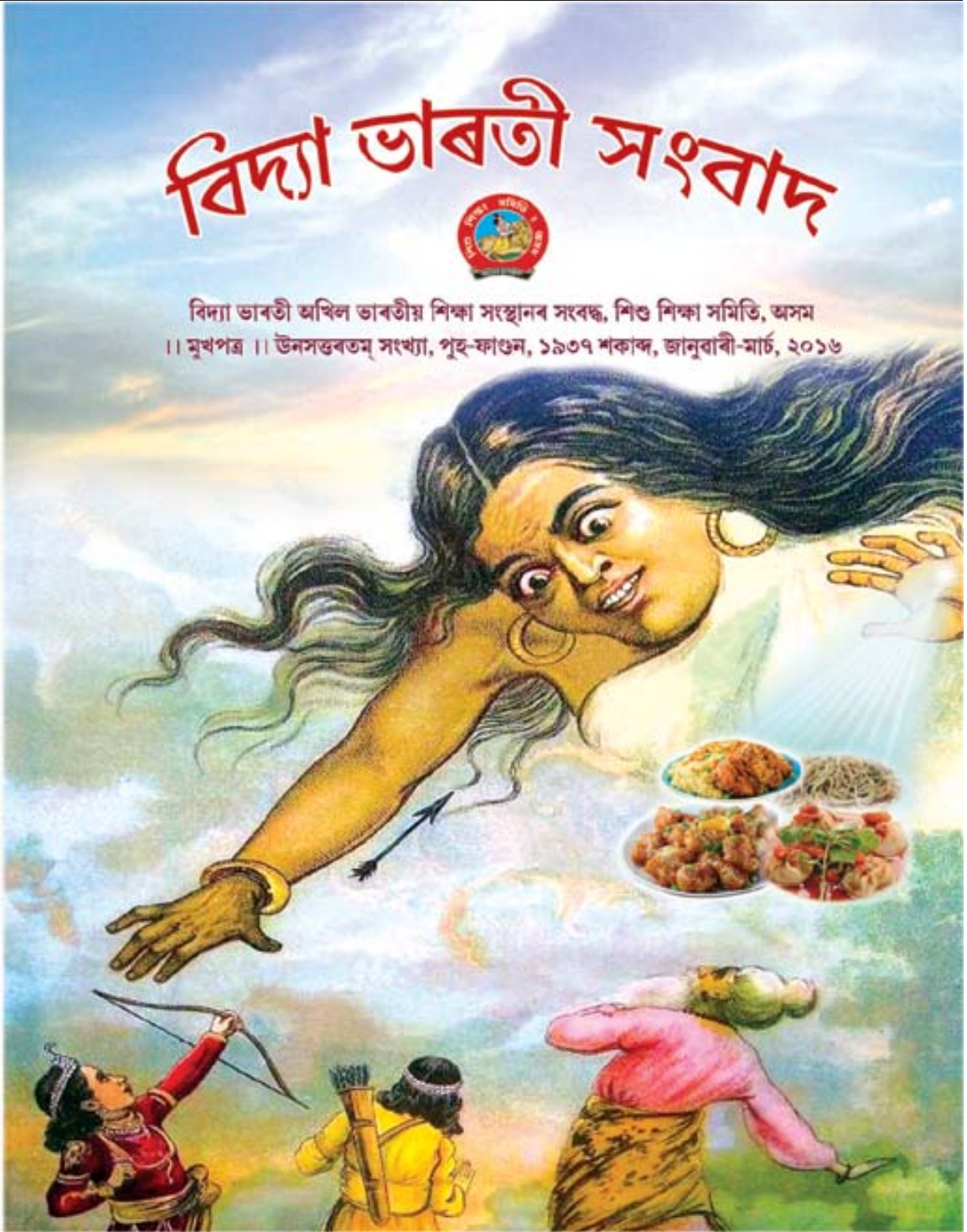


# বিদ্যা ভাৰতী সংবাদ



বিদ্যা ভাৰতী অখিল ভাৰতীয় শিক্ষা সংস্থানৰ সংবদ্ধ, শিশু শিক্ষা সমিতি, অসম  
।। মুখপত্ৰ ।। উনসত্তৰতম সংখ্যা, পূহ-ফাগুন, ১৯৩৭ শকাব্দ, জানুৱাৰী-মাৰ্চ, ২০১৬



## সম্পাদকীয়- স্বাস্থ্যৰ ওপৰত খাদ্যৰ প্ৰভাৱ

স্বৰ্গভঙ্গুৰ শৰীৰ সুস্থ, সবল কৰি ৰাখিবলৈ, বোগ ব্যাধিৰ পৰা মুক্ত হ'বলৈ শুদ্ধ, সাত্বিক আহাৰৰ প্ৰয়োজন। মানব জীৱনত আহাৰৰ সম্পৰ্ক বৰ গভীৰ। ভাৰতীয় সংস্কৃতি, সৰু সংস্কৃতি তথা বিভিন্ন ধৰ্মত পৰম্পৰাগতভাৱে অন্নভোজৰ উপৰিও খাদ্যৰ বাছ-বিচাৰৰ ওপৰতো গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছে। 'যেনে অন্ন তেনে মন' বুলি এঘাৰ আগু বাক্য আছে। অন্নৰ প্ৰভাৱ মনৰ ওপৰত পৰাৰ দৰে, কিছুমান খাদ্যৰ প্ৰভাৱ শৰীৰৰ ওপৰতো পৰে। অজ্ঞতাৰ বাবেই হওক বা চিন্তা-চৰ্চাৰ অভাৱৰ বাবেই হওক, আজিকালি অধিকাংশ লোকেই খাদ্যৰ ওপৰত সম্পৰ্ক জ্ঞাত নহয়। তদুপৰি জিভাৰ জুতিৰ বাবেই হওক আজিকালি সকলোৰে ৰাজসিক খাদ্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। সাত্বিক, ৰাজসিক আৰু তামসিক ভেদে আহাৰক তিনিভাগত ভাগ কৰিব পাৰি। সাত্বিক আহাৰ বুলিলে দৈ, ফলমূল, পেঁউজীয়া শাক-পাচলি, মুগ, আটা, ভাত আদিয়েই নহয় আমি পৃথকপৃথক দ্বাৰা গ্ৰহণ কৰা সকলো পবিত্ৰ বস্তুৰেই সাত্বিক আহাৰ। সাত্বিক আহাৰে শৰীৰ আৰু মনৰ পুষ্টি সাধন কৰে। তেল-মচলাবৃত্ত, অতি উষ্ণ, অন্ন, আধুনিক পদ্ধতিৰে ৰন্ধা আমিষ-নিৰামিষ মিশ্ৰিত আহাৰেই ৰাজসিক আহাৰ। অতিমাত্রা খাদ্য, নিচাজাতীয় দ্ৰব্য, শুকান, বাহী, ৰসহীন আদি তামসিক আহাৰ। এনে ভোজনো নিদ্ৰা, আলস্য, জড়তা সৃষ্টি কৰে আৰু দৈহিক, মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে অনিষ্টকাৰী। সেয়েহে মানসিক তথা আধ্যাত্মিক উৎকৰ্ষ সাধন কৰিবলৈ আৰু ইয়াৰ বিপৰীতমুখী গতি বোধ কৰিবলৈ প্ৰাচীন কালত ঋষি-মুনিসকলে আহাৰৰ নীতি-নিয়ম ৰাখি দিছিল।

বিশ্বায়নৰ যুগত সময়ৰ দ্ৰুত পৰিবৰ্তনৰ লগে লগে মানুহৰ জীৱন-শৈলী, আহাৰ-বিহাৰ সকলোৰে পৰিবৰ্তন ঘটিল। আজিৰ যুগত মানুহে পশ্চিমীয়া সংস্কৃতি অনুকৰণ কৰাৰ লগে লগে বিদেশী খাদ্যও প্ৰিয় হ'বলৈ ধৰিলে। তদুপৰি সাম্প্ৰতিক সময়ত মানুহৰ কৰ্মব্যৱস্থাৰ বাবে শিওৰ পৰা বৃদ্ধলৈকে সকলোৰে খবতকীয়া খাদ্য (Fast Food)ৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব লগা হৈছে। স্কুলীয়া ছাত্ৰ-ছাত্ৰী, যুৱক-যুৱতী, চাকৰিচালক জীৱনত খবতকীয়া ভোজনো প্ৰাধান্য লাভ কৰিছে। তদুপৰি এতিয়া বজাৰত খবতকীয়া খাদ্য উৎপাদন হৈ পৰিছে। তদুপৰি পশ্চিমীয়া সংস্কৃতিয়ে গা কৰি উঠাৰ ফলত ভাৰতীয় খাদ্য সংস্কৃতিৰ উপেক্ষিতাৰ কথা তল পৰি গৈছে।

বৰ্তমান সময়ত প্ৰচাৰ মাধ্যম টি.ভি., ৰাস্তাত আঁৰি দিয়া ডাঙৰ ডাঙৰ ছোৱাৰ্ছ আদিত শিওৰ, ৰসহীন সকলোৰে বাবে লোভ লগা কেবল জিভাৰ জুতিৰ বাবে খোৱা— মেথী, চিপচ, পেপ্‌চি, কোকা-কোলা, বিভিন্ন ৰঙেৰীয়া মুখবোচক খাদ্যবোৰ এনে আকৰ্ষণীয়কৈ প্ৰচাৰ কৰা হৈছে যে সেইবোৰৰ বাবে লোভৰ জিভা দীঘল হৈ গৈ আছে, ফলত বিশেষকৈ শিওৰ স্বাস্থ্যৰ ভয়ঙ্কৰ ক্ষতি সাধন কৰিছে। ইতিমধ্যে পেপ্‌চি, কোকা-কোলা, মিল্ক চকলেট আদিত স্বাস্থ্যৰ বাবে ভয়ঙ্কৰ অপকাৰী দ্ৰব্য মিহলি হৈ থকা বুলি গবেষণাৰ দ্বাৰা প্ৰমাণিত হৈছে।

তদুপৰি গবেষণাসকলে মত প্ৰকাশ কৰিছে যে যিসকল শিওৰে চেনিফুজ ঠাণ্ডা পানীয় বেছি খায় সেই শিওৰবোৰ পাঁচ বছৰ বয়সলৈকে শকত হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। আনকি শীতল পানীয়ই সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ডায়েবেটিচ বোগৰো সৃষ্টি কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে। তদুপৰি মেথী নুভলত থকা শিঙাৰ বাবেই ল'ৰা-ছোৱালীৰ যকৃৎ, মগজু, মূৰনলী আৰু হাড় আদিতো ভয়ঙ্কৰ প্ৰভাৱ পেলাই শিওৰ স্বাস্থ্যৰ অক্ষতি ঘটায়।

তামসিক খাদ্য যুৱক এই খবতকীয়া, লোভনীয় খাদ্যবোৰ দৈহিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে অনিষ্টকাৰী। এনে খাদ্যই মনৰ মলিনতা সৃষ্টি কৰে, বুদ্ধি হ্রাস কৰে। বুদ্ধি হ্রাস হ'লেই সৰ্বনাশ হয়।

পতিকে ভৱিষ্যত প্ৰজ্ঞাৰ ৰক্ষা কৰিবলৈ হ'লে এই অনিষ্টকাৰী খাদ্যসমূহৰ প্ৰতিৰোধৰ ব্যৱস্থা কৰিবলৈ অভিব্যক্ত, শিক্ষানুষ্ঠান, সামাজিক অনুষ্ঠান, বুদ্ধিজীৱি সকলোৰে জোৰদাৰ প্ৰতিবাদ কৰিব লাগিব, সমাজক সচেতন কৰি তুলিব লাগিব। এই ক্ষেত্ৰত চৰকাৰে সম্পূৰ্ণ সহযোগ আগবঢ়াব লাগিব। আনন্দৰ বিষয় যে ক্ৰিয়াভাৰতীৰ অৰ্জুভক্ত বিদ্যালয়সমূহত এই সন্দৰ্ভত সচেতন কৰি বিহিত ব্যৱস্থা ল'বলৈ প্ৰচেষ্টা চলাই আছে।

শশীপ্ৰভা দাস  
শশীপ্ৰভা দাস





- যোৱা ১৪/০৮/২০১৫ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, নেলীৰ অংকুৰ শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰ **পাৰ্থ দত্ত** আৰু ১৬।০৩।২০১৫ তাৰিখে মুকুল শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰ **খনঞ্জয় বৈদ্যৰ** আকস্মিক বিয়োগ ঘটে।
- যোৱা ০৩/১১/২০১৫ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, নেলীৰ তৃতীয় শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰী **প্ৰীতিমণিৰ** অকাল বিয়োগ ঘটে।
- যোৱা ০১/১২/২০১৫ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, ধিঙৰ পৰিচালনা সমিতিৰ সভাপতি **কুলেন্দ্ৰ দেৱনাথৰ** পৰলোক প্ৰাপ্তি ঘটে।
- যোৱা ১৪/১২/২০১৫ তাৰিখে শিশু শিক্ষা সমিতি, অসমৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত ত্ৰিমাষিক আলোচনী “বিদ্যা ভাৰতী সংবাদ”ৰ সম্পাদিকা শ্ৰীযুতা শশী প্ৰভা দাসৰ জীৱন সঙ্গী **উমা কান্ত দাসে** ইহলীলা সম্বৰণ কৰে।
- যোৱা ১৯/১২/২০১৫ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, বৰভাগৰ পৰিচালনা সমিতিৰ সভাপতি **সুকুমাৰ চক্ৰৱৰ্তীদেৱৰ** মৃত্যু হয়।
- যোৱা ২২/১২/২০১৫ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, দেৰগাঁৱৰ দশম শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰী **সুস্মিতা বৰাৰ** আকস্মিক ভাৱে মৃত্যু হয় আৰু যোৱা ১৬/০১/২০১৬ তাৰিখে উক্ত নিকেতনৰে আন এগৰাকী দশম শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰী **ৰূপা দে’ৰ** দীৰ্ঘদিনীয়া শাৰীৰিক অসুস্থতাৰ ফলত পৰলোক প্ৰাপ্তি ঘটে।
- যোৱা ২৯/১২/২০১৫ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, চৰাইবাহীৰ সপ্তম শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰ **প্ৰীতীম বৰদলৈৰ** আকস্মিক ভাৱে মৃত্যু হয়।
- যোৱা ১১/০১/২০১৬ তাৰিখে শিশু শিক্ষা সমিতি, অসমৰ ক্ৰমাৱয়ে প্ৰতিষ্ঠাপক সহ-সম্পাদক, প্ৰাক্তন সাধাৰণ সম্পাদক, সভাপতি ও সংৰক্ষক শ্ৰদ্ধেয় **নন্দেশ্বৰ শইকীয়াদেৱৰ** দেহাৱসান ঘটে।
- যোৱা ১৭/০১/২০১৬ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, ধমধমাৰ কোষাধ্যক্ষ **দীপক কলিতাৰ** ৰোগত আক্ৰান্ত হৈ মৃত্যু হয়।
- যোৱা ১৯/০১/২০১৬ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন আৰু দেবেন্দ্ৰ চন্দ্ৰ প্ৰভা বিদ্যা নিকেতন, নলবাৰীৰ সেৱাকৰ্মী **ৰবিন চন্দ্ৰ বৰ্মন**ৰ এক মটৰ চাইকেল দুৰ্ঘটনাত মৃত্যু হয়।
- যোৱা ০৭/০২/২০১৬ তাৰিখে ধৰ্মেশ্বৰ বৰুৱা শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, দুলীয়া বৰুৱা চুক, ঢেকৰগঢ়া, যোৰহাটৰ সম্পাদক **গিৰিধৰ বৰুৱাদেৱৰ** আকস্মিক ভাৱে মৃত্যু হয়।

উপৰিউক্ত আটাইকেইগৰাকীৰ মৃত্যুত শিশু শিক্ষা সমিতি, অসমৰ অধিকাৰী, কাৰ্যকৰ্তা তথা নিকেতনৰ সকলোৱে গভীৰ শোক প্ৰকাশ কৰি বিদেহী আত্মাৰ সদগতিৰ বাবে ভগৱানৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা জনায়।

## শ্ৰীমদ্ভগৱদ গীতা

[প্ৰস্তাৱনা : সৰ্বশাস্ত্ৰৰ শিৰোমণি, সৰ্বধৰ্ম সস্প্ৰদায়ৰ নমস্য শ্ৰীমদ্ভগৱদ গীতা বিশ্বৰ শ্ৰেষ্ঠতম, দুৰ্লভ আৰু ঐতিহাসিক গ্ৰন্থ, য'ত ভাৰতীয় দৰ্শন, উপনিষদ আৰু সকলো প্ৰকাৰৰ যোগৰ সাৰ নিহিত হৈ আছে। গীতাক ভাৰতীয় সংস্কৃতি আৰু সনাতন ধৰ্মৰ প্ৰতিনিধি বোলা হয়। গীতাই একমাত্ৰ গ্ৰন্থ, যাৰ ওপৰত আদি শংকৰাচাৰ্য, ৰামানুজ আদিৰ দৰে কিমান যে আচাৰ্য, সন্ত-মহাত্মা, বিদ্বান, পণ্ডিতে ভাষ্য লিখিছে, ব্যাখ্যা কৰিছে, তাৎপৰ্য স্পষ্ট কৰিছে সম্ভৱ আন কোনো গ্ৰন্থৰ ক্ষেত্ৰত হোৱা নাই। গীতাৰ দৰে শাস্ত্ৰত গ্ৰন্থৰ উপযোগিতা মানুহৰ বাবে অপৰিহাৰ্য। ইয়াৰ প্ৰতিটো শ্লোকেই জাতি-ধৰ্ম-বৰ্ণ নিৰ্বিশেষে বয়সৰ ভেদাভেদ নোহোৱাকৈ সকলো মানুহৰ সমস্যা সমাধানৰ বাবে উপযোগী। গীতাত ১৮ টা অধ্যায় আছে। যোগেশ্বৰ ভগৱান শ্ৰীকৃষ্ণ আৰু বীৰ অৰ্জুনৰ কথোপকথনৰ ৰূপত ৭০০ শ্লোকত সমস্ত উপনিষদৰ সাৰ প্ৰকাশ পাইছে।

গীতাৰ মহাত্ম্য বিদ্যা ভাৰতীৰ বিদ্যালয়সমূহত স্বীকাৰ কৰিছে। বিশেষকৈ 'ভক্তিযোগ' নামৰ দ্বাদশ অধ্যায় আৰু 'পুৰুষোত্তম যোগ নামৰ পঞ্চদশ অধ্যায় অৰ্থসহিত কণ্ঠস্থ কৰি দিনটোত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিলে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ অত্যন্ত উপকাৰ হ'ব - এই কথা বিদ্যা ভাৰতীৰ ৰাষ্ট্ৰীয় মাৰ্গ দৰ্শকে গভীৰভাৱে চিন্তা কৰি বিদ্যালয় সমূহত কাৰ্যত পৰিণত কৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰি আছে।]

### গীতাৰ প্ৰথম অধ্যায়ৰ পৰিচয় : অৰ্জুন বিষাদ যোগ

প্ৰথম অধ্যায়টিৰ নাম 'অৰ্জুন বিষাদ যোগ'। দুৰ্যোধনে যেতিয়া বিনায়ুদ্ধে বেজিৰ আগৰ সমান মাটিও এৰি নিদিও বুলি ক'লে, তেতিয়া যুদ্ধ অনিবাৰ্য হৈ পৰিল। কুৰুক্ষেত্ৰত সমবেত হোৱা পাণ্ডৱ আৰু কৌৰৱ উভয় পক্ষৰ সৈন্যসকলক পৰ্যবেক্ষণ কৰি অৰ্জুনে এই সকলো আত্মীয় যুদ্ধত নিহত কৰি জয় লাভ কৰাৰ কথা ভাবি অত্যন্ত বিষাদগ্ৰস্ত হৈ পৰিল। অৰ্জুনে তেওঁৰ সাৰথি ভগৱান শ্ৰীকৃষ্ণক ক'লে, 'হে সখা, আত্মীয় স্বজনক নিহত কৰি যুদ্ধ কৰা মহাপাপ। ৰাজ্য, সুখ-ভোগ মোক একোৱেই নালাগে। মই এই যুদ্ধ নকৰো।' অৰ্জুনৰ হঠাৎ মনৰ পৰিৱৰ্তন দেখি মহাত্মাসকলে বিভিন্ন ধৰণে ব্যাখ্যা কৰিছে। এই ক্ষেত্ৰত সকলো ব্যাখ্যাই প্ৰণিধানযোগ্য। কিন্তু গভীৰ ভাৱে চিন্তা কৰিলে অনুভৱ হয় এই ক্ষেত্ৰত সঞ্জয়ৰ ভূমিকাহে গুৰুত্বপূৰ্ণ। গবলগণপুত্ৰ মহামতি সঞ্জয় মহাৰাজ ধৃতৰাষ্ট্ৰৰ সাৰথি আছিল। তেওঁ বুদ্ধিমান, সৰ্বশাস্ত্ৰত ব্যুৎপন্ন, কুটনীতিবিদ আৰু পৰম জ্ঞানী আছিল। মহাভাৰতৰ উদ্যোগপৰ্বত ২৪-২৭ অধ্যায়ত সঞ্জয়ৰ কথা আছে। যুদ্ধ যাতে হ'ব নোৱাৰে সেইবাবে ধৃতৰাষ্ট্ৰই সঞ্জয়ক উপপ্লব্য নগৰত শিবিৰ পাতি থকা পাণ্ডৱৰ ওচৰলৈ দূত ৰূপে পঠিয়াইছিল। শিবিৰত সঞ্জয়ে পতিয়ন নিয়াবলৈ অতি যুক্তিপূৰ্ণভাৱে কৈছিল যে - কোনো অৱস্থাতে তেওঁলোকে এই যুদ্ধত অৱতীৰ্ণ হোৱা উচিত নহয়। কাৰণ পাণ্ডৱসকল ধাৰ্মিক, কোনো স্বার্থৰ বাবেই তেওঁলোকে ধৰ্ম ত্যাগ কৰা উচিত নহয়। কৌৰৱসকল যিহেতু পঞ্চপাণ্ডৱৰ আত্মীয়, সেয়েহে তেওঁলোকক নিহত কৰিলে সকলোৱে তীব্ৰভাৱে নিন্দা কৰিব। নিন্দিত জীৱন মৃত্যু তুল্য। মানৱ জীৱন অনিত্য। পাণ্ডৱসকল যশস্বী। সেয়েহে যুদ্ধ কৰি নিজৰ যশ-কীৰ্তি নষ্ট হ'বলৈ দিয়া উচিত নহয়। কৌৰৱে ৰাজ্য নিদিলেও পাণ্ডৱে যুদ্ধ কৰাতকৈ ওচৰ-চুবুৰীয়া ৰাজ্যত ভিক্ষাবৃত্তি অৱলম্বন কৰি জীৱিকা নিৰ্বাহ কৰাই বৰং শ্ৰেয়। 'সৰ্বভাৱে জ্ঞানান্ধিৰ দ্বাৰা কৰ্মক দণ্ড কৰি সত্য, দম, সৰলতা আৰু অনশংসতা আদি সদগুণসমূহ কেতিয়াও ত্যাগ কৰা উচিত নহয়।' সঞ্জয়ৰ কুটনীতিপূৰ্ণ পৰামৰ্শৰ প্ৰভাৱেও অৰ্জুনক অস্থিৰ আৰু জৰ্জৰিত কৰি তুলিছিল। সেয়েহে প্ৰথম অধ্যায়টি গীতাৰ পশ্চাৎপট মাত্ৰ, ভগৱানৰ মূল গীতা নহয়। ইয়াত অৰ্জুনৰ মোহ আৰু বিষাদগ্ৰস্ততাৰে গীতাৰ আৰম্ভ আৰু বিভিন্ন পৰ্যায়ৰ মাজেদি শেষ অধ্যায়ত "তুমি যেনে আদেশ দিয়া তেনেদৰেই কৰ্ম কৰিম" - অৰ্জুনৰ এই উক্তিৰেই গীতাৰ সমাপ্তি। 'বিষাদৰ পৰা মুক্তি' - এয়াই হ'ল গীতাৰ প্ৰতিপাদ্য বিষয়। (ক্ৰমশঃ)

বিজয় গণেশ কুলকৰ্ণী



## ফাষ্টফুড আৰু ইয়াৰ গতিবিধি

ড० এন.এন. ডেকা

পলকতে খাই তৃপ্তি লাভ কৰিব পৰা খাদ্যৰ ভিতৰত ফাষ্টফুডৰ সমতুল্য কোনো খাদ্য হ'ব নোৱাৰে। পিতৃ-মাতৃয়ে হাতত তুলি দিলে গো-গ্ৰাসে সন্তানে খোৱা দেখি তেওঁলোকো সন্তুষ্ট হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। ক'বলৈ গ'লে ব্যস্ততাৰে ভৰা জীৱনত অনায়াসে পাব পৰা এইবিধ খাদ্যই মৰুভূমিত মৰুদ্যানে দিয়া আনন্দৰ নিচিনা হৈ পৰে। ইয়াক গ্ৰহণ যোগ্যতা কৰি তুলিছে একমাত্র জিভাৰ স্বাদে, এই স্বাদ আনি দিয়ে সংপৃক্ত চৰ্বিত নিমখ আৰু চেনীজাতীয় পদাৰ্থৰ সংমিশ্ৰণে। একেৰাহে গ্ৰহণ কৰি এৰাব নোৱাৰাকৈ আসক্ত হৈ অনেকেই ইয়াৰ আনন্দ লাভ কৰে। ইয়াৰ ফলত যথেষ্ট পৰিমাণৰ কেলৰি, কম পৰিমাণৰ খাদ্যতে উপলব্ধ হৈ শৰীৰৰ ওজন ক্ৰমান্বয়ে বৃদ্ধি হ'বলৈ ধৰে। ওজন বৃদ্ধিয়ে দেহৰ অংগ-প্ৰত্যংগ আৰু ভৰিৰ যোৰা বিলাকত হেঁচা বঢ়াই লাহে লাহে গাঁঠিৰ বিষৰ ফালে ঢাল খুৱাই নিবলৈ ধৰে। ওজন বঢ়াৰ লগতে লিভাৰত চৰ্বি জমা হোৱা, ডায়বেটিছ আদি বেমাৰৰ কম বয়সতে আগমন ঘটে। কম বয়সতে আৰম্ভ হোৱা ডায়বেটিছে দেহৰ অংগ-প্ৰত্যংগ বিশেষকৈ হাৰ্ট, চকুৰ ৰেটিনা আনকি বৃক্ক অকামিলা, স্নায়বিক দুৰ্বলতা আদিৰ পথ সুগম কৰি আনি থাকে। এইবিলাকৰ চিকিৎসা অত্যন্ত খৰচী আৰু যিকোনো ঠাইত উপলব্ধ নোহোৱাৰ লগতে চিকিৎসাৰ আশানুৰূপ সফলতা পোৱা দেখা নাযায়।

ফাষ্টফুডৰ সংপৃক্ত চৰ্বিৰ পৰা দেহৰ তেজৰ চৰ্বি বিসংগতিৰ জৰিয়তে ৰক্তনলীৰ আৱৰণিত এথেৰ স্কে'চিছ নামৰ ডাঠ চামনি জমা হ'বলৈ ধৰে। এইবোৰ ফাটি গ'লে হাৰ্ট এৰ্টেক আৰু ষ্ট্ৰ'ক হয়। ফাষ্টফুড

হিচাবে গ্ৰহণ কৰা শীতল পানীয়ত থকা ফুৰ্টেজে ইউৰিক এচিড বঢ়োৱাত বিশেষভাৱে উদগণি জগায়। যাৰ ফলত প্ৰদাহৰ জৰিয়তে গাঁঠিৰ বিষ আৰু দেহৰ অন্যান্য অংগত ইয়াৰ কু-প্ৰভাৱৰ আৰম্ভণি হোৱা দেখা যায়। ফাষ্টফুডত নিমখ সাধাৰণভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা নিমখতকৈ বহুগুণ বেছি থাকে (আলুৰ চিপচত তিনিগুণ বেছি থাকে) আৰু ই জিভাৰ জুতিৰ বাবে অত্যধিক নিমখ সেৱনৰ স্বভাৱ গঠন কৰায়। নিমখৰ প্ৰভাৱ উচ্চ ৰক্তচাপ আৰম্ভ হোৱা আৰু তাৰ বৃদ্ধিৰ লগত ওতঃপ্ৰোতভাৱে জড়িত আৰু উচ্চ ৰক্তচাপৰ আগমনে ব্যক্তি গৰাকীৰ ষ্ট্ৰ'ক, মগজুৰ ৰক্তক্ষৰণ, হাৰ্ট আৰু কিডনী বিকলতাৰ কাৰক হিচাবে স্থিতি গ্ৰহণ কৰে।

**এই খাদ্যৰ বিকল্পৰ সন্ধান :**

যিসকলে উপৰি উক্ত প্ৰভাৱৰ পৰা মুক্ত হ'ব বিচাৰে সেইসকলে যাতে জিভাৰ তৃপ্তি হেৰুৱাই পেলাব লগা নহয় তাৰ বাবে বতৰৰ ফলমূলৰ ওপৰত বিশেষভাৱে গুৰুত্ব দি দিনত কেইবাবাৰো বিভিন্ন ধৰণৰ ফলাহাৰ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে। বাদাম অলপ পৰিমাণে সদায় খাব পৰাটো ভাল। ফলমূলৰ পৰা তৈয়াৰী চৰ্বত শীতল পানীয় (cold drinks) ৰ সলনি ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এই সামগ্ৰীবোৰ বিপণন সমূহত স্বাস্থ্যসন্মত ভাবে খোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

**খতিয়ান লোৱাৰ ব্যৱস্থা :**

ইংৰাজীত এয়াৰ কথা আছে "You are what you eat" অৰ্থাৎ আমি যিদৰে খাওঁ সেইদৰে আমাৰ গঠনো হ'বলৈ ধৰে। গতিকে আমি খাদ্যৰ উপকাৰিতা, অপকাৰিতা জনাৰ বাবে সামাজিক সংস্থা, আই মাতৃ সমাৰোহ বা অনুষ্ঠান, বিদ্যালয়ৰ প্ৰধানাচাৰ্যৰ



দ্বাৰা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক এই বিষয়ত আলোকপাত কৰা দৰকাৰ। বিদ্যালয়ত টিফিনত ফলমূল আদি আৰু ঘৰতে বনোৱা খাদ্য, বিদ্যালয়ৰ কেণ্টিন আৰু চৌহদত তদানুৰূপ খাদ্য যাতে উপলব্ধ হয়, তাৰ বাবে ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিলে ভাল হয়।

উপসংহাৰ :

দেহৰ ওজন, পুষ্টি, উচ্চতা আৰু লিংগ অনুযায়ী স্বাস্থ্য স্বাভাৱিক ৰাখিবৰ বাবে খাদ্যৰ পৰিমাণ, উপাদান (শৰ্কৰা ৪০%, চৰ্বি ৩০%, প্ৰ’টিন ৩০% লগতে আঁহযুক্ত খাদ্য) খোৱাৰ কেইবাটাও অন্তৰালত খাদ্য খাব লাগে। পুৰা  $\frac{1}{4}$ , দুপৰীয়া  $\frac{1}{4}$ ,

ৰাতি  $\frac{1}{4}$  ভগাই সুমভাৱে দিব লাগে। শৰীৰৰ ওজন নিৰীক্ষণ ইয়াৰ ফলপ্ৰসূতা নিৰ্ণয়ৰ বাবে অত্যাৱশ্যকীয়। উচ্চতা অনুযায়ী ওজনৰ হেৰফেৰ ৩-৬ মাহত নিৰূপণৰ জৰিয়তে তাৰতম্য গম পোৱা যায়। ওজন বেছি থাকিলে খাদ্যৰ পৰিমাণ কমাই আৰু কম থাকিলে খাদ্যৰ খোৰাক বঢ়াই সপ্তাহত আধাকেজি পৰিমাণৰ ওজন কমাই বা বঢ়াই নিৰ্দিষ্ট ওজনৰ লক্ষ্যলৈ নি থাকিব পৰা যায়। ওজন বেছি থকা সকলৰ ফাষ্টফুড গ্ৰহণৰ ফলত হোৱা হানিকাৰক দিশ সম্পৰ্কে বুজনি দিয়াৰ আজি অতি প্ৰয়োজন আহি পৰিছে।

## Beware of Junk Food Junk Food makes our body JUNK

- \* Junk food is bad for your health.
- \* Junk Food may lead to depression in teenagers.
- \* Junk food may be the reason behind your fatigue.
- \* It causes fluctuations in blood sugar levels.
- \* It affects the brain function.
- \* It increases the risk of heart disease.
- \* It can causes kidney disease.
- \* It can damage your liver.
- \* It can cause diabetes.
- \* It increases your risk of cancer.
- \* It impairs digestion.
- \* Artificial chemicals added in Fast Food makes the blood poisonous and toxic.
- \* Fast Food contains fat which causes Obesity.
- \* Noodles make the Brain Dull.
- \* Artificial colour in Junk Food makes our eyesdull.
- \* Cold drinks causes deformity in bones.

### FAST FOOD IS A SWEET POISON.

“নিভাজ অসমীয়া ভাষা ক’ৰা, সাজ-পোছাক পিন্ধিবা, অনাহকত বিদেশীক অনুকৰণ নকৰিবা।”

- লক্ষ্মীনাথ বেজবৰুৱা।



## পুতনা মাহীক চিনি লোৱা

বালক কৃষ্ণই গোকুলত দিনে দিনে ডাঙৰ-দীঘল হৈ থকা সংবাদ শুনি কংসৰ মনত ভয় শংকাই বাহ লৈছিল। কৃষ্ণ নামৰ কাঁইট ডাল উলিয়াই পেলাবলৈ তেওঁ এটাৰ পিচত এটাকৈ কেইবাটাও অসুৰ গোকুললৈ পঠিয়াইছিল। তাৰ মাজৰ এগৰাকী আছিল পুতনা। গোকুলত গৈ কৃষ্ণৰ ওচৰত কোনো নথকা অৱস্থাত পুতনাই কৃষ্ণক কোলাত তুলি লৈ বুকুৰ গাখীৰ খুৰাবলৈ আৰম্ভ কৰিলে। আচলতে গাখীৰ নহয় তাই কৃষ্ণক বিহহে খুৰাইছে। তাই ভাবিছিল এই বিহ খাই কৃষ্ণই চিৰদিনৰ বাবে চকু মুদিব। কিন্তু কৃষ্ণই তাইৰ ভয়ংকৰ ৰূপটো দেখি পুতনা বুলি চিনি পাইছিল। শেষত কৃষ্ণই পুতনাক সিপুৰীলৈ পঠিয়াই দিছিল।

আজি দেশ-বিদেশৰ বহুতো পুতনা মাহীয়ে ভাৰতৰ কৃষ্ণক নিজৰ মায়াজালত পেলাই মনে মনে নহয় মুকলিকৈ বিহ খুৰাইছে। মাত্ৰ এগৰাকী নহয় শ শ পুতনা মাহী ভাৰতীয় মানুহৰ ঘৰে ঘৰে সোমাই গৈছে। আমাৰ ঘৰৰ কানায়ে এই পুতনাক চিনি নাপায়। দৈৱকী আৰু যশোদাও এই পুতনা মাহীৰ আকৰ্ষণত মোহিত। পুতনাৰ প্ৰেমত অন্ধ হৈ নিজৰে কানাইক পুতনাৰ বিহ গাখীৰ খুৰাই আছে। এয়া যে গাখীৰ নহয় বিহ, এই গাখীৰ খাই নিজৰ ল'ৰা যে সুদৃঢ় নহ'ব, বৰং খেলাৰ পুতলাৰ নিচিনাহে মাত্ৰ হ'ব, এই কথা তেওঁলোকে বুজি পোৱা নাই।

শশ্বেহতাস্ত পুৰুষাঃ ন হতা ভৱন্তি

প্ৰজ্ঞহতাশ্চ নিতৰা সুহতা ভৱন্তি।

শস্ত্ৰম নিহন্তি পুৰুষস্য শৰীৰমেকমখ

প্ৰজ্ঞা কুলংচ ৰিভৱং যশশ্চ হস্তি।।

(শস্ত্ৰৰ জৰিয়তে মৃত ব্যক্তি বাস্তৱত নমৰে কিন্তু বুদ্ধিৰ জৰিয়তে মৃত ব্যক্তিকে বাস্তৱত মৃত বুলি মনা যায়। কাৰণ শস্ত্ৰই ব্যক্তিৰ মাত্ৰ শৰীৰহে নাশ কৰে

কিন্তু বুদ্ধিয়ে ব্যক্তিৰ কুল, বৈভৱ আৰু যশ সকলোবোৰ নাশ কৰে।)

এবাৰ যদি বুদ্ধিৰ ভ্ৰম হৈ যায়, তেতিয়া মানুহৰ সৰ্বনাশ নিশ্চিত। আজি সন্দেহ হৈছে যে মানুহৰ বুদ্ধিৰ ভ্ৰম হৈছে নেকি? কিয়নো নিজৰ হিতাহিতৰ চিন্তা কৰাটো তেওঁলোকে একেবাৰে এৰিছে যেন লাগে। আমি আজি বিজ্ঞানৰ যুগত আছো বুলি গৰ্ব কৰো, কিন্তু আজি আমাৰ সকলো ব্যৱহাৰ বিজ্ঞানৰ ওলোটাহে হৈ আছে। অতীতৰ প্ৰতিটো কথাৰ বিষয়ে আমাৰ মনত সন্দেহ থাকে কিন্তু বৰ্তমানৰ সকলো কথা আমি চকু মুদি স্বীকাৰ কৰো।

আজিৰ পুতনা মাহী বহুত ক্ষেত্ৰত বেছি বলৱান যেন লাগে। আৰ্থিক বলো ইমানেই বেছি যে, সৰু সৰু দেশৰ বাৰ্ষিক বাজেট সেই বলৰ সন্মুখত তেনেই সামান্য হৈ পৰে। আজিৰ বিশ্ব বিজ্ঞাপনৰ জৰিয়তে চলি আছে। বিজ্ঞাপনৰ প্ৰভাৱ ইমানেই বেছি যে অস্তিত্ব থকা বস্তুও বিজ্ঞাপনে নাইকিয়া কৰি দিব পাৰে। সেই বিজ্ঞাপনত প্ৰযুক্তি কৌশলৰ ভূমিকাও গুৰুত্বপূৰ্ণ। নেচলে কোম্পানীয়ে তেওঁলোকৰ উৎপাদন সামগ্ৰীৰ বিজ্ঞাপনৰ বাবে ২০১০ চনত ৩০২ কোটি টকা খৰচ কৰিছিল। ২০১৪ চনত এই খৰচ পাইগৈ ৪৪৫ কোটি। কিন্তু গুণাত্মক পৰীক্ষণৰ বাবে তেওঁলোকে মাত্ৰ ১৯ কোটি টকাহে ব্যয় কৰিছিল।

বিশ্বৰ ভিতৰত অলাগতিয়াল বস্তু নিৰ্ভয়ে পেলাই দিব পৰা একমাত্ৰ সুৰক্ষিত ঠাই হ'ল ভাৰত। ভাৰতৰ এনেকুৱা ছবি আজি বিশ্বত নিৰ্মাণ হৈছে। স্বাস্থ্যৰ কাৰণে হানিকাৰক খাদ্য বস্তু আৰু ঔষধও অতি সহজে বিক্ৰী কৰিব পৰা যায় ভাৰতৰ বজাৰত। কালবাহ্য আৰু পেলনীয়া প্ৰযুক্তি কৌশল কামত লগাব পৰা ঠাই মানে ভাৰত। সৰ্ব শক্তিমান ভাৰতবৰ্ষক যেন এটা ডাষ্টবিনহে সজাব বিচাৰিছে।





নিজৰ দেশৰ নাগৰিক সকলৰ স্বাস্থ্যৰ চিন্তা কৰা সকলো দেশে ভাৰতীয় মানুহৰ জীৱনক লৈ হেতালি খেলিছে। সকলো নীতি-নিয়ম উপেক্ষা কৰি নিজৰ দেশত উৎপাদিত বস্তু ভাৰতীয় সকলৰ মূৰৰ ওপৰত জাপি দি আছে। কোটি কোটি টকা আমাৰ দেশৰ পৰা নিজৰ দেশলৈ লৈ গৈ আছে। সবাতোকৈ দুখ লগা কথা এই যে- বহুসংখ্যক ভাৰতীয় মানুহে হয়তো এই কথা নাজানে বা কিছুমানে জানি বুজিও ইয়াৰ ফালে আওকাণ কৰি আছে। পশ্চিমীয়া সংস্কৃতিৰ অন্ধানুকৰণ কৰি আমাৰ সমাজৰ মন আৰু বুদ্ধি বধীৰ হৈ গৈছে নেকি? যি সকলে বিদেশৰ পৰা উচ্চ শিক্ষা লৈ আহিছে আৰু নিজকে সম্ভ্ৰান্ত বুলি ভাবে তেওঁলোকৰো ভাৰতীয় পৰম্পৰা দেখি নাক কোচ খায়। বিদেশৰ প্ৰতিটো কথা তেওঁলোকৰ বাবে বন্দনীয়, শ্ৰেষ্ঠ, অনুকৰণীয়। বিদেশী সকলৰ উচ্ছ্ৰষ্ট চলিকিবলৈ তেওঁলোকে বৰ ভাল পায়।

ধুনীয়া আকৰ্ষণীয় আৱৰণত থকা খাদ্যবোৰৰ দিনে-ৰাতিয়ে টি.ভি ত চলা বিজ্ঞাপন, ৰাস্তাৰ দাঁতিত থকা বিজ্ঞাপনৰ ডাঙৰ ডাঙৰ হোডিং আদিৰ চক্ৰবেহুত সাধাৰণ মানুহৰ মতিভ্ৰম হৈ যায়। ঘৰে ঘৰে ৰেফ্ৰিজিৰেটৰত, সৰু-ডাঙৰ টেমাবোৰত শূন্য পোষক দ্ৰব্য থকা খাদ্য আৰু পানীয় বস্তুৰে ৰান্ধনি কোঠালি সমূহ ভৰি পৰিছে। ঘৰলৈ অহা আলহীক পিজ্জা, বাৰ্গাৰ খাবলৈ দি আপ্যায়ন কৰা মানে সম্ভ্ৰান্ত পৰিয়ালৰ লক্ষণ বুলি ভাবি মিছা গৰ্ব অনুভৱ কৰিছে।

#### সঁচাকৈ কিমান সুৰক্ষিত পানীয় আৰু খাদ্যবোৰ

২০০৩ চনত এখন বাতৰি কাকতত প্ৰকাশ পাইছিল যে- কেডবেৰি ডায়ৰি মিল্ক চকলেটত পোক পোৱা গৈছে। কোম্পানীয়ে দায়িত্ব স্বীকাৰ নকৰিলে আৰু সকলো দোষ দোকানীৰ ওপৰত জাপি দিলে। পেপটি আৰু কোকা-কোলাত কীটনাশক দ্ৰব্য অত্যাধিক মাত্ৰাত আছে বুলিও ২০০৩ চনৰ বাতৰি কাকতত প্ৰকাশ হৈছিল। কিন্তু বেছি ভাগ মানুহে এই

খবৰ নাপালে। দিল্লীৰ “Centre for Science & Environment” নামৰ এটা প্ৰতিষ্ঠিত সংস্থাই পেপটি আৰু কোকা-কোলাৰ মুঠ ১১টা উৎপাদনক লৈ গৱেষণা কৰিছে। তেওঁলোকৰ মতে কোকা-কোলা, পেপটি, থামসআপ, মিৰিঙা, লিস্কা, স্প্ৰাইট, ফেণ্টা আৰু আন তিনিটা পানীয়ত লিংডন, ডী.ডী.টী, মেলেথায়ান আৰু ক্লেৰপায়ৰিফাছৰ নিচিনা অপকাৰী কীটনাশক পোৱা গৈছে। এই কীটনাশকৰ পৰিমাণ পেপটিৰ দ্বাৰা উৎপাদিত বস্তুত ইউৰোপীয় যুনিয়নৰ দ্বাৰা নিৰ্ধাৰিত অধিকতম পৰিমাণৰ ৩৬ গুণ বেছি আৰু কোকা-কোলাৰ দ্বাৰা উৎপাদিত বস্তুত ৩০ গুণ বেছি পোৱা গৈছে।

২০১২ চনৰ ৩১ মাৰ্চৰ দিনা Economics Times Bureau য়ে এটা বাতৰি প্ৰকাশ কৰিছে যে C.S.E.এ নেছলে, হাল্দিৰাম, পেপটিকো, কে.এফ.টি আৰু মেকডোনাল্ড এইবোৰ কোম্পানীৰ ১৬ টা উৎপাদিত বস্তুৰ পৰীক্ষা কৰি তাত চেনী, নিমখ আৰু অযোগ্য স্নিগ্ধ পদাৰ্থৰ পৰিমাণ বহুত বেছি থকা বুলি প্ৰমাণ পোৱা গৈছে।

মেগি নুডলচত শিছাৰ পৰিমাণ ১৭.৫ পি.পি.এম. বেছি পোৱাৰ প্ৰমাণ পোৱা গৈছে। সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ খোৱা বস্তুত ইয়াৰ পৰিমাণ ০.০১ পি.পি.এম. ত কৈ কম থাকিব লাগে। শিশুৰ শৰীৰত শিছা সোনকালে বিয়পি যায় আৰু তাৰ দুস্পৰিণাম লগে লগে গম পোৱা নাযায়। কিন্তু লাহে লাহে যক্ৎ, মগজু, মূত্ৰাশয় আৰু হৃদপিণ্ডলৈ বিয়পি পৰে।

মেগিত নিমখৰ পৰিমাণ যিমান দৰকাৰ তাতকৈ বেছি থাকে। M.S.G.মানে Mono Sodium Glutamine. এই বস্তুৰে শৰীৰৰ ক্ষতি সাধন কৰে। চৰ্বিৰ পৰিমাণ প্ৰয়োজনতকৈ বেছি থাকে আৰু ফায়বৰৰ পৰিমাণ কম থাকে।

হাৰ্ভাৰ্ড বিশ্ব বিদ্যালয়ৰ Dyna Farbar Instituteৰ গৱেষক সকলে খোৱা বস্তুৰ হানিকাৰক চৰ্বিক শিৰে





শিৰে বৈ যোৱা তেজক বাধা দিয়া অংশৰ Cholesterol ৰূপান্তৰ কৰা ভাগ আৱিষ্কাৰ কৰিছে। PGC 1 Beta নামেৰে প্ৰখ্যাত ৰেণুৰ যকৃতৰ কাৰ্যত ডাঙৰ সহযোগ থাকে। খোৱা বস্ত্ৰৰ সংপৃক্ত মেদ যেতিয়া যকৃতলৈ আহে তেতিয়া এই ৰেণুৰ দ্বাৰা “L.D.L.” Cholesterol লৈ ৰূপান্তৰ কৰাৰ জননী পেশীয়ে পায়। বাৰ্গাৰৰ নিচিনা ব্যঞ্জনত চৰ্বিৰ পৰিমাণ বেছি থাকে।

### Cold Drinks ঠাণ্ডা (শীতল) পানীয় সদায় খোৱা ল'ৰা-ছোৱালী বেছি শকত হয়

ওটাৱা বিশ্ববিদ্যালয়ৰ গৱেষক সকলৰ মত যে - প্ৰাক্ প্ৰাথমিক স্কুলৰ যি সকল ল'ৰা-ছোৱালীয়ে চেনিয়ুক্ত ঠাণ্ডা পানীয় সদায় খায় সেই সকল ল'ৰা-ছোৱালীৰ বয়স পাঁচ বছৰ হোৱালৈকে শকত হোৱাৰ সম্ভাৱনা আন ল'ৰা-ছোৱালীৰ তুলনাত বেছি থাকে। সেই গৱেষক সকলেই দ্বিতীয় শ্ৰেণীৰ পৰা পঞ্চমমান শ্ৰেণীলৈকে পঢ়া ল'ৰা-ছোৱালীৰ অভিভাৱক সকলক তেওঁলোকৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ আহাৰৰ অভ্যাসৰ বিষয়ে প্ৰশ্ন কৰিছে, সিহঁতৰ ওজন আৰু উচ্চতা নিশ্চিত মাহৰ অন্তৰালত লিখি ৰাখিছে। সপ্তাহত চাৰি বা ছয় বাৰ জলপানৰ সময়ত চেনিয়ুক্ত চ'ডা বা ফলৰ বস খোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ ওজন আন ল'ৰা ছোৱালীৰ তুলনাত বেছি থাকে বুলি তেওঁলোকৰ চকুত পৰিছে। কিন্তু মাত্ৰ ফলৰ বস খোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ অবাঞ্ছিত ওজন বঢ়াৰ প্ৰক্ৰিয়া নাথাকে বুলি তেওঁলোকে জানিব পাৰিলে। গতিকে ল'ৰা-ছোৱালীৰ স্বাভাৱিক বিকাশৰ কাৰণে গাখীৰ বা ফলৰ বসে আটাইতকৈ ভাল বুলি তেওঁলোকে Journal of American Dietetic Association ৰ আলোচনীত লিখিছে।

### শীতল পানীয় Cold Drinks ডায়বেটিছৰ কাৰক

আমেৰিকাৰ য়ইল বিশ্ববিদ্যালয়ৰ বৈজ্ঞানিক সকলে কৈছে যে, চেনিয়ুক্ত শীতল পানীয় খোৱাৰ ফলত শৰীৰৰ বিকাশ নহয় বৰং শকত হোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি থাকে আৰু তাতকৈ বেছি ভয় থাকে

ডায়বেটিছৰ বাবে। সেই বৈজ্ঞানিক সকলে শীতল পানীয়ই স্বাস্থ্যৰ ওপৰত কি পৰিণাম ঘটাই সেইটো চাবলৈ মুঠ ৮৮ বাৰ জৰীপ কৰি আৰু ১১ হাজাৰ মহিলাৰ ওপৰত ৮ বছৰ গৱেষণা কৰি লাভ কৰা তথ্যৰ বিশ্লেষণ কৰিছে আৰু শীতল পানীয় খোৱাটো স্বাস্থ্যৰ কাৰণে ভাল নহয় বুলি প্ৰমাণ কৰিছে। বৈজ্ঞানিক সকলে দিয়া তথ্যৰ ভিত্তিত এইটো প্ৰমাণিত হৈছে যে প্ৰতিদিন এক বা তাতোধিক বটল শীতল পানীয় খোৱা সকলৰ মাজত ডায়বেটিছৰ সম্ভাৱনা আন সকলতকৈ দুগুণ বেছি থাকে। এই আশংকা শীতল পানীয়ত ব্যৱহাৰ কৰা চেনিৰ কাৰণে হয়। শীতল পানীয় খোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ সংখ্যা বাঢ়িছে আৰু গাখীৰ, ফল, শাক-পাচলি, কেলচিয়াম দ্ৰব্য থকা ব্যঞ্জন খোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ সংখ্যা কমিছে। গতিকে শীতল পানীয়ৰ বিক্ৰী বিদ্যালয়ত বন্ধ কৰিব লাগে বুলি স্পষ্ট মত সেই বৈজ্ঞানিক সকলে American Journal of Public Health নামৰ আলোচনীত ব্যক্ত কৰিছে। বজাৰৰ খাদ্য খালে শৰীৰ শকত হয়। আমেৰিকাৰ North Carolina বিশ্ব বিদ্যালয়ৰ বিজ্ঞানী সকলে কৈছে যে - ঘৰত বন্ধা-বঢ়া নকৰি বজাৰৰ অন্ন খোৱাৰ সংস্কৃতি বঢ়াৰ কাৰণে আমেৰিকাত শকত মানুহৰ সংখ্যা বাঢ়িছে। Fast Food খালে প্ৰতিটো আহাৰৰ পিচতে ওজন আৰু উচ্চতাৰ পৰিমাণত (BMI) অস্বাভাৱিক বৃদ্ধি হয় বুলি বিজ্ঞানী সকলে অধ্যয়ন কৰি জানিব পাৰিছে। সৰ্বসাধাৰণ আমেৰিকান মানুহে এদিনত যিমান অন্ন খায় তাৰ শতকৰা ৪২ ভাগ বাহিৰত খায় আৰু তাৰে বেছি ভাগ Fast Food থাকে। American Journal of Clinical Nutrition নামৰ আলোচনীত এই তথ্য প্ৰকাশ হৈছে।

মন কৰিবলগীয়া কথা এইটো যে উপৰোক্ত সকলো অনুসন্ধান আমেৰিকাৰ গৱেষক আৰু বৈজ্ঞানিক সকলেই কৰিছে। ০০০



## শিক্ষকৰ কৰ্তব্যবোধ

মূল : অতুল কোঠাৰী

অনুবাদ : অজয় কুমাৰ বৰা

**ওম অসতো মা সদ্গময়ঃ**

**তমসো মা জ্যোতিৰ্গময়ঃ**

**মৃত্যুৰ্মামৃতংগময়ঃ ॥**

অৰ্থ : “অসত্যৰ পৰা সত্যৰ দিশে, অন্ধকাৰৰ পৰা পোহৰৰ দিশে, মৃত্যুৰ পৰা অমৰত্বৰ দিশে লৈ যোৱা।”

আমাৰ দেশৰ শিক্ষাৰ লক্ষ্য এয়াই। শিক্ষাৰ লক্ষ্য আৰু জীৱনৰ লক্ষ্যৰ মাজত পাৰ্থক্য থকা উচিত নহয়। মহাপুৰুষ সকলে এইকথাকে ভিন্ন প্ৰকাৰে নিজৰ অভিমত ব্যক্ত কৰিছে—

**“ব্যক্তিৰ (মানুহ) পূৰ্ণতা সুপুৰুষৰ পৰা দেখা যায়, ইয়াৰ প্ৰত্যক্ষীকৰণেই শিক্ষাৰ লক্ষ্য।”**

- স্বামী বিবেকানন্দ

**“শিক্ষাৰ এই লক্ষ্যত উপনীত কৰোৱাৰ মাধ্যম হৈছে - শিক্ষক।”**

**"The Teacher is a maker of the men"**

- Jhon Adems

**“মাতৃ দেৱো ভৱ, পিতৃ দেৱো ভৱ, আচাৰ্য দেৱো ভৱ।”**

- তৈত্তিৰীয় উপনিষদ

দৰাচলতে শিক্ষণ, শিক্ষকৰ জীৱিকা নহয়, জীৱনৰ এক মহৎ সাধনা - এই কথা প্ৰফুল্ল চন্দ্ৰ ৰায়ৰ জীৱনত প্ৰতিফলিত হোৱা দেখা যায়। কিন্তু বৰ্তমান যুগত ইয়াৰ বিপৰীত ছবি এখনহে দেখিবলৈ পোৱা যায়। বৰ্তমান সময়ত চৰিত্ৰ আৰু দায়বদ্ধতা বিচাৰি পোৱা নাযায়। শিক্ষকৰ চৰিত্ৰ আৰু দায়বদ্ধতাৰ দ্বাৰাহে ছাত্ৰৰ ব্যক্তিত্বৰ সামগ্ৰিক বিকাশ আৰু চৰিত্ৰ গঠন সম্ভৱ। এই সন্দৰ্ভত

চাৰি প্ৰকাৰৰ দায়বদ্ধতাৰ আৱশ্যকতা অনুভৱ হয়।

**১। ছাত্ৰৰ প্ৰতি দায়বদ্ধতা :**

আচাৰ্য বিনোৱা ভাৱেই কৈছিল যে- “আমি আচাৰ্য কুলৰ। যিজনে নিজৰ আচৰণেৰে শিকাই তেওঁ আচাৰ্য।” এই পৰম্পৰা ভাৰতবৰ্ষত চলি আহিছে। প্ৰত্যেক যুগতে এনে উদাহৰণ দেখিবলৈ পোৱা যায়। বৰ্তমান সময়ত এই সন্দৰ্ভত কিছু হ্রাস পোৱা দেখা গৈছে।

হনুमानে নিজৰ গুৰুক অপমান কৰিছিল। এই বিষয়ে যেতিয়া হনুমানৰ জ্যেষ্ঠ গুৰুৰ ওচৰত গোচৰ তৰা হৈছিল, তেতিয়া তেওঁৰ গুৰুৱে ক’লে যে “হনুমানে কৰা অপৰাধৰ কাৰণে মই দিনটো উপবাসে থাকিম।” সেইদিনা হনুমানো দিনটো উপবাসে থাকি কঠোৰ পৰিশ্ৰম কৰে। এনে ধৰণৰ - মোৰ শিক্ষাগুৰু প্ৰফুল্ল চন্দ্ৰ ৰায়, প্ৰোঃ যশৱন্ত কেলকৰ লেখিয়া বহু উদাহৰণ মোৰ দৃষ্টি গোচৰ হৈছে।

গাঁৱৰ পৰা অহা ছাত্ৰ সকলৰ মাজৰ কোনোবাই যদি থকা ঘৰৰ ব্যৱস্থা কৰিব পৰা নাই তেনে পৰিস্থিতিত তেনে ছাত্ৰক প্ৰফুল্ল চন্দ্ৰ ৰায়ে নিজৰ ঘৰলৈ নি ৰাখিছিল। সেইদৰে দুখীয়া ছাত্ৰৰ মাছুল পৰ্যন্ত তেওঁ নিজে জমা দিছিল।

প্ৰোঃ যশৱন্ত ৰাও কেলকৰে কেতিয়াও দীঘলীয়া ভাষণ নিদিছিল, কিন্তু নিজৰ আচৰণৰ দ্বাৰা ছাত্ৰ আৰু কাৰ্যকৰ্তাৰ জীৱনলৈ পৰিৱৰ্তন আনিছিল। এবাৰ এজন ছাত্ৰ কাৰ্যকৰ্তাৰ অধিবেশনলৈ যাবলৈ হাতত ধন নথকাত তেওঁক ঘৰলৈ মাতি নি প্ৰয়োজনীয় ধন দি সহায় কৰিছিল। সেই ছাত্ৰজনে যেতিয়া ধন আৰ্জিবলৈ ধৰে তেতিয়া এদিন প্ৰোঃ যশৱন্তৰ ঘৰলৈ আহি ধনৰাশি



উভতাই দিছিলহি। যশৱন্ত কেলকৰে ধন খিনি নিজৰ হাতত লৈ পুনৰ ছাত্ৰজনক ঘূৰাই দি ক'লে “তোমাৰ দৰে আন ছাত্ৰৰ প্ৰয়োজনৰ সময়ত এই ধন বাশি ব্যৱহাৰ কৰিবা।” মই একাদশ শ্ৰেণীত পঢ়ি থাকোতে মাছুল জমা দিয়া অন্তিম দিনটোত মোৰ হাতত মাছুলৰ বাবে ধন নথকাত মোৰ শিক্ষকেই পঢ়াৰ মাছুল জমা দিছিল। তেওঁ গোটেই জীৱন শিক্ষকতাৰ দৰমহাৰ ধন বাশি সমাজৰ কল্যাণৰ বাবে খৰছ কৰিছিল।

ছুইডেনৰ অতি পিছপৰা গাঁৱত বাস কৰা ছাত্ৰ সকলৰ উত্থানৰ কাৰণে ঘৰে ঘৰে গৈ পৰামৰ্শ দিয়া এজন ব্যক্তিয়ে সেই ছাত্ৰ সকলৰ ব্যৱহাৰত অৰ্জি হৈ ক'লে - “তোমালোকে জীৱনত একো কৰিব নোৱাৰা, যেনেকৈ আছা তেনেকৈ থকিবা।” কেইবছৰমানৰ পিচত সেই ব্যক্তিজন নিজৰ সেই গাঁৱলৈ আহি দেখিলে যে - গাঁৱৰ সেই ছাত্ৰ সকলৰ অৱস্থা বহুত ভাল। এই পৰিৱৰ্তন দেখি তেওঁৰ মনত ছাত্ৰ সকলৰ সফলতাৰ অন্তৰালত কি আছে জানিবলৈ জাগ্ৰত হ'ল আৰু সেই ছাত্ৰ সকলৰ সৈতে মিলি জৰীপ কৰি সকলোকে সুধিলে - সফলতাৰ কাৰণ কি? সকলোৰে উত্তৰত আছিল তেওঁলোকৰ মাথোঁ এজন শিক্ষকৰ নাম। সেই ব্যক্তিৰ মনত কৌতুহল আৰু বাঢ়িল, তেওঁ সেই শিক্ষকজনক সাক্ষাৎ কৰি সুধিলে - “আপুনি এনে কি কাম কৰিলে যাৰ বাবে ছাত্ৰসকলৰ অৱস্থা ভাল হ'ল”? শিক্ষকৰ উত্তৰ আছিল - “মই একো কৰা নাই। হয়, মই যদি কিবা কৰিছো - সেয়া মৰম কৰিছো।” ইয়াৰ দ্বাৰা মোৰ অনুভৱ হৈছে যে - “সন্মান বিচাৰিলে সন্মান নাপায় সন্মান আৰ্জিব লাগিব।”

পৰম পূজনীয় গুৰুজী (ৰাষ্ট্ৰীয় স্বয়ংসেৱক সংঘৰ দ্বিতীয় সৰ সংঘচালক) কাশী বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অধ্যাপক আছিল। এবাৰ এজন ছাত্ৰই পৰীক্ষাৰ সময়ত ক'লে যে - “মোৰ প্ৰস্তুতি সম্পূৰ্ণ হোৱা নাই সেইবাবে পৰীক্ষা নিদিও।” তেতিয়া গুৰুজীয়ে ক'লে - “তোমাৰ

প্ৰস্তুতি মই কৰাম।” ছাত্ৰজন কলা শাখাৰ আছিল। গুৰুজী বিজ্ঞানৰ অধ্যাপক আছিল। গুৰুজীয়ে নিজে কলা বিষয় অধ্যয়ন কৰি ছাত্ৰজনক পঢ়োৱাইছিল। ছাত্ৰজনে ভাল নম্বৰ পাই উত্তীৰ্ণ হ'ল।

বৰ্তমানৰ ভয়ানক শিক্ষা ব্যৱস্থাতো ইচ্ছা কৰিলে শিক্ষকে পাঠ্যৰ বিষয়বস্তু মনোৰঞ্জক কৰিব পাৰে, ছাত্ৰৰ প্ৰমূল্যবোধ গঢ়িব পাৰে, ছাত্ৰৰ জীৱনক দিগ্‌দৰ্শন দিব পাৰে। চুবুৰীৰ মহাবিদ্যালয় অধ্যাপকৰ সন্মিলনত এগৰাকী মহিলা অধ্যাপিকাই কয় যে - “মই যোৱা বিশ বছৰ ধৰি নিজৰ শ্ৰেণীত আৰম্ভণিতে গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ পাঠ কৰাওঁ। আজিলৈকে কোনো ছাত্ৰই ইয়াৰ বিৰোধ কৰা নাই। ময়ো মোৰ শ্ৰেণীত পাঠদানৰ আৰম্ভণিতে তিনিবাৰ ওম্‌কাৰ কৰি সামূহিক ভাৱে এটা মন্ত্ৰ উচ্চাৰণ কৰাওঁ।” কোনো কোনো বিদ্যালয়ত শ্ৰেণীৰ আৰম্ভণিতে এই ধৰণৰ প্ৰচেষ্টাৰ পৰিণাম স্বৰূপে ছাত্ৰ সকলৰ যোগাত্মক পৰিৱৰ্তন আহিছে আৰু অনুশাসন ভাল হৈছে। এনেদৰে বিভিন্ন বিষয় পঢ়োৱাৰ সময়ত ব্যৱহাৰিকতাৰ সমাবেশ ঘটাব পাৰি। উদাহৰণ স্বৰূপে, বেংকিং বিষয় পঢ়োৱাৰ সময়ত সপ্তাহত এবাৰ আলোচনা চক্ৰ আয়োজন কৰি বেংক মেনেজাৰক তালৈ আমন্ত্ৰণ কৰি আনি ছাত্ৰ সকলৰ সৈতে ভাৱৰ আদান প্ৰদান কৰাব পাৰি। আমাৰ দেশত প্ৰায় বত্ৰিশ প্ৰকাৰৰ পাঠদান পদ্ধতি আছিল। আজি আমি আটাইবোৰ পদ্ধতিৰ লগত হয়তো পৰিচিত নহয়, তথাপি সংবাদ মাধ্যমৰ জৰিয়তে বহু পৰিমাণে পাঠদান কৰাৰ প্ৰয়াস নিশ্চিত কৰিব পাৰি।

## ২। বিষয়ৰ প্ৰতি দায়বদ্ধতা (Commitment to the Subject) :

সাধাৰণতে পাঁচ বছৰত জ্ঞান দুগুণ বাঢ়ে। ইয়াত নিজৰ সমভাগীতা আৰু যোগদান থাকে। ইউনেস্কোৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত “টেজৰ ৱীথিন” গ্ৰন্থত উল্লেখ আছে।

"Learning to learn, Leaving to do





## learning to Live Together, Learning to Be."

কোনোবা ব্যক্তিয়ে যদিহে ভাৰে মইতো কেবল শিকাওঁতাৰে তেন্তে তেওঁৰ বিকাশ তাতেই ৰৈ যাব। সেইবাবেই নিয়মীয়া অনুশীলনৰ প্ৰয়োজন। শচীন তেঙুলকাৰে যদি ভাবিলেহেঁতেন মোৰ নিয়মিত অনুশীলনৰ আৱশ্যকতা নাই, তেন্তে তেওঁ কদাপি বিশ্বৰ শ্ৰেষ্ঠ বেটছমেন হ'ব নোৱাৰিলেহেঁতেন।

### ৩। সমাজৰ প্ৰতি দায়বদ্ধতা (Commitment to the Societies) :

ভাৰতবৰ্ষৰ এটা প্ৰতিনিধি দলে আমেৰিকা ভ্ৰমণলৈ গৈছিল। ভ্ৰমণৰ অন্তত আমেৰিকাৰ তৎকালীন ৰাষ্ট্ৰপতি কেনেডিক সাক্ষাৎ কৰোঁতে তেওঁক সোধা হৈছিল - “আমেৰিকা কেনেকৈ ইমান আগবাঢ়িল?” কেনেডিৰ উত্তৰ আছিল “আমাৰ প্ৰতিজন শিক্ষকে পঢ়োৱাৰ সময়ত সদায় চিন্তা কৰিছিল যে মোৰ সন্মুখত বহি থকা ছাত্ৰ ভবিষ্যতে আমেৰিকাৰ ৰাষ্ট্ৰপতি হ'বগৈ”।

কোঠাৰী আয়োগৰ প্ৰতিবেদনত এই কথা গুৰুত্ব সহকাৰে উল্লেখ কৰিছে যে- আমাৰ বিশ্ব বিদ্যালয়বোৰ সমাজৰ সৈতে সম্পৰ্ক বিহীন একোটা দ্বীপ হোৱা অনুচিত। ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে সামাজিক চেতনাৰ কেন্দ্ৰ হোৱা উচিত। আমাৰ বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয় আৰু বিশ্ববিদ্যালয়ৰ ছাত্ৰ সকলৰ সামাজিক সচেতনতা জগাই তুলিবলৈ আৰু দেশপ্ৰেমৰ সংস্কাৰ প্ৰদানৰ কেন্দ্ৰ ৰূপে শিক্ষানুষ্ঠান সমূহ গঢ়ি তোলা উচিত।

### ৪। নিজৰ প্ৰতি দায়বদ্ধতা(Commitment to Self) :

উপনিষদত কৈছে- “নিজকে চিনি লোৱা” (আত্মানু-বিধি)। মহাত্মা বুদ্ধই কৈছে- “আত্মদীপো ভৱ”। ভগৱান মহাবীৰে কৈছে - “স্ব-ম্যে বস পৰসে খস”।

এই সন্দৰ্ভত এক সুন্দৰ কাহিনী আছে। এজন সন্তৰ

শিষ্য মাংসহাৰী আছিল। তেওঁ এদিন গুৰুক ক'লে যে- “আপোনাৰ উপদেশ, শুনি থকাৰ সময়ত ভাবো আগলৈ আৰু মাংস নাখাও, কিন্তু এই সংকল্প বাস্তৱত হৈ নুঠিলে কি কৰিব লাগিব”? গুৰুৱে ক'লে যে - “এটা সংকল্প ল'ব পাৰা - “মাংস খোৱা কিন্তু যাতে কোনেও নেদেখে”। মাংসহাৰী শিষ্যই ক'লে এই কথা সম্ভৱ হ'ব পাৰে।

ঘৰলৈ অহাৰ পিচত শিষ্যজনৰ মাংস খোৱাৰ ইচ্ছা হোৱাত ৰক্ষা মাংস লৈ গাঁৱৰ বাহিৰলৈ গ'ল যাতে কোনেও তেওঁক মাংস খোৱা নেদেখে। কিন্তু যেতিয়া মাংস খাবলৈ উলিয়াই ল'লে, তেওঁ গম পালে যে কেইটামান জন্তুৱে তেওঁলৈ চাই আছে। তেওঁ সেই ঠাই ত্যাগ কৰি এটা পাহাৰৰ ওপৰলৈ উঠি গ'ল আৰু মাংস খাবলৈ চেষ্টা কৰিলে। তেতিয়াও কেইটামান চৰাইয়ে তেওঁলৈ চাই আছিল। তাৰ পিচত তেওঁ এটা গুহাত সুমাল। তাত জন্তু বা চৰাই নাছিল, কোনেও চাই থকা নাছিল, তেওঁ মাংসখিনি উলিয়াই খাবলৈ লওঁতেই তেওঁৰ অন্তৰৰ পৰা এটা শব্দ ওলাই আহিল - ‘মই দেখি আছো’। তেওঁ মাংস খাব নোৱাৰিলে আৰু তেতিয়াৰ পৰা খাবলৈ এৰি দিলে। নিজকে নিজে আমি চাওঁনে? নিজৰ জীৱনটো কেনেকুৱা? মহাত্মা গান্ধীয়ে জীৱনৰ বাবে কৈছিল - "Simple Living, High Thinking" সাধাৰণ জীৱন, উচ্চ চিন্তন। এনে বিচাৰ ধাৰাৰে জীৱন কটোৱা আচাৰ্য চানক্যই চন্দ্ৰগুপ্তক নিৰ্মাণ কৰিছিল। শিক্ষা প্ৰদান কৰা ব্যৱসায় নহয়, কৰ্তব্য। দৰাচলতে শিক্ষা প্ৰদান মানুহ নিৰ্মাণৰহে কাৰ্য। এই কাৰ্যক চানক্য, প্ৰফুল্ল চন্দ্ৰ ৰায়, ড° ৰাধাকৃষ্ণন, প্ৰফেচাৰ যশৱন্ত ৰাও কেলকৰৰ দৰে অনেক আচাৰ্যই ভক্তি ভাৱেৰে নিষ্ঠাৰে কৰি গৈছে। সেয়াই আমাৰ আদৰ্শ। এই আচাৰ্য সকলৰ পথেৰে চলিবলৈ আমাক ঈশ্বৰে শক্তি আৰু ভক্তি দিয়ক তাৰেই প্ৰাৰ্থনাৰে।



বিদ্যাৰ্থীৰ অনুভৱ



নিম্নলিখিত ঠিকনাযোগে  
তোমালোকৰ লিখনিসমূহ  
পঠিয়াব পাৰিবা।

সম্পাদক

বিদ্যা ভাৰতী সংবাদ

শিশু শিক্ষা সমিতি, অসম  
প্রশান্ত পথ, আৰ.জি.বি.ৰোড  
গুৱাহাটী- ৭৮১০২৪

এই সংখ্যাৰ প্ৰশ্ন

সু-স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হ'বলৈ তুমি  
কেনে ধৰণৰ আহাৰ গ্ৰহণ  
কৰিবা?

ঘৰ এখনৰ সুস্থ আৰু সুন্দৰ পৰিবেশ সম্পৰ্কে তোমাৰ ধাৰণা কি সংক্ষেপে  
লিখা।

উত্তৰ : ঘৰ এখনত সুন্দৰ আৰু সুস্থ পৰিবেশ গঢ়ি তুলিবলৈ ঘৰখনৰ প্ৰতিজন  
মানুহৰে গধুৰ দায়িত্ব আছে। এখন সুস্থ আৰু সুন্দৰ ঘৰৰ পৰাহে এখন সুস্থ  
আৰু সুন্দৰ সমাজ গঠন হ'ব পাৰে। গতিকে, আমি সমাজ এখন সুস্থভাৱে  
গঢ়াৰ আগতে প্ৰথমে আমি ঘৰখন সুস্থ আৰু সুন্দৰ কৰি লোৱা উচিত।

এখন ঘৰৰ সুস্থ আৰু সুন্দৰ পৰিবেশ বুলিলে ঘৰখনৰ সকলো সদস্যৰ  
মাজত মৰম-চেনেহ, মিলা-প্ৰীতি আৰু ঘৰখনৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আদি বুজায়।  
যদি তেওঁলোকৰ মাজত এনেবোৰ গুণ নাথাকে সদায় হাই-কাজিয়া হয় তেতিয়া  
ঘৰখনৰ পৰিবেশত বেয়া প্ৰভাৱ পৰে আৰু তেওঁলোকৰ সন্তানবোৰেও সেই  
গুণ আয়ত্ত্ব কৰে। ইয়াৰ পৰা যে কেৱল ঘৰৰ পৰিবেশটোৱেই বেয়া হয় তেনে  
নহয় ইয়াৰ পৰা সমাজৰো অপকাৰ হয়। কিছুমান পিতৃয়ে ৰাতি নিচাদ্ৰব্য সেৱন  
কৰি ঘৰখনত অশান্তিকৰ পৰিবেশৰ সৃষ্টি কৰে। যাৰফলত তেওঁলোকৰ সন্তানৰ  
শিক্ষাকে আদি কৰি বিভিন্ন দিশৰ কাৰ্য-কলাপত প্ৰভাৱ পৰে। ইয়াৰ পৰা তেওঁৰ  
সন্তানৰ লগতে ভবিষ্যত প্ৰজন্মৰ অপকাৰ হয়।

যিখন ঘৰত সদায় সুস্থ আৰু সুন্দৰ পৰিবেশ বিৰাজমান হৈ থাকে, তেনে ঘৰ  
সমাজৰ বাবে উপকাৰী আৰু তেওঁলোকৰ সন্তানবোৰৰো ভবিষ্যত উজ্বল হয়।

শ্ৰী ৰশ্মিৰেখা চেকনীধৰা  
নৱম শ্ৰেণী, শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, চিমন চাপৰি।

প্ৰশ্নমঞ্চ

- ◆ তুলসী দাসে ৰামায়ণখন কি ভাষাত ৰচনা কৰিছিল?
- ◆ জনসাধাৰণক সম্পূৰ্ণ মছলা জাতীয় খাদ্যৰ যোগান ধৰা প্ৰথম ফাষ্টফুড ৰেষ্টুৰেণ্ট কোনখন?
- ◆ ভাৰতীয় কয়লা নিগম কিমান চনত স্থাপিত হৈছিল?
- ◆ ক্ৰিকেট পিট্‌চখনৰ দৈৰ্ঘ্য কিমান?
- ◆ কোনটো সৰ্বোচ্চ অসামৰিক বঁটাৰ সাজটো আঁহত গছৰ পাতৰ দৰে অংকন কৰা হয়?

যোৱা সংখ্যাত দিয়া প্ৰশ্নৰ উত্তৰ সমূহ

১। ১ ছেপ্তেম্বৰ, ১৯৬১ চনত। ২। ড° এ.পি.জে. আব্দুল  
কালাম। ৩। কলা মতা হৰিণ। ৪। ফু দৰ্জী (১৯৮৪ চনত)  
৫। ইন্দিৰাগান্ধী।

What is Junk Food?

The term "junk food" is used to describe food that is low in nutritional value, high in fat, sugar and salt. Junk



foods include salted snacks, foods, gum, candy, sweet

desserts, fried fast food and sugary carbonated beverages, Many foods such as hamburgers, pizza.

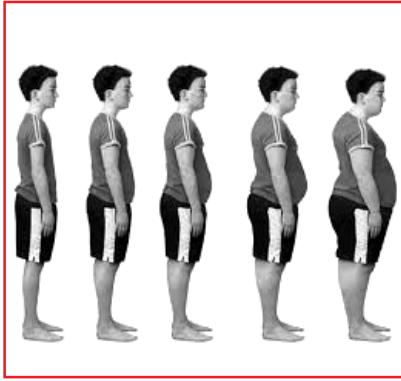
গল্প

## আৰোগ্যঃ ভৱতু

নৱম শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰী সীমা দহ দিন নিকেতনলৈ অহা নাই। তাইৰ নলে-গলে লগা বান্ধৱী ৰীতা চিন্তিত হৈ পৰিল। সেইদিনা শনিবাৰ। ৰীতাই নিকেতনৰ পৰা ঘৰলৈ গৈ মাকক লগত লৈ সীমাহঁতৰ ঘৰলৈ আহিল। সীমাৰ মাকে তেওঁলোকক সন্তোষ জনাই আদৰেৰে বহিবলৈ দিলে। ৰীতাৰ মাকে সীমালৈ বুলি হাতত অনা ফল-মূলৰ টোপোলাটো মাকলৈ আগবঢ়াই দিলে। ৰীতাই উদ্বাউল হৈ সীমাৰ মাকক সীমা ক'ত আছে সোধাত মাকে সীমা দহ দিনমানৰ পৰা অসুস্থ হৈ বিছনাতে আছে বুলি ক'লে। ৰীতা আৰু ৰীতাৰ মাক সীমাৰ কোঠাটোলৈ সোমাই গ'ল। ৰীতাৰ মাকে সীমাক দেখি আঁচৰিত হৈ সুধিলে, “ইমান ধুনীয়া মৰম লগা চেহেৰাৰ ছোৱালীজনীৰ এনে অৱস্থা কেনেকৈ হ'ল বাৰু”? তেতিয়া সীমাৰ মাকে ক'লে যে- “তাইৰ প্ৰায়ে পেটৰ বিষ হৈ থাকে আৰু একেবাৰেই খাবলৈ মন নকৰে। ডাক্তৰৰ চিকিৎসায়ো একো কামত দিয়া নাই। আজি পুৱাৰ পৰাটো তাই একো এটাকে মুখত দিয়া নাই। এতিয়া মোমায়েক অহাৰ কথা। মামাকে খোৱাবস্ত্ৰ লৈ আহিম বুলি খবৰ দিছে। তাই মোমায়েকে অনা বস্ত্ৰহে খাম বুলি বৈ আছে”।

ঠিক সেই সময়তে বাহিৰত এখন মটৰ চাইকেল ৰখাৰ শব্দ শুনা গ'ল। সীমাই অস্পষ্ট মতেৰে ক'লে - “মামা আহিছে”। তাই যেন উৎফুল্লিত হৈ উঠিল। দুৰ্বল সীমা বিচনাতে উঠি বহিবলৈ চেষ্টা কৰিলে।

মোমায়েকে হাতত দুটা টোপোলা লৈ সোমাই আহিল। মোমায়েকে সীমাৰ ওচৰলৈ গৈ ক'লে -



“সীমা তোমাৰ কাৰণে তুমি ভালপোৱা চাও-চাও, বাৰ্গাৰ আৰু আলু চ'প লৈ আহিছে”। সীমাৰ মুখত হাঁহি বিৰিঙি উঠিল। ৰীতা আৰু মাকে তেওঁলোকৰ কাণ্ড-কাৰখানাবোৰ দেখি আচৰিত হ'ল। পেটৰ বিষত ভুগি থকা ছোৱালীজনীক বজাৰৰ পৰা অনা এনে বস্ত্ৰ খুৱালে কি হ'ব বাৰু? ৰীতাৰ মাকৰ বুকুখন ভয়তে কঁপি উঠিল। লগে লগে সীমাৰ মাকক বিচাৰি পাকঘৰলৈ সোমাই গ'ল। সীমাৰ মাকে তেতিয়া ৰীতাহঁতলৈ চাহ কৰি আছিল। ৰীতাৰ মাকে সীমাৰ মাকক ক'লে, বাইদেউ সীমাক যদি এই অৱস্থাত ফাষ্টফুডৰ এই বস্ত্ৰ বিলাক খাবলৈ দিয়ে তাইৰ অৱস্থা কি হ'ব এবাৰ ভাবি

চাইছেনে? পুৰণি তেল, বিভিন্ন মচলা, ৰাসায়নিক পদাৰ্থ আৰু ৰাস্তাৰ ধূলি আদিৰে তৈয়াৰী এই খাদ্যবিলাক খালে তাইৰ জানো বেমাৰ ভাল হ'ব! এইবোৰ কেতিয়াও খোৱা উচিত নহয়। আপুনি জানেনে বাৰ্গাৰ, ৰ'ল, চাও-চাও আদি ফাষ্টফুডবোৰ খোৱাৰ ফলতে আজিৰ প্ৰজন্মক বিভিন্ন ধৰণৰ বেমাৰ-আজাৰে আঙুৰি ধৰিছে। মেদবহুলতা, যকৃতত চৰ্বী, বয়স অনুপাতে অতিৰিক্ত ওজন, মানসিক চাপ আদি এই ফাষ্টফুড গ্ৰহণৰ ফলতে হোৱা পৰিলক্ষিত হৈছে। এই বিষয়ে সঘনে কাগজে পত্ৰই লিখা-মেলাও চলি আছে। সময় আৰু কষ্ট কমাৰলৈ গৈ সহজে বজাৰত পোৱা এই ফাষ্টফুডবোৰ কি নি আনি নিজে খোৱাৰ উপৰিও তেওঁলোকৰ সন্তানকো খুৱায়। যাৰফলত এনেকুৱা ধৰণৰ বিভিন্ন উপসৰ্গই দেখা





দিয়ে। তাইক এতিয়া সুখম আহাৰৰহে প্ৰয়োজন। সহজতে হজম হোৱা খাদ্যহে খুৱাব লাগে। আমি ল'ৰা-ছোৱালীক যথেষ্ট পৰিমাণৰ সেউজীয়া শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল খুৱাব লাগে। এই খাদ্যবোৰত সিহঁতৰ প্ৰয়োজনীয় সকলো ধৰণৰ ভিটামিন, প্ৰটিন, শৰ্কৰা, খনিজ লৱণ আৰু আন-আন প্ৰয়োজনীয় উপাদান সমূহ থাকে, যিয়ে সিহঁতৰ স্বাস্থ্যৰ শ্ৰীবৃদ্ধিত সহায় কৰে। যদি তাই সোনকালে আৰোগ্য হোৱাটো কামনা কৰিছে তেন্তে ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লৈ সঠিক ঔষধ পাতিৰ লগতে সুখম আহাৰ খুৱাবলৈ যত্ন কৰক।

তাই ইচ্ছা কৰিলে বুলিয়েই আপোনালোকে তাইক ফাষ্টফুড বিলাক খুৱাই থকা কথাটো একেবাৰে উচিত হোৱা নাই। সীমাকো বুজাব লাগিব যে এনে ফাষ্টফুড আহাৰ স্বাস্থ্যৰ কাৰণে যথেষ্ট ক্ষতিকৰক আৰু সেই অনিষ্টকৰ আহাৰবোৰ খোৱাৰ কাৰণেই তাইৰ অৱস্থা আজি ইমান বেছি শোচনীয় হৈ পৰিছে। ময়ো তাইক বুজাই থৈ যাম।

বীতাৰ মাকে বীতাক লগত লৈ সীমাক বুজাবলৈ সীমাৰ বিচনাৰ কাষলৈ বুলি আগবাঢ়ি গ'ল।

## জানানে ?

* চিকিৎসা শাস্ত্ৰৰ জনক	হিপ্পোক্ৰেটিচ
* প্লাষ্টিক চাজৰীৰ জনক	সুশ্ৰুত
* ইন্টাৰনেটৰ জনক	থ্ৰেণ ৰিকাৰ্ড
* অৰ্থনীতিৰ জনক	আদাম স্মিথ
* এচিয়ান গেমচৰ জনক	প্ৰফেচৰ জি ডি সোফী
* জ্যামিতিৰ জনক	ইউক্লিড
* সন্ধ্যাতৰা বোলা গ্ৰহটোৰ নাম	শুক্ৰ
* ভাৰতৰ প্ৰথমটো বকেট	ৰোহিণী -
* ভাৰতৰ প্ৰথমটো বতৰ বিজ্ঞান আৰু যোগাযোগ উপগ্ৰহ	INSAT- 1A
* ভাৰতৰ প্ৰথম গৰাকী মহিলা পাইলট	প্ৰেম মাথুৰ
* ভাৰতৰ প্ৰথমখন কৃত্ৰিম উপগ্ৰহ বাহন	SLV-3
* ভাৰতৰ প্ৰথমটো সৰ্বভাৰতীয় কম্পিউটাৰ নেটৱৰ্ক	ইণ্ডোনেট- ১৯৮৫ চন
* ভাৰতীয় চলচিত্ৰৰ প্ৰথমগৰাকী কন্যা শিশু শিল্পী	মন্দাকিনী
* ভাৰতৰ প্ৰথম মহিলা কবি	পদ্মপ্ৰিয়া



## ফাষ্টফুডৰ ভয়াবহতা

নয়দাৰ এখন ব্যক্তিগত হস্পিতালে চলোৱা এক সমীক্ষাত পোৱা তথ্যমতে আধুনিক জীৱন ধাৰণ আৰু ভোগবাদী ব্যৱস্থাই দেশৰ ভবিষ্যৎ প্ৰজন্মৰ বাবে ভয়ংকৰ বিপদ নমাই আনিছে। জীৱন ধাৰণৰ পৰিৱৰ্তন আৰু মছলাযুক্ত খাদ্য বা ফাষ্টফুড ভক্ষণ তথা শাৰীৰিক অনুশীলনৰ অভাৱৰ বাবেই স্কুলীয়া ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ বৃদ্ধি পাইছে যকৃতৰ সমস্যা। হস্পিতালখনৰ তৰফৰ পৰা ৫১ খন ব্যক্তিগত বিদ্যালয়ৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ ওপৰত সমীক্ষা চলোৱা হৈছিল। জয়পী হস্পিতালৰ এই সমীক্ষাত দেখা গৈছে যে ৮,০৫৪ টি শিশু ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ ২২ শতাংশৰেই আছে প্ৰয়োজনতকৈ অধিক ওজন তথা যকৃতৰ সমস্যা। এই সমীক্ষাৰ নেতৃত্ব দিয়া বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক কে আৰ বাসুদেৱনৰ মতে, ২০ শতাংশতকৈ অধিক শিশু ভবিষ্যতে যকৃতৰ ৰোগৰ সমস্যাত ভুগিব। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থানৰ শেহতীয়া সমীক্ষা অনুসৰি দেখা গৈছে যে প্ৰতিবছৰে ২ লাখ লোক যকৃতৰ ৰোগত আক্ৰান্ত হৈ মৃত্যু মুখত পৰে। হস্পিতালখনৰ বৃদ্ধ ৰোগ বিশেষজ্ঞই কৈছে যে - প্ৰতিবছৰে দেশত ২ লাখ ৫০ হাজাৰ লোক বৃদ্ধ ৰোগত আক্ৰান্ত হয়। এই লোকসকলৰ ভিতৰত মাত্ৰ ৫৫ হাজাৰেহে ডায়েলিছিছ ল'বলৈ সক্ষম হয়। অৰ্থাৎ যকৃতৰ ৰোগে বৃদ্ধক অধিক হাৰত আক্ৰান্ত কৰে। হস্পিতালখনৰ তৰফৰ পৰা সেইবাবেই কোৱা হৈছে যে- বৰ্তমান উদীয়মান প্ৰজন্মৰ খাদ্যাভ্যাস সলনি নহ'লে যকৃতৰ ৰোগৰ ভয়াবহতা দেশত বৃদ্ধি পোৱাটো নিশ্চিত।

### ছবি আঁকো আহা

১ ৰ পৰা ৩৬ লৈ থকা বিন্দুবোৰ সংযোগ কৰি ছবিখনত সম্পূৰ্ণকৈ ৰং ভৰোৱা।



বীৰ গাঁথা

## ঝাঁসী ৰাণী লক্ষ্মীবাই

‘সকলো একে থাকিলেও দেশৰ ভাগ্য সলনি হৈছে মনু। সেই যুগ আৰু নাই। এতিয়া বৃটিছৰ যুগ। আমি বৃটিছৰ গোলাম। বৃটিছৰ ওচৰত আমি শক্তিহীন।’

তেজস্বীনী মনুৰ বিদ্রোহীমানে পিতাকৰ এই কথা নামানিলে। পিতাকৰ পৰাই সতী সীতা, জীজাবাই, বীৰাজনা তাৰাবাই আদিৰ চৰিত্ৰৰ শিক্ষা পোৱা মনুৰ সু-সংস্কৰিত মন বৃটিছ সিংহৰ বিৰুদ্ধে যুঁজি নিজৰ শক্তি পুনঃ প্ৰতিষ্ঠিত কৰাৰ বাবে যেন গোঁজৰি উঠিল।

কোন এই মনুবাই?

পেছেৱা দ্বিতীয় বাজীৰাওৰ পৰামৰ্শদাতা মৰোপস্থ আৰু তেওঁৰ স্ত্ৰী ভাগীৰথী বাইৰ পৰিয়ালত ১৮৩৫ চনৰ ১৮ নবেম্বৰত মনুবাইৰ জন্ম হয়। ৰূপ লাৱণ্যৰ লগতে মনুবাইৰ শৰীৰত বিৰাজ কৰিছিল এক ৰাজদীপ্তি।

মাত্ৰ চাৰি বছৰ বয়সতে মনু মাতৃহাৰা হয়। পিতাক মৰোপস্থই মনুৰ পিতৃ-মাতৃৰ দায়িত্বৰ লগতে শিক্ষা-দীক্ষাৰ প্ৰতিও চকু দিছিল। মনুৱে অন্যান্য শিক্ষাৰ লগতে অশ্বচালনা, বন্দুক চালনা তথা তৰোৱাল চলোৱাৰ শিক্ষাও লৈছিল।

১৮৪২ চনৰ এটি শুভদিনত ঝাঁসীৰ ৰজা গঙ্গাধৰ ৰাওৰ সতে বিয়া হৈ ব্ৰাহ্মণ বালিকা মনুবাই হৈ পৰিল ঝাঁসীৰ ৰাণী লক্ষ্মীবাই।

১৮৫১ চনত ৰাণী লক্ষ্মীবাইৰ এটি পুত্ৰ ওপজে। কিন্তু দুৰ্ভাগ্যবশত মাত্ৰ তিনিমাহ বয়সতে কেঁচুৱাটোৰ

মৃত্যু হ’ল। ৰজা গঙ্গাধৰ ৰাও ভবিষ্যত উত্তৰাধিকাৰী তথা ঝাঁসীৰ চিন্তাত নৰিয়াত পৰিল। তেনে অৱস্থাতে ৰজাই ধাৰ্মিক অনুষ্ঠান কৰি তুলি লোৱা অনন্ত ৰাও নামৰ ল’ৰাটোৰ নাম থলে দামোদৰ ৰাও।

কিছুদিনৰ পিচত ৰজা গঙ্গাধৰ ৰাওৰ মৃত্যু হয়। অতি কম বয়সতে এখন অসংৰক্ষিত ৰাজ্যৰ গুৰু দায়িত্ব বহন কৰিবলগীয়া হ’লেও ৰাণী লক্ষ্মীবাই বিচলিত নহ’ল। ৰজা গঙ্গাধৰ ৰাওৰ তোলনীয়া পুত্ৰক কোম্পানীয়ে মান্যতা নিদিয়াৰ বাবে ঝাঁসী বৃটিছ ৰাজ্যৰ লগত চামিলৰ সিদ্ধান্ত হোৱাত ৰাণী লক্ষ্মীবাই গৰজি উঠিল, তেওঁ ঝাঁসীক পুনৰ হাতলৈ অনাৰ চিন্তা কৰিলে।

তান্তিয়া টুপে, ৰঘুনাথ সিংহ, জৱহাৰ সিংহ আদি বহুকেইজন দেশপ্ৰেমিক স্বাধীনতা যুঁজাৰুৰ লগত লগ হৈ ৰাণীয়ে দেশমাতৃক পুনৰ স্বাধীন কৰাৰ পৰিকল্পনা কৰিলে। ৰাণীৰ দৈনন্দিন কাৰ্যসূচীৰ লগতে যুদ্ধৰ প্ৰশিক্ষণ তথা প্ৰস্তুতিও চলিব ধৰিলে। এবাৰ কোনোবা এজনে প্ৰশ্ন কৰিলে ‘ৰাণী চাহে বা, এতিয়ানো এই যুদ্ধৰ প্ৰশিক্ষণ কিয়? আপুনি দেখোন আৰু কিছুদিন ঈশ্বৰ উপাসনাত কটাব পাৰে।’ ‘মই ক্ষত্ৰিয় ৰমণী। দেশ তথা ন্যায় ৰক্ষা মোৰ অৱশ্যে কৰ্তব্য। এই কৰ্তব্য পালন কৰিবলৈ যাওঁতে কেতিয়াবা যুদ্ধও কৰিবলগীয়া হ’ব পাৰে। মই শত্ৰুৰ ওচৰত কেতিয়াও আত্ম সমৰ্পণ কৰিব নোৱাৰো। আৱশ্যক





হ'লে বণক্ষেত্ৰত হাঁহি মুখে প্ৰাণ বিসৰ্জন দিম। বিধবা নাৰী বুলি কন্দাকটা কৰি ঘৰৰ চুকত বহি থাকিম বুলি যদি ভাবিছা ভুল কৰিছা।'

তেনে এক দিনতে মিৰাটত বিপ্লৱৰ জুই জ্বলি উঠিল। একে দিনাই ঝাঁসীত বিদ্ৰোহৰ আভাস পোৱা গ'ল। বৃটিছৰ ষ্টাৰফৰ্ট দুৰ্গত থকা যুদ্ধ সামগ্ৰীৰ লগতে ধন-সম্পত্তি বিপ্লৱীয়ে হস্তগত কৰাত ভয় খাই বৃটিছৰ মহিলা আৰু ল'ৰা-ছোৱালীক বক্ষণাবেক্ষণৰ বাবে বৃটিছে বাণীক অনুৰোধ কৰিলে। বাণীৰ স্পষ্ট উত্তৰ - মোৰ লগত যথেষ্ট পৰিমাণে সৈন্য আৰু অস্ত্ৰ-শস্ত্ৰ নাই। যদি জনতাক বক্ষা কৰিব লাগে তেন্তে মোক সৈন্য সংগঠন কৰিবলৈ অনুমতি দিব লাগে।

এই প্ৰস্তাৱত বৃটিছ মান্তি হ'ল। বিপ্লৱী সকলে ইংৰাজক পৰাস্ত কৰিলে। বাণীয়ে দেশৰ অৰাজকতা আঁতৰাবলৈ ৰাজ্যৰ শাসনভাৰ নিজৰ হাতত ল'লে। দুৰ্গত আকৌ স্বদেশৰ পতাকা গৌৰৱেৰে উৰিব ধৰিলে।

কিছুদিনৰ পিচত এদিন চাৰ-হুৰোজৰ নেতৃত্বত বৃটিছ সৈন্যে ঝাঁসী আক্ৰমণ কৰিলে। প্ৰায় ১২ দিন যুঁজিও ইংৰাজে ঝাঁসীৰ দৰে সৰু দুৰ্গত একোকে কৰিব নোৱাৰিলে। ১২ দিনৰ মূৰত ইংৰাজ সৈন্য ভিতৰলৈ সোমাই আহিল। এইবাৰ বাণীয়ে পুৰুষবেশ ধাৰণ কৰি হাতত অস্ত্ৰ লৈ শত্ৰুৰ ওপৰত জপিয়াই পৰিল। তেওঁৰ সৈন্য সংগঠন আৰু যুদ্ধ-কৌশল দেখি বৃটিছ সেনাপতি ৰোজ স্তম্ভিত হৈ পৰিল। উপায়হীন হৈ বাণীয়ে শত্ৰুৰ আবেষ্টনী ভেদ কৰি ঝাঁসীৰ পৰা ওলাই গ'ল। পিচত বাণীয়ে গোৱালিয়ৰ দুৰ্গত পুনৰ যুদ্ধৰ প্ৰস্তুতি আৰম্ভ কৰিলে।

ইংৰাজে ১৮৫৮ চনৰ ১৭ জুন তাৰিখে ৰোজৰ নেতৃত্বত গোৱালিয়ৰ দুৰ্গ আক্ৰমণ কৰিলে। পুৰুষবেশেৰে নিপুণভাবে বেছ ৰচনা কৰি বাণীয়ে অন্যান্য সাহসী চৰ্দাৰ সকলৰ সৈতে যুদ্ধ কৰি সেইদিনা বৃটিছ সৈন্যক পৰাজিত কৰিলে। পিচদিনা সূৰ্যোদয়ৰ পূৰ্বে

ইংৰাজে পুনৰ যুদ্ধ আৰম্ভ কৰিলে। বাণী লক্ষ্মীবায়ৈ ৰামচন্দ্ৰ ৰাও দেশমুখক মাতি আনি ক'লে “ আজিয়েই যুদ্ধৰ শেষ দিন যেন লাগিছে। যুদ্ধত যদি মোৰ মৃত্যু হয়, তেন্তে মোৰ পুত্ৰ দামোদৰ ৰাওৰ জীৱন মোতকৈ বেছি মূল্যবান বুলি যেন গণ্য কৰা হয় আৰু এটা কথা, যদি মোৰ মৃত্যুও হয় চাবা যাতে কোনো বিধৰ্মীয়ে মোৰ শৰীৰ স্পৰ্শ কৰিব নোৱাৰে”।

বাৰিষাৰ ঢলৰ দৰে দুৰ্গলৈ বৃটিছ সৈন্য সোমাই আহিল। শত্ৰুৰ বেষ্টনী ভাঙি পলাই যোৱা অসম্ভৱ হৈ পৰিল। ঘোঁৰাৰ লেকাম দাঁতেৰে কামুৰি দুয়ো হাতে খোলা তৰোৱাল লৈ বাণী যুদ্ধ ক্ষেত্ৰত জপিয়াই পৰিল।

শত্ৰুৰ লগত প্ৰচণ্ড সংঘাত আৰম্ভ হ'ল। আন্ধাৰ হওঁ হওঁ অৱস্থাত এজন বৃটিছ সৈন্যই অতি ওচৰৰ পৰা বাণীলৈ এখন চুৰী মাৰি পঠালে। বাণীয়ে একে ঘাপে তাক বধ কৰিলে। তেওঁ তীব্ৰ গতিত ঘোঁৰাত উঠি চেকুৰ দিলে। পিছে পিছে শত্ৰুৰে খেদি গ'ল। তেনেতে এটা বৃটিছ সৈন্যৰ গুলি আহি তেওঁৰ সোঁ উৰুত লাগিল। বাণীয়ে বাওঁহাতেৰে তৰোৱাল চলাই সেই সৈনিকৰ সোঁ হাতখন কাটি পেলালে। অন্য এজন সৈনিকৰ তৰোৱালে বাণীৰ সোঁ গালখন কাটি লৈ গ'ল। এনে অৱস্থাতো বাণীয়ে বাওঁহাতে সেই সৈনিক জনৰ সোঁহাতখন কাটি দুচেও কৰিলে। আঘাতপ্ৰাপ্ত বাণীক ওচৰতে থকা গঙ্গা দাসৰ মঠলৈ লৈ যোৱা হ'ল। তেওঁৰ মুখত পবিত্ৰ গঙ্গাৰ পানী দিলে। অলপ চেতনা পাই চকু মেলি তেওঁ গীতাৰ কেইটামান শ্লোক উচ্চাৰণ কৰিলে। বাণীৰ মুখেৰে শেষ শব্দ ওলাল - “বাসুদেৱ, মই তোমাৰ চৰণত শৰণ মাগিছোঁ”।

মাত্ৰ ২২ বছৰ ৭ মাহ বয়সত ঝাঁসীৰ বাণী লক্ষ্মীবায়ৈ দেশৰ বাবে নিজৰ জীৱন আহুতি দিলে। তেওঁৰ সাহস, পৰাক্ৰম, বুদ্ধি, শীৰ্ষ, অসাধাৰণ কৌশল আৰু অতুলনীয় দেশভক্তি আমাৰ সকলোৰে বাবে সদায় প্ৰেৰণাদায়ক হৈ থাকিব। ০০০



## সাংস্কৃতিক কণিক

## বৰ্ষ প্ৰতিপদ উৎসৱ



যুগচক্ৰ, মন্বন্তৰ, কল্প আদি কাল গণনাৰে প্ৰাচীন কালৰ ঋষি-মুনি সকলে চ'ত মাহৰ গুৰু পক্ষৰ প্ৰতিপদ তিথিটো বছৰৰ পহিলা দিন হিচাপে ঠাৱৰ কৰিছিল।

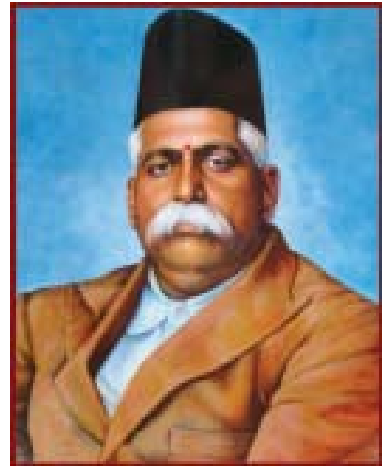
আজিৰ ভৌতিক বিজ্ঞানেও ইয়াৰ সত্যতা স্বীকাৰ কৰিছে। ব্ৰহ্মপুৰাণৰ মতে এই গুৰু প্ৰতিপদৰ দিনাই বিষ্ণুৱে কুৰ্মঅৱতাৰ ৰূপ ধাৰণ কৰি সৃষ্টি আৰম্ভ কৰিছিল। সেয়ে গুৰু প্ৰতিপদ বা বৰ্ষ প্ৰতিপদ দিনটো নৱবৰ্ষ হিচাবে অতি নিষ্ঠা সহকাৰে উদ্‌যাপন কৰাটো প্ৰতিজন ভাৰতীয়ৰ পবিত্ৰ কৰ্তব্য।

মৰ্যাদা পুৰুষোত্তম শ্ৰীৰামচন্দ্ৰৰ ৰাজ্যাভিষেক, উজ্জয়িনী সশ্ৰীট বিক্ৰমাদিত্যৰ দ্বাৰা শক সকলক পৰাস্ত কৰি বিক্ৰমী সংবৎসৰৰ প্ৰৱৰ্তন, মহৰ্ষি দয়ানন্দৰ দ্বাৰা আৰ্য্য সমাজ স্থাপন, শালিৰাহনৰ শক সংৱতৰ শুভাৰম্ভ আদি ঐতিহাসিক আৰু সামাজিক দৃষ্টিৰেও বৰ্ষ প্ৰতিপদ দিনটো অতি তাৎপৰ্যপূৰ্ণ।

স্মৰণীয় যে বৰ্ষ প্ৰতিপদ এই পূণ্য তিথিৰ দিনাই ১৮৮৯ খৃষ্টাব্দত নাগপুৰৰ ৰেৱতী বাঈ আৰু বলিৰাম হেডগেৱাৰৰ পুত্ৰ কেশৱৰ জন্ম হৈছিল (পৰৱৰ্তী সময়ত তেখেত ডাঃ কেশৱ বলিৰাম হেডগেৱাৰ চমুকৈ ডাক্টৰজী নামে সৰ্বপৰিচিত)। পৰাধীন ভাৰতত জন্ম গ্ৰহণ কৰা

কেশৱ শিশু কালৰে পৰা স্বাধীনতাৰ অভিলাষী আছিল। ভাৰত আছিল বিশ্বৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ ৰাষ্ট্ৰ। এনে এখন মহান ৰাষ্ট্ৰ কি কাৰণত বিদেশীৰ পদদলিত হ'ব লগা হ'ল তাৰ অন্বেষণত কেশৱে শাস্ত্ৰ অধ্যয়ন, ইতিহাসৰ পাত আৰু পূৰ্বজ সকলৰ জীৱন অধ্যয়ন কৰি অনুভৱ কৰিছিল যে-অনৈক্যতা আৰু অনুশাসনহীনতাকে ধৰি সৰু বৰ অনেক দোষৰ বাবেই আজি ভাৰত পৰাধীন ৰাষ্ট্ৰ। ইয়াৰ পৰিত্ৰাণ হিচাবে ডাঃ কেশৱ বলিৰাম হেডগেৱাৰে ১৯২৫ চনৰ বিজয়া দশমীৰ দিনা নাগপুৰত ৰাষ্ট্ৰীয় স্বয়ংসেৱক সংঘৰ প্ৰতিষ্ঠা কৰে। নিত্য শাখাৰ অভিনৱ পদ্ধতিৰ জৰিয়তে শিশুৰ পৰা বৃদ্ধলৈকে প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ সামাজিক তথা ৰাষ্ট্ৰীয় জীৱন সু-সংস্কাৰেৰে ঐক্যবদ্ধ আৰু অনুশাসিত শক্তিকৰূপে নিৰ্মাণ কৰি ৰাষ্ট্ৰক পুনৰ বৈভৱশালী ৰাষ্ট্ৰ হিচাবে প্ৰতিষ্ঠা কৰায়ে তেওঁৰ জীৱনৰ একমাত্ৰ ব্ৰত আছিল। আজি ৰাষ্ট্ৰীয় স্বয়ংসেৱক সংঘ পৃথিৱীৰ সৰ্বকালৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ স্বয়ংসেৱী সংগঠন। হিন্দু ৰাষ্ট্ৰৰ দ্ৰষ্টা আৰু হিন্দু সংগঠনৰ অষ্টা পৰম পূজ্য ডাঃ কেশৱ বলিৰাম হেডগেৱাৰ আছিল এজন স্থিতপ্ৰজ্ঞ, কৰ্মযোগী আৰু এক অসামান্য ব্যক্তিত্বৰ অধিকাৰী।

বৰ্ষ প্ৰতিপদৰ প্ৰাকক্ষণত শিশু শিক্ষা সমিতি, অসমৰ তৰফৰ পৰা সকলোকে হিন্দু নৱবৰ্ষৰ প্ৰীতি আৰু আঁতৰি ক শুভেচ্ছা জ্ঞাপন কৰিলো।



## বিভাগ, সংকুল আৰু নিকেতন সমূহত হোৱা কাৰ্যক্রম

**বৰপেটা ৰোডঃ** যোৱা ৩০/০১/২০১৬ তাৰিখে শিশু শিক্ষা সমিতি, অসমৰ অন্তৰ্ভুক্ত বৰপেটা জিলাৰ শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন সমূহৰ উদ্যোগত বৰপেটা জিলাভিত্তিত বিশাল মাতৃ সন্মিলন এখনি বৰপেটা ৰোড, ষ্টেডিয়ামত ৫০০০ তকৈও অধিক মাতৃৰ অংশ গ্ৰহণেৰে অনুষ্ঠিত হয়। সন্মিলনখনিত সভাপতিত্ব কৰে বিশিষ্ট চিকিৎসক তথা সমাজসেৱী ডাঃ প্ৰিয়স্বদা দাসে। এই সন্মিলনত মুখ্য বক্তা হিচাবে উপস্থিত থাকে গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়ৰ প্ৰাক্তন উপাচার্য তথা বিদ্যা ভাৰতী পূৰ্বোত্তৰ ক্ষেত্ৰৰ সংৰক্ষক ড<sup>o</sup> নিৰ্মল কুমাৰ চৌধুৰী আৰু বিশিষ্ট অতিথি হিচাবে উপস্থিত থাকে বিদ্যা ভাৰতীৰ সহ মন্ত্রী অনিমা শৰ্মা। বিশ্ব নাৰী সন্মিলনত সভানেত্ৰী হিচাবে পদ অলংকৃত কৰা আদৰ্শৱান সমাজ সংগঠক আৰু স্বদেশপ্ৰেমী পদ্মভূষণ ৰাণীমা গাইডিন্‌লিউৰ স্মৃতিত অনুষ্ঠিত কৰা সন্মিলনখনি বস্তি প্ৰজ্বলনেৰে শুভাৰম্ভ কৰে সমাজকৰ্মী তথা প্ৰাক্তন অধ্যাপক ৰাম অৱতাৰ মাহেশ্বৰীয়ে। সন্মিলনখনত স্থানীয় বিধায়ক ৰণজিৎ কুমাৰ দাস, বিদ্যা ভাৰতী পূৰ্বোত্তৰ ক্ষেত্ৰৰ উপ-সভাপতি মধু ডাগায়ে বক্তব্য আগবঢ়ায়। সন্মিলনত বিদ্যা ভাৰতী পূৰ্বোত্তৰ ক্ষেত্ৰৰ সাংগঠনিক সম্পাদক ব্ৰহ্মাজী ৰাৱদেৱ সম্পূৰ্ণ সময় উপস্থিত থাকে।

**বৰগাং ঃ** যোৱা ২১/০১/২০১৬ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, বৰগাঙত শিশু শিক্ষা সমিতি, অসমৰ পৰীক্ষা পৰিষদৰ তত্ত্বাৱধায়ক মনমোহন কলিতাই নিকেতনৰ পুথিভঁড়ালৰ আধাৰশিলা স্থাপন কৰে। আধাৰশিলা স্থাপন কাৰ্যসূচীৰ সমাপ্তিৰ পিচত আচাৰ্য-আচাৰ্যাসকলক লৈ দিনজোৰা কাৰ্যসূচীৰে আদৰ্শ প্ৰশ্নপত্ৰ প্ৰস্তুত কৰ্মশালা আৰু আচাৰ্য-আচাৰ্যাসকলৰ সংস্কৃতি জ্ঞান পৰীক্ষাও অনুষ্ঠিত কৰে।

ইয়াৰোপৰি ২৫/০১/২০১৬ তাৰিখৰ পৰা

৩০/০১/২০১৬ তাৰিখলৈ উক্ত নিকেতনত ঘোষ প্ৰশিক্ষণ বৰ্গ অনুষ্ঠিত হৈ যায়। প্ৰশিক্ষণ বৰ্গৰ আঁত ধৰে প্ৰান্তীয় ঘোষ আৰু শাৰীৰিক প্ৰমুখ দীপেন ৰাভাই। প্ৰশিক্ষণত বিভিন্ন শ্ৰেণীৰ মুঠ ৩৫ জন ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে অংশ গ্ৰহণ কৰে। সামৰণি অনুষ্ঠানত অংশ গ্ৰহণকাৰী ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ দ্বাৰা এক প্ৰদৰ্শনীমূলক অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত কৰে।

**নলবাৰী বিভাগ ঃ** যোৱা ৩০/০১/২০১৬ তাৰিখে নলবাৰী বিভাগৰ অন্তৰ্গত নিকেতন সমূহৰ শাৰীৰিক, যোগ আৰু সংগীত বিষয়ৰ আচাৰ্য সকলৰ এখনি কৰ্মশালা শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, জাগাৰাত অনুষ্ঠিত হৈ যায়। কৰ্মশালাত শাৰীৰিক বিষয়ৰ ৪৫ গৰাকী, ঘোষ বিষয়ৰ ৪১ গৰাকী আৰু সংগীত বিষয়ৰ ২৯ গৰাকী মুঠ ১১৫ গৰাকী আচাৰ্য-আচাৰ্য্যা সম্পূৰ্ণ সময় উপস্থিত থাকে। জ্যোতিষ কলিতাৰ দ্বাৰা উদ্বোধন কৰা কৰ্মশালাখনিত আদৰ্শ ৰাধা ৰাধে বিপিন চন্দ্ৰ ডেকাই আৰু উক্ত বিষয় কেইটা সম্পৰ্কে বিভিন্ন জ্ঞান প্ৰদান কৰা সমল ব্যক্তিসকল হ'ল - শাৰীৰিক বিষয়ত প্ৰাণেশ্বৰ ডেকা, যোগ বিষয়ত অখিল শৰ্মা, জ্যোতিষ কলিতা আৰু সংগীত বিষয়ত প্ৰণিতা কলিতা আৰু গোপদেৱ ভৰালী। কৰ্মশালাখনিত সামৰণি ভাষণ দিয়ে বিভাগ নিৰীক্ষক অখিল শৰ্মাই।

**বালিসত্ৰ ঃ** ফটকা, বৰতোপ আদিৰ পৰা সৃষ্টি হোৱা বায়ু আৰু শব্দ প্ৰদূষণ ৰোধ কৰি বস্তি প্ৰজ্বলনেৰে দীপাঘিতা উৎসৱ উদ্‌যাপন কৰিবলৈ আহান জনাই ০৯/১১/২০১৫ তাৰিখে শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, লাচি বালিসত্ৰৰ আচাৰ্য-আচাৰ্য্যা আৰু ছাত্ৰ-ছাত্ৰী সকলৰ দ্বাৰা এক বিশাল শোভাযাত্ৰাৰ আয়োজন কৰে। শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, লাচি বালিসত্ৰৰ প্ৰধানাচাৰ্য বসন্ত কুমাৰ শৰ্মাই আঁত ধৰা সজাগতা শোভাযাত্ৰা



উদ্বোধন কৰে নিকেতনখনৰ পৰিচালনা সমিতিৰ সভাপতি ধৰ্মেশ্বৰ দাসে। লগতে সংস্কৃতি ৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত জনসাধাৰণৰ অপকাৰ হোৱা সকলো কৰ্মৰ পৰা বিৰত থাকিবলৈ ৰাইজক আহ্বান জনায়। প্ৰায় ৩ কি.মি. পথ শোভাযাত্ৰা কৰি অংশগ্ৰহণকাৰী সকলে ‘শব্দ প্ৰদূষণ ৰোধ কৰক’, ‘বায়ু প্ৰদূষণ বন্ধ কৰক’, ‘দীপাঘিতা উৎসৱত শান্তি-শৃংখলা অটুট ৰাখক’, ‘শব্দ প্ৰদূষণ সৃষ্টি কৰা ফটকা, বৰটোপ আদিৰ বিপৰীতে চাকি-বস্তি জ্বলাই পোহৰৰ উৎসৱ দীপাঘিতা পালন কৰক’ আদি স্ল’গান দি সজাগতা বৃদ্ধিৰ প্ৰয়াস কৰে।

**বৰভাগ সংকুল :** যোৱা ০১/০২/২০১৬ তাৰিখে ৰাণীমা গাইডিনলিউৰ জন্ম শতবাৰ্ষিকী উপলক্ষে বৰভাগ সংকুলৰ মাতৃসন্মিলন এখনি সুপ্ৰভা মহন্ত শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, বগলচ্ ৰোডত ৭০০ গৰাকী অভিভাৱিকা আৰু আচাৰ্য্যৰ উপস্থিতিত অনুষ্ঠিত কৰে।

বৰভাগ সংকুলৰ সংকুল প্ৰমুখ কমল কলিতাই আঁত ধৰা সন্মিলনখনিত বস্তি প্ৰজ্জ্বলন কৰি নিৰ্দিষ্ট বক্তাৰ আসন গ্ৰহণ কৰে আৰ্য বিদ্যাপীঠ মহাবিদ্যালয়ৰ দৰ্শন বিভাগৰ অৱসৰ প্ৰাপ্ত মুৰব্বী অধ্যাপিকা ড<sup>o</sup> নীলিমা গোস্বামীয়ে। সন্মিলনখনিত সভানেত্ৰীৰ আসন গ্ৰহণ কৰে বৰমা উচ্চতৰ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ৰ অসমীয়া বিষয়ৰ বিষয় শিক্ষয়িত্ৰী অনুপমা দেৱীয়ে আৰু বিশিষ্ট অতিথিৰ আসন অলংকৃত কৰে প্ৰান্তীয় বালিকা শিক্ষা প্ৰমুখ কল্যাণী ঠাকুৰীয়াই। ইয়াৰোপৰি নলবাৰী বিভাগৰ বিভাগ নিৰীক্ষক অখিল শৰ্মা, জিলা প্ৰমুখ ললিত চন্দ্ৰ মহন্ত আৰু সুপ্ৰভা মহন্ত শংকৰদেৱ শিশু নিকেতন, বগলচ্ ৰোডৰ প্ৰতিষ্ঠাপক সম্পাদক সুৰেশ চন্দ্ৰ শৰ্মা উপস্থিত থাকি মাৰ্গ দৰ্শন কৰে। শেষত মাতৃসকলৰ গীত মাত প্ৰদৰ্শনৰ দ্বাৰা সন্মিলনখনিৰ সামৰণি মাৰে।

### বিদ্যা ভাৰতী সংবাদৰ সম্পাদনা সমিতি

ক্র.নং	নাম	দায়িত্ব	ঠিকনা
১.	শ্ৰী সদা দত্ত	উপদেষ্টা	হেঙেৰাবাৰী, গুৱাহাটী -৩৬
২.	শ্ৰী অমূল্য চৰণ চৌধুৰী	উপদেষ্টা	বেলতলা, গুৱাহাটী -২৮
৩.	শ্ৰী শশী প্ৰভা দাস	সম্পাদক	নন্দনপুৰ, গুৱাহাটী -৫
৪.	শ্ৰী অজয় কুমাৰ বৰা	সহঃ সম্পাদক	চান্দমাৰী, গুৱাহাটী -৩
৫.	শ্ৰী নৃপেন বৰ্মন	সদস্য	প্ৰশান্ত পথ, গুৱাহাটী -২৪
৬.	শ্ৰী শান্তি ৰাম ঠাকুৰীয়া	সদস্য	গড়ল, গুৱাহাটী -১৭
৭.	শ্ৰী মৌচুমী বৰুৱা	সদস্য	কাহিলিপাৰা, গুৱাহাটী -১৯
৮.	শ্ৰী অক্ষয় কলিতা	সদস্য	বেতকুছি, গুৱাহাটী -৩৪
৯.	শ্ৰী দীনেন্দ্ৰ নাৰায়ণ গোস্বামী	সদস্য	বিষ্ণুপথ, গুৱাহাটী -২৪

◆ প্ৰকাশক : সাধাৰণ সম্পাদক, শিশু শিক্ষা সমিতি, অসম, প্ৰশান্ত পথ, গুৱাহাটী- ২৪





২০১৬ শিক্ষা বৰ্ষৰ বন্ধৰ তালিকা (যোৱা সংখ্যাৰ পিচৰ পৰা)

মাহ	তাৰিখ	বাৰ	উৎসৱ	বন্ধৰ দিন	সীমিত/ স্থানীয় বন্ধ (যিকোনো ২ দিন) (প্ৰধানাচাৰ্যই সংকুল কেন্দ্ৰত আগতীয়াকৈ জনাব)
এপ্ৰিল	১৩-১৫	বুধ-শুক্র	বহাগ বিহু, ৰাম নৱমী	৩	এপ্ৰিল ২০ বুধ মহাবীৰ জয়ন্তী, সতী সাধিনী দিৱস
মে'	১	ৰবি	মে দিৱস	-	জুন ৪ শনি শ্ৰী শ্ৰী হৰিদেৱৰ তিথি
	৭	শনি	শ্ৰী শ্ৰী দামোদৰদেৱৰ তিথি	১	২০ শুক্র বিষ্ণু ৰাভা দিৱস
	২১	শনি	বুদ্ধ পূৰ্ণিমা	১	জুলাই ১৩ বুধ ভানু আচাৰ্য জয়ন্তী
	২২	ৰবি	শ্ৰী শ্ৰী মাধৱদেৱৰ জন্মোৎসৱ	-	চেপ্তেম্বৰ ১২ সোম ঈদ-উজ-জোহা
জুলাই	১ - ৩১	শুক্র - ৰবি	গ্ৰীষ্ম বন্ধ	২৬	১৩ মঙল কৰম পূজা
	৬	বুধ	ঈদ-উল-ফিটৰ	১	নৱেম্বৰ ১ মঙল ভাতৃ দ্বিতীয়া
আগষ্ট	১৫	সোম	স্বাধীনতা দিৱস	*	৬ ৰবি যট পূজা
	১৮	বৃহস্পতি	ৰাখী বন্ধন	*	ডিচেম্বৰ ১০ শনি শ্বহীদ দিৱস
	২২	সোম	শ্ৰী শ্ৰী মাধৱদেৱৰ তিথি	১	
	২৫	বৃহস্পতি	জন্মাষ্টমী	১	
চেপ্তেম্বৰ	৩	শনি	শ্ৰী শ্ৰী শংকৰদেৱৰ তিথি	*	
	১৭	শনি	বিশ্বকৰ্মা পূজা	১	
অক্টোবৰ	২	ৰবি	গান্ধী জয়ন্তী	-	
	৮ - ১১	শনি - মঙল	দুৰ্গা পূজা, শ্ৰীমন্ত শংকৰদেৱৰ জন্মোৎসৱ	৩	
	১৫	শনি	লক্ষ্মী পূজা	১	
	১৭	সোম	কাতি বিহু	১	
	২৯ - ৩০	শনি-ৰবি	কালী পূজা, দেৱালী	১	
নবেম্বৰ	১৪	সোম	গুৰুনাৰক জয়ন্তী	১	
	২৪	বৃহস্পতি	লাচিত দিৱস	১	
ডিচেম্বৰ	২	শুক্র	অসম (চুকাফা) দিৱস	১	
	২৫	ৰবি	মালবীয়া জয়ন্তী, খ্ৰীষ্টমাচ	-	

পাঠদান সহ পালন কৰিবলগীয়া দিন / সপ্তাহ			
এপ্ৰিল	৮	শুক্র	বৰ্ষ প্ৰতিপদ উৎসৱ
মে'	৩১	মঙল	হিন্দু সাম্ৰাজ্য দিৱস
জুন	২১	মঙল	আন্ত ৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস
জুলাই	১১	মঙল	গুৰু পূৰ্ণিমা
চেপ্তেম্বৰ	৫	সোম	শিক্ষক দিৱস
২৫ চেপ্তেম্বৰৰ পৰা ১ অক্টোবৰলৈ- স্বদেশী সপ্তাহ পালন (নিকেতনত কমেও এটা কাৰ্যক্ৰম কৰিব)			

মাহিলি কাৰ্যযোজনা			
<b>এপ্ৰিল :</b> বিভাগ অনুসৰি শাৰীৰিক আৰু যৌৱণ প্ৰশিক্ষণ বৰ্গ, বিভাগ / সংকুল ভিত্তিত পদাধিকাৰী কৰ্মশালা, সংকুল ভিত্তিত আচাৰ্য সন্মিলন, বিদ্যালয়ত বৃক্ষৰোপণ কাৰ্যক্ৰম, মাহটোত এদিন হিন্দী দিন পালন। ৮ তাৰিখে বৰ্ষ প্ৰতিপদ উৎসৱ পালন।			
<b>মে' :</b> অভিভাৱক সন্মিলন, বিষয় অনুসৰি আচাৰ্য প্ৰশিক্ষণ, স্নেহ সন্মিলন (পৰিচালনা সমিতি, আচাৰ্য আৰু সেৱা কৰ্মী), দ্বিতীয় সপ্তাহত দ্বিতীয় গোট পৰীক্ষা, মাহটোত এদিন মেধাৰী ছাত্ৰ দিন পালন।			
<b>জুন :</b> দ্বিতীয় সপ্তাহত প্ৰাক্তীয় সমিতিৰ সাধাৰণ সভা, তৃতীয় সপ্তাহত ছয়মাহিলি পৰীক্ষা আৰম্ভ, পঞ্চপদী প্ৰশিক্ষণ।			
<b>জুলাই :</b> প্ৰদেশ ভিত্তিত আচাৰ্য প্ৰশিক্ষণ বৰ্গ।			
<b>আগষ্ট :</b> অখিল ভাৰতীয় প্ৰৱন্ধ প্ৰতিযোগিতা (আচাৰ্য আৰু ছাত্ৰ-ছাত্ৰী)।			
<b>চেপ্তেম্বৰ :</b> তৃতীয় গোট পৰীক্ষা দ্বিতীয় সপ্তাহত, চতুৰ্থ সপ্তাহত সংস্কৃতি জ্ঞান পৰীক্ষা, চতুৰ্থ সপ্তাহত প্ৰাক্তীয় জ্ঞান-বিজ্ঞান মেলা।			
<b>অক্টোবৰ :</b> বিদ্যালয় স্তৰত প্ৰাক্তন ছাত্ৰ সন্মিলন, চতুৰ্থ সপ্তাহত চতুৰ্থ গোট পৰীক্ষা।			
<b>নবেম্বৰ :</b> চতুৰ্থ সপ্তাহত বছৰেকীয়া আৰু বাচনি পৰীক্ষা।			
<b>ডিচেম্বৰ :</b> বছৰেকীয়া পৰীক্ষা, আচাৰ্য সংস্কৃতি জ্ঞান পৰীক্ষা, পৰীক্ষাৰ ফলাফল ঘোষণা, শৈক্ষিক ভ্ৰমণ।			



**স্মৃতিৰ মানসপটত নন্দেশ্বৰ শইকীয়াদেৱ**

**“জ্ঞান্য হি এন্থো মৃত্যুজ্ঞানং জ্ঞান মৃতস্য চ”।**

**শ্ৰী উপক ভূম্বৰ বৰঠাকুৰ**  
 সংস্কৰ  
 শিৱ শিক্ষা সমিতি, অসম

এই সংস্কৰত জনম ল’লে সুভা অক্ষয়ভাৰতী। আমি সন্দেহেৰে এই কথা জনো, তথাপি এই অসংখ্যিত সত্য আমি ল’বলৈ আমোৰ অতি পই হয়। স্বৰ্গীয় সুভাৰ বাৰনি আমোৰ কাৰণে এটি পৰিসংখ্য কিস্তি যেতিয়া আপোনজনক হেৰুওৱা যাৱ সেইটো বিয়ানৰ ঘটনা হৈ পৰে। হঠাতে ১১ জানুৱাৰী, ২০১৬ সোমবাৰে সিন্ধুৰ পঢ়িয়া নন্দেশ্বৰ শইকীয়াদেৱে ইহলীলা সম্বৰণৰ বাবেলিটো পাই মই হতাভয় হৈ পৰিলো। এই সত্তা মোৰ বাবে অবিখ্যাস্ত।

মোৰ স্মৃতিৰ পটত বহুত কথাই জুমে নি থকিলে ল’লে। বহুতো পুৰণা কথাই এই বিয়ানৰ মুহূৰ্তত মনত অহনি লিবেলৈ ধৰিলে। মোৰ জন্ম টিহিৎ ১৯৭৫ চনৰ ২৩ ডি ২৪

নন্দেশ্বৰ শইকীয়াদেৱৰ লগত মোৰ প্ৰথম সম্বৰণ প্ৰাৰ্থীয়া কাৰ্যালয় তৰাৱাটীৰ নন্দেশ্বৰ শইকীয়াদেৱৰ লগত মোৰ কাম অসমত আনল কৰাৰ চিন্তাৰ জন্মক সীমাত মোলীসেৱে। সেই গৰাকীমাল ব্যক্তি য়ে বিয়ালয় স্থাপন কৰাৰ সিদ্ধান্ত সমূহ পৰিকল্পনাৰ বাবে শিৱ এটি অনুষ্ঠান গঠন কৰাৰ ইয়াৰ অৰ্হাৰত বিয়ালয় সমূহ লগত বন্ধিত। বুঢ়াই নামেৰে এগনি বিয়ালয় লৰ্ অৰু তাৰ বাবে এখন হয়। অৰ্হাৰ বজনী কান্ত দেৱ সম্পাদক মই (শীপক ভূম্বৰ হিচাবে নন্দেশ্বৰ শইকীয়াদেৱক হয়। মোৰ বাহিৰে বাৰ্ী জড়িত ব্যক্তি। মোৰ অতিজ্ঞতা অছিল শইকীয়াদেৱৰ লগত পঢ়িয়া হোমৰ পিতৃত মৃত শিক্ষা হৈছিল যে- এজন অমাতিক, অতি কাণোৰৰ কো, সাধাৰণ মাজত এক অসাধাৰণ ব্যক্তিকৰ। বুঢ়োৰে মাজত অৰ্হাৰতা অতি বনিষ্ঠতলৈ পৰিৱৰ্তিত হয় অৰু ইমানে সিজানৰ সুখ-দুখৰ সমতাৰী হৰ্।

পৰৱৰ্তী সম্বৰত বিয়ালয় সমূহ ক্ৰমান্বয়ে বিয়ান হ’লৈ থকিলে অৰু সম্ৰা অসমতে শিৱ শিক্ষা সমিতি, অসম এগোপ- বট বৃক্ষত পৰিণত হৈ অসমৰ শৈক্ষিক জগতখনক অৰ্হাৰীয়া সংস্কৃতিৰ বাৰী কৰিৱাই এক জাগৰণৰ সূচনা কৰিলে। বিদ্যা ভাৰতীৰ অৰ্হাৰত “শিৱ শিক্ষা সমিতি, অসম”ৰ জন্ম কালৰ পৰাই জড়িত হৈ নন্দেশ্বৰ শইকীয়াদেৱে ক্ৰমে যুটীয়া সম্পাদক, সভাপণ সম্পাদক, সভাপতি অৰু শিষ্টলৈ সবেককৰণ বাৰিহুও অতি নিষ্ঠা অৰু দক্ষতাবে পালন কৰে।

অলৰ্ অৰু লক্ষ্যৰ পৰত ব্যক্তি নিৰ্ধাৰ্ জাবে কাম কৰি অসমৰ সামাজিক ব্যাৱহাৰৰ পৰিৱৰ্তন সাধন কৰাত বিশিষ্ট কুৰ্মিলা সেৱা, নিজৰ কৰ্মক্ষতা, কষ্টসহিষ্ণুতাৰ ভিত্তিতেই এখন সম্ৰা সূ-সংগঠিত কৰি বহুজনক উমুত কৰিব পৰা ব্যক্তি গৰাকীয়েই অছিল শিৱৰনি নন্দেশ্বৰ শইকীয়াদেৱ।

সম্ৰে নগৰী মানুৰীয়াৰ অৰ্হাৰত ১৯২৮ চনৰ ১ মাৰ্চত জেৰেৰে জন্ম গ্ৰহণ কৰে। প্ৰাথমিক শিক্ষা বৰপৰ্ণও এম.ডি. কুলত আনল কৰি শিৱলৈ যোৱলৈৰ বাহনা কুলত শিক্ষা গ্ৰহণ কৰে। ১৯৪৭ চনত নৰ্মাল শিক্ষা সম্ৰাণ্ড কৰি বাহন কুলত তিনি বছৰ কাম কৰে। ইয়াৰ শিৱত হৰ্গালেৰু কিতুইয়াৰ অসমীয়া বিয়ান শিক্ষক হিচাবে তিনি বছৰ কাম কৰে। পৰৱৰ্তী সম্বৰত অৰ্হাৰ



এতিয়াৰ এটা ফোলাৰী দিনলৈ। সেইদিনাখনেই পঢ়িয়া। বৰ্ীয়া অৰ্হাৰ সেৱে সেই উজন বজাৰস্থিত “জাৰী কুটীৰ”ত প্ৰথম ডিনাকি হয়। বিদ্যা ভাৰতীৰ তনি থকিলে সেই সম্বৰণ ক্ৰম সেই হি নাৰন আ’মি অসমত বিদ্যা ভাৰতীৰ গ্ৰহণ কৰাৰ লগতে বিয়ালয় শিক্ষা সমিতি, অসম নামেৰে সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰা অৰু ম্ৰাপুৰুমা শ্ৰী শ্ৰী শৰেৰেৰে শৰেৰেৰে শিৱ নিৰ্হেতন স্থাপন কৰাৰ সামূহিক সিদ্ধান্ত পৰিকল্পনা সমিতি গঠন কৰা শৰ্মাক সভাপতি, সাধাৰণ বৰঠাকুৰ) অৰু যুটীয়া সম্পাদক লৈ এখন পৰিচালনা সমিতি গঠিত অটাইকেইগৰাকী বিয়ান লগত সাংগঠনিক দিশত। নন্দেশ্বৰ বহুতো কথা পাতিছিলো অৰু মোৰ অলত শাৱ, অৰ কথা থকন হুটি পৰিহিত, কামত এজন ব্যক্তি বিচাৰি পাইছিলো। ইয়াৰ পিচল পৰাই আমোৰ



প্ৰশিক্ষণ লাভ। পুনৰ ১৯৫৪ চনত গুৱাহাটীলৈ ঘূৰি আহি ঐতিহ্যমণ্ডিত কমেৰুপ একাডেমী জুলাৰ শিক্ষক হিচাবে যোগদান কৰে। পিছলৈ অকলসৰ মুছলীমত উত্তৰ গুৱাহাটী ছেণ্ট্ৰালী হাই স্কুলত শিক্ষকতা কৰে।

গাঁৱে গাঁৱে চাইকেল চলাই ঘূৰি ঘূৰা অসুন্দৰ কৰ্মশক্তি আৰু প্ৰাকৃতিক অধিকাৰী নন্দেন্ধৰ শইকীয়াসেৱে সমাজ সংস্কাৰ আৰু শিক্ষা প্ৰচাৰৰ কামত সমান ব্যস্ততাৰে মনৰ উপকাৰৰ বাবে অহোপুৰুষাৰ্থ ভাৱে আত্মনিয়োগ কৰে জীৱনৰ অন্তিম মুহূৰ্তলৈ।

শইকীয়াসেৱৰ অসাধাৰণ ব্যক্তিত্বই আছিল তেখেতৰ সফল নেতৃত্বৰ উৎস আৰু তেখেতৰ ব্যক্তিত্বৰ অন্যতম সম্পন্ন আছিল দৃঢ় আত্মবিশ্বাস। তেখেতৰ ব্যক্তিত্বৰ আন এক সম্পন্ন আছিল এক স্বচ্ছ আৰু নিকা মন। শান্ত সৌম্য ব্যক্তিত্বৰে সকলোকে মেহিত কৰিব পাৰিছিল তেখেতে।

প্ৰতিভাৰ জন্ম হয়, পৰিৱেশে বিকাশ কৰে, তাৰ ওপৰতে সি পুনৰ প্ৰতিষ্ঠা লাভ কৰে। নন্দেন্ধৰ শইকীয়াসেৱে এনে এগৰাকী ব্যক্তি যিগৰাকী এফেৰাৰে শিক্ষক, সমাজ স্বেচ্ছা আৰু বিশিষ্ট সংগঠক, এক বিলা প্ৰতিভাৰ আঁকৰ। সমাজ প্ৰতি শইকীয়াসেৱৰ নিষ্ঠা, অহিংস আৰু ইয়াক প্ৰতিষ্ঠা কৰাৰ সোঁৱৰণ অহৰহ কৰিছিল।

শইকীয়াসেৱৰ কথা আৰু কামৰ কথা কৈ গব নপৰে। তেখেতৰ লগত মোৰ দীৰ্ঘদিনীয়া নিবন্ধিত সম্পৰ্কত সেই কথা আৰু বিশেষকৈ ব্যক্তিক হৈ উঠে। বহু দুৰ্ঘটনাত ইহিলৈ একেলগে গৈছো, একেলগে কামো কৰিছো। নিজ গুণে বঞ্জিত, নিজ সংকল্পে পৰিসংগত কৰ্মৰূপে এই গৰাকী ব্যক্তিৰ তুলনা পাবলৈ খুব কঠিন।

ব্যস্ততা আৰু সমস্যাৰ মাজতো তেখেতে সাহিত্য চৰ্চাত মনোনিবেশ কৰি হাতত কলমে তুলি লৈছিল। শইকীয়াসেৱৰ ওপৰত ইতিমধ্যে সুটা ভাষাত গ্ৰন্থ আকাৰে প্ৰকাশিত হৈছে। মৃত্যুৰ পূৰ্বে এখন আৰু আনখন পৰৱৰ্তী সময়ত প্ৰকাশ হৈ উভায়।

১৯৬৮ চনত বিয়াহ পাশত অৱশ্যে হয় উত্তৰ গুৱাহাটীৰ বিশ্বাত বন্ধৱা পৰিয়ালৰ দুহিতা পংকজ কুমাৰীৰ সৈতে। দুহিতা সন্তানৰ গৰাকীয়ে এখন সুখৰ সসোৰ আছিল। তেওঁসকলৰ কন্যা কৃপাৱলি গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়ৰ এগৰাকী গ্ৰন্থাগাৰিক আৰু পুত্ৰ শিশুক বিদ্যালয় উচ্চ শিক্ষাৰে শিক্ষিত হৈছে নিজ মাতৃভূমিৰ প্ৰতি কিবা এটা কৰাৰ অত্যন্ত হাবিৰাস লৈ

পিতৃৰ পমাকে অনুকৰণ আৰু প্ৰতি যাবলৈ সক্ষম উত্তৰণত তেখেতৰ পংকজ কুমাৰীৰ তেখেতসকল সমগ্ৰ আত্ম দাম্পত্য। কিন্তু ২০০৫ চনৰ ৯ ডিচেম্বৰ কুমাৰীয়ে ইহসংসেৱৰ শইকীয়াসেৱৰ পৰিবাৰ আগ্ৰহী আছিল। প্ৰবল সজ্ঞানৰ বাট শইকীয়াসেৱৰ অসুন্দৰ নিঃস্বৰ্ণ সেৱা, আইনৰ



প্ৰাৰ্থীয়া বিজ্ঞান মেলাত প্ৰয়াত নন্দেন্ধৰ শইকীয়া (সোঁ ফালৰ গৰাকী)

নকৰা, সৰ্বাংগীণ উন্নতিৰ বাবে একনিষ্ঠ আত্মনিয়োগ এই সকলোবোৰ গুণ অসমীয়া জাতিটোৰ উত্তৰণৰ পাথেয় হৈ বৰ্তক। মানৱতাৰ মূৰ্ত প্ৰতীক নন্দেন্ধৰ শইকীয়াসেৱে মানৱীয় দৃষ্টিভঙ্গীৰে সমাজ ৰূপান্তৰৰ দুৰ্ভাগ হেঁপাহৰ ব্যক্তৰ ৰূপ দি বন্দা কৰি থৈ গ'ল সমাজ জীৱনৰ এটি সোণালী অক্ষয়। আপোন মানুহি গোছ ঘৰা নন্দেন্ধৰ শইকীয়াসেৱে সমা পালেই ৰক্ষাছল মাতৃভূমিত উপস্থিত হৈছিলগৈ।

মানুহে মানৱীয় মৰ্যাবাৰে, মানৱীয় অধিকাৰৰে সমাজ প্ৰতি স্বকীয় দায়বদ্ধতাৰে কৰ্মত প্ৰস্তুত হৈ মানৱ জীৱনৰ সাৰ্থকতা লাভ কৰিব লাগে। এয়ে আছিল তেখেতৰ জীৱনান্বৰ্ণ। সকলো প্ৰকাৰৰ অগৰ প্ৰতিশ্ৰুতি আৰু প্ৰত্নতিৰে শইকীয়াসেৱে কৰ্ম ক্ষেত্ৰত অপিয়াই পৰিছিল। তেখেতৰ মানৱপ্ৰেম, মৰুতৰবোধ, দৃষ্টিভঙ্গীয়েই আছিল তেখেতৰ অসুন্দৰ কৰ্ম প্ৰেক্ষণৰ উৎস।

কৰি জীৱনৰ বাটত হৈছে। তেখেতৰ পৰিবাৰ শিক্ষাবিহী অৱদান অতুলনীয়। উত্তৰ গুৱাহাটীৰ এহাল নিয়তিৰ পৰিহাস, তাৰিখে পংকজ পৰা বিদায় লয়। ব্ৰীক্ষিকল বাবে অতি সংকল্প শক্তিৰ বাবে মেধুওৱা নন্দেন্ধৰ কৰ্মশক্তি, অনন্ত উদ্যম, কেতিয়াও অহিত চিন্তা

প্ৰকাশক : সত্ৰাল সম্পাদক, শিশু শিক্ষা প্ৰতিষ্ঠা, অসম, গুৱাহাটী - ২৪  
 সম্পাদক : শ্ৰী শশী প্ৰসাদ শৰ্মা। সহ-সম্পাদক : শ্ৰী অক্ষয় কুমাৰ বৰা, (অইনসকল)  
 যোগাযোগ : ৯৮৬৪ ২৭ ২১৫৭ ■ website : www.vbssam.org ■ ফোন : ডি. ডি. একাডেমী, গুৱাহাটী - ৯