

সম্পাদকীয়

ফেব্রুয়ারি মাসটা ক্যালেন্ডারের হিসেবে বছরের সবে শুরু কিন্তু আমরা, সংস্কার বিচারে বছরের প্রায় অস্তিম মুহূর্তে পৌঁছেছি। আমাদের কাছে অবশ্য অস্তিম বলে কোনো কথা নেই, সব মাস সব দিন সমান গুরুত্বপূর্ণ! বিশেষ করে একুশে ফেব্রুয়ারি অর্থাৎ আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবসের জন্য এটা অতীব গুরুত্বপূর্ণ। বিগত বছরগুলোর মতো এবারও আমরা এলাকার দুঃস্থ ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে স্কুল ব্যাগ, বিভিন্ন বিষয়ের খাতা, কলম, পেন্সিল, ইরেজার, পেন্সিল বক্স, জলের বোতল প্রভৃতি পাঠোপকরণ বিতরণের মধ্য দিয়ে এই দিনটি পালন করব। এই উপলক্ষে আগামী ২২ ফেব্রুয়ারি শনিবার বিকেলে এক মহতি অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে, যেখানে দেড় শতাধিক ছাত্র-ছাত্রীকে উল্লিখিত সামগ্রী দেওয়া হবে এবং বিশিষ্টজনেরা দিবসটির তাৎপর্য নিয়ে আলোচনা করবেন। অবশ্যই অনুষ্ঠানটি মুখর হয়ে থাকবে আমাদের সদস্যদের গানে ও কবিতায়। অনেকেই আর্থিক সহায়তা নিয়ে এগিয়ে এসেছেন, আশা করি আরো অনেকে আসবেন।

সামাজিক ক্ষেত্রে কোনো ইতিবাচক পরিবর্তন হয়নি। আরজিকরের অভয়া আজও বিচার পাননি। শুধুমাত্র সঞ্জয়কে যাবজ্জীবন কারাদন্ডে দণ্ডিত করে এক দল ভাবছে তাদের দায়িত্ব শেষ, আরেক দল তো তাকে ফাঁসিতে ঝুলিয়ে দিয়ে চিরতরে সমস্ত সাক্ষ্যপ্রমাণ লোপ করতে ব্যস্ত হয়ে উঠেছে।

আমাদের অর্থাৎ প্রবীণদের অবস্থা তথৈবচ।

তবু আশা করব আগামী দিনটা আর একটু ভালো হবে। সুস্থ থাকুন আনন্দে থাকুন।

সাংবিধানিক অধিকার এবং নির্দেশিকা থাকা সত্ত্বেও প্রবীণ নাগরিকেরা আজও কেন ব্রাত্য!!

দিবাকর ভট্টাচার্য

কথায় বলে পুরানো চাল ভাতে বাড়ে। অন্য দিকে আমরা দেখি পুরানো হয়ে যাওয়া মানুষের জীবনে যন্ত্রণা বাড়ে। প্রতিদিন সকালে ঘরের বাইরে গেলে রাস্তায়, ট্রেনে, বাসে এই প্রবীণ নাগরিকদের দেখা যায়। ৬০ বছরের অধিক বয়সের প্রবীণদের তো হামেশাই দেখা যায়, এমন কি ৭০/৮০ বছরের প্রবীণ নাগরিকদেরও আজকাল ভালো সংখ্যায় দেখা যাচ্ছে। সাধারণ যাত্রী হয়ে হাজার হাজার প্রবীণ নাগরিকরা চলেছেন আর্থিক সংস্থানের লাক্ষ্যে। এঁদেরকে ট্রেনে, বাসে রাস্তার ধারে হকারি করতেও দেখা যায়। বয়সের ভারে ন্যূনপ্রায় মানুষগুলি শুধুমাত্র অনাহার থেকে বাঁচতে ছুটে চলেছেন এক প্রান্ত থেকে অন্য প্রান্তে। দ্রব্যমূল্য বৃদ্ধি, বেকারত্বের বাজারে এঁদের দায়িত্ব নেওয়ার মত পরিবারে হয়ত কেউ নেই। উপযুক্ত কেউ থাকলেও হয়ত দায়িত্ব নেয় না, উপরস্থ বোঝা মনে করে। বিশেষত প্রবীণ মহিলাদের অবস্থা অত্যন্ত করুণ। বিধবা মহিলারা নিঃসঙ্গতাকে সঙ্গী করে, শারীরিক অসুস্থতাকে উপেক্ষা করে জীবন ধারণের জন্য আয়া, গৃহ সহায়িকার কাজ বা শহরতলি থেকে সক্তি নিয়ে এসে শহরের রাস্তার ধারে বসে হকারি করেন। শারীরিক অসুস্থতায় ওষুধ ও পথ্যের অভাবে দীর্ঘ দিন অক্ষম হয়ে পড়ে থাকেন এবং মৃত্যু পথযাত্রী হন।

সংবিধানের ২১ নম্বর আর্টিকলে প্রবীণ নাগরিকদের অধিকার এবং ৪১ নম্বর আর্টিকলের নির্দেশিকায় প্রবীণ নাগরিকদের প্রতি রাষ্ট্রের কর্তব্যের কথা উল্লেখ থাকলেও বাস্তবে তা অলীক।

পরিসংখ্যান বলছে ২০০০ সাল থেকে ২০৫০ সালের মধ্যে ৬০ বছরের বেশী বয়স্ক মানুষের সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে ৩২৬% শতাংশ, এবং ৮০ বছরের বেশী বয়স্ক মানুষের সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে ৭০০% শতাংশ। অর্থাৎ ২০০০ সালে মোট জনসংখ্যা ছিল ১০০ কোটি ৮০ লক্ষ, তখন ৬০ বছরের বেশী বয়স্ক নাগরিক ছিলেন ৭ কোটি ৬০ লক্ষ, ৮০ বছরের বেশী বয়স্ক নাগরিকের সংখ্যা ছিল ৬০ লক্ষ। আর ২০৫০ সালে আনুমানিক মোট জনসংখ্যা বৃদ্ধি পাবে ৫৫% শতাংশ অর্থাৎ ১৫৭ কোটি ২০ লক্ষ। তখন ৬০ বছরের বেশী বয়স্ক নাগরিকের সংখ্যা হবে ৩২ কোটি ৪০ লক্ষ এবং ৮০ বছরের বেশী বয়স্ক নাগরিকের সংখ্যা হবে ৪ কোটি ৮০ লক্ষ।

পৃথিবীর মোট প্রবীণ নাগরিকের সংখ্যার ৮ ভাগের ১ ভাগ ভারতবাসী। যাদের বেশীর ভাগই ৬০ বছরের পরও আর্থিক সংকটের কারণে উপার্জনের তাগিদে যতদিন শারীরিক সক্ষমতা থাকে ততদিন কাজ করেন। আমরা প্রতিদিন যা ট্রেনে, বাসে প্রত্যক্ষ করে থাকি। ক্রমশ শারীরিক অক্ষমতার কারণে উপার্জন কমে থাকে, জম্যানো টাকা না থাকায় বেঁচে থাকটাই ভয়ঙ্কর হয়ে দাঁড়ায়। তাই, প্রবীণ নাগরিকদের আর্থিক সহায়তা, চিকিৎসা, স্বাস্থ্য এবং আশ্রয় ইত্যাদি বিষয়গুলোর দায়িত্ব রাষ্ট্রকেই নিতে হবে।

২০০৭ সালে পিতামাতা ও প্রবীন নাগরিকদের রক্ষণাবেক্ষণের জন্য একটি কল্যান মূলক আইন (The Maintenance And Welfare Of Parents And Senior Citizens Act, 2007) গঠন করা হয়েছিল।

সেই আইনে যে বিষয়গুলি নির্দিষ্ট করা হয়েছিল তার সংক্ষিপ্তসার—

১) পিতামাতা বা প্রবীণ নাগরিক (৬০ বছর বয়সের উর্ধ্বে) তাঁদের নিজেদের থাকা খাওয়ার সংস্থান করতে অসমর্থ হলে তাঁদের সমর্থ ছেলে-মেয়ে, নাতি-নাতনি, আত্মীয় স্বজন (১৮ বয়স উর্ধ্বে), উত্তরাধিকার, মৃত্যুর পর যারা সম্পত্তির অধিকার পাবে— এদের কাছে ভরনপোষণের দাবি জানাতে পারবেন। এই দাবি সং পিতামাতারাও জানাতে পারবেন।

২) এই দাবি পূর্ণ না হলে ট্রাইবুনালের কাছে নিজে বা তার পক্ষ হয়ে কোনো কল্যাণ মূলক সংস্থা অভিযোগ জানাতে পারবেন। এছাড়াও ট্রাইবুনালের দৃষ্টিগোচর হলে স্বতঃপ্রণোদিত ভাবে হস্তক্ষেপ করতে পারবেন।

৩) ট্রাইবুনাল অভিযোগকারীর অভিযোগটি তদন্ত সাপেক্ষে ভরনপোষণের রায় দেবেন। নির্ধারিত অর্থ রায় ঘোষণার ৩০ দিনের মধ্যে জমা দিতে হবে।

৪) উক্ত আইনটি প্রণীত হওয়ার ৬ মাসের মধ্যে সকল রাজ্যসরকারকে ট্রাইবুনাল গঠন করতে হবে যা সরকারি গেজেট নোটিফিকেশনের মাধ্যমে জানাতে হবে।

৫) রাজ্যসরকারের পক্ষ থেকে প্রতিটি জেলাতেই অসহায় প্রবীণ নাগরিকদের জন্য আবাস তৈরী করতে হবে। বিভিন্ন পর্যায়ে তা সম্পন্ন করতে হবে। প্রতিটি জেলায় কমপক্ষে ১৫০ জনের আবাস করতেই হবে। এই সকল আবাসস্থলে চিকিৎসার সুযোগ সহ বিভিন্ন রকমের আমোদপ্রমোদের সুবিধা রাখতে হবে।

৬) হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য সরকারকে আর্থিক সহযোগিতা, বিনামূল্যে বেড, আলাদা কাউন্টার, বিভিন্ন ধরনের রোগের সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

৭) সম্পত্তি হস্তান্তরের ক্ষেত্রে ইচ্ছাপত্র বা উপহার সক্রপ কাউকে প্রদান করার পর যদি সেই ব্যক্তি

পিতামাতা বা প্রবীণ নাগরিকদের দায়িত্ব নিতে অস্বীকার করে তাহলে সেই ইচ্ছাপত্র বা উপহার পত্র বাতিল বলে গণ্য হবে।

৮) প্রত্যেক রাজ্য এই কেন্দ্রীয় আইনের রুলস্ তৈরী করবে এবং যোজনা (Scheme) তৈরী করতে পারবে। ইত্যাদি....

আমরা দেখতে পাই আইন থাকলেও প্রবীণ নাগরিকরা আজও সব অধিকার থেকে বঞ্চিত হয়ে রাস্তায় রাস্তায় ঘুরছেন।

ভারত সরকার গত ২০১১ সালে প্রবীণ নাগরিক (৬০ বছর বয়সের উর্ধ্বে) এবং প্রবীণতর নাগরিকদের (যাঁদের বয়স ৮০ বছরের উর্ধ্বে) জন্য একটা জাতীয় নীতি (National Policy for Senior Citizens 2011) ঘোষণা করেছে। তাতে বিশেষত বয়স্ক মহিলা, যাঁরা প্রতিনিয়ত আর্থ-সামাজিক সংকট, পিতৃতান্ত্রিক উৎপীড়ন, সম্পত্তির অধিকার থেকে বঞ্চিত, জাত-পাতের শিকার, দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত— এঁদের প্রতি বিশেষ নজর রাখার কথা বলা আছে। গ্রামীণ প্রবীণ নাগরিকদের জন্য বিশেষ নজর দেওয়ার কথা বলা আছে। উন্নত প্রযুক্তির মাধ্যমে চিকিৎসার কথা বলা আছে। এই জাতীয় নীতি বিভিন্ন বয়সের নাগরিক সমন্বিত সমাজকে মূল্যবান বলে মনে করে। পুরানো ও নতুন প্রজন্মের মধ্যে সম্পর্ক প্রতিষ্ঠা, জানা বোঝাকে সমৃদ্ধ করা, পরিবারের মধ্যে প্রবীণ নাগরিকদের প্রতি যত্ন নেওয়া ইত্যাদির ক্ষেত্রে বিশেষত গ্রামীণ বয়স্ক মহিলারা যাঁরা পরিবারের উপর নির্ভরশীল, তাঁদের আর্থিক ও সামাজিক সুরক্ষার বিষয়েও এই জাতীয় নীতি বেশকিছু পদক্ষেপের কথা ঘোষণা করেছে। সংক্ষিপ্ত রূপে যেমন—

১) প্রবীণ নাগরিকদের আর্থিক নিশ্চয়তা দেওয়ার ক্ষেত্রে হস্তক্ষেপ করতে হবে। আমাদের দেশে দেখা

যাচ্ছে তিন ভাগের দু-ভাগ প্রবীণ নাগরিক দারিদ্র্য সীমার নীচে রয়েছেন।

২) দারিদ্র্য সীমার নীচে থাকা প্রবীণ নাগরিকরা বার্ষিক ভাতা পাবেন। যা মূল্য বৃদ্ধির সাথে সাথে বৃদ্ধি পাবে। এছাড়াও অক্ষম, পরিনত সন্তানের মৃত্যু, পরিবারে দায়িত্ব নেওয়ার কেউ না থাকলে অতিরিক্ত ভাতা পাবেন।

৩) চিকিৎসা, পরিচর্যা, পরিবহন খরচা অত্যধিক হওয়ার কারণে আয়কর লাঘব করা। ছোট ব্যবসা শুরু করার জন্য ঋণ নিলে সুদের হার লাঘব করা। স্বল্প সঞ্চয়ের জন্য রিজার্ভ ব্যাঙ্কের সুবিধাজনক নির্দেশিকা মেনে চলা।

৪) প্রবীণ নাগরিকদের স্বাস্থ্য পরিষেবা দেওয়াকে প্রাধান্য দিতে হবে। তাঁরা যাতে এই পরিষেবার সুযোগ পেতে পারেন তারজন্য চিকিৎসা খরচে ভর্তুকি দিতে হবে।

৫) স্বাস্থ্য বীমায় ভিন্ন আয়ের প্রবীণ নাগরিকদের অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। আর্থিক ভাবে দুর্বল প্রবীণ নাগরিকদের জন্য আর্থিক সহায়তা করতে হবে। প্রতিটি জেলার প্রবীণ নাগরিকদের বাধ্যতামূলক RSBY (রাষ্ট্রীয় স্বাস্থ্য বীমা যোজনা)-এর অন্তর্ভুক্ত করতে হবে যাতে তাঁরা সমস্ত রকমের স্বাস্থ্য পরিষেবা পেতে পারেন।

৬) বয়স কম থাকাকালীন প্রত্যেক নাগরিককে সরকারি স্বাস্থ্য সুরক্ষা তহবিলে অর্থ রাখার জন্য উৎসাহিত করতে হবে যাতে অবসর গ্রহণের পর ব্যয়বহুল চিকিৎসা পেতে পারেন।

৭) বিশেষ কর্মসূচি নিতে হবে মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতার জন্য। ডিমেনশিয়া, অ্যালজাইমার জাতীয় রোগকে শুরুতেই চিহ্নিত করতে হবে যাতে তার সুচিকিৎসা করা যায়।

৮) ন্যাশনাল প্রোগ্রাম ফর কন্ট্রোল অফ ব্রাইন্ডনেস (NPCB)-র অন্যতম লক্ষ্য হল প্রবীণ মানুষদের দৃষ্টি শক্তি ফিরিয়ে আনা।

৯) ভ্রাম্যমাণ হেল্থ ক্লিনিক চালু করা।

১০) সকল প্রবীণ নাগরিকের জন্য হেল্থ ইন্সুরেন্স চালু করা।

১১) প্রবীণ নাগরিকদের সুরক্ষা ও নিরাপত্তার জন্য বিধি তৈরী করা যাতে তাঁদের সাথে খারাপ ব্যবহারকারীদেরকে দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি দেওয়া যায়।

১২) লোকাল পুলিশকে নির্দেশ দেওয়া প্রবীণ নাগরিকদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক রাখা এবং একা বা স্বামী স্ত্রী দুজনের প্রতি নজর রাখা। তাঁদের প্রতিবেশীদের সচেতন করা এবং তাঁরা যেন গ্রাম ও শহরের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে সামিল হতে পারেন তার ব্যবস্থা করা।

১৩) প্রবীণ নাগরিকদের সাথে বিশেষত বিধবা মহিলা, একাকী বসবাসকারী, অক্ষম ব্যক্তিদের প্রতি যাতে খারাপ ব্যবহার বা অপরাধ সংঘটিত না হয় তারজন্য সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে হবে এবং পুলিশি নজরদারি রাখতে হবে।

১৪) প্রবীণ নাগরিকদের পরিষেবা দেওয়ার জন্য হেল্প লাইন, বিনামূল্যে আইনী সহায়তাসহ অন্যান্য বিষয় চালু করা।

উল্লেখিত বিষয়গুলি ছাড়াও প্রবীণ নাগরিকদের জন্য স্বল্প মূল্যে শহর ও গ্রামে বাড়ি দেওয়া, স্টেশন, রেল, বাস, বিমান বন্দর, ব্যাঙ্ক, হাসপাতাল, পার্ক, উপাসনা স্থল, সিনেমা হল, সপিং মল ইত্যাদি জায়গায় সুবিধাজনক ব্যবস্থা রাখার বিষয়ে লেখা হয়েছে। কেন্দ্র এবং রাজ্যে ওয়েলফেয়ার ফান্ড গঠন বিশেষত প্রবীণতর নাগরিক (Oldest old- যাঁদের বয়স ৮০ বছরের উর্ধ্বে), বিধবা, একাকী মহিলারা যাতে সরকারি প্রকল্পের

সুবিধা পান। প্রাকৃতিক দুর্যোগে বা আপতকালীন সময় এবং তার পরবর্তী পর্যায়ে প্রবীণ নাগরিকদের খাদ্য, চিকিৎসা সহ বিভিন্ন পরিষেবা দেওয়া। কেন্দ্রে এবং রাজ্যে প্রবীণ নাগরিকদের জন্য দপ্তর (Department of Senior Citizens) চালু করা, কেন্দ্রে ও রাজ্যে কমিশন গঠন করা- যাদের হাতে দেওয়ানি আদালতের ক্ষমতা থাকবে, যাঁরা প্রবীণ নাগরিকদের অধিকার খর্বের বিষয়গুলো দেখবেন। প্রবীণ নাগরিকদের জাতীয় নীতিকে প্রয়োগ করবে Ministries of Home Affairs, Health & Family Welfare, Rural Development, Urban Development, Youth Affairs & Sports, Railways, Science and Technology, Labour, Panchayati Raj, Women & Child Development ইত্যাদি।

Ministry of Social Justice & Empowerment (MSJE) এর প্রধান দায়িত্ব প্রবীণ নাগরিকদের জন্য কল্যাণ মূলক কাজ করার। এর মাধ্যমে প্রবীণ নাগরিকদের কল্যাণে জাতীয় নীতি গঠিত হয়েছে। এই মণ্ডলাকেন্দ্র প্রবীণ নাগরিকদের কল্যাণার্থে সরকার, বেসরকারি সংস্থা, পঞ্চায়েত, লোকাল বডিদের অর্থ বরাদ্দ করবে যাতে যোজনাগুলিকে প্রয়োগে নিয়ে যাওয়া যায়। এই ক্ষেত্রে বাস্তবে কত টাকা বরাদ্দ হচ্ছে এবং তা সঠিক জায়গায় ব্যয় করা হচ্ছে কিনা তার কোন স্বচ্ছতা নেই।

অর্থমন্ত্রক ৬০ থেকে ৮০ বছর এবং ৮০ বছর উর্ধ্ব বয়স্ক প্রবীণ নাগরিকদের জন্য আয়কর প্রদানে বিশেষ সুবিধা ঘোষণা করেছে। বেশীরভাগ প্রবীণ নাগরিকের আয়ই নেই, কর-এ ছাড় পেয়ে তাঁদের কোন উপকার হয় না। পরিবহনমন্ত্রক রাষ্ট্রীয় পরিবহন এবং বেসরকারি পরিবহনে ২টি সিট (যা বর্তমান প্রবীণ নাগরিকদের সংখ্যার তুলনায় অত্যন্ত নগন্য) নির্দিষ্ট রাখা, যাত্রী ভাড়ায় কনফেশন দেওয়া (বাস্তবে যা দেওয়া হয়

না) এবং বাসের মডেল সুবিধাজনক করার কথা ঘোষণা করেছে। মিনিষ্ট্রি অফ হেলথ অ্যান্ড ফ্যামিলি ওয়েলফেয়ার এর পক্ষ থেকে The Senior Citizens Health Insurance Scheme (SCHIC) এর মাধ্যমে বছরে ৩০ হাজার টাকার চিকিৎসা বিনামূল্যে পাওয়ার কথা ঘোষণা করেছে (BPL তালিকা ভুক্ত হতে হবে)।- 'বেশীরভাগ প্রবীণ নাগরিকরা এই সুবিধা পান না।' টেলিকমিউনিকেশন দপ্তর ঘোষণা করেছে প্রবীণ নাগরিকদের অভিযোগকে বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে এবং তাঁদের টেলিফোন লাইন দেওয়ার ক্ষেত্রে বিশেষ ক্যাটাগরি হিসাবে দেখতে হবে অর্থাৎ তাঁরা অগ্রাধিকার পাবেন।- 'বাস্তব অভিজ্ঞতা অত্যন্ত তিক্ত।' মিনিষ্ট্রি অফ রেল ঘোষণা করেছে ৫৮ বছর বয়সের উর্ধ্ব মহিলারা যাত্রী ভাড়ায় ৫০% শতাংশ এবং ৬০ বছরের উর্ধ্ব পুরুষেরা ৪০% শতাংশ ছাড় পাবেন।- 'এই সুবিধা বহু বছর যাবত বন্ধ।' গাড়িও নির্দিষ্ট করা হয়েছিল, যেমন- রাজধানী, শতাব্দী, জন শতাব্দী সহ সমস্ত এক্সপ্রেস ট্রেন এবং সমস্ত মেল ট্রেন।- 'এই সুবিধা বহু বছর যাবত বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে।' মিনিষ্ট্রি অফ সিভিল এভিয়েশন ঘোষণা করেছিল বেশীরভাগ বিমানের সাধারণ ইকনমিক ক্লাসে প্রবীণ নাগরিকদের ভাড়ায় ৫০% শতাংশ ছাড় দেওয়া হবে।- 'আজ পর্যন্ত কেউ পেয়েছেন কিনা জানা নেই।' এরকম বহু ঘোষণাই কাগজে কলমে রয়ে গিয়েছে।

ভারতবর্ষে বসবাসকারী প্রবীণ নাগরিকদের মধ্যে দুই তৃতীয়াংশ প্রবীণ নাগরিক দারিদ্র্য সীমার নীচে কোনোরকমে বেঁচে আছেন। তাঁদের করুণ দুরাবস্থার বিষয়টি চরম অবহেলিত থাকলেও Ministry of Social Justice & Empowerment (MSJE) এর পক্ষ থেকে প্রতি বছর ১ অক্টোবর দিনটিকে আন্তর্জাতিক প্রবীণ নাগরিক দিবস হিসাবে পালন

করা হয়। ঐদিন প্রবীণ নাগরিকদের ‘বয়শ্রেষ্ঠ সম্মান’ দেওয়া হয়— যা দেশের প্রবীণ নাগরিকরা আদৌ জানতে পারেন না।

আমাদের উচিত দেশের একজন নাগরিক হিসাবে প্রতিবেশী প্রবীণ নাগরিকদের সাংবিধানিক

অধিকারগুলি সম্পর্কে সচেতন করা এবং সরকারের পক্ষ থেকে চালু না করা যোজনাগুলিকে বাস্তবায়িত করার জন্য চাপ সৃষ্টি করা। ইতিমধ্যে বন্ধ করে দেওয়া সমস্ত সুবিধাগুলি পুনরায় চালু করার জন্য জনমত তৈরি করা।

শীতের শ্বাসকষ্ট-প্রতিকার আকুপাংচার চিকিৎসায়

ডাক্তার সন্দীপ সেনগুপ্ত
(9883120761)

এখনো বোধহয় প্রাথমিকের ভূগোল বইতে শেখানো হয়, আমাদের দেশের ঋতুচক্রে ছয়টি ঋতু! কিন্তু দুঃখের বিষয় গ্রীষ্ম আর বর্ষাকে বাদ দিলে বাকিগুলো ঠিক মতো অনুভবই করা যায় না। আর শীতকাল তো হাতে গোনা কয়েকটি দিনে এসে ঠেকেছে। কিন্তু যারা শ্বাসকষ্ট জনিত সমস্যায় ভোগেন, তাদের ওই কটা দিনও আতঙ্কের! এই সব ক্ষেত্রে সমস্যাটা শুধু তাপমাত্রা কমে যাওয়ার জন্য হয় না। পরিবেশ দূষণ বেড়ে যাওয়া, হাওয়ায় ধূলিকণার পরিমাণ বেড়ে যাওয়া, কুয়াশা-ধোঁয়াশা এই সব গুলো একসাথে একটা জটিল অবস্থা তৈরী করে। ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতায় দেখেছি বারো তেরো বছর এর ছোট ছেলে মেয়েই হোক বা পঞ্চাশোর্ধ প্রৌঢ়.... যাদেরই শ্বাসকষ্টের সমস্যা আছে তারা এই শীতের সময়টা নিয়ে আতঙ্ক গ্রস্থ হয়ে যান।

শ্বাসকষ্টের রোগীদের, বিশেষত ব্রঙ্কিয়াল অ্যাসমার রোগীদের ট্রাকিয়া, ব্রঙ্কিওল, এবং ফুসফুসের মিউকাস আবরণী গুলো অতিরিক্ত সংবেদনশীল। মানে সোজা কথায় বাইরের বিভিন্ন বস্তুর সংস্পর্শে এলে শ্বাসতন্ত্রের ঐ অংশগুলো অস্বাভাবিক আচরণ শুরু করে। ব্রঙ্কিয়াল পেশীগুলো সঙ্কুচিত হতে থাকে, অতিরিক্ত মিউকাস

ক্ষরণ শুরু হয় এবং এর দরুনই শ্বাসকষ্ট শুরু হয়ে যায়। শীতকালে বাতাস শুকনো থাকায় ফুলের রেণু, ধূলোবালি, পাখির পালক, পশুর রোম ইত্যাদি বেশী পরিমাণে হাওয়ায় ভেসে বেড়ায়। অন্যদিকে গাড়ির ধোঁয়া, রাস্তার পাশের চা দোকানের উনুনের ধোঁয়া এগুলোও বাতাসের দূষণকে বাড়িয়ে দেয়। এছাড়া রয়েছে পুরসভার মশা তাড়ানো তেলের ধোঁয়া। প্রায় নিষিদ্ধ রাসায়নিক যুক্ত ওই সাদা ধোঁয়া একবার ছড়ালে অনেকক্ষণ থেকে যায়। বাড়িতে ব্যবহৃত মশা মারার কয়েল বা লিকুইড এর ব্যবহার ও শীতকালে বাড়ি ফলে এই সমস্ত বস্তু গুলোর সংস্পর্শে এলেই শ্বাসকষ্টের রোগীদের সংবেদনশীল শ্বাসতন্ত্র প্রতিক্রিয়া দেখাতে শুরু করে। শ্বাসকষ্টের সমস্যার রোগীরা যে শুধু শ্বাসকষ্টের সমস্যায় ভোগেন এমনটি মোটেই না। এদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা টাই খুব দুর্বল ফলে অন্য আরো পাঁচ রকম রোগ এদের সহজেই কাবু করতে পারে।

আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতির দৃষ্টিকোণ থেকে আমরা শ্বাসকষ্টকে দুই ভাবে চিকিৎসা করি। প্রথমটা হল কষ্টের তাৎক্ষণিক সুরাহা দেওয়া। দ্বিতীয়টা হল দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসা। রোগী যখন অ্যাকিউট শ্বাসকষ্টে ভুগছেন,

সেখানে আমাদের লক্ষ্য থাকে তাকে তখনই ওই কষ্ট থেকে কত দ্রুত আরাম দেওয়া যায়। আর এই লক্ষ্যই প্রথমটার ব্যবহার করা হয়। এক্ষেত্রে কানে, ঘাড়ে আর হাতে গোটা ছয়েক বিন্দুতে সূচ ফোটানো হয়। তারপর ইলেক্ট্রিক স্টিমুলেশন যোগ করে মিনিট কুড়ি-পঁচিশ রেখে দেওয়া হয়। দেখা গেছে অনেক সময়ই চিকিৎসা চলতে চলতেই শ্বাসকষ্ট অনেকটা কমে আসে! কিন্তু এই ভালো থাকাটা সাময়িক। কারণ ভিতরের সমস্যাটা রয়ে গেছে। আর তাই প্রয়োজন দ্বিতীয় অর্থাৎ দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসার। এই পদ্ধতিতে হাতে-পায়ে-পিঠে বেশ কিছু বিন্দুতে সূচ ফোটানো হয়। তারপর রোগীর অবস্থা অনুযায়ী ইলেক্ট্রিক স্টিমুলেশন, মস্তিষ্ক সেন্ট, হ্যামারিং, প্রভৃতি যোগ করতে হয়। আকুপাংচার শরীরের নিজস্ব উপাদানগুলোকে কাজে লাগায়। আকুপাংচার বিন্দুতে স্টিমুলেশন প্রয়োগ করলে একাধিক প্রতিক্রিয়া শুরু হয়। একদিকে শরীরে থাকা ব্রক্সোডায়ালেটর রাসায়নিক গুলো ক্ষরিত হয় এবং সঙ্কুচিত হয়ে যাওয়া শ্বাসনালীকে স্বাভাবিক অবস্থায় আনে। অন্য দিকে শ্বেত রক্ত কণিকা বৃদ্ধি পেয়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। এই ভাবে আকুপাংচার দুই দিক থেকে কার্যকর হয়ে ফুসফুসের কর্মক্ষমতাকে বাড়িয়ে তোলে।

এখানে আর একটা বিষয়েরও দৃষ্টি আকর্ষণ করছি। শ্বাসকষ্টের রোগীদের সমস্যা শুধু শারীরিক কয়েকটা কষ্টে সীমাবদ্ধ থাকে না। এরা মানসিক ভাবেও একাকিত্বে

ভোগেন! বিভিন্ন খাবারের ওপর ভীতি জন্মায়। এটা খেলে হয়ত শ্বাসকষ্ট বাড়বে, ওটা খেলে হয়ত হজম করতে পারবো না! এই রকম আর কি। আবার সবরকম পরিবেশ ও এদের পক্ষে সহনীয় নয়। ফলে কিছুটা যেন অসামাজিকও হয়ে পড়েন। অন্য অন্য চিকিৎসা পদ্ধতিতে শ্বাসকষ্টের রোগীদের এই মানসিক সমস্যার দিকটা কিভাবে দেখা হয় বা চিকিৎসা করা হয় জানি না। আমাদের আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতিতে মূল সমস্যার সাথে সাথেই এই সমস্যা গুলোকেও একই সাথে চিকিৎসা করা যায়। কারণ আকুপাংচার শাস্ত্রে মনে করা হয় শারীরিক ও মানসিক রোগ গুলো একে অপরের সাথে যুক্ত! চিকিৎসার শুরুতে একটু ঘন ঘন চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। পরে ক্রমশ তা কমতে থাকে। ইদানীং রোগীদের ধৈর্য ক্রমশ কমছে। দ্রুত ফলাফল চাই! কিন্তু রোগীকে বুঝতে হবে সব কিছু দ্রুত পাওয়া সম্ভব নয়। শ্বাসকষ্ট জাতীয় রোগের ক্ষেত্রে শরীরের ভিতরের সমস্যাগুলোকে ঠিক করতে একটু লম্বা সময় প্রয়োজন। চিকিৎসা চলাকালীন রোগী হয়ত বেশ ভালো আছেন, কিন্তু হঠাৎ একটু অনিয়ম করলেন বা আবহাওয়া হঠাৎ পরিবর্তন হল তখন রোগের প্রকোপ বেড়ে যেতেই পারে। তা বলে চিকিৎসা বন্ধ করা উচিত না। একটু ধৈর্য ধরে চিকিৎসা করাতে পারলে, প্রতিবছর ঋতু পরিবর্তনের সময় আর আতঙ্কে দিন কাটাতে হবে না।

মাতৃভাষা দিবসের গুরুত্ব কৌশিক বন্দ্যোপাধ্যায়

প্রতি বছর, ২১ ফেব্রুয়ারি আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস পালন করা হয়। এই বছর এই বিশেষ দিনটি শুক্রবারে পড়েছে। জাতিগতভাবে মানুষের

যোগাযোগের অন্যতম শ্রেষ্ঠ মাধ্যম হল ভাষা। আর সমগ্র বিশ্বের বিভিন্ন ভাষাগুলির মধ্যে আমাদের বাংলা ভাষা শুধু মাধুর্যময়ই নয়, ইউনেস্কো স্বীকৃত অন্যতম

শ্রেষ্ঠ ভাষা। তবে আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবসের আন্দোলন কিন্তু ভারতে শুরু হয়নি, শুরু হয়েছিল বাংলাদেশে। সেই উপলক্ষ্যেই প্রতি বছর ২১শে ফেব্রুয়ারি আমরা এই বিশেষ দিনটি উদ্‌যাপন করি।

১৯৫২ সালের ২১শে ফেব্রুয়ারি বাংলাকে সরকারি ভাষা করার দাবিতে বাংলাদেশে আন্দোলন শুরু হয়েছিল আর ওই দিন সকালে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্ররা ১৪৪ ধারা অমান্য করে রাজপথে বেড়িয়ে এলে পুলিশ তাদের ওপর গুলি চালায়। এতে আবুল বরকত, আবদুল জব্বার, আবদুস সালামসহ কয়েকজন ছাত্রযুবা হতাহত হন। এ ঘটনার প্রতিবাদে ক্ষুব্ধ ঢাকাবাসী ঢাকা মেডিকেল কলেজ হোস্টেলে সমবেত হয়। নানা নির্যাতন সত্ত্বেও ছাত্রদের পাশাপাশি সাধারণ মানুষেরা প্রতিবাদ জানাতে পরের দিন ২২ ফেব্রুয়ারি পুনরায় রাজপথে নেমে আসে।

১৯৯৯ সালে ইউনেস্কো ১৯৫২ সালের ভাষা আন্দোলনের শহীদদের সম্মানে এবং শিক্ষা, বিজ্ঞান, সংস্কৃতি এবং যোগাযোগের জন্য মাতৃভাষার গুরুত্বের স্বীকৃতিস্বরূপ ২১ ফেব্রুয়ারিকে আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস হিসাবে ঘোষণা করে। সেই থেকে প্রতিবছর সারা বিশ্বে নানা কর্মকাণ্ড ও অনুষ্ঠানের মধ্যদিয়ে এই দিবসটি পালিত হয়ে আসছে। জাতি সংঘও এই দিবসটির উদ্‌যাপনকে সমর্থন করে এবং এর সদস্য দেশগুলোকে ভাষাগত ও সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য এবং বহুভাষিকতার প্রচারে উৎসাহিত করে।

১৯৫২ সালের একুশে ফেব্রুয়ারি দিনটি মাতৃভাষার জন্য বাংলাদেশের মানুষের অভূতপূর্ব আত্মত্যাগের স্বীকৃতি হিসেবে গণ্য করা হয়। একুশে ফেব্রুয়ারিকে আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস ঘোষণার বিষয়ে প্রাথমিক উদ্যোগ গ্রহণ করেন কানাডা প্রবাসী মুক্তিযোদ্ধা রফিকুল ইসলাম।



জনস্বাস্থ্য পরিষেবায় সদা জাগ্রত

পিপলস্ রিলিফ কমিটি (পঃ বঃ)

২৬সি, দিলখুসা স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০১৭

দূরভাষ : ২২৮০ ৪৯৪০ / ৯৪৪৪

যাদবপুর কেন্দ্র



বকুল দত্ত স্মৃতি ভবন

৩/৮০, চিত্রকল কলোনি, রাজা এস.সি.মল্লিক রোড,

যাদবপুর, কলকাতা - ৭০০ ০৩২

বাস ষ্টপ : অন্নপূর্ণা, 'একতা হাইটস' এর পাশে

দূরভাষ-২৪২৫ ৪৪৫৪ (সকাল ৮-১১টা/সন্ধ্যা ৬-৮টা)

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক মণ্ডলী : কবে, কখন

পরামর্শ ১০০টাকা + পি.আর.সি. সহায়তা

১০টাকা (প্রতিবার)

- ১) ডা. উৎপল ব্যানার্জী - এম.এস. (অর্থোপেডিক) ২য় ও ৪র্থ সোমবার সন্ধ্যা ৬টা
- ২) ডা. মৌমিতা চাটার্জী - এম. ডি. (জেনারেল অ্যান্ড চেষ্ট মেডিসিন) - বুধবার সন্ধ্যা ৬টা
- ৩) ডা. কে. মজুমদার - এম.ডি (জেনারেল মেডিসিন) - মঙ্গলবার বিকেল ৫টা
- ৪) ডা. সুদীপ্ত গুপ্ত - ডি.জি.ও (গাইনোকলজিস্ট) - বুধবার সন্ধ্যা ৭টা
- ৫) ডা. সৌম্য চাটার্জী - এম.ডি (নিউরো-সাইকিয়াট্রিস্ট ও নেশা মুক্তি) শুক্রবার সন্ধ্যা ৮টা
- ৬) হুন্দলীনা মহাপাত্র (মেটাল কাউন্সিলিং) শুক্রবার সন্ধ্যা ৭টা
- ৭) অঞ্জলী দাস (ফিজিওথেরাপিস্ট) সোম ও বুধঃ সন্ধ্যা ৬.৩০

নির্দিষ্ট সময়ের ৩০ মিনিট আগে নাম লেখাতে হবে

কম খরচে সমস্ত রকম প্যাথোলজি

সোমবার থেকে শনিবার (সকাল ৮-১১টা, বিকাল ৭-৮টা)

যোগাযোগ : ২৪২৫-৪৪৫৪