

যুগশক্তি
SUPPLI
শনিবার, ৯ সেপ্টেম্বর ২০১৭

লাইফStyie



যুগশক্তি-র সঙ্গে ৮ পাতার রঙিন ক্রোড়পত্র

তিন তালাক শুধু আইন নয়, একটা দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন



সৈকত ঘোষ

বাংলায় একটা প্রবচন আছে, 'সোজা আঙুলে ঘি না উঠলে আঙুলটাকে একটু বাঁকাতে হয়।' যে কোনও আইনের পেছনের গল্পটা অনেকটা এই রকম। এটা ঠিক যে শুধুমাত্র আইন করে হয়তো কিছু করা সম্ভব নয়, আবার এটাও ঠিক অনেক কিছুই কিন্তু সম্ভব। বিষয়টা একটু খুলে বলি। হিন্দু ধর্মের একটা কালো দিক যেমন ছিল সতীদাহ প্রথা, মুসলিম ধর্মেও তেমনি এই তিন তালাক। সতীদাহের বিরুদ্ধে আইন করে কিন্তু একটা সময়ে এই অমানবিক প্রথাটিকে সাফল্যের সঙ্গে বন্ধ করা গিয়েছিল। সুতরাং এটা পরীক্ষিত যে আইনের ভয় থেকেও অনেক কিছু পরিবর্তন সম্ভব— অনেকটা ওই আঙুল বাঁকিয়ে ঘি তোলার মতো। আমাদের দেশের আইন আছে বলেই কিন্তু কোনও বে-আইনি কাজ করার আগে মানুষ দশবার ভাবে এবং অবচেতনে হলেও তার মধ্যে একটা ভয় কাজ

করে। সুতরাং অবশ্যই এটা আইনের একটা পজিটিভ দিক। আপাতদৃষ্টিতে জোর করে হলেও আস্তে আস্তে মানুষের দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন ঘটে, এটা অস্বীকার করার কোনও জায়গা নেই। আইন এবং তার কর্তার রূপায়ণ অবশ্যই মানুষকে অনেক সংযত করে। অনেক ক্ষেত্রে ভেতর থেকে না হলেও বাধ্য হয়ে তাকে মেনে নিতে হয়।

এই প্রসঙ্গে একটু পেছনের দিকে তাকিয়ে দেখা যাক। আমরা যতই নিজেদের প্রগতিশীল বলি না কেন এই একুশ শতকে দাঁড়িয়ে এখনও প্রগতিশীলতার মুখোশের আড়ালে আমাদের মধ্যে অনেক কুসংস্কার, অনেক অন্ধবিশ্বাস থেকে গেছে এবং সেটা যে কোনও ধর্মের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। এই পুরুষতান্ত্রিক সামাজ্যে একটা সময় মেয়েদের মতপ্রকাশের কোনও স্বাধীনতা ছিল না। তাদের ছিল না শিক্ষার অধিকার। নিজের পায়ে দাঁড়ানো তো



দূরের কথা নারীকে রাখা হতো পর্দার আড়ালে। এক কথায় নারী ছিল কমোডিটি, আর পাঁচটা নিত্য প্রয়োজনীয় বস্তুর মতো। কিন্তু এখন বিষয়টা অনেক বদলে গেছে।

মেয়েরাও আজকে পড়াশোনা করছে, নিজের পায়ে দাঁড়িয়ে চাকরি করছে। একজন মেয়ে একজন ছেলের মতোই সমান দক্ষতায় কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে কাজ করছে। তবে পরিসংখ্যান

বলছে, শিক্ষার দিক থেকে ভারতে এখনও মুসলিমরা বিশেষত মেয়েরা অনেক পিছিয়ে আছে। মৌলবাদ এবং ধর্মীয় গোড়ামি তাদের এগিয়ে যাওয়ার পথে মূল বাধা। যুক্তি দিয়ে বিচার করলে একজন পুরুষের বহুবিবাহ বা মর্জিমতো তালাককে তাই কখনওই সমর্থন করা যায় না— সে সামাজিক মূল্যবোধ, মানবিকতা বা শিক্ষা যে দিক দিয়েই বিবেচনা করা হোক না কেন। আর একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল নারীজাতির সম্মান রক্ষা এবং তাদের সার্বিক নিরাপত্তা প্রদান যা অবশ্যই রাষ্ট্রের কর্তব্য। এই সময়ে দাঁড়িয়ে নারী-পুরুষ ভেদাভেদ তাই অনৈতিক এবং আইনত অপরাধ। ঠিক যেমন কন্যাজ্ঞ হত্যা বা ধর্ষণ একটি সামাজিক ব্যাধি, তেমনি এই 'তিন তালাক' প্রথা ভারতীয় মুসলিম সমাজের একটি কালো দিক। মনে রাখতে হবে, একটা দেশের সমৃদ্ধি তখনই সম্ভব যখন সেখানে নারীজাতির সম্মান ও সমান অধিকার সুপ্রতিষ্ঠিত হবে। সেই দিক থেকে বিচার-

বিশ্লেষণ করলে আরও আগেই হয়তো তিন তালাক উঠে যাওয়া উচিত ছিল। বিবাহ বিচ্ছেদের জন্য যেমন আদালতে আর্জি করতে হয় এবং ভ্যালিড কারণ প্রদর্শন ছাড়া ডিভোর্স অ্যাপ্রভড হয় না, তেমনি মুসলিম সমাজের ক্ষেত্রেও সেটাই হওয়া উচিত। বিচ্ছেদের পর অর্থনৈতিকভাবে সাবলম্বী না হলে স্ত্রী-র খোরপোষ বহন করাটাও ম্যানডেটরি। এক্ষেত্রেও সেই একই আইন বলবৎ হওয়াটাই স্বাভাবিক।

বিবাহ বিচ্ছেদের তিন তালাক প্রথাকে ‘জঘন্যতম’ বলে মন্তব্য করেছে ভারতের সুপ্রিম কোর্ট। সপ্তে আদালতের পক্ষ থেকে এটাও জানানো হয়েছে এই ধরনের প্রথা একেবারেই কাম্য নয়। বিচারপতি জে এস খেহরের নেতৃত্বাধীন পাঁচ সদস্যের ডিভিশন বেঞ্চের তরফ থেকে তিন তালাক বিষয়ক মামলার শুনানিতে এমনই মন্তব্য করা হয়েছে।

সুপ্রিম কোর্টের প্রধান বিচারপতি জে এস খেহরের নেতৃত্বে কোর্টের সাংবিধানিক বেঞ্চে তিন তালাক প্রথা নিয়ে হওয়া মামলার শুনানি হয়। সেখানেই বেঞ্চের পক্ষ থেকে মন্তব্য করা হয়, এই ধরনের বিবাহ বিচ্ছেদ প্রথা একেবারেই কাম্য নয়। বিবাহ বিচ্ছেদের জন্য এটি একটি নিকৃষ্টতম প্রথা।

খেহরের নেতৃত্বে ডিভিশন বেঞ্চ প্রশ্ন তোলে, তিন তালাক কি প্রথাগত অনুশীলন, না মৌলিক ধর্মীয় অধিকার? এটা কেবলই প্রথা না শরিয়ত আইন? অপরাধমূলক কোনও বিষয় কি শরিয়ত আইনের অঙ্গ হতে পারে? এই সমস্ত প্রশ্নের উত্তরে ভারতের সাবেক কেন্দ্রীয় মন্ত্রী ও আইনজীবী সলমন খুরশিদ বলেন মুসলিম সমাজ শৌখিন সংস্কৃতির প্রভাবে ক্ষতিগ্রস্ত। তাঁর মত, আদালত ধর্মের মধ্যে মাথা গলাচ্ছে না, বরং ধর্মকে আরও সর্ধক হতে সাহায্য করছে।

ওইদিন এই মামলায় আইনজীবী সলমান খুরশিদকে সুপ্রিম কোর্ট নির্দেশ দেয়, পৃথিবীর কোন কোন মুসলিম ও অ-মুসলিম দেশে তিন

তালাক প্রথা নিষিদ্ধ তার একটি তালিকা তৈরি করতে। এরপরেই বেঞ্চকে জানানো হয়, পাকিস্তান, আফগানিস্তান, মরক্কো, সৌদি আরবের মতো দেশে তিন তালাক নিষিদ্ধ।

তিন তালাকের এক ভুক্তভোগীর পক্ষ থেকে লড়তে আসা আইনজীবী রাম জেঠমালানি তিন তালাককে ‘অসাংবিধানিক’ বলে অভিহিত করেন। তিনি মহিলাদের হয়েই বলেন, ‘মহিলাদের প্রতি আমরা লিঙ্গবৈষম্যমূলক আচরণ করতে পারি না। আদালতের তরফ থেকে যে সিদ্ধান্তই নেওয়া হোক তা কখনওই বৈষম্যমূলক হওয়া উচিত নয়। তিন তালাক অসাংবিধানিক। সংবিধানের ১৪ ও ১৫ ধারায় অনুযায়ী প্রত্যেক নাগরিককে বৈষম্যমূলক আচরণ থেকে রক্ষা করা যায় এবং সমানাধিকার দেওয়া যায়। তিন তালাকের প্রক্রিয়াটি জঘন্য আর দূর করা উচিত।’

শুধু তাই নয় তিনি তিন তালাকের বিরুদ্ধে বলেন, ‘একমাত্র পুরুষরাই তিন তালাক দিতে পারেন, স্ত্রী-রা নয়। ফলে এটি মানবাধিকারের বিরোধী। একতরফা বিবাহ বিচ্ছেদ খুবই ঘৃণ্য বিষয়। তাই একে এড়িয়ে যাওয়া উচিত। এই প্রথা লিঙ্গ বৈষম্যের একটি প্রকৃষ্ট উদাহরণ এবং এটি কোরানের শিক্ষার পরিপন্থী।

আটের দশকে শাহাবানু মামলার রায়দান প্রসঙ্গে বিচারপতি ওয়াই বি চন্দ্রচূড় বলেছিলেন ‘মুসলিম স্বামী যখন খুশি, ভালো বা মন্দ কারণ দেখিয়ে হোক, অথবা নিতান্ত অকারণেই হোক, স্ত্রীকে পরিত্যাগ করার বিশেষ অধিকার নিঃসন্দেহে ভোগ করে থাকেন। সুতরাং একটা বিষয় পরিষ্কার তিন তালাকের ফলে মুসলিম মেয়েদের জীবনে হঠাৎ নেমে আসে অন্ধকার। অনেক ক্ষেত্রেই মেয়েরা শিক্ষিত এবং সেন্স ইন্ডিপেন্ডেন্ট না হওয়ায় তাদের অনেক বেশি অত্যাচার মুখ বুজে সহ্য করতে হয় কারণ তাদের কাছে সহ্য করা ছাড়া আর কোনও রাস্তা থাকে না।’ আবার এই প্রসঙ্গে আর একটি দিকও ভেবে দেখার দরকার আছে আইন করে হয়তো তিন তালাক বন্ধ হবে কিন্তু মূল সমস্যা

গোড়া থেকে মিটেবে কি? এর ফলে মুসলিম মেয়েদের ওপর পারিবারিক অত্যাচার বৃদ্ধি পাবে না তো? আগে যে কোনও কারণেই হোক পছন্দ না হলে স্বামী তার স্ত্রীকে তালাক দিয়ে দিত, এর ফলে একদিকে কিন্তু পছন্দের বিরুদ্ধে স্বামীর কাছে পড়ে থেকে মেয়েটিকে অত্যাচার সহ্য করতে হতো না। সেই হিসাবে স্বামীর সংসার থেকে বেরিয়ে এসে তার মুক্তি হতো। এখন যেহেতু সেটি হবে না সুতরাং ইচ্ছের বিরুদ্ধে কোনও কিছু হলে যা হয় এক্ষেত্রেও স্বামীটি একাধিক মহিলার সঙ্গবাস করতেই পারেন এবং স্ত্রীর প্রতি এর ফলে হয় উদাসীনতা নয় অত্যাচারের মাত্রা বাড়ার সম্ভাবনা প্রবল।

একটা কথা মনে রাখতে হবে যে কোনও সম্পর্কের ক্ষেত্রেই কমপ্রোমাইজ করে সুখী থাকা যায় না। এটা ঠিক এক সাথে থাকাটা একটা অভ্যাস, একটা নির্ভরতা এবং অবশ্যই

সেখানে পারস্পরিক বোঝাপড়া যাকে আমরা ‘সম্পর্কের রসায়ন’ বলি সেটা খুব ইম্পোর্ট্যান্ট। ভালোবাসাটা দ্বিপাক্ষিক, যে কোনও সম্পর্কের স্ত্রীং বন্ডিং-এর ক্ষেত্রে এই ভালোবাসা ও পারস্পরিক রেসপেক্টটা খুব দরকার। জীবন থাকলেই সমস্যা থাকবে কিন্তু সেই সমস্যার সমাধানটাও আমাদের খুঁজে বের করতে হবে এবং সেক্ষেত্রে একটা মানবিক দৃষ্টিভঙ্গি সবার আগে দরকার। এই যেমন ‘স্বচ্ছ ভারত মিশন’—সাধারণ মানুষের মধ্যে কিন্তু অনেক সচেতনতা বৃদ্ধি করেছে। মানুষ আজকাল নোংরা যেখানে-সেখানে ফেলার আগে দু’বার ভাবে। সুতরাং নিজেদের ভাবনাটা বদলানো দরকার। সবার আগে নিজেদের মনটাকে পরিষ্কার করতে হবে, কুসংস্কারমুক্ত ফ্লেক্সিবল এবং যুক্তিগ্রাহ্য একটা মন দরকার। তাহলেই নিজেদের পরিবার নিজেদের চারপাশ নিজেদের শহর গ্রাম এইভাবে পুরো দেশটাকে

তালাক নিয়ে যে পাঁচ নারীর লড়াইকে সুপ্রিম কোর্ট মান্যতা দিয়েছে, বিশেষ কারণবশত সেই পাঁচজনের সঙ্গে আমরা যোগাযোগ করতে পারিনি। তবে ইশরত জাহান আমাদের লাইফস্টাইল সাপ্লি-তে তালাক বিষয়ে তাঁর বক্তব্য জানিয়েছেন।

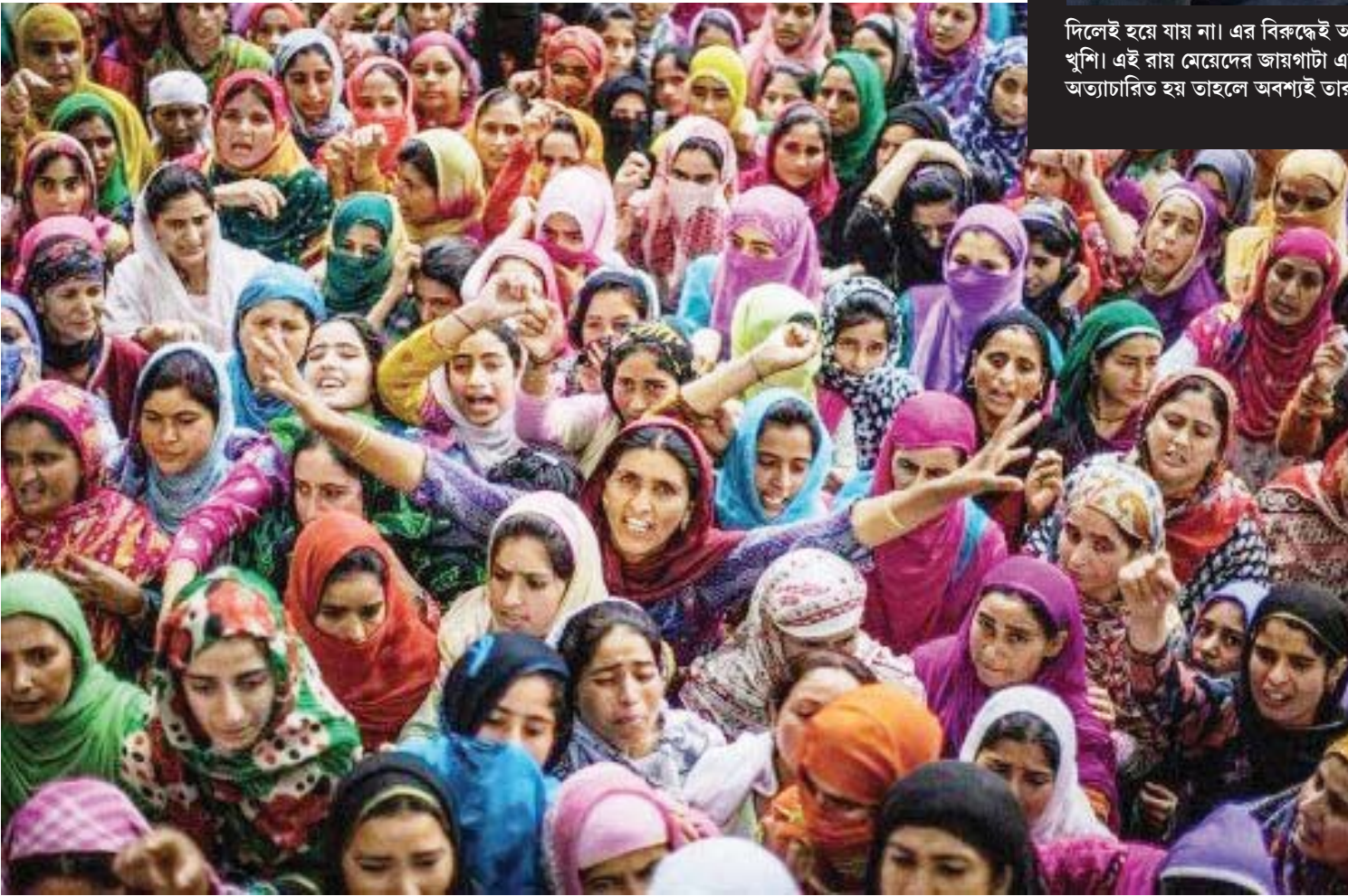


ইশরত জাহান: সুপ্রিম কোর্ট তিন তালাকের বিরুদ্ধে যে রায় দিয়েছে তাতে আমরা জয়ী হয়েছি। আমার স্বামী আমাকে ফোনে তালাক দিয়েছে। আমার লড়াইটা ছিল এর বিরুদ্ধে। শরিয়ত আইনে কোথাও লেখা নেই যে ফোনে বা পিছনে তালাক দেওয়া যাবে। আমার স্বামী যদি সকলের সামনে বলত আমার সঙ্গে থাকতে পারছে না, আমায় ছেড়ে দেবে, প্রতিমাসে আমায় খোরপোষ দেবে তাহলে মেনে নিতাম। কিন্তু ফোনে হঠাৎ করে তালাক বলে

দিলেই হয়ে যায় না। এর বিরুদ্ধেই আমার লড়াই। সুপ্রিম কোর্টের রায় আমরা খুশি। এই রায় মেয়েদের জায়গাটা একটু শক্ত করল। মেয়েরা কোনও সময় যদি অত্যাচারিত হয় তাহলে অবশ্যই তার প্রতিবাদ করা উচিত।

সুন্দর করা সম্ভব।

যে-দেশের সব মানুষ এখনও দু’বেলা ঠিকমতো খেতে পায় না, যেখানে জনসংখ্যা এবং অপুষ্টির মতো ভয়াবহ সমস্যা রয়েছে, যে-দেশের লক্ষ লক্ষ মহিলা রোজ পারিবারিক ভায়োলেন্সের শিকার। যেখানে কুসংস্কার এবং অশিক্ষা সবচেয়ে বড় সামাজিক ব্যাধি। যেখানে ধর্ম চড়া দামে বিক্রি হয়, সেখানে দাঁড়িয়ে যেটা সবচেয়ে আগে করা দরকার সেটা হল মানুষের মানসিকতার পরিবর্তন। শুধুমাত্র আইন করে বা তার বিরোধিতা করে কোনও সুদূরপ্রসারী সমাধান হয় না। প্রকৃত শিক্ষার আলোকে মানুষের মধ্যে সচেতনতা বাড়াতে পারলে সেটাই হবে আগামীতে সবচেয়ে বড় সাফল্য। মোদাকথা, টোয়েন্টি ফাস্ট সেঞ্চুরিতে দাঁড়িয়ে একদিন হঠাৎ আইন করে এত বছর ধরে চলে আসা একটা অমানবিক প্রথাকে শিকড় থেকে তুলে ফেলা সম্ভব কি? তার চেয়ে নিরবহিষ্টভাবে মানুষের মধ্যে শিক্ষা, মুক্ত চিন্তা ও চেতনার বিকাশ সাধনের মধ্যে দিয়ে তাদের বোঝাতে হবে। শুধু মোবাইলের অ্যাপ আপডেট করলে হবে না আমাদের ভাবনা চিন্তাকেও আপডেট করতে হবে। আরও একটু ওপেন মাইন্ডেড হতে হবে। সবচেয়ে বড় কথা মনে রাখতে হবে— মানুষের জন্মই ধর্ম, ধর্মের জন্য মানুষ নয়...



বিষয়:
তিন
তালাক

সংখ্যাগরিষ্ঠ বিচারপতিদের
রায়ে তাৎক্ষণিক তিন
তালাক 'অসাংবিধানিক'
বলে ঘোষণা করেছে সুপ্রিম
কোর্ট। এই তিন তালাক
প্রথা ইসলাম ধর্মপালনের
সঙ্গে অঙ্গঙ্গীভাবে যুক্ত নয়
বলেও জানিয়েছেন
সর্বোচ্চ আদালত।



এতদিন কোনও মুসলিম মহিলার জন্য আইনি লড়াই লড়তে গেলে, বিশেষ করে খোরপোষের মামলা লড়তে গিয়ে অনেক সময়েই অসহায়, নিরাশ হতে হতো। কারণ মামলা চলাকালীন বিপক্ষ এই মোক্ষম বানটি চালিয়ে দিতেন। কখনও চিঠি, কখনও মামলাকারিনির বাড়িতে পৌঁছে গিয়ে মৌখিকভাবে, কখনও-বা মামলা মিটিয়ে বাড়ি ফেরত নিয়ে গিয়ে কাজি ডেকে তার সামনে ওই মোক্ষম বাণটি চালাতেন। ঝুলিতে পড়ত শুধু ইন্দ্রতের অতি সামান্য অক্ষের টাকা। আমাকে আজও পীড়া দেয় এমনই এক দুখিনির অসহায়তা। ঘটনাটা ২০০০ সালের। আমার কাছে একদিন সকালে নুরী বিবি তার ছোট্ট ছোট্ট দুটি মেয়েকে নিয়ে হাজির হয়। সারা গায়ে কালশিটে দাগ। কপালে তাজা রক্তের দাগ। ওর সঙ্গে কথা বলে বুঝলাম পরপর দুটো মেয়ে হওয়ার অপরাধের শাস্তি দিয়েছে তার বীর সোহর/স্বামী। এরকম শাস্তি প্রায়ই খেতে হয়। এবারে নুরী-কে বাড়ি থেকে তাড়িয়ে দিয়ে ওর স্বামী দ্বিতীয়বার বিয়ে করবে জানিয়ে 'তালাক' কথাটি একবার উচ্চারণ করে দিয়েছে। তাই গরিব বাপও ওকে তার ঘরে ঠাঁই দেয়নি। এবারে আর কোনও উপায় না দেখে ও আমার কাছে এসেছে। আমি ওকে প্রশাসনিক দিক থেকে সাহায্য করলাম, চিকিৎসার ব্যবস্থা করলাম। পুলিশ ওর স্বামীর বিরুদ্ধে নির্যাতনের মামলা শুরু করলাম। ওর বাবাকে বুঝিয়ে-সুঝিয়ে কিছুদিনের জন্য ওই তিনটি প্রাণীর মাথা গোঁজার ব্যবস্থা করেছিলাম। আমি খোরপোষের মামলাও করলাম ওকে দিয়ে। কিন্তু ওর মামলাটি চলল না। মাঝপথে কাজির সিলমোহরযুক্ত তালাকনামা হাজির হয়ে গেল। তালাক তালাক তালাক, উচ্চারিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তিনটি জীবন ঘোর অনিশ্চয়তার মধ্যে পড়ে গেল। দুটো ছোট্ট শিশু নিরাশ্রয় হয়ে গেল। নুরী বিবি মনস্থির করেছিল ওর অধিকার ছিনিয়ে নেবে, মেয়েদের মানুষ করবে। হল না। সেদিন বুক চাপড়ে কেঁদেছিল বছর কুড়ির মেয়েটা। সেই হাহাকার আজও আমার কানে বাজে। তবে নির্যাতনের মামলায় ছাড় পায়নি আজও নুরীর তালাকসুদা স্বামীটি। নুরী লড়ে যাচ্ছে উচ্চ আদালত পর্যন্ত। এই অবস্থার বদল খুব জরুরি হয়ে পড়েছিল নারীদের জন্য। যাতে কিছুটা হলেও বাঁচতে পারে ওরা। মহামান্য সুপ্রিম কোর্ট এই নুরীদের হাহাকার শুনেছেন। ওদের নিরাপত্তা সুনিশ্চিত করতে এক যুগান্তকারী পদক্ষেপ নিয়েছেন। আজ আর বিনামেঘে বজ্রপাত হবার ভয়ে ভয়ে দিন কাটাতে হবে না



আইনি সমস্যা

পরামর্শ দিচ্ছেন আইনজীবী
সুমিতা ঘোষ (9831334973)

নুরীর মতো দুঃখিনী নারীদের। অন্যায়ের বিরুদ্ধে লড়াই করার শক্তি পাবে ওরা। মহামান্য আদালত ওদের সেই অধিকার দিয়েছেন। আমার কাছে মাকসুদা বানু মহামান্য আদালতের রায় সম্বন্ধে বিস্তারিত জানতে চেয়েছেন। এই স্বল্প পরিসরে হয়তো বিশদে বলা যাবে না। যতটুকু সম্ভব ছোট করে লিখলাম। পরে বিশদে আলোচনা করব। সংখ্যাগরিষ্ঠ বিচারপতিদের রায়ে তাৎক্ষণিক তিন তালাক 'অসাংবিধানিক' বলে ঘোষণা করেছে সুপ্রিম কোর্ট। এই তিন তালাক প্রথা ইসলাম ধর্মপালনের সঙ্গে অঙ্গঙ্গীভাবে যুক্ত নয় বলেও জানিয়েছেন সর্বোচ্চ আদালত। পাঁচ সদস্যের ওই সাংবিধানিক বেঞ্চের দুই সদস্য আপাতত তিন তালাক প্রথা বন্ধ রেখে নির্দিষ্ট আইন তৈরির জন্য সরকারকে নির্দেশ দিলেও অন্য তিন বিচারক এই প্রথাকে সরাসরি অসাংবিধানিক বলে রায় দেন। তাঁরা একে 'অ-ইসলামিক' বলেও ঘোষণা করেন। সংখ্যাগরিষ্ঠ বিচারকদের রায়ই আদালতের রায় বলে গণ্য করা হবে। প্রধান বিচারপতি জে এস খেহর এবং বিচারপতি এস আব্দুল নাজির ছয় মাসের জন্য এই তাৎক্ষণিক তিন তালাক প্রথা বন্ধ রেখে সরকারকে সেই সময়ের মধ্যে নির্দিষ্ট আইন প্রণয়ন করার কথা বলেছিলেন। কিন্তু বাকি তিনজন বিচারপতি—কুরিয়ান জোসেফ, রোহিটন এফ নারিম্যান এবং উদয় উমেশ ললিত যেহেতু এই প্রথা অসাংবিধানিক বলে রায় দিয়েছেন, তাই এখন থেকে আমাদের দেশে তাৎক্ষণিক তিন তালাক প্রথা বে-আইনি হয়ে গেল। সাংবিধানিক বেঞ্চের সদস্যরা আলাদাভাবে নিজেদের রায় পড়ে শোনান আদালতে। ভারতের প্রধান বিচারপতির নেতৃত্বধীন পাঁচ সদস্যের একটি বিশেষ বেঞ্চ এই মামলার বিচার করেছে। গরমের ছুটির মধ্যে এই মামলার একটানা শুনি চালাহো হয়েছে। যেটা নজির-বিহীন। তাৎক্ষণিক তিন তালাক প্রথা ইসলাম ধর্মপালনের সঙ্গে অঙ্গঙ্গীভাবে যুক্ত কি না, সেই সাংবিধানিক প্রশ্নের উত্তর খুঁজছে এই

বিশেষ সাংবিধানিক বেঞ্চ।

যদিও বিচারপতিদের ধর্মীয় পরিচয় ভারতের আইন ও বিচারব্যবস্থায় আলাদা কোনও প্রভাব ফেলে না, তবুও এই পাঁচ সদস্যবিশিষ্ট বেঞ্চটিতে পাঁচ ভিন্ন ধর্মীয় বিচারক ছিলেন। একজন করে মুসলিম, শিখ, খ্রিস্টান, পারসি ও হিন্দু ধর্মের বিচারক ছিলেন এখানে।

তিন তালাক প্রথা নিয়ে ভারতে বিতর্ক অনেকদিনের। তবে গত কয়েক বছরে বেশ কয়েকটি মুসলিম নারী সংগঠন এবং কয়েকজন তালাকপ্রাপ্ত মুসলিম নারী দায়ের করা মামলাগুলোর কারণে তিন তালাক প্রথা নিয়ে নতুন করে আলোচনা শুরু হয়।

মুসলিম পার্সোনাল ল বোর্ড বলেছে, একসঙ্গে তিনবার 'তালাক' উচ্চারণ করে বিবাহ বিচ্ছেদ শরিয়ত বিরোধী। আফরিন রহমান, গুলশন পারভিন, ইশরাত জাহান ও আতিয়া সাবরি, সায়রা বানু নামের কয়েকজন তালাকপ্রাপ্ত মুসলিম নারী যেসব পৃথক মামলা দায়ের করেছিলেন সুপ্রিম কোর্টে, সেগুলোকে একত্রিত করেই সাংবিধানিক বেঞ্চ এই বিশেষ মামলাটি হাতে নিয়েছিলেন। অনেকগুলো সংগঠন, সরকারি দফতর জাতীয় নারী কমিশন ও অন্যান্য ব্যক্তির এই মামলায় অংশগ্রহণ করেছিলেন।

যদিও মুসলমানদের মধ্যে প্রচলিত একটি প্রথা নিয়ে এই মামলা। তবুও এক হিন্দু নারীর দায়ের করা একটি মামলা চলাকালীন এর সূত্রপাত হয়েছিল। কনিটকের বাসিন্দা এক হিন্দু নারী তাঁর পৈত্রিক সম্পত্তির ভাগ পেতে সুপ্রিম কোর্টে মামলা করেছিলেন।

সেই মামলার শুনি চলার সময়েই ওই নারীর বিরোধী পক্ষের আইনজীবী মন্তব্য করেছিলেন যে আদালতে হিন্দু উত্তরাধিকার আইন নিয়ে কথা হচ্ছে কিন্তু মুসলমানদের ধর্মীয় নিয়মে এমন অনেক কিছু রয়েছে যেগুলোও মুসলমান নারীদের অধিকার হরণ করে।

ওই মন্তব্যের পরেই আদালত তিন তালাক নিয়ে জনস্বার্থ মামলা দায়ের করার কথা বলে। ভারত সরকার ও আইন কমিশনকে তিন তালাক প্রথা (তাৎক্ষণিক) নিয়ে সমস্ত পক্ষের

মতামত সংগ্রহ করতে আদেশ দেওয়া হয়েছিল। তারপরে ব্যাপকভাবে জনমত সংগ্রহ করে আইন কমিশন। আলোচনা চলে নানা মুসলিম সংগঠনের সঙ্গে।

তিন তালাকে পক্ষে-বিপক্ষে দু'ধরনের মতামতই প্রচুর সংখ্যায় জমা পড়ে।

মুসলিম পার্সোনাল ল বোর্ডসহ যারা এই তিন তালাক প্রথার সমর্থন করেন, তাঁদের কথায় কোনও আদালতই এই প্রথা নিয়ে বিচার করতে পারে না। নিজস্ব ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলার যে অধিকার মুসলমানদের রয়েছে, তাতে কোনও আদালতই হস্তক্ষেপ করতে পারে না বলে তাঁদের মত। মুসলিম পার্সোনাল ল বোর্ড কয়েক লক্ষ মুসলমান নারীর সই করা পিটিশন দাখিল করেছিল তাদের বক্তব্যের সমর্থনে।

অন্যদিকে যেসব সংগঠনগুলো তিন তালাকের বিরুদ্ধে, তারা বলে যে শরিয়ত অনুযায়ী যেভাবে তালাক হওয়ার কথা, তার যথেষ্ট অপব্যবহার করা হয়ে থাকে এই দেশে। চিঠি বা ফোন করে অথবা সামাজিক মাধ্যমে তিনবার পর পর তালাক জানিয়ে বিবাহ বিচ্ছেদ করে দেওয়া হয় আর এক শ্রেণির কাজি/মৌলবি সেগুলোর অনুমোদনও দিয়ে দেন। চিঠি অথবা ফোন বা সামাজিক মাধ্যমে তালাক দেওয়া কতটা গ্রাহ্য, তা নিয়েও আমাদের দেশের ইমামদের মধ্যে বিতর্ক রয়েছে।

এই প্রথা তুলে দেওয়ার পক্ষেও রয়েছে বহু মুসলমান নারী। কয়েকবছর আগে করা এক সমীক্ষায় দেখা গিয়েছিল যে, দেশের দশটি রাজ্যে অধিকাংশ মুসলিম নারীই চান তিন তালাক প্রথা উঠে যাক।

অন্যদিকে ভারতে তিন-তালাকের বৈধতা নিয়ে যখন সুপ্রিম কোর্টে শুনি চলছিল, সেসময় সিআরডিপি-র করা এক সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, ভারতের মুসলিম সমাজে তিন তালাক দিয়ে বিবাহ বিচ্ছেদের ঘটনা বাস্তবে একেবারেই নামমাত্র, ১ শতাংশেরও কম।

সেন্টার ফর রিসার্চ অ্যান্ড ডিবেটস ইন ডেভেলপমেন্ট পলিসি ১৬,৮৬০ জন মুসলিম পুরুষ এবং ৩৮১১ জন নারীর ওপর এই সমীক্ষাটি করে এই বছর মার্চ থেকে মে মাসের মধ্যে। যে সমীক্ষাটির নেতৃত্বে ছিলেন অর্থনীতিবিদ ড. আর সালেহ শরিফ, যিনি ২০০৬ সালে ভারতীয় মুসলিমদের অনগ্রসরতা এবং বঞ্চনা নিয়ে গঠিত 'সাচার কমিটি'র অন্যতম একজন সদস্য ছিলেন। সমীক্ষায় ৩৩১টি মুসলিম বিবাহ বিচ্ছেদের ঘটনা বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে এগুলোর এক চতুর্থাংশ ক্ষেত্রে কাজি/মৌলভি-র মতো ধর্মীয় ব্যক্তিত্ব জড়িত।

এই সমীক্ষায় উল্লেখযোগ্য ফলাফল হল, ৩৩১টি ঘটনার মধ্যে কোনও সাক্ষীর উপস্থিতি ছাড়াই মুখে তিনবার তালাক উচ্চারণ করে বিবাহ বিচ্ছেদের ঘটনা ছিল মাত্র ১টি।



পুজোয় আপনার পায়ের সঙ্গী হোক স্টাইলিশ জুতো

একটা সময় ছিল যখন মহিলারা শাড়িকেই বেশি প্রাধান্য দিতেন। যে কোনও উৎসব অনুষ্ঠানে বঙ্গ নারীর সঙ্গে শোভা পেত নানা ধরনের ট্র্যাডিশনাল শাড়ি। তবে দিন বদলের সঙ্গে সঙ্গে মানুষ তার প্রয়োজন ও সুবিধা অনুযায়ী তার রুচি বদলেছে। শাড়ির চাহিদা চিরকালই ছিল, আছে ও থাকবে। কিন্তু বর্তমানে তার পাশে জায়গা করে নিয়েছে সালোয়ার-কামিজ। বিভিন্ন স্টাইলের, বাহারি কাজ করা সালোয়ার কামিজও এখন তরুণীদের পছন্দের তালিকায় চলে এসেছে। তবে এই সাজকে জমকালো করে তুলতে দরকার ভালো জুতো। আপনার সাজকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলবে আপনার পায়ের স্টাইলিশ জুতো। পুজোর সময়ে আপনি আপনার বাহারি কাজের সুন্দর সুন্দর সালোয়ার-কামিজের সঙ্গে স্টাইলিশ জুতো পরে অন্যকে তাক লাগিয়ে দিতে পারবেন। একটা সময় কালো, সাদা, ব্রাউন রঙের জুতোর প্রাধান্য থাকলেও পরে এইগুলির পাশাপাশি জায়গা করে নিয়েছে বিভিন্ন রঙের জুতো। যেমন— লাল, হলুদ, নীল, গোয়েন্দা, সিলভার প্রভৃতি বিভিন্ন রঙের স্টাইলিশ জুতোর মার্কেটে চাহিদা তুঙ্গে। বিভিন্ন শপিং মল-এর

পাশাপাশি গড়িয়াহাট, নিউ মার্কেট, হাতিবাগানসহ প্রায় সমস্ত জায়গাতেই নানাধরনের স্টাইলিশ জুতো পেয়ে যাবেন। তবে পোশাক অনুযায়ী জুতো বেছে নেওয়াই শ্রেয়। হাই হিল: তরুণীদের পছন্দের তালিকায় প্রথম স্থানে রয়েছে হাই হিল জুতো। তাই হাই হিলের কথা নতুন করে বলার অপেক্ষা রাখে না। স্টাইলিশ লুককে স্ট্রিটস্টোরি কোনও তুলনা নেই। রাতের জমকালো পার্টিতে অনায়াসে সালোয়ার-কামিজের সঙ্গে হাই হিলের জুতো পড়তে পারেন। যা আপনাকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলবে।

পাম্প শ্যু: অনেকেই আছেন যাঁরা হাই হিল পছন্দ করেন না, বা



পরে ফেলতে পারেন সলিড গোল্ড পাম্প শ্যু। ট্র্যাডিশনাল হোক বা এথনিক, যে কোনও সালোয়ার-কামিজের সঙ্গে ভালো মানাবে এই শ্যু।

জরিব কাজ করা স্যান্ডেল: যে কোনও অনুষ্ঠানে এই জুতো পরতে পারেন। দেখতে সুন্দর তো বটেই, তাছাড়া এই জুতো পরতেও বেশ আরামদায়ক। বিশেষ করে গোয়েন্দা বা সিলভার কালারের জরিব কার্কাঁকা করা জুতো দেখতে বেশ লাগে।

কোলাপুরি চপ্পল: যে কোনও ধরনের ট্র্যাডিশনাল সালোয়ারের সঙ্গে পরতে পারবেন কোলাপুরি জুতো। এই জুতোর একটি আলাদা আকর্ষণ রয়েছে।

যা আপনাকে অন্য লুক এনে দেবে। বিশেষ করে পোশাকের সঙ্গে মানানসই হিসাবে এই জুতো পরতে পারেন।

প র তে পারেন না। তাঁরা অনুষ্ঠানে অনায়াসে

যুগশঙ্খ
SUPPLI
শনিবার, ৯ সেপ্টেম্বর ২০১৭

শাড়ির সাজেও নতুনত্ব ফুটিয়ে তুলুন

ভারতীয় নারীকে নাকি শাড়িতেই সবচেয়ে সুন্দর লাগে। শাড়ি আর নারী। একে অপরকে ছাড়া যেন অসম্পূর্ণ। যতই মডার্ন ফ্যাশন থাকুক না কেন, শাড়িতে যে নারী অপরূপ সুন্দরী, তা বলার অপেক্ষা রাখে না। ঐতিহ্যবাহী শাড়ির সঙ্গে তাই পাল্লা দিয়ে চলেছে হাল ফ্যাশনের স্টাইলিশ শাড়ি। তবে এমনি সময়ের থেকে পুজোর সময়ে শাড়ির চাহিদা সব চেয়ে বেশি। বড় বড় দোকানগুলির সঙ্গে পাল্লা দিয়ে ডিজাইনাররাও তাঁদের সৃজনশীলতা মিশিয়ে শাড়িতে অভিনবত্বের ছোঁয়া ফুটিয়ে তোলেন। তবে বিভিন্ন ধরনের শাড়ির সঙ্গে স্টাইলেও এসেছে নতুনত্ব। যা পুজোর সময়ে আপনাকে অন্যদের থেকে আলাদা করে তুলবে। তবে পোশাকের আরেকটি দিকও মাথায় রাখা উচিত। সেটি যেন আরামদায়ক হয়। না হলে সব সাজই আপনার মাটি হয়ে যাবে।

চটজলদি শাড়ির সাজে আনুন নতুনত্ব। শাড়ির আঁচলটি টাই আকারে জড়িয়ে নিন গলায়। দেখবেন, কেমন অসাধারণ সুন্দর দেখাবে আপনাকে। পাশাপাশি সবসময় আবহাওয়া দেখে পোশাক কিনুন বা নির্বাচন করা উচিত। এমন শাড়ি নির্বাচন করুন যা আপনার ফিগারে মানানসই। যেমন একটু মোটার দিকে যাঁরা তারা এমন পোশাক এড়িয়ে চলুন যা গায়ের সঙ্গে আটকে থাকে। আবার এমন অনেক শাড়ি আছে যা পরার পর আরও ফুলে থাকে, তা মোটাের জন্য একদমই ঠিক নয়। তবে স্লিমদের খারাপ লাগবে না।

একটু অন্যভাবে সাজতে অনেকেই ভালোবাসেন। পুজোর সময়ে ব্লাউজের বদলে টি-শার্টের উপর শাড়ি পরতে পারেন। এতে নতুনত্ব আসবে। শার্টটি একরঙের হলে ভালো হয়। অন্যদিকে যাঁদের ফিগার ভালো তারা ক্রপ টপ বা ব্লাউজ পরতে পারেন।

শাড়ি পরাতে নতুনত্ব আনতে হলে

স্বাক্ষের স্টাইলে জড়িয়ে নিন শাড়ির আঁচল। সেইসঙ্গে যেভাবে সাজছেন তার সঙ্গে ঠিকমতো সাজুন। অনেক সময় আমরা বুঝতে পারি না কোথায় থামতে হবে। এমন অনেক শাড়ি আছে যাতে জরিব কাজ করা থাকে বা স্টোন লাগানো থাকে। এই ধরনের শাড়ি কেনার আগে অবশ্যই

দেখে নিন জরি বা পাথর যেন অতিরিক্ত না থাকে। শাড়ি পরায় নতুনত্ব থাকলে সাজের ব্যাপারেও আধুনিক লুক আনতে হবে।

ঐতিহ্যে মোড়া স্লিমবেল্ট ব্লাউজ ট্রাই করুন। আপনার সাজে নতুন ঝলক আনতে শাড়ির উপর লম্বা কোট মানাবে দারুণ। তবে বেশি এক্সপেরিমেন্ট না করাই ভালো। প্রিয় তারকা কী পোশাক পরলেন তা আমরা ফলো করার চেষ্টা করি। সেটি না করে নিজের ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী পোশাক নির্বাচন করা ভালো। অবশ্যই নতুন স্টাইল ট্রাই করুন। কিন্তু আগে দেখ নিন আপনি তাতে স্বচ্ছন্দ কিনা।

একরঙা শাড়ির সঙ্গে পরতে পারেন প্রিন্টেড ব্লাউজ। তবে ব্লাউজের ফিটিংস নিয়ে কোনও কম্প্রোমাইজ করবেন না। অত্যধিক লুজ ও টাইট কোনওটাই আরামদায়ক নয়। সেটি খেয়াল রাখুন।

আরও একটি কথা অবশ্যই মাথায় রাখা উচিত। যেমন সেফটিপিন যাতে দেখা না যায় সেদিকে খেয়াল রাখুন। যত কম সেফটিপিন ব্যবহার করা যায় ততই ভালো। কিন্তু তাও যদি সেফটিপিন ব্যবহার করতে হয় তাহলে তা যেন দেখা না যায়। আন্ডারগারমেন্ট-এর ব্যাপারে একই কথা বলবে। বাড়ি থেকে বের হওয়ার আগে দেখে নিন ব্রা স্ট্র্যাপ বা শাড়ির তলায় সায়া যেন বেরিয়ে না থাকে। এছাড়াও অনেক সময় আন্ডারগারমেন্টের রঙের প্রতি আমরা সেরকম গুরুত্ব দিই না। ফলে সাদা ব্লাউজের তলায় কালো অন্তর্বাস ফুটে ওঠে। সব সময় নুড রঙের অন্তর্বাস বাছাই করা ভালো।



অতিরিক্ত মেকআপ থেকে এখন বেশিরভাগ মেয়েদের কাছে হালকা সাজ বেশি পছন্দের। নো মেকআপ লুক-এর চল তাই এখন বেশি। তার মধ্যে এখন প্রচণ্ড গরমে মানুষের নাজেহাল অবস্থা। তাই এই সময়ে মানুষ হালকা সাজকেই নিজের পছন্দের তালিকায় রেখেছেন। গরমে অতিরিক্ত মেকআপ ব্যবহার না করে হালকা সাজে সাজার জন্য রয়েছে সহজ পছন্দ। প্রতিদিনই কাজের তাগিদে ঘর থেকে বের হতে হয়। আর নিজেকে কিছুটা না গুছিয়ে তো আর কাজে যাওয়া যায় না। তবে গরমে বেশি মেকআপ ব্যবহারও ঝুঁকির, কারণ রোদের তাপ আর ঘামে মেকআপ গলে পুরো মুখে ছড়িয়ে পরতে পারে।

মুখের মেকআপ:

আগে ত্বক মেকআপের জন্য প্রস্তুত করে নিতে হবে। ত্বকের আর্দ্রতার মাত্রা ঠিক রাখা সবথেকে বেশি জরুরি, এতে মেকআপ সুন্দরভাবে মিশে যায় ও আলগা হয়ে থাকে না। প্রথমে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে এরপরই বেবি ক্রিম বা ফাউন্ডেশন ব্যবহার করতে হবে। আর ক্রিম বা ফাউন্ডেশন ত্বকে যেন ভালোভাবে



নো মেকআপ লুক

5
স্টাইল
Style

যুগশক্তি
SUPPLI
শনিবার, ৯ সেপ্টেম্বর ২০১৭

ব্লেন্ড হয় সেদিকেও লক্ষ রাখতে হবে।

গালের সাজে ব্লাশঅন:

এই গরমে ক্রিমবেসড ব্লাশঅন বেছে নেওয়া উচিত, এতে তা দীর্ঘস্থায়ী হয়। আর এই আবহাওয়ায় উজ্জ্বল রং এড়িয়ে হালকা ব্লাশঅন বেছে নিতে হবে। যেমন, অ্যাপ্রিকোট বা কোরাল, হালকা গোলাপি ইত্যাদি রংগুলো বেছে নেওয়া যেতে পারে। বাড়তি উজ্জ্বলতা যুক্ত করতে ব্লাশঅনের উপর হালকা করে ব্রোঞ্জার বুলিয়ে নেওয়া যেতে পারে।

চোখের সাজ:

এই গরমে চোখে চকচকে শ্যাডো এড়িয়ে চলাই ভালো। হালকা রংয়ের শ্যাডো দিয়ে পাপড়ি ঘেঁষে মনোমতো করে লাইনার টেনে

দিতে পারেন। চাইলে রঙিন লাইনারও ব্যবহার করা যেতে পারে। চোখের নীচে দিতে পারেন কাজল, এরপর হালকা করে স্মার্জ করে নিন। উপরের ও নীচের পাপড়িতে ঘন করে মাসকারা লাগিয়ে নিলেই সাজ পূর্ণতা পাবে।

চোঁটের জন্য লিপগ্লস:

এই ঋতুতে লিপগ্লস বেশ ভালো মানায়। হালকা রংয়ের লিপলাইনার দিয়ে চোঁট একে নিয়ে গোলাপি বা পিচ রংয়ের গ্লস চোঁটে বুলিয়ে নিতে পারেন। তবে গ্লস পছন্দ না হলে হালকা রংয়ের ম্যাট লিপস্টিকও ব্যবহার করা যায়।

আরও কিছু লক্ষণীয় বিষয়—

• যাঁদের ত্বকে রংয়ের সামঞ্জস্যতা নেই, তাদের উচিত ফাউন্ডেশনের আগে ভালো কোনও কনসিলার ব্যবহার করে তা ঠিক করে নেওয়া।

• যাঁদের গায়ের রং বেশি ফরসা, তারা ফাউন্ডেশন বা বেবি ক্রিম ব্যবহারের পর অবশ্যই হালকা করে ব্রোঞ্জার বুলিয়ে নেবেন।

• তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীরা অয়েল ফ্রি ফাউন্ডেশন ব্যবহার করবেন এবং এর উপর পাউডার বুলিয়ে সেট করে নেবেন। সঞ্জে ব্লটিং পেপার বা টিস্যু পেপার রাখবেন। ব্লটিং পেপার বিশেষভাবে তৈরি যা মেকআপ নষ্ট না করে ত্বকের বাড়তি তেল শুষে নিতে সাহায্য করে।

আমরা জানি এক্সারসাইজ করার ক্ষেত্রে রোজ বিভিন্ন ধরনের ফিটনেস রুটিন মানাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু প্রসাধন দ্রব্যের বেলাতেও কি একই জিনিস করা উচিত? আমরা সবাই রোজই বিভিন্ন ধরনের কসমেটিক্স ব্যবহার করে থাকি। যেমন— সানস্ক্রিন, ময়েশ্চারাইজার, ফেসওয়াশ ইত্যাদি। কিন্তু কখনও কি মনে এই প্রশ্ন উঠেছে যে, রোজই কি আমাদের এই এক ধরনের প্রোডাক্ট ব্যবহার করা উচিত? নাকি মাঝে মাঝে আলাদা আলাদা প্রোডাক্ট ব্যবহার করা যায়?

উত্তরটা হল, রোজ একই প্রোডাক্ট ব্যবহার করলে কোনও ক্ষতি নেই। কিন্তু আপনার ত্বকের কী দরকার সেটা আপনাকে বুঝে সেইমতো প্রোডাক্ট ব্যবহারে পরিবর্তন আনতে হবে। মনে রাখবেন, কয়েকটা ফ্যাক্টরের কারণে কিন্তু আমাদের ত্বকে পরিবর্তন ঘটে। যেমন ধরুন শীতকালে আপনি এক ধরনের প্রোডাক্ট ব্যবহার করবেন, আবার গরমকালে অন্য। শীতকালে আমাদের ত্বক অন্য সময়ের চেয়ে বেশি ড্রাই হয়ে যায়। ফলে এই সময় এমন প্রোডাক্ট ব্যবহার করতে হয় যা ত্বককে আর্দ্রতা যোগায়। আবার বছরের কিছু সময় আমাদের ত্বক অন্য সময়ের থেকে বেশি

তেলতেলে হয়ে যায়। কাজেই তখন সেই অনুযায়ী জিনিস ব্যবহার করতে হয়।

এছাড়াও, আমাদের বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ত্বকের পরিবর্তন ঘটে। সঙ্গে রয়েছে হরমোনাল চেঞ্জ এবং স্ট্রেস। এই সবকিছুর কারণে কিন্তু আমাদের ত্বকের পরিবর্তন ঘটে।

আবার অনেক সময় দেখা যায় হয়তো একটা বিশেষ ব্র্যান্ডের প্রোডাক্ট আপনার ত্বকের জন্য আদর্শ ছিল। কিন্তু ত্বকের পরিবর্তনের ফলে পরে সেই প্রোডাক্ট ব্যবহারযোগ্য না-ও হতে পারে। এমনটা হলে তখন কিন্তু আপনাকে প্রোডাক্ট চেঞ্জ করতে হবে।

তবে একটা কথা মাথায় রাখবেন, ঘন ঘন স্কিনকেয়ার প্রোডাক্ট পরিবর্তন করা মোটেই ভালো নয়। নতুন কোনও প্রোডাক্ট ব্যবহার করার পর যদি দেখেন ত্বকে ইরিটেশন হচ্ছে বা ব্রণ কিংবা ফুসকুড়ি বেরোচ্ছে বা ত্বক রুক্ষ হয়ে যাচ্ছে, তাহলে তৎক্ষণাৎ সেই জিনিস ব্যবহার করা বন্ধ করে দিন। আপনার যদি খুব সেনসিটিভ স্কিন হয় তাহলে অবশ্যই ডারমাটোলজিস্টের পরামর্শ নিন। আপনার ত্বকের জন্য কী দরকার তিনিই তা সঠিকভাবে বলতে পারবেন। তবে ড্রাই স্কিন হোক বা নর্মাল কিংবা অয়েলি,



ত্বকের প্রয়োজন অনুযায়ী বিউটি প্রোডাক্ট ব্যবহার করুন

সবার ক্ষেত্রেই অনাবশ্যক স্কিন কেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহার না করাই ভাল।

তাহলে সারমর্ম হল, আপনি একই প্রোডাক্ট রোজ ব্যবহার করতে পারেন, কিন্তু

ত্বকের প্রয়োজন অনুসারে তা বদলে ফেলতে হবে। নিজেই ভেবে দেখুন, শরীরের প্রয়োজন অনুসারে আপনি যদি এক্সারসাইজ, খাবার-দাবার বদলাতে

পারেন, তাহলে প্রসাধন কী দোষ করল? তবে মনে রাখবেন, সব স্কিনকেয়ার প্রোডাক্টই কম-বেশি পরিমাণে কেমিক্যাল থাকে, তাই বুঝে-শুনে ব্যবহার করবেন।



‘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। সার্বভেষ্টে ‘aami lifestyle suppler 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।)

মোটাই হন, সুন্দর থাকুন



সারা পৃথিবীজুড়ে এখন স্লিম বা জিরো সাইজ হবার ট্রেন্ড চলছে। প্রত্যেক মহিলাই চান সফল কর্মের একটা সুন্দর ছিপি ছিপি শরীর। আর এর জন্য কতই না কষ্ট করে থাকেন সবাই। ডায়টিং থেকে শুরু করে এক্সারসাইজ এমনকী ওষুধ খেতেও পিছপা হন না অনেকে। কিন্তু এঁদের বিপরীতে একাংশ এমন মানুষও আছেন যাঁরা মোটা হতে চান। হ্যাঁ, এই একাংশ মানুষ যাঁরা অতিরিক্ত আন্ডারওয়েট, তাঁরা মোটা হয়ে নিজেকে সুন্দর রাখতে চান। আসনে বাড়তি ওজন যেমন একটা সমস্যা, ঠিক একইভাবে রুগণ বা ভগ্নস্বাস্থ্যও একটা সমস্যা। স্লিম মানেই যে সুন্দর তা কিন্তু নয়। বরং সৌন্দর্য নিহিত থাকে একজনের শরীরের গড়ন অনুযায়ী অদর্শ ওজনে অবস্থান করার মাঝে। আদর্শ ওজনের চাইতে যদি পাঁচ থেকে দশ কেজি কম থাকে আপনার ওজন, তাহলেই বুঝবেন আপনি রুগণ মানুষ।

একজন রুগণ বা আন্ডারওয়েট মানুষের

চেহারা স্বাভাবিকভাবেই তাঁর সৌন্দর্য হারায়। চাপা ভাঙা হয়, চোখের তলায় কালি পড়ে, কাজকর্মে উৎসাহ পান না কিংবা সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়েন। বেশি রোগা মানুষের শরীর সঠিকভাবে গঠিত হয় না, বা বয়সের সাথে সঠিকভাবে রূপান্তর হয় না। ফলে তাঁরা ভীষণ হীনমন্যতায় ভোগেন।

কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে চেষ্টা করেও কিছুতেই ওজন বাড়ে না। অনেকে হয়তো খুব খাওয়া-দাওয়া শুরু করেন, কিন্তু এতে বিশেষ ফল মেলে না। বরং অস্বাস্থ্যকর খাওয়ার ফলে উল্টে স্বাস্থ্যহানি হতে শুরু করে। শুধু মোটা হলেই তো চলবে না, হতে হবে সুগঠিত শরীরের অধিকারী। তাই না? তাহলে কী করবেন? যদি ওজন বাড়িয়ে সুগঠিত শরীর পাওয়ার সম্ভব-অসম্ভব সব চেষ্টা করেই ক্লান্ত হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার উপকারের জন্য আজ কয়েকটা টিপস দেওয়া হল। নিয়ম করে মেনে চলার চেষ্টা করুন। অচিরেই নিজের মধ্যে

পরিবর্তন দেখতে পারবেন।

সকালে উঠে বাদাম ও কিসমিস

ওজন বাড়ানোর জন্য বাদাম আর কিসমিসের বিকল্প নেই। রাতে ঘুমানোর সময় আধ কাপ কাঠবাদাম ও কিসমিস ভিজিয়ে রাখুন অল্প জলে। সকালে সেগুলো ফুলে উঠলে খেয়ে নিন। সকাল শুরু করুন বাদাম ও কিসমিস দিয়ে। বাচ্চাদের জন্যও এটা খুব ভালো একটা খাবার। এছাড়া, ব্রেকফাস্টে অবশ্যই এক গ্লাস গরম দুধ ও কলা খাবেন। কলায় প্রচুর পরিমাণে ক্যালোরি থাকে যা ওজন বাড়াতে সাহায্য করে।

খাবারের পরিমাণ বাড়ান

খাবারের পরিমাণ বাড়ানো মানেই হাপুস-হাপুস করে একগাদা খেয়ে ফেলা নয়। আর সেটা উচিতও নয়। আপনি যদি কম খাবার খাওয়ার জন্য রোগা হয়ে থাকেন, তাহলে খাবারের পরিমাণ আপনাকে বাড়াতেই হবে। স্বাভাবিকভাবে যা খেয়ে থাকেন, তার চার ভাগের একভাগ পরিমাণ খাবার বাড়িয়ে খান প্রতিদিন। অর্থাৎ, একদিনে নয়, প্রতিদিন অল্প অল্প করে পরিমাণ বাড়ান। তাহলে অস্বস্তি হবে না। এছাড়া, আলু, পিনাট বাটার, মিষ্টি, জুস, চিজ ইত্যাদি খাবেন।

বারবার খাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করুন

অনেকেই ভাবেন যে বারবার খেলে বৃষ্টি ওজন বাড়বে। এটা মোটেই সঠিক নয়। বরং নিয়ম মেনে পেটপূরে খান। পেট ভর্তি থাকলে মেটাবলিজমের হার কমে যায়, ফলে খাবারের ক্যালোরির অনেকটাই বাড়তি ওজন হয়ে শরীরে জমবে। অল্প অল্প করে বারবার খাওয়াটা মেটাবলিজম বাড়িয়ে দেয়, ফলে ওজন কমে।

খাদ্য তালিকায় রাখুন ডুবো তেলে ভাজা খাবার

ডুবো তেলে ভাজা খাবারে প্রচুর পরিমাণ ফ্যাট থাকে। ফলে সেটা ওজন বাড়ানো সহায়ক। ঘি, বাটার খাবেন। তবে সাথে খাবেন প্রচুর পরিমাণে তাজা শাক সবজি।

দুপুরের ভাতখুম

হ্যাঁ, দুপুরের খাবার খাওয়ার পর ঘুমানোর অভ্যাস ওজনে বাড়তে সাংঘাতিক কার্যকর।



তাই প্রতিদিন দুপুরে ৪৫ মিনিট থেকে এক ঘণ্টা ঘুমান। এছাড়া, বেশি রাত অবধি জেগে থাকবেন না। পর্যাপ্ত ঘুমান। তবেই শরীর তরতাজা থাকবে।

এক্সারসাইজ

খাবার-দাবার ও ঘুমে পেশাপাশি সঠিক ব্যায়ামও আপনাকে করতে হবে যদি একাধি স্বাস্থ্যকর শরীর পেতে চান। শুধু মোটা হবেন কিন্তু এনার্জি থাকবে না, তা কিন্তু হয় না। এমনভাবে মোটা হবেন আপনাকে দেখতে সুন্দর তো লাগবেই, পাশাপাশি আপনি হবেন একজন প্রাণবন্ত মানুষও। এবং এর জন্য এক্সারসাইজের বিকল্প নেই। যোগ ব্যায়াম, প্রাণায়াম করার সঙ্গে হচ্ছে হলে আপনি জিম-এ জয়েন করতে পারেন। সেখানে ইনস্ট্রাক্টর আপনাকে সঠিক এক্সারসাইজ দেখিয়ে দেবেন।





‘সিঙ্গল মাদার’দের নতুন সম্পর্ক

‘সিঙ্গল মাদার’— এই তকমাটি আমাদের সমাজে এখনও বেশ প্রসিদ্ধ। ফলে বিজ্ঞান-প্রযুক্তির এই আধুনিক যুগেও একা সন্তান লালন-পালন করতে গিয়ে নানা ধরনের অস্বস্তিকর সমস্যা ও পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে হয় মায়ের। তার উপর যদি কারও সাথে সম্পর্ক গড়ে ওঠে কিংবা নতুন সংসার শুরু করার সিদ্ধান্ত নেন, তখন সেই টানাপোড়েন যেন আরও তীব্রতর হয়ে ওঠে।

অকালে স্বামীর মৃত্যু, বনিবনা না হওয়া কিংবা অন্য নানা কারণে অনেক মহিলাই একা তাঁদের সন্তান বড় করার মতো সাহসী পদক্ষেপ নিয়ে থাকেন। পরিস্থিতিও অনেককে বাধ্য করে এমনটা করতে। আরও এক দশক আগেও এমন পরিস্থিতি আমাদের সমাজে একেবারেই সহজভাবে মেনে নেওয়া হতো না। কিন্তু এখন অনেক ক্ষেত্রেই নারীরা এমন সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলছেন। স্বামীর মৃত্যুর পর এখন অনেক মা-ই একা তাঁদের সন্তানদের লালন-পালনের দায়িত্ব নেন। তাছাড়া অনেকে একটি তিন্ত সম্পর্কের টানাপোড়েন থেকে নিজেকে ও সন্তানকে বের করে এনে নতুন জীবন শুরু করেন। কিন্তু পরিস্থিতি যা-ই হোক না কেন, এই সমাজে ‘সিঙ্গল মাদার’দের পথচলা মোটেও সহজ নয়। প্রতি পদক্ষেপে নানান অব্যক্ত পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে হয় তাঁদের। তাছাড়া, এই সিঙ্গল মাদারদের নতুন করে কারও সঙ্গে সম্পর্ক জড়ানো আরও খারাপ চোখে দেখা হয় আমাদের সমাজে। নিজেদের মধ্যে সম্পর্ক তৈরি হলেও পরিবার বা সমাজ অনেক ক্ষেত্রেই এই ধরনের পরিস্থিতি স্বাভাবিক রাখতে দেয় না। একা মায়ের যখন নানা পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে হয়, তখন তাঁদের মানসিক পরিবর্তনটাও হয় অনেক বেশি।

তাই নতুন সম্পর্ক জড়ানো বা প্রেমে পড়ার আগে কিছু বিষয় মাথায় রাখা জরুরি। এক্ষেত্রে সন্তান জীবনসঙ্গীর কয়েকটি জিনিস যাচাই করে নিতে হবে—

- দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্কে তাঁর বিশ্বাস কতটুকু?
- শেষ করে তিনি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ সম্পর্কে জড়িয়েছিলেন এবং সেই সম্পর্ক কতদিন

টিকেছিল?

● মতবিরোধ বা মনোমালিন্যকে তিনি কীভাবে সমাধান করেন? রাগ বা পরিস্থিতি সামলাতে তিন কতটা দক্ষ?

● সম্পর্ক বিষয়ক সমস্যাগুলো তিনি কীভাবে সমাধান করেন?

● তাঁর জটিল কোনও রোগ আছে কি না?

● নিজের সাংসারিক ও আর্থিক কর্তব্য সম্পর্কে তাঁর মতামত কী?

● সন্তান-সন্ততি সম্পর্কে তাঁর চিন্তাধার কেমন? সন্তানের প্রতি কতটা দায়িত্বশীল?

● তিনি কি নিজের সন্তান চান? আপনার সন্তানকে সহজভাবে মেনে নিতে এবং তাদের ভবিষ্যৎ গড়ে তুলতে সাহায্য করবেন কি না?

● অবিবাহিত অবস্থায় প্রেম মজার হতে পারে। কিন্তু আপনি যখন একজন ডিভোর্সি বা বিধবা, তখন বিষয়টি কিন্তু বেশ জটিল। এই অবস্থায় নতুন করে সংসার বাঁধার পরিকল্পনা অবশ্যই দোষের নয়, তবে সঙ্গী পছন্দ ও চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে যথেষ্ট সতর্ক হওয়া, তথা যে

কোনও পরিস্থিতি সামাল দেওয়ার মতো মানসিক প্রস্তুতি থাকতে হবে। কারণ, সম্পর্কের ক্ষেত্রে পুরনো ভুলের পুনরাবৃত্তি মোটেও আশাশ্রম নয়। তাছাড়া, এই সময় নিজের পাশাপাশি সন্তানের ভবিষ্যৎও জড়িয়ে আছে আপনার সিদ্ধান্তের সঙ্গে। তাই যে

কোনও সম্পর্ক জড়ানোর আগে নিজের সঙ্গেই কিছুটা বোঝাপড়া হওয়া জরুরি। ভবিষ্যতে যাঁর সঙ্গে নিজেকে জড়াতে চাইছেন, তাঁর সম্পর্কে ভালোভাবে জেনে নেওয়া

ছাড়াও কিছু বিশেষ প্রশ্ন করুন নিজেকেই। এবং এর জন্য নিজেকে যথেষ্ট সময় দিন, ঠান্ডা মাথায় ভাবুন। আবেগের বশবর্তী হয়ে কোনও সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলবেন না। মনে রাখবেন, আপনার সিদ্ধান্তের উপর আপনার সন্তানের

গোটা ভবিষ্যৎ নির্ভর করবে। কারণ কোনও কারণবশত সিদ্ধান্তটি ভুল প্রমাণিত হলে, আপনি নিজে তো বিপদে পড়বেনই, সঙ্গে সন্তানকেও কষ্ট দেবেন। এবং ভবিষ্যতে হয়তো

আপনার সন্তানও এইজন্য আপনার সঙ্গে সম্পর্ক রাখতে চাইবে না। তখন কিন্তু আপনি

সহ্য করতে পারবেন না। তাই সিঙ্গল মাদার

হলে এই ধরনের পদক্ষেপ নেওয়ার আগে একশোবার ভাববেন।

তাকে আপনার কতটুকু প্রয়োজন?

বর্তমান সময়ে অনেক নারী একাই ভালো আছেন এবং তেমনটাই থাকতে চান। আর একবার ডিভোর্স হলে অনুভূতি আরও কঠিন হয়ে যায়। তবে নতুন করে সংসার জীবন শুরু করার অনুভূতি মন থেকে হারিয়ে যাবে এমনটা নয়। এক্ষেত্রে নিজেকে সময় দিতে হবে,

নিজের প্রয়োজন, তাগিদ বুঝতে হবে। নিজেকে যদি একাকী জীবনযাপনের জন্য সমর্থ ও তৈরি বলে মনে হয়, তবেই নতুন সম্পর্ক থেকে দূরে থাকতে দোষ নেই। তাই

নতুন সম্পর্কে জড়ানোর আগে নিজেই নিজেকে প্রশ্ন করুন যে আপনার এবং আপনার সন্তানের জীবনে তৃতীয় ব্যক্তির

অস্তিত্ব কতখানি জরুরি।

নিজের চাওয়া সম্পর্কে স্পষ্টভাষী হওয়া

সঙ্গী বেছে নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকলে সঙ্গীর কাছ থেকে আপনি কী আশা করেন সে

বিষয়ে স্পষ্টভাষী হওয়া জরুরি। সংসারের দায়িত্ব বহন করা কিংবা শুধুই আপনাকে সঙ্গ

দেওয়া, কারণ যেটা হোক, নতুন সঙ্গীকে আপনার ইচ্ছা জানাতে হবে। এতে উভয়ের

ভবিষ্যতে কষ্ট পাওয়া ও বিরতকর পরিস্থিতিতে পড়া থেকে রক্ষা পাবেন। তাই

সম্পর্কের সূচনার আগেই এইসব বিষয়ে খোলাখুলি আলোচনা করে নিন। এবং বুঝতে

চেষ্টা করুন আপনার সঙ্গী আদৌ ঠিক তেমনই যেমন দেখাচ্ছেন না শুধু আপনার মন রক্ষার

খাতিরে আপনার হ্যাঁ-তে হ্যাঁ মেলাচ্ছেন।

সঙ্গী কেমন হওয়া উচিত

জীবনসঙ্গী বা প্রেমিকের মধ্যে কী ধরনের গুণাগুণ পছন্দ, এক্ষেত্রে একেকজনের চাহিদা একেক রকম। তাছাড়া, একা থাকা অবস্থায় অনেকের মিলি কথায় গলে যাওয়া খুব সহজ অনেক ক্ষেত্রে। কিন্তু ডিভোর্সের পর বিশেষকরে আপনি যদি একজন মা হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার নিজের আত্মসম্মান ধরে রাখা খুব জরুরি। অন্যের কথায় প্ররোচিত না হয়ে সর্বদিক বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত নিন। আগের সম্পর্কে যা ভুল করেছিলেন, নতুন সম্পর্কে সেগুলি শুধরানোর অবশ্যই চেষ্টা করবেন। তবে খেয়াল রাখবেন আপনার সঙ্গী যেন আপনার কথা বোঝে, আপনার সুখ-দুঃখের ভাগীদার হন। শুধু তাই নয়, আপনাদের নতুন সম্পর্কের জন্য সমাজের প্রশ্নের উত্তর দিতে তিনি যেন পিছপা না হন। আপনাকে তিনি কতটা সাপোর্ট করবে, দায়িত্ব নেবেন ইত্যাদি ভালোমতো বুঝে-শুনে এগোবেন। মনে রাখবেন, জীবনের এমন পর্যায়ে আপনাকে আর্থিক ও মানসিক উভয়

সম্পর্কের সূচনার আগেই এইসব বিষয়ে খোলাখুলি আলোচনা করে নিন। এবং বুঝতে চেষ্টা করুন আপনার সঙ্গী আদৌ ঠিক তেমনই যেমন দেখাচ্ছেন না শুধু আপনার মন রক্ষার খাতিরে আপনার হ্যাঁ-তে হ্যাঁ মেলাচ্ছেন।

সঙ্গী কেমন হওয়া উচিত

জীবনসঙ্গী বা প্রেমিকের মধ্যে কী ধরনের গুণাগুণ পছন্দ, এক্ষেত্রে একেকজনের চাহিদা একেক রকম। তাছাড়া, একা থাকা অবস্থায় অনেকের মিলি কথায় গলে যাওয়া খুব সহজ অনেক ক্ষেত্রে। কিন্তু ডিভোর্সের পর বিশেষকরে আপনি যদি একজন মা হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার নিজের আত্মসম্মান

ধরে রাখা খুব জরুরি। অন্যের কথায় প্ররোচিত না হয়ে সর্বদিক বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত নিন। আগের সম্পর্কে যা ভুল করেছিলেন, নতুন সম্পর্কে সেগুলি শুধরানোর অবশ্যই চেষ্টা করবেন। তবে খেয়াল রাখবেন আপনার সঙ্গী

যেন আপনার কথা বোঝে, আপনার সুখ-দুঃখের ভাগীদার হন। শুধু তাই নয়, আপনাদের নতুন সম্পর্কের জন্য সমাজের প্রশ্নের উত্তর দিতে তিনি যেন পিছপা না হন। আপনাকে তিনি কতটা সাপোর্ট করবে, দায়িত্ব

নেবেন ইত্যাদি ভালোমতো বুঝে-শুনে এগোবেন। মনে রাখবেন, জীবনের এমন পর্যায়ে আপনাকে আর্থিক ও মানসিক উভয়

সম্পর্কের সূচনার আগেই এইসব বিষয়ে খোলাখুলি আলোচনা করে নিন। এবং বুঝতে চেষ্টা করুন আপনার সঙ্গী আদৌ ঠিক তেমনই যেমন দেখাচ্ছেন না শুধু আপনার মন রক্ষার খাতিরে আপনার হ্যাঁ-তে হ্যাঁ মেলাচ্ছেন।

সঙ্গী কেমন হওয়া উচিত

জীবনসঙ্গী বা প্রেমিকের মধ্যে কী ধরনের গুণাগুণ পছন্দ, এক্ষেত্রে একেকজনের চাহিদা একেক রকম। তাছাড়া, একা থাকা অবস্থায় অনেকের মিলি কথায় গলে যাওয়া খুব সহজ অনেক ক্ষেত্রে। কিন্তু ডিভোর্সের পর বিশেষকরে আপনি যদি একজন মা হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার নিজের আত্মসম্মান

ধরে রাখা খুব জরুরি। অন্যের কথায় প্ররোচিত না হয়ে সর্বদিক বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত নিন। আগের সম্পর্কে যা ভুল করেছিলেন, নতুন সম্পর্কে সেগুলি শুধরানোর অবশ্যই চেষ্টা করবেন। তবে খেয়াল রাখবেন আপনার সঙ্গী

যেন আপনার কথা বোঝে, আপনার সুখ-দুঃখের ভাগীদার হন। শুধু তাই নয়, আপনাদের নতুন সম্পর্কের জন্য সমাজের প্রশ্নের উত্তর দিতে তিনি যেন পিছপা না হন। আপনাকে তিনি কতটা সাপোর্ট করবে, দায়িত্ব

নেবেন ইত্যাদি ভালোমতো বুঝে-শুনে এগোবেন। মনে রাখবেন, জীবনের এমন পর্যায়ে আপনাকে আর্থিক ও মানসিক উভয়

সম্পর্কের সূচনার আগেই এইসব বিষয়ে খোলাখুলি আলোচনা করে নিন। এবং বুঝতে চেষ্টা করুন আপনার সঙ্গী আদৌ ঠিক তেমনই যেমন দেখাচ্ছেন না শুধু আপনার মন রক্ষার খাতিরে আপনার হ্যাঁ-তে হ্যাঁ মেলাচ্ছেন।

সঙ্গী কেমন হওয়া উচিত

জীবনসঙ্গী বা প্রেমিকের মধ্যে কী ধরনের গুণাগুণ পছন্দ, এক্ষেত্রে একেকজনের চাহিদা একেক রকম। তাছাড়া, একা থাকা অবস্থায় অনেকের মিলি কথায় গলে যাওয়া খুব সহজ অনেক ক্ষেত্রে। কিন্তু ডিভোর্সের পর বিশেষকরে আপনি যদি একজন মা হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার নিজের আত্মসম্মান

দিক থেকে স্থিতিশীল একজন সঙ্গী বেছে নিতে হবে। এমন একজন যিনি আপনাকে সম্মান করবেন এবং আপনার পরিস্থিতি বুঝে আপনার পাশে থাকবেন। যিনি দীর্ঘস্থায়ী সম্পর্কে বিশ্বাসী। কারণ দ্বিতীয় এই অধ্যায়ে এসে সম্পর্কের স্থায়িত্ব বেশ জরুরি। আর্থিক নিশ্চয়তার পাশাপাশি আপনার সঙ্গে মানসিকতার মিল আছে কি না, সেই দিকটিও বিচার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সন্তানকে মানিয়ে নেওয়ার সময় দিন

আপনার জীবনে নতুন সঙ্গী আপনার সন্তানের জন্যও গুরুত্বপূর্ণ। আর শিশুদের ক্ষেত্রে এই ধরনের পরিস্থিতিতে মানিয়ে নিতে বেশ কিছু সময়ের প্রয়োজন। কারণ বড়রা যেমন নতুন মানুষের সঙ্গে সহজেই মানিয়ে

নিতে পারেন, শিশুরা অনেক ক্ষেত্রেই তাতে সময় নেয় একটু বেশি। অনেক সময় মেনেও নিতে পারে না যে তাদের মায়ের জীবনে তৃতীয়

কোনও ব্যক্তি প্রবেশ করেছেন কিংবা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছেন। তাছাড়া, আপনার ডিভোর্স হয়ে থাকলে, আর ওই বিষয়গুলো বোঝার মতো বয়স ও মানসিক

অবস্থা সন্তানের হয়ে থাকলে, আপনার নতুন সম্পর্কের ঘটনা গভীর প্রভাব ফেলে সন্তানের

মনে। তাই পরবর্তী সময়ে মায়ের নতুন জীবন মেনে নিতে তার কিছু সমস্যা হতেই পারে। এর জন্য সন্তানকে সময় দিন, বোঝান। একটা

ভুলেই যে জীবন শেষ হয় না, জীবন যে সবাইকে সুযোগ দেয় শুরু থেকে শুরু করার... এই বিষয়গুলো আদর করে বুঝিয়ে বলুন।

আপনার সঙ্গীর সাথে ওকে মেলামেশা করতে দিন। এতে আপনি সন্তান ও আপনার সঙ্গী উভয়ের মনের কথা বুঝতে পারবেন।

সমাজ, সন্তান এবং পারিবারিক সর্বদিক বিবেচনা করেই নতুন সম্পর্কে পা দিন। তবে

লোকের কী বলে, চিন্তা করবে এসব ভেবে নিজেকে বাধিত করবেন না। শুধু লক্ষ্য রাখবেন যাতে কোনও পদক্ষেপ নিতে যেন

তাড়াছড়ো না হয়। সর্বদিক বিবেচনা করে তবেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে। নতুন জীবনে প্রবেশ করার আগে নিজের সঙ্গে ও নিয়ে

বোঝাপড়া একান্ত জরুরি।

বৃষ্টি ঘোষ



রান্নাঘরের ৪৫ টিপস

এক সময়ে শুধু মেয়েরাই রান্নাবান্নার সাথে যুক্ত থাকলেও বর্তমান কর্মব্যস্ত জীবনের চাহিদায় আমাদের সবাইকেই কম-বেশি রান্না করতে হয়। কর্মব্যস্ততায় সবসময় গুছিয়ে পরিকল্পনা করে রান্না করা সম্ভব হয় না। রান্নার কাজ দ্রুত সেয়ে যেতে হয় অন্য কোনও কাজে। আর এক্ষেত্রে রান্না সম্পর্কিত টুকটাক টিপস জানা থাকলে রান্না যেমন ভালো হয় তেমনি সময়ও বাঁচে। মনে রাখবেন, সুন্দর পরিপূর্ণ রান্নার জন্য দরকার সৃজনশীলতা, উপস্থিত বুদ্ধি, সঠিক অনুমানক্ষমতা আর অভিজ্ঞতা।

জেনে নেওয়া যাক কিছু টিপস—

- চেষ্টা করবেন ঢাকনা দিয়ে রান্না করতে, এতে খাবারের পুষ্টিমান ঠিক থাকে।
- মাংস রান্নার শুরুতেই নুন না দিয়ে রান্নার মাঝামাঝি সময়ে দিন। এতে মাংসের স্বাদ ভালো হয়।
- তরকারির বোল ঘন করতে চাইলে কিছু কনফ্ল্যাওয়ার জলে গুলে ঢেলে দিন। লক্ষ রাখুন যেন কনফ্ল্যাওয়ারের মিশ্রণটি ভালোমতো তরকারির সাথে মিশে যায়।
- চাল ধোয়ার পর ১০ মিনিট রেখে দিয়ে তারপর রান্না করুন অথবা রান্নার সময় ১ চা চামচ রান্নার তেল দিয়ে দিন। দেখবেন ভাত সুন্দর বরবরে হয়েছ।
- মুরগির ফ্যাট এড়াতে চাইলে চামড়া ছাড়িয়ে মুরগি রান্না করুন। কারণ মুরগির

- ফ্রিজের মধ্যে আঁশটে গন্ধ দূর করতে ফ্রিজে এক টুকরো কাঁচা কয়লা রেখে দিন।
- মাংস তাড়াতাড়ি সেদ্ধ করতে চাইলে খোসাসহ এক টুকরো কাঁচা পেঁপে দিয়ে দিন।
- মাছ, মাংস বা ডিমের বোলে নুন বেশি হয়ে গেলে তরকারিতে কয়েকটি সেদ্ধ আলু ভেঙে দিন। স্বাদ ঠিক হয়ে যাবে।
- মুরগির মাংস রান্নায় ১ টেবিল চামচ সিরকা দিন। এতে মাংসের গন্ধ থাকবে না আবার তাড়াতাড়ি সেদ্ধও হবে।
- মাছ ভাজার সময় তেলের ছিটে রোধ করতে একটু নুন ছড়িয়ে দিন।
- বেরেস্টা করার সময় পেঁয়াজ ভেজে নামানোর আগে সামান্য জল ছিটিয়ে দিন এতে পেঁয়াজ তাড়াতাড়ি লালচে হবে।
- কাঁচা মাছ বা মাংস ছুরি-চপিং বোর্ডে

রাতেই ভিজিয়ে রাখুন।

- সহজে মশলাপাতি খুঁজে পেতে কৌটোর গায়ে নাম লিখে রাখুন।
- আগামী দিন কী রান্না করবেন তার প্রস্তুতি রাতেই নিন, তাহলে সময় বেঁচে যাবে।
- মাছ রান্না করে কাঁচা ধনেপাতা থাকলে তা কুচি করে কেটে ছড়িয়ে দিন, স্বাদ অনেকগুণ বেড়ে যাবে।
- মাংস জাতীয় রান্না করে শেষে পেঁয়াজ কুচি ভাজা ছড়িয়ে দিন এতে স্বাদ বেড়ে যাবে।
- ডিম সেদ্ধ করতে জলে সামান্য নুন দিয়ে দিন। এতে ডিম খেতে সুস্বাদু হবে আর খুব সহজেই ডিমের খোসা ছাড়ানো যাবে।
- মাছ ভাজতে কড়াই থেকে নিদিষ্ট দূরে থাকুন। মাছে জল থাকলে কিংবা ফুটে আপনার গায়ে বা চোখে তেল পড়তে পারে।

করে ঠান্ডা জল দিয়ে ধুয়ে ফেললে কিংবা বরফ কুচিতে রাখলে রান্নার পরও রং ঠিক থাকে।

- কিছু ভাজতে কড়াইতে তেল গরম হলে যা দেবেন তার সাথে সামান্য নুন দিয়ে দিন, তেল ছিটকে উঠবে না।
- ডালের স্বাদ বাড়ানোর জন্য বেশিক্ষণ ধরে রান্না করুন।
- তেলাপিয়া মাছের গন্ধ দূর করতে তেলাপিয়া মাছ হলুদ ও ভিনিগার/লেবুর রস মাথিয়ে মিনিট ১৫ রেখে রান্না করুন।
- লাল সরষের বাঁধ বেশি হয়। হলুদ সরষে ব্যবহার করলে তেতো হয় না। সরষে বাটার সময় নুন আর কাঁচামরিচ একসাথে বাটলে তেতো হয় না।
- বর্ষাকালে নুন গলে যায় তাই একমুঠো পরিষ্কার চাল পুটলি করে বেঁধে নুনের কৌটোয় রেখে দিন।

● কাচের গ্লাসে গরম কিছু নিতে গেলে অনেক সময় ফেটে যায় তাই গরম কিছু ঢালবার আগে গ্লাসে একটি ধাতুনির্মিত চামচ রেখে ঢাললে গ্লাস ফাটবে না।

- আলু এবং আদা বালির মধ্যে ডুবিয়ে রাখলে অনেকদিন পর্যন্ত টাটকা থাকে।
- যে কোনও খাবার রেফ্রিজারেটরে রাখলে ঢাকনা দিয়ে রাখা ভালো, ফলে এক খাবারের গন্ধ আরেক খাবারে যায় না এবং রেফ্রিজারেটরও গন্ধ হয় না।
- শিশি বা কৌটোর মধ্যে বিস্কুট রাখার আগে সামান্য চিনি বা মোটা কাগজের টুকরো রেখে দিলে বিস্কুট অনেকদিন মচমচে থাকে।
- আঙুর, টমেটো প্রভৃতি ফল ফুটন্ত জলে দু'মিনিট রেখে সঙ্গে সঙ্গে ঠান্ডা জলে রেখে সহজেই খোসা ছাড়ানো যায়।
- চাল ও ডালের কৌটায় কয়েকটি শুকনো নিমপাতা বা শুকনো মরিচ রাখলে সহজে পোকা ধরবে না।
- কাঁচকলা ও লেবু প্রতিদিন অন্তত একঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখলে বেশিদিন টাটকা থাকে।
- কাঁচামরিচের বোঁটা ফেলে জল শুকিয়ে কাপড়ের বা কাগজের প্যাকেটে সংরক্ষণ করলে বেশি দিন ভালো থাকে।
- চিকেন ফ্রাই, চিকেন রোল এসব খাবার অ্যালুমিনিয়াম ফয়েলে মুড়িয়ে রাখলে সহজে নষ্ট হয় না।
- সিরকা ও সোডিয়াম বেনজোয়েট দিলে আচার দীর্ঘদিন ভালো থাকে।
- আচার বয়াম থেকে নেওয়ার সময় পরিষ্কার চামচ ব্যবহার করলে আচারে ফাঙ্গাস পড়ে না।
- চিনির পাত্রের মধ্যে দু-চারটি লবঙ্গ দিয়ে রাখলে পিঁপড়ে ঢুকবে না।
- খাবার পুড়ে পাত্রের তলায় আটকে থাকলে পাত্রটিকে নুনজলে ভর্তি করে সেই জল ফোটাতে পোড়া অংশ দ্রুত আলাগা হয়ে উঠে যায়।

ভাস্বতী দেবনাথ



চামড়াতেই প্রধান ফ্যাট থাকে।

- সবুজ সবজি রান্নার সময় সবুজ রং ঠিক রাখতে চাইলে এক চিমটে চিনি দিন।
- রান্না করার জন্য একদিন আগেই মাংস সেদ্ধ এবং ঠান্ডা করে ফ্রিজে সংরক্ষণ করে রাখতে পারেন। এতে মাংস দারুণ টেস্টি হবে।
- রান্নার সময় গরম জল ব্যবহার করুন। রান্না ভালো হবে, গ্যাসের শাস্রয়ও হবে।

কাটতে চাইলে বেশ কিছুক্ষণ আগে থেকেই জলে ভিজিয়ে নরমাল করে নিন।

- আলু ও ডিম একসঙ্গে সেদ্ধ করুন, আলাদা কাজে ব্যবহার করলেও তাড়াতাড়ি সেদ্ধ হবে।
- সুপ রান্নার সময় পাতলা হয়ে গেলে দুটি সেদ্ধ আলু ম্যাশ করে সুপে মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন।
- ডাল তাড়াতাড়ি রান্না করতে হলে আগের

● শুকনো মরিচ ভাজার সময় মরিচ পোড়ার বাঁধে হাঁচি-কাশি রোধে রান্নাঘরের দরজা-জানালা ভালো করে খুলে দিন।

- এলাচ সম্পূর্ণ গুঁড়ো করে ব্যবহার করা ভালো এতে এলাচ কামড়ে খাওয়ার মজা নষ্ট হবে না। আবার রান্নাতেও সুগন্ধ হবে।
- সবজির রং ঠিক রাখতে ঢেকে রান্না না করাই ভালো। আর কিছু সবজিকে সামান্য সেদ্ধ