

যুগশঙ্কা
SUPPLI
শনিবার, ২ সেপ্টেম্বর ২০১৭

লাইফStyle



যুগশঙ্কা-র সঙ্গে ৮ পাতার রঙিন ক্রোড়পত্র

বাতাসে ভাসছে পুজো পুজো গন্ধ। আকাশে-বাতাসে শরতের মেঘের আনাগোনা। পুজো মানেই বাঙালির কাছে আলাদা নস্টালজিয়া। পাড়ার প্যান্ডেল, ধুন্টি নাচ, পুজোর প্রসাদ, অষ্টমীর অঞ্জলি, নতুন প্রেম, পুরনো আড্ডা, এইসব কিছুই যেন বাঙালির জীবনে আলাদা মাত্রা এনে দেয়।

পুজো শুরু হয়ে যায় প্রায় মহালয়া থেকেই। বীরেন্দ্রকৃষ্ণ ভদ্র-র কণ্ঠে মহালয়া পাঠ ছাড়া যেন বাঙালির পুজোই শুরু হয় না। এই মহালয়ার পর থেকেই যেন পুজোর শপিংটা আরেকটু বেড়ে যায়। এমনকী লাস্ট মিনিটেও চলে পুজোর শপিং। তবে পুজো এবার অনেকটাই আগে। ইতিমধ্যেই শুরু হয়ে গিয়েছে কাউন্টডাউন। অনেক জায়গায় চলছে খুঁটিপুজো। সেপ্টেম্বরের ১৯ তারিখেই মহালয়া। ৩০ তারিখের মধ্যে পুজো শেষ। তাই শপিং করার সময় আর একেবারে নেই বললেই চলে। তার মধ্যেই কিনে ফেলতে হবে লেটেস্ট ফ্যাশনের পোশাক, অ্যাকসেসরিজ, জুতো। ইতিমধ্যে দোকানগুলিতেও পুজোর নজরকাড়া লেটেস্ট কালেকশন খুঁজতে ভিড় উপছে পড়ছে। তবে শুধু পোশাক কিনলেই চলবে না, তার সঙ্গে তাল মিলিয়ে জুতো, গয়না, সব কিছুই ম্যাচিং হওয়া চাই। আর হেয়ারস্টাইল থেকে মুখের মেকআপ সব কিছুই যে পারফেক্ট হতে হবে। তাই পুজোর ফ্যাশন ট্রেন্ড বজায় রাখতে কার কী পছন্দ কিংবা কোথায় কী পাওয়া যাবে সে-সব নিয়েই পুজোর বাজারের হাল-হকিকত জানিয়েছেন **শর্মিলা চন্দ্র** ও **বিদিশা রায়চৌধুরী**।

শুরু পুজোর কাউন্টডাউন

ইস্ট টু নর্থ-ইস্ট
পুজো ফ্যাশনের
হাল-হকিকত



নিউ মার্কেট টু গড়িয়াহাট
শপিং-এর রমরমা

আগে একটা সময়ে যেমন শুধু দোকানে দোকানে ঘুরে শপিং করার চল ছিল এখন মার্কেটের অনেকখানি জায়গা দখল করে নিয়েছে অনলাইন শপিং। সময়ের অভাবে অনলাইনেই শপিং সেরে ফেলেন অনেকেই। তবে সারা বছর অনলাইনে টুকটাক শপিং করলেও পুজোর সময় ঘুরে ঘুরে, নিজে হাতে ধরে, দরদাম করে ট্রায়াল দিয়ে না কিনলে যেন কী একটা বাকি থেকে গেল মনে হয়। আসলে শপিংটাও যে পুজোর আনন্দেরই একটা অংশ। মার্কেট হপিং দিয়ে শুরু হয়ে প্যান্ডেল হপিং দিয়ে শেষ। সঙ্গে চাই খাওয়া-দাওয়া। এই গোটাকা মিলেই তো দুর্গাপুজো।

হাল ফ্যাশনের জামা-জুতোর সম্ভার নিয়ে শহরের শপিং মলগুলো হাতছানি দিলেও তার অধিকাংশই

এখনও মধ্যবিত্তের নাগালের বাইরে।

তাই এখনও বাঙালির পুজো শপিংয়ের সেবা ঠিকানা নিউ মার্কেট, গড়িয়াহাট, হাতিবাগান। ধর্মতলা চত্বরে যদি চলে আসতে পারেন তা হলে এক সঙ্গে দু'মেরে নিতে পারেন নিউ মার্কেট, ট্রেজার আইল্যান্ড, শ্রীরাম আর্কডে। মোটামুটি ধর্মতলার ফুটপাথ ধরে হাঁটলেই মিটে যায় অনেক প্রয়োজন। ফুটপাথের ধারে নানা ফ্রেস্‌ভলি ট্রেডিং অ্যাকসেসরিজও আপনি পেয়ে যাবেন। যা পুজোর কটাদিন আপনাকে অন্যদের থেকে আলাদা করে তুলবে।

দক্ষিণ কলকাতার দিকে টু মেরে আসুন একদিন। গড়িয়াহাটের ফুটপাথ ধরে না হাঁটলে পুজোর শপিং সম্পূর্ণ হয় না।

এরপর দুইয়ের পাতায়

দোরগোড়ায় দুর্গা পূজা।

বাঙালিদের সবচেয়ে বড় ধর্মীয় উৎসব। আর এখন দুর্গা পূজা শুধু বাঙালিদের নয়, এ-দেশের অন্যতম বড় ধর্মীয় উৎসব বললেও হয়তো ভুল হবে না। পুজো এই মাসেরই শেষ সপ্তাহে। হাতে আর মাত্র সপ্তাহ দুয়েক সময়। তাই পুরোদমে চলছে কেনাকাটা। যদিও আজকাল আচমকা বৃষ্টি-বাদলের অত্যাচারে ঘর থেকে যেন বের হওয়াই দায় হয়ে পড়ছে, তবুও মার্কেটে গেলেই চোখে পড়ে উপচে পড়া ভিড়। আপনারাও নিশ্চয়ই পুজোর গ্ল্যানিং শুরু করে দিয়েছেন? তাহলে চলুন আজ আপনাদের জানাই এবার পুজোয় কী হচ্ছে 'ইন ফ্যাশন' আর কিসের চাহিদা সবচেয়ে বেশি।

গত কয়েক বছর ধরেই উৎসবগুলোতে ফ্যাশন ট্রেন্ডের পুনরাবৃত্তি ঘটছে। এক উৎসবে একটা হারিয়ে গেলে পরের উৎসবে তা ফিরে আসে। তবে ফ্যাশন ট্রেন্ডের ধারাবাহিকতায় যোগ হচ্ছে ভিন্নতা এবং ফিউশন। এবং এর অনেকটাই আবার স্যাটেলাইট চ্যানেলের কল্যাণে। তবে আজকাল অন্ধ অনুকরণ অনেকটাই কমে এসেছে। গর্জাস লুকের জন্য সবাই খুঁজে বেড়াচ্ছেন কিছুটা হলেও স্বতন্ত্র। ফ্যাশন হাউসগুলোতে তাই ভিন্নধর্মী পোশাকের কদরটাই বেশি।

মার্কেট সার্ভে বলছে, এবার পুজোয় সুতি জাতীয় হালকা কাপড়ই চলবে বেশি। কেননা এবার পুজো সেপ্টেম্বরে। আর বলা বাহুল্য, আমাদের দেশে ওই সময় গরমের দাপটও কম থাকে না। তবে সুতির পাশাপাশি ঐতিহ্যগতভাবে প্রশংসিত পিওর সিঙ্ক, মসলিন, এন্ডি সিঙ্ক, এন্ডি কটন, জর্জেট ও শিফনের চাহিদাও রয়েছে। পোশাকে ভ্যাসু অ্যাড করতে কারচুপি, এমব্রয়ডারি, স্ক্রিন প্রিন্ট, কাঁথা স্টিচ ইত্যাদি কারুকার্যের মাধ্যমে সমৃদ্ধ করা হয়েছে পোশাকের

জমিন। প্যাটার্ন বৈচিত্র্য এসেছে পাশ্চাত্য এবং দেশীয় ট্রেন্ডের আদলে। অন্যদিকে, ফিউশনধর্মী কাজও দারুণ জনপ্রিয়তা লাভ করেছে।

মার্কেট ঘুরে জানা গেছে, এবারও পুজোয় পালাজো বা ডিভাইডারের সঙ্গে লম্বা কামিজই তরুণীদের পছন্দের শীর্ষে রয়েছে। আর ঘাড় থেকে পায়ে পাতা পর্যন্ত লম্বা কামিজ বা ফ্লোর টাচ এবারের পুজোতেও বেশ বিক্রি হওয়ার আশা রয়েছে। তবে সেমি লং ও ফ্রক আকৃতির কামিজের ট্রেন্ডও জনপ্রিয়তা পাচ্ছে। মূলত এই কলিডার কামিজগুলো তৈরি করা হয়েছে ছয় ছাঁটে, তাই খুব বেশি মোটা মহিলাদের না পরাই ভালো। পাশাপাশি যারা লং কুর্তা পরতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন তাঁদের জন্য অ্যাজটেক অথবা অ্যানিম্যাল প্রিন্ট

এরপর দুইয়ের পাতায়



নিউ মার্কেট টু গড়িয়াহাট: শপিং-এর রমরমা

প্রথম পাতার পর

আর দক্ষিণাপন তো রয়েছেই। হাভলুমপ্রেমীদের কাছে শহরের সেরা শপিং ডেস্টিনেশন। পূজোর সময় তো জামা-জুতো নয়, ঘরও নতুন করে সাজিয়ে তুলতে চান অনেকে। পছন্দসই বেডকভার, কুশন কভার, পর্দা, ঘর সাজানোর নানা রকম রুচিশীল জিনিস পাওয়া যায় দক্ষিণাপনের স্টেট এম্পোরিয়ামগুলোতে। পূজো যেমন নিজের আলমারি ভরিয়ে তোলার সময়, তেমনই অন্যকে উপহার দিয়ে খুশি করারও সময়। বাজের মধ্যে থেকেই রুচিশীল উপহারও কিনে নিতে পারবেন এখান থেকে।

টিনএজার বা সদ্য কলেজ গোয়ারদের জন্য সবচেয়ে ভালো ক্যামাক স্ট্রিট, এলগিন রোড। এখানকার বি কে মার্কেট, মেট্রো প্লাজা, বর্দান মার্কেটে গেলেই মোটামুটি শপিং সেরে ফেলা যাবে। পকেটমানি বাঁচিয়েই এখান থেকে কিনে ফেলতে পারেন লেটেস্ট ফ্যাশনের ড্রেস, স্কার্ট, ম্যাক্সি ড্রেস, টপ। তাছাড়া জুতো, ব্যাগ, অ্যাকসেসরিজ, জাংক জুয়েলারি, সানগ্লাস তো রয়েছেই।

উত্তর কলকাতাকেও বাদ দেওয়া যায় না। হাতিবাগান আর বড়বাজারের পুজোয় ভিড় নিয়ে আর নতুন করে বলার কিছুই নেই। সস্তায় ভালো মানের কাজের টেকসই জিনিস চাইলে চোখ বন্ধ করে চলে যান এই জায়গাগুলোয়। পোশাক, জুতো, অ্যাকসেসরিজ, ঘরের জিনিস কোনওটাই হতাশ করবে না আপনাকে। তাহলে আর দেরি কেন প্ল্যানিং করে পূজোর শপিং সারতে বেরিয়ে পড়ুন।



প্রথম পাতার পর

থেকে ফ্লোরাল প্রিন্টের কাপড়ও থাকবে পছন্দের তালিকায়। প্রিন্টেড, ড্রেপিং, অসম কাট, বিভিন্ন ধরনের ফ্লেয়ার ও লেয়ার কাটের মাধ্যমে কুর্তা, পঞ্জ, টিউনিক ও ড্রেস এবারও পূজো ফ্যাশনে পরবেন কেউ কেউ।

এখনকার তরুণরা পূজোয় দিনের বেশিরভাগ সময় পাঞ্জাবি পরে কাটান। তাই তাঁরা পাঞ্জাবি কেনার সময় আরামকেই গুরুত্ব দিচ্ছেন। এখন আর ছেলেমেয়ে ভেদে কোনও রং নেই। নীল, ম্যাজেন্টা, গাঢ় বেগুনি এমনকী গোলাপি রঙের পাঞ্জাবিও কিনছেন অনেকে। ভিসকোস ও সুতির কাছাকাছি কাতানের পাঞ্জাবির চলও রয়েছে। এক রঙের পাঞ্জাবি যেমন চলছে, আবার অনেকে চেকের পাঞ্জাবিও কিনছেন। পাঞ্জাবির লেহু হাঁটু পর্যন্ত দেখা যাবে এবারও। এদিকে, তরুণীরা সাধারণ শাড়িকে গার্জাস লুক দেওয়ার জন্য বেছে নিচ্ছেন ডিজাইনার ব্লাউজ। একটু শাইনি এবং ভারী কাজের আঁচল আর পাড় সমৃদ্ধ শাড়ি পূজোয় আপনাকে করে তুলতে পারে অনন্য। পরিবেশ, পার্টির ধরন, আপনার ব্যক্তিত্ব এবং রুচির ওপর নির্ভর করেই তাই কিনে বা বানিয়ে ফেলতে পারেন আপনার পূজোর পোশাক।

যুগশঙ্খ

SUPPLI

শনিবার, ২ সেপ্টেম্বর ২০১৭

পূজোয় ‘শর্ট জ্যাকেট’-এ নিজে সাজিয়ে তুলুন



বাঙালির দীর্ঘ প্রতীক্ষিত উৎসব দরজায় কড়া নাড়ছে। আর হাতেগোনা মাত্র কয়েকটা দিন। তারপরেই সেজে উঠবে গোটা শহর। ইতিমধ্যেই সব দোকানেই উপচে পড়া ভিড়। রাস্তায়ও চলেছে বিকিকিনি। পিছিয়ে নেই শপিংমলগুলিও। এখন আবার অনলাইন-এ শপিং চলছে। তবে একাংশের মতে, দোকানে ঘুরে ঘুরে জিনিসপত্র কেনা, জামা-কাপড় পছন্দ করার মজাটাই আলাদা। এমনিতে যা পোশাক ছিল, তা তো আছেই তবে সেইসঙ্গে যুক্ত হয়েছে আরও নানা ধরনের পোশাক। পূজো মানেই নতুন ধরনের পোশাক, নতুন কিছু। একে অপরকে টেকা দেওয়া।

তবে পোশাকের ব্যাপারে মেয়েরা একটু বেশি রকমেরই খুঁতখুঁতে। তাই বলে ডিজাইনাররাও পিছিয়ে নেই। পছন্দসই পোশাকও সকলের সামনে হাজির করতে তাই প্রস্তুত ডিজাইনাররা। নিত্যনতুন পরিবর্তন যা সকলকে তাক লাগিয়ে দেওয়ার জন্য যথেষ্ট। পশ্চিম পোশাক জিনিস-টপ তো আছেই আর তাছাড়া রয়েছে লেগিংস কুর্তি, হারেম প্যান্ট, গাউন ইত্যাদি আরও অনেক কিছু। তবে এখন পোশাকে নতুন সংযোজন হয়েছে বিকিনি জ্যাকেটের। একে স্ট জ্যাকেট বলা হয়ে থাকে। নিজেদেরকে অন্যদের মতো আরও বেশি সুন্দর করে তুলতে আর সময় নেবেন না। তবে কেনার আগে জেনে নিন কোন ধরনের জ্যাকেটের সঙ্গে কী ধরনের পোশাক মানাবে।

চুড়িদারের সঙ্গে লং জ্যাকেট খুবই ভালো মানায়। তবে ভারী কাজের শাড়ির সঙ্গে হালকা জ্যাকেট পরাই ভালো, আবার হালকা শাড়ির



সঙ্গে ভারী কাজের জ্যাকেট পড়লে মানানসই হয়। তা না করলে পুরো সাজটাই কিন্তু বেকার হয়ে যাবে। ল্যাংগের সঙ্গে ব্লাউজ তো সবাই পরে। আপনি একটু অন্যরকমভাবে সাজুন না, ব্লাউজের বদলে চাপিয়ে ফেলুন লং জ্যাকেট। তাতে আরও অভিনব লাগবে আপনার সাজ যা আপনাকে অন্যদের থেকে আলাদা রূপ দেবে। ফ্যাশন অনেক ক্ষেত্রেই নিজের পছন্দের ওপর নির্ভর করে। পূজো মানেই একটু অন্যরকমভাবে নিজেকে সাজিয়ে তোলার সময়। তাই সবাই যেকরম সাজছে তার থেকে নিজেকে একটু আলাদা সাজালে মন্দ কী। শাড়ির সঙ্গেও এখন নানা ধরনের জ্যাকেট ব্যবহার করা হয়। ব্লাউজের বদলে

অনেকেই এই ধরনের লং জ্যাকেট পরছেন। টপের সঙ্গেও এই স্ট জ্যাকেট পরছে অনেকে। তবে এখন এই স্ট জ্যাকেট কুর্তির সঙ্গেও পরছে অনেকে। তবে যে পোশাকের সঙ্গেই ব্যবহার করা হয় না কেন, তা একটা আলাদাই শোভা এনে দিচ্ছে। সেই নির্দিষ্ট পোশাকের রূপই খুলে যাচ্ছে। এমনকী এখন সিরিয়ালে নায়িকাদেরও এই ধরনের জ্যাকেট পরতে দেখা যাচ্ছে। শর্ট জ্যাকেট এখন হালফ্যাশনে ইন তাই আর দেরি না করে নিয়ে আসুন নিজেদের জন্য। পূজোয় সময় অন্যকে টেকা দিতে বা প্রিয় মানুষের কাছে নিজেকে আকর্ষণীয় করে তুলতে এই জ্যাকেটের জুড়ি মেলা ভার।



আপনার চোখ করে তুলুন প্রাণবন্ত

পূজা আসতে আর কয়েকটা দিন বাকি। শপিংয়ের ব্যস্ততাও রয়েছে শহরে। নতুন নতুন পোশাকের সঙ্গে চাই মানানসই জুয়েলারিও। তবে এই সব কিছুই বেমানান লাগবে যদি আপনার শরীর ঠিক না থাকে। বর্তমান সময়ে কাজের জগতে দৌড়ঝাঁপ করতেই হয়। তাই বেশিরভাগ মানুষ নিজের দিকে তাকানোর সময় পান না। তবে পূজোর সময় সকলেই চান নিজেকে সুন্দর করে সাজাতে। সাজের মধ্যে প্রথমেই মানুষের চোখ পড়ে আপনার মুখের ওপরে। আর মুখমণ্ডলের মধ্যে সবচেয়ে আকর্ষণীয় হল আপনার চোখ। আর সেটিই যদি ক্লান্ত ও অবসন্ন থাকে তাহলে কোনও মেকআপই আপনাকে সুন্দর করে তুলতে পারবে না। যেমন রাতে প্রতিদিনই ঘুমোতে যেতে দেরি হয়। তাই সকালে উঠে আপনার চোখ ক্লান্ত দেখায়। চোখের কোলে কালি, ফোলা ভাব পুরো মুখে ক্লান্তির ছাপ নিয়ে আসে। মেকআপ দিয়েও যা ঢাকা সম্ভব হয় না। আর এমনটা হলে নিজেকে নিজের দেখতেই খুব খারাপ লাগে।

তাই জেনে নিন ক্লান্ত চটজলদি প্রাণবন্ত করে তোলার কিছু ঘরোয়া উপায়।

কাঁচা আলু: আলুর মধ্যে থাকা ন্যাচারাল ব্লিচিং এলিমেন্টের কারণে এটি চোখের কোলের কালি দূর করতে সাহায্য করে। আলু গোল পাতলা স্লাইস করে কেটে নিন। ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে চোখের উপর চাপা দিয়ে রাখুন কিছুক্ষণ। কালি দূর হয়ে ফ্রেশ দেখাবে চোখ।

আমন্ড অয়েল: এই তেলে থাকা ভিটামিন কে ও ন্যাচারাল ময়েশচারাইজার চোখের ফোলাভাব নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসবে। এই তেল দিয়ে হালকা মাসাজে চোখের কোলের ত্বক মোলায়েম থাকবে ও পিগমেন্টেশন দূর হবে।

টি ব্যাগ: গরম জলে দুটো টি ব্যাগ ১ মিনিট ভুবিয়ে রেখে ফ্রিজে রেখে চিল করে নিন। চিলড টি ব্যাগ দু'চোখের উপরে রাখুন ৫ মিনিট। চায়ের মধ্যে থাকা অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ও ট্যানিন নিম্নে ফোলাভাব কমিয়ে চোখে ফ্রেশভাব নিয়ে আসবে।

ডিমের সাদা অংশ: ডিমের সাদা অংশ ফেটিয়ে ব্রাশের সাহায্যে চোখের কোলে লাগান। শুকিয়ে গেলে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ডিমের হাই প্রোটিন ত্বকে পুষ্টি জুগিয়ে টোনড করে। ফোলাভাব কমবে যাবে।

টাকা শসা: ওয়াটার রিটেনশন নিয়ন্ত্রণ করে চোখের চারপাশের ফোলা ভাব কমিয়ে দেয় শসা। তাই টাকা শসা



স্লাইস করে কেটে চোখের উপর রেখে ৫-১০ মিনিট শুয়ে থাকুন। ফোলা ভাব, কালি পড়া ভাব কমবে যাবে।

আইস কিউব: সুতির পরিষ্কার পাতলা কাপড়ে আইস কিউব মুড়ে চোখে কমপ্রেস করুন। এতে ফোলা ভাব কমবে যাবে। ১-২ মিনিটের বেশি করবেন না। ঠান্ডা লেগে যাবে।

নুন: বেশি নুন খেলে শরীরে ওয়াটার রিটেনশন হয়। ফলে ঘুম থেকে উঠলে চোখের কোল ফোলা থাকে। ডায়েটে নুন-এর পরিমাণ কমালে এই সমস্যা দূর হবে।

কাঁচা দুধ: প্রোটিন, অ্যামাইনো অ্যাসিড, ভিটামিন এ ও ডি এবং ল্যাকটিক অ্যাসিডের উৎস দুধ। চোখের চারপাশের ত্বকের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সাহায্য করে দুধ। কাঁচা দুধে তুলোর বল ভিজিয়ে ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে নিন। ওই তুলোর বল চোখের উপর চাপা দিয়ে শুয়ে থাকুন ১০-১৫ মিনিট। কাঁচা দুধ চোখ সতেজ করে তুলতে ও চোখের তলার কালি দূর করতে সাহায্য করবে।

ক্র ঘন করতে চান? জেনে নিন ঘরোয়া টিপস

ঘন ক্র যুগল মুখের সৌন্দর্যকে বিশেষভাবে বাড়িয়ে তোলে। মোটা ক্র হলে খেঁড়িং করে পছন্দমতো আকার দেওয়া যায়। মুখ অনুযায়ী ক্র-এর আকারের বিশেষ পরিবর্তন হয়। তবে অনেকের ক্র থাকে খুব পাতলা। আবার অনেকের ক্র কালো না হয়ে হালকা বাদামি রঙের হয়ে থাকে। আবার চোখের পাপড়ি পাতলা সেটাও একটি সমস্যা। এই সমস্ত সমস্যায় অনেকেরই মন খারাপ হয়ে যায়। তবে সমস্যা থাকলে তার সমাধানও আছে। কৃত্রিম পাপড়ি ও মাসকারার মাধ্যমে ক্র ও পাপড়ি ঘন দেখানো গেলেও পাতলা ক্র ও পাপড়ি কি ঘন করা সম্ভব? জানিয়েছেন বিশেষজ্ঞরা। প্রথমে জানতে হবে এই সমস্যাগুলির কারণ কী? অনেক সময় খুশকি বা ত্বকে ছত্রাকের সংক্রমণের কারণে

পাপড়ি ও ক্র পড়ে যেতে শুরু করে। খারাপ মানের প্রসাধনী ব্যবহার এবং প্রসাধনী ব্যবহারের পর ঠিকমতো পরিষ্কার না করলেও এমন হতে পারে বলে জানা গেছে। এছাড়া স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে অর্থাৎ অভ্যন্তরীণ সুস্থতা না থাকলে বাহ্যিক রূপ কখনই সুন্দরভাবে ফুটে উঠবে না, তা ত্বকের ক্ষেত্রেই হোক কিংবা চুলের।

রূপচর্চার মাধ্যমে এ ধরনের সমস্যা সমাধানের আগে কোনও চিকিৎসকের কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া উচিত। অনেক সময় দেখা যায় ক্রর কোনও একটি অংশের চুল ঝরে যেতে থাকে, এটি একধরনের রোগ, যাকে অ্যালোপেশিয়া এরিয়েটা বলে। এমন হলে দেরি না করে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। অনেক সময় মাথায় খুশকি হলে ক্র ও পাপড়িতে তা ছড়িয়ে পড়ে। এটিও সমাধান করতে হবে চিকিৎসার মাধ্যমে। অবশ্যই চুল, চোখের পাপড়ি ও ক্র যুগলের খুশকি দূর করার চিকিৎসা শুরু করতে হবে একসঙ্গে, তা না হলে খুশকি থেকে মুক্তি পাওয়া কঠিন হবে। চুল পড়া বন্ধ করতে পুষ্টির খাবার খেতে হবে।

রূপবিশেষজ্ঞদের মতে ক্যান্সার অয়েল বা তিলের তেল তুলোয় ভিজিয়ে প্রতিদিন রাতে ঘুমোনের আগে ক্রতে আলতো করে লাগিয়ে দিন। সকালে উঠে মুখ ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। কিছুদিনের মধ্যে আপনি ভালো ফল লক্ষ্য করবেন। প্রাকৃতিকভাবে ক্র ঘন হয়ে উঠবে। তবে এটি সময় সাপেক্ষ ব্যাপার, এ জন্য ধৈর্য ধরতে হবে।

ক্র ও পাপড়ি ঘন দেখাতে যা যা করতে পারেন—

- মেকআপের সময় ক্র ঘন দেখানোর জন্য কালো বা বাদামি

আইক্রোও পেনসিল, ব্ল্যাক ডাস্ট পাউডার ইত্যাদির সাহায্যে ক্র ঝাঁক মোটা ও ঘন দেখানো যায়।

- ক্র আঁকার ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। ক্রর শুরুতে হালকা করে, মাঝের অংশ একটু গাঢ় এবং একদম শেষের ধারটা পাতলা করে না আনলে কৃত্রিম মনে হবে।

- পাপড়ি ঘন দেখানোর জন্য মাসকারা তো সব সময় ব্যবহার করা যায়। কয়েক পরত ব্যবহার করলে তা আরও ঘন দেখাবে। তবে প্রতিবার দেওয়ার পর পরবর্তী পরত মাসকারা দেওয়ার জন্য আগেরটি শুকিয়ে নিতে হবে।

- কৃত্রিম পাপড়িও ব্যবহার করা যেতে পারে। অল্প ঘন, বেশি ঘন বেশ কয়েক রকমের কৃত্রিম আইল্যাশ বা পাপড়ি বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। বয়স ও পরিবেশ বুঝে তা ব্যবহার করতে পারেন। তবে অবশ্যই মনে রাখুন—

- চোখে যেকোনও প্রসাধনী ব্যবহারের ক্ষেত্রে তার মান এবং মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে নেওয়া দরকার।

- আই মেকআপ রিমুভার বা কোনও ভালো লোশন দিয়ে খুব ভালোমতো চোখের মেকআপ তুলে ফেলুন।

- চোখের মেকআপ তোলার জন্য পরিষ্কার তুলো বা কাপড় ব্যবহার করবেন। টিসু পাতলা থাকে বলে তা ভিজে চোখের ভেতর রিমুভার ঢুকে যাওয়ার ভয় থাকে। কিংবা টিসুর অংশও ঢুকে যেতে পারে।

- খুশকি হলে চুলকানো এবং চোখ জোরে জোরে ঘষাঘষি করবেন না।

- নিয়মিত প্রোটিন এবং ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার খান।



পুজোর আগে নিজেই করে নিন সোফা পরিষ্কার



সামনেই পুজো। তাই এবার ঘরের আসবাবের দিকেও বিশেষ নজর দেওয়া প্রয়োজন। ঘরের দৃষ্টি আকর্ষণের মূল উপাদানই হচ্ছে সোফা। ঘরে ঢুকে প্রথমেই সকলের নজর যায় সোফায়। সোফা আর কুশন বদলে দেয় ঘরের নকশা। সোফা মানেই নানা আকার, ঘরের দেওয়ালের সঙ্গে রং মিলিয়ে তার নানা রং। কিন্তু কঠিন হচ্ছে সোফার যত্ন করা। পরিষ্কার করা এক বিড়ম্বনা। সোফার কাপড়ের ঢাকনা খোলা, পরিষ্কার করা খুব মুশকিল। বারোবারে ধোওয়া তো ঝামেলাই, আবার ঠিকমতো যত্ন করে পরিষ্কার না করলে এর জৌলুস কমে গেলেও মুশকিল। তখন দেখতে খারাপ লাগবে। অনেকে ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করেন। তাতে ধুলো ওঠে কিন্তু তেলচিটে ভাব বা দাগ ওঠে না।

অনেক পরিবারই আছে যাদের সোফায় বসে দিন কাটে। মানে বাড়িতে হয়তো নানা লোকের আনাগোনা লেগেই থাকে। বসা-খাওয়া-আড্ডা দেওয়া চলতেই থাকে। আবার লিভিং রুমে সোফায় বসে টিভি দেখা, বইপড়া এসব অনেকের অভ্যাস। বাড়িতে ছোটরা থাকলে তো কথাই নেই। সোফার ওপর কত যে অত্যাচার হয়। সোফার

রকমফেরে এই মুশকিল আরও বাড়ে। অনেকের বাড়িতেই এমন সোফা থাকে যার কভার স্থায়ীভাবে আটকানো। এই সোফা ময়লা হয়ে গেলে বিপত্তি বাড়ে। পরিষ্কার করার কোনও উপায় থাকে না। এর ওপর যদি সোফার রং হালকা হয় তো কথাই নেই। দ্রুত ময়লা হয়ে সোফা দু-দিনেই পুরোনো লাগে। উপায় কী? চিন্তায় সকলের কপালেই ভাঁজ পড়ে! সোফা তো আর বাতিল করা যায় না। আর ময়লা এই সোফা ব্যবহার করতেও রুচি হয় না। তাই আজ কাপড়ের সোফা পরিষ্কার করার উপায় নিয়ে কথা বলা যাক।

প্রথমে আলগা ধুলো তুলতে একটা পরিষ্কার সাদা নরম কাপড় দিয়ে পুরো সোফা আস্তে আস্তে মুছে নিন যাতে কোনও ধুলো না থাকে। ‘আস্তে’ বলছি কারণ ধুলো যেন না ওড়ে, তাহলে তো তা সোফাতেই উড়ে আসবে। ভালো করে দেখুন সোফায় কোথায় কোথায় খাবার বা দাগ লেগে আছে। এতে কোনও খাবারের টুকরো আটকে থাকলে সেটা ঘষে উঠিয়ে ফেলুন। বিভিন্ন খাঁজের ময়লা বের করার জন্য পুরনো টুথব্রাশ বা অন্য নরম ব্রাশ ব্যবহার করতে পারেন। ময়লা ঝেড়ে আবার

সোফা মুছে নিন। ধুলো পরিষ্কারের পর সোফার তেলচিটে ময়লা তুলতে ঘরোয়া উপায় ব্যবহার করতে পারেন। পুরো সোফাটায় ভালো করে বেকিং সোডা ছিটিয়ে দিন। ময়লা তোলার জন্যে আপনাকে একটা মিশ্রণ বানাতে হবে। এই মিশ্রণটি তৈরি করতে আপনার দরকার হবে—

২ কাপ বেকিং সোডা, ১ কাপ কর্ন

ফ্লাওয়ার, ৪টি তেজপাতা, ১ টেবিল চামচ লবঙ্গ, ১ টেবিল চামচ বোরাক্স।

এই সবগুলো উপকরণ একসাথে ব্লেন্ড করে নিন। এটা পুরো সোফায় ছড়িয়ে দিন। অন্তত ২০ মিনিট এভাবে রেখে দিন। এরপর ঝেড়ে ফেলুন।

এবার খুব ভালো করে লক্ষ করে দেখুন সোফায় কোনও দাগ বা ময়লা রয়ে গেছে কি

না। যদি তার পরেও দাগ থাকে তাহলে একটা তরল মিশ্রণ ব্যবহার করতে হবে। এটা তৈরি করতে লাগবে—

১ চা চামচ ডিশ ওয়াশিং লিকুইড, ১ টেবিল চামচ সাদা ভিনিগার, ১ কাপ উষ্ণ জল, ১ চা চামচ বেকিং সোডা

কিচেনের সিংকের ওপরে স্প্রে বোতলে বেকিং সোডা বাদে সবগুলো উপকরণ দিয়ে



দিন। এরপর এতে বেকিং সোডা দিয়ে দ্রুত ছিপি বন্ধ করে দিন। এই মিশ্রণে ভিজিয়ে নিন একটি ছোট তোয়ালে। এরপর দাগের ওপর দিয়ে আলতো করে মুছে নিন। পুরো সোফা যদি ময়লা থাকে তবে সবটাই মুছে নিন। দেখবেন আপনার সোফা নতুনের মতো ঝকঝকে হয়ে গেছে।

এরপর ফ্যান চালিয়ে দিন। এতে তাড়াতাড়ি সোফাটি শুকিয়ে যাবে। যদি শুকিয়ে গেলে কোন দাগ চোখে পড়ে তাহলে আরও একবার তাতে এই মিশ্রণ দিয়ে মুছে নিন। নিজেই আর নিজের সোফা থেকে চোখ ফেরাতে পারবেন না।



পুরুষদের চুলের সমস্যা

চুল পড়া বর্তমান সময়ের একটি খুব সাধারণ কিন্তু ভয়াবহ সমস্যা হিসাবে দেখা দিয়েছে। তবে এটা যে কেবল মেয়েদের সমস্যা তা নয়। অল্প বয়সে মাথার চুল পড়ে যাওয়া ছেলেদের জন্যও ভীষণ দুশ্চিন্তার একটি কারণ। বয়সের সাথে সাথে মাথার চুল কমে আসা স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হলেও টিনএজার বা কিশোর ছেলেদের মাথায় টাক পড়তে দেখা একটি অন্যতম বিব্রতকর ও যন্ত্রণাদায়ক ব্যাপার।

চুল পড়ার জন্য অনেকাংশে দায়ী থাইরয়েড গ্রন্থির সমস্যা। রক্তাঙ্কতা, ওজন কমানোর জন্য খাওয়া-দাওয়া একদম কমিয়ে দেওয়াও চুল পড়ার কারণ হতে পারে। সুষম খাবারের বদলে অতিরিক্ত ফাস্টফুড, চকোলেট ইত্যাদি খেলে প্রয়োজনীয় পুষ্টির ঘাটতি হয়েও চুল পড়ে যেতে পারে। ছেলেদের ক্ষেত্রে দীর্ঘদিন ধরে ব্যাকব্রাশ করে চুল আঁচড়ালে সাধারণত কপাল চওড়া হয়ে যায়। ব্যাকব্রাশ করার কারণে অনেকের মাথায় টাক পড়তেও দেখা যায়।

আসুন জেনে নিই কী উপায়ে ছেলেদের চুল পড়ার সমস্যার সমাধান করা সম্ভব।

চুল পরিষ্কার রাখা: চুল পড়ার অন্যতম কারণ হতে পারে আপনার নিয়মিত চুল পরিষ্কার না করার বাজে অভ্যাস। চুল পড়া রোধে নিয়মিত চুলের যত্ন নিন। নিয়মিত চুল না ধুলে মাথার ত্বকে ময়লা জমে খুশকির জন্ম হয়, যা হল চুল পড়ার অন্যতম কারণ। আর খেয়াল রাখুন চুল ধোয়ার জন্য আপনার ব্যবহার করা শ্যাম্পু যেন অবশ্যই লাইট হয়।

পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রোটিন গ্রহণ করা: আমাদের চুলের গঠনের অন্যতম উপাদান হল কেরাটিন, যা কি না অ্যামাইনো অ্যাসিড দিয়ে তৈরি এক ধরনের প্রোটিন। নতুন চুল গজানোর জন্যে অবশ্যই আপনার শরীরকে পর্যাপ্ত পরিমাণ অ্যামাইনো অ্যাসিড সরবরাহ করতে হবে। মাছ, মাংস, পনির, দুধ, ডিম—আপনার খাদ্য তালিকায় প্রতিদিনই এগুলোর অন্তত



একটি রাখার চেষ্টা করুন। সয়াবিন, মটরশুঁটি, কলা, বাদাম ইত্যাদি থেকেও পেতে পারেন এই উপাদান। মনে রাখবেন ভেতর থেকে পুষ্টি না সরবরাহ করতে পারলে বাইরের কোনও কিছুই আপনাকে চুল পড়া থেকে রক্ষা করতে পারবে না।

ভিটামিন: ভিটামিন কেবলমাত্র আমাদের দেহের সুস্থতার জন্যই জরুরি নয়, বরং আমাদের চুলের জন্যও এটা ভীষণ জরুরি। ভিটামিন-এ মাথার ত্বকে উপকারি সিরাম সরবরাহ করে এবং মাথার ত্বকে রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। তাই চুল পড়া রোধ করতে চাইলে আগে সবার আগে নিশ্চিত করুন খাদ্যাভাসে পর্যাপ্ত ভিটামিনযুক্ত খাবার।

জিংক ও আয়রন গ্রহণ: জিংক আর আয়রন আমাদের মাথার ত্বকে অক্সিজেন সরবরাহ করতে সবচেয়ে বেশি ভূমিকা রাখে। আর মাথার চুল পড়ে যাওয়ার জন্য দায়ী কারণগুলোর একটি হল মাথার ত্বকে অক্সিজেনের স্বল্পতা। তাই চুল পড়া বন্ধ করতে জিংক আর আয়রন বেশি করে গ্রহণ করুন। যেমন— মটরশুঁটি, বাদাম, মাংস, দুধে আপনার প্রয়োজনীয় জিংক আর আয়রন থাকে। আপনি আপনার খাবার তালিকায় এই খাবারগুলো রাখতে ভুলবেন না।

জল: চুল পড়ার জন্য দায়ী হতে পারে আপনার শরীরে জলের ঘাটতি বা কম জল

পান করার প্রবণতা। চুল পড়া রোধ করতে চাইলে সবার আগে শরীরকে পর্যাপ্ত জল সরবরাহ করুন। আপনার এই ছোট্ট চেষ্টাটুকুই চুল পড়া কমিয়ে তুলবে।

তেল ম্যাসাজ: চুল পড়া কমাতে আপনার জন্য আরও একটি কার্যকরী টিপস হল চুলে তেল ম্যাসাজ করা। দিনে কিছুটা সময় নিয়ে আপনার মাথায় এসেনসিয়াল অয়েল যেমন বাদাম তেল, অলিভ অয়েল বা নারকেল তেল হালকা ম্যাসাজ করুন। এতে মাথার ত্বক সুস্থ থাকবে ও চুল পড়ার পরিমাণ কমে আসবে।

ভেজা চুল না আঁচড়ানো: যাঁদের চুল পড়ার পরিমাণ বেশি তাঁদের জন্য একটাই পরামর্শ তা হল ভেজা চুল আঁচড়ানো না। ভেজা অবস্থায় চুল ভীষণ দুর্বল থাকে আর অল্প একটু টান পড়লেই চুল গোড়া থেকে উঠে আসে। তাই চুল আগে ভালোভাবে শুকিয়ে তারপর আঁচড়ান। আর চেষ্টা করুন বড় দাঁতের চিরুনি ব্যবহার করা।

পেঁয়াজ, আদা ও রসূনের রস: চুল পড়া প্রাকৃতিক উপায়ে বন্ধ করতে চাইলে পেঁয়াজ, আদা ও রসুন এই তিন উপাদানের যে কোনও একটি বেছে নিন চুলের যত্ন করার জন্য। আপনি চাইলে শুধুমাত্র পেঁয়াজের রস নিয়ম করে চুলে লাগিয়েই উপকার পেতে পারেন।

গ্রিন টি: চুল পড়া বন্ধ করতে খুব ভালো কাজ করে গ্রিন টি। গ্রিন টি-র দু'টি টি-ব্যাগ এক কাপ পরিমাণ জলে ফুটিয়ে ফুটন্ত জল ঠান্ডা করুন। এরপর এই ঠান্ডা হয়ে যাওয়া জলটুকু আপনার চুলের গোড়াসহ সারা চুলে লাগিয়ে ১ ঘণ্টা অপেক্ষা করুন এবং পরে ধুয়ে ফেলুন। ভালো ফলাফল পেতে সপ্তাহে একবার এই পদ্ধতি অবলম্বন করুন।

মেথি: চুল পড়া বন্ধ করতে মেথি আপনার উপকারে আসতে পারে। ১ টেবিল চামচ মেথি সারারাত জলে ভিজিয়ে রেখে সকালে উঠে বেঁটে তা মাথায় লাগান। হালকা ম্যাসাজ করে

আধঘণ্টা পর চুল ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন চুল পড়ার পরিমাণ কমে আসছে।

নিমপাতা: চুল পড়া বন্ধ করতে নিমপাতার জুড়ি নেই। তাজা নিমপাতা নিয়ে বেঁটে তাতে সামান্য অ্যাপল সিডার ভিনিগার মিশিয়ে মাথায় লাগান। কিছুক্ষণ পর হালকা কোনও শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে এক থেকে দু'বার এই পদ্ধতি অনুসরণ করলে চুল পড়া কমে আসবে।

কালোজিরে: মাথায় নতুন চুল গজাতে কালোজিরের তুলনা হয় না। এখন বাজারে হামেশাই কালোজিরের তেল কিনতে পাওয়া যায়। আপনি চাইলে মাথায় কালোজিরের তেল ব্যবহার করতে পারেন। যদি চান মাথায় অকালে টাক না পরুক তাহলে আজই ধূমপান ও অ্যালকোহলকে না বলুন। ধূমপান ও অ্যালকোহল গ্রহণের ফলে রক্ত দূষিত হয় ও মাথার ত্বকে সঠিক পরিমাণে রক্ত সরবরাহ না হওয়ায় মাথার চুল পড়ে যেতে দেখা যায়। তাই সবার আগে ধূমপান আর অ্যালকোহল থেকে বিব্রত থাকুন।



ছেলেদের মাথার চুল পড়ে যাওয়ার কারণগুলোর মধ্যে অন্যতম হল অতিরিক্ত চিন্তা করা ও মানসিক অবসাদে ভোগা। যতটা পারবেন নিজেকে হাসিখুশি রাখতে চেষ্টা করুন। আর খেয়াল রাখুন আপনার মাথার ত্বকে যেন কখনওই ঘাম অনেকক্ষণ জমে থেকে শুকিয়ে না যায়। মাথার ত্বকে অতিরিক্ত ঘামভাবও চুল পড়ার জন্য দায়ী।

যুগশঙ্কা
SUPPLI
শনিবার, ২ সেপ্টেম্বর ২০১৭



আইনি সমস্যা

পরামর্শ দিচ্ছেন আইনজীবী
সুমিতা ঘোষ (9831334973)

● আমি একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে চাকুরীরতা, আমাদের কাজের প্রয়োজনে কখনও কখনও রাত ৯টা পর্যন্ত অফিসে থাকতে হয়। কিছুদিন হল লক্ষ্য করছি আমার সেকশনের বস আমাকে অকারণে তার ঘরে ডেকে নিয়ে যাচ্ছে। বাড়িতে যাবার সময় হলে ফালতু কাজ ধরিয়ে দিয়ে অকারণে দেরি করাচ্ছে। অফিসে বসিয়ে নানারকম গল্প শোনাচ্ছে, যা এক কথায় নোংরা/কুরুচিপূর্ণ। আমি না শুনতে চাইলে প্রছন্ন হুমকি দিচ্ছে। গত সপ্তাহে অফিসের পার্টি ছিল। সে আমাকে ড্রিংস অফার করে, আমি রাজি না হলে হাত ধরে টানাটানি শুরু করে। বলে ওর সঙ্গে নাচতে হবে। ওসব দেখে আমি ওখান থেকে পালিয়ে আসি। পরদিন whats app খুলে দেখি সে কতগুলো নোংরা ভিডিও পাঠিয়েছে আমাকে। ওকে ব্লক করা যাবে না, যেহেতু ওই নম্বরটা অফিসে দেওয়া। ফলে ওগুলো ডিলিট করে দিয়েছি। গতকাল সে আমাকে তার চেস্বারে ডাকে এবং আমার ওপরে চড়াও হয়। আমার শ্লীলতাহানি করে।

পরিষ্কার জানিয়ে দেন ওর সঙ্গে ভালো ব্যবহার না করলে আমাকে চাকরি ছাড়তে হবে/সে বাধ্য করবে। সে already বলতে শুরু করেছেন যে তার চেস্বার থেকে দুটো ফাইল খোয়া গেছে, F.I.R করতে হবে। আমি আর ওখানে চাকরি করতে চাই না। তার বিরুদ্ধে কি কোনও আইনি ব্যবস্থা নিতে পারি? নিলে তার কী শাস্তি হবে? নাকি সে জামিন পেয়ে যাবে? ওর বিরুদ্ধে শ্লীলতাহানির অভিযোগ কি প্রমাণ করতে পারব। সে এর আগে দুটি মেয়ের সঙ্গে নাকি এরকম খারাপ ব্যবহার করেছে। আমি ওদের সঙ্গে যোগাযোগ করার চেষ্টা করছি। মহিলা কমিশনকে কি ব্যবহার জানাতে হবে? ভাবছি এরকম একটা পদক্ষেপ নিলে আমার কোনও ক্ষতি করে দেবে না তো ওই লোকটি? শ্লীলতাহানির আইনি ব্যাখ্যাটা একটু বুঝতে চাইছি। আপনি কি আমায় সাহায্য করবেন?

মনীষা, কলকাতা

উত্তর: আমি আপনাকে শ্লীলতাহানির মতো জঘন্য অপরাধের বিরুদ্ধে আইনি

ব্যবস্থার দেবার জন্য ভারতীয় দণ্ডবিধি আইনের ধারাটি সম্বন্ধে জানাচ্ছি। তার আগে বলে নিই, আইন রক্ষা নাগরিকের অধিকার রক্ষা ও সুষ্ঠু জীবনযাপনের জন্য অনেক রক্ষাকবচ দিয়েছে। সেগুলোকে যদি আমরা ব্যবহার প্রয়োগ না করে নানারকম দোলাচালে ভুগে সময় নষ্ট করি তাহলে অপরাধীরা পার পেয়ে যায়। আপনি একজন শিক্ষিতা নারী। আপনার মর্যাদা যদি কেউ ক্ষুণ্ণ করে তাহলে তার বিরুদ্ধে ব্যবস্থা তো নিতেই হবে। আপনার সঙ্গে যা হয়েছে তা ভারতীয় দণ্ডবিধির ৩৫৪ ধারামতে দণ্ডনীয় অপরাধ। এই ধারটির সংশোধন হয়েছে। সংশোধিত ধারা অনুযায়ী যদি কোনও ব্যক্তি অনতিপ্রতাপ প্রস্তাবসহ শারীরিক সংযোগ বা যৌন আনুকূল্যের জন্য বা কোনও মহিলাকে তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে পর্ণোগ্রাফি দেখানো এবং যৌন আনুকূল্যের জন্য অনুরোধ বা জোর খাটানোর চেষ্টা করে তাহলে উক্ত ব্যক্তি যৌন হয়রানির অপরাধে অপরাধী হবে। দোষ প্রমাণিত হলে ৩ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড

বা জরিমানা বা উভয়দুই হতে পারে। এই অপরাধের বিচার হয় ম্যাজিস্ট্রেটের আদালতে এবং এটি জামিনযোগ্য অপরাধ। এ প্রসঙ্গে আপনাকে জানাই যে জামিন পেলেই অপরাধী শাস্তি থেকে রেহাই পায় না। অপরাধীর অপরাধ প্রমাণিত হলে তার শাস্তি হবেই। আদালত অভিযোগকারী এবং অভিযুক্ত দুপক্ষের বক্তব্য সাক্ষ্য-প্রমাণাদি নিয়েই তার রায় দিয়ে থাকেন। কারণ আমাদের দেশে অনেক ভুলো/ মিথ্যা মামলাও তো হয়। তাই নিরাশ হবার কিছু নেই।

যা বলছিলাম তিনবছর কারাদণ্ড এবং জরিমানা বা উভয়দুই ছাড়াও কোনও ব্যক্তি যদি যৌনতাপূর্ণ মন্তব্য করে যৌন হয়রানি করে, তার অপরাধ প্রমাণিত হলে ১ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড অথবা জরিমানা বা উভয়দুই হতে পারে। কোনও ব্যক্তি যদি কোনও স্ত্রীলোককে বিবস্ত্র করার অভিপ্রায়ে তার ওপর জোর খাটায়, বা বলপ্রয়োগ করে তার অপরাধ প্রমাণিত হবে তার ন্যূনতম সাজা ৩ বছর বা ৭ বছর পর্যন্ত

কারাদণ্ড এবং জরিমানা হতে পারে।

এছাড়া কোনও ব্যক্তি যদি কোনও স্ত্রীলোকের অগোচরে তার কোনও গোপন কার্যসম্পাদন পর্যবেক্ষণ করে বা তার পর্যবেক্ষণ করার কথা নয় এমন জায়গায় উক্ত স্ত্রীলোককে দেখা বা সেই অবস্থার তার ছবি নেওয়ার মতো অপরাধ করে তার ওই অপরাধ প্রমাণিত হলে প্রথম পর্যায়ে ন্যূনতম সাজা ২ বছর বা তার বেশি ৩ বছর পর্যন্ত হতে পারে এবং জরিমানাও। ওই একই ব্যক্তি যদি দ্বিতীয়বার এই একই অপরাধ ঘটায় তাহলে তার উক্ত অপরাধের জন্য ৭ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড এবং জরিমানা হতে পারে। প্রথমবার অপরাধের ক্ষেত্রে জামিন পেলেও দ্বিতীয়বার জামিন অযোগ্য।

কোনও মহিলার অগোচরে যদি কোনও ব্যক্তি তার পশ্চাদ্ধাবন করে ও তার এই অপরাধ প্রমাণিত হলে প্রথমবার ক্ষেত্রে ৩ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড এবং জরিমানা হতে পারে। প্রথমবার এই ধরনের অপরাধের ক্ষেত্রে জামিন পেলেও পরবর্তী বার একই অপরাধে জামিন অযোগ্য।

কানে কানে

উত্তর দিচ্ছে 'লাইফস্টাইল' হেল্পডেস্ক

● আমার স্বামী মারা যখন যান আমার ছেলের বয়স তখন দু'বছর। এরপর থেকে আমি আমার সন্তানকে নিয়ে জীবনযাপন করছি। একটা কথা, আমার পক্ষে আর কাউকে জীবনসঙ্গী হিসাবে গ্রহণ করা সম্ভব নয়। যদিও আমার বাবা আছেন, কিন্তু তাঁর বর্তমান বয়স ৭৫ বছর। স্বামী মারা যাবার পর আমি একটি প্রাইভেট স্কুলে চাকরি করছি। যেহেতু সংসারে আমরা তিন জন, তাই পরিবারের সবাইকে ঠিকঠাক চালাতে কয়েকটি বাচ্চাকে প্রাইভেট পড়াতে আমাকে বাইরে বেরোতে হয়। তবে কাজের চাপে যথাসাধ্য চেষ্টা করছি ছেলেকে লালন-পালন করার। তবুও এক সন্তানের কাছে বাবার ভূমিকাও অপরিহার্য। যেহেতু ওর বাবা নেই, তাই আপনার কাছে পরামর্শ চাইছি সন্তানের প্রতি সঠিক দায়িত্ব পালন কীভাবে করা যায়।
দেবপ্রিয়া রায়, মেদিনীপুর

উত্তর: প্রত্যেক মায়ের কাছে সন্তান সব সম্পর্কের চেয়ে প্রথম ও অতি ভালোবাসার ধন। কেবল আপনি-ই নন, প্রত্যেক মাকে সন্তানের প্রতি ভালোবাসা, নিরাপত্তা, পুষ্টিকর খাবারসহ খেলাধুলায় শিশুদের শারীরিক-মানসিক বিকাশের উপযোগী পরিবেশ দেওয়া নিত্যন্তই আবশ্যিক। মনে রাখবেন, যতই কষ্ট হোক না কেন, একজন মা-ই পারেন সন্তানের প্রতি মা-বাবার দু'জনরই ভূমিকা পালন করতে। কারণ সৃষ্টিকর্তা এই শক্তি প্রত্যেক নারীকেই প্রদান করেছেন। যদিও শিশুরা যখন বাবার

সংস্পর্শে আসে, তখন অটোমেটিক তাদের মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত হয়। তবে মানসিকভাবে আপনি দৃঢ়। তাই আপনি পারবেন আপনার সন্তানের জীবনের পরিতৃপ্তবোধ এবং আত্মসম্মানবোধ ক্রমশ জাগ্রত করতে। তাছাড়া একটি শিশু যখন তার শৈশবকালে যত্ন ও উদ্দীপনাময় জীবন কাটায়, স্বাভাবিকভাবেই তাদের মস্তিষ্কে নতুন নতুন স্নায়বিক সংযোগ গঠিত হয়। আর এই সংযোগ শিশুর স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও মানসিক চাপ মোকাবিলায় সক্ষমতা নির্ধারণে সাহায্য করে। তাছাড়া ওর বয়স যত বাড়বে, ধীরে

ধীরে তাকে বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে জড়িয়ে রাখুন, ওকে বুঝতে দিতে হবে জীবন সংগ্রামের বিভিন্ন দিক। এতে ও ভবিষ্যতে কোনও কিছুকে ভয় পাবে না কিংবা পিছিয়ে যাবে না। দেখবেন একদিন সে বলবে, 'আমার মা সুপার মম'।

● ইদানীং আমার মন-মেজাজ ভালো যাচ্ছে না। প্রায়ই ম্যুড খারাপ থাকে। এমনকী, বাড়ি থেকে শুরু করে অফিসেও নিজের ষেঁফ ধরে রাখতে পারি না। মনে এক অজানা হতাশাবোধ কাজ করে। এর থেকে রক্ষা পেতে কী করণীয়, পরামর্শ চাইছি।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, খড়দহ

উত্তর: আপনার এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে হলে সর্বপ্রথম আপনাকে একটা কাজ অবশ্যই করতে হবে। কাজটি হচ্ছে, আপনার এরকম অবস্থা কেন হয়, তা নিয়ে ঠান্ডা মাথায় ভাবুন। সঠিক কারণগুলো বের করার চেষ্টা করতে হবে আপনাকেই। আর এরকম পরিস্থিতির বাড়াবাড়ি হলে পরে পস্তান্ত হবে। ভাবুন যে, মন-মেজাজের পেছনে আপনার কোনও শারীরিক সমস্যা নেই তো? শারীরিক সমস্যা থাকলে মন নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। আর যদি কোনও শারীরিক সমস্যা নাও থাকে, তাহলে ভালো ভালো পছন্দের খান শুনুন, সময়ানুবর্তিতার দিকে খেয়াল রাখুন। অতিরিক্ত কোনও চাপ নেবেন না। এতেও যদি কোনও ১৯-২০ ফল পাওয়া না যায়, তবে কাউন্সেলিং করাতে পারেন।



বিউটি প্রোডাক্ট কিনুন, তবে...
বিজ্ঞাপনের মায়াজালে
ফেঁসে যাবেন না

7
স্টাইল

যুগশঙ্কা
SUPPLI
শনিবার, ২ সেপ্টেম্বর ২০১৭

মাঝে মাঝে আমরা বিজ্ঞাপনের মায়াজালে এমনভাবে ফেঁসে যাই যে, বহু অপ্রয়োজনীয় জিনিসও কিনে ফেলি। বিশেষ করে বিউটি প্রোডাক্টসের ক্ষেত্রে তো এমনটা হামেশাই হয়। আসলে এই প্রোডাক্টগুলির বিজ্ঞাপন এমনভাবেই বানানো হয় যা দেখে মনে হওয়া স্বাভাবিক যে তাদের জিনিস ব্যবহার করলেই আপনার একশো শতাংশ সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে। তাই বিশেষ করে বিউটি প্রোডাক্টের বিজ্ঞাপনের মায়াজালে না ফেঁসে সেটাই কিনুন যেটা আপনার সত্যিই প্রয়োজন। আজ এমন কয়েকটি প্রোডাক্টের কথাই বলা হচ্ছে, যা আদৌ আমাদের প্রয়োজন নেই।

স্পিল্ট অ্যান্ড রেমিডিজ: চুলের ডগা যদি একবার ফেটে গেলে আপনি যা-ই লাগান না কেন, ঠিক হবার নয়। কিছু হেয়ার সিরাম বা হেয়ার বাম লাগালে সাময়িক ডগা জোড়া লাগতে পারে, কিন্তু আসল সমস্যা মিটবে না। তাই চটকদার বিজ্ঞাপন দেখে যদি আপনি ভাবেন, অমুক শ্যাম্পু, তমুক সিরাম ব্যবহার করলে আপনার চুলের ডগা ফের জোড়া লেগে যাবে, তাহলে শীঘ্রই এই ধারণা ত্যাগ করুন। এর একমাত্র সমাধান হল চুল ট্রিম করা। চুলের আগা ছেঁটে এই সমস্যা

থেকে মুক্তি পান।

হ্যান্ড ক্রিম, ফুট ক্রিম: প্রসাধন কোম্পানি এই মিথ সৃষ্টি করেছে যে শরীরের বিভিন্ন অংশের জন্য বিভিন্ন ক্রিমের প্রয়োজন। মুখের ক্ষেত্রে স্পেশাল ক্রিমের দরকার থাকলেও, হাত ও পায়ের জন্য আলাদা আলাদা ক্রিমের প্রয়োজন মোটেই নেই। বডি লোশনই হাত ও পায়ে অনায়াসে লাগানো যায়। তবে হ্যাঁ, পায়ের গোড়ালির অংশ যেহেতু অনেকটা শক্ত হয়, গোড়ালির জন্য ফুট ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন।

সাধারণ ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু: সিবিসিয়াস গ্ল্যান্ড যখন সঠিকভাবে কাজ করে না তখন মাথার ত্বকে ড্যানড্রাফ নামের একটা ফাংগাস ছড়িয়ে পড়ে। এবং ক্রমশ বংশ বিস্তার করতে থাকে। ফলে যে কোনও সাধারণ ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু লাগিয়ে এই ফাংগাস তাড়ানো সম্ভব নয়। উপরন্তু এইসব শ্যাম্পু মাথার স্ক্যালকে আরও রক্ষ করে তোলে। তাই খুশকি তাড়াতে স্পেশাল মেডিকেটেড শ্যাম্পুর সাহায্য নিন। প্রাকৃতিক

উপাদান ব্যবহার করেও এই সমস্যা থেকে রেহাই পেতে পারেন। তবে বিজ্ঞাপনে যেমন দেখায় এক ধোওয়াতেই খুশকি অর্ধেক কমে যায়, এমনটা কখনওই হয় না।

ফেশিয়াল টোনার: মুখের তেল, ময়লা, ধুলোবালি তোলার জন্য টোনার ব্যবহৃত হয়। কিন্তু টোনারের চেয়ে যে কোনও ভালো ক্লিনজিং মিস্ক অনেক বেশি উপকারী। বেশিরভাগ টোনারে অ্যালকোহল থাকে, যা ত্বকে কিছুক্ষণের মধ্যেই ড্রাই করে দেয়। এতে ত্বকের স্বাভাবিক পি-এইচ ব্যালেন্স নষ্ট হয়ে যায়।

লিপ বাম: লিপ বামের বিজ্ঞাপনগুলো এমনভাবে তৈরি করা হয় যা দেখে আমাদের মনে হয়, ঠোঁটকে কোমল ও মোলায়েম রাখার একমাত্র উপায় হল এই লিপ বাম। কিন্তু জানেন কি, বেশিরভাগ লিপ বামেই অ্যালকোহল



থাকে, যা কিছুক্ষণের মধ্যেই ঠোঁটকে রক্ষ করে তোলে? এর চেয়ে ঠোঁটে এক ফোঁটা অলিভ অয়েল বা নারকেল লাগান, অনেক বেশি উপকার পাবেন।

মহিলাদের শেভিং ক্রিম: শাওয়ার জেল আসার আগে শেভিং ক্রিমের দরকার ছিল সত্যিই। এর ফলে লোম নরম হতো এবং রেজার চালাতে

সুবিধা হতো। কিন্তু শাওয়ার জেলে অনেক বেশি গ্লিসারিন থাকে, যা শেভিং ক্রিমের চেয়ে বেশি কার্যকর। তাই অহেতুক শেভিং ক্রিম কিনে টাকা নষ্ট করার কোনও প্রয়োজন নেই।

সেলুলাইট ক্রিম: অনেকেই বিশ্বাস করেন সেলুলাইট ক্রিম লাগালেই রোগা হয়ে যাবেন। কিন্তু এই ধারণা একেবারে ভুল। কোনও ক্রিম দিয়ে শরীরের চর্বি গলানো সম্ভব নয়। মেদ ঝরানোর একমাত্র উপায় হল সঠিক এক্সারসাইজ ও হেলদি ডায়েট। তাই অযথা এই ধরনের সেলুলাইট ক্রিম কিনে পয়সা খরচ করবেন না। যতই বিজ্ঞাপন দেখাক না কেন, নিজের বুদ্ধি-বিবেচনা কাজে লাগান।

কিউটিক্যাল অয়েল: বাজারে অনেক রকম কিউটিক্যাল অয়েল পাওয়া যায়, যা কয়েক ফোঁটা লাগালে হাতের ও পায়ের নখ মজবুত ও ময়েশ্চারাইজড হয়। কিন্তু এগুলির প্রভাব বেশিক্ষণ থাকে না। সত্যিই যদি আপনি আপনার নখের দেখাশোনা করতে চান তাহলে প্রাকৃতিক তেল লাগান বা ভেসেলিনও লাগাতে পারেন।



রবিবারের দুপুরের মেনুতে হোক মটরশুঁটির পোলাও আর চিংড়ির মালাইকারি



মটরশুঁটির পোলাও

উপকরণ: বাসমতি চাল-৫০০ গ্রাম, মটরশুঁটি-৫০০ গ্রাম, ধনেপাতা-১ আঁটি, কাঁচালঙ্কা-৪টি, পাতিলেবুর রস-২ টেবিল চামচ, নারকেল বাটা-১ কাপ, কাজুবাদাম বাটা-১০০ গ্রাম, কিসমিস বাটা-১ টেবিল চামচ, দুধ-আধা কাপ, আদা বাটা-১ চা চামচ, পেঁয়াজ-২টি কুচানো, তেজপাতা-৪টি, জায়ফল গুঁড়ো-১ চা চামচ, ছোট এলাচ-৪টি, লবণ ও ঘি-আন্দাজমতো, ঘি-৫০ গ্রাম।

প্রণালি: চাল ধুয়ে জল বারিয়ে একটি ছড়ানো পাত্রে শুকিয়ে নিন। মটরশুঁটি সেদ্ধ করে একটু ভেজে তুলে এর থেকে আধ কাপ আলাদা করে রেখে বাকিটা ধনেপাতা, কাঁচালঙ্কাসহ বেটে নিয়ে এর মধ্যে ২ চা চামচ চিনি, লেবুর রস ও একটু নুন মাথিয়ে রাখুন।

কাজু বাটা, নারকেল বাটা, কিসমিস বাটা একসঙ্গে মিশিয়ে রাখুন। ডেকচিতে ২ টেবিল চামচ ঘি গরম করে জল বরানো চাল ঢেলে আঁচ কমিয়ে হালকা ভেজে এর মধ্যে কুচানো পেঁয়াজ দিয়ে চাল ও পেঁয়াজ হালকা করে ভেজে এর মধ্যে আদা বাটা দিয়ে নেড়ে জল দিন। জলের মাপ এমন হবে যাতে চাল সেদ্ধ ও বারবারে হয়। জল শুকিয়ে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে ভাত একটা ছড়ানো পাত্রে ছড়িয়ে দিন।

অন্য একটি পাত্রে বাকি ঘি গরম করে তেজপাতা, ছোট এলাচ দিয়ে ভাতের মধ্যে ঢেলে দিয়ে নেড়ে-চেড়ে নামিয়ে নিন। পরিবেশন পাত্রে প্রথমে কিছুটা পোলাও ছড়িয়ে তার ওপর মটরশুঁটির মিশ্রণ, কাজুর মিশ্রণ দিন। সবশেষে সব পোলাও দিয়ে ঢেকে উপরে আলাদা করে রাখা সেদ্ধ মটরশুঁটি কিছু কাজু ও কিসমিস ছড়িয়ে দিন।

চিংড়ির মালাইকারি

উপকরণ: চিংড়ি মাছ এক কেজি, তেল ১৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ চারটি, দারচিনি দুই টুকরো, এলাচ ছয়টি, লবঙ্গ চারটি, জিরে গুঁড়ো দুই টেবিল চামচ, আদা বাটা দুই টেবিল চামচ, জিরে বাটা দুই টেবিল চামচ, মরিচের গুঁড়ো এক টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়ো এক টেবিল চামচ, চিনি এক টেবিল চামচ, গরমমশলা এক টেবিল চামচ, নারকেলের দুধ দুই কাপ, ঘি দুই টেবিল চামচ এবং নুন স্বাদমতো।

প্রণালি: প্রথমে চিংড়ি মাছ, হলুদ গুঁড়ো, নুন, পেঁয়াজ, আদা ও জিরে গুঁড়ো একসঙ্গে মেখে ম্যারিনেটের জন্য রেখে দিন। একটি মিস্ত্রারে পেঁয়াজ ও আদা ভালো করে ব্লেন্ড করে নিন। একটি প্যানে ঘি গরম করে চিংড়িগুলো লাল করে ভেজে আলাদা তুলে রাখুন। এবার তেলের মধ্যে দারচিনি, এলাচ ও লবঙ্গ দিয়ে ভাজতে থাকুন। আদা-পেঁয়াজের মিশ্রণটি এর মধ্যে দিয়ে চার থেকে পাঁচ মিনিট কষিয়ে নিন।

এরপর এতে একে একে হলুদের গুঁড়ো, মরিচের গুঁড়ো, নুন, গরমমশলা দিয়ে নাড়তে থাকুন। নারকেলের দুধ ও জল দিয়ে ফেঁটতে থাকুন। এর মধ্যে কাঁচালঙ্কা ও ভাজা চিংড়ি দিয়ে পাঁচ থেকে ছয় মিনিট রান্না করুন। ঘন হয়ে এলে গ্যাস থেকে নামিয়ে ধনেপাতা কুচি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন চিংড়ির মালাইকারি।

