সংবাদ সেৱাৰে,দেশৰ সেৱাত ২৮ বছৰৰ এক অবিৰত যাত্ৰা...
Postal Redg. No. GH- 098/ 2015 - 17
গুৱাহাটীৰ পৰা প্ৰকাশিত নিৰ্ভীক সাপ্তাহিক

ৰঙিলী বাৰ্ত্তা

২৮ বছৰ, ৪১ সংখ্যা, ৩০ আহিন , ৰবিবাৰ, ১৪২৭ ভাস্কৰাব্দ, পঞ্জীয়ন নং ৫৩৮৮৩ / ৯৪
RNI No. 53883/94. GHY--7 1025. Vol. 28: Issue No.41 Date Of Publication - 17 October 2021 Rs.5.00/-

অসমবাসী ৰাইজলৈ ৰঙিলী বাৰ্ত্তাৰ পৰিয়ালৰ ফালৰ পৰা দুৰ্গা পূজাৰ আন্তৰিক হিয়াভৰা শুভেচ্ছা....

সমন্বয়ৰ পটভূমিত শাৰদীয় দুৰ্গা পূজা

ফখৰুদ্দিন আহমেদ

অসমত অসমীয়া সকলে ধৰ্মীয় পৰিচয়তকৈ জনগোষ্ঠীয় পৰিচয় দিহে ভাল পায়। যাৰ ফলত ঐক্যবদ্ধ ভাবে বিশ্বত এক অসমীয়া জাতিৰ পৰিচয় ইতিমধ্যে জ্ঞাত হৈছে। লগতে অসমত সংঘটিত বিভিন্ন ধৰণৰ আন্দোলনেও অসমীয়াৰ প্ৰতিবাদী কণ্ঠস্বৰ বিশ্বত বিয়পি পৰিছে। সেই একেটা কাৰণতে অসমত বসবাস কৰা বিভিন্ন ধৰ্মাৱলম্বী সকলৰ ধৰ্মীয় উৎসববোৰত সকলো ধৰ্মীয় লোকে অনুষ্ঠানবোৰত যোগদান কৰাটো এক ঐতিহাসিক পৰম্পৰা। এই উৎসব বোৰৰ ভিতৰত দুৰ্গা পূজা, ঈদ, বিহু আৰু ফাতেহা দোৱাজ দহম ইত্যাদিয়েই প্ৰধান।

দুৰ্গা পূজাৰ বিভিন্ন উদযাপন কমিটিত অসমৰ বিভিন্ন স্থানত মুছলমান ব্যক্তিক সভাপতি পাতি লোৱাৰ উদাহৰণো নথকা নহয়। অসমৰ বিভিন্ন শিক্ষানুষ্ঠানত আন ধৰ্মীয় অধ্যাপক ফাতেহা উদযাপন কমিটিৰ সভাপতি হোৱা দেখা যায়। আকৌ কোনো কোনো ঠাইত ঈদ উৎসৱৰ সভাপতি হিন্দু বা আন ধৰ্মীয় ব্যক্তিক হে উপবিষ্ট কৰে। এই ক্ষেত্ৰত উদাহৰণ দাঙি ধৰিবলৈ দাঙি ধৰিবলৈ গ'লে লক্ষিমপুৰ জিলাৰ ফুকনৰঘাট নিবাসী শ্ৰদ্ধাৰ জমিৰুদ্দিন আহমেদ, ছিপাঝাৰ মহাবিদ্যালয়ৰ অবসৰ প্ৰাপ্ত উপাধ্যাক্ষ শ্ৰদ্ধাৰ বিদ্যাৰাম নাথ আদি একো একোটা

(পাঁচপৃষ্ঠাত চাওক)

সম্পাদকীয়....

দুবৰীৰ দলিচাত শাৰদীৰাণী

য়া দেবী স্বৰ্গভূতেষু শক্তিৰূপেন সংস্থিতা
নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমো নমঃ

ঘামে জুৰুলি জুপুৰি হৈ তিতি থকা দেহাটোক শাত পেলাই শান্ত নিৰ্মল এজনী সদ্যস্নাতা গাভৰুৰ দৰে নামি আহে শৰৎ। তাই অপৰূপা। শেৱালি তাইৰ আজন্ম প্ৰেমিক। তাইৰ আগমনৰ লগে লগে ধৰালৈ নামি আহে সুখ শান্তি। শুকুলা মেঘৰ লগত জোনটিয়েও মিতিৰালি কৰি ফটফটীয়া পোহৰে চৌদিশ পোহৰাই ৰাখে। জুৰিটিৰ পাৰত কঁহুৱা দৰাইও নৃত্য কৰি মনবোৰ বলিয়া কৰে। হাছনাহানা জোপাইও যেন শাৰদী ৰাণীক আপ্লুত কৰিবলৈ চৌদিশ সুবাসিত কৰে।নিয়ৰেও মুকুতাৰ দলিছা পাৰি আমন্ত্ৰণ কৰে দুৰ্গতিনাশিনী আই দুৰ্গা দেৱীক।

দুৰ্গা পূজা এক মাদকতা। ডেকাৰ পৰা বুঢ়ালৈকে সকলোৰে মন-প্ৰাণ হৰি নিয়া এটি উৎসৱ। এই পূজাতে এফালে চম্পা-চামেলীহঁতেও মাদলৰ তালে তালে ঝুমুৰ নাচি আপোন পাহৰা হয়, কোনোৱে যদি অপায় অমঙ্গল দূৰ কৰাৰ বাবে দেৱীৰ চৰণত বলি বিধান কৰে। কোনোৱে আকৌ মা চৰণত উচ্ছৰ্গা কৰি মনৰ অভীষ্ঠ সিদ্ধিৰ লাভৰ বাবে প্ৰাৰ্থনা কৰে। শক্তিৰ আন এটা নাম দুৰ্গা। দুৰ্গা নামৰ প্ৰকৃত অৰ্থ হ'ল দৈত্য নাশক, বিঘিনি নাশক, ৰোগ নাশ, পাপ নাশ আৰু

(ছয়পৃষ্ঠাত চাওক)

জাননী

এই গৃহবন্দী সময়ছোৱাত সন্দিহান মনবোৰক অকনমান সেউজী কৰাৰ মানলেৰে আমি আপোনালোকৰ মাজলৈ লৈ আহিছো এটি সুখৰ বতৰা। আপোনালোকে কেৱল আপোনালোকৰ সুপ্ত প্ৰতিভা জাগ্ৰত কৰক গল্প, উপন্যাস, প্ৰবন্ধ, অনুগল্প, কবিতা, হাঁহিৰ থুনপাক ! ৰহঘৰা, ছবি ইত্যাদিৰ জড়িয়তে। আৰু এইবিলাক সুন্দৰকৈ লিখি পঠিয়াওক আমালে। আমি আপোনালোকৰ প্ৰতিভাক প্ৰকাশৰ ৰূপ দিম আমাৰ মৰমৰ ই ৰঙিলী বাৰ্তাৰ যোগেদি। অ' এইখিনিতে আৰু এটা কথা ক'বলৈ থাকিয়েই গৈছে আমাৰ কন কন মইনাহঁতে আৰু মহিলা! ছোৱালীসকলে নিজৰ এখন সুন্দৰ ফটোও ইয়াৰ জড়িয়তে চাব পাৰিব। গতিকে সোনকালে ম'বাইল ফোনটো উলিয়াই আমাক যোগাযোগ কৰক ঃ

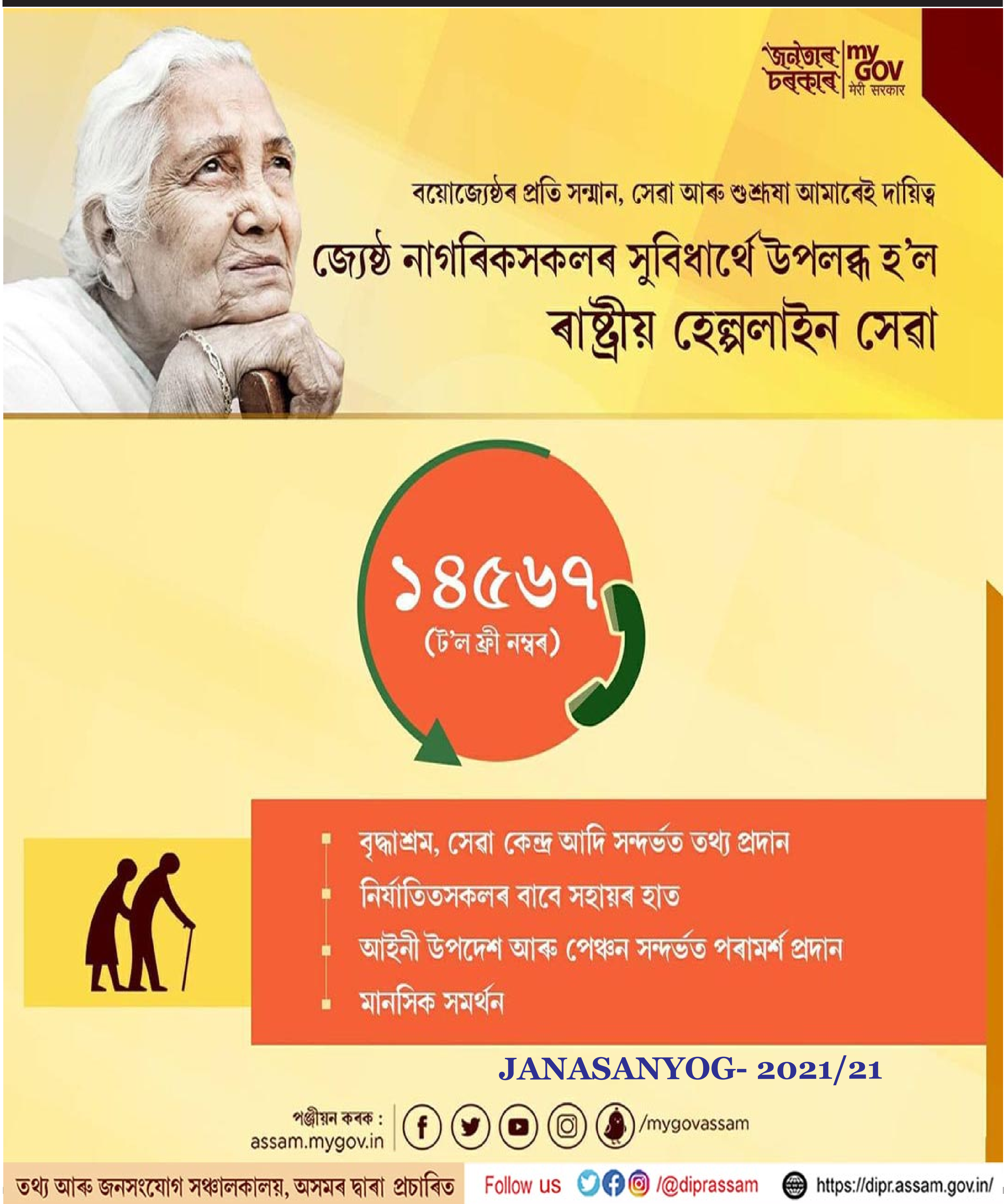
E-mail :
rongilibartamedhi@gmail.com
Whatsapp/Phone No. : 9854215286/ 8638732821/ 9957045203
visit - www.rongilibarta.com
Follow us on Facebook,instagram & Twitter fordaily updates...

দেৱী দূৰ্গাৰ আশীষে সকলোৰে মুখত বিৰিঙাই তোলক নতুন হাঁহি (শাৰদীয় পূজা বিশেষ)

-মানসী মিশ্ৰ

প্ৰকৃতিৰ নিয়ম সৰোগত কৰি পুনৰ শৰৎ আহিছে ধৰালৈ। বৰ্ষাৰ উৎকট গৰম আৰু আমনিদায়ক দিনবোৰ পাৰ কৰাৰ পিছত সচাঁকৈয়ে শৰতে মানুহৰ মনত যেন সিঁচি দিয়ে এক অজান পুলক। শৰতৰ নিৰ্মল আকাশখনলৈ চালেই যেন এক সজীৱতা আনে, ভাগৰুৱা পথিকৰো ভাগৰবোৰ আপোনা আপোনি নোহোৱা হয়। শৰতৰ নিয়ৰে ৰাতিপুৱা শুভ্ৰ কৰি তোলা দুৱৰি দলিছা এতিয়া দেখিবলৈ পোৱাটো কিছু কঠিন, ৰাতিপুৱা শুই উঠি ককা আইতাৰ সতে শেৱালি ফুল বুটলাৰ মাদকতাও আজিৰ দিনত বহু পৰিমাণে কমি গৈছে যদিও শৰৎ সদায় শৰতেই। প্ৰকৃতিয়ে গম নোপোৱাকৈ শৰতক এক অনন্য মাত্ৰা প্ৰদান কৰিছে সেয়েহে শৰতক লৈ বহুটো কবিতাৰ সৃষ্টি হৈছে। শৰতৰ প্ৰকৃতিৰ ৰূপ সুষমাই মানুহৰ মনত যিদৰে এক বিমল আনন্দৰ সৃষ্টি কৰে ঠিক তেনেদৰে শৰতক ভাল লগাৰ আন এক কাৰণ হৈছে শৰৎ

(দহ পৃষ্ঠাত চাওক)



৩০ আহিন, ১৪২৭ চন Rongili Barta, Date of Publication--17 OCTOBER, 2021

দুৰ্গোৎসৱ আৰু বৃক্ষ পূজা

বন্দিতা শৰ্মা কন্দলি
দেৰগাঁও

প্ৰাচীন কালৰ পৰাই অসমত দুৰ্গা পূজা প্ৰচলন আছে। ধৰ্মীয় উৎসৱ বাবেই বিভিন্ন শাস্ত্ৰীয় ব্যাখ্যা, পৌৰাণিক কাহিনী, ৰীতি-নীতি, পৰম্পৰা ইয়াৰ সৈতে জড়িত হৈ আছে। দুৰ্গ শব্দই দৈত্য, কুকৰ্ম, শোক-দুখ, মহাভয়, অতিৰোগ আদিক বুজায়। 'আ'- কাৰৰ অৰ্থ নাশক। অৰ্থাৎ যি দেৱীয়ে এই সকলোবোৰ নাশ কৰিব পাৰে তেওঁৱেঁই দুৰ্গা। আনহাতে দ+উ+ৰ+ গ+ আ= দুৰ্গা, ইয়াত 'দ' শব্দৰ অৰ্থ দৈত্য নাশক, উ-কাৰৰ অৰ্থ বিঘিনি নাশ, ৰ-ৰোগ নাশ, গ- পাপ নাশ, অ- ভয় বা শত্ৰু নাশক। গতিকে দেখা যায় যে যিমান বোৰ অশুভ শক্তি আছে, সেই সকলোবোৰৰ বিনাশকাৰী হৈছে দেৱী দুৰ্গা। যুগে যুগে হিন্দু ধৰ্মৰ শাক্ত ধৰ্মাৱলম্বী লোকসকলে দেৱী দুৰ্গাক সমাজৰ পৰা অপায়- অমংগল, বিভেদকামী শক্তিক নাশ কৰিবৰ বাবেই আৰাধনা কৰি আহিছে। এই পূজা চাৰিদিন হয়। দুৰ্গা পূজাৰ প্ৰাৰম্ভিক অৱস্থাটো হৈছে 'বোধন'। 'বোধন' শব্দৰ অৰ্থ হৈছে জাগ্ৰত কৰা বা জগোৱা। ষষ্ঠীৰ দিনা 'বিল্ব বোধনেৰে' দেৱী পূজা আৰম্ভ কৰা হয়। দেৱী পূজাৰ আগেয়ে বেলগছত পূজা কৰি দেৱীক জগাই তোলা হয়। অৰ্থাৎ বেলগছ হৈছে শক্তিৰ প্ৰতীক, বেলপাতৰ আকৃতি ত্ৰিশূলসদৃশ। যুৱীয়া বেলত দেৱীৰ শক্তি সংস্থাপন কৰা হয় বাবে ইয়াক বেলবোধন বোলে। সপ্তমীৰ দিনা দেৱীক আহ্বান কৰি কলগছত স্থাপন কৰি দেৱী পূজা আৰম্ভণি কৰা হয়। এই মহা সপ্তমীৰ দিনা যুৱীয়া বেলৰ লগতে নৱপত্ৰিকাৰে দেৱীৰ ৰূপ সংস্কৃতিৰ পূজা কৰা হয়। এই নৱপত্ৰিকাত ন বিধ শস্য যেনে- কলগছ, মানকচুঁ, হালধি, ধানগছ, জয়ন্তী ফুলৰ গছ, ডালিম, অশোক, বগা অপৰাজিতা আৰু বেল থাকে। এই ন বিধ দ্ৰব্য হালধীয়া সুতাৰে কলপুলি ত বান্ধি তাত অপৰাজিতা ফুলৰ লতাৰে মেৰিয়াই দি তাৰ ওপৰত ৰঙা পাৰিৰ শাৰীৰে ন-কইনাৰ দৰে দীঘল ওৰণিৰে ঢাকি ৰখা হয়। এয়াই হৈছে 'নৱ পত্ৰিকা'।

হিন্দু বিধিমতে ঘট স্থাপন কৰি কৰা পূজাত পঞ্চপল্লৱৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই পঞ্চপল্লৱ হৈছে আম, আঁহত, বৰগছৰ(বট), জৰি আৰু যজ্ঞ ডিমৰুৰে সৈতে পাঁচবিধ গছৰ সমষ্টি। পঞ্চপল্লৱ ঘট স্থাপন কৰোঁতে ঘটৰ সোঁমাজত আমৰ ঠালি দি তাৰ আশে-পাশে আন চাৰিবিধৰ ঠালি দিয়া হয়। পঞ্চপল্লৱ পঞ্চদেৱতাৰ নামত অৰ্পণ কৰা হয়। পঞ্চদেৱতা হৈছে সূৰ্য, গণেশ, দুৰ্গা, শিৱ, আৰু বিষ্ণু। তাৰোপৰি প্ৰতিটো ডালতে পাঁচ খিলাকৈ পাত থাকিব লাগে বুলি বিশ্বাস কৰা হয়। দুৰ্গা পূজাত ঘট স্থাপন কৰোঁতে ঘটৰ পানীত ধান, শিলিখা আৰু কঁঠাল গছৰ পাতো দিয়া হয়। তুলসী, দুবৰিকে আদি কৰি পূজাত ব্যৱহৃত হোৱা সকলো বৃক্ষৰ ধৰ্মীয়, বৈজ্ঞানিক আৰু অৰ্থনৈতিক ভাৱে সবল। হিন্দু শাস্ত্ৰ মতে দানৱ সকলে যেতিয়া স্বৰ্গ অধিকাৰ কৰি দেৱ - দেৱী সকলক স্বৰ্গৰ পৰা খেদি পঠিয়াইছিল তেতিয়া তেওঁলোকে এই আঁহত গছৰ তলত আশ্ৰয় লৈছিল বুলি বিশ্বাস আছে। সেয়ে আঁহত গছক পবিত্ৰ উদ্ভিদ হিচাপে গণ্য কৰি আহিছে। পূজা পাৰ্বণত ব্যৱহৃত এই গছ সমূহে জীৱ জগতৰ অৰ্থনৈতিক দিশত যথেষ্ট অৰিহণা যোগোৱাৰ উপৰিও সেইবোৰ কীট-পতংগ আৰু বিভিন্ন চৰাইৰ আশ্ৰয়স্থল। দেৱ- দেৱীৰ পূজাত পঞ্চপল্লৱ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, যাতে প্ৰকৃতিৰ বুকুৰ পৰা এই গছ সমূহ হেৰাই নেযায়, বহু কাললৈ থাকি পৃথিৱীৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰি সকলো প্ৰাণীৰে মংগল সাধন কৰে। দুৰ্গা পূজাত লাগে বাবেই ভক্তপ্ৰাণ লোকে এই গছ সমূহ সংৰক্ষণ কৰি আহিছে। প্ৰকৃত ধাৰ্মিকে সদায় ধৰ্মৰ আভ্যন্তৰীণ আৰু দৰ্শনগত, আধ্যাত্মিক দিশটোকহে প্ৰাধান্য দিয়ে বাহ্যিকতাক নিদিয়ে। বৰ্তমান পূজাৰ যি বাহ্যিক ৰূপ দেখিবলৈ পোৱা যায়, এই ৰূপে পৰিৱেশ প্ৰদূষিত হে কৰিছে। সেয়ে দুৰ্গা পূজা উদ্‌যাপন হ'ব লাগিব মানুহৰ সমন্বয় সম্প্ৰীতি, সুখ সমৃদ্ধিৰ উদ্দেশ্যে, সমাজৰ বিকাশ, পৰিৱেশ সুৰক্ষাৰ স্বাৰ্থত।

মহিমাময়ী ক'ৰণাৰ মহাশক্তি

মঞ্জুষা শৰ্মা

অতীজৰ পৰাই এটা কথা চলি আহিছিল যে নাৰী জাতি হেনো চিনা টান । স্বয়ং ভগৱানে ও যাৰ মহিমা বুজি নাপায় । যাক কোনো কোনো ক্ষেত্ৰত বিভিন্ন উপনামেৰে নামাকৰণ কৰাও হয় । তাৰে ভিতৰত চলনাময়ী নাৰীয়েই সহজেই সৰ্বজন বিদিত । কিন্তু আজি এইনাৰী জাতিক চেৰ পেলাই নিজকে বেছি শক্তিশালী বা চলনাময়ী বুলি ডাংকোপ মাৰি বুকু ফিন্দাই বীৰ দৰ্পে নিজ খুচিমতে য'তে মন যায় তাতে প্ৰকট হৈ মানসিক ভাৱে, শাৰীৰিক ভাৱে, আৰ্থিক ভাৱে তথা জীৱ শ্ৰেষ্ঠ মানৱ জাতিক ঢোকে ঢোকে পানী খুৱাবলৈ কুণ্ঠাবোধ নকৰা ক'ৰণা ৰ এটি অভিজ্ঞতাৰ বিষয়ে কবলৈ ওলাইছো । যিটো ২১ চেপ্তেম্বৰৰ দিনা ঘটা জীৱনৰ সঁচা ঘটনা । সেইদিনটোৰ কথা মনত পৰিলে আজি হাঁহিম নে কান্দিম মই ভাবিবই নোৱাৰোঁ । কাৰণ সেইদিনা

(ছয়পৃষ্ঠাত চাওক)

৩০ আহিন, ১৪২৭ চন Rongili Barta, Date of Publication--17 OCTOBER, 2021

সুস্থ সমাজ গঢ়াত নাৰীৰ ভূমিকা

ছেলিমা বেগম, হাউলি

কোৰান, গীতা, বাইবেল, সকলোতে নাৰীক সন্মান দিবলৈ কোৱা হৈছে। নাৰী সন্মানৰ গৰাকী। নাৰীৰ মৰ্য্যাদা অপৰিসীম। পিছে বৰ্তমান যুগত এগৰাকী নাৰী আমাৰ সমাজত বা যিকোনো ক্ষেত্ৰতে কিমান সুৰক্ষিত নাইবা এগৰাকী নাৰীক সমাজে কিমান মৰ্য্যাদা দিছে সেই কথা আমি সকলোৱে প্ৰত্যক্ষ কৰোঁ। নাৰীক সম অধিকাৰ দিয়া হৈছে ঠিকেই, কিন্তু নাৰীয়ে পুৰুষৰ সমান স্বাধীন হব পাৰিছেনে? এগৰাকী নাৰীয়ে এখন সংসাৰ স্বৰ্গলৈ ৰূপান্তৰিত কৰিব পাৰে আৰু ইচ্ছা কৰিলে সেই নাৰীয়েই এখন সুখৰ সংসাৰ ভাঙি তচ নচ কৰিব পাৰে। এগৰাকী নাৰীক যদি তাৰ আত্ম সন্মানত আঘাত কৰাৰ পৰিবৰ্তে সু — শিক্ষাৰে শিক্ষিত কৰি তোলা হয়, তেন্তে সেই নাৰীয়ে এখন সুখী সংসাৰ নাইবা এখন সুস্থ সমাজ গঢ়াত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিব পাৰে। কিন্তু বৰ্তমান সমাজত পৰিবেশ ইমানেই দুঃখ জনক যে বাতৰি কাকত মেলিলেই তাত ধৰ্ষণ, বোৱাৰী হত্যা, প্ৰেমিকাক দা ৰে ঘেপিয়াই হত্যা কৰাৰ দৰে নাৰীৰ উপৰত চলা অত্যাচাৰৰ বাতৰি চকুত পৰে। এনেকুৱা এটা বাতৰিয়ে আৰু হাজাৰ হাজাৰ নাৰীৰ মনোবল নষ্ট কৰি দিয়ে। বিশেষকৈ বেছিভাগ অভিভাৱকেই নিজৰ সন্তানৰ কোনো ক্ষতি সহ্য কৰিব নোৱাৰিম বুলি ভাবি নিজৰ নিজৰ ছোৱালীক শিক্ষানুষ্ঠানলৈ যাবলৈ নিদিয়ে। এইখন বিশ্বতে এনেকুৱা অসংখ্য ছোৱালী আছে, তাৰ প্ৰকৃতাৰ্থত বহুতো প্ৰতিভা আছে। কিন্তু তাৰ পিছতো নিজৰ প্ৰতিভা বিকাশ কৰিবলৈ সুযোগ পোৱা নাই আৰু যদি কেনেবাকৈ সুযোগ পাইছেও, তথাপি তাত নিজৰ প্ৰতিভাৰ পৰিচয় দিবলৈ যোৱাৰ সাহস পোৱা নাই। আমি এবাৰ ভাবি চাইছোনে এনেদৰেই যদি যুগে যুগে নাৰীৰ ওপৰত অত্যাচাৰ চলে তেন্তে তাৰ ফলত এখন সমাজৰ কিমান ক্ষতি হব পাৰে??এগৰাকী নাৰী যদি শিক্ষিতা হয়, প্ৰতিভাসম্পন্ন হয়, তেন্তে সেই নাৰীয়ে নিজৰ সন্তানক সু শিক্ষিত কৰি তুলিব পাৰিব। লগতে সকলো ক্ষেত্ৰতে যেনে — খেল ধেমালি, গীত নৃত্য, কবিতা ৰচনা কৰা, শিল্পবিদ্যা আদি সকলোতে নিজৰ সন্তানক উৎসাহিত কৰি সফলতাৰ উচ্চ শিখৰত উঠিবলৈ এটি জখলাৰ দৰে সহায়ক হব পাৰে।বহু ক্ষেত্ৰতেই দেখা যায়, এখন ভাল পৰিবেশ থকা বিদ্যালয় নতুবা এজন সুদক্ষ শিক্ষকৰ অভাৱত সন্তানক সঠিকভাৱে গঢ় দি তোলাত অভিভাৱক সকল অসমৰ্থ হয়। সেই ক্ষেত্ৰত এগৰাকী মাতৃ যদি শিক্ষিতা থাকে তেন্তে নিজ মাতৃয়েই সন্তানৰ লিখা পঢ়াত চকু দিব পাৰে। যিহেতু পুৰুষ প্ৰধান সমাজত এজন পিতৃয়ে উপাৰ্জন কৰাত ব্যস্ত থাকিবলগীয়া হয়, সেই হেতুকে সন্তানৰ শিক্ষাদানৰ ক্ষেত্ৰত পিতৃয়ে মুখ্য ভূমিকা পালন কৰিব নোৱাৰে। তেনে ক্ষেত্ৰত সন্তানৰ ভবিষ্যত গঢ়াত এগৰাকী মাতৃ(নাৰী) য়ে মুখ্য ভূমিকা পালন কৰিব পাৰে। অশিক্ষিত পৰিবেশতো বিভিন্ন কাৰণত কাজিয়া পেঁচাল হলে তাৰ আঁৰতো এগৰাকী নাৰীৰ হাত থকা পৰিলক্ষিত হয়। তাৰ পৰিবৰ্তে শিক্ষিত সমাজত তেনে কাজিয়া পেচালৰ বিশেষ কোনো সূত্ৰপাত নহয়। এগৰাকী নাৰীয়ে নিজৰ ইচ্ছাশক্তি আৰু শিক্ষাৰ জড়িয়তে নিজৰ সন্তানক সু শিক্ষিত আৰু সু নাগৰিক হিচাপে গঢ়ি তুলিব পাৰে। পুৰুষসকল যিমানেই শিক্ষিত আৰু সুদক্ষ নহওঁক, যদি নাৰীসকলে সদায় ঘৰখনত হুলস্থুলীয়া পৰিবেশৰ সৃষ্টি কৰে আৰু শিক্ষাৰ মূল্য বুজি নাপায়, তেন্তে সেই পুৰুষসকলো মানসিকভাৱে সুস্থ থাকিব নোৱাৰে। যাৰ ফলত এখন সুস্থ সমাজ গঢ়িবলৈ ব্যৰ্থ হব। গতিকে এখন সুখী সংসাৰ নাইবা এখন সুস্থ সমাজ গঢ়িবলৈ হলে নাৰী শিক্ষাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগিব। কাৰণ সুস্থ সমাজ গঢ়াত নাৰীৰ ভূমিকা অপৰিসীম।

শৰতৰ বতৰালৈ

দেৱাশীষ গোস্বামী
নগাঁও

ৰাতিপুৱা...
তলসৰা শেৱালি
গধুলি...
নিয়ৰৰে ধেমালি
এয়াই নিকি বাৰু
দুৰ্গা দেৱীৰ আগমণৰ
বতৰা আগলি??
ক'ত যে এচ অ' পি
তাৰ মাজতো
সকলোৰে মন বোৰত যেন
শৰতৰ ধেমালি...
কৰ্মব্যস্ততাৰ মাজতো
বিশেষ সেই পাঁচদিন
মনবোৰ হৈ পৰে
ইমানেই চঞ্চল
উৎসৱ মুখৰ পৰিবেশে
দিয়ে পাহৰাই আমাৰ
অস্তিত্ব আচল...
ল'ৰা, বুঢ়া, ডেকা
সকলোৱে মিলি
জেলেপিৰ সোৱাদ লওঁ
নানাৰঙী বেলুনেৰে
ঘৰ ভৰাই থওঁ...
দশভুজাৰ আৰাধনা
আৰু আলোকসজ্জা
মৰ্ত্যলৈ যেন আহিছে নামি
স্বৰ্গৰ
সকলো দেৱী দেৱতা...
দেৱীৰ বন্দনাৰে মুখৰিত
আমাৰ চৌদিশ
কি কৰো, কেনি যাওঁ
নাপাও
কোনো ওৱাদিহ...
ভাষাণৰ পিছতে যে হয়
গধুৰ মনবোৰ
আকৌ লগ পাবলৈ যে
বাৰ মাহ দূৰ...
দশভুজা তুমি আমাৰ
ত্ৰাণকৰ্তা
সকলো বিপদৰ পৰা
পৰিত্ৰাণ দিওঁতা...
শৰতেই আনে সদায়
আগমনৰ বতৰা তোমাৰ
যাচিছো চৰণত
প্ৰণিপাত সজশ্ৰ
অন্তৰৰ আমাৰ...

বৰপেটাত আমাৰ দিনৰ পূজা আৰু আজিৰ দিনৰ পূজা

ব্ৰজ গোস্বামী

শাৰদীয় দুৰ্গা পূজা অকালবোধন পূজা। শ্ৰীৰাম চন্দ্ৰই ৰাৱনক বধ কৰাৰ উদ্দেশ্যে দুৰ্গাদেৱীৰ বৰ লাব কৰিবলৈ শৰত কালত এই দুৰ্গা পূজাৰ আয়োজন কৰিছিল আৰু সেইকাৰণেই ইয়াক শাৰদীয় দুৰ্গা পূজা বোলা হয়। স্বৰ্গৰ দেৱতাসকলেও অসুৰ বিলাকৰ অত্যাচাৰৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ বৰ্ত্তমানেও ভাৰত বৰ্ষৰ বিভিন্ন প্ৰান্তৰ লোক সকলে এই শাৰদীয় দুৰ্গা পূজা কৰি আহিছে। ৰামে পতা দুৰ্গাপূজাত স্বয়ং ৰাৱণেই পুৰোহিত হিচাপে আহি সেই পূজা সম্পন্ন কৰিছিল। নিজৰ মৃত্যুৰ বাবে নিজেই দুৰ্গাদেৱীক সন্তুস্ত কৰিবলৈও বীৰণে কুণ্ঠাবোধ কৰা নাছিল। কাৰণ ৰাৱণ আছিল পৰম ধাৰ্মিক আৰু সাত্বিক। তেওঁ দৰে সাত্বিক ব্ৰাহ্মণ তেতিয়া কতোৰেই নাছিল।

মোৰ ঘৰ বৰ্ত্তমানৰ বৰপেটা জিলাৰ সদৰ বৰপেটা চহৰৰ পৰা পাচ কিলোমিটাৰ পূবে অৱস্থিত মৰ্ত্তৰ নৈমিষাৰণ্য ঘ্যাত পাটবাউসী সত্ৰত। পাটবাউসী সত্ৰ বুলিলে তাত দুখন প্ৰধান আৰু আদি সত্ৰ আছে। এখন শ্ৰী শ্ৰী শঙ্কৰদেৱে স্থাপন কৰা আৰু আনখন মহাপুৰুষ দামোদৰদেৱে স্থাপন কৰা। এই দুজনা মহাপুৰুষৰ উপৰিও দামোদৰদেৱৰ প্ৰধান শিষ্য বৈকুণ্ঠ নাথ ভট্টাচাৰ্য্য ওৰফে ভট্টদেৱ, শ্ৰী শ্ৰী হৰিদেৱ আৰু শঙ্কৰদেৱৰ প্ৰধান শিষ্য মাধৱ দেৱেও আহি ধৰ্মালোচনাত ভাগ লৈছিল। সেয়ে কেবাজনো মহাপুৰুষৰ মহামিলনৰ পূণ্যস্থান হিচাপে ইয়াক মৰ্ত্তৰ নৈমিষাৰণ্য বোলা হয়। গোটেই কেইজন মহাপুৰুষেই সনাতন বৈষ্যৱ ধৰ্মই প্ৰচাৰ কৰিছিল যদিও শঙ্কৰদেৱ মাধৱদেৱ আৰু দামোদৰ দেৱ, হৰিদেৱৰ পন্থৰ কিছু তাৰতম্য আছিল। শঙ্কৰপন্থৰ বেদ ৰাহিত আৰু দামোদৰদেৱ, হৰিদেৱ পন্থী বেদ বিহিত। পাটবাউসীৰ উপৰিও শ্ৰীমন্ত শঙ্কৰ দেৱৰ প্ৰধান শিষ্য মাধৱদেৱে গণককুছি, বৰপেটা, সুন্দৰিদিয়াত সত্ৰ পাতি ধৰ্ম প্ৰচাৰ কৰিছিল। শঙ্কৰদেৱৰ পন্থত যাগযজ্ঞ পূজা পাতল নিশেধ আছিল। সেয়ে বৰপেটা অঞ্চলত কোনো পূজাই নহৈছিল যদিও বৰপেটা চহৰত এখন দুৰ্গাপূজা হোৱা আমি সৰুৰে পৰাই দেখি আহিছো। অইন পন্থৰ লোক আৰু বঙালী লোক খিনি সেই পূজাখন কৰি আহিছে আৰু বৰ্ত্তমানেও সেই পূজাখন চলিয়েই আছে অনাৰম্বৰ ভাৱে।

পূজা বুলিলেই আমাৰ লৰালিকালত এটা ভক্তিভাৱেই মনত ডোলা দিছিল আৰু সেই পূজা বিলাক চাবলৈ দুৰ-দুৰণিৰ পৰা খোজ কাঢ়িও যোৱা হৈছিল। আমিও বৰপেটাৰ সেই দুৰ্গাপূজাখন চাবলৈ আমাৰ গাঁওৰ পৰা খোজকাঢ়ি গৈছিলো। কাৰণ তেতিয়া গাড়ী মটৰ বা ৰিক্সা আদিও নাছিল। তেতিয়া ৰাতি পূজা চোৱাটোও নাছিল। আমিও দিনৰ ভাগতে গৈ দুৰ্গাদেৱীক সেৱা কৰি ঘুৰি আহিছিলো। আমাৰ ঘৰৰ পৰা বৰপেটা তিনিমাইল দুৰ আৰু মাজত এখন নদীও নাৱেৰে পাৰ হব লাগিছিল। আজিকালি অৱশ্যে দলং হ'ল। সেইসময়ৰ পূজা আজিকালিৰ দৰে জাকজমকতা পূৰ্ণ নাছিল। ভক্তিটোহে আছিল উদ্দেশ্য। আজিকালি পূজাতকৈও অন্য জাকজমকতা বিলাকহে বেছি গুৰুত্ব দিয়া হয়। সেয়ে ভক্তিতকৈ অভক্তিহে বেছি হয়। লাখ লাখ টকা খৰছ কৰি যিবিলাক মণ্ডপ বনোৱা হয়। যিটো পূজা শেষ হোৱাৰ পিচত মূল্যহীন হৈ পৰে। সেই লাখ লাখ টকা পানীত পৰে।

(ছয় পৃষ্ঠাত চাওক)

সমন্বয়ৰ পটভূমিত শাৰদীয় দুৰ্গা পূজা

উদাহৰণহে। লক্ষিমপুৰৰ জমিৰুদ্দিন আহমেদ ফুকনৰঘাটৰ আশে পাশে অনুষ্ঠিত সকলো ধৰণৰ উৎসব পাৰ্বনৰ স্থায়ী সভাপতি। সেয়া লাগে দুৰ্গা পূজাই হওক বা লক্ষ্মী পূজাই হওক। ইফালে ছিপাঝাৰ মহাবিদ্যালয়ৰ অৱসৰী উপাধ্যাক্ষ বিদ্যাৰাম নাথ মহাবিদ্যালয়ৰ প্ৰতিখন ফাতেহা উৎযাপন কমিটিৰ সভাপতিৰ দায়িত্ব লৈ অৱসৰৰ মুহূৰ্তলৈ এক অনন্য নজিৰ ৰাখি থৈ যাবলৈ সক্ষম হৈছে। অসমৰ বিভিন্ন অঞ্চলত এনে শত সহস্ৰ নজিৰ আছে নিশ্চয়।

অসমত উগ্ৰ হিন্দুত্ববাদী যেনেকৈ আছে ঠিক তেনেকৈ উগ্ৰ মুছলমানো আছে। এনে উগ্ৰবাদীতাক অসমৰ সাধাৰণ ৰাইজে কোনো দিনে প্ৰশ্ৰয় দিয়া পৰিলক্ষিত হোৱা নাই। অসমৰ সাধাৰণ ৰাইজে জানে যে যিকোনো ধৰ্মীয় উগ্ৰবাদীতাৰ সৈতে ভোটৰ ৰাজনীতিহে জড়িত হৈ থাকে।

সৰুকালত আমিও ওচৰে পাজৰে থকা খান্দাজানৰ দুৰ্গা পূজা স্থলী বা গৰুখুটীৰ দুৰ্গা পূজা স্থলীলৈ গৈ পূজা উপভোগ কৰিছিলো আৰু তাত বজাৰো কৰিছিলো। এই পূজা স্থলীবোৰ তেতিয়াও আৰু এতিয়াও সাম্প্ৰদায়িক সম্প্ৰীতিৰ নজিৰ হৈ থিয় হৈ আছে। সম্প্ৰীতিৰ বাৰ্তা পূজা স্থলীৰ পৰা যেনেকৈ বিয়পি পৰে ঠিক তেনেকৈ ঈদ উৎসব বোৰৰ পৰাও অসমৰ চুকে কোনে বিয়পি পৰে।

সাম্প্ৰতিক পৰিস্থিতিত অৱশ্যে এনে ধৰণৰ ৰাজনৈতিক পৃষ্ঠভূমি গঢ়ি তোলা হৈছে যে অসমৰ সাতামপুৰুষীয়া ঐক্য সংহতিৰ পৰিবেশ বিনষ্টকাৰী এচামে সকলো সময়তে মুখ মেলিলেই উগ্ৰ সাম্প্ৰদায়িক মন্তব্য জুইৰ লেলিহান শিখাৰ দৰে প্ৰকাশ হয়। অসমৰ ৰাইজ সাবধান হ'ব হৈছে। উগ্ৰ সাম্প্ৰদায়িক বক্তব্যেৰে অসমক সাম্প্ৰদায়িক ভাবে অশান্ত কৰিবলৈ বিচৰা সকলক ৰাজনৈতিক, সামাজিক আৰু অৰ্থনৈতিক ভাবে বয়কট কৰিব লাগে।

মহাপুৰুষ শ্ৰীমন্ত শংকৰদেৱ, শ্ৰী শ্ৰী মাধবদেব আৰু মজনুদিল আজান ফকিৰৰ ৰম্যভূমিত ধৰ্মই কোনোদিনে অশান্তি অসুয়া আনিব নোৱাৰে। ধৰ্ম অসমৰ বাবে শান্তি আৰু সম্প্ৰীতিৰ বাৰ্তা বাহক ৰূপে অতীতৰ পৰা কাম কৰি আহিছে, বৰ্তমানেও কৰি আছে আৰু ভৱিষ্যতেও কৰি থাকিব। এয়া সন্দেহাতীত ভাবে সত্য কথা।

ইছলাম ধৰ্মত আন ধৰ্মক ঘিণ কৰিবলৈ শিক্ষা দিয়া নাই। বৰঞ্চ পবিত্ৰ কোৰানত আল্লাহ পাকে ঘোষনা কৰিছে " (হে মোহাম্মদ সিহঁতক কৈ দিয়া)মোৰ ধৰ্ম মোৰ আৰু তোমালোকৰ ধৰ্ম তোমালোকৰ।" মহাপুৰুষ শ্ৰীমন্ত শংকৰ দেৱে কৈ গৈছে " কুকুৰ শৃগাল গদৰ্ভৰো আত্মাৰাম, জানিয়া সবাকো পৰি কৰিবা প্ৰণাম ।"

মজনুদিল আজান ফকিৰেও জিকিৰৰ মাজেৰে কৈ গৈছে" মোৰ মনত আন ভাব নাই ঔ আল্লা ! মোৰ মনত ভেদ ভাব নাই ! হিন্দু কি মুছলমান ! একে আল্লাৰ ফৰমান ! মোৰ মনত ভিন পৰ নাই ।"

এয়াই হৈছে অসমৰ অসমীয়াৰ সম্প্ৰীতিৰ সংস্কৃতি। যি সংস্কৃতিৰ সোঁতে পৃথিবী ধ্বংস নোহোৱালৈ অসম আৰু অসমীয়া পৃথিবীত মহীয়ান কৰি ৰাখিব।

"শাৰদীয় শশী"

চৈয়দা জেবীন চাবীৰা শ্বাহ,
নিউয়ৰ্ক

আই অসমীৰ আকাশৰ
আন্ধাৰ নেওঁচি
আহিছা তুমি
মোৰ শাৰদীয় শশী।
নাযাবা আঁতৰি
কৰি লৰালৰি।
দিয়া উজলাই,
আভাৰে তোমাৰ,
প্ৰাণ পাই উঠক
জীৱনে আমাৰ।
বিষাদ, নিৰাশা
কৰি দিয়া দূৰ,
দুখৰ সময়ৰ
অচিৰেই পৰক ওৰ।
মোৰ মৰমী শশী,
তুমি নাযাবা গুচি।

জীৱন মূল্যৱান কৰো আহক

কল্পনা দত্ত

আজিৰ ব্যস্ত পৃথিৱীত মানুহৰ সকলো থকাৰ পাছতো নিজকে অকলশৰীয়া অনুভৱ কৰে। দুখ, দুশ্চিন্তা, অৱসাদ আদিয়ে অনেক শাৰীৰিক-মানসিক ৰোগ কঢ়িয়াই আনিছে। সকলো সময়তে সৰুৰ পৰা ডাঙৰলৈ সকলো কেৱল ম'বাইল, ইণ্টাৰনেট, ফেচবুক আদিত ব্যস্ত থকা হৈছে। এইবোৰ যেন জীৱনৰ অভিন্ন অংগ হৈ পৰিছে। এইবোৰ নহ'লে যেন জীৱনটো নিৰস অনুভৱ কৰে। এইবোৰ জীৱনৰ বাবে মূল্যহীন নহয় যদিও অপৰিহাৰ্যও নহয়। কাৰণ জীৱনত প্ৰেম, ভালপোৱা, সুখ আদি এইবোৰে কঢ়িয়াই আনিব নোৱাৰে। সুৰুচিপূৰ্ণ জীৱন গঢ়াৰ কেইটামান দিশ-

দুখক চিৰবিদায় দিওঁ আহকঃ সকলো মানুহৰে জীৱনৰ সুখ-দুখৰ চাবি কাঠী নিজৰ হাততে থাকে। তেন্তে সমস্যা সকলো সময়তে জীৱনত ঘটা দুখবোৰৰ কথা মনত পেলোৱাতকৈ সুখবোৰ মনত পেলাব নোৱাৰো জানো ! তেনে কৰিলে মনোবল বাঢ়িব, মন পাতল হ'ব আৰু কিছুমান সমস্যা আহিলেও সমাধান কৰিবলৈ প্ৰস্তুত হ'ব পৰা যাব।

বন্ধুত্ব গঢ়কঃ বন্ধুত্ব এনে এটি মন্ত্ৰ যাৰ দ্বাৰা গম্ভীৰ সমস্যাও পলকতে সমাধান হৈ যায়। জীৱনত এনে বন্ধুৰ সংখ্যা বঢ়াব লাগে যাৰ পৰা সুখ-দুখ সকলো সময়তে সহযোগ পোৱা যায়। সেইবাবে যিমান পাৰি সৎ আৰু সঁচা হৃদয়ৰ বন্ধুৰ সংখ্যা বঢ়াও আহক।

সম্বন্ধ অটুট ৰাখকঃ সম্বন্ধ বন্ধুত্বৰেই হওক বা পাৰিবাৰিকেই হওক সদায় মৰমেৰে বান্ধি ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। সম্বন্ধত স্বাৰ্থ থাকিব নালাগে। স্বাৰ্থপূৰ্ণ সম্বন্ধ জহি-খহি যাবলৈ বেছি সময় নালাগে। সময়ে সময়ে আপোন মানুহৰ ঘৰলৈ গৈ তেওঁলোকৰ সৈতে কিছু সময় পাৰ কৰিলে ভুল বুজাবুজি নাথাকিব আৰু দূৰত্বও কমিব।

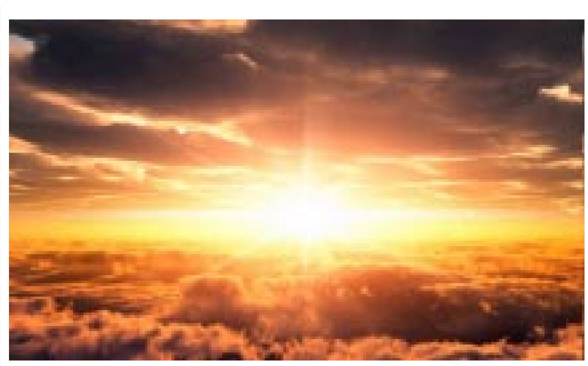
ভাষাৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ ৰাখকঃ কথা কোৱাটো এটা কলা। কথা কোৱাৰ সময়ত ভাষাৰ ব্যৱহাৰ ভাবি-চিন্তি কৰা উচিত। শুৱলা

(ছয় পৃষ্ঠাত চাওক)

পূৱালীৰ কিৰণ

সংগীতা মাইনা ডেকা
ৰঙিয়া

হৃদয়ৰ যাত্ৰা আছিল..
কিন্তু তুমি বৈ দিলা হি ।
আৰু মই.... !
এতিয়া উভতি নাচাওঁ পিছলৈ
গৈ থাকিম নিৰৱে
শুকান সৰাপাতবোৰ
বুটলি বুটলি ।
শব্দাকাশত পল্লৱিত নিৰ্জ্জু সত্বাক
আকাৰ দিম নীলিম আল্পনাৰে
বালিঘৰ নহয় শব্দৰ ঘৰ হে সাজিম
উশাহ সমূদ্ৰৰ পাৰত ।
প্ৰাণৰ ঢৌবোৰে আহি তৰংগ তুলিব,
কাব্য ধৰাত ।
আৰু মই.... !
পুণৰ যাত্ৰা আৰম্ভ কৰিম
কলমৰ সৈতে ।
কিন্তু তুমি অবিহনেই....



শৰতৰ শেৱালী

ৰাজলক্ষ্মী বৰঠাকুৰ
দেববাজ ৰয় মহাবিদ্যালয়,গোলাঘাট

পদুলীৰ শেৱালী জোপাই
শৰত অহাৰ বাতৰি দিলে,
জোনাক ভৰা শৰতৰ নিশা
শেৱালীৰ সুবাসে মনত জগাই
পুলকতা
নিয়ৰ সনা দুবৰীৰ বুকুত শুভ
শেৱালীয়ে
পাতে ফুলৰ দলিচা, কৰণী ভৰাই
তুলি
অনা শেৱালীৰ পাহিৰে
গঠন মালা ধাৰি
সযতনেৰে থাপিলো তোমাৰ
পূজাৰ বেদীত।

অসমতো শতকৰ ঘৰ পাৰ কৰিলে পেট্ৰ'লৰ মূল্যই

ৰঙিলী বাৰ্ত্তাসেৱা — অসমতো শতকৰ ঘৰ পাৰ কৰিলে পেট্ৰলৰ মূল্যই । সেইদৰে ডিজেলৰ মূল্যৰ ক্ষেত্ৰতো শতকৰ ঘৰ স্পৰ্শ কৰাৰ দিশে অগ্ৰসৰ হৈছে। দিল্লী, মুম্বাই, মহাৰাষ্ট্ৰ, মধ্যপ্ৰদেশ, কৰ্ণাটক আদি ৰাজ্যত পেট্ৰ'ল-ডিজেলৰ মূল্যই ইতিমধ্যে চেঞ্চুৰীৰ ঘৰ অতিক্ৰম কৰে। ডিমা হাছাও জিলাত প্ৰতিলিটাৰ ডিজেলৰ মূল্য প্ৰায় ৯৫ টকা আৰু ঠিক তেনেদৰে মাজুলীতো প্ৰায় ৯৫ টকা হৈছেগৈ। গুৱাহাটীত পেট্ৰ'লৰ মূল্যই পৰা কৰিছে ১০০ টকা। সেইদৰে গুৱাহাটত প্ৰতিলিটাৰ ডিজেলৰ মূল্য হৈছে ৯২.৫০ টকা। উল্লেখ্য যে পূৰ্বতে ভাৰত চৰকাৰে ইন্ধনৰ মূল্যৰ ওপৰত ৰাজসাহায্য প্ৰদান কৰিছিল। কিন্তু বৰ্তমান আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় বজাৰত খাৰুৱা তেলৰ মূল্যবৃদ্ধি হোৱাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত সেই ৰাজসাহায্য বন্ধ কৰি দিয়া হৈছে। তদুপৰি দেশত প্ৰতিখন ৰাজ্যতে পেট্ৰ'ল আৰু ডিজেলৰ ওপৰত ভেট সুকীয়া সুকীয়া। অসমত পেট্ৰ'লৰ ওপৰত ভেটৰ পৰিমাণ হৈছে ৩০.৮৫ শতাংশ। ঠিক তেনেদৰে ডিজেলৰ ওপৰত ভেটৰ পৰিমাণ ২২.৭৫ শতাংশ বুলি নিৰ্ধাৰণ কৰা হৈছে।

জীৱন মূল্যৱান

কল্পনা দত্ত

ভাষাৰে কথা পাতিব লাগে। 'কথাত কটা যায়, কথাত বঁটা পায়' বুলি এষাৰ কথা আছে। কটু বাক্য এবাৰ জিভাৰ পৰা ওলোৱাৰ পাছত ওভটাই আনিব নোৱাৰি।

হাঁহিৰে জীৱন সুন্দৰ কৰো আহকঃ হাঁহি-ধেমালি কৰিব পৰা ক্ষমতা কেৱল মানুহৰহে আছে। গতিকে হাঁহিৰে জীৱন কটাব লাগে। উদাস আৰু দুখ মনে থকা ব্যক্তিৰ পৰা সকলোৱে আঁতৰি থাকি ভাল পায়। সেইবাবে কেৱল জীৱনৰ দুখৰ কথা ভাবি নাথাকি নিজেও হাঁহি আনকো হঁহুৱাবলৈ শিকিব লাগিব।

ঘৃণা আৰু শত্ৰুতাক প্ৰশ্ৰয় দিয়াৰ পৰা বিৰত থাককঃ কাৰোৰে প্ৰতি শত্ৰুতা আৰু ঘৃণাৰ ভাব মনত জন্মিব দিব নালাগে। এই ভাবনাবোৰৰ পৰা আনৰ ক্ষতি হোৱাতকৈ নিজৰ ক্ষতি বেছি হয়। মনত যদি নেতিবাচক ভাবে ক্ৰিয়া কৰি থাকে, তেন্তে তাৰ পৰা আমাৰ শাৰীৰিক, মানসিক ক্ষতি হয়।

অন্তৰত প্ৰেম, ভালপোৱা বঢ়াওকঃ সকলো জীৱ-জন্তু, চৰাই-চিৰিকটিৰ প্ৰতি প্ৰেমৰ ভাব বঢ়াই তোলক, দেখিব আপোনাৰ মন-প্ৰাণ প্ৰফুল্লিত হৈ উঠিছে। প্ৰেমৰ ভাষা সকলো প্ৰাণীয়ে বুজি পায়। গতিকে সকলোৰে প্ৰতি প্ৰেমভাব ৰাখি জীৱনটো সাৰ্থক কৰি তোলক।

ক্ৰোধ সম্বৰণ কৰো আহকঃ ক্ৰোধে মানুহৰ ভাবিব পৰা ক্ষমতা নোহোৱা কৰি পেলায়। যাৰ ওপৰতে খং নুঠক কিয় তেওঁৰ ওচৰৰ পৰা আঁতৰি গৈ অন্য কামত ব্যস্ত হ'লে খঙে অন্যায় কৰিব নোৱাৰে।

পৰিৱৰ্তনক স্বাগতম জনাওকঃ পৰিৱৰ্তন প্ৰকৃতিৰ নিয়ম। যদি সময়ৰ লগে লগে পৰিৱৰ্তন নাহে জীৱন নিৰস হৈ পৰিব। পৰিৱৰ্তনৰ লগত সহবাস কৰি চলা মানুহে জীৱনত কেতিয়াও দুখী হ'ব লগা নহয়।

বৰপেটাত আমাৰ দিনৰ পূজা আৰু

বৰপেটা চহৰতো আমি সৰুতে দেখি অহা পূজাখনৰ উপৰিও আজিকালি কেবাখনো দূৰ্গাপূজা হোৱা হৈছে। এই নতুন পূজাবিলাকো অতি জাকজমকাপূৰ্ণ বিজুলী বাতিৰ চমক পূৰ্ণ পূজা। বৰপেটা আৰু ইয়াৰ আশে পাশে থকা প্ৰায়ভাগ লোকহে শঙ্কৰী পন্থীৰ লোক আৰু এই পন্থত পূজা পাতল নিজে কৰাতো দূৰৰে কথা চোৱাও নিয়ম বহিৰ্ভূত তথাপি বৰপেটা চহৰতে বৰ্ত্তমান বহুকেইখন জাকজমকতাপূৰ্ণ পূজা অনুস্থিতি হয়। এই পূজাবিলাকও অজস্ৰ লোকৰ সমাগমো হয়। অৱশ্যে খুব কম সংখ্যক ভক্তৰ বিপৰীতে বেছি সংখ্যক দৰ্শকহে। তেওঁলোক পূজাত ভক্তি কৰিবলৈ নাযায়, মেলা চাবলৈহে যায়। আজিকালি দূৰ্গাদেৱীৰো আগৰ দৰে শক্তি নাই নিশ্চয়! নহলেনো আমাৰ সমাজত ইমানবিলাক অপশক্তিয়ে টিঘিলঘিলাই থাকিব পাৰে নে।?

দুবৰীৰ দলিচাত শাৰদীৰাণী

শত্ৰু নাশ। পূজা আহিলেই মনবোৰ নষ্টালজিক হৈ পৰে।মনটো ঘূৰি যায় শৈশৱলৈ। আগতে পূজা আহিলে আমাৰ মনবোৰ ভাল লাগি থাকে। কেইদিনমান আগৰ পৰাই কিমান যে কল্পনা। বৰমা-বৰদেউতা, পেহা-পেহীহঁতেৰে ঘৰ ভৰি থাকে। ৰাতিপুৱা উঠি আমি গোটেইকেইটা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে একেলগে শেৱালি ফুল বুটলি মালা গাঠি দেৱীৰ বাবে লৈ যাওঁ।এতিয়া আৰু সেই দিন নাই। আজি যেন সকলো কৰ্মব্যস্ত।তাৰোপৰি যোৱাবছৰৰ পৰা ক্ৰমাৎ যেন হেৰাই গৈছে আগৰ মাদকতা। অতিমাৰী ক'ৰনাই তচনচ কৰি পেলাইছে আমাৰ অৰ্থনীতি। কাৰোবাৰ যদি চাকৰি গৈছে, কাৰোবাৰ আকৌ পৰিয়াললৈ নমাই আনিছে ঘোৰ অমানিশা। অবাঞ্ছিত মূল্যবৃদ্ধি কৰি কোঙা কৰি পেলাইছে জনজীৱন।মুল্যবৃদ্ধিৰ ৰোধ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত যেন আমাৰ চৰকাৰ খনো ব্যৰ্থ হৈ পৰা পৰিলক্ষিত হৈছে। একো নাথাকিলে নিমখ তেলেৰে ভাত খাম বুলি স্বামীক শান্তনা দিয়া গৃহিনী জনীৰো আজি মাত নোহোৱা হৈছে।কাৰণ তাইৰ ঘৰত আজি চৌকা জ্বলাবলৈ সংগ্ৰাম কৰিব লগীয়া হৈছে। তথাপিও আমি আশাবাদী, পৰিবৰ্তন আহিব বুলি দিয়া প্ৰতিশ্ৰুতি যেন চৰকাৰে সম্পূৰ্ণ কৰিব।আছে দিন আহিব। এতিয়া উৎসৱৰ বতৰা। এতিয়া সময় দেৱীক আৰাধনা কৰাৰ।কভিদ প্ৰটক'ল মানি অত্যন্ত সাবধানতাৰে সকলোধৰণৰ সচেতনতা অবলম্বন কৰি দুৰ্গা মাৰ ওচৰলৈ যোৱাৰ সময়। শেষত সকলোলৈকে শাৰদীয় দুৰ্গা পূজাৰ আন্তৰিক শুভকামনা জনালো।

মহিমাময়ী ক'ৰণাৰ মহাশক্তি

আছিল মঙ্গলবাৰ ।পুৱা ৫ বজাত মা আৰু মই উঠি নিজৰ কামবোৰ কৰিলো ।৭ মান বজাত মায়ে আগতে কেতিয়াবা কোৱাৰদৰে মূৰটো বেয়া লাগিছে বুলি ক'লে। তাকে শুনি আগৰ দৰে ই চি জি কৰিব লাগিব বুলি নিকটবৰ্ত্তী চৰকাৰী হস্পিতালখনলৈ লৈ গলোঁ ভাইতি এটাৰ বেটেৰি ৰিক্সাত ।তাত গৈ কভিড পৰীক্ষা কৰোঁতে মাৰ পজিটিভ পালে ।লগে লগে আমাৰ অৱস্থা কাঢ়িল ।ভাইতিলৈ ফোন কৰি জনোৱাত সি ডাক্তৰৰ লগত কথা পাতি বয়স হোৱাৰ বাবে হস্পিতালত থোৱাটোকে ঠিক কৰিলে ।মা য'ত থাকিব ময়ো থাকিম বুলি ক'লো ।তেতিয়া ডাক্তৰে তিনিদিনমান ঘৰতে থাকি চাবলৈ ক'লে লগতে দৰৱ কেইটাও দিলে প্ৰয়োজন হ'লে খুৱাবলৈ আৰু যেতিয়াই প্ৰয়োজন হয় ফোন কৰিবলৈ ক'লে ।কথামতেই গধুৰ মন এটালৈ ঘৰ পালোহি ।আহোতে মই মাৰ লগতে বেটেৰি ৰিক্সাত আহিলোঁ ।ভতিজাটো ভাইতিৰ লগত আহিল ।সেই তিনি ৰাতি মোৰ চকুত টোপনি নাই যদি কিবা লক্ষণে দেখা দিয়ে তেতিয়া কি হ'ব ?? ৰাতি বাৰে বাৰে তেওঁক ওচৰৰ পৰা চাওঁগৈ কিবা বেলেগ হৈছে নেকি ? কিন্তু ঈশ্বৰৰ সহায়তাত এনেদৰেই চৈধ্য দিন অতিবাহিত কৰিলোঁ ভয় আৰু শংকাত ।একো নোহোৱাকৈযে আমি এটা অপবাদ মূৰত জাপি ল'ব লগীয়া হ'ল ।আগৰ দিনত দোষ কৰিলে গাঁৱত এঘৰীয়া কৰাৰ দৰে ।এতিয়াও আমাৰ ঘৰত কিছুমান মানুহে ঠাণ্ডা পানী গিলাচো নাখায় কিন্তু পইচাটো

(দহ পৃষ্ঠাত চাওক)

কুমাৰী পূজাৰ মহত্ব

অখিল কুমাৰ বৰুৱা

দেৱীৰ তীৰ্থ দৰ্শনৰ পাচত নহলে নৱৰাত্ৰি ব্ৰত কৰি নৱমী দিনা কুমাৰী পূজা কৰা হয়। শাস্ত্ৰৰ মতে ইয়াৰ মহত্ব অসীম বুলি কোৱা হয়। শক্তি সম্প্ৰদায় গ্ৰন্থ মতে কন্যা পূজনৰ সম্পৰ্কত বহুতো তথ্য লিখা আছে তথা তান্ত্ৰিক সকলেও এই দেৱী পূজাত কন্যা পূজনত অধিক গুৰুত্ব প্ৰদান কৰে।

তন্ত্ৰ শাস্ত্ৰত যেনে কালীতন্ত্ৰ, যোগিনীতন্ত্ৰ, কুব্জিকা তন্ত্ৰ গ্ৰন্থাৱলীত কন্যা পূজনৰ বিস্তাৰ লিপিবদ্ধ আছে। কালী তন্ত্ৰৰ মতে, ডাঙৰ পৰ্ব্বোৰত পুণ্য মুহুত্বত তথা নৱমী তিথিত কুমাৰী পূজা কৰাতো বাঞ্চনীয়। বস্ত্ৰ,ভূষ-আৰু ভোজনাদিৰে প্ৰসন্ন কুমাৰীক বীজ মন্ত্ৰৰে সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰে। কুমাৰীৰ ৰুচি অনুযায়ী ফল ভালপোৱা নৈবদ্য দি সেৱা ভাবতব্ৰতী হৈ পূজা কৰিব লাগে। এই পূজাই সকলো তপস্যাতকৈ ভাল তপস্যা। সম্পূৰ্ণ শুভ কামৰ ফল প্ৰাপ্তি পাবলৈ কুমাৰী পূজা কৰা ভাল। কন্যা কুমাৰী সাক্ষাত দেৱী স্বৰূপা হয়।

কুমাৰী পূজাই মান সন্মান বিদ্যা, ধন ঐশ্বৰ্য্য বিভুতি ফল প্ৰাপ্তি দিয়ে ভয় অপবাদ অকাল মৃত্যু দুঃস্বপ্ন অপমৃত্যুৰ উপৰিও মানুহৰ সংসাৰৰ বহুত দুখ,জ্বালা যন্ত্ৰণা ইত্যাদিৰ উপসম কৰে। পাচ বছৰৰ পৰা ১২ বছৰলৈকে বালিকাক কুমাৰী কোৱা হয়। কুমাৰী কেইবা প্ৰকাৰো আছে। কুমাৰী, ত্ৰিমূৰ্ত্তি, কল্যাণী, ৰুহিনী,বালিকা,চণ্ডিকা, শাম্ভৱী, দুৰ্গা, সুভদ্ৰা। হোম, জপ আৰু দানত দেৱী যিমান সন্তুষ্ট হয় সিমান কন্যা পূজনত হয়। দুঃখ দৰিদ্ৰতা আৰু শত্ৰুনাশৰ কাৰণে শক্তি প্ৰদানত কুমাৰী পূজাই সৰ্বোত্তম পূজা। নিজৰ নিজৰ আৰ্থিক শক্তি অনুযায়ী তিনি গৰাকী কুমাৰী বিধান আছে যদিও প্ৰয়োজন অনুসৰি কেতিয়াবা এগৰাকী কন্যাকো পূজা কৰিব পাৰে। নৱৰাত্ৰিত ভগৱতী দুৰ্গাক বস্ত্ৰ, অলংকাৰ আৰু ভোজনাদিৰে কন্যাপূজন কৰা জনৰ জীৱন সাৰ্থক হয়।

শৰৎ

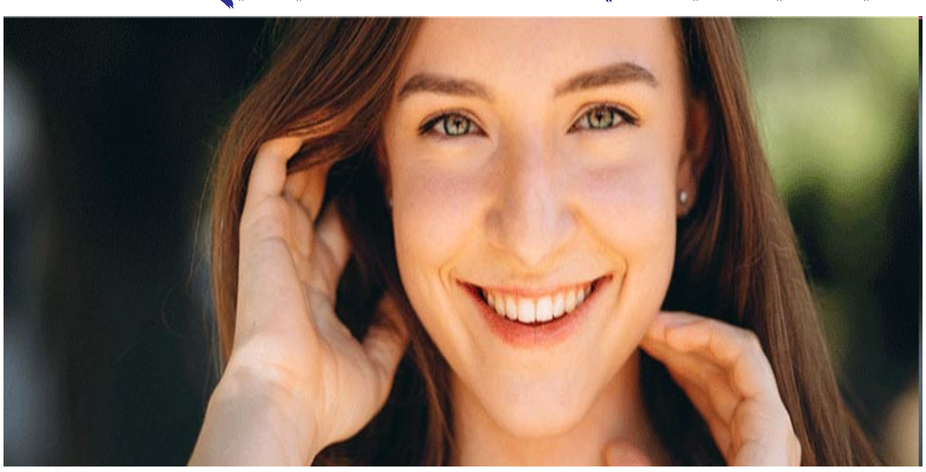
পাৰ্থপ্ৰতীম শৰণীয়া
তামুলপুৰ

এয়া মোৰ চোতালৰ শেৱালি
তল সৰে প্ৰতিপুৱা,
ভানুমতীৰ কাঁচলি হাঁহিত
নিয়ৰ মুকুতা উতনুৱা।

চিৰ আলসুৱা ধুসৰ কঁহুৱা মলয়াৰ স'তে হালি জালি নাচে,
শাৰদী শাৰদী এই জোনাকৰ আঁচলত
কোনে বাৰু মোৰ শব্দ সাঁচে!

শৰৎ
প্ৰেমৰ এক নিখুঁত অনুভৱ
মনৰ নিজানত,
এই বিস্তীৰ্ণ সেউজত
মই হেৰাও প্ৰতিবাৰ
তাৰেই সুমধুৰ গানত।

ছালখনৰ উজ্জ্বলতা ধৰি ৰখাৰ উপায়



ডাঃ বিজিতা চুতীয়া,
বি এ এম এছ, এম ডি,
ষ্টেট কনচালটেণ্ট, ৰাষ্ট্ৰীয়
আয়ুস অভিযান, অসম

আমাৰ ছালখন হৈছে সৌন্দৰ্যৰ অন্য এক আকৰ্ষণ। ছালখন বয়সৰ চাপৰ পৰা মুক্ত কৰি ৰাখিবলৈ ছালৰ যত্ন লোৱাটো অত্যন্ত জৰুৰী। বয়স বঢ়াৰ লগে লগে ছালৰ বলিৰেখা বা ছালখন ওলমি যোৱা দেখা যায়। এয়া অনিবাৰ্য প্ৰক্ৰিয়া। কিন্তু আমি জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তনৰ জৰিয়তে ছালখন উজ্জ্বল আৰু কমনীয় কৰি ৰখাৰ লগতে সৌন্দৰ্যশালী হৈ থাকিব পাৰো। ছালত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহঃ ছালখন স্বাস্থ্যৱান কৰি ৰাখিবলৈ হ'লে আমি ছালখনত প্ৰভাৱ পেলোৱা কেতবোৰ কাৰকৰ বিষয়ে আগতে জানি ল'ব লাগিব। সেইসমূহ হৈছে —১. বয়স বঢ়াৰ লগে লগে আমাৰ ছালত ক'লাজেনৰ উৎপত্তি কমি যায়, যিয়ে ছালৰ বলিৰেখা পৰাত অৰিহণা যোগায়।

ফ্ৰীৰেডিকেলৰ ফলত ছালত সৃষ্টি হোৱা অক্সিডেটিভ ষ্ট্ৰেছ হৈছে বাৰ্ধক্যৰ আন এটা কাৰণ।

১.পৰিৱেশ প্ৰদূষণ
২. মানসিক চাপ
৩. পুষ্টিহীনতা
৪. সূৰ্যৰ প্ৰখৰ ৰশ্মি
৫. নিদ্ৰাহীনতা ইত্যাদি।

আমাৰ ছালখন উজ্জ্বল আৰু সতেজ কৰি ৰাখিবলৈ ওপৰত উল্লিখিত কাৰকসমূহৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰিব লাগিব। তলত উল্লেখ কৰা পৰামৰ্শসমূহৰ জৰিয়তে আমি ক'লাজেন শক্তিশালী কৰা, ফ্ৰীৰেডিকেল ধ্বংস কৰাৰ লগতে সূৰ্যৰ প্ৰখৰ ৰশ্মিৰ পৰা নিজক বচাবলৈ সক্ষম হ'ব পাৰো-

১. স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ গ্ৰহণঃ স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ আমাৰ ছালখন উজ্জ্বল কৰি ৰাখিবলৈ অত্যন্ত আৱশ্যকীয়। বিভিন্ন গৱেষণাৰ পৰা প্ৰমাণিত হৈছে যে সুষম স্বাস্থ্যকৰ আহাৰে অকালতে হোৱা ছালৰ বাৰ্ধক্য প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰে।

২.ভিটামিন চিঃ খাদ্য তালিকাত 'ভিটামিন চি'সমৃদ্ধ খাদ্য যেনে- চাইট্ৰাছ ফল, সেউজীয়া শাক-পাচলি, ব্ৰকলি, অমিতা, ষ্ট্ৰবেৰী, বিলাহী আদি অন্তৰ্ভুক্ত কৰক। ভিটামিন- চিয়ে ফ্ৰী ৰেডিকেলসমূহ প্ৰশমিত কৰি আমাৰ ছালখন অক্সিডেটিভ ষ্ট্ৰেছৰ পৰা বচোৱাৰ উপৰি ক'লাজেন প্ৰস্তুত কৰাতো সহায় কৰে।

৩. এণ্টিঅক্সিডেণ্টঃ সৌন্দৰ্যশালী ছালৰ বাবে খাদ্যত যথেষ্ট পৰিমাণে শাক-পাচলি আৰু ফলমূল অন্তৰ্ভুক্ত কৰক। শুকান ফল, বিভিন্ন ধৰণৰ মছলা যেনে- হালধি, আদা ইত্যাদি জামু, বীন আদি এণ্টিঅক্সিডেণ্টৰ প্ৰধান উৎস। এণ্টিঅক্সিডেণ্টে ফ্ৰী ৰেডিকেল ধ্বংস কৰি ছালখন বাৰ্ধক্যৰ পৰা বচায়।

৪. চেনিৰ পৰিমাণ কমোৱাঃ দৈনন্দিন জীৱনৰ পৰা চেনিৰ প্ৰয়োগ কমাই দিয়ক যিহেতু চেনিয়ে বাৰ্ধক্যত যথেষ্ট প্ৰভাৱ পেলায়।

৫.অ'মেগা-৩ ফেটি এচিডযুক্ত খাদ্যঃ ছালমন, হেৰিং, মেকেৰেল, চাৰ্ডিন ইত্যাদি সাগৰীয় মাছ, ফ্লেʼচিডআদিত যথেষ্ট পৰিমাণে অ'মেগ -৩ ফেটি এচিড থাকে। অ'মেগা-৩ ফেটি এচিডে ছালবাৰ্ণৰ সমস্যাও প্ৰতিৰোধ কৰে।

৬.ছানস্ক্ৰীনৰ ব্যৱহাৰঃ সূৰ্যৰ অতি বেঙুনীয়া ৰশ্মিৰ প্ৰভাৱত অকালতে ছালত বাৰ্ধক্যৰ সমস্যাই দেখা দিয়ে, যাক Photoaging নামেৰে জনা যায়। যদিহে আমি বহুত সময় ধৰি সূৰ্যৰ তাপত থাকিব লগা হয়, তেতিয়া ছালত বলিৰেখা পৰাৰ লগতে ছালখন নিস্তেজ হৈ পৰে। সেয়েহে পৰাপক্ষত দিনৰ ১০ বজাৰ পৰা দুপীৰীয়া ২ বজালৈ সূৰ্যৰ তাপৰ পৰা আঁতৰি থকা উচিত। বাহিৰত ওলাই যোৱাৰ আগতে সদায় SPF যুক্ত ছানস্ক্ৰীন ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

৭. পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে টোপনি যোৱাঃ ছালখন সতেজ কৰি ৰাখিবলৈ টোপনি অত্যন্ত জৰুৰী। গৱেষণাৰ পৰা প্ৰমাণিত হৈছে যে নিশা সাত ঘণ্টা টোপনি যোৱা মহিলা এগৰাকীৰ তুলনাত কম টোপনি যোৱা মহিলাৰ মুখমণ্ডলত বলিৰেখা পৰাৰ লগতে ছালখনৰ সতেজতা নোহোৱা হয়। টোপনি নাহিলে তলত উল্লিখিত অভ্যাসসমূহ কৰা উচিত-

(আঠপৃষ্ঠাত চাওক)

খোজকাঢ়ক ঃ নিজকে নিৰোগী ৰখাৰ চেষ্টা কৰক

ডাঃ যুতিকা ওজা,
অধযাপিকা, কমিউনিটি মেডিচিন বিভাগ,গুৱাহাটী চিকিৎসা মহাবিদ্যালয়

“মাছৰ চিকুণ মোৰা, টোপনিৰ চিকুণ পুৰা” — সঁচাকৈয়ে ৰাতিপুৱাৰ সময়খিনিত বিচনাত শুই থকাৰ আমেজেই বেলেগ। পুৱতি নিশাৰ পৰা ৰাতিপুৱালৈকে প্ৰায় সকলোৰেই ভাল টোপনি হয়। ৰাতিপুৱা শুৱাপাটী এৰাৰ পৰাই আকৌ দিনটোৰ বাবে ব্যস্ততাৰ জীৱন আৰম্ভ হয়। দিনটোৰ এই ব্যস্ততাৰ ৰাতিহে অন্ত পৰে। আকৌ পিছদিনা এই একেই পৰিক্ৰমা চলি থাকে।

আগৰ সময়তো মানুহৰ এই একেই ব্যস্ততা আছিল। কিন্তু তেতিয়াৰ দিনত মানুহৰ শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম আজিৰ তুলনাত বহুত বেছি আছিল। আগতে কুঁৱা পুখুৰী নিজৰাৰ পৰা পানী তোলা, ঘৰ চাফ-চিকুণ কৰা, খোজকাঢ়ি বিদ্যালয়লৈ যোৱা, ওচৰ-চুবুৰীয়াৰ ঘৰলৈ যোৱা, নানান শাৰীৰিক পৰিশ্ৰমযুক্ত কাম আছিল। ইয়াৰ লগতে ঢেকী দিয়া, গৰু ছাগলী এৰাল দিয়া, পথাৰৰ কাম আদি বোৰতো আছিলেই।

কিন্তু আজিকালি এনে ধৰণৰ পৰিশ্ৰমবোৰ কমি আহিল। আজিকালি টেপত পানী, ৱাচিং মেচিনত কাপোৰ ধোঁৱা, কৰবালৈ যাবলৈ ঘৰৰ গাড়ীখন বা ওলা-উবেৰ ব্যৱহাৰ কৰা আদি অভ্যাসৰ ফলত শাৰীৰিক পৰিশ্ৰমৰ লগতে খোজকঢ়াৰ অভ্যাস কমি গ’ল। আনকি এতিয়া মানুহৰ মাজতো অহাযোৱা কমি আহিছে। ওচৰ-চুবুৰীয়া আৰু সম্বন্ধীয়বোৰৰ খবৰো আমি মোবাইলেৰেহে লওঁ। আগতে ঘৰত যতন কৰা খাদ্য খাইছিলো, আজিকালি কিন্তু হোটেল-ৰেষ্টুৰেণ্ট বা বাহিৰৰ খাদ্যহে ভাল পোৱা হ’ল। আমাৰ খাদ্যাভ্যাসবোৰ সলনি হ’ল, এতিয়া আমি জাংকফুড, অত্যাধিক তেল দিয়া মুখৰোচক খাদ্য খাইহে ভাল পাওঁ। অৱশ্যে, শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কমি যোৱাৰ ফলত আমাৰ মানসিকশ্ৰম বাঢ়িবলৈ ধৰিছে। এতিয়া আমি প্ৰতিযোগিতাৰ দৌৰত জয়ী হ’বলৈ সকলোৱে আপ্ৰান চেষ্টা চলাইছো। ল’ৰা-ছোৱালীৰ পঢ়া শুনা, চাকৰিৰ সমস্যা, বেপাৰ বাণিজ্যৰ ক্ষেত্ৰতো আমি সকলোৱে মানসিক চাপৰ সন্মুখীন হৈছো।

এই সকলোবোৰ কাৰকৰ ফলত আজিকালি বহুতেই বিভিন্ন ৰোগৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হ’বলগীয়া হৈছে। ক’ম শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম,অস্বাস্থ্যসন্মত খাদ্যাভ্যাস, অত্যাধিক মানসিক চাপ আদিৰ ফলত বিশেষকৈ উচ্চ ৰক্তচাপ, মধুমেহ, হৃদযন্ত্ৰৰ ৰোগ, আঁঠুৰ বিষ আদি ৰোগত বহুতেই আক্ৰান্ত হৈছে। প্ৰতিযোগিতাৰ দৌৰত আৰু আধুনিক চিন্তাধাৰাৰ লগত নিজকে খাপ খুৱাবলৈ যাওতে বহুতে নানা ধৰণৰ মানসিক বিকাৰৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হৈছে। এই অসংক্ৰামক ৰোগসমূহৰ চিকিৎসা বহুত দীঘলীয়া, কোনো কোনোৱে জীৱনজোৰা চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰিবলগীয়াত পৰে। গতিকে এই ৰোগসমূহৰ পৰা আক্ৰান্ত নোহোৱাকৈ থাকিবৰ বাবে আমি প্ৰয়োজনীয় ব্যৱস্থা সমূহ লোৱাহে জৰুৰী।

সেইবাবে আজিকালি বহুতেই ব্যায়াম কৰে, যোগাসন কৰে, কিছুসংখ্যক আকৌ জিমলৈ যায়। কিন্তু ইয়াৰ লগতে আমাৰ সকলোৰে বাবে অতি সহজে আৰু কোনো ধৰণৰ কাৰিকৰী জ্ঞানৰ প্ৰয়োজন নথকা সহজ পদ্ধতি হ’ল খোজকঢ়া। দৈনিক আধা ঘণ্টাকৈ সপ্তাহত পাঁচদিন খোজ কঢ়াটোৱেই যথেষ্ট বুলি ইতিমধ্যে বহুতো সমীক্ষাত প্ৰকাশ পাইছে। আমি যিকোনো সময়তে খোজ কাঢ়িব পাৰো যদিও ৰাতিপুৱা সময়খিনি উত্তম সময়।

ৰাতিপুৱাৰ সময়খিনি পথত ভিৰ নাথাকে, গাড়ীমটৰ ক’ম থাকে, ধূলিবালিৰ পৰাও আমনি নাথাকে। ৰাতিপুৱাই খোজকঢ়াৰ ফলত শৰীৰৰ লগতে মনটোও সতেজ হয়।

খোজকঢ়াৰ ফলস্বৰূপে আমি বহুতো ৰোগৰ পৰাও নিলগত থাকিব পাৰো। খোজকঢ়াৰ ফলত শৰীৰৰ বৰ্দ্ধিত ওজন কমিবলৈ ধৰে আৰু শৰীৰটো আটিল হয়। অৱশ্যে খোজকঢ়াৰ গতিবেগ (বেগাই খোজ কাঢ়িব লাগে) আৰু কিমান দূৰত্ব খোজ কঢ়া হৈছে, তাৰ ওপৰত ইয়াৰ উপকাৰিতা সমূহ নিৰ্ভৰ কৰে। লগতে সুষম আহাৰ খোৱাৰ প্ৰতিও ধ্যান দিব লাগিব। খোজকঢ়াৰ ফলত শৰীৰত অক্সিজেন চলাচল বৃদ্ধি পায় আৰু হৃদযন্ত্ৰ সবল হয়। তথ্য অনুসৰি সপ্তাহত পাঁচদিন অতি কামেও আধাঘণ্টাকৈ খোজকাঢ়িলে প্ৰায় ১৯ শতাংশলৈ হৃদযন্ত্ৰৰ ৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস পায়।

খোজকঢ়াৰ ফলত ভৰিৰ গাঁঠি, আঠু আৰু কৰঙনৰ মাংসপেশীৰ লগতে যোঁৱাবোৰ সবল হৈ থাকে। বয়সৰ লগে লগে আৰম্ভ হোৱা অষ্টিঅ’প’ৰ’ছিছ আদি ৰোগৰ লগতে কঁকালৰ বিষৰ সমস্যাও খোজকঢ়াৰ ফলত বহুলাংশে হ্ৰাস পায়। দৈনিক খোজকঢ়াৰ অভ্যাসে শ্বাস তন্ত্ৰত কাৰ্য্যকুশলতা বঢ়ায়, লগতে মানুহৰ কাৰ্য্যদক্ষতা বৃদ্ধি পায়, টোপনিও ভাল হয়। খোজকঢ়াৰ ফলত মানুহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বাঢ়ে, মানসিক স্বাস্থ্যৰো উৎকৰ্ষ সাধন হয়। হতাশাজনিত ৰোগ কমাই অনাৰ লগতে আত্মবিশ্বাস বঢ়ায়। খোজকঢ়াৰ অভ্যয়াসৰ ফলত মনোযোগ বাঢ়ে। শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী বৰ্ধিত কলেষ্টেৰলৰ মাত্ৰা কমিবলৈ ধৰে। বয়সীয়াল লোকসকলৰ ক্ষেত্ৰত ডিমেনচিয়া, আলজেইমাৰ ৰোগ আদিবোৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ৰখাত সহায় কৰে। ৰাতিপুৱাৰ সময়খিনিত সেউজীয়া গছ-গছনি দেখিলে চকুৰ বাবেও ভাল।

খোজকঢ়াৰ অভ্যাস নতুনকৈ আৰম্ভ কৰিলে প্ৰথম অৱস্থাত বেছি বেগাই আৰু বেছি দূৰলৈ যাবলৈ কষ্ট হ’ব পাৰে। গতিকে লাহে লাহে দূৰত্ব বঢ়াই আনিব লাগে আৰু সেইদৰে খোজকঢ়াৰ গতিবেগো বঢ়াই আনিব লাগে।

বহুতেই ক’ব খোজে যে অকলে খোজ কাঢ়িলে বেছি ভালকৈ আৰু খৰকৈ যাব পাৰি, কিছুমান আকৌ একেলগে খোজ কাঢ়ি ভাল পায়। বিশেষকৈ, প্ৰথমচোৱাত লগত এজনমান থাকিলে ভাল হয়।

খোজকাঢ়াৰ সময়খিনি আমাৰ নিজৰ সময় আৰু সেই সময়খিনিতে আমি দিনটোৰ কাৰ্য্যপন্থা ঠিক কৰি ল’ব পাৰো। খোজকাঢ়াৰ সময়খিনিতে বহু মানুহৰ লগত চিনাকি হয় আৰু মিলামিছা বাঢ়ে।

কেতিয়াবা একেলেঠাৰিয়ে সময় নাথাকিলে ১০ বা ১৫ মনিটকৈ দুবাৰ বা তিনিবাৰ ভাগ ভাগ কৰি খোজ কাঢ়িবপাৰি। বিশেষকৈ চাকৰিয়াল সকলে খোজ কাঢ়িবলৈ পৰ্যাপ্ত সময় উলিয়াব নোৱাৰে। তেনে ক্ষেত্ৰত কাৰ্যক্ষেত্ৰ পোৱাৰ কিছু আগৰ পৰা খোজকাঢ়ি গৈ বা অফিচৰ লিফটৰ সলনি চিৰিৰ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা তেওঁলোকে সুফল পাব পাৰে। কাৰ্মক্ষেত্ৰৰ পৰা আহি সন্ধিয়া পৰতো খোজকঢ়াৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিব পাৰি।

খোজকঢ়াৰ ফলত মনৰ নতুন

(দহ পৃষ্ঠাত চাওক)

ছালখনৰ উজ্জলতা ধৰি ৰখাৰ উপায়

৮. সদায় নিশা একেটা সময়তে শুবলৈ যোৱা উচিত।

৯. নিশা শোৱাৰ আগতে গুৰু আহাৰ খোৱা অনুচিত।

১০. নিশাৰ আহাৰ শুবলৈ যোৱা ২-৩ঘণ্টা আগতে কৰা উচিত।

১১.চাহ, কফি আদি পানীয় শোৱাৰ আগতে নাখাব।

১২. মানসিক চাপ পৰিহাৰঃ অত্যধিক মানসিক চাপৰ ফলত আমাৰ শৰীৰত ষ্ট্ৰেছ হৰম’ন কৰ্টিচল নিৰ্গত হয় যিয়ে ক’লাজেন প্ৰস্তুত কৰাত বাধা প্ৰদান কৰে। ফলস্বৰূপে আমাৰ ছালত বলিৰেখাই দেখা দিয়ে।

১৩.যোগ চৰ্চা আৰু ধ্যানঃ যোগাভ্যাসৰ মাজেৰে অন্তৰাত্মাৰ লগত সংযোগ স্থাপন কৰিব পাৰিলে শাৰীৰিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ লগতে মানসিক চাপৰ পৰাও চিৰস্থায়ীভাৱে মুক্ত হ’ব পাৰি। মানসিক চাপ কমাবলৈ সুন্দৰ কিতাপ অধ্যয়ন আৰু সুমধুৰ সংগীত শুনাৰ উপৰি ধ্যান অভ্যাস কৰা প্ৰয়োজন।

১৪.নিয়মিত ব্যায়ামঃ নিয়মিত ব্যায়াম কৰাৰ ফলত আমাৰ শৰীৰত ৰোগ প্ৰতিৰোধী তন্ত্ৰ শক্তিশালী হৈ উঠাৰ লগতে ছালখন স্বাস্থ্যৱান হৈ থাকে। ব্যায়ামে আমাৰ শৰীৰৰ তেজ চলাচল বৃদ্ধি কৰে, যাৰ ফলত অক্সিজেন আৰু পুষ্টিকৰ উপাদানসমূহ ছালত বিলীন হয়। ব্যায়ামে মানসিক চাপ কমোৱাৰ লগতে সম্পূৰ্ণ নিৰোগী দেহ লাভ কৰি দেহ-মন জ্যোতিৰ্ময় কৰি তোলে।

১৫. ধূমপান আৰু এলকহল পৰিত্যাগঃ বিভিন্ন গৱেষণাৰ পৰা প্ৰমাণিত হৈছে যে ধূমপান আৰু এলকহল সেৱনৰ ফলত মুখমণ্ডলত বয়সৰ চাপ অতি সোনকালে পৰে। সেয়েহে এইসমূহ পৰিত্যাগ কৰা উচিত।

১৮. গ্ৰীন টীঃ আমি জানো যে সূৰ্যৰ অতি বেঙুনীয়া ৰশ্মিয়ে ছালত বাৰুকৈয়ে প্ৰভাৱ পেলায়। গ্ৰীন টীত থকা পলিফিনলে ইউ ভি ৰশ্মিৰ পৰা হোৱা বাৰ্ধক্য ৰোধ কৰিব পাৰে। গ্ৰীন টী খোৱাৰ উপৰি ছালৰ বিভিন্ন সমস্যা যেনে- একজিমা, শালমন ইত্যাদিত প্ৰয়োগ কৰিলে সুফল পোৱা যায়।

ইয়াৰ উপৰি নিতৌ ছালৰ যত্ন লোৱাটো অত্যাৱশ্যকীয়। অৰ্থাৎ পুৱা শুই উঠি আৰু ৰাতি শুবলৈ যোৱাৰ আগতে মুখখন পৰিষ্কাৰ পানীৰে ধোৱা উচিত। মুখ ধুবলৈ কুহুমীয়া গৰম পানী ব্যৱহাৰ কৰা উচিত। তাৰ পাছত ক্লীনজাৰেৰে মুখখন ধুই টাৱেল এখনেৰে লাহেকৈ হেঁচি মুখ শুকাব দিব লাগে। ছালত নিতৌ মইশ্চাৰাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

উপৰিউক্ত নিয়মসমূহ মানি চলাৰ লগতে স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ নিয়ম- যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খোৱা উচিত। পানীয়ে ছালখন হাইড্ৰেট কৰি ৰাখি সতেজ আৰু উজ্জ্বল কৰি তোলে। এনেদৰে আমি জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তনৰ যোগেদি আমাৰ ছালখন স্বাস্থ্যৱান কৰি ৰখাৰ লগতে সৌন্দৰ্যশালী হৈ থাকিবলৈ সক্ষম হ’ব পাৰো।

উপাসনাৰ তাত্বিক জ্ঞান আৰু ভগবদ্প্ৰাপ্তি

- অমল শৰ্মা

"দেবী প্ৰপন্নাৰ্ত্তিহৰে প্ৰসীদ
প্ৰসীদ মতোজগতখিলস্য
প্ৰসীদ বিশ্বেশ্বৰী পাহি বিশ্বঃ
ত্বমীশ্বৰী দেবী চৰাচৰস্য।।"

এই চৰাচৰ বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডৰ ঈশ্বৰী জগতৰ প্ৰপান্নাৰ্ত্তি হৰণকাৰিণী অখিল জগতৰ মাতৃ মা দুৰ্গাৰ চৰণত সংসাৰী জীৱই জাগতিক আৰু আধ্যাত্মিক দুয়ো ক্ষেত্ৰতে মুক্তি লাভ কৰিবৰ কাৰণে যুগ-যুগ ধৰি ভক্তসকলে প্ৰাৰ্থনা কৰি আহিছে। জাগতিক বা আধ্যাত্মিক আকুলতাৰে আৰ্ত্তি এৰাবলৈ পৰমজনৰ ওচৰত আত্মনিবেদন কৰাই হ'ল প্ৰপন্নতা। এই প্ৰপন্নতাপ্ৰাপ্ত হ'বলৈ ভক্তক লাগিব ধৰ্মৰ ওপৰত বিশ্বাস, উপাসনাৰ তাত্বিকজ্ঞান।

এই লেখাৰ মূল বিষয়বস্তু উপাসনাৰ তাত্বিকজ্ঞানৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাৰ আগতে উপসনা কি জনা দৰ্কাৰ বেদান্তসাৰ নামৰ শাস্ত্ৰত কৈছে - "উপাসনানি সগুনব্ৰহ্ম বিষয়ক মানসব্যাপাৰ ৰূপানি" - অৰ্থাৎ সগুন ব্ৰহ্মৰ প্ৰতি মনৰ ক্ৰিয়া বিশেষনেই হৈছে — পাসনা।

মহামায়াই এই ত্ৰিভুবনত ওতঃপ্ৰোতভাৱে বিৰাজ কৰি আছে। আমাৰ শৰীৰৰ বাহিৰে ভিতৰে প্ৰতি অণুপৰমাণুতে তেওঁ বিদ্যমানা। সেয়ে ঋকবেদীয় যুক্তত তেওঁ নিজেই কৈছে —

"অহমেব বাত ইব প্ৰবাস্যাৰভমানা
ভুবনানি বিশ্বা।
পৰো দিবা পৰ এনা পৃথিব্যৈ তাবতী
মহিমা সম্ভভূব।।"

অৰ্থাৎ মই নিজেই এই ত্ৰিভুবন সৃষ্টি কৰি ইয়াৰ বাহিৰে-ভিতৰে বায়ুৰ দৰে বিৰাজ কৰিছো। পৃথিৱী আদি সমস্ত লোকতে নিজ মহিমাৰে অধিষ্ঠিতা হৈ আছো। সেই মহামায়াই আমাৰ চৌদিশে অধিষ্ঠিত আৰু আমি তেওঁৰ উপাসনাৰে সন্নিহিত আছো। তেওঁ নিজৰ শক্তিৰে আমাক শক্তিমান কৰিছে নিজৰ চৈতন্যৰ দ্বাৰা আমাৰ চৈতন্য সম্পাদন কৰিছে। প্ৰকৃততে উপাসনাৰ অৰ্থ এনেধৰণে সন্নিধান কৰাটো নুবুজায়। তেওঁৰ ধ্যানত তেওঁৰ প্ৰাণত মগ্ন হৈ তেওঁৰ সত্বাত নিজ সত্বাক দুবাই ৰখাই হ'ল উপাসনাৰ লক্ষ্য।

যিদিনা আমাৰ অন্তৰে অন্তৰে তেওঁক ধৰি ৰাখিব পাৰিম, তেওঁৰ স্বৰূপ উপলব্ধি কৰিব পাৰিম, তেওঁৰ ভাবসাগৰত নিজৰ অস্তিত্ব ডুবাই ৰাখিব পাৰিম তেতিয়াই হ'ব তেওঁৰ সন্নিধান লাভ। যাক "সগুনব্ৰহ্ম বিষয়ক মানস ব্যাপাৰ ৰূপানি" বুলি ক'ব পাৰি। ভগৱানৰ প্ৰতি এইধৰণৰ মনৰ ক্ৰিয়াই হ'ল — "প্ৰকৃত উপাসনা।"

উপাসনা কিয় লাগেঃ

ভগৱান শ্ৰীকৃষ্ণই গীতাত অৰ্জুনক কৈছে —
বহুনিমে ব্যাতীতানি জন্মানি তব চাৰ্জ্জুন
তান্যহং বেদ সৰ্বানি ন ত্বং বেথ পৰন্তপ।।

"হে অৰ্জুন! মোৰ আৰু তোমাৰ বহু জন্ম ব্যতীত হৈছে। মই সকলো জানো। কিন্তু হে পৰন্তপ! তোমাৰজ্ঞান শক্তি আবৃত থকাত একোৱেই গম নাপালা।"

কৰ্মৰ দ্বাৰাই জীৱই জন্ম গ্ৰহণ কৰে আকৌ কৰ্মৰ দ্বাৰাই নষ্টও হয়। দেহ বিনষ্ট হ'লে তৎকৰ্ম সমুদয় কৰ্ম অনুৰূপ অন্যদেহ প্ৰাপ্তি কৰোৱায়। মুণ্ডকউপনিষদত কৈছে —

কামান্ যঃ কাময়তে মন্যামানঃ
স কামৰ্ভিজায়তে তত্ৰ তত্ৰ
পৰ্যাপ্তকামস্য কৃতাত্মনস্ত
ইহৈব সৰ্বে প্ৰবিলীয়ন্তি কামাঃ।

অৰ্থাৎ যি যেনেকুৱা বিষয় উপভোগৰ কাৰণে কামবান হয় তেনেকুৱা কৰ্মৰ অনুষ্ঠান কৰে তেওঁ সেই বিষয়ৰ উপভোগৰ কাৰণে সেই স্থানত জন্ম পৰিগ্ৰহ কৰি তাক ভোগ কৰে। আৰু যি আত্মতত্ব অবগত হৈ বিষয়ৰ ওপৰত বীতৃষ্ণ হয়, তেওঁৰ ইহজনমতেই সমস্ত কামনা বিলুপ্ত হৈ যায় আৰু বিষয়ভোগৰ কাৰণে বাবে বাৰে জন্ম ল'ব নেলাগে।

আসক্তি বা বাসনাহীন কৰ্ম ফলোৎপাদিকাহীন ধানৰ দৰে। আসক্তি বা বাসনাই হৈছে জীৱৰ অহং বোধ। এই অহংবোধক কোনোৱে মায়া অবিদ্যা বা অজ্ঞ ান বুলি অভিহিত কৰে। অহংবোধেই সমস্ত ক্লেশৰ মূল। এই অহংজ্ঞ ান তিৰোহিত হ'লেই পৰমব্ৰহ্মৰ সাক্ষাৎকাৰ হয়। এই সাক্ষাৎকাৰেই হৈছে পৰম মোক্ষৰূপ ব্ৰহ্মজ্ঞ ান। শাস্ত্ৰত এই ব্ৰহ্ম জ্ঞানক আত্মদৰ্শন বুলিও অভিহিত কৰিছে।

ৰামকৃষ্ণ পৰমহংসই এদিন এজন শিষ্যক কৈছিল -"আমি ম'লে ঘুচিবে জঞ্জাল।" অৰ্থাৎ আমিত্ব, অহংভাব ভাব শেষ হলেই জীৱৰ মুক্তি সহজলভ্য হৈ পৰে। জীৱৰ বিষয়াসক্তি নষ্ট কৰাই হ'ল উপাসনাৰ মূল লক্ষ্য। এই সংসাৰত যিমানবিলাক ভোগ্য বিষয় আছে, যাৰ দ্বাৰা মানুহ সংসাৰত আবদ্ধ হয় সেই সমুদয় মা জগাত্মাৰ চৰণত সমৰ্পন কৰিব পাৰিলে বিষয়ানুৰাগ নিবৃত্ত হয়। এইয়াই হ'ল উপাসনা যোগ বা কৰ্মযোগ। ইয়াত জ্ঞান, ভক্তি আৰু কৰ্ম এই তিনিৰ সংমিশ্ৰন আছে বাবেই ইয়াক মিশ্ৰ যোগ বুলিও ক'ব পাৰি।

উপাসনাৰ উপায়ঃ কোনো এজন ভক্তই ভগৱান প্ৰাপ্তিৰ হেতু উপাসনা কৰিবলৈ হ'লে ভগৱানৰ লগত তেওঁৰ এক নিবিড় সম্পৰ্ক গঢ়িব পাৰিব লাগিব। ভগৱান বা ভগৱতী এক Supreme Power হয়, কিন্তু তেওঁৰ লগত ভক্তৰ ভক্তিৰ সম্বন্ধ খুব নিবিড় হবই লাগিব। ভগবদ শক্তিৰ প্ৰতি অনুৰাগ জন্মাবলৈ হ'লে সম্বন্ধ স্থাপন কৰা আৱশ্যক। শাক্তসকলে মাতৃভাব, শৈবসকলে পিতৃভাব, বৈষ্ণৱসকলে অধিকাৰভেদে পতি, পুত্ৰ, সখা, প্ৰভূ-প্ৰভৃতি ভাব, সৌৰ আৰু গাণপত্যসকলে প্ৰভূভাব প্ৰতিষ্ঠা কৰিব লাগিব (কৰিব পাৰে)। ৰুচি আৰু অধিকাৰভেদে যি যি সম্বন্ধ ধৰি যিভাবে তেওঁক ভজন নকৰক কিয় তেওঁৰ সেইভাবেই পৰানুৰক্তিৰূপে পৰিণত হৈ ভগবদ প্ৰাপ্তি হ'ব।

মহামুনি শাণ্ডিল্যই কৈছে -"সা পাণ্ডানুৰক্তিৰীশ্বৰে।"
ভক্তিসুত্ৰত নাৰদে কৈছে — "সা কৰ্ম্মৈ পৰম প্ৰেমৰূপা।"

দেবদেবীৰ লগত সম্বন্ধ স্থাপনেই হৈছে পৰমপ্ৰেম লাভৰ প্ৰথম সোপান। সমস্ত প্ৰকাৰ ভগবদ্ উপাসনাই কোনো নহয় কোনো পাৰ্থিব সম্বন্ধৰ সাদৃশ্যত সংস্থাপিত। সাধকসকলে সেয়ে তেওঁক পিতা, মাতৃ, পতি, প্ৰভু, সখা ইত্যাদি ভাবত কেতিয়াবা পত্নী কেতিয়াবা পতি ভাবতো উপাসনা কৰে।

মাতৃভাবৰ সাধকসকলে তেওঁক অকল্পিত মাতৃভাবত দেখে। পুত্ৰৰ দৰে মাতৃৰ ওচৰত কিমান যে আবদাৰ, কিমান অভিমান।

মা মা ব'লে আৰ ডাকিব না
ওম দিয়েছ দিতেছ কতই যন্ত্ৰনা।।

যেতিয়াই যি ভাব মনলৈ আহে সকলো কথাই মাৰ আগত গাই দিয়ে। খং কৰে, অভিমান কৰে, কান্দে, হাঁহে, প্ৰাৰ্থনা কৰে। শিশুৱে যেনেকৈ নিজ গৰ্ভধাৰিনীৰ লগত যি ব্যৱহাৰ কৰে তেওঁলোকেও (সাধকসকলে) ইষ্টদেবতাৰ লগত তেনে ব্যৱহাৰ কৰে।

খং উঠিলে মাককো গালি দিয়ে। ঠাকুৰ ৰামপ্ৰসাদেও এদিন নিজৰ প্ৰাণৰ বেদনা জনাবলৈ গৈ কৈছিল — "গণ্ড যোগে জনমিলে সে হয় 'মা খেকো' ছেলে এবাৰ তুমি খাও কি আমি খাই মা দুটাৰ একটা ক'ৰে যাব।" পিতৃ সাধকসকলে পিতৃদৃষ্টিত ভগবানৰ ওচৰত অনুৰক্ত হয় আৰু তেওঁৰ সেৱা আৰু পৰিচৰ্য্যাত সমস্ত ইন্দ্ৰিয় বৃত্তি বিলাক নিয়োজিত কৰে।

দাস্যভাবত ভগবান প্ৰভু আৰু সাধক দাস। আদৰ্শ দাসে যেনেকৈ প্ৰভুৰ সেৱা কৰিবলৈ ব্যস্ত থাকে ভক্তত তেনেকৈ ভগবানৰ সেৱা কৰাত ব্যস্ত। সংসাৰত তেওঁলোকৰ যিমানবিলাক প্ৰিয়বস্তু আছে তাৰ দ্বাৰা নিজৰ প্ৰভু সেৱা কৰিবলৈ বিচাৰে। দাস্যভাবৰ সেৱা নিস্কাম সেৱা। ভক্ত হনুমানে ৰামৰ দাসত্ব স্বীকাৰ কৰিয়েই ধন্য হৈছে। তেওঁৰ বাবে-

শ্ৰীনাথে জানকীনাথে অভেদঃ পৰমাত্মনি।
তথাপি মম সৰ্ব্বস্বো ৰামঃ কমল লোচনঃ।।

সগ্যভাবত ভগবানৰ লগত গলাগলি, কোলাকুলি কৰে সাধকসকলে। অৰ্জুন, শ্ৰীদাম, সুদাম প্ৰভৃতি সাধকসকলে কৃষ্ণৰ লগত মনৰ কথা পাতে, কৃষ্ণক কান্ধত তুলি ঘুৰায়, নিজেও কৃষ্ণৰ কান্ধত উঠে, কৃষ্ণক নেদেখিলে জগৎ শূন্য বুলি কান্দি পেলায়। সখ্যভাবৰ সাধকসকলে ভাবে- ভগবান তেওঁলোকৰ দৰেই আনকি ভক্তই ভগবানৰ আৰু ভগবানে ভক্তৰ উচ্ছিষ্ট খাবলৈও কুণ্ঠাবোধ নকৰে।

বাৎসল্য ভাবেৰে ভক্তই ভগবানক নিজপুত্ৰৰ দৰে স্নেহ, মৰম কৰে। বাৎসল্য ভাব নিস্কাম ভাবৰ পৰাকাষ্ঠা। পিতা-মাতাই পুত্ৰৰ পৰা একো নিবিচাৰে। কেৱল পুত্ৰৰ মঙ্গল কামনাৰ বাদে আশা নাই আকাংখা নাই। বাৎসল্য ভাবেই হৈছে অতি কঠিন উপাসনা। বিষয় বিমুঢ় ব্যক্তিৰ পক্ষে ই অতি অসম্ভৱ। নন্দ, যশোদা, মেনকা আদি এই ভাবৰ প্ৰকৃত উদাহৰণ।

মধুৰ ভাবৰ সাধকসকলে ভগবানক নিজৰ পতি ৰূপত কল্পনা কৰি নিজৰ সৰ্বস্ব তেওঁৰ চৰণত অৰ্পণ কৰে। সতীনাৰীয়ে যেনেকৈ পতিৰ বাহিৰে অন্য কোনো পুৰুষকে চিনি নাপায়, ভক্তইয়ো সেইদৰে ভগবানৰ বাদে আন কাৰো চিনি নাপায়, অৱশ্যে হিন্দুৰ বাহিৰে আন কোনো ধৰ্মতে এনেধৰণৰ আত্মসমৰ্পন নাই। বৃন্দাবনৰ যত গোপী কামগন্ধহীন হৈ মধুৰ ভাবেৰে নিজক কৃষ্ণৰ পদপংকজত অৰ্পণ কৰা কাহিনী সৰ্বজ্ঞাত।

গৌৰাংগ মহাপ্ৰভু কৃষ্ণ বিৰহে জ্ব ৰ জ্ব ৰ। কামগন্ধহীন এই মদনদহনৰূপ প্ৰেমাগ্নি প্ৰজ্ব লিত হ'লে সাধক কৃত কৃতাৰ্থ হয়। তেতিয়াই সৰ্বস্ব ত্যাগ কৰে। তেতিয়া সাধকে ঘৃণা, লজ্জা, ভয়, নিদ্ৰা, নিন্দা, জাতি, কুল, শীল সমস্ত ত্যাগ কৰি "পাশমুক্তা সদাশিবঃ" হয়।

"ঘৃণা লজ্জা ভয়ং নিদ্ৰা জুগুপ্সা চেতিপঞ্চমং।
জাতিঃ কুলং শীলং চৈব অষ্ঠো পাশাঃ প্ৰকীৰ্ত্তিতাঃ।।"

গীতাত কৈছে — -

অভ্যাসেহপ্যসমৰ্থোহপি মৎকৰ্মপৰ্বনো ভব।
মদৰ্থ মপি কৰ্মানি কুৰ্ব্বনসিদ্ধি মবাপ্স্যসি।।
(১২ অধ্যায় ১০ নং শ্লোক)

যদিজ্ঞানৰ অভ্যাসত অসমৰ্থ হোৱা তেতিয়া আমাৰ কৰ্ম পৰায়ন হোৱা। সদায় যিকোনো ইন্দ্ৰিয়ৰ দ্বাৰা যিকোনো কৰ্ম অনুষ্ঠান কৰা তেতিয়া মোৰ নিমিত্তে কৰিছা, এই ধৰণৰ বদ্ধসংস্কাৰ হ'লে জীৱ বিষয়ানুৰাগৰ পৰা বিমুক্ত হৈ তত্বজ্ঞান সম্পন্ন হ'ব।

ৰামকৃষ্ণ পৰমহংসদেৱে গৃহস্থীসকলক উপদেশ দিছে — সকলো কৰ্ম কৰিবা। কিন্তু ঈশ্বৰক মনত - ৰাখিবা। পত্নী, পুত্ৰ, পিতৃ, মাতৃ সকলোকে সেৱা কৰিবা পৰিচৰ্য্যা, প্ৰতিপালন কৰিবা কিন্তু এটা কথা ভালদৰে জানিবা; তেওঁলোক তোমাৰ কোনো নহয়। সংসাৰৰ সমস্ত কাৰ্য্য তেওঁৰ। পৰমেশ্বৰৰ কাৰ্য্য।

(দহ পৃষ্ঠাত চাওক)

দেৱী দূৰ্গাৰ আশীষে সকলোৰে মুখত বিৰিঙাই তোলক নতুন হাঁহি (শাৰদীয় পূজা বিশেষ)

মানেই উছৱৰ পয়োভৰ। এইবোৰ প্ৰকৃতিৰ নিয়ম সৰোগত কৰি দুৰ্গোৎসৱ আহিছে। দুৰ্গাপূজা মানেই দুৰ্গতি নাশিবৰ বাবে দুৰ্গাদেৱীৰ ওচৰত বছৰটোলৈ আৰাধনা আৰু ইয়াৰ লগে লগে নতুন কাপোৰ, পেপা, বেলুন আৰু গৰম গৰম জিলাপী খোৱাৰ আনন্দ কোনেও পাহৰিব নোৱাৰে বছৰটোলৈ। সেয়েহে দুৰ্গাপূজা অহাৰ দিনটোলৈ সকলো বয়সৰ লোকেই আনন্দৰে বাট চাই থাকে। বৰ্তমানৰ কৰ্মব্যস্ত জীৱনত এই পূজাৰ দিনকেইটাৰ আনন্দই মানুহৰ মনলৈ এক অজান পুলক আনি দিয়ে আৰু কিছুদিনলৈ আমাৰ মন প্ৰাণ সমূহ সজীৱ কৰি ৰাখে। পূজা অহাৰ লগে লগে মানুহ সাজু হৈ উঠে নিজে বিচৰা ধৰণে পূজাৰ আনন্দত ভাগ ল'বলৈ। কিন্তু যোৱা দুবছৰ ধৰি কোভিদ মহামাৰীৰ ভয়াবহতাই এই পূজাৰ আনন্দ ম্লান কৰি পেলাইছে। সেয়েহে পূজাৰ আনন্দ উৎসৱৰ পয়োভৰ আগৰ দৰে নাই। সামাজিক, অৰ্থনৈতিক জীৱনযাত্ৰা স্থবিৰ কৰি পেলাইছে এই মহামাৰীয়ে। দেশৰ লগতে আমাৰ ৰাজ্যৰ অৰ্থনীতিৰ ৰাজহাড় বেকা হৈ গৈছে। বহুদিন ধৰি ৰাজ্যখনে তলাবন্ধ কাৰ্য্যসূচীৰ মাজেদি পাৰ কৰিছে। মানুহৰ অৰ্থনৈতিক জীৱনযাত্ৰা বহু দুৰ্বল হৈ আহিছে। বহুতৰ বাবে দুবেলা দুমুঠি ভাতৰে অভাৱ হৈছে।

তথাপিও প্ৰকৃতিৰ নিয়ম সৰোগত কৰি শৰৎ আহিছে আমাৰ মাজলৈ। সকলোৱে হেঁপাহেৰে বাট চাইছে পূজাৰ এই দিন কেইটালৈ। এইবাৰ আমাৰ ৰাজ্যতো চৰকাৰে দুৰ্গাপূজা অনুষ্ঠিত কৰাৰ বাবে সন্মতি প্ৰদান কৰিছে। তথাপি যথেষ্ট স্বাস্থ্যসন্মত বিধি বিধান নিয়ম নীতি কঠোৰ ভাৱে বান্ধি দিছে পূজা অনুষ্ঠিত কৰিব বিচৰা পূজা সমিতি সমূহক। ঠিক তেনেদৰে ৰাজ্যখনত কোভিদ-১৯ মহামাৰীৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত সামাজিক জীৱনযাত্ৰা প্ৰায় অচল হৈ আছিল। যোৱাটো বৰ্ষত কোভিদ মহামাৰীৰ সংক্ৰমণ অধিক থকা হেতুকে শাৰদীয় দুৰ্গোৎসৱ খুব অনুষ্টুপীয়াকৈ অনুষ্ঠিত হৈছিল কোভিদ বিধি পালনৰ জড়িয়তে। কোনো ধৰণৰ মেলা অথবা বিনোদনৰ কাৰ্য্যসূচী অনুষ্ঠিত কৰিবলৈ দিয়া হোৱা নাছিল। আমাৰ ৰাজ্যখনত অনুষ্ঠিত হোৱা প্ৰায়বোৰ দুৰ্গাপূজাই সাৰ্বজনীন। একোটা বৃহত্তৰ এলেকাৰ সকলো শ্ৰেণীৰ লোকে আগভাগ লৈ মিলাপ্ৰীতিৰ মাজেদিয়ে এনেকুৱা একোখন পূজা সমাপন কৰে। পূজাৰ দিনত ভক্তিভাৱেৰে দেৱীৰ প্ৰতি সোৱা আগবঢ়োৱাৰ লগতে যথেষ্ট ৰঙ আনন্দৰ মাজেৰে মিলিত হয় সকলোৱে। এনেকুৱা একোখন দুৰ্গাপূজাৰ আয়োজনে সেই সমগ্ৰ অঞ্চলৰ মানুহৰ মাজত এক সৌহাদ্যপূৰ্ণ পৰিৱেশ গঢ়ি তোলে। গতিকে আমি সময়ে সময় অনুষ্ঠিত কৰি থকা উৎসৱ পাৰ্বণ সমূহৰো যথেষ্ট গুৰুত্ব থাকে আমাৰ সামাজিক জীৱনত। এই বৰ্ষত ৰাজ্যখনত কোভিদ বিধি মানি এই পূজাসমূহ অনুষ্ঠিত হ'ব। গতিকে আনন্দ উৎসৱ পালন কৰাৰ সময়ত পূজা কমিটিৰ মানুহখিনিৰ লগতে ৰাইজেও এই নীতি নিয়ম সমূহ মানি চলিবলৈ সম্পূৰ্ণৰূপে আগ্ৰহী হ'ব লাগিব। চৰকাৰে পূজা অনুষ্ঠিত কৰিবলৈ অনুমতি দিছে। ৰাজ্যৰ কোভিদ পৰিস্থিতি কিছু উন্নত হোৱালৈ লক্ষ্য ৰাখি ৰাজ্যখনত কোভিদ এতিয়াও সম্পূৰ্ণৰূপে নিয়ন্ত্ৰিত হোৱা নাই। গতিকে পূজা চাবলৈ অহা সকলৰ লগতে সমানে সমানে পূজা অনুষ্ঠিত কৰা সকলেও সম্পূৰ্ণ সাৱধানতা আৰু সতৰ্কতা মানি চলিব লাগিব। মাস্ক পৰিধান কৰা লগতে চেনিটাইজাৰ সম্পূৰ্ণৰূপে ব্যৱহাৰ কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়াৰ লগতে প্ৰতিখন পূজা মণ্ডপত দৰ্শক সকল সোমাওঁতে আৰু প্ৰৱেশ কৰোঁতে যথেষ্ট সতৰ্কতা অৱলম্বন কৰিব লাগিব। নহলে পূজা শেষ হোৱাৰ পিছত ৰাজ্যত পুনৰ কোভিদ সংক্ৰমণ হোৱাৰ পূৰা মাত্ৰাই সম্ভাৱনা থাকিব। ঠিক তেনেদৰে এপ্ৰিল মাহত চৰকাৰে ৰঙালী বিহুও অনুষ্ঠিত কৰিবলৈ অনুমতি প্ৰদান কৰিছিল কোভিদ বিধি অনুসৰি। কিন্তু আকাংশ ৰাইজে এই বিধি সমূহ মানি নচলাৰ বাবেই বিহুৰ ঠিক পিছতেই ভয়াবহ ৰূপত কোভিদ মহামাৰীৰ সংক্ৰমণ হৈছিল। ৰাজ্যখনত ইতিমধ্য কোভিদ মহামাৰীৰ দ্বিতীয়টো ঢৌত বহুলোক আক্ৰান্ত হ'ল আৰু বহুলোকে অকালতে প্ৰাণ হেৰুৱালে। এয়া আমাৰ সকলোৰে বাবে এক শিক্ষা হ'ব লাগে। কথাতে কয় সাৱধানীৰ মৰণ নাই। সমুখত উৎসৱ। গতিকে সকলোৱে আনন্দ উৎসৱতো ভাগ ল'ব কিন্তু লগতে সজাগ সতৰ্কও হ'ব লাগিব যাতে পূজা শেষ হোৱাৰ পিছত পুনৰ মানুহক কোভিদে সংক্ৰমিত কৰিব নাৰাৰে। দুটা বছৰ ধৰি ৰাজ্যখন মহামাৰীৰ এই কৰাল গ্ৰাসৰ মাজত সোমাই আছে। সকলো মানুহৰ মনৰ পৰা ৰঙ, আনন্দবোৰ যেন ক্ৰমাৎ হেৰাই গৈছে। সেয়েহে আমি সকলোৱে আশা কৰিছোঁ শাৰদীয় দুৰ্গোৎসৱে আমাৰ সকলোৰে বাবে শান্তি কঢ়িয়াই আনক। মহামাৰীৰ ভয়াবহতা নিৰ্মূল হওঁক ৰাজ্যৰ পৰা। শেৱালীৰ আমোলমোল সুবাস আৰু শৰতৰ স্নিগ্ধ সুবাসে ৰাজ্যবাসীৰ বাবে নতুন আশাৰ বতৰা কঢ়িয়াই আনক। লগতে আমি সকলোৱে আশা কৰিম দেৱী মাৰ আশীৰ্বাদত ৰাজ্যৰ বিধ্বস্ত হৈ পৰা অৰ্থনৈতিক আৰু সামাজিক জীৱন পুনৰ ঠন ধৰি উঠক। শৰতৰ সুভ্ৰতাই সকলোৰে মুখত নতুন হাঁহি বিৰিঙাই তোলক।

মহিমাময়ী ক'ৰণাৰ মহাশক্তি

ল'ব পাৰে বিনা সংকোচেৰে । কি যে বিচাৰ । তাৰোপৰি অন্য এটি অভিজ্ঞতাও হ'ল য'ত এনে কিছুমান লোক আছে যি সকলে মুখৰ আগত খুব সুন্দৰভাৱে কথা কয়, কিন্তু বিপদৰ সময়ত এখন বিপৰীত ছবিহে প্ৰকাশ পায় । সেই সময়ত এটি ফোনে মনত সাহসো দিব পাৰে নহ'লে হতাশাতো ভোগাব পাৰে । কাৰণ মই যেতিয়া মাক লৈ ঘৰ পালোহি তেতিয়া ওচৰৰ এগৰাকীয়ে বাৰে বাৰে ফোন কৰিছে মই ধৰিব নোৱাৰি পিছত কল বেক কৰাত কথাটো সঁচা নেকি বাৰু বুলি সুধি ফোনটো থৈ দি পিছত এদিনো খবৰ নকৰিলে। আন দুঘৰে ফোন কৰি ভয় নকৰি কিবা দৰকাৰ হ'লে ফোন কৰিবলৈ কোৱাত মনতো ভাল লাগি গ'ল । তিনিদিনৰ পৰা ইঘৰ সিঘৰে ফোন কৰি খবৰ ল'বলৈ ধৰিলে আৰু লগতে ক'লে . . কথাটো সুধিবলৈ বেয়া লাগিহে ফোন কৰা নাছিলো বেয়া নাপাবা । মই প্ৰতি ঘৰকে ক'লো যে এইটোত ফোন কৰিলে মনতো ভালহে লাগে । মই বেয়া নাপাও আৰু দেখিকৈ ফোন কৰাৰ বাবেও বেয়া পোৱা নাই । মাত্ৰ এটাই কওঁ সেই সময়ত সকলোৱেই হেৰুৱাৰ ভয় আৰু শংকাত ভীতিগ্ৰস্ত হৈ কিং কৰ্তব্য বিমূঢ় হৈ পৰে পজিটিভ শব্দটো শুনি। সেয়েহে মই এনে এটি পৰিয়ালৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা সকলোলৈকে এটিয়েই অনুৰোধ জনাও যে সকলো প্ৰতিবেশীয়েই তেনে ক্ষেত্ৰত সাহসৰ বাবে এটি ফোন কৰি মনোবল অটুত ৰখাত সহায় কৰে যেন । যিয়ে নেকি মোৰ মনত সাহস আৰু শক্তি দিলে সেই কেইদিন অকলে মাৰ যত্ন ল'বলৈ । মোৰ মা এতিয়াও আগৰ দৰেই সুস্থ । মাত্ৰ সন্দেহৰ মেৰপাকত ৰৈ গ'ল পজিটিভ মানে কি ??

শেষত কওঁ মাক কৈছোঁ যি কৰ ভগৱানে ভাললৈকে কৰে । কাৰণ যিগৰাকী মানুহে জীৱনত এনেদৰে এদিনো বহি শুই খাই নাপালে সেইগৰাকীয়ে ১৪দিন বিছনাৰ ওপৰতে থাকিল একো কাম নকৰাকৈ । নেদেখাজনক ধন্যবাদ জনালোঁ কোনো লক্ষণ নিদিয়াৰ বাবে ।।

উপাসনাৰ তাত্বিক জ্ঞান আৰু

"মৎকৰ্ম পৰমোভব মদৰ্থমপি কৰ্মানি
কুৰ্বন সিদ্ধি মবাপ্স্যসি।।" (গীতা)

আমাৰ উদ্দেশ্যে নানাবিধ অনুষ্ঠান কৰা। তেতিয়াহে ক্ৰমে সিদ্ধিলাভ কৰে।

"মননং বিশ্ববিজ্ঞানং ত্ৰানংসংসাৰ বন্ধনাৎ
ধৰ্মাৰ্যকামমোক্ষানাং মামন্ত্ৰামন্ত্ৰ উচ্যতে।।"

যাৰ মনৰ পৰা বিশ্ববিজ্ঞান হয়। আৰু সংসাৰ বন্ধনৰ পৰা পৰিত্ৰান হয়। ধৰ্ম অৰ্থ কাম মোক্ষ চতুবৰ্গ লাভ হয় তাকে মন্ত্ৰ বোলে। ইন্দ্ৰিয় সংযম কৰি মনক শুদ্ধ কৰি উপাসনাৰ পথ গ্ৰহণ কৰক।

"আশুচিৰ্বা শুচিধাপি গচ্ছতিষ্ঠান যথা তথা।
গায়ত্ৰীং প্ৰজপেৎ ধীমান্ জপাৎ পাপং নিকৃন্ততি।।"

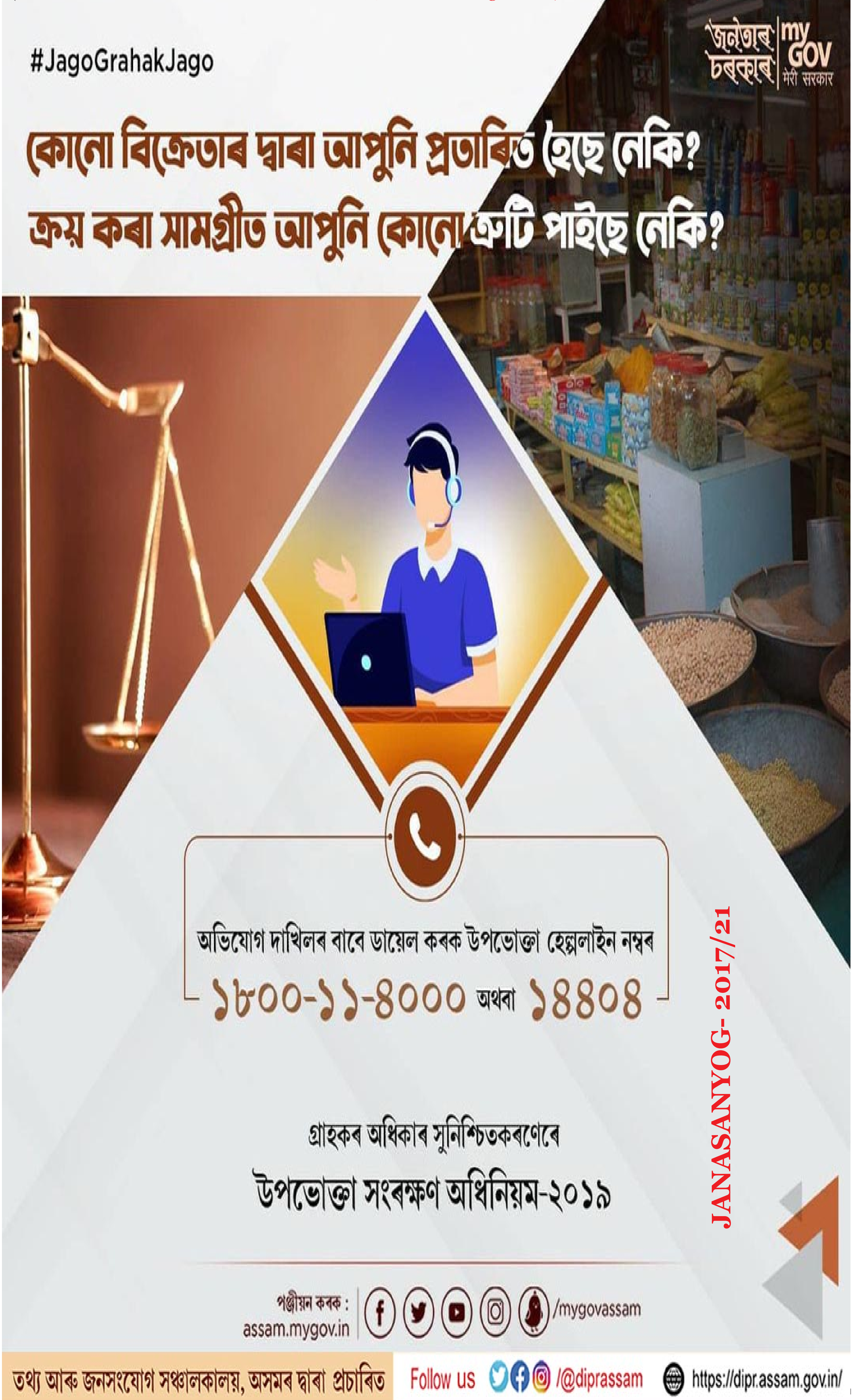
কি শুচি কি অশুচি যি ভাবেই থাকক, গমনেই হওক বা উপবেশনেই হওক, ধীমান ব্যক্তিয়ে সদায় গায়ত্ৰী জপ কৰিব। কাৰণ জপৰ দ্বাৰা পাপ নিবৃত্তি হয়। জপ কৰোতে কৰোতে মনৰ পাপ বৃত্তিবিলাক অপসাৰিত হ'ব আৰু সাত্বিজ্ঞ ধৰ্ম্মভাববিলাক উদ্ভিক্ত হ'ব। এদিন সেই সাধকেই পবিত্ৰাত্মা হৈ উত্তৰোত্তৰ চিত্তৰ উৎকৰ্ষ লাভ কৰিব পাৰিব। অন্তৰলৈ আহিব সহিষ্ণুতা। সাহিষ্ণুতা অৱলম্বন কৰি নিজ নিজ প্ৰকৃতি অনুসাৰে উপাসনা কৰিলে চিত্ত নিৰ্মল হৈ আহিব আৰু অৱশেষত সমস্ত শাস্ত্ৰৰ সাৰ লক্ষ্য চিত্ত শুদ্ধি লাভ হ'ব। তেতিয়া সমস্ত কামনা ধ্বংস হৈ আত্মসাক্ষাৎকাৰ হ'ব।

উপাসনাৰ উদ্দেশ্য আমাৰ মনৰ কামনা ৰাশিক ধ্বংস কৰি চিত্ত নিৰ্মল কৰা। কাৰণ চিত্ত শুদ্ধি নহলে আত্ম সাক্ষাৎকাৰ নহ'ব। যিমান দিন কামনা থাকিব, বাসনা থাকিব সিমান দিনলৈকে আত্মজ্ঞান বা শাস্ত্ৰীয় ব্ৰহ্মজ্ঞান সুদুৰ পৰাহত। এইয়াই হৈছে "সৰ্ব শাস্ত্ৰৰ সাৰ সিদ্ধান্ত।"

সৰ্বে সন্তু সুখীনঃ সৰেসন্তু নিৰাময়াঃ
সৰ্বে ভদ্ৰানি পশ্যত্ত্ব মাকেশ্চিদ দুঃখমাং ভবেদ।।
ওঁ শান্তি।

খোজকাঢ়ক

উদ্যম আহে, মন ভাল লাগে, দুগুণ উৎসাহেৰে কাম কৰিবলৈ মন যায়। যিসকলে ইতিমধ্যে খোজকঢ়া অভ্যাস কৰিছে তেওঁলোকে তেনেদৰেই থাকক, যিসকলে এতিয়াও ভাবি আছে, তেওঁলোকে অহাকালিৰ পৰাই খোজকাঢ়িবলৈ আগবাঢ়ি আহক।


#JagoGrahakJago
জনতাৰ চৰকাৰ
my GOV मेरी सरकार
কোনো বিক্ৰেতাৰ দ্বাৰা আপুনি প্ৰতাৰিত হৈছে নেকি?
ক্ৰয় কৰা সামগ্ৰীত আপুনি কোনো ত্ৰুটি পাইছে নেকি?
অভিযোগ দাখিলৰ বাবে ডায়েল কৰক উপভোক্তা হেল্পলাইন নম্বৰ
১৮০০-১১-৪০০০ অথবা ১৪৪০৪
গ্ৰাহকৰ অধিকাৰ সুনিশ্চিতকৰণেৰে
উপভোক্তা সংৰক্ষণ অধিনিয়ম-২০১৯
পঞ্জীয়ন কৰক :
assam.mygov.in
/mygovassam
JANASANYOG- 2017/21
তথ্য আৰু জনসংযোগ সঞ্চালকালয়, অসমৰ দ্বাৰা প্ৰচাৰিত
Follow us /@diprassam
https://dipr.assam.gov.in/

WISH YOU A VERY HAPPY DURGA PUJA

SCHOOL & COLLEGE UNIFORM AVAILABLE HERE

UNIQUE BRAND

Fancy Bazar, Kamarpatty
Dr. J.C. Das Road, (Phool Gali)

CONTACT NO: 95084-15363 / 97070-98210

WISH YOU A VERY HAPPY DURGA PUJA

DATAMATION SERVICES

উত্তৰ-পূৰৰ একমাত্ৰ নিৰ্ভৰযোগ্য কম্পিউটাৰ,প্ৰিন্টাৰ আৰু ইলেকট্ৰনিকচ সামগ্ৰী আদিৰ প্ৰতিষ্ঠান

গুৱাহাটীঃ অসম

ফোন - ৯১২৭০১৫৮২০, ৯৫৭৭৮২৯২৫৪

Datamation
...the technology shop

প্ৰোঃ পৱন কুমাৰ আগৰৱালা

ৰঙিলী বাৰ্ত্তা কৰ্তৃক শ্ৰীউদ্দীপ্ত নয়ন মেধিৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত, প্ৰচাৰিত আৰু ফটাশিল মানপাৰা গুৱাহাটী-25ৰ মেধি এণ্টাৰপ্ৰাইজত মুদ্ৰিত। ফোন ঃ 9854215286
প্ৰতিষ্ঠাপক সম্পাদক ঃ মহেশ চন্দ্ৰ মেধি মূখ্য-সম্পাদক ঃ উদ্দীপ্ত নয়ন মেধি সহঃসম্পাদিকাঃ স্বগতা বৰুৱা গোস্বামী সহঃ সম্পাদিকাঃ অদিতি দত্ত লহকৰ
Founder Editor - Mahesh Ch. Medhi Ph. 99570-45203 EDITOR-IN-CHIEF :- UDDIPTA NAYAN MEDHI Ph.98542-15286