

হাত বাড়া লেই

সুবিদা

Suvida

বিশেষ
বৈশাখ সংখ্যা

যোগাসনে যৌবন ধরে রাখুন
নতুন মা'র জন্য
জন্ম নিয়ন্ত্রণ ও আপনি
বৈশাখে বাঙালি
ঠান্ডা খান

যৌবন ও জীবন

নায়িকা সংবাদ কোয়েল

ডায়রিয়া ও ডিহাইড্রেশন এর বিরুদ্ধে দুগ্ধুথি আক্রমণ

আপনার
ডাক্তার
সব জানে

Lacolite-Z[®]

To be administered on the
advice/under the supervision of
a qualified medical practitioner

শুভ নববর্ষ! বাংলা বর্ষবরণ এখন শুধুই পোশাকি হয়ে উঠলেও তার ঐতিহ্য ধুয়ে মুছে যায়নি পুরোপুরি। আজও বাঙালির জীবনে নতুন করে অনেক কিছু আসে নববর্ষের সঙ্গে। যেমন এই নতুন পত্রিকা যার মূল উদ্দেশ্য আপনাদের জীবনে প্রতি তিন মাস অন্তর নতুন করে কিছু কথা, কিছু খবর, কিছু আনন্দ, কিছু 'সুবিধা' নিয়ে আসা। ধরে নিন এই পত্রিকা আপনাদের বাস্তবী, যাকে হাত বাড়ালেই ছুঁতে পারবেন আপনারা। বাস্তবীর কাছে যদি কিছু চাহিদা থাকে, অভিযোগ বা অনুযোগ থাকে অবশ্যই জানাবেন। আজ এতটুকু, এরপর রইলাম আপনাদের মতামতের আশায়। ভাল থাকবেন, ভাল রাখবেন।

সুদেবণ রায়



সম্পাদক

সুদেবণ রায়

মূল উপদেষ্টা

মাসুদ হক

সহকারী সম্পাদক

প্রীতিকণা পালরায়

শিল্প উপদেষ্টা

অস্তুরা দে

প্রকাশক

এসক্যাগ সঞ্জীবনী প্রা. লি.

মূল্য

১০ টাকা

মুদ্রণ

সত্যযুগ এমপ্লয়িজ কো-

অপারোটিভ ইন্ডাস্ট্রিয়াল

সোসাইটি লিমিটেড

আমাদের ঠিকানা

এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি.

পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তল,

ব্লক - ২

কলকাতা ৭০০০৮৯

email- eskagpha@vsnl.com

সূচী পত্র

শরীর চর্চা যৌবনের আসন ৬

বেড়ানো বরফে ঢাকা কেলং ৮

ডায়েট রান্না গরমে ঠান্ডা ভোজ ১২

সেলিব্রিটি সংবাদ কোয়েল মল্লিক ১৪

রূপচর্চা মন সুন্দর থাকলেই ১৮

বিনোদন মশলা বড় পর্দা ছোট পর্দা ২০

গৃহসজ্জা গরমে সাদা রঙ ২২

নিজে নিজে গাবলু টেডি ২৪

ঘরে বসে রোজগার ডি টি পি শিখে আয় ২৫

বিশেষ রচনা পুরুষ চোখে ২৮

ঘরকন্না পোশাকের যত্ন ৩০

আইনি বিয়ে সম্পত্তি অধিকার ৩১

ভূত ভবিষ্যৎ রাশিফল ৩২



জীবন ও যৌবন

প্রচ্ছদ কাহিনি

সুবিধা ১

ডাক্তারের চেম্বার থেকে

গর্ভনিরোধ



১৬

পোশাকি বাহার
শাড়ি শাড়ি
শাড়ি



১০

তুমি মা

নবজাতকের

যত্ন

জীবন ও যৌবন

যৌবন আসে কখনও বাড়ের মতো, কখনও বা সন্তর্পণে, তবে তার সঙ্গে মোকাবিলা করতে, যৌবনকে সঠিকভাবে গ্রহণ করতে, উপভোগ করতে হলে কী করবেন বিভিন্ন বিশেষজ্ঞের সঙ্গে আলোচনা করে জানাচ্ছেন প্রীতিকণা পালরায়

এই সেদিনও ইমলির দুশ্চিন্তাতে অস্থির হতে হত আবাসনের সবাইকে। দুদাড় সিঁড়ি দিয়ে ওঠা-নামা, স্কুল থেকে ফিরল কী ফিরলনা—সোজা মাঠে, চোখে ঘুম না আসা অবধি অবিশ্রান্ত বকবকানি আর কথায় কথায় খিলখিলিয়ে গড়িয়ে পড়া। প্রথম প্রথম টের না পেলেও কিছুদিন ধরে সবাই খেয়াল করল ফ্রক পরা যে মেয়েটার দৌড়াদৌড়িতে অস্থির হতে হত হঠাৎ সে শান্ত। ছুটছে কম, বলছে কম, ভাবছে একটু বেশি। প্রতিবেশীরা ইমলির মাকে বলতে শুরু করল, কী গো, মেয়ে যে বড় হয়ে গেল! এমনকী ইমলির অন্যমনস্ক বাবাও সেদিন বলে ফেলল, মেয়েটাকে কেমন যেন চুপচাপ লাগছে! ব্যাপার কী?

চুপচাপ এভাবেই বসন্ত এসে উপস্থিত হয় দরজায়। তার রং ছড়ায় শরীরে মনে অবচেতনে। আর পরিচিত ছটফটে মেয়েটি



যুব
কাল

জীবনের প্রথম দশ বছরে ছেলে এবং মেয়ে উভয়ের শরীরে একইরকম হরমোন কাজ করে। দশ বছরের পর থেকে মেয়েদের অ্যাড্রিনাল গ্ল্যান্ড থেকে স্ত্রী হরমোন বা ইস্ট্রোজেন বেরোতে শুরু করে। আকাঙ্ক্ষিত যৌবনের বাহক যে। কিশোরীটির যুবতী হয়ে ওঠার প্রস্তুতি। এই সময় শুরু হয় ঋতুস্রাব। শরীর বাড়ন্ত হয়। উরুসন্ধি ও বাহুমূলে রোম জন্মায়, স্তনের আভাস দেখা দেয়।

স্তনের আভাস দেখা দেয়।

যৌবন যে এভাবে শুধু মেয়েদের শরীরেই নিজেদের জানান দেয়, তা তো নয়, সমানভাবে ছেলেদের শরীরেও নিজেদের জাহির করে। এই সময় ছেলেদের টেস্টিস বা শুক্রাশয় থেকে নিঃসৃত হয় টেস্টোস্টেরন। কিশোরের শরীরে পুরুষের আভা প্রকাশ পায়। কোমল ত্বক রক্ষ হতে থাকে। গালে, ঠোঁটের ওপরে, খুতনিতে, বুক, পেটে, পিঠে রোমের আভাস দেখা দেয়।

এ তো গেল শারীরিক কিছু পরিবর্তন। একইসঙ্গে যৌবন নিয়ে আসে কিছু নিশ্চিত মানসিক পরিবর্তনও। এ সময় কেউ হঠাৎ অ্যাগ্রেসিভ হয়ে পড়ে, কেউ আবার নিজেদের গুটিয়ে খোলসের মধ্যে ঢুকে পড়ে। কেউ নিজেদের হঠাৎই অনেক বড় হয়ে গেছে ভাবে। কেউ নিজের কাছে নিজেই স্বাভাবিক হতে পারে না। এই সময়ে সন্তানের সব থেকে বড় বন্ধু হয়ে ওঠার দায়িত্ব বর্তায় কিন্তু বাবা-মায়ের ওপরেই। জোর না খাটিয়ে, নিজের মতামত চাপিয়ে না দিয়ে জানা উচিত ও কী ভাবছে, কেন ভাবছে। উল্টে ওকে প্রশ্ন করার, তর্ক করার স্বাধীনতাও দেওয়া দরকার। পারলে বয়ঃসন্ধির একটু আগে থেকেই গল্পছলে সরল ভাষায় ওকে বড় হয়ে ওঠা নিয়ে বোঝাতে থাকা উচিত। যৌবন যে জীবনেরই আর একটি স্বাভাবিক পর্যায় আর একে যে সহজভাবেই গ্রহণ করা উচিত এটা বুঝলে ওরা নিজেরাও একটু হাল্কা বোধ করবে। কারণ যৌবন যে ওদেরও এতদিনের পরিচিত জীবনবোধ অনেকটাই পাল্টে দেয়। নানারকম ইমোশনাল ক্রাইসিস-এর সম্মুখীন হয় ওরা। ঠিক ধরেছেন, জীবনের ধর্ম অনুযায়ীই। পাশে বসা এতদিনের সহপাঠী বা পাঠিনীকেও যে অন্য চেহারা দেখছে ওরা! হঠাৎই যেন সুন্দর হয়ে ওঠে সে! সেস্ব বা অন্যান্য স্পর্শকাতর বিষয়ে অসীম কৌতূহল তৈরি হচ্ছে। ‘সম্পর্ক’, ‘প্রেম’-এ জড়িয়ে পড়ছে মন। আবেগ কবিতা হয়ে বেরোচ্ছে। কেন কে জানে মন সর্বদাই উচাটন। মনে হচ্ছে কাউকেই যেন নিজেদের বোঝানো যাচ্ছে না! নিজের সৌন্দর্য সম্পর্কে সাংঘাতিক সচেতন হয়ে পড়ছে। বারবার আয়নায় নিজের প্রতিবিম্ব দেখে নিজেই বিস্মিত হচ্ছে-এত সুন্দর আমি! উতলা হবেন না - কারণ শরীর, মন, সৌন্দর্য, আবেগ, কবিতার

সুবিধা ৩

কখন যে হয়ে ওঠে অপরিচিত অজানা। একটু যেন দূরেরও।

হ্যাঁ, যৌবন মানে প্রেম। যৌবন মানে স্বপ্ন। যৌবন মানে কবিতার ছন্দ।

এসব রোমান্সের আড়ালে আসলে আছে কিছু বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা। যা কিছু হরমোনের অনিবার্য কারিকুরি। ছটফটে ইমলির অন্যান্যস্ক হয়ে যাওয়ার বিশেষ ধাপটিকে বলা হয় বয়ঃসন্ধিকাল-ইংরেজিতে যার নাম adolescence। জীবনের প্রথম দশ বছরে ছেলে এবং মেয়ে উভয়ের শরীরে একইরকম হরমোন কাজ করে। দশ বছরের পর থেকে মেয়েদের অ্যাড্রিনাল গ্ল্যান্ড থেকে স্ত্রী হরমোন বা ইস্ট্রোজেন বেরোতে শুরু করে। আকাঙ্ক্ষিত যৌবনের বাহক যে। কিশোরীটির যুবতী হয়ে ওঠার প্রস্তুতি। এই সময় শুরু হয় ঋতুস্রাব। শরীর বাড়ন্ত হয়। উরুসন্ধি ও বাহুমূলে রোম জন্মায়,

কম্পিউটার শিক্ষার সঙ্গে যৌন শিক্ষাও সমান জরুরি

মনোরোগ বিশেষজ্ঞ
ডাঃ রিমা মুখোপাধ্যায়
বয়ঃসন্ধি এবং যৌবনকে
ব্যাখ্যা করেছেন বেশ কিছু
যুক্তি দিয়ে

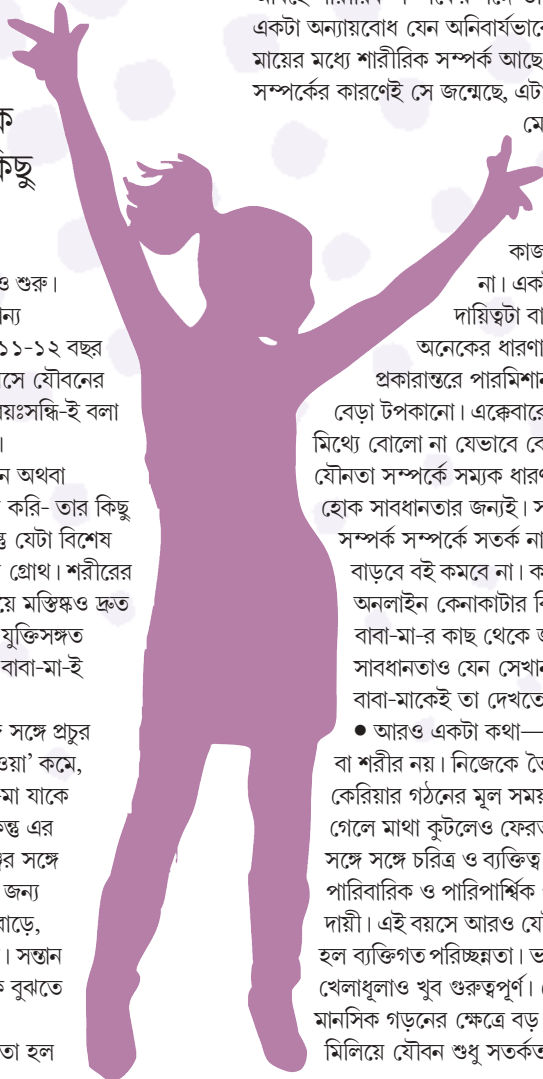
সুবিধা ৪

- পিউবার্টি শুরু হলে সঙ্গে সঙ্গে যৌবনেরও শুরু। ছেলে ও মেয়েদের ক্ষেত্রে বয়সের সামান্য হেরফেরে যা পরিস্ফুট হয়। মেয়েদের ১১-১২ বছর বয়সে, ছেলেদের ১৩-১৫ বছর গড় বয়সে যৌবনের আগমন। তবে, মূলতঃ এই সময়টিকে বয়ঃসন্ধি-ই বলা হয়। যৌবন পরিপূর্ণতা পায় ১৭ বছরে।
- যৌবন বা বয়ঃসন্ধিকালে আমরা যৌন অথবা জননাঙ্গ নিয়েই হয়তো বেশি আলোচনা করি- তার কিছু বাহ্যিক, কিছু সঙ্গত কারণও আছে। কিন্তু যেটা বিশেষ উল্লেখযোগ্য, তা হল এই সময়ে ব্রেনের গ্রোথ। শরীরের অন্য অনেক অঙ্গের সঙ্গে সঙ্গে এই সময়ে মস্তিষ্কও দ্রুত হারে পরিপূর্ণতা পায়। আর এরই ফলে যুক্তিসঙ্গত ভাবনাচিন্তার শুরু হয়, যাকে অধিকাংশ বাবা-মা-ই 'তর্ক' বলে ভুল করেন।
- আসলে ব্রেন ডেভলপমেন্ট-এর সঙ্গে সঙ্গে প্রচুর প্রশ্ন তৈরি হয় মনে। তাতেই 'মেনে নেওয়া' কমে, 'যুক্তিগ্রাহ্য ব্যাখ্যা'-র খোঁজ বাড়ে, বাবা-মা যাকে অবাধ্যতা ভেবে কষ্ট পেতে থাকেন। কিন্তু এর সবটাই অবাধ্যতা নয়। হরমোনাল চেঞ্জের সঙ্গে ব্রেনের 'সিগনিফিক্যান্ট ম্যাচুরিটি'-ই এর জন্য দায়ী। অভিভাবক অর্ধেকই হলে সমস্যা বাড়ে, কমে না। দূরত্ব তৈরি হয় সন্তানের সঙ্গে। সন্তান ভাবতে শুরু করে বাবা-মা আমাকে ঠিক বুঝতে পারছেন না।
- এর অবশ্যস্বাবী ফল হিসেবে যা হয় তা হল

জীবনে বন্ধুদের গুরুত্ব ভীষণভাবে বেড়ে যায়। বাবা-মা বা পরিবারের মানুষদের থেকে অনেক বেশি প্রাধান্য পেতে থাকে বন্ধুরা। মূল কারণ কিন্তু কমিউনিকেশন করতে পারা। বন্ধু সার্কল-এর এত গুরুত্ব বেড়ে যাওয়াতেও কিন্তু গুরুতর চিন্তিত হয়ে পড়েন বাবা-মা। ভাবেন 'অবাধ্য' এবং 'বথে' যাওয়ার আরেকটা অনুঘটক এরা। বাস্তবে কিন্তু তা নয়। পিয়ার গ্রুপ অ্যাকসেসপটান্স ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। বন্ধু না থাকলে একাকিত্ব তৈরি হয়। একাকিত্ব থেকে আসে অবসাদ। এই জটিল মানসিক ক্রিয়াকর্মগুলো কিন্তু অভিভাবকের অজান্তেই শুরু হয়ে যায়। তার কিছু নমুনা আমরা সংবাদপত্রে বা টেলিভিশন-এ দেখতে পাই। কিন্তু মাত্রা আরও অনেক বেশি।

● হরমোনের প্রভাবে একই সঙ্গে শরীরেও আসে প্রচুর পরিবর্তন। মেয়েদের ক্ষেত্রে তা অনেক বেশি পরিস্ফুট। এতদিনের খেলার সঙ্গীকেও অচেনা ঠেকতে শুরু করে। মেয়েদের শরীরে যেমন সৌন্দর্যের ঢল নামে তেমন ছেলেদেরও গঠনগত কিছু পরিবর্তন আসে। অপোজিট সেক্স নিয়ে কৌতূহলের সূচনা হয়। কী? কেন? কীভাবে? নিজের সৌন্দর্যে একই সঙ্গে মিশে থাকে মুগ্ধতা এবং অস্বস্তি। নারী-পুরুষের সম্পর্ক নিয়ে শরীরে-মনে উত্তেজনার বাড় ওঠে। সৃষ্টির রহস্য জানতে মন উদগ্রীব হয়। এবং এখানেই আসে আর একটা ধাক্কা। আমাদের সামাজিক আবহে শারীরিক সম্পর্কের সঙ্গে তা যতই বৈধ হোক না কেন একটা অন্যায্যবোধ যেন অনিবার্যভাবে জড়িয়ে থাকে। বাবা-মায়ের মধ্যে শারীরিক সম্পর্ক আছে এবং সেই শারীরিক সম্পর্কের কারণেই সে জন্মেছে, এটা এই বয়সে অনেক ছেলে-মেয়ের কাছেই বিশাল ধাক্কা।

- যৌন শিক্ষা নিয়ে নানা প্রচার-পরিচালনার কথা চারিদিকে হলেও কাজের কাজ খুব একটা এখনও কিছু হয় না। একটু বুদ্ধি করে, বন্ধু হয়ে এই দায়িত্বটা বাবা-মাকেই নিতে হয়।
- অনেকের ধারণা এ নিয়ে কথা বলা মানে প্রকারান্তরে পারমিশান দেওয়া বা নীতিবোধের বেড়া টপকানো। একেবারে ভুল। চুরি কোরো না, মিথ্যে বোলো না যেভাবে বোঝানো হয়, সেভাবেই যৌনতা সম্পর্কে সম্যক ধারণা দিতে হবে—আর কিছু না হোক সাবধানতার জন্যই। সহজ সম্পর্ক আর নোংরা সম্পর্ক সম্পর্কে সতর্ক না করলে ছেলে-মেয়ের বিপদ বাড়বে বই কমবে না। কম্পিউটার চ্যাটিং বা অনলাইন কেনাকাটার বিপদের দিক যদি সন্তান বাবা-মা-র কাছ থেকে জানে, সেক্স সম্পর্কে সাবধানতাও যেন সেখান থেকেই সহজভাবে পায়, বাবা-মাকেই তা দেখতে হবে।
- আরও একটা কথা—যৌবন মানে শুধুই সৌন্দর্য বা শরীর নয়। নিজেকে তৈরি করারও সময় এটা। কেরিয়ার গঠনের মূল সময় এটা যা একবার পেরিয়ে গেলে মাথা কুটলেও ফেরত আসবে না। তাই চেহারার সঙ্গে সঙ্গে চরিত্র ও ব্যক্তিত্ব গঠনও খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পারিবারিক ও পারিপার্শ্বিক পরিবেশও যার জন্য সমান দায়ী। এই বয়সে আরও যেটা খেয়াল রাখা দরকার, তা হল ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা। ভারসাম্যযুক্ত ডায়েট-এর সঙ্গে খেলাধুলাও খুব গুরুত্বপূর্ণ। যে কোনও খেলাধুলাই মানসিক গড়নের ক্ষেত্রে বড় ভূমিকা নেয়। তবে সব মিলিয়ে যৌবন শুধু সতর্কতার নয় আনন্দেরও।



যৌবন নিয়ে কিছু বক্তব্য

মাত্রাটা মা বেঁধে দিয়েছিল আবার



আমার বয়ঃসন্ধি সম্পর্কে আমি খুব একটা সতর্ক ছিলাম না নানা কারণে। ওই সময়টায় দাদু ছিল আমার সবসময়ের সঙ্গী। বাবা-মা নাটক করতেন বলেই নয়, একালমবর্তী পরিবারের সাবেকি প্রথা অনুযায়ী দাদুই যেন ছিল পরিবারের প্রধান আর আমার পড়াশোনা, খেলাধুলো, আদর-আবদার মেটানোর যাবতীয়

দায়িত্বও ছিল দাদুর। যথেষ্ট ডানপিটে ছিলাম আমি কিন্তু একই সঙ্গে পড়াশোনাতেও খুব ভাল ছিলাম। তাই ক্লাসে ভাল ছেলে এবং তথাকথিত খারাপ ছেলেদের সঙ্গেও সমান বন্ধুত্ব ছিল। কাজেই ইনপুট আসত দু’দিক থেকেই! দাদু মারা যাবার পর ক্লাস এইটটা সামলাতে একটু সময় লাগল। বাবা-মা ঠিক বন্ধু ছিল না। কিন্তু অতিরিক্ত শাসনও করত না। ওই বয়সে মা একটা কথাই বারবার বলত ‘মাত্রা’ রাখার কথা। সে সব কিছুর ক্ষেত্রেই। শুনতে শুনতে কোথাও যেন নিজের মধ্যে ঢুকে গিয়েছিল ব্যাপারটা। তাই ক্লাস নাইনে পিছনের বেঞ্চের ছেলেদের কাছে ‘ডেবোনেয়ার’-এর ছবি দেখেই হোক বা বটতলার বই পড়েই হোক সাংঘাতিক কোনও উত্তেজনা হত না। যদিও তখন একটু একটু মেয়েদের শরীর দেখতে শুরু করেছি-আলোচনা করছি। আর যেটা অধিকাংশ ছেলেরই ওই বয়সে হয়—প্রথম ভাললাগা শুরু হয় ক্লাসের শিক্ষিকাকে দিয়ে। নিজের শরীর নিয়েও নানা ধারণা হত তবে আমাদের একটা কোর বন্ধু গ্রুপ ছিল—যাবতীয় কথা শেয়ার করতাম তাদের সঙ্গেই। এসবের মাঝেই বই পড়তে ভালবাসতাম বলে বা খেলাধুলা, নাটকে ছোট্ট বয়স থেকেই অংশগ্রহণ করতাম বলে, কোথাও একটা উভয়ের মধ্যে ভারসাম্য ছিল। তখন না বুঝলেও আজ বুঝি এর জন্য বাবা-মায়ের ভূমিকা কতটা গুরুত্বপূর্ণ ছিল।

অনেক ভাললাগা, কিন্তু সব শেয়ার করা যায় না সোনালি



সদ্য বড় হয়ে ওঠার অর্থাৎ কিশোরী থেকে যুবতী হয়ে ওঠার দিনগুলো আমার কাছে দারুণ ছিল। অদ্ভুত সব ভাললাগা কাজ করত মনে। অনেক ভাললাগা, কিন্তু সব শেয়ার করা যায় না। আর আমার শেয়ার করার বিশেষ কেউ ছিলও না। বাবা-মা বন্ধু ছিল না দিদিও বয়সে অনেকটাই বড়। আমি যখন ক্লাস নাইন তখন দিদির বিয়ে হয়ে যায়। এমনকী বন্ধুদের সঙ্গেও তেমন ঘনিষ্ঠতা ছিল না, যে সব কথা বলা যায়। তাই সব ভাল লাগা শেয়ার করতাম নিজের সঙ্গেই। একা-একাই রোমাঞ্চিত হতাম। ওই বয়সে জানা-বোঝাটাও ছিল ভীষণ অস্পষ্ট। আর এমনই অদ্ভুত বয়স, কিছু

প্রশ্ন করলে শুনতে হয়, এত বড় হওনি যে এসব জানবে। আবার কিছু না বুঝে বোকা হলে ধমক খেতে হয়, এত ছোট নও যে এটুকুও জানবে না। এসব ঠালা সামলাতে যথেষ্ট জেরবার হতে হত। আবার কাউকে কিছু বলতে না পারার অসহায়তাও ছিল। যেমন, যখন আমি ক্লাস এইট-এ, একজন প্রাইভেট টিউটর ছিলেন আমার। যিনি বেশ অ্যাডভান্টেজ নেওয়ার চেষ্টা করতেন। অস্বস্তিতে পড়লেও কাউকে বলতে পারিনি, পাছে নিজেই ধমক খেতে হয় ‘বড্ড পাকা হয়েছ’ বলে!

তবে এর মধ্যেই শরীরে, মনে ছিল নানা রকম ভাললাগার অনুভূতি। শর্মিষ্ঠা বলে আমার এক বন্ধু ছিল। ওর কাছে যৌবনের নানা ব্যাপারে ‘শিক্ষিত’ হয়ে উঠছিলাম আস্তে আস্তে। ক্লাস সেভেন-এ পড়তে, পাড়ারই একটি ছেলেকে ভাল লাগতে শুরু করল। পূজোর সময় লুকিয়ে পাড়ার একটু বাইরে গিয়ে একদিন ফুচকা খেয়ে এলাম তার সঙ্গে। তবে ওই একদিনই। তার মধ্যেই বুঝলাম আমার সঙ্গে তার কোনও মিল নেই! ‘দিলওয়ালে দুলহানিয়া লে জায়েঙ্গে’ দেখে শাহরুখের প্রেমে পড়লাম। শয়নে স্বপনে শাহরুখ। সব মিলিয়ে যুবতী হয়ে ওঠাটা একান্তই আমার নিজস্ব কিছু দারুণ অনুভূতি নিয়ে বেড়ে ওঠার সময় ছিল।

দারুণ বন্ধু ছিল মা লকেট



আমার বড় হয়ে ওঠার পুরোটা জুড়েই আমার মা। ভাললাগা, খারাপ লাগা, সমস্যা, তার সমাধান পুরোটা মাকে জড়িয়েই ছিল। তবে আমি এই সময়টা খুব বেশি উপভোগ করতে পারিনি। ফ্যামিলি ট্র্যাডিশন অনুযায়ী খুব ছোট বয়সেই আমার বিয়ে হয়ে যায়। আমার পড়াশোনা, নাচ, অভিনয়, সবই বিয়ের পরে। পূর্ণ

যুবতী হয়ে ওঠার আগেই আমি বিবাহিত! তবু বড় হয়ে ওঠার কিছু অনুভূতি তো নিশ্চয়ই আছে। যেহেতু বেশ গাঁড়া পরিবারের মেয়ে আমি, তাই ওই বয়সের যাবতীয় শরীরী কৌতূহল চেপেচুপে, গোপন করে চলাটাই রীতি ছিল। আর অপোজিট সেক্স? সেসব ভিনগ্রহের ব্যাপার-স্বাপার ছিল। এর মধ্যেও প্রেম আসেনি জীবনে তা নয়। এসেছিল। আমাদের পাড়ারই একটি ছেলে প্রবলভাবে প্রেমে পড়েছিল আমার। দিনের পর দিন পাগলের মতো আমাদের বাড়ির সামনে বসে থাকত। আমি ক্লাস সেভেন-এইট-এ পড়তে একবার প্রেমে পড়লাম। কিন্তু সেসবই ছিল আসলে প্রেমের যোর। আশ্চর্যের ব্যাপার একটাই যখনই কোনও সমস্যায় পড়তাম, মা সমস্যাটা কী জিজ্ঞেস না করেই সমাধানটা নিয়ে হাজির হত! এর জন্যেই মা বন্ধু হয়ে উঠেছিল। উঠেছিল নির্ভরযোগ্য সাথী হয়ে।

এমনকী সৌন্দর্য সম্পর্কে সচেতন হওয়াটাও মায়ের জন্য। মা দিদিকে সাজাতো, দিদির প্রতি যত্ন নিত। তখন আমি ছোট, দিদির বিয়ে হয়ে যাওয়ার পর মা আমাকে নিয়ে পড়ল। আমার বেড়ে ওঠার সঙ্গে আরও একটা আবহ জড়িয়ে, তা হল মমতাশঙ্করের টুপের সঙ্গে নাচ করে বেড়ানো। আমার অবচেতনে ওই পরিবেশের প্রভাবও পড়েছিল প্রচুর।

শরীর চর্চা

যৌবনের আসন

সুবিধা

শুধু যৌবনের
প্রারম্ভেই নয়,
যৌবনকে দীর্ঘস্থায়ী
করতেও যোগাসন
সক্ষম। কীভাবে
যৌবনকে শরীরে
আনবেন, ও ধরে
রাখবেন তা
জানিয়েছেন ওয়ার্ল্ড
যোগ সোসাইটির
প্রতিষ্ঠাতা
ডঃ দিব্যসুন্দর দাস

মানুষের জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময় হল যৌবনকাল। যৌবনের শুরু সাধারণত ১০-১৪ বছরের মধ্যে। ওই সময়ে বেশ কিছু শারীরিক পরিবর্তন আসে। যেমন উচ্চতা বৃদ্ধি, স্তনের বিকাশ, মাসিক শুরু হওয়া ইত্যাদি। সঙ্গে আসে কিছু মানসিক পরিবর্তনও। শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনকে সুন্দরভাবে চালনা করে সুস্থ যৌবনের অধিকারী হওয়ার জন্য যোগাসনের কোনও বিকল্প নেই। এসময়ে ফরওয়ার্ড, ব্যাকওয়ার্ড বেডিং এবং আপসাইড ডাউন যোগাসনগুলো শারীরিক বিকাশকে যথাযথভাবে পরিচালনা করে। তাই জীবনের এই পর্যায়ে করা দরকার মৎস্যাসন, উস্ট্রাসন, চক্রাসন, শশঙ্গাসন, ভূজঙ্গাসন, হলাসন, সর্বাঙ্গাসন এবং শীর্ষাসন। শুধু যৌবন এলেই তো হবে না, তা ধরেও রাখতে হবে। যৌবন ধরে রাখতে হলে করতে হবে শীর্ষাসন, সর্বাঙ্গাসন, যোগমুদ্রা, সূর্যভেদ প্রাণায়াম, শীতলী প্রাণায়াম, ভ্রমরী প্রাণায়াম, ধ্যান। আর অবশ্যই শবাসন।

যৌবনারম্ভের দুটি আসন

ভূজঙ্গাসন

কীভাবে করবেন

উপর হয়ে শুয়ে হাতের তালু দুটো বুকের দু'পাশে মাটিতে এমনভাবে রাখুন যেন আঙুলের ডগাগুলো কাঁধ বরাবর থাকে। কনুই লেগে থাকবে গায়ের সঙ্গে। পা দুটো জোড়া থাকবে আর পায়ের পাতা থাকবে পেতে। এরপর কোমরের উপরিভাগ মাটি থেকে তুলুন। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখবেন। মনে মনে ১০ থেকে ক্রমশ বাড়িয়ে ৩০ গুনুন। তারপর শবাসনে বিশ্রাম নিন। এরকম তিনবার করুন। এই আসন মেয়েদের ঋতুস্রাবের গণ্ডগোল, শিরদাঁড়ার সমস্যা সহ অনেক অসুবিধা থেকে দূরে রাখে।

মৎস্যাসন

কীভাবে করবেন

পদ্মাসন করে দুই কনুইয়ের সাহায্যে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাতদুটো মাথার দুপাশে মাটিতে রেখে তার উপর ভর দিয়ে পিঠটাকে মাটি থেকে তুলুন। ঘাড় হেলিয়ে দিয়ে মাথার তালু রাখুন মাটির ওপর। এবার দু'হাত দিয়ে দু'পায়ের বুড়ো আঙুল

ধরে টানুন। আর বুক উঁচু করুন। মাটিতে কনুই লাগান। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে ১০থেকে ক্রমশ বাড়িয়ে ৩০ গুনুন। এরপর হাত মাথার পাশে এনে পিঠ আলগা করে মাথা সোজা করে শবাসনে বিশ্রাম নিন। তিনবার এই আসন করুন। এতে হাঁপানি, ব্রঙ্কাইটিস, স্বরাভাঙ্গা, মাথাধরা, অনিদ্রা দূর হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বুকের গঠনও সুন্দর হয়।

যৌবন ধরে রাখার ২টি আসন

সর্বাঙ্গাসন

কীভাবে করবেন

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। পা দুটো জোড়া করে সোজা ওপর দিকে তুলুন। দু'হাত দিয়ে পিঠ ঠেলে ধরুন। এমনভাবে ঠেলেবেন যাতে ঘাড় থেকে পা সরল রেখায় থাকে। চিবুক লেগে থাকবে বুকের সঙ্গে, আর দৃষ্টি থাকবে পায়ের আঙুলের দিকে। স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস রেখে ১০থেকে ক্রমশ বাড়িয়ে ৩০ গুনুন। শবাসনে বিশ্রাম নিন। এই আসনও তিনবার করবেন। সর্দিকাশি, হাঁপানি, টনসিল, লো ব্লাড প্রেশার, গলা ব্যথা ইত্যাদি সেরে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শরীর এবং মন উৎফুল্ল হয় নিয়মিত এই আসনের অভ্যাসে।

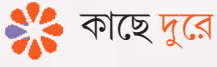
সূর্যভেদ প্রাণায়াম

কীভাবে করবেন

পদ্মাসনে বসা সম্ভব না হলে সুখাসনেই বসুন। মেরুদণ্ড সোজা রাখুন। এরপর ডান হাতের অনামিকা ও কনিষ্ঠা আঙুল দিয়ে বাঁ নাকের ছিদ্র বন্ধ করে ধীরে ধীরে ছয় সেকেন্ড পর্যন্ত ডান নাকের ছিদ্র দিয়ে শ্বাস নিন। একে বলে পূরক। শ্বাস গ্রহণ হয়ে গেলে বৃদ্ধাঙ্গুল দিয়ে ডান নাকের ছিদ্র বন্ধ করে ছয় সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস রাখুন। এই দমবন্ধ অবস্থাকে বলে কুম্ভক। এরপর বাঁ নাকের ছিদ্র দিয়ে ছয় সেকেন্ডে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন। একে বলে রেচক। এটাই সূর্যভেদ প্রাণায়াম। এভাবে দু'বার করে অভ্যাস করুন। আসন অভ্যাসের ফলে দূর হয় মস্তিষ্কের অবসাদ, ক্লান্তি, দুর্বলতা, নার্ভাসনেস, স্মৃতি দুর্বলতা, একাগ্রতার অভাব, ব্লাডপ্রেশার এমনকী হৃদরোগের সম্ভাবনাও।

মৎস্যাসন





কাছে দুরে

মানালি থেকে প্রতিদিন গাড়ি যায় লে শহরের পথের এই বরফ ঘেরা ছোট শহরটিতে যার নাম কেলং। যাঁরা বেড়াতে গেলে অ্যাডভেঞ্চার, রোমাঞ্চ, নৈসর্গিক সৌন্দর্য, নৈঃশব্দ, অচেনা শিহরণ খোঁজেন, তাঁদের জন্য এই বরফ ঘেরা শহরটি আদর্শ, লিখছেন **সায়ন্তনী চাকী**

আমার এক বন্ধুর কাছে কেলং-এর বৌদ্ধ মনাস্ট্রির কথা শুনেছিলাম। আর শুনেছিলাম সেখানে পৌঁছবার রাস্তায় রোমাঞ্চকর অভিজ্ঞতার কথা। আমরা যাচ্ছি কুলু-মানালি, রোটাংপাস, সঙ্গে কেলং যাবার কিঞ্চিৎ ইচ্ছা।

দিল্লি থেকে গাড়িতে চণ্ডীগড় হয়ে সোজা চলে এলাম মানালি। এক রাত কাটিয়ে পরদিন ভোর ভোর রওনা হলাম কেলং-এর দিকে। এই একই পথে পড়ে রোটাংপাস, তাই সেখানে কিছুক্ষণ কাটিয়ে যখন শুনলাম যে 'লে' যাবার এই রাস্তায় ওপরের দিকে তুষারপাত হচ্ছে তখন উৎসাহ বেড়ে দিগুণ হয়ে গেল। মে মাস। সবে বরফ কেটে রাস্তা তৈরি হচ্ছে। এগোতে গিয়ে তাই অনেকবার গাড়ি দাঁড় করাতে হল। দুধারে যতদূর চোখ যায় শুধু বরফ আর বরফ, কোথাও সবুজের চিহ্ন নেই। বারবার গাড়ি দাঁড় করিয়ে চারপাশের সৌন্দর্য উপভোগ করতে করতে যাচ্ছি। রোটাং থেকে প্রায় দু'ঘণ্টার রাস্তা কোকসার। সেখান থেকে চন্দ্রভাগা নদীকে সঙ্গে নিয়ে এঁকেবেঁকে পথচলা শুরু। এরপর অবশ্য বরফ আস্তে আস্তে কমতে শুরু করল। মানালি থেকে ১১৫ কিমি পথ পেরিয়ে যখন কেলং পৌঁছলাম তখন প্রায় বিকেল। হিমাচল প্রদেশের লাখল-স্পিতি উপত্যকার হেডকোয়ার্টার

কেলং শহরের উচ্চতা ৩৩৫০ মিটার।

পরদিন ভোর হতেই বেড়িয়ে পড়লাম কেলং শহরে। ছোট শহরটা জুড়ে ছড়িয়ে আছে প্রচুর মনাস্ট্রি। শ্বশুর, কারডাং, গুরুঘাটল গুম্ফাগুলো ২-৩ কিমির মধ্যে হেঁটেই ঘুরে নেওয়া যায়। রাস্তা অনেকটা মনে হলেও সময় কেটে যায় পাহাড়ের ধার ঘেঁষে। কেলং শহরে আছে ছোট্ট একটা মার্কেট, প্রচুর সরকারি অফিস আর হাসপাতাল। মার্কেটের মধ্যে রয়েছে স্থানীয় সংগ্রামী রাসবিহারী বসুর মূর্তি, জাপান যাওয়ার আগে উনি কিছুদিন আত্মগোপন করেছিলেন এখানে। কেলং শহরটা পুরোটাই পাহাড়ে ঘেরা। বরফে ঢাকা চূড়াগুলো যেন হাত বাড়ালেই ধরা যায়। শহরে ঢোকার একটু আগেই পড়বে 'তাভি'— চন্দ্র আর ভাগা নদীর সঙ্গমস্থান, লে যাবার পথে শেষ পেট্রোল পাম্পটিও এখানেই। কেলং শহরের একদিক দিয়ে উঠে গেছে লে যাবার রাস্তা। এই রাস্তা ধরেই ঘুরে আসা যায় উদয়পুর, ত্রিলোকনাথ মন্দির। রাস্তার একধারে উঁচু পাহাড়, অন্যদিকে গভীর খাদ, নিচে বয়ে চলেছে নদী। কিছুদূর যাবার পর এসে পড়লাম জিসপা নামের এক ছোট্ট গ্রামে। এখানে রাস্তার কিছুটা অংশ সমতল, তাই গাড়ি নিয়েই সোজা চলে আসা যায় নদীর একদম কাছে। গ্রামটার চারিদিকে এক অদ্ভুত নিশ্চলতা, চুপ করে বসে থাকা যায় ঘণ্টার পর ঘণ্টা। ইচ্ছে হলে এক রাত এখানে থেকেও যাওয়া যায়, তবে হোটেল একটাই যার নামও জিসপা।

জিসপাকে পিছনে ফেলে আরও এগিয়ে চললাম আমরা। অঞ্চলটা ভারতীয় সেনার তত্ত্বাবধানে থাকায় রাস্তাঘাট বেশ ভাল। চারিদিকে বরফ ঘেরা পাহাড়ের সংখ্যা ক্রমশ বাড়তে থাকল, প্রশস্ত রাস্তার ধারে এখন শুধু বরফ আর বরফ। এখান থেকে খুব অল্প সময়েই পৌঁছে গেলাম 'দীপক তাল'। এতক্ষণের পথচলা যেন সার্থক হল।

মসৃণ রাস্তায় চলতে চলতে হঠাৎই রাস্তার এক ধারে একটা হ্রদ তৈরি হয়েছে,

বরফে ঢাকা কেলং



যার চারিদিক পাহাড়ে ঘেরা, জল স্বচ্ছ নীল। ছুড়মুড়িয়ে নেমে পড়লাম গাড়ি থেকে। জনমানবহীন চারপাশে মাঝে মাঝে কয়েকটা সেনাবাহিনীর গাড়ি ছাড়া আর কিছু চোখে পড়ে না। বেশ খানিকটা সময় নীরবতার সঙ্গে কাটিয়ে রওনা হলাম সুর্য তালের দিকে। কেলং থেকে এই জায়গাগুলোর উচ্চতা অনেকটা বেশি হওয়ায় ঠাণ্ডা হাওয়ার প্রকোপ বাড়তে থাকল। কিছুদূর গিয়ে আমরা একটা খাবার জায়গা পেলাম নাম যার জিং জিং বার। খিদের মুখে হাসি ফুটলেও দুঃখের কথা এই যে বারটি তখনও চালু হয়নি। আর একটু এগোলেই ‘সুর্য তাল’—তাই আর দেরি না করে রওনা হতে হল। দীপক তালের সঙ্গে মিল থাকলেও পৌঁছে দেখি ‘সুর্য তাল’ তখনও পুরোটাই বরফে ঢাকা। একদিনে এতগুলো অপূর্ব জায়গায় ঘুরে যখন কেলং ফিরলাম টের পেলাম দুপুরে খাওয়াই হয়নি। বিকেলের পর কেলং আর এক অন্য রূপ ধারণ করল। সামনের সাদা বরফচূড়ার ধরছে সূর্যাস্তের সোনালি রং, শহরটা আরও নিস্তব্ধ হয়ে আসছে, বাড়ছে কনকনে ঠাণ্ডা হাওয়ার প্রকোপ। চড়াই উতরাই রাস্তায় হেঁটে ছোট ছোট দোকানগুলো থেকে কিছু উলের জিনিস কেনা যায়। বহুরের মধ্যে প্রায় আটমাস কেলং বরফে সম্পূর্ণ যোগাযোগবিহীন হয়ে পড়ে।

আপৎকালীন যোগাযোগের একমাত্র উপায় থাকে মানালি থেকে হেলিকপ্টার-এ।

কেলং-এ দু’দিন কাটিয়ে এবার ফেরার পালা। ফেরার পথে কুলুর নগর দুর্গে একরাত কাটিয়ে সোজা চলে এলাম দিল্লি। সেখান থেকে কলকাতার ট্রেন। মন পড়ে থাকল কেলং-এর কোলে, যেখানে বারবার ফিরে আসা যায়।

কীভাবে যাবেন

মে মাসে কেলং যাবার ঝুঁকি আমরা নিয়ে থাকলেও উপযুক্ত সময় জুন থেকে অক্টোবর। মানালি থেকে প্রতিদিন নিয়মিত প্রাইভেট গাড়ি, HPTDC-র বাস পৌঁছে দেবে কেলং-এ। থাকবার উপযুক্ত জায়গা হিসাবে বেছে নিতে পারেন হোটেল চন্দ্রভাগা (HPTDC), হোটেল তাসি দেলেক, PWD রেস্ট হাউস।

১. হোটেল দ্য চন্দ্রভাগা, কেলং

ফোন : (০১৯০০)২২২২৪৭, ২২২৩৯৩

ঘরভাড়া : ১৩০০ থেকে ২১০০ টাকা

২. হোটেল তাসি দেলেক, কেলং

ফোন : (০১৯০০)২২২৭৮, ২২২৩৪৩

ঘরভাড়া : ৮০০ থেকে ১২০০ টাকা

কলকাতায় যোগাযোগ

হিমাচল প্রদেশ ট্যুরিজম

চাঁদনি চক

১/১এ, বিপ্লবী অনুকুল চন্দ্র স্ট্রিট

কলকাতা : ৭০০০৭২

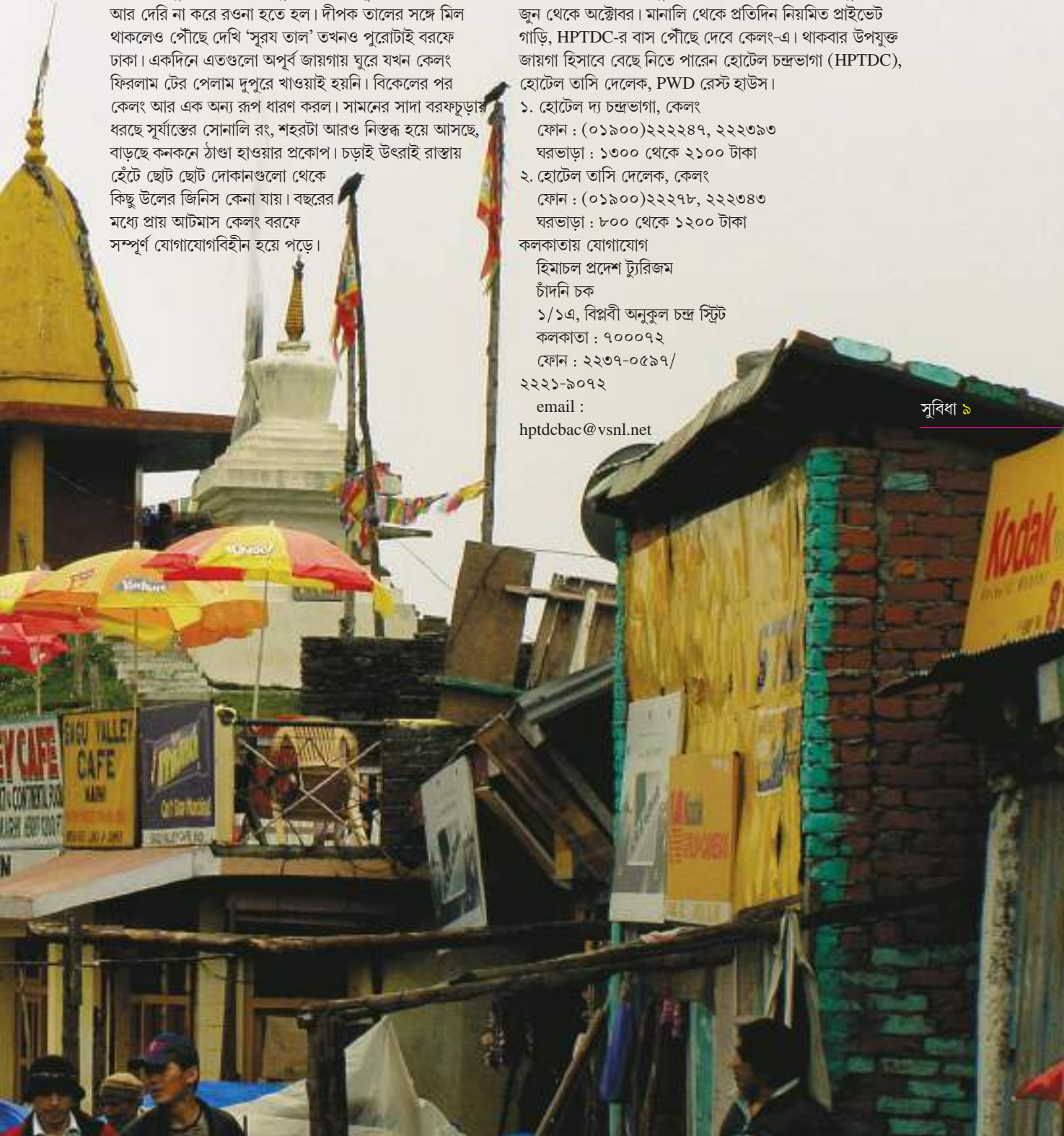
ফোন : ২২৩৭-০৫৯৭/

২২২১-৯০৭২

email :

hptdcbac@vsnl.net

সুবিধা ৯



নবজাতকের যত্ন

সুবিধা ১০



শিশু জন্মানোর পর প্রথম তিনমাস খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ ওই সময়ে শিশুকে একটা পরিবেশ থেকে বেরিয়ে আরেক

জায়গায় খাপ খাওয়াতে হয়। এক্ষেত্রে তার বেশ কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে যদিও এসব সমস্যার সমাধান বেশিরভাগ সময়ে আপনা-আপনিই হয়ে যায়। তবুও অনেক মায়ের, বিশেষ করে প্রথম সন্তানের জন্ম দেওয়ার পর অনেকেরই, সংশয় হয় শিশুর যত্ন আত্তি ঠিকমতো করতে পারব কি না তা নিয়ে। শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সামান্য গাইডেন্স পেলে একজন মা-ই পারেন শিশুর সেবা যত্ন নিতে। কীভাবে নেবেন শিশুর যত্ন এ বিষয়ে গাইড করেছেন বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ

ডঃ পল্লব চট্টোপাধ্যায়

শিশু-স্বাভাবিক হ্রো!

শিশুর মুখের দিকে তাকিয়ে অনেক মা-ই ভাবেন আমার শিশু স্বাভাবিক তো! যদি দেখেন শিশু টেনে দুধ খাচ্ছে, গলা ফাটিয়ে কাঁদছে, ৬ বারের বেশি হিসি করছে তাহলেই বুঝবেন শিশু স্বাভাবিক। প্রথম তিন মাস শিশুর ওজন বাড়বে প্রতিদিন ২৫ গ্রাম করে।

কোষ্ঠকাঠিন্য

ব্রেস্ট ফিড অর্থাৎ মায়ের দুধ খায় যে সব শিশু তারা দিনের মধ্যে যেমন ঘণ্টায় ঘণ্টায় পটি করতে পারে, তেমনই ৩/৪ দিন পর পরও করতে পারে। নরম টুথপেস্টের মতো হলুদ পটি হলে চিন্তার কিছু নেই। ওটাই স্বাভাবিক। তবে গুটলি গুটলি হলে ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নিলে ভাল। প্রয়োজনে গ্লিসারিনের সাহায্যে পায়খানা করানো যেতে পারে, তবে অন্য কোনও কিছু দেওয়া যাবে না। শিশু যদি কয়েকদিন পায়খানা করছে না দেখা যায় অথচ ব্রেস্ট ফিড করছে, খেলাধুলো করছে, তাহলে বিষয়টা নিয়ে অহেতুক চিন্তা করবেন না।

জন্ডিস নয় তো

সাধারণত সদ্যোজাত শিশুর গায়ের রং হয় গোলাপি। যদি হাতের তালু এবং পায়ের চেটো হলুদ লাগে তবে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

বাচ্চার পেট ভরছে কি?

অনেক মা-ই ভাবেন, তার বুকের দুধে হয়ত শিশুর পেট ভরছে না। এ ভাবনা কিন্তু বেশিরভাগ সময়েই অমূলক। শিশু নিজেই তার চাহিদা মতো খাবার টেনে বের করে নেয়।



কাজেই বাচ্চার পেট ভরা নিয়ে মায়ের চিন্তার কোনও কারণ নেই। শিশুর চাহিদা মতো ব্রেস্ট ফিড করলেই ওর বিকাশ সঠিক হবে। দিনে ২ ঘণ্টা অন্তর ব্রেস্টফিড করানো যায়।

জল খাওয়ানো কি?

শিশুর ছ'মাস বয়স পর্যন্ত শুধু ব্রেস্ট ফিড করাই আদর্শ। ব্রেস্ট মিল্ক-এ ৮৮ শতাংশই জল থাকে। কাজেই এর বাইরে আর জল খাওয়ানোর দরকার নেই। আর মিছরি জল তো নয়ই। তাতে হিতে বিপরীত হতে পারে। শিশুর গ্যাস হতে পারে, ফাঁপতে পারে পেট। এক বছর বয়সের আগে শিশুকে মধুও খাওয়ানো উচিত নয়।

নাভি কী ভাবে শুকোবে

নাভি শুকনো নিয়েও বেশি চিন্তা করা অর্থহীন। প্রতিদিন সাধারণ স্পিরিট দিয়ে নাভি পরিষ্কার করে দিলেই শুকিয়ে যায়। তবে কখনও সেক দিয়ে বা কোনও টোটকার মাধ্যমে নাভি শুকোতে যাবেন না।

মাসি-পিসি কি স্বাভাবিক

শিশুদের শরীরে লাল র্যাশ মতো বেরয়, যাকে চলতি কথায় মাসি পিসি বলে। এর জন্য কোনও চিকিৎসার দরকার হয় না। শিশুদের এটা আপনা আপনি হয়, আবার এমনিতেই সেরে যায়। শুধু খেয়াল রাখতে হবে ওই সময়ে তেল যেন লাগানো না হয়।

চোখে কাজল দেব কি

শিশুকে অন্যের নজর থেকে বাঁচাতে কপালে ছোট কালো টিপ পরাতে পারেন। কিন্তু চোখে কখনওই কাজল পরাবেন না। এতে চোখে ইনফেকশন হতে পারে, নেত্রালী ব্লক হয়ে যেতে

পারে।

মায়ের যত্ন

বাচ্চাকে সুস্থ-স্বাভাবিক রাখতে মায়ের নিজের যত্ন নেওয়াও দরকার। ব্রেস্ট ফিড করানোর সময় বেশি তেল মশলাদার খাবার খাবেন না। তাতে শিশুর গ্যাস হতে পারে। শিশুকে ধরার সময় ভাল করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নেবেন। যে পোশাকে ঘরের কাজ করবেন, তা পরে শিশুর কাছে যাবেন না। অন্যদেরও শিশুর কাছে বেশি ভিড় করতে দেবেন না। মায়ের সর্দি হলে মুখে মাস্ক পরে শিশুর কাছে যাবেন। মা পুষ্টিকর খাবার খাবেন। তার প্রস্রাব সঠিক পরিমাণে হওয়া দরকার। তাই জলও খেতে হবে স্বাভাবিক পরিমাণে।

মাথায় খুসকি

নবজাতকের অনেক সময়ই মাথায় খুসকি দেখা দেয়। শ্যাম্পু করলেই ওই সমস্যা চলে যায়। ব্যবহার করা যায় সাবানও।

তেল, পাউডার লাগাব কি?

শিশুর ত্বক সহ্য করতে পারলে ভাল তেল কিছু লাগানো যেতে পারে। তবে পাউডার লাগাতে হবে সতর্কতার সঙ্গে। চোখে, নাকে মুখে যেন না যায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

ডায়াপার পরাব কি?

স্বাভাবিক কাপড় থেকে ডায়াপার অনেক বেশি নিরাপদ। কারণ এর জল শোষণ ক্ষমতা শিশুকে ভিজিয়ে দেয় না। তবে প্রতি ২-৩ ঘণ্টা অন্তর ডায়াপার পাল্টে দেবেন।

দিনে ঘুমনো, রাতে জাগা

শিশুর ক্ষেত্রে এটা একদম স্বাভাবিক। রাতে জেগে গেলে কোলে নিয়ে খানিকক্ষণ রাখলেই আবার ঘুমিয়ে পরবে। তবে কখনই ঘুম পাড়ানোর জন্য গায়ে সুডসুড়ি দেওয়া পিঠ চাপড়ানো বা গান গাওয়ার পথ ধরা উচিত নয়।

কেন কাঁদে

কোনও কোনও বাচ্চা এমনিতেই একটু বেশি কাঁদে। এতে ঘাবড়ানোর দরকার নেই। তবে ওই বয়সের শিশু মুখে কিছু বলতে পারে না। নিজের ভাব প্রকাশের তার একটাই পথ তা হল কান্না। শিশু কাঁদতে পারে খিদে পেলে, শীত বা গরম লাগলে, শরীরে কোনও অস্বস্তি হলে কিংবা কোথাও ব্যথা করলে। কাজেই খানিকক্ষণ কোলে নিয়ে আদর করার পরও যদি কান্না না থামে তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার।

ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হলে

ফোন ৯৮৩০১৭৮৯৮৭



টি কা ক র ণ

- জন্মের পরই দেওয়া হয় বিসিজি, ওরাল পোলিও ভ্যাকসিনের প্রথম ডোজ।
- শিশুর ৪-৬ সপ্তাহে দিতে হবে ডিপিটি-র প্রথম ডোজ। পোলিওর দ্বিতীয় ডোজ।
- ৮-১২ সপ্তাহের মধ্যে দেওয়া হয় ডিপিটি-র দ্বিতীয় ডোজ, পোলিওর তৃতীয় ডোজ।
- ১৬-২৪ সপ্তাহের মধ্যে ডিপিটি-র তৃতীয় ডোজ এবং পোলিও-র চতুর্থ ডোজ।

গরমে ঠান্ডা ভোজ

গ্রীষ্মকালেও তো খেতে হয়!
সুস্বাদু অথচ শরীর মন যাতে
ঠান্ডা থাকে এমন কিছু দুপুরে
খাওয়ার আইটেম সম্পর্কে
জানিয়েছেন সুমিতা শূর

সুবিধা ১২

গহনা

পোলাও

উপকরণ

বাসমতী চাল : ১ কেজি; ঘি

পরিমাণমতো; কাজুবাদাম : ১ কাপ;

কিশমিশ : ১ কাপ; তেজপাতা : ৫/৬টা; নুন

আন্দাজমতো; গরম মশলা, জাফরান : অল্প।

গহনার জন্য পরিমাণ মতো ছোলার ডাল, তেল, গোলমরিচ, নুন, চেরিফল ও গরমমশলা।

কী করে করবেন

প্রথমে একটি বড় পাত্রে ঘি গরম করে তাতে সমস্ত মশলা মিশিয়ে নেড়ে কয়েক মিনিট পর চাল দিন। অল্প গরম জল দিন। টিমে আঁচে হতে দিন।

জলে জাফরান ভিজিয়ে ফুটন্ত চালে দিন, অন্যদিকে নুন, গরমমশলা দিয়ে ডাল সেদ্ধ করে বেটে ছোট ছোট বল তৈরি করে ভাজুন। একটি থালায় পোলাও ঢেলে চেরি ও ওই বল ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

পেঁপের শুভো

উপকরণ

কাঁচা পেঁপে খোসা ছাড়িয়ে লম্বা করে কাটা : ১টা; মটর ডাল

বাটা : ২০০

গ্রাম; শুকনো লংকা : ৩/৪ টি;

পাঁচফোঁড়ন : ১/২ চামচ ; তেজপাতা : ২/৩ টি; সরষে

গোটা : ১/২ চামচ। নুন, চিনি : পরিমাণ মতো।

কী করে করবেন

প্রথমে লম্বা করে কাটা পেঁপে সেদ্ধ করে নিন। মটরডালের বড়া কয়েকটা ডুবো তেলে ভেজে তুলে রাখুন। এবার কড়াতে ঘি গরম করে তাতে শুকনো লংকা, পাঁচফোঁড়ন, তেজপাতা, গোটা সরষে ফোঁড়ন দিয়ে সেদ্ধ করা পেঁপে দিন। ভাজা ভাজা হলে নুন দিন। ফুটে উঠলে বড়াগুলো ছাড়ুন। নামিয়ে ঘি ও আদা খেঁতো করে ছড়িয়ে দিন, ব্যস তৈরি পেঁপের শুভো।

ঝিঙে দিয়ে ছোলার ডাল

উপকরণ

সেদ্ধ ছোলার ডাল : ১ ১/২ কাপ; খোসা ছাড়িয়ে টুকরো টুকরো

কাটা ঝিঙে : ২৫০ গ্রাম; মিহি করে কুচোনো বড় সাইজের

পেঁয়াজ : ১টি; মিহি করে কুচোনো আদা : ২ চা চামচ; মিহি করে



কুচোনো

রসুন :

৪ কোয়া;

কুচোনো টমেটো : ১টি;

আমচুর : ১চা চামচ; গরম মশলার

গুঁড়ো : ½ চা চামচ; কুচোনো কাঁচালংকা :

৪টি; লংকার গুঁড়ো: ½ চা চামচ; কুচোনো ধনেপাতা : ১

টেবিল চামচ; নুন, হলুদ : আন্দাজমতো; পাতিলেবুর রস : ২ চা চামচ; সাদা তেল : ৩ টেবিল চামচ।

কী করে করবেন

তেল গরম করে মিহি করে কুচোনো পেঁয়াজ, আদা, কাঁচালংকা, রসুন গরম করে ভেজে নিন, টম্যাটো দিয়ে কষুন। বিঙের টুকরোতে নুন, হলুদ লংকার গুঁড়ো দিন। কষা মশলায় ছাড়ুন। বিঙের জল বেরিয়ে সেদ্ধ হলে ডাল দেবেন। আমচুর ও অল্প জল দিন। বিঙে সেদ্ধ হলে ও ফুটে উঠলে নামিয়ে গরম মশলার গুঁড়ো, পাতিলেবুর রস ও কুচোনো ধনেপাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

পাবদা বড়ি ঝোল

উপকরণ

পাবদা মাছ : ৬টা বড়; নুন, হলুদ: আন্দাজমতো; সরষের তেল : প্রয়োজনমতো; কালোজিরে : ½ চা চামচ; কাঁচা লংকা: ৩/৪টি চেরা; কলাই ডালের বড়ি : ১০/১২টা।

কী করে করবেন

প্রথমেই সরষের তেল গরম করে বড়িগুলো ভেজে তুলে নিন। মাছগুলো কেটে বেছে পরিষ্কার করে ধুয়ে নুন হলুদ মাখিয়ে অল্প ভেজে তুলে রাখুন। অবশিষ্ট তেলে কালো জিরে, কাঁচালংকা

ফোড়ন দিয়ে জল দিন। তাতে নুন, হলুদ, ভাজা বড়ি ও ভাজা মাছ দিন। ফুটে উঠলে কাঁচা সরষের তেল ১চামচ ওপর থেকে ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

এঁচোড়ের মালাইকারি

উপকরণ

এঁচোড় : ৫০০ গ্রাম ডুমো করে কাটা; নারকোল দুধ : ১কাপ ; গরমমশলা গুঁড়ো : ½ চা চামচ; পেঁয়াজ বাটা : ২ চামচ; আদা বাটা : ½ চা চামচ; হলুদ বাটা : প্রয়োজনমতো; লংকা বাটা : ½ চা চামচ; চিনি : ১ চামচ; ঘি : অল্প; তেজপাতা : ২/৩টি; টক দই: ১কাপ।

কী করে করবেন

প্রথমে এঁচোড় অল্প ভাপিয়ে নিন, ঘি গরম করে তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজবাটা, আদাবাটা দিয়ে কষুন। হলুদ বাটা, লংকা বাটা, নুন চিনি দিয়ে নেড়ে ভাপানো এঁচোড় দিন। ফুটে উঠলে ও এঁচোড় সেদ্ধ হলে নারকোল দুধ দিন। শেষে গরম মশলার গুঁড়ো দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন এঁচোড়ের মালাইকারি।

পটল পোস্ত

উপকরণ

টেঁছে নেওয়া পটল : ১০/১২টা; পোস্ত বাটা : ১০০ গ্রাম; নুন, চিনি, সর্বের তেল : প্রয়োজনমতো, কাঁচালংকা চেরা : ৪/৫টা; পেঁয়াজ ভাজা : ২টি।

কী করে করবেন

প্রথমে পটলগুলো অল্প ভেজে তুলে রাখুন, তেলে পেঁয়াজ ভেজে তাতে পোস্ত বাটা নুন চিনি দিয়ে কষে কাঁচালংকা ও অল্প জল দিন। ভাজা পটলগুলো ছাড়ুন। ফুটে উঠলে পটল সেদ্ধ হলে মাখো মাখো করে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

সুবিধা ১৩



তরমুজের সরবৎ

উপকরণ

বীজ ছাড়ানো তরমুজের ফালি : ৪টি ; জল : অল্প বরফ : ৩/৪কুচি ; চিনি : ১০০ গ্রাম।

কী করে করবেন

প্রথমে বেশ পাকা তরমুজের শাঁস বার করে বীজ বাদ দিয়ে দিন। এবার মসৃণ করে চটকে পাতলা কাপড় দিয়ে ছেকে বরফ ও চিনি মিশিয়ে ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা অবস্থায় পরিবেশন করুন।

ঠাকুমার প্রেমের গল্পো ফাটাফাটি লাগে !

সুবিধা ১৪

তারকা কোয়েল মল্লিক
এখন বাংলার ঘরে ঘরে
পরিচিত। কখনও মেয়ে,
কখনও প্রেমিকা, কখনও
বন্ধু, কখনও বা চঞ্চলা
বান্ধবী, নানা রূপে কোয়েল
এখন অনন্যা। সেই
কোয়েল মল্লিক আসলে
কেমন আড্ডা দিয়ে
জানাচ্ছেন
প্রীতিকণা পালরায়

কলেজের কোয়েল না তারকা কোয়েল কাকে বেশি পছন্দ?

অবশ্যই কলেজের কোয়েলকে। কারণ কলেজের কোয়েল ছিল অনেক খোলামেলা—আর চাপমুক্ত। পড়শোনা করতে ভালবাসতাম, তাই পড়াশোনাটা কখনও চাপ ছিল না। কিন্তু তারকা কোয়েলের কাছে প্রচুর মানুষের প্রত্যাশা, অজান্তেই কাঁধে কখন চলে এসেছে প্রচুর দায়িত্ব। তাই ভেতরে ভেতরে সমানে একটা চাপ কাজ করতে থাকে। কলেজের কোয়েল তাই বেশি পছন্দের।

ফুরসত পেলেই কোয়েল কী করতে সবথেকে ভালবাসে?

আড্ডা দিতে। নিখাদ আড্ডা আমার ভীষণ প্রিয়। বন্ধু-বান্ধব, বাবা-মা বা বাড়ির কারো সঙ্গে সময় পেলেই আড্ডা দিই আমি। খুব ভাল লাগে ঠাকুমার সঙ্গে গল্প করতে। বিশেষত, ঠাকুমার মুখ থেকে দাদু আর ঠাকুমার প্রেমের গল্প শুনতে ফাটাফাটি লাগে! ঠাকুমা দাবি করে এখনকার প্রেমের নাকি কোনও গভীরতাই নেই আর তখন নাকি প্রেম ছিল একেবারে ঐশ্বরিক!

কী খেতে কোয়েল খুব ভালবাসে?

রোজকার খাবার হিসেবে বাঙালি খাবার। তার মধ্যে প্রিয় আলুপোস্ত, কলাইডাল। এছাড়া ভাল লাগে খাই আর চাইনিজ। আর যা দেখলে পাগল পাগল লাগে তা হল ফুচকা আর চুরমুর।

কোয়েল কি গভীর ঘুমোয় না ঘুমের মধ্যে স্বপ্ন আসে?

ভীষণভাবে আসে। প্রায়ই স্বপ্ন দেখি আমি। নানারকমের স্বপ্ন। এই তো সেদিন star studio তে একটা ভুতের cinema দেখে ঘুমোতে গিয়েছিলাম। তারপর কী বীভৎস ভয়ের একটা স্বপ্ন দেখেছি—একেবারে যেন সত্যি। গলা জিভ শুকিয়ে গিয়েছিল।

বাড়িতে কার দাপট বেশি? বাবার না মেয়ের?

অবশ্যই মেয়ের। আমি ভীষণ জেদি। আর বাবা-মা খুব বেশি প্রশয় না দিলেও, যৌথ পরিবারের ভাই-বোনদের মধ্যে আমি সবার ছোট হওয়ায় বাকি সবাই আমাকে খুব আদর দেয়। আমি অবশ্য কোনওদিনই খুব একটা দুষ্টু ছিলাম না। ছোটবেলায় তাই বাড়িতে আমাকে ডাকা হত লক্ষ্মী বলে আর আমার পিঠোপিঠি দিদিকে বলা হত চঞ্চলা।

টলিউডের সিনিয়রদের থেকে কতটা সাহায্য পেয়েছে কোয়েল?

বাবার কাছ থেকে তো প্রচুর সাহায্য পেয়েছি। কিন্তু সেটা তো সিনিয়র হিসেবে নয় বাবা হিসেবে। প্রথম ছবি 'নাটের গুরু' যেদিন শুটিং করতে গিয়েছিলাম, সৌমিত্র জেঠু (সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়) এসে আশীর্বাদ করে গিয়েছিলেন। বাকিদের মধ্যে বলতে পারি বিশেষ করে ঋতুদীর কথা। ঋতুপর্ণা সেনগুপ্ত। প্রথম দিকে ঋতুদীর সঙ্গে যখন 'দেবীপক্ষ' করি—তখন কলেজে পড়তাম, অভিনয় নিয়ে তেমন সিরিয়াস ছিলাম না। কিন্তু 'আলো'র সময় আমি ঋতুদীর অভিনয় দেখার জন্য বসে থাকতাম। কত কী যে শেখার আছে ঋতুদীর কাছ থেকে।

প্রিয় অভিনেতা-অভিনেত্রী কারা কোয়েলের?

টম হ্যাঙ্কস, জুলিয়া রবার্টস, আমির খান। বাংলায় উত্তমকুমার, সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায় আর সাবিত্রী চট্টোপাধ্যায়।

প্রিয় কার্টুন চরিত্র কারা?

টম আর জেরি। পপাই দ্য সেলার ম্যান।

প্রিয় বন্ধু কে?

আমার কলেজের বন্ধু অন্তরা। প্রথম যেদিন ওর সঙ্গে আলাপ হয়েছিল আত্মত্বভাবে সেদিন থেকেই বন্ধু হয়ে গিয়েছিলাম। আমরা দুজন-দুজনকে এত বুঝি ভাবতে পারবে না। এখন ওর বিয়ে হয়ে গেছে—ও USA তে থাকে। কিন্তু এখনও প্রতি রাতে আমরা অন্তত ঘণ্টা খানেক আড্ডা মারিই। ওর কাছে তো আমি তারকা নই, তাই আড্ডা জমে ভাল।

হঠাৎ ছুটি পেলে কী করে কোয়েল?

ভীষণ ঘরকনো আমি। ছুটি পেলে সোজা বাড়ি। বাবা-মা থাকলে তো কথাই নেই। না হলে বন্ধুদের ডেকে নিই বাড়িতেই। তারপর চলে non-stop আড্ডা। আমার ফেভারিট পাসটাইম।





সুবিধা ১৬

শাড়ি শাড়িই

অন্তত ফ্যাশন ডিজাইনার **অগ্নিমিত্রা পাল**
তা মনে প্রাণে বিশ্বাস করেন। তাঁর কাছ
থেকে রইল শাড়ি পরার, সাজগোজের
সমকালীন কিছু টিপস

শাড়ির কি কোনও বিকল্প হতে পারে? হয়তো তা খানিকটা সমস্যার, হয়তো আন্তর্জাতিক নিয়মে বিমানসেবিকাদের পক্ষে বিপদজনক, হয়তো সেটা পরতে গিয়ে একটু হিমশিম খেতে হয়, কিন্তু তা সত্ত্বেও শাড়ি শাড়িই।

ভারতে এখনও ফরম্যালওয়্যার মানে পোশাকি কাপড় বলতেই প্রথমেই আসে শাড়ির নাম। ২০১০-এও কর্পোরেট লুকের মধ্যে শাড়ির ভূমিকা অনস্বীকার্য। সারাদিনে সালোয়ার কামিজ, জিনস, প্যান্টসুট যে পোশাকই পরি না কিন্তু সন্ধ্যাবেলা পার্টি বা বিয়ে বাড়িতে মধ্যমণি হওয়ার জন্য শাড়িই সম্বল। তবে একটা কথা বলে রাখি এখন কেবল একটা সুন্দর শাড়ি খরচ করে কিনে পরে ফেললাম, তেমন করলে চলবে না। চাই যথাযথ ব্লাউজ ও অন্যান্য অ্যাকসেসারিজ।

● কালো ও বেগুনির ক্ল্যাসিকাল মিলমিশ। শাড়ি এবং ব্লাউজ দুই-ই নেটের। তার ওপরে করা হয়েছে ভারী এমব্রয়ডারি। শাড়ির একেবারে ধারে সারি দিয়ে বসানো হয়েছে মুক্তো। ব্লাউজের নেক লাইনও লক্ষ্য করবেন, আছে সাদা নেটের বাহার। এই অত্যন্ত নজরকাড়া শাড়িটির সঙ্গে গয়না পরার প্রয়োজন তেমন নেই। তবে চাইলে পরতে পারেন কানে মানানসই একজোড়া দুলা। ব্যাস। সঙ্গে এরপর চাই দারুণ সুন্দর একজোড়া হাইহিল জুতো। ও হাতে একটা ক্ল্যাচ ব্যাগ। ব্যাস, পার্টির জন্য আপনি রেডি।

● বাঙালির চিরস্তন বন্ধুত্ব লাল-সাদার সঙ্গে। এমন শাড়ি পুজো বাড়িতে চলবে। তবে সেক্ষেত্রে একটা পছন্দসই ব্লাউজ বানিয়ে নেবেন। আর পার্টিতে তো পরতেই পারেন অফ শোল্ডার কিংবা হল্টার ব্লাউজ এর সঙ্গে। এই পোশাকের সঙ্গে লাল-সাদা কম্বিনেশনের চুড়ি একেবারে মাস্ট। পরতে পারেন কাচের চুড়ি। লাল কাচের সঙ্গে রূপোও দারুণ মানাবে।

● ভাগলপুরি তসর আমরা অনেকেই ভালবাসি। শাড়িটির মধ্যে ভাগলপুরির সরল আকর্ষণ রয়েছে। পরতে পারেন মানানসই রুপোর গয়না, শ্যাওলা রঙের বিডস বা ট্যাসেলের গয়নাও আপনার স্টাইল স্টেটমেন্ট হতে পারে।

● আরও একটি ডিজাইনার শাড়ি। গরমের পক্ষে আদর্শ। কালো শিফনের সঙ্গে ফিরোজা ও পিংকের স্টাইলিশ কম্বিনেশন। গরমের সন্ধেবেলা-মজলিশ হবে জমজমাট। সঙ্গে চাই কানে শ্যাভেলেয়ার ও পায়ে একজোড়া স্টিলেটো। হাতে অবিশ্যি একটি কালো ঘড়িও চমৎকার অ্যাকসেসরি।

কেউ যদি ট্র্যাডিশাল লুক চান তাহলে গরমে চমৎকার লাগবে আমাদের ঐতিহ্যবাহী শাড়িগুলোও। ঢাকাই, টাঙাইল তো আছেই। সুন্দর মানাবে কেরলের জরিপাড় সাদা খোলের শাড়ি অথবা অন্ধ্রপ্রদেশের গাদোয়াল। আজকাল মঙ্গলগিরিও আসছে নানা রঙের। কাজি কটনও গরমের পক্ষে আদর্শ। সঙ্গে খাদি অথবা পাড় দেওয়া তাঁতের ব্লাউজ তো আমাদের বহুদিনের ফ্যাশন। তবে আধুনিক স্টাইলে পরলেও এই শাড়ি সুন্দর লাগবে। নানা কায়দার ব্লাউজ ও অ্যাকসেসরিজে ঐতিহ্যবাহী শাড়িও হয়ে উঠবে আধুনিক, সমকালীন।



মন সুন্দর থাকলেই সৌন্দর্য আসবে



প্রখ্যাত অভিনেত্রী
জুন মালিয়া অন্তত তাই
মনে করেন। নিয়মিত
পরিচর্যা ও যত্ন কীভাবে
করবেন। বাড়ি, সংসার,
কাজ সামলেও কী করে
নিজেকে সুন্দর রাখবেন
তাই জানিয়েছেন জুন।
জুন একাধারে যেমন
অভিনেত্রী, তেমনই
আবার দুই সন্তানের মাও।



সৌন্দর্যকে বরাবরই আমি মনের আয়নায় দেখতে ভালবাসি। দৈহিক সৌন্দর্য এবং মনের সৌন্দর্য আমার কাছে সমানপাতে চলে। তাই সৌন্দর্য রক্ষায় বা চর্চায় আমি উভয়ের প্রতিই সমান সজাগ। সমান যত্নবান। সুন্দর থাকার টিপস দিতে বসে তাই আপনাদের একথাই বলব সুন্দর থাকুন শরীরে আর তরতাজা থাকুন মনে। জীবনের যাবতীয় জটিলতা, সংসারের যাবতীয় সমস্যা, অফিসের যাবতীয় অত্যাচার যতই নাজেহাল করুক, দৈনন্দিনের মালিন্য যাতে মনে চেপে না বসে তার জন্য সর্বদা সচেতন থাকুন। রূপচর্চার বিষয়ে বলতে বসে কেন আমি ‘মন’-এর কথা এত বলছি, তার প্রধান কারণ, ‘মন’ ভাল না থাকলে নিজেকে সুন্দর রাখার ভাবনাটা ভাববে কে? কি—ঠিক না?

দৈহিক সৌন্দর্য রক্ষার ক্ষেত্রে প্রথম যে কথাটা আসে—তা হল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা। মাথার চুল থেকে পায়ের নখ পর্যন্ত আগে পরিষ্কার রাখতে হবে তারপর হবে পরিচর্যা। গৃহবধু থেকে কর্মরতা মহিলা এমনকী পড়ুয়াদের জন্যও একই কথা প্রযোজ্য।

পরিষ্কার থাকার প্রাথমিক পর্যায়টা হল সুন্দর একটা স্নান। আমাদের দেশের প্রাকৃতিক আবহাওয়ার পরিপ্রেক্ষিতে একমাত্র শীতকাল ছাড়া দিনে দু-বার স্নান ভীষণ জরুরি। বাড়িতে থাকলেও সারাদিনের কাজে-কর্মে যে ক্লান্তিবোধটা তৈরি হয়, তা কেটে যায় বিকেল বা সন্দের একটা স্নানে। নিয়মিত সাবান মাখাটাও খুব জরুরি। চেষ্টা করতে হবে ন্যাচারাল সাবান বা ভেষজ সাবান ব্যবহার করতে। অর্থাৎ কী না যাতে কেমিক্যাল কম থাকে। গ্লিসারিন সাবান বা নিমতেলযুক্ত সাবান খুব ভাল।

একই কথা প্রযোজ্য শ্যাম্পু বেছে নেওয়ার ক্ষেত্রেও। প্রাকৃতিক উপাদানের পরিমাণ যেসব শ্যাম্পুতে বেশি আছে, সেগুলো ব্যবহার করাই ভাল। স্নানের সময় বালতিতে কয়েক ফোঁটা গোলাপ জল মিশিয়ে নিলেও খুব তরতাজা লাগে। এখন তো ‘রোজ ওয়াটার স্প্রে’-ও পাওয়া যায়।

বাহুসন্ধি পরিষ্কার রাখা খুব জরুরি। আমাদের আবহাওয়ায় ঘাম হওয়াটা অবশ্যস্বাভাবিক। আর বাহুসন্ধি যদি নিয়মিত পরিষ্কার না করা হয় অবধারিত ব্যাকটেরিয়া জন্মাবে এবং তা থেকে দুর্গন্ধ ছড়াবে। তাই ওয়্যাক্সিং করে শেভিং করে অথবা হেয়ার রিমুভার দিয়ে নিয়মিত বাহুমূল পরিচ্ছন্ন করাটা আবশ্যিক। বডি স্প্রে বা পাউডারও ব্যবহার করতে পারেন। পাউডার ব্যবহারের সময় একটা কথা অবশ্যই মনে রাখতে হবে—পাউডার লাগানোর পর বাড়তি পাউডার বেড়ে ফেলা দরকার। না হলে ঘামের সঙ্গে মিশে বিশি একটা চটচটে অনুভূতি তৈরি হয়। অনেকে স্বাভাবিকের তুলনায় একটু বেশিই ঘামেন। তাঁদের উচিত সুতির পোশাক ব্যবহার করা। এতে অনেক আরাম পাওয়া যায়।

একইরকম জরুরি পায়ের পাতা পরিষ্কার রাখা। অনেকেরই জুতো বা মোজায় গন্ধ হয়। এক্ষেত্রে নিমপাতা ভেজানো জল দিয়ে রোজ পা ধুয়ে নিলে ভাল। নিমপাতা জলে ভিজিয়ে রেখে সেই জল দু’দিন ধরে ব্যবহার করা যায়। মোজায় পাউডার দিয়ে মোজা পরতে হয়। একই সঙ্গে পায়ের নখও পরিষ্কার রাখবেন। অনেকসময় বোঝা যায় না, কিন্তু পায়ের নখের ময়লা থেকেও দুর্গন্ধ তৈরি হয়।

নিজেকে সুন্দর রাখার জন্য নিজেকেই সচেতন থাকতে হবে। শুধু স্বামীর জন্য, প্রেমিকের জন্য বা লোকের কাছে বাহবা পাওয়ার জন্য নয়, নিজের জন্য সুন্দর থাকাটা জরুরি। আর তাই বেসিক একটা রুটিন মেনে চলতে হবে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার পরের ধাপ যেটা, সেটা হল পরিচর্যা। স্নানের পর ময়শচারাইজার ব্যবহার বা রাতে শোওয়ার আগে নাইট ক্রিম ব্যবহার করা খুব দরকার। বিশেষত ঘুমোনের সময় আমাদের পেশিগুলো অনেক রিল্যাক্সড থাকে, তখন ক্রিমের ব্যবহার অনেক এফেক্টিভ হয়। ক্রিম মেখে, অল্প ম্যাসাজ করে, বাড়তি ক্রিম টিস্যু দিয়ে শুষে নেন। চুলে তেল মাখাটা খুব প্রয়োজন পুষ্টির জন্য। বাজার চলতি হাজার রকম তেলের ফাঁদে পা না দিয়ে চিরকালীন নারকোল তেলের প্রতি একনিষ্ঠ থাকাই ভাল। অন্তত আমি নিজের চুলের জন্য তাই ব্যবহার করি। তবে যেটা মনে রাখতে হবে মাথায় তেল মেখে বাইরে বেরোনো এক্ষেত্রে নয়। তাতে বাইরের যাবতীয় ময়লা চুলে আরও চেপে বসে। তেল মেখে খানিকক্ষণ রেখে শ্যাম্পু করে ফেলুন। রোজ সম্ভব না হলেও সপ্তাহে অন্তত তিন দিন। আর শ্যাম্পুর পর ব্যবহার করুন কন্ডিশনার। বাড়িতে সময় পেলে রিটে, আমলা বা চায়ের পাতার জল যদি ব্যবহার করতে পারেন তার কোনও বিকল্প হয় না। কন্ডিশনার হিসেবে এগুলো অসাধারণ।

নিয়মিত পরিচর্যার পর যেটা আসে সেটা সাজগোজ। পছন্দমতো সাজ যতই সাজুন, একটা ব্যাপারে সতর্ক করে দিই—পার্টি বা বিয়ে বাড়িতে মেকআপ করে যাওয়ার পর ফিরতে যত রাতই হোক না কেন, মেকআপ না তুলে ঘুমোতে যাবেন না। তা না হলে দশ বছর বয়স এক রাতে বেড়ে যাবে! সামান্য পাউডার থাকলে, সেটাও তুলে ফেলতে হবে।

সবকিছুর ওপরে নিজেকে রাখতে হবে চাপমুক্ত। কোনওকিছুর নিয়ে অহেতুক টেনশন করে মনের বয়স বাড়িয়ে ফেলবেন না। জীবনকে সহজভাবে গ্রহণ করুন—তবেই না সুন্দর থাকবেন!

বিনোদন মশলা

বড় পর্দা ছোট পর্দা ছয়লাপ

বিনোদন জগতের খবরাখবর নিয়ে
পর্যালোচনা, মুখরোচক চুটকি, ভালমন্দ
গসিপ এসব নিয়ে যাঁর জগৎ, সেই
নিরীক্ষিৎ-এর কলম চলল সুবিধার্থে

লে ছকা পায়ালের সঙ্গে দেব ছবি স্বরূপ চত্রবর্তী



প্রেম বাইচাম্প

অভিজিৎ গুহ-সুদেবগা রায় জুটি ক্লিন ও হোলসাম এন্টারটেনমেন্টে বিশ্বাসী। মাথা
কিংবা দাঁতভাঙা ছবি করেন না। ছোট পর্দার ধারাবাহিকেও কমেডির পোশাকে
আনন্দই জড়িয়ে রাখেন তাঁরা। ‘ক্রস কানেকশন’-এর সাকসেসকে মুঠোয় নিয়ে
এবার অভিজিৎ-সুদেবগা করছেন ‘প্রেম বাইচাম্প’। ছোট পর্দার পরিচিত মুখ আবার
চট্টোপাধ্যায় আর বড় পর্দার কোয়েল এই প্রথম মুখোমুখি ঝগড়া থেকে প্রেমের
পথে। শহর-গ্রাম দু’জায়গার দর্শকের কথা ভেবেই চিত্রনাট্যকার
প্রীতিকণা পালরায় ছকেছেন চিত্রনাট্যটি। শহর-গ্রাম বিভাজন রাখছেন না। আসলে
গল্প সঠিকভাবে বলতে পারলে দর্শক ভাগ হয় না। উপরন্তু ‘প্রেম বাইচাম্প’-এ
একঝাঁক পরিচিত মুখ রয়েছে। গ্রাম থেকে শহরে পড়তে
আসা কোয়েলের সঙ্গে আবিরের বন্ধুত্ব এবং
পরিস্থিতির চাপে দু’জনের বিয়ের ব্যাপারটা
হঠাৎই পাকা হয়ে গেলে সে এক
হিলেরিয়াস কাণ্ড ঘটে কোয়েলের
গাঁয়ের বাড়িতে। নাচ-গান-ট্র্যাক্টর
রেস-প্রেম-খুনসুটি—সব মিলিয়ে
মুচমুচে মজাদার মন ভাল করার সব
ফর্মুলা দিয়েই তৈরি হচ্ছে ‘প্রেম বাইচাম্প’।
তবে এই ছবির সাফল্য নিশ্চয়ই বাইচাম্প ঘটবে
না। ঘটবে সার্ভেনলি।

সুবিধা ২০

লে ছকা

নায়ক দেবের সঙ্গে নায়িকা পায়োল, কোয়েল
বা শুভশ্রীর ‘জুটি’ না হয়ে পরিচালক রাজ
চত্রবর্তীর সঙ্গে জুটি হয়ে গেল।

রাজের তিন তিনটে ছবিতে দেব নায়ক—
অথচ দেখুন, ওঁর প্রথম ছবি ‘চিরদিনই তুমি যে
আমার’ সুপার-ডুপার হিট করা সত্ত্বেও রাজের
ধারে কাছে নেই রাখল প্রিয়াংকা। এটাই
বোধহয় ফিল্মি জগতের নিয়ম। ‘ম্যারেজ অফ
কনভিনিয়েন্স’ যার অপর নাম। দেব এই মুহূর্তে
টালিগঞ্জের সেরা বেট। ওইরকম লম্বা চেহারা
আর ম্যাচো ইমেজমার্কা দক্ষিণ কলকাতার
ছেলেটা যদি পাড়া ক্রিকেট খেলতে গিয়ে শুধু
ছকা হাঁকিয়েই উত্তরের হিরোকে জিরো বানিয়ে
দেয় তাহলে পদ্মনাভ দাশগুপ্তর স্ক্রিপ্ট সেই
‘ইমেজ’ দ্বিগুণ হয়ে উঠবে বইকি! স্কুল-কলেজ
যাওয়া ছেলে-মেয়েদের মধ্যে, বিশেষ করে
মেয়েদের কাছে ‘দেব’ এখন নাকি দেবতা।
পরপর হিটের হ্যাটট্রিক আর এখনকার
টালিগঞ্জে ক’জন নায়কের আছে? !
সঙ্গে রয়েছেন রাজ চত্রবর্তী।
সাফল্যের জোয়ার
আটকাবে কে!

প্রেম বাই চাম্প কোয়েলের সঙ্গে আবি



ছবি জয় সিকদার



বেহলা

আবার কি ফিরে এল তাহলে সেই পুরনো পুরাণের যুগ! বেহলা-সনকা-মা মনসারা—এঁরাই এখন বাংলা ধারাবাহিকের জগতকে গ্রাস করতে চলেছেন কি? স্টার জলসার নতুন মেগা ‘বেহলা’ অন্তত সেই সত্যটাই প্রমাণ করে। মনসামঙ্গলের কাহিনি বাঙালির ঘরে বহুল প্রচারিত। মা মনসা মর্ত্যধামে নিজেকে প্রতিষ্ঠা করার জন্য বেহলা-লখিন্দরকে ‘মিডিয়াম’ করেছিলেন। চাঁদ সদাগর তো ছিলেন নিমিত্ত মাত্র।

পরিচালক সৌমিক চট্টোপাধ্যায় বাঙালির সেই মিথিকাল সেন্টিমেন্টকে খুঁচিয়ে টি আর পি বাড়ানোর চেষ্টা করছেন এই ‘বেহলা’ সিরিয়ালে। সৌমিক শুধু গল্পের জনপ্রিয়তার ওপর নির্ভর করেই সবটা ছেড়ে দেননি। সপ্তাহে পাঁচদিন রাত সাড়ে নটায় তাঁদের টিভি বাস্কর সামনে টেনে আনবার জন্য তারকা সমাবেশও ঘটাচ্ছেন। স্টার জলসা এবং ভেংকটেশ ফিল্মসের ‘জুটি’ মেগার জগতে এখন সফলতম জুটি। নতুন মুখ আবিষ্কারের ব্যাপারেও সবার থেকে এগিয়ে এরা। এই ‘বেহলা’তেই তাঁরা এনেছেন পায়েল দে নামে নতুন মুখ, বকবাকে, তাজা। সঙ্গে রেখেছেন চেনা মুখ রিমঝিম মিত্র (মনসা), রুপাঞ্জনা মৈত্র (সনকা) ও কৌশিক চক্রবর্তী (চাঁদ সদাগর) মতো পরিচিত অভিনেতৃ। এই মুহুর্তে স্টার জলসা যা ছোঁয় তাই-ই সফল। এই ‘বেহলা’ও বোধহয় একই পথে চলবে।

দত্তা ও দেবদাস

এই মুহুর্তে শরৎচন্দ্র আবারও সেরা বাজি—দুই চ্যানেলের কাছে। আকাশ বাংলায় দেবশিস চক্রবর্তী করছেন ‘দত্তা’, আর জি-বাংলায় চলছে ‘সায়ন্তনের পরিচালনায় ‘দেবদাস’— দুটোই ক্লাসিক বাংলা সাহিত্য ঘরানার। তাহলে কি বলা যায় ক্লাসিক সাহিত্যই এখন সেফ বেট বাংলা মেগার? দেবশিসবাবু অবশ্য বলেছেন— “ক্লাসিক সাহিত্যের কাছে হাত পাতার একটাই কারণ গল্পটা সবার জানা, ফলে অন্য ধারাবাহিকে গল্প নিয়ে যেমন সাবানের ফেনা তৈরি করা হয়, দর্শক ‘বোরড’ ফিল করেন, সেটা সাহিত্য নির্ভর গল্পে হয় না। বিজয়ার দাপট, তেজ, আপোসের কাছে নতি স্বীকার না করার মানসিকতা এখনও ভ্যালিড।” দেবশিস মুখ্য চরিত্রটির জন্য নতুন মুখ

ময়নাকে নিয়েছেন, নরেনের চরিত্রেও রয়েছেন অপেক্ষাকৃত নতুন অথচ প্রতিভাবান অভিনেতা অভ্রজিৎ। নির্দিষ্টায় এমন ভাবনাটি ভাল। গল্পের জোরটি হাতে পেলে নতুন মুখ নিয়ে কাজ করার ভরসা পান পরিচালকেরা। আর এভাবেই উঠে আসে ভাল অভিনেতা, অভিনেত্রী। জি-বাংলার চলতি মেগা ধারাবাহিক ‘দেবদাস’, পরিচালক সায়ন্তন মুখার্জি। ইনিও বিবাদপ্রেমী দেবদাসের জীবন ট্রাজেডি নিয়েই অনুষ্ঠানের টি আর পি বাড়াতে আগ্রহী। ‘দেবদাস’ যে কত ভাষায় কতবার পর্দায়িত হয়েছে! এখনও কিন্তু এই বিয়োগান্তক গল্পের আবেদন এতটুকু মলিন হয়নি। টিভি পর্দায় এখন দেবদাস-পার্বতী-চন্দ্রমুখী, কিশোর বয়সে (অভিনয়ে প্রিয়ান-ঈশিতা-রিয়া)। অবশ্য এই মুহুর্তে দোলন-ভাস্কর-অঞ্জনা বসুরাই অনেকটা জায়গা দখলে রেখেছেন। দেবদাস বড় হওয়ার নাকি এখনও অনেক দেরি। জানা গেল, বড় দেবদাস হবেন পরিচিত মডেল আনন্দ আর পার্বতী ও চন্দ্রমুখীর চরিত্রে থাকবেন ছোটপর্দারই তেমন পরিচিত না হওয়া মুখ ইন্দ্রাঙ্কি ও মিমি। আসলে ‘দেবদাস’ কাহিনিতে শরৎচন্দ্রের কলমই তো নায়ক। এই গল্পের মার নেই। বোধহয় সেই সত্যটা মাথায় রেখেই ক্লাসিক সাহিত্যের দিকে জি-বাংলার এই হাত বাড়ানো। আর বঙ্কিম-শরৎচন্দ্র-রবীন্দ্রনাথের চিরায়ত সাহিত্যে হাত বাড়ালেই টি-আর-পি বন্ধু সাড়া দেবে বলেই আশা করেন চ্যানেল-প্রযোজক-পরিচালক ত্রয়ী।



উপরে দত্তা

নিচে দেবদাস

গরমে সাদা রঙ ও ফুল

সুবিধা ২২

সুগন্ধী ফুল, হালকা রঙ, জানলায়
খসখস, ঝুলন্ত গাছ, জলের ছিটে
মেঝেতে মাদুর নানাভাবে বাড়িতে
স্নিগ্ধ শীতল আমেজ ছড়িয়ে দিন
বলছেন সাবর্ণী দাস

এ বছর না হয় একটু বেশি ঠান্ডা পড়েছিল। কিন্তু তাতে কী! শীতকালটা তো আর দীর্ঘস্থায়ী হয়নি!! কয়েকটা দিন কেবল তাপমাত্রা রেকর্ড হারে নেমে গিয়েছিল। সেই তো উপভোগ করার জন্য বরাদ্দ আড়াই থেকে তিন মাস। তারপর বাকি দিনগুলো তো গরমই। কখনও তা প্যাচপ্যাচে গরম, কখনও শুকনো লু। কখনও হিউমিডিটি ৯৮%, তো কখনও তাপমাত্রা ছুঁয়ে যাচ্ছে ৪০° সেলসিয়াস। তাই কীভাবে এই বিষুবরেখার কোপ কমে তার প্রস্তুতি নেওয়া যাক। কী খাব, কী পরব এই নিয়ে অনেক আলোচনা হয়। কীভাবে বাড়িতে শীতলতা আনা যায়, তার বন্দোবস্ত করা যাক।

এ আর এমন সমস্যা কী? এসি বসালেই হয়। ঠিক, কিন্তু এসি সব সময় বসানো যায় না, তা সে পারিবারিক কারণ, অর্থনৈতিক কারণ কিংবা টেকনিকাল সমস্যার জন্যই হোক। বাড়ি বা ফ্ল্যাট যত ছোট কিংবা বড় হোক, কিছু নিয়ম যদি আমরা মানি, গৃহসজ্জাতে যদি কিছু সামান্য অদলবদল করি, কখনও নতুন কিছু জিনিস যোগ করি, তাহলে অন্দরমহল হয়ে ওঠে সুসজ্জিত,

শীতল ও আরামদায়ক।

প্রথমেই বলি বড় বারান্দাই হোক কিংবা ছোট ব্যালকনি, যদি সেখানে খসখস টাঙানো যায় তাহলে আপনি প্রথম ধাপেই বাজিমাৎ করে ফেললেন। সম্ভব হলে যে জানলা দিয়ে বেশি রোদ আসে বা পশ্চিমমুখী জানলাগুলোতেও খসখস লাগাতে চেষ্টা করুন। খসখস না দিতে পারলে চিক দিন। প্রতিদিন দুপুরের আগে (ঘরদোর মোছার আগে) খসখসগুলিতে জল ছিটিয়ে দেবেন। এবার দেখুন আপনার অন্দরমহলের তাপমাত্রা বাইরের থেকে তিন থেকে চার ডিগ্রি কমে কিনা!

পুরো বাড়ি ঝাড়ামোছা করে পরিষ্কার রাখবেন। আসবাব, বিছানা বালিশ প্রয়োজন ছাড়া জমিয়ে রাখবেন না, গরম বাড়বে। এবারে পুরো বাড়ির সাজগোজ নিয়ে মাথা ঘামানো যাক। বসার ঘরের পর্দা, সোফা কভার এগুলো এই সময়ে হালকা রঙের হওয়াই বাঞ্ছনীয়। সবুজ বা নীলের শেড চোখ ও মনের পক্ষে আরামদায়ক। সাদা, অফ হোয়াইট, বেজও খুব ভাল দেখায়। যদি আপনার বাড়িতে গাঢ় রঙের পর্দা থাকে, এই সময়ে হালকা



বেডকভার,
পর্দা, কুশন,
বালিশের ওয়ার
দিন এমন রঙে
যেগুলি নাকি
দেখলেই মনে
একটা ঠান্ডা আমেজ আসে।



চারটে সবুজ পাতার দোলানি তাহলেও মনে আসে শান্তির ছায়া। গাছ যখন করবেন তখন নানা মাপে করবেন। কোনওটা রাখবেন ঘরের কোনায়, কোনওটা টেবিলের ওপরে, কোনওটা বা তাকের পাশে। তাই মেলা থেকে কিংবা যে কোনও স্টোর থেকে গাছ লাগানোর ছোট, বড়, গোল, চৌকো নানা মাপের, নানা আকারের মাটির বা চিনেমাটির পাত্র কিনে তাতে গাছ লাগান। বারান্দায় বা জানলার পাশে ওপর থেকে ঝোলানো পাত্রে গাছও লাগাতে পারেন। বেশ দেখাবে।

অনেকের বাড়িতে মাটিতে পাতার জন্য কার্পেট ব্যবহার করা হয়। এই সময় কার্পেট রোদে দিয়ে তুলে রাখতে পারেন। বদলে মাদুর বিছালে খুব আরামদায়ক হবে। আমাদের মেদিনীপুরের মাদুর তো আছেই, আজকাল ধারে নানা রঙের পাড় বসানো দারুণ দেখতে রঙিন মাদুর পাওয়া যায়। সেগুলিও আনতে পারেন, দাম একদম বেশি নয়। মাটিতে এইরকমের মাদুর (বা শতরঞ্ধি) পাতা থাকলে, বসে আরাম করে আড্ডা মারা যায়। অথচ কার্পেটে বসলে গরম আরও বেড়ে যায়।

বাড়ি ঘরদোর দিনে দুবার মোছার ব্যবস্থা করতে পারলে খুবই ভাল। অন্যথায় সন্ধ্যাবেলা জানলা দরজা খুলে সেখানে একটু জল ছিটিয়ে দেবেন—গাছে জল দেবেন, পাতাগুলি মুছে দেবেন। এই সময় নানারকমের সুগন্ধি ফুল ফোটে। বেল, জুঁই, রজনীগন্ধা, গন্ধরাজ ইত্যাদি রাখলে সারা বাড়ি গন্ধে ম ম করে। এমনিতেই মনে হবে আঃ কী আরাম, কী সুন্দর। সারা বাড়িতে এইসব সাদা সুগন্ধী ফুলগুলো ছড়িয়ে রাখার ব্যবস্থা করুন। খুব প্রশংসা পাবেন।

বাড়ির মূল দরজাতেই রাখুন একটি উরলি (পিতলের পাত্র, কেবলে এগুলি বাড়িতে ঢোকান মুখে রাখা হয়)। পিতলের পেলে ভাল, না হলে মাটির হলেও চলবে। কাচের বোলও হতে পারে। তাতে জল ভরে ভাসিয়ে দিন জুঁই ও বেল কুড়ি। আসতে আসতে ফুটবে দারুণ লাগবে। মাঝে মাঝে দিতে পারেন দু-চারটে মোমবাতি (জল মোম দেবেন, ভাসবে)। পর্দার পাশ থেকে বুলিয়ে দিতে পারেন গোড়ের মালা। বেল কুঁড়ির মালাও খুব চমৎকার। যদি কেউ এই সময় টবে বেল বা জুঁই ফুটিয়ে ঘরের কোণে রাখতে পারেন তো কথাই নেই। কাচের, মাটির কিংবা পিতলের ফুলদানে রজনীগন্ধার স্টিক এই সময় মধুর আমেজ আনবে।

বাড়িতে যদি বেশি জায়গা থাকে তাহলে মাটির জালায় জল ভরে তাতে ভাসিয়ে দিন শ্বেতপদ্ম। আশেপাশে দিয়ে দিন বেল, জুঁই ও গন্ধরাজ। সঙ্গে মোমবাতি। দেখবেন নিজেই চোখ সরতে পারছেন না।

সুবিধা ২৩

মার্কিন কাপড় কিনেও পর্দা করতে পারেন। চৈত্রের সেল থেকে সস্তায় কিনে নিতে পারেন কাপড়। অবশ্য পর্দা বা সোফা কভার এখনিই বদলাতে না চাইলে অন্য উপায় আছে। পর্দার রঙের ওপর দিয়ে ড্রেপ করতে পারেন আপনার কোনও পাতলা শিফন শাড়ি বা ওড়না একটু কায়দা করে দিলে দারুণ দেখাবে। অ্যাকোয়া মেরিন, ফিরোজা, মিন্ট গ্রিন কিংবা সবুজের যে কোনও শেড এই সময়ের পক্ষে উপযোগী। গরমে অবশ্য অন্যান্য প্যাস্টেল শেডও চমৎকার লাগে। এবারে সোফার কুশনগুলো একটু বদলে দিতে পারেন। তবে দেখতে হবে তা যেন পর্দা ও সোফার কভারের সঙ্গে মানানসই হয়। তা সে এক শেড-এর থেকে অথবা কন্ট্রাস্ট যাই হোক। একইভাবে শোওয়ার ঘরেও অদলবদল ঘটান। বেডকভার, পর্দা, কুশন, বালিশের ওয়ার দিন এমন রঙে যেগুলি নাকি দেখলেই মনে একটা ঠান্ডা আমেজ আসে।

ঘরে সাজানোর সরঞ্জামের মধ্যে অবশ্যই গাছ রাখবেন, দিনের বেলায় বাইরের গরম থেকে ঘরে ঢুকেই যদি দেখা যায় দু-

নিজে নিজে

গাবলু টেডি

সুবিধা ২৪

বাড়ি বসে বোর হলে, অনেক কিছুই করতে পারেন। তৈরি করে ফেলুন বাচ্চাদের খেলনার টেডি। যা আপনার এবং পরিবারের সকলের মন জয় করবে।

প্রতিটি গৃহিনীরই ভোরবেলা চোখ খোলার পর থেকেই শুরু হয় প্রচণ্ড কর্মব্যস্ততা। এই পরিস্থিতির সমাপ্তি ঘটে কর্তা অফিসে ও ছেলেমেয়ে স্কুলে বেরিয়ে যাবার পর। এতক্ষণ যেমন চা-টুকু খাওয়ার ফুরসৎ ছিল না তাদের, এখন তেমনই অনেকটা সময়ের অবসর। এই সময়ে টিভি দেখে, ঘুমিয়ে, বান্ধবীদের সঙ্গে ফোনে কথা বলে সময় কাটালেও মাঝে মাঝে অন্য কিছু করতেও তো মন চায়। চায় না কি? এমন হলে বাড়িতে বসেই নিজে নিজে সুন্দর একটা গাবলু-গুবলু টেডি বেয়ার তৈরি করে ফেলুন না। দেখবেন ছেলেমেয়ের তো পছন্দ হবেই, কর্তাও আপনার এই নতুন গুণে গুণমুগ্ধ হতে বাধ্য। ভাবছেন বানাবেন কীভাবে? আমরা আছি তো আপনার সুবিধার জন্য। হাত বাড়ালেই পাবেন সব সমস্যার সমাধান।

কী কী লাগবে

একটা ৮"X১০" মাপের টেডি বেয়ার বানাতে হলে যা যা লাগবে তা হল- ফার : ২৫ সেন্টিমিটার; ফার কাটার কাঁচি : ১টা; সূচ-সুতো; চোখের জন্য বোতাম বা চোখ : ২টা; নাক : ১টা; সিঙ্কেটিক তুলো : ২৫০-৩০০ গ্রাম।

দাম

দেশি ফার হলে তার দাম পড়বে ৮০-১০০ টাকা প্রতি মিটার। আর চাইনিজ ফার এর দাম ১৩০-১৫০ টাকা প্রতি মিটার।

কাঁচামাল কোথায় পাবেন

কলকাতার বড় বাজারের খেংড়াপাটী অথবা গড়িয়াহাটের হিন্দুস্তান মার্চ-এ সব কাঁচামাল পেয়ে যাবেন।

কী করে বানাবেন

মুখ : ১+১-২টা ভাগে, কেটে নিন গোল করে।
বডি : ১+১-২টা ভাগে, কেটে নিন আরও বড় গোল করে।
মুখের ডবল হলে ভাল।
হাত : ২+২-৪টে ভাগে, একটু লম্বাটে ডিম্বাকার করে কাটুন।
পা : ২+২-৪টে ভাগে, ডিম্বাকার করে কাটুন।
কান : ২+২-৪টে ছোট গোল করে কাটুন।
কাগজে টেডি বেয়ার-এর প্রতিটা পাটের ফর্মা করে নিন প্রথমে। সেই ফর্মা ফারের উপর ফেলে কাঁচি দিয়ে কেটে নিন। তুলো ভরার জায়গা রেখে প্রতিটা অংশ আলাদা আলাদা করে সেলাই করে নিন। পরিমাণ মতো তুলো ঢুকিয়ে প্রথমে বডি-র সঙ্গে হাত তারপর পা দুটো লাগান। সবশেষে মুখ লাগিয়ে সেলাই করে দিন।
এরপর গোল করে ফার কেটে তার মধ্যে তুলো ঢুকিয়ে উঁচু করে নাকের জায়গায় বসিয়ে দিয়ে কেনা নাকটা জুড়ে দিন। চোখের জায়গায় বসিয়ে দিন কেনা চোখ দুটো। বাস, তৈরি আপনার টেডি বেয়ার।

যুথিকা দত্ত

যোগাযোগ : ৯৪৩৩৯৬০৭২০



ডি টি পি শিখে আয়

ডি টি পি বা ডেস্কটপ পাবলিকেশন জানলে বাড়িতে একটা কম্পিউটার নিয়েই করতে পারেন রোজগার। কী করে জানাচ্ছেন সৈকত হালদার

আধুনিক মুদ্রণ শিল্পে যুগান্তকারি পরিবর্তন এনেছে ডিটিপি। পুরো কথা ডেস্কটপ পাবলিশিং বা পাবলিকেশন। আটের দশকে শুরু হয় ডিটিপি-র জয়যাত্রা।

কী কাজ হয়

প্রকাশনা শিল্পের দুটি ক্ষেত্র—প্রি-প্রেস জব এবং প্রেস জব। প্রি-প্রেস অর্থাৎ প্রেসের আগের মুহূর্তের পুরো কাজটি হয় ডিটিপিতে। বর্ণ প্রতিস্থাপন, অক্ষর বিন্যাস কিংবা ছবির ড্রয়িং কিংবা ফটোগ্রাফি সবই আজকের দুনিয়ায় অফসেটে সুন্দর থেকে সুন্দরতম হয় ডিটিপি-র মাধ্যমে। আর অফসেটের আগের কন্ডিশন ট্রেসিং কিংবা ফিল্ম যা কিনা কম্পিউটারের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। এ যেন একটা টেবিলের টপে বসিয়ে প্রকাশনা শিল্পকে হাতের মুঠোয় নিয়ে আসা।

ডিটিপি শিখতে

ডিটিপি শেখার জন্য কোনও নির্দিষ্ট শিক্ষাগত যোগ্যতার মাপকাঠি নেই। তবে কম্পিউটারের ভাষা ইংরিজি হওয়ায়, ইংরিজি ভাষা বুঝতে হয়। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোতে যোগ্যতা হিসেবে চাওয়া হয় মাধ্যমিক। সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে শেখানো হয়।

কাজের ক্ষেত্রে সার্টিফিকেটের থেকে বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয় কাজের দক্ষতাকে।

চাকরির সুযোগ

ডিটিপি-র কাজ জানলে চাকরির সুযোগ আছে সংবাদপত্র, ম্যাগাজিন, প্রকাশনা সংস্থা, বিজ্ঞাপন সংস্থা, ডিটিপি ইউনিট-এ। সরকারি ক্ষেত্রে সুযোগ রয়েছে এই ক্ষেত্রগুলোতে—তথ্য প্রচার মন্ত্রক, রাজ্য তথ্য সংস্কৃতি দপ্তর, জনগণনা ক্ষেত্র, পঞ্চায়েত, পুরসভা, বিশ্ববিদ্যালয়, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, এনজিও।

ঘরে বসে আয়ের পথ

ক) ডেটা এন্ট্রি : বর্তমানে রোজগারের একটি বিশেষ

পথ ডেটা এন্ট্রি অপারেটিং। বিভিন্ন সংস্থা তাদের ক্লায়েন্টদের ডেটা বেস মেন্টেনান্স, খরচাপাতির হিসাব ইত্যাদি কাজের জন্য কম্পিউটারে ডেটা এন্ট্রি করে রাখেন। এছাড়া ব্যবসায়ী, উকিল, ডাক্তার এবং পেশাদাররাও তাঁদের ব্যক্তিগত ডেটা মেন্টেন্যান্সের জন্য খোঁজেন অপারেটর। এই কাজ সাধারণত করা হয় এক্সেল-এর সাহায্যে। এছাড়াও ওয়ার্ড, পেজ মেকার ব্যবহার হয়। এই কাজের জন্য ভাল টাইপিং দক্ষতা দরকার। বিভিন্ন সংস্থা থেকে বিজ্ঞপ্তি দেয় বা যোগাযোগের মাধ্যমে কাজ পাওয়া যায়। পারিশ্রমিক শব্দ পিছু ২৫-৩০ পয়সা ও পেজ পিছু ১০-১৫ টাকা।

খ) কম্পোজিং : টাইপিংয়ে ভাল গতি থাকলে কলেজ স্টুডেন্ট পাড়ায় বিভিন্ন প্রকাশনা দপ্তর থেকে কম্পোজিংয়ের জন্য কাজ পাওয়া যায়। এছাড়া বিভিন্ন কোচিং প্রতিষ্ঠান বা রিসার্চ স্কলার কিংবা অধ্যাপকদের কাছ থেকে কাজ পাওয়া যায়। টিভি সিরিয়ালের চিত্রনাট্য টাইপিং-এর কাজও পেতে পারেন। সাধারণত ওয়ার্ড, পেজমেকার, কোয়ার্ক এক্সপ্রেস ইত্যাদিতে কম্পোজিংয়ের কাজ হয়। পেজ পিছু আয় ২০-৩০ টাকা। অথবা মাসিক হারেও কাজ হয়।

গ) বাণিজ্যিক কাজ : ভিজিটিং কার্ড, বিয়ের কার্ড থেকে শুরু করে ছোট বড় অ্যাড ডিজাইন, পোস্টার ইত্যাদির কাজ ঘরে বসে করা যায়। যোগাযোগ করতে হবে বিজ্ঞাপন সংস্থা বা বিভিন্ন অফিসে কিংবা প্রাইভেট পার্টার সঙ্গে।

ঘ) লোগো ডিজাইন : লোগো ডিজাইন করার জন্য বিভিন্ন এজেন্সি রয়েছে যারা বিভিন্ন কোম্পানির পছন্দমতো লোগো তৈরি করেন- এদের কাছ থেকেও কাজ পেতে পারেন। লোগো ইত্যাদির জন্য কোরেল ড্র, ফটোশপ জানলে সুবিধা। পারিশ্রমিক, কাজ অনুযায়ী ১০০ থেকে ৫,০০০ টাকা পর্যন্ত।

ঙ) ফটো রিটাচিং : ঘরে বসে ফটো এডিটিং করে ভাল টাকা আয় করা যায়। সাধারণ ফটোর কাজ ফটোর ব্যাকগ্রাউন্ড কাজ কিংবা ছেঁড়া ফটো ফাটা ঠিক করার কাজ করতে পারেন।

সাধারণ কাজের জন্য ফটো পিছু ৫০-১০০ টাকা

আর ফটো এডিট করলে ছবি পিছু ২০০-৪০০ টাকা পাওয়া যায়। কাজ পেতে

বিভিন্ন ছবি তোলায় স্টুডিও,

ডিজাইনিং হাউস বা অ্যাড

এজেন্সিতে যোগাযোগ করতে

হবে। এই কাজের জন্য ফটোশপের

কাজে দক্ষ হওয়া চাই।





ডাক্তারের চেম্বার থেকে

কন্ট্রাসেপশন যাকে বলে গর্ভনিরোধ

সুবিধা ২৬



‘গর্ভনিরোধ’ বিষয়টা নিয়ে লুকোছাপা করার দিন শেষ। একথা এখন সব্বাই জানে যে উপযুক্ত ‘গর্ভনিয়ন্ত্রণ’ ব্যবস্থা গ্রহণ না করলে পরিবার ও সমাজে তার বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে বাধ্য। তাই এবার জেনে নিন কন্ট্রাসেপশন বা গর্ভনিরোধ সংক্রান্ত যাবতীয় তথ্য। জানাচ্ছেন বিশিষ্ট স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ **ডাঃ অভিনিবেশ চট্টোপাধ্যায়**

গর্ভনিরোধের নানারকম পদ্ধতি আছে। বিভিন্ন পদ্ধতি কাজও করে পৃথকভাবে। যেমন ব্যারিয়ার মেথড বা প্রতিবন্ধক পদ্ধতি শুক্রানু ও ডিম্বানুর মিলনের পথে বাধা সৃষ্টি করে গর্ভসংগার আটকায়। আবার কোনও কোনও পদ্ধতি ডিম্বানু নিঃসরণই হতে দেয় না। তবে সবার জন্য এক পদ্ধতি কার্যকর নাও হতে পারে। কার জন্য কোন পদ্ধতি উপযুক্ত তা একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পক্ষেই নির্ধারণ করা সম্ভব। বয়স, অসুখ-বিসুখের ইতিহাস এবং যৌন জীবন যাপন সম্পর্কে জেনেই চিকিৎসক ঠিক করেন কার জন্য কোন পদ্ধতি সঠিক। আবার একই ব্যক্তির বয়সভেদে গর্ভনিরোধের উপায় পরিবর্তন করতে হয়।

কোন পদ্ধতির কী কাজ

ব্যারিয়ার মেথড বা প্রতিবন্ধক পদ্ধতি

পুরুষ ও মহিলা কন্ডোম, ডায়াফ্রাম এবং সারভাইক্যাল ক্যাপস ইত্যাদি ব্যবহার করা হয় এই পদ্ধতির ক্ষেত্রে। এই পদ্ধতিতে জীবিত শুক্রানু ডিম্বানু মিলিত হওয়ার সুযোগ পায় না, প্রতিবন্ধকতার কারণে। ফলে গর্ভসংগারও হয় না। শুধু জন্মনিরোধই নয়, প্রতিবন্ধক পদ্ধতি প্রতিরোধ করে সেক্সুয়ালি

ট্রান্সমিটেড ডিজিজ-ও।

হরমোনাল মেথড

এই পদ্ধতিতে শরীরের হরমোনের ভারসাম্য পরিবর্তিত হয়ে ডিম্বানু নিঃসরণ বিঘ্নিত হয়। ফলে গর্ভনিরোধ হয়। সাধারণত খাওয়ার বড়ি বা পিল, অথবা ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে হরমোনের এই ভারসাম্য পরিবর্তিত হয়।

কন্সাইন্ড অর্থাৎ ইস্ট্রোজেন-প্রোজেস্টেরন দু ধরনের হরমোন সমৃদ্ধ পিলের সাহায্যেও গর্ভনিরোধ সম্ভব। এই পিল ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বানু বের হওয়া আটকায়। সার্ভিক্স-এর চার পাশের মিউকাস ঘন হয়ে পড়ে। ফলে শুক্রানু ডিম্বানুর কাছে পৌঁছতে বাধাপ্রাপ্ত হয়। জরায়ুর আন্তরণ পাতলা হয়ে পড়ে। ফলে ডিম্বানু ও শুক্রানু মিলিত হলেও তা জরায়ুতে বাসা বাঁধতে পারে না।

এই ধরনের পিল ব্যবহারে দেখা দিতে পারে কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াও। তবে তা খুবই সাময়িক। কিছুদিন ব্যবহারের পর তা কমে যায়।

যদি সমস্যা হয় তাহলে পিল নেবার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেন। স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে বিস্তারিত আলোচনা



করবেন আপনার শরীর, স্বাস্থ্য ও পারিবারিক অসুখ-বিসুখ নিয়ে।

ইমপ্লান্ট মেথড

মেয়েদের কন্ট্রাসেপশন-এর আরেকটি পদ্ধতি হল ইমপ্লান্ট ব্যবহার করা। একটা ছোট টিউব হাতের ভিতর দিকে চামড়ার নিচে বসিয়ে দেওয়া হয়। একজন প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত নার্স বা চিকিৎসকই একাজ করতে পারেন। লোকাল অ্যানাস্থেশিয়ার মাধ্যমে এটা করা হয়।

মেকানিকাল মেথড

ইন্ট্রা ইউটেরাইন ডিভাইস- অর্থাৎ জরায়ুর ভেতরে ডিভাইস বসানো। এটি ইংরিজি 'টি' অক্ষরের মতো দেখতে। জরায়ুর ভিতরে প্রতিস্থাপিত হলে গর্ভনিরোধকের কাজ করে। এটি তামার তৈরি।

সার্জিকাল মেথড

যাঁরা আর সন্তান চান না তাঁদের পক্ষে এই পদ্ধতিই উপযুক্ত। এটি স্থায়ী জন্ম নিয়ন্ত্রণ প্রক্রিয়া। পুরুষ-মহিলা নির্বিশেষে এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন। পুরুষ নিবীজকরণ বা ভ্যাসেকটমি করার পর কিছুদিন কন্ডোম ব্যবহার করা দরকার। কারণ অপারেশনের সঙ্গে সঙ্গে সব স্পার্ম নষ্ট হয় না। ভ্যাসেকটমির পর স্বাভাবিক যৌন জীবন যাপন করা যায়। মহিলাদের ক্ষেত্রে ডাক্তার অস্ত্রোপচার করে টিউব বেঁধে দেন।

স্বাভাবিক প্রক্রিয়া

মহিলাদের ফাটাইল পিরিয়ড বা গর্ভধারণের সময় সহবাসে বিরত থাকা হল স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। এই প্রক্রিয়ায় শারীরিক কোনও সমস্যা দেখা না গেলেও অনেক সময়ই এর উপর

পুরোপুরি ভরসা করা যায় না। বিশেষ করে যাঁদের পিরিয়ডের গন্ডগোল থাকে তাঁদের এই পদ্ধতির উপর নির্ভর না করাই শ্রেয়।

এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপশন বা আপৎকালীন জন্মনিয়ন্ত্রণ

অসাবধানতা বশত সহবাসের ফলে যদি গর্ভসঞ্চারণের ভয় থাকে তাহলে আপৎকালীন জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা গ্রহণ করা যেতে পারে। দু'ধরণের পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। যেমন, এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল এবং ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস।

এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল খেতে হবে মিলনের ৭২ ঘণ্টার মধ্যে। সবচেয়ে ভাল ফল পাওয়া যায় যদি ২৪ ঘণ্টার মধ্যে গুণ্ণটা খাওয়া যায়। যদিও গর্ভনিরোধের স্বাভাবিক পদ্ধতি এটা নয়। কেউ যদি বারবার পিল খেয়ে গর্ভনিয়ন্ত্রণ করতে চান, তাঁর ক্ষেত্রে সাইড এফেক্ট দেখা দেওয়া অবশ্যজ্ঞাবী। অনিয়মিত পিরিয়ড হওয়া থেকে দেখা দিতে পারে অনেক সমস্যা।

অন্যদিকে ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস জরায়ুর মধ্যে বসাতে হয় অসাবধানতা বশত মিলনের ৫ দিনের মধ্যে। এতে অবশ্য সাফল্যের হার শতকরা একশো ভাগ।

এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিলের অসুবিধা

সহবাসের পর যত দেরি হবে এই পদ্ধতি কাজ না করার সম্ভাবনা ততই বাড়বে। তাই বলা হয়, যদি ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে এই পিল খাওয়া যায় তাহলে গর্ভ সঞ্চারণ রোধ করা যায় ৮৫%, ৭২ ঘণ্টা পর খেলে মাত্র ৫৮% গর্ভসঞ্চারণ আটকানো যায়। এছাড়াও এই পিল খাওয়ার পর বেশ কিছু শারীরিক সমস্যাও দেখা দিতে পারে। যেমন, বমি বমি ভাব, অস্বস্তি, কাজে অনীহা, মাথা যন্ত্রণা, ব্রেস্ট ভার লাগা, এমনকী তলপেটে ব্যথা পর্যন্ত হতে পারে। যদিও এই সব সমস্যা খুবই সাময়িক, কোনও দীর্ঘস্থায়ী প্রতিক্রিয়া নেই।

সুবিধা ২৭

নানা ধরনের গর্ভ নিরোধক সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা হল। এর মধ্যে অবশ্যই সবচেয়ে নিরাপদ ও কার্যকর পদ্ধতি হল কন্ট্রাইভ পিল অর্থাৎ ইস্ট্রোজেন-প্রোজেস্টেরন হরমোন সমৃদ্ধ পিল। যা নিয়মিত ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ব্যবহার করা উচিত।



ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হলে

ফোন ৯৮৩০৬১৭৪১৪

e-mail abhi_polly@rediffmail.com

অথবা এসক্যাগ সঞ্জীবনী

পি ৪৮, ক্ষীরোদ বিদ্যাবিনোদ অ্যাভিনিউ

বাগবাজার, কলকাতা - ৭০০ ০০৩

গিরীশ মঞ্চের কাছে

ফোন ২৫৫৪-১৮১৮/৫২৫২

পুরুষ চোখে হে বৈশাখ

সুবিধা ২৮

বৈশাখ মানে নতুন বছর, মানে প্রভাত
ফেরি, মানে আমপোড়া, মানে গান,
মানে প্রেমও, গরমকালে কী কী হয়
তারই পর্যালোচনা করেছেন
পদ্মনাভ দাশগুপ্ত

বাবা তারকনাথের চরণের সেবা লাগে, মহাদেব বলে যে লোকটা
কাল অবধি তাসা পিটিয়ে ভিক্ষে করেছে, আজকে সকালে
দেখলাম দোকান দিয়েছে সে হাতিবাগান মোড়ে। তার মানে চৈত্র
অবসান, তার মানে বৈশাখ এক্টারড, টিভিতে আলপনা করা
কারপেটে বসে সবাই মিলে খুব শক্ত শক্ত আলোচনা, বঙ্গদেশের
বৈশাখীয় উন্মত্ততায় সারল্যের জিজীবিষা আর অ্যালজেরা
একরকম শুনতে বলে আমি রবারের বলটা নিয়ে রাস্তায় দমাদম
পেটাতে লাগলাম। শুনছি নাকি আমার একজাম সামনে।
বৈশাখের দুপুর, পাঁচিলের উপর দিয়ে হেঁটে যাওয়া কাক, অদ্ভুত
মুখ করে আমাকে দেখল। মনে হল যেন আমার দিকে তাকিয়ে

হাসছে। আসলে
অংক পারছি না আর
বাবা উদমা কেলাবে,
তাই গরমের ছুটিতে নিতান্ত
হাফ গোপ গজানো বালক
অংকের পিছনে ছুটিতে লাগিল। বৈশাখ
মাস, এই সময়ে আমাদের কী একটা পরীক্ষা
হয়, আর এই সময়েই বাবা মা-এর পরীক্ষা হয় সেটাও
বুঝতে পারি। প্রবল গনগনে দুপুরে সব জানলা দরজা বন্ধ করে
খালি হা পিত্যেশ, উউফ আমাদের সময়ে এরকম গরম ছিল না
কিন্তু, তাই নারে মেজদিমনি..., রাস্তা দিয়ে যেতে যেতে লোকাল
কমিটির লোকেরা ঘাবড়ে যেত, নিখাৎ আমাদের সময় বলতে
অন্য কিছু বলা হচ্ছে। ফুটো নিয়ে বিশাল উদ্দীপনা তখনও
আসেনি জীবনে, খালি জানতাম ফিউচার ফুটো আর ফুটো
ভরমুজের ভেতরে চিনি দিয়ে মুখ বন্ধ করে রাখতে হয় বৈশাখ
মাসে। তাহলে বিকেলে একেবারে বিখ্যাক শরবত।

তো এই যে বৈশাখ তাই নিয়ে একটা বেশ ঘাম আমাদের
ঘাম তো ভয়ানক পরিমাণে সিল হ্যাজে, দাদুর দেড়তলার ঘরে
এই বৈশাখের দুকুরে আচমকা খুঁজে পাওয়া পানু পড়ে কী ঘাম
কী ঘাম। পরীক্ষা শেষ, অংকের লাস্ট উত্তরটা মনেই হল, দিব্য
বুঝতে পারলাম একদম হল না, অতএব বাবা-র ধুতি পাঞ্জাবি

দেখার আগেই আমি ঘুমিয়ে পড়ে পাঞ্জাব ছাড়িয়ে লাসভেগাস। এই নামটাও বৈশাখে শিখেছিলাম.... ফোতন বলে একটা ছেলে ছিল, সে বলেছিল ওর দিদি নাকি জামাইবাবুর লাসভেগাস, মানে নাকি লাশ ভোগে করে দেবে... এই সব আবেল তাবোল তো গরমের ছুটিতেই শিখি আমরা। অংক পরীক্ষা শেষ হলোই ছুট ছুট মামাবাড়িতে, সেখানে পরের দিন রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের জন্মদিন বলে ফাটিয়ে মেয়ে...মেয়ের পর মেয়ে জমেছে, আঁধার করে আসে। তারা গান গাইছে, মাথা নাড়ছে, হাত পা নাড়ছে, আর আড় চোখে বকের মতো গলা উঁচিয়ে থাকে, সরু তারের মতো একখণ্ড গোপ গজানো নারভাস সিস্টেমের দিকে তাকিয়ে আছে, আর ফিকফিক করে হাসছে... কেউ কেউ আবার আগের দিন শাড়ি ফাড়া মেরে দিয়েছে, বৈশাখের একেবারে নতুন বছরের ঘ্যাচাং। কাকে কুপিয়েছে কে জানে, বয় ফ্রেড এর তো হাতে মাধু নেই। তাহলে মনে হয় গানের মাস্টার...

‘বোওওইশঅআআআআখ হেএএএএএ মৌনীঈঈঈঈ তাপোওসসসসসস... বলেই সে হয়তো ইদিক সিদিক দেখে হাতে ধরিয়ে দিয়েছে ধনেখালি। বাংলা তাঁতের শাড়ি।

সে মরুক গে যাক, বৈশাখ মাসে গরমে গরমে সব করে নিতে হয়... কেউ হালখাতা করে, কেউ আমপোড়ার শরবত করে, কেউ প্রেম করে আর কেউ হাঁ করে, আমরা অনেকেই হাঁ করতাম, চাতকের মতো... ওই যে কত মেয়ে রিহারসাল দিত মামার কোচিংএ... ওমনি আমি দাঁড়িয়ে উঠে অদ্ভুত একটা না ছাগল না মানুষের গলায় গুরুগভীর চিৎকার...‘যদিও সন্ধ্যা আসিছে মন্দ মন্থরে’, আর ওমনি সবার কী আপত্তি, নেকু নেকু গলায়, কেন স্যার...প্রভাত ফেরিতে কেন সন্ধ্যার আবৃত্তি হবে...বিশ্ব করেছে যা...তোরা কর না হেমন্ত, সন্ধ্যা, মানবেন্দ্র, এই জন্য বৃথা সময় নষ্ট। প্রভাত ফেরিতে গেলে তো কিছু একটা করতে হবে, অতএব সব কোরাসে গলা মেলাই...মামা চেচায়.... একি! এতলোক কোথা থেকে গাইছে বল তো? আমি থেমে যেতেই সব ঠিক। যাক গে, আমিও গুটি গুটি রেডি হই পরের দিনের প্রভাত ফেরির পাঞ্জাবি প্ল্যান করতে থাকি। বাবার পাঞ্জাবি সাদা আদ্রির, কাঁধ বুলে কনুইএ চলে গেল... লপেটা পাঞ্জাবি, হাটু বুলে গোড়ালি অবধি পরে ছুটলাম প্রভাত ফেরিতে। কত শত প্রভাত ফেরি বৈশাখের সকালে, কেউ আবার আমপোড়া নিয়ে এসেছে, কেউ আবার বেলফুলের মালা দিয়েছে কপালে, আমার সঙ্গে যানু পড়ত, দু’জনে চিৎকার করছি শেষ লাইনে হাটতে হাটতে, ‘আলোওকের এই বরনাআআআথারায়’... যানু আড়চোখে আমাকে দেখাল ওর লেটস্টকে...বেলফুলের মালা আর লালপাড় শাড়ি... সে আবার যানুদা বলল। আমাকে কেউ কিছুই বলল না, রেগে টং রোদে টং, কত লোক জোড়াসাঁকোয় কনুই মেরে আমাকে ফুটিয়ে দিল সিমপলি কবিগুরুর আখড়া থেকে নিজেরা কুস্তি করবে বলে।

সন্দেবেলা ফাটাফাটি...হাওয়া দিচ্ছে ফুরফুর... লালকাপড়ে ভিজিয়ে পৃথিবীর শেষ কুলপিমলাইওলা আমাদের গলি দিয়ে রুপবানী সিনেমা হলের দিকে চলে যেত। সদ্য পয়লা বৈশাখে পাওয়া নতুন গেনজি পরে রবারের চটি পায়ে ফটাস ফটাস করে টহল দিচ্ছি, আর ভাবছি কেউ কিছু বললেই আমি সুভাষচন্দ্র আর তুমি ওটেন সাহেব। বৈশাখ মাসটা বোধহয় ভোটেরও ক্যালেন্ডার, কারণ ওই সময়ে মাথা গরম থাকে আর ভোট দিতে, নিতে ও কেড়ে নিতে খুব সুবিধে। তাই বৈশাখে অনেক বিচ্ছিরি দেখতে কাগজ, বানান ভুলে ভরা হাস্যকর লেখা বুলত আমাদের পাড়ায়। নানা দলের লোকেরা কী চাঁচামেচি পাড়ার মোড়ে দাঁড়িয়ে...গরম হলেও থামছে না, মধু বলত আসলে এদের গরমকালে বাড়িতে রাখা যায় না বলে সবাই ছেড়ে দেয়। সন্দের

মুখে
বৈশাখের
পাঞ্জাবি
চাপিয়ে বাড়ি
ফিরতেন বড়কাকা,
হাঙ্কা স্কচ, একটু রেসের
মাঠ, টলটলায়মান রিকশা...
বাড়ি ফিরে পাঁঠার মাংস। মায়ের
বেলফুলের টব থেকে উপচে আসে গন্ধ।

ঘরে ঘরে বাম আর বৈশাখ জৈষ্ঠের আম নিয়ে মহা সমালোচনা। উকো বললে একটা আমের নাম নাকি আমনে সামনে। আমি আপত্তি করলাম তার ফলে আমার নাকে খুব লাগল। মহানায়ক উত্তমকুমার যুগযুগ জিও লেখা রকের ওপরে ফেলে কী প্যাদানি...তারপরে বলল ওর বোন নাকি আমাকে লভ করে। আর আমি নাকি তাকাইনি। আমি তাকাবো কী করে! রোয়াক ভর্তি নিজের বাবা, আর পাড়াভুতো কাকা, জ্যাঠা। ঠাকুদা মায়, পিসেমশাই-এর সেজ মামা বসে তাসের দেশ করে, আমি স্কুল থেকে বেরোলেই ‘কতো পেলিইইইইই’ বলে পাড়া চাঁচিয়ে ওঠে, সেখানে উকোর বোনকে আমি ঝারি? ছিঃ তা কখনও পারি!

বৈশাখ মানেই একটা অদ্ভুত গরম! যদি ধরে তিনটের সময় পাড়ায় রবারের বলের মাস্তানি, আর তার পরেই উত্তুংগ কাল বোশেখি...শিল পড়বে কিনা তাই নিয়ে চাঁচনি, ডিবেট। শিলদের বাড়ির ছাদে তাকিয়ে মেয়ে দেখি, আহা, অতো বড়ো শীল দমাস করে পড়বে ছাদ থেকে দেখব না!... স্যাট করে ফ্ল্যাশ ফরোয়ার্ড...দুশোচল্লিশ বাস। পোস্টথ্র্যাজুয়েশন। একটা মেয়ে লেডিস সিটে বসে ঘামে আর তাকায়। আমিও তাকাই কী গরম না? সত্যি ভয়ানক গরম পড়েছে এ বছর... বলতে বলতে টিকিট কেটে ফেলি। নতুন বছর শুরু হয়ে যায়।
পদ্মনাভ দাশগুপ্ত, একাধারে অনেক কিছু। যাকে বলে ‘কার্বাঙ্কল’ প্রতিভা। নিউজ পড়া থেকে অভিনয়, চাকরি করা থেকে লেখালিখি সবই তাঁর নখদর্পণে। ‘ব্রস কানেকশন’, ‘লে ছল্লা’, ‘১০ : ১০’ ছবির চিত্রনাট্যকারও তিনি।





ঘরকরনা

আপনার পোশাক
আশাকের জৌলুয
কীভাবে ধরে
রাখবেন রইল
তারই কিছু টিপস।
জানাচ্ছেন
দেবী চক্রবর্তী



সুবিধা ৩০

পোশাকের যত্ন আত্তি

আমরা অনেকেই পোশাক-আসাক কেনার ব্যাপারে যত আগ্রহী তার দেখভালের বিষয়ে ততটা নয়। ফল যা হবার, তাই হয়। অনেক টাকা খরচ করে কেনা ড্রেসও ২-৪ বার পরার পর আর তার জৌলুস থাকে না। অথচ ঠিকমতো রক্ষণাবেক্ষণ করলে একটা কম দামি পোশাকও অনেক বেশি দিন পরা যায়। কাজেই আজ থেকেই শুরু হোক পোশাকের যত্ন-আত্তি। জেনে নিন তার সহজ কিছু উপায়ের কথা।

পোশাক ঝোলানোর হ্যান্ডার কেনার সময় একটু দাম দিয়ে কিনবেন। সস্তার হ্যান্ডারে পোশাক ঠিকমতো থাকে না, ফলে কুঁচকে যায়। সবচেয়ে ভাল হয় কাঠের হ্যান্ডার কিনতে পারলে। তবে প্লাস্টিকের মোটা হ্যান্ডারও মন্দ নয়।

সোয়েটার কখনওই হ্যান্ডারে রাখবেন না। শেপ নষ্ট হয়ে যায়।

ভাঁজ করে আলমারির মধ্যে আলাদা জায়গায় রাখুন।

প্রতিটা পোশাকের ভাঁজে রেখে দিন ন্যাপথালিন বা ওডোনিল, কিংবা শুকনো নিমপাতা। এতে পোকা ধরবে না।

ন্যাপথালিন একটা কাগজে মুড়ে তারপর পোশাকের মধ্যে দেবেন। নয়ত ন্যাপথালিন ভাল মানের না হলে তার দাগ কাপড়ে লেগে যেতে পারে। সোনালি বা রুপোলি জরি থাকলে, তা নষ্ট হতে পারে।

পারফিউম, হেয়ার স্প্রে ব্যবহার করার সময় সতর্ক থাকুন।

পোশাকে লাগলে তার বিশ্রী দাগ ধরে যেতে পারে। শত ধুলেও সে দাগ মেলায় না।

বিশেষ বিশেষ কাপড়ের বিশেষ বিশেষভাবে যত্ন নিতে হয়।

কেনার সময় ভালভাবে বুঝে নিন, কোনটার কীভাবে যত্ন নেবেন। ড্রাইক্লিন করা পোশাক কখনওই পলিব্যাগের মধ্যে রাখবেন না। এই ব্যাগ যেমে গিয়ে পোশাক খারাপ করে দিতে পারে।

প্রতিবার ব্যবহারের পর উলের কোট বা জ্যাকেট ব্রাশ করে

নেবেন। বিশেষ করে ঘাড়ের দিকটা। অবশ্যই হ্যান্ডারে করে বুলিয়ে রাখবেন। কাঠের বা প্লাস্টিকের মোটা হ্যান্ডার হলে ভাল। যে সব পোশাক শুধুমাত্র বিশেষ বিশেষ ঋতুতেই প্রয়োজন সেগুলো আলাদা জায়গায় রাখুন।

ওয়ারড্রোব-এ পোশাক কখনই এলোমেলোভাবে রাখবেন না।

প্রতিবার পরার আগে সেগুলো ইস্ত্রি করায় শুধু সময় বা পরয়ার অপচয় হয় তা নয়, এতে পোশাকের শেপও পাল্টে যায় স্থায়ীভাবে।

পোশাক গরম জলে ভেজানোর আগে ভাল করে দেখে নিন তা কোন উপাদানে তৈরি। রেয়ন, উল, সিল্ক এবং অন্যান্য অনেক ধরনের কাপড় গরম জলে দিলে তার রং নষ্ট হয়ে যায়। কিছু কিছু পোশাক আবার কুঁচকেও যায়। ছোটও হয়ে যায়।

দাগ যেমনই হোক, পোশাকে লাগলে তা তুলে তবে আলমারিতে রাখবেন।

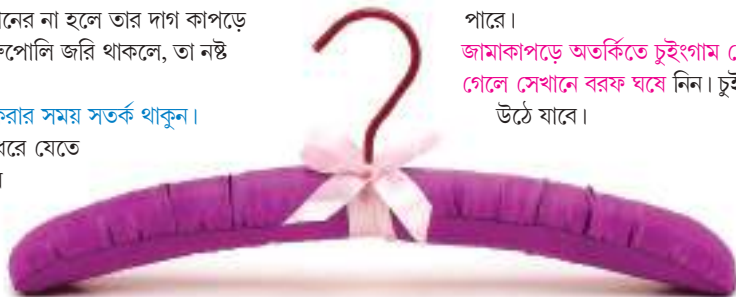
পোশাক ধোয়ার সময় মাথায় রাখবেন, ডিটারজেন্টের পরিমাণ যেন খুব বেশি বা কম না হয়।

ডিটারজেন্ট কাপড় থেকে অবশ্যই জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে

তুলে নেবেন। নয়তো পোশাকে লেগে থাকা ডিটারজেন্ট যেমন পোশাকের রং নষ্ট করতে পারে, তেমনই

আপনার ত্বকেও সমস্যা ডেকে আনতে পারে।

জামাকাপড়ে অতর্কিতে চুইংগাম লেগে গেলে সেখানে বরফ ঘষে নিন। চুইংগাম উঠে যাবে।



সব কিছু নিয়েই
নানা আইনি প্রশ্ন
মাথায় ঘোরে
অনবরত। তারই
কিছু কিছু উত্তর
দিচ্ছেন,
হাইকোর্ট-এর
আইনজীবী
মিতা মুখোপাধ্যায়



বিয়ে সম্পত্তি অধিকার

বাবা-মা মারা যাওয়ার পর ভাইয়েরা পৈতৃক বাড়িতে আমার শেয়ারটা তাদের নামে লিখে দিতে বলছে। এর বদলে টাকা দেবে, বলছে। এখন আমি কী করব? যদি লিখিয়ে নিয়ে পরে টাকা দিতে অস্বীকার করে?

রাধারানি পাল, দুর্গাপুর

এক্ষেত্রে প্রথমে ঠিক করতে হবে আপনি বাড়ির শেয়ার চান, নাকি টাকা চান। প্রস্তাবিত টাকার অঙ্ক কত- এটা বাড়ির বা শেয়ারের সমমূল্য কিনা। আপনার ভাইয়েরা কীভাবে টাকা দেবে—ক্যাশ না চেকে ইত্যাদি। বিস্তারিত জেনে আইনজীবির মাধ্যমে চুক্তি করে এগোতে হবে। যা করবেন লিখিতভাবে। মুখের কথায় এগোবেন না। বাবা যদি উইল না করে যান সেক্ষেত্রে বাবার সম্পত্তিতে মেয়ের পূর্ণ অধিকার, ছেলেদের মতো সমান ভাগ পাওয়ার কথা।

বিয়ের দু'বছরের মাথায় স্বামী মারা গিয়েছেন। ছ'মাসের একটা বাচ্চা আছে। স্বামীর যাবতীয় টাকা-পয়সা সম্পত্তির নমিনি শাশুড়ি। বিয়ের আগে করা ছিল এবং পরে ট্রান্সফার করা হয়নি। এক্ষেত্রে আমি কি টাকা পয়সা পেতে পারি? কীভাবে এগোব।

মধুমিতা দাস, বাঘাঘাট

স্বামীর যাবতীয় স্থাবর-অস্থাবর সম্পত্তি এবং টাকা-পয়সায় স্ত্রীর পূর্ণ অধিকার আছে। শাশুড়ির কর্তব্য টাকা পয়সা আপনাকে দেওয়া এমনকী শাশুড়ির উত্তরাধিকার হিসেবে নাতিও সম্পত্তির অংশীদার। এক্ষেত্রে আপনাকে শাশুড়ি মাকে বলতে হবে। উনি দিতে না চাইলে নিজের অধিকার পেতে মামলা করতে পারেন। স্বামীর অফিসে ক্রেম চাইতে পারেন। পুরো ব্যাপারটিতে আইনজীবির পরামর্শ নিয়ে এগোতে হবে।

আমার স্বামী কর্মসূত্রে গত ১০ বছর ধরে দুবাই থাকেন। মাসে মাসে টাকা পাঠান। কিন্তু বাড়িতে আসেন না। আমি যেতে চাইলেও নিয়ে যান না। এভাবে দাম্পত্য জীবন চালানো যাচ্ছে না। এই অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে আমি কি ডিভোর্স পেতে পারি?

শ্যামলী চক্রবর্তী, বর্ধমান

শুধুমাত্র সামাজিক স্বীকৃতি ও আর্থিক সাহায্য দিলে বিবাহিত জীবনের কর্তব্য পালন হয় না। দাম্পত্যজীবনের অন্যতম শর্ত

একসঙ্গে থাকাও বোঝায়। আপনার স্বামী বাড়ি ফিরতে চান না কিংবা আপনাকে নিয়ে যেতে চান না। এক্ষেত্রে ধরে নেওয়া যায় স্বামীর হয়তো ওখানে অন্য কোণ্ড মেয়ের সঙ্গে সম্পর্ক আছে। কারও সঙ্গে লিভটুগেদারও করতে পারেন। অথবা এসব কিছু নাও হতে পারে। আপনি এই দুঃসহ জীবন থেকে মুক্তি পেতে ডিভোর্স চাইতে পারেন। শীর্ষ আদালতের আদেশ অনুসারে, দীর্ঘদিন বিচ্ছিন্ন আছেন—এই ভিত্তিতে বিচ্ছেদ চাইতে পারেন। সবার আগে আপনার স্বামীর সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলে নেওয়া উচিত। ভাল হয় যদি দু'জনে সমঝোতার ভিত্তিতে মিউচুয়াল ডিভোর্সের জন্য আবেদন করেন। চুক্তির ভিত্তিতে এককালীন টাকা নিতে পারেন অথবা মাসে মাসে টাকা নিতে পারেন।

আড়াই বছর আগে আমার বিয়ে হয়েছে। বিয়ের পর থেকেই আমার শ্বশুর বাড়িতে আমি নানা সমস্যার সম্মুখীন হই। আমার উপর ক্রমাগত শারীরিক অত্যাচার চলতে থাকে। উল্লেখ্য, আমি ও আমার স্বামী দু'জনে ভিন্ন দুটি কোম্পানিতে কাজ করি। অত্যাচার ক্রমশ এত বেড়ে যায় যে আমি বাপের বাড়ি চলে আসতে বাধ্য হই। আমার একটা ছেলে আছে। স্বামী বাচ্চার কোনও খরচ দেয় না। এই অবস্থায় আমার প্রশ্ন, এখন যদি আমি বাচ্চার খরচ চেয়ে মামলা করি কতটা সফল হব? ডিভোর্স না দিলে কি আমার ছেলে চিরকাল আমার কাছে থাকতে পারবে? মিঠু দাশ, বারুইপুর

আপনার সন্তানকে মাসোহারা দিতে আপনার স্বামী বাধ্য। আর ডিভোর্সের সঙ্গে সন্তানের অধিকারের কোনও সম্পর্ক নেই। এখন আপনি নিজে বুঝে এবং আপনার স্বামীর সঙ্গে আলোচনা করে ঠিক করুন আপনার কাছে থাকা না স্বামীর কাছে থাকা কোনটা আপনার বাচ্চার পক্ষে শুভ।

আপনার কিছু প্রশ্ন থাকলে আমাদের দপ্তরে লিখতে পারেন।

ঠিকানা

সুবিধা (খামের উপর আইনি লিখবেন।)

প্রযত্নে : এসক্যাগ ফার্মা প্রা. লি., পি ১৯২, লেকটাউন,

তৃতীয় তল, ব্লক - ২ কলকাতা ৭০০০৮৯

email- eskagpha@vsnl.com



ভূত ভবিষ্যৎ

রাশিফল বৈশাখ থেকে আষাঢ়

এই তিন মাস নিয়ে বলেছেন শ্রীভৃগু (অনাদি)



মেষ এই রাশির জাতক ও জাতিকাদের নতুন কাজে সুযোগ এবং কর্ম জীবনে পদোন্নতি, ব্যবসায়ীদের ক্ষেত্রে অর্থলব্ধি করার ক্ষেত্রে বিশেষভাবে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। হঠাৎ রাগ ও জেদ বৃদ্ধি পেতে পারে, মাথা ঠাণ্ডা রেখে সিদ্ধান্ত নেবেন। এই সময় স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে। গ্যাস, অম্বল, জন্ডিস হওয়ার যোগ আছে। শুভ রঙ-আকাশি, অশুভ রঙ- লাল, শুভ সংখ্যা- ১, অশুভ সংখ্যা- ৭, শুভ খাদ্য- আয়রন জাতীয়, অশুভ খাদ্য -তেঁতুল।

বৃষ এই রাশির ক্ষেত্রে মানসিক একাগ্রতা সহকারে পড়াশোনা য় পাবেন শুভ ফল, তবে ধীরস্থির হলে ভাল হবে। বিয়ের ক্ষেত্রে শুভ, কিন্তু সন্তান হওয়ার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে, নতুন কাজের সুযোগ, ব্যবসায়ীদের ক্ষেত্রেও ভাল সময়, তবে একক নামে করলে ভাল যৌথভাবে ব্যবসা অশুভ। প্রেম-ভালবাসা থেকে সাবধান। দূর ভ্রমণ নিষেধ। শুভ রঙ- সাদা, গোলাপি, অশুভ রঙ-কালো, শুভ সংখ্যা- ৫, অশুভ সংখ্যা- ৭, শুভ খাদ্য- পেয়ারা, অশুভ খাদ্য- চিংড়ি মাছ।

মিথুন এই রাশির ভালবাসার থেকে আঘাত প্রাপ্তির যোগ, মানসিক চঞ্চলতা বৃদ্ধি, শিক্ষাক্ষেত্রে সাফল্য, শিল্পকর্মে উন্নতি এবং কাজের সুযোগ বৃদ্ধি আছে, স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক, হঠাৎ রোগ বৃদ্ধি হতে পারে। বাড়িতে আত্মীয় সমাগম হবে, কিছু ব্যয় বৃদ্ধির যোগ আছে। শুভ রঙ- সবুজ, অশুভ রঙ- নীল, শুভ সংখ্যা-৬, অশুভ সংখ্যা-৯, শুভ খাদ্য- শসা, টকদই, অশুভ খাদ্য : মাছ এবং বেগুন।

কর্কট এই রাশির জাতক-জাতিকাদের আশুভ, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধানে থাকতে হবে। রক্তচাপ বৃদ্ধি ঘটবে। ব্যবসায়ীদের আর্থিক লাভ হবে। বিবাহ ক্ষেত্রে শুভ হবে। বিদেশ যাত্রার সম্ভাবনা আছে, শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে শুভ, জাতিকারা ব্যবসা এবং চাকুরি ক্ষেত্রে সুযোগ পাবেন। যৌথভাবে ব্যবসার সাফল্য, আত্মীয় বিয়োগের সম্ভাবনা। শুভ রঙ- সাদা, অশুভ রঙ- লাল, কালো, শুভ সংখ্যা- ৯ অশুভ সংখ্যা-১, শুভ খাদ্য- আম, দুধ, অশুভ খাদ্য- কদবেল, তেঁতুল।

সিংহ এই রাশির জাতক জাতিকাদের মাথা গরম হতে পারে। বন্ধু বিচ্ছেদ হওয়ার সম্ভাবনা আছে। বিবাহের ক্ষেত্রে স্থির হয়ে ভেঙে যেতে পারে। শিক্ষাক্ষেত্রে আশা অনুসারে ফল লাভ হবে না। হলেও মাসের শেষের দিকে হঠাৎ প্রাপ্তি যোগের সম্ভাবনা আছে। ব্যবসায়ীদের ক্ষেত্রে নতুনভাবে শুরু করলে শুভ হবে। ডাক্তারি শিক্ষার সঙ্গে যুক্ত এমন জাতিকাদের শুভ এবং শিক্ষক-শিক্ষিকাদের শুভ। শুভ রং- গোলাপি, অশুভ রঙ-ধূসর, শুভ সংখ্যা- ৯, অশুভ সংখ্যা- ৪, শুভ খাদ্য- রুটি (আটার) যে কোনও টক, অশুভ খাদ্য- মুসুর ডাল, কচুর শাক।

কন্যা জাতক জাতিকাদের আবেগ অতিমাত্রায় বৃদ্ধি পেতে পারে। আবেগের কারণে ভুল পথে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকবে। প্রেমে ব্যর্থতা, বিবাহে শুভ, হঠাৎ প্রাপ্তি, সন্তান লাভ ও কাজে উন্নতি, শিল্প-সাহিত্য চর্চায় শুভ। কাজে পদোন্নতি। তবে বাত, রক্তচাপ অম্বলে কষ্ট পাওয়ার সম্ভাবনা। শুভ রঙ- আকাশি,সাদা, অশুভ রঙ- গোলাপি, শুভ সংখ্যা- ৬, অশুভ সংখ্যা- ১, শুভ খাদ্য- ছোট মাছ, পেয়ারা, লেবু, অশুভ খাদ্য- সামুদ্রিক মাছ, গাজর।

তুলা জাতক-জাতিকাদের বোঝাপড়ার মধ্যে দিয়ে উন্নতি ঘটবে। শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও বাধা, উপযুক্ত শিক্ষক নির্বাচনে ব্যর্থ। বিবাহের ক্ষেত্রে বাধার মধ্যে দিয়ে সাফল্য, সন্তান লাভের ক্ষেত্রে মনের চাহিদা পূরণ নাও হতে পারে। রোগ, শ্বাসকষ্ট হতে পারে। অর্থলব্ধি করার ক্ষেত্রে ভাবনা চিন্তা করলে শুভ। শুভ রঙ- সবুজ, গোলাপি, অশুভ রঙ- লাল, কালো, শুভ সংখ্যা- ৪, অশুভ সংখ্যা ৬, শুভ খাদ্য- দুধ, ফল, মোচা, অশুভ খাদ্য- বিট, মাছ (বড়), ডিম।

বৃশ্চিক এই রাশির ক্ষেত্রে রাগ বৃদ্ধি পাবে। মানসিক অশান্তি, স্বাস্থ্য হানি, আত্মীয় বিয়োগ হওয়ার সম্ভাবনা আছে। তবে আর্থিক ক্ষেত্রে শুভ হবে, বিবাহযোগ্যতা কন্যাদের ক্ষেত্রে শুভ সময়। বাইরের লোকদের সঙ্গে চলাফেরা এবং খাওয়া দাওয়ার ক্ষেত্রে সাবধান। একক কাজে উন্নতি। সন্তানদের কারণে দুশ্চিন্তা। শুভ রঙ- হলুদ, অশুভ রঙ- আকাশি নীল, শুভ সংখ্যা- ২, অশুভ সংখ্যা- ১, শুভ খাদ্য- নিরামিষ, অশুভ খাদ্য- আমিষ।

ধনু জাতক-জাতিকাদের শিক্ষা ক্ষেত্রে সুযোগ লাভ কর্মক্ষেত্রে পদোন্নতি-বিশেষভাবে ডাক্তারি কর্মে উন্নতি। মানসিক চাপ বৃদ্ধি, সাংসারিক জীবনে সন্তানের কারণে স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে মতপার্থক্য। বিবাহ ক্ষেত্রে শুভ, প্রেমে ক্ষেত্রে অশুভ-নতুন ব্যবসা শুরু করলে ভাল, বিশেষ করে চিকিৎসা সংক্রান্ত। কোনও ফাটকা ব্যবসা করা যাবে না। শুভ সংখ্যা- ৩৩, অশুভ সংখ্যা- ২, শুভ রঙ- হলুদ, অশুভ রঙ- নীল, শুভ খাদ্য- মুগডাল, ছোলার ডাল, আটারুটি, মাছ, অশুভ খাদ্য- বেগুন, টমেটো, কাঁচা পেঁয়াজ।

মকর জাতক-জাতিকাদের স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষভাবে খেয়াল রাখতে হবে। স্বাস্থ্যঘটিত কারণের জন্য শিক্ষাক্ষেত্রে বাঁধা আসতে পারে। বিবাহিত জীবনে অশান্তি, বাইরের লোকের সঙ্গে মতপার্থক্য হতে পারে। উচ্চ শিক্ষার ক্ষেত্রে শুভ। ডাক্তার, আইনজীবীদের কর্মক্ষেত্রে বিশেষভাবে শুভ, প্রেমে সাফল্য, জল ও বিদ্যুৎ থেকে সাবধান। শুভ রঙ- সবুজ, অশুভ রঙ- লাল, ধূসর, শুভ সংখ্যা- ৫, অশুভ সংখ্যা- ১, শুভ খাদ্য- টক দই, লেবু, শশা, অশুভ খাদ্য- মাছ (বড়) তেঁতুল, মুসুর ডাল।

কুম্ভ জাতক-জাতিকাদের অর্থলব্ধী শুভ। আটকে থাকা অর্থপ্রাপ্তি, শিক্ষাক্ষেত্রে সুযোগ সম্ভাবনা উপযুক্ত। শিক্ষক-শিক্ষিকাদের উন্নতি, প্রেমে বাধাপ্রাপ্তি, বিবাহ কারণে মতপার্থক্য। স্বাস্থ্য হানি। আত্মীয় সমাগম, ব্যয় বৃদ্ধি, আত্মীয় বিয়োগের সম্ভাবনা। গাড়ির অ্যান্ড্রিভেন্ট থেকে সাবধান। শুভ রঙ- আকাশি নীল, অশুভ রঙ- সবুজ, শুভ খাদ্য- ভাত, ফল, ছোট মাছ, অশুভ খাদ্য- টক, মিষ্টি, লবণ, শুভ সংখ্যা- ৫, অশুভ সংখ্যা- ১।

মীন জাতক-জাতিকাদের ভালবাসার মধ্যে জড়িয়ে থাকার সম্ভাবনা। নতুন কর্ম, শিক্ষা ক্ষেত্রে উন্নতি। ভ্রমণে শুভ, সন্তান লাভ, স্বাস্থ্য অবনতি, বাত, গ্যাস, অম্বলে কষ্ট। পারিবারিক ক্ষেত্রে মতপার্থক্য শেষে মিল। বিবাহ ক্ষেত্রে বিচার করে দিলে শুভ, জন্মস্থানে বিয়ে শুভ, বাইরে সতর্ক। ব্যবসায় লব্ধি করলে শুভ হবে। শিল্প, সাহিত্য চর্চায় উন্নতি এবং অর্থপ্রাপ্তি। শুভ রঙ- হলুদ, সবুজ, অশুভ রঙ- কালো, লাল, শুভ সংখ্যা- ৩, ৫ অশুভ সংখ্যা- ৪, শুভ খাদ্য- নিরামিষ, অশুভ খাদ্য- আমিষ।



**আপনার ফুলের মতো শিশুর
পেট যখন ডায়রিয়া ছিন্নভিন্ন
করে তখন..**

**আপনার
ডাক্তার
সব জানে**



Folcovit[®]
Capsules

Folcovit[®] Distab

Folcovit[®] Z

To be administered on the advice/under the
supervision of a qualified medical practitioner

ভাণ্ডের উপর কী সব সময়
সবকিছু ছাড়া যায় ?



হাত বাড়ালেই যখন 'সুবিধা'
তখন নিশ্চয় নয়

SuvidaTM

THE WORLD'S MOST TRUSTED ORAL CONTRACEPTIVE PILL