সুকন্যা

দেওবৰীয়া

ভিতৰৰ পৃষ্ঠাত

- ❑ ৰাছ প্ৰযুক্তিৰ মীনপালনেৰে ৰঞ্জিতা শইকীয়া ডেকাৰ ৰাষ্ট্ৰীয় সুখ্যাতি
- ❑ ক্লাউড কিচ্চেন-পাকঘৰটোৱেই হ'ব পাৰে মহিলাসকলৰ উপাৰ্জনৰ উৎস
- ❑ ৰূপচৰ্চাত যোগাসন
- ❑ গল্প ঃ এই দিনটোৱে আনিব
- ❑ ৰেচিপি-গ্ৰীষ্মকালীন সুষম আহাৰ

নিয়মীয়া বাৰ্তা ❑ দেওবাৰ, ২১ জুলাই ২০২৪ www.niyomiyabarta.com

...**সকলো** খেলুৱৈৰে এটা সপোন থাকে। সেই সপোনটো হ'ল অলিম্পিক গেমছত দেশক প্ৰতিনিধিত্ব কৰা। মোৰো আছে বিশ্বৰ আটাইতকৈ বৃহত্তম ক্ৰীড়া মহোৎসৱ অলিম্পিকত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ ইচ্ছা। কিন্তু ইয়াৰ বাবে বিশ্ব ৰেংকিঙত প্ৰথম ১৬গৰাকী খেলুৱৈৰ ভিতৰত থাকিব লাগিব। বৰ্তমান দেশত মহিলাৰ ছিংগলছত মোৰ স্থান ১ নম্বৰ। কিন্তু বিশ্ব ৰেংকিঙত স্থান উন্নীত কৰিবলৈ যথাসম্ভৱ অধিক আন্তৰ্জাতিক প্ৰতিযোগিতাত অংশগ্ৰহণ কৰিব লাগিব। সেইবোৰ প্ৰতিযোগিতাত খেলিলে ৰেংকিং পইণ্ট বৃদ্ধি পায়। সেইবাবে আন্তৰ্জাতিক প্ৰতিযোগিতাত খেলাৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব প্ৰদান কৰিছোঁ। হয়তো অত্যধিক পৰিশ্ৰম আৰু সাফল্যাই মোৰ স্বপ্ন এদিন পূৰণ **কৰিব...**

ভাৰতৰ শীৰ্ষ ৰেংকিঙৰ বেডমিণ্টন খেলুৱৈ ঈশাৰাণী বৰুৱা

অলিম্পিক গেমছত দেশক প্ৰতিনিধিত্ব কৰাৰ সপোন আছে

সম্প্ৰতি দেশৰ বেডমিণ্টন দলৰ অন্যতম ভৰসা হৈ পৰিছে অসমৰ সুদক্ষ মহিলা শ্বাটলাৰ ঈশাৰাণী বৰুৱা। ডিব্ৰুগড়ৰ ২নং লক্ষীনগৰত জন্মগ্ৰহণ কৰা ঈশাৰাণীয়ে উবেৰ কাপকে ধৰি এইপৰ্যন্ত ২০খনৰো অধিক প্ৰতিযোগিতাত ভাৰতীয় দলক প্ৰতিনিধিত্ব কৰিছে। বিগত প্ৰায় ৪ বছৰ ধৰি ঈশাৰাণীয়ে বেংগালুৰুস্থিত দেশৰ শীৰ্ষ পৰ্যায়ৰ প্ৰতিষ্ঠান তথা প্ৰখ্যাত শ্বাটলাৰ প্ৰকাশ পাডুকনৰ বেডমিণ্টন একাডেমীত উচ্চ পৰ্যায়ৰ প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণ কৰি আছে। পঞ্চম শ্ৰেণীত পঢ়ি থকা সময়তে বেডমিণ্টনৰ ৰেকেট হাতত তুলি লোৱা ঈশাৰাণী এতিয়া ভাৰতীয় দলৰ নিয়মীয়া সদস্য। দেশৰ শীৰ্ষ তাৰকা পিভি সিন্ধু, ছাইনা নেহৱাল আদিৰ পদাংক অনুসৰণ কৰি আগুৱাই যোৱা শ্বাটলাৰগৰাকীয়ে অসমৰ আন এগৰাকী তাৰকা অস্মিতা চলিহাৰ সৈতে দেশৰ বেডমিণ্টন দলক অধিক শক্তিশালী কৰি তুলিছে। অলপতে চীনত অনুষ্ঠিত উবেৰ কাপত অসমৰ এই দুগৰাকী শ্বাটলাৰৰ বাবেই ভাৰতে কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেল পৰ্যন্ত উন্নীত হ'বলৈ সক্ষম হৈছিল। অলিম্পিকৰ নিচিনা বৃহৎ প্ৰতিযোগিতাত অংশগ্ৰহণৰ সপোন পুহি ৰখা ঈশাৰাণীয়ে এই সপোন সাৰ্থক কৰাৰ উদ্দেশ্যে কঠোৰ অনুশীলনত ব্ৰতী হৈছে। অৱশ্যে খৰচী খেলবিধৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় অৰ্থৰ বাবেও কিছু প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হৈছে শ্বাটলাৰগৰাকী। অসমৰ মুখ্যমন্ত্ৰী ড° হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মাই কৰা ঘোষণা অনুসৰি তেওঁ গোৱা ৰাষ্ট্ৰীয় গেমছত সোণৰ পদক অৰ্জন কৰাৰ বাবে এটি চৰকাৰী চাকৰি লাভ কৰিছিল যদিও খেলত অধিক মনোযোগ দিয়াৰ স্বাৰ্থত চাকৰিত যোগদান নকৰিলে। তেওঁক সহায়ৰ বাবে কোনো ব্যক্তি, প্ৰতিষ্ঠান আগবাঢ়ি আহিলে শ্বাটলাৰগৰাকীয়ে আন্তৰ্জাতিক পৰ্যায়ত দেশৰ লগতে অসমকো উজলাই তুলিবলৈ সক্ষম হ'ব।

❑ আপোনাৰ জন্মস্থান আৰু শৈশৱ সম্পৰ্কে কওকচোন।

ঃ মোৰ ঘৰ ডিব্ৰুগড়ৰ ২নং লক্ষীনগৰত। মোৰ দেউতাৰ নাম মোলেশ্বৰ বৰুৱা আৰু মাৰ নাম জোনমণি দাস। ডিব্ৰুগড়তে মই শৈশৱ আৰু কৈশোৰ অতিবাহিত কৰিছোঁ। মই শিক্ষা আহৰণ কৰিছোঁ ডিব্ৰুগড়ৰ ছেইণ্ট জেভিয়াৰ্ছ হাইস্কুলৰ পৰা। সেইখন বিদ্যালয়ৰ পৰা মেট্ৰিক পাছ কৰাৰ পিছত এতিয়া কটন বিশ্ববিদ্যালয়ত স্নাতক দ্বিতীয় যাণ্মাসিকত অধ্যয়ন কৰি আছোঁ। মোৰ শৈশৱ আছিল অতিশয় মনোৰম। ডিব্ৰুগড়ৰ প্ৰাকৃতিক আৰু নৈসৰ্গিক সৌন্দৰ্যৰ মাজত সমনীয়াৰ সৈতে খেলা-ধূলা কৰি মনোমোহা পৰিৱেশৰ মাজত সময় অতিবাহিত কৰিছিলোঁ।

❑ বেডমিণ্টনৰ প্ৰতি কেনেকৈ আকৰ্ষিত হ'ল?

ঃ সেয়া আছিল ২০১৩-১৪ চনৰ কথা। মই চতুৰ্থ শ্ৰেণীৰ পৰা পঞ্চমমানলৈ উন্নীত হোৱাৰ সময়তে এটি গ্ৰীষ্মকালীন বেডমিণ্টন শিবিৰত অংশগ্ৰহণৰ সুযোগ পাইছিলোঁ। সেই সীমিত প্ৰশিক্ষণ কালৰে পৰা বেডমিণ্টন খেলবিধৰ প্ৰেমত পৰিলোঁ। তেতিয়াৰ পৰা ক্ৰমান্বয়ে আগবাঢ়ি যোৱাৰ চেষ্টা অব্যাহত ৰাখিছোঁ। অৱশ্যে সেই সময়ত সমনীয়া ল'ৰাবোৰৰ সৈতে ক্ৰিকেট আৰু ফুটবলো খেলিছিলোঁ। ক্ৰিকেট খেলাৰ ইচ্ছাও মোৰ আছিল যদিও আমাৰ চহৰখনত তেতিয়া ছোৱালীৰ ক্ৰিকেটৰ বিশেষ সুযোগ নাছিল। এতিয়া বেডমিণ্টনক লৈ মই যথেষ্ট সুখী আৰু দেশৰ হৈ যিমান দিন সম্ভৱ খেলি যাব বিচাৰোঁ।

❑ প্ৰথমে কেতিয়া ৰাজ্যিক প্ৰতিযোগিতাত অংশগ্ৰহণৰ সুযোগ পালে?

ঃ ২০১৬ চনত মই প্ৰথমবাৰৰ বাবে ৰাজ্যিক প্ৰতিযোগিতাত অংশগ্ৰহণৰ সুযোগ পাইছিলোঁ। সেই বছৰ গোলাঘাটত অনুষ্ঠিত ৰাজ্যিক বেডমিণ্টন চেম্পিয়নশ্বিপত ১৩ বছৰ অনূৰ্ধ্ব শাখাত স্বৰ্ণ পদক অৰ্জন কৰিছিলোঁ। এই প্ৰদৰ্শনে মোৰ আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি কৰিছিল আৰু অধিক মনোনিৱেশ কৰিবলৈ অনুপ্ৰেৰণা পাইছিলোঁ। ২০১৮ চনৰ পৰা মই একেৰাহে ৩ বছৰ ৰাষ্ট্ৰীয় প্ৰতিযোগিতাত অসমৰ হৈ পদক কঢ়িয়াই আনিবলৈ সক্ষম হৈছিলোঁ। ২০১৭ চনত আইজলত আয়োজিত উত্তৰ-পূব মণ্ডল আন্তঃৰাজ্যিক বেডমিণ্টন চেম্পিয়নশ্বিপত ১৯ বছৰ অনূৰ্ধ্ব শাখাৰ ছিংগলছত স্বৰ্ণ পদক জয় কৰিবলৈ সক্ষম হওঁ। তদুপৰি ২০১৮ চনত ৬৩সংখ্যক ৰাষ্ট্ৰীয় স্কুল গেমছত ১৪ বছৰ অনূৰ্ধ্ব শাখাত স্বৰ্ণ দখল কৰাৰ পাছত ২০১৯ চনত মহিলাৰ ছিংগলছত অৰ্জন কৰিছিলোঁ চেম্পিয়নৰ সন্মান। ২০২৩ বৰ্ষটো মোৰ বাবে আছিল বিশেষভাৱে উল্লেখযোগ্য। যোৱাবাৰ পুনেত আয়োজিত সৰ্বভাৰতীয় ৰেংকিং প্ৰতিযোগিতাত মই খিতাপ দখল কৰাৰ উপৰি হায়দৰাবাদত আয়োজিত ছিনিয়ৰ ৰেংকিং বেডমিণ্টন প্ৰতিযোগিতাত ব্ৰঞ্জৰ পদক আঁজুৰি আনিবলৈ সক্ষম হৈছিলোঁ। তদুপৰি যোৱা ৰাষ্ট্ৰীয় ক্ৰীড়াত মই দলীয় ইভেণ্টত স্বৰ্ণ পদক বুটলি আনিছিলোঁ।

❑ বৰ্তমান ক'ত আৰু কোন প্ৰশিক্ষকৰ অধীনত প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণ কৰি আছে?

ঃ সম্প্ৰতি মই বেংগালুৰুস্থিত দেশৰ আগশাৰীৰ প্ৰতিষ্ঠান প্ৰখ্যাত শ্বাটলাৰ প্ৰকাশ পাডুকনৰ বেডমিণ্টন একাডেমীত উচ্চ পৰ্যায়ৰ প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণ কৰি আছোঁ। একাডেমীখনৰ মুখ্য প্ৰশিক্ষক বিমল কুমাৰ আৰু উমেন্দ্ৰ ৰাণাৰ তত্ত্বাৱধানত মই বৰ্তমান প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণ কৰি আছোঁ। অৱশ্যে ২০১২-২৩ চনত মই ডিব্ৰুগড় ইনড'ৰ ষ্টেডিয়ামত বেডমিণ্টনৰ আদিপাঠ গ্ৰহণ কৰিছিলোঁ। মোৰ আদি প্ৰশিক্ষক আছিল নাৰুল আখতাৰ হুছেইন।

❑ আন্তৰ্জাতিক পৰ্যায়তো আপুনি যথেষ্ট সুনাম কঢ়িয়াই আনিছে। এই পৰ্যন্ত কিমানখন আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় প্ৰতিযোগিতাত আপুনি দেশক প্ৰতিনিধিত্ব কৰিছে?

ঃ এইপৰ্যন্ত মই প্ৰায় ২৩খন প্ৰতিযোগিতাত দেশক প্ৰতিনিধিত্ব কৰিছোঁ। চলিত বৰ্ষত মই ভাৰতৰ হৈ ৫খন আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় প্ৰতিযোগিতাত দেশৰ হৈ খেলিছোঁ। ইয়াৰে নেদাৰলেণ্ডছত অনুষ্ঠিত ডাচ্চ ইণ্টাৰনেচনেল মহিলাৰ ছিংগলছত স্বৰ্ণ পদক, শ্ৰীলংকাত অনুষ্ঠিত শ্ৰীলংকা ইণ্টাৰনেচনেল চেলেঞ্জ ২০২৪ত মহিলাৰ ছিংগলছত সোণৰ পদক, কাজাখাস্তানত আয়োজিত আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় প্ৰতিযোগিতাত মহিলাৰ ছিংগলছত ৰূপৰ পদক দখল কৰিবলৈ সক্ষম হৈছোঁ। সদ্যসমাপ্ত চীনত অনুষ্ঠিত সন্মিলনত সন্মানজনক উবেৰ কাপত মই ছিংগলছত অংশগ্ৰহণ কৰি ভাৰতীয় দলক কোৱাৰ্টাৰ ফাইনেলত উন্নীত হোৱাত বিশেষ অৰিহণা যোগাইছোঁ। এইপৰ্যন্ত দেশক ২৩খন প্ৰতিযোগিতাত প্ৰতিনিধিত্ব কৰি কেইবাখনতো ৰূপ, ব্ৰঞ্জৰ লগতে ছেমিফাইনেল খেলিছোঁ।

❑ বেংগালুৰুত উন্নত প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় খৰচ কিদৰে বহন কৰিছে?

ঃ ২০২০ চনতে বেংগালুৰুত প্ৰকাশ পাডুকনৰ বেডমিণ্টন একাডেমীত প্ৰশিক্ষণ আৰম্ভ কৰোঁ। একাডেমীত প্ৰশিক্ষণ গ্ৰহণৰ বাবে মাহিলি প্ৰায় ২০ হাজাৰ টকাৰ প্ৰয়োজন হয়। তদুপৰি খেলৰ সঁজুলিকে ধৰি অন্যান্য খৰচো লাগে। দেউতা ভাৰতীয় জীৱন বীমাৰ এগৰাকী এজেণ্ট। অশেষ কষ্ট কৰি তেওঁ মোৰ বাবে খৰচখিনি কোনোমতে বহন কৰি আহিছে। অৱশ্যে কোনোবাই স্পনছ'ৰৰ বাবে আগবাঢ়ি আহিলে মোৰ অধিক সুবিধা হ'ব। দেশৰ হৈ বাহিৰত খেলিবলৈ গ'লেও অৰ্থৰ প্ৰয়োজন হয়। সময়ে সময়ে অলপ সহায় পালেও সেয়া যথেষ্ট নহয়।

❑ অসমৰ মুখ্যমন্ত্ৰী ড° হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মা বৰ্তমান ভাৰতীয় বেডমিণ্টন ফেডাৰেচনৰ সভাপতিৰ দায়িত্বত আছে। তেখেতৰ পৰা কিবা সহায় পাইছে নেকি?

ঃ হয়, মাননীয় মুখ্যমন্ত্ৰী ড° হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মা সভাপতি হিচাপে কাৰ্যভাৰ গ্ৰহণ কৰাত আমি সকলো খেলুৱৈ অত্যন্ত সুখী। কাৰণ আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় প্ৰতিযোগিতাত আমাৰ দল বিজয়ী হ'লেই তেওঁ বিভিন্ন ধৰণে উৎসাহিত কৰাৰ লগতে আৰ্থিক পুৰস্কাৰো আগবঢ়ায়। মই এই পৰ্যন্ত ব্যক্তিগতভাৱে তেখেতৰ ওচৰলৈ যাব পৰা নাই। দেউতাই তেখেতক সাক্ষাৎ কৰিবলৈ চেষ্টা চলাই আছে যদিও সফল হোৱা নাই। তেখেতক সাক্ষাৎ কৰিব পাৰিলে নিশ্চয় সহায় কৰিব। অৱশ্যে এটা কথা ক'বই লাগিব যে গোৱাত আমাৰ অসম বেডমিণ্টন দলে দলীয় ইভেণ্টত স্বৰ্ণ পদক জয় কৰিছিলোঁ। সেইবাবে তেখেতে আমাৰ প্ৰত্যেককে চৰকাৰী চাকৰি কৰাৰ সুবিধা কৰি দিছে। কিন্তু মই খেলক অগ্ৰাধিকাৰ দিয়া বাবে চাকৰিত যোগদান নকৰিলোঁ। মাননীয় মুখ্যমন্ত্ৰীয়ে খেলুৱৈসকলৰ প্ৰতি আগবঢ়োৱা এনে পদক্ষেপ নিশ্চিতভাৱে প্ৰশংসাৰ যোগ্য। ইয়াৰ ফলত নতুন প্ৰজন্মই খেলিবলৈ আগবাঢ়ি আহিব আৰু কেৰিয়াৰ হিচাপে গ্ৰহণ কৰিব।

❑ আপোনাৰ ভৱিষ্যৎ লক্ষ্য কি?

ঃ সকলো খেলুৱৈৰে এটা সপোন থাকে। সেই সপোনটো হ'ল অলিম্পিক গেমছত দেশক প্ৰতিনিধিত্ব কৰা। মোৰো আছে বিশ্বৰ আটাইতকৈ বৃহত্তম ক্ৰীড়া মহোৎসৱ অলিম্পিকত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ ইচ্ছা। কিন্তু ইয়াৰ বাবে বিশ্ব ৰেংকিঙত প্ৰথম ১৬গৰাকী খেলুৱৈৰ ভিতৰত থাকিব লাগিব। বৰ্তমান দেশত মহিলাৰ ছিংগলছত মোৰ স্থান ১ নম্বৰ। কিন্তু বিশ্ব ৰেংকিঙত স্থান উন্নীত কৰিবলৈ যথাসম্ভৱ অধিক আন্তৰ্জাতিক প্ৰতিযোগিতাত অংশগ্ৰহণ কৰিব লাগিব। সেইবোৰ প্ৰতিযোগিতাত খেলিলে ৰেংকিং পইণ্ট বৃদ্ধি পায়। সেইবাবে আন্তৰ্জাতিক প্ৰতিযোগিতাত খেলাৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব প্ৰদান কৰিছোঁ। হয়তো অত্যধিক পৰিশ্ৰম আৰু সাফল্যাই মোৰ স্বপ্ন এদিন পূৰণ কৰিব। তদুপৰি বিশ্বমানৰ প্ৰতিযোগিতাত দেশক প্ৰতিনিধিত্ব কৰি ভাৰতীয় দলক চেম্পিয়ন কৰোৱাৰ সপোনো পুহি ৰাখিছোঁ। নিশ্চয় এই সপোনো বাস্তৱায়িত হ'ব।

সাক্ষাৎগ্ৰহণ ঃ **কুমুদ তালুকদাৰ**

ফোন ঃ ৮৬৩৮৪-১৪৯৫৪

সুকন্যা
দেওবৰীয়া
দেওবাৰ, ২১ জুলাই ২০২৪

...২০২০ চনৰ ৫ ছেপ্টেম্বৰ তাৰিখটো ৰঞ্জিতাৰ জীৱনৰ এটা উল্লেখনীয় দিন। সেইদিনাই তেওঁ আনুষ্ঠানিকভাৱে 'ৰাছ' প্ৰযুক্তিৰে মীনপালন আৰম্ভ কৰে। 'আৰ এ এছ প্ৰযুক্তিৰ জৰিয়তে উৎপাদিত জৈৱিক মাছ আৰ্থিকভাৱে লাভজনক কাৰণ ইয়াৰ বাবে কম ঠাই আৰু শ্ৰমৰ প্ৰয়োজন আৰু ইপানী সংৰক্ষণতো বহুখিনি সহায় কৰে। যদি ১০০ লিটাৰৰ পুখুৰীত কোনো লোকে ১ কিলোগ্ৰাম মাছ উৎপাদন কৰিব পাৰে এই প্ৰক্ৰিয়াত একে পৰিমাণৰ মাছ সহজেই ১০ লিটাৰৰ টেংক এটাত উৎপাদন কৰিব পৰা **সম্ভৱ**...

ৰাছ প্ৰযুক্তিৰ মীনপালনেৰে ৰঞ্জিতা শইকীয়া ডেকাৰ ৰাষ্ট্ৰীয় সুখ্যাতি

▢ পংকজ কুমাৰ নেওগ

১৫ বছৰীয়া ব্যৱসায়ত এক বৃহৎ সংকটৰ সন্মুখীন হৈয়ো ৰঞ্জিতা শইকীয়া ডেকাই সাহসেৰে মীনপালনৰ এটা অনন্য পদ্ধতিৰে নিজকে আগুৱাই নিবলৈ সক্ষম হৈছে। অসমৰ পৰা ৰিচাৰ্কুলেটিং একুৱাকালচাৰ ছিষ্টেম (RAS) প্ৰযুক্তি ব্যৱহাৰ কৰি ভূমিভিত্তিক মীনপালন আৰম্ভ কৰা প্ৰথম ব্যক্তিসকলৰ ভিতৰত ৰঞ্জিতাও এগৰাকী। বিভিন্ন সাক্ষাৎকাৰ আৰু বাৰ্তালাপত ৰঞ্জিতা শইকীয়া ডেকাই কয় যে জীৱনৰ নিজস্ব উত্থান-পতন সদায় আছে, কিন্তু আমি সকলোবোৰ ইতিবাচক মানসিকতাৰে গ্ৰহণ কৰাটো প্ৰয়োজনীয়। প্ৰতিটো প্ৰত্যাহ্বানেই একোটা নতুন সুযোগৰ সন্ধান দিব পাৰে। অতি কোমল বয়সৰ পৰাই ৰঞ্জিতাই কিবা এটা উদ্ভাৱনীমূলক আৰু 'আউট অৱ দ্য বক্স' কৰিব বিচাৰিছিল। ২০০৫ চনত যেতিয়া ইণ্টাৰনেট প্ৰাৰম্ভিক পৰ্যায়ত আছিল তেতিয়া তেওঁ ইণ্টাৰনেট আৰু অন্যান্য আধুনিক প্ৰযুক্তি ব্যৱহাৰৰ সজাগতা সৃষ্টি কৰিবলৈ বিনামূলীয়া ক্লাছ ল'বলৈ আৰম্ভ কৰে। অৱশেষত ধেমাজি জিলাত তেওঁ এখন অনলাইন পৰিসেৱাৰ দোকান খোলে। '২০২০ চনৰ মাৰ্চ মাহলৈকে ভাল দৰেই সকলো চলিছিল, কিন্তু ক'ভিড আৰু ইয়াৰ পৰৱৰ্তী লকডাউনৰ বাবে আমি এবছৰতকৈ অধিক সময় দোকান বন্ধ ৰাখিবলৈ বাধ্য হৈছিলোঁ আৰু ইয়াৰ ফলত আমাৰ যথেষ্ট আৰ্থিক লোকচান হয়'।—তেওঁ কয়।

ৰঞ্জিতা কেতিয়াও উপাৰ্জনৰ এটা উৎসতে আবদ্ধ থাকিব বিচৰা নাছিল আৰু ২০১৮ চনত তেওঁ 'একুৱাপনিক্স' আৰম্ভ কৰে। ইউটিউব স্ক্ৰ'ল কৰি থাকোঁতে এদিন একুৱাপনিক্সৰ এটা ভিডিঅ' তেওঁ দেখা পায় আৰু তেতিয়াই তেওঁৰ মনলৈ সেই ধাৰণাটো আহে। একেটা পৰিৱেশতে জৈৱিক শাক-পাচলি আৰু মৎস্য পালনৰ কৌশলটোৱে ৰঞ্জিতাক মুগ্ধ কৰিছিল। ৰঞ্জিতাৰ একুৱাপনিক্স ব্যৱসায়টোৱে বৃহৎ সফলতা লাভ কৰে আৰু তাকে দেখি মীন বিভাগে ২০১৭-১৮ চনত ভাৰতৰ নীলা বিপ্লৱ আঁচনি (Blue Revolution Scheme)ৰ অধীনত এই হাই-টেক 'ৰাছ' (RAS) প্ৰকল্পটো স্থাপন কৰিবলৈ তেওঁৰ কাষ চাপে। এই প্ৰকল্পৰ সফলতাই যোৱা দুই-তিনি বছৰত অসমৰ বিভিন্ন চুক-কোণ আৰু বাহিৰৰ পৰাও এই কৌশলৰ বিষয়ে জানিবলৈ আগ্ৰহী বহুতকে ৰঞ্জিতাৰ কাষলৈ টানি আনিছে। কিন্তু এতিয়ালৈকে অতি কমসংখ্যক লোকেহে সফলতাৰে এই কৌশল শিকি কাৰ্যকৰী কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। ত্ৰিপুৰাৰ প্ৰাক্তন মুখ্যমন্ত্ৰী বিপ্লৱ দেৱৰ পত্নী নীতি দেৱেও ৰঞ্জিতাৰ ফাৰ্ম পৰিদৰ্শন কৰি নিজৰ ৰাজ্যত তেনে এটা প্ৰকল্প আৰম্ভ কৰাৰ আগ্ৰহ প্ৰকাশ কৰিছে। 'সঁচা কথা ক'বলৈ গ'লে মই কেতিয়াও কল্পনা কৰা নাছিলোঁ যে মোৰ একুৱাপনিক্সৰ 'ট্ৰায়েল এণ্ড এৰ'ৰ পদ্ধতি ইমান জনপ্ৰিয় হৈ উঠিব। এই সফলতাই মীনখণ্ডত ডাঙৰ কাম এটা কৰিবলৈ মোৰ আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি কৰে আৰু সেই অনুসৰি 'ৰাছ' প্ৰযুক্তিত মোৰ ভাগ্য পৰীক্ষা কৰিবলৈ সিদ্ধান্ত লওঁ।'—ৰঞ্জিতাই উল্লেখ কৰে। ইজৰাইলত প্ৰথমবাৰৰ বাবে প্ৰৱৰ্তন কৰা 'ৰিচাৰ্কুলটিং একুৱাকালচাৰ ছিষ্টেম' (RAS) হৈছে উচ্চ প্ৰযুক্তিৰ ভূমিভিত্তিক মীনপালন যিয়ে মূলতঃ ভূমিৰ অনুকূল ব্যৱহাৰৰ সৈতে মাছৰ উৎপাদন বৃদ্ধি কৰাৰ লক্ষ্য ৰাখে। পানী সংৰক্ষণতো ই বহুখিনি সহায় কৰে। ভাৰতত ইয়াক ২০১৫-১৬ বৰ্ষত নীলা বিপ্লৱৰ আঁচনিৰ অধীনত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছিল। 'ৰাছ'ৰ বাবে আৱশ্যকীয় টেংকবোৰৰ দাম ৫০ হাজাৰৰ পৰা ৫০ লাখ টকালৈকে হ'ব পাৰে। এই প্ৰযুক্তিৰ সুবিধাসমূহ হ'ল কম স্থান আৰু কম শ্ৰমিকৰ আৱশ্যকতা তথা অধিক মৎস্য উৎপাদন।

২০২০ চনৰ ৫ ছেপ্টেম্বৰ তাৰিখটো ৰঞ্জিতাৰ জীৱনৰ এটা উল্লেখনীয় দিন। সেইদিনাই তেওঁ আনুষ্ঠানিকভাৱে 'ৰাছ' প্ৰযুক্তিৰে মীনপালন আৰম্ভ কৰে। 'আৰ এ এছ প্ৰযুক্তিৰ জৰিয়তে উৎপাদিত জৈৱিক মাছ আৰ্থিকভাৱে লাভজনক কাৰণ ইয়াৰ বাবে কম ঠাই আৰু শ্ৰমৰ প্ৰয়োজন আৰু ই পানী সংৰক্ষণতো বহুখিনি সহায় কৰে। যদি ১০০ লিটাৰৰ পুখুৰীত কোনো লোকে ১ কিলোগ্ৰাম মাছ উৎপাদন কৰিব পাৰে এই প্ৰক্ৰিয়াত একে পৰিমাণৰ মাছ সহজেই ১০ লিটাৰৰ টেংক এটাত উৎপাদন কৰিব পৰা সম্ভৱ।'— তেওঁ উল্লেখ কৰে। যদিও ব্যৱস্থাটোৰ বাবে অধিক বিদ্যুতৰ প্ৰয়োজন, ৰঞ্জিতা আৰু তেওঁৰ স্বামী পুতুল ডেকাই এই খৰচ কমাবলৈ নানাধৰণৰ উপায় অৱলম্বন কৰিছে আৰু মীনপালনৰ বাবে সৌৰশক্তিৰ বাবেও আবেদন জনাইছে। ৬ লাখ লিটাৰ পানী ৰাখিব পৰা ৮ মিটাৰ দৈৰ্ঘ্য আৰু ৫ ফুট গভীৰতাৰ ৮টা টেংকত ৰঞ্জিতাই বৰ্তমান কুইণ্টল হিচাপে ভাৰতীয় মেজৰ কাৰ্পছ (আইএমচি) যেনে— ৰৌ, ভকুৱা, মাগুৰ, শিঙি, কাৱৈ, কছ, ৰূপচন্দা আদি মাছ উৎপাদন কৰাত সফলতা লাভ কৰিছে। 'উচ্চ ঔষধি মূল্যৰ মাছে গ্ৰাহকৰ পৰা ভাল সঁহাৰি লাভ কৰিছে। আমি বেছিভাগ জাগীৰোড, সোণাপুৰৰ লগতে গুৱাহাটীৰ কেইখনমান মাছৰ বজাৰক লক্ষ্য কৰি লৈছোঁ আৰু এইকেইখন বজাৰত প্ৰতিদিনে গড়ে প্ৰায় ১০ কেজি বিক্ৰী হয়। আমাৰ কিছুসংখ্যক নিয়মীয়া গ্ৰাহকো আছে। তদুপৰি কেতিয়াবা অনুৰোধ অনুযায়ী গুৱাহাটীৰ বিভিন্ন ঠাইত আমি হোম ডেলিভাৰী কৰোঁ।'—ৰঞ্জিতাই অৱগত কৰে।

'ৰাছ' পদ্ধতিৰে মৎস্য উৎপাদন নিঃসন্দেহে এটা প্ৰত্যাহ্বানমূলক কাম, কিন্তু প্ৰায় সকলো বস্তুতে ৰাসায়নিক পদাৰ্থ থকা যুগত মানুহক সতেজ, সুস্বাদু আৰু স্বাস্থ্যকৰ মাছ যোগান ধৰাতকৈ সন্তুষ্টিদায়ক একোৱেই হ'ব নোৱাৰে। ৰঞ্জিতাই গুৱাহাটীৰ সমীপত এখন জীৱন্ত, সম্পূৰ্ণ জৈৱিক মাছৰ বজাৰ স্থাপন কৰাৰ সপোন দেখিছে আৰু এইখনৰ বাবে ধৈৰ্যৰে অপেক্ষা কৰিছে। যিহেতু এই ইম্প্ৰভাইজড প্ৰযুক্তিৰ বাবে কম শ্ৰমৰ প্ৰয়োজন, ৰঞ্জিতাই তেওঁৰ সহায়ৰ বাবে এতিয়ালৈকে তিনিজন কৰ্মচাৰীক নিযুক্তি দিছে আৰু তেওঁলোকে ব্যৱসায়টো সুচাৰুৰূপে চলোৱাত সহায় কৰে। প্লাণ্টটোত কাম কৰা ৰঞ্জিতাৰ কৰ্মচাৰী তিলক সোণোৱালে কয় যে তেওঁ যোৱা ৭ বছৰ ধৰি ৰঞ্জিতা বাইদেউৰ সৈতে কাম কৰি আছে আৰু তেওঁৰ বাবেই নিজৰ জীৱনটো সম্পূৰ্ণৰূপে সলনি হৈছে। আগতে গাঁৱত কাম কৰি থাকোঁতে উপাৰ্জন অতি সামান্য আছিল বাবে তেওঁ সৰু ছোৱালীজনীকো ভালকৈ খুৱাব-পিন্ধাব পৰা নাছিল, কিন্তু এতিয়া তেওঁৰ উপাৰ্জন নিয়মীয়া আৰু গোটেই পৰিয়ালটোক এটা ভাল জীৱন যাপন কৰাত সহায় কৰিব পাৰিছে। 'বাইদেৱে মোৰ জীৱনক এটা নতুন মাত্ৰা প্ৰদান কৰিছে। তেওঁ এগৰাকী পৰামৰ্শদাতা আৰু পথ প্ৰদৰ্শক। তেওঁৰ নিৰ্দেশনাত মই এই আধুনিক কৌশলৰ প্ৰতিটো খুঁটি-নাটি শিকিছোঁ'— সোণোৱালে কয়।

এইক্ষেত্ৰত আগৰণুৱা হোৱা বাবে ৰঞ্জিতাৰ প্ৰকল্প এতিয়া মীনপালনৰ 'ৱান ষ্টপ' সমাধান হিচাপে বিবেচিত হৈছে আৰু তেওঁৰ সফলতাৰ কাহিনীয়ে বহুতক এই নতুন প্ৰযুক্তিৰে চেষ্টা কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিছে। আন এজন উদ্যোগী অঞ্জন বিষয়াই ৰঞ্জিতাৰ বিষয়ে এইদৰে কয়—'তেওঁ এগৰাকী উদাৰ, বন্ধুত্বপূৰ্ণ আৰু সহায়কাৰী ব্যক্তি আৰু আমাক প্ৰকল্পটোৰ বিষয়ে প্ৰতিটো খুঁটি-নাটি জানিবলৈ সহায় কৰিছে। তেওঁ মোক প্ৰয়োজনীয় সকলো তথ্য প্ৰদান কৰি বিষয়টোৰ প্ৰতি আগ্ৰহ বৃদ্ধি কৰিছে।' বিষয়াই জনোৱা মতে, তেওঁৰ প্ৰকল্পটোৰ নিৰ্মাণ সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ পথত আৰু শীঘ্ৰে পূৰ্ণাংগ ব্যৱসায় আৰম্ভ হ'ব। ৫.৫ ফুটৰ ৬টা টেংকত গুৱাহাটীৰ সমীপৰ কলংপাৰ অঞ্চলত প্ৰকল্পটো স্থাপিত হৈছে। ভৱিষ্যতৰ বাবে ইয়াক এক ডাঙৰ পদক্ষেপ বুলি উল্লেখ কৰি তেওঁ লগতে কয় যে প্ৰতিদিনে মাটি কমি অহাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত ডাঙৰ পুখুৰী নিৰ্মাণ কৰাটো এতিয়া সম্ভৱ নহয়। মাছ উৎপাদনৰ এই পদ্ধতিত কম ঠাই, সময় আৰু শ্ৰমৰ প্ৰয়োজন আৰু এই বহনক্ষম পদ্ধতি ভৱিষ্যৎ প্ৰজন্মৰ বাবে অতি উপকাৰী প্ৰমাণিত হ'ব।আন এগৰাকী সফল আৰএএছ উদ্যোগী ৰেজাকুল ইছলামেও নিজৰ ফাৰ্ম স্থাপনত ৰঞ্জিতাৰ কাৰিকৰী সহায়ৰ কথা উল্লেখ কৰিছে। আঠটা টেংকত ইছলামে ৪০ৰ পৰা ৪৫ টন মাছৰ খেতি কৰে আৰু ই তেওঁক যথেষ্ট লাভৱান কৰিছে। ৰাছ প্ৰযুক্তি আৰু ব্যৱসায় লাহে লাহে স্থিৰভাৱে অসমৰ লগতে উত্তৰ-পূৰ্বাঞ্চলৰ আন আন ৰাজ্যৰ চুকে-কোণে বিয়পি পৰিছে। ২০২১ চনত ৰঞ্জিতাৰ প্ৰকল্পটোৱে মুঠ ১১.২৫ লাখ টকাৰ ব্যৱসায় কৰে আৰু ২০২২ চনৰ জুন মাহলৈকে ই ১৪.৮ লাখ টকালৈ বৃদ্ধি পায়। অদূৰ ভৱিষ্যতে এই ব্যৱসায়ৰ অধিক প্ৰসাৰণ ঘটিব বুলি ৰঞ্জিতাই বিশ্বাস কৰে।

ফোন ঃ +৯৬৮-৯৯৬৭-২৭৮১

ৰাছ প্ৰযুক্তিৰে মাছ পালন

- ঘৰৰ চোতাল নতুবা বিল্ডিঙৰ ওপৰতো টেংক স্থাপনেৰে উৎপাদন কৰিব পাৰে মাছ।
- ১৫ বিঘা মাটিত মাছ পুহিলে যিমান শ্ৰমিকৰ প্ৰয়োজন হয় ৰাছ পদ্ধতিৰে মাছ উৎপাদন কৰিলে কম ঠাইত এজন শ্ৰমিকেৰে কৰিব পাৰি।
- 'ৰাছ'ৰ বাবে আৱশ্যকীয় টেংকবোৰৰ মূল্য ৫০ হাজাৰৰ পৰা ৫০ লাখ টকা।
- পানী সংৰক্ষণতো ই বহুখিনি সহায় কৰে।
- আৰ এ এছ প্ৰযুক্তিৰ জৰিয়তে উৎপাদিত জৈৱিক মাছ আৰ্থিকভাৱেও বহু লাভজনক।
- ৰঞ্জিতা শইকীয়া ডেকাই জাগীৰোড, সোণাপুৰ, গুৱাহাটীৰ বহুকেইখন বজাৰত দৈনিক গড়ে প্ৰায় ১০ কেজি মাছ বিক্ৰী কৰে।
- ২০২১ চনত ৰাছ প্ৰকল্পৰ দ্বাৰা ৰঞ্জিতাই প্ৰায় ১১.২৫ লাখ টকাৰ ব্যৱসায় কৰিছিল, ২০২২ চনৰ জুন মাহলৈ ১৪.৮ লাখ টকালৈ বৃদ্ধি হৈছে উপাৰ্জন।

ক্লাউড কিচ্চেন

পাকঘৰটোৱেই হ'ব পাৰে মহিলাসকলৰ উপাৰ্জনৰ উৎস

▢ প্ৰপ্ৰীতি গগৈ

ক্লাউড কিচ্চেন হৈছে গ্ৰাহকৰ বাবে ডাইনিং টেবুল নথকা কেৱল ডেলিভাৰীৰ বাবে থকা ৰেষ্টুৰেণ্ট, য'ত গ্ৰাহকে অনলাইন বা নিজৰ এপ, ৱেবছাইট বা টেলিফোন নম্বৰৰ জৰিয়তে ভাৰ্চুৱেল ৰেষ্টুৰেণ্টৰ পৰা পোনপটীয়াকৈ অৰ্ডাৰ দিয়ে। ইয়াৰ বাবে খাদ্য য'ত প্ৰস্তুত কৰা হয়, তাৰপৰা চালকে সংগ্ৰহ কৰি গ্ৰাহকৰ ওচৰলৈ লৈ যায়। ক্লাউড পাকঘৰ সমগ্ৰ বিশ্বৰে খাদ্য উদ্যোগত বৃদ্ধি পোৱা ধাৰা। এইবোৰ হৈছে এনে পাকঘৰ, যিবোৰে কোনো নিৰ্দিষ্ট খাদ্যৰ স্থান অবিহনে কাম কৰে আৰু জোমাটো আৰু ছুইগীৰ দৰে অনলাইন খাদ্য ডেলিভাৰী প্লেটফৰ্মৰ বাবে একান্তভাৱে সেৱা আগবঢ়ায়। এই ক্লাউড কিচ্চেন মডেলে এক বা ততোধিক ভাৰ্চুৱেল ৰেষ্টুৰেণ্টক ডাইনিং ৰুম বা কৰ্মচাৰী অবিহনেই ডেলিভাৰী-অনুকূলিত পাকঘৰৰ পৰা চলাবলৈ অনুমতি দিয়ে। সমগ্ৰ বিশ্বতে ক'ভিড মহামাৰীৰ পূৰ্বে ক্লাউড কিচ্চেনে অধিক জনপ্ৰিয়তা লাভ কৰিছিল আৰু বৃহৎ বিনিয়োগ লাভ কৰিছিল। ক্লাউড কিচ্চেন বৰ্তমান পৰম্পৰাগত ৰেষ্টুৰেণ্টৰ এক উত্তম বিকল্প। এই ক্লাউড কিচ্চেনে ব্যৱহাৰকাৰীসকলক খাদ্য প্ৰস্তুত কৰা আৰু পণ্য বিপণনত মনোনিৱেশ কৰাৰ স্বাধীনতা প্ৰদান কৰে আৰু খাদ্য ব্যৱসায়ত প্ৰায়ে বোজা জাপি দিয়া প্ৰশাসনিক হেঁচাও কম কৰে। বহু গৃহিণীৰ বাবে পাকঘৰটোৱেই আজিকালি তেওঁলোকৰ আয়ৰ বাবে কাম কৰিব পাৰে। প্ৰতিটো খাদ্যত গৃহিণীসকলৰ বিশেষ স্পৰ্শৰ লগতে দক্ষ ডিজিটেল অৰ্ডাৰিং ব্যৱস্থাই সকলোকে আত্মনিৰ্ভৰশীল কৰি তুলিব পাৰে। ক্লাউড কিচ্চেনৰ জৰিয়তে এগৰাকী গৃহিণীয়ে এটা পৰিয়ালক খুৱাই থকা হৃদয়স্পৰ্শী ৰন্ধন প্ৰণালীৰ জৰিয়তে ঘৰুৱা খাদ্যৰ বাবে হাহাকাৰ কৰা বহু লোকৰ বাবে খাদ্য তৈয়াৰ কৰি আয় কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব পাৰিব।

ক্লাউড পাকঘৰৰ সুবিধাসমূহ

১। ষ্টাৰ্টআপ খৰচৰ ধন ৰাহি কৰে ঃ খাদ্য ব্যৱসায়ীয়ে ক্লাউড ভাৰ্চুৱেল পাকঘৰ ব্যৱহাৰ কৰি ধন ৰাহি কৰে। কাৰণ ইয়াৰ বাবে বিশেষ ষ্টাৰ্টআপ নিৰ্মাণ কৰিব নালাগে, ফলত আৰম্ভণিৰ খৰচ হ্ৰাস পায়।

২। অন্যান্য খৰচ কম কৰে ঃ পৰম্পৰাগত ৰেষ্টুৰেণ্টৰ মালিকসকলে জীয়াই থাকিবলৈ সংগ্ৰাম কৰি আহিছে। যেনে- দোকানৰ ভাৰা, ইউটিলিটী (ইলেকট্ৰিচিটী, পানী, গেছ আদি) খৰচ, কৰ্মচাৰীৰ দৰমহা, বজাৰৰ সমস্যা, বিজ্ঞাপনৰ সমস্যা, ইন্সুৰেঞ্চৰ সমস্যা আদি ব্যয়বহুল আৰু সময়সাপেক্ষ প্ৰশাসনিক হেঁচাবোৰ ক্লাউড পাকঘৰে চম্ভালিব। ক্লাউড কিচ্চেনত কাম কৰা ৰেষ্টুৰেণ্টসমূহে প্ৰায়ে এজনৰ পৰা দুজন ৰান্ধনী অথবা তেনেই কম ৰান্ধনীক নিয়োগ কৰে।

৩। কেৱল খাদ্য সামগ্ৰীৰ মানত গুৰুত্ব দিব পাৰে ঃ খাদ্যৰ ব্যৱসায় চলোৱা লোকসকলে কেৱল খাদ্য সামগ্ৰীত গুৰুত্ব দিলে মান আপোনাআপুনি ভাল হয়। ক্লাউড কিচ্চেনৰ জৰিয়তে কেৱল গ্ৰাহক আৰু খাদ্য সামগ্ৰীৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব পৰা যায়।

৪। গ্ৰাহকৰ চাহিদা পূৰণ কৰা ঃ ক্লাউড কিচ্চেনে গ্ৰাহকৰ চাহিদা পূৰণ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ে। গ্ৰাহকৰ সুলভ মূল্যত দ্ৰুত খাদ্যৰ বিকল্পৰ দাবীত অনলাইন খাদ্য ডেলিভাৰীৰ জনপ্ৰিয়তা আকাশলংঘী হৈছে। ক্লাউড কিচ্চেনে কম খৰচ আৰু প্ৰযুক্তিগত উদ্ভাৱনৰ জৰিয়তে ডেলিভাৰীৰ অভিজ্ঞতাক অনুকূল কৰি অনলাইন খাদ্য ডেলিভাৰীৰ এই ক্ৰমৱৰ্ধমান চাহিদাক সহজ কৰি তোলে।

৬। প্ৰসাৰতা বৃদ্ধি ঃ ক্লাউড কিচ্চেনে এটা ব্ৰেণ্ডক খাদ্য ডেলিভাৰীৰ ওপৰত গুৰুত্ব বৃদ্ধি কৰিবলৈ আৰু বৃহৎ দৰ্শকৰ মাজলৈ যাবলৈ অনুমতি দিয়ে।

ভাৰতবৰ্ষতো বৰ্তমান ক্লাউড কিচেনৰ জনপ্ৰিয়তা বৃদ্ধি পাছে। ভাৰতৰ খাদ্য সুৰক্ষা আৰু মান কৰ্তৃপক্ষ (FSSAI) হৈছে সকলো খাদ্য ব্যৱসায়ৰ বাবে নিয়ম নিৰ্ধাৰণ কৰা শাসকীয় সংস্থা। ক্লাউড পাকঘৰৰ বাবে আইনীভাৱে চলিবলৈ FSSAI অনুজ্ঞা-পত্ৰ বা পঞ্জীয়ন লাভ কৰাটো বাধ্যতামূলক। বিশেষকৈ ক'ভিড-১৯ মহামাৰীৰ পিছত অনলাইন খাদ্য ডেলিভাৰী সেৱাৰ চাহিদা বৃদ্ধি পোৱাৰ বাবে ক্লাউড কিচ্চেনৰ ধাৰণাটোৱে জনপ্ৰিয়তা লাভ কৰিছে। ক্লাউড পাকঘৰে খাদ্য উদ্যোগী আৰু ৰেষ্টুৰেণ্টৰ মালিকৰ বাবে এক লাভজনক সুযোগৰ সৃষ্টি কৰিছে। ভাৰতত ক্লাউড কিচ্চেন আৰম্ভ কৰিবলৈ হ'লে ছেটআপৰ খৰচ বুজিব লাগিব, যিটো খাদ্যৰ প্ৰকাৰ, প্ৰযুক্তিৰ আন্তঃগাঁথনি আৰু স্থানৰ দৰে কাৰকৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। ইয়াৰ বাবে বজাৰৰ জটিলতাসমূহো বুজাৰ প্ৰয়োজন আৰু উদ্যোগৰ ধাৰাসমূহ বুজি পোৱাৰ প্ৰয়োজন।

পোনপ্ৰথমে চৰকাৰী অনুজ্ঞা-পত্ৰ FSSAI অনুজ্ঞা-পত্ৰ লাগিব। যিকোনো খাদ্যৰ ব্যৱসায়ৰ বাবে অপৰিহাৰ্য, ই পাকঘৰৰ সুৰক্ষা আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ মানৰ সন্মতি প্ৰমাণ কৰে। এই অনুজ্ঞা-পত্ৰ প্ৰায় ২,০০০ টকাত লাভ কৰিব পাৰিব। ব্ৰেণ্ড পৰিচয় সুৰক্ষিত কৰাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰু ক্লাউড কিচ্চেনৰ নাম বা ল'গ'ৰ বাবে ট্ৰেডমাৰ্ক সুৰক্ষিত কৰাৰ বাবদ মাচুল প্ৰায় ৬,০০০ টকা খৰচ হ'ব পাৰে। পৌৰসভাৰ বাণিজ্য অনুজ্ঞা-পত্ৰ প্ৰায় ১,০০০ টকাত লাভ কৰিব পাৰি, যি এটা নিৰ্দিষ্ট স্থানৰ ভিতৰত ব্যৱসায়িক কাৰ্যকলাপ বৈধ কৰাৰ বাবে আৱশ্যক। ৰন্ধা-বঢ়াৰ বাবে গেছৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল পাকঘৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সুৰক্ষা ব্যৱস্থাৰ সৈতে সংযোগ সুৰক্ষিত কৰাৰ বাবে প্ৰায় ৫,০০০ টকা খৰচ হয়। পাকঘৰটো পাৱাৰআপ কৰাটো নিশ্চিত কৰিবলৈ বিদ্যুৎ সংযোগৰ প্ৰয়োজন হয়, য'ত প্ৰায় ২০,০০০ টকাৰ নিৰাপত্তা জমা কৰিব লাগিব। পাকঘৰৰ কাম-কাজৰ প্ৰকৃতিৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি সুৰক্ষাৰ বাবে অগ্নিনিৰ্বাপক বাহিনীৰ পৰা আপত্তিহীন প্ৰমাণ-পত্ৰ (এনঅ'চি) লাভ কৰাৰ মূল্য ১,০০০ টকা। মুঠতে ভাৰতত ক্লাউড পাকঘৰ ষ্টাৰ্ট কৰিবলৈ সকলো প্ৰয়োজনীয় চৰকাৰী অনুজ্ঞা-পত্ৰ লাভৰ বাবে মুঠ মূল্য প্ৰায় ৪০,০০০ টকা। বৰ্তমান সমগ্ৰ ভাৰতবৰ্ষৰ লগতে অসমতো বহু লোকে ক্লাউড কিচ্চেনৰ জৰিয়তে সফলতা লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। ইণ্টাৰনেটৰ জৰিয়তে লাভ কৰা তথ্য অনুসৰি ভাৰতবৰ্ষৰ লগতে অসমৰ বিভিন্ন ঠাইত থকা কেইটামান ক্লাউড কিচ্চেনৰ উদাহৰণ হ'ল—

কুণ্ডিলাছ টিফিন ঃ অসমৰ নগাঁৱৰ আমোলাপট্টিত থকা জ্যোতিকা বৰাই এই ক্লাউড কিচ্চেনৰ জৰিয়তে বিভিন্ন অফিচৰ লগতে ঘৰুৱা স্বাদ বিচাৰি ফুৰাসকলক তেওঁলোকৰ পছন্দৰ স্বাদ সন্মুখত যোগান ধৰি আহিছে। প্ৰতিদিনে তেওঁৰ সন্তান স্কুললৈ ওলাই যোৱাৰ পিছত আঁজৰি সময়ত এই ক্লাউড কিচ্চেনৰ জৰিয়তে নিজকে স্বাৱলম্বী কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে।

হোম ৰেষ্টুৰেণ্ট ঃ অসমৰ শিৱসাগৰ জিলাৰ ডিমৌৰ তুষাৰিকা গগৈ, মাতৃ আৰু ভগ্নীয়ে এই ক্লাউড কিচ্চেন পৰিচালনা কৰে। তুষাৰিকাই প্ৰয়োজনীয় সকলো প্ৰশাসনিক অনুমতি লাভ কৰি মাতৃ আৰু কনিষ্ঠ ভগ্নীৰ সহায়ত ৩ মে', ২০২০ তাৰিখে হোম ৰেষ্টুৰেণ্ট নামৰ ক্লাউড কিচ্চেনটো আৰম্ভ কৰে।

ফোন ঃ ৯৭০৭৮-৫৫৫১৫

সুকন্যা
দেওবৰীয়া
দেওবাৰ, ২১ জুলাই ২০২৪

ৰূপচৰ্চাত যোগাসন

মীনাক্ষী ৰায় ডাকুৱা

সৌন্দৰ্য আহে সুস্থতাৰ পৰা আৰু সুস্থতা আহে নিয়মিত শৰীৰচৰ্চাৰ পৰা। সেয়ে ৰূপচৰ্চাতো যোগাসনৰ ভূমিকা অপৰিসীম। ৩৬"-২৪"-৩৬" এই জোখটোৰ অসাধাৰণ চেহেৰা কোন মহিলাৰ কাম্য নহয়? কিন্তু এই চেহেৰা তৈয়াৰী কৰাৰ বাবে কোনো শ্লিমিং চেণ্টাৰ বা হেল্‌থ্ ক্লাবত যোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই। প্ৰয়োজন নাই কোনো নামী-দামী বিউটী পাৰ্লাৰলৈ গৈ এগাল টকা খৰচ কৰাৰ। প্ৰয়োজন মাথোন—কিছু সময় আৰু কিঞ্চিৎ ধৈৰ্যৰ। হাজাৰ ব্যস্ততাৰ মাজতো দিনে অন্ততঃ আধাঘণ্টা সময় দিব লাগিব যোগাসনৰ বাবে। যিকোনো আসন আৰম্ভ কৰাৰ আগতে শৰীৰৰ জড়তা আঁতৰাবলৈ কেইটামান ফ্ৰী-হেণ্ড এক্সাৰচাইজ বা ব্যায়াম কৰি লোৱা উচিত। শৰীৰৰ আড়ষ্টতা দূৰ নকৰি যদি প্ৰথমে আসন আৰম্ভ কৰা হয়, তেতিয়াহ'লে ভংগিমাৰ ফালৰ পৰা সেইবিলাক নিখুঁত নহয় বৰঞ্চ শৰীৰত আঘাত লাগি যাব পাৰে।

১। আসন আৰম্ভ কৰক ভুজংগাসনেৰে। এই আসনটো মহিলাসকলে মাহৰ প্ৰতিদিনেই কৰিব পাৰে। বিশেষজ্ঞৰ পৰামৰ্শ মতে অন্যান্য অনেক আসন মাহৰ বিশেষ কেইদিনমান কৰা সম্ভৱ নহয়।

ভুজংগাসন

পদ্ধতি ঃ প্ৰথমে উবুৰি হৈ শোৱক। হাতৰ পতা দুটা বুকুৰ দুফালে পাতি দিয়ক। হাতৰ আঙুলিবোৰ কান্ধৰ সমানে সমানে থাকিব। ভৰি দুখন লগ লগাই যোৰ পাতি ৰাখক। মূৰটো তলৰ ফালে কৰি ৰাখিব। কান্ধ সামান্য ওখ কৰি কিলাকুটি ভাঁজ কৰি ৰাখিব। মনত ৰাখিব লাগিব কিলাকুটি যেন কাষৰ ফালে ওলাই নাথাকে, শৰীৰৰ কাষতে লাগি থাকে। দীঘলকৈ উশাহ লওক। তাৰ পিছত নিশাহ এৰি দি বা এৰি দি দি হাতত ভৰ দি নাভিৰ পৰা দেহৰ ওপৰৰ অংশ মাটিৰ পৰা তুলি দিয়ক। সাপে যিদৰে ফণা তোলে বহুখিনি তেনেকুৱা। মনত ৰাখিব লাগিব কঁকালৰ পৰা শৰীৰৰ নিম্নাংশ যেন মাটিৰ সৈতে লাগি থাকে। কোনোভাৱেই যেন এই নিম্নাংশ ওপৰলৈ উঠি নাযায়। ওপৰৰ অংশ সম্পূৰ্ণভাৱে ওপৰলৈ উঠি গ'লে মনে মনে একৰ পৰা বিছ গণনা কৰক। তাৰ পিছত লাহে লাহে শৰীৰটোক মাটিলৈ নমাই লৈ আহক আৰু থুঁতৰি মাটিত লগাই দিয়ক। একে পদ্ধতিৰে এই আসনটো ২-৩ বাৰ কৰিব লাগে।

উপকাৰিতা ঃ দেহৰ কমনীয়তা ঠিকে ৰাখিবলৈ আৰু কঁকালৰ মেদ কমাবলৈ ভুজংগাসন খুবেই ফলদায়ক। ই পিঠিৰ হাড় মজবুত কৰে। এই আসন কৰিলে অম্বল, অজীৰ্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা দূৰ হয়। মূত্ৰাশয় আৰু যকৃৎ সুস্থ থাকে। কঁকাল আৰু ভৰিৰ বাতজনিত বিষ দূৰ কৰিবলৈও সাহায্য কৰে এই ভুজংগাসনে।

শলভাসন

পদ্ধতি ঃ প্ৰথমে উবুৰি হৈ শোৱক। এতিয়া দুয়োহাত পোন কৰি দেহৰ তলত এনেভাৱে ৰাখক যাতে দুই কৰতল উৰুৰ তলত থাকে। এতিয়া দীঘলকৈ উশাহ লওক। এই বাৰ নিশ্বাস এৰি বা এৰি দি দি ভৰি দুখন একেলগে ওপৰলৈ উঠাই দিয়ক। আঁঠু নাভাঙিব। মনে মনে একৰ পৰা বিছ গণনা কৰক। এতিয়া আগৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহি একেদৰে এই আসনটো দুই বা তিনিবাৰ কৰক। আসনটো কৰাৰ সময়ত কোনোধৰণৰ লৰা-ঢপৰা নকৰিব।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটো কঁকালৰ বিষ দূৰ কৰাত অত্যন্ত ফলপ্ৰসূ। তদুপৰি হজমশক্তি বৃদ্ধি কৰিবলৈ আৰু শ্বাস প্ৰণালীৰ সুপৰিচালনাৰ বাবেও বৰ উপকাৰী।

ধনুৰাসন

পদ্ধতি ঃ প্ৰথমে পেটৰ ওপৰত শুই আঁঠু ভাঁজ কৰি পিছপিনে আনক আৰু হাতেৰে গোৰোহা ধৰি ৰাখক। দীঘলকৈ উশাহ লৈ শ্বাস এৰি দি দি শৰীৰৰ ওপৰ আৰু তলভাগ ওপৰলৈ তুলি দিয়ক। শৰীৰটো বহুখিনি ধনুৰ দৰে বেঁকা কৰি দিয়ক। এইদৰে একৰ পৰা বিছ গণনা কৰক। আকৌ পূৰ্বৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহি আসনটো ২-৩ বাৰ কৰক। এই আসনটো কৰাৰ এটি বিশেষ কৌশল আছে। ভৰি দুখন ধৰি ৰাখিয়েই পিছপিনে তোলাৰ চেষ্টা কৰক। ফলত যিহেতু হাতেৰে গোৰোহা ধৰি আছে, সেয়ে দেহৰ ঊৰ্ধ্বাংশও উঠি আহিব। অৱশ্যে মনত ৰাখিব লাগিব যাতে কোনোধৰণৰ টান ধৰি নাযায়।

উপকাৰিতা ঃ কোষ্ঠবদ্ধতা, ক্ষুধামান্দ্য, পিঠি আৰু কঁকালৰ বিষ, পেটৰ বায়ু আৰু শ্বাসকষ্ট দূৰ কৰাত ধনুৰাসন বৰ উপকাৰী। পেটৰ মেদ কমোৱাত এই আসনে সহায় কৰে। কঁকাল আৰু হাঁওফাঁওৰ বাবে এই আসনটো খুব উপকাৰী। ই হজমশক্তি বঢ়োৱাতো সহায় কৰে।

অৰ্ধকূৰ্মাসন

পদ্ধতি ঃ প্ৰথমে গোৰোহাৰ ওপৰত বহক। হাত দুখন আঁঠুৰ ওপৰত ৰাখি দীঘলকৈ উশাহ লৈ শ্বাস এৰি দি দি হাত দুখন এনেভাৱে আগুৱাই দিয়ক যেন প্ৰণাম কৰিছে। কপাল মাটিত লগাই দিয়ক। এতিয়া একৰ পৰা বিছ গণনা কৰি আকৌ আগৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহক। একেদৰে এই আসনটো ২-৩বাৰ কৰক।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনটো হৃদ্‌পিণ্ডৰ পক্ষে খুবেই ফলপ্ৰদ। হাৰ্টৰ ৰোগীৰ বাবে এইটোৱেই একমাত্ৰ আসন। পেটৰ বাবেও এই আসনটো উপকাৰী।

গোমুখাসন

পদ্ধতি ঃ ভৰিৰ ওপৰত পূৰণ চিহ্ন কৰি ভৰি তুলি দি বহক। ভৰিৰ পতা একেবাৰে পাতি দিব। প্ৰথমে বাঁওভৰি তলত, সোঁভৰি ওপৰত দি আৰম্ভ কৰক। যি ভৰি তলত, সেইফালৰ হাত তলেদি আৰু আনটো হাত কান্ধৰ ওপৰেৰে পিছপিনে লৈ গৈ মুঠি মাৰি ধৰক। উশাহ স্বাভাৱিক ৰাখি একৰ পৰা বিছ গণনা কৰক। এইবাৰ একেদৰে বিপৰীতভাৱে কৰক। এক ক্ষেপ সম্পূৰ্ণ হ'ল। এইদৰে ২-৩ ক্ষেপ কৰক।

উপকাৰিতা ঃ গোমুখাসন কৰিলে মহিলাসকলৰ বক্ষঃস্থল সুডৌল হয়। হাঁওফাঁও ভাল ৰাখে, ভৰিৰ বিষ, চায়াটিকা ইত্যাদি দূৰ কৰাত গোমুখাসন বৰ ফলপ্ৰসূ। এই আসনে অৰ্শ, মূত্ৰপ্ৰদাহ, নিদ্ৰাহীনতা ইত্যাদি দূৰ কৰে। মেৰুদণ্ড পোন আৰু সবল কৰে। মূত্ৰাশয়ৰ বাবে এই আসনটো বৰ উপকাৰী।

সিংহাসন

পদ্ধতি ঃ বজ্ৰাসনত বহক। এইবাৰ আঁঠু দুটা যিমানখিনি পাৰে ফাক কৰক। মেৰুদণ্ড টান ৰাখি দুই হাত পোন কৰি আঁঠুৰ ওপৰত ৰাখক। মুখ পোন আৰু দৃষ্টি সন্মুখৰ ফালে ৰাখিব লাগিব। চকু দুটা মেলি ডাঙৰ কৰক আৰু দীঘলকৈ উশাহ লওক। যিমানখিনি পাৰে জিভা উলিয়াই দিয়ক। কিন্তু মুখ বিকৃত নকৰিব। এইবাৰ থুঁতৰিটো বুকুত লগাই দিয়ক। জিভা যদি বুকুত লাগি যায় তেতিয়াহ'লেও কোনো ক্ষতি নাই। এই অৱস্থাত ডিঙিৰে শব্দ কৰি তাৰ লগে লগে নিশাহ এৰি দিয়ক। অৰ্থাৎ শ্বাস এৰি এৰিয়েই শব্দটো কৰিব লাগিব। যিমান সময়লৈ শব্দটো একেই সুৰত হ'ব, সিমান সময়লৈ আসনটো কৰিব। এইদৰে পাঁচৰ পৰা সাতবাৰ কৰক।

উপকাৰিতা ঃ এই আসনত বুকু আৰু ডিঙিৰ কফ পৰিষ্কাৰ হয়। যিসকলৰ টনচিল আছে, শৰীৰ দুৰ্বল আৰু বেছি কষ্ট সহ্য কৰিব নোৱাৰে তেওঁলোকৰ বাবে এই আসনটো বৰ উপকাৰী। নিয়মিত এই আসনটো কৰিলে খোৰা মানুহ ভাল হৈ যায়। এই আসন অভ্যাস কৰিলে দম বাঢ়ে আৰু ডিঙিৰ স্বৰ পৰিষ্কাৰ হয়।

ভ্ৰামৰী প্ৰাণায়াম

পদ্ধতি ঃ দুই হাত যোৰ কৰি পদ্মাসন, অৰ্ধ-পদ্মাসন বা ভদ্ৰাসনত বহক। দুই হাতৰ বুঢ়া আঙুলিৰে দুই কাণৰ ওপৰত আৰু বাকীবিলাক আঙুলি কপালৰ ওপৰত ৰাখক। এতিয়া নাকেৰে দীঘলকৈ উশাহ লৈ বুঢ়া আঙুলিৰে কাণ দুটা চেপি ধৰক। মুখ বন্ধ ৰাখি নিশাহ এৰি এৰি ডিঙিৰে ভোমোৰাৰ দৰে শব্দ কৰক। ইয়াৰ লগে লগে পিঠি আৰু মূৰ পোন কৰি ৰাখি সমুখৰ ফালে সামান্য হালি দিয়ক। উশাহ যিমান সময় থাকিব, সিমানলৈকে ৰাখক। উশাহ শেষ হৈ উশাহ ল'লে বুঢ়া আঙুলি দুটা কাণৰ পৰা উঠাই লৈ নাকেৰে উশাহ লৈ লৈ আগৰ অৱস্থালৈ আহক। বাকী আঙুলিবোৰ কপালৰ ওপৰতে থাকিব। এইদৰে এঘাৰবাৰ কৰক।

উপকাৰিতা ঃ এই প্ৰাণায়াম কৰিলে বুকু আৰু ডিঙিৰ পুৰণি কফ উলিয়াই অনাত সহায় কৰে। কাণত কোনোধৰণৰ বিষ হ'লে, পূঁজ জমিলে বা ৰস ওলালে তাক নিৰাময় কৰাত এই প্ৰাণায়াম খুবেই উপকাৰী। ই টনচিলৰ বাবেও বৰ উপকাৰী।

বমন বা বাৰিষাৰ ধৌতি

পদ্ধতি ঃ শোৱাৰ পৰা উঠি প্ৰথমে চাৰি-পাঁচ গিলাচ বিশুদ্ধ ঈষদুষ্ণ পানী খাওক। তাৰ পিছত লগে লগে ডিঙিত আঙুলি সুমুৱাই দি বমি কৰি গোটেইখিনি পানী বাহিৰ কৰি দিয়ক। অলপ টেঙা পানী আহিলে ভয় নাখাব। এই ক্ৰিয়াটো কৰাৰ পিছত ২০/২৫ মিনিট একো নাখাব।

উপকাৰিতা ঃ বমন ধৌতি ক্ৰিয়াই বায়ু-পিত্ত-কফ এই ত্ৰিধাতুৰ সমতা ৰক্ষা কৰে। বমন ধৌতি ক্ৰিয়াৰ ফলত অম্বল, অজীৰ্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা দূৰ হৈ যায়। আভোক কাটি যায়। শৰীৰৰ ছাল হয় চকচকীয়া আৰু টান টান। এইটো এটা খুবেই সহজ-সৰল উপায়।

উত্থিত পদ্মাসন

পদ্ধতি ঃ প্ৰথমে চিৎ হৈ শোৱক। দুই হাত দুফালে থাকিব। এতিয়া ধীৰে ধীৰে দুই ভৰি মাটিৰ পৰা ১-১.৫ ফুট ওপৰত তুলি লৈ ভৰি টান টান কৰি ৰাখি দীঘল দীঘলকৈ উশাহ-নিশাহ লওক আৰু এৰক। এইদৰে কিছু সময় থাকি পিছত চিৎ হৈ শুই থাকিয়েই ১০-১৫ ছেকেণ্ড বিশ্ৰাম লওক। একেদৰে দুই-তিনিবাৰ অভ্যাস কৰক।

উপকাৰিতা ঃ উত্থিত পদ্মাসন এটি খুব ভাল আসন। এই আসনটো নিয়মিত কৰিলে আঁঠুৰ বিষ, পেটৰ মেদ, হাৰ্নিয়া, মহিলাসকলৰ বিভিন্ন আভ্যন্তৰীণ ৰোগ বিশেষকৈ জৰায়ুৰ ৰোগ নহয় বা অলপ-অচৰপ হ'লেও সম্পূৰ্ণ ভাল হৈ যোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। দূৰ হয় কোষ্ঠকাঠিন্য, অম্বল, অজীৰ্ণ ইত্যাদি।

সৰ্বাংগাসন

পদ্ধতি ঃ প্ৰথমে চিৎ হৈ শোৱক। এতিয়া ধীৰে ধীৰে ভৰি দুটা মাটিৰ পৰা এনেভাৱে ওপৰৰ ফালে তুলি দিয়ক যেন ভৰিৰ পতা দুটি চকুৰ সৈতে একে ৰেখাত থাকে। দুহাতেৰে কঁকালটো ওপৰত ঠেলি ৰাখক। এই আসন কৰাৰ সময়ত থুঁতৰি বুকুত লাগি থাকিব আৰু পিঠি, নিতম্ব আৰু ভৰি একে সৰলৰেখাত থাকিব। উশাহ-নিশাহ স্বাভাৱিক ৰাখিব। আগৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহি আকৌ একেদৰে ২-৩বাৰ কৰক। প্ৰতিবাৰৰ মাজত ১০-১৫ ছেকেণ্ড বিশ্ৰাম লওক।

উপকাৰিতা ঃ সৰ্বাংগাসন কৰিলে চৰ্দি-কাহ, টনচিলৰ ৰোগ, অনিদ্ৰা, ক্ষুধামান্দ্য প্ৰভৃতি অনেক ৰোগ দূৰ হোৱাত সহায় কৰে। বদহজম, অজীৰ্ণ, কোষ্ঠকাঠিন্য দূৰ কৰে। মূত্ৰাশয়ৰ সকলো ৰোগ নিৰাময় হয়। জড়তা আৰু দুৰ্বলতা দূৰ কৰে আৰু মেৰুদণ্ড নমনীয় হয়। থায়ৰয়ড ৰোগীৰ বাবে এই আসন বিশেষভাৱে উপকাৰী। মহিলাসকলৰ বাবে সৰ্বাংগাসন অত্যন্ত উপযোগী এটি আসন। মনঃসংযোগ বঢ়োৱাত এই আসন খুবেই সহায় কৰে। অকাল বাৰ্ধক্যক ৰোধ কৰে আৰু যৌৱন দীৰ্ঘস্থায়ী কৰে। সৰ্বাংগাসন এটি উৎকৃষ্ট যোগাসন।

যোগাসন কৰাৰ আগতে সামান্য কিবা খাই ল'ব লাগে। আসন প্ৰতিদিন একে সময়তে কৰা উচিত। আসনৰ উপকাৰিতা কেৱল শৰীৰভিত্তিক নহয়, কাৰণ আসন দেহ আৰু মনৰ সমন্বয়ত সম্পূৰ্ণ হয়। প্ৰাচীন যোগীসকলে কেতিয়াও মনক বাদ দি আসন কৰা নাছিল। যোগাসনৰ সময়ত মনঃসংযোগৰ ফালে খেয়াল ৰাখিব লাগে। যোগাসন কৰাৰ সময়ত লৰা-ঢপৰা কৰিব নালাগে। দ্ৰুত আসন কৰিলে পেশীৰ ওপৰত চাপ পৰে আৰু টেনচন বাঢ়ে। ভংগিমাৰ লগে লগে শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ ছন্দ দৰকাৰ, তেতিয়া তেজো ছন্দত চলিব আৰু দেখা যাব মনো সেই ছন্দত চলিছে। এইদৰে দেহ আৰু মনক একে ছন্দত আনিব পাৰিলে আসন কৰা সাৰ্থক। দেহ আৰু মন যুক্ত হোৱাই হৈছে যোগ—অৰ্থাৎ মানসিক চিন্তাক নিয়ন্ত্ৰণত আনি, মনক চিন্তামুক্ত কৰি যোগাসনৰ অভ্যাস কৰিলে যোগাসন কৰা পূৰামাত্ৰাত সাৰ্থক হয়। নিয়মিত যোগাসনৰ অভ্যাসৰ দ্বাৰা শীত, গ্ৰীষ্ম, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, খং, দ্বেষ প্ৰভৃতি শাৰীৰিক বৃত্তিক আয়ত্তৰ মাজত ৰাখিব পৰা যায়। অকাল বাৰ্ধক্যই গ্ৰাস কৰিব নোৱাৰে। শৰীৰ থাকে দীৰ্ঘদিন সুঠাম মজবুত। যৌৱন দীৰ্ঘস্থায়ী হয়। যোগাসনৰ দ্বাৰা কেৱল যে দুৰাৰোগ্য ৰোগ নিৰাময় হয় সেয়া নহয়, সকলোৱে আকাংক্ষিত ধুনীয়া চেহেৰাৰ বাবেও যোগাসন অদ্বিতীয়।

ফোন ঃ ৮৭৬১৮-৬৫৮৮৫

গল্প

এই দিনটোৱে আনিব...

অজিত ভৰালী

গাঁৱত ছোৱালী পলাই যোৱাটো একেবাৰে সাধাৰণ ঘটনা। ছোৱালী পলাই গ'লে মাকৰ কন্দা-কটা, ওচৰ-চুবুৰীয়াৰ বুজনি। ককায়েক-ভায়েকৰ লম্ফ-জম্ফ 'চাই ল'ম তাক। তাইক আৰু ঘৰত সোমাব নিদিবি। তাই আহিলে আমি ওলাই যাম। নাক-কাণ কাটিলে তাই।' দেউতাকৰ ছোৱালীৰ প্ৰতি হেঁপাহ বেছি— একো নক'লেও মনে মনে কান্দে। চেৰেং চেৰেংকৈ মনত পৰে। ক'ত বা আছেগৈ, কি বা খাইছেগৈ! দুই-তিনিদিন ক'লৈকো ওলাই নাযায় লাজত, দুখত। মাকে চকুপানী টুকি টুকি ঘৰৰ কাম-বন কৰে। নকৰিলে উপাই নাথাকে।

সাহসীকেইজনেহে ছোৱালী পলুৱাই প্ৰথমে নিজৰ ঘৰ সোমোৱাইগৈ বন্ধু-বান্ধৱ অথবা পৰিয়ালৰ ডাঙৰ মানুহৰ সহযোগত। প্ৰায়বিলাকেই বন্ধু-বান্ধৱ বা মিতিৰৰ ঘৰলৈ নিয়ে। পৰিৱেশ-পৰিস্থিতি শাম কাটিলেহে ঘৰলৈ আনে। ল'ৰাৰ মাক-বাপেকলৈ খবৰ দিয়াৰ পিছত মাক-দেউতাকে আনিবলৈ দিলে লৈ আনে। দুই-এঘৰে 'আমাৰ ল'ৰাই জগৰ লগালে— নিজৰ পো বুলি ক্ষমা কৰি দিয়ক' বুলি ছোৱালীৰ মাক-দেউতাকৰ ওচৰত আঁঠু লয়। কোনোৱে ছোৱালী ঘৰৰ লগত জুই-পানীৰ নিষেধ কৰে। পছন্দ নোহোৱা ঘৰলৈ পলাই গ'লে চৰু-হাড়ী ধুই ছোৱালীৰ লগত সম্বন্ধ ছেদ কৰে। এইবোৰ বেছিদিন নচলে। এসময়ত দুয়ো ঘৰৰ মাজত মিতিৰ হয়। নিয়মমাফিক চলি যায় সংসাৰ। বুকুৰ ঘা শুকায়।

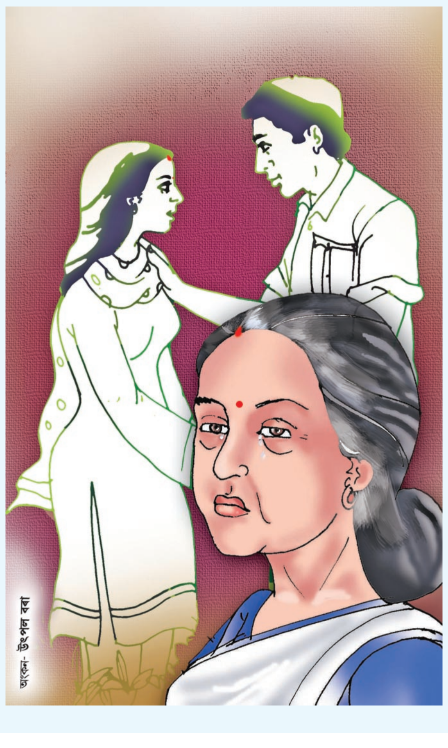
দিগম্বৰ বৰদেউতাৰ কেম্পত এদিন ৰাতিপুৱাতে মানুহৰ ভিৰ। আমাৰ ঘৰৰ পৰা এঘৰ মানুহ বাদ দি বীৰেন ককাইদেউহঁতৰ ঘৰ। তেওঁলোকৰ গাঁওখনৰ নাম গায়েন গাঁও। গোৱালগাঁৱৰ এজনী ছোৱালী বীৰেন ককাইদেৱে পলুৱাই আনি ৰাতিপুৱাৰ আগে আগে ঘৰত সোমোৱাবলৈ নিছিল। তেখেতৰ দুজনী বায়েক আছিল বিয়া নিদিয়াকৈ। বতাহী আৰু নিয়া। দুয়োগৰাকীয়ে কাজিয়া কৰিলে বীৰেন ককাইদেউৰ লগত ছোৱালী সোমোৱা কথাক লৈ। ওচৰ-চুবুৰীয়া মানুহ গোট খালে। ককাইদেৱে উপাই নাপাই ছোৱালীজনীক দিগম্বৰ বৰদেউতাৰ কেম্পৰ চোতালতে ৰাখিলেহি। ঘৰৰ কাজিয়া পদূলি পালেহি। লম্ফ-জম্ফ, গালি-গালাজ, শাও-শপনি। ছোৱালীজনীয়ে কি কৰোঁ, কি নকৰোঁ বুলি দিগম্বৰ বৰদেউতা থকা কেম্পৰ চোতালৰ বনবোৰকে উভলাত লাগিল। চোতাল পৰিষ্কাৰ হৈ গ'ল অথচ কাজিয়া নকমিলে। বীৰেন ককাইদেৱে ছোৱালী ঘৰলৈ নিব নোৱাৰিলে। কথাবোৰ ইকাণ-সিকাণকৈ ছোৱালী ঘৰৰ মানুহৰ কাণত পৰিলগৈ। গাঁৱৰ মানুহক লৈ তেওঁলোক আহিল। বতাহী আৰু নিয়া বাইদেউৰ ৰণচণ্ড মূৰ্তি দেখি ঘৰৰ মানুহে ছোৱালীজনী লৈ যোৱাটোকে থিক কৰিলে। আমাৰ পৰিয়ালৰ অনিল ককাইদেৱে আকৌ গাঁৱৰে মাকন বাইদেউক বেলেগলৈ বিয়া দিবলৈ ওলোৱাত বিয়াৰ চাৰি-পাঁচদিনমান আগেয়ে পলুৱাই আনিলে। ঘৰখনৰ ডাঙৰ ল'ৰা অনিল ককাইদেউ। বৰদেউতাই সামৰি-সুতৰি ল'লে। কিন্তু মাকন বাইদেউৰ ঘৰখনে তেওঁ মৰিল বুলি চৰু-হাড়ী ধুলে।

মাকনৰ ভনীয়েক অনিমা। তেওঁ আকৌ পলাই আহিল আমাৰ জেঠাই ল'ৰালৈ। তেওঁক পলুৱাই অনাৰ পিছতে দুই-তিনিসাজ চৰুৰ তললৈ জুই নোযোৱাত যৌথ পৰিয়ালটো ভাগ হ'ল।

ছোৱালী পলুৱাই অনা, ল'ৰাৰ ঘৰত ছোৱালী নিজেই সোমাই দিয়া এইবোৰ খবৰে গাঁৱৰ গতানুগতিক জীৱনত জোৱাৰ তোলে। নৈৰ ঘাট, তিনিআলি, চাৰিআলি অথবা নামঘৰত কথাবোৰ বতাহত উৰে আৰু এদিন সকলোৱে পাহৰি যায়।

এবাৰ পলাই যোৱা বদনামী ছোৱালী ঘৰত ৰাখিব নোখোজে বাবে কেতিয়াবা এনে ভুল কৰি অনিশ্চিত জীৱন যাত্ৰাৰ বাবে নিজৰ সংসাৰ নাওখন ঘাটত চপাব নোৱাৰি কোনো কোনোৱে অকাল মৃত্যুক আঁকোৱালি লয়। এইবোৰ খবৰো গাঁৱত তেনেই সুলভ।

বিহুৰ বতৰত, গাঁৱত ভাওনা-সবাহ থকাৰ দিনা ছোৱালী পলুৱাবলৈ ডেকাই ছল চায়। ছোৱালীয়েও যাবলৈ বিচাৰে। গাঁৱত বৰ দিয়া থাকিলে, সেইদিনাও ছোৱালী পলুৱাবলৈ সুযোগ-সুবিধা মিলে। ছোৱালী এজনী ঘৰৰ পৰা পলাই যোৱাৰ পৰত মনত কি ভাবে দোলা দিয়ে জানিবলৈ মন যায়। জন্ম হোৱা ঘৰখন, মাক-দেউতাক, পোহনীয়া জীৱ-জন্তু, নিজে যতন লোৱা ফুলৰ পুলিকেইটা, তাঁতৰ শালখন, পঢ়া টেবুলখন আদিয়ে নিশ্চয় এফালে ধৰি থাকে, আনফালে মনৰ মানুহজন। এটা সময়ত মনৰ মানুহজন জয়ী হয় আৰু ঘৰৰ মোহ এৰি লুংলুঙীয়া বাট এটিৰে গুচি যায়। কেতিয়াবা লগৰ ছোৱালীৰ ঘৰলৈ, জেঠাই, মাহী, পেহীৰ ঘৰলৈ যাওঁ বুলি ঘৰৰ পৰা পলাই যায়। কম বিশ্বাসত যায়নে? অনিশ্চিত জীৱন এটি আঁকোৱালি ল'বলৈও কুণ্ঠাবোধ নকৰে প্ৰেমৰ তাড়নাত। কি পায়? পাইনে বিচৰা মৰম-চেনেহ, আদৰ-যতন? নে কেতেৰা- জেঙেৰা, শহুৰ-শাহু, ননদৰ অত্যাচাৰ? মনৰ মানুহজনে মনত সাহস দিয়েনে? কিমান দিনলৈ দিয়ে? তথাপিও পলাই যায়, পলুৱাই আনে।



অংকন- উৎপল বৰা

মোৰ ভনী নাছিল। ময়েই ঘৰখনৰ সৰু। মহাবিদ্যালয়ত পঢ়িবলৈ বুলি ঘৰ এৰি যোৱাৰ পিছত মাৰ লগ হ'ব বুলিয়েই দেউতাই ঘৰলৈ ছোৱালী এজনী আনিলে। স্কুলত নাম লগোৱাই দিলে। 'অ' আখৰটোৰ পৰা মায়ে শিকালে। মোক সৰুদা বুলি মাতে। আমাৰ ঘৰখনকে নিজৰ ঘৰ বুলি ভাবিলে। এদিন তাই তোলনি হ'ল। মায়ে এযোৰ পাটৰ কাপোৰ দিলে। বিয়া তুলিলো। মেট্ৰিক পাছ কৰিলে। কামে-বনে, মাতে-কথাই আমাৰ অন্তৰ জয় কৰিলে। তাই নহ'লে ঘৰখন নচলা হ'ল। তাইৰ নাম জোনাকী। জোনাকীৰ পোহৰে ঘৰখন পোহৰাই তুলিলে। হায়াৰ ছেকেণ্ডাৰীত এডমিছন দিলো। পঢ়া-শুনাত বৰ বেয়া নহয়। দ্বিতীয় বৰ্ষলৈ পালে। মই তেতিয়া ভাওনাৰ প্ৰকল্প এটাৰ কামত ব্যস্ত। মহাবিদ্যালয়ৰ পৰা ছুটী লৈ গাঁৱত ফিল্ড ষ্টাডীত লাগি আছোঁ। সিদিনা আমাৰ গাঁৱত ভাওনা। দিন ভাওনা। যিটো ল'ৰাই তাইক ভাল পায় সি মোৰ লগত কথা পাতিবলৈ সুযোগ বিচাৰিছিল। কি বা পাতিলে হয়! ল'ৰাটো পঢ়াই-শুনাই বেয়া নাছিল। বিএ পাছ। সংস্কৃতিৱান। গুৱাহাটীত কোম্পানী এটাত কৰ্মৰত। কথা পাতিবলৈ সুযোগ নাপালে। ভাওনা শেষ হোৱাৰ আগে আগে সন্ধিয়া পৰত জোনাকী পলাই গ'ল। মোক ভাওনাথলীৰ পৰা মতাই আনিলে। মাই হিয়া ভাঙি কান্দিলে। মাৰ কান্দোন-কাটোন দেখি সহ্য কৰিব নোৱাৰি জোনাকীক বিচাৰি ওলালো। ক'লৈ যাম? মানুহ হেৰালে বিচাৰি পোৱা কঠিন। দাদা এজনৰ গাড়ী এখন লৈ বিচাৰি গ'লো। মাজ ৰাতিলৈকে ক'তো একো খবৰ নেপালো। ল'ৰাটোৰ ঘৰতো নাজানে ক'লৈ গ'ল। জোনাকীৰ বয়স ১৮ বছৰ হোৱাই নাছিল। আমি আৰক্ষীৰ ওচৰ চাপিলো। ৰাতি ঘৰলৈ অহাৰ পিছত গ'ম পালো আমাৰ ঘৰৰ ওচৰৰ গায়েন গাঁৱৰ দেৱাশিস আৰু প্ৰাণজিতে বাইকত লৈ যোৱা দেখিছিল কোনোবাই। ৰাতিপুৱাৰ লগে লগে দেৱাশিসক সুধিবলৈ গ'লো। সি দিখৌৰ গৰাৰ ফালে মুখ কৰি দাঁত ব্ৰাছ কৰি আছিল। দিখৌৰ গৰাত ডাঙৰ ডাঙৰ পাথৰ। ফেঞ্চিং গৰা নখহিবৰ বাবে দিয়া আছে। গৰাটো থিয়। একেবাৰে তলৰ পৰা বস্তাৰ পিট্‌চিং কৰিছে। ঘাটত অলপ আঁতৰত কোনোবাই গা ধুই আছিল।

ঃ জোনাকীক ক'লৈ নিলি?

ঃ মই কেতিয়া নিছোঁ?

ঃ কিয়, তই আৰু প্ৰাণজিতে বাইকত নিয়া নাছিলি?

ঃ কোনে কৈছে?

ঃ তোক কিয় লাগে? যি সুধিছোঁ তাক ক। ক'ত এৰি থৈ আহিলি কৈ দে।

ঃ নক'লে কি কৰিব?

ঃ তই বিয়া পাতিছ নেকি?

ঃ নাই পতা।

ঃ কোনে পাতিছে আৰু কাক দি আহিছ কৈ দে।

ঃ মই নাজানো। কি হ'ল- দম দেখাইছে নেকি?

ঃ কি কৰিবি? কি কৰিবি? দম দিছোঁ।

কথা-বতৰা কাজিয়ালৈ পৰিণত হ'ল। তাৰহে লম্ফ-জম্ফ। সিহঁতৰ কাৰণে এইবোৰ সৰু কথা। আমাৰ বাবে সৰু হ'ব নোৱাৰে। লোকৰ ছোৱালী আমাৰ ঘৰত পঢ়া-শুনা কৰি আছে, ঘৰৰ দৰে আছে, তাইৰ প্ৰতি আমাৰ দায়িত্ব আছে।

এটা সময়ত হতাহতি লগাৰ উপক্ৰম হ'ল। পদূলিৰ পৰা দুই-এজন ৰাস্তা পালেহি। সি গৰাৰ ফালে মুখ কৰি আছিল, মই ভাবিলোঁ গতা মাৰি দিওঁ নেকি? খঙত একো নাই হৈ মই হাতখন আগবঢ়াই নিলো। তাক গতা মাৰিলে মূৰ ফাটি যাব। শিক্ষা এটা পাব। বেয়া কামত সহায় কৰাৰ ফল পাব। কোনেও গম পোৱা নাছিল তাক যে মই গতা মাৰিবলৈ লৈছোঁ। মই চকুৰ আগত দেখিছোঁ সেয়া চিঞৰ এটা মাৰিবলৈ সুযোগ নোপোৱাকৈ সি বাগৰি গৈছে। পাথৰত মূৰ ফাটি গৈছে, ভৰি ভাগিছে। কেঁকাবলৈ সুযোগ পোৱা নাই। কেঁকনি-গেঠনি। চিঞৰ গৰাৰ পৰা নদীৰ সিপাৰলৈহে গৈছে, এইপাৰে আহিব পৰা নাই। দাম্ভিক মুখখন বিকৃত হৈছে যন্ত্ৰণাত। হয়, চিঞৰ এটা মাৰিবলৈ সি সুযোগ নাপাব।

এনেতে মায়ে মোক চিঞৰিলে— 'এই মূৰ্খবোৰৰ লগত কি চুপতি মাৰিছ, ঘৰলৈ আহ। আইন-কানুন আছে নহয়।' মই দেৱাশিসক গতা মাৰিম বুলি মৰা নহ'ল।

লেখক নলবাৰী কুমাৰ ভাস্কৰ বৰ্মা সংস্কৃত আৰু পুৰাতন অধ্যয়ন বিশ্ববিদ্যালয়ৰ সহযোগী অধ্যাপক
ফোন ঃ ৯৪৩৫৯-৫৬৮০৪

সুকন্যা

লেখকসকললৈ আহ্বান

'নিয়মীয়া বাৰ্তা'ৰ দেওবৰীয়া পৰিপূৰিকা সুকন্যাত চুটিগল্প আৰু কবিতা প্ৰকাশ কৰা হ'ব। ইচ্ছুক লেখকসকলে নিম্ন উল্লিখিত ঠিকনাত তেখেতসকলৰ গল্প আৰু কবিতা পঠিয়াব পাৰে।

সুকন্যা, নিয়মীয়া বাৰ্তা
প্ৰাইড ইষ্ট এণ্টাৰটেইনমেণ্ট প্ৰাইভেট লিমিটেড
জিএছ ৰোড, গুৱাহাটী-৫
E-mail: sukanya@prideeast.com

সুকন্যা
দেওবৰীয়া
দেওবাৰ, ২১ জুলাই ২০২৪

ৰেচিপি

❑ পম্পী শৰ্মা খাউণ্ড
ফোন ঃ ৯৮৫৯৭-৬১৮১২

মচুৰ দাইলৰ পিটিকা

উপকৰণ

মচুৰ দাইল ---১কাপ
পিঁয়াজ---১-২টা (কাটি লোৱা)
কেঁচা জলকীয়া ---২-৩টা (কাটি লোৱা)
ধনীয়া পাত ---১মুঠি (কাটি লোৱা)
নিমখ, তেল--- জোখ অনুপাতে

প্ৰণালী

প্ৰথমে মচুৰ দাইলখিনি অলপমান সময় পানীত তিয়াই টুকি ল'ব। এতিয়া দাইলখিনি এখন পাতল কাপোৰত বান্ধি ল'ব। এতিয়া কুকাৰত যেতিয়া দাইল বহাব সেই দাইলৰ মাজতে কাপোৰত বন্ধা দাইলৰ টোপোলাটো দিব। কুকাৰত দুইটা হুইচেইল দি বন্ধ কৰি দিব। ঠাণ্ডা হ'লে বয়ল দাইলৰ টোপোলাতো উলিয়াই আনিব। এতিয়া এটা পাত্ৰত বয়ল কৰি লোৱা দাইলখিনি উলিয়াই ল'ব। লগত মিহিকৈ কাটি লোৱা পিঁয়াজ, কেঁচা ধনীয়া পাত, কেঁচা জলকীয়া দিব। জোখ অনুপাতে নিমখ, কেঁচা তেল দি ভালদৰে সানি লৈ দাইলৰ পিটিকাখিনি প্ৰস্তুত কৰি ল'ব।

ৰঙালাউ গছৰ আগ আৰু কঁঠালৰ গুটিৰ খাৰ

খাৰ আৰু কঁঠালৰ গুটি এই দুয়োটাই আমাৰ অসমীয়াসকলৰ খুবেই প্ৰিয় বস্তু।
সেয়ে আজি ৰঙলাউৰ আগ আৰু কঁঠালৰ গুটিৰ খাৰৰ এবিধ ৰেচিপি আগবঢ়ালোঁ

উপকৰণ

ৰঙলাউৰ আগ ---২ মুঠি (চোঁচ গুচাই টুকুৰা কৰি কাটি লোৱা)
কঁঠালৰ গুটি ---৯-১০টা মান
মচুৰ দাইল ---২-৩ মুঠি (পানীত তিয়াই টুকি ল'ব)
খাৰ---২ চামুচ (মই কলা খাৰ ব্যৱহাৰ কৰিছোঁ)
নহৰু ---৪-৫ ফুটা (থেতেলিয়াই লোৱা)
কেঁচা জলকীয়া ---২-৩টা
নিমখ ----জোখ অনুপাতে
তেল---জোখ অনুপাতে।

প্ৰণালী

মই কলা খাৰ ব্যৱহাৰ কৰিছোঁ। ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা। কলা খাৰ প্ৰস্তুত কৰিবলৈ---ভীম কলৰ বাকলি গুচাই ৰ'দত শুকুৱাই ল'ব। এতিয়া বাকলিটো গেছত পুৰি চাই প্ৰস্তুত কৰি লৈ ছাইখিনি পানীত তিয়াই চাকনিৰে চাকি খাৰ প্ৰস্তুত কৰি ল'ব। কঁঠাল গুটিকেইটা অকণমান পানীত বয়ল কৰি ল'ব। এতিয়া এটা কেৰাহীত তেল দি কেঁচা জলকীয়া, নহৰু দিব। তাৰ পিছত কাটি লোৱা ৰঙলাউৰ আগখিনি, মচুৰ দাইল আৰু কঁঠালৰ গুটি কেইটা দিব। লগত নিমখ দি ভালদৰে লৰাই ঢাকি দিব। অলপমান সিজাৰ পিছত খাৰ পানীখিনি দি আকৌ লৰাই ঢাকি দিব। সিজিবৰ জোখাৰে অকণমান পানী দিব। যেতিয়া ৰঙলাউৰ আগ, মচুৰ দাইল আৰু কঁঠালৰ গুটিখিনি সিজি গলি যাব তেতিয়া নমাই দিব। ওপৰত একচামুচ কেঁচা মিঠাতেল দি ভালদৰে লৰাই লৈ গৰমে গৰমে ভাতৰ লগত পৰিৱেশন কৰক।

মচুৰ দাইলৰ বৰ দি ৰন্ধা মধুসোলেঙৰ টেঙা জোল

উপকৰণ

মচুৰ দাইল-----১কাপ। (তিয়াই পিচি লোৱা)
মধুসোলেং -----১মুঠি (কাটি লোৱা)
আলু ----২টা (বয়ল কৰি লোৱা)
কেঁচা জলকীয়া ---২টা
শুকান জলকীয়া ---২টা
কুজি থেকেৰা ----২-৩ টুকুৰা
পাঁচ ফোৰণ ---অকণমান
নিমখ, হালধি, তেল ----জোখ অনুপাতে ।

প্ৰণালী

প্ৰথমে তিয়াই লোৱা মচুৰ দাইলখিনিত নিমখ, কেঁচা জলকীয়া দি মিক্সিত পেষ্ট কৰি লৈ বৰ প্ৰস্তুত কৰি ল'ব। এতিয়া এটা কেৰাহীত তেল দি পাঁচ ফোৰণ , শুকান জলকীয়া দিব। লগত বয়ল কৰি লোৱা আলু আৰু কাটি লোৱা মধুসোলেংখিনি দি লগত নিমখ, হালধি, কেঁচা জলকীয়া ফালি লৰাই ঢাকি দিব। তাৰ পিছত কুজি থেকেৰা কেইটুকুৰা দি লৰাই জোখ অনুপাতে পানী দি লগত প্ৰস্তুত কৰি লোৱা মচুৰ দাইল বৰ কেইটা দি ভালদৰে উতলিবলৈ দি নমাই দি গৰমে গৰমে পৰিৱেশন কৰক ভাতৰ লগত। খাবলৈ খুব সোৱাদ ভৰা হয়।

প্ৰখৰ ৰ'দত আপোনাৰ ছালৰ ঘৰুৱা যতন

গ্ৰীষ্মকালত নিজক সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিবৰ বাবে খাদ্য বা অন্যান্য ক্ষেত্ৰত গুৰুত্ব দিয়াৰ লগতে ছালৰ যত্ন লোৱাটোও অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়। কিয়নো বৰ্তমান সময়ত সূৰ্যৰ পৰা অহা বেঙুনীয়া (UV) ৰশ্মিৰ প্ৰকোপ ইমানেই বাঢ়িছে, যাৰ ফলত মানুহৰ ছালত বিভিন্ন ধৰণৰ বেমাৰে আক্ৰমণ কৰা দেখা যায়। গ্ৰীষ্মকালত গৰম আৰু আৰ্দ্ৰতাই ছালক তেলীয়া আৰু শুকান কৰি তোলাৰ লগতে ছালৰ কোষবোৰক ধ্বংস কৰি পেলায়। তেলীয়া আৰু শুকান ছালৰ মাজত সঠিক ভাৰসাম্য গঢ়ি তোলাৰ বাবে ছালৰ সুৰক্ষা সম্পৰ্কীয় কিছুমান নীতি- নিয়ম অৱলম্বন কৰা উচিত যাৰ বিষয়ে তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

ছালখনক পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিব লাগে ঃ ছালখনক পৰিষ্কাৰ কৰি ৰখাটো হ'ল ইয়াক সুৰক্ষা কৰি ৰখাৰ প্ৰধান উপায়। ছালৰ পৰা মলি, ধূলি, লেতেৰা আদি আঁতৰাবলৈ বিশুদ্ধ পানীৰ লগতে জেলভিত্তিক ফেচৱাশ্বৰ ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

ছালখন হাইড্ৰেট কৰিবলৈ ছিৰাম ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে ঃ ছালৰ সুৰক্ষাৰ দ্বিতীয় উপায় হ'ল ছিৰামৰ ব্যৱহাৰ। ছিৰাম হৈছে লঘু, দ্ৰুতভাৱে শোষণ কৰা তৰল পদাৰ্থ, যিবোৰত সক্ৰিয় উপাদান থাকে। এনেকুৱা এটা ছিৰাম ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে যাৰ তেলবিহীন সূত্ৰ থাকে আৰু ছালত সোনকালে শোষণ হয়। ছিৰামত থকা ভিটামিন চি, চেলিচিলিক এচিডে ছালৰ সৰ্বাধিক উপকাৰ কৰে।

মাল্টি-মাস্কিং (Multi- masking) ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে ঃ মাল্টি মাস্কিঙৰ অৰ্থ হ'ল ছালৰ বিভিন্ন অংশৰ বাবে একে সময়তে বিভিন্ন ধৰণৰ শ্বীট মাস্ক (Sheet mask) ব্যৱহাৰ কৰা। গ্ৰীষ্মকালত তেলীয়া ছালৰ বাবে ৫ মিনিটৰ পিউৰিফাইং এম্পুল (Purifying Ampoule) মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে যিয়ে ছালত দাগ কমোৱাত সহায় কৰে।

মইশ্চৰাইজাৰ (Moisturiser) প্ৰয়োগ কৰিব লাগে ঃ ছালৰ সুৰক্ষাৰ তৃতীয় উপায় হ'ল মইশ্চৰাইজাৰৰ ব্যৱহাৰ। মইশ্চ'ৰাইজাৰে সূৰ্যৰ পৰা অহা UV ৰশ্মিক বাধা দিয়াত সহায় কৰাৰ লগতে ছালৰ আৰ্দ্ৰতা নোহোৱা কৰে।

ঘৰুৱা সামগ্ৰীৰে প্ৰস্তুত কৰা মাস্ক ঃ কৃত্ৰিম মাস্কৰ উপৰি তিয়হ, বিলাহী , দৈ, নাৰিকলৰ তেল আদি ঘৰুৱা সামগ্ৰীৰে প্ৰস্তুত কৰা মাস্কো গ্ৰীষ্মকালত অতি লাভজনক হয়।

ৰ'দৰ সংস্পৰ্শৰ পৰা ছালখনক ৰক্ষা কৰা ঃ গৰমৰ দিনত ৰ'দৰ পৰা নিজক সুৰক্ষা কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। UVৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিলে ক'লা দাগ, আনকি ছালৰ কৰ্কট ৰোগো হ'ব পাৰে। বাহিৰলৈ ওলাই গ'লে মুখ আৰু ডিঙিত ছানস্ক্ৰীম লগাব লাগে আৰু পাৰিলে দুঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে পুনৰ লগাব লাগে।

গ্ৰীষ্মকালীন সুষম আহাৰ

গ্ৰীষ্মকালত নিজকে সুস্থ কৰি ৰাখিবলৈ খাদ্যৰ প্ৰতি গুৰুত্ব দিয়াটো অত্যন্ত জৰুৰী। কিয়নো গ্ৰীষ্মকালত হোৱা সৰহসংখ্যক ৰোগ অলাগতিয়াল খাদ্য সেৱনৰ ফলত হোৱা দেখা যায়। সেয়েহে গ্ৰীষ্মকালত যাতে এনেকুৱা কিছুমান সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰোঁ তাৰ বাবে আমি কোন সময়ত কোনবিধ খাদ্য সেৱন কৰিব লাগে সেই সন্দৰ্ভত আমাৰ সম্যক জ্ঞান থকাটো উচিত। কোনবিলাক খাদ্য গ্ৰহণ কৰিলে আমি উপকৃত হ'ব পাৰোঁ সেই বিষয়ে তলত উল্লেখ কৰা হ'ল —

বিশুদ্ধ পানী ঃ আমি গৰমত বিশুদ্ধ পানী গ্ৰহণ কৰাটো কিমান দৰকাৰী সেয়া নক'লেও হয়। গৰমত পানী সেৱনৰ ফলত দেহৰ বীজাণু নাশ কৰাৰ উপৰি ডিহাইড্ৰেচন কমায়।

তৰমুজ ঃ এই ৰসাল ফলবিধে আমাৰ শৰীৰক পটাছিয়াম, ভিটামিন চি আদি প্ৰদান কৰি দেহটোক কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়েৰীয়াৰ পৰা দূৰত ৰখাত সহায় কৰে।

বিলাহী ঃ মাত্ৰ এটা বিলাহীয়ে আমাৰ শৰীৰত প্ৰায় ১১৮ মিঃ লিঃ পানীৰ যোগান ধৰে। বিলাহীত পোৱা লাইকোপিনে (Lycopene) হৃদযন্ত্ৰৰ বেমাৰৰ লগতে প্ৰ'ষ্টেট কেঞ্চাৰকো বাধা দিয়াত সহায় কৰে।

তিয়হ ঃ গৰমত খোৱা কঠিন খাদ্যবোৰৰ ভিতৰত তিয়হত আটাইতকৈ বেছি পানী পোৱা যায়। তিয়হত পোৱা খনিজ পদাৰ্থই (silica) শৰীৰৰ ছালখন গ্ৰীষ্মকালত মসৃণ আৰু সুস্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে।

দৈ ঃ সুস্বাদু হোৱাৰ উপৰি দৈয়ে আমাৰ দেহটোক ঠাণ্ডা কৰি ৰখাত সহায় কৰে।

কল ঃ কলে আমাৰ হজম শক্তি বঢ়োৱাৰ লগতে বদহজমত সহায় কৰে।

চাইট্ৰাছ ফল (citrus food) ঃ নেমু, কমলা, আনাৰস আদিৰ নিচিনা চাইট্ৰিক এচিড থকা ফলবোৰ পানীৰে ভৰপূৰ। গৰমত এনেকুৱা খাদ্য সেৱনৰ ফলত দেহৰ সিৰাবোৰত থকা বিষাক্ত দ্ৰব্যবোৰ বিনাশ হয়।

নাৰিকল ঃ গৰমৰ দিনত সেৱন কৰা পানীয়ৰ ভিতৰত নাৰিকলৰ পানীয় অন্যতম। সুলভ মূল্যৰ এই পানীয়বিধ বিভিন্ন ধৰণৰ ভিটামিন, খনিজ তথা আন আন পুষ্টিকৰ পদাৰ্থৰে পৰিপূৰক। দৈনিক এক গিলাচ নাৰিকলৰ পানীয় সেৱনে কৰ্কট ৰোগক বাধা দিয়াত সহায় কৰে। আনহাতে গৰমত আমি কিছুমান খাদ্যৰ পৰা নিজকে দূৰত ৰাখিব লাগে। এনেকুৱা কিছুমান খাদ্য হ'ল —

অধিক মচলা জাতীয় খাদ্য ঃ অধিক মচলা ব্যৱহাৰ কৰা খাদ্যই শৰীৰত নানাধৰণৰ ৰোগৰ সৃষ্টি কৰে।

মাছ-মঙহ ঃ গৰমত সীমিত পৰিমাণে মাছ মাংস খোৱা উচিত কিয়নো ই শৰীৰৰ উষ্ণতা আৰু অধিক কৰি তোলে।

তেলীয়া খাদ্য ঃ অধিক তেলজাতীয় খাদ্যই শৰীৰত অনাৱশ্যকীয় ওজন বঢ়োৱাৰ লগতে শৰীৰ লেহেমীয়া কৰি তোলে যাৰ ফলত ৰোগে আক্ৰান্ত কৰাৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ি যায়।

জলকীয়া ঃ গ্ৰীষ্মকালীন খাদ্যত জলকীয়া ব্যৱহাৰ নকৰাটোৱেই উচিত। জলকীয়াই শৰীৰৰ উষ্ণতা বঢ়োৱাৰ লগতে বদহজমৰ সৃষ্টি কৰে।

নিচাজাতীয় দ্ৰব্য ঃ গুটখা, সুৰা পান আদিৰ নিচিনা নিচাজাতীয় দ্ৰব্যৰ পৰা দূৰত থকা আৱশ্যকীয়। কিয়নো এইবোৰে শৰীৰৰ উষ্ণতা অধিক মাত্ৰাত বঢ়োৱাৰ লগতে কৰ্কটৰ লগতে আন বিভিন্ন ভয়াৱহ ৰোগৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

হীৰামণি পাটগিৰী, কুইন নাথ
গণসংযোগ আৰু সাংবাদিকতা বিভাগ
ভট্টদেৱ বিশ্ববিদ্যালয়, বজালী

শব্দ চয়ন ঃ ২

১	■	২		৩	■	৪	৫		৬
	■	■	■		■	৭		■	
	■	৮	■		■	■	■	■	
৯			■	১০	১১		■	১২	
	■	১৩		■		■	১৪	■	■
■	■		■	১৫	■	১৬		■	১৭
১৮		■	১৯		২০	■	২১		
	■	■	■	■		■		■	
	■	২২	২৩	■		■	■	■	
২৪				■	২৫			■	

থিয়কৈ ঃ
১। বৃক্ষ ৰোৱা কাৰ্য (৫)
৩। ধেমালি, ৰং-আনন্দ (৪)
৪। নাম-ভাগ, অধোভাগ (২)
৫। নঙলামাৰি (২)
৬। লৰচৰ কৰি থকা (৪)
৮। মহাদানী কৰ্ণবীৰ (৪)
১১। পৰ্বত (২)
১৪। বিস্তাৰিত বিৱৰণ (৪)
১৫। ভগ্নাংশৰ উৰ্ধ্বৰ অংকটো (২)
১৭। বিবিধ বিদ্যা-কৌশল (২+৩)
১৮। ফকীৰ, মুছলমান সন্ন্যাসী (৪)
২০। কোনো গছৰ গাতে শিপা মেৰাই জন্মা এবিধ লতা (৪)
২২। নিমজ, মিহি (২)
২৩। শোক বা দুখত চকুৰ পানী উলিয়াই বিলাপ কৰা (২)

পথালিয়ে ঃ
২। কবিৰ ৰচনা, পদ্য (৩)
৪। খলপা-খলপ, এটাৰ ওপৰত আন এটা (২+২)
৭। এবিধ মছলা (২)
৯। ভ্ৰষ্ট বা পাপী তিৰোতা (৩)
১০। লগুৱা (৩)
১২। ৰাজহ, খাজনা (২)
১৩। শুনা ইন্দ্ৰিয় (২)
১৬। তপস্যা (২)
১৮। দাম, মূল্য (২)
১৯। লৰ, শীঘ্ৰগতি (৩)
২১। পাণ, তুলপাত আদিৰ ফালি উলিওৱা খণ্ড (৩)
২২।জিভাৰে সোৱাদ লোৱা(২)
২৪। ছলনা আৰু প্ৰতাৰণা (৪)
২৫। হাতত লৈ ফুৰা মাৰি (৩)

© মৃন্ময়ী

শব্দচয়ন ঃ ১ৰ উত্তৰ

থিয়কৈ ঃ ১। দুৰ্ব্যৱহাৰ ৩। ফৰকাল ৪। অঘ ৫। ভিৰ ৬। গৰীয়স ৮। হাৰমাল ১১। ঘোৰ ১৪। অভিনৱ ১৫। ভয় ১৭। তিন-নাচ-দি ১৮। সংগ্ৰহ ২০। সৰ্বহাৰা ২২। জহ ২৩। লৰ।

পথালিয়ে ঃ ২। বৰফ ৪। অভিযোগ ৭। ঘৰ ৯। হাৰাৰ ১০। লঘোন ১২। বাস ১৩। মাল ১৬। অভি ১৮। সন্ধি ১৯। বয়স ২১। নয়ন ২২। জল ২৪। হৰিহৰ ২৫। ৰাক্ষস।

প্ৰাইড ইষ্ট এন্টাৰটেইনমেণ্ট প্ৰাইভেট লিমিটেডৰ হৈ ভৱেশ চন্দ্ৰ ডেকাৰ দ্বাৰা বৰাগাঁও, গুৱাহাটী-৩৩, মৰাণ-ডিব্ৰুগড়, বিশ্বনাথ চাৰিআলি আৰু আগিয়া, গোৱালপাৰাৰ পৰা প্ৰকাশিত আৰু মুদ্ৰিত ❑ যোগাযোগৰ ঠিকনা ঃ নিউজ লাইভ বিল্ডিং, খ্ৰীষ্টানবস্তি, গুৱাহাটী- ৫
Published and Printed by Bhabesh Chandra Deka on behalf of Pride East Entertainment (P) Ltd. Boragaon-Guwahati, Moran-Dibrugarh, Biswanath Chariali, Agia-Goalpara, Office Address : News Live Building, Christian Basti, Guwahati-5, Executive Editor : Amal Das , Editor : Naresh Kalita
❑ ফোন ঃ গুৱাহাটী (০৩৬১) ২৩৪০৯০০/২৩৪১২০১/২৩৪১২০২ ❑ যোৰহাট ঃ (০৩৭৬) ২৩০০১৪৪ ❑ ডিব্ৰুগড় ঃ (০৩৭৩) ২৩২৬৭৬৮ ❑ ই-মেইল ঃ niyamiyabarta@gmail.com, বিজ্ঞাপন বিভাগৰ ই-মেইল ঃ niyamiyaadvt@prideeast.com
❑ কাৰ্যবাহী সম্পাদক ঃ অমল দাস ❑ সম্পাদক ঃ নৰেশ কলিতা