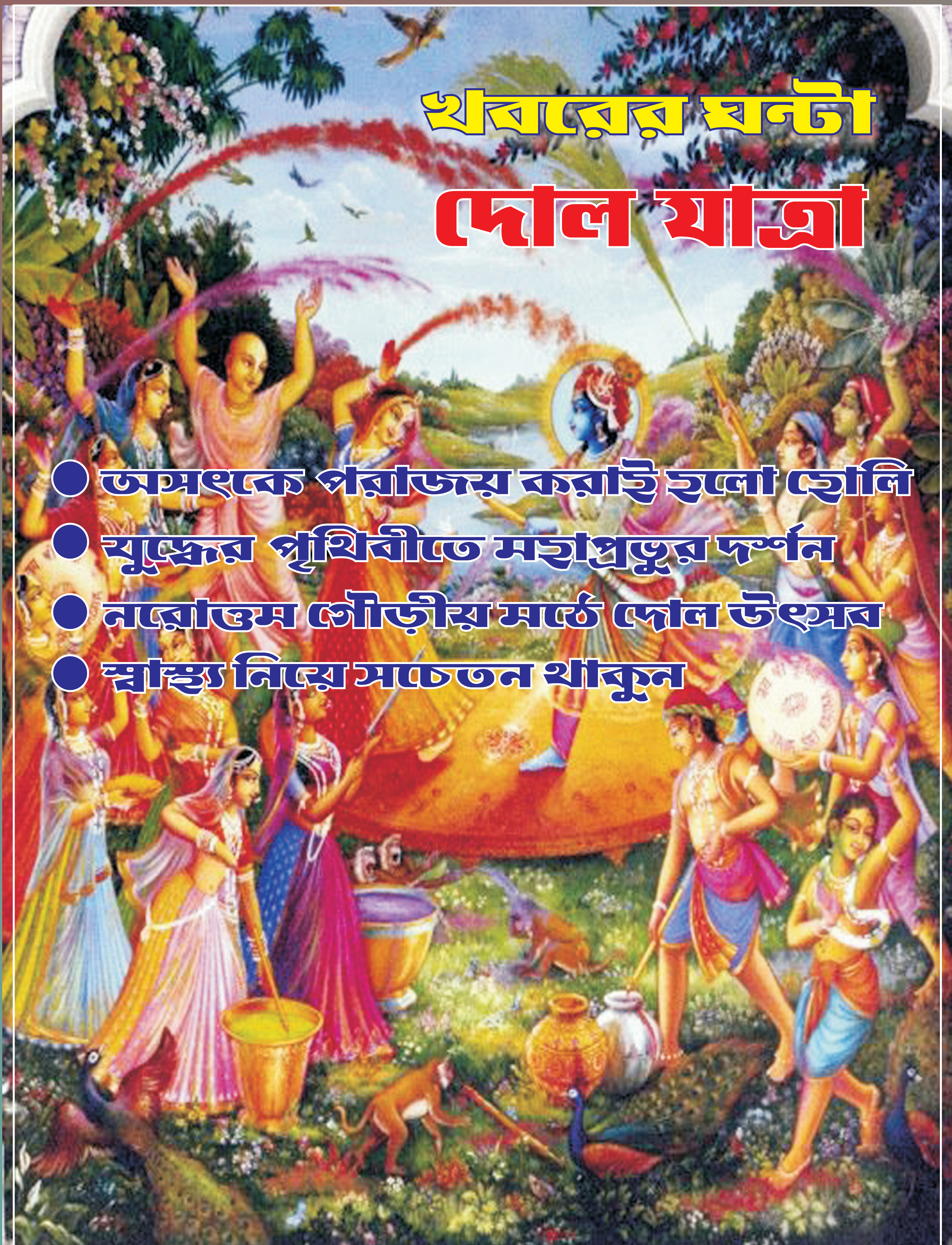
খবরের ঘন্টা

দোল যাত্রা



- অসৎকে পরাজয় করাই হলো হোলি
- যুদ্ধের পৃথিবীতে মহাপ্রভুর দর্শন
- নরোত্তম গৌড়ীয় মঠে দোল উৎসব
- স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন থাকুন

Haematology & Haemato-oncology Comprehensive Care Centre

Treatment Available

- Acute Leukaemia
- Hodgkin's & Non-Hodgkin's Lymphoma
- Multiple Myeloma
- CLL, CML, MDS
- Polycythemia
- Myeloproliferative Disorders
- Thalassemia
- Haemophilia & Coagulation Defects
- Aplastic Anemia
- ITP
- Unexplained/Congenital cytopenia
- Hemolytic Anemia

Our Expert Clinical Haematologist

Dr. Arijit Bishnu

MBBS, MD, DM (Clinical Haematology)

Sr. Consultant of Haematology & Haemato-oncology

Our Services

- Bone Marrow Aspiration
- Bone Marrow Biopsy
- Immunophenotyping
- Immuno Histochemistry
- Coagulation Studies & Clotting Factor Assay
- Molecular & Chromosomal Analysis
- Lymph Node Biopsy

Anandaloke MULTISPECIALITY HOSPITAL

ANANDALOKE

MULTISPECIALITY HOSPITAL

SILIGURI

For Consultation, Call 9800600400, 8116603569, 0353-2540980 / 2544352

SILIGURI TERAI B.ED COLLEGE
&
SILIGURI PRIMARY TEACHERS' TRAINING COLLEGE
Recognised by NCTE, Ministry of HRD
Govt. of India
Affiliated to : WBUTTEPA & WBBPE
Admission Open for B.ED & D.EL.ED Course
Web : www.slgttc.com
E mail : slgtbc@gmail.com
CONTACT NO : 97350 61656
DUDHAJOTE, KHARIBARI - 734427
TERAI INTERNATONAL SCHOOL
Registration No : SO185236
HOSTEL ADMISSION FOR - CLASS V to VIII
DAY BOARDING FACILITY
FULL BOARDING FACILITY
TRANSPORTATION FACILITY
EXTRA CURRICULUM ACTIVITY
উত্তরবঙ্গের
একমাত্র বাংলা মাধ্যমের
DAY BOARDING এর
সুবিধাযুক্ত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান
E mail : terai.tis@gmal.com
CONTACT NO : 75869 09494
DUDHAJOTE, KHARIBARI - 734427

With best compliments from :

SACHITRA GROUP OF COMPANIES

MANUFACTURING :

- TARAI FOUNDRY WORKS PVT.LTD
  M.S. STRUCTURALS & WIRE NAILS
- SACHITRA ROLLING MILLS PVT.LTD.
  M.S. ROD M.S. FLATS &
  TORKARY BAR

MANUFACTURING :

- SACHITRA STEEL INDUSTRIES (P) LTD
  GREEN TEA FACTORY
- CHOUDHURY TRADE & INDUSTRIES
  HB WIRE, BLACK WIRE, WIRE NAILS
- SACHITRA FOUNDRY & WIRE INDUSTRIES
  C.I. CASTING

AGRICULTURE :

- BASANTA AGRICO-
  PLANTATION PVT.LTD.

RETAIL :

- PAUL AUTOMOBILES
- M&C IRON STORES
- VIBGYOR ENTERPRISE

SILIGURI INDUSTRIAL ESTATE

SEVOKE ROAD,SILIGURI - 734001

74777 17100,01,02,03, 04,05,06,09, E-mail : mcislg2009@gmail.com

NEW RAMKRISHNA SEVA SADAN

A MULTI SPECIALITY NURSING HOME

DR. G. B. DAS MD, FICS, FICOG
INFERTILITY SPECIALIST
LAPAROSCOPIC SURGEON

Prof. DR. BENU GOPAL DAS M.S. (ORTHO)
ORTHOPAEDIC SURGEON & TRAUMATOLOGIST
PROFESSOR, Dept. of Orthopaedics, MGM Medical College, Kishanganj
SILIGURI SCAN CENTRE 3, Rash Behari Sarani, Tel : 0353-2430689

:: FACILITIES AVAILABLE ::

NEONATAL I.C.U

- ◆NEONATAL VENTILATOR
- ◆C-PAP ◆RADIANT WARMERS
- ◆LED PHOTOTHERAPY
- ◆CENTRAL OXYGEN
- ◆SYRINGE PUMP
- ◆PAEDIATRIC MONITORS

LAPAROSCOPIC SURGERY

- ◆ KARL STORZ LAPAROSCOPY & HYSTEROSCOPY INSTRUMENTS WITH 3 CHIP CAMERA
- ◆250 WATT ZENON LIGHT SOURCE LED LIGHT
- ◆AUTOMATIC GAS INSUFLATOR
- ◆ HYSTEROMAT
- ◆ ERBE-VIO-D DIATHERMY MACHINE

INFERTILITY SERVICES

- ◆IVF (Test Tube Baby)
- ◆ I.U.I. – INTRA UTERINE INSEMINATION {DONOR & HUSBAND}
- ◆SPERM BANKING FACILITY
- ◆VIDEO HYSTERO LAPAROSCOPIC EVALUATION AND TREATMENT.
- ◆HORMONAL ASSAYS BY COMPUTERISED ANALYSER.
- ◆FOLLICULOMETRY BY TVS.

GYNAECOLOGY & OBSTETRICS

- ◆BED SIDE MONITORS
- ◆FOETAL MONITORS
- ◆4 NOS CARDIOTOCOGRAPHS
- ◆10 NOS FOETAL DOPPLERS

ORTHOPEDIC SURGERY

- ◆DEDICATED O.T. WITH C-ARM X–RAY FACILITY

Also Available :

GENERAL SURGERY -

- ◆LAP CHOLECYSTECTOMY - KEYHOLE SURGERY
- ◆LAP APPENDECTOMY
- ◆SURGERY OF HERNIA, PILES, TUMOUR, COLON ETC.

SPECIAL ECONOMICAL PACKAGES AVAILABLE FOR LAPAROSCOPIC REMOVAL OF GALL BLADDER FOR GALL BLADDER STONE, ORTHOPAEDIC & GYNAECOLOGICAL OPERATIONS.

◆TWO SPACIOUS OPERATION ROOMS ◆COMPUTERISED AUTOMATIC AUTOCLAVE MACHINE
◆IN HOUSE PATHOLOGY ◆QUALIFIED SISTERS ◆24 HOUR PHARMACY

RAMKRISHNA IVF CENTRE

(A Unit of True Value Fertility Care Pvt. Ltd.)
Nazrul Sarani, Pakurtala More, Ashrampara, Siliguri | Contact No. 74073 24618

DR. RITUPARNA DAS M.D.
INFERTILITY SPECIALIST

Facilities Available :

IVF | IUI | OVUM DONATION | EGG SHARING | EMBRYO DONATION
ICSI | TESA | PESA | SURROGACY | SEMEN BANK | EMBRYO FREEZING
SEMEN ANALYSIS | ULTRASONOGRAPHY FOR IVF, IUI

Please Feel Free To Contact For Any Query

RECEPTION : 80160 84200, 97332 77777, 0353-2430622,
NAZRUL SARANI, PAKURTALA MORE, ASHRAM PARA, SILIGURI

email : ramkrishnanursinghome@yahoo.in / drgbdas_rknh@yahoo.co.in | website : www.newramkrishnasevasadan.com

HAPPY HOLI

TATA TISCON

JOY OF BUILDING

Platinum Dealer

Since 1760

Lewis Berger

Paint your imagination

Sika®

Auth. Dealer Auth. Distributor

deeessrana2013@rediffmail.com

DEE ESS ENTERPRISE

RETAIL OUTLET

46, SATYEN BOSE ROAD
DESHBANDHU PARA
SILIGURI-734004

PHONE : 0353-3591128

HAPPY HOLI

RETAIL OUTLET

2ND FLOOR MANOSHI APPARTMENT
BABUPARA, SATYEN BOSE ROAD
SILIGURI-734004
WEST BENGAL

খবরের ঘন্টা

RNI NO WBBEN/2015/69355
Monthly Magazine
Vol. V Issue-8

1st March-31st March 2022 **Dol Yatra**

পঞ্চম বর্ষ-সংখ্যা-৮ দোল যাত্রা
৩রা চৈত্র, ১৪২৮ বঙ্গাব্দ
১৮ই মার্চ, দোল যাত্রা

উপদেষ্টামণ্ডলী ঃ
করিমুল হক (পদ্মশ্রী তথা বাইক অ্যাম্বুলেন্স দাদা)
জ্যোৎস্না আগরওয়ালা (পরিবেশবিদ ও সমাজসেবী)
ডাঃ শীর্ষেন্দু পাল
গৌরীশঙ্কর ভট্টাচার্য (লেখক)
গৌতমবুদ্ধ রায়
মনা পাল (শিল্পোদ্যোগী)
তরুন মাইতি (সমাজকর্মী)
রাজ বসু (ভ্রমণ গবেষক)
দীপজ্যোতি চক্রবর্তী (পরিবেশবিদ)
সোমনাথ চট্টোপাধ্যায় (সমাজকর্মী)
ডাঃ জি বি দাস (স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ)
নির্মল কুমার পাল (হায়দরপাড়া স্পোর্টিং ক্লাব)
ভারতি ঘোষ (প্রখ্যাত টেবিল টেনিস প্রশিক্ষক)
সনৎ ভৌমিক (সমাজসেবী ও ব্যবসায়ী)
সামসুল আলম (শিক্ষক)
বিপ্লব সেনগুপ্ত (অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক এবং আইনজীবী)
দুর্বা ব্রহ্ম (শিক্ষিকা)

দাম ঃ ২০ টাকা

Editor : Bapi Ghosh
Asstt. : Shilpi Palit
Cover : Sanjoy Kumar Shah
Laser Typing : Bapi Ghosh

Owner Bapi Ghosh, Printer Bapi Ghosh, Publisher Bapi Ghosh, Published from Matrivilla, Arabindapally Siliguri & Printed from Media Zone, Hakimpara (Ashrampara), Siliguri, Editor Bapi Ghosh

সম্পাদক ঃ বাপি ঘোষ। স্বত্বাধিকারী ঃ বাপি ঘোষ কর্তৃক মাতৃ ভিলা, অরবিন্দ পল্লী, শিলিগুড়ি থেকে প্রকাশিত এবং মিডিয়া জোন, হাকিমপাড়া, শিলিগুড়ি থেকে মুদ্রিত।

KHABARER GHANTA
Aurobinda Pally, Siliguri
e-mail : bapighosh300@gmail.com
Mobile : 98320-64424, 96418-59567 (Whatsapp)

এই পত্রিকায় প্রকাশিত যাবতীয় বিজ্ঞাপনের দায়িত্ব সংশ্লিষ্ট বিজ্ঞাপনদাতার, দায়িত্ব পত্রিকার নয়। পত্রিকার লেখকদের মতামত নিজস্ব
সম্পাদক ঃ খবরের ঘন্টা।

সূচীপত্র

অসৎকে পরাজয় করাই হলো

হোলি........................স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস...........................০৩

নরোত্তম গৌড়ীয় মঠে দোল উৎসব...স্বামী ভক্তিনিলয় জনার্দন...০৫

যুদ্ধ নয় শান্তি চাই......................নির্মলেন্দু দাস..........................১১

যুদ্ধের পৃথিবীতে মহাপ্রভুর দর্শন..ভক্তিবেদান্ত মাধব মহারাজ.....১২

যুদ্ধ নয় শান্তি চাই......................নির্মল কুমার পাল (নিমাই)......১৪

দোল পূর্ণিমার ভাবনা......................মৃনাল পাল..........................১৬

স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন থাকুন......................ডঃ জি বি দাস.............১৭

সকলকে দোল যাত্রার শুভেচ্ছা......................সঞ্জীব শিকদার.....১৭

কনিকা রাজেশ্বরী ভবনম.................আয়ুস চক্রবর্তী.................১৮

নদী রক্ষা এবং দোল উৎসব................জ্যোৎস্না আগরওয়ালা....২০

ভেষজ আবীর এবরাও তৈরী হচ্ছে.......কৈলাশ শর্মা.................২০

ঃ কবিতা ঃ

দোল........................রিয়া মুখার্জী...০৮

একতার আবির......................গণেশ বিশ্বাস..............................০৮

একটি রুটি দে খোকা......................কবি চন্দ্রচূড়........................০৯

একটি অন্যরকম কবিতা......................সজল কুমার গুহ.............০৯

যাওয়া আসা বসন্তকাল......................অর্পিতা দে সরকার..........১০

এ হাত যুদ্ধের জন্য নয়......................কবি চন্দ্রচূড়......................১৩

ঃ প্রতিবেদন ঃ

বাড়ির ছাদে গাছদের নিয়ে অন্যরকম নেশায় কৌস্তভ বিশ্বাস,

প্রতিদিন চলে গাছেদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা..০৭

সঙ্গীত শিক্ষকের অসামান্য প্রয়াস...১১

কিভাবে ভালো রাখবেন কিডনি...১৯

সম্পাদকীয়

হিংসার পৃথিবী চাই না

সকলকে দোলের শুভেচ্ছা। করোনা নামক মহামারীতে কাঁপছে গোটা পৃথিবী। বিগত দু'বছর ধরে এক যুদ্ধ চলছে পৃথিবীর সকল মানুষের।সে ভাইরাসকে চোখে দেখা যায় না কিন্তু সে বহু প্রান কেড়ে নিয়েছে।গোটা পৃথিবী লন্ডভন্ড করে দিয়েছে। মানুষ, যাঁরা পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ জীব হিসাবে দাবি করে, সেই মানুষ অসহায় হয়ে পড়ে অদৃশ্য এক ভাইরাসের কাছে।মানুষের অহঙ্কারও চূর্ণ হয়ে পড়ে। এসবের রেশ সামান্য থেমে সম্প্রতি যখন পরিস্থিতি একটু থেমেছে তখন নতুন করে আবার অহঙ্কারী মানুষদের যুদ্ধ শুরু হয়েছে। রাশিয়া ইউক্রেনের যুদ্ধ। মরছে কিছু সাধারণ মানুষ।

কিন্তু কি লাভ হিংসার পরিবেশ তৈরি করে? যাঁরা যুদ্ধের বোমা গোলা বারুদ নিয়ে পরস্পর শক্তি প্রদর্শনে মত্ত, তাঁরা কি প্রান সৃষ্টির কোনও শক্তি দেখাতে পারেন? তারা কি সত্যিকারের কোনও পুরুষ?

সত্যিকারের পরম পুরুষতো ঈশ্বর, পরমাত্মা।সেই পরম পুরুষও নিশ্চয়ই কখনো চান না তাঁর সৃষ্ট পৃথিবীতে রক্ত পাত ঘটুক। যুদ্ধ নয়,শান্তি ----হিংসা নয়, প্রেম।পবিত্র দোল পূর্নিমার শুভ লগ্নে এই রইলো আমাদের মূল বার্তা।

With Best Compliments From :

Kirrty

KAUSTAV BISWAS
B.E. (EEE)
Partner
M : 8391846988 (O)
9434875203

Reg. Office
Ashram Para
Nazrul Sarani
Siliguri-1

Corporate Office
Ananda Mangal Square
S.F. Road
Siliguri-734005

contactkirrty@gmail.com
kaustavbiswas@gmail.com

অসৎকে পরাজয় করাই হোলি

স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয় দাস

(সভাপতি, ইসকন,শিলিগুড়ি)

হরে কৃষ্ণ। আমি অখিলাত্মাপ্রিয় দাস। শিলিগুড়ি ইসকন মন্দির থেকে বলছি। সামনে ১৮ মার্চ ২০২২, শুক্রবার। এবছর সেই দিনেই পড়েছে দোল পূর্নিমা।খুব গুরুত্বপূর্ণ দিন।আধ্যাত্মিক দিক থেকে বেশ তাৎপর্যপূর্ন এই দিন।এই দোল পূর্নিমার দিনই আবার আবির্ভাব শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর। ফলে আমরা ইসকন মন্দিরে শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর আবির্ভাব তিথি পালনের সঙ্গে সঙ্গে দোল পূর্নিমার অন্য অনুষ্ঠানও পালন করবো।

এবারে করোনা পরিস্থিতিও অনেকটা অনুকূল। দৈনিক সংক্রমণ এই সময় অনেকটাই কম।গত দুবছর ধরে করোনার যা পরিস্থিতি ছিলো তাতে আমরা দোলযাত্রা কেন, অন্যান্য অনেক উৎসব অনুষ্ঠানও সেভাবে উদযাপন করতে পারিনি।তাই আশা করছি এবছর দোলযাত্রা বা বসন্ত উৎসব বা রংয়ের উৎসব ভালোভাবেই উদযাপন হবে।শিলিগুড়ি ইসকনে এনিয়ে আমাদের বিশেষ মিটিংও সম্পন্ন হয়েছে।

দোলযাত্রা প্রকৃতপক্ষে ভারতবর্ষের এক ঐতিহ্যমন্ডিত সংস্কৃতি। এ এক অন্যরকম রংয়ের উৎসব। রাধাকৃষ্ণ বৃন্দাবনে দোল বা রংয়ের খেলা খেলেছিলেন। হোলি কথাটি এসেছে হোলিকা থেকে। পৌরাণিক কাহিনী থেকে আমরা জানতে পারি,দৈত্য হিরন্যকশিপুর এক বোন ছিল। তার নাম ছিল হোলিকা। সেই হোলিকা বর পেয়েছিলেন যে তাঁকে আগুন স্পর্শ করতে পারবে না। দৈত্য হিরন্যকশিপু ভক্ত প্রহ্লাদের ঈশ্বর সাধনা বা ঈশ্বর প্রেম আর সহ্য করতে পারছিলেন না। তিনি তখন চেয়েছিলেন হোলিকা এসে প্রহ্লাদকে কোলে নিয়ে বসুক।আর তাতে আগুনে প্রহ্লাদ পুড়ে মারা যাবে। কিন্তু হোলিকার বর পাওয়ার মধ্যে শর্ত দেওয়া হয়েছিল, আগুনে মৃতু তার হবে না বটে কিন্তু অসৎ উদ্দেশ্যে এই বর কাজে লাগাতে গেলে উল্টো প্রতিক্রিয়া হবে। সৎ সাধক প্রহ্লাদ ছিলেন বড় ঈশ্বর ভক্ত। তাঁর মন ছিল পাপমুক্ত। তাকে ধ্বংস করার জন্য আগুনের মধ্যে নিয়ে যাওয়ার অসৎ ভাবনা কাজ করেছিল দৈত্য হিরন্যকশিপু এবং হোলিকার মধ্যে। ফলে আগুনে পুড়ে ধ্বংস হয়ে যায় হোলিকা। কিন্তু ভক্ত প্রহ্লাদের কিছুই ক্ষতি হয়নি। হোলি উৎসবে এই বার্তাই দেওয়া হয় যে অসৎ বা অশুভ ভাবনা নিয়ে কাজ করার চরম পরিনতি হলো ধ্বংস। অর্থাৎ অশুভ শক্তির সঙ্গে যুদ্ধে শুভ শক্তিরই জয়জয়কার হয়।

এই হোলি বা দোল পূর্নিমার সময়ই আবির্ভাব হয় শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর। আজ থেকে ৫৩৫ বছর আগে নবদ্বীপ মায়াপুরে চন্দ্র গ্রহনের সময় আবির্ভাব হয় মহাপ্রভুর। মহাপ্রভু এসে সকলকে কৃষ্ণ প্রেমে উদ্বেলিত করেছিলেন। দোল বা হোলি সেই অর্থে শ্রীকৃষ্ণ বা পরমাত্মার সঙ্গে মানুষের মিলনের জন্য এক প্রেম উৎসবের সাধনা।

শুধু ইসকন নয়,ইসকনের বাইরেও এই উৎসব পালিত হয়। এবার করোনা পরিস্থিতি একটু স্বাভাবিক থাকায় শিলিগুড়ি ইসকনে জাঁকজমকপূর্ণ ভাবে দোল পূর্নিমার অনুষ্ঠান উদযাপিত হবে। সকলের মধ্যে বিতরণ করা হবে প্রসাদ।পূর্নিমার দিন গৌরাঙ্গ মহাপ্রভুর অভিষেক হবে দুধ, দই, ঘি, মধু সহ বিভিন্ন ফলের রস দিয়ে। সেই অভিষেকের সময় চরনামৃত বিলি হবে সাধারণ ভক্তদের মধ্যে। শিলিগুড়ি ইসকনে শ্রীরাধামাধব বিগ্রহ বিভিন্ন সুগন্ধী ফুল দিয়ে সাজিয়ে তোলা হবে। বৃন্দাবন থেকে আসছে নতুন পোশাক। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর বিগ্রহও দর্শনীয় হবে।

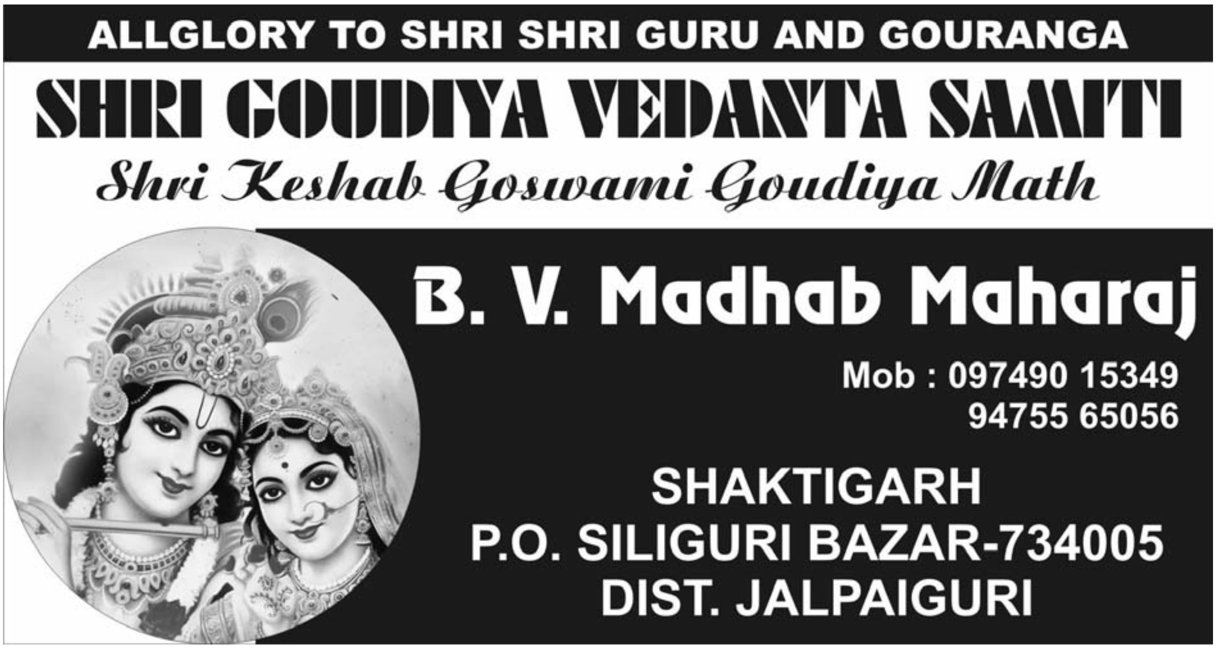
ভগবানের সঙ্গে জীবের আসল সম্পর্ক হলো, আত্মা ও পরমাত্মার সম্পর্ক। মানুষ যাতে পরমাত্মার সম্পর্কের আসল মর্মার্থ বা বিষয়টি উপলব্ধি করতে পারে উৎসব সেই দিকটিই নির্দেশ করে।

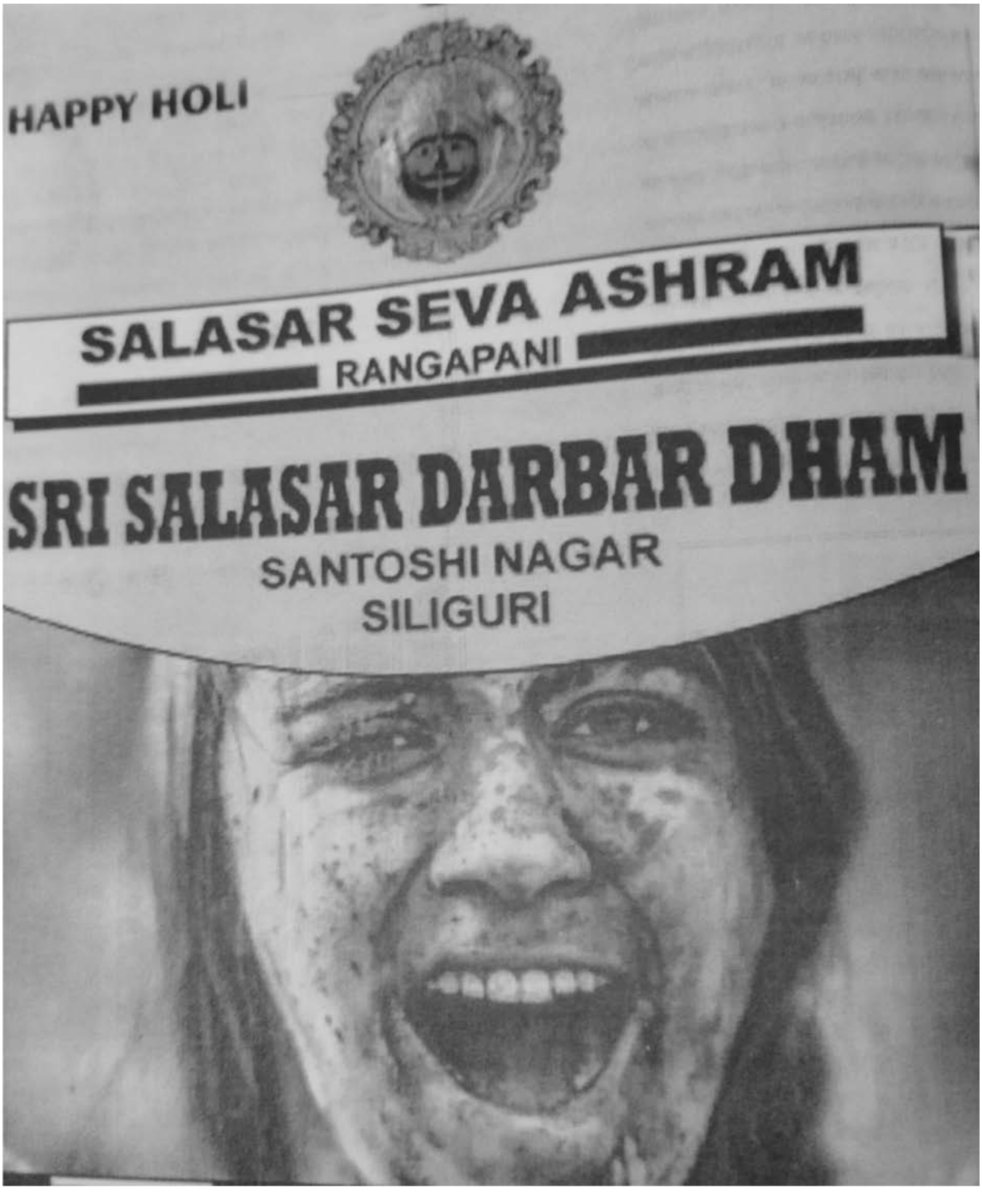
আমেরিকার হুটা নামে এক প্রদেশ রয়েছে। সেখানে রংয়ের উৎসব আয়োজন করে ইসকন।আর সেই উৎসবে লক্ষ লক্ষ সাদা চামড়ার আমেরিকাবাসী অংশগ্রহণ করেন।

এই জগৎ বড় বৈচিত্র্যময়। জগতের বৈচিত্রতার মূল উৎস শ্রীকৃষ্ণ। রামধনুর সাত রং রয়েছে বলে আমরা জানি। কৃষ্ণ থেকেই সব কিছুর সৃষ্টি হয়েছে। কৃষ্ণ হলেন নীল বর্ণ।কেও বলেন জলধরা মেঘের রং কৃষ্ণের।কেও আবার বলেন যমুনার নীল রং কৃষ্ণের। আবার রাধারানি হলেন সোনালি রংয়ের মতো।সব রংয়ের মূলেই হলেন শ্রীকৃষ্ণ, তিনিই পরম প্রকৃতি। তিনিই জগৎ স্রষ্টা।

হোলির এই সময় বলবো, শুভ শক্তির জয় হোক। পরাজয় ঘটুক অশুভ শক্তির।করোনা নামক অশুভ শক্তি বিদায় নিক পৃথিবী থেকে। আবার রাশিয়া ইউক্রেনের যুদ্ধময় পরিস্থিতি বিদায় নিয়ে পৃথিবীতে শান্তি বিরাজ করুক।ইসকন এইসময় ইউক্রেনে ভারতীয় ছাত্রদের পাশে থেকে খাবার সরবরাহের মাধ্যমে মানবিক নজির তৈরি করছে।

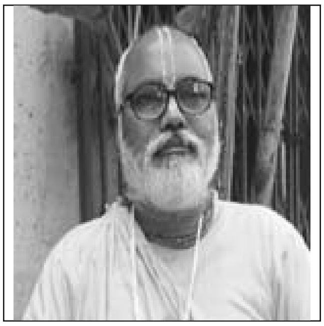
সবাই ভালো থাকুক,সুস্থ থাকুক।হরে কৃষ্ণ।




HAPPY HOLI
SALASAR SEVA ASHRAM
RANGAPANI
SRI SALASAR DARBAR DHAM
SANTOSHI NAGAR
SILIGURI

নরোত্তম গৌড়ীয় মঠে দোল উৎসব

স্বামী ভক্তিনিলয় জনার্দন



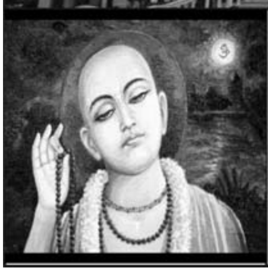
সকলকে দোল পূর্নিমার শুভেচ্ছা। আমি শিলিগুড়ি দেশবন্ধু পাড়ার নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ থেকে বলছি। দোল পূর্নিমার অনুষ্ঠান নিয়ে কিছু বলার আগে আমি আমাদের মঠ নিয়ে দু'একটি কথা লিখছি।

শিলিগুড়ি দেশবন্ধু পাড়ায় অবস্থিত নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ উত্তর পূর্ব ভারতের সর্বপ্রথম গৌড়ীয় মঠ।১৯৫৫ সালে এই মঠ স্থাপিত হয়। বিঘাখানেক জমির মধ্যে এর অবস্থান। আমার গুরু মহারাজ শ্রীলৎ ভক্তি নিলয় সজ্জন গোস্বামী মহারাজ আর্য সমিতিতে ১৯৫৩ সালে প্রচারে এসেছিলেন। প্রকৃতপক্ষে পরম গুরু মাধব গোস্বামী মহারাজের আদেশে সজ্জন গোস্বামী মহারাজ এসেছিলেন শিলিগুড়ি। সজ্জন গোস্বামী মহারাজ সেই সময় তেজপুরে থাকতেন, তিনি আমাদের গৌড়ীয় মঠের কলকাতা প্রধান শাখার ইনচার্জ ছিলেন।

রাধাগোবিন্দের মিলিত তনু হলেন গৌড় সুন্দর চৈতন্য মহাপ্রভু। ২০১৫ সালে শিলিগুড়ি দেশবন্ধু পাড়ায় নরোত্তম গৌড়ীয় মঠে রাধামাধব গৌড় সুন্দর বিগ্রহ আনা হয়।এরপর বিঘ্ন নাশকারী, শ্রী কৃষ্ণেরই আরেক রুপ নৃসিংহদেবের বিগ্রহ স্থাপিত হয় ২০১৫তেই।

হরে কৃষ্ণ, হরে কৃষ্ণ

দোল যাত্রা ও শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর শুভ আবির্ভাব তিথি উপলক্ষ্যে জাতি, ধর্ম নির্বিশেষে সবাইকে ইসকন শিলিগুড়ি মন্দিরের পক্ষ থেকে সাদর আমন্ত্রণ ও শুভেচ্ছা ।



স্বামী অখিলাত্মাপ্রিয়দাস

সভাপতি,

শিলিগুড়ি ইসকন মন্দির

নিয়ম করে এই মঠে ভোগরাগ হয় ।আরতি হয় তিন বেলা ।প্রাতঃ ৪.২০ এ মঙ্গলারতি, সকাল ৮.৩০ থেকে নটা পর্যন্ত দর্শন আরতি-অর্চন পুজো। দুপুর বারোটা একটায় ভোগ, সন্ধ্যায় সন্ধ্যারতি। সন্ধ্যায় দুঘন্টা ধরে মানে রাত নটা পর্যন্ত পাঠ কীর্তন।

ভোর সাড়ে চারটে থেকে দুপুর দেড়টা পর্যন্ত মন্দির খোলা থাকে। দুপুর দেড়টা থেকে সাড়ে চারটে পর্যন্ত শয়ন ।বিকাল সাড়ে চারটে থেকে রাত সাড়ে নটা পর্যন্ত দর্শন। তার পাশাপাশি চলে সন্ধ্যারতি, গীতার বানী ও পদাবলী কীর্তন।

দোলযাত্রা হলো এক বাৎসরিক অনুষ্ঠান। গুরু মহারাজ নিত্যলীলা সজ্জন গোস্বামী মহারাজ বসন্ত উৎসবের সময় দোল পূর্নিমায় রাধাগোবিন্দ,মহাপ্রভুর বিগ্রহ স্থাপন করেছিলেন ১৯৫৫ সালে। পরে জগন্নাথ বলরাম সুভদ্রা,তারপর রাধামাধব গৌড় সুন্দর বিগ্রহ স্থাপিত হয়। তাই দোল পূর্নিমার সময় এখানে অব্যরকমভাবে চারদিন ধরে উৎসব হয় ।দোলের উদ্দেশ্য হলো ভাগবতকথা পরিবেশন ।শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর ভাগবতবানী, মহাপ্রভুর জীবন আদর্শ, সেসব নিয়ে আলোচনা হয় দোল পূর্নিমার সময়। জন্ম মৃতু জরা ব্যাধিকে স্থগিত করার একটি প্রকৃষ্ট পথ বা স্বাভাবিক স্বরুপ হলো ভগবানের সাধনা। হরে কৃষ্ণ মহামন্ত্র জপ করা।

আমাদের মঠে দোলের দিন হরি সংকীর্তন, নগর পরিভ্রমণ, ভাগবত ধর্ম চৈতন্য চরিতামৃত পাঠ আরও বেশি বেশি করে হয় ।বিকেল চারটে থেকে রাত আটটা পর্যন্ত ধর্মসভা, যুগ ধর্ম সম্পর্কে বিভিন্ন বক্তা আলোচনা করেন। চার দিন ধরে চলে অনুষ্ঠান। ১৯৫৫ সাল থেকেই এমনটা হয়ে আসছে। অনুষ্ঠান শেষে প্রসাদ বিলি হয়।

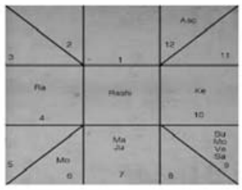
দোল পূর্নিমা শুধু রং বা আবীর খেলা নয় ।এর উদ্দেশ্য বিশ্ব ভ্রাতৃত্ব। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু বেদ উপনিষদ ভাগবত গীতার কথা বলেছেন। তিনি বারবার শান্তির কথা বলেছেন। তিনি বলে গিয়েছেন, পৃথিবীতে আছে যত নগরাদি গ্রাম সর্বত্র প্রচারিত হবে মোর নাম ।শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর কৃপা পেতে হলে বৈরাগ্যের মাধ্যমে ভাগবতধর্ম প্রচার করতে হবে। আমাদের উদ্দেশ্য সাম্প্রদায়িক ধর্ম প্রচার নয়, সব জাতি ধর্ম নির্বিশেষে ত্রিগুনাত্মিক সত্ব রজ তমো গুনের উর্ধ্বে উঠে ভাগবত ধর্ম প্রচার বা শান্তির কথা প্রচার করা।

জয় মা তাঁরা

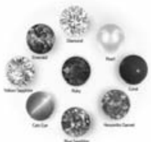
গোপাল শাস্ত্রী

Mob. : 98323-25692 ( )

কুষ্ঠিবিচার, শত্রুদমন, বিবাহে বাধা, শিক্ষা, চাকুরি বাস্তুদোষ, মামলা, মোকদ্দমা ও বিভিন্ন সমস্যা ২২ দিনে সমাধানে বিশেষ পারদর্শী।



১০০% গ্যারান্টি



গ্রহরত্ন, তাবিজ, কবজ, টোটকা-এর দ্বারা সৌভাগ্য ফিরিয়ে আনা হয়।

চেম্বার ঃ “অঞ্জলী অ্যাপার্টমেন্ট” দক্ষিণ ভারত নগর, কল্পনা দত্ত সরণী, ওয়ার্ড নং-২৪, শিলিগুড়ি

বাড়ির ছাদে গাছদের নিয়ে অন্যরকম নেশায় কৌস্তভ বিশ্বাস, প্রতিদিন চলে গাছেদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা

নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ গাছ তাঁর ভালোবাসার জিনিস। সকাল বিকেল সবসময় গাছ নিয়েই তিনি মেতে থাকেন। কোনো গাছের কোনো ক্ষতি হলে প্রচন্ড কষ্ট পান তিনি।শিলিগুড়ি এস এফ রোডের ইঞ্জিনীয়ার কৌস্তভ বিশ্বাস তাঁর বাড়ির ছাদে নানারকম ফুল ফল সব্জির নেশায় রয়েছেন। একসময় তিনি বেসরকারি মোবাইল সংস্থায় ইঞ্জিনীয়ার হিসাবে কর্মরত ছিলেন। কিন্তু গাছেদের সঙ্গে সময় কাটানো যাচ্ছে না বলে তিনি সেই ইঞ্জিনীয়ারের চাকরি থেকে ইস্তফা দেন। বাড়ির ছাদে আপেল থেকে শুরু করে কমলালেবু, থাইল্যান্ডের চালতা, মোসাম্বি, বিশেষ ধরনের বেগুন সহ আরও বহু কিছুর চাষ করেছেন তিনি।তার সঙ্গে বিভিন্ন রকম ফুল, গোলাপ সবমিলিয়ে নিজের বাড়ির ছাদকে মন ভালো করা এক ব্যতিক্রমী অবস্থায় পৌঁছে দিয়েছেন। অবসর সময় গাছের পরিচর্যা ছাড়াও বই পড়তে ভালোবাসেন কৌস্তভবাবু। টবের প্রতিটি গাছ যেন তাঁর কাছে বন্ধু। দুবেলা গাছেদের জল সহ সার,খাবার দেওয়ার সময় তিনি গাছেদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করেন। গাছের পাতা উল্টেপাল্টেই তিনি বুঝে যান কোন গাছের কি রোগ হয়েছে, আর সেই অনুযায়ী অসুস্থ গাছেদের চিকিৎসা করেন নিজে হাতে। আর প্রকৃতপক্ষে বহু রঙের ফুল ফল সব্জি চাষের সময় তিনি অন্যরকমভাবে বসন্তের রং অনুভব করেন। তাঁর কথায়, আমরা নানা ভাবে রংয়ের উৎসবে মেতে উঠি বটে কিন্তু আসল রংয়ের খেলায়তো মেতে উঠছে প্রকৃতি। শিলিগুড়িতে পুস্প প্রদশর্নীতে এবারও অনেক পুরস্কার পেয়েছেন কৌস্তভবাবু।

CA. GHANASHYAM MISHRA
F.C.A. Grad C.W.A. DISA (ICAI)
Chartered Accountant

Partner
SAHA & MAJUMDER
Chartered Accountant

Office :
"Nirmala Bhawan"
Hill Cart Road, Siliguri
Darjeeling, WB-734001
Phone : +91-0353-2432278

Residence :
Majumder Colony
Mahananda Para
Siliguri-734001
Darjeeling (W.B.)

Mobile : +91-94343-08147

e-mail : gmishra11@yahoo.com

সকলকে দোল যাত্রার প্রীতি ও শুভেচ্ছা
নির্মল কুমার পাল (নিমাই)

যুগ্ম সম্পাদক
হায়দরপাড়া স্পোর্টিং ক্লাব
শিলিগুড়ি

দোল

রিয়া মুখার্জি
(শিলিগুড়ি)

ঝরো-ঝরো পাতায়,
পলাশের গন্ধে,
প্রকৃতি সেধেছে
 নতুন ছন্দ,
মেঘেরা মিলে জুড়েছে রব,
পাখির গলায় নতুন কলরব,
বসন্তের আগমনে
চারিদিকে উৎসব,
আকাশে বাতাসে
নতুন রঙ্গীন উচ্ছ্বাস,
রঙ্গে - রঙ্গিন হয়ে
সেজে উঠেছে ধরণী,
সকলে মিলে এসো
আবীর মেখে
বসন্ত উৎসব উপভোগ করি ।

একতার আবির

গনেশ বিশ্বাস
(অটো চালক, শিবমন্দির)

শীতের বিদায়.....লগ্নে
ফাল্গুনে বসন্তের আগমনে
বইছে রুক্ষ বাতাস ।।
মাঝে মধ্যে উড়ছে ধূলি কনা
ঝরছে গাছের পাতা
ফুটেছে গাছে গাছে বসন্তের ফুল।।
ধরছে গাছে গাছে আমের মুকুল
জনগণের মন হয়েছে বঞ্চ্যাকূ ল
রঙ্গিন বসন্তে হোলি এসেছে।।
আবির দেব সকাল সকাল
আমার রাধা গোবিন্দর চরণে
খেলবো রং মনের আনন্দে।।
শত্রুতা ভুলে, দিয়ে রং তাঁকে
সৃষ্টি করবো নজির.....
দেখবে বিশ্ব,একতার আবির।।

সকলকে দোল যাত্রার প্রীতি ও শুভেচ্ছা
নির্মল কুমার পাল (নিমাই)

সাধারণ সম্পাদক
হায়দরপাড়া ব্যবসায়ী সমিতি
শিলিগুড়ি

দুঃস্থ মেধাবী ছাত্র ছাত্রীদের সাহায্য কল্পে গঠিত
Dream Haven Public charitable Educational Trustসংস্থা আপনার
সহানুভূতিপূর্ণ অনুদান ধন্যবাদসহ গ্রহণ করবে।
Donation is Exempted U/S 80G
Vide order No. 80G/cit/slg/tech/2010-11 dt. 19-8-2010
approved from 07--12-2009
visit : www.dreamhaven.in (Phone : 0353-2526076)
'মুকুন্দ মালঞ্চ', ১৮ রাসবিহারী সরনি, হাকিমপাড়া, শিলিগুড়ি
দুঃস্থরা আবেদন করতে পারেন

একটা রুটি দে খোকা !

কবি চন্দ্রচূড়

যুদ্ধ ! যুদ্ধ ! যুদ্ধ !
আজ নয়, পৌরাণিক শব্দ ।
শান্তির জন্য লড়াই চাই ।
একটা রুটি দে খোকা বাঁচতে চাই !

একটি অন্যরকম কবিতা

সজল কুমার গুহ
(শিবমন্দির)

দোল মানে নয় শুধু রং- বেরঙের খেলা,

লক্ষ্য হোক হৃদয়কে সঠিক রঙে রাঙিয়ে তোলা।

উৎস- মুখী হওয়া, এই হোক জীবনের লক্ষ্য,

সবাই হই তাতে সামিল,সবেতে হবো দক্ষ।

বন্ধ হোক মনুষ্যত্বের স্খলন, ছন্দে ফিরুক মানব জীবন।

(বিঃদ্রঃ কবিতার প্রতি লাইনের প্রথম অক্ষর যোগ করলে পাব কবিতায় নাম)

সকলকে দোল যাত্রার প্রীতি ও শুভেচ্ছা
মোবাইল ঃ ৯৮৩২৪৭৫৬৪৮

সঞ্জীব শিকদার
জেলা বিজেপির প্রাক্তন সাধারণ সম্পাদক
শিলিগুড়ি

সকলকে দোল যাত্রার প্রীতি ও শুভেচ্ছা
প্রোঃ বিশু পাল ফোন ঃ 9434308066 7430930462
নিউ ভুবনেশ্বরী জুয়েলার্স
NEW BHUBANESHWARI JEWELLERS
পঞ্চানন সরণী, (শ্রীমা ভবনের নিকট)
হায়দরপাড়া, শিলিগুড়ি-৭৩৪০০৬
এখানে আধুনিক ডিজাইনের হলমার্ক-এর গহণা অতি যত্ন সহকারে তৈরী করা হয়

যাওয়া আসা-বসন্তকাল

অর্পিতা দে সরকার
(বাবুপাড়া,শিলিগুড়ি)

শীত কহে বসন্তরে, ও ভাই বসন্ত,
এবার আমি চললুম,
আবার দেখা হবে আমাদের,
আমার বিদায়, তোমার আগমনের বেলায়।
বসন্ত মুখ ভার করে বলে কেন ভাই শীত?
আমরা কি একসাথে একে অপরের হয়ে
মিলেমিশে থাকতে পারি না?
আমি আসব বলে তোমায় চলে যেতে
কেন হবে ভাই?
শীত কহে আমি সকলের জড়তা কাটিয়ে,
পাতা ঝড়িয়ে চলে যাব।
আর সেখান থেকেই তোমার সবুজ কচিকচি
পাতার জন্ম হবে,
এবার তুমি তোমার রঙিন
সৌন্দর্য দিয়ে কচি কচি পাতায়, রঙিন
ফুলের সমারোহে উজ্জ্বল করে
ভরিয়ে তোলো এই পৃথিবীর বুক
আমি না গেলে তুমি আসবে কি করে ভাই?
প্রকৃতির নিয়মে আমাদের মিলেমিশে
থাকতে নেই
এবার থেকে শুরু হউক ধূসর
শীতের বিদায়
উজ্জ্বল বসন্তের আগমন
শুধু যাওয়া আসা শুধু স্রোতে ভাসা।

সকলকে দোল যাত্রার প্রীতি ও শুভেচ্ছা
মোবাইল ঃ ৯৪৩৪৩৭৭৬৯৮
গোপাল প্রামানিক
কার্যকরী কমিটির সভাপতি

হায়দরপাড়া ব্যবসায়ী সমিতি

ক্ল্যাসিকাল সঙ্গীত, রবীন্দ্রসঙ্গীত, নজরুল গীতি, লোকসঙ্গীত, পল্লীগীতি, ভাওয়াইয়া, ভক্তিমূলক সঙ্গীত, কীর্ত্তন প্রভৃতি শেখার জন্য যোগাযোগ করুন
কলা ভারতী সঙ্গীত একাডেমী

(রেজিঃ নং – KB1745)
এবং
গীতাঞ্জলি সঙ্গীতালয়

এখানে লোকনাথ বাবার সঙ্গীত পরিবেশনের সঙ্গে শেখানো হয়। বছর শেষে পরীক্ষার ব্যবস্থা আছে। তার সঙ্গে তবলা শেখারও বন্দোবস্ত রয়েছে।
ঠিকানা
ছোট পথুরামজোত, বটতলা, থানা - ফাঁসিদেওয়া, শিলিগুড়ি

জেলা ঃ দার্জিলিং
ফোন ঃ ৯৮৩২৫৭৭৪৩৮
(সঙ্গীত শিক্ষক ঃ দয়াময় কর্মকার)

যুদ্ধ নয়,শান্তি চাই

নির্মলেন্দু দাস
(শরৎ পল্লী, হায়দরপাড়া, শিলিগুড়ি)

সকলকে শুভ দোল পুর্নিমার শুভেচ্ছা। সবাই ভালো থাকুন এই থাকলো প্রার্থনা। করোনা সংক্রমণ একটু কমতেই বিশ্ব জুড়ে নতুন সমস্যা যুদ্ধ। করোনার ক্ষত এখনো শুকোয়নি।বহু মানুষের কাজ চলে গিয়েছে। বহু মানুষ করোনায় মারা গিয়েছে।ফলে বিশ্বজুড়ে বহু মানুষ এখন মনোকষ্টেই রয়েছেন। এই অবস্থায় যুদ্ধের পরিবেশ মেনে নেওয়া যায় না। রাশিয়া ইউক্রেনের যুদ্ধ এবং ধ্বংসের খেলা একটি নিন্দনীয় বিষয়।চরম অমানবিক কাজ এই যুদ্ধ। কোনো সমস্যা হলে আলাপআলোচনার মাধ্যমে তা মিটিয়ে নেওয়া যায়।কিন্তু তা না করে যুদ্ধ এবং ধ্বংসের খেলা আমাদের পৌরাণিক পিছিয়ে পড়া অসভ্য যুগে পৌঁছে দেয়।আমরা আধুনিক, বিজ্ঞান প্রযুক্তি নির্ভর মানুষ বলে নিজেদের দাবি করছি আবার যুদ্ধের মারন খেলায় মেতে উঠছি,তা একেবারেই বেমানান।

সঙ্গীত শিক্ষকের অসামান্য প্রয়াস

নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ শিলিগুড়ি মহকুমার ফাঁসি দেওয়া থানার ছোটপথু এলাকায় সঙ্গীত চর্চার মাধ্যমে অন্যরকম পরিবেশ তৈরি করছেন প্রতিভাবান সঙ্গীত শিক্ষক ও শিল্পী দয়াময় কর্মকার। তিনি ভালো যাত্রা পালাগানও করতে পারেন। বর্তমানে তিনি উত্তর বঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল লাগোয়া কাওয়াখালি সংলগ্ন ছোটপথু গ্রামে বাস করেন। সেখানে তিনি সবসময় সঙ্গীত চর্চা নিয়ে রয়েছেন। নিজে গান লিখে তাতে সুর দেন দয়াময়বাবু। গ্রামের ছেলেমেয়েদের মধ্যে সঙ্গীত চর্চার আগ্রহ বৃদ্ধি করতে তিনি অক্লান্ত পরিশ্রম করে চলেছেন। যাঁরা দুঃস্থ অথচ সঙ্গীত শিখতে চান তাদের থেকে তিনি কোনো অর্থ বা পারিশ্রমিক নেন না।লোকনাথ বাবুর ওপর প্রচুর স্বরচিত সঙ্গীত রয়েছে দয়াময়বাবুর।দোলযাত্রা উপলক্ষেও তিনি সঙ্গীত রচনা করেছেন।ক্ল্যাসিক্যাল থেকে রবীন্দ্র সঙ্গীত,নজরুল গীতি, পল্লী গীতি, ভাওয়াইয়া সব গানই তিন শেখান।

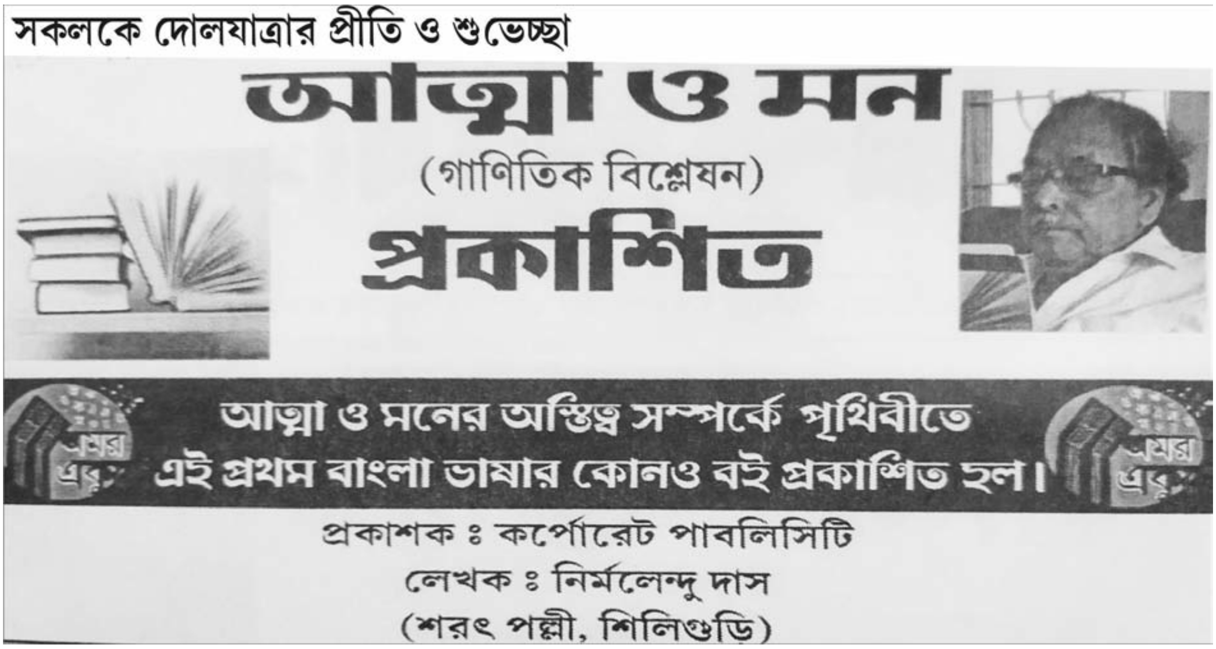
যুদ্ধের পৃথিবীতে মহাপ্রভুর দর্শন

ভক্তিবেদান্ত মাধব মহারাজ

নমস্কার সকলকে।দোলপূর্ণিমা উপলক্ষে সকলকে আগাম শুভেচ্ছা। মহাপ্রভুর কৃপায় সবাই ভালো থাকুন এটাই বিশেষ প্রার্থনা। বর্তমানে করোনার প্রকোপ একটু কমলেও রাশিয়া ইউক্রেনের যুদ্ধ শুরু হয়েছে। এই যুদ্ধের পৃথিবীতে আমরা চাই শান্তি। আজ থেকে ৫৩৫ বছর আগে শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর আবির্ভাব হয়েছিল। মহাপ্রভু পৃথিবীতে শান্তি প্রতিষ্ঠার বার্তা দিয়ে গিয়েছেন।মানুষে মানুষে প্রেমের বন্ধন জোরদার করতে মহাপ্রভু শ্রীকৃষ্ণ প্রেম, গীতা ভাগবতের কথা বলে গিয়েছেন।আজ যুদ্ধের পৃথিবীতে মহাপ্রভুর প্রেম ও শান্তির দর্শন তাই বড় প্রাসঙ্গিক।

শিলিগুড়ি শক্তিগড়ে আমাদের কেশব গোস্বামী গৌড়ীয় মঠ। এই মঠের মূল কেন্দ্র দেবানন্দ গৌড়ীয় বেদান্ত সমিতি পরিচালিত। নদীয়া জেলার নবদ্বীপ মায়াপুরে প্রধান শাখা। শিলিগুড়ির কেশব গোস্বামী গৌড়ীয় মঠ শক্তিগড়ে মেইন রাস্তার ধারে ১৯৬৬ সালে স্থাপিত হয় পাঁচ বিঘা জমির ওপর। আগে এখানে কিছুই ছিলো না।শুধু জঙ্গল বালু ছিল এখানে। তখনকার মঠাধ্যক্ষ ত্রিদন্ডী গোস্বামী মহারাজ এই স্থানের সংস্কার করে বর্তমান রুপ দেওয়ার প্রয়াস নেন।

প্রতিদিন ভোর সাড়ে চারটেয় মঠে মঙ্গলারতি হয়।তারপর অর্চন পূজা। বাল্য ভোগ সকাল আটটা থেকে বারোটা পর্যন্ত। সকাল বিকাল দুবেলা নিয়ম করে পাঠ কীর্তন হয়।রাত আটটায় মন্দির বন্ধ হয়।মন্দিরে গৌড় হরি, জগন্নাথ বলরাম সুভদ্রা সহ অন্যান্য বিগ্রহ রয়েছে। মহাপ্রভুর আবির্ভাব তিথি গৌড় পূর্নিমাকে সামনে রেখে পাঁচ দিন ধরে অনুষ্ঠান হচ্ছে। ১২ মার্চ সঙ্কল্প দিবস, ১৩ মার্চ থেকে ১৭ মার্চ পর্যন্ত পরিক্রমা, পাঠকীর্তন।১৮ তারিখ গৌড় জয়ন্তীর বিশেষ অনুষ্ঠান। সেই সময় মহাপ্রভুর আবির্ভাব, তাঁর জীবন দর্শন সবকিছু নিয়ে আলোচনা হবে।



এ হাত যুদ্ধের জন্য নয়

কবি চন্দ্রচূড়
(শরৎ পল্লী, শিলিগুড়ি)

এ হাত যুদ্ধের জন্য নয়
এ হাত অস্ত্র ধারণের জন্য নয়
এ হাত শুধু শান্তির জন্য ।
স্বাধীন বক্তব্যের হাত
ভালোবাসার হাত
আমার প্রেমিকার বুকে রাখা
আনন্দের হাত
গড়ে তোলে আত্মীক সম্পর্ক ।
এ হাত যুদ্ধের জন্য নয়
এ হাত রক্তখেকো মানুষের জন্য নয়
এ হাত শুধু সংগীত আর পিয়ানোর জন্য
এ হাত শুধু প্রাস্ফুটিত কিশোলয়ের জন্য ।
অদম্য ধৈর্য্যের হাত
সুসংযত সৌম্যের হাত
আমার ধমণীতে প্রবাহিত সৃষ্টির হাত
গড়ে তোলে স্মৃতির দুর্গ ।
এ হাত যুদ্ধের জন্য নয়
এ হাত বৈশাখী ঝড়ের জন্য নয়
এ হাত শুধু পবিত্র দেউলের জন্য
এ হাত শুধু শিশুর হৃদয়ের জন্য ।
শতাব্দীর স্বাক্ষরিত হাত
ধরিত্রীর ধুলো ধুসরিত হাত
আমার কাব্যের সুকুমার নৃত্যের হাত
গড়ে তোলে সুখ-শান্তির স্বর্গ ।

সকলকে দোল পূর্ণিমার শুভেচ্ছা। সকলকে গৌড় পূর্ণিমার শুভেচ্ছা ।

বর্তমানে সকল শ্রেণীর মানুষকে আমরা বলতে চাই, আগামী রাধাগোবিন্দের ও শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর জয়ন্তী তথা দোলযাত্রায় কলিযুগধর্ম হরিনাম সংকীর্তন এবং ভাগবত কথার মাধ্যমে দূর্লভ মনুষ্য জন্মকে সার্থক করে তুলুন

শ্রী শ্রী নরোত্তম গৌড়ীয় মঠ

দেশবন্ধু পাড়া, শিলিগুড়ি।
(ইন্ডোর স্টেডিয়ামের সন্নিকটে)

যোগাযোগ নম্বর
৯৪৩৪১৯৫০২৫ (হোয়াটসঅ্যাপ)
/৭৬৯৯৪৪১০২৩

যুদ্ধ নয়,শান্তি চাই

নির্মল কুমার পাল (নিমাই)

নমস্কার, সকলকে দোলযাত্রার শুভেচ্ছা। এই দোল পূর্নিমার উৎসব আমাদের একটি পরম্পরা, ঐতিহ্যের উৎসব। বছরের পর বছর ধরে আমাদের দেশে দোলযাত্রার সময় হোলি উৎসব পালিত হয়ে আসছে। এটি আমাদের জাতীয় উৎসব। বৃন্দাবন, মথুরায় রাধাকৃষ্ণর দোল উৎসব অন্য মাত্রার এক উৎসব। তাছাড়া আজ থেকে ৫৩৫ বছর আগে নদীয়া জেলার নবদ্বীপে শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর আবির্ভাব ঘটে, এই দোল পূর্নিমার সময়েই।শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু মানুষে মানুষে প্রেম ও শান্তির বার্তা দিয়ে গিয়েছিলেন। তিনি হিন্দু ধর্মের সংস্কারও করেছিলেন। তাঁর দর্শনকে অনুসরণ করেই গৌড়ীয় ধর্মাবলম্বীরা দোল পূর্নিমার তিথিতে বিভিন্ন অনুষ্ঠান করেন।শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর জীবন দর্শন নিয়ে আলোচনা হয়। কাজেই বিভিন্ন দিক থেকে দোলযাত্রার তাৎপর্য অন্যরকম।

দোলযাত্রার উৎসব পালনের এই সময় পরিবেশে কিছু কিছু রোগের আবির্ভাব ঘটে। এইসময়টা না শীত, না গরম। এ সময় বসন্ত রোগেরও প্রাদুর্ভাব ঘটে। পুরনো দিনের অনেক লোকজন বলেন, আবীর খেলার জেরে নাকি অনেকসময় ছোটখাটো রোগব্যাধি পালিয়ে যায় শরীর থেকে। কিন্তু পুরনো দিনের মতো আজকালতো সবকিছু নির্ভেজাল নয়।আবীরে এখন অনেক কেমিক্যাল। রং খেলার সময়ও অনেক কেমিক্যাল রং ব্যবহার হয়। তার থেকে ত্বকের নানারকম

SILIGURI END SMILE SOCIAL WELFARE SOCIETY

Reg No, S0007690 of 2019 - 2020

Email : endsmile04@gmail.com

মানুষের সাথে মানুষের পাশে

আমরা আছি,আমরা থাকব

প্রকৃতি বসন্ত সমাগমে আনন্দ মুখর। আকাশে বাতাসে রঙের সমাবেশ। সাথে আছে এন্ড স্মাইল পরিবারের নানা রঙের সেবামূলক কর্মকান্ড। মানুষের ক্ষুধা নিবৃত্তি থেকে শুরু করে স্বাস্থ্য,চক্ষু ও দন্ত চিকিৎসা শিবির। যা শুধু একদিনের নয়,প্রতি মাসের কর্ম শিবির।শুধু শহরতলি নয়,গ্রামে গঞ্জের মানুষদেরও সেবা প্রদান করে চলেছে এই পরিবার। দুঃস্থ শিশুদের জীবন শিক্ষার রঙে রাঙিয়ে তুলছে এন্ড স্মাইল । রোগীর চিকিৎসা থেকে আরোগ্য সব কিছুতেই এন্ড স্মাইল পরিবারের যোদ্ধারা সদা প্রস্তুত ও সচেতন। মানুষের মুখে সুখ ও আনন্দের হাসি ফোটাতে এন্ড স্মাইল সদা সচেষ্ট। তাই এই রঙের উৎসবে এন্ড স্মাইল পরিবারের পক্ষ থেকে প্রত্যেককে জানাই দোল যাত্রার আগাম শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন।

আপনাদের যে কোন রকম সাহায্য অসহায় মানুষের মুখে হাসি ফোটাতে সাহায্য করবে ।

আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন ও সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিন

ধন্যবাদ

যোগাযোগ করুন এই নাম্বারে

7908846581

Siliguri end Smile Social Welfare Society
SBI A/C : 39797661125
IFSC CODE , SBIN0014549
Google pay ,phonepe no - 7908846581

রোগ হয়। তাই সচেতনভাবেই রং খেলা প্রয়োজন। কেমিক্যাল আবীর বা কেমিক্যাল রংকে দূরে ঠেলে দিতে আজকাল অনেক ভেষজ আবীর বা রং এসেছে। সেই দিকে আমাদের সকলের নজর দেওয়া প্রয়োজন। আর একটি বিষয়, রং খেলার সময় আজকাল অনেক যুবক জোরে বাইক চালায়। অনেকে রং খেলার উত্তেজনায় মদ্যপান করে বাইক চালায়। তা থেকে দুর্ঘটনা ঘটে। এদিকে আশা করি যুব সম্প্রদায় নজর দেবে।রং খেলা একবার নয়,বারবার ফিরে ফিরে আসে। কিন্তু এই খেলার নামে উত্তেজনার বশে নিজের প্রান খুইয়ে ফেলা মোটেই কাম্য নয়, রং খেলা বারবার আসে, কিন্তু প্রান একবার চলে গেলে তা আর ফিরে আসে না।প্রান বহু মূল্যবান।

এবারে বলি করোনা প্রসঙ্গে। তৃতীয় ঢেউয়ের পর করোনা সংক্রমণ একটু কমেছে। কিন্তু করোনা বিগত দু বছর ধরে প্রচুর ক্ষতি করেছে। অনেক প্রানহানি হয়েছে, অনেক পরিবার ধ্বংস হয়েছে। অনেকের চাকরি চলে গিয়েছে। অনেক কোম্পানি বন্ধ হয়ে গিয়েছে। অনেক ব্যবসাবানিজ্য তলানিতে ঠেকেছে । বারবার লকডাউন হওয়াতে অনেক ব্যবসায়ীর কোমড় ভেঙে গিয়েছে। এখন তাদের সকলের ঘুরে দাঁড়ানোর লড়াই শুরু হয়েছে। এরমধ্যেই রাশিয়া ইউক্রেনের যুদ্ধ নতুন করে চিন্তা বাড়িয়ে দিয়েছে। যুদ্ধের জেরে নতুন করে ভোজ্য তেল ইত্যাদির দাম বাড়তে শুরু করেছে। যুদ্ধে প্রানহানি, সাধারণ মানুষের কষ্ট, মূল্যবৃদ্ধি কেনোমতেই মেনে নেওয়া যায় না। আমরা চাই শান্তি। যুদ্ধ নয়,শান্তি চাই।

সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন। স্বাস্থ্য সচেতন থাকুন। অনিচ্ছুক ব্যক্তিকে রং দেবেন না।রং খেলার সময় বজায় রাখুন শালীনতা।বড়দের পায়ে রং দিয়ে শ্রদ্ধা জানিয়ে শুরু করুন হোলি।

(লেখক শিলিগুড়ি হায়দরপাড়া স্পোর্টিং ক্লাবের যুগ্ম সম্পাদক এবং হায়দরপাড়া ব্যবসায়ী সমিতির সাধারণ সম্পাদক)

সকলকে দোলযাত্রার শুভেচ্ছা

বিভিন্ন অনুষ্ঠানে নানারকম সঙ্গীত পরিবেশনের জন্য যোগাযোগ করুন

পাঞ্চালি চক্রবর্তী

(সঙ্গীত শিল্পী)

লেকটাউন, শিলিগুড়ি।

যোগাযোগের নম্বর

৬২৯৪৫৯০৬১১/৬২/৪৫/০৬১১

দোল পূর্নিমার ভাবনা

মৃনাল পাল (মনা)

সকলকে দোলযাত্রার প্রীতি ও শুভেচ্ছা। আমি শিলিগুড়ি সেভক রোড ইন্ডাস্ট্রিয়াল এস্টেটের সচিত্র গ্রুপ অফ কোম্পানিজ থেকে বলছি। আমাদের দেশে বহু রকম উৎসব। বাঙালিরতো বারো মাসে তেরো পার্বন।আর এই বারো মাসে তেরো পার্বনেরই একটি হলো দোল পূর্নিমার অনুষ্ঠান যাকে আমরা হোলিও বলি। প্রকৃতপক্ষে মানুষে মানুষে প্রেমের বন্ধনই হোল দোল পূর্নিমার প্রকৃত বার্তা। বর্তমানে আমাদের বিশ্ব করোনা কাঁটায় বিধ্বস্ত। অনেক প্রানহানি হয়েছে। অনেক শিল্প কারখানা ধ্বংস হয়েছে। আমি শিল্প কারখানা নিয়ে দু-একটি কথা বেশি করেই বলছি।বহু শিল্প কারখানা করোনার ধাক্কায় যেমন বন্ধ হয়েছে তেমনই অনেক শিল্প কারখানা রুগ্ন হয়ে পড়েছে। ফলে কর্মসংস্থান একটি বিরাট সমস্যা। এখন করোনা একটু কমেছে। এই সময় বলবো শিল্প কারখানাগুলো যাতে ঘুরে দাঁড়াতে পারে তারজন্য ঝাঁপিয়ে পড়তে হবে সকলকে।সরকারকেও বিশেষ সুযোগ সুবিধা দিতে হবে শিল্পোদ্যোগীদের জন্য। কেননা শিল্প কারখানা যত এগিয়ে যাবে, যত কর্মসংস্থানের পরিবেশ তৈরি হবে ততই মঙ্গল। সবশেষে আবারও সকলকে শুভেচ্ছা জানাই।সবাই শান্তিতে দোলযাত্রা পালন করুন।আর পৃথিবীতে শান্তির পরিবেশ তৈরি হোক।করোনার পর যুদ্ধের পরিবেশ কিন্তু আমাদের আরও পিছিয়ে দেবে।সবাই ভালো থাকুন।

(লেখক শিলিগুড়ি ইন্ডাস্ট্রিয়াল এস্টেটের সচিত্র গ্রুপ অফ কোম্পানিজের প্রধান কর্নধার, তিনি একজন শিল্পোদ্যোগী)

সকলকে দোলযাত্রার শুভেচ্ছা

শান্তি পূর্নভাবে অংশ নিন দোল পূর্নিমার অনুষ্ঠানগুলোতে---

দোল উৎসবেও মনে রাখুন পরিবেশ দূষন সম্পর্কে

আপনার ব্যবহার করা রং নদীর মধ্যে মিশে যাতে নদী দূষণ না ঘটায় সেদিকে নজর রাখুন

দোলে নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি নজর রাখার সঙ্গে সঙ্গে নদী-স্বাস্থ্যের দিকেও নজর রাখুন

জ্যোৎস্না আগরওয়ালা

পরিবেশবিদ

উত্তরবঙ্গ পৌষ মেলা ট্রাস্ট, শিলিগুড়ি।

স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন থাকুন

ডাঃ জি বি দাস

সকলকে দোলযাত্রার শুভেচ্ছা। আমি শিলিগুড়ি আশ্রমপাড়ার নিউ রামকৃষ্ণ সেবা সদন থেকে বলছি। দোলযাত্রা নিয়ে যা বলবো তা হলো স্বাস্থ্য সচেতনতা খুব জরুরি। করোনা সংক্রমণ একটু কমেছে। কিন্তু করোনা আমাদের অনেক কিছু বার্তা দিচ্ছে। যেমন ধরুন মাস্ক।মাস্ক যে করোনা আটকাবে তাই নয়।মাস্ক কিন্তু বায়ু বাহিত অন্য অনেক রোগ ঠেকাতে পারে। এইসময় একটা শুস্ক আবহাওয়া থাকে। ফলে হাওয়া বাতাসে ধূলিকণা বেশ থাকে। আর তার থেকে অনেক রোগ ছড়াতে পারে। সেজন্য ওই সব রোগ ঠেকাতে মাস্ক ব্যবহার জরুরি। হাত স্যানিটাইজেশন শুধু করোনা ঠেকাতে নয়,সবসময়ই দরকার। পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কথা আমরা সবসময়ই বলি।করোনার আগেও তা বলেছি, এখনো বলছি।

দোল পূর্নিমার উৎসব আমাদের পবিত্র একটি উৎসব। এই উৎসবে আমরা অবশ্যই মেতে উঠবো কিন্তু সেই উৎসবেও যেন স্বাস্থ্য বিধি থাকে। মনে রাখবেন স্বাস্থ্যই সম্পদ। করোনা সংক্রমণ কমে গিয়েছে বলে আমরা হুড়োহুড়ি এবং বিশৃঙ্খলভাবে রং একদমই খেলবো না। আর যারা গর্ভবতী মহিলা তাদেরতো আরও বেশি করে সাবধানতা অবলম্বন করা জরুরি। আজকাল এমন অনেক রং বেরিয়েছে যার থেকে ত্বকের নানা রোগ হয়। কেমিক্যাল রং একদমই বর্জন করতে হবে। প্রচুর ভেষজ আবীর বেরিয়েছে। সেই সব আবীর ব্যবহার করা যায়।এইসময় ঠান্ডা গরমের একটা আবহাওয়া চলে। তার থেকে ভাইরাল ফিভার হতে পারে। সেদিকেও নজর রাখতে হবে। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

(লেখক উত্তর পূর্ব ভারতের বিশিষ্ট স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ এবং নিউ রামকৃষ্ণ সেবা সদনের প্রধান কর্নধার)

সকলকে দোলযাত্রার শুভেচ্ছা

সঞ্জীব শিকদার

নমস্কার সকলকে। দোল পূর্নিমার জন্য বড়দের আমার প্রনাম এবং ছোটদের ভালোবাসা জানাই।দোল পূর্নিমার এইসময় একটি কথাই জোর দিয়ে বলতে চাই, তা হলো দেশে দেশে হানাহানি বন্ধ হোক।পৃথিবীতে আজ শান্তির পরিবেশ খুব জরুরি। ভারতবর্ষের ঐতিহ্য সংস্কৃতি কিন্তু শান্তি ও প্রেমের কথাই বলে।আমি বলবো সবাই ভারতীয় সংস্কৃতি গ্রহণ করুক প্রেমের সঙ্গে।

(লেখক জেলা বিজেপির প্রাক্তন সম্পাদক ও সমাজসেবী)

কনিকা রাজেশ্বরী ভবনম

আয়ুষ চক্রবর্তী
(নবম শ্রেণী,গার্ডেন হাই স্কুল, কলকাতা)

শ্রী শ্রী দুর্গাসহায়,

যদি আমি বলি যে মানুষ সাক্ষাৎ মা দুর্গার দর্শন পাবেন কলকাতার বুকে? তৎক্ষনাৎ প্রতিক্রিয়া হবে নেট ঘেটে বার করা।তবে অত কষ্ট করতে হবে না। আমিই বলে দিচ্ছি। আমরা সবাই জানি বাঙালির শ্রেষ্ঠ উৎসব দুর্গা পুজো -- যা ২০২১ সালে ইউনেস্কোর তকমা পায়।তবে বাঙালির মনে প্রানে কিন্তু দুর্গা মা বাস করে। তারই এক জীবন্ত উদাহরণ বেহালার সোনার দুর্গা বাড়ি বা জগৎরাম মুখার্জির স্থাপিত দুর্গা মা। ইতিহাস নিয়ে কথা তুলবার কোনো দরকার নেই কারন আমি শুধু নিজের অভিজ্ঞতা ভাগ করতে চাই। দক্ষিন কলকাতা বা কলকাতার বুকে যে এমন অপূর্ব মন্দির আছে তা অনেকে জানে না।

এই অজানাকে জানার ইচ্ছে নিয়ে পাড়ি দিলাম সোনার দুর্গা বাড়িতে।আপনি গুগল ম্যাপস বা যে কোনো রকমের পোর্টাল এর সাহায্যে পৌঁছাতে পারেন।স্টপেজ হলো বিদ্যাসাগর হাসপাতাল। সেখান থেকে হয় গুগল, নয় স্থানীয় লোকজন ভরসা।যাই হোক, প্রথমে বাড়ি দিয়ে শুরু করি।এই প্রসঙ্গে একটা কথা বলাবাহুল্য আমি আমার অভিজ্ঞতায় শুধু বলছি।বাড়ির নির্মাণ অনেকটা আটচালা বাড়ির মতো।লুকোচুরি বা ধরাধরি খেলবার উপযুক্ত জায়গা। এবার বাড়ির বর্ননায় আসি।বাড়ির বাইরের ফলক দেখে বোঝা খুব সহজ যে কে সেই ভাগ্যবান যে মায়ের এমন রুপের পুজো করতো।

দরজাটা একটু বেটে তাই সাবধান। আর দরজায় টাঙানো আদেশের মান রেখো।দাওয়ায় যারা বসে থাকবেন তারা কেও মায়ের দ্বারস্থ, আবার কেও মায়ের আশ্রিত। মায়ের রুপের ছটা মন্ত্রমুগ্ধভাবে আপনাকে টেনে আনবে ঠিকই তবে পাশের স্তম্ভ গুলি দেখে লুকোচুরি মন হলেও সংযত রেখো।মায়ের মন্দিরের ডান ও বাম দু'দিকে বনরাজ।ডানদিকে মহাদেবের মন্দির। মায়ের প্রধান দরজা বন্ধ থাকে কিন্তু কখন খোলে জানি না।এই সিদ্ধান্ত আমারও ঠিক লেগেছে। কেন তা পরে বলছি। এবার আপনি হাঁটতে হাঁটতে এলেন মায়ের মন্দিরের সামনে। এবার কি?সিড়ি দিয়ে উঠে মায়ের প্রান ভরে দর্শন করুন।তবে আপনি দুপুর আর রাত বাদে যখনই যাবেন মা আপনাকে ভারাক্রান্ত মনে ফিরতে দেবেন না।সকালে গেলে, যদি মায়ের ইচ্ছে হয় তবে আপনি মায়ের পূর্ণ দর্শনও পেতে পারেন।

আবার সন্ধ্যেবেলায় গেলে মা আপনাকে গেটের ফাঁক দিয়ে দর্শন দেবেন ঠিকই তবে তার আভা বা উজ্জ্বল কান্তি গগনে স্থির চন্দ্রদেবকেও অস্বস্তির মধ্যে ফেলে দেয়। তবে তা মায়ের ইচ্ছে। যেমন মা আমায় প্রথমবার দর্শন দেননি।তাও মায়েরই ইচ্ছা ছিল। তবে মা আমায় দ্বিতীয়বার দর্শন দেন সন্ধেবেলায়।মায়ের পূর্ণ প্রতিমার দর্শন না পেলেও তার উপস্থিতির অনুভব করতে পেরেছিলাম। এই বাড়িতে মা'কে কুমারী ও অন্নপূর্ণারূপে পুজো করা হয়। বাড়ির সদস্য এলাদেবী একবার বলেন যে মূর্তির রক্ষার জন্য গেট বন্ধ থাকে। মা এখানে সব গ্রহণ করেন।

আমরা আজ ২০২২ এ।তবে এখনও অনেক লোকখ খাবার ছাড়া ঘুমোয়।এ মন্দির তাদের সবাইকে খাবার দেয়।কারন লোকে বলে এখানকার এক মেয়েকে নাকি ভোগ নিয়ে অপমান করায় তার বাবা এই পুজো শুরু করে। তাই দয়া করে খাবার নষ্ট করবেন না।

কিভাবে ভালো রাখবেন কিডনি

নিজস্ব প্রতিবেদন ঃ বৃহস্পতিবার ১০ মার্চ ছিলো বিশ্ব কিডনি দিবস। আর এই বিশেষ দিনকে সামনে রেখে শিলিগুড়ি সেভক রোডের আনন্দলোক মাল্টি স্পেশালিটি হাসপাতালে কিডনি সচেতনতায় বিভিন্ন বক্তব্য রাখেন বিশিষ্ট কিডনি বিশেষজ্ঞ ডাঃ অভিনব দেবনাথ, নার্সিং হোমের কর্নধার ডাঃ সুশান্ত রায়,ডাঃ এ কে খান্ডেলওয়াল প্রমুখ। কিডনি কিভাবে ভালো রাখা যায় তা নিয়েও ডাঃ অভিনব দেবনাথ কিছু বক্তব্য মেলে ধরেন।

বর্তমানে কিডনি রোগীর সংখ্যা ক্রমাগত বেড়েই চলেছে। সঠিক সময়ে পরীক্ষা করে এবং দ্রুত চিকিৎসা শুরু করে আমরা এই রোগকে প্রতিরোধ করতে পারি অথবা এই রোগের

কিডনি ভালো রাখার আটটি গোল্ডেন রুলস এইরকম-- এক) ফিট ও অ্যাক্টিভ থাকা-- সঠিক ওজন যদি না বজায় থাকে তা ব্লাড প্রেসার ও সুগারের জন্য ঝুঁকি হতে পারে। অত্যধিক ওজনের জন্য কিডনির ওপর চাপ বেড়ে যায়। অনেকসময় রক্তে ক্রিয়েটিনিন বা প্রস্রাবে প্রোটিন নর্মাল থাকলেও কিডনির ভেতর প্রেসার অনেক বেশি থাকে। তা কিডনির জন্য ক্ষতিকর।তাই নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে সঠিক ওজন বজায় রাখা জরুরি।

দুই) স্বাস্থ্যকর খাদ্য ঃ খাবারে নুনের মাত্রা কম করা,প্রতিদিন এক চা চামচ বা ৫ গ্রামের কম। এবং প্রক্রিয়াজাত রেস্তোরাঁর খাবার কম খাওয়া। কিডনি রোগীদের ক্ষেত্রে নুনের মাত্রা বেশি থাকলে কিডনির ওপর ক্রমাগত প্রেসার বেড়ে যাবে।

তিন)ব্লাড সুগার পরীক্ষাঃ অর্ধেক লোক জানতেই পারেন না যে তাদের সুগার আছে। যখন সুগার ধরা পড়ে অনেকের কিডনিতে ইতিমধ্যে ড্যামেজ শুরু হয়ে যায়। তাই প্রথম থেকেই সুগারকে নিয়ন্ত্রিত করতে হবে। এখন শুধু সুগারকে নিয়ন্ত্রণ করাই যথেষ্ট নয় এমন ওষুধ ব্যবহার করতে হবে যার কিডনির উপর দীর্ঘস্থায়ী লাভ আছে। তাই নেফ্রোলজিস্টের কাছে একদম প্রথম দিকেই আলোচনা করাটা জরুরি।

চার) ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণ ঃ হাই ব্লাড প্রেসার কিডনির জন্য ক্ষতিকর।নতুন গাইডলাইনে প্রেসার ১৩০/৮০ এর নিচে রাখার কথা বলা হয়েছে। প্রেসারের ওষুধ, রোগীর বয়স, কিডনির বর্তমান অবস্থা এবং প্রস্রাবে প্রোটিনের মাত্রা দেখে নির্ধারণ করতে হয়।সবার জন্য প্রেসারের ওষুধের নির্বাচন আলাদা।

পাঁচ) প্রচুর পরিমাণ জল খাওয়া ঃ সাধারণ সুস্থ লোকের দিনে তিন লিটার পর্যন্ত জল খাওয়া উচিত। এতে কিডনিতে ইনফেকশন বা পাথর হওয়ার প্রবনতা কম থাকে। তবে যাদের আগে থেকে কিডনির সমস্যা আছে তাদের কিডনির অবস্থার উপর নির্ভর করে জলের মাত্রা সীমিত করতে হবে।

ছয়) সিগারেট ঃ কিডনির রক্ত প্রবাহ কমিয়ে দেয় ও ক্যান্সারের ঝুঁকিকে ৫০ শতাংশ বাড়িয়ে দেয়। তাই অবিলম্বে সিগারেট বন্ধ করা উচিত।

সাত)পেইন কিলার ব্রুফেন জাতীয় এবং কাউন্টার মেডিসিন নেওয়া থেকে বিরত থাকা উচিত। কারো কারো পেইন কিলারের একটা ডোজ থেকে কিডনিতে সমস্যা হয়ে যেতে পারে। এদের একুউট কিডনি ইনজুরি বা একুট ইনটারস্ক্রিয়াল নেফ্রাইটিস হতে পারে। দীর্ঘদিন ধরে গ্যাসের ওষুধ নিলেও তা কিডনিকে ক্ষতি করতে পারে।

তাই ওষুধ নেফ্রোলজিস্টের পরামর্শ নিয়ে খেতে হবে।

আট) রেগুলার চেক আপঃ যাদের সুগার হাই ব্লাড প্রেসার এবং ওবেসিটি (অতিরিক্ত ওজন) সংক্রান্ত সমস্যা আছে তাদের নিয়মিত রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা করা উচিত এবং নেফ্রোলজিস্টের তত্বাবধানে থাকা উচিত।

এদিন কিডনি বিশেষজ্ঞ ডাঃ অভিনব দেবনাথ, বিশিষ্ট চিকিৎসক ডাঃ সুশান্ত রায় প্রমুখ সাংবাদিক বৈঠকে আরও বলেন, কিডনির স্বাস্থ্য সর্বত্র সবার জন্য, প্রতিরোধ থেকে সনাক্তকরণ পর্যন্ত উপযুক্ত সুবিধাই অগ্রাধিকার।

নদী রক্ষা এবং দোল উৎসব

জ্যোৎস্না আগরওয়ালা

সকলকে দোলযাত্রার শুভেচ্ছা। তার আগে ১৪ মার্চ নদী রক্ষা দিবস পালিত হয়। নদী রক্ষা দিবসে সর্বত্র নদী দূষণের বিরুদ্ধে আওয়াজ ওঠে। নদীগুলোকে পরিবেশের স্বার্থে কিভাবে ভালো রাখা যায় তা নিয়ে সবাই আলোচনা করেন। আমিও কিছু কথা বলছি।

শিলিগুড়ি শহরের কথাই বলছি। এ শহরে প্রধান নদী হলো মহানন্দা। তার সঙ্গে জোড়াপানি, ফুলেশ্বরী,সাহু নদী রয়েছে। সব নদীই আজ বিপর্যস্ত। আমরা মহানন্দা নদী বাঁচানোর জন্য কমিটি গঠন করে অনেক দিন ধরে আন্দোলন করছি। তবুও নদী রক্ষা হয়নি। সম্প্রতি আমরা মহানন্দা নদী বাঁচানোর স্বার্থে গ্রীন ট্রাইবুনালেও মামলা করেছি।আমরা মনে করি নদী রক্ষার আন্দোলনে প্রতিটি মানুষের সামিল হওয়া উচিত।

আজ চারপাশে পরিবেশ বিপর্যস্ত।নদীও তারমধ্যে পড়েছে। বিশ্ব উষ্ণায়নের জেরে নদীগুলোর স্বাস্থ্যেও সমস্যা হচ্ছে। নদীতে আগের মতো জল থাকে না। নদীর মধ্যে আমরা সব বর্জ্য ফেলছি। নদীর ধারে চর দখল হয়ে যাচ্ছে। নদীর স্বাভাবিক গতি রোধ করে বাড়িঘর হচ্ছে। নদীর খনন করে নদী খাত, নদীর স্বাভাবিক গতি নষ্ট করে দেওয়া হচ্ছে। এর ফল কিন্তু আমাদের ওপরই আসবে। তাই সচেতনতার জন্য এই লেখা।

এবার বলি দোলযাত্রার সময় অনেকে রং খেলার পর নানা বর্জ্য রং নদীতে ফেলেন।নদীতে মেশে অনেক কেমিক্যাল রং। এতেও নদী তার স্বাস্থ্য হারিয়ে ফেলছে। নদী দূষিত হচ্ছে। তাই সবাই রং খেলুন।কিন্তু নদী স্বাস্থ্যের কথাও মনে রাখুন।

দোলযাত্রা শান্তিতে সম্পন্ন হোক এই থাকলো প্রার্থনা। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

(লেখিকা একজন সমাজসেবী। তিনি মহানন্দা বাঁচাও আন্দোলনের প্রধান নেত্রী। তাছাড়া তিনি একজন পরিবেশবিদও)

ভেষজ আবীর এবারও তৈরী হচ্ছে

কৈলাশ শর্মা

নমস্কার, সকলকে দোল যাত্রার শুভেচ্ছা। প্রতি বছরের মত এবারও আমরা রাঙাপানির কাছে কামারগছে তৈরী করছি ভেষজ আবীর। আমাদের সন্তোষী নগর শিলিগুড়ির সালাসর সেবা আশ্রম এই আবীর তৈরীর মূল উদ্যক্তা। গত বছর ইয়ং ইণ্ডিয়ানসকে সঙ্গে নিয়ে যৌথভাবে তৈরী হয়েছিল কেমিক্যাল বিহীন ভেষজ আবীর। এবারও তা তৈরী হচ্ছে। আসলে বাজারে অনেক কেমিক্যাল আবীর বা রং রয়েছে। সেসব থেকে অনেক রোগব্যাধি ছড়িয়ে যায়। তাই ভেষজ আবীর তৈরী হচ্ছে। ঐ গ্রামে যারা ভেষজ আবীর তৈরী করছে তাদের কর্মসংস্থানও হচ্ছে।

(লেখক শিলিগুড়ি সন্তোষি নগরের সালাসর সেবা আশ্রমের একজন সমাজসেবী)