

যুগশঙ্কা
SUPPLI
শনিবার, ২৫ মার্চ ২০১৭

লাইফStyie



৮ পাতার এই ক্রোড়পত্রটি যুগশঙ্কা-র সঙ্গে বিনামূল্যে বিতরিত

কম-বেশি সব মহিলারই জীবনের একটা সময়ের আতঙ্ক

মেনোপজ

এই আতঙ্ক থেকে কীভাবে কাটিয়ে ওঠা যাবে, সে-সব নিয়ে
বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে আলোচনা করেছেন **বৃষ্টি ঘোষ**



বয়স মোটামুটি ৪৫ থেকে ৫০-এর ভেতর। খিটখিটে মেজাজ, ক্লান্তি যেন সর্বক্ষণের সঙ্গী। শুধু বয়স বাড়ার পাশ্চাত্যক্রিয়া নয় কিন্তু! নারীজীবনে এ-সময়ে শরীর আর মনোজগতে ছোটখাটো চেউ খেলে যায়। কারণ, এ সময়ে তো 'মেনোপজ' দরজায় কড়া নাড়তে শুরু করে দিয়েছে। তবে যৌবন থেকে প্রৌঢ়ত্বের চৌকাঠ পেরোলেন মানেই কি জীবনের সায়াহ্নে উপনীত হওয়া? মোটেও না। মেনোপজের পর আরও অন্তত ২৫-৩০ বছর জীবন উপভোগ করতে হবে তো! সুতরাং, মেনোপজ হয়েছে বলে খমকে দাঁড়িয়ে পড়ার কোনও মানেই নেই। আসুন নতুন ভাবে মেনোপজকে একটু চিনে নিই।

মেনোপজ ও শরীর

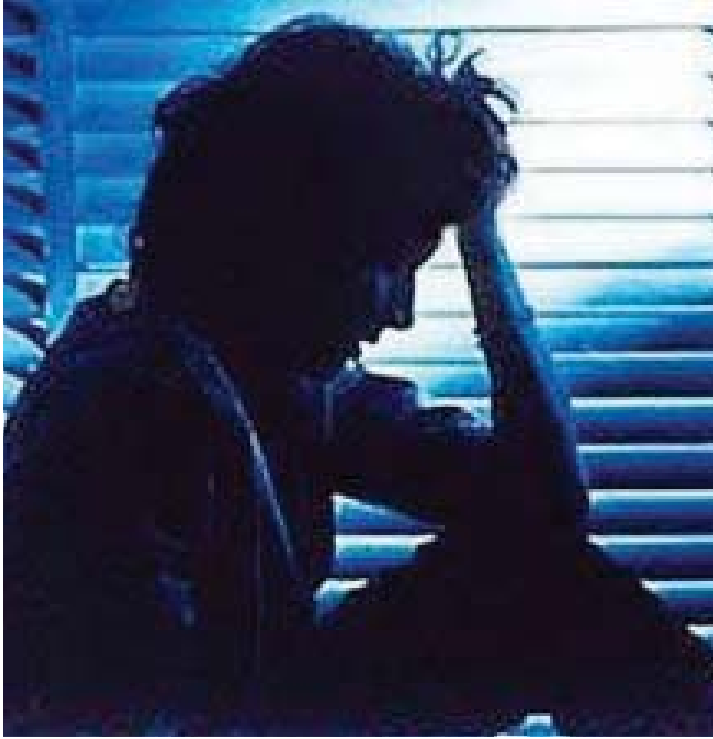
মেনোপজে হতে পারে নানা রকম শারীরিক পরিবর্তন। জানালেন গাইনিকোলজিস্ট ডা. ধীরাজচন্দ্র দাস।



মেনোপজ ঠিক কী? সহজ ভাবে বলতে গেলে, যে সময় মহিলাদের মেনস্ট্রুয়েশন বন্ধ হয়ে যায়, তাকেই মেনোপজ বলে। একটা বয়সের পর ওভারিতে ডিম্বাণুর সংখ্যা একদম কমে যায়, ফলে আর রক্তস্রাব হয় না। মহিলাদের ফার্টাইল ফেজের সমাপ্তি ঘটে এর সঙ্গেই। জন্মের সময় মেয়েদের ওভারিতে নির্দিষ্ট সংখ্যার ডিম্বাণু থাকে। পিরিয়ডস শুরু হওয়ার পর প্রতি মাসে ডিম্বাণু নিঃসৃত হয়। এইভাবে ওভারিতে ডিম্বাণুর সংখ্যা ক্রমশ কমতে থাকে। ডিম্বাণু নিঃসরণকেই বলে ওভিউলেশন। মাসিক ওভিউলেশনের সময় ওভারিতে ইস্ট্রোজেন আর প্রোজেস্টেরন হরমোন রিলিজ হয়। এই হরমোনের ওঠা-পড়ার জন্যই ইউটেরাস থেকে ব্লিডিং হয়, যাকে আমরা বলি মেনস্ট্রুয়েশন। ৪৫-৫০ বছরের কাছাকাছি পৌঁছলে ওভারির সমস্ত ডিম্বাণু খরচ হয়ে যায়। ওভিউলেশন বন্ধ হয়ে যায়। ইস্ট্রোজেন,

প্রোজেস্টেরন হরমোন নিঃসরণও বন্ধ হয়ে যায়। ফলে মেনস্ট্রুয়েশন হয় না। একেই বলে মেনোপজ। মেনোপজ কিন্তু হঠাৎ করে হয় না। পিরিয়ডস বন্ধ হয়ে যাওয়ার কয়েক বছর আগে থেকেই মেনোপজের লক্ষণ দেখা যায়। একে বলে 'ন্যাচারাল মেনোপজ'। এবার কোনও কারণে ৪০ বছরের আগে মেনোপজ হয়ে গেলে তাকে বলা হয় প্রি-ম্যাটিওরড মেনোপজ। যদি কোনও কারণে অপার্ট করে ওভারি বাদ দিয়ে দেওয়া হয়, তাহলে ওভারিয়ান হরমোনের পরিমাণ খুব কমে যায় এবং মেনোপজ সঙ্গে সঙ্গে শুরু হয়ে যায়। একে বলে সার্জিক্যাল মেনোপজ।

মেনোপজের লক্ষণ: সবার ক্ষেত্রে এক রকমের লক্ষণ দেখা দেয় না। তবে, বেশিরভাগ মহিলাই বুঝতে পারেন যে পিরিয়ডস ক্রমশ অনিয়মিত হয়ে যাচ্ছে। মাসিক তারিখ চিহ্নিত করে রাখা মুশকিল হয়ে যায়। পিরিয়ডসের



মেনোপজের পর জীবনের লক্ষ্য অংশ মোটেই ফেলনা নয়। অনেক মহিলারই এটা বুঝতে কাউন্সেলিংয়ের প্রয়োজন হয়। কেননা, তাঁরা জীবনের বদলে যাওয়া রূপটাকে স্বীকার করতে পারেন না। আমাদের যেমন শৈশব থাকে, যৌবন থাকে, ঠিক তেমনই মেনোপজ হচ্ছে বার্ধক্যের শুরু।

সময়সীমাও কমে যায়। মানে আগে পাঁচদিন হলে এখন হয়তো তিনদিনেই শেষ হয়ে যায়। স্লিডিং আগের তুলনায় হালকা হয়ে যেতে থাকে। অনেক সময় স্পাটিং দীর্ঘদিন ধরে চলে। এর পাশাপাশি মাসের পর মাস স্লিডিং নাও হতে পারে। যত মেনোপজের সময় এগিয়ে আসতে থাকে ততই মাসিক পিরিয়ড মিস হতে থাকে। সাধারণত টানা ১২ মাস পিরিয়ড না হলে বুঝতে হবে আপনার মেনোপজ হয়ে গেছে।

কিন্তু মেনোপজের লক্ষণ এখানেই শেষ নয়। হট ফ্লাশ (শরীর থেকে গরম হলকা বেরোয়), নাইট সোয়েট (মাঝরাতে হঠাৎ খুব ঘাম হয়) ও মুড সুইং দেখা যায়। মেনোপজের ঠিক আগে এবং পরে এই লক্ষণগুলো আরও বেশি করে দেখা দেয়। তবে সাধারণত মেনোপজের তিন থেকে পাঁচ বছর পরে লক্ষণগুলো কমে যায়। এছাড়াও, মহিলারা চট করে ক্লান্ত হয়ে পড়েন। এনার্জি লেভেল কমে যায়। তবে শুধু শারীরিক ভাবেই নয়, এই সময় মহিলারা মানসিকভাবেও অবসন্ন হয়ে পড়েন। ডিপ্রেশন, অ্যাংজাইটি, চিড়চিড়ে মেজাজ, মনঃসংযোগের অভাব বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। ভ্যাজাইনাল ড্রাইনেস ও ঘন ঘন বাথরুম যাওয়াও মেনোপজের লক্ষণ। এ সময়ে ইস্ট্রোজেন হরমোনের পরিমাণ কমে যাওয়ায় শরীরে নানা রকম প্রভাব পড়ে। ভ্যাজাইনার ড্রাইনেস তারই ফল। এই ধরনের লক্ষণ কিন্তু মেনোপজের পরেও চলতে থাকে। কখনও মেনোপজের পাঁচ-দশ বছর পর লক্ষণগুলো খুব বেশি বেড়ে যেতে পারে। তবে সবচেয়ে

বেশি অনেকসময় মহিলারা জীবনের আর অর্থ খুঁজে পান না। মনে করেন, জীবন থেকে আর কিছু পাওয়ার বা দেওয়ার নেই। শারীরিক পরিবর্তনগুলো সহজে মেনে নিতে পারেন না। মনে করেন, চেহারা খারাপ হয়ে যাওয়ার জন্য স্বামী আর ফিরে তাকাবেন না। এই বয়সে নিজেকে খুব একা লাগে। ছেলেমেয়েরাও বড় হয়ে যায়। নিজেদের জগতে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। ফলে নিজেকে একা লাগতেই পারে। মনোবিদরা একেই বলেন ‘এম্পাটি নেস্ট সিনড্রোম’। তাও যাঁরা কর্মরতা, তাঁরা কিছুটা হলেও অন্য কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখার সুযোগ পান। তাই ছেলেমেয়ে বড় হয়ে যাওয়ার পর নিজেকে ব্যস্ত রাখা জরুরি। তাই যে হবিগুলো আগে সময়ের অভাবে হতো ছেড়ে দিয়েছিলেন, সেগুলিতেই আবার মন দিন। নতুন কিছু শেখার চেষ্টা করুন। তা ভাষা, গান, নাচ, যোগাভঙ্গি ইত্যাদি যে কোনও কিছু হতে পারে। সম্মানস্বন্দ মানুষদের সঙ্গে সময় কাটান, ছুটিতে বেরিয়ে পড়ুন। এই সময় যে মনখারাপ, মিল্লভ ফিলিং হয়, তা কাটাবার একমাত্র উপায় হল পজিটিভ চিন্তা। স্লেম অব মাইন্ড ইতিবাচক থাকলে মেনোপজের সময়টাও হেসেখেলে কাটাতে পারবেন।

মেডিক্যাল ম্যানেজমেন্ট

মেনোপজজনিত হট ফ্লাশ বা নাইট সোয়েট অনেক মহিলার জন্যই কষ্টকর হতে পারে। সঙ্গে ডিপ্রেশন আর ঘুমের অভাব তো রয়েছেই। তাই এই সমস্যা থেকে মুক্ত পেতে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট চিকিৎসা করান অনেকে। মূলত, হরমোন কম ক্ষরণ হওয়া বা না হওয়ার ফলেই মেনোপজ হয়। তাই ওই হরমোনগুলি প্রতিস্থাপন করে অনেকে এই সমস্যা থেকে রেহাই পান। গবেষণায় দেখা গেছে, কম ডোজে পাঁচ বছরেরও কম সময় ধরে এইচআরটি দেওয়া হলে ব্রেস্ট ক্যানসারের সম্ভাবনাও কমে। তবে এই চিকিৎসা করানোর আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

মেনোপজ ও মনোজগৎ

মেনোপজ মানেই কি ‘সব শেষ হয়ে গেল’র হতাশা? আসলে এ ধারণা মোটেও ঠিক নয়।



বলছেন মনস্তত্ত্ববিদ ডা. মৃদুলা শ্যাম।

মেনোপজের সময়টা একজন মহিলার জীবনের মিড-লাইফ বা মধ্যবয়সের অবস্থা। আর একজন মধ্যবয়সি মহিলার স্বামীর ক্ষেত্রে এসময়টা ‘পিক পিরিয়ড’। ফলে তিনি আগের থেকেও তাঁর কর্মজীবন নিয়ে বেশি ব্যস্ত থাকেন। এর ফলে অনেক মধ্যবয়সি মহিলারই একাকীত্ববোধ তৈরি হয়। এছাড়া, আরও একটি সমস্যা হয়— ‘এম্পাটি নেস্ট সিনড্রোম’। ছেলেমেয়ে বড় হয়ে যাওয়ায় স্বাভাবিক ভাবেই সব খুঁটিনাটি ব্যাপারে তাদের মায়ের সাহায্যের প্রয়োজন হয় না। তাই অনেক মায়েরই মনে হয় তিনি বোধহয় পরিত্যক্ত, অনাকাজক্ষিত। এক ধরনের নিঃসঙ্গতাবোধ আঁকড়ে ধরে। আর জীবনের এই কঠিন সময়ে যদি মেনোপজ হয়, তাহলে তাঁর মনে হবে তিনি স্বামীর কাছেও অপাঙ্ক্ত্যে। এই সময় হরমোনাল চেঞ্জের ফলে অনেক মহিলারই যৌন ইচ্ছে তেমন থাকে না। এ থেকেও তৈরি হয় ডিপ্রেশন। এটিই মেনোপজের প্রধান লক্ষণ। আর মনে আনন্দ না থাকলে আপনি সামাজিক মেলামেশায় উৎসাহী হবেন না, খাওয়াদাওয়া-সাজপোশাকেও প্রভাব পড়বে। বিষাদের থেকে জন্ম নেয় ইরিটেশন। একটুতেই রেগে যাওয়া, কিছু ভালো না লাগা ইত্যাদি এরই বহিঃপ্রকাশ। ডিপ্রেশন সামাল দেওয়া না গেলে বিরক্তিবোধ, খিটখিটে ভাব, সবকিছুতে উদ্ভ্রা প্রকাশ ইত্যাদি দেখা যাবে। অনেকে আবার সন্দেহপ্রবণ হয়ে পড়েন। নিজেকে অসহায় ভাবতে শুরু হওয়া মেনোপজের গুরুত্বপূর্ণ সিনড্রোম। বিষাদ,

একাকীত্ববোধ ও বিরক্তিবোধ মেনোপজের প্রধান লক্ষণ।

তবে নিজের জন্য যাঁরা স্পেস তৈরি করে নিতে পারেন, তাঁদের ক্ষেত্রে বিষাদ বা বিষণ্ণতা এতটা প্রকট হয় না। কেউ হাতে সেলাই করেন, কেউ পুজো করেন, কেউ গাছপালা পরিচর্যা করেন, আবার উচ্চবিত্ত পরিবারের কেউ ক্লাবে সাক্ষ্যকালীন আড্ডায় যান, কমিউনিটি হলে মিট করেন— এঁদের নিজস্ব জগৎ আছে। যাঁদের এই জিনিসটা নেই, তাঁরা স্বামী ও সংসার নিয়েই ব্যস্ত থাকেন। ফলে মধ্যবয়সে সবাই যখন নিজের জীবন নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়েন, তখন এই মহিলাদের মনোজগতে উথালপাতাল লেগে যায়। মেনোপজের পর জীবনের লক্ষ্য অংশ মোটেই ফেলনা নয়। অনেক মহিলারই এটা বুঝতে কাউন্সেলিংয়ের প্রয়োজন হয়। কেননা, তাঁরা জীবনের বদলে যাওয়া রূপটাকে স্বীকার করতে পারেন না। আমাদের যেমন শৈশব থাকে, যৌবন থাকে, ঠিক তেমনই মেনোপজ হচ্ছে বার্ধক্যের শুরু। সব বয়সেরই নিজস্ব সৌন্দর্য থাকে। এই সময়টাতেও নিজেকে নতুনভাবে আবিষ্কার করা যায়। অ্যাঁকটিভ থাকুন, জীবনের প্রতিটি কাজে অংশগ্রহণ করুন। যদি মনে হয় নিজেকে সামলাতে পারছেন না, অস্থির লাগছে তাহলে কাউন্সেলিংয়ের সাহায্য নিন। তবে সবচেয়ে ভালো হয় যদি নিজেকে মানসিক ভাবে প্রস্তুত করে নিতে পারেন। অর্থাৎ, মেনোপজের পর শরীরে যে-সমস্ত পরিবর্তন দেখা দেয়, মেনোপজ শুরু হওয়ার আগেই যদি এ নিয়ে প্রস্তুত হয়ে উঠতে পারেন তাহলে তেমন সমস্যা হবে না। যেমন মুখের ত্বক টিলে হয়ে যায় এই সময়। তাই এর আগেই যদি ফেসিয়াল করে বা ত্বকের যত্ন নিতে শুরু করেন তাহলে মেনোপজের পর অতটা সমস্যা হবে না। বিশেষ করে ভ্যাজাইনার ড্রাইনেসের জন্য গাইনি ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারেন। আমি আগেও বলেছি, এখন আবার বলছি যে, সব বয়সের নিজস্ব সৌন্দর্য থাকে। জীবনের এই পরিবর্তনটাকে সুন্দর করে খোলা মনে স্বীকার করুন।

মেনোপজ ও ডায়েট

মেনোপজজনিত সমস্যার সূত্রপাত মানেই খাওয়াদাওয়ার উপর অতিরিক্ত রাশ টেনে ধরা। তবে এর অর্থ এই নয় যে আপনার জীবন একেবারে ফিকে হয়ে যাবে। ভালো প্রোটিন খান, ক্যালসিয়াম আর আয়রন ইনটেক হয় এমন খাবার খান। ভিটামিন বি কমপ্লেক্সের উপরও জোর দিন। কিডনি বিনস (রাজমা), হোলথ্রেন, ব্রেড, সিরিয়াল, চিকেন, চিকেন লিভার, ব্রাউন রাইস, ওটমিল, ব্রোকলি, বাদাম, সবুজ শাকসবজি ইত্যাদি বিভিন্ন ভিটামিনের উৎস। এগুলো থেকে পরিমিত পরিমাণে খান। তবে মেনোপজের পর হাড় সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সেক্ষেত্রে ক্যালসিয়াম খাওয়া খুব জরুরি। খাঁটি গরুর দুধে সঠিক পরিমাণ ক্যালসিয়াম আর সঠিক পরিমাণে ফ্যাট থাকে, যা হাড়কে ভালো রাখে। চুন দিয়ে পান খেলেও ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। এছাড়া, বাড়িতে পাতা টক দই, ছানা, কমলালেবু, স্যামন ফিশ ইত্যাদি খেতে পারেন। উচ্চ ক্যালোরিসম্পন্ন খাবার, অ্যালকোহল ও ভাজাভুজি এড়িয়ে চলুন। তবে মেনোপজের পর ভালো থাকলে সঠিক খাবারের পাশাপাশি কিছু এক্সারসাইজও করা প্রয়োজন। সবচেয়ে নিরাপদ ও ফলপ্রসূ এক্সারসাইজ হল হাঁটা। সপ্তাহে অন্তত ছ’দিন দিনে ৪৫ মিনিট করে ব্রিস্ক ওয়াক করুন। আপনার শারীরিক ক্ষমতা অনুযায়ী জগিং বা সাঁতার কাটতে পারেন।



জটিল সমস্যা অবশ্যই অস্টিওপোরোসিস। ইস্ট্রোজেন কমে যাওয়ায় হাড়ের ক্যালসিয়াম ক্রমশ কমেতে থাকে। হাড় দুর্বল হয়ে যায় এবং সহজেই ভেঙে যায়। বিশেষ করে লোয়ার ব্যাক, কোমর ও কোমরের নিম্নাংশের হাড় খুব বেশি রকম দুর্বল হয়ে যায়। তাই বেশিরভাগ বয়স্ক মহিলাই লো ব্যাক পেইনে ভোগেন। হাড় গুঁড়ো হওয়ার ফলে উচ্চতা কমে যায়। সামান্য পড়ে গেলেও মারাত্মক চোট লেগে যায়।

ম্যানিজিং মেনোপজ

বয়স বাড়ার সঙ্গে শারীরিক পরিবর্তন হবেই। কিন্তু তাই বলে বুড়ো হয়ে গেলাম এমন ভাবলে চলবে না। মেনোপজ তো কোনও অসুখ নয়, তাই এর কোনও চিকিৎসাও হয় না। কিন্তু হ্যাঁ, অনেক সময় শারীরিক ও মানসিক অবসন্নতা কাটাতে চিকিৎসার প্রয়োজন পড়তে পারে। মেনোপজের শারীরিক লক্ষণ অস্বস্তিকর নিশ্চয়ই, কিন্তু মনের উপর এর প্রভাব আরও

বজায় রাখুন চির তরুণ্য

বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার ত্বক, আপনার মুখ, আপনার শরীরে তার ছাপ পড়বে... এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু সময়ের আগেই চেহারা-শরীরে বয়সের ছাপ পড়লে তা মোটেই ভালো দেখায় না। আসলে সব বয়সেরই একটা আলাদা সৌন্দর্য থাকে। কিন্তু তারও একটা রূপ থাকে। ধরুন আপনার বয়স মেরেকেটে ত্রিশ, কিন্তু আপনাকে দেখতে ৪৫ বছরের এক মহিলা মনে হয়। কেমন লাগবে আপনার কেউ যদি আপনাকে সময়ের আগেই 'মাসিমা', 'পিসিমা' বলে অভিহিত করে? নিশ্চয়ই ভালো লাগবে না। তাই আপনার চিরসবুজ মনের সাথে সাথে চেহারাও যদি চিরতরুণ্য ধরে রাখা যায়, তবে এর চাইতে ভালো আর কী হতে পারে? আমাদের বয়স যখন কম থাকে তখন ত্বকও থাকে টানটান। কিন্তু বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে চেহারা-ফিগারে পরিবর্তন আসে। তাই এটিকে সঠিকভাবে ধরে রাখতে চাইলে কয়েকটি বিষয় মাথায় রাখা খুব জরুরি।

পোশাকের দিকে নজর রাখুন

আপনার পোশাকের সঠিক নির্বাচন আপনার বয়সকে অনেকটাই কমিয়ে দেবে একনিমেষে। বয়স বাড়ছে বলে সব সময় হালকা বা গাঙ্কীয়পূর্ণ পোশাক পরতে হবে, এমন কোনও নিয়ম নেই। এমন করলে উল্টে সত্যিকারের বয়সের চেয়ে আপনাকে বেশি বয়স্ক দেখাবে। তাই বলে একেবারেই বেমানান কিছু পরবেন না বা স্টাইল করবেন না। বয়সের সাথে মাননসই কাপড় পরুন ও স্টাইল করুন। এছাড়া, সময় ও পরিবেশভেদে কাপড়ের রং নির্বাচন করুন। বিশেষ কোথাও যেতে হলে আপনার পছন্দের রঙের বা ডিজাইনের পোশাক পরুন। মনে রাখবেন, আপনার প্রিয় পোশাকে কিন্তু আপনাকে সবসময় তারুণ্যদীপ্ত লাগে, কারণ তখন আপনার মনের সজীবতাও চোখে-মুখে ফুটে ওঠে।

ঠিক রাখুন চোখের ভাষা

বয়সের সাথে সাথে চোখে চশমা লাগতেই পারে। এই চশমার ব্যবহার বয়স একটু হলেও বেশি দেখায়। তবে চশমা কেনার সময় একটু ফ্যাশনেবল ফ্রেম কিনুন। সবসময় সাদা-কালো বা এক ধরনের ফ্রেম ব্যবহার করবেন না। জায়গাবিশেষে চশমা ছেড়ে কন্টাক্ট লেন্স ব্যবহার করুন। আজকাল পাওয়ার থাকা কালারড লেন্সও বাজারে পাওয়া যায়। ইচ্ছে হলে স্কিনটোনের সঙ্গে

মাননসই কালারড লেন্স লাগাতে পারেন। এতে আপনার লুক একেবারে বদলে যাবে। এছাড়া, দিনের বেলায় আধুনিক ও হাল ফ্যাশনের সানগ্লাস ব্যবহার করুন। এটিও আপনাকে অনেক স্টাইলিশ করে তুলবে, যার ফলে বয়সও অনেক কম দেখাবে। চোখের সাজের প্রতিও নজর দেবেন। বাড়তি বয়সে বেশি ডার্ক শেড তেমন মানায় না। তাই ড্রেসের সঙ্গে ম্যাচ করে হালকা ও ম্যাট শেডের আইশ্যাডো নির্বাচন করুন। চোখে কাজল লাগাতে পারেন সুন্দর করে।

চুল দিয়ে বয়স কমান

বয়স বাড়ার সাথে সাথে চুলে তার ছাপ স্পষ্ট হয়ে ওঠে। আজকাল আবার অনেক কম বয়সেও অনেকের চুল পেকে গিয়ে চেহারা বয়সের ছাপ ফেলে। তাই চুলের প্রতি বিশেষ নজর দিন। চুল পেকে গেলে কালার করাই একমাত্র সমাধান নয়। বরং পাকা চুলেও স্টাইল করা যায়। বলার অর্থ হল, কম বয়সে চুল পাকলে কালার করুন অবশ্যই। তবে এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার প্রতি নজর রাখবেন। আর কালার করলে চুল পাকে বেশি—এই কথাই কোনও বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। তবে কালার করতে ইচ্ছে না হলে হেনা করতে পারেন। এতে আপনাকে স্টাইলিশও লাগবে আর পাকা চুল ঢাকাও পড়বে। অন্যদিকে, বয়স যদি একটু বেশি হয়, তাহলে সম্পূর্ণ চুলে কালার না করে কিছুটা কালার করুন। অর্থাৎ, কাঁচা-পাকা চুলের কম্বিনেশন রাখুন। এতে বয়সের সঙ্গে আপনার গাঙ্কীয়তাও বজায় থাকবে। বেশি বয়সে কুচকুচে কালো চুল মোটেও মানায় না। কারণ আপনার শরীর ও ত্বকই আপনার বয়স হওয়ার জানান দেয়। সেক্ষেত্রে সম্পূর্ণ কালো চুলে আপনাকে ভালো নাও লাগতে পারে। তা সত্ত্বেও যদি পুরো চুল কালার করতে চান তাহলে হালকা ব্রাউন কালার করুন। ভালো দেখাবে। আর যদি একটু আলাদা কিছু করতে চান, তাহলে মুখের গড়ন অনুযায়ী চুল কেটে ফেলুন। এতে আপনার লুকে একটা চেঞ্জ আসবে।

ত্বকের পরিপূর্ণ যত্ন নিন

ত্বককে সজীব আর প্রাণবন্ত রাখতে পারলে আপনার বয়স কমে যাবে অনেকখানি। আর এজন্য আপনাকে যথাযথ যত্ন নিতে হবে। প্রচুর জল খান। এতে শরীরের অপ্রয়োজনীয় টক্সিন বেরিয়ে যাবে। এছাড়া, রোদের পোড়া থেকে ত্বককে রক্ষা করুন।

বাইরে যাওয়ার আগে সানস্ক্রিন লাগান, ছাতা ব্যবহার করুন। নিয়মিত ত্বক উপযোগী ফেসিয়াল করবেন। এতে ত্বকের টানটান ভাব বজায় থাকবে ও ত্বকে জেঞ্জা বাড়বে। ত্বকের ধরন অনুযায়ী ক্লিনিং, টোনিং, ময়েশ্চারাইজিং করুন। সম্ভব হলে হারবাল প্রোডাক্ট ব্যবহার করবেন। আপনার বিউটিশিয়ানের পরামর্শ নিন। আর সবচেয়ে জরুরি হল আপনার সাজে পরিবর্তন আনুন মাঝে মাঝে। নতুবা আপনার একঘেয়ে সাজ দেখতে দেখতে কিন্তু আপনাকে বেশি বয়স্ক লাগবে।

শরীরচর্চার বিকল্প নেই

আপনার কায়িক পরিশ্রম আপনার শরীরকে টানটান আর কর্মক্ষম রাখবে। আপনি যদি নিয়মিত শরীরচর্চা না করেন, শরীর ক্রমশ টিলে হয়ে যাবে আর আপনাকে বয়সের চেয়ে বেশি বয়স্ক মনে হবে। যদি নিজেই কমবয়স্ক আর তারুণ্যদীপ্ত রাখতে চান তাহলে শারীরিক গঠন সূঠম রাখুন। আর



শরীরচর্চা ব্যতীত এটা সম্ভব নয়। রোজ সকালে উঠে প্রাণায়াম করুন। যোগব্যায়াম করতে পারেন। গ্রিন টি পান করুন। মোট কথা, নিয়মিত ব্যায়াম করুন আর শরীরকে কর্মক্ষম রাখুন।

খুশকি ও চুল পড়া খুব সাধারণ একটা সমস্যা। নানান কারণে কম-বেশি সকলেই এই সমস্যার মুখোমুখি হয়ে থাকেন। অতিরিক্ত প্রসাধনী ব্যবহার, স্কাল্পের অতিরিক্ত শুষ্কতা, অতিরিক্ত তৈলাক্ত, বাহ্যিক দূষণ, অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ইত্যাদি নানা কারণেই সমস্যা দুটির উদ্ভব ঘটে। কিন্তু সমস্যা থাকলে তার সমাধানও আছে। কয়েকটি ঘরোয়া উপায়েও এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব।

নিমপাতা: অ্যান্টি ফাংগাল ও অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল উপাদান সমৃদ্ধ নিমপাতা শুধু যে খুশকি দূর করে তা নয়, এটি মাথার ত্বকের আরও নানা সমস্যার হাত থেকেও রক্ষা করে। চার কাপ জলে একমুঠো নিমপাতা দিয়ে ফুটতে দিন। এরপর জলটি ঠাণ্ডা করে ছেঁকে রেখে দিন। সপ্তাহে দুই-তিনবার এই নিমের জল শ্যাম্পু করার পর মাথায় ঢেলে খানিকক্ষণ পর মাথা মুছে নিন। ইচ্ছে করলে নিম পাতা বেটেও মাথায় লাগাতে পারেন। সেক্ষেত্রে এক ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেললেই হবে।

নারকেল তেল: নারকেল তেলের মধ্যে থাকা অ্যান্টি ফাংগাল উপাদান খুশকি তাড়াতে সক্ষম। একই সাথে এটি মাথার শুষ্কতা দূর করে মাথা আর চুল ময়েশ্চারাইজ করে চুল পড়া কমিয়ে দেয়। এর জন্য একটি বাটিতে খানিকটা তেল নিয়ে এতে অর্ধেকটা লেবুর রস মেশাতে হবে। এরপর তেলটি মাথায় লাগিয়ে আলতো হাতে ম্যাসেজ করুন। আধ ঘণ্টা পর ধুয়ে ফেলুন।

সাদা ভিনিগার: এটি খুশকি তাড়ানোর মোক্ষম দাওয়াই। দু-কাপ নর্মাল জলে আধ কাপ সাদা ভিনিগার মিশিয়ে শ্যাম্পু করার পর ফাইনাল রিঙ্গ হিসাবে মাথায় ঢেলে দিন। সপ্তাহে এক-দুবার করলেই হবে।

অলিভ অয়েল: খানিকটা অলিভ অয়েল গরম করে মাথায় লাগান। গরম জলে তোয়ালে চিপে সেটি মাথায় লাগিয়ে রাখুন মিনিট দশেক। এবার শ্যাম্পু করে নিন।

লেবুর রস: কোয়ার্টার কাপ প্লেইন ইয়োগার্ট-এর সাথে অর্ধেক লেবুর রস মিশিয়ে মিশ্রণটা ২০ মিনিট মাথায় লাগিয়ে রাখুন। এরপর শ্যাম্পু করুন। খুশকি তো দূর হবেই, সঙ্গে চুল পড়া যেমন কমবে তেমনি চুল হবে ঝলমলে মসৃণ।

মেথি: দুই বা তিন টেবল চামচ মেথি সারা রাত জলে ভিজিয়ে সকালে ভালো করে বেটে এর সঙ্গে কয়েক চামচ প্লেইন ইয়োগার্ট মিশিয়ে পুরো মাথায় লাগিয়ে কয়েক ঘণ্টা রেখে শ্যাম্পু করে ফেলুন। সপ্তাহে একবার করলেই হবে।

ফ্যাশনের সঙ্গে পোশাক হোক আরামদায়ক

ক্রমশ বাড়ছে গরম। আর তার সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে তাপমাত্রার মেজাজ। চারপাশের যান্ত্রিকতা কেড়ে নিচ্ছে পরিবেশের স্বাভাবিক তারল্য। ঘনবসতির কারণে প্রতিনিয়ত আমরা হয়ে উঠছি গা ঘেঁষাঘেঁষি মানুষ। আর বাইরের এই পরিবেশের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে আমাদের প্রয়োজন শরীরের ভেতরের আর্দ্রতাকে বজায় রাখা। তাই শরীরকে স্বস্তি দিতে এমন কাপড়ই এই সময় পরা উচিত।

বেছে নিন সঠিক রং ও কাপড়

গরমের পোশাকটা হালকা ও আরামদায়ক হওয়াই ভালো। খেয়াল রাখতে হবে, পোশাকটা যাতে তাপ শোষণ কম করে। তাই প্রতিদিনের ব্যবহারের জন্য সুতি কাপড়ই বেস্ট অপশন। তবু

নকশা ও সাজসজ্জা

হালকা একরঙা গজ কাপড় কিনে গলায় বা জামার সামনের অংশে এবং হাতে ক্রুশ কাঁটার লেইস লাগিয়ে এই গরমে আপনি হয়ে উঠতে পারেন একেবারে আলাদা। এছাড়া, সালোয়ারের নীচ থেকে শুরু করে সাইড দিয়েও লেইস ব্যবহার করতে পারেন। কামিজের হাতা ভিলেস বা ম্যাগি করলেও ভালো দেখাবে। রোদ এড়াতে থ্রি-কোয়ার্টার বা ফুলহাতা বানানো যায়। সেক্ষেত্রে জামার রঙের সঙ্গে মিলিয়ে মসলিনের কাপড় ব্যবহার করুন। বাটিক, চিকন বা টাইডাইয়ের পোশাকও গরমে খুব ভালো চয়েজ। এতে হালকা লেইস, কাপড়ে রিপ বা বাটন ব্যবহার করতে পারেন। চেক কাপড়ে কামিজের চেয়ে কুর্তি বা

আগের মতোই হয়ে যায়। তাই ভেজা দিনের বসন হিসাবে শিফন আর জর্জেট বেস্ট। কেননা, এই সময়ে হঠাৎ বৃষ্টি এলেও, গরম কিন্তু কমে না। তাই দুটো বিষয় মাথায় রেখেই পোশাক নির্বাচন করা উচিত। শাড়ি পরুন বা সালোয়ার-কামিজ, জর্জেট-শিফনের বিকল্প নেই। এসব কাপড় পাতলা, তাই দ্রুত শুকোয় আর গরমেও কষ্ট হয় না। এই ফেব্রিকের টপস, টিউনিক বা ফতুয়াও জিনসের সঙ্গে খুব মানানসই লাগে।

এছাড়া, অ্যান্ডি সিল্ক কাপড়টাও এই সময় পরার উপযোগী। এই ধরনের কাপড়ে সিল্কের ভাগটাই বেশি। তাই বেশ জমকালো দেখায়। দেশি ফ্যাশন হাউসগুলো এই কাপড় দিয়ে প্রচুর পোশাক তৈরি করছে। একটু ভারী কাজ করা অ্যান্ডি সিল্কের

পোশাক নিশ্চিত পরতে পারেন যে কোনও পার্টিতে। আবার সাদামাটা কাজের পোশাকগুলো পরা যাবে নিতাদিনের ব্যবহারে। রেডিমেড পোশাক তো পাবেনই। সিল্কের কাপড়ের দোকানগুলোয় গজ হিসাবেও পাবেন। মসলিন কাপড়টাও এই সময়ে বেশ উপযোগী। অ্যান্ডি সিল্কের সালোয়ার-কামিজ আর মসলিনের ওড়না এই ঋতুতে এমন পোশাক বেশ কাজের। এছাড়া, মসলিনের শাড়িও পরতে পারেন।

এই ঋতুতে জর্জেট বা শিফন শাড়ি পরলে ব্লাউজ পরতে পারেন সুতি অথবা ভয়েল কাপড়ের। কাপড়ের রং নির্বাচন করুন আবহাওয়া বুঝে। সাদা কাপড় যেমন বৃষ্টির দিনে মানানসই নয়, কালো কাপড়ও তেমনই পরা উচিত নয়। কারণ, কালো কাপড় ভিজে গেলে ছোপ-দাগ হতে পারে। পরিবর্তে যে কোনও উজ্জ্বল রং বেছে নিতে পারেন। যেমন, ফিরোজা, লেমন ইয়েলো বা গ্রিন, গোলাপি, লাল, কমলা ইত্যাদি। তবে খুব হালকা বা খুব গাঢ় রংগুলো এড়িয়ে যাওয়াই ভালো। কারণ, মেঘলা দিনে প্রকৃতি স্নিয়মাণ থাকে। তাই এই সময় আপনার পোশাকেই থাকা চাই রঙের বাহার। এই সময়ে কামিজ পরুন একটু খাটো। এতে কাদায় ময়লা হওয়ার আশঙ্কা থাকে না। আর সালোয়ারও আঁটসাঁটো হওয়া চাই।

স্লিম হতে চান না, এমন কোনও মহিলা বোধহয় পৃথিবীতে নেই। কিন্তু বহু চেষ্টা করেও যঁারা ওজন কমাতে পারছেন না, তাঁরা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক স্লিম হতে পারেন সঠিক পোশাক নির্বাচনের মাধ্যমে। আজ এই সমস্যার সমাধানেই কয়েকটি পরামর্শ দেওয়া হল। বাড়িতে আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে পরখ করে দেখতে পারেন।

কালো রং নির্বাচন করুন: যে কোনও দেহকে চিকন করে দেয় কালো পোশাক। যে কোনও ধরনের কালো পোশাকেই স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি স্লিম দেখায়। এই কারণেই বহুকাল ধরে মানুষের কাছে কালো পোশাকের এতটা চাহিদা। তাই চিকন হতে কালো রঙের ড্রেস বাছাই করা একেবারে সঠিক সিদ্ধান্ত। যদিও গরমে বেশি কালো পরা যায় না। সেক্ষেত্রে যে কোনও কালচে বা ডার্ক কালার নির্বাচন করতে পারেন।

হিল জুতো পরুন: হিল জুতো নারীদের সৌন্দর্য ফুটিয়ে তুলতে অনন্য। এটি একদিকে যেমন আপনাকে লম্বা করে দেবে, সেভাবেই অপেক্ষাকৃত রোগাও দেখাবে। হিল জুতো পরার সঙ্গে সঙ্গে আপনার অববয়টাই বদলে যাবে, যা আপনাকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলবে।

আকৃতিকে কাজে লাগান: মোটা বা স্লিম যেমনই হোন না কেন, নারীসুলভ আকৃতি রয়েছে আপনার। তাই এর বিশেষত্বকে কাজে লাগান। যেমন— যদি আপনার কোমর বেশ সরু হয় তবে তা ফুটিয়ে তুললে বেশ স্লিম দেখাবে আপনাকে। আর যদি ভারী নিতম্ব হয়, তবে নীচের অংশে একটু টিলেচালা পোশাক পরতে হবে যেন তা চোখে না লাগে।

মোটা/পাখালি স্ট্রাইপ ও বড় প্রিন্ট এড়িয়ে চলুন: দেহের সঙ্গে আনুভূমিক স্ট্রাইপের পোশাক আপনাকে আরও মোটা করে দেবে। তাছাড়া, বড় বড় প্রিন্টের পোশাকও স্থূল করে দেয় শরীরকে। তাই সরু এবং লম্বা স্ট্রাইপের পোশাক পরুন। এছাড়া, কোন প্রিন্ট আপনাকে মানাবে তা আলোচনা করে নিতে পারেন কোনও স্টাইল এক্সপার্টের সঙ্গে।

ডার্ক ওয়াশ জিনস পরুন: জিনসে স্লিম দেখাতে হলে ডার্ক রং বেছে নিন। কারণ, হালকা রঙের জিনসে আপনার থাই এরিয়া আরও মোটােসোটা দেখাবে। তাই জিনস কিনতে গেলে এই কথাটা মাথায় রাখবেন। আর জিনসের সঙ্গে নিতম্ব ঢাকা একটু লম্বা কুর্তি বা টিউনিক পরলে ভালো লাগবে।

অ্যাকসেসরিজের ব্যবহার: গয়না সহ সাজসজ্জার বিভিন্ন অ্যাকসেসরিজের ব্যবহারে নিজের শরীরে স্লিম ভাব ফুটিয়ে তুলতে পারেন। সহজে চোখে পড়ে এমন নেকলেস বা দুলা পরতে পারেন। এতে মানুষের চোখ আপনার গয়নার দিকে বেশি থাকবে।

চুল সঠিক ভাবে কাটুন: আপনার মুখের গড়ন যদি বড় হয় তাহলে এমনভাবে চুল কাটুন যাতে গালের দু'পাশ চুলে ঢাকা পড়ে। খুতনির নীচে ডাবল চিন ঢাকতে, লেয়ার কাট দিতে পারেন। এতে যেমন গাল ঢাকা পড়বে, তেমনই ডবল চিনও চোখে পড়বে না খুব একটা।



দুপিয়ান, বয়েল, চিকন ও তাঁতের কাপড়ও গরমের জন্য বেশ উপযোগী। কোনও উৎসব বা রাতের কোনও পার্টিতে পরতে পারেন লিলেন, মসলিন বা পাতলা চোষা কাতান। রঙের ক্ষেত্রে এই সময় সাদা হতে পারে আদর্শ কালার। এছাড়াও, গোলাপি, জলপাই সবুজ, আকাশি, হালকা হলুদ, ঘিয়ে, হালকা ম্যাজেন্টা ইত্যাদি রঙগুলোর হালকা শেডও গরমে উপযোগী। কালো বা গাঢ় রঙের পোশাক অতিরিক্ত তাপ শোষণ করে। তাই এই রঙের কাপড় পরিধান না করাই ভালো।

ফতুয়া বেশি ভালো লাগবে। তবে গরমের সময় বেশি টাইট ফিট পরবেন না। এতে ঘামের পর কাপড় শরীরের সাথে সেঁটে যাবে। তাই একটু টিলেচালা ড্রেসই এই সময় আইডল।

মনে রাখুন বৃষ্টির কথাও

গরমে আরামের কাপড় সুতি। কিন্তু বৃষ্টির দিনে সুতির আরাম ভুলে জর্জেট, শিফন সহ অন্যান্য পাতলা ফেব্রিকের কাপড়গুলো পরাই ভালো। ভিজে গেলে এই কাপড়গুলোর তেমন ক্ষতি হয় না। একটুখানি বাতাসে বা রোদে শুকিয়ে নিলেই একদম

দুশ্চিন্তা-আতঙ্কগ্রস্ততা



আধুনিক জীবনে মানসিক রোগ ব্যাপক বিস্তৃতি লাভ করেছে। বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগ সম্পর্কে 'যুগশঙ্কা'-এর এই বিভাগে প্রতি সপ্তাহে মানসিক রোগ নিয়ে আলোচনা করবেন বিখ্যাত মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ ডা. পঙ্কজলোচন শর্মা।

দুশ্চিন্তা অত্যন্ত ব্যাপক, পীড়াদায়ক ও কর্মনাশা মানসিক রোগ। আমরা সবাই মাঝে মাঝে কম-বেশি পরিমাণে দুশ্চিন্তায় ভুগি। দুশ্চিন্তা অধিকাংশ শারীরিক ও মানসিক রোগের আনুষঙ্গিক লক্ষণ। আমাদের মধ্যে এই ধরনের দুশ্চিন্তা এতই ব্যাপক যে বিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগ পর্যন্ত একে একটি স্বতন্ত্র মানসিক রোগ ভাবাই হয়নি। কুড়ি শতকের শেষদিকে দুশ্চিন্তাকে একটি স্বতন্ত্র মানসিক রোগ হিসাবে স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে।

দুশ্চিন্তাজনিত রোগগুলির মূল

বৈশিষ্ট্য হল ভয়, দুশ্চিন্তা ও এর ফলস্বরূপ উদ্ভূত শারীরিক লক্ষণ। ভয় ও দুশ্চিন্তা প্রকৃতপক্ষে সমার্থক নয়। কোনও সমাগত অথবা আসন্ন বিপদের প্রতি আমাদের আবেগজাত প্রতিক্রিয়াকে ভয় বলা হয়। ভয় বস্তুনিষ্ঠ (Objective), এর এক স্পষ্ট কারণ থাকে। অনেক সময় ভয় অত্যধিক হতে পারে। সেরকম হলে কারণ দূর হলে ভয়ও দূর হয়। এর বিপরীতে দুশ্চিন্তা বিষয়নিষ্ঠ (Subjective)। ভবিষ্যতে হতে পারে এমন কোনও বিপদের আশঙ্কার ফলে মনে সৃষ্ট ভয়কে দুশ্চিন্তা বলে।

আপাতদৃষ্টিতে ভয়ের কোনও কারণ দেখা যায় না। পথে একটা কুকুর দেখলে কেউ ভয় পায়। অন্যদিকে রাস্তায় বেরোলে কুকুর কামড়াবে ভেবে মানুষ দুশ্চিন্তায় ভোগে।

বিপদ-আপদ থেকে আমাদের রক্ষা করার ক্ষেত্রে ভয়ের এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। ভয় পেলে আমাদের স্নায়ুতন্ত্র উত্তেজিত হয়। ফলে হৃৎস্পন্দন দ্রুত হয়, নিঃশ্বাস তীব্র ও দীর্ঘ হয়, হাত-পায়ে রক্ত চলাচল বাড়ে। এসব শারীরিক পরিবর্তন মানুষটিকে ভয়ের কারণকে আক্রমণ করে পরাভূত

করতে বা সেই স্থান থেকে পালিয়ে আত্মরক্ষায় প্রস্তুত করে তোলে।

দুশ্চিন্তার এক উপযোগী দিক আছে। স্বাভাবিক দুশ্চিন্তা আমাদের ভবিষ্যতের প্রতিকূল অবস্থার জন্য প্রস্তুত করে। দুশ্চিন্তা আমাদের সজাগতা বাড়ায়। আমরা সম্ভাব্য বিপদ সম্পর্কে সতর্ক হই এবং বিপদ এড়িয়ে চলার প্রচেষ্টা করি। পরীক্ষার নোটিশ যে দুশ্চিন্তা সৃষ্টি করে তার জন্য ছেলেমেয়েরা পড়াশোনায় মন দেয়। বৃদ্ধাবস্থায় কে দেখবে, কে খাওয়াবে প্রভৃতি দুশ্চিন্তা আমাদের সঞ্চয়ে বাধ্য করে। পরীক্ষার জন্য যে পড়ুয়া একটু দুশ্চিন্তা করে না সে মনোযোগ সহকারে পড়াশোনা করবে না। ভবিষ্যতের প্রতি কোনও দুশ্চিন্তা যার নেই তার খোলামেলা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। অত্যধিক দুশ্চিন্তা কিন্তু আমাদের সাহায্য করার পরিবর্তে ক্ষতিই করে। পরীক্ষার জন্য বেশি দুশ্চিন্তাকারী পড়ুয়াটি পড়াশোনার সাহসই হারিয়ে ফেলে। দুশ্চিন্তা ও কর্মকুশলতার মধ্যে এই সম্পর্ক Yerkes-Dodson Law (Y-D Law) নামের নীতি ব্যাখ্যা করে। কর্মকুশলতা দুশ্চিন্তার সমানুপাতিক হারে বাড়ে, কিন্তু এক বিশেষ স্তর পর্যন্ত। একটা স্তরে দুশ্চিন্তা বৃদ্ধি হয়ে কর্মকুশলতা (Performance) ক্রমশ কমে আসে। পরীক্ষার জন্য অতি বেশি দুশ্চিন্তাকারী পড়ুয়াটি পড়াশোনার সাহস হারিয়ে ফেলে। ভয় ও দুশ্চিন্তা কখনও এত বেশি হয় যে এটা মানুষটিকে মানসিক ও শারীরিক কষ্ট দেয় এবং এটা সামাজিক ও কর্মজীবনের অন্তরায় হয়ে ওঠে। সেরকম অবস্থায় দুশ্চিন্তাকে রোগ বলে বিবেচনা করা হয়।

দুশ্চিন্তা গ্রুপের রোগগুলিকে পাঁচভাগে ভাগ করা হয়েছে—

আতঙ্কগ্রস্ততা, মুক্তাঙ্গন ভীতি, সুনির্দিষ্ট ভীতি, সামাজিক ভীতি ও সর্বময় ভীতি। এইসব রোগের মূল লক্ষণগুলি একই, পার্থক্য শুধু স্থান ও কারণের। এই আলোচনায় আমরা শুধু আতঙ্কগ্রস্ততা সম্পর্কে আলোচনা করব।

আতঙ্কগ্রস্ততা (Panic Disorder)

আতঙ্কগ্রস্ততা খুব বেশি পরিলক্ষিত একটি মানসিক রোগ। ইংরেজিতে এই রোগটিকে প্যানিক ডিজঅর্ডার বলে। পৌরাণিক গ্রিক উপাখ্যান অনুযায়ী জীব-জন্তুর অধিষ্ঠাতা দেব প্যান (Pan) জীবজন্তুর দলগুলোকে হঠাৎ ভয় পাইয়ে আনন্দ পেয়েছিলেন। এই দেবতার নাম বাদ দিয়ে ওই রোগের মূল বৈশিষ্ট্য হল আচম্বিতে তীব্র রূপে দেখা দেওয়া দুশ্চিন্তা, ভয় ও এই রোগে আপাতদৃষ্টিতে ধরা না

পড়া, কোনও কারণ ছাড়াই হঠাৎ এক তীব্র ভয় ও সন্দ্বাস মানুষটিকে গ্রাস করে। তার বুক ধকধক করে, দ্রুত হৃৎস্পন্দন হয়, বুকটা আটকে যায় মনে হয়। গা দিয়ে ঘাম বেরোয় এবং কাঁপতে থাকে। নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস যেন বন্ধ হয়ে যেতে চায় বা ফৌপানি ওঠে, বুকে ব্যথা করে। পেট গুড়গুড় করে, ঢেকুর ও বমিভাব আসে। মাথা ঘোরাতে শুরু করে, শরীরটা হালকা হয়ে যায়। মাথায় যেন কিছু নেই, হালকা হয়ে গেছে মনে হয়। নিজস্ব অনুভব শক্তি হারিয়ে যেতে চায়। সে বলতে পারবে না, বেহুঁশ হয়ে যাবে, মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলবে, মরে যাবে প্রভৃতি ভয় মানুষটিকে আতঙ্কিত করে তোলে। শরীরের অর এতই বেশি হয় যেন পুড়ে যাবে। হাত-পা অবশ হয়, ঝিনঝিন করে।

এসব ভয় ও দুশ্চিন্তার লক্ষণ ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পেয়ে দশ মিনিটের ভেতরে তীব্র রূপ নেয়। তার পর পনেরো-কুড়ি মিনিটের মধ্যে এগুলো কমে আসে। সাধারণত



No Health without Mental Health

ওয়াহাটি মানসিক চিকিৎসালয় মানসিক রোগ, মানসিক সমস্যা ও মদ ও মাদকদ্রব্য আসক্তির চিকিৎসার অগ্রণী প্রতিষ্ঠান। অভিজ্ঞ সহ বা অভিজ্ঞ ব্যক্তিরে রোগী একলাই চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারে।

যোগাযোগ

ওয়াহাটি মানসিক চিকিৎসালয়
পাঞ্জাবারী, ওয়াহাটি-৩৭
Ph-97073 97073 :
0361-2335588
(9AM- 7 PM-
Except Sundays)



Guwahati
Psychiatric
Hospital

অধিকাংশ রোগীরই এই রোগ আঘাতটা মতো তাঁকে যন্ত্রণা দেয়। কোনও রোগীর ক্ষেত্রে এই অবস্থা থাকে কয়েক ঘণ্টা। বেশিরভাগ রোগীর এরকম একটা আতঙ্কের অবস্থা সপ্তাহে একবার বা দু'বার হয়। কোনও কোনও রোগীর অবস্থা দিনে দু-তিনবার এরকম হতে পারে। কারও আবার দু-তিন মাস বারবার এরকম হওয়ার পর অনেকদিন সে সম্পূর্ণ রোগমুক্ত থাকে।

কিছু রোগীর রাতে ঘুমের সময়ও এই রোগ হয়। রাতে হঠাৎ ভীত হয়ে তার ঘুম ভেঙে যাওয়ার অল্প পরে এরকম হয়। লক্ষণগুলো দিনে হওয়া আতঙ্কগ্রস্ততার মতোই।

এইসব লক্ষণ সব রোগীর ক্ষেত্রে সমানভাবে দেখা যায় না। লক্ষণগুলোর তীব্রতা রোগীভেদে কম-বেশি হয়। কোনও রোগী এসব কষ্ট সহ্য করে স্বাভাবিকভাবে নিজের কাজকর্ম করে যেতে পারে। আবার কাউকে এই রোগ প্রায় পঙ্কু করে দেয়।

ববেলিয়ন (WNP Borbellion) নামে এক প্রতিভাবান জীববিজ্ঞানী ২৩ বছর বয়সে এক জটিল রোগের শিকার হয়েছিলেন এবং পাঁচ বছর আগে ভোগার পর ২৮ বছর বয়সে তাঁর মৃত্যু ঘটে। তাঁর দিনলিপি ক্রিয়দংশ প্রখ্যাত লেখক এইচ জি ওয়েলস 'The Journal of a Disappointed Man' নামের গ্রন্থে প্রকাশ করেন। ববেলিয়নের দিনলিপিতে তাঁর আতঙ্কগ্রস্ত অবস্থার অনুপম বর্ণনা পাওয়া যায়। তাঁর একদিনের দিনলিপি এরকম—

'হেঁটে ঘরে ফেরার সময় রাস্তায় বুকটা খুব ধক ধক করতে শুরু করল। আমি যেন পড়ে যাব। রাস্তায় কোনও একজন মানুষ দেখলে মনে হয় এরাই মনে হয় আমাকে প্রাথমিক সাহায্য করতে হতে পারে। তার জন্য এর উপস্থিতি বৃদ্ধি আছে তো? সে কি আমায় প্রাথমিক সাহায্য করতে পারবে? প্রতিটি পথচারীর মুখের দিকে তাকাই আর আমি এই কথা ভাবি। এরকম সময় আমার এক বন্ধু সেই পথ দিয়েই পার হয়ে গেল। দুর্ঘটনাটা তার সামনে হলে ভালো হতো। কারণ সে আমায় ভালোভাবে চেয়ে আর আমি কোথায় থাকি তাও জানে।



কলজেটা টিপটিপ শুরু করল এবং পাঁজরের হাড়গুলো সজোরে ধাক্কা দিতে শুরু করল। মুর্ছা যাওয়ার উপক্রম হয়ে গায়ের চামড়ায় শেওলা পড়তে শুরু হল। কলজের অস্বাভাবিকতা অনুভব করে ভীষণ ভয় লাগতে থাকল। শ্বাস দীর্ঘ হয়ে এল। শরীরের সব মাংসপেশি কাঁপতে শুরু করল।' (ভাবানুবাদ)

রোগ বিবরণ

এক ৩৫ বর্ষীয়া মহিলাকে তীব্র বুকের ব্যথার জন্য জরুরি

ফের হাসপাতালে ভর্তি হলেন। এবারও কোনও শারীরিক কারণ ধরা পড়ল না এবং চিকিৎসক তাঁকে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠালেন। মহিলাটির সঙ্গে কথা বলে জানা গেল যে গত ছ'মাসে দুবার তিনি বুক কাঁপা, মাথা ঘোরানো ও নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে যাওয়ার কষ্টে ভুগেছিলেন। শুরুতে এসব কষ্ট সামান্য ছিল এবং অল্প সময়ের ভেতর স্বস্তি ফিরেছিল। সেজন্য তিনি হাসপাতালের সাহায্য নেবার কথা ভাবেননি। এই সময়কালে তিনি অত্যন্ত বেশি মানসিক, সামাজিক ও আর্থিক সঙ্কটে ভুগেছিলেন। তাঁর স্বামী যেখানে কাজ করতেন সেই বেসরকারি বিনিয়োগ কোম্পানিটা হঠাৎ অস্তিত্ব হারিয়েছে। স্বামীর মাধ্যমে সেই কোম্পানিতে টাকা জমাকারী সবাই হঠাৎ আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠে। জনগণের ক্রোধ থেকে রক্ষা পেতে তাঁর স্বামীকে অনেকদিন আত্মগোপন করতে হয়। পরিবারটাও অনেকবার অল্পস্বল্প লাঞ্ছনার শিকার হয়। প্রতিদিনই মনোকষ্ট ও শারীরিক আক্রমণের ভয়ে থাকার পর তাঁর এই রোগ দেখা দেয়।

আতঙ্কগ্রস্ত অবস্থার ফলে অন্য কয়েকটি মানসিক কষ্টেরও উৎপত্তি হয়। এই রোগে আক্রান্ত এক-তৃতীয়াংশ মানুষ বিষণ্ণতায় ভোগে, অনেক রোগী মদ্যপান শুরু করে। এর এক বৃহৎ অংশ কালক্রমে সুরাশ্রয়ী হয়ে পড়ে। এই রোগ রোগীর সামাজিক, পারিবারিক ও আর্থিক ক্ষেত্রে অনেক ক্ষতি করে। রোগী বাইরে একা যেতে ভয় করে পরিবারের অন্যদের ওপর নির্ভরশীল হয়ে ওঠে। দৈনন্দিন জীবনের সাধারণ কাজকর্ম যেমন—বাজারে যাওয়া, ছেলেমেয়েকে স্কুলে দেওয়া-নেওয়া করা প্রভৃতি রোগীর পক্ষে অসম্ভব হয়ে পড়ে। উৎসব-অনুষ্ঠান, সিনেমা-থিয়েটার প্রভৃতিতে যাওয়া একেবারেই হয় না। ফলে পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্কে অনেক সংঘাতের সৃষ্টি হয়। বেশি ভ্রমণ আবশ্যিকতা সম্পন্ন কাজগুলো রোগীর পক্ষে করা অসম্ভব হয়ে পড়ে।

এই রোগের জন্যই ডারউইন সভা-সমিতি প্রভৃতিতে খুব কমই গিয়েছিলেন। একবার একটা সভায় যোগ দেবার আমন্ত্রণ প্রত্যাখ্যান করে তিনি লিখেছিলেন— 'কিছুদিন থেকে দেখছি যে আমার পক্ষে কোথাও যাওয়াটা খুব কষ্টকর হয়ে উঠেছে। হইহল্লা আমাকে বিধ্বস্ত করে ফেলে।'

জনসাধারণের মধ্যে প্রায় তিন শতাংশ মানুষ এই রোগে ভোগে। মহিলাদের মধ্যে এই রোগের হার পুরুষের চেয়ে প্রায় তিনগুণ বেশি। সাধারণত বাড়ন্ত বয়সে (১৫-২৪ বছর) প্রথম এই রোগ দেখা দেয়।

এই রোগের শারীরিক লক্ষণগুলো অতি প্রবল হওয়ার জন্য প্রায় কোনও রোগীই এই রোগের মানসিক স্বরূপটি বুঝতে পারেন না এবং মনোরোগ চিকিৎসার জন্য কদাচিৎ চিকিৎসকের কাছে যান। বুকের ব্যথার জন্য জরুরি বিভাগে আগত রোগীর ১৬ শতাংশ প্রকৃতপক্ষে আতঙ্কগ্রস্ততার রোগী। সেরকম বুকের ব্যথার অভিযোগ জানানো অথচ অ্যাঞ্জিওগ্রাম (Angiogram) পরীক্ষায় হৃদযন্ত্রের কোনও রোগ না থাকা রোগীর ৮০ শতাংশই এই রোগের রোগী। এই রোগে ভোগা রোগীর ৩০ শতাংশই হৃদরোগ বিভাগ, ৩০ শতাংশ পাকস্থলী-অন্ত্র বিভাগে (Gastroenterology) এবং বাকি ৪০ শতাংশ স্নায়ুরোগ বিভাগে চিকিৎসা করতে চায়। মাথার ব্যথায় ভোগা রোগীর প্রায় ১৫ শতাংশ রোগী প্রকৃতপক্ষে এই রোগের রোগী।

মোবাইল: 9864017696



অবশেষে কোনওমতে থুপ থুপ করে, মাঝে মাঝে নদীর পারের বেড়ায় ভর দিয়ে গ্রন্থাগারে পৌঁছলাম। গিয়েই বসে পড়লাম। বুকটা আগের চেয়েও প্রচণ্ড গতিতে ধক ধক শুরু করল। আমার বুকটা যেন ফেটে যাচ্ছে, ঘাড়ের শিরাগুলো পর্যন্ত বুকের টিপটিপ অনুভব করছে। মাথার পেছনের দিকের শিরাগুলো উথলে উঠছে। খুব ধীরে ধীরে শ্বাস নিচ্ছি, জানি এই নারকীয় যন্ত্রণা বেড়ে যাবে। ঘরে গেলাম, কীভাবে জানি না। কিন্তু টের পেয়েছি, পরে একেবারে অবসন্ন হয়ে পড়লাম।'

জীব বিবর্তনবাদের জনক চার্লস ডারউইন এই রোগে ভুগেছিলেন। তিনি নিজের আতঙ্কগ্রস্ত অবস্থা এভাবে বর্ণনা করেছেন— 'বুকের কম্পন অতি দ্রুত ও ক্ষুদ্র হয়ে উঠল।

ভিত্তিতে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়। সেদিন দুপুরে তিনি ভালোই ছিলেন। সন্ধ্যাবেলা তাঁর বুক ধপ ধপ শুরু হয়, মাথা ঘুরে পড়ে যাবেন যেন মনে হয়, শরীর কাঁপতে ও ঘামতে শুরু করে, পা দুটো ঠান্ডা হয়ে যায়। ধীরে ধীরে তিনি শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট অনুভব করেন এবং বুক যন্ত্রণা শুরু হয়। 'আমি মরে যাচ্ছি' বলে এক তীব্র ভয়ে তিনি কাঁদতে শুরু করেন।

হাসপাতালে প্রাথমিক চিকিৎসা করার দু'ঘণ্টার ভেতর তাঁর কষ্টের উপশম হয়। জরুরি ভিত্তিতে করা পরীক্ষাগুলোয় কোনও অস্বাভাবিকতা দেখা গেল না। পরের দিন সকালে তিনি সুখী হয়ে ঘরে গেলেন।

এর একমাস পর তিনি একই শারীরিক লক্ষণগুলো নিয়ে

চেটেপুটে চাটনি



ভোজনরসিক বাঙালির শেষপাতে চাটনি না থাকলে চলে না। এর কোনও বিকল্প নেই। একটু টক একটু মিষ্টি, তার মধ্যে যেন নিহিত আছে অমৃত। মাছ, মাংস খাওয়ার পর চেটেপুটে একটু চাটনি হলেই পরিতৃপ্তি। চাটনি মানে সবার আগে মনে আসে আম, আমড়া, কুল, টমেটো, খেজুরের কথা। কিন্তু আজ হোক অন্যরকম কিছু চাটনির রেসিপির কথা...

সবজির চাটনি

উপকরণ: আমআদা ১ টুকরো (দেড় হাফ লম্বা বাটা), রাঙা আলু খোসা ছাড়িয়ে কেটে রাখুন, লাউ ছোট একফালি কুচোনো, মুলো ১টা, পাকা কুমড়া এক ফালি (হাফ হাফ করে কাটা), সামান্য তেল, টকের জন্য কাঁচা তেঁতুল স্বেদ করা রস আধ কাপ, চিনি ২৫০ গ্রাম, নুন অল্প, জিরে আধ চামচ, মেথি আধ চামচ, শুকনো লঙ্কা দুটি।
প্রণালি: প্রথমে সবজিগুলো কেটে ভালো করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। এরপর সামান্য তেল কড়াইতে দিয়ে গরম হলে জিরে, মেথি, শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিন। আগে থেকে কেটে রাখা সবজিগুলোয় সামান্য নুন দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। মাঝে খুলে জলের ছিটে দিয়ে ভালো করে কষতে থাকুন। সবজিগুলো ভালো করে স্বেদ হয়ে এলে টকের জন্য তেঁতুলগোলা রস ও চিনি দিয়ে দিন। কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে ঝোলটা একটু শুকিয়ে গেলে আমআদা বাটা দিয়ে অল্প ঝোল থাকতে নামিয়ে নিন। ওপরে একটু ভাজামশলার গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



কামরাঙার চাটনি

উপকরণ: কামরাঙা ৪টে, গন্ধরাজ লেবু ১টা, লেবুপাতা ৪টে, চেরি ৮-১০টা, মৌরি ১ চা-চামচ, শুকনো লঙ্কা ২টো, চিনি স্বাদমতো, তেল ১ চা-চামচ।
প্রণালি: কামরাঙা কেটে ছোট ছোট টুকরো করে নিন। প্যানে তেল দিন। গরম হলে শুকনো লঙ্কা ও মৌরি ফোড়ন দিন। এরপর এতে কামরাঙা দিন। আঁচ কমিয়ে হালকা ভেজে নিন। অন্য পাত্রে আলাদা করে চিনি ও জল ফুটিয়ে চিনির রস বানিয়ে রাখতে হবে। এই সিরাপ যেন ঘন হয়। কামরাঙা ভাজা হলে এতে ওই তৈরি করা রস ঢেলে দিন। এতে আলাদা করে ২ টেবল চামচ চিনিও দিন। এরপর চেরি মিশিয়ে দিন। পুরো মিশ্রণটি খানিকক্ষণ ফুটতে দিন। এবার গন্ধরাজ লেবুর পাতা দিয়ে আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। সবকিছু স্বেদ হলে ও রসে মজলে গ্যাস বন্ধ করুন। লেবুর রস ও ভাজা মৌরি ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। খাওয়ার শেষে পাতে দিন কামরাঙার চাটনি।



মুলো-চালতার চাটনি

উপকরণ: চালতা ২টি, লাল মুলো ৪টি, পাটালি গুড় ৫০০ গ্রাম, নারকেল কোরা ১ কাপ, পোস্ত ৮ চা চামচ, নুন পরিমাণমতো, অল্প সরষে, ১ চা-চামচ, অল্প সরষের তেল।
প্রণালি: মুলো গোল গোল করে কেটে ভালো করে ধুয়ে ভাপিয়ে নিন। চালতা খোসা ছাড়িয়ে খেঁতো করে নেবেন। পোস্ত ও নারকেল কোরা মিহি করে বেঁটে রাখুন। এবার ননস্টিক প্যানে তেল গরম করে সরষে ফোড়ন দিয়ে খেঁতো করা চালতা ছেড়ে আন্দাজমতো নুন দিয়ে নাড়াচাড়া করে পরিমাণমতো জল দিন। ভাপানো মুলো জলসুদ্ধ দিয়ে দিন। ফুটে উঠলে গুড় দিয়ে দিন। ঝোল ঘন হয়ে এলে নারকেল-পোস্ত বাটা দিয়ে অল্প আঁচে একটু ঢাকা দিয়ে রাখুন। ২মিনিট পর ঢাকনা খুলে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন মুলো-চালতার চাটনি।



হেল্প tips

রূপচর্চা-সংক্রান্ত বা আইনি কোনও সমস্যার সমাধান পেতে হলে আপনার প্রশ্ন মেইল করুন jugasankha.suppli@gmail.com আইডি-তে।

রাস্তায় কোনও বিপদে পড়লে ১০০ ডায়াল করে পুলিশকে জানান।

নতুন জায়গায় গেছেন। ঠিকানা খুঁজে না পেলে ট্রাফিক পুলিশকে জিজ্ঞেস করুন। রাস্তায় ট্রাফিক পুলিশ না থাকলে আশপাশের কোনও দোকান থাকলে, সেখানে জিজ্ঞেস করুন। অবশ্যই প্রথমজন ঠিক বলল কিনা যাচাই করার জন্য আরেকজনকে জিজ্ঞেস করে নিন।

কখনও কোনও কারণে সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আপনার পাশের ব্যক্তিকে সরাসরি জানান আপনাকে সাহায্যের কথা।

TEAM লাইফStyle

শর্মিলা চন্দ্র (কো-অর্ডিনেটর ও সাব-এডিটর), তনুশ্রী দাস, সালমা আহমেদ, বিপাশা চক্রবর্তী, দোয়েল দত্ত, বিদিশা রায়চৌধুরী (গুয়াহাটি)



আইনি সমস্যা

পরামর্শ দিচ্ছেন আইনজীবী সুমিতা ঘোষ (9831334973)

আমি স্বামীপরিত্যক্ত। গত ১২ বছর আমার কোনও খোঁজখবর রাখেননি আমার স্বামী। আমার শ্বশুরবাড়িতে ওঁর খোঁজ নিতে গেলে ওঁরা আমাকে তাড়িয়ে দেন। বলে, ওঁদের ছেলে নাকি আমার জন্যই নিখোঁজ হয়েছে। অথচ আমার স্বামীর সঙ্গে আমার কখনও কোনওরকম ঝগড়াঝাঁটি বা অশান্তি হয়নি। আমরা দু'বছর সংসার করেছি। তবে আমার স্বামীর আচরণ একটু অস্বাভাবিক লাগত। বেশি কথা বলতেন না। ওঁর বাজারে একটা দোকান ছিল। একদিন সকালে দোকানে গিয়ে আর ফেরেননি। সে-সময় থানায় ডায়েরি করা হয়ছিল। তার কপি আমার শ্বশুরবাড়িতে আছে। স্বামী নিখোঁজ হবার পর দোকানটা আমিই চালাই। আর কিছু জমি আছে যা আমি ভোগদখল করছি। বর্তমানে আমার এক দেওর আমার ওপর চাপ সৃষ্টি করছে দোকানটা ছেড়ে দেবার জন্য। দোকানটা আমার স্বামীর খরিদাজমির ওপরে। বাজার কমিটি আমার পাশে আছেন। তাঁরা

আমাকে আদালতে যেতে বলছেন। কিন্তু কী করব বুঝতে পারছি না। খরচ কত হবে, জানাবেন?

পুতুল সরকার, অসম

উত্তর: আপনার স্বামী নিখোঁজ, এ-ব্যাপারে আদালতে জানিয়ে একটি মামলা দায়ের করতে হবে। ডিক্লেয়ারেটরি সুট হবে। আপনার স্বামীর নামে সম্পত্তি হলে এবং তাঁর বাবা-মা বা সন্তানাদি যদি না থাকে, তাহলে সম্পত্তিটা আদালত আপনাকেই দিতে পারে।

আমি দুই সন্তানের পিতা, দ্বিতীয়বার বিবাহসূত্রে প্রায় ১৮ বছর হল আমার প্রথম স্ত্রীকে আমি ডিভোর্স দিয়েছি। সে-সময় তার অনুমতিতেই একতরফা রায় পেয়েছিলাম। আমার প্রথম স্ত্রী তার বাপের বাড়িতেই থাকে। ওর বাব-মা মারা গেছেন। যাঁদের ওপর ও ডিপেন্ডেন্ট ছিল। বর্তমানে কি সে আমার কাছে

খোরপোষ দাবি করতে পারে? করলে কী দিতে হতে পারে?
প্রদীপ মৈত্র, হুগলি

উত্তর: আপনি বলেছেন স্ত্রীর অনুমতিতে একতরফা ডিভোর্স দিয়েছেন। ব্যাপারটা পরিষ্কার হল না। যাইহোক, যদি একতরফা রায় পেয়ে থাকেন, তবুও পরিবর্তিত আইনে ডিভোর্সী স্ত্রী যদি আবার বিয়ে না করে থাকেন এবং নিজের ভরণপোষণে অসমর্থ হন, তাহলে তিনি আপনার কাছে খোরপোষ দাবি করতে পারেন। সে দাবি আদালত মানতেও পারেন। অর্থাৎ ওঁকে আপনার ভরণপোষণ দিতে হতে পারে।

আমাদের তিন বছরের বিবাহিত জীবন। অশান্তিতে ভরপুর। গত একবছর আমরা আলাদা আছি। আমার স্ত্রীকে উকিল নোটিশ দিয়ে ডিভোর্সের প্রস্তাব দিলে ও তা দিতে রাজি হয়েছে। তবে তাকে এককালীন খোরপোষ দিতে হবে। আমি রাজি। কিন্তু আমার প্রশ্ন হল ডিভোর্সের পরেও যদি আবার কোনওরকম খোরপোষ দাবি করে তা আমি দিতে পারব না। এক্ষেত্রে কীভাবে ডিভোর্সটা করা উচিত? ডিভোর্স মামলার রায় পেতে কতদিন সময় লাগবে?

রাধারমন দত্ত, কৈখালী

উত্তর: সাধারণত ডিভোর্স মামলা দায়ের করার হ'মাস পর শুনানির দিন ধার্য করা হয়। তবে কোনও কোনও আদালতে এত বেশি মামলার চাপ যে, সেখানে একটু বেশি সময় লাগে শুনানির দিন ধার্য হতে। তবে একবছরের বেশি সময় লাগার কথা নয়। আপনারা যদি মিউচুয়াল ডিভোর্সের আবেদন করেন তাহলে আপনাদের আবেদনে উল্লেখ রাখবেন যে আপনার স্ত্রী ভবিষ্যতে আর খোরপোষ বা অন্যান্য দাবি-দাওয়া করতে পারবেন না।



রূপচর্চার সমস্যা

সমাধান বাতলে দিচ্ছেন

মাইনু নাথ

জারা হেয়ার অ্যান্ড স্কিন স্টুডিও
বরা সার্ভিস, গুয়াহাটি

আমার বয়স ৩২। রোদে বেরোলেই মুখের চারিদিকে কালো কালো ছোপ পরে যায়। তাকানো যায় না মুখের দিকে। কী করব, ঘরোয়া উপায় জানাবেন?

দীপালি হাজরা, হৃদয়পুর

উত্তর: মুখের কালো ছোপ দূর করতে সপ্তাহে দু'দিন সমপরিমাণ নিমপাতা বাটা, বেসন, মধু একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগাতে হবে। শুকিয়ে গেলে ঘষে ঘষে তুলে ফেলতে হবে। রোদে পোড়া মুখের কালচে ভাব দূর করতে প্রতিদিন টক দই ও টমেটোর রস মিশিয়ে লাগালেও একই ফল পাওয়া যায়।

তবে বাইরে বেরনোর ২০ মিনিট আগে লাগাতে হবে অয়েল ফ্রি সানস্ক্রিন লোশন।

আমি চাকরি করি। বয়স ২৬। সাজতে ভালোবাসি। আমার ত্বক রুক্ষ ও শুষ্ক। সমাধান জানাবেন।

ভাস্বতী চৌধুরী, সল্টলেক

উত্তর: মেকআপ ঠিকঠাক ভাবে না তোলার ফলে ত্বকের চামড়া রুক্ষ ও শুষ্ক হয়ে যায়। এর থেকে বাঁচার উপায় হল, দিনে সাত-আটবার ঠান্ডা জলের বাপটা আর প্রতিদিন নিয়ম করে ময়েশচারাইজার

লাগানো। এছাড়া সপ্তাহে তিন-চারদিন সমপরিমাণ কাঁচা হলুদ বাটা, নিমপাতা বাটা, চন্দন গুঁড়ো, গোলাপ জলের সঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে মুখে ভালো করে লাগিয়ে শুকিয়ে তুলে ফেলতে হবে। নিয়মিত করলে ফিরে আসবে ত্বকের প্রাণ। আর রেহাই মিলবে ত্বকের শুষ্কতা থেকে। খুব খসখসে চামড়া থেকে কোনও অংশে দাগ হয়ে গেলে পরিমাণমতো টক দই, মিল্ক পাউডার ও পাতিলেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে দাগে লাগালে কিছুদিনের মধ্যেই ফল পাওয়া যাবে।

আমার বয়স ২৪। কলেজে পড়ি। ঠোঁটের রুক্ষতা দূর করার জন্য কী করব, জানাবেন প্লিজ।

সুচন্দ্রা পুরকায়স্থ, অসম

উত্তর: ঠোঁটের রুক্ষতা কাটাতে নিয়ম করে ভেসলিন ও গোলাপ জল একসঙ্গে মিশিয়ে দিনে অন্তত দুবার লাগাতে হবে। ঠোঁটের কালো ছোপ কমাতে দুধের সরের সঙ্গে সমপরিমাণ আলুর রস মিশিয়ে ঠোঁটে লাগালে ভালো ফল পাওয়া যাবে। সপ্তাহে একদিন মধু ও কাঁচা দুধের সঙ্গে পাকা পেঁপে চটকে লাগালে কিছুদিনের মধ্যেই ঠোঁটের

রুক্ষ ভাব কমে গিয়ে ঠোঁট পেলব হয়ে উঠবে। এছাড়া রোজ রাতে পেট্রোলিয়াম জেলি লাগালেও ঠোঁট নরম ও পেলব থাকে।

আমার বয়স ১৯। সাজতে ভালোবাসি। তবে স্টাইলিং-এর জন্য বিভিন্ন হিটিং স্টুলস, স্প্রে ইত্যাদির ব্যবহারে চুল লালচে হয়ে যাচ্ছে, রুক্ষতাও বেড়ে যাচ্ছে। কী করব জানাবেন।

শেফালি মামা, মেদিনীপুর

উত্তর: এর জন্য ক্যাস্টর অয়েল এবং সমপরিমাণ নারকেল তেল একসঙ্গে মিশিয়ে সপ্তাহে দু'বার চুলে লাগাতে হবে। এতে চুল কালো হয়। কিছুদিন কোনও রকম হিটিং স্টুলস, স্প্রে ব্যবহার থেকে বিরত থাকতে হবে। রোদে বার হলে চুল স্কাফ দিয়ে ঢেকে রাখা উচিত। চটজলদি শাইন আনতে হেয়ার সিরাম ব্যবহার করা যেতে পারে। শ্যাম্পু করার পর চায়ের লিকার দিয়ে চুল ধুতে পারেন। বেশ খানিকটা জলে চা-পাতা দিয়ে ফুটিয়ে নিতে হবে। ফোটাওয়ার পর যেন মোটামুটি ৪ কাপ জল থাকে। এই জল ঠান্ডা করে ছেকে চুল ধুয়ে নিতে হবে। এতেও চুল কালো হয় এবং নিয়মিত ব্যবহার করলে চুলে জেল্লাও আসে।

ভারতের একমাত্র বাংলা দৈনিক

যুগশঙ্খ

পূর্ব ও উত্তর-পূর্ব ভারতের বাঙালিকে একসূত্রে বেঁধে রেখেছে

প্রতিদিন প্রকাশিত হচ্ছে কলকাতা, শিলিগুড়ি, শিলচর, গুয়াহাটি ও ডিব্রুগড় থেকে

সচেতন পাঠক
সিদ্ধান্ত বদলাচ্ছেন

তাই তো

রোজ বাড়ছে পাঠক সংখ্যা