

যুগশঙ্কা  
SUPPLI  
শনিবার, ১৫ এপ্রিল ২০১৭

# লাইফStyie



৮ পাতার এই ক্রোড়পত্রটি যুগশঙ্কা-র সঙ্গে বিনামূল্যে বিতরিত

## এসো হে বৈশাখ, এসো এসো...

বিদিশা রায়চৌধুরী

গত কয়েকদিন ধরে এ যেন রুটিন হয়ে দাঁড়িয়েছে। রোজ সকালে উঠেই ঈশানের বাবাকে ক্যাচ ক্যাচ শুনতে হয় মা-বউয়ের। কী হল? আর ক'দিন বাকি? জানালা-দরজার পর্দাগুলি খুলে দাও। ঘরটা একটু ঝাড়ো... ইত্যাদি ইত্যাদি।

এটা শুধু একটা বাড়ির কথা নয়। প্রত্যেকটি বাঙালি পরিবারের এখন একই অবস্থা। কেন? কেন আবার কী? পয়লা বৈশাখের আগে প্রত্যেক বাঙালি বাড়িতেই এটা তো খুব সাধারণ ব্যাপার। তাই তো বাড়ির ছেলোদের ঘর ঝাড়তেই হবে। গিমিকে খুলে দিতে হবে ঘরের পর্দাও। বর্ষবরণ উপলক্ষে নতুন করে সেলাই করে আনা পর্দাগুলোর জন্য ম্যাচিং বান্ধনিও কিনে রাখা। এই পর্দাগুলোকে আবার কর্তাবাবুই ঠিকঠাক করে লাগাবেন। একইভাবে নতুন বিছানার চাদর ইত্যাদিও বাড়ির মহিলারা হাতের কাছেই রাখেন। নতুন বছরে বিছানায় এগুলোই তো পাততে হবে। মোট কথা এক সাজো সাজো রব। কারণ তো সেই একটাই— পয়লা বৈশাখ।

হ্যাঁ, এটাই বাস্তব। আজকের বিশ্বায়নের যুগে আমরা ইন্টারনেটের মাধ্যমে ফেসবুক, টুইটার, ইনস্টাগ্রাম কিংবা অনলাইন শপিংয়ে যতই নির্ভর হই না কেন, বছরের একটা দিন যেন আমাদের মনে করিয়ে দেয় এ সব কিছুর পরও আমরা বাঙালি। হ্যাঁ, আমরা ভেতো বাঙালি।

একটা সময় ছিল যখন যখন পয়লা বৈশাখের দিন বাড়ির বউ-বি-রা সকালে উঠেই স্নান সেরে গোবরের ছিটে দিয়ে ঘর শুদ্ধ করতেন। পূজো-আচার কাজ শেষ করে এরপর রাম্মার পালা। তবে এর আগে সকালের জলখাবারের প্রস্তুতি সেরে ফেলতেন তাঁরা। সাধারণত সারা বছর সকালে ডাল-ভাত খাওয়া হলেও বর্ষবরণের দিন সকালের খাবারটাও যেন একটু আলাদা হতো। দই, খই, গুড়, চিড়ে, নারকেল ইত্যাদি দিয়ে একধরনের মাখা বানিয়ে সবাই সানন্দে খেতেন। এরপর বাড়ির কর্তা পাঞ্জাবির পকেটে খুঁজে হাতে বাজারের ব্যাগ নিয়ে চলে যেতেন বাজারের সবচেয়ে বড় মাছটি কিনতে। কোথায় কচি পাঁঠা মিলছে এই খবর আনার জন্যও থাকত লোক। আসলে বাঙালিরা বরাবরই ভোজনরসিক। আর কোনও উৎসব-পার্বন হলে তো কথাই নেই। এছাড়া, দুপুরে কবজি ডুবিয়ে বাড়ির সবাই মিলে খাবার খাওয়াও পয়লা বৈশাখের এক অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ ছিল। পাশাপাশি, নতুন বছরে নতুন কাপড় পরাও একটা নিয়ম। স্নান করেই নতুন কাপড় গায়ে চড়িয়ে পয়লা বৈশাখের আনন্দকে দ্বিগুণ করে তোলা হতো। আবার ওই কাপড় পরেই বিকেলে বৈশাখের অনুষ্ঠান দেখতে যাওয়ার একটা ব্যাপারও ছিল।

এরপর দুইয়ের পাতায়





কিন্তু এখন যুগ অনেকটাই পাল্টে গেছে। বছরের প্রতিটা দিনই আমরা নিজেদের নানারকম কাজে ব্যস্ত রাখি। বিশ্বায়নের হুঁদুর দৌড়ে আমরা নিজেদের নিজস্বতাকে যেন হারিয়েই ফেলেছি। নিজের পরিবারকেও সামান্য সময় দেওয়ার সময় হয় না। আর হাল আমলের 'উইকএন্ড' কেটে যায় বন্ধু-বান্ধবদের নিয়ে পাব-ডিস্কোতেই। এসব করে করে ভুলে যাই নিজের আসল পরিচয়টাও। কর্পোরেট কায়দায় চলন-বলন, খাওয়া-পরায় আমরা এতটাই অভ্যস্ত হয়ে পড়েছি যে, একেক সময় নিজের কাছে নিজেই প্রশ্ন করতে হয়— আমি কি বাঙালি? এটাই কি আমার পরিচয়?

কিন্তু এরপরও মনের কোণে কোথায় যেন একটা বাঙালিয়ানা থেকেই যায়। তাই বোধহয় ফি বছরে ব্যস্ততাকে ভুলে বছরের একটা দিন অন্তত সম্পূর্ণ বাঙালি কায়দায় কাটাতে ভালোবাসেন বিশ্বের সব বাঙালিই। আর এই বিশেষ দিনটি হচ্ছে নববর্ষ বা পয়লা বৈশাখ। এই দিনটায় স্যুট-বুটকে রেড়ে ফেলে গায়ে একটা সুতির হালকা রঙের পাঞ্জাবি চড়াতে ভালোবাসেন প্রত্যেক পুরুষই। আর যে-সব মহিলা

কর্পোরেট অফিসে কাজ করেন তাঁদেরও সারা বছরই কোট-প্যান্ট না হয় নানা ধরনের হাল ফ্যাশনের কাপড়-জামা পরতে হয়। কিন্তু নববর্ষের দিনে তাঁদের গায়েও চড়ে তাঁতের শাড়ি। এটাই হয়তো আসল বাঙালিয়ানার পরিচয়।

বসন্তের শেষে বাঙালিদের জন্য অনেক আশার বার্তা নিয়ে আসে নতুন বছর। অনেকেই নিজেকে প্রস্তুত করেন নতুন বছরে নিজেকে নতুন করে সাজাতে। মনের কোণে ধুলোয় ঢাকা আশা-আকাঙ্ক্ষাগুলি যাতে নতুন বছরে পূর্ণ করা যায় এই স্বপ্ন বোনেন চোখে। আর তাই তো, আগের মতো এত নিয়ম-কানুন এখন মানা না হলেও একটা জায়গায় গিয়ে আমরা আমাদের সংস্কৃতিকে আলিঙ্গন করেই নিই। পয়লা বৈশাখের আগের দিন অর্থাৎ চৈত্র-সংক্রান্তির দিন এখনও গায়ে নিম-হলুদ মেখে স্নান করতে দেখা যায় প্রত্যেক বাঙালিকে। এদিন আমের ডাল, পাঁচন ইত্যাদি খাওয়ার নিয়ম এখনও পালিত হয়ে আসছে ঘরে ঘরে। আর বর্ষবরণের দিন তো এক হই-হই ব্যাপার। দাদুর আমলের রীতি মেনে এখনও বাড়ির কর্তা সাত সকালেই ছুটে যান বাজারে। পাছে বাজারের সবচেয়ে বড় মাছটি

অন্য কেউ নিয়ে যায়। একইভাবে, বাড়িতে নতুন পর্দা, বেড কভার পাতার পাশাপাশি ঠাকুরঘরে নতুন কাপড় পাতা, ঘরের দরজায় ফুলের মালা ঝোলানো ইত্যাদি আজও প্রত্যেক বাঙালি বাড়িতেই দেখা যায় পয়লা বৈশাখের দিনে। অনলাইনে হোক বা বাজারে নিজে গিয়ে হোক, এখনও বাড়ির বউ-মেয়েরা পয়লা বৈশাখের দিন কী পরবেন তা ঠিক করে ফেলেন দিন পনেরো আগে থেকেই।

তবে পয়লা বৈশাখ মানেই হচ্ছে ভোজনরসিক বাঙালির রোজকার মেনুতে রদবদল। এদিন সুতো থেকে শুরু করে শেষ পাতে দই-মিষ্টি খাওয়া পর্যন্ত এক বিশেষ ব্যাপার থাকে। এখনও মনে পড়ে, ছেলেবেলায় পয়লা বৈশাখ মানেই সকালে ঘুম থেকে উঠেই এক উৎসবের মেজাজ থাকত। রোজকার মতো পড়াশোনার জন্য মায়ের বকাঝকা তো নেই-ই, উপরন্তু ব্রেকফাস্ট থেকেই থাকত স্পেশাল মেনুর শুরু। তারপর এই দিনটিতেই হতো ফ্যামিলি গেট-টুগেদার। কাকু, জেঠুরা সবাই আসতেন। তাই দুপুরের ভোজন পর্বের প্রস্তুতি করতে মা সকাল সকাল স্নান সেরে তদারকিতে লেগে যেতেন। এরপর বাড়ির সবচেয়ে বড় ঘরটির আসবাব

একটু এদিক-ওদিক করে সেখানেই আসন পাতা হতো সবাইকে একসাথে খাবার দেওয়ার জন্য। সে ছিল এক দারুণ ব্যাপার। বলতে গেলে, বাংলা সন-তারিখের সঙ্গে বাঙালিদের ব্যবহারিক জীবনের তেমন কোনও সম্পর্ক না থাকলেও, উৎসব-উল্লাসের মাধ্যমে নিজেকে নিজেকে নতুনভাবে সেকে নেওয়ার এ ছিল এক অতি উত্তম উপায়। সবাই মিলে একসঙ্গে খাওয়া-দাওয়া, আড্ডা ইত্যাদি সে ছিল এক ছলুস্থলু ব্যাপার। বিকালে আবার আরেক তোড়জোড়। বাড়ির লোকদের সাথে হালখাতার মিষ্টি খেতে যাওয়া, সেখান থেকে মা-মাসির সঙ্গে বৈশাখের অনুষ্ঠান দেখতে যাওয়া...মোট কথা সকাল থেকে রাত পর্যন্ত ছিল শুধু আনন্দ আর আনন্দ।

তবে এখন দিন বদলেছে, বদলেছে জীবনধারার চালচিত্রও। বাইরে হাজারও খাবারের হাতছানিতে, খাদ্যাভ্যাসের আমূল পরিবর্তনে হারিয়ে গেছে সেই হালখাতার ছোট্ট মিষ্টির প্যাকেটের ব্যাকুলতা। তবে সে যাই হোক না কেন, নতুন বছরের খাওয়া-দাওয়ায় ছেদ পড়েনি বিন্দুমাত্র। সে বাইরেই হোক বা বাড়িতেই, বাঙালি যেতে ভালোবাসে, ভালোবাসে খাওয়াতে। আর সেজন্যই হয়তো এখনও পয়লা বৈশাখের সময় বাজারে শাকসবজি থেকে শুরু করে মাছ-মাংস, দই-মিষ্টি পর্যন্ত সবকিছুরই দাম একলাফে বেড়ে যায়। কিন্তু এসব দেখার যেন সময় নেই কারওরই। দাম দিয়ে হলেও বাজারের সবচেয়ে ভালো জিনিসটি কিনে আনা চাই। মোট কথা, বর্ষবরণের দিন ভুরিভোজে যেন কোনও খামতি না হয়। আর একটি প্রচলিত কথাও যে রয়েছে— 'নববর্ষের দিন যা করবেন সারা বছরই তা করবেন'। তাই হয়তো ওইদিনটায় বিশেষ করে খাওয়া-দাওয়ার আয়োজনটা একটু বেশিই হয়। যাতে সারা বছরটাই মাছে-মাংসে খেয়ে কাটানো যায়।

এসবের পাশাপাশি নববর্ষকে ঘিরে বাঙালিরা একটু আবেগপ্রবণও বটে। তাই তো প্রতিটা বছরই পয়লা বৈশাখের সকালে পুরনো সব জীর্ণতাকে বিদায় জানিয়ে নতুন ভোরের আলোয় নতুন প্রত্যয় নিয়ে সবাই বরণ করেন নতুনকে। ভগবানের কাছে প্রার্থনা করেন, ভালো কাটুক বছরটা। জীবনের না পাওয়াগুলি যেন এসে ধরা দেয় এই নতুন বছরে। স্বপ্নগুলি যেন রূপ পায় বাস্তবে। নতুন বছরে এটাই এক বাঙালির আর্তি, বাঙালির চাওয়া।

**শুভ নববর্ষ!**

**ভালো থাকবেন আপনারাও।**



# বৈশাখের সাজ



বৈশাখে সকলেই নিজেকে বাঙালি সাজে সাজাতে চায়। তাই বর্ষবরণে নিজেকে নতুনরূপে সাজাতে সবাই শাড়িটাকেই প্রাধান্য দেয়। শাড়িই বৈশাখের সাজের অন্যতম অনুষঙ্গ। বর্ষবরণে বাঙালি ঐতিহ্য ও সংস্কৃতিকে পুরোপুরি ফুটিয়ে তোলে শাড়ি।

তবে গ্রীষ্মের বাড়তি গরমে কেমন শাড়ি পরলে ভালো লাগবে বৈশাখের সাজে, তাও ভেবে নিতে হবে। গরমে সিনথেটিক কাপড় এড়িয়ে যাওয়াই ভালো। যেহেতু দিনের অনেকটা সময় শাড়ি পরেই থাকতে হবে, সেক্ষেত্রে সুতি কিংবা সিল্কের শাড়িতেই আরাম পাওয়া যাবে। টাঙ্গাইল ও তাঁতের শাড়ি বৈশাখের শাড়ি হিসেবে বেশ জনপ্রিয়। তবে তাঁতে বোনা সুতির জামদানি শাড়ি কিংবা তাঁতে বোনা সুতি শাড়ির ওপর সুতোয় কাজ এবং ব্লক বাটিকে সুতির শাড়িগুলো বৈশাখের পোশাকে তুলে ধরে ভিন্ন রকম আমেজ।

এছাড়া, সুতি কাপড়ের শাড়ির ওপর স্ক্রিন প্রিন্ট এবং অমরয়ডারির কাজের শাড়িগুলোও আপনি বেছে নিতে পারেন। বৈশাখের সাজ মানেই লাল পাড়ের সাদা রঙের শাড়ি। তবে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এই ক্ষেত্রেও এসেছে নতুনত্ব। তাই তো এখন আর লাল-সাদায় সীমাবদ্ধ নেই বৈশাখ। ফ্যাশন সচেতনরা বেছে নিচ্ছেন পোশাকে বিভিন্ন রং। হালকা গোলাপি, কমলা, মেরুন কিংবা নীল রঙের সুতির শাড়ির মধ্য দিয়ে নিজেকে সাজিয়ে নিতে পারেন বৈশাখের সকালে।

শাড়ি বাছাইয়ের পাশাপাশি পছন্দের ব্লাউজ তৈরিটাও সমান গুরুত্ব পায় বর্ষবরণে। শাড়িটা সাদামাটা হোক কিংবা জমকালো, এখন ব্লাউজটাও হওয়া চাই ভিন্ন ধাঁচের। ফ্যাশন সচেতন সব নারীই এখন মনোযোগ দিচ্ছেন বৈচিত্র্যময় ও সুন্দর ব্লাউজের দিকে। এখনকার ট্রেন্ডটা হল শাড়ির সঙ্গে কন্ট্রাস্ট ব্লাউজ পরার। সুতি কিংবা তাঁতের শাড়িগুলোর সঙ্গে কাঁথাস্টিচ, প্যাচওয়ার্কের কাজ করা ব্লাউজ পরা যেতে পারে। গামছা কাপড়ের ব্লাউজও ভালো লাগবে। শাড়ির সঙ্গে মিলিয়ে ব্লাউজে পাইপিংও লাগাতে পারেন।

রাতে নিমন্ত্রণ কিংবা কোনও অনুষ্ঠানে

অ্যান্ডি সিল্ক, ধুপিয়ান বা কাতান কাপড়ে লেইস বসানো অথবা নকশা করা ব্লাউজ পরা যেতে পারে। এই সময়ে হাই নেক, বোট নেক, পেছনে কাটা, সামনে ও পেছনে 'ডি' শেপ কাটের ব্লাউজের চল দেখা যাচ্ছে। স্লিভলেস ও কনুই পর্যন্ত হাতার ব্লাউজের পাশাপাশি ফুল হাতার ব্লাউজও হতে পারে ফ্যাশনেবল।

বৈশাখে সবার আগে যে বিষয়টি তরুণীদের ভাবায়, সেটি হল বৈশাখের সকালের সাজ। কেমন হবে বৈশাখের পথম সকালের সাজের ধরন? তবে চিন্তার কী? এদিন সকালে শাড়ি পরা হোক কিংবা সালোয়ার কামিজ, কাপড়ের সঙ্গে মিলিয়ে পরে নিতে পারেন বিভিন্ন ডিজাইনের মাটির গয়না। এছাড়া, বিভিন্ন ডিজাইনের পাট কিংবা স্টোনের কাজ করা জুয়েলারিও পরা যেতে পারে। বৈশাখের সাজে এই ধরনের গয়না আপনার সঙ্গে অনায়াসে মানিয়ে যাবে। তবে খুব হেভি ডিজাইনের গয়না পরবেন না। সিম্পল বাট অ্যাট্রাকটিভ থাকার চেষ্টা করুন বৈশাখের সকালে।

এবার আসি বর্ষবরণের দিন মেকআপের ব্যাপারে। এদিন ফাউন্ডেশন কিংবা ফেস পাউডার ব্যবহার না করাটাই ভালো। সাধারণ সাজে এদিন অনন্য থাকার চেষ্টা করুন। তবে কেউ যদি মেকআপ করতেই চান তাহলে অয়েল ফ্রি মেকআপ ব্যবহার করতে পারেন। তার সঙ্গে লাগাতে হবে ম্যাট ফাউন্ডেশন। আর বাইরে যাওয়ার সময় অবশ্যই সানস্ক্রিন লাগাবেন। তবে মেকআপ করার আগে মাইল্ড ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে ভাল করে মুছে নিতে হবে। কেননা, মুখে ধুলো-ময়লা থাকলে মেকআপ ভালো করে বসবে না। সব ধরনের ত্বকেই মেকআপ করা যায়। তবে এক্ষেত্রে জরুরি হল মেকআপ স্ক্রেনিং। তারপর টোনার দিয়ে ত্বক টোন করে নিতে হবে। এরপর মুখে ময়েশচারাইজার লাগাতে হবে। এর পাঁচ মিনিট পর সানস্ক্রিন বা ফাউন্ডেশন লাগান। তারপর কিছুক্ষণ অপেক্ষা করার পর ট্রান্সলুশান পাউডার কিংবা পিঙ্ক শেডের ফেস পাউডার পাফ করুন। একটু অপেক্ষা করে লাগালে মেকআপটা ত্বকে বসে ভালো। এ

সময় মুখে একটু বেশি পাউডার লাগান। এরপর সামান্য জল স্প্রে করে নিন। এবার পাউডার ত্বকের সঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে নিন। এতে দেখতে সুন্দরও লাগবে আর বেশি মেকআপ মনে হবে না। তাছাড়া, জল স্প্রে

করে নিলে সারাদিন ঘাম হওয়ার ভয় থাকে না। এরপর চিকবোন হাইলাইট করুন। তবে মাথায় রাখবেন তা যেন হালকা হয়। ফর্সা মেয়েরা লাল, মেরুন কিংবা গোলাপি ব্লাশার লাগাতে পারেন। আবার ঘাঁদের গায়ের রং



একটু চাপা, তাঁরা বাদামি রঙের ব্লাশার ব্যবহার করবেন।

চোখের সাজের ক্ষেত্রে ড্রেস বা শাড়ির সাথে মিলিয়ে শ্যাডো লাগাতে পারেন। চোখে আকর্ষণীয় করতে চোখের মাঝখানের অংশে একটু হালকা কালার দিন। আর কোনোর অংশে দিন ডার্ক এবং ওপরের অংশে দিন সফট গোল্ড আইশ্যাডো। তবে এ সময় অবশ্যই চোখের আকৃতির দিকেও খেয়াল রাখতে হবে। মনে রাখবেন, চোখের সাজ আপনার চেহেরায় একটা আলাদা লুক দেয়। শ্যাডো চোখের উপরে পুরো অংশে ভালোমতো ব্লেন্ড হয়ে গেলে তারপর আই লাইন করুন। এরপর দেবেন মাসকারা। আর বেশি ন্যাচারাল লুক চাইলে আইশ্যাডো ছাড়াই ব্রাউন কাজল দিয়ে আউটলাইন করুন। চোখের নীচের পাতায় দিন কাজল।

নিজেকে আকর্ষণীয় করে তুলতে চোখের সাজও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই ড্রেস কিংবা শাড়ির সঙ্গে মানানসই লিপস্টিক লাগান। বৈশাখের পোশাকে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই লাল রঙটা প্রাধান্য পায়। তাই আপনিও লাগাতে পারেন লাল লিপস্টিক। বিকেলে পার্পল, কমলা, পিংকের মতো রংগুলো অনায়াসে ব্যবহার করতে পারেন। চোখের আকৃতি অনুযায়ী প্রথমে লিপ লাইনার দিয়ে চৌকি একে নিন। এরপর লিপ ব্রাশ দিয়ে লিপস্টিক লাগান।

বৈশাখে টিপ ছাড়া যেন পুরো সাজটাই অসম্পূর্ণ থেকে যায়। তাই কপালে মাঝারি কিংবা বড় করে পরতে পারেন লাল টিপ। এছাড়া, লাল, সাদা, সবুজ মিলিয়ে দিতে পারেন কুমকুম টিপও। হাত ভর্তি ম্যাচিং চুড়িও আপনার স্টাইলে এনে দেবে এক আলাদা বৈচিত্র্য। সালোয়ার, কুর্তি পরলে চুল খুলে রাখলে ভালো লাগবে। আর শাড়ির সঙ্গে চুলের সাজে বেগি বা খোঁপা করলেই সবচেয়ে ভালো লাগবে। খোঁপা ভর্তি বেলি নতুবা চাপা ফুলের মালা বা গাজরা অথবা আপনার পছন্দসই ফুল গুঁজে নিলে তো আর কাথাই নেই। এভাবেই ফুলে ফুলে বরণ হয়ে যাবে আপনার বৈশাখ।



## বৈশাখের গরমে ফ্রেশ থাকার উপায়

গরমের সময় নিজেকে ফ্রেশ রাখতে কে না চান? ফ্রেশ থাকার জন্য প্রথমেই অতিরিক্ত ঘামের সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া দরকার। প্যাচপ্যাচে গরমে যেমে এমনিতেই মেজাজ খারাপ হয়ে যায়, তার উপর ঘামের দুর্গন্ধ আরও সমস্যা তৈরি করে। আসলে ঘাম নিঃসরণের মাধ্যমে শরীর নিজেকে ঠান্ডা রাখে। আমাদের ত্বকে দু'ধরনের 'সোয়েট গ্ল্যান্ড' রয়েছে। হাত, পায়ের তালুতে এক ধরনের গ্ল্যান্ড থাকে যেগুলো শরীর থেকে জল ও নুন বের করে দেয়। আরেক ধরনের গ্ল্যান্ড আন্ডার আর্ম আর শরীরের অন্যান্য জায়গায় থাকে যেগুলো থেকে দুর্গন্ধ বা বডি ওডোরের সমস্যা দেখা দেয়। ডিওডোরেন্ট, পাউডার, পারফিউমের ব্যবহার ইত্যাদি সবকিছুই শরীরের দুর্গন্ধ থেকে বাঁচার সাময়িক উপায়। এসব ব্যবহারের কিছুক্ষণ পরিস্ত ফ্রেশ লাগলেও, তারপর যে কে সেই। ভাবুন তো, আপনি খুব সুন্দর করে সাজলেন- গুজলেন। কিন্তু কেউ কাছে এলেই আপনার শরীর থেকে নির্গত উৎকট ঘামের গন্ধে তার দম বন্ধ হওয়ার জোগাড়া কেমন ইমপ্রেশন হবে আপনার? আমাদের মধ্যে যারা বাসে, ট্রামে যাতায়াত করি, গরমের সময় এমন তিক্ত অভিজ্ঞতা অনেকেরই রয়েছে। অনেকে দিনে দু-তিনবার স্নান করেও এই সমস্যা থেকে নিস্তার পান না। তাই গরমের সময় অনেকের মনেই প্রশ্ন দেখা দেয় যে, আদৌ দীর্ঘমেয়াদে শরীরের দুর্গন্ধ দূরে রাখা সম্ভব কি? হ্যাঁ, অবশ্যই সম্ভব। আসুন জেনে নেই কীভাবে—

**কোলন:** টয়লেট্রিজের মধ্যে কোলনের ব্যবহার বেশ ভালো মাত্রায় প্রচলিত। তবে শরীরের দুর্গন্ধ দূর করতে এর ব্যবহার একটু অপ্রচলিতই বটে। স্নানের জলে

মেশাতে পারেন কোলন। অথবা স্নানের পর এক মগ জলে কয়েক ফোঁটা কোলন মিশিয়ে শরীরে ঢেলে নিন। এরপর ভালো করে শরীর মুছে কোনও মিন্টযুক্ত পাউডার লাগান। এতে আপনি দিনভর ফ্রেশ তো থাকবেনই, গায়ে দুর্গন্ধও হবে না।

গরমে গায়ের মতো চুলের গোড়া যেমে চুলেও গন্ধ হয়ে যায়। চটজলটি চুলের এই গন্ধ দূর করতে পরিষ্কার কাপড়ে একটু কোলন ঢালুন। এবার এই কাপড় দিয়েই চিরুনি বা ব্রাশ মুছে নিন। এরপর চুল আঁচড়ে নিন। চুলের তেল ও ময়লা দূর হওয়ার পাশাপাশি চুলে সুন্দর গন্ধও করবে।

**আলু:** ভাবছেন আলু কী করে শরীরের দুর্গন্ধ দূর করবে? খাবার হিসাবে জনপ্রিয় এই সবজিটি ত্বকের ময়লা



দূর করতেও সমানতালে ব্যবহার হয়। একইভাবে এটি কাজ করে দুর্গন্ধের বিরুদ্ধেও। যেমন চোখের কালি দূর করতে আলুর ব্যবহার হয়, তেমনিই আলুর পাতলা স্লাইস আন্ডারআর্মে ধীরে ধীরে ঘষতে পারেন। এতে গন্ধও দূর হবে আর আন্ডারআর্ম পরিষ্কারও হবে। তবে হ্যাঁ, এটা একদিন করে বন্ধ করে দিলে চলবে না। ভালো ফল পেতে হলে নিয়মিত এই রুটিন মানতে হবে।



**ফিটকিরি:** জীবানুনাশক হিসাবে ফিটকিরির ব্যবহার চলে আসছে সেই সুদূর অতীত থেকে। জল শোধন বলুন আর কেটে গেলে রক্তপাত বন্ধ বলুন, ফিটকিরির কাজ তুলনাহীন। কিন্তু জানেন কি, শরীরের দুর্গন্ধ দূর করতেও এর জুড়ি মেলা ভার। স্নানের জলে মিশিয়ে নিন এক চা চামচ ফিটকিরির গুঁড়ো। এটা আপনার শরীরের দুর্গন্ধ যেমন দূর করবে, তেমনিই দিনভর ফ্রেশ থাকতেও সাহায্য করবে।

**টি ট্রি অয়েল:** এসেনশিয়াল অয়েল যুগে যুগে



বিভিন্ন সমস্যা সমাধান করতে মানুষ কাজে লাগাচ্ছে। ত্বক ভালো রাখা থেকে শুরু করে বিভিন্ন কাজে ব্যবহার হয় এই তেল। শরীরের দুর্গন্ধ দূরে রাখতেও এই অয়েল দারুণ কার্যকরী। এর জন্য দুই টেবিল চামচ গোলাপ জলে এক টেবিল চামচ টি ট্রি অয়েল মেশান। এই মিশ্রণে তুলো ভিজিয়ে আন্ডার আর্মে লাগান। নিয়মিত ব্যবহারে দুর্গন্ধ সৃষ্টি হওয়ার সুযোগই পাবে না।

**পুদিনা পাতা:** টাটকা পুদিনা পাতা ঔষধি ভেষজের তালিকায় রয়েছে একেবারে প্রথমদিকে। খাবার থেকে শুরু করে রূপচর্চা— সবচেয়েই ব্যবহার



করা হয় এই চমৎকারী পাতাটিকে। কাঁচা তো বটেই, শুকনো পুদিনা পাতাও কিন্তু কম উপকারী নয়। পুদিনাপাতা রোদে শুকিয়ে গুঁড়ো করে রেখে দিন। রোজ স্নানের সময় খানিকটা গুঁড়ো জলে মিশিয়ে নিয়ে স্নান করুন। এতে শরীরের দুর্গন্ধ দূর হয়ে আপনি থাকবেন দীর্ঘ সময় ধরে ফ্রেশ।



## নবজাতকের জন্য শপিং

ভাবী সন্তানের জন্মের সময় যত এগিয়ে আসে, ততই বাড়তে থাকে উত্তেজনা ও উদ্বিগ্নতা। এখন জীবনের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টানোর সঙ্গে সঙ্গে পাল্টেছে জীবনশৈলী। তাই ভাবী মা-বাবারা শিশুর জন্মের আগে থেকেই সেরে রাখেন তার প্রয়োজনীয় কেনাকাটা। কারণ প্রয়োজনীয় সবকিছু হাতের কাছে থাকলে নবজাতকের যত্ন নেওয়া যেমন সহজ হবে, তেমন নবজাতকও থাকবে নিরাপদ। কিছু প্রয়োজনীয় জিনিসের তালিকা দেওয়া হল আজকের শপিং-টক-এ।

**ফিডিং:** আজকালকার বেশিরভাগ মা কর্মরত হওয়ায় বা বিশেষ কারণে তাঁদের অনেককেই কিছুদিনের মধ্যেই বাইরের খাবার চালু করতে হয়। অনেককে আবার ব্রেস্ট মিল্ক স্টোর করতে হয়। তাই পাম্প, ফিডার এগুলো লাগতে পারে। বর্তমানে ফিডার জীবাণুমুক্ত করে ধোয়ার জন্য পাওয়া যাচ্ছে ফিডার বিশুদ্ধীকরণ মেশিন। পাওয়া যাচ্ছে ফিডার লিকুইড ক্লিনারও। এটা দিয়ে ফিডার পরিষ্কার করলে ফিডারের যেমন জীবাণুমুক্ত হয়, তেমন ফিডারের বিদ্যুটে গন্ধ দূর হয়। ব্রেস্ট ফিড করলেও নিপল শিল্ড আপনার লাগতে পারে।

**ন্যাপি:** বাচ্চার উপযুক্ত ন্যাপি কিছু কিনে রাখুন। কটন ন্যাপিও পাবেন। একদম সদ্যোজাতকে ঘরে বেশিক্ষণ সাধারণত রাখা হয় না। ডায়পার পরিয়ে

আপনি নবজাতককে বাইরে নিয়ে যেতে পারবেন। ডায়পার র্যাশ ইত্যাদি যাতে না হয় তাই ডায়পার ব্যবহারের নিয়ম জেনে নেবেন।

ডায়পার বেবিপ্যান্ট আকারেও পাওয়া যাচ্ছে। যেটা আপনার এবং আপনার বাচ্চার ভালো লাগবে তাই ব্যবহার করবেন।

**বেবি ইউরিন অ্যালার্ম:** নবজাতক ডায়পারের ভিতর ভিজে যাচ্ছে কিনা বুঝতে কিনতে পারেন বেবি ইউরিন অ্যালার্ম। ইউরিন অ্যালার্ম দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ডায়পার পরিবর্তন করতে পারবেন। বাজারেও পাওয়া যায়।

**ওয়েট টিস্যু:** বাচ্চার জন্যে জীবাণুমুক্ত ব্যবস্থা রাখতে এর বিকল্প নেই। ভালো কোম্পানির নরম টিস্যু কিনবেন। নবজাতকের মল-মূত্র পরিষ্কার করার বা প্রয়োজনে নিজেরও হাত মুছে বাচ্চাকে ধরতে এর ব্যবহার করুন।

**বাথটব:** শিশুকে স্নান করানোর কথা ভাবলেই মায়েরা ভয়ে আধখানা হয়ে যান। কিন্তু এখন বিভিন্ন বয়সের উপযোগী বাথটব পাওয়া যাতে আপনার শিশু একদম নিরাপদ। এরকম একটা টব আপনি চাইলে কিনে রাখুন। প্লাস্টিক বা ফাইবারের। যেন নন টক্সিক হয় সেটা শুধু খেয়াল রাখবেন।

**বেবি ফুড প্রোসেসর:** নবজাতকের ফিডার ওয়াশ, জল বা দুধ গরম

করা, নানা ধরনের খাবার তৈরির কাজকে সহজ করে দিতে পাওয়া যাচ্ছে বেবি ফুড প্রোসেসর। একটু বড় হলে এতে সুজি তৈরির মতো চটজলদি খাবার বানাতেও সুবিধা হবে।

**কসমেটিক্স:** নবজাতকের জন্য বেবি লোশন, বেবি সোপ, ক্রিম, বেবি জেল, ন্যাপিরাশ ক্রিমসহ বিভিন্ন কসমেটিক্স কিনতে পারেন। এগুলো একসাথে বা আলাদা আলাদা ভাবে পাওয়া যায়। যা-ই কিনুন কোয়ালিটি নিয়ে নো কম্প্রোমাইজ। বেবি সোপ যেন নো টিয়ারস হয়।

**জামাকাপড়:** নবজাতকের জন্য টাওয়েল, বেবি বিপ, নরম সুতির জামাপ্যান্ট (অবশ্যই ফ্রন্ট বা ব্যাক ওপেনড, কারণ এই সময় মাথা দিয়ে পরাতে অসুবিধা হবে), র্যাপার, টুপি, মোজা ইত্যাদি পছন্দ করে অল্প কিনে রাখুন।

**বিছানা:** মশারি, বালিশ, তোশক, বেবি ক্লথসহ বিছানা অবশ্যই তৈরি রাখতে হবে। সব যেন ধোওয়া ও জীবাণুমুক্ত থাকে।

**অন্যান্য:** বাচ্চার দোলনা, ক্যারিয়ার, প্যারামবুলেটর, ফ্লাস্ক, বাচ্চার জামা-কাপড় রাখার জায়গা, বেবি ব্যাগ ইত্যাদি তো আছেই। তবে সবই কিনুন আপনার শখ আর বাজেট অনুযায়ী।





## নববর্ষে নিউ কনসেপ্ট

বাঙালির প্রাণের উৎসব পয়লা বৈশাখ উপলক্ষে আমরা মেতে উঠি নানা আয়োজনে। উৎসবমুখর এই দিনটিতে শুধু নিজেকে সাজিয়েই নয়, প্রাণের এই উৎসবের বর্ণিল রঙের ছোঁয়ায় রাঙিয়ে নেওয়া চাই নিজের গৃহকোণটিও। যেহেতু এই দিনটিতে বাড়িতে থাকে অতিথিদের আনাগোনা, তাই বসার ঘর ও খাবার টেবিলে এই দিনটিতে থাকা চাই বিশেষ সাজ। আর শুধু অতিথিদের জন্যই কেন, এই দিনটিতে বাড়িকে একটা আলাদা লুক দিয়ে আপনি নিজেও আনন্দ অনুভব করতে পারেন।

বৈশাখ বাঙালির একান্তই নিজস্ব সংস্কৃতির উৎসব। তাই অন্দরের সাজে দেশীয় জিনিসের ব্যবহারে সহজেই আনা যায় বৈশাখের আমেজ। বসার ঘরটিতে অতিথিদের বসার জন্য রাখা যেতে পারে বেতের সোফা। মেঝেতে শতরঞ্জি বিছিয়ে দিয়ে দেওয়ালে ঝুলিয়ে দিতে পারেন বিভিন্ন নকশার টেরাকোটা ও মুখোশ। বৈশাখ মানেই সারি সারি মুখোশ নিয়ে চারুকলার মঙ্গল শোভাযাত্রা। তাই

ঘরেও সেই আমেজ আনার জন্য মুখোশের ব্যবহার করা যেতে পারে। এছাড়া, পুরো ঘরে উৎসবের আমেজ আনতে দেশীয় জিনিসই শৈল্পিক সাজ সাজানো যেতে পারে বসার ঘরের সোফার পাশের কর্ণারটি। উদাহরণস্বরূপ, বাড়িতে পুরনো হ্যারিকেন থাকলে সেটি একটু পরিষ্কার করে সোফার পাশের কর্ণার টেবিলে রেখে দিন। এর পাশে রাখতে পারেন মাটির পুতুল। অনেক মেলায় বিভিন্ন ধরনের মাটির পুতুল বিক্রি হয়ে থাকে। কোনার টেবিলে এমনই একজোড়া বাউল নাচের পুতুল রেখে দিতে পারেন।

রাখতে পারেন বিভিন্ন আকৃতির মাটির পটারিতে বিভিন্ন রঙের ফুল এবং ইন্ডোর প্লান্টস। শুধু মাটির পটারিতেই নয়, গাছের শিকড় দিয়ে নান্দনিকভাবে তৈরি ফুলদানিতে শোভা পেতে পারে জলে রাখা মানিপ্ল্যান্ট। তাছাড়া, যে কোনও নতুনকেই আমরা ফুল দিয়ে বরণ করি আর সবুজ আমাদের মন ভরিয়ে ফেলে প্রশান্তিতে। পুরনো সব

জীর্ণতা বিদায় জানিয়ে ভোরের আলোয় নতুন প্রত্যয় নিয়ে সবাই আমরা বরণ করি নতুন বছরটি। এই ভোরের আলোর প্রতীক রূপে মোমের আলোয় ঘরে আসে মঙ্গল বার্তা। সে ক্ষেত্রে একটি মাটির পাত্রে জল দিয়ে পছন্দমতো ফুলের পাপড়ি ছিটিয়ে তার মধ্যে জ্বালিয়ে রাখুন রং বেরঙের মোমবাতি। দেখুন, মোমের আলোর মায়াবিকতায় মুহূর্তেই কেমন পাল্টে যাবে ঘরের পরিবেশ। শুধু মোমের আলোতেই নয়, পুরো জায়গাটি আলোকিত করে রাখতে করতে পারেন ল্যাম্পশেডের ব্যবহার।

বৈশাখের দিন শুধু বসার ঘরেই নয়, খাবার টেবিলেও থাকা চাই দেশীয় আমেজ। সে ক্ষেত্রে খাবার পরিবেশনে মাটির বাসনের বিকল্প কিছু নেই। মাটির খালা, বাটি, গ্লাস, জগ ইত্যাদি দিয়ে খাবার পরিবেশনের সুবিধামতো করে সাজিয়ে নিতে পারেন আপনার ডাইনিং টেবিল। আর যদি সব মাটির পাত্র না থাকে তাহলে কলাপাতায় খাবার দেওয়ার ব্যবস্থা করতে পারেন। সঙ্গে রাখুন মাটির গ্লাস ও

শালপাতার বাটি। টেবিলের মাঝখানে মাটির পাত্রে রাখতে পারেন পান খাবার বিভিন্ন সরঞ্জাম। হাঁচা, পান তো বাঙালিদের রগে রগে বইছে। তাই খাবার টেবিলে পানের বাটা সাজিয়ে রাখতেই পারেন। এছাড়া, বিকালবেলায় হালকা খাবার পরিবেশনের সঙ্গে খাবার টেবিলের সজ্জাটা হতে পারে অন্য রকম। গোখুলির মায়াবী আলোয় দেখুন না কেমন জমে ওঠে পয়লা বৈশাখের বিকেলের এই আনন্দ আয়োজন।

পয়লা বৈশাখের এই দিনটিতে সবকিছুতেই আমরা দেশীয় জিনিসের ব্যবহার করি। নতুন করে কিছু কিনে নয়, বরং ঘরের মধ্যেই থাকা বিভিন্ন ধরনের দেশীয় জিনিসকে একটু এদিক-সেদিক করে গুছিয়ে রেখে পয়লা বৈশাখের এই দিনে ঘরে আনা যায় এক শৈল্পিকতার ছোঁয়া। সে শৈল্পিকতার পরশ বছরের প্রথম দিনটিতেই আপনার মন ভরে উঠবে সেই বাঙালিয়ানার ছোঁয়ায়, যা আপনাকে নিয়ে যাবে আমাদের সেই হাজার বছরের সংস্কৃতির কাছাকাছি।



# নববর্ষে নতুন টেস্ট

## মার্টন বাঙালিয়ানা

**উপকরণ:** পাঁঠার মাংস ১ কেজি, পেঁয়াজ বড় ৪টা (২টা কুচনো, ২টা সেন্দ্র করে বাটা), রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, কাঁচা লংকা বাটা ২ চা চামচ, কাজু ও কিশমিশ ৫০ গ্রাম (বাটা), চারমগজ বাটা ২ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, কাশ্মীরি লংকা গুঁড়ো ১ চা চামচ, ভাজা মশলা ২ চা চামচ (জিরে, ধনে, শুকনো লংকা, লবঙ্গ, এলাচ এবং দারচিনি শুকনো খোলাতে ভেজে গুঁড়ো করা), নারকেলের দুধ ২ টেবিল চামচ, নুন, চিনি স্বাদ মতো, ফোড়নের জন্যে তেজ পাতা এবং দারচিনি, রান্নার জন্যে সরষের তেল এবং ঘি, ম্যারিনেশনের জন্যে ২ টেবিল চামচ টক দই, গোল মরিচের গুঁড়ো এবং অল্প নুন।

**প্রণালি:** প্রথমে পাঁঠার মাংসের টুকরোগুলোকে ভালো ভাবে ধুয়ে নিয়ে তাতে টক দই, গোল মরিচের গুঁড়ো ও অল্প নুন দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখতে হবে ১ ঘণ্টা। তারপর কড়াইতে সরষের তেল এবং ঘি গরম করে তাতে তেজ পাতা ও দারচিনি ফোড়ন দিয়ে কুচনো পেঁয়াজ দিয়ে ভাজতে হবে কিছুক্ষণ। ভাজা হয়ে গেলে তাতে পর-পর সেন্দ্র পেঁয়াজ বাটা, রসুন বাটা, আদা বাটা ও কাঁচা লংকা বাটা দিয়ে খানিকক্ষণ কষে নিয়ে তাতে হলুদ গুঁড়ো এবং কাশ্মীরি লংকা গুঁড়ো দিয়ে অল্প কষে নিয়ে তাতে আগে থেকে মেরিনেট করে রাখা পাঁঠার মাংসটা ঢেলে দিতে হবে। তারপর মাংসটাকে মশলার সাথে মিশিয়ে নাড়াচাড়া করে আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে কিছুক্ষণ। খানিকক্ষণ পর ঢাকনা খুলে মাংসটা সেন্দ্র হয়ে এলে আঁচ বাড়িয়ে দিয়ে জলটা কিছুটা শুকিয়ে নিয়ে তাতে কাজু-কিশমিশ বাটা এবং চারমগজ বাটা দিয়ে কষে নিয়ে তাতে স্বাদ মতো নুন ও চিনি দিয়ে নারকেলের দুধ দিয়ে নাড়াচাড়া করে অল্প ফুটিয়ে নিয়ে তাতে ভাজামশলা দিয়ে আবারও একটু সময় নাড়াচাড়া করে উপর থেকে ঘি ছড়িয়ে দিয়ে নামিয়ে নিলেই রেডি মার্টন বাঙালিয়ানা। গরম বাসমতী চালের বরবরে ভাতের সাথে গন্ধরাজ লেবু সহযোগে পরিবেশন করুন।

## পেপার মার্টন

**উপকরণ:** পাঁঠার মাংস ১ কেজি, গোল মরিচের গুঁড়ো ২ টেবিল চামচ, টক দই ১ টেবিল চামচ, এলাচ, দারচিনি খুব অল্প পরিমাণে, টমেটো বড় ২ টা (বাটা), কাঁচা লংকা বাটা ২ চা চামচ, পেঁয়াজ বড় ৩টে (২টা কুচনো, ১টা বাটা), রসুন বাটা ২ চা চামচ, আদা বাটা ২ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, কাশ্মীরি লংকা গুঁড়ো ১ চা চামচ, চিলি ফ্লেস্ক ১ চা চামচ, গরমশলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, রান্নার জন্যে সরষের তেল, ফোড়নের জন্যে এলাচ, দারচিনি, গোটা গোল মরিচ, সাজাবার জন্যে গন্ধরাজ লেবু, স্লাইস করা টমেটো এবং শসা, নুন, চিনি স্বাদমতো।

**প্রণালি:** প্রথমে পাঁঠার মাংসের টুকরোগুলোকে ভালোভাবে ধুয়ে প্রেশার কুকারে দিয়ে তাতে খুব অল্প পরিমাণে গোল মরিচের গুঁড়ো, এলাচ, দারচিনি এবং অল্প পরিমাণে নুন ও পরিমাণ মতো জল দিয়ে প্রেশার কুকার বন্ধ করে গ্যাসে বসিয়ে ৩টে সিটি দিয়ে নামিয়ে ঠাণ্ডা হওয়ার জন্যে রেখে দিতে হবে। তারপর কড়াইতে সরষের তেল গরম করে তাতে গোটা গোল মরিচ কয়েকটা এলাচ এবং দারচিনি ফোড়ন দিয়ে অল্প ভেজে নিয়ে তাতে কুচনো পেঁয়াজ দিয়ে ভাজতে হবে। ভাজা হয়ে গেলে তাতে পর-পর পেঁয়াজ বাটা, রসুন বাটা, আদা বাটা এবং কাঁচা লংকা বাটা দিয়ে কষতে হবে কিছুক্ষণ। কষা হয়ে গেলে তাতে হলুদ গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, কাশ্মীরি লংকা গুঁড়ো দিয়ে অল্প কষে নিয়ে প্রেশার কুকার খুলে গোল মরিচ, এলাচ ও দারচিনি উঠিয়ে নিয়ে জল সমেত পুরো মাংসটাকে কড়াইতে ঢেলে দিতে হবে। মাংসটাকে পুরো মশলাটার সাথে মিশিয়ে নিয়ে তাতে টমেটো বাটা ও চিলি ফ্লেস্ক দিয়ে নাড়াচাড়া করে তাতে পরিমাণ মতো নুন ও চিনি মিশিয়ে নিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে কিছুক্ষণ। একটু পরে ঢাকনা খুলে জল কিছুটা শুকিয়ে এলে তাতে গোল মরিচের গুঁড়ো, গরমশলা এবং টক দই দিয়ে ভালো ভাবে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিলেই রেডি পেপার মার্টন। গরম ভাতের সাথে স্লাইস করা টমেটো, শসা এবং গন্ধরাজ লেবু দিয়ে পরিবেশন করুন।

## আম-তিসির চাটনি

**উপকরণ:** কাঁচা আম ৫ টুকরো, তিসির গুঁড়ো ৫০ গ্রাম, নারকেল কোড়া আধ মালা, পাটালি গুড় ৫০ গ্রাম, চিনি ৩ টেবিল চামচ, ক্রাশ করা কাজু ২ টেবিল চামচ, খেজুর কুচনো ১ টেবিল চামচ, গন্ধরাজ লেবুর রস ২ চা চামচ, ফোড়নের জন্যে রাঁধুনি অল্প পরিমাণে এবং শুকনো লংকা, রান্নার জন্যে সরষের তেল, নুন ১ চিমটে।

**প্রণালি:** প্রথমে কড়াইতে সরষের তেল গরম করে তাতে রাঁধুনি এবং শুকনো লংকা ফোড়ন দিয়ে তাতে কাঁচা আমের টুকরোগুলো দিয়ে খুব অল্প পরিমাণে নুন দিয়ে নাড়াচাড়া করে আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে কিছুক্ষণ। তারপর ঢাকনা খুলে আম গলে গেলে তাতে পাটালি গুড়, চিনি এবং তিসির গুঁড়ো দিয়ে খুব ভালো ভাবে কষে নিয়ে অল্প জল দিয়ে ফুটতে দিতে হবে। মিশ্রণটা ভালো ভাবে ফুটে উঠলে তাতে নারকেল কোড়া, ক্রাশ করা কাজু এবং কুচনো খেজুর দিয়ে নাড়াচাড়া করে তাতে গন্ধরাজ লেবুর রস মিশিয়ে নামিয়ে নিলেই রেডি শেষ পাতের আম-তিসির চাটনি।



রেসিপি তিনটি পাঠিয়েছেন সুস্মিতা পাল

‘লাইফStyle’ সাপ্লি-র ‘কভার গার্ল’  
কিংবা ‘কনটেন্ট মডেল’ হতে চান?

আপনার বিভিন্ন পোজ-এর ছবি আমাদের মেল করে পাঠিয়ে দিন।  
এই সাপ্লি-র বিভিন্ন লেখায় প্রয়োজন অনুযায়ী  
আপনার ছবি ছাপা হবে। সাবজেক্টে ‘aami lifestyle suppler  
model hote chai’ লিখে মেল করুন  
jugasankha.suppli@gmail.com আইডিতে।





যুগশঙ্খ  
SUPPLI  
শনিবার, ১৫ এপ্রিল ২০১৭

### 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 জিজেস করুন। রাস্তায় ট্রাফিক পুলিশ না থাকলে আশপাশের কোনও দোকান থাকলে, সেখানে জিজেস করুন। অবশ্যই প্রথমজন ঠিক বলল কিনা যাচাই করার জন্য আরেকজনকে জিজেস করে নিন।

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

## আইনি সমস্যা

পরামর্শ দিচ্ছেন আইনজীবী **সুমিতা ঘোষ** (9831334973)

আপনাদের অনুরোধে আজ আমি সরকারি তথ্য জানবার অধিকার আইন অর্থাৎ আরটিআই অ্যাক্ট নিয়ে আলোচনা করব। বর্তমানে তথ্য জানবার অধিকার একটি মানব অধিকার, ভারতে প্রথম তামিলনাড়ু রাজ্য সরকার এই আইনকে স্বীকৃতি দিয়েছিল। ২০০২ সালে কেন্দ্রীয় সরকার তথ্যাদি জানার অধিকার আইনকে মর্যাদা দেয় ঠিকই কিন্তু উপযুক্ত পরিকাঠামোর অভাবে কার্যকরী না হওয়ায় ২০০৫ সালে ‘তথ্য জানার অধিকার’ আইনটি গৃহীত হয়। এই আইনটি ভারতীয়দের গণতান্ত্রিক অধিকারকে সুরক্ষিত করার জন্য এক বলিষ্ঠ পদক্ষেপ। এর মাধ্যমে গণতন্ত্রের যথার্থ রূপ ফুটে উঠেছে। এই আইনে জনগণ যে কোনও সরকারি তথ্য জানবার জন্য আবেদন করতে পারেন সাদা কাগজে দশ টাকার একটি কোর্ট ফি বা নন-জুডিশিয়াল (১০ টাকা) স্ট্যাম্প বা আইপিও ও ব্যাংক ড্রাফট দিয়ে। তবে বিপিএল তালিকাভুক্ত মানুষকে তথ্য জানার জন্য কোনও খরচ দিতে হবে না। যে কোনও ভারতীয় নাগরিক এই আইনে তথ্য পেতে পারেন সরকারি দপ্তর বা সরকারি আধিকারিক সরকারের আর্থিক সাহায্যপ্রাপ্ত প্রতিষ্ঠান বা প্রতিষ্ঠানের কর্মচারী বা নির্ধারিত কর্মচারীর কাছ থেকে। এছাড়া যে সমস্ত প্রতিষ্ঠান জনগণকে অত্যাবশ্যকীয় পরিষেবা দেয়, তাদের ক্ষেত্রেও এই আইনটি প্রযোজ্য। তবে এই আইন মোতাবেক গোপনীয়তার বিষয়টি কখনওই জনস্বার্থকে অতিক্রম করবে না। গোপনীয় তথ্য বা গোপনীয়তা ভঙ্গ করে যিনি তথ্য চাইছেন তাঁর বিষয়ের গুরুত্ব অনুসারে তথ্য দিতে হবে। আমরা জানি, সংবিধানে ভারতকে প্রজাতান্ত্রিক গণতান্ত্রিক দেশ বলে অভিহিত করা হয়েছে। শাসনব্যবস্থায় দুর্নীতি আর স্বজনপোষণকে প্রতিহত করার লক্ষ্যে ক্ষমতার বিভাজন করা হয়েছিল, যাতে আইনবিভাগ, বিচারবিভাগ, শাসনবিভাগ একে অপরকে প্রভাবিত করতে না পারে। এই আইনে এই তিনটি বিভাগকেই জনগণের প্রশ্নের উত্তর দিতে বাধ্য করা হয়েছে। তবে এই আইনের ২৬নং ধারায় প্রতিরক্ষা ও আইনশৃঙ্খলা রক্ষার কাজে নিয়োজিত কিছু সংস্থাকে আরটিআই অ্যাক্টের



বাইরে রাখা হয়েছে।

বলা হয়েছে, আবেদনকারী যদি সঠিক দপ্তরে আবেদন না পাঠিয়ে থাকেন, তাহলে সঠিক দপ্তরে আবেদন পাঠানোর জন্য যাঁর কাছে প্রথমে আবেদন করা হয়েছে, তিনিই দায়বদ্ধ হবেন। জনতথ্য আধিকারিক এক্ষেত্রে সর্বতোভাবে আবেদনকারীকে সাহায্য করবেন। আবেদনকারী যদি আবেদনপত্রটি লিখতে অসমর্থ হন, তাহলে তিনি আবেদনপত্র লিখে দিতে সাহায্য করবেন।

কোনও তথ্য দিতে না পারলে, কেন সে তথ্য দেওয়া গেল না তা বিশদে বা সুনির্দিষ্টভাবে আবেদনকারীকে জানাতে হবে। আবেদন করার তিরিশ দিনের মধ্যে জবাব না পাওয়া গেলে সুনির্দিষ্ট আধিকারিকের কাছে আপিল করা যাবে। এই আপিলের দুটি স্তর আছে। প্রথম আপিলটি করতে হবে জনতথ্য আধিকারিকের কাছে। দ্বিতীয় আপিলটি করতে হবে জনতথ্য কমিশনারের কাছে। এই আইনের ২৬নং ধারায় বলা হয়েছে, তথ্য জানবার পদ্ধতি সরল, দ্রুত ও বিনা ব্যয়ে হতে হবে। তবে প্রতিলিপি পাওয়ার জন্য উপযুক্ত খরচা বহন করতে হবে আবেদনকারীকে। আগেই বলেছি, বিপিএল তালিকাভুক্ত ব্যক্তির নিখরচায় তথ্য পাবেন।

কীভাবে আবেদন করবেন তা নীচে দেওয়া হল:

- ১) আবেদনকারীর পুরো নাম।
  - ২) ঠিকানা।
  - ৩) প্রয়োজনীয় তথ্যের উল্লেখ করতে হবে, সুনির্দিষ্টভাবে ক) কোন বিষয়ে তথ্য চাওয়া হচ্ছে।
  - ৪) কোন সময়ের তথ্য চাওয়া হচ্ছে।
  - ৫) তথ্যের সর্বিস্তার বিবরণ।
  - ৬) কীভাবে তথ্য চাইছেন, ডাকযোগে বা অন্যভাবে।
  - ৭) আবেদনকারী বিপিএল তালিকাভুক্ত কিনা।
  - ৮) স্থান ও তারিখ
- আবেদনকারীর স্বাক্ষর

## কানে কানে

উত্তর দিচ্ছেন ‘লাইফ’ হেল্পডেস্ক

আমি একজন ব্যবসায়ী। অনেক সময় ছোটখাটো কারণেই হঠাৎ রেগে যাই। আর এসময় এমনভাবে আমার প্রতিক্রিয়া জানিয়ে ফেলি যে, তাতে সকলের সঙ্গে বাজে সম্পর্ক তৈরি হয়। তবে এখানেই শেষ নয়। এই নিয়ে প্রায়ই বাড়িতে বা অন্য কারও সঙ্গে ঝগড়া লেগেই থাকে। আমার সমস্যাটি ঠিক এখানেই। কারণ সবসময় আমি সঠিক প্রতিক্রিয়া জানাতে ব্যর্থ হই। তাই বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অকারণে রেগে যাই বা খটাখটি লেগেই থাকে। কিন্তু আমি কারও খারাপ চাই না।

তাছাড়া অনেক সময় বুঝতে পারি যে, আমার ভুল হয়েছে। ফলে ঘটনার সময় নিজেকে ঠিক মনে হলেও পরে এই আচরণের জন্য খুব মানসিক কষ্ট পাই। তাই পরামর্শ চাইছি, এর থেকে রেহাই পেতে আমার কী করণীয়?

শৈলেন দাস, ডোমজুড়

উত্তর: আপনার এই সমস্যা নিয়ে কোনও চিন্তিত হওয়ার কারণ নেই। তবে আমার মনে হয় আপনার যেটা বড় সমস্যা, তা হল আপনি একেবারে নিজস্ব ব্যক্তিগত বা বাইরের কোনও সমস্যায় ডুগছেন। আর এজন্য আপনি খুব টেনশনে আছেন। ফলে আপনার এই আচরণ হয় বা রেগে গিয়ে ঝগড়া করেন। মনে জোর রাখুন। আপনি আপনার কাছের বন্ধুবান্ধব বা নিকটজনের কিংবা বিবাহিত হলে স্বীর সঙ্গে এই সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার বিষয় নিয়ে খোলা মনে শেয়ার করেন।

তাছাড়া সবকিছুকে যুক্তি দিয়ে বিচার করার চেষ্টা করুন। দেখবেন অবশ্যই নিজেকে হালকা অনুভব করার পাশাপাশি কষ্টও কমবে। এমনকী নিজেকে অনেক দৃষ্টিস্বাভূত মনে হবে। আর এতেও যদি আপনার সমস্যা ক্রমশ না মেটে, তাহলে অবশ্যই কোনও মনস্তত্ত্ববিদের কাছে গিয়ে তাঁর পরামর্শ অনুযায়ী আপনার কাউন্সেলিং করানো জরুরি।

এই বিভাগে আপনিও যে কোনও ব্যক্তিগত সমস্যার কথা লিখে জানাতে পারেন আমাদের।

উত্তর দেবেন লাইফ স্টাইল হেল্প ডেস্ক

যুগশঙ্খ SUPPLI team

শর্মিলা চন্দ্র (কো-অর্ডিনেটর ও সাব-এডিটর), তন্ময় মণ্ডল (সাব-এডিটর), বিদিশা রায়চৌধুরী (কো-অর্ডিনেটর, অসম), সালমা আহমেদ, তন্মী দাস, বিপাশা চক্রবর্তী, দোয়েল দত্ত, শিবানী দাস, সুদীপ্ত বিশ্বাস, সুদীপ্ত চৌধুরী, দিব্যেন্দু চক্রবর্তী, সৌম্য নিয়োগী, রাহুল চক্রবর্তী, অতনু পাল (ফোটোগ্রাফার)