আগমনী

১৪২৮ ২০২১

Bengali Association Of Greater Nashville

A Letter from Grandpa…

"Since the making of my first video, I have produced nearly 250 video stories and they are all available on https://www.agiivideo.com/

These stories have a broad base – stories of human value, religious, mythological, ancestral, social, folktale and many more. These were taken from numerous sources and the target audience had always been Indian families. My grandchildren have made these videos available to you on Youtube. I am grateful to my wife, Bibha Mukherjee, who encouraged me at every step and to my grandchildren who have made this possible. I feel so very thankful to each member of my family and to my numerous friends – both Indian and American who have inspired me in every phase of my success."

Grandpa/Dadu

A Very Happy Durga Puja to All of You

From All of Us

Ashish, Anuradha, Rohini, Monisha, Ritwik & Samsaara

সূচীপত্র / Contents

Message From The Chairperson	Subhankar Sarkar	1
Editorls	Dolon Bhakta	2
2021 Durga Puja Schedule		3
এলো এলো পূজো এলো		4–5
God Bless America	Arup Bandyopadhyay	6-8
Dream to Devotion	Ratna De	9-11
জীবনের রূপরেখা	গীতা ব্যানার্জী	12
Health at Every Size	Reeta Bandyopadhyay	13-14
মা এলোরে	সুমিতা চক্রবর্তী ঘোষ	15–16
পুজোর গন্ধ	সুমিতা চক্রবর্তী ঘোষ	16–17
আত্মাহুতি	ফজিলাতুন নেছা	18–20
পূজা ও উপচার	সুজিত দাশ	21–25
Forest Bathing	Biplab Bhattacharjee	26-27
হাতি ও সিংহ	প্রত্যুষ পাল	28
ইচ্ছে	শুভ্রা ভট্টাচার্য্য	29
প্রণত	অচিন্ত্য রায়	30
কাকডহরের মাঠ	সব্যসাচী পাল	31
এখনও হাওয়াই স্যান্ডেল	শুভঙ্কর মুখোপাধ্যায়	32–33
Artworks		34-43
Pujo Sponsors, Greetings and Advertisements		45-end

Bengali Association of Greater Nashville

Coordinating Committee 2021-2022

Chair Person: Subhankar Sarkar

Sub-committee

Grant Subcommittee

Indrani Ojha
Sujit Das
Sujoy Bhattacharya
Sutapa Mukhopadhaya
Subhankar Sarkar
Arati Saha

Charity Subcommittee

Reeta Bandyopadhyay

Treasurer: Abhirup Patra

Sub-committee

Amitabha Chakrabarti
Prodipto Mitra
Sukti Maldas
Indrani Ojha
Sujoy Bhattacharya

Secretary: Debajyoti Maitra

Sub-committee

Subhajit Biswas
Moumita Biswas
Niloy Dutta
Pooja Sonar
Arnab Kar
Rasmita Paul
Subham Chakraborty
Sumita Banerjee
Amit Sinha
Rajib Ali
Shobhna Singh
Amrita Chakrabarty
Abhijit Chakrabarty

Cultural Coordinator: Arati Saha

Sub-committee

Sutapa Mukhopadhayay
Sukti Maldas
Ashok Saha
Supti Chowdhury
Sutapa Mitra
Rupayan Paul
Sabyasachi Paul

Bengali Association of Greater Nashville

Coordinating Committee 2021-2022

Food Coordinator: Sreemant Roy

Sub-committee

Subhajit Biawas
Sujoy Bhattacharya
Siddhartha Kalasikam
Sabyasachi Paul

Festival Coordinator: Nandita Bandyopadhyay

Sub-committee

Diya Patra
Sukti Maldas
Supti Chaudhuri
Tanusri Roy
Tanusree Singha
Sudaxina Ghoshkundu
Sujit Das
Dolly Das

Publication Coordinator: Dolan Bhakta

Sub-committee

Arup Bandyopadhyay
Rashmita Pal
Amitabha Chakrabarti

Website:

Amitabha Chakrabarti

Social Media:

Dolon Bhakta, Siddhartha Kalasikam, Prodipto Mitra

Special Thanks To:

Achintya Ray and Anindya Mukhopadhyay for performing the puja

প্রচ্ছদ - রশ্মিতা পাল ও দোলন ভক্তা

পত্রিকা পরিকল্পনা, রূপায়ণ ও অলংকরণ - দোলন ভক্তা ও অমিতাভ চক্রবর্ত্তী

Wikimedia থেকে নেওয়া ছবি ও তার সূত্রঃ

Kansh Flower: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1e/K5601-19.jpg
Dhak: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Dhak_2010_Arnab_Dutta.JPG
Some more links for contents used:
https://www.eachquotes.com/2020/09/durga-puja.html
https://www.postermywall.com/index.php/g/event-flyers
https://www.123rf.com/

Message From The Chairperson

This year – 2021 is significant for all of us in many ways. When the world is gradually moving between 'getting recovered' versus 'recovered' state like a pendulum, we as human beings are fighting hard to overcome this challenge.
The last one and a half years have been very challenging in our life including balancing our work, home, family and still expected them to be served at its best. We were thrown to this unique challenge, however, as history proves, we are doing an incredible job to manage it with our best ability.

The last eighteen months may not be a lot in terms of duration keeping our lifespan in mind, however, it has taught many things in short time including reminding us again about those 'universal truth' of life:

- **Health is wealth and this needs to be nurtured consistently throughout our life.**
- **Life and death are two most ultimate truths of humankind, so it's important and relevant for us to live in harmony, have great relation among our neighbors, community members, colleagues, and society at large.**

The significance of Durga Puja is extremely important for the entire humanity. It serves a great message: A message about celebration of victory of good over evil, the victory of truth and justice.

Keeping this objective in mind, this year, we have arranged for in-person event to renew our social connection and bonding that we enjoy always. I am sure we will get through this challenging time soon, with the blessings of Science, global and community leadership, we are just a few steps away to reach that destination.

Finally, as our most beloved personality and India's first Nobel Laureate - Rabindra Nath Tagore said,

"Shubhokormopothe,
Dhoro nirbhoyo gaan
Shob durbol shongshoy hok oboshaan."
"In your auspicious path of action, move forward fearlessly, may all weaknesses and doubts be eliminated".

On behalf of BAGN CC family, I request you all to join this celebration, however, please apply your judgement; in either case, we respect your decision.

Thank you.

Subhankar Sarkar

Editorial

It often makes us nostalgic when we see the BAGN tagline "Home Away From Home". Childhood memories surrounded with Durga Puja is always special for us. We, the BAGN family come together to celebrate this most awaited and colorful religious festivals every year. However, this year is definitely a special one because of unexpected break of the celebration tradition in last year due to new ASUR that pushed us into living a socially distanced life. May the Goddess Maa Durga protect the world from such evil and bless all with good health, prosperity and joy. I hope this Durga Puja be full of fun and beautiful moments (don't forget to capture and post in social media) would be new memories forever.

I am delighted to be part of BAGN Co-ordination Committee. I am also thankful to my Publication sub-committee and esteem members of BAGN family who supported me directly and indirectly to raise significant amount of fund through this publication and helping me to prepare the magazine.

Big thanks to Amitabha Chakrabarti for the significant amount of sincere efforts in reviewing contents and formatting the pages for the printing. I am thankful to Arup Bandyopadhyay for reviewing the content. Special thanks to Dr. Ashok Saha, Sreemant Roy and Riddhi Chakraborty for being proactively involved in raising funds for this souvenir from local businesses. Last but not the least, my heartfelt thanks to Rashmita Paul, creative member of BAGN family to come up with the drawing of "Maa Durga" for the front page.

May the colorful festival bring joy, happiness, peace and prosperity to everyone's life.

Thank You

Dolon Bhakta

Publication Coordinator,
Bengali Association of Greater Nashville

2021 Durga Puja Schedule

Date	Activity	Start Time	End Time
Friday: 1 PM - 10:00 PM			
10/15/21	Puja Preparation	1:00 PM	3:00 PM
10/15/21	Sound Setup and Check	1:00 PM	3:00 PM
10/15/21	Bodhon and Sasthi Puja	2:45 PM	4::15 PM
10/15/21	Friday Cultural Program	5:00 PM	9:00 PM
10/15/21	Friday Dinner	9:30 PM	10:00 PM
Saturday: 7:000 AM - 10 PM			
10/16/21	Saptami Puja Preparation	7:00 AM	8:15 AM
10/16/21	Saptami Puja	8:15 AM	10:15 AM
10/16/21	Saptami Puja Anjali & Prasad	10:15 AM	10:30 AM
10/16/21	Ashtami Puja	10:35 AM	12:30 PM
10/16/21	Ashtami Puja Anjali & Prasad	12:30 PM	12:45 PM
10/16/21	Saturday Lunch	1:30 PM	3:00 PM
10/16/21	Yagna and Sandhi Puja	1:15 PM	3:00 PM
10/16/21	Sandhyarati	4:45 PM	5:00 PM
10/16/21	Bengali Traditional Fashion Show	5:30 PM	6:00 PM
10/16/21	Saturday Cultural Program	6:00 PM	9:00 PM
10/16/21	Saturday Dinner	9:00 PM	9:30 PM
Sunday: 8 AM pm - 6 PM			
10/17/21	Nabami Puja Preparation	8:00 AM	9:00 AM
10/17/21	NabamiPuja	9:00 AM	11:30 AM
10/17/21	NabamiPuja Anjali	11:30 AM	12:00 Noon
10/17/21	Arati by Temple Priest	12:00 Noon	12:30 PM
10/17/21	DashamiPuja - Bisarajan and Shanti Bari	1:30 PM	2:30 PM
10/17/21	Sunday Lunch	1:00 PM	2:30 PM
10/17/21	Durga Baran	3:00 PM	4:00 PM
10/17/21	Shaankh and Ulu-Dhwani Competition	4:00 PM	5:00 PM

এলো এলো পূজো এলো

Friday October 15, 2021

স্বাগত ভাষণ: Arati Saha, Cultural Coordinator

ধন্যবাদ জ্ঞাপন: Subhankar Sarkar, Chairperson, BAGN

মুর্শিদ খেলে হোলি: By Upasana Performing Arts. Participants-Reeta Bandyopadhyay, Ishani Ganguly, Prerna Gupta, Kanak Gupta, and Mohera Narimetla.
Choreography: Sonia Chaudhury

নতুন প্রভাত: Participants- Sinjan Sarkar, Shaurya Biswas, Ruhi Chaudhuri, Ayush Chaudhuri, Sreyash Maitra, Hritika Roy, Anushree Mukherjee, Shreyan Ghoshkundu, Sudaxiana Ghoshkundu, Saswati Maitra, Debajyoti Maitra
Emcee - Sanhita Das

আজকের দূর্গা: Presented by Music City Choir.
Participants- Sukti Maldas, Arnab Kar, Sabyasachi Paul, Tanima Chaudhuri, Rashmita Paul, Dolon Bhakta, Riya Bhattacharya, Diya Bhattacharya, and Ashok Saha
Choreography: Shyamali Bhattacharya
Direction: Ashok Saha

তবু মনে রেখো: Participants- Kids Group: Aayat Ali, Abir Patowary, Aishani Das, Anvesha Tiwari, Ayrah Zeeshan, Inaaya Ali, Priyana Singha Roy, Rayansh Mukherjee, Rigvedita Kar, Sachi Paul, Shreya Salgotra, Soham Sen
Adult Group: Ananya Chaudhury, Debaleena Debnath Mukherjee, Debalina Ghosh, Lajuli Das, Pooja Sonar, Sandhani Chowdhury, Shabana Parween, Abhishek Mukherjee, Niloy Datta, Rajib Ali, and Subhajit Biswas
Choreographed by Debalina Ghosh.

অমৃতস্য পুত্রা: Participants: Parama Chanda, Chayan Chanda, Pallavi Kadu, Pratyush Singha Roy, Biswajit DasGupta and Jayasri DasGupta
Writing, Compilation and Direction: Jayasri DasGupta

স্বামী স্ত্রীর প্রেম যুদ্ধ: Participants: Subhajit Ghosh, Nabanita Ghosh, Srestha Ghosh, Abhinaba Ghosh

অনুষ্ঠান সঞ্চালনা: Kakali and Ishan Chakrabarti

এলো এলো পূজো এলো

Saturday October 16, 2021

স্বাগত ভাষণ: Arati Saha, Cultural Coordinator

ফ্যাশন শো: Participants- Srish Das, Priyanka Banerjee, Sreemant and Barnali Roy, Sujit and Dolly Das, Anindita Roy, Aaron Plunkett and Anwesa Chakrabarti, Arup and Nandita Bandyopadhyay, Abhirup and Diya Patra, Debesh Maldas, Sujoy Bhattacharya

উদ্বোধনী সঙ্গীত: Deya Maldas, Shuvajit Das

অতিথি শিল্পী: Suchismita Das

Suchismita is an astounding, genre-defying artist within the Classical, Ghazal, Contemporary, Film and World music. Suchismita is a serious exponent of Indian Classical Music. As she is proficient in presenting Indian Ragas & Thumris, she is equally at ease presenting the other forms like Ghazal, Film & Fusion. She is one of the finest Indian classical vocalists of India. She got the opportunity to learn Hindustani Classical Music for two decades.

She has worked with some of the eminent personalities in India and Hollywood like A R Rahman, Javed Akhtar, Pritam Chakraborty, Shankar Ehsaan Loy, Gulzar, Thomas Newman among many others.

Musicians: Atesh Amrish Indarjit, Vasanth Vaseegaran, Madana Venkatanageswara Rao, Gurinder Singh Negi

ধন্যবাদ জ্ঞাপন: Arati Saha, Cultural Coordinator

অনুষ্ঠান সঞ্চালনা: Amitabha Chakrabarti

God Bless America

Arup Bandyopadhyay

My Home, Sweet Home…

It has been more than thirty years since my wife, Nandita and I moved to USA. We moved here as students. Then started our professional career here. Then our daughter, Reeta was born. And eventually, we completely settled down in Nashville, Tennessee.

We moved to USA with student visa. Then temporary work visa, also called H1B. Then we took up permanent residency, which is called Green Card. Then ultimately, we became citizens of USA, forfeiting our Indian citizenship.

Has it been a roller-coaster ride for us? Not really. At one point, we did go through some financial crisis. I personally was hit by a major illness. Those were setbacks, no doubt. However, I am aware of a lot of more serious setbacks in many other peoples' lives. So, I won't personally dwell on such issues anyway.

I always claim that I have two mothers, two motherlands, that is. One is my biological motherland. India, that is. And the other is my adopted motherland. USA, that is. I love both dearly and I need both in my life.

Citizenship comes with certain duties, certain responsibilities. When I lived in India, there were expectations on my part about what India would give me. Similarly, I owed certain things to India as well. That was then.

Then of course we moved. And we chose to move to USA. All of the above happened because of our own choices. We were certainly helped and aided by others. However, it was all our own choices. From student visa to H1B to Green Card to Citizenship. It was all our choice. No

one forced us to do any of that. No family-member, no friend forced us in such decision-making. And yes, American government didn't force us either! Neither the Republican Party nor the Democratic Party brain -washed us or forced us to accept citizenship in USA.

As soon as we accepted citizenship in this country through a ceremonial process, as soon as we took the oath of allegiance, certain responsibilities automatically were transferred on us. Nothing forceful, but obvious. Citizenship of USA came with certain anticipated duties.

Officially and formally, USA became my own, adopted motherland. It became my duty to care for this country, to love this country. And yes, if needed, fight for this country, even go and fight in a war.

Do I have any right to criticize this country? You bet! Absolutely yes! This is MY country! I have full right to criticize this country. At the same time, as a citizen, I also have the responsibility to improve "things" in this country.

Is USA a perfect country? Absolutely not! We have so many things to work on. So many aspects to improve upon. Who is responsible to work on such issues? Our government? Sure! However, I am also responsible to help improve my own country. If I am just bashing my own country and doing nothing to improve our issues, then I am not performing my duties as a good citizen.

Weren't higher education and an American degree, earning dollars, making more money, living a better lifestyle, etc., the key for our move to USA? May be. Perhaps yes. But that was then. Now it is different. I am a citizen of this country. I need to participate whole-heartedly for the betterment of this country.

My country is like my family. I look at it that way. My parents, my siblings, my spouse, my children, my uncles and aunts, my friends, etc. None of them may be perfect. Still I love them, and I care for them. And I

help them improve as well. And I am not perfect either! They help me improve as well. My country is exactly that. It is my duty to help improve my country.

So what do I do if something happens here in USA that is totally against my principles? I need to realize that this is a democracy. Just like I have a voice to show my opinion, the "other person" too can do that, who may have a totally opposite view from mine. There are two ways to look at it. If something is happening which I hate, I need to understand that things change. In any democracy, things change. This is USA. Politically, things change here. Socially, things change here. And secondly, if I hate anything that is going on, I always have the right to voice my opinion. Ours is a rock-solid democracy. It has been tested for a few centuries already.

President John F. Kennedy said in his inaugural address as the president and I quote, "Ask not what your country can do for you – ask what you can do for your country." This is the key to constantly think about. Anytime anything goes wrong in USA, I need to think within myself, what can I do to improve upon that? And yes, take actions myself to help improve that. Then only someday USA indeed will become a perfect country. As a citizen, my contribution is so critical in helping improve my own country.

Dream to Devotion

Ratna De

The other day it was rainingceaselessly. Thisworld seemedto be coming to its end. I was working in the kitchen.When I started going towards my bedroom a little later, I saw myself floating in the pool of water. With every step forward, the dining table, chairs, oven range, all furniture also started floating ostructing me. I had to make my way through it. Somehow, I reached the closed door of my bedroom. I knocked on the door, and it would not open. From the other side, a somber voice said, "You can't come in here. Yes, you are doing all the puja, worship, bhajan, meditation, self-study; but where is your Bhakti? Don't you know …"

"When Bhakti enters Food, Food becomes Prasad…!

When Bhakti enters Water, Water becomes Amrit…!

When Bhakti enters Travel, Travel becomes Teertha…!

When Bhakti enters Music, Music becomes Kirtan….!

When Bhakti enters House, House becomes Temple…!

When Bhakti enters Actions, Actions become Sewa…!

When Bhakti enters in Work, Work becomes Karma…!

When Bhakti enters a Man, Man becomes Human…!" **

It turns out I was dreaming and I learned my lesson. In fact, Bhagavad Gita teaches this…

In the twelfth chapter, Bhagavad Gita teaches the spiritual seekers how to receive the salvation step by step, from the temporary, sorrowful deep dark abyss of mundane world to the lofty height of Self Realization. Although the paths to achieve this

** *From the Internet*

goal seem to be many, they are all in harmony with one another. Performing action without attachment towards the result (Nishkama Karma), combined with the devotion or love for God (Bhakti), the practice of Yoga and meditation (like Kriya Yoga) on God, and the systematic study of the scriptures can give us God Realization.

Different chapters of the Bhagavad Gita highlight different aspects, and underlying sub-stratum of Bhakti is required in every aspect. Bhakti Yoga shows how love for God along with other disciplined practices can lead a spiritual seeker towards God Realization. The Sanskrit word Bhakti means devotion and Bhakti Yoga is the Union with God through devotion. Bhakti yoga is not a separate practice but it is the essential ingredient required to practice all other sadhanas, like Karma Yoga or Selfless action, Dhyana Yoga or Meditation, and Jnana Yoga or absorbing scriptural knowledge in order to attain liberation.

In the previous chapters of Bhagavad Gita sometimes meditation on the Formless Absolute and sometimes worshipping God with forms and attributes has been emphasized. In the beginning of 12th chapter, Arjuna not being able to decide who the superior devotee is, asks Lord Krishna who is better: the devotee worshipping a personal God or the wise person who is keen on the Absolute.

Shri Krishna's answer is that the devotee who worships God with forms and attributes is superior to the wise ones concentrating on the Formless Absolute. Although both paths may lead to God Realization, for an embodied soul it is difficult to concentrate on the Formless. Surrendering completely with absolute faith, offering all his work to God, and meditating constantly on God a devotee can be God Realized as well. Then He asks Arjuna to focus his mind and intellect on Him leaving behind all doubts and uncertainties.

Compassionate Lord shows other ways to achieve Him. If focusing the

mind and intellect is not possible, practice concentration of mind by meditation. He says, if meditation is

difficult then perform actions for Me, and offer results of all actions to Me as you do it. Then, in verse 12 He mentions that out of all methods of worship - namely, repeated practice, knowledge, meditation, and renunciation of fruits of actions, renunciation of fruits of actions results in lasting peace.

Then He describes the qualities of a perfect devotee who is dear to Him.

A devotee who is free from hatred, friendly and compassionate, even-minded in pleasure and pain, devoid of ego, free from worldly expectations, pure in body and mind, always peaceful and content, does not hate anyone, surrenders all actions and results to God, free from attachment, and full of devotion. In other words, he is a perfect devotee.

In the last verse Lord Krishna declares that a devotee who is endowed with all these qualities, and is in permanent union with Him is His most favorite.

Om Tat Sat

জীবনের রূপরেখা

গীতা ব্যানার্জী

আলতা দেওয়া, ঝুমুর পায়ে
চললেম পিছে পিছে
সিঁড়ির কাছে এসে,
থমকে গেলেম শেষে
এগিয়ে এসে হাতটি ধরে
ভরসা দিলে মোরে
ছাড়লে হাত শেষ পর্যন্ত, প্লেনে বসার পরে

মনে কত চিন্তার খেলা
ওলট পালট করে
দূর দেশেতে দিলেম পাড়ি
অজানা মানুষের সাথে।
" মানুষটি নাকি বেজায় ভালো "
বোনটি কানে কানে বলে
সে শুনেছে, বাবা মার
দরজার ফাঁক থেকে।
তাই যদি হয় ভয় কি আমার?
থাকব হাতটি ধরে !

যেখানে যাচ্ছি কেউ নেই সেথা
নেই কোন বন্ধু বান্ধবী
নেই তো আমার বাবা ও মা
ছোট বোন মনের সারথি।
আকাশ পাতাল চিন্তা করি
যার কোন শেষ নেই
অনেক উঁচুতে, ভয় পাচ্ছি
ফেরার আর উপায় নেই।
কি করি কারে বলি,
কাঁদো কাঁদো চোখে
পাশের থেকে হাত বাড়িয়ে দিলে
ধরে নিলে শুধু গোপনে।
মা বাবা জানেন সত্যি,
ভয়ের প্রয়োজন কি?
এবার থেকে পিছু পিছু নয়
কথা দিলেম, যাবো শুধু পাশে পাশে।

এতদিন পরে খেয়াটি আমার
ভেঙ্গে গেল, ভেসে গেল জলে
দাঁড়াল না, তাকাল না পিছে,
এক মুহূর্তের তরে ।
ঝড় এল, ভাসিয়ে নিল দূরে,
দূরের প্রদীপ নিবিয়ে দিল
তার আলো, একটু একটু করে।

আমি শুধু একা দাঁড়িয়ে একলা মনে
ভাসালেম চোখের জলে ।
আজ আর আমি অপেক্ষায় নেই
মা বাবা, কোন বান্ধবীর
শুধু বসে থাকব তোমারই আশায়
যবে আসবে, দেবে হাতখানি বাড়িয়ে।।

Health at Every Size

Reeta Bandyopadhyay, MS, RDN, LDN

Health at Every Size (HAES) is a philosophy of health promotion with a premise that not only any person of any size can have good health, but that they also deserve care, respect, and genuine medical attention from healthcare professionals. HAES shifts the conversation of health from talking about weight to overall wellness and health promotion. This includes an emphasis on eating in a flexible manner using body cues for hunger and satiety, valuing finding pleasure in food, finding appreciation for one's body, encouraging joyful movement, and respecting body diversity of all sizes and shapes not only in yourself, but also in the people around you.

It is very common in our society today to be bombarded by messages on how each person is "supposed" to look. It is very common to hear messages that if we all eat a certain way that is considered "clean" or "healthy" that our bodies will respond and become smaller. The reality is that even if every person ate the exact same diet, bodies would still have diversity in shape and size; bodies would still have diversity in physical health. Rather than focusing on a small part of an equation by using a number on a scale, it is more advantageous to look at health holistically. Focusing solely on numbers on a scale not only is disrespectful to your whole being as a person, but also can be dangerous.

Most people in their lifetime have experienced some form of negative body image. While for most this can simply mean having some days when you feel bad about yourself and how you look, for others this can lead to dangerous eating disorders. Eating disorders, while dangerous on their own, are also comorbid with many other conditions, such as, depression, anxiety, substance use disorder, self-

harm, cardiac irregularities, low blood sugar, electrolyte imbalance, and many others. It is not only a responsibility for healthcare providers to give people, regardless of what they look like, genuine medical care, but our job as a whole society to treat people with respect so that we can work to prevent harming one another. The Health at Every Size philosophy aims at doing exactly that. People who are equipped with self-compassion and self-acceptance are more likely to adopt positive health behaviors. These do not guarantee weight loss because weight is not a determinant of health. Rather adopting positive health behaviors leads to long term, sustainable, health in both the physical body and in mental health.

If you or a loved one is or has ever struggled with negative body image or disordered eating patterns feel free to reach out to me so I can connect you with the resources that you deserve to give yourself care. Remember that everyone deserves to be cared for. Some great resources to check out are below.

Resources

Bacon, L., &Aphramor, L. (2011). Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. Nutrition Journal, 10(1), 9.

https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9
https://www.nationaleatingdisorders.org/
https://haescommunity.com/
https://www.nashvillenutritionpartners.com/

মা এলোরে । তাল ঝুমুর

এলো এলো মা আমার এলো এলো রে
আরে শহর জুড়ে, গাঁ জুড়ে, পাড়া জুড়ে
রে....
আরে গরীবের, বড়লোকের, সবার এলোরে...
এলো এলো মা আমার এলো এলো রে

কোভিড কত জগত জুড়ে প্রান নিলোরে
কত শিশু জনম লিয়ে মা হারালো রে,
কত শ্রমিক কাজহারা ঘরে বসে রে
তবু মন মানে না পুজোর বাদ্যি না শুনি রে
তাই
নাচের তালে গেয়ে উঠি মা বলে রে
এলো এলো মা সবার এলো এলো রে

মানুষ মরে, তবু মানুষ জনম লয় বটে
জঙ্গল মরে তবু মানুষ গাছ লাগায় বটে
ভগবানের নিত্যলীলা এইভাবেই ঘটে
তাই বাতাস দোলে, কাশ ফুলে
ঝুমকো দোলে, কোমর দোলে
বলো বলো সবে মিলে মা এলোরে
এলো এলো মা আমার এলো এলো রে।।

শোনেন শোনেন জগতবাসী
শোনেন দিয়া মন
আমার তুমি তোমার আমি
এই তো জীবন

এই পূজোতে মিলি সবাই
নিয়ে গুনীজন
মাকে ঘিরে সবাই মিলে
জয় মা বলো রে ।
বলো বলো সবে মিলে
জয় মা বলো রে।
এলো এলো মা আমার এলো এলো রে।।।

সুমিতা চক্রবর্তী ঘোষ
ফ্র্যান্কলিন টেনেশী
আমেরিকা
৯/২৭/২০২১

The picture courtesy
Tanusree Paul,
Soumen's niece from London

পূজোর গন্ধ

পূজোর গন্ধ, পূজোর গন্ধ
বল্লো পাড়ার দাদারা
পূজোর গন্ধ, শিউলির ঘ্রান,
কাশফুল আর নতুন ধান
মন মানেনা কোভিডের বাণ
গেয়ে উঠেছে আগমনীর গান
পূজোর গন্ধ, পুজোর গান
রিহার্সালের জোরালো টান
নাটক কবিতা লোকগান
তারই ফাঁকে মদ্যপান
সবই তো আছে
শুধু নেই কিছু প্রাণ
কিন্তু পুজো তো এসেছে
তাই চাঁদাটা বাড়ান
বলছে মহান দাদারা

পূজোর গন্ধ, নতুন ধান
ভাতের গন্ধ, জুড়োলো প্রাণ
জীবন নেই, মানুষ নেই
কোভিড নিলো কতজনকেই
বাঁচার আশা যাচ্ছে কই
ভাতের গন্ধ, পূজোর গন্ধ,
দিচ্ছে আশা, বাড়ছে শান
চলছে গাড়ী, বাজছে গান

পূজোয় চাই নতুন জামা
বলছে সবাই, চাইছে প্রাণ
জাগছে আশা, গাইছে গান
পুজোর গন্ধ, ভাতের গন্ধ
চলছে জীবন, বাড়ছে ধান
ছুটছে সবাই, ছুঁড়ছে বান
গাইছো তুমি, গাইছে সবাই
নাচছে শিশুরা, নাচছে বুড়োরা

শুধু
নেই দোঁহারের প্রানখোলা গান
ক্যারিওকির চাপে উধাও সুরজ্ঞান
নেই জনতা, প্রানের টান
নেই পসরা, নেই দরদাম
ভার্চুয়াল প্রোগ্রাম
অনলাইন স্কুল
খেলার মাঠে সব শূনসান
তবুও তো আসে পুজোর গন্ধ
শরতের রঙে, নতুন ধান
তবুও তো জাগে
ভোরের সকাল
"জাগো দূর্গা" মায়ের গান
আশার আনন্দে দুলছে সবাই
তোমরা এবং আমরা।।

আমরা সবাই দাঁড়িয়ে আছি
কোভিড পেরিয়ে, জীবনের সঙ্গে
নিত্য নতুন সংগ্রাম নিয়ে
আবার নতুন আশা নিয়ে
বিয়ের মরশুম, পুজোর মরশুম
নতুন কনে, নতুন জামা
নতুন ধান, ভাতের গন্ধ
জাগছে আশা, বাঁচছে প্রান
বাজছে আবার পুজোর গান
পুজোর গন্ধ, ভাতের গন্ধ
চলছে গাড়ী, চলছে জীবন
মা আসছেন স্বপরিবারে
ঢ্যাং কুরাকুর বাদ্যি বাজে
ঢাকের তালে নাচছে সবাই
আনন্দেতে মাতোয়ারা।।

সঙ্গে সুমিতা.....

২৩ শে সেপ্টেম্বর, ২০২১
ফ্র্যান্কলিন, টেনেশী
আমেরিকা
সুমিতা চক্রবর্তী ঘোষ

আত্মাহুতি

ফজিলাতুন নেছা, নক্সভিল, টেনেসী

সময় একটি রশির মত যা আমাদের শক্ত করে বেঁধে রেখেছে। সারা জীবন তার মধ্যেই আমাদের ঘুরে ঘুরে আগাতে হয়। সময় আমাদের অনেক কঠিন সত্যের মুখোমুখি দাঁড় করিয়ে দেয়। আবারসময়ের দ্বারে দাঁড়িয়েই আমরা খুঁজি নিজের সোনালী অতীত বা প্রিয় সুখের অনুভূতির অনুভবগুলি যা আমাদের সময়ের আঁধারেই বিলীন হয়ে যায়।

চট্টগ্রাম থেকে ঢাকায় আসব বলে ট্রেনে উঠলাম। প্রথম শ্রেনীর কামরায় আমার সিটে বসতে গিয়ে দেখি বাইশ তেইশ বছরের একটি মেয়ে পাশের সিটে বসা। কিছুক্ষণ কেউ কারো সাথে কথা হয় না। মেয়েটি আনমনে কত কি ভেবে যাচ্ছে তা মুখ দেখে অনুমেয়। এক সময় জিজ্ঞাস করলাম কোথায় যাচ্ছ? এত কম বয়স দেখে তুমি সম্বোধন করলাম। মেয়েটি মৃদু হাসির চেষ্টা করে বলল- ঢাকা যাব। নাম জানতে চাইলে বলল- তাপসী। ঢাকায় একটা চাকরির ইন্টারভিউ দিতে যাচ্ছি। আমি বললাম, ইন্টারভিউতে তোমাকেস্মার্ট ও উৎফুল্ল থাকতে হবে। অত মনমরা থাকলে তো ভাল করতে পারবে না। তাপসী সজোরে একটা শ্বাস ফেলল, থাকিয়ে বুঝলাম তার ভিতর একটা ঝড় বইছে। চোখ দুটো ছলছল, মনে হচ্ছে এখনই জলোচ্ছ্বাস শুরু হবে। তার মাথায় হাত বুলিয়ে বললাম কি হয়েছে? তোমার মনে কি খুব কষ্ট? এতক্ষণে যেন কথা বলার কাউকে পেয়ে হাঁপ ছেড়ে বাঁচল তাপসী। মনে মনে যেন আমাকে বিশ্বাস করার মত একজন ভাবল। তাই বলল আমার মা নেই। কতদিন মায়ের আদর থেকে বঞ্চিত। আপনার মাঝে একটু হলেও তার আভাস পেয়েছি। কথাটি বলেই তার চোখ থেকে শ্রাবণের ধারা নেমে আসল। তাহলে আমাকে মা মনে করে তোমার কষ্টগুলো শেয়ার করতে পার।

তাপসী এতক্ষণ বসে বসে যে কথাগুলি ভাবছিল তা হল - অনেক সময় পেরিয়ে গেছে, কিন্তু রেখে গেছে প্রিয় কিছু স্মৃতি বা দুর্বিষহ কিছু ঘটনার রেশ যা তার জীবনকে পদে পদে থামিয়ে দিতে চায়। তাই বলে কি

জীবন থেমে গেছে? সময়ের গতি কখনো থেমে যায় না। সে আমার কাছে আস্তে আস্তে তার জীবনের চরম কষ্টের কথাগুলো বলতে থাকে।

H.S.C. পরীক্ষার পর বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হতে গিয়ে যে ছেলেটি আমাকে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিয়েছিল তার নাম জয়ন্ত চট্টোপধ্যায় –জয়। আস্তে আস্তে তাদের সাথে সম্পর্কটা গভীর থেকে গভীরতর হয়। এক সময় তারা বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নেয়। তাপসীরা "দাস", কায়স্থ শ্রেনীর। তাই জয়ের বাবা মা কিছুতেই এ বিয়েতে রাজি হল না। তাপসীর বাবা চাকরি শেষে মাত্র অবসরে এসেছেন। অবসর ভাতা থেকে দশ লক্ষ টাকা তুলে এনে বাসায় এনে রেখেছেন। মাতৃহারা একমাত্র সন্তানের বিয়ের জন্য তার সর্বস্য খরচ করতে রাজি। কিন্তু তিনি জানতেন না সে মেয়ে তাকে ফাঁকি দিয়ে চলে যাবে। জয় Masters শেষ করেছে। এখনও বেকার। তাদের বাড়ি খুলনা। সেখানে চলে গেলে আর দেখা সাক্ষাৎ নাও হতে পারে। তাই তারা স্থির করল পালিয়ে বিয়ে করবে। কিন্তু দুজনেই বেকার। তাপসী জানাল, জয় চাকরি না পাওয়া পর্যন্ত বাবা ওর বিয়ের জন্য যে টাকা রেখেছে সেই টাকায় সংসার চালাবে। একদিন সকালে বাবার জমানো টাকা নিয়ে সে জয়ের হাত ধরে বেড়িয়ে গেল সুখের সংসার করার আশায়। কথা ছিল তারা ঢাকায় গিয়ে বিয়ে করে নতুন জীবন শুরু করবে। যে বাবা সাত বছর বয়স থেকে মেয়েকে একা বুকে আগলে রেখে মানুষ করেছে তাপসী একবারও তার কথা ভাবল না।

রেল স্টেশনে এসে তাপসীকে বসিয়ে রেখে জয় কিছু খাবার কিনে সাথে নেবে বলে চলে যায়। যাবার সময় তাপসীর কাছ থেকে টাকাগুলি নিয়ে যায়। তাপসীকে বুঝাল টাকাগুলি তার কাছে থাকা নিরাপদ নয়। কিছুক্ষণের মধ্যে ফিরে আসব বলে সেই যে গেল আর ফিরল না। সকাল গড়িয়ে বিকাল হয়ে গেল। তাপসী এখন কি করবে? কোন মূখে বাবার কাছে ফিরে যাবে? তাইসে তার এক বান্ধবীর কাছে যায়। কিছুদিন ওরা তিনজনেএকত্রে বাসা ভাড়া করে থাকে। মাস গড়িয়ে গেল। তাপসীর বাবা একমাত্র সন্তান হারিয়ে পাগল প্রায়। লোকলজ্জার ভয়ে মুখ খুলে কাউকে কিছু বলতে পারেন না। এখানে

থেকে কি হবে? কার আশায় থাকবে? তাপসী তাকে ভুলে গেছে, তাই একদিন তিনি অজানার উদ্দেশ্যে পাড়ি জমালেন। অনেক দিন পর তাপসী বাবার কাছে ক্ষমা চাইতে গেলে জানল-বাবা আর এখানে থাকেন না। কোথায় গেছে তাও কেউ বলতে পারে না। ভগ্নমনোরথ তাপসী ফিরে আসে, তার লেখাপড়াও বন্ধ। বাধ্য হয়ে একটা চাকুরী খুঁজছে। আমি এতক্ষণে স্থির করে নিলাম- যেহেতু মেয়েটা দুঃখী, তাকে আমার বাসায় রেখে বেঁচে থাকার পথ দেখাব।

বৃষ্টি আনমনে মনের সব কথা যেন ছুঁয়ে যায়। আর ঝড়? ঝড় এলে সবকিছু তছনছ করে দিয়ে যায়। এটাই ঝড় আর বৃষ্টির পার্থক্য। মাঝে মাঝে বৃষ্টির সাথে ঝড় ও আসে, সেটা আগে থেকে অনেকে বুঝতে পারে না। ঝড় আসলে সাজানো গুছানো অস্তিত্বকে ভেঙ্গে মুচড়ে শেষ করে দেয়। সেই এলোমেলো রাস্তায় চলতে মানুষের বড্ড কষ্ট হয়। সেই রাস্তা ধরে কাছের গন্তব্যে পৌঁছাও খুব কঠিন হয়ে যায়। জীবনের কিছু ভুল ঝড়ের মতই হয়। আর সে ভুলের মাশুল সারাটি জীবন গুনতে হয়।

আমার সাথে কথা বলতে বলতে মনে হয় তাপসীর মনাকাশে বিরাট ঝড় উঠেছেএবং তা ঘূর্ণিঝড় রূপ নিয়েছে। হঠাৎ তাপসী উঠে দাঁড়াল। এই ঠাণ্ডায়ও সে ঘামছে। কোথায় যাচ্ছ জিজ্ঞাসা করলে সে জানাল- বড্ড গরম, একটু খোলাকাশে প্রাণটা জুড়িয়ে আসি। এই বলে দুই বগির মাঝের দরজা খুলে মাঝামাঝিতে গিয়ে দাঁড়াল। হঠাৎ ধুম করে শব্দ হল। ট্রেনটা ক্যাচ ক্যাচ শব্দ করে গতি মন্থর হয়ে আবার নিজ গতিতে চলতে থাকল। তাকিয়ে দেখি- তাপসী যে জায়গায় দাঁড়িয়ে ছিল সে জায়গায় নেই।

পূজা ও উপচার

সুজিত দাশ

পূজা তন্ত্রশাস্ত্রের এক অভিনব দান। পুষ্পচন্দনাদি কতিপয় বিশিষ্ট উপচার লইয়া মন্ত্র সমেত দেবতার সঙ্গে এক অভিনব প্রকারের ব্যবহারই পূজা। পূজায় দু'টি বস্তুর প্রাধান্য - মন্ত্র ও উপচার। মন্ত্রের প্রতি সাধারণ ভক্তের আকর্ষণ কম থাকলেও পূজার উপচার সকলের চোখে পড়ে। বিশেষ করে এদেশে নারী ভক্তের মধ্যে পূজোর জোগাড় ও উপচারের আয়োজন অনেক বেশী দৃশ্যমান। বর্তমান নিবন্ধ উপচারের উপর।

দেবীভাগবতে উল্লেখ আছে, পূজা দ্বিবিধ- বাহ্য ও আভ্যন্তর। বাহ্যপূজার আবার দুই ভাগ- বৈদিক ও তান্ত্রিক। ভারতীয় অধ্যাত্মিক চিন্তারাজ্যে দুইটি ধারাই বিদ্যমান ও সমানভাবে প্রসিদ্ধ। বৈদিক ধারার পূর্ণতা - ভগবতগীতায়। তান্ত্রিক ধারার চরম পরিণতি সপ্তশতী-চন্ডীতে। বাঙ্গালির প্রচলিত দুর্গা পূজায় আমরা বৈদিক ও তান্ত্রিক পূজার সমন্বয় দেখতে পাই। বস্তুতঃ অন্তর বাহির দুই মিলিয়াই সমগ্র পূজা। মানবদেহের যেমন হস্ত-পদাদি অঙ্গ, আর প্রাণশক্তি অঙ্গী। সেরূপ পূজারূপিণী দেবী-দেহেরও মন্ত্র উচ্চারণপূর্বক উপচার সমর্পণ হল অঙ্গ, অন্তরে অনুরাগ হল অঙ্গী।

সকল দেবতার পূজার অঙ্গই মূলতঃ একপ্রকার। পূজায় যদি মহাস্নান থাকে, বলি -হোম থাকে তবে সেই পূজাকে মহাপূজা বলে। শারদীয়া দুর্গা উৎসব একটি মহাপূজা। পূজার উপচার সামর্থ্য অনুসারে পঞ্চবিধ, দশবিধ ও ষোড়শবিধ হতে পারে। মহাপূজায় ষোড়শোপচারই বিধি। মহানির্বাণ তন্ত্রে ষোড়শ উপচারের নাম নিম্নরূপ -

"আসনং স্বাগতং পাদ্যম অর্ঘ্যম আচমনীয়কম।
মধুপর্কং তথাচম্যং স্নানীয়ং বস্ত্রভূষণৈঃ।।
গন্ধপুষ্পে ধূপদীপে নৈবেদ্যং চন্দনং তথা।
দেবার্চনা নির্দিষ্টা উপচারশ্চ ষোড়শ।।"

আসন, স্বাগত, পাদ্য, অর্ঘ্য, আচমনীয়, মধুপর্ক, পুনরাচমনীয়, স্নানীয়জল, বস্ত্র, ভূষণ, গন্ধ, পুষ্প, ধূপ, দীপ, নৈবেদ্য ও চন্দন এই ষোলটি পূজার উপচার। প্রতিটি উপচারের অর্পণের জন্য ভিন্ন ভিন্ন মন্ত্র রয়েছে।

সর্বাগ্রে আসন প্রদান। আসন প্রদান করিলেই মা বসিবেন না। স্বাগত জানাইতে হইবে। "ইহাগচ্ছ ইহ তিষ্ঠ" ইত্যাদি মন্ত্র মুদ্রাসহকারে জগজ্জননীকে যথাস্থানে উপবেশন করানোই স্বাগতম। মাতা আসন প্রতিগ্রহ করিয়া উপবেশন করিলে তাঁহার শ্রীচরণ প্রক্ষালনের জন্য যে জল দিয়ে হয় তাই পাদ্য। পাদ্যের পর অর্ঘ্য। জল দধি দুগ্ধ কুশাগ্র অক্ষত তিল জব ও শ্বেতসর্ষপ সহকারে অর্ঘ্য রচনা করা হয়। অতঃপর শ্রীমুখ প্রক্ষালনের জন্য আচমনীয়। মা আসিতেছেন অনেক দূর থেকে তাঁর সন্তানদের দেখার জন্য। তাঁর পথশ্রান্তি অপনোদনের জন্য একটি শীতল, সুস্বাদু পুষ্টিকর পানীয় অর্পণ করিতে হইবে। এইটির শাস্ত্রীয় নাম মধুপর্ক। দধি ঘৃত জল মধু ও চিনির পরিমাণমত মিশ্রণে এটি তৈরী করতে হয়। মধুপর্ক প্রদানের পর পুনরাচমনীয় দেওয়া বিধি।

মায়ের ক্লান্তি দূর হলে স্নানীয় জল দ্বারা মাকে স্নান করাতে হয়। মহাঅষ্টমীতে মায়ের যে স্নান তাকে মহাস্নান বলে। প্রথমে তৈল হরিদ্রা প্রভৃতি দ্রব্য দ্বারা অভ্যঙ্গ ও পঞ্চশস্যচূর্ণ দ্বারা গাত্র মার্জন করনীয়। সাধারণত তেত্রিশ প্রকার জল দ্বারা মাকে স্নান করাতে হয়। সর্ব শেষে অষ্ট কলসী জলে স্নান করানো হয়। এই মহাস্নান কালে অষ্টবিধ বাদ্য বাজিয়ে, অষ্টবিধ রাগিণী গীত হইবে। অষ্ট কলসী জলের স্নানের আটটি মন্ত্র পৃথক ও বিশেষ প্রাণস্পর্শী মনে হয়। অনন্তর বিশ্বের সকলে মিলিয়া জগন্মাতার মহা অভিষেক করিতেছেন। স্নানের পর জননীকে পরিধেয় বস্ত্র অর্পণ করিতে হয়। জননী বসন গ্রহণ করিলে ভূষণ দিয়া তাঁহাকে সাজাইতে হয়। মায়ের নয়টি অঙ্গে আভরণ দিয়ে হয়। চরণ কটি বক্ষ হস্ত কন্ঠ নাসিকা কর্ণ সীমন্ত ও মস্তক। স্নানান্তে জননীকে অঙ্গলেপনের জন্য অগুরুচন্দনাদি গন্ধদ্রব্য অর্পণ করিতে হয়। তারপর চন্দনযুক্ত পুস্প মায়ের পাদপদ্মে দিতে হয়। ইহাই পূজার প্রধান অঙ্গ।

তারপর ধূপ ও দীপ। ধূপ শব্দের আরেক নাম অশেষ দোষ ধূত, অর্থাৎ ধূপ অশেষ দোষ বিনাশ করে এবং পরমানন্দ প্রদান করে। মায়ের জন্য দীপটি হতে হবে নেত্রের

আনন্দদায়ক। পূজার ভোগের নাম নৈবেদ্য। মা এখন আহার করিবেন। ভক্তের যা কিছু প্রিয় তাই মাকে দেবেন। "মনঃপ্রিয়ঞ্চ নৈবেদ্যম"। মাভোগগ্রহণ করিলে ভক্ত শ্রীচরণ বন্দনা করেন। এই বন্দনাটি অতি মূল্যবান। আচার্যেরা বলেন, সকল দ্রব্য দিয়েও যদি প্রণতিটি ভক্তি পূর্ণ না হয় তবে সকলই বিফল হয়। রবীন্দ্রনাথের ভাষায়–

"একটি নমস্কারে প্রভু একটি নমস্কারে।
আমার সকল দেহ লুটিয়ে পড়ুক তোমার চরণ পরে।।"

মায়ের জগতেতো কিছুর অভাব নেই, মা শুধু ভক্তির কাঙাল। তাই হয়ত চন্ডীর প্রতিটি মন্ত্রের শেষে আমরা শুনতে পাই –

"নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমো নমঃ।

মাকে শত–সহস্র প্রণতি জানাই। বন্দনাই ষোড়শোপচারের শেষ উপচার।

দুর্গাপূজার ষোড়শ উপচারের পরে যা গুরুত্বপূর্ণ তা হল বলি ও হোম। এজন্য দুর্গাপূজা একটি মহাপূজা। বলি শব্দের অর্থ উপহার। মায়ের শ্রীকরে কিছু উপহার দিতে হবে। যাহারা রাজসিক ও তামসিক পূজা করেন, তাঁদের বলির দ্রব্য বলিতে বুঝায় একটি নিরীহ চতুষ্পদ প্রাণী। যাহারা সাত্বিক তাহাঁরাও বলির জন্য একটি চতুষ্পদ প্রাণী আনেন – এই প্রাণীর চার পা হল– মন, বুদ্ধি, চিত্ত ও অহংকার।

সন্ধি পূজা দুর্গাপূজার আর একটি বিশেষ অঙ্গ। অষ্টমী ও নবমী তিথির সন্ধিতে যে বিশেষ পূজা হয় সেই পূজাই সন্ধি পূজা। অষ্টমীর শেষ চব্বিশ মিনিট ও নবমীর প্রথম চব্বিশ মিনিট মোট এই আটচল্লিশ মিনিটের মধ্যে এই পূজা সমাপন করতে হয়। পুরাণে আছে– অষ্টমী নবমীর সন্ধিকালের পূজা এক বছরের তুল্য। অর্থাৎ দেবীর বর্ষব্যাপী পূজায় যে ফল হয়, সন্ধির অষ্টমীভাগে একবার পূজা করলে সে ফলের তুল্য ফল হয়। সন্ধিপূজায় দেবীর আবির্ভাব হয় চামুণ্ডারূপে। এসময় চামুণ্ডার ধ্যান বিশেষ হৃদয়গ্রাহীরর। সন্ধিপূজায় দেবীকে একশত আটটি দীপমালা প্রদান এ পূজার অন্যতম বৈশিষ্ট্য।

এখন বাকী রইল হোম। অগ্নিমুখে সকল দেবতার উদ্দেশে আহার্য অর্পণ করাই হোম। হোমের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গ মাতৃময়। মায়ের স্নেহের অনলে সাধকের জীবনাহুতি হইলেই হোমাঙ্গ পূর্ণ হয়। হোম একটি বৈদিক বিধি। এই মহাপূজায় বৈদিক ও তান্ত্রিক বিধির একাত্মতা প্রকাশ পায়। চার দিনের পূজার শেষে দশমী তিথিতে বিসর্জন এর মাধ্যমে আমাদের মায়ের পূজার সমাপন ঘটে।

পুজার পূর্বে যে বিষয়টি প্রথম গুরুত্বপূর্ণ তা হল পূজার পূর্ব প্রস্তুতি। মায়ের ষোড়শোপচারের পূজার যিনি প্রধান কাণ্ডারি তিনি পুরোহিত। মায়ের ভক্তেরা পুরোহিতের মাধ্যমে জগজ্জননীর কাছে তাঁদের প্রিয় বস্তু, ফুল, উপহার, প্রণাম ও নিবেদন করেন। শুধু উপচার সমেত মন্ত্র উচ্চারণ পুরোহিতের একমাত্র কাজ নয়। পূজারম্ভের পূর্বে পুরোহিতের অনেক প্রস্তুতি আব্যশক। স্নান ও আহ্নিকাদি নিত্যকর্ম সেরে পূজক পূজামণ্ডপে প্রবেশ করে উত্তর বা পূর্বমুখী হয়ে বসবেন। পরবর্তীতে পূজার জন্য পুরোহিতের বেশ কয়েকটি প্রস্তুতি প্রয়োজন। এখানে বিশেষ বিশেষ কিছু প্রস্তুতির কথা উল্লেখ করা হল- আচমন, স্বস্তিবাচন, সঙ্কল্প, ঘটস্থাপন, প্রাণপ্রতিষ্ঠা, দ্বারদেবতা পূজা, শুদ্ধি, পঞ্চশুদ্ধি, ভূতাপসারণ বা বিঘ্নাপসারণ, আসনশুদ্ধি, করশুদ্ধি ও দিব্যবিঘ্ন নিবারণ ইত্যাদি। পূজা সমাপনের পরেও পূজারীকে কয়েকটি নিজস্ব নিয়ম পালন করতে হয় যেমন ধ্যান, ঘট বিসর্জন ইত্যাদি। প্রতিটি কর্মের জন্য পৃথক পৃথক মন্ত্র প্রযোজ্য।

এসব আলোচনার পরও যে বিষয়টি আমার ও সকলের কাছে বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য তা হল ভক্তি। পূজারী, ভক্ত ও আয়োজকের প্রাণের অনুরাগই মায়ের কাছে বিশেষভাবে গ্রহণীয়। ভক্তিই পূজার মূল উপাদান। গীতা শাস্ত্রে বিভিন্নভাবে ভক্তি প্রসঙ্গ উঠে এসেছে।

পত্রং পুষ্পং ফলং তোয়ং যো মে ভক্ত্যা প্রযচ্ছতি।

তদহং ভক্ত্যুপহৃতমশ্নামি প্রযতাত্মনঃ।।

৯/২৬

শ্রী ভগবান বলেছেন- যে শুদ্ধচিত্ত নিষ্কাম ভক্ত আমাকে ভক্তি পূর্বক পত্র পুষ্প ফল ও জল দান করেন, আমি তাঁর সেই ভক্তিপুত উপহার গ্রহণ করি।

শ্রীশ্রীচণ্ডীতেও ভক্তির প্রসঙ্গ বহুবার আলোচিত হয়েছে –
যা দেবী সর্বভূতেষু ভক্তিরূপেন সংহস্থিতা।
নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমো নমঃ।।

মহাদেবী ভক্তিদাত্রী, এ কথা আদ্যস্তবেও উল্লেখ আছে –
সুখদামোক্ষদা দেবী বিষ্ণুভক্তি প্রদায়িনী।

জনৈক বৈষ্ণব সাধকের গানে এই ভক্তির কথাটি এক বিশেষ গুরুত্ব বহন করে–
মন–তুলসী ভক্তি–চন্দন যে জন তাঁরে দিতে পারে,
শিলার পৃষ্ঠে কাঠের চন্দন ঘসতে হয় না বারে বারে।
সাজি ভরা বনফুলে পূজা হয় না কোন কালে,
ফুলের পূজা সবাই করে মধু লুটে নেয় মধুকরে।।

ইষ্টদেবতার চরণে 'মন–তুলসী' 'ভক্তি–চন্দন' অর্পণেই পূজার সার্থকতা। জগজ্জননীর আশীর্বাদে আমাদের এই মহাপূজার আয়োজন সার্থক ও জীবন্ত হয়ে উঠুক।

তথ্য সংগ্রহে সহায়ক পুস্তক–

১. সপ্তশতী–সমন্বিত চণ্ডীচিন্তা, ডক্টর মহানামব্রত ব্রহ্মচারী ।
২. পূজা–বিজ্ঞান, স্বামী প্রমেয়ানন্দ

Forest Bathing

Biplab Bhattacharjee

The Japanese practice "Shinrin Yoku" which means forest bathing. We encounter another term "sunbathing" for exposure of skin to sun which helps vitamin D production but preferably done early in the morning or late in the afternoon to avoid skin damage including cancer. Forest bathing is the practice of going to woodlands or forests which is good for physical, mental and emotional health. It is a part of nature therapy. It helps us overcome stress especially when we are depressed, hard-pressed, oppressed, repressed and suppressed.

Forest bathing also enhances immunity and fights off various types of illnesses. Some trees like conifers emit oils and compounds to fight against the harmful effects of some microbes. The compounds released are known as phytoncides which boost the immunity.

Shinrin Yoku allows us to spend time in forested areas for the purpose of bathing in the atmosphere of those areas. Forest bathing or more aptly forest therapy reconnects us with nature for our overall health in an accessible, sustainable and mindful way.

Forest bathing also involves various senses in meaningful ways. We can hear soothing bird songs, flowing streams, wind whistling etc. We can also see various flowers, butterflies, different plants, wild life and many other things. We can smell various aromas emanating from flowers, plants etc. We experience the taste (e.g. edible berries and fruits, if allowed) and touch like breeze to some extent. Walking and talking with a buddy or in a group helps calm our minds from the hustle and bustle of city life. It brings joy and a sense of camaraderie. It also lowers blood pressure and brings forth spiritual upliftment. Many spiritual or yoga retreats are held in a woodland setting. Many sages in India practiced meditation under a tree in a forested area. It helped to bring many insights and higher consciousness. Lord Buddha got insight of "Middle Path" through meditation under a peepal tree (aka bodhi tree or ashwattha tree).

It is good to take a walk in woodland area at daytime as plants release oxygen at that time during the process of photosynthesis. At night the process of respiration takes place and carbon dioxide is released by plants. However there are some plants that release oxygen at nighttime like aloe vera, areca palm, neem tree, peepal tree, snake plant, weeping fig etc.

In Nashville, Tennessee we are lucky to have so many wooded areas and greenways nearby. The greenways are mostly located along a river or creek with trees and shrubs along the banks of flowing water. Most of them are free and accessible to the public. So let us make a habit of visiting those areas whenever time permits.

The names of some wooded areas and greenways near Nashville are as follows:

Edwin Warner Park
Percy Warner Park
Beaman Park
Harpeth River State Park
Mound Bottom State Park
Montgomery Bell State Park
Long Hunter State Park
Radnor Lake State Park (You may spot deer, turtles, various waterfowls etc.)
Harpeth River Greenway
Cumberland River Greenway
Shelby Bottoms Greenway
Riverwalk Greenway
Stones River Greenway etc.

Please enjoy the nature at its best especially during this autumn/fall season when colored leaves of deciduous trees really start to " fall ".

References:

1. Forest Bathing: National Geographic
2. Shinrin Yoku: The Art of Forest Bathing (You Tube)
3. Introduction to Shinrin Yoku (You Tube)

হাতি ও সিংহ

প্রত্যুষ পাল, বয়স ৭, ঢাকা, বাংলাদেশ

এক বনে বাস করত এক সিংহ। সে বনের মাঝখানে বাস করত। এক দিনের কথা। সিংহটি হাতিকে বলল, 'এখন মধ্যরাত, মানে রাত বারোটা। তাই, ঘুমিয়ে পড়ো।' হাতি বলল, 'আমার ঘুম আসছে না। কিভাবে ঘুমাব?' সিংহ বলল, 'চোখ বন্ধ করো, আর ভালো কথা ভাবো।' হাতি সিংহের কথা মতো তাই করল। কিন্তু হাতিটি খুব বেশী ভাবে। তাই বুদ্ধি কাজ করল না। হাতি অপেক্ষা করল। অপেক্ষা করতে করতে সকাল হয়ে গেল। সিংহ দেখল হাতি বসে আছে। সিংহ বলে, 'হাতি তুমি বসে আছ কেন?' হাতি বলে, 'আমার ঘুম আসেনি কেন?' সিংহ বলে, 'আজ মহালয়া তাই।' দশ বছর বাদে হাতিটির মৃত্যু হল। বনে সবাই দুঃখ পেল। ভালুক বলে, 'বনের রাজার মৃত্যু হল। আমাদের কে আদেশ দিবে? কে আমাদের রক্ষা করবে?' হাতি বলল, 'বন্ধুরা সাহস হারাবে না। বিপদ যেমন হবে, মন ততটা শক্ত হতে হবে। ভাঙ্গলে চলবে না। যে ভাঙ্গবে, সে হারবে।' গণ্ডার বলে, 'আমাদের কাছে অস্ত্র নেই।' হাতি বলে, 'লড়াই করতে অস্ত্র দরকার নেই, বুদ্ধি দরকার। সবাই তৈরী হও।'

ইচ্ছে

শুভ্রা ভট্টাচার্য্য

একটা ছিল ছোটবেলা অনেক বছর আগে
সে দিন গুলো ফিরে পেতে বড়ই সাধ জাগে
আলতা, সিঁদুর, পান, সুপারি দিয়ে সাজতো বরণ ডালা
দু'দিন পরেই পাড়ায় পাড়ায় বিজয়া করার পালা
ছিল অনেক দাদু দিদা জেঠা কাকা পিসি
ছোট্ট হাতে তুলে দিত মিষ্টি রাশি রাশি
কতবার যে হোতাম নীচু যায় না হাতে গোনা
মানুষ হওয়ার আশীর্বচন যায় না আজ আর শোনা
কেউ বা গেছেন পরপারে, কেউ বা বন্দী ঘরে
অশক্ত কেউ রোগ ব্যাধিতে, কেউ বা বয়স ভারে
বুঝতে পারি বাড়ছে বয়স, মনটা খারাপ লাগে
ঘড়ির কাঁটা উল্টে দিতে বড়ই ইচ্ছে জাগে।

প্রণত

অচিন্ত্য রায়

পথ ভুল করে একবার যাব
কাশের দেশের মাঠে
বাঁশের বাঁশিটি মনে খুঁজে ফিরি
রূপনারায়ণ ঘাটে
সেখানে আমার মনের খেয়াল
বর্ষার ভরা স্রোতে
ভেসে গেছে ওই কাগজ নৌকা
পলিল ধানের ক্ষেতে
মন নেচে যায় পেঁজা তুলো ভরা
নীল আকাশের ঢলে
ঢাকের তালে আর কোলাহলে
স্বপ্নেরা গেয়ে চলে

এস ধরো হাত আগমনী ভোর
শঙ্খ নিনাদে জাগে
সুরে স্নান করো মনের গভীরে
আহীর ভৈরব রাগে
উর্বারুকের লতা কাট আজ
অন্তরে ধ্যানে মতি
নেমেছেন আজ পথের ধুলায়
সকল জ্ঞানের যতি
প্রণমি হে কাল লুটিয়ে আবেগে
কপাল ধূলায় মেখে
আশীষের বীজ অবারিত আজ
চেতনা যেন তা শেখে

ন্যাশভিল, টেনেসী, আমেরিকা
অক্টোবর ০৫, ২০২১

কাকডহরের মাঠ

সব্যসাচী পাল

হিজল কনজা ওজনি তেঁতুল খিরিশ গাছের ভীড়ে;
লতায় পাতায় গ্রামটি বাঁধা ছোট্ট নদীর তীরে।
দেখো ও দূরে আকাশ জুড়ে নিশান দুই তালগাছ;
ওরা ও প্রান্তের সীমা দিগন্তের কাকডহরের মাঠ।
কাকডহরের মাঠ। কাকডহরের মাঠ।

গ্রীস্ম দুপুরে ধু ধু প্রান্তরে রোদের ঝলকানি,
যেন বটের ছায়ায় বসে ভ্রমি থর মরুভূমি।
আবার বর্ষাকালে অথৈ জলে থৈ পাবেনা কেউ,
বাঁধের 'পরে দেখছি ঘুরে দীঘার মতোই ঢেউ।
শরৎ এলে আকাশ নীলে পেঁজা তুলো ছড়ায়,
শিশির ভেজা ভোরের হাওয়া মাতাল করে আমায়।

কাকডহরের মাঠ। কাকডহরের মাঠ।
ভ্রমণ পিয়াস মেটায় আমার, কাকডহরের মাঠ।

হলুদ হল গাছের পাতা হেমন্তেরই ছোঁয়ায়;
মাঠে শালুক ফুলের মেলায় ভাসি কলাগাছের ভেলায়।
শীতকালেতে চাষের মরশুম বীজ বপনের পালা,
মাঠে সবুজ গালিচা পাতা নক্সা জালের নালা।
সোনালী ধান দেয় জানান বসন্তের ডাক।
বছর জুড়ে সাজ বদলায় কাকডহরের মাঠ।

কাকডহরের মাঠ। কাকডহরের মাঠ। ..
জোটায় গ্রামের বাঁচার রসদদ, কাকডহরের মাঠ।

এখনও হাওয়াই স্যান্ডেল

শুভঙ্কর মুখোপাধ্যায়

খুব ঝড়বৃষ্টি হচ্ছে ওপারে। আমি ফোনেই শুনতে পাচ্ছি। বিদ্যুৎ চমকানোর শব্দও শুনতে পাচ্ছি। শুধু সেই রুপোলি আলোটা দেখতে পাচ্ছি না। কারণ, ফোনের ওপারের বাড়িটায় এখন থমকে আছে সন্তাপের শীতল অন্ধকার।

শাম্বর মা মারা গেছে, হঠাৎ হৃদরোগে। আমি কাকিমা বলে ডাকতাম। খুব লড়াকু মহিলা ছিল কাকিমা। শাম্বর বাবা যখন অকালে মারা গেল, আমরা তখন ক্লাস সেভেন কি এইট। সেই শুরু হয়েছিল কাকিমার একক সংগ্রাম। সকালে প্রাইমারি স্কুলে পড়ানো, দুপুর থেকে বিকেল বাড়িতে ছাত্রছাত্রী পড়ানো, আর রাতে সংসারের যাবতীয় কাজ। সন্ধ্যাটা ছিল কাকিমার নিজের সময়। হারমোনিয়ম নিয়ে বসত কাকিমা। কখনও কোনোদিন কোনো কারণে মন খারাপ হলে, আমি সন্ধ্যাবেলা চলে যেতাম শাম্বদের বাড়ি। মন দিয়ে কাকিমার গাওয়া 'গীতবিতান' শুনতাম ঘন্টার পর ঘন্টা, 'তুফান দেখে ঝড়ের রাতে / ছেড়েছি হাল তোমার হাতে'!

শাম্বটা ছিল বরাবরই স্বভাবে আনমনা, কোনো না কোনো বইয়ে মুখ গুঁজে সময় কাটত তার। পাঠ্যবই কচিৎ কদাচিত, বেশিরভাগই 'অকাজের বই' পড়ত সে। আমাদের বন্ধুবান্ধবদের অনেকেই ওকে 'বইপোকা' বলে খেপাত, যেন বইপড়াটা বড়াইয়ের ব্যাপার নয়, বিদ্রূপের বিষয়। তবে শাম্ব অঙ্কে ছিল তুখোড়। আমাদের কারও কোনো অঙ্ক আটকে গেলেই আমরা শাম্বর শরণ নিতাম। আমাদের সেই বন্ধুরা এখন ডাক্তার বা ইঞ্জিনিয়ার বা অধ্যাপক বা আমলা। তারা এখন আর শাম্বর সাথে যোগাযোগ রাখে না। কারণ, শাম্ব 'কিছু করে না'! আমি নিজেও 'কিছু করতে পারিনি' বলে, শাম্বর সাথে আমার বন্ধুত্ব আছে এখনও। আমি জানি, শাম্ব এখনও বই পড়ে আর ঘরের খেয়ে বনের মোষ তাড়ায়। কাউকে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে, কাউকে দাহ করতে শ্মশানে যেতে হবে, কার মেয়ের বিয়ে টাকার অভাবে আটকে গেছে, কোনো গরিব ছাত্রছাত্রীর পড়াশোনার খরচ লাগবে, শাম্ব ঠিক হাজির। এরপরেও কেন লোকে 'শাম্ব কিছু করে না' বলে, আমি সেটা ভেবে পাই না!

আমাদের কোনো 'কিছু করা' বন্ধুদের যখন আমি শাম্বর কথা বলি, তারা প্রথমে বেশ আয়েস করে মাথা চুলকোয়। তারপর বলে, কে বলত, ঠিক মনে করতে পারছি না, দেখলে হয়ত চিনতে পারব। আচ্ছা, সেই রোগামতো ছেলেটা কি যে, ক্ষয়ে ক্ষয়ে গাছের পাতার মতো পাতলা হয়ে যাওয়া হাওয়াই স্যান্ডেল পরে স্কুলে আসত? আমি ওই বন্ধুদের কখনও বলিনা যে, শাম্ব রে, শাম্ব, যার কাছে তোরা অঙ্ক শিখতি! আমি ওদের এটাও বলি না যে, শাম্ব এখনও ওই রকম হাওয়াই স্যান্ডেলই পরে! বলিনি কারণ, শাম্ব এই ধরনের 'প্রচার' পছন্দ করে না। শাম্বর এই বিরল স্বভাবটাকে সম্মান জানাতে পারলে আমার ভাল লাগে।

মনে আছে, আমি আর শাম্ব ফিজিক্স নিয়ে ভর্তি হয়েছিলাম কলেজে। পড়াশোনা করবে কি, শাম্ব তখন হঠাৎ ছাত্র রাজনীতি করবে বলে ঠিক করল। তখনই ওর অঙ্কের ছাত্রী সুগতার সাথে আলাপ হয়েছিল। হয়ত রাজনীতি আর অঙ্কের প্রতি দুর্বলতার কারণে সুগতা-শাম্বর প্রেমও শুরু হল। যদিও রাজনীতিতে বেশিদিন টিকতে পারল না শাম্ব। ওই যে লিখলাম, শাম্ব বরাবরই ওর নিজের মতো। রাজনীতির বদলে তখনই শাম্বর মাথায় সমাজসেবার ভূত চাপল। সুগতার সাথে পরিচয় হওয়ার পর কাকিমা ওকে বলেছিল, 'শাম্বটাকে একটু

দেখিস তো মা'! সুগতা কাকিমাকে ঠিকই বুঝেছিল, তাই সে শাম্বর 'অবৈতনিক' সমাজসেবার পাশে দাঁড়িয়ে গেল। পাশাপাশি কাকিমার নীরব প্রশ্রয়ে শাম্বর সেই 'কিছু করার' ইচ্ছেটা একদম চলে গেল।

শাম্বর ব্যাপারে সবাই হাল ছেড়ে দিল। শিক্ষক শিক্ষিকারা বলল, 'ছোকরার মাথা আছে, কিন্তু এত অলস হলে তো কিচ্ছু হবে না'। বন্ধুবান্ধবীরা ব্যঙ্গ করল, 'তুই কি ম্যাগসেসে পাবি নাকি'! রাজনীতির লোকরা বল্ল, 'এ তো দেখছি ফাদার টেরিজা'! শাম্বর কোনো হেলদোল নেই। সে বই, বনের মোষ, আর 'বিক্ষত' হাওয়াই স্যান্ডেল নিয়েই রয়ে গেল। এরমধ্যে শুধু একটা 'কাজের কাজ' করেছিল সে। কলেজে চাকরি পাওয়ার পর সুগতা যখন বলল 'বিয়ে করব', শাম্ব একটুও না-ভেবে জানিয়ে দিল, 'ঠিক আছে'। সুগতার দীঘির মতো চোখ দু'টো বিয়েবাড়ির রোশনাইয়ের মতো ঝলমল করে উঠল। কাকিমার আঁখিকোনে বৃষ্টি নামল কয়েক পশলা। খালি গলায় কাকিমা গাইল, 'আমি আমার বুকের আঁচল ঘেরিয়া তোমারে পরানু বাস'! আমি শাম্বকে বললাম, 'তুই তো তাও কিছু করলি একটা, আমার তো একটা সুগতাও জুটল না'। শাম্ব কনে দেখা আলোর মতো একটা হাসি দিয়ে আমাকে বলল, 'হবে, হবে, হাল ছাড়িস না'!

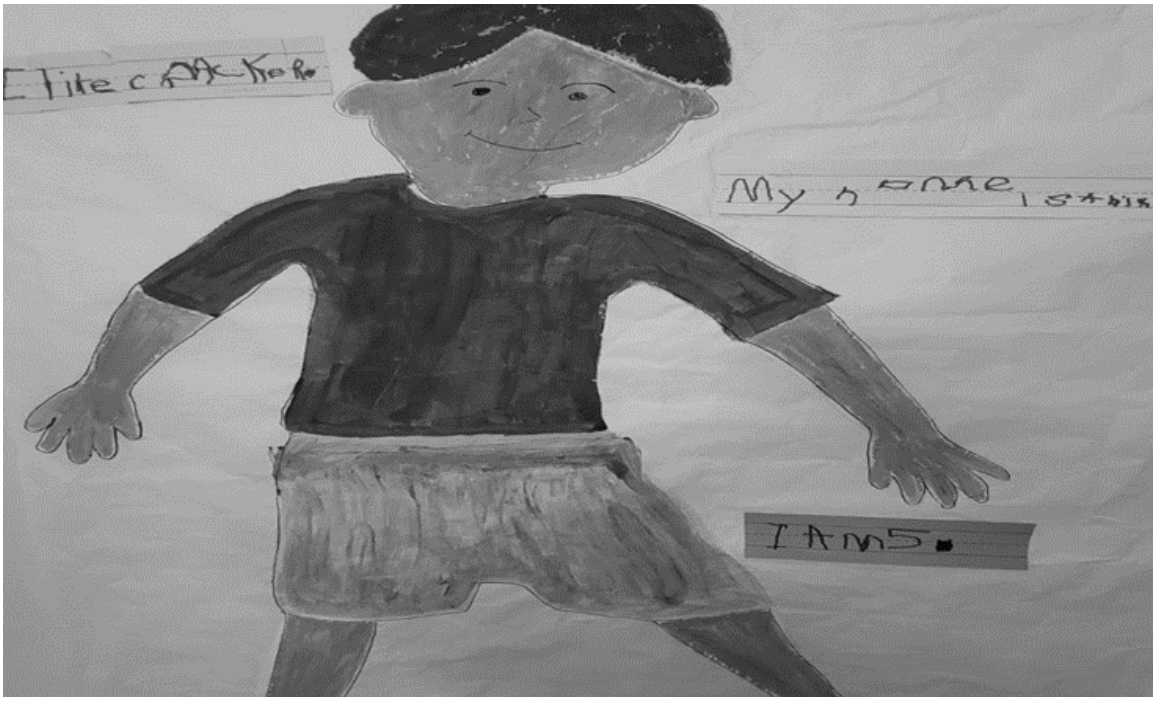
আমি হাল ছাড়িনি। শাম্বও হাল ছাড়েনি। যদিও আমার মনে মনে একটা ধারনা ছিল যে, শাম্ব সত্যিই 'কিছু করে না'! কিন্তু এরপরে শাম্ব যে কাজের কাজটা করল, তাতে আমার ওই অনুমানটা ভুল প্রমাণিত হল। সুগতা-শাম্বর একটা ফুটফুটে মেয়ে হল। ওরা তার নাম রাখল রূপকথা। আমি শাম্বকে বললাম, 'তোর এখন লাভ ট্রায়াঙ্গেল, কাকিমা সুগতা আর রূপকথা'। ভুবন ভোলানো একটা হাসি দিয়ে শাম্ব বলল, 'এতদিনে একটা চাকরি পেলাম'! এর অনেকদিন পরে আমি টের পেয়েছিলাম, কাকিমা সুগতা আর শাম্বর পাল্লায় পড়ে একরত্তি অবস্থাতেই ওই মেয়েটাও 'রূপকথার মতো' হয়ে গিয়েছিল। মনে আছে, মাধ্যমিকের রেজাল্ট বেরিয়েছে। রূপকথা মেধা তালিকার তিন নম্বরে। বাড়ি ভর্তি সাংবাদিক, টিভি ক্যামেরার কয়েকশ' ওয়াটের আলো। সবাই জিজ্ঞেস করল, 'তোমার বাবা কী করেন'? রূপকথা বুক ফুলিয়ে জবাব দিল, 'আমার বাবা একজন সমাজসেবী'। সাংবাদিকরা সব হতবাক হয়ে একে অপরের মুখ চাওয়াচাওয়ি শুরু করে দিল। আর ঘরের সব আলোকে ম্লান করে দিয়ে, রূপকথার মুখটা তখন আকাশের উজ্জ্বল তারার মতো ঝিকমিক করে উঠল।

ঝড়বৃষ্টি চলছেই। বাজ পড়ছে ঘন ঘন। নীরব ফোনটা কানে ধরে আমি এতক্ষণ কেমন যেন আনমনা হয়ে গেছিলাম। অবশেষে ওপার থেকে 'হ্যালো' বলল সুগতা। সাধারণত, ফোন করলেই শাম্ব সেটা সঙ্গে সঙ্গে ধরে। ওর বদলে সুগতার গলা শুনে আমি একটু হকচকিয়ে গেলাম। আমার মনের কথা বুঝতে পেরে সুগতাই বলল, 'আসলে তোমার বন্ধু গেছে গড়িয়া, একজন মরণাপন্ন করোনা পেশেন্টের অক্সিজেন দরকার। সে গেছে সেখানে সিলিন্ডার পৌঁছে দিতে'! আমি অবাক হয়ে জানতে চাইলাম, 'এই ঝড়জলের মধ্যে! বাড়ির এই অবস্থায়'! সুগতা স্বাভাবিক সুরে বলল, 'শাম্ব বলে গেল, মায়ের খবরটা সবাইকে জানাও, আমি ফিরে এসে শ্মশানে যাওয়ার ব্যবস্থা করব। রেডি করো সব কিছু'!

কাকিমা বলত, শোকেরও একটা রং থাকে। ফোনের ওপারে আমি সেই রংয়ের মাধুরী 'শুনতে' পেলাম। কাকিমা থাকলে ঠিক গাইত, 'আজ নিশিশেষে শেষ করে দিই চোখের জলের পালা'!

Priyana Singha Roy

Abir Patowary



Srijan Banerjee, Age - 8

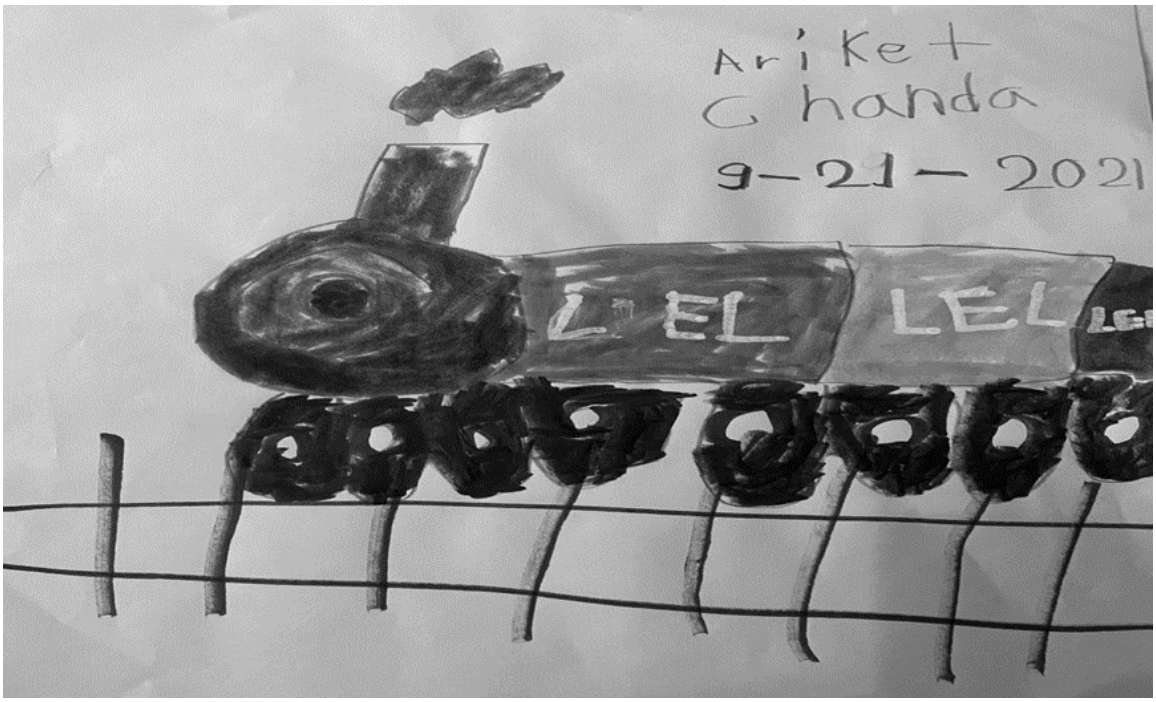
Reyansh

Abhinaba (Bibo)

Abhinaba (Bibo)

Rigvedita Kar

Ariket Chanda

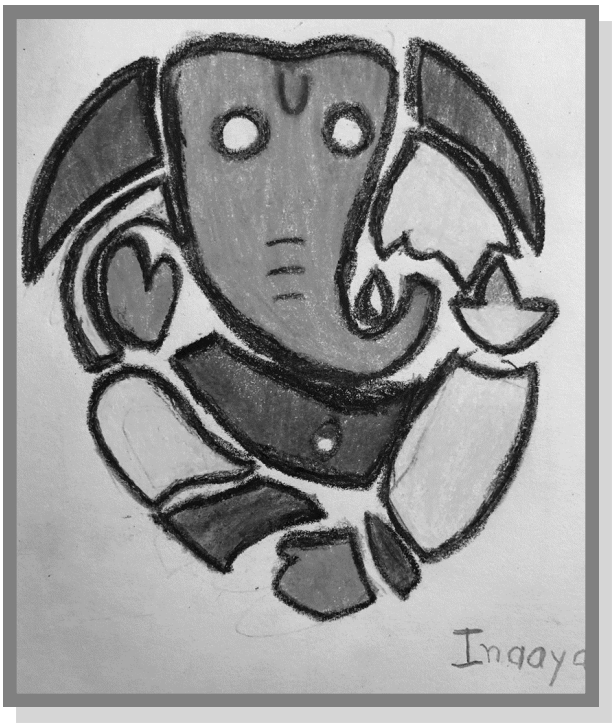


Shaurya Biswas, Age - 10

Shreya, Age - 4

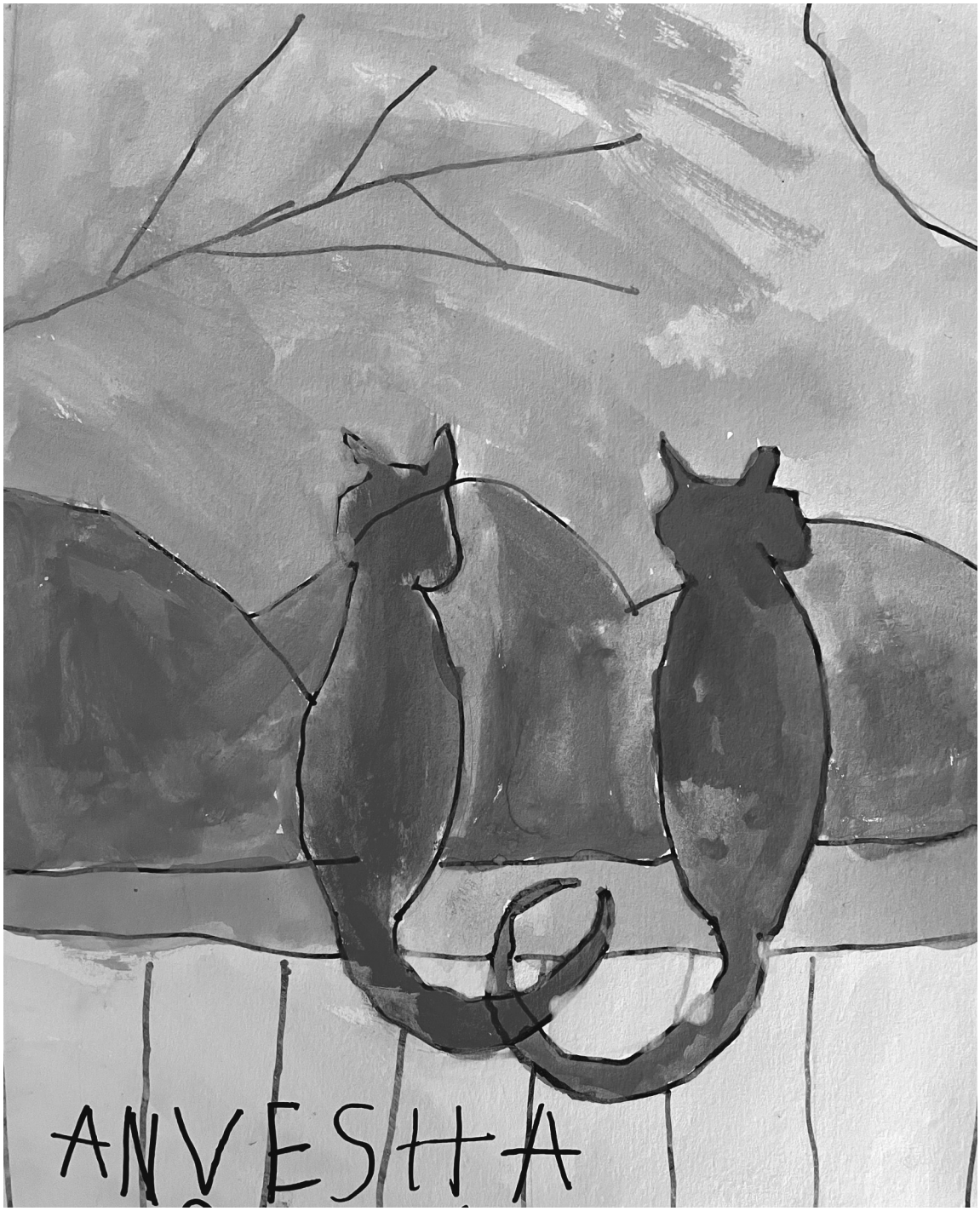
Srish Das

Inaaya Ali, Age - 7



Ayat Ali, Age 4

Anvesha Tiwari



Dew Ghosh

Pooja Sonar

BAGN

Thanks

Our

Sponsors

Durga Puja Greetings from our

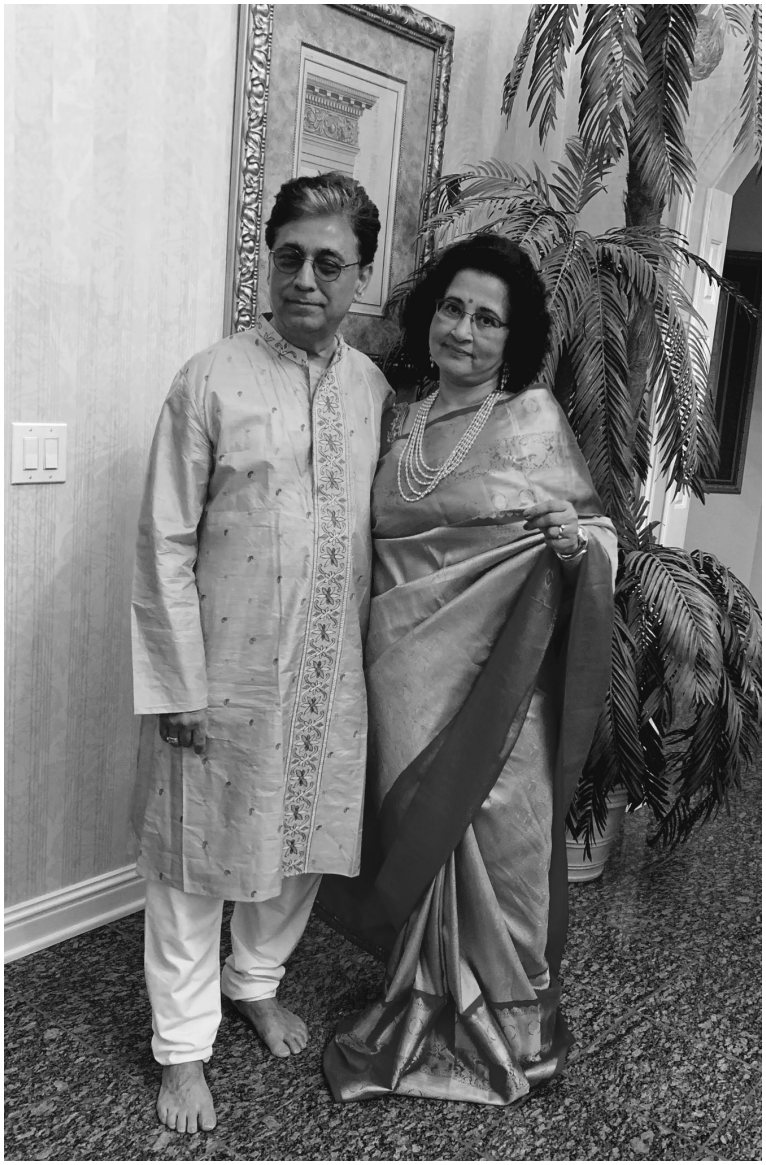
Patron

Arup & Nandita Bandyopadhyay,

Reeta

Durga Puja Greetings from our

Platinum Sponsor



Bhaben & Shipra Putatunda,

Meena & Vic,

Vijay

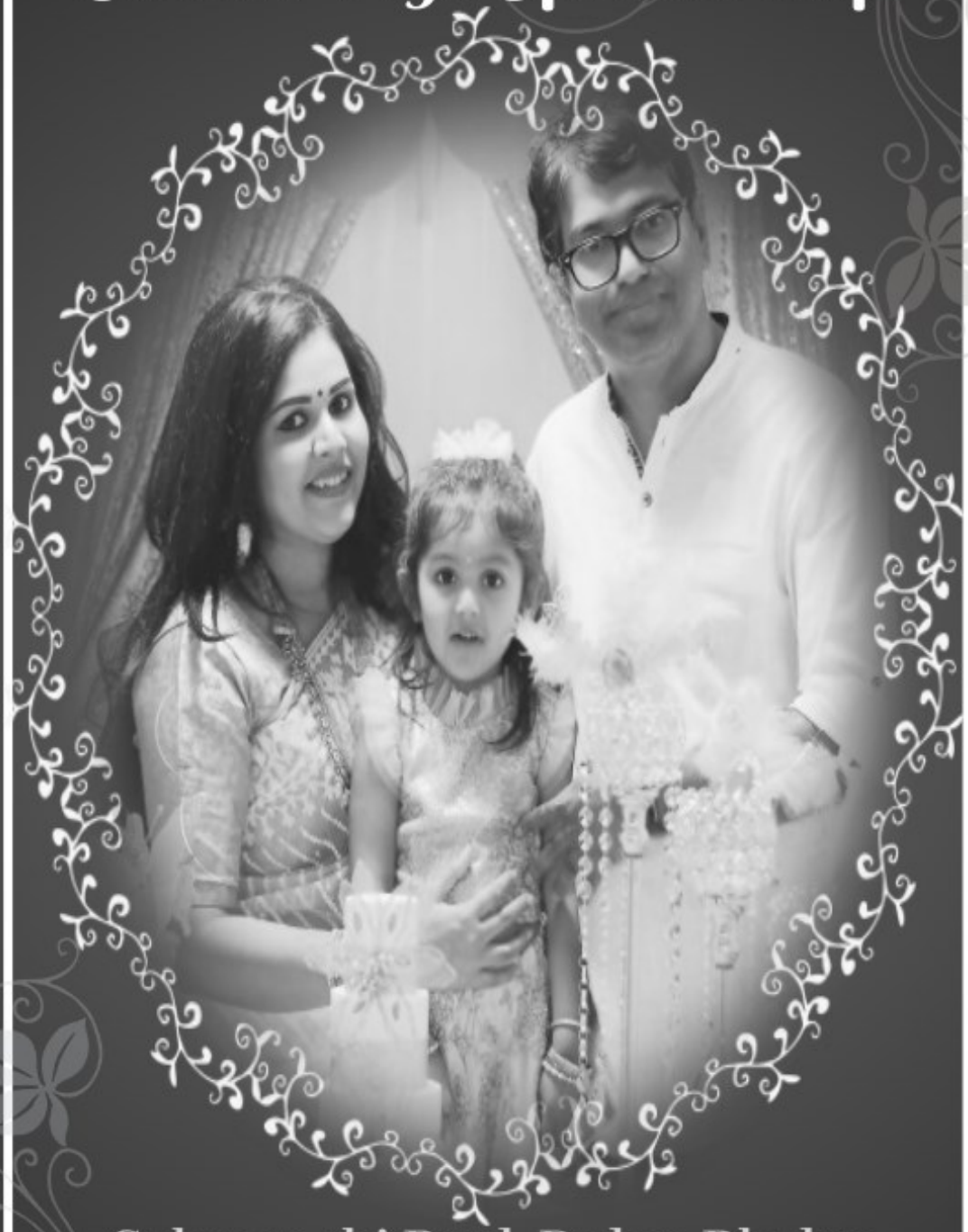
Durga Puja Greetings from our

Silver Sponsor

From

Anonymous

Sandhi Puja Sponsorship



Sabyasachi Paul, Dolon Bhakta,
Sachi Paul

Made with PosterMyWall.com

2021 Ma Durga Sandhi Puja Sponsorship

From

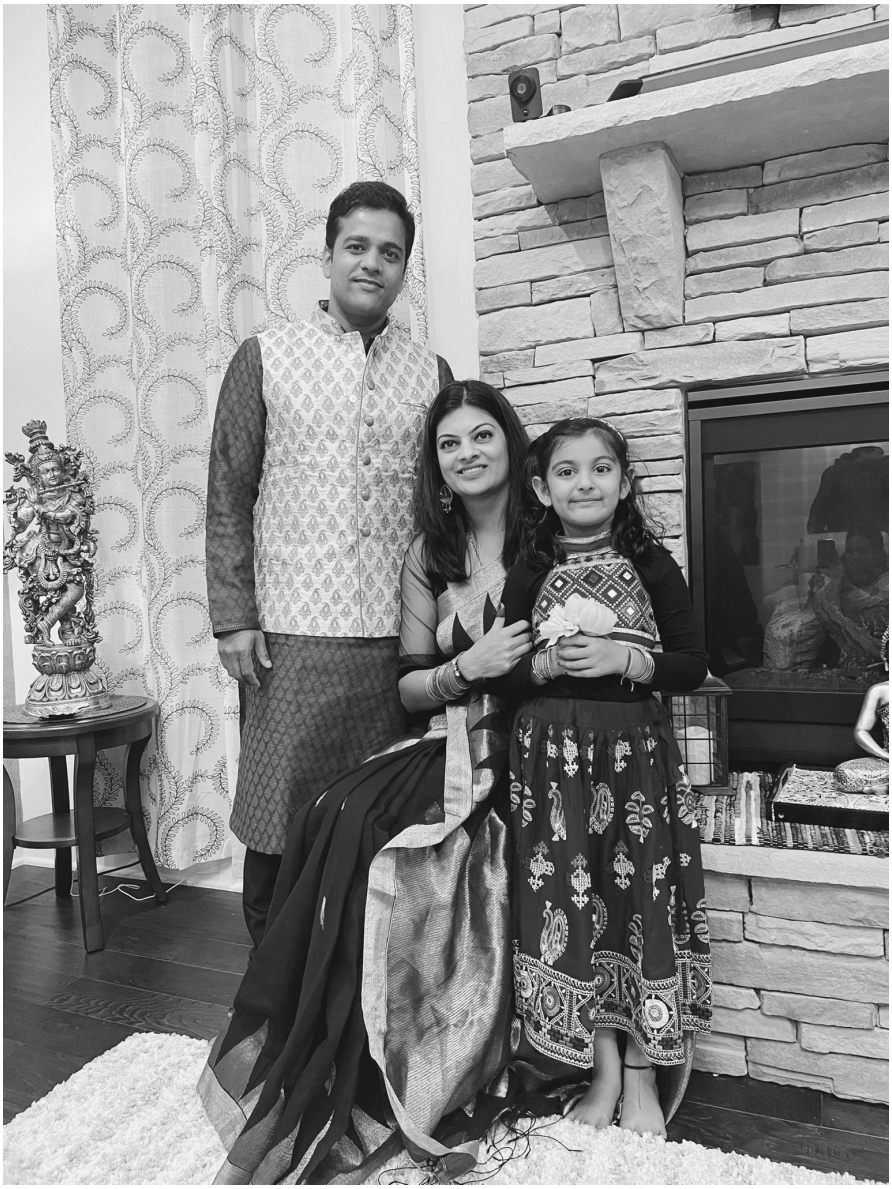
Anindya & Deeparati Mukhopadhyay

2021 Ma Durga Sandhi Puja Sponsorship

From

Swastik Brahma & Susmita Biswas

2021 Ma Durga Sandhi Puja Sponsorship



From

Lajuli Das & Anvesha Tiwari,

Mohit, Montu

2021 Ma Durga Sashthi Puja Sponsorship

From

Shankha & Ipsita Mukherjee,
Ishan, Anusri

2021 Ma Durga Sashthi Puja Sponsorship

From

Soumen Ghosh & Sumita Chakraborti Ghosh,
Soumit, Samraat

2021 Ma Durga Sashthi Puja Sponsorship

From

Gopal & Indrani Ojha,
Vikram & Niharika,
Ekarshi Neel & Mahashweta (Mahi),
Tiasa

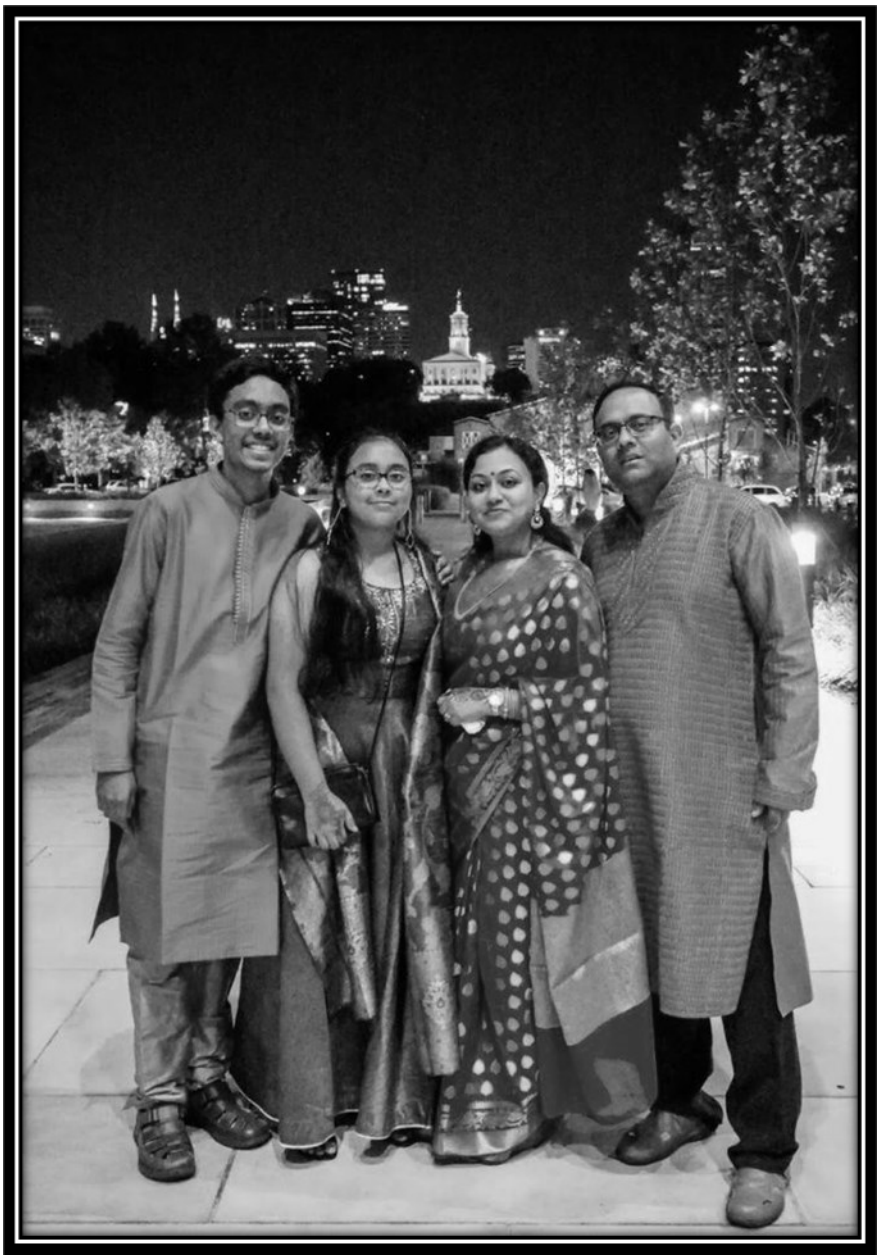
2021 Ma Durga Sashthi Puja Sponsorship

From

Suman Kundu & Sudaxina Ghoshkundu,

Shreyan Ghoshkundu

2021 Ma Durga Saptami Puja Sponsorship

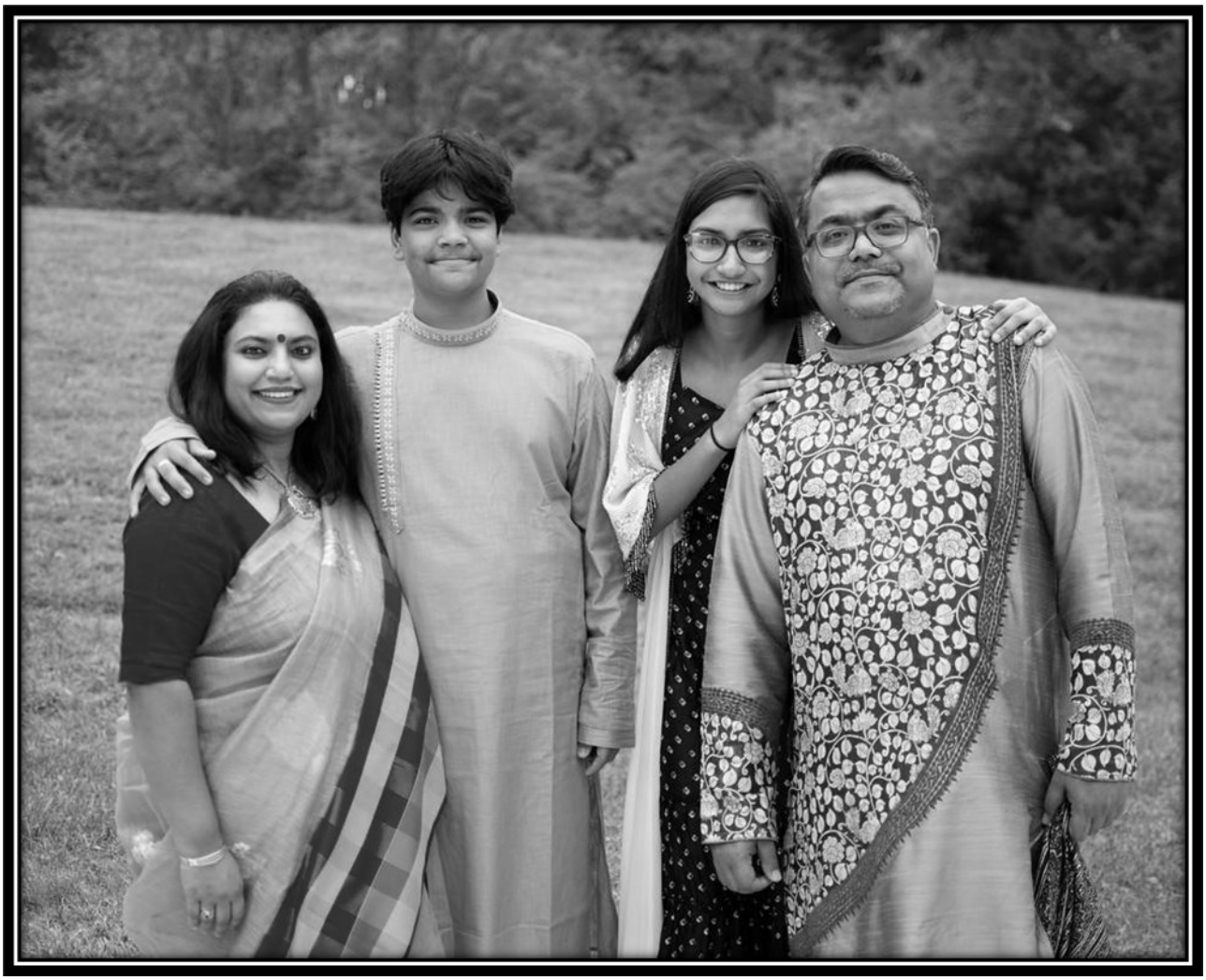


From

Subham Chakraborty & Sumita Banerjee,

Saurav, Shruti

2021 Ma Durga Saptami Puja Sponsorship



From

Sreemant & Barnali Roy,

Hritika, Hriday

2021 Ma Durga Saptami Puja Sponsorship

From

Kusum Sharma and Kranti Paul Singh

2021 Ma Durga Ashtami Puja Sponsorship

From

Bhaben & Shipra Putatunda,

Meena & Vic,

Vijay

2021 Ma Durga Ashtami Puja Sponsorship

From

Siddhartha Kalasikam & Nandita Chakraborty Kalasikam,

Mrinmoyee, Minushri

2021 Ma Durga Nabami Puja Sponsorship

From
Sandeep Mukherjee & Keka Majumdar,
Raka, Koena

2021 Ma Durga Nabami Puja Sponsorship

From
Liliya & Prodyot Basu,
Devraj

2021 Ma Durga Nabami Puja Sponsorship

SHARODIYA SHUBHECHCHHA

-The Patra Family

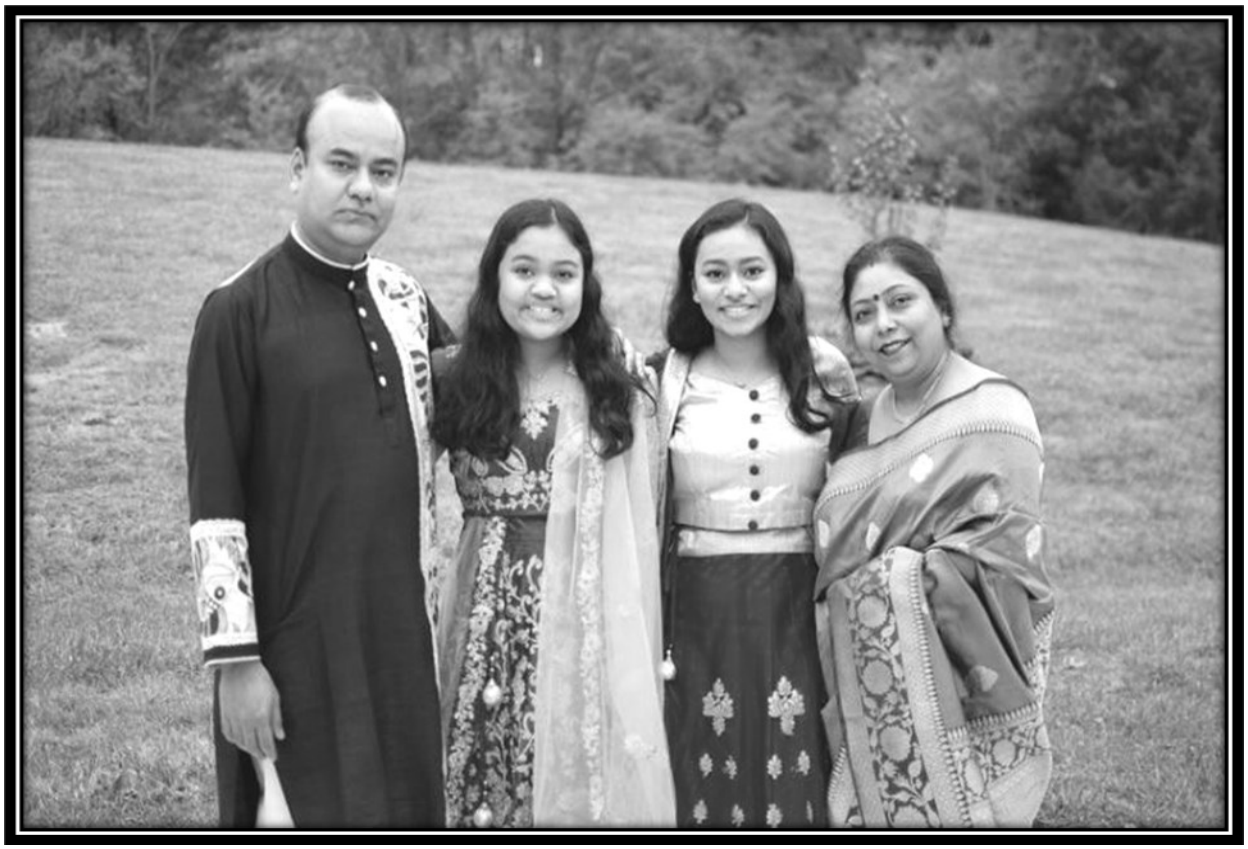
2021 Ma Durga Nabami Puja Sponsorship

From

Anirban & Priyanka Bhattacharjee,

Annika

2021 Ma Durga Sweet Sponsorship



From

Sujoy & Shyamali Bhattacharya,

Hannah, Siona

2021 Ma Durga Flower Sponsorship

From

Manisha Paul, Apu, Anu, Andrea, Shati, Ravi, Danen, Neel, Nilima (mother) and all family members!

Festival Support - Puja Prasad and Puja Items	
Nabami Prasad - Narkol Naru	Supti Chaudhuri
Durga Puja - Gold and Silver Jewelry	Tanushree Singha
Sharee for all Idols	Arati Saha
Sasthi Puja Bhog - Luchi & Suji, Sharee for Durga	Sudaxina Ghoshkundu
All Puja Naibedya Sweets	Tanusri Roy
Sweets for Sponsor baskets, Sasthi Prasad - Carrots	Reeta Bandyopadhyay
Sasthi Puja Bhog	Sumita Chakraborti Ghosh
Saptami, Astami, Sandhi, Nabami Puja Bhog	Shyamali Mukherjee
Sasthi Puja Prasad - Suji	Tanusree Singha, Sukti Maldas, Diya Patra, Yasasree Bhattacharya, Rashmita Paul, Monika ChakraVorty, Moumita Biswas
Sasthi Puja Prasad - Kala Chana	Jayasri Dasgupta, Parama Sengupta, Ajanta Roy, Rina Paul, Gita Banerjee

Best Greetings From

Dr. C. K. Hiranya
And
Saraswati Devi
Gowda
Nashville, TN

Puja Greetings from

Dr. Buntwal
&
Sumedha
Somayaji

Best Wishes from

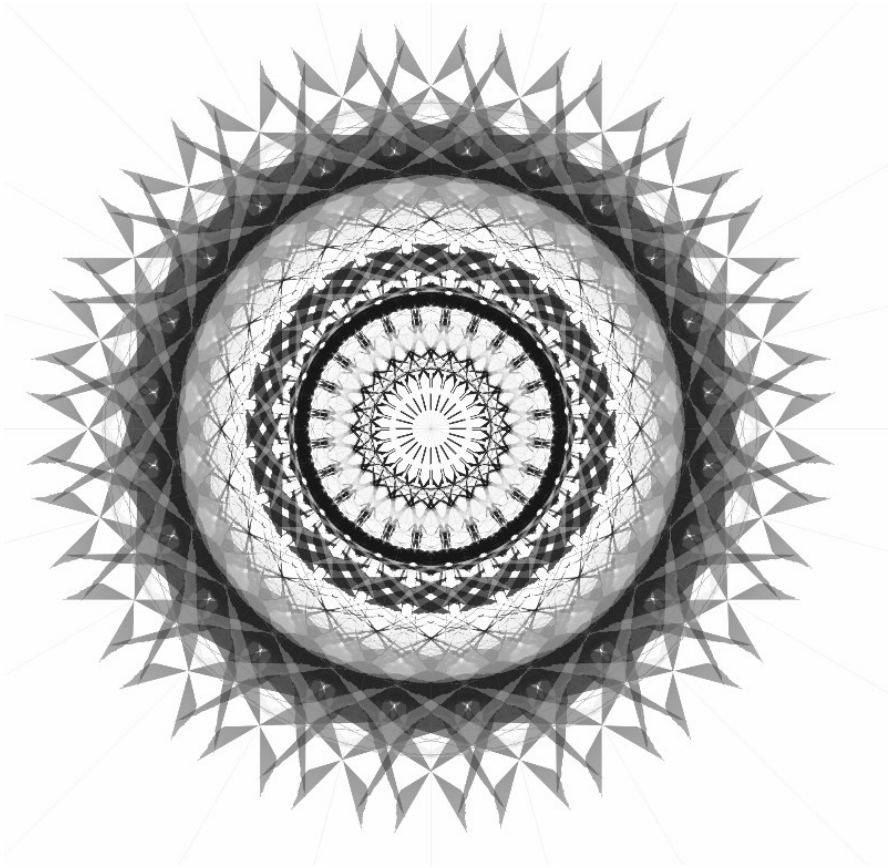
V. G. Dev Ph. D.
LABORATORY
DIRECTOR

GENETICS
ASSOCIATES

1916 Patterson Street # 400

Nashville, TN 37203-2182
615-327-4532 DIGITAL PAGER 923-8317

Greetings



From

Pampa & Amitabha Chakrabarti
Anwesa Chakrabarti & Aaron Plunkett

Durga Puja Greetings

Whatever is beautiful. Whatever is meaningful. Whatever brings you happiness. May it be yours this festive season and throughout the coming year. Wish you all a very enjoyable Durga puja!

From

Siddhartha Kalasikam & Nandita Chakraborty Kalasikam, Mrinmoyee, Minushri

Durga Puja Greetings

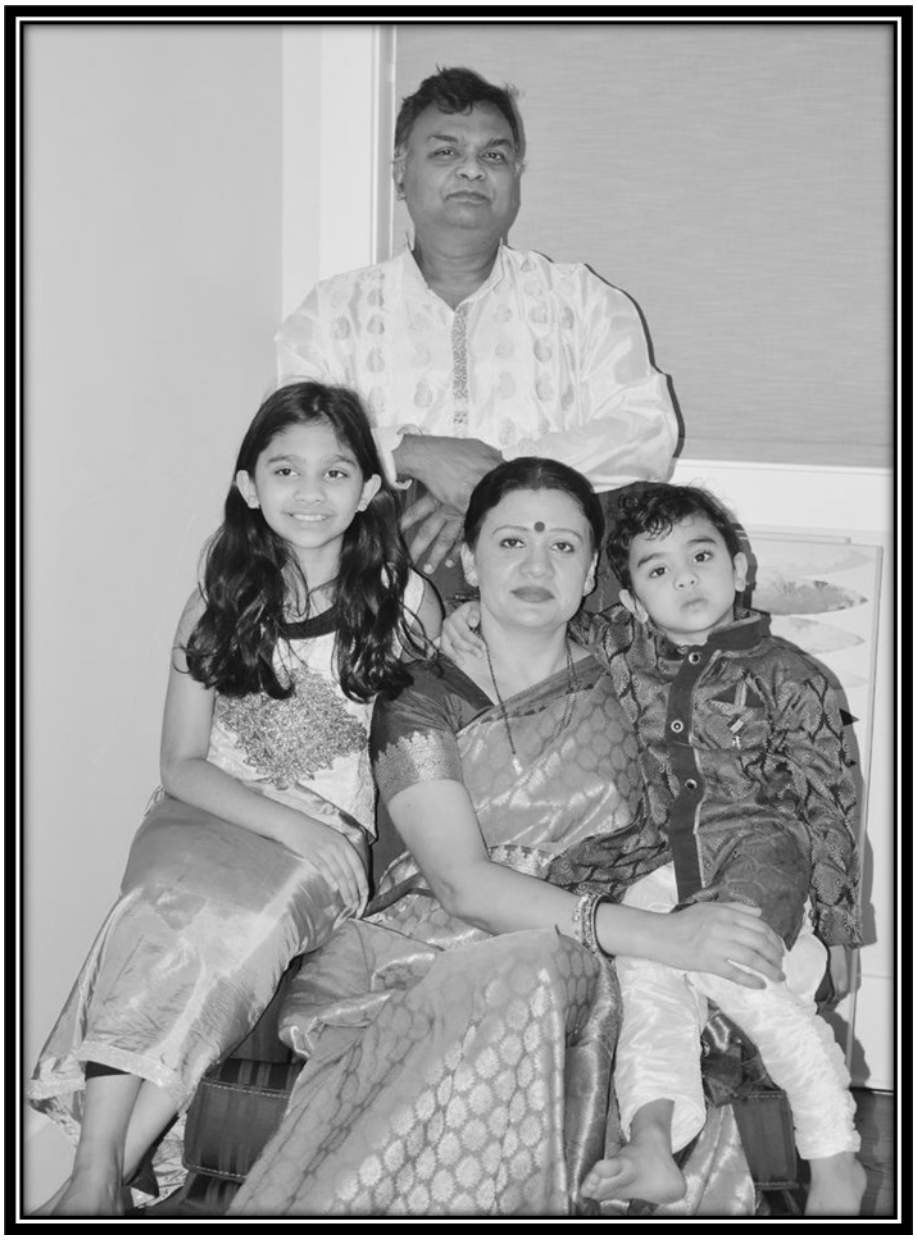
From

Ashok and Arati Saha;

Aniket, Ritu, Maya, Aryana;

Anupam, Arati, Asha, Anya

Durga Puja Greetings



From

Chandan Chaudhuri, Prachi Chaudhuri, Ruhi, Ayush

Durga Puja Greetings

From

Subhankar Sarkar, Sanhita Sarkar &

Sinjan

Pujo elo! Tomra sobbai amar Pronam nio. Tiasa

Wish you all

Happy, Safe and Enjoyable Durga Puja

Gopal, Indrani, Vikram, Niharika, Neel, Mahi

and Tiasa

Durga Puja Greetings

From

Gita Banerjee and Family

Durga Puja Greetings

From

Timir & Lata Paul,

Trishita & Teebro

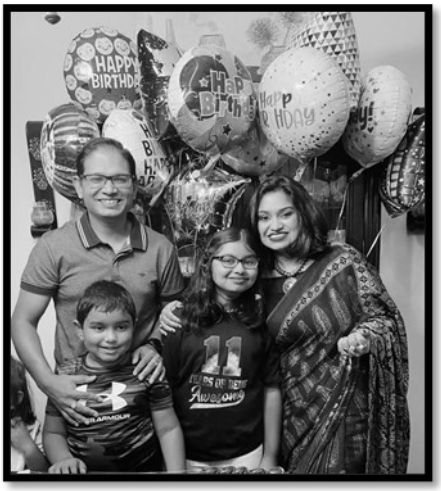
Durga Puja Greetings

From

Debesh & Sukti Maldas,

Deya

Durga Puja Greetings



From

Chayan & Parama Chanda, Alisha & Aishik

Durga Puja Greetings

From

Dipendra & Pranjali Chattopadhyay, Eva

Durga Puja Greetings

From

Sujoy & Shyamali Bhattacharya, Ria & Diya

Durga Puja Greetings

From

Manik & Minu Paul, Apu, Andrea, Ravi,
Anu & Swati Paul

Durga Puja Greetings

From

Dolly & Sujit Das, Avi, Antu, Arpita, Aroshi

Durga Puja Greetings

From

Debajyoti & Saswati Maitra, Sreeja & Sreyash

Durga Puja Greetings

From

Tanima & Souvik Chaudhury, Jinia

Durga Puja Greetings

From

Rajib Ali & Debalina Ghosh, Inaaya, Aayat,

Durga Puja Greetings

From

Sumita & Subham Chakraborty, Saurav, Shruti

Durga Puja Greetings

From

Riddhi & Monika Chakravorty, Reyansh

Durga Puja Greetings

From

Deeparati & Anindya Mukhopadhyay,

Durga Puja Greetings

From

Ananya Bandyopadhaya, Srish Das, Aishani Das

Durga Puja Greetings

From

Santanu & Rachna Bandyopadhyay, Srijan

Durga Puja Greetings

From

Subhajit & Moumita Biswas, Shaurya

শারদ শুভেচ্ছা

লগ্নজিতা, সুতপা ও শুভঙ্কর মুখোপাধ্যায়

Our Heartfelt Thanks to

All Our Sponsors

Bengali Association of

Greater Nashville

Photography

A REQUEST

All Patrons, Donors, Greeters, Members and Well-wishers of

Bengali Association of greater Nashville,
may please send your financial contribution to

BAGN

P.O. Box 128455

Nashville, TN 37212

Or pay through our website at

https://www.bagnnoline

Please make check payable to

Bengali Association of Greater Nashville (BAGN).

May Ma Durga bless you all & bring peace to the World

Thank You

Financial Statement 2020—2021

BAGN Operational Account Income Statement for 2020-2021							
	Income			Expense			Net
	Sub-Category	Amount	Total	Sub-Category	Amount	Total	
Admin/ capital	Membership			Zoom Mtng Subscription	$ 278.03		
	Membership-Online	$ 615.00		Websites/ Domain etc.	$ 216.88		
	Donation	$ -		Admin (Misc) **	$ 219.00		
				PayPal Fees	$ 24.45		
			$ 615.00			$ 738.36	-$123.36
Durga Puja	Grant *	$ 1,705.50		Durga Puja	$ 455.35		
	Contribution			Food	$ 470.00		
	Donation- Online	$ 1,299.00		Agamani	-		
	Donation-Cash	$ 1,347.00		Artist Fees	$ 822.00		
	Cultural	$ 1,500.00		Venue Rent	$ 800.00		
				Lakshmi Puja			
				PayPal Fees	$41.88		
			$ 5,851.50			$ 2,589.23	$3,262.27
Bijoya	Contribution	$ -		Venue			
				Artist Fees	$ 1,000.00		
						$ 1,000.00	-$1,000.00
Charity	Donation	$ 570.00		Homeless Lunch	$ -		
				Amphan + Covid	$ 506.17		
				PayPal Fees	$ 20.74		
	Final Donation		$ 570.00			$ 526.91	$43.09
Pranab Ray	Online Donation	$ 3,145.00		Funeral Check	$ 2,482.84		
	Check	$ 2,154.00		PayPal Fees	$ 101.12		
	Cash	$ 100.00		8285 Account	$ 2,824.19		
Nabo barsho (actual)	Contribution	$ -		Venue			
	Baby Sitting	$ -		Baby Sitting			
				Cleaning			
	Donation	$ -	$ -	Food			$ -
Picnic	Contribution	$ -		Venue	$ -		
			$ -	Food	$ -	$ -	$ -
Saraswati Puja	Donation- Online	$ 282.26		Food			
				Venue	$ 175.00		
	Donation-Cash	$ 270.00		Puja	$ 256.80		
				PayPal Fees	$ 9.69		
			$ 552.26			$ 441.49	$ 110.77
Total Income			$ 7,588.76	Total Expenses		$ 5,295.99	Surplus Net **$ 2,292.77**

*** Grant amount is $3789, is available to BAGN if $2200 is matched out of it. ** Admins (Misc) PO Box Fees, TAC Membership Fee, Office Misc, State Annual Report Fee**

TENNESSEE ARTS COMMISSION

Cultivate. Create. Participate.

Bengali Association of

Greater Nashville

Is Thankful to and

Appreciates

The Support of

Tennessee Arts Commission

Greetings from Bawarchi

INDIA BAZAAR
Fresh Produce & Groceries

Cha Samos
HOT AND FRESH

A ONE STOP SHOP FOR ALL YOUR FOOD NEEDS

Fresh Produce

Indian Sweets

Fresh Meat

Groceries

Fresh Snacks

Biryani

Chaat

Tandoor

Curries

ORDER ONLINE: www.chaisamosa.us

330 Mayfield Drive, Suite# C1, Franklin, TN 37067 | (615) 435-3805

Patron

Rotary
YAAS DISASTER RELIEF
Organised By :
Rotary Club of Calcutta North East
R.I. DIST 3291
In Association With
SAHA FOUNDATION
NASHVILLE, U.S.A.
Supporting Folk Artists from Bengal
JUST BREATHE
An Initiative Of
BENGAL JEWELLERY LLP
Kolkata INDIA
In Association With
SAHA FOUNDATION
Nashville USA
OXYGEN CONCENTRATOR MACHINE
RENT FREE OXYGEN CONCENTRATOR
+91 98308 88878 / +91 87774 94328
HUMANITY IS OUR SOUL RELIGION
SAHA FOUNDATION
Helping from Heart
Saha Foundation has been formed with the goal of serving humanity from different perspectives including medical, educational, and social service and cultural angles.
500 Brennan Lane,
Franklin, Tennessee
37067, USA
sahafoundation.usa@gmail.com
www.sahafoundation.org

FOR ALL YOUR RESIDENTIAL OR COMMERCIAL REAL ESTATE NEEDS

CHIRAN SHARMA

PATH REALTY

CSHARMA@PATHREALTY.NET | 678.790.6829

HTTPS://PATHREALTY.NET

1701 FAIRVIEW BLVD. P O BOX 391 FAIRVIEW, TN 37062

615.206.7156

SCAN ME

615chuTNey

A Very Indian Affair

A Very Unique South Indian Restaurant in The Greater Nashville Area, now re-opened in Bellevue. A One Stop Shop for your Private Family Parties, Group Events, Corporate Bookings. We have a live music, a buffet on the weekends. We take Reservations and also cater.

All For The Love of Food & Southern Hospitality

nashvillechutney.com

@615chutney

info@nashvillechutney.com

7075 HWY 70 S NASHVILLE TN 37221

615.248.8639 (615.CHUTNEY)

© 2021 your NCProdakshin. All Rights Reserved

ZAYTUN زيتون

INTERNATIONAL GROCERIES

Fine Asian and Mediterranean Food

HALAL FOOD CERTIFIED حلال HALAL 100%

BD

KALIJIRA AROMATIC RICE

Type : Fine Quality Kalizira(Aromatic)Rice
Color : White
Origin : Bangladesh

BD

Packing Size: 5 LBS X 8 Bags
10 LBS X 4 Bags

LOTUS

Packing Size: 4.4 LBS X 8 Bags
11 LBS X 4 Bags

RESHME

Packing Size: 4.4 LBS X 8 Bags

KOI

LOTIA

TAPOSHI

DESHI PUTI

Hekmat Mustafa
Tel: 6154994473
Cell: 6155453471

Sabri Abdullah
Tel: 6154994473
Cell: 6159724311

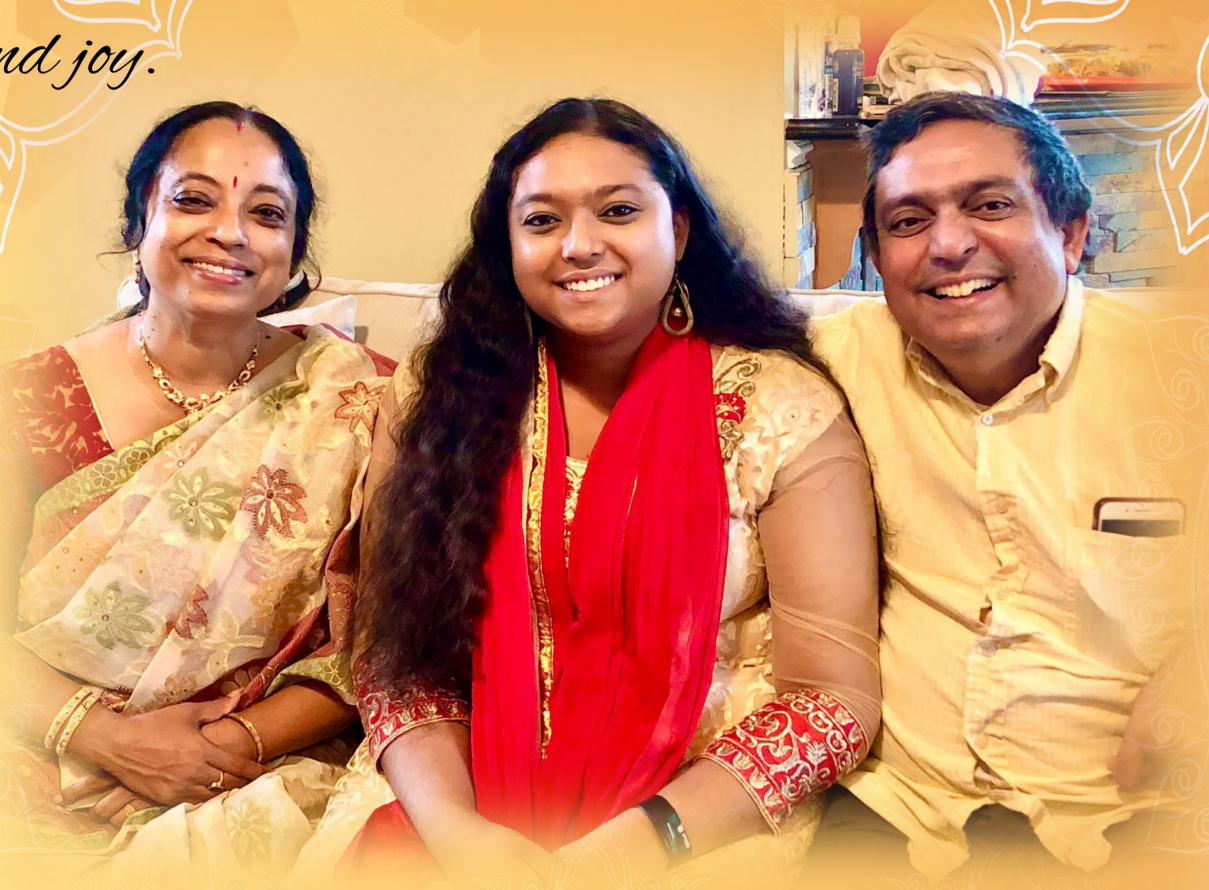
HALAL FOOD CERTIFIED حلال HALAL 100%

HALAL MEAT

Fax: 615-678-5045
3808Nolensville Pike Nashville TN 37211

Happy Durga Puja

I hope this Durga Puja is full of fun and beautiful moments for you. May Goddess Durga bless you with good health, prosperity, and joy.



Bandyopadhyay, Arup, Nandita & Reeta, Kalyani Chanda

Happy Durga Puja

Ranjan Chanda, Sweta Chanda,
Ariket Chanda

Made with PosterMyWall.com