



লাইফStyie

যুগশক্তি-র সঙ্গে ৮ পাতার রঙিন ক্রোড়পত্র

খুব বেশি ভালোবাসা নষ্ট করতে পারে সম্পর্ক



বিদিশা রায়চৌধুরী

আমরা প্রত্যেকেই চাই আমাদের সঙ্গী যেন আমাদের অফুরান, অসম্ভব ভালোবাসে। শুধু তাই নয়, আমরা চাই আমাদের সঙ্গী আমাদের যতটা ভালোবাসে, ততটা যেন কাউকে না বাসে। কিন্তু জানেন কি খুব বেশি ভালোবাসাও সম্পর্কের জন্য ভালো নয়? কি, অবাক হচ্ছেন? ভাবছেন, এ কেমন কথা? ভালোবাসা কীভাবে সম্পর্ক নষ্ট করতে পারে? তবে এমনই তথ্য পাওয়া গেছে গবেষকদের সমীক্ষায়। বেশি ভালোবাসা কীভাবে সম্পর্ক খারাপ করে দেয়, তার কিছু কারণ নিয়েই আজকের আলোচনা।

স্বাধীনতা হারানো

কেউ নিজের স্বাধীনতা হারাতে চায় না। এমনকী, ভালোবাসার মানুষটির জন্যও নয়। কিন্তু আপনি যখন আপনার সঙ্গীকে অনেক বেশি ভালোবাসেন তখন তাঁকে সবসময় আপনার আয়ত্তে রাখতে চান। সবসময় তাঁর সাথে থাকতে চান। আর এই কারণে সঙ্গী তাঁর স্বাধীনতা হারান। এতে তিনি ভালোবাসার

প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলেন, ভালোবাসার প্রতি বিতৃষ্ণা কাজ করে। ফলে ধীরে ধীরে তিনি আপনার কাছ থেকে মুক্তি চাইতে শুরু করেন এবং এই চিন্তাধারাই সম্পর্ক নষ্ট করার সূত্রপাত ঘটায়। আপনি নিজেই ভাবুন, আপনার সঙ্গী যদি সবসময় আপনার পিছনে

ছায়ার মতো লেগে থাকেন, একটা সময় নিশ্চয় আপনারও বিরক্ত লাগবে। ঠিক একই জিনিস কিন্তু কাজ করে আপনার সঙ্গীর ক্ষেত্রেও। তাই ভালোবাসেন বলে আপনি আপনার সঙ্গী স্বাধীনতা খর্ব করবেন না।

অতিরিক্ত ঘনিষ্ঠতা



সম্পর্কে ঘনিষ্ঠতার প্রয়োজন অবশ্যই আছে। কিন্তু এর মাঝেও কিছুটা দূরত্ব বজায় রাখা সম্পর্কের জন্য ভালো। অতিরিক্ত কাছে থাকার অনুভূতি কখনওই সুখকর হয় না। এই অতিরিক্ত কাছে থাকাটাই এক সময় সম্পর্কের ইতি টানো বলা হয়ে থাকে। দূরত্ব ভালোবাসাকে আরও মজবুত করে থাকে। হ্যাঁ, নিজেই যাচাই করে নিতে পারেন। ভেবে দেখুন, আপনি যখন কোথাও বেড়াতে যান, তখন সঙ্গীকে কাছে পাওয়ার একটা অনুভূতি কীভাবে তাড়া করে। এরপর যখন ফিরে এসে সঙ্গীকে কাছে পান, তখন ভালোবাসা আরও গভীর হয়ে ওঠে। একইভাবে, অতিরিক্ত ঘনিষ্ঠতা সম্পর্কে একঘেয়ে করে তোলে। তাই কিছুটা দূরত্ব রাখুন এবং নিজেকেও কিছুটা সময় দিন।

ব্যক্তিগত বিষয়

অনেকেই সম্পর্কের ক্ষেত্রে মনে করে ভালোবাসার মধ্যে ব্যক্তিগত বিষয় বলে কিছু নেই। কিন্তু এটাই ভুল ধারণা। প্রতিটি মানুষের আলাদা জগত আছে, আপনার সঙ্গীও এর ব্যতিক্রম নন। তাঁর নিজের একটা কাজের

জায়গা আছে, আছে নিজস্ব বন্ধুহল্লা। যা তাঁর একান্ত ব্যক্তিগত। তাঁর ব্যক্তিগত বিষয়ে কথা বলবেন না। আপনি যেহেতু তাঁকে ভালোবাসেন, তাঁর ওপর বিশ্বাস রাখুন। আপনার কি ভালো লাগবে যদি সঙ্গী আপনার সব ব্যক্তিগত বিষয়ে নাক গলায়? কার সাথে ফোনে কথা বলছেন, কার সাথে বেড়াতে গিয়েছিলেন, অফিস থেকে ফিরতে কেন দেরি হল ইত্যাদি ইত্যাদি প্রশ্নে জর্জরিত হতে আপনার কেমন লাগবে? ঠিক একইভাবে, আপনি যখন আপনার সঙ্গীর ব্যক্তিগত জগতে অনধিকার হস্তক্ষেপ করবেন তখন আপনার সম্পর্কে তার মনে বিরূপ প্রতিক্রিয়া কাজ করবে। আপনাকে বিরক্তিকর মনে হবে তাঁর। আর এখান থেকেই সঙ্গী ধীরে ধীরে আপনার কাছে কথা লুকোতে শুরু করবেন। শেষ পর্যন্ত হয়তো সম্পর্ক থেকেও বেরিয়ে যাওয়ার কথা ভাবতে বাধ্য হবেন।

নিজস্বতা হারানো

আপনি অবশ্যই আপনার সঙ্গীকে শ্রদ্ধা করতে হবে। সবাই চাই আমাদের প্রিয় মানুষটি আমার মতো হোক।

➤তিনের পাতায়

ভ্যাপসা গরমে চুলের সঠিক যত্ন



নারীর সৌন্দর্যের একটি বড় অংশ জুড়ে রয়েছে চুল। বাঙালি মেয়েদের লম্বা চুলের কদর এখনও সমানভাবে করে সবাই। কিন্তু চুল লম্বা হোক বা ছোট, এর ঠিকঠাক যত্ন না নিলে পুরো সৌন্দর্যই যেন ফিকে হয়ে যায়। তাই শুধু চুল থাকলেই হবে না, এর সৌন্দর্য রক্ষার ব্যাপারেও খেয়াল রাখতে হবে। ঋতু

পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে আবহাওয়ারও পরিবর্তন হয় আমাদের দেশে। এই পরিবর্তনের ছোঁয়া লাগে চুলেও। গ্রীষ্মের দাবদাহ রোদ, গরমে নাভিশ্বাস উঠতে শুরু করেছে। গরমে বাইরে রোদে ধুলোময়লা, রোদের তাপ, বেশিক্ষণ এয়ারকন্ডিশনে থাকা, এরকম নানা কারণে আমাদের চুল

সৌন্দর্য ও কোমলতা হারিয়ে রক্ষ হয়ে যায়। আমাদের সৌন্দর্য এবং ব্যক্তিত্বে অনেক বড় ভূমিকা রাখে চুল। তাই চুলের যত্নে আমাদের অনেক বেশি যত্নবান হতে হবে। তবে চুলে যত্ন নেওয়ার আগে চুলের ধরনটা জেনে নেওয়া ভালো। তারপর সেই অনুযায়ী যত্ন নিতে হবে চুলের।

শুষ্ক চুলের পরিচর্যা

কারও কারও চুল শুষ্কই থাকে। কারও আবার অবহেলা, রং ব্যবহার, রিবন্ডিং অথবা আয়রন করার কারণে চুলে শুষ্কতা চলে আসে। এই ধরনের চুলে দরকার ময়েশচারাইজিং শ্যাম্পু, কন্ডিশনার এবং গরম তেলের আলতো ম্যাসাজ। আপনি চাইলে বানিয়েও লাগিয়ে ফেলতে পারেন ঘরোয়া একটি প্যাক। এর জন্য একটি ডিম, মাখন, পনির, কমলা ও জল নিয়ে সবকিছু উপকরণ ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে নিন। এরপর আধঘণ্টা চুলে লাগিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এই প্যাক আপনার চুলে যেমন পুষ্টি যোগাবে,

তেনই বাড়াবে চুলের উজ্জ্বলতাও।

তৈলাক্ত চুল

যত্ন দরকার তৈলাক্ত চুলেও। বলতে পারেন, এই ধরনের চুলে বেশি যত্ন করতে হয়। কেননা, শ্যাম্পু করার একদিন পরই মাথার তালু থেকে তেল নিগত হয়ে চুল ফের ম্যারমে হয়ে যায়। তাই তৈলাক্ত চুল প্রতিদিন ধোওয়া বাধ্যতামূলক, যাতে চুলে অতিরিক্ত তেল ধুয়ে যায়। এতে খুশকির সমস্যা থেকেই রেহাই পাবেন। গরমের সময় এই ধরনের চুলের জন্য ইউভি সমৃদ্ধ শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার ব্যবহার করলে ভালো ফল পাবেন।

স্বাভাবিক চুল

যাদের চুল শুষ্ক বা তৈলাক্ত নয়, তারা সৌভাগ্যবানই বটে। তবে এই জন্য চুলের যত্ন না নিলে অকালে হারাতে হবে এই অমূল্য সম্পদ। বিশেষ করে গরমের ধুলো-ময়লা ও রোদ থেকে চুল-কে

বাঁচাতে যত্ন নিন। রোজ শ্যাম্পু করুন প্রয়োজন হলে। কন্ডিশনার লাগান। সপ্তাহে একদিন হেয়ার প্যাক লাগাতে পারেন। এতে চুলের স্বাস্থ্য ভালো থাকবে।

মনে রাখবেন

- কন্ডিশনারযুক্ত শ্যাম্পু একনাগারে বেশিদিন ব্যবহার করবেন না।
- শ্যাম্পু করার পর চুল খুব ভালো করে ধুয়ে ফেলবেন। আর খেয়াল রাখবেন যাতে কন্ডিশনার লাগানোর পর যেন চুলে কন্ডিশনার লেগে না থাকে। এতে চুলে খুশকি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই কন্ডিশনার লাগানোর পরও চুল খুব ভালো করে ধোবেন।
- গরমে পেট ঠান্ডা রাখুন। তাহলেই অর্ধেক সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে। পর্যাপ্ত জলসহ তরমুজ, আনারস ও টমেটো খেলে উপকার পাবেন।

গরমের সময়ের কিছু প্রয়োজনীয় টিপস

- সপ্তাহে অন্তত দুই থেকে তিন বার শ্যাম্পু করবেন।
- শ্যাম্পু করার আগের দিন রাতে চুলে ভালো করে তেল ম্যাসাজ করুন। এতে চুল পুষ্টি পাবে।
- গরমে চুলের ডগা ফেটে যাওয়া, রোদে পোড়ার হাত থেকে রেহাই পেতে হলে গরমের শুরুতেই চুল ট্রিম করিয়ে নিন।
- চুল ছোট করতে না চাইলে টুপি বা ছাতা ব্যবহার করুন। স্কার্ফ বা ক্লিপ দিয়ে চুল বেঁধে রাখতে পারেন। তবে বেশি টাইট করে চুল বাঁধবেন না। খেয়াল রাখবেন যাতে চুলের মধ্যে হাওয়া-বাতাস চলাচল করতে পারে।
- ধুলো-ময়লা, বৃষ্টির জলে ভিজে চুল অনেক সময় নিস্তেজ হয়ে যায়। অলিভ অয়েল, নারকেল

তেল ও ক্যাস্টর অয়েলের সঙ্গে মেথি পেস্ট মিশিয়ে মাথার তালুতে ম্যাসাজ করুন। চুল ঘন ও উজ্জ্বল থাকবে।

- দইয়ের সঙ্গে লেবুর রস মিশিয়ে চুলে লাগান। এরপর শ্যাম্পু করুন।
- বাইরে বেরোনোর সময় চুল বেঁধে বেরোন। বাইরের রোদ ও ময়লা থেকে চুল খানিকটা রক্ষা পাবে।
- গরমে তাপমাত্রা বাড়লে মাথার তালুও ঘামতে শুরু করে। তাই দিনের শেষে বাড়ি ফিরে চুল ভালো করে শুকিয়ে নিন। এরপর বড় দাঁতের চিরকনি দিয়ে চুল আঁচড়ে শুকিয়ে নিন।
- নারকেল তেলের সঙ্গে দারুচিনি গুঁড়ো করে মিশিয়ে চুলের গোড়ায় ম্যাসাজ করলে চুল পড়া কমবে।

● প্রতিদিন রাতে ঘুমোনের আগে মোটা দাঁতের চিরকনি দিয়ে হালকাভাবে চুল আঁচড়ে নেবেন। এতে চুলের গোড়ায় রক্তসঞ্চালন ঠিকমতো হবে।

- চুল পড়া রোধ করতে লাইফস্টাইল ও ডায়েটেও পরিবর্তন আনা জরুরি। অর্থাৎ ব্যালেন্সড ডায়েট মেনে চলুন। সবুজ শাকসবজি, ফলমূল বেশি করে খান। এছাড়া প্রোটিনযুক্ত খাবার ও প্রচুর জল খাবেন।
- প্রতিদিন কিছুটা সময় চুলের যত্ন নিন। নিয়মিত চুলের যত্ন নিয়ে দেখবেন গরমেও আপনার চুল থাকবে প্রাণবন্ত ও বলমলে।



ত্বকের ইলাস্টিসিটি কমে যাওয়ার সমস্যার কীভাবে সমাধান করা যাবে?

সাবান ব্যবহার করা যাবে না। কোনও ক্লিনজিং ক্রিম সকালে ও রাতে মুখে লাগিয়ে ভিজে তুলো দিয়ে মুছে দিন। ঠান্ডা গোলাপ জলে তুলো ভিজিয়ে টোনার হিসাবে লাগান। রাতে ভালো নারিশিং ক্রিমে কয়েক ফোঁটা জল মিশিয়ে মুখে লাগান। সবসময় আপওয়ার্ড স্ট্রোকে মুখে ম্যাসাজ করবেন। শুতে যাওয়ার আগে ভিজে তুলো দিয়ে মুছে নেবেন। সপ্তাহে একদিন ফেসিয়াল ও ফেস ম্যাসাজ করাতে পারেন।

অ্যান্টি এজিং-এর জন্য কোন ধরনের প্রোডাক্ট উপকারী?

অ্যালোভেরা ও ময়েশ্চারাইজারযুক্ত ক্রিম জেল ব্যবহার করবেন। গোলাপ বেসড টোনার লাগান। সানস্ক্রিন লোশনও খুব গুরুত্বপূর্ণ যা ত্বককে ময়েশ্চারাইজ করে। নারিশিং ক্রিম ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখে। চোখের চারপাশে এবং হাতে বয়সের ছাপ খুব সহজেই চলে আসে বলে আন্ডার আই ক্রিম ও হ্যান্ড ক্রিমও গুরুত্বপূর্ণ। বিভিন্ন স্প্রে-অন ময়েশ্চারাইজারও ব্যবহার করতে পারেন।

tips স্কিন কেয়ার

স্ক্রাব ই-মাস্ক ত্বকের জেল্লা বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

সান ড্যামেজের প্রতিকার

সানস্ক্রিন ছাড়া একদম বাইরে বার হওয়া যাবে না। বেরোনের অন্তত ২০ মিনিট আগে সানস্ক্রিন লাগান। এছাড়া একটা প্যাক ব্যবহার করতে পারেন সান ড্যামেজ সারাতো। বেসনের সাথে টকদই ও সামান্য হলুদগুঁড়া মিশিয়ে নিন। যেখানে সান ড্যামেজ হয়েছে সেখানে সপ্তাহে তিন বার করে লাগান। আধঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেলুন। মেকআপ করার সময় স্কিনটোন মিলিয়ে ফাউন্ডেশন ও কমপ্যাঙ্ক লাগান। এতে

সানট্যান ঢাকা পড়ে যাবে।

দাগ-ছোপ, পিগমেন্টেশনের প্রতিকার কীভাবে করা যাবে?

হাইপারপিগমেন্টেশন বা কোনও দাগ-ছোপ ত্বকে থাকা মেলানিন-এর ইমব্যালেন্সের জন্য অথবা সূর্যরশ্মির প্রভাবে হতে পারে এই সমস্যার প্রধান কারণ হরমোনের গণ্ডগোল অথবা অন্য কিছু। তাই উপযুক্ত চিকিৎসা বা ওষুধের জন্য ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে। সূর্যরশ্মির প্রভাবে এই সমস্যা হয়ে থাকলে উচ্চ এসপিএফ যুক্ত সানস্ক্রিন ব্যবহার করা মাস্ট। স্নানের আগে তিলের তেল ব্যবহার করুন। বেসন, আমলু বাটা, টকদই ও একটু হলুদ একসঙ্গে মিশিয়ে সপ্তাহে দু থেকে তিনদিন শরীরে লাগান। কিছুক্ষণ রেখে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। মেডিকটেড অ্যান্টিপিগমেন্টেশন লোশন এবং ক্রিমও বাজারে পাওয়া যায়। বডি পলিশ করে নিলেই উপকার পাবেন।



খুব বেশি ভালোবাসা নষ্ট করতে পারে সম্পর্ক

(প্রথম পাতার পর)

আমি যা পছন্দ করব সে তাই করুক। তাঁকে নিজের মতো করে পরিবর্তন করতে চান। কিন্তু তা কি সম্ভব? আপনি তাঁকে তাঁর মতো দেখে ভালোবেসেছেন, তাই তাঁকে তাঁর মতো থাকতে দিন। আর আপনিও নিজে নিজের মতো থাকুন। কারও জন্যই নিজেকে বদলে ফেলবেন না। এই কাজটিও আপনার ভালোবাসাকে নষ্ট করে দেওয়ার জন্য দায়ী। আচ্ছা বলুন তো, আপনি কি পারবেন সঙ্গীর জন্য নিজেকে পুরোপুরি বদলে ফেলতে? আপনার যেমন নিজস্ব পছন্দ-অপছন্দ রয়েছে, আপনার সঙ্গীরও তো রয়েছে। তাঁর সবকিছু জেনেই তো আপনি সম্পর্কে জড়িয়েছেন। তাহলে তাকে বদলে ফেলার প্রয়োজন কেন? হ্যাঁ, অনেক বিষয়ে মনোমালিন্য হয় ঠিকই, কিন্তু সেটাকে একসাথে আলোচনা করে মিটমাট করার চেষ্টা করুন। আপনি সঙ্গীর পছন্দ-অপছন্দকে দাম দিন, পরিবর্তে নিজেও সেটাই ফিরে পাবেন।

কিছু না বলা

অনেক সময় অতিরিক্ত ভালোবাসার কারণে আমরা আমাদের সঙ্গীকে কোনও কিছু বলি না। এমনকী কোনও অন্যায্য করলেও তাঁকে সেটা বলি না। আর এই বিষয়টি সম্পর্কে ফিকে করে দেয়। মান-অভিমান নিয়ে সম্পর্ক ভালোবাসার মধ্যে কোনও খুনসুটি, মান-অভিমান না থাকলে কী চলে বলুন? এই মান-অভিমান, খুনসুটি আপনার ভালোবাসাকে আরও মজবুত করে। কিন্তু অন্যায্য কখনও সহ্য করা উচিত নয়। প্রতিবাদ করুন, তবে মুখের মিষ্টি ভাষা দিয়ে। বাগড়া-বিবাদ করে কোনও সমস্যার সমাধান তো হয়ই না, বরং সম্পর্কে তিক্ততা এসে যায়। এছাড়া, আজ আপনি ভালোবাসার খাতিরে তার একটা অন্যায্য যদি সহ্য করে যান, ভবিষ্যতে হতে পারে এর চেয়েও বড় অন্যায্য তিনি নির্দিধায় করবেন। কারণ, তার বিশ্বাস থাকবে আপনি কিছু বলবেন না। সঙ্গীকে কখনওই এটা অনুভব করাবেন না যে আপনি দুর্বল বা তাঁর সব অন্যায্য আবদার আপনি পূরণ করবেন।

অতিরিক্ত যত্ন

অতিরিক্ত যত্নও সম্পর্কে তিক্ততা নিয়ে আসে। এটা খাবে না, ওটা করবে না ইত্যাদি ইত্যাদি ছোট ছোট বিষয় নিয়ে যখন আপনি সঙ্গীর পিছনে সারাক্ষণ লেগে থাকবেন, তখন সে ক্রমশ বিরক্ত হয়ে উঠবে। হয়তো আপনি তাঁর ভালোর জন্যই বলছেন, কিন্তু সর্বদা অতিরিক্ত যত্ন তিক্ততার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। প্রথম প্রথম এই সমস্ত কিছু ভালো লাগলেও, পরে এইগুলিকেই আপনার সঙ্গী তার স্বাধীনতা খর্ব করা বলে গণ্য করতে শুরু করে। ফলে জন্ম নেবে বিরক্তি এবং এর সরাসরি প্রভাব পড়বে আপনাদের সম্পর্কে।

মনে রাখবেন, ভালোবাসা মানে এই নয় যে সঙ্গী শুধু আপনার। তাঁর কোনও ব্যক্তিগত জীবন থাকবে না। যাঁকে ভালোবাসুন তাঁকে তাঁর মতো থাকতে দিন, ভালোবাসার রসদ তো এখানেই।

যুগশঙ্খা
SUPPLI
শনিবার, ২২ জুলাই ২০১৭



বেশ কয়েক বছর ধরেই আনারকলি সালোয়ার কামিজ ভারতীয় ফ্যাশন দুনিয়ায় রাজ করছে। তবে দেখা গেছে প্রতি বছরই কোনও না কোনও নতুন স্টাইল ইনকর্পোরেট করা হয়েছে এই ট্র্যাডিশনাল আউটফিটে। আনারকলি স্যুট এত কেন জনপ্রিয় জানেন? কারণ আপনি মোটা হন বা রোগা, সব ধরনের বডি টাইপেই দারুণ দেখায় এই পোশাক। আপনিও আপনার আনারকলি স্যুটকে নিউ লুক দিতে পারেন অনায়াসেই। জরুরি নয় সবসময় নতুন পোশাক কিনেই আপ-টু-ডেট হতে হবে। একটু এদিক-ওদিক করেই আপনার আনারকলিকে নতুন চেহারা দিতে পারবেন। শুধু জানা চাই কীভাবে।

জ্যাকেট আনারকলি: এর জন্য নতুন আনারকলি সালোয়ার না কিনলেও চলবে। শুধু দরকার কনট্রাস্ট কালারের একটা এথনিক জ্যাকেট। পুরনো আনারকলির ওপর এই জ্যাকেট পরের নিন, তাহলেই চলবে। ধরুন আপনার আলমারিতে রয়েছে একটি হলুদ আনারকলি সালোয়ার। এর সঙ্গে এমব্রয়ডারি করা একটি কালো বা সবুজ রঙের জ্যাকেট পরে নিন, দেখবেন কেমন এক পলকেই আপনার ড্রেসের চেহারা পালটে যায়।

কাট আউট শোল্ডার আনারকলি স্যুট ডিজাইন: একটু নতুনত্ব আনতে আপনি কাট আউট শোল্ডার আনারকলি স্যুট কিনতে পারেন। এই ডিজাইনে কাঁধ থেকে হাতের জয়েন্ট কাটা থাকে। আনারকলিতে এই ধরনের কাটিং এখন বেশ জনপ্রিয়।

কেপ আনারকলি ড্রেস: ভারতীয় এবং ওয়েস্টার্ন দুই ধরনের পোশাকের সঙ্গেই কেপ বা কাঁধ থেকে নেমে এসেছে এমন লম্বা কোট দারুণ মানায়। একটা নেটের কেপ কিনে নিয়ে আনারকলির সঙ্গে টিম করুন, একদম নতুন লুক পাবেন। ইচ্ছে হলে জর্জেট বা শিফন দিয়ে এমন কেপ বানিয়ে নিতে পারেন।

আনারকলি with new concept

তবে কনট্রাস্ট কালারের কেপ পরলে দেখতে বেশি ভালো লাগে।

পালাজো আনারকলি: আনারকলির সঙ্গে চুড়িদার না পরে পালাজো পরতে পারেন। এতেও পোশাক নতুনত্ব পাবে। তবে লক্ষ রাখবেন যাবে আপনার আনারকলির দৈর্ঘ্য গোড়ালি থেকে উপরে হয়। স্যুটের সঙ্গে পালাজো পরলে তা দেখার মতো হওয়া চাই। তবেই তো পোশাক নতুনত্ব পাবে আর মানুষের চোখে পড়বে।

আনারকলি গাউন: আনারকলি স্যুটকে অনায়াসে গাউন হিসাবেও পরতে পারেন। তবে মনে রাখবেন, আনারকলির রুল যদি মাটি অবধি হয় তাহলেই সেটিকে গাউন হিসাবে ব্যবহার করতে পারবেন। আনারকলিকে গাউন বানিয়ে পরলে এর সঙ্গে আবার ওড়না নিতে যাবেন না। ড্রেসটি গাউন হিসাবে পরলে কেমন দেখাবে এটাও নজর রাখতে হবে। সব ধরনের আনারকলি গাউন হিসাবে পরা যায় না। সে ক্ষেত্রে ডিজাইন বুঝে গাউন পরবেন।

পি স্টিচড দুপাট্টা আনারকলি: একটু অন্যরকম স্টাইল করতে চাইলে আগের থেকে পোশাকের সঙ্গে লাগানো ওড়না ট্রাই করতে পারেন। একদম ইউনিক স্টাইল স্টেটমেন্ট হবে। এই ধরনের স্যুটে কাঁধের কাছে

আগে থেকেই ওড়না সেলাই করা থাকে। ওড়নাকে পিঠের উপর দিয়ে এনে হাতে বুলিয়ে রাখতে পারেন।

কলার আনারকলি স্যুট: গলা বন্ধ আনারকলি ট্রাই করতে পারেন। আর গলার কাছে যদি জরি বা বিভিন্ন রঙের সুতো দিয়ে কাজ করা থাকে তাহলে আরও ভালো। তবে একটা কথা মনে রাখতে হবে, আপনি যদি একটু মেদবহুল হন বা আপনার গলা তুলনামূলক ছোট হয়, তাহলে গলা বন্ধ ড্রেস এড়িয়ে চলুন। এতে আপনার উপরের অংশ আরও মোটা দেখাবে। তবে স্লিম ও লম্বা গলার মহিলাদের এমন গলা বন্ধ পোশাক পরলে বেশ মানায়। তাই কাপড় পরে তা আপনার পার্সোনালিটির সঙ্গে মানানসই কি না, তা অবশ্যই দেখে নেবেন।

বেল্ট আনারকলি: এই স্টাইল এখন খুব ট্রেন্ডি। এই জন্য এক কাঁধে ওড়না নিয়ে কোমরে ওড়না শুদ্ধ বেল্ট লাগান। এতে একদিকে যেমন আপনাকে দেখতে স্টাইলিশ লাগবে, তেমনি কোনও পার্টি বা ফাংশনে গিয়ে ওড়না সামলাতেও হবে না। তবে ওড়নাটি যদি একেবারে প্লেন হয় তাহলে এর চারপাশেই মানাসই লেস লাগিয়ে নিতে পারেন। এবারে ওড়নাটি কুঁচি করে দুই পাশের লেশ পাশাপাশি এনে বেল্টে লাগান। দেখতে আরও ভালো লাগবে।

কনট্রাস্ট দুপাট্টা: আনারকলি স্যুটের সঙ্গে যে ওড়না দিয়েছে তা না নিয়ে অন্য কোন কনট্রাস্ট কালারের ওড়না নিতে পারেন। অনেক সময়ই দেখা যায়, সালোয়ার কামিজ ভারি ডিজাইনের হলেও, এটির সঙ্গে যে দুপাট্টা আসে সেটি বড়ই ফ্যাকাশে হয়। তাই ওই ওড়না বাদ দিয়ে ড্রেসের রঙের সঙ্গে মানিয়ে কনট্রাস্ট কালারের দুপাট্টা কিনে নিন।

ফ্রন্ট কাট আনারকলি:

টিনএজার বা অল্প বয়সি তরুণীদের জন্য এই স্টাইল একদম পারফেক্ট। এই ধরনের আনারকলির সামনের দিকটা কাটা থাকে। এই ক্ষেত্রে সামনের কাটা কতখানি হবে তা দেখে ড্রেস কিনবেন। কেননা, অনেক আনারকলির পেটের কাছ থেকে কাটা থাকে। যদি এমন হয় যে কাটা বেশি অথচ আপনার ড্রেসটি খুব পছন্দ হয়ে গেল, তখন আপনি নিজেই সামনের কাটা একটু সেলাই করে নিতে পারেন। তবে ফ্রন্ট কাট আনারকলির ক্ষেত্রে ডিজাইনার লেগিংস পরবেন, এতে ড্রেস ও আপনার সৌন্দর্য দ্বিগুণ হয়ে যাবে।





সাজ হোক মাটির গয়নায়

5
স্টাইল
সুগশঙ্কা

সুগশঙ্কা
SUPPLI
শনিবার, ২২ জুলাই ২০১৭

গয়নার সঙ্গে নারীদের যোগাযোগ চিরকালের। একটা সময় নারীদের শরীর জুড়ে থাকত ভারী গয়নায়। পুরাণে বা ইতিহাস ঘাঁটতে গেলে দেখা যায়, পুরুষরাও কানে, গলায়, বাহুতে অলংকার পড়তেন। তবে বর্তমানে যুগের সঙ্গে তাল মিলিয়ে গয়না পছন্দের পরিবর্তন ঘটেছে। ভারী গয়নার পাশাপাশি হালকা ধরনের গয়নারও এখন খুব চল রয়েছে। পছন্দের কথা মাথায় রেখেই ডিজাইনরা তাদের সৃজনশীলতার মাধ্যমে ফুটিয়ে তুলছে নানা ধরনের কারুকার্য। সোনার গয়নার পাশাপাশি রূপোর গয়নার চাহিদা বেড়েছে। এছাড়াও নজর কেড়েছে কুন্দনের গয়নাও। অল্প সোনার সঙ্গে নানা ধরনের বিটস দিয়ে বা রুদ্রাক্ষ দিয়ে আধুনিকাদের জন্য ডিজাইনাররা তৈরি করছেন নানা ধরনের গয়না। তবে বর্তমানে মেয়েদের পাশাপাশি পুরুষদের মধ্যেও গয়নার পরার চল শুরু হয়েছে।

এই সমস্ত গয়না ছাড়াও বর্তমান সময়ের

ফ্যাশনেবল মেয়েদের মধ্যে মাটির তৈরি গয়না বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। বিভিন্ন রঙের মাটির গয়না এখন বাজারে পাওয়া যাচ্ছে। পোশাকের সঙ্গে মানানসই মাটির গয়না পড়লে দেখতেও বেশ সুন্দর লাগে।

তাঁতের শাড়ির সঙ্গে সব ধরনের গয়নাই পরতে পারেন। বাহারি মাটির গয়না হোক তা জরোয়া কিংবা অন্য কিছু ফুটে ওঠে বাঙালির সাজ। বর্তমানে মাটির গয়নায় যোগ হয়েছে নানা ডিজাইন। নতুনত্ব এনেছে মাটির সঙ্গে নানা উপকরণের মিশেল আর রঙের মেলায় গয়নায় এসেছে হাজারো রঙ। জরোয়া, এক লহর মালা, দুই লহর মালা, চিক, নানা ডিজাইনের কানের দুল, বিছা, বালা সবই আছে মাটির গয়নায়। শিল্পীর সৃজনশীলতা এইসব মাটির গয়নার ওপর ফুটিয়ে তুলতে ব্যস্ত শিল্পীরা।

শাড়ি ছাড়া সালোয়ার কামিজ এমনকী জিনস-টপ বা কুর্টির সঙ্গেও আপনি এই ধরনের গয়না পরতে পারেন।

হাল ফ্যাশনে পছন্দে যুক্ত হয়েছে মেটাল ও নানারকম বিডসের গয়নাও। সব ধরনের ড্রেসের সঙ্গে মানানসই এই ধরনের গয়না। তবে সে ক্ষেত্রে অবশ্যই পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে গয়না পড়তে হবে। টপের সঙ্গে মিলিয়ে মেটালের মালার সঙ্গে বড় লকেট পড়তে পারেন। আবার, সালোয়ার-কামিজের সঙ্গে পরতে পারেন কাঠ, বাঁশ, বেত ও নানারকম বিডসের গয়না। সুতো টারসেলের সঙ্গে কড়ি ও বিডস দিয়ে তৈরি করা হয় ভিন্নধর্মী গয়না, যা শাড়ির সঙ্গে ভালো লাগবে। রয়েছে হালকা ও ভারি মেটালের গয়না। এতে ফুটে উঠেছে অ্যান্টিক ও ট্রাইভাল লুক। এসব গয়নায় কখনও পিতলের সোনালি রং তো কখনও অ্যান্টিক, কপার রঙের প্রলেপ দেওয়া হয়। শাড়ির সঙ্গে চমৎকার লাগবে এগুলো।

সে কারণে এসব গয়না ফ্যাশনসচেতন তরুণীদের কাছে জনপ্রিয়তাও পাচ্ছে বেশ। এসবের পাশাপাশি বেছে নিতে পারেন

বিভিন্ন ফলের বিচি, প্লাস্টিক, কাচ, পুঁতি, চট, সুতো, কাপড়, শুকনো ফুল, শোলা, তালপাতা ও পাটের তৈরি গয়নাও। একসঙ্গে বিভিন্ন ধরনের এবং অতিরিক্ত গয়না আপনার সৌন্দর্য কমিয়ে দিতে পারে। তাই গয়না পরার ক্ষেত্রে খেয়াল রাখা উচিত তা যেন পরস্পর সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়।

আবার হাত-পা, কান-গলায় একসঙ্গে গয়না পরলে অনেক সময় সৌন্দর্য ম্লান হয় যায়। সব কিছুর সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখেই নিজেকে সাজিয়ে তুলুন। অন্যের চোখে হয়ে উঠুন অনন্যা।



‘লাইফস্টাইল’

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।

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



● আমার মেয়ের বয়স ২১ বছর। গত বছর পূজোর সময় একটি ছেলের সঙ্গে পালিয়ে বিয়ে করে। যে-ছেলোটিকে বিয়ে করেছে, সে নানারকম অসামাজিক কাজের সঙ্গে যুক্ত। এখন শোনা যাচ্ছে, ছেলোটিকে আগেও একটি বিয়ে করেছিল এবং তার দুই সন্তান বর্তমান। প্রথমপক্ষের স্ত্রীর সঙ্গে মামলা-মোকদ্দমা চলছে। শুনতে পাচ্ছি, এরা আমার মেয়ের ওপর নানারকম অত্যাচার করছে। ওর মোবাইল ফোনটি ওকে ব্যবহার করতে দিচ্ছে না। ওর সঙ্গে আমরা কোনওভাবে যোগাযোগ করতে পারছি না। ওরা আমার মেয়েকে আটকে রেখেছে। এমতাবস্থায় আমরা খুব মানসিক ব্যস্তনয় আছি। আর্থিক সঙ্গতি নেই যে, কোর্ট-কাচারি করব। তাই আপনার কাছে জানতে চাইছি, কী করে আমার মেয়ের সঙ্গে যোগাযোগ করব, বা ওকে বাড়ি ফিরিয়ে আনতে পারব? ওই ছেলোটিকে কি শাস্তি হবে না? ও তো আমার মেয়েকে ঠকিয়েছে। ওর বিরুদ্ধে কী ব্যবস্থা নেওয়া যায়, আমাকে যদি একটু বলে দেন।

প্রতিভা বন্দ্যোপাধ্যায়, বারাসাত

উত্তর: আপনি একবার আপনার মেয়ের সঙ্গে দেখা করতে যেতে পারেন। যদি ওরা দেখা করতে না দেয় বা কোনওরকম অশালীন

ব্যবহার করে, তবে তা আপনি স্থানীয় থানায় লিখিতভাবে জানান। আপনার মেয়েকে আটকে রাখা ইত্যাদি যা আপনি জানেন বা শুনেছেন, সবটাই জানাবেন। তাতে পুলিশ যদি কোনও ব্যবস্থা না নেন, তাহলে আপনার মেয়েকে জোরপূর্বক আটকে রাখার জন্য আপনি আদালতেও অভিযোগ জানাতে পারেন। অর্থাৎ মামলা দায়ের করতে পারেন। আপনার মেয়ে যাঁকে বিয়ে করেছেন, সে তাঁকে মিথ্যে বলে বিয়ে করেছেন এবং তাঁর আগের স্ত্রী-সন্তানের কথা গোপন করে দ্বিতীয় বিয়ে করেছেন ও তাঁর ওপর মানসিক-শারীরিক অত্যাচার করেছেন— এই অভিযোগটি লিখিতভাবে স্থানীয় থানায় জানাতে পারেন। তাছাড়া জেলা প্রোটেকশন অফিসারের কাছেও আবেদন জানাতে পারেন। আপনারা যদি আপনার অভিযোগ আদালতে প্রমাণ করতে পারেন, তাহলে মাননীয় বিচারপতি নিশ্চয়ই অপরাধীকে অপরাধের উপযুক্ত শাস্তি দেবেন। দেশের আইনব্যবস্থার ওপর ভরসা রাখুন।

● আমরা চার ভাই-বোন। বাবা-মা মৃত। তাঁরা কোনও ইচ্ছাপত্র বা দানপত্র করে যাননি। আমরা সবাই বাইরে থাকি। পৈতৃক বাড়ি (জমিসহ) শুধু শুধু পড়ে আছে। রক্ষণাবেক্ষণের

● আমি একজন সরকারি চাকুরিরতা মহিলা। আমার দুই সন্তান। আমার স্বামী কাজের সূত্রে বাইরে থাকেন। বর্তমানে আমার হাসিখুশি শ্বশুরমশাইকে নিয়ে আমরা চারজন একটি ভাড়াবাড়িতে রয়েছি। মাঝে মাঝে আমার স্বামী ছুটি নিয়ে বাড়িতে আসেন এবং দু-এক দিন থেকে পুনরায় নিজের কর্মস্থলে ফিরে যান। আমার শ্বশুর আমাকে মেয়ের মতো স্নেহ করেন। কিন্তু কিছুদিন যাবৎ লক্ষ করছি, তিনি চুপচাপ বসে থাকেন। কোনও কিছু প্রকাশ করছেন না। নাতিদের সঙ্গেও তেমন মিশছেন না। এমতাবস্থায় কী করব ভেবে পাচ্ছি না। পরামর্শ চাইছি।

অনিন্দিতা ধর, ধর্মনগর, ত্রিপুরা

উত্তর: আধুনিক ব্যস্ত জীবনের পরিপ্রেক্ষিতে আপনার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারের সবাইকে নিয়ে সঠিক জীবনযাপনের জন্য কিছু কৌশল ও পরিকল্পনা আপনাকে নিতে হবে। আপনি জানাননি যে, আপনার শ্বশুর শারীরিকভাবে সুস্থ কি না। যাই হোক, যেহেতু জানাননি তাই ধরে নিচ্ছি সুস্থ। তবে আমার মনে হয়, বেশ

কানে কানে

উত্তর দিচ্ছে ‘লাইফস্টাইল’ হেল্পডেস্ক

কিছুদিন হয়েছে, আপনার শ্বশুর তাঁর ছেলেকে দেখতে পাননি। বাবা-মা যতই বৃদ্ধ হন, সন্তান তাঁদের কাছে সবার আগে। তাই নয় কি? প্রথমত, আপনি কোনও কিছুতেই চাপ নেন না। নিয়মিত যেভাবে আপনারা সবাই চলাফেরা করে থাকেন, তার মধ্যে একটু পরিবর্তন আনুন। যেমন, অফিস থেকে ফেরার পর নিশ্চয়ই সবাই মিলে জলখাবার খেয়ে থাকেন। তখন তাঁর হাতে মোবাইল ফোনের মাধ্যমে আপনার স্বামীর সঙ্গে কথা বলান। লক্ষ রাখুন তাঁর চোখে-মুখের প্রসন্নতার ছোঁয়া। যদি তাই হয়, তাহলে রোজ একটু করে বাবা-ছেলের কথা বলার সুযোগ করে দিন। এছাড়া স্বামীকেও বলুন, তিনিও যেন স্ত্রী-সন্তানদের সঙ্গে কথা বলার পাশাপাশি বাবার সঙ্গে কথা বলে শারীরিক কুশলাদির খবর নেন। দেখবেন আপনার



আইনি সমস্যা

পরামর্শ দিচ্ছেন আইনজীবী

সুমিতা ঘোষ (9831334973)

অভাবে নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। ওই বাড়িতে আমাদের সমান অধিকার। আমরা তিন ভাই ওই বাড়ি বিক্রি করতে চাই। কিন্তু আমার বোন বাড়িতে একটা ঘরে মাঝে মাঝে এসে থাকে। তাই সে এই বাড়ি বিক্রিতে মত দিচ্ছে না। আপনার কাছে জিজ্ঞাস্য, আমার বোন যদি মামলা করে, তাহলে আদালত জমি-বাড়ি বিক্রি স্থগিত রাখার নির্দেশ দিতে পারে? দিলে তা কতবার দিতে পারে?

উত্তর: এই ব্যাপারে স্থাগিতাদেশ চেয়ে আদালতে গেলে, আদালত বিচার-বিবেচনা করে প্রথমে এক মাস পর্যন্ত তা মঞ্জুর করতে পারেন। বিবাদীপক্ষ মামলা লড়ার জন্য আদালতে হাজির হলে উভয়পক্ষের উপস্থিতিতে শুনানি হবার পর আদালত সর্বোচ্চ

কতবার এই আদেশ দেবেন তা আদালতের ওপর নির্ভর করছে।

● আমার বিয়ে হয়েছিল গত ২০০৪ সালে। সম্বন্ধ করেই বিয়ে হয়। বিয়েতে ওরা যা দাবি-দাওয়া করেছিল, সবই আমার বাবা দিয়েছিলেন। কিন্তু আমার বিয়ের ছয় মাস পর আমার ননদের বিয়ে ঠিক হয়। ননদের বিয়েতে অনেক টাকার দরকার হয়ে হওয়ায় আমার শাশুড়ি ও স্বামী আমার বাবার কাছ থেকে দুই লক্ষ টাকা আনতে বলেন। আমি রাজি না হওয়ায় আমার ওপর মারধোর এবং অকথ্য গালিগালাজ শুরু হয়। তখন আমি পাঁচ মাসের অন্তঃসত্ত্বা ছিলাম। গর্ভের অত্যাচার সহ্য করতে না পেরে বাপের বাড়ি চলে আসি। সেখানে আমার কন্যাসন্তানের জন্ম হয়। সন্তানের জন্মের খবর দেবার পর আমার স্বামী আমাদের কোনও খোঁজখবরও নেননি। ফোন করলেও ফোন ধরতেন না। আমার স্বামী হঠাৎ স্ট্রোক হয়ে মারা যান গত ১৬ নভেম্বর। তাঁর শেষকৃত্যে সন্তান নিয়ে যোগ দিতে গেলে আমার শাশুড়ি আমাকে গালিগালাজ করে তাড়িয়ে দেন। আমার স্বামী সরকারি চাকুরে ছিলেন। এমতাবস্থায় স্বামীর মৃত্যুপরবর্তী ভাতা এবং তাঁর স্বাবর-অস্বাবর

সম্পত্তির হকদার কি আমি বা আমার সন্তান নই? সেগুলো কীভাবে পাওয়া যেতে পারে?

বীথিকা সরকার, অসম

উত্তর: অবশ্যই আপনারা দু’জনেই হকদার, তবে একটি অংশ আপনার শাশুড়িও পাবেন। আপনার স্বামীর অফিসে আপনি আপনার প্রাপ্য চেয়ে আবেদন করতে পারেন। আবেদন যদি গ্রাহ্য না হয়, তাহলে আপনাকে আদালতের দ্বারস্থ হতে হবে। আর ব্যাংকে গচ্ছিত অর্থের যদি নমিনি করা না থাকে, তাহলে তার জন্য এবং অন্যান্য স্বাবর সম্পত্তির জন্যও আদালতে মামলা করে অধিকার আদায় করতে হবে। মনে রাখবেন, ডেথ সার্টিফিকেট (আপনার স্বামীর) এবং আপনার ম্যারেজ সার্টিফিকেট এগুলো দরকার হবে।

দীপাকে বোঝাতে হবে, এরকম পরিস্থিতিতে যথাসম্ভব এড়িয়ে চলা। সাহসের সঙ্গে নিজের জীবনের সঠিক পদক্ষেপ নিয়ে প্রতিষ্ঠিত করাই হল জীবন। ভয় পেলে চলবে না। কারণ নারী মানেই শক্তি। তবে আরও একটা বিষয়ের দিকে নজর দিতে হবে। এই ব্যাপারটা ক্লাসের যেসব সহপাঠী জানেন, তাঁদের কয়েকজনকে নিয়ে জ্বালাতনকারীকে ভালোভাবে বোঝান। কিছুদিন সময় দিন। এরপরও যদি কোনও পরিবর্তন না আসে, তখন ব্যাপারটি কলেজ-প্রিন্সিপাল সহ কলেজ কমিটিকে জানিয়ে রাখুন। এ সম্পর্কে কলেজ-কমিটির পক্ষ থেকে যথাযথ ব্যবস্থা নিতে বাধ্য। সন্তানকে ভালো-মন্দ, ন্যায্য-অন্যায্য, নৈতিক-অনৈতিক সব ধরনের শিক্ষা দিয়ে গড়ে তোলার প্রধান দায়িত্ব প্রত্যেক মা-বাবা ছাড়াও শিক্ষকদের। আসলে পুরো ব্যাপারটাই নির্ভর করে শিষ্টাচার এবং উচিত-অনুচিতের সীমারেখার উপর। তাই বলছি, চিন্তার কোনও কারণ নেই, এখনও সময় আছে। যেহেতু বয়স কম, তাই এসবকে তুচ্ছ মনে করতে হবে এবং এমন কোনও কাজ যাতে না করা না হয়, যাতে সম্পর্কের অবনতি হয়।

শ্বশুর আগের তুলনায় আরও উদ্যমী ও প্রাণবন্ত হয়ে উঠেছেন। ছুটির দিনেও প্ল্যান করে বিভিন্ন কাজকে গুছিয়ে নিয়ে সবাই মিলে একটু বেরোন। দেখবেন স্বস্তি পাচ্ছেন।

● আমার এক বন্ধুর মেয়ে দীপাকে নিয়ে বেশ চিন্তিত। ওর বয়স ১৬ বছর। চিন্তার মূল কারণ হল দীপা যে-কলেজে পড়ে, সেই কলেজে একটি ছেলে সহপাঠী প্রায়ই জ্বালাতন করে। কোনও সময় বই নিয়ে ফেরত দেয় না, কোনও সময় যদিও-বা ফেরত দিল, দেখা যায় বইয়ের ভেতরে ছোট চিরকুট। তাতে লেখা নানা বাজে উক্তি। যদিও সে তার মাকে এই ব্যাপার প্রথামবস্থায় জানায়নি, কিন্তু এবার অতিষ্ঠ হয়ে প্রকাশ করেছে। আর বলছে, কলেজে যাবে না। এ বিষয়ে কী করণীয়? পল্লবী রায়, উদয়পুর, ত্রিপুরা

উত্তর: আপনার বাস্তবী অর্থাৎ দীপার মা সহ

জিএসটি-র আবেহে বদলে যাচ্ছে অনলাইন শপিংয়ের কনসেপ্ট



দেশের বাজারে চালু হল পণ্য ও পরিষেবা কর বা জিএসটি। নতুন এই ব্যবস্থা চালু হওয়ার আগে স্টক ক্লিয়ার করতে বিপুল ছাড়ের ব্যবস্থা করা হয় বিভিন্ন বড় দোকান এবং শপিং মলগুলিতে। বাদ যায়নি ই-কমার্স সাইটগুলিও। বিভিন্ন পণ্যের উপর ২৫ থেকে ৯০ শতাংশ পর্যন্ত ছাড় দিয়েছে অনলাইন সংস্থাগুলিও। তবে জিএসটি নিয়ে বিভিন্ন মহলে নানা ধরনের মতভেদ আছে।

তবে এখানে একটু জানা দরকার জিএসটি কী?

জিএসটি হচ্ছে সমগ্র দেশের জন্য অভিন্ন পরোক্ষ কর। এটি ভারতকে এক অভিন্ন ও একত্রিত বাজারে পরিণত করবে। জিএসটি উৎপাদনকারী থেকে গ্রাহক পর্যন্ত, পণ্য ও পরিষেবার যোগানের জন্য একক কর দেবে। কোনও পণ্যের ওপর আরোপিত কর প্রতি পর্যায়ে একবার প্রদত্ত হলে, তা পরবর্তী পর্যায়ে সংশ্লিষ্ট পণ্যটির মূল্য সংযোজনের পর্যায়ে পাওয়া যাবে। যার জন্য জিএসটি-কে প্রধানত কেবলমাত্র পণ্যটির প্রত্যেক মূল্য সংযোজনের পর্যায়ের কর বলা হয়। চূড়ান্ত পর্যায়ে গ্রাহককে কেবলমাত্র যোগান শৃঙ্খলের শেষ পর্যায়ের ডিলারের ধার্য করা জিএসটি বা কর দিতে হবে। এর সুবিধা হবে মূল্য সংযোজনের প্রত্যেক পর্যায়ের ধার্য করের জের পরবর্তী পর্যায়ে টানা হবে না।

অনলাইন শপিংয়ে কীভাবে প্রভাব পড়বে
জিএসটি চালুর ফলে বাজারের অবস্থা পরিবর্তন হবে সেটাই স্বাভাবিক। যেমন আগে ই-কমার্স ওয়েবসাইটগুলি কোনও রকম কর নিত না। বর্তমান সময়ের পরিপ্রেক্ষিতে সেই ব্যবস্থার পরিবর্তন হবে। জিএসটি চালুর ফলে ওয়েবসাইটে নথিবদ্ধ গ্রাহকদের থেকে এক শতাংশ হারে কর নেবে অনলাইন সংস্থাগুলি। ফলে মনে করা হচ্ছে জিনিসপত্র কিনলে বেশি দাম দিয়ে কিনতে হবে।

ডিসকাউন্ট নাও থাকতে পারে

গ্রাহকদের সুবিধার্থে এবং নিজেদের জিনিস বিক্রির প্রয়োজনে এত দিন প্রচুর পরিমাণে ছাড় দিত ই-কমার্স সাইটগুলি। বর্তমানে এত ছাড় দেওয়া তাদের পক্ষে প্রায় অসম্ভব। এর

কারণ, জিএসটি চালু হওয়ার পর এই ধরনের ছাড় দিলে সংস্থাগুলিকে অতিরিক্ত কর দিতে হবে। ফলে বিশেষ ছাড় দিতে সংস্থাগুলিকেও দু'বার ভাবতে হবে।

এক্সচেঞ্জ করার সমস্যা

জিএসটির চালু হওয়ার ফলে সমস্যায় পড়েছে ই-কমার্স সাইটগুলি। কারণ ই-কমার্স সাইটগুলির একটা সুবিধা ছিল কেনা জিনিস বদলানো। জিএসটি চালু হওয়ার ফলে এই জিনিস বদলে সমস্যার পাশাপাশি অনলাইন সংস্থাগুলি যেহেতু সোর্স থেকে কর কেটে

নিচ্ছে, তাই কেনা জিনিস ফেরতের ক্ষেত্রে সেই করের দায়িত্ব নিতে হবে ওই সংস্থাগুলিকেই। পরে অবশ্য সেই টাকা সরকার ফেরত দেবে।

ডেলিভারির সুবিধা

জিএসটি চালুর ফলে বাড়িতে পছন্দের জিনিস পৌঁছানোর ক্ষেত্রে অনেকটাই সুবিধা হল। শুধু পছন্দের জিনিসটা অর্ডার দেওয়ার অপেক্ষা। কারণ এখন এক রাজ্য থেকে অন্য রাজ্যে মাল পৌঁছানোর ক্ষেত্রে চালান তৈরির আর প্রয়োজন পড়বে না। ফলে এক রাজ্যে

বসে অন্য রাজ্যের ঠিকানাতে মাল পৌঁছতে কোনও রকম অসুবিধা হবে না। জিএসটি চালুর ফলে গ্রাহকের কাছে অনেক তাড়াতাড়ি পরিষেবা পৌঁছে দিতে পারবে ই-কমার্স সাইটগুলি। এত দিন প্রতিটি রাজ্যের জন্য আলাদা চালান তৈরি করতে হতো সাইটগুলিকে।

তবে অন্যদিকে অনেকেই আছেন যারা জিএসটির স্বপক্ষেই যুক্তি দেখিয়েছেন। তাঁদের মতে, একটি অত্যন্ত শক্তিশালী ও সার্বিক তথ্য প্রযুক্তি ব্যবস্থা ভারতে জিএসটি

প্রণালির ভিত্তি হবে। কাজেই, এই কর প্রদানের জন্য সমস্ত কাজ, যেমন নথিভুক্তি, রিটার্ন বা করের হিসাব, করপ্রদানের মতো কাজগুলি করার জন্য করদাতারা অনলাইনের সুবিধা পাবেন, যার ফলে, এই ব্যবস্থার মান্যতা সহজ ও স্বচ্ছ হবে। সেইসঙ্গে কর ফাঁকি ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যাবে। পাশাপাশি উন্নত প্রতিযোগিতামূলক ব্যবস্থার জন্ম হবে। কারণ ব্যবসায়িক লেনদেনের ব্যয় কমলে শিল্প ও বাণিজ্য ক্ষেত্রে প্রতিযোগিতার মান উন্নত হবে।



জিএসটি চালুর পর কেনাকাটা কীভাবে করবেন জেনে নিন

দীর্ঘ টালবাহানা ও রাজনৈতিক বিতর্কের যবনিকা টেনে গত ৩০ জুন মধ্যরাত থেকে ভারতে চালু হয়েছে পণ্য ও পরিষেবা কর (জিএসটি)। এই কর ব্যবস্থায় এক ডজনরও বেশি কর প্রত্যাহার করে সেগুলোর জায়গায় বসছে এই কর। 'এক দেশ, এক কর' স্লোগানকে সামনে রেখে জিএসটি চালু করেছে নরেন্দ্র মোদীর সরকার। জিএসটির পুরো নাম 'গুডস অ্যান্ড সার্ভিসেস ট্যাক্স' বা পণ্য পরিষেবা কর।

জিএসটি চালু হওয়ার পরে কেন্দ্রের নতুন চিন্তা ক্রেতা বা গ্রাহকরা যেন না ঠকেন। জিএসটি চালু হওয়ায় বদলে গিয়েছে প্রতিটি সামগ্রীর সর্বোচ্চ বিক্রয়মূল্য (এমআরপি)। কিন্তু এখনও অনেক পুরনো স্টকের সামগ্রী রয়েছে বাজারে। কী করে বুঝবেন আপনি কোন জিনিসের কত দাম দেবেন?

জিএসটি চালু হওয়ায় অনেক সামগ্রীর দাম যেমন বেড়েছে তেমনই অনেক সামগ্রীর দাম কমেছে। তাই ক্রেতাদের সুবিধার্থে এটি বিষয়ে সতর্ক হতে বলেছে কেন্দ্র। কেন্দ্রীয় খাদ্য ও ক্রেতা বিষয়ক মন্ত্রী রামবিলাস পাসোয়ান এই সব বিষয়ে সতর্ক থাকার জন্য আহ্বান জানিয়েছেন।

- পুরনো প্যাকেটে নতুন দাম জানানোর জন্য আগামী ৩ মাস স্টিকার লাগানো নির্দেশ জারি করা হয়েছে কেন্দ্রের তরফ থেকে। সেই নতুন স্টিকারের দামই ক্রেতার দাবে।

- নতুন স্টিকার এমন জায়গায় লাগাতে হবে যাতে পুরনো দামও দেখতে পাওয়া যায়। ক্রেতার যেন বুঝতে পারেন দাম বেড়েছে না কমেছে।

- যেসব সামগ্রীর দাম জিএসটি চালু হওয়ার পরে বেড়েছে সেই সবের কথা কমপক্ষে দু'টি সংবাদপত্রে বিজ্ঞাপন দিয়ে জানাতে হবে উৎপাদক বা আমদানিকারীকে।

- জিএসটি-সহ দাম ছাপতে হবে উৎপাদনের গায়ে বা প্যাকেটে। কোথাও যদি ছাপানো এমআরপি-র উপরে বা কেটে পাশে নতুন দাম লেখা থাকে তবে তা কিনবেন না।



রকমারি খিচুড়ি

ইলিশ খিচুড়ি

উপকরণ : ভাতের জন্য মোটা চাল ৫০০ গ্রাম, মসুরের ডাল, মুগ ডাল মিলিয়ে ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ টুকরো করা ১ কাপ, রসুন টুকরো করা ১ টেবিল চামচ, আদা টুকরো করা ১ চা চামচ, হলুদগুঁড়ো ১ চা চামচ, মরিচগুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, আস্ত কাঁচামরিচ ৮-১০টি, নুন স্বাদ অনুযায়ী, সরিষার তেল পরিমাণমতো, তেজপাতা ২টি।

মাছ রান্নার উপকরণ : ইলিশ মাছের টুকরা ৫-৬টি। বাটা পেঁয়াজ আধ কাপ, হলুদগুঁড়ো ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, সরিষার তেল পরিমাণ মতো, কাঁচালঙ্কা ফালি করা ৫-৬টি এবং নুন স্বাদ অনুযায়ী।

প্রণালি: প্রথমে ইলিশ মাছের টুকরাগুলো ধুয়ে নিন। তারপর মাছের টুকরাতে সব বাটা ও গুঁড়ো মশলা, নুন, কাঁচালঙ্কা মাখিয়ে রাখুন। কড়াইয়ে তেল গরম করে তাতে মাখানো মাছের টুকরো দিয়ে মাখা মাখা করে রান্না করে নামিয়ে রাখুন। ডাল আগেই সিদ্ধ করে রাখুন। এখন চাল ও ডাল একসঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে জল দিয়ে ধুয়ে রাখুন। তারপর তাতে সব মশলা, নুন, কাঁচালঙ্কা, তেজপাতা, এবং তেল মাখিয়ে পরিমাণমতো

জল দিয়ে খিচুড়ি ঢেকে মাখা মাখা করে রান্না করুন। এরপর রান্না করা খিচুড়িতে রান্না করা মাছ দিয়ে সাবধানে মাখিয়ে পরিবেশন করুন।

সাবুদানার খিচুড়ি

উপকরণ: সাবুদানা দেড় কাপ, বাদাম হাফ কাপ, কাঁচালঙ্কা ৪-৫ টা কুচানো, আলু ১ টা, ঘি ৩টেবিল চামচ, কারিপাতা ৫-৬ টা, গোটা জিরে ১চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, লেবুর রস ১ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি সামান্য, নারকেল কুরানো ২টেবিল চামচ, গোটা সরিষে ১ চা-চামচ, শুকনো লঙ্কা ৪-৫টা।

প্রণালি: সাবু জল দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। এক কাপ জলে তিন-চার ঘণ্টা সাবুদানা ভিজিয়ে রাখুন। বাদাম খোসা ছাড়িয়ে মিক্সিতে গুঁড়ো করে নিন। আলু খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরো করে নিন। প্যানে ঘি দিয়ে একে একে গোটা সরিষে, কারিপাতা, গোটা জিরে, শুকনো লঙ্কা দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। সুগন্ধ হলে আলুর টুকরোগুলো দিন। আলু হালকা বাদামি হলে আগে থেকে ভিজিয়ে রাখা সাবুদানা দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। এবার একে একে কাঁচালঙ্কা কুচি, নারকেল কোরানো, বাদাম

গুঁড়ো দিয়ে চার-পাঁচ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। আঁচ কমিয়ে সামান্য জল দিন। নুন, লেবুর রস দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। ইচ্ছে হলে ওপরে সামান্য ঘি ও ধনেপাতাকুচি ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। সাবুর খিচুড়ি যেমন সুস্বাদু তেমনই স্বাস্থ্যকর।

কিমা খিচুড়ি

উপকরণ: বাসমতি চাল ১ কাপ, মুসুর ডাল ১ কাপ, কুচনো সবজি (পছন্দমতো) ২ কাপ, মটন কিমা ৫০০ গ্রাম, সরিষের তেল ৩ টেবিল চামচ, গোটা জিরে ১ চা-চামচ, পেঁয়াজ ১টা (কুচনো), আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ২ চা-চামচ, টম্যাটো ২টো (কুচনো), ধনেগুঁড়ো ২ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো হাফ চা-চামচ, গরম মশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, ঘি ৩ টেবিল চামচ।

প্রণালি: একটা পাত্রে চাল ও ডাল একসঙ্গে নিয়ে জল দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। তারপর আরেকটু জল দিয়ে ২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। প্রেশার কুকারে বা একটা বড় কড়াইতে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে গোটা জিরে দিন। সুগন্ধ আসলে

পেঁয়াজকুচি দিয়ে হালকা করে ভেজে নিন। আদাবাটা ও রসুনবাটা দিয়ে এক মিনিট নাড়াচাড়া করে হলুদগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, টম্যাটো দিয়ে কম আঁচে তিন-চার মিনিট নাড়াচাড়া করুন। একে একে সব সবজি দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। মটন কিমা দিয়ে ঢেকে পাঁচ মিনিট রান্না করুন। প্রয়োজনে সামান্য জল দিতে পারেন। আগে থেকে ভিজিয়ে রাখা চাল ও ডাল ভালো করে মিশিয়ে নিন। চার কাপ জল ও নুন দিন। এবার প্রেশার কুকারে ঢাকা দিয়ে দুটো সিটি দিন। আর যদি কড়াইতে করেন আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিন। চাল ও ডাল সিদ্ধ হয়ে গেলে গরম মশলাগুঁড়ো দিয়ে নামিয়ে নিন। সবশেষে ওপরে গরম ঘি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

পনির মশালা খিচুড়ি

উপকরণ: বাসমতি চাল ২০০ গ্রাম, মুগডাল ৫০ গ্রাম, ছোলার ডাল ৫০ গ্রাম, গাজর ২টো (ছোট টুকরো করা), কড়াইগুঁড়ি ৩০ গ্রাম, ফুলকপি অর্ধেক (ছোট টুকরো করা), পনির ১০০ গ্রাম, আদাবাটা ১চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, তেজপাতা ২ টো, দারুচিনি ২-৩ টে, ছোট এলাচ ২-৩টে,

ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গোলমরিচ ১০ গ্রাম, হলুদগুঁড়ো হাফ চা-চামচ, ঘি ৭-৮ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালি: একটা বড় পাত্রে চাল ও দু'রকমের ডাল একসঙ্গে নিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। কড়াইতে ঘি দিয়ে গ্যাসে বসান। ঘি গরম হলে একে একে কড়াইগুঁড়ি, ফুলকপি টুকরো, গাজর কুচি দিয়ে ভালো করে ভেজে নিন। তেজপাতা, জিরেগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো, হলুদগুঁড়ো, গোলমরিচ দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে আদাবাটা দিন। গন্ধ বেরলে ছোট এলাচ ও দারুচিনি দিন। আগে থেকে ধুয়ে রাখা চাল ও ডাল ভালো করে মিশিয়ে নিন। দু'কাপ জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে সেক হতে দিন। কম আঁচে ১০ মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝে ঢাকা খুলে নাড়াচাড়া করুন। প্রয়োজন হলে সামান্য জল মেশাতে পারেন। চাল ও ডাল মোটামুটি সেক হয়ে এলে পনিরের টুকরোগুলো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। জল শুকিয়ে এলে নুন মেশান। আঁচ বাড়িয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। সার্ভিং ডিশে ঢেলে সবশেষে ওপরে এক টুকরো মাখন বা গরম ঘি ছড়িয়ে দিন।

