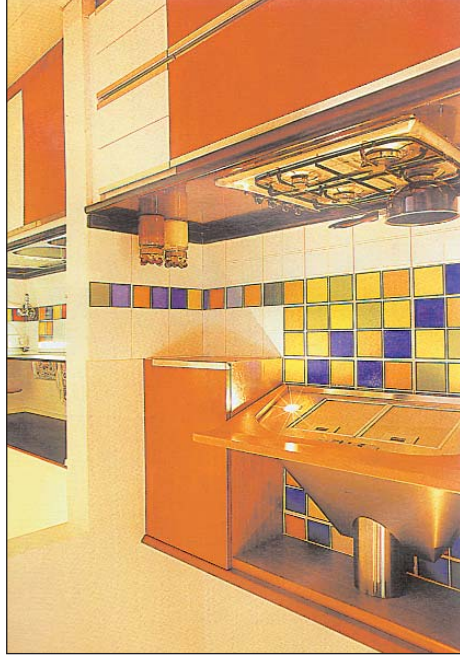


মনের মতো রান্নাঘর

বাঙালি রমণীদের বেলায় কথায় আছে, 'যে রাঁধে সে চুলও বাঁধে'। একটি সংসারে একজন গৃহিণীকে ঘর কন্যার/সংসারের প্রতিটি কাজের দিকে লক্ষ্য রাখতে হয়। আর আজকাল তো অনেক বাঙালি রমণী/ নারী শুধুমাত্র ঘরেই নয় ঘরের বাইরেও বিভিন্ন পেশায় নিয়োজিত রয়েছে। হোক সে কর্মজীবী কিংবা শুধুই গৃহিণী, সংসারের প্রতিটি ক্ষেত্রে থাকে তারই সুনিপুণ হাতের ছোঁয়া। সুন্দর ও রুচিশীলভাবে ঘর সাজাবার আগ্রহ প্রায় সব নারীর মধ্যেই দেখা যায়। যুগ পাল্টানোর সঙ্গে সঙ্গে বসার ঘর, শোবার ঘরের পাশাপাশি আজকাল রান্নাঘরের চিত্রও বদলে গেছে। আগেকার দিনে আমাদের দেশে রান্নাঘর বলতে বুঝাতো স্যাতস্যাতে, ধোঁয়া কালিতে মাখামাখি। কিন্তু সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মানুষ হয়েছে আরও সচেতন ও আধুনিক। তাই গৃহসজ্জায় অন্যান্য ঘরের মতো রান্নাঘরটিকেও বাঙালি রমণীরা কম গুরুত্বপূর্ণ মনে করেন না। রান্নাঘরের সাজসজ্জা ও পারিপাট্যের মাধ্যমে তার নিজস্ব রুচি ও সৌন্দর্যবোধের পরিচয় পাওয়া যায়। শত কর্মব্যস্ততার মাঝেও বাঙালি রমণীদের অনেকটা সময় রান্নাঘরে কাটাতে হয়। আর এ কারণে রান্নাঘর ছোট বা বড় যে পরিসরেরই হোক না কেন তাতে কিছু যায় আসে না যদি রান্নাঘরের সাজ-সরঞ্জামাদী সঠিক স্থানে পরিপাটি করে রাখা যায়। এতে কাজও সহজ হয় এবং অযথা সময়ও নষ্ট হয় না। আপনার রান্নাঘরটি যেন সুন্দর ও রুচিসম্মত করে তোলা যায় তার জন আপনাকে কয়েকটি দিকে বিশেষভাবে



লক্ষ্য রাখতে হবে-

- (১) যদি সম্ভব হয় তাহলে রান্নাঘরে পর্যাপ্ত আলো-বাতাসের ব্যবস্থা করতে হবে।
- (২) রান্নাঘরের সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে প্রথমে যে

বিষয়টি প্রাধান্য পায় তা হলো দেয়ালের রং। এই রংয়ের ক্ষেত্রে আপনি আপনার রুচি অনুযায়ী রং ব্যবহার করতে পারেন। তবে একটু পয়সা খরচ করে আপনি যদি সিনথেটিক এনামেল ব্যবহার করেন তবে তা হবে দীর্ঘস্থায়ী এবং কোনো অবাস্তিত দাগ দেয়ালে লেগে গেলেও তা সহজেই মুছে ফেলা যাবে। তবে আজকাল অনেকে রান্নাঘরের দেয়াল থেকে মেঝে পর্যন্ত টাইলসের ব্যবহার করে, এক্ষেত্রে দাম একটু বেশি পড়বে। তবে এক্ষেত্রে সুবিধা হলো রান্নাঘর স্যাতস্যাতে হবে না এবং তা থাকবে নতুনের মতো ঝকঝকে।

(৩) রান্নাঘরের আয়তন ছোট হলেও কিচেন ক্যাবিনেটের মাধ্যমে বিভিন্ন জিনিসের স্থান সংকুলান সম্ভব নয়। এতে অনেক রকম তাক থাকে এবং প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র ছড়িয়ে ছিটিয়ে না রেখে Cabinet-এ গুছিয়ে রাখা যায়, প্রয়োজন অনুযায়ী জিনিসগুলো বিভিন্ন তাকে রাখলে কাজের সময় অনর্থক সময় নষ্ট হয় না। কেবিনেট কাঠেরও হতে পারে আবার আজকাল বাজারে বিভিন্ন রকম বোর্ডের তৈরি Cabinet সেট আকারে বিভিন্ন রং-এর বিভিন্ন সাইজের পাওয়া যায়। যা রান্নাঘরে এনে দেবে বাড়তি সৌন্দর্য।

(৪) Cabinet বা যে কোনো তাকেই রাখুন

রূপচর্চা

সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি বা Ultra Violet Ray-এর হাত থেকে রক্ষা পাবার জন্য কম-বেশি অনেকেই সানক্রিন লোশন তুকে ব্যবহার করে থাকেন। কিন্তু কোনো কোনো ক্ষেত্রে সানক্রিন দিয়ে ঘরের বাইরে বিশেষ করে রোদে বের হলে কারো কারো ত্বকে যেমনে যায় এবং ত্বকে তৈলাক্ত ভাব এসে যায়। ত্বক তেলচিটচিটে হয়ে পড়ে। সাধারণত তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে এ রকম সমস্যা বেশি দেখা যায়। এ ক্ষেত্রে করণীয় হলো, রোদে বের হবার আগে পানির মধ্যে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে পান করতে হবে। এটা ত্বকের জন্য খুবই উপকারী। এরপর সারা দিনের কর্মব্যস্ততা শেষে রোদ থেকে ঘরে আসার পর শরীরের বিভিন্ন অংশ যেমন- মুখমন্ডলসহ অনাবৃত অংশে শসার রস মেখে নিতে হবে, ১৫ মিনিট রাখার পর তা ধুয়ে ফেলতে হবে। এতে ত্বক হয়ে উঠবে সতেজ ও উজ্জ্বল।

এছাড়াও রোদে পোড়া ত্বকের যত্নে কয়েকটি বিশেষ টিপস

১. প্রতিবার বাইরে থেকে ঘরে ফিরলে মুখে প্রচুর পরিমাণে ঠান্ডা পানির ঝাপটা দিন।

২. রোদে পুড়ে চোখ-মুখে ক্লান্তির ছাপ দেখা দিলে দু'টুকরো শসার স্লাইস দু'চোখের ওপর দিয়ে চোখ বন্ধ করে প্রায় ১৫ মিনিটের মতো রাখুন। এ ক্ষেত্রে শসার বদলে আলুর স্লাইসও ব্যবহার করতে পারেন।

৩. ২ ফোঁটা নারকেল তেলের সঙ্গে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে মিশ্রণটা ত্বকে ম্যাসাজ করুন।

৪. ত্বকের রোদে পোড়া ভাব ত্বক থেকে উঠাতে পাকা টমেটোর রস লাগান।

৫. রোদে বের হলে সানক্রিন ব্যবহার করবেন। বাজারে অনেক রকম সানক্রিন লোশন পাওয়া যায়। এ ক্ষেত্রে আপনাকে কেনার সময় খেয়াল রাখতে হবে যে, SPF বা Sun Protection Factor যেন 15-18-এর উপরে হয়।

৬. এছাড়া প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন।

সানক্রিন কি ত্বক সুরক্ষায় যথেষ্ট



না কেন চিনি, মসলা, দুধের কৌটা, লবণ ইত্যাদির জার বা বোয়ামের গায়ে নাম লেখে লেবেন এঁটে দিন এবং প্রয়োজন অনুসারে সারিবদ্ধভাবে গুছিয়ে রাখুন যেন প্রয়োজনের সময় মুহূর্তে তা সহজেই খুঁজে পাওয়া যায়।

(৫) আজকাল বেশির ভাগ রান্নাঘরেই দু'বার্নারের চুলো দেখা যায়। রান্নাঘরের চুলোর চারপাশ প্রতিদিন না হোক, সপ্তাহে অন্তত একদিন গরম পানি ও ডিটারজেন্ট পাউডার দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

বেশি দিন হয়ে গেলে অনেক সময় চুলোর রং নষ্ট হয়ে যায়। এক্ষেত্রে নতুন চুলো না কিনে মাঝে মাঝে চুলো রং করিয়ে নিলেই চুলো আবার নতুনের মতো হয়ে উঠবে।



(৬) রান্নাঘরের দেয়ালে হুক ঝুলিয়ে ফ্রাইপেন, সর্বজি কাটার যন্ত্র, মগ, চামচ, ঝুড়ি ইত্যাদি ঝুলিয়ে রাখা যায়।

(৭) রান্নাঘরের ময়লা আবর্জনা ফেলার

জন্যে ঢাকনায়ুক্ত বালতি বা বাস্কেট ব্যবহার করুন। এবং সব সময় ঢাকনা বন্ধ রাখুন। এতে ময়লার দুর্গন্ধ ছড়িয়ে বিরক্তির উদ্বেক করবে না।

(৮) প্রতিদিন কাজের শেষে মেঝে গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

(৯) আজকাল অনেকে রান্নাঘরের কাজকে আরও সহজ এবং দ্রুত সারবার জন্যে ওভেন ব্লেন্ডার, টোস্টার ইত্যাদি রান্নাঘরে রেখে ব্যবহার করে। এগুলো যেন ধুলোবালি লেগে নষ্ট হয়ে না যায় সেজন্য মাঝে মাঝে পরিষ্কার করতে হবে এবং ব্যবহার শেষে ভালোভাবে ধুয়ে শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে ফেলতে হবে।

i"gvib Rvgyb

আপন দর্পণ

একজন ভালো পার্টনার হতে চান

১. রোমান্টিক হোন : কোনো সম্পর্কের অবনতি বা পরিসমাণ্ডি ঘটীর ক্ষেত্রে যেসব বিষয় লক্ষ্য করা যায় তার মধ্যে রোমান্সের ঘাটতি অন্যতম। তাই সম্পর্কের এক্ষেয়েমি দূর করতে সম্পর্কের শুরুতে যেমন রোমান্টিক ছিলেন, পরবর্তী সময়ও রোমান্টিক থাকার চেষ্টা করুন।

২. নিজের নিন্দা নিজে করবেন না।

৩. সৎ থাকুন : মিথ্যা দিয়ে তৈরি সম্পর্ক কখনই দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে না। মিথ্যাকে আশ্রয় করে যদি আপনি সম্পর্ক শুরু করেন, এমনকি আপনার বন্ধু যদি কখনই সত্যি খুঁজে বের করতে না পারে বা বুঝতে না পারে, আপনি তো জানেন যে আপনি মিথ্যা বলেছেন। যা কখনই আপনার মনে আত্মসন্ত্রস্তি বয়ে আনতে পারবে না এবং ভবিষ্যতে তা আপনার বন্ধুর অনুভূতিতে আঘাত হানতেই পারে।

৪. বন্ধুকে আলাদা কিছু সময় দিন : আপনার শত ব্যস্ততার মাঝেও আপনার বন্ধুর সঙ্গে আলাদা কিছু সময় অতিবাহিত করুন, যা হবে একান্তই দু'জনের।

৫. আপনার জানা থাকা সত্ত্বেও বন্ধুকে তার অপছন্দের কাজটি করতে বলবেন না।

যদি আপনি জানেন, যে বিষয়ে আপনার বন্ধুর অগ্রহ নেই বললেই চলে এবং তা যদি আপনার উপকারের জন্যও হয়, তা হলেও স্বার্থপরের মতো আপনার বন্ধুকে তা করতে বাধ্য করবেন না।

৬. বন্ধুকে কখনই ছোট করবেন না : প্রত্যেকেই ভুল করে। এ ক্ষেত্রে সামান্য ভুলের জন্য যদি আপনি আপনার বন্ধুকে তিরস্কার করতে থাকেন তাহলে তার কাছ থেকে আপনি ভালো কিছু কিভাবেই বা আশা করেন?

৭. বিশ্বাস ভঙ্গ করবেন না : যেকোনো সম্পর্কের মূল ভিত্তি হলো বিশ্বাস। এ ক্ষেত্রে আপনি যদি আপনার বন্ধুকে কোনো কিছু করতে যাচ্ছেন বলেও না করেন অথবা বিশ্বাসের অমর্যাদা করেন তখন কিভাবে আপনার বন্ধু ভবিষ্যতে আপনার ওপর নির্ভর করবে? বিশ্বাস ভঙ্গ করলে সম্পর্কে অনিশ্চয়তা তো আসবেই।

৮. সব পরিস্থিতিতে বন্ধুর সঙ্গে থাকুন : আপনার জীবনসঙ্গীর চেয়ে কোনো কিছুই বড় নয়। আপনার বন্ধু যদি বিপদে পড়ে এবং কোনো প্রতিকূল অবস্থায় যদি আপনাকে তার প্রয়োজন হয় তবে কোনো চিন্তা নয়, তার পাশেই থাকুন।

৯. সর্বদা যোগাযোগ বজায় রাখুন : চোখের আড়াল মনের আড়াল। তাই সব সময়ই সুসম্পর্ক বজায় রাখার জন্য তার সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখুন।

১০. বন্ধুর প্রতি শ্রদ্ধা রাখুন : শ্রদ্ধা না থাকলে সে সম্পর্কের কোনো ভবিষ্যৎ থাকে না, তাই একে অপরের প্রতি শ্রদ্ধা রাখুন।

