

নেশার হাবুড়ুরু খাচ্ছে যুবসমাজ

নেশা মুক্তি ত্রিপুরা গড়ার স্লোগান যেন স্লোগান সর্বস্ব হইয়া পড়িয়াছে।
বাস্তবে নেশার সাগরে ডুবিয়া দিয়াছে গোটা যুবসমাজ। গৃহবধূরাও
খাবড়ুর খাইতেছে নেশার কবলে। স্কুল কলেজ পরওয়ারা নেশায়
আচ্ছল হইতেছে। গুরুবৈন ও সেরা পথে নেশা প্রাণ পরিস্থিতিকে
জটিল করিয়া তুলিয়াছে।
একাধিক সচেতনতা শিবির এবং সরকারি ব্যবস্থাপনায় একের পর

এক এইডস প্রতিরোধ কর্মসূচির উপর ক্যাম্প করা হইলেও মরণব্যাধি
এইডস দ্রুত ছড়াইতেছে দ্রুতগতিতে। কাঞ্চনপুর, আনন্দবাজাৰ,
থুমসুরাইপুড়া এলাকার অবস্থা দিন দিন মারাত্মক হইতে। এইডসে
আক্রান্তে উভয় জেলার মধ্যে শৈৰ্ষে দামচড়া। শিরাপথে মাদক নেওয়াৰ
ফলে দ্রুতগতিতে ছড়াইছে এইডস সংক্ৰমণেৰ রোগী। জনজাতি
বাঙালী বহু যুবতি গৃহবধূ শিরাপথে মাদক গ্রহণ কৰায় তাহারা এইডসে
আক্রান্ত হইতেছে। তাহাদেৱ একটা ছেট অংশ যৌন কাৰ্যকলাপে
লিপ্ত থাকায় অনেক যুবকেৰ শৰীৰে এইডস পাওয়া যাইতেছে। যাহা
উৰেগেৰ বিষয় হইয়া দাঁড়াইয়াছে। বিশেষ কৰিয়া পাহাড়ি জনপদে
ব্যাপক বৃদ্ধি পাইয়াছে মরণব্যাধি এইডসেৰ সংক্ৰমণ। গ্রাম পাহাড়
সমতল সৰ্বাং যুবতী কিশোৱা এবং গৃহবধূ মহিলাদেৱ শিরাপথে মাদক
গ্রহণ কৰিবাৰ প্ৰবন্ধতা দিন দিন বাঢ়িয়া যাইতেছে। উভয়েৰ দামচড়া,
কাঞ্চনপুৰ এবং জম্পুই হাসপাতালে স্বাস্থ্য দণ্ডৰেৱ উদ্যোগে
এইডসপ্রতিরোধ ওএসটি সেন্টাৰ খোলা
হইয়াছে। কিন্তু ওএসটি গুলি মাদক সেবনকাৰী বা শিরাপথে মাদক

নেওয়া নেশনা গ্রস্ট যুক্তি গৃহবধুদের যাওয়ার কোন আগ্রহ দেখা যাইতেছে না। বর্তমানে শিরাপথে মাদক প্রহনকারী যুক্ত যুবতীদের সংখ্যা প্রত্যন্ত পাহাড়ি অঞ্চলগুলিতে হচ্ছে করিয়া বাড়িতেছে। এইডসের ভয়ংকর পরিস্থিতির কথা এইডস দণ্ডের কর্মকর্তারা স্বীকার করিলেও এর প্রতিরোধে তেমন জুৎসই ব্যবস্থা নেওয়ার উদ্যোগ চোখে পড়িতেছে না। রাজা জুড়িয়া এইডস প্রতিরোধে রোডম্যাপ এখনো তৈরি হয় নাই।

তেরে প্রিয়ানু তেজানু মানবচৰাচাৰ অভিযোগ আপোনাৰ বিৰুদ্ধে কৰাবলৈ শিৱাপথে যুবক যুবতীৱৰ প্ৰতিনিয়ত মাদক গ্ৰহণ কৰায় একদিকে

শিরাপথে মাদক প্রহন এবং গন্ধহীন গুড়ো নেশা সামগ্রী কিভাবে
গোটা রাজ্য শিক্ষিত প্রজন্মকে ধূস করিতেছে তাহা উন্নত জেলার
প্রত্যন্ত এলাকার মাদক ব্যবহারকারী যুবক যুবতীদের বায়োডাটা
দেখিলেই প্রমাণিত। এলাকার মাদক ব্যবহারকারীরা আনেকেই এম
এ, এগি বি এস সি এবং কলেজের পাঠ অর্থসমাপ্ত করিয়া চলিয়া
আসিয়াছে। তাহাদের মধ্যে কয়েকজনের স্বীকারণেভিত্তে জানা যায়
বঙ্গদের সাথে প্রথমবার একদিন শখ করিয়া ড্রাগস নিয়াছিল। পুজো
পার্বন সহ বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে মন্দের প্রচলন থাকায় তাহাদের
একটু আকৃত মদ খাওয়ার অভ্যাস ছিল। কিন্তু ড্রাগস থেকে তাহারা
দূরে ছিলো। কিন্তু বঙ্গ বান্ধবদের পালায় পড়িয়া প্রথমবার ড্রাগস
নেওয়ার পর তাহাদের নাকি মনে হইয়াছিল এই নেশায় তৃপ্তি
আছে। ধীরে ধীরে সব কিছু ছাড়িয়া ড্রাগসের নেশায় আসক্ত হইয়া

পড়ে তাহারা। ক্রমশ নেশার চাহিদায় বর্তমানে শিরা পথে সিরিজের
মাধ্যমে ড্রাগস নিতেছে তাহারা। এই নেশার কবলে পড়িয়া বহু
মেধাবী ছাত্রছাত্রীদের ভবিষ্যত নষ্ট হইয়া যাইতেছে। অনেক পরিবার
ধর্মস হইয়া যাইতেছে একদিকে ড্রাগসের নেশা, অন্যদিকে তাহাদের
খরচ মিটাইতে মাদক সেবনকারিদের গোটা পরিবার সর্বশান্ত হইয়া
পড়িতেছে। তাহাদের অভিশপ্ত জীবন থেকে স্বাভাবিক জীবনে
টানিয়া আনিবার কোন রোডম্যাপ তৈরি করিতে পারিতেছে না রাজ্য
রাজ্য সরকার বা রাজ্য এইডস কন্ট্রোল বোর্ড। অর্থাৎ এর জন্য বৎসরে
কোটি কোটি টাকার অর্থ বরাদ্দ হইতেছে।
দেখা যাইতেছে বহু ড্রাগস আক্রান্ত পদ্মুয়া বাঢ়ির আর্থিক অবস্থা
সচল না থাকিলেও কষ্ট করিয়া পড়াশোনা চালাইয়া যাইতেছিল।
ভালো পড়াশোনা করিয়া সরকারি চাকুরী করিবার স্বপ্ন ছিল তাহাদের।
কিন্তু বন্ধুদের পালায় পড়িয়া ড্রাগসের স্বাদ নিতে গিয়া তাহাদের
জীবনটা অভিশপ্ত হইয়া গিয়াছে। শুধু এই দুই চারজন মেধাবী যুবক
নয়, শত শত শিক্ষিত যুবক যুবতী গন্ধীয়ন এবং শিরাপথে নেশার
টানে ধর্মস হইয়া যাইতেছে। এক কথায় বর্তমান প্রজন্ম ড্রাগসের
কবলে পড়িয়া বিনাশ হইয়া যাইতেছে। আর অভিভাবকেরা দিশাহারা।
শিরা পথে ইনজেকশনের মাধ্যমে ড্রাগস নিতে গিয়া এইডসে
আক্রান্তের সংখ্যা দিন দিন বাঢ়িতেছে। স্কুল কলেজের বাথরুমে,
মাঠে পাওয়া যাইতেছে ড্রাগস ব্যবহার করা সিরিঙ্গ। মারাত্মক অবস্থা
চলিতেছে। গন্ধীয়ন মাদকের বিরুদ্ধে সরকারি ভাবে প্রচার চালানোর
পরও দিন দিন মাদকের বাড়াড়স্তে অভিভাবকদের মধ্যে চিন্তার
ভাজ, দিশেহারা অভিভাবকেরা। মাদক মুক্ত সমাজ, নেশা মুক্ত ত্রিপুরা
শ্লোগান যেন বিদ্রূপ করিয়া হাসিতেছে।
রাজ্য এইডস কন্ট্রোল সোসাইটি যেভাবে ঢাকটোল পিটাইয়া তাহাদের
প্রচার করিতেছে যদি তাহার অর্ধেকও কাজ করিত তাহা হইলে
এইডস কিছুটা প্রতিরোধ করা যাইত বলিয়া তথ্যাভিজ্ঞ মহলের
অভিমত। সমাজ থেকে নেশার এই ভয়ংকর প্রবণতা বন্ধ করিতে না
পারিলে ভবিয়ৎ প্রজন্ম ধর্মসের পথে ধাবিত হইবে তাহা বলিবার
অপেক্ষা রাখে না। দেশ রাজ্য ও সমাজকে বাঁচাইতে হইলে সকলকে
এই ব্যাপারে সচেতন হইতে হইবে। অন্যথায় গোটা সমাজ ব্যবস্থা

কাঁথিতে সরকারি বাস থেকে ২০০ কেজি

গাঁজা সহ ১১ পাচারকারী গ্রেফতার

কাঁথি, ১৭ নভেম্বর (হি.স.) : শনিবার রাতে দিঘা-কলকাতাগামী একটি
স্বত্ত্বালি বাস থেকে ১০০ কেজি ফেঁকড়া মুক ১১ প্লাটফর্মে প্রেরণ কর

সরকারী বাস থেকে ১০০ কোজ গাজা সহ ১১ পাচারকারাকে প্রেক্ষিতার
করেছে পুলিশ।
গোপন সূত্রে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে, কাঁথি বিভাগের পুলি অফিসার দিবাকর

দাসের নেতৃত্বে পুলিশ কর্মীরা শনিবার পূর্ব মেদিনীপুরের কাঁথি বাইপাসে তল্লাশি অভিযান চালায়। সেই সময় দীর্ঘ থেকে কলকাতাগামী একটি সরকারি বাসকে থামিয়ে বাসের প্রতিটি যাত্রীকে তল্লাশি করে প্রায় ২০০ কেজি গাঁজা উদ্ধার করা হয়।

পুলিশের প্রাথমিক অনুমান, এর আগেও এই চোরাকারবারীরা ওডিশা থেকে গাঁজা পাচার করেছে কলকাতা-সহ বাংলার বিভিন্ন জেলায়। পুলিশের অনুমান, চোরাকারবারিদের সঙ্গে আরও কয়েকটি ফ্লগ জড়িত। কোর্টের প্রত্যু প্রেরণ করেন।

তাদের ধৰার চেষ্টা চলছে।

আজেন্টিনা দলে বড় ধাক্কা, খেলতে পারবেন না গুরুত্বপূর্ণ দুই খেলোয়াড়

বুয়েনোস আইরেস, ১৭ নভেম্বর (ই.স.): বিশ্বকাপ বাছাই পর্বে আগামী বুধবার আজেন্টিনা খেলবে প্রেরণ সঙ্গে। সেই ম্যাচে আলবিসেলেন্সেদের হয়ে খেলতে পারবেন না দলের দুই গুরুত্বপূর্ণ খেলোয়াড় ন চোটের কারণে ছিটকে গেছেন দুই ডিফেন্ডার নাহয়েল মলিনা ও ক্রিস্টিয়ান রোমেরো। প্যারাগুয়ে মাচেই ডান পায়ের চোটে অস্থিতে রয়েছেন রোমেরোন ইতিমধ্যে প্রিমিয়ার লিগের ক্লাব টটেনহাম হটস্পারের এই তারকা জাতীয় দল ছেড়ে ইংল্যান্ডে চলে গেছেন রোমেরোর জায়গায় আজেন্টাইন একাদশে ঢুকতে পারেন লিওনার্দো বালের্দি। আর ডান উরুর মাংসপেশির চোটে ভুগছেন মলিনা। সে কারণে আজেন্টিনা টিম ম্যানেজমেন্ট তার জায়গায় জিউলিয়ানো সিমিওনেকে দলে নিয়েছে। বিশ্বকাপ বাছাইয়ের দক্ষিণ আমেরিকা অঞ্চলের বর্তমান অবস্থা- ১১ ম্যাচে ২২ পয়েন্ট নিয়ে পয়েন্ট টেবিলের শীর্ষে আছে আজেন্টিনা। সমান ম্যাচে ১৯ পয়েন্ট কলম্বিয়ার, ১৯ পয়েন্ট উরুগুয়ের এবং ১৭ পয়েন্ট নিয়ে চতুর্থ অবস্থানে ব্রাজিল।

স্বাধীন দেশে বাঙালির স্বাধীনতা নাই

পৃথিবীর মধ্যে ভারত একটা আধ্যাত্মাদের দেশে। সেদেশে বিদ্যায়, জ্ঞানে বুদ্ধিতে, সাহিত্য- সংস্কৃতিতে-শিল্পে বড় বড় দিকপালের জন্ম হয়েছিল বাংলার অঞ্চলে বাঙালি মায়েদের গর্ভে। বড় বড় সাধু মহাপুরুষ থেকে শুরু করে পরম পুরুষের জন্মও হয়েছে এই বাংলায় বাঙালি মায়ের গর্ভে। ভারতের পবিত্র পরিবেশ নষ্ট হয়েছে বিদেশি অপবিত্র পরিবেশের আক্রমণ, আর বাঙালির একতায় ফাটল ধরেছে রাজনীতির একটা বিচ্ছিন্ন করার উদ্দেশ্যে বাঙালি একটা বৃহৎ জনগোষ্ঠী হিন্দু-মুসলমান বলে দুইভাগে বিভক্ত হয়েছে। এরফলে আজ হিন্দু বাঙালি দিন দিন দুর্বল হয়ে পড়েছে এবং বিভিন্ন আইনে আক্রান্ত হচ্ছে। পরবর্তী সময় ব্রিটিশ উভয়মুখী

শত কবি

মানুষের জন্য, যাঁরা পৃথিবীটাকে বদলাতে চায়।” কবি চেয়েছিলেন, সমাজকে পাল্টানোর প্রয়োজনে, বিশ্ববের প্রয়োজনে গড়ে উঠুক নতুন মানুষ। সময়কে পাল্টাতে প্রথমে চাই চেতনার হাতিয়ার। কবির কাছে প্রতিবাদ তাঁর কবিতা, স্নেগন তাঁর কবিতা, যুদ্ধও তাঁর কবিতা। কবির সাহসিকতা নতুন ভাষা হয়ে শানিত স্বপ্নের ইশারা জাগিয়ে তুলুক। বলশেভিক বিশ্ববের জন্য মায়াকোভস্কি ভবিষ্যৎবাদী আন্দোলন গড়ে তুলতে চেয়েছিলেন। তাঁর আধুনিক ভাবনা পুরানো ধারণাকে সরাতে চেয়েছিল কঠোরভাবে। বিশ্ব ছিল তাঁর কাছে স্বপ্নের বাস্তব রূপায়ণ। পুরানো শৃঙ্খল ভেঙে উন্মোচিত করেছিলেন নতুন সামাজিক ও রাজনৈতিক পথ। ১৯১৭ থেকে ২২ দুনিয়া কঁপানো বিশ্ববের সময় পর্বে মায়াকোভস্কি দেশের অভ্যন্তরীন নতুন দ্বন্দ্ব ও হিংসাকে দেখেছিলেন, নাটক কবিতা নিয়ে নেমে পড়েছিলেন বিপ্লবের আবক্ষ পথ পঁজুন।

বাপ্পুরে নতুন পথ খুজতে।
ওদা রেভালাংসি ও লেনিহি মার্শ
এর মতো কবিতায় মিছিল আর
শ্রমজীবী মানুষের মুখ ভেসে
উঠতে থাকে। ১৯১৫তে
ট্রাউজার পরা মেঘ কবিতার
আত্মকথনে জীবনে সংকট
সংগ্রামের মধ্যে বেঁচে থাকার
যে আশা জাগিয়েছিলেন, তার
আলোয় সংঘবদ্ধ করতে
চেয়েছিলেন দেশের মানুষকে।
করি, কবিতার মধ্যে মানুষের
মধ্যে মিশে যেতে
চেয়েছিলেন। কবি লিখছেন-
“গুলির আওয়াজে অবগ্য
কাঁপবে বিস্ময়ে/ শাস্তি আমরা
দাঁড়াব তোমার পাশে। তোমার
কঠস্বরে চারিদিকে জমির
লড়াই। চাই সুবিচার, রংটি আর

কানার আওয়াজ।
এই সম্মিলিত জীবন, এই শ্রমে
শব্দ অনুরণ কি সৃষ্টি করেনে
কবিতাকে। জর্জ টমসন মানুষে
অগ্রগমনের ইতিহাসের প্রথা
লঞ্চে সমবেত জীবন ও শ্রমে
মধ্যে কবিতাকে খুঁজেছেন। তাঁ
“মার্কসইজম এ্যাব
পোয়েট্রি”তে তিনি বলছেন
আদিমকালে মানুষ নিঃসী
থাকতো না। কাজের তাবে
তালে অনেকে কবিতা গেজে
শোনাতত। শ্রোতারাও যো
দিত তার সঙ্গে। এই শব্দ ছন্দ
শ্রমের মধ্যে উদ্দীপনা এবে
দিত। কঠের মধ্যে আনন্দে
প্রশাস্তি। কবিতায় ছিল
জীবনের গতি। কবিতা তখন
ছিল টমসনের সমবেতভাবে

স্বাধীনতা। তোমার সুরে গলা
মিলিয়ে। আমরা তোমার পাশে।
শক্তিকে নিখুঁত আক্রমণে।
দিনান্তের শেষে। শেষ যুদ্ধের
জন্য। আমরা তোমার পাশে।”
মায়াকোভস্কি প্রতি কবিতায়
এইভাবে মানুষের সামিধ্য
চেয়েছেন, মানুষকে সামিধ্য
দিয়েছেন। কবিতায় সংস্কৃতিতে
এনেছেন জীবনের দ্রান।
নিকারাণ্যার নির্যাতিতের
ইতিহাসকে উপলক্ষ্য করে ফাদার
এর্নেস্টো কার্দেনাল মানুষের প্রতি
বুক ভরা ভালবাসা নিয়ে রচনা
করেছিলেন “ব্ল্যাক্স ভাস্”।
বাইবেলের সর্বমানবিক
আবেদনে তিনি পেয়েছিলেন
সাম্যের আলো। নাজারাথের
যীশুর কথায় খুঁজে পেয়েছিলেন

উ পতেঙ্গের বিষয়। জড়
টমসনের এই কথায় বোধ যা
‘স্তুপীর যুগে গান ছিল শৰীরের ঘা
নিরসনের উপায়। ছিল অবিরাম
শ্রমের মধ্যে শাস্তি। এই শ্রমে
যখন শোষণ করায়তে করল, তখন
কবিতা, গান হয়ে উঠল, হয়ে উঠল
প্রতিবাদের ‘কঠস্বর’ ওয়াল্
হিটম্যান লিখেছিলেন—‘একবার
যদি নত কর শির/ তুমি দাস হয়ে
যাবে/ একবার দাস হয়ে গেলাম
এই পথিবীতে ঠিকানা হারাবে
স্বাধীনতা’। আফ্রিকার কৃষ্ণণা
মানুষ এই স্বাধীনতার ঠিকানা
খুঁজে নিয়েছিল। দাসত্বে
যন্ত্রণা সয়ে যাঁরা হয়ে উঠেছিল
সভ্যতার পিলসুজ। তাঁদের
কঠস্বর শোনা গেছে আফ্রিকা
প্রতিবাদী কবিতায়। নেলনস

ହରଲାଲ ଦେବନାଥ

যাচ্ছে। যেদিন স্বাধীনতার নামে
রাতের অন্ধকারে দেশ ভাগ
বৈঠক হয়েছিল, সেই বৈঠকে
হিন্দুদের পক্ষে ছিল হিন্দীভাষী
হিন্দু নেতা আর মুসলমানদের
পক্ষে ছিল বাংলাভাষী মুসলীম
নেতা। তারা তাদের রাজনীতির
স্বার্থে হিন্দু আর মুসলমানদের
সুবিধা অসুবিধা নিয়ে আলোচনা
করেছে। কিন্তু এক্ষেত্রে
বাংলাভাষী হিন্দু বাঙালীর পক্ষে
কথা বলার জন্য বাংলাভাষী হিন্দু
নেতা কেউ ছিলেন। এর ফলে
আজ বাংলাভাষী হিন্দু বাঙালি
পিতৃ হীন অসহায় স্থানের
মতো নেতৃত্ব হারা রয়েছে এবং
বিপদের সম্মুখীন হয়েছে। অখণ্ড
ভারতের মানচিত্রের অস্তর্ভূত
ভারত - বাংলাদেশে যারা
আক্রান্ত হচ্ছে, তারা স্বাধীনতা

ତା ବିକା

ମହମ୍ମଦ ଶାହାବୁଦ୍ଦିନ

মহাদেশের কবিতাটি দ্যুত খড়গের মতো। এ কবিতা ভেঙেছে আমাদের বন্দীশালার কারাগার'। আফ্রিকার ইতিহাস যেমন শোষিত মানুষের ইতিহাস, তেমনি তা সুদীর্ঘ সংগ্রামের ইতিবৃত্ত। কালো মানুষেরা পণ্য হতে হতে। ওপনিবেশিক অত্যাচারের আঘাত সয়ে পথ খুঁজেছে আত্মানুসন্ধানের অস্তিত্বের শিকড় তাদের চিনিয়েছিল জন্মভূমিকে শানিত স্বপ্নের মতো জেগে উঠেছিল এই মহাদেশের স্বাধীনতার সংগ্রাম। সেই স্বপ্নকে নিয়ে বিবেচী চেতনায় জন্ম নিয়েছে কৃষ্ণাঙ্গ মানুষের কবিতা। আফ্রিকার বিশ্লিষী কবি প্যাট্রিস লুমুম্বার কবিতায় আফ্রিকার নিপীড়িত মানবসন্তা কথা বলে উঠেছিল। মহাদেশের নীল আকাশকে প্রতিবাদের কষ্ট বিয়েছিল তাঁর চারণকথা। কঙ্গোর মুক্তি সংগ্রামের মাঝ দাঁড়িয়ে কবিতা লিখেছিলেন বিশ্লিষী লুমুম্বা।

বিপ্লবের মধ্যে দিয়ে উত্তরণ আছে। পুরাতনের ভাঙচোরা
আছে। বিপ্লব এক জন্ম রোমান্টিকতা। পরতে পরতে তার
স্বপ্ন। এই সময় অন্তর সন্তার মধ্যে অমোদভাবে পরিচয়
ঘটে যায় বিদ্রোহী চতেনার। চতেনার নতুন প্লাবনে মাথা
তোলে মহস্তর সৃষ্টির আবাদভূমি। কাব্যগান নিবন্ধ
লেখনির শাণিত ভাষা জেগে ওঠে এই ভূমিতে। এখানেই
বিকশিত হয় সময় আর সংগ্রামের শত কবিতা। রাত্রির

তপস্যার শেষে জেগে ওঠে নতুন বিশ্বাস

উপনিবেশবাদী শক্তির হাতে
শহিদ হয়েছিলেন তিনি। লুমুঙ্গা
তাঁর “কালো ভাই আমার”
কবিতায় লিখছেন-”এ যুগের
ভারবাহী পশু আমার কালো
ভাইয়ের। তোমার দক্ষ দেহের
ছাই/ এখনও ওড়ে স্বর্গের
বাতাসে/ হত্যা ধর্ষণের এই বর্বর
শতাব্দীতে তোমার কাছে দুটো
পথ/ মৃত্যু কিংবা দাসত্ব।
মোজাহিদের মুক্তি সংগ্রামের
সৈনিক কবি জোশে কারভেরিণহা
শোষণের বিরুদ্ধে কলম
ধরেছিলেন অন্ধকার জেলখানায়
বসে। কারভেরিনহার-এর ‘কালো
বিক্ষোভ’ কবিতায় খনি শামিকের
বেদনার চিকার শোনা গেছে তাঁর
যন্ত্রণায়—‘আমি কয়লা/ আমার
ধমই উত্তাপে বদলে যাওয়া/ আর
তোমার শোষণের দুনিয়াটাকে /
জালিয়ে ছাই করে দেওয়া/ অঙ্গারে
পরিগত না হওয়া পর্যন্ত জুলব
আমি/ তপ্ত কয়লা হয়ে। দক্ষিণ
আফ্রিকার বেঞ্জিমিন মোলায়ের

জীবনাসনের কয়েক ঘন্টার মধ্যেই
চিলির ফ্যাসিস্ট সেনা তাঁর
কবিতার পাঞ্জুলিপি, অনুলো
নথিপত্র নিশ্চিহ্ন করে দেয়ে
নেরুদার বেশির ভাগ সৃষ্টিকাও
নিয়েধাজ্ঞার নিগড়ে বাঁধা ছিল
ফ্যাসিস্ট রাষ্ট্রশক্তির শৃঙ্খল হিঁচে
তাঁর কবিতায় স্ফুরিত হয়েছিল
আশাবাদের আলো ‘আমি যদি মৃত্যু
কেউ/ তবুও আমায় কে বন্দে
দেবে/ কি করে এক কঢ়ি পাতা,
জীবনের সুবাস এনে নিয়ে
আসে ফরাসি বসন্ত ঝুতু
'শোষণের বিরুদ্ধে বিজয়ের
লক্ষ্যে জগরিত হয়েছে
নেরুদার কবিতার
কঠস্বর—‘যেতে হবে প্রতিবান
নিমিথ/ উড়ীন টেগল, বাতাসী
মুহূর্তের মতো/ শনির ধূসর
বলয়কে জয় করে নিতে,
বাজিয়ে তুলবে বলে রূপালী
ঘণ্টা ধ্বানি’। তুরস্কের বিপ্লবী
কবি নাজিম হিকমতের ১৯
বছর কেটেছে সৈরশাসনের

କ୍ରାନ୍ତ ହେଛେ । ଅର୍ଥ ଆକ୍ରମଣ କ୍ଷତିଥୁତ ବାଙ୍ଗଲିର ଜନ୍ୟ ଖାନେ ସଥାର୍ଥ ପୁନର୍ବାସନ ହେଲା ନା, ଯଥାନେ ବାଙ୍ଗଲି ସାତକ ଥପଦ୍ଧତିରେ ଜାମାଇ ଆଦରେ ନର୍ବାସନ ହେଛେ । ହିନ୍ଦୁ ବାଙ୍ଗଲିର ଦେଶ ଏହିରଦପ ବୈସମ୍ ନୀତିର ପାଚରଗ ବିଚାର ସ୍ଵରଦପେ ହିନ୍ଦୁ ବାଙ୍ଗଲିର ଜନ୍ୟ ଦେଶ ସ୍ଵାଧୀନ ହୟନି କଥା ବଲାର ଅପେକ୍ଷା ରାଖେ ନା । ସ୍ଵାଧୀନ ଭାରତେ ସ୍ଵାଧୀନତାର ଜନ୍ୟ ହିନ୍ଦୁ ବାଙ୍ଗଲିର ରକ୍ତମାଖା ଡାଇରେ ସଫଳ ଚଲେ ଗେଲ ହିନ୍ଦୁ ବାଙ୍ଗଲି ଓ ମୁସଲିମ ବାଙ୍ଗଲିର ରେ । ଆର ହିନ୍ଦୁ ବାଙ୍ଗଲିରା ପଢ଼ିଛିନ ଅସହାୟ ସଂତାନେର ତେ ନେତୃତ୍ୱ ହାରା ହେଁ ଭାରତ ଲାଦେଶର ମତୋ ସ୍ଵାଧୀନ ଦେଶେ ସ୍ଵାଧୀନତାର ଜନ୍ୟ ଆଜିଓ ଲଡ଼ାଇରେ ଏବଂ ଆକ୍ରମଣେର ଶିକାର ରେ । ଏବ୍ୟାପାରେ ହିନ୍ଦୁ ବାଙ୍ଗଲିର କ୍ଷେ ଏବଂ ଶକ୍ତଦଲେର ବିପକ୍ଷେ

ত হোক

জেছেন কবি। জাঁ পল সাত্রে
খেছিলেন, ‘নাজিম হিকমত
মনই একজন কবি, যার কাব্য
জীবনের মধ্যে কোনও
ধরণের নেই।’ ‘জেলখানার
চিঠি’ কাব্যঘন্ট
যেন
স্বরাচারের বিরংদে
নসমুদ্রের ঢেউয়ের নিশ্চাস।
খালা আকাশের নীচে,
জপথে, মিছিলে ধ্বনিত হত
কার ‘জেলখানার চিঠি’
বিতা। কবিতার মধ্যে দিয়ে
বি জেগেছিলেন কলমে আর
ংগামে। জেলখানার চিঠিতে
বি লিখছেন—‘মৃত্যু/ দড়ির
ক প্রাণ্টে দোদুল্যমান
বদেহ/ আমার কাম্য নয় সেই
ত্যু।/ কিন্তু প্রিয়তমা আমার,
মি জেনো/ জলাদের লোমশ
ত/ যদি আমার গলায়
সীর দড়ি পরায়/ নাজিমের
ল চোখে/ ওরা বৃথাই খঁজে
করবে ভয়।’ তিনি আবার
খেছেন “রাত্রির অঙ্ককারে।
আম দেশে শুকনো পাতায়।
আমি জালিয়ে ছিলাম আগুন।
আমি স্পর্শ করেছি সেই

বাজে বাজে সামোরাম আবার মান
নৃত্য প্রভাতে মুক্তির আলো। বুবিন
বা দিতেছে আনি।’ কারার লোহ
কপাট ভেঙে, বিদোহের অগ্নিবীণা
বাজিয়ে কবি নজরুল বাংলা কাব্যে
এসেছিলেন ধূমকেতুর মতো। যুদ্ধ
ঘোষণা করেছিলেন দাসত্বের
বিরুদ্ধে, জাতপাতের বিরুদ্ধে, কবির
কাছে সারা দেশটাই ছিল
কাবাগাব। পরাধীনতার
বিরংদে বিপ্লবী কর্তৃ সোচার
করেছিলেন নজরুল।

“বিদ্রোহী” কবিতায় লিখিলেন—
“আজকে আমার খুলিয়া
গিয়াছে সব বাঁধ। লিখেছেন—
আমি দুর্বার। আমি ভেঙে করি
সব চুরমার।। আমি অনিয়ম
উচ্ছ্বেষ্ট। আমি দলে যাই যত
বন্ধন, যত নিয়ম কানুন
শৃঙ্খল।” সময় বদলে যায়।
ইতিহাসের এক একটা বাঁকে
বদল আসে। যুদ্ধ ক্লান্ত
ইতিহাসের শেষতম সৈনিকের
মতো কলম হাতে নেয় কবি।
কালের চিহ্ন লেগে যায়।
কবিতার গায়ে। শামসুর
রাহমানের “আসাদের শাট”
কবিতায় আমরা পেয়েছি।

যায় ম্যাঞ্জিম গোকীর
“মাদার”কে। প্রতিদিন শহিদ
পুত্রের রক্তকরবী রঙ শাট
মেলে রাখেন আসাদের মা।
শাট ওড়ে হাওয়ায়, নিলীমায়।
মানুষের মনে জেগে ওঠে
অগণিত আসাদের শাট। শাট
উদ্বিধ প্রতিবাদ জানায় প্রাণের
পতাকা হয়ে - আমাদের
দুর্বলতা, ভীরুতা, কলুষ আর
লজ্জা। সমস্ত দিয়েছে চেকে
একখণ্ড বস্ত্র মানবিক:/
আসাদের শাট আমাদের
প্রাণের পতাকা। বিপ্লবের
মধ্যে দিয়ে উত্তরণ আছে।
পুরাতনের ভাঙচোরা আছে।
বিপ্লব এক জন্ম রোমান্টিকতা।
পরতে পরতে তার স্মৃতি। এই
সময় অস্তর সন্তার মধ্যে
অমোঘভাবে পরিচয় ঘটে যায়
বিদ্রোহী চেতনার। চেতনার
নতুন প্লাবনে মাথা তোলে
মহসূর সৃষ্টির আবাদভূমি।
কাব্যগান নিবন্ধ লেখনির
শান্তি ভাষা জেগে ওঠে এই
ভূমিতে। এখানেই বিকশিত হয়
সময় আর সংথামের শত
কবিতা। রাত্রির তপস্যার শেষে
জেগে ওঠে নতুন বিশ্বাস।
বিশ্বকবির তাই আজ্ঞাজিজ্ঞাসা:
“বীরের এ রক্ষণ্ণোত, মাতার
এ অক্ষণ্ণো। এর যত মূল্য সে
কি ধারার ধূলায় হবে হারা। স্বর্গ
কি হবে না কেন। বিশ্বের
ভাগুরী শুধিবে না। এত
ঝণ?। রাত্রির তপস্যা সে কি
আনিবে না দিন।”

ରୂପକାବିଦୀ

ହୃଦୟକରନ୍ତମ

ରତ୍ନକର୍ମ

ভারতীয় আন্তর্জাতিক চলচ্চিত্র উৎসবের (ইফি)-র নবতর পদক্ষেপ

ନୟାଦିଲ୍ଲି, ୧୭ ନଭେମ୍ବର, ୨୦୨୪ ।।

৫তম ভারতের আন্তর্জাতিক চলচিত্র উৎসব (আইএফএফআই) শুরু হবার হাতে আর মাত্র কটা দিন। দুনিয়ার অন্যতম সেরা চলচিত্র উৎসব, ইফ (আইএফএফআই) আগামী কাহিনীর মধ্যে সুস্থিতা, প্রযুক্তিগত উৎকর্ষ এবং সাংস্কৃতিক প্রভাবের জন্য এই বছর পাঁচটি ওয়েব সিরিজ প্রাথমিকভাবে বাছাই করা হয়েছে। এই ওয়েব সিরিজগুলোর মধ্যে যেগুলো আছে:

২০ নতুনের গোয়ায় সূচনা হবে।
৫৫তম আন্তর্জাতিক চলচিত্র
উৎসবও বিনোদন শিল্পের
ক্রমোন্নতির গতিশীলতাকে
আলিঙ্গন করে চলচিত্রায়নের
শ্রেষ্ঠত্ব উদ্যাপনের ঐতিহ্যকে
অব্যাহত রাখতে চলেছে।
ডিজিটাল কনটেন্টের মাধ্যমে
সুজনশীলতার নব উন্মেশকে
স্বীকৃতি দেবার জন্য, গতবার
ইফি-র ৫৪তম সংক্ষরণে
প্রথমবারের মতো দেওয়া হয়েছিল
সেরা ওয়েব সিরিজ (ওটিটি)
অ্যাওয়ার্ড, যা ওটিটি
প্ল্যাটফর্মগুলিতে অসামান্য গল্প
বলার স্বীকৃতি ও সম্মান দেবার জন্য
ছিল একটি রাষ্পাস্তরমূলক
মাইলফলক।
এই বছর ওয়েব সিরিজ পুরস্কার
আরো গতিময়তা অর্জন করছে।
কেননা, ১০ টি প্রধান ওটিটি
প্ল্যাটফর্ম থেকে পুরস্কারের জন্য
আবেদন জমা দেওয়ার সংখ্যার
হার গতবারের চেয়ে ৪০ এরও
বেশি। অর্থাৎ আরও জনপ্রিয় হয়ে
উঠচ্ছে এই ওয়েব সিরিজ
পুরস্কারের জন্য প্রতিবন্ধিত। এটি
স্পষ্টতই ভারতের বিনোদন
বাস্তত্ত্বে ওয়েব-ভিত্তিক বিষয়বস্তুর
ব্রহ্মরধ্যান পাথনায়কে কলে

কোটা ফ্যান্টেজি: একটি
স্লাইস-অফ-লাইফ ড্রামা যা
প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষার জন্য
ভারতের কোটিং হাব রাজস্থানের
কোটায় একাডেমিক পরিবেশে বিশেষ
ভীষণ চাপের মধ্য দিয়ে
ছাত্র-ছাত্রীদেরকে পেরুতে হয় এ
নিয়ে এক অন্ধেবগ হলো ও মূল
গল্প। এই সিরিজটিতে অল্প বয়সী
শিক্ষার্থীদের নিয়ন্ত্রণের লড়াই
আশা-আকাঙ্ক্ষা এবং টিকে থাকার
চ্যালেঞ্জগুলিকে মর্মস্পর্শীভাবে
চিত্রিত করেছে। এটি তৈরি
করেছেন: সৌরব খান্না; ওটিটি
প্ল্যাটফর্ম: নেটফ্লিক্স।

কালা পানি: সুন্দর আনন্দমান
দীপ পুঁজে বেঁচে থাকার এক
আকর্ষণীয় নাটক। এই সিরিজে
পরিবার, ইতিহাস এবং বাণিজ্যিক
আবিষ্কারের থিমগুলিকে অন্তর্ভুক্ত
করে, সংবেদনশীল গভীরতার
সাথে তা তৈরী করা হয়েছে। এটি
তৈরি করেছেন: সমীর সাঙ্গো
এবং অমিত গোলানি; ওটিটি
প্ল্যাটফর্ম: নেটফ্লিক্স।

ল্যাম্পান: একটি অল্প বয়সী ছেলের
সংবেদনশীলতা এবং তাঁর সামরণে
আসা ভারতের প্রাণীগ সামাজিক
চ্যালেঞ্জসমূহের উপর দৃষ্টি নিবন্ধন
করে এই কানিনীটি সম্পদায়

সিরিজটি। এটি তৈরি করেছেন:
বিজ্ঞানিত্ব মোটওয়ান
এর ওটিটি প্ল্যাটফর্ম: অ্যামাজন
প্রাইম ভিডিও
পুরুষার অনুষ্ঠানে সংশ্লিষ্ট ওটিটি
প্ল্যাটফর্মের পাশাপাশি বিজয়ী
সিরিজের পরিচালক, ক্রিয়েটর এবং
প্রযোজকদের সম্মান জানানো
হবে। বিজয়ীদের তাদের অসামান্য
অবদানকে স্বীকৃতি দিতে ১০ লক্ষ
টাকা নগদ পুরুষার এবং শংসাপত্র

দেওয়া হবে।
ভারতের ওটিটি বিপ্লবের অনুষ্ঠিক
: বিনোদন আঙ্গনায় সৃজনশীলতা
এবং উদ্ভাবন প্রতিভাকে উৎসাহিত,
ও পৃষ্ঠপোষকতা করার লক্ষ্যে
আই এফ আই এফ আই যে ব
অঙ্গীকারকে প্রতিফলিত করে এই
পুরস্কার। ভারতীয় ভাষায় উচ্চমানের
বিষয়বস্তু তৈরিতে উত্তাহ দেওয়ার
মাধ্যমে এবং বিশ্বব্যাপী নির্মাতা এবং
প্ল্যাটফর্মগুলির মধ্যে সহযোগিতা
বাড়ানোর মাধ্যমে ভারতকে
ডিজিটাল কাহিনী বলা ও
উপস্থানের এক আন্তর্জাতিক
কেন্দ্রভূমি হিসেবে গড়ে তোলাও
আইএফএফআইয়ের লক্ষ্য।
ঐতিহ্যবাহী চলচ্চিত্র শিল্প দুনিয়া
থেকে উচ্চ স্পন্দনশীল ও
গতিশীলতার ক্ষেত্র ওটিটি দুনিয়া
পর্যন্ত সমস্ত চলচ্চিত্রায়নের
প্রকাশের চ্যাম্পিয়ন হিসাবে এই
উৎসবের ভূমিকাকে শক্তিশালী
করাও যার লক্ষ্য, সেই ৫৫ তম
আইএফএফআই-এর উৎসবের
দিনগুলিতে এই ক্ষেত্রের
বিজ্ঞানীদের নাম সৌন্দর্য করা না শুরু।

ফোনে ইন্টারনেট সমস্যার সমাধান কিভাবে হবে

ইন্টারনেটের সমস্যা নিয়ে কি
নাজহাল? ধৰণ জৱাব কোনও
কাজ করতে গেলেন, দেখলেন
ফোনে ইন্টারনেটই নেই। এ দিকে
দ্রুত গতির ওয়াইফাই চালু রয়েছে।
এই সব সমস্যার জন্য আপনি
হয়তো দায়ী করছেন ইন্টারনেট
প্রোভাইডারকে। কিন্তু আসল
কারণটা হয়তো অন্য। কারণগুলি
জানা থাকলে সমস্যার সমাধান
করতে পারবেন নিজেই।
ফোনে ইন্টারনেট আসছেই না, কী

ঞ্চ করে ফের চালু করণ।
ফটয়্যার আপডেট করেছেন
তা? মোবাইলে যদি পুরনো
ফঅয়্যার থাকে তাহলে বিভিন্ন
কম সমস্যা হতে পারে।
নটওয়ার্কের সমস্যাও দেখা
দিতে পারে। তাই আগে
পাপনার ফোনের সফঅয়্যার
চাসনে গিয়ে সেটা আপডেট
করণ। তার জ্যে ফোনের সিটিংস
পক্ষনে গিয়ে সিমেট ম
আপডেট। নতুন আপডেট এলে



গতি বেড়ে যায়। তখন ইন্টারনেটের সমস্যা দূর হতে পারে। ফোনের যে অ্যাপগুলি আছে, তারও ক্যাশে পরিষ্কার করা জরুরি।
নেটওয়ার্ক রিসেট করা জরুরি
নেটওয়ার্কের কোনও সমস্যা থাকলে সেটির আগে সমাধান

করতে হবে। তার জন্য ফোনে সেটিংসে গিয়ে “রিসেট অপশনটি চালু করুন। তার পা “রিসেট মোবাইল নেটওয়ার্ক অপশনে। এটা করার পর দেখবেন ফোন নিজে থেকেই বন্ধ হয়ে ফেলা চালু হল। তার পর নেটওয়ার্ক ঠিকমতো চলবে।

ট্রেনসফর মানেই মুখরোচক খাওয়া

টেনসফর মানেই মুখরোচক খাওয়া। চা, ডিম, বালমুড়ি থেকে বাদামকী থাকে না সেই তালিকায়! তবে শুধু ট্রেন নয়, পছন্দের খাবার চাখতে পারেন স্টেশনেও। বিভিন্ন স্টেশনে খাবারের দোকানের ক্ষমতি নেই। দেখা মেলে রেস্টৱাংগও। সঙ্গে আছেন হকারবাও। এই যেমন মালদহ স্টেশনের উপর দিয়ে যাচ্ছেন, হকারদের থেকেই কিনে নিতে পারেন আমসত্ত্ব। এই শহর আমের জন্য বিখ্যাত। তাই মালদহ স্টেশনের আমসত্ত্বও জনপ্রিয়। সেই রকমই ভারতের বিভিন্ন প্রান্তে থাকা ছোট-বড় স্টেশনগুলিতে পাওয়া যায় স্থানীয় খাবার। কোথায় গেলে, কোন খাবার খেয়ে দেখবেন? মুস্বাই সিএসটি: বাণিজ্যনগরী মুস্বাইয়ের ব্যস্ততম সবচেয়ে বড় স্টেশন ছত্রপতি শিবাজি টার্মিনাস। ইউনেস্কোর ওয়ার্ল্ড হেরিটেজ সাইটে জায়গাকরে নেওয়া পুরনো স্টেশনে ভিস্টোরিয়ান আমলের গাথিক স্থাপত্যের নির্দশন রয়েছে। সিএসটি স্টেশনে নেমে কোথাও যেতে হলে চেখে নিতে পারেন বড় পাও পাউরটির মধ্যে আলু আর চাটনি এবং কঁচালক্ষ দিয়ে এটি বিক্রি করা হয়। সঙ্গে চুমুক দিতে হবে চায়ে। মুস্বাইয়ের সিএসটি স্টেশনে থেরে দেখতে পারেন বড় পাও। নিউ দিল্লি রেলওয়ে স্টেশন: দেশের রাজধানী শহরের এই স্টেশনে গেলে দিল্লির জনপ্রিয় পদ ছালে কলচে

এবং ছোলে বাটুরে খেয়ে দেখতে পারেন। নরম কুলচার সঙ্গে গরম ছোলে (চানা) দেওয়া হয়। খেয়ে দেখতে পারেন পনির পকোড়া এবং চাটনি দিয়ে শিঙাড়াও। চেমাই সেন্ট্রাল: ইডলি, দোসা আর ফিল্টার কফি। চেমাই স্টেশনে গিয়ে এই খাবারগুলি কিন্তু খেতেই হবে। যে কোনও স্টেশনে সেই অঞ্চলের জনপ্রিয় খাবারের স্বাদ মেলে। চেমাইতে তাই পাবেন রকমারি দক্ষিণ খাবার। এ ছাড়া মেদু বড়া, পোঙ্গলও ঢেকে দেখতে পারেন। বেনারস: গঙ্গাতীরের এই প্রাচীন শহর যেন খাবারের খনি। রাবড়ি থেকে পেঁড়া, কচুরি, লিম্বি, পান, পানমশলা, কত কিছুই না মেলে এই শহরে। যে শহরের প্রতিটি

কোথায় রাখবেন- গাছের বেড়ে
ওঠার জন্য আলো-হাওয়া দরকার।
৪-৫ ঘণ্টা সূর্যালোক আসে এমন
কোনও জায়গা বেছে নিতে হবে।
তবে চারাগাছে সরাসরি সুর্যালোক
ক্ষতি করতে পারে। তখন ছায়ার
দরকার হলেও, গাছ বড় হলে গ্রান্ডে
রাখতে হবে। সার- মাটির সঙ্গে

গোবর সার বা ভার্মিকম্পেসাই
মিশিয়ে নিতে হবে। মেথি গাঢ়
বেড়ে ওঠার জন্য নাইট্রোজেন
দরকার হয়। মাটিতে নাইট্রোজেনের
গুঁড়ে মিশিয়ে নিতে পারেন ব
তরল সার ও দিতে পারেন
অঙ্কুরোদগম- মেথি দানা সারা রাউ
জলে ভিজিয়ে রাখতে হবে। তার

ପର ଜଳ ଫେଲେ ଭିଜେ କାପଡ଼ ଢାକା ଦିଯେ ଆରଓ ୨ ଦିନ ରାଖିଲେଇ ତା ଥାକେ ଅଞ୍ଚୁରୋଦୟମ ହବେ । ଅଞ୍ଚୁରିତ ମେଥି ଦାନା ଟବେ ଛାଡ଼ି ଯେ ଦିନ । ଉପର ଥେକେ ଅଞ୍ଜ ମାଟିଓ ଦିଯେ ଦିନ । ଦିତେ ହବେ ମା ପମତୋ ଜଳଓ । କରେକ ଦିନେର ମଧ୍ୟେ ଚାରା ବେରୋବେ । ପ୍ରଥମ ଦିକେ ଏକଟୁ ହଯେ ଗେଲେ ବା ଗାଢ଼ ଶୁକିଯେ ଗେଲେ ଅଥବା ଛାତାକେର ଆକ୍ରମଣ ହଚ୍ଛ ବିନା ଦେଖା ଦରକାର । ସମୟୀ ଅନୁଯାୟୀ ଗାଛେ ଓୟୁଧ ପ୍ରୟୋଗ କରନେ ହବେ ସମ୍ମତ କିଛୁ ଠିକ ଥାକଲେ, ମୋଟାମୂଳ୍କ ୩-୪ ସଂପ୍ରାତେଇ ଗାଢ଼ ବଡ଼ ହେଁ ଯାବେ ମାସ ଦେଢ଼େକେର ମଧ୍ୟେଇ ପାବେ ଟାଟକା ମେଥି ଶାକ ।

গাজরের আচার শীতের মরসুমে

এমনিতে বছরভর গাজর পাওয়া
যায়। তবে শীতের মরসুমে তার
মেলে টাটকা সজ্জি। সেই
গাজরের স্বাদ-গন্ধই আলাদা।
বাজারে এখন আসতে শুরু
করেছে তাজা গাজর। তা দিয়ে
কী ভাবে বানাবেন আচার?
জেনে নিন কৌশল।

পুরনো সোনা, রংপোর গয়না নতুনের মতে
ঝকঝকে করে তুলতে পারেন বাড়িতেই

A black and white photograph showing a close-up of hands holding a small, round silver object, likely a coin or a piece of jewelry, over a shallow, circular silver dish. The dish appears to have some liquid or residue on its surface. The hands are carefully examining the object.

সজনের গুণেই সেজে উঠক চল !

একটা সময়ে কিছুতেই সজনে
ডাঁটা খেতে চাইতেন না।
তরকারি বা মাছের খোল থেকে
খুঁজে খুঁজে আগে ডাঁটাগুলো
তুলে ফেলে দিতেন। সেই
সজনেই এখন ”মোরঙ্গা” নাম
নিয়ে প্রায় ”গলার হার” হয়ে
উঠেছে। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা
মজবুত করতে এই সজনে পাতার
ভাষিকা টিক করখানি তা

মতো খনিজও রয়েছে ভরপুর
মাত্রায়। এ ছাড়
অ্যাটিট-ইনফ্লুমেটরি এব
আন্টিফাঙ্গাল উপাদানও রয়েছে
বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে
দুর্ভাগ্যত খাবারের চেয়ে ৯ গু
বেশি প্রোটিন রয়েছে সজনেয়
এই সব উপাদান শরীরের
পাশাপাশি চুলের স্বাস্থ্যের জন্য
ভাল। আবার বংগপ্টানশিল্পীরে

A black and white photograph showing a white bowl filled with granola or cereal, with a wooden spoon resting in it. The bowl sits on a dark, textured wooden surface. To the left of the bowl, a sprig of fresh mint with small, serrated leaves lies across the frame. The lighting creates strong shadows, emphasizing the textures of the food and the wood.

একটি প্যাক। স্নানের আগে ওই
প্যাকটি মাথায় মেখে রাখুন। তার
পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এটি
মাথার হাকে সেবাম উৎপাদন
এবং ক্ষরণের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ
করে। ২) নারকেল তেলের সঙ্গে
সজনে ফল বা বীজের তেল
মিশিয়ে নিন। রক্ষ্ম চুল এবং শুভ
হাকের যত্নে দারণ কাজ করে এই
তেলটি। ৩) তেলতেলে বা শুভ
চুল যেমনই হোক, শ্যাম্পু করার
পর সজনে পাতা ভেজানো জড়ে
দিয়ে ধুয়ে নেওয়া যেতে পারে
তাতে চলের জেলাও বন্ধি পাবে

