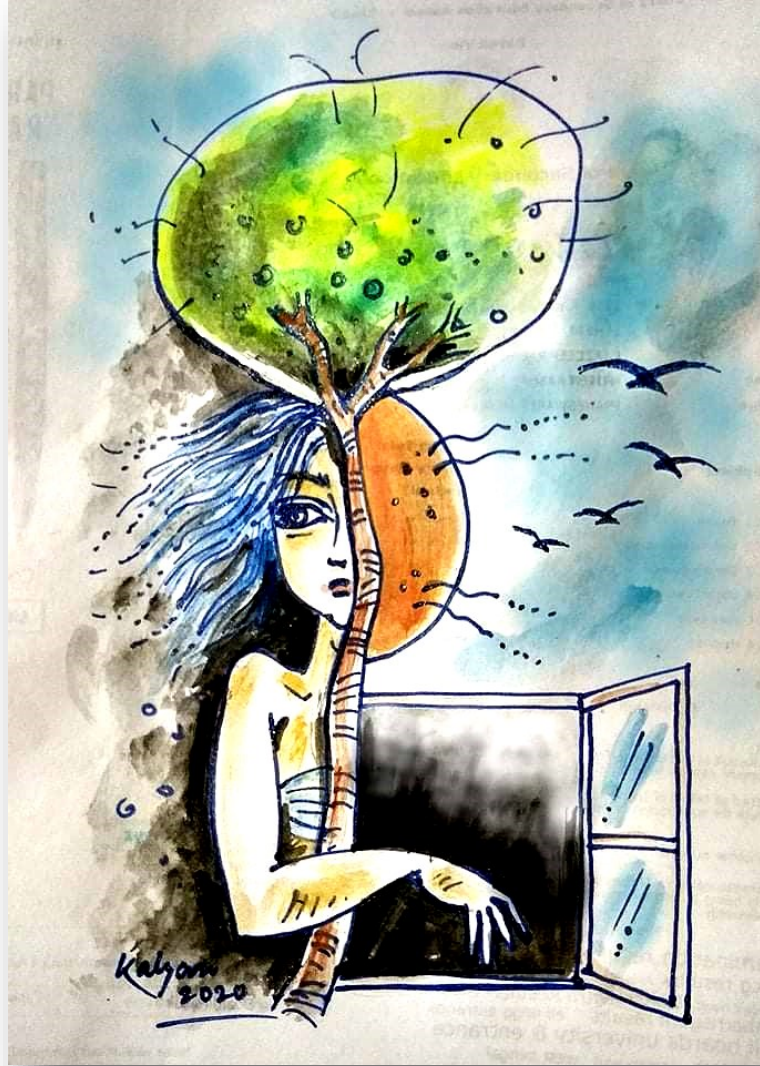


# লব্‌ডাউনৰ ইতিহাসক অনুভৱ...



সম্পাদনা  
অনিৰ্দ্ৰিতা বৰ্মন  
মানস প্ৰতিম দত্ত

**LOCKDOWNOR ITIBASOK ANUBHAV:** An E-Book of a collection of various articles during Lockdown. Published by জোনাক E-Publication and Edited by : Anindita Barman, Chamata, Nalbari & Manash Pratim Dutta, Dhemaji

---

---

প্রথম প্রকাশ : ১৫ মে', ২০২০ খ্রীষ্টাব্দ  
প্রকাশক : জোনাক ই-প্রকাশন  
অক্ষর বিন্যাস, অংগসজ্জা : অনিন্দিতা বর্মন  
আই পাঠ : মানস প্রতিম দত্ত  
বেটুপাত অংকন : কল্যাণ ৰাভা

বিঃদ্রঃ প্রকাশকৰ অনুমতি অবিহনে এই বৈদ্যুতিন পুথি খনৰ প্ৰতিলিপি কৰিব নোৱাৰিব..

## লক্‌ডাউনৰ ইতিবাচক অনুভৱ...

প্ৰতি,

.....

আন্তৰিক শুভেচ্ছাৰ.....

অনিন্দিতা বর্মন  
মানস প্রতিম দত্ত  
সম্পাদক

# ডাচৰ্গা



কৰ'ণা ভাইৰাছ Covid-19 ত

মৃত্যুক সাৱতি লোৱা

প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তিলৈ

আমাৰ গভীৰ শ্ৰদ্ধাঞ্জলি ।

কৰ'ণা মহামাৰীৰ

এই সংকটৰ সময়চোৱাত

নিয়োজিত প্ৰতিগৰাকী বীৰ যোদ্ধাৰ

কৰকমলত

আমাৰ এই বৈদ্যুতিন পুথিখন আগবঢ়ালোঁ ।



# অলপ ক'বলগায়া..

প্ৰতি বছৰৰ দৰে এইবেলিও এপ্ৰিল আহিল। এপ্ৰিল ২০২০। অথচ এইবেলি এপ্ৰিল যেন এপ্ৰিল হৈ অহা নাই, ব'হাগয়েন ব'হাগ হৈ অহা নাই। চৌপাশে কৰ'ণা ভাইৰাছৰ আতংক। পৃথিৱীৰ গোলকীয় উষ্ণতা বৃদ্ধি আৰু মানুহৰ কাণ্ডজ্ঞানহীনতাৰ বাবেই আজি এই অৱস্থাৰ সৃষ্টি হৈছে। সহজতে গাত কথা নল'গা মানুহ আজি বন্দী। মুক্ত হৈ যদি কোনোবা আছে সেয়া হৈছে কেৱল প্ৰকৃতি। ক'ল-কাৰখানা, যান-বাহন আদিৰ ধোঁৱাই কলুষিত কৰিব নোৱাৰাৰ বাবে আজি প্ৰকৃতি সুন্দৰ হৈ পৰিছে। প্ৰদূষণৰ মাত্ৰা কমাৰ বাতৰি পোৱা গৈছে। সততে প্ৰকৃতিৰ কথা চিন্তা কৰিবলৈ সময় নোহোৱা আমিবোৰ আজি প্ৰকৃতিৰ আদালতত বিচাৰৰ সন্মুখীন হৈছো। বন্দী হৈ আছি আমি সজাত বন্দী কৰি থোৱা জীৱবোৰৰ দৰে। আজিহে হয়তো আমি উপলব্ধি কৰিছো মনৰ আনন্দৰ বাবে প্ৰকৃতিৰ উপাদানসমূহ সজাত বন্দী কৰিলে কিমান যন্ত্ৰণাৰ মুখামুখি হ'ব লাগে। ইমানৰ পাছতো যদি আমি প্ৰকৃতিক বুজিব পৰা নাই তেন্তে আমাৰ দৰে নিৰ্গুণ জীৱ অন্য কোনো নাই। কৰ'ণা ভাইৰাছত আক্ৰান্ত এই ভয়াৱহ সময়ত আমি প্ৰকৃতিৰ মূল্য বুজাৰ উপৰিও আমাৰ দায়িত্বৰ প্ৰতিও শ্ৰদ্ধাশীল হ'ব লাগিব। আমাৰ মনত ভয়ে ঠাই লৈছে। আমি জনা উচিত যে

উপযুক্ত সাৱধানতা ল'লে এই ৰোগৰ পৰা আৰোগ্য হ'ব পাৰি। ভাৰতবৰ্ষতেই হওঁক বা অন্য দেশতেই হওঁক, আক্ৰান্ত বহু ৰোগী আৰোগ্য হৈ উঠিছে। গতিকে মানৱ জাতিৰ এই দুৰ্যোগৰ সময়ত আমি প্ৰত্যেকে প্ৰশাসনক সহযোগ কৰা উচিত। এই দুৰ্যোগৰ সময়ত আমাক ন-জীৱন দিবলৈ সততে আঙুৱাই অহা প্ৰতিজন চিকিৎসক, নাৰ্চ, বিভিন্ন বা-বাতৰি প্ৰেৰণ কৰা সংবাদগোষ্ঠীৰ সংবাদকৰ্মীক আমি সন্মানৰ দৃষ্টিৰে চোৱাৰ লগতে যিমান পাৰি সহযোগ আৰু সন্মান কৰা উচিত।

লক্‌ডাউনৰ ইতিবাচক অনুভৱ

লক্‌ডাউনৰ সময়ত আমি বহুতেই বিভিন্ন সৃজনশীল চিন্তা-চৰ্চা কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিছো। এই চিন্তাসমূহ সমাজৰ মাজলৈ আগবঢ়াই দিয়াৰ মানসেৰে আপোনালোকলৈ আগবঢ়াই দিছো এই বৈদ্যুতিন পুথিখনি। পাঠক সমাজে আদৰি ল'লে আমি কৃতৰ্থ হ'ম।

অনিন্দিতা হৰ্ষণ  
স্বাস্থ্য আৰু দৃষ্টি

সম্পাদক

১৫-০৫-২০২০

## সম্পাদনা সমিতি

সম্পাদনা তথা অলংকরণ



অনিন্দিতা বৰ্মন

সম্পাদনা তথা আঁহি পঠি



মানস প্রতিম দত্ত

বেটুপাত অংকন



কল্যাণ ৰাভা

◆ সম্পাদকের মনৰ বগ্ৰা	অনিন্দিতা বৰ্মন	৪
◆ বৰ'ণা ডাইৰাছে শিবগইছে প্ৰবৃগ্গতি বিগ্গমান শক্তিগ্গালী...	মানস প্ৰতিম দত্ত	৬-৭
◆ লব্গ্গডাউনৰ অগ্গনুগ্গর...	ড° গীতৰ্গ্গ কৌশিক	৮-৯
◆ মোৰ অগ্গনুগ্গর...	শ্ৰীমন্ত মাধব দত্ত	৯
◆ লব্গ্গডাউনে গ্গুলি দিহ্গ্গা মনৰ দুহ্গ্গাৰ-অৰিবৰ্গ্গিবোৰ...	দেৱজিৎ লাহন	১০-১১
◆ লব্গ্গডাউনৰ হ্গ্গিতিবাচক অগ্গনুগ্গর	অনিন্দিতা কলিতা	১১
◆ লব্গ্গডাউনঃ গ্গৰ নগ্গুন অগ্গিগ্গ্গেগ্গা	ডাঃ বাজেন ডেকা	১১-১৩
◆ ক'ৰণাৰ অগ্গনুগ্গর অগ্গক অগ্গমাৰ বৰ্গ্গাণ্গ	দীপা ৰাণী ডেকা	১৪
◆ অস্গ্গবন্ট বনাম স্গ্গজনশীলগ্গা	ঋতুবান্তৰ হাজৰিকা	১৫
◆ লব্গ্গডাউনৰ অগ্গনুগ্গর...	ভৃগ্গ কুমাৰ হাজৰিকা	১৬
◆ লব্গ্গডাউনৰ ডায়েৰী	দেৱজিৎ তালুকদাৰ	১৬
◆ লব্গ্গডাউনগ্গি মই গ্গেগ্গাৰ কটাম...	মধুস্মিতা গগ্গৈ	১৭
◆ লব্গ্গডাউনগ্গিৰ হ্গ্গিতিবাচক অগ্গনুগ্গর	হিমাত্ৰী বৰুৱা	১৮-১৯
◆ লব্গ্গডাউনৰ হ্গ্গিতিবাচক অগ্গনুগ্গর	ভুভুল মানৱ	১৯
◆ গ্গলাবন্ধঃ বিগ্গ্গ হ্গ্গিতিবাচক গ্গিত্ৰা	শাস্গ্গ্গী শৰ্মা	২০
◆ লব্গ্গডাউনৰ হ্গ্গিতিবাচক অগ্গনুগ্গর	সুমিত দাস	২১
◆ জীৱিবৰ্গ্গ গ্গাডনা- গ্গৰ অগ্গিগ্গেগ্গা	ধনিতা তালুকদাৰ	২২
◆ কাৰ্গ্গিড-১৯, গ্গলাবন্ধ অগ্গক গ্গ্গাৰ হ্গ্গিতিবাচক গ্গিত্ৰা	ময়ুৰী ঠাকুৰ	২৩
◆ লব্গ্গডাউনৰ অগ্গনুগ্গর	দৰ্শনা বৰঠাকুৰ	২৪-২৬
◆ লব্গ্গডাউনৰ হ্গ্গিতিবাচক অগ্গনুগ্গর	উপাসনা কলিতা	২৬-২৭
◆ লব্গ্গডাউনৰ গ্গাট ৰাতিপুৰা	দীপশিখা ৰাভা	২৭-২৮
◆ লব্গ্গডাউনৰ অগ্গনুগ্গর	ৰনু দেবী শৰ্মা	২৮-২৯
◆ লব্গ্গডাউনৰ ৰেচিগ্গি	গ্গোনালী মৌচম ডেকা	২৯
◆ লব্গ্গডাউনগ্গি অগ্গবন বৰ্গ্গা ছৰি	হোমেন শইকীয়া	৩০
◆ লব্গ্গডাউনগ্গি অগ্গবন বৰ্গ্গা ছৰি	জিন্গ্গ চৌধুৰী	৩১
◆ লব্গ্গডাউনগ্গি অগ্গবন বৰ্গ্গা ছৰি	শ্ৰেয়্যা দাস, প্ৰাচুৰ্য বৰুৱা	৩২
◆ অগ্গলাৰ্গ্গগ্গিৰ দলিগ্গা	দীপজ্যোতি কলিতা নীলকমল চৌধুৰী	৩৩

# ক'ৰ'ণা ভাইৰাছে শিৰণইছে প্ৰযুক্তি বিস্মান শক্তিশালী...

মানস প্ৰতিম দত্ত

পৌৰাণিক কালৰ পৰাই মানুহ আৰু

প্ৰকৃতিৰ মাজৰ সু-সম্পৰ্ক আৰু সংকটৰ বিভিন্ন পৰিস্থিতি সম্পৰ্কে আমি বিভিন্ন গ্ৰন্থৰ জৰিয়তে অৱগত হৈ আহিছো। আজিৰ পৰা শ শ বছৰৰ আগতে গুৰুগৃহত থাকি শিক্ষাৰ্থী সকলে প্ৰকৃতিৰ অনুপম নৈসৰ্গিক পৰিৱেশত শিক্ষা গ্ৰহণ কৰিছিল। তাৰো আগতে মানুহে যেতিয়া অঘৰী জীৱন-যাপন কৰিছিল তেতিয়া প্ৰকৃতিয়েই মানুহক আশ্ৰয় দিছিল। কিন্তু যেতিয়াই প্ৰকৃতি নিৰ্ভৰ মানুহে প্ৰকৃতিৰ ওপৰত সন্ত্ৰাস চলাবলৈ আৰম্ভ কৰিলে তেতিয়াই প্ৰকৃতিয়ে কালমূৰ্তি ধৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে। আৰ্থিক আৰু ব্যক্তিগত লাভালাভৰ কথা ভৱা মানুহক সকায়াবলৈ আৰম্ভ কৰিলে প্ৰকৃতিয়ে। ফলস্বৰূপে মানুহৰ কৃতকৰ্মৰ ফলত বিভিন্ন সময়ত বিভিন্ন মহামাৰীয়ে দেখা দিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে। যিদৰে মানুহৰ উন্নতি দোপদদোপে আগবাঢ়ি গ'ল সেইদৰেই ৰোগ বিয়পাৰ মাধ্যম সমূহেও নতুন গতি লাভ কৰিলে। পূৰ্বতে যেতিয়াই প্লেগ, কলেৰা আদি মহামাৰীয়ে দেখা দিছিল তেতিয়া যাতায়ত ব্যৱস্থাৰ বিশেষ উন্নতি হোৱা নাছিল বাবে ই ৰোগ সৃষ্টি হোৱা স্থানৰ মাজতে আৱদ্ধ হৈ আছিল। কিন্তু সময়ৰ লগে লগে আমাৰ মাজত যাতায়ত মাধ্যমৰো উন্নতি সাধন হ'ল। ফলত সমগ্ৰ পৃথিৱীয়েই এখন গোলকীয় গাঁৱলৈ ৰূপান্তৰিত হ'ল। মন গ'লেই মানুহে বিশ্বৰ বিভিন্ন প্ৰান্তলৈ যাব পৰা হ'ল। ফলত ৰোগ সংক্ৰমণৰ পৰিসৰে প্ৰসাৰতা লাভ কৰিলে।

প্ৰযুক্তিগত উন্নয়ন আৰু পৰিৱেশ চিন্তাহীনতাই কিদৰে মহামাৰীক প্ৰসাৰ ঘটাব পাৰে তাৰেই জ্বলন্ত প্ৰমাণ সম্প্ৰতি সমগ্ৰ বিশ্বত ভয়াৱহ ৰূপ ধাৰণ কৰা ক'ৰ'ণা ভাইৰাছ। ভাইৰাছ শব্দটো লেটিন ভাষাৰ শব্দ। ইয়াৰ ইংৰাজী প্ৰতিশব্দ হ'ল পইজন অৰ্থাৎ বিষ।

ই সাধাৰণতে প্ৰকৃতিত জড় অৱস্থাত থাকে আৰু প্ৰাণী দেহত সোমাই ক্ষীপ্ৰ গতিত বিকশিত হয়। ১৮৯৬ চনত উইলিয়াম বাইজিৰিংক-এ টবেক' মজেইক ৰোগৰ জীৱাণুক ভাইৰাছ হিচাপে অভিহিত কৰিছিল। সম্প্ৰতি পৃথিৱীত বিভীষিকা সৃষ্টি কৰা ক'ৰ'ণা ভাইৰাছ হ'ল ভাইৰাছৰ চাৰ্ছ-ক'ভ -২ ৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত এক প্ৰকাৰৰ ৰোগ। এই ৰোগৰ উৎস সম্পৰ্কে ইমিউন'ল'জী আৰু মাইক্ৰ'বায়'ল'জীৰ গৱেষক, অধ্যাপক ক্ৰিষ্টিয়ান এণ্ডাৰচেনে কৈছে যে - 'By comparing the available genome sequence data for known coronavirus strain, we confirmly determine that SARS-COV-2 originated through natural processes.' অৰ্থাৎ বৰ্তমান পোৱা ক'ৰ'ণা ভাইৰাছৰ জিনম চিকেৱেল ডাটাৰ পৰা এই কথা নিশ্চিত হৈছে যে এই ভাইৰাছৰ প্ৰাকৃতিকভাৱে সৃষ্টি। গতিকে ইয়াৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ হ'লে এই ভাইৰাছক আমাৰ দেহত প্ৰৱেশ কৰাৰ পৰা প্ৰতিহত কৰিবই লাগিব। গতিকে চৰকাৰী নিৰ্দেশনা অনুসৰি ল'বলগীয়া সাৱধানতা সমূহ যেনে- ঘনাই হাত ধোৱা, সামাজিক দূৰত্ব বৰ্তাই ৰখা আমি নিয়মসমূহ পালন কৰিবই লাগিব। প্ৰকৃতিৰ প্ৰতি আমি শ্ৰদ্ধাশীল আৰু দায়িত্বশীল হ'লে এই ৰোগ আমাৰ মাজৰ পৰা আঁতৰি যাব। কিন্তু ৰোগ শেষ হোৱাৰ পাছত কি হ'ব সেই কথাবোৰ আমি ভাবিবই লাগিব। ৰোগ শেষ হ'ল বুলিয়েই আমি ঘনাই হাত ধোৱা কামটোৰ পৰা আঁতৰি আহিলে নহ'ব। ইয়াক এক অভ্যাসত পৰিণত কৰিবই লাগিব।

প্ৰকৃতিৰ ওচৰত আজি অসহায় মানুহ। আমি কেতিয়াও ভৱা নাছিলো যে মানুহে পশু-পক্ষীক বন্দী কৰি নিজে টিঘিল ঘিলাই ঘূৰি ফুৰা মানুহ এদিন নিজ গৃহত বন্দী হৈ থাকিব আৰু পশু-পক্ষীয়ে আপোন মনে ঘূৰি ফুৰিব। কিন্তু সম্প্ৰতি সেয়াই হৈছে। প্ৰকৃতিয়ে সোঁৱৰাই দিছে প্ৰকৃতিতকৈ যে শ্ৰেষ্ঠ কোনো নাই। মানুহ প্ৰকৃতিৰ সন্মুখত একবাৰে তুচ্ছ।

এই সম্পর্কে এই লেখকৰ সৈতে হোৱা এক আচুতীয়া সাক্ষাৎকাৰত পৰিৱেশকৰ্মী, লেখক, নেচাৰ্চ বেকনৰ সঞ্চালক সৌম্যদ্বীপ দত্তই কৈছিল- "মই ভাৱো মানুহ আৰু পৰিৱেশৰ ঠিক সংঘাত নহয়, মানুহ আৰু পৰিৱেশে সহৱস্থানহে কৰিব পাৰে। মানুহৰ এনে শক্তি নাই যে ই পৰিৱেশৰ সৈতে সংঘাতত লিপ্ত হ'ব পাৰিব। মানুহ ইমানেই নগন্য। সংঘাত আচলতে সমানে সমানেহে হয়। প্ৰকৃতিৰ সৈতে সংঘাত ঘটাব পৰাকৈ মানুহৰ তিলমাত্রও শক্তি নাই। মানুহে য'ত য'ত বিপৰ্যয়ৰ সন্মুখীন হৈছে, হাৰাশাস্তিৰ মুখামুখি হ'বলগীয়া হৈছে সেয়া মানুহৰে কৃতকৰ্মৰ ফল।

প্ৰকৃতিৰ দুটা উপাদান আছে। এটা সবাক উপাদান আৰু আনটো নিৰ্বাক উপাদান। সবাক উপাদানৰ প্ৰতি আমি শ্ৰদ্ধাশীল হওঁ। সবাক অংশৰ প্ৰতি মানুহে প্ৰত্যাক্ৰমণৰ আশংকাত ভোগে। ধৰা, বাঘ এটাক আক্ৰমণ কৰিলে বাঘটোৱে প্ৰত্যাক্ৰমণ কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে। সেয়ে মানুহে সহজতে বাঘ এটাক আক্ৰমণ নকৰে। কিন্তু নিৰ্বাক অংশৰ প্ৰতি মানুহ সাংঘাতিক উদাসীন। সেই নিৰ্বাক উপাদানৰ প্ৰতি মানুহৰ কোনো অনুভূতি নাথাকে। কিন্তু নিৰ্বাক উপাদানবোৰ সাংঘাতিক শক্তিশালী। যেনে ধৰক এই কোঠাত বতাহ আছে, আমি অনুভৱে কৰা নাই। আছে, আছে আৰু। এই বতাহৰ শক্তি আছে বুলিয়ে আমি নাভাৱো। কিন্তু এই বতাহ যদি সৰু চিলিঙাৰ এটাত ভৰাই দিও, সি পাঁচমহলীয়া অট্টালিকাও ধ্বংস কৰি দিব পাৰিব। ইমান শক্তি আছে। সেয়েহে যদিহে নিৰ্বাক উপাদানসমূহ প্ৰতিক্ৰিয়াশীল হয় তেন্তে তাত মানুহে বাস কৰাটো অসম্ভৱ হৈ পৰিব। এই যে কিছুমান ঠাইত আমি গছ কাটিছো, বন ধ্বংস কৰিছো তেনে কিছু ঠাইত প্ৰকৃতিয়ে প্ৰত্যাক্ৰমণ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিছে। ফলস্বৰূপে তাৰ পৰা মানুহ অন্য ঠাইলৈ যাবলৈ বাধ্য হৈছে। কিন্তু প্ৰকৃতি সেই একে ঠাইতেই আছে। মানুহৰ বাদে সকলো জীৱ জন্তু সেই ঠাইতেই আছে। প্ৰকৃতিৰ সৈতে সংঘাত কৰিব পৰা ক্ষমতা মানুহৰ যে অকণো নাই এই কথাটো বুজি পাব লাগিব। কিছুমান মানুহে ভাবিব পাৰে যে আমি বান্ধ বনাৰ্হোঁ, আমি প্ৰকৃতিক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিলোঁ; সেই কথাটো কিন্তু ভুল। সেয়া প্ৰকৃতিৰ সহনশীলতা।

প্ৰকৃতি বহু পৰিমাণে সহনশীল। প্ৰকৃতিয়ে বছৰ পাছত বছৰ সহ্য কৰিব পাৰে। সহ্য কৰে। কিন্তু প্ৰকৃতিৰ সেই ধৈৰ্য্যৰ বান্ধোন খোল খাই গ'লে কাৰোৱেই এনে শক্তি নাথাকিব যে - প্ৰকৃতিৰ বিধ্বংসী ৰূপক তেওঁলোকে (আমি/মানুহে) প্ৰতিহত কৰিব পাৰিব। তেনেকৈ পৃথিৱীৰ বহুত সভ্যতা নোহোৱা হৈ গৈছে। এই ক্ষেত্ৰত মিচৰৰ কথাকে ক'ব পাৰি। তাৰ প্ৰাকৃতিক পৰিৱেশ অতি মনোমোহা আছিল। কিন্তু মানুহে যেতিয়া গছ-গছনি কাটিব আৰম্ভ কৰিলে, জীৱ-জন্তু হত্যা কৰিব আৰম্ভ কৰিলে তেতিয়া তাত মৰুভূমিৰ সৃষ্টি হ'ব আৰম্ভ কৰিলে। অৰ্থাৎ মানুহক তাৰ পৰা খেদি পঠিয়ালে। অসমতো কিছুমান জিলা - উত্তৰ লখিমপুৰ, ধেমাজি আদিৰ কিছু অঞ্চলত প্ৰকৃতি প্ৰতিক্ৰিয়াশীল হৈছে। তাৰ পৰা মানুহক খেদি পঠিয়াব বিচাৰিছে। আৰু এটা উদাহৰণ- গুৱাহাটীৰ ভৰলু নৈ। ভৰলু নৈৰ দুয়োকাষে কোনো অসুবিধাৰ সন্মুখীন নোহোৱাকৈ মানুহে ইমান বছৰ বাস কৰি আছিল, কিন্তু ভৰলু নৈ এতিয়া প্ৰতিক্ৰিয়াশীল হ'বলৈ আৰম্ভ কৰিছে। দুয়োকাষৰ মানুহবোৰ খেদিবলৈ আৰম্ভ কৰিছে। সেয়েহে প্ৰকৃতিৰ নিৰ্বাক অংশৰ প্ৰতি আমি শ্ৰদ্ধাশীল হ'ব লাগে। তাৰ প্ৰতি যদি শ্ৰদ্ধাশীল নহওঁ তেন্তে সবাতোকৈ ক্ষতি হ'ব আমাৰ।"

ইমানৰ পাছতো মানুহৰ মাজত সজাগতা অহা নাই। চলিত মাহৰ ৫ এপ্ৰিল তাৰিখে চাচনিৰ মেৰবিল পৰ্যটন প্ৰকল্পৰ ভ্ৰাম্যমান দোপনিত কোনো দুষ্কৃতিকাৰীয়ে জুই লগাই দিয়াৰ খবৰ সামাজিক মাধ্যমযোগে জানিব পাৰিলোঁ। কিমান অকালপক্ক হ'লে মানুহে এনে কাম কৰে ভাবিব নোৱাৰি। এনে কাৰ্যসমূহ গুৰুতৰ অপৰাধ হিচাপে গ্ৰহণ কৰিব লাগে আৰু এনে কাৰ্যসমূহৰ লগত জড়িত দুষ্কৃতিকাৰীক তদন্ত কৰি গ্ৰেপ্তাৰ কৰি দৃষ্টিস্তামূলক শাস্তি প্ৰদান কৰিব লাগে। আজিৰ সময়ত মানুহে এই কথাবোৰ উপলব্ধি নকৰিলে মানুহৰ কৃতকৰ্মই মানুহ জাতিৰ ধ্বংসৰ কাৰণ হ'ব।



লেখকৰ পৰিচয়: শিক্ষক প্ৰশিক্ষাৰ্থী, ডিগবৈ বিএড কলেজ

# লক্‌ডাউনৰ অনুভৱ...

## ড° গীতৰ্থ কৌশিক

ঐতিহাসখন খুচৰি চালে গম পোৱা যায় যে ২০১৯ চনৰ ৩১ ডিচেম্বৰৰ দিনা চীন দেশৰ ছবেই প্ৰদেশত এক নিউমনিয়াৰ দৰে লক্ষণ থকা প্ৰাদুৰ্ভাৱক প্ৰথমবাৰৰ বাবে নথিভুক্ত কৰা হৈছিল। পিছলৈ ৩০ জানুৱাৰী, ২০২০ত এই প্ৰাদুৰ্ভাৱক জৰুৰী ভাৱে সামূহিক স্বাস্থ্য আপাতকাল হিচাপে ঘোষণা কৰা হ'ল। ১১ ফেব্ৰুৱাৰী, ২০২০ ত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই এই প্ৰাদুৰ্ভাৱক লগত জড়িত ভাইৰাছবিধক চিনাক্ত কৰি নামাকৰণ কৰে COVID-19 বুলি। ১১ মাৰ্চ, ২০২০ ত COVID-19 ক সৰ্বব্যাপী মহামাৰী (Pandemic) হিচাপে স্বীকৃতি দিয়া হ'ল। কৰ'ণা ভাইৰাছ পৰিয়ালৰ এই সদস্যজনে তেতিয়াৰে পৰা সমগ্ৰ বিশ্বতে ত্ৰাসৰ সৃষ্টি কৰি আহিছে। গোটেই বিশ্বক গৃহবন্দী কৰি তুলিছে। সকলো অনুষ্ঠান প্ৰতিষ্ঠান বন্ধ হৈ পৰিছে। সমগ্ৰ বিশ্বতে বিত্তীয় সংকটে দেখা দিছে।

ঘৰত বন্দী হৈ থকাৰ এই দিনকেইটাই আমাক যে বহুত কিবাকিবি শিকাই থৈ গৈছে সেয়া মানিবই লাগিব! এটা কথা যে মানিছোঁ যে এইকেইদিন কামবোৰ মোৰ বাবে অলপ একঘেয়ামী হৈ পৰিছে। ৰান্ধিছো, খাইছো, শুইছো আৰু এজন শিক্ষক হিচাপে অনলাইন শিক্ষাদান কৰিছোঁ। মই মোৰ এইদিনকেইটা কিদৰে পাৰ কৰিছোঁ তাকে জনাবলৈ দুশাৰী লিখিলো ভাতৃপ্ৰতীম মানসৰ আবদাৰত। সৰুৰে পৰা মোৰ এটা ৰুচি আছিল ৰন্ধন প্ৰকৰণৰ। বিদ্যালয়ত পঢ়ি থাকোতে কাঠৰ চকীত উঠি গেছ ষ্টভত খাদ্য ৰন্ধা এতিয়াও মনত আছে। সৰুৰে পৰা থকা এই ৰুচিবিধে লক্‌ডাউনৰ এই দিনকেইটাত নিচালৈ পৰিৱৰ্তিত হ'ল। ক'বলৈ গ'লে এইকেইদিন ইউটিউব চাই নতুন নতুন ৰেচিপি শিকিছোঁ আৰু নিজেই ৰান্ধি ভিডিঅ' কৰিছোঁ।

ভিডিঅ'বোৰ নিজৰ ভাষাত ইউটিউবত আপলোডো দিছোঁ। তাৰ লগতে সেইবোৰ ফেচবুকত শ্বেয়াৰ কৰি আপোনালোকক অশান্তিও দিছোঁ।

এইকেইদিনতে কৰা মোৰ দ্বিতীয়টো কাম হ'ল অলপ ঘৰৰ বাৰীখনত লগা। গুৱাহাটীৰ ঘৰত বাৰী বুলিবলৈ তেনেই অলপমান মাটি আছে। বোধহয় ঢকুৱাখনা এৰাৰ পৰা কোৰত হাত দিয়া নাছিলোঁ। লক্‌ডাউনৰ এই দিনকেইটাত বহু বছৰৰ পিছত কোৰখন হাতত তুলি লৈছোঁ। বাৰীখন অলপ চাফা কৰিছোঁ। প্ৰথম দিনা পাঁচ মিনিট কোৰ মাৰি ভাগৰি পৰা মই যোৱা কালি প্ৰায় আধা ঘণ্টাৰ বাবে কোৰ মাৰিলোঁ। এতিয়া তাতে এইকেইদিনত কিবা কিবি সিঁচিম বুলি ভাবি থৈছোঁ। মোৰ কোঠাটোলৈ যদি লক্‌ডাউনৰ আগতে কোনোবা সোমাইছিল, এতিয়া অন্তত আহিলে ক'ব বাহু! ইমান পৰিপাটি !! হা. হা. হা.। সেয়াই সুখ। ধন্যবাদ লক্‌ডাউন।

মাছ হৈছে এনে এবিধ জীৱ যি মোৰ জীৱনলৈ বহুত অৱদান আগবঢ়াইছে। মই এগৰাকী মৎস্য গৱেষক। এই লক্‌ডাউনৰ দিনকেইটাতে মোৰ গৱেষণাৰ গুৰুৰ সৈতে লগ লাগি এখন গৱেষণা পত্ৰ সাজু কৰি বিশ্বৰ এখন প্ৰসিদ্ধ জাৰ্ণেললৈ পঠিয়াইছোঁ। আশীৰ্বাদ কৰিব যাতে মোৰ পত্ৰখন প্ৰকাশ পায়।

আৰু এটা নতুন অভিজ্ঞতা হ'ল জুম, গুগল আৰু গুগল ডুঅ'ত ক্লাচ লোৱাৰ। কোনোদিনে অনলাইন চিষ্টেমত ক্লাচ লৈ পোৱা নাছিলোঁ। লক্‌ডাউনে মোক এইখিনি সুবিধাও দি গ'ল। এইকেইদিন বাহিৰা কিতাপো পঢ়িছোঁ। মোৰ প্ৰিয় গ্ৰন্থ দেউলাংখুইখন এইকেইদিনতে আকৌ এবাৰ পঢ়িলোঁ। লগতে বন্ধুবৰ ড° গীতৰ্থ বৰদলৈৰ তত্ত্বাবধানত ৱিকিপিডিয়াৰ কথা শিকিবলৈ আৰম্ভ কৰিছোঁ। বিশ্বায়নৰ এই দিনত নিজৰ ভাষাটোক চিৰস্থায়ী কৰিবৰ বাবে যদি অলপমানো অৰিহণা যোগাব পাৰো তেতিয়া চকু মুদাৰ দিনা অন্তত: অলপ শান্তিত শুব পাৰিম।



লক্‌ডাউনৰ দিনকেইটা নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ মাজতে ব্যস্ত আছোঁ । আমাৰ পৰিয়ালটো চলি যাব পৰাকৈ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ ৰেচন পাতিব যোগাৰ কৰি থৈছোঁ । কিন্তু দুখ লাগিছে দৈনিক মজদুৰসকললৈ । তেওঁলোকে কেনেকৈ খাইছে, কেনেকৈ দিন কটাইছে ভাবি সঁচাকৈ দুখ পাইছোঁ । মোৰ নিজৰ ফালৰ পৰাও কিঞ্চিৎ পৰিমাণৰ ধনৰাশি অসম চৰকাৰৰ সাহায্য পূৰ্জিলৈ আগবঢ়াইছোঁ । ঘৰৰ আটাইকেইজন সদস্য লগ হৈ দহটা পৰিয়ালক অন্তত পাঁচদিন চলিব পৰাকৈ দুমুঠি অন্নৰ যোগাৰ কৰিছোঁ । আপোনালোককো অনুৰোধ জনাম যেন আপোনালোকেও দৈনিক দিনহাজিৰা কৰা এনে ব্যক্তিক কিঞ্চিৎ হ'লেও সহায় কৰে যেন ।

অহ্ ! আৰু এটা কথা ক'ব পাহৰিছিলোঁ । লক্‌ডাউনৰ এই দিনকেইটাত চিকিৎসালত ৰক্তদাতাৰ বৰ নাটনি হৈছে । ৰক্তৰ অভাৱত ক'ৰ'বাত ক'ৰ'বাত ৰোগীৰ মৃত্যু হোৱাও শুনিবলৈ পাইছোঁ । কাজিৰঙাৰ পৰা ফোন কৰা এজন বন্ধুৰ অনুৰোধ ৰক্ষা কৰি যোৱা ১৮ এপ্ৰিলত মাৰোৱাৰি মেটাৰনিত হস্পিতেলত ৰক্তদান কৰি আহিলোঁ ।

আপোনালোকে ভাবিছে চাগৈ ই বৰ নিজৰ কথা বলকি আছে, বৰ নিজৰ গুণ গাই আছে । সঁচা মই নিজৰ গুণ গাইছোঁ । মোৰ এইকেইটা কথাই যদি আপোনাকো কিবা এটা কৰিবলৈ অনুপ্রাণিত কৰে মই বৰ সুখী হ'ম । সেইকাৰণেহে এই কথাবোৰ জনাইছোঁ । শেষত সকলোলৈ এটাই অনুৰোধ, ঘৰত থাকক, সুস্থ থাকক, সুখত থাকক । আজিলৈ আহোঁ । ক'ৰ'ণা মহামাৰীৰ এই দিনত সকলোৰে সুৰক্ষা কামনা কৰিলোঁ । নমস্কাৰ ।

## মোৰ অনুভৱ...

শ্ৰীমন্ত মাধৱ দত্ত

এই লক্‌ডাউনৰ সময়চোৱাত এটা কথাই মনলৈ আহিছে যে এই ক'ৰ'ণা মহামাৰীয়ে আমাক বহু বছৰ পিছুৱাই দিলে । সকলো মানুহেই অনিশ্চয়তাত দিন কটাবলগীয়া হৈছে । বহু দুখৰ মাজতো ঘৰতেই শিল্প সাধনাত ব্ৰতী হৈ আছে । বিভিন্ন ধৰণৰ কিতাপ, কবিতা পঢ়ি দিন কটাইছোঁ । নাটকৰ সংলাপ মাতি সময় পাৰ কৰিছোঁ । লগতে ঘৰুৱা কাম মানে ৰবি খেতিত মনোনিৱেশ কৰিছোঁ । এই বন্ধই বহু মানুহৰ সংস্কৃতি ঘুৰাই আনিছে । আকৌ ভাল দিন আহক । সকলোৰে ভাল হওঁক । তাৰে কামনা কৰিলোঁ । নমস্কাৰ ।



লেখকৰ পৰিচয়: ভ্ৰাম্যমাণ নাট্য শিল্পী  
গোলাঘাট, অসম

## অ ন ৱ

লেখকৰ পৰিচয়: সহকাৰী অধ্যাপক

প্ৰাণী বিজ্ঞান বিভাগ

অসম ডাউন টাউন বিশ্ববিদ্যালয়

❏ Covid-19 ৰ সম্পূৰ্ণ নামটো কি?

উত্তৰ: Corona Virus Disease 2019

❏ ক'ৰ'ণা ভাইৰাছ পোনপ্ৰথমতে ক'ত ধৰা পৰিছিল?

উত্তৰ: চীন দেশৰ হুৰেই (Hubei Province)  
প্ৰদেশৰ য়ুহান (Wuhan) চহৰত ।

❏ Covid-19 ভাইৰাছ বিধৰ সম্পূৰ্ণ নাম কি?

উত্তৰ: Severe Acute Respiratory  
Syndrome Corona Virus-২ (SARS-COV-2)

# লক্‌ডাউনে খুলি দিয়া মনৰ দুৱাৰ-খিৰিকীবোৰ...

দেৱজিৎ লাহন

দেশ সংক্ৰমিত মহামাৰী ক'ৰণা ভাইৰাছৰ পৰা দেশবাসীক নিৰাপত্তা প্ৰদান কৰিবলৈ চৰকাৰে ঘোষণা কৰিলে লক্‌ডাউন। লগে লগে হাহাকাৰ। মানুহৰ জীৱন যাত্ৰাত এটা ডাঙৰ যতি। 'ইমানদিন ঘৰতে আৱদ্ধ হৈ কি কৰিম?'--প্ৰায় প্ৰতিজন মানুহেই মুখেৰে কওঁক বা নকওঁক, কিন্তু মনৰ একোণত কথাষাৰ বাজি উঠিল ভাৰত চৰম অস্বস্তিৰে। কিয়নো ইমান দিনে গতানুগতিকভাৱে প্ৰায়ভাগ মানুহেই যি ব্যস্ততাপূৰ্ণ জীৱন কটাই আহিছিল নিজা নিজা বৃত্তিগত ক্ষেত্ৰত, তেওঁলোকৰ বাবে কৰ্মক্ষেত্ৰ কেৱল নাছিল জীৱন জীৱিকাৰ সম্বল; লগতে সেই কৰ্মব্যস্ততা আছিল কৰ্মহীনতাৰপৰা মানুহৰ মনত উদ্ৰেক হোৱা অৱসাদৰপৰা মুক্তি পোৱাৰ উপায়ো।

কৰ্মব্যস্ততাৰ মাজত মানুহে মাজে মাজে জিৰণি বিচাৰে; কিয়নো জিৰণিয়ে মানুহৰ মনলৈ কঢ়িয়াই আনে সজীৱতা। কিন্তু অত্যধিক জিৰণিয়ে মানুহৰ মনলৈ কঢ়িয়াই আনে সজীৱতাৰ বিপৰীতে অৱসাদ। গতিকে চৰকাৰে যেতিয়া লক্‌ডাউনৰ ঘোষণা কৰিলে, প্ৰথম দুই-চাৰিদিন মানুহৰ মনত অস্বস্তিৰ বতাহে কোবাই যোৱা নাছিল সঁচা; কিন্তু বন্ধৰ দিন বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে মানুহৰ মনতো বাঢ়ি যাবলৈ ধৰিলে সেই অস্বস্তিৰ মাত্ৰা। গতিকে স্মাভাৱিকতেই মনলৈ আহিল এই প্ৰশ্ন-'ইমান দিন গৃহবন্দী হৈ কৰিম কি?'

তেনেই কম সংখ্যক নিসংগতা প্ৰিয় মানুহৰ বিপৰীতে আধুনিক বিশ্বৰ প্ৰায়খিনি মানুহেই কিন্তু নিসংগতা বেয়া পায়; অধিক শুদ্ধকৈ ক'বলৈ গ'লে প্ৰায়খিনি মানুহেই নিসংগতা সহ্য কৰিব নোৱাৰে। আধুনিক কালৰ প্ৰায় প্ৰতিজন মানুহেই অসুখী বুলি ক'লে বৰ এটা ভুল কোৱা নহ'ব; আৰু এই অসুখী হোৱাৰ এটা কাৰণ হ'ল নিসংগতাক সংগী কৰি তুলিব নজনা আৰু নোৱাৰাটো। কিন্তু সকলো ক্ষেত্ৰতে ব্যতিক্ৰম থকাৰ দৰে এইক্ষেত্ৰটো নিশ্চয় ব্যতিক্ৰম আছে যে এনে কিছুমান মানুহ থাকে, যি নিসংগতা ভাল পায়। সু-সাহিত্যিক

হোমেন বৰগোহাঞি ছাৰৰ 'কথা-বাৰ্তা' নামৰ কিতাপত পঢ়িবলৈ পোৱা আমেৰিকাৰ কৃষ্ণাঙ্গী লেখিকা টনি মৰিছনৰ নাম এইক্ষেত্ৰত উল্লেখ কৰিব পাৰি। নিসংগতা তেওঁ ইমান কামনা কৰিছিল যে নিসংগতাৰে থাকিবলৈ পোৱাটোক উচ্চাষাৰে তেওঁৰ কাৰণে স্বৰ্গ-সুখ হ'ব বুলিয়েই তেওঁ এবাৰ সাংবাদিকৰ প্ৰশ্নৰ উত্তৰত কৈছিল- "মোৰ কাৰণে স্বৰ্গ হ'ব একে লেথাৰিয়ে নটা দিন কাৰো মুখ নেদেখাকৈ, কাৰো লগত কোনো সম্পৰ্ক নৰখাকৈ অকলশৰে থাকিবলৈ সুযোগ পোৱা। সম্পূৰ্ণ অকলশৰে।"...

কিন্তু তেওঁৰ সেই সৌভাগ্য নোহোৱাৰ বাবে দুখ প্ৰকাশ কৰি কৈছিল-"একেলেথাৰিয়ে চাৰিটা দিন মই ইয়াৰ আগতে পাইছোঁ; কিন্তু নটা দিন কেতিয়াও পোৱা নাই। এতিয়ালৈকে পোৱা নাই।" নিসংগতা কামনা কৰি তেখেতে কোৱা এই কথাষাৰ নিসংগতা একেবাৰে সহ্য কৰিব নোৱাৰাসকলৰ বাবে একপ্ৰকাৰৰ শেল যেনহে। সি যি কি নহওক, লক্‌ডাউনৰ বাবে মানুহবোৰ গৃহবন্দী হৈ থাকিব লগা হ'ব; ফলত মানুহৰ নিজৰ মনতেই চৰম বিৰজিবোধ ওপজিব। 'প্ৰথমৰপৰা মানুহৰ মনলৈ এনেধৰণৰ ভাগমন ঘটিলেও পাছলৈ কিন্তু লাহে লাহে মানুহৰ মনৰপৰা সেই বিৰজিবোধ কমি আহিবলৈ ধৰিলে। কিন্তু কিয়?...ক'ৰবাত এনে এষাৰ কথা পঢ়িবলৈ পাইছিলোঁ এই যে মানুহে খুব ভালদৰে সমস্যাটোৰ কথা চিন্তা কৰিলেই তাৰ আধা আধি সমস্যাৰ সমাধান হৈ যায়।

'ইমান দিন গৃহবন্দী হৈ থাকি কৰিম কি?..বাৰে বাৰে একেটা প্ৰশ্নই আহি মানুহৰ মনত ক্ৰিয়া কৰাৰ ফলত সেই প্ৰশ্নটোৰ মাজেৰে ভিন্নভাৱে ভিন্ন উত্তৰ পালে। লক্‌ডাউনে মানুহৰ সামাজিক দূৰত্ব বঢ়াই তুলিলে, মানুহৰ ঘৰৰ দুৱাৰবোৰ বন্ধ কৰাই তুলিলে সেয়া সঁচা; কিন্তু সেই বন্ধই খুলি দিলে মানুহৰ মন আৰু চিন্তাৰ দুৱাৰ খিৰিকীবোৰ মানুহ বন্দী হৈ পৰিল। ঘৰত, কিন্তু মনক জানো

কোনোবাই বন্দী কৰাব পাৰে? গৃহবন্দীৰ সময়ত মানুহক...

ডাগ হেমাৰশ্বল্ডৰ এই এষাৰ কথাই সামান্য অৰ্থত হ'লেও কাম দিলে বা দিছে-

নিসঙ্গতাৰ যন্ত্ৰণা নাশক প্ৰতিষেধক হিচাপে কাম; মানুহৰ সঙ্গৰ বিকল্প হিচাপে কিতাপ।"...

কথা হ'ল কি কাম?

জীৱন জীৱিকাৰ নিমিত্তে গতানুগতিক কামলৈ ওলাই যোৱাৰ পৰা বঞ্চিত হ'ব লগা হোৱাৰ বাবে মানুহে নিজাকৈ চিন্তা আৰু পৰিকল্পনা কৰি ঘৰতে বহুজনে বহুতো কাম কৰিবলৈ ল'লে। কোনোবাই যদি নিজৰ ঘৰৰ বাৰীৰ চাৰিওকাষ বেৰা মাৰিলে, কোনোবাই ঘৰৰ আগত ফুলনি বাগিচা পতাৰ মন মেলিলে, কোনোবাই শাক পাচলিৰ বাৰীখনক লৈ ব্যস্ত হৈ পৰিল, আন কোনোবাই ঘৰ মেৰামতি কামত, ইত্যাদি। লক্‌ডাউনে সামাজিক দূৰত্ব বঢ়াই তোলাৰ ফলত মানুহৰ সংগ উপভোগ কৰাৰ সুবিধাৰ পৰা বঞ্চিত হ'বলগা হোৱাৰ বাবে আন এক শ্ৰেণীয়ে কিতাপ পঢ়াৰ পৰিকল্পনা কৰিলে। কেৱল কিতাপ পঢ়াটোৱেই নে?

আচলতে ওপৰত ডাগ হেমাৰশ্বল্ডৰ কথাটো উদ্ধৃতি কৰা হৈছে যদিও সি আক্ষৰিক অৰ্থত নহৈ উদ্ধৃতি কৰা হৈছে ব্যাপক অৰ্থতহে। অৰ্থাৎ মানুহৰ সংগৰ বিকল্প হিচাপে কেৱল কিতাপতেই সীমাবদ্ধ নাথাকি মানুহে এই গৃহবন্দীৰ সময়ছোৱাত কিতাপ পঢ়াৰ লগতে বিভিন্ন শিল্প কৰ্মৰ সৈতে নিজকে সাঙুৰি ল'লে। কবিতা, গল্প, প্ৰবন্ধাদি লিখনৰ পৰা কবিতা আবৃত্তিলৈ, বক্তৃতা প্ৰদানৰপৰা গান গোৱালৈ, নৃত্যকৰ্মলৈ, চিত্ৰকৰ্মৰ পৰা ফটোগ্ৰাফীলৈ বিভিন্ন শিল্পকলা।.. ফেচবুক-ৱাটছআপ ইত্যাদি আধুনিক সামাজিক মাধ্যমত প্ৰদৰ্শিত ও প্ৰচাৰিত আবাল-বৃদ্ধ-বনিতাৰ কলা, শিল্পকৰ্মাদিয়েই তাৰ প্ৰমাণ।

এয়া নিশ্চয় সমাজৰ বাবে সু-খবৰ, ইতিবাচক খবৰ। গ্ৰন্থ অধ্যয়ন, গ্ৰন্থ লিখন, চিত্ৰশিল্প আদিবোৰৰ যেন এক নতুন জাগৰণ হ'ল এই লক্‌ডাউনৰ সময়খনিত; উন্মেষ ঘটিল বিচিত্ৰ প্ৰতিভাৰ। সামাজিক মাধ্যম ফেচবুক, ৱাটছআপ আদি যোগে প্ৰচাৰ হোৱা খবৰবোৰ দেখি তেনে এক অনুভৱেই হয়। আনবোৰ কথাৰ লগতে এইখনিত এই এষাৰ কথা কৈ থওঁ যে লক্‌ডাউনৰ এই সময়ছোৱাত আমাৰ নিজা জিলা ধেমাজিৰ ভাতৃসদৃশ মানস প্ৰতীম দত্তই প্ৰকৃতি বিষয়ক আৰু শিশু উপযোগী কেইবাখনো ই-বুক প্ৰস্তুত ও প্ৰকাশ কৰি উলিয়ায়। কথাটো আমাৰ বাবে আনন্দ আৰু গৌৰৱৰ কথা; নতুন সকলৰ বাবে এক

নিদৰ্শন।...

বন্ধই খুলি দিয়া মনৰ দুৱাৰ-খিৰিকীবোৰৰ কথা ভৱাৰ লগে লগে এনে এটাও কথা মনলৈ আহিছে। কথাটো হ'ল এই যে আধুনিক মানুহৰ জীৱন প্ৰণালী ইমান ব্যস্ততাপূৰ্ণ যে প্ৰায় বেছিভাগ মানুহৰেই কাৰো সৈতে সুখ দুখৰ কথা-বতৰা পাতিবলৈ আহৰি নাথাকে; আনকি নিজানত নীৰৱে বৈ নিজৰ সৈতেই কথা পাতি নিজৰ জীৱনৰ খতিয়ান ল'বলৈকো মানুহে পাহৰি পেলাইছে। পৰিয়ালৰ মানুহবোৰৰ সৈতে একেলগে বহি এসাঁজ খোৱাটো আজিৰ যুগত এক বিৰল অভিজ্ঞতা বুলি ক'লেও বৰ বেছি ভুল কোৱা নহ'ব। পঢ়িবলৈ পাইছোঁ ইমানুৱেল কাণ্ট নামৰ দাৰ্শনিক এজনে কোৱা এই এষাৰ কথা-"দুটা বস্ত্ৰে মোক সকলো সময়তে বিস্ময়ত অভিভূত কৰি ৰাখে। এটা হ'ল মূৰৰ ওপৰৰ তৰাৰে ফুল বহা আকাশখন; আনটো হ'ল মোৰ নিজৰ অন্তৰত থকা নৈতিক অনুশাসন।"...আকাশ মানেই ৰহস্যময়। আকাশ মানেই বিস্ময়। ৰাতিৰ তৰা ভৰা আকাশ চোৱাৰ মাদকতা অনন্য, শিহৰণভৰা। হৃদয়ত ব্যাকুল বাসনা জাগ্ৰত কৰা সেই আকাশ চাবলৈও মানুহৰ যেন আহৰি নাছিল। কিন্তু এতিয়া আকাশ চোৱাৰ লগতে জীৱনৰ বিষয়েও ভাবিবলৈ মানুহৰ হাতত আহি পৰিল পৰ্যাপ্ত সময়। এয়া সকলোৰে বাবে নিশ্চয় ভাল খবৰ।

আন বহুজনৰ নিচিনাকৈ লক্‌ডাউনৰ পৰা ব্যক্তিগতভাৱে মোৰো কিছু লাভ নোহোৱাকৈ থকা নাই। মোৰ লাভলাভটো হ'ল লেখা বিষয়ক। আন বহুজনৰ নিচিনাকৈ বহুদিন ধৰি ময়ো লেখা মেলাত হাত দিব পৰা নাছিলোঁ। মই অৱশ্যে সময়ৰ অভাৱ বুলি কৈ সকলো দোষ সময়ৰ ওপৰত জাপি দিব নোখোজোঁ। লেখাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰতিভাৰ কথাই মুখ্য। তৎসত্ত্বেও কিন্তু এনেও নোহোৱা নহয় এই যে যি পৰিমাণৰ সময় কিবা এটা লিখাৰ বাবে মোক প্ৰয়োজন হয়, সেই সময় আৰু পৰিৱেশ প্ৰাত্যহিক ব্যস্ততাত মই বহুদিনে উলিয়াই ল'ব পৰা নাছিলোঁ, যাৰ বাবে কেইবাবছৰৰ পূৰ্বেই লিখিবলৈ পৰিকল্পনা কৰা মোৰ আত্মজৈৱনিক ৰচনা কিছুমান মাথোঁ পৰিকল্পনাতই বৈ গৈছিল; আগবঢ়াই নিব পৰা নাছিলোঁ। কোৱা বাহুল্য মাথোন যে লক্‌ডাউনৰ বাবেই মই বহুকেইখন ৰচনা লিখি কিতাপখন আগবঢ়াব পাৰিলোঁ। ভালেই হওঁক বা বেয়াই হওঁক, এনে কেইটামান কবিতা লিখা হ'ল যিকেইটা হয়তো কোনোদিন লিখা হৈ নুঠিলহেঁতেন। সময় পৰ্যাপ্ত হোৱাৰ বাবে পঢ়া-শুনা কৰিবলৈও এতিয়া পৰিৱেশ অনুকূল হৈ

পৰিছে। আনবহুজনৰ দৰে মোৰ বাবেও। মোৰ নিচিনাকৈয়ে বহুজনৰ বাবেও। শেষত ক'ব খোজোঁ-এখন দুৱাৰ বন্ধ হ'লে নিশ্চয়কৈ মানুহৰ মনৰ আন বহুকেইখন দুৱাৰ বা খিৰিকী খোল খাই যায়, য'ত অভিজ্ঞতাই বাট চাই থাকে; যিবোৰ অভিজ্ঞতা পূৰ্বৰ অভিজ্ঞতাৰ তুলনাত হয় বিচিত্ৰ আৰু অনন্য।....



লেখকৰ পৰিচয়: চিলাপথাৰ, অসম

## লক্ষ্ণাউনৰ ইতিবাচক অনুভৱ

অনিন্দিতা কলিতা

ইতিবাচক অনুভৱৰ প্ৰথমত কওঁ,

লক্ষ্ণাউনে ক'ৰণাৰ প্ৰভাৱ বিস্তাৰত বাধা প্ৰদান কৰিছে। যদিওবা বহু লোক নিবনুৱা হৈ ঘৰতে বহি থাকিবলগীয়া হৈছে; তথাপিও জীয়াই থকালৈ আশা এটা আছে। দেহা থাকিলেহে বেহা। সেয়ে প্ৰথমতে আমি জীয়াই থাকিব লাগিব; লক্ষ্ণাউনে হেৰুৱাই পেলোৱা সকলো পুনৰ ওভটাই পাবলৈ।

লক্ষ্ণাউনৰ বাবে গাড়ী মটৰ কল-কাৰখানা সকলো বন্ধ হৈ থকাৰ বাবে পৃথিৱীৰ পৰিবেশ পুনৰ সুস্থিৰ হ'বলৈ আৰম্ভ কৰিছে। পুৱাৰ পৰা নিশালৈ আমি এখন নিৰ্মল আকাশ দেখিছোঁ। বিভিন্ন প্ৰজাতিৰ ন ন চৰাই দেখিছোঁ। সিহঁতৰ কল কাকলি শুনিছোঁ। এনে লাগিছে যেন ধোঁৱা আৰু ধূলিৰে ধূসৰিত পৃথিৱীখন পুনৰ সেউজীয়া হ'বলৈ ধৰিছে আৰু এটা ইতিবাচক দিশ হৈছে ব্যস্ততাই কোঙা কৰি পেলোৱা লোকসকলে পুনৰ নিজৰ ভাল লগা কামবোৰ কৰিবলৈ সুযোগ পাইছে। পাঁচ ছয় বছৰৰ পাছতো কোনোবাই হাতত ৰং তুলিকা লৈছে। উল গুঠিছে। বাঁহ বেতৰ কাম কৰিছে আৰু আটাইতকৈ ডাঙৰ কথাটো হৈছে পৰিয়ালক সময় দিব পাৰিছে। একেখন

মজিয়াত বহি দুপৰীয়াৰ, নিশাৰ আহাৰ খাবলৈ সময় পাইছে। অৱশ্যে ক'ৰণাৰ বিৰুদ্ধে যুঁজ দি থকা আমাৰ চিকিৎসা সেৱাত নিয়োজিত লোকসকল, আৰক্ষী আৰু প্ৰশাসনৰ লোকসকল, সংবাদকৰ্মীসকলৰ বাবে এইয়া সম্ভৱ হোৱা নাই। মই তেওঁলোকলৈ এই ছেগতে শ্ৰদ্ধা জনাইছোঁ।

শেষ ভালেই সকলো ভাল। আশা কৰিছোঁ



লেখকৰ পৰিচয়: হেঙেৰাবাৰী, গুৱাহাটী

## লক্ষ্ণাউন: শ্ৰব নতুন অভিজ্ঞতা

ডাঃ ৰাজেন ডেকা

অসম বন্ধ, ভাৰত বন্ধৰ অভিজ্ঞতা আমাৰ

প্ৰত্যেকৰেই আছে। কিন্তু লক্ষ্ণাউনৰ এই অভিজ্ঞতা হয়তো আমাৰ কোনো জনৰেই নাই। ক'ভিড-১৯ ৰোগৰ প্ৰতিৰোধৰ বাবে যোৱা মাৰ্চ মাহৰ ২৪ তাৰিখৰ মাজ নিশাৰ পৰা পৰ্যায়ক্রমে বৰ্তমানলৈ চলি থকা লক্ষ্ণাউনৰ অভিজ্ঞতা মোৰ বাবেও নতুন। চিকিৎসক হিচাপে কৰ্ম জীৱন আৰম্ভ কৰাৰ পিছৰে পৰা নিজকে সদায় স্বাস্থ্যসেৱাত ব্যস্ত ৰাখি আহিছোঁ। গতিকে ইমান দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে গৃহবন্দী কৰি ৰখাতো কিমান কষ্টকৰ সেয়া এতিয়া বাৰুকৈয়ে অনুভৱ কৰিছোঁ। চিকিৎসক হ'লেও জ্যেষ্ঠ নাগৰিক হিচাপে চিকিৎসালয়লৈ গৈ মোৰ নিজৰ জীৱন বিপন্ন কৰাটো হস্পিতাল কতৃপক্ষই বিচৰা নাছিল। সেয়েহে যোৱা ২৪ মাৰ্চৰ পৰা মই হস্পিতাললৈ যোৱা নাই।

বৰ্তমান ক'ভিড-১৯ সমগ্ৰ বিশ্বৰ বাবেই এক সংগ্ৰাম। বিভিন্ন তথ্যৰ মতে ১০ বছৰ তলৰ শিশুসকল আৰু ৬৫ বছৰৰ উৰ্দ্ধৰ ব্যক্তিসকলৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ

ক্ষমতা কম। তাৰোপৰি জ্যেষ্ঠসকল গৰিষ্ঠ সংখ্যকেই উচ্চ ৰক্তচাপ, মধুমেহ আদি ৰোগত ভুগি থাকে। সেয়েহে তেনেলোক এই ৰোগত আক্ৰান্ত হ'লে আৰোগ্যৰ আশা অতি ক্ষীণ। গতিকে এই সকল ব্যক্তিৰ লগতে পৰিয়ালৰ অন্য সদস্য সকলো বৰ্তমান সময়ত চিন্তাশ্বিত হৈ পৰিছে। মানসিক ভাৱেও সকলোৱে ভাগি পৰিছে।

লক্‌ডাউনে মোক জীৱনত অনুভৱ কৰিবলৈ শিকালে যে ময়ো এজন জ্যেষ্ঠ নাগৰিক। মই মোৰ বয়সৰ কথা কোনো দিনেই মনলৈ অনা নাছিলো, আৰু আনেও মোৰ বয়সৰ কথা সুধিলে ভাল পোৱা নাছিলোঁ। এই লক্‌ডাউনে সকলো খেলি মেলি কৰি দিলে। এতিয়াও প্ৰাতঃ ভ্ৰমণ, শাৰীৰিক ব্যায়াম আদি কৰি হ'লেও লক্‌ডাউনৰ বিৰক্তিকৰ সময়খিনি উপভোগ্য কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিছোঁ। নিয়মিতৰূপে মোৰ ফুলনিত কিছুসময় নিজক ব্যস্ত ৰাখো। বৈদ্যুতিন আৰু চপা মাধ্যমৰ খবৰবোৰত চকু ফুৰাওঁ। ইয়াৰে মাজৰে কিছুসময়ৰ বাবে চ'চিয়েল মিডিয়াত বিচৰন কৰো। কিন্তু আটাইতকৈ মনোকষ্ট পাইছো নিজকে চিকিৎসা সেৱাৰ পৰা আঁতৰাই ৰখাতো। অতি শীঘ্ৰে আকৌ চিকিৎসা সেৱাৰ সেই ব্যস্ত পৃথিৱীখনলৈ ঘূৰি যোৱাৰ আশাৰে ক্ষণ গনি আছো।

লক্‌ডাউনে আমাক পৰিয়ালৰ মানুহখিনিৰ লগতে একেলগে সময় কটোৱাৰ এক সুযোগ দিছে। কিন্তু সকলোৰে ক্ষেত্ৰত এয়া সম্ভৱ হৈ উঠা নাই। এই ক্ষেত্ৰত অত্যৱশ্যকীয় সেৱাত জড়িত ব্যক্তিসকলৰ কথা উল্লেখ কৰিব পাৰি। কোনোৱে নিজৰ সন্তানৰ পৰা, কোনোৱে বৃদ্ধ পিতৃ-মাতৃৰ পৰা আৰু কোনোৱে পত্নী-সন্তানৰ পৰা আঁতৰত থাকি নিজৰ কৰ্তব্য কৰিছে। এই ক্ষেত্ৰত ক'ভিড-১৯ৰ বিৰুদ্ধে হোৱা যুঁজখনত ভাগলোৱা ব্যক্তিসকলৰ পৰিয়ালৰ মানুহৰ মানসিক অৱস্থা ভুক্তভোগীয়েহে উপলব্ধি কৰিব পাৰে। এই যুঁজৰ সেনানী সকলোলৈ মই প্ৰণাম জনালোঁ। অত্যৱশ্যকীয় সেৱাৰ লগত জড়িত লোক সকলৰ মনোবল বঢ়াবলৈ কৰা হাততালি, পুষ্পবৃষ্টি সম্পৰ্কে মোৰ ক'বলগীয়া নাই। কিন্তু বৰ্তমান তেখেতসকলক সম্পূৰ্ণৰূপে সুৰক্ষিত কৰি ৰখাটো চৰকাৰৰ প্ৰধান কৰ্তব্য। প্ৰৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ PPE আৰু N 95 মাস্কৰ যোগান চৰকাৰৰ লক্ষ্য হোৱা উচিত। তেতিয়াহে তেখেতসকলে মনত সাহস পাব।

প্ৰথম দুটা পৰ্যায়তকৈ তৃতীয় পৰ্যায়ৰ লক্‌ডাউনৰ কিছু শিঠিলতাই মোৰ দৰে বহুতৰে মনত শংকাৰ সৃষ্টি কৰিছে।

সামাজিক দূৰত্বৰ কথা ধোৱাচাঙত, মাস্কৰ ব্যৱহাৰো তথৈবচ। সকলো চৰকাৰে কৰিব বুলি ভাৱিলে কেনেকৈ হ'ব? আমাৰ নিজৰ ফালৰ পৰা নিজৰ লগতে ৰাইজৰ সুৰক্ষাৰ বাবে একো কৰিবলগীয়া নাইনে? শ্ৰমজীৱি শ্ৰেণীবোৰে নিজৰ জীৱিকাৰ তাড়নাত কামৰ বাবে ওলাই অহাতো স্বাভাৱিক। কিন্তু নিজৰ ভোগ-বিলাসৰ সামগ্ৰী বিচাৰি গাড়ী মটৰ লৈ বজাৰত অযথা ভিৰ নকৰিলেও হয়। আমি প্ৰত্যেকৰেই নিজৰ লগতে আনৰ সুৰক্ষাৰ বাবে চৰকাৰীভাৱে ঘোষিত প্ৰতিৰোধৰ ব্যৱস্থাসমূহে পালন কৰা উচিত। বৰ্তমান পৰিস্থিতি সিমানেই ভয়াবহ নহওঁক কিয় ইয়াৰ অৱক্ষান এদিন হ'বই। আশাবোৰে নিশ্চয় সজীৱ হৈ উঠিব। শেষত জয়ন্ত হাজৰিকা দেৱৰ গীত এফাঁকিৰে সামৰিলোঁ-

"আশে নতুন প্ৰাণিত হ'ব  
দাঁপ্তি সূৰ্য জিলাকিব  
গুঠ ৰশ্মিৰে নিখৰ যুগুটি  
নতুন গাতি আনি দিব।"



লেখকৰ পৰিচয়: চিকিৎসক-Pathsala  
Maternity cum Polyclinic & Research Centre (PMPRC)

জ্ঞা নে

- ☞ ক'ৰণা শব্দটো কি ভাষাৰ পৰা লোৱা হৈছে ?  
উত্তৰঃ লেটিন ভাষাৰ পৰা লোৱা হৈছে।
- ☞ কোনে পোন প্ৰথমতে ক'ৰণা নামটোৰ প্ৰয়োগ কৰিছিল?  
উত্তৰঃ জোন আলমেইডা আৰু ডেভিড টাইৰেলে পোন প্ৰথমতে ক'ৰণা নামটোৰ প্ৰয়োগ কৰিছিল।
- ☞ ক'ৰণা টেষ্টৰ সম্পূৰ্ণ নাম কি?  
উত্তৰঃ Reverse Transcription -Polymerase Chain Reaction Test (RT-PCR TEST)

# ব'ৰ্ষাৰ অনুভৱ আৰু আমাৰ ব'ৰ্ষা

দীপা ৰাণী ডেকা

মই পেচাত এগৰাকী অধিবক্তা যোৱা ১৮ মাৰ্চত মই আনদিনাৰ দৰেই স্বাভাৱিকভাবেই আদালতলৈ গৈছিলো। আমাৰ সেইদিনা এটা জৰুৰী গোচৰ আছিল। মই গৈ অধিবক্তা বহা কোঠাত বহি আছিলো। মোৰ চিনিয়ৰে মোক সেই সময়ত ফোন কৰিছিল আৰু জনাইছিল যে তেওঁলোকক আদালতলৈ আহিব দিয়া নাই। মোৰ চিনিয়ৰ জনৰ খং উঠিছিল, অবশেষত তেওঁ ভিতৰলৈ আহিব পাৰিছিল। গোটেইখিনি অধিবক্তাৰ মাজত হুৱাদুৱা লাগিছিল। এই সম্পৰ্কে অধিবক্তাখিনিক আগতীয়া জাননি দিয়া হোৱা নাছিল। পিচত এখন সভা কৰি কোৱা হৈছিল যে যিবোৰ বিশেষভাৱে জৰুৰী বিষয় সেইবোৰহে আদালতত উপস্থাপন কৰিব পাৰিব। সেই তেতিয়াৰ পৰাই ২৬-০৫-২০২০ তাৰিখলৈ আদালত বন্ধ দিয়ে। লক্‌ডাউনৰ কিছু শিঠিলতা দিলেও আমাৰ আদালত এতিয়ালৈকে খোলা নাই। ইয়াৰ ফলত অধিবক্তা খিনিৰ বহুত আৰ্থিক সমস্যাও হৈছে, যিহেতু গোটেই পৰিয়ালটো তেওঁৰ ওপৰতেই নিৰ্ভৰশীল। গতিকে তেওঁলোকৰ অৱস্থা কেনেকুৱা হৈছে, এক ভাৱিব নোৱাৰা বিষয়।

১৭-০৩-২০২০ তাৰিখে মোৰ ল'ৰাই ফোনত জনাইছিল যে ১৮-০৩-২০২০ তাৰিখে সি আহিব। বৰ্তমান সি IIT গুৱাহাটীত গৱেষণা কৰি আছে। সেই তেতিয়াৰপৰা সি ঘৰত আছে। বহুবছৰৰ পিছত আমি তাক ইমানদিন একেলগে থকাকৈ লগ পাইছো। সি ঘৰত পঢ়া-শুনা কৰি থকাৰ লগতে মোকো পাকঘৰত সহায় কৰি দিয়েহি। ভাত খোৱা টেবুলত আমাৰ মাজত বিভিন্ন ধৰণৰ আলোচনা হয়। মোৰ স্বামী বৰ্তমান UCO BANK ত কৰ্মৰত। লক্‌ডাউন দিয়াৰ পিছত এদিন এৰি এদিন কাৰ্য্যালয় গৈ আছিল যদিও বৰ্তমান সদায় গৈ আছে। কাৰ্য্যালয়ৰ পৰা অহাৰ পিছত নিজেও চাফ চিকুন হোৱাৰ লগতে লগত নিয়া বস্ত্ৰ সমূহো চেনিটাইজ কৰা হয়। বজাৰৰ পৰা অনা সকলো বস্ত্ৰ চেনিটাইজ কৰি কৰি যেন এতিয়া আমাৰ চিৰ দিনৰ বাবে এটা ভাল অভ্যাস গঢ়ি উঠিল। বৰ্তমান মই অনুভৱ কৰিছোঁ যে এই মহামাৰীৰ লগত সহৱস্থান কৰি আমি ইয়াৰ লগত মোকামিলা কৰি চলিব লাগিব। কেতিয়াবা মানসিক ভাবে অসহায় অনুভৱ কৰো। ইয়াৰ শেষ কেতিয়া হ'ব?

কেতিয়াহে আগৰ সেই স্বাভাৱিক অৱস্থা ঘূৰি আহিব আৰু আমি আগৰ নিচিনা প্ৰাণ খুলি হাঁহিব পৰিম।

আমাৰ চৰকাৰে নামানিলেও এই মহামাৰীয়ে ভাৰতবৰ্ষত সামূহিক সংক্ৰমণ আৰম্ভ হৈছে। মই ভাৱো যে আমাৰ চৰকাৰে লক্‌ডাউন দিয়াৰ ১০ দিন মান আগতে সকলোকে জনাব লাগিছিল। আমাৰ ৰাজ্যৰ বাহিৰত থকা শ্ৰমিকখিনিক নিজ নিজ ৰাজ্যলৈ অহাৰ সুবিধা দিব লাগিছিল। তেতিয়া তেওঁলোকৰ ইমান অসুবিধা নহ'লহেতেন। মই প্ৰত্যক্ষ কৰিছোঁ যে এই মহামাৰীয়ে সকলোতকৈ বেছি শ্ৰমিকখিনিক ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰিছে। চৰকাৰে দিয়া সুবিধা খিনি তেওঁলোকে ভালদৰে পোৱা নাই। মধ্যভোগীয়ে মাজতে এই আঁচনিবোৰত খেলিমেলিৰ সৃষ্টি কৰিছে। এই লক্‌ডাউনৰ এটা ইতিবাচক দিশ হ'ল যে যিহেতু মই পেচাত এগৰাকী অধিবক্তা সেয়েহে কিতাপ পঢ়িবলৈ বৰকৈ সময় নাপাওঁ। এই সময়চোৱাত মই ভালেকেইখন কিতাপ পঢ়িছোঁ।

এইখন পৃথিৱী অকল আমাৰ বাবেই নহয়, ইয়াত জীৱ-জন্তু সমূহো ভালদৰে জীয়াই থকাৰ অধিকাৰ আছে। এই লক্‌ডাউনৰ বাবে গোটেই পৃথিৱীখন প্ৰদূষণমুক্ত হৈছে তাৰ ফলত জীৱ-জন্তু, গছ-গছনিয়ে ভালদৰে উশাহ ল'ব পাৰিছে। মানৱ সমাজে মনত ৰখা উচিত যে প্ৰকৃতি অবিহনে আমি অস্তিত্বহীন। এই মহামাৰীৰ পৰা আমাৰ লগতে চৰকাৰেও এটা শিক্ষা লোৱা উচিত যে মন্দিৰ-মছজিদ সজাতকৈ স্বাস্থ্যখণ্ডৰ বিকাশ সাধন কৰা উচিত। পৃথিৱীখনক কিছুদিন জিৰণি দিয়াৰ নিমিত্তে প্ৰতিবছৰে অতি কমেও ১০দিন সম্পূৰ্ণ লক্‌ডাউন দিয়া উচিত, তেতিয়া বহুখিনি প্ৰদূষণ মুক্ত হ'ব। ক'ৰ গাৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পোৱাৰ একমাত্ৰ উপায় হ'ল সামাজিক ব্যৱধান ৰক্ষা কৰা। কিন্তু আমাৰ মানুহখিনিয়ে নুবুজে, আনকি শিক্ষিত চামেও বুজিব নোখোজে। গতিকে মানুহৰ মাজত সজাগতা সৃষ্টি কৰা নিতান্তই প্ৰয়োজনীয়।



লেখকৰ পৰিচয়: অধিবক্তা, গুৱাহাটী উচ্চ ন্যায়ালয়

# সংকট বনাম সৃজনশীলতা

✶ ঋতুবাস্তৱ হাজৰিকা

জীৱ

জীৱশ্ৰেষ্ঠ মানৱজাতিয়ে হয়তো কেতিয়াও ভৱা নাছিল যে একবিংশ শতিকাৰ শেষৰ ফালে ক্ষুদ্ৰাতিক্ষুদ্ৰ এক ভাইৰাছৰ কবলত পৰি জীৱন ৰক্ষাৰ বাবে হাহাকাৰ কৰিব লগা পৰিস্থিতিৰ মুখা-মুখি হ'ব লাগিব। মানৱ জাতিক ত্ৰাহিমধুসূদন সোঁৱৰাই এক ক্ষুদ্ৰ ভাইৰাছে বিশ্বজুৰি সৃষ্টি কৰিছে ত্ৰাস। এই অতিমাৰী ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ ফলত চীন, ইটালী, আমেৰিকাৰ দৰে বিশ্বৰ শক্তিশ্বৰ দেশে খৰকাছুতি হেৰুৱাব লগা হৈছে। অকালতে লাখ লাখ লোকৰ প্ৰাণ কাঢ়ি এই ভাইৰাছে সমগ্ৰ বিশ্বত এক কৰুণ ইতিহাস ৰচনা কৰাৰ দিশে ধাৰমান হৈছে। বিজ্ঞান-প্ৰযুক্তিৰ ব্যৱহাৰেৰে মহীয়ান হৈ পৰা মানৱ জাতিয়ে চমৎকাৰী উদ্ভাৱনেৰে পৃথিৱীখনকে হাতৰ মুঠিলৈ আনিবলৈ সক্ষম হ'লেও আজি যেন এই ক্ষুদ্ৰ ভাইৰাছৰ পৰা নিজক ৰক্ষাৰ বাবে বিশ্বৰ মানৱ জাতি নিৰুপায়-উদ্ভিন্ন। চিকিৎসা বিজ্ঞানীসকলে অহৰহ যুঁজিও উদ্ভাৱন কৰিব পৰা নাই ভাইৰাছ সংক্ৰমণ ৰোধৰ কোনো উপায় বা প্ৰতিষেধক। ফলত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি সামাজিক দূৰত্ব বৰ্তাই ৰখা, পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আদিয়ে হৈ পৰিছে এই অতিমাৰীৰ পৰা ৰক্ষা পোৱাৰ উপায়। সেয়ে সমগ্ৰ বিশ্বতে লক্‌ডাউন ঘোষণা কৰা হ'ল। মহামাৰীৰ পৰা ৰক্ষাৰ্থে অসমতো চৰকাৰে ঘোষণা কৰিলে লক্‌ডাউন অৰ্থাৎ তলাবন্ধ। যাতে কোনো কাৰণতে জনসমাগমৰ সৃষ্টি হ'ব নোৱাৰে তাৰ বাবে অত্যাৱশ্যকীয় সামগ্ৰীৰ বাহিৰে বন্ধ কৰি দিয়া হ'ল দোকান-পোহাৰ, চৰকাৰী বেচৰকাৰী প্ৰতিষ্ঠান, শিক্ষানুষ্ঠান, যাতায়াত ব্যৱস্থা আদি। ফলত অনাকাঙ্ক্ষিতভাৱে স্তব্ধ হৈ পৰিল স্বাভাৱিক জীৱনযাত্ৰা।

লক্‌ডাউনৰ সময়ছোৱাত অৰ্থনৈতিক, সামাজিক, বৌদ্ধিক, সাংস্কৃতিক, সাহিত্য, ঔদ্যোগিক আদি বহু গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশত আহি পৰিছে স্থবিৰতা। এই ভাইৰাছৰ প্ৰকোপৰ বাবেই অসমীয়া জাতিয়ে এইবাৰ পালন কৰিব নোৱাৰিলে অসমীয়াৰ বাপতিসাহোন ব'হাগ বিহু। পালন কৰিব নোৱাৰিব ইছলাম ধৰ্মাৱলম্বী লোকসকলৰ পৱিত্ৰ উৎসৱ। মুঠতে এই অতিমাৰীৰ প্ৰকোপত সকলো ফালে আহি পৰিছে মাথোঁ স্থবিৰতা।

তথাপি জীৱশ্ৰেষ্ঠ হিচাপে সংকট-দুৰ্যোগৰ মাজতো আমি

আমাৰ মন-মগজুক স্থবিৰ হ'বলৈ দিব নোৱাৰোঁ। আমাৰ চিন্তা-চেতনাৰ বাট বন্ধ কৰি দিব নোৱাৰোঁ। যদি আমাৰ চিন্তা-চেতনা, সৃষ্টিশীলতা স্থবিৰ হৈ পৰে তেতিয়া হয়তো মানৱজাতি বহুগুণে পিছপৰি ৰ'ব নাইবা আমাৰ সভ্যতা-সংস্কৃতি নিঃশেষৰ দিশে গতি কৰিব। সেয়ে এই সংকটৰ বেলাতো আমি আমাৰ সৃষ্টিশীল কৰ্ম-চিন্তাৰে নিজক জড়িত ৰাখি মন-মগজুক প্ৰবোধ-সাহস দিব লাগিব। আমাৰ সৃষ্টিশীলতাৰেই আমাৰ সংকটৰ সময়বোৰ কৰি তুলিব লাগিব নতুন ইতিবাচক প্ৰত্যাশাৰ সময়।

লক্‌ডাউনৰ সময়ছোৱাত নিজকে গৃহবন্দী কৰি ৰাখিও কবি-সাহিত্যিক, শিল্পী, প্ৰকৃতিপ্ৰেমীসকলে ইতিমধ্যে চলাই নিছে তেওঁলোকৰ চিন্তা-কৰ্ম। এই সময়ছোৱাত অন্যান্য মাধ্যমসমূহৰ লগতে বিশেষকৈ ছ'চিয়েল মিডিয়াৰ যোগেদি বিভিন্ন সৃষ্টিশীল, চিন্তোদ্বেগ কৰ্ম সম্পাদন কৰি গৈছে এচাম সৃষ্টিশীল-চিন্তা সচেতন ব্যক্তিয়ে। সৃষ্টিৰে নিজৰ লগতে আনকো আনন্দ দিয়াৰ মানসেৰে এই দুৰ্যোগৰ সময়তো ন-ন সৃষ্টিশীলতাই বাট মেলিছে। এনে বহু ধনাত্মক চিন্তা-কৰ্ম আমাৰ চকুত পৰিছে যিবোৰে আমাক এই মহাসংকটৰ হতাশাৰ পৰা কিছু পৰিমাণে হ'লেও সকাহ দিছে। গ্ৰন্থ প্ৰণয়ণ, গৃহবন্দী শিক্ষাৰ্থীসকলৰ বাবে ইউটিউব যোগে পাঠ প্ৰস্তুত আৰু প্ৰচাৰ, বিভিন্ন সৃষ্টিশীল বিষয়ৰ প্ৰতিযোগিতা আদিৰ দ্বাৰা বহু লোকে আমাৰ এই সংকটৰ সময়খিনি অতিবাহিত কৰাৰ লগতে আমাৰ শিল্পী সাহিত্য সংস্কৃতিৰ ক্ষেত্ৰখনকো সামান্যভাৱে হ'লেও জীপাল কৰি ৰখাত সহায় কৰিছে।

কৰ্মই ধৰ্ম। এই আশুৱাক্যাশাৰী আমি কোনো কাৰণতে যে পাহৰি গ'লে নহ'ব তাৰ প্ৰমাণ এইসমূহ মহান কৰ্ম। মৰি শেষ হোৱাৰ উপক্ৰম হোৱাৰ পাছত পুনৰ জী উঠাৰ প্ৰৱণতাৰে আমি এই সংকটৰ সময়খিনি অতিবাহিত কৰিব লাগিব। আমি এই মহামাৰীৰ বিৰুদ্ধে যুঁজ দিয়াৰ সমানে সমানে আমাৰ চিন্তা-চেতনা, সৃষ্টিশীলতাৰে আমাক উজ্জীৱিত কৰি তুলিব লাগিব।



লেখকৰ পৰিচয়: গোলাঘাট, অসম

# লক্‌ডাউনৰ অনুভৱ...

ভৃগু কুমাৰ হাজৰিকা

সংগ্ৰহ বিশ্ববাসীৰ লগতে আমাৰ দেশ ভাৰবৰ্ষত মহামাৰী কৰণা ভাইৰাছৰ প্ৰকোপৰ ফলত দেশৰ প্ৰধানমন্ত্ৰী মাননীয় নৰেন্দ্ৰ মোদী ডাঙৰীয়াই বলবৎ কৰা লক্‌ডাউনৰ পদক্ষেপক শলাগ লৈছোঁ । দেশবাসীৰ বিপৰ্যয়ৰ সময়ত 'জনতা কাৰ্ফিউ নীতি' জনসাধাৰণৰ বাবে সুৰক্ষাৰ কবচ বুলি ভাৱো । যি সময়ত চীন, আমেৰিকা, ইটালী আদি দেশত কৰণা ভাইৰাছে মহাপ্ৰলয়ৰ সৃষ্টি কৰিলে সেই সময়ত লক্‌ডাউনৰ বাবেই ভাৰতবৰ্ষ অধিক ৰক্ষা পৰিল ।

অন্যহাতেদি লক্‌ডাউনৰ ফলত দুখীয়া কৃষক, শ্ৰমিক সকলৰ হাৰাশাস্তিৰ দিশটোও আমি বেছি গুৰুত্ব দিব লাগিব । এসাঁজ খাই এসাঁজ খাবলৈ নোপোৱাসকলৰ বাবে ভাৰত চৰকাৰে লক্‌ডাউনৰ সময়ত ঘোষণা কৰা - "ঘৰতেই থাকক সুৰক্ষিত থাকক" এই নীতিটো সম্পূৰ্ণভাৱে কাৰ্য্যকৰী নহ'ল । ফলত কৰণা ভাইৰাছত মৰাতকৈ খাবলৈ নাপাই মৰি যোৱা সমস্যা এটা লক্‌ডাউনৰ ফলতহে সৃষ্টি হ'ল । লক্‌ডাউনৰ বাবে ধনী শ্ৰেণীৰ গাৰ নোম এদালো লৰচৰ নহ'লেও দিন হাজিৰা কৰি ঘৰ চলোৱা বহু লোকৰ জীৱনলৈ এতিয়া সংশয় নামি আহিছে।

মানৱ জাতিৰ বিপৰ্যয়ৰ এটা চৰম সংকেত মহামাৰী কৰণা ভাইৰাছক ৰুধিবলৈ মানি চলিবলগীয়া লক্‌ডাউনৰ ফলত বৰ্তমান সময়ৰ লগতে অনাগত সময়ত দেশবাসী এক বিৰাট আৰ্থিক সংকটত ভুগিব । দেশত এক ভয়ংকৰ নিবনুৱা সমস্যাই গা কৰি উঠিব । উপযুক্ত খাদ্যৰ অভাৱত অগণণ শিশু পুষ্টিহীনতা ভুগিব । এইবাৰ কথা একেবাৰে সত্য হ'ব ।

সু-দিন সোনকালেই ঘূৰি আহক । আমি তাৰেই কামনা কৰিছোঁ। আৰ্তজনক আৰ্থিকভাৱে বিশেষ সহায়ৰ হাত আগবঢ়াব নোৱাৰিলেও এই কেইটা দিন নিজে শৰ্গকিত নহৈ আনকো হাঁহি স্ফুৰ্তিৰে থাকিবলৈ মনোবল যোগাইছোঁ । ধৈৰ্য, সাহসেৰে জীৱন যুঁজত জয়ী হ'বলৈ প্ৰেৰণা যাচিছোঁ । উদ্বিগ্ন পৰিস্থিতিৰ মাজতে নিজৰ

পৰিয়ালৰ ভৰণ-পোষণৰ দায়িত্বৰ বাবে আৰু জনতাৰ সেৱাৰ স্বার্থত নিজ কৰ্মত প্ৰতিদিন নিয়োজিত হৈ আছোঁ



লেখকৰ পৰিচয়: পানীতোলা, তিনিচুকীয়া

## লক্‌ডাউনৰ ডায়েৰী

দেৱজিৎ তালুকদাৰ

সংগ্ৰামৰ যি আকৰ্ষণ, যি সকলো কষ্টক অতিক্ৰম কৰি যায়। এই সংগ্ৰাম আমাক লাগে । একবিংশ শতিকাত আমাক প্ৰয়োজন স্বনিৰ্ভৰশীলতাৰ । আমাৰ একতাই আমাক এক কৰিব। মানুহ হৈ জীয়াই থাকিব শিকিব লাগিব । ন'হলে আমাৰ সপোনবোৰ পূৰ নহব । নহ'লে আমি হয়টো ভাল উদাহৰণ হ'ব নোৱাৰিম পাছৰ প্ৰজন্মৰ দৃষ্টিত ??? লক্‌ডাউনৰ ভয়ানক সময়ত অৰ্থনৈতিক সংকটে আমাক জুৰুলা কৰিলে আৰু ইমানবোৰ নিবনুৱা সমস্যা সমাধান চৰকাৰে কৰিব নোৱাৰে । তাৰ বাবে আমি নিজেই বিচাৰি ল'বই লাগিব আত্মনিৰ্ভৰশীলতাৰ পথ । অসমৰ নতুন প্ৰজন্মই আজি নিজৰ সফলতাৰ সম্যক চিনাকি পোৱা নাই । আমাৰ প্ৰজন্মই এতিয়াও ভালকৈ সমস্যাবোৰৰ বিষয়ে গভীৰভাৱে গুৰুত্ব দিয়া দেখা নাযায় । তথ্য প্ৰযুক্তিবিদ্যাৰ এখন ভাৰ্চুৱেল পৃথিৱীত ব্যস্ত হৈ থাকোতে পাহৰি যায় ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ শৈলীবোৰ ? এইক্ষেত্ৰত কেতিয়াবা বহুতকৈ ডিপ্ৰেচনত ভোগা দেখা যায় আৰু আত্মহত্যাৰ দৰে ঘটনা সংঘটিত হয় ।

এতিয়া আমি সজাগ হ'বৰ হ'ল ।



লেখকৰ পৰিচয়: গোলাঘাট (সৰুপথাৰ)



# লক্‌ডাউনত মই ক'ৰাৰ ক'টাম...

## মধুস্মিতা গগৈ

বৰ্তমান সমগ্ৰ বিশ্বতে নভেল ক'ৰণা ভাইৰাছে যি ত্ৰাসৰ সৃষ্টি কৰিছে সেয়া অতিশয় ভয়াৱহ। আজি সমগ্ৰ মানৱ জাতি ক'ৰণাৰ সমুখত পৰাজিত। চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ সকলো পদ্ধতিয়ে আজি হাৰ মানিছে আৰু এনে সময়তে চৰকাৰো উপায়হীন হৈ সিদ্ধান্ত ললে "লক্‌ডাউন"ৰ। হয় আমি সামাজিক দূৰত্ব বৰ্তাই অলপ হ'লেও ইয়াৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাব পাৰো।

লক্‌ডাউনত আমি সময় কেনেদৰে কটাম বুলি হয়তো কোনোৱেই পূৰ্ব পৰিকল্পনা কৰা নাছিল কাৰণ যি পৰিস্থিতি আমি দেখা পাইছোঁ সেইয়া ভবাটো দূৰৰ কথা আমি কেতিয়াও কল্পনাই কৰা নাছিলোঁ। দৈনন্দিন জীৱনবোৰ কিবা ভাল নলগা হৈ আহিব ধৰিছে। মৰমৰ পৃথিৱীখনৰ এইটো অৱস্থা দেখি সুখবোৰ ক'ৰবাত হেৰাই থাকিল। তাৰ মাজতো আমি জীয়াই থাকিব লাগিব নহয় জানো! বৰ্তমান সকলো বন্ধ হোৱাৰ বাবে সকলোবোৰ ঘৰতেই আৱদ্ধ হৈ থাকিব লগা হৈছে। নিয়মীয়া ক্লাছ, পৰীক্ষা এইবোৰৰ কাৰণে ঘৰত থাকিবলৈ সময়ে নহৈছিল। কিন্তু এতিয়া হাতত অজস্ৰ সময়।

আজি হয়তো ডেৰমাহেই হ'ল ঘৰতে সোমাই থকা দিনবোৰ যেনেকুৱা আমনিদায়ক হ'ব বুলি ভাবিছিলোঁ ঠিক তেনেকুৱা নাই হোৱা। বৰঞ্চ কিবা ভালহে লাগিছে পৰিয়ালৰ লগত সময়বোৰ অতিবাহিত কৰি। ঘৰতে বিভিন্ন ধৰণৰ ৰেচিপি বোৰ ইউটিউব(YouTube) সহায়ত শিকি সুস্বাদু খাদ্য ৰান্ধি পৰিয়ালৰ সকলোৱে তৃপ্তিৰে এৰা খাইছোঁ। ঠিক তেনেদৰে ঘৰুৱা বিভিন্ন কামত মা-দাদাহঁতক সহায়ৰ হাত আগবঢ়াবলৈ সুবিধা পাইছোঁ। তাৰোপৰি মোৰ এটা অতিকৈ ভাল লগা কাম সময়ৰ নাটনিত যিহেতু কৰিব পৰা নাছিলোঁ এতিয়া কৰিবলৈ পাই ভাল লগিছে আৰু সেইয়া হ'ল শাকনি বাৰী। হয় ঘৰৰ মুখতে সৰুকৈ এখনি শাকনি বাগিচা পাতিছোঁ। তাত বতৰৰ শাক ডাংবদি আৰু ভেঙি লগাইছোঁ।

লগতে প্লাষ্টিকৰ ৰঙৰ টেমাবোৰত জলকীয়া আৰু পদিনা লগাইছোঁ। ৰাতিপুৱা আৰু আবেলি সেই সমূহৰ লগতেই সময়বোৰ পাৰ হৈছে। গাঁৱৰ ঘৰ হোৱা হেতুকে ঘৰত হাঁহ, মূগীৰে গৰাল ভৰি আছে লগতে তাকি চৰাই তিনি জনীও আছে সেই সমূহো প্ৰতিপালন কৰি আছোঁ। বিভিন্ন ধৰণৰ গল্প, উপন্যাসৰ pdf সমূহে মোবাইল ভৰ্তি হৈ আছে। মাজে মাজে সেই সমূহ পঢ়িও সময়বোৰ পাৰ কৰিছোঁ। লগতে চিনেমা দুই এখনো চোৱা হৈছে। মুঠৰ ওপৰত দিনবোৰ ভালদৰেই পাৰ হৈছে।

বন্ধ হৈ যোৱাৰ কাৰণে দেশত অৰ্থনৈতিক সংকটে দেখা দিয়াত সাধাৰণ জনসাধাৰণ বিভিন্ন ধৰণৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হৈছে। আমি সকলোৱে লগ হৈ পাৰ্থমানে সহায়ৰ হাত আগবঢ়াই যাম। পৃথিৱীখন সুস্থ হৈ উঠক, প্ৰতিজন ব্যক্তি সুস্থ হৈ উঠক তাৰেই শতসহস্ৰ কামনাৰে সকলোৰে আসু-আৰোগ্য কামনা কৰি ভগৱানৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা জনাইছোঁ।



লেখকৰ পৰিচয় : বি. এড. দ্বিতীয়  
ষাণ্মাসিক, পাৰিজাত একাডেমী, ডিব্ৰুগড়

## জ্ঞান

- ক'ৰণা সংক্ৰমণৰ পৰা বাচিবলৈ কি কৰা উচিত ?
- সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰখা উচিত।
  - সঘনাই হাত ধুব লাগে, Hand Sanitizer ৰে হাত পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে।
  - মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।
  - কাঁহ বা হাচি মৰাৰ পিছত কেতিয়াও মুখ, নাক, চকু চুব নালাগে, ইত্যাদি।

# লক্‌ডাউনৰ ইতিবাচক অনুভৱ

## হিমাদ্ৰী বৰুৱা

লক্‌ডাউন! দুমাহৰ আগলৈকে অপৰিচিত শব্দটো এতিয়া সকলোৰে বাবে পৰিচিত আৰু মুখে মুখে প্ৰতিদিনে উচ্চাৰিত এটি শব্দ হৈ পৰিল। সমগ্ৰবিশ্বক দ্ৰুতমান কৰি পেলোৱা কভিড-19 ৰ বিৰুদ্ধে যেন একমাত্ৰ অস্ত্ৰ লক্‌ডাউন মানি চলা। ইয়াৰ অবিহনে মানৱজাতিৰ ওচৰত অন্য গত্যন্তৰ একো নাই। লক্‌ডাউনৰ লগে লগে সমগ্ৰ বিশ্ববাসীৰে স্বাভাৱিক জীৱন ব্যৱস্থা ব্যাহত হৈ পৰে। প্ৰথমৱস্থাত ভয়, অসহায়, অসুখী কৰি তোলা লক্‌ডাউনে বৰ্তমানত এক ইতিবাচক অনুভৱেৰে মোৰ আগত থিয় দিছেহি। যদি মই উভতি চাওঁ এই লক্‌ডাউনে মোক কি অভিজ্ঞতা দি গ'ল, তাৰ ভিতৰত নেতিবাচক অনুভৱতকৈ ইতিবাচক অনুভৱে প্ৰাধান্য লাভ কৰিব।

উচ্চশিক্ষা গ্ৰহণৰ হেতু মেট্ৰিকৰ পিছৰ পৰাই ঘৰৰপৰা দূৰত থাকি পঢ়া শুনা কৰি আহিছোঁ। ২০১১ চনৰ পৰাই ঘৰখনৰ পৰা দূৰৈত থাকি, ভৱিষ্যৎ গঢ়ি তুলিবলৈ বিগত প্ৰায় ৯ বছৰে ঘৰৰ পৰা নিলগত আছোঁ। মাজে মাজে যদিও দুই এক বন্ধত ঘৰলৈ আহোঁ তথাপি যেন ঘৰৰ চৌপাশটোক প্ৰাণ ভৰি চোৱাৰ আগতেই পুনৰ কৰ্মস্থলীলৈ ৰাওনা হ'বলৈ বাধ্য আমিবাৰ, কাৰণ সময় যেন নৰয়..মাথোন বৈ থাকে নিৰন্তৰে। কিন্তু এইবাৰ যেন ই ব্যতিক্ৰম ৰূপত থিয় দিছে আহি। সদা ব্যস্ত জীৱনত অলপ সময়ৰ বাবে বৈ গৈছে বসুন্ধৰা। লগতে ৰাবলৈ বাধ্য হৈছে আমাৰ দৈনন্দিনৰ কোলাহলেৰে পূৰ্ণ জীৱন। প্ৰকৃতিয়ে লাহে লাহে সময়ৰ সোঁতত হেৰাই যোৱা সেউজীয়াজাকক বিচাৰি যেন এক নিৰৱ আন্দোলনহে চলিছে, অদৃশ্য ভাইৰাছৰ ৰূপত।

সদাব্যস্ত জীৱনৰ এইছোৱা সময় যেন মোৰ বাবে এক নতুন প্ৰভাত হৈ উদয় হৈছে। যদিও প্ৰথমৱস্থাত মোকো দুশ্চিন্তাই গ্ৰাস কৰি পেলাইছিল। কিন্তু লাহে লাহে এই সময়ছোৱাতে মই নিজকে পুনৰ এবাৰ নতুন দৃষ্টিৰে আৱিস্কাৰ কৰিব পাৰিলোঁ। সৰুৰে পৰাই মোৰ কবিতা আবৃত্তি কৰাত বহু ৰাপ আছিল, দেউতাই সৰুৰে পৰা শিকাই দিয়া আবৃত্তিৰ শৈলীৰে বহুবাৰ স্কুলত শ্ৰেষ্ঠ পুৰস্কাৰ অৰ্জন কৰা মই জনী যে কেতিয়ানো সময়ৰ

গ্ৰাসত পৰি নিজৰ প্ৰতিভাৰে হেৰুৱাই পেলাইছিলোঁ! এই লক্‌ডাউনৰ সময়ছোৱাই মোক তাক পুনৰবাৰ সোঁৱৰাই তুলিলে। ঘৰলৈ আহি প্ৰতিবাৰে গাঁওফুৰি সময় কটোৱা মই জনীক লক্‌ডাউনে কিতাপ পঢ়াবলৈ বাধ্য কৰালে। কিতাপেই মানুহৰ পৰমবন্ধু। বহুবাৰ 'মা'ৰ মুখত সৰুৰে পৰা শুনি থকা কথাবোৰ যেন এতিয়াহে হৃদয়ংগম কৰিব পাৰিছোঁ।

লক্‌ডাউনৰ এতিয়া তৃতীয়টো পৰ্যায় চলি আছে, দুমাহৰ ঘৰত সোমাবলৈ মাথোন কেইটা মান দিনহে বাকী আছে। এই দীঘলীয়া কালছোৱা বাৰু প্ৰায়ে মই খাই ভালপোৱা ফাষ্টফুটবোৰৰ পৰা কেনেকৈ দূৰৈত থাকোঁ? গতিকে ঘৰতে বনাবলৈ শিকিলোঁ ফুচকা, ম'ম, চাউমিন, ৰসগোল্লা ইত্যাদি ইত্যাদি। ইও জানো এক ইতিবাচক দিশত নপৰে। মোৰ বোধেৰে এইদৰে প্ৰায়ে আমাৰ প্ৰিয় খাদ্য ফুচকা, ম'ম, চাউমিন ইত্যাদি যদি আমি ভালদৰে শিকি লওঁ তেন্তে প্ৰায়ে বহিৰাগতৰ হাতৰ মুঠিত থকা ফাষ্টফুডৰ বজাৰ খনতো অসমীয়াৰ হাতত প্ৰাণ প্ৰায় উঠিব আৰু কিছু অসমীয়া স্বাৱলম্বীও হৈ উঠিব। পিঠা-পনা বাৰু মোৰ আগৰ পৰাই প্ৰিয়।

ইয়াৰ মাজতে উল্লেখ নকৰাকৈ নোৱাৰোঁ যে-এইবন্ধৰ সময়ছোৱাত ছ'ছিয়েল মিডিয়াইও মোক এক অন্য অধ্যায় প্ৰদান কৰি গ'ল। কেতিয়াও গল্প লিখি প্ৰকাশ কৰি পোৱা নাছিলোঁ যদিও, এই সময়ছোৱাত গল্প লিখিবলৈ ল'লোঁ। ফেচবুকৰ কেইটামান গ্ৰুপত আপলোড দি বহুলোকৰে সঁহাৰিও লভিলোঁ। হয়তো লক্‌ডাউন নোহোৱা হ'লে মই মোৰ মাজত সোমাই থকা নতুন মইজনীক বিচাৰি নাপালোঁহেঁতেন! এই মুহূৰ্তত আপুনি পঢ়ি থকা লেখাটোও জানো লক্‌ডাউনৰ প্ৰভাৱতে সৃষ্টি হোৱা নতুন মইজনীৰে প্ৰভাৱত গঢ়ি উঠা নহয়? এই লক্‌ডাউনৰ মাজত যদিও ইজনে আনজনৰ ঘৰলৈ গৈ কথা-বতৰা পাতিবলৈ চৰকাৰে নিষেধাজ্ঞা আৰোপ কৰিছিল, তথাপিও নিজৰ ঘৰৰ চৌহদৰ ভিতৰতে থাকি ইজনে সিজনে খবৰ লৈ মানুহবোৰে আত্মীয়তাৰ উদাহৰণ দিলে। দুখীয়া-নিচলা জনক ঘৰলৈ মাতি এমুঠি অন্ন দান দিব নোৱাৰিলেও, নিৰ্দিষ্ট নিয়ম নীতি মানি তেওঁলোকৰ পদূলিত খাদ্য সামগ্ৰী প্ৰদানেৰে মানৱীয়তা যে হেৰাই যোৱা নাই তাকে বুজাই তুলিলে। লগতে নিজ নিজ বিভাগত থকা দায়িত্ব সমূহ নিষ্ঠীকভাৱে প্ৰদান কৰি ডাক্তৰ, নাৰ্চ, স্বাস্থ্য কৰ্মী

সকলৰ লগতে আৰক্ষী প্ৰশাসনেও বুজাই দিলে যে মানুহে মানুহৰ বাবে এতিয়াও ঠিয় দি আছে। মুঠতে মানৱীয়তাৰ এছোৱা নৱতম অধ্যায় গঢ় লৈ উঠিল এই লক্‌ডাউনৰ মাজেৰেই।

শেষত সু-সাহিত্যিক হোমেন বৰগোহাঞিঃ দেৱৰ এষাৰ কথাৰে সামৰণি মাৰিব খুজিছোঁ-

"প্ৰত্যেকজন চিন্তাশীল মানুহৰ জীৱনতে এনে একোটা মুহূৰ্ত আহে--যেতিয়া জীৱনৰ বাটত খন্তেক থমকি বৈ পাছলৈ ঘূৰি চায়, অতীতৰ খতিয়ান লয় আৰু কোন দিশলৈ লক্ষ্য কৰি পিছৰ খোজটো দিব সেইকথা গভীৰভাৱে চিন্তা কৰি চায়।" গতিকে মানৱজাতিয়ে এই লক্‌ডাউনৰ সময়ছোৱাত এই কথা উপলব্ধি কৰা উচিত যে ইয়াৰ পিছৰ খোজটো কোনফালে দিব? প্ৰকৃতিৰ এই অপূৰ্ব সৃষ্টিত ব্যাঘাত জন্মাই পুনৰ মাতি আনিবনে এনেধৰণৰ অনাকাঙ্ক্ষিত বিপদ? নে প্ৰকৃতিকো শান্তিত জীয়াবলৈ দিব? নে প্ৰকৃতিয়ে পুনৰ বুজাই তুলিব লাগিব -"আমাক শান্তি দিয়া, আমিও তোমাক সেউজ কৰি ৰাখিম। যিদৰে এই লক্‌ডাউনৰ সময়ছোৱাত আমি পৃথিৱীক শান্তিত জীয়াবলৈ দিয়াৰ বাবে -অ'জন স্তৰত হোৱা বৃহৎ ছিদ্ৰটো বন্ধ হৈ পৰিল, শ শ বছৰ ধৰি লেতেৰা আৱৰ্জনাৰে পূৰ্ণ হৈ থকা গংগা পবিত্ৰ হৈ পৰিল।"



লেখকৰ পৰিচয়: চিলাপথাৰ

## লক্‌ডাউনৰ ইতিবাচক অনুভৱ

তুতুল মানৱ

বৰ্ণহানিও নোহোৱা অভিজ্ঞতা। অপ্ৰত্যাশিত।

কিন্তু অৱধাৰিত। ত্ৰাহি মধুসূদন সোঁৱৰাৰ সংকটকাল। অথচ মৰণপণ যুঁজ দিয়াৰ দৃঢ় সংকল্প। এনেকৈয়ে জী আছোঁ-- মানে যুঁজি আছোঁ। মৃত্যুৰ ভাবুকিত কাবু হোৱা নাই। ভালৈ আছোঁ মানে গৃহবন্দীৰ যাতনাক ভাৰী হ'ব দিয়া নাই। অনভ্যস্ত সংকীৰ্ণ পৰিৱেশত এয়া মোৰ প্ৰথমটো ইতিবাচক অনুভৱ।

এনে অনুভৱৰ আধাৰতে সাৰ্বজনীনভাৱে কিছু ক'ব পৰা যায়। যথা--

এই সময়ছোৱাত প্ৰত্যেকেই আত্মদৰ্শন বা সত্যানুসন্ধানৰ অৱকাশ পাইছোঁ। তাৰ বাবে কোভিড-১৯ এটা অচিলাহে সময়ৰ পাঠশালাত কৃতকৰ্মৰ সঠিক মূল্যায়ন কৰিব পাৰিছোঁ। তাৰ বাবে লক্‌ডাউন এক সুযোগহে এই দুৰ্যোগ-দুৰ্বিপাকৰ (২০২০ লক্‌ডাউন বুলি জনা যাব) সময়ছোৱাত আকৌ এবাৰ প্ৰকৃতিক নতুনকৈ বুজি উঠিছোঁ, যি প্ৰকৃতিৰ শক্তি বা নিয়মক অগ্ৰাহ্য বা অমান্য কৰি এখন অ-প্ৰাকৃতিক জগতৰ কল্পনাত অহোৰাত্ৰ ব্যস্ত আছিলোঁ। আমি আকৌ এবাৰ জীৱনক ভাল পাবলৈ শিকিছোঁ, যি জীৱনক পদাঘাট কৰি ঐশ্বৰ্য -প্ৰাচুৰ্যৰ ৰঙীন পোহৰ আৰু গুলপীয়া নিচাত মত্ত আছিলোঁ। মুঠতে, যান্ত্ৰিক-জটিল জগতখনৰ প্ৰভুত্ব বা স্বয়ম্ভু প্ৰভু সকলৰ প্ৰবৃত্তি প্ৰকৃতিৰ ওচৰত অতি দৃষ্টিকটুভাৱে অৱদমিত হোৱা দেখিছোঁ। ভাৱিয়ে ভাল লাগে। ভাল লগা কথাবোৰে ইতিবাচক।

ভাল লগা কথাবোৰত উদ্বুদ্ধ হৈছোঁ। ভাল লগা কামবোৰত প্ৰবৃত্ত হৈছোঁ। ক'ব গ'লে এক পৰিৱৰ্তন। সকলোতে। সকলোৰে। ভিতৰে বাহিৰে।

ইমানদিনে যিজন প্ৰকৃত মানুহ একাৰৰ অতল তলিত নিভুতে আছিল, ইমানদিনে যি ইচ্ছা আৰু নিচাক ঢাকি ৰাখিছিলো, এতিয়া নিজৰ সন্মুখত প্ৰতিভাত। যিয়ে মুহূৰ্ত্ত লিখি গৈছে ২০২০ লক্‌ডাউনৰ নতুন ইতিহাস। এতিয়া সৃজনশীলতাই মূল। সমস্ত। ভূ ভাৰস্ত। যিটো জন্মতে লৈ আহিছিলো আৰু যিটো মৃত্যুৰ পিছতো লৈ যাম। আমি একো একোজন গৃহবন্দী যোদ্ধা অথচ গৃহতে বহিঃবিশ্বৰ ৰণাংগন। সকলো সাধন গৃহতে উপলব্ধ। সকলো মাধ্যম ঘৰতে কাৰ্যক্ষম। গতিকে ঘৰগোণা হওঁক, সকলো নিৰাপদ থাকিব। গতিকে সামাজিক হোৱাতকৈ অ-সামাজিক হওঁক, তাতেই বীৰোচিত সন্মান। পূৰ্বৰ বহু ধাৰণা আচৰিত ধৰণে সলনি হৈ গ'ল। ভাৱিয়ে ভাল লাগে। ভাল লগা কথাবোৰে ইতিবাচক।

ইয়াতকৈ আৰু নো কি বেলেগ অনুভৱ লাগে?



লেখকৰ পৰিচয়: বজালী, বৰপেটা

# তলাবন্ধ: বিছু ইতিবাচক চিন্তা

শাস্তী শৰ্মা

মানৱ সভ্যতালৈ চৰম প্ৰত্যাহ্বান কঢ়িয়াই অনা শক্তিশালী বীজাণু 'ক'ৰণাক কেন্দ্ৰ কৰিয়েই সমগ্ৰ বিশ্বৰ লগতে অসমতো কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰ আৰু ৰাজ্য চৰকাৰৰ তৎপৰতাত 'তলাবন্ধ' ঘোষণা কৰা হ'ল। এই ৰোগৰ সংক্ৰমণ ৰোধৰ বাবে চৰকাৰে গ্ৰহণ কৰা আটাইতকৈ আকৰ্ষণীয় আৰু উপযুক্ত পদক্ষেপলৈ জনসাধাৰণৰ সঁহাৰি বৰ্তমানেও অভূতপূৰ্ব।

আধুনিকতাৰ ধামখুমিয়াত উটি ভাঁহি যোৱা মানৱ সমাজলৈ তলাবন্ধই কঢ়িয়াই আনিলে অজস্ৰ সময়। কৰ্মব্যস্ততাৰ অজুহাতত পাহৰি যোৱা আন্তৰিকতা, আত্মীয়তা আদিৰ সৈতে মানুহ পৰিচিত হ'ল। ভিৰৰ মাজত থাকিও নিঃসংগ অনুভৱ কৰা বহুলোকেই এতিয়া পৰিয়াল স্বজনৰ সুখ দুখত সমভাগী হৈছে। ইয়াৰ উপৰি হোমৱৰ্কৰ ভৰত ইচ্ছা থকা সত্ত্বেও কৰিব নোৱাৰা ভিন্ন ধৰণৰ সৃষ্টিশীল কৰ্মৰে নিজ নিজ প্ৰতিভা প্ৰকাশ কৰিবলৈ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে আহৰি পাইছে।

দৈনন্দিন জীৱনৰ বাবে খাদ্য, বস্ত্ৰ, বাসস্থানেই অপৰিহাৰ্য। অন্য ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ্য সকলো সামগ্ৰী কেৱল বিলাসী জীৱনৰ বাবেহে।

পৰিৱেশ প্ৰদূষণ ৰোধ কৰাত তলাবন্ধই গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিছে। প্ৰকৃতিৰ ওপৰত মানুহে চলাই অহা অত্যাচাৰে পৃথিৱীখন পংগু হৈ পৰাত অৰিহনা যোগাইছিল। যাৰ পৰিণতিত মানুহে সময়ে সময়ে এনে মহাসংকটৰ সন্মুখীন হ'বলগীয়া হয়। তলাবন্ধই পুনৰবাৰ প্ৰমাণ কৰিলে যে, 'পৃথিৱীখন বৰ্তি থাকিবলৈ মানুহ অপৰিহাৰ্য নহয়, মানুহৰ বাবেহে পৃথিৱী অপৰিহাৰ্য'। উদাহৰণস্বৰূপে, উক্ত মহামাৰীয়ে ইউৰোপৰ দৰে দেশতো সকলো থানবান কৰাৰ পিছতো শুভবাহাৰী বহন কৰিছ। নেডাৰলেণ্ডৰ বতৰ বিজ্ঞান বিভাগে সদৰী

কৰা অনুসৰি ইউৰোপৰ তিনিখন বৃহৎ দেশ ক্ৰমে স্পেইন, ইটালী আৰু ফ্ৰান্সত প্ৰদূষণৰ মাত্ৰা ৪৫ শতাংশলৈ হ্ৰাস পাইছে।

অদূৰ ভৱিষ্যতলৈ মানৱ সমাজত সজাগতা বৃদ্ধিত তলাবন্ধই অৰিহনা যোগাব। ই এক ইতিবাচক দিশ বুলিয়ে বিবেচনা কৰিব পাৰি। তলাবন্ধই জনসমাগম ৰোধ কৰাত বিশেষ ভূমিকা পালন কৰিব বুলি আশা কৰিব পাৰি।

যান্ত্ৰিকতাৰ লগে লগে মানুহৰ মাজৰ পৰা নোহোৱা হ'বলৈ ধৰা মানৱতা এতিয়াও যে জী আছে সেইকথা তলাবন্ধৰ সময়ত অনাহাৰী, নিৰাশ্ৰয়ী লোকসকলক দিয়া এষাৰ মাতেই প্ৰমাণ কৰে।

লক্‌ডাউনৰ সময়ত "Work from Home" ধাৰণাই ভৱিষ্যতলৈকে ঘৰতে থাকি কাম কৰা বা সেৱা আগবঢ়োৱা অৰ্থাৎ কৰ্মজীৱন আৰু ব্যক্তিজীৱনৰ মাজত ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰাত সহায়ক হ'ব।

তলাবন্ধই ধনী দুখীয়া উচ্চ-নীচ সকলো শ্ৰেণীৰ মানুহক স্বাৱলম্বী আৰু আত্মনিৰ্ভৰশীল হ'বলৈ অনুপ্রাণিত কৰিলে। পৰনিৰ্ভৰশীলতা যে বৰবিহস্বৰূপ সেইকথা তলাবন্ধই সকলো শ্ৰেণী মানুহক সকিয়াই দিলে।

'Too much evrything is bad' সেইকথা শুদ্ধ প্ৰতিপন্ন কৰি এই মহামাৰীয়ে অদূৰ ভৱিষ্যতলৈ শংকা কঢ়িয়াই আনিলেও তলাবন্ধৰ যোগেদি প্ৰকৃতিয়ে লাভ কৰা গভীৰ প্ৰশান্তিয়ে শুভইংগিতেই বহন কৰি আছে।



লেখকৰ পৰিচয়: গোলাঘাট

# লক্‌ডাউনৰ ইতিবাচক অনুভৱ

সুমিত দাস

সম্প্ৰতি কাৰণাৰ বিভীষিকাত সমগ্ৰ বিশ্ব ব্ৰহ্মমান। সমগ্ৰ বিশ্বৰ জনগন আজি ভীতসন্মুক্ত, এই দুৰ্যোগে কোনোকালে মুৰ দোৱাব নোখোজা প্ৰাণীশ্ৰেষ্ঠক বন্দীত্বৰ জীৱন অতিবাহিত কৰিবলৈ বাধ্য কৰিছে। অত্যাধুনিক প্ৰযুক্তি, চিকিৎসা পদ্ধতি, যন্ত্ৰ-পাতি সকলোবোৰ আজি পৰাভূত হৈছে এই সময়ত। প্ৰায় বিকল হৈ পৰিছে আধুনিক পৰিগৃহীত ব্যৱস্থা। জীৱশ্ৰেষ্ঠৰ দস্তালি, অহংকাৰী মনোভাৱ চূৰ্ণ-বিচূৰ্ণ হৈছে। অনেকে অদৃশ্যজনৰ ওচৰত শৰণাপন্ন হোৱা দেখা গৈছে।

বিশ্বজুৰি চলি থকা এই বিভীষিকাৰ সময়তো আমি দেখিবলৈ পাইছোঁ। অনেক ইতিবাচক দিশ, ইতিবাচক চিন্তা-চৰ্চা, কৰ্ম আদি।

লক্‌ডাউনৰ আৰম্ভণিতে যুৱচামে চ'চিয়েল মিডিয়াৰ মজিয়াত গ্ৰন্থ অধ্যয়ন আৰু গ্ৰন্থচৰ্চা কৰা পৰিলক্ষিত হৈছিল। নিজে অধ্যয়ন কৰা প্ৰিয় গ্ৰন্থৰ ভাললগা শাৰীবোৰ আপলোড কৰি শৃংখল আগবঢ়াই নিবলৈ আনসকলকো উৎসাহিত কৰা হৈছিল। এই শৃংখলৰ সফল পৰিচালনা হোৱা দেখিবলৈ পাইছিলোঁ। এই শৃংখলত অন্তৰ্ভুক্ত হ'বলৈ অনেকে গ্ৰন্থৰ পাতবোৰ পুনৰায় লুটিয়াইছিল। এই শৃংখলে বহুতক গ্ৰন্থচৰ্চাৰ প্ৰতি উৎসাহিত কৰিছিল।

প্ৰথম পৰ্যায়ৰ লক্‌ডাউন চলি থকাৰ সময়তে চ'চিয়েল মিডিয়াৰ মজিয়াত আমি আন এক শৃংখল চলি থকা লক্ষ্য কৰিছিলোঁ। এই শৃংখলত নিজে পঢ়া ভাললগা গ্ৰন্থ, নিজে চোৱা চিনেমা, নাটকৰ সংলাপ আদি স্ব হাতেৰে ওকা কাগজত লিখি আপলোড কৰা দেখিবলৈ পাইছিলোঁ। সকলোৱে ধুনীয়া ধুনীয়া আখৰত লিখিছিল কবিতাৰ পংক্তি, গানৰ কলি, নাটকৰ সংলাপ আদি।

এই সময়ছোৱাত আমি লক্ষ্য কৰিছোঁ, লক্‌ডাউনৰ ফলত প্ৰকৃতিৰ বুকুত আয়োজিত হৈছে সৃষ্টিৰ মেলা, পালিত হৈছে আনন্দোৎসৱ। নিৰ্মল আকাশ, স্বচ্ছ বায়ু, নৱৰূপত প্ৰাণৱন্ত হৈ উঠিছে সেউজী পৃথিৱী।

ভোগসৰ্বস্ব মানৱৰ হাতোৰাৰ পৰা মুক্ত প্ৰকৃতি। এসময়ত পথাৰসমূহত প্ৰায়ে দেখিবলৈ পোৱা শগুনৰ মুক্ত বিচৰণ দেখিবলৈ পাইছোঁ। অনেক ধৰণৰ পখীৰ মুক্ত আৰু নিৰ্ভয় বিচৰণ দেখিবলৈ পাইছোঁ। প্ৰকৃতিয়ে নিজকে নতুন ৰূপত সজাইছে।

অনেক ধৰণৰ দেশী-বিদেশী বিহঙ্গৰ কাকলিৰে মুখৰিত হৈছে জলাহভূমিবোৰ। "কাইট-কাইট" শব্দ কৰি আকাশেৰে উৰি গৈছে চৰাইবোৰ। আমি গৃহবন্দী অৱস্থাৰ পৰাই উপলব্ধি কৰিছোঁ পৃথিৱীৰ সুখ।

প্ৰায় ডেৰমাহ গাড়ী-মটৰবোৰ বন্ধ হৈ থকাত প্ৰদূষণৰ মাত্ৰা বহু পৰিমাণে হ্রাস পাইছে। কাৰখানাৰ তেজস্ক্ৰিয় ধোঁৱা নিৰ্গত নোহোৱাৰ ফলত বায়ুমণ্ডলত প্ৰদূষণ কনাৰ মাত্ৰা হ্রাস পাইছে। দূৰ-দূৰণিলৈ দৃশ্যমান হৈছে মুকলি আকাশ। আমি অনুভৱ কৰিছোঁ, লক্‌ডাউনে জনতাক অনেক শিক্ষা দিছে। বহুতে নতুনকৈ অনুভৱ কৰিছে যে প্ৰকৃতিৰ উৰ্দ্ধত কোনো নাই। বহুতে প্ৰকৃতিক নতুনকৈ ভাল পাবলৈ শিকিছে, নিজৰ মাজত লুকাই থকা প্ৰকৃতিপ্ৰেমী সত্ত্বাটোক নিজেই বিচাৰি উলিয়াইছে। লক্‌ডাউনৰ এইসমূহ দিশ লক্ষ্য কৰিলে মাজে-সময়ে যে লক্‌ডাউনৰ প্ৰাসঙ্গিকতা আছে সেয়া নুই কৰিব নোৱাৰি।



লেখকৰ পৰিচয়: গোলাঘাট

আ না নে

ক'ৰ'না ভাইৰাছৰ লক্ষণ সমূহ কি?

উত্তৰঃ কাঁহ, জ্বৰ, উশাহ লোৱাত কষ্ট, নিউমোনিয়া, বমি, ডায়েৰিয়া ইত্যাদি।

# জীৱিকাৰ আঁজনা- শ্ৰম আঁতৰুওতা

ধ্বনিতা তালুকদাৰ

দ্বিতীয় পৰ্য্যায়ৰ লক্‌ডাউনৰ সময়। COVID-19 ৰ বাবে চৰকাৰে কিছু কিছু ক্ষেত্ৰত শিথিলতা কৰি দিছে যদিও চৰকাৰী নিৰ্দেশনা মানি চলিব লগা হৈছে। শাক-পাচলি, মাছ অঞ্চলে অঞ্চলে নিৰ্দিষ্ট কৰি দিয়া ঠাইতহে পোৱা যাব। সকলো সলনি হ'ল। আমাৰ ভালৰ কাৰণেই চৰকাৰে নিয়ম কৰিছে মানি লৈছোঁ।

"মাছ লাগে মাছ.."

দুৱাৰ মুখেৰেই পাৰহে গ'ল চাইকেলেৰে। বেলকনিৰ পৰাই মাতিলোঁ -"হেৰা কি মাছ?"

"ৰৌ,মিৰিকা ,বৰলিয়া..."

"কিমান কৈছা.?"

"কমতে দিম বাইদেউ !"

"জোখা এক কিলো। বাচিও দিব লাগিব। আমাৰ মাছ বাচা মানুহ নাই।" "হ'ব বাইদেউ" সি মাছ জুখি বেগৰ পৰা বঠি আৰু কটাৰী ওলিয়ালে। সি মাছ কটাৰ কায়দা ভাল নালাগিল। মই সুধিলোঁ -' মাছৰ বেপাৰ কৰিছা মাছ বাচিব নাজানা?"

মোৰ মাতটো অলপ ডাঙৰেই হ'ল নেকি শাহু মা ওলাই আহিল। মাৰ তীক্ষ্ণ দৃষ্টিত ধৰা পৰিল মাছৰ ছাল বখলিয়াই পেলাইছে। মায়ে তেনেকৈ মাছ নাবাচে বুলি তাক ক'লে। "এওঁ আচল মাছৰ বেপাৰী নহয়। মাছ কটা একো সঁজুলিয়ে নাই।"

"হয় আইতা মই আচলকৈ মাছ বেপাৰী নহয়। হায়াৰ ছেকেণ্ডাৰী পাছ কৰি মালিগাঁৱত প্ৰাইভেটকৈ কম্পিউটাৰ কোৰ্চ কৰি আছিলোঁ। লাষ্ট ছেমিষ্টাৰ আছিল। পৰীক্ষা নহ'ল ক'ৰণৰ কাৰণে। ইঞ্চিটিউট বন্ধ। ঘৰলৈও যাব নোৱাৰা হ'লো। যিখিনি পইচা আছিল সকলো শেষ। ভাৰাঘৰৰ মালিকে পোন্ধৰ দিনৰ ভাৰাহে ৰেহাই দিছে। খাবলৈকে টান হৈছে আইতা। পঢ়াশুনা এতিয়া নাই যিহেতু নিজৰ খৰচ ওলাই ল'বলৈকে ওলাই আহিছোঁ। লগৰ এজনৰ চাইকেলখন ধাৰত লৈছোঁ আৰু বঠি, কটাৰী খনো তাৰেই।"

বুকুৰ একোণত দুখে হেঁচা মাৰি ধৰিলে

আমাৰ দুয়োজনৰে মুখৰ মাত হেৰাল। ভবাই নাছিলোঁ এনকৈও পেটৰ দায়ত পঢ়ি থকা ছাত্ৰ ওলাই আহিব বুলি। মোৰ ল'ৰাৰ বয়সৰ ল'ৰা। মৰম লাগি গ'ল। মুখত মাৰু লগাই আহিছিল যদিও তাৰ চকুত অসহায়তা দেখিছিলোঁ। মায়ে কাহীখন আগবঢ়াই দি ক'লে -"বাবা মাছখিনি ইয়াতে বাকি দিয়া। তুমি বাচি, কাটি দিব নালাগে। এইখিনি সকাহ ময়েই তোমাক দিলোঁ।"

ল'ৰাজনক মাছৰ দামটো দিয়াৰ লগতে টকা এহেজাৰো দিলোঁ আৰু ক'লো -" ভাইটি এইখিনি মোৰ সাধ্যানুসাৰে দিছোঁ আৰু দিব লাগিছিল যদিও মোৰো সাধ্য সীমিত। এইখিনি সময়ত তোমাক এইখিনিৰ প্ৰয়োজন হ'ব।" সি "নালাগে নালাগে " বুলি কৈ সংকোচ কৰিলে। মই জোৰ কৰিয়েই তাক হাজাৰ টকাটো চাইকেলৰ চিটত থ'লো আৰু ক'লো- " ইমান কম বয়সত মা দেউতাক দায়িত্বৰ পৰা ৰেহাই দি কঠোৰ পৰিশ্ৰমত নামিছা এয়া তাৰেই পুৰস্কাৰ বুলি ভাৱাছোন।" ল'ৰাজনে হাতদুখন মূৰৰ ওপৰলৈ নি সেৱা কৰিলে। চকুদুটা তাৰ চলচলীয়াও হ'ল। ল'ৰালৰিকৈ চাইকেলত উঠি গুচি গ'ল।

এইটো কোনো বিক্ষিপ্ত ঘটনা নহয়। আমাৰ ওচৰে পাজৰে হৈ থকাই ঘটনা। বহু লোকে নিজৰ পৰিচয় বাদ দি পেটৰ তাড়নাত পৰি এনেকুৱা সৰু সৰু প্ৰয়োজনীয়তাত নামি পৰিছে। আমিও তেওঁলোকৰ সৈতে সহানুভূতিশীল হোৱাটো কৰ্তব্য যেন লাগে। সাধ্যানুসাৰে বিপদৰ সময়ত মানুহক যদি সহায়েই নকৰোঁ কি থিক এনে সুযোগ আৰু দুনাই নাপাবও পাৰোঁ।



লেখকৰ পৰিচয়: ৰাজগড়,গুৱাহাটী-৭

# কভিড-১৯, তলাবন্ধ আৰু ইয়াৰ ইতিবাচক জিভা

ময়ূৰী ঠাকুৰ

সাম্প্ৰতিক সময়ত সমগ্ৰ বিশ্বতে কভিড-১৯ য়ে ব্যাপক দৌৰাত্মক প্ৰভাৱ পেলোৱা পৰিলক্ষিত হৈছে। বৰ্তমান ই এক সংহাৰী ৰূপ ধাৰণ কৰিবলৈ লৈছে। যাৰ প্ৰভাৱ অলপ হলেও হ্রাস কৰিবলৈ বিশ্বৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত তলাবন্ধ তথা লক্‌ডাউনৰ দৰে ব্যৱস্থা হাতত ল'বলৈ বাধ্য হৈছে। লক্‌ডাউন হৈছে, এনে এক ব্যৱস্থা য'ত দেশৰ নাগৰিকসকলে নিজকে যাতে ঘৰৰ ভিতৰত আৱদ্ধ ৰাখে।

এই তলাবন্ধৰ ফলত বিশ্বৰ নাগৰিকসকল ঘৰৰ ভিতৰতে থাকিবলৈ বাধ্য হৈছে। তেওঁলোকে ঘৰতে থাকি বিভিন্ন নিজৰ প্ৰিয় কৰ্মাৱলীসমূহ কৰিছে। যিসকল লোক কৰ্মত নিযুক্ত, তেওঁলোকে নিজৰ জীৱনশৈলীতো কৰ্মৰ হেঁচাত উপভোগ কৰিবলৈ হয়তো পাহৰি গৈছিল। কিন্তু বৰ্তমান লক্‌ডাউনে তেওঁলোকক পুনৰকৈ নিজৰ জীৱনটো নতুনকৈ জীয়াই থাকিবলৈ উপভোগ কৰিবলৈ সহায় কৰিছে। যিসকল লোকে গান গাই, নাচি, ছবি আঁকি ভাল পাই তেওঁলোকৰ প্ৰতিভাসমূহ আমি বিভিন্ন প্ৰচাৰ মাধ্যম যেনে, ফেচবুক, ইনষ্টাগ্ৰাম লগতে টেলিভিছনৰ জৰিয়তেও প্ৰকাশ কৰা দেখিবলৈ পাইছোঁ।

বহুলোকে নিজৰ আধৰুৱা লেখনিসমূহ এই তলাবন্ধৰ সময়ছোৱাতে সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ সুবিধা পাইছে। সেইদৰে নিজৰ প্ৰিয় কিতাপখন পঢ়াৰ আমেজো বহুতে লৈছে। বাতৰি কাকত খন পঢ়াৰ অভ্যাসো নতুনকৈ গঢ়ি তুলিছে। মুঠৰ ওপৰত আমি দেখিবলৈ পাইছোঁ যে এই লক্‌ডাউনে পঢ়ুৱৈৰ সংখ্যা বৃদ্ধি কৰি তুলিছে।

ইয়াৰ পূৰ্বৱৰ্তী সময়ছোৱাত যুৱ প্ৰজন্মৰ কিতাপ পঢ়াৰ যি অনীহা সেয়া বহু পৰিমাণে কমি আহিবলৈ লৈছে। ইয়াৰ উপৰিও লক্‌ডাউনৰ আন এটা ইতিবাচক দিশ আমি দেখিবলৈ পাইছোঁ যে, বহুতো পিতৃ-মাতৃ কৰ্মত নিয়োজিত হৈ থকাৰ ফলত নিজৰ সন্তানক মূল্যৱান সময়খিনি দিব নোৱাৰে। কিন্তু এই তলাবন্ধই সন্তানক তেওঁলোকৰ বহুখিনি কাষ চপাই তুলিছে।

আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশটো হৈছে যে,

প্ৰকৃতিৰ ওপৰত ইয়াৰ প্ৰভাৱ ধনাত্মক ৰূপত পৰা দেখিবলৈ পোৱা গৈছে। বছৰ বছৰ ধৰি গাড়ী - মটৰ, কল-কাৰখানাৰ পৰা নিৰ্গত বিষাক্ত ধোঁৱাই আমাৰ পৰিৱেশটো প্ৰায় প্ৰদূষণময় কৰি তুলিছিল। কিন্তু লক্‌ডাউনৰ ফলত দেশৰ নাগৰিকসকল ঘৰতে আৱদ্ধ হৈ থকাৰ বাবে গাড়ী মটৰৰ ব্যৱহাৰ কমি গৈছে। ব্যস্ততাময় ৰাজপথবোৰ জনশূন্য হৈ পৰিছে। ফলত প্ৰদূষণৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ বহুখিনি হ্রাস পাইছে। ই আমাৰ প্ৰকৃতি জগতখন গুচি আৰু নিকা কৰি তুলিছে।

দেখা গৈছে যে, সাম্প্ৰতিক সময়ত তলাবন্ধ তথা লক্‌ডাউনে বিশ্বৰ প্ৰাকৃতিক জগতখনত প্ৰভাৱ পেলোৱাৰ উপৰিও জনসাধাৰণৰ ব্যক্তিগত জীৱনতো ইয়াৰ প্ৰভাৱ অপৰিসীম। এনে পৰিস্থিতিত লক্ষ্য কৰি বিশ্বৰ গুণী-জ্ঞানী ব্যক্তিসকলে তথা বিজ্ঞানীসকলে বছৰত এবাৰ হ'লেও লক্‌ডাউন পালনৰ পোষকতা আগবঢ়াইছে। ই জনসাধাৰণক জীৱনটো নতুন ৰূপত জীয়াই থকাত সহায় কৰাৰ লগতে বিশ্বৰ বাবেও অনুকূল হ'ব বুলি মই ভাবোঁ।



লেখকৰ পৰিচয়: ডিগবৈ বি. এড. কলেজ

জ্ঞা নে

ক'ৰ'না ভাইৰাছ কিদৰে বিয়পে?

উত্তৰঃ এই ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱা কোনো ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিলে এই ভাইৰাছ বিয়পিব পাৰে। আক্ৰান্ত ব্যক্তিজনৰ কাঁহ আৰু হাচি মাৰোতে ওলোৱা ড্ৰপলেটৰ মাধ্যমেৰে আৰু আক্ৰান্ত ব্যক্তিজনৰ ব্যৱহৃত সামগ্ৰী স্পৰ্শ কৰাৰ ফলতো এই ভাইৰাছ বিয়পিব পাৰে।

# লন্ডাউনৰ অনুভৱ

## দৰ্শনা বৰঠাকুৰ

লন্ডাউন 2020 । আমিবোৰ এতিয়া ওলাই যাব নোৱাৰোঁ। ভয়াবহ এই সময়। ইয়াত আহি পৰিছে জীৱনৰ কথা । সুৰক্ষাৰ কথা। নিৰাপত্তাৰ কথা। বৰ্তমান নিজৰ জীৱন বচাবলৈ আমি ঘৰত আছোঁ। বাধ্য আমিবোৰ। এটা ভাইৰাছে শেষ কৰি দিলে সকলো। মাত্ৰ এটা ক্ষুদ্ৰ অনুজীৱ। কিমান শক্তিশালী হ'ব পাৰে,ভাবিচাবচোন। এই যে আমাৰ জীৱনৰ কথা ভাবি মাননীয় প্ৰধানমন্ত্ৰী ডাঙৰীয়াই যি সিধান্ত গ্ৰহণ কৰিছে আহকচোন আমি তাক সফল কৰোঁ। covid19 মহামাৰীৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাবলৈ আমি পালন কৰিব লাগিব লকডাউনৰ নীতি নিদেৰ্শনা। কিন্তু আমি কি কৰি আছোঁ! দিনৰ দিনটো আমি ঘৰত আছোঁ। আমাৰ মাজৰে এচাম দুষ্ট চক্ৰই উৰাবাতৰি প্ৰচাৰৰ মাধ্যম ৰূপে ব্যৱহাৰ কৰিছে চ'ছিয়েল মাধ্যমবোৰক যিটো জঘন্য অপৰাধ সেই সকলৰ যদি কোনো কাম নাই, পাকঘৰত মানুহজনীক বা আপোনাৰ' মা 'ক বা যাৰ লগতেই থাকে ঘৰত সহায় কৰি দিব পাৰে,নহলে ঘৰৰ ফুলনী আৰু শাকনি বাৰীত পানী দিবপাৰে তাকো যদি নোৱাৰে কৰিব" ৰামায়ণ" খন চাব পাৰে মনটো দুষ্ট চিন্তাৰ পৰা আঁতৰিব আৰু সুন্দৰকৈ সময় অতিবাহিত হ'ব।।

এই সময়খিনি আমাৰ সময়। আমি কিবা এটা বিচাৰি পাইছোঁ। আমাৰ মাজৰ কোনোবাই যদি ভাল গান গাইছিল আগতে ,সময়ৰ ব্যস্ততাত চৰ্চাৰ অভাৱত সেই ভাললগা যদি হেৰাইছিল সেইয়া ঘূৰাই পাইছে এতিয়া আৰু আৰম্ভ কৰিছে গীতৰ সাধনা। তেনেদৰে সৰুতেই অকাঁ ছবিৰ কথা মনলৈ অহাত আমি হাতত যি পাৰো ৰং, তুলিকা, পেঞ্চিলেৰে বগা কাগজত আঁকবাঁক কৰি সজাই পেলাইছোঁ নতুনকৈ জীৱনটো।

মোৰ বন্ধুমহলৰ বহুকেইজনৰ প্ৰফাইলত মই বিচাৰি পালোঁ বহু ছবি। তেনেদৰে বহু বছৰৰ পিছত বহুতেই হাতত তুলি লৈছে এল. পি. স্কুলতে বস্তুত লৈ যোৱা পেঞ্চিল ডাল, ৰবৰ আৰু সৰু স্কেল এডাল মুঠতে ভাল লাগিছে। কোনোৱে আকৌ এইকেইদিনতে ইউটিউবত একাউন্ট এটা খুলি নতুবা ফেচবুক ৱাটচআপ

যোগে নিজৰ নিজৰ প্ৰতিভা আনৰ আগত দাঙি ধৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰিছে। নৃত্যশিকিছে অনলাইন যোগে নৃত্য শিকাইছে, ভাললগা কাম কৰিছে । সময়বোৰ একান্ত নিজৰ। কোনোৱে ঘৰখনৰ পেলনীয়া বস্তুবোৰ বুটলি তাৰ যতন লৈছে নতুনকৈ তাক সজাইছে, শোৱনি কোঠাতো নতুন ৰূপ দিছে। ভাললগা কামবোৰ কৰি চ'ছিয়েল মিডিয়াত প্ৰচাৰ কৰিছে আন দহজনে শিকিছে মুঠতে ভাল লাগিছে।

এই খন জগতৰ একো আওভাও নোপোৱা সকলে ঘৰৰ পুখুৰীটো চাফা কৰিছে, শাক পাচলিৰ যতন লৈছে ফুলনিৰ ফুলবোৰৰ যতন লৈছে কাম কৰিছে শ্ৰম কৰিছে ঘৰতে আছে। দেখি ভাললাগিছে।

কোনোৱে হাতত তুলি লৈছে কলমটো বহুদিনৰ বিৰতিত কেৱল লিখিছে। প্ৰতিদিনে কোনোবাই নিজকে যোদ্ধা ৰূপে আৱিষ্কাৰ কৰিছে, মনতে প্ৰতিশ্ৰুতি লৈছে আজি ৰ পৰা সদায় লিখিম। নতুন কিবা এটা অনুভৱ মানুহৰ মাজলৈ এৰি দিছে। আমি পঢ়িছো, আনন্দ লৈছো, সুখ অনুভৱ কৰিছোঁ। কোনোৱে কিতাপ পঢ়িছে। উশাহ পাইছে। মুকলি উশাহ। ভাল লাগিছে। কোনোৱে পুৰণি ভাললগা কামবোৰ কৰি নিজকে ব্যস্ত ৰাখিছে। ভাললগা কামবোৰ কৰাত বাধা কিহৰ। সময়বোৰ নিজৰ। নিজাকৈ উদযাপন কৰিছে। সৰু কালতে দেখিছিলোঁ ৰামায়ণ চাবলৈ আমাৰ ঘৰত ভিৰ কৰেহি মানুহবোৰে। টিভি তেতিয়া বহুতৰে নাছিল। আমাৰ ককা থকাৰ সময়ৰ কথা। ৰামায়ণ চাবলৈ বহুত মানুহ আহে, দেওবৰীয়া ঘৰত ব্যস্ততা। সেই দিনবোৰ ঘূৰি আহিছে।

" মংগল ভৱন অমংগল" গীতটো বাজিলেই মন প্ৰাণ কিবা শাঁত পৰি যায়। ভাল লাগে। দুৰদৰ্শনত পুনৰ সম্প্ৰচাৰিত হোৱা ৰামায়ণ, শক্তিমানৰ কাহিনীবোৰে আমাক লৈ গৈছে তাহানিৰ এৰি অহা দিনলৈ।

ইন্টাৰনেট সেৱা বন্ধ হোৱাৰ সময়ত যেনেকৈ আত্মীয় স্বজন,পুৰণি বন্ধু বান্ধৱীয়ে ফোন কৰি খবৰ লৈছিল এতিয়াও সেইদৰেই আমি কাহানিও কথা পাতিবলৈ সময় নোপোৱা মানুহবোৰৰ লগত কথা হৈছে,মনৰ কথা পাতিছো কেতিয়াবা ভিডিঅ' কল কৰি গান নতুবা কবিতা শুনাইছো সময়বোৰ কেনেকৈ পাৰ হৈ গৈছে গমেই পোৱানাই । ফোনতেই



সকলোৰে খবৰ ৰাখিছো। কাৰোবালৈ চিঠি লিখিছো বন্ধ খুলিলেই প্ৰেৰণ কৰিম মনতে ভাৰিছোঁ।

আমাৰে মাজৰ কোনোবাই ফেচবুকৰ মাধ্যমৰ মাজেৰে আৰম্ভ কৰা ফকৰা যোঁজনাৰ এক শৃংখলত মই প্ৰতিদিনাই নতুন নতুনকৈ শিকিছোঁ, লিখিছোঁ। কিতাপ পঢ়িবলৈ সুযোগ পাইছোঁ। সন্ধিয়া লগাৰ লগে লগেই কিতাপৰ পৰা টুকি ৰাখো নিজেই নজনা ফকৰা যোঁজনা আৰু প্ৰবাদ বচনটি ৰাতিলৈ তাক বন্ধুৰ শৃংখলত সংযোগ কৰো। ভাল লাগে।

এদিন দেখিলোঁ আন এজনে আৰম্ভ কৰিছে আন এক খেল। নিজৰ ভাললগা কবিতাৰ পংক্তি, নাটকৰ সংলাপ, চিনেমাৰ সংলাপ, প্ৰিয় উপন্যাস গল্পৰ শাৰীবোৰ উল্লেখ কৰিছে আৰু আনকো জনাবলৈ কৈছে। ভাল লাগিছে দেখি। বহুতৰে নিজৰ প্ৰিয় উপন্যাসৰ প্ৰিয় চৰিত্ৰ, প্ৰিয় কবিৰ কবিতাৰ কথাবোৰ সজীৱ হৈ পৰাৰ এক বাট মুকলি হৈ পৰিল। আমাৰ এক অনুষ্ঠানৰ ৱাটচআপ গ্ৰুপত প্ৰতিদিনে আৰম্ভ হৈছে কুইজৰ প্ৰতিযোগিতা, সাঁথৰৰ প্ৰতিযোগিতা। বিভিন্ন বিষয় সাহিত্য, সমাজ, চলচিত্ৰ, সাধাৰণ জ্ঞান সকলো বিষয়ে তাত স্থান পাইছে আৰম্ভ হৈছে এখন প্ৰতিযোগিতা। খেলত হৰা জিকা থাকেই শিকিবলৈ প্ৰতিদিনে অংশ লৈছোঁ।

আকৌ বান্ধৱী এগৰাকীৰ অনুৰোধত আমি আৰম্ভ কৰিছোঁ এক নতুন কাম গল্প কথা। ফোনত কথা পতাৰ এক নতুন বিষয়। প্ৰতিদিনাই নতুন নতুন কথা আলোচনা কৰিম। ভাললগা কোনেও নপঢ়া গল্পটো পাঠ কৰি বান্ধৱীক শুভাম, লগতে বন্ধু মহলৰ দুই এজন থাকিবাকবিতাও শুভাম। তাৰ পৰা আমি নিজৰ নিজৰ বিশ্লেষণ আগবঢ়াম। এক বুজাব নোৱাৰা ভাললগা এই "গল্পকথা"। তেনেদৰে লক্‌ডাউনৰ আজৰি সময়ত আমি সময়বোৰ ধুনীয়াকৈ সজাইছোঁ। সৃষ্টিশীল হৈ উঠিছে মনবোৰ। প্ৰতিদিনাই সকলোৰে নিজৰ নিজৰ কামবোৰ কৰি যাব, কেতিয়াও নকৰা কাম যেন ঘৰুৱা কামত নিজৰ ঘৰৰ মানুহবোৰক অলপ সহায় সহযোগিতা কৰাবলৈ এই লক্‌ডাউনৰ সময়ে আমাক বাধ্য কৰালে। ভাল লাগে তেতিয়া যেতিয়া ভাতৰ টেবুলত সপৰিয়ালে একেলগে ভাত খাবলৈ বহে। আমাৰ দৰে যৌথ পৰিয়ালত সেইয়া খুউব কম হে দেখিবলৈ পোৱা যায় কিন্তু এই সময়ে আমাক সকলোকে একলগ

কৰালে। আমি বোৰ যে এক সময়ে শিকালে।

অকণমানতে গাটো বেয়া লাগিছে যেন লাগিলেই ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ দৌৰ মৰা কিছুমানে এইকেইদিনত নিজকে সবল কৰিলে। পৰালৈকে সকলো নিজেই কৰিলে। নিজৰ শৰীৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় খাদ্য গ্ৰহণ কৰিছে, বাহিৰৰ fastfood জাতীয় খাদ্য বৰ্জন কৰিছে, মনৰ আনন্দৰ বাবে গান শুনিছে, বন্ধু মহলৰ আড্ডাৰ পৰা কোনোবাই কাৰোবাক চাবলৈ কোৱা চিনেমাকেইখন এইখিনি সময়তে চাবলৈ পাৰিছে।

যান্ত্ৰিকতাই গ্ৰাস কৰা চহৰখনত মুকলিকৈ চৰাইৰ মাত শুনিবলৈ পাইছোঁ। আবেলিৰ আৰু পুৱাৰ সেউজ পৰিবেশে আমাৰ মনটোক সেউজীয়া কৰিছে, আমি মুকলি উশাহ পাইছোঁ। এই সময়ে প্ৰকৃতিক জীৱন দিছে, আমাক প্ৰকৃতিয়ে বহুত দিছে আমিতো এইকেইদিন ঘৰত থাকি প্ৰকৃতি পৃথিৱীৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰিছোঁ তাতেই সুখ অলপ বিচাৰি পাইছোঁ।

সুন্দৰ পৃথিৱী সুন্দৰ কৰা আমাৰ কৰ্ম। যিবোৰ সামাজিক অনুষ্ঠান চৰকাৰী অনুষ্ঠানে ৰাইজৰ হিতাৰ্থে, দৰিদ্ৰ সকলক সহায়ৰ হাত এই বন্ধকেইদিনত আগবঢ়াইছে ধন্যবাদ আপোনালোকক। সেই সকল চিকিৎসক, মন্ত্ৰী সকল, প্ৰশাসনৰ লগত জড়িত ব্যক্তিসকলক ধন্যবাদ জনাইছোঁ যিসকলে আমাৰ বাবে, দিনে ৰাতিয়ে কষ্ট কৰিছে।

এই লক্‌ডাউনে আমাৰ মনোজগতৰ লগতে, বৌদ্ধিক জগতৰ আমূল পৰিবৰ্তন আনিছে আমি নজনাকৈ। আৰু মাত্ৰ কেইটামান দিন। আমি নিজকে সুৰক্ষিত ৰাখিবলৈ ঘৰত থাকো আহক। মনবোৰ ভাল কৰিবলৈ ভাললগা কামবোৰ কৰোঁ। অত্যাধিক মানসিক ছাপ বৰ্জন কৰক। সুস্থ চিন্তাৰে মনটো ভৰাই তোলক। পুৱা গধূলি গোঁসাই ঘৰত চাকি বস্তি দিব পাৰে, ভাললগা ব্যঞ্জনবিধ ৰান্ধি ঘৰৰ সকলোকে খুৱাব পাৰে, সীমিত ব্যৱস্থাতে যি পাইছে তাৰ লগতেই বাৰীৰ কচু, ঢেকীয়া, নৰসিংহ, মানিমুনিৰ আঞ্জা ৰান্ধি তাৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে নিজৰ সন্তানক জনাব পাৰে আৰু আনকো খাবলৈ ক'ব পাৰে। মুঠতে সময়বোৰ আপোনালোকৰ নিজৰ আপোনালোকৰ দায়িত্ব এই সময়ৰ সং প্ৰয়োগ কৰাৰ। আৰু কেইদিনমান ভালকৈ থাকক ঘৰতে। পুনৰ কৈছোঁ মনটো ভাললগাবলৈ ভাললগা কামবোৰ কৰি যাব, ঘৰৰ মানুহবোৰৰ কাষত থাকিব, সাহস পাব সাহস বিলাব পাৰিব। সুখী হবলৈ আমাক কোনো কাৰণ নালাগে। জীৱনটো বৰ ধুনীয়া।

জীৱনটো যাপনৰ গণতে উদ্‌যাপন কৰক।  
মনে বিচৰা ধৰণে জীৱনটো সজাই তোলাক।

ঘৰতে থাকক  
সুৰক্ষিত থাকক  
সামাজিক দূৰত্ব বজাই চলিব।  
সুস্থ চিন্তাৰে অধিকাৰী হওক  
মানসিক চাপ বৰ্জন কৰক  
মনটো স্ৰেউজীয়া কৰি ৰাখক।



লেখকৰপৰিচয়: যোৰহাট

## লক্‌ডাউনৰ ইতিহাসক অনুভৱ

### উপাসনা কলিতা

সঁদাব্যস্ত জীৱনটোৰ বিপৰীতে বৰ্তমান আবিৰ্ভাৱ হোৱা আন এটি নাম হৈছে লক্‌ডাউন (lockdown)। গতিশীল মানৱ জাতিলৈ স্থবিৰতা আনিছে এই লক্‌ডাউনে। আচলতে লক্‌ডাউন হ'ল কোনো হিংসাত্মক বিদ্ৰোহ বা তেনে হিংসাত্মক পৰিস্থিতি নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ চৰকাৰে দিয়া নিৰ্দেশ, ইয়াৰ মতে কোনো মানুহ ঘৰৰ পৰা ওলাই ৰাজহুৱা স্থান বা বাহিৰত যাব নোৱাৰিব। বৰ্তমান লক্‌ডাউনৰ অধিক প্ৰাসংগিকতা আছে। কিয়নো ২০১৯ বৰ্ষৰ আনুমানিক নৱেম্বৰ মাহৰ পৰা ক'ৰণা কভিড-১৯ নামৰ ভাইৰাছ এটাৰ চীনত উৎপত্তি হৈছিল। বিশেষকৈ জীৱ-জন্তু অথবা বাদুলি চৰাইৰ পৰা অহা বুলি ধাৰণা কৰা হৈছে। এই ভাইৰাছৰ বাবে বৰ্তমান সময়লৈকে চীন দেশত প্ৰায় ৩০০০লোকৰ মৃত্যু হৈছে, লগতে গোটেই বিশ্বত এই ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ হৈ বহু লক্ষ্যধিক লোক আক্ৰান্ত আৰু কেইবা লক্ষ্যধিক লোকৰ মৃত্যু হৈছে। বৰ্তমান আমেৰিকা, ইটালী আৰু স্পেইনত ক'ৰণা ভাইৰাছে কালৰূপ ধাৰণ কৰিছে। ক'ৰণা ভাইৰাছ কেৱল এজনৰ

এজনৰ পৰা আনজনৰ প্ৰত্যক্ষ সংস্পৰ্শতে বিয়পে তেনে নহয়, ই পৰোক্ষ সংস্পৰ্শ অৰ্থাৎ সা-সামগ্ৰীৰ দ্বাৰাও বিয়পিব পাৰে। আমাৰ দেশ ভাৰতবৰ্ষটো বৰ্তমান আক্ৰান্তৰ সংখ্যা ভয়াবহ ভাবে বৃদ্ধি হৈ আছে। যিহেতু এতিয়ালৈকে কোনো এখন দেশে এই ভাইৰাছৰ প্ৰতিষেধক উলিয়াব পৰা নাই, সেইবাবে আন দেশৰ দৰে আমাৰ দেশতো ভাৰত চৰকাৰে লক্‌ডাউন ঘোষণা কৰিছে। ভাৰতবৰ্ষত পোন প্ৰথমে ২৫মাৰ্চ ২০২০ তাৰিখৰ পৰা কাৰ্যকৰী হৈ ১৪ এপ্ৰিল লৈকে চলিছিল, তাৰপিছত ১৫ এপ্ৰিলৰ পৰা ৩ মে' লৈকে লক্‌ডাউন পালন কৰা হৈছিল, আকৌ ইয়াৰ কাৰ্যকাল বৃদ্ধি কৰি ৪ মে' ৰ পৰা বৰ্তমানলৈ অব্যাহত আছে। ইয়াৰ সময়ছোৱা হয়তো আৰু কেইবামাহলৈ বৃদ্ধি হোৱাৰ আশংকা আছে।

লক্‌ডাউনৰ সময়ছোৱাত ক'ৰণাক প্ৰতিহত কৰিবলৈ গৈ সকলোৱে এটা নতুন ৰূপ পাইছে। প্ৰথমতে লক্‌ডাউন শব্দটো বৰ কষ্টকৰ আছিল, কোনোৱে কাৰো লগত পোন পটীয়া সংস্পৰ্শত আহিব পৰা নাছিল আৰু গতিশীল জীৱনটো হঠাৎ স্তব্ধ হৈ পৰিছিল। লাহে লাহে দিন বাঢ়ি গল আৰু সকলোৱে বুজি উঠিলে লক্‌ডাউনৰ বাবে ভাৰত চৰকাৰৰ সুদীৰ্ঘ, সুকল্ম পদক্ষেপ। লক্‌ডাউনৰ বাবে সকলোৱে সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰাখিব; নিজৰ যত্ন লব আৰু এই ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ কমিব। লক্‌ডাউনৰ কালছোৱা বিভিন্নজনে বিভিন্নধৰণে সময় অতিবাহিত কৰিছে। সদায় ৰাতিপুৱা ৯ বজাত অফিচলৈ ওলাই যোৱা চহৰৰ অফিচাৰ জনে আবাস গৃহৰ চাদৰ ওপৰতে কনতেইনাৰ কেইটাতে পাচলিৰ খেতি কৰিছে, অপৈতৃণ খিনিও নিজে চাফা কৰি খাৰ পানী যোগাইছে। গাঁওৰ হাইস্কুলত প্ৰধান শিক্ষকজনে ভালদৰে মন বহুৱাই ইমান দিনে আধৰুৱা হৈ থকা লিখনি বিলাকৰ সামৰণি মাৰিছে। আকৌ ঘৰৰ জীয়াৰী বোৱাৰীবোৰে নিজৰ কাম বোৰৰ পৰা আহৰি পাই নতুন নতুন ব্যঞ্জন, সু-স্বাদু আহাৰ তৈয়াৰ কৰি ছ'চিয়েল মিডিয়াত ফটো আপলোড দিছে; তাৰ পিছতহে সেই আহাৰ ঘৰৰ সকলোৱে গ্ৰহণ কৰিছে। কোনো দিনে পাকঘৰত নোসোমোৱা জীয়াৰী জনীয়েও এতিয়া কলডিল, পচলা, কাঁঠালৰ তৰকাৰী আৰু মাছেৰে সৈতে টেঙা জোলখন বনাব জনা হ'ল। তাৰোপৰি স্কুল, কলেজ আৰু টিউচনৰ ব্যস্ততাত হেৰাই যোৱা লৰা বোৰে ক্ৰিকেট, ফুটবল আদি নঙলামুখ, বাৰী-চোতালতে খেলিছে। সকলোৰে ঘৰবোৰত এটা সুকীয়া আমেজপূৰ্ণ অনুভৱ সৃষ্টি হৈছে। লক্‌ডাউনে মানৱ জাতিৰ ব্যস্ততাক আতঁৰাইছে, এই সময়ছোৱাত উদ্যোগ-কাৰখানা অত্যাধিক গাড়ী-মটৰ আদি নচলোৱাৰ বাবে

প্রকৃতিয়েও এটা নতুন জীৱন পাইছে। বন্য জীৱ-জন্তু, চৰাই-চিৰিকটিয়ে মুক্ত মনে বিচৰণ কৰিছে, লগতে প্রকৃতিয়েও বাৰে বহনীয়া শোভা বঢ়াইছে। কল-কাৰখানাৰ বিষাক্ত ধোঁৱা, আবৰ্জনাৰ বিভিন্ন বিষাক্ত গেছৰ সৃষ্টি কৰিছিল, যাৰ ফলত পৃথিৱীৰ সুৰক্ষা দায়ক সেউজ গৃহৰ ওপৰত বিপদসংকুল প্ৰভাৱ পৰিছিল। বৰ্তমান এই আশংকাৰ পৰা পৃথিৱী আঁতৰত কাৰণ লকডাউনৰ ফলত ব্যস্ত মানৱ জাতি আৰু তেওঁলোকৰ অবাঞ্ছিত ক্ৰিয়া কলাপ বন্ধ হৈ পৰিছে। যাৰ বাবে ছাঁলফাৰ-দাই-অক্সাইড, কাৰ্বন-দাই-অক্সাইড আৰু কাৰ্বন-মন'-অক্সাইড গেছৰ পৰিমাণ অত্যাধিক ধৰণে হ্রাস পাইছে আৰু সেউজ গৃহ ওপৰত হোৱা বিক্ষোভৰ ক্ৰমাৎ শেষ হৈ আহিছে। নদ-নদীসমূহ আৱৰ্জনামুক্ত হৈ পৰিবেশ পৰিষ্কাৰ হৈছে। আকাশ,পানী,বায়ু লাহে লাহে পৰিষ্কাৰ হব ধৰিছে,এনেদৰে মানুহে প্রকৃতিখনৰ সপক্ষে কাম কৰিলে মানৱ জাতি কেতিয়াও ভয়াবহ বিপদৰ সন্মুখীন হ'ব নালাগিব।

গতিকে গোটেই বিশ্বতে লকডাউনৰ প্ৰভাৱ ইতিবাচক। এই সামাজিক দূৰত্ব, সামূহিক বন্ধই ভয়ানক কৰোনা Covid-19 ভাইৰাছক প্ৰতিহত কৰাৰ লগতে সন্তুষ্ট মানৱ জাতি আৰু প্রকৃতি খনৰো আয়ুস বৃদ্ধি কৰিলে।



লেখকৰ পৰিচয় : ৰঙিয়া, অসম

আ না নে

বৈদ্যুতিন পুথিখন প্ৰকাশ পোৱা পৰ্যন্ত ভাৰতবৰ্ষত মুঠ Covid-19 ত আক্ৰান্তৰ সংখ্যা ৮২,১৬০ জন আৰু মৃত্যুৰ সংখ্যা ২,৬৪৯ জন, আৰোগ্য পাইছে ২৭,৯৭৭ জনে, আনহাতে অসমত মুঠ আক্ৰান্তৰ সংখ্যা ৮৭ জন আৰু মৃত্যুৰ সংখ্যা ২ জন, আৰোগ্য পাইছে ৪০ জনে।

- উৎস [www.covid19india.org](http://www.covid19india.org)

# লকডাউনৰ শ্ৰুতি ৰাতিপুৰা

দীপশিখা ৰাভা

শ্ৰী, এজন অনামী বন্ধুয়ে ঠিকেই কৈছিল -"

আন্ধাৰ গভীৰ হোৱা মানে পোহৰৰো মহা আয়োজন। "টোপাশে এক নিমাওমাও অবস্থা। আজি বহু দিনৰে পৰা ঘৰৰ সন্মুখৰ ৩৭ নং ৰাষ্ট্ৰীয় ঘাইপথেৰে মানুহৰ অহা-যোৱাও কমি গৈছে। যান বাহনৰ হাই-উৰুমী নাই, নাই কোলাহল, নাই প্ৰদূষণ, আছে মাথো এক শান্তি। তথাপিও মনত প্ৰশ্ন জাগে -" কিন্তু কিমান দিনলৈ।" ক'ৰণাই হঠাৎ যেন থমকি ৰ'বলৈ বাধ্য কৰালে মানুহক। সমগ্ৰ পৃথিৱীতেই মনুষ্য জাতিৰ ওপৰত এক আতঙ্কৰ ছাঁ। পৰিস্থিতি পৰবৰ্তী সময়ছোৱাত কি ৰূপ লয়, সেয়া সকলোৰে বাবে বৰ্তমান উত্তৰ বিহীন প্ৰশ্ন। হুমুনিয়াহ কাঢ়ি চাহ কাপ হাতত লৈ বাৰান্দাতে বহিলোঁ। প্ৰত্যেক দিনাৰে দৰে আজিও এই কাম কৰা পৰা বিৰত হোৱা নাই। খুব গৰম চাহ খোৱাৰ অভ্যাস সৰুৰে পৰা নাই, সেয়ে চাহ কাপ ঠাণ্ডা হোৱাৰ অপেক্ষা কৰিলোঁ। ৰাস্তাত দুই-এজন মানুহৰ বাদে আন কোনো নাই। এখন দুখনকৈ গাড়ী দ্ৰুত গতিৰে পাৰ হৈ যায় যদিও আন দিনৰ তুলনাত এই কেইদিন নিচেই তাকৰ।

বাগিছাখনৰ ফুলৰ গছবোৰলৈ চকু গ'ল। আহ! কি সুন্দৰ, ডাল ভৰি ভৰি ফুলা গোলাপ আৰু জবা জোপাৰ মৌ চুহিবলৈ টিপচী চৰাই কেইজনীৰ উচ-পিচ লাগিছে। ব'হাগে যেন ন-কুঁহি পাতৰ গামোচাখন গছে গছে পিন্ধাই নতুন বছৰৰ ওলগ যাঁচিছে। বুলবুলি কেইজনীয়েও এটা ডালৰ পৰা আনটো ডাললৈ উৰি গান গাই নাচি বাগি যেন মোক কিবা বুজাবৰ চেষ্টা কৰি আছে। হয়তো স্বাধীনতাৰ প্ৰকৃত অৰ্থ এয়াই। পখিলা বোৰেও বাগানভিন্ধা ফুল কেইজোপাৰ চাৰিওফালে উৰি ফুৰিছে। গছজোপাৰ ৰঙা-ৰঙা ফুলৰ থোপাবোৰো যেন নাচনী এজনীৰ মূৰৰ ঘিলা খোপা যেন দেখা গৈছে। পুৱাৰ বেলিকা এনে মনোমোহা পৰিবেশ উপভোগ কৰাৰ আমেজেই বেলেগ। কেৱল লকডাউনৰ বাবেই হয়তো আজি কিছুদিনৰ পৰা শান্তিৰে চাহ-কাপ হাতত তুলি এই দৃশ্য সমূহ উপভোগ কৰিব পাৰিছো। ওচৰৰ অমৰা গছজোপাত মইনা চৰাই এহাল আহি বহিল। আহ! কি সুখৰি। অন্য দিন

হোৱা হ'লে যানবাহনৰ হাই-উৰুমিত চৰাইবোৰৰো মাত তল পৰি যায়। খালি কাপটো ওচৰৰ মেজ খনতে ৰাখিলোঁ। আজি বতৰতো মুকলি নহয়, যদিও মনতো উৰুঙা লগা নাই। চঞ্চল মনটোৱে বৰষুণ এজাকলৈ বুলি বাট চাই আছে। ৰিব ৰিব কৈ পৰা বৰষুণ জাক সঁচাকৈয়ে বৰ নিলাজ, কেতিয়াবা বৰকৈ আমনি কৰে, কেতিয়াবা আকৌ বাৰুকই অপেক্ষা কৰায়। মুখত স্বস্তিৰ এক নিজান হাঁহি অজানিতে বিৰিঙি পৰে। আজি কবিতা এটা লিখিবৰ বৰকৈ মন গৈছে, কিন্তু মোৰ শব্দকোষত শব্দৰ অভাৱ। হঠাৎ খালি কাপটোৰ ওচৰত থকা মোৰ মোবাইলতো ভাইৱেত হ'ল। হয়, মোবাইলটোক কেনেকৈ বাদ দিব পাৰোঁ। আজিৰ আধুনিক সমাজত ইয়াৰ ভূমিকা কোনো গুণেই কম নহয়। উৎসুক মনেৰে চালো এটা মেচেজ আহিছে। আপোনজনে ৰাতিপুৱাৰ সম্ভাষণ জনোৱাৰ লগতে এটি কবিতাও লিখি পঠাইছে। মুখৰ হাঁহি আৰু উজ্বল হৈ পৰিল। ব্যক্তিজন অন্তৰৰ আপোন। মই একো নোকোৱাকৈয়ে মোৰ মনৰ কথা বুজাৰ কৌশল তেওঁ ক'ৰ পৰা আৰু কেনেকৈ আয়ত্ত কৰিলে, এয়া তেওঁৰ অবিহনে আৰু কাৰো জনা সম্ভৱ নহয়। তেওঁ লিখা কবিতাটো বৰ উৎকৰ্ষাৰে পঢ়িব আৰম্ভ কৰিলোঁ।

"Like a splash of water she touched my soul  
Calming my storm, which relentlessly was  
looking for it's goal,  
Grasped my heart and mind,  
Like a diety descended from some shrine,  
To which I have already taken hold of my  
bottle of wine,  
Are you the one? I ask you my sun.  
If it's true, shower down on me the  
heaven's clue  
and I vow to hold your hand on the night,  
When the moon is blue. "

বৰষুণজাকো ধিৰে ধিৰে মৃদু বতাহৰ কোলাত বহি ধৰালৈ নামি আহিল। সময়ৰ অভাৱতে হওঁক কৰ্মব্যস্ততাৰ বাবে কবিতা লিখি ভাল পোৱা মানুহজনক তেওঁ নিজৰ মাজৰ পৰা হেৰুৱাব ধৰিছিল। মই সুখী আজি তেওঁ নিজৰ মাজত থকা মানুহজনক সময় দিয়াৰ সুযোগ পাইছে। ব্যস্ততাৰ মাজতো কিছু থমকি নিজৰ

লগত কথা পাতিছে। সকলো থাকিও মানুহ কিমান অকলশৰীয়া হৈ পৰে নিজৰ মাজত সেয়া হয়তো শব্দৰে বুজোৱা কঠিন। ভাল লাগে মোৰ, নিজকে প্ৰকৃতিৰ মাজত বিচাৰি।

ভাল লাগে মোৰ তোমাৰ কবিতাৰ মাজেদি তোমাক বিচাৰি।



লেখকৰ পৰিচয়: জাগীৰোড, অসম

## লণ্ডাউনৰ অনুভৱ

ৰনু দেবী শৰ্মা

নভেল ক'ৰোনা ভাইৰাচ চমুকৈ covid-19 ৰ

মহামাৰী সংক্ৰমনৰ ভাইৰাছে দেশখনেই নহয় গোটেই পৃথিৱীখনকে গ্ৰাস কৰি মৃত্যুমুখত পেলাইছে লাখ লাখ লোক মৃত্যুমুখত, মানুহ বাহিৰলৈ ওলাব নোৱাৰা পৰিবেশ গঢ়ি উঠিছে। তেনে অৱস্থাতে চৰকাৰে কিছুমান আইন প্ৰনয়ন কৰি জনসাধাৰনক সুৰক্ষিত হৈ থাকিবৰ বাবে সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰখা, মুখত মাস্ক পৰিধান কৰা, ইয়াৰ উপৰিও জনসাধাৰনে কিছুমান নিয়ম উলংঘা কৰাৰ বাবে সংক্ৰমনৰ প্ৰকোপ দিনে দিনে বাঢ়িবলৈ লৈছে। সেয়েহে চৰকাৰে ইয়াক control ত ৰাখিবৰ বাবে গোটেই দেশতে লকডাউন অৰ্থাৎ তলাবন্ধ ঘোষণা কৰিছে। এই তলাবন্ধ কাৰ্য্যসূচী বৰ্তমানলৈকে তৃতীয় পৰ্যায়ৰ চলি আছে।

এই তলাবন্ধৰ সময়চোৱাত প্ৰতি ঘৰৰ পৰিয়ালৰ মানুহবোৰ একগোট হৈ থাকিব পাৰিছে। নিজস্ব আত্মীয়তা বৃদ্ধি পাইছে বা সম্পৰ্কই গঢ় লৈ উঠিছে। মানুহবোৰে মিতব্যয়ী হ'বলৈ শিকিছে। ধনী-দুখীয়া সকলো লোকেই সমাজ সচেতন আৰু সজাগতা হ'বলৈ শিকিছে। নিচাসক্ত আৰু সূৰ্য্যপায়ীসকলো নিচাৰ প্ৰতি আসক্তি কিছু হ'লেও কমিছে, যিহেতু ঘৰত ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত কিছু সময় দিব

পাৰিছে যিহেতু ঘৰখনত কিছু হ'লেও শান্তিৰ পৰিবেশ ঘূৰি আহিছে। আমিষভোজী সকলে কিছুসংখ্যক লোকে কিছু নিৰামিষভোজী হ'বলৈ শিকিছে আৰু দুখীয়া লোক সকলৰ থকা খোৱাৰ জীৱন প্ৰণালীবোৰ সকলো সমভাৱে হৈছে। ঘৰখনৰ অভিভাৱক সকল শিশু বা ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত সময় দিব পাৰিছে লগতে সিহঁতৰ মানসিক শক্তি বৃদ্ধি হৈছে যিহেতু ঘৰখনেই শিশুৰ বা ল'ৰা ছোৱালীৰ প্ৰথম শিক্ষানুষ্ঠান।

কৰ্মৰ প্ৰতি সকলোৰে অনুৰাগ বাঢ়িছে, ঘৰত থাকি নিজৰ নিজৰ বাৰীত দুই এপদ শাক-পাচলিৰ খেতি কৰি উপাৰ্জনৰ পথ মুকলি কৰিব পাৰিছে বা জীৱিকাৰ পথ আৰ্জিছে বা বজাৰলৈ নোযোৱাকৈ ঘৰৰে ফচল খাব পাৰিছে।

গাড়ী-মটৰৰ কোলাহল, যন্ত্ৰপাতিৰ বা কল-কাৰখানাৰ হাইছ্ৰুমি আদিৰ প্ৰদূষণ নাই। বিভিন্ন ধৰনৰ চৰাই-চিৰিকতিয়ে উন্মুক্ত ভাবে ওলাই বিচৰন কৰিব পাৰিছে। Air pollution বা pradushan কমিছে বাবে কাঁহ, চৰ্দি জ্বৰ, আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনীত ৰোগ-ব্যাদি আদিয়ে ক্ৰিয়া কৰিব পৰা নাই। সকলোতকৈ সুদিন বুলি ক'ব লাগিব যে লক্‌ডাউনৰ দিন কেইটাত কোনো পথ দুৰ্ঘটনা হোৱা নাই। এই লক্‌ডাউনৰ দিনকেইটাত মোৰ কাৰণে কেইটামান আৰু ভাল কথাই পোহৰলৈ আহিছে।

মই এইকেইদিনত কেইখনমান ভাল কিতাপ পঢ়িব পাৰিছো লেখা মেলাও অলপ কৰি আছোঁ কিছুমান কবিতা বা তেনে কিছুমান সাহিত্যৰ লেখা। যদিও মই বেছি সময় দিব অপাৰগ। লগতে মাজে মাজে মই সংগীতৰো চৰ্চা কৰি থাকো। চ'চিয়েল মিডিয়াৰ যোগেদি কবিতাৰ পাঠ অনুষ্ঠানত ভাগ লৈ থাকো। ইয়াৰ বাহিৰেও মই নিয়মিত যোগাসন কৰিবলৈ সময় পাইছোঁ।

লেখকৰ পৰিচয়: গুৱাহাটী, ৩৭

## লক্‌ডাউনৰ ৰাটপ

জোনালী মৌচম ডেকা

(১)

**উপকৰণ-** বেঙেনা দুটা (সমান জোখৰ),  
কণী দুটা,  
কেঁচা জলকীয়া দুটা,  
বাটাৰ এক চামুচ আৰু  
নিমখ, হালধি আন্দাজমতে।

প্ৰথমে বেঙেনা দুটা পুৰি ল'ব আৰু কণী দুটা সিজাই ল'ব। তাৰপিছত কেৰাহীখন জুইত উঠাই দিব। গৰম হ'লে দুই চামুচ মিঠাতেল দিব, কাটি লোৱা পিয়াঁজ আৰু কেঁচা জলকীয়াখিনি অলপ ভজা হ'লে নিমখ আৰু হালধি দিব। তাৰপিছত পুৰি লোৱা বেঙেনা দুটা ভাজি ল'ব। ভাজি হ'লে সিজোৱা কণী দুটা হাতেৰে ভাঙি দিব। উপকৰণখিনি ভজা হ'লে নমোৱাৰ আগে আগে বাটাৰখিনি দি দিব। আৰু ভাতৰ লগত পৰিবেশন কৰক।

(২)

### ৰঙালাও পাতৰ চাটনি

**উপকৰণ-** ৰঙালাও পাত দুমুঠি,  
ক'লাজিৰা আধা চামুচ,  
কেঁচা জলকীয়া তিনিটা,  
(জলা বেছি খালে সোৱাদ অনুসাৰে দিব পাৰে)  
নিমখ-হালধি আন্দাজমতে আৰু  
মিঠাতেল এক চামুচ।

কেৰাহীখন গৰম হ'লে তেলখিনি দিব আৰু তাৰপিছত ক'লাজিৰাখিনি, জলকীয়াকেইটা দি অলপমান ভাজি ল'ব। ভজা হ'লে ৰঙালাও পাতকেইখিলা দি নিমখ-হালধি দি ভাজিব। অলপ সময়হে ভাজিব (বেছিকৈ নাভাজিব)। ভাজি হোৱাৰপিছত নমাই গৰমে গৰমে পটাত পিহি ল'ব। ৰুটি অথবা ভাতৰ লগত পৰিবেশন কৰক।

লেখকৰ পৰিচয়: গুৱাহাটী, ৪০

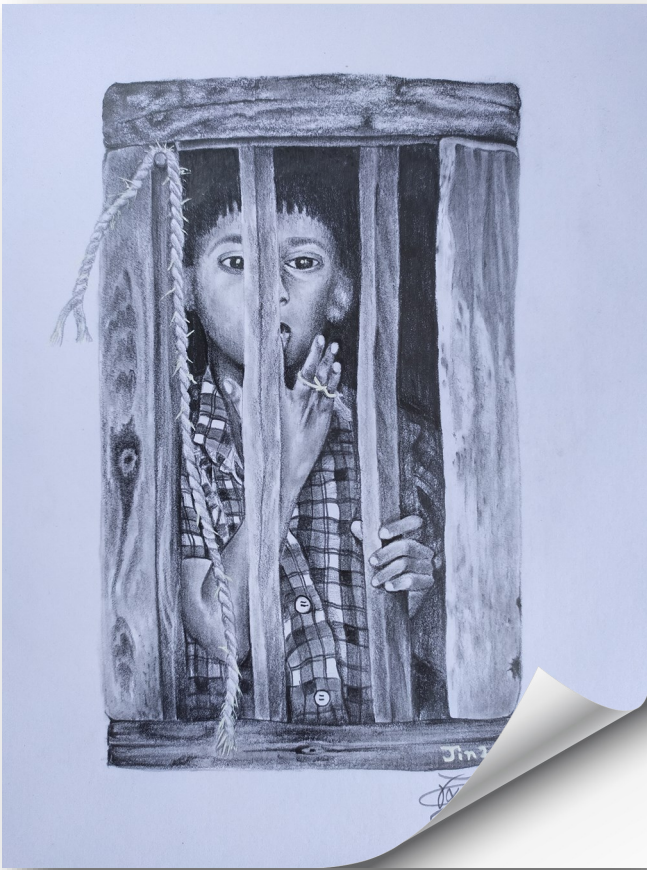
# লক্‌ডাউনত অংকন কৰা ছবি



চিত্ৰশিল্পী -  
হোমেন শইবগীয়া, ধেমাজী

# লক্‌ডাউনত অংকন কৰা ছবি

প্ৰাৰ্থনাৰে বৈশিষ্ট্য সাৰ পাব.....



চিত্ৰশিল্পী:  
জিন্টু চৌধুৰী,  
হাজো, অসম

# লক্‌ডাউনত অংকন কৰা ছবি



চিত্ৰশিল্পীঃ  
শ্ৰেয়া দাস,  
গুৱাহাটী পাব্লিক স্কুল, ৫ম শ্ৰেণী



চিত্ৰশিল্পীঃ  
প্ৰাচুৰ্য বৰুৱা,  
সংগম শ্ৰবণডেৱী স্কুল, পঞ্চম শ্ৰেণী



# আলোকচিত্রৰ দলিচা



পৃথিৱীৰ অসুখ

ফটোগ্ৰাফাৰঃ

দীপজ্যোতি বৰলতা, IITG

ফটোগ্ৰাফাৰঃ

নীলবৰ্মন চৌধুৰী, বঙাইগাঁও

