

## পরিবেশ ও ক্যান্সার

# পরিবেশ থেকে ক্যান্সার : প্রতিরোধ করুন

ডা. শঙ্করকুমার নাথ

ক্রিয়াকেই আমরা বলি Environmental expoure-এর অন্তর্গত হয় সূর্যকিরণ, অন্য নানান ধরনের বিকিরণ, হরমোন, ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, প্যারাসাইট, জল-বায়ু এবং খাদ্য থেকে আসা রাসায়নিক ইত্যাদি। এগুলি ছাড়াও রয়েছে জীবনশৈলীর পরিবর্তন, যেমন ধূমপান, তামাকের ব্যবহার, মাত্রাতিরিক্ত অ্যালকোহল পান করা, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ, শরীরচর্চা না করা, অস্বাস্থ্যকর যৌনাচারে লিপ্ত থাকা ইত্যাদি।

১৭৭৫ সালে বিজ্ঞানী পার্সিভাল পট (১৭১৪-১৭৮৮) প্রথম দেখালেন যে, পরিবেশ থেকে উদ্ভূত ক্যান্সার উৎপাদক পদার্থ থেকে মানুষের ক্যান্সার হচ্ছে। তাঁর গবেষণা ছিল তৎকালীন কারখানার চিমনী-পরিষ্কারক শ্রমিকদের উপর। এদের অণ্ডকোষে (Scrotum) ক্যান্সার হত। তিনি বলেন, চিমনির ঐ কালো কার্বজন পদার্থ থেকেই এদের এই ক্যান্সার। এখানে Carcinogen বা ক্যান্সার উৎপাদক পদার্থটি হল ঐ কার্বনজাত রাসায়নিকটি।

সেই গবেষণার পর বহু বছর কেটে গেছে, কিন্তু পরিবেশ থেকে ক্যান্সার-সৃষ্টির ঘটনা

উত্তরোত্তর বেড়েই চলেছে। আসুন, আমার এই ধরনের ক্যান্সার থেকে মুক্তি পেতে পরিবেশের এইসব ঝুঁকিপূর্ণ পদার্থগুলিকে চিহ্নিতকরণ করি এবং কীভাবে দূরে সরিয়ে ফেলতে পারি, তা দেখি।

■ **তামাকজাত পদার্থ :** সুপ্রতিষ্ঠিত এবং সুনির্দিষ্ট ক্যান্সার-ঝুঁকির পদার্থটির নাম হল তামাক এবং তামাকজাত পদার্থ, সেটা যেরূপেই ব্যবহার করা হোক না কেন। এগুলি হল সিগারেট, সিগার, ছুট্টা, পাইপ, দোক্তা, খৈনি, জর্দা, গুড়াখু, পানমশালা, নস্যি ইত্যাদি। মুখ-গহ্বরের ক্যান্সার আর ফুসফুসের ক্যান্সারের প্রায় ৮০ শতাংশই ঘটে এই তামাকজাত পদার্থের ব্যবহারে। ক্যান্সারের ঝুঁকি কমানোর জন্য সেসবের ব্যবহার একেবারেই বন্ধ করে দিন।

■ **খাদ্য :** চর্বিজাতীয় খাদ্য নিয়মিত অত্যধিক গ্রহণে কোলন, স্তন, রেঙ্কাম, প্রস্টেট এবং জরায়ু ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে। তাই কমিয়ে ফেলুন রেড মিট খাওয়া। তাই কমিয়ে ফেলুন রেড মিট খাওয়া। ছাতাপড়া খাবার থেকে যুক্ততর ক্যান্সার এবং নাইট্রেট দ্বারা সংরক্ষিত খাদ্য থেকে পাকস্থলীর ক্যান্সারের সম্ভাবনা

বাড়ে। বেশিরভাগ অননুমোদিত রঙ আজকাল খাবারের মেশানো হচ্ছে, যা প্রতিদিন ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়াচ্ছে। এই রঙগুলি হলো মেটানিল ইয়েলো, ম্যালাচাইট গ্রীন, লেড অক্সাইড ইত্যাদি। এগুলি সবই ক্যান্সার উৎপাদক পদার্থ।

অত্যধিক বাদামী বা কালচে করে ভেজে খাদ্যবস্তু খাবেন না, কারণ খাবারের কালো আস্তরণেই তৈরি হয়ে যায় ক্যান্সার উৎপাদক পদার্থ।

আমাদের এই পরিবেশেই ছড়িয়ে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যান্সার বিরোধী বস্তু, যা হয়ে উঠুক আপনার ক্যান্সার থেকে মুক্তি পাবার জন্য নিত্যদিনের অস্ত্র। এমন ক্যান্সার বিরোধী খাদ্য বস্তুগুলি হলো--

বাঁধাকপি, ফুলকপি, রাঙা আলু, আলু, কড়াইগুটি, কুমরো, নটে শাক, চাল, গম, ভুট্টা ইত্যাদি। এছাড়াও আঙুর, হলুদ, আদা, পেঁয়াজ, রসুন, লেবু, টমেটো, শশা, মাছের তেল ইত্যাদি। এগুলি খাদ্য তালিকায় রাখুন।

■ **অ্যালকোহল গ্রহণ :** একদম কমিয়ে ফেলুন মদ্যপান। কেননা এটি মুখগহ্বর, লিভার, খাদ্যনালী, পাকস্থলীর ক্যান্সারের

▶ এরপর দ্বিতীয় পাতায়

# চিকিৎসক দিবস

ডাঃ স্বপন কর্মকার

“ডাক তারে অর্থাৎ Call him- সেইজন্যই আপনারা ডাক্তারী জীবনের শুরুতেই পরিষেবায় তুষ্ট হয়ে এক রোগীর আত্মীয় আমাকে এইভাবেই প্রশংসায় ভরিয়ে দিয়েছিলেন। বলেছিলেন, শারীরিক বিপর্যয় ঘটলে আমরা ঈশ্বরকে ডাকার আগে বলি ‘ডাক তারে’। সুচিকিৎসকের উপস্থিতিতেই ব্যাধি নিরাময়ের শুরু এই বিশ্বাসের ভিত্তিতেই চিকিৎসকরা সম্মানিত ও চিকিৎসক দিবস পালিত।

চিকিৎসককে আমাদের দেশে অনেক সময়েই দেবতার আসনে বসানো হয় ও সেটা যথেষ্ট যৌক্তিকতার সঙ্গেই। ইদানিং যদিও কিছু চিকিৎসক নৈতিকতার ধার ধারেন না, তবে অধিকাংশই এই পেশাকে বেছে নিয়েছেন এর গুরুত্ব, মূল্য, নিষ্ঠা, মানবিক দিক, নিজেকে উৎসর্গীকৃত করে রাখা--এই ভাবনাগুলোকে বাস্তবায়িত করার কথা মাথায় রেখেই। এই গুণাবলী সমৃদ্ধ চিকিৎসকদের প্রসিদ্ধি ও ধন্যবাদজ্ঞাপনের উদ্দেশ্যেই চিকিৎসক দিবস উদ্‌যাপন। সেই সাথে জনমানসে স্বাস্থ্যচেতনার প্রসারও ঘটে।

চিকিৎসক ছাড়াও চিকিৎসা জগতের বিভিন্ন দিকে অভূতপূর্ব অগ্রগতি, প্রযুক্তিগত আবিষ্কারের

মাধ্যমে রোগ নির্ণয় ও রোগ নিমূল করার ব্যাপারে চিকিৎসকদের নিরলস প্রচেষ্টা-- এসব বিষয়কেও স্বীকৃতি দেওয়া এই দিনের একটা উদ্দেশ্য।

১লা জুলাই আমাদের দেশের মহান চিকিৎসক ডা. বিধান চন্দ্র রায়ের জন্ম ও তিরোধান দিবস। এই দিনটিকেই আমাদের দেশে চিকিৎসক দিবস হিসাবে পালন করা হয় ও মানুষের জীবনে চিকিৎসকদের ভূমিকা ও জাতিধর্ম নির্বিশেষে সকলের জন্য চিকিৎসকদের নিরলস, নিঃস্বার্থ সেবাকার্যকে সম্মান প্রদর্শন করা হয়। ভারতে প্রথম চিকিৎসক দিবস পালিত হয় ১৯৯১ সালের ১লা জুলাই, যে দিনটিতে চিকিৎসা জগতে শ্রদ্ধেয় ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়ের অবদানের প্রতিও সশ্রদ্ধ সম্মান জানানো হয়।

অন্যান্য দেশে চিকিৎসক দিবস বিভিন্ন দিনে উদ্‌যাপিত হয়। প্রথম চিকিৎসক দিবস উদ্‌যাপিত হয় ১৯৩৩ সালের ৩০ শে মার্চ আমেরিকা যুক্তরাজ্যের জর্জিয়া প্রদেশে। চিকিৎসক দিবসের প্রতীক লাল গোলাপ যার অর্থ ভালোবাসা, পরহিত, নিঃস্বার্থ সেবা যা একজন সুচিকিৎসকের অবশ্যই থাকা প্রয়োজন নিজের জ্ঞান ও দক্ষতার সঙ্গে।

সরকারি ও বেসরকারি বিভিন্ন স্বাস্থ্য সংস্থা নানারকম অনুষ্ঠানের মাধ্যমে যেমন নিঃশুল্ক স্বাস্থ্য অগ্রগতি, প্রযুক্তিগত আবিষ্কারের

▶ এরপর দ্বিতীয় পাতায়

# বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস - ১১ই জুলাই

ডা: বাসুদেব গঙ্গোপাধ্যায়

আমাদের মোট জনসংখ্যার জীবনযাত্রার মান আশানুরূপ উন্নত করতে গেলে যে পরিমাণ সম্পদের প্রয়োজন, আমাদের দেশ বা বিশ্বমাতৃকার বুকে ও গর্ভে ততটা নেই। অথবা থাকলেও তাকে আহরণ করে ভোগ করতে যে সময়ের প্রয়োজন সে সময়ের মধ্যে জনসংখ্যা বৃদ্ধিকে অব্যাহত থাকতে দিলে মানোন্নয়ন সম্ভব হবে না। অতএব জনসংখ্যা বৃদ্ধিকে রোধ না করে উপায় নেই। অর্থাৎ জন্মনিয়ন্ত্রণ অপরিহার্য।

সমগ্র পৃথিবীজুড়ে এই সমস্যটা নানাভাবে আলোচিত হচ্ছে।

জনসংখ্যা ও ধর্ম : হিন্দু ধর্মে বিবাহকে ধর্মীয় অনুষ্ঠানের একটা প্রধান অঙ্গ হিসাবে বিবেচনা করা হয়েছে। বিবাহ সম্পর্কে বৌদ্ধধর্মের মনোভাব খ্রীষ্টীয় ধর্মের ন্যায় নেতিবাচক। বৌদ্ধ ধর্মের মত হচ্ছে বিয়ে না করলেই ভালো হতো, কিন্তু

মৃত্যু যেহেতু জীবনের সমাপ্তি ঘটায়, সেই হেতু বিয়ে না করে উপায় নেই। অর্থাৎ নিরুপায় হয়ে অগত্যা কোনোরকমে সহ্য করা। ইসলাম ও হিন্দু ধর্মের মনোভাব জনসংখ্যা বৃদ্ধির প্রতি সমর্থনশীল, এমনকী প্ররোচনামূলক বলা যেতে পারে।

জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার নিয়ন্ত্রণ : শিশু মৃত্যু, প্রসূতি মৃত্যু, অন্যান্য ধরনের অকাল মৃত্যু, রোগ, মহামারী ইত্যাদি যদি একটা নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে না আনা যায় (একেবারে উৎখাত করা না গেলেও) তবে জনসংখ্যার ওপরে জন্মহারের প্রতিক্রিয়া নির্ধারণ করা সম্ভব নয়। মৃত্যু একটা সমাপ্তি। কিন্তু মৃত্যু না ঘটে কেবল হীনবল, রুগ্ন, শারীরিক ও মানসিক কর্মক্ষমতার অসমর্থ হয়ে যে ব্যক্তি কোনোরকমে বেঁচে থাকে, সেটা একটা গ্লানিকর অবস্থা, তার সমাপ্তি হলোই বরং ভালো। প্রকৃতপক্ষে রোগ, জরা, অকালমৃত্যুর মূলগত সমস্যা বিশ্লেষণ করলে শেষ স্তরে যেটা বেরিয়ে আসে

▶ এরপর চতুর্থ পাতায়

# ২৬শে জুন—আন্তর্জাতিক মাদক বিরোধী দিবস

লুৎফুল আলম

এই বছর মাদকের অবৈধ ব্যবহার ও পাচার করার বিরুদ্ধে আন্তর্জাতিকভাবে একটি দিবস পালন করা হবে ২৬শে জুন ২০১৯ বুধবার। মাদকের অবৈধ ব্যবহারের বিরুদ্ধে জনমত সংগঠিত করার জন্য এবং মানুষকে সচেতন করার জন্য সম্মিলিত জাতিপুঞ্জ এই দিনটিকে বেছে নিয়েছে, ১৯৮৮ সাল থেকে প্রতি বছর এই দিনটি (২৬শে জুন) পালিত হচ্ছে লীন জেক্সাস স্মৃতিরক্ষা করার স্বার্থে। (Lin Zexus) লীন জেক্সাস ছিলেন চীন দেশের একজন বিদগ্ধ রাজনীতিবিদ। তিনি চীনদেশে রাণীর রাজত্ব ১৮৩৯-১৮৪২ সাল পর্যন্ত অবৈধ মাদক ব্যবহারের বিরুদ্ধে লাগাতার যুদ্ধ চালিয়ে গেছেন— যেটা প্রথম আফিম যুদ্ধনামে পরিচিত। ২৬শে

জুন দিনটি উদ্‌যাপন করার জন্য সম্মিলিত জাতিপুঞ্জের জেনারেল এসেমব্লিতে ৭ই ডিসেম্বর ১৯৮৭ সালে ৪২/১১২ নম্বর রেজোলিউশনে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয়।

ড্রাগ কথাটার অর্থ হল ওষুধের মাত্রা। এই মাত্রা কেবল ডাক্তাররাই নির্ধারণ করে থাকেন। কিন্তু অনেকেই এই ওষুধকে মাত্রাতিরিক্তভাবে নেশা করার জন্য মাদক হিসাবে ব্যবহার করে থাকে। তারা ওষুধ ব্যবহারে ডাক্তারদের কোন নির্দেশকে গ্রাহ্যের মধ্যে রাখে না। এই মাত্রাতিরিক্ত ওষুধের ব্যবহার কোন ব্যক্তির জীবনে অস্বাভাবিক আচরণ করতে উদ্বুদ্ধ করে, ফলে সেই ব্যক্তি তার স্নায়ুর উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। এই মাদকাসক্ত ব্যক্তি নানান ধরনের অসামাজিক কাজ করে বসে। বিশ্বের প্রায় ১২০ কোটি মানুষ

নানান ধরনের কঠিন জাতীয় মাদক ব্যবহারের আসক্ত হয়ে পড়েছে। যথা- কোকেন, হেরোইন, নানান ধরনের সিন্থেটিক ড্রাগ। এই ড্রাগগুলি দুই অথবা তিনবার কৌতূহলবশত সেবন করলেই সেই ব্যক্তি এই ড্রাগ সেবনে আসক্ত হয়ে পড়ে। এই চক্র থেকে বেরিয়ে আসা কঠিন। ফলে মৃত্যু অনিবার্য। ড্রাগের প্রতি আসক্তি হলো মানুষের মানসিক, সামাজিক ও মনোবিজ্ঞানের সমস্যা, যেটা পৃথিবীর কেবল যুব সমাজকে নয়, বিভিন্ন অংশের মানুষকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। এই মাদকাশক্তি কেবল ব্যক্তি জীবনকে নয়, সমাজের বিভিন্ন অংশকে সামাজিকভাবে ও শারীরিকভাবে, সাংস্কৃতিকভাবে, আবেগগতভাবে এবং অর্থনৈতিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

মাদকাশক্তি যে কেবল মানুষের মস্তিষ্কের ক্ষতি করে তা নয়,

মানুষের মধ্যে অহেতুক ভয়, উদ্বেগ ও অহেতুক নিরাপত্তাহীনতার সৃষ্টি করে। কিছু কিছু ড্রাগ আছে, যেমন-কোকেন, নিকোটিন, ক্যাফিন, হেরোইন, মরফিন, ক্যানাবিস, মেথ ইত্যাদি যেগুলো মানুষের মাথার ঘিলু ও স্নায়ুতন্ত্রকে ভয়ানকভাবে প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। এই ধরনের ড্রাগে আসক্ত হলে মানুষের খিদে কমে যায়, শরীরের ওজন কমে যায়, কোষ্ঠকাঠিন্য সৃষ্টি হয়, উদ্বেগ সৃষ্টি হয় ও অকারণে বিরক্তির সৃষ্টি হয়। ঘুম কমে যায়, বুদ্ধি দ্বারা মস্তিষ্কের কাজকর্ম করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে।

ভারতবর্ষে দশ বছর আগের একটা সার্ভে রিপোর্টে দেখা যাচ্ছে যে, প্রায় দশ লক্ষ মানুষ এই ড্রাগআসক্তিতে ভুগছেন। তার মধ্যে প্রায় ১ লক্ষ আছেন দিল্লী, মুম্বাই, পুণে প্রভৃতি মেট্রো শহরে।

▶ এরপর তৃতীয় পাতায়



## সম্পাদকীয়

এপ্রিল সংখ্যার সম্পাদকীয়তে স্টুডেন্টস হেলথ হোম মৌলানী কেন্দ্রে মূল বিন্দিং এর সংস্কার কাজ শুরু হয়েছে বলা হয়েছিল। ইতোমধ্যে সেই কাজ প্রায় শেষ হওয়ার পথে। বর্তমানে মূল বাড়ির রং করার কাজও প্রায় শেষ হওয়ার পথে। কিছু শুভানুধ্যায়ী প্রতিষ্ঠান এবং ব্যক্তি উদ্যোগ নেওয়ার ফলে এই কাজ সম্পূর্ণ হওয়ার পথে।

আঞ্চলিক কেন্দ্রগুলোকে চারটি ভাগে ভাগ করে কর্মশালা সংগঠিত করার চেষ্টা চলছে। মূলকেন্দ্র ও আঞ্চলিক কেন্দ্রগুলিতে বিগত কয়েক মাসে কর্মোদ্যোগ উৎসাহব্যঞ্জক বলে মনে হচ্ছে।

গ্রীষ্মকালীন রক্তের সংকট মোচনের জন্য হেলথ হোম বিশেষ উদ্যোগ নিয়েছে। বেশ কয়েকটি রক্তদান শিবির অনুষ্ঠিত হয়েছে। এছাড়া মানসিক স্বাস্থ্য কর্মশালা, কেরিয়ার কাউন্সেলিং, স্বাস্থ্য সচেতনতা শিবির বিভিন্ন কেন্দ্রের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হচ্ছে। এই সব অনুষ্ঠান হেলথ হোমের সক্রিয়তা প্রমাণ করে।

সর্বশেষে হেলথ হোমের অর্থ সংগ্রহের প্রোগ্রামটিকে সফল করার জন্য আহ্বান করা হচ্ছে। ইতোমধ্যে ব্রাদারহুডের কার্ড সকলের কাছে পাঠিয়ে দেওয়া হবে। আশা করা হয় প্রতিটি আঞ্চলিক কেন্দ্র এতে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করবেন।

## কেরিয়ার কাউন্সেলিং শিবির

শিবির করে ছাত্রছাত্রীদের কেরিয়ার কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা করলো স্টুডেন্টস হেলথ হোম উত্তর কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্র। মে মাসের ২৮ ও ২৯ তারিখ শিবিরটি সংগঠিত হয় মৌলানীতে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের মূল ভবনে। শিবিরে মোট নয়জন ছাত্রছাত্রীর ইন্টেলিজেন্স, ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স, এপটিটিউড, ইন্টারেস্ট, পাসোনালাটি, এডজাস্টমেন্টসহ বিভিন্ন সাইকোমেট্রি পরীক্ষার ব্যবস্থা করা হয় স্বল্প মূল্যে। স্টুডেন্টস হেলথ হোম উত্তর কলকাতার সঙ্গে সাইকোজেনেসিসের যৌথ উদ্যোগে শিবিরটি করা হয়। প্রতিজন ছাত্র-ছাত্রীর সাইকোমেট্রিভিত্তিক ফলাফল বিশ্লেষণ করে কোন্ ধরনের পেশার জন্য বা পড়াশোনার জন্য তারা উপযুক্ত তা নির্ধারণ করার চেষ্টা করা হয়। সেইমতো কোথায় কীভাবে প্রস্তুতি নেওয়া যায়, পড়াশোনা করা যায় ও পড়াশোনা শেষে কাজের সুযোগ কেমন তার বিস্তারিত সন্ধান দেওয়া হয়। প্রস্তুতি পর্বে ছাত্র- ছাত্রীদের সীমাবদ্ধতাগুলি কাটিয়ে ওঠার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়। ছাত্র-ছাত্রীদের পাশাপাশি অভিভাবকদেরও পরামর্শ দেওয়া হয়। সাইকোজেনেসিসের কর্ণধার মনোবিদ পার্থ প্রতিম রায়সহ এক ঝাঁক মনোবিদের সক্রিয় অংশগ্রহণে সফল হয় কেরিয়ার কাউন্সেলিং শিবির।

## শোক-সংবাদ

মালদা হেলথ হোমের সভাপতি জীতেন্দ্রনাথ বাগচি মহাশয় প্রয়াত হয়েছেন। তিনি মালদা কলেজে প্রাক্তন অধ্যক্ষ ছিলেন।

দীর্ঘ রোগভোগের পর গত ৩১শে মে, ২০১৯ রাত্রে স্টুডেন্টস হেলথ হোম উত্তর কলকাতা রিজিওনাল ক্লিনিকে সভাপতি অধ্যাপক চিকিৎসক ডাঃ কাঞ্চন কুমার মন্ডল প্রয়াত হলেন। তিনি গুরুতর অসুস্থ হওয়া সত্ত্বেও স্বাস্থ্য দপ্তর থেকে তার স্বেচ্ছা অবসর অনুমোদিত হয়নি। একজন দায়বদ্ধ ও সমাজ সচেতন চিকিৎসক হিসাবে নিজের অর্জিত বিদ্যা প্রয়োগ করে গেছেন। তাঁর অকালে চলে যাওয়া আমাদের কাছে খুবই বেদনাদায়ক। তার শোকসন্তপ্ত পরিবারকে জানাই সমবেদনা।

গুসকরা আঞ্চলিক কেন্দ্রের প্রাক্তন সম্পাদক শ্যামসুন্দর মুখার্জী, গত ১১ জুলাই বিকেল ৪.২৬ মিনিটে শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন। তাঁর দেহ বর্ধমান মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে দান করা হয়।

▶ প্রথম পাতার পর

## পরিবেশ থেকে ক্যান্সার : প্রতিরোধ করুন

জন্ম দায়ী।  
■ **শূলকায় শরীর :** শরীর শূল বা মোটা হলে অনেক রকমের ক্যান্সার বাসা বাঁধতে পারে শরীরে। যেমন স্তন ও প্রস্টেট ক্যান্সার। এছাড়াও জরায়ু, কিডনি, কোলন ও ওভারি ক্যান্সারের ঝুঁকিও বৃদ্ধি পায়।  
■ **বিভিন্ন রকমের ধূলিকণা, ফাইবার ইত্যাদি :** অ্যাসবেসটস ফাইবার বা সিরামিক ফাইবার, সিলিকার ধূলিকণা থেকে ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি অত্যন্ত বৃদ্ধি পায়। এছাড়াও কাঠের গুঁড়ো থেকে নাকের ভিতরে ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে। যতটা পারেন এড়িয়ে চলুন।  
■ **বিকিরণ থেকে :** পরিবেশ থেকে জাত বেশ কিছু বিকিরণ বা রশ্মি হলো ক্যান্সার উৎপাদক পদার্থ। এগুলি হলো অতিবেগুনি রশ্মি, এক্স রে, গামা রে ইত্যাদি। এগুলিকে বলা বয় আয়োনাইজিং রেডিয়েশন। এগুলির দ্বারা দিনের পর দিন এক্সপোজড হলে চামড়ার ক্যান্সার, ফুসফুসের ক্যান্সার, হাড়ের ক্যান্সার ইত্যাদি হবার সম্ভাবনা থেকে যায়। এসব যতটা পারেন এড়িয়ে চলুন।

■ **ভাইরাস থেকে :** কিছু কিছু ভাইরাস বা জীবাণু আমাদের শরীরে ঢুকে ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে। যেমন- এইচপিভি জরায়ু মুখের ক্যান্সারের জন্য দায়ী। আবার হেপাটাইটিস বি কিংবা হেপাটাইটিস

## বিশ্ব রক্তদাতা দিবস (Blood Doner's Day)

ডা. তাপস কুমার ঘোষ

প্রত্যেক হাসপাতাল ঘুরে আমরা যেরকম চিত্র দেখি তার একটা রূপ দিলাম। শ্রী সুবল সরকারের গাড়ির ধাক্কায় পা ভেঙেছে। সলমান খান পাকিস্তানের ক্যান্সারের জন্য বড় অপারেশনের অপেক্ষায়। উমা সাহার রক্তের ক্যান্সারের জন্য কেমোথেরাপি চিকিৎসা চলেছে সরকারি হাসপাতালের ডে কেয়ার সেন্টারে। শ্রীমতী সুরমা সরকারের অত্যধিক ঋতুস্রাবের রক্তশূন্যতা ও জরুরি অপারেশন জরুরি। এই সমস্ত রোগীর একটা জায়গায় মিল। প্রত্যেকের চিকিৎসার জন্য ওষুধ বা অপারেশনের সাথে রক্তেরও প্রয়োজন। আর রক্ত তৈরি হয় না। একজন মানুষ অন্য মানুষকে রক্ত দিতে পারে।

মানুষের শরীরে অস্থিমজ্জায় রক্তের লোহিতকণা, শ্বেতকণী, অণুচক্রিকা তৈরি হয়। প্রয়োজনে অধিক পরিমাণে তা তৈরি হতে পারে শরীরে যোগান দেওয়ার জন্য। তাই একজন সুস্থ মানুষ প্রতি বছর চারবার এক বোতল করে রক্ত দান করতে পারে। তাতে তার শরীরে কোনো ক্ষতি হয় না। শরীরের রক্ত পূরণের জন্য স্বাভাবিক খাওয়াই যথেষ্ট।

▶ প্রথম পাতার পর

## চিকিৎসক দিবস

পরীক্ষা, রোগ প্রতিরোধ, সঠিক রোগ নির্ণয় ও তার চিকিৎসা বিষয়ে আলোচনা, স্কুল কলেজে বিতর্কসভা, প্রশ্নোত্তর প্রতিযোগিতা, এই দিনটি উদ্‌যাপন করে।

পরিশেষে আমার এক ঘনিষ্ঠ স্কুল বন্ধুর অভিজ্ঞতা জানাই। ওর কিছু শারীরিক সমস্যা নিয়ে ওর এক অন্তরঙ্গ

সি ভাইরাস আক্রান্ত মানুষ ভবিষ্যতে লিভার ক্যান্সারে ভুগতে পারেন। এছাড়াও এপসটিয়েন বার ভাইরাস লিমফোমা নামক ক্যান্সারের জন্য দায়ী। এগুলির মধ্যে এইচ পি ভি ও হেপাটাইটিস বি-এর টিকা বেরিয়েছে, নিতে পারেন।

■ **ব্যাকটেরিয়া থেকে :** ব্যাকটেরিয়া বা জীবাণু সংক্রমণেও ক্যান্সার হতে পারে। আমরা অনেকেই পেটের গোলমালে ভুগি। গ্যাসট্রিক আলসার, পেপটিক আলসার, প্যাসট্রাইটিস ইত্যাদি তো আমাদের নিত্য সঙ্গী। এমন রোগীদের অনেকেই পাকিস্তানে বাসা বাঁধে হেলিকোব্যাক্টর প্ল্যালোরি নামক জীবাণু। আর এই জীবাণুর সংক্রমণ যদি বহু বছর ধরে চলতে থাকে, তাহলে পাকিস্তানের ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই দেরি না করে ক্যান্সার হবার আগেই চিকিৎসক দেখিয়ে এই জীবাণুকে নিধন করে পাকিস্তানের ক্যান্সার প্রতিরোধ করুন।  
■ **কীটনাশক :** আজকাল বহু

কিন্তু যে কোনো মানুষের রক্ত যে কোনো মানুষ তার শরীরে গ্রহণ করতে পারে না। রক্তের লোহিত কণার মাঝে থাকে এক বিশেষ ধরনের দুটি অ্যান্টিজেন, যার নিরিখে ব্লাড গ্রুপ হয়। 'এ' অ্যান্টিজেন থাকলে রক্তের গ্রুপ হবে 'A', আবার 'B' antigen থাকলে রক্তের গ্রুপ হবে 'B'। দুটি antigen এক সাথে থাকলে 'AB' অথবা কোনটাই না থাকলে 'O' গ্রুপ হবে। এর সাথে Rherus Factor (Rh) থাকলে পজেটিভ আর না থাকলে নেগেটিভ। এইভাবে সাধারণত আমরা আট ধরনের গ্রুপ পাই। সাধারণভাবে একই গ্রুপের মধ্যে রক্ত দেওয়া নেওয়া হয়। রক্তের এই গ্রুপের বিষয়টি আবিষ্কার করেন Karl Landsteiner (14th June 1868-26th June 1943) উনিশশো সালে। পরে 1937 সালে Rherus Factor আবিষ্কার করেন। তাই Karl Land Rhems Factor আবিষ্কার করেন। তাই Karl Land steiner কে transfusion medicine-এর জনক বলা হয়। রক্তের ABO blood group system-এর আবিষ্কারের জন্য 1930 সালে তাঁকে Phyriology 3 medicine-এর নোবেল পুরস্কারে ভূষিত করা হয়।

বেশ কিছু রোগের চিকিৎসায় রক্ত

চিকিৎসক বন্ধুর কাছে যাওয়ার পর তিনি ওকে দেখে শুনে কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার নির্দেশ দিয়ে একটি নির্দিষ্ট ল্যাবরেটরি থেকে সেগুলো করার কথা বলেন। স্কুল বন্ধু যখন সেই চিকিৎসককে জিজ্ঞেস করে যে ঐ সেন্টার থেকেই করাবো কেন? তখন তিনি বলেন “ওটা মোটামুটি নির্ভরযোগ্য। তাছাড়া আমি ৪০ শতাংশ পাবো। তুই আমার এত কাছের বলে তোকে বললাম।” অন্তরঙ্গ হওয়ার সুবাদে

খাদ্যেই কীটনাশকের সন্ধান পাওয়া যায়। কারণ শাকসব্জী চাষে কীটনাশকের ব্যবহার বেড়েই চলেছে। প্রায় সব কীটনাশকই ক্যান্সার উৎপাদক পদার্থ হিসাবে বিবেচিত হয়েছে। তাই শাকসব্জী, ফলমূল ভালো করে লবণ জলে ধুয়ে নিন।

■ **ডিজেলের ধোঁয়া থেকে :** ডিজেলের ধোঁয়ায় থাকে বেশ কিছু ক্যান্সার উৎপাদক পদার্থ। আর তা থেকেই হয় ফুসফুসের ক্যান্সার, হাড়ের ক্যান্সার ইত্যাদি। সেই কারণেই রাস্তা সারাই এর শ্রমিক, খনি শ্রমিক, গাড়ি সারানোর কর্মী, বাসের গ্যারাজের কর্মীরা এ বিষয়ে সচেতন হন।

■ **পরিবেশে আরো কিছু কার্সিনোজেন :** জলে থাকা আর্সেনিক চামড়ার ক্যান্সারের জন্য দায়ী। এছাড়া জলের মধ্যে অত্যধিক ফুরাইড, হাইভোল্টেজ ইলেকট্রিক্যাল লাইনে উদ্ভূত রেডিয়েশন, চুলের কলপ বা কসমেটিক এর মধ্যে রাসায়নিক ট্যালকম পাউডারের একশো শতাংশ

বা তার কোনও অংশ transfusion এ জরুরী। রক্তদাতা ছাড়া এই ধরনের চিকিৎসা সম্ভব নয়। রক্তদানে শরীরের কোনও ক্ষতি হয় না। শুধুমাত্র উদ্বৃত্ত অংশ দান করা হয়। মানুষের মধ্যে এই চেতনা আনার জন্য WHO (World Health Organisation), International Federation of Red Cross এবং Red cresant এর সহযোগিতায় ২০০৪ (দু'হাজার চার) সাল থেকে প্রতিবছর Karl Lansteiner এর জন্মদিনের দিন চোদ্দই জুন 'বিশ্ব রক্তদাতা দিবস' উদ্‌যাপন করে।

এ বছর ২০১৯ এ মূল অনুষ্ঠানটি হবে রোয়াল্ডা দেশের কিগালি শহরে। গতবছর ২০১৮ সালে মূল অনুষ্ঠানটি হয়েছিল গ্রীসে। গত বছরের স্লোগান ছিল 'Blood Connect us all'। আর এই বছরের স্লোগান হলো ' Safe Blood for all'.

মানুষ মানুষের জন্য। জীবন জীবনের জন্য। একটা মানুষের জীবন রক্ষার জন্য যখন রক্তের দরকার হয় তখন অন্য মানুষকেই এগিয়ে আসতে হবে। এর জন্য শরীরের যে সাময়িক ক্ষতি হয়, প্রকৃতিই তা ফিরিয়ে দেয়। এই চেতনা জনগণের মনে উপলব্ধি করানোর জন্যই 'বিশ্ব রক্তদাতা দিবস' পালন করা হয়।

সেই চিকিৎসক আমার স্কুল বন্ধুর সঙ্গে সৌহার্দ বজায় রেখেছিলেন ওনার চল্লিশ পারসেন্ট ফেরৎ দিয়ে। ডাক্তারবাবু ও ল্যাব এর এই সম্পর্ক বিষয়ে ধারণা জনমানসে এখন বদ্ধমূল। যদিও বহু চিকিৎসকই এখনো নির্ভেজাল সততার সঙ্গেই নিজ পেশায় যুক্ত তবুও মার্কেটিং-এর প্রলোভন অনেকেই এড়াতে পারে না। আর এই কুপ্রথা নির্মূল হলে আমাদের দেশে চিকিৎসকরা আরো অনেক বেশি সম্মানিত ও শ্রদ্ধাভাজন হবেন।

কার্সিনোজেন প্রতিষ্ঠিত না হলেও এসব এড়িয়ে চলাই ভালো।

■ **ভিনাইল ক্লোরাইড :** এই রাসায়নিকটি যে ক্যান্সার উৎপাদক পদার্থ তা আজ প্রতিষ্ঠিত আর এর থেকেই বাড়ছে ফুসফুসের ক্যান্সার। প্লাসটিকের কারখানাতে এই রাসায়নিকটি প্রভূত পরিমাণে ব্যবহৃত হচ্ছে, আর তা থেকেই তৈরি হচ্ছে জলের পাইপ, নানা রকমের পাত্র, মোড়ক, দরজা, জানলা, এমনকী ক্রেডিট কার্ডও। এইসব তৈরির কারখানা থেকেই পরিবেশে ছড়িয়ে পড়ছে ভিনাইল ক্লোরাইড আর কোলন ক্যান্সারের শিকার হয়ে উঠছে এর সঙ্গে যুক্ত শ্রমিক-কর্মচারীরা।

পরিবেশ থেকে জাত আরো অনেক কিছু পদার্থই আমাদের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়েই চলেছে। এগুলি থেকে মুক্তি পেতে আসুন আমরা সচেতন হই, এসব কার্সিনোজেনিক পদার্থের ব্যবহার বন্ধ করি, পরিবেশকে কলুষিত না করে তাকে মায়ের সম্মান দিই। আমরা সবাই সংযত হয়ে একত্রিত হয়ে একাজে নামলে বহু ক্যান্সার থেকেই আমরা মুক্তি পেতে পারি।



## সংগঠন সংবাদ

স্টুডেন্টস হেলথ হোম-এর চন্দননগর আঞ্চলিক শাখার পক্ষ থেকে এই বছর (২০১৯ সাল) একটি বিশেষ উদ্যোগ নেয়া হয়। চন্দননগর ও ভদ্রেশ্বর অঞ্চলের যে সকল স্কুলগুলি S.H.H. এর সঙ্গে যুক্ত, এই রকম ২৭টি স্কুলকে S.H.H. এর পক্ষ থেকে একটি করে সুসজ্জিত ও অত্যাধুনিক সরঞ্জামসহ First Aid Box দেওয়া হয়। আঞ্চলিক কেন্দ্রের সম্পাদিকা সুমনা ঘোষ ও পরিচালন সমিতির সদস্য বাদল চ্যাটার্জী, দুর্গাদাস বিশ্বাস, মহম্মদ চাঁদ, সোমনাথ কোলে ও মুন্না পণ্ডিত স্কুলগুলিতে গিয়ে সেখানকার প্রধান শিক্ষক-শিক্ষিকার হাতে First Aid Box গুলি তুলে দেন। প্রতিটি স্কুলের পক্ষ থেকেই S.H.H. এর এই উদ্যোগকে স্বাগত জানানো হয়। এছাড়াও S.H.H. এর তরফ থেকে স্কুলগুলিতে প্রতি মাসের প্রয়োজনীয় ওষুধপত্রও সরবরাহ করার ব্যবস্থা রয়েছে। এইভাবেই S.H.H. এর চন্দননগর আঞ্চলিক শাখা ছাত্র ছাত্রীদের পাশে দাঁড়াতে সর্বতোভাবে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ।

গত ১২.৪.২০১৯ কেন্দ্রীয় আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে শান্তি সংঘ শিক্ষা মন্দির গার্লস হাইস্কুলে একটি রক্তের গ্রুপ নির্ণয় অনুষ্ঠিত হয়। প্রায় ৫০ জন ছাত্রীর গ্রুপ নির্ণয় করা হয়। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন স্কুলের প্রধান শিক্ষিকা।

বহরমপুর : বহরমপুর আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে প্রতি সপ্তাহে শনি ও রবিবার বিভিন্ন কলেজ থেকে আগত স্বেচ্ছা সেবকদের নিয়ে আগ্রহ অনুযায়ী বিভাগ করে স্বাস্থ্য বিষয়ক নাটকের স্ক্রিপ্ট তৈরি ও উপস্থাপন কর্মশালা চলছে।

কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে গত ২৫ এপ্রিল জারশাডি এন এম হাইস্কুলে থ্যালাসেমিয়া স্ক্রিনিং ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়েছে। প্রায় ৫০ জন ছাত্রের স্ক্রিনিং হয়েছে।

কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে গত ২৩ এপ্রিল ২০১৯ সন্তোষপুর বিদ্যামন্দির ফর বয়েজে থ্যালাসেমিয়া স্ক্রিনিং ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। প্রায় ৮০ জন ছাত্রকে পরীক্ষা করা হয়।

নির্বাচন ও গ্রীষ্মকালীন রক্ত সংকটের মোকাবিলায় ৩০ শে এপ্রিল ২০১৯ ডিরোজিও কলেজের উদ্যোগে কেন্দ্রীয় স্টুডেন্টস হেলথ হোমের সহযোগিতায় একটি স্বেচ্ছায় রক্তদান শিবির অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত শিবিরে মোট ৩৩ জন রক্তদান করেন।

গ্রীষ্মকালীন রক্ত সংকটমোচনের উদ্দেশ্যে গত ৬ই এপ্রিল ২০১৯, শনিবার কেন্দ্রীয় স্টুডেন্টস হেলথ হোমের উদ্যোগে একটি রক্তদান শিবির অনুষ্ঠিত হয়। এই রক্তদান শিবিরে মোট ৩০ জন রক্তদান করেন।

নির্বাচন ও গ্রীষ্মকালীন রক্ত সংকটের মোকাবিলায় গত ৩/৪/২০১৯ তারিখে কেন্দ্রীয় স্টুডেন্টস হোম ও লিবার্টি ইন্সটিটিউশন কমিটির উদ্যোগে একটি স্বেচ্ছায় রক্তদান শিবির অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত শিবিরে মোট ২৮ জন রক্তদান করেন।

## রোগ প্রতিরোধমূলক সচেতনতা অনুষ্ঠান বিশ্ব ক্যানসার প্রতিরোধ দিবস উপলক্ষে সেমিনার

৪ঠা ফেব্রুয়ারি ২০১৯ বিশ্ব ক্যানসার প্রতিরোধ দিবস, হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রে হোম ক্যাম্পাসে সেমিনারের মাধ্যমে পালিত হলো। সেমিনারে বক্তা ছিলেন ডাঃ ভাস্কর জ্যোতি দত্ত। সম্পাদক আই এম এ, হাবড়া শাখা, ডাঃ মানস দাস, সহ সভাপতি, ম্যানেজিং কমিটি, স্টুডেন্ট হেলথ হোম, হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্র, ডাঃ শঙ্কর প্রসাদ সরকার, সদস্য, ম্যানেজিং কমিটি, স্টুডেন্টস হেলথ হোম, হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্র, ডাঃ জবা দাস, যুগ্ম সম্পাদক, আই এম এ হাবড়া শাখা। অনুষ্ঠানে ব্যাপক সংখ্যক ছাত্র-ছাত্রী, শিক্ষক-শিক্ষিকা-শিক্ষিকার্মী বন্ধুদের উপস্থিতি ছিল। প্রস্নোত্তর পর্বে অনুষ্ঠানটি মনোজ্ঞ হয়ে ওঠে। অনুষ্ঠানে স্বাগত ভাষণ দেন হাবড়া কেন্দ্রের সম্পাদক শ্রী কুমারেশ বসু মহাশয়।

## প্রথম পাতার পর আন্তর্জাতিক মাদক বিরোধী দিবস

এই চেহারা দেখে ভারত সরকার নানা ধরনের নিয়ম তৈরি করে ড্রাগ পাচার রোধের চেষ্টা করে, পাশাপাশি বিভিন্ন বেসরকারি সংগঠনকে উৎসাহিত করে যাতে তারা মাদকশক্তি ব্যক্তিদের কাউন্সেলিং করে ও তাদের চিকিৎসা করে মাদক সেবন থেকে বিরত রাখতে পারে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পক্ষ থেকে বিভিন্ন সামাজিক সংগঠনকে উৎসাহিত করা হয়, যাতে তারা মানুষকে মাদকশক্তি থেকে বিরত রাখার

কাজে নিরলস প্রচেষ্টা চালায়। মাদকশক্তি যখন সারা পৃথিবীতে ধনী-দরিদ্র নির্বিশেষে সকল শ্রেণীর মানুষের মধ্যে বিস্তার লাভ করছে, তখন প্রয়োজন সমাজের সকল সম্প্রদায়ের মানুষের সমর্থন। মাদকবিরোধী যুদ্ধে একদা জনপ্রিয় কথা “Prevention is better than cure”। যে যে পদ্ধতি অবলম্বন করে আন্তর্জাতিক মাদক বিরোধী দিবস উদযাপন করা যায় : ১। প্রচারকগণ কালো টি শার্ট পরে মাদকশক্তির বিরুদ্ধে প্রচার করবেন ও কিছু অল্প কথায় লিখিত

## সংগঠন সংবাদ

গ্রীষ্মকালীন রক্ত সংকটের মোকাবিলায় গত ১২ই মে রবিবার ২০১৯ তারিখে আমতা আঞ্চলিক কেন্দ্র ও সেবায়নের উদ্যোগে একটি রক্তদান শিবির অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত শিবিরে মোট ৭১ জন রক্তদান করেন। উপস্থিত ছিলেন সম্পাদকমণ্ডলীর সদস্য অভয় ঘোষাল মহাশয়।

কেন্দ্রীয় স্টুডেন্টস হেলথ হোমের উদ্যোগে গত ১২ই মে রবিবার ২০১৯ সুরিভ ব্যায়ামাগারে একটি রক্তদান শিবির অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত শিবিরে মোট ৯৪ জন রক্তদান করেন। উপস্থিত ছিলেন বিশিষ্ট সমাজসেবক শ্রী দীপঙ্কর মিত্র মহাশয়।

২৭শে এপ্রিল ২০১৯ (শনিবার) বহরমপুর স্টুডেন্টস হেলথ হোমের উদ্যোগে অত্যন্ত ভাবগভীর পরিবেশে সন্ধ্যা ৬ টায় হোমের নিজস্ব ভবনে শোকাভূত প্রিয়জন ও বিশিষ্টজনদের ব্যাপক উপস্থিতির মধ্য দিয়ে সকলের প্রিয় হেলথ হোমের দরদী বন্ধু ও সংগঠক জনপ্রিয় শিক্ষিকা প্রয়াত শ্রীমতী রমা রায়চৌধুরী স্মরণসভা হোমের স্বেচ্ছাসেবকদের সমবেত উদ্বোধনী সংগীতের মাধ্যমে অনুষ্ঠিত হয়। শ্রীমতী রমা রায়চৌধুরীর বিভিন্ন সামাজিক কর্মকাণ্ডে ও সংগঠনে আন্তরিক ধনাত্মক ভূমিকা ছিল চোখে পড়ার মতো। উপস্থিত সকল বক্তাই স্মৃতিচারণার মধ্যে বিশেষ উল্লেখ করেন।

বহরমপুর আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে ১লা মে, ২০১৯ তারিখে একটি রক্তদান শিবির অনুষ্ঠিত হয়। প্রায় ৩০ জন স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন। উপস্থিত ছিলেন প্রশান্ত বিশ্বাস, রঞ্জন ভট্টাচার্য ও বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ।

বহরমপুর : বহরমপুর হোমের ভবনে সম্পন্ন হলো ছাত্র-ছাত্রীদের দ্বারা স্বেচ্ছা রক্তদান শিবির। ২১ জন রক্তদাতা শিবিরে রক্তদান করেন। শিবিরটির উদ্বোধন করেন মাননীয় সি এম ও এইচ ডাঃ প্রশান্ত বিশ্বাস মহাশয়। বিশেষ অতিথিবৃন্দ হিসাবে উপস্থিত ছিলেন আই এম এ সম্পাদক ডাঃ রঞ্জন ভট্টাচার্য, অস্থি বিশেষজ্ঞ ডাঃ অমিয় বেরা, হোমের প্রবীণতম সংগঠক ও প্রাক্তন প্রধানশিক্ষক শ্রী সুনীতি বিশ্বাস প্রমুখ ব্যক্তিবর্গ। সভাপতিত্ব করেন শ্রী ছবিরঞ্জন মজুমদার মহাশয়। শিবিরটি শেষ হওয়ার পর ছাত্র-ছাত্রীদের দ্বারা সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান পালন করা হয়। পরে বিভিন্ন ট্রেনিং কোর্সের প্রশংসাপত্র প্রদান করা হয়। হোমের সংগঠক, স্বেচ্ছাসেবক, চিকিৎসক একত্রে বসে পুস্তিকর খিচুরি ভোজন করা হয়।

একেকবারে হোমের সম্মুখভাগের সকল পথচারী ও ছেলেমেয়েদের পুস্তিকর খিচুরি খাওয়ানো হয়।

মানসিক স্বাস্থ্য কর্মশালা : ছাত্রছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কর্মশালা অনুষ্ঠিত করলো স্টুডেন্টস হেলথ হোম উত্তর কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্র। গত ২৫ এপ্রিল শ্যামবাজারের বীরেন্দ্র মঞ্চে অনুষ্ঠিত এই কর্মশালায় ২১টি বিদ্যালয় থেকে প্রায় সাড়ে তিনশো শিক্ষক শিক্ষিকা ও অভিভাবক-অভিভাবিকা অংশ নেন।

এদিন কর্মশালা শুরু হয় চেতাভনী নামের একটি নাটক দিয়ে। নাটকের রচয়িতা অঙ্কিতা ঘোষ। পরিচালনা করেন প্রদীপ সেনগুপ্ত। উত্তর কলকাতা কেন্দ্রের ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষক শিক্ষিকাদের সাথে নাটকে একটি বিশেষ ভূমিকায় অভিনয় করেন চিকিৎসক পবিত্র গোস্বামী।

কর্মশালায় বিভিন্ন বিষয়ে আলোকপাত করেন ডাঃ সুকান্ত চক্রবর্তী, ডাঃ সুরূপা দাশগুপ্ত, শিক্ষক উপপল চক্রবর্তী, সাইকোলজিক্যাল কাউন্সেলর সুব্রত ভট্টাচার্য, সাইক্রিয়াটিস্ট ডাঃ বাপ্পাদিত্য চৌধুরী। হোমের সাধারণ সম্পাদক অমিতাভ ভট্টাচার্য উদ্বোধনী ভাষণ দেন। উপস্থিত ছিলেন স্টুডেন্টস হেলথ হোমের নেতৃত্ব অভয় ঘোষাল।

দ্বিতীয় অর্ধে অংশগ্রহণকারীদের বিভিন্ন প্রশ্ন নিয়ে আলোচনায় অংশ নেন সাইকোলজিস্ট অমলিনা বোস ব্যানার্জী, জয়িতা শূর, বর্ষা সাউ, অলোকপর্ণা দাশগুপ্ত, সাইকোলজিক্যাল কাউন্সিলর সুব্রত ভট্টাচার্য, কাকলি দাস মন্ডল, দেবস্মিতা দাস, ডাঃ বাপ্পাদিত্য চৌধুরী এবং শিক্ষক চন্দন নস্কর।

পুস্তিকা বিতরণ করবেন। ২। সরকারি আইনসিদ্ধ সংস্থাগুলি দায়বদ্ধ থাকবে সমাজ থেকে বেআইনি মাদক পাচার রুখতে ও তারা তাদের সর্বোচ্চ পুলিশ শক্তিকে ব্যবহার করবে ড্রাগ পাচার রুখতে। ৩। প্রত্যেক শিশুকে বলতে হবে মাদকশক্তির সমস্যা। তারা বাড়িতে আলোচনা করবে সমস্যাগুলি নিয়ে, তাদের শিক্ষকদের ভূমিকা পালন করতে হবে। পরিবারের সদস্যগণ ও কাউন্সিলারগণ উদ্যোগ নিয়ে কথা বলবেন, যারা ইতিমধ্যেই মাদকশক্তি রয়েছেন, পিতামাতাগণ লক্ষ্য রাখবেন তাদের সন্তানদের প্রতি, যত্নবান হবেন খোলামেলা আলোচনাতে। যদি ইতোমধ্যেই কোনো সন্তান মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে, তাদের প্রতি যত্নবান হয়ে রিহাবিলিটেশন সেন্টারে নিয়ে যাবার ব্যবস্থা করতে হবে। ৪। ন্যূনতম শিক্ষাই হলো প্রথম ধাপ মাদকশক্তি থেকে বিরত রাখার। পরিবারকেই উদ্যোগ গ্রহণ করতে হবে মাদকশক্তির বিরুদ্ধে সমাজকে একত্রিত করার। ৫। মাদক প্রস্তুতকারী গাছের চাষ করা থেকে অতি লোভী মানুষকে সরকারই পারে বিরত করতে কঠোর আইন প্রণয়ন করে।

## সংগঠন সংবাদ

### স্মরণ সভা

বহরমপুর : গত ২৭ এপ্রিল ২০১৯ সন্ধ্যায় মুর্শিদাবাদ জেলায় স্টুডেন্টস হেলথ হোমের প্রতিষ্ঠাতা প্রবাদপ্রতীম ব্যক্তিত্ব প্রয়াত প্রভাত রায় চৌধুরীর স্ত্রী ও প্রবীণতমা সংগঠক রমা রায় চৌধুরীর প্রয়াণে স্মরণ অনুষ্ঠান সম্পন্ন হলো বহরমপুরের হোমের ভবনে। পরিবারের পক্ষে উপস্থিত ছিলেন কন্যা সুজাতা বণিক (রায় চৌধুরী) ও আত্মীয়া মৈত্রয়ী গুপ্তা (অবসরপ্রাপ্ত সহকারী প্রধানশিক্ষিকা) ও শ্যামল সাহা, সম্পাদক। এছাড়া উপস্থিত ছিলেন প্রতিষ্ঠাতা সদস্য মহঃ সোহরাব হোসেন, সুনীতি বিশ্বাস ও অনেকে। সভাপতিত্ব করেন ছবি রঞ্জন মজুমদার।

### রবীন্দ্র জন্মজয়ন্তী

স্টুডেন্টস হেলথ হোম ও জনস্বাস্থ্য কমিটির যৌথ উদ্যোগে গত ৯ ই মে ২০১৯ স্টুডেন্ট হেলথ হোম মৌলানী কেন্দ্রে রবীন্দ্র জন্মজয়ন্তী পালিত হয়। উদ্বোধনী সংগীত পরিবেশন করেন আর্থকন্যা মহাবিদ্যালয়ের শিক্ষিকারা। এরপর বক্তব্য রাখেন অধ্যাপক তীর্থঙ্কর চট্টাধ্যায়, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে আবৃত্তি পরিবেশন করেন তাপস ঘোষ, ডাঃ কাজল বণিক ও শ্রী অভিজিৎ চক্রবর্তী। রবীন্দ্র সংগীত পরিবেশন করেন ডাঃ সুরূপা দাশগুপ্ত, শ্রী মুগাল কান্তি চৌধুরী, এরপর রবীন্দ্রনাথের নৃত্যনাট্য ‘পূজারিণী’ পরিবেশন করেন দেশবন্ধু বালিকা বিদ্যালয়ের ছাত্রীবৃন্দ। বৈচিত্র্যময় রবীন্দ্র গীতি আলোচ্য বিষয়ে নৃত্য উৎসব পরিবেশন করে আর্থকন্যা মহাবিদ্যালয়ের প্রাক্তন ছাত্রীবৃন্দ। এই বর্ণময় অনুষ্ঠানটি সঞ্চালনা করেন স্টুডেন্টস হেলথ হোম কলকাতা আঞ্চলিক কমিটির সম্পাদক শ্রীমতী সুনীতা শ্রীবাস্তব। সমাপ্তি বক্তব্যে সকলকে ধন্যবাদ জানান সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য।

### রক্তের গ্রুপ পরীক্ষা

হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের অন্তর্ভুক্ত সদস্য প্রতিষ্ঠান সপ্তপল্লী দেশবন্ধু বালিকা বিদ্যালয় (উঃমাঃ) এর ছাত্র ছাত্রীদের কেন্দ্রীয় হোমের সহযোগিতায় রক্তের গ্রুপ পরীক্ষা করা হয়।

## স্টুডেন্টস হেলথ হোম হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের অনুষ্ঠান

প্রতিষ্ঠা দিবস : ৪ ঠা ফেব্রুয়ারি ২০১৯ সোমবার বেলা ১২টা থেকে হোম ক্যাম্পাসে হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের ২৩ তম প্রতিষ্ঠা দিবস উদযাপিত হয়। অনুষ্ঠানের শুরুতে হোমের পতাকা উত্তোলন করেন হাবড়া কেন্দ্রের সভাপতি ডাঃ কৃষ্ণদাস মহাশয়, উদ্বোধন সঙ্গীত পরিবেশন করে সপ্তপল্লী দেশবন্ধু বালিকা বিদ্যালয়ের ছাত্রীবৃন্দ ও অনুষ্ঠানের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন ডাঃ ভাস্করজ্যোতি দত্ত, সম্পাদক আই এম এ, হাবড়া শাখা।

অনুষ্ঠানে হোমে আগত চিকিৎসক বন্ধুদের প্রতি সম্মানঞ্জপন করা হয়। ২০১৮ সালে যে সকল ছাত্রছাত্রী, শিক্ষক-শিক্ষিকা- শিক্ষিকার্মীবন্ধু, হোমের শুভানুধ্যায়ী বন্ধু রক্তদান করেছেন (৬০জন) তাঁদের প্রতি সম্মানঞ্জপন করা হয়। ২০১৭ সালের সদস্য প্রতিষ্ঠানভিত্তিক শ্রেষ্ঠ ব্রাদারহুড কালেক্টরকে পুরস্কৃত করা হয়। এছাড়া উৎসব ২০১৮ উপলক্ষে অনুষ্ঠিত আঞ্চলিকসত্তরের প্রতিযোগিতায় প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানাধিকারীগণকে মানপত্রসহ পুরস্কার প্রদান করা হয়।

অনুষ্ঠানে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান পরিবেশন করেন আঞ্চলিকসত্তরের সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতায় সফল আবৃত্তি ও সঙ্গীত বিভাগের প্রথম স্থানাধিকারীগণ। সর্বশেষে উপস্থিত সকলের উদ্দেশ্যে ধন্যবাদঞ্জপন করেন হাবড়া কেন্দ্রের সম্পাদক কুমারেশ বসু মহাশয়।

## হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রের অনুষ্ঠান

বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস : ৭ এপ্রিল ২০১৯, বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস উপলক্ষে হোম ক্যাম্পাসে বেলা ১১টা থেকে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। শুরুতে কেন্দ্রীয় হোমের যুগ্ম সম্পাদক শ্রী অভয় ঘোষাল এই ধরনের কর্মশালার তাৎপর্য ব্যাখ্যা করেন। এরপর প্রশিক্ষক হিসাবে বক্তব্য রাখেন শ্রীমতী অমলিনা বোস ব্যানার্জী, সাইকোলজিক্যাল কাউন্সিলর, শ্রীমতী জয়িতা শূর, সাইকোলজিক্যাল কাউন্সিলর, শ্রীমতী কাকলি দাস মন্ডল, সাইকোলজিক্যাল কাউন্সিলর, শ্রী চন্দন নস্কর, সম্পাদক, স্টুডেন্টস হেলথ হোম, কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্র ও সাইকোলজিক্যাল কাউন্সিলর। বক্তব্যের পর উপস্থিত ব্যক্তিবর্গের সাথে প্রশ্নোত্তর পর্বের মাধ্যমে অনুষ্ঠানটি আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে। কর্মশালায় ৭৫ জন উপস্থিত ছিলেন। এর মধ্যে ৭০ জন শিক্ষক-শিক্ষিকা ছিলেন। এই কর্মশালাটি হাবড়া আঞ্চলিক কেন্দ্রে উপস্থাপন করতে কেন্দ্রীয় হোম আন্তরিকভাবে সহযোগিতা করেছেন। কেন্দ্রীয় হোমের পক্ষে উপস্থিত ছিলেন কোষাধ্যক্ষ শ্রী কুমারেশ বসু মহাশয়।



# নাটক চেতাবনী

## রচনা : অক্ষিতা ঘোষ

[নাটকটির রচনা কাল আগস্ট ২০১৭; প্রথম অভিনীত হয় স্টুডেন্টস হেলথ হোমের প্রতিষ্ঠাদিবস উপলক্ষে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মশালায় মৌলালি যুব কেন্দ্রের বিবেকানন্দ হলে সেপ্টেম্বর, ২০১৭ তে; পরিচালনা করেন প্রদীপ সেনগুপ্ত। এরপরে বিভিন্ন গোষ্ঠী নাটকটির মূল কাঠামো ও বক্তব্য অপরিবর্তিত রেখে প্রয়োজনীয় পরিমার্জন করে বহরমপুর, বালি, কোচবিহার, মালদা, আমতা, রানীগঞ্জসহ একাধিক শহরে স্টুডেন্টস হেলথ হোমের অনুষ্ঠানে একাধিকবার মঞ্চস্থ করেছেন।

প্রকাশিত এই স্ক্রিপ্টটি স্টুডেন্টস হেলথ হোম উত্তর কলকাতা আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে ২৫ এপ্রিল, ২০১৯ ছাত্রছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মশালায় শ্যামবাজার বীরেন্দ্র মঞ্চ অভিনীত নাটকের]

### প্রথম দৃশ্য

[স্কুল ছুটির ঘণ্টা বাজছে। টিচার্স রুমে একজন শিক্ষক এবং একজন অভিভাবক (বাবা)]

অভিভাবক : তার মানে, কি বলতে চাইছেন? আমার মেয়ে পাগল? পাগলের ডাক্তার দেখাতে যাবো?

শিক্ষক : আমি কি একবারো সে কথা বললাম? আমি বলছি যে, ওর ব্যবহারটা স্বাভাবিক লাগছে না। এমনকি ওকে জিজ্ঞেস করে বুঝেছি আপনার ছোটো মেয়ের মধ্যেও কিছু সমস্যা আছে।

অভিভাবক : সরকারের কাঁড়ি কাঁড়ি টাকা ধ্বংস করবেন। স্কুলে পড়াবেন না আর সেটা ঢাকার জন্য গার্জেনদের গুস্তিসুদু পাগল প্রমাণ করবার চেষ্টা করবেন? তাইতো?

শিক্ষক : আপনি অতো

উত্তেজিত হচ্ছেন কেন? আমি কিন্তু আপনার মেয়েদের ভালো চাই বলেই—

অভিভাবক : একে ভালো চাওয়া বলে? নিজেদের ছেলেমেয়েগুলোকে সব ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে গাঙ্গা গাঙ্গা মাইনে ঢেলে পড়াচ্ছেন আর এখানে অর্ধেক দিন ক্লাসে এসে মেয়েদের বলছেন, তোমাদের অমুক দিদি আজ আসেননি, তমুকদাদা ক্লাস নেবেন না, হেড ডাউন করে বসে থাকো।

শিক্ষক : আহা, এগুলো আমি অস্বীকার করছি না। এগুলো তো সমস্যা বাট্টেই কিন্তু আপনি দয়া করে এই বড়ো সমস্যাগুলোর সাথে আপনার মেয়েদের সুস্থ সুন্দর ভাবে বেড়ে ওঠার বিষয়টিকে গুলিয়ে ফেলবেন না।

অভিভাবক : ছোটো মেয়েটার কথা ছেড়েই দিলাম। সে ছোটো থেকেই একটু ফাঁকিবাজ, বারফাটকা কিন্তু বড়ো মেয়ে? তার তো তুলনা হয় না। ছোটো থেকেই পড়াশোনা ছাড়া আর কিছু বোঝে না। বললাম গানের ক্লাসে ভর্তি হতে, বলল সময় নষ্ট হবে। কত বুঝদার মেয়ে বলুন তো?

শিক্ষক : ও তো ভালোই। সেই জন্যই তো কাউন্সেলিং করলে তার ফল আরও ভালো হবে। ওর মধ্যে কিছু অস্বাভাবিকতা লক্ষ্য করছি। ক্লাস টুয়েলভে উঠেও পড়া না পরলে মাথার চুল ছিঁড়ে আনে। আক্ষরিক অর্থেই চুলগুলো ছিঁড়ে আনে।

অভিভাবক : ধ্যাসটামো পেয়েছেন? পড়া না পারলে যে মেয়ে মাথার চুল ছেঁড়ে তাকে আপনি পাগল বলছেন? তার জন্য আমার গর্ব হয়।

শিক্ষক : আচ্ছা আপনি ঠান্ডা মাথায় ভাবুন, বড়ো মেয়ের কথা ছেড়ে যদি ছোটো মেয়ের কথা

বলি, সে রীতিমতো স্কুল বাধ করছে। তার ওঠা বসা পাড়ার মস্তান টাইপ ছেলেদের সাথে। আপনি তো বাবা, ব্যাপারটা খেয়াল করছেন?

অভিভাবক : আমার মেয়ে আমি বুঝবো মশাই। যে পড়া না পেরে মাথার চুল ছেঁড়ে আর যে একটু আনন্দ করতে ভালোবাসে দু'জনেই পাগল? আপনাদের কাজ নেই? আপনার শিক্ষককুলের কলঙ্ক, তাই বা কেন বলবো? এখন তো ঠক বাছতে গাঁ উজাড়। [চেয়ার থেকে উঠে বাবার প্রস্থান]

শিক্ষক : আরে আরে শুনুন। [ফ্রিজ]

### দ্বিতীয় দৃশ্য

[তিতাস আর তার বন্ধু মেঘ টিউশন থেকে ফিরছে]

(গান-আমার ভীন্দেশী তারা...)

মেঘ : ওই, কি হয়েছে? তিতাস : আমার বাড়ি যেতে ভালো লাগে না রে!

মেঘ : কেন? কি হয়েছে? তিতাস : তুই জানিস না? সবাই বলে আমি নাকি পাগল, আমি কি পাগল বল?

মেঘ : কে বলছে তুই পাগল? ভাবিস না তো অতো। তিতাস : না রে, বোন সবসময় আমার কেমন কেমন করে, স্কুলে গিয়ে আমাকে নিয়ে হাসাহাসি করে। সেদিন বাড়িতে মায়ের সামনে আমাকে মারলো মা, তেমন কিছুই বলল না। জানিস তো ইচ্ছে করে সব শেষ করে ফেলি।

মেঘ : আরে একটু শান্ত হ। মাথা ঠান্ডা কর তো। আয় বোস, দেখ একটা গিটার কিনে দিয়েছে মা, তোকে একটা গান শোনাই। (ধাঁধার চেয়েও জটিল তুমি ... ঘেলা করো ঘেলা করো)

তিতাস : ঘেলা। হ্যাঁ রে আমায় সবাই ঘেলা করে। সবাই।

মেঘ : কই, আমি তো করি না। চল এখন বাড়ি চল।

তিতাস : শোন না, আমার অঙ্কগুলোও মাথায় ঢুকছে না রে। আমি বার বার বললাম আমি

আর্টস নিয়ে পড়ি। কেউ শুনলো না। আমাকে সেই সায়েন্সেই ভর্তি করলো। ইচ্ছে করে ...

মেঘ : কিচ্ছু ইচ্ছে করে না। চল আমার সাথে। (দুজনে বেরিয়ে যাচ্ছে)

[ফ্রিজ]

### তৃতীয় দৃশ্য

[তোর্সা, ঋদ্ধি, নীল তিনবন্ধু (তিনবন্ধু আরো অনেকগুলো ছেলে মেয়েদের সাথে চটুল গানে নাচতে নাচতে হুল্লোড় করতে করতে প্রবেশ করে)

তোর্সা : মালটা ছাড় না তাড়াতাড়ি। কখন আবার এই পথে আমার দিদি এসে পড়বে। সঙ্গে আবার ওই মেঘ।

নীল : উঃ পাগলীর আবার বন্ধু।

তোর্সা : ও তো এই রাস্তা দিয়েই বাড়ি ফেরে।

ঋদ্ধি : এরমধ্যে যদি তোর বয়ফ্রেন্ড এসে জোট্টে, ধূমপান বিরোধী লম্বা চওড়া একটা বক্তৃতা দিয়ে দেবে। ন্যাকা!

নীল : বলবে খারাপ, খারাপ খুব খারাপ, ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের ধূমপান খুব খারাপ। হাঃ হাঃ হাঃ।

তোর্সা : ওই গাঁইয়া পাবলিকটার কথা ছাড়তো। বার্থ ডে তে কিনা গল্পগুচ্ছ গিফট দেয়, দিয়েছি আচ্ছা করে বোড়ে! তারপরই সব কাট।

ঋদ্ধি : তোর বয়ফ্রেন্ডের একাডেমিক কেয়ারার কতো ব্রাইট, তুই ওকে ছেড়ে দিলি?

তোর্সা : কেয়ারার দিয়ে কি ধুয়ে জল খাবো? এখন কোথায় মস্তি করবো, পাটিতে যাবো, সে যখন বাবা মা বিয়ে দেবে তখন ভাববো। এখন শুধু এনজয়।

ঋদ্ধি : এই জানিস, তুর্নী বলছিল, ওরা যে নাইট ক্লাবে যায় ওখানে সিগারেট কিনলে ফ্রিতে পুরিয়া দেয়, মিশিয়ে টনলে হেবিস ধূমকি ওঠে।

তোর্সা : আরে নাইট ক্লাব ছাড়। আর আমি ফেসবুকে যার সাথে লাইন করেছি, আজকে ডেটিংয়ে যাবো। একদম ফিট। একশোতে বাইক চালায়, আবার

বলেছে যা চাইবো তাই সাপ্লাই দেবে। (বাইকের শব্দ)

ওই তো চলে এসেছে। উড়তে চললাম। উড়তে উড়তে ভেদিক ভিলেজ। ফুলটুস মস্তি হবে। (তোর্সার প্রস্থান)

[নেপথ্যে : বোন, এই বোন, কোথায় যাচ্ছিস? আমি কিন্তু মাকে বলে দেবো।]

[তিতাস আর মেঘের প্রবেশ]

তিতাস : আমার বোন কোথায় গেল গো?

নীল : জানি না।

ঋদ্ধি : ডেটিংয়ে। তুই এসব বুঝবি না। পাগলী কোথাকার।

মেঘ : ওকে পাগলী বলছো কেন? ও কি পাগলী?

নীল : এটা কে রে? ও হো পাগলীর সেই বন্ধু।

তিতাস : ও সিগারেট খাচ্ছিল না?

ঋদ্ধি : তো, খাবে না তো কি করবে? তোর মত মন মরা হয়ে থাকবে? চল ফোট।

মেঘ : ভালো হবে না বলছি। ওকে এমন করছো কেন?

তিতাস : দাঁড়াও, আমি মা কে বলছি। ওমা, মা মা ... (সবাই ফ্রিজ)

### চতুর্থ দৃশ্য

[মা রান্না করছে। বাবা কাগজ পড়ছে]

[তিতাসের প্রবেশ]

তিতাস : জানো মা, বোন না সিগারেট খাচ্ছিল।

মা : ধ্যাৎ, তোর যত বাজে কথা।

তিতাস : হ্যাঁ গো টিউশন থেকে ফেরার সময় আমি আর মেঘ ওপাশের মাঠ হয়ে বাড়ি ফিরছিলাম, তখন দেখলাম বোন কার সাথে বাইকে করে কোথায় চলে গেল।

বাবা : বলিস কি?

তিতাস : হ্যাঁ গো, আমি চোঁচাছিলাম বোন বোন করে, এমন জোরে গেল, আমায় পাত্তাই দিল না।

বাবা : তুই চিনলি কি করে? মাথায় হেলমেট ছিল না?

তিতাস : না তো। মাথায় তো কিছু ছিল না। কিন্তু লোকটা হেলমেট পরে ছিল।

[বেল বাজানোর শব্দ। মা গিয়ে

দরজা খোলে]

[দু'জন ধরাধরি করে তোর্সাকে নিয়ে আসে, তোর্সার মাথা ব্যাণ্ডেজে ঢাকা, মা কাঁদতে থাকে]

১ম পুলিশ : কাঁদবেন পরে, কোথায় শোয়াবো বলুন।

মা : এক মিনিট দাঁড়ান, বিছানা ঠিক করে আসি। এদিকে আসুন।

বাবা : এটা কি হল?

২য় পুলিশ : যে মালটার পেছনে বসেছিল, ওটা কিন্তু ক্রিমিনাল। সেয়ানা, নিজে হেলমেট পরেছিল। মেয়ে পাচারের সাথে যুক্ত। ওকে আমরা লক আপ করেছি।

বাবা : ছিঃ, ও এরকম কাজ করলো?

২য় পুলিশ : হ্যাঁ, এই মেয়েটি বড্ড উড়ছে। মেয়েকে সামলান। আর বন্ধু সঙ্গ থেকে বের করে আনুন। আমরা চলি।

(দুই পুলিশের প্রস্থান)

[মা ভেতরের ঘরে যায়। সেখান থেকে ডাক]

মা : কই গো, এদিকে একবার এসো।

বাবা : যাই।

[বাবা ভিতরের ঘরে যায়]

তিতাস : হে ভগবান, আমার জন্যই বোধ হয় বোনের এমন হাল। আমি কেন যে চোঁচাতে

গেলাম? মনে হয় আমার কথা শুনতে পেয়ে পেছনে তাকাতে

গিয়ে পড়ে গেছে। সব শেষ আমার জন্যই। ধুর, আমি যা করি সব ভুল

হয়ে যায়। আমার বেঁচে থেকে কোনো লাভ নেই। (একাধিক

আত্মহত্যার ভঙ্গি) না এভাবে নয়, আমি বরং ছাদ থেকে বাঁপ দিই।

[ছাদ থেকে পড়ার শব্দ]

[মা ছুটে আসে]

মা : কিসের শব্দ হল? তিতাসকে কেউ দেখেছেন?

বাবা : কি হয়েছে? কি হয়েছে?

[মা আঙ্গুল দিয়ে ইশারা করে দেখায় বাইরে উঁকি মেরে]

মা : তিতাস ... (কান্নায় ভেঙে পড়ে)

বাবা : তিতাস ... (কান্না)

[ফ্রিজ]

(ক্ষয়ে ক্ষয়ে যাওয়া এ সময় মেনে নেয় তার পরাজয় ..)

[সমাপ্ত]

## বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস

### প্রথম পাতার পর

সেটা প্রথমত ও প্রধানত পুষ্টির অভাব। অন্য কথায় রোগের সমস্যা পুষ্টির সমস্যা। পুষ্টির সমস্যা ক্রমাগত চলতে থাকলে দৈহিক ও মানসিক কর্মক্ষমতা কমে যেতে থাকে ও সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি নিজেই কোনো রোগের আবাঙ্গুলে পরিণত হয়। তখন সে হয়ে ওঠে বোঝাঝরপ। পুষ্টির অভাব থাকলে জাতীয় উন্নতি ব্যাহত হবে, আবার জাতীয় উন্নতি না ঘটলে পুষ্টির ব্যবস্থা করা যাবে না। কাজেই একই সময়ের দুই ফ্রন্টেই আক্রমণ না করে উপায় নেই। শিশু মৃত্যুর ব্যাপকতার ফলে পৃথিবীতে জনসংখ্যা বৃদ্ধির প্রকৃত হার জানা অসম্ভব হয়ে পড়েছে। পরিবার পরিকল্পনা আন্দোলনকেও এই একই কন্ঠি পাথরে বিচার করতে হবে।

শিল্পায়ন : যে সব দেশ শিল্পায়িত হয়েছে, সে সব দেশে শিক্ষা সর্বজনীন। একথা অনস্বীকার্য যে, বয়স্ক ভোটাধিকারের অপরিহার্য পূর্বশর্ত হচ্ছে গণশিক্ষা। ভোট একটা হুজুগ নয়, এটা একটা দায়িত্বপালন ও বড়ই কঠিন এ দায়িত্ব। ভোটাধিকার সভ্যতার এই ভিত্তিমূলের সঙ্গে জড়িত। সে জন্যই এর গুরুত্ব এত বেশি।

জন্মহার : সাংস্কৃতিক আন্দোলনের গতির মাধ্যমে মানুষের চিন্তা, বুদ্ধি ও সুকুমার বৃত্তিসমূহের অনুশীলন ও বিকাশের ক্ষেত্রপ্রসারিত না করলে মানুষকে জন্মহার কমাতে বা পরিবার পরিকল্পনা করতে বলায় লাভ নেই। সাংস্কৃতিক ছোঁয়া যার জীবনে

লাগেনি, তার কাছে পরিবার পরিকল্পনা করতে বলাটা অনেকটা অরণ্যে রোদনের মতোই দাঁড়াবে।

জনসংখ্যা শিক্ষা : পৃথিবী আজ জনসংখ্যার ভারে আতঙ্কিত। মানুষের সৃষ্ট সমাজজীবন ও তার সংস্কৃতি আজ জনসংখ্যার চাপে এক নিদারুণ সংকটময় অবস্থানে দাঁড়িয়ে আছে। সারা পৃথিবীর প্রায় ১৬ শতাংশ লোক আমাদের দেশে বাস করে, যেখানে আমাদের দেশের ভৌগোলিক আয়তন সারা পৃথিবীর ২.৪ ভাগ মাত্র। সারা ভারতের জনসংখ্যার দিক থেকে পশ্চিমবঙ্গের স্থান চতুর্থ। কেরলের পরেই জনসংখ্যার ঘনত্বে পশ্চিমবঙ্গের স্থান। আমাদের জনসংখ্যার আর একটি বিশেষ দিক হলো মোট জনসংখ্যার ৪২ ভাগ অধিকার করে আছে ১৪ বছর বয়সের নিচের

শিশুরা। ভবিষ্যতের জনসংখ্যার বিস্ফোরণের গুরুত্ব সহজেই অনুমেয়।

পরিকল্পনার রূপদান : প্রসঙ্গত উল্লেখ করা যায় যে, সারা পৃথিবীর মধ্যে ভারতই প্রথম জনসংখ্যা বিষয়ক জাতীয় নীতি প্রণয়ন করে। বিভিন্ন পঞ্চবার্ষিকী পরিকল্পনায় সেই নীতিকে রূপদানের চেষ্টাও করা হয়। দীর্ঘকালীন এই লক্ষ্যে পৌঁছতে হলে আমাদের জনসংখ্যা বিষয়ক শিক্ষার ব্যাপক প্রসার ঘটাতে হবে।

বিধিমুক্ত শিক্ষার মাধ্যমে কিশোর কিশোরীদের জনসংখ্যার গতি বিজ্ঞান সম্পর্কে অবহিত করতে হবে ও তাদের জানতে হবে কিভাবে বর্ধিত জনসংখ্যা আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করে। এই কর্মসূচী রূপায়নে যে পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছিল তা হলো সংবাদ-শিক্ষা-জনসংযোগ ও

মূলত প্রাপ্ত বয়স্কদের মধ্যেই এই কর্মসূচী সীমিত ছিল। বস্তুতপক্ষে জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণ নির্ভর করে বিভিন্ন সামাজিক, অর্থনৈতিক ও ধর্মীয় উপাদানের ওপর।

মূল উদ্দেশ্য : জনসংখ্যা শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য হলো জীবনযাত্রার গুণগত মানের উৎকর্ষ বাড়াতে-- ব্যক্তি, সমাজের ও জাতির। জনপরিসংখ্যান তত্ত্ব, সমাজবিদ্যা, নৃতত্ত্ব, ভূগোল, গ্রামীণ উন্নয়ন, অর্থনীতি, পরিসংখ্যান বিদ্যা, পরিবেশ বিজ্ঞান, খাদ্য ও পুষ্টিবিজ্ঞান, পরিবেশ বিজ্ঞান, সমাজ কল্যাণ, বয়স্কশিক্ষা ইত্যাদি বিভিন্ন তথ্য নেওয়া হয় জনসংখ্যা বিষয়ক কাজে।

উপকরণ ও ধারণা : জনসংখ্যা শিক্ষার জন্য তিন ধরনের উপকরণ দরকার। (ক) দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করার উপকরণ (Motivational Mate-

rials) (খ) শিক্ষাদান করার উপকরণ (Instructional Materials) (গ) জনসংখ্যা শিক্ষাকে পরিচরার জন্য উপকরণ (Follow up Materials).

জনসংখ্যা শিক্ষার ধারণাসমূহ (১) জীবনযাত্রার গুণগত মান (Quality of life) (২) পরিবার জীবনের শিক্ষা (Family life education) (৩) যৌনশিক্ষা (Sex education) (৪) পরিবার পরিকল্পনা শিক্ষা (Family planning education) (৫) জনপরিসংখ্যান তত্ত্ব (Demography) (৬) জনসংখ্যা বিষয়ক কাজ (Population studies)। নতুন সামাজিক চেতনা ও সামাজিক শিক্ষার দিকে লক্ষ্য রেখেই 'বিশ্ব জনসংখ্যা দিবস-১১ই জুলাই' কে বিশেষ গুরুত্ব ও মর্যাদা দেওয়াই হবে আমাদের সার্বিক লক্ষ্য-তবেই হবে সফল ও সার্থক প্রয়াস।

স্টুডেন্টস হেলথ হোম-এর সাধারণ সম্পাদক ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য কর্তৃক প্রকাশিত এবং সত্যযুগ এমপ্লয়িজ কো-অপারেটিভ ইনস্টিটিউট

সোসাইটি লিমিটেড, ১৩ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭২ থেকে মুদ্রিত। ফোন : ২২১২-৬৫০০/৭৩৩৫/৬৩৮৯