

শীত-বসন্ত সংখ্যা
২০২৫

THE yeLLow MAGAZINE

The Newsletter of The Yellow House

Volume 1
Issue 1

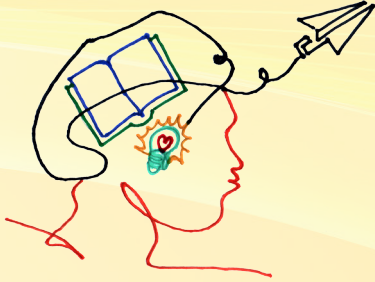
ফাণ্ডন, ১৯৪৬ শক | মূল্য : ২৫.০০ টকা

FEBRUARY, 2025 | PRICE: ₹ 25/-

সম্পাদকীয়

মুক্ত চিন্তা

কালামাছ নামৰ ভক্ত এজনৰ প্ৰশ্নৰ উত্তৰত গৌতম বুদ্ধই কৈছিল - “চোঁৱা কালামাছ। মই কৈছো বাবেই কোনো এটা কথাকেই সত্য বুলি মানি নল'বা নিজকে প্ৰশ্ন কৰিবা যে এই কথাটো সঁচাকৈয়ে গ্ৰহণযোগ্য নে? এই কথাৰ কাৰ্য্যকৰীকৰণে আমাৰ চৌপাশৰ, প্ৰতিবেশীৰ, সমাজৰ, প্ৰকৃতিৰ কিবা মংগল সাধিব নে ক্ষতি কৰিব? যেতিয়া নিজে নিজকে এটা মংগলমুখী উত্তৰ দিব পাৰিবা, তেতিয়াহে সেই কথা মানি ল'বা। মোৰ প্ৰতি থকা শ্ৰদ্ধাৰ বাবেই মই কোৱা কথাৰ প্ৰতি অন্ধ সমৰ্থন নজনাবা।” ইয়াতেই নিহিত হৈ আছে মুক্ত চিন্তা বা ইতিবাচক চিন্তাৰ মৰ্ম।



বিভিন্ন ধৰ্মগুৰু, স্বয়ম্ভু ভগৱান, বাবা তথা আজিকালিৰ মাটিভেশ্যনেল কথক-তাৰকাবোৰে তেওঁলোকৰ কথাকেই সত্য বুলি আনক বিনা বাক্য ব্যয়ে মানি ল'বলৈ আহান জনায় ই অহংকাৰ। বহুতেই নিজৰ অনুধাৱন, অভিজ্ঞতা আৰু উপলব্ধিক বিচাৰ নকৰি তেনে লোকৰ কথাত সন্মোহিত হ'বলৈ ভাল পায়। মুক্ত চিন্তাৰ ক্ষেত্ৰত এক সন্তুলনৰ কথাও আছে। কাৰো কথাকেই মানি নোলোৱাটোৱেই মুক্ত চিন্তা নহয়। ইও এক অহংকাৰ বা গোড়ামি। কাৰোবাৰ কথা ধৈৰ্য্য আৰু বিনয় সহকাৰে শুনিব পৰাটো মুক্ত চিন্তাৰ প্ৰথম ঢাপ ইয়াৰ পিছত নিজৰ মন-মগজুত সেই কথাৰ গৱেষণা হ'ল দ্বিতীয় ঢাপ। এনে ধৈৰ্য্য, বিনয় আৰু আত্ম-গৱেষণাৰ বাবেই মানুহক প্ৰয়োজন হয় এক নীৰৱতাৰ। উচ্ছাস আৰু কোলাহলত তাৎক্ষণিকভাবে প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰি-কৰি গৈ থাকিলে, সেই গৈ থকা বাটটো আৰু নিজৰ হৈ নাথাকে। আচলতে অন্ধ-মুক্ততাই (Blind loving) হ'ল আন্ধাৰৰ আৰম্ভণি।

জনাবেন সোণ্ডা
29/02/2025
The Yellow House.



채식주의자

psychiatree

চেচিকছুইজা

সেই হালধীয়া ঘৰটো

শ্যামস্তু দাস

সেই যে হালধীয়া ঘৰটো। চহৰৰ দাঁতিকাষৰীয়া অঞ্চলত অৱস্থিত। ওচৰৰ সোঁজীয়া বননিখনৰ মাজেৰে হালধীয়া ৰঙটো জিলিকি উঠিছে। ইয়াতে ৰচিত হৈছে সপোন। মিলনখলী হৈ উঠিব সৃষ্টিশীল মনবোৰৰ। জন্ম হ'ব নন কৌশলৰ। পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা, ভঙা-ছিঙা, পুৰণিৰ চৌহদত নতুনৰ স্থাপন, আৰু যে কত কি! পিছে ভিনচেন্ট

(দ্বিতীয় পৃষ্ঠাত চাওক)

The YeLLow House

Dyutimitra Sarmah

That yellow house where dreams would be born, where like-minded people will gather to share their views; something new will be built on the foundation of the old and ancient, and a world of lateral thinking will be created. This was Vincent van Gogh's (See page two)



Jilmil Jonak's "Love Lake"



Rimjhim Borxa's "Pisces"

(প্ৰথম পৃষ্ঠাৰ পৰা)

সেই হালধীয়া ঘৰটো

ভেন গ'গৰ প'ল গ'গাক কৰা আক্ৰমণে সকলো ওলট-পালট কৰি দিলে। ভাঙি চুবমৰ হৈ গ'ল আশা-প্ৰত্যাশাবোৰ।

মানুহ সামাজিক জীৱ। সমাজ অবিহনে মানুহ জীয়াই থাকিব নোৱাৰে। আমাৰ মগজুৰ অগ্ৰজ অংশৰ কেতবোৰ কাৰ্য্যৱলীয়ে আমাক আন প্ৰাণীৰ পৰা পৃথক কৰিছে। মৌলিক চিন্তাধাৰাৰ ক্ষমতাই মানুহক জীৱশ্ৰেষ্ঠ কৰি তুলিছে। বাঘ বা হৰিণাৰ সন্তানে যুগ যুগ ধৰি একেখিনি কামকে কৰি আহিছে। পিছে মানৱ সমাজে এটা প্ৰজন্মৰ পৰা শিক্ষা আহৰণেৰে আনটো প্ৰজন্মলৈ লৈছে উত্তৰণৰ পথ।

সৃষ্টিশীল মন আৰু দ্বিমুখী মগজুৰ সম্পৰ্কই চিন্তা জগতত খোৰাক জগাই আহিছে। সুখ আৰু দুখ এই দ্বিমুখৰ মাজত সঘনাই বিচৰণ কৰাজন এফালে যিদৰে হৈ উঠে সৃষ্টিশীল আনহাতে সি আনি দিয়ে মনোকষ্ট। এটা সময়ত কল্পনা আৰু প্ৰেৰণাই যদি আনে জোৱাৰ আন এটা সময়ত উদাসীনতা আৰু বিষাদগ্ৰস্ততাই মন ভাৰাক্ৰান্ত কৰি তোলে।

ঠিক যিদৰে ভেন গ'গৰ সূৰ্য্যমুখী ফুলৰ ছবিৰে আনে মনলৈ উচ্ছাস আৰু প্ৰত্যয়, আকৌ একেজন চিত্ৰকৰৰ পানশালা আৰু শোৱাকোঠাৰ ছবিৰে মন কৰি তোলে গধুৰ আৰু অসহণীয়। চৰম মুহূৰ্তত সিয়ে আনি দিয়ে আত্মহননৰ চিন্তা। আত্মহনন এক প্ৰতিৰোধক্ষম পৰ্য্যায়। উকা কলহত টুকুৰিয়ালে বেছি শব্দ কৰাৰ দৰে প্ৰচলিত ধাৰণাৰ বিপৰিতে আত্মহননৰ চিন্তা এনে এটা পৰ্য্যায় য'ত আমি দেখো সম্পূৰ্ণ ওলোটো চিত্ৰ।

পৃথিৱীত এনে কোনো ব্যক্তি নাই যিয়ে আত্মহননৰ চিন্তা অহাৰ পাছত বা তেনে কাৰ্য্যৰ আগত আন এজনক তাৰ বিষয়ে স্পষ্ট বা অস্পষ্টভাৱে আগজাননী দিয়া নাই। ঠিক সেইটোৱে সময় যেতিয়া আমি আগবঢ়োৱা উচিত তেওঁলৈ আমাৰ সহায়ৰ



হাত। সিয়ে প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰে তেনে পৰ্য্যায় আৰু আমি ৰক্ষা কৰিব পাৰো একোটা মূল্যবান জীৱন আৰু একোটা সৃষ্টিশীল মন।

শ্যামন্ত দাসৰ

“সেই হালধীয়া ঘৰটো”

(From page one)

The YeLLow House

dream, which was shattered by his attack on Paul Gauguin. Human beings are social animals, without society humans cannot survive. It is the forebrain of ours that gives us our creativity which differentiates us from other animals in the kingdom. Offspring of animals repeat the same behaviour that their predecessors did years after years, but human beings through their learning from one generation to the other, manages to move up in the ladder of advancement. Taking inspiration from van Gogh's life, we have envisioned The YeLLow House in Uzan Bazaar, we want it to be a facility that treats mental illnesses, so that there isn't another incident of someone slicing off their ear after a fight with their friend. We also want it to become a cultural hub where innovative ideas are born. The YeLLow Magazine is the first publication of The YeLLow House, here we present the creativity of the individuals involved in the field of mental health. We hope to produce many more successful issues of this publication. ○

THE yeLLow HOUSE

শান্তি

জনাব্দৰ্শন গোস্বামী

মোৰ জোনাক-মণিক কাটি নিয়া মহাকালে খুলি থৈ যোৱা দুৱাৰখন আৰু
মই বন্ধ নকৰো। এই দুৱাৰেদিয়েই আহক-যাওক সকলো জ্ঞান-অজ্ঞান, আন্ধাৰ-
পোহৰ, ধূলি-ধুমুহা। এই দুৱাৰ-ডলিত যে শেষ নহয় নিৰ্বিকাৰ সত্যৰ অন্বেষণ!

অনন্ত সম্ভাৱনাক অন্ত পেলাই কিদৰে নিৰ্বাপিত হয় দিব্যজ্ঞান, সুখান্ধ
অবোধ মানুহৰ দুচকুলৈ ক'ৰপৰা আহে সাতখন সাগৰৰ
লুণীয়া পানী, ক'ত চোপ লৈ থাকে শেষ খবৰে, যি শেষ
কৰে সমস্ত চেতনাৰো অৱশেষ।

প্ৰথৰ দুপৰতো কিদৰে ব্ৰজপাত হয়, দুখাণ্ডৰ
কি ভয়ংকৰ বিস্ফোৰণ ঘটে, সেই ভীষণ উত্তাপে সূৰ্য্য-তৰা
সকলোকে কেনেকৈ পুৰি-পুৰি কৰে এঙাৰ-ক'লা।

সন্ধ্যা-সন্ধ্যা শাস্ত্ৰৰ বুকুত শান্তিৰ সন্ধান চলে,
পাঠকৰ কৰণ মিঠা স্বৰত বন্ধ দুচকুলৈ চকুলো সৰে, পাঠৰ
ব্যাক্যই উলিয়াই শান্তিৰ সমল। বিসৰ্জন প্ৰাৰ্থনাৰ সুৰত,
বিসৰ্জন বিলাপৰ সোঁতত।

কিন্তু সেই পৰমার্থও মোৰ বাবে পৰম হৈ নুঠে। তেন্তে পথ ক'ত?
সমপৰ্ণত? ভগৱানত? ধৰ্ম্মত?

ওহেঁ, সেয়া মাথোঁ আশ্ৰয়। 'আশ্ৰয়'বোৰ আশ্ৰম হৈ ৰৈ থাকে একে
ঠাইতে, কিন্তু বাটবোৰে বাট হৈ মাথোঁ গৈ থাকে আৰু কেৱল গৈয়েই থাকে।

সেই বাটেই মোৰ জীৱনৰ বাট, শেষ নোহোৱা মায়া-মমতাৰ বাট। এক
মায়া গুছি যাব, দহ মায়াত সোমাম, দহ মায়া গুছি যাব, হাজাৰ মায়াত সোমাম।
শৰীৰ, সময়, জ্ঞান, সংসাৰ সকলো যে আমৃত্যু শান্তিৰ মায়া। শান্তি অয়নত। শান্তি
জোনাকত।



নাৱৰীয়া

তপন বৰ্মন

জীৱনহীনতাৰে পৰিবেষ্টিত

মুক-বধিৰ চৰ্মসাৰশূন্য কায়া

বাই যা নাৱৰীয়া, গোটাই যা দুখ।

মেলি দিয়া দুহাতত শোকে গুজে গাথা

উজাই অহা এবুকু দুখ, ভাগি যোৱা বঠা।

তই বৰ্ণমান কৰিবি নাৱৰীয়া

তই নদীৰ বন্ধু হবি।

মাছবোৰ, বেংবোৰ তোৰ আপোন নাৱৰীয়া

নদীৰ সেওঁতা ফালি তই আগুৱাই গ'লৈ

তাইৰ জেউতি চৰে, ৰূপালী ঠোৰ মেলে।

তই ভটিয়লিৰ সুৰ টানিলে

মাছবোৰে ৰাউচি জুৰে।

বিষাদে খামুচি ধৰা ৰাতিবোৰত

তোৰ লণ্ঠনটোৱেও মুখ ঢাকি চকুলো টোকে!

সিপাৰ-ইপাৰ, এয়াই তোৰ সীমা

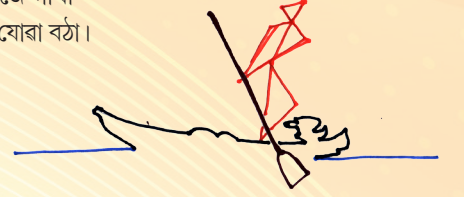
বাকীবোৰেতো লংঘি তোক

পাৰ হৈ পায় প্ৰাপ্তিৰ শিখৰ

নদীৰ পাৰে তোক মাতে

কিন্তু তই নোৱাৰ... তই নোৱাৰ...

তই যে মুক-বধিৰ, চৰ্মসাৰশূন্য কায়া!!!



Tale of Strings

Aniketh Biswas

Diagram of Guitar with its parts and their names



String names from the bottom to the top

1st String - E (Every)

2nd String - B (Beautiful)

3rd String - G (Girl)

4th String - D (Deserves)

5th String - A (An)

6th String - E (Eye)

Motion of playing

Λ - Upward Motion

V - Downward Motion

Exercise - 1

Play all the strings individual from 6th to 1st String in the Downward motion (V)

Then again play all the strings from 1st to 6th String in the upward motion (Λ)

|| 6 5 4 3 2 1 - 1 2 3 4 5 6 ||

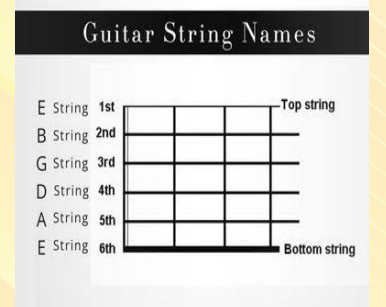
Exercise - 2

|| 66 55 44 33 22 11 - 11 22 33 44 55 66 ||

(In Ex-2 you'll have to play a single string twice in both upward and downward motion from 6th to 1st and then 1st to 6th String)

That's it for now we'll further ahead in the next edition. Till then practice these 2 exercises fastest you can

All the best! ○



Always play string with help of an object called the plectrum (pick)



Arnab Sengupta




অংকণ : সাধনা সেনগুপ্তা

1. The Pressure of Societal Competition


From a very young age, children are thrust into a world of competition. Whether in school, sports, or extracurricular activities, the pressure to perform becomes

This external pressure often manifests itself in the child's need to perform, to reach a certain standard. This desire to prove one's worth can hinder a child's ability to simply enjoy the process of learning or developing a skill. The obsession with competition and outcomes becomes more important than personal growth and intrinsic motivation.

...to be continued




PRODUCTS AT A GLANCE



Cartisev

Boswellic Acid (65% Boswellia Serrata) 200mg + Glucosamine HCl 750mg + Chondroitin Sulphate 100mg + Curcumin Longa (95% of Curcumin) 50mg + Sodium Hyaluronate 10mg + Vitamin D3 400IU + Magnesium Oxide 10mg + Vitamin K2-7.25mcg + Zinc Sulphate 7.5mg


TABLETS



Nervius

Mecobalamin 1500mcg + ALA 100mg + Benfotiamine 150mg + Folic acid 1.5mg + Chromium Polynicotinate 200mcg + Inositol 100mg + Pyridoxine HCl 3mg + Vitamin D3 1000IU + Calcium carbonate 500mg


TABLETS



Nervius NT

Gabapentin 400mg + Nortriptyline Hydrochloride 10mg


TABLETS



Nervius Plus

Methylcobalamin 1000mcg + Pyridoxine HCl 100mg + D-Panthenol 50mg + Nicotinamide 100mg/2ml


INJECTION



Desvenus XR

Desvenlafaxine Succinate 100mg (XR)


TABLETS



Hapirab

Rabeprazole 20mg (EC) + Domperidone 20mg (SR)


CAPSULES



Richus Gold

Palmitoylethanolamide 1200 mg + Lactobacillus acidophilus 30 Billion Spores + L-Tryptophan 4mg


TABLETS



Hepivit

Lysopren (10%) 2000 Mg + Vit. A 3000IU + Vit. E 100IU 20mg + Green Tea Extract 50mg + Coenzyme Q10 60mg + Elemental Selenium 100mcg + Biotin 30mg + Vit. C 50mg + Thiamine Mononitrate 1.2mg + Riboflavin 2.2mg + Pyridoxine HCl 3mg + Nicotinamide 20mg


TABLETS



Citazep Plus

Ectitalopram 10mg + Clonazepam 1.5mg


TABLETS



Urus 300

Ursodeoxycholic Acid 300mg


TABLETS



Zin-Q10


CoQ10 100mg, EPA 500mg, DHA 60mg, Lycopene 10% 4000mcg, Selenium Dioxide Monohydrate 70mcg


CAPSULES



Sevus Healthcare

Serving great care for a healthier life

 www.sevushealthcare.com
 info@sevushealthcare.com



In Neuropathic Pain,

Richus Gold

Palmitoylethanolamide 1200 mg +
Lactobacillus acidophilus 30 Billion Spores + L-Tryptophan 4mg

TABLETS

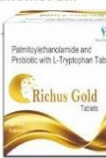
Treat The Root Cause


- Palmitoylethanolamide (PEA), belongs to a class of naturally occurring mediators composed of a fatty acid and ethanolamine.
- A key role of PEA is to maintain cellular homeostasis.
- PEA levels are altered in brain areas involved in nociception as well as in spinal cord following neuropathic pain induction.

Effective In

- Migraines
- Peripheral neuropathy
- Diabetic neuropathy
- Neuropathic pain
- Multiple sclerosis
- Sciatica
- Shingles
- Low Back Pain
- Trigeminal Neuralgia
- Fibromyalgia
- Nerve compression syndromes
- Post-herpetic neuralgia
- Carpal Tunnel Syndrome
- Osteoarthritis
- Chronic Pain
- Anxiety
- Depression

**Comprehensive supplementation
for Nerve Health**





Sevus Healthcare
Serving great care for a healthier life

Published by Ranjit Baruah on behalf of The YeLLow House, 30, Fatick Chandra Road, Uzan Bazar, Guwahati - 781001,
Assam, India and Printed at  BOOKBELL[®], Rajgarh, Guwahati.

Chief Editor: Janardan Goswami, Editor: Shyamanta Das, Executive Editor: Dyutimitra Sarmah.