

Rs. 2.00

মূল্য : ২ টাকা

# PRABINBARTA প্রবীণবর্তা

MONTHLY

মাসিক



Vol : VIII Issue : X, 15th, Jan, 2020 পৌষ, ১৪২৬, বার্ষিক মূল্য-২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/46375

আমাদের বিনম্র  
শ্রদ্ধাজ্ঞাপন



অবির্ভাব-১২ জানুয়ারি ১৮৬৩  
তিরোতাব-৪ঠা জুন, ১৯০২



ইংরাজী শুভ  
নববর্ষ-২০২০  
সকল সদস্য ও সদস্যকে  
জানাই প্রীতি ও শুভেচ্ছা

২১ ডিসেম্বর ২০১৯ তারিখে অনুষ্ঠিত বরিষ্ঠ নাগরিক অধিকার সচেতনতা সম্মেলনে বক্তব্য রাখছেন  
VMN এর সভাপতি, শ্রী অলোক মুখার্জী মহাশয়

বিবেকানন্দ  
বিজয়লাল চট্টোপাধ্যায়

শাস্ত্রসিদ্ধি মথি তব জিজ্ঞাসু হৃদয়  
জানিল, আছেন এক অনন্ত অক্ষয়  
পরম-আনন্দঘন সত্য-নারায়ণ!  
তাহারে জানিলে শুধু অমর জীবন!  
গঙ্গাতীরে সমাধিস্থ ঠাকুরেরে হেরি  
নিঃসংশয় হলো চিত্ত। তুলি জয়-ভেরি  
গুরুর বাণীতে তুমি করিলে প্রচার।

‘যত মত তত পথ!’ বেদান্ত আবার  
নিজস্ব মহিমা নিয়ে ফিরে এল ঘরে!  
ভারতের গ্রামে গ্রামে নগরে নগরে  
ঘুরে ঘুরে নেহারিলে দেশের চেহারা  
দলিত মথিত যারা, যারা সর্বহারা—  
শিবজ্ঞানে তাহাদের সেবিতো শিখালে।  
জয়-টিকা ঐকে দিলে স্বদেশের ভালে।

‘যুগদিশারী বিবেকানন্দ’ পুস্তক থেকে সংগৃহীত

## বর্তমান সামাজিক পরিমণ্ডলে প্রবীণ

### মানুষের অবস্থান

#### লীলা পুরকায়স্থ

আমি একজন প্রবীণ। ৮২ বৎসর জীবনের পথ অতিক্রম করে চার পাশের সমাজকে দেখেছি, চিনেছি। বয়স হলেও মস্তিষ্ক সচল থাকার জন্য আমাদের বর্তমান সমাজে প্রবীণ মানুষেরা কেমন জীবন যাপন করছেন, সেই অভিজ্ঞতার আলোকে অতীতে যা দেখেছি এবং এখন তারা কেমন আছেন, সেই বিষয়ে দু' একটি কথা বলার চেষ্টা করবো।

কয়েক বছর আগেও গ্রাম-শহরে বয়স্ক মানুষের প্রতি পরবর্তী প্রজন্মের ছেলেমেয়েদের ব্যবহার প্রত্যক্ষ করেছি। একটা সমীহ, একটা শ্রদ্ধা থেকেই তারা প্রবীণ মানুষের জন্য ভাবনা চিন্তা করত, তাঁদের শাসন মেনে নিত। আজ অনেক ক্ষেত্রেই তার পরিবর্তন চোখে পড়ে। পারিবারিক পরিমণ্ডলে তাঁদের অবস্থান সম্পর্কে পরে আলোচনা করছি।

আমাদের সমাজে শুধু নয়, দেশ বিদেশের বহু স্থানে অত্যন্ত যত্ন সহকারে প্রবীণদের প্রতি দায়বদ্ধতার ছবি দেখেছি। ধনতান্ত্রিক সমাজ ব্যবস্থাতেও বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের জন্য সুস্থ জীবন যাপনের ব্যবস্থা করা হয়ে থাকে। তাঁদের চিকিৎসা এবং অন্যান্য প্রয়োজন মেটানোর সবরকম ব্যবস্থা সেখানে আছে। ভিত্তারীর মত জীবন তাদের যাপন করতে হয়না। কিন্তু আমাদের সামাজিক পরিমণ্ডলে বর্তমানে শিশু থেকে বৃদ্ধ কেউই নিরাপদ নয়। মনে হয় তাঁরা যেন সমাজে বেঁচে থাকার অধিকার থেকে বঞ্চিত। অথচ আমরা মনে করি প্রবীণ মানুষেরা সমাজের সম্পদ। প্রবীণ নাগরিকদের জন্য অনেক রকম আইন আছে বলে শুনেছি। বাস্তবে তার কোন প্রতিফলন কোথাও নেই। ঘরে খুন হয়ে পড়ে থাকার ঘটনা প্রতিদিন সংবাদ মাধ্যমে আমরা

জানতে পারি— কিন্তু তার কোন প্রতিরোধ বা প্রতিকার নেই। এরকম জীবন তো তাঁরা চান না। পারিবারিক ক্ষেত্রে প্রায়ই শোনা যায় প্রবীণ মানুষের নিজের সম্পত্তি, সম্পদ ভবিষ্যতের উত্তরাধিকারের জন্য রেখে যেতে চাইলেও, তাঁর জীবন যাতে তাড়াতাড়ি শেষ হয় এ জন্যে আকুলতা। পুত্র-কন্যাদের লালন পালন করে উপযুক্ত করেছেন যে প্রবীণ ব্যক্তি, তারাই সেসব ভুলে নানাভাবে গঞ্জনা দেয় যাতে পৃথিবী থেকে বিদায় নেবার দিন ত্বরান্বিত হয়। আবার বিপরীত চিত্রও দেখেছি যেখানে অত্যন্ত সম্মানের সঙ্গে তাঁকে যত্ন করে সুস্থ জীবন-যাপন করার উপযোগী ব্যবস্থা করা হয়।

সমাজে এমন একটা অবক্ষয় চলছে, তারই শিকার আজকের প্রবীণেরা। নিজেরাই বাঁচার ইচ্ছা ত্যাগ করেছেন। ঘরবাড়ী যাঁর নামে, যাঁর পেনশন পরিবারের সাহায্য করে, তাকেই সহ্য করা যায়না। এই মানসিকতা ভোগবাদী সমাজের অবদান। যত শীঘ্র পৈত্রিক সম্পত্তি লাভ করা যায়, তারই প্রচেষ্টা। দেশে আইন আছে। কোন পিতামাতার প্রতি নির্দয় হলে, তাঁর ওপর অত্যাচার করলে, অপরাধীর শাস্তি বিধান হবে। অনেক সময় নিজেরাই প্রবীণ মানুষ পুত্রকন্যাদের বিরুদ্ধে নালিশ জানাতে চাননা— অন্যদিকে অবক্ষয়ী সমাজের পুত্রকন্যারা স্নেহ, মায়া, মমতা ভুলে নানা অত্যাচারে তাঁদের জীবন অসহ করে তোলেন।

এরকম পরিস্থিতিতে প্রতি মুহূর্তে আমরা শঙ্কা বোধ করি, অসহায় প্রবীণদের জন্য। কোন মানুষেরই যেখানে নিরাপত্তা নেই। সেখানে আলাদা করে প্রবীণদের জন্য ভাবনার সময় নেই সমাজপতিদের। নারী, শিশু কেউই নিরাপদ জীবনে নিশ্চিত্তে দিন কাটাতে পারেনা, অসহায় প্রবীণেরা তো এই ভোগবাদী, অবক্ষয়ী সমাজ ব্যবস্থার শিকার। কিন্তু অসহায় মৃত্যু মেনে না নিয়ে সোচ্চার হবার সময় এসেছে—দৃঢ় প্রত্যয়ে সুস্থ জীবনের জন্য সংগ্রাম করতেই হবে।

## বরিষ্ঠ নাগরিক অধিকার সচেতনতা সম্মেলন

বেথুন ইন্সটিটিউট অফ জেরিয়াট্রিকস রিসার্চ অ্যান্ড রিহাবিলিটেশন সেন্টারের উদ্যোগে ২১ ডিসেম্বর ২০১৯, শনিবার, বেথুনের নিজস্ব বাড়ি শহীদ স্মৃতি ভবনে সারাদিনব্যাপী উল্লিখিত সম্মেলন অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে পশ্চিমবঙ্গের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে বেথুনসহ কয়েকটি সংগঠনের শতাধিক প্রতিনিধি যোগদান করেন।

প্রধান অতিথি, প্রখ্যাত শিক্ষাবিদ, রবীন্দ্র ভারতী বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন অধ্যক্ষ পবিত্র সরকার, সম্মেলনকে শুভেচ্ছা জানান এবং তাঁর ভাষণে আমাদের স্বাগত করেন। বিশেষ অতিথি হিসাবে উপস্থিত ছিলেন Help Age India-র তরফে অনুরাধা সেন, CMIG-র তরফে ডঃ ইন্দ্রানী চক্রবর্তী, AISCCON-র তরফে ডঃ অলকানন্দা ব্যানার্জী এবং প্রণামের তরফে লেক থানার অফিসার শুভেন্দু মোদক। শ্রীমতী সেন এবং ডঃ চক্রবর্তী যথাক্রমে Universal Pension এবং স্বাস্থ্য, চিকিৎসা ও সরকারি সুযোগ-সুবিধে নিয়ে আলোচনা করেন। প্রণামের পক্ষ থেকে লেক থানার অফিসার প্রবীণ নাগরিকদের নিরাপত্তার বিষয়ে বিশদ আলোচনা করেন।

প্রবীণদের দাবীগুলিকে পাঁচটি ভাগে ভাগ করা হয়েছিল। ক) সবার জন্য পেনশন, খ) স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা, গ) গণপরিবহন, ঘ) আশ্রয় এবং ঙ) নিরাপত্তা।

প্রতিনিধিরা সকলেই উল্লিখিত দাবীগুলিকে সমর্থন করে তাদের নিজস্ব কর্মসূচীর কথা উল্লেখ করেন। যেমন - মেট্রো রেল স্টেশনের সম্মুখে বিক্ষোভ, সরকারী দপ্তরে স্মারকলিপি প্রদান, মাঝে মাঝে নিজেদের মধ্যে আলোচনা ও যোগাযোগ করা ইত্যাদি।

সম্মেলনের শেষভাগে ডঃ সৌম্য চ্যাটার্জী, পাওয়ার পয়েন্টের সাহায্যে প্রবীণদের রোগ ও তার প্রতিকার নিয়ে আলোচনা করেন। আলোচনা শেষে উপস্থিত সকল সংগঠনের প্রতিনিধিদের নিয়ে একটি কমিটি গঠন করা হয়। সম্মেলনের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী উক্ত কমিটি জানুয়ারির শেষ সপ্তাহে মিলিত হয়ে চূড়ান্ত দাবীপত্র এবং পরবর্তী কর্মপদ্ধতি স্থির করবে।

সকলের সহযোগিতায় এবং আমাদের স্বেচ্ছাসেবকদের অক্লান্ত পরিশ্রমে সম্মেলন সফলভাবে সংগঠিত হয়।

সংগঠন সমূহের নাম—

- ১। মানিকপুর এলডার্স এ্যাসোসিয়েশন
- ২। সেন্ট্রাল গভর্নমেন্ট পেনশনার্স অর্গানাইজেশন
- ৩। পশ্চিমবঙ্গ আদিবাসী অধিকার মঞ্চ
- ৪। প্রবীণ নাগরিক সংঘ অফ বেঙ্গল
- ৫। বরিষ্ঠ নাগরিক মঞ্চ
- ৬। সোশ্যাল একশন ফোরাম
- ৭। রঙ্গমালা মেমোরিয়াল ডেভেলপমেন্ট ইনিসিয়েটিভ
- ৮। সোদপুর সিনিয়র সিটিজেন সোসাইটি
- ৯। ফোরাম অফ রিটায়ার্ড সোশ্যাল ওয়েলফেয়ার অফিসার্স
- ১০। রামপুরহাট বিদ্যাসাগর প্রবীণ সভা
- ১১। হেল্প এইজ ইন্ডিয়া
- ১২। ওয়েস্ট বেঙ্গল সিনিয়র সিটিজেন ফোরাম
- ১৩। গোধুলী সংঘ, হুগলী
- ১৪। হুগলী ক্রেতা ও সমাজ কল্যাণ সমিতি
- ১৫। ইউনাইটেড ব্যাংক রিটারি ওয়েলফেয়ার এ্যাসোসিয়েশন
- ১৬। এআইএসসিসিওএন (AISCCON)
- ১৭। সিএমআইজি (CMIG)
- ১৮। বেথুন ইন্সটিটিউট অফ জেরিয়াট্রিকস রিসার্চ এন্ড রিহাবিলিটেশন সেন্টার (BIGRRC)

### নতুন বছরের সংকল্প সবচেয়ে আগে স্বাস্থ্য

### সুস্থ থাকার জন্য এই সহজ নিয়মগুলি পালন করুন

- ✓ এক প্রাচীন ইংরাজী প্রবাদের বাংলা অনুবাদ হল 'তাড়াতাড়ি শোওয়া ও ভোরে ঘুম থেকে ওঠা মানুষকে স্বাস্থ্যবান, ধনবান ও বুদ্ধিমান করে।' তাই রাত্রে তাড়াতাড়ি শোওয়ার ও ভোরে ওঠার অভ্যাস করুন।
- ✓ আপনার মুখের ভেতরটি পরিচ্ছন্ন রাখা একান্ত প্রয়োজন। সকাল ও রাতে ঘুমোনের আগে, প্রতিদিন দুবার দাঁত ব্রাশ করুন। ভালোভাবে মুখগহ্বরের যত্ন নিলে দাঁত ও মুখের নানা সমস্যার সাথে সাথে অন্যান্য শারীরিক সমস্যাকেও প্রতিরোধ করা যায়।
- ✓ প্রাতরাশ রাজার মতো, দুপুরের খাওয়া রুজকুমারের মতো ও নৈশভোজ গরীবের মতো হওয়া উচিত। দিন শুরু করুন ভারি প্রাতরাশ দিয়ে কিন্তু বেলা বাড়ার সাথে সাথে খাবারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে আনুন এবং রাতে শুধুমাত্র হালকা খাবারই খান। এভাবে আপনি সারাদিন সক্রিয় থাকবেন এবং রাতে গভীর ঘুম হবে।
- ✓ ভালো করে চিবিয়ে খাবার খান। খাওয়ার অন্ততঃ ৪৫ মিনিট আগে ও পরেই জল পান করুন।
- ✓ নিজেকে চাপমুক্ত রাখুন। জীবনের সকল পরিস্থিতিতে স্বীকার করতে শিখুন। উদ্বেগ, বিষণ্ণতা এড়াতে নিজের শখগুলির চর্চা করুন। নিয়মিত ব্রিডিং এক্সারসাইজ অথবা প্রাণায়াম অভ্যাস করুন।
- ✓ ধূমপান, মদ্যপান এবং তামাক সেবন করবেন না। এগুলি শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকারক।
- ✓ কিডনির সমস্যা, হৃদরোগ এবং ক্যান্সারের মতো ভয়ানক অসুখ সমাজের জন্য চ্যালেঞ্জ হয়ে দেখা দিচ্ছে। এগুলি থেকে বাঁচতে রোজ ফল ও সব্জি খেয়ে ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন (WHO) দ্বারা ঘোষিত চমৎকারী 5-a-day নিয়মের পালন করুন।

### - 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 স্টপ : অন্নপূর্ণা, 'একতা হাইটস' এর পাশে

দূরভাষ-২৪২৫ ৪৪৫৪ (সন্ধ্যা ৭-৬টা)

কম খরচে

রোগনির্ণয়ে রক্ত পরীক্ষা

সোমবার থেকে শনিবার (সকাল ৮টা-১১টা)

স্পেশালিস্ট ক্লিনিক

পরামর্শ ১০০ টাকা + পি. আর. সি. সহায়তা

১০ টাকা

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

সোম ও শুক্র সন্ধ্যা ৭টা-৯টা

২) ডঃ প্রদ্যুৎ শ্রু 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 মোমিতা চ্যাটার্জী এম.ডি. (জেনারেল অ্যান্ড চেষ্ট মেডিসিন), সোমবার, সন্ধ্যা ৮টা-৯টা

আবেদন \_\_\_\_\_

বিধান পালিতে নির্মিয়মান বৃদ্ধাবাসের জন্য অর্থ সাহায্য করুন।

### সম্পাদকীয়

আমাদের সকল সদস্য-সদস্যা ও শুভানুধ্যায়ীদের নববর্ষের (২০২০) আন্তরিক প্রীতি ও শুভেচ্ছা জানাই। পুরাতন বর্ষকে বিদায় ও নতুন বর্ষকে বরণ কোনটাই আমরা হাসিমুখে করতে পারিনি। আমরা অর্থাৎ ভারতবাসীরা এক দুঃসহ সঙ্কটজনক অবস্থায় আছি। NRC - CAA - NPR ত্রয়ীর ধাক্কায় আমরা সাধারণ আম-জনতা সন্ত্রস্ত-তটস্থ অবস্থায় দিনাতিপাত করছি। তবে আশার কথা মানুষ জাগছে - অন্যায়ের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সামিল হচ্ছে। শিশু থেকে নবতিপর লড়ছে শাহিনবাগে, গাইছে আজাদির গান -

হাম লেকে রহেঙ্গে আজাদি -

ইয়ে বাচ্ছে মাঙ্গে আজাদি -

সব মিল কর বোলো আজাদি।

প্রবীণরা মর্যাদার সঙ্গে বাঁচতে চায়।

সেজন্য যে রসদগুলি প্রয়োজন - যেমন - মাসিক পেনশন, চিকিৎসা, বাসস্থান ইত্যাদি বিষয় নিয়ে বিভিন্ন প্রবীণ সংস্থার প্রতিনিধিদের নিয়ে বিগত ২১ ডিসেম্বর, ২০১৯ সংস্থায় আলোচনা হয়।

আশা করা যায় অচিরে দাবীসনদ নিয়ে ঐক্যবদ্ধভাবে সবাই সোচ্চার হব।

আসুন সবাই সম্মবদ্ধভাবে থাকি - ভাল থাকি।

### —ঃ বিজ্ঞপ্তি :—

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

যোগাযোগ - ০৩৩-২৪৭৩ ৯৬৪২ /  
৯৬৭৪৫৫৩৪৭৭ / ৯৪৩৩৭৯৭০৫৮

সুলভে আধুনিক ফিজিওথেরাপী -

ছুটির দিন ব্যতীত সপ্তাহের

প্রতিদিন - সকাল ১০.৩০ থেকে সন্ধ্যা ৭টা।

- ডাক্তার চেম্বার -

অ্যালোপ্যাথি / হোমিওপ্যাথি,

আকুপাংচার

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

### —ঃ বিজ্ঞপ্তি :—

সদস্য/সদস্যা ও তাদের নিকটবর্তী আপনজনদের জন্মদিন, অন্নপ্রাশন, উপনয়ন, বিবাহ-বার্ষিকী প্রভৃতি বিষয় সামান্য খরচে প্রবীণবার্তায় ছাপানো যেতে পারে। বিজ্ঞপনের জন্য যোগাযোগ করুন।

| ক্রমিক নং | নাম                     | ঠিকানা                                                | টাকা        |
|-----------|-------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|
|           |                         | পূর্বে প্রকাশিত অনুদান                                | ৪,৫৭,৫৯২.০০ |
| ১)        | শ্রীমতি মীরা বসু        | নিউ ব্যারাকপুর, ওয়ার্ড-১<br>কোলকাতা-৭০০ ১৩১          | ৫০০০.০০     |
| ২)        | শ্রী পেলব মুখার্জী      | ১৬এ, নেপাল ভট্টাচার্য, ফার্স্ট লেন<br>কোলকাতা-৭০০ ০২৬ | ১০০০.০০     |
| ৩)        | শ্রী অজিত বর্মণ         | ই-৮১এ, বাঘায়তীন<br>কোলকাতা-৭০০ ০৮৬                   | ২০০.০০      |
| ৪)        | শ্রীমতী কৃষ্ণা মুখার্জী | ১২৫/৩ সন্তোষপুর এভিনিউ<br>কোলকাতা-৭০০ ০৭৫             | ১৫০.০০      |
| ৫)        | শ্রী দেবরূপ ব্যানার্জী  | ৬২/৩৬/১ হরিপদ দত্ত লেন<br>কোলকাতা-৭০০ ০৩৩             | ৫০০.০০      |
| ৬)        | শ্রী তুষার পঞ্চানন      | ইন্দা খড়গপুর                                         | ১৫০.০০      |
| ৭)        | শ্রীমতি আভা বোস         | সুবোধ পার্ক, বাঁশদ্রোণী<br>কোলকাতা-৭০০ ০৭০            | ১৫০.০০      |
| ৮)        | শ্রী শান্তনু ভাওয়াল    | বি-৩৭ কাটজুনগর<br>কোলকাতা-৭০০ ০৩২                     | ২০০.০০      |
| ৯)        | শ্রীমতি গৌরি দত্ত       | এ-৩৬, লক্ষ্মীনারায়ণ কলোনি<br>কোলকাতা-৭০০ ০৪৭         | ৫০.০০       |
| ১০)       | শ্রী ক্ষিতীজ দাস        | চিত্তরঞ্জন কলোনি<br>কোলকাতা-৭০০ ০৮৬                   | ৪৫০.০০      |
| ১১)       | শ্রী তুহীন চ্যাটার্জী   | ৫এ, শ্রী মোহন লেন<br>কোলকাতা-৭০০ ০২৬                  | ১০০.০০      |
| ১২)       | শ্রী দেবাংশু ব্যানার্জী | পোদ্দার পার্ক গভঃ কোয়ার্টার<br>কোলকাতা-৭০০ ০৪৫       | ৫০০.০০      |

মোট ৪,৬৬,০৪২.০০