Rs. 2.00
মূল্য ঃ ২ টাকা
PRABINBARTA
প্রবীণবার্তা
MONTHLY
মাসিক
Vol : XIV Issue : IX, 15th December, 2024. ২৪শে অগ্রহায়ন, ১৪৩১, বার্ষিক মূল্য- ২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/46375

সম্পাদকীয়

ক্যালেন্ডার বলছে, অগ্রহায়ণ মাস শেষ হতে এখনো দিন কয়েক বাকি। অর্থাৎ এখন আকাশভরা হেমন্তকাল। আকাশে হিম, মাটিতে শুকনো খয়েরী ছাতিম ফুল। শূন্য গাছের মাথায় উঁকি মারে পূর্ণচন্দ্র। এই কুয়াশা - ঋতু বদলের যন্ত্রণা কি বিষাদ জাগায়? একদিন ভরা সংসার ফেলে চলে যাওয়ার উদগ্র আকিঞ্চন? কবির মনে বিষাদ জাগতে পারে। কিন্তু আমরা, সাধারণ সংসারী মানুষেরা তো এই হেমন্তেই পূর্বপুরুষ ও নারীকে ঘরের পথ দেখানোর জন্য আজও আকাশপ্রদীপ জ্বেলে রাখি ! তাইতো বাঙালির প্রাণের ঠাকুর লেখেন, 'হিমের রাতে ওই গগনের দীপগুলিরে / হেমন্তিকা করল গোপন আঁচল ঘিরে।।/ ঘরে ঘরে ডাক পাঠালো' - "দীপালিকায় জ্বালাও আলো,/ জ্বালাও আলো, আপন আলো, সাজাও আলোয় ধরিত্রীরে।" তিনি আরো বলেন, 'দেবতারা আজ আছে চেয়ে - জাগো ধরার ছেলে মেয়ে,/ আলোয় জাগাও যামিনীরে।/ এলো আঁধার, দিন ফুরালো - দীপালিকায় জ্বালাও আলো,/ জ্বালাও আলো, আপন আলো, জয় করো এই তামসীরে।' তাইতো আমরা শীর্ণকায় মোমবাতি জ্বালিয়ে দ্রোহের আলো জ্বালিয়ে রাখার চেষ্টা করি। 'আরজিকরের তিলোত্তমা' উপর থেকে কাকা, দাদা, ভাই বা বন্ধু সম্বোধন করে বলছে 'আমাকে পথ দেখাবে না! আমার বিচার হবে না!' নিম্ন আদালতে বিচার শুরু হলেও মনে বড় সংশয়, প্রকৃত অপরাধীরা যে গভীর জলের মাছ, হয়তো তারা গভীরেই থেকে যাবে। সিবিআই-এর জাল তাদের ধরতে পারবে না। তাইতো আমাদের জেগে থাকতে হবে, দ্রোহের আলো নেভানো চলবে না!

গত মাসে সংস্থার বার্ষিক সাধারণ সভা সুষ্ঠুভাবে অনুষ্ঠিত হয়েছে। তিনটি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয়েছে -আগামী বছর থেকে বার্ষিক চাঁদা বৃদ্ধি পেয়ে ১০০ টাকা হবে, জয় ইঞ্জিনিয়ারিং ওয়ার্কার্স ইউনিয়নের সাথে যৌথভাবে বৃদ্ধাশ্রম করা হবে, আরজিকরের নির্যাতিতার বিচারের দাবিতে আমাদের আন্দোলন অব্যাহত থাকবে।

সুস্থ থাকুন, ভালো থাকুন।

বার্ধক্য-অনুগামী বিভিন্ন অসুখ

ড. গোবিন্দ মাইতি

জন্ম থেকে মৃত্যু এই দীর্ঘজীবন পথে পরপর শৈশব, কৈশোর ও যৌবন। এই প্রথম তিনটি সুখকর পর্ব অতিক্রম করার পর আসে বার্ধক্য, যা জীবন অবসানের আগে পর্যন্ত চলে। বার্ধক্য পর্বে নানাবিধ শারীরিক সমস্যার প্রকাশ পেতে শুরু করে, যেগুলি সময়ের সঙ্গে ক্রমে ক্রমে তীব্রতর হতে থাকে এবং প্রাকমৃত্যু সময়ে তীব্রতম অবস্থায় পৌঁছায়। তাই অনেকের ক্ষেত্রে শেষ জীবন মোটেই সুখকর থাকে না। কিন্তু এটাই ভবিতব্য। রেহাই পাওয়ার একমাত্র উপায় অনেক আগে থেকে স্বাস্থ্য-সচেতন হতে হবে। শরীরকে সুস্থ রাখতে নিয়মিত ব্যায়াম, শরীরচর্চা, যোগাসন, সুষম খাদ্যাভাস খুবই প্রয়োজন। সবচেয়ে বড়কথা মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে পারলে বাকি কাজগুলো অনেকটা সহজ হয়ে যায়।

শরীরে বার্ধক্যের সমাগমে সহচর হিসাবে অনেকগুলি রোগের আগমন ঘটে এবং কিছুটা তাড়াতাড়ি বিস্তার লাভ করে যদি আমরা রোগ প্রতিহত করার ব্যাপারে সচেষ্ট না হই। বার্ধক্যের সহচর হলো, ডায়াবেটিস, অস্টিও-পোরোসিস, অস্টিও আর্থ্রাইটিস, অ্যালঝাইমারস ব্লাডপ্রেসার, হার্টের ব্লকেজ, ক্যান্সার, মানসিক অবসাদ, নিঃসঙ্গতা ইত্যাদি, ইত্যাদি। সব সময় স্বাস্থ্যসচেতন থাকতে হবে। মানসিক দৃঢ়তা বজায় রেখে সিঠক জীবন-যাপন করতে পারলে বার্ধক্যের রোগগুলিকে দূরে সরিয়ে রাখা সম্ভব।

মানুষের গড় পরমায়ু বৃদ্ধির ফলে ৬০ বছর বয়েসের বেশী প্রবীণ নাগরিকের সংখ্যা ক্রমেই বড়ে চলেছে। এইসব বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের মধ্যে অনেকেই খুঁড়িয়ে হাঁটছে। খুঁড়িয়ে হাঁটা মানুষের দলে বৃদ্ধ অপেক্ষা বৃদ্ধাদের সংখ্যা অনেকটাই বেশী। আরও বেশীরভাগ লোকই হয় হাঁটুতে ব্যথা, কোমরে ব্যথা না হয় ঘাড়ে ব্যথা নিয়ে কষ্টকর জীবন যাপন করতে হচ্ছে।

যতই বয়স বার্ধক্যের শেষ দিকে এগোতে থাকে ততই ব্যথার তীব্রতা বাড়তে থাকে, কিছু বিজ্ঞাপন চটকদারী তেল/ঔষধ থাকলেও কেবল সাময়িক যন্ত্রণা কমে। কার্য্যকারন সম্পর্ক সম্বন্ধে আমাদের সঠিক ধারণা নেই বলে মনের ব্যথা শরীরের ব্যথার তুলনায় বেশী তীব্র হয়ে ওঠে।

আসলে বয়স বাড়ার সাথে সাথে পেশী শক্তি ও হাড়ের ডেনসিটি কমতে থাকে। সব ক্ষেত্রেই ভারবাহী অস্থির সংযোগস্থলকে কেন্দ্র করে ব্যথা বা যন্ত্রণার উদ্ভব হয়। এগুলি অস্টিওআর্থাইটিস নামক অস্থির ক্ষয়জাত ব্যধির অন্তর্গত। এ ব্যধি শরীরের যে কোন সংযোগস্থলেই হতে পারে। যে সব জায়গায় দেহের ভারজনিত প্রভাব পড়ে খুব বেশী তার ফলে ক্ষয়ও বেশী হয়। অস্টিও আর্থ্রাইটিস ছাড়া অস্থির আর একটি ব্যধি ধীর গতিতে বাসা বাঁধতে শুরু করে, নাম হল অস্টিওপোরোসিস। এ ব্যধিটি সুযোগ পেলেই শরীরের সকল অস্থির মধ্যেই অনুপ্রবেশ করে জীবনকে দুর্বিষহ করে তোলে। তাই B.M.I. (বডি মাস ইনডেক্স) এর মান সঠিক রাখতে হবে। শরীরের ওজন বাড়ানো চলবে না। ওজন খুব বেশী হলে সমুহ বিপদ।

এইসব সংযোগস্থলে থাকা অস্থিপ্রান্ত দুটিতে কার্টিলেজ নামক এক ধরনের শক্তপোক্ত, অর্ধস্বচ্ছ, স্থিতিস্থাপক ও নমণীয় বস্তু থাকে। কার্টিলেজের ভেতরে কোন স্নায়ু এবং রক্তজালিকা থাকে না। সেই জন্য কার্টিলেজ যখন ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তখন সহজে এগুলি

সেরে উঠতে পারে না এবং স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে পারে না। স্বভাবিক অবস্থায় কার্টিলেজের ভাঙা ও গড়া উভয় প্রক্রিয়ার গতি প্রায় সমান-সমান, অর্থাৎ এই ভাঙা ও গড়ার গতির মধ্যে সাম্য অবস্থা বজায় থাকে। যখন থেকে ভাঙার দিকটা বেড়ে চলে, তখন থেকেই সমস্যার উদ্ভব হয়ে দেহে অস্থি-সম্পর্কিত রোগের প্রকোপ বাড়ে। প্রবীণ নাগরিকদের দেহে প্রধানত দু-ধরনের অস্থি-রোগের উদ্ভব হয়, একটি অস্টিওপরোসিস এবং অপরটি অস্টিওআর্থাইটিস।

বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে হাড়ে ক্যালসিয়াম, খনিজ পদার্থ এবং প্রোটিনের অভাবে ও ক্ষয়ক্ষতির কারণে হাড়ের ডেনসিটি অনেক কমে যায়। তখন হাড় নমনীয় হয়ে যায়, যার ফলে ব্যধা, অল্প আঘাতের কারণে হাড় ভেঙে যায়, মেরুদন্ড বেঁকে যায়। ব্যাথা-বেদনায় মানুষ কাতর হয়ে পড়ে। বয়স বাড়ার সঙ্গে হাড়ের ঘনত্ব যতই কমতে থাকে, অস্টিওপরোসিস – এর তীব্রতা ততই বাড়তে থাকে। প্রায় সকল বৃদ্ধ-বৃদ্ধাই কম বেশী এই ক্ষয়জাত রোগে আক্রান্ত হয়। তবে যে সব মানুষ কোনরকম ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করে না, যারা নিয়মিত হাঁটা চলাফেরা করে না, যাদের হাড়ের গঠন দুর্বল তাদের এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। অল্প আঘাত পেলে বা আছাড় খেলেই সহজে হাড়ে চিড় ধরে অথবা ভেঙেও যায়। অস্থি খুব ভঙ্গুর হয়ে যায়। চলাফেরাতে সাবধান না হলে খুব বিপদ। এটি এখন একটি মহামারী ও নীরব ঘাতকে পরিণত হয়েছে। তাই অবসরের আগে থেকে স্বাস্থ্য সচেতন হতে হবে।

অস্টিওপোরোসিসকে শরীর থেকে দূরে সরিয়ে রাখতে হলে খাদ্যে ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন D ঘাটতি যাতে না ঘটে সেদিকে নজর দিতে হবে। ভিটামিন D খাদ্য থেকে ক্যালসিয়াম শোষন করতে সাহায্য করে। ক্যালসিয়াম নিয়মিতভাবে অস্থির ক্ষয়-ক্ষতি সারানোর জন্য লাগে। ছোটমাছ ও বিভিন্ন শাকসব্জি ও ফল নিয়মিত খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে। আর শরীরে সূর্য্যালোক লাগলে ভিটামিন D তৈরী হয়। তাই দিবালোকে কিছুটা ঘোরাফেরা করলে অনেকটা উপকার পাওয়া যাবে। নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস বজায় রাখা, প্রতিদিন সূর্যের আলোতে হাঁটা, ধূমপান এড়িয়ে চলা, ভালো মানের প্রোটিন গ্রহণ করলে, অস্থির ডেনসিটি কমে যাওয়া রোখা যায় এবং অনেক সময় পুনরুদ্ধারে সাহায্যও করে। অস্টিওপোরোসিসগ্রস্ত রোগীরা চলাফেরার সময় বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা দরকার। অস্টিওপোরোসিসের গুরুতর জটিলতাগুলি হল, নিতম্ব, কব্জি এবং মেরুদন্ডের হাড় ভঙ্গুর হয়ে যাওয়া, যাতে তুচ্ছ আঘাতেরও চিড় ধরতে পারে বা ভেঙেও যেতে পারে।

অস্টিওআর্থাইটিস মূলত অস্থি সংযোগস্থলে কার্টিলেজের ক্ষয়জণিত কারণে আত্মপ্রকাশ করে। স্বাভাবিক অবস্থায় কার্টিলেজ দুটি অস্থির মধ্যে কুশানের কাজ করে। এই কুশানটি নষ্ট হয়ে গেলে অস্থিগুলির মধ্যে ঠোকাঠুকি বা ঘর্ষন হতে শুরু করে। ক্ষয়জাত আর্থাইটিস প্রধানত হাঁটু (Knee) এবং উরুসন্ধি (hip)-তে অনেক সমস্যার সৃষ্টি করে। ক্ষয়ক্ষতি যত বাড়তে থাকে, ততই প্রদাহের মাত্রাও বাড়তে থাকে। তখন ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধপত্র খেতে হবে। আজকাল রোবোটিক সার্জারী অনেক কার্যকরী। তাই প্রয়োজনে ঔষধের সঙ্গে অস্ত্রোপচারও করা যেতে পারে। তাছাড়া নিজের শারীরিক সক্রিয়তা বজায় রাখতে প্রতিদিন ৩০-৪০ মিঃ হাটতে হবে। নিঃসঙ্গতা ও একাকীত্ব প্রবীণদের একটি বিরাট সমস্যা তাই যে কোন সংগঠনে নিজেকে যুক্ত রাখুন। চাকরি থেকে অবসেরর পর নিজেকে সক্রিয় রাখার জন্য ভ্রমণ,

সমাজসেবা, বাগান করা বা নানাবিধ প্রশিক্ষণে ব্যস্ত থাকাই শ্রেয়। বৃদ্ধ বয়সে নিজস্ব সঞ্চয়ই একমাত্র সম্বল। সেটা অনেক আগে থেকেই প্ল্যান করতে হবে। শারীরিক অক্ষমতা বাড়লে নানাবিধ রোগ ব্যাধি প্রকট হবে। তাই শরীরকে ফিট রাখার চেষ্টা করতে হবে। পরনির্ভতশীলতা কমাতে হবে।

শেষের দিকে মানসিক সুস্থতা ও দৃঢ়তা নিয়ে বাঁচার চেষ্টা করে যেতে হবে। সোজা কথায় বলতে গেলে জরাকে দূরে সরিয়ে রেখে, আংশিকভাবে হলেও সুস্থ জীবনযাপনের মেয়াদকে শেষ দিন পর্যন্ত নিয়ে যাওয়া সম্ভব। এই পরিবর্তনশীল জগতে অনেক কিছু দেখে যেতে চাই, সম্ভব হলে নানা ধরনের সৃজনশীলতার মাধ্যমে সমাজকে কিছু দিয়ে যেতেও চাই। মনের মধ্যে এই ইচ্ছেটাকে জাগিয়ে রাখতে হবে।

অনন্ত সৌন্দর্যের মাঝে বাধানগিরি

সমীর কুমার ঘোষ

[পূর্ব প্রকাশিতের পর]

গোয়ালদামের নৈসর্গিক দৃশ্যের বর্ণাঢ্যতা সদাসর্বদা চিত্তকে অভিভূত করে রাখে। দীর্ঘদেহী পাইনের বনভূমি, ব্রিটিশ আমলের চা-বাগান, আপেল, পিচ্, পিয়ারা ও কমলালেবুর বাগান। পথের ধারে ছোট ছোট ঝরণা, নদী-নালা ইত্যাদি সদা সর্বদা মন্ত্রমুগ্ধ করে রাখে। নন্দাদেবী, নন্দাঘুন্টি ও ত্রিশূলসহ দিগন্ত রেখায় উদ্ভাসিত তুষারাবৃত পর্বতমালা থেকে চোখ ফেরানই দায়। আলমোড়া ও চামোলি দুই জেলারই সরকারী বাংলো রয়েছে এখানে। বেশ পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন পরিবেশ। শীতকালে মাঝে মধ্যেই তুষারপাত হয়। এই শৈলশহরে ইতিপূর্বে ১৯৮৭ সালে বড়ি রাজজাত উৎসব উপলক্ষে একবার ঝাঁকি দর্শনে এসেছিলাম। সেবার আমাদের সঙ্গ দিয়েছিলেন গোয়ালদামের ব্যবসায়ী লালাজি। বড়ি রাজজাত শেষে গোয়ালদামে ফিরে এলে লালাজির বাড়িতে বিকালে চায়ের নিমন্ত্রণে আসি। এখানেই স্বাদ পাই লালাজির গাছের বিশ্বখ্যাত ডিলিসিয়াস আপেলের। যার স্বাদ আর মনমাতানো সুমিষ্ট গন্ধ ভোলা যায় না। এছাড়া ঘরের হস্তচালিত তাঁতে বোনা অ্যাঙ্গোলা খরগোশের লোমের চাদর। লালাজির স্ত্রী খরগোশের লোমে বুনে একটি সুন্দর শাল ভারতবর্ষের তৎকালীন প্রধানমন্ত্রী শ্রীমতী ইন্দিরা গান্ধীকে উপহার স্বরূপ পাঠালে শ্রীমতী গান্ধী মুগ্ধ হয়ে শংসাপত্র পাঠান যা লালাজির বাড়িতে সযত্নে রাখা আছে। এ অঞ্চলের কেউ কেউ ব্যক্তিগত উদ্যোগে অ্যাঙ্গোলা ফার্ম (এক বিশেষ প্রজাতির খরগোশ) প্রস্তুত করেছেন খরগোশের বড় বড় লোম সংগ্রহের জন্য। তবে দীপকদা এ অঞ্চলে এসেছেন বহুবার। বাস স্ট্রান্ডের কাছে দীপকদার পরিচিত এক হোটেলে উঠলাম। হোটেল ম্যানেজার কথাচ্ছলে দীপকদাকে বলেন তোমরা কাল বাধানগিরি দেখে এসে পরিদন দেবল যেও। আর তুমিতো ইতিপূর্বে বাধানগিরি যাওনি এবার যাও খুব ভাল লাগবে। কিভাবে যেতে হবে সব বুঝিয়ে দিয়ে আরও বলেন যদি সম্ভব হয় একজন গাইড দিয়ে দেব, সে তোমাদের নিয়ে যাবে। গাইড যোগাড় না হলেও তোমরা নিজেরাই যেতে পারবে।

পাইনের জঙ্গলের মধ্যে পথ, খানিকটা সিঁড়ি বাঁধান পথ করা আছে অসুবিধা হবে না। পাহাড়ে চড়ার কথা শুনে মনটা প্রফুল্ল হয়ে ওঠে। কারণ, একিদন যে কটি শৈলশহর দর্শন করেছি তার সবকটিতেই মোটর যানে। এবার প্রথম সুযোগ পেয়েছি মাত্র কয়েক কিলোমিটার পথ পায়ে হাঁটার।

পরদিন প্রাতরাশ সেরে আমরা চারজন (দীপকদা, বিবি, পুপু ও আমি) রওনা হই বাধানগিরির উদ্দেশ্যে। জিপে চড়ে মাত্র ৪ কিলোমিটার পথ অতিক্রম করে নামি তালে। তারপর বাঁ দিকে আধ কিলোমিটার চওড়া সমতল পথ ধরে পৌছাই বিনাতোলি গ্রামের কাছে। একটা ছোট্ট চায়ের দোকান দেখে দীপকদা বাধানগিরির পথ জানতে চাইলে দোকানী তার দোকানের পাশ থেকে একটা পাকদন্ডী চড়াই পথ দেখিয়ে দেয়। বলে সোজা উপর দিকে উঠে যেত হবে। আমরা এখানে চা পান করে দুর্গা দুর্গা বলে হাঁটা শুরু করি। অনেকদিন পাহাড়ের পথে পায়ে হেঁটে ভ্রমণ করিনি তাই সামান্য পথ চলতে হাঁটু ধরে যায়, একটু দাঁড়িয়ে, পাইনের ঝরা পাতার উপর দিয়ে পথ চলতে থাকি। পাইনের কাটি পাতায় পা পড়লে পা পিছলে যায়। সবাই সতর্ক হয়ে পথ চলি। দীর্ঘদেহী পাইন গাছ তার অজস্র শাখা-প্রশাখা বিস্তার করে কাটি পাতার ঝালরে ঢেকে রেখেছে সারাটা পাহাড়। কিছুটা পথ পেরোতে হাঁটার স্বাভাবিক ছন্দ ফিরে পাই, তখন আর চড়াই ভাঙ্গতে কোন অসুবিধা হয় না। ছোট্ট মেয়ে পুপু ওর বয়স মাত্র ১০ বছর, পাড়ারে চড়ায় ওর উৎসাহ, আগ্রহ ও আনন্দ সবথেকে বেশি। সবার আগে এগিয়ে গিয়ে দাঁড়িয়ে থাকে আমাদের প্রতীক্ষায়। আমরা পৌছলে আবার এগিয়ে গিয়ে এক জায়গায় দাঁড়ায়। আমাদের ঘর্মাক্ত মুখগুলো দেখে জলের বোতল এগিয়ে দেয়। বলে "পথে কোথাও জল পাবে না। এক ঢোক জল পান করে একটু বিশ্রাম নিয়ে এগিয়ে চল।" কখনও বলে – 'আমার পাহাড়ে উঠতে ভীষণ মজা হচ্ছে। মনে হচ্ছে ছুটে চলে যাই পাহাড় শীর্ষে যেখানে মন্দিরে রয়েছেন দেবী ভগবতী।' এদিকটায় রাস্তা বলে কিছু নেই, বড় বড় গাছের ফাঁকে পথ করে চড়াই ভেঙে উঠলেই মন্দিরে পৌছান যাবে। গাছের জঙ্গলের মাঝে এক জায়গায় দেখলাম সিমেন্টের ভাঙ্গা সিঁড়ি গড়ার কাজ চলছে। অবশ্য সিঁড়ির অবশিষ্ট অংশ যেটুকু ভাল আছে সেখান দিয়ে মন্দিরে পৌছে যাওয়া যায় অনায়াসে। গাছের ফাঁকে মাঝে মাঝে উঁকি দিচ্ছে নন্দাদেবী কখনওবা নন্দাঘুন্টি, আবার কোন কোন বাঁকে দর্শন দিচ্ছে ত্রিশূল পর্বতমালা। আমরা সিঁড়ির পথ না ধরে পায়ে চলা পথেই এগোতে থাকি। পথ চলতে চলতে নীচের পানে তাকালে দূরে দেখি ছোট ছোট বাড়ি ঘর। ITBP আর SSB-র ক্যাম্প। গোয়ালদামের ভৌগলিক অবস্থানের গুরুত্বগত কারণে ১৯৬০-এর দশকে এখানে ITBP ক্যাম্প প্রতিষ্ঠিত হয়। ১৯৭০ সালে SSB-র একটি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র চালু হয় যার মুখ্য উদ্দেশ্য ছিল গোপন সামরিক অভিযানের শিক্ষা দান। স্থানীয়দের কাছে সে সময় এটি গোপন ব্যুরো হিসাবে পরিচিত ছিল। জিপে চড়ে আসার সময় রাস্তার ধারে দেখেছি SSB জোয়ানদের ট্রেনিং-এ চলছে রক ক্লাইম্বিং আর র‍্যাপলিং-এর অভ্যাস।

(ক্রমশ)

-: রামরমণ ভট্টাচার্য স্মরণে :-

জ্বলুক প্রদীপখানি

গৌতম রায়চৌধুরী

বিখ্যাত শিক্ষয়িতা, নাট্যবেত্তা, সাহিত্যিক, সম্পাদক, গণ-আন্দেলানের সংগ্রামী যোদ্ধা এবং আমৃত্যু মার্কসবাদের নিবিড় অন্বেষক রামরমণ ভট্টাচার্য ২০২২ সালের ২৭ নভেম্বর বিদায় নেন। তিনি শুধু বেথুন ইন্সটিটিউট অব জেরিয়াট্রিকস রির্সাচ অ্যান্ড রিহ্যাবিলিটেশনের আমৃত্যু সহ-সভাপিত ছিলেন না, ছিলেন আমাদের সকলের স্নেহশীল এক অভিবাহক।

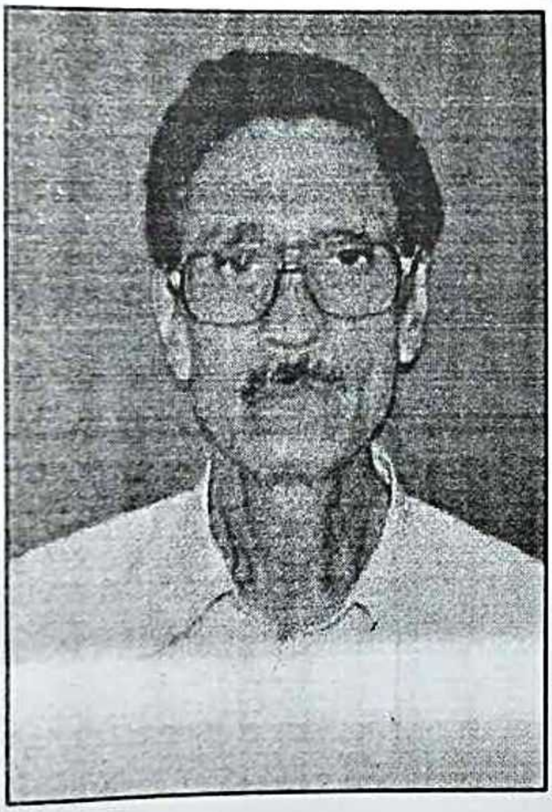
তাঁর অবর্তমানে শিক্ষা, সাহিত্য, নাট্যজগতে, সর্বোপরি মননে যে শূণ্যতা তৈরি হয়েছিল, গত দু'বছরে তা আরও বৃদ্ধি পেয়েছে। আজ এই সর্বগ্রাসী অবক্ষয়ের মধ্যে তিনি আমাদের আলোকবর্তিকা। তাই প্রবীণবার্তায় তাঁর স্মরণে এই শ্রদ্ধাঞ্জলি। 'নন্দন' পত্রিকার প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক, এবিটি-এর রাজ্য সম্পাদকমণ্ডলীর সদস্য, পশ্চিমবঙ্গ গণতান্ত্রিক লেখক শিল্পী সংঘের রাজ্যকমিটির উপদেষ্টা বা সিপিআই(এম)-এর টালিগঞ্জ-২ এরিয়া কমিটির অন্তর্গত কেন্দ্রীয় ১ শাখার সদস্য রূপে তাঁর কর্মধারা ছিল বহুতা বিভক্ত। কিন্তু আমাদের কাছে তিনি ছিলেন অত্যন্ত কাছের মানুষ – রামরমণদা। শত ব্যস্ততার মধ্যেও আমাদের ছোট্ট সংগঠন এবং ততোধিক অকিঞ্চিৎকর আমার মতো অর্বাচীন ও তাঁর ভালোবাসা এবং নজরদারি থেকে কখনো বঞ্চিত হয়নি।

যে গুণগুলো তাঁকে অন্যান্যদের থেকে আলাদা করেছিল তার অন্যতম হচ্ছে মার্কসবাদের দৃঢ় সমর্থক হয়েও ভারতীয় দর্শণ তথা বেদ ও মহাকাব্য দ্বয়ে বিশেষত মহাভারতে অফুরন্ত ভালোবাসা। এই ভালোবাসার নিদর্শন ছড়িয়ে রয়েছে অবিশ্বরণীয় গ্রন্থ 'কুরুক্ষেত্র-এক চলমান যুদ্ধক্ষেত্র, এক অন্তহীন ত্বান্দ্বিকতা' এবং অসংখ্য প্রবন্ধে। আমাদের সৌভাগ্য গত বছর নভেম্বর মাসে প্রবীণবার্তায় প্রকাশিত তাঁর সমস্ত প্রবন্ধের একটি সংকলন আমারা প্রকাশ করেছিলাম, যা ইতিমধ্যেই পাঠক সমাজে সমাদৃত হয়েছে।

রবীন্দ্র সাহিত্যে তাঁর অনুরাগের ফলস্বরূপ আমরা পেয়েছি 'রবীন্দ্রকর্মের উত্তরাধিকার' নামক একটি অবিস্বরণীয় গ্রন্থ।

অধিকাংশ কমিউনিস্ট নেতার বিপ্রতীপে তাঁর বিশ্বাস ছিল মার্কসবাদে, কিন্তু অবস্থান ছিল ভারতীয় লোক সমাজে। তাই তিনি সকল ধর্ম, বর্ণের লোক তো বটেই, অবলীলায় মিশতেন অন্য দলের অর্থাৎ মার্কসবাদে অবিশ্বাসীদের সঙ্গেও। তাই তাঁর মৃত্যু শোকাহত করেছিল তৃণমূল কংগ্রেসের বহু সমর্থককে।

শুভ্র ধুতি-পাঞ্জাবি পরিহিত কালো মোটা ফ্রেমের চশমার পিছনে উজ্জ্বল দুটি চোখ, সর্ব অবস্থায় মুখে অমলিন হাসি জড়িত রামরমণদার স্মৃতি চিরকাল মনে রয়ে যাবে। আজকের এই দুঃস্বপ্নের নগরী তথা দেশে, দুঃসময়ে তাঁর কথা বার বার বলা দরকার।



১৫/১১/১৯৪২ - ২৯/১১/২০২৪

আমরা গভীর শোকের সঙ্গে জানাই, বেথুন ইন্সটিটিউট অফ্ জেরিয়াট্রিকস্ রিসার্চ এন্ড রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টারের প্রাক্তন সম্পাদক ও আমৃত্যু সহ-সভাপতি এবং জয় ইঞ্জিনিয়ারিং ওয়ার্কাস ইউনিয়নের প্রাক্তন সাধারণ সম্পাদক ও আমৃত্যু কার্যকারী কমিটির সদস্য দীপেশ মিত্র গত ২৯ নভেম্বর, ২০২৪ আমাদের ছেড়ে চলে গেলেন। তিনি রেখে গেলেন স্ত্রী নমিতা, একমাত্র কন্যা এষা এবং অগণিত গুণমুগ্ধ সহযোদ্ধাকে।

আমাদের প্রতিষ্ঠানে তাঁর অবদান চিরস্মরণীয়। দীপেশ মিত্র এক মৃত্যুহীণ প্রাণ।

প্রণতি

ভবানীশংকর চক্রবর্তী

নান্দনিক ভালোবাসা বুকে
প্রসারিত দুই হাতে উষ্ণ আহ্বান
সেই শুরু
এই যাত্রাপথে সেই অক্লান্ত পথিকের
পদচিহ্ন আঁকা
ডাক দিয়ে গেছে চেনা সুরে
তারপর চলে গেছে রেখে দিয়ে
অগ্নিস্বাক্ষর

সে ডাক ভুলিনি আজও
ভুলিনি সেই স্মিত হাসি
সেই বিপ্লবী ভাবনার স্বর
বুকে তোলে ঝড়

মহা মহিরুহ হয়ে এখনও সে দিয়ে যায়
ছায়া
এখনও শেখায় নান্দনিক বিপ্লবের
সরগম
আভূমি প্রণতি রাখি
সেই মহাবৃক্ষের পাদমূলে

একগুচ্ছ আলো

অমল কর

তোমার জীবন ছিল সর্বত্রই জীবন
অন্তর দিয়ে লিখেছ অনেক আগুন
শিরদাঁড়য় শক্তি মজুত ছিল তোমার
কলিজায় আঁকা ছিল লাল উল্কি
হৃদয়কে সঙ্গে নিয়ে লড়েছিলে তুমি
দিগন্তজুড়ে বিছিয়েছ লাল ঢেউ
মনে কেমন আগুন ওঠত জ্বলে
পাতায় পাতায় বাজিয়ে দিতে বাঁশি
কত হরিণ চরেছে তোমার মৃগয়াক্ষেত্রে
জীর্ণ খাঁচা ভাঙার শ্লোক তুমি জানতে

তোমার ছায়ায় লালিত-অঙ্গীকারবদ্ধ
কেউ কেউ বেলা ক্ষয়ে সন্ধে গড়বার মতো
সুপথের শপথ ভুলে শিরদাঁড়হীন নিলাজ
বুকের ভেতর জমে উঠেছে একবুক শূন্যতা
তবুও আজ তিতির ওড়ে নীল আকাশ খুঁজি
হাতটা রাখো মাথায় আমার,ওটাই পুঁজি

প্রণামের বদলে তোমার রাতুল পায়ে
বিছিয়ে রাখলাম একগুচ্ছ আলো

মাস্টারমশাই

সজল শ্যাম

মাস্টারমশাই, আপনি দেখা হলে বলতেন –
দেখেছ, আমাদের চেনা ঘর বাড়ি জল জঙ্গল
কেমন পালটে যাচ্ছে!
বলতেন, অযথা বাক্যালাপে সময়
নষ্ট না-করে ঝলমলে রোদের ছবি আঁকো।
মেঘের দাপট এখনও কমেনি,
যে-কোনো সময় বৃষ্টি নামতে পারে,
এখন হাওয়া বলছে বৃন্ত ভেঙো না,
তছনছ হয়ে যেতে পারে মানুষের জীবনযাপন,
ধানের সময় আলপথে দেখা হলে
শত্রুকে বলো – মনুষ্যত্ব হারিয়ো না, সাবধান,
বারে বারে দেব না জীবন দান!
এখন মন খারাপের সময়, তবু হতাশ নই,
জীবন রঙ্গমঞ্চে টিকে থাকতে হলে চাই
সততা বিশ্বাস আর নিষ্ঠা।
এই কথাগুলি আপনার
হাসি হাসি মুখে শুনে মনে হত
আন্তরিকতার সূর্যোদয়ের অজয়
উচ্ছ্বাসে ভেসে চলেছি স্বপ্নময় উপত্যকায়।

শ্রুতি নাটকের সংলাপে বিদ্যালয়ের
কক্ষে ছাত্ররা আজও আপনাকে খুঁজে পায়
চিত্রময় প্রাত্যহিক পাঠে বইয়ের পাতায় পাতায়।
এখনও অবচেতন মনে আপনার ডাক
শুনলে বলি, দাঁড়ন স্যার,আসছি।

আপনি বললেন

সুদীপ্ত বন্দ্যোপাধ্যায়

আমরা তো তখনও প্রস্তুত নই,
আপনি বললেন – যাই।
এমন অস্ফুটে বললেন
যেন সুদূরের পিয়াসি,
শাল সেগুন ঝাউয়ের পাতায় দোলা
লেগে বেজে ওঠা শব্দের মতো একটা
অদ্ভুত ফিসফিসানির শব্দ কান্নায়
রূপান্তরিত হবার রূপকথা...

এমন মহিমান্বিত চলে যাওয়া
আমি আগে দেখিনি
দেখিনি বন্ধন আলগা করার সুচারু
প্রকাশ,
বারান্দা,আরামকেদারা,
খাট, টেবিল, কাগজ-কলম
এত পরিব্যাপ্ত ভালোবাসা, আদর,
শ্রদ্ধা –
সব, সব ফেলে রেখে এভাবে,
না-বলে চলে যাওয়া যায়!

প্রশ্নটা বিষাদে হাবুডুবু খেতে খেতে
একসময়ে ছুঁয়ে ফেলল
আপনার নিথর শরীর,
বিশ্বাস করুন, আমরা আদৌ প্রস্তুত নই,
অথচ গূঢ় অভিমানে,
আপনি বললেন – যাই !

হাঁটছি তোমার নির্দেশিত পথে

ঝুমা সরকার

জীবন আসে-যায়,
সময়ও –
জমা-খরচ, দেনা-পাওনা,
ঠিক-ভুল
সব হিসেবের কিনারায়
মৃত্যুই জীবনের শেষ অধ্যায়।
অনন্তের পথে চলে গেলেও
নেভেনি তোমার কীর্তির আলো।

একদিন হঠাৎ করেই জীবন ছেড়ে গেলে
শরীর পুড়ে ছাই হলেও
আগুন পোড়াতে পারেনি
তোমার উজ্জ্বল জীবন আলেখ্য

কত সহজে কত কঠিন পথের রাস্তা
খুঁজে দিয়েছ তুমি!
আজ তোমার দেখানো পথেই হাঁটছি
আমরা তোমাকে ছাড়া।

আলোর পথযাত্রী

সন্দীপ জানা

কিছু পাতা ঝরে যাবে বলে
কিছু ঠোঁট কথা হারালো
হিমেল হাওয়া বয়ে আনে মনখারাপের ঋতু
তোমার চলে যাওয়া রেখে যায়
গভীর ক্ষত, মনখারাপের অসুখ আরও গভীর
বড়ো উদভ্রান্ত লাগে এ-সমসাময়িক যাপন
খুঁজে ফিরি অভয় জোগানো আঙুল
আকাশের তারার ভিড়ে খুঁজে ফিরি
নবীনতম সংযোজন,
কোন্ তারাটির গায়ে লেখা হল তোমার নাম
কিংবা এক প্রাচীন নক্ষত্র-পতন
মহাকাশের গায়ে রেখে গেল সুবিশাল কৃষ্ণগহ্বর
আমাদের সঞ্চিত আলো দিয়ে
জ্বেলে দিলাম আকাশপ্রদীপ
আঁধার পেরিয়ে নেমে এসো আলোর পথযাত্রী

মরণ রে!

প্রদীপ চক্রবর্তী

অশান্তি করে কই পালাবি, কোন্ চুলোতে
ঘোড়া চেনে কুরুক্ষেত্র ইসরাইলের জন্য অ-ধর্মযুদ্ধ
অশ্লীল চোখে বিধবা গাজার পিঠে হাত বুলোতে
ঘরছাড়া ও হত যিশু পথিকৃৎ নিমাই বুদ্ধ

উলুখাগড় মরবেই তো-যুদ্ধে কেউ জেতে না
হাপিত্যেশ আকাশ দু-কুশি ঢালবে কি রোদ
শান্তিসৈনিক না-যদি হতে, আমায় তুমি আর পেতে না
ত্রস্ত ঈশানী ঝিলিক প্যালেস্টাইনের জোনাক বোধ

আপসহীন শ্রমে ঘামে বাল্মীকির রামরমণ
কালনেমির লঙ্কাভাগে কলস্বনার দ্রোহী দমন

মন-ভালোপুর এখানেও মেঘেরা উদলা তরাস
তা বলে ফেলে কি পালায় যদি কেউ ভালোবাসে
আমি আছি পায়রা বুকে বসত– ক্যান রে ডরাস
আমরণ লড়াই – লড়াই চাই মরণ তার নিয়মে আসে

বকুল দত্ত সভাঘরে

তাপস মিত্র

সবাই নয়, কারও কারও মধ্যে
প্রবল আকর্ষণ থাকে সম্মোহন
খুব ছোটোবেলায় শিখেছিলাম
যত দুর্যোগই আসুক তোমার আচরণ যেন
মানুষের অনুকরণযোগ্য হয়–
মানুষের কথা বলে

কেন জানি না, চোখ বুঁজলেই দেখতে পাই
ভরাট মুখের ছবি
ভারী কালো ফ্রেমে লেন্সের আড়ালে
মানুষটা হাসছে স্থির,শান্ত

বকুল দত্ত সভাঘরে শেষবারের মতো
দেখেছিলাম
গাড়ি থেকে নামছে ভাঙাচোরা শরীর
সাহায্যের হাত বাড়াতেই সেই চোখ
এত কষ্টের মধ্যেও হাসিটুকু অম্লান।

মননে রামরমণ ভট্টাচার্য

তপনকুমার দাস

বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর বলেছিলেন 'ঐকতান' কবিতায়–

বিপুলা এ পৃথিবীর কতটুকু জানি!
দেশে দেশে কত-না নগর রাজধানী–
মানুষের কত কীর্তি, কত নদী গিরি সিন্ধু মরু,
কত-না অজানা জীব, কত-না অপরিচিত তরু
রয়ে গেল অগোচরে। বিশাল বিশ্বের আয়োজন;
মন মোর জুড়ে থাকে অতিক্ষুদ্র তারি এক কোণ।

রামরমণ ভট্টাচার্য ভোরের আলোয় ২৮ নভেম্বর ২০২২ সালে আমাদের থেকে চির বিদায় নিলেন। কিছু কিছু বিদায় পাখির পালকের থেকেও হালকা আর কিছু কিছু বিদায় হিমালয়ের পাহাড় থেকেও ভারী। তিনি

বস্তুবাদী দর্শনে বিশ্বাসী, শিক্ষাবিদ, নাট্যকার, গল্পকার, প্রাবন্ধিক, সুবক্তা– নতুন প্রজন্মের পথ প্রদর্শক। এই পরিচয় ছিল নামমাত্র। সোজা কথায় বলতে হয় নভেম্বর বিপ্লবের সময়– তিনি একজন কমিউনিস্ট এবং সমাজতন্ত্রের চিন্তাভাবনার সৈনিক। এই সহজ সরল কথা বলতে দ্বিধা বা দ্বন্দ্ব কোথায়। তিনি কখনই শিক্ষকতা করতে চাননি, তিনি চেয়েছিলেন নবজাতকের শিক্ষক হতে, চেয়েছিলেন সমাজ গড়ার কারিগর হতে। এমন একটি সমাজ থাকবে যেখানে শোষণ থাকবে না,– শিশুরা খেলে বেড়াবে শিশুর তীর্থে। যা তিনি করতে পারেন নি– সেই দুঃখ বহুবার আমার কাছে করেছেন।

তিনি ভেবেছিলেন, মাথা তুলে দাঁড়াতে না পারলে মানব সভ্যতার আদৌ কোন ভবিষ্যৎ নেই। চিন্তা জগতে তিনি দেখলেন জাগ্রত জাতি সত্তার অরুণোদয়, অনুভব করলেন মানুষ কীভাবে বৃত্ত ভেঙ্গে পৌঁছে যেতে পারে অসম্ভব উচ্চতায়। একজন কমিউনিস্ট হতে গেলে সুস্থ সংস্কৃতিমনা হতে হয়, তিনি প্রায়ই বলতেন লেভ তলস্তব, লুসুন এমন কি বাংলার বিখ্যাত কবি সাহিত্যিকদের কথা। সমাজের ভিতরে প্রবেশ করতে না পারলে তুমি কীভাবে সমাজকে বদলাবে। তাই ঘটনা প্রসঙ্গে বলতেন রবীন্দ্রনাথ, শরৎচন্দ্র এবং অন্যান্য লেখকদের বই নিয়ে চর্চা কর। দেখবে এখানেই চলার পথের সন্ধান মিলবে। দেখবে কত সহজে রবীন্দ্রনাথের 'ঘরে বাইরে', বঙ্কিমচন্দ্রের 'বিড়াল' বা শরৎচন্দ্রের 'অভাগীর স্বর্গ' বা 'মহেশ' প্রভৃতি লেখায় কত সহজে মানুষের কথা বলেছেন। সমাজের বিভিন্ন দিক তুলে ধরেছেন এই সব সাহিত্যিকরা। সুতরাং জীবনে যদি সাহিত্য না প্রবেশ করে কীভাবে জানবে মার্কসীয় সাহিত্য। তাঁর গড়িয়ার চিলেকোঠায় গেলে প্রায়ই আমাকে মাও সে তুং-এর কবিতা বা লেনিনের কবিতা পাঠ করে শোনাতেন। তিনি ছিলেন যেমন কমিউনিস্ট, ঠিক তেমনই ছিলেন আপাদ মস্তক একজন সংস্কৃতি মনোজ্ঞ ব্যক্তিত্ব।

জৈব প্রকৃতিতে ডারউইন যেমন বির্বতন বিধি আবিষ্কার করেছিলেন, মানুষের ইতিহাসে মার্কস ও তেমনই আবিষ্কার করেছেন বির্বতনের নিয়ম। রাজনীতি, বিজ্ঞান, ধর্ম, শিল্পকলা ইত্যাদি চর্চা করার আগে মানুষের যে বেঁচে থাকার জন্য দরকার খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান, চিকিৎসা ও শিক্ষা এই সরল সত্যটি তিনিই আবিষ্কার করেছিলেন, যা এতকাল চাপা পড়েছিল মতাদর্শের আতিশয্যে। তাই প্রাণ ধারণের জন্য প্রয়োজন বস্তুগত উপকরণের উৎপাদন এবং কোনো দেশের মানুষ অর্থনৈতিক বিকাশের যে মান অর্জন করেছে কিংবা কোনো বিশেষ কালপর্বে যে বিকাশ ঘটেছে তারই বনিয়াদের উপর বিবর্তিত হয় তাদের রাষ্ট্রের কাঠামো, আইনের ধারণা, শিল্পকলা এবং এমন কি ধর্মীয় চিন্তা-ভাবনা। তাই এতকাল যে বিপরীতমুখী প্রবণতা দেখা যেত তার বদলে এই চিন্তাধারার আলোকেই এসবের ব্যাখ্যা করতে হবে।

এই তো সেদিনের একটি ঘটনা, যা উল্লেখযোগ্য। বর্তিকা শিশু প্রকাশনীর পক্ষ থেকে টালিগঞ্জ মেট্রো স্টেশনের সম্মুখে এক প্রতিবাদ সভার আয়োজন করা হয়, রামরমণদা প্রধান বক্তা। অসুস্থ শরীরে তিনি এসে উপস্থিত হলেন এবং প্রায় এক ঘন্টা বক্তব্য রাখলেন। বিষয় ছিল কামদুনির কান্ড, পার্ক স্ট্রীটের অত্যাচারিত সুজেড এবং প্রকাশ্য সমাবেশে শিলাদিত্যকে আক্রমণ। রামরমণদার আশ্রয়ে আমাদের বেড়ে ওঠা। যে কোনো প্রতিবাদে কর্মসূচী সংগঠিত করতে আমরা নীতিগত দায়বদ্ধতা থেকে উদ্যোগী হয়েছিলাম ঠিকই, কিন্তু তিনিই ছিলেন আমাদের নেতা, শিক্ষক, প্রেরণা। তিনি দীর্ঘদিন যাবৎ হার্ট ও লাংসের অসুখে আক্রান্ত ছিলেন

Vol : XIV Issue : IX, 15th December, 2024. PRABINBARTA Postal Regd. No.- KOL RMS/449/2022-24

বলে নিয়মিত ইনহেলার ব্যবহার করতেন। দেখেছি কোনো অনুষ্ঠানে আমন্ত্রণ করলে সব বাধা অতিক্রম করে পৌছতেন। আজীবন একজন মানবতাবাদী ব্যক্তিত্ব। জনহিতার্থে তাঁর জীবন উৎসর্গ করেছিলেন সমাজ গড়ার লক্ষে। তাঁর একটা বিশেষ দিক ছিল কোনো সমালোচনা করলে তার ইতিবাচক দিকগুলি তিনি সহজ-সরলভাবে ব্যাখ্যা করতেন।

তিনি ছিলেন একজন সমাজ বিজ্ঞানী। কিন্তু সেটিও রামদার অর্ধেকের বেশি পরিচয় দেয় না। তিনি বিজ্ঞানকে দেখেছেন এক ঐতিহাসিক গতিশীল, বিপ্লবী শক্তি হিসাবে। বিজ্ঞানের কোনো তত্ত্বগত আবিষ্কারকে, যার বাস্তব প্রয়োগ হয়ত অকল্পনীয়, তিনি গভীর আনন্দে স্বাগত জানাতেন। জীবনে তাঁর প্রধান লক্ষ্য ছিল পুঁজিবাদী সমাজ এবং যে শাসন কাঠামো তা সৃষ্টি করেছে তার উৎখাত। সমকালের প্রলেতারিয়েত যাকে সমাধান করে উন্নত সমাজ গড়তে নিজেকে সামিল করাই ছিল তাঁর লক্ষ্য। তিনি চাইতেন মানুষ বেঁচে থাক মানুষের মতো করে, যেখানে থাকবে না কোনো শোষণ, থাকবে মানুষের সুন্দর ভাবে বেঁচে থাকার অধিকার।

রামরমণদা আসলে একজন আদ্যপান্ত কমিউনিস্ট ছিলেন। তিনি ছিলেন একজন মরমী মানুষ। আজ সারা দুনিয়ায় নভেম্বর বিপ্লব বার্ষিকী উদ্‌যাপন চলছে— আবার কমিউনিস্ট পার্টির শতবর্ষ চলছে। সুতরাং আমার আঙ্গিকে তিনি একজন কমিউনিস্ট, কমিউনিস্ট এবং কমিউনিস্ট — রইল শতসহস্র প্রণাম।

জনস্বাস্থ্য পরিষেবায় সদা জাগ্রত

পিপলস্ রিলিফ কমিটি (পঃ বঃ)

২৬সি, দিলখুসা স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০১৭

দূরাভাষ ঃ ২২৮০ ৪৯৪০ / ৯৪৪৪

যাদবপুর কেন্দ্র

বকুল দত্ত স্মৃতি ভবন

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

বাস ষ্টপ ঃ 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) ডা. উৎপল ব্যানার্জী - এম.এস. (অর্থোপেডিক) ২য় ও ৪র্থ সোমবার সন্ধে ৬টা

২) ডা. মৌমিতা চাটার্জী - এম. ডি. (জেনারেল অ্যান্ড চেষ্ট মেডিসিন) - বুধবার সন্ধে ৬টা

৩) ডা. কে. মজুমদার - এম.ডি (জেনারেল মেডিসিন) - মঙ্গলবার বিকেল ৫টা

৪) ডা. সুদীপ্ত গুপ্ত - ডি.জি.ও (গাইনোকলজিস্ট) - বুধবার সন্ধে ৭টা

৫) ডা. সৌম্য চ্যাটার্জি - এম.ডি. (নিউরো- সাইকিয়াট্রিস্ট ও নেশা মুক্তি) শুক্রবার সন্ধে ৮টা

৬) ছন্দলীনা মহাপাত্র (মেন্টাল কাউন্সিলিং) শুক্রবার সন্ধে ৭টা

৭) অঞ্জলী দাস (ফিজিওথেরাপিস্ট) সোম ও বৃহঃ সন্ধে 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

Published by Goutam RoyChowdhury on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre Ph. : 033 2473 9642, 9674553477 and printed at Monalisa Printers, D/26 Katjunagar, Kolkata - 700 032 and Published at 392A, Prince Anwar Shah Road, Kolkata - 700 045, Editor - Goutam RoyChowdhury.
E-mail- bethune geriatrics@gmail.com. Website : bethunegeriatric.in