তাঁর প্রদর্শিত পথে আগামী প্রজন্মকে যেন সুন্দর ও প্রকৃত মানুষ রূপে আমরা গড়ে তুলতে পারি।

AMRI Medical Centre এর সহযোগিতায় ডাঃ নর্মাণ বেথুন ক্লিনিকে ৩১শে অগাষ্ট ২০১৬ সাধারণ স্বাস্থ্য শিবিরের আয়োজন করা হয়। অনেক দরিদ্র প্রবীণ সাধারণ মানুষ এর ফলে উপকৃত হয়েছেন ও চিকিৎসার সুযোগ লাভ করেছেন।

সবার শেষে উল্লেখ করতে হয় দেশের বিভিন্ন প্রান্তে নারী, শিশু ও প্রবীন মানুষের উপর বিক্ষিপ্ত সামাজিক উৎপীড়ন আমাদের যন্ত্রণার কারণ হয়ে ওঠে। এসব অবিলম্বে বন্ধ করার জন্য উপযুক্ত কার্যকারী ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন। প্রতিটি মানুষ যাতে কল্যাণ রাষ্ট্রে আত্মমর্য্যাদা নিয়ে বাঁচতে পারে তার পথ প্রশস্ত করার কার্যকারী ব্যবস্থা অবিলম্বে গ্রহণ করা জরুরী। শ্রীরামকৃষ্ণের কথায় বলতে হয় 'সকলের চৈতন্য হোক'।

ডাঃ নর্মান বেথুন ক্লিনিকের সম্প্রসারণের উদ্দেশ্যে আর্থিক সাহায্যের জন্য আমাদের আবেদনে যাঁরা ইতিমধ্যে সাড়া নিয়েছেন তাঁদের নামের তালিকা আমরা ফেব্রুয়ারী, হতে জুলাই ২০১৬ সংখ্যায় প্রকাশ করেছি। এছাড়া ১৫ই জুলাই, ২০১৬পর্যন্ত দাতাদের নামের তালিকা পুস্তিকা আকারে প্রকাশ করেছি। এরপর থেকে আরও যাঁরা দান করেছেন তাদের নাম ও ঠিকানা নিম্নে প্রকাশিত হল ঃ-

ক্রমিক নং	নাম	ঠিকানা	টাকা
		৩ অগাষ্ট পর্যন্ত মোট সংগ্রহের পরিমান	২,২১,৭৯৬.০০
১৫২)	*অমলেন্দু ঘোষ এবং রেবা ঘোষ স্মরণে	১৮০/৩, হরিশ মুখার্জী রোড, কলকাতা - ৭০০ ০২৬	৫০০০.০০
১৫৩)	শ্রী অমিয় কুমার চ্যাটার্জী ও শ্রীমতি প্রিয়তমা চ্যাটার্জী	ডি-৩৬, কাটজুনগর, কলকাতা - ৭০০ ০৩২	১০০১.০০
১৫৪)	শ্রীমতি নিবেদিতা সম্মাদার	পি-৪, পোদ্দার নগর, কলকাতা - ৭০০ ০৩২	১,০০০.০০
১৫৫)	অধ্যাপক দেবাশীষ পাল	বিশালক্ষীতলা, কলকাতা - ৭০০ ০৬০	২০০.০০
১৫৬)	শ্রীমতি গীতা চক্রবর্তী	২৮ মিডিল রোড, সন্তোষপুর, কলকাতা - ৭০০ ০৭৫	১০০.০০
১৫৭)	শ্রীমতি আভা বোস	২০৪ সুবোধ পার্ক, কলকাতা - ৭০০ ০৭০	১০০.০০
১৫৮)	শ্রীমতি রক্তকরবী বেলেট ট্রোপ	বি-২, পি-৫, পোদ্দার পার্ক, কলকাতা - ৭০০ ০৪৫	১০০.০০

বিঃদ্রঃ *অমলেন্দু ঘোষ এবং রেবা ঘোষ স্মরণে, গত সংখ্যায় ভুল বশতঃ ৫,০০০ টাকা এর স্থলে ৫০০ টাকা ছাপা হয়েছিল তা সংশোধন করে ছাপানো হলো।

Printed by Intergraphics, Published by Dipesh Mitra on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre Ph. : 033 2473 9642, 9674553477 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 : bethunegeriatrics.in