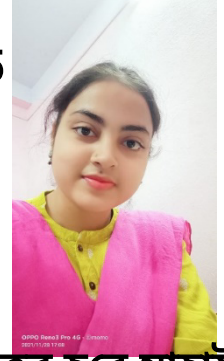
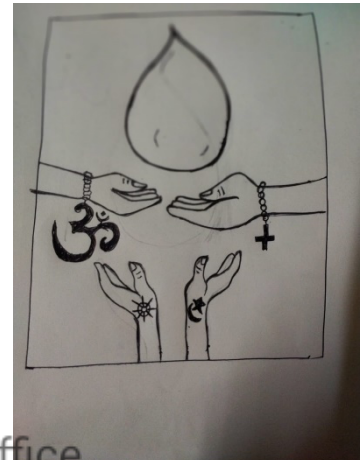


## SHORT STORY

NAME : RUPALI NANDI (B.Ed. 1<sup>ST</sup> SEM) 2023 -2025

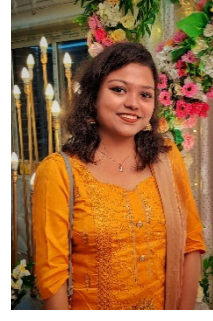


আচ্ছা ধর্ম কি ? কাউকে যদি এই প্রশ্নটি করা হয় তাহলে উত্তর হবে যাহাই তোমার বিশ্বাস তাহাই তোমার ধর্ম । আমিও এত কাল তাই শুনে এসেছিলাম জেনে এসেছিলম । আমি গর্ব করে বলতাম আমার ধর্ম হিন্দু । অক্সাহ ধর্ম কে আমিও কখনো চোখে দেখিনি তাহলে কি করে বলছি আমার ধর্ম হিন্দু? কিন্তু ধর্ম কে চোখে না দেখলেও ধর্মের লড়াই কে আমি চোখে দেখেছিলাম একবার। আমার এলাকা থেকে কিছুটা দূরে একটি জনবসতিপূর্ণ অঞ্চলে আমি ধর্মের লড়াইকে খুব কাছ থেকে স্বচক্ষে দেখেছিলাম। দেখেছিলাম কিছু মানুষ নিজেদের হিন্দু বা কিছু মানুষ নিজেদের মুসলিম বলে জাহির করছে । মারপিট করছে রীতিমতো একটা ভয়াবহ পরিস্থিতি তৈরি হয়। দেখেছিলাম সেদিন তথাকথিত হিন্দু , মুসলিম ধর্মের জন্য মানুষের সম্পর্কগুলিকে ছিন্ন হতে । দেখেছিলাম পাশবিক অত্যাচার । সোশাল মিডিয়াটেদেখেছি ধর্মের লড়াই। কিন্তু আবার অন্য একদৃশ্য দেখবার সুযোগ হয়েছিল । গিয়েছিলম একবার এক হাসপিটালে । যথারীতি ডাক্তার দেখানোর জন্য লম্বা লাইনে দাড়িয়ে আমি। একজন গুরুতর আহত রুগীকে নিয়ে যাওয়া হচ্ছে , রক্ত ঝাছে তার মাঠ থেকে। দিতে হবে তাকে অনেকটা রক্ত দেখে মনে হচ্ছিল । ডাক্তার ও বাড়ির লোক রক্তের যোগাড় করে আহত রুগীর প্রাণ বাচাল। সেদিন না ধর্মের সংজ্ঞা আমার কাছে বদলে গেল। মনে হল যে রক্তে প্রাণ বাঁচল মানুষের সেই রক্ত তা হিন্দু বা মুসলিম বা বৌদ্ধ এর নয় , কোন একটা মানুষ । মনে হল সেইদিন এটাই হল মানবধর্ম । হ্যা এটাই আসল মানবধর্ম এটা আমার মধ্যেও আছে। সেদিন শপথ করলাম এবার থেকে যদি কেউ জিজ্ঞাসা করে তুমি কোন ধর্মের ? বলব আমার ধর্ম মানবধর্ম .



## SHORT STORY

ADITI SAHA B.ED. 1<sup>ST</sup> SEM



ভাগ্যের পরিহাস

- কই রে বিল্টু.. এঁটো প্লেটগুলো সেই কখন থেকে টেবিলে পড়ে আছে.. কখন সময় হবে আপনার ওগুলো তোলার.. সেই কখন থেকে রেডিওটাকে নিয়ে খুটখাট করেই যাচ্ছে, করেই যাচ্ছে...

- যাই গো যাই..

হ্যাঁ গো, আমিই বিল্টু। তবে আমার একটা ভালো নাম আছে যদিও.. সেটা পরে বলছি। ওই যে এতোক্ষণ ধরে যে আমায় ডাকছিল, ওনার নাম কেঁষ্ট দা। আমি ওনারই ভাতের হোটেলে কাজ করি এই বছর খানেক হলো। মানুষটা এমনিতে খুব ভালো, দুপুরে আমায় ভাত খেতে দেয়। শুধু একটু লাল-নীল জল পেটে পড়লেই অন্য মানুষ। কত গালিগালাজ, চেলামেল্লি.. রাত শেষ হলেই পরদিন আবার সেই আগের মতো, যেন কিছুই হয়নি। তবে আমার কাছে উনিই ভগবান। সেইদিন যখন আমায় কেউ কাজ দেয়নি ওই কেঁষ্ট দা-ই আমায় কাজ দিয়েছে, ভাত দিয়েছে। নাহলে বছর এগারোর ছেলেটা কোথায় যেত তার পাগলী মা'টাকে নিয়ে, এই অচেনা শহরে।

ও হ্যাঁ, আমার ভালো নাম বিমল মাঝি, বাড়ি সেই সুন্দরবন। আমি ওখানকার ইস্কুলে পড়তাম, ক্লাস ফোর। বাবা মাছ ধরতো আর মা মউলি বিক্রি করতো। আমরা ভালো ছিলাম। বাবা সবসময় বলতো "তোরে অনেক লেখাপড়া করতি হবে রে বাপ.. আমার মতো মাছ ধরতি যেতে হবে না.. দু'বেলা পেট ভরে খেতি পারবি রে.. তোরে আমি অনেক লেখাপড়া শেখাবো.. শহরের বাবুটো বানাবো.. তুই আপিস যাবি..."

বাবা একদিন মাছ ধরতে গেছিল কিন্তু আর বাড়ি ফেরেনি। সবাই বলে বাবা নাকি জলে পড়ে গেছিল। কুমির-টুমিরে টেনে নিয়ে গেছে হয়তো। বাবার মরা লাশটাও পাওয়া যায়নি। যদি পাওয়া যেত তাহলে হয়তো কেউ মা'কে কেউ পাগলী বলে ডাকতো না।

প্রথম প্রথম কেউ কেউ "আহারে" বললেও পরে কেউ আর খোঁজটুকুও নেয়নি। সব আত্মীয়-স্বজন একে একে মুখ ফিরিয়ে নিল। পাশের বাড়ির এক দাদা বলেছিল কলকেতে-তে নাকি কাজের অভাব নেই। কিছু না হোক দু'বেলা দুটো খেতে পাবো সেই আশায় মা'কে নিয়ে ঘর ছাড়লাম। চলে এলাম কলকেতায়।



এই পাশের বস্তিতে একটা ঘরে মা-ছেলেতে মিলে থাকি। দুবেলা পেট ভর্তি খাবার আর দিনে পঞ্চাশ টাকার মাইনেতে কোনো রকমে চলে যায় আমাদের। সামনের মাস থেকে সকালে পেপার দেওয়ার কাজ শুরু করবো। ওই কেষ্ট দা-ই কাজটা ঠিক করে দিয়েছে।

পেপার দিয়ে যে টাকাটা পাবো তা দিয়ে মা'কে মনের ডাক্তার দেখাবো। কেষ্ট দা বলেছে "তোর মা'কে ডাক্তার দেখালে তোর মা আবার আগের মতো ঠিক হয়ে যাবে.. দেখিস.."

এই রে.. কথা বলতে বলতে অনেক দেরি হয়ে গেল। বাসনকটা কখন থেকে পড়ে আছে.. যাই গিয়ে মেজে আসি, নাহলে কেষ্ট দা আবার বকবে।  
রেডিও-তে তখন গান বাজছে..

"পাপা কেহতে হে বড়া নাম করেরা  
বেটা হামারা এসা কাম করেরা..."

Short Story:

## Lady's Fingers - Salim Zabed



Edit with WPS Office

Priyanka Ma'am's child read at the same private school where she herself was a class teacher. Samir Babu was, then, an assistant professor at a nearby private college. He had to catch any Malancha-bound auto-rikshaw to reach the bridge. One day he recognised Priyanka Ma'am in an auto-rikshaw while returning home. Madam was very happy to see him after a year. Samir Babu's only offspring Raj was, then, in class-IV. They each enquired of the health and education of the other's child. Forty minutes' gossip was over in the blink of an eye. Actually they both taught English subject at their respective institutions. It was that very subject which had aroused their interest for each other one year ago. The relation between them was that of respect and affection. However, this time they became so excited that they even forgot about the disturbance their gossip entailed among other passengers inside the auto. Madam paid Samir Babu's fares in spite of the latter's protest. The story did not end there.

Priyanka Ma'am is a 24-year-old charming lady. Five years ago she had a love marriage with her much trusted boyfriend Ramesh. Pritam was born one year later. Ramesh has to remain busy with his works throughout the week. Madam looks after everyone else in her family with so much care and responsibility. Ramesh is, therefore, very proud of her. Theirs is a happy family. However, smart Pritam is the main source of their stronger family bond and happiness.

Samir Babu's spouse Chumki is a typical Bengali housewife. She has full sense of duty for her husband and in-laws. She does all the household chores alone sans any domestic help. She looks after Raj's education. She does not have even the slightest doubt about Samir Babu's character. Chumki was just a college pass-out when Samir Babu wedded



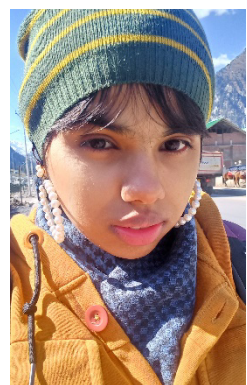


her. Theirs was, however, an arranged marriage. It is Chumki who plays the pivotal role in retaining their family peace in their long twelve-year old conjugal life. It is not that Samir Babu is a bad guy. Actually he lives in his own world of literature and fancy. And Chumki's uninterest in English is something which causes a little discomfort in his mind from time to time. He, however, does not want to avoid Chumki's blind love for him.

The forty minutes' gossip between the two English-hungry teachers brought about something strange. Priyanka Ma'am took Samir Babu to the other side of the road and handed him a piece of cake which she strongly recommended for Raj. A Basirhat-bound bus came and Samir Babu boarded it. Seconds later, WhatsApp messages were exchanged between them. Normalcy came half an hour later. "The cake will be relished by Raj," thought Samir Babu, "The interaction will be diminished in Priyanka's memory soon". But how would Samir Babu forget the voluptuous touch he had unintentionally while taking the poly bag containing Raj's cake, from the immortal fingers of Priyanka, and the simultaneous naughty eye contact? Impossible!

## SHORT STORY

MONOBINA NATH B.ED. 1<sup>ST</sup> SEM (2023-25)



## Listening to Her Voice

Minute drops spouting, like pimples popping up on my skin, calm and exotic, the waterproof tent seated beneath the wise infant sky. She and I were now curled up in the brightest mood to see the brightest colour outside. Wearing oatmeal chapels, she stepped outside the *Lakshmana Rekha*, unwinding her eco-friendly umbrella and neatly slicing her toes step by step while thumbing the *payal hook* too tight. It hurt a little, but was safe, she says. I don't like her wearing them. If accessories bestowed beauty, then no one would look ugly on this transient planet, I suppose. She looked around in silence, as if she were waiting to convey a message to someone.

I was very close, somehow, to the sharp smell of humans. A thick pimple was sailing down from a *apeepal* tree on one of my thighs. I flickered and sipped the tension inside. Like a human, I have an ordinary routine, but someday, like today, I skipped being ordinary.

She is still standing; her rare, vibrant stares tell me that she is a gardener. *Amadhu makkhee* is soaking up our nectar in the middle of a flower-filled room. Prolonging our legs, arms, and chests, we relaxed in the fleeting rain. The *badam* powder she sprinkled on our hairy portion was an identical dose for each of us. Looking forward, at our height and outline, she bites her faded and quieter lip and feels dizzy a bit while standing up. Scanning our wet hairlines, she bites her lips twice.

The soundproof track is left within winks and shifts to the moment of the weaves, scratching and scripting the grainy screen. Wait. Again, open the surface. She keeps standing in front of us, a sloppy flashlight sinking into her reddish cheeks. The screen is a bit hard and flashing, but cold-hearted in a few seconds.



She stands, and I stand, in a lovely, carefree posture in front of waves. She's in casual calf-length pants and an oversized, loose-fit tee, needlework with Frida Kahlo: "I don't paint dreams or nightmares; I paint my own reality." My first crush was her unibrow and braided flowers on her black-headed skin. Her eyes, like milk dreams, make it very easy to convey her thoughts, but I hesitate to print.

It's 7pm. The outside room was still bright. The gardener waits till the bipolar sand numbs her standing legs under the warm snow. For exit, she lifted her drowsy legs like a snail on her way back. I was there, standing still. All alone, together with a feeling of pleasure by oneself. That was one of my finest sensations.

Nearly 10pm. The night pinches at dreams. I pinched them too. That was out of control, I guess. Considering the time I spent with a gardener, I closed my eyes and started sewing the episodes like web series, minutely all, over and over. With due time, I added a few alterations and cultivation at every *sixritus* as the six rituals of *Grishma*, *Varsha*, *Sharad*, *Hemant*, *Shishir*, and *Vasant*. And with the echo of a new gardener, I opened my window for upcoming generations.

## Autobiography

Written by- Swagata Saha  
(B.Ed. 1<sup>st</sup> semester, 2023-25)



**Title: My Story**  
**Author: Kamala Das**  
**Genre: Autobiography**  
**Page count: 214**

I am Indian, very brown, born in Malabar,  
I speak three languages, write in  
Two, dream in one.  
Don't write in English, they said, English is  
Not your mother-tongue. Why not leave  
Me alone, critics, friends, visiting cousins,  
Every one of you? Why not let me speak in  
Any language I like? The language I speak,  
Becomes mine, its distortions, its queernesses  
All mine, mine alone.

- Kamala Das, An Introduction

The above extract belongs to a beautiful poem I came across in the final year of my graduation and instantly fell in love with the author and her writing. The starting line says "I don't know politics but I know the names/Of those in power". For someone who is not so fond of poems, this particular poem has got into me so much that not only I cherished each and every word of it but read and searched about the Author soon as I finished it... and as a result I came across her autobiography.

The girl who was married off at the age of 16 had no idea of what love is. Her husband could never be that companion she longed for, could never give the love she craved for... her only companion her grandmother was way too old to understand her unconventional way of thinking. The loneliness once got her into depression, she thought she was going crazy. She had no one to share her thoughts to, which made her start writing the poems, in which later she found her solace.

Like every mother she also invested most of her life for her children's happiness, for her family but what made her exceptional was her love for writing, if ever she had to make a choice she would choose writing because that's what made her who she was. she chose to give herself a separate identity rather than to be known just as someone's wife or mother or daughter. And I think it is what every woman should do. The stereotypical ideology that suggests women live for others should be

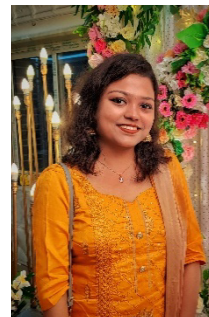


changed, as human beings we do live for each other but along with that we have to find a purpose for ourselves also, for at the end we only have us and no one can know or understand us better than our own selves. One of the many reasons why I like her poems so much.

This masterpiece has got my heart, a women's inner desires, her feelings that worked as a voice for the women, probably couldn't be captured well enough than it is in this autobiography. I would recommend anyone and everyone to give it a try.

**POEM**

**ADITI SAHA B.ED. 1<sup>ST</sup> SEM**



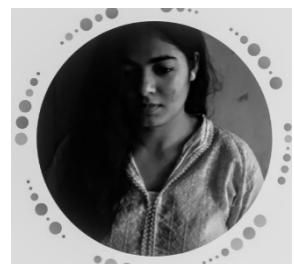
## Let Rain Cover The City

Let rain cover the city,  
Wet I'll be again,  
With me my body and my soul.  
In the midst of intense heat  
When the rain will come down the city,  
When everyone is busy to end with boredom and fatigue,  
Then will I alone enjoy the smell of rain soaked sandy soil;  
The leaves of each tree will be thrilled by the drops of rain,  
Thrilled will be the human mind.  
Someone will write a tale-  
And some will dip into remembrance.

POEM

Debanjali Das M.ED. 1<sup>ST</sup> SEM 2023-25

পাগলীর দিনরাত



Edit with WPS Office



পাগলীর দিনরাত মিলল না !  
অন্ধগলীর মধ্যে ঢুকে  
কাকে চোখ রাঙায়?  
হঠাৎ বোঝা গেলো না ।  
দুঃখ সুখ সব গেছে ঘুচে  
দেবে বুঝি নামটা মুছে ।  
কাল্পনিক সব বন্ধুগুলো,  
ঘাটে শুধুই স্মৃতির ধুলো!  
কে গেলো কে এলো?  
খাতায় নাম লিখিয়ে নিল  
পাগলী ভুললো না !  
ঋতু যায়, ঋতু আসে –  
মন কিনারায় হয়তো ফাঁসে,  
জন্ম মৃত্যু – আমৃত্যু এ  
পরিধির শেষ নেই!  
পাগলী অভুক্ত এক আত্মারূপী  
বহুরূপী একজন।

YOGA AND FITNESS

BARNALI HORE M.ED. 1<sup>ST</sup> SEM

যোগ ব্যায়াম ও আধুনিক জীবনের ব্যস্ততা



Edit with WPS Office

আজ সকাল থেকে দিনে তার দুজনকে ভীষণ জ্বালাতন করছিল। দোষটা প্রকৃতপক্ষে তা নিয়ে মানুষ মাত্রই সঙ্গী সঙ্গিনী। সমবয়সী কাউকে না পাওয়ার দুজনেই তার অন্তরঙ্গ সঙ্গিনী হয়ে উঠেছেন।

তবে রিমির কোন নালিশ হল তার সেই সঙ্গিনী তার থেকে অনেক কম সময় সিঁড়ি দিয়ে উপরে উঠে গিয়েছে। আজ বিকেলে আর তার পা ব্যথা হয়ে গেল রাতে তাই নিয়ে যখন কাঁদতে লাগলো তখন তার দিদুন বললেন, বুঝলি তো দাদুভাই আমরা তো খাঁটি খাবার, টাটকা সবজি, খাঁটি দুধ মাখন খেয়ে বড় হয়েছি, তাই এখনও আমাদের স্বাস্থ্য ভীষণ রকম ভালো।

বাচ্চা মেয়ে মিমি দ করতে থাকে গল্প বলা শুরু করলেন, এই যোগব্যায়াম তোরা যাকে বলি যোগা তার কাজ হল মানুষের দেহ ও মনের যৌবন ধরে রাখা।

কথায় বলে "স্বাস্থ্যই সম্পদ"-তাই মনে বেশিরা মানুষের প্রকৃত সম্পদকে সমৃদ্ধশালী করতে চেয়েছেন যুগ যুগ ধরে।

আমাদের দেশ ভারতবর্ষে মুনি ঋষিরা তাদের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে এবং দীর্ঘ জীবনের জন্য বিভিন্ন কৌশল আবিষ্কার করেছেন।

শাস্ত্রে বলা হয়েছে, "শরীর একদম হল ধর্ম সাধনম্"।-আর অর্থ শরীরের সুখ সম্পদের আদি ও অন্তিম আশ্রয় যে কারণে সুস্থ সরল নিরব শরীর কাম্য।

রিমি জিজ্ঞাসা করল, তবে কি দিদুন যোগ চর্চা লেখাপড়া থেকেও বেশি গুরুত্বপূর্ণ?

- না সোনা তবে হ্যাঁ যদি শরীর-স্বাস্থ্য ভালো না থাকে তবে পড়ালেখা হবে কিভাবে?

তোমার পরীক্ষার সব সিলেবাস তবে পরীক্ষার দিন তুমি দারুন ভাবে অসুস্থ হয়ে পড়লে কারণ তুমি স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নেওনি, কে তুমি পরীক্ষা দিতে পারবে?

- না। তুমি ঠিকই বলেছ দিদুন।

- কেন দাদুভাই যোগসূত্রগুলো খ্রিস্টীয় শতাব্দীর প্রথম দিকে ভারতীয় ঋষি পতঞ্জলি সংকলন করেন যোগ সম্পর্কিত জ্ঞানের সংশ্লেষ এবং রচনা করেছেন পতঞ্জলি। আজ যার নামে তোমরা বিভিন্ন আয়ুর্বেদিক জিনিস ব্যবহার করছো। এই পতঞ্জলি শাস্তি যে সূত্রগুলো রয়েছে তা অষ্টাঙ্গের মার্গ দর্শন সেগুলি হল-

১. যম অর্থাৎ বিরত থাকা,

২. নিয়ম অর্থাৎ পালন,

৩. আসুন অর্থাৎ যোগ ভঙ্গি

৪. প্রাণায়াম অর্থাৎ শ্বাস

নিয়ন্ত্রণ,

৫. প্রত্যাহার অর্থাৎ ইন্দ্রিয়ের

প্রত্যাহার,

৬. ধারণা অর্থাৎ মনের

ঘনত্ব,

৭. ধ্যান এবং



## ৮. সমাধি

-আচ্ছা দিদি, চোখ কোন ধর্মের সাথে সম্পর্কিত?

-সঠিকভাবে যেকোন একটি ধর্ম মুশকিল বৌদ্ধ ধর্ম সাথে যেমন জোঁকের কিছু পরিভাষা অন্তর্ভুক্ত ঠিক তেমনি স্বাক্ষর যোগ, বেদান্তের সাথে জৈন ধর্ম যুক্ত। বুঝলে তো দাদুভাই প্রকৃতপক্ষে যোগসূত্র গুলি হল-" নানা ঐতিহ্যের সংমিশ্রণ যোগসূত্র হলো দুটো ভিন্ন ঐতিহ্যের সংমিশ্রণ।"ফিউস্টাইনের মতানুযায়ী।

- বাঙালি দুটি মহাকাব্যের নাম?

-স্কুলে বলেছে রামায়ণ এবং মহাভারত হলো বাঙালির দুটি মহাকাব্য।

-এ রামায়ণ মহাভারতে ও চর্চার উল্লেখ রয়েছে।

খ্রিস্টপূর্ব ১৪৭ এও পতঞ্জলির এ বিষয়ক লেখা পাওয়া যায়। শুধুই কি তাই, কবীর, তুলসী দাস এবং সাধনার বিষয়কে অন্তর্ভুক্ত করেছেন তাদের লেখায়।

- এর থেকে তুমি কি বুঝলে?

যোগ হলো ভারতীয় সংস্কৃতের একটি অংশ।

সংস্কৃত শব্দ 'যুগ' থেকে 'যোগ' শব্দটির উৎপত্তি।

- এর অর্থ কি?

-এর অর্থ 'যুক্ত হওয়া'।

জানো তো সোনা যখন আমাদের ভিতরে আমি অর্থাৎ অন্তরাত্মা অতিরিক্ত চিন্তায় ভারাক্রান্ত হয়, যেকোনো কারণে মেজাজ বিগড়ে যায় তখন আমাদের নিজের জন্য কিছুটা সময় বের করে অবশ্যই তা ন্যূনতম ৫ মিনিটের জন্য হলেও মেডিটেশন করা উচিত কারণটা আমাদের অন্তরাত্মা কে পরিশুদ্ধ করে তোলে।

- জানো তো দিদি দআমার

সহপাঠী শ্রেয়া আমায় আজ

বলছিল ,ওর পড়তে বসে মন লাগে না, পড়তে পারে না। কারণ কি? যোগব্যায়াম কি এ তে কোন সাহায্য করতে পারেন?

- অবশ্যই। আমরা কোন কাজে বেশিক্ষণ মন লাগাতে পারিনা তখনই যখন আমাদের একাগ্রতার ক্ষমতা কম থাকে। প্রতিদিন কেবল কিছু সময় মেডিটেশন এর জন্য দিলেই আমাদের এই ক্ষমতা বৃদ্ধি করা সম্ভব।

এমনিতেও বর্তমানকালে মানব জীবন হয়েছে ভীষণ দ্রুত এবং চিন্তায়ুক্ত তবে এটিই হলো মুক্তির একমাত্র উপায়। এমন সমাজের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে হলে সারাদিন দৌড়াদৌড়ি করে নিজ কর্মে নিযুক্ত থাকা অত্যন্ত জরুরী বহু কাল পূর্বে বিজ্ঞানী বলে গেছেন-

"পরিবর্তনে জীবনের

তাই আধুনিক বিশ্বের পরিবর্তিত পরিবেশে নিজ স্থান অর্জনের জন্য টিকে থাকা ভীষণ জরুরী প্রতিযোগিতায় টিকে না থাকতে পারলে এই সমাজ আমাকে কোন যথাযথ স্থান দান করবে না। যে কারণে মানুষ সম্মুখীন হচ্ছে নানা শারীরিক মানসিক সমস্যার।

"যোগনিদ্রা" ভীষণভাবে প্রয়োজন হয়ে পড়েছেন। "যোগনিদ্রা" হল মানুষের এবং শারীরিক বিশ্বাসের



পদ্ধতি। শুনতে শুনতেই রিমি ঘুমিয়ে পড়ে।

পরের দিন যখন রিমি স্কুলে যায় বন্ধুদের সাথে এই বিষয়ে গল্প করে, ফিরে এসে খাওয়া শেষ স্কুলের কাজ করতে বসে বাড়ি শিক্ষিকার কাছে। পড়া শেষে আজ রিমি ভীষণভাবে চায় তার মাকে যাতে মা আসে অন্য সব বন্ধুদের মাঝের মতো তাকে সময় দেয় অন্য সকলের বাবা মা যেমন স্কুলে নিজেদের বাচ্চাদের আনতে যায় তার বাবা-মাও যেন যায়। যেন রবিবার বিকেলে পার্কে নিয়ে যায়। তবে রিমির বাবা-মা অফিস আর ব্যবসার কাজে সারাদিন ব্যস্ত থাকে এবং রাতে ক্লান্ত তার কারণে রিমির সাথে সময় কাটাতে পারে না।

একদিন রাতে রিমি অনেক বায়না করে যাতে তার মা তার সাথে ঘুমায়। দেখে নিয়ে ঘুমাতে চায়। রিমি চেক করে তার থেকে গল্প শোনার জন্য। মা বলে সারাদিন কাজের চাপের কারণে সে ভীষণ ক্লান্ত এখন তার ঘুমের প্রয়োজন। রিমি মাকে

যোগনিদ্রার কথা বলে। রিমা তারপরে সত্যিই অনেক চাপ মুক্ত অনুভব করেন। ফলে কেবল চাপ কমে না এতে মানুষের স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে, সৃজনশীলতা জাগ্রত করে, এছাড়া রূপ যেমন ক্যান্সার নিরাময় সহায়তা করে এবং কোন কাজে ইচ্ছা শক্তি বৃদ্ধিতে ও সহায়তা করে।

পরিবার বর্তমানে প্রতিদিন নিয়মিত যোগা করে এবং ফলস্বরূপ একে অপরের সময় দিতে সক্ষম।

PAINTINGS

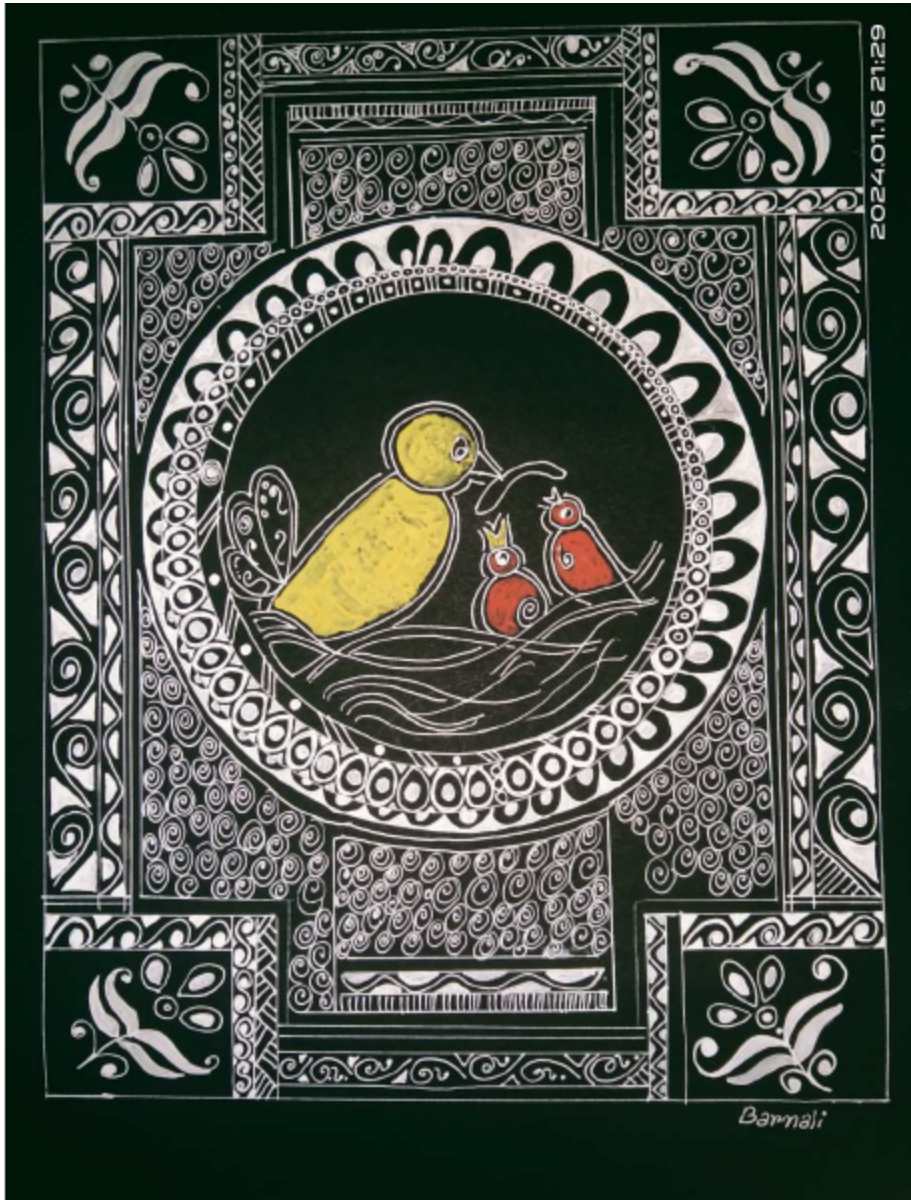
BARNALI HORE





Edit with WPS Office









Edit with WPS Office





Edit with WPS Office



ARPITA GUPTA B.ED. 1<sup>ST</sup> SEM



**TITLE : MANDALA ART**



Edit with WPS Office

SUKANYA PAUL B.ED. 1<sup>ST</sup> SEM



Edit with WPS Office











