



অষ্টম সংখ্যা

রূপকথা

বাংলা ও বাঙালির কথা বলে



স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট

S



সম্পাদকীয়



মানসিক চাপ দূরে গিয়ে জীবন হোক সুন্দর

মানসিক চাপ। আজকের গতিময়তার যুগে এই দুটি শব্দ ভীষণভাবে প্রাসঙ্গিক ও চরম বাস্তব। তথাকথিত প্রতিযোগিতার দৌড়ে জীবনকে বাজি রেখে শামিল হতে গিয়ে আমরা সকলেই মানসিক চাপের জাঁতাকলে পিষে চলেছি। এমনও একটা সময় আসে যখন হতাশা, অতৃপ্তি জীবনকে একেবারে খাদের কিনারে এনে দাঁড় করিয়ে দেয়। মানুষ তখন বেছে নেয় চরম পরিণতি। অথচ এই কঠিন পথ থেকে পরিত্রাণের খুব সহজ উপায় আমাদের হাতেই রয়েছে। কিছুটা নিজের প্রতি নিয়ন্ত্রণ, কিছুটা মনের সঙ্গে সমঝোতা ও জীবনকে নিজের মতো করে ভালোবাসতে পারলে আপনাকেও জীবন হাসিখুশিতে ভরিয়ে রাখবে।

গত ১০ অক্টোবর ছিল বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস। এই দিনটিতে প্রতিবারের মতো এবছরও বিভিন্ন পর্যালোচনা, মানসিক চাপ থেকে মুক্তির উপায় নিয়ে নানা আলোচনা হয়। তবে একথা ঠিক, এই কঠিন সমস্যা থেকে রেহাই পেতে গেলে নিজেকেই উদ্যোগ নিতে হবে।

মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা অনুযায়ী, মানসিক সুস্থতা সেই অবস্থাকে বলা হয় যখন কোনো ব্যক্তি তার ক্ষমতাগুলোকে সনাক্ত করবে, দৈনন্দিন জীবনের চাপগুলোকে মোকাবিলা করবে, নিজের কাজকে যোগ্যতার সঙ্গে করবে ও সমাজকে কিছু দেবে। এর ব্যতিক্রম হলেই সে মানসিক চাপের সম্মুখীন। তবে মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে নিজের পাশাপাশি পরিবারের সহযোগিতাও বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক চাপ থেকে মুক্তির আরেকটি উপায় হল ধ্যান। স্বয়ং গৌতম বুদ্ধ ধ্যানের মাধ্যমে মোক্ষ লাভ করেছিলেন। ধ্যান দ্বারা অনেক জটিল পরিস্থিতি সহজ হয়ে ওঠে। পরবর্তী সময়ে স্বামী বিবেকানন্দ এই ধ্যান বা মেডিটেশনকেই আধুনিক প্রক্রিয়ায় রূপান্তর করে বিষয়টি আরো সহজ করে তুলেছেন। যা স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টেরই নামান্তর। তাঁর বিশ্বাস ছিল, এই ধ্যান বা মনোসংযোগ দ্বারাই যুব সমাজ জয়ের পথে হাঁটবে। বাস্তবিকই তাই, যোগ বা ধ্যানের মাধ্যমে মানসিক চাপ জয় করে জীবনকে উপভোগ করা সম্ভব।

সূচিপত্র

শুরুর পাতা	৩-১২
চেনা মানুষ অজানা কথা	১৩
আলোর দিশারী	১৪-১৫
কবিতা	১৬-১৭
স্বাস্থ্য	১৮-১৯
স্মৃতিকথা	২০
রূপচর্চা	২১-২২
আইন	২৩-২৪
হেঁসেল	২৫
ভ্রমণ	২৬-২৭
বিনোদন	২৮-২৯
খেলা	৩০

রূপকথা

প্রথম বর্ষ, অষ্টম সংখ্যা

প্রধান সম্পাদক

মানসকুমার ঠাকুর

নির্বাহী সম্পাদক

সৈকত হালদার

সহসম্পাদক

ঈশ্বিতা সেন

সহযোগীতায়

মধুমিতা দাস

পরিচালনা

মানসী রিসার্চ ফাউন্ডেশন

অক্ষরবিন্যাস

প্রচ্ছদ

ইন্দ্রবুবলি

কুন্তল

চাপ মোকাবিলায় দিশা দেখাচ্ছে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট

খুদে পড়ুয়া থেকে দুঁদে রাজনীতিবিদ সবাই আজকাল স্ট্রেসড। জীবনযাপন ও কাজের পরিবেশ ঠিকঠাক না হলে তার থেকে শরীর ও মনে স্ট্রেস আসতে পারে। আর এই সব চাপের মোকাবিলা করতে রয়েছে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট। এই বিষয়ে নানা পরামর্শ দিয়েছেন সংশ্লিষ্ট ক্ষেত্রের বিশেষজ্ঞরা।

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের সংজ্ঞা

অভিষেক হংস, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট
কয়েক বছর আগেও স্ট্রেস বা টেনশন নিয়ে সাধারণ মানুষ খুব একটা মাথা ঘামাত না। এখন স্ট্রেস বা টেনশন শব্দগুলো কর্পোরেট জগতের টপ বস থেকে গৃহবধু, স্কুল কলেজের শিক্ষার্থী, মুদি দোকানের বিক্রেতার মুখেও শোনা যায়। স্ট্রেস ও টেনশনের সঙ্গে আরও দুটো শব্দ এখন পরিচিত- অ্যাংজাইটি আর ডিপ্রেশন। লাগাতার মানসিক চাপের ফলে শুরু হয় উৎকণ্ঠা বা অ্যাংজাইটি। আর এই সবার অবধারিত ফল হল ডিপ্রেশন।

ল্যাটিন শব্দ 'স্ট্রিং' মানে 'টু ড্র টুগেদার'-এর থেকে

এসেছে 'স্ট্রেস' কথাটা। আর একটা ল্যাটিন শব্দ 'টেনসিও' থেকে টেনশনের উৎপত্তি। শব্দটা বিদেশি হলেও সারা বিশ্বের মানুষ এই সমস্যায়

- ভুগছেন। মনোবিজ্ঞান অনুযায়ী, মানুষের মনের দুটো স্ট্রেস বা অবস্থা রয়েছে। এক, স্বাভাবিক বা নর্মাল ও দুই, অস্বাভাবিক বা অ্যাভনরমাল। স্ট্রেস বা মানসিক চাপের ফলে মনের অবস্থা হয় এই দুয়ের মাঝামাঝি জায়গায়। লাগাতার চাপের ধকলে মন তার স্বাভাবিকতা হারিয়ে ফেলে।

আবার এই অবস্থাকে অ্যাভনরমালও বলা যায় না।

কেন স্ট্রেস বাড়ে?

স্ট্রেস বা মানসিক চাপ নির্ভর করে মূলত দুটো বিষয়ের ওপর। প্রথমত, পারি পার্শ্বিক চাপ ও দ্বিতীয়টি হল, সহ্য করার মানসিক ক্ষমতা। যাঁর মানসিক দৃঢ়তা যত বেশি, তার চাপ সহ্য করার ক্ষমতা তত বেশি। তবে,

- পারি পার্শ্বিক চাপ অতিরিক্ত মাত্রায় বাড়লে স্ট্রেস বাড়ে, সে যতই মানসিক দৃঢ়তা থাকুক না কেন। আসলে স্ট্রেস ও টেনশন অনেকটাই নির্ভর করে



শুরু পাতা

পারিপার্শ্বিক চাপ ও তা সহ্য করার ক্ষমতা ওঠানামার ওপর।

স্ট্রেসের বিভিন্ন কারণকে দু'ভাবে ভাগ করা যায়- বাইরের কাজ ও আভ্যন্তরীণ কাজ। স্ট্রেসের বাইরের বা এক্সটার্নাল কারণ অনেক। এই প্রসঙ্গে প্রথমেই আর্গেনিমিক্স-এর প্রসঙ্গ আসে। আর্গেনিমিক্স মানে কর্মপ্রযুক্তির বিজ্ঞান। মানুষের শরীর সব সময়ে কাজের মধ্যে থাকে। কাজ মানে শুধু অফিস কাছারিতে কাজ নয়। হাঁটাচলা, রান্না করা,

সাজগোজ করা, এমনকী শুয়ে থাকাও কাজের মধ্যে পড়ে। মানুষ কাজ করুক বা বিশ্রামে থাকুক, সব ক্ষেত্রে দরকার হয় একটা আরামদায়ক অবস্থা। এই আরামদায়ক অবস্থার বদল হলে মানসিক চাপ বাড়ে। আর ক্রমাগত শারীরিক ধকল মনকে ক্লান্ত করে। আসলে আর্গেনিমিক্স-এর মূল সূত্র দাঁড়িয়ে রয়েছে এই

ওটি 'এম'-এর ওপর। এই থ্রি এম হল- ম্যান, মেশিন আর মিল্যু অর্থাৎ পরিবেশ। মানুষকে সবসময় অন্য দুটি এম'এর সঙ্গে ইন্টারঅ্যাকশন করতে হয়। এই থ্রি এম-এর মধ্যে সঠিক ভারসাম্য থাকলে তবেই স্ট্রেস কম থাকবে। আর কাজের সময় পরিবেশ ঠিক না থাকলে স্ট্রেস বাড়বে। এছাড়াও এক্সটার্নাল কারণের মধ্যে রয়েছে পারিবারিক অশান্তি, কাজের ক্ষেত্রে ঝামেলা। সামাজিক কারণও স্ট্রেস বাড়ায়। যেমন, আর্থিক কারণ যা নিম্নমধ্যবিত্ত পরিবারে দেখা যায়। মানসিক চাপ কমাতে অনেকে সিগারেট ও মদের নেশা শুরু করেন ও পরে নেশার দাস হয়ে পড়েন। এতে স্ট্রেস আরো বেড়ে যায়।

অন্যদিকে, আভ্যন্তরীণ সব কারণ নিজের মনের মধ্যে লুকিয়ে থাকে। ধরা যাক, একজন ছেলে বা

মেয়ে চাকরি করে। সে খুব উচ্চাকাঙ্ক্ষী। প্রমোশন বা ভালো চাকরির জন্য একটার পর একটা চাকরির পরীক্ষা দেয়। কিন্তু বার বারই অকৃতকার্য হয়। এর ফলে ধীরে ধীরে সে ক্রমিক স্ট্রেসের শিকার হয়ে পড়ে। এক্ষেত্রে ছেলোট বা মেয়েটি যদি তার সীমাবদ্ধতার কথা বুঝতে পারত তাহলে এভাবে হতাশ হয়ে পড়ত না। আভ্যন্তরীণ কারণের জন্য মানসিক চাপের আর একটা উদাহরণ হল, কারও হয়তো ক্রমিক কোনো অসুখ রয়েছে, তার জন্য স্ট্রেস বাড়ছে।

মন থেকে শরীরে প্রভাব

স্ট্রেস এমনই এক অবস্থা যার ফলে শরীরের ভেতরে নানা পরিবর্তন হয়। লাগাতার মানসিক চাপের ফলে শরীরের প্রায় প্রতিটা অঙ্গে কোনো না কোনো ক্ষতি হয়। হার্ট থেকে শুরু করে ফুসফুস, বিভিন্ন অ্যাডোক্রিন গ্রন্থি এমনকী মস্তিষ্কের স্বাভাবিক ছন্দের পতন হয়।

মাত্রাতিরিক্ত ও লাগাতার স্ট্রেসের জন্য এই সব সমস্যা হয়- হার্ট ও পালস রেট বাড়ে, শ্বাসপ্রশ্বাস দ্রুত হয়, বাড়ে অ্যাজমা, উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের অসুখ, স্বকের সমস্যা, এগজিমা, পেপটিক আলসার, ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম, ডায়াবেটিস, থাইরয়েড, বন্ধ্যাস্ব। এছাড়াও হতে পারে মাথাব্যথা, ঘাড়ে ব্যথা, ঠোঁটে ও মুখের ভেতরে ঘা, রক্তে লাল কণিকার সংখ্যা বাড়া। এছাড়াও ইদানিং প্রায় সব অসুখের পেছনে মানসিক দুশ্চিন্তাকে দায়ী করা হচ্ছে।

কী করে বুঝবেন স্ট্রেস হয়েছে?

মনের চাপ মাত্রা ছাড়ালে তা আচরণের মধ্যে ফুটে ওঠে। অতিরিক্ত ও লাগাতার মানসিক চাপের ফলে খিদে ও ঘুম চলে যায়। কাজে মন বসে না।

ব্যবহারে বদল আসে। শান্ত মানুষ আচমকা রেগে ওঠেন। সকলের সঙ্গে দুর্ব্যবহার করেন।

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট

মানসিক চাপ বা স্ট্রেস মোকাবিলার ব্যবস্থাপনাকে বলা হয় স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট। এই স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে আমাদের রোজকার জীবনযাত্রায় কিছুটা বদল আনতে হবে। মন খারাপ হলে মনের মধ্যে চেপে না রেখে কাছের মানুষকে খুলে বলুন। দেখবেন অনেক হালকা হয়ে গেছে। প্রতিদিন অন্তত ১০ থেকে ১৫ মিনিট নিজের জন্যে রাখুন। নিজের ব্যবহার, আচরণ বিশ্লেষণ করুন। চাপ কমাতে কাছে-পিঠে কোথায় ঘুরে আসতে পারেন। কোনো ব্যাপারে অহেতুক জেদ বা গোয়াতুমি করবেন না। সব ব্যাপারটা ঠান্ডা মাথায় ভাবুন। তারপর সিদ্ধান্ত নিন। কোনো ব্যাপারে আচমকা রাগ হলে বাথরুমে গিয়ে চোখে-মুখে-ঘাড়ে জল দিয়ে এলে দেখবেন কিছুটা রাগ কমে গেছে। স্ট্রেস বা টেনশন কমাতে খাওয়াদাওয়াও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গবেষণায় জানা গেছে, ফাস্টফুড বা জাঙ্কফুড শুধু শরীরের ক্ষতি করে না মানসিক উৎকর্ষাও বাড়ায়। মনের চাপ কমাতে গান শুনুন বা টিভি দেখতে পারেন। এছাড়া বাগানের পরিচর্যা বা লেখালেখির কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। স্ট্রেস কাটাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয় প্রাণায়াম ও ধ্যান। সমস্যা মোকাবিলায় সাহায্য নিতে পারেন সাইকোলজিস্টের।

স্ট্রেস কমাতে প্রাণায়াম ও

যোগাসনই ভরসা

ডাঃ উজ্জ্বল ঘোষ, যোগ বিশেষজ্ঞ

মনের চাপ কমাতে সাহায্য করে রিলাক্সেশন এক্সারসাইজ ও প্রাণায়াম। কী কী প্রাণায়াম করবেন জেনে নিন-

যোগা ব্রিদিং: সোজা হয়ে দাঁড়ান। চোখ বন্ধ করে

- ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে নিতে হাত দুটো সোজা রেখে
- কানের পাশ দিয়ে সোজা মাথার ওপরে তুলুন।
- নিঃশ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ধীরে ধীরে হাত দুটো পাশে
- নামান। এরকমভাবে প্রথমে ১০বার করুন। পরে
- তা বাড়িয়ে ২০-২৫ বার করুন।



সূর্যভেদ প্রাণায়াম

- সুখাসনে শিরদাঁড়া সোজা রেখে বসুন। ডান হাতের
- অনামিকার সাহায্যে বামদিকের নাক চেপে ধীরে
- ধীরে ডান নাক দিয়ে জোরে শ্বাস টানুন। বুড়ো
- আঙুল দিয়ে ডান নাক চেপে বাম নাক দিয়ে নিঃশ্বাস
- ছাড়ুন। পুরো পদ্ধতি একবার। এবাবে ২০ বার
- করতে হবে।

ভ্রামরী

- সোজা হয়ে হাঁটু মুড়ে পদ্মাসন বা সুখাসনে বসুন।
- দু'হাতের দুটো আঙুল দিয়ে কানের ফুটো বন্ধ
- করুন। যাতে বাইরে শব্দ, কোলাহল যথাসম্ভব কম
- কানে পৌঁছায়। এবারে মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে ও-
- ও-য়ম শব্দ করে শ্বাস ধরে রাখুন। এভাবে ২০ বার
- করতে হবে।

শীতল প্রাণায়াম

- শিরদাঁড়া সোজা রেখে পদ্মাসনে বা সুখাসনে স্থির
- হয়ে বসুন। ঘরে বেশি কোলাহল না থাকলে
- ভালো। চোখ বন্ধ করুন। এবারে জিভের ডগাটা

শুরু পাতা

মুড়ে সরু করে মুখ দিয়ে ঠান্ডা বাতাস টানুন। এবারে শ্বাস ছাড়তে হবে।

পার্শ্ব শ্বাসন

পাশ ফিরে চোখ বন্ধ করে সোজা হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। মাথায় বালিশ দেবেন না। মনটা ফাঁকা করে উপাস্য দেবতা বা যে কোনো কিছুর ওপরে মনকে একাগ্র করার চেষ্টা করুন। মিনিট দু-তিন এভাবে থাকতে পারলে ভালো হয়।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করে

জীবন হোক সুন্দর

শিখা ঠাকুর

আমরা যতই উন্নতির পথে এগোচ্ছি, চরম ব্যস্ত হয়ে পড়ছি ততই আমাদের মানসিক চাপ পারদের মতো তড়তড় করে বেড়ে চলেছে। কাজের চাপ আর মানসিক চাপ একেবারেই আলাদা। আমরা প্রত্যেকেই কোনো না কোনো সময় মানসিক চাপের মধ্যে দিয়ে যাই। কেউ কেউ সাহস করে এগিয়ে গিয়ে পরিস্থিতির মোকাবিলা করি, আবার কেউ চাপ সহ্য করতে না পেরে অন্য বিপদের সম্মুখীন হই। এই চাপ থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব তার জন্য দরকার একটু অভ্যাস ও ধৈর্য।

মানসিক চাপের উপসর্গ

যাঁরা দীর্ঘদিন ধরে মানসিক চাপের মধ্যে রয়েছেন তাঁদের শরীরে বেশ কিছু সমস্যা হঠাৎ করে লক্ষ্য করা যেতে পারে। বলা যায়, এই সব শারীরিক লক্ষণগুলো দেখলেই বুঝতে পারবেন আপনি মানসিক চাপের মধ্যে রয়েছেন। জেনে নিন উপসর্গগুলো ঠিক কী কী-

- ১) হঠাৎ করে মাথা চক্কর দেওয়া
- ২) শরীরের কোনো নির্দিষ্ট অংশে ব্যথা হওয়া
- ৩) দাঁতে দাঁত চিপে চোয়াল শক্ত হওয়া

- ৪) মাথার মধ্যে চাপা একটা ব্যথা
- ৫) খাবার সঠিকভাবে হজম না হওয়া
- ৬) হঠাৎ করে খিদে বেড়ে যাওয়া কিংবা কমে যাওয়া
- ৭) মুখে, ঘাড়ে এবং কাঁধে পেশির টান অনুভব হওয়া
- ৮) সঠিকভাবে ঘুম না হওয়া
- ৯) হৃদস্পন্দন আচমকা বৃদ্ধি পাওয়া
- ১০) হাত ও পায়ের তলা ঠান্ডা এবং ঘাম হওয়া
- ১১) শরীরে সারাদিন ক্লান্তি অনুভব করা
- ১২) হঠাৎ করে কাঁপুনি লাগা
- ১৩) শরীরের ওজন বেড়ে যাওয়া কিংবা কমে যাওয়া
- ১৪) পেটের সমস্যা কিংবা ডায়েরিয়া
- ১৫) যৌন সম্পর্ক স্থাপনে অনিচ্ছা বা অসুবিধা হওয়া।

এই সমস্ত লক্ষণগুলো মানসিক চাপের উপসর্গ হিসেবে মনে করা হয়। এই লক্ষণগুলো যদি আপনার শরীরে অনুভব করেন তাহলে নিজেকে বোঝার চেষ্টা করুন কিংবা প্রয়োজনে কোনো চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

মানসিক চাপের কারণ

- মানুষ ভেদে প্রত্যেকের মানসিক চাপ আলাদা।
- কাজের চাপের নিরিখে মানসিক চাপ তৈরি হয়।
- কারোর ব্যক্তিগত জীবন নিয়ে মানসিক চাপ হয়।
- কারোর আবার শারীরিক কারণে মানসিক চাপ তৈরি হয়। কাজের কারণে যে মানসিক চাপ হয় তার মূল বিষয়গুলো হল—

- হয়তো আপনি চাকরিতে ভালো কাজ করতে পারছেন না
- অত্যাধিক কাজের চাপ
- টানা অনেকটা সময় ধরে কাজ করা
- কাজের সম্পর্কে যথাযথ ধারণা না থাকা
- বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে কাজ করা

- কর্মক্ষেত্রে অগ্রগতি হবে কিনা সে বিষয়ে দুশ্চিন্তা
- সহকর্মীদের সামনে বক্তৃতা দেওয়া
- কর্মক্ষেত্রে হয়রানির মুখোমুখি হওয়া

এই সমস্ত বিষয় কর্মক্ষেত্রে মানসিক চাপ সৃষ্টি করে। আবার ব্যক্তিগত জীবনে বেশ কিছু চাপ থাকে। যেগুলো মানসিক চাপ তৈরির জন্য দায়ী। যেমন-

- হঠাৎ কোনো প্রিয়জনের মৃত্যু
- বিবাহবিচ্ছেদ
- চাকরি চলে যাওয়া
- আর্থিক সঙ্কট
- বিয়ে হতে চলেছে এমন
- নতুন বাড়িতে চলে যাওয়া
- দীর্ঘ অসুস্থতা কিংবা আঘাত পাওয়া
- যে কোনো ধরনের মানসিক সমস্যা। যেমন- হতাশা, প্রত্যাশা, অপরাধবোধ ইত্যাদি।
- কোনও পরিবারের অসুস্থ সদস্যদের যত্ন নেওয়া
- যে কোনো আঘাতজনিত ঘটনা আপনার বা প্রিয়জনের বিরুদ্ধে হওয়া।

অনেক সময় ভেতর থেকেও মানসিক চাপ আপনিই তৈরি হয়। সেক্ষেত্রে যে কোন ধরনের খবরে হঠাৎ ভয় বা অনিশ্চয়তা তৈরি হওয়া কিংবা অবাস্তব প্রত্যাশার মতো ঘটনা চোখের সামনে ঘটা। আচমকা জীবনে পরিবর্তন আসা। এই সমস্ত বিষয় সাধারণত মানসিক চাপের কারণ হতে পারে। যার ফলস্বরূপ মানসিক চাপ মানুষের স্বাস্থ্যের ওপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।



মানসিক চাপের ঘরোয়া কিছু প্রতিকার

- মানসিক চাপ প্রতিকারের জন্য বেশ কিছু ঘরোয়া জিনিস রয়েছে, যেগুলো আমরা সহজেই হাতের কাছে পাই একইসঙ্গে স্বল্প খরচে ব্যবহার করতে পারি। জেনে নিন ঘরোয়া উপায়ে কীভাবে মানসিক চাপ কমাবেন।

মানসিক চাপ কমাতে তুলসী অপরিহার্য

- প্রাচীন যুগ থেকেই আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বিভিন্ন চিকিৎসায় তুলসীকে ঔষধি হিসেবে ব্যবহার করা

হচ্ছে। এখনও মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য তুলসী অপরিহার্য। মানসিক চাপ আদতে শারীরিক ও মানসিক উভয় স্বাস্থ্যের সঙ্গে সম্পর্কিত। তুলসী হল এমন একটি উপাদান যেটি মানুষের শরীরের স্ট্রেস হরমোনকে শান্ত করতে সহায়তা করে। তুলসীর মধ্যে এমন কিছু উপাদান

- রয়েছে যা মানসিক শক্তি বাড়াতে এবং স্নায়ুর উত্তেজনা কম করতে সহায়তা করে। এক্ষেত্রে প্রতিদিন তুলসীর ব্যবহার আপনাকে মানসিক চাপ থেকে দূরে রাখবে। কীভাবে ব্যবহার করবেন জেনে নিন।

উপাদান :

- তুলসীপাতা ১০-১২টা, জল এক কাপ, মধু এক চামচ।

ব্যবহার :

- একটি পাত্রে এক কাপ জলে তুলসী পাতাগুলো দিয়ে ভালো করে ফুটিয়ে নিতে হবে। এবার জল ফুটে তার রঙ পরিবর্তন হয়ে গেলে তুলসী

শুরু পাতা

পাতাগুলো ছেকে নিয়ে জলটা নামিয়ে দিতে হবে। তার মধ্যে মধু মিশিয়ে রোজ সকালে খেতে হবে।

উপকারিতা :

দৈনিক এই তুলসী পাতার চা পান করলে মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকবে। এছাড়াও তুলসী পাতার মধ্যে রয়েছে শক্তিশালী অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। বদহজমের সমস্যা থাকলে তা প্রতিরোধ করবে। পশাপাশি শরীরের স্ট্রেস হরমোনকে কম করবে। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলতে তুলসী সহায়তা করবে।

মানসিক চাপ কমাতে অশ্বগন্ধা বিশেষ কার্যকর

মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ কম করতে, রক্তে শর্করার মাত্রা ঠিকঠাক বজায় রাখতে অশ্বগন্ধা একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। অশ্বগন্ধার মধ্যে এমন কিছু উপাদান রয়েছে যেগুলো মানসিক চাপ কমাতে সহায়তা করে। অ্যাড্রিনালিন গ্রন্থিতে উৎপন্ন স্ট্রেস হরমোনকে শান্ত করতে অশ্বগন্ধা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। যদি এক থেকে তিন মাসের জন্য প্রতিদিন ১৫০মিলিগ্রাম থেকে ৫গ্রাম অশ্বগন্ধা নেওয়া যায় তাহলে যে কোনও মানসিক চাপের সমস্যা অনেক কম থাকবে।

উপাদান :

এক কাপ দুধ, হাফ চামচ অশ্বগন্ধার গুঁড়ো, হাফ চামচ দারুচিনির গুঁড়ো, এক চামচ মধু ও এক চতুর্থাংশ চামচ আদা।

ব্যবহার :

দুধ অল্প আঁচে ফুটিয়ে নিতে হবে। দুধ গরম হয়ে গেলে তার মধ্যে অশ্বগন্ধা, দারুচিনি, আদা দিয়ে ৫মিনিট অপেক্ষা করতে হবে। এরপর ফুটে গেলে তার মধ্যে মধু দিয়ে নামিয়ে দিতে হবে।

উপকারিতা :

অশ্বগন্ধার তৈরি এই দুধ প্রতিদিন রাতে শুতে যাওয়ার আগে খেলে ঘুম ভালো হবে এবং মানসিক চাপ কম রাখতে সহায়তা করবে। অশ্বগন্ধা শরীরে স্ট্রেস হরমোনকে বাড়তে দেয় না। যার ফলে এটি রোজ খেলে রাতের ঘুম ভালো হওয়ার পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যও সুস্থ থাকবে।

মানসিক চাপ কমাতে লেবুবাম সাহায্য করে

লেবুবাম একধরনের সুগন্ধি পদার্থ। এটি মানসিক উদ্বেগ কম করতে সহায়তা করে। একইসঙ্গে যে কোনো ধরনের মানসিক চাপ কমাতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নেয়। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, লেবুর বাম যাঁরা রোজ ব্যবহার করেন তাঁদের মানসিক চাপ অনেকটাই কম থাকে। তবে এটি ব্যবহার করার সময় খেয়াল রাখতে হবে দিনে দু'বার ব্যবহার করতে হবে।

উপাদান :

একটি বড়ো কাচের গ্লাসে জল, এক চামচ লেবুবাম, কয়েকটি তুলসী পাতা।

ব্যবহার :

একটি গোটা লেবুকে গোল গোল করে কেটে নিতে হবে। এবার লেবুবাম, তুলসীপাতা এগুলিকে একটি বড়ো কাচের জারে ভিজিয়ে সারা রাত রেখে দিতে হবে। এবার এটি পরদিন সকালবেলা থেকে সারাদিন অল্প অল্প করে খেতে হবে।

উপকারিতা :

এই লেবুবামের সুগন্ধ মন থেকে নেতিবাচক মানসিকতাকে দূর করতে সহায়তা করে। এছাড়াও এটি মানসিক শান্তি তৈরি করতে সাহায্য করে। মনকে ধীর স্থির রাখে।

মানসিক চাপ কমায় ক্যামোমিল তেল

ক্যামোমিল তেল এর সুন্দর গন্ধের জন্য সুপরিচিত। যদিও ক্যামোমিল তেলের ব্যবহারে মানসিক চাপ কমে এমন কোনও বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই, তবে গবেষণায় দেখা গিয়েছে, ক্যামোমিল তেলের মধ্যে থাকা পরিপূরকগুলো হালকা থেকে মাঝারি উদ্বেগজনিত যে মানসিক সমস্যা দেখা যায় সেই ধরনের মানসিক অসুস্থতা কম করতে সহায়তা করে। ক্যামোমিল তেলের উপাদান মনকে শান্ত এবং মেজাজকে ভালো করে দেয়।

উপাদান :

ক্যামোমিল তেল।

ব্যবহার :

ক্যামোমিল তেল দিয়ে হালকা করে মাথায় মাসাজ করুন কিংবা স্নানের জলে কয়েক ফোঁটা ক্যামোমিল তেল যোগ করুন। দেখবেন এটি যখন ব্যবহার করবেন শরীরে ও মনে এক তাজাভাব অনুভব হবে এবং মানসিক শান্তি পাবেন।

উপকারিতা :

ক্যামোমিল তেলের গন্ধ মনকে তাজা করে তুলতে সহায়তা করে। তাই এটি যদি প্রতিদিনকার স্নানের জলে কিংবা মাসাজ হিসেবে ব্যবহার করা যায় তাহলে মানসিক চাপ থেকে সাময়িক আরাম পাওয়া যায়।

মানসিক চাপ কমাতে গ্রিন টি'র ব্যবহার

গ্রিন টি ব্যবহার করার ফলে মানসিক চাপ থেকে একটা সাময়িক আরাম মেলে। এর মধ্যে রয়েছে থিয়ানিন এবং অ্যামিনো অ্যাসিড, যা মানসিক স্বস্তি এবং শান্তি দিতে সহায়তা করে। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, থিয়ানিন মানসিক চাপ কমাতে সহায়তা করে।

উপাদান :

গ্রিন টি ১ চামচ, গরমজল ১ কাপ।

ব্যবহার :

জল ভালো করে ফুটিয়ে তার মধ্যে গ্রিন টি দিয়ে গ্যাস বন্ধ করে পাত্রটি ঢেকে দিতে হবে। দশ মিনিট পরে গ্রিন টি ছেঁকে নিয়ে চা হিসেবে পান করুন।

উপকারিতা :

এক নাগাড়ে কাজ করতে করতে যখন নাজেহাল অবস্থা হয় সেই সময় এক কাপ গ্রিন টি মানসিকভাবে অনেকটা স্বস্তি প্রদান করে থাকে। দিনে দুই থেকে তিনবার গ্রিন টি খাওয়া যেতে পারে। মানসিক চাপ কম করতে এবং মেজাজকে উৎফুল্ল রাখতে এটি সহায়ক।

মানসিক চাপ কমায় ব্রান্ধী

ব্রান্ধী শাক যে কোনো মানসিক উদ্বেগ এবং স্ট্রেস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। এটি একধরনের অ্যাডাপটোজেনিক উপাদান, যা শরীরে মানসিক চাপের প্রতিরোধকে বাড়িয়ে তোলে। আপনার মেজাজকে উৎফুল্ল রাখতে, মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ কম করতে এটি ব্যবহার করা হয়। ব্রান্ধী সরাসরি শাক হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন কিংবা ব্রান্ধী নির্যাস দিয়ে তৈরি ক্যাপসুল, গুঁড়োও ব্যবহার করা যায়। দৈনিক ৩০০ থেকে ৪৫০মিলি গ্রাম ব্রান্ধী খেতে পারেন। ব্রান্ধী শাক রান্না করে খেলে অনেক বেশি কাজ দেয়। তা নাহলে এটি জলে মিশিয়ে চায়ের মতো করেও খেতে পারেন।

উপাদান :

ব্রান্ধী গুঁড়ো ১ চামচ, গরম জল এক গ্লাস।

ব্যবহার :

গরম জলের মধ্যে ব্রান্ধী গুঁড়ো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে এটি চায়ের মতো পান করতে হবে।

উপকারিতা :

এই ব্রান্ধী চা পান করার ফলে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। প্রাচীন কাল থেকেই অনেক অসুস্থতায় আয়ুর্বেদিক ভেষজ হিসেবে ব্রান্ধী ব্যবহার হয়ে আসছে। এটি মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে ও মানসিক চাপ ও উদ্বেগ কম করতে সহায়তা করে।

মানসিক চাপ থেকে মুক্তি দিতে
সহায়ক খাবার

মানসিক চাপকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে গেলে আপনার রোজকার খাদ্য তালিকার দিকেও নজর দিতে হবে। এমন কিছু খাবার খেতে হবে যেগুলো শরীরের স্নায়ুকে উত্তেজিত করবে না, ক্ষতিকর নয় বরং তা হবে আরামদায়ক এবং মস্তিষ্ককে শান্ত রাখতে সহায়তা করে। আর স্ট্রেস হরমোনকে কম রাখতে সহায়তা করে।

কোন খাবারগুলো খাদ্য তালিকায়
রাখলে মানসিক চাপ মুক্ত থাকা যাবে
তার তালিকা দেওয়া হল—

১) কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য : কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য মস্তিষ্কে সেরোটোনিন তৈরি করতে সহায়তা করে। যে কারণে এটি খেলে খাবার হজম হতে সময় নেয়। তাই রোজকার প্রাতঃরাশে যে কোনও শস্যের রুটি, ওটমিল বা পাস্তা খেতে পারেন।

২) জটিল শর্করা জাতীয় খাদ্য : রক্তে শর্করার মাত্রা স্থিতিশীল করে আপনার শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করতে সহায়তা করবে।

৩) কমলালেবু : কমলালেবু ভিটামিন সি-এর একটি উৎকৃষ্ট উৎস। মানসিক চাপ প্রতিরোধ করতে এবং স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কম করতে এটি সহায়তা করে। উচ্চরক্তচাপ এবং কর্টিসোল-এর

মাত্রা যুক্ত লোকেদের ওপর করা গবেষণায় দেখা গিয়েছে, ভিটামিন-সি খাওয়ার ফলে তাঁরা মানসিক চাপ থেকে খুব তাড়াতাড়ি মুক্তি পেতে পারেন।

৪) পালং শাক : পালং শাকের মধ্যে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেসিয়াম। এটি মাথা ব্যথা, ক্লান্তি এবং মানসিক চাপকে কম করতে সাহায্য করে। যে কোনও সবুজ শাক সবজি ভালো ম্যাগনেসিয়ামের উৎস। রান্না করা সোয়াবিন বা সালমান মাছ খাদ্য তালিকায় রাখার চেষ্টা করুন। এগুলি ম্যাগনেসিয়ামের উৎকৃষ্ট উৎস। ম্যাগনেসিয়াম জাতীয় খাবার রোজকার খাদ্য তালিকায় রাখলে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

৫) চর্বিযুক্ত মাছ : যে কোনো ধরনের চর্বিযুক্ত মাছ স্ট্রেস কমায়। কারণ, এগুলোর মধ্যে থাকে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, যা স্ট্রেস হরমোন তৈরিতে বাধা দেয় এবং হৃদরোগ, হতাশার মতো সমস্যা কম করে। সপ্তাহে অন্তত দু'বার চর্বিযুক্ত মাছ খাদ্য তালিকায় রাখুন।

৬) কালো চা : মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে তৎক্ষণাৎ কাজ করে কালো চা। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, প্রতিদিন যাঁরা চার কাপ চা পান করেন তাঁরা অন্যান্যদের তুলনায় উত্তেজনা পূর্ণ পরিস্থিতিতে কম মানসিক চাপ বোধ করেন।

৭) পেস্তা : পেস্তা হল বাদাম এবং বীজের মধ্যে অন্যতম একটি উপাদান। এটি ফ্যাট জাতীয় খাদ্যের উৎকৃষ্ট উৎস। প্রতিদিন একমুঠো পেস্তা, আখরোট, বাদাম খেলে কোলেস্টেরলের মাত্রা কম হয়, ডায়াবেটিসের সম্ভবনা কম থাকে এবং মানসিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। প্রতিদিন নির্দিষ্ট পরিমাণ বাদাম খাওয়া যেতে পারে।

৮) আমন্ড : এটি ভিটামিন ই'র উৎকৃষ্ট উৎস। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর পাশাপাশি স্ট্রেস বা হতাশার কারণে হওয়া মানসিক চাপকে কম করতে সাহায্য করে।

৯) **কাঁচা শাকসবজি** : গাজর, সেলারির মতো কাঁচা শাকসবজি খাদ্যতালিকায় রাখলে মানসিক চাপের সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

১০) **দুধ** : ঘুমোতে যাওয়ার আগে উষ্ণ দুধ খেলে ঘুম ভালো হয় এবং মানসিক চাপ কম থাকে। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, ক্যালসিয়াম যে কোনও উদ্বেগকে কম করতে সাহায্য করে। তাই ডায়েটিশিয়ানরা রাতেরবেলা ডবল টন দুধ খাওয়ার পরামর্শ দেন।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে কী কী খাবেন না

আইসক্রিম : মানসিক চাপ বোধ করলে আইসক্রিম থেকে দূরে থাকুন। কারণ, এটি আপনার মুখকে শান্ত করলেও মনকে শান্ত করতে পারে না। আইসক্রিমে চিনির পরিমাণ অত্যাধিক থাকায় এটি স্ট্রেসকে বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে।

কফি : অনেকেই মনে করেন মানসিক চাপ দূর করতে এক কাপ কফিই যথেষ্ট। কিন্তু এটা খুব ভুল। কফির মধ্যে থাকা ক্যাফিন মানসিক চাপ আরও বাড়িয়ে তোলে। তাই মানসিক চাপ কম করতে চাইলে কফি কখনোই নয়।

চাইনিজ খাবার : আপনি মানসিক চাপের মধ্যে দিয়ে গেলে আপনার মুড সুইং হওয়াটা খুব স্বাভাবিক। এর ফলে রক্তচাপ বেড়ে যায়। এই সময় যদি উচ্চ সোডিয়ামযুক্ত খাবার খাওয়া যায় তাহলে তা স্ট্রেসকে আরো বাড়িয়ে তোলে। তাই এই সময় যে কোনও ধরনের চাইনিজ খাবার এড়িয়ে চলাই ভালো।

টিনজাত স্যুপ : তাড়াতাড়ি তৈরি করতে গিয়ে আমরা অনেকেই যে কোনও ক্যানড ফুড বা টিনজাত খাবার খেয়ে থাকি। এইসময় টিনজাত সব খাবার বর্জন করুন।

টফু : সয়া জাতীয় যে কোনও খাবার যেমন টফুতে উচ্চমাত্রায় বেশ কিছু উপাদান রয়েছে যা মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ আরো বাড়িয়ে তোলে।

ডায়েট সোডা : যে কোনো ধরনের সোডাতেই প্রচুর কৃত্রিম মিষ্টি দেওয়া থাকে। যা মাথাব্যথা, অনিদ্রা এবং স্ট্রেসের কারণ হতে পারে। তাই এসব ব্যবহার না করাই ভালো।

মানসিক চাপ প্রতিরোধের উপায়

মানসিক চাপ প্রতিরোধ করতে গেলে প্রতিদিন নিয়ম করে নিজের জন্য কিছু সময় বার করতে হবে। ওই সময়টা আপনি শুধু নিজের জন্যই রাখবেন। অন্যের জন্য বরাদ্দ করবেন না। এবার জেনে নিন কোন কোন বিষয় আপনার মানসিক চাপ কম করতে সহায়তা করবে।

- ব্যায়াম
- মেডিটেশন
- সঠিক ঘুম
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য
- পজিটিভ চিন্তা
- গান শুনুন
- পোষ্যদের সঙ্গে সময় কাটানো
- মাসাজ
- যোগা করুন
- চিউইংগাম

মানসিক চাপ নিয়ে প্রায় সময়ই কিছু সাধারণ প্রশ্ন করা হয়। সেগুলো হল—

কোনো কিছু বোঝার ক্ষেত্রে মানসিক চাপ কীভাবে হয়?

উ: অনেক সময় ভুল বোঝাবুঝির জন্য মানসিক চাপ তৈরি হয়। তাই বোঝার ক্ষেত্রে মানসিক চাপ একটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার।

মানসিক চাপের জন্য কি মাথা ঘোরে?

উ: হ্যাঁ, খুব চাপের মধ্যে থাকলে মাথাঘোরার সম্ভাবনা থাকে।

জল কি মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে?

উ: হঠাৎ অস্বস্তিকর পরিস্থিতি তৈরি হলে সেই সময় একটু জল খেলে মানসিক চাপ কম হয়।

মানসিক চাপ শরীরে কীভাবে ক্ষতি করে?

উ: মানসিক চাপ থেকে শরীরে নানা ধরনের রোগের সৃষ্টি হয়।

মহিলারা কি বেশি মানসিক চাপে ভোগেন?

উ: মহিলাদের ক্ষেত্রে মানসিক চাপটা বেশি থাকে।

মানসিক চাপের পাঁচটি লক্ষণ?

উ: মানসিক চাপ হলে হঠাৎ করে মাথাঘোরা, হাতের তালুতে ঘাম হওয়া, বদহজমের সমস্যা, ঘুমোনের সমস্যা, মাথাযন্ত্রণার মতো সমস্যা দেখা যায়।

মানসিক চাপ কি ব্যক্তিত্ব পাল্টে ফেলতে পারে?

উ: অনেক সময় একজন হাসিখুশি মানুষও মানসিক চাপের ফলে বদলে যেতে পারে। এক্ষেত্রে মানুষের ব্যক্তিত্বও বদলে যেতে পারে।

মানসিক চাপ মুক্তির উপায় ধ্যান

মমতা সরকার

আমরা সবসময়ে কিছু পেতে চাই। যখন এই চাওয়া ও পাওয়ার মধ্যে ভারসাম্য থাকে না, তখন তৈরি হয় মানসিক চাপ। যাকে ইংরিজিতে বলা হয় স্ট্রেস। আর এই মানসিক চাপ থেকে মুক্তির সহজ উপায় মেডিটেশন বা ধ্যান। নানা মানুষ ধ্যানের নানা উপায়ের কথা বলেছেন। ১৩৫টার বেশি ধ্যানের পথ রয়েছে। গৌতম বুদ্ধও ধ্যানের নানা পথের কথা জানিয়েছেন। ধ্যানের প্রথম অধ্যায় ‘শীল পালন’। এখানে পঞ্চ শীলের কথা বলা হয়-১, হত্যা করবে না ২, চুরি করবে না ৩, মিথ্যে, কটু, ভেদ বাক্য বলবে না ৪, ব্যাভিচার করবে না ৫, নেশা করবে না। শীল পালনের মাধ্যমে মন সদাচার হবে। বৌদ্ধমতে ধ্যানের সবচেয়ে সহজ ও সরল পথ হল ‘আনাপানসতি’। আনাপান মানে শ্বাস-প্রশ্বাস আর সতি মানে সজাক বা নিবদ্ধ থাকা। আনাপানসতির মূল কথা হল, শ্বাস-প্রশ্বাসে মন নিবদ্ধ করা। কীভাবে করবেন? সোজা ও স্বাভাবিক হয়ে বসতে হবে আর সারা দেহকে শিথিল করতে হবে। এমন জায়গায় বসতে হবে যেখানে আরামে বসতে পারেন। দেহকে চাপমুক্ত করে ও মনকে চিন্তামুক্ত করে এবার মনকে নিয়ে আসতে হবে নাকের ছিদ্রপথে। শ্বাস-প্রশ্বাসে সজাগ থাকতে হবে। এভাবে নিয়মিত অভ্যাস করলে মন স্থিতিশীল হবে। ধ্যানের দ্বিতীয় পর্যায় ‘বিপ্রসনা’ এটা শিবিরে গিয়ে অনুশীলন করতে হবে। ধ্যান বিষয়টা মুখে বা লিখে বোঝানো সম্ভব নয়। নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে রপ্ত করা যায়।

সোমনাথ চট্টোপাধ্যায়ের মতো সজ্জন মানুষ কম দেখেছি

মানস কুমার ঠাকুর

সময়টা ২০০৭ সালের প্রথম দিকে। তখন আমি ইন্স্টান ইন্ডিয়া রিজিওনাল কাউন্সিল (আইসিএ)-এর সেক্রেটারি। ওই সময়ে চেয়ারম্যান ছিলেন সিএমএ'কে কে সরকার। উনি একদিন বায়না ধরলেন, 'মানস আমাদের কনফারেন্সে প্রণব মুখার্জিকে চাই।' সেই সুবাদে আমি কথা বলতে দিল্লি যাই। তখন প্রণব মুখার্জি পররাষ্ট্র দফতরের মন্ত্রী। দিল্লির তালকোটরা রোডে ওনার অফিসে বসে রয়েছি। কিছুক্ষণ পরে আমার ডাক পড়ল। সেই প্রথম সামনাসামনি সোমনাথ চট্টোপাধ্যায়কে দেখি। একজন সত্যিকারের ভদ্রলোক। আমার অনেকদিনের সাধ পূরণ হল। প্রথম আলাপেই উনি জানতে চান, কোথায় থাকি। আমার উত্তর শুনে বলেছিলেন, আমিও মুর্শিদাবাদের জামাই (লালগোলা রাজবাড়ি)। উনি ছিলেন ভারতের রাজনীতিতে আমার দেখা সেরা 'ভদ্র' রাজনীতিবিদ। এরপর আমাদের প্রতিষ্ঠানের দরকারে ওনার সঙ্গে অনেকবার দেখা করেছি। আমাকে বসিয়ে সোমনাথ চট্টোপাধ্যায় প্রাণ খুলে কথা বলতেন। ১৯৪৭ সালে ভারত ও পাকিস্তান ভাগ হয়। তখন লালগোলা, জঙ্গিপুর সব পাকিস্তানের ভেতর চলে যায়। ওই সময় কী কী আন্দোলন হয়েছিল সেই সব কথা উনি আমাকে বলতেন। সব কথার শেষে একটা কথা প্রায়ই বলতেন, 'মানস সব কিছু ফিরে পাবে, কিন্তু ইজ্জত একবার চলে গেলে আর পাবে না। নিজের আদর্শকে সম্মান দিও। কারোর ক্ষতি করে আনন্দ উপভোগ করো না'।

২০১০ সালের প্রথম দিকে আমাদের সংস্থার তিনদিনের ন্যাশনাল কনফারেন্স ঠিক হয় কলকাতার আইটিসি হোটেলে। তখন আমি আইসিএআই-র ইন্স্টান ইন্ডিয়া রিজিওনাল কাউন্সিলের চেয়ারম্যান। কিছু দুর্বল মানসিকতার লোক আমার বিরুদ্ধে প্রণব মুখার্জির দফতরে অভিযোগ জানিয়ে চিঠি পাঠায়। উনি তখন কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী। ওই দুর্বল মানসিকতার লোকেরা জানত, আমাদের অনুষ্ঠানে কেন্দ্রীয় অর্থমন্ত্রী প্রধান অতিথি হিসাবে আসবেন। বাধ সাধল ওই চিঠি। প্রণব মুখার্জি রাজি হলেন না। গুঁর জায়গায় সেসময়ের কেন্দ্রীয় কয়লা মন্ত্রী



শ্রীপ্রকাশ জয়সওয়ালকে ঠিক করেন। কিন্তু আমি তখন ভরসা না পেয়ে সোমনাথ চট্টোপাধ্যায়ের কাছে যাই। উনি আমাকে খুব স্নেহ করতেন। সোমনাথবাবু রাজি হলেন ঠিকই কিন্তু উনি খুব অসুস্থ ছিলেন। তিনি সঙ্গে সঙ্গে ফোন করে একজন শিল্পপতি ও বাংলাদেশের এক ক্রীড়া মন্ত্রীর ব্যবস্থা করে দেন। ওই সম্মেলনে তখনকার কেন্দ্রীয় আবাসন মন্ত্রী সৌগত রায়ও ছিলেন। সোমনাথ বাবু বলেছিলেন, 'বিপদে ভেঙে পড়লে হারতে হয় আর বিপদে মাথা ঠান্ডা রেখে কাজ করলে জয় হবেই'। সোমনাথবাবু বলেন, 'তোমাদের সদর অফিস কলকাতায় হওয়ায় ক্ষতি হয়ে গেছে। যাঁরা একইসঙ্গে চার্টার অ্যাকাউন্টেন্ট ও কন্স্ট্রাকশন ম্যানেজমেন্ট তাঁরা মনেপ্রাণে চার্টার অ্যাকাউন্টেন্ট। তাঁরা তোমাদের ভালো করবে না'।

আমাদের ওই তিনদিনের কনফারেন্স দারুণ সফল হয়েছিল। সোমনাথ চট্টোপাধ্যায় অসুস্থতার জন্য হাজির হতে না পারলেও ফোন করে সদস্যদের জানান, 'মানসের দোষ নেই। আমার শরীর খারাপ'। সত্যি তিনি যে এত সজ্জন মানুষ আমার জানা ছিল না।

সোমনাথ চট্টোপাধ্যায়ের বাবা ছিলেন নির্মল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় জনসংঘের (তখনও ভারতীয় জনতা পার্টি হয়নি) নেতা। আর সোমনাথ চট্টোপাধ্যায় নাম লেখান ভারতীয় কমিউনিস্ট পার্টিতে। উনি ১৯৯৬ সালে 'আউটস্ট্যান্ডিং পার্লামেন্টেরিয়ান অ্যাওয়ার্ড' পেয়েছিলেন। ২০১৩ সালে পান 'ভারত নির্মাণ অ্যাওয়ার্ড'। তিনি ছিলেন লোকসভার ১৪তম অধ্যক্ষ। আজীবন বামফ্রন্টকে নেতৃত্ব দেওয়ার পর পার্টি তাঁকে বহিষ্কার করে। কিন্তু তিনি তাঁর মতাদর্শ থেকে কখনও সরে আসেননি।

সোমনাথ চট্টোপাধ্যায় আজ আর নেই। ওনার সঙ্গে আমার কথোপকথন সারা জীবন গুরুত্বপূর্ণ হয়ে থাকবে। সবসময়ে দাম দিই ও দিয়ে যাব। সোমনাথবাবু, আপনি যেখানেই থাকুন, ভালো থাকুন।

বাংলা ও বাঙালির জনপ্রিয় ব্র্যান্ড

‘খুকুমণি’-র সুবর্ণ জয়ন্তী বর্ষ উদযাপন

নিজস্ব প্রতিনিধি : বিবাহিতা নারীর জীবনে সিঁদুর • উদযাপন করল। এই বিশেষ অনুষ্ঠানে সংস্থার
ও আলতার বিশাল ভূমিকা। স্বামীর দেওয়া এক • অভিজ্ঞ সদস্যদের সম্মানিত করা হয়। যাঁদের
চিলতে সিঁদুর নববধুর রূপ বদলে দেয়। আলতা • অবদান এই ৫০ বছরের পথ চলতে সাহায্য

শোভিত পায়ে
নারীরা অনন্য
রূপ পায়। যে
কোনো পুজোয়
সিঁদুর-আলতার
কোনো বিকল্প
নেই। সারা
বিশ্বেই সিঁদুর ও
আলতার চাহিদা
বৃদ্ধি পেয়েছে।
আমাদের দেশে
সিঁদুর ও
আলতা
বিশ্বজগতে জনপ্রিয়
নাম ‘খুকুমণি’।



বৃদ্ধি পেয়েছে।
অনুষ্ঠানে
ছিলেন সংস্থার
চেয়ারম্যান
প্রদীপা
রায়চৌধুরী,
শ্যামসুন্দর
বেগম্পানি
জুয়েলার্স-র
অধিবর্তী
রূপক সাহা ও
বিশিষ্ট বা।
কোম্পানির
ম্যানেজিং
ডিরেক্টর অরিত্র

এই সংস্থার ঐতিহ্য বাংলা ও বাঙালিয়ানা। • রায়চৌধুরী নতুন হার্বাল প্রসাধনী (মেয়েদের
পায়ে পায়ে ‘খুকুমণি’ পা রাখল ৫০ বছরে। যা • জন্য) বাজারে আনার কথা জানান। তিনি আশা

বাঙালি ব্যবসার
ক্ষেত্রে একটা
বড়
মাইলস্টোন। এই
৫০ বছরকে
স্মরণে রাখতে

পায়ে পায়ে ‘খুকুমণি’ পা রাখল ৫০ বছরে। যা
বাঙালি ব্যবসার ক্ষেত্রে একটা বড়ো মাইলস্টোন।
কর্তৃপক্ষের বিশ্বাস, একদিন খুকুমণি ব্র্যান্ড
বিশ্বের মানচিত্রে ঢুকে পড়বে।

করেন এই নতুন
সামগ্রী তাঁদের
সংস্থাকে এক
নতুন দিগন্তে
পৌঁছেতে
সাহায্য করবে।

সম্প্রতি কলকাতার এক নামকরা রিসর্ট-এ • কর্তৃপক্ষের বিশ্বাস, একদিন খুকুমণি ব্র্যান্ড বিশ্বের
খুকুমণি সিঁদুর ও আলতা তাদের সুবর্ণজয়ন্তী বর্ষ • মানচিত্রে ঢুকে পড়বে।

প্রধানমন্ত্রী শ্রমযোগী মানধন যোজনা

নিজস্ব প্রতিনিধি : অসংগঠিত ক্ষেত্রে শ্রমিকদের জন্য কেন্দ্রীয় সরকারের চালু করা প্রকল্পের মধ্যে অন্যতম হল প্রধানমন্ত্রী শ্রমযোগী মানধন যোজনা। এই প্রকল্পে রাস্তার পাশের বিক্রেতা, রিক্সাচালক, নির্মাণ শ্রমিক ও অসংগঠিত ক্ষেত্রের সঙ্গে জড়িত লোকদের বার্ষিক আর্থিক সংস্থান সুরক্ষিত করতে সরকার থেকে সাহায্য করা হয়।

এই প্রকল্পে একজন লোক রোজ মাত্র ২ টাকা বাঁচিয়ে বার্ষিক ৩৬,০০০ টাকা পেনশন পেতে পারেন। কী ভাবে এই প্রকল্পের সাহায্য পাবেন তা জেনে নিন-

এই স্কিম শুরু করতে প্রতি মাসে ৫৫ টাকা অর্থাৎ দৈনিক ২ টাকা করে জমা দিতে হবে। ১৮ বছর বয়স থেকে রোজ ২ টাকা করে সঞ্চয় করে বার্ষিক্যে বছরে ৩৬,০০০ টাকা পেনশন পাওয়া যেতে পারে। যদি কোনো লোক ৪০ বছর বয়স থেকে এই প্রকল্পে টাকা রাখতে শুরু করেন, তবে তাঁকে প্রতি মাসে ২০০ টাকা করে জমা দিতে হবে। ৬০ বছর হওয়ার পরই পেনশন শুরু হবে। তখন প্রতি মাসে ৩,০০০ টাকা করে অর্থাৎ বছরে বছরে মোট ৩৬,০০০ টাকা পেনশন পাওয়া যাবে।

কী কী নথিপত্র লাগবে- এই স্কিমে আবেদন করার জন্য ব্যাঙ্কে সেভিংস অ্যাকাউন্ট ও আধার কার্ড লাগবে। আবেদনকারীর বয়স হতে হবে কমপক্ষে ১৮ বছর।

কী ভাবে আবেদন করবেন-

এই স্কিমের জন্য আবেদনকারীকে কমন সার্ভিস সেন্টারে রেজিস্ট্রেশন করতে হবে। কেন্দ্রীয় সরকার এই প্রকল্পের জন্য ওয়েব পোর্টাল তৈরি করেছে। সেখানে আবেদন করতে হবে।

আবেদন ফর্মে কী কী তথ্য দিতে হবে-

এই স্কিমে রেজিস্ট্রেশনের জন্য আধার নম্বর, সেভিংস বা জনধন অ্যাকাউন্টের পাসবুক ও মোবাইল নম্বর দরকার হবে। এছাড়া, সরকার যেন ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট থেকে মাসিক টাকা কেটে নিতে পারে সেই মর্মে ব্যাঙ্কের থেকে সম্মতিপত্র নিতে হবে।

যেমন সুরক্ষিত, তেমনি বেশি রিটার্ন
রিজার্ভ ব্যাঙ্কের রিটেল ডায়রেস্ট স্কিম

নিজস্ব প্রতিনিধি : দেশের শীর্ষ ব্যাঙ্ক সম্প্রতি রিটেল ডায়রেস্ট স্কিম শুরু করেছে। নতুন এই স্কিমের মাধ্যমে বিভিন্ন সরকারি ক্ষেত্রে রিটেল বিনিয়োগকারীরা বিনিয়োগ করতে পারবেন। কেন্দ্রীয় সরকারের নানাবিধ সেক্টর, ট্রেজারি, রাজ্য বিকাশ গ্রুপ ও বিভিন্ন ধরনের গোল্ডবন্ডে বিনিয়োগ করা যাবে। এসব ক্ষেত্রে রিটেল ডায়রেস্ট স্কিমের মাধ্যমে বিনিয়োগ করে বিনিয়োগকারীরা ৪০ বছর অবধি একই হারে সুদ পাবেন।

এই স্কিমের সুবিধা- বিনিয়োগ বিশেষজ্ঞরা জানান, এই স্কিমে রিটেল বিনিয়োগকারীদের ভালো সুবিধা হবে। কারণ এই স্কিমের মাধ্যমে তাঁরা সরকারি সিকিউরিটিজ কিনে সহজে বিক্রিও করতে পারবেন। আগে ব্রোকার ও এক্সচেঞ্জে এই প্রক্রিয়া এত সহজ ছিল না।

পছন্দমতো সময় অনুযায়ী বিনিয়োগ- রিটেল ডায়রেস্ট স্কিমের ম্যাচিউরিটি সাধারণত ১০, ১৫, ৩০ ও ৪০ বছর অবধি হয়। কিন্তু এই স্কিমে রিটেল বিনিয়োগকারীরা নিজেদের পছন্দ অনুযায়ী সময় বেছে নিতে পারবেন অর্থাৎ ১১ বছর বা ১৬ বছর। নিজেদের পছন্দ অনুযায়ী সময় বিনিয়োগ করার জন্য সেকেন্ডারি মার্কেট থেকে সিকিউরিটিজ কিনতে পারবে।

১০ বছরের বেশি সময়ে ভালো রিটার্ন পাওয়া যাবে- শেয়ারের বাজারের ওঠানামার ওপরেও এর বাজার নির্ভর করে। এর জন্য ভালো রিটার্ন পাওয়ার আশায় কম করে ১০ বছর অপেক্ষা করতে হবে। যারা রিটায়ারমেন্ট প্লানের কথা ভাবছেন, তাদের জন্য এটা একটা ভালো স্কিম। কিন্তু এই স্কিম ম্যাচিউরিটির আগে বন্ধ করা উচিত নয়।

বিশ্বাস অবিশ্বাস

শঙ্কর ঘোষ

বিশ্বাস যখন টুকরো টুকরো হয়ে যায়;
তখন দূরস্থ তৈরি হতে বিন্দুমাত্র সময় লাগে না।
মিথ্যে আশ্বাসে সেই দূরস্থ জোড়া লাগে না কখনও,
ধীরে ধীরে সেই দূরস্থের সীমা বেড়েই যায়।
তখন বিশ্বাস ভরে কোন কথা মুখ ফুটে বলাও চলে
না,
মনে হয় মিছেই সম্পর্কের জোড়াতালিদেওয়া।
প্রতিটি কথাই তখন দুর্বিষহ মনে হয়
ভালো কথা, মন্দ কথা, এ দুয়ের মাঝামাঝি কোন কথা
কিছুই বিশ্বাসের ভিত তৈরি করতে পারে না।
এ দূরস্থ এমন এক দূরস্থ যা থেকে ভেঙে ফিরে আসা
গল্প উপন্যাসে চলে, বাস্তবে তা চলে না কখনই।
নিরুদ্বেগ নিরুত্তাপ থাকা সম্ভব হয় না সর্বদা
পারিপার্শ্বিক পরিবেশ থেকেও মনে হয় পালাই;
দূরে উধাও হতে মন যেন সায় দেয় তখন।

সম্পূর্ণ মানসী

মানসী দাস

একবার কি আসতে পারো অসম্ভবের শেষ সীমানায়!
বিষের মত মিশতে পারো
শরীরের সব ইচ্ছে গহীনতায়।
ছুঁতে পারো এ হৃদয়ের যন্ত্রণা যত!
আমিও তো অভিশপ্ত অহল্লার মত
কত শতক বসে আছি শুধুই তোমার আসার অপেক্ষায়...!

নিষ্ফলা পাথর যদি একটু সবুজ চায়,
দু'চোখ ভরে বৃষ্টি এনো ওগো আমার রাম,
ছুঁয়ে আমায় পূর্ণ কর সকল মনস্কাম।
আজ রাত পূর্ণ হোক, পূর্ণ শরৎ শশী,
তুমিও আমায় পূর্ণ কর, সম্পূর্ণ মানসী।

আমার লোক

সিদ্ধার্থ সিংহ

দুর্গতদের ত্রাণের মালপত্র মাঝপথে বেচে দিলেও
ছাড় পেয়ে যাবেন
যদি আমার লোক হন।
যদি আমার লোক হন
দেড় বছরেই দ্বিগুণ টোপ দিয়ে
জনগণের কাছ থেকে
তুলুন না যত খুশি টাকা।
ফাঁকা বাড়ি পেয়ে দিনে-দুপুরে দল বেঁধে ঢুকে
মা এবং মেয়াকে একই খাটে...
হাতেনাতে ধরা পড়লেও
অত ভয় পাওয়ার কিছু নেই
যদি আমার লোক হন।
খুন-টুন, রাহাজানি, আর্মস নিয়ে ঘোরা
কিংবা জমি দখল, তোলাবাজি, অপহরণ
যা ইচ্ছে করুন
চিন্তার কিছু নেই
যদি আমার লোক হন।
আর আমার লোক হতে গেলে?
না না, শুধু ভোট দিলে হবে না
শুধু মিছিলে হাঁটলেই হবে না
শুধু আমার তালে তাল মেলালেই হবে না।
ও সব তো সবাই করে,
আমার লোক হতে গেলে
যা লুঠ করবেন, তার অন্তত এইটি পার্সেন্ট
আমাকে দেবেন, ব্যস।
তা হলেই আপনি আমার লোক
আমার লোক
এবং আমার লোক...

বৃষ্টি হতে চাওয়া

মানস কুমার ঠাকুর

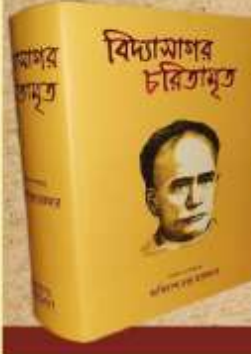
আমি একদিন বৃষ্টি হতে চেয়েছিলাম
তোমার জন্য- শুধু তোমারই জন্য।
তপ্ত-বিক্ষুব্ধ দুপুরে -
তুমি যখন-ক্লান্ত পা দুটিকে নিয়ে আসতে হেঁটে-
আমি আছড়ে পড়তাম তোমার গায়ে।
তোমাকে ভিজিয়ে দিয়ে ঝরে পড়তাম মাটিতে
তোমার সারা শরীর অশরীরি স্পর্শে ভিজিয়ে
দিতাম।
তোমার দক্ষ শরীরটা মায়াবী চঞ্চলতায় ভরে
উঠতো
আর আমি - তোমাকে দেখতাম আমার তৃষ্ণার্ত
চোখে।
তোমার স্বতেজতা আমাকে এনে দিত এক নতুন
উন্মাদনা,
আমাকে মেঘ করে দিত
আবার ঝরে পড়বো বলে তোমারই গায়ে।
হতাম ধন্য-
তুমি যে অনন্য
একদিন আমি বৃষ্টি হতে চেয়েছিলাম
শুধু তোমারই জন্য।

শব্দভাষ

হাননান আহসান

কোনোদিন ভাবিনি যে তা নয়, ভেবেছি
মনের ভিতর শব্দকথা বহুভাষ
আমাকে ধুয়ে দিয়ে যায়, নিঙড়ে নেয়
তাজমহল আর তেজোমহল এক!
আমি ভিজে যাই, যুদ্ধের তারিফ করি
রক্তক্ষরণ হয়, শরীরজুড়ে বিষ
যমালয়ে জীবন্ত মানুষ আর বোকা
গো-রক্ষককুল খুব প্রাণবন্ত, ক্লান্ত
কেশরী মেঘ বৃষ্টির দাপট দেখাও
টিপু সুলতান তরবারি নিয়ে এসো
তোমার একানড়েরা পালাবে কোথায়
আমার জীব ঝলসে ওঠে, চতুর্দিকে
রোহিঙ্গা রক্তে ভেসে যাচ্ছে রাখাইন যে
তুমি জোরাল ভারতা পাঠাও ঈশ্বর
সূর্য সেন জ্যোৎস্নাকে বলে, তাপ দাও
বাবা, আমি ঠিক আছি, একদম ঠিক
যেতে হবে এবার, আমি যাবই, যাব
মনের ভিতর কথা মোড়া শব্দভাষ।

যুগপুঙ্গব পণ্ডিত ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগরের
জন্মের দ্বিশতবর্ষপূর্তির কালে প্রকাশিত হল —
ঔষবিনাশচন্দ্র হালদার প্রণীত
**বিদ্যাসাগর
চরিতামৃত**



বিদ্যাসাগর ও তাঁর সময়কালকে এক নতুন
দিকপন্থায় লিপিবদ্ধ করতে লেখকের প্রায় ২০ বছরের
ঈর্ষ্য-পঠন-পঠন ও বীক্ষণের ফল এই বই।
মুদ্রাশা ছবি ও তথ্য সম্বলিত প্রায় ১১০০
পাতার এই বইয়ের দাম ১২০০ টাকা। বই
শেতে বলে রাখুন আপনার দিকটিকটী
বইয়ের দোকানে অথবা সরাসরি প্রকাশকের
ত্রিকানায়।

প্রকাশক
রোহিণী নন্দন
১৯/২, রাখদাঘ মল্লিক সেন, কলকাতা - ৭০০ ০১২
Phone : 9231508276 / 8240043105
E-mail: rohininandanpub@gmail.com

গ্যাসট্রাইটিস থেকে মুক্তি কীভাবে

গ্যাসট্রাইটিসের সমস্যায় অনেকেই জেরবার। অনেক কিছু করেও তা থেকে রেহাই মেলে না। সমস্যা বেড়েই চলে। এবার **ডাঃ তপন অধিকারী** গ্যাসট্রাইটিস থেকে মুক্তির উপায় বাতলালেন।

গ্যাসট্রাইটিস আসলে কী ?

পাকস্থলী বা স্ট্রমাকের প্রদাহ হল গ্যাসট্রাইটিস। এই রোগে পাকস্থলীর মিউকাস মেমব্রেনের প্রদাহ হয়। পেটে ব্যথা হলে অনেকে গ্যাসট্রিক হয়েছে ভাবেন। আবার পেটে গ্যাস হলেও অনেকে গ্যাসট্রিক হয়েছে বলে ভুল করেন। পেটে গ্যাস মানে, পেটে বাতাস জমাকে বলা হয়।

গ্যাসট্রাইটিস কেন হয় ?

এই সমস্যার পেছনে অনেক কারণ রয়েছে—

- অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকা
- দীর্ঘদিন ধরে অতিরিক্ত মশলাদার খাবার খাওয়া
- অতিরিক্ত খাওয়া
- অতিরিক্ত চা, কফি খাওয়া
- বেশি মাত্রায় মদ্যপান করা
- ঘন ঘন উপবাস করা
- অতিরিক্ত টেনশন করা
- ভালো করে চিবিয়ে না খাওয়া
- অ্যাসিডের অতিরিক্ত ক্ষরণ
- ব্যাকটেরিয়াল সংক্রমণ
- ঘন ঘন ওষুধ খাওয়া
- সুষম খাবারের অভাব

এছাড়া আরও বেশ কিছু কারণ রয়েছে।

- অগ্ননালীর প্রদাহ
- পাকস্থলীর ক্ষত
- ক্যান্সার
- দাঁতের রোগ পায়েরিয়া
- হাম, বসন্ত ইত্যাদি রোগ।

গ্যাসট্রাইটিসের ধরন

গ্যাসট্রাইটিস নানা ধরনের হয়। অ্যাকিউট ও ক্রনিক।

রোগের লক্ষণ

প্রাথমিক অবস্থায় এই রোগের লক্ষণ হল, অম্ল, গলা, পেট, বুক জ্বালা করা। কোনো কোনো সময় পেটে জ্বালার সঙ্গে ব্যথাও করে। পেটে চাপ দিলে ব্যথা বেশি হয়। বমি হয়। বমির পর গলা জ্বালা করে। জল খেতে ইচ্ছে করে। জল খেলে বমি বমি ভাব লাগে। সব সময়ে পেট ভারী হয়ে থাকে। জিহ্বায় সাদা বা হলদে প্রলেপ দেখা দিতে পারে। দুর্বলতা, অবসন্নতা, কাজ-কর্মে অনীহা, মাঝে মাঝেই মাথা ঘোরার মতো লক্ষণ প্রকাশ পায়। এছাড়াও ক্ষুধামান্দ্য, পিপাসা, পেট ফাঁপা। বেশি খাবার বা গুরুপাক খাবার খেলে রোগী বেশি ব্যথা অনুভব করে।

এছাড়াও আরো কিছু লক্ষণ থাকে—

(১) রক্তচাপ স্বাভাবিকের থেকে কমে যায়। (২) পায়খানার সঙ্গে কালো রক্ত বা পায়খানা কালো রঙের হতে পারে। (৩) পেটের ওপরের ভাগে খুব অস্বস্তি হয়। (৪) শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে। (৫) কোষ্ঠকাঠিন্য অনেকসময় হয়। (৬) মুখের স্বাদ অনেকসময় টক হয়।

জটিল উপসর্গ

উপযুক্ত চিকিৎসা না হলে এই সমস্যা থেকে পাকস্থলীর ক্ষত, আলসার, পেপটিক আলসার ইত্যাদি হতে পারে। এমনকী গ্যাসট্রিক ক্যান্সার হওয়ারও আশঙ্কা থাকে। পাকস্থলী ছিদ্র হয়ে গেলে রোগীর জীবন রক্ষা করা সম্ভব হয় না। রক্ত বমি

হলেও বুঝতে হবে অবস্থা জটিল।

মুক্তি পেতে কী করণীয়

- আদর্শ ও সুস্বাদু খাবার সময়মতো খেতে হবে।
- খাবার ভালো করে চিবিয়ে খেতে হবে।
- অতিরিক্ত মদ, সিগারেট বর্জনীয়।
- সোডাজাতীয় খাবার একেবারেই নয়।
- অনেকক্ষণ খালি পেটে থাকা চলবে না।
- অতিরিক্ত মশলাদার খাবার খাবেন না।
- ভিটামিন সি জাতীয় ফল যেমন, পাতিলেবু, কমলালেবু, মুসুস্বী লেবু, আনারস ও আমলকি খেলে উপকার হবে।

পাঁচমিশালি

মন দিয়ে খান, ওজন কমান

মন দিয়ে খেলে, ওজন কমে যেতে পারে। হ্যাঁ, ঠিকই পড়ছেন। হার্বার্ড ইউনিভার্সিটির বিজ্ঞানীরা গবেষণা করে এমনটাই বলেছেন। তাঁদের মতে, খাওয়ায় মনোসংযোগ করলে শরীরের সঙ্গে মস্তিষ্কের এক নিবিড় যোগসূত্র তৈরি হয়। পেট ভরে খাওয়া মাত্রই দ্রুত মস্তিষ্কে সংকেত পৌঁছে যায়। এতে আপনার দরকারের বেশি খাওয়ার সম্ভাবনা থাকে না। তাই খেতে খেতে টিভি দেখা বা কাজ করা একদম নয়। মন দিন খান। ওজন কমবে বইকি।

মধুর কেক

বাঙালি মানেই খাদ্যরসিক। তাই বাঙালির রসনা তৃপ্তিতে মিস্তি, মাছের মতো পঞ্চব্যঞ্জনের পাশাপাশি জায়গা করে নিয়েছে হরেক রকমের কেক। বাঙালির হেঁসেলে এখন তৈরি হচ্ছে চকোলেট থেকে ভ্যানিলা, পাইনাপেল থেকে স্ট্রবেরি ফ্লেভারের মতো মন মাতানো কেক। তবে বাড়িতে কেক বানানোর সময় অনেকক্ষেত্রেই ডিমের গন্ধ যেতে চায় না। কেকে ডিমের গন্ধ যদি না পসন্দ হয়, তবে কেকের মিশ্রণে এক চামচ মধু মিশিয়ে নিন। দেখবেন ডিমের গন্ধ আর থাকবে না।

অ্যাসিডিটির দাওয়াই সকালবেলাই

অ্যাসিডিটি নামক এই সমস্যাটার সঙ্গে আমরা কম বেশি সবাই পরিচিত। খুব বেশি খাওয়ার দরুণ অ্যাসিডিটি হয়ে গেলে, তখনকার মতো অ্যান্টাসিড খেয়ে সমস্যা থেকে রেহাই মেলে। কিন্তু যাঁরা

- নিয়মিত অ্যাসিডিটির সমস্যায় ভোগেন, তাঁদের সমস্যাটা মারাত্মক। অ্যাসিডিটির সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে প্রতিদিন সকালে ৭/৮ টা করে তুলসীপাতা চিবিয়ে খান। এভাবে এক সপ্তাহ খেলে অ্যাসিডিটি আপনাকে ছেড়ে পালাবে।

দৌড়ে জিততে আখরোট

- ঘরে-বাইরে আমরা সবাই যেন অদৃশ্য এক ইঁদুর দৌড়ে ছুটছি। নিজের দক্ষতা আরো বাড়িয়ে তুলতে প্রত্যেকেই চাই। আর দক্ষ হয়ে উঠতে চাই তুখোড় বুদ্ধি আর স্মৃতিশক্তি। স্মৃতিশক্তি বাড়াতে তাই প্রতিদিন আমন্ড ও আখরোট খান। এতে আপনার স্মৃতিশক্তি যেমন বাড়বে, তেমনই পাবেন সারাদিনের কাজের জন্য প্রচুর এনার্জি।

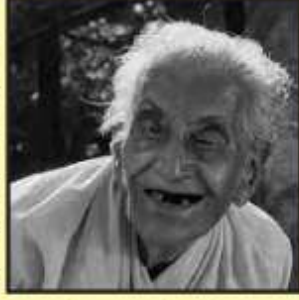
সুস্থ থাকতে 'বাঁশ' খান

- প্রচলিত শব্দ 'বাঁশ', অন্যের ক্ষতি করার ক্ষেত্রে বা উপহাস করার ছলে আমরা প্রায়ই বলে থাকি। অথচ পাহাড়ি অঞ্চলে বাঁশ খুব সুস্বাদু একটা খাবার। চিনারা বাঁশের কোড়ালকে বলে 'স্বাস্থ্যকর খাবারের রাজা'। তাজা বাঁশের কোড়ালে রয়েছে ৮৮-৯৩ ভাগ জল, ৪ ভাগ প্রোটিন। এছাড়াও রয়েছে ফ্যাট, চিনি, সেলুলোজ, খনিজ পদার্থ। বিভিন্ন গবেষণায় প্রমাণিত, বাঁশের কোড়াল দেহে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হার্টের রোগের ঝুঁকি কমায়, উচ্চ রক্তচাপ কমায়। সেইসঙ্গে ক্যান্সারের ঝুঁকিও কমায়। তাছাড়া হাঁপানি, ডায়াবেটিস, তীব্র জ্বর, মৃগী রোগে মুচ্ছা যাওয়া ইত্যাদি রোগ নিরাময়েও যথেষ্ট অবদান রাখে।

মঞ্চে এবার ‘পথেরপাঁচালী’র জীবন্ত চুনিবালা দেবী

সবুজ সেন

ভারতীয় চলচ্চিত্রে ইতিহাস তৈরি করেছিল সত্যজিৎ রায়ের ‘পথেরপাঁচালী’। এই সিনেমায় ইন্দির ঠাকুরানের ভূমিকায় অভিনয় করে জনপ্রিয় হয়েছিলেন অভিনেত্রী



চুনিবালা দেবী। ১৯৫৬ সালে ম্যানিলা চলচ্চিত্র উৎসবে প্রথম ভারতীয় হিসাবে শ্রেষ্ঠ অভিনেত্রীর শিরোপা পান। ১৯৫৫ সালের ২৬ আগস্ট মুক্তি পায় ‘পথেরপাঁচালী’। কিন্তু চুনিবালা দেখে যেতে পারেননি তাঁর সৃষ্টি ও খ্যাতিতে। ছবির শুটিং শেষে ইনফ্লুয়েন্সায় আক্রান্ত হয়ে তিনি মারা যান। তাঁকে ছাড়া ‘পথেরপাঁচালী’ হত না। এই চুনিবালা দেবীর ব্যক্তিগত জীবন সম্পর্কে অজানা সব তথ্য ও তাঁর ঘাত-প্রতিঘাত ভরা এক রঙিন অথচ সাদাকালো জীবনের নানা কথা নিয়ে তৈরি হয়েছে নাটক ‘পার্শ্বচরিত্র’। রচনা পঙ্কজ ঘোষ। থিয়েটার ফোরাম প্রয়োজনায় এই নাটকের নির্দেশক ও একক অভিনয় করেছেন এই সময়ের অন্যতম প্রতিভাময়ী অভিনেত্রী উর্গাবতী সেন। মাত্র ৮ বছর বয়সে শিশুশিল্পী হিসাবে তাঁর অভিনয় জগতে আসা। এক দশকেরও বেশি সময় ধরে মঞ্চ ও পর্দায় অভিনয় করে চলেছেন উর্গাবতী। চলতি সময়ে তাঁর অভিনীত নাটকদের মধ্যে রয়েছে সন্দর্ভ-র প্রয়োজনায় বাদল সরকারের নাটক অবলম্বনে ‘তিন তঙ্কর’, কলকাতা স্বতন্ত্র প্রযোজিত ‘পাখির বাসা’ প্রভৃতি। রাজ্যের নানা প্রান্তে ইতিমধ্যে সাড়া ফেলে দিয়েছে এ নাটক। গত ডিসেম্বর থেকে এই পর্যন্ত উত্তরবঙ্গ ও দক্ষিণবঙ্গ জুড়ে ২০টার বেশি শো হয়েছে। যেখানে নাটক মঞ্চস্থ হচ্ছে, সেখানে দর্শকদের বিপুল সাড়া পাওয়া হচ্ছে। একজন অভিনেত্রীকে শুধুমাত্র অভিনয় করার খিদে মেটাতে সমাজের যে মর্মান্তিক হিংস্রতার মুখে পড়তে হয়, পুড়তে হয়, মরতে হয় তারই গল্প ‘পার্শ্বচরিত্র’। মাত্র ৩৫ মিনিটের নাটক। সদস্য সংখ্যা

মাত্র ৩ জন। আর তাতেই যে একটা অসাধারণ নাটক হতে পারে, তা দেখিয়ে দিয়েছেন মুখ্য অভিনেত্রী ও নির্দেশক উর্গাবতী সেন। প্রায় এক বছর ধরে ভাবনা-চিন্তার পর নাটক মঞ্চস্থ হয়েছে। এখানে চুনিবালার নাম ননীবালা। নির্দেশক উর্গাবতীর কথায়, চুনিবালার প্রথম জীবন নিয়ে ইতিহাস নীরব ও তাঁর শেষ জীবন নিয়ে বেশ কিছু পরস্পর বিরোধী মতামত রয়েছে। তাই ননীবালার মধ্যে দিয়ে চুনিবালা দেবীকে আমাদের শ্রদ্ধার্থ্য নিবেদন। একদিন নতুন সূর্যের ভোর আসবে। সেই ভোরে আমি, আপনি, চুনিবালা, ননীবালা হেঁটে যাব নতুন ‘পথেরপাঁচালী’ দেখতে। অতিমারির পরের সময় সরকারি নির্দেশে মাত্র ৫০ শতাংশ দর্শক নিয়ে নাটক মঞ্চস্থ হচ্ছে। এখনো মানুষের মধ্যে থেকে আতঙ্ক কাটেনি বলে তেমনভাবে দর্শকরা নাটক দেখতে আসছেন না। ফলে প্রসেনিয়ামের পাশপাশি অন্তরঙ্গ নাটকের স্পেস জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। যেখানে কম সংখ্যায় দর্শক নিয়ে নানা ধরনের পরীক্ষামূলক নাটক হচ্ছে। নির্দেশক জানান, ‘পার্শ্বচরিত্র’ ইন্টিমোট থিয়েটার স্পেসে যেমন সাবলীলভাবে অভিনয় করা যায়, তেমনি বড়ো মঞ্চে অর্থাৎ প্রসেনিয়াম স্টেজেও একইভাবে অভিনীত হতে পারে। উত্তরবঙ্গ ও দক্ষিণবঙ্গ জুড়ে যে বিশাল সংখ্যক নতুন নতুন থিয়েটার স্পেস তৈরি হয়েছে সেখানে নাটকটা অভিনয় করা হচ্ছে। মাত্র ৩ জনের একটা দল নিয়ে যেকোনো প্রান্তে পৌঁছে যাওয়া যেতে পারে। নাটক সম্পাদনা করেছেন রূপময় ভট্টাচার্য, মঞ্চ বুদ্ধদেব ভট্টাচার্য, আলো তিমির বিশ্বাস, আবহ অভ্যুদয় দে, অমিত মুখার্জি, জয়িতা দত্ত, শব্দ প্রেক্ষণ সম্পাদ দে, রূপসজ্জা সুরজিৎ পাল, নেপথ্যে রয়েছেন প্রভাত সরকার। নাটক সহযোগিতায় নয়া রূপকথা। অভিনেত্রী উর্গাবতী চান বিস্মৃত অভিনেত্রী চুনিবালার কাহিনী অবলম্বনে তৈরি এই নাটকটা আরো বেশি মানুষের কাছে পৌঁছানো দরকার। যাতে সাধারণ মানুষ অভিনেত্রী চুনিবালার কথা জানতে পারেন।

উজ্জ্বল চোখের চাহনি

উজ্জ্বল চোখ আর সেই চোখের চাহনি না বলা অনেক কথাই বলে যায়। আবার চোখের চাহনি দিয়ে সহজেই অন্যকে ঘায়েল করা যায়। আর এই উজ্জ্বল চোখ পাওয়াটা কিন্তু ততটা সহজ নয়। সামান্য স্ট্রেস হলেই সবচেয়ে আগে তার ছাপ পড়ে চোখে। এবারের সংখ্যায় চোখের যত্ন ও মেক-আপের হদিশ দিচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ **কেয়া শেঠ**।

চোখের সৌন্দর্য কেন নষ্ট হয়

রাত জাগলে চোখের তলায় কালি পড়ে। টেনশন হলে চোখের তলাটা কালো হয়ে যায়। কম্পিউটারে বেশিক্ষণ কাজ করলেও চোখের উজ্জ্বলতা নষ্ট হয়। চোখে বেশি পাওয়ার থাকলে চোখের তলায় কালি পড়ে। বেশ কয়েক ঘণ্টা বই

পড়া বা লেখালেখির কাজ করলে ক্লান্তির ছাপ সেই চোখে গিয়েই পড়ে। খুব কম আলোয় পড়াশোনা করলে চোখের তলাটা কালো হয়ে যায়।

কী করলে চোখ ভাল থাকবে

তুলোর মধ্যে কমলালেবুর রস অথবা আখের রস দিয়ে চোখ দুটো দিনে তিন-চার বার

মুছে নিন। কম্পিউটারে যাঁরা বেশিক্ষণ কাজ করেন তাঁরা চায়ের পাতা ফোঁটানো জল ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে নিন। ওই জলে তুলো ডুবিয়ে দিনে তিন থেকে চারবার চোখ পরিষ্কার করে নিন। ৩০ মিনিট বাদে বাদে হাতের চেটো দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ চোখ দুটো হালকা করে ধরে বন্ধ করে রাখুন। প্রতিদিন এক কাপ জলে ২ ফোঁটা পাতিলেবুর রস ফেলে দিয়ে সেই জলটা দিয়ে চোখ ধুয়ে ফেলুন। ঘুম থেকে



- উঠে প্রতিদিন প্রচুর জলের বাপটা দিয়ে চোখ পরিষ্কার করা দরকার। কাঁচা আলু ও শশার রসের মিশ্রণ তুলোয় ভিজিয়ে চোখের ওপর রেখে চোখ বন্ধ করে ৩০ মিনিট শুয়ে বিশ্রাম নিন। চোখের তলায় কালি দূর হবে।

যাঁদের চোখের তলায় বলিরেখা পড়তে শুরু করেছে তাঁরা কিন্তু প্রথম থেকেই মধু ও ডিমের কুসুম ফেটিয়ে একটা প্যাক তৈরি করবেন। সপ্তাহে অন্তত ৩দিন এই প্যাক লাগিয়ে ১০ মিনিট রেখে গোলাপ জল দিয়ে চোখ ধুয়ে ফেলুন।

পার্টিতে চোখের মেকআপ কীভাবে নজর কাড়বে

- পার্টি মানেই উজ্জ্বলতা ও উচ্ছলতা। ভিড়ের মধ্যে নিজেকে আলাদা করে তুলে ধরাই আসল চ্যালেঞ্জ। তাই চোখের পাতায় মোটা করে লাইনার লাগালে দারণ দেখাবে। পার্টি মেকআপ হলে অবশ্যই ভাইব্র্যান্ট কালার বাছুন। শীতের সঙ্কেয় আপনার চোখের মোহাচ্ছন্ন রূপ যেন সবার নজর কাড়ে। হাইলাইটার পছন্দ করুন গোল্ড বা সিলভার রঙের। গায়ের রঙ কালো হলে চোখে সিলভার

রূপচর্চা

টাচ কম রাখুন। অর্থাৎ যেন মুখের সঙ্গে মানানসই শেপ-এ প্ল্যাক করা থাকে। কপাল চওড়া হলে অর্থাৎ যেন পুরো চোখের এ প্রান্ত থেকে ও প্রান্ত পর্যন্ত টানা হয়।

চোখ
ছোটো
হলে
আইলিডও



ছোটো হয়। ফলে পাতার ওপর লাইনার লাগালে তা অর্থাৎ নীচের অংশে লেগে যায়। এক্ষেত্রে পেনসিল ব্যবহার করতে পারেন বা কাজল পেনসিল নিয়ে চোখের নীচের পাতা থেকে ওপরের পাতায় টানুন হালকাভাবে। আইশ্যাডো ব্যবহার করলে যদি অ্যালার্জি হয় তাহলে শ্যাডোর বদলে কালার আইলাইনার লাগাতে পারেন। বিশেষ

করে রাতের পার্টিতে কালারড আইলাইনার দারণ লাগে। মাসকারা চোখের মেকআপের ক্ষেত্রে মাস্টি। আইল্যাশ ঘন ও বড়ো হলে পাতার গোড়া থেকে মাসকারা টানুন। ল্যাশ পাতলা ছোটো হলে বাইরের দিক থেকে মাসকারা টানুন। এখন যদিও নো মেকআপ লুকই ফ্যাশন তবুও জমকালো পার্টি টাইমে লাগলই না হয় মেকআপ লুক ক্ষতি কী! গ্লিটারের ছোঁয়া অবশ্যই রাখবেন চোখের ওপরের ভাগে। শ্যাডো লাইনার, কাজল, মাসকারার টাচ আপ হয়ে গেলে শেষে গ্লিটার দিন। ব্যাস! মেকআপ কমপ্লিট। পার্টি যত রাত অবধিই চলুক না কেন শুতে যাওয়ার সময় মেকআপ তুলতে ভুলবেন না। মাসকারা আইল্যাশে বসে গেলে গোলাপ জলে তুলো ডুবিয়ে চোখ পরিষ্কার করে নিন। চোখকে পরিচ্ছন্ন স্বচ্ছ রাখতে বা জ্বালা অনুভব করলে গোলাপ জলের ফোঁটা খুব ভাল রেমিডি।



THE INSTITUTE OF SKILLS



(Under Management and Control of Manasi Research Foundation)

" Online Vocational Training Class / Classes "

- ★ SMART ACCOUNTANT 
- ★ OFFICE MANAGEMENT, PROCEDURES AND PROTOCOL 
- ★ HOSPITALITY MANAGEMENT SERVICE 
- ★ E-COMMERCE -BPO-KPO-LPO 
- ★ COMMUNICATION SKILLS 

" Employment after completion of course "

**"Do the Best"
"Exciting Careers"
2021**

Huge demand in MSME

Office will not move without you

Business success depends upon - ethical and justifiable services

Huge demand in India & Abroad

Essentiality

REACH US
Website - <http://manasiresearch.org>
E-MAIL ID -
MANASIMRF2014@GMAIL.COM
PHONE NO - 7980272019
/9874081422

**Admission open - 1st November 2021
Class will start - January 2022**

Build Your Capacity, Build your Career

মিউটেশন কী, কেনই বা করাবেন

আলোচনা করেছেন আইনজীবী অমিত বর্মণ

যে কোনো সম্পত্তির নাম বা মালিকানা বদলের জন্য মিউটেশন করা হয়।

কোথায় নাম নথিভুক্ত করা দরকার

পুরসভার খাতায় জমি, বাড়ি, ফ্ল্যাটের মালিকানার বদলের জন্য মিউটেশন করা হয়। অনেকে এটার গুরুত্ব ও দরকার ঠিক বুঝতে পারেন

না। কিন্তু পরে জটিলতা এড়াতে মিউটেশন করিয়ে রাখা দরকার।

কোন কোন ক্ষেত্রে মিউটেশনের দরকার

সম্পত্তি বিক্রির ক্ষেত্রে দরকার হয়। এক্ষেত্রে এক মালিকানা থেকে অন্য মালিকানায় সম্পত্তি হস্তান্তর হয়। কলকারখানার জন্য অনুমতি পাওয়া জমিতে আইনত বসতবাড়ি তৈরি

করা যায় না। বাড়ি তৈরি করতে গেলে পুরসভা বা মিউনিসিপ্যালিটি থেকে জমির ব্যবহারবিধি বদলের অনুমতি নিতে হয়। এভাবে চাষের জমিতে বসত বাড়ি তৈরি করতে গেলেও ভূমি রাজস্ব

অফিসে গিয়ে জমির চরিত্র বদল করাতে হয়। ফ্ল্যাট কিনলে আনুপাতিক অবিভক্ত জমির মালিকানা বর্তায়। ফ্ল্যাট বলতে বোঝায় ব্যবহারের পক্ষে উপযোগী যে কোনো পাকা বাড়ির বিশেষভাবে চিহ্নিত অংশ, যার সঙ্গে সিঁড়ি, যাতায়াতের রাস্তা, জল সরবরাহ, ছাদ, লিফট ও আনুপাতিক অবিভক্ত জমি।



মিউটেশনের জন্য যা যা লাগে

(১) সম্পত্তি (জমি/ বাড়ি / ফ্ল্যাট) বিক্রির ডিড

(২) নির্ধারিত স্ট্যাম্প ডিউটি

মালিকের মৃত্যুর পর সম্পত্তি বা বাড়ির নাম বা মালিকানা হস্তান্তরের ক্ষেত্রে কী কী লাগে

- (১) উইলের কপি
- (২) উইল কর্তার ডেথ সার্টিফিকেটের কপি
- (৩) প্রত্যয়িতপত্র
- (৪) নির্ধারিত স্ট্যাম্প ডিউটি।

সম্পত্তির দলিল করার নিয়ম

উইল বা ইচ্ছাপত্র হল একটা লিখিত দলিল। এই লিখিত দলিলে যিনি উইল করছেন তাঁর সম্পত্তি সম্পর্কে নিজস্ব মতামত বৈধভাবে উল্লেখ থাকে। ইন্ডিয়ান সাকসেশন অ্যাক্ট ১৯২৫-র ৫৯ নং ধারা অনুসারে যে কোনো লোক তাঁর স্থাবর-অস্থাবর সম্পত্তি উত্তরাধিকারদের মধ্যে ভাগ করে ইচ্ছাপত্র তৈরি করতে পারেন। এই ইচ্ছাপত্র তাঁর মৃত্যুর পর কার্যকর হয়।

উইলের গুরুত্ব

জীবন ক্রমশ জটিলতর হচ্ছে। আর কথায় বলে বিষয় মানে বিষ। সম্পত্তি নিয়ে আগামী দিনে উত্তরাধিকার বা ছেলেমেয়ের মধ্যে যাতে কোনো আইনি সমস্যা বা দ্বন্দ্ব না হয় তার জন্য উইল করতে হয়।

উইল করা করতে পারেন

যিনি উইল করেন তাঁকে উইলকর্তা বলা হয়। যে কোনও বয়সে যে কোনও প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ উইল করতে পারেন। মুক, বধির বা অন্ধ লোকও যদি মানসিক দিক থেকে সুস্থ থাকেন, তাহলে উইল করতে পারেন। বিবাহিত কোনো মহিলা যদি স্বামী জীবিত থাকাকালীন তাঁর সম্পত্তি অন্যকে দিতে চান, একমাত্র উইল করে তা দিতে পারেন।

উইলের বিশেষত্ব

(১) ইন্ডিয়ান সাকসেশন অ্যাক্ট অনুসারে উইল করার জন্য স্ট্যাম্প ডিউটি দেওয়া বা উইলকে রেজিস্ট্রি করা বাধ্যতামূলক নয়।
(২) উইল করার পর যতবার খুশি বাতিল বা বদল করতে পারেন। কারণ, উইলকর্তার মারা যাওয়ার পর সেটি কার্যকর হয়। সেজন্য উইলকর্তা যতদিন জীবিত থাকবেন, ততদিন তাঁর নিজস্ব বিবেচনা অনুযায়ী উইল বদল করতে পারেন। প্রয়োজন পড়লে নতুন উইলও করতে পারেন।

কীভাবে উইল তৈরি হয়

ভারতীয় সংবিধানের তপশিলিভুক্ত যে কোনো ভাষায় উইলকর্তা সহজভাবে সাদা কাগজে উইল লিখতে পারেন। অথবা কাউকে ডিকটেশন দিতে পারেন বা বলে দিতে পারেন। যে কোনো উইলে কমপক্ষে ২জনের সাক্ষী থাকা বাধ্যতামূলক। উইল নিয়ে কোনো আইনি জটিলতা দেখা দিলে সেই সাক্ষী সাক্ষ্য দেবেন। উইলকর্তা কোনো রকম চাপ, প্রলোভন, ভয় ছাড়া সুস্থভাবে ও সজ্ঞানে তাঁর ইচ্ছার কথা ইচ্ছাপত্রে প্রকাশ করে গেছেন, সাক্ষীরা সেটাই বলবেন। উইলের প্রতি পাতার নীচে ডানদিকে উইলকর্তার সই ও তারিখ থাকা চাই। যুদ্ধরত সৈনিক বা নৌবাহিনীর সেনা যদি মনে করেন তাঁর প্রাণহানির আশঙ্কা রয়েছে বা তিনি আর যুদ্ধক্ষেত্র থেকে নাও ফিরতে পারেন, সেক্ষেত্রে তিনি তাঁর ইচ্ছাপত্রের কথা কাউকে বলে যেতে পারেন। একে বলে 'উইল প্রিভিলেজ'। অবশ্য ওই যোদ্ধা যুদ্ধক্ষেত্র থেকে স্বাভাবিকভাবে ফিরে এলে ওই উইল আর গণ্য হবে না। তখন সাধারণ উইল করতে হবে।

উইল সম্পর্কে জরুরি কিছু কথা

(১) কোনো উইল যদি জাল হয় বা চুরি হয়ে যায় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট উইলটি বাতিল বলে গণ্য হবে।
(২) উইলকর্তা যদি অকৃতদার বা নিঃসন্তান হয়ে তাঁর সম্পত্তি কোনো এনজিও বা ট্রাস্টকে উইল করে যান, পরে তাঁর উত্তরাধিকার সম্পত্তির উত্তরাধিকার দাবি করে আদালতে যেতে পারেন। এমন নজির অনেক রয়েছে।
(৩) উইলকর্তা তাঁর জীবদ্দশায় মানসিক অবস্থার বদল অনুসারে উইল বারবার বদলাতে পারেন। এক্ষেত্রে তারিখ অনুযায়ী শেষ উইলটা গণ্য হবে।
(৪) উইল নিজের হাতে লেখা হতে পারে। অথবা মৌখিক হতে পারে, বা অন্য কেউ লিখে দিতে পারে।
(৫) উইলকর্তা যদি বিয়ের আগে ইচ্ছাপত্র তৈরি করেন ও সেক্ষেত্রে তাঁর স্ত্রীর অধিকারের কথা না থাকে, তবে ওই উইল বদল করতে হবে।
(৬) প্রতিটা পদক্ষেপে আইনজীবীর পরামর্শ নিতে হবে।

ক্রিসমাস কেক

সামনেই বড়দিন। বছরের এই সময়টায় কেক ছাড়া আসর কিছুতেই জমে না।

তাই এবার রইল কয়েকটি কেকের রেসিপি। দিলেন **অরুণা পুরকাইত**।

একদম প্রথমে **ক্রিসমাস কেক** বলে কিছু ছিল না। ১৯৭০ সালে ভিক্টোরিয়ান যুগে ইংল্যান্ডে খ্রিস্টানদের মধ্যে পরিজ খাওয়ার চল ছিল। ওটস আর দুধ দিয়ে তৈরি হত পরিজ। এরপর এই পরিজে অনেক কিছু দিয়ে যেমন ড্রাইফুটস, মধু মিশিয়ে তৈরি হল ক্রিসমাস পুডিং। ১৬-র দশকে এই পুডিং থেকেই তৈরি হয় কেক। তখন কেক তৈরি করতে তার মধ্যে দেওয়া হয়েছিল মাখন, ওটমিল, ডিম, ময়দা। যাকে বলা হত পাম কেক। সেই থেকে কেকের জয়যাত্রা শুরু।

ভ্যানিলা কেক

উপকরণ :

ডিম ২টো বড়ো, পিষে নেওয়া চিনি হাফ কাপ, ময়দা হাফ কাপ, বেকিং পাউডার ১ চা চামচ, দুধ ১ কাপ, সাদা মাখন হাফ কাপ, ভ্যানিলা এসেন্স ১ চা চামচ।

তৈরির উপায় : শুকনো ময়দা ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। ডিম ২টো ভালোভাবে ফেটান যাতে বেশ ফুলে ওঠে। এরপর তাতে ভ্যানিলা এসেন্স দিন। চিনি দিয়ে আবার ডিমের মিশ্রণ ফেটান। এর মধ্যে সাদা তেল মেশান। ময়দা ও বেকিং পাউডার ধীরে ধীরে মেশান। এবার এই মিশ্রণে দুধ মেশান। চামচ দিয়ে একদিকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ফেটান। গাঢ় ঘন মিশ্রণ তৈরি হবে। একটা কানা উঁচু বেকিং পাত্রে মাখন মাখান। তার মধ্যে ব্যাটার ঢেলে দিন। ৪ মিনিট মাইক্রোওয়েভে রাখুন। ঢাকা দেবেন না। কেকের ওপরের ভাগ নরম ও কিছুটা ভেজা ভেজা ভাব থাকবে। ঠান্ডা হলে পরিবেশন করুন।

এটা প্রেশার কুকারেও করতে পারেন অনায়াসে। সামান্য জল দিয়ে তার ওপর কানা উঁচু বাটিটা বসিয়ে দিন। সিটি ছাড়া ২০-২৫ মিনিট রাখুন। খুলে একবার



দেখে নিন তৈরি না হলে আরো ৫ মিনিট রাখুন।

অরেঞ্জ কেক

উপকরণ : ময়দা দেড় কাপ, মাখন ১ কাপ, চিনি ১ কাপ, বেকিং পাউডার ১ ছোটো চামচ, অরেঞ্জ জুস দেড় ছোটো চামচ,

ডিম ৩টে, ক্রিম ১ কাপ, গুড় চিনি ১/৪ চামচ, কমলালেবু ২টো, লেবুর রস ১/২ চা চামচ।

তৈরির উপায় : মাখন ও চিনি একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। এবার একটা করে ডিম ফাটিয়ে এই মিশ্রণের সঙ্গে ফেটাতে থাকুন। অরেঞ্জ জুস ঢেলে আরো কিছুক্ষণ ফেটান। ময়দা ও বেকিং পাউডার ছেকে নিন। মাখনের মিশ্রণে মেশাতে থাকুন। একটা বেকিং ডিশে মাখন লাগিয়ে ১৮০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে প্রিহিট ওভেনে রেখে বেক করুন। ওভেন না থাকলে একইভাবে প্রেশার কুকারে সামান্য জল দিয়ে তার ওপর পাত্র বসিয়ে সিটি ছাড়া ৩০-৩৫ মিনিট বেক করুন। ১/৪ কাপ জলে দেড় চামচ চিনি ঢেলে ফুটিয়ে নিন, লেবুর রস মিশিয়ে ছেকে নিন। এই সিরাপ ৩০ মিনিট রেখে দিন।



কাছেপিঠে শীতের আমেজে পিকনিক

শীত মানেই পিকনিক। শীতে কাছেপিঠে ঘুরতে যাওয়ার বেশ কিছু জায়গা রয়েছে। যেখানে গিয়ে শীতের ছুটি উপভোগ করা যায়। আমাদের রাজ্যে এই রকম জায়গার অভাব নেই। এই বিভাগে আমরা ধারাবাহিকভাবে তুলে ধরব জেলাভিত্তিক পিকনিকের স্পট। এবার তৃতীয় পর্ব।

নদিয়া

নদিয়া জেলার বিভিন্ন প্রান্তে ছড়িয়ে ছিটিয়ে রয়েছে হাজারো পিকনিক স্পট। কৃষ্ণনগরের শিয়রে রয়েছে জলঙ্গি নদী যা গিয়ে গঙ্গায় মিশেছে। জলঙ্গির গা ঘেঁষে রয়েছে অনেক পিকনিক স্পট।

এনএইচ-৩৪ জাতীয় সড়কের ওপরে বাহাদুর ফরেস্ট, পাশে হাঁসডাঙা বিল। এই ফরেস্ট ও বিলে পিকনিকের জায়গাটি আকর্ষণীয়। প্রচুর মানুষ এখানে পিকনিক করতে আসেন।

এবার নবদ্বীপ ঢুকতে গৌরান্দ সেতু গঙ্গার ওপর। গঙ্গার পাড়ে

ফাঁকা বালিয়াড়িতে প্রকৃতির মাঝে শীতের পিকনিক জমিয়ে করা যায়।

একটু পিছিয়ে নৃসিংহতলা। এখানে রয়েছে নৃসিংহদেবের প্রাচীন মন্দির। ঠিক পেছনে অনেকগুলো দিঘি দেখতে পাবেন। এই মনোরম দিঘির চালে শীতের রোদ গায়ে মেখে পিকনিকের মজা উপভোগ করুন।



- কৃষ্ণনগরের পূর্বে, মাজদিয়া-গেদে বাসরুটে
- দেখা মিলবে রাজা কৃষ্ণচন্দ্রের সময় তৈরি
- শিবনিবাসের। তিনটি মন্দির একই জায়গায়।
- পাশে চূর্ণি নদী বয়ে চলেছে। নদীর পাড়ে
- পাশেই আশ্লকুঞ্জ, বিস্তীর্ণ এলাকা পিকনিকের
- আদর্শ জায়গা।

এবার গেদে প্যাসেঞ্জারে আড়ংঘাটা, এখান থেকে ট্রেকারে পারমাদনপুর অভয়ারণ্য। যার নামকরণ করা হয়েছে বিভূতিভূষণ অভয়ারণ্য। ইছামতি নদীর তীরে অসাধারণ প্রাকৃতিক পরিবেশের মধ্যে পিকনিকের এক মনোরম জায়গা।

টোকার জন্য টাকা

- লাগে। গাড়ি পার্কিংয়ের আলাদা খরচ রয়েছে।
- খুব নিরিবিলি পরিবেশ। মাইক বাজানো নিষেধ।
- এবার চলে আসুন রানাঘাটের অদূরে খিসমা
- ফরেস্ট। শাল, গরান, বাবুল, ইউক্যালিপটাস
- গাছের সমারোহ। ফরেস্টের বুক চিরে চলে
- গেছে গ্রামীণ রাস্তা। কেয়ারটেকার আছে।
- মৌখিক পারমিশন নিতে হয় শান্ত পরিবেশে

ভ্রমণ

পিকনিকের জন্য।

কল্যাণীতে পিকনিক গার্ডেন নামে পুরসভার একটা আধুনিক পার্ক রয়েছে। অসংখ্য প্রজাতির গাছ, জলাধার ও পিকনিক করার কটেজ রয়েছে। পিকনিকের জন্য যাবতীয় সরঞ্জাম ভাড়া পাওয়া যায়।

কৃষ্ণনগর থেকে ৫৫ কিলোমিটার দূরে তেহট্ট।

এর আগে বালিউড়া খড়ে নদীর ওপারে সবুজ

মাঠ, আবাদি জমি একটু

কাছেই আমবাগান।

এখানে মাইক নিয়ে

পিকনিক করা যায়।

বাড়তি পাওনা নৌকা

বিহার। ছোটো একটা

ফরেস্টের পাশে

রাধাকৃষ্ণের মন্দির। এটা

তৈরি করেছিলেন রাজা

কৃষ্ণচন্দ্র রায়। মন্দির

দর্শন করে নৌকায়

তেহট্ট বাজার ঘুরে আসা

যায়।

নদিয়ার এক অন্যতম পিকনিকের জায়গা

সবুজদ্বীপ। শিয়ালদহ-কৃষ্ণনগরগামী ট্রেনে বা

রানাঘাট লোকালে পায়রাডাঙা স্টেশনে নেমে

১ নম্বর প্ল্যাটফর্মের বাইরে অসংখ্য টোটো বা

অটো পাওয়া যাবে। সেখান থেকে ২০ মিনিটে

পৌঁছে দেবে নদীর ওধারে সবুজদ্বীপে।

এই জেলার আরও এক আকর্ষণীয় পিকনিক

স্পট বেথুয়াডহরী অভয়ারণ্য। শিয়ালদহ

থেকে লালগোলা প্যাসেঞ্জারে বেথুয়াডহরী

- স্টেশন। স্টেশনের বাইরে প্রচুর রিক্সা ও টোটো
- পাবেন। চলে আসুন বেথুয়াডহরী অভয়ারণ্যে।
- পিকনিক ক্যাম্পাসের ভেতরে হয় না, জাতীয়
- সড়ক এনএইচ-৩৪ রাস্তার পাশে নয়ানজুলিতে
- পিকনিক করতে হয়। পিকনিকের ফাঁকে দেখে
- নিন অভয়ারণ্য। দেখতে পাবেন ঘড়িয়াল,
- কাঠবিড়ালি, ময়ূর, নানা প্রজাতির পাখি, হরিণ
- আর প্রজাপতির মিউজিয়াম।



এখানে পিকনিকের আরও এক গুরুত্বপূর্ণ জায়গা পলাশি। জাতীয় সড়ক বরাবর চলে আসুন পলাশি মনুমেন্টের কাছে। পাশেই বয়ে চলেছে গঙ্গা। যেখানে পলাশির যুদ্ধ হয়েছিল ব্রিটিশ সেনাদের সঙ্গে সেই আল্পকুঞ্জ আর নেই। বাড়তি দেখে নিতে পারেন পলাশির

- শহিদ স্তম্ভ। একটু কাছেই খৈতানদের চিনির
- কল। আর বিঘে বিঘে আখ জমি।

বেড়ানোর লেখা পাঠান বেড়াতে ভালোবাসেন?

- সদ্য কোথাও ঘুরতে গিয়েছিলেন?
- যদি যান, সেই ঘুরে আসার অভিজ্ঞতা
- গুরুত্বপূর্ণ তথ্যসহ সহজ ভাষায় লিখে
- পাঠান।

বর্ধমানের সাধারণ মেয়ে থেকে টলিউডের নায়িকা হয়ে ওঠার গল্প

টলিউডে এই মুহূর্তে প্রথম সারির জনপ্রিয় অভিনেত্রীদের মধ্যে অন্যতম নাম শুভশ্রী গঙ্গোপাধ্যায়। তাঁর আরেকটি পরিচয় তিনি পরিচালক ও বিধায়ক রাজ চক্রবর্তীর ঘরণী। এখন অবশ্য তিনি একরন্ডি ইউভানের মা-



ও। আজকের দিনে দাঁড়িয়ে বলা যেতে পারে শুভশ্রী সবদিক থেকে পরিপূর্ণ। অভিনয় জগতে যেমন তিনি সাফল্যের সব ক'টি সিঁড়ি ইতিমধ্যেই ছুঁতে পেরেছেন তেমনই মনের মতো করে নিজের সংসার সাজিয়ে হয়ে উঠেছেন সম্পূর্ণা। শুভশ্রীর ভুবনভোলানো প্রাণখোলা হাসিতে মাতোয়ারা সবাই। কিন্তু একটা সময় ছিল যখন শুভশ্রী গঙ্গোপাধ্যায়কে এই জায়গা তৈরি করতে অনেক কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে হয়েছে। বর্ধমানের এক অতি সাধারণ ঘর থেকে উঠে আসা শুভশ্রীর সুপারস্টার নায়িকা হয়ে ওঠার গল্পটা যে কোনো সিনেমার কাহিনীকেও হার মানাবে। শুভশ্রী আদতে বর্ধমানের মেয়ে। তাঁর বাবা দেবপ্রসাদ গঙ্গোপাধ্যায় ছিলেন একজন কেরানি। মা বিনা গঙ্গোপাধ্যায় সাধারণ গৃহিণী। শুভশ্রী বর্ধমান মিউনিসিপ্যাল হাই স্কুলের ছাত্রী। সেখান থেকেই মাধ্যমিক পাশ। পরে শিলিগুড়ি

ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলজি থেকে বি টেক পাশ করেন। ছোটবেলা থেকে নাচ ছিল তাঁর প্যাশন। স্বপ্ন ছিল সিনেমার নায়িকা হিসেবে নিজেকে প্রমাণ করা। সিনেমায় সুযোগ পাওয়ার আশায় রোজ বর্ধমান থেকে কলকাতায় যাতায়াত করতেন। 'ফেয়ার এভার আনন্দলোক নায়িকার খোঁজে' প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হয়ে তিনি আশার আলো দেখেন। প্রথম সুযোগ পান ওড়িয়া সিনেমা 'মাতে তা লাভ হেলারে'-এ। অনুভব মোহান্তির বিপরীতে অভিনয় করেন। পরিচালক ছিলেন অশোক পাতি। তাঁর এই সিনেমায় অভিনয়ের ব্যাপারটা বাড়ির লোকেদের তেমন সায় ছিল না। এরপরই শুভশ্রী টলিউডে 'পিতৃভূমি' সিনেমায় অভিনয়ের সুযোগ পান। সেখানে নায়ক জিতের বোনের ভূমিকায় অভিনয় করেন। পায়েরতলায় যেন মাটি খুঁজে পেলেন। এরপর আর তাঁকে পেছনে ফিরে তাকাতে হয়নি। রাজ চক্রবর্তীর পরিচালনায় দেবের বিপরীতে 'চ্যালেঞ্জ' ছবিতে অভিনয় করে নিজের প্রতিভার পরিচয় দেন। ২০০৯ সালে রবি কিনাগীর পরিচালনায় 'পরান যায় জুলিয়া রে'- সুপারহিট হয়। শুভশ্রী ধীরে ধীরে বাংলার অন্যতম জনপ্রিয় নায়িকা হিসেবে নিজের আসন মজবুত করতে থাকেন। শুভশ্রীর অভিনীত জনপ্রিয় ছবির মধ্যে রয়েছে রোমিও, খোকাবাবু, মেঘ রোদ্দুর, খোকা ৪২০, গেম, আমি শুধু চেয়েছি তোমায়, শেষ বলে কিছু নেই,

অভিমান, বস ২, নবাব, চালবাজ। ‘পরিণীতা’ ছবিতে রাজ পরিচালক হিসেবে শুভশ্রীকে নতুনভাবে নিয়ে আসে। অভিনয়ের জন্য শুভশ্রী অনেক পুরস্কারও পেয়েছেন। ‘চ্যালেঞ্জ’ ছবিতে অভিনয়ের জন্য ২০১০ সালে সেরা অভিনেত্রী হিসাবে টেলি সিনে অ্যাওয়ার্ড পান। এছাড়াও পেয়েছেন খোকা ৪২০ সিনেমায় অভিনয়ের জন্য সেরা অভিনেত্রী হিসাবে কলাকার অ্যাওয়ার্ড। মাঝে কিছুটা সময় নিজের পরিবারকে দেন। ছেলে ইউভানকে জন্ম দেওয়ার পর তাকে নিয়েই আনন্দে সময় কাটে। ছেলের কয়েক মাস বয়স হতেই শুভশ্রী কাজের জগতে ফিরে এসেছেন। জি বাংলার রিয়েলিটি শো ‘ড্যান্স বাংলা ড্যান্স’-এ বিচারক হিসাবে নতুন মাত্রা এনেছেন। শুধু বিচারক নন, মধ্যে নতুন শিল্পীদের উৎসাহিত করার পাশাপাশি নিজেও

পারফর্ম করে বুঝিয়ে দেন কত বড়ো মাপের নৃত্যশিল্পী তিনি। তাঁর নাচের অন্যতম বৈশিষ্ট্য হল, ভারতীয় ধ্রুপদী নাচের সঙ্গে সমসাময়িক নাচের মেলবন্ধন। শুভশ্রীকে ডাঃ বক্সি ছবিতে পুরোপুরি নতুন লুকে দেখা যাবে। তিনি একজন লেখকের চরিত্রে অভিনয় করছেন। মা হওয়ার পর চেহারায় বদল আসায় তাঁকে নেট দুনিয়ায় একাধিকবার ট্রোলড হতে হয়েছে। সেই সব কথা একেবারে হাসির সঙ্গে উড়িয়ে দিয়ে শুভশ্রী নিজের স্টাইলে জীবনকে উপভোগ করছেন। তিনি চান শুধুমাত্র গ্ল্যামারাস হিরোইন হিসেবে নয়, দক্ষ অভিনেত্রী হয়ে দর্শকদের মনে পাকা জায়গা করে নিতে। আপাতত স্বামী রাজ, একমাত্র ছেলে ইউভান আর নিজের কাজ নিয়ে ব্যস্ত শুভশ্রী। এগিয়ে চলেছেন নতুন স্বপ্নের পথ ধরে।

বীণাপাণি হয়ে তাক লাগাচ্ছেন অ্যানমেরি টম

স্টার জলসায় চলছে জনপ্রিয় ধারাবাহিক ‘গ্রামের রানি বীণাপাণি। এই ধারাবাহিকে মুখ্য ভূমিকায় অভিনয় করছেন অ্যানমেরি টম। নাম শুনেই বোঝা যাচ্ছে তিনি অবাঙালি। ধারাবাহিকে তার বিপরীতে অভিনয় করছেন পরিচিত মুখ হানি বাফনা। তিনি এর আগেও একাধিক জনপ্রিয় ধারাবাহিকে কাজ করেছেন। এই ধারাবাহিকে অ্যানমেরিকে প্রতিবাদী চরিত্রে দেখানো হচ্ছে। শ্রমিক ও চাষীদের জন্য যে লড়াই করছে। পর্দায় হানি বাফনার সঙ্গে তার অভিনয়ের রসায়ন



দর্শকদের মনে ধরেছে। বারাকপুরের মেয়ে অ্যানমেরি টম। জন্মসূত্রে মালোয়ালি। তবে অবাঙালি হয়েও তার অনর্গল বাংলা বলায় রীরিমত মুগ্ধ দর্শকরা। বারাকপুর সেন্ট কালোট স্কুল থেকে উচ্চমাধ্যমিক ও পরে সেন্ট জেভিয়ার্স কলেজ থেকে কম্পিউটার সায়েন্স নিয়ে পড়াশোনা করে অভিনয় জগতে পা রাখেন। মডেলিং দিয়ে কেরিয়ার শুরু। আপাতত স্টার জলসায় ‘গ্রামের রানি বীণাপাণি’ নিয়ে সারাদিন ব্যস্ত রয়েছেন অ্যানমেরি টম।

কোন দেশের জাতীয় খেলা কোনটা

সঞ্জয় ঠাকুর

আফগানিস্তান—বুজকাশি (এছাড়াও ডাকা হয় কোপার, কুপারি বলে), অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ক্রিকেট, ফুটবল, বক্সিং ও বাস্কেটবল।

আন্তিগুয়া ও বারবুদা—ক্রিকেট, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল

আর্জেন্টিনা—পাতো, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল, বাস্কেটবল, রাগবি।

অস্ট্রেলিয়া—ক্রিকেট, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল, রাগবি, হর্স রেসিং, নেটবল

বাংলাদেশ—কাবাডি, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল, গল্ফ, টেনিস।

বারবাদোস—ক্রিকেট, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল, গল্ফ, টেনিস।

বারমুডা—ক্রিকেট, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল, রাগবি ও টেনিস।

ভুটান—তীরধনুক, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : বাস্কেটবল, রাগবি ও টেনিস।

ব্রাজিল—কাপোইরা, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ভলিবল ও বাস্কেটবল।

বুলগেরিয়া—ওয়েট লিফটিং, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : জিমনাস্টিকস, রোয়িং, ক্রিকেট।

কানাডা—আইস হকি, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল, গল্ফ, বাস্কেটবল, বেসবল।

চিলি—চিলিয়েন রোদেও, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : টেনিস ও ফুটবল।

চীন—পিংপং, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ভলিবল, মার্শাল আর্টস, শ্যুটিং, ব্যাডমিন্টন।

কিউবা—বেসবল, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : বক্সিং, ভলিবল, বাস্কেটবল।

কলম্বিয়া—তেজো।

চেক রিপাবলিক—আইস হকি, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল।

ডোমিনিকান রিপাবলিক—বেসবল।

ইংল্যান্ড—ক্রিকেট, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল, রাগবি ও বাস্কেটবল।

ফ্রান্স—ফুটবল, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : রাগবি, মোটর স্পোর্টস ও টেনিস।

হাইতি—সকার

হাঙ্গেরি—ওয়াটার পোলো।

ভারত—হকি, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন

• ও কাবাডি।

• **ইজরায়েল**—ফুটবল, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : বাস্কেটবল, সঁতার।

• **ইতালি**—ফুটবল।

• **ইন্দোনেশিয়া**—ব্যাডমিন্টন।

• **ইরান**—রেস্টলিং।

• **জামাইকা**—ক্রিকেট।

• **জাপান**—সুমো রেস্টলিং।

• **মালয়েশিয়া**—সিপাক তাকরাও (অনেকটা ভলিবল বা ব্যাডমিন্টনের মতো)।

• **মঙ্গোলিয়া**—মঙ্গোলিয়ান রেস্টলিং, তীর ধনুক ও হর্স রিডিং, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল, বাস্কেটবল।

• **মেক্সিকো**—চারেরিয়া, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল ও বক্সিং।

• **নেপাল**—ড্যান্ডি বিয়ো, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ক্রিকেট, ফুটবল।

• **নিউজিল্যান্ড**—রাগবি।

• **নরওয়ে**—ক্রস-কানট্রি স্কিং, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা: রেস্টলিং, সাইক্লিং ও শ্যুটিং।

• **নাম্বিয়া**—রাগবি।

• **পাকিস্তান**—হকি, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ক্রিকেট, কাবাডি।

• **ফিলিপিন্স**—আরনিস (এক ধরনের ফাইটিং), অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : বাস্কেটবল, ব্যাডমিন্টন, বক্সিং।

• **পোল্যান্ড**—ফুটবল,

• **পেরু**—পালেতা ফ্রন্টন (এক ধরনের টেনিস)।

• **রাশিয়া**—বানডি (আইস হকির মতো), অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : দাবা, ফুটবল, বেসবল, জিমনাস্টিকস।

• **স্কটল্যান্ড**—গল্ফ, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : টেনিস, রাগবি।

• **সার্বিয়া**—ফুটবল, বাস্কেটবল, ভলিবল, ওয়াটার পোলো

• **সালবেনিয়া**—অলপিন স্কিং

• **সাউথ কোরিয়া**—তাই নোন ডো

• **শ্রীলঙ্কা**—ভলিবল

• **সুইজারল্যান্ড**—শ্যুটিং ও জিমনাস্টিকস

• **তাজিকিস্তান**—গেস্টিগিরি (এক ধরনের রেস্টলিং), অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : বাস্কেটবল, আইস হকি, গল্ফ, টেনিস।

• **মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র**—বেসবল, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল, আইস হকি, গল্ফ ও টেনিস।

• **উরুগুয়ে**—ডেসট্রেজাস ক্রিলাস।

• **ভেনেজুয়েলা**—বেসবল, অন্য গুরুত্বপূর্ণ খেলা : ফুটবল।