



অর্ধেক নয়, নারী

এখানে পূর্ণ আকাশ

ঈশিতা, প্রিয়াঙ্কা। দুই নারী মিলে এক আকাশ। স্বয়ং এবং সম্পূর্ণ। বাংলার একমাত্র বিনোদন চ্যানেল, যার মাথায় দুই কন্যা। দেবীপক্ষের শুরুতে আকাশ চ-এর নিজস্ব দুই দুর্গা-দর্শনে মহুয়া বন্দ্যোপাধ্যায়

শরৎ আগে ফোটে তুলট মেয়ের আকাশে। সে আকাশ এক নারী। পরমেশ্বরী পরমা শক্তির নারী আর আকাশ বোধহয় এই শরতেই সম্পূর্ণ হয়ে আছে সবচেয়ে বেশি।

নারী আর আকাশ মিলে যদি উৎসবের শরৎ হয়, তবে এই দুইয়ে মিলে উদ্‌যাপনের পরতও জীবনের বিভিন্ন পরতে যে যাপন এবং উদ্‌যাপন জড়িয়ে, তার প্রতিটি পর্বই আপন মাথুর্থে উদ্‌যাপিত এই নারীর আকাশে।

আকাশ চ। বাংলার একমাত্র বেসরকারি বিনোদন চ্যানেল, যেখানে ছাদ হয়ে আছে দুই নারী। ঈশিতা সুরানা আর প্রিয়াঙ্কা সুরানা। বাংলা বিনোদন শিল্পের জাদুকর, প্রয়াত অশোক সুরানার দুই কৃতী কন্যা। বর্তমানে যারা চ্যানেলটির

মাথায় নিজেদের ছড়িয়ে আছেন আকাশের মতো। অন্য চ্যানেলের সঙ্গে প্রধান তফাত হল, এখানে সবকিছু অনুষ্ঠান নিজেদের প্রয়োজন। শুধুমাত্র অনুষ্ঠান দেখিয়ে দিয়েই দায়িত্ব মেটে না। তার নির্মাণপর্বেরও প্রতিটি ইঞ্চির সঙ্গে লেপটে থাকতে হয় সমানভাবে। সংসার সামলেও এত কঠিন পরিশ্রম রোজ। তার মধ্যে ছোট বোন প্রিয়াঙ্কা আবার যৌথ পরিবারের একমাত্র চাকুরে বউমা!

রূপকথার গল্পের মতো লাগছে? আসলে কথাকে রূপকথায় পৌঁছে দেওয়ার কাজটি তো তাঁদের বাবা নিজেই শুরু করেছেন। দূরদর্শনে বিজ্ঞান সর্বব্যবহার কর্তব্য থেকে নিজেই আস্ত আস্ত চ্যানেল। তাও আবার শিকড়ের অবাঙালি



তাদের স্বাভাবিক সম্পদ হলো প্রতিযোগীদের লড়িয়ে দেওয়া চিআরপি-র প্রতি

স্পৃহা নেই তাঁদের। গান তো বিনোদন। প্রাণের আরাম। নম্বর বা যোগ্যতার কেন হবে—এখনও এই বিশ্বাসের নাম প্রিয়াঙ্কা সুরানা।

তবে শিকড় থাকলেও সাম্প্রতিকতা কি নেই? নিশ্চয়ই আছে। সেই সাম্প্রতিকতাকেও কিন্তু স্মিততার ছোঁয়া। এই যে পুজো আসছে। আকাশের দুই নারী প্রধান। তাঁদের নিজস্ব ঘরানায় শারদ বরণে তৈরি। 'বৃক্ষাভয়' সহ জনপ্রিয় মেগাপ্রস্তুির দৃশ্যায়ন



হেয়ার প্যাক—এর জন্য যা লাগবে—২ চামচ কর্নফ্লাওয়ার, ২ চামচ লেবুর রস, ১০০ মিলিলিটার জল, ৬ চামচ আলোড়েরা জেল, ২ কাপ নারকেল কোরানো, ২ চামচ কাস্টার অয়েল।

এবার যা করবেন

২ কাপ কোরানো নারকেল, ১০০ মিলিলিটার জল এবং ৬ টেবিল চামচ আলোড়েরা জেল নিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। বেশ ঘন একটা পেস্ট তৈরি করে পাতলা কাপড়ে মিশ্রণটা বেঁধে একটি পাতের ওপর রেখে নিংড়ে নিন। আলোড়েরা জেল মেশানো নারকেলের দুধ পেয়ে যাবেন। এবার অন্য একটি পাত্রে ২ টেবিল চামচ লেবুর রস, ২ টেবিল চামচ কর্নফ্লাওয়ার আর ১ টেবিল চামচ কাস্টার অয়েল ভালো করে মিশিয়ে করে নিন।

অল্প আঁচে কোনও ননস্টিক পাত্রে নারকেলের দুধ আর পরে বানানো কর্নফ্লাওয়ার, লেবুর রস ও কাস্টার অয়েলের মিশ্রণটি ঢেলে ভালো করে নাড়তে থাকুন। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে আঁচ থেকে নামিয়ে অস্ত্রত আধঘণ্টা ঠান্ডা হওয়ার জন্য রেখে দিন।

এবার মাথার সব চুল কয়েক ভাগে ভাগ করে চুলের গোড়া থেকে মাথায় ভালো করে মিশ্রণটি মেখে নিন। ঘণ্টা দেড়েক এই ভাবেই রেখে দিন। কারণ, মিশ্রণটি যত সময় রাখতে পারবেন, তত ভালো ফল পাবেন। এই অবস্থায় চুল ভুলেও বাঁধবেন না। চিরদিন দিয়ে সোজা করে আঁচড়ে নিয়ে বসে থাকুন।

ঘণ্টা দেড়েক পর শ্যাম্পু করুন। ড্রায়ারে নয়, প্রয়োজনে ফ্যান চালিয়ে বা পারলে স্বাভাবিক ভাবে চুল শুকিয়ে আঁচড়ে নিন। বাস, আপনার চেউ খোলানো বা কোঁকড়ানো চুলগুলো অনেকটাই সোজা হয়ে গিয়েছে। এরই সঙ্গে হয়ে গিয়েছে সুন্দর বলমতো।

ভালো ফলাফল পেতে প্রতি সপ্তাহে এই 'হেয়ার প্যাক' অস্ত্রত একবার করে ব্যবহার করুন। যাঁদের চুল কোঁকড়ানো, তাঁদের একটু বেশি সময় লাগবে স্বাভাবিক ভাবে চুল সুস্থনিং—এর জন্য।

সামনেই পুজো এখনও ছুলি ব্রণ ফুসকুড়ি?

শিগগিরই নিয়ে আসুন পাতিলেবু। মাস্ক পরছেন বলে মুখ পরিষ্কার করবেন না?



ছুলি বড় নাছোড়া। কিছুতেই যেতে চায় না। এদিকে তাকে না তাড়ালে পুজোর সাজটাই মাটি। তাহলে কী করবেন? চিন্তা নেই। ঘরেই সামলে নিতে পারবেন।

লেবুর রস দিয়ে মালিশ: ছুলি সারিয়ে তোলার ক্ষেত্রে লেবুর রস অত্যন্ত কার্যকরী। লেবুর রসে চামড়ার রং হালকা করার এমন উপাদান আছে, যা ত্বকের গাঢ় দাগ দূর করতে সাহায্য করে। লেবুর রস নিংড়ে ছুলির জায়গায় লাগিয়ে ভালো করে মালিশ করুন। ১৫-২০ মিনিট পর সামান্য গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। প্রতিদিন অন্তত দুবার এভাবে মালিশ করুন।

লেবু-চিনির স্ক্রাব: লেবুর সাহায্যে ছুলি মেরোনার আর একটি কার্যকর পদ্ধতি হল লেবুর স্ক্রাব। একটি লেবু মাঝখান থেকে কেটে নিয়ে অর্ধেক অংশের ওপর আধ চামচ চিনি ছিটিয়ে নিন। তারপর এটি আক্রান্ত স্থানে লাগিয়ে আলতো করে মালিশ করতে থাকুন। মিনিট দশেক মালিশ করার পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে

সপ্তাহ দুয়েক নিয়মিত ব্যবহার করলে ছুলির সমস্যায় উপকৃত হবেন নিশ্চিতভাবে।

পেঁয়াজ: পেঁয়াজ থাকা এক্সফলিটোটিউ উপাদান ছুলি নিরাময়ের ক্ষেত্রে খুবই কার্যকর। একটি বড় মপের পেঁয়াজ মাঝখান থেকে কেটে অর্ধেক অংশ নিয়ে শরীরের ছুলি হওয়া জায়গাটায় দিনে অন্তত ২ বার মালিশ করুন। যতদিন পর্যন্ত না ছুলির রং ফ্যাকাশে হচ্ছে, ততদিন এটি ব্যবহার করুন।

টমটোর রস: প্রথমে একটি বড় ও পাকা টমটো নিয়ে ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। তারপর টমটোটিকে ভালো করে চটকে নিয়ে শরীরের ছুলি হওয়া অংশে লাগান। আঙুল দিয়ে আলতোভাবে কিছুক্ষণ মালিশ করুন। ১৫-২০ মিনিট রেখে তারপর জল দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। খোলা রাখবেন, এটি ব্যবহারের কয়েক ঘণ্টা পর্যন্ত সাবান ব্যবহার করবেন না। সপ্তাহ দুয়েক দিনে অন্তত ২ বার এই

পদ্ধতি কাজে লাগলে ছুলির দাগ অনেকটাই হালকা হয়ে আসবে এবং ত্বকের উজ্জ্বলতাও বাড়বে।

টুক দই: টুক দইয়ের সাহায্যে ছুলির সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। টুক দইয়ের ল্যাক্টিক অ্যাসিড ছুলি দূর করতে খুবই কার্যকরী। একটি উপাদান। টাইরোসিনেজ নামের এনজাইম শরীরের মেলানিন ও অন্যান্য রঞ্জকের উপস্থিতির জন্য দায়ী। ল্যাক্টিক অ্যাসিড টাইরোসিনেজ এনজাইমের অতিরিক্ত উৎপাদকে বাধা দেয়। ফলে ত্বকের হাইপারপিগমেন্টেশন বাধাপ্রাপ্ত হয়।

৩ চামচ টুক দই নিয়ে একটি কটন বলের সাহায্যে শরীরের ছুলি হওয়া অংশে লাগান এবং অন্তত মিনিট পনেরো রাখুন। তার পর সামান্য গরম জল দিয়ে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।

দিনে ৩-৪ বার এটি ব্যবহার করতে পারলে ছুলির সমস্যার সঙ্গে সঙ্গে কমে যে এই পুজোর সময় ব্রণ-ফুসকুড়ির সমস্যাও।

বেগুন ইলিশের তেল ঝাল

যা যা লাগবে
ইলিশ মাছ ৬-৮ টুকরো, লক্ষা গুঁড়ো ১-২ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো আধ চা চামচ, জিরে গুঁড়ো আধ চা চামচ, কাঁচা লক্ষা স্বাদমতো, গোটা গোলমরিচ ৩-৪টি, রাঁধনি ফোড়নের জন্য, সামান্য পরিমাণে।

যেভাবে করবেন
কড়ায় বা প্যানের সরষের তেল গরম করে আলু ও বেগুন হালকা করে কেঁজে আলাদা করে তুলে রাখুন। কেবল ভাজা বেগুনগুলো আলাদা করে তুলে নিন। এবার তেলে লক্ষা, কাঁচা লক্ষা ও রাঁধনি ফোড়ন দিয়ে একে একে গোটা গোলমরিচ, হলুদ গুঁড়ো, ধনে ও জিরে গুঁড়ো, নুন দিয়ে কথিয়ে পরিমাণ মতো জল দিন।

এবার মাঝারি আঁচে ফুটতে দিন। ঝোল ফুটে এলে এতে ইলিশ মাছের টুকরোগুলো আর ভেজে রাখা আলু-বেগুনগুলো দিয়ে নিন। সব সেক হয়ে এলে ভাজা জিরে গুঁড়ো ও গোলমরিচ গুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে নিলেই তৈরি আলু-বেগুন দিয়ে ইলিশের তেল ঝাল।

পার্শ্বারে ভয়? চুল সুস্থনিং ঘরেই



ভালো ফলাফল পেতে প্রতি সপ্তাহে এই 'হেয়ার প্যাক' অস্ত্রত একবার করে ব্যবহার করুন

পুজো আসছে, অথচ পার্শ্বারে গিয়ে চুলের ফ্যানটাই হচ্ছে না আর। সংক্লেপের ভয়। তাছাড়া ঘরে বসে কাজ করা আর সংসার সামলাতে গিয়ে বাতাবাকির দফারফা।

তা বলে চুলের পরিচর্যা হবে না? চুলের সুস্থনিং কিংবা স্ট্রেক্টনিংয়ের জন্য এখন আর বাইরে যেতে হবে না। ঘরেই যথেষ্ট।

সবার আগে বানিয়ে নিতে হবে একটা হেয়ারপ্যাক।

ব্রেস্ট ক্যানসার এড়াতে স্তন্যপান করান



ব্রেস্ট ক্যানসার সচেতনতা মাসে জরুরি কথায় বিশিষ্ট সার্জিক্যাল অফ্ফেলজিস্ট ডাঃ জয়ন্ত চক্রবর্তী

সচেতনতার মাস
পৃথিবীতে প্রতি বছর নতুন করে ব্রেস্ট ক্যানসারের কবলে পড়েন প্রায় ২১ লক্ষ মানুষ, আর সঠিক সময়ে ধরা না পড়ায় ব্রেস্ট ক্যানসারে মারা যান বছরে গড়ে ৬,২৭,০০০ জন। এই জন্যই অসুখটি সম্পর্কে বিশেষ করে মহিলাদের প্রাথমিক ধারণা থাকার অত্যন্ত প্রয়োজন। ব্রেস্ট ক্যানসার নিয়ে সম্পূর্ণ বাস্তব উদ্বেগ প্রথমে সচেতনতার আন্দোলন গড়ে তোলেন ক্যানসার রোগী অস্ত্রিয়ান আমেরিকান ইউনিয়ন লডার। ২৫ বছর আগে তিনিই ব্রেস্ট ক্যানসারের সূচক

পিন্ট রিবনের প্রচলন করেন। ১৯১১-তে ওভারিয়ান ক্যান্সারে তার মৃত্যুর পর বিশ্বজুড়ে সচেতনতার এই আন্দোলনের ধরে রাখতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ইন্টারন্যাশনাল এজেন্সি ফর রিসার্চ অন ক্যানসারের উদ্যোগে প্রতি বছর অক্টোবর মাসকে স্তন ক্যানসার সচেতনতা মাস হিসাবে পালন করা হয়।

রিস্ক ফ্যাক্টর
১. ব্রেস্ট ক্যানসার পুরুষদের মধ্যে দেখা গেলেও সাধারণত মহিলারাই এই অসুখে আক্রান্ত হন, তাই স্বাভাবিক ভাবেই মহিলাদের এ বিষয়ে বুদ্ধি বেশি।
২. বয়সের সঙ্গে স্তন ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে। এই কারণেই ইদানীং স্তন ক্যানসার বাড়ছে।
৩. অবিবাহিত বা নিঃসন্তান থাকা ও মহিলাদের স্তনে ক্যানসার ডেকে আনতে পারে।
৪. অল্প বয়সে পিরিয়ড শুরু হলে বা বেশি বয়সে মেনোপজ হলে দীর্ঘদিন শরীরে ইস্ট্রোজেনের মাত্রা বেশি থাকে। এই হরমোন ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ায়।
৫. স্তন্যপানে ব্রেস্ট ফিডিং না করলেও ক্যানসারের ঝুঁকি থাকে।
৬. ভাজাজুজি ও তেলাক খাবার, ফাস্ট ফুড, অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট খেলে ওজন বেড়ে

যায়, ফলে ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে, বাড়তি ওজন ব্রেস্ট ক্যানসারের অন্যতম কারণ।
৭. অস্থান্য ও মদ্যপান অন্যান্য শারীরিক সমস্যার সঙ্গে স্তন ক্যানসারেরও ঝুঁকি বাড়ায়।
৮. রেডিয়েশনে এক্সপোজার হলে ঝুঁকি বাড়ে।
৯. নিকট আত্মীয় অর্থাৎ মা, দিদি, মাসি, পিসির ব্রেস্ট বা ওভারি ক্যানসার থাকলে ঝুঁকি বেশি। সেক্ষেত্রে জেনেটিক টেস্ট করিয়ে নেওয়া ভালো। কারণ বিএআরসিএ ১, ও বিএআরসিএ ২, জিন থাকলে ব্রেস্ট ক্যানসারের ঝুঁকি অনেক বেশি। আর এই জিন আছে জানা থাকলে সঠিক ভাবে সাবধান ও হওয়া যায়।
১০. অনিবার্য ঝুঁকিগুলি ছাড়া অন্যগুলি যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন স্মোকিং, হার্ড ড্রিঙ্কের অভ্যাস। সঠিক ডায়েট ও এক্সারসাইজ করে ওজন ঠিক রাখুন, সন্তানকে স্তন্যপান করান।

প্রাথমিক উপসর্গ
এখানে উল্লিখিত কোনও লক্ষণ দেখলে ব্রেস্ট ক্যানসার সম্পর্কে সতর্ক হোন—ক. স্তনে কোনও ব্যথাহীন ফোলা অংশ আছে বুঝলেই ডাক্তার দেখান। খ. স্তনের ত্বকের কোনও অংশ পুরু হয়ে গেলে সাবধান হোন। গ. লালচে বা ঈষৎ কমলা রঙের ত্বক দেখলে ব্রেস্ট

ক্যানসারের সম্ভাবনার কথা ভাবতে হবে।
ঘ. নিপলের গঠন বদলে গেলে বা ভেতরের দিকে ঢুকে গেলে কিংবা কোনও ডিসচার্জ হলে অবিলম্বে ডাক্তার দেখানো দরকার। ব্রেস্টের আকারের হেরফের হলেও সতর্ক হোন।
ঙ. কোনও কারণ ছাড়া ওজন কমলে অবিলম্বে ডাক্তার দেখান। যে কোনও ক্যানসারেরই একটা উল্লেখযোগ্য উপসর্গ ওজন কমে যাওয়া। বয়স ৩০ পেরোলেই নিয়মিত ব্রেস্ট পরীক্ষা করানো। কোনওরকম অস্বাভাবিকতা দেখলে চিকিৎসকের পরামর্শ নোন। প্রয়োজনে আল্ট্রাসোনোগ্রাফি এবং ম্যামোগ্রাম করানো।

ব্রেস্ট বাঁচিয়ে চিকিৎসা
এখন ব্রেস্ট ক্যানসার ফাস্ট স্টেজে ধরা পড়লে প্রায় ৯৯ শতাংশ ক্ষেত্রেই সম্পূর্ণ সারিয়ে তোলা যায়। তাই শুরুতেই সতর্ক হোন সবাই। সেন্টিনাল নোড ট্রেক্টমেন্টের সাহায্যে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ব্রেস্ট বাঁচিয়ে সার্জারি করা হয়। ক্যানসার আক্রান্ত টিউমার বড় হয়ে গেলে কেমেথেরাপির সাহায্যে টিউমার ছোট করে নিয়ে অপারেশন করা হয়। দরকার মতো কেমেথেরাপি ও রেডিয়েশনের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।

যোগাযোগ ৯০৭৩৬৯০৯৫

TANISHQ Presents

অপূরাজিতা

একটাই সুন্দর, একটাই শক্তি।

25% পান সোনার গহনার মজুরীতে এবং পর্যন্ত ছাড়

ডিড এড়াতে আজই প্রিবুক করুন।

অফার 10 অক্টোবর থেকে 12 নভেম্বর 2020 প্রযোজ্য • To locate your nearest store and know more 0366920017 • Follow us on: Facebook, Instagram, YouTube

শোরুম: 2 মিল, আকাশ ইনস্টিটিউটের সামনে, সেভেক রোড, শিলিগুড়ি। ফোন: 9733124205, 0353-2543565