

কি করবেন

নিজেকে সময় দিন

পৃথিবীতে সবচেয়ে মূল্যবান হচ্ছে সময়। জীবন তো একটাই এবং সংক্ষিপ্ত। এক জীবনে কত কিছু করার থাকে। কিন্তু সময়ের অজুহাতে অনেক কিছুই করা হয়ে ওঠে না। একটু লক্ষ্য করলে দেখা যায়, সময় নেই এই অজুহাতে পরে করব বলে কোনো কাজ ফেলে রাখলে সেই কাজ প্রায়শই করা হয়ে ওঠে না। কিন্তু নিজের মনের প্রফুল্লতার জন্য কিছু করা প্রয়োজন। একটু চেষ্টা করলেই আমরা আমাদের সময়কে সঠিক ব্যবহার করে এমন অনেক কিছুই করতে পারি যা মন চায়। একটু চোখ মেলে মনের কোণে লুকিয়ে থাকা যে ইচ্ছেটা আছে যা পূরণ হয়নি, তা কিভাবে সম্ভব তার কিছু উপায় দেয়া হলো...

প্রথমে নিজের মনে প্রশ্ন করুন কিসের বা কোন জিনিসটার জন্য আপনার সময় প্রয়োজন। হতে পারে অনেক আগে গান শিখতেন, কিন্তু এখন সময়ের অভাবে করা হয় না। অথচ গানটা ছিল আপনার প্রাণের সঙ্গী। অথবা গলির মোড়ের যে এতিমখানাটা আছে সেটার জন্য কিছু করতে ইচ্ছে করছে কিন্তু আবারও সেই সময় স্বল্পতা। অথবা কম্পিউটারের প্রতি হয়তো আপনার বেশ আগ্রহ, কিন্তু সময়ের কুপণতায় তাও করা হয়ে ওঠে না। এ ধরনের আরো অনেক কাজ আছে যা সত্যিকার অর্থেই মন চায়। তাই চাওয়ার সঙ্গে সঙ্গতি রেখে ভেবে দেখুন আসলেই সময় আপনার কেন দরকার।

প্রায়শই একটা কথা শোনা যায়— সময় নেই। আসলেই কি নেই? একটা কথা লক্ষ্য করলে দেখা যায়, যতবার আমরা বলি সময় নেই, তার ৮০ থেকে ৯০ ভাগ সঠিক নয়। সময় আসলে ঠিকই আছে শুধু আলসেমি/আলস্যের ও কোনো অনিশ্চয়তা বা ভীতি আমাদের সময়কে দুস্থাপ্য করেছে। আবার এমনও দেখা যায়, আপনি হয়তো এমনভাবে বেড়ে উঠেছেন যে, নিজের ইচ্ছে পূরণে সময় দেয়া হয়তো আপনি গুরুত্বপূর্ণ মনে করেননি। এটা করলে কি জীবনের সঠিক তৃপ্তি পাওয়া যায়? এতে করে জীবনের প্রতি, যেকোনো সম্পর্কের প্রতি নিজের অজান্তে চলে আসে অনীহা। যা বেঁচে থাকার জন্য বিরাট সংশয়। কিন্তু মন বলে তো কথা। এই মন ভালো থাকলে সবকিছু ভালো লাগে। সবার দিকে অবশ্যই খেয়াল রাখবেন এটা আপনার সচেতনতার একটা পরিচয়, সেই সঙ্গে অবশ্যই নিজের দিকেও। সমাজ সংস্কারে বাধা থাকবেই। সেটাকে একেবারে উপেক্ষা না করে নিজের মতো করে চলার চেষ্টা করুন। আপনি জানেন কোনটি ভালো, কোনটি খারাপ।

আপনাকে সমাজের ও নিজের জীবনের

প্রয়োজনের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে গতানুগতিক চিন্তা-ধারা বদলাতে হবে। তা না হলে এমন অনেক কিছু মনে কাজ করবে যার জন্য নিজের প্রতি সময় দেয়াটা আপনার হয়ে উঠবে না।

নিজেকে নিজের কাছে গুরুত্বপূর্ণ করে তুলুন। তাহলেই নিজের ইচ্ছেগুলোও গুরুত্বপূর্ণ হবে এবং সেই সঙ্গে সময় বের করতে পারবেন অতি

সহজেই। নিজেকে বোঝান আপনার সময় আপনারই এবং এই সময় কখন কিভাবে ব্যয় করবেন সেটাও আপনার সিদ্ধান্ত। সময় নেই না ভেবে অন্য কোনো কারণে যেটা করতে চাচ্ছেন সেটা হচ্ছে না এমনটি ভাবুন।

আমরা জীবনে অনেক সময় এমন অনেক কাজ করে থাকি যেটা অনেকটা আমাদের ওপর স্বআরোপিত। যার জন্য সারাটা সময় আমাদের ব্যস্ত থাকতে হয়। অথচ ভেবে দেখুন, সে সবই কি করার দায়িত্ব শুধু আপনার বা আমাদের? কাজের গুরুত্ব অনুযায়ী ভাগ করুন কোনটা করতে হবে এবং কোনটা না করলেই চলে। সেই সঙ্গে এও ভাবুন— কোন কাজগুলো সহজ, কোনগুলো কঠিন। প্রয়োজনে আশপাশের মানুষদের মাঝে কাজ ভাগ করে দিন। যেগুলো আপনি না করলেও চলে। বাচ্চাকে স্কুলে দেয়া-আনা, ঘরের কাজ করা, বাজার করা, যথেষ্ট সাজগোজ, এটা বানানো, সেটা বানানো প্রতিদিন না করে মাঝে মাঝে করুন, সময় বাঁচবে। বাসায় আচার বানিয়ে সময় খরচ না করে দোকান থেকে কিনলেই আপনার সময় বেঁচে যাবে।

কাউকে কোনো কথা দেবার আগে সময়ের ব্যাপারটা মাথায় রাখুন। হয়তো কোনো

আত্মীয়ের বাসায় সকাল থেকে বিকাল পর্যন্ত বেড়াবেন। শুধু মন রক্ষার খাতিরে এমন কথা দিলেন কিন্তু দেখা গেল দুপুরের সময় আপনার জরুরি কাজ পড়ে গেল। তাই কথা দেয়ার ব্যাপারে হিসেবি হোন।

সবচেয়ে বড় কথা, নিজের ইচ্ছের সঙ্গে সঙ্গে সময়কেও গুরুত্ব দিন। যেটা যখন করার কথা তখন করুন। হোক সেটা যত ছোট বা যত সহজ। সময়ের কাজ সময়ে করলে দেখবেন আপনার অনেক মূল্যবান সময় বেঁচে গেছে, যা আপনার নিজের জন্য অত্যন্ত জরুরি। যদি এখন করতে পারেন তবে এখনই করুন। পরে করবেন এমন ভাবনা ছেড়ে দিন। মহৎ হবার জন্য বেশি উদার হতে যাবেন না।

সময় বাঁচিয়ে বের হোন একদিন নিজের জন্য শপিং করতে। একা একা কোনো ভালো রেস্টোরাঁয় খাবার খান, প্রাকৃতিক কোনো পরিবেশে যান যেখানে আপনি শান্তি পাবেন। ফিরে আসবে প্রথম দিনের সতেজতা।

নিজের শখগুলো পূরণ করুন। ভালো, প্রিয় গানগুলো সংগ্রহ করুন। কোনো হাতের কাজ শিখতে চাইলে অবসরে শিখে নিন। সময় বাঁচিয়ে ঘরে বসে তৈরি করুন যা আপনার ঘরে





কোথায় খাবেন

বার-বি-কিউ টু নাইট

নাইটে বিভিন্ন খাবারের মূল্য তালিকার মধ্যে রয়েছে—
চিকেন টিক্কা ১ পিস ৭৫ টাকা, চিকেন কারি নেভি ৩৬০
টাকা, রেসমি কাবাব ৩৫০ টাকা। চিকেন কসতুরি কাবাব
প্লেট ১০০ টাকা, চিকেন বটি কাবাব প্লেট ৫৫ টাকা, চিকেন
লিভার বার-বি-কিউ প্লেট ৫০ টাকা, ডাক ভুনা ৩৯০ টাকা,
বিফ শিক কাবাব প্লেট ৪০ টাকা, বিফ বটি কাবাব প্লেট ৫০
টাকা, শিরিকাবাব প্লেট ৫০ টাকা, বিফ চাপলি কাবাব প্লেট

৪০ টাকা, মাটন বটি কাবাব প্লেট ৬০ টাকা, মাটন গুরদা প্লেট ৬০ টাকা,
পরোটা বা রুটির আইটেমের মধ্যে আছে পরটা ১০ টাকা পিস, রুমালি
রুটি ৭ টাকা পিস, তন্দুরী ৮ টাকা পিস। এছাড়া স্পেশাল আইটেমের
মধ্যে আছে কানদাহারি বোনলেস চিকেন প্লেট ৬৫ টাকা। চিকেন চারগা
ফুল ৩৬০, চিকেন গ্রিন কারাই ফুল ৩৭৫ টাকা, আফগানি কাবাব ফুল
৬০ টাকা, খাটাখাট ফুল ২৩০ টাকা। এছাড়া মিষ্টি আইটেমের মধ্যে
আছে কাশ্মিরী ফালুদা গ্লাস প্রতি ৬৫ টাকা। খাটাখাট নামের আইটেমটি
ঢাকার আর যে কোনো রেস্টুরেন্টের চেয়ে সামথিং স্পেশাল বলে দাবি
করে বার-বি-কিউ টু নাইট।

জব্বার হোসেন

ধানমন্ডি ২৭ নম্বরের বার-বি-কিউ নাইট ইতিমধ্যেই রসনা
বিলাসীদের নজর কেড়েছে। আর সেটা সম্ভব হয়েছে খাবারের মান,
উন্নত পরিবেশ আর ভোক্তাদের প্রতি যত্নশীল হবার কারণে। বার-বি-
কিউ টু নাইট মূলত বিভিন্ন ধরনের মাংসের আইটেম, কাবাব, পরোটা
করে থাকে। এখানে প্রতিটি খাবারের মান নিয়ন্ত্রিত হয় কঠোরভাবে।
মূলত খাবারের আইটেমে বৈচিত্র্য, রুচি, স্বাদ আর পরিবেশের কারণেই
এখানে ভোজন বিলাসীরা ভিড় করে। বার-বি-কিউ টু নাইটের অন্যতম
আকর্ষণ হল এর পরিবেশ। বিশেষত হল ওপেন এয়ার স্পেস। অর্থাৎ
চার দেয়ালের আবদ্ধ থাকার ব্যাপারটি এখানে নেই। কিন্তু বর্ষায়
বৃষ্টিজনিত কারণে এখানে শেডের ব্যবস্থাও রয়েছে। বার-বি-কিউ টু

বয়ে আনবে সৌন্দর্য।

কয়েকদিনের জন্য বেরিয়ে পড়ুন। এতে করে
মন ও স্বাস্থ্য দুটোই ভালো থাকবে। পুরনো দিনের
কিছু ভালো ছবি দেখুন। গল্পের বই পড়ুন।
নিজের প্রতি যত্ন নিন। নিজের হাত ও পায়ের যত্ন
হিসেবে পেডিকিউর ও মেনিকিউর করতে
পারেন। ত্বকের যত্নের জন্য ঘরে বসে ফেসপ্যাক
লাগাতে পারেন। নিজের শরীরের দিকে খেয়াল
রেখে সামান্য ব্যায়াম করতে পারেন। নিজের
প্রয়োজনে সঁতার শিখতে পারেন।

কেননা, নিজেকে এমনভাবে অবহেলা
করতে গিয়ে ৪০ না পেরুতেই অনেকে পিঠে
ব্যথা, ডায়াবেটিস, রক্তশূন্য, হাঁটুতে ব্যথা রোগে
ভুগতে শুরু করেন।

এর থেকে পরিত্রাণের জন্য নিজের প্রতি
খেয়াল রেখে পুষ্টিপূর্ণ খাবার খেতে হবে। যারা
উচ্চ শিক্ষায় শিক্ষিত তারা যোগ্যতা অনুযায়ী
চাকরি করতে পারেন। যেভাবে আপনি পারেন
সুবিধা মতো করে নিজেকে সময় দিন।

তাই বলা যায়, সময় নেই হাহাকারের
মধ্যেও সময় আছে। শুধু নেই আমাদের খুঁজে
নেবার প্রয়াস। আসুন না নিজেদের একান্ত
চাহিদা বা ইচ্ছেগুলো সময়ের ভূমিতে বপন
করে জীবনকে গড়ে তুলি ফুলের মতো সতেজ
ও আকাশের মতো বিশাল, যার কোনো
সীমানা নেই সমাপ্তির। মনে রাখতে হবে,
আপনার সময় আপনাকেই বের করতে হবে,
যা একান্তই আপনার। যার সঠিকভাবে
মূল্যায়ন করার দায়ও আপনার।

টুকটাকি

এবারের টুকটাকিতে রান্নাঘরের উপরে কিছু
বিশেষ টিপস দেয়া হলো। পরামর্শগুলো
কাজে লাগিয়ে দেখতে পারেন...

কোনো সবজি তাড়াতাড়ি রাখতে চান?
তাহলে ভাজার সময় এক চিমটি
লবণ দিয়ে দিন। দেখুন সবজি তাড়াতাড়ি
রান্না হয়ে যাবে।

প্রতিদিন আটা, ময়দা মাখানো একটা
ঝামেলার কাজ। একবারে বেশ কিছু আটা বা
ময়দা কিছুটা লবণ ও রান্নার তেল দিয়ে ভালো
করে মেখে রাখুন। দেখবেন ৪/৫ দিন পরও
গুণগত মান এবং রং অপরিবর্তিত থাকবে।

আদা যদি দীর্ঘদিন সতেজ রাখতে চান
তবে টুকরো টুকরো করে কেটে লেমন জুসে
ভিজিয়ে রাখুন। ভালো থাকবে।

আজকাল অনেকেই রান্নাঘরে টাইলস
ব্যবহার করে থাকেন। এই সমস্ত টাইলসের
ময়লা তুলতে ২ টেবিল চামচ খাবার সোডা
ভেজা স্পঞ্জ দিয়ে খাজে (যেখানে ময়লা বেশি
জমে) ভালো করে ঘষে লাগিয়ে দিয়ে কিছুক্ষণ
অপেক্ষা করুন। তারপর একটি ভেজা কাপড়
দিয়ে ভালো করে মুছে ফেলুন।

ডালের ভাল স্বাদের জন্য ডাল রাখার সময়
অল্প পরিমাণে মাস্টার্ড অয়েল ব্যবহার করুন।

শ্রেসার কুকারের ভেতরটা নোংরা হয়ে
গেলে লেবুর খোসার সঙ্গে পানি দিয়ে কিছুক্ষণ

সেদ্ধ করুন। দেখবেন ভেতরটা ঝকঝাকে।

প্রতিদিন সকালে নাস্তা খাওয়ার আগে
একটি করে টমেটো খান। এক মাসে হয়ে
যাবেন আকর্ষণীয় দেহের অধিকারী।

দু'একদিনের পুরনো পাউরুটি ফেলে
দেবেন না। আরো ২/৩ দিন ফ্রিজে রাখুন,
দেখবেন শক্ত হয়ে গেছে। এরপর থাইভারে
পাউরুটি দিয়ে তা গুঁড়ো গুঁড়ো করে নিন।
কোনো কিছু বেকিং-এর সময় কাজে লাগবেই।
কোফতা বা কাটলেট ইত্যাদিতে দিতে পারেন।

ফুল শুকিয়ে গেলে অল্প দুধের সঙ্গে
মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। খুব ভালো
ফেসপ্যাক হিসেবে কাজ করবে।

নাজিয়া হাসান



ঘোষণা

সুপ্রিয় পাঠক,

এবার আপনাদের পালা। টুকটাকি
বিভাগে আপনাদের আমন্ত্রণ জানানো
হচ্ছে। এখন থেকে এ বিভাগে আপনারা
এমন কতকগুলো টিপস পাঠাতে পারেন
যেগুলো অবশ্যই চমকপ্রদ যা হয়তো
অনেকেই জানে না। এ বিভাগে
আপনাদের সরাসরি অংশগ্রহণের জন্যই
আমাদের এ প্রয়াস। দ্রুত লিখে পাঠান
আপনার পরামর্শ। পাঠাবার ঠিকানাঃ

টুকটাকি

সাপ্তাহিক ২০০০

৯৬/৯৭, নিউ ইস্কাটন রোড, ঢাকা-১০০০