



লাইফStyie



যুগশক্তি-র সঙ্গে ৮ পাতার রঙিন ক্রোড়পত্র

হরমোনের কারণে মানবশরীরে সমস্যা, প্রতিকার

বিপাশা চক্রবর্তী

মানুষের শরীরে প্রতিনিয়ত চলতে থাকে নানা ধরনের ক্রিয়াকলাপ। এর পিছনে রয়েছে হরমোনের প্রভাব। আমরা কোনও সময়ে রেগে যাই, আবার কোনও সময় খুব আবেগের দ্বারা নিজেদের হারিয়ে ফেলি। এই সমস্ত কিছুই অর্থাৎ রাগ, দুঃখ, ভালোবাসা সবার নেপথ্যেই রয়েছে হরমোনের প্রধান ভূমিকা। অর্থাৎ শরীরের মূল নায়ক তিনিই, যার দ্বারা আমাদের শরীরে এই সমস্ত ঘটনাগুলি ঘটছে। হরমোনের ক্রিয়াকলাপের কারণে মানবশরীরে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। এই সমস্যাগুলি কয়েকটা লক্ষণের দ্বারা ভালোভাবে বোঝা সম্ভব। কারণ হরমোনের গুণগোলের থেকেই উৎপত্তি হয় বিভিন্ন রোগের উপসর্গ। পরে তা জটিল রোগে পরিণত হয়।

প্রতি মাসেরই একটি নির্দিষ্ট সময়ে নারীদের শরীরে হরমোনের কার্যক্ষমতা বেড়ে যায়। এ সময়ে হরমোন তাদের শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার ওপর বেশ বড় প্রভাব বিস্তার করে। পিরিয়ডের পর শরীর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এলেও মাঝে মাঝে দেখা যায় অকারণেই অনেক দিন ধরে রয়ে গেছে এসব উপসর্গ। শরীরে হরমোনের ভারসাম্য এভাবে ব্যাহত

হবার পেছনে থাকতে পারে গুরুতর কোনও শারীরিক সমস্যা। যেগুলিকে গুরুত্ব সহকারে দেখা উচিত। অনেক সময় এই ধরনের সমস্যা এড়িয়ে গেলে নিজের বিপদ আপনি অজান্তে নিজেই ডেকে আনবেন। এই সমস্ত উপসর্গগুলি হল—

অবসাদ: অবসাদের অনেক কারণ থাকতে পারে। অনেকেই শুধুমাত্র ক্লান্তি মনে করে এগুলিকে উড়িয়ে দেন। সারা সপ্তাহ কাজ বা পড়াশোনার ধকলের পর ক্লান্ত থাকটা স্বাভাবিক। কিন্তু সারাক্ষণই ক্লান্ত থাকা এবং তার পাশাপাশি ওজন বেড়ে যাওয়া, রুচির পরিবর্তন এবং বদহজমের উপসর্গ থাকলে তা হতে পারে আন্ডারঅ্যাকটিভ থাইরয়েডের লক্ষণ। কোনও কারণ ছাড়াই সবসময় ক্লান্ত লাগলে ডাক্তারকে জানান।

ত্বকের অবনতি: ত্বকে ব্রণ ওঠার ব্যাপারটাকে অনেকেই হেলাফেলার দৃষ্টিতে দেখেন। কিন্তু প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের মুখের নীচের অংশে ব্রণ ওঠার সঙ্গে শরীরে উঁচুমাত্রার টেস্টোস্টেরনের সংযোগ থাকতে পারে।

শরীরের গোপন অঙ্গে হঠাৎ করে লোম জন্মাতে শুরু করতে পারে টেস্টোস্টেরনের মাত্রা বেড়ে যাবার কারণে। শরীরে বিশেষ একধরনের টিউমার থাকলে টেস্টোস্টেরন

এভাবে বেড়ে যেতে পারে।

অনিয়মিত পিরিয়ড: অবসাদের মতোই অনিয়মিত পিরিয়ডের পেছনেও থাকতে পারে অনেকগুলি কারণ। যেমন— স্ট্রেস,

থাইরয়েডের সমস্যা, ইস্ট্রোজেনের অভাব অথবা পিসিওএস (পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিন্ড্রোম)। পিসিওএস-এর লক্ষণ হল অনিয়মিত পিরিয়ড, অনিয়ন্ত্রিত ওজন বাড়া

অথবা শরীরে লোমের আধিক্য। তবে পিরিয়ড অনিয়মিত হবার পেছনে এটাই কারণ কি না সেটা আগে জানতে হবে, এরপর বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসাপদ্ধতির মাধ্যমে এর

মতামত দিয়েছেন



ডা. লোপামুদ্রা গোস্বামী



ডা. লহরী রায়



এরপর পরের পাতায়

যুগশঙ্খ

SUPPLI

শনিবার, ২৬ আগস্ট ২০১৭

যুগশঙ্খ SUPPLI team

লাইফ STYLE

শর্মিলা চন্দ্র (কো-অর্ডিনেটর ও সাব-এডিটর),
তন্ময় মণ্ডল (সাব-এডিটর),
বিদিশা রায়চৌধুরী (অসম),
সালমা আহমেদ, বিপাশা চক্রবর্তী,
দোয়েল দত্ত, শিবানী দাস

প্রতিকার করা সম্ভব।

ঘুমের মাঝে ঘেমে যাওয়া: অনেকেই এমন আছেন, যাঁরা ঘুমের মধ্যেই ঘেমে যান। বেডরুমে ইলেকট্রিসিটি থাকা সত্ত্বেও ঘেমে যাওয়া মানে, হতে পারে ইস্ট্রোজেনের অভাব এবং অনিয়মিত ডিম্বপাত। এই জটিলতাকে বলা হয় প্রি-মেনোপজ। মেনোপজ হবার মতো বয়স হবার আরও বছর দশেক আগেই দেখা দিতে পারে প্রি-মেনোপজ। এসব উপসর্গ দেখা দিলে ডাক্তার দেখিয়ে নিশ্চিত হয়ে নিন সমস্যাটি আরও গুরুতর কি না। তবে এই সমস্ত সমস্যা একটি আরেকটির সঙ্গে সম্পর্ক রয়েছে। তবে যে-সমস্যাটি নিয়ে একজন নারী বেশি চিন্তিত থাকেন তা হল মেনোপজ।

এই সম্পর্কে বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. লহরী রায় জানালেন, ‘শরীর থাকলে সমস্যা



আসবে এটি স্বাভাবিক। এটি নিয়ে অহেতুক মানসিক চাপ নেওয়ার কোনও দরকার নেই। যেমন মেনোপজ খুব স্বাভাবিক একটি প্রক্রিয়া। যেটি প্রত্যেক মেয়েদের জীবনেই আসবে। আমাদের দেশে মোটামুটি ৫০ থেকে ৫১ বছর বয়সের মধ্যে মেনোপজ হয়। তবে



মেনোপজকে আমি, ল্যান্ডমার্ক বলব এই কারণে, একটি মেয়ের যখন মেনোপজ হয় তখন তার ওভারি যে কাজটি করে তার ক্রিয়াকলাপ বন্ধ হয়ে যায়। ৪০ বছর বয়সের পর থেকে অর্থাৎ মেনোপজ হওয়ার অনেকদিন আগে থেকেই ওভারির নিজস্ব কাজ করার প্রক্রিয়াটি কমতে শুরু করে। কিন্তু কাজ করাটি যখন একেবারে বন্ধ করে দেয়, সেই বন্ধ হওয়ার এক বছরের পর থেকে সময়টিকে বলা হয় মেনোপজ। এর জন্য যে সমস্যাটি একটি মেয়ের শরীরে তৈরি হয়, সেটি হল ওভারি থেকে যে হরমোনগুলি বের হয়

সেটি একটি মেয়ের হার্ট, হাড়কে সুস্থ রাখতে সাহায্য করত। তার কার্যক্ষমতা আগের চেয়ে কমতে থাকে। পাশাপাশি অনেক রকম মুড ডিজঅর্ডার মেয়েদের মধ্যে দেখা যায়। সেইসঙ্গে মেনোপজ হলে মহিলারা একটু খিটখিটে স্বভাবের হয়ে যেতে পারে, কান-মাথা গরম হয়ে উঠতে পারে যে কোনও সময়ে, বাড়িতে কোনও ছোটখাটো সমস্যায় একটু উত্তেজিত হয়ে পড়ার প্রবণতা দেখা দেয়, বা কোনও কারণে ভালো না লাগা, সেইসঙ্গে ইউরিনের কোনও সমস্যা আসতে পারবে।’ যেমন ইউরিনের সমস্যা বলতে, অনেক সময়

কমে যায়। অনেক সময়ে ওই জায়গায় জ্বালা ও ব্যথা করতে পারে, আসলে জায়গাটি শুকনো ও পাতলা হয়ে যায়। সেক্ষেত্রে একটু সমস্যা আসতেই পারে। তবে এই সমস্ত সমস্যার সঙ্গে মোকাবিলা করার জন্য চিকিৎসাশাস্ত্রে অনেক ধরনের জেলি বা লুব্রিকেন্ট পাওয়া যায় যেগুলি ব্যবহার করা যায়। এই ধরনের সমস্যা মোকাবিলা করতে হলে মহিলার সঙ্গে তাঁর সঙ্গী বা তাঁর স্বামীর সম্পর্ক ঠিক কীরকম সেটি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। সেই মুহূর্তে একজন মেয়ের সঙ্গে তার সঙ্গীটি কতখানি মানবিক সেটিও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

এই প্রসঙ্গে বিশিষ্ট মনস্তত্ত্ববিদ লোপামুদ্রা গোস্বামী-র কথায়, একটি মেয়ের জীবনে

৪০ বছর বয়সের পর থেকে অর্থাৎ মেনোপজ হওয়ার অনেকদিন আগে থেকেই ওভারির নিজস্ব কাজ করার প্রক্রিয়াটি কমতে শুরু করে। কিন্তু কাজ করাটি যখন একেবারে বন্ধ করে দেয়, সেই বন্ধ হওয়ার একবছরের পর থেকে সময়টিকে বলা হয় মেনোপজ।

রোগীরা তাঁদের কাছে এসে বলেন, ইউরিন তাঁরা ধরে রাখতে পারছেন না, বারে বারে ইউরিন করার প্রবণতা বা অনেক সময়ে হাঁচলে-কাশলে ইউরিন হয়ে যাচ্ছে, বা শরীরের হাড়ে ব্যথা করছে, জয়েন্টগুলিতে খুব ব্যথা হাটা চলা বা ওঠা-বসায় সমস্যা তৈরি হয়েছে।

তিনি আরও জানান, এই সমস্যাগুলি সবই সাধারণ সমস্যা। তবে এই ধরনের সমস্যা এড়াতে যদি আগে থেকেই একটু সচেতন হওয়া যায় বা স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা বজায় রাখা যায় তবে ভালো হয়। যেমন— চা-কফি, ঠান্ডা পানীয় কম খাওয়া, যোগাভ্যাস নিয়মিত করা, নির্দিষ্ট ডায়েট মেনটেন করা, ফ্রায়েড ফুড কম খাওয়া, নিয়মিত খাদ্যের তালিকায় ফল রাখা, ক্যালসিয়ামজাতীয় খাদ্য খাওয়া, বেশি পরিমাণে জল খাওয়া— এইগুলি নিয়মিত বজায় রাখতে পারলে এই সমস্যাগুলি এমনিতেই খুব কম দেখা দেবে। তবে এই সমস্ত কিছু করার পরেও যদি কোনও সমস্যা দেখা দেয়, সেক্ষেত্রে তাঁদের ওষুধ দেওয়া হয়।

তবে এই সময় আরও একটি সমস্যা দেখা দেয় সেটি হল, অনেক সময়ে মেনোপজের পরে একটি মেয়ের স্বাভাবিক যে যৌন চাহিদা সেটি কমে যেতে পারে। কারণ মেনোপজের কারণে ভার্জাইনায় যে লুব্রিকেশন থাকে সেটি



পিরিয়ড শুরু ও শেষ একটি স্বাভাবিক অধ্যায়। নিজেকে আস্তে আস্তে সেই সমস্ত ব্যাপারে তৈরি করা দরকার যে মেনোপজের মতো একটি প্রক্রিয়া তার জীবনে একদিন না একদিন আসবেই। আর পাঁচটা জিনিসের মতো এটিও খুব সাধারণ একটি বিষয়। তাই তাকে মোকাবিলা করতে হবে। তবে অনেক সময় আমরা দেখি কোনও কোনও মহিলার ক্ষেত্রে মানসিক অবসন্নতা আসতে পারে, এই সময় হরমোনের প্রভাবে শরীরে কিছু তারতম্যের কারণে অনেকে নিজেকে খুব একা মনে করেন। কারণ তাঁদের মনে হয়, শারীরিক সম্পর্কের অবনতি হতে পারে। এতে তাঁর স্বামীর সঙ্গে বা তাঁর সঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্কের অবনতি হবে। এই সব কারণে অনেক সময়ে একজন মহিলা ভেঙে পরতে পারেন। পরিবেশেরও কিছু প্রভাব তাঁর ওপর পড়ে। তবে এই সময় তাঁর প্রিয়জন বা তার স্বামী, সঙ্গীকে তাঁর পাশে থেকে বোঝানো উচিত কোনওরকম শারীরিক প্রক্রিয়ার জন্য সম্পর্কের অবনতি হওয়ার কোনও কারণ নেই।’



অসুস্থ হয়েও মুখের উজ্জ্বলতা ধরে রাখুন



শরীর থাকলে তা অসুস্থ হবে। শরীর খারাপের প্রভাব মনের ওপর পড়ে। কিছু করার নেই। আর অসুস্থতার সব থেকে বেশি প্রভাব পড়ে মুখমণ্ডলের ওপর। আবার দীর্ঘসময় অসুস্থ থাকলে চেহারায় অসুস্থতার ছাপও পড়ে। চোখ বসে যায়, গায়ের রং কালো হয়ে যায়। কিন্তু বিয়েবাড়ি বা জন্মদিন বা অন্য যে কোনও অনুষ্ঠান তো আর শরীর বুঝে আসে না। আর এই সময় নিজেকে সাজাতে গিয়ে সমস্যায় পড়তে হয়। কোনওভাবে এই নিজীব ত্বক লুকোনোর জন্য বেশি করে ফাউন্ডেশন ব্যবহার করেন অনেকেই। তবে এই সময় নিজেকেও সুন্দর করে সাজিয়ে তোলা সম্ভব।

হালকা ফাউন্ডেশন

ভারী ফাউন্ডেশনের পরিবর্তে এই সময় কোনও হালকা ফাউন্ডেশন লাগান। এতে ত্বক

উজ্জ্বল দেখাবে। লিকুইড ফাউন্ডেশনের পরিবর্তে হালকা ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন। হালকা ক্রিম হালকা ত্বকের সঙ্গে সহজে মিশে যায়। এটি ত্বকের যে কোনও দাগও ঢেকে দেয়।

নাকে কনসিলারের ব্যবহার

যদি আপনার ঠাণ্ডা বা সর্দি হয় তাহলে নাকটা লাল হয়ে যায়। এই সমস্যার সমাধানের জন্য নাকে পেট্রোলিয়াম জেলি লাগান। তার উপরে হালকা করে কনসিলার লাগান এতে নাকের লালভাব ঢেকে যাবে।

চোখের ফোলাভাব দূর করুন

ভাইরাল জ্বরের ফলে আপনার চোখের নীচের অংশ ফুলে যেতে পারে। এমনকী ডার্ক সার্কেলও পড়তে পারে। এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য চোখের নীচে ঠাণ্ডা টি-ব্যাগ ১৫ মিনিট দিয়ে রাখুন। চোখের ফোলাভাব এক

নিমিষে গায়েব হয়ে যাবে। আর চোখ প্রাণবন্ত লাগবে। মুখের মধ্যে একটি অন্যতম আকর্ষণীয় জায়গা হল চোখ। চোখ প্রাণবন্ত না থাকলে বা প্রাণবন্ত না দেখালে মুখের সমস্ত সাজটাই প্রায় নষ্ট হয়ে যায়।

গাঢ় রংয়ের লিপস্টিক

শরীর অসুস্থ হলে মুখ অনুজ্জ্বল বা ম্যাডম্যাডে হয়ে যায়। এই সময় হালকা রংয়ের লিপস্টিক, লিপগ্লস ব্যবহার চেহারার মলিনতা আরও বাড়িয়ে দেয়। তাই এই সময় গাঢ় রং-এর লিপস্টিক ব্যবহার করা উচিত। এটি আপনার চেহারা উজ্জ্বল দেখানোর সঙ্গে সঙ্গে আপনাকে একটি অন্যরকম লুক দেবে। গাঢ় লিপস্টিকের ব্যবহারে আপনি হয়ে উঠবেন আকর্ষণীয়। নিজের মুখটি উজ্জ্বল দেখতে লাগলে দেখবেন আপনারও বেশ ভালো লাগবে। কারণ মুখের মধ্যে চোখের পরে অন্যতম আকর্ষণীয় অংশটি হল আপনার চোঁটা। তাই সেটিকে আকর্ষণীয় করে তুললে মুখের চেহারাটাই পালটে যাবে।

জল খান



অসুস্থ হলে ত্বক, চুল এমনকী শরীর শুষ্ক হয়ে যায়। তাই এইসময় প্রচুর জল খাওয়া উচিত। আর বাহ্যিক শুষ্কতা দূর করার জন্য নিয়মিত ময়েশ্চারাইজার লাগানো উচিত।

কালো থেকে দূরে থাকুন

আইলাইনার বা কাজল হিসাবে কালো রং ব্যবহার না করে গাঢ় রং ব্যবহার করা উচিত। তা হতে পারে সবুজ বা নীল। মোটা করে না লাগিয়ে সরু করে কাজল বা আইলাইনার লাগানো উচিত। এতে আপনার চোখ উজ্জ্বল দেখাবে। চেহারার ফ্যাকাসে ভাবও অনেকটা ঢেকে যাবে।

মাসকারা লাগাতে পারেন

চোখের পাতাকে ঘন দেখাতে মোটা করে মাসকারা লাগান এবং আইল্যাশ কার্লার দিয়ে চোখের পাতা কার্ল করে নিন। এতে চোখের পাতা ঘন ও কালো দেখাবে। এইগুলি সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারলে অসুস্থ থাকাকালীন কোনও অনুষ্ঠানবাড়িতে যেতে হলেও আপনার কোনও রকম সমস্যা হবে না। আপনিও অন্যের নজর কাড়তে পারবেন।

ছ'টি মেকআপ সমস্যার চটজলদি সমাধান



মেকআপ করা নারীদের শখই বলতে পারেন। খুব কম নারীই খুঁজে পাওয়া যাবে যাঁরা একেবারেই মেকআপ করতে চান না। একটু হলেও মেকআপ করা নারীদের শখের পর্যায়েই পড়ে। কিন্তু মেকআপের কিছু সমস্যা, যেমন কাজল ছড়িয়ে যাওয়া, লিপস্টিক লেপটে যাওয়া, নেলপলিশ না শুকানো, চুলে ক্লিপ আটকে না থাকা ও আরও নানা ছোটখাটো সমস্যা বিরক্তির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। তবে এই সকল সমস্যার খুব সহজ কিছু সমাধান রয়েছে। এই সমাধানগুলো সময় বাঁচাবে এবং আপনার কষ্টও।

১) নেলপলিশ দ্রুত শুকানো: নেলপলিশ দিয়ে হাত গুটিয়ে কতক্ষণ বসে থাকা যায় বলুন? আর যদি তাড়াছড়া থাকে তাহলে তো অনেকে শুকানোর ভয়ে নেলপলিশই দেন না।

তার চাইতে এক কাজ করুন। নেলপলিশ দিয়ে হাত ঠাণ্ডা জলে ডুবিয়ে রাখুন জাস্ট পাঁচ মিনিট। দেখুন এবার কামালা।

২) চুলে ক্লিপ আটকানো: ঘরে বসে একটু স্টাইল করে চুল বাঁধতে চাইলে অনেকেই বিবি ক্লিপ অর্থাৎ চিকন ধরনের ক্লিপ ব্যবহার করেন। কিন্তু সমস্যা হল, ক্লিপ কিছুক্ষণের মধ্যেই খুলে এসে চুল টিলে হয়ে যায়। এই সমস্যা সমাধানে বিবি ক্লিপ উলটো করে লাগান, অর্থাৎ ডেউ খেলানো অংশটি চুলের গোড়ার দিকে দিন। আরও বেশি শক্ত চাইলে ক্লিপ ব্যবহারের আগে ক্লিপে হেয়ার স্প্রে করে নিন। ব্যস, ইয়ের প্রোবলেম ইজ সলভড।

৩) কাজল ছড়িয়ে যাওয়া: অনেকেই এই সমস্যায় পড়েন। কাজল ছড়িয়ে গেলে দেখতেও বাজে লাগে। তাই কাজল লাগানোর আগে চোখের চারপাশে কনসিলার ব্যবহার করুন বা পাউডার ছড়িয়ে নিন। এতে বাড়তি ময়েশ্চার শুষ্ক নেবে এবং কাজল ছড়াবে না। সবচাইতে ভালো হয় যদি সাধারণ কাজলের পরিবর্তে জেল কাজল ব্যবহার করেন।

৪) হিট ছাড়াই চুল কার্ল করা: চুলের ক্ষতি না করে চুল কার্ল করতে চান? শক্ত করে বেগি গোঁথে রাতে ঘুমোতে যান। সকালে চুল খুলে দেখবেন দারুণ কার্ল হয়ে গিয়েছে। এছাড়া, রোল পিনের ব্যবহার করেও চুল কার্ল করতে পারেন।

৫) লিপস্টিক ছড়ানো বন্ধ করা: লিপস্টিক ব্যবহারের পর চোঁটের চারপাশে কনসিলার দিয়ে লাইন তৈরি করে নিন। এতে লিপস্টিক ছড়াবে না। এছাড়া, লিপস্টিক দেওয়ার পর একটি টিস্যু চোঁটের উপর চেপে ধরে উপরে পাউডার ব্রাশ করে নিলেও সমস্যার সমাধান হবে।

৬) চোখের পাপড়ি ঘন করা: একবার মাসকারা ব্যবহার করলে চোখের পাপড়ি খুব ঘন দেখায় না। আবার বেশিবার ব্যবহার করলে লেপটে থাকে যা দেখতে বিশ্রী লাগে। এর জন্য প্রথম এক কোঁট মাসকারা দিয়ে একটি কটনবাডের ব্যবহারে পাপড়িতে বেবি পাউডার লাগিয়ে নিন। একটু অপেক্ষা করে আরেক কোঁট দিন। ব্যস, এবারে দেখুন কতটা সুন্দর লাগছে।

পুজোর ফ্যাশনে মিডি স্কার্ট



পুজোর ফ্যাশনে নিজেকে একটু অন্যরকম দেখানোর জন্য কী পোশাক পরবেন ভাবছেন? আসলে পুজোর সময় সকলেই নিজেকে একটু অন্যরকম লুকে দেখতে চায় এবং নজর কাড়তে চায়। পুজোর সময় কোন পোশাক কিনলে নিজেকে একটু স্মার্ট লুকে দেখানো যাবে বা অন্যদের থেকে একটু অন্যরকম দেখানো যাবে— এই নিয়ে জল্পনা চলতেই থাকে। পুজোর মার্কেটিং শুরু করার আগে এই নিয়ে বন্ধু-বান্ধবদের সঙ্গে বিস্তার আলোচনাও চলে। আপনারও যদি এরকম চিন্তাভাবনা থাকে তাহলে আপনি মিডি স্কার্ট বেছে নিতে পারেন। '৭০ এবং '৮০-র দশকের জনপ্রিয় এই স্টাইলটি আবারও ফ্যাশনবিশ্বে জায়গা করে নিয়েছে। '৮০-র দশকের কোনও চলচ্চিত্র দেখলে এই আকর্ষণীয় পোশাকটি আপনার নজরে পড়বেই। আপনারও মনে হবে এইরকম পোশাক যদি আপনি পরতে পারতেন তাহলে কেমন হতো। এই পোশাকটি যাঁরা পছন্দ করেন তাঁদের জন্য ভালো কারণ এটি এখন আবার ফ্যাশনে চলে এসেছে

এবং অনেক ডিজাইনারও বর্তমানে বিভিন্ন স্টাইল ও কাপড়ে এটি তৈরি করছেন।

বর্তমানে ফ্যাশনে ভালোভাবেই জায়গা করে নিয়েছে মিডি স্কার্ট। প্রায় সব জায়গায় মার্কেটে কম-বেশি পাওয়া যাচ্ছে এই আইটেমটি। নতুন কালেকশনটি দেখে নিন এবং তৈরি করুন আপনার নিজের ফ্যাশন আইডিয়া। মিডি স্কার্ট পরা তেমন কঠিন কিছু নয়। বিভিন্ন স্টাইল আইডিয়া তৈরি করে আপনি নিজেও এটি পরতে পারেন। তবে এর ফ্যাশন মাঝে মাঝে কাপড়ের ওপরও নির্ভর করে।

আপনি যদি সুন্দর এবং ক্লাসিক একটি স্কার্ট পরতে চান তাহলে এর সাথে বেছে নিতে পারেন স্ট্রাইপ করা কিংবা সাধারণ সাদা কামিজ। ক্যাজুয়াল লুকের জন্য এর সাথে পরতে পারেন সাধারণ টপ এবং চাইলে এর ওপর চাপিয়ে নিতে পারেন ডেনিম ভেস্ট অথবা ডেনিম জ্যাকেট। প্লেফুল লুজ নিয়ে আসতে চাইলে এর সাথে পরতে পারেন ডেনিম শার্ট। তাহলে আর চিন্তা কিসের? এবারের পুজোতে নিজেকে সাজিয়ে তুলুন মিডি স্কার্টে।

ফ্যাশনের
কিছু সংস্কার
ও বাস্তবতা

কিছু সংস্কার বস্তুত আমাদের কখনও পিছু ছাড়ে না। বাস্তবিক জীবনে কিংবা নিজেদের স্টাইল স্টেটমেন্টে। কিন্তু কিছু বিষয় সবসময়ই সংস্কার অথবা মিথ যাকে ভিত্তিহীন বলা যায়। এবার দেখা যাক কোন জিনিসগুলো মিথ। আর বাস্তবের সাথে তার অমিলই বা কতখানি।

আড়াআড়ি পোশাকে মোটা
আড়াআড়ি স্ট্রাইপ পরলে মোটা কিংবা চওড়া দেখায়। কিন্তু স্ট্রাইপসের সঙ্গে অন্যকিছু পরলে মোটা দেখাবার সুযোগ কম।

ডেনিমে ডেনিমে কাটাকাটি
অনেকে বলেন, পোশাকের সবকিছু ডেনিমের হলে তা আবেদন

হারায়। একদম ভুল কথা। তবে শার্ট, প্যান্ট, টপ, স্কার্ট যাই পরুন না কেন, একইরকম ওয়াশের যেন না হয়। অর্থাৎ টপ আর বটমের ডেনিমের রং ও ধরন যেন পুরোপুরি মিলে না যায়।

সাদার সঙ্গে সাদা, একদম নয়
সাদার সাথে সাদা নাকি একদম যায় না। পরেই দেখুন না। ঠকবেন না, নিশ্চিত। আর ভিন্ন রং যোগ করতে চাইলে ব্যাগ ও জুতো তো রইলই।

ম্যাচ ছাড়া প্রিন্ট
এটা ঠিক যে একদম গাঢ় প্রিন্ট একসঙ্গে যায় না। জটিল প্রিন্টের প্যান্টের সঙ্গে বন্য প্রিন্ট টপ বেমানান। তবে এই একই প্যান্টের সঙ্গে নিউট্রাল টপ আর প্রিন্টেড স্কার্ফ

দারুণ লাগবে। আবার স্ট্রাইপের সাথে পেজলিও ভালো লাগবে।

একাধিক বোল্ড কালার নয়
উজ্জ্বল রং মানেই দুর্দান্ত স্টাইল স্টেটমেন্ট। শুধু সময়সীমা ঠিক থাকা চাই। চোখে খুব ক্যাটক্যাটে লাগলে ম্যাডম্যাডে রঙের কোনওকিছু দিয়ে ক্যাটক্যাটে ভাবটাকে কমিয়ে আনুন। উজ্জ্বল প্যান্টের সঙ্গে উজ্জ্বল ব্যাগ তখনই ভালো লাগবে, যখন উপরে নিউট্রাল শেডের শার্ট বা টপ পরবেন।

জমকালো শুধু নিশিতে
রাতের পার্টিতেই শুধুমাত্র শাইনি আর জমকালো পোশাক পরবেন। এটা একদম ভুল ব্যাখ্যা। চাইলে

দিনের বেলাতেও চলতে পারে জমকালো পোশাক। সবাই একটু অবাধ হবে হয়তো। কিন্তু জ্যাকেট, শ্রাগ, চাদরের মতো ঢেকে রাখতে কিছু পরা চাই। যাকে 'কভার আপ অপশন' বলা হয়। এই কভার আপ অপশন রাখলেই চকমকেভাব অনেকটা কমে আসে।

ভারী নিতম্বে বেমানান ছোট টপ
হিপ বলুন আর নিতম্ব। স্টাইলের ক্ষেত্রে এসব কথা খাটে না। শখ করে ফিটেড শার্টটপ তো পরতেই পারেন। তবে এক্ষেত্রে চাই ঠিকঠাক ফিট ও কাটা। টিউলিপ টপ এক্ষেত্রে বেশ ভালো বিকল্প। টিউনিক টপও চেষ্টা করতে পারেন।



আমাদের ব্যস্ত জীবনে অনেক জায়গায় যেতে হয়। কখনও অফিসে, শপিংয়ে, কখনও পার্টিতে। প্রতিটি জায়গার জন্য সাজপোশাকের যেমন ভিন্নতা রয়েছে, তেমনি জায়গা বুঝেই ব্যাগও চাই আলাদা আলাদা। এটি প্রয়োজন এবং ফ্যাশন দুটো দিক মাথায় রেখেই নির্বাচন করতে হয়। কারণ একটি ছোট ব্যাগ আমাদের ব্যক্তিত্বে যোগ করে ভিন্ন মাত্রা।

আর সব সময়ের প্রয়োজনীয় এই অনুষঙ্গটির রয়েছে নানা আকার এবং ধরন।

ব্যাগ কেনার সময় কেমন পরিবেশে কোন ব্যাগ ব্যবহার করতে হয়, এ-বিষয়টির দিকেও লক্ষ রাখতে হয়। যেমন অফিসের জন্য কয়েকটি চেম্বারসহ ব্যাগ। যেন প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো সুবিধামতো জায়গায় রাখা যায়। আর খুব সহজে

fashionable ব্যাগে
স্টাইলিশ
নিজেকে করে তুলুন



খুঁজে পাওয়া যায়।

একটু বড় আকারের এই ব্যাগগুলো চামড়া বা কাপড় দিয়ে তৈরি হয়। তবে দেশি ফ্যাশন হাউসগুলোতে পাট দিয়ে তৈরি ফ্যাশনেবল ব্যাগও পাওয়া যায়। পার্টিতে যাওয়ার জন্য কিনতে হবে ফ্যাশনেবল ক্লাচ ব্যাগ। অবশ্যই ছোট আকারের। পার্টি ব্যাগের ক্ষেত্রে মখমল বা কাতান কাপড়ে মোড়ানো পাথর বসানো ব্যাগগুলো আজকাল বেশি চলছে।

পুঁতি আর পাথরের ছোট ব্যাগের দুনিয়ায় ঘটে গেছে নিঃশব্দ বিপ্লব। বটুয়া ব্যাগ ফিরে এসেছে নতুন রূপে। জমকালো পার্টিতে বটুয়া দারুণ মানানসই। রুচি আর সাধের মধ্যে সময় ঘটিয়ে দু-একটা বটুয়া স্টকে রাখতেই পারেন।

কলেজে যাওয়ার জন্য প্রয়োজন ফ্যাশনেবল কাঁধে ঝোলানো ব্যাগ।

প্রযুক্তির এই সময়ে চাকরিজীবী বা ছাত্রছাত্রী সবার সঙ্গে থাকে কিছু প্রযুক্তি পণ্য। যেমন— মোবাইল, ল্যাপটপ, নোটবুক। এগুলো বহনে কিছুটা সতর্কতা প্রয়োজন। তাই এগুলো রাখার জন্য ব্যাগ কেনার সময় দেখে-শুনে কিনতে হবে। ব্যাগের ভেতরে পর্যাপ্ত জায়গা থাকে। আর ব্যাগের বাইরের আবরণে যেন ফোম দেওয়া থাকে। প্রত্যেক আকারে ব্যাগ বিভিন্ন দামে পাওয়া যায়। দেখে শুনে বিবেচনা করে কেনাই শ্রেয়।

ছোট ঘরকে সাজিয়ে তুলুন বড় ঘর হিসাবে

জীবনকে সুন্দর করে গড়ে তুলতে আমরা সকলেই ভালোবাসি। তার জন্য যেমন কেরিয়ারের দিকে নজর দিই, তেমনি আমরা রূপচর্চার মাধ্যমে নিজেকে সুন্দরভাবে সাজিয়ে তুলি। তবে সারাদিনের ব্যস্ততা শেষে আমরা নিজেদের ক্লান্ত শরীর নিয়ে যখন বাড়ি ফিরি, তখন আমাদের সবথেকে প্রিয় জায়গা হল আমাদের ঘর। তাই সেটিকেও সুন্দরভাবে গুছিয়ে রাখা জরুরি। ঘরের প্রতিটি কোণকে সুন্দর করে সাজিয়ে রাখলে নিজের মনে আলাদা একটা ভালোলাগা তৈরি হয়। যা আমাদের সারাদিনের কাজের অনুপ্রেরণা জোগায়। আপনার নিজের ঘরটি যদি খুব ছোট হয়, তাহলে তাকে নিজের মনের মতো করে সাজিয়ে তুলতে পারেন। আপনি ঘরটিকে এমনভাবে সাজিয়ে তুলতে পারেন যা দেখে ছোট ঘরটিকেও আপনার বড় বলে মনে হবে। তার জন্য কয়েকটি বিষয়ের উপর নজর দেওয়া প্রয়োজন।

হালকা রং: আপনার ঘর যদি ছোট হয় কিন্তু আপনি ঘরটিকে যদি একটু বড় আকারে দেখতে চান তাহলে ঘরের জন্য বাছুন হালকা রং। এরকম ক্ষেত্রে সব সময় হালকা রং ব্যবহার করা উচিত। কারণ গাঢ় রং ব্যবহার করলে ঘরটিকে আরও ছোট দেখাতে পারে। তাই ছোট ঘরকে বড় আকারে দেখতে চাইলে

হালকা রং বেছে নেওয়াই শ্রেয়।

আয়না রাখুন: আপনার ঘরে একটি আয়না রাখতে পারেন। কারণ আয়না ছোট ঘরে প্রচুর আলো ছড়িয়ে দেবে। যে দেওয়ালটি একটু চওড়া সেখানে আয়না ঝুলিয়ে রাখুন। আয়নার প্রতিফলনের ফল ঘরকে উজ্জ্বল করে তুলবে আর আপনার ঘরকে বড় মনে হবে।

সবুজের ছোঁয়া প্রয়োজন: ঘরের মধ্যে সবুজের ছোঁয়া প্রয়োজন। ঘরকে বড় দেখানোর জন্য বড় বাগানের দরকার নেই। শৌখিনতার জন্য ঘরের ভেতরে টবে করে একটি-দুটি গাছই যথেষ্ট। তাই ছোট ঘরে সবুজের ছোঁয়া দিতে পারেন। এতে ঘর বড় দেখাবে।

আসবাবপত্র গুছিয়ে রাখুন: ছড়িয়ে-ছিটিয়ে আসবাবপত্র রাখলে ঘরকে আরও ছোট দেখায়। ছোট ঘরে অনেকেই কাপেটের ওপর পুরো চেয়ারটা রাখেন, এতে সৌন্দর্য তো নষ্ট হয়ই, ঘরকেও ছোট দেখায়। কেননা, এতে অসামঞ্জস্য তৈরি হয়। চেয়ারের সামনের অর্ধেক অংশ কাপেটের উপর রাখুন, বাকিটুকু বাইরে। এতে ঘরটিকে দেখতে বড় মনে হবে।

এই কয়েকটি বিষয় খেয়াল রাখলে আপনার ছোট ঘরও অন্যের চোখে বড় বলেই মনে হবে।



5
হিমStyle

যুগশঙ্কা
SUPPLI
শনিবার, ২৬ আগস্ট ২০১৭

নিজের ঘর নিজেই পরিষ্কার রাখুন

গোছানো একটি ঘর পছন্দ করি আমরা সবাই। কিন্তু বিভিন্ন কাজের ভিড়ে ঘর গোছানোর জন্য আলাদা করে সময় বের করতে পারি না অনেকেই। ঘর গুছিয়ে রাখলে নিজের মনও ভালো থাকে। ঘরের মধ্যে শুদ্ধ বাতাবরণ বা পজিটিভ এনার্জি বিচরণ করে। নিজের ঘর পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন থাকলে নিজের মনে শান্তি বিচরণ করে। কাজেও আলাদা এনার্জি আসে।

এমনকী নিজের এলোমেলো ঘর দেখে নিজেকেই লজ্জিত হতে হয় কখনও কখনও। ঘর গোছানোর জন্য আলাদা সময় বের না করে এমন কিছু অভ্যাস গড়ে তুলুন যাতে কোনও কষ্ট ছাড়াই ঘরটা সবসময় গোছানো দেখায়। প্রতিদিন এ অভ্যাসগুলোর চর্চা করুন, তাতে ঘর সবসময় গোছানো থাকবে। চলুন দেখে নিই সেই অভ্যাসগুলো।

সকালেই বিছানা গুছিয়ে রাখুন

প্রতিদিন সকালে ঘর থেকে বের হবার আগে অথবা বেডরুম থেকে বের হবার আগেই বিছানাটা গুছিয়ে ফেলুন। বিছানাটাকে গোছানো, পরিপাটি দেখা গেলে আপনার

ঘরটা সুন্দর দেখা যাবে, কারণ বেডরুমের সবচাইতে বড় আসবাব বিছানাটি। আর সকালে ঘর গোছানোর এই কাজটি করলে আপনার দিনটাও শুরু হবে প্রশান্ত মনে।

প্রতিদিনের কাপড় ধুয়ে রাখুন

প্রতিদিনের কাজ দিনের দিন সেরে রাখুন। কাজ জমা করে রাখলে বেশি কাজ জমে যাবে আর তখন হিমশিম খেতে হবে। আর ঘরের

কোণে কাপড় ডাঁই হয়ে পড়ে থাকলেও তা দেখতে ভালো লাগে না। কেউ নিজে, কেউ গৃহকর্মীকে দিয়ে, আবার কেউ ওয়াশিং মেশিনে কাপড় ধোয়ার কাজটি করেন। পদ্ধতি যেটাই হোক না কেন, চেষ্টা করুন প্রতিদিনই কিছু না কিছু কাপড় ধুয়ে রাখতে। পরিবারে মানুষ বেশি হলে প্রতিদিন ধুতে পারেন। এতে কাপড়ের স্তূপ বড় হবে না। আর আপনি যদি একা থাকেন, তাহলে সপ্তাহে দুই-তিন দিন কাপড় ধুতে পারেন।

বাস্কেট ব্যবহার করুন

ঘরে অনেক কিছুই থাকে যা সব সময়ে ব্যবহার করা হয় বলে ক্যাবিনেট বা ক্লজেরে গুছিয়ে রাখা সম্ভব হয় না। কিন্তু এগুলোর জন্যই ঘর অগোছালো হয়। আপনি একেক ধরনের জিনিসের জন্য একেকটি বাস্কেট রাখুন ঘরের বিভিন্ন জায়গায়। সুন্দর একটি বাস্কেট ঘরের শোভাও বাড়াবে অনেকটা।

বাইরে পরার কাপড় গুছিয়ে রাখুন

বাইরে থেকে এসে বিছানায় বা চেয়ারে পরনের কাপড় ফেলে রাখতে ইচ্ছে হতেই পারে। কিন্তু এই কাপড় হ্যাণ্ডারে তুলে রাখার

অভ্যাস করুন। এতে আপনার পোশাক এবং ঘর দুটোই উপকৃত হবে। কারণ ঘরের যেখানে-সেখানে কাপড় ফেলে রাখলে তা ঘরের শোভা নষ্ট করে। আপনার নিজেরও ভালো লাগবে না। তাই একটু কষ্ট হলেও যেখানে-সেখানে কাপড় ছড়িয়ে রাখার অভ্যাসকে প্রশয় না দেওয়া উচিত।

সময়মতো কাজ সারুন

কাজ করতে করতেই পরিষ্কার করে ফেললে প্রচুর কষ্ট কমে যাবে আপনার। যেমন তরিতরকারি কেটে সঙ্গে সঙ্গে ময়লাটা ঝুড়িতে ফেলুন, রান্না চড়িয়ে দিয়ে রান্নাঘর পরিষ্কার করুন। দেখবেন কত সহজে পরিষ্কার থাকছে ঘর। কোনও কাজ ফেলে রাখবেন না। চোখের সামনে ময়লা কিছু দেখলে সঙ্গে সঙ্গেই পরিষ্কার করে ফেলুন। এতে ঘরে ময়লা জমে থাকতে পারে না। আর রোগ-জীবাণুও জন্মাতে পারে না।

রান্নাঘর ময়লা ফেলে রাখবেন না

সব সময় ঘুমোতে যাবার আগে রান্নাঘর পরিষ্কার করে ফেলুন। এঁটো বাসন-হাঁড়ি পরের দিন ধোবেন ভেবে রেখে দিলেন,



সকালে দেখা গেল বের হওয়ার তাড়ায় কাজটা হল না, তখন ঘরে ফিরে এত ময়লা পরিষ্কার করে রান্না করতে গিয়ে মেজাজটা যাবে চটে। তাই রাতেই কাজটি করে রাখুন। ঘরে এসে আর ময়লা-দুর্গন্ধ সামলাতে হবে না প্রতিদিন।

পরিকল্পনা করে কাজ করুন

একটি অনুষ্ঠান আছে, আগে থেকেই প্ল্যান করে রাখুন কী কী পোশাক ও অ্যাকসেসরিজ পরবেন এবং তা গুছিয়ে রাখুন। শপিং করতে যাবেন, কী কী লাগবে লিস্ট করুন। এই ধরনের কাজগুলো করলে আপনি তাড়াছড়োয় কোনও বামেলোয় পড়বেন না, ঘরটাও অগোছালো হবে না।



‘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 ‘ami 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 গত ২০১২ সালে নিজের পছন্দে ভিন্ন রাজ্যবাসী একজনকে বিয়ে করি। সে উড়িষ্যা। আমি পশ্চিমবঙ্গবাসী পঞ্জাবি। কিন্তু গত তিনপুরুষ যাবৎ এখানে বসবাস করছি আমরা। আমাদের কৃষ্টি, সংস্কৃতি, খাওয়া-দাওয়া সবই প্রায় বাঙালিদের মতো। আমার বাঙালি। বিয়ের এক বছরের মধ্যে বামেলা শুরু হয়। আমার স্ত্রী আমাদের খাওয়া-দাওয়া ইত্যাদি সব কিছুই নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা শুরু করে। আমাদের সবার এতদিনের অভ্যেস নিয়ম আমার মা-বাবার এবং ছোটবোনের চলন-বলন কোনও কিছুই তার ভালো লাগে না। এরপর ওর ইচ্ছে ছিল একটি পুত্র সন্তানের, কন্যা-জন্মের দায় আমার ওপর চাপিয়ে দেয়। কন্যার একবছর বয়সের মাথায় ও কন্যাকে আমার কাছে রেখে বাপের বাড়ি চলে যায়। কলকাতা থেকে ট্রান্সফার নিয়ে ও ভুবনেশ্বর চলে যায়। এবং আমার অনেক সাধ্য-সাধনার পরও আর ফেরেনি। ২০১৪ সালের মার্চ মাস থেকে ও ভুবনেশ্বরেই আছে। ২০১৫ সালে আমি ডিভোর্স চেয়ে মামলা করি। যেটা এখন exparte hearing-এর জন্য নির্ধারিত আছে। কারণ একবার appear করে ও আর আসেনি। এখন শুনতে পাচ্ছি এবং Net-এ দেখেছি যে আমার স্ত্রী আমার বিরুদ্ধে Section 25-এ মামলা করেছে। আমার প্রশ্ন হল,

তিনি কি maintenance পেতে পারেন? তিনি তো বড় company 'তে চাকরি করেন এবং মোটা মাইনে। উনি তো স্বামী-কন্যার ওপর কোন দায়-দায়িত্ব পালন করেননি।

আমার আর একটা প্রশ্ন হল আমার স্ত্রী যতগুলো মামলা আমরা বিরুদ্ধে করেছি তার একটাও আমার কাছে নোটিশ আসেনি। Net-এ দেখলাম আগামী মাসে ১৪/৯/২০১৭ তে একটা মামলায় Exparte 'র জন্য তারিখ আছে। এটা কী করে সম্ভব? তিনি Divorce মামলায় হাজির হয়ে contest না করে আমার বিরুদ্ধে restitution of conjugal right-র মামলা কি করে file করতে পারেন? তার Exparte order- এর date ও কী করে পায়? তাহলে কি manage করেছে? আমার এখন কী করা উচিত?

নামপ্রকাশে অনিচ্ছুক, কলকাতা

উত্তর: দেখুন মামলা চলাকালীন section 24-এ maintenance ' আবেদনে either party করতেই পারে। সেটাতে আবেদনকারীর আবেদনে মঞ্জুর হবে কি না তা নির্ভর করবে আপনাদের তথ্য প্রমাণের ওপর। আর বিচারকের ওপর। সাধারণত মামলা চলাকালীন ভরণপোষণের আবেদন মঞ্জুর হয়ে থাকে। তবে Section 25-এর ব্যাপারটা একটু আলাদা,

যেহেতু permanent alimony. Section 25-এর ক্ষেত্রে বলা হয়, it provides for the grant of permanent alimony and maintenance to any of the party to a marriage at time of passing any decree under the act or at any time subsequent there to.

আপনার স্ত্রীর দায়ের করা মামলাগুলোর খবর যদি আপনার কাছে থাকে এবং সেটা exparte-র জন্য fix হয়ে থাকে আপনার contest করা উচিত। বসে থেকে সময় নষ্ট না করে আপনি হাজির হয়ে যান। আপনার বক্তব্য আপনি আদালতকে জানান। বুদ্ধি করে কাজ করুন। ভালো একজন আইনজ্ঞের পরামর্শ নিন যিনি আপনাকে guide করতে পারবেন। আপনার অত ঘাবড়ানোর কিছু নেই। সবসময় স্ত্রীকে maintenance দিতেই হয় এরকম আদেশ আদালত না-ও দিতে পারে। আপনার সুবিধার্থে একটা case-এ মহামান্য আদালতের আদেশের কথা বলতে পারি যাতে বলা আছে No maintenance for professionally qualified woman under Hindu marriage Act sec-24, Rupali vs Rajat (Delhi).

আপনি www.lawfinderlive.com-এ

দেখতে পারেন।

● আমি একটা প্রত্যন্ত গ্রামে থাকি। গ্র্যাজুয়েট। ৭ বছর হল আমার বিয়ে হয়েছে। হিন্দু শাস্ত্রমতে। আমার একটা কন্যাসন্তান আছে যার বয়স ৫ বছর। মেয়ের জন্মের সময় আমার স্বামী আমাকে বাপের বাড়ি রেখে যায়। সে মুম্বইতে থাকে। হাতুড়ে ডাক্তার। ভালো রোজগার করে। মেয়ে হবার দোষে সে আমার ওপর বিরক্ত। আমাকে নিয়ে আর ঘর করবে না বলে আর তার কাছে নিয়ে যায়নি। মুম্বইতে গেলে পরের ট্রেনেই আমাকে ফেরত পাঠিয়ে দেয়। আজ পর্যন্ত কোনও ভরণপোষণ দেয়নি। দেখে এসেছি অন্য একজনকে বিয়ে করেছে। আমাদের একই গ্রামে বাড়ি। স্থানীয় পঞ্চায়েত প্রধানকে জানানোর পর একটা গ্রাম্য সালিশি বসে সেখানে সে স্বীকার করে বিয়ের কথা। অঙ্গীকার করে সে আর মুম্বইতে যাবে না। আমাদের ওর গ্রামের বাড়িতে নিয়ে যাবে। তারপর পালিয়ে যায়। আমার মতো গরিব মানুষের জন্য কি কোনও আইনি ব্যবস্থা আছে?

রিনা দাস, তমলুক

উত্তর: আপনি আপনার জেলা আইনি সহায়তা কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন। আপনার অবস্থা জানিয়ে আবেদন করুন। নিশ্চয়ই ওঁরা আপনাকে আইনি সাহায্য করবেন।

● আমি একজন নার্স। আমার এক মেয়ে ও স্বামী একজন ব্যবসায়ী। বর্তমানে আমার প্রাণোচ্ছল শাশুড়িকে নিয়ে আমরা চারজনই আমার স্বশ্বরের নিজস্ব বাড়িতে বাস করছি। যেহেতু আমি একজন সেবিকা, সেহেতু ডিউটির কোনও নির্দিষ্ট টাইম নেই। অর্থাৎ শিফট পরিবর্তন হয়। তাই আমি পরিবারের চাহিদানুযায়ী সময় দিতে পারি না। শাশুড়ির বয়স বর্তমানে ৬৩ বছর হওয়া সত্ত্বেও তিনি যথাসাধ্য নিজের ভূমিকা পালন করেন। আমিও মায়ের অভাব বোধ করি না। তবে আমার মেয়ে আমার উপর বিরক্ত। কারণ, সঠিক টাইম দিতে না পারা। এমতাবস্থায় মাঝে মাঝে মনে হয় আমি চাকরিটা ছেড়ে দেব। আপনার কাছে পরামর্শ কামনা করছি।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, পাইকপাড়া

উত্তর: আধুনিক ব্যস্ত জীবনের সঙ্গে আপনার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারের সবাইকে নিয়ে সঠিক জীবনযাপনের জন্য কিছু কৌশল ও পরিকল্পনা আপনাকে নিতে হবে। আপনি ভাগ্যবান, এমন একজন শাশুড়ি পেয়েছেন। এছাড়া আমার মনে হয়, তিনি আপনার কিছু

কিছু দায়িত্বও পালন করে থাকেন। যাইহোক, একজন মা হিসাবে সন্তানের ইচ্ছাকে পূরণ করতে না পারলে কষ্ট হয়। প্রত্যেক বাবা-মায়ের কাছে সন্তান সবার আগে। তাই নয় কি? প্রথমত আপনি কোনও কিছুতেই চাপ নেবেন না। নিয়মিত যেভাবে আপনারা সবাই চলাফেরা করে থাকেন, তার মধ্যে একটু পরিবর্তন আনুন। যেমন— হাসপাতাল থেকে ফেরার পর নিশ্চয়ই সবাই মিলে একসঙ্গে বসে কিছুটা সময় কাটানোর চেষ্টা করুন। ভালো ভালো কথা আলোচনার মাধ্যমে সবাইকে আনন্দ দেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। রাতে ডিউটি থাকলে সন্তান না ঘুমোনো পর্যন্ত কাজে থাকাকালীন অবসরের ফাঁকে ফোনের মাধ্যমে কথা বলে ওর প্রতি আপনার অনুভূতি জাগিয়ে

তুলুন। এভাবেই ছোট ছোট ঘটনার মাধ্যমে মেয়ের চোখে-মুখে প্রসন্নতার ছোয়া প্রকাশিত হবে। এছাড়া ওকে বর্তমানের পারিবারিক ও সামাজিক বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মেয়েদের আত্মনির্ভরশীলতা কেন প্রয়োজন, এতে কী কী গ্রহণযোগ্যতা রয়েছে, সেগুলোর বিষয়ে উদাহরণ দিয়ে বোঝান। দেখবেন নিশ্চয়ই মেয়ে তার ভুল স্বীকার করে জীবনে মাতৃহৃৎসহ পারিবারিক প্রতিটি ক্ষেত্রে নিবিড় বন্ধনে আবদ্ধ হবে।

● আমার ভীষণ রাগ। যখন রাগ হয়, তখন আমার কোনও বোধ কাজ করে না। কিন্তু রাগ কমে গেলে খারাপ লাগে। কারণ রাগ করার সময় মাথায় থাকে না কাকে কী বলছি, কেন বলছি বা এতে কারও দুঃখ হল কি না।

কানে কানে

উত্তর দিচ্ছে ‘লাইফস্টাইল’ হেল্পডেস্ক

আমার রাগ সামলাতে কী করণীয়?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, মালদহ

উত্তর: আপনি জানিয়েছেন যে, রাগের সময় যুক্তিবোধ কাজ করে না। তাই যখন খুব রেগে যাবেন, তখন নিজেকে সচেতন হয়ে একটু থেমে যেতে হবে। কারণ পরে দুঃখ করার থেকে আগে থেকে ভেবে নিন কী করবেন বা কী বলবেন। আর যদি এক্ষেত্রে পরিস্থিতি মোকাবিলায় আপনার অসুবিধা হয়, তবে স্থান পরিবর্তন করুন। একটু সময় নিজেকে দূরে বা অন্য কোনও কাজের সাহায্যে ব্যস্ত রাখলে দেখবেন আপনার রাগ কোথায় চলে গেছে। তাছাড়া যদি মনে হয় বাইরের কারও সাহায্যের প্রয়োজন, সেক্ষেত্রে বিশ্বস্ত কাউকে বলুন, যিনি আপনার কথাগুলো শুনবে। শুধু তাই নয়, রাগ করতে গিয়ে যদি কাউকে মনে আঘাত দিয়ে থাকেন, তাহলে কিছুক্ষণ পর ‘স্যরি’ বলা থেকে নিজেকে গোপন রাখবেন না। মনে রাখবেন, রাগ মানুষের মানসিক ও শারীরিক ক্ষতি করে। তবে রাগের মাত্রা বেশি হয়ে থাকলে কাউন্সেলরের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

কেন্দ্রের অভিনব উদ্যোগ গোল্ড বন্ড

সোনা ক্রয় করাকে চিরকাল মানুষ ভালো চোখেই দেখে এসেছে। অর্থাৎ সোনা ক্রয় করা মানুষের কাছে সম্পত্তি বলেই গণ্য হয়। সেই সমস্ত কথা মাথায় রেখে মানুষের সুবিধার্থে নরেন্দ্র মোদি সরকারের উদ্যোগ গোল্ড বন্ড বা স্বর্ণ ঋণপত্র-র ব্যবস্থা করা হয়েছে। শুরু হয়েছে ২০১৭-'১৮ আর্থিক বর্ষের দ্বিতীয় দফার গোল্ড বন্ড বা স্বর্ণ ঋণপত্র প্রকল্প। যথারীতি প্রথম দফার আবেদনপত্র ইতিমধ্যেই জমা পড়েছে। আর যারা অষ্টম দফার এই বন্ড কিনতে আগ্রহী তাঁরা আগামী ২৮ জুলাই থেকে ব্যাংক, নির্দিষ্ট কিছু ডাকঘর ছাড়াও স্টক হোল্ডিং কর্পোরেশন, ন্যাশনাল স্টক এক্সচেঞ্জসহ দেশের বড় এক্সচেঞ্জগুলির মাধ্যমেও কিনতে পারবেন। ২০১৫ সালের নভেম্বর মাসে এই প্রকল্প শুরু হয়েছিল মোদি সরকারের হাত ধরে। এই প্রকল্প চালু করার ক্ষেত্রে কেন্দ্রের নির্দিষ্ট কিছু পরিকল্পনা ছিল। সাধারণ মানুষের লাভের কথা ভেবে মোদি সরকারের এই চিন্তাভাবনা সাধারণ মানুষের নজরে আলোড়ন সৃষ্টি করে। কেন্দ্রের পক্ষ থেকে বলা হয়, এতদিন নিরাপত্তার কথা ভেবে ঘরের সোনা ব্যাংকে গচ্ছিত রেখে টাকা দিয়েছে গ্রাহকরা। সোনা রাখার জন্য সোনার

মালিককে আজ থেকে উলটে টাকা দেবে ব্যাংক। পুরো ব্যাপারটাই ব্যাংকে টাকা জমা রেখে সুদ পাওয়ার মতো। গোল্ড বন্ড সম্পর্কে বিস্তারিত জেনে নেওয়া যাক—

গোল্ড বন্ড কী? সরাসরি সোনা না কিনে, কাগজে সোনা কিনতে পারবেন। যা চুরির কোনও ভয় নেই। অর্থাৎ নিরাপত্তার দিকটা থাকছে। ধরা যাক, কেউ ১০ গ্রাম সোনা কিনতে চান। এই প্রকল্পের মাধ্যমে তা না করে ১০ গ্রাম সোনার দামের বন্ড কিনতে পারবেন। এতে সুদ মিলবে। সোনার দাম বাড়লে বাড়তি লাভও হবে। কেন্দ্রের পক্ষ থেকে ভারতীয় নাগরিক ও সংস্থার জন্য এই সুযোগ দেওয়া হয়েছে।

বন্ড কেনার ক্ষেত্রে নিয়মাবলি: বন্ড কেনা বা বেচা দু'ক্ষেত্রেই আগের সপ্তাহের সোম থেকে শুক্র, পাঁচ দিনের গড় সোনার দরের ভিত্তিতে দাম ঠিক হবে। ইন্ডিয়া বুলিয়ন অ্যান্ড জুয়েলার্স অ্যাসোসিয়েশনের ঘোষিত দাম অনুযায়ী, চলতি দফার প্রকল্পে ১ গ্রাম সোনার বাজারদর ২,৮৩০ টাকা। এর উপরে আবার প্রতি গ্রামে ৫০ টাকা করে ছাড় দিচ্ছে রিজার্ভ ব্যাংক অব ইন্ডিয়া। ফলে এই দফার বন্ডে প্রতি গ্রাম সোনার দর ধার্য হয়েছে ২,৭৮০ টাকা। যা বাজারদরের থেকে



অনেকটাই কম। কিন্তু নিয়ম অনুসারে বাজারদরের উপরেই সুদ পাবেন ক্রেতারা। অর্থাৎ ৫০ টাকা ছাড় পেলে তার উপরেও সুদ মিলবে।

জরুরি বিষয়: ন্যূনতম ১ গ্রাম সোনা কিনতে হবে। গোটা আর্থিক বছরে (এপ্রিল থেকে মার্চ) সর্বোচ্চ ৫০০ গ্রাম সোনা কেনা যাবে।

প্রকল্পের মেয়াদ ৮ বছর। তবে ৫ বছরের পর থেকেই তা ভাঙানো যাবে। তবে কেউ চাইলে তার আগেও শেয়ার বাজারে বন্ড বিক্রির সুযোগ রয়েছে। এই দফার বন্ডের সুদ বছরে ২.৭৫ শতাংশ। প্রতি ছ'মাসে তা জমা পড়বে গ্রাহকের

অ্যাকাউন্টে। মাঝে সোনার দাম বাড়লে, বাড়তি লাভের সুবিধা রয়েছে।

কোথায় বিক্রি করা যাবে: এই বন্ড বিক্রি হয় ব্যাংক ছাড়াও নির্দিষ্ট কিছু ডাকঘর, স্টক হোল্ডিং কর্পোরেশন, ন্যাশনাল স্টক এক্সচেঞ্জসহ দেশের বড় এক্সচেঞ্জগুলির মাধ্যমে। বন্ড কেনার জন্য ফর্ম ভরে তা ব্যাংক অথবা ডাকঘরে জমা দিতে হয়। জানাতে হবে কতটা মূল্যের সোনার বন্ড কিনতে চান। ইন্টারনেটের মাধ্যমেও আবেদন করা যেতে পারে। পাশাপাশি মিউচুয়াল ফান্ড, শেয়ার ব্রোকারের সাহায্যেও প্রকল্পে আবেদন করা যায়।

‘নাক বন্ধ’-র হাত থেকে বাঁচতে কিছু ঘরোয়া উপায়

নাক বন্ধ হয়ে যাওয়াটা একটি বড় সমস্যা। যে কোনও ঋতুতেই মানুষ এই সমস্যার সম্মুখীন হয়। আর এই সময় অফিসে গিয়ে কাজ করা আরও অসুবিধে। এই সময়ে কারওর সঙ্গে কথা বলতেও ভালো লাগে না। কিছু খেলেও ইচ্ছে করে না। রোদে বাইরে বেরোতেও হতেও ভালো লাগে না। মনে হয় সারাদিন ঘরেতেই থাকি। অনেক সময়ে এই ধরনের সমস্যার জন্য মানুষ অল্পেতে রেগেও যায়। শুধু তাই নয়, এই সময় রাতে ঘুমানোও বেশ কষ্টকর। অনেক সময় বালিশ উঁচু করে শুতে হয়। চিকিৎসকদের মতে, নাক বন্ধ থাকার ফলে পর্যাপ্ত অক্সিজেন আমাদের

শরীরে প্রবেশ করতে পারে না, ফলে আমরা দুর্বল অনুভব করি। ঋতু পরিবর্তন, ঠান্ডা, ইনফেকশন, অ্যালার্জি ইত্যাদি নানা কারণে নাক বন্ধের সমস্যা হতে পারে। তবে এই অবস্থার মধ্যে আমাদের কাজ করতে হয়। অফিসেও যেতে হয়। তবে সব সমস্যার মতো এর সমাধানও আছে।

কিছু সহজ ঘরোয়া উপায়ে এই ক্লান্তিকর নাক বন্ধ হওয়া থেকে দ্রুত মুক্তি পাওয়া যায় সম্ভব। আসুন জেনে নিই সেই সহজ পদ্ধতিগুলো কী।

গরম ভাপ নিতে পারেন: একটি বড় পাত্রে গরম জল নিন এবং এতে কিছুটা কপূর

মিশিয়ে নিন। আপনার মুখ এর উপরে রেখে একটি বড় ও মোটা তোয়ালে দিয়ে মাথা ও জলসহ পাত্রটি ঢেকে দিন যাতে গরম জলের ভাপটা সরাসরি আপনার নাকে যায়। গরম জলের তাপমাত্রাটা এমন হতে হবে যেন আপনার স্বকের জন্য সহনীয় হয়। তার বেশি নয়। এবার শ্বাস নিন। এভাবে কিছুক্ষণ শ্বাস নিলে গরম বাতাস নাকের ভিতরের স্লেম্মাকে গলে বের হয়ে যেতে সাহায্য করে। গরম জল দিয়ে স্নান করলেও একই রকম উপকার পাওয়া যাবে। শরীরটাও অনেক ফ্রেশ লাগবে।

তরল খাবার খান: জল, জ্যুস, সুপ ইত্যাদি তরল খাবার বার বার খেলে নাকের



ভেতরে স্লেম্মাকে পাতলা করে, সাইনাসের উপর চাপ কমে এবং চাপ কমা মানে যন্ত্রণা থেকে কিছুটা মুক্তি। নাক বন্ধের সঙ্গে যদি গলা ব্যথাও থাকে তাহলে গরম চা ও গরম সুপ খেলে ব্যথা কমেবে। সেইসঙ্গে গরম দুধের সঙ্গে একটু হলুদ মিশিয়েও খেতে পারেন উপকার পাবেন। শরীরটা বেশ হালকা লাগবে।

কালোজিরের ঝাণ নেওয়া: একটা ছোট কুম্ভে কিছু কালোজিরে নিয়ে ছোট পুঁটলি তৈরি করুন। পুঁটলিটা হাতের তালুতে নিয়ে কিছুক্ষণ ঘষে গরম করে নিন। তারপর এটা নাকের কাছে নিয়ে শ্বাস নিন। কালজিরের তীব্র ঝাঁক বন্ধ নাক পরিষ্কার করতে সাহায্য করবে।

এছাড়াও কয়েকটি বিষয়ের দিকে নজর রাখা প্রয়োজন। যেমন—

- ঘুমানোর সময় মাথা যথাসম্ভব উঁচু বালিশে রেখে ঘুমান।
- নাক পরিষ্কার রাখার জন্য হাতের কাছে টিস্যু রাখুন।
- অবশ্যই গন্ধহীন টিস্যু ব্যবহার করুন।
- এই সময়ে মশলাযুক্ত খাবার বর্জন করুন। এই ধরনের খাবার শরীরকে আরও বেশি করে কষ্ট দেয়।
- স্যালাইন স্প্রে ব্যবহার করতে পারেন। এই পদ্ধতিগুলি অবলম্বন করলে আপনি নাক বন্ধ হওয়ার কষ্ট থেকে মুক্ত হতে পারবেন।

খাসির মাংসের কোর্মা বিরিয়ানি

উপকরণ: খাসির মাংস দেড় কেজি, পুদিনা পাতা ২ টেবিল চামচ, বাসমতি চাল ১ কেজি, ধনেপাতা ২ টেবিল চামচ, টকদই দেড় কাপ, এলাচ, দারুচিনি, গোলমরিচ ৪ পিস করে, পেঁয়াজ ২ কাপ, কাঁচালক্ষা ৬-৭টা, আদাবাটা দেড় টেবিল চামচ, শাহি জিরে আধ চা চামচ, ধনেবাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, কেওড়ার জল ৪ টেবিল চামচ, মরিচের গুঁড়ো ১ চা চামচ, নুন পরিমাণ মতো, তেল (মাংসের জন্য) আধ কাপ, গুঁড়ো দুধ ২ টেবিল চামচ, ২ টেবিল চামচ-এর মতো এলাচ, দারুচিনি, জায়ফল, জয়ত্রী, শাহি জিরে ও বড় এলাচ সব অল্প করে নিয়ে হালকা ভেজে গুঁড়ো করে নিতে হবে, চিনি ২ টেবিল চামচ, জাফরান আধ চা চামচ, বাটার অয়েল অথবা ঘি পৌনে এক কাপ বিরিয়ানির লেয়ারে দেওয়ার জন্য।

প্রণালি: মাংস, দই, আদা, রসুন, ধনে গুঁড়ো, মরিচের গুঁড়ো, নুন, দুধ, কেওড়ার জল ২ টেবিল চামচ ও গুঁড়ো মশলার অর্ধেক দিয়ে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখতে হবে। এবার একটি পাত্রে তেল দিয়ে সমস্ত মশলা ভালো করে কষতে হবে। বাকি অর্ধেক ভাজামশলার মধ্যে মাখানো মাংস দিয়ে কোর্মার মতো রান্না করতে হবে। মাখা মাখা বোল রাখতে হবে।

আরও একটি পাত্রে চালের চারগুণ গরম জল করে কাঁচা লক্ষা ৫টা, এলাচ ৪টা, দারুচিনি, গোলমরিচ, শাহি জিরা, পুদিনাপাতা, ধনেপাতা, নুন দিয়ে ফোটাতে হবে। বাসমতি চাল ২০ মিনিট আগে ভিজিয়ে রাখতে হবে। গরম জলে চাল দিয়ে ফোটাতে হবে। অল্প শক্ত থাকতে



খাকতে ভাত বরাতে হবে।

যে-হাঁড়িতে দম হবে সেই পাত্রে প্রথমে অল্প ঘি দিয়ে পাত্র গরম করে তিন ভাগের

এক ভাগ ভাত দিতে হবে। এর ওপরে অর্ধেক মাংস দিতে হবে। জাফরান, দুধ ও কেওড়ার

জল দিয়ে ভিজিয়ে দিতে হবে। এবার ওপরে ফোটাচালো ভাত দিতে হবে। এভাবে দুটি অথবা তিনটি স্তর করে চাল ও মাংস সাজাতে হবে। সবার ওপরে চাল দিয়ে বাকি বাটার অয়েল ছিটিয়ে দিতে হবে। এরপর জাফরান ও কেওড়ার জল ছিটিয়ে দিতে হবে। সব শেষে ৫-৬টি আলুবাখরা মাঝে মাঝে দিয়ে অল্প আঁচে বসাতে হবে ১৫ মিনিট। নামিয়ে ১০ মিনিট পর পরিবেশন করুন।

রকমারি বিরিয়ানি

ইলিশ মাছের কাচ্চি বিরিয়ানি

উপকরণ: বাসমতি চাল আধ কেজি, ইলিশ মাছ ১ কেজি, জল বারানো টকদই ১ কাপ, দুধ (তরল) ১ কাপ, আদা বাটা ২ চা চামচ, মরিচগুঁড়ো ১ চা চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, শাহি জিরে ১ চা চামচ, আস্ত এলাচ ৪টি, দারুচিনি ৬ টুকরো, তেজপাতা ২টি, লবঙ্গ ৩টি, লবণ স্বাদমতো, তেল/ঘি ১ কাপ, জল ৬ কাপ, কাঁচা মরিচ ৪/৫টি, আলু বোখরা ৪টি, পেস্তা বাদাম, কাঠবাদাম, কাজুবাদাম কুচি ২ টেবিল চামচ, কিশমিস ১ টেবিল চামচ, চিনি ১ চা চামচ, থ্রেট করা মাওয়া আধ কাপ, পোস্ত বাটা ১ টেবিল চামচ।

প্রণালি: চাল ধুয়ে ৩০ মিনিট জলে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর জল বারিয়ে নিন। মাঝারি সাইজের টুকরো করে মাছ ধুয়ে জল বারিয়ে নিন। বড় হাঁড়িতে ঘি/তেল দিয়ে পেঁয়াজ ভেজে, ১ টেবিল চামচ মতো পেঁয়াজ ভাজা রেখে বাকিগুলো উঠিয়ে নিন। আধ কাপ তেলও উঠিয়ে নিন। ২ টেবিল চামচ পেঁয়াজ ভাজা, টকদই, আদা বাটা, মরিচগুঁড়ো ২ টেবিল চামচ, ভাজা তেল ও পরিমাণমতো নুন দিয়ে মাছ

ম্যারিনেট করুন ৩০ মিনিট। বড় হাঁড়িতে ৬ কাপ জল দিয়ে শাহি জিরে ও সব আস্ত গরম মশলা এবং পরিমাণমতো নুন দিন। ফুটে উঠলে চাল দিন। বারবারে শক্ত ভাত রান্না করে মাড় বারিয়ে নিন। আধ কাপ মাড় রেখে দিন। ভাত ঠান্ডা করে নিন। সব বাদাম কুচি, কিশমিস, মাওয়া, চিনি, পেঁয়াজ ভাজাগুলি একসঙ্গে মেখে চার ভাগ করে নিন। যে-হাঁড়িতে পেঁয়াজ ভেজেছেন ওই হাঁড়িতে প্রথমে মাছ, মশলাসহ সাজিয়ে এক ভাগ ভাজা পেঁয়াজের মিশ্রণ ছড়িয়ে দিন। এভাবে স্তরে স্তরে পোলাও ও ভাজা পেঁয়াজের মিশ্রণ সাজিয়ে দিন। ভাতের মাড়টুকু ওপর থেকে দিয়ে দিন। দুধের সঙ্গে পোস্ত বাটা মিশিয়ে ঢেলে দিন। সবশেষে তুলে রাখা ঘি ছড়িয়ে দিন। আটা গুলে হাঁড়ির ঢাকনা দিয়ে সিল করে দিন। গ্যাসে মুখবন্ধ হাঁড়ি বসান। চড়া আঁচে ১০ মিনিট রাখুন। আঁচ অল্প করে আরও ৩০ মিনিট রাখুন। নামিয়ে ওপরে ভাজা পেঁয়াজ ও বাদাম কুচির মিশ্রণ ছড়িয়ে স্যালাড সহযোগে পরিবেশন করুন।



ঢাকাই বিরিয়ানি

উপকরণ : ১ খাসির মাংস ২ কেজি, টকদই ১ কাপ, মিষ্টিদই সিকি কাপ, পেঁয়াজ আধ কাপ, আদাবাটা ২ টেবিল-চামচ, রসুনবাটা ১ টেবিল-চামচ, শাহি জিরাবাটা ১ চা-চামচ, দারুচিনি ৪ টুকরো, এলাচ ৪টি, লবঙ্গ ৬টি, তেজপাতা ৪টি, আলুবাখরা ৮টি, শুকনো লক্ষাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, তেল আধ কাপ, পেঁয়াজভাজা আধ কাপ, গরমমশলার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, জায়ফল-জয়ত্রী গুঁড়ো আধ চা-চামচ।

প্রণালি : মাংস ধুয়ে জল বারিয়ে সব উপকরণ দিয়ে মাখিয়ে ২ ঘণ্টা রেখে দিন। এবার মাঝারি আঁচে কষিয়ে পরিমাণমতো জল দিয়ে মাংস রান্না করুন। মাংস সেদ্ধ হয়ে তেলের ওপর ভাজা পেঁয়াজ, জায়ফল-জয়ত্রী গুঁড়ো, গরমমশলার গুঁড়ো দিয়ে নামান।

উপকরণ: আধ কেজি আলু ঘি দিয়ে ভেজে আধ সেদ্ধ করে নিতে হবে। পোলাওয়ের চাল ১ কেজি, পেঁয়াজবাটা ২ টেবিল-চামচ, আদাবাটা ১ টেবিল-

চামচ, পোস্তদানা বাটা ১ টেবিল-চামচ, বাদামবাটা ১ টেবিল-চামচ, টকদই আধ কাপ, মালাই আধ কাপ, নুন স্বাদমতো, ভাজা পেঁয়াজ ১ কাপ, কিশমিস ১ টেবিল-চামচ, পেস্তা বাদামকুচি ২ টেবিল-চামচ, দারুচিনি ৬ টুকরো, এলাচ ৬টি, লবঙ্গ ৮টি, কেওড়ার জল পৌনে এক কাপ, কাঁচা লক্ষা ৮-১০টি।

প্রণালি : চাল ধুয়ে জল বারিয়ে রাখুন, কেওড়ার জলে জাফরান ভেজান। অন্য হাঁড়িতে ঘি গরম করে সব মশলা কষিয়ে চাল দিয়ে ভাজুন। এবার এতে ৫ কাপ গরম জল দিয়ে নুন, দই দিয়ে ঢেকে দিন। জল কমে এলে দুধের সঙ্গে পোস্তদানা ও বাদামবাটা গুলিয়ে পোলাওয়ে দিয়ে অল্প জ্বালে ২০ মিনিট রাখুন। হাঁড়িতে অর্ধেক পোলাও উঠিয়ে দুই স্তরে মাংস, পোলাও, মালাই, আলু, কাঁচা লক্ষা, ভাজা পেঁয়াজ, কিশমিস, পেস্তা বাদাম, কেওড়ার জলে ভেজানো জাফরান দিয়ে সাজিয়ে হাঁড়ির মুখ বন্ধ করে ৩০ মিনিট হালকা আঁচে রাখুন। হয়ে গেলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।