

সম্পাদকীয়

এই পবিত্র মাসে আমরা সাম্রাজ্যবাদী ইংরেজের হাত থেকে রাজনৈতিক স্বাধীনতা পেয়েছিলাম। সর্বোপরি এ মাসেই জন্ম নিয়েছিলেন যুগ নায়ক ঋষি অরবিন্দ। অগণিত স্বাধীনতা সংগ্রামী এবং ঋষি অরবিন্দকে শ্রদ্ধায় স্মরণ করি।

মন চায় আনন্দে মেতে উঠতে! স্বাধীনতার অমৃত মহোৎসবে অবগাহন করতে। কিন্তু জুলাই মাসে পঞ্চায়েত নির্বাচনে একান্নজনের মৃত্যুর স্মৃতি বা মনিপুরী দুই মায়ের প্রকাশ্য দিবালোকে অত্যাচারের ছবি আমাদের অবগাহনে বাধা সৃষ্টি করে। স্বাধীনতা সংগ্রামীরা যে উদ্দেশ্যে প্রাণ দিয়েছিলেন বা সংবিধান রচয়িতারা যে উদ্দেশ্যে সংবিধান রচনা করেছিলেন সবই আজ ধুলায় লুপ্ত! আমরা ধিক্কার জানাই কেন্দ্র ও রাজ্যে ক্ষমতায় অধিষ্ঠিত শাসকদ্বয়কে এবং আশা করি ভারতের বিবেক জাগ্রত হবে।

তবে সংস্থার পক্ষে এই শুভ মাসে আমরা এক নতুন কর্মক্ষেত্রে প্রবেশ করতে চলেছি। আগামী ২৭ তারিখ রবিবার বিকেলে উদ্বোধন হবে আমাদের পরিচালিত Bethune Institute of Accupuncture. Accupuncture Association of India (AAI) এর সঙ্গে যৌথভাবে এটা পরিচালিত হবে। আপাতত প্রতিদিন বিকেলে (৪টা থেকে ৭টা) ৬ জন ডাক্তারবাবু রোগী দেখবেন। পরে accupuncture প্রশিক্ষণ কেন্দ্র চালু করা হবে। আগামী ২৭ তারিখ রবিবার একটি সেমিনার এবং বিনামূল্যে আকুপাংচার চিকিৎসা দিয়ে Bethune Institute of Accupuncture এর যাত্রা শুরু হবে। সকলের উপস্থিতি প্রার্থনীয়।

বয়সের ভার ও আকুপাংচার

ডা: ভবানীপ্রসাদ সাহু

সরকারিভাবে ভারতে ৬০ বছরের বেশি মানুষকে বয়স্ক (এল্ডারলি) হিসেবে ধরা হয়,— অর্থাৎ বার্ধক্যের শুরু। তবে এরও ভাগ আছে। যেমন এক ধরনের হিসেবে,—

- ৬০-৬৯ বছর বয়সীরা ‘তরুণ বৃদ্ধ’ (ইয়ং ওল্ড),
- ৭০-৭৯ বছর বয়সীরা ‘মধ্য বৃদ্ধ’ (মিডল ওল্ড),
- ৮০-৮৯ বছর বয়সীরা ‘অতি বৃদ্ধ’ (ভেরি ওল্ড)।

অন্য আরেক ধরনের তালিকা অনুযায়ী, বার্ধক্যের শুরু হয় ৬৫ বছর বয়সের পর। এই হিসেবে—

- ৬৫-৭৪ বছর বয়সীরা ‘তরুণ বৃদ্ধ’ (ইয়ং ওল্ড),
- ৭৫-৮৪ বছর বয়সীরা ‘মধ্য বৃদ্ধ’ (মিডল ওল্ড),
- ৮৫ বছরের বেশি ‘বৃদ্ধস্য বৃদ্ধ’ (ওল্ডেস্ট ওল্ড)।

পরিভাষা যাই হোক না কেন, এটি ঘটনা যে সারা বিশ্ব জুড়ে বয়স্ক তথা বৃদ্ধ মানুষের সংখ্যা ক্রমবর্ধমান। উন্নত স্বাস্থ্য পরিষেবা, উন্নত জীবনযাত্রা ও আধুনিক চিকিৎসা— এসবের ফলশ্রুতি এটি। এর ফলে ভারতে যেমন গত ৫০ বছরে ৬০ বছরের বেশি বয়সের মানুষের সংখ্যা তিনগুণ বেড়েছে। ১৯৬৯ সালে ভারতের জন্মের সময় একজনের প্রত্যাশিত গড় আয়ু ছিল ৪৭ বছর, ১৯৯৪-এ তা ৬০ বছর এবং ২০১৯-এ তা ৬৯ বছর। এর ফলশ্রুতিতে ভারতে ২০১৫ সালে ৬০ বছরের বেশি বয়সের মানুষের সংখ্যা ছিল ১০ কোটি ৬ লক্ষেরও বেশি; জনসংখ্যার প্রায় শতকরা ৮ ভাগ। ২০২৬-এ এই সংখ্যা আশা করা হচ্ছে হবে অন্তত ১৭ কোটি ৩৬ লক্ষ।

এক সময় সমাজে মূল্যবান ভূমিকা রাখা, সবচেয়ে অভিজ্ঞ এই বিপুল সংখ্যক মানুষ সমাজেরই অংশ। তাঁদের সুস্থ রাখা এবং তাঁদের সামাজিক অবদান অব্যাহত রাখার দায়িত্ব সমাজেরও। এবং একই সঙ্গে এই সব বয়স্ক মানুষদের নিজেদেরও।

কিন্তু সামাজিকভাবে এই দায়িত্ব পালনের ক্ষেত্রে বিরাট ঘাটতি আছে। একটি হিসেবে দেখা গেছে পৃথিবীতে প্রতি ৬ জন বয়স্ক তথা বৃদ্ধ মানুষের মধ্যে অন্তত একজন নিগ্রহের শিকার। হিসেবের বাইরে আছেন আরো অনেকেই। আর এই নিগ্রহ প্রায়শই ঘটে নিজেরই সন্তানসন্ততি আত্মীয়দের কাছ থেকে, যাদের জন্য ওই ব্যক্তি সারা জীবন সাধ্যমতো যথাসাধ্য করেছেন। হিসেবের বাইরে আছেন বিপুল সংখ্যক তাঁরাও, যাদের প্রতিষ্ঠিত সন্তানেরা বৃদ্ধ বাবা-মা-কে একাকিত্বের নিগ্রহ অনুভব করায়,— হয় বৃদ্ধাশ্রমে অথবা নিজেদের পুরনো বাড়িতে। এসব ভিন্ন প্রসঙ্গ ও বিস্তারিত আলোচনার বিষয়।

বয়স হওয়া তথা বার্ধক্য আমরা জানি কোনো রোগ নয়, কিন্তু এই অবস্থায় নানা রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বাড়ে, কারণ বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ক্রমশ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমতে থাকে। ফলে সহজে জীবাণু ও ভাইরাসের সংক্রমণ ঘটনার সম্ভাবনা বাড়ে। একই সঙ্গে একটি বয়সের পর শরীরের নানা কোষ-এর মৃত্যু হতে থাকে এবং এটি একটি স্বাভাবিক প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া। কিন্তু ওই বয়সে আর নতুন কোষ তৈরি হয় না, যেমন ঘটে কম বয়সে, ফলে মস্তিষ্ক, চক্ষু, কণ্ঠ, চামড়া থেকে শুরু করে ফুসফুস, কিডনি (বৃক্ক), হৃদপিণ্ড ইত্যাদির কাজ ক্রমশ ব্যাহত হতে থাকে।

বার্ধক্যের সঙ্গে সঙ্গে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমা ও মৃত কোষের পাশাপাশি নতুন কোষের সৃষ্টি হতে না পারা— এ দুটি অপ্রতিরোধ্য। কিন্তু তাকে বিলম্বিত করা যায়। এসব হয়ে গেলে তার কিভাবে মোকাবিলা করতে হবে, তা বহু আলোচিত। প্রয়োজনে ভিন্ন সময়ে আলোচনা করা যেতে পারে। এখানে এ দুটি দিকের বিলম্বীকরণের ব্যাপারে কিছু আলোকপাতের চেষ্টা করা যায়।

এটি ঠিকই যে বার্ধক্যের এই পরিবর্তনগুলির বিলম্বীকরণের প্রক্রিয়া শুরু হয় ছোটবেলা থেকেই। ছোটবেলা থেকেই যাঁরা নিয়মিত শারীরিক শ্রম, প্রকৃতির সঙ্গে মেলামেশা, জল হাওয়ায় বেড়ে ওঠা, অতিভোজন তথা অসুস্থ খাদ্যাভ্যাস না করা, এর ফলে স্থূলতা— ডায়াবেটিস-উচ্চরক্তচাপ-হৃদরোগ ইত্যাদির শিকার না হওয়া, প্রয়োজনীয় শারীরিক শ্রমের পাশাপাশি মানসিক ‘শ্রম’ তথা মস্তিষ্কে সক্রিয় রাখার কাজ করা, ইত্যাদিকে স্বাভাবিকভাবেই জীবনযাপনের অঙ্গ করে তুলতে পেরেছিলেন, তাঁদের ক্ষেত্রে বার্ধক্যের পরিবর্তন অনেকটাই স্তিমিত ও বিলম্বিত হতে পারে। অবশ্যই আরো কিছু খুঁটিনাটি দিক আছে।

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এদের সবগুলিকেই অনুসরণ করা, আগে না পারলে এখন করা (যেমন কিছু শারীরিক ও মানসিক শ্রম, খাদ্যাভ্যাস ইত্যাদি)— এর ফলেও ওই অবশ্যম্ভাবী পরিবর্তনকে অনেকটা বিলম্বিত করা যায়।

আর এই প্রসঙ্গেই আসে এসবের সঙ্গে আকুপাংচারের মতো চিকিৎসাপদ্ধতির গুরুত্ব, আসলে আকুপাংচার ‘চিকিৎসা’-র কথা বলা হলেও আকুপাংচারে শুধু বিশেষ ধরনের রোগের (যেমন নানা ধরনের ব্যথা, অ্যালার্জি, প্যারালিসিস, অনিদ্রা, শ্বাসকষ্ট, নানা ধরনের প্রদাহ ইত্যাদি ইত্যাদি) চিকিৎসা করাই যায় না, এর সাহায্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার স্বাভাবিক কাজকর্মে সাহায্যও করা সম্ভব। তাই প্রবীণ মানুষদের একটি বয়সের পর সপ্তাহে অন্তত একদিন আকুপাংচার করাতে পারলে তাঁদের ক্রমহাসমান প্রতিরোধ ক্ষমতার ক্ষেত্রে অনেক ইতিবাচক ভূমিকা দেওয়া সম্ভব।

আকুপাংচারের সাহায্যে বার্ধক্যের দেহকোষের ক্ষয়ও কিছুটা প্রতিরোধ করা সম্ভব। যে সব দেহকোষ ইতিমধ্যেই নষ্ট হয়ে গেছে তাদের বাঁচিয়ে তোলা আকুপাংচারের সাহায্যে সম্ভব নয়। কিন্তু আকুপাংচার শরীরে রক্তসঞ্চালন বাড়ায়, নার্ভের দৃঢ় উত্তেজনা ঘটায়, একটি স্তর অবধি শরীরের জৈবরাসায়নিক প্রক্রিয়াকে স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করে। সব মিলিয়ে আকুপাংচারের সাহায্যে দেহকোষ ক্ষয়কে কিছুটা স্তিমিত করা সম্ভব।

ওষুধের মতো আকুপাংচার শরীরের কোনো রাসায়নিক দূষণ ঘটায় না। তাই এর কোনো বিরূপ প্রতিক্রিয়া নেই, এটি সম্পূর্ণ নিরাপদ। প্রবীণ ও বয়স্ক মানুষ নিশ্চিত্তে এর সাহায্য নিতে পারেন। বিভিন্ন ধরনের ব্যথা, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদির মতো যেগুলি এই বয়সে বেশি হয়, তার উপশমে তো বটেই পাশাপাশি এর ওই সামগ্রিক উপকারী ভূমিকার জন্যও সাধারণ কিছু ব্যায়ামের পাশাপাশি নিয়মিত আকুপাংচার করে যাওয়া সব দিক থেকে আদর্শ।

যদি এটি সার্বিকভাবে করা যায় তবে নানা ধরনের অসুস্থতার প্রকোপ অনেক নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব হবে, সম্ভব হবে তার পেছনে ব্যক্তিগতভাবে ও হাসপাতালের ব্যয় কমানোও। আর এর ফলে সম্ভব হবে,— নিতান্ত শয্যাশায়ী না হলে,— ছোট বড় নানা ধরনের কাজের মাধ্যমে সমাজে নিজেদের ইতিবাচক ভূমিকা অব্যাহত রাখা,— বৃদ্ধাবস্থাতেও।

সিনিয়র সিটিজেনদের জন্য অতি প্রয়োজনীয়

ডাঃ জ্ঞানব্রত শীল

সিনিয়র সিটিজেনদের শরীরের হাড় ভাঙ্গা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় কিছু নির্দেশ—

বয়োবৃদ্ধদের জন্য bone density পরীক্ষা করিয়ে কোনো লাভ নেই। কারণ তাদের osteoporosis থাকবেই, আর বয়স যত বাড়বে, এর মাত্রাও বাড়তে থাকবে, সেই সাথে বাড়বে হাড় ভাঙ্গার ঝুঁকি।

বর্ষীয়ান যত লোক পড়ে গিয়ে চোট পান তাদের প্রায় অনেকেই অল্প দিনের মধ্যে মারা যান। পড়ে গিয়ে সবসময় আঘাত গুরুতর না হলেও পতনের দৈহিক ও মানসিক ঝাঁকুনি শরীর ও মনকে ভীষণ ভাবে পর্যুদস্ত করে দেয় যার ধকল সকলে সামলে উঠতে পারে না।

যাদের বয়স ষাট পেরিয়ে গেছে তাদের হাড় ভাঙ্গা ঠেকানোর সবচেয়ে বড় উপায় হলো পড়ে গিয়ে ব্যথা পাওয়া রোধ করা। কীভাবে করবেন?

একটাই উপায়— “সাবধান, সাবধান, সবসময় সাবধান”!

যেমন—

- ১) কোনো কিছু ধরা বা পাড়ার জন্য কখনো চেয়ার বা টুলজাতীয় কিছুর ওপর উঠে দাঁড়াবেন না।
- ২) বৃষ্টির দিনে বাইরে হাঁটতে যাবেন না।
- ৩) এই বয়সে কোমড়ের হাড় ভাঙ্গার এক নম্বর কারণ হলো বাথরুমে পা পিছলে পড়ে যাওয়া। তাই স্নান করার সময় বা বাথরুম ব্যবহারের সময় অতিরিক্ত সতর্ক থাকুন।

- বাথরুমে ঢোকান আগে ভালো করে দেখুন মেঝে ভেজা কিনা। ভেজা থাকলে অতিরিক্ত সাবধানতা অবলম্বন করুন।
কেবল কমোড ব্যবহারের চেষ্টা করুন। হাঁটু ভাঁজ করে বসলে উঠতে অনেক বেগ পেতে হতে পারে এবং পরে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
সম্ভব হলে কমোড থেকে উঠার সময় হাতে টান দিয়ে ধরার মতো কোনো হাতল দেওয়ালে লাগিয়ে নিন।
স্নান করার সময় বসার জন্য টুল ব্যবহার করুন। চোখ বন্ধ করে মাথায় জল ঢালবেন না।
- ৪) রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে দেখে নিন ঘরের মেঝেতে কিছু পড়ে আছে কিনা যাতে পা লেগে হাঁচট খেতে পারেন। মেঝে যেন অবশ্যই ভেজা না থাকে সে ব্যাপারে অতিরিক্ত সতর্ক থাকুন।
- ৫) রাতে ঘুম ভাঙ্গলে বিছানা ছাড়ার সময় আগে ২-৩ মিনিট বিছানার পাশে বসুন, তারপর উঠে দাঁড়ান।
- ৬) অন্তত রাতের বেলায় বাথরুমের দরজা ভেতর থেকে বন্ধ করবেন না। সম্ভব হলে বাথরুমের ভেতরে একটি এলার্ম লাগিয়ে নিন যাতে করে জরুরি মুহুর্তে বেল বাজিয়ে কারোর সাহায্য চাইতে পারেন।
- ৭) কখনো দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে কাপড় বদলাবেন না। চেয়ারে বা বিছানায় বসে নিন।
- ৮) সিঁড়ি দিয়ে ওঠার সময় রেলিং ধরুন। দুই হাত পকেটে ঢুকিয়ে কখনো সিঁড়িতে পা রাখবেন না।
- ৯) যদি কখনো পড়েই যেতে থাকেন, চেষ্টা করুন হাত বাড়ান যাতে মাটি বা মেঝে ধরে ফেলতে পারেন— তাতে হাত ভেঙ্গে গেলেও কোমর ভাঙবে না।
- ১০) সারাদিন শুয়ে বসে থাকবেন না। রোজ খানিকক্ষণ হাঁটুন— যতটা সম্ভব।
- ১১) বিশেষ করে মহিলারা, ওজন কম রাখার ব্যাপারে অতিরিক্ত যত্ন বান হোন। পরিমিত খাবার খাওয়া সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। বেঁচে যাওয়া খাবার নষ্ট না করে খেয়ে ফেলার প্রবণতা কাজ করে অনেকর মাঝে। ভুলেও এটি করবেন না। কখনো ভরপেট খাবেন না— যত মজার আর যত ভালো খাবারই হোক, সবসময় পেট ভরার আগে খাওয়া শেষ করবেন।
- ১২) সম্ভব হলে বাইরে রোদে কোনো কাজ করুন কিছুক্ষণ। তাতে ভিটামিন ডি-র প্রভাবে হাড় কিছুটা শক্ত হবে।

একবার পড়ে গিয়ে বড় ধরনের ব্যাথা পেলে গড়ে দশ বছর আয়ু কমে যায়। বৃদ্ধ বয়সে কোনো অপারেশন ভালো কাজে আসে না, আর ওষুধ খেয়ে বিছানায় শুয়ে শুয়ে চিকিৎসা মানে কেবল মৃত্যুর দিন গোনা। তাই সাবধান থাকার কোনো বিকল্প নেই।

লেখাটা অনেকখানি লম্বা হলেও আপনার বয়স যদি ষাট পেরিয়ে গিয়ে থাকে তাহলে কথাগুলো মনে রাখবেন। যারা বয়োবৃদ্ধদের সেবা করছেন তারাও বিষয়গুলো মাথায় রাখবেন।

খুশির আলোয় ঈদ উল জোহা

গাজী মহম্মদ আবুবকর

মুসলিম জাহানের সবচেয়ে বড়ো উৎসব ঈদ উল জুহা, উচ্চারণ ভেদে ঈদুজ্জোহা বা ঈদ উল আযহা। রমজান মাসের উপবাসঅন্তে যে ঈদ উৎসব পালিত হয়— তার চেয়েও অনেক বেশি তাৎপর্যময় এই ঈদ উৎসব। ঈদ-এ-কবির (Idd-e-Qabir) নামেও এই উৎসবের পরিচিতি আছে। ঈদ মানে খুশি বা আনন্দ।

এই ঈদকে বকর ঈদ (Bakar Idd) বা বকরীদও বলা হয়। মানে গোরু বা ষাঁড়। আল্লাহর নামে এই দিনে একটি গোরু বা ষাঁড় উৎসর্গ করা হয়। ভারতে উৎসবের এই নামটি বেশ জনপ্রিয়। আরবি ভাষায় একেই বলে ঈদ উল জুহা (Idd ul Zuha)। এর সঙ্গে যেহেতু উৎসর্গের গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্ক আছে— তাই এই ঈদকে বলা হয় ঈদ-এ-কুরবান (Idd-e-Qurban), অর্থাৎ উৎসর্গের ঈদ। আরবদেশে উটও কুরবানী করা হয়, তাই একে বলা হয় ইয়াউমুনাহার। ইয়াউম— অর্থাৎ দিন। নাহার শব্দের অর্থ উট। ইজিপ্ট ও তুরস্কে এই উৎসব ঈদ-এ-বাইরুন। অর্থাৎ উৎসবের দিন।

ইসলামী ক্যালেন্ডার অনুযায়ী জেলহজ্জ মাসের দশম দিনে ঈদ উল জুহা উৎসব হয়ে থাকে। এই মাসটি মুসলিমদের কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সারা পৃথিবীর মুসলিমরা এই সময়ে হজ্জ ব্রত পালনের জন্য মক্কার গিয়ে জমায়েত হন। আরও একটি কারণে এই উৎসবের দিনটি বিশেষ তাৎপর্যপূর্ণ। আল্লাহর অন্যতম নবী হজরত ইব্রাহিমকে তাঁর ঈশ্বর ভক্তির পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হতে হয়েছিল। ধর্মীয় পরম্পরা ও অনুশাসন অনুসারে ছাগল, মেঘ, দুগ্ধ বা গোরু, মোষ, ষাঁড় বা উট কুরবানী করা হয়। এবং এদের মাংস গরীব মিসকিন, আত্মীয় পরিজন ও নিজ পরিবারের মধ্যে আহার্য হিসেবে বণ্টন করা হয়। অমুসলিমদের মধ্যেও বণ্টিত মাংস দিতে কোনো বিধিনিষেধ নেই।

Source : Indian Muslim Festivals and Customs –

Dr. Majda Asad

(Publication Division, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India)

১ এপ্রিল থেকে ২০২৩ - ২০২৪ সালের সদস্যপদ নবীকরণ শুরু হয়েছে।
অনতিবিলম্বে সদস্যপদ নবীকরণ ও প্রবীণবার্তার জন্য ৫০/- টাকা জমা
দিতে অনুরোধ করা হচ্ছে।

চন্দ্রযান—‘৩’

তপন কুমার দাস

এই মাসটা মল মাস। কোনো শুভ কাজ করা যাবে না। কেননা মল মাস। যখন একবিংশ শতাব্দীর তৃতীয় দশকে আমরা পদচারণা করছি। তখনও ভাবতে হচ্ছে মল মাস। ঠিক সেই সময় চন্দ্রযান “৩” এর সফল উৎক্ষেপণ ভারত তো বটেই, বিশ্বের মহাকাশ গবেষণার ইতিহাসেও একটি গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক। ৪০ দিন চন্দ্রযান-“৩” এর উপরেই বিশ্বের সকলের নজর থাকবে। চাঁদের মাটিতে যার পা দেওয়ার কথা, উৎক্ষেপণের ৪০ দিন পরে। যদি সব কিছু সঠিক থাকে— তা হলে ভারত হবে প্রথম দেশ, যে যথেষ্ট পদ্ধতিগত নিয়ন্ত্রণের সঙ্গে চাঁদের দক্ষিণ মেরুতে মহাকাশযান অবতরণ করানোর কাজটি করতে পারবে।

আজ অবধি চাঁদের দক্ষিণ মেরুতে এখনও কোন মহাকাশযান যেতে পারেনি, ওই এলাকাটিতে অবতরণের জন্য রীতিমত প্রতিকূলতার সম্মুখীন হতে হবে চন্দ্রযান-“৩” কে। শুধু তাই নয়, এর থেকে যে তথ্য ও জ্ঞান আহরণ করা সম্ভব হবে, তা বিশ্বের মহাকাশ গবেষণাকে আরও ঋদ্ধ করবে নিঃসন্দেহে।

চাঁদের মাটিতে মানুষের পা রাখার পরে অর্ধশতাব্দী পার হয়েছে। ভারতের মহাকাশ গবেষণা ও মহাকাশে উপগ্রহ পাঠানোর উদ্যোগগুলির ফলে ভারতের যোগাযোগ পরিষেবা, প্রতিরক্ষা, কৃষি, চিরাচরিত শক্তি উৎপাদনের ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রেখেছে। সামান্য বাজেটের মধ্যে জটিল মহাকাশ প্রকল্প তৈরিতে ইসরো-র যে সাফল্য, তা ইতিমধ্যেই গোটা বিশ্বের নজর কেড়েছে। উপগ্রহ তৈরি এবং উৎক্ষেপণেই যে পরিমাণ ব্যবসায়িক সমৃদ্ধির অবকাশ রয়েছে, তা বিপুল, কিন্তু দুঃখজনক হলো তা কাজে লাগানো হয়নি। এ ক্ষেত্রেও ভূরাজনীতির প্রভাব উপেক্ষা করা যায় না। আন্তর্দেশীয় নানা সংস্কারের ফলে বে-সরকারি পুঁজির জন্য স্পেস সেক্টর ক্রমেই উপযুক্ত হচ্ছে। সেগুলি সেখানে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি ভূমিকা রাখবে—এটা আশা করা যায়। আনন্দের সংবাদ হলো যে, স্টার্ট আপের সংখ্যাও বাড়ছে। উপগ্রহ উৎক্ষেপণ থেকে শুরু করে সেখান থেকে প্রাপ্ত তথ্যের প্রক্রিয়াকরণ, সবই তাদের লক্ষ্যের মধ্যে পড়ে। ওখান থেকে তথ্যগত বা আর্থিক যা লাভ হবে, তা সবই এদেশের ভবিষ্যতের অগ্রগতির কাজে লাগবে। ভারত এখন সত্যিই নিজের মহাকাশ উদ্যোগগুলির উপর ভরসা করতে পারবে। এর জন্য আমরা ইসরোর কাছে কৃতজ্ঞ।

মণিপুর

মৃণাল দত্ত

এখন বিশ্রামে থাকার দিন নয়
জাতি দাঙ্গায় বিধ্বস্ত মণিপুরে
ঘরে ঘরে জলন্ত আগুন
ভাই ভাইকে দ্যাখে অবিশ্বাসী চোখে।
এখন জ্বলে ওঠার দিন
কবি, কত লেখায় ক্ষয় করেছ কলম
অথচ দ্যাখো চিত্রাঙ্গদা থেকে
মনোরমা মায়ের কত বিদ্রোহ
বিবস্ত্র মা বোনেদের নিয়ে ফৌজীক্যাম্পে
রাষ্ট্রনায়কেরা মহার্ঘ পোষাকে
অছে দিনের স্বপ্ন দেখায়
এখন স্বপ্নের দিন নয়
এখন প্রতিবাদের দিন
জাগো মণিপুর জাগো দেশ
প্রীতি নিয়ে ভালোবাসা নিয়ে
জেগে ওঠো। রাষ্ট্র তো এখন অন্ধ ধৃতরাষ্ট্র
পথে নামো সাথী, পথ দেখাও কবি
আগ্নেয় শব্দমালায় আনো
জাতিব্রাহ্মে নয়, প্রীতি দিয়ে ভালোবাসা দিয়ে
জেগে ওঠো মণিপুর।
জাগো প্রিয় স্বদেশ আমার।



জনস্বাস্থ্য পরিষেবায় সদা জাগ্রত
পিপলস্ রিলিফ কমিটি (পঃ বঃ)
২৬সি, দিলখুসা স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০১৭



দূরভাষ : ২২৮০ ৪৯৪০ / ৯৪৪৪

যাদবপুর কেন্দ্র

বকুল দত্ত স্মৃতি ভবন

৩/৮০, চিত্তরঞ্জন কলোনি, রাজা এস.সি.মল্লিক রোড,
যাদবপুর, কলকাতা - ৭০০ ০৩২

বাস স্টপ : অন্নপূর্ণা, 'একতা হাইটস' এর পাশে
দূরভাষ-২৪২৫ ৪৪৫৪ (সকাল ৮-১১টা/সন্ধ্যা ৬-৮টা)

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক মণ্ডলী : কবে, কখন

পরামর্শ ১০০টাকা + পি.আর.সি. সহায়তা
১০টাকা (প্রতিবার)

- ১) ডঃ উৎপল ব্যানার্জী - এম.এস. (অর্থোপেডিক)
২য় ও ৪র্থ সোমবার সন্ধ্যা ৬টা
- ২) ডঃ মৌমিতা চাটার্জী - এম. ডি. (জেনারেল
অ্যান্ড চেষ্ট মেডিসিন) - মঙ্গলবার সন্ধ্যা ৬টা
- ৩) ডঃ কে. মজুমদার - এম.ডি (জেনারেল
মেডিসিন) বিকেল ৫টা
- ৪) ডঃ সুদীপ্ত গুপ্ত - ডি.জি.ও
(গাইনোকলজিস্ট) সন্ধ্যা ৭টা
- ৫) ডঃ সৌম্য চাটার্জী - এম.ডি. (নিউরো-সাইকিয়া-
ট্রিস্ট ও নেশা মুক্তি) শুক্রবার সন্ধ্যা ৮টা
- ৬) শ্রীমতী হৃন্দলীনা মহাপাত্র (মেন্টাল
কাউন্সিলিং) শুক্রবার সন্ধ্যা ৭টা
- ৭) শ্রীমতী অঞ্জলী দাস (ফিজিওথেরাপিস্ট)
সোম, বৃহঃ, শনি, সন্ধ্যা ৬.৩০

নির্দিষ্ট সময়ের ৩০ মিনিট আগে নাম লেখাতে হবে

কম খরচে সমস্ত রকম প্যাথোলজি

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

যোগাযোগ : ২৪২৫-৪৪৫৪