

# স্বকল্যা

দে ও ব বী যা

চিত্ৰৰ পৃষ্ঠাত

- ❑ মৰিগাঁৱৰ জলাশয়ত ৩৮৫বিধ দেশী-বিদেশী পৰিভ্ৰমী চৰাইৰ কলৰৰ
- ❑ মিছেছ ইণ্ডিয়া প্ৰাইড অৱ নেচনত বিজয়ৰ মুকুট শ্বেতা ঠাকুৰীয়াৰ কৃতিত্ব
- ❑ কাঠফুলা বিপ্লৱেৰে বহুজনৰ সংস্থাপনৰ বাট মুকলি গোৱালপাৰাৰ কল্পনা বাভাৰ
- ❑ চুলিৰ বৃদ্ধিৰ বাবে ব্যায়াম
- ❑ ৰেচিপি : বিলাতী বগৰীৰ চাটনি

নিয়মীয়া বাৰ্তা □ দেওবাৰ, ১৯ জানুৱাৰী ২০২৫ www.niyomiyabarta.com



...অৰ্থ আকাশ উজলাই থকা মহিলাসকলৰ মাজত এতিয়াও অসংখ্যজন শোষিত আৰু অৱহেলিত হৈ আছে। এতিয়াও তেওঁলোকৰ সাজ-পোছাক, মুক্ত বিচৰণ আৰু অন্যান্য অধিকাৰক লৈ বিভিন্ন দেশত নানান বাধা-নিষেধ। আমাৰ ৰাজ্যত কাগজে-পত্ৰই নাৰী সকলো ক্ষেত্ৰত স্বাধীন যদিও কন্যা শিশুৰ বৰ্ধিত হাৰৰ বিদ্যালয় ত্যাগ, অপৌষ্টিকতা, বাল্যবিবাহ, ধৰ্ষণ, গাৰ্হস্থ্য হিংসা, ডাইনী কাণ্ড আদিয়ে কিন্তু আমাৰ সমাজত মহিলাৰ অৱনমিত স্থানকে সূচায়...

## উপাৰ্জনৰ সুযোগ প্ৰদানেহে মহিলাসকলক অধিক উপকৃত কৰিব

শিক্ষাবিদ-সাহিত্যিক ড° জয়শ্ৰী বৰা



**গুৱাহাটী** মহানগৰীৰ শিলপুখুৰীত জন্মগ্ৰহণ কৰা শিক্ষাবিদ, সাহিত্যিক ড° জয়শ্ৰী বৰা নিশ্চিতভাৱে এগৰাকী আদৰ্শ নাৰী। এতিয়াৰ পৰা কটন মহাবিদ্যালয়ৰ পৰা অধ্যাপিকাৰূপে সুখ্যাতিৰে অৱসৰ গ্ৰহণ কৰা ড° বৰাই অধ্যাপনা কৰি থকা সময়তে সাহিত্য চৰ্চা আৰম্ভ কৰে। পিছত বিশিষ্ট চিকিৎসক ডাঃ নোমল বৰাৰ সৈতে বিবাহপাশত আবদ্ধ হয়। আগশাৰীৰ বাতৰিকাকত আৰু আলোচনীত নিয়মীয়াকৈ তেওঁ প্ৰবন্ধ লিখাৰ উপৰি তেওঁৰ কেইবাখনো গ্ৰন্থ প্ৰকাশ পাইছে। দুখন অমণ কাহিনী, এখন গল্প সংকলন, এখন গৱেষণামূলক ইংৰাজী গ্ৰন্থ আৰু দুখন জীৱনীভিত্তিক উপন্যাসেৰে তেওঁ অসমীয়া সাহিত্যৰ উৰাল চহকী কৰিছে। জিএনআৰচি চিকিৎসালয় ব'ৰ্ডৰ অন্যতম সদস্য ড° বৰা সম্প্ৰতি 'জিএনআৰচি স্বাস্থ্য' আলোচনীৰ অবৈতনিক সম্পাদকৰ দায়িত্বত আছে। তদুপৰি চিকিৎসালয়খনৰ বিভিন্ন দিশৰ সৈতে ওতপ্ৰোতভাৱে জড়িত হৈ আহিছে ড° বৰা। অধ্যাপিকা জীৱনৰ ব্যস্ততাৰ মাজতো তিনি সন্তানক উপযুক্ত শিক্ষাৰে সুনামগৰিক হিচাপে গঢ়ি তোলাৰ ক্ষেত্ৰত গুৰু দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰি সফল হোৱা এইগৰাকী আদৰ্শ নাৰীয়ে চাকৰিৰ পৰা অৱসৰ গ্ৰহণ কৰাৰ পিছতে জিএনআৰচিৰ জৰিয়তে বিভিন্ন সামাজিক সেৱাত ব্ৰতী হৈ পৰিছে। ড° জয়শ্ৰী বৰাৰ বিভিন্ন দিশ সামৰি পঢ়ুৱৈসকললৈ তেওঁৰ সৈতে হোৱা এটি সাক্ষাৎকাৰৰ সম্পাদিত ৰূপ আগবঢ়োৱা হ'ল।

দুগৰাকী কন্যা আৰু এটা ল'ৰা। ডাঙৰ ছোৱালী প্ৰিয়ংকোই ব্ৰিটেইনৰ শ্বেফিল্ড বিশ্ববিদ্যালয় আৰু সৰু জীয়ৰী শতাব্দীয়ে কানাডাৰ মেক গ্ৰীল বিশ্ববিদ্যালয়ৰ পৰা উচ্চ শিক্ষা লৈ বৰ্তমান জিএনআৰচি কৰ্মৰত। একমাত্ৰ পুত্ৰ চিকিৎসকৰ দায়িত্বত আছে। শিক্ষকতাৰ পিছতে সাহিত্য চৰ্চা মোৰ passion. এটা সময়ত দুখন দৈনিক অসমীয়া বাতৰি কাকতত মই নিয়মীয়াকৈ লিখিছিলোঁ আৰু এই প্ৰবন্ধবোৰৰ সংকলন কেইবাটাও প্ৰকাশ হৈ ওলাইছে। ইয়াৰ লগতে দুখন অমণ কাহিনী, এখন গল্প সংকলন, এখন গৱেষণামূলক ইংৰাজী গ্ৰন্থ আৰু দুখন জীৱনীভিত্তিক উপন্যাস প্ৰকাশ হৈছে। এই দুখনৰ এখন লোকগীতৰ শিল্পী প্ৰতিমা পাণ্ডেক লৈ আৰু আনখন সমাজ সেৱামূলক কাম-কাজত মোৰ গুৰুত্বৰূপ গুচি ব্ৰতা

এনেবোৰ কামত পুৰুষ-মহিলাৰ পাৰ্থক্যৰ বিষয়ে নাহে। যিকোনো কাম কৰিবলৈ হ'লে সাধনা আৰু পৰিশ্ৰম লাগিবই। আমাৰ দ্বিতীয়খন আলোচনী 'প্ৰবাহ'ৰ লগত ড° অমৰজ্যোতি ছাৰ (উপদেষ্টা) আৰু ড° ধ্ৰুৱজ্যোতি দাস (কটন বিশ্ববিদ্যালয়ৰ কৰ্মৰত অধ্যাপক) জড়িত আছে। তেওঁলোক দুজনৰ প্ৰতি মই কৃতজ্ঞ। দুইগৰাকীৰ অবিহনে আলোচনীখনৰ অস্তিত্ব কল্পনা কৰা নাযায়।

**■ আপোনাৰ স্বামী ডাঃ নোমল চন্দ্ৰ বৰা এগৰাকী প্ৰথিতবশা চিকিৎসক। তেখেতৰ সৈতে কাম কৰাৰ অভিজ্ঞতা সম্পৰ্কে জনাব নেকি ?**

ঃ মই প্ৰকৃততে জিএনআৰচি চিকিৎসালয়খনৰ লগত পৰোক্ষভাৱে জড়িত। এই চিকিৎসালয়খন মোৰ স্বামীৰ মানস সন্ধান। ৰাইজৰ মাজলৈ ব্যয়সাধ্য চিকিৎসা সেৱা আগবঢ়োৱাই তেওঁলোকৰ উদ্দেশ্য। গতিকে স্বাভাৱিকতে আৰ্থিক আৰু অন্যান্য সমস্যা যথেষ্ট আছে। গতিকে তেখেতে ঘৰুৱা সমস্যাত সহায় কৰাৰ প্ৰশ্নই নুঠে। এনে পৰিস্থিতিত ব্যক্তিগতভাৱে মই আমাৰ তিনিটা সন্তান আৰু অধ্যাপনা, এই চাৰিটা দায়িত্ব লৈ এসময়ত অতি ব্যস্ত আছিলোঁ। অতিয়া কিছু সময় পোৱাৰ বাবে চিকিৎসালয়খনৰ বোৰ্ডৰ সদস্য আৰু 'জিএনআৰচি স্বাস্থ্য' আলোচনীখনৰ অবৈতনিক সম্পাদক হিচাপে তেওঁলোকৰ কাম-কাজত সহায় কৰাৰ উপৰি বিভিন্ন গুৰুত্বপূৰ্ণ আলোচনাবোৰতো অংশগ্ৰহণ কৰোঁ।

**ৰোগী আৰু কৰ্মচাৰীৰ সা-সুবিধাৰ প্ৰতি সন্মুখ দৃষ্টি ৰখাতো মোৰ দায়িত্ব বুলি ভাবোঁ। ইয়াৰ উপৰি জিএনআৰচি গ্ৰন্থৰ**

সকলোৰে বাবে স্বাস্থ্য, ব্যয়সাধ্য সেৱা, ব'য়েজেষ্ট সৰু ল'ৰাৰ বাবে বিশেষ ব্যৱস্থা আঁচনি আদিৰ লগতো কিছু

পৰিমাণে স্বাস্থ্য আলোচনীৰ দ্বাৰাই জড়িত। এই আলোচনীখনৰ প্ৰতিষ্ঠাতা সম্পাদক শ্ৰদ্ধেয় হোমেন বৰগোহাঞি ডাঙৰীয়া আছিল। তেখেতৰ পিছত এই দায়িত্ব মোৰ কান্ধত পৰে। বৰ্তমান ই উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলৰ অন্যতম বহুল প্ৰচলিত মাহেকীয়া আলোচনী। ইয়াৰ যোগেদি বিশেষকৈ গ্ৰামাঞ্চলত স্বাস্থ্য সুৰক্ষাৰ বিধি সম্পৰ্কত সজাগতা সৃষ্টি কৰিবলৈ যত্ন কৰা হৈছে। আলোচনীখনৰ দ্বাৰা স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন সমস্যা, এইবোৰৰ কাৰণ আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ উপায় সম্পৰ্কত বিশেষজ্ঞসকলৰ পৰামৰ্শ নিয়মীয়াকৈ জনসাধাৰণক অৱগত কৰোৱা হয়।

**■ বৰ্তমান সময়তে মহিলাসকল অৱহেলিত আৰু প্ৰতিবেদন বুলি কোৱা হয়। মহিলা সৰ্বলীকৰণৰ ক্ষেত্ৰত আপোনাৰ মতামত জনাব।**

—হয়, অৰ্থ আকাশ উজলাই থকা মহিলাসকলৰ মাজত এতিয়াও অসংখ্যজন শোষিত আৰু অৱহেলিত হৈ আছে। এতিয়াও তেওঁলোকৰ সাজ-পোছাক, মুক্ত বিচৰণ আৰু অন্যান্য অধিকাৰক লৈ বিভিন্ন দেশত

মহিলাসকলক অধিক উপকৃত হোৱাৰ লগতে মহিলাসকল স্বাৱলম্বী হৈ পৰিব।

**■ সম্প্ৰতি চিকিৎসা ক্ষেত্ৰখনে নিত্য নতুন প্ৰত্যাহ্বানৰ সম্মুখীন হৈছে। এইক্ষেত্ৰত জিএনআৰচি কিদৰে প্ৰস্তুত হৈছে।**

ঃ জিএনআৰচি চিকিৎসালয়ৰ স্বাস্থ্য সেৱাৰ মূল বিশেষত্ব হ'ল ব্যয়সাধ্য চিকিৎসা ব্যৱস্থা সহজে বাইজৰ মাজলৈ সম্প্ৰসাৰিত কৰা। ইয়াৰ বাবে বিনামূলীয়া এম্বুলেঞ্চৰ ব্যৱস্থা, স্বাস্থ্যমিত্ৰৰ সহায়, বয়োজ্যেষ্ঠসকলৰ বাবে বিশেষ সেৱা, প্ৰয়োজনত ঘৰতে ঔষধৰ যোগান আৰু কিছু ৰোগ পৰীক্ষা কৰাৰো ব্যৱস্থা কৰা হৈছে। গাঁও অঞ্চলত বিনামূলীয়া স্বাস্থ্য শিবিৰৰ ব্যৱস্থা কৰাৰো চিকিৎসালয়খনৰ সামাজিক দায়বদ্ধতাৰ আন এক গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ। বানপানী, অন্যান্য প্ৰাকৃতিক দুৰ্যোগ আৰু সংক্ৰমণ ৰোগৰ বিস্তাৰৰ প্ৰতিৰোধৰ বাবেও পিছ পৰা অঞ্চলত সজাগতা বৃদ্ধিৰ বাবে চিকিৎসকসকলে বিশেষ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰে।



নানান বাধা-নিষেধ। আমাৰ ৰাজ্যত কাগজে-পত্ৰই নাৰী সকলো ক্ষেত্ৰত স্বাধীন যদিও কন্যা শিশুৰ বৰ্ধিত হাৰৰ বিদ্যালয় ত্যাগ, অপৌষ্টিকতা, বাল্যবিবাহ, ধৰ্ষণ, গাৰ্হস্থ্য হিংসা, ডাইনী কাণ্ড আদিয়ে কিন্তু আমাৰ সমাজত মহিলাৰ অৱনমিত স্থানকে সূচায়। কৰিবলগীয়া কাম বহুতো আছে। হেজাৰ সংখ্যক ডাইনী কাণ্ডৰ পিছতো বিৰুৱালা বাভাৰ লেখীয়া এতিয়াও কোনো ওলাই অহা নাই। সংবাদ মাধ্যমত এই বাতৰিবোৰ প্ৰকাশ কৰাৰ লগতে হাতে-কামে কৰিবলৈও ওলাই আহিব লাগিব। আমি কটন বিশ্ববিদ্যালয়ৰ শিশু আৰু বয়োজ্যেষ্ঠ মহিলাৰ শিক্ষা আৰু সজাগতাৰ বাবে কিছু কৰিছিলোঁ। সেইদৰে সদৌ অসম লেখিকা সমাৰোহৰ জৰিয়তে মহিলা সৰ্বলীকৰণ আৰু সাহিত্য চৰ্চাৰ ক্ষেত্ৰত উদগনিমূলক কাম যথেষ্ট হাতত লোৱা হৈছে। নাৰী সৰ্বলীকৰণৰ ক্ষেত্ৰতো কৰিবলগীয়া অনেক আছে। সকলো সময়তে চৰকাৰী সাহায্যলৈ বাট নাচাই আমি এইক্ষেত্ৰত হাতে-কামে লাগি যাব লাগিব আৰু সজাগতা বৃদ্ধি কৰিব লাগিব। ইয়াৰ লগতে শিক্ষিত উচ্চপদস্থ প্ৰতিষ্ঠিত মহিলাসকলৰো যথেষ্ট দায়িত্ব আছে। তেওঁলোক প্ৰত্যেকেই একো একোটা অঞ্চল বা গাঁৱৰ উন্নয়নৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰিলে, মহিলা গোট গঠন কৰি পৰামৰ্শ আদি দি উপাৰ্জনৰ সুযোগ সুবিধা সম্পৰ্কত ধাৰণা দিলে সমস্যা বহু পৰিমাণে আঁতৰিব। সকলো সময়তে উপাৰ্জনৰ সুযোগ প্ৰদাৰ্হে

**■ এগৰাকী শিক্ষাবিদ আৰু চিকিৎসাৰ সৈতে জড়িত মহিলা হিচাপে আপুনি নতুন প্ৰজন্মক কি পৰামৰ্শ আগবঢ়াব ?**

ঃ বৰ্তমান আমাৰ দেশখন বিভিন্ন ক্ষেত্ৰত যথেষ্ট আগবাঢ়ি গৈছে যদিও কৰিবলগীয়া এতিয়াও বহুতো আছে। এইক্ষেত্ৰত শিক্ষকসকলৰ দায়িত্ব অধিক। ল'ৰা-ছোৱালীক কম বয়সতে নৈতিক শিক্ষা দিলে উৰিয়াতে তেওঁলোক সম্পদ হৈ পৰিব আৰু অনেক সামাজিক সমস্যাৰ সমাধান হ'ব। ইয়াৰ লগতে পিতৃ-মাতৃৰ শিক্ষা, বাস্তব জ্ঞান, ধৈৰ্য, সততা আৰু একাগ্ৰতাৰ বিশেষ প্ৰয়োজন। উপযুক্ত মাতৃ আৰু শিক্ষকে এটা প্ৰজন্মক সম্পূৰ্ণ যোগ্য কৰি গঢ়ি তোলাৰ ক্ষমতা ৰাখে। আমাৰ যুৱ প্ৰজন্ময়ো আধুনিকতা আৰু অস্বাস্থ্যকৰ প্ৰতিযোগিতাত উঠি-ভাই নগৈ পৰিশ্ৰম কৰিব লাগিব, স্বাৱলম্বী হ'ব লাগিব আৰু নিজৰ লগতে ভাষা-সংস্কৃতি, প্ৰাকৃতিক পৰিৱেশৰ সুৰক্ষাৰ বাবেও আগবাঢ়ি আহিব লাগিব। বৰ্তমানৰ উপলব্ধ সুযোগ সুবিধা গ্ৰহণ কৰি এখন সৰ্বাংগ সুন্দৰ সমাজ আৰু স্বাস্থ্যকৰ পৰিৱেশ গঢ়ি তোলাৰ দায়িত্ব তেওঁলোকৰ কান্ধতেই।

**সাক্ষাৎগ্ৰহণ : কুমুদ তালুকদাৰ**  
ফোন : ৮৬৩৮৪-১৪৯৫৪  
ফটো : দিব্যজ্যোতি ৰাভা



**■ আপোনাৰ জন্মস্থান, শৈশৱ আৰু শিক্ষা জীৱন সম্পৰ্কে জনাব নেকি ?**

ঃ মোৰ জন্ম গুৱাহাটীৰ শিলপুখুৰীত আইতাৰ ঘৰত হৈছিল। দেউতা আৰক্ষী বিভাগৰ বিষয়া আছিল বাবে অসমৰ বিভিন্ন ঠাইত ঘূৰি ফুৰিব লগা হৈছিল। সেইবাবে শৈশৱত আমি শ্বিলং, ডিব্ৰু, নগাঁও আদি ঠাইত স্কুলীয়া শিক্ষা গ্ৰহণ কৰিছিলোঁ। পিছত গুৱাহাটী তাৰিণী চৰণ উচ্চতৰ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ৰ পৰা দ্বাদশ শ্ৰেণীত উত্তীৰ্ণ হৈ কটন কলেজত সন্মানসহ ভূগোল বিজ্ঞান বিভাগত যোগদান কৰোঁ। পৰৱৰ্তী সময়ত গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়ত একে বিভাগৰ পৰা স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী লওঁ আৰু প্ৰায় লগে লগে বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অনুদান আয়োগৰ ফেল'শ্বিপ লৈ চাৰি বছৰ গৱেষণাৰ অন্তত পিএইচ ডি ডিগ্ৰী লাভ কৰোঁ।

**■ ঐতিহাসিক কটন কলেজৰ অধ্যাপিকা হিচাপে আপুনি সুখ্যাতিৰে অৱসৰ গ্ৰহণ কৰিছে। আপোনাৰ শিক্ষকতা জীৱন সম্পৰ্কে কিছু কথা জনাব নেকি ?**

ঃ মই কটন কলেজত ত্ৰিশ বছৰ কাল শিক্ষকতা কৰোঁ। এই সময়ছোৱা মোৰ জীৱনৰ সোণালী সময় বুলি ভাবোঁ। আৰম্ভণিৰ সময়ছোৱাত স্নাতকোত্তৰ শ্ৰেণীত পাঠদান আৰু ঘৰুৱা দায়িত্বৰ বাবে যথেষ্ট কষ্ট হৈছিল আৰু আত্মকালত পৰিছিলোঁ যদিও পৰৱৰ্তী কালত সমস্যাবোৰ কমি অহাত অন্যান্য কামতো যোগদান কৰা সম্ভৱ হৈছিল। শিক্ষক হিচাপে পাঠদান কৰোঁতে আন্তৰিকতাৰে আৰু লগতে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ অন্যান্য দিশতো চকু দিয়াতো অভ্যাস আছিল। এই সময়তে আধা ডজন গৰেযকে মোৰ তত্ত্বাবধানত পিএইচ ডিগ্ৰী পাইছিল আৰু ১৩খন আন্তৰ্জাতিক আলোচনা-চক্ৰত বিশ্ববিদ্যালয় অনুদান আয়োগৰ সাহায্যত অংশগ্ৰহণ কৰিছিলোঁ। কটন কলেজত অধ্যাপনা কৰা কালতে মোৰ সমাজ সেৱা আৰু সাহিত্য চৰ্চাৰ অভ্যাস গঢ়ি উঠে। অৱসৰ লোৱাৰ পৰৱৰ্তী কালত দুবছৰৰ বাবে গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়ত আৰু কটন বিশ্ববিদ্যালয়ত কৰ্তৃপক্ষৰ অনুৰোধত চাৰি বছৰ পাঠদান কৰিছিলোঁ।

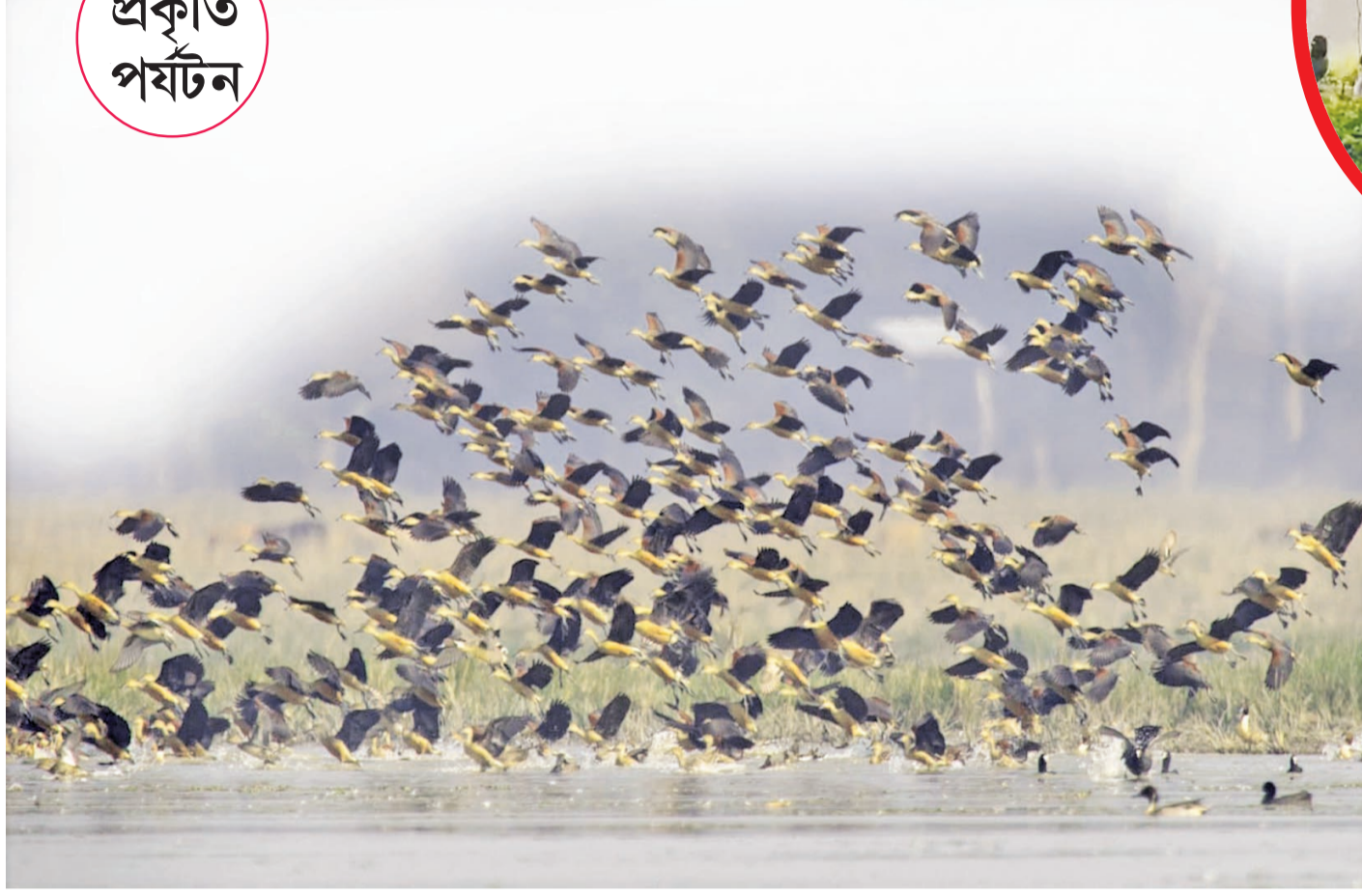
**■ এগৰাকী মহিলা হোৱা বাবে আপোনাৰ কৰ্মক্ষেত্ৰত কিবা সমস্যাৰ সম্মুখীন হৈছিল নেকি ? এই প্ৰসংগত আপুনি কি ক'ব ?**

ঃ মহিলাসকলে কৰ্মক্ষেত্ৰৰ লগতে ঘৰুৱা দায়িত্বও পালন কৰিব লাগে বাবে সমস্যা নিশ্চয়কৈ অধিক হয়। কটন কলেজত কামৰ পৰিৱেশ অতি উৎসাহজনক আৰু উচ্চ পৰ্যায়ৰ। ব্যক্তিগতভাৱে ঘৰুৱা পৰিৱেশত অৰণ্যে দায়িত্ব বহুত আছিল। আমাৰ

# মৰিগাঁৱৰ জলাশয়ত ৩৮৫ বিধ দেশী-বিদেশী পৰিভ্ৰমী চৰাইৰ কলৰ

দেশ-বিদেশৰ পৰা  
আহি মুক্ত বিচৰণ  
কৰা পক্ষীকুলৰ  
কোনোৱে যদি বাহ  
সাজিছে, আন  
কোনো পক্ষী  
উমনিত বহিছে

প্ৰকৃতি  
পৰ্যটন



বিদেশী পক্ষীৰ জলাশয়ত এতিয়া সকলো  
বিভাৰ হৈ পৰাৰ লগতে বিল, পুখুৰী, নৈ আদিৰ  
দৰে দ জলাশয়সমূহত এইদৰে আলহী পক্ষীৰ  
কাকলিৰে মুখৰিত হৈ পৰিছে। জিলাখনৰ বিভিন্ন  
প্ৰাণ পাই উঠিছে বিল-জলাশয়সমূহৰ দৃশ্য আৰু  
অচিনাকি নানা ৰঙৰ পক্ষীৰ সৌন্দৰ্য আৰু  
নান্দনিক জলাশয়ক প্ৰতিজন লোকে নয়নভৰি  
উপভোগ কৰাৰ দৃশ্যই সঁচাকৈ অনাবিল আনন্দ  
প্ৰকাশ কৰে। শীতপ্ৰধান দেশ নিউজিলেণ্ড,  
অষ্ট্ৰেলিয়া, ছাইবেৰিয়া, মংগোলিয়া, দক্ষিণ  
আফ্ৰিকা আদিৰ পৰা পৰিভ্ৰমী ভিন্ন পক্ষীয়ে  
চাৰণবিল, পবিতৰা, হাড়কবিল, সোণাই বিল  
আদিৰ দৰে দ জলাশয়সমূহৰ বন্ধ গুৱনি কৰাৰ  
উপৰিও পাহাৰৰ গছ-গছনি আদিতো পক্ষীৰ

বিচৰণে নান্দনিক পৰিবেশৰ সৃষ্টি কৰিছে। 'কাম  
চৰাইৰ ৰঙা গোট তাত দিলে দীঘল ফেঁট, পিতাই  
অ' দুৰলৈ নিদিবা মোক' আদি জনপ্ৰিয় বিয়াগীত  
ফাকিত উল্লিখিত কামচৰায়েই নহয়, হাড়গিলা,  
শামুকভাঙা, চেক, কণামুচৰি, শৰালি, মণিয়ৰি,

## বাবুমণি শৰ্মা

বগলী, ঘিলাহাঁহ, পানীকাউৰী, দেকলা, উকহ,  
ববতালি হাঁহ, খেৰি হাঁহ, ৰঙামূৰী হাঁহ, মুগী হাঁহ,  
গধাকুলি আদি বিভিন্ন প্ৰজাতিৰ পক্ষীৰ কলৰত  
মুখৰিত হৈছে সমগ্ৰ মৰিগাঁও জিলা। মৰিগাঁৱৰ  
চাৰণবিল, পবিতৰাৰ দ জলাশয়, হাড়কবিল,

সোণডুৱা বিল, মৰাবকল, মৰিবিল আদিৰ দৰে দ  
জলাশয় আদিত থিতাপি লৈছেই হাজাৰ হাজাৰ  
দেশী-বিদেশী পক্ষীকুলে। পক্ষীকুলৰ নয়নাভিৰাম  
জলাশয়ৰ দৃশ্য, শৃংখলিত উৰণ আৰু কলৰত  
প্ৰাণ পাই উঠিছে বিল-জলাশয়সমূহৰ দৃশ্য আৰু  
পৰিবেশ। উল্লেখ্য যে বছৰি নৱেম্বৰৰ পৰা  
ফেব্ৰুৱাৰী মাহলৈ মৰিগাঁও জিলাৰ বিলসমূহৰ  
পাৰত অসংখ্য পৰিভ্ৰমী চৰাইৰ লগতে বগলী আৰু  
পানী কাউৰীৰে ভৰি পৰে। বিলৰ কাষত পৰা  
পক্ষীয়ে খাদ্যৰ অনুসন্ধান কৰাৰ লগতে দেহত  
ৰ'দৰ তাপ লয়। পাখি জোকাৰি জোকাৰি ৰ'দৰ  
তাপ লোৱা সুন্দৰ দৃশ্য প্ৰত্যক্ষ কৰি  
পক্ষীপ্ৰেমীসকলে অনাবিল আনন্দ উপভোগ কৰে।  
ভিন্নৰঙী পাখিৰ চৰাৰে ভৰি থকা জলাশয় আৰু



পাৰৰ পৰা ঘনে ঘনে উৰি উৰি অহা-যোৱা কৰা  
পক্ষীৰ জাকে সৌন্দৰ্য বহন কৰাৰ প্ৰকৃতিৰ  
শোভা বঢ়াইছে। দেশ-বিদেশৰ পৰা আহি মুক্ত  
বিচৰণ কৰা পক্ষীকুলৰ কোনোৱে যদি বাহ  
সাজিছে, আন কোনো পক্ষী উমনিত বহিছে।  
শীতৰ ৰোমাণ্টিক বতৰত এতিয়া আৰু পক্ষীকুলৰ  
ব্যস্ততাৰ অন্ত নাই। পক্ষীকুলৰ মুক্ত বিচৰণে  
জিলাখনৰ জলাশয়, বিল আদিৰ সৌন্দৰ্য বৃদ্ধি  
কৰাৰ লগতে অন্যান্য নৈসৰ্গিক পৰিবেশ সৃষ্টি  
কৰাতো অৰিহণা যোগাইছে। ইফালে, বনজ সম্পদ  
ধ্বংসৰ ফলত পক্ষীৰ আশ্ৰয়স্থলী কমি গৈছে।  
মানুহৰ বাবে ঠাই থাকিলেও পক্ষীৰ বিচৰণস্থলী  
লাহে লাহে নোহোৱা হৈ যোৱাৰ উপক্ৰম ঘটিলে।  
বিল আৰু বিলৰ পাৰৰ সৌন্দৰ্য বহন কৰি প্ৰকৃতিৰ  
শোভা বঢ়োৱা ঈশ্বৰৰ সৃষ্টি বগলী আৰু  
পানীকাউৰীৰ লগতে দেশী-বিদেশী পৰিভ্ৰমী চৰাই  
জাকৰ বিচৰণস্থলীৰ অভাৱ হ'লে সিহঁতে ক'ত যাব  
আৰু ক'ত বিচৰণ কৰিব, সেয়া এতিয়া চিন্তনীয়  
বিষয় হৈ পৰিছে। তদুপৰি, দিনে-নিশাই গাড়ীৰ শব্দ  
আৰু বনভোজস্থলীত উচ্চ স্বৰৰ গীত-মাতত  
জিৰণি ল'বলৈ ভয় কৰি বহু পক্ষী আন ঠাইলৈকে  
উৰি গৈছে। পাহাৰ, খাল, বিলবোৰ একাকাল কৰি  
পুথ নিৰ্মাণেৰে মানুহে নিজৰ নিজৰ অভাৱবোৰ  
পূৰণ কৰিছে যদিও চৰাই-চিৰকটীৰ বাবেও এবাৰ  
মাত্ৰ ভাবি চোৱাৰ চিন্তা মানুহৰ মনত নাইকিয়া  
হৈছে। পক্ষীবোৰৰ বিচৰণস্থলী সুৰক্ষিত হৈ  
থাকিলেহে নয়নাভিৰাম জলাশয়ৰ দৃশ্য, শৃংখলিত  
উৰণ আৰু কলৰত প্ৰাণ পাই থাকিব বিল-  
জলাশয়সমূহৰ নান্দনিক দৃশ্য আৰু পৰিবেশ।  
অন্যথা চিৰদিনৰ বাবে হেৰাই যাব দেশী-বিদেশী  
পৰিভ্ৰমী চৰাই জাকৰ কলৰত প্ৰকৃতিৰ লগতে  
মানুহৰ মন ৰোমাণ্টিক কৰি তোলাৰ উৎস।

ফোন : ৯৮৫৪৬-০৬১৫৪

শীতৰ প্ৰকোপ বৃদ্ধি হোৱাৰ লগে লগে দেশ-  
বিদেশৰ বিভিন্ন প্ৰজাতিৰ পৰিভ্ৰমী চৰাইৰ  
কলৰত মুখৰিত হৈ পৰিছে ৰাজ্যখনৰ লগতে  
সমগ্ৰ মৰিগাঁও জিলা। নৈ-বিল, জান-জুৰিৰ  
পাৰত পৰিভ্ৰমী চৰাইৰ কলৰত প্ৰকৃতিৰ লগতে  
মানুহৰ মনবোৰো এতিয়া ৰোমাণ্টিক কৰি  
পেলাইছে। মৰিগাঁও জিলাৰ পবিতৰা অভয়াৰণ্যৰ  
লগতে চাৰণবিল, হাড়কবিল, সোণাই, সোণডুৱা  
বিলৰ লগতে বিভিন্ন প্ৰান্তত থকা দ  
জলাশয়সমূহত শীতৰ আগমনত দেশ-বিদেশৰ  
৩৮৫ বিধ বিভিন্ন প্ৰজাতিৰ পক্ষীৰ আগমন ঘটাত  
পৰ্যটকৰ আকৰ্ষণৰ কেন্দ্ৰবিন্দু হৈ পৰিছে। দেশী-



## মিছেছ ইণ্ডিয়া প্ৰাইড অৱ নেচনত বিজয়ৰ মুকুট শ্বেতা ঠাকুৰীয়াৰ কৃতিত্ব

গুৱাহাটীৰ বিখ্যাত ছেণ্ট মেৰীজ  
স্কুলৰ প্ৰাক্তন ছাত্ৰী তথা কলা  
অনুৰাগী শ্বেতাই ভাৰত নাট্যমৰ  
আনুষ্ঠানিক শিক্ষাগ্ৰহণ কৰিছিল  
প্ৰথিতযশা শিল্পী ইন্দিৰা পি পি  
বৰাৰ পৰা আৰু তেতিয়াই  
শ্বেতাৰ মনত সৃষ্টিশীল কলাৰ  
কঠীয়া অংকুৰিত হৈছিল।  
উচ্চাকাঙ্ক্ষী শ্বেতাৰ উদ্দেশ্য আৰু  
লক্ষ্য মাথোঁ শিল্প আৰু কলাৰ  
মাজতেই আবদ্ধ নাছিল...

## ড° বিৰাজ কুমাৰ শৰ্মা



অসমৰ জীয়ৰী শ্বেতা ঠাকুৰীয়াই নিজৰ সপোন দীৰ্ঘকত  
পৰিণত কৰি মিছেছ ইণ্ডিয়া প্ৰাইড অৱ নেচন ২০২৪ত  
চতুৰ্থ ৰানাৰ্থ আপ আৰু মিছেছ গ্ৰেচফুল থিতাপ দখলেৰে  
বিজয়ৰ মুকুট পৰিধান কৰি গুৱাহাটী তথা সমগ্ৰ অসম  
তথা উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলে গৌৰৱ কঢ়িয়াই আনিবলৈ সক্ষম  
হৈছে। নতুন দিল্লীৰ বিলাসী হোটেল জে ডব্লিউ মেৰিয়টত  
এক গাভীৰূপ পৰিবেশত অনুষ্ঠিত প্ৰতিযোগিতাৰ  
ফাইনেলখনত যেন এনিশাৰ বাবে উদযাপিত হৈছিল দেশৰ  
বিভিন্ন প্ৰান্তৰ বিবাহিত মহিলাসকলৰ সূপ্ৰ প্ৰতিভা, লক্ষ্য-  
উদ্দেশ্য আৰু উচ্চাকাঙ্ক্ষাৰ প্ৰেৰণাদায়ক কাহিনীবোৰৰ  
অপ্ৰকাশিত দস্তাবেজ। আনহাতে, শ্বেতাৰ বাবে বিজয়ৰ  
মুকুট গ্ৰহণ কৰা ক্ষণটি আছিল অধিক মনোপ্ৰাণী, কিয়নো  
তেওঁ সেই বিজয়ৰ মুকুট গ্ৰহণ কৰিছিল অনুষ্ঠানটোৰ  
আয়োজক তথা দেশৰ সফল উদ্যোগী মহিলা বৰ্ণা  
নাংগিয়াৰ পৰা, যিয়ে যেন প্ৰতীয়মান কৰিছিল শ্বেতাৰ  
কঠোৰ পৰিশ্ৰম আৰু সৰল লক্ষ্য-উদ্দেশ্যৰ ফল।

গুৱাহাটীত জন্ম আৰু ডাঙৰ-দীঘল হোৱা আৰু সৰুৰে  
পৰা কলা আৰু নৃত্যৰ প্ৰতি বিশেষ আকৰ্ষণ থকা শ্বেতাৰ  
এই যাত্ৰা সঁচাকৈয়ে প্ৰেৰণাদায়ক। গুৱাহাটীৰ বিখ্যাত ছেণ্ট  
মেৰীজ স্কুলৰ প্ৰাক্তন ছাত্ৰী তথা কলা অনুৰাগী শ্বেতাই  
ভাৰত নাট্যমৰ আনুষ্ঠানিক শিক্ষাগ্ৰহণ কৰিছিল প্ৰথিতযশা  
শিল্পী ইন্দিৰা পি পি বৰাৰ পৰা আৰু তেতিয়াই শ্বেতাৰ  
মনত সৃষ্টিশীল কলাৰ কঠীয়া অংকুৰিত হৈছিল। উচ্চাকাঙ্ক্ষী  
শ্বেতাৰ উদ্দেশ্য আৰু লক্ষ্য মাথোঁ শিল্প আৰু কলাৰ  
মাজতেই আবদ্ধ নাছিল। এটি চিকিৎসকৰ পৰিয়ালৰ পৰা  
অহা শ্বেতাই কিন্তু নিজৰ কেৰিয়াৰৰ বাবে বাছনি কৰিছিল  
অভিযান্ত্ৰিক ক্ষেত্ৰখনত আৰু সেই মৰ্মে গুৱাহাটীৰ  
গিৰিজানন্দ ইনষ্টিটিউট অৱ মেনেজমেণ্ট এণ্ড  
টেকন'লজীত অভিযান্ত্ৰিকৰ আনুষ্ঠানিক শিক্ষা আৰম্ভ  
কৰিছিল আৰু নিজৰ পাৰদৰ্শিতা আৰু সমৰ্পিত গুণে  
গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অন্তৰ্গত সকলো অভিযান্ত্ৰিক  
মহাবিদ্যালয়সমূহৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মাজত ৯ম স্থান দখলেৰে  
সুখ্যাতিৰে উল্লীৰ্ণ হৈ নিজৰ মেধাৰ উমান দিছিল, যিয়ে  
বহন কৰে শ্বেতাৰ দক্ষতা আৰু মেধাৰ পৰিচয়।  
মহাবিদ্যালয়ত পঢ়ি থকাৰ সমান্তৰালভাৱে তেওঁ নিজৰ  
মাজত লুকাই থকা ফেশ্বন জগতৰ প্ৰতি থকা দুৰ্বাৰ হেঁপাহ

তথা হাবিয়াসক আৱিষ্কাৰ কৰাৰ লগতে আঙুৰাই নিৰ্বলৈ  
চেষ্টা কৰিছিল আৰু তাৰেই ফলশ্ৰুতিত সেই সময়ত  
অনুষ্ঠিত এটি অনুষ্ঠানত ৰেম্পত অংশগ্ৰহণ কৰি মিছ  
কেটৰাক আৰু দ্বিতীয় ৰানাৰ্থ আপৰ থিতাপ জয়ী  
কৰিবলৈ সক্ষম হৈছিল। এনেদৰে শ্বেতাই মডেলিং  
জগতত নিজক প্ৰস্তুত কৰি তুলিছিল।

সময়ত শ্বেতাৰ কেৰিয়াৰে হাতবাউল দিছিল  
বেংগালুৰুলৈ আৰু যাৰ বাবে শ্বেতাই বেংগালুৰুত তথা-  
প্ৰযুক্তিৰ ক্ষেত্ৰখনত সফল কেৰিয়াৰৰ আৰম্ভণি কৰে আৰু  
যোৱা আটোটা বছৰ ধৰি এই ক্ষেত্ৰখনৰ সৈতে জড়িত  
হৈ আছে। তথাপি কিন্তু শ্বেতাক সেই তেৰটা বছৰ আগৰ  
স্মৃতিবোৰ বিশেষকৈ ৰেম্পত শোভাচৰ্চা দিনবোৰ আৰু  
মডেলিংৰ প্ৰতি দুৰ্বাৰ হেঁপাহে মনত প্ৰতিদিনেই দোলা  
দি আহিছিল আৰু যাৰ ফলশ্ৰুতিত আজি শ্বেতাই ৰাষ্ট্ৰীয়  
প্ৰতিযোগিতাত খোজ পেলাই মিছেছ ইণ্ডিয়া প্ৰাইড অৱ  
নেচনত বিজয়ৰ মুকুট আঁজুৰি আনিবলৈ সক্ষম হ'ল।  
দেশৰ উদ্যোগী মহিলা বৰ্ণা নাংগিয়াই প্ৰতিষ্ঠা কৰা  
এই প্ৰতিযোগিতাই বিবাহিত মহিলাসকলক সৰ্বলীকৰণ  
কৰাৰ লগতে তেখেতসকলক সামাজিক প্ৰতিবেদকতাৰ  
বেৰ নেওচি সপোনবোৰ দীৰ্ঘকত পৰিণত কৰাৰ মাধ্যম  
হিচাপে কাম কৰি আহিছে। আজি কিছু বছৰৰ পৰা  
এইখন মঞ্চই বিবাহিত মহিলাসকলক নিজকে এবাৰ  
জুখি চোৱাৰ লগতে নিজকে পুনঃআৱিষ্কাৰ কৰি  
মডেলিং জগত, অভিনয় আৰু মঞ্চ অভিনয়ত প্ৰতিষ্ঠা  
কৰাৰ বাবে সুযোগ প্ৰদান কৰি আহিছে। স্মৰ্তব্য যে  
উক্ত অনুষ্ঠানটোৱে মহিলাসকলৰ সফলতা প্ৰাপ্তিতে  
থমকি ৰোৱা নাই, আন বহুতো সামাজিক কাম-  
কাজ যেনে— মহিলাসকলৰ স্তনৰ কৰ্কট ৰোগৰ  
সজাগতা সৃষ্টিৰ বাবে সময়ে সময়ে দৰিদ্ৰ  
মহিলাসকলৰ মাজত বিনামূলীয়া স্বাস্থ্য পৰীক্ষা  
শিবিৰ অনুষ্ঠিত কৰি আহিছে।

শ্বেতাৰ এই সফলতাপ্ৰাপ্তি এই মিছনেই এক  
উদাহৰণ। নিজৰ যাত্ৰাৰ কথা উনুকিয়াই শ্বেতাই কয়,  
'সপোনবোৰ দীৰ্ঘকত পৰিণত হয় যদিহে সেয়া বিশ্বাসত  
বাখি আঙুৰাই যোৱা হয় আৰু সেই মৰ্মে কষ্ট কৰা  
হয়। এইখন মঞ্চয়ো মোৰ আৰম্ভণি আৰু উদ্দেশ্যত  
সফল হোৱাত সহায়ক হোৱাৰ লগতে আনৰ বাবেও  
প্ৰেৰণাৰ বাৰ্তা বহন কৰিছে।'  
শ্বেতাৰ এই সফলতাৰ কাহিনী হৈছে অধ্যৱসায়,  
লক্ষ্যপ্ৰাপ্তিৰ উদ্দেশ্য আৰু আত্মবিশ্বাসৰ সম্মিলিত  
শক্তিৰ প্ৰতিফলন। তেখেতে যেন আজি এনেদৰে  
সংখ্যাধিক নাৰীৰ বাবে প্ৰেৰণাৰ বাণী কান্ধত লৈ থিয়  
দি প্ৰমাণিত কৰিছে যে জীৱনত সপোন আৰু  
সফলতাপ্ৰাপ্তি এদিন দীৰ্ঘকত পৰিণত হ'বই, যদিহে  
হৃদয়ৰ নিভৃত কোণত সেই লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য  
সংৰোপিত হৈ আমাক আঙুৰাই যোৱাৰ বাবে  
অৱধাৰিতভাৱে সঞ্জীৱনী সুধাৰ দৰে প্ৰেৰণা দি যায়।  
অসমকন্যা শ্বেতা ঠাকুৰীয়াই জনাইছে! অভিনন্দন  
আৰু অলেখ শুভকামনা।

ফোন : ৯৮৬৪৭-৪৩০৩৪

## কবিতা

### কবি সন্মিলন

#### জুনমণি গগৈ

সেদুৰ সেদুৰ গালবোৰে আজি হাঁহিছে  
ওঁত বৰহমথুৰি ৰঙৰ সপোনবোৰে পাহি মেলিছে  
বাখৰ খটোৱা চোতালখনত হেনো আজি কবিতাৰ আঁখে ফুটিব

শব্দৰ কি যে সঘন আহ-যাহ

আজি আমি একেলগে কবিতা গাম  
ৰঙা চোলা পিন্ধা কবিজনে  
হালধীয়া ৰঙৰ চোলা পিন্ধা কবিজনে  
নীলা আৰু জেতুকাবুলীয়া চোলা পিন্ধা কবিজনে  
নতুৱা জলফাই ৰঙৰ চোলা পিন্ধা কবিজনে  
কবিতা গালে মই ৰ লাগি চাই ৰ'ম  
কবিতাৰেদি কুককি কুককি মই তেওঁলোকৰ বুকুৰ ভিতৰখন জুমি চাম  
স্মৃতিৰে চামনি পতা, ভেঁকুৰে ধৰা মনবোৰ আজি কবিতাৰ ৰ'দজাকত যেন সতেজ হৈ পৰিব

এচুকত বহি থকা চুলিত শুভ্ৰতাৰ দলিচা পৰা কবিজনৰ কবিতা আজি শুনিম  
তেখেতে বুকুত সূৰ্যসম ৰঙাখিনি ঢাকি আমাক নীলা আৰু জেতুকাবুলীয়া ৰঙৰ কবিতাবোৰ  
গাই শুনাব  
মই তেখেতৰ বনছাইসদৃশ কবিতাত আপোন-পাহৰা হ'ম

অনবৰতে লাভ-লোকচানৰ হিচাপত ব্যস্ত থকা নগৰীয়া কবিজনৰো কবিতা শুনিম  
প্ৰয়োজন হ'লে কবিতাৰ দৰ-দামখিনি তেওঁৰ পৰা জানি ল'ম  
পাৰিলে কবিতাৰে জনপ্ৰিয় হোৱাৰ কিটিপটোও তেওঁৰ পৰা শিকিম  
কবিতাৰ জোখ-মাখত পাৰ্কে যে তেওঁলোক

কবিতা শুনিম চহৰৰ পৰা অহা ধুনীয়া তিবোতা জাকৰো  
চুলিত ৰং  
ওঁতৰ ৰং  
আনকি হৃদয়তো ৰং সানি ছেলফিত ব্যস্ত মহিলা কবিসকলৰ কবিতাত মই মাছৰ টেঙা জোল  
আৰু পাঁচফুৰণৰ গোন্ধ পাম

পঞ্চাছোৰ্ধৰ পুৰুষ কবিসকলৰো কবিতা শুনিম  
তেওঁলোকৰ বহুতো কবিতাত মই বেংকে টনা গাড়ী নিলাম হোৱাৰ দৰে নিলাম হোৱা সপোনবোৰ  
উমান পাম

ময়ো কবিতা পাঠ কৰিম  
পিছে এতিয়া কবিতাৰ পোছাকী ৰং কি তাকেহে নাজানো  
হালধীয়া ৰঙৰ কবিতা গালে কিজানি ৰঙা চোলা পিন্ধা কবিজনে বোয়া পায়  
নতুৱা নীলা ৰঙৰ কবিতা...  
ওহোঃ মই থিৰাং কৰিব পৰা নাই  
কেনে কবিতাৰে আপায়ন কৰিম ভিন্নৰঙী কবিসকলক

হঠাৎ গাতোৱা তামোলৰ দৰে ফুৰফুৰীয়া গোন্ধ এটা আহি মোৰ নাকত লাগিব  
মই গোন্ধ ল'ম আৰু উপভোগ কৰিম...

## সুকন্যা

### লেখকসকলে আহুন

'নিয়মীয়া বাৰ্তা'ৰ দেওবৰীয়া পৰিপূৰিকা সুকন্যাৰ শূন্যৰ পৰা কষ্টেৰে ব্যৱসায় আৰম্ভ কৰি  
নিজে স্বাৱলম্বী হোৱাৰ লগতে আনকো সংস্থাপন দিয়া কৰ্মোদ্যমী নাৰীৰ বিষয়ে প্ৰকাশ কৰা  
হ'ব। ইচ্ছুক লেখকসকলে নিম্ন উল্লিখিত ঠিকনাত তেখেতসকলৰ লেখাবোৰ পঠিয়াব পাৰে।

সুকন্যা, নিয়মীয়া বাৰ্তা  
প্ৰাইড ইষ্ট একাৰটেইনমেণ্ট প্ৰাইভেট লিমিটেড, জিএছ ৰোড, গুৱাহাটী-৫  
E-mail: sukanya@prideeast.com

# কাঠফুলা বিপ্লৱেৰে বহুজনৰ সংস্থাপনৰ বাট মুকলি গোৱালপাৰাৰ কল্পনা বাতাৰ



কবিছিল সেয়া আছিল ঋতুকালীন। বছৰৰ সকলো সময়তে তেওঁলোকে কাঠফুলা উৎপাদন কৰিব পৰা নাছিল। তথাপি এঘাৰ বছৰ ধৰি তেনেকৈ কাঠফুলা উৎপাদন কৰি আহিছিল। ইয়াৰ পাছত তেওঁ ২০২২ চনত হিমাচল প্ৰদেশৰ চোলানত এক প্ৰশিক্ষণ লাভৰ সুযোগ পায়। এই প্ৰশিক্ষণত তেওঁ সমগ্ৰ বছৰ ধৰি কাঠফুলা উৎপাদনৰ শিক্ষা লাভ কৰে। হিমাচলৰ পৰা ঘূৰি আহি কল্পনাই অধিক ৰূপত এই কামত মনোনিবেশ কৰিলে আৰু স্বামী পদুম বাতাৰ সহযোগত বছৰৰ সকলো সময়তে বাণিজ্যিক কাঠফুলা উৎপাদন আৰম্ভ কৰিলে।

এই সংক্ৰান্তত কল্পনা বাতাই প্ৰকাশ কৰা অনুসৰি মোৰ এটা সপোন আছিল স্বাৱলম্বীভাৱে কিবা এটা কৰাৰ। সেয়ে বিয়াৰ তিনি দিন পাছতে স্বামীগৃহত আৰম্ভ কৰিছিল এই খেতি। স্বামীগৃহৰ পিছফালে থকা এটা সৰু চালিৰ ঘৰত প্ৰথমতে পাঁচশ টকা বিনিয়োগ কৰি আৰম্ভ কৰা এই কামৰ দ্বাৰা বিনিয়োগৰ চাৰি গুণ লাভ হোৱাত উৎসাহী হৈ পৰিল কল্পনা। সেয়ে তেওঁ এই কামত অধিক পাবদৰ্শী হ'বলৈ যাবতীয় প্ৰশিক্ষণ আদি লোৱাৰ বাবে জিলা কৃষি বিভাগৰ কাষ চাপিল। বিভাগীয়ভাৱে এক প্ৰশিক্ষণো লাভ কৰিলে। অৱশ্যে এই কামটোৰ যি প্ৰশিক্ষণ লাভ

## □ উৎপল কুমাৰ কলিতা

যি মানুহৰ সপোন আছে, কিবা এটা কৰাৰ দৃঢ়তা আছে তেওঁ সফল হ'ব। বৰ্তমান মাছৰুমা বা কাঠফুলা উৎপাদন কৰি মাহত চল্লিশ-পঞ্চাশ হাজাৰ টকা উপাৰ্জন কৰি আছে কল্পনা বাতাই। এই খেতিৰ সন্তোৰনাৰ বিষয়ে কল্পনা বাতাই কয়— 'অসমৰ গ্ৰাম্য অৰ্থনীতিত কাঠফুলা খেতিয়ে অতি গুৰুত্ব লাভ কৰিছে। বিশেষকৈ মহিলাসকলে ঘৰুৱা কাম-কাজৰ মাজতো এই কাম কৰিব পাৰে। অতি কম মূলধনেৰে যাবতীয় প্ৰশিক্ষণ লৈ এই কামত নিয়োগ হ'ব পাৰিব। কল্পনাই বছৰৰ সকলো সময়তে কাঠফুলা উৎপাদন কৰি কেঁচা আৰু শুকান দুয়ো ধৰণে বিক্ৰী কৰে। ইয়াৰ বাবে তেওঁ বিভিন্ন ওজনৰ পেকেট কৰি অসমৰ বিভিন্ন প্ৰান্তলৈ প্ৰেৰণ কৰে। তেওঁ তেওঁৰ নিজা উৎপাদন ল'খীয়া এটাৰ প্ৰাইভিছ নামেৰে বজাৰলৈ উলিয়াই দিয়ে। বৰ্তমান তেওঁ পোন্ধৰ দিনতে কাঠফুলা প্ৰস্তুত কৰিব পৰা আৰু কম খৰচত অধিক উৎপাদন কৰিব পৰা নতুন পদ্ধতি 'পেডিষ্ট্ৰী' কাঠফুলাৰ খেতি কৰি অন্য এক সফলতাৰ নজিৰ দাঙি ধৰিছে। কল্পনা বাতাই প্ৰকাশ কৰা মতে তেওঁ চৰকাৰ আৰু কৃষি বিভাগৰ পৰা যথেষ্ট সহযোগিতা আৰু সাহায্য লাভ কৰিছে।

তেওঁ প্ৰকাশ কৰা মতে কৃষি বিভাগে প্ৰশিক্ষণ দিয়াৰ লগতে চৰকাৰীভাৱে এটা খেৰ কটা যন্ত্ৰ আৰু চাৰি লাখ টকাৰ বাজসাহায্যযুক্ত ঋণ লাভ কৰিছে। কল্পনাই কেঁচা মাছৰুমা স্থানীয়ভাৱে প্ৰতিক্ৰমিত ২৪০ টকা দামত বিক্ৰী কৰাৰ লগতে মাছৰুমা শুকান কৰি পেকেটত আৰু মাছৰুমা পাউডাৰ। মাছৰুমাৰ আচাৰ আদি অসম আৰু মেঘালয়ৰ বিভিন্ন প্ৰান্তলৈ প্ৰেৰণ কৰি আহিছে। তেওঁৰ ভৱিষ্যৎ পৰিকল্পনা মাছৰুমা উৎপাদন কাৰ্যৰ অধিক সম্প্ৰসাৰণ কৰা আৰু মাছৰুমাভিত্তিক এক উদ্যোগ গঢ়ি তোলা, য'ত দহগৰাকী অন্য মহিলায়ো কৰ্মসংস্থাপন লাভ কৰে। কল্পনা বাতাৰ এই সফলতাৰ বাট দেখি ওলাই আহিছে দাৰিদুৰিৰ অন্যান্য মহিলাসকলে। গাঁওখনৰ ঘৰে ঘৰে এতিয়া চলি আছে কাঠফুলা খেতি। ইয়াৰ বাবে কল্পনা বাতাই যাবতীয় প্ৰশিক্ষণো দিয়ে। বৰ্তমানে দাৰিদুৰিৰ ১২৫টা পৰিয়ালৰ ভিতৰত ১১০টা পৰিয়ালে কাঠফুলা উৎপাদনত নিয়োজিত হৈ পৰিছে। ইয়াৰে কেইবাগৰাকী মহিলাই প্ৰকাশ কৰে কল্পনা বাতাৰ মাছৰুমা খেতিৰ সফলতাৰ পাছত তেওঁলোকেও ইয়াৰ প্ৰতি আগ্ৰহান্বিত হৈ কল্পনা বাতাৰ কাষ চাপাত কল্পনা বাতাই তেওঁলোকক প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰাই নহয়, বিভাগীয় যোগাযোগ আদি কৰি দিয়ে। কৃষিৰ গাৰ্ভাৱতীত কৈও অধিক মহিলাই মাছৰুমা উৎপাদনৰ খেৰৰ চিহ্নিত্তি কৰিবলৈ ইতিমধ্যে খেৰ কটা যন্ত্ৰ বিভাগীয়ভাৱে লাভ কৰিছে। বৰ্তমান দাৰিদুৰি চিনাকি হৈ পৰিছে 'মাছৰুমা ভিলেজ' হিচাপে। অকল দাৰিদুৰিতে নহয়, গোৱালপাৰাৰ লগতে বিভিন্ন অঞ্চলত কল্পনা বাতাই মাছৰুমা উৎপাদনৰ প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰি আহিছে। কল্পনা বাতাই ইয়াৰ লগতে অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অধীনত ডেৰমহীয়া মৌ পালনৰ প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণ কৰি নিজৰ ঘৰতে মৌ পালনো আৰম্ভ কৰিছে। কল্পনাৰ এই মাছৰুমা উৎপাদন আৰু মৌ পালন পাম চাবলৈ আহিছে বহুকেইজন কৃষি বিজ্ঞানী, প্ৰশিক্ষাৰ্থী কৃষি বিষয়া। আনকি অসমৰ বাহিৰৰ পৰাও লগতে কেইবাগৰাকী বিদেশী লোকেও তেওঁৰ কাম পৰিদৰ্শন কৰে। মাত্ৰ ৫০০ টকাৰে কৰ্মজীৱন আৰম্ভ কৰি সফল উদ্যোগীলৈ ৰূপান্তৰিত কল্পনা আজি হৈ পৰিছে বহুজনৰ বাবে প্ৰেৰণাৰ আলোকে।

ফোন : ৯৩৯৪৯-২২৫২৭

**কল্পনা**, স্বাৱলম্বিতাবে জীৱনত আগবঢ়াৰ কল্পনা আছিল তেওঁৰ। সেই কল্পনাকে বাস্তৱ ৰূপ দি মহিলাগৰাকীয়ে গঢ়ি তুলিলে এক নীৰৱ কমৰিপ্লৱ। যি কমৰিপ্লৱৰ বাটৰে বাট বুলি আজি অসমৰ এখন গাঁৱৰ শতাধিক পৰিয়াল হৈ পৰিছে স্বাৱলম্বী। এই উদ্যমী নাৰীগৰাকীৰ নাম কল্পনা বাতা। গোৱালপাৰা জিলাৰ দাৰিদুৰি গাঁৱৰ কল্পনা বাতাই সম্প্ৰতি কাঠফুলা বা মাছৰুমাৰ খেতি কৰি নিজে স্বাৱলম্বী হোৱাই নহয়, আন বহু মহিলাক স্বাৱলম্বনৰ পথলৈ উলিয়াই আনিছে। অৱশ্যে কল্পনাৰ এই যাত্ৰা আৰম্ভ হৈছিল মাত্ৰ পাঁচশ টকাৰে। হাতত মাত্ৰ পাঁচশ টকা আৰু ঘৰৰ ধান-খেৰৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি কল্পনাই আৰম্ভ কৰিছিল এই বিপ্লৱ।

সেয়া আছিল ২০১১ চনৰ কথা। কল্পনা বাতা আছিল অৰুণাচলৰ জীয়ৰী। অৰুণাচলৰ জীয়ৰী কল্পনাই ২০১১ চনত আহিছিল গোৱালপাৰাৰ দাৰিদুৰিৰ বোৱাৰী হৈ। আৰু ন-কইনাৰ সাজেৰে বিয়াৰ তিনি দিন পাছতে স্বামীগৃহত আৰম্ভ কৰিছিল এই খেতি। স্বামীগৃহৰ পিছফালে থকা এটা সৰু চালিৰ ঘৰত প্ৰথমতে পাঁচশ টকা বিনিয়োগ কৰি আৰম্ভ কৰা এই কামৰ দ্বাৰা বিনিয়োগৰ চাৰি গুণ লাভ হোৱাত উৎসাহী হৈ পৰিল কল্পনা। সেয়ে তেওঁ এই কামত অধিক পাবদৰ্শী হ'বলৈ যাবতীয় প্ৰশিক্ষণ আদি লোৱাৰ বাবে জিলা কৃষি বিভাগৰ কাষ চাপিল। বিভাগীয়ভাৱে এক প্ৰশিক্ষণো লাভ কৰিলে। অৱশ্যে এই কামটোৰ যি প্ৰশিক্ষণ লাভ



**চাকৰিসূত্ৰে** চহৰৰ এইটো পথেৰেই জীৱনৰ ২২টা বসন্ত অহা-যোৱা কৰিছে অলেখ বৰুৱাই, জীৱনৰ কত ভৰুণ-কৰুণ স্মৃতি জড়িত হৈ আছে তেওঁৰ। বাছেৰে অহা-যোৱা কৰোঁতে কত ঠাইৰ কত মানুহ লগ পাইছে তেওঁ, চিনাকি হৈ কথা-বাৰ্তা পাতিছে। পাঁচ বছৰৰ আগৰ অলেখ বৰুৱা নামৰ মানুহজন তেওঁ এতিয়া নহয়। আগৰ সেই মানুহজন হৈ থকা হ'লে তেওঁ জানো এতিয়া কাৰোবাৰ সৈতে উপাচি চিনাকি হ'লহেঁতেন? নে কাৰোবাৰ সুখ-দুখৰ খবৰ ৰাখিলহেঁতেন? বয়সে চুই যোৱাৰ লগে লগে তেওঁৰ জীৱনেও তেওঁক বহুত কথা কল্পনা কৰিব নোৱাৰিব। এৰা। সময়ে মানুহক কেতিয়া ক'লে লৈ যায় কোনোও কল্পনা কৰিব নোৱাৰে। কিন্তু এৰি অহা সময়বোৰক জানো পুনৰ ঘূৰাই আনি নতুনকৈ সজাই তুলিব পাৰি? ওহেঁ। কেতিয়াও নোৱাৰিব।

চহৰৰ এটা গুখ অট্টালিকাত পুত্ৰ শান্তনু আৰু পৰিবাৰৰ সৈতে আৰামদায়ক জীৱন কটাইছিল অলেখ বৰুৱাই। মাটি-সম্পত্তি, বিলাসী গাড়ীয়ে তেওঁৰ দৰে আন এজন ধনী ব্যক্তি সেইখন চহৰত নাছিল। হয়তো এইখিনিতেই তেওঁৰ অহংকাৰ। একমাত্ৰ সন্তানক ঘৰৰ পৰা বহু দূৰত ৰাখি সৰুৰে পৰাই অসমৰ বাহিৰত পঢ়াইছিল। সি ডাক্তাৰী পঢ়িবলৈ মুম্বাইলৈ গুচি যোৱাৰ পিছত অলেখ বৰুৱাৰ গৰ্ব, অহংকাৰ যেন আৰু বাঢ়িছিল। অলেখ বৰুৱাৰ পত্নী সুমিত্ৰা কিন্তু তেওঁৰ সম্পূৰ্ণ বিপৰীত আছিল। সুমিত্ৰা বৰুৱাই পৰিয়ালৰ সকলো মানুহৰ লগত, ওচৰ-চুবুৰীয়াৰ লগত এটি সু-সম্পৰ্ক বজাই ৰখাৰ আপ্ৰাণ চেষ্টা কৰিছিল। অৱশেষত তেওঁ বিফল হৈছিল তেওঁৰ স্বামী অলেখ বৰুৱাৰ বাবে। আনকি, সুমিত্ৰা বৰুৱাই নিজৰ জন্ম ঘৰখনৰ পৰিয়ালৰ মানুহবোৰৰ সৈতেও সম্পৰ্ক ত্যাগ কৰিব লগা হৈছিল। অলেখ বৰুৱাৰ বন্ধুবৰ্গৰ বাবে ওচৰ-চুবুৰীয়াৰ সৈতে থকা সম্পৰ্কও শেষ কৰিছিল অলেখ বৰুৱাই। স্বামীৰ অনুপস্থিতিত দিনৰ দিনটো অকলশৰে এটা গুখ অট্টালিকাত জীৱন জীয়াবলগীয়া হয় সুমিত্ৰাই। আনহাতে, ৰাতি ৰাতি মদ্যপান কৰি অহা স্বামীৰ অত্যাচাৰবোৰ নীৰৱে সহ্য কৰি যাব লগা হয় প্ৰতিদিনে। তেওঁৰ বাবে এই সময়বোৰ নায়ায়-নুপুৰাই যেন লাগে প্ৰতিদিনে। ক্ৰমশঃ মানুহ গৰাকী যেন মানসিক ভাৱে ভাগি পৰিছিল। এদিন হ'ল ৭ পুত্ৰ শান্তনু আৰু অলেখ বৰুৱাক অকলশৰে এৰি থৈ এই সংসাৰৰ পৰা চিৰবিদায় মাগিলে সুমিত্ৰা বৰুৱাই।

সময়বোৰ বাগৰি যোৱাৰ লগে লগে শান্তনুৰো পঢ়া সমাপ্ত হ'ল আৰু মুম্বাইতে চাকৰি কৰি বিয়া-বাৰু কৰাই তাতে নিগাজীকৈ থাকিব ল'লে। সময়ৰ লগে লগে অলেখ বৰুৱাৰো বয়স বাঢ়িব ধৰিলে। তেওঁৰ বন্ধুবৰ্গৰ সংখ্যাক কমি আহিল। লাহে লাহে যেন তেওঁৰ জীৱনৰ ৰংবোৰ নোহোৱা হৈ আহিব ধৰিলে। একে বাবে অকলশৰীয়া হৈ পৰিল মানুহজন। একমাত্ৰ পুত্ৰ শান্তনুৰেও তেওঁক অৱজ্ঞা কৰিবলৈ ল'লে।

সময়বোৰে নদীৰ সোঁতৰ দৰে গতি কৰে। মাথোঁ ৰৈ যাওঁ আমি সময়ৰ লগত খোজ মিলাব নোৱাৰি। সময়ৰ লগে লগে জীৱনৰ পৰা আনন্দবোৰ হেৰাই যোৱাত অলেখ বৰুৱাৰো যেন উপলব্ধি কৰিব ল'লে জীৱনত কৰি অহা ভুলবোৰ। হয়তো তেওঁ একমাত্ৰ পুত্ৰ শান্তনুক মাথোঁ টকাৰ জগতখনৰ লগতহে চিনাকি কৰাই দিব পাৰিলে, জীৱনৰ সঠিক জ্ঞান দিব নোৱাৰিলে। শান্তনুৱে তেওঁক অৱহেলা কৰাতো শান্তনুৰ দোষ নহয়, এজন পিতৃ হিচাপে সঠিক

দিশ দেখাব নোৱাৰাতো, সঠিক জ্ঞান দিব নোৱাৰাতো তেওঁৰ আটহিতকৈ ডাঙৰ ভুল। মিটো তেওঁ আৰু কেতিয়াও শুধৰাব নোৱাৰে। কথাবোৰ ভবাৰ লগে লগে অলেখ বৰুৱাৰ দুচকুৰ পৰা দুটোপাল চকুতো সৰি পৰিল।

অত দেৱিৰ মূৰত অলেখ বৰুৱাই নিজৰ সন্ধিৎ ঘূৰাই পাই ইফালে-সিফালে চাই দেখিলে বাহুৰ ভিতৰত তেওঁ অকলশৰে বহি আছে। স্মৃতিবোৰ পোঁৱবাই থাকোঁতে কেতিয়ানো বাহুখন আহি নিজৰ গম্ভীৰ স্থলত ৰ'লহি তেওঁ তলকি-বই নোৱাৰিলে। বাহুৰ পৰা নামি অকলশৰে আঙুৰাই গ'ল অলেখ বৰুৱা। কিছুৰ আঙুৰাই গৈ ইফালে-সিফালে চাই আনদিনাৰ দৰে ফুটপাথৰ ওপৰত বহি থকা ল'ৰাজন নেদেখি তেওঁ কিছু আচৰিত হ'ল। আজি এবছৰেই হ'ল এই বেঙা ল'ৰাটোৰ লগত গঢ়ি উঠা অলেখ বৰুৱাৰ সম্পৰ্ক। এই সম্পৰ্ক টকা-পইচাৰ সম্পৰ্ক নহয়, তেজৰ সম্পৰ্ক নহ'লেও হৃদয়ৰ পৰা গঢ়ি উঠা আত্মীয়তাৰ বান্ধোন। চাকৰি



## □ কল্পনা বৰা

জীৱনৰ বাইশটা বছৰৰ সোতৰ-ওঠৰ বছৰে তেওঁ এই ফুটপাথৰ মানুহবোৰক মানুহ বুলি কোৱোঁদিয়ে গণাই কৰা নাছিল। সিহঁতক দেখিলে 'আপদীয়া'বোৰ বুলি উচ্চাৰণ কৰি চকুৰ ঞ্ৰ কোচাইছিল খঙত। নিজৰ জীৱনৰ ভুলবোৰ উপলব্ধি কৰিবলৈ শিকাৰ পৰা তেওঁ ফুটপাথৰ ওপৰত ভিক্ষা খুজি বহি থকা দৰিদ্ৰ লোকসকলক কিবা নহয় কিবা এটা প্ৰতিদিনেই দিছে। কেতিয়াবা পইচা বা আন কেতিয়াবা খোৱা বস্তু হাতত পাই তেওঁলোকে মুখত বিৰিঙি উঠা হাঁহিবোৰ দেখি অলেখ বৰুৱাৰো সন্তোষ হ'হি মানে। এৰা। এইবোৰেই যি প্ৰকৃত সুখ এতিয়া বুজি উঠিছে তেওঁ। প্ৰকৃত সুখক দলিয়াই দি কৃত্ৰিম সুখবোৰৰ পিছে পিছে দৌৰি থকা অলেখ বৰুৱাই এতিয়া শিকিছে জীৱনৰ আচল সুখবোৰ ক'ত, কেনেকৈ পোৱা যায়? সদায় সদায় ভিক্ষা খুজি

ফুটপাথৰ ওপৰত বহি থকা কৌশিক নামৰ বেঙা ল'ৰাটোক অলেখ বৰুৱাৰ কি বা এটা আপোন যেন লাগিছিল। হয়তো এই ল'ৰাটোৰ মাজত তেওঁ নিজৰ পুত্ৰক বিচাৰি পাইছিল। প্ৰতিদিনেই তেওঁ ফুটপাথৰ আন মানুহবোৰকৈ কৌশিকক দুটকা পইচা বা আন খোৱা বস্তু বেছিকৈ দিছিল। কৌশিকক চকুৰ চাৰনিত তেওঁ বুজি উঠিছিল কৌশিকেও যে সদায় তেওঁৰ বাবেই অপেক্ষা কৰি থাকে। সদায় দেখি থকা ল'ৰাটোক আজি দেখা নাপাই তেওঁ আচৰিত হ'ল। ইফালে-সিফালে চায়ো ক'তো তাক দেখা নাপাই তেওঁ দুখমনেৰে নিজৰ কৰ্মস্থলীলৈ বাট ল'ব খোজোঁতেই কৌশিকেবাই পিছফালৰ পৰা সেইসেই মতা শুনি বৈ দিলে তেওঁ। এয়া দেখোনে কৌশিক। কৌশিকক দেখাৰ লগে লগে স্বতঃস্ফূৰ্তভাৱে তেওঁৰ মুখত এটি হাঁহি বিৰিঙি উঠিল।

ঃ খুড়া। কিয় এনেকৈ চাইছে মোক?

কৌশিকৰ গুঁতত প্ৰথমবাৰৰ বাবে এটি হাঁহি দেখা পাই অলেখ বৰুৱা প্ৰায় আচৰিতহৈ হ'ল।  
ঃ তোৰ মনটো আজি বৰ ভাল নেকি অ'ল'ৰা?  
ঃ ভাল বাবেইটো আপোনাক লগ পাবলৈ ইমান খৰখোকাই আহিছোঁ খুড়া। আপুনি দিয়া পইচাবোৰৰ কিছু অংশ সঁচি সঁচি আজি আই আৰু পিতাইৰ বাবে দুটা কম দামী ছুৱেটাৰ কিনিব পাৰিলোঁ। আজিৰ পৰা মোৰ বেমাৰী আই আৰু পিতাকে কেতিয়াও ঠাণ্ডাত কঁপি কঁপি বহি থাকিব নালাগে। সঁচাই আজি মোৰ মনটো বৰ ভাল খুড়া।

অজলা ল'ৰাটোৰ কথাকেইটা শুনি অলেখ বৰুৱাৰ দুচকু পানীৰে উপাৰ্জ পৰিল। এই মানুহবোৰ বাৰু কিমান সহজ-সৰল হ'ব পাৰে। তেওঁলোকৰ অন্তৰবোৰ এসময়ৰ অলেখ বৰুৱাৰ দৰে ইমান লেতেৰা নহয়। তেওঁৰ ওচৰত কিমান

কুতজ্ঞ হ'লে এই ল'ৰাটোৱে এই সাধাৰণ খবৰটো জনাবলৈকে তেওঁৰ ওচৰলৈ দৌৰি আহিব পাৰে।  
ঃ তোৰ মনটো আজিৰ পৰা সদায় ভালৈ ৰাখিম মই। তই চিন্তা নকৰিব। এই টকাকেইটা ল' আৰু ঘৰৰ সকলো প্ৰয়োজনীয় বস্তু কিনি ঘৰত দি আহগৈ যা। তই মোৰ লগত থাকিব লাগিব আজিৰ পৰা। তোৰ প্ৰথমে ভাল ডাক্তৰৰ ওচৰত দেখুৱাই লওঁ আৰু তাৰ পিছত তই ভালদৰে পঢ়া-শুনা কৰি ডাঙৰ মানুহ হ'ব লাগিব।  
ল'ৰাটোৱে কি বুজি পালে অলেখ বৰুৱাই নাজানে। কিন্তু তাৰ চকুৰ পৰা নিগৰি অহা চকুলোবোৰ দেখি বুজিলে তেওঁ এয়া দুখৰ চকুলো নহয়, এয়া সুখৰ, এয়া পাৰাৰ্হাৰীন আনন্দৰ চকুলো।

'সঁচাই, জীৱনটো ধুনীয়াকৈ সজাবলৈ পৃথিৱীৰ সকলো মানুহৰে কিমান যে হেঁপো।'  
প্ৰথমবাৰৰ বাবে উপলব্ধি কৰিলে অলেখ বৰুৱাই।  
ফোন : ৯৭০৭৮-০৫৬১০

## শব্দ চয়ন : ২৫

১				২		৩		৪
৫	৬							
৭				৮		৯		
			১০			১১		১২
		১৩			১৪			
						১৫	১৬	
১৭	১৮				১৯			২০
২১								

- খিয়কৈ :**  
১। আমোদ (২)  
২। নুফুলা ফুল (২)  
৩। সন্ধ্যাসাঁসকলে পিন্ধা কাপোৰৰ সৰু টুকুৰা (৩)  
৪। টো (৩)  
৬। তুলনা (৩)  
৭। মিথিলাৰ ৰজা (৩)  
৮। ঠেহ, ৰোহ (২)  
৯। অনাৱশ্যক, অবাঞ্ছনীয় (৩)  
১০। ভোমোৰা (৩)  
১২। মৃতকৰ উদ্দেশ্যে কৰা তৰ্পণ (৩)  
১৪। ধন, সম্পত্তি (২)  
১৬। সুস্থিকৰ্তা (৩)  
১৭। পুলিচ কৰ্মচাৰী (৩)  
১৮। বিবেচনা, আলোচনা (৩)  
১৯। পিতৃৰ দেউতাক (২)
- ২০। লক্ষ্মী দেৱী (২)  
**পথালিয়ে :**  
২। বিবিধ বিদ্যা আৰু কলাত পাৰ্গত নিপুণ (২+৩)  
৫। মিহি কামত ব্যৱহাৰ কৰা এবিধ নিচেই সৰু বটালি (৩+৩)  
৭। জমা, উৎপন্ন হোৱা (৩)  
১০। বিস্মৰণ, ভুল (২)  
১১। সৰু কাহিট বা জোঙা বস্ত্ৰ (২)  
১৩। বহল বিদ্বান (২)  
১৪। বিদ্যা, নৈপুণ্য (২)  
১৫। অনেক ধৰণৰ (৩)  
১৯। ঈশ্বৰ অং-অৱতাৰ (২+৪)  
২১। লৈৰ গৰাত গাঁত কৰি বাহ লোৱা এবিধ কলা-বগা-পখৰা মাছৰোকা চৰাই (২+৩)

## শব্দ চয়ন : ২৪ৰ উত্তৰ

- খিয়কৈ :** ১। কমলাপতি ৩। লয়লাস ৪। কল ৫। ৰং ৬। লিংকৰি ৮। মুছফিৰ ১১। ৰমা ১৪। তুমৰলি ১৫। বাট ১৭। কৰমদৰ্ন ১৮। মুছফিৰ ২০। নাৰিকল ২২। মুজা ২৩। থান।  
**পথালিকৈ :** ২। কমল ৪। কৰতালি ৭। লং ৯। পৰন ১০। সৰল ১২। হৰি ১৩। ছিৰি ১৬। মম ১৮। মুচী ১৯। ৰটনা ২১। ৰহৰ ২২। মুখা ২৪। ৰমজান ২৫। লহৰ।

## কবিতা

### শেৱালি

#### □ যুক্তিকা দেৱী

পিল্লতো নহয় মই  
তোমাৰ তুলিকাৰ  
বুলাবলৈ কেনেভাছত  
ৰামনেনুৰ সাতোটি বৰণ,  
বিমূৰ্ত চেতনাৰ মূৰ্ত অভিব্যক্তিত  
প্ৰতিবিম্বিত  
আকল্লা হৃদয়ৰ আলসুৱা সপোন।

নহয় মই, তোমাৰ আৰাধনাৰ  
সন্দোচাৰিত মন্ত্ৰৰ গুঞ্জন, বেদীৰ  
প্ৰতিমাত উৎসৰ্গিত নৈবেদ্যত  
নিমজ্জিত  
কল্পিত কাতৰ আকৃতি  
কৰিবলৈ মুকুতিৰ পথ সুগম।

মইতো নহয় তোমাৰ কবিতাৰ  
শৃংখলিত ছন্দৰ উল্লেসিত স্পন্দন,  
শব্দৰ মালিত্যত উমলি-জামলি  
হিয়াৰ আকুলতাত হ'বলৈ মগন।

মইতো এপাহি  
শৰতৰ তলসৰা শেৱালি,  
পূৰ্বত নিশাৰ হেৰোৰা সপোন  
নিয়ৰুকাৰ অভিসাৰী বিলাসিতা  
বুকুত সামৰি  
আবেগৰ দলিচাত সময়ৰ খোজ অঁকা  
মিষ্ণ জোনাকৰ কাপোৱালী প্ৰহসন।

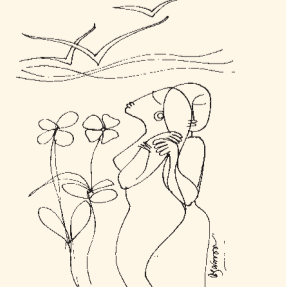
ফোন : ৯৪০৫৩ ৯৮৩৯৮

## নিঃসংগ পৃথিৱী

#### □ অগস্ত্য বৰুৱা

ৰাস্তাৰ ধূলি উৰুৱাই কাচিৎ অহা গাড়ী একোখনৰ  
পিছে পিছে  
দৌৰি গৈছিল এজাক ল'ৰা-ছোৱালী  
আকণ্ঠ পান কৰিছিল ধূলি লগা পেট্ৰ'লৰ সুবাস  
নিশালৈ ককায়েউতাৰ অসুখত  
পৰ দিবলৈ গোট খাইছিল ভালোমান মানুহ  
এডাল সূতাৰে বন্ধা চোতাল, চুৰুৰি, গাঁও...  
এতিয়া  
ইঞ্জিনৰ শব্দত ছিগি যায়  
চোতালৰ কটকটীয়া বান্ধ  
থানবান হৈ পৰি থাকে চুৰুৰি বান্ধোন  
দেউতাকৰ চিতাৰ কাষত তিনিজন বিমৰ্ষ মানুহ  
নীৰৰে ৰৈ থাকে সংগীহীন শোকাত পৃথিৱী।।

ফোন : ৯৯৫৭১-১৯৬৩৬



## আফু গুটিৰে ভাপত দিয়া বিন আৰু লেচেৰা মাহ

উপকৰণ :

আফু গুটি - ৩/৪ চামুচ (তিয়াই পেস্ত কৰি লোৱা)

বিন- ৮/৯ ডাল (কাটি লোৱা)

লেচেৰা মাহ- ৪/৫ ডাল (কাটি লোৱা)

পিয়াজ- ২টা (কাটি লোৱা)

বিলাহী- ১টা (কাটি লোৱা)

আদা-নহৰু পেস্ত - ১ চামুচ

পকা/কেঁচা জলকীয়া - ৩/৪টা (কাটি লোৱা)

নিমখ, তেল জোখ অনুপাতে।

জালুকৰ গুড়ি - ১ চামুচ।

(হালধি ব্যৱহাৰ কৰা নাই ইচ্ছা কৰিলে দিব পাৰে)

কলপাত বান্ধি ভাপত দিব পাৰে। মই ফইল পেপাৰ ব্যৱহাৰ কৰিছোঁ।

প্ৰণালী :

এতিয়া এখন ডাঙৰ ফইল পেপাৰত কাটি লোৱা বিন, লেচেৰা মাহ, পিয়াজ, বিলাহী, আদা, নহৰু পেস্ত, আফুগুটি পেস্ত, কেঁচা জলকীয়া, নিমখ, জালুকৰ গুড়ি, তেল সকলোবোৰ বস্ত্ৰ দি ভালদৰে সানি লৈ ফইল পেপাৰখন ভালদৰে বান্ধি ল'ব। এতিয়া এটা প্ৰেছাৰ কুকাৰত বান্ধি লোৱা পাচলিখিনি ভৰাই দি গেছটো ছিমত দি প্ৰেছাৰ কুকাৰৰ চাকনিখন ওপৰত দি দিব। মাজে মাজে লৰাই চাব। পাচলিখিনি সিজিলে নমাই গৰমে গৰমে পৰিৱেশন কৰক।

## খলুৱা মাছৰ ব্যঞ্জন কুঁচিয়াৰ জালুকীয়া জোল

উপকৰণ :

কুঁচিয়া - আধা কিলো

আলু- ১টা (সৰু টুকুৰা

কৰি লোৱা)

পিয়াজ - ২/৩টা

ইলাচী, ডালচেনি - ১

চামুচ

আদা- ১ টুকুৰা

নহৰু- ৫/৬ ফোটা

জালুকৰ গুড়ি- ২ চামুচ

শুকান জলকীয়া- ২টা

ভোতি জলকীয়া - ১/আধা

টুকুৰা

মিট মচলা, ধনিয়া গুড়ি,

জিৰা গুড়ি, জলকীয়া

গুড়ি ১ চামুচকৈ

তেজপাত- ২টা

নিমখ-হালধি জোখ

অনুপাতে

তেল জোখ অনুপাতে

কেঁচা ধনিয়া পাত ১ মুঠি

প্ৰণালী :

প্ৰথমে কাটি টুকুৰা কৰি লোৱা কুঁচিয়াখিনি আৰু আলুখিনি এটা বাউলত ল'ব। লগত নিমখ, হালধি, ধনিয়া গুড়ি, জিৰা গুড়ি, মিট মচলা, জালুকৰ গুড়ি আৰু জলকীয়া গুড়ি, অকণমান তেল সানি আধা ঘটমান সময় মেৰিনেট কৰি থ'ব। এতিয়া পিয়াজখিনি কাটি ল'ব। আদা, নহৰু খুন্দি ল'ব। এতিয়া এখন কেৰাহীত তেল দি শুকান জলকীয়া, তেজপাত দি কাটি

লোৱা পিয়াজখিনি দিব। খুন্দি লোৱা আদা, নহৰু, ভোতি জলকীয়া দিব। বগুচা হোৱালৈকে অলপ ভাজি ল'ব। তাৰ পিছত মেৰিনেট কৰি থোৱা কুঁচিয়াখিনি দিব। ভালদৰে লৰাই ঢাকি দিয়ক। অলপমান সময় কুঁচিয়াখিনি ভাজি লোৱাৰ পিছত সিজিবৰ জোখেৰে পানী দি লৰাই ঢাকি দিব। যেতিয়া কুঁচিয়াখিনি সিজিব আৰু পানীখিনি শুকাই জোলখন ডাঠ হ'ব। তেতিয়া নমাই কেঁচা ধনিয়া পাত কাটি দি গৰমে গৰমে পৰিৱেশন কৰক।

...ব্যায়াম কৰিলেও আপোনাৰ চিন্তা আৰু মানসিক  
চাপ হ্রাস পাব পাৰে। দৈনন্দিন চিন্তাৰ পৰা বিৰতি পোৱা  
যায়। চুলি সৰা আৰু চুলি পাতল হোৱাত মানসিক চাপ  
এটা অৰিহণা যোগোৱা কাৰক। গতিকে, ব্যায়ামে  
আপোনাৰ মানসিক চাপক পৰাস্ত কৰাত সহায় কৰে  
যদিও ই আপোনাৰ চুলিক মানসিক চাপৰ ফলত হোৱা  
ক্ষতি আৰু পাতল হোৱাৰ পৰাও ৰক্ষা কৰে...

## চুলিৰ বৃদ্ধিৰ বাবে ব্যায়াম

ব্যায়ামৰ সমান উপকাৰী নহয়। শক্তি  
প্ৰশিক্ষণতকৈ চুলিৰ বৃদ্ধিৰ বাবে  
এৰোবিক বা কাৰ্ডিঅ' ৰক'আউট অধিক  
উপকাৰী হ'ব পাৰে। হাই পাৰফ'ৰ্ম  
প্ৰশিক্ষণে আপোনাৰ পেশীৰ অঁহৰ ব্যাস  
বৃদ্ধি কৰি আপোনাৰ পেশীসমূহক  
শক্তিশালী কৰাৰ কাম কৰে। এই ধৰণৰ

পেশীৰ বৃদ্ধি টেক্সটেলবনৰ সৈতে  
প্ৰত্যক্ষভাৱে জড়িত। বিশেষজ্ঞসকলৰ  
মতে, উচ্চ মাত্ৰাৰ টেক্সটেলবনে আপোনাৰ  
চুলিৰ গুৰিবোৰ সংকুচিত কৰিব পাৰে,  
যাৰ ফলত চৰুটো চুটি হ'ব পাৰে। আৰু  
চুলিৰ বৃদ্ধিত সহায় কৰে।

এই ব্যায়ামবোৰ পৰিচাল কৰক  
যদি আপুনি আপোনাৰ চুলিৰ স্বাস্থ্যৰ  
বাবে কাম কৰি আছে, তেন্তে বহু  
সংযোগী ব্যায়াম নকৰিব।  
ব্যায়াম কৰাৰ উপৰি চুলিৰ বৃদ্ধি  
বাবে স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্যৰ জৰিয়তে  
পৰ্যাপ্ত পুষ্টি লাভ কৰাটোও গুৰুত্বপূৰ্ণ।  
স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞসকলে আঙুলিয়াই  
দিছে যে যিসকল খেলুৱৈয়ে নিজৰ  
পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰিব  
নোৱাৰে তেওঁলোকে প্ৰশিক্ষণৰ বাবে  
তেওঁলোকৰ শৰীৰত আই বণ,  
ভিটামিন আৰু অন্যান্য খনিজ  
পদাৰ্থৰ অভাৱৰ বাবে চুলি সৰা আৰম্ভ  
হ'ব পাৰে। সুস্থ আৰু মজবুত চুলিৰ বাবে  
ডাল টোপনি আৰু ধূমপান ত্যাগ  
কৰাটোও জৰুৰী।



## বি চি ৰে



□ পক্ষী শৰ্মা খাউণ্ড

ফোন : ৯৮৫৯৭-৬১৮১২



## বিলাতী বগৰীৰ চাটনি

উপকৰণ :

বিলাতী বগৰী- ৩/৪টা (কাটি লোৱা)

ধনিয়া পাত- ১মুঠি (কাটি লোৱা)

আদা- ১ টুকুৰা

জলকীয়া- ২/৩টা

নেমুৰ- ১ চামুচ

তেল-নিমখ- জোখ অনুপাতে।

প্ৰণালী :

এতিয়া এটা মিক্সিৰ জবত কাটি লোৱা  
বিলাতী বগৰী, কেঁচা ধনিয়া পাত, আদা,  
জলকীয়া, নিমখ, সকলোবোৰ উপাদান  
দি মিহিকৈ পেস্ত কৰি ল'ব। এতিয়া  
অকণমান কেঁচা তেল আৰু নেমু  
বস দি চাটনিখিনি সানি লৈ  
কটা-ভাতৰ  
লগত পৰিৱেশন  
কৰক।



## সপ্তাহটোৰ আলোকচিত্ৰ



মডেল : প্ৰতীতি গগৈ  
ফটো : প্ৰব

## কুইজ বিচিত্ৰা-তেইশ

### □ নৰকান্ত বৈশ্য

প্ৰথমে গ্ৰামোফোন বঁটা নামে জনাজাত আমেৰিকাৰ সংগীতৰ আটাইতকৈ সন্মানীয় এই  
বঁটাটি পৰৱৰ্তী সময়ত গ্ৰেমী নামে জনাজাত হয়। কেলিফ'ৰ্নিয়াৰ ছাণ্টা মনিকাত অৱস্থিত  
দ্য ৰেকৰ্ডিং একাডেমী নামৰ সংস্থাটোৱে বছৰি প্ৰদান কৰা এই বঁটা সৰ্বপ্ৰথম ১৯৫৯ চনৰ  
৪ মে'ৰ দিনা প্ৰদান কৰা হৈছিল। আমাৰ আজিৰ সংখ্যাত এই সন্মানীয় বঁটা লাভ কৰা  
কেইগৰাকীমান ভাৰতীয়। ভাৰতীয় মূলৰ ব্যক্তি কথা আলোচনা কৰা হ'ল। কুইজৰ  
বাতৰি তথা যিকোনো তথ্য প্ৰকাশৰ বাবে আমাৰ শ্ৰদ্ধাৰ পাঠকসকলে ৮৬৩৮৩-  
৭৮৩৬৯ ম'বাইল নম্বৰত এছ এম এছ বা হোৱাটছএপযোগে অথবা quizbichitra  
@gmail.com ত ই-মেইলযোগে প্ৰেৰণ কৰিব পাৰে।

১. ভাৰতীয় নৌ-সেনাৰ বাবে শেহতীয়াভাৱে মুকলি কৰা দ্বিতীয়খন মাণ্ডি পাৰপ'জ  
ভেচেলৰ নাম কি ?
২. জোৰান মিলানোভিক কোন বাষ্টৰ নৰনিযুক্ত বাষ্টপতি ?
৩. খো খো বিশ্বকাপ-২০২৫ কোন চহৰত অনুষ্ঠিত হৈছে ?
৪. কোন দেশে অত্যাধুনিক প্ৰযুক্তিৰ 'নেপচুন' মিছাইল উদ্ভাৱন কৰিছে ?
৫. 'মাউণ্ট ইবু' নামৰ সন্নিয় জালামুখীটো অলপতে কোন দেশত উদ্‌গীৰণ হৈছিল ?

## গ্ৰেমী বঁটা বিজয়ী ভাৰতীয়

১. Grateful Deadৰ সদস্য মিকি হাৰ্টৰ ১৯৯১ চনৰ Planet Drum নামৰ এলবামটি ১৯৯২ চনত গ্ৰেমীৰ Best World Music Album ৰূপে নিৰ্বাচিত হৈছিল। বিশ্বৰ বিভিন্ন প্ৰান্তৰ পাৰ্কাচ'নিস্টে অংশগ্ৰহণ কৰা এই এলবামটিত এগৰাকী ভাৰতীয় ঘটম বাদকো আছিল। তেওঁ কোন ?
২. কোন চনত ৰবি শংকৰক গ্ৰেমীৰ জীৱনজোৰা সাধনা বঁটা প্ৰদান কৰা হৈছিল ?
৩. ২০১৫ চনত এখন বিশ্বজুৰি জনপ্ৰিয় আত্মজীৱনীৰ অডিঅ' বুক Best Children Album শিতানৰ বিজয়ী হৈছিল। মালালা ইউছুফজাইৰ আত্মজীৱনী 'আই এম মালালা'ৰ এই অডিঅ' বুকখনৰ কণ্ঠ আছিল এগৰাকী ভাৰতীয় মূলৰ শিল্পী। তেওঁ কোন ?
৪. ৰবি শংকৰ, আলি আকবৰ খান, আল্লা ৰাখা ইত্যাদিয়ে জৰ্জ হেৰিচনৰ সৈতে অংশগ্ৰহণ কৰা এলানি অনুষ্ঠানৰ এটা লাইভ এলবাম ১৯৭৩ চনৰ গ্ৰেমীৰ Album of the Year ৰূপে ঘোষিত হৈছিল। এই এলবামটিৰ নাম কি আছিল ?
৫. ২০১৫ চনত গ্ৰেমী বঁটাৰ Best New Age Album শিতানত এগৰাকী সংগীতজ্ঞ আৰু দক্ষিণ আফ্ৰিকাৰ বাঁহীবাদক ৰাওটাৰ কীলাৰমেনৰ যুটীয়া এলবাম এটাক বঁটা প্ৰদান কৰা হৈছিল। এলবামটোৰ নাম কি আছিল ?

## কুইজ বিচিত্ৰা (বাইশ)ৰ উত্তৰসমূহ

১. ভূপাল।
২. আই আই টি, বোম্বে।
৩. ভুবনেশ্বৰ।
৪. বিৰছা মুণ্ডা।
৫. গুজৰাট।
৬. "Youth for a Sustainable Future: Shaping the Nation with Resilience and Responsibility."
৭. ১৮৮১ চন।
৮. সংগীত কল্পতৰু।
৯. The Imitation of Christ
১০. স্বামী বিবিদিশানন্দ।
১১. লেটী গাণা।

## সপ্তাহটোৰ প্ৰশ্ন

বিশ্ব প্ৰসিদ্ধ কম্পিউটাৰ কোম্পানী ইণ্টেল'ৰ কৰ্মচাৰী জিম কাৰ্ডাখে ১৯৯৭ চনত কোনটো শব্দ পোনপ্ৰথমবাৰৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিছিল ?