

Rs. 2.00

PRABINBARTA

MONTHLY

মূল্য : ২ টাকা

প্রবীণবর্তা

মাসিক

Vol : XV Issue : VI, 15th September, 2025. ২৯শে ভাদ্র, ১৪০২, বার্ষিক মূল্য- ২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/46375

সম্পাদকীয়

আগস্ট মাসটা এই বাংলায় প্রতিবাদের মাস প্রতিরোধের মাস। সেই কারণেই ৯ই আগস্ট সমগ্র পশ্চিমবঙ্গ তিলোত্তমার বিচার চেয়ে পথে নেমেছিলো। আর এই মাসটা হলো শান্তির পক্ষে যুদ্ধের বিরুদ্ধে।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ শুরু হয় ১৯৩৯ সালের ১লা সেপ্টেম্বর। নাৎসি জার্মানি আক্রমণ করে পোল্যান্ড। পোল্যান্ড আক্রমণ আসলে ছিলো সোভিয়েত আক্রমণের মুখবন্ধ। জার্মানির হাতে সোভিয়েত সরাসরি আক্রান্ত হয় ১৯৪১ সালের ২২শে জুন। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময়ই বিশ্বজুড়ে, এমনকি তৎকালীন ভারতের মতো উপনিবেশগুলিতেও ফ্যাসি-বিরোধী আন্দোলনের সূত্রপাত। যুদ্ধোত্তরকালে বিশ্বে সাম্রাজ্যবাদ-বিরোধী শান্তি ও সংহতি আন্দোলনের ক্ষেত্র প্রস্তুত হয়। চেতনাসম্পন্ন সমাজের সর্বস্তরের মানুষ এগিয়ে আসেন।

১৯৮০-র দশকের গোড়ায় রাষ্ট্রপিত রোনাল্ড রেগানের আমলে আমেরিকা আগ্রাসী পদক্ষেপ নিতে শুরু করলে শান্তি ও নিরস্ত্রীকরণের সপক্ষে ১লা সেপ্টেম্বর দিনটি বিশ্বব্যাপী উদ্‌যাপন করার আহ্বান জানায় ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অব ট্রেড ইউনিয়নস্। ১৯৮২ সালের ১০-১৫ই ফেব্রুয়ারি কিউবার রাজধানীর হাভানায় অনুষ্ঠিত দশম বিশ্ব ট্রেডইউনিয়ন কংগ্রেস সিদ্ধান্ত নেয় ১লা সেপ্টেম্বর দিনটিকে “ডে অব ট্রেডইউনিয়ন অ্যাকশনস ফর পিস অ্যান্ড ডিস আর্মামেন্ট” (শান্তি এবং নিরস্ত্রীকরণের পক্ষে) হিসাবে পালনের ডাক দেয়।

এবারের আন্তর্জাতিক শান্তি ও সংহতি দিবসে বিশ্বজুড়েই যুদ্ধ-বিরোধী মানুষ সোচ্চার হয়েছেন প্যালেস্তাইনে মার্কিন মদতে ইজরায়েলী হামলায় গণ-হত্যার প্রতিবাদে। সাম্রাজ্যবাদী আগ্রাসন ও হামলার বিরুদ্ধে আমরা সমবেত যিদ্ধার জানাচ্ছি। শত-শত নর-নারী, শিশুদের হত্যা করছে এটা সমগ্র বিশ্বে লজ্জাজনক। প্যালেস্তাইনের মুক্তিকামী মানুষের প্রতি রইলো আমাদের সংহতি।

সাম্রাজ্যবাদের হাত থেকে ভারতকেও রক্ষা করতে হবে। যারা দেশকে স্বনির্ভর করে তোলার পথে না হেঁটে দেশবাসীকে ধর্ম-জাতি-ভাষার নামে ভাগাভাগি করে ঘৃণা বিদ্রোহ ছড়ায়, তাদের বিরুদ্ধে আমাদের প্রতিবাদ। দেশকে ঐক্যবদ্ধ ও স্বনির্ভর করে তুলতে প্রবীণ-সহ নাগরিকদের আওয়াজ তুলতে হবে।

স্মরণে মরমে

ছায়া মুখোপাধ্যায়

হঠাৎ রাত দশটা নাগাদ ফোন বেজে উঠলো। মনে সংশয় নিয়ে ফোনটা ধরলাম। ওপার থেকে শোনা গেলো ধরাগলায় নারায়ণের কণ্ঠস্বর- গৌতম-দা নেই। আমি খানিকটা থতমত খেয়ে আমার স্বামীকে ওষুধ খাইয়ে ফোনটা আবার ধরলাম। কারণ বেথুন ইনস্টিটিউটে একাধিক গৌতম নামে ব্যক্তির আছেন। আমি তাই বার বার জিজ্ঞাসা করতে লাগলাম কোন্ গৌতম? সে তখন কেবলই বলতে লাগলো- আমাদের গৌতম রায়চৌধুরী যে বেথুনের সম্পাদক। কিছুক্ষণ পরে আবার ফোন এলো স্নেহাংশুবাবুর সে-ও একই সংবাদ পরিবেশন করলো। আমি আর রাতে আমার স্বামীকে কিছুই বললাম না। আমিও না খেয়ে শুয়ে পড়লাম। আর ভাবতে লাগলাম তাহলে কী হবে প্রবীণদের সংস্থা বেথুনের!

পরের দিন প্রাতঃকালীন কৃত্য ও খাবার এবং ওষুধ খাইয়ে আস্তে আস্তে সংবাদটা আমার স্বামীকে বললাম। কারণ উনি উক্ত সংস্থার সভাপতি। সে-ও দেখি কিছুক্ষণ গুম হয়ে থেকে একটা মানসিক অস্থিরতার স্বীকার হলো। ঘুমের ওষুধ খাইয়ে ঘুম পাড়িয়ে রাখলাম। ওনার নাখে এবিষয়ে আর কোনো আলোচনা করলাম না। তবে ফোনে সকলের সাথে আলোচনা চলতে থাকলো। কার হাতে অর্পণ করা যাবে এই গুরু দায়িত্বভার। অবশেষে একটি নামই সকলের আলোচনায় উঠে এলো। অবশেষে ১৬ই আগস্ট ২০২৫ জরুরীভিত্তিক সংস্থার কার্যকরী সভায় সভাপতির পক্ষে এবং উপস্থিতিতে আমি তপন কুমার দাসের নাম ঘোষণা করলাম। প্রস্তাবকে সমর্থন জানালেন ডঃ বীরেন মজুমদার, পরে সভার উপস্থিত

সকলে প্রস্তাবকে সমর্থন জানালেন।

এটা গেল দুর্ঘটনা সামাল দিয়ে ওঠা। বহুমুখী প্রতিভা নিয়ে জন্মেছিলেন এই গৌতম রায়চৌধুরী। আমি খুব কাছ থেকে ওনার পরিবারের সকলকে দেখেছিলাম। উনি যেমন নির্ভীক, স্পষ্টবাদী সং, সাহিত্যপ্রেমী ও শিশু প্রেমী এবং সাহিত্যের প্রতি অনুরাগী হয়ে পরিবারের প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে আত্মীয়-স্বজনকেও সাহিত্যে অনুরাগী করে তুলেছিলেন। তাই প্রতিবছর একটা করে পারিবারিক সাহিত্য পত্রিকা প্রকাশ করতেন। এছাড়াও তিনি বিজ্ঞানের উন্নয়নে ও শিক্ষাবিস্তারেও কিছু কাজ করে গেছেন। সংস্থার একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ অঞ্চলের দুঃস্থ ছাত্র-ছাত্রীদের বিনামূল্যে সারা বছরের খাতা-পেন্সিল ব্যাগ, টিফিনবক্স ইত্যাদি বিতরণে তিনিই ছিলেন প্রথম উদ্যোক্তা।

এছাড়া আমাদের সংস্থার সাহিত্য পত্রিকা প্রবীণবার্তার একটা চিন্তাশীল ও মননশীল লেখনীর সহযোগী অগ্রণী।

উনি যেভাবে সংস্থার প্রগতি নিয়ে বিমলদার চিন্তা-ভাবনার বৃদ্ধাবাস্তবের জন্য অগ্রসর হচ্ছিলেন সেটাতো সময়ের অপেক্ষায় ছিলোমাত্র। এয়ে একেবারেই বিনামেঘে বর্জ্যপাতের শামিল। কাজেই বাকীরা যারা কর্মযজ্ঞে এখনো শামিল আছেন, তাদের সকলের কাছে আমার সনির্বন্ধ আবেদন তারা যেন তাদের সাধ্যমতো ক্ষমতা দিয়ে একাজকে তরাস্থিত করে পূর্ণাঙ্গ রূপদানে সক্ষম হতে পারেন। তাঁর পরিবারের সকলের প্রতি সমবেদনা জানিয়ে তাঁকে সকলের মধ্যে জীবন্ত রাখার আবেদন জানালাম।

“গৌতম বাবু : কিছু কথা, কিছু স্মৃতি”

ডাক্তার সন্দীপ সেনগুপ্ত

কিছু কিছু মানুষ থাকেন, যারা সল্প সময়েই অন্যদের জীবনে গভীর প্রভাব ফেলে যান। আমাদের প্রিয় গৌতম বাবুও ছিলেন তেমনই একজন। ওঁকে প্রথম যখন দেখি তখন খুব গভীর এবং শৃঙ্খলা পরায়ণ বলে মনে হয়েছিলো। কিন্তু পরে দেখেছি, বাইরের গান্ধীর আড়ালে ছিলো নরম একটা মরমী মন। সেদিনটা ছিলো আমাদের আকুপাংচার ক্লিনিক-এর উদ্বোধন-এর দিন। খুব বেশী কথা হয়নি। কিছুদিন পরে হঠাৎ করেই সস্তীক আকুপাংচার চিকিৎসা করাতে চলে আসেন। সেই থেকে একটু একটু করে আলাপ শুরু হয়। বিভিন্ন সময়ে ওঁর বাড়িতেও যেতে হয়েছে। দেখেছি যে, কেউ সমস্যার কথা বললে সেটি সমাধান করার আন্তরিক চেষ্টা করছেন।

ওঁর মৃত্যু সংবাদ আমার কাছে- আমাদের কাছে একটা আকস্মিক আঘাত। একজন সুস্থ মানুষ হঠাৎ করে সব ফেলে রেখে চলে গেলেন... এটা বড় বেদনাদায়ক। ওঁর সাথে শেষ দেখা হয়েছিলো বিদ্যাসাগরকে নিয়ে লেখা ওঁর একটা বই-এর উদ্বোধন-এর সময়। এই তো মাস কতোক আগের কথা। আমার একটু ব্যস্ততা ছিলো। তাই ঐ অনুষ্ঠানে শেষ অবধি থাকতে পারিনি। আমি যখন বেরিয়ে আসছি, উনি জিজ্ঞেস করলেন “এত তাড়াতাড়ি? আর একটু থাকলে হতো না?”... ওঁর মৃত্যু সংবাদ শুনে আমারও ঐ প্রশ্নটাই করতে ইচ্ছে করছিলো। “গৌতম বাবু, এতো তাড়াতাড়ি? আর একটু থেকে গেলে হত না!”

একাকীত্ব : প্রবীণদের এক কঠিন সমস্যা

ডঃ গোবিন্দ মাইতি

যৌবনে মনের এক গুরুত্বপূর্ণ সঙ্গী তার কাজ। যতদিন সে কাজের মধ্যে ডুবে থাকে ততদিন সে কখনোই নিঃসঙ্গতা অনুভব করে না। কর্ম জীবনের শেষদিন এবং অবসর জীবনের প্রথম দিন, এই একদিনের ব্যবধান একজন কর্মযোগী মানুষের মনে একাকীত্ব ভিত্তিক মানসিক অবসাদ এসে বাসা বাঁধে। সেটা ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে এবং এক কঠিন সমস্যায় পরিণত হয়। একাকীত্বকে দূর করতে প্রথম থেকেই সবাইকে সচেতন হতে হবে। একা থাকাই এবার প্রাণ কাড়তে শুরু করেছে, অসংখ্য মানুষের। বিশ্বে প্রতি ছ’জনের মধ্যে একজন একাকীত্বে আক্রান্ত।

আর এর জেরেই প্রতি ঘণ্টায় ১০০ জনের মৃত্যু হচ্ছে। একাকীত্বের শিকার সব বয়সের মানুষ। মূলত আর্থিক সমস্যা, শিক্ষা ও সামাজিক পরিকাঠামোর অভাব, স্বাস্থ্যের অবনতি মানুষজনকে একা করে দিচ্ছে। সাংস্কৃতিক প্রতিবন্ধকতার জেরেও নিজেকে গুটিয়ে নিচ্ছে অনেকে। তখন একাকীত্বের সমস্যা অনেকটা ভয়াবহ হয়ে যায়।

বর্তমানের আর্থসামাজিক দুরবস্থা ও সামাজিক মূল্যবোধের পতন প্রবীণ নাগরিকদের সমস্যাটিকে অত্যন্ত প্রকট করে তুলছে। প্রবীণ নাগরিকদের সংখ্যা দ্রুত বাড়ছে, সেই সঙ্গে তাদের বেঁচে থাকার সমস্যাও

আরও জটিল ও কঠিন হচ্ছে।

বেশীর ভাগ লোকই আজকাল মানসিক দুঃশ্চিন্তার শিকার, এর জেরে স্ট্রোক, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস-সহ একাধিক রোগের ঝুঁকি বাড়ছে। কম বয়সে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ছেন অনেকে। এই মুহূর্তে বিশ্বের কাছে এক কঠিন চ্যালেঞ্জ হলো একাকীত্ব। এর থেকে বেরিয়ে আসার পথ নিজেকেই খুঁজে নিতে হবে।

আজকাল শুধু Physical Health ঠিক রাখলে হবে না, সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্য (Mental Health)-টাও ঠিক রাখা খুব জরুরী। কেননা Mental Health ঠিক না থাকলে শরীরে অনেক রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেকটাই কমে যায়। বৃদ্ধ বয়সে বেশীর ভাগ রোগের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যই অনেকাংশে দায়ী। যেমন অ্যালঝাইমার ও ডিমেনসিয়া। মুক্তি পাওয়ার পথ হলো সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা, নিজেকে আরও সামাজিক করে তোলা, যে কোনো সমাজ সেবামূলক কাজে নিযুক্ত রাখা, ভ্রমণ নিয়মিত করা অনেকটাই একাকীত্ব ঘুচাবে। মানসিক শক্তি বজায় থাকবে।

কর্মজীবনের সময়সূচী মতো কাজ করার অভ্যাসকে ইতি টেনে, নতুনভাবে সময়কে কাজে লাগানোর সঠিক পরিকল্পনা করতে পারলে মানসিক অবসাদকে দূরে সরিয়ে রাখা সম্ভব। নিসঙ্গতাকে দূরে সরাতে হলে অবসর জীবন শুরু করার অব্যাহতি আগে থেকেই যথাযথ পরিকল্পনার পথ ভাবতে হবে। যে কোনো রকম আনন্দদায়ক বা সৃজনশীল কাজের মধ্যে নিজেকে যুক্ত করতে হবে, বাগান করা, সাহিত্য চর্চা শিক্ষাদান, বেড়ানো, নাচগান ইত্যাদি। তাছাড়া যে কোনো সমাজ সেবামূলক কাজের মধ্যেও বাঁচার রসদ খুঁজে নিতে পারেন, সেখানে সবাই-এর মধ্যে থাকলে নিসঙ্গতা দূরে চলে যাবে। মানসিক নিসঙ্গতা খুবই সাময়িক, নিজেকে সঠিক কাজে যুক্ত করতে পারলে সময়ের সাথে ধীরে ধীরে মন থেকে বিদায় নেয়।

মানসিক দিক থেকে সত্যিকারের পরিপূরক পরিবেশ দিতে পারে একান্তবর্তী পরিবার অথবা কোনো সমবয়সীদের সংগঠন। একান্তবর্তী পরিবার নেই বললেই চলে। তাই ভালো কোনো Social Organisation-এর সাথে নিজেকে যুক্ত করতে হবে। তাই আজকাল অনেকে যে কোনো ভালো, উন্নতমানের বৃদ্ধাবাসকে নিজের অবসর জীবন যাপনের সঠিক জায়গা হিসাবে বেছে নেয়, যেখানে একাকীত্ব দূরে থাকবে।

মানসিক অবসাদ থেকে নানা রোগের সৃষ্টি হয়। এরজন্য একাকীত্ব জীবন যাপন অনেকটাই দায়ী। তাই অবসর জীবনে মানসিক অবসাদ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার চেষ্টা করতে হবে। মুক্তি পাওয়ার পথ হলো সুস্বাস্থ্য ও মনের শান্তি বজায় রাখা। আজকাল ডাক্তাররা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য দুটোই ঠিক রাখার পরামর্শ দেন। এখন মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক থাকলে অনেক শারীরিক রোগ প্রতিহত করা সম্ভব।

অতিরিক্ত চাহিদা সব দুঃখের মূল কারণ। তাই প্রত্যাশার চাপ কমাতে হবে। মনে রাখতে হবে বৃদ্ধ বয়সে শান্তিপূর্ণ জীবনটাই একান্ত কাম্য। দেহ, মন ও আত্মশক্তি একসঙ্গে কাজ করলে শরীর ও মন সুস্থ থাকবে। যিনি আসক্তি শূন্য (কামনা ও বাসনা পরিত্যাগ করেছেন) মমত্বশূন্য ও অহংবর্জিত ও নিষ্পৃহভাবে জীবন যাপন করেন, তিনিই পরম শান্তি লাভ করতে সমর্থ। অশুভকরণের প্রসন্নতা বজায় রাখতে হবে। সকল চিন্তা ভাবনার উৎস হলো মন, মন শান্ত রাখতে হবে।

আর মনের মধ্যে নানাবিধ দুঃশ্চিন্তা মানসিক স্ট্রেস ও স্ট্রেন দুটোই বাড়ায়। বেশী স্ট্রেসের জন্য করটিসল ও এপিনেফ্রিনের মতো হরমোন ক্ষরিত হয়। এতে ব্লাড প্রেসার বাড়ে, সেই সঙ্গে বাড়ে হৃদযন্ত্রের নানা রোগের ঝুঁকিও, স্ট্রেসের ফলে ঘুমও কমে যায়। ৭-৮ ঘণ্টা ঘুম শরীরের সুস্থ রাখতে খুব প্রয়োজন। ঘুমের সময় মস্তিষ্কের

কোষগুলি তরতাজা হয়। তখন অবসাদ দূর হয়। মানসিক শক্তির বৃদ্ধি পায়। তাই কি করলে ঘুম ভালো হবে সেটা খেয়াল রাখতে হবে। মন কেন চঞ্চল হয়ে যায়? প্রত্যাশা বেশী হলে বিপদ। চাহিদা আর জোগানের মধ্যে ফারাক বেশী হলে বিপদ, নিজেকে নিয়ে খুশী থাকার চেষ্টা করুন। সেজন্য প্রয়োজন। সহজ সরল জীবন যাপন, যা ভালো লাগে তাই করুন। মনে শান্তি বজায় রাখতে হবে।

সহজ সরল জীবনে বেশী অর্থের প্রয়োজন নাই। ঠিক সময়ে সুশম আহার ও বিছানায় যেতে হবে সময় মতো। বৃদ্ধ বয়সে একটু ধৈর্যশীল হতে হবে। উদ্বেগহীন জীবন যাপনই শ্রেয়। ব্রেনকে সুস্থ রাখার জন্য প্রোটিন জাতীয় খাবার রাখতে হবে। সুস্থ ব্রেন মনকেও সুস্থ ও শান্ত রাখে।

শরীরকে সক্ষম রাখতে পারলে পরনির্ভরতা অনেকটাই কম হবে। অন্যের প্রতি অভিযোগ কমবে। সব সময় নিজেকে সং কাজের মধ্যে নিয়োজিত রাখার চেষ্টা করতে হবে। অন্যের জন্য ভালো কিছু করুন। নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন। সকলের সাথে সদ ব্যবহার করার চেষ্টা করতে হবে। ভুল বোঝাবুঝি থেকে দূরে থাকতে হবে।

মন শান্ত রাখার জন্য নিয়মিত যোগ-ব্যায়াম বা মেডিটেশনের সাহায্য নিতে হবে। এছাড়া প্রত্যেকদিন ৪০-৪৫ মিনিট হটলে শরীরের কর্মক্ষমতা ঠিক থাকবে। এটা খুব কার্যকরী ঔষধ। তাছাড়া অনেকের সাথে

যোগাযোগ হয়, অনেকবেশী সামাজিক হওয়া যায়।

এছাড়াও Music Therapy ও Dance Therapy ধীরে ধীরে জনপ্রিয় হচ্ছে একাকীত্ব দূর করতে। গান বা মিউজিকের অনেক গুণ। অসুস্থ শরীরকে ভালো রাখে, অশান্ত মনকে শান্ত করে। মন খারাপ দূর করে, ক্লান্তি দূর করতে আজকাল Music Therapy প্রয়োগ করা হচ্ছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানে পরিক্ষিত অনেক ক্ষেত্রে ভালো ফল পাওয়া যায়। গবেষণায় দেখা গেছে মনের উপর গানের প্রভাব সুদূর প্রসারী, অশান্ত মনকে শান্ত করতে, শারিরীক ও মানসিক অস্থিরতা দূর করতে এবং সার্বিকভাবে মন ভালো রাখতে গান দারুন ভালো কাজ করে।

যারা সক্ষম, কিছুটা বয়স কম তাদের জন্য Dance Therapy খুবই কার্যকরী পন্থা। কেন না একসঙ্গে সবাই মিলে নাচের সময় দেহের সঠিক মুভমেন্ট হয়। শরীর ঠিক রাখার সাথে প্রচুর আনন্দ পাওয়া যায়। মানসিক অবসাদ সহজে দূর করা সম্ভব। বিশেষ করে মহিলাদের ক্ষেত্রে। একাকীত্বের অভিষাপ থেকে মুক্তি পেতে সমাজ ও সরকারের আরও সাহায্যের প্রয়োজন। প্রবীণ নাগরিকদের নিজেদেরই স্থানীয়ভাবে সংগঠন গড়ে তুলে নিজেদের সমস্যার সমাধানে উদ্যোগী হতে হবে। মাঝে মাঝে কাছাকাছি কোথাও ভ্রমণ ও পিকনিক করার উদ্যোগ নিতে হবে। একে অপরকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিতে হবে। আর সদা আনন্দে থাকুন। একাকীত্ব দুঃখ নয়, যদি আপনি সং চিন্তায় ও সং কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখেন।

প্রবীণ নাগরিকদের উন্নয়ন পরিকল্পনা

রমাপ্রসন্ন দত্ত

ভারতের জনসংখ্যা ক্রম বর্ধমান। বিশ্বের মধ্যে জনবহুল দেশ হিসাবে ভারত বর্তমানে চিনকে অতিক্রম করেছে। ইউ.এন.ও.-র জনসংখ্যার উপর

যে রিপোর্ট পাওয়া যায় ১০ই জুন, ২০২৫ তাতে দেখা যায় ভারতের জনসংখ্যা ১৪৬ কোটি অতিক্রম করেছে। ভারতের জনসম্পদ বিশ্বে সর্ববৃহৎ। এখন

এই বিশাল জনসম্পদ আমরা কতটা উন্নয়নের কাজে নিয়মিত করতে পারছি তার উপর আমাদের দেশের সার্বিক উন্নয়ন নির্ভর করবে। তার জন্য প্রতিটি রাজ্য ও কেন্দ্রীয় সরকারকে গঠনমূলক পরিকল্পনা গ্রহণ করতে হবে। যার ফলে প্রতিটি সক্ষম মানুষকে দেশের বহুবিধি উন্নয়নের কাজে নিয়োজিত করতে পারিকল্পনা গ্রহণ ও কার্যে রূপায়ণ করা সম্ভব হবে। জনসংখ্যার সুষ্টু পরিকল্পিত ব্যবহার দেশের সার্বিক উন্নয়ন ত্বরান্বিত করবে।

আমাদের এই বিশাল জনগোষ্ঠীর মধ্যে এক বিরাট সংখ্যক মানুষ প্রবীণ-প্রবীণা তাঁদের ভালো রাখার জন্য আমাদের বিশেষ ব্যবস্থা নিতে হবে। এরজন্য প্রতিটি রাজ্য ও কেন্দ্রীয় সরকারকে উদ্যোগ নিতে হবে। ভারতবর্ষে আমরা প্রবীণ জনগোষ্ঠীর যে চিত্র পাই তা নিম্নরূপ—

১৯৬১	সালে প্রবীণ জনসংখ্যা	৫.৬%
২০১১	সালে প্রবীণ জনসংখ্যা	৮.৬%
২০২১	সালে প্রবীণ জনসংখ্যা	১০.১%
২০৩১	সালে প্রবীণ জনসংখ্যা হবে	১৩.১%

এই প্রবীণ জনগোষ্ঠীর মধ্যে যদি নজর দিই প্রবীণ ও প্রবীণাদের শতাংশের হিসাব দেখতে পাবো। মহিলা ৯ শতাংশ এবং পুরুষ ৮.২ শতাংশ। মহিলাদের মধ্যে বিধবা অথবা একাকী মহিলার সংখ্যা বেশি।

এখন আমাদের দেখতে হবে উন্নত দেশে সুষ্ঠু ও সুপরিকল্পিত ব্যবস্থার মাধ্যমে এই প্রবীণ জনগোষ্ঠীর মানুষরা কিভাবে ভালো থাকতে পারেন। আমাদের দেশে ৬০ বৎসরের উর্ধ্বে মানুষদের প্রবীণ নাগরিক রূপে গ্রহণ করা হয়। অনেক দেশে আবার এই বয়সসীমা ৬৫ বৎসর। প্রবীণ এই মানুষদের মানসিক সুরক্ষা কর্মসূচির মধ্যে নিয়ে আসা প্রয়োজন। এটি অনেক উন্নত দেশে যে ব্যবস্থা তা নিম্নরূপ।

প্রতিটি রোজগারে মানুষকে এই সুরক্ষা যোজনার মাধ্যমে নিয়ে আসতে হবে। যার মাধ্যমে সারাটি জীবন সে সুরক্ষার মাধ্যমে-থাকবে। বিশেষ করে আজীবন চিকিৎসা ও অন্য সকল সুবিধা সে ভোগ করবে। কাজে যোগ দেবার সময় থেকেই এই সুরক্ষা যোজনার সদস্য হিসাবে রোজগারের একটা অংশ তাকে জমা করতে হবে। এটির নাম Social Security Scheme. এটির মাধ্যমে বৃদ্ধ বয়সে বাঁচার সব সুযোগ-সুবিধা ও চিকিৎসা পাওয়া যাবে। এই ব্যবস্থা আমাদের দেশে অবিলম্বে চালু হওয়া প্রয়োজন। আমেরিকা, ইংলন্ডে এই ব্যবস্থা চালু রয়েছে। আমাদের প্রধান দাবি হওয়া প্রয়োজন প্রবীণদের সার্বিক কল্যাণ করার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ। তার উপর সকল প্রবীণ মানুষের নিরাপত্তা সুনিশ্চিত করা একান্ত প্রয়োজন।

বর্তমানে প্রতিদিন আমাদের সংবাদপত্র ও মিডিয়ার মাধ্যমে প্রধান, নারী ও শিশুদের উপর বিবিধ অত্যাচার ও অবিচার দেখছি। এরফলে জীবনের শেষপ্রান্তে মন ভারাক্রান্ত হয়ে যায়। অনেক সময়ে দেখি রক্ষক ভক্ষকের ভূমিকা গ্রহণ করে।

আমাদের প্রবীণ নাগরিক ও মাতা-পিতার জন্য যে সুরক্ষা আইন আছে তা বর্তমান অর্থে সামাজিক ব্যবস্থায় কিছু পরিবর্তন সাধন করা একান্ত প্রয়োজন। আর যেটি প্রয়োজন প্রতি জেলায় বৃদ্ধাবাস স্থাপন করা অন্তত ১০০ জন মহিলা ও পুরুষের জন্য। এটি করা হবে সরকারী ও বেসরকারী উভয়ের যৌথ উদ্যোগে। দেখতে হবে যাতে এটি লাভজনক ব্যবসায় পর্যবসিত না হয়। সেবার মনোভাব নিয়ে যেন স্থাপিত হয় তা দেখতে হবে। যদি প্রতিটি ব্লকে ৫০ বা ১০০ আসনের বৃদ্ধাবাস স্থাপন করা যায় তবে অনেক ভালো হবে। সেটিও যেন সরকারের নজরদারিতে পরিচালিত হয় তা দেখতে হবে।

রাজ্যসরকার প্রবীণদের জন্য অতি অবশ্যই স্টেট পলিসি ফর এন্ডার পারসন করবেন এবং প্রবীণ মানুষদের সুরক্ষা দেবেন। তা না হলে প্রবীণদের জন্য উন্নয়নের কাজ করা সম্ভব হবে না। কেন্দ্রের যে কেন্দ্রীয় পলিসি তারও সংস্কার সাধন করা প্রয়োজন।

আর বলতে হয় প্রতিদিন নানাভাবে অত্যাচার ও উৎপীড়ন হয় প্রবীণদের উপর তার ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য কেন্দ্র ও রাজ্যস্তরে প্রবীণ নাগরিক কমিশন স্থাপন করা প্রয়োজন। এই কমিশন উপযুক্ত পদক্ষেপের মাধ্যমে প্রবীণদের সুবিচার প্রদান করবেন।

আর একটি বিষয়ে বিশেষ নজর দেওয়া দরকার সেটি হলো সহায় সম্বলহীন প্রবীণদের জন্য বার্ষিক্যভাষা প্রদান করা কম করে মাসে ৩,০০০ টাকা। এর কমে বর্তমানে একজন অসহায় বৃদ্ধ বা বৃদ্ধার জীবন নির্বাহ করা সম্ভব নয়।

বিভিন্ন কারণে অনেক প্রবীণ প্রবীণাকে একাকী জীবনে বাধ্য হন। তাঁদের মধ্যে অনেক অবিবাহিত। যারা নিঃসন্তান তাঁদের এক জনের অবর্তমানে অপর জন একা হয়ে যান। এরফলে অনেক অসুবিধার মধ্যে দিন যাপন করতে বাধ্য হন। শরীর যখন অচল হয়ে যায় তখন একাকী জীবন কষ্টসাধ্য। এই অবস্থায় তাঁদের ভালো বৃদ্ধাবাসে থাকাই শ্রেয়।

সবশেষে বলবো প্রতিটি রাজ্যসরকার প্রবীণদের উন্নয়নের সকল বিষয়ে দৃষ্টি দেওয়া সম্ভব হবে। এর মাধ্যমে প্রবীণদের কল্যাণে ব্যবস্থা গ্রহণ ত্বরান্বিত হবে। রাজ্যসরকারের সাথে কেন্দ্র অতি অবশ্যই প্রবীণদের কল্যাণ দপ্তর খুলবেন যাতে কেন্দ্র ও রাজ্যের সহায়তায় প্রবীণদের কল্যাণ ও উন্নয়ন ত্বরান্বিত হবে। আগামী দিনে প্রবীণ নাগরিকরা যাতে সম্মানের সাথে বাঁচতে পারে তার ব্যবস্থা অবিলম্বে করতে হবে।

“তুমি কেমন আছো”

তপন কুমার দাস

এই তো সেদিন দেখা তোমার সাথে
কখন যেন আপনি থেকে তুমি হয়ে গেলো।

চলতে চলতে আরো কথা,

শুধু তো কথা নয়, কাজ আর কাজ

তুমি তো কর্মবীর?

বিষয়টি হলো নতুন করে বাঁচার ঠিকানা

জীবন তো থেমে থাকে না,

নদীর মতো বহমান,

কখনও খরস্রোতা বা কখনও মস্থর

এটাই তো জীবন।

আমরা তো অনেক পথ চলবো বলে—

অঙ্গীকার বন্ধ হয়েছিলাম,

কেনো তুমি থেমে গেলে?

তোমার গন্তব্য স্থল তো এখনো আসেনি?

আমি তোমার আলোর দিশা দেখতে দেখতে

কখন যেন হারিয়ে গেছি অন্ধকারে।

মনে পড়ে কত স্বপ্ন, কত আলোচনা আরো কত কিছু

গড়বো বলেই তো, তোমার হাতটা ধরেছিলাম।

মাঝে মাঝে আমাকে হতাশা গ্রাস করে,

তোমার হাতে গড়া যে মশাল—

সেটা তো সযত্নে জ্বালিয়েছিলে,

যা আলোকিত হয়েছিলো সর্বত্র।

আমি কী পারবো তাকে উদ্ভাসিত করতে?

চলতে তো হবেই—

তোমার ভালোবাসার আদর্শ আলোকে

সে আলো চারিদিক হয়ে উঠুক আলোকবর্তিকা।

শিক্ষক আমার পরমপিতা কবিতা দিল্লী

যাদের জন্য পৃথিবী দেখা
মাতা পিতা সেই জন্মদাতা,
যাদের জন্য গড়ে ওঠা
শিক্ষক সেই গঠন দাতা,
জন্ম তারা দেননি তবু
পৃথিবী চিনতে তারাই দেখায়।
শিক্ষক আমাদের মাতা-পিতার
তুলনায় কম তো কোথাও নয়।

শিক্ষক গড়েন মানবপ্রাণ
ভাবনা চিন্তায় দেন অবদান।
শিক্ষক বোঝান লক্ষ আর
দেখান আমাদের গন্তব্য।
তাদের ছাড়া সফলতা যে
কেবলই হয় সম্ভাব্য।
তোমরা শেখাও মানে জীবনের
তোমার সাজাও রূপ রতনের।

শিক্ষক তুমি শ্রষ্ঠার পাত্র
তুমি যে গড়ে জাতির চরিত্র।
তোমরা শেখাও জীবনের পথে
কীভাবে হয় জিততে,
প্রতি নিয়ত সাহায্য করো তোমরা
জীবনের পথে এগিয়ে যেতে।
তুমি যে আছো হৃদয়ের মাঝে
থাকবে চিরকাল গৌরবের সাজে।



জনস্বাস্থ্য পরিষেবায় সদা জাগ্রত
পিপলস্ রিলিফ কমিটি (পঃ বঃ)
২৬সি, দিল্লীয়া স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০১৭
দূরভাষ : ২২৮০ ৪৯৪০ / ৯৪৪৪
যাদবপুর কেন্দ্র



বকুল দত্ত স্মৃতি ভবন

৩/৮০, চিত্তরঞ্জন 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 বিকল ৫টা
- ৪) ডা. সুদীপ্ত গুপ্ত - ডি.জি.ও
(গাইনোকলজিস্ট) - মঙ্গলবার সন্ধ্যা ৭টা
- ৫) ডা. সৌম্য চাটার্জী - এম.ডি (নিউরো-সাইকিয়া-
ট্রিস্ট ও নেশা মুক্তি) শুক্রবার সন্ধ্যা ৮টা
- ৬) হুমলীনা মহাপাত্র (মেটাল কাউন্সিলিং)
শুক্রবার সন্ধ্যা ৭টা
- ৭) অঞ্জলী দাস (ফিজিওথেরাপিস্ট) সোম ও
বৃহঃ সন্ধ্যা ৬.৩০

নির্দিষ্ট সময়ের ৩০ মিনিট আগে নাম লেখাতে হবে

কম খরচে সমস্ত রকম প্যাথোলজি

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

যোগাযোগ : ২৪২৫-৪৪৫৪