



# লাইফStyie



৮ পাতার এই ক্রোড়পত্রটি যুগশঙ্কা-র সঙ্গে বিনামূল্যে বিতরিত

‘তোমার বাবা ছিল ইঞ্জিন ড্রাইভার, আমার বনেদি ব্যবসা। বংশের ইজ্জত রাখতে হলে বউ হতে হবে ফরসা। বাঙালির ছেলে তাই গলায় গামছা দিয়ে ফেললাম করে বিয়ে, ছোটবেলার প্রেম আমার কালো মেম, কোথায় গেল হারিয়ে...’

কলকাতার শিল্পী অঞ্জন দত্তের এই গানেই উঠে এসেছে সামাজিক প্রেক্ষাপটে কালো মেয়েদের অবস্থান। যদিও, যুগের পরিবর্তনে মানুষের দৃষ্টিভঙ্গিতে কিছুটা পরিবর্তন এসেছে। তবে ঘরের বউ পছন্দের ক্ষেত্রে এখনও বেশ প্রাধান্য পায় মেয়ের গায়ের রং। বলতে অসুবিধে নেই, আমাদের সমাজে এখনও অবহেলার শিকার হয়ে থাকেন শ্যামলাবরন মেয়েরা। এমনকী, দীর্ঘদিন ধরে রং ফরসা করানোর ক্রিম এবং অন্যান্য প্রসাধনীর বিজ্ঞাপনের দৌলতে চাপা গায়ের রংয়ের মেয়েদের মধ্যে একটি বন্ধমূল ধারণার শিকড় গেঁথে দেওয়া হয়েছে যে, জীবনে বড় হতে হলে বা নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে হলে তাকে ফরসা হতেই হবে।

এমনকী, রং ফরসা করা ক্রিমের প্রচারের জন্য একাংশ বিজ্ঞাপনে দেখানো হয়েছে, কালো মেয়ে যখনই ক্রিম ব্যবহার করল, তার গায়ের রং ফরসা হল আর তাই সে সহজেই চাকরির জন্য নির্বাচিত হয়ে গেল। প্রসাধনী সামগ্রীর এমন বিজ্ঞাপনের উদাহরণ রয়েছে ভুরি ভুরি। এই আগ্রাসন শুধু যে মেয়েদের উপর তা নয়, সম্প্রতি কালো ছেলেদের ফরসা করার প্রসাধনী নিয়েও নানা রকম চটকদার বিজ্ঞাপন তৈরি হচ্ছে।

এসব দিকে লক্ষ করেই চেন্নাইয়ের কাভিতা এমানুয়েল, ‘উওমেন অব ওয়ার্থ’-এর প্রতিষ্ঠাতা পরিচালক ২০০৯ সালে ‘ডার্ক ইজ বিউটিফুল’ নামে প্রচার শুরু করেন। দেশের একটি দৈনিকে এ সম্পর্কে তিনি মন্তব্য করেছিলেন, ‘ত্বকের রং দিয়ে মানুষকে বিচার করার বিষাক্ত ধারণার বিপক্ষেই আমাদের এই প্রচার।’ এরপর অভিনেতা শাহরুখ খানকেও ফেয়ারনেস ক্রিমের বিজ্ঞাপন না করার জন্য আবেদন করেন কাভিতা। তাঁর এই প্রচারের গতি বাড়াতে এগিয়ে আসেন প্রখ্যাত অভিনেত্রী নন্দিতা দাস। ইউটিউব সহ বিভিন্ন সাক্ষাৎকারে নন্দিতা মন্তব্য করেন, ‘গায়ের রং দিয়ে বিচার করা উচিত নয়। কাজ দিয়েই মানুষের পরিচয়। তাই আমি অনুরোধ করি কোনও প্রতিবেদন লেখার সময় ‘ফেয়ার করিনা, ফেয়ার ঐশ্বর্য বা ফেয়ার প্রিয়াংকা’ যেন লেখা না হয়।’ তিনি আরও বলেন, ‘আমার বেশিরভাগ কাজই চরিত্রনির্ভর। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমাকে মধ্যবিত্ত বা নিম্নবিত্ত পরিবারের মেয়ে হিসাবে অভিনয় করতে হয়েছে। এমন একটা ভাব যেন উচ্চ মধ্যবিত্তরাই ফরসা হয়, নিম্নবিত্তরা কালো হয়। আসলে এটা এক ধরনের মাইন্ড সেটআপ। এর থেকে আমাদের বেরিয়ে আসা উচিত।’

নিয়মের মধ্যে থেকে নিয়ম ভাঙার কাজগুলো প্রাচীনকাল থেকেই চলে আসছে। তাই তো রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর কালোর মেয়ের প্রশংসা করতে গিয়ে লিখেছেন, ‘কৃষ্ণকলি আমি তারেই বলি। কালো তারে বলে গায়ের লোক। মেঘলা দিনে দেখেছিলেম মাঠে... কালো মেয়ের কালো হরিণ

## কালো জগতের আলো!

গায়ের রং দিয়ে বিচার করা উচিত নয়। কাজ দিয়েই মানুষের পরিচয়। লিখেছেন বিদিশা রায় চৌধুরী

আমাদের সমাজের দীর্ঘদিনের যে রীতি চলে আসছে তাতে কোনও মেয়ের গায়ের রং একটু শ্যামলা হলেই সমাজ তার দিকে বাঁকা চোখে তাকাবে। একাংশ মা-বাবাও তাঁর মেয়ের অন্যান্য গুণাগুণের দিকে গুরুত্ব না দিয়ে প্রথমেই তার গায়ের রং ফরসা করার চেষ্টা করেন। আর এটির গুরুতর প্রভাব পড়ে মেয়েটির উপর। নিজের সম্পর্কে হীনম্মন্যতা নিয়েই সে বড় হয়।



### || কভার talk ||

শ্যামলা মেয়েদেরও ঈশ্বর  
কোনও না কোনও দিক দিয়ে  
সুন্দর করে সৃষ্টি করেছেন।  
তাই তাদের উচিত ত্বকের রং  
নিয়ে চিন্তা না করে ঈশ্বর প্রদত্ত  
দান নিয়ে গর্বিত হওয়া।



চোখা' এছাড়াও, বহু বিখ্যাত কবি-সাহিত্যিক কালো মেয়ের রূপ নিয়ে বহু বর্ণনা করেছেন। কিন্তু যত যাই হোক না কেন, আজও একাংশের ক্ষেত্রে ফরসা মেয়েদের কালো মেয়েদের তুলনায় বেশি প্রাধান্য দেওয়া হয়। মডেলিং হোক বা অভিনয়, বিয়ের আলাপ হোক বা সৌন্দর্য প্রতিযোগিতা, এখনও ফরসা মেয়েদের পাল্লাই ভারী। অথচ ভারতে প্রায় ৬০ শতাংশ মেয়েই ডাক্তি স্কিনের অধিকারী। সম্ভবত তাই এই দেশে ফেয়ারনেস ক্রিমের ব্যবসাও তুল্পে।

এই সম্পর্কে আমরা কথা বলেছিলাম মনোবিজ্ঞানী ড. নাহিদ এস ইসলাম-এর সঙ্গে। তিনি বলেন, 'প্রচলিত বিজ্ঞাপনগুলো এমনভাবেই দেখানো হয় যে, আমাদের মধ্যে কোনও না কোনও কমতি আছে, আর সেই কমতি পূরণের জন্য তাদের পণ্য ব্যবহার করতে হবে। কিন্তু ওদের একমাত্র উদ্দেশ্যই হচ্ছে শুধু টাকা উপার্জন করা। আর এই মূল বিষয়টা যদি আমরা বুঝতে পারি, তাহলে এই ধরনের বিজ্ঞাপন তেমন কোনও প্রভাব বিস্তার করতে পারবে না। ফলে কোনও ধরনের হীনম্মন্যতাও আর কাজ করবে না। তবে আমাদের সমাজে ফরসা মেয়ের কদর



বেশি— এই ধরনের চিন্তা এখন অনেকটাই পালটে গেছে। বাহ্যিক সৌন্দর্য বা গায়ের রং কখনওই কাউকে বিচার করার মাপকাঠি হতে পারে না। একজনের প্রতিভা, তাঁর ব্যক্তিত্ব এবং তাঁর রুচিই একজন মানুষকে সকলের থেকে আলাদা করে তোলে। একজন মেয়ের গায়ের রং কালো হলেও, সে যদি রুচিসম্মত

পোশাক পরে, বা নিজের সঙ্গে মানানসই সাজে তাহলে তাঁকে দেখতে অবশ্যই সুন্দর লাগবে। নিজেকে উপস্থাপন করাটাই আসল বিষয়। গায়ের রং কখনও গুরুত্বপূর্ণ নয়।'

ড. ইসলাম আরও জানান, 'মানুষের নিজের সম্পর্কে ধারণা তৈরি হয় দু'ভাবে। মনোবিজ্ঞানের ভাষায় বলা হয়, প্রোজেকশন এবং রিফ্লেকশন। সমাজ, আশপাশের মানুষ এবং পরিবার একজন মানুষ সম্পর্কে কী বলছে তা থেকে নিজের সম্পর্কে যে ধারণা তৈরি হয় সেটা হল প্রোজেকশন। অন্যদিকে, সমাজ এবং অন্যদের কথা নিজের মতো করে বিশ্বাস করে নিজের সম্পর্কে যে ধারণা তৈরি হয় তা হল রিফ্লেকশন। আমাদের সমাজের দীর্ঘদিনের যে রীতি চলে আসছে তাতে কোনও মেয়ের গায়ের রং একটু শ্যামলা হলেই সমাজ তার দিকে বাঁকা চোখে তাকাবে। একাংশ মা-বাবাও তার মেয়ের অন্যান্য গুণাগুণের দিকে গুরুত্ব না দিয়ে প্রথমেই তার গায়ের রং ফরসা করার চেষ্টা করেন। আর এটির গুরুতর প্রভাব পড়ে মেয়েটির উপর। নিজের সম্পর্কে হীনম্মন্যতা নিয়েই সে বড় হয়। আর এই কারণে তার মধ্যে আত্মবিশ্বাসের অভাব দেখা দেয়। তাই মা-বাবার কখনও মেয়ের গায়ের রং নিয়ে চিন্তা করা উচিত নয়। সম্ভবত একে এমনভাবে বড় করা উচিত যেন গায়ের রং তার কাছে তেমন কোনও মুখ্য বিষয় না হয়।'

ড. ইসলামের পরামর্শ, 'প্রতিটি মানুষেরই ভালো কিছু দিক থাকে। আর মানুষের উচিত তার প্রতিভা সঠিকভাবে তুলে ধরা। যেসব মেয়ের গায়ের রং একটু কালো, তাঁরা চেহারা নিয়ে বরাবরই একটু চিন্তায় থাকেন। তবে তাঁদের উচিত তাঁর অন্যান্য প্রতিভাকে তুলে ধরার চেষ্টা করা। গায়ের রং কোনও ভাবেই একজনের পরিচয় তুলে ধরতে পারে না। কেউ যদি আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে সঠিকভাবে নিজেকে উপস্থাপন করতে পারেন তাহলে তিনি নিজের যোগ্যতায় নিজেকে প্রমাণ করতে পারবেন। যে সমস্ত মেয়ে তাঁদের গায়ের রং নিয়ে হীনম্মন্যতায় ভোগেন তাঁদের বলব, কখনও নিজেকে কারও চেয়ে কম মনে

করবেন না। আমাদের দেশেই এমন অনেক দৃষ্টান্ত রয়েছে। বলিউডে দেখুন, রেখা, বিপাশা, সুস্মিতা কেউই কিন্তু খুব ফরসা নন। কিন্তু আজ সমগ্র বিশ্ব তাঁদের চেনে। বড় বড় ইন্টারন্যাশনাল মডেল রয়েছেন যাঁরা কৃষ্ণাঙ্গ। এমন সব সফল মহিলাদের দেখেই নিজেকে উৎসাহিত করুন। নিজের গুণ দিয়ে নিজের পরিচয় তুলে ধরুন।'

অসমিয়া সিনেমা জগতের একজন পরিচিত মুখ হচ্ছেন চেতনা দাস। নিজের অভিনয়ে সবার মন জয় করেছেন তিনি। আমরা গায়ের রং নিয়ে কথা বলেছিলাম তাঁর



সঙ্গে। তিনি বলেন, 'আমি কখনও রং ফরসা করার পক্ষপাতি নই। কারণ ঈশ্বরপ্রদত্ত গায়ের রং কোনওভাবেই ফরসা করা সম্ভব নয়। আর ক্রিম, সাবান বা ফেসিয়াল যাই করা হোক না কেন, এর কোনওটাই গায়ের রং ফরসা করতে পারে না। কারণ এগুলোতে থাকে কেমিক্যাল। তাই ত্বক ফরসা করার চেষ্টা না করে বরং ত্বক পরিষ্কার রেখে, নিজেকে সুন্দরভাবে তুলে ধরা উচিত। আসলে মানুষের গায়ের রং নয়, তার মন কালো না হলেই যথেষ্ট। মন পরিষ্কার থাকলে গায়ের রং কোনও ফ্যাঙ্টির নয়। ভালোমতো পড়শোনা করে, নিজের প্রতিভাকে প্রকাশ করেই একজন মেয়ে সম্মান লাভ করতে পারে।'

তিনি আরও জানান, 'চেহারা মুখ্য বিষয় নয়, আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে নিজেকে উপস্থাপন করাটাই প্রধান বিষয়। মেকআপ, ক্রিম বা অন্য কোনও প্রসাধনী আমাদের বাহ্যিকভাবে সাময়িক সময়ের জন্য সুন্দর করে তোলে।

তাই ফরসা হওয়ার চেষ্টা না করে নিজের গুণ এবং মনের সৌন্দর্য নিয়ে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করার চেষ্টা করা উচিত। মানুষের উচিত নিজেকে ভালোবাসা। মানুষ যখন নিজেকে ভালোবাসে তখন অন্যদের নেতিবাচক কথা তার উপর তেমন কোনও প্রভাব ফেলতে পারে না।'

শ্যামলা গায়ের রং নিয়ে আমরা কথা বলেছিলাম গুয়াহাটীর প্রথমসারির বিউটি পার্লার 'শেহনাজ'-এর স্বত্বাধিকারী তথা সৌন্দর্য বিশেষজ্ঞ মসফিকা হুসেনের সাথেও। তিনি বলেন, 'গায়ের রং যেমনই হোক, ত্বকের যত্ন নিতে হয় ধরন বুঝে। কারণ সুন্দর ত্বকই হল সৌন্দর্যের চাবিকাঠি।' তিনি আরও জানান, 'গায়ের রং একটু শ্যামলা হলে ত্বকের রঙের চেয়ে এক শেড গাঢ় মেকআপ বেস ব্যবহার করা উচিত। এতে মূল গায়ের রং ধরে রাখা যাবে এবং দেখতেও খারাপ লাগবে না। অনেকেই আছেন যাঁরা কালো গায়ের রং ঢাকার জন্য সাদা প্যানকেক ব্যবহার করেন। আমার মতে, এর কোনও প্রয়োজন পড়ে না। কেননা, শ্যামলাবরণ মেয়েদেরই বরং ফরসাদের তুলনায় নাক-চোখ বেশি শার্প হয়। এগুলো ফুটিয়ে তুলতে পারলে গায়ের রং কোনও ফ্যাঙ্টির নয়। অন্যদিকে, মত, মেক্রন এবং বাদামির বিভিন্ন শেডের লিপস্টিক শ্যামলা মেয়েদের বেশি মানায়।

তাছাড়া, লাল রঙের লিপস্টিক সবাইকে মানায়। তাই ত্বকের সঙ্গে মানানসই লালের যে কোনও শেড আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে ব্যবহার করলে দেখতে দারুণ লাগবে। আর আইশ্যাডোর ক্ষেত্রে বাদামি, কপার বা সোনালি ইত্যাদি শেড চোখের ধরণ বুঝে ব্যবহার করলে দেখতে ভালো লাগবে।' মসফিকা আরও



বলেন, 'একেকজনকে একেক ধরনের রঙে ভালো লাগে। কিছু কিছু মেয়েকে হলুদের বিভিন্ন শেডে উজ্জ্বল দেখায়। তাছাড়া, শ্যামলাবরণে কালো, মেক্রন, পাপলিও বেশ ভালো মানায়। অনেকে মনে করেন সাদা রঙের পোশাকে শ্যামলাদের দেখতে আরও বেশি কালো লাগে। এটা ঠিক নয়, সাদা রঙেও শ্যামলা মেয়েদের দেখতে ভালো লাগে।' তাঁর কথায়, 'শ্যামলা মেয়েদেরও ঈশ্বর কোনও না কোনও দিক দিয়ে সুন্দর করে সৃষ্টি করেছেন। তাই তাঁদের উচিত ত্বকের রং নিয়ে চিন্তা না করে ঈশ্বরপ্রদত্ত দান নিয়ে গর্বিত হওয়া। আসল কথাটা হল, নিজেকে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করা। গায়ের রং যাই হোক না কেন, আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে যোগ্যতা নিয়ে নিজেকে সবার সামনে উপস্থাপন করতে পারাটাই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।'



# রূপচর্চায় চা-কফি-দুধ

যুগশক্তি  
SUPPLI  
শনিবার, ২৯ এপ্রিল ২০১৭

## সৌন্দর্যচর্চায় কাঁচা দুধ

সুন্দর হতে কে না চায়? আর এই লক্ষ্যে আমরা অনেকেই গাঢ়া গাঢ়া ক্রিম কিনে থাকি। কিন্তু অনেক সময় টাকা খরচ করেও মনের মতো ফল পাওয়া যায় না। অথচ প্রাকৃতিক উপায়ে যাঁরা রূপচর্চা করেন, তাঁরা হয়তো প্রত্যেকেই এর ভালো ফলটাই পান। প্রাকৃতিক উপায়ে রূপচর্চা যে শুধু একশো শতাংশ ভালো কাজ দেয় তা নয়, এর মেয়াদও বহু দীর্ঘ। কাঁচা দুধ হচ্ছে ঠিক তেমনই একটি প্রাকৃতিক সৌন্দর্য সম্পদ। কারণ, কাঁচা দুধে অত্যাবশ্যিক পুষ্টি উপাদান ও ভিটামিন যেমন, এ, ডি, বি৬, বি১২, বায়োটিন, ক্যালসিয়াম, প্রোটিন এবং আরও অনেক উপাদান থাকে যা শুধু আপনার স্বাস্থ্যের জন্যই উপকারী নয়, বরং চুল এবং ত্বকের জন্যও অনেক লাভদায়ক। আপনার সৌন্দর্য বৃদ্ধি করার জন্য এবং চুলের সমস্যা দূর করার জন্য কাঁচা দুধ অত্যন্ত কার্যকরী। কাঁচা দুধের আসাধারণ কিছু ব্যবহার রয়েছে। যেমন—



### ক্রিমজার

কাঁচা দুধ প্রাকৃতিক ক্রিমজার হিসাবে চমৎকার কাজ করে। প্রতিদিন মুখ পরিষ্কারের জন্য কাঁচা দুধ ব্যবহার করলে ধুলো-ময়লা ও মরা চামড়া দূর হয়। কাঁচা দুধ ব্যবহারে ত্বকের ছিদ্র বন্ধ হয় না, কিন্তু ত্বক নরম হয়। তাই ব্ল্যাকহেডস বা হোয়াইটহেডস হওয়ার ভয় থাকে না। প্রথম ব্যবহারেই আপনি বুঝতে পারবেন আপনার ত্বক কতটা নরম ও পরিষ্কার হয়েছে। দুই টেবিল চামচ কাঁচা দুধের মধ্যে একটি কটন বল চুবিয়ে নিয়ে বলটি চিপে নিন এবং আস্তে আস্তে মুখে ঘষুন। বিশেষ করে, নাকের উপর ঘষুন। আপনি দেখে অবাক হবেন যে কটন বলে কত ময়লা জমা হয়েছে। তারপর ঈষৎ উষ্ণ গরম জল দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন।

### ময়েশ্চারাইজার

আপনার মুখ কি খুব শুষ্ক এবং চামড়া ওঠে? তাহলে আপনার ত্বকের কোষের স্তর দূর করতে ও ত্বককে নরম করতে কাঁচা দুধ সাহায্য করবে। ঠান্ডা কাঁচা দুধ আপনার ত্বকে ভালো করে লাগান এবং ১৫ থেকে ২০ মিনিট রেখে দিন। এটি শুকানোর সময় মুখের পেশি নাড়াবেন না। কারণ এতে মুখে সূক্ষ্ম দাগ পড়তে পারে। এরপর ঠান্ডা জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। আপনার আর আলাদা কোনও ময়েশ্চারাইজার প্রয়োজন হবে না এবং ত্বক সারাদিন কোমল থাকবে।

### ত্বকের তামাটে রং হালকা হয়

আপনার ত্বকের গাঢ় ও তামাটে রং দূর করতে সাহায্য করবে কাঁচা দুধ। উচ্চমাত্রার ল্যাকটিক অ্যাসিডের উপস্থিতি শুধুমাত্র ত্বকের রং হালকা করতেই সাহায্য করে না, বরং ত্বকের উপরিভাগের মরা চামড়াও দূর করে। তাজা কাঁচা দুধ একটি পাত্রে নিয়ে এর মধ্যে একটি নরম কাপড় ডুবিয়ে দিন। তারপর কাপড়টি চিপে নিয়ে আপনার ত্বকে লাগান। সপ্তাহে তিন দিন এটি ব্যবহার করুন স্নানের আগে।

### শুষ্ক ও ক্ষতিগ্রস্ত চুলের জন্য হেয়ার মাস্ক

শুষ্ক ও ক্ষতিগ্রস্ত চুল দেখতে ঘাসের মতো ও নিষ্শ্রাব মনে হয়। এই সমস্যাটি হয় সাধারণত ময়েশ্চারাইজার ও যত্নের অভাবে। তিন টেবিল চামচ কাঁচা দুধের সাথে একটি কলার অর্ধেক অংশ, এক টেবিল চামচ মধু ও এক টেবিল চামচ অলিভ অয়েল মিশিয়ে ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে স্মুদির মতো তৈরি করে নিন। এই হেয়ার মাস্কটি আপনার চুলে লাগিয়ে রাখুন ঘণ্টাখানেক। এরপর জল দিয়ে ধুয়ে নিন। এই মাস্কটি ব্যবহারের ফলে আপনার শুষ্ক চুলে ময়েশ্চারাইজার ঢুকবে এবং চুলের ক্ষতি দূর করবে।

### হেয়ার কন্ডিশনার

সঠিক উপাদান দিয়ে আপনি একটি ভালো কন্ডিশনার বানিয়ে নিতে পারেন ঘরে বসেই। এর জন্য কয়েক ফোঁটা কাঁচা দুধের সাথে দুই, বেবি অয়েল এবং ম্যেইনিক মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি ভালো করে মাথার তালুতে ও চুলে লাগান। আধ ঘণ্টার জন্য মাথায় শাওয়ার ক্যাপ পরে থাকুন। এরপর চুল ধুয়ে নিন। দেখুন আপনার চুল কেমন উজ্জ্বল ও রেশমি হয়ে ওঠে।

এছাড়া, ব্রণ ও ব্রণের দাগ দূর করতে সাহায্য করে কাঁচা দুধ। বলিরেখা দূর করতে সাহায্য করার পাশাপাশি টোনার হিসাবেও দুর্দান্ত কাজ করে এই প্রাকৃতিক উপাদানটি। ত্বককে পুনরুজ্জীবিত করতে এবং চুল পড়া রোধ করতেও কাঁচা দুধের জুড়ি মেলা ভার।

## চা-কফিতে রূপচর্চা

প্রতিদিনের শুরু এবং দিনের শেষে ক্লান্তি দূর করতে চা-কফির কোনও তুলনা নেই। তবে জানেন কি, শরীর চাক্ষা করার পাশাপাশি ত্বক ও চুলের জন্যও এই উপাদানগুলো সমান উপযোগী। আসুন আজ জেনে নিই রূপচর্চায় চা-কফির এমনই কয়েকটি ব্যবহার।

### ত্বকের যত্নে কফি

চোখের নীচে কালো দাগ দূর করতে কফি দারুণ উপযোগী। চোখের নীচে রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যাও দূর করে কফি। তাছাড়া, বলিরেখা দূর করে তারুণ্য ধরে রাখতেও কফি সাহায্য করে। ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রেখে রোদের ক্ষতিকর রশ্মি থেকে সুরক্ষিত রাখে কফি। স্ক্রাব হিসাবেও কফির গুঁড়ো ব্যবহার করতে পারেন। মধুর সঙ্গে কফির গুঁড়ো মিলিয়ে ত্বকে স্ক্রাবার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। মাস্ক হিসাবেও এটি সমান উপযোগী।

### চুলের যত্নে কফি

অ্যান্টি অক্সিডেন্ট উপাদানে ভরপুর কফি ক্ষতিগ্রস্ত চুল সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে। চুল ভাঙা বা আগা ফাটার সমস্যাও কফি সামাধান করে। চুলের বৃদ্ধি বাড়িয়ে চুল ঘন করতেও কফি সাহায্য করে। হেয়ার প্যাক লাগানোর আগে ওই প্যাকের সঙ্গে খানিকটা কফি মিশিয়ে নিলেই উপকার পাওয়া যাবে। দূষণের জন্য চুলের ক্ষতি পুষিয়ে নিয়ে আলাদা ভলিউম যুক্ত করে এই কফি মিশ্রিত হেয়ার প্যাক।



### ব্রণের দাগ দূর করতে গ্রিন টি

ব্রণের জেদি দাগ দূর করতে বেশ উপকারী গ্রিন টি। গরম জলে গ্রিন টি ব্যাগ ভিজিয়ে রেখে ঠান্ডা করে নিন। এবার মুখ ধোয়ার সময় ওই জল ব্যবহার করুন। তবে মুখ মুছে ফেলবেন না। জল মুখেই শুকোতে দিন। নিয়মিত ব্যবহারে ত্বকের দাগ হালকা হয়ে যাবে।

### গ্রিন টি ময়েশ্চারাইজার

সমপরিমাণে নারকেল তেল, বাদাম তেল ও গ্রিন টি-র পাতা নিন। সঙ্গে কয়েক ফোঁটা এসেনশিয়াল অয়েল মিশিয়ে ব্লেন্ড করে নিন। দেখবেন একটি ঘন মিশ্রণ তৈরি হবে। এটি মুখ ও শরীরের জন্য বেশ উপকারী এক ময়েশ্চারাইজার।

### চোখের যত্নে গ্রিন টি

দীর্ঘ সময় কম্পিউটারের সামনে বসে কাজ করা বা টিভি দেখার অভ্যাস, রোদের তাপ, বাইরের দূষণ এমনকী মেকআপ ইত্যাদির কারণে চোখের স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে। চুলকানো, জ্বালাপোড়া ভাব, লাল হয়ে যাওয়া এমনকী চোখ দিয়ে জল পরা ইত্যাদি অনেক সমস্যা হতে পারে। এই সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে পারে গ্রিন টি। ব্যবহৃত গ্রিন টি-র ব্যাগ ফেলে না দিয়ে ঠান্ডা করে চোখের উপর দিয়ে ২০ মিনিট চোখ বন্ধ করে বিশ্রাম নিন। এটি চোখ পরিষ্কার করার পাশাপাশি চোখের শিরায় আরাম দেবে।

### ঝালমলে চুলের জন্য

বিভিন্ন চুলের প্রসাধনীতে গ্রিন টি ব্যবহার হয়ে থাকে। তবে অযথা বাড়তি খরচ না করে নিজেই তৈরি করে নিতে পারেন গ্রিন টি কন্ডিশনার। এরজন্য এক কাপ গরম জলে দুটি টি ব্যাগ দিয়ে তার সঙ্গে দুই টেবিল চামচ নারকেল তেল এবং এক টেবিল চামচ মধু ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। এই মিশ্রণ চুলে লাগিয়ে আধ ঘণ্টা রেখে দিন। এরপর কুসুম গরম জলে চুল ধুয়ে ফেলুন। চুল ঝালমল করবে।

### চুল পরিষ্কার করতে গ্রিন টি

ঝালমলে স্বাস্থ্যেজ্জল চুল পেতে নিজেই তৈরি করতে পারেন এই মিশ্রণ। সাধারণ তাপমাত্রায় তিন কাপ গ্রিন টির সঙ্গে তিন টেবিল চামচ লেবুর রস মেশান। চাইলে এক টেবিল চামচ লেমন এসেনশিয়াল অয়েল মেশাতে পারেন। ভালো ফলাফলের জন্য এই মিশ্রণ নিয়মিত ব্যবহার করুন।

### আদা-চা

আদার অ্যান্টি ইনফ্লেমেটরি উপাদান ব্রণের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করে। ভেষজ অ্যান্টিসেপটিক উপাদান হিসাবে কাজ করে আদা। তাই ত্বক পরিষ্কার ও ব্রণমুক্ত রাখতে সাহায্য করে আদা। চুলের জন্য আদা সমান উপকারী। মাথার ত্বকে রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে চুল মজবুত করতে সাহায্য করে আদা। এটি খুশকি দূর করে এবং চুল ঝালমলে রাখে। সপ্তাহে একদিন আদামিশ্রিত চা দিয়ে চুল ধুলে উপকার পাওয়া যাবে।



|| ফ্যাশন talk ||

# প্যান্টের অভিনবত্বে মেতেছে নতুন প্রজন্ম

বর্তমান যুগে পোশাকের মধ্যে এসেছে বৈচিত্র্য। মানুষের রুচির সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে নতুন প্রজন্ম তাদের ড্রেসে আনছে নানা অভিনবত্ব। ফ্যাশন শুধু আর এখন নারীদের মধ্যে সীমাবদ্ধ নেই। এখন পুরুষেরাও সমান তালে ফ্যাশনের দুনিয়ায় নিজেকে তুলে ধরতে ব্যস্ত। সেইমতো বাজারেও আসছে নানা ধরনের নতুন নতুন পোশাক। পোশাকের স্বাচ্ছন্দ্যের কথাও মাথায় রাখা হচ্ছে। এখন ছেলে কিংবা মেয়ে সকলেই ক্যাজুয়াল ওয়্যারের দিকেই বেশি ঝোঁক। কারণ এত দৌড়াদৌড়ির জীবনে জিনস সকলেরই খুব পছন্দসই একটি পোশাক। আপনি যখন-তখন এই পোশাককে গলিয়ে নিতে পারেন। তবে অনেক ধরনের প্যান্ট এখন পোশাকের তালিকায় তার জায়গা করে নিয়েছে।

তাই তো অনেকে ডিস্টেন্ড জিনস জগার, ফেইড ডিস্টেন্ড জিনস প্যান্টকে রাখছেন পছন্দের তালিকায়। এছাড়াও রয়েছে নতুন

ধরনের অনেক ডিজাইন যেমন স্লিম ফিট গ্যাভাডিন, ট্রাউজারস, সয়েটপ্যান্টস, ক্যাজুয়াল ডেনিম ইত্যাদি। ভিন্ন প্যান্টের মধ্যে অনেকে আবার চিনোস নামের এক ধরনের প্যান্ট পরছেন, যার মিল রয়েছে অনেকটা জগার এবং সয়েটপ্যান্টের সঙ্গে।

এছাড়া অনেকে পরছেন কার্গো প্যান্ট, তার মধ্যেও রয়েছে বাহারি রকমের ডিজাইন। আর প্রতিটি প্যান্টের ডিজাইন ও ফেব্রিকের মাঝে রয়েছে নতুনত্ব। প্যান্টের সঙ্গে চাই সমন্বয়যোগ্য জুতো। এখন বাজারে, পথে-ঘাটে নানা ধরনের জুতোর সস্তার দেখা যায়। নানা ডিজাইনের জুতোর সস্তার দোকানে ছাড়াও রাস্তায় পথের ধারে সাজিয়ে বসেছে বিক্রেতারা। প্যান্টের সঙ্গে শীত ও গ্রীষ্মের জুতোর ধরনও আলাদা। শীতকালে পা-ঢাকা জুতো যেমন পরে মজা পাওয়া যায় তেমনি গরমের সময় ক্যাজুয়াল পোশাকের সঙ্গে স্লিপারই বেশি স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ। স্লিপারগুলোও



বেশ নতুন ধরনের ডিজাইন করা। যা জিনসের সঙ্গে ভালো লাগে। এই জুতোগুলি দামে সস্তা হওয়ায় পোশাকের সঙ্গে ম্যাচিং করেও এগুলিকে পরা যায়।

চামড়া বা রেকসিংয়ের স্লিপারের সবচেয়ে ভালো সুবিধা হচ্ছে, এটি পায়ে চাপিয়ে অনেক জায়গায় আপনি সহজেই অংশগ্রহণ করতে পারবেন। তবে সবক্ষেত্রে স্লিপার ঠিক মানানসই নয়। আবার অফিস গেটআপের সঙ্গে ফরমাল জুতো পরার বাধ্যবাধকতা তো রয়েছেই। তাই প্যান্টের ধরন-গড়নের সঙ্গে মিলিয়ে পরতে হবে জুতো। সেইসঙ্গে নানা ধরনের ব্যাগও ভালো লাগে প্যান্টের সঙ্গে।

হ্যান্ডব্যাগের কদরও তাই সর্বত্র। আর ব্যাগগুলোকে দেখতেও খুব ভালো লাগে প্যান্টের সঙ্গে। লেদারের ব্যাগ ছাড়াও নানা ধরনের কাপড়ের ব্যাগও খুব জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে এই সময়। তা না হলে নিজের ফ্যাশন স্টেটমেন্টকে স্বয়ংসম্পূর্ণ করা সম্ভব নয়।

## কোন পোশাকের সঙ্গে কেমন নেইলপলিশ মানানসই



নারীদের সাজগোজের একটা বড় অংশ জুড়ে থাকে নখ। চমৎকার পোশাক আর মেকআপের সবটাই ভেঙে যেতে বাধ্য যদি আপনার হাত সুন্দর আর মানানসই না হয়। আর হাতের সৌন্দর্য মানে শুধু হাত নয়, এখানে নখের ভূমিকাও কোনও অংশে কম নয়। অনেকেই পোশাক ঠিকঠাক পরলেও নখের দিকে তেমন গুরুত্ব দেন না। কিন্তু জেনে রাখুন, ফ্যাশন মানে শুধুই আপ টু ডেট পোশাক নয়, পোশাকের সঙ্গে ম্যাচিং নেইলপলিশও ফ্যাশনের একটি অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ। তবে অবশ্যই মানানসই নেইলপলিশ হতে হবে। কোন রঙের পোশাকের সঙ্গে কেমন নেইলপলিশ মানাবে আসুন জেনে নিই।

● লাল রঙের নেইলপলিশ ছোট-বড় সবার কাছেই বেশ প্রিয়। আর এই রঙের নেইলপলিশ আপনি অনায়াসেই লাগাতে পারেন যে কোনও কালো রঙের পোশাকের সঙ্গে। সেটা শার্ট হোক বা

কামিজ কিংবা শাড়ি, কালো রঙের সব ড্রেসের সাথেই লাল নেইলপলিশ মানানসই।

● সাদা রঙের পোশাকের সাথেও বেশ ভালো মানিয়ে যায় লাল রঙের নেইলপলিশ। তবে আপাদমস্তক সাদা পোশাক পরলে জায়গাবিশেষ লাল নেইলপলিশ লাগানোই ভালো।

● বেবি পিংক নেইলপলিশ মানাবে যে কোনও রঙের পোশাকের সাথে। কালো, ধূসর অথবা সাদা যে কোনও রঙের পোশাকের সাথেই মানানসই এই গোলাপি নখ। তবে মনে রাখবেন, লাল অথবা খুব বেশি উজ্জ্বল রঙের পোশাকের ক্ষেত্রে পিংক রংটা বেশি ভালো লাগবে না।

● প্যাস্টেল শেডের ড্রেস পরলে এর সঙ্গে ব্যবহার করুন নীল রঙের নেইলপলিশ। এছাড়া, সোনালি বা রূপালি রঙের পোশাকের সঙ্গে ব্যবহার করুন হালকা নীল বা স্কাই ব্লু রঙের

নেইলপলিশ। সাদা, নীল ও উজ্জ্বল রঙের পোশাকের ক্ষেত্রেও আপনার পছন্দের সারিতে রাখতে পারেন নীল রঙের নেইলপলিশ।

● উজ্জ্বল ধূসর রঙের পোশাকের সঙ্গে ব্যবহার করতে পারেন হলুদ রঙের নেইলপলিশ। সাদা রঙের পোশাকের সাথেও ভালো মানিয়ে যাবে হলুদের যে কোনও শেডের নেইলপলিশ।

● সোনালি বা রূপালি রঙের শাড়ি বা পোশাকের সাথে খুব ভালো লাগে কালো রঙের নেইলপলিশ। তবে শুধু এই দুটি কালার নয়, যে কোনও উজ্জ্বল রঙের কাপড়ের সঙ্গেই কালো নেইলপলিশ মানানসই।

মাথায় রাখবেন, কাপড় যেমন জায়গা ও পরিবেশের সঙ্গে মানানসই করে পরতে হয়, নেইলপলিশের ক্ষেত্রেও একই নিয়ম চলে। তাই নিজের রুচি হিসাবে নিজেকে উপস্থাপন করতে হলে নখের মতো ছোট ছোট বিষয়গুলি এড়িয়ে যাবেন না।

# বয়স তিরিশ, তাহলে ভাবুন...

আমাদের জীবনের প্রতিটি পর্বেরই আলাদা আলাদা গুরুত্ব থাকে, সেই অনুযায়ী আমরা ঠিক করি, কোন বয়সে কী করব। যখন আপনি সবে কুড়ির কোঠায় পা রেখেছেন, তখন আপনি ভাবতে থাকেন জীবনে কী কী লক্ষ্য আপনাকে সফল করতে হবে। কিন্তু কুড়ির কোঠার শেষের দিকেই সেই রঙিন স্বপ্নগুলো অনেকটা পাল্টে যায়, কেননা স্বপ্ন আর বাস্তবের পার্থক্য। তখন আপনি উপলব্ধি করেন, বাস্তবটা দ্রুত বদলে যাচ্ছে, এর ফলে যেসব রঙিন স্বপ্ন ছিল, সেগুলো আস্তে আস্তে ফিকে হতে শুরু করে। আর তিরিশে পৌঁছেও আপনার চারপাশে এমন কিছু ভালো বা খারাপ বদল হয় (সে আপনার নিজের জীবনেই হোক বা আপনার সঙ্গে বাকি সকলের ব্যবহারে) যে মনে হয় আক্ষরিক অর্থেই বয়স বাড়ছে।

## নিজের সমস্ত কার্যকলাপের জন্য আপনিই দায়ী

যখন আপনার বয়স তিরিশ পার হয়ে গেছে, তখন আপনার সমস্ত ভালো-মন্দ কাজের দায়ভার আপনারই। কাউন্সেলর



পূজা চন্দ্রর মতে, ‘হতে পারে কোনও কাজ করে আপনি খুব গর্বিত হলেন কিংবা একটা ভুল পদক্ষেপে আরও সমস্যা বাড়ল— যে কাজই করুন না কেন, তার দায়িত্ব আপনার নিজেরই। তাই কোনও কাজে হাত দেওয়ার আগে ভালো করে ভাবনা-চিন্তা করে নিন। কেননা বাহবা আর সমালোচনা দুটোই আপনাকে ভোগ করতে হবে।’

## ভ্রমণের মাধ্যমে মানসিক শান্তি

একা একা ঘুরে বেড়ানোর মতো স্বাধীনতা আর মানসিক শান্তি যে আর কিছুতে নেই, আশা করি এই বয়সে এসে আপনি তা বুঝে গিয়েছেন। অতএব বছরে অন্তত একবার কোনও নতুন জায়গায় যোরা— তিরিশের কোঠায় পৌঁছে জীবনের প্রধান উদ্দেশ্যগুলির মধ্যে এটাকেও সামিল করুন। ট্রাভেল ব্লগার সঞ্চিতা বড়ুয়ার মতে, ‘এভাবে যোরা মানুষ হিসাবে আপনাকে আরও পরিণত করবে। নতুন একটা জায়গাকে নিজে নিজে আবিষ্কার করা, নতুন লোকদের সঙ্গে মেশা, কঠিন পরিস্থিতির মোকাবিলা করা আপনাকে এমন কিছু মূল্যবান জিনিস শেখাবে, যা সারাদিন কম্পিউটারের সামনে বসে থেকে কখনও শেখা যায় না।’

## কিছু জিনিস আপনার নিয়ন্ত্রণে নেই

জীবনের একটা মূল সত্য আপনাকে উপলব্ধি করতে হবে, দুনিয়ার সব লোক আপনার মতো করে বা আপনার কর্তব্যের প্রতিদানে আপনাকে সম্ভুষ্ট করবে, এটা ভুলেও ভাববেন না। আপনি হয়তো নানাভাবে পরিস্থিতি বা পরিজনকে বদলাতে চেষ্টা করবেন, কিন্তু কিছুদিন যাওয়ার পরই আপনি উপলব্ধি করবেন, সবাইকে বদলানো আপনার পক্ষে সম্ভব নয়। কারণ সব পরিস্থিতির নিয়ন্ত্রণ আপনার হাতে নেই। কাজেই বিকল্প পথ ভাবুন।

## সময় হলেই জীবনে প্রেম আসবে

যদি আপনি তিরিশে পৌঁছেও সিঙ্গল থাকেন, তাহলে হতাশা আসতে পারে। তবে বলব হতাশ হবেন না, ধৈর্য রাখুন। ম্যারেজ কাউন্সেলর ও আইনজীবী সাধনা

পাটিলের মতে, ‘জোর করে অন্যদের জন্য বা কাউকে দেখানোর জন্য নিজেকে কোনও সম্পর্কের মধ্যে জড়াবেন না। সময়ের নিয়মে জীবনসঙ্গী মিলবে স্বাভাবিকভাবেই। তার জন্য চেষ্টা করুন। কিন্তু বয়স বাড়ছে বলেই যা-তা সম্পর্কে জড়িয়ে গেলেন, এই ভুলটা করবেন না।’

## নিজের সুখ নিয়ে আপস নয়

সবদিক থেকে সুখী থাকার অধিকার আপনার রয়েছে। বয়স বাড়ছে, আমি আমারটা ছাড়ি, এই মানসিকতা থেকে নিজের সুখের সঙ্গে কখনও আপোস করবেন না। বন্ধুদের সঙ্গে দেখা করা, যোরা, বই পড়া, সমাজসেবা— যে কাজটা আপনার ভালো লাগে করুন। পূজা চন্দ্রর মতে, ‘সবসময়ে অন্যের ভালোটা ভাববেন না, পাশাপাশি নিজেরটাও ভাবুন। নিজেকে খুশি করাটাও আমাদের কর্তব্য।’ আর নিজের খুশি নিজেই খুঁজে নিতে হবে, এজন্য কারও উপরে নির্ভর করবেন না, আর এতদিনকার জীবনের অভিজ্ঞতা তো আপনাকে বুঝিয়েই দিয়েছে প্রত্যাশা রাখবেন না।

## নিজের ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য হারাবেন না

বন্ধু, আত্মীয়-পরিজন কিংবা সঙ্গী যখন যাঁর সঙ্গেই থাকুন না কেন, ব্যক্তি হিসাবে আপনার যে স্বাতন্ত্র্যতা রয়েছে, সেটা বজায় রাখুন। নিজের ভাবনাচিন্তাকে শ্রদ্ধা করুন, তাহলে বাকিরাও আপনাকে শ্রদ্ধা করবে। সম্পর্কের ব্যাপারে নিজের ইচ্ছা-অনিচ্ছাগুলোর মর্যাদা দিন। তাহলে দেখবেন মানুষ হিসাবে আপনি অনেক পরিণত হচ্ছেন।

## এড়িয়ে যেতে শিখুন

তিরিশে পৌঁছে গেছেন মানে জীবনের অনেক ঝড়ঝাপটা, উত্থান-পতন আপনি দেখেছেন। কাজেই সবসময় সব কিছু মাথায় না নিয়ে একটু এড়িয়ে যেতে শিখুন। জীবনে অনেক ঘটনা বা এমন অনেক ব্যক্তি থাকেন যাঁদের আমাদের জীবনে প্রভাব খুব সামান্যই। সুতরাং তাঁদের বেশি গুরুত্ব দিয়ে ভাবার কোনও প্রয়োজন নেই। তাতে আপনারই মানসিক অস্থিতি বাড়বে।

## মাঝে মাঝে ছেড়ে দেওয়াও ভালো

জীবনে সবকিছুতেই যে আপনি শতকরা

একশো ভাগ সফল হবেন, এমনটা নয়। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট প্রতীক্ষা মারাণ্ডি বলেন, ‘সাফল্যের পাশাপাশি জীবনে ব্যর্থতাকেও মেনে নিতে হবে। কেননা এখন আপনি অনেক বেশি ম্যাচিওরড। আর কোনও আশা পূরণ না হলে সেটা ছেড়ে দেওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। জোর করে নিজেকে কোনও কিছুর দিকে ঠেলে দেবেন না, যেখান থেকে পতন অবশ্যম্ভাবী, সে কাজের জায়গাতেই হোক বা সম্পর্কের ক্ষেত্রে।’

## নিজের উপরই ভরসা রাখুন

তিরিশ মানে আপনি সেই বয়সে পৌঁছে গেছেন, যখন নিজের জীবনের সমস্ত নিয়ন্ত্রণ আপনার নিজের হাতে, অন্যের অনুমতি নামমাত্র। নিজের সঙ্গে নিজে বুঝে নিন এবং সেইমতো কাজ করুন। তার যা ফলাফল হবে, সেটাকেও চ্যালেঞ্জ হিসাবে নিন, আর নিজে যখন সঠিক সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন, তখন ব্যর্থতার ভয় পাবেন না। আপনার সিদ্ধান্ত অন্য কারও কাছে বৈঠিক মনে হলেও, নিজে নিজের ভাবনায় দৃঢ় থাকুন।

দোয়েলা দত্ত



সবসময়ে অন্যের ভালোটা ভাববেন না, পাশাপাশি নিজেরটাও ভাবুন। নিজেকে খুশি করাটাও আমাদের কর্তব্য।



## ঘর সাজানোর সময় মাথায় রাখুন ফেংশুইয়ের কথা

ঘরের কয়েকটা জিনিস একটু এদিক-ওদিক করলে যদি আপনার জীবন সুখ ও শান্তিতে ভরে উঠত, তাহলে কী ভালোই না হতো, তাই না? এমনটা কিন্তু সত্যিই সম্ভব। প্রাচীন চাইনিজ রীতি 'ফেংশুই' অনুযায়ী এমনটা কিন্তু সত্যিই সম্ভব। এই রীতি অনুযায়ী আপনার বাড়ি আপনার জীবনের প্রতিফলন। ফেংশুই দুটোর মধ্যে সামঞ্জস্য তৈরি করে। ফেংশুই অনুযায়ী, সব জিনিসেরই এনার্জি থাকে। এই এনার্জিকে চাইনিজ ভাষায় 'চি' বলা হয়। আর এই 'চি'-এর সাহায্যে আপনি আপনার ভাগ্য ফেরাতে পারেন। আজকে রইল এমনই কয়েকটি টিপস, যার সাহায্যে আপনি আপনার বাড়িতে এই এনার্জিকে আকর্ষিত করতে পারবেন এবং অর্থ, সৌভাগ্যে আপনার জীবন ভরে উঠবে।

**বাড়ির সদরদরজা খোলা রাখুন**  
মানা হয় বাড়ির সামনের দরজা দিয়ে 'পজিটিভ এনার্জি' বাড়িতে ঢোকে। অন্যদিকে, এই দরজা যদি বন্ধ থাকে সব সময় এই এনার্জি বাড়িতে প্রবেশ করতে পারে না। তবে আজকাল যারা ফ্ল্যাটে থাকেন তাঁদের আর দরজা খুলে রাখা সম্ভব হয় না। সেক্ষেত্রে সদর দরজার বাইরে কলাপিসবল



গেট থাকলে সেটি তালা মেেরে দরজা খুলে রাখতে পারেন। এছাড়া, আপনি যদি সৌভাগ্য আনতে চান তাহলে বাড়ির সদর দরজার ঠিক সামনে লাল কোনও ফুলের গাছ রাখুন। গাছ রাখার জায়গা না থাকলে দরজার বাইরে লাল রঙের কোনও জিনিস রাখতে পারেন। লাল রং এনার্জি, সৌভাগ্যকে আকৃষ্ট করে।

**ঘর অপরিচ্ছন্ন করে রাখলে চলবে না**

ফেংশুই অনুযায়ী অপরিচ্ছন্ন ঘর অপরিচ্ছন্ন মনের পরিচয়। ঘরের চারদিকে জিনিসপত্র ছড়িয়ে রাখলে সেই জায়গার সব এনার্জি এই জিনিসগুলো গ্রাস করে নেয়। আপনি হয়তো ভাবতে পারেন, জিনিসপত্র সব আলমারির আড়ালে লুকিয়ে রাখলে পরিস্থিতি বদলাবে। তা কিন্তু নয়। সব জিনিস পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ভাবে গুছিয়ে রাখলে তবেই বাড়িতে 'পজিটিভ এনার্জি' আসবে।

**সঠিক ব্যালেন্স বজায় রাখুন**

বাড়ির প্রতিটা ঘরে সব সময় পাঁচটা এলিমেন্ট রাখতে হবে। সেগুলো হল—কাঠ, মাটি, ধাতু, আগুন এবং জল। এর ফলে আপনার জীবন ও পরিবেশের মধ্যে একটা ব্যালেন্স তৈরি হবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি একটা কাঠের বাটিতে পাথর ভরে একটা মোমবাতি এবং ফুল সমেত ফুলদানির পাশে রাখতে পারেন কোনও মাটির শো পিস। এছাড়া, এই এলিমেন্টগুলির প্রতীকী রংও ব্যবহার করতে পারেন। যেমন— জল (কালো), কাঠ (সবুজ), আগুন (লাল), মাটি (হলুদ, খয়েরি) এবং ধাত (সাদা)।

**ব্রিং দ্য আউটডোরস ইন**

প্রকৃতির কাছাকাছি থাকলে আপনার মন শান্ত হবে। পরীক্ষা করে দেখা গেছে, প্রকৃতির কাছাকাছি থাকলে রাগ এবং উদ্বেগ কম হয়। তাই বাড়ির ভেতর যতটা পারবেন প্রাকৃতিক আলো ঢুকতে দিন। বাড়ির দরজা, জানালা খুলে রাখুন।

এছাড়াও বাড়ির মধ্যে যতটা পারবেন গাছ রাখুন। বাড়ির দেওয়ালে প্রাকৃতিক ছবি লাগালেও একই ফল পাবেন।



**বিবেচনার সঙ্গে আয়না ব্যবহার করুন**

আয়নার মধ্যে দিয়ে এনার্জির প্রতিফলন হয়। তাই ঘরের যে-অংশে এনার্জি বাড়তে চান সেখানে আয়না রাখুন। আর একটা কথা মাথায় রাখবেন, কোনও অসুন্দর জিনিসের যেন প্রতিফলন না হয় সেই আয়নায়। যেমন ধরুন, আয়নার বিপরীতে কোনওদিন অপরিচ্ছন্ন নোংরা বালতি রাখবেন না। বেডরুমে আয়না রাখার আগে দু'বার ভেবে দেখুন, আয়না থাকার ফলে ঘরের এনার্জি বেড়ে যাবে। এর ফলে আপনার যৌন জীবনের উন্নতি হবে। কিন্তু একই সঙ্গে ঘুম কমে যাবে।

**সদর দরজার ঠিক পিছনে যেন ব্যাক ডোর না থাকে**

সদর দরজার ঠিক পিছনেই যদি বাড়ি থেকে বেরোনোর আরেকটা দরজা থাকে তাহলে কিন্তু সব এনার্জি ওই দরজা দিয়ে বেরিয়ে যাবে। এই এনার্জিকে আটকে রাখতে দুটো দরজার মধ্যে বেশ কয়েকটা আববাবপত্র রাখুন। এছাড়াও, দুটো দরজার মাঝে কাপেট, কম সেপারেটর এবং ক্রিস্টালের শৌখিন জিনিস রাখতে পারেন।

**বেডরুমকে আরামদায়ক করে তুলুন**

ফেংশুই অনুযায়ী, বাড়ির মধ্যে সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ হল আপনার শোওয়ার ঘর বা

বেডরুম। কারণ এই ঘরেই আপনি বিশ্রাম নেন, এর ফলে নতুন এনার্জি পান। শুধু তাই নয়, এই ঘরেই আপনি স্বপ্নও দেখেন। ফেংশুই অনুযায়ী আপনার বিছানার ম্যাট্রেসে কয়েকটা জিনিস রাখলে আপনি ঘুমিয়ে ঘুমিয়েই ধনবৃদ্ধি বা সত্যিকারের ভালোবাসার খোঁজ করতে পারবেন। আরামদায়ক বিছানার চাদর এবং নরম বালিশ তার মধ্যে অন্যতম। খেয়াল রাখুন বিছানার তলায় যেন অবশ্যই জুতো, সুটকেস, বই, ছবি এবং ফাইল না থাকে।

**ঘরে গোল্ড ফিশ রাখুন**

ফেংশুই মতে, ঘরে গোল্ড ফিশ রাখলে সৌভাগ্য আসে। ন'টা মাছ রাখতে হবে। তার মধ্যে আটটা হতে হবে লাল বা সোনালি এবং একটা হতে হবে কালো। লিভিং রুমে অ্যাকোয়ারিয়াম রাখুন।

**পারিবারিক ছবি সঠিক জায়গায় রাখুন**

পারিবারিক ছবি আপনার শয়নকক্ষে রাখবেন না প্লিজ। এই ঘর শুধুমাত্র আপনার ও পার্টনারের ছবির জন্য বরাদ্দ থাকা উচিত। আপনার বাচ্চা বা অন্য আত্মীয়-স্বজনের ছবি শোয়ার ঘরে থাকলে প্রতিনিয়ত আপনার তাদের দায়িত্ব মনে করিয়ে দেবে। এর ফলে আপনি সঠিক মাত্রায় বিশ্রাম নিতে পারবেন



না। তাই এই ঘরে শুধুমাত্র আপনার ও আপনার পার্টনারের ছবি রাখুন। অন্য সব ছবি ডাইনিং বা লিভিং রুমে রাখুন।

**ঘর আলোকিত করে রাখুন**

ঘরের মধ্যে জোরালো আলো লাগানোই ভালো। কিন্তু এর ফলে ইলেকট্রিসিটি বিল বেশি আসতে পারে। তাই হলঘরে জোরালো আলো লাগান এবং অন্য ঘরে কম ওয়াটের আলো। ঘরে যত বেশি জোরালো আলো থাকবে তত বেশি আপনার শিরা-উপশিরা পরিষ্কার হবে। এবং আপনি পজিটিভ এনার্জি নিজের দিকে আকর্ষিত করতে পারবেন। এছাড়াও বাড়ির চারপাশে এমন সব জিনিস রাখুন যা দেখলে আপনার এনার্জি বৃদ্ধি পায়।

**কৃত্রিম গাছের বদলে বাড়ির মধ্যে জীবন্ত গাছ রাখুন**



জীবন্ত গাছ খুব সহজেই এনার্জি ধরে রাখতে পারে। তাই বাড়ির মধ্যে যতটা সবুজের ছোঁয়া থাকে ততই ভালো। সত্যিকারের ফুলও রাখতে পারেন। সব থেকে ভালো হয় রান্নাঘরে এবং ডাইনিং রুমে যদি গাছ রাখতে পারেন। এতে গরম ও ঠান্ডার মধ্যে ব্যালেন্স তৈরি হবে। ড্রয়িং রুমে গাছ রাখলে স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং ধন বৃদ্ধি হবে।

**খুঁত হওয়া জিনিস রাখবেন না**

ফাটল ধরা আয়না বা এমন জানালার কাচ পাল্টে ফেলুন। ভাঙা বাসন-কোসন কোনওদিন বাড়িতে রাখবেন না।

# স্যুপের রকমারি

## থাই চিকেন অনটন স্যুপ

**উপকরণ:** ডো তৈরির জন্য লাগবে: ময়দা ১ কাপ, ডিম ১টা, নুন স্বাদমতো, ফিলার বা পুর তৈরির জন্য মুরগির কিমা বা চিংড়ি মাছের কিমা ১ কাপ, আদা ও রসুনবাটা ১ চামচ, পেঁয়াজ কুচি আধ কাপ, সয়াসস আধা চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি স্বাদমতো, টেস্টিং সল্ট এক চামচের চার ভাগের একভাগ, নুন স্বাদমতো।

**প্রণালি:** ময়দা, ডিম ও লবণের সঙ্গে পরিমাণমতো জল মিশিয়ে হাত দিয়ে ভালো মতো মেখে ডো তৈরি করতে হবে। এই ডো আধঘণ্টা রেখে দিন। এবার মুরগি বা চিংড়ির কিমা, আদা ও রসুনবাটা, পেঁয়াজ কুচি, কাঁচালঙ্কার কুচি, টেস্টিং সল্ট, সয়াসস এবং স্বাদমতো নুন— এই সব উপকরণ একসঙ্গে ভালো করে একটি পাত্রে মিশিয়ে রাখতে হবে। এবার তৈরি করা ডো খুব পাতলা ছোট আকৃতির রুটির মতো করে বেলে নিয়ে মাঝে ফিলার রেখে ডো খুব ভালো মতো মুড়ে দিন। যাতে করে ফিলার বা কিমার পুর ভেতর থেকে বের হয়ে না যায়। এবার ভালো করে

তেল গরম করে এর মধ্যে তৈরি করা অনটনগুলো ছেড়ে দিন। খুব ভালো করে ভেজে সোনালি রং হয়ে উঠলে তা তুলে নিতে হবে। এরপর টিস্যু পেপার দিয়ে বাড়তি তেল মুছে প্লেটে সাজিয়ে রাখুন।

## থাই স্যুপ

**উপকরণ:** মুরগির স্টক, মুরগির মাংস ছোট করে কাটা আধা কাপ, চিংড়ি আধা কাপ, সয়াসস দেড় চা-চামচ, টেস্টিং সল্ট আধা চা-চামচ। আদা, রসুন এবং পেঁয়াজবাটা আধ-চামচ করে, আধ-চামচ সাদা ভিনিগার, কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবিল-চামচ, টমেটো সস ১ চা-চামচ, চিনি সামান্য, জল ৩ কাপ, নুন ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ২টি, থাই গ্রাস ও কারি পাতা ৪-৫টি, লেবুর রস ২ টেবিল-চামচ, ডিমের কুসুম ১টি, রংয়ের জন্য আধ-চামচ হলুদ খাবার রং।

**প্রণালি:** চিকেন স্টক তৈরি: এক কাপ মুরগির হাড় নিয়ে ১০ কাপ জলে সিদ্ধ করুন। জল শুকিয়ে অর্ধেক হয়ে গেলে নামিয়ে ছেকে

নিন।

**স্যুপ তৈরি:** প্রথমে আধকাপ জলে ডিমের কুসুম, কর্নফ্লাওয়ার এবং খাবারের রং ভালোভাবে মিশিয়ে আলাদা করে রাখতে হবে। অন্য একটি ফ্রাইং প্যানে কিছুটা তেল দিয়ে তাতে মুরগি এবং চিংড়ির কিমা, আধা চামচ সয়াসস, আদা-রসুন বাটা, স্বাদমতো লাল লঙ্কা বাটা, সাদা ভিনিগার দিয়ে ভালো করে অল্প সময় রান্না করতে হবে। এখন এই মিশ্রণে তৈরি করে রাখা চিকেন স্টক ঢেলে দিন। এতে চিলি টমেটো সস, টেস্টিং সল্ট এবং সামান্য চিনি দিয়ে ভালো করে নাড়তে থাকুন। সঙ্গে আগে তৈরি করে রাখা ডিমের কুসুম, কর্নফ্লাওয়ার এবং খাবারের রং মেশানো মিশ্রণটি ঢেলে দিন। স্যুপ ঘন হয়ে এলে বাটিতে ঢেলে লেবুর রস, থাই গ্রাস ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

## প্রেন ভেজিটেবিল স্যুপ

**উপকরণ:** সব ধরনের সবজি যেমন গাজর, ফুলকপি, বিনস, ব্রকলি, বাঁধাকপি,

পালংশাক, মটরশুঁটি, ছোট পেঁয়াজ (লম্বা করে কাটা)। লেবুর রস ১ বড় চামচ, মাখন ২ টেবিল চামচ, নুন ও গোলমরিচ পরিমাণমতো, কিছুটা সবজি স্টক ও কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবিল চামচ।

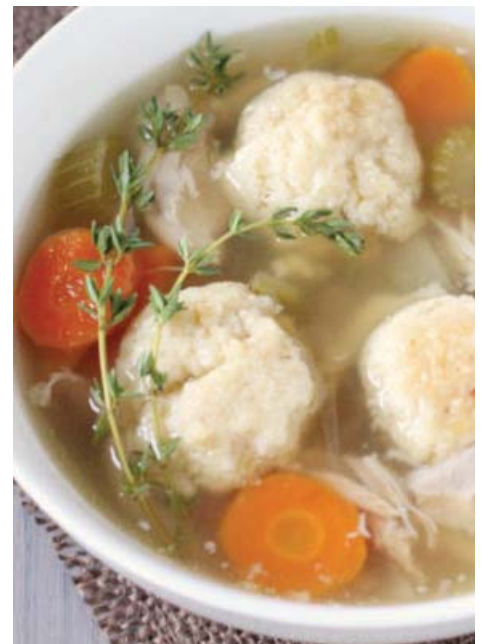
**প্রণালি:** সব সবজিগুলো কেটে ধুয়ে থ্রেসার কুকারে সেদ্ধ করতে দিন। সেদ্ধ হয়ে গেলে স্টকটা সবজির থেকে আলাদা করে রেখে দিন। একটা সসপ্যানে বাটার দিয়ে পেঁয়াজকুচি দিয়ে দিন। সামান্য নরম হয়ে গেলে সব সবজিগুলো দিয়ে দিন। হালকা নাড়াচাড়া করে স্টক, লেবুর রস ও স্বাদমতো নুন দিয়ে ফুটতে দিন। কম আঁচে ১০ মিনিট ফুটে গেলে এবার কর্নফ্লাওয়ার গুলে মিশিয়ে দিন। নামানোর আগে গোলমরিচ দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

## চিকেন বল স্যুপ

**উপকরণ:** মাঝারি চিকেন ৫ পিস, বোনলেস চিকেন ৩০০ গ্রাম, স্প্রিং অনিয়ন কুচি, রসুন কুচি আদা কুচি সামান্য

পরিমাণমত, কাঁচালঙ্কা কুচি (১ টেবিল চামচ), মরিচ গুঁড়ো, গোটা গোলমরিচ ৫/৬ টা, অলিভ অয়েল বা বাটার ১ টেবিল চামচ, সুইট কর্ন (হাফ কাপ), ফেটানো ডিম ১টা, চিলি ভিনিগার ১ টেবিল চামচ।

**পদ্ধতি:** সসপ্যানে সামান্য অলিভ অয়েল দিয়ে তার মধ্যে স্প্রিং ওনিয়ন কুচি, অল্প রসুন কুচি, আদা কুচি, গোটা গোলমরিচ এবং হাড়সুদ চিকেন নুন দিয়ে একটু নেড়েচেড়ে সেদ্ধ করতে বসিয়ে দিন। জল অর্ধেক হয়ে এলে স্টক তৈরি হয়ে যাবে। অন্যদিকে বোনলেস চিকেনের পেস্ট তৈরি করে তার মধ্যে রসুন কুচি, আদা কুচি, নুন এবং সা মরিচের গুঁড়ো দিয়ে মেখে রাখুন। আগে থেকে তৈরি করা চিকেন স্টক ছেকে নিয়ে প্যানে ফুটতে দিন। ফুটে গেলে চিকেন পেস্ট থেকে ছোট ছোট বল তৈরি করে তার মধ্যে দিয়ে ফেটান। এরপর এর মধ্যে কাঁচালঙ্কা কুচি, নুন ও সুইট কর্ন দিন। ফেটিয়ে রাখা ডিম অল্প অল্প করে দিয়ে নাড়তে থাকুন যাতে দলা পাকিয়ে না যায়। শেষে চিলি ভিনিগার ছড়িয়ে দিন।



‘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 supplier model hote chai’ লিখে আপনার নাম, ঠিকানা ও ফোন নম্বরসহ মেল করুন jugasankha.suppli@gmail.com আইডিতে।

যুগশঙ্খ SUPPLI team  
লাইফSTYLE  
শর্মিলা চন্দ্র (কো-অর্ডিনেটর ও সাব-এডিটর), তম্ময় মণ্ডল (সাব-এডিটর), বিদিশা রায়চৌধুরী (কো-অর্ডিনেটর, অসম), সালমা আহমেদ, তনুশ্রী দাস, বিপাশা চক্রবর্তী, সোয়েল দত্ত, শিবানী দাস



|| হেল্প talk ||

## আইনি সমস্যা

পরামর্শ দিচ্ছেন আইনজীবী সুমিতা ঘোষ (9831334973)

আমার বিয়ে হয় গত ২০১৪ সালে হিন্দুশাস্ত্রমতে। বিয়ের দু-তিন মাস পর থেকে নানান অশান্তি শুরু হয়। আমার জা-ভাণ্ডেরা আমার ওপর অকথ্য অত্যাচার করত। সবসময় কথা শোনাতে। আমার জা আমার গায়ে হাত তুলত। তারা চাইত না যে আমার সন্তান হোক। কিন্তু আমার স্বামী এটা বুঝত না। সে ওই জা-ভাণ্ডের কথামতোই চলত। তার ফলে তার সঙ্গে আমার স্বাভাবিক স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক গড়ে উঠতেই পারেনি। আমার স্বামীর একটু সমস্যা ছিল। তাকে ডাক্তার দেখাতে বললে, রাজী হয়নি। ওইরকম অত্যাচার সহ্য করতে না পেয়ে আমি বাপের বাড়ি চলে আসি গত বছরের ফেব্রুয়ারি মাসে। এক বছরের বেশি হয়ে গেল। সে আমার কোনও খোঁজ করেনি। আমি আমার স্বামীকে ভালোবাসি। ঘর করতে চাই। ওর বিরুদ্ধে কোনও মামলা মোকদ্দমা করতে চাই না। মামলা মোকদ্দমা করলে কী হবে? কত টাকা পয়সা লাগবে জানতে চাই। আমার বাবা খুব গরিব। মোকদ্দমা না করলে কি সংসার করতে পারব না? আমাকে আপনি পথ দেখান। কী করা উচিত জানাবেন।



চান না, শান্তিপূর্ণভাবে সমস্যার সমাধান করতে চান, তাহলে যে কোনওদিন যে কোনও মুহূর্তে আপনি আপনার স্বামীর কাছে ফিরতে পারেন আত্মীয়-স্বজন-বন্ধু বা পরিচিত শুভানুধ্যায়ীর মধ্যস্থতায়। তার পূর্ণ অধিকার আপনার আছে। খোঁজ নিন আপনার এলাকায় জেলাশাসক বা মহকুমা শাসকের অফিসে কোনও প্রোটেকশন অফিসার আছেন কি না। আপনি তাঁকে গিয়েও বলতে পারেন আপনার সমস্যার কথা। স্বামীর ঘরে আপনার আশ্রয় ও আইনস্বীকৃতি। তাঁরাও আপনাকে স্বামীর ঘরে বলবাস করার ব্যবস্থা কর দিতে পারেন।

আমি দ্রুত পাসপোর্ট করতে চাই। কীভাবে এটি সম্ভব? একটু জানাবেন।

সঞ্জয় হালদার, কলকাতা

উত্তর: অনলাইনে ফর্ম ভরবেন। সেখানে আপনাকে একটা তারিখ দেওয়া হবে। সেদিন প্রয়োজনীয় কাগজপত্রাদি অর্থাৎ আপনার ভোটার আইডি, আধার কার্ড, প্যান কার্ড, ব্যাংকের পাসবুক, অ্যাকাডেমিক সার্টিফিকেট ও মার্কসিট, ক্লাস টেনের অ্যাডমিট কার্ডের আসল ও এক কপি জেরক্স সহ দেখা করবেন। এবং পোস্ট ডেরিফিকেশন পাসপোর্ট চাইবেন। যেটা নতুন হয়েছে। বা যদি আরও তাড়াতাড়ি চান, তাহলে তৎকাল করতে পারেন। নর্মাল বা পোস্ট ডেরিফিকেশনে ফি কম। তৎকালে একটু বেশি লাগে।

আমার প্রোমোটর আমাকে একটা দোকানঘর বিক্রি করবে বলে আমার সঙ্গে রেজিস্টার্ড এগ্রিমেন্ট করেছিল গত বছর অর্থাৎ ২০১৬ সালের মার্চ মাসে। আমার কাছ থেকে বেশিরভাগ টাকাও নিয়েছে। কিন্তু এখনও দোকানঘরটা কমপ্লিটও করছে না, আমাকে দখলও দিচ্ছে না বা ডিউ রেজিস্ট্রিও করছে না। কী করব? মামলা করতে গেলে কি নোটিশ দিতে হবে?

মৃদুল বসু, নৈহাটি

উত্তর: আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব কমজিউমার্স ফোরামে অভিযোগ মামলা করুন। একদম সময় নষ্ট করবেন না। এক বছর সময় পেরিয়ে গেছে। আর সময় নষ্ট করবেন না। নোটিশ না দিয়েও মামলা করতে পারেন।

## কানে কানে

উত্তর দিচ্ছেন ‘লাইফ’ হেল্পডেস্ক

আমি একটি বেসরকারি সংস্থায় উচ্চপদে কর্মরত। কিন্তু আমার সমস্যা হচ্ছে যে, অনেক সময় দেখি আমার অধস্তনদের মধ্যে কেউ কেউ টিক মতো নিজেদের কাজ করছেন না। তাঁদের প্রতি আমি কঠোরও হতে পারছি না। কিন্তু যখন দেখছি, তখন হয়তো আমার খুব রাগ হচ্ছে। কিন্তু পর মুহূর্তে এই রাগ আর ধরে রাখতে পারছি না। তবে এতে প্রশাসনিক কাজ সামলাতে ভীষণ বেগ পেতে হচ্ছে। আমার প্রশ্ন, এই সমস্যার সমাধান কি?

প্রণব দে, অসম

উত্তর: আপনি মানসিকভাবে বেশ দুর্বল। অধস্তনরা ফাঁকি দিলে বা অন্যায় করলে পদক্ষেপ তো নিতেই হবে। আমার মনে হয়, কে কী ভাবে বা বলবে, সেই চিন্তায় বেশি চিন্তিত হয়ে পড়েন। প্রশাসনিক কাজ সামলাতে হলে কিন্তু এই মানসিকতা আপনাকে বদলাতেই হবে। না হলে, যে কোনও দিন আপনি নিজেই সমস্যাব্যাপি বিপদের সম্মুখীন হবেন। মানসিকভাবে দৃঢ় হোন। মনে জোর আনুন। মনে রাখবেন সংস্থা আপনার ওপর আস্থা রেখেই গুরুত্বপূর্ণ পদে আপনাকে বসিয়েছে। তাই সেই দায়িত্ব সঠিকভাবে পালন করা আপনার একান্ত কর্তব্য। তবে নিজেকে অবশ্য সংযত রাখতে হবে।

## রূপচর্চার সমস্যা

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

দীপালি হাজরা, শেওড়াফুলি

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।

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

উত্তর দেবেন লাইফ স্টাইল হেল্প ডেস্ক