...যোৱা বছৰ অসমত অনুষ্ঠিত এছিয়ান খো খো প্ৰতিযোগিতাতো শিল্পীগৰাকীয়ে হিন্দীকে ধৰি ১২টা বিদেশী ভাষাত প্ৰস্তুত কৰা ‘থীম ছং’ পৰিৱেশন কৰি সকলোকে বিস্মিত কৰিছিল। অলপতে সাংস্কৃতিক বিনিময়ৰ বাবে এটা শিল্পী দলৰ সৈতে থাইলেণ্ডভ্ৰমণ কৰা সংগীতা কাকতিয়ে মুক্তিৰ প্ৰতীক্ষাত থকা বঙালী চলচ্চিত্ৰ ‘দাদা ভাই’ত গীত পৰিৱেশন কৰিছে। সংগীতৰ কঠোৰ সাধনাত ব্ৰতী হৈ থকাৰ মাজতে উচ্চ শিক্ষা গ্ৰহণ কৰি তেওঁ মেধাৰ পৰিচয় দিছে। পিএইচডি ডিগ্ৰী লাভ কৰাৰ লগতে বিএড, এমএড আদি বিভিন্ন ডিগ্ৰী আহৰণ কৰা শিল্পীগৰাকীয়ে নিশ্চয় অসমৰ সংগীত জগতত নতুন প্ৰজন্মক অনুপ্ৰাণিত কৰিব...

ড° সংগীতা কাকতি

সংগীতেই যাৰ উশাহ

■ কুমুদ তালুকদাৰ

অসংখ্য জনপ্ৰিয় গীতেৰে অসমৰ সংগীত জগতৰ ভঁৰাল চহকী কৰা ড° সংগীতা কাকতিয়ে ঘৰখনতে লাভ কৰিছিল সংগীতৰ লগতে জীৱনৰ অন্য প্ৰয়োজনীয় দিশসমূহ আহৰণ কৰাৰ এক সুন্দৰ তথা অনুকূল পৰিৱেশ। কেৱল সংগীতেই নহয়, এগৰাকী সুনাগৰিকৰূপে নিজকে গঢ়ি তুলিবলৈ প্ৰয়োজনীয় সকলোবোৰ দিশ তেওঁ পিতৃ আৰু মাতৃ গৃহৰ ঘৰখনৰ পৰাই লাভ কৰিছিল। তেওঁৰ পিতৃ আছিল ছয়গাঁও অঞ্চলৰ এগৰাকী বিশিষ্ট চিকিৎসক ডাঃ সুৰেন্দ্ৰনাৰায়ণ কাকতি। ৫০ৰ দশকৰ মাজভাগত ডিব্ৰুগড় চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় হাস্পতালৰ পৰা এমবিবিএছ ডিগ্ৰী লাভ কৰি গুৱাহাটীৰ জালুকবাৰীৰ পৰা গোৱালপাৰা আৰু মেঘালয়ৰো কিছু অঞ্চলত তেওঁ চিকিৎসা সেৱা আগবঢ়াই মানুহৰ মাজত জনপ্ৰিয় হৈ পৰিছিল। তদুপৰি তেওঁৰ মাতৃৰ পিতৃ তথা ককাক সুৰেন্দ্ৰনাথ দাসো আছিল এগৰাকী স্বনামধন্য লেখক। টলষ্টয় সাধুখ্যাত এইগৰাকী উজানবজাৰৰ বিশিষ্ট ব্যক্তিয়ে ‘ৱাৰ এণ্ড পীচ’ গ্ৰন্থখন অনুবাদ কৰি ‘ছোভিয়েট ৰাছিয়া নেহৰু’ বঁটা লাভ কৰিছিল। সংগীতা কাকতিৰ মাতৃ অঞ্জলি কাকতি আছিল এগৰাকী উচ্চ শিক্ষিত মহিলা। তেওঁ সন্দিকৈ মহাবিদ্যালয়ত স্নাতক পঢ়ি থকাৰ সময়ত মহাবিদ্যালয়খনৰ আলোচনীৰ সম্পাদকৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰিছিল। নিজৰ ঘৰতে এনে বহু বিশিষ্ট লোকৰ সান্নিধ্যলৈ অহা সংগীতা কাকতিয়ে নিজকে এগৰাকী দায়িত্বশীল আৰু শিক্ষিত মহিলা হিচাপে গঢ়ি তুলিবলৈ এইসকল বিদ্বৎ লোকৰ পৰাই প্ৰেৰণা লাভ কৰিছিল। অৱশ্যে সংগীত জগতত তেওঁ মূলতঃ অনুপ্ৰেৰণা পাইছিল আইতাক (মাতৃ পক্ষ) তথা বিশিষ্ট সংগীত শিল্পী তৰুলতা দাসৰ পৰা। তেজপুৰৰ জীয়ৰী তৰুলতা দাস আছিল কলাগুৰু বিষ্ণুপ্ৰসাদ ৰাভাৰ শিষ্য। তেওঁ ৰূপকোঁৱৰ জ্যোতিপ্ৰসাদ আগৰৱালাৰো সান্নিধ্য লাভ কৰিছিল। জ্যোতিপ্ৰসাদৰ ভনীয়েকৰে ঘনিষ্ঠতা থকা তৰুলতা দাসে গান গোৱাৰ লগতে বিভিন্ন বাদ্যযন্ত্ৰও সুন্দৰকৈ বজাব জানিছিল। পিছলৈ বৈবাহিক সূত্ৰে উজানবজাৰলৈ অহা আইতাকৰ পৰাই গান গোৱাৰ বাবে সমল লাভ কৰিছিল সংগীতাই। বিশেষকৈ, স্কুল বন্ধহ'লেই তেওঁ দৌৰি আহিছিল উজানবজাৰৰ আইতাকহঁতৰ ঘৰত গান শিকিবলৈ। অনানুষ্ঠানিকভাৱে আইতাকৰ পৰা সংগীতৰ চৰ্চা আৰম্ভ কৰিলেও তেওঁৰ সংগীতৰ আনুষ্ঠানিক গুৰু হৈছে পণ্ডিত কৰুণা শংকৰ ঠাকুৰীয়া। তেওঁৰ পৰাই শাস্ত্ৰীয় সংগীতৰ আদিপাঠ গ্ৰহণৰ পিছতে সংগীতা কাকতিয়ে সংগীতৰ সাধনাত নিমজ্জিত হয়। পঢ়া-শুনাৰ লগতে সংগীতকো সমান্তৰালভাৱে আগবঢ়াই নিয়ে শিল্পীগৰাকীয়ে। ছয়গাঁও হাইস্কুলৰ পৰা সুখ্যাতিৰে মেট্ৰিকত উত্তীৰ্ণ হোৱাৰ পিছত কটন কলেজৰ পৰা তেওঁ উচ্চতৰ আৰু স্নাতক ডিগ্ৰী লাভ কৰাৰ পিছত পুনে বিশ্ববিদ্যালয়ৰ পৰা ইংৰাজী বিষয়ত স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী লাভ কৰে। ইয়াৰ সমান্তৰালভাৱে তেওঁ অব্যাহত ৰাখে সংগীতৰ যাত্ৰা। কটন কলেজত পঢ়ি থকাৰ সময়তে তেওঁ কণ্ঠদান কৰা প্ৰথমটো এলবামে মুক্তিলাভ কৰে। জেপি দাসে সংগীত পৰিচালনা কৰা ‘সোঁৱনশিৰি’ নামৰ এই এলবামটোত অন্য কেইগৰাকীমান শিল্পীৰ সৈতে সংগীতাই গান গোৱাৰ সুযোগ লাভ কৰে। এই এলবামটিত গোৱা তেওঁৰ সুন্দৰ কণ্ঠৰ গীত শুনি বিশিষ্ট সংগীত পৰিচালক অনুপম চৌধুৰীয়ে ‘আই মোৰ জনমে জনমে’ নামৰ ছবিখনত পাঁচটাকৈ গান গোৱাৰ সুযোগ দিয়ে সংগীতাক। ছবিখনত পৰিৱেশন কৰা গীতৰ বাবে তেওঁ ইষ্টাৰ্ন ইণ্ডিয়া ম'চন পিকচাৰ্ছ এছ'চিয়েচনৰ চলচ্চিত্ৰ মহোৎসৱত শ্ৰেষ্ঠ মহিলা কণ্ঠশিল্পীৰ সন্মান অৰ্জন কৰে। এই মহোৎসৱত পুৰুষৰ শাখাত শ্ৰেষ্ঠ গায়কৰ সন্মান লাভ কৰিছিল ড° ভূপেন হাজৰিকাই। পঢ়ি থকা সময়তে তেওঁ কেন্দ্ৰীয় মানৱ সম্পদ বিকাশ মন্ত্ৰালয়ৰ অধীনত ৮ বছৰ সংগীতৰ বৃত্তি লাভ কৰিছিল। অৱশ্যে ‘নিৰিবিলি গধূলি’ নামৰ অডিঅ' কেছেটটিয়ে সংগীতাক অসমৰ শ্ৰোতা ৰাইজৰ একেবাৰে ওচৰ চপাই নিয়ে। মিউজিক মেকাৰ্ছৰ এই কেছেটটোত তেওঁ দুটা গীতত কণ্ঠদান কৰি কেইদিনমানৰ ভিতৰতে জনপ্ৰিয়তাৰ শীৰ্ষত উপনীত হয়। সেই সময়ত মিউজিক মেকাৰ্ছৰ গীতসমূহ মুম্বাইত ৰেকৰ্ডিং হৈছিল। সেই বাবে তেওঁ ষ্টুডিঅ' মেহবুব, ফিল্ম কাটাৰ, ফিল্ম চিটী ষ্টুডিঅ', ছানী দেউলৰ ছানী ষ্টুডিঅ' আদি মুম্বাইৰ বিখ্যাত ষ্টুডিঅ'বোৰত গীত ৰেকৰ্ডিঙৰ সুযোগ লাভ কৰিছিল। ৯০ৰ দশকৰ পৰা ধাৰাবাহিকভাৱে সফলতা অৰ্জনৰ লগতে শিল্পীগৰাকীয়ে বহুকেইখন অসমীয়া চলচ্চিত্ৰত গীত গোৱাৰ সুযোগ লাভ কৰিছিল। ‘আই মোৰ জনমে জনমে’, ‘মনে মোৰ কইনা বিচাৰে’, ‘মনত বিৰিণাৰ জুই’ আদিকে ধৰি প্ৰায় ২৫খন চলচ্চিত্ৰৰ গীতত কণ্ঠদান কৰিছে তেওঁ। ইয়াৰ উপৰি শিল্পীগৰাকীয়ে বিভিন্ন অডিঅ' কেছেটকে ধৰি সহস্ৰাধিক গীতত কণ্ঠদান কৰিছে। কেৱল অসমীয়া গীততেই নহয়, বঙালী, উড়িয়া আদি ভাষাতো তেওঁ গান গাই জনপ্ৰিয়তা অৰ্জন কৰিছে। উড়িয়া ভাষাৰ ‘চমকিলা বাগানবাৰী’ নামৰ ছিৰিজখনত গীত গাই কৃতিত্ব দেখুওৱাৰ উপৰি বঙালী ভাষাত বহু গীত গাই কলকাতা চহৰতো বিশেষ পৰিচিতি লাভ কৰিছে। উল্লেখ্য যে পুনেত স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী লাভ কৰাৰ পিছত তেওঁ মুম্বাইৰ ছেণ্ট জেভিয়েৰ কলেজৰ পৰা জাৰ্নেলিজিম আৰু মাছ কমিউনিকেচন বিষয়ত সুখ্যাতিৰে স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী সম্পূৰ্ণ কৰে। মুম্বাইত থকা সময়ছোৱাত তেওঁ ড° চাৰু শিলা দিৱেকৰৰ অধীনত শাস্ত্ৰীয় সংগীত, কল্যাণজী, আনন্দজীৰ কলাবীৰ একাডেমীত ফিনিছিং অৱ মিউজিকৰ পাঠ্যক্ৰম সম্পূৰ্ণ কৰাৰ উপৰি ভূমানন্দ ভোগমৰ অধীনত গজল, ছুফি, লাইট ক্লাছিকেল আদিৰ প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণ কৰিছিল। ইয়াৰ উপৰি গুৱাহাটীৰ ভজনসম্ৰাট দেৱেন শৰ্মাৰ অধীনত তেওঁ গজলৰ অনুশীলন কৰিছিল। মুম্বাইত থকাৰ সময়তে তেওঁ বিখ্যাত শিল্পী কুমাৰ ছানু, বাপ্পী লাহিড়ী, উদিত নাৰায়ণ, অভিজিত, ছনু নিগম, জগজিত সিং, ছান, পংকজ উদাছ, কবিতা কৃষ্ণমূৰ্তি, আলকা য়াগনিক, সাধনা সৰগম আদিৰ সৈতে বিভিন্ন গীতত কণ্ঠদান কৰাৰ সুযোগ লাভ কৰিছিল। হিন্দী গীতৰ শুদ্ধ উচ্চাৰণৰ বাবে সংগীতাই গীতিকাৰ মায়া গোৱিন্দৰ ওচৰত হিন্দী শিকাৰ উপৰি তাহিৰা বেনাৰসীৰ ওচৰত শিকিছিল উৰ্দু ভাষা। যাৰ বাবে শিল্পীগৰাকীয়ে পৰৱৰ্তী সময়ত বাপ্পী লাহিড়ীৰ সংগীত নিৰ্দেশনাত ‘অগ্নিপ্ৰেম’ আৰু ‘ৰফু ছক্কৰ’ নামৰ হিন্দী ছবি দুখনত গীত গাই প্ৰশংসা বুটলিবলৈ সক্ষম হৈছিল। ইয়াৰ মাজতে ১৯৯৬ চনত তেওঁ মুক্তিযুঁজাৰু-অসমপ্ৰাণ হৰেন্দ্ৰনাথ বৰুৱাৰ পুত্ৰ, বিশিষ্ট লেখক, ক্ৰীড়া সংগঠক তথা এচিএছ বিষয়া ৰাজীৱ প্ৰকাশ বৰুৱাৰ সৈতে বিবাহপাশত আবদ্ধ হয়। সংগীতপ্ৰাণ স্বামীৰ সৰ্বতোপ্ৰকাৰ সহযোগিতাৰ বাবে শিল্পীগৰাকীয়ে সংগীতৰ সাধনা অব্যাহত ৰাখিবলৈ সক্ষম হয়। সংগীতা কাকতিয়ে ড° ভূপেন হাজৰিকাৰ সৈতে ২০০২ চনত কৰা হেৰাই যাব খোজা ৮টা চিৰ সেউজ গীতৰ ‘চিৰ যুগমীয়া গীত’ নামৰ এলবামটি তেওঁৰ সংগীত কেৰিয়াৰৰ অন্যতম কীৰ্তিস্তম্ভ। তদুপৰি গুৱাহাটীত অনুষ্ঠিত ৰাষ্ট্ৰীয় গেম্‌ছৰ বাবে ২০০৩ চনত প্ৰতিযোগিতাখনৰ প্ৰতি সজাগতা সৃষ্টিৰ বাবে কেইবাটাও গীত প্ৰস্তুত কৰা হৈছিল। ইয়াৰ মাজৰে সংগীতা কাকতিয়ে পৰিৱেশন কৰা ‘ৰংমন ৰংমন’ শীৰ্ষক গীতটি ২০০৭ চনত অনুষ্ঠিত গুৱাহাটী ৰাষ্ট্ৰীয় ক্ৰীড়াৰ ‘থীম ছং’ হিচাপে লোৱা হৈছিল। তদুপৰি গেম্‌ছ ভিলেজলৈ বিভিন্ন ৰাজ্যৰ দলসমূহক আদৰি অনাৰ বাবে তেওঁ ২৫টা ভাষাত গীত গাই বহিঃৰাজ্যৰ খেলুৱৈসকলৰ ভূয়সী প্ৰশংসা আদায় কৰিছিল। যোৱা বছৰ অসমত অনুষ্ঠিত এছিয়ান খো খো প্ৰতিযোগিতাতো শিল্পীগৰাকীয়ে হিন্দীকে ধৰি ১২টা বিদেশী ভাষাত প্ৰস্তুত কৰা ‘থীম ছং’ পৰিৱেশন কৰি সকলোকে বিস্মিত কৰিছিল। অলপতে সাংস্কৃতিক বিনিময়ৰ বাবে এটা শিল্পী দলৰ সৈতে থাইলেণ্ডভ্ৰমণ কৰা সংগীতা কাকতিয়ে মুক্তিৰ প্ৰতীক্ষাত থকা বঙালী চলচ্চিত্ৰ ‘দাদা ভাই’ত গীত পৰিৱেশন কৰিছে। সংগীতৰ কঠোৰ সাধনাত ব্ৰতী হৈ থকাৰ মাজতে উচ্চ শিক্ষা গ্ৰহণ কৰি তেওঁ মেধাৰ পৰিচয় দিছে। এম ফিল, পিএইচডি ডিগ্ৰী লাভ কৰাৰ লগতে বিএড, এমএড আদি বিভিন্ন ডিগ্ৰী আহৰণ কৰা শিল্পীগৰাকীয়ে ডাঃ সুৰেন্দ্ৰ নাৰায়ণ কাকতিয়ে ভূমি আৰু গৃহ দান কৰা ছয়গাঁও কৃষ্ণৰাম দাস শিক্ষণ মহাবিদ্যালয়ত দহ বছৰ শিক্ষকতা কৰিছিল। শিল্পীগৰাকীৰ এনে প্ৰতিভাই নিশ্চয় অসমৰ সংগীত জগতত নতুন প্ৰজন্মক অনুপ্ৰাণিত কৰিব।

ফোন ঃ ৮৬৩৮৪-১৪৯৫৪

আমি জীৱনৰ সৌধ নিৰ্মাণ কৰিব লগা হয়

মীৰা দত্ত চৌধুৰী

সাক্ষাৎগ্ৰহণ
■ ভূপেশ খাটনিয়াৰ

নটসম্ৰাট প্ৰয়াত চন্দ্ৰ চৌধুৰীৰ সুযোগ্য কন্যা মীৰা দত্ত চৌধুৰী। অভিনয়ৰ আদিপাঠ নিজৰ ঘৰখনতেই আৰম্ভ। ঘৰখনেই আছিল মীৰা দত্ত চৌধুৰীৰ এখন সাংস্কৃতিক বিদ্যালয়। দেউতাকৰ হাতৰ আঙুলিত ধৰি জীৱনৰ ওখোৰা মখোৰা বাটবোৰ হেলাৰঙে পাৰ হৈ সংস্কৃতিৰ বৰপূজাৰী কলাগুৰু বিষ্ণুপ্ৰসাদ ৰাভা, ভাৰত কত্ন সুধাকণ্ঠ ড° ভূপেন হাজৰিকা, ভ্ৰাম্যমাণ থিয়েটাৰৰ পিতামহ অচ্যুত লহকৰ, ৰতন লহকৰ, মহানন্দ শৰ্মাকে ধৰি অনেকজন বৰেণ্য ব্যক্তিৰ সান্নিধ্য আপোন ঘৰখনতেই পোৱাৰ সৌভাগ্য হৈছিল। সাংস্কৃতিক নগৰী শিক্ষা নগৰী বজালীৰ পাঠশালাত জন্ম গ্ৰহণ কৰা মীৰা চৌধুৰীৰ স্বভাবসুলভ ব্যৱহাৰ আৰু ঈৰ্ষণীয় ব্যক্তিত্বই সকলোকে মোহিত কৰিব পাৰে। সৰুৰে পৰা অভিনয় কৰি সকলোৰে প্ৰিয় হৈ পৰে অভিনেত্ৰী মীৰা দত্ত চৌধুৰী। অভিনয় দক্ষতাৰে মীৰা দত্ত চৌধুৰীয়ে অসমৰ সংস্কৃতিৰ পথাৰখনত অনেক মৰম আদৰ বুটলিবলৈ সক্ষম হৈছিল। এতিয়াও অভিনয়ৰ পোকটোৱে বেয়াকৈ খেদি ফুৰিছে অহৰহ সময় সুযোগ পালে লৰৰি যায় ৰবীন্দ্ৰ ভৱন অথবা তেজপুৰৰ বাণ থিয়েটাৰৰ সেউজ গৃহলৈ। সামাজিকভাৱে দায়বদ্ধ এইগৰাকী মহীয়সি অভিনেত্ৰীৰ মুখেৰে জানি লওঁ কিছু কথা....

■ মানুহৰ মনৰ চিন্তা দুইধৰণে চলে। গাণিতিক পথ আৰু সুক্ষ্ম তীক্ষ্ণ পথ। আপুনি কোনটো পথ বাচি ল'ব?

ঃ দুয়োটাই বাচি ল'ম। কাৰণ চিন্তাধাৰা নিৰ্ভৰ কৰে মানসিক পৰিৱস্থাৰ ওপৰত। মানসিক সৰলতায়ে ইন্দ্ৰিয়গ্ৰাহ্য সংবেদনশীলতাৰ দ্বাৰা চিন্তাৰ সোঁতত জীৱনক কঢ়িয়াই লৈ যায়। এই সমস্ত প্ৰক্ৰিয়াটোত প্ৰয়োজন হয় সুক্ষ্ম তীক্ষ্ণ পথৰ। এই পথক আমি মনোবিজ্ঞানী জৰ্জ ৱালেছৰ ভাষাত প্ৰোছ এণ্ড কোনচঞ্জ অফ লাইফ বুলি ভাবি লোৱাৰ থল আছে। উইল ডুৰাণ্ডৰ মতে, মানসিক চিন্তা, ধাৰা আৰু চিন্তাৰ মনন জগত দুটা পৃথক বস্তু। পিছে ফ্ৰয়েদৰ মতে, কিছু ধাৰণা বিস্মৃতি অনুৰাগৰ দিশেহে ধাৱমান হয় মানুহৰ মনৰ জগত। সেয়েহে মোৰ মতে গাণিতিক পথ অৰ্থাৎ জীৱন চিন্তাৰ পৰিসৰ সংঘবদ্ধভাৱে আগবাঢ়ে। সুক্ষ্ম তীক্ষ্ণ পথত চিন্তায়ে জীৱন পৰিচৰ্যায়ৰ উত্তৰণত সহায় কৰে। মোৰ ব্যক্তিগত জীৱনত পৰিস্থিতি সাপেক্ষে জীৱনৰ পথ ভিন্ন হ'ব। ভিন্ন ৰূপ বৰ্ণ বাক্যৰে আচলতে আমি জীৱনৰ সৌধ নিৰ্মাণ কৰিবলগা হয়।

■ এজন নাট্যকাৰৰ কোনবোৰ ধ্যান ধাৰণাই সমাজ পৰিবৰ্তনত সহায় কৰে?

ঃ নাট্যকাৰৰ ধ্যান ধাৰণা প্ৰকৃত সৃষ্টি আৰু সৎ আদৰ্শৰ ওপৰত প্ৰতিস্থিত হ'লে নাট্যকলাৰ উদ্দেশ্য সাধন হয় বুলি মই ভাবো। এগৰাকী নাট্যকাৰৰ সামাজিক, ৰাজনৈতিক আৰু ব্যক্তিজীৱনৰ ওপৰত গভীৰ অধ্যয়ন থকা দৰকাৰ। লগতে ইতিহাসৰ জ্ঞান অবিহনে নাট্যকাৰে নতুন সৃষ্টিৰে সমাজৰ বিকাশ ঘটাব নোৱাৰে। দৰ্শকৰ মনজগতত বিপ্লৱ আৰু পৰিবৰ্তনৰ ধুমুহা জন্ম দিব নোৱাৰিলে এগৰাকী নাট্যকাৰৰ উদ্দেশ্য সিদ্ধি হ'ব নোৱাৰে। প্ৰথম কথা অতীত বীক্ষণ নোহোৱাকৈ নাট্যকাৰৰ একো সৃষ্টিয়েই সমাজৰ বাবে ধনাত্মক বাৰ্তা কঢ়িয়াব নোৱাৰে।

■ আপোনাৰ দ্বাৰা অভিনীত প্ৰথম নাট কোনখন?

ঃ পঞ্চম শ্ৰেণীত পঢ়ি থাকোতে সৰস্বতী পূজাত সাৰদা কান্ত বৰদলৈৰ 'উপহাৰ' নাটখনিয়ে আছিল মোৰ দ্বাৰা অভিনীত প্ৰথম নাটক।

■ আপুনি এতিয়া স্বনামধন্য নাট্যকাৰ হেমন্ত দত্তৰ বোৱাৰী কেনেকুৱা অনুভৱ কৰে?

ঃ হয় মই গৌৰৱ অনুভৱ কৰো কাৰণ মোক তেখেতে নিজৰ ছোৱালীৰ দৃষ্টিৰ ব্যৱহাৰ কৰে সেইবাবেই মই গৌৰৱ কৰো আৰু মই সৰুৰে পৰা তেখেতৰ সান্নিধ্য পাই আহিছিলোঁ হয়তো সেই বাবেই মোক যথেষ্ট উৎসাহিত কৰি আহিছে নাটক বা অভিনয়ৰ প্ৰতি।

■ অভিনয়ৰ সজ্ঞাতো কেনেধৰণে ৰাখ্যা কৰিব?

ঃ অভিনয়ৰ বিভিন্ন ৰস আছে। তাৰ ভিতৰত প্ৰধান ৰসবোৰ হ'ল শৃংগাৰ, অদ্ভুত, ৰুদ্ৰ, হাস্য, বীৰ, ভয়, বৈৰাগ্য, ঘৃণা আৰু কৰুণ। এয়াই নৱৰস। এই নৱৰসৰ ব্যৱহাৰ কৰি মিছাক সত্যৰ ৰূপত উপস্থাপন কৰা কলাই অভিনয় বুলি ভাবো।

■ এগৰাকী সুদক্ষ অভিনেত্ৰী হ'বলৈ কি কি গুণৰ অধিকাৰী হ'ব লাগে?

ঃ এটি জটিল প্ৰশ্ন মোৰ বাবে। যিহেতু মই অভিনয় জগতখনলৈ কোনো প্ৰাথমিক জ্ঞান নোহোৱাকৈ আহিছিলোঁ। মোৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা কেইটামান দিশত অধিক গুৰুত্ব দিওঁ, যেনে পুথিগত শিক্ষা। পুঁথিগত উচ্চ শিক্ষা লাভ কৰা আৰু নকৰা অভিনয় শিল্পীৰ মাজত পাৰ্থক্য থাকে। কোনো এটা চৰিত্ৰ ৰূপায়ন কৰিবলৈ যাওঁতে সেই চৰিত্ৰটোৰ ওপৰত যিখিনি চিন্তা চৰ্চা কৰিবলগা হয় তাত শিক্ষাৰ যথেষ্ট গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা থাকে। যিকোনো পৰিৱেশত যিকোনো পৰিস্থিতিত অতি কম সময়ৰ ভিতৰত মিলি যাবলৈ হ'লে কেৱল শাৰিৰীকভাৱেই নহয় মানসিকভাৱেও শক্তিশালী হ'ব লাগিব। প্ৰাথমিক জ্ঞান থকাতো অতি প্ৰয়োজনীয়। প্ৰাথমিক জ্ঞান নথকাৰ বাবে কিছুমান চৰিত্ৰ বা দৃশ্যত মোৰ বহুত সময় অপচয় হৈছিল। যিহেতু বৰ্তমান প্ৰতিযোগিতাৰ সময় গতিকে এটা এটা ছেকেণ্ডৰ মূল্য বহুত বেছি। প্ৰাথমিক জ্ঞান থাকিলে সেই অসুবিধাৰ পৰা বিৰত থাকিব। শেষত আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশটো হ'ল অনুভৱ। এই ক্ষেত্ৰত মই চাৰিটা শব্দ সদায় স্মৰণ কৰো। 'অ, অ, অ, অ, অৰ্থাৎ অনুভৱ অবিহনে অভিনয় অসম্ভৱ।

■ অসম নাট্য সন্মিলনে ভ্ৰাম্যমাণ থিয়েটাৰৰ উত্তৰণৰ বাবে বিশেষ পদক্ষেপ লোৱা দেখা নাযায়। ইয়াৰ কাৰণ কি বুলি ভাবে?

ঃ অসম নাট্য সন্মিলনে ভ্ৰাম্যমাণ থিয়েটাৰৰ উত্তৰণৰ বাবে বিশেষ পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰা দেখা নাযায়। কাৰণ ভ্ৰাম্যমাণ নাট্যদল আৰু নাট্য সন্মিলনৰ শীতল যুদ্ধ চলি থাকে। প্ৰকৃতাৰ্থত আজিৰ ভ্ৰাম্যমাণৰ প্ৰতিষ্ঠিত নাট্যশিল্পীসকল অপেছাদাৰী নাট্য গোষ্ঠীৰ পৰাই ভ্ৰাম্যমাণলৈ গতি কৰা দেখা যায়। বৰ্তমান সময়ৰ ভ্ৰাম্যমাণৰ নাটকৰ মাণদণ্ড নিম্নগামী হোৱা বাবে অসম নাট্য সন্মিলনে বিৰোধিতা কৰি আহিছে। নাটকৰ মানদণ্ড উন্নত মানৰ হ'লে নিশ্চয় ভ্ৰাম্যমাণ থিয়েটাৰ উত্তৰণত বিশেষ পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰিবন।

■ এজন ব্যক্তিয়ে কেতিয়া শিল্পী হিচাপে মৰ্যদা পোৱা উচিত?

ঃ শিল্পৰ সাধনা, সুন্দৰৰ সাধনা আদিত ব্ৰতী প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তিয়েই শিল্পী। শিল্পী মানেই কেৱল গায়ক, অভিনেতা বা চিত্ৰকাৰ নহয়। শিল্পী সেইসকল, যিসকলে নিৰ্মাণ কৰিব পাৰে যিকোনো কলা। জীৱন ধাৰণত প্ৰতিটো খোজতেই কলা আছে। এই কলা আবিস্কাৰ কৰি সুন্দৰৰ সাধনাৰে উজ্জীৱিত কৰাজনেই শিল্পী। শিল্পীৰ স্বভাৱত থাকিব লাগে সততা আৰু আস্থাৰ সম্পূৰ্ণ প্ৰয়োগ। এগৰাকী ব্যক্তিৰ শিল্পী হিচাপে ভাবমূৰ্তি গঢ়াৰ প্ৰক্ৰিয়াত সকলোধৰণৰ সাধনাৰ কথা থাকে।

■ অনাতাঁৰ নাটক আৰু একাংকিকা নাটকে অসমীয়া নাট্য ইতিহাসত কেনেকুৱা ভূমিকা গ্ৰহণ কৰি আহিছে?

ঃ প্ৰথম কথা হ'ল অনাতাঁৰ নাটক আৰু একাংকিকা নাটকৰ উল্লেখ একেটা শাৰীত হ'ব নোৱাৰে। কাৰণ দুয়োটাৰ প্ৰকাৰ আৰু উদ্দেশ্য সম্পূৰ্ণ সুকীয়া। অসমত মূলতঃ একাংকিকা নাটক মঞ্চ প্ৰতিযোগিতাৰ বাবেহে লিখা হৈ আহিছে। অসমীয়া নাট্য ইতিহাসত সাহিত্যপ্ৰসুত একাংকিকা নাটৰ প্ৰয়োগ সিমান দেখা নাযায়। যিমান দেখা যায় পূৰ্ণাংগ নাটকৰ ক্ষেত্ৰতি। ইফালে প্ৰশ্ন অনুযায়ী ভূমিকাৰ কথা ক'বলৈ গ'লে আমি উনুকিয়াব লাগিব যে অৰুণ শৰ্মাৰ পৰা সপোনজ্যোতি ঠাকুৰলৈ নাট্যকাৰে ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ত অনাতাঁৰ নাটকেৰে অসম নাট্যজগত উদ্ভাষিত কৰিছে। তপন দাস, অসীম কৃষ্ণ বৰুৱাৰ দৰে অভিনেতাই ৰাষ্ট্ৰীয় খ্যাতিৰে উজলিছে। সেই অনুপাতে অসমীয়া মঞ্চ নাটৰ প্ৰতিযোগিতাত একাংকিকা নাটকে বহু নাট্যকাৰ আৰু অভিনেতাৰ জন্ম দিছে।

■ জনপ্ৰিয়তাই একমাত্ৰ সফলতাৰ মাপকাঠি বুলি ভাবে নেকি? এই সন্দৰ্ভত কি ক'ব?

ঃ জনপ্ৰিয়তাই সাফল্যক তৃপ্তি দিয়ে সচাঁ কথা। কিন্তু মাপকাঠী বুলি ক'লে সম্পূৰ্ণ নহয় কথাটো। জনপ্ৰিয়তাৰো বহু দিশ আছে। সন্মান আৰু খ্যাতিয়ে কঢ়িয়াই অনা জনপ্ৰিয়তায়ে এগৰাকী ব্যক্তিক ধন্য কৰে।

■ ভ্ৰাম্যমাণ থিয়েটাৰৰ ওপৰত গবেষণা কৰি ভালেসংখ্যক ব্যক্তিয়ে ডিগ্ৰী লাভ কৰিছে? কিন্তু ভ্ৰাম্যমাণ উত্তৰণৰ দিশত এখেতসকলৰ অবদান তেনেই নগন্য কিন্তু কিয়?

ঃ কথাবোৰ ইটো সিটোৰ পৰিপূৰক হোৱা হ'লে ভাল। তথাপি আমাৰ এই জনপ্ৰিয় গণমাধ্যমটিক গবেষণাৰ বিষয় হিচাপে লোৱাটোৱেই যথেষ্ট তাৎপৰ্য বহন কৰি আহিছে। ইয়াতকৈ মই কি ক'ম।

■ শিল্পীসকলক নিৰাপত্তাৰ ক্ষেত্ৰত চৰকাৰৰ ভূমিকাক লৈ সন্তুষ্ট নে?

ঃ শিল্পীসকলক যেনেধৰণে নিৰাপত্তা দিব লাগিছিল তেনেধৰণে নিৰাপত্তা দিয়াত ব্যৰ্থ চৰকাৰ। এই ক্ষেত্ৰত চৰকাৰৰ কৰণীয় বহু কমেই আছে। এই ভ্ৰাম্যমাণ থিয়েটাৰক অৰ্ধ চৰকাৰীকৰণ কৰিলে হয়তো কিছু হ'লেও সমস্যা নোহোৱা হৈ পৰিব।

ফোন ঃ ৯৮৬৪৪৫১৭২৮

সাধক শিল্পী সন্মান বঁটাপ্ৰাপক নাগাৰা নামৰ পাঠিকা

■ মানসজ্যোতি বৰুৱা

দুলুমণি নাথ

শৈশৱ কালৰে পৰাই এটি সাংস্কৃতিক পৰিৱেশত ডাঙৰ-দীঘল হৈ পঢ়াশালীয় দিনতে বৰঙাবাৰী হাইস্কুলত একেৰাহে ৫বছৰ শ্ৰেষ্ঠ কণ্ঠ শিল্পীৰ সন্মান লাভ কৰাৰ লগতে বৰ্তমান পৰ্যন্ত ঘৰ-সংসাৰৰ সমান্তৰালকৈ লোককৃষ্টিৰ বৰপথাৰখনত খোজ পেলায় ক্ৰমান্বয়ে আগুৱাই গৈ থকা এগৰাকী প্ৰতিভাসম্পন্ন নাগাৰা নামৰ পাঠিকা হ'ল দুলুমণি নাথ। তেওঁ দৰং জিলাৰ মঙলদৈ বিধানসভা সমষ্টিৰ চমুৱাপাৰা গাঁও পঞ্চায়তৰ অন্তৰ্গত বৰঙাবাৰী গাঁৱৰ শৰৎ চন্দ্ৰ নাথ আৰু পূৰ্ণিমা নাথৰ পঞ্চ কন্যাৰ তৃতীয়গৰাকী। স্থানীয় বৰঙাবাৰী প্ৰাথমিক বিদ্যালয়ত শিক্ষা জীৱনৰ পাতনি মেলি বৰঙাবাৰী উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ৰ পৰা হাইস্কুল শিক্ষান্ত পৰীক্ষাত উত্তীৰ্ণ হয়। ককাক ৰত্নেশ্বৰ নাথ সুকনানি ওজাপালিৰ এগৰাকী ডাইনাপালী, আইতাক পদেশ্বৰী নাথ এগৰাকী নামৰ পাঠিকা হোৱাৰ লগতে পিতৃ শৰৎ চন্দ্ৰ নাথো স্থানীয় নাগাৰা নামৰ দলৰ মেনেজাৰ হোৱা হেতু গোটেই ঘৰখনতে এক সাংস্কৃতিক পৰিৱেশ বিৰাজমান। সেই সাংস্কৃতিক পৰিৱেশত ডাঙৰ-দীঘল হৈয়েই লাহে লাহে দুলুমণি আকৃষ্ট হয় সাংস্কৃতিক ক্ষেত্ৰখনলৈ। পঢ়াশালীয় দিনতেই শিক্ষা গুৰুদ্বয় ক্ৰমে উপেন ডেকা আৰু অতুল চন্দ্ৰ সুতৰ পৰা পোৱা বিশেষ উৎসাহ আৰু উদ্দীপনাক সাৰথি কৰি বিদ্যালয়ত অনুষ্ঠিত হোৱা সাহিত্য প্ৰতিযোগিতা আৰু ভিন্ন গীত প্ৰতিযোগিতাত পাৰদৰ্শিতা দেখুওৱাৰ লগতে 'বিধৱা' নামৰ একাংকিকা নাটক এখন নিজে ৰচনা, পৰিচালনা কৰাৰ উপৰি অভিনয় কৰি শ্ৰেষ্ঠ অভিনেত্ৰীৰ সুনাম অৰ্জন কৰিবলৈ সক্ষম হৈছিল। সংগীতৰ প্ৰতি থকা দুৰ্বাৰ হেঁপাহৰ বাবে কোনো আনুষ্ঠানিক শিক্ষা অবিহনে আইতাক পদেশ্বৰী নাথৰ মুখৰ পৰা শুনা দৰঙী আই নাম সুন্দৰভাৱে পৰিৱেশন কৰি ভূয়সী প্ৰশংসা লাভ কৰাৰ উপৰি তৃতীয় শ্ৰেণীত অধ্যয়নৰত সময়ৰ পৰাই সংকীৰ্তন নামৰ পাঠিকা হিচাপে ঠায়ে ঠায়ে নাম পৰিৱেশন কৰি নিজৰ প্ৰতিভাৰ স্বাক্ষৰ বহন কৰিবলৈ সক্ষম হয়। ইয়াৰ মাজতে ২০১১ বৰ্ষত ছিপাঝাৰ বিধানসভা সমষ্টিৰ অন্তৰ্গত দক্ষিণ চুবুৰি নিৱাসী তথা এগৰাকী খুলীয়া ভাওৰীয়াৰ সুদক্ষ অভিনেতা চন্দ্ৰকান্ত নাথ আৰু মালতী দেৱীৰ কনিষ্ঠ পুত্ৰ দীপাংকৰ নাথৰ লগত জীৱনৰ দ্বিতীয় অধ্যায়ৰ পাতনি মেলে। এটি কন্যা সন্তানৰ মাতৃগৰাকীয়ে বিয়াৰ পিছত এবছৰ স্থানীয় হিৰণ্য প্ৰভা নাথৰ নাগাৰা নামৰ দলৰ এগৰাকী পালি হিচাপে নাম পৰিৱেশন কৰাৰ অন্তত স্বনামধন্য নাগাৰা নামৰ পাঠকদ্বয় কুসুম দেৱী আৰু সুভাষ চন্দ্ৰ নাথক গুৰু মানি 'দক্ষিণ চুবুৰি শিৱ প্ৰিয়া মহিলা নাগাৰা নামৰ দল' নামেৰে এটি মহিলা নাগাৰা নামৰ দল গঠন কৰে। ২০২০ বৰ্ষৰ অক্টোবৰ মাহত অনুষ্ঠিত হোৱা সেই বছৰৰ দুৰ্গাপূজাৰ মহাষ্টমীৰ দিনা ঘোঁৰাবান্ধা দুৰ্গাপূজা স্থলীত পোনপ্ৰথমবাৰৰ বাবে নামৰ দলটোয়ে আনুষ্ঠানিকভাৱে যাত্ৰাৰম্ভ কৰে। তাৰ পিছত গৃহ জিলা দৰঙৰ উপৰি বৰপেটা, মুছলপুৰ, চিৰাজুলি, সৰ্থেবাৰী, হাজো, গুৱাহাটী আদি ৰাজ্যৰ ভিন্ন প্ৰান্তত নাম পৰিৱেশন কৰি শত সহস্ৰজন নাম প্ৰেমী শ্ৰোতা-দৰ্শকৰ মন জয় কৰিবলৈ সক্ষম হয়। উল্লেখ্য যে অৰ্থনৈতিক দুৰৱস্থাই কোঙা কৰা দুলুমণিক নাগাৰা নামৰ দলটো গঠন কৰাৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষভাৱে সহায়ৰ হাত আগবঢ়ায় ক্ৰমে দৰঙৰ জ্যেষ্ঠ সাংবাদিক তথা দৰঙী কলা কৃষ্টি উন্নয়ন সংঘৰ সম্পাদক নৱ কুমাৰ শইকীয়া, অৱসৰী শিক্ষক চন্দ্ৰকান্ত নাথ, অৱসৰী অধ্যক্ষ নীলকান্ত চহৰীয়া আৰু ১৭৭ নম্বৰ বি জে বালিকা নিম্ন বুনিয়াদী বিদ্যালয়ৰ সহঃ শিক্ষক ফণীধৰ নাথে। সদৌ অসম নাগাৰা নাম সংঘ আৰু দৰং-ওদালগুৰি জিলা নাগাৰা নাম সংঘৰ পৰা স্বীকৃতিপ্ৰাপ্ত পাঠিকা দুলুমণিয়ে ২০২১ বৰ্ষত ব্ৰহ্ম বৈৱৰ্ত পুৰাণৰ কাহিনীৰ আধাৰত ৰচিত 'অভিশপ্ত নৃগৰজা' আৰু ২০২২ বৰ্ষত নিজে ৰচনা, পৰিচালনা তথা কণ্ঠ নিগৰোৱা 'দুৰ্গাস্তুতি বন্দনা' নামৰ নাগাৰা নাম দুটি ইউটিউব চেনেলযোগে সম্প্ৰচাৰিত কৰি ৰাইজৰ সমাদৰ লাভ কৰিছে। আনহাতে, কম বয়সতে কন্যা সন্তান বিয়া দিলে বিয়াৰ পিছৰ পৰ্যায়ৰ বিষম পৰিণতিৰ সজাগতাৰ বাবে ২০২৩ বৰ্ষত নিজে ৰচনা, পৰিচালনা, সুৰ আৰু কণ্ঠদানেৰে দৰঙী কলা কৃষ্টি উন্নয়ন সংঘৰ সম্পাদক নৱ কুমাৰ শইকীয়াৰ কলা নিৰ্দেশনাত 'বাল্য বিবাহৰ পৰিণতি' শীৰ্ষক নাগাৰা নাম সুৰীয়া এখন দৃশ্য-শ্ৰাব্য সজাগতামূলক সংকলন মুক্তি দিয়ে। উক্ত দৃশ্য-শ্ৰাব্য সংকলনটি ২০২৩ বৰ্ষৰ ৪ জুনত ঘোঁৰাবান্ধা যোগাশ্ৰমত (শিৱ মন্দিৰ) আনুষ্ঠানিকভাৱে উন্মোচন কৰে দৰং জিলা পৰিষদৰ সভাপতি ধীৰেন্দ্ৰ ডেকাই। সংকলনটিৰ ভিডিঅ'টোৰ মূল চৰিত্ৰত (প্ৰভাৱতী) নিজে অভিনয় কৰাৰ লগতে কাহিনীটিৰ মূল কেন্দ্ৰবিন্দু 'চম্পাৱতী'ৰ চৰিত্ৰত নিজৰ ১০ বছৰীয়া কন্যা ভাগ্যশ্ৰী (পূজা) নাথে সাৱলীল অভিনয় কৰি ৰাইজৰ মাজত মূল বিষয়টো উপস্থাপন কৰাত সফল হয়। ২০২২ বৰ্ষত অসম চৰকাৰৰ সাংস্কৃতিক সঞ্চালকালয়ৰ

উদ্যোগত আৰু দৰঙী কলা কৃষ্টি উন্নয়ন সংঘৰ সহযোগত আয়োজিত আইনাম আৰু বিয়ানামৰ এটি ১৫ দিনীয়া কৰ্মশালাত অংশগ্ৰহণ কৰি অভিজ্ঞতা পুষ্ট দুলুমণিয়ে মঙলদৈ য়ুথ ক্লাবৰ সোণালী জয়ন্তী, খাটি দৰঙীয়া ঝিয়া লিকিৰা আমি ফেচবুক গোটৰ পঞ্চম বাৰ্ষিক প্ৰতিষ্ঠা দিৱস, ২০২২ বৰ্ষৰ শ্ৰীশ্ৰী কৃষ্ণ ৰাস মহোৎসৱ, ছিপাঝাৰ আদিৰ উপৰি দৰঙী কলা কৃষ্টি উন্নয়ন সংঘৰ দ্বাৰা আয়োজিত ভিন্ন সাংস্কৃতিক প্ৰতিযোগিতাত অংশগ্ৰহণ কৰি নিজৰ পাৰদৰ্শিতাৰ পৰিচয় দাঙি ধৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। সাংস্কৃতিক ক্ষেত্ৰখনত ক্ৰমান্বয়ে আগুৱাই গৈ থকা দুলুমণিক কৰ্মৰ স্বীকৃতি স্বৰূপে ২০২৩ বৰ্ষত মঙলদৈ লোকসভা সমষ্টিৰ সাংসদ দিলীপ কুমাৰ শইকীয়াই 'লোকশিল্পী প্ৰশংসা পত্ৰ' আৰু একে বৰ্ষতে দৰঙী কলা কৃষ্টি উন্নয়ন সংঘই আইনাম আৰু নাগাৰা নাম চৰ্চাৰ বাবে 'সাধক শিল্পী সন্মান বঁটা' প্ৰদান কৰে। প্ৰতিপল নিজক স্বাৱলম্বী কৰাৰ মানসিকতাৰে সময়ৰ সদ্ব্যৱহাৰ কৰি কৰ্মত অগ্ৰসৰ হোৱা নাৰীগৰাকীয়ে আজৰি সময়ত উনৰ সামগ্ৰী গাথা, কাপোৰত ফেব্ৰিক কৰা আদি কাম কৰি বিক্ৰী কৰিও উলিয়াইছে নিজে চলাৰ সম্বল। নাৰীগৰাকীয়ে নিজৰ মত ব্যক্ত কৰি কয় যে পূৰ্বৰ পৰা বৰ্তমানলৈকে নাৰী সদায় পুৰুষৰ তলতীয়া হৈয়েই থাকিবলগীয়া হৈ আছে। সেয়েহে, সকলো নাৰীয়ে কৰ্মক লাজ নকৰি পুৰুষৰ সমানে ফেৰ মাৰি কৰ্মক্ষেত্ৰত আগুৱাই যাব লাগে বুলি কয়। কলি যুগত হৰি নামেই শ্ৰেষ্ঠ বুলি উল্লেখ কৰি কয় যে, নাম কেৱল সংস্কৃতি ৰক্ষাই নহয়, বৰ্তমান সময়ত ই এক জীৱিকাৰো পথ হৈ পৰিছে। এটা সময়ত নাৰীয়ে নাম গোৱাটো লাজ আছিল। এতিয়া সময় সলনি হ'ল। নাৰী বুলি নোৱাৰা কাম একো নাই। জীয়াই থকাৰ স্বাৰ্থত সদায় ইতিবাচক কৰ্মত অগ্ৰসৰ হ'ব লাগে। কাৰো সমালোচনাক কেৰেপ নকৰি সাহসেৰে আগবাঢ়ি যাব লাগে। গঠনমূলক সমালোচনাই ভুল-শুধৰণি কৰাত সহায় কৰে। আনহাতে, নজনাটো লাজৰ কথা নহয়, শিকিব ইচ্ছা নকৰাতোহে লাজৰ কথা। সেয়েহে নতুন নতুন কথা শিকি সকলো নাৰী আগুৱাই গ'লে নাৰী জাতি কেতিয়াও দুৰ্বলী হোৱাৰ প্ৰশ্নই উঠিব নোৱাৰে বুলি উল্লেখ কৰে । এনেদৰে, বাল্যাৱস্থাৰ পৰাই এটি সাংস্কৃতিক পৰিৱেশত ডাঙৰ-দীঘল হৈ উশাহে-নিশাহে হৰিনামৰ ধ্বনি শ্ৰৱণ-কীৰ্তন কৰি আগুৱাই গৈ থকা দুলুমণিৰ স্বৰ্ণিল যাত্ৰাই এদিন জগত সভাত স্থান পাওক। তাৰেই আশা কৰিলোঁ।

ফোন ঃ ৯৬১৩৮-২৩২৩৩

> ...এটা সময়ত নাৰীয়ে নাম গোৱাটো লাজ আছিল। এতিয়া সময় সলনি হ'ল। নাৰী বুলি নোৱাৰা কাম একো নাই। জীয়াই থকাৰ স্বাৰ্থত সদায় ইতিবাচক কৰ্মত অগ্ৰসৰ হ'ব লাগে। কাৰো সমালোচনাক কেৰেপ নকৰি সাহসেৰে আগবাঢ়ি যাব লাগে। গঠনমূলক সমালোচনাই ভুল-শুধৰণি কৰাত সহায় কৰে। আনহাতে, নজনাটো লাজৰ কথা নহয়, শিকিব ইচ্ছা নকৰাতোহে লাজৰ কথা...

মুখৰ উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ এই ধৰণে তুলসী জল ব্যৱহাৰ কৰক

তুলসীৰ বহুতো ঔষধি গুণ আছে, যিবোৰ আমাৰ শৰীৰ আৰু ছালৰ বাবে অতি উপকাৰী বুলি প্ৰমাণিত হৈছে।

ছালৰ বাবে তুলসী পানীৰ উপকাৰিতা

আয়ুৰ্বেদত বহু বছৰ ধৰি বহু ৰোগৰ চিকিৎসাৰ বাবে তুলসী ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। তুলসী কেৱল এবিধ উদ্ভিদ নহয়, আমাৰ ধৰ্মীয় অনুভূতিও ইয়াৰ লগত জড়িত হৈ আছে। তুলসীৰ বহুতো ঔষধি গুণ আছে, যিবোৰ আমাৰ শৰীৰ আৰু ছালৰ বাবে অতি উপকাৰী বুলি প্ৰমাণিত হৈছে। ই এক শক্তিশালী এণ্টিমাইক্ৰ'বিয়াল, যিয়ে ছালৰ বিভিন্ন ৰোগ আৰু সমস্যা নিৰাময় কৰাত সহায় কৰে আৰু ইয়াক স্বাস্থ্যকৰ কৰি তোলে। গতিকে মহিলাসকলে ছালৰ যত্নৰ ৰুটিনত কোনোবা নহয় কোনোবা প্ৰকাৰে তুলসীক অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগিব। বজাৰত এনে বহু সামগ্ৰী পাব, যিবোৰ তুলসীৰ দ্বাৰা তৈয়াৰ কৰা হয়।

ছালত তুলসী জলৰ ব্যৱহাৰ

যদি আপুনি আপোনাৰ ছালখন সুস্থ কৰি ৰাখিব বিচাৰে, তেন্তে ঘৰতে তুলসী জল বনাব পাৰে। ইয়াৰ বাবে বিশেষ সামগ্ৰীৰ প্ৰয়োজন নহয়। মাত্ৰ ৪০ৰ পৰা ৫০টা তুলসীৰ পাত, একাপ পানী, আধাকাপ গোলাপ জল আৰু নেমুৰ ৰস ল'ব লাগিব। তুলসী জল বনাবলৈ তুলসীৰ সকলো পাত এটা ডাঙৰ পাত্ৰত ৰাতিটো তিয়াই থৈ পিছদিনা ৰাতিপুৱা ঠাৰিবোৰ ভালদৰে পৃথক কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত এটা সৰু বাটিত তুলসীৰ জল লৈ নেমুৰ ৰস আৰু গোলাপ জল ভালদৰে মিহলাই লওক। এই সকলোবোৰ মিহলি কৰাৰ পিছত স্প্ৰেৰ বটলত তুলসী জল ভৰাই নিয়মিতভাৱে দিনটোত দুবাৰৰ পৰা তিনিবাৰকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। ইয়াৰ দ্বাৰা আপুনি বহু উপকাৰ পাব।

যদি আপোনাৰ ছালত কোনোধৰণৰ সংক্ৰমণ হয়, তেন্তে আপুনি দৈনিক তুলসী পানী ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। ইয়াৰ এণ্টি-ফাংগেল আৰু এণ্টি-বেক্টেৰিয়েল গুণ আছে। ৰাতিপুৱা মুখত তুলসী জল লগাই কিছু সময় ৰাখিব পাৰে। যদি আমি দৈনিক আমাৰ ছালত তুলসী পাত লগাওঁ, তেন্তে ই ৰক্ত সঞ্চালন উন্নত কৰে আৰু আমাৰ ছাল উজ্জ্বল কৰে। ইয়াৰ উপৰি যদি আপোনাৰ মুখত দাগ থাকে, তেন্তে সেইবোৰো ক্ৰমান্বয়ে কমিবলৈ আৰম্ভ কৰে।

একে সময়তে তুলসীৰ বয়স বৃদ্ধি প্ৰতিৰোধী গুণো আছে আৰু ইয়াৰ পানী মুখত লগালে ছালখন টান হৈ পৰে। যদি আপোনাৰ ছালত কোনো এণ্টি-এজিং চিন থাকে, তেন্তে তুলসী পানী ব্যৱহাৰ কৰিলেও সেয়া কমি যাব।

তেলীয়া ছালৰ লোকে মুখত তুলসী জল লগাব লাগে। কাৰণ ই অতিৰিক্ত তেল আঁতৰাই পেলায়।

...মুখত ফাউণ্ডেচন লগোৱাৰ পিছত ক'লা দাগ ঢাকিবলৈ কনচিলাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। মনত ৰাখিব যে ফাউণ্ডেচনৰ পিছত সদায় কনচিলাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে, নহ'লে ই ফাউণ্ডেচনৰ টোন নষ্ট কৰাৰ কাম কৰিব পাৰে। ফাউণ্ডেচনেৰে বেছ প্ৰস্তুত কৰাৰ পিছত ওঁঠৰ চাৰিওফালে আৰু ক'লা বৃত্ত ঢাকিবলৈ কনচিলাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি...

ফাউণ্ডেচন নিয়মত ব্যৱহাৰ কৰক

আধুনিক পৃথিৱী আৰু পৰিৱৰ্তিত জীৱনশৈলীৰ লগে লগে প্ৰসাধন দৈনন্দিন জীৱনৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ হৈ পৰিছে। প্ৰসাধন ধুনীয়া দেখিবলৈ বহুত কষ্টৰ প্ৰয়োজন। অফিচলৈ যোৱাৰ বাবেই হওক বা পাৰ্টীৰ ফাংচনলৈ যোৱাৰ বাবেই হওক, প্ৰসাধনৰ আৰম্ভণি ফাউণ্ডেচন অবিহনে হ'ব নোৱাৰে। প্ৰায়ে মহিলাসকলে প্ৰাকৃতিক যেন লগা প্ৰসাধন পছন্দ কৰে।

এনেক্ষেত্ৰত ফাউণ্ডেচন শুদ্ধভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। ফাউণ্ডেচনে বাকী প্ৰসাধনৰ বাবে ভিত্তি হিচাপে কাম কৰে। প্ৰাকৃতিক মেকআপ লুক এটাৰ বাবে ফাউণ্ডেচনৰ ব্যৱহাৰৰ মানদণ্ড, পৰিমাণ আৰু সঠিক পদ্ধতিৰ প্ৰতি গুৰুত্ব দিয়াটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। প্ৰাকৃতিক মেকআপ লুকৰ বাবে কেনেকৈ ফাউণ্ডেচন ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি চাওকচোন—ফাউণ্ডেচন লগোৱাৰ আগতে ফাউণ্ডেচনৰ সঠিক গুণগত মান জানি লোৱাটো জৰুৰী। মহিলাসকলে প্ৰায়ে ছালৰ ৰঙৰ মিল নোহোৱাকৈ ফাউণ্ডেচন লগায়, যাৰ ফলত ফাউণ্ডেচনটো মুখত বেলেগ দেখা যায়। ইয়াৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ ফাউণ্ডেচন এটা বাছি লওঁতে সদায় ফাউণ্ডেচনটো ছালৰ ৰঙৰ সৈতে মিলাই লওক আৰু এটা শ্বেড বেছি ফাউণ্ডেচন বাছি লওক। মহিলাসকলে নিজৰ ছালৰ প্ৰকাৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ফাউণ্ডেচনৰ মান নিৰ্ণয় কৰিব লাগে। এটা শ্বেড উজ্জ্বল ফাউণ্ডেচন মুখৰ সৈতে ভালদৰে মিলি যায় আৰু থিয় নহয়, যিয়ে প্ৰাকৃতিক ৰূপ লাভ কৰাত সহায় কৰে।

প্ৰয়োগ কৰাৰ আগতে নিয়ম

মুখত ফাউণ্ডেচন লগোৱাৰ আগতে মুখখন ধুব লাগে। ইয়াৰ পিছত মুখত মইশ্চ'ৰাইজাৰ আৰু প্ৰাইমাৰৰ ভাল স্তৰ বনাব। ফাউণ্ডেচন লগোৱাৰ আগতে মইশ্চ'ৰাইজাৰ আৰু প্ৰাইমাৰ ব্যৱহাৰ কৰিলে বেছটো থিতাপি লোৱাত সহায় কৰে। ইয়াৰ উপৰি প্ৰাইমাৰ আৰু মইশ্চ'ৰাইজাৰেও ফাউণ্ডেচনৰ ফলত হোৱা ছালৰ ক্ষতিৰ পৰা ৰক্ষা কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। মুখ ধোৱাৰ পিছত ছালখন শুকান হৈ থাকে আৰু ফাউণ্ডেচনৰ গুৰিটো থিতাপি লোৱা নহয়। প্ৰাইমাৰ ব্যৱহাৰ কৰিলে এই সমস্যা দূৰ কৰাত সহায়ক হ'ব পাৰে আৰু প্ৰাকৃতিক মেকআপৰ ৰূপ দিব পাৰি।

মিশ্ৰণ অতি প্ৰয়োজনীয়

সঠিকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিলে ফাউণ্ডেচনে মুখৰ লগত মিহলি হৈ অতি স্বাভাৱিক ৰূপ দিব পাৰে। প্ৰায়ে মহিলাসকলে ব্লেণ্ডিং নকৰাকৈ ফাউণ্ডেচন ব্যৱহাৰ কৰাৰ ভুল কৰে, যাৰ বাবে ফাউণ্ডেচনটো মুখত পৃথকে পৃথকে দেখা দিয়ে। মুখত ফাউণ্ডেচন লগোৱাৰ আগতে ব্লেণ্ডাৰৰ সহায়ত ফাউণ্ডেচন ভালদৰে মিহলাই ল'ব লাগে। লগোৱাৰ আগতে ফাউণ্ডেচনটো যিমানেই ভালকৈ মিহলি কৰা হ'ব সিমানেই প্ৰয়োগ কৰাৰ পিছত ছালখনক স্বাভাৱিক দেখাত সহায় কৰিব।

কনচিলাৰ কমকৈ ব্যৱহাৰ কৰক

মুখত ফাউণ্ডেচন লগোৱাৰ পিছত ক'লা দাগ ঢাকিবলৈ কনচিলাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। মনত ৰাখিব যে ফাউণ্ডেচনৰ পিছত সদায় কনচিলাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে, নহ'লে ই ফাউণ্ডেচনৰ টোন নষ্ট কৰাৰ কাম কৰিব পাৰে। ফাউণ্ডেচনেৰে বেছ প্ৰস্তুত কৰাৰ পিছত ওঁঠৰ চাৰিওফালে আৰু ক'লা বৃত্ত ঢাকিবলৈ কনচিলাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

চেটিং স্প্ৰে ব্যৱহাৰ কৰক

প্ৰসাধন আৰম্ভণিৰ লগতে শেষতো বুদ্ধিমানৰূপে কৰিব লাগে। ফাউণ্ডেচন লগোৱাৰ পিছত প্ৰয়োজন অনুসৰি সাধাৰণ প্ৰসাধন কৰিব পাৰি। মেকআপ কৰাৰ পিছত মুখত চেটিং স্প্ৰে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ নাপাহৰিব। ই ফাউণ্ডেচনটো সুস্থিৰ কৰি ৰখাত সহায় কৰে আৰু মেকআপ সোনকালে ক্ষয় যাবলৈ নিদিয়ে।

গৰ্ভাৱস্থাত আওকাণ নকৰিব মানসিক সমস্যা

■ গৰিমা শ্ৰীবাস্তৱ

গৰ্ভাৱস্থাই মাক এগৰাকীৰ মনলৈ উত্তেজনা আৰু উদ্বেগ দুয়োটা আনে। এই সময়ছোৱাত মহিলাসকলে বহুতো শাৰীৰিক আৰু মানসিক সমস্যাৰ সন্মুখীন হয়। গৰ্ভাৱস্থাত মানসিক স্বাস্থ্যৰ অৱস্থা ভয়ৰ বাবে বেয়া হ’ব পাৰে। এয়া শৰীৰৰ এক বৃহৎ পৰিৱৰ্তন যাৰ বাবে মহিলাসকল মানসিকভাৱে প্ৰস্তুত হোৱা উচিত। এই সময়ছোৱাত মহিলাসকলেও হৰম’ন আৰু শৰীৰৰ পৰিৱৰ্তনৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিবলগীয়া হয়। ইয়াৰ উপৰি মেজাজৰ পৰিৱৰ্তন গৰ্ভাৱস্থাৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া। যদি আপুনি দীৰ্ঘদিন ধৰি মানসিক চাপ আৰু উদ্বিগ্নতা অনুভৱ কৰে, তেন্তে ই আপোনাৰ কাম কৰাৰ ক্ষমতাত প্ৰভাৱ পেলাবলৈ আৰম্ভ কৰে। গতিকে এই সময়ত মহিলাসকলে মানসিক আত্মযত্নৰ প্ৰতি সচেতন হোৱাটো প্ৰয়োজন।

গৰ্ভাৱস্থাত কিহৰ ফলত মানসিক সমস্যা হয়?

গৰ্ভাৱস্থাৰ পৰা প্ৰসৱলৈকে মহিলাৰ শৰীৰত হৰম’নৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে। শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তনৰ বাহিৰেও মেজাজৰ দোলন, খিংখিঙীয়া আদি পৰিৱৰ্তনৰ সন্মুখীন হ’বলগীয়া হয়। যাৰ বাবে মহিলাসকলে মানসিক চাপ আৰু হতাশা অনুভৱ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে। এই সময়ত অতিমাত্ৰা চিন্তা আৰু সৰু সৰু কথাবোৰ গুৰুত্বসহকাৰে লোৱাটোৱেও মানসিক চাপ বৃদ্ধি কৰে। হৰম’ন হৈছে মানসিক সমস্যাৰ মূল কাৰণ যিয়ে বহু ক্ষেত্ৰত প্ৰভাৱ পেলায়।

গৰ্ভাৱস্থাত এই লক্ষণসমূহৰ প্ৰতি মনোযোগ দিব

গৰ্ভাৱস্থাত শৰীৰৰ যিকোনো পৰিৱৰ্তন আওকাণ কৰিব নালাগে। যদি আপুনি এই লক্ষণসমূহ লক্ষ্য কৰে, তেন্তে নিশ্চিতভাৱে চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।

—অহৰহ নেতিবাচক চিন্তা। দুসপ্তাহতকৈ অধিক সময় উদ্বিগ্ন হৈ থকা। সদায় মানসিক চাপত থকা। প্যানিক এটেক।

গৰ্ভাৱস্থাত মানসিক স্বাস্থ্যৰ অৱস্থা

—বাইপোলাৰ ডিছঅৰ্ডাৰ
— ট্ৰমা ষ্ট্ৰেছ ডিছঅৰ্ডাৰ
— আৱেগিক অৱস্থা
—খাদ্য খোৱাৰ সমস্যা

গৰ্ভাৱস্থাত মানসিক স্বাস্থ্যৰ চিকিৎসা কেনেকৈ কৰিব লাগে

গৰ্ভাৱস্থাত মহিলাসকলে নিজৰ মানসিক স্বাস্থ্য পৰিচালনাৰ বাবে এই সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিব লাগে—

—গৰ্ভাৱস্থাত নিজৰ ওপৰত বেছি চাপ নিদিব। নিজৰ সামৰ্থ্যৰ প্ৰতি বাস্তৱিক হওক আৰু প্ৰয়োজনৰ সময়ত বিৰতি লওক।

—প্ৰয়োজন নহ’লে কোনো ডাঙৰ পৰিৱৰ্তন নকৰিব। যেনে— বদলি বা চাকৰি সলনি। ইয়াৰ ফলত আপোনাৰ মানসিক চাপৰ সৃষ্টি হ’ব পাৰে।

—মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ বাবে ব্যায়াম কৰক। এই সময়ছোৱাত আপুনি Xenersize Clausesতো যোগদান কৰিব পাৰে।

— খাদ্যাভ্যাসৰ প্ৰতি বিশেষ গুৰুত্ব দিয়ক।

—আপোনাক প্ৰেৰণা দিয়া মানুহৰ লগত অধিক সময় কটাওক।

—মনক শান্ত কৰিবলৈ ড্ৰাগ্ছ বা মদ ভুলতো ব্যৱহাৰ নকৰিব।

—মানসিক সহায়ৰ বাবে আন গৰ্ভৱতী মহিলাৰ সৈতে যোগাযোগত থাকক।

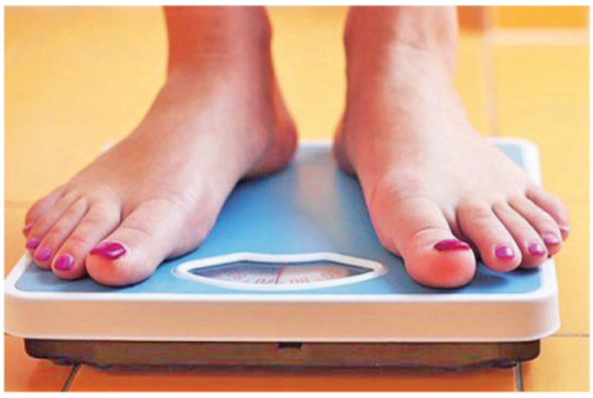
—এই সময়ত আনৰ পৰা সহায় বিচাৰিবলৈ কুণ্ঠাবোধ নকৰিব।

—গৰ্ভাৱস্থাত প্ৰচুৰ পৰিমাণে টোপনি যোৱা উচিত।

—এই সময়ত বিত্তীয় মানসিক চাপ লোৱাৰ পৰা বিৰত থাকক।

—গৰ্ভাৱস্থাত অকলে থাকিলে মানসিক চাপ আৰু হতাশাও আহিব পাৰে, গতিকে পৰিয়ালৰ আপোনাক বুজা লোকৰ সৈতে কথা পাতক।

ওজন কমোৱাৰ উপায়



ওজন কমাবলৈ কোনো যাদুকৰী সূত্ৰ নাই, মাত্ৰ চাৰিটা মৌলিক কথাই কাম কৰিব ঃ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ

১। **অগ্ৰাধিকাৰ** ঃ যদি আপোনাৰ বাবে ওজন কমাটো সঁচাকৈয়ে গুৰুত্বপূৰ্ণ, তেন্তে সেইটোৱেই আপোনাৰ প্ৰথম অগ্ৰাধিকাৰ হ’ব লাগে। ব্যস্ততা, ল’ৰা-ছোৱালীৰ প্ৰয়োজন, থাইৰয়ড আদিৰ দৰে অজুহাত নিদিব। এতিয়া যদি কোনো সৈনিকে ১০ মাইল দূৰৰ বেছ কেম্পত উপস্থিত হ’বলগীয়া হয়, তেন্তে ভৰিৰ বিষ, তীব্ৰ গৰম, টান জোতা, গধুৰ বেগ আদিৰ অজুহাতত বহিব নোৱাৰে। তেওঁ যাবই লাগিব। নিজৰ লক্ষ্যত উপনীত হ’বলৈ আপুনি সঠিকভাৱে পৰিকল্পনা কৰিব লাগিব। খাদ্যৰ পৰিকল্পনা কৰক, যিকোনো প্ৰকাৰে ব্যায়াম বা যোগাসনৰ বাবে সময় উলিয়াওক। গোটেই দিনটো নোৱাৰিলেও এইবোৰ কামৰ বাবে সময় বিচাৰি উলিয়াব পাৰি। ইয়াত আপোনাৰ স্মাৰ্টনেছৰ পৰিচয় পোৱা যায়। বহুত প্ৰলোভন আহিব আপোনাৰ সন্মুখত, মিঠাই, পেষ্ট্ৰি, চকলেটে আপোনাক প্ৰলোভন দিব। কিন্তু যদি আপুনি প্ৰতিবাৰেই নিজকে সোধে যে আপুনি সঁচাকৈয়ে ওজন কমাব বিচাৰে নেকি, তেন্তে সকলো প্ৰলোভন তুচ্ছ যেন লাগিব।

২। **দৃষ্টিভংগী** ঃ বাস্তৱক বুজিবলৈ চেষ্টা কৰক। হয়তো আপুনি ৪৫ বছৰীয়া আৰু অতিৰিক্ত ওজনৰ, গতিকে যদি আপুনি নিজকে অনুষ্কা শৰ্মা বা দীপিকা পাডুকনৰ সৈতে তুলনা কৰিছে তেন্তে আপুনি দুখৰ বাবে সাজু হৈছে। আৰু সঁচা কথা ক’বলৈ গ’লে তেওঁলোকৰ দৰে হোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই। যদি আপুনি তেওঁলোকৰ দৰে হ’বলৈ চেষ্টা কৰে, তেন্তে গোটেই জীৱন আপোনাৰ চেহেৰাত অসন্তুষ্ট হৈ থাকিব।

নিজৰ চেহেৰাটো ভাল পাবলৈ শিকক। আপুনি যিদৰে আছে ঠিক তেনেদৰেই ধুনীয়া। যদি আপোনাৰ শৰীৰত অতিৰিক্ত চৰ্বি আছে, তেন্তে সেইটো ঠিক কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক। এটা ধুনীয়া, ফিট লুক পাবলৈ ফিট হ’ব লাগিব। নিজৰ বাবে এটা সময়সীমা নিৰ্ধাৰণ কৰক। আপুনি প্ৰেৰণা পাব। আকৌ, আপুনি ওজন কমাবলৈ বাছি লোৱা কৌশলটো আপোনাৰ বাবে উপযুক্ত নহ’বও পাৰে। হয়তো আপুনি তীব্ৰভাৱে ব্যায়াম কৰে, কিন্তু খাদ্যৰ প্ৰতি বিশেষ গুৰুত্ব নিদিয়ে আৰু সেয়েহে ক্ষীণ হ’ব নোৱাৰে। আকৌ হয়তো আপুনি খাদ্য, যোগাসন, ওজন কমাব পৰা বড়িৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিছে, আনহাতে আপুনি ওজন কমাব পৰা অস্ত্ৰোপচাৰৰো সহায় ল’ব পাৰে। আপোনাৰ দৃষ্টিভংগী সলনি কৰিব লাগিব। আপোনাৰ বাবে উপযুক্ত পথ বাছি লওক।

৩। **অটলতা** ঃ বেছিভাগ মানুহেই ওজন কমোৱাৰ বাবে খাদ্য আৰু জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তন কৰে। কেৱল শাক-পাচলি খাই, শাক-পাচলিৰ ৰস খাই, ঘণ্টাৰ পিছত ঘণ্টা ট্ৰেডমিলত কটাই কিছুদিনৰ পাছত আমনিৰ অনুভূতি ইমানেই বাঢ়ি যায় যে প্ৰিয় বস্তুবোৰ অকণমান খোৱাৰ ফলত কোনো ক্ষতি নহয় যেন লাগে। আৰু যাত্ৰাৰ অন্ত পৰে। গতিকে হঠাতে নিখুঁত হ’বলৈ চেষ্টা নকৰিব। ভুল কৰিলে বুলিয়েই আৰু ভুল কৰিব লাগিব বুলি ক’ব নোৱাৰি। নিজৰ প্ৰতিও সচেতন হওক। আপুনি যি কৌশল বনাইছে সেই কৌশল অনুসৰণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক। প্ৰথম কথা, ক্ৰাফ্ট ট্ৰেইনাৰৰ কাষলৈ দৌৰাৰ প্ৰয়োজন নাই। খোজকঢ়াৰ দৰে সাধাৰণ ব্যায়ামৰ পৰা আৰম্ভ কৰক। তাৰ পিছত লাহে লাহে স্কুৱেট, লুংগছ আদি ৱৰ্কআউট আপোনাৰ ৰুটিনত অন্তৰ্ভুক্ত কৰক। এই গোটেই কথাটো আয়ত্ত কৰিবলৈ ধৈৰ্য ধৰিব লাগিব। হাৰ নামানিব।

৪। **ধৈৰ্য** ঃ বেছিভাগ মানুহেই এসপ্তাহত ১০ কিলো ওজন কমাব বিচাৰে। যদি এইটো এটা সময়সীমাৰ উদাহৰণ হয়, তেন্তে আপুনি বিফল হ’ব। দীৰ্ঘম্যাদী ওজন হ্ৰাস কৰাত মনোনিৱেশ কৰক। যোৱা ১০ বছৰত আপোনাৰ কিমান ওজন কমিছে যিটো এতিয়া মাত্ৰ অলপ কষ্টৰে কমিব? লাহে লাহে যাওক অন্যথা ওজন কমাবলৈ কৰা গোটেই প্ৰক্ৰিয়াটো মানসিক চাপ যেন হৈ পৰিব। দীৰ্ঘম্যাদী পৰিকল্পনা কৰক, তেতিয়া সফলতা আহিব।

বিবাহ উদ্যোগৰ জৰিয়তে উপাৰ্জন

■ সংগীত শইকীয়া

আগতে একোখন বিবাহ পৰিচালনাৰ দায়িত্ব পণ্ডিত, দূৰৈৰ আত্মীয় আদিৰ আছিল যদিও সময়ৰ লগে লগে তেওঁলোকৰ ঠাই ল'লে পেছাদাৰী আৰু বিশেষজ্ঞসকলে। এই পেছাদাৰী আৰু বিশেষজ্ঞসকলৰ বাবেই বিবাহ উদ্যোগত কেৰিয়াৰৰ অপৰিসীম সম্ভৱনা বাঢ়িছে।

বিবাহ পৰিকল্পনাকাৰী

বিয়াৰ দিনটো বিশেষ কৰি তোলাত বিবাহ পৰিকল্পনাকাৰীৰ ভূমিকা গুৰুত্বপূৰ্ণ। তেওঁলোকৰ মূল কাম হ'ল ক্লায়েণ্টৰ বাজেট অৰ্থাৎ বিয়াৰ স্থান, থীম পাৰ্টী, সজ্জা, কেটাৰিং, ফটোগ্ৰাফাৰ, ডিজে আৰু বেণ্ড আদিৰ কথা মনত ৰাখি শ্ৰেষ্ঠ অনুষ্ঠানৰ আয়োজন কৰা। বিবাহ পৰিকল্পনাকাৰী হ'বলৈ হ'লে ইভেণ্ট মেনেজমেণ্টত ডিপ্ল'মা, স্নাতক বা স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী থকাটো প্ৰয়োজনীয়। বিবাহ পৰিকল্পনাকাৰীয়ে মুঠ বাজেটৰ প্ৰায় ১০ শতাংশ দৰমহা বা সুবিধা হিচাপে পায়। এই দায়িত্বশীল কামটো সম্পাদন কৰাৰ সময়ত বিবাহ পৰিকল্পনাকাৰীয়ে বিশেষ যত্ন ল'ব লাগে যাতে এই অনুষ্ঠানত দুয়োটা পৰিয়ালৰ আৱেগ-অনুভূতিয়ে গুৰুত্ব লাভ কৰে।

মেচ মেকাৰ

তেওঁলোকৰ কাম হ'ল দৰা-কইনাৰ মিল কৰা। মেচ মেকাৰে আগৰ দিনত পণ্ডিতসকলে যি কাম কৰিছিল, সেই কামেই কৰে। মেচ মেকাৰৰ কাম হ'ল ল'ৰা আৰু ছোৱালীৰ বিষয়ে প্ৰয়োজনীয় তথ্য লাভ কৰি মেচ কৰা। পৰিৱৰ্তিত ধাৰাটোৰ লগে লগে ডাঙৰ ডাঙৰ বিবাহ কেন্দ্ৰ আৰু বিবাহ পৰিচালনা কোম্পানীসমূহে দক্ষ মেচ মেকাৰসকলক দৰমহা হিচাপে বহু ধন দিবলৈ সাজু হৈছে। বাহ কোম্পানীসমূহে এই কামৰ বাবে পেছাদাৰী লোকক নিয়োগ কৰে, যাৰ ভিতৰত মেচ মেকাৰসকলো ইয়াৰ ভিতৰত অন্যতম।

ৰিলেচনশ্বিপ কাউঞ্চেলাৰ

অবিবাহিত হওক বা বিবাহিত হওক, বেছিভাগ মানুহেই এংগেজমেণ্ট আৰু বিবাহৰ প্ৰাৰম্ভিক সময়ছোৱাত সম্পৰ্ক সম্পৰ্কীয় মতানৈক্য আৰু বিবাদৰ সন্মুখীন হ'বলগীয়া হয়, কিন্তু সম্পৰ্ক পৰামৰ্শদাতাৰ সহায়ত এই পাৰ্থক্য আৰু বিবাদবোৰ সহজেই সমাধান কৰিব পাৰি। ৰিলেচনশ্বিপ কাউঞ্চেলিং হৈছে একপ্ৰকাৰৰ থেৰাপী, যিয়ে দম্পতীক সম্পৰ্কৰ সমস্যা সমাধান কৰাত সহায় কৰে। যদি আপুনি এইক্ষেত্ৰত কেৰিয়াৰ গঢ়িবলৈ আগ্ৰহী, তেন্তে স্নাতক হোৱাৰ পাছত মেৰেজ কাউঞ্চেলিঙত স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী কৰাটো প্ৰয়োজনীয়। কাম শেষ হোৱাৰ পাছত প্ৰতিমাহে ২৫,০০০-৬০,০০০ টকা পৰ্যন্ত উপাৰ্জন কৰিব পাৰিব।

ইভেণ্টৰ আয়োজক

পৰিৱৰ্তিত ধাৰাবোৰলৈ চাই মানুহে নিজৰ পছন্দ অনুসৰি ভিলা, ফাৰ্ম হাউছ, ডাঙৰ হোটেল, বিল, ৰিজ'ৰ্ট, ক্লাব আদিক অগ্ৰাধিকাৰ দিবলৈ আৰম্ভ কৰিছে। ইয়াৰ উপৰি ককটেল পাৰ্টী, সংগীত, মেহেন্দী আদি অনুষ্ঠানবোৰক স্মৰণীয় কৰি তোলাৰ দায়িত্বও অনুষ্ঠান আয়োজ কৰে। সেই বাবেই বিবাহ কোম্পানীবোৰে এনে অনুষ্ঠান আয়োজক বিচাৰে, যিসকল কৌশলী আৰু সুখদায়ক আৰু বিয়াৰ স্থান অনুসৰি অনুষ্ঠান আয়োজন কৰাত পাকৈত। অনুষ্ঠান আয়োজকৰ দৰমহা বহুত ভাল। ডাঙৰ বিবাহ কোম্পানীবোৰে ইভেণ্ট সফল হোৱাৰ পাছত তেওঁলোকৰ ইভেণ্ট মেনেজাৰক দৰমহাৰ লগতে কমিছন দিয়ে।

গন্তব্যস্থান পৰিচালক বা ডেষ্টিনেচন মেনেজাৰ

গন্তব্য স্থানৰ বিয়া আজিকালি ট্ৰেণ্ড্ গতিকে পৰ্যটনৰ ভাল জ্ঞান থকা যুৱক-যুৱতীসকলৰ বাবে এইক্ষেত্ৰত কেৰিয়াৰৰ সুযোগ আছে। গন্তব্যস্থান পৰিচালকে স্বতন্ত্ৰভাৱে নিজৰ কাম কৰিব পাৰে। ইয়াৰ বাহিৰেও ইচ্ছা কৰিলে বিয়াৰ পৰিকল্পনাকাৰীৰ লগত একেলগে কাম কৰিব পাৰে। ডেষ্টিনেচন মেনেজাৰৰ মূল কাম হৈছে বিয়াৰ বাবে সুন্দৰ ঠাই, বিল, ৰিজ'ৰ্ট আদি বাছনি কৰা, নৱবিবাহিতসকলৰ বাবে হানিমুন স্থান নিৰ্বাচন আৰু তেওঁলোকৰ আগতীয়াকৈ বুকিং কৰা।

ফটোগ্ৰাফাৰ আৰু ভিডিঅ'গ্ৰাফাৰ

ভিডিঅ' আৰু ফটোগ্ৰাফীৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত যুৱক-যুৱতীসকলৰ বাবে বিবাহ উদ্যোগত কৰ্মসংস্থাপনৰ সুযোগ আছে। বিয়াৰ অনুষ্ঠানটো সৰু হওক বা ডাঙৰ হওক, সকলোকে ফটোগ্ৰাফাৰ আৰু ভিডিঅ'গ্ৰাফাৰৰ প্ৰয়োজন। প্ৰযুক্তিৰ পৰিৱৰ্তিত যুগত ফটোগ্ৰাফীৰ ক্ষেত্ৰত বহু পৰিৱৰ্তন হৈছে, যাৰ বাবে পেছাদাৰী ফটোগ্ৰাফাৰসকলে মাহিলি ডেৰ লাখ টকা পৰ্যন্ত উপাৰ্জন কৰে। ভিডিঅ'গ্ৰাফাৰ হ'বলৈ হ'লে ভিডিঅ' ফটোগ্ৰাফীৰ পেছাদাৰী পাঠ্যক্ৰম এটা কৰিব লাগিব, লগতে বজাৰত আহি থকা নতুন প্ৰযুক্তিৰ বিষয়ে নিজকে আপডেট কৰি ৰাখিব লাগিব।

মডেল ঃ নন্দিনী

ব্ৰাইডেল জুৱেলাৰী ডিজাইনাৰ

পৰিৱৰ্তিত ধাৰাসমূহৰ লগে লগে ব্ৰাইডাল জুৱেলাৰীৰ চাহিদা সলনি হৈছে। বিয়াৰ বজাৰত কইনাৰ গহনা ডিজাইনাৰৰ চাহিদা দিনক দিনে বাঢ়িছে। ব্ৰাইডেল গহনা ডিজাইনাৰ হ'বলৈ হ'লে গহনা ডিজাইনৰ পাঠ্যক্ৰম কৰাটো প্ৰয়োজনীয়। ব্ৰাইডেল ড্ৰেছ ডিজাইনাৰ আৰু ষ্টাইলিষ্ট বিয়াত ডিজাইনাৰ ড্ৰেছ পিন্ধাটো সাধাৰণ কথা। কেৱল দৰা-কইনাৰ বাবেই নহয়, তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ সদস্য আৰু বন্ধু-বান্ধৱীয়েও ডিজাইনাৰ ড্ৰেছ পিন্ধি ভাল পায়। যদি আপোনাৰো ফেশ্বনৰ প্ৰতি ভাল জ্ঞান আছে, তেন্তে আপুনি ব্ৰাইডাল ড্ৰেছ ডিজাইনাৰ আৰু ষ্টাইলিষ্ট হ'ব পাৰে। এইক্ষেত্ৰত কেৰিয়াৰ গঢ়িবলৈ হ'লে ফেশ্বন ডিজাইনিঙৰ ডিগ্ৰী থকাটো প্ৰয়োজনীয়। ডিগ্ৰী পোৱাৰ পাছত কাম বা নিজৰ কাম দুয়োটা কৰিব পাৰিব।

কইনা মেহেন্দী শিল্পী

বিয়াৰ অন্যতম গুৰুত্বপূৰ্ণ অনুষ্ঠান হৈছে মেহেন্দী অনুষ্ঠান। এই গুৰুত্বপূৰ্ণ অনুষ্ঠানৰ বাবেই যোৱা কেই বছৰমানৰ পৰা বিয়াত মেহেন্দী শিল্পীৰ চাহিদা বহু পৰিমাণে বৃদ্ধি পাইছে। মেহেন্দী শিল্পী হ'বলৈ কোনো শিক্ষাগত অৰ্হতাৰ প্ৰয়োজন নাই, কিন্তু মেহেন্দী ডিজাইন বনাবলৈ সৃষ্টিশীল হোৱাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। মেহেন্দী শিল্পী হ'বলৈ হ'লে ১২ তাৰিখৰ পাছত বৃত্তিমূলক পাঠ্যক্ৰম কৰিব পাৰি, য'ত পেছাদাৰীভাৱে প্ৰশিক্ষণ দিয়া হয়। আজিকালি অনলাইন মেহেন্দী পাঠ্যক্ৰমো আছে। আমোদজনক কথাটো হ'ল ঘৰতো মেহেন্দী ডিজাইনৰ অনুশীলন কৰি পেছাদাৰী মেহেন্দী শিল্পী হ'ব পাৰে। পেছাদাৰী মেহেন্দী শিল্পীয়ে বিয়াৰ বতৰত মেহেন্দী অনুষ্ঠানত কমেও ২৫-৩০ হাজাৰ টকা পায়।

মেকআপ আৰ্টিষ্ট

বিয়াৰ দিনটো কেৱল দৰা-কইনাৰ বাবে বিশেষ নহয়, সকলোৰে বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ। সকলোৱে ধুনীয়া দেখাব বিচাৰে আৰু এইবাবে মেকআপ আৰ্টিষ্টৰ প্ৰয়োজন। মেকআপ আৰ্টিষ্ট হ'বলৈ হ'লে বিউটিচিয়ানৰ পাঠ্যক্ৰম এটা কৰাটো প্ৰয়োজনীয়। এইবোৰ বৃত্তিমূলক পাঠ্যক্ৰম, যিবোৰ কৰাৰ পাছত আপুনি আপোনাৰ সৌন্দৰ্য কেন্দ্ৰটো খুলিব পাৰে। ইয়াৰ উপৰি জনপ্ৰিয় সৌন্দৰ্য কেন্দ্ৰত কাম কৰি প্ৰতিমাহে ১৫,০০০-৫০,০০০ পৰ্যন্ত উপাৰ্জন কৰিব পাৰিব।

কোৰিঅ'গ্ৰাফাৰ

বিয়াত কিছুমান অনুষ্ঠান নৃত্য অবিহনে আধৰুৱা হয়। এই ৰীতি-নীতিত পৰিয়াল আৰু বন্ধু-বান্ধৱীয়ে একেলগে নৃত্য প্ৰদৰ্শন কৰে। সকলো মানুহেই বলীউডৰ চেলিব্ৰিটিৰ দৰে প্ৰদৰ্শন কৰিব নোৱাৰে, গতিকে তেওঁলোকৰ দৰে প্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ এনে মানুহক কোৰিঅ'গ্ৰাফাৰৰ প্ৰয়োজন। কোৰিঅ'গ্ৰাফাৰৰ কাম হ'ল সৰু সৰু নৃত্যৰ খোজ শিকোৱা, যাতে বিয়াৰ দিনা আত্মীয়ই সকলোৰে সন্মুখত অনুষ্ঠান পৰিৱেশন কৰিব পাৰে। কোৰিঅ'গ্ৰাফাৰ হ'বলৈ কোনো পেছাদাৰী ডিগ্ৰীৰ প্ৰয়োজন নাই যদিও বছৰ বছৰ ধৰি প্ৰশিক্ষণ আৰু অনুশীলনৰ পাছত নৃত্য কৰিঅ'গ্ৰাফাৰ বনাব পাৰি। এজন অভিজ্ঞ কৰিঅ'গ্ৰাফাৰে তেওঁৰ নৃত্য আৰু পাঠদানৰ দক্ষতাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি প্ৰতিমাহে ৬,০০০-১৫,০০০ টকা উপাৰ্জন কৰিব পাৰে।

ফুল বিক্ৰেতা

তেওঁলোকৰ কাম হ'ল বুকিং কৰা ঠাইখন বিভিন্ন ধৰণৰ ধুনীয়া ফুলেৰে সজাই এংগেজমেণ্ট আৰু বিবাহৰ অনুষ্ঠান সম্পূৰ্ণ কৰা। ফুলৰ দোকানী হ'বলৈ হ'লে হাইস্কুল বা ইয়াৰ সমতুল্য বিদ্যালয় থকাটো প্ৰয়োজনীয়। ইয়াৰ উপৰি ফুল বিক্ৰেতাৰ বাবে বিভিন্ন ধৰণৰ ফুল, গুণগত মান, বিষয় বস্তু অনুসৰি সজ্জা, ডেলিভাৰীৰ পদ্ধতিৰ বিষয়ে জ্ঞান থকাটো প্ৰয়োজনীয়। ক্ৰমান্বয়ে অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি প্ৰতিমাহে ২০-৩০ হাজাৰ টকা পৰ্যন্ত উপাৰ্জন কৰিব পাৰিব।

কেটাৰিং

বিয়াত কেটাৰাৰৰ কাম হ'ল মেনু নিৰ্বাচন, প্ৰেজেণ্টেচন, খাদ্য পৰিবেশন, টেবুল চেটিং আৰু কৰ্মচাৰীৰ ব্যৱস্থা কৰা। কেটাৰিঙৰ কাম আৰম্ভ কৰিবলৈ হ'লে হোটেল মেনেজমেণ্টৰ পাঠ্যক্ৰম এটা কৰাটো প্ৰয়োজনীয়। পাঠ্যক্ৰমটো কৰাৰ পিছত বিয়া উদ্যোগত হাত চেষ্টা কৰিব পাৰিব। এই ক্ষেত্ৰত কাম কৰি থাকোঁতে প্ৰতিমাহে ১৫,০০০-৮০,০০০ টকা পৰ্যন্ত উপাৰ্জন কৰিব পাৰিব।

বিয়াৰ বীমা এজেণ্ট

এতিয়া দৰা-কইনাৰ বাবে বিয়াৰ বীমা লোৱা আৰম্ভ কৰিছে, যাতে বিয়াৰ সময়ত কোনো ধৰণৰ অপ্ৰীতিকৰ ঘটনাৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰে। এই দুৰ্ঘটনাৰ ফলত হোৱা লোকচানৰ ক্ষতিপূৰণ বিয়াৰ বীমাৰ দ্বাৰা দিব পাৰি, কিন্তু ইয়াৰ বাবে বীমাৰ বিষয়ে সম্পূৰ্ণ জ্ঞান থকা অভিজ্ঞ বিবাহ বীমা এজেণ্ট থকাটো প্ৰয়োজনীয়। বিয়াৰ বীমা এজেণ্ট হিচাপে প্ৰতিমাহে ২৫-৩০ হাজাৰ টকা পৰ্যন্ত উপাৰ্জন কৰিব পাৰিব।

ক্ৰিয়েটিভ কাৰ্ড ডিজাইনাৰ

সময়ৰ লগে লগে বিবাহ কাৰ্ডৰ শৈলী সলনি হৈছে। পৰম্পৰাগত শৈলীৰ বাহিৰেও এতিয়া দৰা-কইনায়ো ইয়াত বহুত পৰিৱৰ্তন বিচাৰে। দ্বিতীয় কাৰণটো হ'ল কাৰ্ডখনৰ ষ্টাইল, ডিজাইন আৰু পেটাৰ্নত কেৱল দৰা-কইনাৰ বাছনিৰ প্ৰতিফলন নহয়, সমগ্ৰ পৰিয়ালটোও প্ৰতিফলিত হয়। এইবোৰ কাৰণতে বিয়াৰ বজাৰত ক্ৰিয়েটিভ কাৰ্ড ডিজাইনাৰৰ চাহিদা বাঢ়িছে।

...এতিয়া দৰা-কইনাৰ বাবে বিয়াৰ বীমা লোৱা আৰম্ভ কৰিছে, যাতে **বিয়াৰ সময়ত কোনো ধৰণৰ অপ্ৰীতিকৰ ঘটনাৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰে। এই দুৰ্ঘটনাৰ ফলত হোৱা লোকচানৰ ক্ষতিপূৰণ বিয়াৰ বীমাৰ দ্বাৰা দিব পাৰি, কিন্তু ইয়াৰ বাবে বীমাৰ বিষয়ে সম্পূৰ্ণ জ্ঞান থকা অভিজ্ঞ বিবাহ বীমা এজেণ্ট থকাটো প্ৰয়োজনীয়। বিয়াৰ বীমা এজেণ্ট হিচাপে** প্ৰতিমাহে ২৫-৩০ হাজাৰ টকা পৰ্যন্ত উপাৰ্জন কৰিব পাৰিব...

স্বপ্ৰতিভাৰে জিলিকিছে চিৰাজুলিৰ

অন্তৰীক্ষা অধিকাৰী

শিক্ষা-চিত্ৰকলা-শাস্ত্ৰীয় নৃত্য-সংগীত আৰু ক্ৰীড়াক্ষেত্ৰত পাৰদৰ্শিতাৰ স্বাক্ষৰ

■ সুজিৎ কটকী

বহুমুখী প্ৰতিভাৰে নিজৰ সুকীয়া পৰিচিতি গঢ়ি তুলিবলৈ ঐকান্তিক প্ৰয়াস অব্যাহত ৰখা ঢেকীয়াজুলি ৰাজহ চক্ৰৰ এলেকাধীন চিৰাজুলিৰ এগৰাকী প্ৰচুৰ সম্ভাৱনাপূৰ্ণ কিশোৰীৰ নাম অন্তৰীক্ষা অধিকাৰী। স্থানীয় এটি সংস্কৃতিৱান পৰিয়ালৰ সন্তান তথা চিৰাজুলিৰ প্ৰতিষ্ঠিত চাহ খেতিয়ক-অভিনেতা শংকৰ অধিকাৰী আৰু শিক্ষয়িত্ৰী-কণ্ঠশিল্পী ৰুণুমী অধিকাৰীৰ জ্যেষ্ঠ কন্যা অন্তৰীক্ষাই পিতৃ-মাতৃৰ সুপৰিকল্পিত প্ৰচেষ্টা, আশীৰ্বাদ আৰু অনুপ্ৰেৰণাত বিদ্যালয়ৰ আনুষ্ঠানিক শিক্ষাৰ লগতে শিল্প-সংস্কৃতি-ক্ৰীড়া জগততো সুপ্ত প্ৰতিভা বিকশাই তুলি উজলি উঠিছে। একাগ্ৰতা, সময়ানুৱৰ্তিতা, সাধনা, অধ্যৱসায় তথা কঠোৰ পৰিশ্ৰম অবিহনে নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যত উপনীত হ'ব নোৱাৰি আৰু ইয়াকে মূলমন্ত্ৰ হিচাপে সাৰোগত কৰি কম বয়সতে অন্তৰীক্ষাই বহুকেইটা দিশতে কৃতকাৰ্যতাৰ স্বাক্ষৰ তথা সাফল্যৰ সমুজ্জ্বল দৃষ্টান্ত দাঙি ধৰি সচেতন ৰাইজৰ দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। শৈশৱতে শিক্ষাৰ সমান্তৰালকৈ সাংস্কৃতিক পথাৰখনৰ প্ৰতি একান্ত আগ্ৰহী, প্ৰচণ্ড অনুৰাগী আৰু পৰম শ্ৰদ্ধাশীল হৈ উঠা অন্তৰীক্ষাই বিদ্যালয়ৰ বাৰ্ষিক পৰীক্ষাসমূহত মেধাৰ পৰিচয় দিয়াৰ উপৰি বিদ্যালয় সপ্তাহৰ বিবিধ প্ৰতিযোগিতাবোৰতো যোগদান কৰি প্ৰতিবছৰে যথেষ্টসংখ্যক পুৰস্কাৰ বুটলিবলৈ সক্ষম হৈছিল। বৰ্তমান শ্বহীদ নগৰী ঢেকীয়াজুলিৰ লক্ষ্মীনাথ বেজবৰুৱা একাডেমীৰ কলা শাখাত উচ্চতৰ মাধ্যমিকৰ প্ৰথম বাৰ্ষিকত অধ্যয়নৰত কীৰ্তিমান ছাত্ৰী অন্তৰীক্ষা অধিকাৰীয়ে ২০২৩ বৰ্ষৰ হাইস্কুল শিক্ষান্ত পৰীক্ষাত চিৰাজুলি ডনবস্ক' হায়াৰ ছেকেণ্ডাৰী স্কুলৰ পৰা অৱতীৰ্ণ হৈ আটাইকেইটা বিষয়ত লেটাৰ মাৰ্ক আঁজুৰি আনি ৯৫ শতাংশ নম্বৰেৰে (সৰ্বমুঠ ৬০০ নম্বৰৰ ভিতৰত ৫৭০ নম্বৰপ্ৰাপ্তিৰে) ডিষ্টিংচনসহ সুখ্যাতিৰে উত্তীৰ্ণ হৈছিল আৰু এই সন্তোষজনক ফলাফলে পৰিয়াল, বিদ্যালয় তথা বৃহত্তৰ চিৰাজুলিবাসীক উৎফুল্লিত আৰু গৌৰৱান্বিত কৰি তুলিছিল। একেদৰে সাধাৰণ জ্ঞানৰ পৃথিৱীখনতো বিচৰণ কৰি কৃতিত্ব অৰ্জন কৰা মেধাৱী ছাত্ৰীগৰাকীয়ে মাধ্যমিক পৰ্যায়ৰ প্ৰধান শিক্ষকসকলৰ সংস্থা 'ৰাজ্যিক অধিবিদ্যা পৰিষদ, অসম'-এ ২০২২ বৰ্ষত আয়োজিত প্ৰতিভাসন্ধানী পৰীক্ষাৰ দশম শ্ৰেণীৰ শাখাত চিৰাজুলি ডনবস্ক' উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ৰ পৰা যোগদান কৰি ৯৩ শতাংশ নম্বৰপ্ৰাপ্তিৰে অসমৰ ভিতৰত প্ৰথম স্থান লাভ কৰিছিল আৰু চলিত বৰ্ষৰ ২৪ জুলাইত গুৱাহাটীস্থিত অসম মাধ্যমিক শিক্ষা পৰিষদৰ কাৰ্যালয়ত অনুষ্ঠিত এক শৈক্ষিক সভাত ৰাজ্য চৰকাৰৰ শিক্ষামন্ত্ৰী ডাঃ ৰণোজ পেগুয়ে অন্তৰীক্ষাক পাৰদৰ্শিতাৰ প্ৰমাণ-পত্ৰ আৰু দহ হাজাৰ টকাৰ মাননি প্ৰদান কৰিছিল । স্কুলীয়া জীৱনতে অন্তৰীক্ষাই চিত্ৰকলাৰ বৰ্ণিল জগতখনৰ প্ৰেমত নিমগ্ন হৈ পৰে আৰু বৰ্তমানলৈ ইয়াৰ সৈতে বাৰুকৈয়ে সম্পৰ্ক অটুট ৰাখি এওঁৰ পৈণত হাতৰ পৰশত বহুকেইখন দৃষ্টিনন্দন আৰু ৰসোত্তীৰ্ণ চিত্ৰশিল্প অংকন কৰি কলানুৰাগীৰ দ্বাৰা সমাদৃত হৈছে। ঢেকীয়াজুলি মহাপুৰুষ শংকৰদেৱ চাৰুকলা মহাবিদ্যালয়ত প্ৰতিষ্ঠিত চিত্ৰশিল্পী ভূপেন ভূঞাৰ তত্ত্বাৱধানত চিত্ৰশিল্পৰ প্ৰণালীবদ্ধ শিক্ষাগ্ৰহণ কৰা অন্তৰীক্ষাই ইতিমধ্যে ভিজুৱেল আৰ্টৰ ছিনিয়ৰ ডিপ্ল'মা লাভ কৰিছে। একাধিক চিত্ৰ প্ৰদৰ্শনীত অংশগ্ৰহণৰ উপৰি স্থানীয় আৰু সদৌ অসম ভিত্তিত আয়োজিত চিত্ৰাংকন প্ৰতিযোগিতাতো এওঁ প্ৰথম স্থান অধিকাৰ কৰি পুৰস্কাৰ হস্তগত কৰিছে । তদুপৰি দিল্লীৰ 'ইতিহাস'-ইণ্ডিয়ান ট্ৰেডিচন এণ্ড হেৰিটেজ ছ'চাইটীয়ে অনলাইন মাধ্যমত বিশ্ব পৰিৱেশ দিৱসৰ সৈতে সংগতি ৰাখি ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়ত আয়োজিত চিত্ৰাংকন প্ৰতিযোগিতাৰ ছিনিয়ৰ শাখাত অন্তৰীক্ষাই অন্যতম শ্ৰেষ্ঠ প্ৰতিযোগী হিচাপে বিবেচিত হয়। প্ৰতিশ্ৰুতিসম্পন্ন কিশোৰীগৰাকী শাস্ত্ৰীয় নৃত্য আৰু মাৰ্গীয় সংগীতৰো উদীয়মান শিল্পী। ওৰাং সংগীত মহাবিদ্যালয়ৰ পৰা শিল্পী ৰঞ্জিত বায়নৰ অধীনত শাস্ত্ৰীয় নৃত্য 'কথক' আৰু শিল্পী হৰিনাৰায়ণ দাসৰ অধীনত মাৰ্গীয় সংগীতৰ পদ্ধতিগত শিক্ষাগ্ৰহণ কৰি থকা অন্তৰীক্ষাই দুয়োটা বিষয়তে বিশাৰদ ডিগ্ৰী লাভ কৰিছে । আনহাতে মেধাৱী ছাত্ৰীগৰাকী ক্ৰীড়াৰ দিশতো পিছপৰি থকা নাই। চিৰাজুলিৰ ডনবস্ক'ৰ খেলপথাৰত বাস্কেটবলৰ প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণ কৰি থকা অন্তৰীক্ষাই ইতিমধ্যে অসম চৰকাৰৰ ছাত্ৰ আৰু যুৱ কল্যাণ বিভাগৰ ৰাজ্যিক পৰ্যায়ৰ পৰামৰ্শদাতা সমিতিয়ে গুৱাহাটীত আয়োজিত আন্তঃজিলা ল'ৰা আৰু ছোৱালীৰ বাস্কেটবল চেম্পিয়নশ্বিপ-২০২৩ত (১৬ বছৰৰ তলৰ) বিশ্বনাথ জিলাৰ হৈ যোগদান কৰি প্ৰমাণ-পত্ৰ লাভ কৰিছে। শেহতীয়াকৈ সাহিত্য নিৰ্মাণতো অগ্ৰসৰ হোৱা প্ৰতিভাময়ী কিশোৰীগৰাকীয়ে ইংৰাজী বিষয়ত সাহিত্য চৰ্চাকে ধৰি এই দিশত ভৱিষ্যতে আগুৱাই যোৱাৰ হেঁপাহ মনত পুহি ৰাখিছে। অন্তৰীক্ষাই স্বপ্ৰতিভাৰে উত্তৰণৰ উচ্চ শিখৰত আৰোহণ কৰক— এয়ে একান্ত কাম্য।

আকাশ আৰু সমুদ্ৰৰ বুকুত বিচৰণ কৰা সাহসী অসমীয়া যুৱতী

ফাৰ্লিন হাদি

■ বিপুল কুমাৰ দাস

এগৰাকী সাহসী অসমীয়া যুৱতী। শুকুলা ডাৱৰ আৰু নীলিম সমুদ্ৰৰ জলৰাশিত ওপঙি ফুৰাৰ অভিজ্ঞতাৰে পুষ্ট তেওঁ। নাম ফাৰ্লিন হাদি। ঘৰ কামৰূপ জিলাৰ হাজোত। পঞ্চতীৰ্থ খ্যাত হাজো পতনিৰ স্থায়ী বাসিন্দা হাইদৰ হুছেইন আৰু চুলতানা লাইলা আঞ্জুমৰ জ্যেষ্ঠ কন্যা। বৰ্তমান আমেৰিকা যুক্তৰাষ্ট্ৰৰ Royal Ceribion নামৰ কোম্পানীৰ পৃথিৱীৰ অন্যতম বৃহৎ যাত্ৰীবাহী জাহাজ 'ODYSSEY OF THE SEA'ৰ এগৰাকী কৰ্মচাৰী। হাজোৰ 'মডাৰ্ন ইংলিছ মিডিয়াম হাইস্কুল'ত শিক্ষা জীৱনৰ পাতনি মেলা ফাৰ্লিনে ষষ্ঠ শ্ৰেণীত ৰঙিয়াস্থিত জৱাহৰ নৱোদয় বিদ্যালয়ত নামভৰ্তিৰ সুযোগ লাভ কৰে। জে এন ভিৰ পৰাই উচ্চতৰ মাধ্যমিক শিক্ষান্ত পৰীক্ষাত উত্তীৰ্ণ হয়। সৰুৰে পৰা মনতে পুহি ৰখা শুকুলা ডাৱৰৰ মাজে মাজে উৰি ফুৰাৰ হেঁপাহ পূৰণৰ উদ্দেশ্যে এখন ব্যক্তিগত শিক্ষা প্ৰতিষ্ঠানত শিক্ষা তথা প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণ কৰে। প্ৰয়োজনীয় শিক্ষা তথা প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণৰ অন্তত ২০১৪ বৰ্ষৰ জুন মাহত JET Airwaysত Cabin crew হিচাপে মুম্বাইত নিযুক্তি লাভ কৰে। প্ৰায় ছয় বছৰ দক্ষতাৰে কৰ্মক্ষেত্ৰত সেৱা আগবঢ়োৱাৰ সময়তে হঠাৎ JET Airways বন্ধ হয়। কিছুদিনৰ বাবে ফাৰ্লিনৰ কৰ্মজীৱন স্তব্ধ হয়। নীলা আকাশৰ শুকুলা ডাৱৰৰ মাজে মাজে উৰি ফুৰা সাহসী যুৱতী এগৰাকীক কোনো পৰিস্থিতিয়ে কৰ্মজীৱনৰ গতি স্তব্ধ কৰিব যে নোৱাৰে তাৰেই যেন প্ৰমাণ দাঙি ধৰিলে তেওঁ। আকাশৰ বুকুত উৰি ফুৰাৰ বিপৰীতে এইবাৰ মন মেলিলে সমুদ্ৰৰ নীলিম জলৰাশিৰ ওপৰত ওপঙি ফুৰাৰ। ভবা মতেই কাম। মুম্বাইত থাকিয়ে Diploma of Cruiseৰ শিক্ষা গ্ৰহণ কৰিয়েই USA ৰ Royal Ceribionত নিযুক্তি লাভ কৰে। নিজৰ যোগ্যতা প্ৰদৰ্শন কৰি ফাৰ্লিনে ২০২২ত 'ODYSSEY OF THE SEA'ৰ 'বৰ্ষ শ্ৰেষ্ঠ কৰ্মচাৰী' হিচাপে খিতাপ অৰ্জন কৰিবলৈ সক্ষম হয়। অসম সাহিত্য সভাৰ হাজো অধিৱেশনৰ সাংস্কৃতিক মঞ্চত নৃত্য প্ৰদৰ্শন কৰি প্ৰতিমা বৰুৱা পাণ্ডেৰ আলিংগন তথা চুমা বুটলিবলৈ সক্ষম হোৱা তেতিয়াৰ কণমানিজনী তথা বৰ্তমানৰ সফল আৰু সাহসী যুৱতী ফাৰ্লিন হাদি অসমীয়া শিক্ষিত নিবনুৱা যুৱক-যুৱতীসকলৰ বাবে আদৰ্শ হৈ ৰওক। বিদেশত সমুদ্ৰ জাহাজৰ ভিতৰত নিজ দেশৰ স্বাধীনতা দিৱস উদ্‌যাপন কৰি ভাৰতীয় হিচাপে গৌৰৱবোধ কৰা ফাৰ্লিন হাদিৰ উজ্জ্বল ভৱিষ্যৎ কামনা কৰিলোঁ।।

ফোন ঃ ৯৪৩৫১২০৯৪৫

পিংকী বৰুৱা
ফোন ঃ ৭৫৭৬৮-৭২৫৪২

ৰেচিপি

উপকৰণ ঃ হাঁহৰ মাংস ৬০০ গ্ৰাম, তৰাগাজ ১ মুঠি, বাদামী আলু ১ বাটি, ডাঙৰ পিঁয়াজ ২টা, কেঁচা জলকীয়া ৪টা, আদা-নহৰুৰ পেষ্ট ১ চামুচ, তেজপাত ১ খিলা, নিমখ জোখমতে, হালধি ১ চাহ চামুচ, মিট মচলা ১ চাহ চামুচ, ধনিয়া ১ মুঠি, মিঠাতেল জোখমতে

তৰাগাজৰ লগত ৰন্ধা হাঁহৰ মাংস

প্ৰণালী ঃ তৰাগাজখিনিৰ বাকলি আঁতৰাই ভিতৰৰ কোমল অংশখিনি উলিয়াই এক আঙুল জোখত কাটি দুফাল কৰি ধুই ল'ব। হাঁহৰ মাংসখিনি ধুই পানী টুকি ল'ব। বাদামী আলুখিনি ধুই দুফালকৈ কাটি ল'ব। পিঁয়াজ আৰু কেঁচা জলকীয়া জোখত কাটি ল'ব। গেছত কেৰাহী গৰম কৰি তাতে জোখমতে মিঠাতেল দি গৰম হ'বলৈ দিব। এতিয়া গৰম তেলত তেজপাত, কেঁচা জলকীয়া আৰু কুটি লোৱা পিঁয়াজ অলপমান দি ৰঙচুৱাকৈ ভাজি তাতে হালধি, মিট মচলা আৰু নিমখ দি ভালদৰে লৰাই দিব। তাৰ পাছত হাঁহৰ মাংসখিনি দি ভালদৰে লৰাই ঢাকি দিব। মাজে মাজে লৰাই প্ৰায় দহ মিনিটমান সময় ভজাৰ পাছত আদা-নহৰুৰ পেষ্ট আৰু বাকী থকা পিঁয়াজখিনি দি ভালদৰে লৰাই ঢাকি দিব। মাংসখিনি মাজে মাজে লৰাই ঢাকি সিজিবলৈ দিব। মাংসৰ পৰা তেল ওলাই ফুটিবলৈ ধৰিলে বাদামী আলু আৰু তৰাগাজখিনি দি ভালদৰে লৰাই ঢাকি দিব। মাজে মাজে লৰাই অলপ সময় ভজাৰ পাছত আলু আৰু তৰাগাজখিনি সিজিলে তাতে ধনিয়া পাতখিনি কুটি দি ভালদৰে লৰাই গেছৰ জুই নুমুৱাই দিব। গৰমে গৰমে ভাতৰ লগত তৰাগাজৰ লগত ৰন্ধা হাঁহৰ মাংসৰ জুতি ল'ব। হাঁহৰ মাংসৰ এই ভাজিখন খাবলৈ বৰ সোৱাদ হয়।

উপকৰণ ঃ
পকা আম দুটা
দৈ আধা লিটাৰ
কনডেন্স মিল্ক দুশ গ্ৰাম
ইলাচি গুড়ি ১ চাহ চামুচ ৩
চেৰী আৰু পেষ্টা কেইটামান
পানী প্ৰয়োজন মতে

আম আৰু দৈৰ পুডিং

প্ৰণালী ঃ পকা আম এটাৰ বাকলি গুচাই টুকুৰা কৰি মিক্সীত পেষ্ট বনাই ল'ব। পাত্ৰ এটাৰ ওপৰত চেকনি এখন ৰাখি তাৰ ওপৰত কপাহী কাপোৰ এখন পাৰি তাতে দৈখিনি ঢালি পানী নিগৰিবলৈ দিব। পাত্ৰ এটাত আমৰ পেষ্টখিনি ঢালি তাতে কনডেন্স মিল্কখিনি যোগ কৰি ভালদৰে মিহলাই ল'ব। এতিয়া আমৰ পেষ্টখিনিত দৈ আৰু ইলাচি গুড়িখিনি দি খুব ভালদৰে ফেটি লৈ সৰু চচপেন এটাত মিশ্ৰণটো ঢালি সমান কৰিব। তাৰ পিছত চচপেনটোৰ ভিতৰত পানী সোমাব নোৱৰাকৈ এলুমিনিয়ামৰ ফইল পেপাৰ এখনেৰে চচপেনটো ঢাকি দিব। কেৰাহী এখনত ষ্টীলৰ ষ্টেণ্ড এডাল পাৰি ষ্টেণ্ডাল ডুব যোৱাকৈ পানী দি কেৰাহীটো ঢাকি জুইৰ ওপৰত দিব। পানীখিনি উতলিবলৈ ধৰিলে ষ্টেণ্ডালৰ ওপৰত চচপেনটো বহাই কেৰাহীখন ঢাকি দিব। প্ৰায় আধা ঘণ্টামান সময় দৈ আৰু আমৰ পুডিংখিনি ভাপত সিজোৱাৰ পাছত গেছৰ জুই নুমুৱাই দিব। চচপেনটো ঠাণ্ডা হোৱাৰ পাছত ফ্ৰীজত প্ৰায় দুই ঘণ্টামান সময় ৰাখিব। তাৰ পাছত চচপেনটো উলিয়াই আনি ফইল পেপাৰখন আঁতৰাই পুডিংখিনিৰ কাষটো ছুৰীৰে আঁক মাৰি দিব। এতিয়া প্লেট এখনত চচপেনটো লুটিয়াই দিলে পুডিংখিনি ধুনীয়াকৈ ওলাই আহিব। এতিয়া পুডিংখিনি নিজৰ পছন্দ মতে সজাই পৰিৱেশন কৰক। মই কুটি লোৱা আম, পেষ্টা আৰু চেৰীৰে সজাই দিছোঁ। দৈ আৰু আমৰ এই মিঠা ব্যঞ্জনবিধ খাবলৈ বৰ সোৱাদ হয়।

মাছৰ মূৰ আৰু কলপচলাৰ জুতিলগা ব্যঞ্জন

প্ৰণালী ঃ কলপচলাৰ গুৰি ফালৰ অংশ ল'ব। কলপচলাৰ বাকলি গুচাই ভিতৰৰ কোমল অংশখিনি সৰু সৰুকৈ কুটি ধুই ল'ব। কঁঠালৰ গুটিকেইটা পটা গুটিৰে থেঁতেলিয়াই বাকলি গুচাই ধুই ল'ব। নহৰুটোৰ বাকলি গুচাই থেঁতেলিয়াই ল'ব। মাছৰ মূৰটো জোখত টুকুৰা কৰি ধুই সামান্য নিমখ সানি ল'ব। কেৰাহীখন গেছত গৰম কৰি তাতে প্ৰয়োজনমতে মিঠাতেল দিব। তেল গৰম হ'লে তাত শুকান জলকীয়া, তেজপাত আৰু নহৰুখিনি দি লৰাই দিব। নহৰুখিনি ৰঙচুৱা হ'বলৈ ধৰিলে তাত মাছৰ মূৰৰ টুকুৰাখিনি দি অলপ সময় ভাজিব। মাছৰ মূৰৰ টুকুৰাখিনি ৰঙচুৱা হ'বলৈ ধৰিলে তাত কঁঠাল গুটি, কলপচলা আৰু জোখমতে নিমখ দি লৰাই ঢাকি দিব। প্ৰায় পাঁচ মিনিটমান সময়ৰ পাছত কলপচলাখিনি ভালদৰে লৰাই তাত এগিলাচ পানী আৰু জোখমতে কলাখাৰ দি ভালদৰে লৰাই দিব। তাৰ পাছত তাত ভোট জলকীয়াটো প্ৰয়োজনমতে কাটি দি ঢাকি দিব। কলপচলাখিনি মাজে মাজে লৰাই থাকিব। কলপচলাত দিয়া পানীখিনি শুকাই কঁঠাল গুটিখিনি ভালদৰে সিজিলে তাত মানধনিয়া পাতখিনি কুটি দি লৰাই গেছৰ জুই নুমুৱাই দিব। গৰমে গৰমে ভাতৰ লগত মাছৰ মূৰৰ লগত ৰন্ধা কলপচলাৰ জুতিলগা ব্যঞ্জনৰ সোৱাদ লওক। মাছৰ মূৰৰ লগত ৰন্ধা পাহাৰীয়া কলপচলাৰ এই ভাজিখন খাবলৈ বৰ সোৱাদ হয়।

উপকৰণ ঃ কলপচলা এডোখৰ (পাহাৰীয়া কলপচলা) কঁঠাল গুটি এবাটি, ডাঙৰ মাছৰ মূৰ এটা, নহৰু এটা তেজপাত এখিলা, শুকান জলকীয়া দুটা, পাঁচফোৰণ আধা চামুচ, ভোট জলকীয়া এটা, মানধনিয়া পাত অলপমান, কলাখাৰ তিনি টেবুল চামুচ (জোখমতে ল'ব, মিঠাতেল জোখমতে, পানী এগিলাচ, নিমখ স্বাদ অনুযায়ী

উপকৰণ ঃ ভাতঘিলা ফুল পোন্ধৰ পাহ, বলিয়ৰা মাছ। বৰিয়লা মাছ দুশ গ্ৰাম, আদাৰ পেষ্ট আধা চামুচ, নহৰু পেষ্ট এক চামুচ, কেঁচা জলকীয়া তিনিটা, শুকান জলকীয়া দুটা, তেজপাত এখিলা, মানধনিয়া পাত ছয়-সাতখিলামান, নিমখ জোখমতে, পিঠাগুড়ি দুই চামুচ, কলাখাৰ তিনি চামুচ, মিঠাতেল জোখমতে, পানী জোখমতে

ভাতঘিলা ফুলৰ লগত ৰন্ধা বৰিয়লা মাছৰ আঞ্জা

প্ৰণালী ঃ ভাতঘিলা ফুলখিনিৰ ৰেণুবোৰ আঁতৰাই ল'ব। তাৰ পাছত ফুলখিনি হাতেৰে টুকুৰাটুকুৰ কৰি ভালদৰে ধুই ল'ব। বৰিয়লা মাছৰ পেটু গুচাই ভালদৰে ধুই ল'ব। কেৰাহীত প্ৰয়োজনমতে তেল গৰম কৰি তাতে তেজপাত আৰু শুকান জলকীয়াৰ ফোৰণ দি নহৰু পেষ্টখিনি দি ভাজিব। নহৰুখিনি ৰঙচুৱা হ'বলৈ ধৰিলে তাতে ভাতঘিলা ফুলখিনি দি লগতে জোখমতে নিমখ দি ফুলখিনি ভালদৰে লৰাই ভাজিব। প্ৰায় পাঁচ মিনিটমান সময় ভাতঘিলা ফুলখিনি ভজাৰ পাছত তাত জোখমতে গৰম পানী ঢালি লৰাই দিব। তাৰ পাছত তাত কলাখাৰখিনি দি কেঁচা জলকীয়া আৰু আদাৰ পেষ্টখিনি দি লৰাই দিব। এতিয়া বৰিয়লা মাছখিনি আঞ্জাখনত দি ঢাকি উতলিবলৈ দিব। প্ৰায় পোন্ধৰ মিনিটমান সময় আঞ্জাখন উতলোৱাৰ পাছত পিঠাগুড়িখিনিত সামান্য পানী যোগ কৰি ভালদৰে মিহলাই আঞ্জাখনত ঢালি লৰাই প্ৰায় পাঁচ মিনিটমান সময় উতলিবলৈ দিব। তাৰ পাছত আঞ্জাখনত কুটি লোৱা মানধনিয়া পাতখিনি লৰাই দিব। শেষত কেঁচা মিঠাতেল এক চামুচ আঞ্জাখনৰ ওপৰত ঢালি গেছৰ জুই নুমুৱাই দিব। গৰমে গৰমে ভাতৰ লগত ভাতঘিলা ফুলৰ লগত ৰন্ধা বৰিয়লা মাছৰ আঞ্জাৰ সোৱাদ লওক। ভাতঘিলা ফুলৰ ঔষধি গুণ আছে।

প্ৰাইড ইষ্ট এণ্টাৰটেইনমেণ্ট প্ৰাইভেট লিমিটেডৰ হৈ ভবেশ চন্দ্ৰ ডেকাৰ দ্বাৰা গড়চুক, গুৱাহাটী-৩৫, এ টি ৰোড, ন-আলি, শিৱসাগৰ, বিশ্বনাথ চাৰিআলি আৰু আগিয়া, গোৱালপাৰাৰ পৰা প্ৰকাশিত আৰু মুদ্ৰিত ❑ যোগাযোগৰ ঠিকনা ঃ নিউজ লাইভ বিল্ডিং, খ্ৰীষ্টানবস্তি, গুৱাহাটী- ৫ ❑ ফোন ঃ গুৱাহাটী (০৩৬১) ২৩৪০৯০০/২৩৪১২০১/২৩৪১২০২ ❑ ফেক্স ঃ ০৩৬১-২৩৪১২০৩/২৩৪১২০৪ ❑ যোৰহাট ঃ (০৩৭৬) ২৩০০১৪৪ ❑ ডিব্ৰুগড় ঃ (০৩৭৩) ২৩২৬৭৬৮ ❑ ই-মেইল ঃ niyamiyabarta@gmail.com
❑ কাৰ্যবাহী সম্পাদক ঃ অমল দাস
❑ সম্পাদক ঃ নৰেশ কলিতা