



# The Bridge



## ROTARY CLUB OF HOWRAH

Charter No. : 6835 Club No. : 16173 RID : 3291

# 77<sup>th</sup>

# Installation Bulletin

RWM No. : 3710 • Vol. No. : 01 • Wednesday : 03.07.2024

R.I. President



Rtn. Stephanie Urchick  
Dist. Governor



Rtn. Dr. Krishnendu Gupta  
Club President



Smt. Gopa Gayen  
Club Secretary  
Bulletin Editor



Rtn. Santanu Banerjee



Rotary

**THE FOUR-WAY TEST**  
Of the things we think, say, or do

1. **Is it TRUTH?**

2. **Is it FAIR to all concerned?**

3. **Will it build GOODWILL and BETTER FRIENDSHIPS?**

4. **Is it BENEFICIAL to all concerned?**

## Know Your President

Born and brought up in the city of Howrah, Smt.Gopa Gayen was Rotary minded from her child hood itself due to influence of her father Rtn. Ashok Kr. Mallick. This has resulted her to one service oriented person and as such choose to become initially a founder Rotaractor and finally joined Rotary Club of Howrah on 16<sup>th</sup> Feb'16 . Before selection as 77th President of the club , she held the post of President Elect, Chair person ( Literacy ),Sergeant-at-arms , Chair person ( Community Service ) etc.

Academically, a master degree holder in Chemistry with B.Ed from Kolkata University, she retired as a HS teacher after serving full tenure of her term of "Tara Sundari Balika Vidyabhavan".

She was married to famous Dr. Swapan Kr.Gayen who was pioneer and founder of " Howrah Diagonistic Clinic". At present she is the partner of this clinic after the sudden demise of Dr.Gayen and proved her as an efficient administrator.

She is blessed with only daughter Ananya who is a doctor settled at U.S.A with her husband Niladri who is also a doctor with M.D and engaged there at U.S.A. Rtn.Gopa is blessed with a grand daughter as well as one grand son.



## To-night's Installation Ceremony Programme at a glance

- Welcome Address and President Rtn.Dr.Debasis Sanyal called the meeting to order, National Anthem.
- Address by Out-going president and installation of new president by him, handing over of Charter, Collar etc.
- Lighting of the lamp and observance of one minute silence for departed members.
- New president takes charge of the meeting, give thanks to out going team, presents mementoes to the outgoing president , secretary and treasurer.
- Welcoming the Guests with " Uttario"
- Introduction of New Board of Directors and speech by new president by elaborating her plans and programmes for the R.Y. 2024-25
- Introduction of guest of honour and his speech and presentation of memento to him.
- Introduction of Special guests and their speech and presentation of mementoes to them.
- Introduction of Chief guest and his speech and presentation of memento to him.
- Felicitation of Spouses of members and lady Rotarians. Vote of thanks, closing of meeting.
- Fellowship dinner.

**Rotary SEVEN AREAS OF FOCUS**

**JULY IS NEW LEADERSHIP MONTH**



## Know Your Secretary



Sri Santanu Banerjee, born and brought up, at the city of Howrah, joined Rotary Howrah from RC Mandigobindgarh, Punjab on 9<sup>th</sup> Jan, 1992. Before that he was member of RC Mandigobindgarh for 3 years. (1989 to 1992). During his tenure as Rotarian at RC Howrah, he held the post of President (Two times), Vice-president, Secretary (Three times), Treasurer (Five times), Executive Secretary (Five times), Bulletin Editor (12 times) etc. He has attended club RWM at RC Howrah for continuous 33 years including make ups.

At District level, he held the position of AG( Admn) – twice, AG ( Service )-Twice, Chairman( Nine occasion ), Co-chairman ( Three times ), Advisor –Twice, Sgt-at-arms and various committee members many a times. At international level, he was Sgt-at-arms at International convention and a Cadre member from 2007 to date.

Academically he is a Graduate in Science and Law, Post graduate in Commerce and Sociology, Professionally a cost accountant and a company secretary. Moreover he possesses diploma in Railway Transport from Ministry of Rly.

He was in service at SAIL, and retired as Deputy General Manager, after serving continuously for 32 years. At present he is enjoying Rotary. He is married to Swati, a reputed English teacher of Howrah, and blessed with daughter Shilpi who is Master in English from Presidency College and an MBA ( HR ) from IISWBM and working at WBSEDCIL and his son Shambo, is a computer Science and MBA ( Mngt ) from IISWBM and working at Microsoft, a reputed world famous company. Rtn.Santanu is also blessed with a grand son " Shloke" and grand daughter " Shree".

## Report on Joint Board Meeting held on 7<sup>th</sup> June'24

**Member Present :-** President Rtn.Dr.Debasis Sanyal, Secretary Shibnath Dey, PE Rtn.Gopa Gayen, IPP Rtn.Rabindranath Datta, Club Trainer Rtn.Dr.D.K.Datta and the various chairpersons and Board members, viz, Rtn.Jaijit Sen, Rtn.Subhrangshu Datta, Rtn.Bahkot Ghosh, Rtn.Dwarkanath Datta, Rtn.Dilip Kr.Das, Rtn.Maya Pal, Rtn.Dr.Bula Mukherjee, Rtn.Shankar Kr.Sanyal, Rtn.Prajapati Mondal and Rtn.Santanu Banerjee.

**Gist of Discussions :-** Meeting call to order by President Rtn. Dr.Debasis Sanyal sharp at 7 p.m. Rtn. Shibnath Dey served agenda points copy to every body again to facilitate the meeting though the 7 days notice was served at the club bulletin giving the agenda points. Discussion held :-

Minutes of last Joint Board Meeting was read and accepted unanimously.

- Minutes of last Joint Board Meeting was read and accepted by the member present. No action taken report arised.
- Plans and Programmes for the Rotary year 2024-25 have been placed by PE Rtn.Gopa Gayen and accepted with slight modifications by the member present.
- The various sub committees were proposed by each Chairman were also discussed and accepted unanimously.
- The club budget placed by the treasurer has been accepted with some modification. However it has also been decided to start the functioning of the Club Trustee w.e.f. 1<sup>st</sup> July'24.
- The Installation ceremony team, it's venue, budget, name of guests etc. have been finalised by the member present.

The meeting terminated at 8-30 p.m.



## ROTARY CALENDER - 2024-25

July'24	- Maternal and Child Health Month.
August'24	- Membership and new club development month.
September'24	- Basic education and Literacy month.
October'24	- Community economic and development month.
November'24	- Rotary Foundation Month.
December'24	- Disease prevention and treatment month
January'25	- Vocational service month.
February'25	- Peace building and conflict prevention month.
March'25	- Water, Sanitation and Hygiene month.
April'25	- Environmental month.
May'25	- Youth Service month.
June'25	- Rotary fellowship month.

## OTHER IMPORTANT DATES

24 <sup>th</sup> Oct'24	- World Polio Day.
4-10 Nov'24	- World Interact Day.
23 <sup>rd</sup> Feb'25	- Rotary's Anniversary
10- 16 <sup>th</sup> March'25	- World Rotaract Week
21- 25 <sup>th</sup> June'25	- Rotary International Convention, Calgary, Canada.
Dec'24.	- Selection / Election of office Bearers of the club for R.Y.2025-26
June'25.	- Farewell of BOD of 2024-25
June'25.	- Presidential Dinner
June'25.	- District Award Ceremony



## Know Your DG



Dr. Krishnendu joined Rotary and is presently a member of RC Victoria. Born in Kolkata he did his initial schooling from St.Xavier's Collage, Kolkata, MBBS from Kasturba Medical Collage, Mangalore, in 1986, DGO ( Diploma in Gynaecology & Obstetrics ) in 1989 ,MD from KMC Manipal in 1990. He is only the fourth Indian Obstetrician & Gynaecologist ever to receive the prestigious Hon FACOG award till date. He is currently Professor , dept. of Obstetrics& Gynaecology, Ramakrishna Mission Seva Pratisthan, Kolkata, Vivekananda Institute of medical Science since 2002. He is acting as unit head since 2017. " Giving back to society " is his guiding mantra .

He became president of Bengal Obstetric & Gynaecological Society in 2013. He is currently the Dy. Secretary General of Asia & Oceania Federation of Obstetrics and Gynaecology. He is an examiner and paper-setter for MBBS, DGO ,MD ,DNB ,exam since 1993.

An active Rotarian nearly for 28 years , he served at various posts in club level, District level and got highest contributor of TRF from RID 3291 for consecutive years, He is a passionate crusader for women empowerment ,adolescent HPV vaccination to eliminate carcinoma cervix since 2009 etc.

He is recipient of Rotary Ratna , Rotary foundation Citation for meritorious service in 2021 from TRF. He is permanent member of Bengal club, Mohan Bagan Club , Aryan Club, Calcutta Cricket and Football club and Calcutta wine club etc.

His partner -in -service for 30 years , Dr.Simran, a MBBS from Mysore Medical collage , MD ( Anaesthesiology ) from KMC, Manipal ,Their daughter Aparajita did double Masters in International Management from London School of economics & Political science and is currently engaged in Berlin, Germany. She is married to Dr.Jan Hospadka and are blessed with a son, Kian.



### DG's Office Address:-

**Dr Krishnendu Gupta**  
APARAJITA CLINIC FOR WOMEN  
Flat 1D, First floor , "Sukh Sagar"  
2/5 Sarat Bose Road (Landsdowne Road) , Kolkata-700 020

## Message From Tonight's Chief Guest

Dear Fellow Rotarians of RC Howrah,

Friends, a new year means new beginnings and new opportunities. As we step into this new Rotary year, we embark on a journey filled with promise and potential. This year, we are proud to have another woman at the helm—Stephanie Urchick. Her leadership inspires us to strive for excellence and make meaningful contributions to our communities.

Rotary's magic lies in its ability to bring together individuals dedicated to making a difference. This year, let's harness that magic to prioritize peace, balance, and continuity in all our endeavours.

The Magic of Rotary - Prioritizing Peace: Peace is fundamental to all our efforts. By fostering understanding, tolerance, and cooperation within our communities, we can build a foundation for lasting peace. Let's engage in projects that promote conflict resolution and support peaceful coexistence. Ensuring Continuity: Continuity in our actions ensures that our projects and initiatives have lasting impact. By building on past successes and learning from challenges, we can create programs that endure and continue to benefit communities for years to come.

Friends, we all should be proud of the fact that our collective efforts have led us to fight a disease that had been crippling the world for hundreds of years. Friends, you all know what I am talking about: polio. Today, we have only six cases around the world. But this does not mean we have completely eradicated it. We should continue to spread awareness about the disease and the vaccine so that we can sustain our achievement and keep the disease out of the world. Friends, I want to draw your attention to another matter that needs our grave attention.

*Prevention of Preventable Diseases* - One of our primary missions is to combat preventable diseases, such as thalassemia and cervical cancer (Ca cx). These diseases can have devastating effects on individuals and families, yet they are 100% preventable through education, vaccination, and early detection. By working together, we can raise awareness, support screening programs, and provide necessary medical interventions. Our efforts in this field are saving lives and enhancing the quality of life for countless individuals.

*Environmental Sustainability* - Environmental sustainability is another crucial focus for Rotary. The health of our planet directly impacts the well-being of its inhabitants. We must take active steps to protect our environment through tree planting, waste management initiatives, and the promotion of renewable energy sources. By fostering a sense of responsibility towards our environment, we ensure a better future for generations to come.

As we welcome the new Rotary year, I encourage each of you to embrace Rotary's causes with passion and dedication. This fresh start presents us with new opportunities to innovate, collaborate, and make a significant impact. Let's harness the power of Rotary to create a healthier, more sustainable world. Together, we can overcome challenges, uplift communities, and leave a lasting legacy. Thank you for your commitment to service above self. Here's to a year of growth, impact, and transformation.

Yours in Rotary,

**DG Dr. Ramendu Homchaudhuri**  
2025-26





## To-night's Special Guest



Rtn. Tapas Bhattacharjee  
DGN /RID3291 /2024-25

An engineer by profession, Sri Tapas Bhattacharya joined the Rotary movement in 1994. With committed dedication Tapas served the community in various capacities in all the areas of services as per Rotary International guidelines. Hard working, thorough gentleman and soft spoken, Tapas loved working at the grass root level both as a worker as well as a motivating leader. He firmly believes in Rotary ethics and code of conduct. Widely popular as RCC man, he has successfully led substantial numbers of community projects all over the district 3291 throughout his long 30 years of Rotary life as frontline soldier as well as a commander. He realised that RCC is an effective Channel of serving the community, specially the people at the bottom of the pyramid. Simultaneously, he has been actively involved both in district 3291 and other districts with Rotary Leadership Institute which is the best well built learning mechanism of Rotary.

Tapas has a very rich art & cultural background specially in the areas of theatre, drama and music. He was an active member of IPCA (Indian Progressive Cultural Association) and other socio-cultural organization and engaged in successfully organizing seminars, symposiums, Theatres, Dance, Drama, Recitation competition etc. He himself was also a performer in these genres. He was a general secretary of Youth Guild, Gorky Sadan, Kolkata. He was fortunate to come into contact with well known personalities like Kumar Roy, Maya Sen, Kaifi Azmi, Salil Chowdhury, Mrinal Sen, Anil Chatterjee etc. to name a few during his cultural journey.

As a part of multi-faceted personality, Tapas was also a football player at District level. He is a member of East Bengal Club. He was actively involved in Rotary Foundation collection in 2006-07 as Assistant District Secretary and 2009-10 as Annual Giving Chair which was the highest collection in district 3291. He is experienced in Rotary Foundation Grants and giving.

Transformational leadership, dedication and freedom for advancing the progress of services, participative management as well as trusted friendship are some of his principles and style of functioning.

His wife, Sushmita is a post graduate and graded singer of AIR and Door-darshan, who provides full support to Tapas in all his ventures, includes community services. He is blessed with one son and one daughter. Soumik, his son, is an MBA working with Tata Steel. His daughter Archita, an engineer is engaged with Capgemini

## ROTARY CLUB OF HOWRAH

13, Church Road, Howrah-711101

### Board of Directors for the year 2024-25

President	- Rtn. Ms. Gopa Gayen
Immediate Past President	- Rtn. Dr. Debasis Sanyal
Secretary and Editor	- Rtn. Santanu Banerjee
Executive Secretary	- Rtn. Dwarkanath Datta
Treasurer	- Rtn. Subhrangshu Datta
President Elect	- Rtn. Sankar Kr. Sanyal
Vice- President	- Rtn. Dr. Manosij Dhara
Foundation Chair	- Rtn. Shibnath Dey
Membership Chair	- Rtn. Dr. Bula Mukherjee
Literacy Chair	- Rtn. Mrs. Rama Sanyal
Public Image Chair	- Rtn. Dilip Kr. Das
Service Chair	- Rtn. Ms. Maya Pal.
Administration Chair	- Rtn. Saugata Das
Sgt-at-arms	- Rtn. Jaijit Sen Rtn. Sarbadeb Sanyal
Club Trainer cum Facilitator	- Rtn. Rabindranath Datta.

Besides the above persons any or all of the following Rotarians may be invited at the BOD meeting at the option of the president if she so desires.

Asst. Treasurer	- Rtn. Monojit Sen.
Chair (RCC)	- Rtn. Prajapati Mondal
Chair (WinS)	- Rtn. Mrs. Anima Datta
Advisors	- Rtn. Dr. D. K. Datta and Rtn. Nisith Sen

BOD meetings of Rotary Year 2024-25 will be held on every 4<sup>th</sup> Friday, by-monthly, at RC Hall, at 7 p.m. If there is any change of time, date and place, it will be suitably informed to the BOD members.

### We welcome Tonight's Guest of Honour



PDG Pinaki Prasad Ghosh  
RID / 2014-15

A Chartered Accountant, joined Rotary on July, 1987. At present he is a Member of RC Tollygunge. Apart from all the regular post at club level, He became DG /RID in the year 2014-15. He served already as DT, Vice-Governor etc. at District level. He is married to our beloved Nilima Di.

We welcome also all the PDGs of the RID 3291, District officials (past and present) as well as the other Club presidents and Secretaries, Rotarian members and Past presidents present tonight.



## INTERNATIONAL NEWS

- a) **World Rotary at a glance :- ( As on 15<sup>th</sup> May'24 ) :-** Rotary Members – 11,84,368 nos., Rotary Clubs – 36,983 nos , Rotaract Clubs –10,634 nos ,Rotaract Members –1,75,505 nos, Interact Clubs –14,210 nos, Interact Members -3,26,830 nos RCCs- 13,432 nos.
- b) **South Asia Rotary at a glance ( As on 01-05 -2024 ) :-** Rotary Members - 1,96,684 nos. Rotary Clubs – 5,629 nos. Rotaract Clubs - 3,558 nos, Rotaract Members – 71,301 nos, Interact Clubs –5,496 nos, RCCs –7,624 nos ,
- c) **Rotary India at a glance ( As on 01-05-2024 ):-** Rotary Members – 1,75,231 nos , Rotary Clubs – 4,647 nos, Rotaract Clubs– 2555 nos ,Rotaract members –55,344 nos, Interact Clubs –4,851 nos, RCCs–7,073 nos

## OUR INTERACT CLUB NEWS

7<sup>th</sup> All India Yog Sports Championship & Selection for Asian Yogasana Sports Championship – 2024, is being held at Venue ( 25<sup>th</sup>-27<sup>th</sup> June'24) Maheswari Bhavan, Indore, Madhya Pradesh, organised by Madhya Pradesh Yoga association ( MPYA ) which is recognised by Sports and Youth Welfare, Dept., Govt. of MP. Our Interact member Riyanka Dey , Soham Mukherjee and Adrija Guchait are appearing at the event on behalf of Yogasana Sports Association of W.B. under Sri Chandranath Ram , the coach cum co-ordinator of our sponsored Interact Club " Interact Club of Yoga Health Care,Howrah, ". We wish their success.

## SECRETARY'S DESK

1. We welcome all the guests, members, partners, Inner wheel members, Interactors, our office attendants and RCC coordinators who are present here.
2. Birthday wishes to Rtn.Indrajit Sen whose birthday falls on 8<sup>th</sup> July, Rtn.Sunil Kr.Das whose birthday falls on 22<sup>nd</sup> July and Rtn.Indranath Mukherjee whose birthday falls on 28<sup>th</sup> July, Congratulations to everybody.
3. Marriage day wishes to Rtn.Dilip Kr.Das which falls on 15<sup>th</sup> July. Congratulation Rtn.Dilip Da.
4. This year from our club Rtn.Shibnath Dey has been given the responsibility of AG ( Service ) / RID 3291.
5. PP Rtn.Prajapati Mondal will be proceeding to Chennai for his medical check up at Appolo Hospital on 9<sup>th</sup> July'24 to 15<sup>th</sup> July'24. Rtn.Santanu Banerjee will assist him during his treatment. We wish Rtn.Prajapati's successful treatment and their safe journey.

## REPORT ON COTS HELD ON 19TH JUNE'24

Rotary Club of Howrah organised it's COTS for the R.Y.2024-25 on 19<sup>th</sup> June'24 at 7 p.m. at their own Community hall. Total 22 nos of members were present at COTS. Rtn. Sudipto Banerjee , AG , Rtn. Nilanjan Mitra, ZS and Rtn.Shibnath Dey , AG ( Youth Service ) of RID 3291 / 2024-25 were also present on this occasion President Rtn.Dr.Debasis Sanyal, called the RWM no 3708 to order at sharp 7 p.m. National Anthem was led by Rtn. Rama Sanyal. Secretary Elect Rtn. Santanu Banerjee welcomed all the / dignitaries to dais who were escorted by PP Rtn.Subhrangshu Datta in Rotary manner. Rtn. Santanu explained and informed that this is the 33<sup>rd</sup> COTS of RC Howrah since inception. He also explained the need, importance, time, venue of COTS and related guidelines regarding COTS. Then he placed the names of the various sub-committees and their prospective plans and programmes for the R.Y.2024-25 to the members and the dignitaries. According to him, COTS is optional also.

Then, AG Rtn. Sudipto Banerjee took over the show and at the beginning he thanked Rtn. Santanu for his excellent perception and explanation about the COTS. However he told about the recent development of Rotary India web-site updation as well as continuous follow up with Rotary Central for monitoring the goals of the club in order to get the R.I. Presidential award. ZS Rtn. Nilanjan explained the requirement of registration with " My Rotary " as well as recent development in regard to District Grant and he and AG assured the full co-operation for getting this grant by RC Howrah. In the concluding remark AG informed that he was very much satisfied that the COTS has been arranged so seriously.

The official vote thanks was given by PE Rtn.Gopa Gayen and she felicitated all the dignitaries by giving a token memento for their participation. Rtn.Gopa Gayen invited all the members and specially AG and ZS to attend the 77<sup>th</sup> Installation meeting to be held at RC Hall at 7 p.m. on 3<sup>rd</sup> July'24.



### 100% attendance by Members

Total No of RWM held during Rotary Year 2023-24 – 46 nos.  
( Max. 2 nos. absent accepted )

Name of the member	Present in RWM	Cumulative 100% attendance
Rtn.Dilip Kr. Das	46 nos	43 years
Rtn. Dr. Dilip Kr. Datta	46 nos	41 years
Rtn.Santanu Banerjee	46 nos.	33 years
Rtn. Prajapati Mondal	46 nos	17 years
Rtn. Shibnath Dey	46 nos.	15 years
Rtn. Subhrangshu Datta	44 nos	09 years
( Including make up )		
Rtn.Rabindranath Datta	46 nos	09 years
Rtn.Dr.Debasis Sanyal	44 nos	01 years
( Including make up )		



Rtn.Dr.Debasis Sanyal , President was on chair. This was his last meeting of the tenure as president. There was packed up gathering. Altogether 59 persons participated in this gathering. President called the meeting to order at 7-15 p.m. which was

Official vote of thanks was given by PP Rtn. Subhrangshu Datta. PP Rtn. Dr. D. K. Datta, PP Rtn. D. K. Das, PP Rtn. R. N. Datta , PP Rtn. Shibnath Dey and PP Rtn.Santanu Banerjee spoke on the beautiful performance throughout the year. PP Rtn. Dwarkanath Datta



followed by National Anthem led by PP Rtn.Maya Pal. President placed his annual report in short and gave farewell to his BOD member in style. Rtn. Anand Sharma , AG/ RID 3291 was present at this meeting along with his partner also.

presented one memento to Rtn.Ananda Sharma on behalf of the club.

President felicitated all the 100% holder , some of his chairpersons, care taker of the club and some locals for their special contribution during the R.Y.2023-24. According to him he was overwhelmed with the co-operation of the members and was very much grateful to them.

PP Rtn. Subhrangshu Datta proposed to collect s/shine box amount for the Installation day ( 3<sup>rd</sup> July'24) @ Rs.40/- p.person and the house accepted the proposal unanimously. President appealed all the member present to attend the RID 3291 Award ceremony " Swikriti" to be held on 29<sup>th</sup> June'24 at G.D.Birla Sabhaghar at 3-30 p.m. PE Rtn.Gopa Gayen again reuested all the members to attend the 77<sup>th</sup> Installation Ceremony to be held at this club hall on 3<sup>rd</sup> July'24 at 7 p.m. w/o fail.

Secretary Rtn. Shibnath Dey informed his sweet experience of working with the president Rtn. Dr. Debasis Sanyal. According to PP Rtn. Santanu Banerjee the R.Y.2023-24 went off very successfully only because of contribution of Secretary, Treasurer, Rtn.Maya Pal, Rtn.R.N.Datta , Rtn.Jaijit Sen, Rtn.Rama Sanyal ,First lady Shakuntala Di and the continuous support of core team of president Rtn. Dr. Debasis Sanyal.

President felicitated Inner Wheel Club also .President terminated the meeting after the following declarations:-

- a) Confirmation of last minute of the meeting.
- b) Total attendance of member – 26 nos.
- c) S/shine box collections – Rs.520/-

Many members also felicitated the president for his excellent leadership quality as well as fantastic performance at the club drama. PE Rtn.Gopa Gayen in her speech assured that any incomplete project as per the opinion of the president will be taken up during the R Y2024-25 positively for their completion

Fellowship dinner was served immediately after the RWM is terminated. The programme ends at 10-10 p.m.

Signature of President  
**Rtn. Dr. Debasis Sanyal**

Signature of Secretary  
**Rtn. Shibnath Dey**





কোনও কারণ ছাড়া বা স্বাভাবিক কারণে, বা বিশেষ ভয় বা দুঃখ থেকে উদ্ভূত দীর্ঘস্থায়ী বিষাদকে কেন্দ্র করে যে মানসিক অসুস্থের উদ্ভব হয়, তাতেই বলে মানসিক অবসাদ।

সাধারণ মানুষকে মানসিক অবসাদের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন করতে গ্লোবাল মেটাল হেলথ ফাউন্ডেশন 'ডিটেস্টে ডিপ্রেসন ডিফিট ডিপ্রেসন' শিরোনামে সারা ভারতবর্ষ ব্যাপী এক বহুমুখী কর্মসূচি গ্রহণ করেছে। সারা বিশ্বে মানসিক অবসাদ মহামারির রূপ নিতে চলেছে। পরিসংখ্যানে জানা যায় পৃথিবীতে যত মানুষ আত্মহত্যা করছেন তীব্রের অধিকাংশই মানসিক অবসাদের শিকার। অর্থাৎ এই রোগ অন্য দশটা অসুস্থের মতো চিকিৎসায় সেরে যায়।

মানসিক অবসাদ এক গোপন মহামারি। আগামী দিনে বিশ্বের গ্রাস। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থায় হিসাব অনুযায়ী ২০২০ সালে বিশ্বের প্রথম দুটি ভয়ংকর অসুস্থের মধ্যে প্রথম স্থানে থাকবে হাটের অসুখ, আর দ্বিতীয় মানসিক অবসাদ। পৃথিবী মোট জনসংখ্যার ১৫ থেকে ২০ শতাংশ মানুষ জীবনের কোনো-না-কোনো সময় মানসিক অবসাদে ভোগেন। শিশুদের মধ্যে মানসিক অবসাদ গত দশ বছরে ২৩ শতাংশ বেড়েছে। পৃথিবীতে অন্য যে কোনো অসুস্থের চাইতে মানসিক অবসাদের জন্য কাজে অনুপস্থিতির হার ও কাজের গুণগত মান সবচেয়ে বেশি নষ্ট হয়। ঘিরে ঘিরে মানুষের কর্মক্ষমতা কমতে থাকে। মানসিক অবসাদে যারা ভোগেন তাদের মধ্যে শতকরা ৯০ জনের কোনো চিকিৎসাই হয় না।

মন্দার কারণে শুধু ভারতে কাজ হারিয়েছেন পাঁচ লক্ষ মানুষ। মানে পাঁচ লক্ষ পরিবার আজ মানসিক বিপর্যয়ের শিকার। বিশ্বের অর্থনৈতিক মন্দা এখনই ধামার নয়। এ ছাড়া আছে যুদ্ধ, সন্ত্রাস, সামাজিক অন্যায়-অত্যাচার ও প্রাকৃতিক বিপর্যয়। ফলে হাজার হাজার মানুষ মানসিক অবসাদের শিকার হবেন। সারা বিশ্বে পুলিশ ও সেনাবাহিনীর মধ্যে আত্মহত্যা ও মানসিক অবসাদ বাড়ছে দারুণ ভাবে। একটি সাধারণ শারীরিক অসুখ যা অন্য দশটি অসুস্থের মতো চিকিৎসায় সারে। শুধু দরকার একটু সচেতনতা।

### মানসিক অবসাদ একটি শারীরবৃত্তীয় সমস্যা

মানসিক অবসাদকে আমরা মানসিক অসুখ বললেও আসলে তা শরীরেরই অসুখ। মানুষের 'মন' মানুষের শরীরের মধ্যেই আছে, তবে তা কোথায় অবস্থিত, তা হয়তো আমরা আজও জানি না। শরীরের কোন অংশ বা কোন অঙ্গ মানসিক অবসাদের জন্য দায়ী, তা আজও বোঝা না গেলেও, এটা বোঝা গিয়েছে যে, মস্তিষ্কের কিছু রাসায়নিক পদার্থের আমূল পরিবর্তন দেখা যায় এই অসুখে। বিশেষ করে সেরোটিনিন ও নরএপিনেফ্রিন-এর মাত্রা বিশেষ পরিমাণে কমে যায়। মানসিক অবসাদের ওষুধ এই দুটি রাসায়নিক পদার্থের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়।

### আপনি বা আপনারা কোনো প্রিয়জন মানসিক অবসাদে ভুগছেন না তো?

মানসিক অবসাদের লক্ষণগুলোর মধ্যে দুই ধরনের সমস্যাই রয়েছে। এখানে কিছু সাধারণ মানসিক ও শারীরিক লক্ষণ উল্লেখ করে হল। যা দেখে মানসিক অবসাদ চিহ্নিত করা সম্ভব।

এই লক্ষণগুলোর বেশির ভাগ দু'সপ্তাহের বেশি সময় ধরে যদি কারো মধ্যে দেখা যায় তাহলে তিনি সম্ভবত গভীর মানসিক অবসাদে ভুগছেন। দেরি না করে আজই আপনার পারিবারিক ডাক্তারবাবুর কাছে যান, তিনিই মানসিক অবসাদের চিকিৎসা করবেন। এর জন্য সাধারণত কোনো মনোরোগ বিশেষজ্ঞের প্রয়োজন হয় না।

- ১। দুঃখের ভাব, দুশ্চিন্তা, কোনো কিছু ভালো লাগে না।
- ২। মনে আনন্দ-ফুর্তি লোপ পায়, সবসময় মনমরা খিটখিটে মেজাজ, মায়ামমতা কমে যায়।
- ৩। সিনেমা-টিভি, গান-বাজনা, গল্প-গুজব, ছেলে-মেয়ে ও প্রিয়জনদের সঙ্গে ভালো লাগে না।
- ৪। সবসময় ভয়-ভয়, ক্লান্তি, আলস্য ও বিরক্তির ভাব।
- ৫। সব ব্যাপারে উৎসাহহীনতা, নৈরাশ্য, হিনমগ্নতা ও আত্মবিশ্বাসের অভাব, উৎকর্ষা, পাপবোধ।
- ৬। সব সময় মনে হয় যেন কঠিন কোনো অসুখ হয়েছে, যেমন ক্যানসার, টিবি, এইডস ইত্যাদি।
- ৭। নিরসঙ্গ ও ভীষণ একা লাগে। নিজেকে অপ্রয়োজনীয় মনে হয়।
- ৮। জোরে কথা বা আওয়াজ একদম সহ্য হয় না।
- ৯। সকালে ঘুম ভাঙার পর মনমেজাজ ভীষণ খারাপ থাকে। বেলা বাজার সঙ্গে সঙ্গে মন ক্রমশ ভালো থাকে। কিন্তু শারীরিক দুর্বলতা থেকেই যায়।
- ১০। আলো ভালো লাগে না। অন্ধকারে বসে থাকতে ইচ্ছে করে। সকালের চাইতে বিকাল বেশি ভালো লাগে।
- ১১। খিদে পায় না, খাওয়া কমে যায়, ফলে ওজন কমে যায়। মুখ বিষাদ ও তেতো হয়ে যায়।
- ১২। ঘুম কমে যায়। কখনো ঘুম আসতে দেরি হয়। আবার কখনো ২/৩ ঘণ্টা ভাতঘুম, তারপর ঘুম ভেঙে গেলে আর ঘুম আসে না। দীর্ঘদিন মাথার যন্ত্রণা।
- ১৩। সারা শরীরে, ঘাড়ে, মাথায়, কোমরে ও শরীরের নানান অংশে ব্যথা যন্ত্রণা অনুভূত হয়।
- ১৪। যৌন ইচ্ছা কমে যায়। সব ব্যাপারে শূন্যচুঁতে ভাব।
- ১৫। দীর্ঘদিন ধরে বদহজম, গ্যাস-অথল-বায়ু, বুকজ্বালা, আমাশয় ও অন্যান্য পেটের গণ্ডগোল।
- ১৬। সারা শরীরে ছুঁলা, জ্বর জ্বর ভাব।
- ১৭। নিজেকে সকলের কাছ থেকে দূরে সরিয়ে রাখা।
- ৮। আত্মহত্যার কথা মনে হওয়া বা আত্মহত্যার চেষ্টা করা।

মানসিক অবসাদ অসুখটিকে নির্ণয় করা বেশ কঠিন। কারণ এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির, তাঁর পরিবারের লোকজন, এমনকি ডাক্তারবাবুরাও রোগীর শারীরিক লক্ষণগুলোকে গুরুত্ব দিলেও আনন্দ-ফুর্তির অভাব বা আত্মহত্যার প্রবণতার লক্ষণগুলোকে গুরুত্ব দেন না।

### শিশুদের মানসিক অবসাদ

শিশুরাও মানসিক অবসাদের শিকার হতে পারে। এক্ষেত্রে লক্ষণগুলি একটু আলাদা ধরনের। যেমন -

- ১। সব সময় ভয়-ভয়, আতঙ্কের ভাব।
- ২। মাত্রাতিরিক্ত কান্নাকাটি। ঝুলে যেতে না-চাওয়া।

- ৩। ক্রমাগত বেশ কিছু দিন ধরে বিষয় ও মনমরা ভাব।
- ৪। মাঝে-মাঝেই চোখে জল ভরে আসে, অনেক সময় কথা বন্ধ হয়ে যায়, জিনিসপত্র ভাঙচুর।
- ৫। খিদে-ঘুম-ওজন কমে যায়।
- ৬। পড়াশোনায় অমনোযোগ ও পরীক্ষায় খারাপ ফল করা।
- ৭। অপরূপ প্রবণতা ও অসামাজিক ব্যবহার।
- ৮। সকলের কাছ থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া।
- ৯। বাড়ি থেকে পালিয়ে যাওয়া বা পালানোর ইচ্ছা প্রকাশ।
- ১০। বারবার মৃত্যু কথা বলা বা মৃত্যু সম্পর্কে অতিরিক্ত আগ্রহ ও আত্মহত্যার ভয় দেখানো।

### বয়স্কদের মানসিক অবসাদ

বেশি বয়সে মানসিক অবসাদে স্বাভাবিক সব লক্ষণের সঙ্গে বিশেষ বিশেষ কিছু লক্ষণ বেশি থাকে, যেমন-

- ১। শরীর ও পেট সম্বন্ধীয় সমস্ত অসুখিা নিয়ে ভীষণ দুশ্চিন্তা, যাকে 'হাইপোকন্ড্রিয়াসিস' বলা হয়।
- ২। সমস্ত শরীর জুড়ে দারুণ চঞ্চলতা, তুচ্ছ কারণে বা অকারণে বাড়তে থাকে মারধর করার এবং হঠাৎ রেগে গিয়ে হাত তোলার প্রবণতা।
- ৩। প্রতিবেশী, বাড়ির লোকজন এবং আত্মীয়স্বজনের ওপর সন্দেহ। যেন তারা সবাই শত্রু।
- ৪। বেশি বয়সে মানসিক অবসাদে ভুলে যাওয়ার প্রবণতা বাড়ে। এই লক্ষণটিকে সিউডোডিমেনসিয়া বলে, যা আসলে স্মৃতিভ্রংশ বা ডিমেনসিয়া নয়। মানসিক অবসাদের ওষুধ খেলেই কমে যায়।

তবে বয়স্কদের মানসিক অবসাদ হলে প্রায় নব্বই শতাংশ পরিবার তা মেনে নিতে চান না এবং চিকিৎসার ব্যাপারে আগ্রহ দেখান না।

### মানসিক অবসাদের চিকিৎসা

মানসিক অবসাদের চিকিৎসায় ব্যবহৃত পৃথিবীর প্রায় সমস্ত ওষুধই ভারতের যে কোনো ছোটো শহরে, এমনকি গ্রামেও পাওয়া যায়। এর জন্য ব্যাসাপেক্ষ পরীক্ষার তেমন দরকার হয় না।

যে কোনো বয়সের মানুষেরই অবসাদ হতে পারে। অনেকে কিছুদিন বাদে বাদে মানসিক অবসাদে ভোগেন। কারণ মানসিক অবসাদ জীবনে কার কতবার হবে বা কার কতদিন ওষুধ খেতে হবে তা আগে থেকে বলা সম্ভব নয়।

মানসিক অবসাদের চিকিৎসার জন্য যে ওষুধই দেওয়া হোক না কেন, তা শুরু করার দুই থেকে তিন সপ্তাহের আগে ভালো কার্যকর হয় না। তাই মানসিক অবসাদের ওষুধ শুরু করার সঙ্গে সঙ্গে রোগী ভালো হয়ে যাবেন, এমন ধারণা করা সম্পূর্ণ ভুল। নিয়মিত সঠিক সাহায্য ও যত্নে ১০০ ভাগ ক্ষেত্রে ভালো না হবার কোনো কারণ নেই। আর চিকিৎসা না করলে জীবনের কুঁচি বাড়বে।

মানসিক অবসাদের ওষুধ কার কতটা পরিমাণ লাগবে তা সবসময় বলা সম্ভব নয়। চিকিৎসক তাঁর অভিজ্ঞতা ও রোগীর উন্নতির লক্ষণ দেখে ওষুধের মাত্রা কম-বেশি করেন। আবার সব ওষুধে সকলের ভালো কাজ নাও হতে পারে। প্রয়োজনে ওষুধ পরিবর্তন দরকার হতে পারে।

ডাক্তারবাবুর পরামর্শ অনুযায়ী মানসিক অবসাদের ওষুধ অন্তত তিন থেকে ছয় মাস চালানো দরকার। অনেক সময় দীর্ঘদিন মানসিক অবসাদের ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। সম্পূর্ণ সুস্থ হবার পরেও কমপক্ষে চার থেকে ছয় মাস ওই ওষুধ খাওয়া উচিত। প্রয়োজনে আরও দীর্ঘদিন।

### মানসিক অবসাদ : কিছু জরুরি তথ্য

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিবেদনে উল্লেখ করা হয়েছে যে মানসিক অবসাদের জন্য হাটের অসুখ, মেটাবলিক ডিসঅর্ডার জাতীয় অসুখ, হাই কোলেস্টেরোল, হাই ব্লাড সুগার, উচ্চ রক্তচাপজনিত অসুখ ও করোনারি আর্টারি ডিজিজ দারুণ ভাবে বাড়বে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, প্রকৃতি আমাদের কাছ থেকে দূরে সরে যাচ্ছে। ১৯৬০ সালের পর থেকে প্রাকৃতিক দুর্যোগ বেড়ে গেছে প্রায় তিনগুন। পৃথিবীর তাপের তারতম্য মানুষকে মানসিকভাবে অসুস্থ করে তুলছে। এত বছর বাদেও সুনামি কবলিত এলাকার লক্ষ লক্ষ মানুষ আজও মানসিক অবসাদে ভুগছেন।

বিশ্বের প্রায় সমস্ত দেশেই মৃত্যুর প্রথম দশটি কারণের মধ্যে আত্মহত্যা অন্যতম। আর যুবক-যুবতীদের মধ্যে মৃত্যুর প্রথম দুটি কারণের মধ্যে আত্মহত্যা একটি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিবেদন থেকে আরও জানা যায়, পৃথিবীতে প্রতিদিন প্রায় ৪ হাজার মানুষ আত্মহত্যা করেন। এদের শতকরা প্রায় ৯০ জনই মানসিক অবসাদে ভোগেন। এদের বেশির ভাগই আকারে ইস্মিতে ভাবভঙ্গিতে বা কথার ছলে আত্মহত্যার ইচ্ছা প্রিয়জনদের জানান।

মানসিক অবসাদের ওষুধ খেলে মাথা কিম্বিম, ঘুমঘুম ভাব, গলা-মুখ শুকনো, চোখ জপসা লাগা, কোষ্ঠকাঠিন্য ও প্রস্রাব করতে অসুবিধা হতে পারে। বসা অবস্থা থেকে উঠে দাঁড়ালে মাথা ঘুরে যেতে পারে। এ সমস্তই অল্প সময়ের মধ্যে সহ্যের সীমার চলে আসে বা কমে যায়। তবু যত অসুবিধা হোক, অবসাদের ওষুধ বন্ধ করা উচিত নয়। প্রয়োজনে ডাক্তারবাবুর সঙ্গে কথা বলুন।

### প্রতিকার

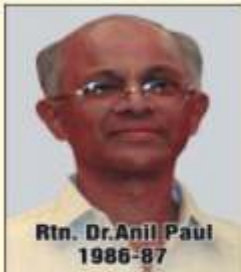
অথবা ভয় পাবেন না। না বলতে শিখুন। নিজের সম্বন্ধে সঠিক ধারণা রাখুন। কাজের পরিবেশকে ভালোবাসুন। হবি বা শখ তৈরি করুন। শিশুদের সঙ্গে সময় কাটান। ব্যক্তিত্ব বজায় রাখুন। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক ভালো রাখুন। সকলকে ভালোবাসুন। মনকে ভারসুস্থ রাখুন। নিয়মিত ব্যায়াম ও ধ্যান করুন। পারলে যোগাসন ও প্রাণায়াম করুন। অন্যের দোষ ধরবেন না। আপনি যেই হোন অহমিকা রাখবেন না। নেশা করবেন না। নিয়মিত সঞ্চয় করুন। অসম প্রতিযোগিতায় যাবেন না। মিথো কথা বলবেন না। রাতে ছ'সাত ঘণ্টা ঘুমাবেন। সকলের সঙ্গে সুসম্পর্ক রাখুন। পরিমিত ও সুস্থ খাবার যাবেন। প্রয়োজনে মনের অবস্থা ডাক্তারবাবু বা প্রিয়জনকে জানান।



# ROTARY CLUB OF HOWRAH

13, Church Road, Howrah-711101

Membership strength as on 1<sup>st</sup> July'24



TO-NIGHT'S PROGRAMME 77th Installation for 2024-25

THIS BULLETIN IS SPONSORED BY :  
President Rtn. Gopa Gayen

Printed by : Ankita Enterprise &  
Published by PP Rtn. Santanu Banerjee, Bulletin Editor  
on behalf of R.C. Howrah, 13, Church Road, Howrah - 711101, W.B.