













## নাপাহৰোঁ কোনোদিন

■ কৰ্বী লিচিৰা

বাঁকৈ বহাগ আহিল নতুন হৈ  
ধৰণী বুলীয়া হ'ল  
আহিল বুলী নাহিলা কিয়  
গচ্ছতে কোপোৰি বুল।

পাহিলোৱা বুলি নাভাৰিবা  
মানুহ নামৰ শৰীৰটোক  
সঁচৰকে জানো পাহে  
মৰম মেহ ঘূণ প্ৰতাবণতো  
পাহিবৰ নোৱাৰে কথাবোৰ।

বাঁকৈ তুমি মোৰ চেছেৰ  
সেয়ে কষ্ট হয় পাহিলোৱা  
বাঁকৈ বৰ্ষণ হ'ল  
ৰোৱাৰ নোৱাৰে  
চেনেৰে চল  
দেখৰুৱাৰ নোৱাৰে কানি  
যাবও নোৱাৰে বিচাৰি  
আই বা এই বাঁহণতো  
নাহৰ কোপোৰি ফুলৰ দৰেই।

আকৈ বজাম  
পেপা গগণা,  
জিনিম সুখৰ সাপোন অমিয়া  
আনিম আদৰি আগৰ সুদিন।।

## আইৰ উশাহ-বেখা

(কলাওক বিষ্ণু বাজা দেলৈ প্ৰকাঞ্জলি)

■ গৌতম মালাকাৰ

মোৰ ধৰ্মনীত কৰ শব্দ-সুলিঙ্গ প্ৰবাহিত হয়,  
মাটিৰ সুগাঁও সনা কৰ গানত  
মোৰ দৰিদ্ৰণৰ হৰামৰ সংৰক্ষণ শৰ্ততৰ হয়?  
কৰ কৰিতাই মোৰ কলিজাত ডুঃ তুঁগ ডৰক  
বজায়,  
সিবাই-সিবাই স্বাভিমান অগনি কোনো জলায়?

“এই স্বাদিনা মিছা স্বাদিনা” বুলি  
বাবে বাবে কোনো আমাক সকিয়ায়?

বিষ্ণু-অশীঁশ্যৰ প্ৰেণাব উভাগত  
নিতো পাবেৰেল হয় আইৰ বুজা-ডেকা দল,  
“জুই মিছা বিছাত” সুন্দৰো শেষ ভাও দিয়ো  
আমি জাগি থাকিব চিৰকাল।

“বিশৰ ছন্দে দেহ মহান্দে আনন্দে” নচা  
সুবৰ পুজাৰিৰ পুজ বন্দি জলাই যাম,  
কলাওকৰ আশিস লৈ  
বিষ্ণুজী গাই যাম আপোন সংশ্লিষ্টিৰ গান,  
জাতি উশাহ-বেখা চিৰ যাম  
যুগ-যুগলৈ... অনস্ত কালোলৈ...  
ফোনঃ ৯৪৩০৫১৬৮৩৭৮

## বাৰিধাৰ পদ্য

■ কুপা গঠণে

হেৰো হেৰো বিলিয়া বান  
কিমান কঢ়ি নিৰি আক  
খাটি খোৱা জনতাৰ পাণি।।

বাৰিত পলঞ্চ পৰিল  
খেতিৰকৰ প্ৰেণান সৰিল  
পথৰত ফালো চামেটা  
বেন্দৰত বুকৰ কাহিৰাড়ু  
দালি নাসি তৈ পৰিল।।

পেটৰ ভোক পেটৰ বয়  
ৰাজাধৰী আকৈ development  
ব কথা কয় ... দুচুত বয় চল  
কিমান জীৱাতু ভুলোন বাক  
জীৱন্টোৰ পতি অনিহা হয় !!

এতিয়া বানপনী বাজাৰ সমস্যা নহয়  
ফোনঃ ৯৪৩০৫১৬৮৩৭৯  
কোনোই কান্দি উঠে আকৈ  
কেনোই সমালোচনা কৰে  
সংবেদিব তৰে TRP বাঢ়ে  
সমাধান যে একোৱে নাহো ?

প্রতি বছৰে আহে আক যায়  
ফোনঃ ৯৪৩০৫১৬৮৩৭৯  
দুখীয়াৰ বৰ্ষৰ দৰ্শ একদেৱৰ বয়  
মুলঞ্জুবিৰে চামৰীপুৰ জলে  
বজাধৰীয়া এতিয়া নাকৰজাই শুৰে।

তাৰি ভাৰি লাগিছে ভয়  
আমাৰ সমাৰোৰ বাব এমেকোৱে পাৰ  
হ'ব...  
লৰা চৰালীৰহঁত ভাৰিয়াতোৰ যে  
অনকৰাবত যাৰ।

আমিনিৰ্ভুলিতাৰ পাঠ  
পঢ়াই পঢ়াই পৰিহী ভাগীৰি  
কেনোক সমাৰোৰ কৰী  
আজিৰ এই নিবন্ধাৰ সমস্যা  
নহ এই এলিন কালুকপ ল'ব  
মানুহৰ জীৱন নিবাহ বৰ কঠিন হৈ পৰিব।

## বহু দূৰ

■ চিম্পল শইকীয়া

গণচেতনা সুক জাতাত গণ আদেলুন  
সংগ্ৰামী জীৱনৰ নেপথ্য পৰা চাইছে  
স্বাধীনতালৈ কিমান দৰ...  
সকলো দৰ্শনকাৰী নীৰবমুৰী  
আজি বৰ দৰ  
গতনুগ্নিক গণতন্ত্ৰলৈ!

## হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব

■ অনুভূত প্ৰিয়ম মিৰি



হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ফুলৰ কলো পেটোৰ মাঝে-মালতী  
নৰক কঢ়ি মৌলিৰ তৰু তৰু লতা  
সেউজীয়া হ'ল বৰ পুথিৰ চোপাশ

হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ ঘৰৰ বাজিৰ চোল পেগনা  
কেকালু ঘৰৰ নাচীৰ নাচীৰ  
গৰাৰ নাম প্ৰাণ পুলকিত কৰা  
ঢৰ্তিৰ বিহুটি....

তামাল পাণ অৰিহণৰ শৰাইখন লৈ  
ঘৰৰ আৰুবি মৰলৰ বাবে

হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহৰ বঙালী বিহুটি আহিব  
ঘৰৰ আৰুবি আৰুবী-আৰুবী  
কৰ্মশূচী চলিব আপোনান সমাৰোহ  
সমান থাকিব পঠা-পান সানহ

তামাল পাণ অৰিহণৰ জুতি  
হেঁপাহ





## মা

প্ৰথম পৃষ্ঠাৰ পৰা... ভজন কুইন চলি আছে আৰু মায়ে মগ্ন হৈ ভজন গাই আছে। মঙ্গলীৰ বজাই আছে। মোৰ মা আজিও একেই আছে। শৰীৰৰ শক্তি হাস হ'ব পাৰে, কিন্তু মনৰ শক্তি এতিয়াও আছে।

অৱশ্যে আমাৰ ইয়াৰ জয়মান উদ্বান কৰাৰে কোনো পৰম্পৰা নাই। কিন্তু পৰিয়ালোটোৱে নন্দন প্ৰজন্মৰ লালো-ছোলোকৈছিয়ে ঘৰৰ পিতৃত জমা শত্রুৰ ক্ষতি ১০০৩ গচ্ছপুলি রোপণ কৰিবে।

আজি মোৰ জীৱনত যি ভাল হৈছে, মোৰ ব্যক্তিতত যি সদপৰ্যায় আছিবে, সেয়া হৈছে মোৰ আৰু দেউতাৰ অবস্থা। আজি মহি দিনোত বহি ঘৰৰ সময়ত বহি পূৰণি কথা মনত পৰিবে।

মোৰ মা যিমান সাধাৰণ সিমাইো অসাধাৰণে। টিক প্ৰত্যোক্ষণকাৰী মাঝৰ দৰে। আজি যেতো হই মোৰ মাৰ বিবেৰে লিখিবলো ওলাইছো, পঢ়ি থাকোৰে আপনিৰ এনেদৰে অনুভূতি কৰিব পাৰে যি আৰু, এয়া মোৰ মাণিক কৰে। একেটো পঢ়ি থাকোৰে, আপোনাৰ মাঝৰ প্ৰতিচৰিত আপোনাৰ চৰুক তৰি উৎকীৰণ।



## বিটিআরৰ ১৮টা বাজহ চক্ৰৰ ৫১৪ গাঁও ক্ষতিগ্রস্ত

**দেনদিন বার্তাৰ** সেৱা, তামুলপুৰ, ১৮ জুন ৪  
তামুলপুৰৰ সদৰত থকা তামুলপুৰ জিলা ইউপিপিএল দলৰ কাৰ্যালয়ত আজি দলটোৱ কেন্দ্ৰীয় সমিতিৰ সাধাৰণ সম্পাদকগৱাকীয়ে এখন সংবাদ মেলৰ সমোধন কৰে। সংবাদ মেলত সাধাৰণ সম্পাদক গৱাকীয়ে বিটিআৰৰ শেহতীয়া বান পৰিস্থিতিৰ সম্পর্কত তেওঁ কঠ—আজি তিনি-চাৰিদিন ধৰি বিটিআৰ অঞ্চলত বানৰ তাৎপুৰ চলিছে। বিটিআৰৰ বিভিন্ন জিলাত প্ৰল বৰষ্যণ আৰু ভুটানৰ পৰা বৈ অহা নদীৰ বাচনি পানীয়ে সৃষ্টি কৰিছে এই বানৰ। ইউপিপিপি, বিজেপি, ডিএছপি মিত্ৰজেটৰ কৰ্মকৰ্তা, অসম চৰকাৰৰ মন্ত্ৰী ইউজি ব্ৰহ্ম, বিটিআৰৰ প্ৰত্যেকজন বিধায়ক, হইএম, এমচিএলএসকলে বানপৰিস্থিতি সন্দৰ্ভত বাইজৰ হৈকৰ কৰি আছে। তেওঁ পুনৰ কয়, বিটিআৰৰ পাঁচখন জিলাৰ ১৮খন বাজহ চক্ৰৰ ৫১৪ গাঁৱৰ ২,১৭,৮২০গৱাকী লোক বানৰ কৰলত পৰিষ্ঠে। পাঁচখন জিলাত ৭৬টা সাহায্য শিবিৰ স্থাপন কৰি ২৯,৩০১ জন লোকক আশ্রয় দিয়া হৈছে। বিটিআৰ চীক প্ৰমোদ বড়োৱে আজি ওভালঙ্ঘিত বান পৰিস্থিতি পৰিদৰ্শন কৰে। বিটিআৰ চৰকাৰৰ লগতে আমি বানৰ সৈতে কি দৰে মোকাবিলা কৰিব পাৰো তাৰেই হৈ কোম কৰি আছো। পাঁচখন জিলাৰ প্ৰতিটো মহকুমাত আমি দলে দলীয় কৰ্মসূকলক বানাকৰ্ত্তৰ সহায় বাবে দায়িত্ব দিছো। আমি ইতিমধ্যেই এটা হেল্পানালাইন খুলি দিছো। (৩০০০৩০৩০২১৫) এই নম্বৰত কল কৰিলৈ আমি সহায় কৰিবলৈ আগ্ৰহী। সাধাৰণ সম্পাদক গৱাকীয়ে কয় যে বানাকৰ্ত্তৰ সকলৰ কাৰণে বান সাহায্যৰ শিবিৰত উপযুক্ত সাহায্য দিয়া হৈছে। এই ক্ষেত্ৰত বিটিআৰৰ প্ৰধানে আগতীয়াকে পৰিকল্পনা কৰিছিল যাৰ কাৰণে আমি বাইজৰ ওচৰত থিয় দিব পাৰিছো। আজি তামুলপুৰ গাঁৰীবাবীত কেৰাটো পৰিয়ালক সেনাৰ সহায়ত উদ্বাৰ অভিযান চলাই বানাকৰ্ত্তৰ উদ্বাৰ কৰা হৈছে। আমি দলৰ তৰফৰ পৰা সেনাৰাহিনীক ধন্যবাদ দিছো। বিটিআৰত এতিয়ালৈকে বেয়া ঘটনা হোৱা নাই যদিও বানত ক্ষতিগ্ৰস্ত হৈছে বহনোৱ। কোকৰাৰাবাৰকে ধৰি কিছু অঞ্চলত বানপৰিস্থিতি উন্নত হৈছে। বানাকৰ্ত্তৰ সকলে প্ৰকাৰৰ সহায়ৰ হাত আগবঢ়োৱাত বিটিআৰ চীক প্ৰমোদ বড়ো আৰু মুখ্যমন্ত্ৰীক ধন্যবাদ জনাইছে। ইউপিপিএল দলৰ সাধাৰণ সম্পাদক বাজু কুমাৰ নার্জীবীয়ে। আনন্দতে, প্ৰতিগৱাকী দলীয় সতীৰ্থকে বাইজৰ ওচৰত থিয় দি সহায় সহযোগ কৰি আছে যোত্যালৈকে বান উন্নত নহয় তেও়য়লৈকে কাম কৰিব। থাকিব দলীয় কৰ্মসূকলে। আমি তেওঁলৈককে ধন্যবাদ দিছো। ইপিনে বাইজৰ আমাক বিটিআৰৰ সেৱা কৰাৰ কাৰণে ভেট দান কৰিব। সেৱা আমিগুৰি সহযোগ কৰিবই লাগিব। হঠাৎ এটি এনে বিপৰ্যৱৰ্ব পিছত অসম চৰকাৰৰ দুর্যোগ প্ৰশংসন বিভাগে সুন্দৰ কোম কৰি আছে তাৰ কাৰণেও আমি দলৰ হৈ চৰকাৰী পক্ষৰ বিষয়া-কৰ্মচাৰীসকলক ধন্যবাদ জাগপন কৰিছো। আজিৰ সংবাদ মেলত উপস্থিত থাকে তামুলপুৰ জিলা ইউপিপিএল দলৰ সাধাৰণ সম্পাদক গণেশ নাথ। অন্যতম সম্পাদক জিতেল মুছাহাৰী সময়তে দলীয় নেতা-কৰ্মসূকল।

# সভাপতিৰ বিপক্ষে ধৰ্ম

ଦେବନନ୍ଦ ବାର୍ତ୍ତାର ସେବା, ଚିଲ୍ଲୀ, ୧୮ ଜୁନ ୧୯୫୩ ସିଟିଆରାତ ନତୁନ ଚକରକାର ଗଠନ ହୋରାର ଦୁର୍ବଲତାର ଅତ୍ୱତ ନବନିର୍ବାଚିତ ୧୦ ଜନୀଯା ସଦ୍ସାରେ ବାସୁଗାଣ୍ଡ ପୌରସଭାର ପରିଚାଳନା ସମିତିରେ ବାସୁଗାଣ୍ଡ ପୌରସଭାର କର୍ଯ୍ୟାବୀହୀ ବିଷୟରେ ତଥା ଚିଲ୍ଲୀ ଚକ୍ର ବିଷୟରେ ଆମିତ ବଞ୍ଜନ ବରମନର ଉପଶ୍ରିତିତ ଶପତ ପ୍ରଥମ କରେ । ଇହାକ କେନ୍ଦ୍ର କରି ନବ-ନିର୍ବାଚିତ ଏହି ସମିତିର ବିକଳେ ସେବାଇ ସଂଘଗଠନ ନାମର ଏଟି ସଂହାଇ ପ୍ରାରମ୍ଭ ପରାରେ ପରା ପୌରସଭାର ପ୍ରେଶେ ଦ୍ୱାରା ଅବହିନୀ ଧର୍ଣ୍ଣ କର୍ମସୂଚୀର ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ତୀର ବିବେଦିତା କରେ ଯଦିଓ ସମ୍ମତ ପ୍ରଶାସନର ଉପଶ୍ରିତି ଧର୍ଣ୍ଣ କର୍ମସୂଚୀ ତ୍ୟାଗ କରିବିଲେ ବାଧ୍ୟ ହୟ । ଉଲ୍ଲେଖ୍ୟ, ଯୋରା ଦୁର୍ବଲ ଧ୍ୱନି ବାସୁଗାଣ୍ଡ ପୌରସଭାର ପରିଚାଳନା ସମିତି ନଥକାତ ହାନୀଯ ବାହିଜେ ସଦାରେଇ ବିଭିନ୍ନ କର୍ମବ୍ୟାଜୀର କ୍ଷେତ୍ର ହାରାଶାନ୍ତି ପାବଳଗୀଯା ହୋରାତ ଇହାର ପୂର୍ବେଓ ଏକାଧିକ ବାର ବିଭିନ୍ନ ଦଲ-ସଂଘଗ୍ରହରେ ପ୍ରତିବାଦ ସାବ୍ୟକ୍ତ କରେ ଯଦିଓ ଆଜି ଆରଶେୟତ ଏହି ଶପତ ପ୍ରଥମ କର୍ମସୂଚୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋରାତ ହାନୀଯ ବାହିଜେ ଏତିବାରେ ପରା କିଛି ପରିମାଣେ ହଲେଓ ସକାହ ପୋରା ଯାବ ବୁଲି ମତ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଉଲ୍ଲେଖ୍ୟ, ଦୁର୍ବଲ ଉକଳି ଯୋରାର ପିଚତୋ ବାସୁଗାଣ୍ଡ ପୌରସଭାର ପରିଚାଳନା ସମିତି ଇମାନ ଦିନେ ଗଠନ ନେହୋରାତ ଅଞ୍ଚଳୀଟେର ସକଳୋବେରେ ଗଠନମୂଳକ କାମ ସ୍ଥର୍ଗିତ ହେ ଥକାତ ବାହିଜର ମାଜତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ଥାପନ ହୈ ଆହିଛି । ଉଲ୍ଲେଖ୍ୟ, ସଭାପତି ହିଚାପେ ବାସୁଗାଣ୍ଡ ସୁଭାଗ ନଗବ ନିବାସୀ ସାଧନ ମର୍ମଳ ଆକୁ ଉପ ସଭାପତି ହିଚାପେ ମଧ୍ୟ ବସୁମତାବୀର ସୈତେ ଏକ ନମ୍ବର ଓରାର୍ଡ ପରା ଭାକ୍ଷର ମର୍ମଳ ଆକୁ ଦୀପାଂକର ଦେ, ୨ ନମ୍ବର ଓରାର୍ଡ ପରା ସୁବ୍ରଜୀୟ ଦେ, କୁକପ ଦାସ ଆକୁ ହିତେଶ ବାଯା, ୩ ନମ୍ବର ଓରାର୍ଡ ପରା ଆଜଯ ବସୁମତାବୀ, ଉତ୍ତମ ଚୌଧୁରୀ ଆକୁ ବୀତା ତାଲୁକଦାର ଆକୁ ୪ ନମ୍ବର ଓରାର୍ଡ ପରା ସଞ୍ଜେ ଚଦ, ସୋମା ଦାସ ଆକୁ ବାସୁଲ ଦେବନାଥର ସମିତିରେ ବାସୁଗାଣ୍ଡର ଚାରିଟା ଓରାର୍ଡ ରେ ୧୧ ଜନୀଯା ଓରାର୍ଡ କମିଟ୍ଚାବୀର ସୈତେ ସରବୁଠ ୧୩ ଜନୀଯା ସଦ୍ସାରେ ବାସୁଗାଣ୍ଡ ପୌରସଭାର ପରିଚାଳନା ସମିତିଖନ ନବଗଠିତ ହୈ । ଆଜିର ଶପତପ୍ରଥମ ଅନୁଷ୍ଠାନତ ପାବିଦା ପ୍ରଦୀପ ବାୟନର ଉପରିଓ ଏକାଧିକ ବିଜେପି ଆକୁ ଇଉପିପିଏଲ ଦଲର ନେତ୍ରବର୍ଗ ଉପଶ୍ରିତ ଥାକେ ।



## ମାଘେବିଟାତ ଘୋଚ ଦିବଲୈ ଆହି ହାତେ-ଗୋତେ ଆଟକ ୧



চম আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিবস | ২১ জুন ২০২২

যোগ মূলতঃ এটা অতি সূক্ষ্ম বিজ্ঞানৰ ওপৰত আধাৰিত এক আধ্যাত্মিক অনুশাসন যিয়ে মন আৰু শৰীৰৰ মাজত সমন্বয় স্থাপন কৰে। ই হৈছে সুস্থান্ত্ৰিকৰ জীৱন যাপনৰ এক কলা আৰু বিজ্ঞান। যোগ হৈছে বিভিন্ন পদ্ধতিৰে গঠিত এক আত্মস্থ বিজ্ঞান, যাৰ জৰিয়তে মানুহে আত্ম-উপলক্ষ্মি আহৰণ কৰিবলৈ শৰীৰ আৰু মনৰ মাজত এক যোগসূত্ৰ স্থাপন কৰিব পাৰে। যোগাভ্যাসৰ উদ্দেশ্য হৈছে সকলো ধৰণৰ দখ-কষ্ট অঁতৰ কৰা, যাৰ ফলত জীৱনৰ প্রতিটো ক্ষেত্ৰত সম্বৃদ্ধি, সখ আৰু সম্প্ৰীতিৰে এক সামগ্ৰিক উন্নাস্ত্ৰ স্বতন্ত্ৰতা অনভূত হৈয়।

## বক্ষাসন (গচ্ছ আকতি)

বক্ষ মানে গচ্ছ। এই আসন্ত অস্তিম অবস্থাত শৰীৰৰ স্থিতি গচ্ছৰ দৰে হয় বাবে এই নাম দিয়া হৈছে।

অভ্যাস বিধি

- ভবি দুখন দুই ইঞ্জিন ব্যবধানত রাখি থিয়ে হ'ব লাগে।
  - দৃষ্টি সম্মুখৰ ফালে থাকিব।
  - উশাহ এবি সেঁ ভবিখন বাওঁ ভবিৰ ভিতৰফালে উৰূৰ ওপৰত স্থাপন কৰিব যাতে গোৰোহা অঞ্চল জননাংগ প্ৰদেশত লাগি থাকে।
  - উশাহ লৈ হাতৰ তলুৱা দুখন লগ লগাই ওপৰলৈ নমক্ষাৰ ভঙ্গীত উঠাব লাগে।
  - এনেদৰে সাধাৰণভাৱে উশাহ-নিশাহ লৈ ১০-৩০ ছেকেণ্ড থাকিব লাগে।
  - লাহে লাহে উশাহ এবি হাত, ভবি তললৈ নমাৰ।
  - প্ৰেৰ কোঁ এন্টিব কৰিব।

三

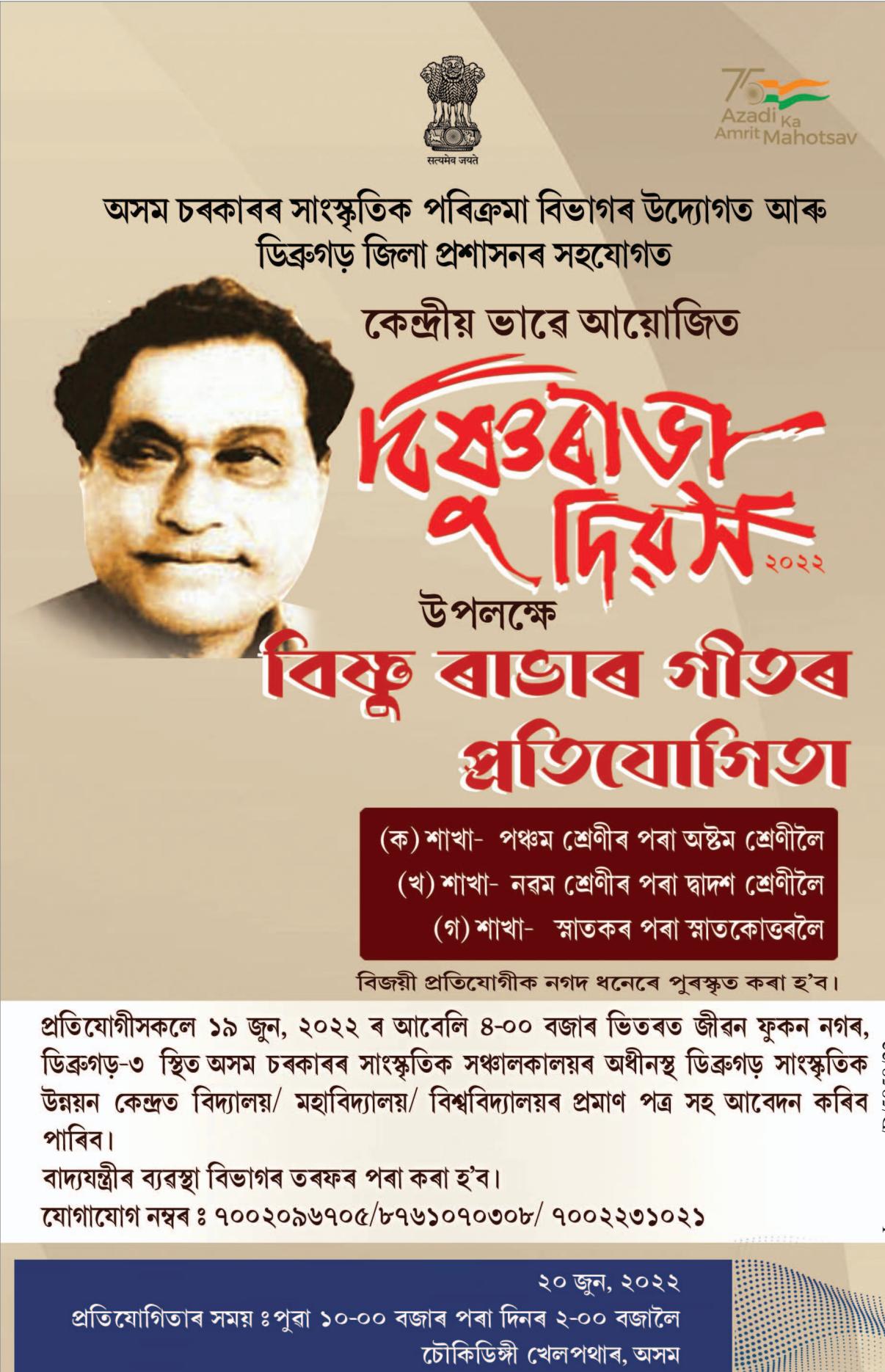
ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସନ୍ତିରାତ୍ ଯରୁ-ସରଣି ଆକୁ ଯୋଦିଲେଖାତିର ସମସ୍ତା ଥକା ବ୍ୟକ୍ତିଯେ କବିର ବାଲାଗେ ।

ଟୁ ପକ୍ଷାର୍ଥୀ

- এই অভ্যাসে স্নায়, মাঃসপেশীর সমতা বজাই রাখে আৰু দেহৰ সন্তোষতা আৰু সজাগতা আনে।

১ দিন বাকী

পৃথিবীর সৈতে সামঞ্জস্য বাঁধি এক বহুক্ষম জীরনশৈলী আহরণ করাৰ অনুশীলনৰ বাবে মানবতাৰ সামুহিক অহৰণত যোগে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। এই দিশবোৰ সমুখত বাঁধিয়েই, অষ্টম আন্তর্জাতিক যোগাদিবস উদয়পূৰ্ব বিষয়বস্তু স্থিৰ কৰা হৈছে - “মানবতাৰ বাবে যোগ।”



# মানবতাৰ বাবে যোগ



আয়ুষ সঞ্চালকালয়, অসম আৰ  
ৰাষ্ট্ৰীয় আযুষ অভিযান, অসম

ବନଫୁଲ ନଗର ପଥ, ଦିଚ୍ତପୁର, ଗୁରୀହାଟୀ-୦୬  
ଫୋନ୍ ନଂ ୦୬୭୧୩୩୩୩୩୧ ଟି. ୧୫୮୦