Rs. 2.00
মূল্য ঃ ২ টাকা

PRABINBARTA
প্রবীণবার্তা

MONTHLY
মাসিক

Vol : XV Issue : IV, 15th July, 2025. ৩০শে আষাঢ়, ১৪৩২, বার্ষিক মূল্য- ২০ টাকা RNI NO. WBBEN/2012/46375

সম্পাদকীয়

গত দুই পক্ষকালে তিনটি দিন আমাদের আলোড়িত করেছে। ২৫ জুন, ২৭ জুন ও ৯ জুলাই যথাক্রমে সামাজিক, ধর্মীয় ও রাজনৈতিক ক্ষেত্রকে প্রভাবিত করেছে। গত বছরের ৮ আগস্ট সরকারি মেডিকেল কলেজে ডাক্তারি পড়ুয়া 'অভয়া'র, ধর্ষণ করে হত্যা বা হত্যা করে ধর্ষণের বর্ষপূর্তির আগেই ২৫ জুন কসবার সরকারি আইন কলেজে প্রথম বর্ষের এক ছাত্রী, নিজ দলের ছাত্রনেতা (?) তথা কলেজেরই অস্থায়ী কর্মী দ্বারা ভরসন্ধ্যায় ধর্ষিত হলেন। ঘটনাস্থল কলেজেরই ইউনিয়ন ঘর এবং রক্ষীর ঘর। রক্ষীকে বাইরে বসিয়ে রেখে, অপর দুই ছাত্রনেতাকে পাহারায় রেখে, নেতা মনোজিৎ দলেরই সদস্যাকে ধর্ষণ করলেন। এক্ষেত্রে পুলিস অবশ্য দ্রুততার সঙ্গে অপরাধীদের গ্রেপ্তার করেছে। নানা ঘটনা প্রকাশ পাচ্ছে। প্রয়াত অধ্যক্ষের দ্বারা একদা বিতাড়িত এই নরপুঙ্গব সেই অধ্যক্ষের মৃত্যুর পরই দোদণ্ড প্রতাপে কলেজে ফিরে আসেন। ইতিপূর্বে শহরের বিভিন্ন থানায় এর নামে ১১টি এফ আই আর থাকলেও এবং আলিপুর আদালতের প্র্যাকটিশ করা সত্ত্বেও কলেজে অস্থায়ী কর্মী হিসেবে নিয়োজিত হয়ে কলেজের হর্তাকর্তাবিধাতা হয়ে বসেছিলেন। ছাত্র-ছাত্রী, সহঅধ্যক্ষা-সহ সকল অধ্যাপক এবং কর্মীরা এর ভয়ে তটস্থ হয়ে থাকতেন। অভিভাবকরা সন্তানদের নিরাপত্তা নিয়ে চিন্তিত। আপামর জনসাধারণ শিক্ষার মান ও শিক্ষাঙ্গণে দুর্নীতি নিয়ে উদ্‌বেগাকুল, অপরাধীদের প্রকৃত শাস্তি হওয়া নিয়ে সংশয়াকুল। কারণ মনোজিৎরা ধরা পড়লেও, যে বা যাদের আশীর্বাদে তারা এতো ক্ষমতাশালী তাঁদের জিজ্ঞাসাবাদই শুরু হয়নি। আমাদের আশঙ্কা কসবার ভবিষ্যৎ আর জি কর-এর মতোই হবে না তো!

২৭ জুন দীঘায় জগন্নাথ মন্দির স্থাপিত হল। সরকারি ভাষ্যে যার নাম জগন্নাথ ধাম। নামকরণ নিয়ে যতই বির্তক থাক না কেন, এটা নিয়ে কোনও সন্দেহ নেই যে দীঘার মন্দিরই স্বাধীন ভারতের একমাত্র মন্দির যেটা সরকারি অর্থে ও পরিচালনায় প্রতিষ্ঠিত। পুরীর মন্দির গড়েছিলেন ১২৩০ খ্রিস্টাব্দে তৃতীয় অনঙ্গভীম দেব। যিনি নিজে শিব ভক্ত হয়েও তাঁর শাসনাধীন কলিঙ্গ রাজ্য উৎসর্গ করেছিলেন পুরুষোত্তমদেবকে এবং রাজা নন, পুরুষোত্তমের প্রতিনিধি হিসেবে রাজ্য শাসন করতেন। তাই তো পুরীতে রথযাত্রা শুরুর আগে– 'ছেঁড়া পহরা' বা রাজা রাস্তায় ঝাঁট দেন। পুরীর মন্দিরের সেবায়ত, দৈতাপতি, এই জোড়শব্দের প্রকৃত অর্থ হল 'দৈতা' মানে শবরদের বংশধর এবং 'পতি' মানে ব্রাহ্মণ। অর্থাৎ সেই মধ্যযুগে এক শৈব নৃপতি তাঁর গোটা রাজ্য বিষ্ণুকে উৎসর্গ করেছেন, শবর দৈতা ও ব্রাহ্মণ পতি একসঙ্গে দেবতার আরাধনায় রত, জাতপাত ভুলে সকলে একই সঙ্গে রান্না করা মহাপ্রসাদ গ্রহণ করে। জাতি বর্ণ নির্বিশেষে সকলে রথের রশিতে টান দিতে পারে। এটাই হয়তো অস্পৃশ্যতার বিরুদ্ধে সমগ্র হিন্দু রাজ্যকে একত্রিত করার আদি প্রয়াস!

৯ জুলাই নতুন শ্রম বিল এবং অন্যান্য কয়েকটি দাবীতে অধিকাংশ শ্রমিক সংগঠন সর্বভারতীয় ধর্মঘটের ডাক দিয়েছিল, যাকে ব্যাঙ্ক, বীমা-সহ কৃষক সংগঠনও সমর্থন জানিয়েছিল। এই প্রতিবাদটা একান্ত প্রয়োজন ছিল। নরেন্দ্র মোদীর নেতৃত্বাধীন কেন্দ্রীয় সরকার ক্রমশই ফ্যাসিবাদী সরকারের রূপ নিচ্ছে। কৃষক আন্দোলনে কৃষি বিল প্রত্যাহৃত হয়েছে, আশা করি এই সর্বনাশা নতুন শ্রম আইনও প্রত্যাহৃত হবে। তবে শ্রমিক সংগঠনগুলিকে মনে রাখতে হবে শুধুমাত্র দাবী আদায়ই ধর্মঘটের লক্ষ্য নয়, এটা যেন সামাজিক আন্দোলন গড়ে তুলতে পারে।

মন খারাপের কুয়াশা

গৌতম রায়চৌধুরী

খোদ কলকাতা তো বটেই কাটজুনগর-পোদ্দারনগর-বিক্রমগড়-বিজয়গড়-লেকপল্লী থেকেও দলে দলে ছেলে-মেয়েরা ট্রলিব্যাগ গড়িয়ে বিদেশ পাড়ি দিচ্ছে। আমেরিকা-ইউরোপ না হোক, নিদেন পক্ষে বেঙ্গালুরু, পুনে, চেন্নাই তো বটে! একটু যোগ্যতা থাকলেই (না থাকলেও কায়িক শ্রম-যোগ্যতাই যথেষ্ট) এখন 'পালাও, পালাও'। পাড়ার পর পাড়া এখন নবীন শূন্য। এ বিষয়ে যোধপুর পার্কের সঙ্গে বিজয়গড় বা বিক্রমগড়ের খুব একটা তফাৎ নেই। বারান্দায় বা উঠোনে শূন্যদৃষ্টি, ভাবলেশহীন মুখে প্রবীণ-প্রবীণারা ঘরবাড়ি আগলে বসে থাকেন। যে নবীনরা বাধ্য হয়ে নিজভূমে আছেন আজকের সমাজ তাদের অবসর টুকুও কেড়ে নিয়েছে। পৃথিবীর তিন ভাগ জলের মতোই এই নবীনদের হাই-টেক জীবনের তিনভাগ যে শুধুই কেরিয়ার, কেরিয়ার আর কেরিয়ার। সময় কোথায় বাবা-মা, দাদু-দিদা বা ঠাকুরদা-ঠাকুরমার খবর নেওয়ার? তাই মন খারাপের কুয়াশা ঢেকে রাখে প্রবীণদের আকাশ।

গোদের উপর বিষ-ফোঁড়ার মতো আছে বর্তমান সমাজে প্রবীণদের প্রতি ক্রমবর্দ্ধমান অবজ্ঞা, অবহেলা, আর নিপীড়ন। এই প্রবীণ-নির্যাতন বন্ধ হওয়া উচিত। উপশমের জন্য সচেতনতা প্রয়োজন। তাই তো, প্রতি ১৫ জুন পৃথিবীব্যাপী পালিত হয় বিশ্ব প্রবীণ নির্যাতন সচেনতা দিবস। অর্থাৎ প্রবীণ নির্যাতন সম্পর্কে বিশ্বজন সচেতনই নয়। নির্যাতন মানে কিন্তু শুধু শারীরিক অত্যাচার নয়। মানসিক অত্যাচার, অবহেলা, আর্থিক প্রতারণা কিংবা নিঃসঙ্গতা– সবই নির্যাতন। অনেকগুলিই আমাদের অচেতনেই ঘটে। কিছু আবার অবধারিত, যেমন নিঃসঙ্গতা, বর্তমান সমাজ ব্যবস্থার বাই-প্রোডাক্ট, যা প্রথমেই আলোচিত হয়েছে। কিন্তু অবহেলা, শারীরিক নির্যাতন বা আর্থিক প্রতারনা– এ সবের তো প্রতিকার সম্ভব। প্রতিকার তো দূরের কথা, এটা ক্রমবর্দ্ধমান। সবচেয়ে দুঃখের কথা, এর অধিকাংশ হচ্ছে অন্দরমহলে নিজের পুত্র-কন্যা, পুত্রবধূ-জামাতা বা নাতি-নাতনির দ্বারা। প্রতিদিন সংবাদপত্রে হাড়-হিম করা ঘটনা, স্বাধীন সংবাদমাধ্যমেও ঘোরে শিউরে দেওয়া কাহিনী। কখনও বৃদ্ধ স্বীয় বাড়ির সিঁড়ির তলায় অভুক্ত, অসুস্থ হয়ে পুতিগন্ধে দিন কাটাচ্ছেন, কখনও বৃদ্ধার হাতে মুড়ির টিন ধরিয়ে ছেলে-বৌমা ঘরের তালা বন্ধ করে চলে যাচ্ছে দীঘা-মন্দারমণি, কখনও বাথরুম সামলাতে না পারায় বৃদ্ধ বয়স্ক মা-বাবাকে ছেলে-বৌমার হাতে হেনস্থা হতে হচ্ছে, কখনও বা বৃদ্ধা মা-পিসিমা-ঠাকুমাকে অচেনা স্টেশনে বসিয়ে ছেলে বা নাতি নিঃসাড়ে সরে পড়ছে। ছেলে খেতে দেয় না, পুত্রবধূ বাড়িতে থাকতে দেয় না, ভাইপোরা সম্পত্তির লোভে ভয় দেখাচ্ছে প্রভৃতি এখন আদালতের অন্যতম বিচার্য বিষয়। এ তো হিমশৈলীর চূড়া মাত্র। কার্পেটের তলায় আরো অসংখ্য ঘটনা রয়ে যাচ্ছে। পরিবারের বাইরে, হাটে-মাঠে-রাস্তায় বয়স্কদের প্রতি নিষ্ঠুরতাই স্বাভাবিক। ডিমেনশিয়া বা মানসিক অসুস্থ্যতায় যারা ভোগেন, তারা তো বিদ্রুপ বা রসিকতার পাত্র। বয়সের কাছে ধনী-দরিদ্রে ভেদাভেদ নেই। টাকা থাকলে ব্যয়বহুল চিকিৎসা বা নানা সেবার ব্যবস্থা হয়তো আছে। কিন্তু বাকি সব একই।

তবে কি, মন খারাপ, শুধুই মন খারাপ! না ব্যতিক্রম আছে। এখনও মা-বাবা অন্ত প্রাণ এমন ছেলে-মেয়ে আছেন, শ্বশুর-শাশুড়িকে ভালোবাসেন এমন জামাই-পুত্রবধূ আছেন, এমনকি দাদু-ঠাকুমার জন্য রাত জাগা টেক-স্যাভি নাতি-নাতনিরাও আছেন। এখনও গোপনে বৃদ্ধাশ্রমে কাপড় দিয়ে আসবে এমন মানুষও আছেন। আর আছে আমাদের মতো অসংখ্য প্রতিষ্ঠান, যারা প্রতিনিয়ত সীমিত সামর্থে বয়স্কদের নিয়ে, বয়স্কদের জন্য কিছু করার চেষ্টা করে চলেছে। আর আছে বলেই কুয়াশা কাটিয়ে রোদ উঁকি মারে।

সেমিনার যাদবপুর ইউনিভারসিটিতে

ড. গোবিন্দ মাইতি

যাদবপুর ইউনিভারসিটিতে, 27 May একটি এক দিবসীয় সেমিনারের আয়োজন করা হয়েছিল পেনশনার্স অ্যাসোসিয়েশনের পক্ষ থেকে। আলোচ্য বিষয়- বৃদ্ধ বয়সের সমস্যা ও সমাধান। বেথুন ইনস্টিটিউটের পক্ষ থেকে আমরা তিনজন যোগদান করেছিলাম, Dr. G. Maiti, Mr. N. Ghosh, Mr. R. Maitra। অভিজ্ঞ Dr. Talukdar, Geriatic Dept. Calcutta Medical College ও Dr. S. Garge, Consultant Physichiatrist বিভিন্ন বিষয়ের উপর আলোকপাত করেন।

বৃদ্ধ বয়সে চারটি বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে।

1) Menatal health.
2) Physical health.
3) Financial health.
4) Social health.

মানসিক স্বাস্থ্য ও আর্থিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে অবসরের আগে থেকেই প্ল্যান করতে হবে। এ-দুটি ঠিক থাকলে শারীরিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখা অনেকটাই সহজসাধ্য। মানসিক শান্তি বজায় থাকলে শারীরিক সমস্যাটাকে অনেক দূরে রাখা যায়। আর সামাজিক যোগাযোগ বজায় থাকলে দুটোই অনেকটা ঠিক থাকবে। এই চারটি বিষয়ে মনোসংযোগ করতে হবে। আর বৃদ্ধ বয়সে শরীরকে ঠিক রাখতে সুষম আহার প্রয়োজন। Dr. Talukdear বললেন বৃদ্ধ বয়সে খাবারে কিছুটা অনীহা আসে, বিশেষ করে দাঁতের সমস্যা, মাড়ির সমস্যা ও অন্যান্য কারণে আমরা সম্পূর্ণ আহার করি না, কিন্তু দেহের কোষগুলিকে ঠিক রাখতে প্রোটিন জাতীয় খাবার খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে। সঠিক সময়ে পুরোমাত্রায় খাবার খেতে পারলে শরীর ঠিক থাকবে। আর একটা সমস্যার কথা বললেন, পড়ে যাওয়া। পায়ের পেশীশক্তি অনেকটাই কমে যায় তাই Body Balance থাকে না। এ-ব্যাপারে সবাইকে খুব সচেতন থাকতে হবে। কেননা আছাড় খেলে দুর্বল হাড় সহজেই ভেঙে যেতে পারে। তাই খুব সাবধানে চলাফেরা, কাজকর্ম ধীরেসুস্থে করতে হবে। সবশেষে বললেন, Calcutta Medical College-এ Geriatic Dept চালু হয়েছে। শুধু বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের চিকিৎসার জন্য (Outdoor ও Indoor দুটোই) সব ধরনের চিকিৎসার ব্যবস্থা রয়েছে। প্রায় বিনামূল্যে যে কোনও পরিষেবা পাবেন। এটি একটি আধুনিক উৎকর্ষ সেবাকেন্দ্র। Dr. Gange মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপর জোর দেন। মাঝে মাঝে Blood Preswar, Blood Sugar, Cholesterol পরীক্ষা করে নিতে হবে। শরীরের যে কোনও সমস্যা Geriatic Dept, Calcutta Medical College-এর সাহায্য নিতে পারেন। অযথা দুঃশ্চিন্তা করা থেকে বিরত থাকাই শ্রেয়। আর শরীর ঠিক থাকলে তখন দুঃশ্চিন্তাও কমে যাবে। সবশেষে সমস্ত রকম সার্ভিস পেতে Maitys Elder Care Service যোগাযোগ করতে পারেন- Mob. 9007833933. Ex-Armyman-দের দ্বারা পরিচালিত। কম খরচে বিভিন্ন রকম সার্ভিস প্রদান করা হয়।

Vol : XV Issue : IV, 15th July, 2025. PRABINBARTA Postal Regd. No.- KOL RMS/449/2025-27

শিশুদের বিকাশে আমাদের ভূমিকা

রমাপ্রসন্ন দত্ত

আজকের শিশু আগামী দিনে দেশের ভবিষ্যৎ। কবির কথায় বলতে হয় 'লুকিয়ে আছে শিশুর পিতা সব শিশুরই অন্তরে।' এদের বড় হবার জন্য সমাজ তথা পিতা-মাতা ও বাড়ির সকলের একটি বড় ভূমিকা আছে। অনেকে মনে করেন শিশুরা বাড়ির সকলের কঠোর শাসনের মধ্যে বড় হবে। এটা একটা ভ্রান্ত ধারণা। শিশুদের জন্মের পর থেকে যেটি সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন তা হল ভালোবাসা, স্নেহ ও যত্ন। এই তিনটির অভাব হলে শিশুর বড় হওয়া সম্ভব নয়।

ছোটোরা খেলা সবথেকে প্রিয় মনে করে, সেজন্য ওদের শিক্ষার শুরু যদি খেলার মাধ্যমে হয় সেইটি হবে আদর্শ। এই খেলা ওদের জীবনে সকলের সাথে মিলেমিশে থাকার আর কাজ করার শিক্ষা দেয়। সমাজে সবাইকে নিয়ে চলার শিক্ষা শিশুরা খেলার মাধ্যমে অর্জন করে। সেজন্য বড়দের নজর থাকবে ছেলে-মেয়েরা যাতে ভালোমতো খেলার সুযোগ ও উৎসাহ পায়।

এরপর বলবো বড়রা, বাড়িতে মা-বাবা আত্মীয় স্বজন যেন ছোটোদের জীবনের আদর্শ হয়ে ওঠেন। তাঁদের কথা ও ব্যবহার যেন তারা অনুসরণ করে বড় হয়। এখন দেখা যায় বড়দের অমার্জিত কথা ও মিথ্যাকথা ছোটোরা অনুকরণ করে। সেজন্য বড়দের ব্যবহার অত্যন্ত সংযত হওয়া প্রয়োজন। বড়দের জীবন ও চলার পথ ছোটোরা অনুসরণ করে। বাবা-মা ও বড়রা তাঁদের জীবনের যা কিছু মঙ্গলময় ও আদর্শ শিশুর নিকট উপস্থাপন করুন তা ছোটোদের দেহমনে বিকাশে সহায়তা করবে। দেখতে হবে ছোটোরা কি ধরনের সাথীদের সাথে মেশামেশি করে কারণ তার জন্য তাদের জীবনে বিরাট প্রভাব বিস্তার করে। বাড়ির সকলকে সে বিষয়টি খেয়াল রাখতে হবে। একটি আদর্শ গৃহ পরিবেশ শিশুর নিকট উপস্থাপন করতে হবে। যার মাধ্যমে তারা নিজেকে গড়ে তুলবে।

আর একটি বিষয় ছোটোদের জীবন গঠনের জন্য আদর্শ সেই কথাটি মনে রাখতে হবে। তা হলো ঠাকুরদা-ঠাকুমা আর অন্য বড়দের বাড়িতে সম্মানের সঙ্গে রাখলে তাদের আন্তরিক সহচার্যে ছোটোরা দেহ মনে বিকশিত হয়ে উঠতে পারে। কিন্তু দুঃখের বিষয় আজকের অনু-পরিবারে তাঁদের স্থান হয়না। এরফলে আগামী দিনে ছোটোরা স্বার্থপর হয়ে উঠতে পারে।

তাই কামনা করবো আগামী দিনে সকলকে নিয়ে একসঙ্গে থাকার ব্যবস্থা পরিবারে রাখতে হবে। অনু-পরিবারে শিশুরা স্বার্থপর হয়ে বড় না হয়। সেটি বিশেষভাবে নজর দিতে হবে।

বিজ্ঞপ্তি

গত ১ এপ্রিল থেকে ২০২৫-২০২৬ সালের সদস্যপদ নবীকরণ শুরু হয়েছে।
অনতিবিলম্বে সদস্যপদ নবীকরণ ও প্রবীণবার্তার জন্য ১০০/- টাকা জমা দিতে অনুরোধ করা হচ্ছে।
যাঁরা এখনও সদস্যপদ নবীকরণ করেননি, তাঁদেরকে অনতিবিলম্বে সদস্যপদ নবীকরণের জন্য পুনরায় অনুরোধ করা হচ্ছে।

উদীয়মান সূর্যের দেশে

সমীর কুমার ঘোষ

(পূর্ব প্রকাশিতর শেষাংশ)

সন্ধ্যায় আমাদের ক্লাবের সেমিনার শুরু হয়। Mr. Kapakohlie, Dc. Tawang বিশেষ আমন্ত্রিত অতিথি হয়ে উপস্থিত হয়েছেন। উপস্থিত আছেন বাংলার বিখ্যাত পর্বতাপ্রেমী কমল কুমার গুহ, দীপক সরকার এবং আরও কয়েকজন মাউন্টেনার ও ট্রেকার্স বন্ধুরা। কমল গুহ সম্বন্ধে বলতে গেলে প্রথমেই বলব বাংলা ভ্রমণ সাহিত্যে এক উল্লেখযোগ্য নাম হলো 'শঙ্কুমহারাজ'। এটি দু'জন ব্যক্তির ছদ্মনাম। 'মহারাজ' হলেন কমল কুমার গুহ। এছাড়া উনি "Himabanta" নামে এক মাউন্টেনিয়ারিং ম্যাগাজিনের-সম্পাদক। ক্লাবের তরফ থেকে Mr. Kapakohlie-কে সম্বর্দ্ধনা দেওয়া হয়। প্রত্যুত্তরে তাওয়াং-এর বিভিন্ন ট্রেকিং রুটে ট্রেক করার জন্য উনি আহ্বান জানান এবং সব ধরনের সহযোগিতার আশ্বাস দেন। ছোট্ট অনাড়ম্বর অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘটে সঙ্গীত পরিবেশনের মাধ্যমে।

আজ সকাল থেকে পেঁজা তুলোর মতো তুষারপাত হতে থাকে। দল নেতার নির্দেশ প্রাতঃরাশের পর আমরা যাব দ্রু গুয়েল গুম্ফা, আনি গুম্ফা, পিটিসো লেক ও স্যাংস্টার লেক দেখতে। তিন কিলোমিটার যাবার পর গাড়ি নিয়ে আর এগোন সম্ভব হলো না। রাস্তার উপর ফুট খানেক বরফের আস্তরণ। গাড়ির চাকা পিছলিয়ে যাচ্ছে। ড্রাইভার একটা পুলের কাছে গাড়ি থামাতে বাধ্য হলো। যাত্রীদের কেউ কেউ বেশ কিছুক্ষণ বরফের উপর দাপাদাপি করে ফিরে এলে গাড়ির মুখ ঘুরিয়ে পথ ধরি পিটিসো লেকের। বি. এস. এফ. চেক-পোস্টে ইনারলাইন পারমিট দেখিয়ে এগোতে থাকি। এদিকের পাহাড়ে নানান জায়গায় গড়ে উঠেছে ছোটো ছোটো বাঙ্কার। সেগুলো বরফে ঢাকা পড়েছে। পথ-ঘাট হালকা বরফে ঢাকা। যত এগোই ততোই বরফের পরিমাণ বাড়তে থাকে। এভাবে ১৫,২২৩ ফুট উচ্চতায় P.T. T so Lake লেখা ফলকের কাছে এসে দেখি পুরো অঞ্চলটাই বরফের পুরু আস্তরনের নীচে। লেকের অবস্থান বোঝা গেল না। এদিকে আকাশ মেঘ ও কুয়াশায় ঢাকা পাশের মানুষকেও চেনা যাচ্ছে না। ছোটো ছোটো গাছগুলোতে তুষার পরে যেন তুষার ফুল ফুটেছে। লোভ সামলাতে পারিনি। যে কোনো উপায় ছবি তুলতে হবে এমন নৈসর্নিক দৃশ্যের। আমাদের দেরী দেখে গাড়ি ছেড়ে দেয়। পথ ধরে Sangetasar বা মাধুরী লেকের। আমরা দু'জন, দীপকদা ও আমি পড়ে থাকি নির্বান্ধব পুরীতে। ওদিকেও প্রচুর বরফ। রাস্তা থেকে লেক পর্যন্ত পুরু বরফের চাদর বিছানো। ঐ চাদরের উপর দিয়ে যাওয়া বিপদজনক দেখে ড্রাইভার গাড়ির মুখ ঘোরাতে গিয়ে বরফের স্তূপের মধ্যে গাড়ি আটকে যায়। কিছুতেই গাড়িকে বরফমুক্ত করতে না পারায় গাড়ির কর্মী ও বাসযাত্রীরা হাত লাগায় বরফ সরাতে বেলচা, শাবল, লোহার রড, বালতি প্রভৃতির সাহায্যে বহু কষ্টে গাড়িকে বরফমুক্ত করে ফিরে আসে P.T. T so Lake-র কাছে। আমরা গাড়িতে উঠি। এখান থেকে চীনের রাজধানী বেজিং পৌছতে ৪,৩০৬ কি.মি. পারি দিতে হবে। আর লামা মাত্র ৫০০ কি.মি.। মাধুরী দীক্ষিত অভিনীত এক ছায়াছবির কিছু দৃশ্যবলী Sangetasar লেকের ধারে গ্রহণ করা হয়। হয়তো সে কারণে লেকটি মাধুরী লেক হিসাবে পরিচিতি পেয়েছে। ফেরার পথে বাস থামল 'আনি গুম্ফা'র কাছে। এখানেও প্রচুর তুষারপাত হয়েছে। তাওয়াং

থেকে 'আনি গুম্ফা'র দুরত্ব ৫/৬ কি.মি.। প্রাকৃতিক দৃশ্য অতি মনোরম। গুম্ফাটি একটি ছোটো পাহাড় চূড়ায় অবস্থিত। ৫০ জন বৌদ্ধ মহিলা নান থাকেন এখানে। সমস্ত কাজ এঁরাই করেন। গুম্ফাটির সম্পূর্ণ নাম Gyangong Ani Gompa। এটি ১৭ শতকের একটি গুম্ফা। মনেস্ট্রী পরিচালনার খরচ খরচা আসে তাওয়াং মনেস্ট্রী থেকে।

সন্ধ্যায় লজ প্রাঙ্গণে লোগার উৎসবের নাচ-গানের আসরে এসে যোগ দিই। আজ এখানে স্থানীয় ট্রাইবালদের বেশ কয়েকটি গোষ্ঠী এসেছেন উৎসবে যোগ দিতে। তাঁরা এসেছেন নিজস্ব পোষাকে আবৃত হয়ে। অনুষ্ঠান চলবে সারা রাত। আমরা আজ ডিনারে আমন্ত্রিত। অতিথি আপ্যায়নের কোনো ত্রুটি রাখেনি এঁরা। রয়েছে অঢেল পানীয় ও স্ন্যাক্সের ব্যবস্থা। মন্ডপের বিভিন্ন জায়গায় ছোটো ছোটো পাত্রে আগুন জ্বালানো হচ্ছে শরীর গরম রাখতে। মধ্যরাত পর্যন্ত উৎসবে অংশগ্রহণ করে বিশ্রাম নিতে ঘরে ফিরে আসি। আগামী কাল ভোরে আমাদের ফিরতি যাত্রা।

সকাল সোয়া ছ'টায় বাস ছাড়ে। চারদিক মেঘাচ্ছন্ন। গতরাতে বৃষ্টি হয়েছে। তবুও আকাশ পরিষ্কার হয়নি। তাওয়াংকে বিদায় জানিয়ে জং-এর পথ ধরি। জং বাজারে প্রাতরাশ শেষে দেখতে গেলাম জং বা নুরানাং জলপ্রপাত। এর আরও একটা নাম আছে তাহলো বংবং। অরুণাচলে বেড়াতে এসে নুরানাং জলপ্রপাত না দেখলে ভ্রমণ সার্থক হয় না। কারণ অরুণাচলের সবচেয়ে সুন্দর জলপ্রপাতটিকে দুর থেকে দেখলে চোখে পড়ে রামধুন, চোখ জুড়িয়ে যায়। অবশ্য এমন ঘটনা ঘটে সূর্যকিরণ এসে ঝর্ণায় পড়লে তবেই। নচেৎ নয়। তাওয়াং রোডের জং শহরের কাছেই এই জলপ্রপাতটি। শহরের নামানুসারে জলপ্রপাতটির নামকরণ হয়েছিলো। পরবর্তীকালে নতুন নামকরণ হয় নুরানাং। মেলা পাসের ঢালের উপর দিয়ে বয়ে যাওয়া তাওয়াং-এর একটি উপনদী থেকে জলপ্রপাতটির সৃষ্টি। নুরানাং নামটির সঙ্গে জড়িয়ে আছে এক রোমাঞ্চকর কিংবদন্তী। আগেই উল্লেখ করেছি সেলা ও নুরা ছিলেন মনপা আদিবাসী দুই বোন। ১৯৬২ সালে ভারত-চীন যুদ্ধে যশোবন্ত সিং রাওয়াতকে চীনা সৈন্যবাহিনীকে এড়িয়ে এবং ঘন ঘন অবস্থান বদল করে ও গা ঢাকা দিয়ে যুদ্ধ করতে নানাভাবে সাহায্য করেন পাহাড়ী কন্যা নুরা। নুরার এই সাহসিকতার কথা স্মরণ করে স্থানীয়রা জলপ্রপাতটির নাম দেন নুরানাং। অরুণাচলের এই রমনীয় জলপ্রপাতটি বলিউডের বেশ পছন্দ। এখানে কয়েকটি সিনেমার স্যুটিং হয়েছে যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য 'কয়লা' ও 'তানহাই-তানহাই' ছায়াছবি দুটি। তাওয়াং শহর থেকে প্রায় ৪০ কি.মি. দূরে ৬,০০০ ফুট উচ্চতায় এই অপরূপ জলপ্রপাতটির অবস্থান। জলপ্রপাতটির কাছে হেঁটে পৌছানো একটু চ্যালেঞ্জিং ব্যাপার হলেও প্রকৃতি প্রেমীদের কাছে এটি একরকম স্বর্গরাজ্য।

নুরানাং জলপ্রপাত দেখিয়ে গাড়ি আবার ছুটতে শুরু করে ৯.৩০টা নাগাদ। যশোবন্ত গড়ে পৌছে সাময়িক বিশ্রাম। এখানকার কর্তব্যরত জওয়ানরা আমাদের চা পান না করিয়ে কিছুতেই ছাড়বেন না। অগত্যা একটু অপেক্ষা, চা পানের পর পুনরায় আমাদের যাত্রা শুরু হলো।

৫/৬ কি.মি. পথ চলার পর প্রথম গাড়িটি গেল বিকল হয়ে। একটি মিলিটারি ট্রাককে পাশ দিতে গিয়ে এ গাড়ির Cross Bearing গেল ভেঙ্গে। কিছুই করার নেই। এ গাড়ি আজ আর সচল হবার কোন সম্ভাবনা নেই। এ অবস্থায় ঐ গাড়ির মহিলা ও বয়স্কদের অনুরোধ করা হলো দ্বিতীয় গাড়িতে উঠে যেতে। কয়েকজন ছাড়া বাকীরা উঠতে চাইলেন না। কারণ, ওনাদের আব্দার সামনের সিটে বসতে দিতে হবে। আমাদের গাড়ির

যাত্রীরা সে আব্দার শুনবেন কেন? দ্বিতীয় গাড়িতে যেখানে যেমন সীট খালি ছিল বা দু'জনের সীটে তিন জনকে বসিয়ে নিয়ে গাড়ি ছাড়ল সাড়ে এগারটা নাগাদ। রয়ে গেলেন ১৪ জন যাত্রী, বরফাবৃত পথের মাঝে। কথা হলো Sanghe-তে Hotel Samjhaira-তে পৌঁছে এ-গাড়িকে পাঠিয়ে দেব ওদের উদ্ধারের জন্য। বরফাবৃত সেলা পাস অতিক্রম করে Sanghe-তে পৌঁছলাম দুপুর তিনটে নাগাদ।

নতুন করে মিল বানিয়ে পরিবেশন করতে করতে বিকেল হয়ে গেল। তারপর ড্রাইভার গাড়ি নিয়ে গেল সেলা পাস পুনরায় অতিক্রম করে আমাদের বিকল গাড়ির কাছে। ওদের নিয়ে যখন ফিরলো তখন ঘড়িতে রাত আড়াইটা। উৎকণ্ঠার অবসান ঘটলো।

একপ্রস্থ গরম চা পরিবেশিত হলে ৩টে নাগাদ আবার গাড়ি ছাড়ে। এবার আমাদের বাস ছাড়াও দুটো টাটা সুমো দেবু ঠাকুর তাওয়াং থেকে ধরে এনেছেন। মোট তিনটে গাড়িতে সকলকে তুলে গাড়ি ছোটে তেজপুরের উদ্দেশ্যে। ভালুকপঙে সামান্য চা বিরতির পর গাড়ি ছাড়লে ঠিক তেজপুরের আগে বাসের চাকা ফাটে। তা ঠিক করে তেজপুরে পৌঁছাই এগারটায়। পথের ধারে এক ধর্মশালায় স্নানপর্ব চুকিয়ে সোয়া বারোটা নাগাদ গাড়ি ছাড়ে গুয়াহাটির পানে। গুয়াহাটি পৌঁছলাম সোয়া চারটায়। তারপর রেলের ক্যান্টিনে দ্বিপ্রাহরিক আহারের ব্যবস্থা হলে সামান্য বিশ্রাম নিয়ে সোয়া সাতটায় সরাইঘাটা (ডাউন) এক্সপ্রেসে চেপে পরদিন হাওড়া স্টেশন।

BIGRRC

বেথুন ইন্সটিটিউট অব জেরিয়াট্রিকস রিসার্চ অ্যান্ড রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার

শহীদ স্মৃতি ভবন

৩৯২-এ, প্রিন্স আনোয়ার শাহ রোড, কলকাতা- ৭০০ ০৪৫ ● দূরাভাষ : ৯৬৭৪৫ ৫৩৪৭৭

বেথুন ইন্সটিটিউট অব জেরিয়াট্রিকস রিসার্চ অ্যান্ড রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার এবং জয় ইঞ্জিনিয়ারিং ওয়ার্কাস ইউনিয়নের যোথ উদ্যোগে প্রতিষ্ঠিত নর্মান বেথুন ট্রাস্টের আবেদন।

গড়িয়ার সুবোধ পার্ক অঞ্চলে (মাস্টারদা সূর্যসেন ও গীতাঞ্জলি মেট্রো স্টেশনের মধ্যবর্তী অঞ্চল), অভিজাত এবং শান্ত পরিবেশে একটি বৃদ্ধাবাস গড়ে তোলার উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে।

মূলত মধ্যবিত্ত এবং নিম্ন মধ্যবিত্তদের জন্যই গড়ে উঠবে এই বৃদ্ধাবাস।

আমাদের আর্থিক ক্ষমতা খুবই সীমিত। তাই আমরা জনসাধারণের কাছে আর্থিক সহায়তার জন্য আবেদন করছি।

আমাদের আনেয়ার শাহ রোডস্থ অফিসে যে কোনো কাজের দিন ব্যাক্তিগতভাবে নগদ অর্থ জমা করতে পারেন। অথবা নিম্নলিখিত দুইটি ব্যাংক একাউন্টে সরাসরি টাকা জমা দিতে পারেন।

২০/০৫/২০২৫

ধন্যবাদান্তে,
গৌতম রায়চৌধুরী
সম্পাদক

BANK A/C DETAILS

1) CENTRAL BANK OF INDIA
392/1, Prince Anwar Shah Road, Kol-45
In the name of BIGRRC, Branch- P. A. Shah Road
A/C No. 1537325386. IFSC CODE- CBINO281663

2) PUNJAB NATIONAL BANK
Branch- Golf Green
In the name of Norman Bethune Trust
A/C No. 0937200100007593. IFSC CODE- PUNB0093720

কবিতাত্রয়

মৃণাল দত্ত

১. বিবর্তন
রাম থেকে রামায়ণ
তুলসীদাস, কৃত্তিবাস
এটুকু ইতিহাস জানে
রামের মাহাত্ম্য ভক্তরাই করে
রাম নাম সত্ হ্যায় হিন্দি ভাইরা কয়
কেউ-ই বলে না
সীতার পাতাল প্রবেশ
রামেরই কারণ।

২. জীবনের সুবাস
সহযাত্রীদের সঙ্গে মগ্ন যখন
সমস্ত ব্যধি দূরে থাকে
রোগগ্রস্থ শরীরে অবসন্ন চাঁদ
তখন উজ্জ্বলতর থাকে
জীবনের রূপরস গন্ধ
আমাকে সতেজ রাখে।

৩। বৃদ্ধাবাস
এই যে বসে আছে জনা কয়েক বৃদ্ধ
প্রিয় সংসার তাদের রাখতে চায় না
অনাদরে অবহেলায় বীতশ্রদ্ধ তারা।
এইখানে বসে তারা আকাশ দেখে
চঞ্চল পাখি উড়ে উড়ে যায়
সামনে লাল সাদা করমচা গাছ
নারিকেল বৃক্ষ, শান্ত দীঘি।
কথা নেই বাক্যহারা
মনে শুধু ফেলে আসা সুখের-দুখের সংসার
প্রকৃতিই একমাত্র আপনজন
এখনো ধরে রেখেছে তাদের
নিবিড় আশ্রয়ে।

P.R.C. 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 ষ্টপ : 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 চাটার্জী - 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 Goutam RoyChowdhury on behalf of Bethune Institute of Geriatrics Research & Rehabilitation Centre Ph. : 033 2473 9642, 9674553477 and printed at Monalisa Printers, D/26 Katjunagar, Kolkata - 700 032 and Published at 392A, Prince Anwar Shah Road, Kolkata - 700 045, Editor - Goutam RoyChowdhury.
E-mail- bethune geriatrics@gmail.com. Website : bethunegeriatric.in