

## আমাৰ শৈশৱৰ ‘হেলথ ড্ৰিংক’ গাখীৰ-পানী

সত্তৰ-আশীৰ দশকত আমাৰ দৰে গাঁৱত ডাঙৰ হোৱাসকলৰ বাবে ‘গাখীৰ-পানী’ শব্দটো আচহুৱা নহয়। সেই সময়ত প্ৰায়বোৰ পৰিয়ালতে দুই-তিনিটা সন্তান থকাৰ উপৰিও যৌথ পৰিয়ালসমূহত কেতিয়াবা ছয়-সাতটালৈকে শিশুও একেখন ঘৰতে বাস কৰিছিল। ইমানকেইটা ল’ৰা-ছোৱালীক একেগিলাচকৈ খাঁটি গাখীৰ খুৱাবলৈ অসুবিধা হোৱা বাবেইনে, আন কিবা কাৰণত নাজানো, তেতিয়া শিশুৰ বাবে গাখীৰ-পানীয়েই আছিল উত্তম পানীয়। ঘৰলৈ ফুৰিবলৈ অহা কম বয়সীয়া আলহীকো চাহৰ পৰিৱৰ্তে এই গাখীৰ-পানীকেই যচা হৈছিল। গাখীৰৰ লগত গৰম পানী আৰু চেনি মিহলাই প্ৰস্তুত কৰা এইবিধ পানীয়ৰো আছিল এক নিজস্ব সোৱাদ। অৱশ্যে মিহলোৱা গাখীৰৰ পৰিমাণৰ ভিত্তিত ইয়াৰ সোৱাদৰ ভিন্নতা নিৰ্ভৰ কৰিছিল। সেই সময়ত গাঁৱৰ প্ৰায় প্ৰতিঘৰতে গৰু থাকিলেও, দেশী গৰুৰ গাখীৰৰ পৰিমাণ কম আছিল। তদুপৰি ঘৰৰ ডাঙৰসকলে আজিকালিৰ দৰে ফিকা চাহ নাখাই গাখীৰ চাহ খোৱাৰ বাবেও গাখীৰৰ অলপ নাটনি হৈছিল চাইগৈ। গাখীৰৰ অভাৱত আলহীক ‘ফিকা চাহ’ খুৱাব লগাটো তেতিয়া লজ্জাৰ বিষয়েই আছিল। আজিকালি পিছে স্বাস্থ্যজনিত কাৰণতে হওক বা বেলেগ কিবা কাৰণতে হওক কথাবিলাক সম্পূৰ্ণ বিপৰীত হ’ল। গতিকে এতিয়া ডাঙৰ-সৰু সকলোৱেই, পালে খাঁটি গাখীৰ এগিলাচকে খায়, আগৰদৰে আৰু পানী মিহলোৱা গাখীৰ নাখায়। মাজে মাজে মোৰ কিন্তু এতিয়াও শৈশৱৰ সেই গাখীৰ-পানীৰ সোৱাদলৈ মনত পৰে।

উপাসনা শৰ্মা বৰুৱা,

পূৰ্বায়ন, উপপথ নম্বৰ-৩, পশ্চিম চানমাৰি, ৱাৰ্ড  
নম্বৰ-১৪, উত্তৰ লখিমপুৰ,  
ফোন : ৭৫৭৮৯০৩৪০৯

## মদ নোখোৱাৰ আনন্দ

হয়, মই মদ খাবলৈ এৰি দিলোঁ। এইকথা গৌৰৱেৰে কওঁ। কিয়নো এসময়ত মই খুব মদ খাইছিলোঁ। গধূলি হ’বলৈ পায়হে, লগৰকেইটা গোট খালেই আৰু দান-বৰঙণি সংগ্ৰহ কৰি প্ৰস্তুতি আৰম্ভ। কেঁচা বুট, বাদাম, আঙুৰ, আপেল, মাংস, কেতিয়াবা আমলেটেৰে ৰঙীন মদিৰাত ডুব যাওঁ গধূলিৰপৰা বহু সময় ধৰি। আমাক কোনে পায়! আমাতকৈ ভাল এই দুনিয়াত আন কোনোবা আছেনে? ৰাজ্যৰ, দেশৰ, পৃথিৱীৰ ৰাজনীতি, ছাত্ৰ সংগঠনৰপৰা কৃষক সংগঠনৰ সকলো ভাল-বেয়া দিশ আলোচনা হয় আমাৰ ঘূৰণীয়া মেজৰ চাৰিওফালে।

কিন্তু বহু সময়ত ঘৰৰ লাগতিয়াল বজাৰ কৰিবলৈ আমাৰ হাতত পইচা নাথাকে। মৰমৰ সন্তানকেইটালৈ এটা চকলেট নিবলৈ হাতত আৰ্ধলি এটাও নাথাকে। আগহেৰে বাট চাই থকা গৃহিণী, ল’ৰা-ছোৱালীক বহু সময়ত আনন্দ দিব নোৱাৰোঁ। হাতত কেতিয়াবা পইচা নাই, কোনো কথা নাই। কিন্তু সদায় সদায় মুখত মদৰ গোল্ফ কিয়? সেই লৈ ঘৰত অশান্তি হয়। পত্নী, ল’ৰা-ছোৱালী, কেতিয়াবা ওচৰ-চুবুৰীয়াৰ অপ্ৰিয়ভাজন হওঁ। তাতেকৈ ডাঙৰ কথা, প্ৰায়ে হতাশাত ভোগোঁ। মদ এৰিব নোৱাৰোঁ।

হঠাৎ মাঘ বিহুৰ সংক্ৰান্তিত আমাৰ চুবুৰি নিমাওমাও। সেইবাৰ বিহুৰ সংক্ৰান্তিৰ নিশা আমাৰ চুবুৰিত ভোজ খোৱা নহ’ব। ভোজনপ্ৰিয়, ৰঙিয়াল মানুহজনে সেইবাৰ ভোজত অংশ নলয়। তেওঁৰ বেমাৰ হৈছে। বেমাৰ মানে মেলিনা, যোৱা দুদিন একেৰাহে চিকিৎসালয়ত দুবটল তেজ লৈ বিছনাত। মদ, মাংস, ভজা, মছলা খোৱা নিষেধ। সেইজনেই মই। চাৰিওফালে গীত-বাজনা, ভোজ-মেল। কিন্তু মোৰ চুবুৰিটো নিমাওমাও। ল’ৰা-ছোৱালীকেইটাৰ নিৰস মনবোৰ চাই নিৰৱে মই চকুলো টুকিছোঁ। মই ভাল হৈ থকাহেঁতেন? যদি মই এই পৃথিৱীৰপৰা আঁতৰি যাওঁ, মোৰ নাবালক সন্তানকেইটাৰ কি দশা হ’ব বাৰু? মই মদ খাবলৈ এৰিবই লাগিব।

মোৰ প্ৰায়ে শুকান কাহ হয়। বেমাৰৰ কাহ নহয়। পূৰ্বতে হৈ যোৱা বেমাৰৰ উপসৰ্গহে। শ্ৰীমতীয়ে কাহৰ শব্দ শুনিলেই কয়—‘তোমাৰ যক্ষ্মা হৈছিল। নহয়নে?’ তেওঁ মেডিকেল বিভাগতে কাম কৰে। বেমাৰ সম্পৰ্কীয় বহু কথাই জানে। বিছ বছৰমান আগতে মোক যক্ষ্মা ৰোগে আক্ৰমণ কৰিছিল। সেই সময়ত অসৎ সংগৰ লগত পৰি মই চুলাই খাইছিলোঁ। প্ৰতি সন্ধিয়া, প্ৰায় দুবছৰ। ফলত যক্ষ্মাৰোগে মোক আক্ৰমণ কৰিলে। প্ৰতি গধূলি চুলাই খোৱাৰ সমান্তৰালকৈ পুষ্টিকৰ আহাৰ খাব পৰাকৈ মোৰ সামৰ্থ্য নাছিল। দেহৰ এণ্টিবডি দুৰ্বল হৈ পৰিছিল। ভাগ্য ভাল আছিল যে মোৰ ৰোগ প্ৰাৰম্ভিক পৰ্যায়ত আছিল। সম্পূৰ্ণ চিকিৎসাৰ পাছত মই যক্ষ্মাৰপৰা নিষ্পত্তি পালোঁ। আৰু চুলায়ো এৰিব পাৰিলোঁ।

ঈশ্বৰে যি কৰে ভালৰ কাৰণেই কৰে। সম্প্ৰতি বেমাৰ হৈছে মেলিনা। মদ-মাংস খাব নোৱাৰোঁ। জীয়াই থাকিবলৈ হ’লে মদ এৰিব লাগিব। জীয়াই থাকিব লাগিব। সেয়ে মদ এৰিলোঁ। একেবাৰে। যোৱা পাঁচ বছৰত মদ খাবলৈ এৰাৰ পাছতে উপলব্ধি কৰিছোঁ মদ নোখোৱাৰ আনন্দ। এতিয়া অন্ততঃ সন্তানক সন্তুষ্ট কৰিবলৈ আৰু ঘৰ চলাবলৈ মোৰ পইচাৰ অভাৱ নাই। ঘৰখনত কোনো অশান্তি নাই। প্ৰতিবেশীৰ লগত সম্পৰ্কও মধুৰ। নিশা

ভাল টোপনি আছে, হতাশাও নাই, মান-মৰ্যাদাও অটুট আছে। এতিয়াহে বুজিছোঁ মদ নোখোৱাৰ আনন্দই সুকীয়া।

ভৱানন্দ মেদক,

মাৰফৎ : আৰ্দ্ভাকৈয়াৰ লেবৰেটৰি, ডি ছি বাংলা  
ৰ’ড, উত্তৰ লখিমপুৰ-৭৮৭০০১,  
ফোন : ৯৬৭৮৮৭৪৮৯৯

## ‘সৃষ্টিৰ প্ৰথম সন্তান’

প্ৰান্তিকত (১৬।১০।২০১৯) ড° মৃদুস্মিতা ফুকনৰ ‘সৃষ্টিৰ প্ৰথম সন্তান’ত মাছ সন্দৰ্ভত ভালেমান কথা অতি সুন্দৰভাৱে সন্নিৱিষ্ট কৰা হৈছে। যিহেতু অসমৰ পৰম্পৰা আৰু সামাজিক দিশত মাছৰ এটা এৰাব নোৱাৰা সম্পৰ্ক আছে, ড° ফুকনৰ এই লেখাটোৰ জৰিয়তে মাছ সম্পৰ্কে প্ৰান্তিক পৰিয়ালক যথেষ্ট জ্ঞানৰ খোৰাক দিব পাৰিছে। কিন্তু তেখেতে উল্লেখ কৰা ধৰণে আমাৰ পৰিৱেশত তাপ বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে মাছবোৰৰ আকাৰ সৰু হৈ যোৱাটো শুদ্ধ নহয়। কিয়নো মাছৰ আকাৰ অকল অক্সিজেনৰ যোগানৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ নকৰে। বৰঞ্চ উষ্ণতা বঢ়াৰ লগে লগে মাছৰ (বিশেষকৈ পালন মাছৰ) বিপাকীয় প্ৰক্ৰিয়া বৃদ্ধি হোৱাৰ ফলত মাছে খাদ্য বেছিকৈ গ্ৰহণ কৰে আৰু সেই কাৰণে গ্ৰীষ্মকালত মাছৰ বৃদ্ধি শীতকালতকৈ দ্ৰুতহাৰত হয়। যদিও পানীৰ উষ্ণতা বৃদ্ধি হ’লে দ্ৰৱীভূত অক্সিজেনৰ পৰিমাণ কমি যায়, অকল পৃথিৱীৰ তাপ, উষ্ণতা বঢ়াৰ লগে লগে মাছবোৰৰো আকাৰ সৰু হৈ গৈ আছে বুলি ড° মৃদুস্মিতা ফুকনৰ লেখাটোত উল্লেখ কৰা কথাখাৰ শুদ্ধ নহয়।

ড° সঞ্জয় শৰ্মা,

মীন সমন্বয়ক, অসম কৃষি বাণিজ্য আৰু গ্ৰাম্য  
ৰূপান্তৰকৰণ প্ৰকল্প (বিশ্ব বেংকৰ আৰ্থিক  
সাহায্যপ্ৰাপ্ত), এৰিয়েছ ছহাইটি, খানাপাৰা, গুৱাহাটী-  
৭৮১০২২, ফোন : ৯৪৩৫৩০৯৫৬৮

## ঈদ-উল-ফিটৰ

প্ৰান্তিকৰ ১-১৫ জুন, ২০১৯ সংখ্যাত প্ৰকাশিত ড° আৰমান উল্লাহ মুজাদ্দাদীৰ ‘ৰমজানৰ ৰোজা : বিশ্বাস আৰু বিজ্ঞান’ পঢ়ি দুয়াৰমান লিখিবলৈ মন গ’ল। ড° আৰমান ডাঙৰীয়াই লিখিছে—“ৰমজানৰ ৰোজাৰ শেষত আছে ঈদ-উল-ফিটৰ। ‘ফিটৰ’ শব্দৰ অৰ্থ হ’ল ‘ভঙা’। এমাহজোৰা ৰমজানৰ ৰোজাৰ শেষত উপবাস ভঙাৰ যি আনন্দৰ দিন, সেয়াই হ’ল ‘ঈদ-উল-ফিটৰ’।”

আনহাতে প্ৰতিটো সংখ্যাৰ প্ৰান্তিকত আমাক সুন্দৰকৈ জ্ঞানোজ্জ্বল যুগুতাই দিয়া শান্তনু কৌশিক বৰুৱাই স্কুলীয়া ল’ৰা-ছোৱালীৰ বাবে সম্পাদনা কৰি উলিওৱা ৰচনা বিষয়ক পুথি আধুনিক অসমীয়া ৰচনা সমগ্ৰত ‘ঈদ’ শীৰ্ষক ৰচনাখনত পঢ়িছোঁ—“ফিটৰ শব্দটোও আৰবী শব্দ। উদ-উল-ফিটৰৰ দিনা প্ৰত্যেক মুছলমানৰ নৰ-নাৰীয়ে এদিনৰ