শান্তিবার্তা ফাউন্ডেশন

Empowering for Better Life

CIN: U85300B2020NPL241394 PAN: ABECS9227M

TAN: CALS50346C

8016283380

www.shantibartafoundation.com

শান্তিবার্তা ফাউন্ডেশন - নির্দেশকের কলমে

-- কামরুজ্জামান ও হাবিবুর রহমান

আমরা ধন্যবাদ জানাতে চাই সবাইকে যারা নিজেদের শত ব্যস্ততার মধ্য থেকেও কিছুটা সময় বের করে আজকের এই সমাবেশে সামিল হয়েছেন। ধন্যবাদ জানায় তাদেরকেও যারা নিজেরা আসতে নাপারলেও সমাজের জন্য কিছুকরার অদম্য ইচ্ছে পোষণ করে শান্তিবার্তার পরিবারের সঙ্গে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ ভাবে যুক্ত। আজকে আমরা সকলে শান্তিবার্তার দ্বিতীয় সমাবেশে শামিল হয়েছি মানে প্রত্যেকেই আপন ব্যস্ততার থেকে সময় বের করে মনেপ্রাণে সমাজের জন্য কিছু করতে চায়। ঠিক এই কিছু করার ভাবনা আজ থেকে বছর দুয়েক আগে থেকেই শান্তিবার্তার জন্ম।

আমরা আজ সবায় যে জায়গায় আছি বা ভবিষ্যতে থাকবো সেটার জন্য আমাদের পরিবার, বিদ্যালয় তথা সমাজের একটা বড় সমর্থন ছিল, যেটা আগামীদিনেও থাকবে। This cycle must go on. সেই ভাবনা থেকে সমাজের যারা সাপোর্টের জন্য অপেক্ষা করছে বা সাহায্যের হাত দরকার তাদের জন্য আমাদের এইক্ষুদ্র প্রয়াস। আমাদের ব্যস্ততার থেকে সামান্য সময় বের করে অথবা কোনো নতুন ভাবনার মাধ্যমে অথবা অর্থনেতিক সাহায্য করে এই মানুষদের পাশে দাড়াতে পারি। মূলত সেই ভাবনা থেকেই শান্তিবার্তার জন্ম – শান্তিবার্তার সাথে যেকোনোভাবে যুক্ত হতে পারি।

NGO – এই তিন শব্দের সাথে সকলেই কমবেশী পরিচিত। শান্তিবার্তাকে আগামীদিনের বৃহৎ কর্মসূচীর কথা মাথায় রেখে সেকশন ৮ কোম্পানি হিসেবে নথিভুক্ত করা হয়েছে। A Section 8 Company is an organization which is registered as a Non-Profit Organization (NPO).আমাদের কাজ ধীরেগতিতে শুরু হলেও এটাভেবে ভালো লাগছে যে আমরা যেকাজ গুলো করেছি সেগুলো সামাজিক অবদান হিসেবে অনবদ্য হয়েছে। দেখা যায় অনেক NGO স্থাপনের সাথে সাথে প্রচুর কাজ করলেও ধীরে ধীরে উৎসাহ হারিয়ে ফেলে। তাইতো আমরা তাড়াহুড় না করে কোয়ালিটি ওয়ার্কের পন্থা নিয়েছি। তবে এটা ঠিক যে শান্তিবার্তা একা পথ চলা শুরু করলেও আগামী দিনে সকলকে নিয়ে চলতে অর্থাৎ অন্যান্য এনজিওর সাথে হাতে হাত মিলিয়ে কাজ করতে ইচ্ছুক।

আজ শান্তিবার্তার পক্ষ থেকে আমরা ধন্যবাদ জানায় আমাদের সহযোদ্ধা যাদের অক্লান্ত পরিশ্রম, সাংগঠনিক ক্ষমতা, দক্ষতা আমাদেরকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করেছে। আমরা ধন্যবাদ জানাবো আমাদের সদস্যদেরকে যারা শান্তিবার্তার ভিশনও মিশনকে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে, স্বেচ্ছাসেবীদের যাদের সাহায্য ছাড়া কোনো প্রোগ্রাম করা একদম অসম্ভব, রক্তদাতা, শুভাকাঙ্খী মানুষদের যাদের ভিন্ন আইডিয়া আমাদের সঙ্গে শেয়ার করে থাকেন। এছাড়া আরো অগণিত মানুষ জন আমাদেরকে কোনো না কোনো ভাবে সাহায্য করেছেন।

There is a saying “We Can’t Help Everyone but Everyone Can Help Someone”. To spread the idea to everyone for empowering for better life. এমন একটি সংগঠনের ডিরেক্টর হতে পরে আমি গর্বিত। প্রতি নিয়ত প্রচুর উৎসাহী মন আমাদের সাথে জুড়ছেন। চলুন না শান্তিবার্তার দৌলতে একসাথে মিলে কিছু করি – আগামী দিনগুলোতে পৃথিবীর সকল দুঃখ কষ্ট জরাজীর্ণ মুছে দিই। আসুন না গান্ধীজির সেই বিখ্যাত উক্তি Do or Die কে একটু বদলে নিয়ে Do before you Die মন্ত্রে দীক্ষিতহয়।

শান্তিবার্তাকে স্বনির্ভর করার বেশ কিছু পরিকল্পনা রয়েছে। আমরা স্বাস্থ্য বিষয়ক কিছু কাজ করতে পেরেছি। আপনাদের সহযোগিতায় আগামীদিনে আরো কিছু করার প্ল্যান আছে। শিক্ষা এবং আরো কিছু ক্ষেত্রে আমাদের কিছু গুরত্বপূর্ণ প্রজেক্ট হাতে নেওয়া হয়েছে। আজকে কয়েকটির সম্বন্ধে আমাদের অ্যাডমিন প্যানেল আপনাদের অবগত করাবে। আমার লেখা আর না বাড়িয়ে আজকের এই গ্র্যান্ড মিটের দিনে শান্তিবার্তার সফলতা প্রার্থনা করি।

হোমিওপ্যাথি - কি ও কেনো

ডা: তোফাজ্জুল সেখ
আয়ুশ মেডিক্যাল অফিসার, তেঘরী ব্লক প্রাইমারি স্বাস্থ্য কেন্দ্র,
রঘুনাথগঞ্জ - ২, মুর্শিদাবাদ

সালটা ১৭৯৬। এক জার্মান অনুবাদক অনুবাদ করেছিলেন - স্কটিশ চিকিৎসক ও রসায়নবিদ উইলিয়াম কুলেনের একটি গ্রন্থ। ম্যালেরিয়ার ব্যবহার সম্পর্কে সিনকোনার ব্যবহার সম্পর্কে কুলেনের তত্ত্ব অনুবাদ করতে গিয়ে তার মনে সন্দেহ তৈরী হল। পরীক্ষার জন্য তিনি নিজেই কিছু সিনকোনার ছাল খেয়ে দেখলেন। অদ্ভুতভাবে তার শরীরে ফুটে উঠল ম্যালেরিয়ার লক্ষণ - জ্বর, কাপুনী, জয়েন্টে ব্যথা।তারপরেই সেই সময় চিকিৎসা জগতে আলোড়ন সৃষ্টিকারী সেই মতবাদ আনলেন জার্মান চিকিৎসক - **"Similia similibus curantor"** অর্থাৎ **'সদৃশ বিধান'।** সেই জার্মান চিকিৎসক হলেন ডা: স্যামুয়েল হ্যানিম্যান। শুরু হল **"হোমিওপ্যাথি"** চিকিৎসা।

এরপর অনেক ঘাত, প্রতিঘাত, সমালোচনার মধ্য দিয়ে মর্ডান মেডিসিনের পাশাপাশি সমান্তরাল ভাবে আজও অসংখ্য মানুষের চিকিৎসার প্রধান ভরসা হয়ে উঠেছে হোমিওপ্যাথি। চিকিৎসাবিজ্ঞানী হ্যানিম্যান তার বিশ্বখ্যাত "অর্গানন অব মেডিসিন" পুস্তকে উল্লেখ করেছেন হোমিওপ্যাথিক ওষুধ কাজ করে রোগ সৃষ্টির মাধ্যমে অর্থাৎ একটি ওষুধ মূল মাত্রায় বার বার প্রয়োগ করলে শরীরে কিছু লক্ষণ ফুটে ওঠে। এই লক্ষণগুলোর সাথে সাদৃশ্য লক্ষণ মিলিয়ে রোগীর চিকিৎসা করা হয়। এই তথ্য বর্তমানে সকলেই কম বেশী জানে।

প্রথম দিকে সমালোচনা ও বিতর্কের ঝড় ওঠে এই ওষুধের কার্যকারিতা নিয়ে। জিভে এক ফোঁটা ওষুধ দিয়ে কি শরীরের রোগ নিরাময় করা যায়? এভাবেও বলা হয় তাহলে "সমুদ্রের জলে এক ফোঁটা ওষুধ ফেলে দিলে কি পুরো জলটাই কি ওষুধে পরিণত হবে?"

হ্যানিম্যান বলেছিলেন এবং এখন অনেক আধুনিক গবেষণার মাধ্যমে প্রমাণিত যে এই ওষুধ কাজ করে স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে। জিভে ও নাকে অনেক নার্ভ রিসেপ্টর আছে যা ওষুধের সংস্পর্শে এসে উত্তেজিত হয়ে মস্তিষ্কে সিগন্যাল পৌঁছায়। বর্তমানে বিভিন্ন আধুনিক গবেষণা হোমিওপ্যাথিতে বিভিন্ন শক্তিকৃত ওষুধ অর্থাৎ এর potenlisation এবং dilutions এর স্বপক্ষে অনেক যুক্তি ও প্রমাণ এনেছে।

একটা সময় ছিল এবং আজও কিছু কথা প্রচলিত আছে যে হোমিওপ্যাথিক ওষুধ খেলে বোধহয় অনেক কিছু খাওয়া বারণ, না হলে হয়তো ওষুধ কাজ করবেনা। চিকিৎসা করতে গেলে শুনতে হয় ডাক্তারবাবু 'টক খেতে পাবো? পিঁয়াজ খেতে পাবো?' মনে হয় যেন এই ওষুধ খেলে চা, কফি, রসুন, হিং কিছুই খাওয়া যাবেনা।

আসলে অর্গাননে হ্যানিম্যান যা বলেছেন তা আমরা হয়ত ভালোভাবে বুঝতে পারিনি। বিভিন্ন বিধিনিষেধ, ভুল ধারণার জালে নিজেদের জড়িয়ে ফেলেছি। আবার এটাও শোনা যায় 'আমার হোমিওপ্যাথিক ওষুধ ঠিক ধরে না' - অর্থাৎ কাজ করেনা - আসলে

ধরেনা ব্যাপারটা নয়। **"Like cures like"** এই তত্ত্ব মেনে সঠিক ওষুধ নির্বাচন করলে অবশ্যই আশানুরূপ ফল পাওয়া সম্ভবপর হবে।

বর্তমানে আমাদের হোমিওপ্যাথিক নিয়ে নানা জায়গায় গবেষণা হচ্ছে। বোস ইনস্টিটিউট, স্কুল অব ট্রপিক্যাল মেডিসিন, আই এস এস টি ও সর্ব ভারতীয় স্তরে গবেষণা হয়েছে এবং চলছে।

হোমিপ্যাথিক ওষুধকে যতদূর পর্যন্ত বুঝেছি - এগুলি শক্তিকৃত ওষুধ। এর মধ্যে ইলেক্ট্রো ম্যাগনেটিক প্রপার্টি রয়েছে। যার জন্য হোমিওপ্যাথিক মেডিসিন গুলো আল্ট্রা ভায়োলেট - ভিসুয়াল স্পেকট্রা, রামন স্পেকট্রা প্রকৃত ক্ষেত্রে সাড়া দেয়। হোমিওপ্যাথিক ওষুধের শক্তিকৃত আয়ন শরীরের নার্ভ রিসেপ্টরগুলোকে উজ্জীবিত করে অতি দ্রুত কাজ করে। যে কারণে অনেক ক্ষেত্রে অ্যালোপ্যাথিক ড্রাগসের থেকে দ্রুত কাজ করে এবং ব্লাড লেভেল পর্যন্ত পৌঁছনোর আগেই কাজ শুরু করে দেয়।

এখানে একটা কথা বলে রাখা দরকার যে সব ক্ষেত্রে শরীরে Gross Pathological Changes হয়ে গেছে অর্থাৎ irreversible stage এ চলে গেছে। সেসব ক্ষেত্রে হোমিওপ্যাথি ওষুধের প্রয়োগে নিরাময়ের সম্ভবনা খুব কম।

আরও বলা হয়ে থাকে হোমিওপ্যাথিক ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই - কথাটা ঠিক নয়। না জেনে বুঝে কোনো ওষুধ দীর্ঘদিন ব্যবহারে অবশ্যই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া, জটিলতা দেখা দিতে পারে। তবে ঠিকমতো ওষুধ নির্বাচনের মাধ্যমে চিকিৎসা করলে হোমিওপ্যাথিতে মিরাকেল করা সম্ভব হয়।

হোমিওপ্যাথিতে ওষুধ নির্বাচন একটি গুরুত্বপূর্ন বিষয় - এর আগেই বলা হয়েছে চিকিৎসা হয় সদৃশ ওষুধ নির্বাচনের মাধ্যমে - কিছু নির্বাচনের ব্যাপারটি বোঝানো যেতে পারে।

বর্তমানে মানসিক সমস্যা অবিশ্বাস্য হারে বেড়ে চলেছে। মানসিক অবসাদ, আত্মহত্যার প্রবণতা, হতাশা এছাড়াও আরও অনেক জটিল মনের অসুখে হোমিওপ্যাথি সমানভাবে কার্যকরী এবং আশানুরূপ ফলপ্রদ।

এখন কিভাবে ওষুধ নির্বাচন করা হয় দেখা যাক। যেমন

- কোনো রোগীর ক্ষেত্রে স্মৃতিশক্তি দুর্বল। নিজের কথা বলতে গিয়ে কাঁদেন। রোগীর মনে হয় সময় ধীরে ধীরে চলছে। মনে করেন কেউ তাকে ফলো করছে, চেনা রাস্তা ভুলে যান, এই কেসে মেডোরিনাম ওষুধটি ভালো কাজ করে।
- আবার কোনো রোগী হঠাৎ করে চুপচাপ হয়ে যায়, কারো সঙ্গে মেশেন না, বারবার হাত ধোওয়ার প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়, অল্পেই কেঁদে ফেলেন - এক্ষেত্রে সিপিয়া কার্যকরী।
- কোনো ক্ষেত্রে রোগী বিশেষ করে মেয়েদের ক্ষেত্রে যদি কোনো চাপা দুঃখ, রাগ থেকে থাকে। দেখা যায় - হঠাৎই সে হিংস্র হয়ে যায়, পরমুহুর্তে চুপচাপ হয়ে যায়, কাল্পনিক কথাবার্তা বলে, একা থাকতে চায় - এক্ষেত্রে ইগ্নাসিয়া ভালো ফল দেয়।
- আত্মহত্যার প্রবণতা, উত্তেজনা প্রবণ মনে করে জীবন তার জন্য বোঝা হয়ে গেছে - এক্ষেত্রে অরাম মেটালিফাম কার্যকরী।

- ❖ রোগী সবসময় দুঃখপ্রবণ, হাত থেকে জিনিস পড়ে যায়, রাগী, শরীরের দিকে রোগা, চোর ডাকাতের স্বপ্ন দেখে, তাড়াহুড়ো করে কাজ করে, কোনো সমস্যায় সান্ত্বনা দিলে আরো বেড়ে যায়, নুন খাওয়ায় প্রবণতা - এতে নেট্রাম মিউর দিলে উপশম হয়।
- ❖ হোমিওপ্যাথিতে এই ভাবেই ওষুধ নির্বাচন করা হয় - সাধারণ কিছু ক্ষেত্রে আরও কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া যায় - কোনো রোগী হয়ত পেটের সমস্যা নিয়ে এসেছে - দেখা গেল তার শরীর একটু মোটার দিকে, ডিম খাওয়ার প্রবণতা আছে, মাথায় ঘাম হয়, শীতকাতুরে - ক্যালকেরিয়া কর্বে ওষুধটি কাজে আসবে।
- ❖ আবার পেটে গ্যাস, অম্বল, কষ্টকাঠিন্য - বিকেলের দিকে সমস্যা বাড়ে - শরীরের ডানদিকের কষ্টগুলো বেশী হয় - গরম খেলে উপশম হয়, ঠান্ডা খেলে বৃদ্ধি পায়। এতে লাইকোপোডিয়াম ভালো কাজ করে।
- ❖ পেটের সমস্যা - রোগী খুব খিটখিটে মেজাজের রাগী, রাতজাগা অভ্যাস, বমিভাব - এক্ষেত্রে নাক্সভোমিকা কাজে আসে।
- ❖ এইভাবে উদাহরণ দিলে আরও দেওয়া যেতে পারে, হোমিওপ্যাথিতে যেকোনো ক্ষেত্রে এই পদ্ধতিতে রোগীর সমস্ত - মানসিক, শারীরিক, তার অভ্যাস, সর্বসব বিচারের মাধ্যমে ওষুধ দেওয়া হয় - যেমন জ্বরে আমরা ব্রায়োনিয়া দিই আবার রাসটক্স দিই, বেলেডোনা দিই।

- ✓ যার ক্ষেত্রে জল তেষ্টা বেশী - হাঁটাচলা করলে ভালো থাকে তাকে রাসটক্স দেব।
- ✓ যার ক্ষেত্রে জল তেষ্টা আছে কিন্তু অনেকক্ষণ পরপর জল খায়, শুয়ে থাকলে আরাম পায় সে ব্রায়োনিয়ার রোগী।
- ✓ যার ক্ষেত্রে জ্বরে মুখ লাল, জল তেষ্টা কম, মাথা গরম, পা ঠাণ্ডা এক্ষেত্রে বেলেডোনা আসবে।

এইভাবে ওষুধ নির্বাচন করা হয়। তবে ঠিকমতো ওষুধ নির্বাচনের মাধ্যমে চিকিৎসা করলে হোমিওপ্যাথিতে মিরাকেল করা সম্ভব হয়। এখানে কিছু সাধারণ ওষুধের নাম দেওয়া হল - যা আমরা সাধারণভাবে ব্যবহার করে থাকি –

১) জ্বর - বেলেডোনা, ব্রায়োনিয়া, অ্যাকোনাইট, রাসটক্স, ফেরাম ফস ইত্যাদি
২) ডায়েরিয়া - ক্যমো মি লা, নাক্সভোমিকা, পোডোপাইলাম, কার্বোভেজ, আর্সেনিক অ্যালবাম
৩) আমাশা - অ্যালোস কোট্রিনা, মার্ক-সল, মার্ক-কর, ফুরচি
৪) পেটে ব্যাথা - ম্যাগ ফস, ক্যমো মি লা, কোলোসিন্স, কার্বোভেজ, চায়না
৫) কৃমি - সিনা, সালফার, নাক্সভোমিকা
৬) বমি - নাক্সভোমিকা, ইপিকাক, ফসফরাস
৭) কোষ্ঠকাঠিন্য ও ফিসার - নাক্সভোমিকা, লাইকোপোডিয়াম, সাইলিসিয়া, নাইট্রিক অ্যাসিড
৮) চর্মরোগ - সালফার, সো রাই নাম, আর্সেনিক
৯) চোট আঘাত, ফুলে যাওয়া - আর্নিকা
১০) পিরিয়ডের ব্যথা (মহিলাদের) - লক্ষণ অনুযায়ী ম্যাগ ফস, বেলাডোনা, পালসেটিলা

সবশেষে - হোমিওপ্যাথি উপসর্গ ভিত্তিক চিকিৎসা। শুধুমাত্র একজন চিকিৎসকের পক্ষেই উপসর্গগুলো গুরুত্ব দিয়ে বিচার করে ওষুধ নির্বাচন করা। চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, সুস্থ থাকুন।

****

ফুটপাথ - একটি আত্মকথা

ডা: আব্দুস শামীম

আরে আরে কি করছেন মশাই?

ফুটপাথ বলে কি আমার কোন সম্মান নেই?

দেখে তো ভদ্রলোকের বাড়ির সন্তান বলেই মনে হয় , পরনে স্যুট বুট অথচ চেন খুলে দাঁড়িয়ে গেলেন জলবিয়োগ করতে??

দেশটা পুরো রসাতলে চলে গেছে!

"কেন? কেন? আমার এই যে ল্যাট্রিন তোমার ফুটপাতের পাশে বেড়ে ওঠা উদ্ভিদের খাদ্য হিসেবে ব্যবহার হবে, উদ্ভিদগুলো সহজে বেড়ে উঠবে,তাতে কি তোমার উপকার হলো না?"

আচ্ছা মশাই ফুটপাত দিয়ে কত মানুষ হেটে যাচ্ছে তাদের নাকে গন্ধ লাগবে সেটা কি ভালো হবে আমার জন্য? সেটা কি আমার সম্মানের পক্ষে যথেষ্ট হানিকারক নয়? রাস্তার ধারে কত ধাবা, পেট্রোল পাম্প আছে, সেখানে তো আপনি প্রাকৃতিক কাজকর্মটা করতে পারেন। তাই না? শুধু সেই প্রাকৃতিক রেচন পদার্থ না, রান্নাঘরের সবজি উচ্ছিষ্ট ডাস্টবিনে ফেলে পুড়িয়ে না দিয়ে জৈব সার তৈরি করে বাড়ির সব্জি চাষ ও গাছ পালন করতেই পারেন। তাতে যেমন আর্থিক সাশ্রয় হয়, তেমনি মন ভালো রাখার মোক্ষম অভ্যাস।

প্রকৃতির ডাকে সাড়া দিতে না পেরে বেজায় অপ্রস্তুত হয়ে পকেট থেকে ছোট জলের বোতল বের করে চোখে মুখে জল ছিটিয়ে বোতল যেই না ফেলতে যাবে অমনি ফুটপাথ চেঁচিয়ে উঠলো- "মশাই, আপনার মতিগতি ভালো দেখছিনা। এই যে প্লাস্টিক এখান থেকেই সোজা নালা তে গিয়ে নিকাশি বন্ধ করে নোংরা জল জমে দুর্গন্ধ বেরোবে, আপনাদের যেমন চলাচলের অসুবিধা, তেমনই কিছু প্লাস্টিক আবার সরাসরি গিয়ে মাছের গলায়, গরু ছাগল বা অন্য নিরীহ প্রাণীর গলায় আটকে যায়, তাদের মৃত্যু পর্যন্ত হয়।

মাছের পেট থেকে ঘুরে আমাদের খাবারের পাতে পড়ছে.. আপনি কি জানেন- প্রতি মিনিটে একটা বড় Dumper ট্রাক সমান প্লাস্টিক সমুদ্রের জলে গিয়ে মিশছে- বছরে তা থেকে 3000 লক্ষ টন প্লাস্টিকের স্তূপ জমছে. পুরো সামুদ্রিক জীবনের ধ্বাজিয়া উড়িয়ে দিয়েছেন আপনারা, এই মানব জাতি! পৃথিবীতে স্থলভাগে যা জীব ও উদ্ভিদ আছে,তার এক পঞ্চমাংশ জীব জলে বাস করে.. তাছাড়া তো আপনারা সমুদ্রের বিরল ও অসহায় জীবদেরও নিশ্চিহ্ন করার উদ্যমে মেতে আছেন।

এই তো কদিন আগেই দেশের সুপ্রীম কোর্ট নির্দেশ দিল - একবার ব্যবহার যোগ্য পাতলা প্লাস্টিকের ব্যাগ ব্যবহার করা যাবেনা, পরিবেশের ক্ষতিকর প্রভাব এড়ানোর জন্য- তথাকথিত মানুষের বসবাস যোগ্য পৃথিবীকে সুন্দর রাখতে। কিন্তু কই? মানুষের তথা সরকারের কি তাতে কোনরকম মাথাব্যথা আছে?

জানেন কি- বড়ো রাস্তার ধারে আমাদের এই ফুটপাথ নামক সংখ্যা লঘিষ্ঠদের অস্তিত্ব রক্ষা করার লড়াই বড়ই কঠিন? সেটাও ওই আপনাদের জন্য। বেশ ঘটা করে রাস্তার দুপাশে টাইল বা সিমেন্ট বা ভাঙা ঈট বা কখনো সবেধন নীলমণি সাদা বালি ছিটিয়ে দিয়ে লোগো মেরে দেওয়া হয়- "পথচারীদের জন্য নির্মিত"। ব্যস - সেখানেই মৃত্যু ঘন্টা বাজিয়ে দেওয়া হয় আমাদের।

আপনারা রকমারি পসরা সাজিয়ে পথচারীদের প্রলোভন দেখিয়ে আকর্ষণ করেন - আমাদের কোণঠাসা করেন, হেঁটে যাওয়ার পরিসরটুকু পর্যন্ত থাকেনা - "দাদা এগোতে থাকুন" শুনতে হয়..!

ওই তো দেখুন- ফুটপাথ এ জ্যাম লেগে আছে তার ওপর ক্লিন সিটির মস্ত বড় Dumper ট্রাক রাস্তা জুড়ে দাঁড়িয়ে আছে, সেখানেই dustbin আর রিকশা থেকে বাড়ির সব্জির খোসা, আবর্জনা, না খাওয়া ভাত তরকারি পুড়িয়ে দেবে বলে প্রস্তুত

করছে, আর সেখান থেকেই এক অর্ধনগ্ন মানুষ ভাত কুড়িয়ে নেওয়ার আপ্রাণ চেষ্টা চালাচ্ছে। পাশেই দেখুন - তেল চিটে শত ছিন্ন কাপড় বুক ও হাঁটু পর্যন্ত অর্ধেক ঢাকা, মাথায় না পরিষ্কার করা জটা ধরা খোলা চুল নিয়ে আমার আপনার মতই কোন এক ঘরের হতভাগ্য বোন পরম নিশ্চিন্তে নির্লিপ্ত ভাব নিয়ে দেখে চলেছে...

একজন খোঁড়া মা তার ছোট্টো বাচ্চার হাত ধরে রাস্তার মাঝখান দিয়ে যাচ্ছে, পেছনে অটোগুলো তারস্বরে হর্ন মারছে.. মুখ থেকে "মধু" বেরোচ্ছে যদিও।

ওই যে রাস্তার উল্টোদিকে দেখুন - অনেক ছোটো ছোটো তাঁবুতে পৃথিবীর তাবৎ মানুষ যেন নিশ্চিত আশ্রয় নিতে এসেছে। জানেন তো - তাঁবুতে খাটের ওপর খাট রেখে "অন্দর-তলা" করে এক একটা তলায় এক একটা পরিবার রাত্রি যাপন হয়- তাতে বাচ্চা জন্ম দেওয়ার সব রকম "খেলা"ও চলে- বাবাদের পরিচয় অনেক সময়ই মায়েরাও হয়তো বা জানেনা.. এই মানুষগুলোর কেউ কেউ গ্রাম থেকে এসেছিলো শহরের উড়ন্ত টাকা ধরবে বলে, আবার কেউ পাশের কলোনী থেকে- তাদের পিতামহ দের অনেকেরই একটাই ঘর সম্বল, অথচ তাদের সন্তান একাধিক, কেউ বা ধর্মের দোহাই দিয়ে জন্ম নিয়ন্ত্রণ করেনি, কেউ বা অজ্ঞ আর কেউ বা অন্য সম্প্রদায়ের চেয়ে সংখ্যায় বেশি লোকজন তৈরি করতে চেয়েছিল.. শেষের কি পরিণতি? ফ্লাইওভার এর নীচে, কোন সরকারী অফিসের সামনে পারিবারিক কলোনী । নিজের বংশধরদের এভাবে রাস্তায় গড়াগড়ি করানোর চেয়ে জন্ম নিয়ন্ত্রণ করা ঠিক না ভুল সেটা অবশ্য নিজেদের বিচারযোগ্য।

আমি এই নির্বাক ফুটপাথ হয়ে আরো অনেক কিছুরই সাক্ষী হলেও কাউকেই বলার ক্ষমতা নেই । 1985-1988 মুম্বই ও 1989 এ কলকাতাতে কোন এক রহস্যময় স্টোন ম্যান এই সম্বলহীন মানুষগুলোকে পাথর মেরে শেষ করে দিতে চেয়েছিল- অনেক হত্যালীলা শেষে হয়তো নিজের কর্মের অনুশোচনায় তা বন্ধ করলেও পুলিশ সেই রহস্য উদ্ধার করতে পারেনি।

যাইহোক মনের যখন হুঁশ ফিরবে, ততদিনে হয়তো বা সূর্য পশ্চিম দিক থেকে উদয় হবে,সূর্যের পেটে পৃথিবী আছড়ে পড়বে ,অর্থাৎ হবে শেষের শুরু।প্রার্থনা করি,সেই শেষ যেন এখনো বহুদূরে হয়।

শান্তিবার্তা

সফল হতে

ডাঃ মুজিবর রহমান

তোমার ক্ষমতার করো তুমি বিকাশ ,
পারবে পৌছাতে তোমার লক্ষ্যে।
শুধু একবার দৃঢ় করে ভাবো,
তুমি সত্যি কারের পারবে ,
তাহলেই পারবে তুমি ।

যদি তুমি পারো ভাবতে এভাবে ,
ভাববে তোমার অস্থি মজ্জা শনিত ,
ভরসা রাখো প্রভুর উপর,
তাহলেই তুমি পারবে।

কর কেন নেতিবাচক চিন্তা ,
যত সব ক্ষতি করেছ এটা।
ভাবনা তুমি ইতিবাচক ,
পাবে তুমি আত্ম সাহস ।

কর মনোযোগ নিজ কাজে,
সফল হবে সবার আগে।
জানোতো তুমি ভালো করে,
'কষ্ট ছাড়া কেষ্ট মেলে না'
পরিশ্রমের কোন বিকল্প নেই';
তবে আর কেন কর দেরি,
লেগে পরো কাজে তাড়াতাড়ি ।

স্বনির্ভর শান্তিবার্তা

শান্তিবার্তার কর্মব্যপ্ততা দিনে দিনে বাড়ছে। সকল শুভানুধ্যায়ীদের অনুদানের মাধ্যমে চললেও আগামীদিনে শান্তিবার্তাকে স্বনির্ভর করার নিম্নলিখিত কিছু প্রয়াস নেওয়া হয়েছে।

১) কান্ডারী কো অপারেটিভ - সকলের তরে সকলে আমরা

শান্তিবার্তা প্রথমেই কান্ডারীর সকল সদস্যকে আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ জানায়। এটি একটি সুদবিহীন আর্থিক সেবা। শান্তিবার্তার কিছু সদস্য স্বেচ্ছায় মাসিক ভিত্তিতে নিজেদের গচ্ছিত সঞ্চয় একত্রে রেখে আপদকালীন ফান্ড তৈরী করছেন। যাতে বিপদকালে কোনো সদস্যের অর্থের প্রয়োজনে দিশেহারা না হতে হয়। সকলের সম্মতিতে এই ফান্ড থেকে আগামীদিনের অর্জিত সুদ ও উপকৃত সদস্যের দেওয়া অবদানের মাধ্যমে শান্তিবার্তার উন্নয়নমূলক কাজে লাগবে।

২) শান্তিবার্তার কর্পোরেট অফিস ও শান্তি-নিলয়

শান্তিবার্তার ডিরেক্টর হাবিবুর রহমানকে অসংখ্য ধন্যবাদ গত দুই বছর একটি কর্পোরেট আশ্রয় দেওয়ার জন্য। এই বছর থেকে অস্থায়ীরূপে সন্তোষপুর, কলকাতায় একটি কর্পোরেট অফিস খোলা হচ্ছে। শান্তিবার্তার সদস্যেরা স্বল্প মূল্যে এই অফিস সংলগ্ন গেষ্ট রুমে থাকতে পারবেন। কলকাতায় কর্মসূত্রে এসে থাকার জন্য অনেক সমস্যায় পরতে হয়। শান্তিবার্তার পক্ষ থেকে সম্পূর্ণ ঘরোয়া এই আশ্রয় সেই সমস্যার থেকে মুক্তি দেবে।

কিছুদিনের মধ্যেই শান্তিবার্তার স্থায়ী একটি ঠিকানা করার পরিকল্পনা রয়েছে।

৩) শান্তিবার্তা হেল্থ কেয়ার

সন্তোষপুরে খুব শীগ্রই একটি মডেল স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উদ্বোধন করা হবে। যেখানে সুলভমূল্যে রোগীরা বিশিষ্ঠ ডাক্তারবাবুদের পরামর্শ পাবেন। প্রকৃত প্রয়োজনে কোনো প্যাথলজিক্যাল টেস্টের প্রয়োজন হলে সেটিও ন্যায্য মূল্যে উপলব্ধ করানো হবে। সবশেষে ওষুধের প্রয়োজন হলে সেটির জন্য থাকবে বিশেষ ছাড়ের ব্যবস্থা। সংক্ষেপে এক ছাতার তলায় সকল পরিষেবা নিয়ে উপস্থিত থাকবে শান্তিবার্তা।শান্তিবার্তা দুঃস্থ অসহায়দের জন্য এই মডেলে নি:শুল্ক পরিষেবায় দেওয়ায় বদ্ধ পরিকর। করোনা প্রাক্কালে শান্তিবার্তার পক্ষ থেকে টেলি হেল্থ অ্যাপের কথা বলা হয়েছিল। সেটির সূচনা আগামীদিনে এই হেল্থ কেয়ারের সাথে যুক্ত করার পরিকল্পনা রয়েছে।

আগামীদিনে এই হেল্থ কেয়ার মডেল সাফল্যলাভ করলে সেটি পশ্চিমবঙ্গের বিভিন্ন জেলায় শান্তিবার্তার এই ইউনিট ছড়িয়ে পড়বে।

NOTE

শান্তিবার্তা ফাউন্ডেশন

ভারত সরকারের কর্পোরেট বিষয়ক মন্ত্রকের সেকশন ৮ প্রতিষ্ঠান হিসেবে ১৯শে নভেম্বর ২০২০ সালে শান্তিবার্তা ফাউণ্ডেশন পথ চলা শুরু করে। এটি মূলত অনুদানের উপর নির্ভরশীল একটি অলাভজনক প্রতিষ্ঠান (Non Profit Organization) । সুবিধাবঞ্চিত পিছিয়ে পড়া মানুষদের উন্নত জীবনের ক্ষমতায়নের (Empowering of Underprivileged for Better Life) উদ্দেশ্যে নিঃস্বার্থ কিছু করার ভাবনা থেকেই শান্তিবার্তার জন্ম। ধীরে ধীরে বিভিন্ন পেশা ও মেধার মানুষ এই ফাউণ্ডেশনের সাথে যুক্ত হয়ে শান্তিবার্তার ভীত শক্ত করেছেন।

শান্তিবার্তার কাজের ক্ষেত্র নিম্নরুপ

- শিক্ষামূলক উদ্যোগ (Education Initiative)
- স্বাস্থ্য পরিসেবা (Health Initiative)
- সামাজিক কল্যাণ (Social Welfare)
- স্কিল ডেভেলপমেন্ট (Skill Development)
- কাউন্সেলিং (Counseling)
- অভাবীদের পরিত্রাণ (Relief to Needy)

শান্তিবার্তার কাজ - একনজরে

গত দুই বছর ধরে শান্তিবার্তা সমাজকল্যাণমূলক বেশ কিছু কাজ করেছে। শান্তিবার্তার ওয়েবসাইটের (shantibartafoundation.com) পাতায় বিষদ বিবরণ থাকলেও আপনাদের নিরীক্ষণের জন্য পাশের পাতায় সংক্ষিপ্ত খতিয়ান তুলে ধরা হলো।

তারিখ	বিভাগ	স্থান	উপকৃতের সংখ্যা	রক্তদাতা	বিতরণ	সহযোগিতায়
08.01.2021	স্বাস্থ্যসেবা ও রক্তদান শিবির	মাঝিরা নূরানী মাদ্রাসা, কর্ণসুবর্ণ,মুর্শিদাবাদ	148	32	-	ডাঃ আবু তাহের আলী
09.01.2021	বস্ত্রবিতরণ	মৌসুনী দ্বীপ,দক্ষিণ চব্বিশ পরগনা	-	-	কম্বল ও পুরোনো কাপড়	কুসুমতলা ওয়েল ফেয়ার ক্লাব
02.06.2021	স্বাস্থ্য সেবা শিবির	প্রাসাদপুর ও বুদাখালি, কাকদ্বীপ,দক্ষিণ চব্বিশ পরগনা	115	-	55 জনকে খাদ্যসামগ্রী	-
26.06.2021 (অনুসৃত মাসিক ক্যাম্প)	স্বাস্থ্য সেবা শিবির (#ক্যামেরা_চলছে)	গুধিয়া,লালবাগ, মুর্শিদাবাদ	640	-	-	ডাঃআব্দুস শামীম,অস্থি বিশেষজ্ঞ
11.07.2021	ইয়াশ ঝড় রিলিফ	বুদাখালি,কাকদ্বীপ, দক্ষিণ চব্বিশ পরগনা	-	-	3 লক্ষ টাকা 30টি পরিবারের মধ্যে সমভাবে বিতরণ করা হয়।	হায়দ্রাবাদের আল কুরান ফাউণ্ডেশন
15.08.2021	স্বাস্থ্য সেবা ও রক্তদান শিবির	5 স্টার মোড়, খিদিরপুর, সুটি, মুর্শিদাবাদ	132	34	-	ফারুক আবুদল্লাহ
সাপ্তাহিক ক্যাম্প	স্বাস্থ্য সেবা শিবির (#ক্যামেরা_চলছে)	বিভূতিসদন সেবাকেন্দ্র,হুগলি	1500	-	-	ডাঃ জশীমুদ্দিন খান, শিশু বিশেষজ্ঞ ও ডাঃ মুজিবর রহমান, অস্থি বিশেষজ্ঞ
27.11.2021	বস্ত্রবিতরণ,স্বাস্থ্যসেবা ওরক্তদানশিবির	গোবরধনডাঙ্গা দস্তুরহাট উচ্চবিদ্যালয়,মুর্শিদাবাদ	248	52	180 জনশীতার্তদের গরমবস্ত্রবিতরণ করা হয়	গোবর্দ্ধনডাঙ্গা সবুজসংঘ
27.07.2022	শিক্ষামূলককাউন্সেলিং, স্বাস্থ্যসেবাওরক্তদানশিবির	পুরন্দরপুর হাইমাদ্রাসা, পুরন্দরপুর,কান্দি,মুর্শিদাবাদ	642	44	কাউন্সেলিং ছাড়াও ক্লাস 11&12 এর ছাত্র ছাত্রীদের পুস্তিকা বিতরণ করা হয়	প্রধানশিক্ষক জুলফিকার উজ জামান ও মাদ্রাসার সকলকর্মীবৃন্দ
21.08.2022	বৃক্ষরোপণকর্মসূচি	মোতড়া,হাজারপুর, নবগ্রাম,মুর্শিদাবাদ	-	-	300 টি সোনাঝুরি চারা রোপণ করা হয়	মোঃ হাজরাতুল্লা
সর্বমোট			**3425**	**162**		

\# প্রত্যেক শিবিরে ডাক্তারবাবুর পরামর্শ অনুযায়ী সকলকে বিনামূল্যে নানান মহার্ঘ্য ওষুধ বিতরণ করা হয়।

\## 20.03.2022 – কল্যানী জুবিলী পার্কে শান্তিবার্তার প্রথম বার্ষিকসভা অনুষ্ঠিত হয়। সদস্যদের সকলকে শান্তিবার্তার পক্ষ থেকে কিছু উপহার ও স্বাস্থ্য সচেতনতা মূলক পুস্তিকা বিতরণ করা হয়। এই সভার আয়োজকেরা বাড়তি খরচে রাস টেনে যে সাশ্রয় করেন সকল সদস্যের সম্মতিতে সেটি শান্তিবার্তার ব্যাংক অ্যাকাউন্টে জমা করা হয়। সদস্যদের এই সম্মতিসূচক ইচ্ছেকে শান্তিবার্তা কুর্নিশ জানায়। এইভাবে আপনাদের অনুদানের মাধ্যমে আগামীদিনে শান্তিবার্তা এগিয়ে যাবে।

বিনামূল্যে প্রশিক্ষন

গত এজিএমে নানান রকম বিনামূল্যে প্রশিক্ষনের মাধ্যমে যুব সমাজকে কর্মযোগ্য করে তোলার কথা বলা হয়েছিল। শান্তিবার্তার সদস্য এক শুভানুধ্যায়ী WBCS অফিসারের তত্ত্বাবধানে বর্তমান সমাজে দলিল লেখনের কাজ নিয়ে একটি বিনামূল্যে ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়েছিল।

#ক্যামেরা_চলছে

ব্যক্তি পরিসরে সমাজকল্যাণমূলক কাজ করলেও প্রচারবিমুখ বহু সদস্যই শান্তিবার্তার ছায়াতলে কাজ করেন। তাদের এই ভালো কাজের ধারা অব্যাহত রাখতে #ক্যামেরা_চলছে হ্যাশট্যাগ দিয়ে আমাদের বিভিন্ন গ্রুপে শেয়ার করি। আসুন আমরা সকলে এই শান্তিবার্তা পরিবারের সদস্য হয়ে ভালো কাজের এক শৃঙ্খল তৈরী করি।

শান্তিবার্তার এই সকল কর্মকাণ্ডের মূল কান্ডারী আপনারা। শান্তিবার্তা পরিবারের প্রতি আপনাদের এই অগাধ ভালবাসা ছাড়া যা কল্পনাতীত ছিল। আগামীদিনেও আমাদের সকল কাজে আপনাদের পাশে থাকার অনুরোধ জানাচ্ছি। আর্থিকভাবে পাশে থাকতে হলে নিম্নলিখিত অ্যাকাউন্টে সরাসরি দিতে পারেন।

Shantibarta Bank Account Details

A/C Name: Shantibarta Foundation
A/C No.: 921020001231476
Bank: Axis Bank
Branch Name: Akanksha More Rajarhat
IFSC Code: UTIB0004480
MICR Code: 700211167
SWIFT Code: CHASUS33

শান্তিবার্তা ফাউন্ডেশন
Empowering for Better Life

Registered Address
NAHARKUTI, VILL - KALIKAPUR,
P.O- S BEHALA, P.S-HAROA,
BASIRHAT, NORTH 24 PARGANAS,
WEST BENGAL - 743445

Corporate Address
A1/27A, NEW PADIRHATI
KALINAGAR LINK ROAD,
P.S - RABINDRA NAGAR,
KOLKATA - 700066