

Re. 1.00

PRABINBARTA

প্রবীণবর্তা

MONTHLY

মূল্য : ১ টাকা

মাসিক

Vol : IV Issue :VIII, 15th Nov., 2015 কার্তিক, ১৪২২, বার্ষিক মূল্য-১০ টাকা RNI NO. WBBEN / 2012/ 46375

শুভ বিজয়ার ও
দীপাবলির
প্রীতি ও শুভেচ্ছা



গত ১লা অক্টোবর ২০১৫ 'বিশ্ব প্রবীণ দিবস' উপলক্ষে বক্তব্য রাখছেন ডঃ অমলেন্দু চক্রবর্তী পাশে সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী, সহ সভাপতি শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য ও প্রাক্তন সাংসদ নুরুল হুদা মহাশয়।

১লা অক্টোবর ২০১৫ 'বিশ্ব প্রবীণ দিবস'

উপলক্ষে অনুষ্ঠিত অনুষ্ঠানের বিবরণ

রিপোর্টার : স্নেহাংশু চাকদার

১লা অক্টোবর ২০১৫ ডাঃ কৃষ্ণ হালদারের উদ্বোধনী সঙ্গীতের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের শুভ সূচনা করা হয়। অনুষ্ঠানে সভাপতির আসন অলংকৃত করেন শ্রী পেলব মুখার্জী।

গত ১৯শে সেপ্টেম্বর ২০১৫ প্রয়াত প্রাক্তন অ্যাডভোকেট জেনারেল এবং সংস্থার উপদেষ্টা পরিষদের অন্যতম সদস্য সাধন গুপ্ত, ২৭শে সেপ্টেম্বর ২০১৫ প্রয়াত সংস্থার পুরাতন সদস্য কমঃ বিমল দাস, গত ২৮শে সেপ্টেম্বর ২০১৫ প্রয়াত পরিচালন পরিষদের সদস্য নিত্যানন্দ পালের স্মৃতির প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে শোক প্রস্তাব পাঠ করেন শ্রী গৌতম রায়চৌধুরী। উপস্থিত সদস্যবৃন্দ

তাদের স্মৃতিতে ১ মিনিট নীরবতা পালন করেন।

পরবর্তীতে সভাপতি উপস্থিত সকলকে প্রীতি ও শুভেচ্ছা জানিয়ে তার সংক্ষিপ্ত বক্তব্য শুরু করেন। তিনি বলেন বেথুন ইন্সটিটিউট প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পর থেকে সকলে মিলে ১০ বছর যাবৎ এই দিনটি পালন করে আসছি। আমাদের দেশের জনসংখ্যার নিরিখে মোট জন সংখ্যার ১০ শতাংশ হল প্রবীণ নাগরিক। সংখ্যাটা আরও বাড়বে বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির উন্নতির সাথে সাথে পাল্লা দিয়ে। সারা দেশ জুড়ে উন্নয়নের সাথে তাল মিলিয়ে বৃদ্ধদেরও কাজ করার আছে। সুযোগ পেলে এই বিরাট সংখ্যাকে অগ্রগতির কাজে শরিক করার জন্য যে প্রচেষ্টা চলছে তাতে আমরাও যুক্ত হবার জন্য আমাদের সাধ্যমত চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি। আমরা চেষ্টা করছি চিকিৎসা ক্ষেত্রে আমাদের সাধ্যমত সাহায্য করার কাজে। বিভিন্ন অনুষ্ঠানের মাধ্যমে আমরা বয়স্কদের মানসিক বিনোদনের ব্যবস্থা করে থাকি। প্রতিমাসে

আমরা বয়স্কদের জন্য প্রবীণবার্তা নামে একটি পত্রিকা প্রকাশ করি। এই পত্রিকায় প্রবীণরা কিভাবে সুস্থ, সুন্দর, স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারেন সে বিষয়ে ডাক্তার বাবু সহ অন্যদের লেখা প্রকাশিত হয়। অন্যান্য বারের মত এবারও আমরা বিশিষ্ট জননেতা, প্রাক্তন সাংসদ নুরুল হুদা, বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ প্রেসিডেন্সি কলেজের প্রাক্তন রিডার অধ্যাপক অমলেন্দু চক্রবর্তী এবং বিশিষ্ট বাটিক শিল্পী প্রদীপ ঘোষ এই তিনজনকে সম্মাননা জানাবো।

আপনাদের সবাইকে জানাই অভিনন্দন। আসুন দেশকে এগিয়ে নিয়ে যাবার কাজে সবাই একত্রিত হই। আপনারা ভাল থাকুন, সুস্থ থাকুন। বিশ্ব প্রবীণ দিবস উপলক্ষে দক্ষিণ দিনাজপুর প্রবীণ নাগরিক কল্যাণ মঞ্চ ও ফোরাম অফ রিটার্ড সোস্যাল ওয়েলফেয়ার অফিসার আমাদের আমন্ত্রণ জানিয়েছেন, তা সভায় পাঠ করেন শ্রী দীপেশ মিত্র। ‘শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য’ উপস্থিত সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে তার বক্তব্য শুরু করেন। বেথুন ইন্সটিটিউট কাদের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয়েছে এর লক্ষ্য কি এবং কিভাবে গঠিত হয়েছে তা বিস্তারিত ভাবে বর্ণনা করেন। কেন ডাঃ নর্মান বেথুনের নামে নাম করন করা হয়েছে, ডাঃ বেথুন কে এবং তার কর্ম জীবন সম্পর্কেও বর্ণনা করেন। বিশ্ব প্রবীণ দিবসের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করেন। বৃদ্ধদের শারীরিক, মানসিক, আর্থিক ও পারিবারিক সমস্যার কথা বর্ণনা করে বলেন প্রবীণদের যে ধরনের চিকিৎসার প্রয়োজন তার ব্যবস্থা আমাদের সমাজে সেভাবে গড়ে ওঠেনি। ২০০৫ সালে জয় ইউনিয়ন প্রবীণদের কথা ভেবেছিল এবং সেই উদ্দেশ্য নিয়েই বেথুন ইন্সটিটিউট গঠন করা হয়। প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পর থেকে দীর্ঘ ১০ বছর যাবৎ বেথুন ইন্সটিটিউট তাদের সাধানুযায়ী প্রবীণ ব্যক্তিদের চিকিৎসা পরিষেবা সহ বিভিন্ন ভাবে সাহায্য সহযোগিতা করে আসছে। পশ্চিমবঙ্গে প্রবীণদের বিভিন্ন সমস্যার কথা বর্ণনা করে তার বক্তব্য শেষ করেন।

তারপর বিশিষ্ট জননেতা, প্রাক্তন সাংসদ নুরুল হুদার সংক্ষিপ্ত পরিচিতি পাঠ করেন সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র। পুষ্পসুন্দর, স্মারক, মানপত্র ও উত্তরীয় দিয়ে তাকে সম্মাননা জানান সভাপতি শ্রী পেলব মুখার্জী। তাকে সম্মানিত করার পর তিনি বলেন আজই আমি এবং আমার

স্ত্রী বেথুনের সদস্য পদ গ্রহণ করছি। শুধু সদস্য পদ গ্রহণ নয়, বেথুনের কাজের সাথে যুক্ত হলাম। যে কোন কাজে বেথুনকে সাহায্য করতে পারলে খুশী হব। তারপর তার ব্যক্তিগত জীবনের কিছু অভিজ্ঞতা সহ নানা দিক তুলে ধরেন। তিনি আমাদের দেশের ভয়াবহ অবস্থার কথা বর্ণনা করেন। বলা হয় আমাদের দেশের ৭০ ভাগ লোক শিক্ষিত, কিন্তু তা ঠিক নয়। শুধু স্বাক্ষর জ্ঞান আছে এমন লোকদেরও শিক্ষিত বলা হয়। আমাদের দেশের বিভিন্ন সমস্যার কথা বর্ণনা করে বলেন ৩০ ভাগ লোক খেতে পারেন না। ১০ শতাংশ প্রবীণ প্রায় ১২কোটি মানুষ। এ সমস্যা দূর করতে যে ধরনের রাষ্ট্র ব্যবস্থা প্রয়োজন তা আমাদের নেই। বর্তমান পরিস্থিতির কথা বর্ণনা করে বলেন আমরা নিজেদের চিন্তাধারা সঠিক ভাবে প্রকাশ করতে পারছি না। আপনারা প্রবীণদের জন্য যে কাজ করছেন এটাও একটা সংগ্রাম। আমাদের সংগ্রাম করে যেতে হবে। সকলের সাহায্য নিয়ে আমরা এগিয়ে যাব এবং স্বাধীন ভাবে বেঁচে থাকতে পারব।

পরবর্তীতে অধ্যাপক অমলেন্দু চক্রবর্তীর সংক্ষিপ্ত পরিচিতি পাঠ করেন সম্পাদক শ্রী দীপেশ মিত্র। তাকে পুষ্প সুন্দর, স্মারক, মানপত্র ও উত্তরীয় দিয়ে সম্মাননা জানান- সহ সভাপতি শ্রী রামরমণ ভট্টাচার্য। সম্মাননা জানানোর পর সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন অধ্যাপক অমলেন্দু চক্রবর্তী। উপস্থিত সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে তার বক্তব্য শুরু করেন। তিনি বলেন আমার বয়স প্রায় ৮০ বছর। ১৯৬০ সাল থেকে শিক্ষকতা শুরু করি, এখনো করে যাচ্ছি। ১৯৯৬ সালে সরকারী চাকুরী থেকে অবসর গ্রহণ করেছি। বৃদ্ধরাও সমাজকে অনেক কিছু দিতে পারেন। মন মানসিকতা ও কর্তব্যবোধ সম্পর্কে বক্তব্য রাখেন। তার জীবনের বিভিন্ন অবস্থার কথা তুলে ধরেন এবং বলেন এখনও কাজ করে চলছি। আপনাদের সাথে মিলিত হতে পেরে আনন্দবোধ করছি এবং ভবিষ্যতে আপনাদের সাথে মিলিত হওয়ার ইচ্ছা আছে। প্রবীণ ব্যক্তিদের মাথা থেকে ভালো জিনিস বেরিয়ে আসছে। আত্ম বিশ্বাসের প্রয়োজন। বেথুন ইন্সটিটিউট প্রবীণদের জন্য কাজ করে যাচ্ছে তার জন্য তারা প্রশংসার দাবীদার। বেথুনের কাজে যুক্ত হতে পারলে আমি নিজেকে গৌরবান্বিত মনে করব। বাটিক শিল্পী শ্রী প্রদীপ ঘোষ অনিবার্য কারণবশতঃ ঐ দিন অনুষ্ঠানে উপস্থিত হতে

পারেননি। টেলিফোনে তার সাথে যোগাযোগ করা হয়েছে। আলোচনা করে পরবর্তীতে তাকে সম্মাননা জানানো হবে। পরবর্তীতে সঙ্গীত পরিবেশন করেন শ্রীমতি প্রভাতী খাস্তগীর ও শ্রী জয়ন্ত বনার্জী। সহ সভাপতি শ্রী সনৎ লাহিড়ীর ধন্যবাদ জ্ঞাপক বক্তব্যের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘোষণা করা হয়।

প্রয়াত জনাব হাসিম আবদুল হালিম স্মরণে



জন্ম - ৫ই জুন ১৯৩৫

মৃত্যু - ২রা নভেম্বর ২০১৫

গত ২রা নভেম্বর ২০১৫ প্রবীণ কমিউনিস্ট নেতা ও পশ্চিমবঙ্গ বিধান সভার প্রাক্তন অধ্যক্ষ জনাব হাসিম আব্দুল হালিম সকাল ১০টা ১০মি. আকস্মিক হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে শেখ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেছেন, মৃত্যুকালে তার বয়স হয়েছিল ৮০ বছর।

১৯৩৫ সালের ৫ই জুন তার জন্ম। কোলকাতার সেন্ট জোসেফ স্কুলে পড়াশুনা, পরে সেন্ট জেভিয়ার্স থেকে বাণিজ্য বিভাগে স্নাতক, পরে আইন পাশ করেন তিনি। পরবর্তীকালে টোকিও বিশ্ববিদ্যালয় থেকে সাম্মানিক ডক্টরেট পেয়েছিলেন। আইন ও সংবিধানে গভীর জ্ঞানের পরিচয় দিয়ে তিনি রাজনৈতিক কর্মকাণ্ডে অনন্য সাধারণ হয়ে উঠেছিলেন। উদারচেতা সম্ভ্রান্ত শিক্ষিত পরিবারের সন্তান, সারাজীবন কাজ করেছেন গরীব শোষিত মানুষের স্বার্থে। তাঁর স্ত্রী দুই পুত্র ও এককন্যা রয়েছেন। বেথুন ইস্টিটিউটের সদস্যগণ প্রয়াত জনাব হাসিম আবদুল হালিমকে তাঁদের অন্তরের শ্রদ্ধা জানাচ্ছে।

সংবাদ প্রবাহ -

(সংবাদ পত্র থেকে সংকলিত)

★★ পাটনার রাজকুমার বৈশ্য বয়স- ৯৬। এলাকায় 'বড়কা দাদু' নামে পরিচিত। ১৯৮৯এ বড় ছেলে মারা যায়। ২০০৩-এ স্ত্রীর মৃত্যু হয়। এরপর খবরের কাগজ ও টি.ভি.ই ছিল তার সঙ্গী। বর্তমানে তিনি নালন্দা মুক্ত বিশ্ব বিদ্যালয়ে অর্থনীতিতে এম. এ. পাঠ্যক্রমে ভর্তি হয়েছেন। তাঁর এই প্রচেষ্টা প্রবীণদের নিকট উৎসাহ ব্যাপক।

★★ মানকুন্ডুর মহেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় বয়স ৮৬। মেয়ে জামাইয়ের সঙ্গে এখানে একটি আবাসনে থাকেন। পেনশন পান মাসে ২৫০০০ টাকা। তিনি মেয়ে জামাইয়ের বিরুদ্ধে শারীরিক ও মানসিক নিগ্রহের অভিযোগ এনেছেন। এখন এদের কাছ থেকে 'মুক্তি' চাইছেন তিনি।

★★ প্রখ্যাত সঙ্গীত পরিচালক গীতিকার - গায়ক রবীন্দ্র জৈন মুম্বাইয়ের লীলাবতী হাসপাতালে গত ৯ই অক্টোবর শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন। তাঁর বয়স হয়েছিল ৭১বৎসর। ★★ গত ২৭শে অক্টোবর আফগানিস্তান, পাকিস্তান আর উত্তর ভারতের বিস্তীর্ণ অঞ্চল এক ভয়াল ভূমিকম্পে কেঁপে ওঠে। তীব্রতা ছিল রিখটার স্কেলে ৭.৫। উৎস স্থল ছিল আফগানিস্তানের 'জুম'।

★★ শিশুদের যৌন হেনস্থার শাস্তি লিঙ্গছেদের সুপারিশ করেছে মাদ্রাজ হাইকোর্ট। বিচারপতি এন. কিরুবাকরণের মতে, পাশবিক অপরাধের জন্য পাশবিক শাস্তিই প্রয়োজন।

।। ভয় পাইনা।।

বিভূ মুখোপাধ্যায়

রক্তঝরা বন্ধ হলে পর
মাছ ভাত খাওয়ার পরিবর্তে
একবেলা না খেয়ে উপোস
থাকতেও রাজি আছি;
কেউ যদি রিভলার অথবা
গ্রি নট গ্রি রাইফলে ট্রিগার
টিপবে বলে ভয় দেখায়
সেই গুলির সামনে বুক পেতে,
দাঁড়াতেও ভয় পাইনা।
তুমি যদি আমাকে কথা দাও —
অসুন্দরকে সুন্দর করতে
আমার সঙ্গে হাত মেলাবে
পুতি - গন্ধময় সমাজটাকে
বদলাতে এগিয়ে যাবে
কালো অন্ধকার দূর করে
সুন্দর সকাল ছিনিয়ে আনতে চাও যদি
তাহলে তোমাকে সঙ্গে নিয়ে
আমার সাথী করে এগোবোই।।

টক দই রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে

টক দই অনেকেই পছন্দ করেন। তবে এ ক্ষেত্রে ভিন্নতাও রয়েছে। অনেকে টক দই খেতে পছন্দ করেন না কেন না তাতে মিষ্টি বলতে কোনও স্বাদ থাকে না। কিন্তু টক দইয়ের অনেক উপকারটাই আমাদের অনেকের অজানা। টক দই শরীরের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। ঠাণ্ডা লাগা, সর্দি ও জ্বর না-হওয়ার জন্য এটি ভালো কাজ করে। টক দইয়ের উপকারী ব্যাকটেরিয়া ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে এবং শরীরের উপকারী ব্যাকটেরিয়াকে বাড়িয়ে হজম শক্তি ঠিক রাখে। টক দইয়ের ব্যাকটেরিয়া হজমে সহায়ক তাই এটি পাকস্থলীর জ্বালাপোড়া কমাতে বা হজমের সমস্যা কমাতে সাহায্য করে। টক দই হাড় ও দাঁতের গঠনে ও মজবুত করতে সাহায্য করে। কম ফ্যাট যুক্ত টক দই রক্তের ক্ষতিকর কোলেস্টেরল এল ডি এল কমায়ে। টক দইয়ের আমিষ দুধের চেয়ে সহজে হজম হয়। এটি দুধের চেয়ে অনেক কম সময়ে হজম হয়। তাই বাঁদের দুধের হজমে সমস্যা তাঁরা দুধের পরিবর্তে টক দই খেতে পারেন। টক দই রক্ত শোধন করে। উচ্চ রক্ত চাপের রোগীরা নিয়মিত টক দই খেলে রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। ডায়াবেটিস, হার্টের অসুখের রোগীরা নিয়মিত টক দই খেলে এসব অসুখ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন। নিয়মিত টক দই খেলে তা অন্য খাবার থেকে পুষ্টি নিয়ে শরীরকে সরবরাহ করে। টক দইয়ে আমিষ থাকে, যেহেতু আমিষ হজম হতে সময় লাগে, তাই পেট ভরা বোধ হয় ও শক্তি পাওয়া যায়। অতিরিক্ত খাবারও খেতে ইচ্ছা করে না। এর পুষ্টি উপাদানগুলো হজমের সময় তাড়াতাড়ি শরীরে শোষিত হয়ে দ্রুত শরীরকে শক্তি দেয়। টক দই শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। তাই গ্রীষ্মকালে টক দই খেলে ভালো।

সৌজন্যে - গণশক্তি

—ঃ সম্পাদকীয় :—

প্রিয় সাথী ও বন্ধুগণ, শুভ বিজয়া ও দীপাবলীর প্রীতি ও শুভেচ্ছা নেবেন। উৎসবের মরসুমে আশাকরি পরিবার পরিজন সহ কুশলে ছিলেন।

গত ১লা অক্টোবর আমরা “বিশ্ব প্রবীণ নাগরিক দিবস” পালন করেছি। এই দিবস পালনের মাধ্যমে আমরা সবাইকে জানাতে চাই যে প্রবীণরা ফুরিয়ে যায়নি। তাদের সুস্থভাবে মর্যাদার সঙ্গে বাঁচতে দিতে হবে এবং তারা সমাজকে এখনও অনেক কিছু দিতে পারে। ঐদিন বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ অধ্যাপক অমলেন্দু চক্রবর্তী ও বিশিষ্ট জননেতা ও প্রাক্তন সাংসদ নুরুল হুদাকে আমরা সম্মাননা জানিয়েছি। প্রখ্যাত বাচিক শিল্পী শ্রী প্রদীপ ঘোষ মহাশয় উপস্থিত হতে না পারায় তাঁকে আমরা সম্মাননা জানাতে পারিনি।

বর্তমানে আমরা ভারতব্যাপী এক অস্থির অবস্থার মধ্য দিয়ে চলেছি। সর্ববিষয়ে অসহিষ্ণুতা। মুক্তমনা বুদ্ধিজীবীরা তাঁদের মত প্রকাশের জন্য খুন হয়ে যাচ্ছেন কে কি খাবেন সেটা ঠিক করে দেবে অন্য কেহ - এমনিই অসহনীয় অবস্থা, প্রতিবাদী শিল্পী-লেখক-শিক্ষাবিদ শিল্পকর্তা এসবের বিরুদ্ধে সরব হচ্ছেন। অনেকে তাঁদের প্রাপ্ত সম্মাননা পত্র উপাধি ফেরৎ দিচ্ছেন। বিষয়টি জটিল এ বিষয়ে আমাদের নিজস্ব (ব্যক্তিগত) মত তৈরীর সময় এসে গেছে।

আবহাওয়ার পরিবর্তন হচ্ছে। এই সময় বিভিন্ন রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে, আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেশী থাকে শিশু ও বৃদ্ধাদের। কাজেই বন্ধুরা সাবধানে থাকবেন। প্রয়োজনে আমাদের চিকিৎসাকেদ্রের শরণ নেবেন। শেষে আবার বলি সাবধানে থাকবেন। সবাই সুস্থ থাকুন -

সর্বো সন্ত নিরাময়াঃ

বিজ্ঞপ্তি

৮০ বৎসর অতিক্রান্ত পাঠক, পাঠিকা ও সদস্যদের তাঁদের জীবনের সুখ, দুঃখ ও অনুভূতির কাহিনী - অনধিক ৪০০ শব্দের মধ্যে লিখে পাঠাতে অনুরোধ করা হচ্ছে।

এই লেখা প্রবীণবার্তায় প্রকাশের ব্যবস্থা করা হবে।