



এখন আড়মোড়া ভাঙছে শীত। জেঁকে বসবে কদিন পরেই। তখন সাজ পোশাক বদলে যাবে আগামোড়া। তবে হালকা শীতে সাজ পোশাক কেনম হবে, অনেকেই সেটা বুঝতেই পারেন না। আসলে হালকা শীত ফ্যাশনের সবচেয়ে সঠিক সময়। কারণ এ সময়ে মেকআপ নষ্ট হওয়ার কোনও সুযোগ নেই। আবার

চুলও টেনে ওপরে বাঁধার দরকার হয় না। এতদিন গরমের তীব্রতায় ফ্যাশনেবল যে পোশাকগুলো পরতে পারেননি, সেগুলো এবার অনায়াসে পরতে পারেন। তাই এসব সমস্যা দূর করতে জেনে নিন প্রয়োজনীয় কয়েকটি ফ্যাশন টিপস।

শীতের ফ্যাশনে হুডি আর শাল

হালকা শীতই কিন্তু ফ্যাশন দেখানোর আদর্শ সময়। হুডি কিংবা শালে বাজিমাত করবেন আপনিই।

মেয়েদের পোশাক: মেয়েরা এখন টি শার্টে অভ্যস্ত। তবে হালকা শীতের জন্য ব্যবহার করতে পারেন ফুলহাতা টি শার্ট আর জিন্স।

এ সময়ের জন্য এই পোশাক একদম পারফেক্ট। বাজারে এখন নানা রকম স্টাইলিশ হুডি পাওয়া যায়। তাও ব্যবহার করতে পারেন।

এ ছাড়া হালকা জ্যাকেট বা পাতলা উলের কুর্তিও বেশ মানাবে। আর শুরুর শীতে ঠান্ডা থেকে বাঁচতে স্কার্ফও পরতে পারেন। আবার নানা রকম ফ্যাশনেবল টুপিও আছে, পরে দেখতে পারেন কেমন লাগে। ছেলের পোশাক: ছেলেরাও ফুল টি শার্ট, জিন্স ও হুডি পরতে পারেন। তবে ছেলেরা অনেকেই আলাদা করে টুপি পরতে চায় না। তাদের জন্য হুডি ভালো। এতে স্টাইলটাও যেমন



মেইনটেইন হবে, তেমনি ঠান্ডা থেকেও রক্ষা পাওয়া যাবে। এ ছাড়া হালকা জ্যাকেট ও ব্রেকার এমন শীতে দারুণ মানাবে। আর যারা হালকা শীতে ওপরে একদমই কিছু পরতে নারাজ, তারা ইনার কিনে নিতে পারেন। এগুলো খুব হালকা হলেও সস্তা ও সস্তা থেকে আপনাকে সুরক্ষা দেবে। এছাড়া শীত পোশাকের ভাবনায় সোয়েটার আর জ্যান্সি সোয়েটার আর জ্যান্সি সোয়েটার আবার কিছু পোশাকের সঙ্গে শীতের চাদরও বেশ মানিয়ে যায়। তবে ভারী সোয়েটার, জ্যাকেট বা শাল কিছুই পরার সময় এখনও আসেনি।

দিয়ে মাথা। কানঢাকা টুপি পরা ছাড়া গতি নেই কিন্তু জিনিসটা তো বড় সেকেন্দো। ফ্যাশনেবল না হলে কী আর তা পরা যায়? এর সমাধান হুডি। জ্যাকেট বা সোয়েটারের শুধু হুডটা টেনে মাথা ঢেকে নেওয়া। দেখতেও দারুণ। বাস, আর কী চাই! হুড পরা তরুণ-তরুণীর সংখ্যা তাই বাড়ছেই।

গরম কাপড় মানেই এখন আর মোটা কাপড় বোঝায় না। তাছাড়া তরুণরা চান, শীতের কাপড়ে যেন ফ্যাশনটাও হয় টিকঠাক। আর তাই এখন বাজারে হালকা গরম কাপড়ের কাটছাঁটে বৈচিত্র্যের অভাব নেই। মোটা সূঁট-কোট বা হাত থেকে পা অবধি শীত পোশাকের আবারও নিজেকে মুড়িয়ে রাখা ঠিক পছন্দ নয় অনেকের। কাপড়ের ধরনের সঙ্গে রং আর নকশাটাও দেখে নেন ছেলেরা।

শীতের ফ্যাশনে বিভিন্ন রঙের শার্ট বা ফতুয়ার সঙ্গে স্কার্ফ ব্যবহার করা যায়। স্কার্ফ এমন একটা ফ্যাশন অনুষঙ্গ, যা শীত বা গ্রীষ্মে কোনও ঋতুতে যে কোনও পোশাকেই দারুণ আকর্ষণীয় করে তোলে। তবে নিজেকে উষ্ণ রাখার অনুষঙ্গ হাই হোক না কেন, সেটি যেন আপনার সঙ্গে মানানসই হয় সেদিকে অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে।



পেট্রোলিয়াম জেলি শুধুই কি শুকনো ত্বকের?

মাত্র একটিই কাজ নয় এরা। আরও অনেক কাজে আসতে পারে পেট্রোলিয়াম জেলি। কী কী?

পছন্দের পারফিউম ব্যবহারের আগে পালস পয়েন্টগুলোয় সামান্য পেট্রোলিয়াম জেলি ঘষে নিন। গন্ধ অনেকক্ষণ থেকে যাবে। মুখে ছোট ছোট চুল উড়ে এসে পড়ছে? আঙুলে অল্প পেট্রোলিয়াম জেলি নিয়ে ঘষে চুলের ওপর বুলিয়ে দিন।

স্ক্র-র শেপ সুগঠিত করতেও পেট্রোলিয়াম জেলি ব্যবহার করতে পারেন।

মুখে বাড়তি উজ্জ্বলতা আনতে হাইলাইটার হিসেবে মুখের হাই পয়েন্টগুলোয় খুব অল্প পেট্রোলিয়াম জেলি ড্যাব করে নিলেই মুখ সিল্ক আর উজ্জ্বল দেখাবে।

জামায় মেকআপের দাগ লেগে গেছে? পাতলা সূঁটির কাপড় ভিজিয়ে তাতে অল্প পেট্রোলিয়াম জেলি লাগিয়ে দাগের ওপর ঘষুন। দাগ উঠে যাবে দ্রুত।

মুখে ভালো করে পেট্রোলিয়াম জেলি মেখে নিন, তারপর তুলো দিয়ে মুখে ফেলুন। লিপস্টিক, কাজল, মাস্কারা, সব উঠে যাবে নিমেষে।

নখে নেইল পলিশ পরার আগে নখের চারপাশের চামড়ায় অল্প পেট্রোলিয়াম জেলি লাগিয়ে নিন। তাহলে রং ছড়িয়ে গেলেও ত্বকে বসবে না, হালকা করে মুখে নিলেই উঠে যাবে।

শীত হোক মধুর মুখের চামড়া কুঁচকে যাচ্ছে? শীতের সৌন্দর্য মধুতে।



মধুর উপকারিতা সম্পর্কে নতুন করে বলার কিছু নেই। ওজন কমানো সহ শরীরের নানা রোগের সেরা দাওয়াই এই মধু। তবে এটি স্বাস্থ্যের পাশাপাশি রূপচর্চার কাজেও ব্যবহৃত হয়। ত্বকের বিভিন্ন সমস্যার অন্যতম সমাধান মধু। মধু ব্যবহারে মুখের দাগ, পিম্পল এবং রিডেনেস কমবে।

এছাড়াও প্রতিদিন মুখে মধু লাগালে ত্বক উজ্জ্বল হয়। শীতকালে শুষ্ক ত্বক নিয়ে বেশ সমস্যায় পড়তে হয়। তাই শীতের মরশুমে ত্বকের যত্নে মধু বেশ কার্যকর। তাই ত্বকের যত্নে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। গোটা শীতেই আপনার ত্বকের জন্য ভরসা করতে পারেন মধুর ওপর। এজন্য ব্যবহার করুন মধুর ফেস প্যাক।

এবার জেনে নেওয়া যাক কীভাবে তৈরি করবেন এই প্যাকটি—

প্রথমে এক চামচ মধু আর চিনি নিয়ে তা পুরো মুখটায় মাসাজ করে লাগান। আধ ঘণ্টা পরে হালকা গরম জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এটি করলে মুখের ত্বক উজ্জ্বল হবে। এরপর এক চামচ মধু, একটি ডিমের কুসুম, এক চামচ দুই এবং আধা চামচ আমলত অয়েল নিয়ে নিন। একটি বাটিতে সবকিছু উপাদান একসঙ্গে নিয়ে ভালো করে মেশান। এরপর এই মিশ্রণটি মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন। পরিষ্কার জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে একবার করলেই দেখবেন ত্বকের আদ্রতা ফিরবে।

ময়েশচারাইজার লাগিয়ে নিন। এই প্যাকটি রাতে ব্যবহার করুন। ভালো ফল পেতে সপ্তাহে তিনবার ব্যবহার করলে ভালো হয়।



পা ফাটার সমস্যা থেকে চিরতরে মুক্তি

শীতে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় আমাদের পা। পায়ের পাতার চামড়া খসখসে হয়। গুলোবালি ময়লা ঢুকে ইনফেকশনের সম্ভাবনা থাকে। ফলে পা ব্যথা হয়। জুতো যদি ভালো না হয় তাহলেও পা ফাটে। পায়ের চামড়া ক্ষতিগ্রস্ত হয়। শীতে এই সমস্যা বাড়ে, সেখান থেকেই যত্ন নেবেন। গামলাতে জল নিয়ে জলে লেবুর রস আর এক চিমটে খাবার সোডা মিশিয়ে ওতে আপনার পা ডুবিয়ে রাখুন ১৫ মিনিট মতো। এরপর একটা পিউমিক স্টোন দিয়ে পা পরিষ্কার করে ফেলুন। নিয়ম করে করলে দেখবেন পা ফাটা একেবারে ভানিশ হয়ে গেছে।

পা চাচা জুতো পরবেন। সেই সঙ্গে পায়ের মোজা রাখুন। মোজা পরার আগে পায়ের কোনও ক্রিম লাগিয়ে নিলে পক্ষ। গোলাপজল আর গ্লিসারিনের মিশ্রণ পায়ের ফাটা, চামড়ার ক্ষয় অনেকটাই সারিয়ে তুলতে পারে। পা পরিষ্কার করার পর পাকা কলা আর মধুর পেস্ট পায়ের লাগিয়ে রাখুন ১৫ মিনিট। শুকিয়ে এলে গরম জল দিয়েই ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে দু দিন করলেই খুব ভালো ফল পাবেন।

গরম খাবার ঢালার আগে কাচের পাত্রে চামচ রাখুন

বাসনপত্র তো ব্যবহার করি সকলেই। বাসনের যত্ন জানি কজন? দীর্ঘদিন বাড়িতে একই থালা-বাসন ব্যবহার করে যাচ্ছে। আর যত দিন যাচ্ছে তত যেন ব্যবহারের অযোগ্য হয়ে যাচ্ছে থালা-বাটি-প্লাস্টিক। শখের ডিনার সেট হোক কিংবা নিত্যদিন ব্যবহারের বাসন, কাচের বাসন দীর্ঘদিন ঝকঝক রাখতে সঠিক যত্ন নিন। জেনে নিন থালা-বাসন পরিষ্কারের কিছু টিপস।



উষ্ণ জলে ৪ টেবিল চামচ লেবুর রস মিশিয়ে কাচের বাসন আধাঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। এরপর অল্প সাবান ব্যবহার করে তা ধুয়ে ফেলুন। খসখসে বা মেটাল জ্বাঝঝ দিয়ে কখনওই কাচের বাসন পরিষ্কার করতে যাবেন না। স্প্রায় পড়ে নষ্ট হয়ে যেতে পারে বাসন। স্টিলের বাসনের ক্ষেত্রেও একই পদ্ধতি অবলম্বন করুন।

কাচের পাত্রে ফাটল ধরতে না চাইলে গরম খাবার ঢালার সময় পাত্রে মধ্যে একটা চামচ রেখে দিন। বাসন মোছার জন্যে স্পঞ্জ বা একই কাপড় ব্যবহার না করে পেপার টাওয়েল ব্যবহার করুন। এতে জীবাণু কম ছড়ায়।

তেল-মশলাযুক্ত খাবার রাখলে সাবান দিয়ে ধোওয়ার পর একবার ডিনারের দিয়ে ধুয়ে রাখুন। বাসনে তেলটি হবে না। পরিষ্কার সূঁটির কাপড়ে সামান্য ডিনারের চলে বাসন মুছে নিতে পারেন। বাসন একেবারে নতুন মতো ঝকঝক করবে। পরিষ্কার সূঁটির কাপড়ে বাসন কিছুক্ষণ ডুবিয়ে রেখে তারপর ধুয়ে নিন। বাসনের উজ্জ্বলতা বজায় থাকবে। বাসনে দাগ পড়ে গেলে ঈষদুষ্ণ জলে সামান্য বেফিক সোডা মিশিয়ে বাসন ডুবিয়ে রাখুন। তারপর ভালো করে ধুয়ে নিন।

হলদে দাঁতে হলুদ লাগান

শীত মানেই ঠোঁট ফাটবেই ফাটে। ফাটা ঠোঁটের পরিচর্যাতে হলুদ দারুণ উপকারী। একটি পাত্রে এক চামচ চিনি, এক চামচ হলুদ আর এক চামচ মধু মেশান। মিশ্রণটি ঠোঁটে মেখে অল্পত মিনিট পঁচুক রেখে তারপর মুখ ধুয়ে ফেলুন। এই পদ্ধতির নিয়মিত ব্যবহারে ফাটা ঠোঁটের সমস্যা থেকে দ্রুত রেহাই পাবেন।

হলদে দাঁত সাদা ঝকঝক করতে হলুদ খুবই কার্যকরী একটি উপাদান। দাঁত ব্রাশ করার সময় পেপেটের সঙ্গে সামান্য একটু হলুদ গুঁড়ো মিশিয়ে নিন। এভাবে নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করলে দাঁতের হলদেটে ভাব কেটে যাবে।

তৈলাক্ত ত্বকের যত্নে হলুদের ব্যবহার করা যেতে পারে। একটি পাত্রে দু চামচ চন্দনের গুঁড়ো, দু চামচ লেবুর রস আর সামান্য হলুদের গুঁড়ো ভালো করে মেশান। এবার মিশ্রণটি মুখে মেখে অল্পত মিনিট কুড়ি রেখে দিন। তারপর ধুয়ে ফেলুন। ওই ফেসপ্যাক ত্বকের তৈলাক্ত ভাব দ্রুত কমিয়ে ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াতে সাহায্য করে।

হাই ব্লাড প্রেশার? ওষুধ বন্ধ করবেন না



পৃথিবীতে ১৩৭ কোটি মানুষ উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় ভুগছেন। সাবধানতায় বিশিষ্ট ডাঃ পুষ্পিতা মণ্ডল

যে সব ক্রনিক অসুখ থাকলে করোনা সহ যে কোনও সংক্রমণই মারাত্মক হতে পারে, উচ্চ রক্তচাপ বা হাই ব্লাড প্রেশার তার মধ্যে একটি। এটি এমনই একটি সমস্যা যা নিঃশব্দে শরীরের নানা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে ক্রমশ বিকল করে দেয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসেবে বিশ্বের প্রতি ৪ জন পুরুষের মধ্যে ১ জন ও ৫ জন মহিলার ১ জন উচ্চ রক্তচাপের শিকার। শহরাঞ্চলের চল্লিশাধা মানুষের মধ্যে সংখ্যাটা প্রায় পঁয়ত্রিশ থেকে চল্লিশ শতাংশ। হঠাৎ হার্ট অ্যাটাক বা ব্রেন

স্ট্রোকের অন্যতম কারণ অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ। তুলনামূলক ভাবে গ্রামে এই হার অল্প। শুধু এই কারণেই দুটি অসুখে বছরে প্রায় ৭০ লাখ মানুষ মারা যান।

রক্তচাপ বৃদ্ধির বেশিরভাগ ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কোনও উপসর্গ থাকে না। কখনও কারও মাথা আর ঘাড়ে ব্যথা করে। অনেকের দুর্বল লাগে, সামান্য পরিশ্রমে শ্বাসকষ্ট হয়, বুক ধড়ফড় করে। মাঝেমাঝে রাগ হয়, মাথা ঝিমঝিম করতে পারে। বেশিরভাগ মানুষ এই উপসর্গ নিয়ে চিকিৎসকের কাছে যেতে চান না। তাই অসুখটাও ধরা পড়ে না। কিন্তু লাগাতার অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ নিয়ে দিন কটালে হার্ট সহ বিভিন্ন অঙ্গ একে একে বিকল হতে শুরু করে। আচমকা মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণের জন্যেও দায়ী রক্তচাপের সমস্যা।

আবার অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপের কারণে চোখের রেটিনা নষ্ট হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে। তাই বাবা, মা বা বাড়ির অন্যদের এই অসুখ থাকলে চোখে কোনও রকম সমস্যা হলেই পুরুরুর মধ্যে ১ জন ও ৫ জন মহিলার ১ জন উচ্চ রক্তচাপের শিকার। শহরাঞ্চলের চল্লিশাধা মানুষের মধ্যে সংখ্যাটা প্রায় পঁয়ত্রিশ থেকে চল্লিশ শতাংশ। হঠাৎ হার্ট অ্যাটাক বা ব্রেন

হতে পারে। স্ট্রোক হয়ে আজীবন পক্ষাঘাতগ্রস্ত হয়ে জীবন কাটানোর ঝুঁকিও বাড়ে।

জীবনযাত্রাতেও কিছু পরিবর্তন আনতে হবে। বিশেষ করে নুন খাওয়ার বিষয়ে সতর্ক থাকতে হয়। নুনের সোডিয়াম রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয়। দিনে ৪-৫ গ্রামের বেশি নুন খাওয়া চলবে না। বেশি ওজন ও পেটে বাড়তি মেদ হাইপারটেনশনের ঝুঁকি বাড়ানোর সঙ্গে সঙ্গে অন্যান্য মেটাবলিক ডিজিজ যেমন ডায়াবিটিস, কোলেস্টেরল, ট্রাইগ্লিসেরাইড, হার্টের অসুখের সম্ভাবনা বাড়ায়। সপ্তাহে পাল্টিনি ৪৫ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টা ধাম করিয়ে দ্রুত পায়ের হাটা, ত্রিদিং এয়ারসাইজ ও প্রায়াম করা দরকার। স্নান খাওয়ার মতোই শরীরচর্চাকে জীবনের অঙ্গ করে নিতে হবে। পাকা কলা, কমলালেবু, বিনস, মুসুর ডাল, পাংগ শাক, মুসুর ডাল, রাগা আলু ইত্যাদি পটাশিয়ামযুক্ত খাবার রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। ডাঙেও পর্যাপ্ত পটাশিয়াম আছে, সময় সুযোগ বুঝে ডাব খাওয়াও ভালো। এ ছাড়া মন ভালো রাখতে হবে ও এবং দৈনিক নিয়ম করে ৭ থেকে ৮ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে। অল্প ঘুম রক্তচাপ বাড়ানোর পাশাপাশি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও কমিয়ে দেয়।

যোগাযোগ ০৬৩০৪০৫৫৫১-৫৫

আগামীকাল
রং দার
বোম্বার

উত্তরের ব্যালকনিতে দাঁড়িয়ে গল্পের মৌতাত। কবিতার শরীরে আদুরে আলপনা। নিবন্ধে চেনা মানুষের অচেনা কথন। রম্যরচনায় হইহই হাসি। টাইটই বেরিয়ে পড়া ভ্রমণে। নতুন রূপে নতুন স্বাদে।

উত্তরবঙ্গ সংবাদ

প্রচ্ছদ কথা ১
ক্রসিংয়ে আটকে মালগাড়ি।
সৌমিত্র আকৃতি করে চলেছেন নাগাড়ে।
বিস্মিত অভিনেত্রী
মাধবী মুখোপাধ্যায়

প্রচ্ছদ কথা ২
সদ্য প্রয়াত অলোকরঞ্জন
দাশগুপ্তের সঙ্গে বরষাটী চলেছেন
স্বনামধন্য কবি।
শিল্পে দেখা স্মৃতি।
ফিরে দেখা
স্বপ্না ঘোষ

স্বপ্না গল্প
জঙ্গলে দাবানল। রেঞ্জার সাহেব,
কেয়ার বর পীপিয়ে পড়ছেন
হাতির বাচ্চকে বাঁচাতে। তারপর?
গীর্বাণী চক্রবর্তী

সুচন্দ্রা ভট্টাচার্য-র
কলমে আগামীকাল ৮ম পর্ব

ঘোলোআনা সাহিত্যের স্বাদ নিয়ে আগামী
কাল উত্তরবঙ্গ সংবাদ-এর পাতায়