Rs. 2.00
মূল্য ঃ ২ টাকা

PRABINBARTA
প্রবীণবার্তা

MONTHLY
মাসিক

Vol : XV Issue : X, 15th January, 2026. ১লা মাঘ, ১৪৩২, বার্ষিক মূল্য- ২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/46375

সম্পাদকীয়

নতুন ভোর, নতুন আলো এবং আগামীর ভাবনা। আমাদেরকে স্বাগত জানাতে হবে ২০২৬ সালকে। সঙ্গে সঙ্গে আমাদের অঙ্গীকার করতে হবে প্রবীণদের এবং প্রবীণাদের নিয়ে চলার পথকে সুগম করতে। এখনও আমাদের অনেক কাজ পড়ে আছে। তা সংঘবদ্ধভাবে পালন করতে হবে। আমাদের প্রয়াত সম্পাদকের স্বপ্ন ছিল বৃদ্ধাবাস গড়ার। সেই স্বপ্নকে বাস্তব করতে আমাদের এগোতেই হবে। প্রয়োজনবোধে এর প্রচার করতে হবে সংঘবদ্ধ ভাবে। এখনও প্রবীণরা পারে তার বহু তথ্য আছে আমাদের কাছে। আমাদের পবিত্র সংগঠন সারাবছর বিভিন্ন কর্মসূচী পালন করে যা সাধারণের কাছে শিক্ষণীয়।

আমরা সাধ্যমতো অঞ্চলের সাধারণ মানুষদের নিয়ে বিভিন্ন শিবির করার মধ্যদিয়ে তাঁদের সচেতন করার চেষ্টা আমাদের দায়বদ্ধতা। যেমন ভাবে স্বাস্থ্যশিবির, চক্ষু পরীক্ষা শিবির, পরিবেশকে সুন্দর রাখা- সহ বহুবিধ কাজের সঙ্গে আমরা প্রতক্ষভাবে অংশগ্রহণ করি। প্রতি শিবিরেই বিশেষ করে ঝড়োবস্তি, ঝিলমিল কলোনী এবং গোবিন্দপুরের মানুষের উল্লেখযোগ্য অংশগ্রহণ যা বলার অপেক্ষা রাখে না। তাছাড়াও সামাজিক বহু কাজে আমাদের সংগঠনের অংশগ্রহণ- যা আমাদেরকে এগোতে সাহায্য করে।

আমরা গৌরবের সাথে বলতে পারি যে, উইমেন্স ক্রিকেটে বিশ্বজয়ের স্বপ্নপূরণ হয়েছে। নতুন বছরে উইমেন্স টি-টোয়েন্টি বিশ্বকাপ জয়ের হাতছানি হ্যারি-স্মৃতিদের সামনে। দারুণ খেলছে টিম। এই ধারাবাহিকতা ধরে রাখতে হবে। আবার ২০২৬ বিশ্বকাপের বছর। এই বছর শেষ বিশ্বকাপ হতে পারে রোনাল্ডো, মেসি, মদ্রিচ বা নেইমারের। টেনিসকে বিদায় জানাতে পারেন জকোভিচও। ফলে বেশ কিছু তারকা বিদায় নেবেন আন্তর্জাতিক মঞ্চ থেকে। এই বছরেই রয়েছে কমনওয়েলথ গেমস। যা আমাদের ভারতীয়দের কিছু আশা জাগাতে পারে। আমরা ২০২২ সালে চতুর্থ স্থান পেয়েছিলাম ৬১টি পদক পেয়ে।

আমাদের আশা তো সবচেয়ে বেশি থাকে স্বদেশ ঘিরেই। নতুন বছরে ভারতে কেমন হবে সংসদীয় গণতন্ত্রে রুপটি, ভারতবাসীর সবচেয়ে বড় প্রশ্ন ও প্রত্যাশাও তা নিয়ে। কেন্দ্র-রাজ্য সম্পর্ক নিয়ে। যার ফলাফল নির্ভর করে তার উপর। বলা যেতে পারে প্রবীণদের রেলের যে সুবিধা ছিল তা ফিরিয়ে দিতে হবে। এটা দাবী নয়, ন্যায্য অধিকার প্রবীণদের। সারাবিশ্বে আছে, কেন নয় ভারতবর্ষে?

নতুন বছরের প্রথম সকালে আমাদের আবেদন, ২০২৬ বিধানসভা নির্বাচন যেন গণতন্ত্রের মন্দির হয়ে ওঠে- যেন বিনা রক্তপাতে- বিহার পারলে আমরা কেন পারবো না! প্রবীণরা সুখে থাকুক এবং আত্মপ্রত্যয় নিয়ে আমরা এগিয়ে চলি- আর এক ভোরের দিকে।

Vol : XV Issue : X, 15th January, 2026. PRABINBARTA Postal Regd. No.- KOL RMS/449/2025-27

বহুত্ববাদ

নবকুমার কর্মকার

'নানা ভাষা নানা মত নানা পরিধান/ বিবিধের মাঝে দেখো মিলন মহান।' বৈচিত্র্যের মধ্যে ঐক্য। এর নামই ভারতবর্ষ। বহুত্ববাদ এর পরম্পরা, এর ঐতিহ্য, এর কৃষ্টি, এর সংস্কৃতি। এই ভারতে বিভিন্ন যুগে বিভিন্ন সময়ে বিদেশীরা এসেছে। কেউ এসেছে সম্পদ লুণ্ঠন করতে, কেউবা দেশ জয়ের বাসনায়, কেউবা জয় করে স্থায়ী বাসিন্দা হয়েছে এদেশের। বণিকের মানদন্ড রাজদন্ডে পরিণত হয়েছে। বিদেশী শাসন দেশে কায়েম হয়েছে। তবে কবির ভাষায় তা চিরস্থায়িত্ব লাভ করেনি। 'জানি তারও পথ দিয়ে বয়ে যাবে কাল/ কোথায় ভাসায়ে দেবে সাম্রাজ্যের দেশ বেড়াজাল।... রেখামাত্র চিহ্ন রাখিবে না।' সুপ্রাচীন কাল থেকে প্রবহমান সংস্কৃতি, কৃষ্টি, ঐতিহ্য এদেশকে মহামিলন ক্ষেত্র করে তুলেছে। বহু ধর্মের সহাবস্থান কখনো কখনো এর অস্তিত্বকে সংকটাপন্ন করে তুলেছে। কিন্তু তা চিরস্থায়িত্ব লাভ করেনি। ভারত বর্ষের সংখ্যাগরিষ্ঠ মানুষ হিন্দু, এদের ধর্ম হিন্দুধর্ম। পৃথিবীর অন্যতম প্রাচীন ধর্ম হিন্দুধর্ম। এছাড়াও ইহুদি ধর্ম, পারসিক ধর্ম, বৌদ্ধ ও জৈন ধর্ম রয়েছে। খ্রীষ্টধর্ম, ইসলাম ধর্ম বয়সে তুলনায় নবীন ও আধুনিক। স্বাধীন ভারতের প্রথম প্রধানমন্ত্রী দূরদর্শী জওহরলাল নেহরু তাঁর Discovery of India বইতে বলেছেন বেদ, উপনিষদ, রামায়ণ, মহাভারত এগুলি আমাদের সম্পদ, আমাদের ঐতিহ্য। বৌদ্ধধর্ম প্রাচীন হলেও ভারতে তেমন বিস্তার লাভ করেনি। হিন্দু ধর্মের বিশালত্বে তারা জায়গা করে নিতে পারেনি। তাসত্ত্বেও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার বেশ কিছু দেশে জাপানে, চীনে এই ধর্ম সুপ্রতিষ্ঠিত। অহিংস নীতিতে বিশ্বাসী এই ধর্ম। হিন্দু ধর্মের বৈশিষ্ট্য পরমত ও পরধর্ম সহিষ্ণুতা। শ্রীমতী ইন্দিরাগান্ধীর প্রধান মন্ত্রীত্বকালে ভারতের সংবিধানের প্রস্তাবনায় ধর্মনিরপেক্ষ ও সমাজতন্ত্র শব্দদুটি স্থান পায়। ধর্মনিরপেক্ষ আদর্শ ভারতের বৈশিষ্ট্য শাশ্বত ও চিরন্তন।

লেখা শুরু করেছিলাম বহুত্ববাদ দিয়ে। পরধর্ম মত সহিষ্ণুতা এই ভারতের বৈশিষ্ট্য। কেন্দ্রে যতদিন কংগ্রেস সরকার ক্ষমতাসীন ছিল ততদিন ধর্মনিরপেক্ষতা নিয়ে তেমন প্রশ্ন ওঠেনি। মাঝে মাঝে অসহিষ্ণুতার বিষবাষ্প ছড়ায়নি তা নয়, তবে তা দীর্ঘস্থায়ী হয়নি, প্রশমিত করা গেছে। কিন্তু আজ, দেশের স্বাধীনতার আট দশকের দোড় গোড়ায় আমরা। এখন ভারতবর্ষের পরিবর্তে হিন্দুস্থান শব্দটি অধিক প্রাধান্য পাচ্ছে। যার সরল অর্থ হিন্দুদের স্থান বা আবাস ভূমি। সিন্ধুনদের তীরে বসবাসকারী মানুষরাই হিন্দু। কারণ সম্ভবতঃ সিন্দু থেকে হিন্দু শব্দটি এসেছে। কিন্তু কালের প্রবাহে যুগে যুগে 'নানা পথে/নানা দলে দলে' বহু জাতি এদেশে এসেছে, এদেশের মাটির স্পর্শে তা এদেশীয় হয়ে গেছে, মিশে গেছে এদেশের সংস্কৃতির সঙ্গে আপন স্বাতন্ত্র্য বজায় রেখেও। তাই তারা আজ সবাই ভারতীয়। আর এর মৌলিকতাই বহুত্ববাদ।

Vol : XV Issue : X, 15th January, 2026. PRABINBARTA Postal Regd. No.- KOL RMS/449/2025-27

নতুন সূর্যের আলো

শিউলি ব্যানার্জী

কাল রাত থেকেই রিমঝিম বৃষ্টি। সকালে পাহাড়ি এলাকায় উপরি পাওনা কুয়াশার চাদরে মোড়া শহর।

প্রায় সাত বছর ধরেই এই শহরে বাস করছে মল্লার।

ভোরের কুয়াশার আচ্ছাদন বিদীর্ণ করে জীপের আলোয় রাস্তা কেটে এগিয়ে চলছে সে।

লোলেগাঁও সেন্ট স্টিফেন্স একাডেমীর পাশের বাংলোগুলোর কোনো একটা থেকে সঙ্গীতের মূর্ছনার রেশ কানে আসতেই গায়ে কাঁটা দিয়ে ওঠে, গাড়িটা রাস্তার ধারে দাঁড় করিয়ে দেয় মল্লার।

তখনও মহিলা কণ্ঠের গান ভেসে আসছে...

"আজি ঝড়ের রাতে তোমার অভিসার
পরান সখা বন্ধু হে আমার"....

গানের গলায় মিলে মিশে একাকার হয়ে গেছে হৃদয়ের আবেগ ও বিধুরতা। এই সুর এই কণ্ঠ তার যেন অতি পরিচিত মনে হচ্ছে। মোহগ্রস্তের মতো এগিয়ে চলেছে সে। হঠাৎ এক আনন্দ ও আবেগে আপ্লুত মল্লার এগিয়ে গিয়ে কলিং বেল বাজিয়ে ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করে, তার প্রিয়তমাকে যেন দেখতে পায়। বেল বাজাতেই দরজা খোলে আশাবরী। নিজেদের চোখকে বিশ্বাস করতে পারে না দু'জনেই। বিস্মিত চোখে একে অপরের দিকে অপলক তাকিয়ে রইল।

হঠাৎ করেই মল্লার আশাবরীকে জড়িয়ে ধরে বলে চলে.... এই পাঁচ বছরে তোকে কতো খুঁজেছি, বিদেশ থেকে ফিরে তোদের বাড়িতেও গেছি। পাড়ায় শুনলাম তুই অবিবাহিত অবস্থায় মা হয়েছিস বলে লজ্জায় তোর বাবা বাড়ি বিক্রি করে চলে গেছেন। কোথায় গেছিস কেউই জানেনা। মনের দুঃখ অভিমান ও ভারাক্রান্ত হৃদয়ে কোলকাতা ছেড়ে এই পাহাড়ের কোলের নিঃশব্দে জীবন কাটাব বলে চলে আসি। তবুও প্রতিটা বছর একবার করে গিয়ে তোর খোঁজ করেছি। পরে ভেবে দেখলাম যে নিজের থেকে হারিয়ে যেতে চায় তাকে খুঁজে পাওয়া খুব দুস্কর।

'তুই এখানে কবে থেকে আছিস বল?' বলেই আশাবরীর রিক্ত সিঁথির দিকে তাকিয়ে থাকে মল্লার। মনে অল্প হলেও আশা জাগে।

মল্লারকে ধাক্কা দিয়ে সরিয়ে শান্ত কণ্ঠে আশাবরী বলে.... 'বিয়ে করে হনিমুনে এসেছিস?'

প্রাণ খোলা হাসি দিয়ে মল্লার বলে...., 'এতদিনে ভগবান মুখ তুলে চেয়েছেন। ভাবছি এবার বিয়ের পিঁড়িতে বসতে হবে'।

এমন সময় মিষ্টি কণ্ঠের মাম্মা। ডাকে চমকে উঠে ভেতরের দরজার কাছে দাঁড়ানো ফুটফুটে ছেলেটার দিকে একদৃষ্টে তাকিয়ে থাকে মল্লার। এযে অবিকল তার ছেলেবেলা।

ছুটে গিয়ে ছেলেটাকে কোলে তুলে নিয়ে জিজ্ঞেস করে তোমার নাম কি সোনা?

আমার নাম সোনা নয়। আমি ইমন কল্যাণ রায়চৌধুরী। আশাবরীর দিকে তাকিয়ে মাল্লার বলে

আমাদের দু'জনেরই দেওয়া নামটাই রেখেছিস তাহলে। আর কোনো উপায় নেই আমার হাত ছেড়ে পালানোর।

ঠিক সেই মুহূর্তে কুয়াশার আস্তরণ সরিয়ে সূর্যদেব আকাশ উঁকি মারতেই মল্লার বলে.... 'চল বেটা। এবার বাপের বিয়ে দেখতে হবে তো। মনের কুয়াশা সরে গিয়েছে, এবার তোদের নিয়ে নতুন জীবন শুরু করতে চাই।'

আশাবরী ও ইমনকে নিয়ে জিপ চালাতে চালাতে মল্লার গান ধরে–

"কেটেছে একেলা বিরহের বেলা আকাশ কুসুম চয়নে।

সব পথ এসে মিলে গেল তোমার দুখানি নয়নে।

দেখিতে দেখিতে নূতন আলোকে কি দিল রচিয়া ধ্যানের পুলকে, নূতন ভুবন নূতন দ্যুলোকে মোদের মিলিত নয়নে।"

পদাতিকের পদাবলি

দিলীপ কুমার সিংহ

১৯২৩ সালে তৈরী হয় ১৯২ একর জায়গা জুড়ে রবীন্দ্র সরোবর। ১১৯ একর জমি অজস্র গাছে ভরা বাকী ৭৩ একর জলাশয়। এটি দক্ষিণ কোলকাতার ফুসফুস। প্রতিদিন শ'য়ে-শ'য়ে মানুষ শরীর চর্চার জন্য এখানে জড়ো হয়ে আসছেন দীর্ঘদিন ধরে।

আমিও শরীর চর্চার সুবাদে এখানে আসি ও বেশ কিছু গুনী মানুষের সান্নিধ্যে এসে পরেছি। তাদের সঙ্গেই চলে নানা বিষয়ে আলাপচারিতা। সব্বাই যেন একজন অপর জনকে আঁকড়ে ধরে আছে।

আমরা লক্ষ্য করি– প্রতিদিন এক পৌঢ় ভদ্রলোককে, বার্ধক্যের বলি চিহ্ন তাঁর মুখ মন্ডলী দখল করেছে। এও জানলাম ইনি একজন অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক। তিনি বেটি ক্লাবের সামনে একটি নির্দিষ্ট স্থানে দাঁড়িয়ে আকাশের দিকে মুখ তুলে দুই হাত জড়ো করে বিড়বিড় করে কিছু বলেন। এর শেষে আকাশ ও মাটিকে নমস্কার করে নিজের মনে চলেও যান বলিষ্ট পদক্ষেপে। দেখেনি গালগল্প, পরচর্চা বা পরনিন্দা করতে।

আমাদের সকলের জানার কৌতুহল এই ওনার কার্যকারিতা, একদিন সাহস করে কৌতুহল বশত ওনাকে জিজ্ঞাসা করে বসলাম। উনি মৃদু হেসে বিনয়ীর সুরে বললেন-- আপনারা জানতে ইচ্ছুক- আমি কী বলি হাত জড়ো করে। মানে বলার সারবত্তা কী!

হ্যাঁ ঠিকই বলেছেন, ভয়ভীতি হীন, দৃঢ় কিন্তু শান্তভাবে উনি বলতে শুরু করলেন–

"হে পৃথিবী, বাংলায় আমাদের ঘরের সকল তাজা তরুণ ও তরুণীদের হাত ধরে এগিয়ে নিয়ে চল– জীবনের মানে বুঝিয়ে দিও। তাদের শিরায় শিরায় শিহরণ সঞ্চারিত করো। একাকিত্ব তাদের যেন গ্রাস না করে। যা শেখানোর দরকার তা শিখিয়ে দিও। নতুন স্বপ্ন দেখতে শিক্ষা দিও। যেন

উচ্ছৃঙ্খল ধূর্ত ভন্ডদের চিৎকারে কান না দেয়। যেন গালগল্পে, পরচর্চায়, আড্ডায় তাদেরকে বদলে দিও না।

ধূর্ত ভন্ডরা তো মৃত কুমীরের পেটের ভিতর খড় ঠেসে জ্যান্ত করে দেখায়, তারা যেন সত্য-অর্ধসত্য মিথ্যার প্রলেপ বুঝতে পারে। নিজেরা যা সঠিক মনে করবে, সত্য মনে করবে তার জন্য লড়াই করতে পারে। ভোগবাদী ও দূনীর্তি যেন তাদেরকে গ্রাস না করে।"

ওনার ভাবনার জগতের কাছে পৌঁছে দেবার রেলগাড়ি আমাদের মনকে টেনে নিয় চললো। বাংলায় তরুণ প্রতিভাদের জয় হোক। সৃষ্টি হোক নতুন তরঙ্গ। এটি শোনার পর এতদিনের কৌতুহল থেকে মুক্ত হলাম। উনার উন্নত চিন্তা দেখে মনে হলো তিনি যেন বহুমুখী প্রতিভাযুক্ত প্রকৃত শিক্ষক। তিনি সমাজকে বুঝিয়ে দিতে চান জ্ঞানচর্চা নিছক পেশা নয়। এটি সাধনা। তিনি দানবিক ও মানুষিক শক্তি মুছে দিতে তৎপর।

আগমী প্রজন্মের তাজা তরুণ ও তরুণীরা হয়ে উঠুক এক একটি রত্ন– গড়ে উঠুক সুস্থ সমাজ, উজ্জ্বল পৃথিবী। এটাই ওনার প্রার্থনা।

ওনার প্রতিদিনের প্রার্থনা যেন আমাদের কাছে পদাতিকের পদাবলি।

উনি আমাদের কাছে নমস্য। এ কোনো রূপকথা নয়, আজও খুঁজি সবান্ধবে ওনাকে।

আমরা তো হাঁটছি আর হাঁটছি, অজানা গল্পের খোঁজে, চলেছি পুরনো-ফুরনো-হারানো দিনগুলির....

শপথ গ্রহণে ঈশ্বরের নাম

তপন কুমার দাস

সব থেকে দীর্ঘ ঈশ্বরের রাজত্বে মানুষ তাঁর নামেই শপথ নিয়ে আসছে। প্রায় সব রকম ক্ষেত্রেই। সেই সব শপথ পালন করা লোকজনই সম্ভবত বেশি। প্রশ্ন হলো, ঈশ্বরের নাম নেওয়া কেন? শপথ পালন না করলে ঈশ্বর ব্যবস্থা নেবেন, এই জন্য কী? তা হলে যারা শপথ নিয়ে তার মর্যাদা রাখে না, তাদের ঈশ্বর কীভাবে বিচার করেন? আদৌ করেন কী? করেন না। অথবা এমনটা হতে পারে যে, ঈশ্বরের নামে শপথ নিলে সঙ্কল্পকারী ঈশ্বরের ভয়ে কখনও শপথ থেকে বিচ্যুত হবেন না। হয়তো তাও সত্য নয়। তা হলে ঈশ্বরের নামে শপথ নেবার প্রহশন কেনো? সর্বত্রই অলীক ঈশ্বরকে নিয়ে টানাটানির কী অর্থ আছে?

ভারতের সাংসদেরা যে সমস্ত কীর্তি করে থাকেন, তাদের কাছে ঈশ্বরের নামে শপথ নেওয়া কী সত্য পথে থাকার কোনও নিশ্চয়তা সৃষ্টি করে। করে না। অথচ সেই প্রহশন হয়ে থাকে। তার বদলে শপথ নেওয়াটা নিজের অঙ্গীকার হলেই ভাল হয় না কি! যারা ঈশ্বর বিশ্বাস করেন 'তাঁদের ঈশ্বর' অন্তত দায়িত্ব মুক্ত হন, আর ঈশ্বরের সাক্ষীগোপাল হয়ে বিরাজ করতে হয় না।

পাকিস্তানের সংবিধানে প্রস্তাবনাতে বলা

হয়েছে, সমগ্র মহাবিশ্বের (পৃথিবী নয়, কথাটা আছে 'ইউনিভার্স' ; আল্লার কথা যখন প্রচারিত হয়েছে তখন গোটা পৃথিবীর সমস্ত দেশই ইউনিভার্স সম্পর্কে সম্পূর্ণ অজ্ঞ ছিলো।) উপর সার্বভৌমত্ব কেবলমাত্র আল্লারই কর্তৃত্ব আছে। পাকিস্তানের জনগণের যে কর্তৃত্বতা রয়েছে তাঁরই নির্ধারিত গণ্ডির মধ্যে। মহাবিশ্বের সার্বভৌমত্বের অধিকারী কখনই এই শপথ ভঙ্গের দায়িত্ব নিয়েছেন বলে জানা যায়না। ভারতের সংবিধান এই রকম কোনও ঈশ্বরের স্থান দেয়নি। কেবল সিডিউলে কেউ ঈশ্বরের নামে শপথ নিতে চাইলে তার অধিকার স্বীকার করা হয়েছে। ফলে অধিকাংশ শপথ গ্রহণ হয়ে থাকে ঈশ্বরের নামে। ৪ঠা জুন ২০১৪ সনে ভারতের ৬১৩ জন সাংসদের মধ্যে ৪৭৪জন ঈশ্বরের নামে শপথ নিয়েছেন। ৩৯ জন কেবলমাত্র অ্যাফার্ম বলে শপথ নিয়েছেন। কোনও কিছুর নামই বলেননি। তার মধ্যে রয়েছেন সনিয়া গান্ধি। রাষ্ট্রপতিও ঈশ্বরের নাম নেননি।

ভারতের সংবিধান অনুসারে প্রথম যাঁরা শপথ নেন, তাঁদের মধ্যে ঈশ্বরের নামে যাঁরা শপথ নেননি তাঁরা হলেন, জওহরলাল নেহেরু এবং আম্বেদকর। ভাষার ক্ষেত্রে অবশ্য ইংরাজি হবার আবশ্যকতা নেই। যে কোনও প্রাদেশিক ভাষাতে নিলেই চলে। চপলাকান্ত ভট্টাচার্য সংস্কৃত ভাষাতে শপথ নিয়েছিলেন।

বাধ্যবাধকতা যেখানে নেই সেখানে ঈশ্বরকে এনে তাঁকে মিথ্যার সাক্ষী করা কেন? এটা কি চলে আসছে বলে? নাকি ভয়, না কুসংস্কার। সত্যই ঈশ্বরের নাম বলায় সততা বা দায়িত্ববোধ দেখা যায় কী? এখনও তো রাজনীতির কোন্ মানুষ যে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ভাবে চুরির অংশীদার হচ্ছেন না তা বলা দুষ্কর। সংবিধান প্রণয়নের সময় সেদিনের মানুষগুলো এখনকার মানুষ থেকে বেশি সৎ ছিলেন। তাই তাঁরা সংবিধানে ধর্ম বিষয়ক নিরপেক্ষতা বজায় রাখার চেষ্টা করেছিলেন। ধর্মের ভিত্তিতে সংরক্ষণ বা অন্যরকম আচরণে সংবিধান সম্মতি দেয়নি। যদিও ধর্মনিরপেক্ষতা কথাটি তখন যুক্ত হয়নি। সরকারী কাজে ক্রমশ এখন ধর্ম যুক্ত হয়ে চলেছে। আর ধর্মনিরপেক্ষতার অর্থ সর্ব-ধর্ম-কর্ম বলা ধর্মনিরপেক্ষতার বৈশিষ্টকেই বলি দেওয়া। শপথ নেওয়ার প্রচলন রয়েছে বিধানসভা, সংসদ, বিচারব্যবস্থা, আঞ্চলিক নানা প্রতিষ্ঠানে। সর্বত্রই এই অনাবশ্যক ঈশ্বর-ভীতি বা ঈশ্বর-ভক্তি শপথ গ্রহণের সময় না থাকাই কাম্য। ইংরাজিতে শপথ নেবার প্রচলন বলে গড শব্দটি ব্যবহৃত হয়ে থাকে, নিজ নিজ বিশ্বাসে ও ভাষায় শপথ নিলে দেখা যাবে কেউ ঈশ্বর, কেউ গড, কেউ আল্লা, কেউ বুদ্ধ, কেউ নানক, কেউ চৈতন্য, কেউ মারাংগুরুর বা অন্য দেবতার নামে শপথ নিচ্ছে। ধর্ম এই ভাবেই মানুষের ঐক্যবদ্ধ সত্তাকে বিভক্ত করে প্রকাশ করে। কিছুদিন আগে কানাডার সংসদে শিখ সাংসদ সংসদে তরবারি নিয়ে প্রবেশের অধিকার চেয়েছিলো। ধর্মের অধিকারের নামে। এখানে হলে আনন্দমার্গীরা মানুষের মাথার খুলি নিয়ে প্রবেশাধিকার চাইতে পারে। সে কারণেই রাষ্ট্র যত বেশি বেশি করে ধর্মীয় স্পর্শ থেকে মুক্ত থাকে ততোই সমস্ত ধর্মীয় ও নাস্তিক সকল নাগরিকের পক্ষেই মঙ্গল। রাজনৈতিক কাজের দায়িত্ব নেবার প্রাক্কালে তাই সাধারণ শব্দ ব্যবহার করে শপথ গ্রহণ করাই সকলের পক্ষেই শোভন ও মঙ্গলজনক। সকলের জন্য আর্থিক উন্নয়ন ও সামাজিক অধিকার প্রতিষ্ঠা

ভিন্ন সমাজে শান্তি ও স্বস্তি দেখা দিতে পারে না।

নবনৈতিকতা : সামাজিক মানুষের চেতনা থেকে উদ্ভুত প্রয়োজন ভিত্তিক নৈতিকতা থেকে গোষ্ঠীর নেতা ও পরে ধর্ম নৈতিকতা স্থাপন করে। সেই সব নৈতিক বোধ সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বদলে যায়। সামাজিক চরিত্র বদলে গেলে নৈতিকতার পরিবর্তন অনিবার্য হয়ে দাঁড়ায়। বর্তমানে নৈতিকতা গড়ে উঠছে যুক্তিনির্ভর, মানবতাকেন্দ্রিক, সর্বজনীন দৃষ্টিভঙ্গিতে। ধর্ম, সম্প্রদায়, জাতি কেন্দ্রিক নৈতিকতার স্থান নেবে নবনৈতিকতা।

নারীমুক্তি : নারীকে মনুষ্যতর মর্যাদায় গণ্য করাই ধর্মীয় নৈতিকতা। সেই ধারাতেই এখনও নারী সমাজ অবস্থান করে। ধনতন্ত্রের প্রশ্রয়ে নারী নানাভাবে যৌন-ভোগ্যা। এই অবস্থা পাশ্চাত্য গণতন্ত্রে ব্যক্তির স্বাধীনতার কারণে কিছুটা পরিবর্তন হলেও প্রাচ্যে তা ঘটেনি। নারীমুক্তি তাই মুক্তসমাজের এক আশু শর্ত। মনুষ্যজাতির অর্ধেক নারীর মুক্তি মানব মুক্তির এক অপরিহার্য কর্তব্য।

বিশ্ববোধ : বিশ্ব আজ অভিন্ন মানব জাতির বাসস্থান, নানা সংস্কৃতির মিলন ভূমি। সভ্যতার অবদান বিশ্ব মানবতার সম্পদ। পরিবেশ, স্বাস্থ্য, বিজ্ঞান, প্রযুক্তি, বাণিজ্য, অর্থনীতি এমন কি সংস্কৃতিও অনেকাংশে অভিন্ন বিশ্বচরিত্র লাভ করে চলেছে। এই বিশ্বমানবিক বোধ মানুষের সমস্ত সঙ্কীর্ণতার অবসান ঘটায়। আবিশ্ব কর্ম প্রবাহ সৃষ্টি করতে সহায়ক হয়ে ওঠে।

এগুলি বা আরও এই রকম কর্মপন্থা থাকতেই পারে যার ভিতর দিয়ে মানুষ ও মানব সমাজের দুঃখ-কষ্ট কমানো যাবে, তবে দূর করা যাবে না।

আকুপাংচার আমার ভরসা

স্বপ্না ঘোষ

সাধারণ মানুষ Accupuncture বলতেই বোঝে ছুঁচ ফোঁটানো, আমিও আগে তাই ভাবতাম। আমি বিগত ১০ বছর ধরে আর্থ্রেরাইটিস-এর কারণে হাঁটু ব্যাথার সমস্যায় ভুগছি। হঠাৎ আমার এক Family Friend-এর কাছে আমি এই Accupuncture-এর ব্যাপারে জানতে পারি এবং এটাও শুনি যে, ওনার কাকা যাঁর ৯০ বছর বয়স, উনি কোমরের ব্যাথায় প্রায় শয্যাশায়ী ছিলেন, Accupuncture করে হাঁটতে পারছেন। আমিও ভাবলাম দেখি আমার ৫৬ বছর বয়সে হাঁটু ব্যাথায় কোনো উপকার পাই কি-না?...

তাই ভেবে শুধু দেখবো বলে ১০ই জুলাই, ২০২৫-এ গেলাম Accupuncture করাতে। আমার Treatment করতে এলেন Dr. Sandip Sengupta হাতে ১০টা Needle নিয়ে একটু ভয় ভয় লাগা সত্যেও সাহসের সাথে সহযোগিতা করলাম। তারপর বুঝলাম Needle ফোটানো-টা কোনো ব্যাপারই না,

একদমই লাগে না বা কোনো কষ্টও Feel হয় না। 20 Mnt Vibrator-এর through ডাক্তার বাবু Treatment করলেন। বাড়ি এসে Feel করলাম একবার করেই ব্যাথা না কমলেও পা-টা অনেকটা হাল্কা লাগছে। তারপর Regular যেতে লাগলাম প্রথম ১৫টা Sitting weekly 3 Days. পরের ১২-১৩টা Sitting Weekly 2 Days এবং তারপর Condition বুঝে-বুঝে Weekly ১ বার বা মাঝে মধ্যে দু-বার করে Sittingt হয়। এখন আমি আগের থেকে অনেক Better আছি। Confidence-এর সাথে বিভিন্ন জায়গায় বেড়াতে যেতে পারি। অবশ্যই Dr. Sandip Sengupta-র দক্ষতারও একটা বড় অবদান, আপনারা যাঁরা বিভিন্ন ব্যাথা যন্ত্রণায় কষ্ট পাচ্ছেন বা Depression, অনিদ্রার শিকার তারা শুধু ছুঁচ ফোঁটানো মানে Accupuncture এই ভুল ধারণাটা কাটিয়ে Try করে দেখতে পারেন, আশাকরি আশাহত হবেন না।

সিগারেটের নেশা কমাতে আকুপাংচার চিকিৎসা

ডাঃ সন্দীপ সেনগুপ্ত (9883120761)

আপনি কী জানেন গত বছরের একটি সমীক্ষা বলছে, ভারতে তামাকজাত দ্রব্যের ব্যবহারকারীর সংখ্যা ছিলো প্রায় ২৫০ মিলিয়ন। আর এর মধ্যে সিগারেট পানকারীর সংখ্যা প্রায় ১৩০ মিলিয়ন।

পাঠক আপনিও হয়তো এই সিগারেট পালনকারীদের মধ্যে একজন। হয়তো সিগারেটের নেশা আপনার মগজ আর পকেট দুটোকেই দখল করে নিয়েছে। হয়তো... চাইছেন সিগারেট থেকে দূরে থাকতে, অথচ ছাড়তে পারছেন না। হ্যাঁ এই ছাড়তে চেয়েও ছাড়তে না পারা মানুষের সংখ্যাও যথেষ্ট বেশি।

আমরা যারা আকুপাংচার চিকিৎসার সঙ্গে যুক্ত আছি, তাদের কাছে মাঝে মাঝেই অনেক রোগী বন্ধু ভেবে মনের দুঃখ প্রকাশ করে ফেলেন। বলেন সিগারেট ছাড়তে চাই। চেষ্টা করি। কিন্তু এত কষ্ট হয় যে, আবার খেতে বাধ্য হই। এই যে ছাড়তে চাইলে শারীরিক ও মানসিক কষ্ট এটাকে বলে নিকোটিন উইথড্রল সিম্পটম। এই পর্যায়ে বিভিন্ন মানুষের অভিজ্ঞতা বিভিন্ন রকম। কেউ কেউ খিটখিটে হয়ে যায়। কারো মাথায় যন্ত্রণা শুরু হয়। কারো হাত পা ঝিমঝিম করে। কাশি হয়, গলা শুকিয়ে যায়। কারো কোষ্ঠকাঠিন্য হয়। কারো খিদে খুব বেড়ে যায়, কারো আবার উল্টোটা খিদে উধাও হয়ে যায়। কাজে মনোযোগ করতে অসুবিধা, অবসাদ এসবও হয়। আর একটা সিগারেট ফের মুখে ধরলেই চাঙ্গা লাগে। তারপর আর একটা... তারপর আরো আরো। মানে পুনঃ মূষিক ভব। সিগারেট ছাড়া আর হয়না

অন্যান্য চিকিৎসা, কাউন্সেলিং ইত্যাদির পাশাপাশি আকুপাংচার ও কিন্তু সিগারেটের নেশা ছাড়ানোর একটা অস্ত্র হতে পারে। এই বিষয়ে গত তিরিশ বছর ধরে অজস্র গবেষণা হয়েছে। এবং তার ফলাফল বেশ আশাপ্রদ।

সিগারেটের নেশা থেকে মুক্ত করতে আকুপাংচার চিকিৎসায় দুটো পদ্ধতি অবলম্বন করা হয়। প্রথমটা হলো বডি আকুপাংচার। আর দ্বিতীয়টা হলো ইয়ার আকুপাংচার। বডি আকুপাংচার এর ক্ষেত্রে হাতে পায়ে ও মাথায়, পাঁচ ছয়টা ভীষণ সরু সরু সূচ ফোটানো হয়। ফোটানোর আগে সূচগুলোকে উপযুক্তভাবে পরিশোধন করে নেওয়া হয়। এবার ঐ সূচগুলো শরীরে ফুটিয়ে মৃদু ইলেকট্রিক স্টিমুলেশন যোগ করা হয়। এই অবস্থায় রোগীকে কুড়ি মিনিট মতো থাকতে হবে। তারপর সূচগুলো শরীর থেকে খুলে নিলে রোগী তার স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারবেন।

দ্বিতীয় পদ্ধতিতে কানের চামড়ার ওপর খুব ছোট ছোট কয়েকটা সূচ ফোটানো হয়। এগুলোকে বলে ইয়ার সিড। এগুলো ফুটিয়ে ছোট টেপ দিয়ে ঢেকে দেওয়া হয়। এবার ওগুলো তিন দিন মতো সময় রেখে দেওয়া হয়। এবং রোগীকে বলা হয় মাঝে মাঝে ঐ সূচগুলোর ওপর আঙ্গুল দিয়ে চাপ দিতে। তিন দিন পর ওগুলো খুলে নতুন করে আবার সূচ ফুটিয়ে দেওয়া হয়। বডি এবং ইয়ার, দুই ধরনের আকুপাংচার চিকিৎসাই শুরুতে একটু ঘন ঘন দিতে হয়। অর্থাৎ সপ্তাহে তিন চার দিন। পরে ক্রমশঃ দুটো চিকিৎসার মাঝের গ্যাপ বাড়িয়ে দেওয়া হয়।

দেখা গেছে ছয় থেকে আট সপ্তাহের চিকিৎসার পর সিগারেটের নেশা কিছুটা করে কমতে শুরু করে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই একটু লম্বা সময় ধরে চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে অনেক সময় একবার নেশা ছাড়ার পর, সেটা বছর পাঁচেক মতো স্থায়ী হয়।

এবার আসা যাক সেই মোক্ষম প্রশ্নে... গুটিকয়েক সূচ ফুটিয়ে সিগারেটের নেশা ছাড়ানোর কাজটা আকুপাংচার করছে কি করে– হে ডাক্তার?

গবেষণা বলছে মানুষের শরীরে থাকা বেশ কয়েকটি জৈব রাসায়নিক পদার্থ এই নেশা ছাড়ানোর কাজটা করে। আকুপাংচার চিকিৎসা করলে বেশ কিছু এন্ডোজেনাস ওপিয়েড নিঃসৃত হয়। এগুলো হলো এনকেফালিন, বিটা এন্ডোমরফিন ইত্যাদি। মগজের যে অংশটা সিগারেটের জন্য ছুকছুক করছে, তাকে নিষ্ক্রিয় করতে এই এন্ডোজেনাস ওপিয়েডগুলো সাহায্য করে। সঙ্গে তামাকের স্বাদ গ্রহণ ক্ষমতাটাও কমিয়ে দেয়। শুধু তাই নয়। নেশা ছাড়তে চাইলে যে সব উপসর্গ দেখা দেয় সেগুলোকেও আকুপাংচার সারিয়ে তোলে। মগজের বিভিন্ন অংশকে উদ্দীপ্ত করার মাধ্যমে। পরীক্ষায় দেখা গেছে ইয়ার আকুপাংচার এরপরে মস্তিষ্কের গ্রহণ ক্ষমতা কিছুটা কার্যকর হয়। ফলে নেশা ছাড়ানোর কাউন্সেলিং ও ভালো কাজ করে।

তবে সবচেয়ে জরুরি ব্যাপার হলো সিগারেটের নেশা ছাড়ার ইচ্ছা। রোগীকে নিজেকে এব্যাপারে পূর্ণ সহযোগিতা করতে হবে। না হলে সবটাই বৃথা চেষ্টা হয়ে থেকে যাবে।

আসুন, সবাই মিলে সিগারেটের নেশা মুক্ত একটা পৃথিবী তৈরির চেষ্টা করে দেখাই যাক না।

একটি মাত্র বর

শ্যামলী সিংহ

মা গো, তোমার আগমনে
ধরণী হয় উৎসব মুখর।

এবারে যেন অন্য রকম–
বাংলার চারদিক ছেয়েছে শোকের আধাঁর।

'অভয়ার' শবাসনে বসে হবে
তোমার আরাধনা এবার,

নারীর উপর অন্যায় দানবীয় অত্যাচারের
চাই যে সুবিচার আর প্রতিকার।

মানুষের মনুষত্ব তলানিতে,
পশুত্বের উত্থান দিকে দিকে,

সত্য আজ চাপা পড়ে
মিথ্যার আড়ালে।
মেরুদন্ড বিকিয়ে যায়
বলশালীর বলে।

আন্দোলনরত যত মানবিক মুখ
প্রতিবাদে গর্জে ওঠে পথে পথে
দুর্বৃত্তরা বলে কেবল 'চুপ' 'চুপ'–
প্রমান লোপাট করে তৎপরতার সাথে।
মাগো, তোমার কাছে চাই শুধু
একটি মাত্র বর–

বাংলার ঘরে ঘরে পাঠাও
সেই মমতাময়ী মায়েদের
তারা সন্তানদের শিক্ষা দেবে
প্রকৃত মানুষ হবার।

যারা মানবিক হাতে গড়বে
হিংস্রতাহীন নির্মল সমাজ,
যেথা নারী-পুরুষ বিভেদ ভুলে
পূজা প্রাঙ্গনে মাতবে সবে
সার্থক হবে পূজা-আরাধনা
তবেই সার্থক হবে এশব- সাধনা।

শিশির ভেজা সকাল

কবিতা দিন্ডা

শিশিরে ভেজা ঘাসের ডগা,
সূর্য হাসে দূর আকাশে রঙ ছড়িয়ে বগা।
পাখিরা গায় মধুর সুরে,
নতুন দিনের ডাক পড়ে সবার ঘরে ঘরে।

ফুলেরা হাঁসে রঙে রঙে,
তাজা হাওয়া আসে বয়ে আলতো ঢঙে
এই সকাল- শান্ত, মধুর।
মনে জাগায় আশা, ভালোবাসার সূর।

জীবনের কোন সময় আসলে যৌবনকাল স্যামুয়েল উলম্যানের ভাষ্য

জি.এম. আবুবকর

যৌবনকাল মানুষের জীবনের একটি বিশেষ কালমাত্র নয়। যৌবন হলো মনের একটি বিশেষ অবস্থা। গালের গোলাপি আভা, ঠোঁটের লালিমা বা হাঁটুর নমনীয়তা দিয়ে তার সবটুকু বোঝা সম্ভব নয়। মানুষের ইচ্ছাশক্তি, তার কল্পনা, তার আবেগ ও উচ্ছাস, এবং তার জীবনের উৎসমূলের তরতাজা ভাব আসলে যৌবন। যৌবন মানেই হলো বাসনার প্রকাশ, ভীরুতা সরিয়ে সাহসের দুর্দমনীয় প্রকাশ, স্বাচ্ছন্দ্য লাভের জন্য অভিযান। একজন কুড়ি বছরের তরুণের মধ্যে যেমন তা থাকতে পারে, একজন ষাট বছরের প্রবীণের মধ্যেও তা থাকতে পারে। শুধুমাত্র কতকগুলো বছরের যোগফল হলেই মানুষ বুড়ো হয়না। আমরা যখন আমাদের আদর্শ থেকে দূরে ছিটকে যাই তখনই আসলে বুড়িয়ে যাই। বয়সের ভারে কারো দেহের ত্বক হয়তো কুঁচকে যায়। কিন্তু যার জীবনে উদ্যম নেই তার আত্মাটাই কুঁকড়ে যায়। দুশ্চিন্তা, ভয়, আত্মবিশ্বাসের অভাব মানুষের অন্তর্জীবনকে নতমুখী করে রাখে, তার প্রাণের উচ্ছলতা ধুলোয় মিশিয়ে দেয়। বয়স ষাট হোক বা ষোলো হোক, প্রত্যেক মানুষের অন্তরের মধ্যে নিহিত রয়েছে বিস্মিত হবার কামনা, জীবনের পরবর্তী ধাপে কী হবে তা জানবার শিশুসুলভ কৌতূহল, আর বেঁচে থাকা নামক খেলায় আনন্দ লাভের আকাঙ্ক্ষা।

আপনার বা আমার হৃদয়ের মধ্যে এক অসাধারণ বেতার স্টেশন আছে। এই বেতার কেন্দ্র যতক্ষণ আশা-আকাঙ্ক্ষা-আনন্দ, সাহস ও শক্তির বার্তাগুলি গ্রহণ করতে পারে ততক্ষণ আপনি বা আমি যৌবনে দীপ্তিময় হয়ে থাকি। আর যখন বেতার কেন্দ্রের এরিয়েলের তারগুলি নতমুখী হয়ে পড়ে, তখন আপনার বা আমার সমস্ত উচ্ছাস খিটখিটে মেজাজের বিষাক্ত বাতাসে কিম্বা বিষাদের তুষারে ঢাকা পড়ে যায়। আসলে তখনই আপনি বা আমি বুড়িয়ে যাই। কিন্তু এরিয়েলের তারগুলি যখন উঁচুতে ওঠানো থাকে, আর সেখানে আশাবাদের তরঙ্গ ধরা পড়ে, তখন আপনার বয়স আশি হলেও অন্তরে আপনি যৌবনদীপ্ত থাকেন এবং শেষ পর্যন্ত মৃত্যুকে আলিঙ্গন করতে পারেন।

স্যামুয়েল উলম্যান-এর (Samuel Ullman: 1840-1924) জন্ম জার্মানিতে। তিনি পেশায় ছিলেন লোহালক্কড়ের কারবারি, পরবর্তীকালে তাঁর জীবনের অন্যতম ব্রত হয়ে উঠেছিলো সমাজসেবা। জীবনের শেষ দিকে গ্রন্থ রচনা করেও যথেষ্ট অর্থ উপার্জন করেছিলেন। এই রচনাটি স্যামুয়েল উলম্যানের প্রায় শতবর্ষ আগে লেখা। পৃথিবীর বহু মানুষের জীবনের মোড় ঘুরে গিয়েছিলো এই রচনাটি পড়ে।

তাঁরা পেয়েছিলেন জীবনে বেঁচে থাকার এক নতুন অর্থ। কীভাবে জীবনকে পরিপূর্ণভাবে কাজে লাগানো যায় আর জীবনকে উপভোগ করা যায় তার পথনির্দেশ তাঁর এই রচনার মধ্যে খুঁজে পেয়েছেন। নিবন্ধটি যখন উলম্যান লিখেছিলেন তখন তাঁর বয়স সত্তর অতিক্রান্ত। ছোটবেলায় তিনি ভাগ্যান্বেষণে আমেরিকায় পাড়ি দিয়েছিলেন। তারুণ্য মানুষের মনে কি উতরোল তরঙ্গ সৃষ্টি করে তা যৌবনপ্রাপ্ত প্রতিটি ব্যক্তি উপলব্ধি করে থাকে। সাহিত্যেও তার প্রকাশ ঘটেছে কোথাও কোথাও। রবীন্দ্রনাথের "নির্ঝরের স্বপ্নভঙ্গ", কাজী নজরুলের 'বিদ্রোহী' বা সুকান্ত ভট্টাচার্যের 'আঠারো বছর বয়স' কবিতায় যৌবনের এমন অবাধ প্রকাশ দেখা যায়। এরই বিপরীত মেরুতে অবস্থান দেখা যায় একটি প্রচলিত ছড়ায়।

"বসন্ত চলিয়া গেলে ফিরে আসে আবার/
যৌবন চলিয়া গেলে আসে নাকো আর।"

স্যামুয়েল উলম্যান ঠিক এরই বিপরীত ভাষ্যে বিশ্বাস করতেন এবং লক্ষ লক্ষ মানুষকে তাঁর ভাবাদর্শে প্রভাবিত করে গেছেন এবং আজও করছেন।

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 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) ডা. উৎপল ব্যানার্জী - এম.এস. (অর্থোপেডিক) ২য় ও ৪র্থ সোমবার সন্ধে ৬টা
২) ডা. মৌমিতা চ্যাটার্জী - 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) - মঙ্গলবার 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 Tapan Kumar Das on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre Ph.: 9830933834 / 9674553477 and Printed at Monalisa Printers, D/26 Katjurnagar, Kolkata- 700 032 and Published at 392A, Prince Anwar Shah Road, Kolkata- 700 045, Editor- Tapan Kumar Das.
E-mail- bethune.geriatrics@gmail.com. Website : bethunegeriatric.in