। এই সময় ।

শীতের যত প্রস্তুতি

শীত আসছে। দরকার শীতের প্রস্তুতি। লেপ-তোষক সেলাই কিংবা গরম কাপড়। এখানে ওখানে দৌড়াদৌড়ি। দাম নিয়ে দরকষাকষি। ঝক্কি কম নয়। আপনার প্রস্তুতিকে সহজ করতে শীতের বাজার ঘুরে লিখেছেন পান্থ রহমান রেজা ও সাইমন মহসিন

রাতের হিম, সকালের কুয়াশা আর দিনের দৈর্ঘ্য ছোট হয়ে যাওয়া দেখে বেশ বোঝা যায়, শীত আসছে। বছরের এ সময়টা অর্থাৎ নবেম্বরের শেষ দিকে গোটা দেশে শীত নামতে থাকে। শরীরের পরিবর্তনটা আমরা টের পাই। রাতে লেপমুড়ি আর দিনের অন্য সময় চাদরে কিংবা গরম কাপড়ে শরীর না ঢাকলে চলে না। গরম দেশের মানুষ বিধায় শীতের সময় আমাদের বিশেষ প্রস্তুতি নিতে হয়। লেপ-কাঁথা সেলাই, গরম কাপড় কেনা, পুরনো শীতবস্ত্র ড্রাইওয়াশ করা- শীত প্রস্তুতির হ্যাপা কম নয়। এদিক-ওদিক দৌড়ঝাঁপ করতে গিয়ে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে শ্রম আর অর্থেরও শ্রাদ্ধ ঘটে। ঝুটঝামেলার হাত থেকে আপনাকে বাঁচাতে শীত প্রস্তুতির নানা দিক এখানে তুলে ধরা হলো :

লেপ-তোষকের খোঁজ

লেপমুড়ি ছাড়া শীত তাড়ানোর কথা চিন্তা করা যায়! পুরনো লেপ-কাঁথা যাদের আছে তারা শিগগিরই সেগুলো বের করে রোদে শুকিয়ে নিন। নতুন লেপ সেলাই করতে চাইলে দামটা জেনে নিন।

ডাবল সাইজের (৪X৫) লেপের জন্য লাল-সালু কাপড় লাগবে ১০ গজ। প্রতি গজের দাম ১০ টাকা। তুলা লাগবে সাড়ে ৩ কেজি। ভালো মানের প্রতি কেজি কার্পাস তুলার দাম ৮০ টাকা। লেপ তৈরির মজুরি ১০০-১৫০ টাকা। সব মিলিয়ে ডাবল লেপের সেলাই খরচ ৬৫০-৭৫০ টাকা। সিঙ্গেল লেপের জন্য কাপড় লাগবে সাড়ে ৭ গজ। তুলা আড়াই কেজি। তৈরি খরচ ৮০-১০০ টাকা। রেডিমেড লেপও পাবেন। গার্মেন্টস তুলায় তৈরি ডাবল সাইজ রেডিমেড লেপের দাম ৪০০ টাকা। সিঙ্গেল ২৫০ টাকা। এই খরচ নীলক্ষেতের লেপ-তোষকের দোকানের।

ইদানীং ঢাকার বাজারে আমদানি করা ভালো কম্বলও পাওয়া যায়। এসব কম্বল আসে মূলত চীন, কোরিয়া, জাপান, তাইওয়ান ও ভারত থেকে। পাওয়া যায় বায়তুল মোকাররম, নিউমার্কেট, গুলিস্তান, বঙ্গবাজারে। বড় কম্বলগুলোর দাম ১৫০০-২৪০০ টাকা, মাঝারি সাইজের দাম ১২০০-১৮০০ টাকা এবং ছোট সাইজের দাম ৮০০-১৫০০ টাকা। এর মধ্যে ভারতীয় এবং চীনা কম্বলের দাম তুলনামূলকভাবে কম। একরঙার তুলনায় প্রিন্টের কম্বলের দাম কিছুটা বেশি।

ডাবল সাইজের (৫X৭) তোষক তৈরিতে কাপড় লাগবে সাড়ে ৭ গজ। প্রতি গজের দাম পড়বে ৩০ টাকা। তুলা লাগবে ১০ কেজি। প্রতি কেজি ৪০ টাকা। তৈরি খরচ ১০০ টাকা। সব মিলিয়ে ৭৫০ টাকার মতো খরচ পড়বে। সিঙ্গেল তোষক তৈরির খরচ পড়বে ৩৬০ টাকার মতো। আর সিঙ্গেল সাইজের রেডিমেড তোষকের দাম পড়বে ১৮০-২০০ টাকা। ডাবল সাইজটির দাম পড়বে ৩০০-৩৫০ টাকা।

লেপ-তোষকের সঙ্গে বালিশ কিনতে চাইলে ১ কেজি শিমুল তুলার বালিশের দাম পড়বে ১৯০ টাকা।

শীতের পোশাকের বাজার

ঢাকার দোকানিরা ইতিমধ্যেই গরম পোশাক তুলতে শুরু করেছেন। বঙ্গবাজার, গুলিস্তান হকার্স মার্কেটে বরাবরের মতো গার্মেন্টস কাপড়ের প্রাধান্য। দামে সস্তা অথচ মান ভালো হওয়ায় মধ্যবিত্ত ক্রেতাদের অনেকেই ছুটছেন সেদিকে। ঢাকার বাজারে গরম পোশাকের দামের মোটামুটি একটা হিসাব এখানে দেয়া হলো : বঙ্গবাজারে পাবেন ওয়ার্ম টি-শার্ট ১৫০-৪০০ টাকার মধ্যে, হাফ স্লিভ সোয়েটার ১৫০-৪০০ টাকা, ফুল স্লিভ সোয়েটার ২০০-৭০০ টাকা, জিন্সের জ্যাকেট ৩০০-৭০০ টাকা, প্যারাস্যুট কাপড়ের জ্যাকেট ৩০০-৮০০ টাকা, নরমাল জ্যাকেট ৩০০-৭০০ টাকা, রেক্সিনের পুলওভার ২৫০-৫০০ টাকা, উলের পুলওভার ২০০-৫০০ টাকা।

নিউমার্কেটে জিন্সের জ্যাকেট ৩০০-৪০০ টাকা, নরমাল জ্যাকেট ২০০-৬০০ টাকা, সোয়েটার ২০০-৫০০ টাকা, উলের পুলওভার ২০০-২৫০ টাকা, ভারী টি-শার্ট ২০০-৫০০ টাকা। এলিফ্যান্ট রোডেও রয়েছে অসংখ্য গরম কাপড়ের দোকান। এসব দোকানে ৪০০-৮০০ টাকায় সোয়েটার এবং ৫০০-২০০০ টাকায়

হাউজ প্ল্যান্টের যত্ন

শীত এলেই দেখা যায়, ঘরের ভেতরে রাখা গাছের পাতা শুকিয়ে হলুদ হয়ে যাচ্ছে। বছরের অন্য সময়ও হাউস প্ল্যান্টের পাতা হলুদ হলেও শীতের সময় এই লক্ষণ বেশি দেখা যায়। এ ছাড়া শীতে গাছ কম বাড়ে, মাটি শুকিয়ে যায়। সব মিলিয়ে বছরের এ সময়টা ঘরে রাখা গাছগুলোর দিকে একটু বাড়তি নজর দিতে হয়।

❍ শীতে হাউস প্ল্যান্টগুলো রোদ পায় কম। এ জন্য টবগুলো দীর্ঘসময় রোদে রাখার ব্যবস্থা করুন।

❍ হাউস প্ল্যান্টের টবগুলো জানালার পাশে অথবা বারান্দায় নিয়ে যান।

❍ টবে বা ট্রেতে পানির পরিমাণ কমিয়ে দিন। অতিরিক্ত পানিতে গাছের বৃদ্ধি হ্রাস পায় এবং মাটির লবণ ধুয়ে যায়। তাই টবের মাটি শুকিয়ে যাওয়ার পরই কেবল পানি দিন।

❍ এ সময় গাছের বৃদ্ধি হ্রাস পায়। কাজেই সার দিতে হবে। তবে প্রয়োজনের অতিরিক্ত সার গাছের জন্য ক্ষতিকর।

❍ ফুল গাছের টবে ইউরিয়া সার দিতে হবে। টবে মাটির পরিমাণের এক-তৃতীয়াংশ।

জ্যাকেট পাবেন।

এ সময় অনেকেই স্যুট বা ব্লেজার সেলাই করবেন। কাপড় কিনতে পারেন এলিফ্যান্ট রোড, নিউমার্কেট, ইসলামপুর, রমনা মার্কেটের বিভিন্ন দোকান থেকে। এ ছাড়া, রিড এন্ড টেলর, রেমন্ডের শো-রুমেও পাবেন ভালো স্যুট পিস। কাপড়ভেদে স্যুট পিসের মূল্য ১২০০-৫০০০ টাকা। স্যুট বা ব্লেজারের ক্ষেত্রে ভালো সেলাই এবং ফিটিং গুরুত্বপূর্ণ। স্যুট সেলানোর খরচ সানমুন টেইলার্স ১২০০-৩০০০ টাকা, সেঞ্চুরিতে ১০০০-৩০০০ টাকা এবং রিড এন্ড টেলরে ১৫০০-৪০০০ টাকা।

তোলা কাপড়ের যত্নআত্তি

গেল বছর শীত শেষে আলমারিতে গরম কাপড় তুলে রেখেছেন অনেকেই। ড্রাইওয়াশ কিংবা ধোয়া ছাড়া পুরনো কাপড়ে অস্বস্তি বোধ করেন অনেকে। ঢাকায় বেশ কিছু ড্রাই ক্লিনার্সে আপনি পুরনো পোশাক পরিষ্কার করে নিতে পারেন। এদের মধ্যে ক্যালকাটা ড্রাই ক্লিনার্সে ড্রাই ক্লিনের দর : স্যুট ১২৫ টাকা, ব্লেজার ১০০ টাকা, কম্বল ২৫০-৩০০ টাকা, সোয়েটার ৭০-১০০ টাকা। টপ ক্লিনে স্যুট ১৪০ টাকা, ব্লেজার ১০০ টাকা, সোয়েটার ৬০-৭০ টাকা, কম্বল ১৭৫-২৭৫ টাকা, ব্যান্ডবক্সে স্যুট ১৫০ টাকা, ব্লেজার ১০০ টাকা, সোয়েটার ৭০ টাকা, কম্বল ৩০০ টাকা। এ ছাড়া নিউমার্কেট ও অন্যান্য লন্ড্রিতে সোয়েটার ৭০-৮০ টাকা ও স্যুট ১০০-১২০ টাকায় পরিষ্কার করে নিতে পারেন।

।ঘর কন্যা।

❍ টুথব্রাশ খুব ভালোভাবে না ধুয়ে রাখলে এতে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ হতে পারে। এজন্য সপ্তাহে এক দিন গরম পানিতে অল্প লবণ দিয়ে টুথব্রাশ নিংড়ে ধুয়ে নিন।

❍ ঘরের ভেতরে টবে গাছ লাগানো হয়। টবের চারপাশে ছড়িয়ে রাখুন কতোগুলো বরফের টুকরো, এগুলো গাছে আর্দ্রতা যোগাবে।

❍ লেবুর রস অম্ল জাতীয় হয়। এর মধ্যে অল্প ব্লিচিংয়ের গুণও থাকে, যা দিয়ে তামার জিনিস পরিষ্কার করা যায়। গরম পানিতে একটি লেবু ফেলে দিয়ে কাচ অথবা ছুরি-চামচ পরিষ্কার করলে চকচকে হয়ে উঠবে। একটি লেবু কেটে তা লবণে ডুবিয়ে ব্রেড বোর্ডের ওপর ঘষে নিন। সেটা সহজেই পরিষ্কার হয়ে যাবে।

❍ ইলেকট্রিক ওভেন বা মাইক্রোওয়েভ পরিষ্কারের জন্য পানি একেবারেই ব্যবহার করা চলবে না। প্লাগ বের করে অল্প ভেজা কাপড় দিয়ে ভেতর এবং বাইরে ভালো করে মুছে সঙ্গে সঙ্গে শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে নিন।

রোজীনা সুপ্তি

।দেহ মন।

দুই পা ফেলিয়া...

শরীর ফিট রাখতে ব্যায়ামের বিকল্প নেই। শরীরচর্চার সুযোগ যাদের কম তাদের জন্য হাঁটার অভ্যাসটা জরুরি। সম্প্রতি 'মেডিসিন অ্যান্ড সায়েন্স ইন স্পোর্টস অ্যান্ড এক্সারসাইজ' জার্নালে ডাক্তাররা আহ্বান জানিয়েছেন দৈনিক ৩০ মিনিট কিংবা ৮৭২০ কদম হাঁটার। কদম বা ধাপ গুনেই ডাক্তাররা বলে দিয়েছেন, পদধারী ব্যক্তিটি কেমন, অলস না কর্মতৎপর। আসুন জেনে নেই পা ফেলার হিসাব :

❍ দৈনিক ৫০০০ ধাপের কম পা ফেললে আপনি আলসে ধরনের মানুষ।
❍ দৈনিক ৫০০০-৭৪৯৯ ধাপ গড়পরতা হাঁটার নমুনা।
❍ দৈনিক ৭৫০০-৯৯৯৯ কদম হাঁটলে আপনি মোটামুটি কর্মঠ।
❍ দৈনিক ১০,০০০ বা তার বেশি কদম হাঁটলে আপনি দারুণ কর্মতৎপর।
❍ দৈনিক ১২৫০০ কিংবা তার বেশি হাঁটে কেবল অসম্ভব কর্মকুশলীরা।

।কি কেন কিভাবে।

ড্রাইভিং লাইসেন্স করাবেন কীভাবে

রাস্তায় গাড়ি চালনার জন্য ড্রাইভিং লাইসেন্স থাকা অপরিহার্য। ড্রাইভিং লাইসেন্স ছাড়া রাস্তায় গাড়ি নামানো আমাদের আইনে একটি দন্ডনীয় অপরাধ হিসেবে গণ্য করা হয়। গাড়ি চালানোর জন্য ড্রাইভিং লাইসেন্স ইস্যু করে থাকে বাংলাদেশ রোড ট্রান্সপোর্ট অথরিটি বা বিআরটিএ। নিয়ম অনুযায়ী একজন ব্যক্তির ড্রাইভিং লাইসেন্স পেতে হলে প্রথমে শিক্ষানবিস ড্রাইভিং লাইসেন্স নিতে হয়। শিক্ষানবিস ড্রাইভিং লাইসেন্সের মেয়াদ তিন মাস। দুই মাস পর নির্ধারিত তারিখ অনুযায়ী লিখিত পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করতে হয়। লিখিত পরীক্ষায় পাস করার পর প্রার্থীকে মৌখিক ও ব্যবহারিক পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করতে হয়। ব্যবহারিক পরীক্ষা তিনটি ধাপে অনুষ্ঠিত হয়। ১. জিগজ্যাগ পরীক্ষা ২. র‍্যাম্প পরীক্ষা ৩. রোড টেস্ট। সব ধরনের পরীক্ষায় পাস করার পরই একজন প্রার্থী বিআরটিএ কর্তৃক ইস্যুকৃত ড্রাইভিং লাইসেন্স পেতে পারেন।

শিক্ষানবিস ড্রাইভিং লাইসেন্সের জন্য নির্ধারিত আবেদনপত্রের সঙ্গে একজন রেজিস্টার্ড ডাক্তারের দেয়া মেডিকেল সার্টিফিকেট সংশ্লিষ্ট বিআরটিএ কর্তৃপক্ষের কাছে জমা দিতে হবে।

ব্যবহারিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়ার জন্য প্রার্থীকে অবশ্যই ড্রাইভিংয়ের ওপর বেসিক জ্ঞান থাকতে হবে। তবে যারা পেশাদারি ড্রাইভিং লাইসেন্স পেতে চান, তাদেরকে গাড়ির প্রাথমিক জ্ঞানের সঙ্গে রক্ষণাবেক্ষণ, ফার্স্ট এইড, অগ্নিনির্বাপণসহ আরো কিছু বিষয়ে অভিজ্ঞ হতে হবে।

চাইলে ড্রাইভিং লাইসেন্স নবায়ন করা যাবে। এ জন্য লাইসেন্সের মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার আগে তিন কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবিসহ নির্ধারিত আবেদনপত্রে বিআরটিএ কর্তৃপক্ষ বরাবর আবেদন করতে হবে। আবেদনপত্রের সঙ্গে ড্রাইভিং লাইসেন্সের ফটোকপি সংযুক্ত করতে হবে।

যোগ্য যেকোনো ব্যক্তিই আবেদন করলে লাইসেন্স পেতে পারেন। তবে মৃগী রোগী, হৃদরোগী, ২৫ গজ দূরবর্তী গাড়ির রেজিস্ট্রেশন মার্ক বুঝতে অক্ষম ব্যক্তি, বধির, তাৎক্ষণিকভাবে লাল ও সবুজ রঙ চিনতে অক্ষম ব্যক্তি, রাতকানা, কুষ্ঠরোগীরা ড্রাইভিং লাইসেন্সের জন্য বিবেচিত হবেন না।