স্টুডেন্টস হেলথ হোমের ত্রৈমাসিক মুখপত্র

হেলথ হোম

জানুয়ারী ২০১৯

সমাজের সকল স্তরের মানুষের উপস্থিতিতে সফল হল রাজ্য উৎসব

বিপুল উৎসাহ ও উদ্দীপনায় স্টুডেন্টস হেলথ হোমের রাজ্য স্তরের উৎসব ২০১৮ অনুষ্ঠিত হলো জলপাইগুড়ি শহরে। সম্প্রতি ডিসেম্বর মাসের ২৯ ও ৩০ তারিখে দু'দিন ব্যাপী এই শীর্ষ স্তরের সাংস্কৃতিক ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশ নেয় রাজ্যের বিভিন্ন আঞ্চলিক কেন্দ্র থেকে প্রায় চারশো ছাত্রছাত্রী। শীতের ছুটিতে উত্তরমুখী পর্যটকের চাপের মধ্যেও হোমের জলপাইগুড়ি কেন্দ্রের সফল ব্যবস্থাপনায় ঐ দু'দিন কার্যত হেলথ হোমের ছাত্রছাত্রী, সংগঠক ও শুভানুধ্যায়ীদের দখলে চলে যায় ছোট্ট শহরটি।

২৯ তারিখ উৎসব শুরু হয় একটি পদযাত্রার মধ্য দিয়ে। পদযাত্রাটি শুরু হয় সোনাউল্লা হাইস্কুল থেকে। বর্ণাঢ্য পদযাত্রায় প্রতিযোগী ও ছাত্রছাত্রীদের সাথে পা মেলান স্টুডেন্টস হেলথ হোমের সভাপতি ডাঃ গৌতম মুখোপাধ্যায়, সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য্য, কার্যকরী সভাপতি ডাঃ পবিত্র গোস্বামী, কোষাধ্যক্ষ কুমারেশ বসু, মেডিকেল সম্পাদিকা ডাঃ সুরুপা দাশগুপ্ত, সাংস্কৃতিক সম্পাদিকা সুনীতা শ্রীবাস্তব, নাজেশ নৌরজ, ডাঃ পান্থ দাশগুপ্ত, সুমন সরকার সহ অন্যান্য নেতৃত্ব। অংশ নেন বিভিন্ন আঞ্চলিক কেন্দ্রের সম্পাদক, সংগঠক, বহু চিকিৎসক, শিক্ষক শিক্ষিকা এবং অভিভাবক অভিভাবিকাসহ বহু স্থানীয় মানুষজন। কদমতলা মোড় ঘুরে পদযাত্রার সমাপ্তি ঘটে সোনাউল্লা হাই স্কুল প্রাঙ্গনে। রক্তদান, দেহদান এবং বিভিন্ন স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক প্ল্যাকার্ড হাতে পথ হাঁটে ছাত্রছাত্রীরা। পদযাত্রার শেষে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের পতাকা উত্তোলিত হয় ঐ বিদ্যালয় প্রাঙ্গনে অনুষ্ঠানের মূল মঞ্চের পাশে।

উৎসবের উদ্বোধনী অনুষ্ঠান হয় পতাকা উত্তোলনের পরে। অনুষ্ঠানের শুরুতে স্টুডেন্টস হেলথ হোম জলপাইগুড়ি আঞ্চলিক কেন্দ্রের সভাপতি ডা. পান্থ দাশগুপ্ত জলপাইগুড়িতে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের গৌরবময় অতীত তুলে ধরেন। তিনি জানান অন্তর্বর্তীকালীন কিছু অসুবিধা ছিল। সেগুলি কাটিয়ে আবার জলপাইগুড়ি কেন্দ্রে সার্বজনীন সদস্য চাঁদা সংগ্রহ শুরু হয়েছে। ২০১৯-এর জানুয়ারি থেকেই সেখানে নতুন একটি প্যাথলজিক্যাল সেন্টার কাজ শুরু করবে বলে জানান তিনি। উৎসবে আগত সকলকে অভিনন্দন ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন তিনি।

উৎসব কমিটির সভাপতি ও স্থানীয় সাংসদ ড. বিজয়চন্দ্র বর্মন তাঁর বক্তব্যে জানান স্টুডেন্টস হেলথ হোমের মতো সংগঠনের প্রয়োজনীয়তা অসীম। তিনি বলেন স্টুডেন্টস হেলথ হোমের কাজের আরো প্রচার থাকা দরকার। স্টুডেন্টস হেলথ হোমে কিভাবে চিকিৎসা পাওয়া যায় এবং কী স্বাস্থ্য পরিকাঠামো রয়েছে সেগুলিও প্রচারে আনা দরকার বলে মনে করেন তিনি। জলপাইগুড়িতে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের প্রচার নেই বলে লোকে কম আসেন বলে জানান ড. বর্মন। তিনি বলেন স্টুডেন্টস হেলথ হোমের উদ্যোগে আরো বেশি স্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনা সভা হোক। আরেকটু উদার হয়ে স্টুডেন্টস হেলথ হোম গরিব ছাত্রছাত্রী ও অভিভাবকদের পাশে দাঁড়ালে জলপাইগুড়ির মানুষ উপকৃত হবেন বলে আশা করেন তিনি। ডুয়ার্স এলাকায় প্রচুর গরিব মানুষের বাস। তাদের জন্যও স্টুডেন্টস হেলথ হোমকে কাজ করতে আহ্বান জানান তিনি। ড. বর্মন অন্য একটি প্রসঙ্গে জানান যে এবছর জলপাইগুড়ি শহর ১৫০ বছরে পা দেবে। মহা সমারোহে তা উদযাপনের প্রস্তুতি চলছে। স্টুডেন্টস হেলথ হোমের রাজ্য উৎসব প্রসঙ্গে তিনি বলেন যে এই ধরনের প্রতিযোগিতা প্রতিভা অন্বেষণে সহায়ক হবে।

স্টুডেন্টস হেলথ হোমের সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য্য তাঁর বক্তব্যে জানান কোনো দল নয়, কোনো ধর্ম নয়, কোনো মত নয়, স্টুডেন্টস হেলথ হোম ছাত্রছাত্রীদের স্বনির্ভর স্বাস্থ্য আন্দোলন। তিনি বলেন হেলথ হোম চায় যাতে রোগ না হয়। চিকিৎসার থেকে রোগ প্রতিরোধের গুরুত্ব বেশি। সাম্প্রতিক সময়ে সামাজিক ও মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে বলতে গিয়ে তিনি বলেন প্রাচুর্যের প্রভাবে ছাত্র ছাত্রীরা নষ্ট হচ্ছে। তারা বিপথে চালিত হচ্ছে। মোবাইল, গেম, নেশা, বাইক থেকে আত্মহত্যা এখন বড় সমস্যা আকারে দেখা দিচ্ছে। স্টুডেন্টস হেলথ হোমের কর্মসূচি নিয়ে বলতে গিয়ে ডা.

এরপর দ্বিতীয় পাতায়

৩০ শে জানুয়ারী - জাতীয় কুষ্ঠ বিরোধী দিবস

লুৎফুল আলম

কুষ্ঠ রোগ অনেকে HD (Hansen's disease) রোগ হিসেবে চেনে। কুষ্ঠ রোগটা পৃথিবীর সবথেকে প্রাচীন রোগ। নরওয়ের প্রখ্যাত চিকিৎসক জারহারড হেনরিক আরমৌর হ্যানসেন প্রথম মানুষের সামনে তুলে ধরেন যে কুষ্ঠ রোগ বংশানুক্রমিক নয়। কিছু কিছু কুষ্ঠ রোগ ছোঁয়াচে তবে বেশিরভাগ কুষ্ঠ রোগ কিন্তু ছোঁয়াচে নয়। এই রোগে আক্রান্ত হলে প্রথম দিকে কোনো উপসর্গ দেখা দেয় না। তবে শরীরের আক্রান্ত জায়গায় চামড়ার উপর অনুভূতি নষ্ট হয়ে যায়। ধীরে ধীরে শ্লেষ্মাঝিল্লি ও স্নায়ু আক্রান্ত হয় এবং ত্বকের রং পরিবর্তন হয়, চামড়ারওপর মাংসপিন্ড গজিয়ে ওঠে এবং শরীরের অঙ্গবিকৃতি প্রভৃতি ঘটনা ঘটতে থাকে। কুষ্ঠ রোগ মূলত পৃথিবীতে আফ্রিকা ও এশিয়া মহাদেশে সীমাবদ্ধ আছে। পশ্চিমবঙ্গে পুরুলিয়া জেলায় এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি। অতীতে এই রোগে আক্রান্ত হলে সমাজের পক্ষ থেকে ঐ ব্যক্তিকে লোকালয়ের বাইরে কোনো স্থানে ত্যাগ করে রেখে আসা হতো। গবেষণায় দেখা গেছে কুষ্ঠ রোগে আক্রান্ত খুব অল্প প্রকার রোগ ছোঁয়াচে। বেশিরভাগ রোগই নিরাময় যোগ্য এবং ছোঁয়াচে নয়। এই রোগে আক্রান্ত হলে শরীরের আক্রান্ত জায়গাটির রং বিবর্ণ হয়ে যায়। ওই স্থানে ছুঁচ ফুটিয়ে দিলেও অনুভূতি থাকে না। দীর্ঘদিন অবহেলিত থাকলে ওই স্থানে পচন ধরে এবং মাংস খসে খসে পড়ে।

প্রতিবছর মানুষের চেতনা বৃদ্ধির জন্য আন্তর্জাতিক ভাবে জানুয়ারী মাসের শেষ রবিবার দিনটিকে বেছে নেওয়া হয়েছে কুষ্ঠ বিরোধী দিবস হিসেবে পালন করার জন্য। ১৯৫৪ সালে ফরাসি দেশের একজন সমাজসেবী লেখক রাউল ফলেরিও সারা পৃথিবীতে মানুষের মধ্যে মারণ রোগ, কুষ্ঠ সম্পর্কে চেতনা বৃদ্ধির জন্য এবং মানুষকে আহ্বান জানানোর জন্য প্রচার শুরু করেন যে কুষ্ঠ রোগ প্রতিরোধ করা যায় এবং চিকিৎসা করলে রোগটি সেরেও যায় - সেই থেকে প্রতি বছর আন্তর্জাতিক কুষ্ঠ বিরোধী দিবস পালিত হচ্ছে।

ভারতবর্ষে এইদিন পালন করা হয় ৩০ শে জানুয়ারী কারণ ঐদিনে জাতীয় পিতা মোহনদাস করমচাঁদ গান্ধীকে হত্যা করা হয়েছিল। বিশ্ব হিন্দু পরিষদের সক্রিয় সদস্য, নাথুরাম গডসে ৩০ শে জানুয়ারী ১৯৪৮ সালে নিউ দিল্লিতে বিকেল ৫-১৭মিনিটে পিস্তল দিয়ে গান্ধীজির বুকে পর পর তিনটি গুলি করে হত্যা করেন। নাথুরাম বিনায়ক গডসে (১৯ মে ১৯১০-১৫ নভেম্বর ১৯৪৯) ছিলেন অ্যাডভোকেট। তিনি ছিলেন রাষ্ট্রীয় স্বয়ং সেবক সংঘের তথা হিন্দু মহাসভার একনিষ্ঠ কর্মী। তিনি মনে করতেন গান্ধিজি ভারতের মুসলমানদের যে রাজনৈতিক দাবি ভারতকে ভাগ করে পাকিস্তান গঠন করা তাকে সমর্থন করেছেন। পরে তার বিচারে ফাঁসি হয়েছিল। অথচ গান্ধীজি দেশ ভাগের বিরুদ্ধে হিন্দু মুসলমানকে এক রাখার জন্য কলকাতার বেলেঘাটায় এসে অনশন পর্যন্ত করেছিলেন। গান্ধীজি ছিলেন কুষ্ঠরোগ দূরীকরণের মূল প্রবক্তা। তাঁকে স্মরণ করার জন্য ৩০ শে জানুয়ারী দিনটিতে প্রতি বছর সারা ভারতবর্ষে কুষ্ঠ বিরোধী দিবস পালন করা হয়।

২০১৮ সালে কুষ্ঠ বিরোধী দিবসের স্লোগান ছিল - ''বালক বালিকাদের প্রতিবন্ধিত্ব শূন্য স্তরে পৌঁছাক''। সারা বিশ্ব ২০১৯ সালে শেষ রবিবার ২৭শে জানুয়ারী বিশ্ব কুষ্ঠ বিরোধী দিবস পালন করবে। উদ্দেশ্য হলো মানুষের মধ্যে চেতনা বৃদ্ধি করা যাতে করে মানুষের মধ্যে কুষ্ঠ রোগ সম্বন্ধে যে ভুল ধারণা ও কুসংস্কার আছে সেগুলি দূর করা যায়। ২০১৯ সালে ৩০শে জানুয়ারী সারা ভারত বর্ষে কুষ্ঠ বিরোধী দিবস পালন করা হবে। এই বছর কুষ্ঠ বিরোধী দিবসের স্লোগান হলো ''স্পর্শ''। মানুষের মধ্যে একটা ভুল ধারণা আছে, কোনো মানুষের কুষ্ঠ হলে তাকে স্পর্শ করা যাবে না। অতএব প্রচার করা হবে সব কুষ্ঠ

এরপর দ্বিতীয় পাতায়

বিশ্ব প্রতিবন্ধী দিবস

ডাঃ তাপস কুমার ঘোষ

একজন মানুষ, যার এক বা একাধিক শারীরিক অথবা মানসিক অক্ষমতা আছে,তাকে আমরা প্রতিবন্ধী বলি। এই অক্ষমতাকে সাধারণ ভাবে সমাজ করুণার চোখে দেখে এসেছে। প্রতিবন্ধকতা নিয়েও যাঁরা স্বীয় প্রতিভায় উদ্ভাসিত হয়েছেন, যেমন সঙ্গীতে শ্রীযুক্ত কৃষ্ণচন্দ্র দে, বিজ্ঞানী স্টিফেন হকিং তাঁদের আমরা শ্রদ্ধা জানাই এরকম আরও কিছু উদাহরণ দেওয়া যেতে পারে। কিন্তু সাধারণ ভাবে প্রতিবন্ধী মানুষেরা সমাজের চোখে ব্রাত্য। তাই রাষ্ট্রের দায়িত্ব নেওয়া উচিত, এই সব প্রতিবন্ধীদের মানুষের অধিকার দেওয়া।

প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টির প্রধানত চারটে কারণ— (১) জন্মগত (২) অসুখের জন্য (৩) দুর্ঘটনা (৪) মানুষের দ্বারা সৃষ্ট।

বিভিন্ন ধরনের প্রতিবন্ধকতা হয়। মূলত : চার ধরনের প্রতিবন্ধকতা দেখা যায়। (১) অঙ্গহানিজনিত প্রতিবন্ধকতা ঃ— দেহের এক বা একাধিক অঙ্গের হানি বা কমজোরি হওয়ার কারণে এই ধরণের প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি হয়। (২) মূক ও বধির ঃ— কানে শুনতে না পারা ও কথা বলতে না পারা। এদের অনেকেই আবার কানে শুনতে পায় না বলে কথা বলতে পারে না। অনেককে যন্ত্র বা কানের মেসিন ব্যবহার করে কথা বলানো যায়। (৩) অন্ধত্ব ঃ— দুটি চোখের দৃষ্টিশক্তি নেই বা অতি ক্ষীণ দৃষ্টিশক্তি থাকার দরুণ এই ধরনের প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি হয়। (৪) অটিজম্ ঃ--- মানসিকভাবে বা স্নায়ু রোগজনিত কারণে এই ধরনের প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি হয়। বিজ্ঞানী স্টিফেন হকিং এই ধরনের প্রতিবন্ধকতা যুক্ত ছিলেন। অথচ ২১ বছর বয়স পর্যন্ত তিনি ছিলেন একজন সুস্থ স্বাভাবিক প্রাণচঞ্চল তরতাজা যুবক।

বিশ্বের প্রায় পনেরো শতাংশ মানুষ প্রতিবন্ধী। সংখ্যার নিরিখে প্রায় দশ লক্ষ মানুষ প্রতিবন্ধী। অধিকাংশ ক্ষেত্রে , দারিদ্র ও সমাজের নিষ্ঠুরতার কারণে এরা একাকী। একজন প্রতিবন্ধী জানে না বিশ্বের আর এক প্রান্তে অন্য এক প্রতিবন্ধী কত কষ্ট করে জীবন যাপন করছে। বস্তুতঃ প্রতিবন্ধীরাই বিশ্বের নিষ্পেষিত সংখ্যালঘু। জীবনে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার বিভিন্ন বাধা প্রতিবন্ধীদের উন্নতির বাধা।

প্রথমতঃ সামাজিক বৈষম্য । দ্বিতীয়তঃ শারীরিক বা মানসিক অক্ষমতার কারণে ভাল চাকরি না পাওয়া। তৃতীয়তঃ আধুনিক তথ্য প্রযুক্তির সাহায্য না পাওয়া। এই সব কারণে প্রতিবন্ধীরা দরিদ্র থেকে যায়। আবার দারিদ্রও অনেক ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতার কারণ হয়।

বিশ্বের প্রতিবন্ধী মানুষদের সমাজের মূল স্রোতে মাথা উঁচু করে চলবার জন্য ১৯৯২ খ্রীষ্টাব্দের ৩রা ডিসেম্বর United Nation এর উদ্যোগে বিশ্বে প্রথম "International Day of People with Disabilies" (বিশ্ব প্রতিবন্ধী দিবস) উদযাপিত হয়।

এ বিষয়ের সূত্রপাত ১৯৭৬ সালে। সেই বছর United Nation ঘোষণা করে, ১৯৮১ খ্রীষ্টাব্দকে আন্তর্জাতিক প্রতিবন্ধী বছর হিসাবে পরিগণিত করা হবে। মধ্যবর্তী পাঁচ বছর ধরে নানাভাবে প্রতিবন্ধীদের মানুষের মর্যাদা পাওয়ার প্রচেষ্টা চলে। ১৯৮১ তে United Nation মনে করে, আরও বেশি সময় ধরে দীর্ঘমেয়াদী প্রচেষ্টা চালাতে হবে, প্রতিবন্ধী মানুষদের মর্যাদা ও সামাজিক প্রতিষ্ঠার জন্য। তাই ১৯৮৩ থেকে ১৯৯২ সাল পর্যন্ত সময়কে প্রতিবন্ধীদের যুগ (United Nation's Decade of Disabled People) ঘোষণা করা হয়। দীর্ঘ দশ বছর নানাবিধ স্বল্পমেয়াদী ও দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা করে প্রতিবন্ধীদের উন্নতি করা হয়। তখনই প্রতীয়মান হয় যে প্রতিবন্ধী সমস্যা সমাধানে নিয়মিতভাবে প্রচেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে। এরই ফলস্বরূপ ১৯৯২ সালের ৩রা ডিসেম্বর প্রথম 'আন্তর্জাতিক প্রতিবন্ধী দিবস' পালিত হয়, এবং তার পর থেকে প্রতিবছর ৩রা ডিসেম্বর 'বিশ্ব প্রতিবন্ধী দিবস' পালিত হয়ে আসছে। ১৯৯২ সালে মনে করা হয়, প্রতিবন্ধী মানুষদের যথার্থ মর্যাদা দেওয়ার জন্য 'World Disability Day' না বলে, 'International Day for Persons with Disabilities' বলা দরকার। তার পর থেকে এই দিনটিকে 'International Day for Persons with Disabilities' বলা হয়।

প্রতিবছর একটা theme নিয়ে কাজ করা হয়। ২০১৮ সালের বিষয়বস্তু : 'Empowering Persons with Disabilities and Ensuring Indusivenes and Equality.' ২০৩০ সালের মধ্যে প্রত্যেক প্রতিবন্ধী মানুষকে মানুষের সম মর্যাদা ও সুযোগ দেওয়ার জন্য এ এক বিশাল পদক্ষেপ। একই সাথে প্রতিবন্ধী মানুষের ক্ষমতা বৃদ্ধি ও নতুন করে প্রতিবন্ধী সৃষ্টি যাতে না হয় তারই প্রয়াস। প্রথম বিশ্বের ধনী দেশগুলিতে হয়তো সফলভাবে এর প্রয়োগ হবে। কিন্তু তৃতীয় বিশ্বের দেশে যেখানে অনাহার, দারিদ্র, অপুষ্টি, দূষণ, জাতপাতের বৈষম্য ও মানসিক, সামাজিক অত্যাচার, সাধারণ মানুষের এক বড় অংশকে দারিদ্র সীমার নীচে রেখে দেয়, সেখানে এই মহান চিন্তাধারার প্রয়োগ কতটা হবে সন্দেহ থেকে যায়। তবুও এগিয়ে চলার প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখতে হবে।

সম্পাদকীয়

এই প্রতিবেদনটি যখন লেখা হচ্ছে, তখন আঞ্চলিক কেন্দ্রগুলোর পরিচালনায় উৎসব ২০১৮ প্রায় শেষ হওয়ার পথে, রাজ্য উৎসব শুরু হতে চলেছে জলপাইগুড়িতে। উল্লেখযোগ্য বিষয় হলো কিছু কেন্দ্রে উৎসব সংগঠিত করা যাচ্ছিল না। এ বছর আবার নতুন করে তাঁরা উৎসব করছেন, এটা ভালো লক্ষণ, বেশ কিছু আঞ্চলিক কেন্দ্র বন্ধ হওয়ার উপক্রম হয়েছিল। আশা করা যাচ্ছে আগামীদিনে সেই কেন্দ্রগুলো আবার নতুন উদ্দীপনার সাথে সংগঠকরা পরিচালনা করবেন। স্বাবলম্বী স্বাস্থ্য আন্দোলনের উজ্জ্বল উদাহরণ স্টুডেন্টস হেলথ হোম। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী স্বাস্থ্য কথাটির অর্থ হলো দৈহিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য ও সামাজিক স্বাস্থ্য। দেহ মন সমাজকে একসঙ্গে সুস্থ রাখার চেষ্টাই এই মুহূর্তে আমাদের অন্যতম প্রধান কর্তব্য।

প্রথম পাতার পর

সফল হল রাজ্য উৎসব

ভট্টাচার্য বলেন জলপাইগুড়ির নিকটে টোটো পাড়ায় আদিবাসীদের জন্য স্টুডেন্টস হেলথ হোমও কাজ করবে। তাদের জন্য স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবির করা হবে। হোমের দক্ষতা প্রসঙ্গে তিনি বলেন যে সরকারি হাসপাতালে ফেরত রোগীকেও সুস্থ করে তুলেছেন স্টুডেন্টস হেলথ হোমের চিকিৎসকরা।

স্টুডেন্টস হেলথ হোমের সভাপতি ডাঃ গৌতম মুখোপাধ্যায় জানান যে শুধুমাত্র ছাত্রছাত্রীদের জন্য এরকম একটি স্বাস্থ্য আন্দোলন পৃথিবীতে নজিরবিহীন। যদিও সাম্প্রতিক সময়ে অর্থবল ও লোকবলের অভাবে অনেক অসুবিধা অতিক্রম করে এই আন্দোলন এগিয়ে চলেছে তবুও মূল উদ্দেশ্য থেকে তা বিচ্যুত হয়নি। তিনি তাঁর বক্তব্যে উৎসবকে সফলভাবে অনুষ্ঠিত করার জন্য অভিনন্দন ও ধন্যবাদ জানান জলপাইগুড়ি আঞ্চলিক কেন্দ্রের সংগঠক ও স্থানীয় শুভানুধ্যায়ীদের।

এদিন উদ্বোধনী অনুষ্ঠান মঞ্চে উপস্থিত ছিলেন এক ঝাঁক কৃতী ছাত্রছাত্রী। তাদের হাতে স্মারক তুলে দিয়ে সম্বর্ধনা জানান স্টুডেন্টস হেলথ হোমের নেতৃত্ব। উচ্চমাধ্যমিক পরীক্ষায় প্রথম স্থানাধিকারী গ্রন্থন সেনগুপ্ত বলেন যে সাম্প্রতিককালে ছবির মাধ্যমে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের সাথে তাঁর পরিচয়। এটি একটি মহান উদ্যোগ। নিঃস্বার্থভাবে স্টুডেন্টস হেলথ হোম যখন মানুষের পাশে দাঁড়ায় তখন মনে হয় আশার আলো রয়েছে। তিনি মনে করেন যে মানসিক সুস্থতার জন্য সাংস্কৃতিক চর্চা আরো প্রয়োজন। উপস্থিত সকলের উদ্দেশ্যে গ্রন্থনের আবেদন, আমি স্টুডেন্টস হেলথ হোমের পাশে আছি, আপনারাও থাকুন। গ্রন্থন ছাড়াও এদিন উপস্থিত ছিলেন আফরোজা বানু, নীলাব্জ দাস, মৃন্ময় মণ্ডল এবং নিধি চৌধুরীর মতন কৃতী ছাত্রছাত্রীরা।

বিকেল চারটে থেকে শুরু হয় বিভিন্ন সাংস্কৃতিক ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতা। পূর্ব ঘোষণা অনুযায়ী সেন্ট্রাল গার্লস হাই স্কুলের একাধিক কক্ষে সময়মতো উপস্থিত হয় ছাত্রছাত্রীরা। প্রশ্নোত্তর প্রতিযোগিতা চলে মূল মঞ্চেই। খুবই আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে ছাত্রছাত্রীদের প্রশ্নোত্তরের লড়াই। অন্যদিকে যোগাসন সহ আবৃত্তি, আঁকা, রবীন্দ্রসঙ্গীত, নজরুল গীতি, দ্বিজেন্দ্রগীতি, তাৎক্ষণিক বক্তৃতা, নৃত্য একে একে শেষ হয় রাত আটটার মধ্যেই। প্রথম দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানাধিকারীদের হাতে পুরস্কার ও শংসাপত্র তুলে দেওয়া হয় এদিনই উৎসবের মূল মঞ্চ থেকেই।

উৎসব মুখর সোনাউল্লা হাই স্কুলে ছাত্রছাত্রীদের বিজ্ঞান প্রদর্শনী ছিল চোখে পড়ার মতো। এই প্রদর্শনীর উদ্বোধন করেন স্থানীয় সাংসদ ডাঃ বিজয় চন্দ্র বর্মন। এদিন মূল মঞ্চে অনুষ্ঠিত হয় নাটক, লোক সঙ্গীত, লোকনৃত্য সহ একাধিক মনোজ্ঞ অনুষ্ঠান। ডিসেম্বর মাসে শীতের কামড় উপেক্ষা করেই বহু মানুষ উপভোগ করেন সেসব।

অংশগ্রহণকারী প্রায় সব ছাত্রছাত্রীই অভিভাবক অভিভাবিকা সহ উৎসব কমিটির ব্যবস্থাপনায় ২৯ তারিখ রাতে জলপাইগুড়িতে থেকে যান। ৩০ তারিখ দুপুর পর্যন্ত তাদের থাকা ও খাওয়ার সব ব্যবস্থাই করেন উৎসব কমিটি। ২০১৮-এর শীতের ছুটিতে জলপাইগুড়ি শহরের উষ্ণ আতিথেয়তা নিঃসন্দেহে ছাত্রছাত্রীদের স্মরণে থাকবে বহুদিন।

প্রথম পাতার পর

জাতীয় কুষ্ঠ বিরোধী দিবস

রোগ ছোঁয়াচে নয়। কুষ্ঠ হলে তার সাথে ভালো ব্যবহার করে তাকে চিকিৎসার সুপরামর্শ দিতে হবে। স্টুডেন্টস হেলথ হোমের সমস্ত আঞ্চলিক কেন্দ্রগুলিকে উদ্যোগ নিতে হবে বিভিন্ন বিদ্যালয়ে কুষ্ঠরোগ সম্বন্ধে চেতনা গড়ে তোলার জন্য আলোচনা সভা সংঘটিত করতে। ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার মাধ্যমে শরীরের কোনো জায়গায় চামড়ার উপর গোল সাদা দাগ সৃষ্টি হয়েছে কিনা, যদি হয়, ওই দাগের উপর প্রথমে কলমের ডগা দিয়ে স্পর্শ করে দেখতে হবে তার অনুভূতি আছে কিনা, যদি অনুভূতি না থাকে তাহলে তাকে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে বলতে হবে। এই বিষয়ে বেশিরভাগ অভিভাবকগণ সচেতন থাকেন না। তারা যাতে ভয় না পেয়ে দৃঢ় মানসিকতা নিয়ে হাসপাতালে চিকিৎসার সুযোগ নেয় হেলথ হোমের স্বেচ্ছাসেবকদের উদ্যোগ নিতে হবে। ভারতবর্ষের সরকার এই বছর উদ্যোগ নিয়েছে - জাতির জনক গান্ধীজিকে শ্রদ্ধা জানানোর সবথেকে ভালো পন্থা হলো ভারতবাসীকে একটি কুষ্ঠ মুক্ত ভারতবর্ষ উপহার দেওয়া।

এই বছরে জাতীয় কুষ্ঠ বিরোধী দিবসের আহ্বান থাকবে - ■ কুষ্ঠ রোগের চিকিৎসা সম্পূর্ণ করো, প্রত্যেক সরকারি হাসপাতালে বিনা পয়সায় কুষ্ঠ রোগের ঔষধ পাওয়া যায় - এই সুযোগ গ্রহণ করো। ■ ঠিক সময়ে চিকিৎসা কুষ্ঠ রোগীকে প্রতিবন্ধী হওয়া থেকে বিরত করে।

■ কুষ্ঠ রোগের উপসর্গ হলো - শরীরের উপর হালকা বিবর্ণ গোলাকার লালচে ভাব ধারণ, ফুলে যাওয়া অথবা চামড়ার উপর মাংস পিণ্ড গজিয়ে ওঠা। ■ কুষ্ঠ রোগ সন্দেহ হওয়া মাত্রই নিকটবর্তী সরকারী হাসপাতালে বা চিকিৎসা কেন্দ্রে যোগাযোগ করা। জাতীয় কুষ্ঠ বিরোধী দিবস পালনের উদ্দেশ্য হলো - ■ জনগণের মধ্যে কুষ্ঠ রোগ সম্বন্ধে চেতনা বৃদ্ধি করা। ■ কুষ্ঠ রোগে আক্রান্ত মানুষ কে সাহায্য করা যাতে করে তারা নিয়মিত বিনা পয়সায় সরকারিভাবে চিকিৎসা ও ঔষধ পেতে পারে। ■ কুষ্ঠ আক্রান্ত ব্যক্তিকে মানসিক ভাবে চাঙ্গা করে তোলা যাতে করে তারা তাদের শরীরের ক্ষতিগ্রস্ত জায়গাগুলিকে ঠিকমতো পরিচর্যা করতে পারে। ■ এই অভিযানের মধ্যে দিয়ে নিশ্চিত করা যাতে করে কুষ্ঠ আক্রান্ত রোগীরা ঠিকমতো চিকিৎসা পায়, পুনর্বাসন পায় ও সেবা শুশ্রূষা পায়। ■ একটা হিসাব নিকাশ করা যায় যাতে করে বোঝা যায় কুষ্ঠ রোগের প্রকোপ বেড়েছে না কমেছে।

বিশ্ব এইডস্ দিবস - ১লা ডিসেম্বর

ডাঃ বাসুদেব গঙ্গোপাধ্যায়

বর্তমান পৃথিবীতে এইডস্ ও এইচ আই ভি-র রোগের প্রাদুর্ভাব সব থেকে বড় সমস্যা হিসাবে দেখা দিয়েছে। AIDS-এর পুরো কথাটি হল - ACQUIRED IMMUNE DEFICIENCY SYNDROME অর্থাৎ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার অভাবজনিত অসুস্থতা যা জন্মের পরে সংক্রামিত। HIV হল HUMAN IMMUNO DEFICIENCY VIRUS, এক ধরনের জীবাণু যা এইডস ঘটাতে পারে।

এইডস রোগের লক্ষণ ঃ এই রোগের আলাদা কোনো নির্দিষ্ট লক্ষণ নেই। কখনও গ্ল্যানড ফোলা, নিউমোনিয়া, ডায়েরিয়া, টিউবারকিউলেসিস, মস্তিষ্কের প্রদাহ, দ্রুত ওজন কমে যাওয়া, মুখে দীর্ঘস্থায়ী ক্ষত, চর্মরোগ ইত্যাদি। রোগের কারণ এক ধরনের RNA ভাইরাসের অনুপ্রবেশ। সাধারণত রক্তের মাধ্যমে প্রবেশ করে যা প্রতিরোধ সৃষ্টিকারী কোষগুলিকে (T. LYMPHOCYTE) ধ্বংস করতে শুরু করে। দীর্ঘদিন কোনও লক্ষণ প্রকাশ নাও পেতে পারে। কিন্তু এক থেকে দশ বছরের মধ্যে নানা জীবনঘাতী লক্ষণ প্রকাশ পায়। রোগী ধীরে ধীরে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। এলিজা টেষ্ট দ্বারা রক্তে HIV- র উপস্থিতি ধরা যায়।

রোগের সংক্রমণ ঃ সংক্রমণ সাধারণত হয় অবাধ যৌনজীবনে, বহুগামিতা, সমকামিতা, রক্তগ্রহণ, ইনজেকশনের সূচের মাধ্যমে নিয়মিত মাদক গ্রহণে। এছাড়া গর্ভাবস্থায় মায়ের শরীরেও আসতে পারে। তবে একপাত্র থেকে খাদ্য বা পানীয় গ্রহণ, একই বাথরুম ব্যবহার করলে, হাতে হাত মেলালে, জড়িয়ে ধরলে, এইডস্ আক্রান্ত রোগীর সেবা করলে, একই পুকুরে স্নান করলে, মশার কামড়ে এই রোগ ছড়ায় না।

রোগ প্রতিরোধ ঃ সংযম ও সচেতনতাই এই রোগ থেকে রক্ষা করতে পারে। এই রোগকে প্রতিরোধ করতেই হবে। তা না হলে পরিত্রাণের কোন পথ নেই। সাবধানতা অবলম্বনের মাধ্যমে রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ করা (PREVENTION) সম্ভব হয়।

রোগের চিকিৎসা ঃ অত্যাধুনিক ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা শুরু করা গেলে (ANTI-RETROVIRAL) এবং সেই চিকিৎসা নিয়মিত চালিয়ে গেলে অনেক ক্ষেত্রেই রোগকে আটকানো সম্ভব - অনেকদিন অবধি বাঁচা এমনকি প্রায় স্বাভাবিক জীবন যাপন করাও সম্ভব। HIV আক্রান্ত মানুষকে যথাযথ চিকিৎসা ও সাইকোলজিক্যাল কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে সমাজের মূল স্রোতে ফিরিয়ে আনতে হবে এবং আমাদের দেখতে হবে মানবঘাতী এইডস্ যেন মানবিকতাঘাতী না হয়ে ওঠে।

পরিশেষে, আমাদের শপথ নেওয়া উচিত ১লা ডিসেম্বরের এই বিশ্ব এইডস্ দিবসে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাসহ বহু স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা এই ব্যাপারে উদ্যোগ নিয়েছে। ১৯৮১ সালে আমেরিকাতে এই রোগ প্রথম ধরা পড়ে। বর্তমানে ১৭৫টি দেশের মানুষ এ রোগে আক্রান্ত। ১৯৮৬ সালে আমাদের দেশে মাদ্রাজে প্রথম দেখা যায়। রাষ্ট্রসংঘের হিসাবে ভারতে ০.৮০ শতাংশ এইডসে আক্রান্ত। যতক্ষণ না রক্ত পরীক্ষা হয় ততক্ষণ কোন মানুষকে দেখে বোঝা যায় না যে সে এই রোগে আক্রান্ত। কখনও আক্রান্ত ব্যক্তিকে ঘৃণা করা যাবে না। রোগীর প্রতি আমাদের সহমর্মী হওয়া উচিত। একমাত্র উন্নত চেতনা সম্পন্ন মানুষই পারে এইডস্ মুক্ত সমাজ গড়ে তুলতে। ১লা ডিসেম্বরের সংকল্প হোক এইডস্ মুক্ত পৃথিবী।

HIV সংক্রমণ রোধে বাংলা সবচেয়ে ভাল কাজ করছে। কেন্দ্রীয় সংস্থা ন্যাশনাল এইডস কন্ট্রোল অর্গানাইজেশন (ন্যাকো) ২০১৭ - ২০১৮ সালের নিরিখে এই স্বীকৃতি দিয়েছে। HIV সংক্রমণ প্রতিরোধে বাংলার ১৬.৫ লক্ষ অন্তঃসত্বা মহিলা রাজ্যের স্বাস্থ্য ব্যবস্থার ফলে উপকৃত হয়েছেন। বিনা চিকিৎসায় একজন আক্রান্ত মানুষ ৯ থেকে ১১ বছর পর্যন্ত বেঁচে থাকেন।

মৃগী রোগ নিয়ে আলোচনা

চন্দন নস্কর

সম্প্রতি মৃগী রোগ নিয়ে একটি মনোজ্ঞ আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হলো স্টুডেন্টস হেলথ হোমের মৌলালিস্থিত ভবনে। আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বিশিষ্ট স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ ও স্টুডেন্টস হেলথ হোমের প্রাক্তন সাধারণ সম্পাদক ডাঃ তৃষিত রায় এবং বাঙ্গুর ইনস্টিটিউট অব নিউরোসায়েন্সের অধ্যাপক ডাঃ অলোক পণ্ডিত। গত ১৩ ডিসেম্বর, বৃহস্পতিবার বিকেল তিনটের সময় আগ্রহী ছাত্রছাত্রী, শিক্ষক শিক্ষিকা ও সংগঠকদের ভিড়ে ঠাসা ছিল এই আলোচনা সভার কক্ষ।

এদিনের আলোচনার শুরুতে ডাঃ তৃষিত রায় জানান যে খ্রিস্টপূর্ব দুই হাজার বছরেও আজকের মৃগী রোগের লক্ষণের সাথে মেলে এমন রোগের সন্ধান মেলে। তাঁর কথায় মানব সভ্যতার শুরু থেকেই এই রোগের উপস্থিতি। খ্রিস্টপূর্ব তিন শতকে আমাদের দেশে রচিত চরক সংহিতাতেও এমন রোগের বর্ণনা পাওয়া যায়। ভান গঘ, বায়রন থেকে আজকের জনটি রোডস-এর মতো বহু বিখ্যাত মানুষ বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন দেশে মৃগী রোগের শিকার হলেও এই রোগে আক্রান্ত মানুষের প্রতি আমাদের সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি বিশেষ বদলায়নি। যদিও আধুনিক চিকিৎসায় এই রোগের নিরাময় বহুলাংশে সম্ভব।

ডাঃ অলোক পণ্ডিত আলোচনার শুরুতে বিভিন্ন ধরনের মৃগী রোগের বিভিন্ন বহিঃপ্রকাশ ভিডিও প্রদর্শনের সাহায্যে ব্যাখ্যা করেন। তিনি বলেন শুরুতে চিহ্নিত হলে বহুলাংশে এই রোগের সফল চিকিৎসা সম্ভব হয়। কিন্তু যত মানুষ এতে অসুস্থ হন তার প্রায় ৩০ শতাংশ চিকিৎসার আওতায় আসেন না।

কেন মৃগী হয়— এর উত্তরে ডাঃ পণ্ডিত জানান প্রায় অর্ধেক ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট করে এর কারণ জানা যায় না। কিন্তু যদি সহজ করে বলা হয়, তবে বলা যায় যে মস্তিষ্কে অতিরিক্ত বিদ্যুৎ ক্ষরণের ফলে এই রোগের বহিঃপ্রকাশ ঘটে। যে সকল কারণগুলি সাধারণভাবে চিহ্নিত করা গেছে সেগুলি হলো জন্মের সময় বা পরে মস্তিষ্কে আঘাত, জন্মের ঠিক আগে বা পরে মস্তিষ্কে অক্সিজেন কম সরবরাহ, স্ট্রোক, মস্তিষ্কে টিউমার বা কোনো সংক্রমন ইত্যাদি। এ প্রসঙ্গে তিনি বলেন ফিতা কৃমির থেকে যে নিউরোসিস্টিসিস ঘটে সে কারণে মৃগী হয়, তবে এই রোগীর সংখ্যা আগের থেকে কমেছে। অন্যদিকে প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের ফলেও মৃগী রোগীর সংখ্যা কমছে। তিনি ব্যাখ্যা করে বলেন যে আগে মনে করা হতো মৃগী বোধহয় শিশুদের রোগ। কিন্তু বর্তমানে এর প্রাদুর্ভাব বয়স্কদের মধ্যেই বেশি।

যদি কেউ হঠাৎ মৃগীতে আক্রান্ত হন সেক্ষেত্রে আশেপাশের মানুষদের প্রতি ডাঃ পণ্ডিতের পরামর্শ—রোগীকে মাটিতে শুইয়ে দেওয়া দরকার যাতে আঘাতজনিত অসুস্থতা না ঘটে। রোগীর মুখ একপাশে করে শুইয়ে দেওয়া দরকার, যাতে তরল যে গাজলা বা লালা বের হয় তা শ্বাসনালিতে ঢুকে না যায়। প্রয়োজনে নরম কাপড়ের টুকরো দিয়ে তা পরিষ্কার করে দেওয়া যেতে পারে। চারপাশ যথাসম্ভব ফাঁকা করে রোগীকে হাওয়া বাতাস পূর্ন পরিবেশে রাখা দরকার। সাধারণভাবে পাঁচ মিনিটের কম সময় মৃগীর খিঁচুনি থাকে। তারপরে স্বাভাবিক হয়ে যায়। এর বেশি সময় খিঁচুনি থাকলে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া উচিত।

মৃগী রোগীরা নিয়মিত চিকিৎসা নিলে তিন থেকে পাঁচ বছরের মধ্যে সুস্থ হয়ে ওঠেন বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই। কেবলমাত্র যারা জিনগত ভাবে বা মস্তিষ্কের কোনো গঠনগত বা আঘাতজনিত ত্রুটির কারণে এই রোগের শিকার, তাদের প্রায় সারা জীবন নিয়মিত চিকিৎসা নিতে হয়। চাকরি, বিয়ে বা অন্য কোনো ক্ষেত্রে মৃগী রোগীদের বিশেষ কোনো সমস্যা হয় না। কিছু সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিয়ে সম্পূর্ণ স্বাভাবিক মানুষের মতোই তারা সব কাজ করতে পারেন। সাধারণভাবে বাইক চালানোর মতো বিপদজনক কিছু ক্ষেত্র ছাড়া অন্যত্র সুস্থ মানুষের মতো মৃগী রোগীদেরও একা একা চলতে দেওয়ার জন্য অভিভাবকদের প্রতি ডাঃ পণ্ডিত পরামর্শ দেন।

আলোচনার শেষাংশে ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষক শিক্ষিকাদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন আলোচকরা। প্রশ্নোত্তরে জানা যায় যে মৃগী রোগের ওষুধের সাথে জেদের একটা সম্পর্ক থাকে। নিয়মিত মৃগী রোগের ওষুধ গ্রহণ করলে জেদের পরিমাণ বাড়ে কিন্তু তা ক্ষতিকর নয়। তবে বেশি পরিমাণ মানসিক চাপের কারণে ক্ষতি হতে পারে এদের। এমনকি রোগ পুনরায় দেখা দিতে পারে। আলোচকদের কথা অনুযায়ী ৭০ শতাংশ ক্ষেত্রে মৃগী রোগীদের পড়াশুনায় কোনো অসুবিধা ঘটে না। অনেকে খিঁচুনির সময় মৃগী রোগীর পা উপরে তুলে ধরতে বলেন যাতে মস্তিষ্কে সঠিকভাবে রক্ত সরবরাহ ঘটে। কিন্তু ডাঃ পণ্ডিত ব্যাখ্যা করে বলেন অন্য একটি অসুস্থতার জন্য এটি সঠিক

এরপর তৃতীয় পাতায়

সংগঠন সংবাদ

স্টুডেন্টস হেলথ হোমে পালিত হলো ভাইফোঁটা

ভাইফোঁটা হোক সৌভ্রাতৃত্বের। দৃঢ় হোক বন্ধন। এই লক্ষ্যেই বছর বছর ভাইফোঁটার আয়োজন করে আসছে স্টুডেন্টস হেলথ হোম। এ বছরও ১০.১১.২০১৮ তারিখে তার ব্যাতিক্রম হয়নি। শনিবার জাঁকজমক করেই ভাই ফোঁটার আয়োজন করে তারা। অংশ নেন কমপক্ষে ১৫০ জন।

শুক্রবার ছিল ভ্রাতৃদ্বিতীয়া। ভাইদের দীর্ঘজীবন কামনা করে ফোঁটা দিয়েছেন বোনেরা। একদিন পরে শনিবার স্টুডেন্টস হেলথ হোম এর মৌলালী শাখায় পালন করা হল ভাইফোঁটা। এদিন বেলা ১১.৩০ মি. শুরু হয় ভাইফোঁটার অনুষ্ঠান। ভাইদের কপালে চন্দনের ফোঁটা দেন বোনেরা। এরপর মিষ্টিমুখ করলেন সবাই মিলে।

সংগঠনের প্রাক্তন কর্মী থেকে ছাত্রছাত্রী এমন কি চিকিৎসকরাও এদিন অংশ নিয়েছিলেন এই অনুষ্ঠানে। উপস্থিত ছিলেন সংগঠনের সভাপতি ডাঃ গৌতম মুখোপাধ্যায় ও সাধারণ সম্পাদক ডঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য। ৫০ এর দশকে যাত্রা শুরু করে 'স্টুডেন্ট হেলথ হোম'। সেই সময় থেকেই সৌভ্রাতৃত্ব গড়ে তোলার জন্য উদ্যোগী হয় সংগঠন। এই সৌভ্রাতৃত্ব গড়ে তোলার মাধ্যম হিসাবে ভাইফোঁটার অনুষ্ঠান শুরু করা হয় বলে জানান সংগঠনের সভাপতি ডাঃ গৌতম মুখোপাধ্যায়। তিনি আরও বলেন সারাবছর চিকিৎসা বা পড়াশোনার পর এই একটা দিনের জন্য অপেক্ষা করে থাকে সকলে। রাজ্যজুড়ে সংগঠনের যে শাখা রয়েছে তার প্রতিনিধিরা অংশ নেন অনুষ্ঠানে। কোনও বয়সের মাপকাঠি নেই। নেই কোনও কর্মের ভেদাভেদ। স্টুডেন্টস হেলথ হোমের অন্দরে সম্পর্ক দৃঢ় করতে এই অনুষ্ঠান অবশ্যই সময়োপযোগী।

কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্র

গত ৮ই সেপ্টেম্বর ২০১৮ কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের 'উৎসব ১৮' খান্না হাইস্কুলে অনুষ্ঠিত হয়। ১৫টি স্কুলের ১৮৬ জন ছাত্র ছাত্রী এবং ৭ জন শিক্ষক অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন। সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য, ডাঃ নিলাদ্রী শংকর গাঙ্গুলী, আঞ্চলিক সভাপতি রঘুনাথ মিশ্র, শ্রীমতি কৃষ্ণা গুহ প্রমুখ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন। উন্নত মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য কাউন্সেলিং প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে উপকৃত অভিভাবকরা সপক্ষে মত প্রকাশ করেন। গত ১৫ই সেপ্টেম্বর ২০১৮ ব্রাহ্ম বালিকা বিদ্যালয় এর আন্তঃস্কুল নাটকপ্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। প্রায় ১২জন ছাত্র-ছাত্রী এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করেন। ব্রাহ্ম বালিকা বিদ্যালয় প্রথম স্থান, সেন্ট পলস স্কুল দ্বিতীয় স্থান এবং আর্যকন্যা মহাবিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীরা তৃতীয় স্থান অধিকার করেন। সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য, আঞ্চলিক কেন্দ্রের সম্পাদিকা সুনীতা শ্রীবাস্তব, সভাপতি, রঘুনাথ মিত্র অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন। গত ৫ই অক্টোবর ২০১৮ বেহালা শান্তি সংঘ শিব মন্দিরে কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে মানসিক স্বাস্থ্য ও সাইকো কাউন্সেলিং; অভিভাবকদের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠিত হয়। কাউন্সেলার শ্রীমতি কৃষ্ণা গুহ ও আঞ্চলিক কেন্দ্রের সম্পাদিকা শ্রীমতি সুনিতা শ্রীবাস্তব উপস্থিত ছিলেন। হেলথ চেক আপ ঃ কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে বস্তি অঞ্চলে নারী এবং শিশুদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয় সম্প্রতি। সহযোগী হিসাবে ছিলেন NSS wing of Khidderpore কলেজ। অনুষ্ঠানটি ৫ই অক্টোবর ২০১৮ অনুষ্ঠিত হয়। ডাঃ গোপাল দাস, ডাঃ ভারতী মৈত্র এবং আঞ্চলিক কেন্দ্রের সভাপতি রঘুনাথ মিত্র উপস্থিত ছিলেন।

নবদ্বীপে সচেতনতা শিবির

স্টুডেন্টস হেলথ হোম নবদ্বীপ আঞ্চলিক কেন্দ্রের অধীনে নবদ্বীপ তারাসুন্দরী বালিকা বিদ্যালয়ে হেলথ হোম 'সচেতনতা শিবির' অনুষ্ঠিত হয়। সভাপতির আসন অলংকৃত করেন ঐ বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষিকা শ্রীমতী চিত্রা মুখার্জী মহাশয়া। উপস্থিত ছিলেন আঞ্চলিক কেন্দ্রের সভাপতি ডাঃ কে এল সাঁই, কার্যকরী সভাপতি ডাঃ শ্রীবাস ঘোষ, সম্পাদক শ্রী তপন কুমার মণ্ডল সহ ম্যানেজিং কমিটির সকল সদস্য এবং ঐ বিদ্যালয়ের বেশ কয়েকজন শিক্ষিকা এবং ছাত্রীরা। স্টুডেন্টস হেলথ হোমের ঐতিহ্য ও ছাত্র-ছাত্রীদের চিকিৎসা পরিষেবাতে বর্তমানে হেলথ হোমের ভূমিকা নিয়ে দীর্ঘ বক্তব্য ছাত্রীদের সামনে তুলে ধরেন ডাঃ এস ঘোষ। কিভাবে ঐ পরিষেবা পাওয়া যাবে এবং বর্তমান সময়ে যে যে সমস্যার সম্মুখীন হেলথ হোমকে হতে হচ্ছে তাও ব্যাখ্যা করেন ডাঃ কে এল সাহ এবং সম্পাদক মহাশয়।

ঐ বিদ্যালয়ের পঞ্চম শ্রেণীর ছাত্রী সায়নী বিশ্বাসের জরুরী প্রয়োজনে হেলথ হোমে চিকিৎসা করার খরচের অধিকাংশ অর্থাৎ এক হাজার ছয় টাকা যা কেন্দ্রীয় কমিটি দিয়েছিল, তা ছাত্রী সায়নীর হাতে প্রধান শিক্ষিকার মাধ্যমে তুলে দেওয়া হয়। শ্রীমতী চিত্রা মুখার্জী তথা সভাপতির অকুণ্ঠ সহযোগিতায় অনুষ্ঠানটি সুসম্পন্ন হয়।

শিক্ষিকা বকুল দত্তকে স্মরণ

গত ১৮ ডিসেম্বর ৫টায় কে জি বসু মেমোরিয়াল হলে (যাদবপুর) প্রয়াত শিক্ষিকা বকুল দত্তের স্মরণ সভা অনুষ্ঠিত হয়। সভায় সংগীত পরিবেশন করেন সৃজনি চৌধুরি। ভারতীয় গণনাট্য সংঘ লোক ও শিল্প শাখা ও সংগীত পরিবেশন করেন। এই সভায় জনস্বাস্থ্য আন্দোলন বিষয়ে আলোচনা করেন অধ্যাপিকা চিকিৎসক শ্রীমতি বৈজয়ন্তী বাউর। ডাঃ ফুয়াদ হালিম, অধ্যাপক দীপঙ্কর মুখার্জী ও ডাঃ পবিত্র গোস্বামীকে সম্মাননা জ্ঞাপন করা হয়। অনুষ্ঠান শেষে ডাঃ পবিত্র গোস্বামী পরিচালিত 'কিন্তু গল্প নয়' চলচিত্রটি প্রদর্শিত হয়।

স্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর

হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে ১১ই সেপ্টেম্বর ২০১৮ হোমের দ্বিতল ভবনে পুষ্টি বিষয়ক, রক্তদান বিষয়ক আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর পর্ব, উপস্থিত ছাত্র-ছাত্রী, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও শিক্ষাকর্মী বন্ধুদের কাছে মনোজ্ঞ হয়ে ওঠে। শুরুতে উদ্বোধন সংগীত পরিবেশন করে সপ্তপল্লী দেশবন্ধু বালিকা বিদ্যালয় (উঃমা)-এর ছাত্রীরা। আলোচ্য দুটি বিষয়ে আকর্ষণীয় বক্তব্য রাখেন, আই এম এ হাবড়া শাখার সম্পাদক ডাঃ ভাস্কর জ্যোতি দত্ত ও হোমের চিকিৎসক বন্ধু ডাঃ দীপক কুমার শর্মা। আলোচনা সভায় উপস্থিত থেকে সকলের উদ্দেশ্যে শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করে বক্তব্য রাখেন ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য্য, সাধারণ সম্পাদক কেন্দ্রীয় হোম। ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন কেন্দ্রীয় হোমের কোষাধ্যক্ষ শ্রী কুমারেশ বসু। সম্মানীয় অতিথি হিসেবে বক্তব্য রাখেন, কেন্দ্রের হোমের যুগ্ম সম্পাদিকা মাননীয়া সুনীতা শ্রীবাস্তব। সদস্য প্রতিষ্ঠানের ছাত্র-ছাত্রী, শিক্ষক-শিক্ষিকা-শিক্ষাকর্মী বন্ধুদের ব্যাপক উপস্থিতি ছিল চোখে পড়ার মতো।

হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের রাজ্য উৎসব ২০১৮

হোমের রাজ্য উৎসব ২০১৮ উপলক্ষে হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের সাংস্কৃতিক ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ১৫ই সেপ্টেম্বর ২০১৮ হাটথুবা আদর্শ বিদ্যাপীঠ (উঃমাঃ) ভবনে ব্যাপক সংখ্যক প্রতিযোগীদের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হয়। প্রতিযোগিতা শুরুপর্বে উপস্থিত সকলকে নিয়ে এক সভায় সভাপতিত্ব করেন বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক মাননীয় জয় প্রকাশ কেশরী মহাশয়। এই ধরনের প্রতিযোগিতার প্রয়োজনীয়তা ও হোমের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের সুযোগ-সুবিধার তাৎপর্য ব্যাখ্যা করেন আঞ্চলিক সম্পাদক শ্রী কুমারেশ বসু মহাশয়। অনুষ্ঠানের গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল এই প্রতিযোগিতাকে কেন্দ্র করে ব্যাপক সংখ্যক অভিভাবক-অভিভাবিকা, শিক্ষক- শিক্ষিকা- শিক্ষাকর্মীবন্ধু, বিচারকমণ্ডলী উপস্থিত ছিলেন।

স্টুডেন্টস হেলথ হোম রামপুরহাট আঞ্চলিক কেন্দ্রের উৎসব ২০১৮ পালিত হয়েছে সম্প্রতি। ১৭টি বিদ্যালয় ও কলেজ মিলে প্রায় ২৬৭ ছাত্র-ছাত্রী অংশগ্রহণ করে অনুষ্ঠানটিকে প্রাণবন্ত করে তোলে।

বহরমপুরে মানসিক স্বাস্থ্য ও বয়ঃসন্ধি শিক্ষা

গত ১৪/৯/১৮ শুক্রবার বহরমপুর টেক্সটাইল কলেজে ছাত্র-ছাত্রীদের বিপুল আগ্রহ উৎসাহের মধ্যে দিয়ে দুপুর ২.৩০ মিঃ থেকে সন্ধ্যে ৬ টা পর্যন্ত হোমের উদ্যোগে সম্পন্ন হয়ে গেল ''মানসিক স্বাস্থ্য এবং বয়ঃসন্ধি শিক্ষা'' বিষয়ে সেমিনার ও কর্মশালা। উপস্থিত ছিলেন হোমের পরিচালক সমিতির সম্মানীয় সদস্য ও সংগঠক জেলার প্রখ্যাত শল্য চিকিৎসক ডাঃ নির্মল সাহা, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ সুমন্ত সাহা, সংগঠক ও কাউন্সেলের শ্রী অবীনাশ সিংহ, হোমের সম্পাদক শ্রী শ্যামল সাহা, অবসরপ্রাপ্ত নার্সদ্বয় শ্রীমতী অঞ্জলি সরকার ও শ্রীমতি অরুণা ভট্টাচার্য, কলেজের অধ্যক্ষ, শিক্ষক-শিক্ষিকা, কিছু অভিভাবক ও ছাত্র-ছাত্রীবৃন্দ। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে তিন ঘন্টা ব্যাপী চলা এই কর্মশালায় ছাত্র-ছাত্রীদের আগ্রহ ও উৎসাহ সকলকে অভিভূত করে।

রক্তদান শিবির

১১ই সেপ্টেম্বর ২০১৮ মঙ্গলবার হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের পরিচালনায় রক্তদান শিবির অনুষ্ঠিত হয়। শিবিরের উদ্বোধন করেন আই এম এ হাবড়া শাখার সম্পাদক ডাঃ ভাস্কর জ্যোতি দত্ত মহাশয়। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন, হাবড়া কেন্দ্রের সভাপতি ডাঃ কৃষ্ণপদ দাম মহাশয়। স্বাগত ভাষণ দেন, হাবড়া কেন্দ্রের সম্পাদক শ্রী কুমারেশ বসু মহাশয়। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসাবে উপস্থিত থেকে বক্তব্য রাখেন স্টুডেন্টস হেলথ হোমের সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য্য মহাশয়। অনুষ্ঠানে এছাড়া উপস্থিত ছিলেন আই এম এ হাবড়া শাখার সদস্য মাননীয় ডাঃ দীপক কুমার শর্মা, কেন্দ্রীয় হোমের যুগ্ম সম্পাদিকা মাননীয়া শ্রীমতী সুনীতা শ্রীবাস্তব মহাশয়া। এই রক্তদান শিবিরে ৬০ জন ছাত্র-ছাত্রী, শিক্ষক-শিক্ষিকা-শিক্ষাকর্মী বন্ধু স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন। স্টুডেন্টস হেলথ হোম আমতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে নপাড়া উচ্চ বিদ্যালয়ে গত ২৭.৯.২০১৮ তারিখে থ্যালাসেমিয়া কেরিয়ার টেস্ট অনুষ্ঠিত হয়। গত ১৩ই ডিসেম্বর স্টুডেন্টস হেলথ হোম মালদা আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে সামসি কলেজে স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও রক্তদান শিবির অনুষ্ঠিত হয়। প্রায় তিন শতাধিক শিক্ষার্থীর রক্ত পরীক্ষা করা হয়। ৩৪ জন দাতা রক্তদান করেন। মালদা কলেজের অধ্যাপক ও ছাত্ররা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করেন। সমগ্র বিষয়টি নেতৃত্ব দেন হেলথ হোমের সম্পাদক নির্মল দাস।

গত ২৭.১০.১৮ তারিখে স্টুডেন্টস হেলথ হোম উত্তর কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে ২৭ জন ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষক শিক্ষিকা মানিকতলা সেন্ট্রাল ব্লাড ব্যাঙ্কে গিয়ে রক্ত বিজ্ঞানের উপর আলোচনায় অংশগ্রহণ করেন। রক্ত বিজ্ঞানের খুঁটিনাটি আলোচনা করেন ডাঃ ঈপ্সিতা সামন্ত, জনস্বাস্থ্য ও রক্তদান নিয়ে আলোচনা করেন ব্লাড ব্যাঙ্কের সহ অধিকর্তা ডাঃ শেখর ভৌমিক।

কবি সুকান্ত ভট্টাচার্যের জন্ম দিবস পালন

স্টুডেন্টস হেলথ হোম, হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের সহযোগিতায় অশোকনগর কমলা নেহরু আদর্শ বিদ্যামন্দির ভবনে কবি সুকান্ত ভট্টাচার্যের 'জন্মদিবস' পালিত হল। বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষিকা শ্রীমতী গৌরী ভট্টাচার্য মহাশয়ার সভাপতিরূপে ঘোষণার মাধ্যমে এই অনুষ্ঠানের সূচনা। তিনি প্রারম্ভিক বক্তব্যে স্টুডেন্টস হেলথ হোম-এর প্রতিষ্ঠা, হেলথ হোমের আঞ্চলিক কেন্দ্রের প্রাপ্ত সুযোগ-সুবিধাগুলি ছাত্রীদের সামনে তুলে ধরেন। তিনি কবি সুকান্ত ভট্টাচার্য্যকে স্মরণ করে ছাত্র আন্দোলনের কথাও বলেন। বিদ্যালয়ের পঞ্চম থেকে দশম শ্রেণির দুই শতাধিক ছাত্রীরা এই অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করে। বিদ্যালয়ের সকল শ্রেণির ছাত্রীরা শিক্ষিকা শিক্ষাকর্মীরা সেদিন কবির জন্মদিবস অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন। অনুষ্ঠানে সঞ্চালিকা ছিলেন শিক্ষিকা শ্রীমতি শান্তি রায়।

বইমেলায় স্টুডেন্টস হেলথ হোম

সম্প্রতি ডিসেম্বরের ৭ থেকে ১৬ তারিখ মোট দশদিন ধরে অনুষ্ঠিত হলো ২৯তম সোনারপুর বই মেলা। এই মেলার বিজ্ঞান পার্কে মূল আকর্ষণ ছিল স্টুডেন্টস হেলথ হোমের স্টল। প্রতিবারের মতো সোনারপুর স্টেশন সংলগ্ন রেল কোয়ার্টারের মাঠে এই বইমেলাতে বিপুল জনসমাগম ঘটে। প্রচুর মানুষ এসেছিলেন হেলথ হোমের স্টলেও। বইমেলার বিজ্ঞান পার্কে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের স্টলে প্রতিদিন বিকেল চারটে থেকে রাত ন'টা পর্যন্ত থ্যালাসেমিয়া রোগের বিরুদ্ধে সচেতনতা মূলক প্রচার হয়েছে।

এছাড়া পাঁচদিন সরকারি হাসপাতালের সাহায্য নিয়ে আগ্রহী মানুষদের থ্যালাসেমিয়া রোগের বাহক নির্ণয়ের জন্য বিনামূল্যে রক্ত পরীক্ষার ব্যবস্থা করা হয়। দুই শতাধিক মানুষ এই পরিষেবার সুযোগ নেন। এর পাশাপাশি প্রতিদিন বিনামূল্যে উচ্চতা, ওজন পরিমাপ করে বি এম আই নির্ণয় ও সেই অনুযায়ী পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের স্টলে। উত্তর কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের কর্মী ও নিউট্রিশনের ছাত্রীরা এই কাজে নেতৃত্ব দেন। বইমেলার দ্বিতীয় দিনে সুভাষ মুখোপাধ্যায় মুক্ত মঞ্চে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় 'মানসিক স্বাস্থ্যের অ আ ক খ' বিষয়ক আলোচনা। উপস্থিত ছিলেন ডাঃ পবিত্র গোস্বামী, ডাঃ সুরূপা দাশগুপ্ত, বিশিষ্ট কাউন্সেলর সুব্রত ভট্টাচার্য, অভয় ঘোষাল প্রমুখ।

কাকদ্বীপে উৎসব

প্রায় এক হাজারের বেশি ছাত্রছাত্রীদের অংশগ্রহণে সফল ভাবে অনুষ্ঠিত হল স্টুডেন্টস্ হেলথ হোম কাকদ্বীপ আঞ্চলিক কেন্দ্রের উৎসব ২০১৮। গত ২৩ সেপ্টেম্বর সুন্দরবন আদর্শ বিদ্যামন্দিরে এই উৎসবের আনুষ্ঠানিক সূচনা করেন সুন্দরবন বিষয়ক মন্ত্রী শ্রী মন্টুরাম পাখিরা। তিনি হেলথ হোমের সামগ্রিক কর্মকাণ্ডের প্রসংশা করে যেসকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান সর্বজনীন সদস্যপদ গ্রহণ করেননি তাদের সদস্য পদের জন্য আহ্বান জানান। উপস্থিত ছিলেন হেলথ হোমের সাধারণ সম্পাদক ডা. অমিতাভ ভট্টাচার্য্য, আঞ্চলিক কেন্দ্রের সম্পাদক শ্রী দিলীপ জানা। উৎসবে অমিতাভ ভট্টাচার্য্য পরিষেবা গ্রহণের পাশাপাশি ছাত্রছাত্রীদের সামাজিক দায়বদ্ধতার কথা স্মরণ করান। স্বাগত ভাষণ দেন শ্রীযুক্ত পরমেশ্বর মণ্ডল। শ্রী বিনয় বসু মল্লিক, শ্রী রঘুনাথ মিত্র, ডাঃ বিশ্বনাথ জানা, ডাঃ আশিষ মণ্ডল, শ্রী শ্যামসুন্দর জানা সহ বিশিষ্ট মানুষজনের উপস্থিতিতে সর্বাঙ্গ সুন্দর হয় উৎসব।

দ্বিতীয় পাতার পর

মৃগী রোগ

হলেও মৃগী রোগীদের জন্য এটা কার্যকরী নয়। তিনি আরো সতর্ক করে বলেন জুতোর গন্ধ শুকানো, মুখে চামচ দেওয়া বা মুখে জল দেওয়ায় মৃগী কমেনা বরং চামচের চাপে দাঁত ভাঙা ও তা শ্বাসনালিতে ঢুকে বিপদ ঘটতে পারে। এক প্রশ্নের উত্তরে আলোচকরা জানান বিভিন্ন স্নায়ুরোগে বারবার ই ই জি, এম আর আই করতে হলেও ক্ষতির আশঙ্কা থাকে না কিন্তু সঠিক বিবেচনা না করে বারবার সি টি স্ক্যান করলে ক্ষতির আশঙ্কা থাকে। মেয়েদের পিরিয়ডের সময় কী মৃগীর প্রকোপ বেশি হয়? এর উত্তরে ডাঃ অলোক পণ্ডিত জানান ক্যাটামেনিয়াল এপিলেপ্সি বলে একপ্রকার মৃগী হয় যার সাথে মেয়েদের পিরিয়ডের সম্পর্ক আছে। অন্য এক প্রশ্নের উত্তরে বিশেষজ্ঞরা জানান যে ধূমপান পরোক্ষভাবে মৃগীর সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। ধূমপান থেকে স্ট্রোক হতে পারে। আবার স্ট্রোকের কারণে মৃগী রোগ হতে পারে। তাঁরা আরো বলেন মদ্যপানের সাথে সরাসরি মৃগী রোগ বৃদ্ধির সম্ভাবনা থাকে। শিশুদের তড়কা জ্বর থেকে কি ভবিষ্যতে মৃগী রোগ হতে পারে? এই প্রশ্নের উত্তরে ডাঃ পণ্ডিত জানান যে এটা নির্ভর করে কোন বয়সে, কতবার, কতক্ষন সময় ধরে এবং শরীরের কোন অংশগুলোতে খিঁচুনি হচ্ছে তার ওপর।

আলোচনাতে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকেরা জানান মৃগী রোগের ওষুধ সরকারি হাসপাতালে বিনামূল্যে পাওয়া যায়। স্টুডেন্টস হেলথ হোমে ছাত্র ছাত্রীদের জন্য মৃগী রোগের চিকিৎসা, ওষুধ ও আধুনিক ই ই জি-র ব্যবস্থা রয়েছে বলে জানান সংগঠনের সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য। এদিনের আলোচনা সভায় উপস্থিত ছিলেন স্টুডেন্টস হেলথ হোমের সভাপতি ডাঃ গৌতম মুখার্জী। অনুষ্ঠান সঞ্চালনার দায়িত্বে ছিলেন সুনীতা শ্রীবাস্তব। প্রায় ১৫টি বিদ্যালয়ের শিক্ষক শিক্ষিকা ও ছাত্র-ছাত্রী এবং হোমের নেতৃত্বসহ বিভিন্ন আঞ্চলিক কেন্দ্রের প্রতিনিধিরা অংশ নিয়েছিলেন এই আলোচনা সভায়।

সবরিমালা

চন্দন নস্কর

দেরি যেদিন হয়। সেদিন এরকমই হয়। চোখের সামনে ঠিক তিনপা আগে এসে একজন একটা ই-রিকশা নিয়ে বেরিয়ে গেল। লাইনে পরেরটাই ছিল পায়ে টানা আদ্যিকালের রিকশা। চালক এ কালের হলেও শরীরে যে বিশেষ জোর নেই বোঝা যাচ্ছে। ফলে যা হবার তাই হল। রিকশা সোনারপুর রেল গেট ছুঁয়েছে সবে, নটা ছত্রিশের বারুইপুর লোকালও ভোঁ করেছে।

কোনরকমে ভাড়া দিয়ে দৌড়ে শেষ কামরার শেষ দরজার হাতল ধরে একপা তুলেছে সবুজকলি। অমনি ট্রেনটাও গতি নিল। কে যেন একজন একহাতে কোলপাঁজা করে ধরে নিল তাকে। নাহলে চলন্ত ট্রেন থেকে ছিটকে পড়ে বিপদ হতে পারতো।

ফুসফুসটা ইমারজেন্সি ডিউটি করে যাচ্ছে তখনও। সামনের ভিড় ঠেলে এগুনো তার পক্ষে সম্ভব নয়। যতখানি দেখতে পাচ্ছে, মহিলা কেউ নেই সেই জনারণ্যে। নিজেকে একটু গুছিয়ে নেবার চেষ্টা করে সবুজকলি। ওড়নাটা টেনে আনতে গিয়ে কনুই লাগলো পাশের এক মাঝবয়সী পুরুষের বুকে। 'সরি' বলার সুযোগ না দিয়েই তিনি বলে উঠলেন

—ভিড় ট্রেনে ওঠেন কেন?

—আরে দাদা মহিলা কামরা ছেড়ে ঠিক এখানেই উঠবে এরা। কি যে পায়? - আরেক সহযাত্রীর মন্তব্য। কথাগুলো যে সবটা একান দিয়ে ঢুকিয়ে ওকান দিয়ে বের করে দিতে পারছে সবুজকলি তা নয়। ফলে এড্রিনালীন ক্ষরণও ঘটছে। কিন্তু নয় নয় করে আজ দশ বছর ব্যাংকের কাউন্টারে বসছে সে। ফলে পাবলিকের কথার গুরুত্ব কতটা দিতে হয় সে জানে। তাই মুখ বুজে আরো একটু ভেতরে ঢুকতে চায় সে। অন্তত নিউ গড়িয়া স্টেশনটা পার হয়ে না গেলে ভালো করে দাঁড়ানোও যাবে না।

লোকাল ট্রেন আর তার মানুষগুলি এরকমই। ট্রেন কোম্পানি কামরায় লিখে রাখে বহন ক্ষমতা একশো চব্বিশ জন। যাত্রী ওঠেন চারশোর বেশি। লোকগুলো মুখ বন্ধ রাখে না। গাদাগাদি করে নিত্য যাতায়াত করছে। ভিড়ে চিঁড়ে চ্যাপ্টা হতে হতে দিব্যি রাজনীতি, ক্রিকেট থেকে পাড়ার ছত্রিশ হাত কালীপুজো কিংবা নতুন ফুলকপি নিয়ে রানিং কমেন্ট্রি, ডিবেট আর বিশেষজ্ঞের মতামত চলে।

এখন যেমন চলছে সবরিমালা।

সবরিমালা! কতরকম কথা কানে আসছে সবুজকলির। কেউ একজন দানাদার গলায় বললেন 'মানুষের বিশ্বাসে আঘাত করতে নেই। এসব বিষয়ে কোর্টের মাথা গলানোর কী দরকার, কাজ নেই আর? মন্দির একটা পবিত্র জায়গা। এটা কি স্কুল কলেজ নাকি, অধিকার ফলাবে!' একজন মিনমিনে কণ্ঠে বলেন 'আজকাল কেউ কিছু মানে না দাদা, মেয়েরা কেমন সিগারেট গাঁজা খায় দেখেছেন? আমি তো কলেজস্ট্রীট চত্বরে কাজ করি। কত দেখি। কী বলবো!' তাকে থামিয়ে একজন টাক মাথা ভিড়ের মধ্যে দুবার হাততালি মেরে খৈনিটা মুখে গুঁজে বললেন 'দেশে ধম্ম কম্ম সব উঠে গেলো এবার। পবিত্রতা বলে কিছু রইল না!'

—তর্কটা তেমন জমল না। মোশনের কড়া বিরোধী পক্ষ না থাকায় । কেবল একজন ভিন্নসুরে বললেন 'মন্দিরে ঢুকলেই বা কি, না ঢুকলেই বা কি? ভগবান মনের ব্যাপার'।

সহযাত্রীদের কথা শুনে হাসি পায়, রাগও হয় সবুজকলির। বুঝতে দেয় না। এটাই মেয়েদের স্বভাবজাত। বুক ফাটে তো মুখ ফোটে না। তার খুব প্রশ্ন করতে ইচ্ছে হচ্ছে-এই পুরুষদের কজন খোঁজ রাখে নিজের বউয়ের বা তার টিন এজার মেয়ের পিরিয়ড কবে হবে? আদৌ তারা জানে কি, কেন হয় ঋতু? এটা কি আদৌ শরীর খারাপ? কিন্তু মন্তব্য করার বেলা দেখ, সকলে বিশেষজ্ঞ। ঋতুমতীরা অপবিত্র!

জগৎ সংসারের সব সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় তারা, সেই পুরুষ। আর পালনের সময় মেয়েরা। কেন? মেয়েরা কি সেকেন্ড ক্লাস সিটিজেন? মেয়ে হয়ে জন্ম নেওয়াটা কি অপরাধ? যুক্তির কথা শুনবে কে? আপাতত সে সংখ্যালঘু। দলা পাকানো রাগকে হজম করতে সময় লাগে সবুজকলির।

নরেন্দ্রপুর ছেড়ে ট্রেন ঢুকছে গড়িয়াতে। ভিড়ের চাপ এবার বিপরীতমুখী। মুহূর্তে সতর্ক হয়ে যায় সবুজকলি। যা অসভ্যতা করে কিছু লোক! কাকে আর বলা যায়। আর বলেই বা কি হবে? সেই ছোটো থেকে শুনে আসা তুমি মেয়ে। তোমাকে সাবধানে থাকতে হবে। জন্ম থেকে মৃত্যু, মেয়ে তুই সাবধান থাকিস। প্রাইমারি স্কুলে পিটি স্যার শিখিয়েছিলেন সাবধানের পরে তিন মিনিট বিশ্রাম মোড। বিশ্রাম! সে কপাল মেয়েদের নেই। ব্যাগটা বুকের ওপরে বর্ম করে একটু শক্ত হয়ে দাঁড়ায় সে। গড়িয়া থেকে একটা উন্মত্ত স্রোত ঘষটে দিয়ে চলে যাবে মিনিট দুয়েক পরে।

বালিগঞ্জ স্টেশনে থেমে পেট খালি করে লোক ঢেলে দিল ট্রেনটা, ঘড়িতে তখন দশটা পাঁচ। আজ আবারো লেট হবে। ইদানিং সব সামলে বেরুতে তার মাঝেমাঝে লেট হচ্ছে। তবে ভালো কাস্টমার ডিল করতে পারে বলে ম্যানেজমেন্টের ঝাড় খায়নি এখনো। আজ তার শরীর যেমন তাতে সবুজকলির অফিসে না এলেই হতো। কিন্তু মাসের প্রথম তো। এইমাত্র ব্যাংকে ঢুকে দেখবে অন্তত পনেরোজন বয়স্ক মানুষ লাইনে। কাউন্টার খুললে তারা পেনশন তুলবে। মানুষগুলো খুব খিটখিটে। প্রত্যেকে হাজারো প্রশ্নের জাহাজ। আর সব উত্তর যেন কাউন্টার থেকেই আদায় করা চাই। সুদ কমছে কেন, আধার দিতে হবে কেন, লাইফ সার্টিফিকেট নভেম্বরের আগে দিলে কি অসুবিধা— এরকম কত কত। আরে বাবা, এসব কি কেরানির জানার কথা?

বিরক্ত হয় কিন্তু প্রকাশ করে না। মনে মনে ভাবে একদিন এরকমই পক্ককেশ বৃদ্ধা হবে সে। সেদিন তারও কি এমন হবে? মেয়ের বিয়ে হয়ে যাবে, ছেলে হয়তো দেশের বাইরে কোথাও কাজ নিয়ে চলে যাবে। এখানে থেকে তো কাজ পাবে না। সেদিন তাকেও এমন দিন কাটাতে হবে। সত্যি বলতে কি তার সিএল ছিল। তাও অফিসটা কামাই করতে মন চাইলো না। এমন শরীর খারাপ তো তার সব মাসেই হয়, সব মেয়েদেরই হয়। এরজন্য কোনো কাজই কারুর আটকায়নি। অবশ্য হ্যাঁ তার শাশুড়ি এর আগে একদিন বলেছিলেন বটে, 'শরীর খারাপ থাকলে ঠাকুর ঘরে যেওনা বৌমা। অপবিত্র থাকে সেসময় মেয়েরা।'কিন্তু রান্না ঘরের সব কাজ থেকে বাথরুমে রাজ্যের জামাকাপড় কাচা, কর্তার অফিসের টিফিন, ছেলে মেয়ের স্কুলের টিফিন, শ্বশুর-শাশুড়ির সকালের ডায়াবেটিক খাবার সব রেডি করে সেদিনও সবুজকলি অফিসে গিয়ে সব কাজই করেছে। বরং সেদিন ক্যাশিয়ার ডুব মারায় ক্যাশ কাউন্টারও সামলাতে হয়েছিল প্রথম দু'ঘণ্টা। ভাগ্য ভালো সেদিন ছুটকির মা কামাই করেনি।

ওদের অবশ্য ঋতু নিয়ে ভাবার সুযোগ আছে কি? সেই ভোর সাড়ে তিনটেয় ঘুম থেকে উঠে চারটে কুড়ির লক্ষ্মীকান্তপুর লোকাল ধরে ঠিক ছটায় গেটে নাড়া দেয় ছুটকির মা। সবুজকলির ঘুম ভাঙে। একবার কি বুঝে যেন জানতে চেয়েছিল সবুজকলি, কিরে তোর কি আজ শরীর খারাপ শুরু হলো ছুটকির মা? উত্তরে সে বলেছিল 'মেয়েটার জ্বর, ছুটকির বাবার কোমরে লেগেছে, তিনমাস বেকার।'

কথা বাড়ায়নি সবুজকলি। পৌনে একঘণ্টায় ঠাকুরঘরসহ মোট চারটে ঘর বারান্দা মুছে বাসন মেজে সুপার হিরোইন ছুটকির মা পরের ক্লায়েন্টের গেটে হাজির হয়েছিল ঠিক সাতটায়।

সেদিন রাতে খাবার টেবিলে বসে সবুজকলি বুঝতে পারে তার সেভেনে পড়া মেয়েও ঠাকুমার কথাটা কিভাবে যেন শুনেছে। কি একটা বলতে যাচ্ছিল মেয়ে। বাবা এসে পড়ায় বলা হল না তার। অবশ্য সবুজকলির বুঝতে কিছু বাকি ছিল না। রাতে মেয়েকে কাছে টেনে আদর করে বুঝিয়েছিল যে সব মেয়েরই এমন হয়। এতে টেনশনের কিছু নেই, বরং এটাই তার নারীত্বের উর্বরতার প্রকাশ। সুতরাং আনন্দ করো। এসময় অন্তর্বাস পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হয়। না হলে ইনফেকশন হতে পারে। শৌচাগারেও সতর্ক থাকতে বলে সে। মেয়ের সাথে একথা সেকথায় সবুজকলির চোখে ভেসে ওঠে মফঃস্বলের কোয়েড স্কুল। তখন গুড টাচ ব্যাড টাচ ছিল না। কিন্তু বন্ধুত্ব ছিল ছেলেতে মেয়েতে। তারও প্রথম ঋতুস্রাব হয় ক্লাস সেভেনে। তখন অঙ্কের ক্লাসে হিমু স্যারের জ্যামিতি হচ্ছিল। অস্বস্তি প্রথম যাকে সে বলতে পেরেছিল সে তার অভিন্ন হৃদয়ের প্রিয় বান্ধবী মহিমা চৌধুরী। পাশেই বসেছিলো সে। অন্যপাশে অনিন্দ্য। মহিমা বোধহয় ম্যাজিক জানতো। পরের পিরিয়ডে ফাঁকা একটি ঘরে ডেকে নিয়ে গিয়ে পরিষ্কার একটা রুমাল বেঁধে দিয়েছিল সে। আর বলেছিল একমাস আগে যে তিনদিন স্কুলে আসেনি সে, সেই তিনদিন তারও ওই একইরকম হয়েছিল। পরে বাড়ি ফিরে ফুলপিসিকে সব জানিয়েছিল সবুজকলি। ফুলপিসি তাকে কয়েকটা পরিষ্কার কাপড়ের টুকরো রেডি করে দিয়ে স্কুলে যেতে বলেছিল। স্কুল থেকে ফিরলে হাসিমুখে খেতে দিয়েছিল তার প্রিয় ছড়া তেঁতুলের আচার। উদ্বেগ আশঙ্কার মেঘ কখন কেটে গিয়েছিল খেয়াল হয়নি সবুজকলির। স্মৃতির ঝাঁপি বন্ধ করে মেয়েকে আরো কাছে টেনে মা বলে কাল তোকে একটা চকলেট দেব মায়া, কোন্টা নিবি বল?

মায়া বলে—কেন?

সবুজকলি মেয়ের মুখে আলতো টোকা মেরে বলে তুমি পরিপূর্ণ নারী হতে শুরু করেছো! একটা সেলিব্রেশন হবে না!

মায়া জানতে চায়, মা আমি কি এখন অপবিত্র? এটা কি কোনো নোংরা কাজের ফল, মানে পাপ? সবুজকলি কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইতিহাসে স্নাতকোত্তর। তবু এমন প্রশ্নের মুখে পড়ে কেমন যেন আত্মবিশ্বাসের অভাব বোধ করে। একটু থেমে বলে নারে, আসল পাপ হলো মানুষের লোভ, ক্ষমতার লোভ। পাপপুণ্যের সব সমীকরণের গোড়ার অংকটা ওই লোভ। তুই ভেবে দেখ, মাসিক হয় না যাদের তারা শারীরিকভাবে মা হতে অক্ষম, লোকে তাদের বাঁজা বলে; অশুভ বলে কত অনুষ্ঠানে ঢুকতে দেয়না। আবার দেখ, আমাদের যাদের ঋতুচক্র স্বাভাবিক তাদের অপবিত্র বলা হচ্ছে। তুই বল যুক্তিতে কি মেলে? সত্যিই মেলাতে পারে না মায়া। কেবল মাকে আরো জোরে আঁকড়ে ধরে। পাশের ঘর থেকে আসা মায়ার বাবার নাক ডাকার আওয়াজ ছাপিয়ে যাচ্ছে এঘরের ঘড়ির টিকটিক শব্দকে। অনেক কথায় রাতও বেড়েছে। সবুজকলি বিলি কেটে দেয় মেয়ের চুলে। মায়া ঘুমিয়ে পড়ার আগে বলে দেয় আলমারির মধ্যে রাখা আছে তার ন্যাপকিন, কাল স্কুলে বেশি করে সঙ্গে রাখে যেন। মেয়েও বলে স্কুলে কোনো এক দিদিমণি নাকি বলেছেন স্কুলে ন্যাপকিন ব্যবহার করতে, কিন্তু স্কুল যেন কামাই না করে কেউ।

ন্যাপকিনের কথায় সবুজকলির মনে পড়লো ঘটনাটা।

কি লোকরে বাবা! পাড়ায় ঢোকার মুখে গলির সামনে ওষুধের দোকান খুলেছে। স্যানিটারি ন্যাপকিনও রেখেছে। কিন্তু সামনে নয় ড্রয়ারের ভেতরে।

সেদিন যখন দোকানে গিয়ে ন্যাপকিন চাইলো সে লোকটা উত্তরই দেয় না। লোকটাকে কালা ঠাউরে সবুজকলি আরো দুবার বেশ জোরে ও স্পষ্ট উচ্চারণে ন্যাপকিন চাইলো। লোকটা এবারও শুনতে পায় না।

কী সমস্যা!

সবুজকলি ফিরে আসবে বলে পাশ ফিরতেই লোকটা শুনতে পেল। ততক্ষণে পাশের দুটো লোকও ওষুধ নিয়ে দোকান ছেড়ে বেরিয়ে পড়েছে।

দোকানদার এবার নিচু গলায় প্রায় ফিসফিস করে জানতে চাইলো 'ন্যাপকিন নেবেন ম্যাডাম?'

ছেলেরা ছিলতো, একটু পরে বলবেন তো!

মেলাতে পারে না সবুজকলি।

টিভি, কাগজ সবজায়গায় এত এত প্রচার। টেনিস তারকা, ফিল্মের নায়িকা— কত স্বপ্নীল বিজ্ঞাপন, সেসব কি হুইস্পারিঙ ক্যাম্পেন নাকি? তবে গল্পের শেষ এটা নয়।

দোকানী খুব যত্ন করে খবরের কাগজে প্যাক করে যখন বস্তুটি তার হাতে দিলো একমুহূর্ত সবুজকলির চোখে ভেসে উঠেছিল বাসের জানালা দিয়ে দেখা রাজপুর ফাঁড়ির পাশে মদের দোকানের কাউন্টার— মদের বোতল নিয়ে একে একে বেরিয়ে আসছে কাঁচা পাকা সকলেই— কিন্তু খবরের কাগজে মোড়া। নিষিদ্ধ কিনা!

মেয়েকে নিয়ে সবুজকলি বা তার কর্তার বিশেষ কোনো চিন্তা নেই। ভালো লেখাপড়া করছে। লেখাপড়া শেষ হলে সুপাত্রে বিয়ে দেবে। মেয়ে কিনা, একেবারে মধ্যবিত্তের চেনা ছক। বাবা কেবল মাঝে মধ্যে বলেন— 'কিগো মেয়ের দিকে খেয়াল রাখো। মেয়ে বড় হচ্ছে তো!' ওটুকুই। ঠাকুমার সাথে নাতনির বনিবনাও আগের মত নেই। এখন মায়া সময় পেলে ফেসবুক করে। মেরি কমের ছবি লাগানো টিশার্ট পরে। টুইটারে সেলিব্রেটিদের খোঁজ রাখে। সবুজকলির মন থেকে ভালো লাগে এসব। তবু কোথায় যেন একটা নাছোড় যন্ত্রনা রিনরিন করে। আমাদের দেশের যা অবস্থা! এদেশে সতীদাহ ছিল বলেই তো রামমোহনকে লড়তে হয়েছে। বিধবা বিবাহের সপক্ষে লড়তে বিদ্যাসাগরকে কম বেগ পেতে হয়নি। ইতিহাসের ছাত্রী হিসেবে এসব তার জানা। সত্যিটা সে বুঝেছে, তাদের জন্য রামমোহন, বিদ্যাসাগরও থাকবেন— সবরি মালার দুয়ারও রুদ্ধ থাকবে এদেশে। কে কাকে পরাস্ত করছে সেটাই দেখার। এ এক অনন্ত সংগ্রাম। শুধু লড়ে যাওয়াটাই সত্যি। চিন্তাগুলোকে লকারে রেখে সবুজকলির ঘুমিয়ে পড়তে বেশ রাত হয়েছিল সেদিন। পরেরদিন ছিল রবিবার। তাই রক্ষে।

রিকশা, ট্রেন, অটো রিকশা ঠেলে গড়িয়াহাটে ব্যাংকের এসিতে ঢুকতে পনেরো মিনিট লেট হয়ে গেল সবুজকলির। ভয়ে ভয়ে ম্যানেজারের ঘরের দিকে তাকিয়েই বুঝতে পারলো সিচুয়েশন খারাপ। বায়োমেট্রিকে আঙ্গুল ছুঁইয়ে মেশিন খুলতে গিয়ে বুঝলো লিংক এর সমস্যা রয়েছে। দ্রুত বোতলের জল দিয়ে চোখমুখ আর গলা ভিজিয়ে বসে পড়ে কম্পিউটারের সামনে। কাউন্টারের ওপার থেকে উড়ে আসা কঠোর মন্তব্যগুলো তখন কাঁচের দেওয়ালও সবটা আটকাতে পারছে না। তিনটে ট্রানজেকশনের পরেই লিংক ফেল। ব্যাংকও ফেল। বাইরে লোকের ভিড়। ভেতরে কর্মী সকলে আছেন। কেবল কানেকশান নেই— ডিজিটাল দেশ! সবুজকলির মন খারাপ হয়ে যায়। যেজন্য এতো কষ্ট করে আজ অফিস আসা তার কোনো অর্থ হলো না। —'লিংক আজ আর দুটোর আগে আসবে না।' খবরের কাগজের পাতা ওল্টাতে ওল্টাতে পাশের খোপ থেকে ক্যাশিয়ার আমলদা বললেন। বাঁদিক থেকে মীনাক্ষীদি বললেন— 'সবুজ, চল ম্যানেজারকে বলি বিকল্প একটা কিছু করতে। এভাবে কতক্ষণ এতগুলো বয়স্ক কাস্টমারকে দাঁড় করিয়ে রাখবো?'

মাথা নেড়ে সায় দেয় সবুজকলি। দুজনে খোপ ছেড়ে এগিয়ে যায় কাচঘেরা ম্যানেজারের দিকে। ম্যানেজার যেন তৈরি হয়ে ছিলেন। দুজনকে কাজ বুঝিয়ে দিয়ে নিশ্চিন্ত হলেন। একেই বলে যেচে বাঁশ নেওয়া! বিকেল পাঁচটাতেও শেষ হল না সব। দিনের শেষে কাজ গুছিয়ে বেরুতে ছটা বেজে গেলো সবুজকলির। তলপেটটা কেমন যেন একটু ব্যথা করছে। অপবিত্রতার যন্ত্রনা! একটু বিশ্রাম দরকার।

অফিস থেকে বাড়ি ফিরে কর্তা টিভি দেখেন। লোকটার খবরে অবসেশন আছে। নাহলে এক খবর এতবার শোনার কি আছে সবুজকলি বোঝে না। তার রুটিনে ওসব নেই। অফিস থেকে ফিরে একঘণ্টা একটু গড়িয়ে নিয়ে রান্নাঘরে ঢোকে। কিন্তু আজ সেটুকু হল না। কর্তার মামা এসেছেন বিকেলে। শাশুড়ির অনুরোধ মত আপ্যায়ন এবং মামার চা এটা ওটা রেডি করতে করতে বিশ্রামের একঘণ্টা ফুড়ুৎ হয়ে গেল। শাশুড়ির সিরিয়াল তখন বন্ধ হয়েছে। রিমোট বরের হাতে। খবরের চ্যানেল চলছে। আবার সেই সবরিমালা। বিতর্ক— ঋতুমতী মেয়ে অপবিত্র! হাসি পায় ক্লান্ত সবুজকলির। ভগবান আয়াপ্পা চির ব্রহ্মচারী! আর তাকে কোলে করে ধরে রেখেছে, লালন করে চলেছে স্থবির সবরিমালা। সবরিমালা কি চির মৌনী? চির উর্বরা! সর্বংসহা!

স্টুডেন্টস হেলথ হোম-এর সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য্য কর্তৃক প্রকাশিত এবং সত্যযুগ এমপ্লয়িজ কো-অপারেটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল সোসাইটি লিমিটেড, ১৩ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭২ থেকে মুদ্রিত। ফোন ঃ ২২১২-৬৫০০/৭৩৩৫/৬৩৮৯