সেপ্টেম্বর, ২০২৬

৯৭

রোজকার অনন্যা

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

স্টাইল থেকে সুস্থতার সম্পূর্ণ
Pre-Pujo
গাইড

পুজো
আসতে কতক্ষণ

- ওয়ানপট মিল স্পেশাল
- রূপে-রঙে পুজো
- উপহারে Experiment
- পুজোর ছুটিতে কোথায়
- পুজোর ফ্যাশন File
- কম বাজেটে Home Makeover
- পুজোর আগে ফিটনেস ফোকাস

Read at: www.rojkarananya.com

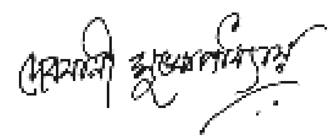
সম্পাদকীয়

পুজো আসতে আর কতক্ষণ? এই প্রশ্নটার উত্তর কি সত্যিই ক্যালেন্ডারের পাতায় লেখা থাকে? ছোটবেলায় পুজো আসা মানেই ছিল অন্যরকম এক উত্তেজনা। পুজোর জামা কবে হবে, নতুন জুতো কবে আসবে, পাড়ার প্যান্ডেলের বাঁশ কবে উঠবে, সেসব নিয়ে অপেক্ষার শেষ ছিল না। আর তারপর মহালয়ার ভোরে রেডিওর শব্দে ঘুম ভাঙা, জানলার বাইরে সার সার কাশফুল দেখা, নতুন খাতার পাতায় পুজোর গন্ধ খোঁজা, সব মিলিয়ে পুজো যেন আসত একটু একটু করে, অপেক্ষার হাত ধরে। সময় বদলেছে। এখন পুজো আসার আগেই অনলাইনে জামাকাপড় কেনা হয়ে যায়, ফোনের পর্দায় দেখে নেওয়া যায় প্যান্ডেলের ছবি, এক ক্লিকেই বুক হয়ে যায় পুজোর বেড়ানোর টিকিট। তবু আশ্চর্য, পুজোর সেই অপেক্ষাটা আজও কোথাও যেন থেকে গেছে। হয়তো একটু বড় হয়ে যাওয়া আমাদের মনেই। সেই অপেক্ষার দিনগুলোকে একটু আপন করে নিতেই সেপ্টেম্বরের রোজকার অনন্যা প্রি-পুজো বিশেষ সংখ্যা।

তবে এবারের সংখ্যা শুধুই পুজোর প্রস্তুতির তালিকা নয়, বরং পুজোর আগে নিজের সঙ্গে, নিজের ঘরের সঙ্গে, নিজের প্রিয় মানুষগুলোর সঙ্গে আরও একটু সময় কাটানোর অজুহাত। একডজন ওয়ানপট মিল-এর সহজ রান্নায় হয়তো ফিরে আসবে মায়ের রান্নাঘরের সেই ব্যস্ত অথচ আপন গন্ধ। আর রূপে-রঙে পুজো আর পুজোর ফ্যাশন File-এ থাকবে নতুনের ছোঁয়া, কিন্তু সেই নতুনের মধ্যেও খুঁজে নেব আমাদের চেনা উৎসবের রং। উপহারে Experiment মনে করিয়ে দেবে, সবচেয়ে দামি উপহার নয়, মনে রেখে দেওয়া উপহারই কখনও কখনও সবচেয়ে বেশি ভালোবাসা বহন করে। আর পুজোর ছুটিতে কোথায়?-এর হাত ধরে হয়তো এবারের পুজোয় একটু দূরে কোথাও হারিয়ে যাব আমরা শহরের কোলাহল থেকে, কিংবা শুধুই নিজের ব্যস্ততা থেকে।

এসবের পাশাপাশি ঘরটাকেও তো পুজোর আগে একটু নতুন করে সাজাতে ইচ্ছে করে। তাই কম বাজেটে Home Makeover-এ থাকছে ছোট ছোট বদলে ঘরকে উৎসবের মতো করে তোলার গল্প। আর সব কিছুর শেষে, নিজের শরীর ও মনকেও একটু সময় দেওয়া জরুরি। পুজোর আগে ফিটনেস ফোকাস তাই মনে করিয়ে দেবে, সাজ শুধু আয়নায় নয়, সুস্থ থাকার মধ্যেও। আসলে পুজো যতটা উৎসব, ততটাই স্মৃতি। পুরনো বাড়ির বারান্দা, মায়ের হাতের গন্ধ, বাবার সঙ্গে বাজারে যাওয়া, নতুন জামার প্যাকেট খুলে দেখার আনন্দ, পাড়ার বন্ধুদের সঙ্গে সারারাত আড্ডা কত কিছুই তো পুজোর সঙ্গে জড়িয়ে থাকে। সময় চলে যায়, মানুষ বড় হয়, অনেক কিছু বদলে যায়। শুধু পুজো এলেই মনে হয়, সেই ছোট্ট আমিটা বুঝি আবার ফিরে এসেছে। তাই এবারের রোজকার অনন্যার পাতা খুলে বসতে হবে একটু সময় নিয়ে। সব কাজের ফাঁকে, একটু নিজের জন্য। একটু পুরনো দিনের জন্য। আর সেই চিরচেনা অপেক্ষাটার জন্য...
সবাই সুস্থ থাকবেন, ভালো থাকবেন। আগামী দিনগুলো সবার সুন্দর হোক। আনন্দমুখর হোক।

শুভকামনাসহ,



রোজকার অনন্যা পরিবার

সম্পাদক

দেবযানী মুখোপাধ্যায়

সম্পাদকীয় বিভাগ

সম্পাদকীয় প্রধান
কমলেন্দু সরকার

কার্যনির্বাহী সম্পাদক
সুস্মিতা মিত্র

সাহিত্য
বিশ্বজিৎ বন্দ্যোপাধ্যায়

বিনোদন
তৃষা নন্দী

স্বাস্থ্য
সুমা বন্দ্যোপাধ্যায়

গ্রাফিক্স ও অলঙ্করণ
সৌরভ ঘোষ

ডিজিটাল হেড
সন্দীপ জানা

বিজ্ঞাপন বিভাগ
অভিষেক কর্মকার

একটি
দেবী প্রণাম
প্রকাশনা

যোগাযোগ
সম্পাদকীয় বিভাগ: ৬২৯০৪৩০৪৯৬ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
বিজ্ঞাপন বিভাগ: ৭৯৮০৫৬৮৩৭২ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
EMAIL: rojkarananya@gmail.com

দেবী প্রণাম প্রকাশনার পক্ষে অয়ন ঘোষ ও সুদেষ্ণা ঘোষ কর্তৃক প্রকাশিত
RNI: WBBIL/2015/64960
স্বত্বাধিকারী: অয়ন ঘোষ ও সুদেষ্ণা ঘোষ

এই পত্রিকায় প্রকাশিত বিজ্ঞাপন ও বিষয়বস্তু সম্পর্কিত কোনো দায় পত্রিকা কর্তৃপক্ষের নয়।

যত্নে থাকুক ভালোবাসার ছোঁয়া।
শিশু থেকে বড়, প্রতিদিনের পরিচর্যায়
ভরসার নাম শালিমার নারকেল তেল..
Shalimar's®
COCONUT OIL
NETT CONTENT 500 ml. (456g)
A PRODUCT OF INDIA
Shalimar Chemical Works Limited
Shalimar's®
www.shalimars.com
FOLLOW US ON

সূচীপত্র

রোজকার অনন্যা
সেপ্টেম্বর, ২০২৬

একডজন ওয়ানপট মিল
সুচরিতা মুখার্জি ৭

রূপে-রঙে পুজো
সুস্মিতা মিত্র ২১

উপহারে Experiment
সুদেষ্ণা ঘোষ ৩৩

পুজোর ছুটিতে কোথায়?
৪৫

পুজোর ফ্যাশন File
৬১

কম বাজেটে Home Makeover
৬৭

পুজোর আগে ফিটনেস ফোকাস
৭২

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

হালকা রান্না, জমজমাট স্বাদ।
প্রতিদিনের রান্নায় সহজ, সুস্বাদু পছন্দ শালিমার সানফ্লাওয়ার তেল..
Shalimar's®
Refined
Sunflower Oil
With Omega-6 Fatty Acid & Vitamin E
Healthy Cooking Vegetable Oil
Shalimar's®
www.shalimars.com
FOLLOW US ON

ওয়ানপট মিল স্পেশাল

পুজো আসছে মানেই প্রতিটা বাড়িতে যেন ব্যস্ততা একটু বেড়ে যায়। ঘরদোর পরিষ্কার, পর্দা-চাদর কাচা, আলমারি গোছানো, বাজারের ফর্দ তৈরি, উপহার এর প্ল্যানিং, নতুন জামাকাপড় কেনা, কাজের যেন শেষই নেই। তার মধ্যে আবার প্রতিদিনের রান্নাবান্না! সকালবেলা ঘুম থেকে উঠেই মনে হয়, আজ কত কী করতে হবে! অফিস, সংসার, সন্তান, বাজার; সব সামলে প্রতিদিন লম্বা সময় ধরে রান্না করা অনেকের কাছেই বেশ ঝক্কির। অথচ বাড়ির খাবার ছেড়ে থাকাও বেশ কঠিন!

এতো এতো সমস্যার একটাই সহজ সমাধান। ওয়ানপট মিল। মাছ, মাংস, সবজি, ডিম, চাল, ডাল সবমিলিয়ে তৈরি সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর পদ। বাসনপত্র কম লাগে, সময়ও সাশ্রয় হয়। এই সংকলনে থাকছে এমনই কিছু সহজ, ঘরোয়া ও সুস্বাদু ওয়ান-পট মিলের রেসিপি। এক পদেই জমুক স্বাদ, আর খাওয়ার টেবিলে ফিরে আসুক সেই চেনা ঘরোয়া আনন্দ।

সুচরিতা মুখার্জি

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

WOMENSWEAR : SILK SAREES, COTTON SAREES, KURTIS, PALAZO, SALWAR KAMEEZ, DESIGNER BLOUSE, DRESS MATERIALS.
MENSWEAR : SHIRT, PUNJABI, KURTA

KHADI GRAMODYOG BHAVAN

Dakshinapan
Shop no. G-95 to G-97
Dhakuria. Kol-68.
Phone. 40073809

10,Hindustan Park
Shop no.4
(Opp. Basanti Devi College)
Kolkata-29.
Phone. 8509787458

গার্লিক প্রন হার্ব রাইস

কী কী লাগবে

ব্রাউন রাইস/বাসমতি রাইস ২৫০ গ্রাম, বড় বাগদা চিংড়ি ৫-৬টি অথবা মাঝারি চিংড়ি ৮-১০টি, পেঁয়াজ কুচি ২টি মাঝারি, রসুন কুচি ১০-১২টি বড় কোয়া, মিক্সড হার্ব ৪ টেবিল চামচ, পাতিলেবুর রস ২টি, লেমন জেস্ট ১ চা চামচ, পেঁয়াজ পাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, পার্সলে পাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, মাখন ২ কিউব, Shalimar's Sunflower তেল ২ টেবিল চামচ, চিকেন স্টক ২ কাপ, জল আধ কাপ, চিনি ২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো।

চিংড়ি মেরিনেট করার জন্য: চিংড়ি ৮-১০টি, পাতিলেবুর রস ১ টেবিল চামচ, নুন সামান্য।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে চিংড়ি ভালো করে ধুয়ে নুন ও ১ টেবিল চামচ পাতিলেবুর রস দিয়ে কিছুক্ষণ মেরিনেট করে রাখুন। হলুদ দেবেন না। এবার কড়াইতে ১ কিউব মাখন দিয়ে ১ টেবিল চামচ রসুন কুচি দিয়ে নেড়ে নিন। চিংড়িগুলো দিয়ে দু'পিঠ হালকা লালচে করে ভেজে তুলে রাখুন। একই কড়াইতে তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি দিন। পেঁয়াজের রং যেন বেশি বদলে না যায়, সেদিকে খেয়াল রেখে হালকা ভেজে নিন। এবার বাকি রসুন কুচি দিয়ে প্রায় ২ মিনিট নেড়ে নিন। এরপর ভিজিয়ে রাখা চাল দিয়ে আরও ২ মিনিট নেড়ে নিন। এবার চিকেন স্টক ও জল দিয়ে দিন। সঙ্গে ১টি পাতিলেবুর রস, নুন ও চিনি দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে ঢেকে দিন। মাঝারি থেকে হালকা আঁচে রান্না হতে দিন। প্রায় ৭-৮ মিনিট পর ঢাকনা খুলে দেখুন চাল প্রায় ৯০ শতাংশ সিদ্ধ হয়ে যাবে। এবার ওপর থেকে ভেজে রাখা চিংড়িগুলো সাজিয়ে দিন। পেঁয়াজ পাতা কুচি, ২ টেবিল চামচ মিক্সড হার্ব, পার্সলে পাতা কুচি, লেমন জেস্ট এবং ১ কিউব মাখন ছড়িয়ে দিন। আবার ঢেকে প্রায় ৫ মিনিট হালকা আঁচে রান্না করুন। চাল পুরোপুরি সিদ্ধ হয়ে ঝরঝরে হয়ে গেলে আঁচ বন্ধ করে কয়েক মিনিট ঢাকা দিয়ে রেখে পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ADI READYMADE CENTRE PVT. LTD.
STATION ROAD | SODEPUR

VISIT US AT FOR ONLINE SHOPPING
www.adireadymadecentre.net
CALL US AT
98301 17563 / 70033 84398

মাশরুম পিপার লেমন রাইস

কী কী লাগবে

মাশরুম ২০০ গ্রাম, রান্না করা ভাত ২ কাপ, রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ১-২টি, পেঁয়াজ পাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, আদা কুচি ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, লেমন জেস্ট ১ চা চামচ, পাতিলেবুর রস ১ টেবিল চামচ, সোয়া সস ১ টেবিল চামচ, চিনি ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Sunflower তেল ২ টেবিল চামচ, গাজর কুচি ১/২ কাপ, ক্যাপসিকাম কুচি ১/২ কাপ, বিনস ১/৪ কাপ।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে মাশরুম ভালো করে পরিষ্কার করে ফুটন্ত গরম জলে সামান্য নুন দিয়ে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। এরপর জল ঝরিয়ে মাশরুম মাঝারি টুকরো করে কেটে নিন। একটি প্যানে সাদা তেল গরম করে রসুন কুচি, কাঁচালঙ্কা কুচি, পেঁয়াজ পাতা কুচি ও আদা কুচি দিয়ে প্রায় ৫ মিনিট নেড়ে নিন। চাইলে এই সময় গাজর, ক্যাপসিকাম বা পছন্দের অন্য সবজিও দিয়ে নিতে পারেন। এবার মাশরুম দিয়ে ভালো করে নেড়ে নিন। গোলমরিচ গুঁড়ো, লেমন জেস্ট, পাতিলেবুর রস, সামান্য চিনি ও স্বাদমতো নুন দিয়ে আরও কয়েক মিনিট রান্না করুন। সোয়া সস দিয়ে রান্না করা ভাত দিয়ে দিন। আঁচ বাড়িয়ে ২-৩ মিনিট ভালো করে টস করে নিলেই তৈরি হয়ে যাবে ঝটপট মাশরুম পিপার লেমন রাইস।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

বড়বাজারঃ 70, পন্ডিত পুরুষোত্তম রায় ষ্ট্রীট- ফোন– 7044092000 • 208, এম.জি. রোড- ফোন –8420070959

গড়িয়াহাটঃ ট্র্যাঙ্গুলার পার্কের বিপরীতে – ফোন– 7044088408, বেহালাঃ 363, ডায়মন্ড হারবার রোড, 14 নং বাস স্ট্যান্ডের কাছে, ফোন – 8981006500

কাঁচড়াপাড়াঃ বাগ মোড়, হালিশহর – ফোন - 7044062000, বারাসাতঃ হরিতলা মোড় - ফোন - 7044050137

বর্ধমানঃ মিউনিসিপ্যাল বয়েজস্কুলের পাশে- ফোন – 8101707778, কৃষ্ণনগরঃ কোতোয়ালী থানার বিপরীতে – ফোন - 8373052387

তমলুকঃ পদুমবসান, IDBI ব্যাঙ্কের বিপরীতে- ফোন - 9547373451

মেদিনীপুর টাউনঃ বড়বাজার চক, বিজয় কৃষ্ণ কালী এ্যান্ড সন্স জুয়েলার্স–এর পাশে, ফোন - 81700 11506

কাঁথিঃ রূপশ্রী বাইপাস, বি. সরকার জহুরীর পাশে, ফোন - 9046931513

Shop Now : www.priyagopalbishoyi.com

থেচা সয়াবিন রাইস

কী কী লাগবে

বাসমতি/প্লেন রাইস ১ কাপ, সয়াবিন ১ কাপ, পেঁয়াজ কুচি ১টি, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, থেচা মশলা ১ কাপ, Shalimar's Soyabean তেল ২ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১/২ চা চামচ, জল ২ কাপ, পেঁয়াজ পাতা ২ টেবিল চামচ, পাতিলেবুর রস ১ টেবিল চামচ।

থেচা মশলার জন্য:

চিনেবাদাম ১/২ কাপ, রসুন কোয়া ৮-১০টি, কাঁচালঙ্কা ৬-৮টি, ধনেপাতা ১/২ কাপ, নুন সামান্য।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে চাল ভালো করে ধুয়ে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। সয়াবিন গরম জলে ভাপিয়ে বা সেদ্ধ করে ভালো করে জল ঝরিয়ে নিন। এবার থেচা মশলা তৈরি করে নিন। কড়াইতে তেল ছাড়া চিনেবাদাম, রসুন কোয়া ও চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে হালকা ভেজে নিন। ঠান্ডা হলে এর সঙ্গে ধনেপাতা ও সামান্য নুন দিয়ে মোটা করে বেটে নিন। মশলাটি একেবারে মিহি করবেন না। এরপর কড়াইতে সাদা তেল গরম করে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে হালকা বাদামি করে ভেজে নিন। আদা-রসুন বাটা দিয়ে ৪-৫ মিনিট ভালো করে কষিয়ে নিন। এবার গোলমরিচ গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো ও ১ কাপ থেচা মশলা দিয়ে ২ মিনিট নেড়ে নিন। এর মধ্যে ভাপানো সয়াবিন ও ভেজানো চাল দিয়ে দিন। স্বাদমতো নুন ও সামান্য চিনি দিয়ে আরও ২ মিনিট ভালো করে নেড়ে নিন। এবার ১ কাপ চালের জন্য ২ কাপ জল দিয়ে মিশিয়ে ঢাকনা দিয়ে মাঝারি আঁচে রান্না করুন। চাল সেদ্ধ হয়ে জল শুকিয়ে এলে আঁচ বন্ধ করে কয়েক মিনিট ঢাকা দিয়ে রেখে দিন। সবশেষে ওপর থেকে পেঁয়াজ পাতা ও পাতিলেবুর রস ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Shubho
Durga Puja
8 poure
Estd : 2014
India's first online saree store's
signature outlet
P8, Tagore Park, RN Tagore Road, Dunlop,
Kolkata : 700056 (near baranagar metro station)
9830906302 / 9830424928
9674678024
Follow us on
Available on

গ্রিক স্টাইল চিকেন লেমন রাইস

কী কী লাগবে

চিকেন ৫০০ গ্রাম, আতপ চাল/বাসমতি চাল দেড় কাপ, Shalimar's Soyabean তেল ৩ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২টি মাঝারি, রসুন থেঁতো ৭-৮টি বড় কোয়া, অরিগ্যানো ৩ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices গোলমরিচ গুঁড়ো ৩ টেবিল চামচ, পাতিলেবুর জেস্ট ১ টেবিল চামচ, পাতিলেবুর রস ৪ টেবিল চামচ, মাখন ১ টেবিল চামচ, চিনি ১ টেবিল চামচ, চিকেন স্টক প্রয়োজনমতো, নুন স্বাদমতো।

ম্যারিনেট করার জন্য: চিকেন ৫০০ গ্রাম, অরিগ্যানো ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices গোলমরিচ গুঁড়ো ২ টেবিল চামচ, পাতিলেবুর জেস্ট ১ টেবিল চামচ, পাতিলেবুর রস ২ টেবিল চামচ, রসুন থেঁতো ৭-৮টি বড় কোয়া, নুন স্বাদমতো।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে চিকেন ভালো করে ধুয়ে অরিগ্যানো, গোলমরিচ গুঁড়ো, পাতিলেবুর জেস্ট, পাতিলেবুর রস, রসুন থেঁতো ও নুন দিয়ে ভালো করে মাখিয়ে ৩-৪ ঘণ্টা ফ্রিজে ম্যারিনেট করে রাখুন। চাল ধুয়ে ২০-৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। এবার কড়াইতে সাদা তেল গরম করে ম্যারিনেট করা চিকেনের পিসগুলো দিয়ে দিন। ঢেকে হালকা আঁচে এপিঠ-ওপিঠ ভালো করে রান্না করুন। কোনও জল দেবেন না, চিকেন থেকেই জল বেরিয়ে চিকেন সেদ্ধ হয়ে যাবে। চিকেন হালকা লালচে হয়ে সিদ্ধ হয়ে গেলে পিসগুলো তুলে আলাদা করে রাখুন। কড়াইতে থাকা তেল ছেঁকে নিন। প্রয়োজনে নতুন করে সামান্য তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে দিন। পেঁয়াজের রং যেন বদলে না যায়, সেদিকে খেয়াল রেখে ঢেকে হালকা আঁচে ভাজুন। এবার ম্যারিনেট করা চিকেনের বেঁচে থাকা মশলা ও তরলটা দিয়ে দিন। সঙ্গে অরিগ্যানো ১ টেবিল চামচ, পাতিলেবুর রস ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, চিনি ১ টেবিল চামচ ও স্বাদমতো নুন দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। এরপর ভিজিয়ে রাখা চাল দিয়ে ২ মিনিট নেড়ে নিন। এবার পরিমাণমতো চিকেন স্টক দিয়ে দিন, এমন পরিমাণে, যাতে চাল ওই স্টকেই সিদ্ধ হয়ে ঝরঝরে হয়ে যায়। ঢাকনা দিয়ে হালকা আঁচে প্রায় ১০ মিনিট রান্না হতে দিন। ঢাকনা খুলে একবার আলতো করে নেড়ে ভেজে রাখা চিকেনের পিসগুলো ওপর থেকে সাজিয়ে দিন। মাখন ছড়িয়ে আবার ঢেকে ২ মিনিট রান্না করুন। গ্যাস বন্ধ করে কয়েক মিনিট ঢাকা দিয়ে রেখে গরম গরম পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Chhotto Fashion,
Pujo'r Passion
MENSWEAR | WOMENSWEAR
KIDSWEAR | TEENSWEAR
SUITING SHIRTING | RUBIA
DRESS MATERIAL & BED SHEETS
Bhaskar Sriniketan
STORE ▸ BEHALA
+(91)-89103 75304/89103 86709
bhaskarsriniketanbehala

পনীর পোলাও

কী কী লাগবে

পনির ২০০ গ্রাম, বাসমতি/ গোবিন্দভোগ চাল ১ কাপ, টকদই ১/২ কাপ, পেঁয়াজ ২টি মাঝারি, টম্যাটো ১টি বড়, আদা-রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরী লঙ্কা গুঁড়ো ৩ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা গুঁড়ো ২ চা চামচ, কর্ণফ্লাওয়ার ১ চা চামচ, পাতিলেবুর রস ১ টেবিল চামচ, ঘি ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Sunflower তেল ১ টেবিল চামচ, চিনি ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, জল ২ কাপ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ।

কীভাবে বানাবেন

পনিরের সঙ্গে টকদই, ২ চা চামচ কাশ্মীরী লঙ্কা গুঁড়ো, ১ চা চামচ গরম মশলা, ১ টেবিল চামচ আদা-রসুন বাটা, হলুদ, পাতিলেবুর রস, কর্ণফ্লাওয়ার ও নুন মাখিয়ে ১৫–২০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। চাল ধুয়ে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। প্যানে সামান্য ঘি দিয়ে পনির এপিঠ-ওপিঠ হালকা লালচে করে ভেজে তুলে রাখুন। একই প্যানে ঘি ও তেল দিয়ে পেঁয়াজ ভেজে আদা-রসুন বাটা, টম্যাটো, হলুদ, কাশ্মীরী লঙ্কা, নুন ও চিনি দিয়ে কষিয়ে নিন। ২ কাপ জল দিয়ে ভেজানো চাল, ১ চা চামচ গরম মশলা ও বেঁচে থাকা ম্যারিনেশনের মশলা দিয়ে ঢেকে কম আঁচে রান্না করুন। চাল সিদ্ধ হয়ে জল শুকিয়ে এলে আঁচ বাড়িয়ে ১ মিনিট নেড়ে ঝরঝরে করে নিন। সবশেষে ভাজা পনির ও ধনেপাতা দিয়ে আলতো করে মিশিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Dr. Sohini Sastri

2 times President award winning
world renowned Astrologer

Phone No.
+91 9163532538 / +91 9038136660

Website:
https://sohinisastri.com/

থেচা রাইস উইথ চিকেন

কী কী লাগবে

চিকেন ৫০০ গ্রাম, আতপ/বাসমতি চাল ১ কাপ, Shalimar's Soyabean তেল ৩ টেবিল চামচ, রসুন ৬-৮ কোয়া, কাঁচালঙ্কা ৪-৫টি, ধনেপাতা ১/২ কাপ, চিনেবাদাম ১/৪ কাপ, জিরে ১ চা চামচ, টকদই ১/২ কাপ, Shalimar's Chef Spices গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, পাতিলেবুর রস ১ টেবিল চামচ, চিনি ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, জল ২ কাপ।

কীভাবে বানাবেন

শুকনো প্যানে কাঁচালঙ্কা, রসুন, চিনেবাদাম ও জিরে ২ মিনিট নেড়ে ধনেপাতা ও নুন দিয়ে বেটে থেচা মশলা তৈরি করুন। চিকেনের সঙ্গে মাখিয়ে ২০ মিনিট রেখে টকদই, গোলমরিচ, পাতিলেবুর রস ও নুন দিয়ে আবার ১৫ মিনিট ম্যারিনেট করুন। প্যানে তেল দিয়ে চিকেনের পিসগুলো মাঝারি আঁচে ঢেকে এপিঠ-ওপিঠ লালচে করে ভেজে তুলে রাখুন। একই তেলে রসুন ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে ভেজানো চাল দিয়ে ২ মিনিট নেড়ে বেঁচে থাকা ম্যারিনেশনের মশলা মিশিয়ে নিন। ২ কাপ জল, সামান্য চিনি, নুন ও ধনেপাতা দিয়ে ঢেকে রান্না করুন। চাল ৮০% সিদ্ধ হলে চিকেন দিয়ে মিশিয়ে জল শুকিয়ে ঝরঝরে হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

A FIRM OF MORE THAN 100 YEARS
bnd
বাংলার কটন
হ্যান্ডলুম শাড়ির
পথিকৃৎ
WHOLESELLER
ENQUIRY
9330674602
শারদ
আভিজাত্য
বিশ্বাম্ভর নাগ দাস এন্ড কোং
৬৭, বটতলা স্ট্রীট, বড়বাজার, কলকাতা- ৭০০০০৭
ফোন নং: ৯৩৩০৬৭৪৬০২

প্রাক পুজো সংখ্যা

রূপে-রঙে পুজো

সুস্মিতা মিত্র

বেশ ভোরভোর গাছের পাতার ডগা থেকে ঝরে পড়া টুপটাপ শিশিরবিন্দু, মনকেমন করা শিউলির গন্ধ, তুলোর মতো মেঘ, কাশফুলের দোলা, ঢাকের আওয়াজ আর নতুন জামার গন্ধ, পুজো আসার আগেই যেন বাঙালির মন উৎসবের রঙে রাঙতে শুরু করে। পুজোর চারটি দিন মানেই সাজগোজ, প্যান্ডেল পরিক্রমা, অঞ্জলি, ভোগ, আড্ডা আর অসংখ্য ছবি। তাই পুজোর আগে নিজের যত্ন নেওয়ার প্রস্তুতিও শুরু হয়ে যায়। তবে সুন্দর দেখানোর জন্য শেষ মুহূর্তে পার্লারে ছুটে যাওয়ার চেয়ে কয়েক সপ্তাহ আগে থেকেই যদি নিয়মিত পরিচর্যা শুরু করা যায়, ফল অনেক বেশি স্বাভাবিক ও দীর্ঘস্থায়ী হয়। সৌন্দর্যের প্রথম শর্ত অবশ্যই সুস্থতা। পর্যাপ্ত ঘুম, সুষম খাবার, পর্যাপ্ত জল, নিয়মিত চলাফেরা এবং মানসিক চাপ কমানোর পাশাপাশি ত্বক ও চুলের পরিচর্যাও জরুরি। আর এই পরিচর্যার অনেকটাই করা যায়

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

বাড়িতে থাকা সহজ উপকরণ দিয়ে। তবে ঘরোয়া পরিচর্যার ক্ষেত্রে একটি কথা মনে রাখা দরকার প্রাকৃতিক উপাদান মানেই সবার ত্বকের জন্য নিরাপদ নয়। স্যোশাল মিডিয়ায় রিল দেখে লেবুর রস, বেকিং সোডা, টুথপেস্টের মতো উপাদান সরাসরি মুখে লাগানো উচিত নয়। সংবেদনশীল ত্বক হলে নতুন কিছু ব্যবহারের আগে ছোট অংশে পরীক্ষা করে নেওয়াই নিরাপদ।

পুজোর আগে ত্বকের যত্নের প্রথম ধাপ হল নিজের ত্বকের ধরন বোঝা। তৈলাক্ত, শুষ্ক, মিশ্র, সংবেদনশীল কিংবা ব্রণপ্রবণ, প্রতিটি ত্বকের চাহিদা আলাদা। তাই বন্ধুর ত্বকে ভালো কাজ করেছে এমন কোনো ঘরোয়া প্যাক নিজের মুখেও একই ফল দেবে, এমনটা ধরে নেওয়া ঠিক নয়। সকালে মৃদু ক্লিনজার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজার ও সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। রাতে মেকআপ ভালোভাবে তুলে মুখ পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজার লাগান। পুজোর কয়েক দিন আগে একসঙ্গে একাধিক নতুন প্রসাধনী ব্যবহার না করাই ভালো। শুষ্ক ত্বকে পুজোর আগে প্রধান সমস্যা হয় টানটান ভাব, খসখসে ভাব এবং মেকআপের পর ত্বকের অসমান দেখানো। বাড়িতে পরিচর্যার জন্য মধু ব্যবহার করা যেতে পারে, যদি তা আপনার ত্বকে সহনীয় হয়। অল্প মধু মুখে পাতলা করে লাগিয়ে কয়েক মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলা যায়। তবে মধু লাগিয়ে দীর্ঘক্ষণ রেখে দেওয়া বা ঘষে তোলার প্রয়োজন নেই। আরও গুরুত্বপূর্ণ হল প্রতিদিন ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার। মুখ ধোয়ার পর ত্বক

সামান্য স্যাঁতসেঁতে থাকতেই ময়েশ্চারাইজার লাগালে আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করে। খুব শুষ্ক ত্বকে রাতে তুলনামূলক ঘন ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।

তৈলাক্ত ত্বকের জন্য মুলতানি মাটি বহুদিনের পরিচিত ঘরোয়া উপাদান। এটি সাময়িকভাবে অতিরিক্ত তেল কমিয়ে ত্বককে পরিষ্কার অনুভব করাতে পারে। কিন্তু প্রতিদিন বা খুব ঘন ঘন মুলতানি মাটি ব্যবহার করলে ত্বক অতিরিক্ত শুষ্ক ও সংবেদনশীল হয়ে যেতে পারে। তাই সপ্তাহে একবারের বেশি না করে, ত্বকের সহনশীলতা অনুযায়ী অল্প সময়ের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। শুকিয়ে গিয়ে মুখ শক্ত হয়ে গেলে জোরে ঘষে তুলবেন না। ধুয়ে ফেলার পর ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। আর একটি সমস্যা বর্ষার স্যাঁতসেঁতে আবহাওয়ায় মাথাচারা দিয়ে ওঠে, তা হলো ব্রণ। বিশেষ করে গুরুত্বপূর্ণ দিনটির আগের রাতে একটি বড় ব্রণ যেন সমস্ত সাজের আনন্দ নষ্ট করে দেয়। কিন্তু ব্রণ চেপে ফাটিয়ে দেওয়া একেবারেই উচিত নয়। এতে প্রদাহ ও দাগ দুটোই বাড়তে পারে। বাড়িতে সহজ যত্ন হিসেবে মুখ পরিষ্কার রাখুন, বারবার মুখে হাত দেবেন না এবং বালিশের কভার ও মুখ মোছার তোয়ালে পরিষ্কার রাখুন। বরফ সরাসরি ত্বকে না লাগিয়ে পরিষ্কার কাপড়ে মুড়ে অল্প সময়ের জন্য ঠান্ডা সেঁক দেওয়া অস্বস্তি কমাতে সাহায্য করতে পারে। তবে বারবার ব্রণ, ব্যথাযুক্ত ব্রণ বা গভীর দাগ হলে ঘরোয়া পদ্ধতির বদলে চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

বিগত কয়েক বছরে কলকাতার আবহাওয়াসহ জীবনশৈলীর ও পরিবর্তন ঘটেছে। ফলত অক্টোবর মাসেও সেভাবে ঠাণ্ডা আজকাল আর পড়ে না। আর পুজোর সময় সকাল থেকে রাত পর্যন্ত বাইরে ঘোরাঘুরি করতে গিয়ে ত্বকে রোদ তো লাগবেই। ফলে ট্যান বা রোদে পোড়া ভাব দেখা দিতে পারে। এক্ষেত্রে প্রথম কাজ হল ত্বককে আর নতুন করে রোদ থেকে রক্ষা করা। সানস্ক্রিন, ছাতা ও ঢেকে রাখার পোশাক ব্যবহার করুন। রোদে পুড়ে ত্বক

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

রোজকার রান্নায় থাকুক
স্বাদের নিশ্চয়তা!
পরিবারের প্রতিটি প্রিয় পদে
ভরসা রাখুন শালিমার সয়াবিন তেল-এ..
AGMARK
Commodity - Soyabean Oil
Grade - Refined
Shalimar's
Refined
Soyabean Oil
Cooking Vegetable Oil
With Vitamin E & Omega-3-6-9
ISO
Shalimar's
www.shalimars.com
FOLLOW US ON

গরম বা জ্বালাপোড়া করলে ঠান্ডা জলে ভেজানো পরিষ্কার কাপড় দিয়ে হালকা সেঁক দেওয়া যায়। অ্যালোভেরা জেল কিছু মানুষের ত্বকে আরাম দিতে পারে, তবে সুগন্ধি বা অ্যালকোহলযুক্ত পণ্য এড়িয়ে চলুন। ত্বকে ফোসকা পড়লে বা তীব্র ব্যথা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

ত্বকের নিস্তেজ ভাব কাটাতে কী করবেন?

পুজোর আগে মুখে একটু স্বাভাবিক উজ্জ্বলতা চাই সকলেরই। কিন্তু উজ্জ্বলতার জন্য ত্বক ঘষে ঘষে স্ক্রাব করার দরকার নেই। ওটস খুব সূক্ষ্মভাবে গুঁড়ো করে দইয়ের সঙ্গে মিশিয়ে একটি মৃদু প্যাক তৈরি করা যায়। ত্বক সংবেদনশীল হলে দই বা অন্য কোনো উপাদান ব্যবহারের আগে পরীক্ষা করে নিন। প্যাক লাগিয়ে শুকিয়ে গেলে জোরে ঘষে তোলার পরিবর্তে জল দিয়ে আলতো করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে একবার যথেষ্ট। মনে রাখবেন, ত্বকের স্বাভাবিক রং বদলে ফেলার চেষ্টা নয় লক্ষ্য হবে পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যকর ত্বক। মুখের যত্ন নিতে গিয়ে অনেকেই ঘাড়, হাত ও পায়ের কথা ভুলে যান। ফলে পুজোর শাড়ি বা ব্লাউজ পরার পর মুখের সঙ্গে ঘাড়ের রঙের পার্থক্য চোখে পড়ে। প্রতিদিন মুখের মতো ঘাড়েও ময়েশ্চারাইজার ও সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। হাতের জন্য রাতে ময়েশ্চারাইজার বা সামান্য পেট্রোলিয়াম জেলি ব্যবহার করা যায়। পায়ের গোড়ালি শুষ্ক হলে রাতে পা ধুয়ে ভালোভাবে শুকিয়ে ঘন ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে মোজা পরে ঘুমোতে পারেন। মৃত চামড়া তুলতে অতিরিক্ত ঘষাঘষি করবেন না।

চুলের যত্নের জন্য কী করণীয়?

চুলের সৌন্দর্য বাড়ানোর জন্য পুজোর আগে নিয়মিত পরিচর্যা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। চুলের ধরন অনুযায়ী শ্যাম্পু করুন এবং প্রতিবার কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। চুলের ডগা খুব শুষ্ক হলে কন্ডিশনার কিছুটা বেশি সময় রেখে ধুয়ে নিতে পারেন। চুলে তেল দেওয়া যেতে পারে, তবে অতিরিক্ত তেল দিয়ে সারারাত রেখে দেওয়া সবার জন্য উপযোগী নয়।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

প্রতিটি উৎসবে
স্বাস্থ্যকর জীবনের সঙ্গী...
প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় যোগ করুন
দ্য ফ্রি ফার্মের প্রিমিয়াম সিডস্।
Unzip your key to Wellness
The Free Farm
PREMIUM
CHIA SEEDS
Raw and unroasted seeds – Tiny seeds big benefits !
Promotes Healthy Skin
Good Source of Calcium
Prevents Constipation
Net Wt.-200gm
Unzip your key to Wellness
The Free Farm
PREMIUM
PUMPKIN SEEDS
Raw and unroasted seeds -Nature's powerhouse of nutrition!
High in Magnesium
Supports Bone Health
Loaded With Zinc
Net Wt.-200gm
Unzip your key to Wellness
The Free Farm
PREMIUM
FLAX SEEDS
Raw and unroasted seeds – Power-packed nutrition!
Helps in Hormonal Balance
Promotes Weight Management
Builds Your Immune System
Net Wt.-200gm
Unzip your key to Wellness
The Free Farm
PREMIUM
SUNFLOWER SEEDS
Raw and unroasted seeds – A superfood for a healthier you!
Loaded with Vitamin E
High Quality Plant Protein
Rich in Healthy Fats
Net Wt.-200gm
www.thefreefarm.co.in
Follow us on |
Available in

তৈলাক্ত স্ক্যাল্প বা খুশকির সমস্যা থাকলে বিশেষভাবে সতর্ক থাকুন। তেল লাগানোর সময় নখ দিয়ে মাথার ত্বক ঘষবেন না। পুজোর আগে অতিরিক্ত রোদ, ধুলো, হেয়ার ড্রায়ার, কার্লার ও স্টাইলিংয়ের কারণে চুল রুক্ষ হয়ে যেতে পারে। ঘরোয়া পরিচর্যায় অল্প পরিমাণ নারকেল তেল চুলের দৈর্ঘ্যে ব্যবহার করা যায়। তবে তেলকে চুলের ক্ষতির সব সমস্যার সমাধান হিসেবে দেখবেন না। পুজোর আগে নিয়মিত চুলের কন্ডিশনিং, কম তাপ ব্যবহার এবং ভেজা চুলে টান না দেওয়াই বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

খুশকি থাকলে পুজোর আগে শুধু তেল দিয়ে ঢেকে রাখার চেষ্টা না করাই ভালো। অনেকের ক্ষেত্রে তেল স্ক্যাল্পের সমস্যা আরও বাড়াতে পারে। নিয়মিত স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখুন এবং প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খুশকির উপযোগী শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। খুশকির সঙ্গে চুলকানি, লালভাব, ঘা বা অতিরিক্ত চুল পড়া থাকলে অবশ্যই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

হাত ও পায়ের যত্ন..

পুজোর সাজে হাতের মেহেন্দি, চুড়ি, শাঁখা-পলা কিংবা নেলপলিশ যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনই হাতের ত্বকের মসৃণতাও নজর কাড়ে। হাত ধোয়ার পর ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। রাতে একটু ঘন ময়েশ্চারাইজার লাগাতে পারেন। পায়ের যত্নে সপ্তাহে একদিন উষ্ণ গরম জলে কয়েক মিনিট পা ভিজিয়ে রাখতে পারেন। এরপর আলতো করে পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজার লাগান। খুব শক্ত ব্রাশ বা পাথর দিয়ে জোরে ঘষবেন না। নখ পরিষ্কার ও সুস্থ রাখতে নিয়মিত ছোট করে কেটে ফাইল করুন। নখের চারপাশে শুষ্কতা থাকলে হ্যান্ড ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। রান্না, বাসন মাজা বা ঘর পরিষ্কারের সময় প্রয়োজন অনুযায়ী হাতের সুরক্ষা নিন। নখ কামড়ানোর বাজে অভ্যাস থাকলে তা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। নখে হলুদ বা কালো দাগ, অস্বাভাবিক ভঙ্গুরতা, ব্যথা বা ফুলে যাওয়া দেখা দিলে শুধু নেলপলিশ দিয়ে ঢেকে না রেখে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

উৎসবের প্রতিটি
রান্নায় খাঁটি ভালোবাসা!
AGMARK -GRADE-1
Shalimar's®
MUSTARD OIL
Triple Filtered
Shalimar's®
www.shalimars.com
FOLLOW US ON

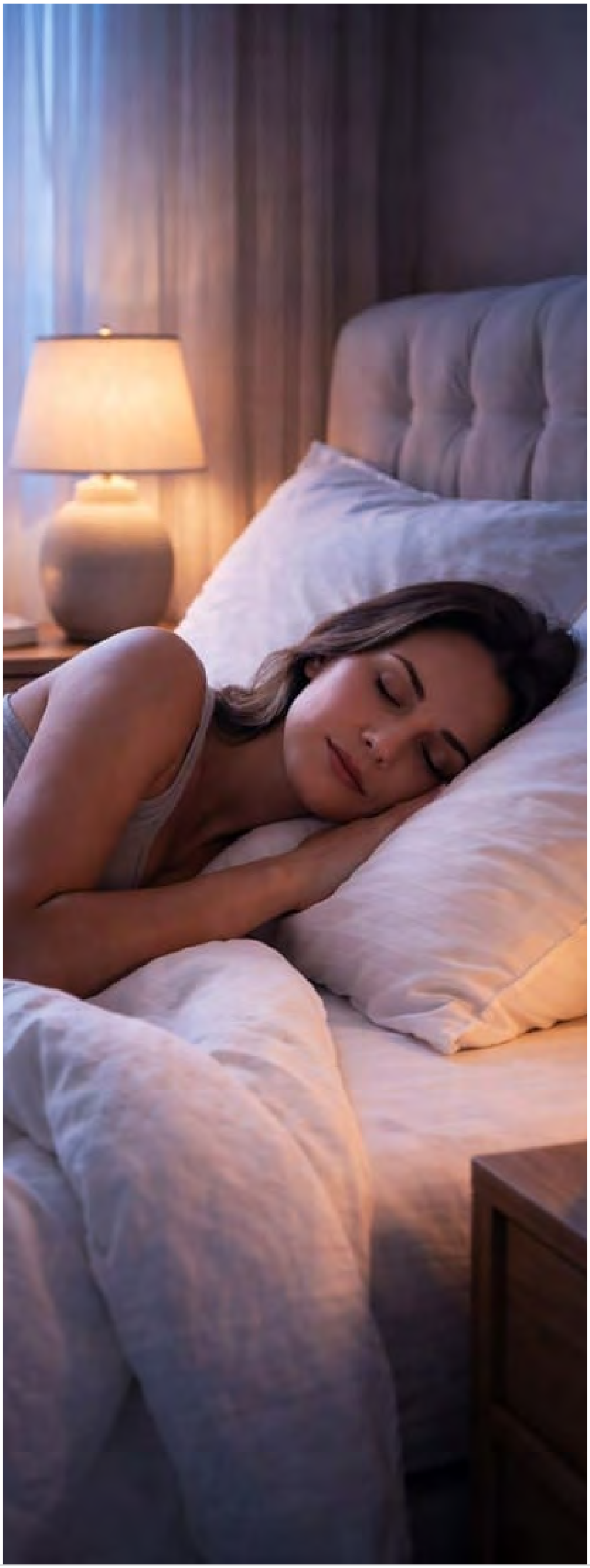
থাকুন ভেতর থেকে সুস্থ:

ডিটক্সের নামে কঠোর ডায়েট বা সারাদিন শুধু বিশেষ পানীয় খাওয়ার দরকার নেই। শরীরের স্বাভাবিক বর্জ্য অপসারণের কাজ লিভার ও কিডনি নিজেরাই করে। তাই পুজোর আগে 'ডিটক্স' বলতে বরং শরীরকে অতিরিক্ত চিনি, তেলেভাজা ও অস্বাস্থ্যকর খাবারের চাপ থেকে একটু বিরতি দেওয়াই ভালো। সারাদিন পর্যাপ্ত জল পান করুন। চাইলে শসা ও পুদিনা দিয়ে সাধারণ জল তৈরি করতে পারেন। চিনি ছাড়া লেবুর জলও সতেজ লাগতে পারে। ডাবের জলও অনেকের জন্য ভালো পানীয় হতে পারে। তবে যাঁদের নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যগত কারণে জল বা কিছু পানীয় সীমিত রাখতে হয়, তাঁরা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসরণ করবেন। সকালে চিনি ছাড়া লেবুর জল, সারা দিনে পর্যাপ্ত সাধারণ জল এবং খাবারের সঙ্গে মৌসুমি ফল ও শাকসবজি, এই সহজ অভ্যাসই যথেষ্ট। আমলকি, পেয়ারা, কমলালেবু, পেঁপে বা অন্যান্য মৌসুমি ফল খাবারে রাখা যেতে পারে। কোনো একটি 'ম্যাজিক ড্রিঙ্ক'কে সৌন্দর্যের চাবিকাঠি ভাবার দরকার নেই।

এসব কিছুর পাশাপাশি সাজের প্রস্তুতিতে আমরা প্রসাধনী, পোশাক ও চুলের কথা ভাবি, কিন্তু ঘুমের কথা ভুলে যাই। অথচ পর্যাপ্ত ঘুম শরীর ও মনের সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। পুজোর কয়েক সপ্তাহ আগে থেকেই রাত জাগার অভ্যাস কমিয়ে আনুন। পুজোর সময় রাত জাগা, ভোরে অঞ্জলি, সারাদিন ঘোরাঘুরি, সব মিলিয়ে ঘুমের ঘাটতি হতে পারে। তাই সুযোগ পেলেই বিশ্রাম নিন। অতিরিক্ত ক্লান্ত শরীরে যত দামি প্রসাধনীই ব্যবহার করুন না কেন, মুখের স্বাভাবিক সতেজতা ফিরে পাওয়া কঠিন। তাই পুজোর এক সপ্তাহ আগে থেকে ত্বক ও চুলের রুটিন একেবারে সহজ রাখুন। নতুন ফেসিয়াল, নতুন প্রসাধনী বা শক্তিশালী ত্বকচর্চার উপাদান নিয়ে পরীক্ষা করবেন না। যেটি এতদিন ব্যবহার করে ত্বক ভালো থেকেছে, সেটিই চালিয়ে যান। পুজোর দুই-তিন দিন আগে নখের সাজ, চুলের হালকা ট্রিম বা পরিচিত পার্লার পরিষেবা সেরে নিতে পারেন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

প্রতিটি পদে রং, গন্ধ আর স্বাদের
পরিপূর্ণতা মানেই শালিমার শেফ মশলা..
RED CHILLI POWDER STANDARD GRADE
Shalimar's
CHEF
Spices
Net Quantity: 50g.
AGMARK
Red Chilli Powder
A PRODUCT OF INDIA
CORIANDER POWDER STANDARD GRADE
Shalimar's
CHEF
Spices
Net Qty: 50g.
AGMARK
Coriander Powder
A PRODUCT OF INDIA
CUMIN POWDER STANDARD GRADE
Shalimar's
CHEF
Spices
Net Qty: 50g.
AGMARK
Cumin Powder
TURMERIC POWDER
COARSE GROUND STANDARD GRADE
Shalimar's
CHEF
Spices
Net Qty: 50g.
AGMARK
Turmeric Powder
A PRODUCT OF INDIA
Shalimar's®
www.shalimars.com
FOLLOW US ON



একেবারে শেষ মুহূর্তে নতুন রাসায়নিক ট্রিটমেন্ট না করাই নিরাপদ।

ঝলমলে সুন্দর ত্বক রাখার সবথেকে সহজ উপায় হলো, পুজোর দিন মেকআপ করার আগে ত্বক পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজার লাগান। দিনের বেলা বাইরে গেলে সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। দীর্ঘক্ষণ বাইরে থাকার সময় সম্ভব হলে ছাতা বা অন্যান্য শারীরিক সুরক্ষা নিন। বাড়ি ফিরে মেকআপ ভালোভাবে তুলে ফেলুন। মুখে ঘুমিয়ে পড়বেন না। ঘাম হলে বারবার শক্ত সাবান দিয়ে মুখ ধোয়ার বদলে মৃদু উপায়ে পরিষ্কার করুন। চুলের ক্ষেত্রেও বাড়ি ফিরে শক্ত করে বাঁধা চুল খুলে দিন এবং মাথার ত্বককে বিশ্রাম দিন। পুজোর আগের রাতে ‘দ্রুত ফর্সা’, ‘এক রাতেই গ্লো’ কিংবা ‘দাগ একদিনে দূর’ করার কোনো অজানা টোটকার পেছনে ছুটবেন না। লেবুর রস, বেকিং সোডা, টুথপেস্ট বা অতিরিক্ত স্ক্রাব ত্বকে জ্বালা ও ক্ষতি করতে পারে। প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করলেও ত্বকের সহনশীলতা বিবেচনা করা জরুরি। কোনো প্রসাধনী বা ঘরোয়া উপাদান ব্যবহারের পর ত্বকে জ্বালা, চুলকানি, ফুলে যাওয়া বা র‍্যাশ হলে সঙ্গে সঙ্গে তা বন্ধ করুন। গুরুতর প্রতিক্রিয়া হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। পুজোর সৌন্দর্য মানে শুধুই নিখুঁত ত্বক নয়। সৌন্দর্য মানে নিজের যত্ন নেওয়া, নিজের শরীরকে বোঝা এবং নিজের স্বাভাবিকতাকে ভালোবাসা। ঘরোয়া পরিচর্যার সহজ অভ্যাস, নিয়মিত ঘুম, পর্যাপ্ত জল, সুষম খাবার এবং ত্বক ও চুলের উপযোগী প্রসাধনী এই কয়েকটি অভ্যাসই পুজোর আগে আপনাকে অনেক বেশি সতেজ ও আত্মবিশ্বাসী করে তুলতে পারে। তাই এ বছর পুজোর প্রস্তুতি শুরু হোক একটু আগে। শিউলির গন্ধে, ঢাকের তালে, নতুন শাড়ির রঙে আর সিঁদুরের লালে নিজেকে সাজিয়ে তুলুন নিজের মতো করে। মুখে থাকুক স্বাভাবিক দীপ্তি, চুলে থাকুক প্রাণ, হাতে-পায়ে থাকুক পরিচ্ছন্নতার ছোঁয়া আর চোখে থাকুক উৎসবের আনন্দ। কারণ পুজোর সবচেয়ে সুন্দর রঙটি শেষ পর্যন্ত প্রসাধনের নয় নিজেকে ভালো রাখার রঙ।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

হোটেল
পুলিনপুরী (পুরী)
Hotel Pulin Puri (Puri)
SWARGADWAR, PURI-752001, ODISHA
Ph : (06752) 222 360, 220 700
Fax : (06752) 221 700
mail : hotelpulinpuri@yahoo.com
Online Booking : www.hotelpulinpuri.com
হোটেল
নিউ সি-হক
(পুরী)
HOTEL NEW SEA HAWK(PURI)
NEW MARINE DRIVE, SWARGADWAR,
PURI-752001, ODISHA
Email : hotelnewseahawk@yahoo.co.in
Ph : (06752) 231 500, 231 400, Fax : 230 268
Online Booking : www.hotelnewseahawk.com
Kolkata Booking :
48A, Dr. Sundari Mohan Avenue
, 1st floor (Opp.Ladies Park),
Kolkata - 700014
Ph : (033) 2289 7578
9007857627, 9831289141.
We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk (Digha)

প্রাক পুজো সংখ্যা

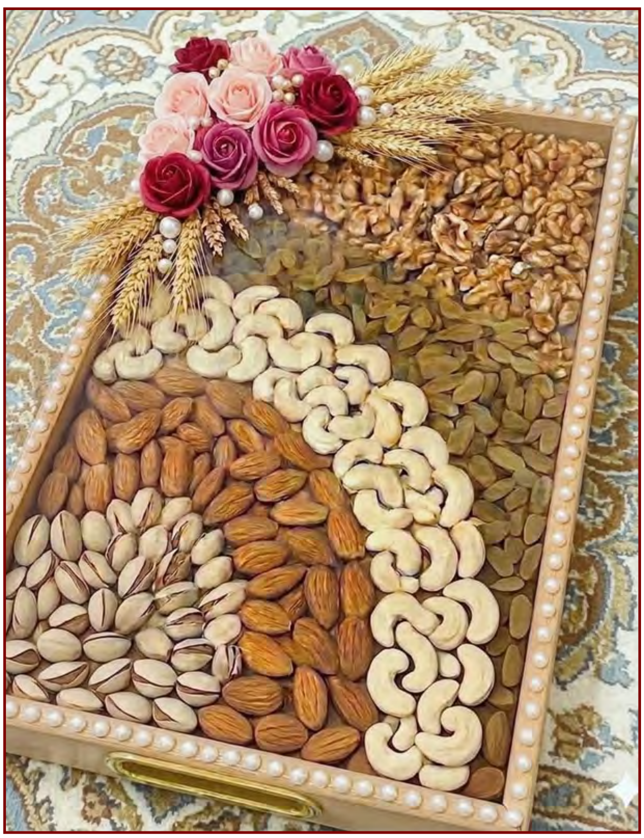
উপহারে Experiment

সুদেষ্ণা ঘোষ

পুজো মানেই নতুন জামাকাপড়, কাশফুল, ঢাকের বাদ্যি, অঞ্জলি, আড্ডা আর প্রিয়জনের সঙ্গে দেখা। আর এই দেখা করার সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িয়ে আছে উপহার। ছোটবেলায় পুজোর উপহার মানেই নতুন জামা, প্যান্ট, জুতো কিংবা মিষ্টির বাক্স। সময় বদলেছে, বদলেছে উপহারের সংজ্ঞাও। এখন উপহার মানে শুধু দামি কিছু নয়; বরং যাঁকে দিচ্ছেন, তাঁর পছন্দ, প্রয়োজন, জীবনযাপন ও ব্যক্তিত্বের সঙ্গে মিলিয়ে কিছু বেছে নেওয়াই আসল। তাই এবারের পুজোয় একটু পরীক্ষা-নিরীক্ষা হোক উপহার নিয়েও। একই ধরনের মিষ্টির বাক্স বা সাধারণ উপহারের প্যাকেটের বদলে বেছে নিতে পারেন এমন কিছু, যা খুলে প্রাপক সত্যিই খুশি হবেন। বাজেটও হতে পারে আপনার সাধ্যের মধ্যে। রইল বিভিন্ন বাজেট ও সম্পর্ক অনুযায়ী পুজোর উপহারের ভাবনা।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

To order homefood call at
62899 09399
Available on
zomato
Download App
Download on the App Store
GET IT ON Google Play
Visit us at : www.nanighar.net



বাজেট যখন ৫০০ টাকার মধ্যে..

উপহার দেওয়ার জন্য সবসময় বড় বাজেটের প্রয়োজন হয় না। পুজোর সময়ে পাড়া-প্রতিবেশী, সহকর্মী, দূরসম্পর্কের আত্মীয় কিংবা এমন কোনও বন্ধুকে যাঁর সঙ্গে বহুদিন পর দেখা হচ্ছে, তাঁদের জন্য ৫০০ টাকার মধ্যে সুন্দর উপহার যথেষ্ট। এই বাজেটে মিষ্টির বদলে দেওয়া যেতে পারে ছোট্ট সুগন্ধি মোমবাতি, সুগন্ধি, হাতে আঁকা কাপ, সুন্দর নোটবুক, টেবিল প্ল্যান্ট, ছোট ইনডোর প্ল্যান্ট, নকশা করা প্রদীপ কিংবা পুজোর থিমে সাজানো একটি ছোট্ট উপহারের বাক্স। বই পড়তে ভালোবাসেন এমন কাউকে দেওয়া যায় একটি ছোট গল্পের বই বা কবিতার বই। চা-প্রেমী হলে সুন্দর চায়ের কাপের সঙ্গে কয়েকটি চায়ের প্যাকেটও হতে পারে চমৎকার উপহার। তুলনায় বয়স্ক আত্মীয়দের জন্য এই বাজেটে বেছে নিতে পারেন ভালো মানের ফল, শুকনো খাবারের ছোট প্যাকেট, ভেষজ চা বা তাঁদের পছন্দের কোনও ব্যবহারিক জিনিস। শিশুর জন্য রঙ পেনসিল, আঁকার খাতা, গল্পের বই কিংবা ছোট শিক্ষামূলক খেলনা বেশ ভালো বিকল্প। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, ৫০০ টাকার উপহার যেন দেখতে সাদামাটা না লাগে। সুন্দর প্যাকেজিং, একটি ছোট হাতে লেখা শুভেচ্ছাবার্তা এবং পুজোর আবহের সঙ্গে মিলিয়ে সাজানো মোড়কই সাধারণ উপহারকে করে তুলতে পারে বিশেষ।

বাজেট যখন ৫০০-১,০০০ টাকা..

হাজার টাকার বাজেট তুলনায় একটু বেশি অপশন দেয়। এই বাজেটে উপহার হতে পারে আরও ব্যক্তিগত। ঘনিষ্ঠ বন্ধুর জন্য দেওয়া যেতে পারে সুগন্ধি, ত্বকের যত্নের ছোট উপহারের বাক্স, ভালো মানের ডায়েরি, বইয়ের সেট, কারুকাজ করা ব্যাগ কিংবা পছন্দের কোনও শৌখিন সামগ্রী। বাড়ির মহিলাদের জন্য শাড়ির সঙ্গে ম্যাচ করে এমন সুন্দর গয়না, হাতের কাজের ব্যাগ, সুগন্ধি, সাজের ছোট বাক্স কিংবা চুলের যত্নের সামগ্রী বেছে নেওয়া যায়। মায়ের জন্য হতে পারে তাঁর পছন্দের শাড়ির সঙ্গে একটি সুন্দর ব্লাউজ পিস, রান্নাঘরের কোনও

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

এক কাপ চায়ে
জমুক উৎসবের গল্প!
আড্ডা, আনন্দ আর প্রিয়জনের সঙ্গে কাটানো মুহুর্ত,
সবকিছুর সঙ্গী শালিমার টেস্টি কাপ।
Natural Aroma with Refreshing Taste
Shalimar's®
SUPER
Tastea Cup
Natural Aroma
Baatein Rukni Nahi Chahiye..
Natural Aroma with Refreshing Taste
Shalimar's®
DELIGHT
Tastea Cup
Natural Aroma
Baatein Rukni Nahi Chahiye..
Shalimar's®
www.shalimars.com
FOLLOW US ON

ব্যবহারিক সামগ্রী কিংবা পুজোর রান্নার জন্য মশলার সাজানো বাক্স। পুরুষদের ক্ষেত্রে মানিব্যাগ, বেল্ট, সুগন্ধি, শার্টের আনুষঙ্গিক সামগ্রী, বই বা চা-কফির উপহারের বাক্স হতে পারে ভালো নির্বাচন। অফিসের সহকর্মীর জন্য খুব ব্যক্তিগত কিছু না দিয়ে ডেস্ক অর্গানাইজার, কলম, কফি মগ বা ছোট গাছ দেওয়া যায়। এই বাজেটের উপহারে চাইলে একটু 'থিম' যোগ করা যায়। যেমন 'চা-প্রেমীর পুজো', 'বইপ্রেমীর পুজো' বা 'নিজের যত্নের পুজো'। একাধিক ছোট জিনিস একসঙ্গে সাজিয়ে দিলে উপহারটি আরও আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে।

১০০০-২,০০০ টাকা বাজেট হলে..

দুই হাজার টাকা মতো বাজেট হলে উপহারকে আরও ব্যক্তিগত করে তোলা যায়। যাঁর রান্নার শখ রয়েছে, তাঁর জন্য সুন্দর পরিবেশন পাত্র, কাঠের সার্ভিং বোর্ড, মশলার বাক্স বা রান্নাঘরের নান্দনিক সরঞ্জাম বেছে নেওয়া যায়। বইপ্রেমীর জন্য কয়েকটি বইয়ের সঙ্গে বুকমার্ক ও একটি সুন্দর রিডিং ল্যাম্প যোগ করা যেতে পারে। সঙ্গীতপ্রেমী বন্ধুর জন্য ছোট ব্লুটুথ স্পিকার, শিল্পপ্রেমীর জন্য স্কেচিং বা পেইন্টিং কিট, ভ্রমণপ্রেমীর জন্য ট্রাভেল অর্গানাইজার, কফিপ্রেমীর জন্য কফি কাপ ও বিশেষ কফির সমন্বয়ে তৈরি উপহার হতে পারে অভিনব। এই বাজেটে দম্পতিদের জন্যও আলাদা করে ভাবা যায়। জোড়া কাপ, সুগন্ধি মোমবাতি, ঘর সাজানোর সামগ্রী, ডাইনিং সেট কিংবা একটি ছোট্ট ইনডোর প্ল্যান্ট সেট সুন্দর উপহার হতে পারে। নবদম্পতির জন্য ব্যবহারিক ও নান্দনিক জিনিস বেছে নেওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। শিশু বা কিশোর-কিশোরীদের জন্য এই বাজেটে সাধারণ খেলনার বদলে দেওয়া যায় বিজ্ঞানভিত্তিক খেলনা, শিল্পসামগ্রীর বাক্স, বোর্ড গেম, বইয়ের সেট বা সৃজনশীল কিট। এতে উপহার যেমন আনন্দ দেবে, তেমনই সময় কাটানোর একটি নতুন সুযোগও তৈরি করবে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

উৎসবের আলোয় ত্বকেও
থাকুক কোমলতার ঝলক!
প্রতিদিনের ত্বকের যত্নে
শালিমার ময়েশ্চারাইজিং বডি অয়েল..
Shalimar's®
Moisturizing
Body Oil
NEW PACK
200ml.
Shalimar's®
www.shalimars.com
FOLLOW US ON

২০০০-৫,০০০ টাকার মধ্যে বাজেট হলে..

পাঁচ হাজার টাকার বাজেটে উপহার দেওয়ার ক্ষেত্রে অপশন অনেকটাই বাড়ে। তবে দাম বাড়লেই উপহার ভালো হবে, এমন নয়। বরং এই পর্যায়ে প্রাপকের পছন্দকে গুরুত্ব দেওয়া সবচেয়ে জরুরি। মায়ের জন্য হতে পারে একটি সুন্দর শাড়ি, পছন্দের গয়না বা বাড়ির কোনও প্রয়োজনীয় কিন্তু শৌখিন সামগ্রী। বাবার জন্য ঘড়ি, ভালো মানের পোশাক, বইয়ের সংগ্রহ বা তাঁর কোনও শখের সঙ্গে সম্পর্কিত সামগ্রী বেছে নেওয়া যায়। ভাই বা বোনের জন্য পোশাক, ব্যাগ, সুগন্ধি, ঘড়ি, জুতো বা পছন্দের কোনও শৌখিন জিনিস দেওয়া যেতে পারে। বন্ধুর জন্য একটু অন্যরকম প্ল্যান করতে পারেন। যেমন দুজনের জন্য কোনও বিশেষ খাবারের আয়োজন, একটি কর্মশালায় অংশ নেওয়ার সুযোগ, কোনও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের টিকিট কিংবা ছোট্ট একটি দিনভ্রমণের পরিকল্পনা। কারণ সব উপহার বস্তু হতে হবে, এমন কোনও নিয়ম নেই। বিয়ের পর প্রথম পুজো, নতুন বাড়িতে প্রথম দুর্গাপুজো কিংবা বিশেষ কোনও পারিবারিক উপলক্ষ হলে ঘর সাজানোর সামগ্রী, টেবিলওয়্যার, শিল্পকর্ম বা হস্তশিল্পের জিনিসও দেওয়া যেতে পারে। এতে উপহারের সঙ্গে স্মৃতিও জড়িয়ে যায়।

বাজেট যখন ৫০০০-১০,০০০ টাকার মধ্যে..

দশ হাজার টাকা পর্যন্ত বাজেট হলে এবার সত্যিই একটু অন্যরকম ভাবা যায়। বিশেষ কোনো মানুষ, বাবা-মা, জীবনসঙ্গী, অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ বন্ধু কিংবা পরিবারের কোনও গুরুত্বপূর্ণ সদস্যের জন্য এমন উপহার বেছে নিতে পারেন যা দীর্ঘদিন মনে থাকবে। শাড়িপ্রেমী মায়ের জন্য একটি ভালো শাড়ি, বাবার জন্য তাঁর পছন্দের কোনও ব্যবহারিক বা শৌখিন সামগ্রী, জীবনসঙ্গীর জন্য ঘড়ি, সুগন্ধি, পোশাক বা ব্যক্তিগত পছন্দের কোনও জিনিস

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

মেথি, জুঁই ও নারকেলের যত্নে
চুল হোক সুন্দর, প্রাণবন্ত!
ব্যবহার করুন শালিমার জ্যাসমিন হেয়ার অয়েল..
Shalimar's®
AYURVEDIC
JASMINE
NON-STICKY MEDICATED
COCONUT OIL
Shalimar's®
www.shalimars.com
FOLLOW US ON

হতে পারে উপহার। তবে এর থেকেও বড় চমক হতে পারে একটি 'অভিজ্ঞতা'। দুজনের জন্য একটি সুন্দর রেস্তোরাঁয় বিশেষ ডিনার, কাছেপিঠে একদিনের ভ্রমণ, কোনও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে যাওয়ার পরিকল্পনা কিংবা পরিবারের সবাইকে নিয়ে একটি পুজোর দিন কাটানোর আয়োজন, এসবও উপহার হতে পারে। বিশেষ করে যাঁদের ঘরে প্রয়োজনীয় প্রায় সবকিছুই আছে, তাঁদের ক্ষেত্রে বস্তু নয়, সময় ও অভিজ্ঞতা উপহার দেওয়াই বেশি অর্থবহ। দশ হাজার টাকার মধ্যে একটি ব্যক্তিগতকৃত উপহারও তৈরি করা যায়। পরিবারের পুরনো ছবিগুলি দিয়ে একটি সুন্দর ছবির অ্যালবাম, স্মৃতির বই, বিশেষ দিনের ছবি দিয়ে ফ্রেমের সেট কিংবা পরিবারের সদস্যদের লেখা ছোট ছোট বার্তা নিয়ে তৈরি স্মারক এমন উপহারের আর্থিক মূল্য হয়তো মাপা যায়, কিন্তু আবেগের মূল্য অনেক বেশি।

কার জন্য কেমন উপহার?

উপহারের সবচেয়ে কঠিন অংশ হল সঠিক মানুষটির জন্য সঠিক জিনিসটি বেছে নেওয়া। মায়ের ক্ষেত্রে আবেগ ও ব্যবহারিকতা, দুইয়ের মিশেল ভালো কাজ করে। বাবার ক্ষেত্রে তাঁর অভ্যাস ও শখকে গুরুত্ব দেওয়া উচিত। বন্ধুর জন্য ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী মজার বা স্মরণীয় কিছু বেছে নেওয়া যায়। সহকর্মীর ক্ষেত্রে নিরপেক্ষ, মার্জিত ও ব্যবহারিক উপহারই ভালো। শিশুদের উপহারে আনন্দের পাশাপাশি সৃজনশীলতার সুযোগ থাকুক। কিশোর-কিশোরীদের ক্ষেত্রে বই, শিল্প, সঙ্গীত, খেলাধুলা বা প্রযুক্তির সঙ্গে সম্পর্কিত জিনিস বেশি উপযোগী। প্রবীণদের জন্য উপহার নির্বাচনের সময় তাঁদের প্রয়োজন ও আরামের কথা ভাবুন। আর জীবনসঙ্গীর ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো উপহার তাঁর বহুদিনের ইচ্ছের কোনও ছোট জিনিস, কোনও প্রিয় লেখকের বই, পছন্দের পোশাক, কোথাও যাওয়ার পরিকল্পনা বা একসঙ্গে কাটানোর একটি দিন এসবই হতে পারে সেরা পুজোর উপহার। আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, উপহারের আনন্দ অনেকটাই শুরু

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

Nestlé
Good food, Good life
Nestlé
Milkmaid
Nestlé
Milkmaid
100
recipes @
www.milkmaid.in
Suggested recipe
100
recipes @
www.milkmaid.in
Create Sweet Stories

হয় প্যাকেট খোলার আগেই। তাই মোড়কেও একটু পরীক্ষা করা যাক। প্লাস্টিকের চকচকে মোড়কের বদলে ব্যবহার করতে পারেন কাপড়, কাগজ, পুরনো সংবাদপত্রের নকশাদার অংশ বা পুনর্ব্যবহারযোগ্য বাক্স। লাল-সাদা রঙ, আলপনার নকশা, শিউলি ফুলের ছোট মোটিফ বা হাতে লেখা ‘শুভ শারদীয়া’ কার্ড যোগ করলে উপহারটি হয়ে উঠবে আরও আপন। চাইলে উপহারের সঙ্গে একটি ছোট্ট চিরকুটও দিতে পারেন। এই কয়েকটি শব্দই অনেক সময় দামি উপহারের থেকেও বেশি মনে থাকে।তবে মনে রাখতে হবে, পুজোর উপহারের আসল সৌন্দর্য তার দামে নয়, ভাবনায়। ৫০০ টাকার ছোট্ট গাছ যেমন কারও ঘরে নতুন সবুজ আনতে পারে, তেমনই ১০,০০০ টাকার উপহারও অর্থহীন হয়ে যেতে পারে যদি তা প্রাপকের পছন্দের সঙ্গে না মেলে। তাই এবারের পুজোয় উপহারের ক্ষেত্রে একটু এক্সপেরিমেন্ট হোক। মিষ্টির বাক্সের বাইরে বেরিয়ে ভাবুন কে কী পছন্দ করেন, কী প্রয়োজন, কোন জিনিসটি তাঁকে সত্যিই আনন্দ দেবে। কখনও একটি বই, কখনও একটি গাছ, কখনও একটি শাড়ি, কখনও একটি অভিজ্ঞতা, উপহারের ধরন বদলাক, কিন্তু তার ভিতরের কথাটি একই থাকুক পুজোর আনন্দে আমি তোমাকে মনে রেখেছি।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

LAKMĒ SALON
FOR HIM AND HER
#RunwayToEveryday
Lords More
182, Prince Anwar Shah Rd, Unit 1A - Lords More Kolkata, (WB).
Contact for more OFFERS
8420173693

প্রাক পুজো সংখ্যা

পুজোর ছুটিতে কোথায়? দেশের সেরা ১০ গন্তব্য..

পুজো মানেই কলকাতা। ঢাকের আওয়াজ, কাশফুল, শিউলির গন্ধ, নতুন জামা, প্যান্ডেল হপিং আর রাতভর আড্ডা বাঙালির কাছে দুর্গাপুজোর এই চেনা ছবির কোনও বিকল্প নেই। তবু সেই চেনা আনন্দের মধ্যেই প্রতি বছর একটা অন্যরকম ইচ্ছে মাথা তোলে এবার যদি কয়েকটা দিন শহরের বাইরে কাটানো যায়! কারও গন্তব্য পাহাড়, কারও সমুদ্র। কেউ চান জঙ্গলের নিস্তব্ধতা, কেউ আবার ইতিহাসের শহর ঘুরে দেখতে চান। আবার অনেকের ছুটি মাত্র দু-তিন দিনের; তাঁদের পক্ষে খুব দূরে যাওয়া সম্ভব নয়। সেই হিসেবেই তৈরি হতে পারে পুজোর ভ্রমণ পরিকল্পনা। তাই শুধু কোথায় যাবেন তা নয়, রইলো কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন, কোন ট্রেনে বা বিমানে, কোথায় নামবেন, সেখান থেকে কীভাবে গন্তব্যে পৌঁছবেন, কোথায় থাকবেন এবং কী খাবেন সবটা একসঙ্গে।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

১. দার্জিলিং

কাঞ্চনজঙ্ঘার সামনে পুজোর সকাল

পুজোর ছুটিতে বাঙালির পাহাড় মানেই দার্জিলিং। পাহাড়ের গায়ে জড়িয়ে থাকা মেঘ, কাঞ্চনজঙ্ঘার সাদা চূড়া, ম্যালের ভিড়, পাহাড়ি চায়ের গন্ধ আর টয় ট্রেন, দার্জিলিংয়ের সৌন্দর্য যেন বহু প্রজন্মের বাঙালির স্মৃতির অংশ। অক্টোবরের দার্জিলিংয়ে বর্ষার পর আকাশ অনেকটা পরিষ্কার থাকে। ভোরে কাঞ্চনজঙ্ঘা দেখার সুযোগও থাকে ভালো। তাই পুজোর ছুটিতে পাহাড়ের জন্য এটি এখনও প্রথম সারির পছন্দ।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

ট্রেনে:

শিয়ালদহ থেকে দার্জিলিং মেল (১২৩৪৩) ধরে নিউ জলপাইগুড়ি। বর্তমানে ট্রেনটি রাতে শিয়ালদহ ছেড়ে সকালে এনজেপি পৌঁছয়। বিকল্প হিসেবে পদাতিক এক্সপ্রেস (১২৩৭৭) বা কাঞ্চনকন্যা এক্সপ্রেস (১৩১৪৯)-ও নেওয়া যায়।

এনজেপিতে নামার পর:

স্টেশনের বাইরে থেকে প্রি-বুক করা গাড়ি, শেয়ার জিপ বা ট্যাক্সি নিয়ে দার্জিলিং। পাহাড়ি রাস্তা ধরে সময় লাগে প্রায় ৩–৪ ঘণ্টা। আর যদি সময় হাতে থাকে এবং ট্রেনযাত্রাকে ভ্রমণের অংশ করতে চান, এনজেপি থেকে দার্জিলিং হিমালয়ান রেলওয়ের টয় ট্রেন ধরতে পারেন। তবে এতে সময় অনেক বেশি লাগবে।

বিমানে:

কলকাতা থেকে বাগডোগরা বিমানবন্দর। বিমানবন্দর থেকে সরাসরি গাড়িতে দার্জিলিং প্রায় ৩–৪ ঘণ্টার পাহাড়ি পথ।

কোথায় থাকবেন?

ম্যাল, চৌরাস্তা, চৌকবাজার বা হিল কার্ট রোডের আশপাশে থাকলে শহর ঘোরা সহজ। একটু শান্ত পরিবেশ চাইলে চা-বাগান ঘেঁষা রিসর্ট বেছে নিতে পারেন।

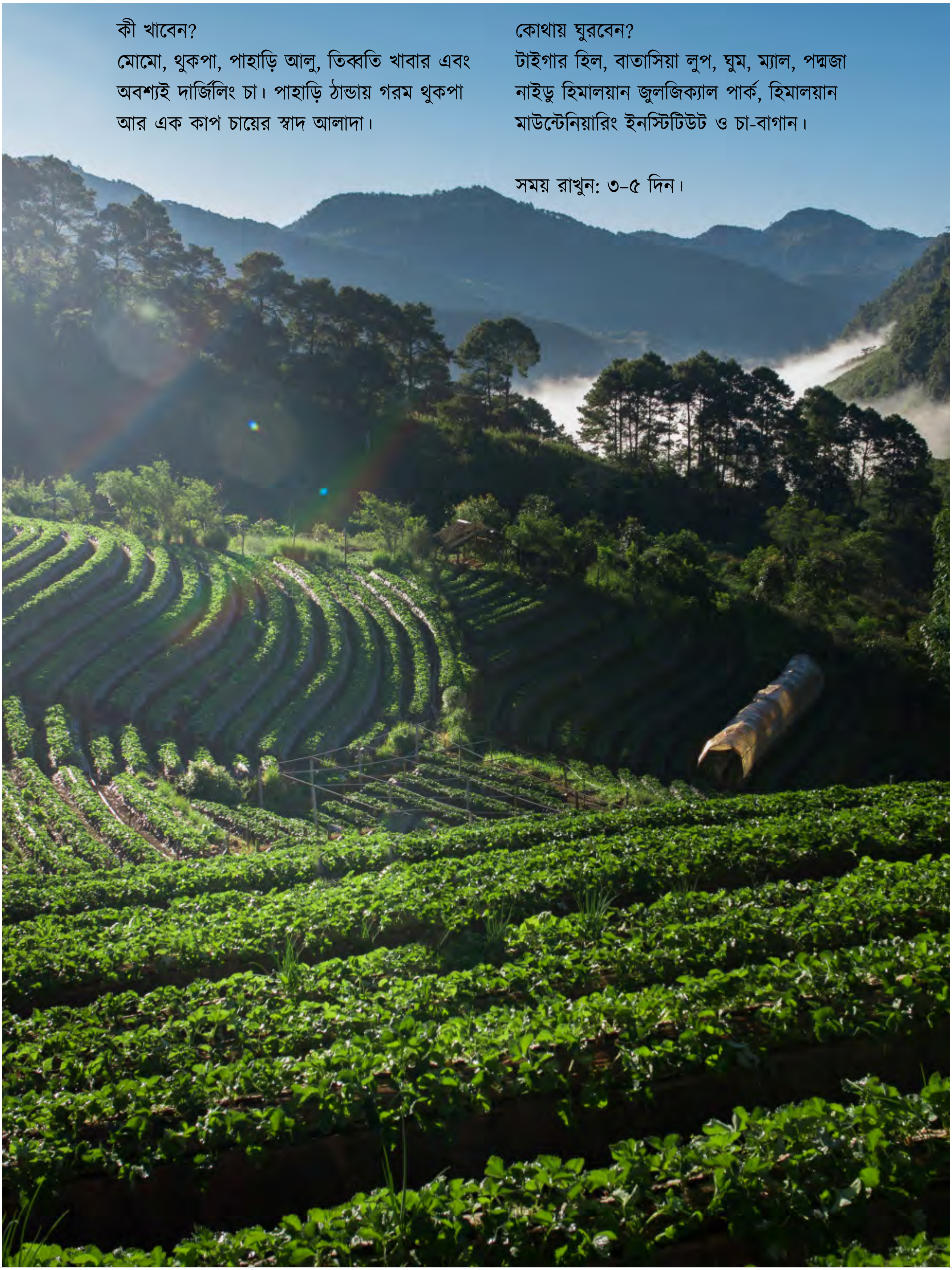
কী খাবেন?

মোমো, থুকপা, পাহাড়ি আলু, তিব্বতি খাবার এবং অবশ্যই দার্জিলিং চা। পাহাড়ি ঠান্ডায় গরম থুকপা আর এক কাপ চায়ের স্বাদ আলাদা।

কোথায় ঘুরবেন?

টাইগার হিল, বাতাসিয়া লুপ, ঘুম, ম্যাল, পদ্মজা নাইডু হিমালয়ান জুলজিক্যাল পার্ক, হিমালয়ান মাউন্টেনিয়ারিং ইনস্টিটিউট ও চা-বাগান।

সময় রাখুন: ৩-৫ দিন।



সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

২. সিকিম

পাহাড়ের গায়ে মেঘের শহর

দার্জিলিংয়ের তুলনায় একটু বেশি প্রকৃতি, একটু বেশি নির্জনতা এবং একটু বেশি অভিযানের স্বাদ চাইলে সিকিম। গ্যাংটকের এমজি মার্গের ব্যস্ততা থেকে শুরু করে পাহাড়ি মঠ, ঝরনা, উপত্যকা সিকিমে একই সফরে পাওয়া যায় নানা রকম অভিজ্ঞতা।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

ট্রেনে:
কলকাতা থেকে দার্জিলিং মেল, পদাতিক এক্সপ্রেস, কাঞ্চনকন্যা এক্সপ্রেস প্রভৃতি ট্রেনে নিউ জলপাইগুড়ি। সেখান থেকে গাড়িতে গ্যাংটক।

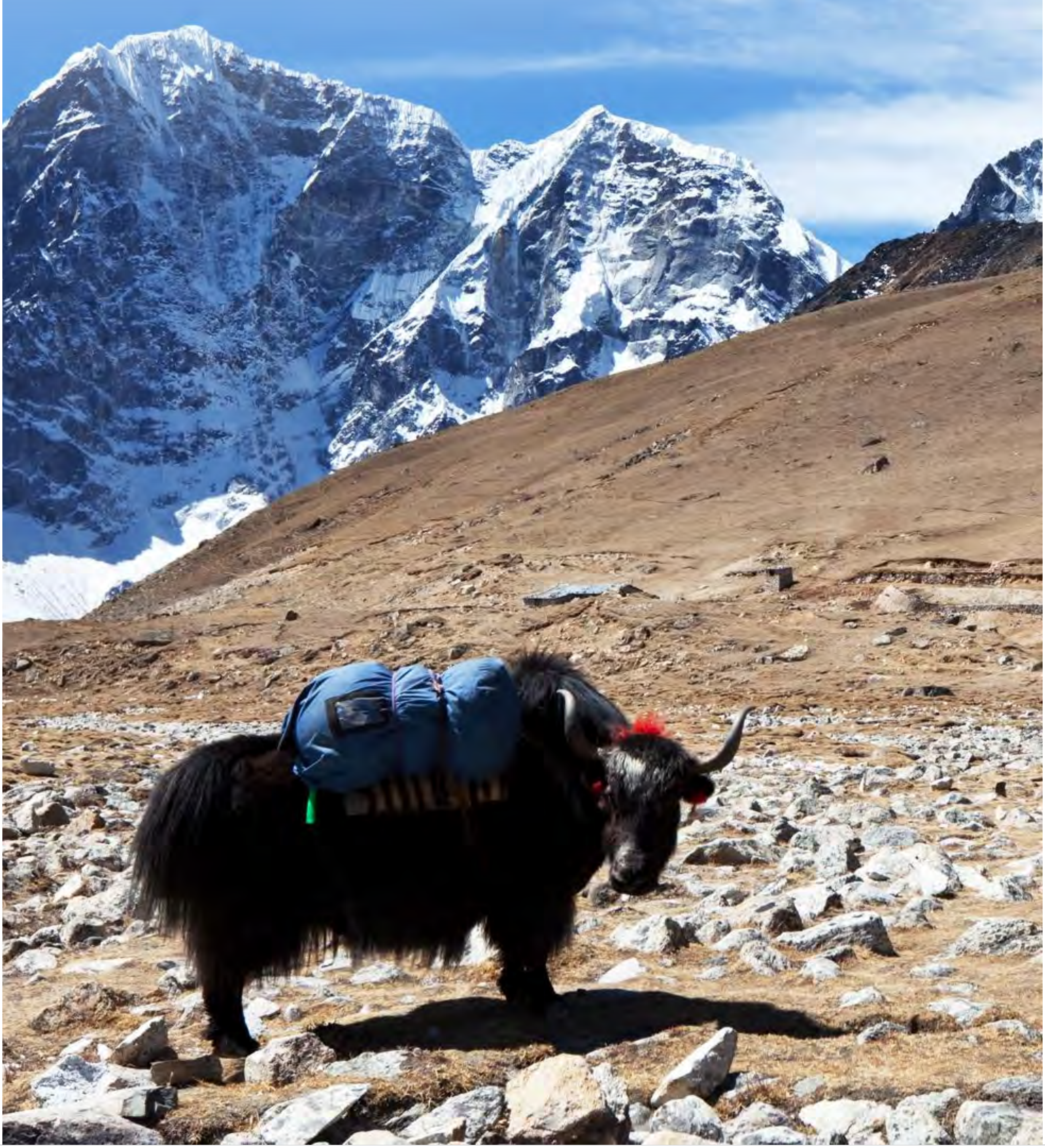
বিমানে:
কলকাতা থেকে বাগডোগরা বিমানবন্দর। সেখান থেকে গাড়িতে গ্যাংটক যেতে প্রায় ৪–৫ ঘণ্টা লাগতে পারে। গ্যাংটক যাওয়ার জন্য বাগডোগরা এখনও সবচেয়ে ব্যবহারিক বিমানপথ। কলকাতা–পাকিয়ং সংযোগ পাওয়া গেলে সেটিও বিবেচনা করা যায়, তবে পাহাড়ি আবহাওয়া ও পরিষেবা পরিবর্তনের সম্ভাবনা থাকায় টিকিট কাটার আগে যাচাই করা জরুরি।

কোথায় থাকবেন?
এমজি মার্গের কাছে থাকলে সন্ধ্যার হাঁটাহাঁটি, খাবার ও কেনাকাটা সহজ। একটু নিরিবিলি চাইলে পেলিং, রাভাংলা বা নামচির দিকে থাকার ব্যবস্থা করা যায়।

কী খাবেন?
মোমো, থুকপা, চুরপি, তিব্বতি নুডলস এবং সিকিমের স্থানীয় রান্না।

কোথায় ঘুরবেন?
গ্যাংটক, রুমটেক মঠ, ৎসোমগো লেক, পেলিং, রাভাংলা। নাথুলা বা উচ্চ-পাহাড়ি অঞ্চলে যাওয়ার পরিকল্পনা থাকলে প্রয়োজনীয় পারমিট ও স্থানীয় নিয়ম আগে জেনে নিন।

সময় রাখুন: ৪–৬ দিন।



সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

যারা সারাজীবন আপনাকে
আগলে রেখেছেন, এবার তাঁদের
আগলে রাখার পালা আপনার..
আপনি দূরে থাকলেও আপনজনের যত্নে পাশে আছে
ইকশানা এল্ডারকেয়ার-২৪×৭।
IKSHANA
Elder Care Pvt. Ltd
COMPASSIONATE ELDER CARE SERVICES
+91 9147372091
www.ikshanaeldercare.com

৩. কাশ্মীর

চিনারের পাতায় শরতের রং

পুজোর ছুটিতে যদি একটু বড় সফরের পরিকল্পনা থাকে, কাশ্মীর হতে পারে সেরা পছন্দ। অক্টোবরের কাশ্মীর মানেই শরতের রং, চিনারের পাতায় বদলে যাওয়া রঙ, পাহাড়ের গায়ে মেঘ, ডাল লেকের জল আর শিকারা।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

বিমানে:
কলকাতা থেকে শ্রীনগর বিমানবন্দর, শেখ উল-আলম আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর। বর্তমানে কলকাতা-সহ ভারতের বিভিন্ন শহর থেকে শ্রীনগরে বিমান সংযোগ রয়েছে। শ্রীনগর বিমানবন্দর থেকে ডাল লেক বা শহরের হোটেল এলাকায় ট্যাক্সি বা ক্যাব পাওয়া যায়। সাধারণত শহরের কেন্দ্রে যেতে প্রায় ২৫–৩৫ মিনিটের মতো লাগতে পারে, যানজটের উপর নির্ভর করে।

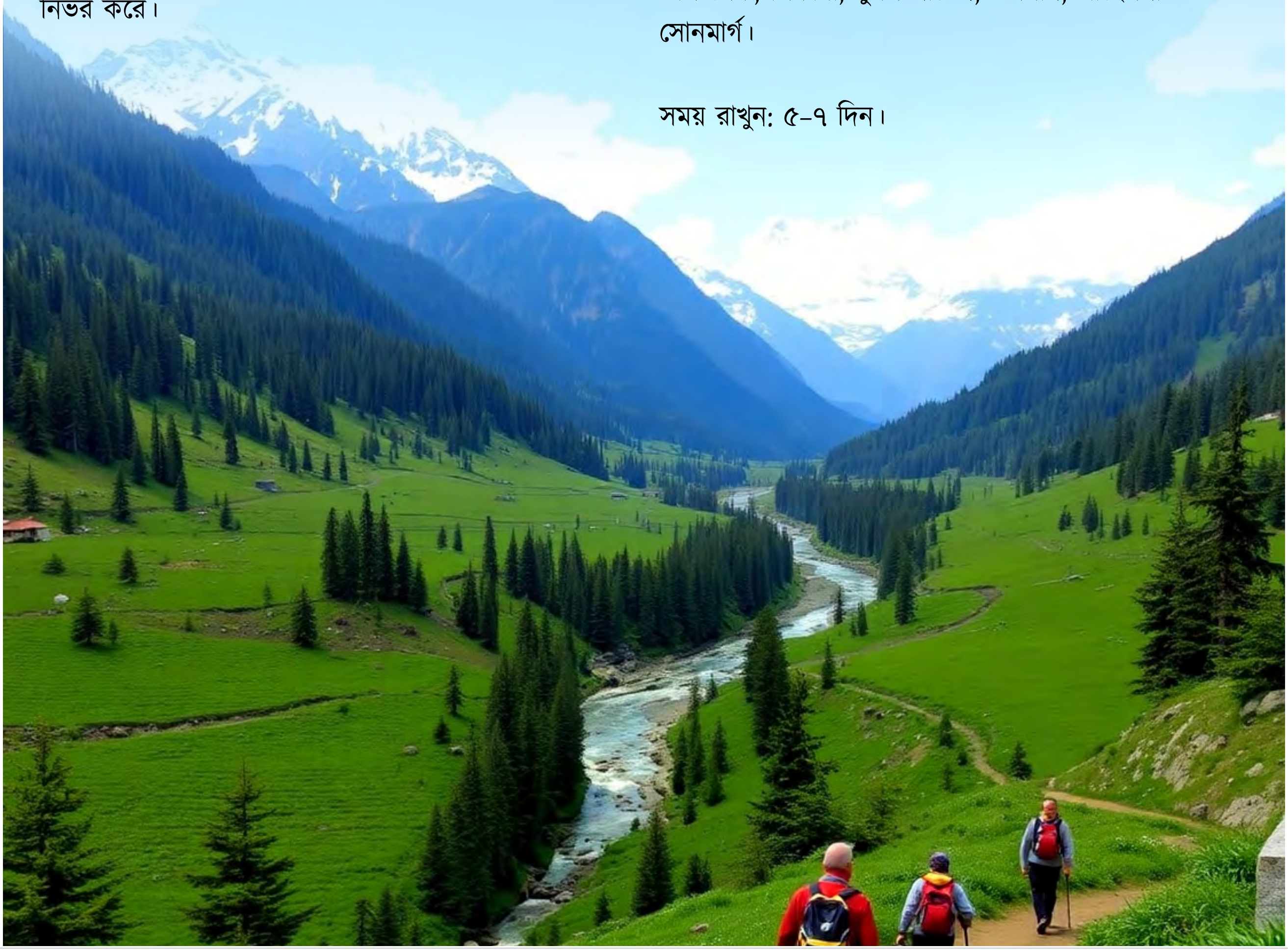
ট্রেনে:
কলকাতা থেকে ট্রেনে শ্রীমাতা বৈষ্ণোদেবী কাটরা/জম্মু তাওয়াই পর্যন্ত গিয়ে সেখান থেকে সড়কপথে শ্রীনগর যাওয়া যায়। কাশ্মীরের রেল যোগাযোগ এখন আরও এগিয়েছে। সরকারি শ্রীনগর জেলা প্রশাসনের তথ্য অনুযায়ী, উধমপুর–শ্রীনগর–বারামুল্লা রেল লিঙ্ক-এর মাধ্যমে শ্রীনগর রেলওয়ে স্টেশন দেশের রেল নেটওয়ার্কের সঙ্গে যুক্ত হয়েছে।

কোথায় থাকবেন?
ডাল লেকের কাছে হোটেল বা হাউসবোট। গুলমার্গ ও পাহেলগাঁওয়ে এক-দু'রাত কাটালে ভ্রমণ আরও সুন্দর হবে।

কী খাবেন?
রোগনজোশ, ইয়াখনি, গুশতাবা, কাশ্মীরি পোলাও, স্থানীয় রুটি এবং কাহওয়া।

কোথায় ঘুরবেন?
ডাল লেক, শিকারা, মুঘল গার্ডেন, গুলমার্গ, পাহেলগাঁও ও সোনমার্গ।

সময় রাখুন: ৫–৭ দিন।



সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

৪. গোয়া

সমুদ্রের ধারে কয়েক দিনের অবকাশ

পুজোর ছুটিতে যদি পাহাড়ের বদলে সমুদ্র বেছে নিতে চান, গোয়া। অক্টোবর নাগাদ বর্ষা ধীরে ধীরে বিদায় নেয় এবং সমুদ্রকেন্দ্রিক ভ্রমণের মরশুম শুরু হতে থাকে।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

বিমানে:

কলকাতা থেকে গোয়া আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, দাবোলিম (GOI) অথবা মনোহর আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, মোপা (GOX)। বিমানবন্দর থেকে ট্যাক্সি বা প্রি-বুক করা ক্যাবে হোটেলে যেতে পারবেন। নর্থ গোয়া গেলে বাগা, ক্যালাঙ্গুট, অঞ্জুনা অঞ্চলে যাওয়ার পথ তুলনামূলক সহজ। সাউথ গোয়া গেলে পালোলেমের দিকে যেতে পারেন।

ট্রেনে:

কলকাতা থেকে গোয়ার উদ্দেশে দীর্ঘপথের ট্রেন পাওয়া যায়। ট্রেনে গেলে সাধারণত মাডগাঁও (Madgaon) বা ভাস্কো দা গামা অঞ্চলে নেমে স্থানীয় ট্যাক্সি/ক্যাবে হোটেলে যাওয়া যায়।

কোথায় থাকবেন?

নর্থ গোয়া, বাগা, ক্যালাঙ্গুট, অঞ্জুনা। সাউথ গোয়াতে পালোলেম ও আশপাশ এ থাকতে পারন।

কী খাবেন?

গোয়ান ফিশ কারি, প্রন, সোরপোটেল, বিভিন্ন সি-ফুড এবং স্থানীয় বেকারি খাবার।

কোথায় ঘুরবেন?

ফোর্ট আগুয়াদা, ওল্ড গোয়া, বিভিন্ন সৈকত, স্থানীয় বাজার ও পর্তুগিজ স্থাপত্য।

সময় রাখুন: ৪–৫ দিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

৫. কেরল

ব্যাকওয়াটারের জলে পুজোর ছুটি

কেরল এমন এক গন্তব্য যেখানে ছুটি মানেই শুধু ঘোরাঘুরি নয়। মুন্নারের পাহাড়, আলেপ্পির ব্যাকওয়াটার এবং কোচির ঐতিহ্য এক সফরে তিন রকম অভিজ্ঞতা।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

বিমানে:
কলকাতা থেকে কোচিন আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর (COK)। বিমানবন্দর থেকে কোচি শহর, ফোর্ট কোচি বা আলেপ্পির দিকে ট্যাক্সি/ক্যাব নেওয়া যায়। মুন্নার যেতে চাইলে বিমানবন্দর থেকে সরাসরি গাড়ি নিলে প্রায় ৩–৪ ঘণ্টা সময় ধরে রাখুন।

ট্রেনে:
কলকাতা থেকে দক্ষিণ ভারতের উদ্দেশে ট্রেনে গিয়ে এরনাকুলাম জংশন/এরনাকুলাম টাউন-এ নামা সুবিধাজনক। সেখান থেকে কোচি বা মুন্নারের জন্য সড়কপথ।

কোথায় থাকবেন?
ফোর্ট কোচিতে হেরিটেজ হোটেল, মুন্নারে পাহাড়ি রিসর্ট এবং আলেপ্পিতে হাউসবোট।

কী খাবেন?
অ্যাপাম-স্টু, কেরল পরোটা, কারিমিন পোল্লিচাথু, নারকেল-ভিত্তিক মাছের পদ এবং ঐতিহ্যবাহী সাদ্য।

কোথায় ঘুরবেন?
মুন্নারের চা-বাগান, আলেপ্পির ব্যাকওয়াটার, কোচির ফোর্ট কোচি, স্থানীয় বাজার ও ঐতিহাসিক স্থাপত্য।

সময় রাখুন: ৫–৬ দিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

৬. রাজস্থান

দুর্গের ছায়ায় রাজকীয় পুজো

পাহাড় বা সমুদ্র নয় এবার যদি রাজপ্রাসাদ, দুর্গ, মরুভূমি আর রাজকীয় খাবারের টানে বেরিয়ে পড়তে চান, রাজস্থান। জয়পুরের গোলাপি শহর, যোধপুরের নীল শহর আর উদয়পুরের হ্রদ তিন শহর মিলিয়ে একটি চমৎকার পুজোর সফর তৈরি হতে পারে।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

বিমানে:
কলকাতা থেকে জয়পুর আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর। বিমানবন্দর থেকে শহরের হোটেলে ট্যাক্সি বা ক্যাব।

ট্রেনে:
কলকাতা থেকে জয়পুরের জন্য অনন্যা এক্সপ্রেস (১২৩১৫), প্রতাপ এক্সপ্রেস (১২৪৯৬), শিয়ালদহ-আজমের সুপারফাস্ট (১২৯৮৭)-সহ একাধিক ট্রেন রয়েছে। হাওড়া থেকেও হাওড়া-জোধপুর এক্সপ্রেস (১২৩০৭) পাওয়া যায়। বর্তমান সূচিতে কলকাতা-জয়পুর রেলযাত্রা প্রায় ২৪-২৭ ঘণ্টার মধ্যে বিভিন্ন ট্রেনে সম্পন্ন হচ্ছে।

জয়পুরে নেমে:
শহরের মধ্যে ক্যাব, অটো বা স্থানীয় পরিবহণ। এরপর চাইলে গাড়ি ভাড়া করে যোধপুর ও উদয়পুর ঘুরতে পারেন।

কোথায় থাকবেন?
হেরিটেজ হাভেলি বা পুরনো রাজবাড়ি-রূপান্তরিত হোটেল বেছে নিন। তাতেই রাজস্থানের আসল আবহ পাওয়া যায়।

কী খাবেন?
দাল-বাটি-চুরমা, গট্টে কি সবজি, লাল মাস, পেঁয়াজ কচুরি, মির্চি বড়া ও রাজস্থানি থালি।

কোথায় ঘুরবেন?
আমের ফোর্ট, হাওয়া মহল, সিটি প্যালেস, মেহরানগড় ফোর্ট, উদয়পুরের সিটি প্যালেস ও লেক পিচোলা।

সময় রাখুন: ৬–৮ দিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

৭. বারাণসী

গঙ্গার ঘাটে পুজোর অন্যরকম সকাল

বাঙালির উৎসবের সঙ্গে গঙ্গার সম্পর্ক চিরন্তন। সেই গঙ্গারই আর এক রূপ দেখতে হলে চলে যেতে পারেন বারাণসী। ভোরের নৌকা, ঘাটের সিঁড়ি, মন্দিরের ঘণ্টাধ্বনি, সন্ধ্যার আরতি আর সরু গলির মধ্যে দিয়ে হাঁটা, বারাণসীকে শুধু দর্শনীয় স্থান দিয়ে মাপা যায় না।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

বিমানে:
কলকাতা থেকে লাল বাহাদুর শাস্ত্রী আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, বারাণসী। বিমানবন্দর থেকে শহরের দিকে ক্যাব বা ট্যাক্সি।

ট্রেনে:
কলকাতা থেকে বারাণসী জংশন, পণ্ডিত দীনদয়াল উপাধ্যায় জংশন বা বেনারস স্টেশন-এর দিকে ট্রেন বেছে নেওয়া যায়। ট্রেন অনুযায়ী স্টেশন বদলাতে পারে, তাই টিকিট কাটার সময় গন্তব্য স্টেশন দেখে নিন। স্টেশন থেকে ঘাট এলাকার দিকে অটো, ট্যাক্সি বা ক্যাব পাওয়া যায়। পুরনো শহরের সরু গলিতে বড় গাড়ি সব জায়গায় ঢুকতে পারে না, শেষ অংশটা হেঁটে যেতে হতে পারে।

কোথায় থাকবেন?
দশাশ্বমেধ ঘাট, আসি ঘাট বা গঙ্গার কাছাকাছি হেরিটেজ হোটেল।

কী খাবেন?
কচৌরি-সবজি, টমেটো চাট, লস্যি, বেনারসি পান, মিষ্টি এবং স্থানীয় জলখাবার।

কোথায় ঘুরবেন?
দশাশ্বমেধ ঘাট, আসি ঘাট, গঙ্গার নৌকাভ্রমণ, কাশী বিশ্বনাথ মন্দির এবং পুরনো শহরের অলিগলি।

সময় রাখুন: ৩-৪ দিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

৮. মেঘালয়

মেঘের দেশে পাহাড়ের কোলে

পুজোর ছুটিতে উত্তর-পূর্ব ভারতের প্রকৃতি দেখতে চাইলে মেঘালয়। শিলং থেকে চেরাপুঞ্জি, সবুজ পাহাড়, জলপ্রপাত, মেঘ আর বাঁক নেওয়া রাস্তা এই সফরের প্রধান আকর্ষণ।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

বিমানে:

কলকাতা থেকে গুয়াহাটি বিমানবন্দর। সেখান থেকে গাড়িতে শিলং প্রায় ৩–৪ ঘণ্টার রাস্তা, যানজট ও রাস্তার অবস্থার উপর সময় নির্ভর করবে।

ট্রেনে:

কলকাতা থেকে গুয়াহাটি পর্যন্ত ট্রেন। সারাইঘাট এক্সপ্রেস (১২৩৪৫)-এর মতো ট্রেনেও গুয়াহাটি পৌঁছনো যায়।

এরপর স্টেশন থেকে প্রি-বুক করা গাড়ি বা ট্যাক্সিতে শিলং। শিলং-গুয়াহাটি সড়কপথে সাম্প্রতিক সময়ে রুট পরিবর্তন/যাতায়াত সংক্রান্ত পরিস্থিতিও হয়েছে, তাই পুজোর সময় রওনা হওয়ার আগে স্থানীয় ট্রাফিক আপডেট দেখে নেওয়া বুদ্ধিমানের কাজ।

কোথায় থাকবেন?

শিলং শহরে হোটেল বা বুটিক স্টে। চেরাপুঞ্জিতে প্রকৃতির কাছাকাছি রিসর্ট বা হোমস্টে।

কী খাবেন?

জাদোহ, স্থানীয় মাংসের পদ, বাঁশকোঁড়ল-ভিত্তিক রান্না এবং পাহাড়ি খাবার।

কোথায় ঘুরবেন?

শিলং, চেরাপুঞ্জি, নংরিয়াট, জীবন্ত শিকড়ের সেতু, জলপ্রপাত এবং মাওলিনং।

সময় রাখুন: ৪–৬ দিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

৯. আন্দামান

নীল জলের দ্বীপে কয়েক দিন

পুজোর ছুটিতে একেবারে অন্যরকম কিছু চাইলে আন্দামান। এখানে পাহাড় নেই, শহরের কোলাহল নেই, আছে নীল সমুদ্র, সাদা বালি, সবুজ দ্বীপ আর ধীর গতির জীবন।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

বিমানে:
কলকাতা থেকে বীর সাভারকর আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, পোর্ট ব্লেয়ার। বিমানবন্দর থেকে হোটেলে ট্যাক্সি।

পোর্ট ব্লেয়ার থেকে স্বরাজ দ্বীপ বা অন্যান্য দ্বীপে যেতে সরকারি/বেসরকারি ফেরি ব্যবহার করতে হয়।

তাই শুধু কলকাতা থেকে পোর্ট ব্লেয়ার বিমান টিকিট করলেই হবে না, দ্বীপের মধ্যে ফেরির টিকিট ও হোটেলও আগে থেকে নিশ্চিত করা জরুরি।

কোথায় থাকবেন?

পোর্ট ব্লেয়ারে প্রথম/শেষ রাত এবং স্বরাজ দ্বীপে কয়েক রাত রিসর্টে থাকা ভালো।

কী খাবেন?
তাজা মাছ, চিংড়ি, কাঁকড়া এবং নানা ধরনের সি-ফুড।

কোথায় ঘুরবেন?
সেলুলার জেল, স্বরাজ দ্বীপ, রস আইল্যান্ড, বিভিন্ন সমুদ্রসৈকত এবং সমুদ্রভিত্তিক নানা অভিজ্ঞতা।

সময় রাখুন: ৫–৬ দিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

১০. পুরী

সমুদ্র আর জগন্নাথের মহাপ্রসাদ

সবাই পাঁচ-ছয় দিনের ছুটি পান না। অনেকের হাতে দু-তিন দিন। সেই হিসেবেও পুরী দুর্দান্ত। কলকাতা থেকে সহজ রেল যোগাযোগ, সমুদ্র, জগন্নাথদেব এবং ওড়িশার খাবার, সব মিলিয়ে ছোট ছুটির জন্য পুরী আদর্শ।

কলকাতা থেকে কীভাবে যাবেন?

ট্রেনে:
হাওড়া থেকে পুরী বন্দে ভারত (২২৮৯৫) বর্তমান সূচিতে সকাল ৬টা ১০ মিনিটে ছেড়ে দুপুর ১টায় পুরী পৌঁছনোর কথা, অর্থাৎ প্রায় ৬ ঘণ্টা ৫০ মিনিট। এছাড়াও ধৌলি এক্সপ্রেস (১২৮২১), শতাব্দী এক্সপ্রেস (১২২৭৭), জগন্নাথ এক্সপ্রেস (১৮৪০৯), হাওড়া-পুরী সুপারফাস্ট (১২৮৩৭)-সহ একাধিক ট্রেন রয়েছে।

বিমানে:
কলকাতা থেকে ভুবনেশ্বর বিমানবন্দর। সেখান থেকে ট্যাক্সি বা ক্যাবে প্রায় ৬০-৭০ কিলোমিটার সড়কপথে পুরী।

বাসে:
কলকাতা থেকে সরাসরি পুরীর উদ্দেশে দূরপাল্লার বাস পাওয়া যায়।

কোথায় থাকবেন?
সৈকতের কাছে, স্বর্গদ্বার বা নিউ মেরিন ড্রাইভ অঞ্চলে হোটেল বেছে নিতে পারেন। পরিবারের সঙ্গে গেলে সমুদ্রের খুব কাছাকাছি কিন্তু নিরাপদ ও যাতায়াত-সহজ জায়গা বেছে নেওয়া ভালো।

কী খাবেন?
জগন্নাথ মন্দিরের মহাপ্রসাদ, খাজা, ছেনা পোড়া, দালমা, দই-পাখালা, মাছের নানাপদ এবং ওড়িশার বিভিন্ন ঐতিহ্যবাহী মিষ্টি।

কোথায় ঘুরবেন?
জগন্নাথ মন্দির, পুরীর সমুদ্রসৈকত, রঘুরাজপুর এবং সময় থাকলে কোনারকের সূর্য মন্দির।

সময় রাখুন: ২-৩ দিন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

তবে কিছু জিনিস মনে রাখা প্রয়োজন। পুজোর সময় দেশের প্রায় সব জনপ্রিয় পর্যটনকেন্দ্রেই ভিড় বাড়ে। তাই ট্রেন ও বিমানের টিকিটের সঙ্গে হোটেল, স্থানীয় গাড়ি, ফেরি এবং প্রয়োজনীয় পারমিটও আগে থেকে বুক করুন। বিশেষ করে পাহাড় ও দ্বীপভ্রমণে স্থানীয় পরিবহণের উপর নির্ভরতা বেশি। তাই শুধু যাওয়ার টিকিট করে গিয়ে বাকি পরিকল্পনা পরে করবেন এমনটা না করাই ভালো। আর একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ট্রেনের সময়সূচি, চলার দিন, বিমান সংযোগ এবং ভাড়ার পরিবর্তন হতে পারে। বর্তমানে যে রুটগুলি চালু আছে, পুজোর জন্য টিকিট কাটার সময় অবশ্যই IRCTC এবং সংশ্লিষ্ট বিমান সংস্থার সর্বশেষ সময়সূচি দেখে নিন। পাহাড়ে গেলে আবহাওয়ার পূর্বাভাস দেখে বেরোন। আর শিশু ও প্রবীণ সদস্য থাকলে খুব বেশি জায়গা একসঙ্গে দেখার চেষ্টা না করে ধীর গতির ভ্রমণ বেছে নিন। কারণ পুজোর ছুটি আসলে শুধু গন্তব্যে পৌঁছনোর গল্প নয়। জানলার বাইরে বদলে যাওয়া দৃশ্য, অচেনা শহরে প্রথম সকাল, নতুন কোনও খাবারের স্বাদ, পরিবারের সঙ্গে একই টেবিলে বসে দীর্ঘ আড্ডা, এসব মিলিয়েই তৈরি হয় ছুটির আসল স্মৃতি।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

পুজোর ফ্যাশন File

পুজোর আগে বাঙালির মনে যে উত্তেজনাটা ধীরে ধীরে জমতে থাকে, তার একটা বড় অংশ জুড়ে থাকে নতুন জামাকাপড়। ছোটবেলায় পুজোর জামা হাতে পাওয়ার পর বারবার খুলে দেখা, কোন দিন কোন পোশাক পরব তা নিয়ে পরিকল্পনা, নতুন জুতোর বাক্স খুলে বসে থাকা সেই আনন্দ বড় হয়ে গেলেও বদলায় না। শুধু পোশাকের পছন্দে আসে একটু পরিণত ভাবনা। এখন নতুন জামা কেনার পাশাপাশি আমরা ভাবি, পোশাকটা কতটা আরামদায়ক, কতদিন পরা যাবে, কীভাবে সাজালে আলাদা লাগবে এবং বাজেটের মধ্যে কীভাবে পুজোর পাঁচ দিনের সাজ সামলে নেওয়া যায়। এবারের পুজোর ফ্যাশনেও তাই রয়েছে ঐতিহ্য আর আধুনিকতার সুন্দর মেলবন্ধন।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

রঙের কথা দিয়ে শুরু করা যাক। পুজোর পোশাকে উজ্জ্বল, প্রাণবন্ত রঙের উপস্থিতি বরাবরই থাকে। এবারে সরষে হলুদ, সিঁদুরে লাল, কমলা, মেরুন, গাঢ় সবুজ, নীল ও গোলাপি রঙের দিকে নজর দেওয়া যেতে পারে। এই রঙগুলি উৎসবের আবহের সঙ্গে যেমন মানানসই, তেমনই ছবি তোলার সময়ও বেশ উজ্জ্বল দেখায়। তবে যারা একটু শান্ত, কোমল রঙ পছন্দ করেন, তাঁদের জন্য সাদা, অফ-হোয়াইট, মাটি রঙ, হালকা গোলাপি, পেস্তা বা হালকা সবুজও দারুণ। আর সাদা-লালের কথা আলাদা করে বলার কী আছে! বাঙালির পুজোর সাজে এই চিরন্তন রঙের জুটি কখনও পুরনো হয় না। শাড়ির ক্ষেত্রে এবারের পুজোয় সবচেয়ে বড় ট্রেন্ড হতে পারে নিজের ঐতিহ্যকে নতুনভাবে পরা। তাঁত, জামদানি, মসলিন, লিনেন, তসর, গরদ কিংবা মুগার মতো বুনন দিনের পুজো, অঞ্জলি বা প্যান্ডেল ঘোরার জন্য যেমন আরামদায়ক, তেমনই যথেষ্ট আভিজাত্যপূর্ণ। সন্ধ্যার নিমন্ত্রণ বা বিশেষ দিনের জন্য বেছে নেওয়া যেতে পারে বেনারসি, বালুচরি বা স্বর্ণচরীর মতো একটু জমকালো শাড়ি। তবে ভারী শাড়ি পরার আগে কোথায় যাচ্ছেন, কতক্ষণ বাইরে থাকবেন, কতটা হাঁটতে হবে এসবও ভাবুন। পুজোর সাজ যত সুন্দরই হোক, সারাদিন অস্বস্তিতে থাকলে সেই সাজের আনন্দটাই নষ্ট হয়ে যায়।

শাড়ির সঙ্গে ব্লাউজের সম্পর্কটাও এবারে বেশ গুরুত্বপূর্ণ। একই শাড়িকে একাধিকভাবে পরতে চাইলে ব্লাউজ বদলে ফেলাই সবচেয়ে সহজ উপায়। সাধারণ তাঁত শাড়ির সঙ্গে নকশাদার ব্লাউজ, সাদামাটা শাড়ির সঙ্গে গাঢ় রঙের ব্লাউজ কিংবা পুরনো শাড়ির সঙ্গে একেবারে নতুন ধরনের কাটের ব্লাউজ প্রতিটি ক্ষেত্রেই তৈরি হতে পারে সম্পূর্ণ আলাদা সাজ। লালপাড় সাদা শাড়ির সঙ্গে লাল ব্লাউজ চিরকালীন, কিন্তু একই শাড়ির সঙ্গে গাঢ় সবুজ, কালো বা সোনালি ব্লাউজ পরলে সাজের চরিত্র একেবারেই বদলে যায়। আর যাঁরা শাড়িতে স্বচ্ছন্দ নন, তাঁদের জন্যও

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

পুজোর পোশাকে রয়েছে অনেক সম্ভাবনা। হালকা কাপড়ের কুর্তা, পালাজো, চুড়িদার, লম্বা কুর্তা, আরামদায়ক পায়জামা কিংবা ভারতীয় পোশাকের সঙ্গে আধুনিক কাটের মেলবন্ধন প্যান্ডেল ঘোরার জন্য বেশ উপযোগী। বিশেষ করে যাঁদের সারাদিন বাইরে থাকতে হবে, তাঁদের পোশাকে সৌন্দর্যের পাশাপাশি চলাফেরার সুবিধা থাকা জরুরি। একটি সুন্দর কুর্তার সঙ্গে বড় কানের দুল, ছোট ব্যাগ আর আরামদায়ক জুতো থাকলেই তৈরি হয়ে যেতে পারে সম্পূর্ণ পুজোর সাজ।

পুরুষদের পোশাকেও এখন আগের তুলনায় অনেক বেশি বৈচিত্র্য দেখা যায়। পাঞ্জাবি অবশ্যই থাকবে, তবে শুধু সাদা বা ক্রিমের মধ্যে আটকে থাকার দরকার নেই। সরষে, মেরুন, গাঢ় সবুজ, নীল, পোড়া কমলা কিংবা মাটির রঙের পাঞ্জাবি পুজোর আবহে দারুণ মানায়। সূক্ষ্ম নকশা বা হালকা কাজ করা পাঞ্জাবির সঙ্গে সাদা বা অফ-হোয়াইট পায়জামা রাখলে সাজটি হয় মার্জিত। আর কোনও বিশেষ সন্ধ্যার জন্য বেছে নেওয়া যেতে পারে সিল্কের পাঞ্জাবি বা একটু জমকালো জামা। তবে প্যান্ডেল ঘোরার দিনে হালকা কাপড়ের পোশাকই বেশি আরামদায়ক।

ছোটদের পুজোর পোশাক বাছার সময় অবশ্যই একটু বেশি সতর্ক হতে হয়। দেখতে সুন্দর হলেই হবে না, পোশাকটি নরম এবং আরামদায়ক কি না, সেটাও দেখতে হবে। পুজোর দিনে ছোটরা যে দৌড়বে, খেলবে, ঘুরবে সেটা মাথায় রেখেই পোশাক বাছা ভালো। সুতির ফ্রক, ছোট কুর্তা, পায়জামা, লেহেঙ্গা কিংবা উৎসবের জন্য তৈরি আরামদায়ক পোশাক হতে পারে পছন্দের। খুব ভারী কাজ বা অস্বস্তিকর কাপড় এড়িয়ে চলাই ভালো।

গয়নার ক্ষেত্রেও এবারের পুজোয় মিনিমাল সাজই স্টাইলে ইন। পছন্দের পোশাকের সঙ্গে মানানসই একটি বড় কানের দুল, মুক্তোর মালা, চুড়ি বা একটি সুন্দর স্টেটমেন্ট হারই যথেষ্ট। শাড়ি যদি খুব নকশাদার হয়, তাহলে গয়না

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

একটু সংযত রাখা ভালো। আবার একরঙা সাদামাটা শাড়িকে একটি বড় ঝুমকো বা ঐতিহ্যবাহী হার মুহূর্তেই জমকালো করে তুলতে পারে। পুরনো দিনের গয়নাকে নতুন পোশাকের সঙ্গে পরার মধ্যেও রয়েছে আলাদা আকর্ষণ। মায়ের বা ঠাকুমার পুরনো গয়না যদি থাকে, এবারের পুজোয় সেটিকে নতুনভাবে ব্যবহার করাই হতে পারে সবচেয়ে সুন্দর সাজের গল্প। পুজোর সাজে স্বাভাবিক সৌন্দর্যই বেশি ভালো লাগে। পরিচ্ছন্ন ত্বক, হালকা চোখের সাজ, পছন্দের টিপ আর ঠোঁটে মানানসই রঙ এই সামান্য আয়োজনেই মুখে উৎসবের ছোঁয়া চলে আসে। শাড়ির সঙ্গে খোঁপা করে তাতে সাদা ফুল বা রজনীগন্ধার মালা জড়িয়ে নিলে সেই চিরচেনা বাঙালি সাজটি ফিরে আসে। আবার তরুণীরা খোলা চুল বা সাধারণ বেণির সঙ্গেও আধুনিক সাজ তৈরি করতে পারেন।

এবার আসা যাক কেনাকাটার কথায়। পুজোর আগে দোকানে ঢুকে সবকিছু ভালো লেগে যাওয়া খুব স্বাভাবিক, কিন্তু সব ভালো লাগার জিনিস কিনে ফেললে বাজেট যে কোথায় চলে যায়, তার হিসাব থাকে না। তাই আগে ভাবুন, পুজোর কোন দিন কোথায় যাবেন। অঞ্জলির জন্য আলাদা পোশাক, প্যান্ডেল ঘোরার জন্য আরামদায়ক পোশাক, বাড়ির নিমন্ত্রণের জন্য একটু জমকালো পোশাক এইভাবে ভাবলে অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটা কমে। একই পোশাককে অন্য ব্লাউজ, গয়না বা চুলের সাজ দিয়ে আলাদা করে তোলার সুযোগও থাকে। কম বাজেটে পুজোর সাজ করতে চাইলে নতুন পোশাকের সংখ্যা কমিয়ে গুণমান ও ব্যবহারযোগ্যতার দিকে নজর দিন। একটি ভালো তাঁত শাড়ির সঙ্গে দুটি আলাদা ব্লাউজ রাখলে সেটি একাধিকভাবে পরা যায়। পুরনো শাড়ির নতুন ব্লাউজ তৈরি করেও সম্পূর্ণ নতুন সাজ পাওয়া সম্ভব। সাধারণ পোশাকের সঙ্গে একটি সুন্দর কানের দুল, একটি বড় টিপ, ফুলের মালা বা রঙিন ওড়না যোগ করলেও সাজ অনেকটাই বদলে যায়। অর্থাৎ কম খরচে ভালো সাজের আসল কৌশল হল একই পোশাককে নতুনভাবে ব্যবহার করা।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

মাঝারি বাজেট থাকলে পুজোর জন্য দু-তিনটি ভালো পোশাক বেছে নেওয়া যায়। একটি হালকা তাঁত বা জামদানি, একটি তসর বা গরদ এবং একটি সন্ধ্যার জন্য জমকালো শাড়ি এই তিনটি দিয়েই পাঁচ দিনের অনেকটা সাজ সামলে নেওয়া সম্ভব। পুরনো গয়না ও আলাদা ব্লাউজ ব্যবহার করলে প্রতিদিনের সাজেও বৈচিত্র্য থাকবে। পুরুষদের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। দুটি ভালো পাঞ্জাবি, একটি সাদামাটা এবং একটি জমকালো এর সঙ্গে আলাদা পায়জামা বা চাদর মিলিয়ে নিলে একাধিক সাজ তৈরি করা যায়। আর বাজেট যদি একটু বেশি হয়, তাহলে এমন পোশাকে বিনিয়োগ করা ভালো যা বহু বছর ব্যবহার করা যাবে। ভালো বুননের জামদানি, বালুচরি, মুগা, বেনারসি, স্বর্ণচরী কিংবা উন্নতমানের তসর শুধু এবারের পুজোর পোশাক নয়, ভবিষ্যতের জন্যও সংগ্রহ হয়ে থাকতে পারে। এমন পোশাকের সঙ্গে জড়িয়ে থাকে কারিগরের পরিশ্রম, আমাদের নিজস্ব বস্ত্রঐতিহ্য এবং কখনও কখনও পারিবারিক স্মৃতিও। তাই দামি পোশাক কেনার ক্ষেত্রে শুধু বাহ্যিক চাকচিক্য নয়, কাপড়, বুনন ও কাজের মানের দিকেও নজর দেওয়া উচিত।

তবে পুজোর ফ্যাশনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি যেন আমরা ভুলে না যাই তা হলো স্বাচ্ছন্দ্য। পুজো মানে অনেকটা হাঁটা, ভিড়, গরম, বৃষ্টি, রাতজাগা এবং প্রচুর আনন্দ। তাই খুব সুন্দর কিন্তু অস্বস্তিকর পোশাকের চেয়ে এমন পোশাক বেছে নিন যাতে নিজেকে স্বচ্ছন্দ লাগে। জুতোর ক্ষেত্রেও একই কথা। নতুন জুতো পুজোর প্রথম দিনেই দীর্ঘক্ষণ পরে বেরোনোর আগে একবার ব্যবহার করে দেখে নেওয়া ভালো। কারণ পায়ে ব্যথা নিয়ে প্যান্ডেল ঘোরার চেয়ে আরামদায়ক জুতোয় নিজের মতো করে ঘুরে বেড়ানো অনেক বেশি আনন্দের। শেষ পর্যন্ত ফ্যাশন মানে অন্যকে দেখে একই রকম সাজা নয়। এবারের পুজোয় কোন রং জনপ্রিয়, কোন পোশাক বেশি দেখা যাচ্ছে এসব জানা ভালো, কিন্তু নিজের সঙ্গে কোনটা মানায় সেটাই আসল। কেউ হয়তো

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

সাদা-লালে সবচেয়ে সুন্দর, কেউ সরষে রঙে, কেউ আবার একেবারে সাধারণ সুতির শাড়িতেই সবচেয়ে স্বচ্ছন্দ। কারও পছন্দ জমকালো গয়না, কারও শুধু ছোট্ট টিপ আর কানের দুল। সেই নিজের পছন্দটুকুই হয়ে উঠুক এবারের পুজোর ফ্যাশনের পরিচয়। কারণ পুজোর সাজের আসল সৌন্দর্য পোশাকের দামে নয়, নিজের মুখের হাসিতে। নতুন শাড়ির সঙ্গে পুরনো গয়না, মায়ের আলমারি থেকে পাওয়া একটি শাড়ির সঙ্গে নতুন ব্লাউজ, বাবার পুরনো পাঞ্জাবির সঙ্গে নতুন চাদর এই মেলবন্ধনেই তো পুজোর সাজ আরও আপন হয়ে ওঠে। তাই এবারের পুজোয় ট্রেন্ডের সঙ্গে চলুন, কিন্তু নিজের পরিচয়টাকে সঙ্গে নিয়েই। রঙে থাকুক উৎসব, পোশাকে থাকুক ঐতিহ্য, সাজে থাকুক নিজের স্বভাব আর প্রতিটি ছবিতে থাকুক সেই চেনা, প্রাণখোলা পুজোর হাসি।

নিজস্ব প্রতিনিধি

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

প্রাক পুজো সংখ্যা

কম বাজেটে Home Makeover

পুজো আসার আগে বাঙালি বাড়িতে এক অদ্ভুত ব্যস্ততা শুরু হয়ে যায়। আলমারি খোলা, পুরনো জিনিসপত্র বাছাই, জানলার পর্দা নামানো, বইয়ের তাক পরিষ্কার করা, রান্নাঘরের কোণ থেকে বারান্দা, সবকিছু যেন বদলে ঝা চকচকে করে ফেলতে ইচ্ছে করে। ছোটবেলায় পুজোর আগে বাড়ি পরিষ্কার করার সেই ব্যস্ততার মধ্যেও ছিল এক আলাদা আনন্দ। মা পুরোনো কৌটো, শিশি, বাক্স গুছিয়ে রাখছেন, বাবা বাজার থেকে নতুন কিছু আনছেন, আর বাড়ির ছোটরা নিজেদের মতো করে ঘরের কোনও একটা কোণ সাজানোর চেষ্টা করছে। পুজোর আগে বাড়ি পরিষ্কার করা তাই শুধু পরিচ্ছন্নতার কাজ নয়, বাঙালির কাছে তা উৎসবের প্রস্তুতিরই একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

তবে আজকের দিনে ঘর সাজানোর জন্য অনেক টাকা খরচ করার প্রয়োজন নেই। বরং নতুন আসবাব কেনার বদলে বাড়িতে থাকা জিনিসগুলোকেই একটু অন্যভাবে ব্যবহার করলে ঘরের চেহারায় বড় পরিবর্তন আনা যায়। পুজোর আগে সেই পুরনো বাড়িটাকেই একটু নতুন করে দেখতে শেখাই হতে পারে এবারের ঘর সাজানোর মূল ভাবনা। সবার আগে শুরু হোক অপ্রয়োজনীয় জিনিস সরিয়ে ফেলার কাজ দিয়ে। বহুদিন ধরে ব্যবহার হয় না, অথচ শুধু জায়গা দখল করে রয়েছে এমন জিনিস আলাদা করে রাখুন। ভাঙা শোপিস, পুরনো কাগজপত্র, অকারণে জমিয়ে রাখা কৌটো কিংবা ব্যবহার না করা ছোটখাটো জিনিসের মধ্যে কোনটি সত্যিই প্রয়োজন, তা ভেবে দেখুন। কিছু জিনিস দান করা যায়, কিছু ফেলে দিতে হয়, আবার কিছু জিনিস অন্যভাবে ব্যবহার করা সম্ভব। ঘর যত গোছানো হবে, ততই তা খোলামেলা ও বড় মনে হবে। পুজোর আগে এই গুছিয়ে নেওয়াটাই হতে পারে ঘর বদলের প্রথম ধাপ।

এরপর নজর দিন আলোর দিকে। একটি ঘরের পরিবেশ বদলে দেওয়ার জন্য সবসময় নতুন আসবাবের দরকার হয় না। নরম হলুদ আলো, ছোট বাতি, প্রদীপ কিংবা আলোকসজ্জা ঘরে এনে দিতে পারে উৎসবের আবহ। বসার ঘরের কোনও কোণে একটি সুন্দর বাতি রাখা যেতে পারে। বারান্দায় কয়েকটি ছোট আলো জ্বালানো যেতে পারে। সন্ধ্যায় সেই আলোয় ধূপের গন্ধ আর ফুলের সুবাস মিশে গেলে বাড়ির পরিবেশটাই যেন বদলে যাবে। বাঙালি বাড়িতে কাপড় দিয়েও খুব সহজে ঘরের সাজ পাল্টে ফেলা যায়। নতুন সোফা কেনার প্রয়োজন নেই। পুরনো সোফায় নতুন বালিশের খোল, সুন্দর আসন কিংবা একটি নকশাদার চাদর ব্যবহার করলেই ঘরের চেহারায় পরিবর্তন আসবে। পুরনো শাড়ি দিয়েও বালিশের খোল, টেবিলক্লথ কিংবা ছোট পর্দা তৈরি করা যায়। তাঁত, গরদ, লাল পাড় সাদা শাড়ি বা জামদানি নকশার

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

কাপড় ঘরে আনতে পারে একেবারে বাঙালিয়ানা উৎসবের আবহ। আর পুরনো শাড়ির সঙ্গে যদি কোনও প্রিয় স্মৃতি জড়িয়ে থাকে, তাহলে সেই সাজের মূল্য আরও বেড়ে যায়।

বসার ঘরের একটি দেওয়ালকে ঘরের সাজের কেন্দ্রবিন্দু করে তোলা যায়। পুরো ঘর রং করার প্রয়োজন নেই। একটি দেওয়ালে নতুন রং করা সম্ভব হলে করুন। তা না হলে পরিবারের পুরনো ছবি, সাদা-কালো ছবি, আঁকা ছবি বা পুরনো পুজোর ছবিগুলো সুন্দর করে সাজিয়ে দেওয়ালে লাগানো যেতে পারে। দিদার পুরনো ছবি, বাবার ছোটবেলার ছবি কিংবা বহু বছর আগের কোনও পুজোর ছবি এসব দিয়ে সাজানো দেওয়াল শুধু সুন্দর দেখাবে না, বাড়ির গল্পও বলবে। এর পাশাপাশি ঘরে একটু সবুজ থাকলে পরিবেশও বদলে যায়। বড় দামি গাছ কেনার দরকার নেই। মানি প্ল্যান্ট, স্নেক প্ল্যান্ট, তুলসি কিংবা সহজে যত্ন নেওয়া যায় এমন ছোট গাছ জানলার ধারে, বারান্দায় বা ঘরের কোনও কোণে রাখা যায়। পুরনো কাঁচের বোতল, মাটির ভাঁড় কিংবা অব্যবহৃত পাত্রও গাছ রাখার পাত্র হিসেবে ব্যবহার করা যায়। বারান্দায় কয়েকটি টব, একটি ছোট বসার জায়গা আর নরম আলো এই সামান্য আয়োজনেই তৈরি হতে পারে পুজোর বিকেলে চা আর আড্ডার প্রিয় কোণ। পুজোর সাজে মাটির জিনিসের আলাদা সৌন্দর্য আছে। স্থানীয় কারিগরের কাছ থেকে মাটির প্রদীপ, মাটির পাত্র, পোড়ামাটির তৈরি সাজসজ্জার জিনিস কিংবা ছোট মূর্তি কিনে ঘর সাজানো যায়। এগুলি ঘরে শুধু সৌন্দর্যই আনে না, মাটির সঙ্গে আমাদের পুরনো সম্পর্কটাকেও মনে করিয়ে দেয়। পুজোর আগে স্থানীয় শিল্পীর তৈরি কিছু জিনিস কিনলে ঘরের সাজের পাশাপাশি কারিগরের পরিশ্রমকেও সম্মান করা হয়।

বাড়ির ঠাকুরের জায়গাটিকেও পুজোর আগে একটু বিশেষ যত্ন দেওয়া যায়। খুব বেশি সাজানোর প্রয়োজন নেই। ভালো করে পরিষ্কার করে নতুন কাপড়ের আসন, কয়েকটি প্রদীপ,

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

ফুলের মালা এবং একটি সুন্দর আলপনা যথেষ্ট। আলাদা ঠাকুরঘর না থাকলেও বসার ঘরের একটি নির্দিষ্ট কোণে ছোট্ট পূজার জায়গা তৈরি করা যায়। সাদা কাপড়, ফুল, ধূপ আর প্রদীপের সরল সৌন্দর্য অনেক সময় অতিরিক্ত সাজসজ্জার চেয়েও বেশি মন ছুঁয়ে যায়। আর বাঙালি বাড়ির পুজোর সাজে আলপনা থাকবে না, তা কি হয়? খুব নিখুঁতভাবে আঁকতে জানতে হবে এমন কোনও কথা নেই। চালের গুঁড়ো দিয়ে সহজ পদ্ম, শঙ্খ, ধানের ছড়া কিংবা ফুলের নকশা আঁকলেই দরজার সামনে উৎসবের আবহ তৈরি হয়। সন্ধ্যায় তার পাশে কয়েকটি প্রদীপ জ্বালিয়ে দিলেই বাড়ির প্রবেশপথ হয়ে উঠবে আরও সুন্দর।

বাড়িতে ঢোকার মুখটিকেও একটু নতুন করে সাজানো যায়। দরজা ভালো করে পরিষ্কার করে তার উপর ফুলের মালা, পাতা দিয়ে তৈরি সাজ কিংবা ঐতিহ্যবাহী তোরণ লাগানো যেতে পারে। কাঠের দরজা হলে শুধু ভালো করে পরিষ্কার করে পালিশ করেও তার পুরনো সৌন্দর্য ফিরিয়ে আনা সম্ভব। দরজার পাশে একটি ছোট গাছ কিংবা কয়েকটি মাটির প্রদীপ রাখলে অতিথিরা বাড়িতে ঢোকার আগেই পুজোর আবহ অনুভব করবেন। রান্নাঘরও পুজোর আগে সুন্দর করে গুছিয়ে নেওয়া জরুরি। বাঙালি বাড়িতে পুজোর সময় রান্নাঘরই তো অনেকটা উৎসবের কেন্দ্র। নতুন তাক বা আলমারি বানানোর প্রয়োজন নেই। মশলার কৌটো, ডাল-চাল রাখার পাত্র এবং প্রতিদিনের ব্যবহারের জিনিসগুলো সুন্দর করে একসঙ্গে সাজিয়ে রাখলেই রান্নাঘর অনেক বেশি পরিপাটি দেখাবে। পুরনো কাচের বোতল পরিষ্কার করে তাতে মশলা বা শুকনো খাবার রাখা যায়। রান্নাঘরের জানলায় ছোট গাছ বা সুন্দর কাপড়ের পর্দা ব্যবহার করলেও ঘরটির চেহারায় পরিবর্তন আসবে।

খাওয়ার ঘরে উৎসবের ছোঁয়া আনা যায় খুব সহজে। প্রতিদিনের টেবিলের কাপড়ের বদলে একটি সুন্দর বাঙালি নকশার কাপড় ব্যবহার

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

করা যেতে পারে। মাঝখানে একটি ছোট ফুলদানিতে গাঁদা, রজনীগন্ধা বা ঋতুর ফুল রাখুন। খুব বড় সাজের প্রয়োজন নেই। টেবিলে যেন সকলে আরামে বসতে পারেন, সেই জায়গাটুকু খালি রাখাই ভালো। কারণ পুজোর বাড়ির সবচেয়ে সুন্দর দৃশ্যগুলোর একটি তো পরিবারের সবাই মিলে একসঙ্গে খাওয়া। শোবার ঘরেও তেমন কোনো বড় পরিবর্তনের প্রয়োজন নেই। পরিষ্কার বিছানা, ধোয়া সুন্দর বিছানার চাদর, দু-একটি নতুন বালিশের খোল এবং পাশে একটি ছোট বাতি এই সামান্য পরিবর্তনেই ঘরের আবহ বদলে যেতে পারে। জানলার পর্দা ভালো করে ধুয়ে নিন। দিনের আলো যেন সহজে ঘরে ঢুকতে পারে, সেদিকেও নজর দিন। পুজোর আগে ঘরকে অপ্রয়োজনীয় জিনিসে ভরিয়ে না দিয়ে একটু খোলামেলা রাখলে মনও ভালো থাকবে।

সবশেষে থাকুক স্মৃতির সাজ। পুজোর বাড়ি শুধু সুন্দর দেখালেই হয় না, সেটি যেন নিজের বাড়ির মতো লাগে। ঠাকুমার পুরনো পিতলের প্রদীপ, মায়ের বিয়ের সময়ের কোনও শাড়ি, বাবার পুরনো ছবি, ছোটবেলার পুজোর অ্যালবাম এসবও ঘরের সাজের অংশ হতে পারে। কোনও দামী দোকানের সাজে যে উষ্ণতা পাওয়া যায় না, একটি পুরনো স্মৃতির জিনিস অনেক সময় সেই উষ্ণতা এনে দেয়। পুজোর আগে ঘর সাজানোর আসল সৌন্দর্য তাই বেশি টাকা খরচে নয়, যা আছে তাকে নতুনভাবে ব্যবহার করার মধ্যে। একটি পুরনো শাড়ি হয়ে উঠতে পারে বালিশের খোল, পুরনো বোতল হতে পারে গাছের পাত্র, কয়েকটি পুরনো ছবি হয়ে উঠতে পারে দেওয়ালের সাজ, আর মাটির প্রদীপে ফিরে আসতে পারে শৈশবের পুজোর আলো। কারণ পুজোর বাড়ি আসলে শুধু আসবাব, রং আর সাজসজ্জার সমষ্টি নয়। পুজোর বাড়ি মানে সকালের ধূপের গন্ধ, রান্নাঘর থেকে ভেসে আসা ঘিয়ের গন্ধ, বারান্দায় শুকোতে দেওয়া নতুন জামা, সন্ধ্যায় জ্বলে ওঠা প্রদীপ, আর আপনজনদের কোলাহল। তাই এবারের পুজোর আগে ঘর সাজানো হোক একটু অন্যরকম। বাড়িকে নতুন করে তোলার নয়, আরও আপন করে তোলার চেষ্টা হোক। খরচ কম হোক, কিন্তু যত্ন আর ভালোবাসা থাকুক অনেকটা। তাহলেই পুজোর আলোয় আপনার বাড়িটাই হয়ে উঠবে সবচেয়ে সুন্দর ঠিকানা।

নিজস্ব প্রতিনিধি

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

প্রাক পুজো সংখ্যা

পুজোর আগে ফিটনেস ফোকাস

পুজো আসছে, এই গন্ধটা কিন্তু বড় অদ্ভুত। ক্যালেন্ডারে শরৎ আসার আগেই মন যেন বেশ অন্যরকম হয়ে যায়। নতুন জামার কথা মনে পড়ে, প্যান্ডেল হপিংয়ের পরিকল্পনা শুরু হয়, বাড়িতে শুরু হয় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, আর খাবারের তালিকায় একে একে ঢুকে পড়ে পুজোর প্রিয় সব পদ। বছরের এই কটা দিন যেন একটু বেশি করে বাঁচতে ইচ্ছে করে। কিন্তু সেই আনন্দকে আরও সুন্দর করে তুলতে হলে পুজোর আগে নিজের শরীরটার দিকেও একটু তাকানো দরকার। কারণ নতুন শাড়ি বা পাঞ্জাবিতে নিজেকে সুন্দর দেখানোর পাশাপাশি, সারাদিন ঘুরে বেড়ানো, রাত জেগে ঠাকুর দেখা, বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা দেওয়া কিংবা পুজোর ভোজ উপভোগ করার জন্য শরীরটাকেও তো প্রস্তুত থাকতে হবে!

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

পুজোর আগে ফিটনেস নিয়ে কথা উঠলেই আমাদের মাথায় প্রথমে আসে ওজন কমানোর চিন্তা। পুজোর জামাটা একটু ভালো ফিট করুক, ছবি তোলার সময় নিজেকে একটু বেশি ভালো লাগুক, এই ইচ্ছেটা খুব স্বাভাবিক। কিন্তু ফিটনেসের অর্থ শুধুই ওজন কমানো নয়। বরং শরীরকে সক্রিয় রাখা, দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা বাড়ানো, ঘুম ও খাওয়ার অভ্যাস ঠিক করা এবং নিজেকে ভিতর থেকে ভালো রাখাই হওয়া উচিত পুজোর আগের প্রস্তুতির মূল লক্ষ্য। শেষ মুহূর্তে কঠিন ডায়েট বা অতিরিক্ত শরীরচর্চা করে দ্রুত পরিবর্তন আনার চেষ্টা না করে, কয়েক সপ্তাহ আগে থেকেই ছোট ছোট অভ্যাস বদলানো অনেক বেশি কার্যকর। আমাদের ব্যস্ত জীবনে শরীরচর্চার জন্য আলাদা সময় বের করাটাই অনেক সময় কঠিন হয়ে পড়ে। অফিস, বাড়ি, সন্তান, বাজার, পুজোর শপিং সব সামলাতে সামলাতে নিজের জন্য সময় কোথায়! অথচ ফিট থাকার জন্য প্রতিদিন জিমে ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাটানোই একমাত্র উপায় নয়। দিনের মধ্যে হাঁটার সুযোগ তৈরি করা, কাছাকাছি জায়গায় গেলে গাড়ি বা লিফটের বদলে কিছুটা হাঁটা, সিঁড়ি ব্যবহার করা কিংবা সন্ধ্যায় পরিবারের কাউকে সঙ্গে নিয়ে একটু দ্রুত পায়ে হাঁটা এই ছোট অভ্যাসগুলোও শরীরকে সক্রিয় রাখতে সাহায্য করে। যাঁরা নিয়মিত ব্যায়াম করেন না, তাঁদের জন্য ধীরে শুরু করাই ভালো। শরীরকে সময় দিতে হয়; একদিনে তাকে বদলে ফেলা যায় না।

পুজোর আগে শরীরচর্চার সঙ্গে খাবারের কথাও আসবেই। তবে এখানে সবচেয়ে বড় ভুলটা হয় যখন আমরা ভাবি, কম খেলেই দ্রুত রোগা হওয়া যাবে। খাবার কমিয়ে দেওয়া আর স্বাস্থ্যকর খাওয়া এক জিনিস নয়। দীর্ঘক্ষণ না খেয়ে থাকা, নিজের মতো করে কার্বোহাইড্রেট সম্পূর্ণ বাদ দেওয়া বা অত্যন্ত কম ক্যালোরির ডায়েট শুরু করা শরীরের জন্য ভালো নাও হতে পারে। তার বদলে প্রতিদিনের খাবারে ভারসাম্য আনার চেষ্টা করা উচিত। ভাত বা রুটি, ডাল, শাকসবজি,

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

প্রোটিনের উৎস, ফল সবকিছুরই নিজের জায়গা আছে। খাবারের পরিমাণ ও ধরন ব্যক্তিভেদে আলাদা হতে পারে, তাই কোনও জনপ্রিয় ডায়েট দেখে সেটি হুবহু অনুসরণ করার আগে নিজের শরীরের প্রয়োজন বোঝা জরুরি। পুজোর আগে আর একটি বিষয় খুব সহজেই উপেক্ষিত হয়, তা হলো, জল খাওয়া। শপিং করতে বেরিয়ে, অফিসের কাজে বা বাড়ির প্রস্তুতিতে ব্যস্ত থাকতে থাকতে কখন যে সারাদিনে খুব কম জল খাওয়া হয়ে যায়, অনেক সময় টেরই পাওয়া যায় না। পর্যাপ্ত জল শরীরের স্বাভাবিক কাজকর্মের জন্য জরুরি। তাই সঙ্গে জলের বোতল রাখার অভ্যাস করা যেতে পারে। গরমে বা শরীরচর্চার সময় শরীরের তরলের চাহিদা আরও বাড়তে পারে। তবে প্রত্যেকের প্রয়োজন এক নয়; বিশেষ কোনও স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী জল ও অন্যান্য তরল গ্রহণ করা উচিত।

ফিটনেসের সঙ্গে ঘুমের সম্পর্কটাও কম গুরুত্বপূর্ণ নয়। পুজোর আগে কাজের চাপ বাড়ে, রাত জেগে শপিং বা পরিকল্পনা চলে, আবার অনেকের অফিসের কাজও কমে না। ফলে ঘুমটাই প্রথমে বাদ পড়ে। অথচ পর্যাপ্ত বিশ্রাম না পেলে শরীর ও মন দুটোই ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তাই পুজোর আগে যতটা সম্ভব নিয়মিত ঘুমের অভ্যাস তৈরি করা দরকার। প্রতিদিন একই সময়ের কাছাকাছি ঘুমোতে যাওয়া, ঘুমের আগে কিছুটা শান্ত সময় রাখা এবং অপ্রয়োজনীয় রাতজাগা কমানো শরীরকে পুজোর ব্যস্ত দিনের জন্য প্রস্তুত করতে পারে। আর শুধু শরীর নয়, মনকেও প্রস্তুত করা দরকার। পুজোর আগে নিজেকে নিয়ে অতিরিক্ত প্রত্যাশা তৈরি করা কখনও কখনও উল্টো চাপ বাড়িয়ে দেয়। “এবার আমাকে এতটা ওজন কমাতেই হবে”, “এই পোশাকে আমাকে এমন দেখাতেই হবে” এই ভাবনাগুলো যদি আনন্দের বদলে উদ্বেগ তৈরি করে, তাহলে একটু থামা দরকার। নিজের শরীরকে অন্য কারও সঙ্গে তুলনা না করে নিজের সুস্থতার দিকে মন দেওয়াই ভালো। প্রত্যেক মানুষের শরীর আলাদা,

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন
www.rojkarananya.com

পরিবর্তনের গতিও আলাদা। পুজো কারও শরীরের মাপ বিচার করার উৎসব নয়; পুজো আনন্দ করার, কাছের মানুষদের সঙ্গে সময় কাটানোর, নিজের মতো করে বাঁচার উৎসব।

আর পুজোর দিনগুলোর কথা তো আলাদা করে বলতেই হয়। বাঙালির পুজো মানেই খাওয়াদাওয়া। অষ্টমীর অঞ্জলি দিয়ে ভোগ, নবমীর ভোজ, বন্ধুদের সঙ্গে রেস্তোরাঁয় খাওয়া সব মিলিয়ে পুজোর খাবারকে পুরোপুরি বাদ দেওয়ার কথা ভাবাই যায় না। বরং পছন্দের খাবার খান, কিন্তু পরিমাণের দিকে একটু সচেতন থাকুন। খুব দীর্ঘ সময় না খেয়ে থেকে একসঙ্গে প্রচুর খাওয়ার বদলে নিয়মিত খাবার খাওয়া ভালো। ধীরে ধীরে খেলে কখন পেট ভরে যাচ্ছে, সেটাও বোঝা সহজ হয়। আর সারাদিনের প্যান্ডেল হপিংয়ের মাঝে জল ও বিশ্রামের কথা ভুললে চলবে না। পুজোর সময় হাঁটাহাঁটিও কম হয় না। এক মণ্ডপ থেকে আর এক মণ্ডপ, এক পাড়া থেকে অন্য পাড়া, কখনও কখনও সারাদিনই পায়ে পায়ে কেটে যায়। তাই পুজোর আগে শরীরকে ধীরে ধীরে সক্রিয় করে তুললে এই বাড়তি হাঁটাচলার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া সহজ হতে পারে। আর পুজোর দিন আরামদায়ক জুতো বেছে নেওয়া খুবই জরুরি। নতুন জুতো পরে দীর্ঘক্ষণ হাঁটতে গিয়ে পায়ে ফোস্কা পড়লে কিন্তু সমস্ত আনন্দ মাটি! তাই স্টাইলের পাশাপাশি আরামকেও গুরুত্ব দিন।

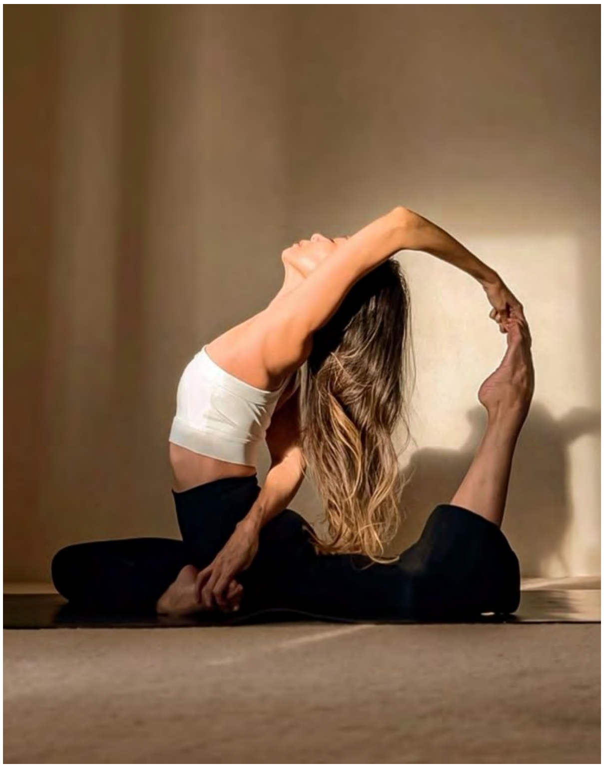
সবচেয়ে বড় কথা, পুজোর আগে ফিটনেসকে যেন আর একটি ‘টু-ডু লিস্ট’ বানিয়ে না ফেলি। পুজোর প্রস্তুতি মানে শুধু ঘর পরিষ্কার, জামাকাপড় কেনা, পার্লারে যাওয়া বা ডায়েট করা নয়। নিজের শরীরের সঙ্গে একটু বন্ধুত্ব করাও পুজোর প্রস্তুতির অংশ হতে পারে। সকালে কিছুটা সময় হাঁটা, বাড়ির ছাদে দাঁড়িয়ে শরতের আকাশ দেখা, প্রিয় গান শুনতে শুনতে স্ট্রেচিং করা কিংবা দিনের শেষে কিছুক্ষণ চুপচাপ বসে থাকা এই ছোট ছোট মুহূর্তগুলোও নিজের যত্ন। কারণ শেষ পর্যন্ত পুজোর স্মৃতি তৈরি হয় আমাদের

সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com

শরীরের মাপ দিয়ে নয়, আমাদের অনুভূতি দিয়ে। নতুন শাড়ি পরে আয়নায় নিজেকে দেখে যে হাসিটা আসে, বহুদিন পর বন্ধুর সঙ্গে দেখা হয়ে যে আড্ডা জমে ওঠে, রাত জেগে ঠাকুর দেখে ভোরের আলোয় বাড়ি ফেরার যে আনন্দ, এসবই পুজোর আসল সৌন্দর্য। সেই আনন্দকে আরও বেশি করে উপভোগ করার জন্যই পুজোর আগে শরীর ও মনকে একটু প্রস্তুত করে নেওয়া।

তাই এবারের পুজোর প্রস্তুতিতে নিজেকে বদলে ফেলার চাপ নয়। বরং নিজেকে একটু ভালো রাখার চেষ্টা হোক। একটু বেশি হাঁটা, একটু সচেতন খাওয়া, পর্যাপ্ত জল, ভালো ঘুম আর নিজের জন্য কিছুটা সময়, এই সামান্য যত্নই হয়তো পুজোর দিনগুলোকে করে তুলবে আরও স্বচ্ছন্দ, আরও প্রাণবন্ত। পুজো তো শেষ পর্যন্ত নতুন জামা পরার উৎসব নয়, নতুন করে আনন্দ করার উৎসব। আর সেই আনন্দের জন্য সবচেয়ে সুন্দর প্রস্তুতি হল সুস্থ শরীর, শান্ত মন আর মুখভরা হাসি।

নিজস্ব প্রতিনিধি



সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পড়তে লগ-ইন করুন www.rojkarananya.com