দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যের লক্ষ্যে

উৎসব - ২০২৪

সাংস্কৃতিক ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

স্টুডেন্টস হেলথ হোম

১৪২/২, আচার্য জগদীশ চন্দ্র বোস রোড, কলকাতা – ৭০০ ০১৪

Website : www.studentshealthhome.com

E-mail : healthhome1952@gmail.com

ফোন ঃ ০৩৩-২২৪৯-২৮৬৬

সাধারণ সম্পাদকের কলমে

উৎসব - ২০২৪

প্রিয় ছাত্রছাত্রী বন্ধুরা,

স্বাস্থ্য মানে কখনোই শুধু চিকিৎসা নয়, শিক্ষার অর্থ কখনোই বই-এ মুখ গুঁজে বসে থাকা নয়। প্রকৃত স্বাস্থ্য ও শিক্ষা তখনই মিলবে যখন তোরা পড়াশোনার সাথে সাথে ছুটবি, খেলবি, নাচবি – গাইবি। আনন্দে হাত তালি দিয়ে মুখরিত করে তুলবি এই পৃথিবীর আকাশ-বাতাস। আর তাতে বেঁচে থাকার আনন্দ খুঁজে পেয়ে প্রাণ ভরে নিঃশ্বাস নেবে বড়োরাও।

কিন্তু সে সুযোগ আজ কোথায়! দুনিয়া জুড়ে কেবল মাত্র গুটিকয় মানুষরূপী রাক্ষসের লোভ চরিতার্থ করতে তোদের শৈশব আজ অস্তমিত। জন্মে থেকেই তোরা প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে বেড়ে উঠছিস, কেউ সংসারের সব আর্থিক দায় ভার কাঁধে নিয়ে, কেউ আরও নানাবিধ বোঝায় নূব্জ্য হয়ে শুধু মোবাইল আশ্রয় করে।

তবু বিকল্পের সন্ধান তো চালু থাকা দরকার। বাৎসরিক সাংস্কৃতিক ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতার মাধ্যমে সে কাজেই ব্রতী স্টুডেন্টস হেলথ হোম। দীর্ঘ পরম্পরা মেনে এরই পোশাকী নাম উৎসব।

তাই যাদের কাছে এ বার্তা পৌঁছবে, আশা করি বড়োরা পৌঁছে দেবে, তারা ছুটে আয়। তোদের অনাবিষ্কৃত প্রতিভার বিচ্ছুরণে আলোকিত হয়ে উঠুক স্টুডেন্টস হেলথ হোমের উৎসব প্রাঙ্গণ।

ধন্যবাদসহ –

তারিখ ঃ ৮ জুলাই, ২০২৪

ডাঃ পবিত্র গোস্বামী
সাধারণ সম্পাদক

সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী

১) নৃত্য প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারীকে গানের পেন ড্রাইভ সঙ্গে আনতে হবে। ঘুঙুর ব্যবহার করা যাবে না। সময়সীমা ৩ মিনিট।

২) সঙ্গীত প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে তবলা ও হারমোনিয়াম উৎসব কমিটি সরবরাহ করবে। প্রতিযোগীদের নিজস্ব হারমোনিয়াম, তবলা ও তবলা বাদক ব্যবহারের সুযোগ থাকবে। উৎসব কমিটির পক্ষ থেকে এ বাবদ কোনো খরচ দেওয়া হবে না।

৩) বসে আঁকো এবং পোস্টার ডিজাইন : সাধারণ আর্ট পেপারের ১৪"/১১" কাগজে ছবি আঁকতে হবে এবং সময়সীমা ১ ঘণ্টা।

৪) স্টুডেন্টস হেলথ হোমের দেওয়া লিফলেটে উল্লিখিত গান, কবিতা ইত্যাদি কঠোরভাবে মান্য।

৫) রবীন্দ্রসঙ্গীতের ক্ষেত্রে বিশ্বভারতীর স্বরলিপি কঠোরভাবে মান্য। অন্য গানের ক্ষেত্রে প্রচলিত সুর প্রযোজ্য, তবে এই পুস্তিকায় উল্লিখিত বাণী কঠোরভাবে প্রযোজ্য।

৬) প্রতিযোগিতায় বিচারকমন্ডলীর সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত বলে গণ্য হবে।

৭) আঞ্চলিক স্তরের প্রতিযোগিতা ১৫ সেপ্টেম্বর ২০২৪ -এর মধ্যে শেষ করতে হবে।

৮) আঞ্চলিক কেন্দ্রের উৎসবের ফলাফল ৩০ সেপ্টেম্বর ২০২৪ -এর মধ্যে জমা দিতে হবে।

৯) রাজ্য উৎসব ডিসেম্বর ২০২৪ -এর মধ্যে হবে।

১০) আঞ্চলিকস্তরের প্রত্যেক প্রতিযোগিতার প্রথম স্থানাধিকারী (অঙ্কন এবং প্রবন্ধ সহ) রাজ্যস্তরের প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করবে।

১১) হিন্দী, উর্দু এবং নেপালি প্রতিযোগিতা তথা লোকনৃত্য (বিভাগ 'ঘ') এবং লোকগীতি (বিভাগ 'ঙ') কেবলমাত্র আঞ্চলিক স্তর অবধি সীমিত থাকবে।

১২) প্রতিযোগিতাস্থল বা তার আশেপাশে অভিভাবকদের প্রবেশ নিষিদ্ধ।

১৩) বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের জন্য নির্দিষ্ট প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু (CWSN) হিসেবে সরকারি শংসাপত্র অথবা পরিচিতিপত্র অথবা সেই মর্মে বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ প্রদত্ত শংসাপত্র আবশ্যিক।

১৪) বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের জন্য প্রতিযোগিতা কেবলমাত্র আঞ্চলিকস্তরে হবে (যেখানে সম্ভব)। এই প্রতিযোগিতা এ বছর রাজ্যস্তরে হবে না।

ক্রীড়া প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী

১) যোগাসন প্রতিযোগিতা : ২টি বিভাগ — ক এবং খ (ছাত্র ও ছাত্রী) — মোট ৪টি গ্রুপ। 'ক' বিভাগের ক্ষেত্রে ছাত্র-ছাত্রীর বয়স ২০২৪ সালের ১ জানুয়ারিতে ১০ বৎসর ১ দিন থেকে ১৩ বৎসর পর্যন্ত হতে হবে (জন্ম তারিখ ১.১.২০১১ থেকে ৩১.১২.২০১৩ পর্যন্ত)।
'খ' বিভাগের ছাত্র-ছাত্রীর বয়স ২০২৪ সালের ১ জানুয়ারিতে ১৩ বৎসর ১ দিন থেকে ১৬ বৎসর পর্যন্ত হতে হবে (জন্ম তারিখ ১.১.২০০৮ থেকে ৩১.১২.২০১০ পর্যন্ত)।

২) বয়সের শংসাপত্র (৫ নং ও ৮ নং ফর্ম) দেখাতে হবে।

৩) কবাডি — ছাত্রদের জন্য - বয়স ১.১.২০২৪ -এ ১৬ বৎসরের মধ্যে হতে হবে (জন্ম তারিখ ১.১.২০০৮-এর পর)।

৪) খো-খো — ছাত্রীদের জন্য - বয়স ১.১.২০২৪ এ ১৬ বৎসরের মধ্যে হতে হবে। (জন্ম তারিখ ১.১.২০০৮ এর পর)

৫) কবাডি প্রতিযোগিতা Pro-Kabaddi নিয়মে হবে না।

৬) দলগত ক্রীড়ার ক্ষেত্রে বিদ্যালয়ের লেটার হেডে বিদ্যালয় প্রধানের স্বাক্ষর সহ ছাত্রছাত্রীদের নামের তালিকা (বয়স উল্লেখ করে) জমা করতে হবে। সাথে বয়সের প্রমাণপত্র দাখিল করতে হবে।

৭) প্রয়োজনে আধার কার্ডের মূল বা ডিজিটাল কপি দাখিল করতে হবে।

৯) বয়সের প্রমাণপত্র প্রতিযোগিতার যে কোনো স্তরেই চাওয়া হতে পারে।

৯) ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সংক্রান্ত বিতর্কের মীমাংসায় সংশ্লিষ্ট স্তরের স্টুডেন্টস হেলথ হোম সম্পাদকের সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত।

যোগাসন প্রতিযোগিতা — ২০২৪

বিভাগ 'ক' : ১০ বৎসর ১ দিন থেকে ১৩ বৎসর বয়স পর্যন্ত ছাত্র ও ছাত্রী

Gr. A – বদ্ধ পদ্মাসন, গোমুখাসন, ভদ্রাসন
Gr. B – অর্ধকুর্মাসন, পশ্চিমোত্তাসন
Gr. C – পূর্ণচক্রাসন, পূর্ণধনুরাসন, পূর্ণভুজঙ্গাসন
Gr. D – অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, অর্ধচন্দ্রাসন
Gr. E – ওঙ্কারাসন, গরুড়াসন, বৃক্ষাসন

টাই ব্রেকিং আসন — চক্রাসন

* উপরের পাঁচটি গ্রুপের থেকে লটারির মাধ্যমে প্রতি গ্রুপ থেকে ১টি করে মোট ৫টি আসন করতে হবে।

বিভাগ 'খ' : ১৩ বৎসর ১ দিন থেকে ১৬ বৎসর বয়স পর্যন্ত ছাত্র ও ছাত্রী

Gr. A – বদ্ধ পদ্মাসন, গোমুখাসন, ভদ্রাসন
Gr. B – সর্বাঙ্গাসন, হলাসন, শশঙ্গাসন
Gr. C – মৎস্যাসন, উষ্ট্রাসন, ভুজঙ্গাসন
Gr. D – অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, অর্ধচন্দ্রাসন
Gr. E – ওঙ্কারাসন, গরুড়াসন, বৃক্ষাসন

টাই ব্রেকিং আসন — পরিবর্ত জানুশিরাসন

* উপরের পাঁচটি গ্রুপের থেকে লটারির মাধ্যমে প্রতি গ্রুপ থেকে ১টি করে মোট ৫টি আসন করতে হবে।

:

সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতা - ২০২৪

বিভাগ : ক (প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণি)

১) যেমন খুশি সাজা

২) ইচ্ছে মতন আঁকা

৩) ছড়া মুখস্থ বলা : জাপানী ছড়া (কবি : সলিল চৌধুরী)

বিভাগ : খ (তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণি)

১) নৃত্য : বাবুরাম সাপুড়ে

২) আবৃত্তি : খোকার বুদ্ধি (কবি : ভবানীপ্রসাদ মজুমদার)

৩) বসে আঁকা : মাছ পাহারায় বেড়াল দারোগা

বিভাগ : গ (পঞ্চম ও ষষ্ঠ শ্রেণি)

১) রবীন্দ্রনৃত্য : জোনাকি কী সুখে ওই

২) বসে আঁকা : মেঘের কোলে রোদ হেসেছে

৩) আবৃত্তি : কাজের ছেলে (কবি : যোগীন্দ্রনাথ সরকার)

বিভাগ : ঘ (সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণি)

১) আবৃত্তি : ছাড়পত্র (কবি : সুকান্ত ভট্টাচার্য)

২) নজরুলগীতি : গঙ্গা সিন্ধু নর্মদা

৩) বসে আঁকা : অমল ধবল পালে লেগেছে মন্দ মধুর হাওয়া

৪) যে কোনো একটি লোকনৃত্য (কেবল মাত্র আঞ্চলিক স্তরে হবে)

বিভাগ : ঙ (নবম ও দশম শ্রেণি)

১) আবৃত্তি : জন্মান্তর (কবি : রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর)

২) আধুনিক গান : ভারতবর্ষ : সূর্যের এক নাম

৩) পোস্টার ডিজাইন : যুদ্ধ নয় শান্তি চাই

৪) যে কোনো একটি লোকগীতি (কেবল মাত্র আঞ্চলিক স্তরে হবে)

বিভাগ : চ (একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণি)

১) সলিল চৌধুরীর গান : ও আলোর পথযাত্রী (সময় ৫ মিনিট)

২) তাৎক্ষণিক বক্তৃতা : বেশ কিছু বিষয় চিরকুট হিসেবে দেওয়া থাকবে। সেখান থেকে বেছে নিয়ে বলতে হবে। আঞ্চলিক কেন্দ্র চিরকুটের বিষয় ঠিক করবে। (রাজনৈতিক বিদ্বেষ বা দলাদলি, ধর্মীয় উন্মাদনা বা সাম্প্রদায়িকতা এবং কুসংস্কারকে প্রশ্রয় দেয় এমন কোনো বিষয় রাখা যাবে না)। সময় : ৩+১ মিনিট

৩) প্রবন্ধ : স্বাধীনতা সংগ্রামীদের স্বপ্ন ও বর্তমান ভারত। (৭৫০ শব্দ, সময় : ১ঘণ্টা)

বিভাগ : ছ (কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়)

১) আবৃত্তি : যেতে যেতে (কবি : শক্তি চট্টোপাধ্যায়)

২) রবীন্দ্র সংগীত : কেন চেয়ে আছ গো মা

৩) দ্বৈত কণ্ঠে নির্বাচিত নাট্যাংশ পাঠ : রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের 'কর্ণকুন্তীসংবাদ' অথবা 'গান্ধারীর আবেদন' থেকে, (সময় ৪ মিনিট)।

প্রশ্নোত্তর : নবম থেকে দ্বাদশ শ্রেণির ছাত্র-ছাত্রীদের ৩ জনের দল।

বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু ও কিশোর কিশোরীদের জন্য প্রতিযোগিতা

প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণি	:	যে কোনো একটি ছড়া বলা
তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণি	:	যেমন খুশি আঁকা
পঞ্চম ও ষষ্ঠ শ্রেণি	:	একটি গ্রামের দৃশ্য আঁকা
সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণি	:	একটি মেলার দৃশ্য আঁকা
নবম ও দশম শ্রেণি	:	যে কোনো একটি রবীন্দ্র সঙ্গীত গাওয়া

বিভাগ : ক (প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণি)

বিষয় ঃ- ছড়া মুখস্থ বলা

জাপানী ছড়া

সলিল চৌধুরী

হামাগুচি সামুরাই নামকরা জাপানী
রপ্তানী করতো সে বোতলেও চাপানি
চাপানি এমনই পানি খেলে পরে হাঁপানি
সেরে যাবে ঠিকই তবে হাড়ে হবে ফোঁপানি
কাঁপানি শুধু তো নয় লাফানি ও ঝাঁপানি
ফুঁপিয়ে কান্না পাবে শুরু হবে কাঁপানি
একবার খেয়েছিল হরিমতি ধোপানি
কাপড় কাচতে জলে কি নাকানি চোপানি ।।
ভেবে দেখ যদি কারও হয়ে থাকে হাঁপানি
খাবে কি খাবে না সেই হামাগুচি চাপানি ।।

বিভাগ : গ (পঞ্চম ও ষষ্ঠ শ্রেণি)

বিষয় ঃ- আবৃত্তি

কাজের ছেলে

যোগীন্দ্রনাথ সরকার

'দাদখানি চাল, মুসুরির ডাল, চিনি-পাতা দৈ,
দু'টা পাকা বেল, সরিষার তেল, ডিম-ভরা কৈ।'
পথে হেঁটে চলি, মনে মনে বলি, পাছে হয় ভুল;
ভুল যদি হয়, মা তবে নিশ্চয়, ছিঁড়ে দেবে চুল।

'দাদ্‌খানি চাল, মুসুরির ডাল, চিনি-পাতা দৈ,
দু'টা পাকা বেল, সরিষার তেল, ডিম-ভরা কৈ।'

বাহবা বাহবা - ভোলা ভূতো হাবা খেলিছে তো বেশ।
দেখিব খেলাতে, কে হারে কে জেতে, কেনা হলে শেষ।
দাদ্‌খানি চাল, মুসুরির ডাল, চিনি-পাতা দৈ,
ডিম ভরা বেল, দু'টা পাকা তেল, সরিষার কৈ।'

ওই তো ওখানে ঘুড়ি ধরে টানে, ঘোষেদের ননী;
আমি যদি পাই, তা হলে উড়াই আকাশে এখনি।
দাদখানি তেল, ডিম-ভরা বেল, দু'টা পাকা দৈ,
সরিষার চাল, চিনি-পাতা ডাল, মুসুরির কৈ!

এসেছি দোকানে-কিনি এই খানে, যদি কিছু পাই;
মা যাহা বলেছে, ঠিক মনে আছে, তাতে ভুল নাই!
দাদখানি বেল, মুসুরির তেল, সরিষার কৈ,
চিনি-পাতা চাল, দু'টো পাকা ডাল, ডিম-ভরা দৈ।

বিভাগ : খ (তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণি)

বিষয় ঃ- আবৃত্তি

খোকার বুদ্ধি

ভবানীপ্রসাদ মজুমদার

দারুণ রেগেই বললে দাদা
করলি কি তুই খোকা?
আঁকার কথা প্রজাপতি
আঁকলি শুঁয়োপোকা!

পুজোর ছুটির পরেই খাতা
দিবি যখন জমা,
ইস্কুলেতে স্যার কি তোকে
করবে তখন ক্ষমা?

রং-তুলি সব সরিয়ে রেখে
বললে হেসেই খোকা
আমায় তুমি মিছেই দাদা
ভাবছ নেহাত বোকা!

লেখাপড়ার কাজে আমি
দিই না মোটেও ফাঁকি,
এখনও তো পুজোর ছুটির
সাতাশটা দিন বাকি।

ততদিনেও এটা কি আর
থাকবে শুঁয়োপোকা?
প্রজাপতি হবেই হবে
নইকো আমি বোকা।

বিভাগ : ঘ (সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণি)

বিষয় ঃ- আবৃত্তি

ছাড়পত্র

সুকান্ত ভট্টাচার্য

যে শিশু ভূমিষ্ঠ হল আজ রাত্রে
তার মুখে খবর পেলুম :
সে পেয়েছে ছাড়পত্র এক,
নতুন বিশ্বের দ্বারে তাই ব্যক্ত করে অধিকার
জন্মমাত্র সুতীব্র চিৎকারে।
খর্বদেহ নিঃসহায়, তবু তার মুষ্টিবদ্ধ হাত
উত্তোলিত, উদ্ভাসিত
কী এক দুর্বোধ্য প্রতিজ্ঞায়।
সে ভাষা বোঝে না কেউ,
কেউ হাসে, কেউ করে মৃদু তিরস্কার।
আমি কিন্তু মনে মনে বুঝেছি সে ভাষা
পেয়েছি নতুন চিঠি আসন্ন যুগের —
পরিচয়-পত্র পড়ি ভূমিষ্ঠ শিশুর
অস্পষ্ট কুয়াশাভরা চোখে।
এসেছে নতুন শিশু, তাকে ছেড়ে দিতে হবে স্থান;
জীর্ণ পৃথিবীতে ব্যর্থ, মৃত আর ধ্বংসস্তূপ-পিঠে
চলে যেতে হবে আমাদের।
চলে যাব — তবু আজ যতক্ষণ দেহে আছে প্রাণ
প্রাণপণে পৃথিবীর সরাব জঞ্জাল,
এ বিশ্বকে এ শিশুর বাসযোগ্য ক'রে যাব আমি —
নবজাতকের কাছে এ আমার দৃঢ় অঙ্গীকার।
অবশেষে সব কাজ সেরে
আমার দেহের রক্তে নতুন শিশুকে
করে যাব আশীর্বাদ,

তারপর হব ইতিহাস।।

বিভাগ : ঙ (নবম ও দশম শ্রেণি)

বিষয় ঃ- আবৃত্তি

জন্মান্তর

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

আমি ছেড়েই দিতে রাজি আছি সুসভ্যতার আলোক,
আমি চাই না হতে নববঙ্গে নবযুগের চালক।
আমি নাই-বা গেলাম বিলাত,
নাই-বা পেলাম রাজার খিলাত —
যদি পরজন্মে পাই রে হতে ব্রজের রাখাল-বালক
তবে নিবিয়ে দেব নিজের ঘরে সুসভ্যতার আলোক।।

যারা নিত্য কেবল ধেনু চরায় বংশীবটের তলে,
যারা গুঞ্জাফুলের মালা গেঁথে পরে পরায় গলে,
যারা বৃন্দাবনের বনে
সদাই শ্যামের বাঁশি শোনে,
যারা যমুনাতে ঝাঁপিয়ে পড়ে শীতল কালো জলে।
যারা নিত্য কেবল ধেনু চরায় বংশীবটের তলে।।

ওরে, বিহান হল, জাগো রে ভাই — ডাকে পরস্পরে —
ওরে, ওই - যে দধিমন্থধ্বনি উঠল ঘরে ঘরে।
হেরো মাঠের পথে ধেনু
চলে উড়িয়ে গোখুর-রেণু,
হেরো আঙিনাতে ব্রজের বধূ দুগ্ধদোহন করে।।
ওরে বিহান হল, জাগো রে ভাই — ডাকে পরস্পরে।।

ওরে, শাঙন-মেঘের ছায়া পড়ে কালো তমাল-মূলে,
ওরে, এপার ওপার আঁধার হল কালিন্দীরই কূলে।
ঘাটে গোপাঙ্গনা ডরে
কাঁপে খেয়াতরীর 'পরে,
হেরো কুঞ্জবনে নাচে ময়ূর কলাপখানি তুলে।
ওরে, শাঙন-মেঘের ছায়া পড়ে কালো তমাল-মূলে।।

মোরা নব-নবীন ফাগুন-রাতে নীলনদীর তীরে
কোথা যাব চলি অশোক-বনে, শিখীপুচ্ছ শিরে!
যবে দোলার ফুলরশি
দিবে নীপশাখায় কষি,
যবে দখিন-বায়ে বাঁশির ধ্বনি উঠবে আকাশ ঘিরে,
মোরা রাখাল মিলে করব মেলা নীলনদীর তীরে।।

আমি হব না, ভাই, নববঙ্গে নবযুগের চালক,
আমি জ্বালাব না আঁধার দেশে সুসভ্যতার আলোক
যদি ননীছানার গাঁয়ে
কোথাও অশোক-নীপের ছায়ে
আমি কোনো জন্মে পারি হতে ব্রজের গোপবালক,
তবে চাই না হতে নববঙ্গে নবযুগের চালক।।

বিভাগ : ঘ (সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণি)

বিষয় ঃ- নজরুলগীতি

গঙ্গা সিন্ধু নর্মদা

গঙ্গা সিন্ধু নর্মদা কাবেরী যমুনা ঐ
বহিয়া চলেছে আগের মতন, কই রে আগের মানুষ কই ।।
মৌনী স্তব্ধ সে হিমালয়
তেমনি অটল মহিমাময়
নাহি তার সাথে সেই ধ্যানী ঋষি, আমরাও আর সে জাতি নই ।।
আছে সে আকাশ ইন্দ্র নাই
কৈলাসে সে যোগীন্দ্র নাই
অন্নদা-সুত ভিক্ষা চাই কী কহিব এরে কপাল বই ।।
সেই আগ্রা সে দিল্লী ভাই
পড়ে আছে, সেই বাদশা নাই
নাই কোহিনুর ময়ূর-তখত নাই সে বাহিনী বিশ্বজয়ী ।।
আমরা জানি না, জানে না কেউ,
কূলে ব'সে কত গণিব ঢেউ,
দেখিয়াছি কত, দেখিব এ-ও, নিঠুর বিধির লীলা কতই ।।

বিভাগ : ছ (কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়)

বিষয় ঃ- রবীন্দ্র সংগীত

কেন চেয়ে আছ গো মা

কেন চেয়ে আছ, গো মা, মুখপানে।
এরা চাহে না তোমারে চাহে না যে, আপন মায়েরে নাহি জানে।
এরা তোমায় কিছু দেবে না, দেবে না — মিথ্যা কহে শুধু কত কী ভাণে।
তুমি তো দিতেছ, মা, যা আছে তোমারি — স্বর্ণশস্য তব, জাহ্নবীবারি,
জ্ঞান ধর্ম কত পুণ্যকাহিনী।
এরা কী দেবে তোরে! কিছু না, কিছু না। মিথ্যা কবে শুধু হীনপরানে।
মনের বেদনা রাখো, মা, মনে। নয়নবারি নিবারো নয়নে।।
মুখ লুকাও, মা, ধূলিশয়নে — ভুলে থাকো যত হীন সন্তানে।
শূন্য-পানে চেয়ে প্রহর গণি গণি দেখো কাটে কিনা দীর্ঘ রজনী।
দুঃখ জানায়ে কী হবে, জননী, নির্মম চেতনাহীন পাষাণে।।

বিভাগ : ঙ (নবম ও দশম শ্রেণি)

বিষয় ঃ- আধুনিক গান

ভারতবর্ষ ঃ সূর্যের এক নাম

কথা - শিবদাস বন্দ্যোপাধ্যায়

সুর — ওয়াই এস্ মুলকি

ভারতবর্ষ : সূর্যের এক নাম
আমরা রয়েছি সেই সূর্যের দেশে
লীলা চঞ্চল সমুদ্রে অবিরাম
গঙ্গা যমুনা ভাগিরথী যেথা মেশে ।।

ভারতবর্ষ : মানবতার এক নাম
মানুষের লাগি মানুষের ভালবাসা
প্রেমের জোয়ারে এ-ভারত ভাসমান
যুগে যুগে তাই বিশ্বের যাওয়া-আসা
সব তীর্থের আঁকা-বাঁকা পথ ঘুরে
প্রেমের তীর্থ ভারততীর্থে মেশে ।।

ভারতবর্ষ : সাম্যের এক নাম
অস্পৃশ্যতা হিংসা ও দ্বেষ ভুলে
কণ্ঠে সবার একতার জয়গান
ভেদাভেদ ভুলে বক্ষে নিয়েছে তুলে
দেবতা এ-দেশে মানুষ হয়েছে জানি
মানুষকে দেখি গণ দেবতার বেশে ।।

বিভাগ - চ (একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণি)

বিষয় ঃ- সলিল চৌধুরীর গান

ও আলোর পথযাত্রী

ও আলোর পথযাত্রী, এ যে রাত্রি
এখানে থেমোনা
এ বালুচরে আশার তরণী তোমার
যেন বেঁধোনা
আমি শ্রান্ত যে, তবু হাল ধর
আমি রিক্ত যে, সেই সান্ত্বনা,
তব ছিন্ন পালে জয় পতাকা তুলে,
সূর্য তোরণ দাও হানা ।।

আহা বুক ভেঙে ভেঙে,
পথে নেমে শোণিত কণা
কত যুগ ধরে ধরে
করেছে তারা সূর্য রচনা
আর কত দূর, ওই মোহানা
এ যে কুয়াশা, এ যে ছলনা
এই বঞ্চনাকে পার হলেই পাবে
জন সমুদ্রের ঠিকানা ।।

আহ্বান, শোন আহ্বান,
আসে মাঠ-ঘাট বন পেরিয়ে
দুস্তর বাধা প্রস্তর ঠেলে
বন্যার মত বেরিয়ে
যুগ সঞ্চিত সুপ্তি দিয়েছে সাড়া
হিমগিরি শুনল কি সূর্যের ইশারা
যাত্রা শুরু উচ্ছল চলে দুর্বার বেগে তটিনী,
উত্তাল তালে উদ্দাম নাচে মুক্ত স্রোত নটিনী
এ শুধু সত্য যে নব প্রাণে জেগেছে,
রণ সাজে সেজেছে, অধিকার অর্জনে ।।

বিভাগ : ছ (কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়)

বিষয় ঃ- আবৃত্তি

যেতে যেতে
শক্তি চট্টোপাধ্যায়

যেতে-যেতে এক-একবার পিছন ফিরে তাকাই, আর তখনই চাবুক
আকাশে চিড়, ক্ষেত-ফাটা হাহা-রেখা
তার কাছে ছেলেমানুষ!
ঠাট্টা-বট্‌কেরা নয় হে
যাবেই যদি ঘন-ঘন পিছন ফিরে তাকানো কেন?

সব দিকেই যাওয়া চলে
অন্তত যেদিকে গাঁ-গেরাম-গেরস্থালি
পানাপুকুর, শ্যাওলা-দাম, হরিণমারির চর—
সব দিকেই যাওয়া চলে
শুধু যেতে-যেতে পিছন ফিরে তাকানো যাবে না
তাকালেই চাবুক
আকাশে চিড়, ক্ষেত-ফাটা হাহা-রেখা
তার কাছে ছেলেমানুষ!
ঠাট্টা-বট্‌কেরা নয় হে
যাবেই যদি ঘন-ঘন পিছন ফিরে তাকানো কেন?

যাত্রী তুমি, পথে-বিপথে সবেতেই তোমার টান থাকবে
এই তো চাই, বিচার-বিশ্লেষণ তোমার নয়
তোমার নয় কূট-কচাল, টানাপোড়েন, সর্বজনীন মৌতাত, রাধেশ্যাম
যাত্রী তুমি, পথে-বিপথে সবেতেই তোমার টান থাকবে
এই তো চাই —

যেতে-যেতে এক-একবার পিছন ফিরে তাকাই, আর তখনই চাবুক
তখনই ছেড়ে যাওয়া সব
আগুন লাগলে পোশাক যেভাবে ছাড়ে
তেমনভাবে ছেড়ে যাওয়া সব
হয়তো তুমি কোনোদিন আর ফিরে আসবে না — শুধু যাওয়া

যাত্রী তুমি, পথে-বিপথে সবেতেই তোমার টান থাকবে
এই তো চাই, বিচার-বিশ্লেষণ তোমার নয়
তোমার নয় কূট-কচাল, টানাপোড়েন, সর্বজনীন মৌতাত, রাধেশ্যাম
যাত্রী তুমি—পথে-বিপথে সবেতেই তোমার টান থাকবে
এই তো চাই।

বিভাগ : ছ (কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়)

বিষয় ঃ- দ্বৈত কণ্ঠে নির্বাচিত নাট্যাংশ পাঠ

গান্ধারীর আবেদন

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

গান্ধারীর প্রবেশ

গান্ধারী। নিবেদন আছে শ্রীচরণে। অনুনয়
রক্ষা করো নাথ!
ধৃতরাষ্ট্র। কভু কি অপূর্ণ রয়
প্রিয়ার প্রার্থনা!
গান্ধারী। ত্যাগ করো এইবার —
ধৃতরাষ্ট্র। কারে হে মহিষী!
গান্ধারী। পাপের সংঘর্ষে যার
পড়িছে ভীষণ শাণ ধর্মের কৃপাণে,
সেই মূঢ়ে।
ধৃতরাষ্ট্র। কে সে জন? আছে কোন্‌খানে?
শুধু কহো নাম তার।
গান্ধারী। পুত্র দুর্যোধন।
ধৃতরাষ্ট্র। তাহারে করিব ত্যাগ?
গান্ধারী। এই নিবেদন
তব পদে।
ধৃতরাষ্ট্র। দারুণ প্রার্থনা, হে গান্ধারী
রাজমাতা!
গান্ধারী। এ প্রার্থনা শুধু কি আমারি
হে কৌরব? কুরুকুলপিতৃপিতামহ
স্বর্গ হতে এ প্রার্থনা করে অহরহ
নরনাথ! ত্যাগ করো, ত্যাগ করো তারে —
কৌরবকল্যাণলক্ষ্মী যার অত্যাচারে
অশ্রুমুখী প্রতীক্ষিছে বিদায়ের ক্ষণ
রাত্রিদিন।
ধৃতরাষ্ট্র। ধর্ম তারে করিবে শাসন
ধর্মেরে যে লঙ্ঘন করেছে — আমি পিতা —
গান্ধারী। মাতা আমি নহি? গর্ভভারজর্জরিতা
জাগ্রত হৃৎপিণ্ডতলে বহি নাই তারে?
স্নেহবিগলিত চিত্ত শুভ্র দুগ্ধধারে
উচ্ছ্বসিয়া উঠে নাই দুই স্তন বাহি
তার সেই অকলঙ্ক শিশুমুখ চাহি?
শাখাবন্ধে ফল যথা, সেইমত করি

বহু বর্ষ ছিল না সে আমারে আঁকড়ি
দুই ক্ষুদ্র বাহুবৃন্ত দিয়ে — লয়ে টানি
মোর হাসি হতে হাসি, বাণী হতে বাণী,
প্রাণ হতে প্রাণ? তবু কহি মহারাজ,
সেই পুত্র দুর্যোধনে ত্যাগ করো আজ।

ধৃতরাষ্ট্র। কী রাখিব তারে ত্যাগ করি?

গান্ধারী। ধর্ম তব।

ধৃতরাষ্ট্র। কী দিবে তোমারে ধর্ম?

গান্ধারী। দুঃখ নবনব।
পুত্রসুখ রাজ্যসুখ অধর্মের পণে
জিনি লয়ে চিরদিন বহিব কেমনে
দুই কাঁটা বক্ষে আলিঙ্গিয়া!

ধৃতরাষ্ট্র। হায় প্রিয়ে,
ধর্মবশে একবার দিনু ফিরাইয়ে
দ্যূতবদ্ধ পাণ্ডবের হৃত রাজ্যধন।
পরক্ষণে পিতৃস্নেহ করিল গুঞ্জন
শতবার কর্ণে মোর, 'কী করিলি ওরে!
এক কালে ধর্মাধর্ম দুই তরী-'পরে
পা দিয়ে বাঁচে না কেহ। বারেক যখন
নেমেছে পাপের স্রোতে কুরুপুত্রগণ
তখন ধর্মের সাথে সন্ধি করা মিছে —
পাপের দুয়ারে পাপ সহায় মাগিছে।
কী করিলি, হতভাগ্য, বৃদ্ধ, বুদ্ধিহত,
দুর্বল দ্বিধায় পড়ি! অপমানক্ষত
রাজ্য ফিরে দিলে তবু মিলাবে না আর
পাণ্ডবের মনে — শুধু নব কাষ্ঠভার
হুতাশনে দান। অপমানিতের করে
ক্ষমতার অস্ত্র দেওয়া মরিবার তরে।
সক্ষমে দিয়ো না ছাড়ি দিয়ে স্বল্প পীড়া —
করহ দলন। কোরো না বিফল ক্রীড়া
পাপের সহিত; যদি ডেকে আন তারে
বরণ করিয়া তবে লহো একেবারে।'
এইমত পাপবুদ্ধি পিতৃস্নেহরূপে
বিঁধিতে লাগিল মোর কর্ণে চুপে চুপে
কত কথা তীক্ষ্ণসূচিসম। পুনরায়
ফিরানু পাণ্ডবগণে; দ্যূতছলনায়
বিসর্জিনু দীর্ঘ বনবাসে। হায় ধর্ম!
হায় রে প্রবৃত্তিবেগ! কে বুঝিবে মর্ম
সংসারের!

কর্ণকুন্তীসংবাদ

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

কর্ণ। প্রণমি তোমারে আর্যে! রাজমাতা তুমি,
কেন হেথা একাকিনী? এ যে রণভূমি,
আমি কুরুসেনাপতি।
কুন্তী। পুত্র, ভিক্ষা আছে —
বিফল না ফিরি যেন।
কর্ণ। ভিক্ষা, মোর কাছে!
আপন পৌরুষ ছাড়া, ধর্ম ছাড়া, আর
যাহা আজ্ঞা কর দিব চরণে তোমার।
কুন্তী। এসেছি তোমারে নিতে।
কর্ণ। কোথা লবে মোরে!
কুন্তী। তৃষিত বক্ষের মাঝে, লব মাতৃক্রোড়ে।
কর্ণ। পঞ্চপুত্রে ধন্য তুমি, তুমি ভাগ্যবতী —
আমি কুলশীলহীন, ক্ষুদ্র নরপতি,
মোরে কোথা দিবে স্থান?
কুন্তী। সর্ব-উচ্চভাগে,
তোমারে বসাব মোর সর্বপুত্র আগে —
জ্যেষ্ঠ পুত্র তুমি।
কর্ণ। কোন্ অধিকারমদে
প্রবেশ করিব সেথা? সাম্রাজ্যসম্পদে
বঞ্চিত হয়েছে যারা, মাতৃস্নেহধনে
তাহাদের পূর্ণ অংশ খণ্ডিব কেমনে
কহো মোরে। দ্যূতপণে না হয় বিক্রয়,
বাহুবলে নাহি হারে মাতার হৃদয় —
সে যে বিধাতার দান।
কুন্তী। পুত্র মোর ওরে,
বিধাতার অধিকার লয়ে এই ক্রোড়ে
এসেছিলি একদিন — সেই অধিকারে
আয় ফিরে সগৌরবে, আয় নির্বিচারে,
সকল ভ্রাতার মাঝে মাতৃ-অঙ্কে মম
লহো আপনার স্থান।
কর্ণ। শুনি স্বপ্নসম,
হে দেবী, তোমার বাণী। হেরো, অন্ধকার
ব্যাপিয়াছে দিগ্বিদিকে, লুপ্ত চারি ধার —
শব্দহীনা ভাগীরথী। গেছ মোরে লয়ে
কোন্ মায়াচ্ছন্ন লোকে, বিস্মৃত আলয়ে,
চেতনাপ্রত্যুষে! পুরাতন সত্য-সম
তব বাণী স্পর্শিতেছে মুগ্ধচিত্ত মম।
অস্ফুট শৈশবকাল যেন রে আমার,

যেন মোর জননীর গর্ভের আঁধার
আমারে ঘেরিছে আজি। রাজমাতঃ অয়ি,
সত্য হোক স্বপ্ন হোক, এসো স্নেহময়ী,
তোমার দক্ষিণহস্ত ললাটে চিবুকে
রাখো ক্ষণকাল। শুনিয়াছি লোকমুখে
জননীর পরিত্যক্ত আমি। কতবার
হেরেছি নিশীথস্বপ্নে জননী আমার
এসেছেন ধীরে ধীরে দেখিতে আমায় ;
কাঁদিয়া কহেছি তাঁরে কাতর ব্যথায়,
‘জননী, গুণ্ঠন খোলো, দেখি তব মুখ।’
অমনি মিলায় মূর্তি তৃষার্ত উৎসুক
স্বপনেরে ছিন্ন করি। সেই স্বপ্ন আজি
এসেছে কি পাণ্ডবজননী-রূপে সাজি
সন্ধ্যাকালে, রণক্ষেত্রে, ভাগীরথীতীরে!
হেরো দেবী, পরপারে পাণ্ডবশিবিরে
জ্বলিয়াছে দীপালোক, এ পারে অদূরে
কৌরবের মন্দুরায় লক্ষ অশ্বক্ষুরে
খর শব্দ উঠিছে বাজিয়া। কালি প্রাতে
আরম্ভ হইবে মহারণ। আজ রাতে
অর্জুনজননীকণ্ঠে কেন শুনিলাম
আমার মাতার স্নেহস্বর! মোর নাম
তাঁর মুখে কেন হেন মধুর সংগীতে
উঠিল বাজিয়া — চিত্ত মোর আচম্বিতে
পঞ্চপাণ্ডবের পানে ভাই বলে ধায়!

কুন্তী। তবে চলে আয় বৎস, তবে চলে আয়।

কর্ণ। যাব মাতঃ, চলে যাব — কিছু শুধাব না —
না করি সংশয় কিছু, না করি ভাবনা।
দেবী, তুমি মোর মাতা। তোমার আহ্বানে
অন্তরাত্মা জাগিয়াছে। নাহি বাজে কানে
যুদ্ধভেরি জয়শঙ্খ। মিথ্যা মনে হয়
রণহিংসা, বীরখ্যাতি, জয়পরাজয়।
কোথা যাব, লয়ে চলো।

কুন্তী। ওই পরপারে
যেথা জ্বলিতেছে দীপ স্তব্ধ স্কন্ধাবারে
পাণ্ডুর বালুকাতটে।

কর্ণ। হোথা মাতৃহারা
মা পাইবে চিরদিন! হোথা ধ্রুবতারা
চিররাত্রি রবে জাগি সুন্দর উদার
তোমার নয়নে! দেবী, কহো আরবার,
আমি পুত্র তব।

কুন্তী। পুত্র মোর!

নির্ধারিত যোগাসন

চক্রাসন

TIE BREAK

হলাসন

সর্বাঙ্গাসন

উষ্ট্রাসন

ভুজঙ্গাসন

গরুড়াসন

শশঙ্গাসন

অর্ধকুর্মাসন

মৎস্যাসন

গোমুখাসন

পরিবর্ত জানুশিরাসন

TIE BREAK

অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন

অর্ধচন্দ্রাসন

পূর্ণচক্রাসন

ওঙ্কারাসন

বদ্ধ পদ্মাসন

বৃক্ষাসন

পূর্ণধনুরাসন

পূর্ণভুজঙ্গাসন

পশ্চিমোত্তাসন

ভদ্রাসন

Printed by : MOODRAN GRAPHICA # 9831851897