

সানন্দ

৩০ এপ্রিল
২০১৪

পার্বতীনা
সানন্দর গুহিনে রাবুন

ফ্যাশন

ওয়েস্টার্ন ওয়্যারে
কাঁথার নকশা

রান্না বা রান্না

সুপ, স্যালাড,
ডেসার্টে লেমন
ফ্লেভার

স্বাস্থ্য

ম্যালেরিয়া
নিরাময়ে

বেড়ানো

ডুয়ার্সের জঙ্গলে
কয়েকদিন

AMARBOL.COM

ফিট
@
ফিট

সানন্দর মহল : বিলাসবহুল সানন্দর সাজ
দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarbol.com



কেবল 5 মিনিটে

Prega News®

Pregnancy Detection Card

দ্বারা নিশ্চিত হয়ে নিন



মা হওয়ার অনুভূতি,
অত্যন্ত মধুর হয়।



For further information consult your gynaecologist.
Prega News pregnancy test
is meant for detecting pregnancy not sex.

MRP
₹50

বিস্তৃত ডেলার জাল
টোল ফ্রী নম্বর 1800 1034 400
www.preganews.com



*Inclusive of all taxes, per pack containing 1 test device (M101) & 10 strips (M102).

দুইটি প্যাকেজ এক হতে পারে। www.amarboi.com





Daily Health Supplement

ফিট আর এন্টিভ
থাকার জন্য লক্ষেরও
বেশি মহিলা ভরসা
করেন ভারতের
নম্বর 1 রিভাইটাল
উইমেন-এর ওপর



বাঁচো প্রাণ ভরে

রিভাইটাল উইমেন-এর ভিটামিন, মিনারেল আর জিনসেং-এর লাভ:



Toll-Free No.: 1800-102-5353 | SMS 'REVITAL WOMAN' to 53030 www.revitalwoman.com | [f/RevitalWoman](https://www.facebook.com/RevitalWoman) | [@RevitalWoman](https://www.instagram.com/RevitalWoman)

রিভাইটাল উইমেন 30 ট্যাবলেটের প্যাক। 100% গ্যারান্টি। *Data source: CMC, MS Sept 13. Revital Woman is No. 1 in the women food supplement category in the women food supplement product as per manufacturer's claim out of a total 173 food supplement product.



SETC INSTITUTE

11 Years Old

For Uninterruptible Support to the Uninterrupted

9051659530 / 9831044892

9830644890

আপনার স্বপ্ন বাস্তবায়ন করার জন্য

একদম নির্ভরযোগ্য প্রতিষ্ঠান জ্যোতির নিখুঁত বা

অভিনয় শিখার নিখুঁত প্রতিষ্ঠান

(৭ সফল অভিনয় বোর্ড)

একচাপে গড়ছে সোনালী ভবিষ্যত

প্রতিটি কক্ষ-ই কি সাবান যাবে

SETC-এর অভিনয় কোর্সের সেলিব্রিটি :-



SETC-র ছাত্র-ছাত্রী যারা নতুন সিরিয়ালে কাজ করছে :-



Address: North : 8, Naren Sen Square, Kol-09
[Opposite Amherst Street Post Office]
South : 42/1, Dhakuria Station Road, Kol-31
[Beside Suresh Sweets]

SETC-বারা সব শিক্ষাদানই নয়, ডিভিডে অভিনয়ের সুযোগও করে দেয়।

প্রতি সপ্তাহের RPLUS News চ্যানেলে

দেখুন www.setcinstitute.com অর্ন্ততঃ প্রতি ১০টা

For details information about our institute

join us on facebook [setcinstitute007@gmail.com](https://www.facebook.com/setcinstitute007@gmail.com)

কোর্সের শেষে প্রতিটি ছাত্র-ছাত্রীকে নিজের যোগ্যতা অনুযায়ী
সানন্দা-TV, STAR জলসা, রূপসী বাংলা, ZEE বাংলা, E-TV বাংলা
দর্শনকার পাতক এক হও।
বিভিন্ন নামী সিরিয়ালে এবং নতুন ফিচারে 100% সরাসরি চাক

সৃষ্টি পত্র

সানন্দা

২৮ পৃষ্ঠা ১৭ সাখা। ৩০ এপ্রিল ২০১৪। ১৬ টিলাপা ১৪২১



প্রচুদকাহিনি

ফিট @ ফিট

৪০ বছরও থাকুন সুস্থ, সুন্দর ও ফিট। ডায়েট, ফিটনেস, বেরিয়ারটিক সার্জারি নিয়ে আলোচনা বিশেষজ্ঞরা।

১০ চিঠিপত্র

৩২ বাজারে নতুন আপনার

পছন্দের আইটেম

৩৩ ওয়াকিং ওয়ান জাইসিস

ম্যানেজমেন্ট

৪২ ফ্যাশন ২

ল্যাকমে ফ্যাশন

উইকের এগ্রুসিভ ছবি

৪৬ ডিজাইনার স্পিকস তরঙ্গ

তহকিম্যানির বিশেষ পরামর্শ।

৪৯ মেক-আপ

৫০ ওয়েল বিয়িং নান্ডির

আকার নিয়ে আলোচনা



রূপ
গরমে ঢুলের যন্ত্র

৫৪



৩৪

৫১ গেরস্থালি ইন্ডির করার উপায়

৫২ অন্য পেশায় ফোটা

আকাইডিস্ট

৫৮ ফিটনেস স্ট্রেস কমাতে

এগ্রারসাইজ

৫৯ রিলেশনশিপ দ্বিতীয় বিয়ে

ফ্যাশন ১
ওয়েস্টার্ন পোশাকে
সাবেকি কাঁথার
নকশা



অ্যাসিডিটি?
গ্যাস?
বুক জ্বালা?
পেট ফাঁপা?
অস্বস্তি?

DIGENE®
কুইক কুলিং
অ্যাকশন



**No.1 Doctor
Prescribed Antacid***

#Source: IMS MAT June 2013



14P27-017F

5

মাল্টি অ্যাকশন

দ্রুত দূর করে:

- **অ্যাসিডিটি:** পেটের অ্যাসিডকে নিষ্ক্রিয় করে ও অ্যাসিডিটির হাত থেকে বেশিক্ষণ রক্ষা করে।
- **গ্যাস:** পেটের ছোটো গ্যাস বাবলসগুলোকে যোগ করে বড় বাবলস বানায় যাতে সহজে সিস্টেম থেকে বেরিয়ে যায়।
- **বুক জ্বালা:** অ্যাসিডকে নিষ্ক্রিয় করে খাদ্য নালীকে অ্যাসিডিটির হাত থেকে রক্ষা করে।
- **পেট ফাঁপা:** পাক নালীতে জমা গ্যাস বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে।
- **পেটে অস্বস্তি:** অ্যাসিড নিষ্ক্রিয় করে গ্যাসকে বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে।

জেল (মিট, স্ট্রবেরী, অরেঞ্জ, মিন্ড হুট) এবং চিউয়েবল ট্যাবলেট (অরেঞ্জ, মিট, মিন্ড হুট) রূপে উপলব্ধ

For further details please contact Medical Department, Abbott India Limited, 271, Business Park, Model Industrial Colony, off Aarey Road, Goregaon (East), Mumbai – 400063, India. Email: webmaster@abbott.co.in In case the symptoms persist, please consult your physician.

Situation/Dig12/2014 Item

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

Abbott
A Promise for Life

আনন্দ



ধারাবাহিক ১

এই মোহ মায়া

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

৭২

বেড়ানো

ডুয়ার্সের জঙ্গলে কাটিয়ে
আসুন কয়েকদিন। ট্যুর
প্ল্যান থেকে শুরু করে
থাকা-খাওয়া-ঘোরার
কমপ্লিট প্যাকেজ।



৮২



আপনার ছেলেমেয়ে
বাচ্চাদের নানা রকম বদ
আভ্যাস ছাড়াবেন কী করে?
আপনাদের জন্য স্মার্ট
পেরেকিং টিপস।

৯৮

বাচ্চার স্বাস্থ্য

গরম মানেই বাচ্চাদের
ডায়রিয়া। প্রতিরোধ ও
চিকিৎসা নিয়ে আলোচনা।

১০৪

- ৬০ রূপ সওয়াল জবাব
- ৬২ রামোবামা ১ লেনন ফ্রেডার্ট রেসিপি
- ৬৬ ডায়েট ১ প্রেগনোলিতে ডায়েট প্ল্যান
- ৬৭ ডায়েট ২ কোনও খাবারই খারাপ নয়
- ৬৮ রামোবামা ২ শেফস স্পেশাল
- ৭০ রামোবামা ৩ পাঠিকার রামোবামা
- ৭৮ অন্দরমহল লান্ডারিয়াস লিভিং
- ৮৫ এটিকেট
- ৮৬ পাশ্চরচনা রামোবামা গুহিয়ে রাবুন
- ৯০ ধারাবাহিক ২ আকাশ অংশত মেঘলা
- পারমিতা ঘোষ মজুমদার
- ৯৬ কবিতা
- ৯৬ শব্দভেদ
- ৯৭ মনে মনে
- ১০০ মানে কী
- ১০১ গাইনিকলজি
- ১০২ স্বাস্থ্য ম্যালেরিয়ার নিরাময়ে
- ১০৫ পেট কেয়ার গরমে কুকুরের যত্ন
- ১০৬ ডক্টরস চেম্বার
- ১০৭ যারা কাজ করছেন
- ১০৮ কানেকানে
- ১১০ আইনকানুন
- ১১২ রিভিউ
- ১১৩ হেডলাইন
- ১১৩ নগরদর্পণে
- ১১৪ আগামী সানন্দ
- ১১৪ জবানবন্দি

এই সংখ্যার
সঙ্গে বিনামূল্যে
ডিজিটালিসি
সানবরক
লোশনের
স্যাশে

প্রকৃষ্টমডেল: আনাতোশিয়া
(ইনেগা মডেল ম্যানেজমেন্ট)
মেক-আপ: ক্রিস্ট ফার্নান্ডেজ
সহযোগী: প্রাণীপ পাক্তে, অমিত পাক্তে
পোশাক: ডিনিগার, মুম্বই
লোকেশন সৌজন্য: টোট অন্দি টাউর,
মহালক্ষ্মী রেস কোর্স, মুম্বই
ছবি: ক্রিস্ট ফার্নান্ডেজ

এই পত্রিকার প্রকাশিত বিষয়বস্তু ও লাইফসাইটের বক্তব্য এরা বিতরণের সামগ্রিক
কোনও দায় পত্রিকা কর্তৃপক্ষের নাই।

সম্পাদক: মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

মূল্য: ৪০ টাকা

এমিউ প্রা. লিমিটেডের পক্ষে প্রাণীপ পাক্তে ৪, হাটস সারকার
ট্রা, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং ক্যান্ডি ক্যান্ডি প্রা.
লিমিটেড, ১১১/১০৭, টাউন হাউসটিং রোড কলকাতা-৭০০ ০০৩
থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

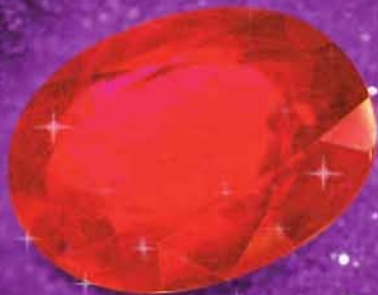
৪৪ April 2014, 24x24cm 17 mm.

বিস্তারিত: বিশুদ্ধ, অক্ষয়ময়, মলিন্দু ১,০০ টাকার

100%
সার্টিফায়েড

চুনী কার্যকারীতা

ফেরত পাওয়ার
গ্যারান্টি



হৃৎপিণ্ডের যাবতীয় সমস্যার হাত
থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে। যারা
আপনার ক্ষতি চায় এবং শত্রুপক্ষকে
আপনি সহজেই পরাজিত করতে পারবেন।
ধারককে সামাজিকভাবে জনপ্রিয় করে তোলে।
দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটায় এবং চোখের বিভিন্ন
রোগ সারিয়ে তোলে। কুষ্ঠরোগের হাত
থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে।

প্রতি ক্যারেট ₹ 5000 টাকা থেকে শুরু

ইন্সিগনান জেম এন্ড জুয়েলারী

ইম্পীরিয়ল

৯ প্রজন্ম থেকে

কলকাতা • শিলিগুড়ি • কানপুর



জ্যোতিষ ভূষণ শ্রী রামসরন লাটা

* বাস্তু * হস্তরেখা শাস্ত্র * জন্ম পত্রিকা * জ্যোতিষ

শনিবার ও
রবিবার

সময়
২ টো থেকে ৭ টো

বরদান মার্কেট ক্যামাক স্ট্রিট
প্রথম তল | শপ নং : 101

অ্যাপয়েন্টমেন্ট এর জন্য +91 90388 43196



Manish®
 (CIRIEAITIIIOINIS)

Indo-Westerns Sherwanis Kurtas Suits

Exclusive Kolkata Outlets: Alipore | Gariahat | Howrah AC Market
 Kankurgachi | Park Street | +91 93301 84000

Exclusive Outlets at: Bengaluru | Bhubaneswar | Chandigarh
 Hyderabad | Jodhpur | Lucknow | Patna | Vizag

Opening Shortly: Bhubaneswar, Cuttack, Gorakhpur, Hyderabad, Jaipur
 Kanpur, Lucknow, Muzaffarpur, Varanasi, Vijayawada

Also available at:

SHOPPERS STOP

MYXTRA.com

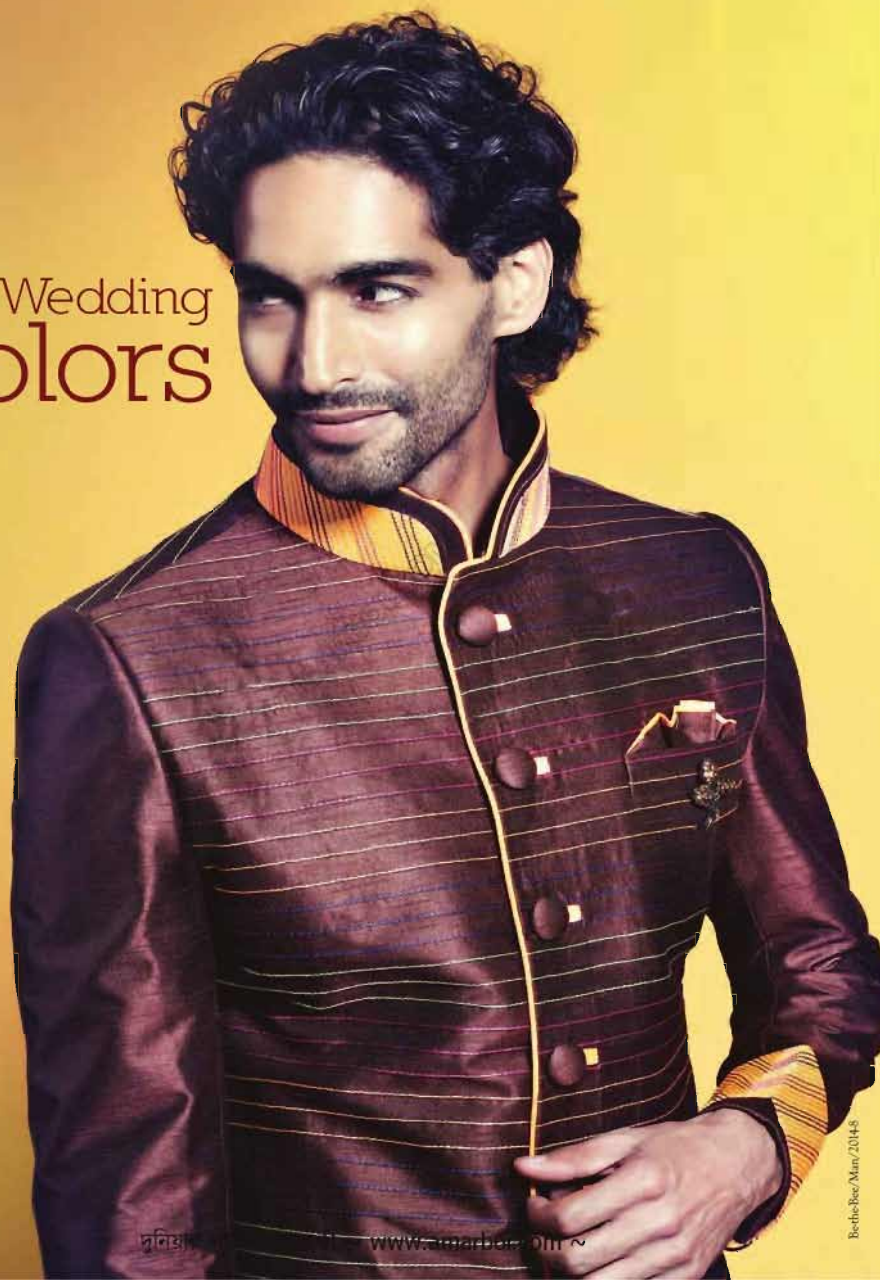
PRESTIGE

AMARBOI

& all leading stores across India

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

The
New Wedding
Colors





জাদুঘর ফেস্টিভাল

সানন্দার নববর্ষ সংখ্যায় স্বাস্থ্য বিভাগে জাদুঘর ফেস্টিভাল লেখাটি পড়ে ভীষণ ভাল লাগল। যোগাসন, সংগীত, আধ্যাত্মিক উন্নয়ন সব মিলিয়ে হোলিস্টিক হিলিংয়ের এই নতুন কনসেপ্ট এক কথায় অসাধারণ। নতুন জায়গায় ঘোরার সঙ্গে সঙ্গে শরীরচর্চাও মানসিক উন্নয়নের এই সুযোগ আজকালকার ব্যস্ত লাইফস্টাইলে রিল্যাক্স ও রেজুভিনেট করার জন্য খুবই দরকার। ভবিষ্যতেও এরকম প্রতিবেদনের অপেক্ষায় থাকব।

সৃজনী পাল, কৈদোল



দেখলে সত্যি লোভ লাগে। এমনকী আমার মেয়ে যে শাড়ি পরতে পছন্দ করে না, সেও সানন্দা দেখে একই শাড়ির জন্য বায়না করেছে। এরকম একটা ফিচার জন্য সানন্দার প্রশংসা করতেই হয়।

সবিতা দত্তদাস, কালিকাপুর

নান্দনিক অন্দরসাজ

সানন্দার প্রতিটা বিভাগ আমি মন দিয়ে পড়ি। তবে আমার সবচেয়ে প্রিয় রান্নাবান্না, গেরস্থালি ও অন্দরমহলা। বিশেষ করে বলতে চাই ৩০ মার্চ সংখ্যার অন্দরমহলের কথা। এত গোছনো, পরিপাটি অন্দরসাজ আমি খুব কমই দেখেছি। পুরনো আসবাবকে রেখে বাড়ি যে এত সুন্দর করে সাজানো যায় বারগাই ছিল না। আমরা যেখানে পুরনো আসবাব ফেলে দিই জঞ্জাল ভেবে, সেখানে এই বাড়ির বাসিন্দারা সেটাকে যত্নে সাজিয়ে গুছিয়ে রেখেছেন দেখে ভাল লাগল। আমি এই বাড়ির অন্দরমহল দেখে অনেক কিছু শিখলাম। আশা

সুন্দর নখের জন্য

সানন্দা হাতে পেয়েই সবার প্রথমে পাভা উলটে রূপ বিভাগটা দেখি। সবচেয়ে ভাল লাগল ৩০ মার্চ সংখ্যার রূপ বিভাগে 'সুন্দর নখের জন্য' লেখাটি পড়ে। আমি আগে কখনও নেল আর্ট করিনি। আমার ধারণা ছিল একমাত্র পার্লারে গিয়েই নেল আর্ট করা যায়, যা অনেক খরচসাপেক্ষ। বাড়িতে বসেই যে এত সহজে কম খরচে এত সুন্দর নেল আর্ট করা যায় লেখাটি পড়ে জানতে পারলাম।

রনিতা বসুমতী, দুর্গাপুর

শাড়িতে আনন্দ

প্রতিরূপ সানন্দা বিশেষ সংখ্যার জন্য মুখিয়ে থাকি। প্রতিটা সংখ্যায় এত নতুন ধরনের ফিচার থাকে যে পড়তে দারুণ লাগে। এবারের নববর্ষ সংখ্যা এর ব্যতিক্রম নয়। আর ফ্যাশন সেকশনের ব্যাপারে নতুন কিছু বলার নেই। বিশেষ সংখ্যায় যে বিশেষ উপহার থাকবে জানাই কথা। প্রথমেই উল্লেখ করব শাড়ির ফ্যাশন। থিম, আইডিয়া, পরিকল্পনা আর এগজিকিউশন সবচেয়েই সানন্দা একশোয় একশো পাবে। ভাবনার অভিনবত্বে সানন্দা সত্যি সেরা। আর প্রতিটা শাড়ি দেখতে দারুণ। এমনি আমি শাড়ি পরতে ভালবাসি, আর এত নতুন রকমের শাড়ি



করছি নিজের বাড়িতে এই ভাবনাগুলো প্রয়োগ করতে পারব।

চিরন্তী বিশ্বাস, দমদম

কম খরচে খাওয়াওয়া

মূল্যবৃদ্ধির বাজারে সস্তায় খাওয়াওয়ায় ব্যাপারটা

প্রায় অলীক কল্পনা বলা যেতে পারে। এমন অবস্থায় বাজেট মিল রান্নািয়ারে তালিকা দেওয়ার জন্য সানন্দাকে ধন্যবাদ। ১৫ মার্চ সানন্দার প্রচ্ছদকাহিনীটা তাই সকলের পাঠযোগ্য বলেই মনে করি। আমি-নিরামিখ-সহ নানারকম পদ রান্নার খুঁটিনাটি খরচের বিবরণ দেওয়া হয়েছে। আর সপ্তাহেহে সাতদিনে খাওয়াওয়ায় বৈচিত্র্য আনার আইডিয়াও পেয়ে গেলাম। দামি দামি রেস্টুরার খাবারের বদলে কম খরচে সুস্বাদু খাবারের

ফিরিতি আমার মতো অনেক গৃহিণীকেই খুশি করতে বাধা।

মুকুলিকা দে, গড়িয়া

ছেলেরা সংসারও সামলায়!

অফিস না সামলাতে পারলেই যে ছেলেরা বাস্তব জীবনে অচল—এই ধারণাটা মোটেও ঠিক নয়। ১৫ মার্চ সংখ্যার সানন্দায় 'রিলেশনশিপ' বিভাগটি পড়ে ভাল লাগল। মেয়েরা যেমন চাকার জায়গায় পুরুষদের সমান দক্ষ, তেমনই অনেক পুরুষও কিন্তু বেশ সাফল্যের সঙ্গে বাড়ি সামলাচ্ছেন। নিজের অভিজ্ঞতা থেকে বলছি, আমারই এক আত্মীয় বন্ধু চাকরি ছেড়ে হাউজ হাক্কান্ড হয়ে যান। বাচ্চাকে স্কুলে নিয়ে যাওয়া, হোমওয়ার্ক দেখা থেকে বাজার করা—সবকিছুই দক্ষতার সঙ্গে সামলাচ্ছেন। সুদেজা ভাটচার্জ, হাওড়া



ফোনকে বানাও

Sell phone



ডাউনলোড করুন ফ্রী OLX app

OLX মোবাইল app-এর সাহায্যে আপনার বাড়ির অতিরিক্ত আর অপ্রাচ্যুত জিনিস বিক্রি করা আরও সহজ হয়ে গেছে। আপনার ফোনকে Sellphone করার জন্যে, ডাউনলোড করুন ফ্রী app. আপনার ব্যবহার করার জিনিসের ছবি ক্লিক করুন, ফ্রী আডা পোস্ট করুন আর বিক্রি করা শুরু করুন।



OLX-এর জন্যে সার্চ করুন [গেটওন/অপ](#) ওয়ার্ড
অথবা ভিজিট করুন [get.olx.com](#)



ডাউনলোড করুন আর OLX app ইন্সটল করুন



নিজের 'আই ফোন থেকে' বিক্রি করা শুরু করুন

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ [www.amarboi.com](#) ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

ফিট

দে

@ ফাটি

৪০ বছর পেরিয়েও সুঠাম, সুস্থ, সুন্দর শরীর।
না, কোনও ম্যাজিক মন্ত্রে নয়, বিজ্ঞানসম্মত
পদ্ধতিতে। জানালেন অভিজ্ঞ চিকিৎসক,
ডায়েটিশিয়ান, ফিটনেস এক্সপার্ট। লিখেছেন
অপরাজিতা পাণ্ডা ও ঋতুপর্ণা রায়।

সাবল্লেখ্য প্রচ্ছদকাহিনি

থতে দেখতে ৩০ পেরিয়ে আপনি এখন
৪০-র কোঠায়। স্বামী, সন্তান, সংসার,
কেরিয়ার নিয়ে পরিপূর্ণ জীবন। আরাম,
আরোহের আয়োজন কোনও ক্রটি নেই।
বছরে দু'বার হলিডে ট্রিপ, উইকএন্ডে পাটি,
গেট টুগেদার নিয়ে ভালই আছেন। কিন্তু এত

সবকিছুর মধ্যে একটাই কাঁটা আপনার স্মৃতি হতে
থাকা মধ্যপ্রদেশ কিংবা পিটের কাছে জমা অতিরিক্ত
মেদ। ২০ বছরের স্লিম-টিম আপনি অনেকদিন আগেই
উপাও হয়েছেন। ৩০র ফিটনেসও এখন আর নেই
বললেই চলে। সময়ের সঙ্গে বদলে যাওয়া চেহারটাকে
আপ্তে আপ্তে অ্যাড্জাস্ট করতে শিখেছেন। কিন্তু এর
সঙ্গে ভাল মিলিয়ে ওজন বাড়টা যেন কোনওভাবেই
মেনে নেওয়া যায় না। ব্যাপারটা এখন এমন দাঁড়িয়েছে
যে মনে হয় জল খেলেও মোটা হয়ে যাবেন। অথচ
কয়েক বছর আগেও অনায়াসে দিনে দু'টো মিষ্টি বা
সপ্তাহে দু'দিন কবজি ডুবিয়ে কচা মাংস খেতেন। কই
ওজন তো তখন বাড়ত না। আর এখন যেন কিছু



খেলোঁই তা আঠার মতো গায়ে লেগে যায়। ভুঁড়ি, পিঠ, হাত, পা সব অংশই প্রায় ফুলে ফেঁপে ঢোল। আর এই নিয়ে আপনার হা-ছত্যাশের আর শেষ নেই। ওয়েট লস বই পড়া, এক্সারসাইজের ভিডিও দেখা, সকালে শৌড়ানো, বিকেলে সাঁতার, কিছুই বাদ দেননি, কিন্তু মধ্যপ্রদেশকে কিছুতেই বাগে আনতে পারছেন না। ছেলেমেয়েও ইনসানিং ওজন নিয়ে ঠাট্টা ভাষাশা করছে। ফলে আপনি হাল ছেড়ে নিয়ে আবার জাঙ্ক ফুডে মনোনিবেশ করছেন। কিন্তু জানেন কী, ৪০ বছরেও রোগা আর ফিট থাকা যায়। সলিউশন পাবেন আপনার রামায়ণের। আর তার সঙ্গে একটু রেগুলার এক্সারসাইজ করলেই কোল্যাফতে। আপনি কী খাচ্ছেন আর কখন খাচ্ছেন, এটাই আপনার গোপন অস্ত্র। মাসল মাস (শরীরের ক্যালারি বান্ধি টিস্যু) বাড়ানোর মোক্ষম দণ্ডায়া।

বয়সের সঙ্গে শরীরের বাহ্যিক পরিবর্তন যেমন হয়, তেমনই অভ্যন্তরীণ বদল হয়। ৩০ বছর বয়সের পর থেকে প্রায় প্রতি বছর একটু একটু করে মেটাবলিক্স রিভাইভিং টিস্যুর ক্ষয় হয়। ৫০ বছর বয়সে এসে ক্ষয়ের পরিণাম বেড়ে প্রায় দ্বিগুণ হয়ে যায়। আর এই মাসল মাসের ঘাটতি পূরণ করতেই শরীরে জমতে থাকে অতিরিক্ত মেদ। কিন্তু তার মানে এই নয় যে আপনার ভবিষ্যৎটাও এমন হবে। টাইট ডেনিম, বিশাল ভুঁড়ি, ডায়াবিটিস,

হার্টের অসুখ যাতে আপনার চল্লিশোর্ধ্ব জীবনকে বিপর্যস্ত না করতে পারে তার জন্যেই এই বিশেষ প্রতিবেদন। সঠিক খাওয়াপাওয়া ও এক্সারসাইজের কম্বিনেশন ৪০ বছরের পরও আপনাকে ফিট রাখবে, হলক করে বলাতে পারি। মানছি ঘড়ির কাঁটা মেনে, হিসেব করে, খাবারের তালিকা মিলিয়ে সব সময় খাওয়া যায় না, কিন্তু নিজেকে একটু শাসন, একটু নিয়ন্ত্রণ করলে জীবনটা অনেক সহজ হয়ে যায়। আর এখানেই তো আপনার ম্যাচিওরিটি। বয়সের সঙ্গে আপনি আজ অনেক অভিজ্ঞ, তাই এই বয়সে সুস্থ, সুন্দর থাকতে গেলে একটু যে বেশি চেষ্টা করতে হবে, তা নিশ্চয় আর আলোদা করে আপনাকে বন্ডার দরকার নেই। তাই আজ থেকেই নিজেকে প্রস্তুত করুন। এই মনুষ্য বছরে অনেক বেশি ফিট, অনেক বেশি সুস্থ 'আমি'কে উপহার দিন নিজেকে।

৪০ বছর বয়সের পর
শরীরে নানা পরিবর্তন হয়।
তাই সুস্থ থাকতে নিয়ম
মানতেই হবে। তবেই না
জীবনের এই অধ্যায়
উপভোগ করতে পারবেন।

বি. সি. সেন জুয়েলার্স



শ্রী

মুহূর্ত থেকে চিরদিন



এখন

হালকা গহনার বিশেষ সম্ভারে পাবেন

সোনার গহনা

₹ ৫,০০০ - ₹ ১৫,০০০

হীরের গহনা

₹ ১০,০০০ - ₹ ২৫,০০০

সলিট্যার ও হীরের গহনার বৃহত্তম সম্ভার ■ পুরানো সোনার গহনা বদলের সুবিধা



PIAGET

OMEGA

LONGINES

RAYMOND WEIL

MONT
BLANC

B. C. Sen
JEWELLERS

www.bcsenjewellers.com

- Vaibhav : 2nd & 3rd Floor : 4 Lee Road : 2290 1125
- 74 & 74/1 Rafi Ahmed Kidwai Road : 2265 4098
- City Centre Bldg 2nd Floor : Salt Lake : 2358 0793
- City Centre Bldg 2nd Floor : Rajarhat : 2526 6161
- Gold Souk, GF-7, Subhant Loh-1, Gurgaon : (0124) 411 5201

দুনিয়ার পৃথিক এক হও! ~ www.amarbol.com ~

Everlites
COLLECTION



সোনা ও হীরের হালকা গহনা

১২৫
THIRUPPURA
LAKSHMI
STREET, TAMIL
NADU



ওবিসিটি, মেনোপজ্ঞ এবং

খাওয়াদাওয়া

ফিট থাকতে কী খাবেন আর কী খাবেন না জানা বলেন বিশিষ্ট ডায়েটিশিয়ান নৈনি সেনগুপ্তসেন।

আগেই বলেছি সঠিক খাওয়াদাওয়া করলে ওজন শুধু নিয়ন্ত্রণেই রাখা যায় না, কমানো যায়। ডায়েটে পর্যাপ্ত পরিমাণে ফল, সবজি, হোল গ্রেন, পালসেস, লো ফ্যাট মিল্ক রাখলেই দেখবেন, আপনি কতটা ভরভাজা অনুভব করছেন। স্নিন হ্রাস চিকেন, মাছ খাওয়ার অভ্যাসও ওজন কমানোর জন্যে ভাল। কী খাচ্ছেন যতটা জরুরি, কখন খাচ্ছেনও ততটাই জরুরি। আমরা প্রায় সকলেই রেকর্ডস্টে অল্প খেয়ে থাকে ভারী

কিছু খাই। আবার বিকেলে চা-বিস্কিট পর্ব সেরে ডিনারে চর্ব-চর্বা-লেহা-পেয়া। এই দিনে দু'বার ভারী খাওয়ার অভ্যাসটা কিন্তু

ওজন বাড়তে ওস্তাদ।

তাই দিনে ছ'টা ছোট

মিল (অবশ্যই লো

গ্লাইসেমিক) খাওয়ার

চেষ্টা করুন। এতে

বিদে বিদে ভাবটাও

নিয়ন্ত্রণে থাকে আর

মেটাবলিক রেটও

বেড়ে যায়। ফলে

ওজন তড়িতাড়ি কমে।

জানি অনেকেরই

পক্ষেই নিজেদের

রোগজীকার রকমটা চট

করে পাটানো সহজ নয়। কিন্তু সুস্থ থাকতে গেলে, ওজন কমাতে গেলে এটুকু তো করতেই হবে। আর খাওয়ার সময় নেই এই অভ্যাসটা কিন্তু এখন বেশ পুরনো। যিনে পেনে পিৎতা, শিজরা খেতে যদি সময় নষ্ট না হয় তা হলে আমন্ত, ফল খেতেও হবে না। আর যতটা পারুন সিম্পল কার্বেহাইড্রেট থেকে নিজেদের দূরে রাখুন।

যা কিনবেন তার নিউট্রিশনাল ভ্যালু অবশ্যই দেখে নেবেন। লেবেল রিডিং না করে কিছু কেনাটা মোটেই বুদ্ধির পরিচয় দেয় না। হোয়াইটব্রেড, হোয়াইট রাইস, কেক, পেস্ট্রি, কমালি রুটি, মিষ্টি, ভাজা খাবার যতই সুস্বাদু হোক না কেন, একটা কষ্ট করে জীবন থেকে ভিলিট করুন। আর জানেনই তো কষ্ট করলেই কেউ পাওয়া যায়। তাই বেশি করে কমপ্লেক্স

কার্বেহাইড্রেট যেমন ফল, সবজি, ডাল খাওয়া শুরু করুন। আর জানি বাঙালির ভাত ছাড়া চলে না, তাই একেবারে ভাত ছেড়ে দিতে বলছি না। তবে হোয়াইট রাইস নয়, ব্রাউন বা রেড রাইস খাওয়া শুরু করুন। প্রথম প্রথম খেতে হয়তো ভাল লাগবে না, কিন্তু জানেনই তো মানুষ অভ্যাসের দাস। আর এই অভ্যাসগুলো একবার রপ্ত করে ফেলতে পারলে

লাইফটাইম ফিটনেস গ্যারিটিড। দুপুরে আর রাতে ব্রাউন রাইস (২ মাঝারি কাপ), গম, জোয়ার, বাজরা বা নাচনী আটার রুটি খান। সঙ্গে এক বা দু' হাতা ডাল, লো ফ্যাট দুই বা ওয়া কিন্তু মাট। আমিশায়ী হলে মাছ বা চিকেন খেতে পারেন (অবশ্যই জ্বিন ছাড়া), সঙ্গে পাঁচ থেকে ছ' হাতা সবজি, এক বাটি ফল আর ম্যানে। দিনে চার চা-চামচের বেশি তেল বা ঘি খাবেন না। আর অবশ্যই প্রচুর পরিমাণে জল খান।





জেদি দাগের জান্যে ফিনাইল যাথেষ্ট নয় ।

লাইজল 10X ব্যাবহার করুন আর জীবনুদের থেকে 10 গুণ বেশী সুরক্ষা পান ।

ফিনাইল আপনার মেঝে থেকে সব ধরনের দাগ তুলতে পারেনা, লাইজল 10X সেগুলি তুলতে সক্ষম এমনকি জেদি দাগও, ফলে আপনি পান আরও পরিচ্ছন্নতা। নাথেষ্ট এটি আপনাকে দেয় ফিনাইলের তুলনায় জেদী জীবাণুদের থেকে 10 গুণ বেশী সুরক্ষা। আর আপনাকে সুনিশ্চিত করে সত্যা কারের এক স্বাস্থ্যকর বাড়ী।



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



অনেক সময় আমাদের মিষ্টি খেতে ইচ্ছে করে। বিশেষ করে বয়স বেড়ে গেলে সুগার ক্রেভিং বেড়ে যায়। সন্দেশ, কালোজাম, চকোলেটের জন্যে মন আনচান করে। আর সেই ক্রেভিং কনট্রোল না করতে পেরে, সোভের বশবর্তী হয়ে মিষ্টি খেয়ে ফেলেন। ফল ওজনও বাড়তে থাকে। তাই ফ্রিজে গ্রুন্স, এপ্রিকট, খেজুর, আনারস, কিশমিশ বা বেদানা রাখুন। যারা ওবিসিটির সমস্যায় ভুগছেন, তাদের জন্য এগুলো খুবই ভাল। একে তো এগুলো একেবারেই ফ্যাট ফ্রি, তারপর ভিটামিন-মিনারেল সমৃদ্ধ। ফলে পেট ভরে যায়, অথচ গায়ে মেদ লাগে না।

এ তো গেল কী খাবেন তার তালিকা, এর সঙ্গে কী খাবেন না সেটাও মাথায় রাখুন। সেই তালিকাও রেশ লগ্ন। স্ট্রিংকস, ফলের রস, মিষ্টি আর অ্যালকোহল শরীরের জন্য আদৌ ভাল নয়। স্ট্রিংকে অভ্যাসিক পরিমাণে শুগার ছাড়া আর কিছুই থাকে না। স্ট্রিংক

খাওয়া মানে খামোখা ব্লাড প্রেশার আর ব্লাড শুগার বাড়িয়ে তোলা। ফলের রসও এই একই কারণে খাওয়া উচিত নয়। এর থেকে গোটা ফল খাওয়া ঢের ভাল। আর হ্যাঁ ওজন কমাবার জন্য কোনও বিজ্ঞাপনী চমকে ভুলে স্পোর্ট ড্রিংক খাবেন না। উপকার তো নাই উষ্টে শরীরের ক্ষতি হবে। ভাজা খাবার, জাম, আচার, মাখন, চিজ, চিনি, চকোলেট, ডিমের কুসুম, আইস ক্রিম, ক্রিম বিস্কিটও কিন্তু 'না খাওয়ার' তালিকাতেই পড়বে। অনেক সময় পাটিতে ভুলভাল খাওয়া হয়ে যায়। তাই চেষ্টা করুন যাই খান না কেন, সবার আগে স্যালাড আর সবজি খেয়ে নিতে। প্রয়োজনে বাড়ি থেকেই অল্প খেয়ে যেতে পারেন। এতে খিদের চোটে ভুলভাল খাওয়ার ইচ্ছে করবে না। মনে হতেই পারে এত নিয়ম মেনে চললে জীবনে কোনও রসই থাকবে না। কিন্তু জীবন সুন্দর রাখতে গেলে আপনাকেও সুস্থ ভাবে বাঁচতে হবে। আর

শুগার ক্রেভিং হলে মিষ্টির দিকে ভুলেও তাকাবেন না। আর চকোলেটও একেবারে নয়। তার চেয়ে বেদানা, আপেল, এপ্রিকট, খেজুর অনেক ভাল অপশন।

তার জন্য একটু নিয়ম, একটু শাসন তো মানাই যায়।

মেনোপজ

জীবনের অন্যান্য পর্যায়ের মতো মেনোপজও একটা গুরুত্বপূর্ণ স্টেজ। আমরা যখন ছোট থাকি, তখন যেমন গ্রোথ ও ডেভলপমেন্টের জন্য আলাদা আলাদা নিউট্রিয়েন্টের দরকার হয়, তেমনই মেনোপজের সময় খাওয়াদাওয়া, এক্সারসাইজ, সাল্লিমেন্ট সব কিছুই একটু



এমন রোম্যান্টিক ডেট ভুলে যাবেন স্ট্যাটাস আপডেট

আপনার স্বামীকে ফিরিয়ে আনুন ডাইনিং টেবিলে
Philips কিচেন অ্যাপ্লায়েন্সের যাদুর সাহায্যে।

আমাদের শক্তিশালী সব ফুড প্রসেসর আপনাকে বড় কিংবা ছোট ছোট টুকরোয় কাটতে, ছাড়িয়ে নিতে, মাখতে এবং আরও অনেক কিছু সঠিক ভাবে করতে সাহায্য করে। এমন বাড়িতে প্রতিটি আহার এতই স্পেশাল যে আপনার স্বামীর সোশ্যাল নেটওয়ার্কিংও হার মানবে।

innovation  you



Food Processor



Rice Cooker



Juicer



Air Fryer



Induction Cooker

PHILIPS

To know more, call us at 1900 102 2929 or log on to www.philips.com
For exciting recipes, news and offers, like us on facebook www.facebook.com/PhilipsBD or www.amarboi.com ~



বেশি লাগে। তবে মেনোপজ মানেই থমকে যেতে হবে, তা নয়। কারণ মেনোপজ কোনও অসুখ নয়। এটা স্বাভাবিক। আর মেনোপজ সাধারণত চল্লিশ বা চল্লিশের পরেই দেখা যায়। মেনোপজের আবার বেশ কিছু লক্ষণও রয়েছে, যেমন হট ফ্লাশ, ইরিটেশন, ডিপ্রেশন, ঘন ঘন মুড়ের চেঞ্জ। এই সব কিছু অনেকটাই ঠিক করা সম্ভব যাওয়াদাওয়ার ওপর জোর দিয়ে।

● মেনোপজের জন্য আইডিয়াল ডায়েট ঠিক কী? এককথায় বলতে গেলে এর উত্তর হোল ফুড ডায়েট। হোল ফুড মানে তাজা ফল, সবজি, বাদাম, তিল, ভাল, হোল গ্রেন সিরিয়াল, স্যালাড। আসলে এই সময়ে ডায়েটে ফাইটোইস্ট্রোজেন থাকা খুব দরকার। ফাইটো মানে ন্যাচারাল প্লাস্ট থেকে পাওয়া নিউক্লিফেট। যে সব খাবারে ফাইটোইস্ট্রোজেন রয়েছে, সেগুলো হলো হরমোন রিলেপসমেন্ট থেরাপির ন্যাচারাল

অন্টারনেটভ হিসেবে কাজ করে। মানে হরমোন লেভেলে ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। ফাইটোইস্ট্রোজেন রয়েছে টোফু, ফ্ল্যাক্সসিডস, তিলের মধ্যে। রাজা আলু বা ওলের মধ্যেও ফাইটো এলিমেন্ট পাবেন। এগুলোর মধ্যে ন্যাচারাল প্রজেষ্টেরন রয়েছে। মেনোপজের সমস্যা কমাতে প্রজেষ্টেরন দারুণ কাজ করে।

● পোস্ট মেনোপজের বড় সমস্যা বোন লস বা অস্টিওপোরোসিস। রাগি আটা, লো ফ্যাট ডেয়ারি প্রডাক্ট, সবুজ শাক সবজি, আমন্ড, ডুমুর, তিল, সামুদ্রিক মাছ অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধ করতে

সাহায্য করে। কারণ এতে রয়েছে ক্যালশিয়াম, ভিটামিন ডি। ভিটামিন ডি ক্যালশিয়াম অ্যাবসর্ব করতে উপকারী। হোল গ্রেন সিরিয়াল যেমন বাজরা, জোয়ার, ব্রাউন রাইস যাওয়া শুরু করুন। এর মধ্যে রয়েছে মিনারেল ম্যাগনেশিয়াম, হাড় ভাল রাখার জন্য যা দারুণ দরকার।

● বাড়িতে রোজ যে ভাল বা সবজি রান্না হয়, তার মধ্যে ১-২ টেবলচামচ ফ্ল্যাক্সসিড মেশান। ফ্ল্যাক্সসিডে প্রচুর পরিমাণে ওমেগা ৩ ফ্যাট অ্যাসিড রয়েছে, যা হার্টের গুকে ভাল। এর লিগন্যান (ফাইটোইস্ট্রোজেন) হট ফ্লাশ



অঞ্জলি জুয়েলার্স

সবার জন্য



গোল্ড
কালেকশন

গোলপার্ক - ২৪৬০ ০৫৮১/২৪৪০ ১৭৯২ • শোভাবাজার - ২৫৩৩ ৫৮৩২/৩৪ • সল্টলেক বি.ই. - ২৩২১ ২৭৮৬
সল্টলেক এইচ.এ. - ২৩২১ ৮৩১০/১১ • রেহালা - ২৪৪৫ ৫৭৮৪/৮৫ • হাওড়া পঞ্চাননতলা - ২৬৪২ ৪৬৪০/৪১
বারাসাত ডাকবাংলো মোড় - ২৫৮৪ ৭১৩৯/৪২ • শিলিগুড়ি আশ্রম পাড়া - ০৩৫৩ ২৬৪৩৩৫
বৌবাজার - ২২৬৪ ১১৯৫ • বহরমপুর - ০৩৪৮২ ২৫৮ ৪৯৮
গড়িয়া - ২৪৩০ ০৪৩৮ • এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই।

এখন গয়না কিনুন অনলাইনে, শুধুমাত্র www.anjalijewellers.in - এ



কমতে সাহায্য করে।

● কনি, চকোলেট, চা, স্পাইসি খাবার এগুলো ট্রিগার ফুডের মতো কাজ করে। এতে মেনোপজ সংক্রান্ত সমস্যা আরও বাড়তে পারে। প্রসেসড খাবারে বেশি করে শুগার ও হাইড্রোজেনেটেড ফ্যাট থাকে। তাই এগুলোও এড়িয়ে চলা ভাল।

● ওয়েট লিফটিং এয়ারাইজ যেমন হাঁটতে পারলে ভাল হয়। এতে কীটও থাকবেন, আর ওজনও নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

মেনোপজ হওয়া মানেই আপনার শরীরে অতিরিক্ত মেদ বাসা বাঁধবে, এমন ভাবার কোনও কারণ নেই। পিরিয়ডস বন্ধ হয়ে যাওয়া বা হরমোনাল ব্লিটমেন্টের কারণেই ওজন বাড়ে, তা ঠিক নয়। আসলে এই সময়ে ফিজিক্যাল অ্যাক্টিভিটি লেভেল একবারেই কমে হলে যায়। আর খাওয়াদাওয়াও ঠিকমতো করা হয় না। এটাই ওজন বাড়ার মূল কারণ। তাই শুধু শুধু মেনোপজকে দোষ দিয়ে লাভ নেই।

বয়সের সঙ্গে সঙ্গে মেটাবলিজম স্লো হয়ে যায়, ঠিকই। কিন্তু ঠিকমতো খাওয়াদাওয়া ও এক্সারসাইজ করলে সেটাকেও সামাল দেওয়া যায়। আসলে এই সময়ে যে এই এক্সটা এফর্ট দিতে হবে, সেটা আপনাকে মেনে নিতে হবে। সেনসিবল ইটিং খুব জরুরি। তার মানেই এই নয় খাওয়াদাওয়া একেবারে বন্ধ করে দেবেন। মাক্কেমধ্যে মিষ্টি খেতেই পারেন। আর সারাদিনে ১০ মিনিট এক্সারসাইজ করলেই বাড়তি ব্যাগেজ বারিয়ে ফেলতে পারবেন। এই সময়ে শরীরে চেঞ্জ দেখা যায়।

ইস্ট্রোজেন লেভেল কমে যায়, ফলে শরীর নিজের মতো করে ফ্যাট রিঅর্গানাইজ করে। তাই হাত ও পা রোগা থাকলেও, পেটে মেদ জমতে থাকে। অল্পেতেই রাস্তা লাগে, জিমে যেতে হচ্ছে করে না। তখন একটু কন্ট্রল জেনা আমরা কমফর্ট ফুডের দিকেই ছুটে যাই। আসল কথা হল মেনোপজ মানেই তরতর করে ওজন বেড়ে যাবে, সেটা যেমন ঠিক নয়, তেমনই এটাও বুঝতে হবে বডি প্রসেস স্লো ডাউন হয়ে যাচ্ছে, তাই আগের মতো সব কিছু পারফেক্ট হবে না। হেলদি মেনোপজের জন্য আগে থেকেই খাওয়াদাওয়ার দিকে নজর দিতে হবে। ডায়েটে ফ্যাট কম রাখুন। দিনে ৪-৫ বার হোল গ্রেন, ২ শার প্রোটিন পোর্শন খাওয়ার চেষ্টা করুন। স্ন্যাকসে জাই ইন্টস, বাদাম রাখুন। এক্সারসাইজ করার আগে ডিপ ব্রিদিং করুন। স্ট্রেস কমবে। ক্রেডিং হলে ফল খান। ফলের অ্যাক্টিভিডেট, ন্যাচারাল

ক্যালরি বার্ন করতে প্রোটিন
রিচ খাবার খান। কতটা
প্রোটিন খাবেন তা অবশ্য
নির্ভর করবে আপনার
আইডিয়াল ওয়েটের উপর।



RANGOLI®

rangoliindia.com



[rangoliindia](https://www.facebook.com/rangoliindia)



[rangoli_india](https://twitter.com/rangoli_india)

বৈশাখকে রাঙিয়ে দিন
নিজের রঙে

Kolkata
Park Street
P 033 4007 1717

Bangalore
Jayanagar
P 080 4153 0101

Chennai
Nungambakkam
P 044 2822 0287

Hyderabad
Banjara Hills | Dilsukh Nagar | Jubilee Hills
P 040 6613 0101

WEKING



বয়সের সঙ্গে এক্সারসাইজ প্যাটার্নেও পরিবর্তন আনা জরুরি। বিশেষ করে জয়েন্ট পেন বা আর্থ্রাইটিস থাকলে হালকা এক্সারসাইজ করুন।

শুগার ঝুঁক উল্লেখ করে তুলবে। ঠিকমতো খাওয়াপাওয়া, এক্সারসাইজ করে এই নতুন অধ্যায়কে হাসিমুখে স্বাগত জানান।
যোগাযোগ: healthforyou@nainisetaivad.com

পেন ম্যানেজমেন্ট
৪০ বছরের পর জয়েন্ট পেনের সমস্যা থাকলে কেমন এক্সারসাইজ করবেন জানানলেন ফিটনেস এক্সপার্ট ইয়াসমিন করাচিওয়াল।
বয়সের সঙ্গে সঙ্গে কমে-বেশি আমাদের

অনেকের মধ্যেই ইটিতে ব্যথার সমস্যা দেখা যায়। এমনতেই ইটিতে ব্যথা হলে ডাক্তারের নানারকম বাধানিয়েল থাকে, যেমন মাটিতে পা মুড়ে বসতে বা বেশি সিঁড়ি ভাঙতে বারণ করা হয়। আসলে ইটি ব্যথা থাকলে এমন এক্সারসাইজ করা ঠিক নয় যেখানে ইটির ওপর আদালা করে চাপ পড়ে। এতে ইটি ব্যথা বাড়তে পারে। এই কারণেই যাদের ইটিতে ব্যথা রয়েছে তাদের ক্ষেত্রে এক্সারসাইজের অপশনে 'দৌড়নো' না রাখাই ভাল। দৌড়নো, সিঁড়ি ভাঙার বা অন্য যে কোনও স্টেপ এক্সারসাইজও ইটি ব্যথার সমস্যা থাকলে এড়িয়ে চলা উচিত। এর ওপর আবার ওজন অতিরিক্ত পরিমাণে বেশি হলে সমস্যা আরও বাড়তে পারে। যদি আপনার ওজন বা ভাবিকের থেকে অনেকটাই বেশি হয়, তাহলে যে কোনও ধরনের হাই ইমপ্যাক্ট অ্যাক্টিভিটি একেবারেই ফলো করবেন না। পরিবর্তে এমন ধরনের এক্সারসাইজ টাই করুন,

যেখানে ইটির ওপর কম চাপ পড়বে। জিমে এক্সারসাইজ করতে চাইলে লো ইনটেনসিটির ওয়েট টেনিং করুন।
বয়সকালে অনেক সময়ই লোয়ার ব্যাক পেনের সমস্যা দেখা যায়। এক্সারসাইজের ক্ষেত্রে একটা কথা মনে রাখতে হবে যদি আপনার কোর মাসলস খুব ঊঁৎ না হয়, তাহলে ডেডলিফ্ট, হেভি ওয়েট স্কোয়াটের মতো এক্সারসাইজগুলো করবেন না। ব্যাক মাসল ও কোর মাসল শক্তিশালী করে তোলার জন্য পিলাটিজ এক্সারসাইজ কার্যকর। অনেকসময় হুল এক্সারসাইজ করলে কোমরের হাড় সরে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে যেকোনও এক্সারসাইজ শুরু করার আগে ডাক্তার দেখিয়ে নেওয়া খুব জরুরি। খাড়ে ব্যথা, স্পন্ডিলোসিস থাকলে পুল আপস, ওভারহেড শোভার প্রেস, ল্যাট পুল ডাউন, ল্যাটারাল হাইসের মতো এক্সারসাইজ করাই ভাল। শরীরের ওপরের অংশের কোনও পুশ-আপ বা

এক্সারসাইজ করার সময়ও সতর্ক থাকুন।
যোগাযোগ: ইয়াসমিন বডি ইমেজ প্রাইভেট লিমিটেড,
০৯৯৩০৯২০০১১

ফিটনেস ট্রেনিং

৪০ এর পরও ফিট থাকতে ট্রাই করুন কেটলবেল এক্সারসাইজ।

৪০ বছর বয়সের পর ওজন কমাতে অনেকেই জিমে দ্বারস্থ হন। কিন্তু ঠিক কেন জিম করছি, এই প্রশ্নের উত্তর অনেকেই দিতে পারেন না। কেউ ছুঁড়ে জিম জয়েন করেন, কেউ বা বন্ধদের কথা শুনে, কেউ বা নিজেই বেশ মোটিভেটেড হয়। কিন্তু জিমে এক্সারসাইজ করার পর কাতিকত ফল কি সব সময় পাওয়া যায়? আর পাওয়া যায় না বলেই অনেকেই কিছুদিন পর নিরাশ হয়ে জিম যাওয়া ছেড়ে দেন। অনেকেই আবার দিনের পর দিন একই এক্সারসাইজ করতে করতে বিরক্ত হয়ে যান, কেউ বা আবার আহত হয়ে জিমেগে প্রতি নিরাসক্ত হয়ে পড়েন। আসলে প্রত্যেক বয়সেই তো একটা ধর্ম থাকে। সেক্ষেত্রে যারা কোনওদিন জিমে যাননি, তাঁদের জিম হঠাৎ করে স্টাট নাই করতে পারে। আর এই জন্যেই আছে কেটলবেল ট্রেনিং। দেখুন এত বছর আগনি কোনওরকম এক্সারসাইজের ধারকাছে মাডাননি, ফলে আপনার পরীর যথেষ্ট সিফ এবং দুর্বল। এর মধ্যে যদি শরীরকে অতিরিক্ত



লাইমলাইট

দাম্পত্য জীবনে সুখ নেই?

সেক্স লাইফের
যন্ত্র নিন,
সুখে থাকুন।

বিবাহিত জীবনে অনেক সময়ই বিভিন্ন যৌন সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। এই সমস্যা স্বামী বা স্ত্রী উভয়েরই হতে পারে। এর কারণ হতে পারে মানসিক; আবার কিছু কিছু ক্ষেত্রে শারীরিক। এর ফলে যৌন জীবন যেমন ব্যাহত হয়, তেমন সন্তানস্নানতর সমস্যাও দেখা দেয়। আসুন আমরা দেখে নিই কি ধরনের যৌন সমস্যা আপনার দাম্পত্য জীবনের পথে বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে।

www.drpguptas.com

পুরুষদের সমস্যা

১. যৌনমিলনে অক্ষমতার ভয়।
২. বিয়ের পর বিচ্ছেদের আশঙ্কা।
৩. লিঙ্গ শিথিলতা।
৪. শীঘ্রপতন।
৫. পুরুষ বন্ধ্যাত্ব (হ্যাড্রোস্পার্মিয়া ও অলিগোস্পার্মিয়া)।
৬. বীর্য পাতলা হয়ে যাওয়া।
৭. প্রস্টেট সমস্যা।
৮. পুরুষদের বন্ধন্থদের (বেডে/কমে যাওয়া) সমস্যা।
৯. যৌনমিলনে অস্বাভাবিক।
১০. তীব্র যৌন বাসনা।



Dr. gupta's
CLINIC

CHIKITSA RATNA
SINCE 1943

ভারতের সর্বোচ্চ ট্রেনিং মেডিকেল স্কুলের ও বোর্ড মেডিকেল সনদিত চিকিৎসা সেবায়েন। যোগাযোগ: ৯৪৩০৪ ০৩০০০

মহিলাদের সমস্যা

১. যৌনমিলনে অস্বাভাবিক।
২. তীব্র যৌন বাসনা।
৩. যন্ত্রণাদায়ক যৌনমিলন।
৪. স্তনে ব্যথা।
৫. স্তনের আকারের (ছোট বা বড়) সমস্যা।
৬. সাদাভাবা নিসরণ।
৭. যৌনমিলনের উত্তেজনা অনুভব না করা।
৮. মহিলা বন্ধ্যাত্ব (PCOD ও ডিম্বাণু গঠন না হওয়া)।
৯. স্বামী বা স্বামীর পরিবারের সাথে মনোমালিন্য।
১০. স্বামীর পরকীয়া সম্পর্ক।



+91 98304 03000
+91 98304 0259930
+91 33 652 220836
+91 33 22411810

Gurish Park: 228A, Chittaranjan Avenue, Kolkata 700008, Ph: 6522 0836 / 2257 3733 | Golepark: P-28, Gariahat Road, Golepark Crossing | Sodepur: 172 R N Avenue, Near Ralindra Cinema Hall | Siliguri: Rama Diagnostic Center, Hill Cart Road, Sevoke More, Siliguri, West Bengal, Ph: 0353-6500575 | New Delhi: B-278, Chittaranjan Park, New Delhi 19, Ph: 011-416018076 | Medinipur: Rabindra Nagar, Opp. Medinipur Nursing Home | Burdwan: Birhat, Near Bidyarthi Boys High School.

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarbol.com ~



কেটলবেল এক্সারসাইজ

খাটেতে হয় তা হলে চোট আঘাত লাগতে বাধ্য। আর এখানে শুধু ওয়েট ট্রেনিংয়ের কথা বলা হচ্ছে না। ট্রেনিংয়ে সামান্য দৌড়লেও জয়েন্টে চাপ পড়ে। রেক্‌স্ট ইনজুরি। তাই ওজন কমানোর আগে ফোফাস করা উচিত মোবিলিটির উপর। আর এখানেই আসে কেটলবেল গবলেট এক্সারসাইজ। কেটলবেল দু'হাতে তেবে উবু হয়ে বসুন। এমনভাবে বসবেন যেন আপনার নিতর মাটি থেকে বেশ কিছুটা উপরে থাকে, দু'হাতের কনুই দুই হাঁটুর উপরে রাখুন। কেটলবেল আপনার দু'হাতের তালুর মাঝখানে রাখবেন। যদি দেখেন যে এই পুরো পশ্চাটরা আপনি করতে



পারছেন না তা হলে বুঝতে হবে গোড়ালি আর শরীর নিমাংশ বেশ স্কিফ হয়ে আছে এবং আগে সচলতার উপর জোর দিতে হবে। এবার প্রশ্ন করভেই পারেন যে কীভাবে বুঝবেন আপনি কতটা সচল? এর সহজ উত্তর ওভারহেড স্কোয়াট। দু' হাতের মধ্যে লাঠি নিয়ে কানের পাশ দিয়ে উপরে তুলুন। লাঠি মাথার উপর থাকা অবস্থায় স্কোয়াট করুন। যদি পুরোপুরি স্কোয়াট করতে পারেন, তা হলে বুঝতে হবে আপনি কেটলবেল ট্রেনিংয়ের জন্যে একবারে তৈরি। আর না হলে গোড়ালির



দৌড়নো কী ভাল?

অনেকেই ওজন কমানোর জন্য সপ্তাল-বিকেল দৌড়তে শুরু করেন। স্লো রানিং কিন্তু খুব একটা লাভদায়ক নয়। বরং এতে চোট আঘাত লাগার প্রবণতা বেড়ে যায়। তবে আপনি যদি খুব ফিট হন, তা হলে দৌড়ভেই পারেন। কিন্তু তার আগে কিছু সতর্কতা অবলম্বন করা জরুরি—

- মোটা, ফ্যাপি জুতো পরবেন না।
- সপ্তাহে দু'দিন জোরে দৌড়লেন তা বাকি দিনে আস্তে দৌড়ুন। দৌড়নোর সময়সীমাও বাড়তে কমাতে পারেন।
- মাঝে মাঝে স্প্রিটিং করতে পারেন। ১০০ বা ২০০ মিটার রেসে দৌড়নোর মতো। স্টপ ওয়াচ দিয়ে সময় মেপে রাখুন। পরের বার সেই সময়টাকে বিট করুন। মেদ ভাড়াভাড়ি স্বরবে।

মোবিলিটি বা সচলতা বাড়ানোর জন্যে অন্য এক্সারসাইজ করতে হবে। এবার আসি কেটলবেল ট্রেনিংয়ের কথা। শুরু করুন কেটলবেল ডেডলিফ্ট দিয়ে। তারপর সুইং। সুইং একবার আয়ত্ত আনতে পারলে জানবেন আর কোনওদিনও মোটা হবেন না। এক মিনিটে প্রায় ২০ ক্যালরি বার্ন করতে পারে সুইং। মাত্র



উত্তম্যান হেলথ কেয়ার জন্ম থেকে আজীবন

উপার্টমেন্ট অফ গাইনোকোলজি

AMARBOL.COM

GDH/MAG/2014



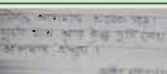
‘জীবন সৃষ্টি’ পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ শক্তি। ‘‘আন্তর্জাতিক নারীদিবসে’’ জি ডি হসপিটাল এন্ড ডায়াবেটিস ইনস্টিটিউট এবং তার সহযোগী বিভাগ দিলখুশ মেমোরিয়াল সেই ‘‘নারী শক্তি’’ কে সম্মান জানাচ্ছে যারা প্রতিনিয়ত এই বিশ্বকে ‘জীবনী শক্তি’ উপহার দিচ্ছেন।

“সিরিয়াস পাঠকদের জন্য”...

ফিলিপটর ও অসিমেট্রিক প্লেকের কথা। (একটি পাতা একটি)। একজনে সত্যিকার সিরিয়াস মনোবল একটি মিডিক্যাল মুক্কে কলমের সাহায্যে সত্যিকার সত্য। অসম্পূর্ণের পরিণতি ও সামাজিক কার্যে থাকে নিজে থেকেই উন্নতির সৌভাগ্যের প্রেরণা। সেসকলটির ফোন: (033-23343184, 9836247991, 9830216701) -- 10 a.m to 5 p.m except Thursday। আলফোর্টেমেন্ট নিয়ে টিউন করুন যেকোনো সোমবারের মা কলীর মিলিত ও একত্রিত কার্যের পাশে ই-সি-কি-এর সত্যিকার সত্যিকার সত্যিকার SDFRC, Salt Lake Dental Foundation & Research Centre (EC-61)। যাবার আগে অবশ্যই home work করে নিলি। www.youtube.com-এর সার্চ অপশনে গিয়ে টাইপ করত হবে Dr. Anirvan Sengupta, MDS, Faciomaxillary Surgeon... কম্পিউটারের মাধ্যমে মুখে উঠবে চিকিৎসার আশে বিকৃত মুখে হাসানোর শোষণের ইন্টারভিউ এবং চিকিৎসার সব সুখের sexy-সেমেরী মুখ ও মুকলার হাসি নিয়ে এই শোষণের ইন্টারভিউ-এর smiley video clip উল্লেখ্য। মিহিই একেই মাঝে মাঝে হাসানোর জন্য মুখের সৌন্দর্যের ওর অসুখনিমিত্ত কারণের মূল্যায়ন শেষ হবে না। আমার বিশ্বাসাবলিরা জীবনে বসতে লাগে হঠাৎ, আত্মজীবনিক মামের ওর বসতে top class নিম্ন গার ও মাঝমাঝ করে কি করেও আছে।



ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট অফ
টেকনোলজির মধ্যে সম্মানিত
ডাঃ অনিবার্ণ সেনগুপ্ত (I.I.T.)



চিকিৎসার পর প্রখ্যাত সাহিত্যিক ও লেখক শ্রীসঞ্জীব
চট্টোপাধ্যায়ের অভিনন্দন ডাঃ সেনগুপ্তকে।

চোয়াল ও মুখের বিকৃতি থেকে সুন্দরী



“তিন বছর বহিরে থেকে ক্রিপ
বাবার করে ও পেছনের দাঁত
তুলেও প্রতিকার হয়নি। এরপরে
ডাঃ সেনগুপ্তর কাছে মাত্র ৫ ঘণ্টার
যন্ত্রশাসন, রক্তচাপ চিকিৎসার সুন্দর
মুখ ফিরে গেলাম। স্যার আমার
চিকিৎসা কার্যকরেনে পাঁচ বছর হয়ে
গেল। কোনও সমস্যা নেই। you
tube-এ আমার interview আছে।”
ডাঃ সুসমা পাল, ত্রিপুরা

উন্নত সীট ডাঃ চোয়াল থেকে সুন্দরী (Source: Youtube)



“দাঁত না তুলে, ক্রিপ/ব্রেক বাবহার
না করে মাত্র পাঁচ ঘণ্টার চিকিৎসার
সুন্দর মুখ পেলাম। ‘আমেরিজি’ -
রুনা নাথ, ছাত্রী, Techno India

পোকা দাঁত না তুলে cosmetic চিকিৎসা



“কোরিসে সামনের দাঁত করে গেছিল। বাহা
ছিল। ডাঃ সেনগুপ্তর কাছে ২০০৪ সালে ৪টি
সিটিং-এর মাঝে সুন্দর হাসি ফিরে গেলো।
সিটিং থেকে সেলফ সমস্যা হল। তারিখ থাকে
হাসতে পারি। সব বাবার থেকে পারি।” - রুনা চৌধুরী, শিখিলা

Imported যন্ত্রাধা দাঁতের হাসি



“দেখ বোকার উপায় নেই হাসল
না কল। সব বাবার থেকে পারি।
সবাইকে বলাতে দারুণ লাগছে।” -
অমিতা ওহাংকুরা, সপ্ট লেক

SMILE DESIGN



“দাঁতগুলো বিকৃতি ফাঁক ও ভেঙে গিয়েছিল
চোট লাগার জন্য। স্যার এর যন্ত্রশাসন
চিকিৎসা (দাঁত না তুলে) আশ্চর্য মনে হতে
পারি। সব বাবার থেকে পারি।” - অমিতা দে

E-mail: dentalresearchjma@gmail.com



কয়েক সপ্তাহেই লাভ হ্যাভেল দুই হয়ে
যাবে। কেটলবেল ট্রেনিংয়ের অনেক
ভেরিয়েশন আছে। তবে এক্সপার্টের
পরামর্শ ছাড়া কোনওটা করা সস্তব নয়।
আর মনে রাখবেন এক্সারসাইজ করার
সময় কিছু শর্ত মানা জরুরি। বিশেষ করে
যদি আপনার বয়স ৪০ বছর ছুই ছুই হয় বা
৪০ বছরের উপরে হয়। প্রথমেই
আসবে ডায়েরির কথা।
আগেও বলেছি সঠিক
ডায়েট প্ল্যান ছাড়া
শুধু ঘণ্টার পর
ঘণ্টা
এক্সারসাইজ
করলে শোনেও
ফল পাওয়া
যাবে না। আর
হ্যাঁ, এক্সারসাইজ
করার সময় নিজের
সীমা সম্পর্কে অবহিত

থাকা ভাল। অতিরিক্ত উৎসাহে রোজ
দীর্ঘক্ষণ এক্সারসাইজ করলে ফল হিতে
বিপরীত হতে পারে। তাই মাত্রাতিরিক্ত
এক্সারসাইজ করবেন না আর ট্রেনিং শুরু
করার আগে ওয়ার্ম আপ অবশ্যই করবেন।
এক্সারসাইজ আর ডায়েটের মাঝেই জরুরি
পর্যাপ্ত বিশ্রাম। না হলে এক্সারসাইজও
স্ট্রেস মনে হবে।



সার্জারি ও

ওয়েটলস

এক্সারসাইজ বা ডায়েট
মেনেও ওজন না
কমলে হতাশা হবেন
না। বেরিয়ট্রিক
সার্জারি নিয়ে
আলোচনা করলেন
ল্যাপারোস্কপিক ও

আপনার শহরের আপনাদেরই প্রিয় স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞরা আপনার আপনাদের নিজস্ব পাতায়



হু মা ও শিশুর চিকিৎসায় অবহেলা করবেন না

প্রিন্টোলা কোয়ার অর্থাৎ গর্ভাবস্থায় হু মা ও শিশুর চিকিৎসা সম্বন্ধে অনেক দরকারি কথা জানালেন ডা. উৎপল পাঁজা, কনসালাট্যান্ট গাইনোকলজিস্ট, সৃষ্টি কনসপেশনাল কোয়ার ক্লিনিক, রায়গঞ্জ, উত্তর দিনাজপুর।

প্রশ্ন : গর্ভাবস্থায় অসহন্য ব্যক্তিই যে হু মা, কনসিড করাতেই ডাক্তার খোঁজার বিষয়ক? — বন্যা, রায়গঞ্জ

ডা. পাঁজা : কনসিড করার পর থেকে জেলিভারি পর্যন্ত স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পূর্ণ তত্ত্বাবধায় থাকলে মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করেন এবং দৃষ্টান্ত থাকে না। সমীক্ষার ফলে প্রায়শঃ প্রিন্টোলা কোয়ার হাল্কা কোনও শিশুর জন্ম হলে জন্মের সময় শিশুর জন্ম অন্তত বিনিমুণ কম হয় এবং মা ও শিশুর প্রসবকালীন মৃত্যুর প্রায় পাঁচগুণ বেড়ে যায়। আসলে গর্ভাবস্থার নিয়ন্ত্রণে মাত্রের শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন দেখা যায়। এই পরিবর্তন থেকে অনেক সময়েই নানা সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। এক্ষেত্রে একজন ডাক্তারাবলী সাধারণ মানুষের অনেক আগেই প্রাথমিক অবস্থায় ওষুধ ও সঠিক চিকিৎসার সাহায্যে মাকে সুস্থ রাখেন। সঠিক ডায়েট জন্মের সময় থেকে শিশুর জীবন ও সুস্থ, স্বাভাবিক ও স্বাভাবিকভাবে শুরু হয়।

প্রশ্ন : ডাক্তারাবলী আমি মা হতে চাইনি, এই সময়ে আমার কি করা উচিত বা উচিত নয় কি বিষয়ে যদি বলেন? — রান্না, ইসলামপুর

ডা. পাঁজা : এই আপনার প্রথম বা তৃতীয় অভিজ্ঞতা যদি হোক না বেন শুরুই যে অভিজ্ঞ ও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে আপনার প্রিন্টোলা কোয়ার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে আপনি ডাক্তারাবলীর দেখাবার কোনও ডেইবি বাস সেবনে মা এবং সম্পূর্ণ পূর্ণ পরামর্শ মতো চানবেন ও প্রয়োজনীয় টেস্ট করাবেন। তীর সব কথা না বলে কোনও ওষুধ বন্ধ করবেন না বা কোনও নানা ওষুধ খাবেন না। বন্ধ হওয়াই গর্ভাবস্থায় মা ও সন্তানের পক্ষে ক্ষতিকর হয়। এর মধ্যে বিভিন্ন আনুশঙ্গিক ওষুধ ও ভক্তার সি কন্ট্রোল স্ট্রুট আছে। তাছাড়া এই সময়ে হু মা মাকে নিয়মিত ফলিক অ্যাসিড খেতে হয়। এই ক্যাস এক-সে না করাই আছে। এক্ষেত্রে প্রয়োজন হলে চিকিৎসকের প্রথমই প্রোগনেশির কথা জানাতে হবে যাতে তিনি অতিরিক্ত সাবধানতার সঙ্গে এক-সে করেতে পারেন। শুধু ওষুধ নয় ডাক্তারি পর্যাণ্ড পরিমার্শে পুষ্টির খাবার খেতে হবে এবং প্রচুর জলপান করবে হবে। ভারতে তাজা ফল, প্রচুর শাকসবজি, স্বচ্ছ বাইস্কোপ স্ক্রুট, মাংসাদিমা ও আয়রণ মনুজ খাবার খেতে হবে। খাবারের মাধ্যমে সম্পূর্ণ পুষ্টি না হলে চিকিৎসকের

পরামর্শমতো আরও পরিচালনা বা অন্যান্য ফুড সাপ্লিমেন্ট খাওয়া জরুরি। খাবার আগে নিম্নের হাত, বাসনপত্র, ফল, শাকসবজি খুব ভালো করে ধুয়ে নেবেন। কখনওই কোনওরকম কাঁচা বা অর্ধকম মাহ-মাসে খাবেন না। সবসময়ই পরিষ্কার ও যথাযথভাবে রান্না করা খাবার খাবেন ও যথাযথসে খাদ্যমাত্রা সরেক্স করবেন। আসলে খাবার বা জল থেকে যাতে টেক্সট্রাসমোসিস বা অন্য কোনওরকম সজ্জমন না হয় সে বিষয়ে অত্যন্ত সতর্ক থাকতে হবে।

এছাড়া কোনও নেশা থাকলে ত্যাগ করতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শ মতো প্রতিনিয়ত অত্যন্ত হাল্কা হাটা ব্যায়াম করা জরুরি। গর্ভাবস্থায় এই ব্যায়াম আনাকে সুস্থ ও সার্বী রাখবে। কখনওই অত্যন্ত গরম জলে স্নান করবেন না বা সাঁওনা বাথ নেবেন না। বেশি করে ঘুমান, স্ট্রেস ও টেনশন মুক্ত থাকুন।

প্রশ্ন : কনসিড করার পর ডাক্তারাবলীর কাছে গেলে তিনি কি-কি বিষয়ে পরীক্ষা করবেন? — রান্না, কদাচিহ্নি

ডা. পাঁজা : আপনার প্রোগনেশি টেস্ট পজেটিভ হলে অবশ্যই প্রিন্টোলা কোয়ারের জন্য যত শীঘ্র সম্ভব একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে যাওয়া উচিত। প্রথম ডিক্রিট তিনি আপনার রক্তচাপ, ওজন ও উচ্চতা নির্ণয় করবেন, আপনার পেলেজি অফল সহ সম্পূর্ণ শারীরিক পরীক্ষা করবেন, আপনার পরিবারের কাছের ইতিহাস নিশ্চিত করে নেবেন, আপনার সম্ভাব্য স্বাস্থ্য, জটিল অসুখ-বিসুখ, আপনার কোনও বড় অসুখ, অপারেশন এবং আপনার কোনও প্রোগনেশি সেরে বিষয়ে বিস্তারিত রিপোর্ট তৈরি করবেন। টেস্টের জন্য আপনার থেকে প্রয়োজনীয় রক্ত ও ইউরিনের নমুনা নেওয়া হবে, এরপর ডাক্তারাবলী ডেলিভারির সম্ভাব্য দিন নির্ণয় করেন। আপনার কোনও প্রস্রা থাকলেও জেনে নিনেন। পর্বতী ডিক্রিটওসিবে কোনও জটিলতা না থাকলে সাধারণত পেলেজি রক্ত প্রেশার, পর্বতী ওজন, শিশুর বৃদ্ধি এবং শিশুর হাট বি রেট মাপা হয়। কিছু রক্ত টেস্টের সাহায্যে আনিয়ে, এইচআইবি ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয় থেকে হু মা মাকে দুই থেকে দুই থেকে সাবধানতা দেওয়া হয়।

যোগাযোগ : 9434049727



অনাগত সন্তানকে সুস্থ রাখতে আরও কিছু কথা

আপনার স্বপ্নের সন্তানের শরীর সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখতে প্রিন্টোলা কোয়ার নিয়মি আরও কিছু দরকারি কথা জানালেন শিলিওড়ার বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. নিলু বালু।

প্রশ্ন : ডাক্তারাবলী আমি এখনই সন্তান জন্ম না, অতলেও কি আমার এই সময় থেকেই ফলিক অ্যাসিড খাবার শুরু উচিত? — আননা, কাশীনায়া

ডা. বালু : গর্ভাবস্থায় সর্বপ্রথম বা প্রাক প্রাথমিক পর্যায়ে হু মা শিশুর শরীরে মস্তিষ্ক ও মেমোরিও বিভিন্ন কারণে গর্ভাবস্থায় জটী যাতে পারে। অনেক সময়ে মা তার গর্ভের কথা জানার আগেই এই অসুখ ঘটে যায়। ভারত অর্থেরকও বেশি প্রোগনেশি কোনওরকম পরিবর্তন ঘড়ায় হয়। তাই মা হবার কোনও ইচ্ছা বা সন্তানকে হাল্কা হবার অম্বাও জটী করতে সব মহিলাদেরই প্রতিনিয় ৪০০ থেকে ৬০০ মাইক্রোগ্রাম ফলিক অ্যাসিড খাওয়া উচিত।

প্রশ্ন : আমি মা হতে চাই, এই জন্য কি আমার কোনও বিষয়ে রক্তচি নিতে হবে? — রান্না, জলপাইগুড়ি

ডা. বালু : সঠিক নিয়মে মা হতে চাওয়ার অন্তত তিনমাস আগে থেকে গর্ভাবস্থার প্রস্তুতি শুরু করা উচিত। প্রথমই আপনার সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন। আপনার ও অন্যান্য শিশুর কোনও রক্ত ফ্যাক্টর আছে কিনা বলেন নি ও তার প্রতিকারের বাস্তব করুন। গুণপান বা মদ্যপানের মতো অভ্যাস থাকলে ত্যাগ করুন। ডাক্তার ও ডায়েটিশিয়ানের নির্দেশ মতো এই সময়ে শরীরের পক্ষে প্রয়োজনীয় পুষ্টির খাবার ও ফলিক অ্যাসিড খেতে হবে ওষু খান। ফলস্ট স্ক্রুট বা জাঙ্ক ফুডের মতো ক্ষতিকর খাবার বন্ধ রাখুন। ইমপ্লোরেশন, ডব্লিগিট বা থাইরয়েড ডিসিওর মতো জটিল অসুখ থাকলে, সেগুলিকে নিয়ন্ত্রণে নিতে আনুন। শরীরে অন্য কোনও অসুখেরা থাকলে, সেগুলি থেকে মুক্ত হয়ে উঠুন। প্রয়োজনে ওষু খায়েও ইমেয়োজিগনের মাত্রা ঠিক রাখুন। আপনার চিকিৎসকের পরামর্শমতোই শুধু ওষু খাবার করুন। বেডাল বা অন্য গৃহস্থালি পশুর থেকে দূরে থাকুন। পাণ্ডিতে বাগছত

বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ অত্যন্ত সাবধানে ব্যবহার করুন।

প্রশ্ন : কনসিড করার পর থেকে জেলিভারি পর্যন্ত অসহন্য ডাক্তারাবলীর কাছে যেতে হবে? — আনিকা, সাংসেভার

ডা. বালু : সাধারণ ক্ষেত্রে সঠিক প্রিন্টোলা কোয়ারের নিয়ম অনুসারে গর্ভাবস্থায় প্রথম চার থেকে আটটা সপ্তাহের মধ্যে মাসে একবার করে আপনার কোনও টেক্সট্রাস থেকে হবে। সপ্তাহ থেকে বিশ সপ্তাহ পর্যন্ত মাসে দুবার এক তেরিফের পর থেকে শিশুর জন্ম পর্যন্ত সপ্তাহে একবার এই টেক্সট্রাস করা হবে। তবে আপনার মাস ৩৫-এর বেশি হলে এবং গর্ভাবস্থায় কোনও জটিলতা দেখা দিলে অবশ্যই ডাক্তারের সন্ধ্যা বাড়তে পারে।

প্রশ্ন : গর্ভাবস্থার অসহন্য ব্যক্তি আসে পৌঁছে আমি মা হতে চাই। একজন আমার কি বিষয়ে কিছু কথা উচিত? — আনিকা, পুন্ড্রি

ডা. বালু : আপনার মতো কেসে প্রথম মা হলে শিশুর জন্মগত জটী হবার সম্ভাবনা থেকে যায়, প্রসবেও অসুখী হতে পারে। তবে তা সত্ত্বেও আজকাল থা মাইনি ক্যাশিশের পর বা চার্লিশ পেরিয়েও সুস্থ সন্তানের জন্ম নেয়। এদের ক্ষেত্রে প্রিন্টোলা কোয়ার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ডাক্তারাবলী তাত্ত্বিক মতো শরীরকে কনসিড করার আগে থেকে মা হবার জন্য প্রস্তুত করুন, এই বাসে মা হতে গেলে কিছু অতিরিক্ত পরীক্ষাও করতে হবে। তিরিশের পর থেকেই মাইনালের অসুখীটি রেট জনশ্রু কমেও থাকে। সেইজন্য এক হ বছরের মধ্যে স্বাভাবিক অক্সিজেন মা হতে না পারলে এরা ইনফ্যান্টিলি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে যেতে পারেন। চার্লিশের পরে চারমাসের মধ্যে কনসিড না করলেই ইনফ্যান্টিলি ট্রিটমেন্ট করা উচিত। এইসব বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকেরা সঠিক কারণ নির্ণয় ও প্রতিকার করে মা হতে সাহায্য করেন। আপনি বা আপনার স্বামীর ইনফ্যান্টাইম মাস হলেই ডাক্তারাবলীর সঙ্গে কথা বসুন।

যোগাযোগ : 9434049727

কোনা প্রগা থাকলে, প্রিজি-ই-নে
করুন, উত্তর দিনাজপুর।
e-mail : info@only-she.com

আমি তোমার বন্ধু

Log on to : www.only-she.com
আপনাদের একান্ত নিজস্ব কোয়ার

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



বেরিয়ট্রিক সার্জান ডা. সরফরাজ বেগ। চল্লিশের পরেও স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য বজায় রাখার জন্য নিজের যত্ন নেওয়া দরকার। কারণ এই সময়ে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা যায়। মেটাবলিক্সম রোট প্লো হয়ে যাওয়ায় শরীরে বাড়তি মেদ জমতে শুরু করে, বিশেষভাবে হিপ ও পেটের অংশে। ফলে বয়স হয়ে যাচ্ছে, আর মেটা হয়ে যাচ্ছে—এই চিন্তা ক্রমশ বাড়তে থাকে। ইন্সট্রাজেন লেভেল কমে যাওয়ায় ব্লাড ভেসেলসে ফ্যাট ডিপোজিট শুরু হয়। সেই কারণে চল্লিশ বছরের পরে মহিলাদের মধ্যে হার্টের অসুখ হওয়ার প্রবণতা বেশি। ওবিসিটির সঙ্গে সঙ্গে হাড় দুর্বল হয়ে যায়। শিরদাঁড়া ও হাঁটুতে ব্যথার সমস্যা বেড়ে যায়। ব্যথার কারণ বেশি হ্যাটচলনা ও এসারসাইক না করার আবার ওজন বাড়তে থাকে। মেটাবলিক্সম রোট কমে যাওয়ায়, ইন্সট্রাজেন ও গ্রাথ হরমোনের লেভেল কমে যাওয়ার কারণে ওবিসিটি দেখা যায়। এর ফলে আবার ডায়াবিটিস হওয়ার সম্ভাবনা

বেড়ে যায়। মেমোপক্কের পরেই বেশিরভাগ মহিলাকে ডায়াবিটিসে ভুগতে দেখা যায়। ওবিসিটির সঙ্গে অন্যান্য কতগুলো অসুখ হওয়ার চাপও বেড়ে যায়, যেমন হাট ডিজিজ, ক্যাপার, অর্ট্রাইটিস, স্লিপ অ্যাপনিয়া ইত্যাদি। তাই শুরু থেকেই কয়েকটা ব্যাপার মেনে চললে ভাল হয়...
 ● স্মোকিং এড়িয়ে চলুন বা বন্ধ করে দিন।
 ● ওবিসিটি নিয়ন্ত্রণ করুন।
 ● এসারসাইক করুন।
 ● লো স্যাচুরেটেড ফ্যাট ও হাই ফাইবার হুড খাওয়া দরকার।
 ● অন্যান্য শারীরিক অসুখতার যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। অনেকে এই পদ্ধতিগুলো মেনে চলে ওজন কমাতে পারেন, কিন্তু আবার অনেকের পক্ষেই তা সম্ভব নয়। এর কারণ 'অনেকসময়' ওজন অস্বাভাবিক রকমের বেশি থাকে, কখনও বা আবার অতিরিক্ত ওজনের সঙ্গে জয়েন্ট পেন, ডায়াবিটিস, হাট ডিজিজের মতো সমস্যা জড়িয়ে থাকে। এদের জন্য বেরিয়ট্রিক সার্জারি উপকারী।

এই ধরনের সার্জারিতে স্টেপলিং প্রসিডিওর ফলো করা হয়। যার উদ্দেশ্য লেস ডায়েটারি ইনটেক বা খাওয়ার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করা। ফলে সহজেই ওবিসিটির সঙ্গে অন্যান্য সমস্যা কাটিয়ে ওঠা সম্ভব হয়।
 যোগাযোগ: ৯৮৩০৭৫১৪২০,
 ৯৮৩০০০৬০৬৭
 docsarfarazbaig@yahoo.co.in
 মডেল: গাণী, সঙ্গীতা
 মেক-আপ: সন্দীপা নিয়োপী
 ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
 পোশাক: প্যাটালুনস, কাফুডগাছি
 ফোন: ২৩৬৪ ৯৩৩১
 উপহার-দি কভোভিল, চকপাতিয়া
 ফোন: ০৩৩ ২৪২ ৩৯২০০/০১
 গুয়েবসাইট: www.clubverdevista.in
 কেটেলবেল এন্টারসাইজ সৌজন্য: সোল অফ
 স্ট্রিং, ফোন: ৯৮৩০০৩১৬৬৩
 ইমেইল: rambo.doc@gmail.com
 ছবি: সুপ্রভাট চট্টোপাধ্যায়

ওজন বৃদ্ধি হে, মানসিক অশান্তির কারণ হয়ে উঠতে পারে তা একবারও ভাবিনি।



প্রেক্ষাগোষ্ঠীর পর থেকেই ওজন বাড়ি শুরু। মনে হয়েছিল নিজে থেকেই সব আগের মতন হয়ে যাবে। কিন্তু তা হল কোথায়? ভাবতাম ওর কাছ থেকে আটেনশনটা কম পাওয়ার কারণ বোধহয় আমাদের জীবনে নতুন সপসের আগমণ। তবে একদিন নিজেকে আয়নায়ে দেখে বুঝলাম সেটাই একমাত্র কারণ নয়।



পারফরমেন্সের চাপ, চ্যালেঞ্জ এবং সাফল্য - অফিসে সবকিছু সামলেছি একদা হাতে। প্রমোশনের সাথে সাথে বাড়ল দায়িত্ব আর সেই সঙ্গে বাড়ল ওজনও। হঠাৎ একদিন আমার হাত প্রেশার ও কোলেস্টেরল-এর রিপোর্টটা হাতে পেলাম আর আমার স্বীর দৃঢ়তা দেখলাম দুর্শিষ্টতার ছায়া। সেদিন কিন্তু সত্যিই ভয় পেয়েছিলাম...



মোটা ছিলাম বলে স্থলে প্রায় কেউই আমায় কখনো আসল নামে ডাকেনি। খেলাধুলা থেকে ছিলাম অনেক দূরে। ছোটবেলায় ব্যাপারটা গা-সওয়া হয়ে গিয়েছিল। তবে কলেজে এসে মনে হল নাহ, এবার অন্তত গল্পটা বদলানো দরকার।

তবে কেয়া শেঠ'স মেডি স্পাকে ধন্যবাদ!

এদের মত আপনিও চলে আসুন কেয়া শেঠ'স মেডি স্পা-তে। এখানে কেয়া শেঠের ব্যক্তিগত তত্ত্বাবধান ও ন্যাচারাল থেরাপির সাহায্যে ওজন কমিয়ে ফেলা শুধুমাত্র সামান্য সময়ের অপেক্ষা।

ওয়েট লস | স্পট রিডাকশন | বডি কন্ট্রোলিং | স্কিন টোনিং ও টাইটেনিং | ব্রেস্ট এনহ্যান্সমেন্ট ও রিডাকশন | প্রয়োজন অনুযায়ী স্মিগিং প্যাকেজ | পোস্ট-থেরাপি পরিষেবা



কষ্টকর ডায়েটিং, ওষুধ বা পাশ্চাত্যপ্রক্রিয়া ছাড়াই

KEYA SETH'S
medi spa

Gariahat: 033 2460 9991-95 Alipore: 033 4064 8362
Paikpara: 097487 82804 Ultadanga: 033 4073 3030
help@keyaseth.in | www.keyasethspa.com
Find us on: f www.facebook.com/keyaseth

প্রথম সেশন থেকেই
লক্ষণীয় ফলাফল!

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarbol.com ~



▲ ওলে মহিলাদের জন্য নিয়ে এল নতুন ও আরও উন্নত ওলে টোটাল এফেক্ট। এতে আছে ৪০% ভিটামিনসি, যা স্কিন রিনিউয়াল প্রসেসকে দু'গুণ পর্যন্ত বাড়িয়ে তোলে। বলিরেখা, সূক্ষ্ম রেখা, ডার্ক স্পটের মতো বার্ধক্যের সাতটি লক্ষণ প্রতিরোধ করে। এর নিয়মিত ব্যবহারে ত্বক হয়ে উঠবে আরও সুন্দর। দাম ৭৪৯ টাকা।



▲ দাওয়াত নিয়ে এল কুইক কুকিং ব্রাউন বাসমতী রাইস, যা রান্না করতে সময় লাগে মাত্র ১৫ মিনিট। ফাইবার, ভিটামিন ও মিনারেলসমৃদ্ধ এই চাল কোলেস্টেরল মুক্ত। এক কেজি চালের দাম ১৪৫ টাকা।



▲ আপনার ফ্যাশন স্টেটমেন্টে নতুন যাত্রা যোগ করতে লেবেল শাই ফকু কুমার নিয়ে এল ফ্যাশনেবল ব্যাগের আকর্ষণীয় সম্ভার। এই ব্যাগগুলো একাধিক রঙ ও ডিজাইনে পাওয়া যাবে। দাম শুরু ৩৫৫০ টাকা থেকে।

চাপার ওয়ার আপনারদের জন্য নিয়ে এল 'কুল অ্যান্ড ফ্রাফ লাক্স সেট' - এর এক আকর্ষণীয় সম্ভার। অধিক্সে হোক বা পিকনিকে যাওয়ার সময় খুব সহজে খাবার প্যাক করে নিয়ে যেতে পারবেন। এই লাক্স সেট একদিকে যেমন স্টাইলিশ, তেমনিই দীর্ঘক্ষণ খাবার ভাল রাখবে। দাম ৮৪৫ টাকা। এরসঙ্গে ১৭৫ টাকা দামের ব্যাগ পেয়ে যাবেন বিনামূল্যে।



▼ খাদ্যরসিকদের জন্য ম্যাকডোনাল্ড'স নিয়ে এল বার্গারের রয়্যাল রেঞ্জ। পনির রয়্যাল বার্গার ও গ্রিলড চিকেন রয়্যাল বার্গার — এই দু'টি স্বাদে পাওয়া যাবে। বার্গারগুলো একদিকে সাইজের যেমন বড় তেমনিই সুশাদু। পনির ও গ্রিলড চিকেন বার্গারের দাম যথাক্রমে ১১৯ ও ১২৯ টাকা।



▲ লেনোভো স্মার্ট ফোনের জগতে নিয়ে এল নবতম সংযোজন এ ফাইভ টু সিঙ্গ। এতে আছে ৪.৫ ইঞ্চি ডিসপে, ডুয়েল কোর প্রসেসর, ৩২ জিবি এরটারনাল মেমরি, আনড্রয়েড জেলিবিন, উন্নতমানের ক্যামেরা ও হার্ট ক্যামেরাসহ আরও অনেক বৈশিষ্ট্য। এর দাম ৯৪৯৯ টাকা।



▲ ল'রিয়াল প্যারিস নিয়ে এল জেল সানস্ক্রিন— ইউভি প্যারফেক্ট অ্যাকোয়া এসেন্স। এতে আছে এসপিএফ ৩০, যা আপনার ত্বককে সূর্যের ক্ষতিকারক ইউভিএ ও ইউভিবি রশ্মির হাত থেকে রক্ষা করবে। এর দাম ৪৭৫ টাকা।



ক্রাইসিস ম্যানেজমেন্ট

সঙ্কটের সময় অফিসের পরিস্থিতি
সামলানোর বিশেষ পরামর্শ।

অফিসে ক্রাইসিস রোজ না ঘটলেও, ন' মাসে হ' মাসে ঘটেই। সেই সঙ্কটের মুহূর্তেই দেখা যায় কেউ কোনও আইডিয়া দিতে পারছেন না, কারও বা আছেই মাথা গরম হয়ে যাচ্ছে। আবার অনেকে

কাজে ভুল করতে শুরু করে দেন। তাই যে সময়ে অফিসে কাজের চাপ একটু হালকা থাকবে, তখন কয়েকজন সহকর্মীকে সঙ্গে নিয়ে একটা মিটিং করুন। কোন বিভাগে কী ঘটিছে আছে, কোথায় বাস্তব সাহায্য দরকার, কোন কাজে বারবার ভুল হয় ইত্যাদি সমস্যা এবং তার সমাধান কী হতে পারে তাই নিয়ে আলোচনা করুন। অ্যাডভান্স প্ল্যানিং ক্রাইসিস মোকাবেলা করতে ভীষণ সাহায্য করে। ক্রাইসিসের মুহূর্তে ঠান্ডা মাথা, যুক্তি সাহায্যে ভাবার চেষ্টা করুন সেই মুহূর্তে কীভাবে সমস্যাটা সামলানো যায়। নিজেদের দক্ষতা অনুযায়ী কাজ ভাগ করে নিন। যখন বেশি ভুল হবে তখন বরং একটা আধ ঘণ্টার ব্রেক নিয়ে নিন। লাইট মুডে কাজ করলে নিজেকে অনেকটা হালকা লাগে, অন্যরাও টেনশন ফ্রি হয়ে কাজ করতে পারেন।

মডেল: সংজ্ঞা, দিশমি, অনমিত
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৯১২
পোশাক: প্যান্টদল, গাউন/হাট
ফোন: ৯৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য স্ট্যাডেল
ফোন: ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫, ২৩৩৫৭২২০
ছবি: শুভেন্দু ঢাকী

লাইমলাইট

পিম্পল প্রবলেম? মুখে কালো দাগ?
বয়সের ছাপ পড়ে গেছে? আর চিন্তা

নেই। চলে আসুন সাউথ সিটি মলের
কাছে ডক্টরস্ চেম্বারে। এখানে পিম্পল,

নানারকম ট্রিটমেন্ট, কনসালটেন্ট
ডার্মাটোলজিস্টরা করেন।



মুখের কালো দাগ, বয়সের ছাপের
সমস্যা ছাড়াও স্কিন
ট্যাগ, ওয়াট, মিলিয়া,
মুলাস্কাম রিমুভ করা
হয়। তাছাড়া
জ্যানামলেসমা
ট্রিটমেন্ট, পাক্স গ্রাফটিং
(ভিটিলিগো),
ইলেকট্রোলিসিস,
হেয়ার রিমুভাল, স্কিন
রিজুভেনেশন ইত্যাদি



যোগাযোগ করুন :

Doctors' Chamber, 7/9, Poddar Nagar, Kolkata-700068, Near South City Mall
M - 8697040376, 9432139755

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



সনাতনী কাঁথার ফোঁড়ে
আজকের গল্প। আধুনিক
ডিজাইন ও প্যাটার্নের
সঙ্গে ট্র্যাডিশনের অভিনব
সমন্বয়। মাল্টিলেয়ার্ড
স্টাইলে নকশাকাঁথার
ইন্টারন্যাশনাল অ্যাপিল।

কাঁথা ও কাহিনি

স্কার্ট, শার্ট
আর জ্যাকেটে
মাল্টিলেয়ার্ড লুক।
কটন কলার্ড
শার্টের উপর সিল্ক
অর্গানজার ডবল
জ্যাকেট।
দু'টোতেই
অভিনব কাঁথার
নকশা ও কালো
পাইপিং বর্ডার।

লিলোলের সাদা

কালো শর্ট স্লেস।

শেকলোইন ও

ফ্লিডসে কালো



পাইপিং বর্ডার।

অলওভার পাইরি

আদালে ইনট্রিকেট

কাঁথা কাজ করা।



ছাই রঙের

শর্ট ড্রেসের সঙ্গে

শার্ট আর নি লেংথ

ড্রেসের কম্বিনেশন।

ছাই রঙের

ড্রেসে গাছের

শাখা-প্রশাখার

আদলে কাঁথার

সূক্ষ্ম নকশা।

*Come on, you can't think of a gift
and not think of diamonds.*



Of course you are thinking of giving her diamonds. Of course you know how precious she is. The question is, do you know how precious that makes you?

The heart that gifts a diamond shines like a diamond.

Nazraana
THE DIAMOND GIFT



DIAMOND JEWELLERY WITH RARE SPARKLES FROM SUGGEST • THREE

Available at: **Kolkata:** Anjali Jewellers, B.C. Sen Jewellers, Indian Gem & Jewellery Creation, M.P. Jewellers, Manik Chand Jewellers & Sons Pvt. Ltd, Mahabir Danwar Jewellers, Senco Gold, Senco Jewellery Palace Abhusan **Barasat:** Anjali Jewellers, M.P. Jewellers **Howrah:** Anjali Jewellers, Indian Gem & Jewellery Creation, Senco Gold **Agartala:** M.P. Jewellers **Durgapur:** Indian Gem & Jewellery Creation **Siliguri:** Anjali Jewellers, Senco Gold **Berhampore:** Anjali Jewellers **Bhubaneswar:** Khimji Guwahati: L.Gopal & Sons Jewellers, Manik Chand & Sons (Jewellers), M.P. Jewellers, Manik Chand Jewels **Jamshedpur:** Kuldip Sons Jewellers **Ranchi:** Kuldip Sons Jewellers, Vrinda Jewellers



স্কার্ট, শার্ট

আর জ্যাকেটের

লেয়ারিং। কটন ফুল

প্লিড শার্টের সঙ্গে

সিল্ক অর্গানজার

জ্যাকেট। গাছের

আদলে জ্যাকেটে

কাঁথা কাজ।



Leggings for... Anytime... Anywhere...



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



লিনেনের উল্টো

কাঁথা ড্রেস। টিম

আপ করা হয়েছে

ফুল স্লিভড সুতির

কলার্ড শার্ট

ও সিল্ক

অর্গানজার লং

ড্রেসের সঙ্গে।

মডেল: ইনা

মেক-আপ: নবীন দাস

ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮

পোশাক: অফিস ডোকানিয়া

ফোন: ৯৮৩১৭৩৩৬৯৩

ই-মেইল: ankitadokaniaparels

@gmail.com

ছবি: ধরুপ দত্ত

INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION

অবিস্মরণীয়

হয়ে উঠুন আমাদের অতুলনীয়
'ডায়মন্ড কালেকশান'-এর সঙ্গে

INDIAN GEM & JEWELLERY CREATION

Exclusive Showroom & Corporate Office: 9B, Wood Street, Ground Floor, Kolkata 700 016 (India)

Phone: +91 33 2290 5000/01, Email: igjc@igjcreation.com Help Line: +91 8981089018

Other Showrooms: South City Mall | City Centre II | Howrah | 106 Vardaan Market | Durgapur

www.igjcreation.com | Find us on [f](#)

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



ফ্যাশন কানিভাল

মুন্সইয়ে জমজমাট

গ্যামার, স্টাইল আর ডিজাইনের

ল্যাকমে ফ্যাশন

ইনোভেশন-ল্যাকমে ফ্যাশন উইক

উইক। লিখছেন

২০১৪। ডিজাইনার, মডেল, এক স্বাক

অপরাজিতা পাণ্ডা

তারকা মিলিয়ে যেন ফ্যাশনের মহাযজ্ঞ।

ও ঋতুপর্ণা রায়।



LOVE to wear
wear to LOVE
lovewear from
BODYCARE



BODYCARE
WOMEN INNERWEAR

Follow us:   

Mfd. & Mktd. By: Bodycare Creations Pvt. Ltd. D-30, Sector-63, Noida, U.P. - 201301 (India) Tel: 0120-4686400 (Fax): +91-120-4686401
Consumer Care No.: +91-120-4278569 E-mail: bodycare@bodycarecreations.com Website: www.bodycarecreations.com

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarbol.com ~

ল্যাকমে ফ্যাশন উইক মানেই স্টাইল আর ইনোভেশনের সিগনেচার ইভেন্ট। নামী ডিজাইনার থেকে শুরু করে জেন নেস্ট প্রজন্ম, নিজস্ব স্টাইলে মঞ্চ কাপালেন সবাই। ছ'দিনের এই গ্ল্যামারাস ইভেন্টের সূত্রপাত করলেন ডিজাইনার মণীশ মলহোত্র। ঊরু কালেকশনে যেমন ছিল ঊরু পছন্দের ব্লু আর রে শেড, তেমনই পিঙ্ক কালার প্যাLETTE নিয়েও এক্সপেরিমেন্ট করেছেন মণীশ। কালেকশনের হাইলাইট ছিল প্রিন্ট অন প্রিন্ট, ওভারল্যাপিং এক্সেলিমেন্ট। প্রথম দিন ডিজাইনার কালেকশন শো-কেস করেন ডিজাইনার মেহা অরোরা, সৌগত পাল, নিত্যা অরোরা, নিখিল থাম্পি এবং নিস্কা লুলা। নিত্যা অরোরার কালেকশনের অনুপ্রেরণা যেমন ছিল এলজিবিটি কমিউনিটি, তেমনই নিজের কমফোর্ট জোন থেকে বেরিয়ে নিস্কা লুলা শো-কেস করেন আদি কালেকশন। এরপর নিজেদের পোশাক প্রজেক্ট করেন বৈশালী এস ও সিথিজয় সিংহ। ডিজাইনার নরেন্দ্রকুমারের কালেকশন 'ডার্ক লাব' এর অনুপ্রেরণা ছিল আর্টিস্ট ফানক্স ব্লাইনের আউটগার্ড। তবে সবচেয়ে বেশি নজর কাড়লেন ডিজাইনার তরুণ তহলিয়ানি। ইওরোপিয়ান চিন্তা থেকে বিদূরিত ওয়াক, জামাজার, অ্যান্ড্রাস্ট্রিক্স আর্ট, সবই প্রাধান্য পেয়েছিল এই কালেকশন। দ্বিতীয় দিন নিজেদের কালেকশন শো-কেস করেন গৌরব গুপ্তা, অমিত্রা মাডওয়া, আরতিবিজয় গুপ্ত, প্যারেল সিংহ। এ দিন ডিজাইনারের ভূমিকায় আত্মপ্রকাশ করেন অভিনেত্রী মন্দিরা বেদী। ডিজাইনার সুমন নাথওয়ানি সেলিব্রেট করেন ফ্যাশন জগতে ২৫ বছরের জন্মি। একই দিনে ইউকের হাই স্ট্রিট ডিজাইনার ডরোথি পার্কিনসও ডেবিউ করেন ল্যাকমে ফ্যাশন উইকের

মঞ্চে। তৃতীয় দিনের লাইন আপে ছিলেন মুখ্যসিনী চন্দ্র, স্বপ্নিল শিভে, সায়ন্তন

সরকার, পারাস মোদি। অনিতা ডোংরে শো-কেস করেন ট্যাডিশনাল পোশাক। চতুর্থদিনের হাইলাইট ছিল ডিজাইনার ডুয়ে শান্তনু নিখিলের কালেকশন। ল্যাকমে ফ্যাশন উইকের ইতিহাসে এই প্রথমবার আউটফোর কিনালের আয়োজন করা হয়। তারকা ডিজাইনার ছিলেন রাজেশ প্রতাপ সিংহ। ঊরু কালেকশনের ইউএসপি ছিল প্যাস্টেল শেডের প্লিটেড স্কাট, জ্যাকেট, শির্ট ড্রেস, কোটড্রেস। সেলিব্রিটি শো স্টপার ছিলেন করিনা কপূর খান। নিতা লুলার কালেকশনের শো স্টপার ছিলেন প্রিয়ঙ্কা চোপড়া। সব মিলিয়ে সন্ধ্যা জমজমট ল্যাকমে ফ্যাশন উইক ২০১৪।

ছবি: অসান দত্ত

-নতুন তুমি-



অফারঃ ৩ মে পর্যন্ত

৬০,০০০ টাকার গয়না কেনাকাটার উপর মুক্তোর বালা শ্রী

হীরের গয়নার মঞ্জুরির উপর ৩০% পর্যন্ত ছাড়

সোনার গয়নার মঞ্জুরির উপর ১৫% পর্যন্ত ছাড়

গ্রহরত্ন ও গণিগ-এর উপর ১০% ছাড়



কাটিং চুড়



কাটন চুড়



লাইট ওয়েট চুড়



চুড় চুড়ি



কাটিং বালা



নকশা বালা



একটুকু বালা



নেকী নকশা বালা



হ্যাণ্ডি বালা



একটুকু বালা



লাইট ওয়েট নকশা বালা



মনিপুতী ফ্যাশি বালা



সেনকো গোল্ড ভারতের গয়না প্রস্তুতকারক বিভাগে এক অন্যতম বিশ্বস্ত কোম্পানী

Kolkata Showrooms: Ganihat Megashop 03324197573, 9874027689, 9874074895 • Mouli Megashop 03322847811/7812 • Bowbazar (Below Bowbazar High School) 0332419022/7958 • Bowbazar (Opp. Bank of India) 03340661000 • Jadupur Megashop (Near Sulekha Bus Stop) 03340664000/4003/4004/4025 • Lake Market Megashop 03324669407/9408 • Benalia Megashop 03365005292/93 • Howrah Maidan Megashop 03365003612 • Dalhousie Megashop (Beside Passport Office) 03364534212 • Barasat 03325844961 • Ganihat (Gossip Stop) 03324408445/5687 • Kanchrapara 03325850103 • New Town 03340627030 • Shyambazar 03325537407 25308138 • Garia 03324300236 • Barurpur 03324230027 **Eastern India Showrooms:** Arambagh 0321256270 • Asansol 03412316090 • Barrackpore 65480838 • Burdwan 03422568400 • Burdwan (Feather Gold) 03422664536 • Bolpur 03461252354 • Bankura 03242240122 • Berhampore 03482588437 • Chinsurah 26811944 • Coochbehar 03582229545 • Dankuni 03212 269666 • Durgaput, Benachity 03432584506 • Durgaput, Benachity (Exclusive Silver counter) 03432584505 • Durgaput (City Centre) 0343 3209224/ 2542526 • Durgaput (Station Bazar) 03432550143/44 • Dhanbad 03262300374/75 • Ghatal 9007993068 • Jalpaiguri 03561222286 • Karthi 03220257999 • Katwa 03453255581 • Kharid 03325235272 • Kollaghat 03228256140 • Krishnanagar (Patra Bazar) 03472223325 • Malda 03512256655 • Nabadwip 03472242212 • Raiganj (Thana Road Ukilpara) 0335242323 • Rampurhat 03461255752 • Rangpur (N.S.C. Bose Road) 03412442700 • Serampore 03326628497 • Siliguri 03532520421 • Siun 03462250061 • Sodepur 0335467777/6666 • Tamluk 03228266251 • Uttarpur 03326642933 • Bhubaneswar 0674 2774470/80 • Srikhar 03842230017 **Bhopal Showrooms:** 0755 2440551 **Delhi Showrooms:** 011 42414500/41555700/4155 5710

*All figures are approximate. Prices may vary due to change in rate and weight. Sencogold India Pvt. Ltd. Helpline: 03340215038 For franchise contact: +91 9874027010

দুনিয়ার পাঠক এক হও! www.amarboi.com



শাড়িতে অনন্য

কোন পোশাক মানাবে,
কোনটা আউটডেটেড
বুঝতে পারছেন না?
আপনাকে গাইড করছেন
বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজাইনার
তরুণ তহলিয়ানি।

আমার বয়স ২৮ বছর।
গোলগাল গড়ন। ওয়েস্টার্ন
পোশাকে স্বচ্ছন্দ নই। শাড়ি
পরতে ভালবাসি। গরমকালে
কোন ধরনের শাড়ি পরতে
পারি? এই সিজনের কোনও
ফেভারিট রং আছে কী?
শুভিক্ষিতা বসাক, গড়িয়া।

গরমকালে হালকা শাড়ি পরাই
ভাল। সুতি, খাদির শাড়ি এই
সিজনে পরা ভাল। হাতে বোনো
লিনেনের শাড়ি গরমের জন্য



হুমুদ ঢাক

নিমেষের শাড়ি



সোনার সাজে শ্রীমতীরা



স্পনসর সাইট ভিজিট— অদ্রিজা জুয়েলার্সে

পূর্ব ভারতের মেগা বিউটি প্যাজেন্ট কেলগস স্পেশাল কে সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪ আয়োজনে, বিশালতায়, এক ফেয়ারিটেল জার্নি। ছবি বাছাই, প্রিলিমিনার পর্ব পেরিয়ে গ্রুপিং-এর পালা। এর মধ্যেই স্পনসর সাইট ভিজিটের



তোড়জেড়া। কেলগস স্পেশাল কে সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪-র জুয়েলারি পার্টনার অদ্রিজা জুয়েলার্স। নির্বাচিত আটজন শ্রীমতী দারুণ সব গয়নার কালেকশন দেখে বেজায় খুশি। প্রত্যেকে নিজেদের পছন্দমতো গয়না পরে টাইও করলেন। প্রত্যেকেই এক একটি জুয়েলারি সেট পরে ফোটোস্টাটে পোজ দিলেন হাসিমুখে। সঙ্গে হাজির ছিলেন গ্রুপিং এক্সপার্ট ও সুপার মডেল নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়।

3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

আদর্শ। চান্দেদি সিদ্ধ কটন
পরতে পারেন। আর ঢাকাই
তো আছেই। দিনেরবেলা
হালকা রঙের আর রাতের
অনুষ্ঠানে জমকালো ঢাকাই
সরকণ লাগে। রঙের ব্যাপারে
বলব হালকা রং পরাই ভাল।
হলুদ, হালকা সবুজ, সি খিনি,
নীল, পরতে পারেন।

মডেল: শায়না
মেক-আপ: সশীপ নিম্বাণী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫০৪
হোয়ার: মৌসুমী
ফোন: ৮৯৬১২১৩৬১৭
দিনেদের শাড়ি: শাড়ি খুশিয়া
ফোন: ৯৮৩০৫৭৩৬৭৩
হলুদ ঢাকাই: প্রিয়াগোপাল বিম্বী
ফোন: ২৪৬৪০২৮৯
চান্দেদি সিদ্ধ কটন: সুপ্রিয়া বুটিক
ফোন: ৯৮৩০৫৭৩৬৭৩
গয়না: করিশমা
ফোন: ৯০৩৮৭৪৫৭৪৮
ছবি: সুপ্রভীক চট্টোপাধ্যায়

চান্দেদি কটন সিদ্ধ

বিউটি কিট



প্রথম আলাপে কেমন সাজগোজ করা উচিত?
মেক-আপ থেকে হেয়ারস্টাইল কেমন হবে?
সাজের প্রসাদনী নিয়েও প্রচুর প্রশ্ন। আপনার
যাবতীয় মেক-আপ সমস্যার সমাধান দিলেন
মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিট ফার্নান্ডেজ।

অনেকদিন ধরে ইন্টারনেটের মাধ্যমে
একটি ছেলের সঙ্গে আমার
আলাপ। ও আমাকে ওর সঙ্গে কবি
যেতে বলেছে। আমি খুব নার্ভাস। প্রথমবার
ভেঁটে যাওয়ার সময় কেমন মাজা উচিত?
[সিটি সরকার, ই-মেস মারফত]

প্রথম আলাপে নার্ভাস লাগটা স্বাভাবিক।
তারপর যেহেতু এটাই আপনাদের প্রথম ফর্মাল
আলাপ, তাই ইউ হ্যাভ টু পুট ইওর বেস্ট ফুট
ফরওয়ার্ড। তবে আশা করি আপনি ছেলেরটির
সবধঙ্গে যথেষ্ট জেনে নিয়ে দেখা করতে রাজি

হয়েছেন। যাই হোক এবার
আপনার লুক প্রসঙ্গে
আমি। যেহেতু আপনারা
ককি শপে দেখা করবেন,
ফলে ফর্মাল আউটফিটের
প্রার্থী আসে না। ক্যাডুয়াল
পোশাক পরুন। মেক-আপও
যতটা কম থাকে ততটাই ভাল।
পোশাক অনুযায়ী মেক-আপ করবেন।
প্রথমে ময়শ্চারাইজার আর লিকুইড ফাউন্ডেশন
লাগান। মুখে কোনও দাগ থাকলে কনসিলার
লাগান। ভাল করে ব্লেন্ড করুন। তারপর



ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার দিয়ে সেট করুন। চোখে
হালকা কালজ লাগাতে পারেন। টোটের জন্য
পিঙ্ক লিপ কালার ট্রাই করুন।

প্রাইমারস লাগালে কী নিখুঁত লুক পাওয়া
যায়? প্রাইমারস স্কিক কী? আর কীভাবে
বাছাতে হয়? প্রাইমারস লাগাবার কি কোনও
নির্দিষ্ট পদ্ধতি আছে?

মালিনী দে রায়, মালিকতলা

প্রাইমার মুখের রোমকুপ বন্ধ করে দেয়।
কালো দাগছোপ, ফাইন লাইনস কমায়।

জ্বলস, নিখুঁত লুক পেতে প্রাইমার
ব্যবহার করতেই পারেন। মেক-
আপ শুরু করার আগে
প্রাইমার লাগিয়ে নিন।
ময়শ্চারাইজার যেভাবে
লাগান, সেভাবেই
লাগাবেন। কমপ্যাউ দিয়ে
সেট করুন। ব্লাশ অন
লাগাতে পারেন।
প্রাইমারস নিজের স্কিন টোন
অনুযায়ী বাছবেন।

মডেল: রুকমা

মেক-আপ: স্বরূপ, ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৩৩
পোশাক: প্যাণ্ডিহুস, গভিয়াহট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০, ছবি: সুপ্রতিষ্ঠা চট্টোপাধ্যায়

The Bishnupur Collection

An exclusive line of gold jewellery
that is inspired by the temple-scape
of Bishnupur

Designer hand-crafted gold jewellery
that is simply divine

Brought to you by

Shyam Sundar Co.
Jewellers

Since 1960

125 Rashbehari Avenue (Near Triangular Park), Kolkata 29, Phone 2419 8822/24

দুর্গার পাড়ায় ১২৫ রাশবিহারী বসু রোড, কলকাতা ২৯

www.shyamsundarco.com



ফুলে যায়। এর মানে কিন্তু আজ থেকেই ওজন কমানোর জন্য উঠে পড়ে লাগতে হবে। অতিরিক্ত ফ্যাট শরীরের কী কী ক্ষতি করতে পারে, তাই নিয়ে আস্তে বই লেখা যায়। সুতরাং আলাদা করে কেন ওজন কমাবেন সেটা নিশ্চয় বলার প্রয়োজন নেই। এই অবস্থায় হানিয়ার অপারেশন করানো ঠিক নয়। তাই প্রয়োজন বেরিয়াট্রিক সার্জারি। একই সিটিংয়ে ওজন কমে আবার হানিয়াও সেরে যায়।

- অনেকই আছে যাদের নাভি থেকে প্রায়ই তরল পদার্থ বেরয়। এ নিয়ে অবশ্য বিশেষ চিন্তার কোনও কারণ নেই। অনেকই সময়ের অভাবে ভাল করে খান করেন না, সাইরের থেকে এলে হাত-পা-গা পরিষ্কার করেন না। ফলে নাভিতে ময়লা জমতে থাকে। নাভির গভীরে ময়লা জমতে জমতে ইনফেকশন হয়ে যায়। তার পর ফুটিত ডিসচার্জ হয়। এর সমাধান একটাই—পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা।
- র‍্যাসবেরি টিউমার—ছোট বাচ্চাদের নাভির আকার যদি র‍্যাসবেরির মতো হয় তা হলে বুঝতে হবে তা কনজেনিটাল সমস্যা। জন্ম থেকেই তার নাভির সঙ্গে যুক্ত ইন্টারনাল ডাঙে কোনও সমস্যা আছে, যার জন্য নাভির আকার এমন। তবে এই সমস্যা দূর করা কঠিন নয়। সার্জনের পরামর্শ নিন।
- মেডুসা হেড—অধিলিকাসের আশপাশে যদি বড় নীল শিরা দেখা যায়, তা হলে বুঝতে হবে যকৃতের

বেলি বটন অ্যান্ড ইটস স্টোরিজ



নাভি ও তার নানা রকম আকার নিয়ে আলোচনা করেছেন অ্যাডভান্সড ল্যাপ্রোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

বিষাট দেখে মনে হতেই পারে নাভি নিয়ে আলোচনা করে আলোচনা করার কী থাকতে পারে। কিন্তু ভেবে দেখুন নাভির সঙ্গে আমাদের সায়কোলজিকাল কানেকশন আছে। নিম্ন ইচ্ছা দি পয়েন্ট অফ কন্ট্রোল টি আওর মানবাস ওহ। আগে মনে করা হত যে নাভি শরীরের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটা অংশ। এর সত্যতা অবশ্য যাচাই করা হয়নি। তবে যে সব মহিলাদের নাভি অপারেট করে সরানো হয়েছে (হানিয়ার কারণে), তারা অনেকই মানসিক অস্থিরতার কথা বীকার করেছেন। নাভি আকারের উপর কিন্তু অনেক কিছু নির্ভর করে। আসুন দেখে নিই আপনার নাভি আপনার সম্পর্কে কী বলে:

- বেলুন—আপনার নাভি যদি ফুলে যায়, তা হলে বুঝতে হবে হানিয়া হয়েছে। বিশেষ করে যদি প্রেগনেন্সি বা সি সেকশনের পর হয়ে থাকে, তা হলে হানির জন্য পরীক্ষা করান। যদি টেস্টের ফল পজিটিভ হয়, তা হলে ল্যাপ সার্জারি করতে পারেন। খরচ হলেও অস্ত্রোপচারের কোনও দাগ থাকে না।
- আপনার ডুডি বেশ ভালই বড়, তার উপর নাভিও

জটিল সমস্যা জুগছেন। ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

- চ্যাপ্টা নাভি—প্রেগনেন্সির সময় অনেক মহিলার নাভি একেবারে ফ্ল্যাট হয়ে যায়। বাচ্চা হওয়ার পরেও অনেক সময় নাভির অবস্থা আগের মতো হয় না। আসলে বাচ্চা হওয়ার পর পেট ফুলে যায় (পেটন ভুড়ি), ফলে নাভি ভিতরের ঢুকে যায়। মহিলারাই বৃথাই বেট পড়ে এই ভুড়ি কমানোর ব্যর্থ চেষ্টা করেন। সিটি আপস করেও ভুড়ির অবস্থা আগের মতোই থাকে। আসলে প্রেগনেন্সির সময় অ্যাবডমিনাল ওয়াল বেড়ে যায়, ফলে রেস্তাস অ্যাবডমিনাস (সিগ প্যাক মাসল) আলাদা হয়ে যায়। এয়ারসাইজ করার অভ্যাস না থাকলে এই ফ্ল্যাবি মালসগুলো আরও আলাদা হতে থাকে, আর ডুডি বাড়তে থাকে। এর একটাই সমাধান সার্জারি (ওপেন বা ল্যাপারোস্কোপি) অমি জানি অকিবাশেরই এই ধরনের কোনও সমস্যা নেই। তবুও নাভির যত্ন নিন। ঠিক করে খান, এয়ারসাইজ করুন আর পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন।



যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৩৬, ramdoc@gmail.com

ইস্ত্রি করার সঠিক উপায়

কীভাবে
জামাকাপড় ইস্ত্রি
করবেন?
ভাবছেন, এ
আবার এমন কী
ব্যাপার। তবে
জানেন কি ইস্ত্রি
করারও নির্দিষ্ট
পদ্ধতি আছে।
আপনাদের জন্য
রইল ইস্ত্রি করার
জরুরি টিপস।



বা ডিতে জামাকাপড় কাচার পর
অবশ্যই ভাল করে ইস্ত্রি করে
নেওয়া প্রয়োজন। না হলে পরিকার
জামাকাপড়ে প্রাণসম্পন্ন হবে কীভাবে। শুধু ইস্ত্রি
করার কিছু নিয়মকানুন জানা থাকলেই হল।
আপনাদের জন্য রইল ইস্ত্রি করার সহজ টিপস।

কী করবেন

জামাকাপড় কাচার পর শুকিয়ে গেলে যেমন
তেমনভাবে ফেলে না রেখে সুন্দর করে ভাঁজ করে
রাখবেন। তাতে জামাকাপড় কুচকে যাবে না, ইস্ত্রি
করতেও সুবিধা হবে। ইস্ত্রি শুরু করার আগে
জামার লেবেলের ইনস্ট্রাকশন ভাল করে পড়ে
নিন। আলাদা আলাদা ফ্যাব্রিকের (যেমন কটন,
সিখ, নেট বা উল) আলাদা আলাদা তাপমাত্রার
প্রয়োজন হয়। ইস্ত্রি করার আগে জামার ফ্যাব্রিক
অনুযায়ী আয়রনের তাপমাত্রা নির্দিষ্ট করে নিন।
কারণ প্রয়োজনের চেয়ে বেশি তাপমাত্রা হয়ে
গেলে জামা পুড়ে যেতে পারে। আর ইস্ত্রি করার

সময় একটা কথা সবসময় মাথায় রাখবেন যতই
তাড়াতাড়ি থাক না কেন কখনই বাট বা
টেবিলের উপর রেখে ইস্ত্রি করবেন না।
সবসময় আয়রনিং বোর্ডের ওপর রেখে
জামাকাপড় ইস্ত্রি করুন। অনেক সুবিধা হবে।
খুব কোচকানো জামা বা শাড়ি ইস্ত্রি করার

এক টেবলচ্যাম কর্নস্ট্যান্ড ও এক কাপ জল
মিশিয়ে স্প্রে বোতলে ভরে রাখুন। ইস্ত্রি করার
সময় জামার ওপর স্প্রে করুন। এতে জামার
কোঁচকানো ভাব কমবে, জেলাও ফিরে আসবে।

সময় কোঁচকানো জায়গায় বেশিক্ষণ আয়রন চেপে
প্রদে থাকবেন না, এতে কাপড়ের ক্ষতি হতে পারে।
প্রয়োজনে সামান্য জলের ফিটে দিতে পারেন।
তারপর আয়রন করুন। দেখবেন জামাকাপড়
নিম্নে মসৃণ হয় গেছে। বর্তমানে এমন ইস্ত্রি
কিনতে পাওওয়া যায় যাতে টিটা দেওয়ার ব্যবস্থা
থাকে। আর যদি আয়রনে স্টিমের ব্যবস্থা না থাকে
তাহলেও চিন্তার কিছু নেই। স্প্রে বোতলে জল
ভরে কাপড় ভিজিয়ে ইস্ত্রি করুন। কোঁচকানো ভাব
কমে যাবে। সিল্কের জামা বা শাড়ি খুব চেপে ইস্ত্রি
করবেন না। ইচ্ছা হলে পরিকার সূতির কাপড়
সিল্কের পোশাকের ওপর পেতে দিন। তারপর ইস্ত্রি
করুন। এতে পোশাক ভাল থাকবে। যে সব জামা
বা শাড়ির সামনের দিকে সুতো, জরি, পুতির কাজ



বা এম্বরয়জার করা আছে, সেগুলি ইস্ত্রি করার আগে উলটে
নিন। তারপর ইস্ত্রি করুন। শাট ইস্ত্রি করার সময় প্রথমে
শার্টের উলটে পিঠটা ইস্ত্রি করে তারপর সোজা পিঠটা
আয়রন করুন। এবার কলার এবং কাফ ইস্ত্রি করুন। কাফের
জায়গা ইস্ত্রি করার সময় তোয়ালে গোল করে কাফের মধ্যে
ঢুকিয়ে দিন। তারপর আয়রন করুন। কাফের জায়গাটি সুন্দর
গোল হয়ে থাকবে। জামায় বোতাম থাকলে তার চারপাশ
দিয়ে আয়রন করুন। ওপর দিয়ে ইস্ত্রি চালিয়ে দেবেন না।
প্লাস্টিকের ভৈরি জিনিস যেমন টেবল ক্লথ, রেনকোট কুচকে
গেলে তোয়ালে অল্প ভিজিয়ে ওপরে রেখে আয়রন করুন।
কোঁচকানো ভাব কমে যাবে। আয়রন করা হয়ে গেলেই সঙ্গে
সঙ্গে জামা ভাঁজ করবেন না। হ্যান্ডসের খুলিয়ে রাখুন।
মডেল: দেবদীপা
মেক-আপ: স্বপ্না, ফোন: ৯৮৩০২৮৪৪৩৩
পোশাক: প্যাটলুনস, গডিয়াহট, ফোন: ১৮৪৪৮৪০০
লোকেশন: দা সেন্টে, ফোন: ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: শুভেন্দু চাকী

তারা 'ইন্ডিয়ান মেমরি প্রজেক্ট' সারা দেশে অসম্ভব জনপ্রিয়। সাধারণ পারিবারিক ছবির মাধ্যমেও যে দেশের ইতিহাসকে ধরে রাখা যায়, তা তিনি দেখিয়েছেন। অনুযায়ী যাদবের সঙ্গে কথা বললেন মধুরিমা সিংহ রায়।

এই পেশায় আসতে হলে
■ ছবির প্রতি ভালোবাসা থাকা জরুরি। একটি ছবিকে বিশ্লেষণ করার মানসিকতা খুব গুরুত্বপূর্ণ। একই সঙ্গে ডিজিটাল ফোটোগ্রাফির বুটিনাটি ব্যাপারে জান থাকা জরুরি। স্বাধীন, পুরনো ছবির সংরক্ষণের ব্যাপারে জানতে হবে।
■ ফোটো অর্গানাইজেশনের ব্যাপারে জানতে হবে। টেকনিকাল জান থাকলে সুবিধে হয়।

আমার জন্ম লভনে। আমার বয়স যখন পাঁচ বছর, তখন বাবা-মার সঙ্গে রাজস্থানের জয়পুরে চলে আসি। ছোটবেলা থেকেই নাচ, গান ও ক্রফট দক্ষ ছিলাম। গ্রাজুয়েশনের সময় আমি রাষ্ট্রপতি পুরস্কারও পাই। পড়াশোনায় মোটামুটি ছিলাম। ১৯৮৬ সালে বাবা মারা যাওয়ার পরে আমার মা শট হ্যান্ড আর বিউটি পারলারের কাজ শেখাতে শুরু করেন। ছুটির দিনে বাড়িতে বাসার লভনে তোলা ছবিগুলো দেওয়ালে সাজাতাম। আর মা সেই ছবিগুলির নেপথ্যের গল্প শোনাতেন। আর তখন থেকেই বুকেতে শুরু করি অতীত আর বর্তমানের মধ্যে যোগসূত্র স্থাপন করে এ ধরনের ফোটোগ্রাফি। এরপরে ফ্যাশন ডিজাইনিং নিয়ে আমেরিকায় পড়াশোনা করছিলাম। গানও গাইতাম। ডিজাইন নিয়ে পড়াকালীন দেশদুনিয়া সম্পর্কে অভিজ্ঞতার নতুন দরজা খুলে গেল। এরপরে আমি বেশ কয়েকবার চাকরি বদলেছি। ধীরে ধীরে ছবির জগৎ আমায় টানতে থাকে। ব্রিটন বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ফোটোগ্রাফি নিয়ে পড়াশোনা করতে শুরু করি। তবে আর্থিক সমস্যার জন্য মাঝপথে ছেড়ে দিয়ে দেশে ফিরে আসি। পুরনো ফোটোগ্রাফির প্রতি আমার বরাবরের আকর্ষণ। ছবির মাধ্যমে সময়ের পিঠে চেপে অনেকদূর ঘুরে আসা যায়। আর্কাইভিংয়ের ক্ষেত্রে আমার অনুপ্রেরণা ইংল্যান্ডের ন্যাশনাল আর্কাইভিস আর আমেরিকান ডিজিটাল লাইব্রেরি। ছবি সংরক্ষণের ব্যাপারে এদেশে প্রতিটি বুটিনাটি, এসডোটিঙ্গ, গবেষণা, ডিজিটাল ফর্ম পরিবেশন—সবকিছুই উল্লেখযোগ্য। আমিও আর্টিফ্যাক্ট ও পরিবেশনার মধ্যে যোগাযোগের উপর গুরুত্ব দিই। আমি একজন আর্কাইভিস্ট, ফোটোগ্রাফার ও ফোটো রিসার্চার। আসলে, আমার কাজগুলো সবই

এক অপরের পরিপূরক। আর্কাইভিং হল ব্যবহারোপযোগী লাইব্রেরি। আমি যে কাজটা করি, তাতে একটি ছবি মানে একটি ন্যারেটিভ। স্মৃতি, ভাবনা আর অভিজ্ঞতা—এগুলো ছাড়া পৃথিবীতে কেউ বেঁচে থাকতে পারে না। কারণের পরিবার বা প্রিয়জনের ছবির মাধ্যমে সেই স্মৃতি ধরা থাকে। এভাবেই সারা দেশে হাজার হাজার ছবির মাধ্যমে তৈরি হয় জাতীয় স্মৃতি বা memory of a country. আমার জীবনের অন্যতম টার্নিং পয়েন্ট 'ইন্ডিয়ান মেমরি প্রজেক্ট'। ভারতের বিভিন্ন সংস্কৃতি, পেশা, শহর, ট্যাশিশন ইত্যাদি নিয়ে ছবির মাধ্যমে তুলে ধরা এক ডিস্কাল-ওরাল ডকুমেন্টেশন এটি। প্রচুর মানুষ ফ্যামিলি আর্কাইভ থেকে ছবি, ব্যক্তিগত চিঠি ও গল্প পাঠান। এগুলো সবই ১৯৯১ সালের আগে তোলা। একটি দেশের 'ইমোশনাল হিস্ট্রি' গঠন করতে এগুলো অপরিহার্য। প্রথমে আমার ইচ্ছে ছিল সোশাল নেটওয়ার্কিং সাইটের মাধ্যমে বিভিন্ন ভাষার, বিভিন্ন সংস্কৃতির মানুষের ছবি সংগ্রহ করে এক ধরনের সাংস্কৃতিক সংরক্ষণাগার তৈরি করা। দেখলাম, তারা যে ছবিগুলো পোস্ট করছে, তার প্রতিটির পিছনেই রয়েছে গল্প। এই ছবিগুলো একধরনের পার্সোনাল ডকুমেন্টেশন। এরসঙ্গে ন্যারেটিভ যুক্ত হলে তা ব্যক্তিগত ইতিহাসের রূপ নেয়। ভাবলাম, একই শহরের কুড়িখানা ছবি ও তাদের গল্প যদি পাশাপাশি রাখতে

পারি, তাহলে সেই শহরের ইতিহাসের একটা ধারণা তৈরি হয়ে যাবে। ২০১০-এ সোশাল নেটওয়ার্কিং সাইটে এই গ্রুপটি এগিয়ে নিয়ে যাই। ১৫ টি গ্রুপ আর একটি ফ্রি ব্লগের সাহায্যে আমি ইন্ডিয়ান মেমরি প্রজেক্ট শুরু করি। গ্রুপ প্রশংসা আর পুরস্কার পেয়েছি। ভবিষ্যতে ইচ্ছে আছে পার্সোনাল স্টোরি টেলিং-এর শিল্পকে আরও এগিয়ে নিয়ে যাওয়া। আমি 'মেমোরি কোপানি' খুলেছি। বিভিন্ন পরিবার, ব্যক্তি ও প্রজন্মের অনলাইন আর্কাইভ তৈরি করে এটি ইচ্ছে আছে, এটিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া।



যোগাযোগ:
indianmemoryproject@gmail.com
ছবি সৌন্দর্য: সুনীল মল্লিক

BIRTH FERTILITY CLINIC

লাইমলাইট

Bengal Infertility & Reproductive Therapy Hospital Pvt. Ltd.



হেলথ চেক-আপে শ্রীমতীরা



‘বার্থ’-এ হেলথ চেক-আপ করতে
ব্যস্ত শ্রীমতীর প্রতিযোগীরা

পূর্ব ভারতের মেগা বিউটি প্যাজেন্ট কেলগস স্পেশাল কে সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪-র একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ ছিল প্রতিযোগীদের হেলথ চেক-আপ। রোজকার গ্রুমিংয়ের মধ্যেই এর মধ্যেই বেঙ্গল ইনফার্টিলিটি অ্যান্ড রিপ্ৰোডাক্টিভ



থেরাপি হাসপাতাল প্রাইভেট লিমিটেডে নির্বাচিত অটজন শ্রীমতী পৌঁছে গেলেন চেক-আপের জন্য। ব্লাড টেস্ট, ব্লাড প্রেশার চেক-আপ, ইউএসজি, উচ্চতা ও ওজন মাপা ছাড়াও ছিল রুটিন চেক-আপ। চেক-আপ সেশন চলল ১২ টা থেকে ২টা পর্যন্ত। আর এই পুরো প্রক্রিয়ার তত্ত্বাবধানে ছিলেন বিশিষ্ট চিকিৎসক ডা. গৌতম খাস্তগীর। গ্র্যান্ড ফিনালের দিন তিনি বিশেষ পুরস্কারও দেন।

এক্সপ্লোর ~ www.amarboi.com ~



গরমে

চুলের যত্ন

গরমকাল মানেনি রোদে পোড়া, ঘামে ভেজা নিস্তেজ চুল! গরম পড়ার শুরু থেকেই চুলের সঠিক যত্ন নিন। এই গরমেও সুন্দর, কোমল চুল পাওয়ার গাইডলাইন রইল আপনাদের জন্য।

গরম আস্তে আস্তে পড়তে শুরু করেছে। সূর্য তার উপস্থিতি জানান দিতে শুরু করে দিয়েছে। কাঠিফাটা রোদুরে যেমনশে একশেষ। তার ওপর গরমে চুলের সমস্যা বহুরের অন্যান্য সময়ের চেয়ে বহুগুণ বেড়ে যায়। রোদে বেশিক্ষণ থাকার জন্য চুলে সানবার্নের সমস্যা দেখা দেয়। এছাড়াও রোদের তাপ, ধূলাময়লা, অতিরিক্ত ঘেমে যাওয়া — এরকম নানা কারণের জন্য চুল সহজেই খারাপ হয়ে যায়। চুল নিস্তেজ ও ভঙ্গুর হয়ে পড়ে। চকচকে, স্বাস্থ্যবাহুল চুল নিশ্চয়ই হয়ে যায়। গরমে অতিরিক্ত ঘাম হয় যার ফলে চুলের গোড়া ঘেমে যায়। অনেকের আবার চুলের গোড়ায় ঘাম জমে গন্ধ হয়। চুলে ঘাম জমার ফলে চুলে সহজেই ধূলাময়লা বসে যায়। ঘাম ও ধূলাময়লা মিশে চুল চ্যটিচটে হয়ে যায়। এর গায়ে অনেকসময় স্ক্যাল্পে ও ইনফেকশন বা র্যাশের সমস্যা দেখা দেয়। চুল পড়া শুরু হয়। সানট্যান, ধূলা, ময়লা, অল্পেতেই স্ক্যাল্প ঘেমে যাওয়া নিস্তেজ চুল — সব নিয়ে বিরক্তির একশেষ। তবে এই নিয়ে চিন্তার কিছু নেই। এইসব সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য প্রয়োজন একটি বেশি যত্নের। দেখুন ঐচ্ছকাল রোদের তাপ তো বাধেই। তা বলে রোদ থেকে বাঁচার জন্য সারাক্ষণ বাড়িতে বসে থাকা তো সম্ভব নয়। অতএব চাই যথাযথ স্নায়। প্রয়োজন একটি যত্নের। গরমের শুরু থেকেই যদি চুলের যথাযথ যত্ন নিতে পারেন তাহলে সমস্যা দেখা দেবে না। তাই আর দেরি না করে

আজ থেকেই চুলের যত্ন নিতে শুরু করুন। তবে ভাববেন না এর জন্য আপনাকে সার্বতে ছুটেতে হবে বা একগাল টাকা খরচ করতে হবে। বাড়িতেই রোজ অয়েল মাসাজ, শ্যাম্পু, কন্ডিশনারের মতো সামান্য কয়েকটা জিনিস করে দেখুন আর সপ্তাহে একদিন একটি সময় বার করে হেয়ার মাস টাই করুন। তাতেই হবে। এই গরমেও সুন্দর, স্নায়বাহুল চুল পেয়ে যাবেন আপনার হাতের মুঠোয়। তবে সবার চুল তো একই প্রকৃতির হয় না আর প্রত্যেকের সমস্যাও আলাদা। তাই প্রত্যেকের চাই আলাদা আলাদা সমাধান। আসলে পুরো ব্যাপারটাই নির্ভর করে পারফেক্ট কন্ডিশনারের ওপর। আসুন দেখে নিই এই গরমে কীভাবে নেবেন আপনার চুলের যত্ন।

হট অয়েল ট্রিটমেন্ট

সপ্তাহে একদিন একটি সময় বার করে হট অয়েল মাসাজ করুন। শ্যাম্পু করার একমুঠা আগে আমল অয়েল বা তিলের তেল সামান্য গরম করে নিন। বাড়িতে যদি আমল অয়েল বা তিলের তেল না থাকে তাহলেও চিন্তার কিছু নেই। নারকেল তেল তো সবার বাড়িতেই থাকে। তাতেই হবে। আঙুলের ডগা দিয়ে তেল হালকা ভাবে স্ক্যাল্পে মাসাজ করুন। এতে গ্রাড সার্কুলেশন ভাল হবে। তারপর তোয়ালে ইষদুজ জলে ভিজিয়ে নিড়ে নিয়ে মাথায় পাঁচ মিনিট জড়িয়ে রাখুন। এই পদ্ধতি একইভাবে তিন-

চারবার টাই করুন। এতে সহজে চুলের গোড়ার তেল চুকবে ও পুষ্টি জোগাবে। চুল নরম ও চকচকে হবে। সবশেষে ভাল করে শ্যাম্পু করে নিন।

শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার

গরমে স্ক্যাল্প বেশি ঘামতে শুরু করে। আর স্ক্যাল্পে ঘাম জমে চুল চিটিচটে হয়ে যাওয়া থেকে শুরু করে ফুসকুরি বা র্যাশের সমস্যা দেখা দেয়। তাই গরমে চুল ভাল রাখার জন্য কিন্তু সবার প্রথমে চুল ও স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখাটা অত্যন্ত জরুরি। কারণ, নোংরা, অপরিষ্কার চুল বা স্ক্যাল্প থেকে নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। সপ্তাহে অন্তত তিনদিন শ্যাম্পু করুন। তবে যারা রোজ বাইরে বেরন তারা প্রয়োজন রোজই শ্যাম্পু করতে পারেন। শ্যাম্পুর ক্ষেত্রে বলাব, মাইল্ড হার্বাল শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। শ্যাম্পু করার সময় প্রথমে চুল ভাল করে ভিজিয়ে নিন। তারপর আঙুলের ডগা দিয়ে শ্যাম্পু স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগান। গলা হাতে ঝাঞ্জে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। তবে খুব বেশি ঝাঞ্জে ঘষাবেন না। শ্যাম্পু করার সময় বেশি করে জল দিয়ে চুল ধোবেন।

ঝোলা রাখবেন, চুলে যাতে শ্যাম্পু লেগে না থাকে। গরম জল নয়, ঠান্ডা জল দিয়ে সবসময় চুল ধোবেন। গরম জলে চুল আরও শুষ্ক হয়ে যেতে পারে, তাড়াহুড়ি নষ্ট হয়ে যায়। তাই ঠান্ডা জলে চুল ধোয়াই ভাল। আর প্রতিবার শ্যাম্পু করার পর কন্ডিশনার কিন্তু মাস্ট। শ্যাম্পু করার পর চুলের মাঝখান থেকে ডগা পর্যন্ত পুরো চুলে ভাল করে কন্ডিশনার লাগাবেন। হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। কন্ডিশনারের ক্ষেত্রে কেরাটিন, জোজোবা অয়েল, প্রোটিন সমৃদ্ধ বা ইউ ভি প্রটেকটিভ কন্ডিশনার বেছে নিন। গরমে চুলের জন্য আর্দ্র। এতে চুল পুষ্টি পাবে। নরম ও মজবুত হবে। কন্ডিশনার লাগানোর দু'মিনিট পর জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। যারা কন্ডিশনার ব্যবহার করতে চান না তারা কন্ডিশনারের পরিবর্তে শ্যাম্পু করার পর জলে সেবু বস মিশিয়ে চুল ভাল করে ধুয়ে নিতে পারেন।

কয়েকটি ঘরোয়া হেয়ার প্যাক

এই গরমে ফুরুরের চুল পড়ে কয়েকটি ঘরোয়া হেয়ার প্যাক টাই করে দেখতে পারেন। হেয়ার প্যাক ভিন্ন থেকে চুলে পুষ্টি জুগিয়ে চুল মজবুত রাখতে সাহায্য করে। তাই একটি সময় বার করে ব্যবহার করেই দেখুন



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

অলিভ অয়েল বা তিলের তেল
সামান্য পরিমাণে মিশিয়ে লাগান।

১



সবসময় বড় দাঁড়ার কাঠের
চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়ানো।

২



যাঁদের চুলের গোড়া বেশি ঘামে তাঁরা
দিনের শেষে বাড়ি ফিরে চুল ভাল করে
শুকিয়ে নিন। তারপর বড় দাঁড়ার কাঠের
চিরুনি দিয়ে ভাল করে চুল আঁচড়ে নিন।

না, উপকার পাবেন।

প্যাক ১- দু'-তিন টেবলচামচ দুধ ও সামান্য মধু একসঙ্গে
মিশিয়ে চুলে লাগিয়ে নিন। হালকা হাতে কিছুক্ষণ
মাসাজ করুন। শাওয়ার ক্যাপ পরে নিন। প্যাক
আধশুকনো হয়ে এলে জল দিয়ে চুল ধুয়ে
নিন। নিয়মিত এই হেয়ার প্যাক ব্যবহার
করলে চুল নরম হবে, জেঁলা বাড়বে।
প্যাক ২- দু'টো পাকা কন্যা ভাল করে
চটক নিন। এরসঙ্গে অলিভ অয়েল, মধু,

টক দই মেশান। চুলে ভাল করে এই হেয়ার প্যাক লাগিয়ে
নিন। আধশুকনো হলে জল দিয়ে ধুয়ে শ্যাম্পু করে নিন।
এতে চুলের টেরাচার আগের চেয়ে অনেক ভাল হবে।
প্যাক ৩- একটা আলু ভাল করে কুয়ে নিন। এর সঙ্গে
দু'টেবলচামচ অ্যালোভেরা জেল ও দু'টেবলচামচ মধু
মিশিয়ে নিন। প্যাকটি চুলের গোড়ায় ভাল করে লাগিয়ে
নিন। আধঘণ্টা পর জল দিয়ে ধুয়ে শ্যাম্পু করে নিন। চুল
পড়ার সমস্যা কমাতে এই প্যাক দারুণ কাজ করে।
প্যাক ৪- অলিভ অয়েল ও মধু একসঙ্গে মিশিয়ে সামান্য
গরম করে নিন। তারপর চুলে ভাল করে লাগান। ১৫-২০
মিনিট পর শ্যাম্পু করে ফেলুন। চুলের কন্ডিশনার হিসেবে
এই হেয়ার প্যাক দারুণ কাজ করবে।

ডিপ কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট

গরমে চুলের একটা বেশি যত্নের
প্রয়োজন। সপ্তাহে একবার ডিপ
কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট করলে ভাল
হয়। একটা ডিম, ১ টেবলচামচ
ক্যাস্টর অয়েল, ১ টেবলচামচ
লেবুর রস, ১ চা-চামচ মধু ও সামান্য
গ্লিসারিন ভাল করে মিশিয়ে স্নায়ো
ও চুলে মাসাজ করুন। প্রাস্টিক
শাওয়ার ক্যাপ পরে একঘণ্টা থাকুন।
তারপর শ্যাম্পু করে নিন। গ্লিসারিন ও
মধু চুলকে ময়েশচারাইজ করবে। চুল
চকচকে ও নরম হবে।

হেয়ার স্পা

সবচেয়ে ভাল হয় গরমের শুরুতেই যদি একবার কোনও
ভাল সার্গেতে গিয়ে হেয়ার স্পা করতে পারেন। এখানে
দক্ষ প্রফেশনালদের সাহায্যে রুট নারিশিং অয়েল মাসাজ,
শ্যাম্পু, কন্ডিশনিং ও হেয়ার মাস্কের সাহায্যে চুলে জেলা
ও ময়শচার ফিরিয়ে আনা হয়। ফলে চুল হয়ে ওঠে
কোমল, চকচকে ও ফুরফুরে।

ব্রাশিং

সবসময় বড় দাঁড়ার চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়ান। কাঠের
চিরুনি হলে সবচেয়ে ভাল হয়। কখনই ভেজা চুল
আঁচড়াবেন না, এতে চুল হিঁড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি
থাকে। চুল আধশুকনো হলে প্রথমে আঙুল দিয়ে হালকা
হাতে জট ছাড়িয়ে নিয়ে তারপর চিরুনি দিয়ে আঁচড়ান।

মডেল: রুকমা

মেক-আপ: স্বপ্না, ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩

পোশাক: গ্যাংস্টার্স, গড়িয়াহাট

ফোন: ৩৯৮৪৮৩০০

শ্যোকেশন: রূপা বরদে ভিক্টা বাই
কনস্ট্রেড, উপহার দা কনডোভেল,
চকগড়িয়া, ফোন: ২৪২৩৯০০০/০১
ছবি: সুপ্রভা চট্টোপাধ্যায়



OSHEA
HERBALS

Let the **PhytoGain** do Wonder
to your Hair

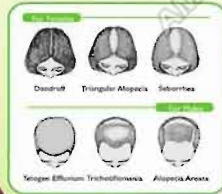
PhytoGain HairVitalizer

ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার

আমলা, ভুঙ্গরাজ, মঞ্জিষ্ঠা সমৃদ্ধ সর্বগুণ সম্পন্ন ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার - এর নিয়মিত ব্যবহারে চুল পড়া কম হয়, খুশকি নাশ হয়, চুল হয় স্বাস্থ্যসম্মত, উজ্জ্বল ও ঘন। এই হেয়ার ভাইটালাইজারের নিয়মিত ব্যবহারে চুলের গোড়ায় কীটিন সংক্রমন হওয়ার ভয় থাকে না, চুল অবশ্যে পেকে যায় না। রন্ধ ও শুষ্ক অর্থাৎ শুষ্ক চুলের জন্য একটি অতীবনীয় চিকিৎসা।

এটি সহায়ক:

- চুল পড়া কম করতে।
- চুলের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটাতে।
- দুর্বল চুলের যত্ন নিতে।
- খুশকি নাশ করতে।
- চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে।
- চুলের মসৃণতা বজায় রাখতে।
- মজবুত ও স্বাস্থ্যবৃদ্ধ চুল তৈরি করতে।



100% Ayurvedic
For Men & Women
This is 100% Natural and safe

ALSO AVAILABLE

ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল

HELPLINE : 08040 33333, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055. For any queries type **OSHEA<Your Problems>** and send it to **08040 33333**.
E-mail: care@osheaherbals.com Visit us at: www.osheaherbals.com Available at leading Cosmetic & Medical Outlets & also at all **Pharmacies** outlets
TV PROGRAMME : CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 6pm. ZEE DANGA : Sunday at 11am.

*Results may vary from person to person

স্ট্রেস কমাতে এক্সারসাইজ



স্ট্রেস কমাতে
এক্সারসাইজ কি সত্যিই
সাহায্য করে? স্ট্রেস
কমাতে কোন
এক্সারসাইজ করবেন
জানাচ্ছেন ফিটনেস
এক্সপার্ট নিশা বর্মা।

আমার বয়স ৩১ বছর। আমি প্রাইভেট কম্পানিতে কর্মরত। কাজের খুব চাপ বেশি। আমি জানতে চাই এক্সারসাইজের মাধ্যমে কি কোনওভাবে স্ট্রেস কমাতে সম্ভব? মেটাল স্ট্রেস কমানোর জন্য কোন ধরনের এক্সারসাইজ করা যেতে পারে জানালে খুব ভাল হয়। শতরূপা দাস, দুর্গাপুর

অফিস কাজের চাপ, সংসারের হাজারও কাজ, বন্ধি সবমিলিয়ে আধুনিক জীবনযাত্রায় স্ট্রেস আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অঙ্গ হয়ে গেছে। তবে দেখুন রোজকার টেনশন কাজের চাপ, স্ট্রেস এগুলো তো থাকবেই, কিন্তু এর থেকে আমরা কখনই কখনো বাঁচতে পারব না। সুতরাং কী করে এগুলো মোকাবিলা করবন সেই পথ বুঝে বার করতে হবে। কারণ,



শরীর-মন চমকনে না থাকলে কাজও তো করতে পারবেন না। স্ট্রেস কমাতে এক্সারসাইজের কোনও বিকল্প নেই। জানেন কি এক্সারসাইজকে গুড স্ট্রেস বাস্টার মনে করা হয়। তাই এক্সারসাইজকে আপনার রোজকার রুটিনে সামিল করে নিন। প্রতিদিন তিরিশ থেকে চল্লিশ মিনিট করে এক্সারসাইজ করুন। যে কোনও ধরনের এক্সারসাইজ, যেটা আপনার ভাল

লাগবে সেটাই করতে পারেন। সব এক্সারসাইজই কিন্তু স্ট্রেস বাস্টার, যা আপনাকে ভেতর থেকে তরতাজ করবে, স্মৃতি এনে দেবে। ফলে যাদের কাজের চাপ, স্ট্রেস বেশি তাদের তো আমি বেশি করে এক্সারসাইজ করতে বলব। স্ট্রেস কমাতে ব্রিডিং এক্সারসাইজ খুব কার্যকর। প্রথমে পশ্বাসনে বসুন। শিরদাঁড়া সোজা রাখবেন। পশ্বাসনে বসতে না পারলে বজ্রাসনেও বসতে পারেন। মাটিতে বসতে অসুবিধা হলে চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন। দু'হাত গাইয়ের ওপর রাখুন। চোখ বন্ধ করে জোরে নিঃশ্বাস নিন। আবার জোরে শ্বাস ছাড়ুন। নিঃশ্বাস নেবার সময় খোঁচা রাখবেন যাতে বুক ও তলপেট সঙ্কুচিত হয় ও শ্বাস ছাড়ার সময় বুক ও তলপেট প্রসারিত হয়। ইচ্ছা হলে তলপেটও হাত রাখতে পারেন। এতে তলপেটের সঙ্কোচন ও প্রসারণ অনুভব করতে পারবেন। এইভাবে এক মিনিট ধরে নিঃশ্বাস নিন। একইভাবে তিনবার করুন। তারপর ডানহাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে নাকের ডানদিক চেপে ধরুন। বামদিকের রাসারু দিয়ে নিঃশ্বাস নিন। একইভাবে বাহাডের বুড়ো আঙুল দিয়ে নাকের বামদিক চেপে ধরুন। ডানদিকের নাসারু দিয়ে শ্বাস নিন। এইভাবে পাঁচমিনিট করুন। প্রথম প্রথম একটু অসুবিধে হবে ঠিকই। কিন্তু করতে করতে আপনার অভ্যাস হয়ে যাবে। এটা একদিকে যেমন দৈনন্দিন জীবনে স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করবে, তেমনিই অন্যদিকে মন মোজাফ ফুরুরে থাকবে, একটা ফিল গুড ব্যাপার আসবে। এর পাশাপাশি যোগাসনও করতে পারেন। আর বলব এর সঙ্গে প্রতিদিন মেডিটেশন করুন। স্ট্রেস কমাতে, মন যতই অশান্ত থাকুক না কেন, ঠিক শান্ত হবে, কাজে মনঃসংযোগ করতে সৃবিধে হবে। এর পাশাপাশি ভায়েরের দিকেও আপনারা বিশেষ নজর দিতে হবে। পুষ্টির খাবার খান। এতে আপনার এনার্জি লেভেল হাই থাকবে। এই কয়েকটা নিয়ম একটু মেনে চলুন, সুস্থ লাগবেন।

যোগাযোগ: ০৯৮১০৪৯৩৩১০
মডেল: অরোয়া
মেক-আপ: প্রাসন্নজিৎ বিশ্বাস, ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: পাণ্ডুলুনা, গুজরাট, ফোন: ৯৮৮৪৮০০
দোকান: পার্ক রোড, ফোন: ৯০৪০৯০০০
ছবি: অমিত দাস



দ্বিতীয়বার বিয়ে

অতীত ভুলে নতুন করে শুরু করার তাগিদটা যেন হারিয়ে না যায়! তাহলেই দ্বিতীয়বার দাম্পত্যসম্পর্কেও সুখের অভাব হবে না মোটেও ...

কথায় বলে, 'মার্চেস আর মেড ইন হেভেন'। তবে সাক্ষাৎ স্বর্গ থেকে নেমে আসা এই ঐশ্বরিক সম্পর্ক যদি কোনও কারণে ভেঙে যায়, তাহলে কী আর নতুন করে শুরু করতে নেই! হতেই পারে, পরিস্থিতির তাগিদে বা পারস্পরিক বিশ্বাসের অভাবে প্রথম বিয়েতে আকস্মিক হিটি পড়ল। তবে একটি সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে এসে আর একটি নতুন সম্পর্ক তৈরি করা যদিও মুখের কথা নয়, তবুও আজকের দিনে এটি অসাধ্যও নয়। তবে এক্ষেত্রে যিনি বিয়ে করছেন ও যাকে বিয়ে করছেন, দু'জনের মধ্যেই পারস্পরিক বোঝাপড়ার জায়গাটা দৃঢ় হতে হবে। স্বামী-স্ত্রী দু'জনেই একে অপরকে খোলাখুলি নিজের অতীতের কথা জানান। এক্ষেত্রে আরও একটি জিনিস মাথায় রাখতে হবে। শুধু একে অপরের সঙ্গে মনের কথাগুলো শোয়ার করলেই হবে না, যদি যৌথ পরিবারে থাকতে হয় বা স্বস্তর-শাওড়ির সঙ্গে সংসার করতে হয়, তাহলে তাঁদেরও সবকিছু জানা দরকার। এক্ষেত্রে যিনি বিয়ে করছেন তিনিও দায়িত্ব নিয়ে তাঁর পরিবারকে বোঝাতে পারেন। খুব

ভালো হয়, যদি বিয়ের আগে একে অপরকে চিনে-জেনে নেওয়ার সুযোগ পান। এক্ষেত্রে বিয়ের আগে কিছুদিন একসঙ্গে ঘুরতে যেতে পারেন। অনেকের আবার আগের পক্ষের সন্তান থাকে। সেক্ষেত্রে দ্বিতীয় বার যাকে বিয়ে করবেন, তিনি শুধু আপনারই নন, আপনার সন্তানেরও দায়িত্ব নেবেন। আগের পক্ষের সন্তানের কাছটি আপনার কাছে থাকলে হুব্ব স্বামীকে (বা কিছুক্ষেত্রে স্ত্রীকে) সে ব্যাপারে খোলাখুলি জানান। তাই, মানসিকভাবে তাঁর থেকে ততটাই উদারতা কাম্য। অনেকেই ভয় পান, প্রথম বিয়েটা কোনও কারণে গুরুত্ব আউট করেনি বলে, দ্বিতীয়বারও হয়তো তিনি সুখী হতে পারবেন না। এটি আসলে একধরনের 'ইমোশনাল সেটব্যাক'-এর ফল, যা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সত্যি নয়। লাভ মার্লেজ বা অ্যারেঞ্জড মার্লেজ—যাই হোক না কেন, পার্টনারকে আগে থেকে জেনেবুঝে নেওয়া জরুরি। প্রয়োজনে পার্টনারের দু'একজন ঘনিষ্ঠ মানুষজনের সঙ্গে মিশুন। তাঁদের থেকে পার্টনারের স্বভাব

সম্পর্কে জেনে নিন। তবে উভয়পক্ষের ক্ষেত্রে আর্থিক স্বনির্ভরতা থাকটা খুব জরুরি।



মডেল: তনিকা, পার্গী, অনহিত
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪২
পোশাক: প্যাট্রালান, দ্বিজয়াইট
ফোন: ৬৯৮৮৮০০০
লোকেশন: দা স্ট্যাডেল
ফোন: ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫, ২৩৩৫৭২২০
ছবি: শুভেন্দু ঢালী



বলিরেখার কিংবা অত্যধিক ফেশিয়াল হেয়ারের সমস্যা—
সবকিছুর সমাধানে চাই নিয়মিত পরিচর্যা। ত্বকের যত্নে চটজলদি
সহজ ঘরোয়া উপায় নিয়ে হাজির রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ হুসেন।

ঘরোয়া রূপচর্চা



■ আমার বয়স ২৬ বছর। এই বয়সেই আমার
মুখে বলিরেখা দেখা দিতে শুরু করেছে। কী
করব? স্নিক কিছু ঘরোয়া উপায় জানান।
অনিদিষ্টা পাল, নাগেরবাড়ার
আনেকসময় দীর্ঘক্ষণ রোদে বাহিরে থাকলে অল্প
বয়সেই বলিরেখার সমস্যা দেখা দেয়। আপনার
কেব্রেও তাই হয়েছে। রোদে বাহিরে বেরোনার
আপে সবসময় সানজিন ব্যবহার করবেন। এর
পাশাপাশি একটা ঘরোয়া উপায় টাই করতে
পারেন। টক দই, সামান্য মধু ও হলুদগুড়ো
মিশিয়ে প্রতিদিন মুখে ও গলায় লাগান। ২০
মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। রাত্রে মুখ পরিষ্কার

করার পর নারিশিং ক্রিম মুখে ও গলায় লাগিয়ে
কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। শুভে যাওয়ার আগে
ভিজ়ে তুলে দিয়ে অতিরিক্ত ক্রিম মুখে ফেলুন।
এর পাশাপাশি মাসে দু'-তিনবার সাল্টে
গিয়েও ফেশিয়াল করালে উপকার পাবেন।

■ আমার ফেশিয়াল হেয়ার খুব
বেড়ে গেছে। আমি হরমোন টেস্ট
করিয়েছি, হরমোনের কোনও
সমস্যা নেই। কোনও ঘরোয়া
উপায় জানালে উপকৃত হব।
অথবা বন্ধ্যাপাখ্যাম, ঐরামপুর

ফেশিয়াল হেয়ার রিমুভ করার জন্য সপ্তাহে
দু'দিন চিনি, লেবুর রস মিশিয়ে ঘন পেস্ট
বানিয়ে নিন। যে জায়গাগুলোতে হেয়ার
গোথ বেশি সেখানে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে
গেলে ধুয়ে ফেলুন। এছাড়াও হলুদগুড়ো
দুধের সঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে হালকা
হাতে সারকুলার মুভমেন্টে কিছুক্ষণ ঘষুন।
শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত করলে
আপনার ফেশিয়াল হেয়ার
গোথ অনেক কমবে।



প্রশ্ন পাঠান: ✉ sananda@abp.in

LOUIS

HERBALS

নিখাদু (সৌন্দর্য্য)

সুন্দরতা আসে শুধুমাত্র বাহিরের যত্নে;
সাথে উজ্জ্বলতা আনতে, শুধু বাহিরের নয়,
হৃকের অভ্যন্তরীন যত্নেরও প্রয়োজন।



প্রতিদিন
আহারের পর
দিনে ১ টি করে
তিনবার।



লুইস হার্বাল ফেয়ারনেস ক্যাপসুল

এতে উপস্থিত নিম্নের অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল ও হলুদের অ্যান্টিসেপটিক উপাদান, আপনার ত্বকে যেকোন রকমের ব্যাকটেরিয় সংক্রমণ ও সেপটিক হওয়া থেকে রক্ষা করে, সাইট্রাস ফ্রুটস আপনার ত্বকের তৈলাক্তত্ব শুষে নিতে সাহায্য করে এবং গোলাপের তত্ব লোমকণগুলি পরিষ্কার করে। ফলে আপনার ত্বকের যেকোন দাগ যথা ট্যান, ব্রণের কালো দাগ এবং বলিরেখা দূর হয় ও ত্বক হয়ে গুঠে কোমল, মোলায়েম এবং লালশ্যাম। এছাড়াও এর নিহমিত ব্যবহার শরীরে বিতঞ্চ রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করে, হৃকের আকর্ষণীয়তা ও উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করে।

ফেয়ারনেস হাফ



HELP LINE : 98048 88888, 76021 75237(N. BENGAL)
TRADE ENQUIRY : 98301 08534
WATCH ON TV : CHANNEL VISION - Sunday 6pm
CTVN - Sunday 1.30pm, Monday 6pm, Wednesday 6pm

লুইস হার্বাল ফেয়ারনেস ক্যাপসুল এক হও! ~ www.amarbol.com

গরমে হালকা খেতে মন চায়। তাই সুপ,
স্যালাড থেকে ডেসার্ট, সবচেয়েই লেমন
ফ্রেজার। ফ্রেজ, আরোমেটিক অ্যান্ড
অ্যাপিলিং। আয়োজনে দেবারতি রায়।

স্নিগ্ধ স্বাদের সন্ধানে

ব্রকলি, বেবিকর্ন ইন লেমন সস

উপকরণ: ব্রকলি $\frac{1}{2}$ কাপ, গাজর $\frac{1}{8}$ কাপ, ফ্রেজ বিনস
 $\frac{1}{8}$ কাপ, সুইটকর্ন $\frac{1}{8}$ কাপ, ক্যাপসিকামকুচি ১টা,
টোম্যাটোকুচি ১টা, পেঁয়াজকুচি ১টা, আদাকুচি $\frac{1}{2}$
টেবলচামচ, রসুনকুচি ১ টেবলচামচ, চিলিগাউলিক সস $\frac{1}{2}$
টেবলচামচ, লেমন সস ১ টেবলচামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো,
পোলমরিচগুড়ো $\frac{1}{8}$ চা-চামচ, ভেজিটেবল স্টক ১ কাপ,
তিল তেল পরিমাণমতো।



কোল্ড লেমন মেলন স্যুপ

প্রণালী: প্রকলি ও বেরিকর্ন টুকরো করে কেটে ভাগিয়ে নিন। গাজর, ক্যাপসিকাম, টোম্যাটো, ফ্রেঞ্চ বিনস লম্বা করে কেটে নিন। প্যানে তেল গরম করে রসুনকুচি, পোঁয়াকুচি ও আদাকুচি দিয়ে ভেজে নিন। গাজর, ক্যাপসিকাম, টোম্যাটো, বিনস দিয়ে নাড়াচাড়া করে ভাপানো প্রকলি ও বেরিকর্ন দিন। নাড়াচাড়া করে উভজিটেল স্টক ও সুইটকর্ন দিয়ে ঢাকা দিন। সিদ্ধ হলে চিলি গার্লিক সস, নুন, চিনি, গোলমরিচগুঁড়ো দিন। এবার লেমন সস মিশিয়ে মিনিট পাঁচেক কম আঁচে ঢেকে রাখুন। লেমনের ফ্রেভার এলে গরম গরম সার্ভ করুন ব্রেড রোলার সঙ্গে। লেমন সসের জন্য সদপ্যানে চিনি ও কর্নফ্লাওয়ার মিশিয়ে ঠাণ্ডা জল ঢেলে গুলে নিন। এবার এই মিশ্রণে ফুটন্ত জলে আঙুরে আঙুর ঢেলে দিন। অল্প গাঢ় হলে আঁচ থেকে নামিয়ে মাখন ও লেমন জুস দিলে তৈরি হল লেমন সস। এই লেমন সস সবজির সঙ্গে মিশিয়ে দিতে হবে।

কোল্ড লেমন মেলন স্যুপ

উপকরণ: ভরমুজ মাঝারি সাইজের ১টা, আদাকুচি ২ ইঞ্চি, ধনেপাতা (ডাট সমেত) ৪-৫টা, রোসেট জিরেগুঁড়া ১ টেবলচামচ, নুন-



চিনি স্বাদমতো, লেমন জুস ১ টেবলচামচ, আপেল জুস ২ চা-চামচ, ফ্রেঞ্চ পুদিনাপাতা ১টা।

প্রণালী: তরমুজ ছোট পিস করে বীজ বাদ দিয়ে কেটে নিন। তাতে আদাকুচি, ধনেপাতার ডাট, নুন, চিনি, লেবুর রস, জিরে ভাজা, আপেল জুস সব দিয়ে রেসেভার রেস্ত করে নিন। ফ্রিজে রেখে ঠাণ্ডা করুন। পরিবেশনের আগে ফ্রেঞ্চ পুদিনাপাতা সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

লেমন মার্শরুম রাইস

উপকরণ: বাসমতী চাল ১ কাপ, মার্শরুম কুচাটা ৮-১০টা, রসুনকুচি ২ চা-চামচ, পার্সিলেকুচি ৪ টেবলচামচ, লেবুর খোসা ১ টেবলচামচ, পোঁয়াকুচি ৩ টেবলচামচ, নুন



যে কোনও অনুষ্ঠানে সব ধরনের খাবার পরিশোধিত হয়। কলকাতার বাইরেও এদের সার্ভিস আছে। এদের অভিনব ইন্টারঅ্যাক্টিভ ফুড স্টল এবং স্যালাড বার সকল পার্টিতেই প্রদর্শিত হচ্ছে। রদন ও সুমন, আই এইচ এম, তারাওলা এবং জার্মানি থেকে হোটেল ম্যানেজমেন্টে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত।

এদের অতি জনপ্রিয় একটি মেনু হলঃ ওয়েলকাম ড্রিংকস ... মকটেলস সঙ্গে ফ্লোয়ারিং ও ফল স্যুপ ... ক্রিম অফ চিকেন তদুর কটলিয়ার ... চিকেন রেশমি কাবাব, ফিস টিক্কা, মাটন সার্ভি কাবাব, পনির টিক্কা, জালেপানো বেরিকর্ন ফ্রিটার্স মেন কোর্স ... রুমালি রুটি, কুলচা, ডাল মাখন, তাওয়া ভাওয়ানচি, ফিস পাসিন্দা, আসার্টেড স্যালাড, ফুট শাক্বেট, মোতি পেলাও, চিকেন শাহি কেবাব, মাটন চিলি বোকোনট হাই, মিরাত রায়তা, পাইনআপল চাটনি, পাপড় ডেসার্ট ... বাসবিন রবিস্ আইসক্রিম (৬ রকমের ফ্রেভারে পার্কারে)

দাম ৬১৫ টাকা (ডেসার্ট সহ), ৫৪০ টাকা (ডেসার্ট ছাড়া)



কন্টিনেন্টাল কেটারিং সার্ভিসেস

৩৯, বালিগঞ্জ গার্ডেনস, কলকাতা-১৯
ফোনঃ ২৪৪০-৮০০৬/১৫৫৬, ২৪৪০-০৫০৪
রদন নিয়োগীঃ ৯৮৩০১৮০৩৫৩
সুমন নিয়োগীঃ ৯৭৩০১১৭৪২৩

৩৯, বালিগঞ্জ গার্ডেনস, কলকাতা-১৯

৩৯, বালিগঞ্জ গার্ডেনস, কলকাতা-১৯

৩৯, বালিগঞ্জ গার্ডেনস, কলকাতা-১৯

৩৯, বালিগঞ্জ গার্ডেনস, কলকাতা-১৯

কন্টিনেন্টাল কেটারিং সার্ভিসেস
এর নতুন রেস্টুরেন্ট ...



কলকাতা আছে কলকাতাতেই

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com **Opening Shortly**



তদুরি রামার সময় ফুড কালারের পরিবর্তে লেবুর রসের সঙ্গে হলুদগুঁড়ো মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন। প্রায় একইরকম রং পেয়ে যাবেন।

সেলেরিট শেক: সঞ্জীব কপূর



হেনন মশরুম হাইস

হানি লেমন চিকেন



প্রণালী: প্রথমে বাসমতী চালের কারখরে ভাত করে নিন। প্যানে অলিভ অয়েলে মশরুমকুচি দিয়ে ভেজে নিন। তাতে রসুনকুচি ও বাসমতী চাল দিয়ে নাড়াচাড়া করে পার্সলেবুচি, পেঁয়াজশাককুচি, নুন ও লেবুর খোসা গুঁড়ো দিয়ে নাড়াচাড়া করে সার্ভ করুন।

লেমন প্রন কারি

উপকরণ: অলিভ অয়েল ১ টেবলচামচ, চিড়িমাছ ৪০০ গ্রাম, পেঁয়াজকুচি ১ কাপ, কারিপাউডার $\frac{1}{2}$ টেবলচামচ, দারচিনি ২ ইঞ্চি,

নারকেলের দুধ ১ কাপ, নুন স্বাদমতো, জল পরিমাণমতো, ধনেপাতা পরিমাণমতো, লেবুর রস ১ চা-চামচ।

প্রণালী: চিড়িমাছ পরিষ্কার করে ধুয়ে অলিভ অয়েল হালকা করে সauté নিন। পেঁয়াজকুচি দিয়ে নাড়াচাড়া করে তাতে কারিপাউডার, দারচিনি, নুন, লেবুর রস দিয়ে নারকেলের দুধ দিন। নারকেলের দুধ ফুটলে তাতে চিড়িমাছ দিয়ে কম আঁচে সিদ্ধ হতে দিন।

প্রয়োজন হলে সামান্য জল দিন। চিড়ির লাল রং ধরলে ধনেপাতা সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

হানি লেমন চিকেন

উপকরণ: চিকেন ৮০০ গ্রাম, পেঁয়াজকুচি ২ টো, রসুনকুচি খেঁতো করা ১ চা-চামচ, চিকেনস্টক ২ কাপ, মধু (হানি) ২ টেবলচামচ, পার্সলেপাতাকুচি ২ টেবলচামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, সেমেন জুস ২ টো, লেবু-নুন স্বাদমতো, অলিভ অয়েল পরিমাণমতো।

প্রণালী: অলিভ অয়েল চিকেন হালকা স্টে করে নিন। লালচে হলে পেঁয়াজকুচি, রসুনকুচি দিয়ে নাড়াচাড়া করে চিকেন স্টক দিন ও তাতে মধু, সেমেন জুস ও পার্সলেপাতা দিয়ে সিদ্ধ করুন, আধঘণ্টা মতো। মাঝে মাঝে নাড়াচাড়া করে দেবেন। মনে হলে চিকেন স্টকে নুন দেবেন। সিদ্ধ হলে গোলমরিচগুঁড়ো ও পার্সলেপাতা সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



মিন্সট্রাড ফুট ডেসার্ট

মিন্সট্রাড ফুট ডেসার্ট

উপকরণ: দুধ $\frac{1}{2}$ লিটার, স্পাগেট কেক ১ পাউন্ড, লেবুর রস ১ চামচ, অরেঞ্জ স্কোয়াশ অথবা রোজ সিরাপ ১ কাপ, বিভিন্ন রকমের ফল ১ কাপ (আপেল, আঙ্গুর, তরমুজ, পাকাপেঁপে), মিন্সট্রাড ফুট জ্যাম ২ টেবলচামচ, চিনি ৪ টেবলচামচ, ভ্যানিলা কাষ্টার্ড পাউডার ২ চা-চামচ, চেরি ২-৩ টো।

প্রণালী: স্পাগেট কেক টুকরো করে কেটে বাটিতে রাখুন। তাতে রোজ সিরাপ, অরেঞ্জ স্কোয়াশ, লেবুর রস মেশান। চিনি ও জল দিয়ে ফলগুলো ফুটিয়ে ঠাণ্ডা হতে দিন। এই মিশ্রণ কেকের ওপরে দিয়ে তার ওপর মিন্সট্রাড ফুট জ্যাম ছড়িয়ে দিন। এবার দুধ ফুটিয়ে তাতে কাষ্টার্ড পাউডার ও ভ্যানিলা এসেন্স মিলিয়ে অল্প আঁচে নাড়তে থাকুন। ঘন হলে ঠাণ্ডা করে বাটির মিশ্রণে ছড়িয়ে দিন। চেরিকুচি সাজিয়ে ফ্রিজে রাখুন। ঠাণ্ডা সার্ভ করুন।



লেমন প্রন কারি



প্রেগনেসিতে ডায়েট প্ল্যান

প্রেগনেসির সময়
কোন কোন খাবার
খাবেন আর কোন
খাবার থাকবে
ডায়েট তালিকার
বাইরে, জানালেন
বিশেষজ্ঞ
ডায়েটিশিয়ান।

প্রেগনেসি মহিলাদের জীবনে অন্যতম মাইলফক। মা হওয়ার অনুভূতি একেবারেই আলাদা। আর তাই এর জন্য চাই আলাদা প্রজ্ঞা। আচ্ছা ভেবে দেখুন তো বিদেশি যাওয়ার কত মাস আগে থেকে আপনারা ভিঙ্গার জন্য প্ল্যান করেন, কিংবা বাড়িতে অতিথি আসার থাকলে কতদিন আগে থেকে ঘরদোর পরিষ্কার করেন, বা বন্ধুর বিয়ের জন্য কী পরবেন তা বিয়ের কয়েক সপ্তাহ আগে পরিকল্পনা করে ফেলেন। আসলে আমরা প্ল্যান করতে খুব ভালবাসি। আর সঠিক কথা বলতে ব্যাক ক্যালকুলেশন করায় আমাদের জ্ঞান নেই। কিন্তু প্রেগনেসির খেলায় এই ব্যাক ক্যালকুলেশনের কথাটা মাথাতেই আসে না। ঠিক যেমন বাড়িতে লোকজন এলে বাড়ি পরিষ্কার করতে হয় ঠিক তেমনি কনসিভ করার আগে শরীরকে পুরোপুরি সুস্থ ও সবল করা জরুরি। ভাবুন না বাচ্চার কাছে তো আপনার শরীরটাই বাড়ি, যেখানে ওকে ন'মাস থাকতে হবে। ফলে ওকে একটা সুন্দর পরিবেশ দেওয়াটা আপনার দায়িত্ব। এর অবশ্য একটা ইলেক্ট্রনিক ও আছে। ঠিক যেমন অতিথিরা বেশিদিন বাড়িতে থাকলে বাড়ির সিস্টেম ওলটপালট হয়ে যায়, ঠিক তেমনি বাচ্চার জন্যে আপনার শরীরেও নানারকম পরিবর্তন হয়। তাই বেড়ে ওঠার সঠিক পরিকাঠামো না পেলে বাচ্চার যেমন ক্ষতি, তেমন আপনারও। আপনি যদি ঠিকভাবে খাওয়াদাওয়া না করেন, জানবেন বাচ্চাও পর্যাপ্ত পুষ্টি পাবে না। আর এতে শরীরের রিকার্ভ সোর্সও আশে আশে কমতে থাকে।

প্রেগনেসির জন্যে ফিট থাকতেই জরুরি। ইফ ইউ আর উইলিং টু ইট রাইট, ইউর বডি উইল হ্যান্ড পারফেক্ট হরমোনাল হারমনি। অর্নেকেই দেখেছি কনসিভ করার সজ্জানা বাড়ানোর জন্য ওজন কমাবার চেষ্টা করেন। সকাল-সন্ধ্যা দৌড়নো, একটা ডায়েট প্লানে লাভ না হলে অন্য ডায়েট টাই করেন। আর ক্র্যাশ ডায়েটিং তো আছেই। এর ফলে রোগা হলেও নিউট্রিশন পেলেই যে শূন্যতে গিয়ে দাঁড়ায় তা আর বলার অপেক্ষা রাখে না। এতে প্রেগনেসির সময়ও ওজন অস্বস্তিভাবে বাড়তে থাকে। ক্রান্ত, বিরক্ত লাগে। ডেলিভারির সময়ও জটিলতা দেখা যায়। তাই ওজন কমানোর উপর

নয়, শরীরকে নিউট্রিশনালি স্ট্রং করার উপর জোর দেওয়া উচিত। চা, কফি খাওয়া কমিয়ে দিন। সিগারেট, আলকোহল থেকে দূরে থাকুন। প্রেগনেসির সময় নিয়ম মেনে খান। সময়মতো খান। আপনার দু'বিধার্থে একটা ডায়েট প্ল্যান দিলাম। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী মডিফাই করে নিতে পারেন—

- ঘুম থেকে ওঠার দশ মিনিটের মধ্যে একমুঠো জাই ফুটস খান।
- এক ঘণ্টার মধ্যে বাড়িতে বানানো ব্রাকফাস্ট খান। ব্রেড, বিস্কিট, আচার, সস না খাওয়া ভাল।
- সকাল ১১টা থেকে দুপুর ১টার মধ্যে লাঞ্চ করে নিন। এর বেশি দেরি করবেন না। লাঞ্চে বাড়ির খাবার খান।
- হোল হুইট, জোয়ার, বাজরা, নাচনির রটি, ভাত, সবজি, ডাল লাঞ্চে জন্ম উপযুক্ত।
- লাঞ্চে দু' ঘণ্টা পর দই খেতে পারেন। তবে নুন বা চিনি মেশাবেন না।। গোলমরিচ বা জিরেঙডো মিশিয়ে খেতে পারেন।
- দিনে একবারের বেশি চা বা কফি খাবেন না।
- চিজ, পনির, বাগদাম, মাখন ডায়েটে রাখুন। সঙ্গে ছ'টা থেকে সাতটার ভিতর ডিনার করে নিন। লাঞ্চে মতোই ঘরোয়া খাবার খান।
- রাত ন'টা নাগাদ মরগুটি সবজি সিদ্ধ বা সবজি দিয়ে বিচুড়ি খান।
- সন্ধ্যা সিনে পথাও পরিমাণে জল খান। না হলে ডিহাইড্রেশন হতে পারে।
- ভিটামিন আর মিনারেল সাপ্লিমেন্ট ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী খেতে থাকুন।

মডেল: মধুরমা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যাট্রালিন্স, গাড়িয়াহাট, ফোন: ৩৯৪৪৮৪০০
ছবি: শুভবু দাসী



স্বাস্থ্য দিও যেকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন
থাকলে ইমেল করুন:
sananda@abp.in



কোনও খাবারই খারাপ নয়

আলু খেতে ভালবাসেন কিন্তু ওজন বেড়ে যাচ্ছে অথবা ডায়েটিং করার ফলে চুল পড়ে যাচ্ছে? সমস্যার সমাধানে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আমার বয়স ২৬ বছর। আমার ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় বেশ কিছুটা বেশি। আমি আলু খেতে খুব ভালবাসি। আমি জানতে চাই আলু খেলে কি সত্যিই ওজন বাড়ে? আমি কি রোগে আলু খেতে পারি?

নন্দিনী সমাদার, বেহালা

অবশ্যই আপনি আলু খেতে পারেন। একটা কথা মাথায় রাখবেন কোনও খাবারই শরীরের জন্য খারাপ নয়। প্রত্যেক খাবারেরই নিজস্ব একটা ফুড ভ্যালু থাকে যা আমাদের শরীরের জন্য ভাল। আলু সবচেয়ে আমাদের অনেকের মনেই একটা ভুল ধারণা আছে। আমরা ভাবি আলুতে প্রচুর পরিমাণে কার্বেহাইড্রেট আছে, তাই আলু খেলেই বৃষ্টি ওজন বেড়ে যাবে। তাই ওজন বাড়ার ভয়ে ভুল ধারণারশত আমরা অনেকেই ডায়েট থেকে আলু সম্পূর্ণ বাদ দিয়ে দিই। আমরা অনেকেই কিন্তু এটা জানি না যে আলুতে ফাইবার, পটাশিয়াম, আয়রন, কপার, ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স ও আরও নানা ধরনের ভিটামিন ও মিনারেলস আছে, যা আমাদের শরীরের জন্য ভাল। আসলে কোনও খাবার ভাল না খারাপ

তা অনেকটাই নির্ভর করে আপনি কীভাবে তা রান্না করছেন তার ওপর। আপনি প্রতিদিনই একটা করে মাথারি মাগের আলু খেতে পারেন। তা বলে ভেজা খাবেন না। সিদ্ধ করে বা অল্প দিলে দিয়ে সামান্য ন্যাচাড়া করে নিয়ে খেতে পারেন। যেমন ধরুন আপনি পোহা বা স্যান্ডউইচ খাচ্ছেন তাতে সামান্য আলু সিদ্ধ করে দিতে পারেন। আবার ইচ্ছা হলে কম তেল দিয়ে আলুর পরোটাও খেতে পারেন। রোজকার সবজির সঙ্গে কয়েকটুকুরো আলু দিতে পারেন। তবে না ভেজে সিদ্ধ করে খান। এতে আপনার আলু যাওয়াও হবে আবার ওজনও বাড়বে না।

আমার বয়স ২৪ বছর। আগে আমার ওজন খুব বেশি ছিল। ওজন কমানোর জন্য আমি গত তিন-চারমাস ধরে ডায়েটিং শুরু করি। ডায়েটিং করার জন্য আমি শুধু জুস ও সুপ খেতাম। এতে আমার ওজন এখন প্রায় ১০ কেজি কমে গেছে। কিন্তু আমার খুব চুল পড়ছে। আমি বুঝতে পারছি না ডায়েটিং করার জন্য এরকম হচ্ছে কিনা।

হাসিনা খাতুন, বহরমপুর

আপনার চিঠি পড়ে মনে হচ্ছে পুষ্টির অভাব থেকেই আপনার চুলের নানা সমস্যা দেখা দিচ্ছে। ব্যাপারটা একটু বুঝিয়ে বলি। শরীর সুস্থ রাখতে ভিটামিন, মিনারেল, ফ্যাট, প্রোটিন, কার্বেহাইড্রেটের সুবম আহার প্রয়োজন। কারণ, আমরা যে খাবার খাই তার থেকেই আমরা পুষ্টি পাই। তাই ওজন কমানোর জন্য ডায়েটিং করতে গিয়ে যদি প্রয়োজনীয় নিউট্রিয়েন্ট বাদ পড়ে যায়, তাহলে কিন্তু ওজন কমলেও, শরীরের অন্য ক্ষতি হতে বাধ্য। পুষ্টির অভাব থেকে অনেকসময় চুলের ফলিকেলস নষ্ট হতে শুরু করে। এছাড়া চুল পড়া, চুল আগের চেয়ে শুষ্ক ও কুরু হয়ে যাওয়া, অল্প বয়সেই চুল পাকতে শুরু করাসহ নানা সমস্যা দেখা দিতে শুরু করে। আপনার ক্ষেত্রেও ঠিক তাই হয়েছে। আপনি ওজন কমানোর জন্য সারাদিন জুস ও সুপ খেয়ে থাকতেন এতে আপনার ওজন কমেছে ঠিকই কিন্তু শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব দেখা দিতে শুরু করেছে, যা থেকে এই সমস্যাগুলো দেখা দিচ্ছে। তাই এখন থেকেই ভাল করে খাওয়াওয়া করুন। প্রোটিন, কার্বেহাইড্রেটসমৃদ্ধ খাবার ও মরসুমি ফল বেশি করে খান। এতে আপনার চুল ভাল হবে ও সমস্যারও সমাধান হবে।

মডেল: সৌরসেনী

মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২

ছবি: শুভেন্দু চাকী



পূজা মাথি জা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিষ্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন
থাকলে ই মেইল করুন:
sananda@abp.in



গ্রিলড ফিশ

সানন্দরোম্মাবান্না ২

শেফস স্পেশাল



জাস্ট মোমো
কফি শপের
এগজিকিউটিভ
শেফ প্যাপিয়া দাস
শেয়ার করলেন
মোমো থেকে
শুরু করে গ্রিলড
ফিশের জিভে
জল আনা
কয়েকটি রেসিপি।

গ্রিলড ফিশ

উপকরণ: বাসা ফিলে ২ টো (১০০ গ্রাম করে), আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো $\frac{2}{3}$ চা-চামচ, সয়া সস $\frac{2}{3}$ চা-চামচ, উটরশায়ার সস ১ চা-চামচ, পার্সলেবুটি ১ টেবলচামচ, পাতিলেবুর রস ১ চা-চামচ, অলিভঅয়েল বা রিফাইনড অয়েল ২ চা-চামচ, লেমন বাটার ২ চা-চামচ, মাখন ও চা-চামচ, ডিম ১ টা, বাসমতী চাল ২৫ গ্রাম (সিদ্ধ করা), নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাছের ফিলে আদাবাটা, রসুনবাটা, গোলমরিচগুঁড়ো, উটরশায়ার সস, সয়াসস, পার্সলেবুটি, লেবুর রস ও সামান্য নুন দিয়ে ২০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখুন। মাইক্রোওয়েভে আভেন

১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে গ্রিহিট করে নিন। ম্যারিনেট করে রাখা মাছের দু'পিঠে সামান্য তেল গ্রাশ করে আভেনে দিয়ে নিন। আট থেকে ১০ মিনিট গ্রিল করুন। মাছের দু'পিঠে বাদামি হয়ে এলে আভেন থেকে সাবধানে বার করে নিন। গ্রিল করা মাছের দু'পিঠে লেমন বাটার গ্রাশ করে নিন। এতে মাছের স্বাদ আরও বেড়ে যাবে। আভেনগ্রাফ পাত্রে মাখন নিয়ে আভেনে গরম করে নিন। মাখন গলে গেলে আগে থেকে সিদ্ধ করে রাখা বাসমতী চাল দিয়ে ভাল করে মাখনের সঙ্গে মিশিয়ে আভেনে এক-দু'মিনিট রান্না

করুন। ননস্টিক প্যানে সামান্য তেল বা মাখন দিয়ে ডিমের পোচ তৈরি করে নিন। প্লেটে ভাত, গ্রিলড ফিশ ও ডিমের পোচ সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

চিকেন স্টিমড মোমো

উপকরণ: বেনলেস চিকেন ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ৫০০ গ্রাম (কুচানো), ময়দা ৩০০ গ্রাম, গোলমরিচগুঁড়ো ২ চা-চামচ, রিফাইনড অয়েল ২ টেবলচামচ, ধনেপাতা ১০০ গ্রাম (কুচানো), সয়া সস ১





চিকেন স্টিমড মোমো

নিম্ন। ননস্টিক প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে মোমোগুলো দিয়ে বাদামি করে ভেজে তুলে নিন। বাস তৈরি প্রদ ফ্রায়েড



ইংলিশ ব্রাঞ্চ

মোমো। প্লেটে সুন্দর করে সাজিয়ে সসের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

ইংলিশ ব্রাঞ্চ

উপকরণ: ডিম ২ টি, চিকেন সসেজ ২ টি, গাজর অর্ধেকটা (টুকরো করা), বিনস ৪-৫টা (টুকরো করা), ফুলকপি বা ব্রকোলি ৪ টুকরো, আলু ১টা (সিদ্ধ করা), পাউরুটি ২ রাইস, অলিভ অয়েল ১ টেবলচামচ, মাখন ৩ চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চিকেন সসেজে সামান্য মাখন শ্রাশ করে নিন। মাইক্রোওয়েভ আভেন ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে গ্রিহিট করে নিন। আভেনগ্রফ পাঠে চিকেন সসেজ দিয়ে এক - দু'মিনিট বেক করে নিন। সসেজ হালকা বাদামি রং হলে আভেন থেকে বার করে আলাদা রাখুন।

ননস্টিক প্যানে অলিভ অয়েল গরম করে নিন। গরম তেলে গাজর, বিনস, ফুলকপি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে নিন। স্বাদমতো নুন দিন। সিদ্ধ আলু হাত দিয়ে ভাল করে মেখে মাখন, নুন ও গোলমরিচ গুঁড়ো মেশান। তারপর ভাল করে মেখে নিন।

টোস্টারে পাউরুটি টোস্ট করে নিন। পাউরুটির ওপর সামান্য মাখন লাগিয়ে নিন। প্যানে তেল দিয়ে ডিমের পাচ তৈরি করুন। প্লেটে গ্রিলড সসেজ, সবজি ও ডিমের পাচ দিয়ে পাউরুটি সসে গরম গরম পরিবেশন করুন। প্লেটে দারুণ লাগবে।

যোগাযোগ: ৯৮০২৯১৭৫৭৭

ছবি: সৃষ্টিকর্ষ চট্টোপাধ্যায়

চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: পুর তৈরির জন্য মাংসে একে একে পেঁয়াজকুটি, ধনেপাতাকুটি, গোলমরিচগুঁড়ো, সয়া সস, সামান্য তেল ও স্বাদমতো নুন দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। পাঠে ময়দা দিয়ে সামান্য নুন, তেল ও প্রয়োজনমতো জল দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। মাখা ময়দা ভিজে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুড়ে আধখণ্ড রেখে দিন। মাখা ময়দা থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে লুটির মতো বেলে নিন। এর মধ্যে আগে থেকে তৈরি করে রাখা মাংসের পুর ভরে পুটির আকারে গড়ে দিন। হাত দিয়ে সামান্য চেপে ধারগুলো ভাল করে মুড়ে নিন। মোমো স্টিমারে সামান্য তেল শ্রাশ করে নিন। মোমো দিয়ে ১৫-২০ মিনিট স্টিম করে নিন। বাস তৈরি চিকেন স্টিমড মোমো। সনের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

প্রদ ফ্রায়েড মোমো

উপকরণ: ছোট চিংড়ি ৬০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ৫০০ গ্রাম (কুচানো), ময়দা ৩০০ গ্রাম, গোলমরিচগুঁড়ো ২ চা-চামচ, রিফাইন্ড অয়েল ১/২ লিটার, ধনেপাতা ১০০ গ্রাম (কুচানো), সয়া সস ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চিংড়ি ভাল করে ধুয়ে পরিষ্কার করে

নিম্ন। প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে চিংড়ি ভেজে নিন। পাঠে ভাল চিংড়ি নিয়ে একে একে পেঁয়াজকুটি, ধনেপাতাকুটি, গোলমরিচগুঁড়ো, সয়া সস, সামান্য তেল



প্রদ ফ্রায়েড মোমো

ও স্বাদমতো নুন দিয়ে ভাল করে মেখে পুর তৈরি করে আলাদা করে রাখুন। ময়দা সামান্য নুন, তেল ও পরিমাণমতো জল দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। মাখা ময়দা ভিজে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুড়ে আধখণ্ড রেখে দিন। মাখা ময়দা থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে লুটির মতো বেলে নিন। এর মধ্যে চিংড়ির পুর ভরে পুটির আকারে গড়ে দিন। হাত দিয়ে সামান্য চেপে ধারগুলো ভাল করে মুড়ে নিন। মোমো স্টিমারে মোমো ১৫-২০ মিনিট স্টিম করে



কোল্ড কফি শেক

পাঠিকার রান্নাঘর



গরমকাল এলেই
মনটা শরবতের জন্য
মজে ওঠে। কোল্ড
শেক বা ম্যাঙ্গো স্মুদি,
বা চিলড সুপ—
সবেতেই আছে
একটা প্রাণজুড়ানো
ব্যাপার! চেখেই
দেখুন না...

শ্রা ব গী সিন হা

গরমে ঠান্ডা খাবারের খুব কদর।
ভাবুন তো, সারাদিন অফিসের পরে
ক্লান্ত হয়ে বাড়ি ফিরেই যদি হাতের
কাছে পেতেন ঠান্ডা শরবত, বা ঘণ্টাখানেক
প্রখর রোদে ভাজা-ভাজা হওয়ার পরে কেউ
যদি আপনার কাছে নিয়ে আসত ঠান্ডা স্মুদি বা
কোল্ড সুপ, তাহলে জীবনটা কী সুখেরই না
হতো! বাড়িতে অতিথি এলেও এসময়ে আমরা
চা-কফির জায়গায় শরবত বা কোল্ড শেক দিয়ে
আপ্যায়ন করি। আসলে গরমে স্বস্তি দিতে এ

ধরনের ঠান্ডা খাবারের কোনও বিকল্প নেই।
তবে সেই সন্ধান মিষ্টি শরবত বা বাজার থেকে
কিনে আনা জুসের বদলে একটু অন্যরকম
আইটেমও তো টাই করে দেখাই যায়। যেমন
ধরুন, সদা গুঠা কাঁচা আম দিয়ে মনেরাম স্মুদি
বা ঠান্ডা টোম্যাটো-পুদিনা সুপ। আপনারা
জন্য রইল গরমে স্বস্তিদায়ক চারটি রেসিপি।

কোল্ড কফি শেক

উপকরণ: কফি পাউডার ১-১ ১/২ চা-চামচ,

চিলড টোম্যাটো সুপ



শুগার পাউডার ২ চা-চামচ, দুধ ১ গ্লাস,
আমন্ড পাউডার ১ চা-চামচ, চকোলেট সস
(সাজানোর জন্য)।

প্রণালী: মুখ বন্ধ কন্টেনারের পরিমাণমতো কফি
পাউডার ঢালুন। অবশ্যই ভালো কোয়ালিটির
কফি পাউডার ব্যবহার করবেন। চিনি মিহি
করে গুঁড়ো করবেন। কফি পাউডারের সঙ্গে
শুগার পাউডার আর আমন্ড পাউডার নিয়ে
ভালো করে মেশান। মিশ্রণের মধ্যে দুধ
দিন। সব উপকরণগুলি এবার ভালো করে
শেক করে নিন। শেকার না থাকলে মিস্সার
গ্রাইন্ডারেও ভালো করে মিশিয়ে নিতে
পারেন। এবার সার্ভিং গ্লাসে অল্প চকোলেট
সস ঢেলে গ্লাসটিকে উপরে-নীচে করে নিন,
যাতে সস গ্লাসের গায়ে লেগে যায়। এবার
কফি শেক গ্লাসে ঢেলে দিন। আইস কিউব
দিয়ে সাজিয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন
চিলড কফি শেক।

চিলড টোম্যাটো সুপ

উপকরণ: পাকা টোম্যাটো ১০টি (মাঝারি
সাইজের), আদা বাটা $\frac{1}{2}$ চা-চামচ, শুগার
পাউডার স্বাদমতো, বিটলবর্ণ স্বাদমতো,
পুদিনাপাতা (সাজানোর জন্য), আইস কিউব
(সাজানোর জন্য), জল আদাজমতো।
প্রণালী: প্রথমে একটি প্যানে জল ফুটিয়ে নিন।
টোম্যাটো কুচিয়ে রাখুন। গরম জলে টোম্যাটো
দিন। কিছুক্ষণ রাখুন। টোম্যাটো সিদ্ধ হয়ে
এলে একটি ছাঁকনিতে টোম্যাটো পাল্প আলাদা
করে ছেঁকে নিন। চিনি ভালো করে গুঁড়ো
করে নিন। টোম্যাটোর শ্বদ সুপ একটি পাত্রে
নিয়ে তার মধ্যে বিটলবর্ণ, পুদিনাপাতা ও শুগার
পাউডার মিশিয়ে নিন। পুরো জিনিসটা কিছুক্ষণ
ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করতে দিন। ফ্রিজ থেকে
বের করে আইস কিউব সাজিয়ে পরিবেশন
করুন চিলড সুপ।

চকোলেট শ্রীখণ্ড উইথ ফ্রুট

উপকরণ: দই ৪ টেবলচামচ (জল বরানো),
চিনির পাউডার স্বাদমতো, চকোলেট সস ২
টেবলচামচ, সবুজ ও কালো আঙুর ৫০ গ্রাম,
আনারস কয়েক স্লাইস, কিউরি কয়েকটা
(গেলে করে কাটা), শসা ২ টো (গেলে করে
কাটা), পাকা পেঁপে অর্ধেকটা (স্লাইস করে
কাটা), তরমুজ কয়েক স্লাইস, স্টিক ৩টে।
প্রণালী: তিনটি স্টিকে এক এক করে বিভিন্ন
রকমের ফল গাঁথে আলাদা করে রাখুন।
আপনার পছন্দমতো রং মিলিয়ে ফল গাঁথে
নেবেন। চাইলে উপরের ফলগুলো ঠান্ডা অন্য
ফলও ব্যবহার করতে পারেন। এবার একটি



চকোলেট শ্রীখণ্ড উইথ ফ্রুট

গ্লাসে (সার্ভিং গ্লাস) দই আর চিনির পাউডার
একসঙ্গে মিশিয়ে ভালো করে ফেটিয়ে
নিন। মিহি করে ফেটানো হয়ে
গেলে উপর থেকে চকোলেট
সস ছড়িয়ে দিন। গ্লাসের
গায়ে চকোলেট সস লেগে
যাবে। এবার ফলের
স্টিকগুলো একে
একে গ্লাসের ভিতর সাজিয়ে
দিয়ে পরিবেশন করুন। গরমে
দারুণ উপাদেয় এই
ঠান্ডা ডেসার্ট।

কাঁচা আমের শ্বুদি

উপকরণ: কাঁচা আম ২ টো, দই
৪ টেবলচামচ (জল বরানো), কমলালেবুর
রস ২ টেবলচামচ, শুগার পাউডার স্বাদমতো,
কমলালেবুর বোসা (সাজানোর জন্য)।
প্রণালী: প্যানে গরম জলে কাঁচা আম সিদ্ধ

করে নিন। সিদ্ধ হয়ে গেলে ছাঁকনিতে ছেঁকে
আমের পাল্প আলাদা করে নিন। আমের
পাল্পের সঙ্গে দই, কমলালেবুর রস
মিশিয়ে মিস্সারে ভালো করে
মিহি করে নিন। এরসঙ্গে
অবশ্যই শুগার পাউডার
মেশাতে ভুলবেন না।
মিশ্রণ যত মিহি হবে, ততই
সুস্বাদ হবে। শ্বুদি তৈরি হয়ে
গেলে পুরো জিনিসটা সার্ভিং
কাপে ঢেলে কিছুক্ষণ ফ্রিজে রেখে
দিন। ঠান্ডা হয়ে গেলে পরিবেশন
করুন টুক-মিষ্টি ম্যাসো শ্বুদি।
উপর থেকে কাঁচা আমের টুকরো
বা কমলালেবুর খোসা সাজিয়ে
নিতে পারেন।



কাঁচা আমের শ্বুদি

যোগাযোগ: ৪০০৬১৪২০
ছবি: সুপ্রভীক চট্টোপাধ্যায়

‘পাঠিকার রামায়ণ’ বিভাগে রেসিপি মনোনীত হলে, এবার থেকে সানন্দার ওয়েবসাইটেও সেই রেসিপি দেখতে পারেন।

বিশদ জানতে লগ ইন করুন www.sananda.in



দীর্ঘদিন বাদে দিল্লি থেকে কলকাতায় এসেছে বিখ্যাত ত্রিাশিাী দেবরাজ সিংহরায়। উপলক্ষ অনেক দিন পর এ শহরে অনুষ্ঠিতবা তার এগজিভিশন। রূপলেখা গ্যালারিতে ত্রিাভিভূতা দুর্গাঙ্হ হয়েছো। গ্রেসের উপস্থিতিতে বেশ জমজমাট ব্যাপার। দেবরাজ চায় তার এখানে ফেলে যাওয়া মেয়ে আঁচল প্রদর্শনীটা দেখতে আসুক। আঁচল জানে তার মা ব্যাপারটা পছন্দ করবে না। তবু তার মন টানে। কলেজের পড়ানো শেষ করে সে গুটিগুটি গায়ে এগোয় প্রদর্শনী দেখতে। গায়ে দেখা অধরের সঙ্গে। অধর সম্পর্কে তার বাবা শান্তনুর ভাইপো। অধর এখনও তাকে দেখলে শিহরিত হয়। মুখে যদিও কিছু বলে না। কিছুক্ষণ তার সঙ্গে কথা বলেই আঁচল ছোট প্রদর্শনী দেখতে। এদিকে মা মানসী তো রাগে অগ্নিশর্মা। তারপর...

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

বই মোহ মায়া পর্ব ৬

নাহ, মেয়েকে বিন্দুমাত্র বকেনি মানসী। আঁচল ফিরল প্রায় ন'টা বাজিয়ে, আর পাঁচটা কলেজে যাওয়ার দিনের মতো বিলম্ব হয়ে নয়, বরং বেশ বলমল করতে করতে। মানসী তাকে দেরি হওয়ার কারণটা পর্যন্ত জিজ্ঞেস করল না। প্রশ্ন করে লাভ কী, হয় মিথ্যা বলেবে, নয় অগ্রিয় সত্য। দু'টোর কোনওটাই বা শুনতে ভাল লাগে মানুষের? নৈশাহার গর্ভ প্রায় শেষ। 'অলি, আঁচল টেবিল ছেড়ে উঠে গেছে। অধরও। শান্তনু মন দিয়ে কইমাছের কাটা বাছছিল। মেয়েরা কেউ রাতে মাছ যায় না, অধর-মানসীরও কঠির সঙ্গে নিম্নিমিত্ত তরকারিই বেশি পছন্দ। রাতের টেবিলে শান্তনুই একমাত্র মৎস্যভোজী। মাছের শিরশাড়া পাতের কোণে সরিয়ে রেখে শান্তনু জিজ্ঞেস করল, "কলের মিস্ত্রি এসেছিল আজ?" মানসী পালা নিয়ে উঠি উঠি করছিল, বসে গেল, "আসার কথা ছিল নাকি?" "সকালে বেরোবার সময়ে পরেশকে যে বলে গেলাম।" শান্তনু নাক কুঁচকোল, "এদের নিয়ে এই এক জ্বালা। মিস্ত্রি ক্লাসটাকে সতেজা বাস ভাড়া না দিলে..." "হটোপুটির কী আছে? পেছনের কল নয় কয়েকদিন

পরেই হল।"

"এই হচ্ছে হবে করতে করতে দু'খানা সিংক বরবাদ হয়ে গেল। বাসনকোসন পেছনের চাতালে নিয়ে মাজলে জিনিসগুলোর আয় একটু বাড়ি, নয় কি?"

"সিলের সিংক কিনলেই পারতো। বেশি শোখিনতার কী দরকার।"

"বা রে, নিজের বাড়িতে শখ বিলাসিতা করব না। আর দামী জিনিস থাকলে তার প্রপার যত্নাখতি হবে না।" শান্তনু গজগজ করছে, "বাথরুমের টাইলসটারও তো বারোটা বাজাছিল। আছড়ে আছড়ে কাপড় কাচা... কী বিস্তী প্র্যাক্টিস। ভাগ্যিস ওয়াশিং মেশিন কেনা হল।" দরবাড়ির ওপর শান্তনুর ভারী মায়া। কিংবা তার চেয়েও বেশি কিছু। "খন্দ আবেগ। মানসী জানে। এ বাড়ির সিঙ্কি-মেক-দরজা-জানলা সবই যেন শান্তনুর হাড়পাজির। হুপেই তো। নিজে মুখাঘ দিয়ে কত কটে সামলেছে তাদের। তারপর পাড়য়া থেকে পছন্দসই বালি নিয়ে এল, নিজে লরিতে ঢেপে ইট এনেছে বসিরহাটের, কাটোয়ালানা বসে পরখ করে করে কাঠ কিনেছে... বাড়ির যে কোনও দরজা জানালা হাত দিয়ে শান্তনু বলে দিতে পারে কোনটা শাল, কোনটা শিরীয়, কোনটা গামার। কলকাতাইয়া বাবু নয়

বলেই বুঝি পারে এসব।

মানুষটার বিষয়টির তরফি করতই হয়। কেমন সময় বুঝে কিসে রেখেছিল জমিটা। গড়িয়ার এদিকে, স্টেশনের এত কাছে, এরকম একটা প্লট এখন আঠেরো বিশ লাখ টাকা কাঠা। মেট্রোটা চালু হয়ে গেলে দর হতো আরও চড়বে। দারুন গোয়ালি মনোহা মানুষ, বিয়ের পর পর কীভাবে যেন জোগাড় করল টাকাপয়সা, খুপ করে কিসে ফেলল এই তিন কাঠা পাঁচ হুটক জমিটা। বাড়িও হতো তখনই বানিয়ে ফেলত, চাকরি ছেড়ে সব ব্যবসায় নেমেছে বলে পরে উঠল না। কারখানা বানিক দাঁড়াতে একটু একটু করে ভিত দিয়েছে। সময় নিয়ে নিয়ে। তিন তিনটে বড় বড় ঘর, দুখানা লাগোয়া বাথরুম, বাড়তি আরও একটা কমন, আত্ম বজায় রাখা খাওয়ার জায়গা, আধুনিক কেতার রান্নাঘর... কম টাকার ধাক্কা! সামনের বারান্দাটি তো ঠিকমতো লোভনীয়। অর্ধবৃত্তাকার, থাম বসানো, টুকরো বাগান দিয়ে ঘেরা। গ্যারেজে তিনের শেড, সামনে শাটার। দোতলা ঢালি হয়েছে বছর দুয়েক। ঘর অবশ্য দেখানো আপাতত একটাই। বাড়িটা শেষ হয়নি, পড়ে রয়েছে ইটের খাটা। বর্তমানে ব্যবসাপাতির হাল তো তেমন সুবিধের নয়, তাই একুনি একুনি হাত লাগাচ্ছে না শান্তনু। যাই হোক, যতটা করেছে, সেটাই তো অনেক। শান্তনুর এই বৈটে পাঁচিল, বাহারি পেট, ছিছম ছিছম বাড়িখানার দিকে পথচলতি মানুষ একঝলক ঘুরে দেখে তো।

হ্যাঁ, শান্তনুর বাড়ি। শুধুই শান্তনুর। মানসীর এরকমই মনে হয় হঠাৎ হঠাৎ। শান্তনুর সঙ্গে টানা একশ বছর ঘর করার পরও। কেন যে হয়? বিয়ের পর যেদিন প্রথম সাড়ে তিন বছরের ময়ের হাত ধরে শান্তনুর সেলিমপুরের ভাড়াবাড়িতে গিয়ে উঠেছিল, নিজেকে কেমন আশ্রিত আশ্রিত লেগেছিল মানসীর। এখনও কি তবে হৃদয়ের অতলে সেই অনুভূতির রেশ রয়ে গেছে? নিজের অজান্তেই? অবশ্য না থাকতাই কি অস্বাভাবিক নয়? সিংকে থালাবাটি নামাতে নামাতে মানসী ভাবল আজ। সেই সাত তিন বছরের মধ্যে এককাল পরেও যদি এমন উল্টাপাল্টা আচরণ করে, পায়ের তলার শক্ত মাটিটা তখন উলমলে লাগে বই কী।

রান্নাঘর থেকে বেরিয়ে মানসী দেখল, শান্তনু যাচ্ছে দোতলায়। খাওয়ার সময় কথা হয়নি, এখন বুঝি ব্যতচিত চলবে ফাকা ভাইপোয়। অলি আজ টিভি চালায়নি, ঘরে ঢুকে গেছে। ঝাড় খেয়ে সেই তবন থেকে গুম হয়ে আছে মেয়েটা। কেন যে অমন দুশলা মন্তব্য করে মানসীকে ততিয়ে দিল? কথা নেই, বার্তা নেই, বাড়ি ঢুকে মেঝেটা বলে দিল, দিল্লিভাই ফেরিনি বুঝি? তাহলে দাখো, নির্ঘাত একটুকিচিনে দোঁড়েছে। যাই হলেমামুনি করুক, অলি তো আর কচি নয়, এটাও বোঝে না মা বাবার ক্ষতবিক্ষেপে আঘাত দিয়ে নেই? পুরনো ঘা দিয়ে সর্পাণ কি দস্ত করে? কখনও কখনও আশুনও তো ঠিকরায়!

তবু মেজাজ হারানোটা বোধহয় উচিত হয়নি মানসীর। অলিটা খাওয়ার টেবিলেও প্রায় যে পিঁপকটি নট ছিল আজ। শান্তনু টেরিয়ে টেরিয়ে দেখছিল মেয়েকে, ভুঁকর ইশারায় জানতে চাইছিল হেঁচু, ঠোট উঠে এড়িয়ে গেছে মানসী। এখন অলিকে একটু মলম লাগিয়ে আসবে কি? ভাবতে

ভাবতে উকি দিল দুই কনের দরজায়। বড়জন টেবিলে বসে কী যেন করছে কল্পিতাটো। ছোটটি বিছানায় উপুড়, খুঁটর খাটর করছে মোবাইল নিয়ে।

মানসীর উপস্থিতি টের পেয়েছে অলি। আতুল স্থির, তবে চোখ তুলছে না মেয়ে। মিনিট খানেক নিখর দাঁড়িয়ে রইল মানসী। যদি মেয়ে নিজ থেকে কিছু বলে। যা থেকে কিছু।

উহু, ব্যাকি নেই। ছোট একটা শ্বাস ফেলে মানসী সরে এল। অভিমান তো শুধু মেয়ের সাজে, মায়ের নয়। ঘরে এসে নিয়মমাত্রিক শীতকালীন নৈশ প্রসাদটুকু সারল মানসী। এবার বিছানা পাতার পালা। বেডকভার সরিয়ে টানটান করছে চাদর, দরজায় বিকট হাচি। একটা নয়, পর পর গোটা চারেক।

মানসী ঘুরে দেখল, নাক ঘষছে শান্তনু। মূদু উমার সুরে মানসী বলল, “বাড়ি ফিরে গিয়ে আরও হড়াস হড়াস জল ঢালা!”

শান্তনু নির্বিকার, “আহা দু’বার চান তো আমি বারো মাসই করি।”

“খুব বাহাদুরি, অ্যা? বয়স বাড়ছে? না কমছে?”

“বুড়ো হচ্ছি বলছে?”

“না। যোকা হচ্ছে। অন্তত গিজারটা তো চালিয়ে নিতে পারো।”

অলি আজ টিভি চালায়নি, ঘরে ঢুকে গেছে। ঝাড় খেয়ে গুম হয়ে আছে মেয়েটা। কেন যে অমন দুশলাম মন্তব্য করে মানসীকে ততিয়ে দিল?

“আরে দূর, ও সব গিজার শাওয়ার কি আমার পোষায়!

আমি হলাম গায়ের ছেলে। পুকুরে সাঁতারকাটা পাটি!”

“হাসিও না। কথায় কথায় দেশ গাঁ না কপড়িয়ে হাতের কড় গুনে লাগো, জীবনের বেশিটা কোথায় কাটল!

কলকাতায়? না রানিগড়ে?”

“তো কী আছে? বড়িটা তো আমার ওখানেই তৈরি। আর এ হল রুশি সৈনিকের শরীর, রোদ জল ঝড় সব গ্রফ্র।

তুমি বরং নিজেকে সামলাও।”

“আমার আবার কী হল?”

“এখনও হয়নি, তবে হতে কতকণ? মাথায় রেখো, পর পর দুটো শীতে তুমি কিন্তু বেশ ভুগেছ।”

আজকাল ঠাণ্ডার সময়টা মানসীর শরীর বানিক বেগড়বাই করছে বটে। গেল বছর তো ভাল মতন সর্দি বসেছিল বুকে। সঙ্গে বিস্ত্রির শ্বাসকষ্ট। ফি বছর এমনটা চললে পরেগা না শেষে ক্রনিক অ্যাকুমায দাড়িয়ে যায়।

তাদের বংশে হাঁপানি তো আছেই। শীত-বর্ষা বাবা কম কষ্ট পেত!

তবু নিজের অসুখ বিসুখের প্রসঙ্গ মানসীর মনঃপূত নয়। ভারী গলায় বলল, “আমারটা আমি বুঝে নেব। তুমি বেশি বীরত্ব ফলিও না। কাল থেকে গিজার ঢালাবে।

নইলে চান বন্ধা।”

“জো হুকুম মহারানি।”

শান্তনু ল্যাগুটপ নিয়ে বসে পড়েছে। বাথরুম ঘুরে এসে মানসী বলল, “কী গো, শোবে না?”

শান্তনু আলগা ভাবে বলল, “এই যাচ্ছি।”

“রোজ রাতদুপুরে কী এত কাজ?”

“হিসেব করতে হয় মাঝি ডিয়ার।”

“এত কী হিসেব কবো রোজ রোজ?”

“বৈশিষ্ট্য থাকা মানেই তো অনন্ত হিসেব মানসী। কপাল ভাল থাকলে ঐকিক নিয়ম। সময় মন্দ হলে সিঁড়িভাঙা অহা।” শান্তনু তেরোটা চোখে তাকাল। মুখ টিপে বলল, “সেদিন জিজ্ঞেস করছিলাম না, অদরকে কেন হরিনগর পাঠাই? কেন ক্যাজিরিতে বসেছি না? নিশ্চয়ই এও ভাবছ, কেন ওকে তিন দিন বসিয়ে রাখলাম ওখানে?”

“কিন্তু একটা প্লান তোমার আছে নিশ্চয়ই।”

“ইয়েস। একটা নতুন প্রোজেক্ট স্টার্ট করব হরিনগরে।

একদম ডিফারেন্ট টাইপ।”

“হঠাৎ এমন চিন্তা?”

“হঠাৎ নয় গো। ফ্যাক্টরিং হাল রোজই একটু একটু করে

খারাপ হচ্ছে যে।

বাজার ডাউন,

মার্কেটে টাকার ফ্লো

নেই, পার্টির

ক্রেডিটে মাল কিনে

ঘাপটি মেরে বসে

থাকছে, নতুন অর্ডার

কমছে দিন দিন,

এদিকে লেবাররা

অবিরাম ঝাঙা

নাচাচ্ছে...”

বছর থাকেন ধরেই এ ধরনের আশঙ্কার কথা শুনেছে

মানসী। ভামার তার তৈরির ব্যবসায় ইদানীং নাকি বেশ

টাকার টান। বিশেষ করে এই রাত্তা। এক সময়ে এদিকে

বিজনেসটার প্রবল রমরমা ছিল। শান্তনুদের প্রধান বন্দের

ফ্যান কোম্পানি, কিংবা গার্ডনমেন্ট। অধিকাংশ পাথার

কারখানাই এখন ডানা মেলে উড়ে গেছে দক্ষিণ ভারতে,

সেখানে তাদের কারখানাও গজিয়ে উঠছে অজ্ঞত।

পরিণামে শান্তনুদের বাজার মরো মরো। আর সরকারি

অর্ডার ও ট্রাকফর্মারের তার কিনবো কী, বিদ্রোহ থেকে তো

ধুকছে, তাদের থেকে পেপেট বার করতে জিভ বেরিয়ে

যায়। শান্তনু তো তাও চলাচ্ছে কায়রুপে, ছোট বড় কত

কারখানায় যে তানা বুলে গেল।

মানসী চিন্তাধিত মুখে বলল, “তো? কী করবে

হরিনগরে?”

“ফিশার। এগরুসিভালি চিংড়ি। মেনলি বাগদা। সঙ্গে

একটা প্রেসেসি প্ল্যান্ট করব। কুলিংয়েরও অ্যারেঞ্জমেন্ট

থাকবে, একেবারে মর্ডার।”

“তুমি হেলথকাল ইঞ্জিনিয়ার হয়ে মাছ চাষ করবে?”

“দোষের কী আছে? একটা লাইন আঁকড়ে বসে থেকে

পড়ে পড়ে মার খাওয়া তো মূর্খামি। পরিস্থিতি অনুযায়ী

নিজেকে বদলাতে হয় বই কী।” ল্যাপটপ বন্ধ করে শান্তনু

উঠে দাঁড়াল। ছোট একটা হাই বুটে বলল, “অদরকে আমি

গ্রেডুও ওয়াকে লাগিয়েছি। ও তো কথাবার্তা ভালই বলতে

পারে, আমি চাইছি মাঝে মাঝে গিয়ে লোকাল

লোকজনদের সঙ্গে অদর একটা রিলেশন গড়ে ফেলুক।

ওদিকটার তো এখন বেশ টারময়েল চলছে। কাজ শুরু

করতে হলে কাকে কল্যাণ হাত রাখতে হবে এ সম্পর্কে

তো একটা আইডিয়া পাওয়া দরকার।

এই না হলে শান্তনু। মানুষটা দুর্দশী, অগ্রপশ্চাৎ বিবেচনা না করে এগোনোর লোক নয়। পুরো পরিকল্পনাটিই ছকে রেখেছে নির্ধারিত। নইলে হঠাৎ পূর্ণ যেমনীপুরের অজ গিয়ে আট বিয়ে জমি কেনে? তখন অবশ্য বলেছিল, ধরে নাও একটা অ্যাসেস্ট হল, কিংবা বেড়ানোর জায়গা। তলে তলে অন্য ভারনাটাও ছিল নিশ্চয়ই। কখনই তো ফেড়ে কাশে না, মানসী আদাজ করবে কীভাবে!

শান্তনু মশারি টাঙানোর তোড়াগোড়া করছে। মানসী গিয়ে বসল বিছানায়। পদকের জন্য ভাবল, অচলেনের এগজিভিশন যাওয়ার কথাটা বলবে কি না। পরক্ষণেই মস্ত বদলাল। শুনে অবশ্যই কোনও প্রতিক্রিয়া দেখাবে না শান্তনু। কিন্তু নিরাসক্তির চাদরের আড়ালে একটুও কি অসুখা অনুভব করবে না মানুষটা? বরং অন্য প্রসঙ্গটা তোলাই যায়। সামান্য গলা ঝেড়ে

মানসী বলল, “ভালো,

বনানী আজ আবার ফোন

করেছিল।”

মশারি গুঁজতে গুঁজতে

শান্তনু বলল, “তাই বুঝি?

কী বলে?”

“সেই এক কথা। সম্বন্ধটা

হাতছাড়া কোনো না...

এমনটা আর পাবে না...

বড্ড বোর করছে।”

“একটা কথা বলব?” শান্তনু ঢুকে পড়ল মশারিতে।

বলিষে মাথা রেখে বলল, “চটে যাবে না তো?”

“কী এমন কথা?”

“আমার মনে হয়, দেবরাজ কলকাতার এসেছে বলেই

তাড়াছড়ি করছে বনানী।”

“কেন, দেবরাজের সঙ্গে এর কী সম্পর্ক?”

“বনানী হয়তো চায়, সম্বন্ধটা পাকা হোক, আর দেবরাজও

দিল্লি ফেরার আগে সেটা জেনে যাক।”

এমন একটা কথার জন্য মানসী আদৌ প্রস্তুত ছিল না।

দু-এক সেকেন্ড থম থমকে বলল, “তার জানা, না জানায়,

কী আসে যায়? আমরা কি তার অনুমতি নিয়ে মেয়ের

বিয়ে দেব?”

“তা নয়। তবু জানাতে তো হবেই।”

“আমি কোনও প্রয়োজন দেখি না। তাছাড়া সম্বন্ধটা নিয়ে

আদৌ এগোব কিনা তারই তো ঠিক নেই।”

“সে কী? কেন?”

“কারণ ব্যাপারটা আমার পছন্দ হচ্ছে না, বাস।”

“আশ্চর্য, কোয়ালিফায়ড ছেলে, আর ভাই বোন নেই,

ভাল চাকরি করে, মা অত বিখ্যাত মহিলা, সল্টলেক

নিজেদের বাড়ি...”

“মা খুশি থাক। আমি লাইক করছি না।”

“কেন? সম্বন্ধটা বনানী এখানেই বসে?”

“ধরে নাও, তাই। বনানীর সিলেকশন বলেই আমার

আগ্রহ নেই।”

“আমি কিন্তু তোমার ছেলোমানুষি।” শান্তনু হেসে ফেলল,

“বনানী আঁচলের পিন, সে কি তার খারাপ চাইবে?”

শান্তনুর মুখে এই ধরনের বাক্য পোহায় হাজার একবার

শুনেছে মানসী। কী অবলীলায় যে উচ্চারণ করে! বেমানুষ

অবশ্যই আঁচলের বিয়ে নিয়ে ভাবতে পারে। আমি তো বলছি না ওখানেই বিয়ে দাও। কিন্তু কথা বলতে কিসের বাধা? এখনও তো এক স্টেপও যাওনি। ওদের আঁচলকে পছন্দ হবে, আঁচল ছেলেটাকে আকর্ষিত করবে, তার পরে না..." সেই নিশ্চিন্ত যুক্তিঝাল। সাথে কি লোকটার সন্দেহ কোনওদিন তার এঁটে উঠতে পার না মানসী! অন্তরের শত উচ্চাটন সত্ত্বেও কত কী মেনে নিতে হয়!

কথা না বাড়িয়ে মানসী শুয়ে পড়ল। বেডসুইচ টিপে টিউব লাইট নিভিয়ে দিল শান্তনু। রাতব্যতির ধোয়াটে সবুজ আলোয় গুটিয়ে খুঁটিয়ে দেখেছে মশারি ঠিকঠাক গোঁজা হয়েছে কি না। বাগিয়ে আবার মাথা ঠেকানোর আগে মানসীর কানে আলগা চাপ দিল। তরল গলায় বলল, "ব্রেনটাকে কেন মিছিমিছি ট্যাগ করছে? বো হোগা, দিখা যাবেগা।"

মানসী শাড়াশপ করল না।

শান্তনু ফের বলল, "রাত হয়েছে, এবার ঘুমোও।" বলল দু'মিনিটের মধ্যে শান্তনু গাড় নিরায়। মানসীর মনেকটটা ফিরে আসছিল। বড্ড ব্যতনা গিচ্ছে আঁচল। আজ যে দেবরাজের কাছে যাবে, মাকে একবার জানাল না পর্যন্ত! ফিরেও কি বলেছে? কী এমন পাপ করেছে মানসী, যে তাকে এমন কষ্ট দেয় আঁচল! নাকি যন্ত্রেদ্রিয় দিয়ে বুকে ফেলেছে, দেবরাজের প্রতি তার মা'র ঘৃণাটা নিখাদ নয়।

নাহ, মেয়েটার বিয়ে হয়ে যাওয়াই বুকি ভাল। চোখের আড়াল হলে হয়তো মানসীর একটু স্বস্তি আসবে।

আবার ল্যান্ডফোনেটা বাজছে। অনিন্দ্য সত্ত্বেও বিছানা ছাড়তে হল দেবরাজকে। এই সাতসকালে কে জ্বালাচ্ছে রে বাবা?

দ্রব্বে টলমল পায়ে দেবরাজ বসার জায়গাটা এল। কাল রাতে পানের মাত্রা একটু বেশি হয়ে গিয়েছিল। অসীমকে ধরে এনেছিল রূপরেখা খেঁকে, দু'জনে বববক করতে করতে কখন যেন আশু বোতলই সাফ। খোঁয়াক্কা কাটেনি এখনও। রিসিভার তুলে জড়ানো গলায় বলল, "হ্যালো? কে?"

"সজ্জাল সজ্জাল মদ গিলে পড়ে আছিস নাকি?"

তীক্ষ্ণ বমাকর্ষণের ঝংকারে ঘুমের ছটকা ছিড়ে খান খান। বনো!

সোফায় বসল দেবরাজ, "অ। তুই! তা খবর কী তোর? আছিস কেনম?"

"যাক, গলা নেরে মতো অবস্থায় আছিস তাহলে!"

"আরে দূর, নোম-টোশা করিনি। জাস্ট ঘুমেজ্বালাম।"

"এত বেলা অঙ্গি? রাতভর মত্তি চলেছে বুঝি? এদিকে কলকাতায় এসে আমাদের একটা ফোন করার সময় পাস না? নাকি পম্পক টম্পকগুলো একবারে শিকয়ে তুলে রাখতে চাস?"

বনোর রাগ একদমই অস্বস্তিকর নয়। সত্যি তো, কলকাতায় চার পাঁচ দিন হয়ে গেল... এখনও...

খবরের জোখ প্রশমিত করতে দেবরাজ তড়াতাড়ি বলল, "না রে, বিশ্বাস কর... এমন বাস্তব ছিলাম...। কাল এগজিকিউটিভটা শুরু হল তো..."

"জানি। খবরের কাগজে দেখেছি।" শান্ত স্বরেতেও একটু যেন বিরূপ শিশিয়ে দিল বনানী। শুমাণ্ডমে গলায় বলল, "মোবাইল নাথারটা পাটে ফেললি কেন? পাছে তোর

সঙ্গে যোগাযোগ করি, তাই?"

কাঁহাতক কৈফিয়ত নিতে ভাল লাগে? কথার মোড় ঘোলা দেবরাজ, "তুমাদের কী খবর? ওর ফোনো শোন্ডার কমেছে? টাবলু পড়াশোনা করছে ঠিকঠাক? জে এন ইউতে অ্যাডমিশন পাওয়া কিন্তু বেশ টাফ।" বনানী যেন একটু গম্ভীরে। স্বর সামান্য শান্ত হল, "ওরা ঠিকই আছে। কিন্তু..."

"কী কিন্তু?"

"তোর সঙ্গে একটা জরুরি দরকার ছিল রে ছোড়া।"

ক'দিন আগেই তো যোগাযোগ করতে আমি লেক গার্ডেপেও..."

"হ্যাঁ, দিলীপ বলছিল। কী ব্যাপার বল তো?"

"আছে। সব কথা কি টেলিফোনে হয়? তুই আজ একবার আয় না আমাদের বাড়ি।"

"কিন্তু... আমার তো এগজিকিউশন... বিকেলে তো আমাকে ওখানে..."

"এখনই আয়। আমি তাহলে আজ আর অফিস বেরোব না। দুপুরে তুই এখানে যাওয়া-ওওয়া করবি..." বনানীর গলায় মিমতির সুর, "দরকারটা বুঝ আরেক্টে রে ছোড়া। আমা প্লিজ।"

দেবরাজের মনটা দুলে গেল। বনো জোর করলে সে অনায়াসে কাটিয়ে দিত। কিন্তু এভাবে অনুরোধ করলে

মানসীর আজকাল ধন্দ জাগে মনে। শান্তনুর নিরাবেগ যুক্তিময়তা ভান নয়তো? নিজেকে মহৎ প্রতিপন্ন করার এক সচেতন কৌশল?

তো...। অবশ্য নয়ম নয়ম গলায় বনো আবার কী দায়ে যে ফাঁসাবে কে জানে।

দেবরাজ একটু হেসে বলল, "ওকে। আসছি।"

বনানীকে নতুন মোবাইল নাথারটা জানিয়ে রিসিভার রেখে দিল দেবরাজ। এবার বড় করে এক কাপ চা দরকার।

নিজেই গিয়ে বানিয়ে নিল টপশট। নাহ, পরম লিকারে মাথাটা ছাড়ছে ক্রমশ। বাথরুম ঘুরে এসে ব্রেকফাস্ট বানাতো ডাকল দিলীপকে। ফ্রিজ থেকে সেজ্জ চিকেন বার করে দিলীপ স্যাভুইচ বানিয়ে দিল। চিবাতে চিবাতে খবরের কাগজে অলগা চোখ বুলিয়ে নিল দেবরাজ। রূপরেখায় তার যে এগজিকিউশন চমকে, ছোট্ট হলেও তথ্যটা রয়েছে শিল্পসংস্কৃতির পাতায়। যাক, প্রচারটা ভালই করছে মম্বাটা।

দুপুরে আজ আর রাম্যাব্যায় রামেলা নেই, দিলীপকে ছেড়ে বিল দেবরাজ। স্নানে ঢুকছিল, গালে হাত দিয়ে ধমকাল। গালটা বরখর করছে। পর পর দু'দিন কানায়নি, আজ একবার রেজার চান্সেই হবে।

গালে সবে শেভিৎ ক্রিম লাগিয়েছে, কলিৎবেল টিং টং। আবার দিলীপ এল নাকি?

লম্বা লম্বা পায়ে এসে দরজা বুসেই হেঁচট। অসীম! হানি হানি মুখে দাঁড়িয়ে।

অলংকরণ: কুপাল বর্ধন
ক্রমশ

এবার বেরিয়ে পড়ল

... হেমেন্দ্রকুমার রায়-এর ...

যকের ধন

সম্পূর্ণ রঙিত কমিকসের আকারে

সঙ্গে অন্যান্য আরও আকর্ষণীয় বিভাগ

প্রকাশিত হচ্ছে ২০ এপ্রিল থেকে

আনন্দমোলা



জিয়া এনিমা

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



সাব্দে অন্দরমহল



শাওড়ির ঘর

লাক্সুরিয়াস লিভিং

ফ্যাংশনালিটি
আর লাক্সারিয়ার
অভূতপূর্ব
সমন্বয়।
মুন্সইয়ের অঞ্জলি
শাহ-এর
অন্দরমহল ঘুরে
এসে লিখলেন
স্বাত্বর্ণা রায়।

মুন্সইয়ের যোগেশ্বরী। বড় রাস্তা ছেড়ে প্রাইভেট
রোডে ঢুকতেই বহুতল কমপ্লেক্স। ছবি তুলব
আগে থেকেই কথা বলা ছিল। সিকিওরিটি
চেক-ইনের পর উপর উঠেই বিপাকে
পরলাম। ফ্ল্যাট কোথায়? যেখানে থাকার কথা
সেখানে শুধুই একটা বড় কাঠের দেওয়াল।
প্রতিবেশীদের জিজ্ঞেস করে জানতে পারলাম
দেওয়াল নয়, আদতে সেটাই ফ্ল্যাটের দরজা।
কাছে গিয়ে বুকলাম সত্যিই জে বাংলা বাড়িতে
যেমন পেলায় আয়তনের দরজা থাকে, দেখতে
অনেকটা তেমনই। বেল খুঁজতে গিয়ে আবার
বিপদে। সেই প্রতিবেশী দেখিয়ে দিলেন দরজার
বাইরে গবেশের ছবির মধ্যে একটা ছোট্ট
সবুজ টিপই নাকি বেল। যে বাড়ির বাইরে এত
অভিনবর, সে বাড়ির ভিতর যে চমকপ্রদ হবে
জানাই কথা। দরজা খুলতেই ভাবনার সঙ্গে

ছবি ছব্বছ মিলে গেল। বিশাল ২৪০০
স্কোয়ার ফিটের ফ্ল্যাট। ঝাঁ চকচকে,
সুন্দর সাজানো গোছানো। ঢকেই
বা দিকে মডিউলার কিচেন।
প্যাসেজ ঘরে এগোলেই
আমতকার ড্রিং-ডাইনিং
এরিয়া। একদিকে ফর্মাল
সিটিং অ্যারেঞ্জমেন্ট, অন্যদিকে ইনফর্মাল।
সোফা, সেটার টেবল সবচেয়েই স্কটিশ
হুপ স্পট। ড্রিং এরিয়ার দু'দিকেই
ছোট বারান্দা। বেশ উচুতে বলে বাইরের
আকাশ দেখা যায়। মাসামাঝি ডাইনিং
টেবল। জানতে পারলাম শুধুমাত্র গ্লাস





টপটাই ফিনিশ করা হয়েছে জার্মানি থেকে। ডাইনিং টেবলের পায়ার আকারও অভিনব, ঠিক যেন পদ্মফুল। এটাই এই বাড়ির বৈশিষ্ট্য। প্রতিটি আসবাব, কালার স্কিম থেকে শুরু করে আগহোবাস্তি সব কিছুর পিছনেই একটা ভাবনা রয়েছে। ইতিরিয়ার ডিজাইনার দিয়ে সাজানো ঠিকই কিন্তু মূল পরিকল্পনা অবশ্যই বাড়ির বাসিন্দাদের। আর সেটাই তো হওয়া উচিত। এখানেই তো অন্দরসাজের মনশিয়ানা। অন্দরসাজ তখনই সার্থক হয় যখন বাড়ির প্রতিটা আসবাব গল্প বলে, যখন তারা শুধুই নির্বাক প্রতিধ্বনি নয়। এ ফ্ল্যাটের প্রতিটা কোনার বিলাসিতার ছাপ, তাও দেখানোর প্রগলভতা নেই। আত্মরিক্ততার

সঙ্গে যে লাগারির কোনও বিরোধ নেই, এই অন্দরসাজ তারই যথার্থ নিদর্শন। "অনেকদিন ধরেই ইচ্ছে ছিল হাত-পা ছড়িয়ে থাকার। এটা আসলে দু'টো ফ্ল্যাট ছিল, ১২০০ স্কোয়ার ফিটের। দুটোর মাঝখানের প্যাটিশন ওয়ালটা ভেঙে দেওয়া হয়েছে। আড়াইহানান করে ঘর ছিল এক একটা ফ্ল্যাটে। এখন খানি সড়ে চারখানা কম আছে। ঘরগুলো আর আয়তনেও একটু পরিবর্তন আনা হয়েছে। আমাদের মূল আইডিয়াটা ছিল যতটা সম্ভব স্পেস

ক্রিয়েটিভ কর্নার



বাড়ির ছোট

সুন্দরোর খেলনা

অনেক। রোজই সংখ্যায়

বাড়ছে। কিন্তু রাখার জায়গার বড়ই

অভাব। বাড়ির সব শেকড়ই প্রায় ভরতি।

ফলে ভান্ডুক, জিরাক, মোটরগাড়ি,

ক্রয়িংখাতা সবই যত্রতত্র ছড়িয়ে।

গোছাতে গোছাতে আপনি ক্লান্ত। এই

সমস্যার সহজ উপায় আছে। চাই শুধু

একটু ইনোভেটিভ

আইডিয়া। বাচ্চা

ঘরের দেওয়ালে প্লাস্ট র‍্যাক

লাগিয়ে দিন। ছোট, বড়, মাঝারি

আকারের। শুধু গাছের টবের জায়গায়

রাখুন খেলনা। তাকের কাজ করবে,

দেখতেও লাগবে দারুণ। নতুন খেলনা

কিনতেও আর তখন আপত্তি করবেন

না। আপনিও খুশি আর বাচ্চাও।



সেভ করতে হবে, যাতে ফ্ল্যাট বড় দেখায়।” জানালেন মিসেস শাহের বড় ছেলে।

জুয়িং-ডাইনিংয়ের সঙ্গেই লাগেয়া ছোট ঠাকুরঘর। কারুকাজ করা ফোব্টিং দরজা। ভিতরে মরোক্কান স্টাইলের বাহারি লটনা। ঠাকুরের বেদি কাচের, আর তার ঠিক নীচে জল। ভারি ইন্টারেস্টিং লাগে। পাশেই ভেজা কাপড় মেলার জন্য আলাদা এরিয়া, তবে দেখলে বোঝাই যায় না, পুরোটাই ঢাকা। ডাইনিং এরিয়ার কালার স্কিমটাও ভারি সুন্দর। সামর মাঝে একটা দেওয়ালে ষ্টাইকিং টারকরাজ রং। দারুণ দেখতে লাগে। জুয়িং এরিয়া পেরিয়ে একদিকে মাস্টার বেডরুম আর শাওড়ির ঘর। অন্যদিকে দুই ছেলের ঘর। প্রত্যেকটা ঘরেরই একটা আলাদা চরিত্র আছে। জাগগা বাঁচাবার জন্য সব ঘরেই হাইড্রিং দরজা ব্যবহার করা হয়েছে। ঘরের বাইরে দেওয়াল জুড়ে দুই ছেলের হাতে আঁকা ফ্রেমবন্দি করা ছবি সাজানো। বেশ কিছু পারিবারিক ছবিও সাজানো আছে। মাস্টার বেডরুমে ওয়াক ইন ক্লোজ ডেডে স্টাডি রুম করা হয়েছে। ফাইল, জরুরি কাগজপত্র রাখার জন্য নির্দিষ্ট জায়গা বরাদ্দ করা আছে। এখানেও একটা দেওয়ালের

রং ষ্টাইকিং হলুদ। পুরো ঘরের আমেজটাই পাল্টে দেয়। প্রত্যেকটা ঘরেই স্টোরেজের জন্য বিশেষ পরিকল্পনা করেছেন অঞ্জলি শাহ। বসার জন্য ব্যবস্থা করেছেন ছোট ডিনানের। সেই ডিনাইন আবার খুলে দিলে হয়ে যায় স্টোরেজ অপশন। ক্যাবিনেটের ভিতরে রয়েছে আলোর ব্যবস্থা। আবার দেওয়ালের মধ্যে আছে হিডেন লকার সিস্টেম। ঠিক যেন সিনেমার মতো। তবে পুরো ফ্ল্যাটে সবচেয়ে ইন্টারেস্টিং অবশ্যই দুই ছেলের ঘর। ছোট ছেলে গান পাগল, ব্যাটম্যানের বিশাল ভক্ত। সেই মতো ঘরে কাস্টোমাইজড ব্যাটম্যান ঘড়ি, গিটারের অমিপিভ্য। কম্পিউটার টেবলও আছে। বড় ছেলের ঘরে রঙের কন্ট্রিশন একেবারেই অনারকম। অফ হোয়াইট আর গ্রে, সেইসঙ্গে মানানসই আপহোলস্ট্রি। দেওয়ালে একাধিক ছবি তাকে ঝোলানো। কোনওটা হাতে আঁকা, কোনওটা আবার সিনেমার পোস্টার। ইচ্ছে মতো জাগগা বদলানো যায়। ঘরের একদিকটা উচু করা যাতে ল্যাপটপ, বই অনায়াসে রাখা যায়। আধুনিক মানের স্লে স্টেশন, গেমিং কনসোল, ডিভিড প্লেয়ার বলে দেয় গ্যাজেটের প্রতি প্রবল



মাস্টার বেডরুম

উৎসাহের কথা। সবচেয়ে মজার এগুলো কোনওটাই বাইরে থেকে দেখা যায় না, হিডেন চেস্টের মধ্যে রাখা, যখন যেমন দরকার বার করে নেওয়া হয়। এই বাড়ির অন্দরসাজের মূল কথাই ফাংশনালিটি। এমনভাবে প্ল্যান করা যাতে অতিরিক্ত কিছু না দেখা যায়। “আমরা প্রথম থেকেই ঠিক করেছিলাম সো কলড ব্রিক-ক্যাকস কিছু দেখা যাবে না, এমনকী আমাদের ইলেক্ট্রিক্যাল সিস্টেম, মেন বোর্ড সবই কনসিল্ড।” প্ল্যানিং, ইনোভেটিভ আইডিয়াজ, রচি এই বাড়ির অন্দরসাজের মূল কথা। আরাম, আরেপের কুটি নেই, সঙ্গে উষ্ণতার আভাসও আছে। যাকে বলে পারফেক্ট স্লেন্ড, হারমোনিয়াস লিভিং।

ছবি: সানাম দত্ত

সান্দবেড়ানো

অবকাশে, ডুয়ার্সের জঙ্গলে

উন্মুক্ত প্রকৃতি যেন দৃশ্যত বাড়িয়ে দাড়িয়ে আছে অনাবিল সৌন্দর্য নিয়ে। উত্তরের অরণ্য ঘুরে এলেন জয়শ্রী রায়।

মাত্র চারদিনে কিছু বেড়ানো হয় না, দৌড়ে দৌড়ে যাওয়া আর আসাই সাধ— ডুয়ার্সের হলং বনবাংলোয় আগাম বুকিং করে অবধি একথা শুনে শুনে আমাদের সাথে অটজনের দলে ডাঙন ধরে আর কী! কানে তুলো গুজে থেকে যথাসময়ে ট্রেনে উঠে পড়া গেল। ডুয়ার্সের সৌন্দর্য দেখতে হলে কাঞ্চনকন্যা এক্সপ্রেস-এর সঙ্গে ডাল ট্রেন আর নেই। ডুয়ার্স চিরে এর যাত্রা। নিউ জলপাইগুড়ি, শিলিগুড়ি, নিউ মাল জংশন, দলপাও হয়ে হাসিমারা। এরপর হ্যামিটনগঞ্জ, শেষ আলিপুরদুয়ার জংশনে। বেশি রাতের ঘুম ভেঙে চৌপ রামি ট্রেনের জানালায়, হাতছানি দেয় ভোরের ডুয়ার্স। সবুজ আর সবুজ। ব্যাকড্রপে কুম্ভারামাখা পাহাড়ের আউটলাইন। হাসিমারা থেকে হলং বনবাংলোর দূরত্ব মাত্র ২০ কিমি। হাসিমারা স্টেশন চত্বরের বাইরে গাড়ির সংখ্যা যথেষ্ট। সামান্য দরদার করে

নিলে, ১০ জন যাত্রীবাহী গাড়ি ৭০০-৮০০ টাকায় পাওয়া যাবে। হাসিমারা স্টেশন থেকে মিনিট কুড়ির দূরত্বে মাদারিহাট মোড়, সেখান থেকে ৭ কিমি ভিতরে হলং বনবাংলো। ঢেকার মুখে ঢেকপোস্ট, বনবাংলোয় বুকিং থাকলেও প্রবেশকরে (২৫০ টাকা) ছাড় নেই। সঙ্গের গাড়ি বাংলায় রাত্রিবাস করলে রকে, নইলে প্রতিবার রাইরে থেকে ঢেকা গাড়িকে প্রবেশকর দিতে হবে। গাড়ি থেকেই দেখলাম, বাংলোর সামনের প্রশস্ত খোলা জায়গাটিতে ভিড়। পৌছে দেখি, পাঁচ-ছ'ফুট চওড়া অগভীর জলের ধারার ওপারের নুনচাটায় (সফট লিক) একটি বড়সড় গুহার, সঙ্গে আর-এক কুচো গুহার। মা-সন্তান আফটারনুন ওয়াকে এসেছে। জলের এদিকে সুন্দর করে ছাঁটা ঘাসের মাঝে ইতস্তত বিক্ষিপ্ত কয়েকটি সিমেন্টের তৈরি লম্বা বেঞ্চ। আর ওপারে ভঙ্গল। মূল বাংলাটি তিনতলা, জানপাশে লাগোয়া ডাইনিং হল।



বড়, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ঘরে আধুনিক সমস্ত উপকরণই হাতের কাছে মজুত। চারিদিক কাঁচের জানালায় ঘেরা ডাইনিং হলে প্রচুর আলো-হাওয়া, একসঙ্গে ৩০ জন খেতে পারে এমন ব্যবস্থা আছে। তবে পৌছানোর দিন দুপুরে খেতে হলে আগে থেকে কোনে বলে দিতে হবে। খাবার তৈরি ভালই, তার থেকেও বেশি আকর্ষণ করে পরিচ্ছন্ন, রুচিশীল পরিবেশন এবং কর্মীদের আন্তরিকতা। বিকেল চারটে না বাজতেই নুন চাটতে আসে হরিণ, হাতি, বাইসন, গঁড়। নানারকম পাখি আছে হলাং-এর জঙ্গলে। বাংলার অদূরেই পিলখানা, বৈকালিক ভ্রমণে সেখানে হাতিদের সঙ্গে বন্ধুত্ব পাতিয়ে আসা যায়। সঙ্গে নামলে বাংলার হাতায় থাকা নিষেধ। তবে অসুবিধা নেই, আছেন সদাহাসামুখ বাংলােকার্মী এবং তাঁর সার্চ লাইট। বাংলার দু'তলা এবং তিনতলায়, সল্ট লিক-এর দিকে বড় বড় তিনটি কাঁচের জানালাসহ দু'টি কনফারেন্স রুম আছে। চা আর আড্ডার ফাঁকে ফাঁকেই চলল ঝাঁকি দর্শন। পরদিন ভোরবেলা যাওয়া হল এলিফ্যান্ট রাইডে। তিন দফায় হয় রাইড। ঘুমন্ত জঙ্গলের আড়মোড়া ভাঙার দৃশ্যের সঙ্গে উপরি পাওনা গঁড়, বাইসন, শম্বরদর্শন। কপাল খুব ভাল হলে হলদু বিদ্যুতের (লেপার্ড) দর্শনও অসম্ভব নয়। জঙ্গল থেকে ফিরে, ব্রেকফাস্ট সেরে ঘুরে এলাম খয়রাবাড়ি লেপার্ড রেসকিউ সেন্টারে।

খয়রাবাড়ি ওয়াচ টাওয়ার



রায়মাটাং: চা-বাগানের আদিগন্ত সবুজ



হলাং বাংলার সামনে হাতিদের অব্যাহা বিচরণ



খয়রাবাড়িতে বয়স্ক এবং অসুস্থ লেপার্ডদের রক্ষাব্যবেক্ষণ করা হয়, চার-পাচটি রয়্যাল বেঙ্গল টাইগারও আছে, আছে চিলড্রেনস পার্ক। খয়রাবাড়ি থেকে সামান্য দূরে কুজুনগর প্রকৃতি পর্যটন কেন্দ্র। শীতের দুপুরে রোদ পোহানোর আদর্শ অবকাশ। তবে দুপুরের খাবার সঙ্গে নিয়ে নিতে হবে। আমরা অবশ্য ফিরতি পথে থেলাম মাদারিহাটের এক ছোট দোকানে— ছোট বাটিতে বেগুন-পেঁয়াজ সহযোগে দুর্দান্ত স্বাদের মৌরলা মাছের চাউচাটি (পদটির স্থানীয় নাম) এবং নতুন রকমের শাকভাজা। বাংলায় ফিরে যথারীতি বিকেলের শো দেখতে ধৌড়োসৌড়ি। সেদিন দেখলাম পাঁচটি ময়ূরের দলের অনবদ্য পেখমনৃত্য। তারপর যত আলো কমতে লাগল, ততই বাড়তে লাগল হাতির সংখ্যা। আগের দিনের আকোঁপ পুষিয়ে দিতেই বোধহয় সবসময় ১২টি হাতির দল

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

শিয়ালদা থেকে কাঞ্চনকন্যা এক্সপ্রেস, হামিমারায় নামতে হবে। সেখান থেকে গাড়িতে হলং। অথবা নিউ জলপাইগুড়ি থেকে গাড়ি নিয়েও যাওয়া যায়। সরাসরি রায়মাটাং যেতে হলে কাঞ্চনকন্যা এক্সপ্রেসে হ্যামিটনগঞ্জে নেমে গাড়িতে কালচিনি হয়ে রায়মাটাং।

কোথায় থাকবেন

হলং হাট-এ থাকতে হলে ওয়েস্টবেঙ্গল টুরিজম ডেভেলপমেন্ট কর্পোরেশন (২২৪৩৬৪৪০/ ২২৪৮৮২৭১) থেকে বুকিং করতে হবে। যোগাযোগ করুন আগে থেকে। এছাড়াও মাদরিহাটে আছে জলদাপাড়া টুরিস্ট লজ, বুকিং পাওয়া যাবে ওয়েস্টবেঙ্গল টুরিজম ডেভেলপমেন্ট কর্পোরেশন থেকেই। অনলাইনে বুকিং করা যায়। রায়মাটাং-এর বনবাংলার বুকিং হয় বনদপ্তরের অলিপুরদুয়ার ডিভিশন থেকে, হোম স্টে-ও আছে দু'তিনটি। থাকতে পারেন অরণ্য মহল-এ (৯৮৩৩০৫০৬৭০)। গাড়ির জন্য যোগাযোগ করতে পারেন: ৯৭৩৩২২২৩২/ ৯৮৩২৫৬৫৬২৭



কখন যাবেন

অক্টোবর থেকে মার্চ, আদর্শ সময়। বর্ষায় তিনমাস (জুন-সেপ্টেম্বর) হলং বাংলা পর্যটকদের জন্য বন্ধ থাকে।

মনে রাখুন

হলং হাট বাংলাদেশি জঙ্গলের কোর এরিয়ায় অবস্থিত। কাজেই জঙ্গলের স্বাভাবিক শীর্ষবতা বজায় রাখা দরকার।

ভিউ পয়েন্ট : ফুন্টশেলিং



এসেছিল সেদিন।
পরদিন সকালে হলং ছেড়ে যাব রায়মাটাং।
বিদ্যায় জানাল ছোটবড় বিলিয়ে সাতটি
বাইসনের দল। যাওয়ার পথে ঘুরে নিলাম
ফুন্টশেলিং। হলং থেকে গাড়িতে ঘণ্টা দেড়েক।
ভারতের জয়গাঁও হয়ে ভুটানের ফুন্টশেলিং-এ
একোয়ার সময়েই নজর কাড়ে শহরের
পরিষ্কারতা। কোথাও নোংরা নেই, সব গাড়ির
গতি নিয়ন্ত্রিত, এখানে গাড়িচালকরা হর্ন বাজান
না। প্রতি মঙ্গলবার ফুন্টশেলিং এবং জয়গাঁও
বাজার বন্ধ থাকে। হাতে ঘণ্টা তিনেক সময়
থাকলে দেখে নেওয়া যেতে পারে
ক্রোকোডাইল প্রজেক্ট (সকাল ৯টা থেকে
বিকাল ৫টা অবধি খোলা) এবং একটা উড়তে
ফুন্টশেলিং মনাস্টি। মনাস্টির ভিতরে আছে
গৌতম বুদ্ধের জীবনের নানা ঘটনাবিভিক্ত চব্বি।
মনাস্টির ছোট বাগান থেকে ফুন্টশেলিং শহর
এবং সমতলের নৈসর্গিক দৃশ্য অপরূপ।
ফুন্টশেলিং থেকে আমরা ধরলাম কালচিনি
যাওয়ার রাস্তা। কালচিনি থেকে রায়মাটাং-এর
দূরত্ব প্রায় ১৮ কিমি। রায়মাটাং নদীতে শীতে
জল নেই, কিন্তু বর্ষাকালে নদী কানায় কানায়
ভরে যায়, বর্ষার দু'আড়াই মাস কালচিনি থেকে
বিস্তীর্ণ থাকে রায়মাটাং-এর জনজীবন।
জায়গাটি ভুটান সীমান্তের খুব কাছাকাছি, তাই
টোকায় মুঝেই বিএসএফ-এর একটি ক্যাম্প,
সেখানে পরিচাপত্র দেখিয়ে পার হওয়া গেল।
রায়মাটাং-এ থাকার জায়গা হাতে গেল।
বনদপ্তরে ফোনে আছে, আর দু'-তিনটি হোম

স্টে। সোনার প্যানেলের মাধ্যমে সন্ধ্যা থেকে
রাতকুঁ আলে। পাওয়া যায়। আধুনিক বিলাস-
বিনোদনের উপকরণ কিছুমাত্র নেই, বদলে
আছে উদ্ভূত প্রকৃতি আর তার অনাবিল
লৌন্দর্য। "অরণ্য মহল" (আমরা যে-হোম
স্টে-তে ছিলাম)-এর সামনেই রায়মাটাং
পাহাড়, তার পিছনে ভুটান পাহাড়। সন্ধ্যা
নামলেই দূরে ভুটান পাহাড়ে উজ্জ্বল হয়ে ওঠে
অনেকগুলি পিন্দু, ভুটানের ঘরবাড়ির আলো।
ওখানকার জঙ্গলে নানা ধরনের প্রজাপতি দেখা
যায়, পাখি তো আছেই। গভীর জঙ্গলে একটি
ওয়াচ টাওয়ার আছে, তার খানিকটা নিচে নদী,
সেখানে বিভিন্ন প্রাণী জল খেতে আসে।
রায়মাটাং-এ দিনের বেলায় জঙ্গল সাফারির
ব্যবস্থা আছে। বনদপ্তরের বাংলার পিছন দিক
দিয়ে মিনিট পাচ-সাত নেমে গেলেই নদী। তবে
স্বামীয় গাইড ছাড়া জঙ্গল বা নদীতে যাওয়া
নিরাপদ নয়। হোম স্টে থেকে সামান্য দূরেই
গ্রাম, সহজ-সরল মানুষগুলির আতিথেয়তা মুগ্ধ
করবেই। কালচিনি বন্ধ থাকে বৃহস্পতিবার।
কালচিনি টি ফ্যাক্টরির ভিতরে গেলে দেখা যাবে
চা পাতে তৈরির প্রক্রিয়াকরণ (অবশ্যই
অনুরোধসাপেক্ষ)। হ্যামিটনগঞ্জে হাট বসে
বিরিবারে, সেখানে পাওয়া যায় বাঁশের তৈরি
ছোটখাটো জিনিস, কাঠের নানারকম শৌখিন
ব্রহ্ম। দ্রুত না চাইলেও ক্ষতি নেই। অলস
লিন্যাপরে সন্ধ্যা হয়ে থাকলে প্রকৃতি, নিজের
মনে কথা বলার অথও অবকাশ রায়মাটাং-এ।
ছবি: লেখক

মেট্রোয় ঝগড়া বেশিদূর গড়াবেন না



অফিস টাইমে মেট্রোর ভিড়ে নাজেহাল?
কর্পোরেট সেমিনারে ইনভিটেশন পাঠাবেন
কীভাবে? সমস্যার সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা না হি ডি

আমি একটি কর্পোরেট কোম্পানিতে উচ্চপদে কাজ করি। কয়েক সপ্তাহ পরেই আমাদের কোম্পানি একটি সেমিনারের আয়োজন করতে চলেছে। সহকর্মীদের আমন্ত্রণ জানানোর সঠিক উপায় কী যদি বলেন? চম্পাণী শুক্লা, কলকাতা

কর্পোরেট সেমিনারে সাধারণত ফর্মাল ইনভিটেশনই পাঠানো হয়ে থাকে। ই-মেলের মাধ্যমে আমন্ত্রণ পাঠান। আজকের দিনে ই-মেলে পাঠানো ইনভিটেশন বেশি গ্রহণযোগ্য। যে যে সহকর্মীকে আমন্ত্রণ জানানবেন, তাদের নামের একটি তালিকা তৈরি করুন। সহকর্মীরা এই সেমিনার থেকে আদৌ লাভবান হবেন কি না, সে বিষয়টিও মাথায় রাখতে হবে। আমার মতে, সেমিনারের অন্তত চার থেকে ছ' সপ্তাহ আগে ই-মেলে মারফত সহকর্মীদের এ ব্যাপারে জানিয়ে দিন। ইনভিটেশনে আমন্ত্রিতদের নাম, সেমিনারের বিষয়বস্তু, আয়োজক ইত্যাদি যেন পরিকারভাবে উল্লেখ করা থাকে। কবে, কোথায় এবং কখন সেমিনারটি হচ্ছে, সে ব্যাপারেও উল্লেখ থাকতে হবে। আরএসডিপি করার লিখানা, ই-মেলে ও ফোন নম্বরও অবশ্যই দিচ্ছে দেবেন। যদি রেজিস্ট্রেশনের প্রসঙ্গ থাকে, তাহলে ই-মেলের সঙ্গেই রেজিস্ট্রেশন ফর্মও দিয়ে দেবেন। ফর্ম জমা দেওয়ার শেষ তারিখের উল্লেখ করতে ভুলবেন না। অনেক সেমিনারে নির্দিষ্ট ড্রেস কোড থাকে। সেরকম কিছু থাকলে সেটিও এই ইনভিটেশন মেলে-য়েই উল্লেখ করে দেবেন।

অফিসে যাওয়ার জন্য আমায় প্রতিদিনই মেট্রোয়লে যাতায়াত করতে হয়। অভিজ্ঞতা, চিকিৎসার-চেষ্টাও এখানে প্রায় রোগজন্মের অব্যাহতি দাঁড়িয়ে গিয়েছে। মেট্রোয়লের মতো অতিরিক্ত ভিড়ভাট্টার জায়গার মাথা



ইন্টারভিউ দিতে গেলে

বিশেষ টিপস

- চাকরির পরীক্ষা দিতে গেলে খুব বেশি কাল্জিয়াল পোশাক পরে যাবেন না। পোশাক যেন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও সঠিকভাবে আয়রন করা থাকে।
- নির্দিষ্ট সময়ের কিছুক্ষণ আগেই পৌঁছে যান। ইন্টারভিউয়ের সময়ের পরে পৌঁছানো আদৌ ভালো চোখে দেখা হয় না।
- কারও সঙ্গেই অতিরিক্ত বন্ধনবৃদ্ধি হওয়ার চেষ্টা করবেন না।
- সব কাগজপত্র ও যাবতীয় ডকুমেন্ট একটি ফাইলে করে নিয়ে যান। চুকেই সেগুলো বের করবেন না।
- সৌজন্যসাক্ষাতের পরে প্রয়োজনে সেগুলি দেখাবেন।

যাত্রীদের ভিতরে ঢুকতে ও বাইরে বেরোতে অসুবিধে হয়। মেট্রোর ভিতরে খুব চিকিৎসার করে কথা বলবেন না। পাশে বসে থাকা যাত্রীর সঙ্গেও শান্তভাবে, আস্তে আস্তে কথা বলুন। গান শুনলে ইয়ারফোন লাগিয়ে গান শুনুন। কখনওই হাউডিপিকারে শুনবেন না। এতে অন্য যাত্রীরা বিরক্ত হবেন। হাচি বা কাশি পেলে মুখে ক্রমাল চাপা দিন। যদি কেউ ঝগড়া করেন বা কারওর সঙ্গে কথা কাটাকাটি হওয়ার উপক্রম হয়, তাহলে তার সঙ্গেও ঝগড়া বেশিদূর গড়াবেন না। মাথায় রাখুন, যার সঙ্গে ঝগড়া করছেন, টেনে থেকে নেমে যাওয়ার পরে তার সঙ্গে আর আপনার দেখা হওয়ার সম্ভাবনা নেই। তবে যদি কেউ 'খারাপ' ব্যবহার করার চেষ্টা করেন, তাহলে কান্না দিয়ে হালকা গুঁতো মারতেই পারেন। তিনি পাল্টা প্রশ্ন করলে বলে দেবেন, 'অ্যাম্বেডেটস'। সেগে গিয়েছে!

অলংকরণ: সমরঞ্জিৎ রায়
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে: sananda@abp.in



ভিক্রমের লাগোয়া বড় সাধের একটুকরো রামায়ণ।

বাড়ি কেনার পরেই এই জায়গাটিকে বিশেষ যত্নসহকারে বানিয়েছিলেন। দেওয়ালে পছন্দসই রং, নানাবিধ কিচেন সামগ্রী ইত্যাদি থাকা সত্ত্বেও রামায়ণের সেই গোছানো ব্যাপারটাই নেই। ছুরি, চামচ, গ্লাস থেকে রোজকার খাবার থালা, সবই এদিক ওদিক ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকে। মারেরমধ্যে তো কিচেনের জেনারেল ক্যাবিনেটেই শৌখিন জিনিসপত্র রেখে দেন। দু'-একটা কাঁচের পাত্র তো ভেঙেও ফেলেন তাড়াহড়োতে। আবার অম্বলের গুঁড়োয় মশলাপাতিতেও পোকা ধরে দফারফা কাও। আপনি চাকুরিরতা হোন বা না হোন,



ইশেলে যে দিনের কিছুক্ষণ সময় কাটাতেই হয়, তা একবারো স্বীকার করবেন কমবেশি সকলেই। তাই বাড়ির সেই বিশেষ জায়গাটিকে সাজিয়েও ছিয়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখাটাও জরুরি। কিচেনে কাবার্ড বা ক্যাবিনেটে মাঝতীয় জিনিসপত্র এমনভাবে গুছিয়ে রাখুন যাতে কম জায়গায় বেশি জিনিস স্টোর করতে পারেন। বা ধরুন, সবজি কাটার চপিং বোর্ডের বদলে পুঁল আউট বোর্ড ব্যবহার করলে জায়গার কিছুটা সাশ্রয় অবধারিত। আবার মশলাপাতি বা রামায় অন্যান্য

জিনিসেরও কিছু যত্ন প্রয়োজন। পুঁকি খাটিয়ে ছোটখাটো রদবদলই যথেষ্ট রামায়ণকে গুছিয়ে রাখার জন্য। কয়েকটি টিপস দিলাম আমরা...

কিচেন স্টোৰেজ আইডিয়া

**MORE THAN
2 DECADES OF
BRINGING SMILES TO
THOUSANDS OF FAMILIES!**

বাসনপত্ৰ থেকে
আনাজপাতি—সবকিছু
গুছিয়ে রাখতে প্ৰয়োজন
একটু বুদ্ধি খাটানোৰ।
কিচেন ক্যাবিনেট বা
পুল আউট প্যাক্সিৰ
মতো দু'-একটা বিয়য়ই
যথেষ্ট রান্নাঘৰকে
গুছিয়ে রাখতে।
আইডিয়া দিচ্ছেন
মধুরিমা সিংহ রায়।

অল্প জায়গা, সঠিক ব্যবহার

আজকাল অনেক বাড়িতেই রান্নাঘৰে জায়গাৰ অপ্রতুলতাৰ কারণে বুদ্ধি খাটিয়ে ক্যাবিনেট অ্যাপ্ৰেঞ্জমেন্ট করতে হয়। এতে একদিকে যেমন জায়গা বাঁচে, তেমনই দৰকাৰী জিনিসপত্ৰ রাখতেও অসুবিধে হয় না।

● রান্নাঘৰে জায়গা কম থাকিলে বুদ্ধি খাটিয়ে কিচেন ক্যাবিনেট বানান। খুব ভালো হয় যদি মডিউলার কিচেন বানিয়ে নিতে পারেন। অল্প জায়গাৰ মধ্যেও বাসনপত্ৰ, মশলাপাতি, দৈনন্দিন আনাজ গুছিয়ে রাখাৰ জন্য মডিউলার কিচেনেৰ বিকল্প নেই। এছাড়া কিচেন ক্যাবিনেট নিয়ে পরীক্ষা নিৰীক্ষা করতেই পারেন। ক্যাবিনেটে

একেবারে নীচের দিকে কাৰ্ড বানিয়ে নিন। এতে আনাজপাতি ও রোজকাৰ রান্নাৰ সামগ্ৰী গুছিয়ে রাখুন। অনেকৰই রান্নাঘৰে নীচের দিকে কিছুটা ফাঁকা জায়গা থাকে, সেখানে ছোট ছোট পাল্লা দেওয়া দরজা লাগিয়ে মিলেই হল! আলাদা করে কাৰ্ড বানানোৰ প্ৰয়োজন পড়বে না।

● এ তো গেল আনাজপাতি ও রন্ধনসামগ্ৰীৰ গল্প। মশলাপাতি গুছিয়ে রাখাৰ জন্য স্পাইস রাক রাখতে পারেন। আবার রান্নাঘৰে ওপেন শেলভ ইউনিটও রাখতে পারেন। এতে জায়গা অনেকটাই বাঁচবে। এই ওপেন শেলভ ইউনিটগুলিৰে কিটিংয়ে কোনও সমস্যা হয় না বলে আজকাল বহু বাড়িতেই এগুলো ভীষণ জনপ্ৰিয়।

● সাধাৰণ চপিং বোৰ্ডেৰ বদলে পুল-আউট কাটিং বোৰ্ড ব্যবহার কৰুন। রান্নাঘৰে যে লোয়াৰ কাৰ্ণাঙগুলো আছে, তাৰ মধ্যে খুব সহজেই ফিটিং করে নিতে পারেন একরকম পুল আউট কাটিং বোৰ্ডেৰ।

● রান্নাঘৰে একটি ড্ৰায়ারে কাঁচের বাসন আলাদা করে রাখুন। যদি আপনার বাড়িতে ঘনঘন কাঁচের বাসন ব্যবহার না করতে হয়, তাহলে অবশ্য একেবারে আপাৰ কাৰ্ডেও সেগুলো রেখে দিতে পারেন। আবার একটি ড্ৰায়ারে শুষ্ক বোজায়াৰ বাসনও রাখতে পারেন। মোটের উপৰ, আপনার সুবিধে অনুযায়ী আলাদা আলাদা ড্ৰায়ারে আলাদা আলাদা বাসনপত্ৰ রেখে দিলেই হলো! যেগুলো অপেক্ষাকৃত বেশি ব্যবহার হয়, সেগুলো হাতের কাছেই ড্ৰায়ারে রাখুন।

● আলাদা আলাদা কাৰ্ডেৰ বদলে পুল আউট প্যাক্সিও ব্যবহার করতে পারেন। এতে হাতের কাছেই পেয়ে যাবেন দৰকাৰী জিনিসপত্ৰ।

● কাৰ্ডেৰ পাল্লা দেওয়া দরজা থাকলে ছোট রান্নাঘৰে জায়গা কিছুটা নষ্ট হয়। তাই, ফোল্ডিং ড্ৰেৰ ব্যবহার করতে পারেন। এতে অকাৰ্যবহৃত হলেও ফাঁকা জায়গা (মিনি স্পেস) পাওয়া যায়। ● রান্নাঘৰেৰে ওয়াল স্পেস ব্যবহার কৰুন। ফাঁকা দেওয়ালে ইন-বিল্ট শেলভ বা ফ্রিষ্টাণ্ডিং শেলভ, দু'টোই বানাতে পারেন। রান্নাঘৰেৰে



**CALL NOW
FOR FREE KITCHEN DESIGN
FROM ULTRAFRESH**

FOR SALES ENQUIRY:

Sandip Kundu: 09330697738
Shyamal Ghosh: 09233231378

**For Exclusive Kitchen Galleries,
Dealership & Project Enquiries
S. K. Dey: 09330699226**

E-mail: saroj@ultrafreshindia.net
W: www.ultrafreshindia.com

**rust Free • Made of Mild Steel
• Range of Colours • Easy to Install
• Termite Proof • Eco-Friendly**

Toll Free No.: 1800-102-9600



জরুরি টিপস

রান্নাঘরে বেশ কয়েকটা জায়গা বানান। কাবিনেটের মাঝামাঝি অংশে এই হাতে ঢানা জয়রগুলো বাসনপত্র থেকে ছুরি, কাচি ইত্যাদি নানারকম জিনিস গুছিয়ে রাখতে সাহায্য করবে। জয়রগুলোয় নির্দিষ্ট জিনিস রাখবেন। যেমন ধরুন, কাটলারি যেখানে রাখছেন, সেখানে যদি দু'-চারটে কাঁচের গ্লাস ঢুকিয়ে রাখেন, তাহলে প্রয়োজনের সময় কোনও জিনিস খুঁজে পাবেন না। একটি জয়র শুধুমাত্র ছুরি, চামচ, কাটাচামচ, কাচি-সহ নানা কাটলারির জন্যই বরাদ্দ রাখুন। আবার অন্য একটিতে রোজকার প্রয়োজনীয় বাসনপত্র রেখে দিন। কোনওটিতে আবার শুধু শৌখিন জিনিস রাখতে পারেন।

প্রয়োজন। মশলাপাতি মুখ বন্ধ কর্টেনারে রাখুন। কিছুদিন অন্তর কর্টেনারগুলো পরিষ্কার করে নেবেন। যদি, একটি কর্টেনারে এক ধরনের মশলা দীর্ঘদিন থাকে, তাহলে তাতে অন্য কিছু রাখার আগে ভালো করে ধুয়ে নেবেন। শুকনো করে মুছে তারপরে মশলা রাখবেন।

● চাল, ডাল বা আটার কৌটায় শুকনো নিমপাতা রেখে দিন। পোকা হবে না। চিনির কৌটার মুখ শক্ত করে বন্ধ করে রাখবেন। এতে চিনি শুকনো থাকবে ও অনেকদিন তরতাজা থাকবে। নুনের কৌটায় কয়েক দানা চাল রেখে দিতে পারেন। এটিও প্রিজার্ব করার ভালো উপায়। গরমমশলা আর ধনে অন্ধকারে রাখলে এদের গন্ধ আর স্বাদ ভালো থাকে। তবে সাধারণভাবে মশলাপাতি ভালো রাখতে এয়ারটাইট কৌটো ব্যবহার করা প্রয়োজন।

- বিস্কুট মুচমুচে রাখতে বিস্কুটের কৌটোতে এক টুকরো ব্লাটি পেপার বা জাই স্ট্রিপ রেখে দিন।
- আচার ভালো রাখতে আচারের বোতল ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নেবেন।
- কোনও জিনিসই অল্প অল্প করে কিনলে স্টোর করতে সুবিধে হবে।

ভোেলবদলের সময় ছোটখাটো এরকম দু'-একটা বিষয় মাথায় রাখা জরুরি। এতে কিছুটা বেশি স্টোরেজ স্পেস পাওয়া যাবে। সম্ভব হলে ওয়াল টু ওয়াল শেলভও বানাতে পারেন। এতেও জায়গার সাশ্রয় হবে।

দরকারি জিনিসের রক্ষণাবেক্ষণ

রান্নাঘরে মশলাপাতি বা বিভিন্ন রন্ধনসামগ্রী অনেকদিন ভালো রাখার জন্যও রয়েছে বিশেষ কিছু উপায়। এখানে রইল কয়েকটিমাত্র নমুনা...

- রান্নাঘরে মশলাপাতি ও যাবতীয় সবজি ও রান্নার অন্য সামগ্রীর ও সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ



মন্তেল: মধুরিমা
মেক-আপ: প্রদেবজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যাটালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৪৪৮৪০০
লোকেশন: সুদিনা ক্রিচেন স্টুডিও
ফোন: ৯৮০৪২৬০৩০৩
ছবি: শুভেন্দু চাকী

sananda●in

আজকের সানন্দাদের জন্য
এক বকবাক্যে নতুন ওয়েবসাইট,
www.sananda.in

ফান্সন থেকে ফিটনেস, রেসিপি থেকে
রূপ, সবকিছু এবার এক ট্রিকে।

সঙ্গে আপনার নানা প্রশ্নের

হাতে গরম উত্তর।

আপনার সানন্দা ঘরে বাইরে পেরিয়ে
এবার অনলাইনেও।

সানন্দা

অমিকান্দ অশেষ মোহনা

পারমিতা ঘোষ মজুমদার

মেঘ আরও বলে, “দ্বিগুনো দেখে ঠিক
গামার গার্লস মনে হচ্ছিল না। গরীব বাড়ির
মেয়েই মনে হচ্ছিল। অভাবের সুযোগ নিয়ে
হয়তো কিছু টাকার বিনিময়ে এরা এগরপয়েটেড... মেয়েদের
শরীর পুরুষ বিভিন্ন ভাবে ব্যবহার করে। আনন্দ পেতে
হোক বা শাস্তি দিতে, পুরুষের কাছে মেয়ের শরীর মানেই
সেঙ্গ। হরিমতির শাস্তির মোড়কেও তাই যৌনতা। আমি
জানি না উল্লস হরিমতির ছবি মোবাইল টু মোবাইল
এম.এম.এস. হয়ে গেছে কিনা ইতিমধ্যে... সেক্সুয়াল
এক্সপ্লোরেশন এক ধরনের পাওয়ার গেম। হরিমতিকে
নেকেড করে রাস্তায় ঘোরানোর মধ্যে নির্দোষ শো অফ
পাওয়ার আছে। কিন্তু একটা সেক্সকে বাগে পেয়ে পিটিয়ে
আধমরা করে দেওয়াও একই রকম পাওয়ারলেসের ওপর
অ্যাপ্রেশন। হরিমতির প্রতি যদি অন্যায় হয়ে থাকে, এ
ফেরেও এটা অন্যায়। কে শাস্তি দেওয়ার মালিক? জনতা?
মেজরিটি? একটা বড় দল? আজ এসবসম্মুখে যেটা হয়েছে
সেটাও খাপ পড়বে-এর মতন জন্ম। তেঁরা সেটা
মানিস চায় না মানিস। আমি এম্পাওয়ারমেন্ট অফ উইমেন
বলে কিছু মানি না। আমি পাওয়ার টু ম্যানকাইন্ডের কথা

বলি। হরিমতি পাওয়ারলেস মেয়ে বলে তার পাশে দাঁড়াব
আর পাওয়ারলেস পুরুষকে মেয়ে খেঁতো করে দেব এমনটা
নয়।”
ঝকের নাকের পাটা ফুলে গেছিল। একটা রাগ জমাচ্ছিল
তার ভেতর এই মেয়েটার ওপর। মেয়েটা গাড়লের মতন
কথা বলছে। কিন্তু কথাগুলো সে উড়িয়েও দিতে পারছে না।
মেয়েটা বেথোরে খুন হয়ে যেতে পারে। ঝকের সেটা
ভাবতে ভাল লাগছে না।
ঝক কিছু বলার আগেই মেঘ ঝপ করে চেয়ার ছেড়ে উঠে
পড়ে। বলে, “আমি জানি আমি মাইনরিটি। মে বি আই
হ্যাড টু গো সোলো। সেক্ষেত্রে আমি একাই লড়াই, আমার
কাউকে দরকার নেই।”
মেঘ রাগ করে নিজের ঘরে উঠে চলে গেছিল। কিন্তু বন্ধুরা
তো শেষপর্যন্ত পাশেই থাকে। তাই ওরা সে রাতে কেউ
বাড়ি ফেরেনি। মেগমার বাড়িতেই থেকে গেছিল। রাতের
খাবারের পর প্রায় সারা রাত জেগে ওদের সেশন চলেছিল
মেঘের ঘরে। মতের মিল হোক বা না হোক ওরা মেঘের
পাশে আছে এটা জানাতেই ওদের রাত জেগে তরুণিতরুণ।
সে রাতের পর ধীরে ধীরে ওদের ঘনিষ্ঠতা বেড়েছে। আরও



ঘনঘন দেখা হয়েছে ওদের। আর তার ফাঁকে ফাঁকে অনেকগুলো বড় ও ছোট ঘটনাও ঘটে গেছে ওদের জীবন ঘিরে।

সবচেয়ে জরুরি ও বড় খটনা হল হরিমতির অভ্যাস্যরীদের গ্রেপ্তার হওয়ার বৃত্তান্ত।

সত্যি সত্যি সেমস্তীর সঙ্গে চিফ মিনিষ্টারের মিটিং-এর তিন দিনের মধ্যে সব ক'টা ছেলে চালান হয়ে গেছিল। বর্ধমান কোর্টে কেস উঠেছে যথারীতি। কেসের শুনানি চলছে। কেসের ডেট পড়লে মেঘমা ও সেমস্তী মিলে বর্ধমান যাচ্ছে নিয়মিত। হরিমতির সঙ্গে এই নিত্য আদানপ্রদানে বরফ অনেকটা গলেছে। হরিমতি এখন কথা বলে। সে কলকাতায় আসতেও রাজি হয়েছে।

অগ্নানদার সঙ্গে হরির এখন বেশ ভাব। হরিমতি রাজি হয়েছে অগ্নানদার বাড়িতে থাকতে। সেখানে থেকেই সে পড়াশোনা করবে।

হরিমতির ইস্যুতে মিডিয়াও যথেষ্ট সংবেদনশীলতা দেখিয়েছে। মেদমার পৃথিবীর গভীর অসুখ নিয়ে বিষাদ কিছুটা হলেও কেটেছে।

নির্মল আর মেঘমার একটা গল্প হয়তো দাঁড়িয়ে যাবে

‘নন্দিনী’ নাম নিয়ে ফেসবুকে অ্যাকাউন্ট খুলেছিল দিঠিয়ার টুদিদি। এক মাস, দু’ মাস টুনটুনি চালাত টুসিয়া, তারপর আলফাল কারণ দেখিয়ে প্রেমিকটিকে কাটিয়ে দিত।

কিছুদিনের মধ্যে।

এই ই-মেলের যুগে তারা দুজন দুজনকে লম্বা লম্বা চিঠি লেখে ডাকযোগে। মেঘমা নির্মলকে ডাকে ডরপোক আর মেঘমার নাম নির্মল দিয়েছে ক্রান্তিকারী।

ঝকের কাছে এসবের খবর নেই। সে একই তীব্রতায়

শেয়ালকে ভয় পায় আর মেঘমাকে ভালবাসে।

কিন্তু যুখ ফুটে কিছুই বলে উঠতে পারেনি ঝক। তবে মেঘমাকে দেখলে তার হাঁটা নাকি পায়েট যায়। অর্কর মতে

সে হাঁটার নাম ‘ফ্ল্যাটট’।

ওদিকে মেঘের ছবি যে লোকটা তুলেছিল, তাকে নিয়ে রহস্য আরও বেড়েছে।

সে কেসে পুলিশ চার্জশিট দেয়নি অনেকদিন। লোকটার

জামিন টামিনও হয়নি। জেলেই ছিল লোকটা। জেলে গিয়ে একদিন মেঘ দেখা করেছিল লোকটার সঙ্গে। লোকটা খুব ভয়ে ভয়ে মেঘকে বলেছিল তাকে নাকি মেয়ে দেওয়া হতে পারে। এও বলেছিল যে মেঘেরও নাকি জীবনের ‘রিগ’ আছে। মেঘ লোকটাকে জিজ্ঞাস করেছিল হরিমতির ব্যাপারটা নিয়ে। লোকটা কোনও উত্তর দেয়নি। মেঘমা যা বোঝার বুকে নিয়োছিল। এ বিষয়ে, ইতিমধ্যে পলাশের সঙ্গে মেঘের ফোনে দু’ একবার কথা হয়েছে। পলাশ ভেতরের খোঁজখবর নিয়ে জানাবে বলেছিল। কিন্তু তার আগেই হঠাৎ একদিন জেলের ভেতর একটা গ্রিক মারামারিতে লোকটা ব্যাপক ইনজিওর হয়ে কোমায় চলে গেল। কোমাহুয় লোকটাকে হাসপাতালেও দেখতে গেছিল মেঘ। স্বকের কলেজের হাসপাতাল ওটা। মেঘ জানিয়েছিল স্বককে ওর হাসপাতালে আসার কথা। সেই মতন, স্বক এসেছিল মেল ওয়ার্ডের মেন দরজা অর্দি। মেঘমার সঙ্গে পলাশকে দেখে সে আর ভেতরে ঢোকেনি। দূর থেকেই সরে পড়েছিল। স্বক বুঝতে পারে তার আর মেঘমার গল্পটা হ্যাপি এন্ডিংয়ের দিকে যাচ্ছে না! পৃথিবীর সব মেঘাঘোরা ছাগ শিশু বনে গিয়ে হেমন্তের রোদ্দুরে হাড়তুল খেলবে, এমনটা হবে না! ওদিকে ডোডোও গভীর গাডায় পড়েছে। সে গাডার নাম আভেরি।

আভেরিকে ছাড়া যে চলছে না তার এতটুকু, ভাল লাগছে না কিছু...

ফেসবুকে ডোডো আভেরিকে বুঁজে পায়নি। পায়নি তার মোবাইলের ইনবক্সেও। কারণ মাঝেমাঝে টেক্সট পাঠিয়ে এলেবেলে উত্তর পেয়েছে সে আভেরির কাছ থেকে... আভেরিকে ছাড়া যে চলছে না তার এতটুকু, ভাল লাগছে না কিছু... সেটা আভেরিকে জানানোই হয়ে উঠছে না তার... পার্ক সার্কাসের বাড়ির ছাদটা এখন ডোডোর লুকিয়ে কাদার জায়গা হয়ে দাঁড়িয়েছে... সেদিন কাফেতে বসে সে তার মোবাইলে আভেরির একটা ছবি তুলেছিল, কিন্তু এখন ছবিটা দেখলে তার মন খারাপ হচ্ছে... আভেরি ব্যাড গার্ল ভূমি... বলে আজ একটা মাসেজ পাঠান সে মরিয়া হয়ে। আভেরির উত্তর আসবে না ধরে নিয়েই... এছাড়া আরেই অর্ক-দিয়া সমাচার। সে রাতে সিটির বাড়ি ফিরে যাওয়ার কারণ ছিল নন্দিনী নামের একটা মেয়ে। কী এমন জেনেছিল দিটিয়া সে রাতে নন্দিনীর সঙ্গে ফেসবুকে চ্যাটে যে সে ভেঙে গুঁড়োগুঁড়ো হয়ে ফিরে গেছিল তার বাড়ি? প্রশ্ন: কে এই নন্দিনী? উত্তর: তাদের অনেকের ‘কমন ফেসবুক ফ্রেন্ড’, নন্দিনী, আসলে বেশিমে টুসিয়া। বেশ কিছুদিন ধরে ‘নন্দিনী’ নাম নিয়ে ফেসবুকে অ্যাকাউন্ট খুলে বসেছিল দিটিয়ার টুসিদি। উদ্দেশ্য স্পাটিং। এক মাস, দু’ মাস টুসিদি চালান টুসিয়া, তারপর আলফাফা কারণ দেখিয়ে প্রেমিকটিকে কাটতে মিত। এক তত বিখ্যাত নয় ইরানি ছবির নায়িকার ছবি নিয়ে প্রোফাইল পিক নন্দিনীর ফেসবুকে বন্ধুর সংখ্যা হাজারের কাছাকাছি... এবং সেই ফ্রেন্ড লিস্টে অর্ক ছিল, ছিল নিজের

বোন দিটিয়া দূরন্ত বুদ্ধিমতী মেয়ে। আর দুটুও। এটি ছিল তার বোনকে চ্যালেঞ্জ জানানোর পদ্ধতি। ‘ক্যাচ মি ইফ ইউ ক্যান’ বলার তারিকা! এই নন্দিনীর কথার জাল বেশ আঠালো সদেই নেই কারণ তার ‘ভার্চুয়াল’ আবেশে বধ বেশ বেশ কয়েকটি পুরুষ লজবজে হয়েছে। আত্মাহুত সেই হত পুরুষেরই একজন। তবে আত্মাহুতের কষ্টের দিনে আর, আর, ঝিক পেয়েছিল পাশে। সপ্তক বলে ছেলেটি হয়তো তেমন কাউকে পায়নি। ‘নন্দিনী’র ভার্চুয়াল ল্যাংগুয়েজে সে ছেলে পৃথিবী ছেড়ে চলে যেতে চেয়েছিল। ‘আমি চললাম... হয়তো সামনের জীবনে নন্দিনী, তোকে পার’ ফেসবুকে স্টেটাস আপডেট লিখে, সপ্তক এক মুঠো ঘূমের বড়ি খেয়েছিল। টুসিয়া এই আপডেট দেখে ব্যাপক নার্ভাস হয়ে যায়। তার নিজের মতন করে খোঁজটোজ করে বার করে সপ্তক সত্যিই হাসপাতালে ভর্তি... মারা যাবে না, তবে ঝুঁকছে। টুসিয়া দিটিয়াকে তখন পুরোটা জানায়। ফেসবুকে চ্যাটে। এও যেন এক মহান আয়র্নি। অনেকে এসব খেলা মুচমুচে মজা ভাবে মেনে নেয়। দিটিয়া তা পারেনি। অবস্থা সবচেয়ে যোরালো হয়েছে, এটি উদ্ঘোচনের পর। সপ্তক বেঁচে উঠেছে, পুলিশ কেস হারনি, সপ্তকের বাবার চেনাশোনার সীলতে, নন্দিনীর অ্যাকাউন্ট ডিলিট হয়েছে, টুসিয়া আবার তার রুটিন জীবনে ফিরে গেছে, দুটি রোজাউ করে বিদেশে পাড়ি জমানোর স্টোটা চালাচ্ছে, আজ

একে ধরছে, কাল তাকে ছাড়ে... সবই আগের মতন। তার কোনও অপরাধবোধ নেই। হয়তো পড়াশোনা ছাড়া অন্যনা ব্যাপারে তার স্মৃতিশক্তি কিছু ক্ষীণ। শুধু দিটিয়া একেবারে ভেঙেচুরে গেছে। তার চেনা দিদি যে দরকার যা অদরকারে এমন অনায়াসে আইডেণ্টিটি ফেক করতে পারে সে মেনে নিতে পারছে না। টুসিদি কিছু নিষ্ঠুর সে জানত। কিন্তু সে একটা ছেলেকে প্রায় মেরে ফেলাছিল খোলাস্থলে এটা ভাবতে তার মাথা ঝিমঝিম করছে। সে বেশ ভাল মতন অনুশূ হয়ে পড়েছে। এ বছর তার পরীক্ষা দেওয়া হবে না, মোটাটুটি এই প্রেক্ষাপটেই আজকের মিটিং। এই মুহুর্তে ডোডো আর একটা সমাজ পাঠাচ্ছে আভেরিকে, আর অর্ক হঠাৎই ফেসে উঠছে ভোডোর গুপার! “আই শালা, জকারি মিটিং-এর সময় মোবাইল থেকে হাত ওঠা, না তো মিটিং থেকে বেরিয়ে যা” বলে অর্ক এক কটকটা ভোডোর মোবাইল কেড়ে নেয়। ডোডো অর্কের ধমক খেয়ে গোকা হাসি হাসে। তারপর বলে “আমাদের জেনারেশনের মেয়েগুলো পুরো ডানিয়ে দিচ্ছে... আই উইশ উইমেন বিকম মোব লাইক ওভ টাইমস...” অর্ক টেবিলের তলয় ভোডোর পায়ের একটা নিষ্ঠুর কিং দিয়ে বলে, “আভেরি, তুমি কমন করে বাজাও তোমার ভেদী, ম্যায় তো আশিক দিওয়ানা হ তেরি, তুমি না ডাকলে বগল আমার করে ওঠে ভেঁইমেডি...” ডোডো টেবিল ছেড়ে উঠে দাঁড়িয়ে বলে, “আমান ক্যাপালো না, মুখ হয়ে যাবে আভেরী...”

অর্ক একটুও না ঘাবড়িয়ে গেয়ে ওঠে, “আত্মহী চেমপুর ইয়া ভারসোভা, আভেরিকে কে দিয়ে ভোভো ক্যাসানোভা...”

সেমস্তী হেসে ফেলে বলে, “ফজর ছেলেরা এই সব মিটিঙে খুব জরুরি। টেনশনকে খেঁষতে সের না।”

ভোভো এই কবিতারম্ভে খুশি হয়ে তেরোটা রকটি খেয়ে ফেলল। ঝক খেল পোটা আটেক।

অর্ক ঘড়ি দেখছিল বার বার।

মেঘ অর্কের দিকে তাকিয়ে বলল, “দিঠি কখন আসবে রে?”

অর্ক গম্ভীর হয়ে গিয়ে বলে, “আসবে। বেরিয়েছে বাড়ি থেকে।”

“টুনিদি ঠিক আছে এখন?”

“হঁ। সবাই ভাল আছে, শুধু দিঠি ছাড়া... হয়তো ড্রপ করবে এই বছর... আমার এবার ফাঁকা মাঠ... আমার ধারে কাছে আমার মতল তো আর কেউ নেই... আমিই ফার্স্ট হব...”

অর্কের গলা বরে আসছে দেখে মেঘ উঠে গিয়ে অর্ককে হাগ করে। অর্ক সামলে নিজে বলে, “কিন্তু ফাঁকা মাঠে অর্ক গোল দেয় না। তোপের বলা হয়নি... আমিও এ বছর ড্রপ দিচ্ছি... দিঠিয়ার ইয়ার লস হলে, আমারও হোক...”

ওরা সবাই ভুরু কুঁচকে বসেছিল। মেঘ হঠাৎ উঠে দাঁড়িয়ে অর্কের দিকে তাকিয়ে বলল, “দাঁড়া না। আমার কালেকের ব্যাপারটা মিটে যাক, আমরা দল বৈধে হরিমতির গ্রামে যাব... দিঠিয়া আর তুই যাতো এ বছর পরীক্ষা দিস তার শেষ চেষ্টা করব আমি। কতটা কঠিন সিটুয়েশনে লড়াই করে বাঁচা

আমিও এ বছর ড্রপ দিচ্ছি... দিঠিয়ার ইয়ার লস হলে, আমারও হোক...

যায় সেটা ওই গ্রামে গিয়ে দেখাব তাদের... অর্ক হবে তো? রাষ্ট্রিক বলাতে হবে দিঠিয়াকে, যেমন করে হোক...”

ভোভো এক সময় জিজ্ঞেস করল, “আফেল কোথায়? আফেলকে দেখছি না? কী রে মেঘমা বাবার কাছে ঝড় বাসনি বিপন্ন করতে গিয়ে?”

মেঘমা বলল, “তিনি আমার সঙ্গে কথা বলা বন্ধ করে দিয়েছেন। বাঙালিরা চায় তাদের সন্তান থাকবে দুধে ভাতে, অথচ নাথ রান্না বৈষণ, সংগ্রাম, প্রলয়, বর্হিশিখা... রাবিশ!”

এই সময় ঘরে দময়ন্তী ঢোকেন হই হই করে। “দুগুস্ত খবর আছে তোদের জন্য!” বলে তিনি টেবিলে বসে পড়েন।

“কী? কী? কী?” কলকল করে ওঠে ছেলেরা মেয়েগুলো।

“তোদের অনুষ্ঠানে আকাশ মজুমদার লাইভ ছবি আঁকবেন, তোদের পারফরম্যান্সের সঙ্গে, তাপসর সে ছবি অকশন করবেন। অল সেলস প্রসিডন্ট টু গো টু হরিমতি ফাউন্ডেশন।”

ওরা সোলোমে চৌকিয়ে ওঠে। এই লাইভ ছবি আঁকার প্র্যান্টা মেঘের। সে সম্পদ বসু বলে একজন আর্টিস্টকে ডাকবে ঠিক করেছিল। সম্পদ ছবি আঁকতে, ছবির অকশন করে টাকাও দিতে রাষ্ট্রিক ছি। কিন্তু সে সবই এক কন্ডিশন—এর বিনিময়ে মেঘের সম্পদের সঙ্গে গুতে হবে।

মেঘের অবস্থান এ ব্যাপারে খুব স্পষ্ট। সে শোয়ার ইচ্ছে হলে শোবে। কাজ বাগাতে শোবে না। তাই সম্পদ আউট।

দময়ন্তী হাতে এতখানি আলো হীন।

আকাশ মজুমদার একজন অতি নামজাদা পেণ্টার। তিনি আসছেন মানেই মিডিয়া হিটিক দেবে। তাতে আরও প্রচার... ‘পাওয়ার টু হরিমতি’ টাইটল মনে হচ্ছে দাঁড়িয়েই যাবে।

মেঘের প্রিয় অধ্যাপক আলানদা ট্রাস্টের চেয়ারম্যান। আপাতত হরিমতি কলকাতায় আসছে। থাকবে আলানদার বাড়িতে। ওর পড়াশোনার খরচ দেবে তাঁরা। থাকা বাওয়ার খরচ দেবে আলানদা।

দময়ন্তী বলে, “আরও একটা আশ্চর্য ভাল খবর দিও। আকাশবাবুর বিশেষ পরিচিতি একজন, তিতিও আঁট কাজের ছাত্র, যদিও কমার্শিয়াল আর্টে চলে গেছিলেন পরে, তিনি একটা অ্যান্ডিভিউ প্যারালাইজড এখন। কিন্তু ভক্তলোকের হাতদুটো সচল... তিনি আবার আঁকা শুরু করতে চান... আকাশের জোরাজুরিই তিনি আছেন কাল। হইল চেয়ারে বসে তিনিও তুলি বেবোন আকাশের ক্যানভাসে। ব্যাপারটা দারুণ হবে না?”

আবার সবাই চোঁচায়।

দময়ন্তী হকচকিয়ে যান। আর এসবের মধ্যেই এসে পড়ে দিঠিয়াও।

মিটিং যারপরনাই জবরদস্ত হয়ে যায়।

কিন্তু এই সব জরুরি মিটিংয়ে প্রসঙ্গ থেকে প্রসঙ্গান্তরে যেতে সময় লাগে না বিশেষ। আজও আবার আঁকা ঘুরে চলে গেল একদম অনারকস সব বিষয়ে, দময়ন্তীর কলেজ জীবন, নর্থ ক্যালকাটার হুরিয়ে যাওয়া মিথ, দময়ন্তীদেবর সময়ের কলেজ ট্রিট কফিহাউস... দময়ন্তীর প্রেসিডেন্সি কলেজ...

মেঘ বলল, “মাঝের মুখে কফি হাউস, কলেজ ট্রিটের পুরনো বই-এর দোকান, প্রেসিডেন্সি কলেজের ঠেক, এর সর্বস্বত, ওর চপ, তার চা, এসব শুনে শুনে একটা আন্ত

কিন্তু তৈরি হয়ে গেছিল আমার মনের মধ্যে। সেটা মিলিয়ে দেখতে রোদুদের সঙ্গে কফিহাউস গিয়ে সেবার যা বোর হলাম ভাবতে পারবি না! দেশার চিংকার, গরম আর স্বাদহীন কফিতে কোনও রোয়ালস পেলাম না মা, আয়াম বিপন্ন!”

দময়ন্তী মাথা ঝাঁকিয়ে ঝাঁকিয়ে বললেন, “তোদের আসলে কোনও জাত নেই বুঝলি? তাই কফি হাউসে খাদ্য বা পানীয়তে স্বাদ খুঁজতে যাস তোরা। ওটা একটা সংস্কৃতি, ওটা একটা ইতিহাসের টুকরো... ওটা ইয়ে ওটা একটা জীবন বোধের দলিল। ও তোরা বুঝবি না।”

রাধুর বলল, “জীবনবোধ? মাই গড! কফিতে জীবন বোধ! আন্টি ভুঁমি পারো। তোমার জিন পেয়েই বোধহয় মেঘ এমন বিদ্যুটে! ওদব কিসসু না। আসলে তোমরা তখন ভাল জিনিসের দারু কেমন, তাই জানতে না। গরমে ঘামতে ঘামতে কফি হাউসে ওই সব আউট গিলতে আর ভাবতে দারুণ কালচার হচ্ছে।”

দময়ন্তী জমি ছাড়ে না এতটুকু বলেন, “কী জানি বাবা। আমরা তো জানতাম দারিগ্রেই অসহ্যার!”

অর্ক কাঁধ ঝাঁকিয়ে বলল, “আট লিস্ট উই ক্যান চুজ। ইউ হ্যাভ মো চয়েস দেন। অত খারাপ ফিসসাই ভুঁমি আজকে মুখেই তুলবে না।”

দময়ন্তী মিয়ানো গলায় বলেন, “শোন তখন আমাদের হাতে এত টাকা থাকত না, তোসের যেমন থাকে। তাই চয়েসেরও প্রসঙ্গ উঠত না। তোরা যেসব ক্যাফেতে আজ্ঞা মারিস সেখানে খাবারের দাম শুনলে পিলে চমকে যাবে। তাই স্বাদ-গন্ধের তুলনা করিস না বাপু!”

"হে... বাজার তাহলে খুলতে দিলে কেন তোমরা? আমরা এখন রক্তের বাদ পেয়েছি, আর কি ন্যাতনো মুক্তিভে ভিক্ষে শশায় মন ভরে? যাদের পকেট চুচু তারা কালচারের ভড়ং করে থাক ও সব ডাউনমার্কেট স্টাফ!"

তুড়ি মেরে বলে রোদ্দর।

দময়ন্তী লজ্জা পাওয়া মুখ করে বলেন, "সত্যি, আমাদের কেমন ধারণা ছিল ডাউনমার্কেট, রুদ্দি বা শশা যানাই সেটা ভাল। রবারের চটি পরে, ভাতা কাপে চা না খেলে আমাদের মন ভড়ত না!"

এ কথা ও কথায় খাওয়া লাওয়া শেষ হল। দময়ন্তী একটা সময় শুতে চলে গেলেন।

মেঘের বাবা বিপ্লবকেও খামিল করা গেছে পরের দিনের অনুষ্ঠানে। তিনি বিশাল স্পন্দরশিপ যোগাড় করে দিয়েছেন...

সব ভাল যার শেষ ভাল মনে হচ্ছিল ওদের।

রাত বাড়ছিল। সেমন্তী, রোদ্দর আর দিটিয়া এক সময় বাড়ি চলে গেল। রয়ে গেল ঝক, ডোডো আর অর্ক। কিন্তু ওদের কারের গোঁখে দুম ছিল না। অনুষ্ঠানের লাস্ট মিনিট প্রানিং চলল কিছুক্ষণ। তারপর শুরু হল এর ওর পেছনে লাগা। অর্ক আর ডোডো মেঘের ঘরের মেঝেতে একটা দ্রিপিং ব্যাগের মধ্যে ঢুকে, শুয়ে শুয়ে গল্প করছিল।

ডোডোর পারিবারিক অবস্থার কথা ওদের সবার জানা। কিন্তু তা নিয়ে ডোডোর বা ওদের কারওরই কোনও কমনেন্ট নেই।

অর্ক বলল, "ডোডো তোর বিয়েতে ভাল করে ভাউরি

খক কিছু বলে না। সে বুকোর ভেতর ঢিক্লে তালে রেলগাড়ি চলার শব্দ পায়।

ফাউরি নিস কিন্তু, বাড়িটা তো যে কোনওদিন ধরবে যাবে, শব্বরের টাকার আগে সারিয়ে চারিয়ে নিস, নয়তো বউকে আনড্রেন্স করতে করতে দেখবি বাড়িও নিজেকে আনড্রেন্স করছে... তখন ইয়েতে হাতা হয়ে যাবে!"

ডোডো বলল, "আরে ধুর... আমি নিয়ে এসেদেপ করবই না... আমি তো ততদিনে একজন যাবার ড্রামার... আজ ফ্রান্স, কাল ইতালি, পরন্তু ভেনিস... বউকেও আমার সঙ্গে সঙ্গেই নিয়ে যাবে, তোরা তো সব ফুন্তো মাল, বন্ধুর বউকেও ছেড়ে কথা বলবি না..."

মেঘ বলল, "আই তোরা একটা ব্যাগে ঢুকছি, দেখিস কোনও রেশ কেস ফেন ফেন না হয়, এমনতেই আমার কোলা জ্বল, এক নতুন ছজ্জত পোষাবে না আমার!"

ডোডো নাক বুটকে বারল, "অর্কর গায়ে যা গন্ধ, ওকে কে রেপ করবে? আমি? হাঙ্গার!"

অর্ক বলল, "শালা, তুই রেপ করবি। তোর তো হেবি উজাশা রে!"

একটা বাদে অর্ক আর ডোডো ঘুমিয়ে পড়ে। মেঘ ওর কম্পিউটারে কিছু কাজ করতে থাকে। ঝক গিয়ে বারাদায় দাঁড়ায়। রাত কখনও সম্পূর্ণ নিস্তব্ধ হয় না। কান পেতে শুনলে, নিস্তব্ধ রাতের শব্দ তার নিজস্ব ঘরের হৃদয় নিয়ে ধরা দেয় রসিকের কানে।

ঝক শুনেতো পাঙ্খিল এই রাতটা তাকে অনেক বেদনায়, অনেক ব্যাকুলতায়, শব্দ গোঁখে গোঁখে কিছু মেনে বলছে... মিন্ডনাইট ব্রজ...

*কাম লেট মে লাভ ইয়! ডুমিই আমার শেষ রেসকিউ

পেরেকে টাঙানো আকাশটায় হুপ, সবুজ, নীল, সোনটায় আঙন ছেলেছে আমার দিল হেস্তেনে অন্তর্মিল... ঝক খোয়াল করেনি কখন মেঘমা এসে তার পাশে দাঁড়িয়েছে।

একটা অজুত সুন্দর মেয়েলি গন্ধ তার নাকে ঝাপটা মারতে সে বুঝতে পারে মেঘমা এসেছে। মেঘমার দিকে না ডাকিয়েই সে অশ্রুতে বলে, "হাই অ্যান্ডিভিস, ঘুম আসছে না?"

মেঘমা প্রথমে কোনও উত্তর দেয় না। তারপর খুব নিচু গলায়, যেন নিজেকেই শোনাতো, এমন ভঙ্গিতে বলে "নাঃ... ডুমিও তো ঘুমোতে পারছ না। কেন? আমায় বলতে পার..."

ঝক গুনগুন করে গেয়ে ওঠে "হেস্তেনে অন্তর্মিল..."

মেঘ বুঝতে পারছে, তার জন্য এই চুপচাপ ছেলোটা একটা ভুল খোয়ের মধ্যে ঢুকে পড়ছে।

সে নির্মম হয়ে ঘোরটা কাটাতে যায়। বলে, "আমার একটি বিশেষ বন্ধু আছে। তার নাম নির্মল। ওর সঙ্গে তোমাদের আলাপ করিয়ে দেব। মফসসলের ছেলে। কিন্তু অজুত সেনসিটিভ। ডিফারেন্ট। তোমাদের ওকে ভাল লাগবে, দেখো!"

ঝক শব্দহীন হাসে। তারপর বলে, "ওঃ... আন অ্যান্ডিভিস! লাইক ইউ?"

"না না, আমার মতন-উতন না। ও একবারেই ওর মতন।"

এর উত্তরে ঝক আর কিছু বলে না। সে তার বুকোর ভেতর একটা ঢিমে তালে রেলগাড়ি চলার শব্দ পায়। ক্যামামাঘা জোংগ্লা রাত চিরে সে রেলগাড়ি দুলে দুলে চলে যায় নিরুদ্দেশের দিকে। তার খুব ইচ্ছে করে পাশে দাঁড়িয়ে থাকা মেয়েটিকে দৃশটায় কথা বলতে। কিন্তু কঠাকা শব্দগুলো তৈরি হয়ে ওঠে না তার ঠোঁটে। সে একা একাই তাই দৃশটায় ভলিয়ে যায়।

মেঘ নিঃশব্দে খুঁড়ছিল নিজেকে। একটা পয়েন্ট প্রুভ করতে সে কি নির্মলকে বাবহার করল? নির্মল তার বিশেষ বন্ধু করে হলে? নাকি মেঘের অজান্তে নির্মল বিশেষ হয়ে উঠেছে, মেঘ বুঝতে পারেনি। নয়তো হঠাৎ করে নির্মলের নাম সে করল কেন?

মেঘ সব কিছুর স্পষ্ট উত্তর পেতে ভালবাসে। 'হয়তো', 'নাকি' মার্ক শব্দ তার না পন্দ... অথচ...

হরিমতিকে নিয়ে তোলাপাড় সামলাবে সে, মা ম্যাটারি অফ দা হার্ট নিয়ে এমন ব্যস্ত হয়ে পড়বে?

ওদিকে ঘরের ভেতর অর্কর ঘুমটা হঠাৎ করেই ছিড়ে গেল। একটা অজুত স্বপ্ন দেখেছে সে এতক্ষণ। সচিন তেভুলকর ৯৮-তে প্রায় সাড়ে তিন ওভার আটকে থেকে হঠাৎ একটা ছক করে তার শততম টেস্ট সেফুরিতে পৌঁছে গেলে। সারা দেশ সেই ঘটনায় যতটা উজ্জ্বলিত, তার থেকেও বেশি তাড়াল সচিনের রিঅ্যাকশন সেয়ে।

সচিন পিচের ওপর দাঁড়িয়ে ভাঙা ডাস করাছে...

ঘুমটা ভেঙে যাওয়ার আগে অর্ক শুনল সবাই বনাবলি করছে ওটা নাকি একটা ফেক ফুটজো। মাঠে যারা ছিল তারা সচিনকে নাচতে দেখেনি...নাচটা শুধু টিভিতেই দেখা

গেছে... ফেক, ফেক বলে বিরট বাড় উঠেছে... ফেক ফেক শুনতে শুনতে অর্কর ঘুম ভেঙে যায়। মাথাটা কমন ভোঁতা হয়ে আছে বুঝতে পারে সে। তারপর শোনে বারান্দার দিক থেকে একটা ফেক সঙ-এর সুর ভেসে আসছে।
ঝাকের গলায়।

"তোমার ধরে বাস করে ক'জন ও মন জান না..."
অর্ক র্লিপিং ব্যাগ থেকে বেরিয়ে আসে। ভোভো মোটা দেহ নিয়ে, একেবারে মৃত তিমি মাছের মতন ঘুমিয়ে আছে। অর্ক উঠে বাথরুমে যায়। তারপর চোখে মুখে জল দিয়ে দিটিয়া ফোন নাম্বার ভায়াল করতে থাকে।
স্বপ্নের মানে থাক না থাক, দিটিয়ার সঙ্গে তাকে এখনই কথা বলতে হবে।

অর্ক জানত দিটিয়া ফোন ধরবে। কিন্তু ফোন ভুলেই যে দিটিয়া কীভাবে আরঙ করবে তা জানা ছিল না অর্ক। দিটিয়া কীভাবে কীভাবে বলে চলে, "বুখলি অর্ক, পুরো দুনিয়াটাই ফেক... আবসেসিউটি ফলস..."
অর্কও কীভাবে থাকে বোকাম মতন। দিটিয়ার জন্য একটা অন্তত কষ্ট আর মায়া থাকে ফ্যানাফান। করে দিতে থাকে।
প্রেমকে চিনতে ওরা বোধহয় আরও সময় নেবে।

পরের দিন সারা কলকাতার আকাশ জুড়ে একটা অচেনা আলো দেখা গেল। সেই আলো শহরকে ছুঁয়ে দিতেই একটা অন্ডো কলকাতা ফিক করে হেসে উঠল খুগলি নদীর পাড় ঘেঁষে।

একটা কালো গাড়ি থেকে নামছে আভেরি। ডোডোর নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে এসেছিল।

সবাই বলাবলি করতে লাগল, ব্যাপারটা কী? এ আলোর কারণ কী?
কারণ খোঁজ, কারণ খোঁজ... করতে লাগল সবাই।
অনেক চেষ্টাচরিত্র করে জানা গেল, এ সম্পূর্ণ অন্ডো আলোর কারণ মেষ। আর তার সাঙ্গোদার!
স্পা, লিপস্টিক, মোবাইল ফোন, ফেসবুক-এর হাবিজাবির বাইরে একটা অচেনা মেয়ের পাশে যারা দাঁড়াতে জানে...
গান গেয়ে, ছবি এঁকে যারা বঁচিয়ে তুলতে চায় এক গৈরীয়া মেয়েকে...

প্রাথমিক প্রস্তাবে তারা ছিল গুটি কয়েক। কিন্তু দৃপ্ত দুটোর কিছু আগে, অনুষ্ঠান শুরু আগে বোঝা গেল ওরা পাঁচজন নয়... কাতারে কাতারে মানুষ হরিমতির জন্য হাত মিলিয়েছে... সবাই বকছে, "আছি, আমিও আছি... পাওয়ার টু হরিমতি..."

ওপেন এয়ার অডিটোরিয়ামে, দুটো বাজার কিছু আগে, সাউন্ড চেক-এ ব্যস্ত যখন ডোডোর। তখন দেখা গেল একটা কালো গাড়ি থেকে নামছে আভেরি। ডোডোর নিঃশ্বাস প্রায় বন্ধ হয়ে এসেছিল। সে হাঁক পাড়তে গিয়েও থমকালো।
আভেরি ভীষণ আতঙ্কে, কাকে নামাচ্ছে গাড়ি থেকে? উনি বুঝি হাঁটতে পারেন না?

গাড়ি থেকে ইইফ চেয়ারের বস। মানুষটাকে নামাচ্ছিল আভেরি, সঙ্গে টুন্টুনের পাড়ার সেই সুন্দরী মেয়ে... এস দিয়ে কী যেন নাম... ডোডোর চোখ আপসা হয়ে আসছিল।
ডোডো বুঝতে পারাছিল আভেরি এখন অন্য একজনের... অর্কর সাউন্ড চেকের মন ছিল না। বার বার যদি দেখছিল সে।
দিটিয়া পৌছতে বজ্র দেরি করছে...

ঝক ঠিক করে রেখেছিল আজ ও মেঘমাকে বলবে। ঠিক কী বলবে ঝক অবশ্য জানত না, কিন্তু সাইলেন্সে কিছু প্রমাণ হয় না... আগেছালো শব্দেই সে প্রকাশ করবে তার ভাবনা এমনটাই মাথায় ছিল তার...

অনুষ্ঠান শুরুর কিছুকণ আগে দুব রোগা আর কালো একটা ছেলে স্টেজের ঠিক পাশে এসে দাঁড়াল। খুবই মিন মিন করে সে খোঁজ করল মেঘের।

ওইটুকুই যথেষ্ট ছিল। ঝক দেখল সারা স্টেজ জুড়ে চাপা ফুলের পাগড়ি উড়ে বেড়াচ্ছে... একটা অসহ্য মন খারাপ করা গন্ধ ছেয়ে ফেলছে গোটা অডিটোরিয়াম চত্বর।
ঝক জানে এই সেই মফসসলি ছেলে, নির্মল না বিমল কী যেন তার নাম... নিরীহ, আনন্দপ্রেমিত, যাকে অ্যান্ডিভিস্ট মেঘ "ডারপোক" বলে ডাকে...

একে একে এল সবাই।
দিটিয়া সবার মতন এল। সঙ্গে এল টুসিয়া আর তার বয়স্ফুভও। পাণ্ডিয়া আর টুন্টুন হয়তো এটাই একসঙ্গে শেষ অনুষ্ঠান, তারাও এল দুটোর আগেই।

আভেরি যেমন সাগরের তেঁক ধরে অরিদমের ওপর নজর রাখত, অরিদমও ফেসবুকে সাগরকে বুজ পেতে বার করেছিল, মিছক কৌতুহলবশতই, আলগোছে যদি জানা যায়। আভেরির খবর... তো অরিদম সাগরের ফেসবুক আপডেট থেকেই জেনেছে আজকের অনুষ্ঠানের কথা। সেও এসেছে গান শুনতে। কিংবা দেখতে তার হারিয়ে যাওয়া ভিত্তি ভিত্তি মেয়েটা আছে কেমন...

স্টেজের বা দিকে দাঁড়িয়ে ছিল একটা পাগলা। উজোঝুড়ে

চল, ছেঁড়া নুপুসুস, নোংরা প্যান্ট... পাগলরা যেমন পোশাক পরে, ঠিক তেমনই। এই পাগলটিকে গত মাসখানেক ধরে মেঘমার পাড়ায় যোরোফেরা করতে দেখা গেছে। কেউ তাকে যেমনভাবে নজর বা খোয়াল করেনি।
ব্যস্ত পৃথিবী পাগলদের নিয়ে আর কবেই বা তেমন করে ভেবেছে?

ভিড়ের মধ্যে মিশে থাকা এলেবেলেছে আজও কেউ খোয়াল করল না। সোঁটই স্বাভাবিক।

পলাশ স্টেজের বা দিকে চলে গেলি, কিছু দূর থেকে মেঘের উপর নজর রাখবে বলে। অন্তরালে থেকে সে নির্মল, ঝক আর মেঘমার ইকোরেফরেন্সটা অনুভব করার চেষ্টা ছিল...

স্টেজের একে একে ওরা সবাই উঠল। রেড ব্যান্ডানার দিটিয়া, ঝক, ডোডো আর অর্ক, আরাহাম...

আকাশ মজুমদারের জন্য ক্যানভাস আগেই জায়গা মতন বসানো হয়ে গেছিল। আকাশ, আভেরি আর হুইল চ্যোরে বসা ভক্তলোক এগিয়ে গেলেন ক্যানভাসের দিকে...

সব শেষে উঠল মেঘ আর নির্মল...

একটি নিমেষ।

পাগলের হাতে ধরা ক্লিনিসটা আইডেফিকাই করতে

পলাশের এক সেকেন্ড সময় লাগল।

পলাশ দুবুটের ফিগুতায় দৌড়লে, ও শুরু করেছিল

হয়তো তিন সেকেন্ড পরে।

ধ্বংসের মুহূর্ত রচনা করতে তিন সেকেন্ডই যথেষ্ট...

অলংকরণ: পিয়ালী বাল।

সমাপ্ত

সূত্র পাশাপাশি

১ শ্রদ্ধা দেখানো। ৫ মঙ্গলময় অনুষ্ঠান। ৮ ইন্দ্রদেবের সারথি। ৯ অন্ন। ১০ যা কিছু করে তা সোনা নয়। ১২ সেই সময়ের। ১৫ পশ্চিমবঙ্গের জনপ্রিয় মিটিবিশেষ। ১৮ অপ্রয়োজনীয়। ২০ এই বিষয়ে চর্চা করতে নেই। ২২ বাংলাদেশে এই বস্ত্রের বিশেষ খ্যাতি ছিল, এখনও আছে। ২৪ রাঙা হল কনে বউ। ২৫ খাদ্যবিশেষ। ২৭ কুৎসিত অক্ষর। ২৮ একই সময়।

কোনও কোনও দিন...

ইন্দ্রি দাশ

কোনও কোনও দিন... শুধুই বেহিসাবি
কোনও কোনও দিন... এভাবেই কাটে
কোনও কোনও দিন... দুই-পয়তাল্লিশের মেট্রো শুধু বলে
'দরজা বন্ধ হচ্ছে'— তাও বারবার খুলে যায়।

কোনও কোনও দিন... একরাশ গোপালি মিথো, বোকাবাগো দেখতে
দেখতে
এক মন, দুই চোখ শূন্যতা...

কোনও কোনও দিন... আকাশ থেকে ব্যাপক বৃষ্টি অনর্থক ঝরে বুকের
জমিতে।

কোনও কোনও দিন...ভোর রাতে শিশিরপাতের স্বপ্নটা চিরকুটে টুকে
রাখা হয় না
কোনও কোনও দিন... কবিতার খাতার ভাঁজে ধু-ধু করে অজয়ের
শুকনো চর
কোথায় যেন যাতক বাজিয়ে চলে একটানা নিরিবিলা বেহালার ছড়,
শুধু শুধু নিঃশ্বাস ছড়িয়ে।

কোনও কোনও দিন ভূমিহীন, অনেক-সময়-থরে-চুপ-করে-থাকা
হেমন্তের জল হয়ে থাকে
কোনও কোনও দিন...
কোনও কোনও দিন...

নামতা

দেবভোষ মুখোপাধ্যায়

‘তুমি দু’-লাইন কাঁদলে
আমি দু’-লাইন হাসলাম
এতে কার কী!

তোমার কান্নায় যখন মেঘ জন্মেবে
আমার হাসিতে যখন জ্যোৎস্না গভীর হবে
তখন তার মানে হবে।

বাকি সব মৃত্যুর নামতা।

অলােকরণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ |
| ৮ | | | | | | ৯ |
| | | | ১০ | | ১১ | |
| ১২ | ১৩ | ১৪ | | | | |
| | | | | ১৫ | ১৬ | ১৭ |
| ১৮ | ১৯ | | | | | |
| | | | | ২০ | | ২১ |
| | ২২ | ২৩ | | | | |
| ২৪ | | | | | ২৫ | ২৬ |
| ২৭ | | | | ২৮ | | |

১ অভ্র। ২ বাড়ি তৈরির সময়ে এই পূজা করা হয়।
৩ সমুদ্র বা নদীতে পাওয়া যায়। ৪ বে আকাশে
খোরে। ৫ পুরাণের চরিত্র। ৬ মাটির উপর গাড়ির
চাকার দাগ। ৭ পদ্মের কুড়ি। ১১ সোজাকর ঘটনা। ১৩
কোনকটা। ১৪ হিন্দুধর্মের দেবীবিশেষ। ১৬ স্কুলের
ছাত্রদের ব্যাগে থাকে। ১৭ শিলা। ১৮ গুঁড়। ১৯ প্রকার।
২১ রঙে টাইটুম্বুর। ২৩ সামনের দরজা। ২৫ থাকার
জায়গা। ২৬ মুখ।

গত সংখ্যার সমাধান

| | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|
| অ | ম | নি | বা | স | ক | তা | ভ | জা |
| ব | | র | | নী | | | জ | মি |
| হা | | স | দ | র | | আ | ন | ন |
| গ | জ | ন | খ | ব | র | | | |
| তি | | | ক | ল | | মা | রী | টি |
| কে | শ | দা | ম | | গু | নী | | ম |
| | | | ল | ব | জ | | প | ব |
| পো | ম | দা | | স | ব | | র | সা |
| প | দ | | | ত | | | কা | মি |
| ন | ন | দি | নী | | কা | জ | ল | তা |

মনে



মনে

বয়সে বড় মহিলার প্রতি প্রেম সমাজে স্বীকৃত হয় না। তাই এরকম সম্পর্ক নিয়ে ভাবা জরুরি।

আমার ৩২ বছর বয়স। আমার থেকে বয়সে অনেক বড় এক মহিলার প্রেমে পড়েছি। ঊর বয়স ৫৮ বছর। উনি সম্পর্কে আমার প্রেমিকার মা। আমার ঊকে ভীষণ ভাল লাগে। আমার প্রেমিকা না থাকলেও আমি ঊর টানে প্রেমিকার বাড়ি যাই। আমার ঊর সঙ্গে কথা বলতে খুব ভাল লাগে। উনি খুব আধুনিক এবং উদারমনস্ক। এই বয়সে অনেক এগিয়ে, এমনকী আমার প্রেমিকার থেকেও বেশি প্রগ্রেসিভ। দিন দিন আমি ঊর প্রতি আকৃষ্ট হয়ে পড়ছি। এমনকী সারাক্ষণ ঊর কথা ভাবি। ফ্যানটাসাইজ করি। ২৬ বছর বয়সে ঊর স্বামী ঊকে ছেড়ে চলে যান। উনি এর পর অন্য কারও সঙ্গে কোনও সম্পর্কে লিপ্ত হননি। প্রেমিকার প্রতি আমার আর কোনও অনুভূতি নেই। দিন দিন ব্যাপারটা খুব জটিল হয়ে যাচ্ছে। কীভাবে পরিস্থিতি সামলাব?

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অস্বীকৃত

আপনার মায়ের বয়সী একজন মহিলার প্রতি আপনার আকর্ষণকে মোটেই স্বাভাবিক বলা চলে না। অনেক ছেলেরাই বয়স্ক মহিলার প্রতি আকৃষ্ট হয়ে পড়ে। এর পিছনে মূলত থাকে তার নিজের মাকে ফিরে পাবার আকাঙ্ক্ষা। কিন্তু সেই আকর্ষণ বা ভাল-লাগা যদি অসুখ প্রেমের রূপ নেয় তবে তা যেমন সমাজ মেনে নেয় না, তেমনি তার পরিণতিও ভাল হয় না। আপনার গার্লফ্রেন্ডের অজান্তেই আপনার সঙ্গে তার মায়ের যে সম্পর্ক তৈরি হয়েছে সেটা অবশ্যই একতরফা নয়। তিনি যে আপনার প্রতি অকৃত স্টো বোঝা যায়। যখন তিনি ক্রমাগত ঊর মেনেয়ে অনুপ্রস্থিত্তে আপনাকে দেখা করার সুযোগ দেন, ঘড়ীর পর ঘণ্টা গল্প করেন, তখন বুঝতেই হবে ঊরও আপনার প্রতি ভাললাগা তৈরি হয়েছে। আপনি যে ঊর প্রতি আকৃষ্ট স্টো ঊর না বোঝার কারণ নেই। অল্প বয়সে স্বামীকে হারানোর ফলে

ঊর জীবনের শূন্যতা থেকেই উনি হয়তো আপনাকে প্রশ্রয় দেন।

আপনি যে আপনার প্রেমিকার মায়ের প্রতি আকৃষ্ট হয়েছেন তার পিছনে ভদ্রমহিলার প্রতি সহানুভূতিও কাজ করে থাকতে পারে। আপনার প্রতি যে যত্ন বা কোয়ার উনি দেখান তা থেকেও কৃতজ্ঞতার প্রকাশ হিসেবে ভালবাসা জন্ম নিতে পারে। পুরুষ-নারীর সম্পর্কের তিনটে প্রধান ভিত্তি হল—ইনটিমেসি, প্যাশন এবং কমিটমেন্ট। নিয়মিত যোগাযোগের ফলে আপনাদের দু'জনের মধ্যে



অল্প বয়সে স্বামীকে হারানোর ফলে ঊর জীবনে শূন্যতা থেকেই হয়তো উনি আপনাকে প্রশ্রয় দেন।

ইনটিমেসি বেড়েছে। ঊর প্রতি হয়তো দায়বদ্ধতা তৈরি হয়েছে। কিন্তু প্যাশন? শারীরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে বয়সের এতটা ফারাক কিন্তু একটা বড় রকমের বাধা। বয়স্ক মহিলাটির প্রতি আপনার এই মোহ যে দীর্ঘস্থায়ী হবে না সেটা অনায়াসে বলতে পারি।

এবারে ভাবুন, প্রেমিকার মায়ের প্রতি আপনার এই আকর্ষণের পরিণতি কী? আপনার ইচ্ছের কথাটা জানাজানি হলে একটা সামাজিক লজ্জার পরিস্থিতি তৈরি হবে। আপনার সঙ্গে প্রেমিকার সম্পর্ক

ভেঙে যাবে যদিও তাতে আপনার কিছু এসে যাবে না, কেন না আপনি এখন আর ওকে চান না। কিন্তু এর ফলে মা-মেয়ের সম্পর্কেও বড়সড় ফাটল ধরবে। এটা প্রায় নিশ্চিতভাবে বলা যায়। বয়স এবং অভিজ্ঞতার জন্যই উনি সামাজিক রীতিনীতির তোয়াক্কা না করে আপনার সঙ্গে কোনও যৈধ সম্পর্কে যাবেন না। আপনার পরিবার-বন্ধুবান্ধবও আপনার প্রতি বিরূপ মনোভাব দেখাবেন। আপনি সবরকম কাছ হেনস্থা হবেন।

আপনি এই মুহুর্তে যে জটিল পরিস্থিতিতে পড়েছেন তা থেকে বেরিয়ে আসার সোজা উপায় হল—প্রেমিকা এবং তার মা—দু'জনের সঙ্গেই যোগাযোগ বন্ধ করুন। আর যেহেতু আপনার প্রেমিকার প্রতি আর কোনওরকম অনুভূতি নেই। সুতরাং শুধুমাত্র ঊর সঙ্গে সম্পর্কটা টিকিয়ে রাখার কোনও মানেই হয় না। আর আপনি যদি আপনার প্রেমিকাকে শেষ পর্যন্ত বিয়ে করেন তবে অবশ্য জটিলতর হবে এবং তাতে তিনজন মানুষই অসুখী জীবন কাটাবেন। সেটা নিশ্চয় আপনি চাইবেন না। কীভাবে আপনি প্রেমিকাকে বোঝাবেন এবং সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসবেন সেটা আপনাকেই ঠিক করতে হবে। তবে অবশ্যই তার মায়ের প্রতি আপনার ইনফ্যান্সেসপের কথাটা জানাবেন না। খুব ভাল হয় যদি কাজ নিয়ে আপনার শহরের বাইরে অন্য কোথাও চলে যেতে পারেন। সেক্ষেত্রে সম্পর্ক ভেঙে দেবার কাজটা সহজ হবে। ভবিষ্যতে অন্য কোনও মেয়ের সঙ্গে সম্পর্ক হলে আপনার জীবনের এই এপিসোডের কথাটা জানাবেন না।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
১৮৩০০২০৩৬২



সামান্য আপনার ছেলেমেয়ে বদ অভ্যাস ছাড়াতে

খারাপ অভ্যাস ত্যাগ করার মতো কঠিন কাজ খুব কমই আছে।
মাথা ঠান্ডা রেখে ধৈর্য ধরে সন্তানকে সাহায্য করার পরামর্শ।

বকে, মেরে বা ভায় দেখিয়ে কয়েক ঘণ্টার জন্যে সামলানো গেলেও, দু'এক দিনের মধ্যে যে কে সেই! এত ভাবনাচিন্তা বাচ্চাদের নানা ধরনের বদ অভ্যাস নিয়ে। কিন্তু খারাপ অভ্যাস সব সময় এই ভাবে ছাড়ানো সম্ভব নয়। এর জন্য প্রয়োজন একটু ধৈর্য। প্রত্যেক বাচ্চার আলাদা আলাদা সমস্যা। রাই যেমন সারাক্ষণ আঙুল চুষতে থাকে। আবার ক্লাস ফাইভে পরা খজু যেমন কোনও কাজই শুদ্ধি দিয়ে করতে পারে না। ভুল থেকে ফেরার পর দেখা যায় শাটে লেগে আছে খাবারের দাগ, চুমিছে গাম, কালি আরও কত কি। প্রত্যেকটা বইয়ের মলাটই ছেঁড়া, খাতায় অকিৰুকি, গেমসের অর্ধেক মুটি গায়েব, জুতার লেস নেই—এই ধরনের সমস্যা সমাধানে সামলাতে জেরবার। নখ খাওয়া, আঙুল চোষা, খাওয়া নিয়ে ঝামেলা, খেলনা হুড়িয়ে ছিটিয়ে রাখা—প্রত্যেক বাচ্চাই এরকম কোনও না কোনও খারাপ অভ্যাস থাকেই। এই খারাপ অভ্যাস ছাড়বার চেষ্টা করার আগে অভিভাবকদের বুঝতে হবে যে এই অভ্যাসগুলো একধরনের স্ট্র্যাটেজি যা বিভিন্ন পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে চলার জন্যে বাচ্চারা নিজে নিজেই অধিকার

করে। স্ট্রেস, ক্রান্তি, ইনসিকিওরিটি, ফানস্টেশন, অগুণ ইচ্ছে, ডিপ্রেসনের মতো নানা আবেগের সঙ্গে মোকাবিলা করার জন্যেই এই ট্যাকটিকস। দেখতে খারাপ লাগলেও, বাচ্চারা এর মধ্যে থেকে এক ধরনের শান্তি এবং আরাম পায়, সেইজন্যেই বারং বার সবেও অভ্যাসগুলো সযত্নে জিইয়ে রাখে। বাচ্চার ব্যাড হ্যাবিটস আপনার যতই খারাপ লাগুক, বকাঝকা করবেন না। এতে বাচ্চাদের জেদ আরও বেড়ে যাবে। বরং এই ব্যাড হ্যাবিট কাটিয়ে ওঠার ব্যাপারটাকে একটা চ্যালেঞ্জের মতো বাচ্চার সামনে পেশ করুন। যখনই ওকে নখ খেতে বা মুখে আঙুল দিতে দেখবেন, ওকে চ্যালেঞ্জের কথাটা মনে করিয়ে দিন। কিছুক্ষণের

জানো বন্ধ রাখলে একটা স্যুটেবল প্রাইজ দিন। চকোলেট, পিংপা বা কোনও জাম্ব ফুড প্রাইজ হিসেবে দেবেন না। বরং সুন্দর ছবির বইয়ের সিরিজ, পছন্দের খেলোয়াড়ের পোস্টার বা স্টিকার বা এডুকেশনাল গেমস গিফট হিসেবে দিন। উপহারের সঙ্গে প্রশংসাও করুন। ওর চেষ্টার কথা অন্যদের জানান। এই পদ্ধতিতে আশ্চর্য শিশুকে অনুপ্রাণিত করবে। অভ্যাস যেমন একদিনে তৈরি হয় না, তেমনই একদিনে ছাড়েও না। সেইজন্যে ধৈর্য ধরুন এবং বাচ্চাকে শোধরানোর সময় দিন। অতিষ্ঠ হয়ে গায়ে হাত তোলার ভুলটা কখনই করবেন না। যখনই দেখবেন ও খারাপ কাজটা অসতর্ক মূহুর্তে করছে, তখনই দৃঢ়ভাবে ওকে বারণ করুন আর প্রাইজের কথা মনে করিয়ে দিন। নিজেদের মধ্যে একটা পয়েন্ট দেওয়ার সিস্টেম চালু করতে পারেন। ভাল কাজের জন্যে প্লাস পয়েন্ট এবং খারাপের জন্যে মাইনাস পয়েন্ট দিন। মাসের শেষে একটা নির্দিষ্ট পয়েন্ট সংখ্যাই হলে ওর পছন্দ করা জায়গায় পেঙাঙে নিয়ে যান বা সিনেমা দেখান। বাচ্চা একটু বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই ওকে সভ্য ব্যবহার বা গুড ম্যানার্স শেখাতে শুরু করুন। হাইজিনিক হ্যাবিটস,



ADMISSIONS OPEN
for Nursery
to Grade 12



GEMS AKADEMIA

International School

Thakurpukur, Kolkata

A GEMS Network School

**We believe that Quality Education
is the key to success.**

Do you?

HIGHLIGHTS

- Day Scholastic and Day/Weekly/Full Boarding options
- Serene & Pollution Free 20 Acre Campus
- Qualified & Trained Academic Staff
- Dedicated Sports & Activity Arenas
- Personal Attention through Low Teacher-Student Ratio
- Remedial classes for students requiring academic support
- Organically Grown Food Served to Students
- Affordable World Class Education in a Metropolitan Environment
- Transport Facility across Howrah & Kolkata for Day Scholastic & Day Boarding students
- Tastefully Done A.C. Hostels for Boys & Girls
- Diverse, Multicultural Student Community
- A GEMS Network School with Institutions Worldwide and Over 50 years of Experience

We invite Parents to come and see how we create nurturing & stress-free environment for children to grow, learn and be successful.
(Monday to Friday 8 am to 4 pm; Saturday & Sunday 9 am to 3 pm)

Application Forms Available at (i) School Campus (ii) School Website

Campus: Bakrahat Road, Thakurpukur, P.O. Rasapunjia, Kolkata - 700 104, India

Website: www.gemsakademia.com Email: infoakademia@gemsindia.co.in

Landline: +91 (033) 2498 0671/72

For Admission Contact: +91 9051888888/9836226999

Follow us on





বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

প্র আমার ৪ বছরের ছেলে সাংঘাতিক দুরন্ত। কোনও জিনিস চেয়ে না পেলো, হাতের কাছে যা থাকে তাই ছুঁড়ে ফেলে। বারণ করলে রেগে যায়, জোরে কান্দতে থাকে। কী করা যায়?

উমিতা চক্রবর্তী, মধ্যমগ্রাম

উ ও চারপাশের পরিবেশে কিছুটা বিরক্তি বোধ করছে। ওকে চারদেওয়ালের বাইরে নিয়ে যান। পার্কে বেড়াতে যান, অন্য বাচ্চাদের সঙ্গে খেলাধুলা করতে দিন। ওর সঙ্গে কিছুটা সময় একসঙ্গে কাটান। মনোযোগ খুঁটিয়ে দিলে সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে।

পরামর্শ: জলি লাহা, সার্বকোথেরাপিস্ট
যোগাযোগ: ৯৬৮১৯০২২২২

বাড়ির লোকের সঙ্গে ব্যবহার, বাইরে যেতে গেলে ব্যবহার বা নিজের জিনিসপত্র সামলে রাখা ইত্যাদি সবকিছুই শুভ ম্যানারের আওতাভুক্ত হতে পারে। নিজেকে বাচ্চা সামলে রোল মডেল হিসেবে তুলে ধরুন। নিজের স্বভাব, ব্যবহার বাচ্চাকে শুনানো করতে বসুন। ওর ব্যবহারে কোথাও খামতি থাকলে, বকাঝকা না করে আপনার কতটা খারাপ লেগেছে বা আপনি কতটা কষ্ট পেয়েছেন সেটা বুঝিয়ে বলুন।

বাড়িতে দুজনে মিলে এই ধরনের কিছু দৃষ্টান্তের কল্পনা করে দুজনে একে অপরের ভূমিকায় অভিনয় করে একটা মজার খেলাও খেলতে পারেন। সিনের কিছুটা সময় একসঙ্গে কাটানো, একসঙ্গে খেলাধুলা করা, রাতে একসঙ্গে খেতে বসা, অফিস থেকে ফোন করে খোজখবর নেওয়া, এই ছোট ছোট জেঁচাচরের মধ্যে দিয়েই সম্পর্কটা দৃঢ় হবে। প্রত্যেক শিশুরই কিছু শখ বা হবি থাকা দরকার। অনেকসময় কিছু কাজ না থাকার জন্যে ব্যাড হ্যাবিটস গ্ৰহণ করে। নতুন অনেক কিছু শেখার সঙ্গে সঙ্গে, একটা ব্যস্ততা তৈরি হয়। গান, নাচ, ছবি আঁকা, বাগান করা, হাতের কাজ যে ব্যাপারেই ওর উৎসাহ থাক, ওকে এমনকাজেই করুন। অন্যান্য ব্যাডদের সামনে ওর অভ্যাসগুলো সামনে আনতে সংকোচ বোধ করবে।

মন্তব্য: গাণী, ডাবা
মেক-আপ: স্বরূপ, ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪০
পোশাক: গ্যাটালুদু, গড়িয়াহাট
ফোন: ৯৮৮৪৪৪০০০
লোকেশন: বা সনেট, ফোন: ৯২৩১০০০৭৯১.
ছবি: শুভেন্দু চাকী



স্লো লাভ

আজকাল তো কপোত-কপোতীদের গ্রেসে পড়তে মোটেও সময় লাগে না। সোশাল নেটওয়ার্কিং সাইটে হঠাৎ দু'জনের চুকটাক আলাপচারিতা... সেখান থেকে চেষ্টার নিমেষে ডেটিং। আর তারপরেই প্রেম একেবারে জমজমাট। ফাস্ট ফুডের মতো ফাস্ট লাভ-এও সবসময় সেন বড্ড তাড়া! অনেকের মতে এরফলেই হারিয়ে যাচ্ছে রোমান্টিক কমিউমেন্ট। সেই হারিয়ে যাওয়া চার্ম ফিরিয়ে আনতেই



‘স্লো লাভ’-এর কনসেপ্ট জনপ্রিয় হচ্ছে দিনদিন। মনোবিদদের অনেকেই মত, একে-অপরের না চিনে-না জেনে অনেকেই সম্পর্কের মধ্যে ঢুকে যাচ্ছেন। খুব তাড়াতাড়ি শারীরিক সম্পর্ক ও তৈরি করে ফেলছেন। অনেকক্ষেত্রেই দেখা যাচ্ছে এই সম্পর্কগুলো কিছুদিন পরেই জোর থাকা যাচ্ছে। আর এজন্যই প্রয়োজন বাড়ছে স্লো লাভ-এর। ড. ওয়েলি ওয়ালাশ তাঁর বই ‘দ্য থ্যাট ডি লাভ ডিটস’-এ প্রথম এই শব্দবন্ধনের অবতারণা করেন। এই স্লো লাভ-এর মূলমন্ত্রই হল একে অপরের সঙ্গে কমিউনিকেশন বাড়ানো। একটি নির্দিষ্ট পর্যায়ে ইমোশনাল ব্যন্ডিয়ার আগে শারীরিক সম্পর্কের কথাও না ভাবতে বলে এই স্লো লাভ কনসেপ্ট। আর রোমান্টিক কোর্টশিপের সময় আধুনিক প্রযুক্তির সাহায্য যত কম নেওয়া যায় ততই ভালো।

অলংকরণ: দেবাশিস দেব

ইউরিনারি ইনকন্টিনেন্স



ডাক্তার দিচ্ছেন:
কনসালটেন্ট
গাইনিকলজিস্ট
ডা. রঞ্জিত চক্রবর্তী।
গ্রন্থ পাঠান ই-মেলে
sananda@abp.in

আমার বয়স ২৭। সদা বিয়ে হয়েছে।
প্রতিরোধী শারীরিক মিলনের পরে
পোস্ট কয়েটাল রিডিং হয়। এটা
কী স্বাভাবিক? এত কম বয়সে কি
আমার ক্যানসার হতে পারে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বেহালা
কম বয়সে এরকম রিডিংয়ের
সবচেয়ে কমন কারণ হল সার্ভিঙ্গে
আলসার। একে সারভাইকাল
ইমপ্রেশন বলে। অনেকদিন ধরে
ভ্যাজাইনালে ইন্সেকশন থাকলেও
এটি হতে পারে। প্যাপ স্মিয়ার টেস্ট
ও ভ্যাজাইনাল ইন্সেকশনের সোয়াব
করিয়ে নেওয়া আবশ্যিক। ইন্সেকশন
থাকলে ওরাল ও ভ্যাজাইনাল
মেডিকেশন দিয়ে চিকিৎসা করা হয়।
সার্ভিঙ্গে আলসার হলে সারভাইকাল
ক্যান্সার প্রয়োজন হতে পারে।
সার্ভিঙ্গে পলিপ প্যাওয়া গেলে
পলিপেক্টমি সার্জারির প্রয়োজন হয়।



আমার বয়স ৪০। থাইরয়েডের
সমস্যা আছে। কিছুদিন ধরেই দেখছি
জোরে কাশলে ইউরিন লিক হয়ে
যাচ্ছে। এর কারণ কী?
নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, পার্ক সার্কাস
ইউরিনারি ইনকন্টিনেন্স চলিশোধর
মহিলাদের মধ্যে একটি কমন সমস্যা।
সেলভিক মাসুল দুর্বল হয়ে গেলে বা
ইউরিন রিজার্ব নীচে নেমে আসার

ফলে এটা হয়। এরসঙ্গে থাইরয়েডের
খুব একটা সম্পর্ক থাকে না। ইউরিন
কালচার, আলট্রাসোনোগ্রাফি ও
ইউরোডায়নামিক স্টাডি করিয়ে নিতে
হবে। অনেকক্ষেত্রে ওষুধের মাধ্যমে
উপকার পাওয়া যায়। কারও কারও
ক্ষেত্রে অপারেশনেরও প্রয়োজন হতে
পারে। তবে চিকিৎসায় বিলম্ব করলে
সমস্যা হতে পারে।

অক্ষমতা? মিলনে সমস্যা?



আমেরিকার ১ নম্বর সেক্স বর্ধক যন্ত্র

নিজের সেক্স লাইফে ফিরিয়ে আনুন Excitement। শরীরে/মনে নতুন
আনন্দ আর তৃপ্তি অনুভব করুন। যৌন অক্ষমতা দূর করে এবং ৩০-৪০
মিনিট মিলন ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। স্বপ্নদোষ, শীঘ্রপতন, শিথিলতা,
সন্তানহীনতায় ৩০ দিনের ওষুধের জন্য যোগাযোগ করুন। আর সঙ্গে
বিনামূল্যে পান - DVD, 4GB Memory Card, Ladies Breast
Cream. আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা ১০০% জনপ্রিয়।

মাত্র ৫২৫/-, ৮৪০/-

কোন সাইড
এফেক্ট নেই।

পাইলস (অর্শের চিকিৎসা)

আমাদের চিকিৎসায় রক্তাক্ত হোক অথবা
শুকনো, অর্শ মূল থেকে ঠিক হয়ে যায় এবং
রক্ত বেরোনো বন্ধ হয় ও গোড়া থেকে শুকিয়ে
পড়ে যায়। ₹ 500/- & 1000/-



মহিলাদের সৌন্দর্য এবং আকর্ষণীয়তার সম্পূর্ণ
সমাধান। আমাদের আয়ুর্বেদিক চিকিৎসায় কোন
পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ছাড়া আপনার স্তনকে সুন্দর,
সুডোল, আকর্ষক ও সুগঠিত করুন Breast
Improvement যন্ত্রের সাহায্যে মাত্র ২৫ দিনের
মধ্যে।

শব্দ ১,০০০/- (শাফি) ও ১,২০০/- (এমার্জেন্সি)

07873844238/09337585961/09178437913

ম্যালেরিয়ার নিরাময়ে



আসন্ন বর্ষাকালে যে অসুখটি প্রায় কমবেশি প্রতিটি পরিবারকেই ভোগায়, সেটি হল ম্যালেরিয়া। মশাবাহিত এই অসুখটির মোকাবিলায় আগে থেকেই সাবধান হওয়া জরুরি। ম্যালেরিয়া নিয়ে আলোচনায় ডা. শ্যামাশিস বন্দ্যোপাধ্যায়।

মশার মতো একটি ক্ষুদ্র প্রাণীও যে আপনার জীবনটা এরকম দুর্বিষহ করে তুলতে পারে, তা বিশ্বাস করা কঠিন! তবে যারা ম্যালেরিয়ার ভুক্তভোগী, তারা বুঝবেন একটি মশাও আপনার আপাত স্থিতিশীল জীবনযাপন কয়েকদিনের জন্য অস্থির করে তোলে। মশার কামড় থেকে যে স্নেহগুণ্ডো হয়, তার মধ্যে ম্যালেরিয়া খুব কমন। বাড়িতে জমা জল, স্নাতকসেঁতে পরিবেশ ইত্যাদি মশাদের বধ্যভূমি। আর এরসঙ্গে যোগ হয় আমাদের

অসতর্কতা। রোজ রাতে মশারি খাটিয়ে শোওয়ার অভ্যাস অনেকেরই নেই। কিন্তু এরকম

ছেঁটখাটো দু'-একটি সতর্কতা অবলম্বন করলেই কিন্তু মশাকে জপ করা সম্ভব। সতর্কতা, সময়মতো চিকিৎসা আর পর্যাপ্ত বিশ্রাম—ম্যালেরিয়ার মোকাবিলায় এই তিনটিই আপনার প্রাথমিক ও প্রধান অস্ত্র।



সমস্যা ও সমাধান

ম্যালেরিয়া দু'রকমের হয়: ভাইভাক্স ম্যালেরিয়া আর ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়া। ভাইভাক্স ম্যালেরিয়াকে আমরা সাধারণত বিনাইন ম্যালেরিয়া বলে ভাবি। আর প্লাসমোডিয়াম ফ্যালসিপেরাম নামক প্যারাসাইট থেকে যে

ম্যালেরিয়া হয় তাকে আমরা ম্যালিগন্যান্ট ম্যালেরিয়া বলি। এই ম্যালেরিয়া মস্তিষ্কে প্রভাব বিস্তার করে। আমরা মোটামুটি সবাই জানি যে অ্যানোফিলিস প্রজাতির মশা ম্যালেরিয়ার জন্য দায়ী। আর ম্যালেরিয়া একজন মানুষ থেকে আর একজন মানুষের শরীরে ছড়িয়ে যেতে। তাই মশাবিহীন পৃথিবী যে ম্যালেরিয়াবিহীন হবে, তা বলাই বাহুল্য; মশা বা এরকম অন্যান্য পোকামাকড় থেকে যে অসুখগুলি হয় সেগুলোকে ভেক্টরবাহিত অসুখ বলে। ম্যালেরিয়ার প্রধান লক্ষণ হল জ্বর। ভাইভ্যাক্স ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে সাধারণত আর বিশেষ কোনও লক্ষণ থাকে না। তবে ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে কাপুনি দিয়ে জ্বরের সঙ্গে ইউরিন বন্ধ হয়ে যাওয়া বা জন্ডিসও হতে পারে। রোগী অজ্ঞানও হয়ে যেতে পারেন। আজকাল প্লাসমোডিয়াম ভাইভ্যাক্সের চিকিৎসাও ক্রোরোকুইন রেসিস্ট্যান্স হয়ে যাচ্ছে। ম্যালেরিয়ার প্যারাসাইট রক্তের মধ্যে দিয়ে শরীরে ঢুকে লিভারে প্রবেশ করে। এর ফলে হেপাটাইটিক লক্ষণ দেখা দেয়। ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার প্যারাসাইটগুলো লাল রক্তকণিকা জমাট বেঁধে একধরনের রক্তকোষ তৈরি করতে পারে। এর ফলে রক্তকণিকা ফেটে যায়। খুব বেশি পরিমাণ রক্তকণিকা এভাবে ফেটে গেলে অ্যানিমিয়া হতে পারে। আবার এই একই কারণে জন্ডিসও হতে পারে। রক্তকণিকা (আরবিসি) ভেঙে যাওয়ার ফলে হেমোলাইটিক অ্যানিমিয়াও হতে পারে। আপনার কী ধরনের ম্যালেরিয়া হয়েছে তা নির্ধারণ করার জন্য ম্যালেরিয়া অ্যান্টিজেন টেস্ট ও ব্লাড স্মিয়ার করা জরুরি। ব্লাড স্মিয়ার দেখে বিশেষজ্ঞ বুঝে যাবেন আপনার প্লাসমোডিয়াম ভাইভ্যাক্স না ফ্যালসিপেরাম—কোন ধরনের

ম্যালেরিয়া হয়েছে। ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা ক্রোরোকুইন ব্যবহার করা হয়। তবে ম্যালেরিয়ার ক্রোরোকুইন প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বেড়ে গেলে সেইমতো ওষুধ দেওয়া হয়। যদি এতে কাজ না হয় তাহলে কুইনিন ব্যবহার করা যেতে পারে। ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে কন্সনেশন জগ্ন ব্যবহার করা হয়। কিন্তু কিছু আণুবীষ্যাতিক আছে যেগুলো ম্যালেরিয়ার ব্যবহার করা যায়। অনেকক্ষেত্রে ম্যালেরিয়া একবার হলে তার জীবপু লিভারে গিয়ে বাসা বাঁধে। কিছুদিন পরে এর ফলে আবার ম্যালেরিয়া (রেকারেন্ট ম্যালেরিয়া) হতে পারে। ভাইভ্যাক্স ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে যদি লিভার প্রভাবিত হয়, তাহলে ডাক্তারেরা প্রাইমাকুইন খাওয়ার পরামর্শ দেন। তবে প্রাইমাকুইন খাওয়ার আগে এক ধরনের রক্তপরীক্ষা করতে হয়। এর নাম জিপিপিডি (G6PD)। মোটামুটি ১৪ দিনের ভোজ্য দেওয়া হয় এটি। ম্যালিগন্যান্ট ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে যদি অন্য কোনওরকমের জটিলতা না থাকে, তাহলে তাহলে মোটামুটি দিন পাঁচেক চিকিৎসা করলেই সেদে ওঠা যায়। তবে যদি ম্যালেরিয়া থেকে জন্ডিস হয়, তাহলে সেইমতো অনুরূপ চিকিৎসা করতে হবে।

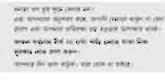
যোগাযোগ: ৯৯৮১৮২০০৮৮

মডেল: সৌরেন্দী
মেক-আপ: প্রাণেজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যাটালিন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৯৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য স্ট্যাভেল
ফোন: ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫
ছবি: শুভভদ্রা চাকী



প্রতিরোধ ও সতর্কতা

মশারি ব্যবহার করা অত্যন্ত জরুরি। নিয়মিত মশারি ব্যবহার করলে ম্যালেরিয়ার হাত থেকে অনেকটাই রক্ষা পাওয়া যায়। ম্যালেরিয়ার প্রতিরোধকারী মলম অনেক লাগান। তবে অ্যালার্জি থাকলে এধরনের মলমে সমস্যা হতে পারে। মশা মারার কয়েল বা ধূনাও অনেক ব্যবহার করেন। মশার হাত থেকে রক্ষা পেতে এধরনের পদ্ধতি কমবেশি কার্যকর। ধূনা বা ধোঁয়া মশা তাড়াতে কাজে লাগে বই কী! তবে যাদের অ্যালার্জি আছে, দীর্ঘকাল কয়েলের ধোঁয়া থেকে অনেকের অসুবিধে হতে পারে। ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় বেড়াতে যাওয়ার আগে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে কিছু ওষুধ খেতে পারেন। কলকাতা বা অন্য কোনও বড় শহর থেকে কেউ যদি অন্য শহরে বেড়াতে যান, তাহলে তাঁর এধরনের ওষুধের খুব একটা প্রয়োজন নেই। তবে হিমালয় বা উচ্চ পাহাড়ি এলাকায় ম্যালেরিয়া সাধারণত দেখা যায় না। মোটামুটি ৮০০০—৯০০০ ফুট উচ্চতায় ম্যালেরিয়া সাধারণত দেখা যায় না। এসব জায়গা থেকে কেউ যদি ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় বেড়াতে আসেন, তাহলে প্রিভেনটিভ কেয়ার হিসেবে তাঁকে কিছু ওষুধ খেতে হতে পারে। আসার কিছুদিন আগে ক্রোরোকুইনও খেতে পারেন।





গরমে ডায়রিয়া হলে

গরমে দূষিত জল,
খোলা খাবার
থেকে সহজেই
ছড়িয়ে পড়ে
ডায়রিয়া।
বাচ্চাদের
ডায়রিয়ার সমস্যা
মোকাবিলায়
পিডিয়াট্রিশিয়ান
ডা. জয়দীপ
চৌধুরী।

গরমের সময় ডায়রিয়া বা ফুড পয়জন্ হওয়ার কারণ অনেকটাই দূষিত জল। গরমের সময় তেঁতা পেলে, বাচ্চারা যেকোনও ধরনের জল খেয়ে ফেলে। বিশেষ করে স্থলে বাচ্চারা প্রায়শই দূষিত জল খেয়ে থাকে। বাড়ি থেকে জলের বোতলে জল ভরে পাঠালেও বাচ্চারা অনেকসময় খেলে, হাতধুয়ে সেই জল নষ্ট করে। বন্ধুদের জলের বোতল থেকেও জল খায়। এছাড়া কম মানের আইসক্রিম, রাস্তার বিকি হওয়া রঙিন শরবত থেকেও ডায়রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। খাওয়ার আগে বাচ্চাদের হাত দুয়ে নেওয়ার অভ্যাসও গড়ে তোলা দরকার। হাত পরিকার না থাকলে সহজেই জীবাণু ছড়িয়ে পড়ে। রাস্তার খোলা খাবার গরমে সহজেই জীবাণু বাসা বাধে। তাই খোলা খাবার খেলে তার থেকেও ডায়রিয়ার সমস্যা হতে পারে।

কখন সতর্ক হবেন

ডায়রিয়ার সবথেকে চিত্তার বিষয় হল ডিহাইড্রেশন। বাচ্চাদের ডিহাইড্রেশনের সমস্যা অল্প হলে ঘন ঘন জল তেঁটা পায়, অধির হয়ে পড়ে,

মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়। আর ডিহাইড্রেশনের সমস্যা বাড়লে, এই লক্ষণগুলো আরও বেশি ভাবে দেখা যায়। এর সঙ্গে ইউরিন আউটপুট কমে যায়, ব্লাড প্রেশার কমে যায়, হাত-পা ঠান্ডা হয়ে যেতে যায় এবং পালস্ রেট কমতে থাকে।

কখন ডাক্তার দেখানো জরুরি

ইউরিন আউটপুট কমে গেলে তখন ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া খুবই দরকার। এছাড়া অন্যান্য কয়েকটি কারণেও সতর্ক হওয়া দরকার, যেমন বাচ্চার বয়স এক বছরের কম হলে, ডায়রিয়ার সঙ্গে বাচ্চার অন্যান্য নীর্গছারী কোনও অসুস্থতা থাকলে, তিনমাসের কম বয়সের বাচ্চাদের ১০০ ডিগ্রির বেশি জ্বর হলে বা তিনমাসের বয়সের বেশি বাচ্চাদের ১০২ ডিগ্রির বেশি জ্বর উঠলে। এছাড়া ক্লান্তি, খিটখিটে ভাব, খিদে না পাওয়ার সমস্যা হলে এবং ঘন ঘন বমি বা পটি হলে, কিংবা পটির সঙ্গে রক্ত বেরলে তখন ডাক্তার দেখানো জরুরি।

প্রতিরোধ

বাচ্চাদের ছোট থেকেই স্বাস্থ্যকর অভ্যাস রপ্ত করানো দরকার। পরিকার জল খাতে বাচ্চা খায়, সেদিনকে খোলা রাখা উচিত। বাচ্চাদের এমন টিফিন নেওয়া উচিত, যাতে হাত দিয়ে খাওয়ার বদলে তা চামচ দিয়ে খাওয়া যায়। নোংরা হাত দিয়ে না খেলে সংক্রমণের সমস্যা অনেকটাই কমে যায়। **খাওয়াদাওয়ার**



ভূমিকা

ডিহাইড্রেশন প্রতিরোধ করার জন্য বাচ্চাকে ফুইড জাতীয় খাবার খাওয়ানো দরকার। ওআরএস, দইয়ের ঘোল, ডাবের জল, সুপ এগুলো সারাদিনে অন্তত একবার খাওয়ানো দরকার। প্লেন ওয়াটার ইনটেকও প্রয়োজন। সদ্যোজাত শিশুদের ব্রেস্ট পিভিং কন্টিনিউ করা দরকার। প্রতিবার পাতলা পাটি হওয়ার পর ২ বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের ৫০-১০০ মিলি ফুইড প্রয়োজন হয়, ২ থেকে ১০ বছরের বাচ্চাদের ১০০-২০০ মিলি ফুইড প্রয়োজন। আরও বড় বাচ্চাদের প্রয়োজনমতো ফুইড পেওয়া দরকার। ডায়রিয়ার সময় কিছু ধরনের ফুইড এড়িয়ে চলা দরকার, যেমন, গ্লুকোজ ওয়াটার, কোড



জিংকস, ফ্রুট জুস, স্ট্রেট ফিড ছাড়া অন্য দুধ, সুইটেনেড টা। কফিও খাওয়ার দরকার নেই।

চিকিৎসা

সামান্য ডিহাইড্রেশনের সমস্যা থাকলে ওরাল রিহাইড্রেশন থেরাপি করা হয়। প্রতি কেজি ওজনে ৭৫ মিলি ফুইড প্রয়োজন হয়। দীর্ঘদিন না খেয়ে থাকলে অপুষ্টির সমস্যা হতে পারে, তাই নর্মাল খাওয়ানো দরকার। সাধারণত তেমন কোনও ওষুধের দরকার পড়ে না। স্লাভ রিলেটেড ডায়রিয়া হলে অ্যান্টিবায়োটিকের দরকার হয়। ছ'মাসের কম বাচ্চাদের ইনজেকশন দেওয়া হয়।

যোগাযোগ: ৯৮৩১৯১০২০

মডেল: সুন্দরী, অর্চি

মেক-আপ: ধ্রুপ, ফোন: ৯৮৩০২৮০৪৪৪

পোশাক: প্যাট্রিসিয়া, গর্ডিয়াহাউট, ফোন: ৯৮৪৮৪৪০০

লোকেশন: দ্য সানট, ফোন: ৯২৩০০০৭৯১,

ছবি: শুভেন্দু ঢাকী

সাবল্দপেট কেয়ার



গরমে কুকুরের যত্ন

পোষা কুকুর গরমে ভীষণ ক্লান্ত হয়ে পড়েছে। যত্ন নেব কীভাবে? গরমে হিটস্ট্রোক হতে পারে?

বাসল দাস, কলকাতা

সকাল ছুটি থেকে সাতটার মধ্যে কুকুরকে বাইরে ঘুরিয়ে আনবেন। এরপরে কুকুরকে শুষ্ক জলের বদলে গ্লুকোজ মিশিয়ে ঠান্ডা দুধ দিন। দুপুরবেলা গরমে ওরা খেতে চায় না। ঠান্ডা জলে গা মুছিয়ে দুপুর তিনটে নাগাল খেতে দিন। দইভাত, হাড় ছাড়া চিকেন দিতে পারেন। কমাশিয়াল ভগসুড বেশি খেতে দিলে পোষাকে জল বেশি দেবেন। রাতে সাধারণ খাবার। পাগ পুষলে কখনওই ওদের দুপুরে বাইরে বের করবেন না। এয়ার কন্ডিশনড ঘর থেকে সরাসরি রোদে নিয়ে যাবেন না বা রোদ থেকে সরাসরি এসি-তে নিয়ে আসবেন না। গরমে, বিশেষ করে কালো রংয়ের কুকুরদের হিটস্ট্রোক হয়। হিটস্ট্রোক হলে কুকুর প্রচণ্ড হিপাতে শুরু করে, জিভ লাগ হয়ে যায়, শরীরের তাপমাত্রা ১০৭ ডিগ্রি পর্যন্তও উঠে যেতে পারে। অজান হয়ে মারাও যায়। কুকুরকে ঠান্ডা জলে ডুবিয়ে রাখুন। যতক্ষণ না তাপমাত্রা কমছে ততক্ষণ মাথায় বরফ দিন। নুন-চিনির জল মিশিয়ে খেতে দিন।

প্রচণ্ড গরমে
আমার-
আপনার মতো
বাড়ির পোষা
কুকুরও কাহিল
হয়ে পড়ে। রইল
গরমে কুকুরদের
যত্নের কিছু
বিশেষ টিপস।



পারাম্জিট দিল্লোন:

ডা. গৌতম

মুখোপাধ্যায়

(জৈটেরিনারি

সার্জন)

৯৮৩০০৫০৫০৭

goutam30@gmail.com

পোষা কুকুর কিছুদিন ধরেই খুব কান চুলকোচ্ছে। ওর কানে কোনও ইনফেকশন হয়েছে কি?

তনিমা সাত্তা, কলকাতা

কানে ইনফেকশন হলে কুকুর পা নিয়ে কান চুলকাবে, কান লাগ হবে, কানে মেমের মতো পদার্থ জমা হবে। কান ঢাকা কুকুরদের গরমকালে গ্যাংগাস ইনফেকশন হয়। গ্রানের সময় কানে জল ঢুকও গ্যাংগাস জন্মায়। ওদের কান সবসময় শুকনো রাখা প্রয়োজন। কানে অ্যাকটিক্যাংগাল ক্রিম ও ড্রাই পাউডার লাগান। সপ্তাহে দু'দিন, গলা পর্যন্ত বান করান। সাতার কাটলে কানে তুলো গুঁজে জলে নামাবেন। অন্যকারণ: মরহুম মমল

চোখ



আমার মায়ের বয়স ৫৩ বছর। চোখে হাই মাইনাস পাওয়ার আছে। ডায়াবিটিসেও ভুগছেন। চোখে ইদানীং কম দেখছেন। লেজার সার্জারি করা যায়?

কুন্তলা মল্লিক, শ্যামশাজার

আপনার মায়ের চোখের রেটিনার পরীক্ষা করে দেখে নেওয়া উচিত যে ডায়াবিটিক রেটিনোপ্যাথি হয়েছে কি না। স্থানি পড়েছে কি না সেটাও দেখতে হবে। আপনার মায়ের জন্যে আদৌ লেজার সার্জারি উপযুক্ত কি না, চোখের সম্পূর্ণ পরীক্ষা না করে বলা সম্ভব নয়।

আমার ১১ বছরের ছেলে সবকিছুই দুটো করে দেখেছে। আগে কখনও এমন হয়নি। কী করব?

প্রবব হালদার, শিয়ালদহ

আমার ধারণা আপনার ছেলের চোখে রিক্র্যাক্সিভ এরর হয়েছে। অ্যাক্টিভ বা তার সাবস্টিটিউট চোখে দিয়ে রিক্র্যাকশন করতে হবে। রিক্র্যাক্সিভ এরর ঠিক করতে হবে। তারপর চশমা পরতে হবে। তাতেও সমস্যা না কমলে, ভুইট ওয়র্কআপ করতে হবে। যেহেতু হঠাৎ করেই এমন হয়েছে, একবার নিউরোলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া ভাল।



পরামর্শ নিচ্ছেন:
ডা. সত্যসীতা ঘোষ
৯৮৩১০৩৪৩৭৮

দাঁত

আমার মেয়ের বয়স ৫ বছর। সবাই বলেন ক্যালশিয়াম খেলে দাঁত ভাল হয়। একথা কী ঠিক? আমি কতদিন পর্যন্ত মেয়েকে ক্যালশিয়াম খাওয়াবো?

চন্দনী বসু রায়, গড়িয়া

ক্যালশিয়াম খেলে দাঁতের কোনওরকম লাভ হয় না। তবে যদি দাঁতে কোনও সমস্যা থাকে এবং ভালার খেতে বলে থাকেন, তা হলে অন্য কথা। না হলে আলাদা করে



ক্যালশিয়াম খাওয়ানোর প্রয়োজন নেই।

আমার অক্কেল দাঁত উঠছে। খুব ব্যথা। খেতে পারছি না। এই অবস্থায় মাড়ি চিরে দিলে কি আরাম পাওয়া যায়?

প্রমিত সুর, বরানগর

দাঁতের একটা এন্ড রে করে দেখে নিতে হবে। যদি দেখা যায় দাঁত সোজা বেরচ্ছে, শুধু শেষের অংশটা ভিতরে রয়ে গেছে তা হলে, মাড়ি চিড়ে দেওয়া যেতে পারে। তবে দাঁত ব্যাকা ভাবে উঠলে, মাড়ি চিড়ে লাভ হবে না।



পরামর্শ নিচ্ছেন:
ডা. জয়দীপ বন্দ্যোপাধ্যায়
৯৮৩০৩১০৪৮২



দৃষ্টি

আমার গালের পাশে, চিবুকে, ঠোঁটের উপর হঠাৎ করেই লোম দেখা যাচ্ছে। আমার বয়স ২০।

বন্ধুরা খুব খাপসাপ। আমি শ্রেণিভেদে দেখেছি, খুব একটা লাভ হয়নি। কেন এরকম হচ্ছে? কী করলে কমবে?

মহুড়া মজুমদার, ই-মেল মারফত

আপনি সবাব আগে কোনও ডার্মাটোলজিস্টকে দেখিয়ে পরামর্শ নিন। আপনার একটা হরমোন টেস্ট কতরতে হবে। তার পর বোঝা যাবে হরমোনের ভারতম্যে এরকম

হয়েছে কি না। আর

টিউমেন্টের সবচেয়ে

ভাল অপশন লেজার

থেরাপি। তবে

বিশেষজ্ঞের

পরামর্শ না নিয়ে

কিছুই করবেন না।



কিছুদিন আগে আমার

পায়ের বুড়ো আঙুলের নখ

চামড়ার ভেতর ঢুকে যায়। তারপর থেকে আর নখ

কাটতে পারছি না। পায়ের অসহ্য ব্যথা। পুঁজ আর

রক্তও পড়ছে। কী করলে সমস্যা কমবে?

সৌগত গঙ্গোপাধ্যায়, বর্ধমান

আপাতত আপনারকে বেশ কিছুদিন অ্যান্টিবায়োটিক

খেতে হবে। না হলে ব্যথা কমবে না। একজন

ডার্মাটোলজিস্ট দেখিয়ে নিন। উনি বলতে পারবেন

আপনার পায়ের কোনও ব্যাক্টেরিয়াল বা ফাংগাল ইনফেকশন হয়েছে কি না। সেই মতো ট্রিটমেন্ট



অন্যান্য

রাইট সেরেবেলার হেমিসফিওরাস্টোমার জন্য আমার স্বামীর নিউরোসার্জারি করতে হয়। সার্জারির পর ওই অংশটি ফুলে গেছে। ডাক্তার বলেছেন অনেকের ক্ষেত্রেই সার্জারির পর এমন সিউডোমেনিঙ্গোসিল হতে পারে। আমি জানতে চাই ওর স্থান কতদিনে জুড়বে?

প্রিয়দা মজুমদার, ঢাকারিয়া

করোটির মধ্যের পিছনের প্রকোষ্ঠের কোনও অস্ত্রোপচারের পর এমন হতে পারে, তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এমন হয় না। যদি কোনওভাবে মাথার ভিতর থেকে সিএসএফ (সেরিব্রোস্পাইনাল ফ্লুইড) বেরিয়ে এসে

মাথা বা ঘাড়ের মাসেস্পারীর নীচে জমে যায়, তা হলে এমন হতে পারে। বেশিরভাগ সময়ই এটা নিজের থেকেই মিলিয়ে যায়। না মেললে জায়গাটি ফুলে থাকে ও একে সিউডোমেনিঙ্গোসিল বলে। এটাকে আমি খুব সাধারণ ব্যাপার বলব না। আর করোটি জোড়া লাগার ব্যাপারটা রিক বুখলাম না। অস্ত্রোপচার করার পর কটা স্থান-এর অংশটি যদি ভালভাবে লাগিয়ে দেওয়া হয়, তা হলে জোড়া লাগার কথা। আপনি যে ডাক্তার সার্জারি করেছেন তার সঙ্গে ভালভাবে কথা বলুন।

আমার দাদার বয়স ৪০ বছর। ২০ বছর ধরে এপিলেপ্সিতে ভুগছে। গত সাত বছর ধরে অ্যাডিকালভালপাট ওষুধ খাচ্ছে। তবুও মাঝে মাঝে হাইনের স্কিট হয়। লিঙ্কন নেই, ডাক্তার তাও সার্জারির কথা বলছেন। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হবে কী?

জিনিয়া খোঁষ, কলকাতা

অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে অনেক সময়ই এপিলেপ্সির চিকিৎসা করা হয়। লিঙ্কন পাওয়া গেলে তা অপারেশন কালে এপিলেপ্সি সেরে যায়। লিঙ্কন পাওয়া না গেলে পরীক্ষা করে ঠিক করা হয় কোন ধরনের অস্ত্রোপচার করা হবে। এক্ষেত্রে ফিটের প্রকোপ কমে কিন্তু সম্পূর্ণ ঠিক হওয়া যায় না। ওষুধ খেয়ে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়। অস্ত্রোপচারের উপর নির্ভর করবে কীরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে।



করোটি জোড়া লাগার ব্যাপারটা বুখলাম না। অস্ত্রোপচারের পর কটা স্থান-এর অংশটি যদি ভাল করে লাগিয়ে দেওয়া হয়, তা হলে জোড়া লাগার কথা।



পারামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. অমিতাভ চন্দ
(নিউরোসার্জন)
৯৮৩০০১৭১৩৮

সানন্দচাঁরা কাজ করছেন

মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে

মানসিক প্রতিবন্ধীদের নতুন জীবনের স্বপ্ন দেখাতে সাহায্য করছে এক বৈজ্ঞানিক সংস্থা।

আমাদের সমাজব্যবস্থায় 'স্পেশাল চাইল্ড'-রা চিরকালই অবহেলিত। এই সমস্ত শিশুদের উজ্জ্বলতর ভবিষ্যতের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার লক্ষ্যে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছেন এক বৈজ্ঞানিক সংস্থা— 'নোবল মিশন'। সমাজের সব মানুষ সমান হন না। এমন অনেক শিশু আছে যারা জন্মের পূর্বে, জন্মের সময় বা জন্মের পরবর্তীকালে কোনও কারণবশত মস্তিষ্কের কোষ বা স্নায়ুতন্ত্র ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ফলে তাদের সমবয়সী শিশুদের থেকে মানসিক বিকাশে পিছিয়ে



পড়েছে। এরা যাতে আর পাঁচটা সাধারণ শিশুদের মতোই সুস্থ, স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারেন সেই উদ্দেশ্যে নিরলস কাজ করে চলেছে এই সংস্থা। এরা পঞ্চ দশক করে ১৯৯৮ সালে। এখানে বিশেষ প্রশিক্ষণ ও থেরাপির মাধ্যমে শিশুদের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। এর পাশাপাশি ছাত্রছাত্রীদের সেলাই, ক্রাফ্টের কাজ, গান তৈরি শেখানো হয়। বর্তমানে মোট ১২০ জন মানসিক বিকাশে পিছিয়ে পড়া ছাত্রছাত্রীদের দায়িত্ব নিয়েছে এই সংস্থা। তাদের এই উদ্যোগে সানিল হায়মেন অনেক সায়ক্যাথিস্ট, বিশেষ শিক্ষক, মিডিজিও, অফুপেশনাল, স্পিচ থেরাপিস্টরা। শুধু এতেই এই সংস্থার কাজ থেমে নেই। এর পাশাপাশি নিয়মিতভাবে কন্সিলিং, সেমিনার ও ট্রেনিং-এর আয়োজন করা হয়। ভবিষ্যতে স্বল্পকালীন আবাসিক কেন্দ্র ও শেড়ারড ওয়ার্কশপ চালু করার পরিকল্পনা আছে। নোবল মিশন স্বপ্ন দেখে ভবিষ্যতে মানুষের সাহায্য আরও অনেক কাজ করতে পারবে। বাচ্চাদের ফিলিংস ও ইমোশনকে বুঝে জনগণকে তাদের পাশে দাঁড়ানোর বার্তা দিতে চায় এই সংস্থা।

যোগাযোগ

নোবেল মিশন

গ্রন্থপত্র প্রতিষ্ঠান, কলকাতা, কলকাতা- ৭০০০৯৯

ফোন: ২৪২৪৪০৩০, ৯৮৩০০১৭১৩৮

ই-মেল: nobel_mission@yahoo.com, ওয়েবসাইট: www.noblemission.org

স্বামী ননদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ

জোর করে
কাউকে আটকে
রাখা তো আর
সম্ভব নয়।
আপনার
প্রেমিক যদি
অন্য কারও
প্রেমে পড়েন
তাহলে
আপনিও এই
সম্পর্ক থেকে
বেরিয়ে আসুন।

দু'জনেই ভাল চাকরি করি। আমাদের সম্পর্ক প্রায় পাঁচ বছরের। বাড়িতে সবই জানে। কিন্তু কিছুদিন হল আমার প্রেমিক নানা অজুহাত দিয়ে সম্পর্কটা থেকে বেরিয়ে আসতে চাইছে। এমন সব অজুহাত দিচ্ছে যা হাস্যকর মনে হচ্ছে। আমাদের মধ্যে বেশ কয়েকবার শারীরিক মিলন হয়েছে। কিন্তু বেশ কয়েকদিন ও শারীরিক সম্পর্কেও উৎসাহ দেখাচ্ছে না। মনে হয় ও অন্য কারও প্রেমে পড়েছে। এত কিছু পর ওকে ছেড়ে থাকা সম্ভব নয়। বাড়িতে কী সব কিছু খোলাখুলি জানিয়ে দেবো? নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, সল্টবক

নিজেদের সম্পর্কের মধ্যে অন্য কাউকে অথবা টেনে আনবেন না। এতে সম্পর্কটা আরও জটিল হয়ে উঠবে। আপনি পুরোপুরি সন্দেহের উপর ভিত্তি করে এত কিছু ভেবে ফেলবেন না। এখনও তো হতে পারে অন্য কোনও কারণে আপনার প্রেমিকের মন খারাপ আছে। খাগে ভাল করে কারণটা জানুন। জোর করে কাউকে আটকে রাখা সম্ভব নয়। জোর করটা আপনার পক্ষে অসম্মানজনকও। আপনার প্রেমিক যদি অন্য কারও প্রেমে পড়েন তাহলে আপনিও এই সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসুন। কই হলেও আস্তে আস্তে ঠিক হয়ে যাবে।



দশ বছরের বিবাহিত জীবন। কিছুদিন ধরে এক অববিবাহিত ননদের সঙ্গে স্বামীর ঘনিষ্ঠতা গড়ে উঠেছে। আমি কিছু বলতে গেলে আমার স্বামী বলেন, ওদের এই সুন্দর সম্পর্কটা নিয়ে আমি অহেতুক সন্দেহ করছি। ওরা কিছুতেই ওদের গুহ বা আলোচনায় আমাকে সঙ্গে নেয় না। একসঙ্গে হলেই ঘরের দরজা বন্ধ করে দেয়। আমি নিজে আমার স্বামীকে ওর বোনের সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করতে দেখছি। আমি একটি বেসরকারি সংস্থায় চাকরি করি। মেয়েও রয়েছে। তাই মানসিক অশান্তির জন্যে কাজে মন দিতে পারছি না। কী করব?

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

স্বামীর সঙ্গে এই বিষয়টা নিয়ে ভাল করে আলোচনা করুন। কী কী জিনিস আপনার পছন্দ নয় বা আপনার মনে সন্দেহ সৃষ্টি করছে তা স্পষ্ট করে স্বামীকে জানান। কোনও অন্যায় দেখলে প্রতিবাদ করুন। প্রয়োজনে স্বশুরবড়ির অন্যান্য সদস্যদের সাহায্য নিন। এরপরও যদি আপনার স্বামী তার আচরণে কোনও পরিবর্তন না আনে তাহলে এই সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসুন। মেয়ের বড় হয়ে ওঠার জন্য সুখ পরিবেশ দরকার।

আমার বিয়ে হয়েছে একবছর। বিবাহবাগ্মিনীতে আমার স্বামী আমাকে মামি লজ্জার গিফট করেছে। আমি এতে খুব অবাক হয়ে যাই। বিবাহবাগ্মিনীতে গয়না, ফুল বা শাড়ি—এসব গিফট দেওয়ার সঙ্গেই আমি পরিচিত। আমার শুধু মনে হচ্ছে আমার স্বামী একদম রোমান্টিক নয়। শুধুমাত্র শরীর সর্বশ্রম। আমাদের আরোজ্ঞাত মারোজ্ঞ। স্বামী ঘনঘন টারের থাকায় এবং আমার থেকে বেশ কিছুটা বড় হওয়ায় আমাদের মধ্যে তেমন বন্ধুত্ব গড়ে ওঠেনি। আমার স্বামী কি মানসিক ভাবে অসুস্থ?

নীহারিকা রায়, গড়িয়াহাট

বিয়েতে মানসিক এবং শারীরিক সম্পর্ক সমান জরুরি। তাই অবাক হবেন না। অনেক পুরুষেরই সেজা লাইফ নিয়ে নানা ফ্যান্টাসি থাকে। এটা খারাপ কিছু নয়। কোনওরকম অসুস্থতাও নয়। স্বামীর সঙ্গে বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন। টারের থাকলে নিয়মিত ফোনে যোগাযোগ রাখুন। নিজের পছন্দ-অপছন্দটাও জানান। দেখবেন, বন্ধুত্ব গড়ে উঠলেই স্বামীর এই ধরনের উপহার বা আবেদার মেনে নিতে আপনার অসুবিধা হচ্ছে না। অপরদিকে আপনার পছন্দের দিকেও আপনার স্বামী খেয়াল রাখবেন। নিজেদের মধ্যে খোলাখুলি কথা বলে সম্পর্কটা আগে স্বচ্ছন্দ করে ভালোর চেষ্টা করুন।

আমাদের প্রায় সাত বছরের বিবাহিত জীবন। বছর আমাদের প্রায় একটা ছেলেও রয়েছে। আমার স্বামী চিরকালই কাজপাগল। ডেবেছিলাম ছেলেমেয়ে হওয়ার পর কিছুটা বদল দেখা যাবে। কিন্তু এখনও আগের মতোই রয়ে গিয়েছে। আমি সংসার, অফিস ও ছেলে সামলে একবারে নাহাজলা। শাওড়িকে বললেও উনি আমার কথা কানেই তোহোন না। সম্পর্কে দুরত্ব ক্রমশ বাড়বে। মাকেমধ্যে ডিভোর্সের কথাও ভাবি। আমি কি ঠিক করছি?

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

আপনাদের বিবাহিত জীবনের মূল সমস্যা একঘেয়েমি। একঘেয়েমি কাটিয়ে উঠতে পারলেই সমস্যা অনেকটা কমবে। দু'জনেই একইরকম ভূমিকায় প্রাপ্ত হয়ে পড়েছেন। রেক নিয়ে একসঙ্গে ঘুরে আসুন। দেখবেন একটা অন্যরকম কথাবার্তা বলতে পারলে ভাল লাগছে। তখন নিজের অসুবিধের কথাগুলোও শোয়ার করতে পারবেন। অভিযোগ, অনুযোগের মতো নয় সলিউশন কী সম্ভব, সেটা জানতে চেয়ে নিজের সমস্যা জানান। এখনই ডিভোর্সের কথা না ভেবে ওয়র্কআউট করার চেষ্টা করুন।

দশ বছরের বিবাহিত জীবন। ক'দিন আগে আমার স্কুলের বেস্ট ফ্রেন্ডস সঙ্গে দেখা হয়। আগের মতোই সব স্বাভাবিক ছিল। সমস্যা শুরু হল, ওর বরের সঙ্গে আমার আলাপ হওয়ার পর থেকে। বন্ধুর থেকেই কথায় কথায় জানতে পারি যে আমার সঙ্গে আলাপ হওয়ার পর থেকেই ওর বর সব সময় আমার সঙ্গে বন্ধুর তুলনা টেনে কথা বলে। প্রথমে আমার তেমন কিছু মনে হয়নি, কিন্তু পরে ওদের বাড়ি গেলে ওর বরের আচরণে অস্বাভাবিকতা লক্ষ্য করি। উনি একান্তে কথা বলার সুযোগ খোঁজেন, এমনকী বান্ধবী ব্যস্ত বলে ওর সঙ্গে শপিংয়ে যাওয়ার জন্যও অনুরোধ করেন। আমি এড়িয়ে চলতে শুরু করায় একদিন সরাসরি অফিসে এসে হাজির হন ও সবার সামনে হাত ধরে কথা বলতে শুরু করেন। অফিস ও বাড়িতে জানাজানি হওয়ায় সবাই আমার সম্পর্কে নানারকম কথা বলছে। কী করব আমি? নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, রাজারহাট

আপনি সরাসরি বান্ধবীর সঙ্গে কথা বলার চেষ্টা করেন। কেন আপনি ওকে এড়িয়ে যাচ্ছেন, সেই প্রসঙ্গ টেনেই আসল সমস্যার কথা ওকে জানান। আপনার কথা শুনে ও ভেঙে পড়তে পারে, তাই ওর পাশে থাকার চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে বান্ধবীর সঙ্গেই ওর বরের সঙ্গে কথা বলুন। অফিসে জানিয়ে দিন এরকম পরিস্থিতির জন্য আপনি কোনওভাবে দায়ী নন। আর অকারণ গুজবে কান দিয়ে মন খারাপ করাবেন না। আপনার স্বামীকে পুরো পরিস্থিতি বুঝিয়ে বলুন, উনি নিশ্চয় বুঝবেন।

গ্রেম করে ৭ বছর আগে বিয়ে করি। আমার এক বছরের ছেলে আছে। আমার স্বামী আমাকে এবং ছেলেকে খুব ভালবাসেন। কিন্তু কয়েকদিন যাবৎ একটা সমস্যায় পড়েছি। অন্য মেয়েদের প্রতি আমার স্বামী সহজেই আকৃষ্ট হন। তাদের সঙ্গে এমনভাবে কথা বলেন যেন ওরা সুবাই ওর গার্লফ্রেন্ড। আমি খুব একটা সুন্দরী নই। আমার স্বামী অসন্তুষ্ট সুন্দর দেখতে। ফলে মেয়েরাও ওর দিকে সহজেই আকৃষ্ট হয়। অফিস থেকে বাড়ি ফেরার পরও সমানে ফোন আসতেই থাকে। এসব দেখে আমার মনের মধ্যে একটা আতঙ্ক ঢুকে থাকে। কিন্তু বলতে গেলেই আমার স্বামী হেসে উড়িয়ে দেয়। আমি কী করব?

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

আপনি একদিনে ওর স্বভাব বদলাতে যাবেন না। অন্যভাবে সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করুন। যতটা সময় আপনারা একসঙ্গে কাটাচ্ছেন সেই সময়টির স্বেচ্ছাচার করুন। গল্পের মাধ্যমে জেনে নিন কাদের সঙ্গে উনি মেলামেশা বা গল্প করেন। যদি চেনাশোনার গভীর মধ্যে হয় সেই মহিলাদের সঙ্গে সখ্য গড়ে তুলুন। নিজস্ব কথায় আপনার স্বামীর স্বভাব সন্দেহও জানিয়ে দিন। কিভাবে একটা ফ্রেন্ড সার্কল গড়ে তুলুন যেখানে নারী, পুরুষ দুইই থাকতে পারে। স্বামীর সঙ্গে তাঁদের আলাপ করিয়ে দিন। সম্পর্কে নতুন আসবে। চোখা নিয়ে অকারণ ইনমনভায়া না ভুগে নিজের আইডেনটিটি গড়ে তুলুন। উত্তর দিচ্ছেন কারাবাকী রায়



এই বিভাগে বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ 9830405945

নিজের কনফিডেন্স বাড়িয়ে
হয়ে উঠুন পারফেক্ট উওমেন

হার্ভাল
ম্যাসোলিন[®]
মাল্টিপারপাস
ব্রেস্ট কেয়ার অয়েল এন্ড ক্যাপসুল

সুন্দরকে করে
সুন্দরতম !!

GI: 50/10000 ml Pack
Capsule: 30x pack

ডায়েট ফল পেতে ম্যাসোলিন তৈল
ও ক্যাপসুল একসাথে ব্যবহার করুন

মনিং স্টার বক্সে ১০টি ৫০ml মাল্টিপারপাস
মনিং স্টার বক্সে ১০টি ৫০ml মাল্টিপারপাস

TRADE HELP LINE : 033-2243 5035
e mail : masoinresponse@gmail.com

পরাস্ত করুন অশুশক্তিকে...

হাইটাইট[®]
স্ট্রেন্গথ ইন্ক্রিটিং অয়েল এন্ড ক্যাপসুল

হাই স্ট্রেন্গথ ইন্ক্রিটিং অয়েল এন্ড ক্যাপসুল
১০০/১০০ ml Packs

স্বাস্থ্য শিথিলতা রোধ করে
জীবনী শক্তি ও গ্রাণপূর্ণতা বাড়ায়
পৌরুষত্বের পেশী ও দুর্বল কোষে শক্তি যোগায়
উপভোগের আনন্দ বাড়ায়

ডায়েট ফল পেতে মনিং স্টার বক্সে ১০টি ৫০ml মাল্টিপারপাস
মনিং স্টার বক্সে ১০টি ৫০ml মাল্টিপারপাস

TRADE HELP LINE : 033-2243 5035 e mail : masoinresponse@gmail.com

AVOID SURGERY • NATURAL CURES • SOCIALITE AYURVEDA • (CLINIC, SALON & TRAINING INSTITUTE)

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>Breast Developed</p> <p>5 inches in 1 yr Mrs. Kavya 3 inches in 4 & 1/2 months - Abhishek Chatterjee (22 yrs)</p> <p>Breast Reduced</p> <p>15 inches in 9 days - Anjum</p> | <p>Height Increased</p> <p>5 inches in 1 yr Mr. Kavya 3 inches in 4 & 1/2 months - Abhishek Chatterjee (22 yrs)</p> <p>2 inches in 7 months Kavita (20 yrs)</p> | <p>After 4 weeks Hair fall controlled & plenty of short</p> <p>After New hair grew all over</p> <p>Mr. S. Thali</p> | <p>Lost 18 Kgs. of FAT in 30 days & plenty of inches - Tina</p> <p>After Lost weight 11 yrs back still maintained - Rupal</p> <p>Lost 13 Kgs in 12 weeks Thyroid patient - Shabnam</p> | <p>Dr. SABIYA (Cosmet Mediators) Health Excellence Awards CHILDS FEMAL PATCHES WOMEN PROBLEM ORIENTATION GASTRITIS, BACKACHE</p> <p>NO SURGERY</p> <p>In 3 weeks my double chin & fat all around face, neck gone - Happy with Socialite - Ms. Sujata</p> |
|---|---|---|---|--|

Increase Breast / Weight / Fairness / Hair in 4 Weeks • Reduce Breast / Hair Loss / Weight / Dark Skin / Pimple / Dark Patches / Facials / Body Polishing

Park Circus, Mob: 98744 39064, 98744 18012, 98744 2243 5035 www.amarbol.com Only Ladies

মিউচুয়াল সেটেলমেন্ট চাই

স্বামী-স্ত্রী যদি স্বেচ্ছায় সম্পর্ক ছিন্ন করতে চায় সেক্ষেত্রে অন্য কারোর কোনও আপত্তি থাকতে পারে না।

আমার বয়স ২৬ বছর। আমার সঙ্গে একটি ছেলের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক আছে। বাড়ির সবাই তা জানে। আমাদের মধ্যে বহুব্যবহারিক সম্পর্কও হয়েছে। ইশানীং ও আমাকে এড়িয়ে চলছে। ফোন করলে ফোন ধরে না। দেখাও করে না। শুধু বলছে ওকে ভুলে যেতে। আমার মনে হয় ও অন্য কোনও মেয়ের প্রেমে পড়েছে। কিন্তু আমি এই ব্যাপারটা কিছুতেই মেনে নিতে পারছি না।

১) এমন কোনও আইন আছে কি যাতে আমি আমার প্রেমিককে বিয়ে করতে বাধ্য করতে পারি?

২) কোনও ভাবে আমাদের মধ্যকার শারীরিক সম্পর্কের কথা প্রমাণ করতে পারলে কী আইনত কোনও সুবিধা হবে?

রাহিকা লাহা, নিউ আলিপুর



১) ভারতীয় আইনে এমন কোনও ধারা নেই যা প্রয়োগ করে আপনার প্রেমিককে বিয়ে করতে বাধ্য করতে পারেন।

২) আপনার প্রেমিক যদি বিয়ের প্রতিশ্রুতি দিয়ে আপনার সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক লিপ্ত হয়ে থাকেন এবং পরবর্তীকালে আপনাকে বিয়ে করতে অস্বীকার করেন, সেক্ষেত্রে আপনি ওর বিরুদ্ধে ফৌজদারি মামলা রুজু করতে পারেন। কিন্তু কোনওভাবে বিয়ের জন্য আদালত নির্দেশ দিতে পারেন না।

আমার বিয়ে হয়েছে সাত বছর। বনিবনা না হওয়ায় আমি আমার ক্রীকে ডিভোর্স করতে চাই। আমার ক্রীও ব্যাপারটা মেনে নিয়েছেন। আমরা মিউচুয়াল সেটেলমেন্ট করে নেব। কিন্তু আমার স্বশ্রবণবান্ধির লোকেরা নানা বাধা সৃষ্টি করেছে। আমার ক্রী চাকুরিহীন।

১) মিউচুয়াল সেটেলমেন্ট কি কোনও বিশেষ সুবিধে-অসুবিধে আছে?

২) যদি আবার বিয়ে করতে চাই ডিভোর্সের কতদিন পরে তা সম্ভব?

৩) আমার স্বশ্রবণবান্ধির লোকেরা কি আমার বিরুদ্ধে কোনও আইনি ব্যবস্থা নিতে পারেন?

বিক্রম দাস, জামশেদপুর

১) মিউচুয়াল সেটেলমেন্টের সুবিধে হল এটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে ও আপোশে মিটিয়ে নেওয়া যায়।

২) ডিভোর্স ডিক্রি পাওয়ার পর অ্যাপল প্রিমিউম পেরিয়ে গেলে বা যদি কোনও অ্যাপল হয়ে থাকে তার নিষ্পত্তি হয়ে যাবার পর আপনি আবার বিয়ে করতে পারেন।

৩) স্বামী-স্ত্রী যদি স্বেচ্ছায় নিজের সম্পর্ক ছিন্ন করতে চায় সেক্ষেত্রে পরিবারের অন্য কারোর কোনও গুজর আপত্তি থাকতে পারে না, সেই কারণে আপনার স্বশ্রবণবান্ধির লোকেরা আপনার বিরুদ্ধে কোনও আইনি ব্যবস্থা নিতে পারেন না।

আমি ১০ লাখ টাকা দিয়ে ফ্ল্যাট বুক করেছি। কিন্তু হঠাৎ জানতে পেরেছি, প্রোমোটার ম্যাকশন ডেডলাইন থেকে অনেকটা বাড়িয়ে ফ্ল্যাট তৈরি করেছেন। ফলে কমিশন সাটিকিফিকেট পাওয়া অনিশ্চিত হয়ে গেছে। আমাদের মধ্যে এগ্রিমেন্টও হয়নি।

১) সিসি না পেলে কী কী সমস্যা হতে পারে?

২) এই ফ্ল্যাট নেওয়া উচিত হবে কি?

৩) যেহেতু এগ্রিমেন্ট হয়নি, ফলে প্রোমোটার কি টাকা ফেরত দিতে আপত্তি করতে পারেন? সেক্ষেত্রে কী আইনি ব্যবস্থা নিতে পারি?

অজয় নাহা, বেহাল্লা

১) কমিশন সাটিকিফিকেট না পেলে আপনি যে ফ্ল্যাট কিনবেন সেটি মিউচুয়াল হবে না।

২) কোনও বাড়ি তৈরি হয়ে যাবার পর মিউনিসিপ্যাল করপোরেশন থেকে সি সি নেওয়া বাধ্যতামূলক। সাধারণত বাড়ির অ্যাকচুয়াল কনস্ট্রাকশনের-এর সঙ্গে ম্যাকশন ডেডলাইন-এর কিছুটা তারতম্য ঘটে থাকে যা রেগুলারাইজ করার জন্য বাড়ির মালিককে আইন মাফিক জরিমানা দিয়ে সি সি নিতে হয়। এই সি সি না পেলে ফ্ল্যাট নেওয়া উচিত নয়।

৩) আপনি যদি অগ্রিমের টাকা প্রোমোটারের কাছ থেকে ফেরত চান সেক্ষেত্রে আপনাকে টাকা ফেরত চেয়ে ওর কাছে একটি ডিম্যান্ড লেটার পাঠাতে পারেন। ভাতো কাজ না হলে ওর বিরুদ্ধে মানি সূট রুজু করতে হবে। চাইলে প্রোমোটারের বিরুদ্ধে হারাসমেন্ট-এরও অভিযোগ আনতে পারেন।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮

ভোটের যত্ন নিন

মূল্যবান ভোটটি দেওয়ার আগে
ভোট সম্বন্ধে সমস্ত খবর রাখুন নখদর্পণে



ভোট বাদ্যি
আনন্দবাজার পত্রিকা



ললিতকলা

দু'জনেই ছন্দের ভাদুকর। ভাল, লয়, ছন্দ নিয়ে ছিনিমিনি খেলেন অনায়াস দক্ষতায়। একজন কথক নৃত্যশৈলীর প্রবাদপ্রতিম ব্যক্তিত্ব পণ্ডিত বিরজু মহারাজ আর অন্যজন বিশিষ্ট তালবাদ্য শিল্পী শিবমণি। কনামন্দিরে এক অনুষ্ঠানে এই দুই শিল্পী তাদের একক এবং দ্বৈত উপস্থাপনায় পরিবেশন করলেন যথাক্রমে কথক নৃত্যের প্রথাগত নৃত্যপদ এবং নানা ধরনের বাদ্যযন্ত্রের সমন্বয়ে অনন্য এক সাউন্ডস্কেপ।



নাটক

সম্প্রতি রবীন্দ্রসদনে মঞ্চস্থ হল উদাহরণ নাট্যগোষ্ঠীর নবতম প্রযোজন 'লালন সাঁই'। এই নাটকে হরিনাম মজুমদার ও লালন ফকিরের পারস্পরিক ভাব বিনিময়, বিপদে পাশে থাকা, হরিনামের গানের সমালোচনা করা— সর্গকিতুর মধ্যে দিয়েই যে আসলে বন্ধুত্ব তৈরি হয় তা দেখা যায়। লালন ফকিরের চরিত্রে অনুরূপ মল্লিকের অভিনয় প্রশংসার দাবি রাখে। সর্বমিলিয়ে নাটকটি দর্শকদের ভালো লাগে।

বিবিধ

সম্প্রতি বিড়লা অ্যাকাডেমি অফ আর্ট অ্যান্ড কালচার-এ অনুষ্ঠিত হয়ে গেল ফোটেোগ্রাফি ও চিত্রশিল্পের প্রদর্শনী। থিম ছিল 'লাদাখ'। শুধু চিত্রগ্রাহকদের কাছেই নয়, যে কোনও সৌন্দর্যপ্রেমী মানুষের কাছেই লাদাখ বরাবরের স্বপ্নচারণা। লাদাখের ল্যান্ডস্কেপ, স্থাপত্য, বন্যজীবন ও সেখানকার জনজাতি এই

আকর্ষিকের কাজে তিনি ফুটিয়ে তুলেছেন ছবিগুলি। একই প্রদর্শনীতে পাওয়া গেল কাকিলি দে-র তোলা লাদাখের ছবি। প্রিন্ট অন আর্কাইভাল ক্যানভাস মাধ্যমে তিনি ফুটিয়ে তুলেছেন লাদাখের স্থাপ, বৌদ্ধমূর্তি থেকে বন্যজীবন। ছবির সঙ্গে জুড়ে রয়েছে অলিখিত কোনও ন্যারেটিভ। টেকনিকের সঙ্গে নান্দনিকতার



প্রদর্শনের মূল বিষয়। শশাঙ্ক ঘোষের ক্যানভাসে মূর্ত হয়ে ওঠে লাদাখের প্রকৃতি। ক্যানভাসের উপর

অনবদ্য মিশেল চোখে পড়ে প্রতিটি ছবিতে। সর্বমিলিয়ে প্রদর্শনীটি বেশ মনোহরী ও উপভোগ্য বলেই মনে হয়।

সিনেমা



২ স্টেটস

কুশ (অর্জুন কপূর) আর অনন্যা (আলিয়া ভাট) একে অপরকে বিয়ে করতে চায়। কিন্তু বাধ সাধে কুশের পাঞ্জাবী পরিবার ও অনন্যার তামিল বারো-মা। এরপর বহু বিরোধ, মান অপমানের পালা। পেরিয়ে সবার সম্মতিতেই বিয়ে হয় ওদের। নবাগত পরিচালক অভিষেক বর্মা চেন্তন ভগতের গল্প একই রেখেছেন। ছবির সেরা অবশ্যই আলিয়া ভট্টের অভিনয়, সংগীত এবং সিনেম্যাটোগ্রাফি।



টেক ওয়ান

অভিনেত্রী দোয়েল মিশের (প্তিক্সা মুখোপাধ্যায়) এমএমএস স্ক্যাভালে সরগরম শহর। তবে বিবাহবিহীন, মাতাল সাংবাদিক (রাহুল) দোয়েলকে দোষারোপ করতে রাজি নয়। দোয়েলের একমাত্র ভরসা তাঁর মেয়েকে অন্য শহরে পাঠিয়ে দেওয়া হলে সে বেছে নেয় যাত্রার পথ। মৈনাক ভোমিকের এই ছবির সেরা পাওনা স্বস্তিকার অভিনয়।

শুরু হল আইপিএল

২০১৪ সালের ক্রিকেট আইপিএল শুরু হয়ে গেল। উদ্বোধন, উত্তেজনা এবং আরও আইপিএল-ও যে নজর কাড়তে বাধ্য, তা ইতিমধ্যেই স্পষ্ট। এবারে অংশ নিচ্ছে মোট আটটি দল। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল ভারত ছাড়া সংযুক্ত আরব আমিরশাহিতেও অনুষ্ঠিত হচ্ছে ম্যাচগুলো। সব ক'টি দলেই গতবারের তুলনায় কিছু রদবদল হয়েছে। আর শুরুতেই দারুণ ব্যাটিং করে নজর কেড়েছেন পঞ্জাবের গ্লেন ম্যাকগ্রেগ।



আনন্দ পুরস্কার

সম্প্রতি এক সাহিত্য সমাবেশে ১৪২০ বঙ্গাব্দের আনন্দ পুরস্কার তুলে দেওয়া হল 'অরিন্দম চক্রবর্তী'র হাতে, তার 'ভাতকাড়ের ভাবনা ও কয়েকটি আটপোরে সার্বনিক প্রয়াস' বইটির জন্য। পুরস্কার তুলে দিলেন বেলুড রামকৃষ্ণ মিশন বিশ্ববিদ্যালয়ের স্বামী আশুপ্রিয়ানন্দ। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন আনন্দবাজার পত্রিকার প্রধান সম্পাদক অতীক সরকার।

সানন্দ.নেতাইনগরদর্পণে



গয়নাশিল্পীদের সম্মানার্থে

একটি বিখ্যাত গয়না প্রস্তুতকারক সংস্থা আয়োজন করেছিল 'স্বর্ণশিল্পী' সম্মান ২০১৪'-র। অনাদৃত গয়নাশিল্পীদের হাতে তুলে দেওয়া হল সম্মান। পূর্ব ভারতে এরকম উদ্যোগ এই প্রথম। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়, অতপর্ণা সেনগুপ্ত-সহ অনেকেই। শেষে ছিল সংগীতানুষ্ঠান। উষা উখপু ও বাংলাদেশের শিল্পী রুনা লায়লা তাদের গানে মুগ্ধ করেন শ্রোতাদের।

বিউটি সাল্নার বর্ষপুর্তি

কলকাতার একটি বিউটি সাল্নার দ্বিতীয় বর্ষপুর্তি উপলক্ষে আয়োজন করা হয় বিশেষ অনুষ্ঠানের। কেক কেটে এই বিশেষ দিনটি সেলিব্রেট করা হয়। ফ্যাশন ও স্টাইলিংয়ের ক্ষেত্রে যারা নিতানতুন পরীক্ষানিরীক্ষা করতে চান, তাদের জন্য আদর্শ গন্তব্য হতেই পারে এই ফ্যামিলি সাল্ন। আনিভার্সারি সেলিব্রেশনে উপস্থিত ছিলেন অভিনেত্রী ও বিধায়ক দেবজী রায়।



ফ্যাশন নিয়ে আলোচনা

কলকাতার একটি অভিজাত ফ্যাশন বুটিকে অনুষ্ঠিত হল শাড়ির বিশ্বায়নের উপর আলোচনা। উপস্থিত ছিলেন ডিজাইনার অরমিত্রা পল, মডেল জেসিকা গোসস, অভিনেত্রী লকেট চট্টোপাধ্যায় ও বুটিকের কর্ণধার দানিশ ও কায়নাত। শাড়ির চিরস্তন আবহবনের কথাই বারবার উঠে আসে আলোচনায়।

প্রাঙ্গদকাহিনি

গরমকাল মানেই সূর্যের প্রখর তাপদাহ। অয়েতেই ক্রান্ত হয়ে যাওয়া সানট্যান ও অতিরিক্ত খামের সমস্যা তো রয়েইছে। সঙ্গে আবার দেখা দেয় নানা ধরনের অসুখবিসুখ। সব মিলিয়ে চূড়ান্ত নাজেহাল অবস্থা। এই গরমে ক্রান্তি কাটিয়ে ফিট, অ্যাঙ্জিড, সুন্দর ও সুস্থ থাকটা মোটেও কঠিন নয়। আপনাদের সাহায্যে রইল গরমে ভাল থাকার গাইডলাইন। ক্রান্তি ভুলে গরমকে স্বাগত জানান।

পার্সরচনা

প্রায়ই অনেক জিনিস ভুলে যান? মনে রাখার ক্ষমতা বাড়ানোর উপায় জানতে চান? খাওয়াদাওয়া, মেডিটেশন ও লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্টের মাধ্যমে মনে রাখার ক্ষমতা বাড়ানোর বিশেষ পরামর্শ।

ফ্যাশন ১ বিকিনি ও রিসর্ট ওয়্যারের এক্সক্লুসিভ কালেকশন।



ডায়েট ষাওয়াদাওয়ার ব্যাপারে অবসেশন নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন।

স্বাস্থ্য মহিলাদের পলিঅর্থাইটিসের সমস্যা ও প্রতিকার নিয়ে আলোচনা ও চিকিৎসকের পরামর্শ।

বাচ্চার স্বাস্থ্য গরমে বাচ্চাদের হিট



র্যাশের সমাধানে পরামর্শ।

আপনার ছেলেমেয়ে আপনার বাচ্চা কি খুব আত্মকেন্দ্রিক? নিজের জিনিস অন্যের সঙ্গে শেয়ার করতে চায় না? অন্যকে দেওয়ার মধ্যেও যে আনন্দ আছে তা ওকে বোঝানো কি করে? রইল শুভ পেরেপলিং টিপস।

বেড়ানো আপনি কি অ্যাক্টিভতার পছন্দ করেন? তাহলে গরমের ছুটিতে রোমাঞ্চের অভিজ্ঞতার সাক্ষী হতে কয়েকদিনের জন্য যেতে পারেন লাঙ্গলের রিভার ট্রেকিং-এ।

পাঁচবছর আগে পরিবারের মতে একটি ছেলেকে আমি বিয়ে করি। এর আগে প্রায় চার বছর ধরে আমার অন্য একটি ছেলের সঙ্গে সম্পর্ক ছিল। তবে বাবা-মা ও পরিবারের অন্য কারও সেই সম্পর্কে সন্দেহ না থাকায়, বাপ্য হয়ে আমি মত বদলাই। কোনওদিনই বাড়ির অবাধ্য ছিলাম না। তাই এবারও প্রতিবাদ করার সাহস হয়ে ওঠেনি। এই বিয়েতে স্বভাবতই আমি খুশি ছিলাম না। সম্পর্কটি শেষ করার কারণ হিসেবে আমি আমার প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডকে মিথ্যা বলি। ওকে বলি যে, আমি ওকে কখনও বিয়ের যোগ্য বলে মনেই করিনি। অত্যন্ত খারাপভাবে সম্পর্কটিতে হিট পড়ে যায়। ওকে বলি বিষয়টিতে যেন কোনও রকমের যোগাযোগ আমার সঙ্গে না রাখে। এই সিদ্ধান্তে এতটাই ভেঙে পড়েছিলাম যে বেশ কিছুদিন স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারিনি। পরিবারের পছন্দসই ছেলোটিকে বিয়ে করার দু'মাসের মধ্যে অশান্তি শুরু হয়। দিনে দিনে জানতে পারি এই ছেলোটি আসলে একজন দুষ্টুর মতো। এর কিছুদিনের মধ্যে ও বাড়ি ছেড়ে চলে যায়। বলে যায়, নতুন চাকরি পেয়ে বিশেষে যাচ্ছে। তারপর আমি অপেক্ষা করলেও, আমার সঙ্গে কোনওদিন যোগাযোগ করেনি। শ্বশুরবাড়ির পোকজনও কোনমতেই সহায়তা করেনি। এক বছর মুখ বুজে সহ্য করার পরে পুলিশে যাই। ধীরে ধীরে জানতে পারি, আমার আগে ওর আরও একজন স্ত্রী ছিল। রাগে, ঘোয়ায় মামলা করি। আমার বাবা-মাকে ইচ্ছে করেই নিজের দুরবস্থার কথা জানাইনি। ইতিমধ্যে এক বছর মাধ্যমে জানতে পারি যে আমার প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ড তখনও অবিবাহিত। এও জানতে পারি যে, ও আর কোনওদিন বিয়ে না করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। আবার নিজে থেকেই ওর সঙ্গে যোগাযোগ করি। তবে ও আর আমার জীবনে ফিরে আসেনি। সেই থেকে আমি নিঃসঙ্গ জীবন কাটাচ্ছি। তবে পরিবারের কাউকে এ কথা বলার প্রয়োজন বোধ করিনি।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কলকাতা



ফ্যাশন ২ ইন্ডিয়ান এথনিক ওয়্যারের ডিজাইনার কালেকশন।

রান্নাবান্না গরমে চাল দিয়ে মিরামিস হালকা রান্নার অভিনব রেসিপি।

রূপ গরমে মেক-আপ করায় অনেকেরই প্রবল অস্বীকার। কিন্তু তাই বলে গরমে আপনাকে সুন্দর দেখাবে না, তা হয় না কি? গরমের উপযোগী মেক-আপ টিপস।

অন্দরমহল ছোট স্কাটের ক্রিয়েটিভ অন্দরসাজ নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন।



রোদ-ঝলমলে দিন?
নো সোয়েট!

সোয়েট ফ্রী
সূর্যের থেকে প্রতিরোধ,
ন্যাচরলী!

শীতলতা প্রদানকারী কম্ফ্রী প্লাস্ট এন্ট্রাস্ট
থেকে তৈরী, SPF40 আর PA+++ র সাথে
VLCC সোয়েট ফ্রী সানস্ক্রিম লোশনের ডিজাইন
করা হয়েছে আপনার স্কীনকে রোদ থেকে রক্ষা
করার জন্য, দীর্ঘসময় পর্যন্ত। ঘামবোধক আর
টিটটিটে ভাব হীন রোদেও মস্তি করার
জন্য এটাই জো চাই আপনার!



অক্সেপশনাল
ফর্মুলা



প্রাকৃতিক সূর্য
রক্ষা



সম্পূর্ণ
বিশেষ



www.vlccpersonalcare.com

SPF40/PA+++

পেচা সর্বোচ্চ মানের
UVA রোডব্লকিং



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



© 2013 De Beers Group of Companies. Forevermark is a registered trademark of De Beers Group of Companies. "The Diamond. The Promise." is a registered trademark of De Beers Group of Companies.

A LOVE BUILT ON MORE

CORNERSTONES™ FROM FOREVERMARK.

Honesty, trust, respect, appreciation - let the foundations of your relationship uphold your love.

Less than one percent of the world's diamonds can carry the Forevermark inscription - a promise that each is beautiful, rare and responsibly sourced.

THE DIAMOND. THE PROMISE.



FOREVERMARK



Forevermark is part of the De Beers group of companies. [FOREVERMARK.COM](http://www.forevermark.com)

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~