

Re. 2.00

PRABINBARTA

প্রবীণবার্তা

MONTHLY

মূল্য : ২ টাকা

মাসিক

Vol : VI Issue : II, 15th May, 2017 জৈষ্ঠ, ১৪২৪, বার্ষিক মূল্য-২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/ 46375

আমাদের বিনম্র শ্রদ্ধাঞ্জলী



আবির্ভাব - ২৫শে বৈশাখ-১২৬৮
তিরোধান - ২২শে শ্রাবণ - ১৩৪৮



বকুল দত্ত মেমোরিয়াল আকুপাংচার ইউনিটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে সভাপতি
পেলব মুখার্জী, ডাঃ মুগেন্দ্র নাথ গাঁতাইত ও শ্রী মৃণাল দত্ত মহাশয়

জন্মদিন

মে দিবস

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

অশোক রঞ্জন ধর

আজ মম জন্মদিন সদাই প্রাণের প্রাপ্তপথে
ডুব দিয়ে উঠেছে সে বিলুপ্তির অন্ধকার হতে
মরণের ছাড়পত্র নিয়ে। মনে হতেছে কী জানি
পুরাতন বৎসরের গ্রন্থি বাঁধা জীর্ণ মালাখানি
সেথা গেছে ছিন্ন হয়ে; নবসূত্রে পড়ে আজি গাঁথা
নব জন্মদিন। জন্মোৎসবে এই- যে আসন পাতা
হেথা আমি যাত্রী শুধু, অপেক্ষা করিব, লব টিকা
মৃত্যুর দক্ষিণ হস্ত হতে, নূতন অরুণ লিখা
যবে দিবে যাত্রার ইঙ্গিত।

* * * * *

(কবিতাটির প্রথম স্তবক উদ্ধৃত করা হয়েছে। কবিতাটি
১৩৪৫ সালের ২৫ বৈশাখ সন্ধ্যায় কালিম্পাঙে গৌরীপুর
ভবন থেকে কবি রেডিওতে পাঠ করেছিলেন।)

উনবিংশ শতাব্দীর শেষ দিকে শ্রমিকশ্রেণী দৈনিক
কাজের সময় ৮ ঘণ্টার দাবিতে অবিরাম আন্দোলন শুরু
করেন। তাদের দৈনিক ১০ থেকে ১৬ ঘণ্টা পর্যন্ত জঘন্য
পরিবেশের মধ্যে কাজ করতে হত। অকাল মৃত্যু এবং
কর্মক্ষেত্রে মারাত্মক দুর্ঘটনা ছিল নিত্যনৈমিত্তিক বিষয়।
১৮৬০ সাল থেকে এই আন্দোলন শুরু হয়। ১৮৮০তে
সংঘটিত শ্রমিক শ্রেণী দৈনিক ৮ ঘণ্টার কাজের দাবি ঘোষণা
করেন।

চিকাগো শহরে ১৮৮৪ তে ফেডারেশন অফ
অরগানাইজড ট্রেডস এ্যান্ড লেবার ইউনিয়নস (FOLTU)
এর জাতীয় কনভেনশনে ১৮৮৬ সালের - ১লা মে থেকে
দৈনিক ৮ ঘণ্টা কাজের বৈধ সময় বলে ঘোষণা করে।
পরবর্তী বৎসরেও FOLTU এবং অন্যান্য শ্রমিক গোষ্ঠী

এই ঘোষণাকে সমর্থন করেন। ঐদিন ধর্মঘট ও সমাবেশ সংগঠনের কথাও ঘোষণা করে।

১৮৮৬ সালের ১লা মে আমেরিকার চিকাগো শহরে জমায়েত হয় প্রায় ১ লক্ষ আন্দোলনরত শ্রমিক সমাবেশ ছিল শান্তিপূর্ণ। কিন্তু ২দিন পর অর্থাৎ ৩রা মে পুলিশ ও শ্রমিকদের মধ্যে সংঘাত ঘটে এতে ২জন শ্রমিক নিহত হন এবং আহত হন অনেকে। পরদিন ৪ঠা মে হে মারকেট স্কোয়ারে শ্রমিকরা জমায়েত হয় এই বিষয়ে আলোচনার জন্য। সমাবেশের শেষ দিকে আগুন পুলিশ বাহিনীর দিকে কোন এক অজ্ঞাত পরিচয় ব্যক্তি বোমা ছোঁড়ে। পূজিবাদী মালিক ও রাষ্ট্রশক্তি ঝাপিয়ে পড়ে শ্রমিকদের সংঘবদ্ধ আন্দোলন দমন করতে। নিহত হন ৭/৮জন শ্রমিক এবং আহত হন প্রায় ৪০ জন। পুলিশ নিহত হন ১জন তৎক্ষণাৎ এবং ৭জন পরবর্তী কয়েক সপ্তাহ পরে। পরে প্রমাণিত হয় যে ৭জন পুলিশ তাদের নিজেদের এলোপাথাড়ি গুলি চালানোর আহত হয়ে মারা যান। আক্রান্ত শ্রমিকদেরই আক্রমণকারী হিসাবে চিহ্নিত করে ফাঁসি দেওয়া হয় শ্রমিক নেতা এঙ্গেলস, ফিশার, স্পাইস ও পার্সনসকে। লুইস লিংগ প্রতিবাদে আত্মহত্যা করেন। বাকী তিন নেতা ফিল্ডেন, নীবি ও স্কোয়ার ছয় বৎসর পর মুক্তি পান।

ফ্রেডরিক এঙ্গেলসের উপস্থিতিতে দ্বিতীয় আন্তর্জাতিকে বিশ্বজুড়ে শ্রমিক শ্রেণীর সংহতি গড়ে তোলার লক্ষ্যে মে দিবস পালনের সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়। ১৮৯০ সাল থেকে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে আন্তর্জাতিক শ্রমিক সংহতি দিবস হিসাবে মে দিবস পালিত হয়ে আসছে। ভারতে ১৯২৩ সালে হিন্দুস্থান লেবার কিষাণ পার্টির উদ্যোগে প্রথম মে দিবস পালিত হয় মাদ্রাজে (বর্তমানে চেন্নাই) এবং লাল পতাকা ব্যবহৃত হয়। এই সম্মেলনে সভাপতিত্ব করেন দলের নেতা সিংগারাভেলু চেত্তিয়ার।

**১লা বৈশাখ ১৪২৪ (১৫ই এপ্রিল ২০১৭)
শনিবার অনুষ্ঠিত মিলনোৎসবের বিবরণ।**

১লা বৈশাখ ১৪২৪ শনিবার (১৫ই এপ্রিল ২০১৭) জয় ইউনিয়নের সাথে যৌথ উদ্যোগে মিলনোৎসবের আয়োজন করা হয়। ঋত্বিকা রায়চৌধুরীর উদ্বোধনী সঙ্গীতের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের শুভ সূচনা করা হয়।

অনুষ্ঠানে সভাপতির আসন অলংকৃত করেন শ্রী পেলব মুখার্জী। বিগত বছরে জয় ইউনিয়ন ও বেথুন ইনস্টিটিউটের যেসকল সদস্য প্রয়াত হয়েছেন তাদের নামের তালিকা পাঠ করেন শ্রী দীপেশ মিত্র এবং তাদের স্মৃতির প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে ১ মিনিট নীরবতা পালন করা হয়।

সভাপতি উপস্থিত সকলকে বাংলা নববর্ষের শুভেচ্ছা জানিয়ে সংস্থার কাজকর্ম সম্পর্কে আলোচনা করেন। তিনি বলেন আমাদের সাধ অনেক কিছু সাধ্য কম। কাজের লোকের অভাব। বেথুন ইনস্টিটিউট প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পূর্বে জয়া ইউনিয়নের পক্ষ থেকেই ১লা বৈশাখ মিলনোৎসব হিসাবে পালন করা হত। প্রয়াত সভাপতি বিমল চ্যাটার্জীর উদ্যোগেই এই দিনটি পালন করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। তাঁর ভাবনা ছিল বছরে ১টি দিন যাতে সকল শ্রমিক একত্রিত হয়ে একে অপরের সাথে মত বিনিময় করতে পারে। সেই থেকে এখন পর্যন্ত প্রতি বছরই এই দিনটি পালন করা হয়। এখন সকলেরই বয়স হয়েছে তাই ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও অনুষ্ঠানে আসা সম্ভব হয়ে ওঠে না। আজ এখানে নীতীশ বিশ্বাস (প্রাক্তন যুগ্ম রেজিষ্ট্রার, কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়) ও শ্রী রঞ্জিত বন্দ্যোপাধ্যায় (প্রাক্তন রেজিষ্ট্রার, যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়) উপস্থিত আছেন, বাংলা নববর্ষ নিয়ে তারা আলোচনা করবেন।

শ্রী দীপেশ মিত্র উপস্থিত সকলকে নববর্ষের শুভেচ্ছা জানিয়ে বলেন ইউনিয়ন ও কারখানা একটার সাথে অন্যটা জড়িত। কারখানার অতীত ইতিহাস বর্ণনা করে বলেন এখন আর ঐ অবস্থা নেই। সর্বমোট শ্রমিক-কর্মচারী মিলিয়ে ১৫০জনের মত কাজ করেন। কারখানায় সুষ্ঠু কাজের পরিবেশ নেই। মালিকপক্ষ শ্রমিকদের ন্যায্য পাওনা থেকে নানাভাবে বঞ্চিত করছে এবং হয়রানি করছে। ইউনিয়নের সাথে আলোচনা না করে নানাধরনের সিদ্ধান্ত নেওয়া হচ্ছে। কারখানার পরিস্থিতি পরিবেশ অটুট রেখে যাতে কারখানা চালু থেকে তার জন্য আমরা ইউনিয়নের পক্ষ থেকে যথাসাধ্য চেষ্টা করে যাচ্ছি। বয়সজনিত কারণে ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও অনেকেই এখন আর এই অনুষ্ঠানে আসতে পারেননি। যারা এসেছেন তাদেরকে ধন্যবাদ জানিয়ে আগামী বছরে যাতে আসতে পারেন সেই আশা ব্যক্ত করে বক্তব্য শেষ করেন।

শ্রী নীতীশ বিশ্বাস বর্তমান পরিস্থিতির কথা উল্লেখ করে বলেন অতীতের অবস্থা এখন নেই। বাংলা ভাষা এবং বাংলার কৃষ্টি অধোগতির দিকে চলেছে। বাংলা ভাষার অতীত ইতিহাস সংক্ষিপ্তভাবে বর্ণনা করেন। বাংলা ভাষাকে রক্ষা করার দায়িত্ব আমাদের সকলের। এ ব্যাপারে সকলকে সদবদ্ধভাবে কাজ করার আহ্বান জানিয়ে বক্তব্য শেষ করেন। নববর্ষের বিভিন্নদিক নিয়ে আলোচনা করেন শ্রী রজত বন্দ্যোপাধ্যায়। পশ্চিমবাংলা তথা সারা ভারতবর্ষের বর্তমান পরিস্থিতির কথা বর্ণনা করেন। তদানিন্তন পূর্ব পাকিস্তানে বাংলা ভাষাকে রক্ষা করার জন্য বহু মানুষ নিজেদের জীবন বিসর্জন দিয়েছেন। শেষপর্যন্ত ভাষার ভিত্তিতেই বাংলাদেশের জন্ম হয়। কিন্তু শেখ মুজিবরকে হত্যার পর আবার বিভাজন শুরু হয়। প্রাক্তন রাষ্ট্রপতি এরশাদ ১৪ই এপ্রিল ১লা বৈশাখ হবে এটা ঠিক করে দেন। কিন্তু বাংলা পঞ্জিকার হিসাব অনুযায়ী তা ১৫ই এপ্রিল হওয়ার কথা। বাংলাকে দুর্বল করা ও সামাজিক বিভাজনের জন্যই এটা করা হয়েছে। শ্রীরামরমণ ভট্টাচার্য বলেন নীতীশ বাবু ও রজত বাবু সুন্দরভাবে নববর্ষের বিভিন্নদিক তুলে ধরে ব্যাখ্যা করেছেন। আলোচনা খুব সুন্দর হয়েছে। এখন অন্ধকার যুগ চলছে। আমাদের কৃষ্টি সভ্যতা ও বাংলাকে রক্ষা করতে আমাদের আরও পরিশ্রম করতে হবে। আমাদের ভবিষ্যৎ-প্রজন্মের কাছে জবাবদিহি করতে হবে। জয় ইউনিয়ন ও বেথুন ইনস্টিটিউট যে কাজ করে যাচ্ছে তা প্রশংসনীয়। আমাদের সকলকেই এই কাজের সাথে জড়িত হয়ে এগিয়ে আসা প্রয়োজন। তারপর শুরু হয় সঙ্গীতানুষ্ঠান। শ্রী সঞ্জয় চৌধুরী ও ডাঃ কৃষ্ণ হালদারের সঙ্গীতের পর অনুষ্ঠানের সমাপ্তি হয়।

২রা মে ২০১৭ মঙ্গলবার বকুল দত্ত মেমোরিয়াল আকুপাংচার ইউনিটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের বিবরণ।

২রা মে ২০১৭ মঙ্গলবার ডাঃ নর্মান বেথুন ক্লিনিকে এক অনাড়ম্বর অনুষ্ঠানের মাধ্যমে আকুপাংচার ইউনিটের উদ্বোধন করা হয়। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন শ্রী পেলব মুখার্জী। আকুপাংচার ইউনিটের নামকরণ করা হয়, আমাদের সংস্থার সদস্য শ্রী মৃণাল দত্ত-এর স্ত্রী

বিশিষ্ট সমাজসেবী ও আকুপাংচার চিকিৎসক প্রয়াত বকুল দত্তের নামে 'বকুল দত্ত মেমোরিয়াল আকুপাংচার ইউনিট'। শ্রী মৃণাল দত্ত, বকুল দত্তের স্মৃতি রক্ষার্থে আকুপাংচার ইউনিট সহ ডাঃ নর্মান বেথুন ক্লিনিকের জন্য ৮০ হাজার টাকা ডোনেশান প্রদান করেছেন। ইতিপূর্বে তিনি আরও ২০ হাজার টাকা প্রদান করেছেন।

উক্ত অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখেন অল ইন্ডিয়া আকুপাংচার অ্যাসোসিয়েশন-এর সভাপতি ডাঃ মৃগেন্দ্রনাথ গাঁতাইত, সম্পাদক ডাঃ ভাস্কর ভট্টাচার্য, বি. কে. বসু মেমোরিয়াল অ্যান্ড ট্রেনিং ইনস্টিটিউট অব আকুপাংচার-এর ডিরেক্টর ডাঃ হীরালাল সামন্ত। তারা সকলেই আকুপাংচার ইউনিটের সাফল্য কামনা করেন এবং এই ইউনিটটি পরিচালনার ক্ষেত্রে সর্বতোভাবে সাহায্য করার প্রতিশ্রুতি দেন। বেথুন ইনস্টিটিউট যে ধরনের কাজ করে যাচ্ছে এবং নতুন নতুন পরিকল্পনা গ্রহণ করছে তার প্রশংসা করেন।

সংস্থার পক্ষ থেকে বক্তব্য রাখেন সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী, সহ-সভাপতি শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য, সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র। বেথুন ইনস্টিটিউটের পক্ষ থেকে যেসকল পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে এবং যে ধরনের কাজ করা হচ্ছে তার জন্য সকলের সহযোগিতা ও সাহায্য কামনা করে তারা বক্তব্য রাখেন। তাছাড়া সভাপতি বলেন নতুন বছর শুরু হয়েছে, সকল সদস্যকে সদস্যপদ নবীকরণের আহ্বান জানিয়ে তার বক্তব্য শেষ করেন। সমগ্র অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন সহ সভাপতি শ্রী গৌতম রায়চৌধুরী। আকুপাংচার ইউনিটের দায়িত্বে পালন করবেন ডাঃ হিতেন্দ্র রায়চৌধুরী। তিনি বলেন ইউনিটটি যাতে ভালভাবে চলে তার জন্য তিনি সর্বতোভাবে চেষ্টা করবেন। তাছাড়া উক্ত অনুষ্ঠানে বেথুন ইনস্টিটিউট ও কো-অপারেটিভের কর্মীবৃন্দ এবং এলাকার গণ্য-মান্য ব্যক্তিবর্গ উপস্থিত ছিলেন।

এই গরমে কীভাবে ভাল থাকবেন গরমের সমস্যা ও তার সমাধান

এই গরমে যেমন বিশেষ কিছু শারীরিক সমস্যা আছে, তেমন তার সমাধানও আছে।

—ঃ সানস্ট্রোক ও ডিহাইড্রেশন :—

এই সময়ে গরম শুকনো হাওয়া ও সূর্যের প্রখর তাপের কারণে দেহের তাপমাত্রা বেড়ে গিয়ে কখনও কখনও ১০৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত হয়ে যেতে পারে। সঙ্গে দমবদ্ধ ভাব বা শ্বাসকষ্ট, ঝাপসা দৃষ্টি বা পুরো ব্ল্যাকআউট, ঘনঘন শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া, হাত পা-ঠোঁট, জিভ শুকিয়ে যাওয়া ইত্যাদি সানস্ট্রোকের সব লক্ষণ দেখা দিতে পারে। সানস্ট্রোকের কারণে রোগী অচেতন হয়ে পড়লে অবিলম্বে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

অন্যদিকে যেখানে গরমের প্রধান সমস্যা ঘাম, সেখানে ঘামের সঙ্গে দেহ থেকে প্রচুর জল ও ইলেকট্রোলাইটস বেরিয়ে যাওয়ায় সহজেই ভীষণ ক্লান্তি আসে, অবসন্ন লাগে, মাথা ঘোরে বা মাথাব্যথা হয়। চোখে আঁধার লাগে, বুক ধড়ফড় করে এবং ডিহাইড্রেশনের কারণে হতে পারে মাসল ক্র্যাম্প। গরমের এই দুই প্রধান সমস্যা ও ডিহাইড্রেশন এড়াতে হলে বিশেষ কিছু নিয়ম মেনে চলা জরুরি। যেমন - নিদিষ্ট সময় পরপর জল পান করুন। বাইরে রোদে বেরতে হলে ওআর এস বা নিম্বুপানি সঙ্গে নিন। রোদে বেরনোর আগে বা রোদ থেকে ফিরে এসে শরীর ঠান্ডা ও সচল রাখার জন্য জল ছাড়াও ফলের রস, ডাবের জল, দইয়ের ঘোল, বেলপানা, পুদিনা বা লেবুর শরবত খেতে পারেন।

ডিহাইড্রেশন ও হিটস্ট্রোক এড়াতে ডায়েটে পর্যাপ্ত পরিমাণে মরশুমি ফল ও শাক-সবজি রাখুন।

হেভি ওয়ার্ক আউট না করে হালকা যোগব্যায়াম, প্রাণায়াম, প্রাতঃস্রমণ ইত্যাদি করতে পারেন। সুবিধে থাকলে এসময় সাতারও খুব ভালো ব্যায়াম। তবে ব্যায়ামের আগে পরে অবশ্যই যথেষ্ট জলপান করে নিজেকে রিহাইড্রেটেড রাখবেন।

রোদে বেরতে হলে রোদ চশমা, ছাতা, টুপি ও হালকা রঙের পুরো শরীর ঢাকা জামাকাপড় পরুন।

সানস্ট্রোক সন্দেহ হওয়া মাত্র রোগীকে অপেক্ষাকৃত ঠান্ডা স্থানে স্থানান্তরিত করুন। রোগীর সারা শরীর ভিজ়ে তোয়ালে দিয়ে মুছে দিন এবং অল্প অল্প করে

ওআর এস বা নুন-চিনির শরবৎ খাওয়ান। সানস্ট্রোকের কারণে রোগী অজ্ঞান হয়ে গেলে মুহূর্তমাত্র দেরি না করে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

সর্দিগর্মি :-

গ্রীষ্মকালের দ্বিতীয় মুখ্য সমস্যা সর্দিগর্মি। গরমের আবহাওয়ায় এমনিতেই ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়ার বংশবৃদ্ধির হার বেড়ে যায় এবং তার ওপরে দেহের সামগ্রিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা যাদের কম তাঁদের সংক্রমণের সম্ভাবনাও বেশি। এসময় বারবার অফিস বা বাড়ির ঠান্ডাঘর থেকে বেরিয়েই বাইরে চড়া রোদ অথবা রোদ থেকে এসেই ঠান্ডা ঘর, ফ্রিজের ঠান্ডা জল বা পানীয় খাওয়া এবং ঠান্ডা জলে স্নান ইত্যাদির কারণে সর্দিগর্মি বা অন্যান্য সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। সর্দিগর্মির সমস্যা থেকে মুক্ত থাকতে হলে -

পরিবেশের গরম-ঠান্ডার পরিবর্তনগত প্রভাবকে যতটা সম্ভব রয়ে সয়ে ব্যালেন্স করুন। হঠাৎ করে গরম থেকে ঠান্ডা বা ঠান্ডা থেকে গরম ক্ষতিকর হতে পারে।

দেহের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাড়াতে ভিটামিনস, মিনারেলস ও অ্যান্টি অক্সিজেন্টস সমৃদ্ধ প্রাকৃতিকভাবে রঙিন তাজা শাক-সবজি, ফলমূল যেমন আম, জাম, জামরুল, পেয়ারা, তরমুজ, পাকা পেঁপে, টম্যাটো, বেগুন, বিনস, কুমড়া, গাজর, বিট, স্কোয়াশ, পালং, পুই, নটে কাঁচা লংকা ধনেপাতা ইত্যাদি নিয়মিত ঘুরিয়ে ফিরিয়ে ডায়েটে রাখতে হবে। রোজকার খাবারে ভিটামিন সি, ভিটামিন-ইও ক্যারোটিনয়েডস যথাযথ মাত্রায় থাকা অত্যন্ত জরুরি।

-ঃ গরমে ভালো থাকার কিছু হট টিপস :-

সারাদিনে অন্তত তিন লিটার জল এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে জলীয় খাবার খান।

কম ক্যালরিয়ুক্ত খাবার খান।

ডায়েটে উন্নত মানের প্রোটিন এবং ভালো ফ্যাটযুক্ত খাদ্য মাত্রামতো রাখুন।

টুকটাক মুখ চালানোর অভ্যাস বাতিল করুন।

দিনে ৪-৫টা আহারই যথেষ্ট, তার বেশি নয়।
সারাদিনে অন্তত ৩০০ গ্রাম ফল ও ৩০০ - ৫০০ গ্রাম
তাজা সবজি রাখার চেষ্টা করুন।

মিল বাদ দেবেন না, কম ক্যালরিয়ুক্ত কিন্তু
ডায়েটারি ফাইবার এবং ভিটামিনস্-মিনারেলস সমৃদ্ধ খাবার
ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করুন।

শিশু, বয়স্ক এবং অসুস্থ মানুষের জন্য শাক-
সবজির চেয়েও ফলের ফাইবার এসময়ে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

নিজেকে নিজে ঠকাবেন না। সারাদিন কী খাচ্ছেন,
কখন খাচ্ছেন, কীভাবে খাচ্ছেন, কতটা খাচ্ছেন ইত্যাদি লিখে
রাখুন একটা ডায়েরিতে এবং সপ্তাহান্তে দেখুন আপনি
আপনার ডায়েট বিশেষজ্ঞের নির্দেশ কতটা মেনে চলতে
পেরেছেন।

-ঃ গরমে কী কী খাবেন :-

গরমকালের ডায়েট হতে হবে এমন যা শরীর
মিষ্ণ ও শীতল রাখে, শরীরে জল ও ইলেকট্রোলাইসিস
এর সাম্যাবস্থা বজায় রাখে এবং যা হজমসংক্রান্ত সমস্যা
ও অন্যান্য সংক্রমণজনিত অসুস্থতা থেকে মুক্ত রাখে। গরমে
চাই গরমের ব্যালেন্সড ডায়েটে।

(সাপ্তাহিক বর্তমান ৩০ এপ্রিল, ২০১৬ পত্রিকায়
প্রকাশিত)। প্রবন্ধ থেকে সংক্ষিপ্ত আকারে এখানে প্রকাশিত
হল।

বিজ্ঞপ্তি

* ১লা এপ্রিল থেকে ২০১৭-১৮ সালের
সদস্যপদ নবীকরণ শুরু হয়েছে। সদস্যপদের ১০ টাকা,
ও প্রবীণবার্তার জন্য ২০ টাকা জমা দিয়ে অনতিবিলম্বে
নবীকরণের জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে।

* ২৬মে, ২০১৭ (শুক্রবার) নজরুল
জন্মজয়ন্তী উপলক্ষে অনুষ্ঠানের আয়োজন করা
হয়েছে। উক্ত অনুষ্ঠানে আপনাদের উপস্থিতি কাম্য।
স্থান - 'হরিদাস মালাকার ভবন' ৬৯ সুবোধ পার্ক,
রায়নগর, বাশদ্রোনি, কলকাতা - ৭০০ ০৭০,
সময় - বিকাল ৫.৩০ মিনিট।

।। ক্ষণিকের জীবন।।

প্রশান্ত কুমার ধর

সময় চলে যায়, প্রকৃতির নিয়মে
থেমে থাকেনা সে, কারো কথায়,
মানে না কারো রক্ত চক্ষু,
বয়ে যায় নিজের ধারায়।

সময়ের মূল্য অনেক, ভাবতে হবে তা,
সময় মেনে চলতে হবে, করতে হবে যা,
হেলতে দুলতে সময় গেলো,
ফিরে পাবেনে তা।

কাজ আছে অনেক, করতে যদি হয়,
সময় থাকতে না করিলে পস্তাতে হয়,
আজ করবো না, করবো কাল, এই যদি ভাবো,
সময় যাবে, থাকবে পরে, ফল পাবে নাকো।

ক্ষণভঙ্গুর জীবনের কোন মূল্য নাই,
সমাজের জন্য দাও কিছু, মূল্য পাবে ভাই।
জীবনটা যে খুব ছোট,
মনে থাকা চাই।

ছোট সময় মাথায় রেখে,
এগিয়ে চলো ভাই,
শেষ শ্বাস থাকা অব-দি,
কিছু যেন করে যাই।

'কাল' এসে করবে গ্রাস, সময় নাহি পাবে,
নিংড়ে দাও ভালোবাস, সকলের তরে।
যা দেবে উদারমনে, সেটাই থাকবে সম্পদ হয়ে,
থাকিবে তুমি অমর হয়ে, সকলের হৃদয় মাঝে।



-ঃ সম্পাদকীয় ঃ-

প্রিয় বন্ধু ও সাথীগণ, আশা করি পরিবার পরিজন সহ কুশলে আছেন। গ্রীষ্মের প্রচণ্ড দাবদাহ ও তাপপ্রবাহে সুস্থ থাকা কঠিন হয়ে উঠছে। রৌদ্রে না বেরোনেই ভালো। অসুস্থ বোধ করলে আমাদের চিকিৎসাকেন্দ্রের শরণ নেবেন। আমাদের ফিজিওথেরাপী কেন্দ্রটি বর্তমানে বেলা ১১টা থেকে ৭টা পর্যন্ত খোলা থাকছে। প্রয়োজনে পরিবেবার জন্য যোগাযোগ করবেন।

১লা বৈশাখ (১৫ই এপ্রিল) জয় ওয়াকার্স ইউনিয়নের সাথে একযোগে ঐতিহ্যমণ্ডিত মিলনোৎসব সংস্থার বিমল চ্যাটার্জী অডিটোরিয়ামে পালিত হয়েছে। ১লা মে আন্তর্জাতিক শ্রম দিবস উপলক্ষে শহীদ স্মৃতি ভবনে রক্ত পতাকা উত্তোলিত হয়েছে। বৈশাখ মাসে কবি গুরুর জন্ম

মাস। ৯ই মে তাঁকে স্মরণ করেছি আলোচনায়, গানে, আবৃত্তিতে। আলোচনায়, গানে, আবৃত্তিতে আগামী ২৬শে মে আমাদের বাঁশদ্রোণী শাখায় বিদ্রোহী কবি নজরুল ইসলামের জন্মজয়ন্তী পালিত হবে। বিকাল ৫.৩০মি। ঐদিন সবার আমন্ত্রণ রইল।

২০১৭-২০১৮ সালের সদস্য পদ নবীকরণ করে নেবেন। আমাদের বেথুন ক্লিনিকে গত ২রা মে একটি আবুপাংচার কেন্দ্র খোলা হয়েছে। রবিবার ও অন্যান্য ছুটির দিন বাদে প্রত্যহ বিকেল ৪টে থেকে ৬টা পর্যন্ত এখানে চিকিৎসা করা হবে। সকলের সহযোগীতা একান্ত কাম্য।

আসুন সবাই আনন্দে থাকি - ভালো থাকি।

ক্রমিক নং	নাম	ঠিকানা	টাকা
		পূর্বে প্রকাশিত অনুদান	২৯৩০৬৮.০০
		পিপলস্ রিলিফ কমিটি	৮০,০০০.০০
১৯০)	শ্রী মৃণাল দত্ত	৩/৮০ চিত্তরঞ্জন কলোনী কলিকাতা - ৩২	
১৯১)	শ্রী তুহিন কুমার চ্যাটার্জী	৫এ, শ্রীমোহন লেন কলিকাতা - ২৬	১০০১.০০
১৯২)	শ্রীমতি জয়শ্রী গুপ্ত	এফ-৩ কাটজু নগর, কলিকাতা - ৩২	১০০০.০০
১৯৩)	শ্রীমতি শিপ্রা দত্ত	৩৭ / বিচার এভিনিউ, কলিকাতা - ৩৩	১০০০.০০
১৯৪)	শ্রী গোরচাঁদ চক্রবর্তী	১১ কাটজু নগর, কলিকাতা - ৩২	৫০০.০০
১৯৫)	শ্রী অজিত কুমার বর্মণ	ই-৮১/এ বাঘাঘাট, কলিকাতা - ৮৬	৫০০.০০
১৯৬)	শ্রীমতি শিখা রায়	ব্লক-১০ পোন্দার পার্ক, সরকারী আবাসন, কলিকাতা - ৪৫	১০০.০০
১৯৭)	শ্রীমতি গীতা চক্রবর্তী	২৮ মিডল রোড, সন্তোষপুর, কলিকাতা - ৭৫	১০০.০০
১৯৮)	শ্রীমতি প্রভাতী খাস্তগীর	৪ গ্রাহাম রোড, কলিকাতা - ৪০	১০০.০০
১৯৯)	শ্রীমতি মীরা ব্যানার্জী	ব্লক ৯ পোন্দার পার্ক, সরকারী আবাসন, কলিকাতা - ৪৫	১০০.০০
২০০)	শ্রী বিদ্যাপতি বসু	২২/২৯০ জে.জি. কলিকাতা - ৪৫	১০০.০০
২০১)	শ্রী গণেশ বোস	২২/২৯০ জে.জি. কলিকাতা - ৪৫	১০০.০০
২০২)	শ্রীমতি সূরধনী গুহ	সেন্ট্রাল পার্ক, কলিকাতা - ৩২	১০০.০০
২০৩)	শ্রীমতি বুলবুল পাল	বেহালা, কলিকাতা - ৩২	১০০.০০
২০৪)	শ্রীমতি মীরা রায়	বেহালা, কলিকাতা - ৩২	১০০.০০
২০৫)	শ্রী দেবব্রত নাগ	২১ চারুচন্দ্র লেন, কলিকাতা - ৩৩	১০০.০০

মোট - ৩,৭৮,০৬৯.০০

Printed by Intergraphics, Published by Dipesh Mitra on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre Ph. : 033 2473 9642, 9674553477 and printed at Intergraphics 1/15A, Prince Gulam Md. Road, Kolkata - 700 026 and Published at 392A, Prince Anwar Shah Road, Kolkata - 700 045, Editor - Sri Dipesh Mitra.
E-mail- bethunegeriatrics@gmail.com.Website : bethunegeriatrics.in