

# লাগম

লিয়ানি ডুন

অনুবাদ

শেহজাদ আমান



রুশদা প্রকাশ

১

## সূ। চি। প। ত্র

|  |    |
|--|----|
| ভূমিকা   | ৭  |
| লাগমের মূলনীতি                                   | ৯  |
| লাগম জীবনধারণ-কাজ ও জীবনের ভারসাম্য              | ১৫ |
| লাগম খাদ্যাভ্যাস : খাবার, পানীয় এবং ফিকা        | ২৬ |
| লাগম স্টাইলিং ডিজাইন, ফ্যাশন এবং ইন্টেরিয়র      | ৩৯ |
| লাগম অনুভূতি: স্বাস্থ্য ও সুস্থতা                | ৫১ |
| লাগম সামাজিকীকরণ : বন্ধু ক্লাব ও প্রতিবেশী       | ৬২ |
| লাগম পৃথিবী : পরিবেশ ও টেকসই জীবনধারা            | ৭০ |
| লাগম- জীবনের জন্য : সুখের দিকে সততার সাথে যাত্রা | ৮২ |

২



## ভূমিকা

—ভাইকিংদের ইতিহাস, ভারসাম্যের ধারণা,  
আর আধা-স্কিমড দুধের গল্প

১৯৯৬ সালে সুইডেন পেল এক নতুন পরিচিতি—“আধা-স্কিমড (বা ননী উঠিয়ে ফেলা) দুধের দেশ।” সুইডিশ লেখক জোনাস গারডেল এই মজাদার নামটি দিয়েছিলেন, এবং সুইডিশরাও সেটা খুশি মনে গ্রহণ করেছিল। তার শো-তে তিনি এমন এক দেশকে চিত্রিত করেছিলেন, যেখানে ভারসাম্যকে জীবনের মূলমন্ত্র হিসেবে বিবেচনা করা হয়। সেখানে সবাই একসাথে কাজ করাই নিয়ম,

এবং সবার মতামতকেই গুরুত্ব দিয়ে সম্মান জানানো হয়। সুইডেনের মানুষ শ্রেফ সাদা দেওয়াল আর কার্যকরী ডিজাইন ভালোবাসে এবং যে কোনো কিছুতে চরমপন্থার বিরুদ্ধে। আধা-স্কিমড দুধের মতোই—না খুব ভারী, না খুব হালকা, বরং মাঝামাঝি, একদম ঠিকঠাক, এমন জিনিসই ওরা বেছে নেয়।

‘লাগম’ শব্দের ইংরেজিতে সরাসরি অনুবাদ নেই, তবে এর অর্থ হতে পারে “না বেশি, না কম—একদম যথেষ্ট।” কথিত আছে, শব্দটি ভাইকিংদের ‘laget om’ থেকে এসেছে, যার অর্থ “দলের চারপাশে।” ভাইকিংরা তাদের পানীয়ের পাত্র একে একে সবার কাছে ঘুরিয়ে দিত, যাতে প্রত্যেকে সমানভাবে পান করতে পারে। তবে শব্দটির আসল অর্থ আরও গভীর। এটি এসেছে প্রাচীন সুইডিশ শব্দ ‘lag’ থেকে, যার অর্থ “সাধারণ নিয়ম” বা সাধারণের জন্য ন্যায়বিচার।

## লাগমের মূলনীতি

তাহলে, লাগমের সারকথা কী? সহজভাবে বলতে গেলে, এটি এমন কিছু যা ‘যথেষ্ট’ বা ‘ঠিক আছে। যেমন কফিতে ঠিক পরিমাণে দুধ দেওয়া বা ম্যাসাজের সময় নিখুঁত চাপ। কিন্তু এর গভীরতা এখানেই শেষ নয়; এর অর্থ জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে একটি ভারসাম্য বজায় রাখা, সামাজিক শিষ্টাচার আর ন্যায়বোধকে সম্মান করা।

লাগম মানে এমন জীবনধারা, যেখানে বন্ধুর বাড়িতে যাওয়ার সময় নিজের বিছানার চাদর নিয়ে যাওয়া—কারণ লব্ধির দায়িত্ব ভাগাভাগি করে নেওয়াই এই নীতি উৎসাহিত করে। এটা এমন একটা অধিকার যা আপনাকে অসুস্থ সন্তানের পাশে থাকার সুযোগ দেয়। কিন্তু এর পাশাপাশি সেই অধিকার কখনো অপব্যবহার না করার শিক্ষাও যে দেয়।

এটা এমন একটি জীবনধারা, যেখানে আপনি চোখ ধাঁধানো গাড়ি না কিনে, ব্যবহারিক বা নিয়মিত ব্যবহার করতে পারবেন এমন গাড়ি কেনেন। আপনার ড্রইংরুমে একটি দেওয়ালে রং করলেন, আর বাকিগুলো সাদা রাখলেন, যেন বাড়তি কিছু বোধ না হয় না। লাগম মানে বড়ো বার্গার খাওয়া, তবে এর সাথে ফ্রাইজ না নেওয়া; এতে যেমন আনন্দ পাওয়া যায়, তেমনই আত্মসংযমও বজায় থাকে। আবার অবশিষ্ট খাবার দিয়েই কিছু নতুন রান্না করা হয়, যেন অপচয় না হয়।

## লাগমের প্রতিদিনের প্রয়োগ :

সুইডেনের পোস্টকার্ডগুলোতে যে ঘরগুলো দেখা যায়, সেখানে এক ধরনের প্রশান্তি ভাব আর সাদামাটা নকশার ছোঁয়া দেখা যায়। ঠিক এভাবেই লাগম সুইডেনের মানুষের জীবনযাত্রার অংশ। কেবল সাজসজ্জায় নয়, পুরো সমাজ জুড়ে এটাই প্রচলিত। এটি শুধু ব্যক্তিগত শান্তি নয়, বরং একটি সামগ্রিক সমাজব্যবস্থায় ভারসাম্যের ধারণা প্রতিষ্ঠিত করে। মানুষের মধ্যে ঐক্য সৃষ্টি করে এবং তাদের মধ্যে এমন এক বন্ধন গড়ে তোলে, যাতে তারা নিয়মিত কর প্রদান করে জাতীয় শিক্ষা ও সংস্কৃতির প্রসারে সহায়তা করে।

বিশ্ব অর্থনৈতিক ফোরাম সুইডেনকে বিভিন্ন সূচকে শীর্ষস্থানে রেখেছে, আর এর অন্যতম কারণ এই দেশের অনন্য কল্যাণ ব্যবস্থা। এখানে নাগরিকদের সুরক্ষাও আছে, স্বাধীনতার অনুভূতিও বিদ্যমান। অর্থাৎ, সবকিছুতেই রয়েছে এক চমৎকার ভারসাম্য।

## লাগমের সাথে আমার সম্পর্ক :

—জান্তের আইন, কিছু ভুল ধারণা ভাঙ্গা, আর সুখের লাগমে দৃষ্টিভঙ্গি :

আমি সুইডেনে জন্মেছি এবং বড়ো হয়েছি এখানে। কিন্তু ১৯ বছর বয়সে নতুন অভিজ্ঞতার খোঁজে আর দুনিয়াটা কাছ থেকে দেখতে ডাবলিনে পাড়ি জমাই। সুইডেনের ভারসাম্যপূর্ণ জীবনযাত্রার সাথে আয়ারল্যান্ডের প্রাণবন্ত, খোলামেলা সংস্কৃতির পার্থক্য ছিল চোখে পড়ার মতো। সেখানে কেউ কখনো ‘যথেষ্ট’ বা ‘কম বেশি’ নিয়ে ভাবে না। সুইডিশ বন্ধুদের সাথে আমি যেন এক নতুন স্বাধীনতার স্বাদ পেলাম। যেমন কিছু না ভেবে আনন্দে মেতে



## লাগম জীবনধারণ-কাজ ও জীবনের ভারসাম্য

জানেন কী?

সুইডেনে কাজের মধ্যে “ফিকা” বা কফি বিরতি একটা পবিত্র বা স্বস্তি প্রদায়ক এক ব্যাপার। সকালে আর বিকালে ১৫ মিনিটের এই বিরতিতে সবাই মিলে কফি আর কিছু মজার খাবার খায়।

টিপস

গবেষণায় বলা হয়েছে, প্রতি ৫২ মিনিট কাজের পর ১৭ মিনিট বিরতি নিলে কর্মক্ষমতা অনেক বেড়ে যায়। তাই এমন একটা রুটিন খুঁজে বের করুন যা আপনার জন্য কাজ করে।

সুইডেনের কাজের সংস্কৃতি খুব সহজ কাজটি ঠিকমতো শেষ হওয়া দরকার, সময় দীর্ঘ করার দরকার নেই। তাই দিনের শেষে সবাই নির্দিষ্ট সময়েই বাড়ি চলে যায়। বস বা সহকর্মীরাও ধরে নেন, কাজ শেষ বলেই আপনি যাচ্ছেন।

ছুটি আর বিশ্রামের সংস্কৃতি :

গ্রীষ্মকালে বেশিরভাগ সুইডিশ টানা চার সপ্তাহের ছুটি নেন, যা তাদের কাজের চাপ থেকে মুক্তি দেয়। বাবা-মায়োদের জন্যও আছে দারুণ সুবিধা তারা সন্তানদের প্রথম আট বছর বয়স পর্যন্ত অপেক্ষাকৃত কম সময় ধরে কাজ করতে পারেন।

তাহলে, লাগম মানে কী?

লাগম হলো সহজ আর পরিমিত জীবনযাপন। নিজের জন্য, পরিবারের জন্য আর প্রকৃতির জন্য ভারসাম্য রাখা। এখানে কোনো বাড়তি চাপ নেই, নেই অপ্রয়োজনীয় খরচ। আছে শুধু এক সহজ, সুন্দর জীবন, যা আপনাকে সত্যিকার অর্থে সুখী করতে পারে।

পরিচ্ছন্ন জীবনের চাবিকাঠি :

প্রথমবার শুনলে, লাগম মানসিকতা আপনাকে একটু কঠিন মনে হতে পারে। সাজানো-গোছানো বাড়ি, স্বাস্থ্যকর খাওয়া-দাওয়া, শরীরচর্চা, পরিবার-বন্ধু-প্রতিবেশীর সঙ্গে সময় কাটানো, কর্মক্ষেত্রে সফল হওয়া, আবেগের ওঠা পড়ার সঙ্গে মানিয়ে চলা, আর পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন থাকা—এসব মিলে যেন এক বিশাল কাজের তালিকা! কিন্তু আসলে, লাগম মানে হচ্ছে জীবনকে সহজ আর কম জটিল করে তোলা।

লাগমের মূল কথা হলো, যখন মনে হবে যথেষ্ট হয়েছে, তখন থেমে যাওয়া। একই সঙ্গে এমন সমাধান বেছে নেওয়া, যা

কার্যকরী কিন্তু ঝটপট বা দায়িত্বহীন নয়। ফলে কাজ ঠিকঠাকভাবে সম্পন্ন করাটা অনেক সহজ হয়ে যায়। আর যদি আমরা সবাই মিলে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর সমাধান খুঁজে নিই, তাহলে সবার লাভ।

সুইডেনের দিকে তাকালে আমি কাউকে উচ্চাকাঙ্ক্ষাকে ঘৃণা করতে বা বিতর্ক বন্ধ করতে দেখি না। বরং সবাই যেন চেষ্টা করে সঠিকভাবে কাজ করতে। এখানকার পরিবেশ এতটাই কার্যকরী যে আপনি শান্তিতে নিঃশ্বাস নিতে পারবেন। অপচয়কে ঘৃণা আর ন্যায্যতাকে গুরুত্ব দেওয়া—এগুলোই সুইডেনের সাফল্যের মূল মন্ত্র।

লাগম মানসিকতা আপনাকে দেয় বস্তুগত জটিলতা থেকে মুক্তি এবং কাজের ডেস্কে অপ্রয়োজনীয় ঘণ্টা কাটানোর স্বাধীনতা। এটি জীবনের মানকে উন্নত করে তোলে—নেই কোনো চাপ, নেই কোনো অপচয়, শুধু একটি স্বচ্ছ, সহজ, সুন্দর জীবন।

**লাগম জীবনযাপন : কাজ আর জীবনের ভারসাম্য :**

সুইডেনের কাজের পরিবেশ নিয়ে অনেক কথা হয়। কীভাবে তারা কাজ আর বিশ্রামের মাঝে ভারসাম্য রাখে? এক্ষেত্রে, “পুরুষ নার্স” আর ফিকা ব্রেকের প্রসঙ্গ আসতে বাধ্য। তবে, এটিও মনে রাখুন, সুইডিশরা মাঝে মাঝে নিজেকে পুরস্কৃত করতে সবার সঙ্গে দারুণ স্ন্যাকস আর কফি উপভোগ করেন।

**কাজ আর বিরতির গোপন রহস্য :**

আপনি জানেন কী সুইডিশ কর্মসংস্কৃতিতে “ফিকা” বা কফি ব্রেক যেন এক রকম ধর্মীয় রীতি। সকালে আর বিকালে ১৫ মিনিট করে এই বিরতিতে সবাই কফি আর মজার খাবার উপভোগ করে।

## **লাগম খাদ্যাভ্যাস : খাবার, পানীয় এবং ফিকা**

সুইডিশরা খুব সুস্বাদু খাবার উপভোগ করে এবং খাবার তাদের সামাজিক জীবনের অংশ। ফিকা এবং পিকনিক যেমন সুইডিশ জীবনের অংশ, তেমনই এর মধ্যে একটা লাগমের অনুভূতি কাজ করে, যা তারা খুব যত্নসহকারে পালন করে।

### **কানেলবুল্লার**

—দারুচিনি বানের রেসিপি

ফিকা সময়ে দারুচিনি-সুগন্ধী বানের মতো আর কিছুই আপনাকে বিমোহিত করে না। এখানে একটু এলাচের সুবাস যোগ করে তা আরও বিশেষ হয়ে উঠেছে। যখন আপনার ওভেনে এই বানের সুগন্ধ ছড়িয়ে পড়বে, তখন বুঝতে পারবেন কেন সুইডিশরা দারুচিনির সঙ্গে এতটা আবেগময় সম্পর্ক গড়ে তুলেছে।

**পরিমাণ: ১০টি বান**

**তৈরি করতে যা লাগবে:**

**সানফ্লাওয়ার তেল: ট্রে তেল মাখানোর জন্য**

**দুধ: ১০ ফ্লুইড আউন্স/আধ পিন্ট**

**গুঁড়ো এলাচ: ১ চা চামচ**

**মাখন: ১¼ আউন্স**

ময়দা: ১৫ আউন্স (আর কিছুটা ছড়ানোর জন্য)

ইস্ট (দ্রুত কার্যকর): ১/৩ আউন্স প্যাকেট

চিনি (সুপারফাইন): ১¾ আউন্স

লবণ (সূক্ষ্ম): ½ চা চামচ

ডিম: ১টি, হালকা করে ফেটানো

ফিলিং-এর জন্য:

মাখন: ২¾ আউন্স, নরম

চিনি (লাইট ব্রাউন): ১¾ আউন্স

গুঁড়ো দারুচিনি: ২ চা চামচ

লবণ (সূক্ষ্ম): ½ চা চামচ

গ্লোজের জন্য:

ডিম: ১টি, হালকা করে ফেটানো

কাঁচা চিনি: ছিটানোর জন্য

প্রক্রিয়া :

১. বড় একটি বেকিং ট্রে হালকা তেল মাখান অথবা ৯টি পাই টিন (প্রতি টিনের ব্যাস ৩¼ ইঞ্চি) প্রস্তুত করুন।
২. ছোটো একটি প্যানে দুধ গরম করুন, এলাচ যোগ করুন এবং ফুটানোর ঠিক আগে গ্যাস বন্ধ করুন। এতে মাখন মিশিয়ে গলিয়ে নিন। মিশ্রণটি হালকা উষ্ণ হতে দিন।
৩. বড়ো একটি বাটিতে সব শুকনা উপকরণ একত্র করুন। মাঝখানে একটি গর্ত করে ডিম দিন এবং তার পর উষ্ণ দুধের মিশ্রণ ধীরে ধীরে মিশিয়ে নরম আঠালো মণ্ড তৈরি করুন।
৪. একটি হালকা তেল মাখানো পৃষ্ঠে মণ্ডটি রাখুন এবং ৫ মিনিট হাতে মথুন। শুরুতে আঠালো মনে হলেও মথুনের সঙ্গে এটি কম আঠালো হয়ে উঠবে।

## নাগন্ন স্টাইলিং ডিজাইন, ফ্যাশন এবং ইন্টেরিয়র

“কোন খারাপ আবহাওয়া নেই, শুধুমাত্র খারাপ পোশাক আছে,” এটি একটি পুরানো সুইডিশ প্রবাদ। ক্যাটওয়াক থেকে ডিজাইন বুটিক পর্যন্ত সুইডিশ ডিজাইনের ঐতিহ্য জুড়ে কার্যকারিতা সবসময়ের একটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য। তবুও সুইডিশরা সবকিছুকে এত আড়ম্বরপূর্ণ দেখাতে চেষ্টা করে। কীভাবে?

### সুইডিশ ডিজাইন হেরিটেজ

—মসৃণ ইকো ফ্যাংশনালিজমের সব উপায়

“একটি ডেস্ক ডিজাইন করা যার দাম হতে পারে ১১০০ ইউরো। এমনটা করা একজন ফার্নিচার ডিজাইনারের পক্ষে সহজ, কিন্তু একটি কার্যকরী এবং ভালো ডেস্ক ডিজাইন করা যার দাম শুধু ৫০ ইউরো, এমন ডিজাইন শুধু সবচেয়ে ভালো ও পেশাদার কেউই করতে পারে। IKEA এর প্রতিষ্ঠাতা, ” Ingvar Kamprad, এমনটারই সূচনা করেছিলেন। চতুর ফ্ল্যাট-প্যাক আসবাবপত্র এবং শহুরে পারিবারিক জীবনকে ৬০০ বর্গফুটের কিছু বেশি জায়গায় কীভাবে কাজ করা যায় তার টিপস এবং কৌশল উপহার দেওয়ার মাধ্যমে সুইডিশ ফার্নিচার জায়ান্ট IKEA সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছে। খ্যাতিমান অত্যন্ত শক্তিশালী এক প্রতিষ্ঠান এটি।

## স্থায়িত্বের জন্য ডিজাইন :

সুইডেনের বাইরে প্রায়ই এমন ধারণা প্রচলিত যে কম দামে জিনিস কিনলে মান খারাপ হয়। IKEA-কে ফেলে দেওয়া যায়, এমন ডিজাইনের সংস্কৃতির প্রতীক তুলে ধরতে চেষ্টা করা হয়েছে। কিন্তু আমি এই ভাবনার সঙ্গে একমত নই। ছোটবেলা থেকেই আমি বেস্টসেলিং বিলি বুকসেসের সাথে বেড়ে উঠেছি। এর অনেকগুলো আমার জন্মের সময় থেকেই আমাদের বাড়িতে ছিল এবং আমি ১৮ বছরে যখন পরিবার থেকে আলাদা থাকতে শুরু করি, তখন সেগুলো আমাকেই দেওয়া হয়। কাম্প্রাড আরও একবার বলেছিলেন, “স্রষ্টার অপচয় IKEA-তে একটি মারাত্মক পাপ।”

তবে সুইডেনের ডিজাইনের ঐতিহ্য IKEA-এর প্রতিষ্ঠার আগে থেকেই শক্তিশালী। ব্রনো ম্যাথসন এবং অ্যাস্ট্রিড সাম্পের মতো নামগুলো দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ পরবর্তী সময়ে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে এবং সামাজিকভাবে সচেতন ডিজাইনের ধারাটি তখন শক্তিশালী হয়। ১৯৯৩ সালে নরগ্যাভেল তাদের প্রকল্প শুরু করে একটি মানবিক, জৈবিক এবং অস্তিত্ববাদী দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে কাঠের তৈরি পরিবেশবান্ধব আসবাব উপস্থাপন করেন।

## আপনার কি জানা ছিল?

সুইডিশ ফ্যাশন জায়ান্ট H&M-এর বিশ্বজুড়ে ৪,০০০টিরও বেশি দোকান আছে, এবং প্রতিটি দোকানে আপনি আপনার পুরনো পোশাক পুনর্ব্যবহারের জন্য জমা দিয়ে পরবর্তী ক্রয়ের জন্য ভাউচার পেতে পারেন।

## ফ্যাশনে লাগমের ছাপ

ফ্যাশনের জগতে, H&M, উইকডে, উইএসসি, অ্যাকনে স্টুডিওস, টাইগার অফ সুইডেন, রোডেবজার, সিওএস, বুমেরাং এবং ফিলিপা

## লাগম অনুভূতি: স্বাস্থ্য ও সুস্থতা

সুইডিশদের ব্যায়ামের পদ্ধতিকে জানুন, প্রকৃতিকে ভালোবাসুন এবং জানুন কেন লাগম অনুভূতি টেকসই সুখের চাবিকাঠি।

## সাধারণ ব্যায়াম

—সুইডেনে জনপ্রিয় একটি আন্দোলন

## আপনি কি জানেন?

ফ্রিসকিস অ্যান্ড স্কেটিং ক্লাব-এর সদস্য সংখ্যা ৫ লাখ ২৬ হাজারেরও বেশি, যা সুইডেনের মোট জনসংখ্যার ৫%-এর বেশি।

## টিপস :

যদি আপনার এলাকায় সবাই মিলে শরীরচর্চা করে এমন কমিউনিটি ক্লাব খুঁজে বের করুন এবং সেখানে যোগ দিন।

## সুইডিশ ব্যায়ামের বৈশিষ্ট্য :

সুইডেনের কোনো একটি শহরের পার্কে রৌদ্রোজ্জ্বল রবিবার সকালে হাঁটতে হাঁটতে হঠাৎ শুনতে পেলেন গিটারের সাম্প্রতিক

হিট গান উচ্চ ভলিউমে বাজছে। গাছপালার ওপারে গেলে আপনি হয়তো একটি ছোটো উৎসব নয়, বরং বিভিন্ন বয়স এবং আকারের মানুষদের দলবেঁধে হাত পা নাচানোর দৃশ্য দেখবেন।

ফ্রিসকিস অ্যান্ড স্কেটিংস হলো সুইডেনের সবচেয়ে বড়ো ক্রীড়া সংগঠনের একটি, যেখানে স্বেচ্ছাসেবকদের পরিচালিত ক্লাবে অর্থ মিলিয়নেরও বেশি সদস্য রয়েছে। এটি এখন লন্ডন, প্যারিস এবং ব্রাসেলসের মতো স্থানেও রয়েছে। এর পিছনের মূল্যবোধগুলো হলো ভালো লাগা এবং আনন্দ পাওয়া। এখানে ক্লাসগুলো প্রথাগত জিমের আড়ম্বর থেকে মুক্ত। অনেকভাবে, এই সংগঠনটি লাগম-এর প্রতীক। এটি সাশ্রয়ী, সামাজিক, নমনীয় এবং স্বাস্থ্যকর। আপনি যদি চেষ্টা করে উপস্থিত হন, তবে কেউ আপনার অনুপযুক্ত জিম পোশাকের জন্য বিচার করবে না বা ভুল পদক্ষেপ নিলে হাসবে না। সেরকম কাল্প আপনার দেশের এলাকাতেও থাকতে পারে, যা আপনাকে খুঁজে নিতে হবে।

#### কমিউনিটি এফোর্ট :

ফ্রিসকিস অ্যান্ড স্কেটিংসের বাইরেও ইন্টারেস্টিং জিনিস বিদ্যমান। আমার এক বন্ধু, যে সুইডেনের একটি ছোটো শহরে তিন সন্তান নিয়ে থাকে, সম্প্রতি তার পাড়ার নতুন উদ্যোগ সম্পর্কে সোশ্যাল মিডিয়ায় পোস্ট করেছে। সেটি হলো একটি এলাকাভিত্তিক আউটডোর ফিটনেস ক্লাব। সপ্তাহে কয়েক সন্ধ্যা সবুজ কোনো মাঠে দেখা করে তারা পালাক্রমে সেশন পরিচালনা করে, যেখানে সামরিক প্রশিক্ষণ, জগিং এবং হালকা ফুটবল খেলা পর্যন্ত সবই অন্তর্ভুক্ত। অন্যান্য প্রতিবেশীরা যখন মাঠে বের হয়, তখন কেউই সহজে তাদের সাথে যোগ দিতে না বলার সুযোগ পায় না এবং এর পুরস্কার হিসেবে তারা সুন্দর এক সামাজিক সময় কাটায়।

#### পরিবহন নিয়ে নতুন ভাবনা :

—লাগম উপায়ে ভ্রমণের আনন্দ উপভোগ করুন

আমার বাবার সাইকেল চালিয়ে ৬ মাইল দূরের দোকান থেকে বাজারের সেরা কফিমেকারটি কেনার একটি গল্প আমার মনে গভীরভাবে গেঁথে আছে। বিশেষ ছাড়ে থাকা সেই কফিমেকারটি কেনার জন্য এক ঘণ্টা লাইনে দাঁড়িয়ে, বিয়ার স্টোর থেকে ঘুরে এসে তিনি যখন তার সাইকেলের কাছে পৌঁছান, দেখেন টায়ার ফেটে গেছে। কফিমেকার এবং একটি ভারী বিয়ারের ব্যাগ সঙ্গে থাকা সত্ত্বেও—আর সেই সঙ্গে বৃষ্টি শুরু হলেও—তিনি বাসে করে বাড়ি ফেরার কথা কখনো ভাবেননি। শেষ পর্যন্ত তিনি ভিজে সপসপে অবস্থায় বাড়ি ফিরে এসেছিলেন, তবে তার সুইডিশ গর্ব অক্ষুণ্ণ ছিল।

#### দৃশ্যপথ বেছে নিন :

পরিবহনকে আপনি কেবল একটি গন্তব্যে পৌঁছানোর উপায় হিসেবে দেখতে পারেন, যেখানে পাঁচ মিনিটের ড্রাইভ সবচেয়ে কার্যকর সমাধান। কিন্তু লাগম দৃষ্টিভঙ্গি সেই ‘মৃত সময়কে’ একটি “জীবন্ত” অভিজ্ঞতায় রূপান্তর করে। পয়েন্ট এ থেকে পয়েন্ট বি-তে যাওয়ার প্রয়োজন আসলে এক নতুন সম্ভাবনার দরজা খুলে দেয়। আপনার শহরে যদি পরিকল্পিত পথচারী লেন না থাকে, তবুও কম ব্যবহৃত পথ বেছে নিন! কিছু শরীরচর্চা করুন, এমন দৃশ্য উপভোগ করুন যা আগে হয়তো দেখেননি এবং অর্থ সাশ্রয় করুন। সবই হবে পরিবেশবান্ধব উপায়ে।

আমার বাবার কাছে একটি গাড়িতে অতিরিক্ত ভিড় মানে এটি একটি বাইক যাত্রার সুযোগ, যা তিনি অন্যথায় হয়তো কখনো বিবেচনা করতেন না। বৃষ্টিতে ভিজে দোকানে হাঁটতে যাওয়া তার জন্য নতুন কিছু নয়, এমনকি জরুরি কিছু না থাকলেও এবং কেউ