Club 55 Program

+ÉkÉÉ{ÉªÉiÉ +É¨½Ò C±É¤É 55 SªÉÉ 4,5 EòÉªÉGò¨ÉÉxÉÉ ={ÉÎºlÉiÉ ®É½ ¶ÉEò±ÉÉ +ÉÊhÉ +É¨½É±ÉÉ iÉ ºÉ´ÉSÉ ={ÉªÉÉMÉÒ,Ê´ÉSÉÉ®ÉxÉÉ SÉÉ±ÉxÉÉ nhÉÉ® ´É ¨ÉxÉÉ±ÉÉ +ÉxÉn nhÉÉ® ´ÉÉ]±É.2009 SªÉÉ Ên´ÉÉ³ÒSªÉÉ =kÉ¨É EòÉªÉGò¨ÉÉxÉiÉ® MÉ±ªÉÉ ¨ÉÊ½xªÉÉiÉÒ±É ZÉÉ±É±ªÉÉ ¦ÉÉ¹ÉhÉ-ÊºÉxÉ¨ÉÉ-¦ÉÉVÉxÉ +¶ÉÉ BEòÉjÉiÉ |ÉÉOÉ¨É±ÉÉ VÉÉªÉ±ÉÉ Ê¨É³É±É.ªÉÉMªÉ EòÉªÉGò¨ÉÉ¤É®É¤É® C±É¤É 55 SÉ EòÉªÉEòiÉ½Ò Eò¶ÉÉSÉÒ½Ò +{ÉlÉÉ xÉ ¤ÉÉ³ÒMÉiÉÉ EòÉ¨É Eò®hÉÉ® +É½iÉ. iªÉÉSÉ +MÉiªÉ½Ò ´ÉÉJÉÉhÉhªÉÉºÉÉ®JÉ +É½. +É¨½Ò |ÉÉOÉ¨É±ÉÉ +vÉÉ iÉÉºÉ +MÉÉn®SÉ {ÉÉ½ÉSÉ±ÉÉ. {ÉhÉ MÉ®¨É SÉ½É ´É SÉÊ´É¹] ÊSÉ´ÉbÉ ÁÉ ¤É®É¤É® +É¨ÉSÉ +MÉiªÉ ZÉÉ±É.

¨ÉÉSÉ¨ÉvÉÒ±É EòÉªÉGò¨ÉÉºÉÉ`Ò n{ÉÉ®Ò nÉxÉ ´ÉÉVÉ{ÉªÉiÉ ¨É®É`Ò Ê´É¹´ÉSÉÉ ¨ÉxÉÉ½® ½É±É 70-80 {ÉÉ½hªÉÉxÉÒ ¦Éºüx É MÉ±ÉÉ. VÉMÉnÒ¶É ´ÉÉºÉn´É ÁÉxÉÒ C±É¤É 55 SªÉÉ updates Ên±ªÉÉ. bÉ. ¨ÉMÉ±É JÉÉbÒ±ÉEò® ÁÉxÉÒ ¨ÉJªÉ {ÉÉ½hªÉÉ bÉ. ¨ÉMÉ±É xÉÉbEòhÉÔ ÁÉSÉÒ +É³ÒJÉ EòÒ¯ûxÉ Ên±ÉÒ. bÉ. ¨ÉMÉ±É xÉÉbEòhÉÔ neurologist +ºÉxÉ iªÉÉ ºÉ] ¤ÉÉxÉ¤ÉºÉ ½ÉÎº{É]±É¨ÉvÉÒ±É sleep center SªÉÉ ¨ÉbÒEò±É bÒ®C]® +É½iÉ. iªÉÉxÉÒ Towards Better Sleep ÁÉ Ê´É¹ªÉÉ´É® +ÉiÉ¶ÉªÉ ={ÉªÉHò ¨ÉÉÊ½iÉÒ {É´ÉEò ¦ÉÉ¹ÉhÉ Ên±É. iªÉÉxÉÒ ºÉÉÊMÉiÉ±É ZÉÉ{É xÉ ªÉhªÉÉSÉÒ +xÉEò EòÉ®hÉ +ºÉ ¶ÉEòiÉÉiÉ +ÉÊhÉ VªÉÉxÉÉ ½É jÉÉºÉ +É½ iªÉÉxÉÒ xÉºÉiªÉÉ ZÉÉ{ÉSªÉÉ MÉÉ²ªÉÉSÉÉ ´ÉÉ{É® Eò®hªÉÉ{ÉlÉÉ ´É tEòòªÉ ºÉ±±ÉÉ PªÉÉ´ÉÉ. ½É Ê´É¹ªÉ |ÉlÉEòÉxÉÉ +É´ÉbÒSÉÉ ´É ¨É½k´ÉÉSÉÉ ´ÉÉ]±ÉÉ ½ xÉiÉ®SªÉÉ |É¸hÉ =kÉ®É´É°üxÉ ÊºÉvn ZÉÉ±ÉSÉ.

EòÉªÉGò¨ÉÉSªÉÉ °ü{É®JÉ|É¨ÉÉhÉ SÉ½É-EòÉ¡ÒÒ ´É ¡ò®É³É ºÉÉ`Ò 20 Ê¨ÉxÉÒ]ÉSÉÉ ¥ÉEò ZÉÉ±ÉÉ. ¸ÉÒ. ªÉbEò®ÉSÉÒ Ghosh/story ½Ò ¶ÉÉ] Ê¡ò±¨É nÉJÉ´ÉhªÉÉiÉ +É±ÉÒ. 9/11 SªÉÉ nPÉ]xÉ{ÉÉºÉxÉ ¨ÉºÉ±É¨ÉÉxÉ º É¨ÉÉVÉÉEòb VÉMÉ EòºÉ prejudice p¹]ÒxÉ {É½ÉiÉ ½É Ê´ÉSÉÉ® Eò®hªÉÉºÉÉ®JÉÉ Ê´É¹ªÉ ÁÉiÉ ¨ÉÉb±ÉÉ +É½. MÉÉ¹]ÒSÉÉ

¶É´É]¦ |ÉlÉEòÉSªÉÉ imagination ±ÉÉ ºÉÉb±ÉÉ +É½. ªÉÉ Ê¡ò±¨É ¨ÉvÉ EòÉ¨É Eò®hÉÉ® EòÉ½Ò Eò±ÉÉEòÉ® ¡ÉºÉSÉ º]ÓMÉ +É{É±ªÉÉSÉ {ÉÊ®ºÉ®É¡ÉÒ±É +ºÉ±ªÉÉ¨É³ Ê¡ò±¨É¤Éq±É +É{É±ÉEòÒ ´É +É¦É¨ÉÉxÉ ´ÉÉ]±ÉÉ.

xÉ¡É® ºÉVÉªÉ ¶É]¬ ÁÉSªÉÉ ºÉÉVÉxªÉÉxÉ ½±±ÉÒ JÉ{É MÉÉVÉ±É±ÉÉ ¨É½¶É ¨ÉÉVÉ®Eò® ªÉÉSÉÉ "Ê¶É¦ÉhÉÉSªÉÉ +É<SÉÉ PÉÉ" ½É ÊºÉxÉ¨ÉÉ n¦ÉJÉ´ÉhªÉÉ¡É +É±ÉÉ. ¦ÉÉ®¡ÉÉ¡É +ÉVÉEòÉ±É Ê¶É¦ÉhÉÉSªÉÉ ¤ÉÉ¤É¡ÉÒ¡É {ÉÉ±ÉEò ¨É±ÉÉ´É® ÊEò¡ÉÒ n¦É¤É +ÉhÉ¡ÉÉ¡É ´É ¡ªÉÉSÉ ÊEò¡ÉÒ ¦ÉªÉEò® {ÉÊ®hÉÉ¨É ½É>ð ¶ÉEò¡ÉÉ¡É ½ OÉÉ¡òÒEò ÁÉ ÊºÉxÉ¨ÉÉ¡É |ÉnÌ¶É¡É Eò±É +É½. ¡ÉºÉSÉ Ê¶É¦ÉhÉÉ ´ªÉÊ¡ÉÉ®Hò BJÉÉtÉ Eò±É¡É ËEò´ÉÉ JÉ³É¡É EòhÉÉ±ÉÉ +É´Éb ´É aptitude +ºÉ±É ¡É® ¡ªÉÉSÉÒ VÉÉ{ÉÉºÉxÉÉ Eò®hªÉÉ¡É EòÉ½Ò Eò¨ÉÒ{ÉhÉÉ xÉÉ½Ò +ºÉÉ ºÉn¶É Ên±ÉÉ +É½. ½É ÊºÉxÉ¨ÉÉ VÉ°ü® {É½É.

VÉMÉnÒ¶É ´ÉÉºÉn´É ÁÉxÉÒ +É¨ÉÉjÉ¡É {ÉÉ½hÉ, EòÉªÉEò¡É,´ÉÉ±É]ÒªÉºÉ ´É |ÉlÉEò ÁÉSÉ +É¦ÉÉ® ¨ÉÉxÉ±É. C±É¤É 55 SÉ {ÉfÒ±É EòÉªÉGò¨É EòÉªÉ +ºÉÉ´É¡É ÁÉ´É® SÉSÉÉ Eò®ÉªÉSÉÒ ={ÉÎºlÉ¡É ¨Éb³ÓxÉÉ ºÉvÉÒ Ên±ÉÒ. ¤É-ªÉÉSÉ ¨Éb³ÓSÉÒ {É´ÉÔ ZÉÉ±É±ªÉÉ Financial Health and Physical Health ´É®SÉ seminar {É®¡É +ÉhÉÉ´É¡É +¶ÉÒ <SUÉ ÊnºÉ±ÉÒ.

EòÉªÉGò¨ÉÉSÉÉ ¶É´É]¦ ¸ÉÒJÉbÉSªÉÉ ¦ÉÉVÉxÉÉxÉ ZÉÉ±ÉÉ. ºÉ½É ¡ÉÉºÉÉ¡É 3-4 ´ÉMÉ´ÉMÉ³ events ªÉ¶ÉºÉÒÊ®¡ªÉÉ {ÉÉ® {ÉÉbhÉ ½Ò C±É¤É 55 SªÉÉ EòÉªÉEò¡ªÉÉSÉÒ º{É¶ÉÉ±ÉÒ]Ò.+É¨ÉSÉÉ ½É Ên´ÉºÉ ºÉ´ÉSÉ p¹]ÒxÉ +ÉxÉnÉ¡É MÉ±ÉÉ. +xÉEò +É´ÉºÉ¨É®hÉÒªÉ +É`´ÉhÉÒ PÉ>ðxÉ +É¨½Ò PÉ®Ò {É®¡É±ÉÉ.

EòÉªÉEò¡ªÉÉSÉ ¡òÉ® ¡òÉ® +É¦ÉÉ®. ¡ªÉÉxÉÉ xÉ½¨ÉÒ +ºÉSÉ ªÉ¶É ªÉ´ÉÉ ½Ò |ÉÉlÉxÉÉ.

ºü{ÉÉ ´ÉbEò