

Rs. 2.00

মূল্য : ২ টাকা

PRABINBARTA

প্রবীণবর্তা

MONTHLY

মাসিক

Vol : VIII Issue : VI, 15th, Sept, 2019 ভাদ্র, ১৪২৬, বার্ষিক মূল্য-২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/ 46375

আমাদের বিনম্র শ্রদ্ধাঞ্জলি



স্বর্নচন্দ্র বিদ্যাসাগর
জন্ম - ২৬-০৯-১৮২০
মৃত্যু - ২৯-০৭-১৮৯১

“আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস”

১লা অক্টোবর, ২০১৯

*স্থান- বিমল চ্যাটার্জী সভাগৃহ

পদযাত্রা - বিকেল ৪ টায়

আলোচনা সভা - ৫টায়

আপনাদের সকলের অংশগ্রহণের জন্য সাদর আমন্ত্রণ।

সভার আগে পদযাত্রা, বেথুন ক্লিনিক থেকে বেথুন ইন্সটিটিউট পর্যন্ত।

:- শুভেচ্ছা বার্তা :-

১৯শে সেপ্টেম্বর - ২০১৯ পাবলোর ১০ম জন্মদিনে

শুভেচ্ছা ভালোবাসা জেনো

বম্ বম্ - পেলব মুখার্জী। মিমি- ছায়া মুখার্জী,

মাম-অর্ণব মুখার্জী

আমাদের বিনম্র শ্রদ্ধাঞ্জলি



ড. সর্বপল্লী রাধাকৃষ্ণ
জন্ম - ০৫.০৯.১৮৮৮
মৃত্যু - ১৭.০৪.১৯৭৫

বিদ্যাসাগর চরিত্রে যাহা প্রধান গুণ - যে গুণে

“বিদ্যাসাগর চরিত্রে যাহা প্রধান গুণ - যে গুণে তিনি পল্লী আচারের ক্ষুদ্রতা, বাঙালি জীবনের জড়ত্ব, সবলে ভেদ করিয়া একমাত্র নিছকের গতিবেগ প্রাবল্যে কঠিন প্রতিকূলতার বক্ষ বিদীর্ণ করিয়া, হিন্দুত্বের দিকে নহে, সাম্প্রদায়িকতার দিকে নহে, করুণার অশ্রুজলপূর্ণ উন্মুক্ত অপার মনুষ্যত্বের অভিমুখে আপনার দৃঢ়নিষ্ঠ একাগ্র একক জীবনকে প্রভাবিত করিয়া লইয়া গিয়াছিলেন -আমি যদি অদ্য তাঁহার সেই গুণকীর্তন করিতে বিরত হই, তবে আমার কর্তব্য একেবারেই অসম্পূর্ণ থাকিয়া যায়। কারণ, বিদ্যাসাগরের জীবন বৃত্তান্ত আলোচনা করিয়া দেখিলে এই কথাটি বারবার মনে উদয় হয় যে, তিনি

যে বাঙালী বড়োলোক ছিলেন তাহা নহে, তিনি যে রীতিমত হিন্দু ছিলেন তাহাও নহে - তিনি তাহা অপেক্ষাও অনেক বেশী বড়ো ছিলেন, তিনি যথার্থ মানুষ ছিলেন। বিদ্যাসাগর জীবনীতে এই অনন্য সুলভ মাহাত্ম্যে প্রাচুর্যই সর্বোচ্চ গৌরবের বিষয়। তাঁহার সেই পর্বতপ্রমাণ চরিত্র সাহায্যে তাঁহারই কৃত কীর্তিকে খর্ব করিয়া রাখিয়াছে।

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর।

“১৩০২ সালের ১৩ই শ্রাবণ বিদ্যাসাগরের স্মরণ সভায় পঠিত ভাষণ থেকে উদ্ধৃত।

-: পণ্ডিতবর :-

শ্রীযুক্ত ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর
ওনেছি লোকের মুখে পীড়িত আপনি
হে ঈশ্বরচন্দ্র। বঙ্গ বিধাতার বরে
বিদ্যার সাগর তুমিঃ তব সম মণি,
মলিনতা কেন কহ তাকে তার করে?
বিধির কি বিধি সুরি, বুঝিতে না পারি,
হেন ফুলে কীট কেন পশিবারে পারে?
করমনাশার শ্রোত অপবিত্র বারি
ঢালি জাহ্নবীর গুণ কি হেতু নিবারে?
বঙ্গের সুচুড়ামণি করে হে তোমারে
সৃজিলা বিধাতা, তোমা জানে বঙ্গজনে;
কোন্ পীড়ারূপ অরি বাণাঘাতে পারে
বিধিতে, হে বঙ্গ রত্ন; এ হেন রতনে?
যে পীড়া ধনুক ধরি হেন বাণ হানে
(রাক্ষসের রূপ ধরি), বুঝিতে কি পার,
বিদীর্ণ বঙ্গের হিয়া সে নির্ভুর বাণে?
কবিপুত্র সহ মাতা কাঁদে বারংবার।

মাইকেল মধুসূদন দত্ত

বিনম্র শ্রদ্ধা

২০০ বছর আগে বিদ্যাসাগরের জন্ম। তাঁর
শিক্ষা কলকাতা শহরে, সমাজসেবা সারা বাংলায়।
তিনি বলেছেন, বিধবা বিবাহ তাঁর জীবনের সর্বপ্রধান
সংকর্ম। এই বিষয়টিকে আমরা মান্যতা দিয়ে থাকি।
দুঃখ কষ্টে জর্জরিত বাংলার বালবিধবারা সমাজ
শাসনের প্রবল ঘূর্ণাবর্তে ছিল কারাগারে বন্দি।
সামন্ততন্ত্র, পুরোহিত তন্ত্রের প্রবল বাঁধনে তাদের
জীবন অশ্রুসজল। বিদ্যাসাগর এই যন্ত্রণা থেকে
তাদের মুক্তির জন্য আন্দোলন করেছেন, শাস্ত্র বিচার
করে দেখিয়েছেন, বিধবা বিবাহ শাস্ত্রবিরোধী নয়।
প্রবল বিরোধিতা সত্ত্বেও ইংরেজ সরকারের সহায়তায়
১৮৫৬ সালের ১৩ই জুলাই বিধবা বিবাহ আইন পাশ
হয়।

বিদ্যাসাগর সমাজ সংস্কারে সারা জীবন
লড়াই সংগ্রামে ব্যস্ত ছিলেন। রবীন্দ্রনাথ বলেছেন,
'তাঁহার প্রধান কীর্তি বঙ্গ ভাষা'। এই সঙ্গে দ্বীপ শিক্ষা,
প্রাথমিক পাঠ্যসূচী প্রণয়ন, পুস্তক রচনা - বর্ণপরিচয়
তার সাক্ষ্য বহন করছে। উনিশ শতকীয় নবজাগরণে
রামমোহন-বিদ্যাসাগর-ডিরোজিও আমাদের
সামাজিক কুসংস্কার-কুনীতি থেকে, অশিক্ষা থেকে
উদ্ধার করে বিজ্ঞানসম্মত যুক্তিবাদী চিন্তায় আঙ্গো
জ্বেলেছেন। নারী শিক্ষা প্রসারে বহু বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠাও
বিদ্যাসাগরের কালজয়ী কীর্তি।

আজ সময়ের বিশ্বায়নিক ঘূর্ণিঝালে,
প্রযুক্তির বিস্ফোরণে শিক্ষা-সংস্কৃতির প্রগতিশীলতা
থেকে আমরা পিছিয়ে পড়ছি। বিদ্যাসাগরের
সমাজসংস্কার আন্দোলনকে আমরা যথাযোগ্য
মর্যাদায় প্রতিষ্ঠিত করতে পারিনি, প্রবহমানতা রুদ্ধ
করেছি।

তবু বলবো, আমাদের মেয়েরা শিক্ষালাভের
জন্য বিবাহ করতে চাইছে না - মা-বাবা পরিবারের
বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াচ্ছে, প্রশাসনের সহযোগিতা
চাইছে। অন্ধকারের মধ্যে এই আমাদের আশার
আলো।

মৃণাল দত্ত

-: সংবাদ প্রবাহ :-

(সংবাদপত্র থেকে গৃহীত)

- ১। ২২ আগষ্ট কচুয়ায় লোকনাথ মন্দিরে দর্শনার্থীদের
ভিড়ে পাঁচিল ভেঙ্গে মৃত পাঁচ ও আহত শতাধিক।
- ২। ২৫ আগষ্ট বাসেলে জাপানের ওকুহারাফে
হারিয়ে ব্যাডমিন্টনে বিশ্বচ্যাম্পিয়ন হলেন ২৪ বছরের
হায়দ্রাবাদের সোনার মেয়ে পি ভি সিদ্ধু।
- ৩। বিমল জালান নেতৃত্বাধীন কমিটির সুপারিশে
রিজার্ভ ব্যাঙ্কের ঘর থেকে রাজকোষে ১,৭৬,০৫১
কোটি টাকা।

৪। প্রাক্তন কেন্দ্রীয় মন্ত্রী সুষমা স্বরাজ (৬৭বৎসর) ও অরুণ জেটলি (৬৬ বৎসর) যথাক্রমে ৬ ও ২৪ আগস্ট প্রয়াত হয়েছেন।

৫। অসমে ৩১শে আগস্ট প্রকাশিত চূড়ান্ত এন আর সি বা জাতীয় নাগরিক পঞ্জি থেকে বাদ পড়েছেন ১৯,০৬,৬৫৭জন। ১২০ দিনের মধ্যে এনারা ফরেনার্স ট্রাইবুনালে আবেদন করতে পারবেন।

৬। অভিনেত্রী শতাব্দী রায় অর্থ লগ্নি সংস্থা সারদার কাছ থেকে নেওয়া ৩১,৬৪,০০০ টাকা ডিমাস্ত ড্রাফ্টে ই.ডি. এর দপ্তরে পাঠিয়ে দিয়েছেন বলে খবর।

সঞ্চলনে -

শ্রী অশোক রঞ্জন ধর

-ঃ পূজা এসেছে :-

ও মাগো মা পূজা এসেছে,
শিউলি ফুলের গন্ধ ছড়িয়েছে।
ভ্রমরের দল গুণ, গুণ গান ধরেছে,
ঐ দূরে কাশফুল উঁকি মেরেছে।
উত্তরের হিমেল হাওয়া গায়ে লেগেছে,
ও পাড়ার বন্ধুরা সব নতুন জামা পরেছে।
ঘোষ বাড়িতে পূজার বাদ্যি বেজেছে,
মা দুর্গা এবার নতুন সাজে সেজেছে।
বন্ধুরা সব ঠাকুর দেখতে বেড়িয়েছে,
আমি যাব তাদের সাথে মা বলেছে।
তাল তলার মাঠে মেলা বসেছে,
বন্ধুরা সবাই কত রকম খেলা দেখেছে।
এবার বাড়ি ফিরব অনেক মজা হয়েছে,
কত রকম মজার খাবার সবাই খেয়েছে।
অনেক ঠাকুর দেখা হল ঘুম পেয়েছে,
বাড়ি থেকে মায়েরা সব হাক মেরেছে।

রণজিৎ সরকার

-ঃ শ্রদ্ধায় স্মরণে :-



শ্রীমতি মঞ্জুশ্রী দাস

জন্মঃ ১৪.০৯.১৯৪৩

মৃত্যুঃ ৫.০৮.২০১৯

গত ৫.০৮.২০১৯ রাত ১২টায় বিদায় নিলেন আমাদের প্রিয় সংগঠনের সদস্য শ্রীমতি মঞ্জুশ্রী দাস। সরকারী প্রাথমিক বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষিকা ছিলেন। তাঁর কর্মময় জীবন আর সামাজিক কাজ ছিল উল্লেখযোগ্য। তাঁর স্মৃতির প্রতি শ্রদ্ধা এবং পরিবারবর্গকে জানাই সমবেদনা।

-ঃ বার্ষিক্যে খাওয়া দাওয়া :-

ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য

আমরা যা-ই খাই না কেন, তার মূল উপাদান হল ছ'টি। কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, খনিজ লবণ, ভিটামিন ও জল। ঠিকঠাক পরিমাণে গ্রহণ করলে এরা দেহের কাজে লাগে। বয়সানুযায়ী, দেহের গড়ন ও উচ্চতা অনুযায়ী এবং কাজের ধরনের ওপর এদের পরিমাণ নির্ভর করে। পঞ্চাশ পেরনো কোনও পুরুষ বা মহিলার প্রতিদিন দরকার ৩০০-৪০০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ৫০-৬০গ্রাম প্রোটিন এবং ৩০-৪০গ্রাম ফ্যাট। শক্তি প্রয়োজন কমবেশি ১৯০০ ক্যালোরি। পঞ্চাশের পর এই ১৯০০ ক্যালোরি শক্তি পেতে গেলে কী কী পুষ্টিকর খাদ্য, কতটা পরিমাণে খেতে হবে, সেই বিষয়ে এবার আলোচনায় আসা যাক।

প্রোটিনযুক্ত কোনও খাদ্যের কথা ভাবতে গেলে প্রথমেই আমাদের মনে আসে ডিম, মাছ, মাংসের কথা। এরা সবাই প্রাণীজ প্রোটিন। এদের

মধ্যে ডিমের কুসুমে প্রতি ১০০ গ্রাম, ১৫০০ মিলিগ্রাম কোলেস্টেরল থাকে। রেড মিট অর্থাৎ ছাগ, বা ভেড়ার মাংসেও কোলেস্টেরল থাকে। মোমের মতো এই কোলেস্টেরল রক্তনালীতে জমে গিয়ে নানা বিপত্তি ঘটতে পারে। কাজেই পঞ্চাশের পর ডিম এবং রেড মিট কম খাওয়াই ভালো। বরং মুরগির মাংস এবং মাছ খাবেন দিনে অন্তত ১০০ গ্রাম করে। মাছের তেলটাও কিন্তু খাবেন, কারণ গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে মাছের তেলের নানা আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে দিয়ে হৃদরোগের আশঙ্কাও কমায়। পঞ্চাশের পর খাবার পাতে উদ্ভিজ্জ প্রোটিনের পরিমাণ বরং বাড়িয়ে দিন, যেমন ডাল, গম, সয়াবিন, রাজমা ইত্যাদি। এদের মধ্যে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল একফোটাও নেই, অথচ প্রচুর প্রোটিন আছে।

ফ্যাট বা চর্বিজাতীয় খাদ্য পঞ্চাশের পর যতটা সম্ভব কম খাবেন। প্রাণীজ চর্বি - যেমন ঘি, মাখন, ক্রিম, পনির নিয়মিত না খেয়ে মাঝেমধ্যে খাবেন। উদ্ভিজ্জ তেল এবং চর্বিতে কোনও কোলেস্টেরল থাকে না, কিন্তু এদের অনেকের মধ্যেই স্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে। বিভিন্ন ধরনের তেল মিলিয়ে মিশিয়ে খাওয়ার সুপারিশ করেছেন পুষ্টিবিজ্ঞানীরা। সর্বের তেল অবশ্যই খাবেন। সঙ্গে সূর্যমুখী তেল, সয়াবিন তেল, বাদাম তেল বা তুঘের তেল। বনস্পতি বা ডালডা কম খাবেন। সপ্তাহে একদিন, ধরুন রবিবার এগুলোতে ভেজে লুচি বা পরোটা খেলেন। চল্লিশ পার হলেই একটু সংযত করতে হবে রসনাকে। ত্যাগ করতে হবে ঝালে-ঝোলে-অম্বলে খাওয়ার অভ্যাসটিকেও। তাহলেই এড়ানো যাবে ডায়াবেটিস, প্রেশার, রক্তনালীর অসুখ, সেরিব্রাল ডিসিস, গলব্লাডারে স্টোন ইত্যাদির হ্যাপা।

এবার আসি কার্বোহাইড্রেটের কথায়। আমাদের খাদ্যতালিকার সিংহভাগ জুড়েই থাকে

কার্বোহাইড্রেট। প্রয়োজনীয় শক্তির ৬০-৭০ ভাগ এর থেকেই আসে। চাল, গম, ডাল, আলু, শাক-সব্জি, চিনি, গুড় সবতেই এর ছড়াছড়ি। পঞ্চাশে পা দেবার পর গণ্ডেপিণ্ডে খাওয়ার অভ্যাসটা ছাড়তে হবে। আলু, ভাত, মিষ্টি, মণ্ডা সবই খাবেন, তবে কম খাবেন। খনিজ পদার্থ ভিটামিন দেহের জন্য ভীষণ প্রয়োজন। হাড় ও মাংসপেশির গঠনে, বিভিন্ন জৈবিক কাজকর্মে, দেহের জলীয় অংশের চাপ ও সমতা ঠিক রাখতে, শক্তি সঞ্চয় সহ নানা কাজে সাহায্য করে লোহা, ক্যালশিয়াম, ফসফরাস, আয়োডিন, ম্যাগনেশিয়াম, সোডিয়াম, পটাশিয়াম সহ নানা খনিজ পদার্থ। চল্লিশ বছর বয়সের পর রক্তচাপ বেড়ে যাওয়ার প্রবণতা অনেকের মধ্যেই দেখা যায়, সেজন্য পাতে নুনের পরিমাণ কমিয়ে ফেলাই ভালো। হাড়গুলো এসময় থেকেই কমজোরি হতে শুরু করে। যেজন্য ক্যালশিয়ামসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে একটু বেশি করেই। দুধ, দুধজাত নানা পদার্থে, সবুজ শাকসব্জি, মাছ ফল, চাল ও গমে প্রচুর ক্যালশিয়াম থাকে। প্রতি ১০০গ্রামে ক্যালশিয়ামথাকে টেকিছাঁটা চালে ৩৯ মিলিগ্রাম, গমের আটায় ৪১ মিলিগ্রাম, চিড়েতে ২০মিগ্রা. মুড়িতে ২৩ মিগ্রা. নানা ধরনের শাকে ১৯০-৫৯৫ মিগ্রা. আতা ফলে ৩৯৮ মিগ্রা. ঝুনো নারকেলে ৪০০ মিগ্রা. কাগজি লেবুতে ৯০মিগ্রা.বাদামে ২৩০মিগ্রা., গুঁড়ো দুদে ৯৫০মিগ্রা. পনিরে ৭৯০ মিগ্রা.ছানায় ২০৮ মিগ্রা. নানা ধরনের মাছে ১০০-৬০০ মিগ্রা. এবং নানা ধরনের মশলায় ৫০০-১৫০০ মিগ্রা।

ভিটামিন অল্প পরিমাণে হলেও দেহের জন্য দরকার। হরেকরকম কাজ এদের। ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের জন্য অনেকেই নামীদামি কোম্পানির টনিক বোতল বোতল খান। এই অভ্যাস পঞ্চাশের পর অবশ্যই ছাড়বেন। বরং খান সবুজ শাকসব্জি, এক বাটি করে যে কোনও ডাল, আপেল,

আঙ্গুর ছাড়াও পাকা পেয়ারা, আম, পাকা পেঁপে, কমলালেবু, আতা, সবেদা, কলা ইত্যাদি।

খাদ্যতালিকায় দই অবশ্যই রাখবেন। বাজারি লাল দই নয়, সাদা টক দই। এতে প্রচুর পরিমাণে ল্যাকটোব্যাসিলাস জীবাণু থাকে, যা হজমের পক্ষে ভীষণ উপকারী। প্রতিদিন অন্তত ২০০ গ্রাম করে সাদা টকদই খাবেন। দই খেলে ঠান্ডা লাগে, এটা কথার কথা, সত্যি কথা নয়।

ভাত খাবেন না রুটি?

বয়সকালে রোজ ভাত খাবেন না। ভাত থেকে তো শরীরে রস জমবে, বাত হবে, গা ম্যাজম্যাজ করবে, ঘুম পাবে। বরং এ সময় রুটিই ভালো, এমনটা ভাবেন অনেকেই। অথচ ভাত বা রুটি, দু'টিই কিন্তু কার্বোহাইড্রেট প্রধান খাদ্য। চালে শতকরা ৭৭ থেকে ৭৯ ভাগ এবং গমের আটাতে ৬১.৪ ভাগ কার্বোহাইড্রেট থাকে। চালে প্রোটিন থাকে ৭ ভাগ, গমের আটায় ১২ ভাগ এবং ফ্যাট দুটোতেই নামমাত্র থাকে। এছাড়া ভিটামিন-বি ওয়ান, বি-কমপ্লেক্স, নানা ধরনের খনিজ পদার্থ দুটোতেই কমবেশি সামান্যই থাকে। শক্তির দিক থেকে ভাত-রুটি প্রায় কাছাকাছি। চালে শতকরা ৩৪৫ ক্যালোরি আর গমের আটায় ৩৪১ ক্যালোরি শক্তি মেলে।

তাহলে তফাৎটা কোথায়? তফাৎ সামান্য হলেও আছে। ভাতে প্রোটিন থাকে রুটির প্রায় অর্ধেক এবং ফাইবার-আঁশ বা রাফেজ চালে বা ভাতে থাকে না, থাকে আটা থেকে তৈরি রুটিতে। যে জন্য ভাত সহজপাচ্য, পুষ্টিকর তো বটেই। অন্যদিকে আটাতে যে প্রোটিন থাকে, যাকে গ্লুটেন বলে, তা হজম করা একটু মুশকিল। যে জন্য অসুখ-বিসুখে আমাদের হজম ক্ষমতা কমে যায় বলে আটার রুটির বদলে ভাত দেওয়া হয় কিংবা পাউরুটি। তবে আটার রুটির ফাইবার আমাদের কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

ভাত খেলে অনেকেরই শরীর ম্যাজম্যাজ করে, ভাতঘুম পায়। আসলে ভাতের কার্বোহাইড্রেট হজমের সময় কিছুটা ফারমেণ্টেড হয়, তাই এমনটা হয়। ভাত খেলে শরীরে রস জমে, হাত-পা ফোলে-এসব কথার কথা, সত্যি কথা নয়। যে কোনও খাদ্যের সিংহভাগ জুড়েই থাকে জল, যা দেহের প্রয়োজনে লাগে। চাল থেকে ভাত তৈরি করতে গেলে চালকে সিদ্ধ করতে হয়। ফলে নানা ভিটামিন ও খনিজ লবণের সঙ্গে বেশকিছু জলও ভাতে প্রবেশ করে। ভাত থেকে কখনও বাত হয় না। বয়সকালে দুপুরে ভাত, রাতে রুটি - এভাবেই চালিয়ে যান।
সৌজন্যে - সাপ্তাহিক বর্তমান ১লা ডিসেম্বর, ২০১৮।

—ঃ বিজ্ঞপ্তি :—

ডাঃ নর্মান বেথুন ক্লিনিক
জয় ইন্ডাস্ট্রিয়াল কো-অপারেটিভ ভবন
৯০/১, পি.জি. এইচ শাহ রোড,
কলকাতা - ৭০০ ০৯৫
যোগাযোগ - ০৩৩-২৪৭৩ ৯৬৪২ /

৯৬৭৪ ৫৫৩৪৭৭/ ৯৮৭৪৫ ৫৫৯১৯

সুলভে আধুনিক ফিজিওথেরাপী -

ছুটির দিন ব্যতীত সপ্তাহের
প্রতিদিন - সকাল ১০.৩০ থেকে সন্ধ্যা ৭টা।

- ডাক্তার চেম্বার -

অ্যালোপ্যাথি / হোমিওপ্যাথি,
আকুপাংচার

অর্থোপেডিক	: বৃহস্পতিবার - সন্ধ্যা ৬টা
	: শনিবার - বেলা ১টা
হোমিওপ্যাথ	: বুধবার - বিকাল ৫টা
	: শুক্রবার - বিকাল ৪টা
	: শনিবার - বেলা ১২টা

- বিজ্ঞাপন -

জনস্বাস্থ্য পরিষেবায় ৭৬ বছর

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 ঠপঃ অন্তর্পূর্ণা, 'একতা হাইটস' এর পাশে

দূরভাষ - ২৪২৫ ৪৪৫৪ (সন্ধ্যা ৭-৮টা)

কম খরচে

রোগনির্ণয়ে রক্ত পরীক্ষা

সোমবার থেকে শনিবার (সকাল ৮টা-১১টা)

স্পেশালিষ্ট ক্লিনিক

পরামর্শ ১০০ টাকা + পি. আর.সি. সহায়তা ১০টাকা

১) ডঃ বিপ্লব আচার্য-এম.এস. (অর্থোপেডিক)

সোম ও শুক্র সন্ধ্যা ৭টা - ৯টা

২) ডঃ প্রদ্যুৎ শ্রী এম.ডি. (গাইনোকলজিস্ট)

বুধবার, সন্ধ্যা ৭টা - ৯টা

৩) ডঃ বি. বাউর-এম.ডি. (জেনারেল

মেডিসিন)-বুধবার, ৩টা - ৪টা

৪) ডঃ সৌম্য চ্যাটার্জি এম.ডি. (নিউরো-

সাইকিয়াট্রিস্ট ও নেশা মুক্তি) মঙ্গলবার ৮টা - ৯টা

৫) ডঃ মৌমিতা চ্যাটার্জি এম.ডি. (জেনারেল

অ্যান্ড চেষ্ট মেডিসিন), সোমবার, সন্ধ্যা ৮টা-৯টা

আবেদন

বিধান পল্লিতে নির্মিয়মান বৃদ্ধাবাসের জন্য

অর্থ সাহায্য করুন।

-ঃ সম্পাদকীয় :-

প্রিয় সাথী ও বন্ধুগণ, আশা করি সবাই কুশলেই
আছেন।

এই সেপ্টেম্বর শিক্ষক দিবস পালিত হয়েছে
আমাদের দেশে সর্বত্র বিশেষ করে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলিতে।
আমাদের প্রথম উপ-রাষ্ট্রপতি ও দ্বিতীয় রাষ্ট্রপতি ভারত
রত্ন ডঃ সর্বপল্লী রাধাকৃষ্ণন এর জন্মদিনটি ১৯৬২ সাল
থেকে শিক্ষক দিবস রূপে পালিত হচ্ছে। এই অবসরে
আমরাও শিক্ষক-গুরুদের প্রতি আমাদের শ্রদ্ধা নিবেদন
করছি।

আগামী ১লা অক্টোবর আন্তর্জাতিক প্রবীণ
দিবস। পৃথিবীর সর্বত্র এই দিনটি পালিত হবে-
সরকারি ও বেসরকারী স্তরে। আমরাও পালন
করব। প্রবীণ নির্ধাতন-অত্যাচার-খুন ইত্যাদি কিন্তু
বেড়েই চলেছে। বিভিন্ন সংবাদ মাধ্যমে আমরা তা
জানতে পারছি। প্রবীণদের স্বার্থরক্ষার্থে কিছু আইন
আছে কিন্তু সেগুলির প্রচার নেই।

জীবন ধারণের প্রাথমিক উপাদান খাদ্য
বস্ত্র ও বাসস্থানের সাথে সাথে প্রবীণদের প্রয়োজন
সুরক্ষা, প্রয়োজন রাজ্য প্রবীণ নীতি (State Policy
for Older Persons) স্বাধীনতার ৭৩ বৎসরেও
যা হলো না। প্রবীণদের কল্যাণের জন্য রাজ্যে
অনেক সংস্থা কাজ করে যাচ্ছে। আমাদের চেষ্টা
আছে সবাইকে একত্রিত করে এগিয়ে যাওয়ার।

বাঙালীর শ্রেষ্ঠ উৎসব দুর্গোৎসব আসন্ন,
চারিদিকে পূজোর গন্ধ। প্রাত্যহিক দুঃখ দুর্দশা ভুলে
আসুন সবার সঙ্গে আমরাও আনন্দে মেতে উঠি -
সবাই আনন্দে থাকি।