

যুগশঙ্কা  
SUPPLI  
শনিবার, ৮ জুলাই ২০১৭

# লাইফStylе

যুগশঙ্কা-র সঙ্গে ৮ পাতার রঙিন ক্রোড়পত্র



## বৃষ্টি, প্রেম, মনখারাপ....

### তন্ময় মণ্ডল

বৃষ্টি মানেই একটা মনকেমনের গন্ধ। আর বৃষ্টি মানেই তার সাথে প্রেমের একটা ইন্টারনাল কানেকশন তো থাকবেই। কবিদের একটু ভালোভাবে স্টাডি করলে দেখা যাবে, অর্ধেকের বেশি বৃষ্টির কবিতা মানেই প্রেমের কবিতা। আর প্রেম যেখানে আছে সেখানে মনখারাপ তো থাকবেই।

ধরুন আপনি পাবলিক বাসের উইন্ডো সিটে বসে আছেন, মাথায় প্রচুর স্ট্রেস, দু'কানে হেডফোন গুঁজে একটু চাপমুক্ত হতে চাইছেন। কিংবা আপনি তখন অফিসে, প্রচুর কাজের চাপ আর হয়তো একটু আগেই বসের কাছ থেকে ছোট-বড় কথা শুনেছেন। কাজ ছাড়া মাথায় তখন কিছুই আসছে না। হঠাৎ ঝামঝাম করে বৃষ্টি শুরু হল। আপনি জানালা দিয়ে দেখছেন মহাশূন্য থেকে তীব্র গতিতে জলের ফোঁটাগুলো রেস্টলেস পৃথিবীটার দিকে ছুটে আসছে। কয়েক মিনিটের জন্য, অ্যাটলিস্ট কয়েক সেকেন্ডের জন্য হলেও আপনার মনের ভেতর একটা মনকেমনের আবহাওয়া তৈরি হবে। আর যদি এই বৃষ্টির সময় বাড়ির খাটে শুয়ে আছেন বা ব্যালকনিতে দাঁড়িয়ে আছেন, তাহলে তো কোনও কথাই নেই!

যে যতই ওপরে ওপরে একটা কঠিন কঠোর

পার্সোনালিটির মানুষ হোক না কেন, প্রত্যেকেরই হাটে একটা সফট কর্নার থাকবেই। আর প্রেম ছাড়া মানুষ সে তো ভাবাই যায় না। সে টু-সাইডেড হোক বা ওয়ান-সাইডেড। এই বৃষ্টি হল এমন একটা প্রাকৃতিক অর্নামেন্ট যা আপনার ভেতরকার প্রেম নামক সিনড্রোম বলুন আর ভাবাবেগ বলুন যাই বলুন না কেন, সেটাকে উস্কে দেবে। কখনও কখনও প্রিয় মানুষটিকে কাছে না-পাবার ক্রাইসিস, মান-অভিমান সব মিলেমিশে তৈরি হবে এক মনখারাপি ক্লাইমেটিক কন্ডিশন। তা সে যত কম সময়ের জন্যই হোক।

প্রবল বৃষ্টি বা আকাশে মেঘ অথবা সারাদিন ধরে ঝিরঝির বৃষ্টি— প্রকৃতি যখন এমন, তখন অনেকেরই মনখারাপ হয়। এর অবশ্য বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা রয়েছে। বৃষ্টির সঙ্গে মনখারাপের যোগসূত্রটা ঠিক কী এই নিয়ে বহু গবেষণা হয়েছে। তবে প্রথম এই বিষয়টি নিয়ে কাজ করেছেন বিখ্যাত মনস্তত্ত্ববিদ নর্মান রোজেনথাল। ১৯৮৪ সালে তিনি এই সিম্পটমটিকে একটি নাম দেন— ‘সিজনাল অ্যাফেকটিভ ডিজঅর্ডার’ বা ‘SAD’। এই মনখারাপ বা বিষণ্ণতা শুধু যে বৃষ্টি পড়লে হয়, তা কিন্তু নয়। শীতকালে, যখন রোদের তাপ কম এবং সাধারণভাবে দিন ছোট, সেই সময়েও মানুষের মধ্যে এই বিষণ্ণতা আসে। জন্মসূত্রে দক্ষিণ আফ্রিকান এই মনস্তত্ত্ববিদ

এরপর পরের পাতায়



তাঁর গবেষণায় জানিয়েছিলেন যথেষ্ট পরিমাণ সূর্যরশ্মি অর্থাৎ প্রাকৃতিক আলো না থাকলেই মানুষের মনের উপর এক ধরনের চাপ সৃষ্টি হয়।

এমন একটি পরিবেশে দীর্ঘ সময় থাকতে থাকতে বহু সংবেদনশীল মানুষের মধ্যেই এক ধরনের ডিপ্রেসিভ ডিজঅর্ডার তৈরি হয়। বর্ধমান মেডিক্যাল কলেজের চিকিৎসক ডা. নীল সরকার এই প্রসঙ্গে জানান, 'সূর্যের আলোর অভাব আমাদের শরীরে মেলাটোনিন, সেরোটোনিন এবং ভিটামিন ডি-এর পরিমাণকে প্রভাবিত করে। যার এফেক্ট শরীরের ওপর পড়ে। শরীরে মেলাটোনিন হ্রমোন নিঃসরণ বেড়ে গেলে এনার্জি লেভেল কমে যায়, ঘুম ঘুম ভাব দেখা দেয়। একই সঙ্গে সেরোটোনিন হ্রমোনের ক্ষরণ কমে গেলে আমাদের মন-মেজাজ ঠিক থাকে না এবং খাওয়ার ইচ্ছেও অনেকটা চলে যায়। পাশাপাশি, একটানা বৃষ্টি এবং দিনের শেষে সূর্যের আলো একটুও না পেলে শরীরে ভিটামিন ডি-এর আত্মিকরণ কম হয়। এর ফলে আমাদের বডিব্লক ঠিকঠাক থাকে না। শরীরে এতসব প্রভাবের ফলেই মূলত আমাদের মনখারাপ হয়।' বিশেষজ্ঞদের মতে মানুষের অবচেতন মনে বৃষ্টির এইসব অনুষ্ঙ্গগুলি কাজ করে, মনখারাপের কারন হিসেবে।

হালকা-পলকা মনখারাপ না হয় মনের স্বাদবদল করে বটে। তবে যদি এই অবসাদ দীর্ঘস্থায়ী হয়, তবে তা খুবই সমস্যার। একটা প্রচণ্ড বৃষ্টির দিন আপনি বাড়িতে শুয়ে আছেন আর দেখছেন আপনার ভেতরে ফুজিয়ামার লাভার মতো মনখারাপের মেঘ জমছে ক্রমশ, তাহলে বলি উগরে দিন মনখারাপ চেপে রাখা অবসাদ তৈরির প্রাইমারি স্টেজ। আড্ডা দিন; বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজনের সাথে গল্প করুন, পছন্দের সিনেমা দেখুন আর মনের ভেতরে যা কিছু এসে দীর্ঘক্ষণ ভিড় করছে জাস্ট ঝেড়ে ফেলে দিন।

মেঘলা দিনে ঘুমোতে সকলেরই ভালো লাগে। কিন্তু সারাদিনের ঘুমে অবসাদ আসতে বাধ্য। না ঘুমোলেও অবসর যাপনেই কেটে যায় দিনগুলো। চেষ্টা করুন একেবারে বসে না থেকে বাড়ির কাজকর্ম, হালকা শরীরচর্চা করে বর্ষার দিনগুলো কাটাতে। তাতে মস্তিষ্কে রক্তসঞ্চালন ভালো হয়ে চান্দা রাখবে আপনাকে। আর সবথেকে বেশি ভালোবাসুন নিজেকে। তাহলে খুব ভারি মনখারাপের মেঘ কখনই আপনাকে বেশিক্ষণ ছুঁতে পারবে না।

সবশেষে একটাই কথা বলার, বৃষ্টি মানেই প্রেম প্রেম অ্যাটমোস্ফিয়ার, কেমন যেন মনখারাপের বাতাবরণ। তবে এই টুকরো-টাকরা মনখারাপ যেন বিষাদের কারণ না হয় সেটাই দেখার।

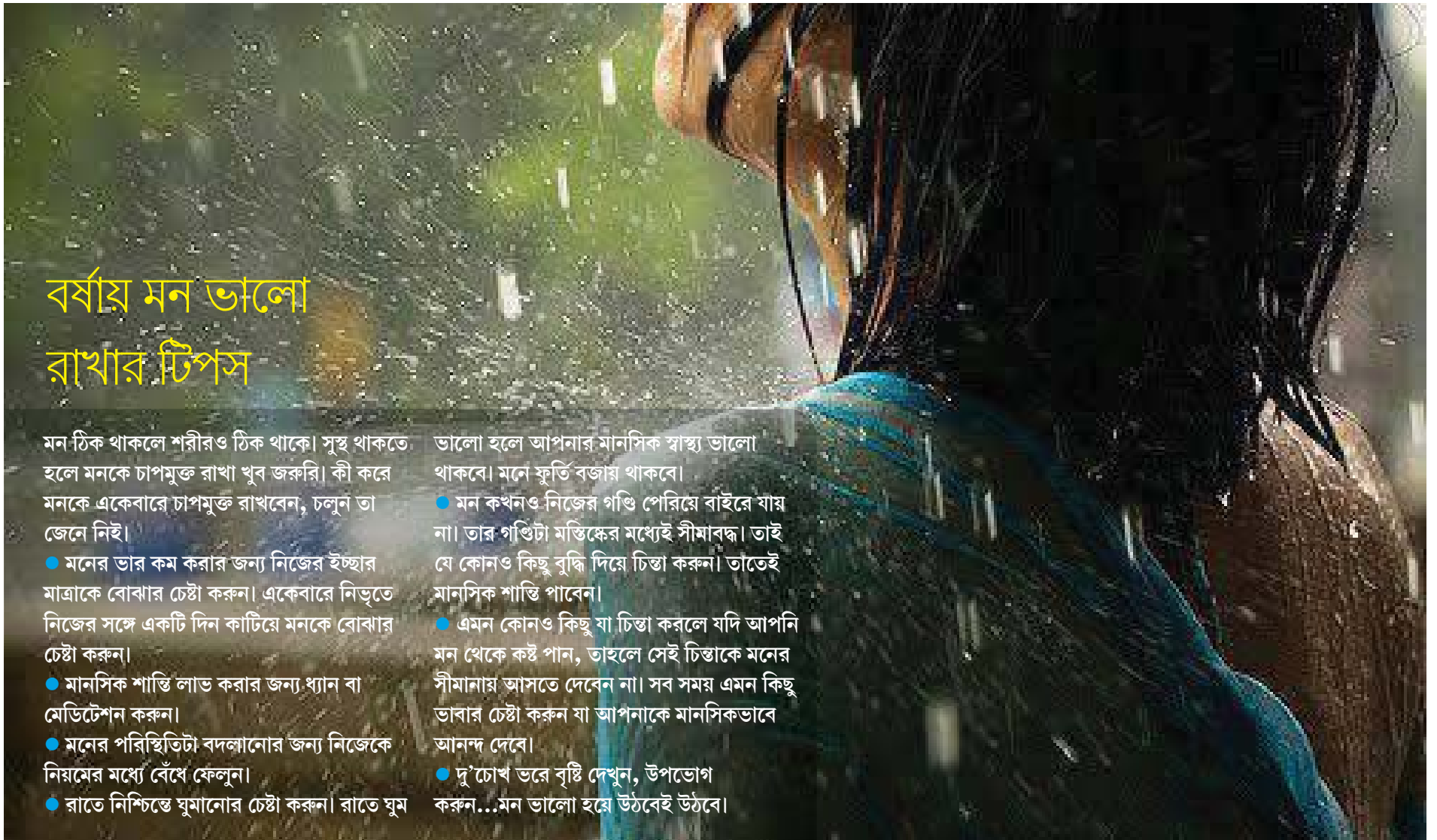
## বর্ষায় মন ভালো রাখার টিপস

মন ঠিক থাকলে শরীরও ঠিক থাকে। সুস্থ থাকতে হলে মনকে চাপমুক্ত রাখা খুব জরুরি। কী করে মনকে একেবারে চাপমুক্ত রাখবেন, চলুন তা জেনে নিই।

- মনের ভার কম করার জন্য নিজের ইচ্ছার মাত্রাকে বোঝার চেষ্টা করুন। একেবারে নিভুতে নিজের সঙ্গে একটি দিন কাটিয়ে মনকে বোঝার চেষ্টা করুন।
- মানসিক শান্তি লাভ করার জন্য ধ্যান বা মেডিটেশন করুন।
- মনের পরিস্থিতিটা বদলানোর জন্য নিজেকে নিয়মের মধ্যে বেঁধে ফেলুন।
- রাতে নিশ্চিন্তে ঘুমানোর চেষ্টা করুন। রাতে ঘুম

ভালো হলে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকবে। মনে ফুর্তি বজায় থাকবে।

- মন কখনও নিজের গণ্ডি পেরিয়ে বাইরে যায় না। তার গণ্ডিটা মস্তিষ্কের মধ্যেই সীমাবদ্ধ। তাই যে কোনও কিছু বুদ্ধি দিয়ে চিন্তা করুন। তাতেই মানসিক শান্তি পাবেন।
- এমন কোনও কিছু যা চিন্তা করলে যদি আপনি মন থেকে কষ্ট পান, তাহলে সেই চিন্তাকে মনের সীমানায় আসতে দেবেন না। সব সময় এমন কিছু ভাবার চেষ্টা করুন যা আপনাকে মানসিকভাবে আনন্দ দেবে।
- দু'চোখ ভরে বৃষ্টি দেখুন, উপভোগ করুন...মন ভালো হয়ে উঠবেই উঠবে।





## বর্ষার স্কিনকেয়ার ও বিউটি টিপস

বহু প্রতীক্ষার পর গ্রীষ্মের দাবদাহ কাটিয়ে বর্ষা নেমেছে শহরে। আর যতই বৃষ্টি হোক না কেন, দিনের বেলায় আপেক্ষিক আর্দ্রতার জেরে ভ্যাপসা ভাবটা কিন্তু কিছুতেই যাচ্ছে না। কিন্তু তা বলে তো আর ভালো লাগছে না ভেবে ত্বকের অযত্ন করা যায় না। কিন্তু কীভাবেই-বা এই মরসুমে নিজেকে রাখবেন ইনট্যাক্ট? কয়েকটা ব্যাপার মাথায় রাখলেই সমাধান হবে নিমেষে। আপনার ফ্রেশ ও উজ্জ্বল চেহারাতেই তো ধরা পড়বে ব্যক্তিত্ব।

**এড়িয়ে চলুন হেয়ার প্রোডাক্ট বা চুল নিয়ে অযথা এক্সপেরিমেন্ট:** রূপ বিশেষজ্ঞদের মতে, চুল নিয়ে অযথা স্টাইলিং বা এক্সপেরিমেন্ট বা হেয়ার প্রোডাক্ট যতটা সম্ভব এই সময়ে এড়িয়ে চলুন। প্রয়োজন পড়লে লাইট হেয়ার সেরাম ব্যবহার করুন। এসময় বৃষ্টিতে ভিজে বা ভ্যাপসা আবহাওয়ায় চুলে ঘাম হয়ে গোড়া নষ্ট হয়ে যায়। তাই যথাসম্ভব সিম্পল হেয়ারস্টাইল ফলো করুন। টেক্সচারড ব্রেড, বান, ফ্রেঞ্চ ব্রেড, টপ নট, মেসি স্টাইল ট্রাই করতে পারেন। চুল খুলে রাখলে অধিকাংশ সময়েই সামলাতে সমস্যা হয়। হেয়ার প্রোডাক্ট যদি একান্তই ব্যবহার করতে হয় সল্ট টেক্সচারিং স্প্রে দিয়ে চুল সেট করা যেতে পারে বলে জানানেন বিশেষজ্ঞরা।

**পায়ের যত্ন:** বর্ষাকালে সবচেয়ে বেশি ধকল পড়ে পা বেচার দুটির উপর। জল-কাদা পড়ে গেলে, যেমে-নেমে ফাংগাল ইনফেকশন, এগজিমা কী-না হয়। তাই এসময় পায়ের প্রয়োজন অতিরিক্ত যত্ন

বর্ষায় বাড়িতেই এক্সফোলিয়েশনের জন্য একটি ঘরোয়া স্ক্রাব তৈরি করতে পারেন। সমপরিমাণ কফি, সি সল্ট আর কর্ন মিল মিশিয়ে তাতে কয়েক ফোঁটা আমলু অয়েল ফেলে সেটা পায়ের পাতায় লাগিয়ে রাখুন মিনিট কুড়ি। লাগানোর সময় প্রথমটা একটু ম্যাসাজ করে লাগান। এতে ভালো ফল মিলবে। তারপর স্ক্রাবার দিয়ে ভালো করে ঘষে ঘষে জল দিয়ে তুলে নিন। এসময় নখে, বুড়ো আঙুলে কিংবা আঙুলের ফাঁকে ফাংগাল ইনফেকশন খুব সাধারণ একটা সমস্যা, তাই জায়গাগুলোকে যতটা পারবেন ড্রাই রাখুন। মাসে অন্তত দুবার করে পেডিকিওর আর ম্যানিকিওর ফলো করুন। বাইরে থেকে এসে পা ভালো করে ধুয়ে নিন। আর দীর্ঘক্ষণ ভিজে জুতো বা মোজা পরে থাকবেন না।

**ফেসিয়াল ট্রিটমেন্ট:** আমাদের শরীরের যাবতীয় ক্লান্তি সবার আগে ধরা দেয় মুখে। তাই মুখের জন্য প্রয়োজন আলাদা পরিচর্যা। বেসন, মধু আর দই দিয়ে একটা ফেসমাস্ক বানিয়ে লাগিয়ে রাখুন। মিনিট কুড়ি পরে মুখ ধুয়ে ওটমিল, দই, গোলাপজলের স্ক্রাব করে দ্রুত মরাকোষগুলো তুলে নিন। ফেসিয়াল ট্রিটমেন্টের এটাই বেস্ট কনসো বলে মনে করেন বিউটিশিয়ান টিনা শর্মা। চুলের ফাটার জন্য অ্যাকোকাডো, অলিভ আর কলা চটকে হেয়ারপ্যাক বানিয়ে সপ্তাহে অন্তত একদিন লাগান।

**ক্রিনজিং ও ময়েশ্চারাইজিং:** বর্ষায় বাতাসে জলীয় বাষ্প এত বেশি থাকে যে তার

এফেক্টে ত্বক হয় শুষ্ক, না হয় তৈলাক্ত হয়ে পড়ে। ঘামে ভেজা ত্বক পরিষ্কার করতে কিংবা মরাকোষ তুলতে নিয়মিত ক্রিনজিং জরুরি। শুষ্ক ত্বক যাদের তাঁরা ক্রিমবেসড ক্রিনজার ব্যবহার করুন। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য আদর্শ জেল ক্রিনজার। এটা ত্বককে পরিষ্কার রাখার পাশাপাশি পিএইচ ব্যালেন্সেও সমতা দেবে। ক্রিনজিংয়ের পর চেহারাতে আলটিমেটলি একটা ফ্রেশ লুক আনতে ময়েশ্চারাইজার লাগাতে ভুলবেন না।

**চোখ:** ক্লাসিক স্মোকি আইয়ের বদলে এই বর্ষায় জায়গা নিয়েছে গ্রাফিক আই লুক। ওয়াটার প্রুফ কালারড লাইনার লাগালে চোখদুটো এসময় খুব ব্রাইট লাগে। মাঝেমধ্যে টেস্ট বদলাতে চাইলে ফেল্ট পেনসিল নিয়ে আসুন। মাস্কারা হবে অবশ্যই ওয়াটারপ্রুফ। তবে আইল্যাশের ঘনত্ব বাড়াতে তার উপর প্রথমে এক কোট ভল্যুমাইজিং বা কালারড মাস্কারা লাগিয়ে তারপর ওয়াটারপ্রুফ মাস্কারা বুলিয়ে নিন।

**মেকআপ মন্ত্র:** হেভি ফাউন্ডেশনের ব্যবহার এসময় নৈব নৈব চ। তার বদলে এসপিএফ ৩০ যুক্ত টিনড ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন, যাতে সারাটা দিন কভার হয়ে যায়। মেকআপে প্রাধান্য পাক কমপ্যাক্ট বা ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার। বর্ষায় ক্রিমবেসড ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করলে ধীরে ধীরে ত্বক তা শুষে নেবে, চেহারাও পাবে তার ন্যাচারাল অ্যাপিল।

**সূর্যরশ্মির মোকাবিলায়:** এসময় যতই আকাশ মেঘলা থাকুক আর সরাসরি সূর্যের আলো আপনার গায়ে লাগছে না বলে ভাবছেন, তাহলে কিন্তু এখানে আপনার বড়রকম বিদ্রান্তি হচ্ছে। ক্ষতিকর অতিবেগুনি রশ্মি এসময়ও ত্বকের ক্ষতি করে চলে নিঃসাড়। তাই ওয়াটার রেসিস্ট্যান্ট, অয়েল ফ্রি সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন, যাতে এসপিএফ ৩০ বা ৪০ থাকে। এটাই একমাত্র পারে আপনার ত্বককে প্রপার কেয়ার দিতে। বেরোবার অন্তত কুড়ি মিনিট আগে মাখুন।

**উজ্জ্বল রং প্রাধান্য পাক:** আপনার স্কিনটোনের সঙ্গে কনট্রাস্ট করে মেকআপের রং বাছুন। লিপস্টিক অথবা আইলাইনারের শেড যেন স্কিনটোন অনুপাতে ভাইব্র্যান্ট হয়। পাউডার আইশ্যাডোর বদলে বেশিক্ষণ থাকবে এরকম ক্রিমি আইশ্যাডোর চল হয়েছে এই সিজনে। অ্যাকোয়া কালারস, যেমন ব্লু, এমারেন্ড গ্রিন, ব্রাইট পিংক এই সিজনে খুব পপুলার। গ্লস ব্যবহারের প্রশ্নই নেই, স্নাজ হয়ে যেতে পারে।

দোয়েল দত্ত



## বৃষ্টিদিনের পোশাক



লাইফস্টাইল মডেল:  
স্বর্ণালী ভট্টাচার্য

ভ্যাপসা গরমের হাত থেকে রেহাই পেতে সকলেই এক পশলা বৃষ্টির অপেক্ষা করে। তীব্র গরমের পর বৃষ্টির অবিশ্রান্ত ধারায় শরীর, মনে স্বস্তি মেলে বটে, কিন্তু এতটা টানা বৃষ্টি হলেও সকলের কপালে ভাঁজ পড়ে। বিশেষ করে বৃষ্টির মধ্যে বাইরে বেরোনোর থাকলে তো আর কথাই নেই। কিন্তু অফিস-কাছারি, স্কুল-কলেজ তো করতেও হবে। এছাড়াও প্রত্যেককে বিভিন্ন রকম কাজের জন্য বৃষ্টি মাথায় করে বাইরে বেরোতেই হয়।

ম্যাচম্যাচ, অর অর ভাব এ তো অবধারিত। আবার ভালো জামা বৃষ্টিতে ভিজে নষ্ট হয়ে গেলেও মন ভার হয়ে যায়।

সেই কারণেই বর্ষার সময় পোশাক নির্বাচনের ক্ষেত্রে বিশেষ নজর দেওয়া প্রয়োজন। কারণ বর্ষার দিনে সবরকম পোশাক পরা যায় না। যেমন বর্ষার সময় সুতির জামা-কাপড় একেবারেই পরা উচিত নয়। কারণ সুতি কাপড়ের পোশাকের বুনোটটা এমন হয় যে এই কাপড় বৃষ্টিতে ভিজলে তা শরীরের



আর এই সময় বাইরে বেরোনোর কথা ভাবলেই প্রথমেই যে-বিষয়টা মাথায় আসে সেটা হল ড্রেস। কী পরব, কী পরব না এই চিন্তাই মাথায় ঘুরপাক খায়। অনেক সময় এমন হয় হয়তো আপনি অফিস যাওয়ার জন্য বা কোনও কাজে বেড়িয়েছেন, তখন বৃষ্টি ছিল না বলে হয়তো ভালো জামা-কাপড় পরেই বেরিয়েছেন, হঠাৎ করেই বৃষ্টি নেমে গেল আর আপনিও ভিজে চান। আবার সেই ভিজে কাপড় পরেই আপনাকে অফিস করতে হল। তার উপর যদি অফিসে এসি থাকে ব্যস দিনের শেষে বাড়ি ফিরে শরীর

অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে ফেলতে পারে সেই ধরনের কাপড়ও এড়িয়ে চলা উচিত। অবশ্য বৃষ্টিতে আপনার প্রিয় পোশাকটি ভিজে গেলে বাড়ি ফিরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তা শুকিয়ে নিতে হবে। কারণ অনেক সময় বৃষ্টি হলে জামা-কাপড়ে কাদার দাগ লেগে যায়। বাড়িতে এসে সাথে সাথে না ধুলে সেই দাগ পরে তোলা খুব কষ্টকর।

তবে বর্ষার সময় এবং মেঘলা দিনে এমন পোশাক পরা উচিত যেটা বৃষ্টিতে ভিজলে তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়। আবার রোদ উঠলেও অস্বস্তি তৈরি হবে না। এক্ষেত্রে কৃত্রিম তন্তুজাত কাপড়ই এই সময় একেবারে উপযুক্ত। তবে অনেকের কৃত্রিম তন্তুজাত কাপড়ে এলার্জি আছে কিংবা আবার অনেকে এই ধরনের কাপড় পড়ে স্বস্তি পান না। তাঁরা জর্জেট, সিল্ক কিংবা দেশি ভয়েল ধরনের কাপড়ের পোশাক পরতে পারেন।

এই সময় পোশাকের কাপড় নির্বাচনের পাশাপাশি রঙের দিকেও বিশেষ নজর দেওয়া প্রয়োজন। সাধারণত বর্ষার এই সময়টা নীল, কমলা বা উজ্জ্বল যে কোনও রঙের পোশাকই বেশি মানায়। বিশেষ করে যেসব দিনে আকাশ মেঘলা থাকে সেসব দিনে খানিকটা উজ্জ্বল রঙের পোশাক পরাই ভালো। আবার উজ্জ্বল রঙের পোশাক রোদেও বেশ ভালো। তবে খোয়াল রাখবেন পোশাকের এই উজ্জ্বল রং যেন চোখে লাগার মতো দৃষ্টিকটু না হয়। তাছাড়া যেসব রঙের কাপড় বৃষ্টির জলে ভিজে এক ধরনের স্বচ্ছতা তৈরি করে আপনাকে যেসব কাপড় ভিজে গেলে আপনাকে

স্বস্তিকর পরিস্থিতিতে ফেলতে পারে সেই ধরনের কাপড়ও এড়িয়ে চলা উচিত। অবশ্য বৃষ্টিতে আপনার প্রিয় পোশাকটি ভিজে গেলে বাড়ি ফিরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তা শুকিয়ে নিতে হবে। কারণ অনেক সময় বৃষ্টি হলে জামা-কাপড়ে কাদার দাগ লেগে যায়। বাড়িতে এসে সাথে সাথে না ধুলে সেই দাগ পরে তোলা খুব কষ্টকর।

তবে বর্ষার সময় এবং মেঘলা দিনে এমন পোশাক পরা উচিত যেটা বৃষ্টিতে ভিজলে তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়। আবার রোদ উঠলেও অস্বস্তি তৈরি হবে না। এক্ষেত্রে কৃত্রিম তন্তুজাত কাপড়ই এই সময় একেবারে উপযুক্ত। তবে অনেকের কৃত্রিম তন্তুজাত কাপড়ে এলার্জি আছে কিংবা আবার অনেকে এই ধরনের কাপড় পড়ে স্বস্তি পান না। তাঁরা জর্জেট, সিল্ক কিংবা দেশি ভয়েল ধরনের কাপড়ের পোশাক পরতে পারেন।

এই সময় পোশাকের কাপড় নির্বাচনের পাশাপাশি রঙের দিকেও বিশেষ নজর দেওয়া প্রয়োজন। সাধারণত বর্ষার এই সময়টা নীল, কমলা বা উজ্জ্বল যে কোনও রঙের পোশাকই বেশি মানায়। বিশেষ করে যেসব দিনে আকাশ মেঘলা থাকে সেসব দিনে খানিকটা উজ্জ্বল রঙের পোশাক পরাই ভালো। আবার উজ্জ্বল রঙের পোশাক রোদেও বেশ ভালো। তবে খোয়াল রাখবেন পোশাকের এই উজ্জ্বল রং যেন চোখে লাগার মতো দৃষ্টিকটু না হয়। তাছাড়া যেসব রঙের কাপড় বৃষ্টির জলে ভিজে এক ধরনের স্বচ্ছতা তৈরি করে আপনাকে যেসব কাপড় ভিজে গেলে আপনাকে

রঙের বা বুনোটের পোশাক এড়িয়ে চলাই শ্রেয়।

এই সময় বেশি নিচু প্যান্ট, ট্রাউজার বা সালোয়ার যথাসম্ভব এড়িয়ে চলাই উচিত। কারণ জল-কাদা লেগে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এছাড়া এ সময়ের সালোয়ার কিংবা কামিজ একটু টিলেচালা পরা উচিত। কারণ ভিজলে তাড়াতাড়ি শুকবে আবার হঠাৎ রোদ উঠলে গরমে আপনার অস্বস্তি বোধ হবে না। বিশেষ করে বৃষ্টির সময় বাইরে বেরোতে হলে স্কিনটাইট জিনস বা চুড়িদার, সালোয়ারের মতো পোশাক না পরাই বুদ্ধিমানের কাজ হবে।

বর্ষার সময় বাতাসে আর্দ্রতা বেশি থাকে বলে কাপড় সহজে শুকতে চায় না এবং কাপড় নষ্ট হওয়ার ভয়ও বেশি থাকে। এজন্য বৃষ্টিতে কাপড় ভিজলে তা যেন ভালো করে শুকিয়ে সেই নিজে নজর রাখতে হবে। এছাড়া কাপড় শুকানোর পর ইন্ট্রি করে রাখা উচিত। এতে কাপড়ের ছত্রাক নষ্ট হয়ে যায়। বিশেষ করে বাচ্চাদের কাপড়ের প্রতি বিশেষ যত্ন নিতে হবে। সাদা বা হালকা যে কোনও রঙের কাপড় ভিজলেই জলে ধুয়ে নিতে হবে, যেন তাতে দাগ না লেগে থাকে। এছাড়া মাঝে মাঝে আলমারি খুলে হাওয়া খাইয়ে নিলে কাপড়ের মধ্যের গুঁমোট ভাবটাও কেটে যাবে। বর্ষার সময় সুস্থ থাকতে পোশাকে প্রতি বেশি যত্নবান হওয়া আবশ্যিক। তাই এই সময় সঠিক এবং উপযুক্ত পোশাক নির্বাচন করাটাই বাঞ্ছনীয়। আর এটা করতে পারলেই বৃষ্টির দিনে টেনশন ফ্রি ভাবে বাড়ির বাইরে যেতে পারবেন।

# ভালোবাসা আর বিয়ে: তারপরের কিছু কথা

ভালোবেসে নতুন সংসার শুরু করার সময় আমরা অনেকেই ভাবি, ছেলোটর মাসিক আয় কত সেটা কোনও ব্যাপারই না। মেয়েটির চাকরি পেতে আর কত দেরি সেটাও কোনও ইস্যু হতে পারে না। ভালোবাসা আছে তো, বাকি সব ব্যবস্থা এমনিই হয়ে যাবে। আর এই চিন্তায় ভর করেই আজও অনেক তরুণ তরুণী কেরিয়ারে সেটেল্ড হওয়ার আগেই বিয়ে করে ফেলেন।

আমাদের বিনোদন মাধ্যমে যতই বেকারত্বের কারণে প্রেমের বিচ্ছেদ দেখানো হোক না কেন, বাস্তব জীবনে বেকারত্ব যেন কোনও ব্যাপারই নয়। পড়াশোনা শেষ না করেও বিয়ের পিড়িতে বসছেন অনেকে। নারীরা নিজ পায়ের দাঁড়ানো আর বিয়ের মাঝে সম্পর্ক খুঁজে পান না এমন অনেকেই আছেন, এমনকী অনেক নারী নিজেও মনে করেন না স্বাবলম্বী হয়ে বিয়ে করা উচিত। ফলে বিয়ের পর এই খরচের বাজারে জীবনযাত্রার ন্যূনতম মান রক্ষা করতে গিয়েই হিমসিম খেতে হয় নবদম্পতিকে। তার অবশ্যস্বার্থী প্রভাব পড়ে সম্পর্কে। তবে শুধু টাকার অভাব নয়, আধিক্যও হতে পারে সম্পর্ক নষ্টের কারণ। আর্থিক ইস্যু যেভাবে প্রভাব ফেলে সম্পর্কে—

## স্ট্রেস

কথায় আছে, ‘অভাব যখন দরজায় এসে দাঁড়ায়, ভালোবাসা তখন জানালা দিয়ে পালায়।’ অর্থ নারী-পুরুষ উভয়কেই স্ট্রেস দেয়। আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশনের এক গবেষণায় দেখা গেছে, ৬৭ শতাংশ পুরুষ এবং ৬৬ শতাংশ নারীর স্ট্রেসের মূল কারণ হচ্ছে তাঁদের আর্থিক অবস্থা। এই স্ট্রেস আপনাকে সম্পর্কের প্রতি অমনোযোগী করে তোলে। সারাক্ষণ মানসিক চাপের কারণেও মেজাজ খিটখিটে থাকে। ফলে সম্পর্কের মাথুর্য নষ্ট হতে থাকে। সংসারের ছোটখাটো খরচের জন্যও যখন পকেটে টাকা থাকে না, তখন সঙ্গীর প্রতি তিক্ততা বাড়তে শুরু করে। একদিন-দু’দিন এসব সহ্য করা যায়। কিন্তু প্রতিদিন অভাবের মুখোমুখি হতে লাগলে সম্পর্ক নষ্ট হওয়া অবধারিত।



## নিরাপত্তার অভাব

টাকার অভাবে সম্পর্ক নষ্ট হওয়ার আরেকটি কারণ হল নিরাপত্তার অভাব। উল্লেখ্য, সম্পর্কের এই অভাবকে আমরা সবসময়ই অস্বীকার করি। কেউ প্রকাশ করে ফেললেও সেটাকে নেতিবাচক চোখে দেখা হয়। কিন্তু এটা একটা কঠিন বাস্তব,

যা আমরা মনের ভেতর অনুভব করি। আর বাস্তবকে অস্বীকার করা বোকামি ছাড়া আর কিছুই নয়। চাকরি না থাকা পরিবারে আর্থিক টানাটানির কারণ হতে পারে। এতে সৃষ্টি হয় একজনের যোগ্যতার প্রশ্ন, বাড়তে থাকে তিক্ততা। তাই দম্পতিদের উভয়েরই আয়ের ব্যাপারে সচেতন হওয়া উচিত, যাতে তাঁরা এই অনিরাপত্তাকে কাটিয়ে উঠতে পারেন এবং সবসময় সম্মানজনক অবস্থান ধরে রাখতে পারেন।

## বোঝা হয়ে ওঠা

একটি পরিবারে যে সবচেয়ে বেশি আয় করে, তার কাছে আপনি বোঝা হয়ে দাঁড়াতে পারেন। কারণ, তিনি হয়তো পরিবারের সকল দায়িত্ব আপনার চেয়ে বেশি বহন করছেন। ফলে অনেক সময় তাঁরা বিরক্ত হয়ে সম্পর্ক ছিন্ন করে ফেলেন। অনেকে আবার এটা চেয়েও করতে পারেন না ঠিকই, কিন্তু তার ব্যবহারেই আপনি হয়তো দুঃখ পেলেন রোজ। ধরুন, দোকানে স্ত্রীর কিছু একটা পছন্দ হল, স্বামীকে বললেন কিনে দেওয়ার জন্য। কিন্তু কোনও কারণ ছাড়াই

স্বামী মুখের উপর ‘না’ করে দিলেন। এটি স্বাভাবিকভাবেই স্ত্রীর আত্মসম্মানে লাগবে। তাই নিজের এই আত্মসম্মান ধরে রাখতে বিশেষ করে মহিলাদের সব সময় নিজের পায়ের দাঁড়ানোর কথা ভাবা উচিত।

## বিচার করা

মনোবিজ্ঞানীদের মতে, আজকের যুগে আমরা টাকা দিয়েই মানুষের বিচার করতে শুরু করেছি। একাংশ মানুষ সারাক্ষণ অভাবে আছে এই কথা বলতে পছন্দ করেন। আবার অন্য একাংশ লোক নিজের আর্থিক স্বচ্ছলতা প্রচার করে চলে। দুই ধরনই একজন মানুষের ইমেজের ক্ষেত্রে ক্ষতিকর। কেননা, মানুষ তখন এগুলো দিয়েই বিচার করতে শুরু করবে। আর এই মানুষগুলির মধ্যে রয়েছে আপনার আত্মীয়-পরিজন সহ আপনার নিজের বাড়ির লোকজনও। তাই নিজের আর্থিক অবস্থা অন্যদের কাছে প্রকাশ না করাই বুদ্ধিমানের কাজ।

## গোপনীয়তা

নিজের সঙ্গীর কাছে আর্থিক অবস্থা লুকিয়ে রাখা আপনার সম্পর্কের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। এতে চলে যায় বিশ্বাস

বা আস্থা। অনেকেই সঙ্গীর কাছে তাঁর মূল আর্থিক অবস্থা তুলে ধরতে চান না। আলাদা ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থাকা, আর্থিক ব্যয় সম্পর্কে তথ্য গোপন করা বৈবাহিক সম্পর্কে বেশ সেনসিটিভ ইস্যু হয়ে দাঁড়ায়। আজ ঋণ করে সঙ্গীর আবদার তো মেটালেন, কিন্তু কাল যখন ওই ঋণ পরিশোধ করতে গিয়ে বাস্তবেই টানাটানির মুখে পড়বেন, তখন সঙ্গীই আপনাকে প্রশ্ন করবেন বা আপনার যোগ্যতা নিয়েও প্রশ্ন উঠবে। এছাড়া, আর্থিক অবস্থা সম্পর্কে সঙ্গীর কাছে লুকোলে অনেকসময় সঙ্গী এমন কিছু আবদার করে বসতে পারেন, যা হয়তো আপনি ওই মুহূর্তে দিতে অপারগ। সেক্ষেত্রে আপনার আর্থিক অবস্থা বোঝার ক্ষমতা তাঁর নিশ্চয় থাকবে না আর অজান্তেই দাবি বা আবদার করে বসবেন। তাই নিজের টাকা-পয়সার ব্যাপারে সঙ্গীর সাথে খোলাখুলি আলোচনা করুন। সঙ্গীকে সর্বদা সত্যি কথা বলুন। প্রকৃত ভালোবাসা থাকলে সঙ্গী সাময়িক আর্থিক অনটনেও আপনার পাশে এসে দাঁড়াবেন।

বৃষ্টি ঘোষ



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

আপনার বিভিন্ন পোজ-এর ছবি আমাদের মেল করে পাঠিয়ে দিন। এই সাপ্নি-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।

(সঙ্গে পাঠাবেন বাবা-মা বা স্বামীর অনুমতিপত্র। মনে রাখবেন, ছবির জন্য আপনি কোনও পারিশ্রমিক পাবেন না।)



## আইনি সমস্যা

পরামর্শ দিচ্ছেন আইনজীবী  
সুমিতা ঘোষ (9831334973)

● আমি একজন রিটায়ার্ড শিক্ষক। আমার স্ত্রী মারা গেছেন। বর্তমানে আমিও নানান অসুখে জর্জরিত। আমার এক ছেলে ও এক মেয়ে। দুজনেই বিবাহিত। আমার মেয়ে-জামাই অবস্থাসম্পন্ন। তাই আমার উপার্জিত অর্থ যা ব্যাংকে বা অন্যত্র গচ্ছিত আছে, তা আমার ছেলের নামে দিয়ে যেতে চাই। স্ববর সম্পত্তি বলতে পিতৃসূত্রে প্রাপ্ত কিছু জমি, যা নানান সমস্যায় শরিকদের সঙ্গে বাটোয়ারা করে ডিমার্কেশন করা যাচ্ছে না। এমতাবস্থায় তা কীভাবে আমি আমার ছেলেকে দান করব? তার বয়ানটা আপনার কাছে জানতে চাই। মেয়েকে বাদ দিয়ে ছেলেকে লিখে দিলে পরবর্তীকালে আমার ছেলে কোনও সমস্যায় পড়বে কি? **এস বিশ্বাস, মেদিনীপুর**

উত্তর: আপনি আপনার সম্পত্তি যাকে খুশি লিখে দিতে পারেন। তাতে কোনও সমস্যা নেই। তবে যদি ইচ্ছাপত্র বা উইল করে দেন, সেক্ষেত্রে আপনার মেয়েকে যদি সাক্ষী হিসাবে সহী করাতে পারেন, তাহলে ভালো হয়। আর একজন চিকিৎসককে সাক্ষী রাখুন। উইল রেজিস্ট্রি না-ও করতে পারেন। আপনি যদি

মনে করেন আপনার জীবদ্দশায় আপনার ছেলে আপনার স্ববর-অস্ববর সম্পত্তির হস্তান্তর করবেন, সেক্ষেত্রে দানপত্র করবেন। তাতেও মেয়ে-জামাইকে সাক্ষী রাখলে ভালো হয়। দানপত্র কিন্তু রেজিস্ট্রি করতে হবে, প্রয়োজনীয় স্ট্যাম্প ডিউটি দিয়ে। আপনি বয়ান জানতে চেয়েছেন। সেটা তো প্রয়োজনীয় নথিপত্র দেখে তৈরি করতে হয়। তাই আমার পক্ষে এই স্বল্প পরিসরে তা জানানো সম্ভব হচ্ছে না। আপনাকে কোনও আইনজীবীর সাহায্য নিতে হবে।

● আমার একমাত্র মেয়ে আমাদের অমতে বিয়ে করেছিল গত ২০১৫ সালে। বর্তমানে তার একটি কন্যাসন্তান আছে, যার বয়স ১ বছর। সম্প্রতি সে জানতে পেরেছে, আমার মেয়ের জামাই অন্য একটি মেয়ের সঙ্গে সম্পর্কিত ছিল বিয়ের অনেক আগে থেকেই। মাঝে মাঝে মেয়েকে না জানিয়ে অফিস ট্রয়ের কথা বলে ওই মেয়েটির সঙ্গে থাকে। এমনি এক ট্রয়ের কথা বলে গত মাসেও জামাই বাড়ি থেকে বেরিয়েছিল। তার পরদিন অফিস থেকে বিশেষ

একটা ফাইলের জন্য বাড়িতে ফোন আসে। তাতে আমার মেয়ে জানতে পারে যে, জামাই অফিসে ছুটি নিয়েছে। তারপর থেকে অশান্তি, মেয়ে বাড়ি চলে এসেছে। আমার মেয়ে বধু নির্যাতনের মামলা করতে চাইছে না। স্বামীর ঘরেও ফিরতে চাইছে না। খুব ভেঙে পড়েছে। আমি ওর মা হিসাবে কি মামলা করতে পারি? কীভাবে মামলা করব?

**দীপশিখা বাগচী, গুয়াহাটি**

উত্তর: মেয়ের সম্মতি আপনি থাকলে অবশ্যই মামলা করতে পারেন। আপনি আপনার এলাকার থানায় অভিযোগ জানাতে পারেন অথবা সরাসরি আদালতেও মামলা করতে পারেন। আপনার মেয়ে যদি স্বামীর সঙ্গে সংসার না করতে চান, তাহলে বিবাহ-বিচ্ছেদ বা ডিভোর্সের মামলা দায়ের করতে পারেন। তবে সেটা আপনার মেয়েকেই করতে হবে।

● বিয়ের কথাবার্তা চলার সময় পাত্রীপক্ষ জানিয়েছিল, পাত্রী বি.কম পাশ। কিন্তু বিয়ের পর যখন একটি চাকরির বিজ্ঞাপন দেখে ওকে ওর মাকশিট ইত্যাদি জেরক্স করে দিতে বলি,

তখন সে আমার সঙ্গে চরম দুর্ব্যবহার করে। ওর অসংলগ্ন কথাবার্তায় আমার সন্দেহ হয়। আমি ওর আত্মীয়স্বজন-বন্ধুর কাছ থেকে জানতে পারি, ও কয়েকবারে মাধ্যমিক পাশ করেছে। আমি নিজেকে প্রতারিত মনে করছি। এই নিয়ে আমাদের মধ্যে চরম অশান্তি হয়। আমার স্ত্রী গত ছয় মাস যাবৎ বাবার বাড়িতে। আমাকে লোক মারফত মামলার ভয় দেখাচ্ছে। আপনার কাছে জিজ্ঞাস্য, একজন ঠগ কি আইনত তার প্রতারিত স্বামীর কাছ থেকে খোরপোষের হকদার হতে পারে? আদালত কি সেই খোরপোষের আবেদন মঞ্জুর করতে পারেন?

**প্রদীপ্ত হালদার, অসম**

উত্তর: আপনার স্ত্রী আপনার বিরুদ্ধে ডোমেষ্টিক ভায়োলেন্স অ্যাক্টে মামলা করতে পারেন বা বধু নির্যাতনের এবং ১২৫ ধারায় খোরপোষ দাবি করে মামলা দায়ের করতে পারেন। আইনত বিধিসম্মতভাবে বিবাহিতা স্ত্রী-র যদি উপার্জন না থাকে, তাহলে কি স্বামীর কাছ থেকে খোরপোষ আদায় করতে পারেন। তবে আপনার স্ত্রী খোরপোষের হকদার কি না তা বিচার করবেন মহামান্য আদালত।

## কানে কানে

উত্তর দিচ্ছে ‘লাইফস্টাইল’ হেল্পডেস্ক

সংস্পর্শে আসে, তখন স্বাভাবিকভাবেই তাদের মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত হয়। পাশাপাশি তাদের মধ্যে জীবনের পরিতৃপ্তিবোধ এবং আত্মসম্মানবোধ ক্রমশ জাগ্রত হয়। তাছাড়া একটি শিশু যখন তার শৈশবকালে যত্ন ও উদ্দীপনাময় জীবন কাটায়, স্বাভাবিকভাবেই তাদের মস্তিষ্কে নতুন নতুন স্নায়বিক সংযোগ ঘটে। আর এই সংযোগ শিশুর স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও মানসিক চাপ মোকাবিলার সক্ষমতা নির্ধারণে সাহায্য করে। এছাড়া আপনি মাঝে মধ্যে আপনার মেয়েকে নিয়ে বাইরে যান, ভালো ভালো বয়স-উপযোগী গল্পের বই কেনা সহ গল্প পড়ে শোনান, তার সঙ্গে বিভিন্ন কাজে নিজেকে যতটা পারেন জড়িয়ে রাখুন, দেখবেন একদিন সে বলবে, ‘আমার বাবা সুপার ড্যাড।’

● আমি আমার দেওরের মেয়েকে আমাদের কাছে রেখে দায়িত্ব পালন করছি। বর্তমানে সে উচ্চ মাধ্যমিকের দ্বিতীয় বর্ষের ছাত্রী। প্রথম প্রথম সবকিছুই ঠিকঠাক চলছিল, কিন্তু গত কয়েকদিন যাবৎ লক্ষ করছি যে, ও রীতিমতো পড়াশোনা করছে না। এমনকী, ঠিকমতো কথাবার্তাও বলে না। জিজ্ঞেস করলে এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে। তবে একটা ব্যাপার নজরে এসেছে, স্কুলে নিয়মিত যাওয়া-আসা করছে, প্রাইভেট মাস্টারদের বাড়িতেও যাতায়াত করছে। আমার সমস্যা হচ্ছে, ও কি কোনও সমস্যায় জড়িয়ে পড়েছে? এ-ব্যাপারে আপনার সাহায্য প্রার্থনা করছি।

**মল্লিকা দেব, পাথারকান্দি**

উত্তর: আপনি নিরাশ হবেন না। সব

সমস্যারই সমাধান আছে। যেহেতু উচ্চ মাধ্যমিকের শিক্ষার্থী, সেহেতু নানা প্রশ্ন উঁকি দেয়। সেটা স্বাভাবিক। আপনি ওর সঙ্গে সহজ-সরলভাবে মেশার চেষ্টা করে খোলাখুলি কথা বলুন। তবে এড়িয়ে যাওয়ার কথা বলেছেন। আপনি প্রথম কয়েকদিন ওকে না জানিয়ে কিংবা বুঝতে না দিয়ে গতিবিধি লক্ষ করুন। দেখুন ও অন্য কোনও সম্পর্কে জড়িয়ে পড়েছে কি না। যদি এরকম কোনও পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়, তাহলে রাগারাগি না করে সরাসরি ওকে নানা উদাহরণ দিয়ে ভালো-মন্দের বিচার করতে দিন। ভালো মুখে থাকা অবস্থায় বলুন, তার আচরণে আপনি বা আপনারা সবাই কষ্ট পাচ্ছেন। এছাড়া সবসময় চেষ্টা করুন ভালো কাজের মধ্যে জড়িয়ে রাখতে, যেমন গান শোনা, পরিবারের সবার মধ্যে আবদ্ধ রাখা। জীবনের ব্যস্ততায় দেখবেন নতুন সম্পর্কে দূরত্বের সৃষ্টি হচ্ছে। দেখবেন আত্মবিশ্বাস জন্মেছে এবং জীবনের যে কোনও মোকাবিলায় ও উত্তীর্ণ হয়েছে।

ঘর সাজাতে আমরা কতই-না যত্ন করে থাকি। দামি দামি ফার্নিচার থেকে শুরু করে শো-পিস পর্যন্ত, সবকিছুর পেছনেই আমরা হাজার হাজার টাকা খরচ করে থাকি। কিন্তু শুধু ঘরভর্তি ফার্নিচারে কখনওই ঘরের সৌন্দর্য বাড়ে না। কারণ, শুধু ফার্নিচার ঘরকে আকর্ষণীয় করে তুলতে পারে না। ফার্নিচার দিয়ে সারা ঘর সাজানোর পরও আমাদের ঘরের কোনও না কোনও দেওয়াল তো ফাঁকা থেকেই যায়। যা দেখতে অনেক সময় অসম্পূর্ণ লাগে। তাই ঘরের সেই ফাঁকা দেওয়ালটি সাজাতেও আমাদের নতুনভাবে চিন্তা করতে হয়। কিন্তু খুব সহজে ও কম খরচেও আমরা আমাদের ঘরের দেওয়াল সাজিয়ে তুলতে পারি। যা বাড়িকে আরও আকর্ষণীয় তো করে তুলবেই, পাশাপাশি আপনার রুচির পরিচয়ও বহন করবে। যেমন—

#### উপকরণ যখন গাছ



ঘরের কোনও দেওয়াল ফাঁকা থেকে গেলে সেখানে সাজিয়ে দিতে পারেন ঝুলন্ত তরতাজা গাছ। বিশেষ কিছু টব বাজারে পাওয়া যায় যা শুধু দেওয়ালে গাছ ঝোলানোর জন্যই তৈরি করা হয়। সেই টবগুলো কিনে আমরা ঘরের দেওয়াল সাজাতে পারি। এগুলোতে আপনি রাখতে পারেন বিভিন্ন ধরনের অর্কিড থেকে শুরু করে ইনডোর প্লান্ট সবকিছুই। ঝুলন্ত টব ছাড়াও হ্যাংগিং স্ট্যান্ড লাগিয়ে সেখানে সাধারণ টব দিয়ে ঘর সাজাতে পারেন। এতে দেওয়ালে যেমন সবুজের ভাব আসবে, তেমনি ঘর হয়ে উঠবে সজীব ও প্রাণবন্ত।

#### সৌন্দর্য বাড়াতে পেইন্টিং

ঘরের দেওয়ালের সৌন্দর্য এক মুহূর্তে বাড়িয়ে দিতে পারে একটি সুন্দর পেইন্টিং। আজকাল বাজারে নানা ধরনের ফ্রেমে সুন্দর সুন্দর পেইন্টিং পাওয়া যায়। মডার্ন আর্ট থেকে



শুরু করে রাজস্থানী পেইন্টিং ইত্যাদি বিভিন্ন সাইজের পাওয়া যায়। তবে পেইন্টিং লগানোর আগে অবশ্যই মাথায় রাখবেন দেওয়ালের রঙের কথা। দেওয়ালে পেইন্টিং লাগাতে হলে দেওয়ালের রঙের বিপরীত রঙের ফ্রেমে



অর্থাৎ দেওয়ালের কালার যদি ডিপ হয় তবে উজ্জ্বল কালারের পেইন্টিং লাগাবেন। তবেই দেওয়ালে ছবি ফুটে উঠবে। এছাড়া, বাজার থেকে পেইন্টিং কিনতে না চাইলে আপনি নিজেও কিছু ঐক্যে তা সুন্দর করে ফ্রেম করে ঝোলাতে পারেন। অয়েল পেইন্টিং সবসময়ই আকর্ষণীয়।

#### ফ্যানটাস্টিক ওয়াল পেপার

আজকাল ঘরের সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে ওয়াল পেপারের তুলনা নেই। অনেকেই এখন তাঁদের পুরো ঘর জুড়ে ওয়াল পেপার ব্যবহার করে থাকেন। কিন্তু একটু নতুনত্ব আনতে আপনি শুধু আপনার ঘরের ফাঁকা ওয়ালটিতে নজরকাড়া ওয়ালপেপার ব্যবহার করতে

পারেন। বাজার থেকে এনে ফুল, লতা-পাতা, গাছ, পাখি ইত্যাদি নানা ধরনের ওয়াল পেপার তথা ওয়াল স্টিকার লাগাতে পারেন। তবে অবশ্যই এক্ষেত্রে ঘরের দেওয়ালের রঙের দিকে নজর দিতে হবে। যেমন দেওয়ালের রং যা টিক তার কনট্রাস্ট কালার ব্যবহার করেন ওয়াল পেপারে। তবেই দেখতে ভালো লাগবে।

#### কিংবা হোক ফোটো কোলাজ

ঘরকে একটু ভিন্নরূপে সাজাতে ব্যবহার করতে পারেন আপনার প্রিয়জনের কোলাজ। প্রিয় মানুষ, প্রিয় বন্ধু-বান্ধব, পরিবারের অনেকগুলো ছবিকে ছোট ছোট করে একত্রে পিন করে ফোটো কোলাজ তৈরি করে নিতে পারেন। চাইলে বিশেষ ছবি সাজিয়ে নিজের পছন্দসই কোর্টস লিখেও এমন কোলাজ বানাতে পারেন। আজকাল অনেকে এমন ছোট ছোট ফোটো জুড়ে দেওয়ালে লাগিয়ে থাকেন। আপনিও নিজের পছন্দমতো কোলাজ লাগিয়ে ঘরের ওয়ালকে করে তুলতে পারেন অনন্য।

# বাড়ির দেওয়ালটি হোক আকর্ষণীয়

# বৃষ্টির দিনে পেটপুজো

যুগশঙ্খ  
SUPPLI  
শনিবার, ৮ জুলাই ২০১৭



## ভেজিটেবল খিচুড়ি

উপকরণ: গোবিন্দভোগ বা বাসমতী চাল ১ কাপ, সোনামুগ ডাল দেড় কাপ, নারকেল কুচানো হাফ কাপ, আলু ২টো, ফুলকপি ১টা (ছোট টুকরো করা), কড়াইগুটি হাফ কাপ, কাঁচা লংকা ২-৩ টে। আদাবাটা ২টেবিল চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো পরিমাণমতো, নুন ও চিনি স্বাদমতো, ঘি ২টেবিল চামচ, ভেজিটেবল অয়েল পরিমাণমতো, গরম মশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ। আলু, কুমড়া, বেগুন, মুলো (টুকরো করে কাটা) সব মিলিয়ে ৫০০ গ্রাম মতো।

প্রণালি: প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে নারকেলকুচি দিয়ে ভালো করে ভেজে তুলে নিন। আলু খোসা ছাড়িয়ে চার টুকরো করে নিন। প্যানে তেল দিয়ে টুকরো করে রাখা আলু, ফুলকপি ও কড়াইগুটি দিয়ে ভেজে আলাদা করে রাখুন। এবার ওই তেলেই কাঁচা লংকা দিন। প্রয়োজন হলে সামান্য তেল দিতে পারেন। তেল গরম হলে আদা বাটা দিন। একটা বাটিতে দুই টেবিল চামচ জল নিয়ে একে একে হলুদ গুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো দিয়ে ভালো করে গুলে নিন। মিশ্রণটি কড়াতে দিয়ে ১৫-৩০ সেকেন্ড কম আঁচে নাড়াচাড়া করুন। নুন ও



চিনি দিন। আগে থেকে ভেজে রাখা নারকেল ও সবজিগুলো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। কম আঁচে তিন-চার মিনিট নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। অন্য একটি পাত্রে, মুগডাল দিয়ে এক মিনিট নাড়াচাড়া করুন। তারপর ঠান্ডা জলে ভালো করে ধুয়ে নিন। একটি বড় পাত্রে ভাজা মুগডাল তিনকাপ জল দিয়ে ফুটতে দিন। মাঝারি আঁচে ঢাকা দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করুন। ডাল অর্ধেক সেক হলে চাল দিন। প্রয়োজন হলে আরও একটু জল দিয়ে ফুটতে দিন। চাল সেক হলে এলে আগে থেকে তেরি করে রাখা সবজি ও মশলা দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। ঢাকা খুলে গরম মশলাগুঁড়ো ও ঘি দিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

## ভাজা ইলিশ

উপকরণ: ইলিশ মাছের টুকরা ৬টি, ময়দা ২ টেবিল-চামচ, মরিচগুঁড়ো আধ চা-চামচ, কাঁচা মরিচবাটা আধ চা-চামচ, নুন পরিমাণমতো, লেবুর রস ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো সামান্য, ডিম ১টি, ব্রেড ক্রাম আধ কাপ, ভাজার জন্য তেল পরিমাণমতো।  
প্রণালি: ব্রেড ক্রাম ও ডিম বাদে সব মাথিয়ে মাছের টুকরোগুলো ১ ঘণ্টা রেখে দিন। কড়াইতে তেল গরম করুন। ডিম ফোটিয়ে নিন। মাছের টুকরোগুলো ডিমে ডুবিয়ে ব্রেড ক্রাম মাথিয়ে ডুবো তেলে ভেজে নিন।

## ফিজার চিপস

উপকরণ: আলু ১ কেজি (বড় সাইজ),

হলুদগুঁড়ো আধ চা চামচ, মরিচগুঁড়ো আধ চা চামচ, নুন পরিমাণমতো, তেল ভাজার জন্য, বিটনুন স্বাদ অনুযায়ী।

প্রণালি: আলুগুলোকে ভালোভাবে ধুয়ে কাটার মেশিনে পাতলা পাতলা করে কেটে নিতে হবে। (বাঁট দিয়েও কাটা যেতে পারে)। কাটা আলুগুলো আবার ধুয়ে অল্প জল, নুন, হলুদ এবং মরিচগুঁড়ো দিয়ে ভাপ দিয়ে নিতে হবে। এরপর ভালোভাবে জল ঝরিয়ে নিতে হবে। জল ঝরে গেলে পাতলা এবং পরিষ্কার কাপড় বিছিয়ে রোদে শুকিয়ে নিতে হবে। (এভাবে আলু শুকিয়ে অনেক দিন পর্যন্ত রাখা যায় এবং ইচ্ছেমতো ভেজে খাওয়া যায়)। গরম তেলে আলু দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তুলে নিতে হবে। বৃষ্টির দিনে এই আলুভাজা খেতে খুবই ভালো লাগবে।