

হা ত বা ডা লে ই

দান মাঝে দশ টাকা



# সুবিধা

Suvida

বর্ষ ৩ সংখ্যা ১০  
মার্চ ২০১৪

ফেসবুকে  
suvidapatrika আর  
 ট্যুইটারে লগ আন করুন  
suvidamagazine লিখে



## গর্ভনিরোধ অতীত বর্তমান ভবিষ্যৎ

- দোলের নোনতা মিষ্টি
- রসে বসে বেনারসে : দোলন রায়
  - নারী দিবসে নস্টালজিয়া
  - শিশু বয়সের ডায়াবেটিস
- হারানো প্রাপ্তি নারীর দেশ : পদ্মনাভ দাশগুপ্ত
  - শুধু রঙ, No Wrong
  - নারী ও পুরুষ দুজনেরই হার্নিয়া

# କେବଳ ଆମରାମ ?

ଇତିହାସ ଅନ୍ଧରେ ଯାଏଇବେ ତିତରେ ପାତାଯ

**সম্পাদক**  
 সুদেৰ্ঘা রায়  
 মূল উপদেষ্টা  
 মাসুদ হক  
 সহকারী সম্পাদক  
 প্রীতিকণা পালরায়  
 কাকলি চক্ৰবৰ্তী  
 শিল্প উপদেষ্টা  
 আনন্দা দে  
 প্ৰকাশক ও স্বত্ত্বাধিকাৰী  
 সুনীল কুমাৰ আগৱানোয়াল  
**মূল্য**  
 ১০ টাকা  
  
 আমাদেৱ টিকানা  
 এসকাগ ফাৰ্ম প্রা. লি.  
 পি ১৯২, লেকটাউন,  
 তৃতীয় তল, ব্লক - বি  
 কলকাতা ৭০০০৮৯  
 email-eskagsuvida@gmail.com  
  
 প্ৰচন্ড মডেল : রিমিয়াম

<b>চিঠি পত্তৰ</b>	<b>৮</b>
শদজব	৮
<b>সম্পাদকীয়</b>	<b>৫</b>
প্ৰচন্ডকাহিনি	৬
<b>হেঁশেল</b>	<b>১৪</b>
কৌতুক	১৭
কথা কাহিনি	১৮
পোশাক বাহার	২২
কাছে দুৱে	২৪
বিশেষ রচনা-১	২৮
<b>তুমি মা</b>	<b>৩২</b>
ডাক্তারেৰ চেম্বাৰ থেকে	৩৪
<b>ৱৰ্ম্মৱচন</b>	<b>৩৬</b>
বিশেষ রচনা-২	৩৯
<b>ভূত ভবিষ্যৎ</b>	<b>৪২</b>

৬

প্ৰচন্ড কাহিনি

## গৰ্ভনিৰোধ অতীত বৰ্তমান ভবিষ্যৎ

Printed & Published by  
 Sunil Kumar Agarwal  
 Printed at  
 Satyajug Employees'  
 Cooperative Industrial  
 Society Ltd.  
 13,13/1A, Prafulla Sarkar Street,  
 Kolkata-700 072  
 RNI NO : WBBEN/2011/39356

তুমি মা

৩২

শিশু বয়সেৰ  
ডায়াবেটিস



২৪  
ঋতু সাজ



১৪  
দোলেৰ  
নোনতা মিষ্টি

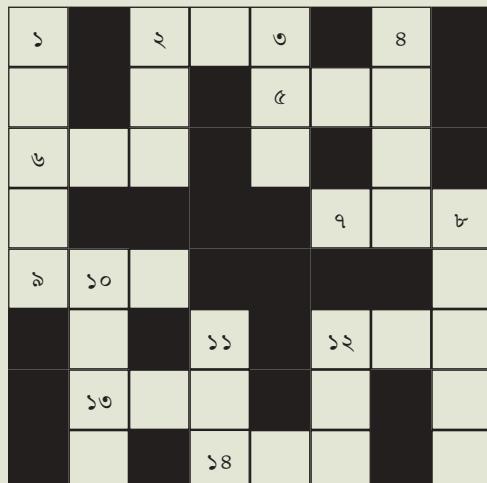


## ৩১ নম্বর কোথায়

৩০ দিনের ৩০টি সমস্যা সমাধান পড়ে ভাল লাগল। খুব উপকৃত হয়েছি। এবারের পত্রিকাটি সয়তে রেখে দেব পরিবর্তী সময়েও কাজে লাগবে। তবে একটা প্রশ্ন, যদি একক্ষেত্রে দিনে মাস হয়, তাহলে ওই এক্সট্রা দিনের সমস্যা সমাধান হবে কী করে?

সুরূপা সাহা, বালি

আপনারা অবশ্যই লেখা পাঠ্যেন পারেন। গল্প, কবিতা, আপনাদের তোলা ছবি, আপনাদের স্থানীয় কোনও বৈশিষ্ট্য নিয়ে লেখা, ভগৎ কাহিনি। মনোনীত হলে সুবিধা-য়ে ছাপা হবে। তবে যা পাঠ্যেন কপি রেখে পাঠ্যেন। —সম্পাদক



### পাশাপাশি

২। এর স্থানে রঞ্জন একে আদর করে বলে ‘রঞ্জকরবী’। ৫। ‘বড় ঠাকুরানী হাট’-এর রঞ্জনের ‘প্রায়শিত্ব’ নাটকে প্রতাপাদিত্যের পাঠান অনুচর। ৬। ‘নলিনী’ গীতিনাট্যে নলিনীর এক বন্ধু যে নলিনীর কাছে তার হাস্যকৌতুকের জন্য তিরস্কৃত হত। ৭। ‘ছাড়ব না ভাই ছাড়ব’ না/এমন—‘ছাড়ব না’ (বাচ্চাকি প্রতিভা)। ৯। ‘তাসের দেশ’

## ‘সরস্বতী মেয়ে’

আপনাদের ফেরুয়ারি মাসের ‘সুবিধা’-য়ে রামাপদ পাহাড়ির ‘সরস্বতী মেয়ে’ নয় ‘কেন’ বিশ্লেষণাত্মক লেখাটি এককথায় অনবন্দ্য। লেখার স্টাইল, যুক্তি, বাঁধুনি সবই খুব ভাল লেগেছে। ধন্যবাদ সুবিধা টিম। ভাল লেগেছে ‘ভ্রমণের একাল-সেকাল’ লেখাটিও। আর ‘ক্রস কানেকশন’ কানেকশন-এর ছবি দেখে মনে হল এটাও হবে মিষ্টি ছবি।

অনিতা মোদক, মেদিনীপুর

## ‘সরস্বতী মেয়ে’ নয় কেন?

লেখাটি সত্যিই ভাবনার খোরাক জুগিয়েছে। আমরা প্রধানত মেয়েদের আশীর্বাদ করি যেন রূপে গুণে লক্ষ্যী হয়। কখনও কখনও বলি রূপে লক্ষ্যী, গুণে সরস্বতী। কিন্তু ‘সরস্বতী মেয়ে’ বলি না। রামাপদ পাহাড়ি যেভাবে বিশ্লেষণ করেছেন এই গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নটি, তাতে মন ভরে গেছে।

এনাঙ্গী সেনগুপ্ত, বেহালা

## আইবুড়ো ভাত

জনুয়ারি মাসের সুবিধা পত্রিকাটিতে বিবাহ সংক্রান্ত লেখাটি খুব ভাল লেগেছিল। সেই সঙ্গে আইবুড়ো ভাতের ভোজ সংক্রান্ত রেসিপিগুলো খুব কাজে লেগেছে। আমি আমার এক ভাইবিকে ওই তালিকা থেকে বেশ কয়েকটি আইটেম রাখা করে আইবুড়ো ভাত খাইয়েছি।

নদিতা আশ, হগলি

## চাই খেলা

‘সুবিধা’র বেশ কয়েকটি ইস্যু আমি পড়েছি। প্রতিটি ইস্যুতেই থাকে স্বাস্থ সংক্রান্ত, সহজবোধ্য লেখা। এগুলো আমাদের রোজকার জীবনে খুব কাজে লাগে। চাই খেলা সংক্রান্ত লেখা। সিনেমা-টিভি-কোতুক সবই যখন রয়েছে খেলা বাদ যায়কেন?

রত্নিকান্ত সরকার, ব্যারাকপুর

## সংশয় কেটেছে

ডিসেম্বর মাসে সুবিধায় বয়ঃসন্ধি নিয়ে যে প্রশ্নেভর বেরিয়েছিলা, তা পড়ে খুবই উপকৃত হয়েছি। একজন মা হিসেবে অনেক কিছু বুবাতে পেরেছি। অনেক সংশয় দূর হয়েছে।

অপর্ণা গুহ, সোনারপুর

রূপকনাট্যে রাজপুত্রের জননী, রাজমাতা। ১২। ‘হাস্যকৌতুক’-এর ‘গুরুবাক্য’ হোয়ালি নাট্য, স্বামী ‘দেব সেনাপতি’ স্ত্রী তার ছোট ভাইকে কীর্তি বলে ডাকতে পারে কি? ১৩। ‘ফাল্লুনী’ রূপকনাট্যের অঙ্গগায়ক, ‘বাদল—বাজায় রে, একতারা। ১৪। ‘শোধবোধ’ নাটকের ব্যারিস্টার লাহিড়ির কল্যা, পদ্ম!

### উপরনিচ

১। ‘প্রতিহিংসা’ গল্পের নায়িকা এক ফুলের নামে। ২। এই লাহিড়ি ‘শোধবোধ’ নাটকে নলিনীর দাদা। ৩। ‘নলিনী’ গীতিনাট্য, এক বিদেশিনী, ওদিকে ‘মালঝ’-র নায়িকা। ৪। ‘শাপমোচন’ নৃত্যনাট্যে গুরুবর্কন্যা মুশ্রীর যে নামে জন্ম হল মদরাজকুলে। ৮। হাস্যকৌতুক-এর ‘রসিক’ হেঁয়ালিনাট্যে ‘—’ মূল চরিত্র। ১০। ‘চিরকুমার সভা’-

১। অন্যতমা চারিত্র। ১১। ‘আমার—লাগি তুমি আসছ করে থেকে’। ১২। ‘প্রায়শিত্ব’-তে প্রতাপাদিত্যের প্রহরী ভাগবতের স্ত্রী, এক ফুলের নামে।

ন	ন	নি	নী	ক
য	রে	র	হি	ম
ন	বী	ন	জা	লি
তা				শি কা র
রা	নী	মা		সি
র		মি	কা	তি ক
বা	উ	ল	মি	রা
লা		ন	লি	নী জ



মার্চ মাস মানে এখন বসন্তের রেশ চলছে। চলবেই তো, কারণ, বসন্তের সবচেয়ে বড় উৎসব, দোল পূর্ণিমা, রঙ খেলার দিন তো এই মাসেই। এ বছরেও যাব শাস্তিনিকেতন, আবির, পলাশ, কৃষ্ণজুড়া সংযোগে, বাটল গান ও নাচ সহযোগে দোল খেলতে!

মার্চ মাসেই নারী দিবস। চই  
মার্চ। নারীমুক্তির, নারী

স্বাধীনতার যুদ্ধের একটা বিশেষ দিন। এই দিনে বহু জ্যোগায়, বহু মঞ্চে নারীমুক্তি সংক্রান্ত জেহাদ ঘোষণা হয়। চলে আলোচনা, পর্যালোচনা। এ সবের মধ্যেও রয়েছে কিছু প্রশ্ন, কিছু সন্দেহ। প্রীতিকণা পালরায়, নারীমনের পর্যালোচনা, মহিলা সাইকির অন্তরে চুক্তেছেন, নিজের অভিভাবক অভিজ্ঞতার ভাস্তর থেঁটে। গত মাসের শেষ দিনে, অর্থাৎ ২৮ ফেব্রুয়ারি মুক্তি পেয়েছে আমাদের ছবি ‘যদি লাভ দিলে না প্রাণে’। ছবিটি সুকান্ত গঙ্গোপাধ্যায়ের উপন্যাস ‘অবুৰু মেৰো’ অবলম্বনে। এই ছবির মাধ্যমেও চলেছে প্রেমের খোঁজ। প্রেমের নানা রূপ, নানা জটিলতা, নানা আনন্দ মিলেমিশে দুই প্রজনের সম্পর্ক উন্মোচিত হয়েছে।

ছবি করার আনন্দ একরকম, ছবি মুক্তির উভেজনা অন্যরকম। সিনেমা বা ফিল্ম তৈরি করার মধ্যে যেমন থাকে বিনোদনের উপাদান, থাকে চিন্তার খোরাক, সমাজ ত্বক। আর যাঁরা তৈরি করেন, পরিচালক ও প্রযোজক দুজনেরই উদ্দেশ্য দর্শকের মনের কাছে পৌঁছনো, আমরাও তাই চেষ্টা করেছি। দোলের কথা প্রথমেই বলেছি, দোলের মাহাত্মা নিয়ে রমাপদ পাহাড়ির নাটকধর্মী লেখা আপনাদের ভাল লাগলে জানাবেন।

আসা যাক আমাদের প্রচন্দ কাহিনিতে।

গৰ্ভনিরোধ বা জন্মনিয়ন্ত্রণ আমাদের দেশে খুবই প্রয়োজন। কারণ জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার না কমালে প্রগতি অসম্ভব। সেই সঙ্গে দরকার নারী সম্পর্কে চেতনা বৃদ্ধি। নারীর মর্যাদা, নারীর সম্মান বৃক্ষ করার শিক্ষা। নারীর মধ্যেও আচ্ছাদিক্ষা, আত্মগরিমা প্রয়োজন। তারাও মানুষ, তারাও সমাজ-সংসারের গতিপ্রকৃতি নিয়ন্ত্রণ করেন। তাদের উন্নতিই দেশকে এগিয়ে নিয়ে যেতে সক্ষম হবে। অনেক সময়ই শুনতে হয় মহিলাদের কৌতুক বোধ কর। তাঁরা নিজেদের দুর্বলতা নিয়ে বড় স্পর্শকাতর। কথাটা ঠিক নয়। আসলে বহু বছর ধরে মেয়েদের নানাভাবে পিছনে ঠেলে দেওয়ার যে প্রচেষ্টা চলেছে তাতে মেয়েদের সদেহপ্রবণতা বেড়ে গেছে। তাই কৌতুক বা জোকস শুল্লে প্রথমে সন্দেহের বীজটা অঙ্কুরিত হয়। কিন্তু এখন ধীরে ধীরে সেই বীজের বৃদ্ধির হার কমছে। এখন আমরা আমাদের দুর্বলতা, আমাদের সন্দেহ, আমাদের শক্তি, আমাদের নির্বৃত্তিতা নিয়ে হাসতে শিখেছি। নির্ভয়ে এগিয়ে চলতে শিখেছি, শত বাধা সত্ত্বেও।

সব শেষে ভুল স্বীকার : গত সংখ্যায় যিনি ‘কাছে দূরে’ লিখেছিলেন, তাঁর নাম চন্দনাথ চট্টোপাধ্যায়। অনবধনতাবশত ভুলের জন্য ক্ষমাপ্রাপ্তী।

সুদেষণ রায়



### সুবিধা এখন মাসিক হল। বছরে ১২টি সংখ্যা!

আপনারা যদি নিয়মিত গ্রাহক হতে চান তাহলে নিচের কুপনটা ভরে সঙ্গে এক বছরের সাবস্ক্রিপশন হিসাবে, মোট একশো টাকার একটি ‘A/C Payee’ চেক সহ আমাদের দফতরে পাঠিয়ে দিন। চেক হবে Eskag Pharma Pvt Ltd এই নামে।



১২টি  
সংখ্যা মাত্র  
১০০ টাকায়। এই  
দুর্লভের বাজারে  
করুন সাশ্রয়

## সুবিধার গ্রাহক হতে চান

নাম ..... বয়স .....

ঠিকানা .....

কী করেন ..... দুরভাব .....

আমাদের ঠিকানা  
সম্পাদক, সুবিধা  
প্রয়োজন : এসক্যাগ ফার্মা প্রাঃ লি,  
পি ১৯২, লেকটাউন, তৃতীয় তলা, ব্লক বি  
কলকাতা : ৭০০০৮৯  
email : eskagsuvida@gmail.com  
পত্রিকার প্রতিটি সংখ্যা বিনামূল্যে ডাক্তামোগে পৌছে দেওয়া হবে

# গর্ভনিরোধ অতীত-বর্তমান-ভবিষ্যৎ

সন্তানধারণ যেমন মানুষের সহজাত ইচ্ছা ও  
প্রবৃত্তি, সন্তানের জন্মনিয়ন্ত্রণ করার প্রচেষ্টাও বহু  
পুরাতন। জন্মনিয়ন্ত্রণ ও গর্ভনিরোধের অতীত,  
বর্তমান ও ভবিষ্যৎ নিয়ে তথ্য সংগ্রহ করে  
লিখেছেন **কাকলি চক্রবর্তী**



ওয়েথ কিংবা ডিভাইস যেভাবেই ব্যবহার করা হোক না কেন,  
কন্ট্রাসেপশন বা গর্ভনিরোধক পদ্ধতির আসল কাজ সন্তান ধারণে বাধার সৃষ্টি  
করা। জন্মনিয়ন্ত্রণেরই অন্য নাম গর্ভনিরোধ। পরিবার ছেট রাখার প্রয়াস মানবজাতির ইতিহাসে  
বরাবরই লক্ষ্য করা যায়। ব্রেস্ট ফিড করানোর মাধ্যমে ডিস্ট্রাশনের স্থাভাবিক কাজকর্ম ব্যৱহৃত করে গর্ভসংঘার  
রোধ করার প্রচেষ্টা বহু পুরনো। কৃত্রিম উপায়ে অর্থাৎ কন্ডোম ব্যবহারের প্রচলন শুরু হয় অনেক আগে।  
১৩৫০ খ্রিস্টপূর্বাব্দে মিশরে এর ব্যবহার ছিল বলে জানা যায়। শোনা যায় তখন এই কন্ডোম তৈরি হত প্রাণীর  
পৌষ্টিকতন্ত্র (ইনস্টেসিন) এর সাহায্যে। তার পরে লিনেন বা সিঙ্ক কাপড় দিয়ে তৈরি হতো কন্ডোম বা নিরোধ।  
কন্ডোমের ব্যবহারের মূল কারণ অবশ্য ছিল যৌন রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ করা। মহিলাদের প্রথম ব্যরিয়ার  
মেথড ছিল রাবারের তৈরি। 'উম্ব ভেল' (womb veil) ১৮০০ খ্রিস্টাব্দে আমেরিকায় ঢালু ছিল এই পদ্ধতি।  
১৮৩০ খ্রিস্টাব্দে তৈরি হয় প্রথম সারভাইকাল ক্যাপ। আর তারও ১৫০ বছর পরে বাজারে আসে মহিলাদের

ଜନ୍ୟ ତୈରି କଣ୍ଡୋମ ।

জন্মনিরোধের পদ্ধতিগুলোকে স্পষ্টত স্থায়ী এবং অস্থায়ী দুভাগে ভাগ করা যায়। নারী এবং পুরুষের বন্ধ্যাত্ত্বকরণ বা স্টেরিলাইজেশন হল স্থায়ী পদ্ধতি। বাকি সমস্ত জন্মনিরোধক পদ্ধতি অস্থায়ী। স্থায়ী পদ্ধতিকে বোঝানো যেতে পারে তালিকা করে।

- ଓରାଲ କଟ୍ଟାମେପଟିଟ ପିଲ (ଓସିପି) ଆବିଷକ୍ରାରେର ୧୦ ବର୍ଷ ପୁର୍ତ୍ତି ସାଡ଼ମୟରେ ପାଲିତ ହୁଳ ମାତ୍ର ବର୍ଷ ଚାରେକ ଆଗେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦୧୦ ମାଣେ । ସିଦ୍ଧିତ୍ ଏର ପ୍ରଥମ ସର୍ବଜନ ଗୃହୀତ ନାମ ହୁଳ 'ଦ୍ୟ ପିଲ' । ନାରୀବାଦୀ ଏବଂ ପରିବାର ପରିକଳ୍ପନାର କ୍ଷେତ୍ରେ ଅଣନ୍ତି ମାରଗାରେଟ ସମ୍ବନ୍ଧର ଏର ଆବିଷକ୍ରାକ । ସଙ୍ଗଠିତ ପରିକଳ୍ପନାର ଫଳିତ ହୁଳ ପିଲ-ଏର ଆବିଷକ୍ରାକ । ତୀକେ ଏ ବିଷୟେ ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟର ହାତ ବାଡ଼ିଯେ ଦେନ ଆର ଏକଜନ ମହିଳା, ଯାର ନାମ କ୍ୟାଥରିନ ମ୍ୟାକରମିକ ।

যদিও ওরাল কট্টাসেপ্টিচ পিলের উন্নতির জন্য যাঁর নাম  
বিশেষভাবে জড়িয়ে গিয়েছে তিনি হলেন গ্রেগরি পিনকাস। যিনি  
প্রথম জীবনে কৃতিবিজ্ঞানী হিসেবে কাজ শুরু করলেও  
পরবর্তীকালে গবেষণা করেন প্রজনন এবং হরমোনাল বায়োলজির  
ওপর। তখন থেকেই ধাপে ধাপে পিলের ডোজ এবং  
কম্পেজিশন পরিবর্তিত হচ্ছে। আরও বেশি নিরাপদ হয়ে উঠেছে  
পিলের ব্যবহার। যদিও এত পরীক্ষা নিরীক্ষা, ক্রম বিবরণ সংক্ষেপে  
পিলের ব্যবহারের ক্ষেত্রে নানা সংশয় এসেছে নানা সময়, তবে  
তার অধিকাংশই এখন কেটে গেছে।



## অতীতের গভনিরোধ

### ১ ক) কয়টাস ইন্টারাপটাস (উইথড্রয়াল)

- সম্ভবত জন্মিন্ত্বণের এটিই সবচেয়ে প্রাচীন উপায়। যৌন সঙ্গমের চূড়ান্ত পর্যায় পৌছানোর ঠিক আগে নিজেকে সংযত করা। প্রাণোত্তৃহসিক্যুগে মানুষ যখন গুহায় বাস করত তখন থেকেই ছলে আসছে এই পদ্ধতি।
  - বর্তমানে এই পদ্ধতির কার্যকারিতা এবং সত্যিই এটি কতটা নিরাপদ তা নিয়ে আরও গবেষণার দরকার আছে।

### ১ খ) প্রথম কভার

- ମିଶରେ ଖିତ୍ତପୂର୍ବ ୩୦୦୦ ଅନ୍ଦେ ଶୁରୁ ହୁଏ କନ୍ଡୋମେର ବ୍ୟବହାର ।
  - ସେଇ କନ୍ଡୋମ କୀ ଦିଯେ ତୈରି ହେତୁ ତା ସଦିଓ ଆଜିଓ ଜାନା ଯାଇନି, ତରେ ସେଇ କନ୍ଡୋମ ବୀର୍ଯ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।
  - ୧୦୧୦ ଖିତ୍ତପୂର୍ବରେ ଆଗେର ତୁଳନାଯି ଉତ୍ତମାନେର କନ୍ଡୋମେର ବ୍ୟବହାର ହତ ବଲେ ଜାନା ଯାଇ । ସେଇ କନ୍ଡୋମ ତୈରି ହେତୁ ଛାଗଲେର ପ୍ଲାଟର ଦିଯେ । ସହବାସେର ସମୟ ଏହି କନ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରା ହତ ଗର୍ଭସ୍ଥଙ୍କର ନା ହେଉଥାର ଜନ୍ୟ । ପରେ ପାଣୀର ଅନ୍ତର ଦିଯେଇ କନ୍ଡୋମ

ତୈରି ହ୍ୟ । ପରବର୍ତ୍ତୀତେ ସିଙ୍କ ବା ଲିନେନ ବ୍ୟବହାର ହ୍ୟ ।

### ১ গ) পেসারিজ

ମିଶରେ ୨୦୦୦ ଖ୍ରିଷ୍ଟପୂର୍ବାବ୍ଦେ ପେସାରିଜ ବା ଯୋନିପଥେ ବାଧାର ସୃଷ୍ଟି କରେ ସନ୍ତାନଧାରଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରାର ପଦ୍ଧତି ଆବିଷ୍କୃତ ହୁଏ ।

- সবচেয়ে পুরনো মেডিকাল প্রেসক্রিপশন কাহন প্যাপিরাস (গাছের পাতা)-এ এর উল্লেখ আছে।
  - পেসারিজ তৈরি করা হত মধু এবং সোডিয়াম কার্বোনেট ( $\text{NaCO}_3$ )-এর মিশ্রণে। আবার কুমিরের বিষ্ঠা এবং টক জাতীয় দুধ মিশিয়েও তৈরি হত আঠা জাতীয় পদার্থ বিশেষ।
  - মহিলাদের যোনিতে এই আঠা প্রবেশ করালে সেখানে পুরঃঘের শুক্রাণু গেলেও তার কার্যক্ষমতা নষ্ট হয়ে যেত।

### ୧ ସଂଖ୍ୟା) ଟ୍ୟାମ୍ପନ

প্রথম দিকে ট্যাম্পন তৈরি হত বাবলা গাছের আঠা, মধু এবং এক ধরনের খেজুরের মিশ্রণে। এই মিশ্রণ তুলো বা সুতির কাপড়ে করে ঘোণিতে প্রবেশ করানো হত। ফলে বীর্য ঘোণিতে প্রবেশ করলেও তার ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যাত। গর্ভসঞ্চাব হত না।

- এই পদ্ধতির কথা লেখা আছে ১৫৫০ খিষ্টপূর্বান্দের এবারস পাপিরাসে।

୧ ଶ) ଆନ୍ତି ଓଭିଓଲେଟ୍ରି ଏଫେକ୍ସ

- বর্তমানে লিবিয়া নামে যে দেশ আছে সেখানে ৬৩০ খ্রিস্টপূর্বাব্দে হার্ট শেপের ‘সিলফিয়াম’ নামে এক ধরনের বীজের রস ব্যবহার করা হত ওভিউলেশন বা ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বানু নিঃসরণ না হওয়ার জন্য। মহিলারা জল দিয়ে এটা খেতেন যাতে ওভিউলেশন না হয় সেজন্য।
  - তানেক সময় আবার ওই রসে তুলো ভিজিয়ে যোনিপথে দেওয়া হত। কাজ একই অর্থাৎ ওভিউলিশন হত না। বা

ଡିଶ୍ଟାର୍ ନିଃସ୍ତତ ହତ ନା ।

১৮) স্টেরলাইজেশন (নবাজকরণ সুশ্রান্ত-এর আয়ুর্বেদ-এ উল্লেখ আছে জন্মনিরোধে পুরুষদের নিম্ন তেল ব্যবহারে।

- নিম্ন পাতার রস শুকাণু দমনে ভীষণভাবে কার্যকরী ভ্যাসেকটমি অর্থাৎ শুক্রনালি অপারেশন করে শুক্রাণু বেরনোর পথ বন্ধ করার মতোই কাজ দেয় নিম্ন তেল।
  - ভারতে ৬০০ স্ট্রিপ্পর্বাদী আবিষ্কৃত হয় এই পদ্ধতি।

১ চ) প্রোজেক্টের ডিস্ট্রিলাইজিং এফেক্ট

বিশিষ্ট গবেষক ফ্রান্স পিরো (Frances Perrow) তাঁর গবেষণায় জনতে পারেন শীলক্ষ্য হুৰুটুৰ্বেদে কাঁচা পেঁপে খাওয়া হত প্রজেস্টেরিন হরমোনের কাজ নষ্ট করার জন্য। গৰ্ভসংগ্রহে এই হরমোনের অস্তিকা খুবই গুরুতর পরিষ্কাৰ।

- প্রোজেক্টেন দমনের জন্য ভারতে ৬৫০ খ্রিস্টপূর্বাব্দে প্রচলিত ছিল সুপারি এবং নিমগ্নাতা চিবিয়ে খাওয়ার চল।
  - গ্রিসে ৫০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দে মহিলারা কুইন অ্যাল লেস বা ওয়াইল্ড ক্যারাট নামে এক ধরনের গাছের বীজ চিবিয়ে খেতেন গভ সংগ্রহ রোধ করার জন্য।

## ১ জ) স্পারমিসাইডাল এফেক্ট

- ৪০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দে শুক্রাশয় বা অন্দকোষে তাপ দেওয়া হত শুক্রাশু তৈরি না হওয়ার জন্য।
  - ৪৫ মিনিট,  $87^{\circ}0$  সেটিগ্রেড তাপমাত্রায় রাখতে হত টেস্টিস বা শুক্রাশয়।
  - মহিলারা ব্যবহার করতেন সেডার উড অয়েল, লেড বা সিসা-র মালিশা, এক ধরনের সুগাঞ্চী এবং অলিভ আরেলের মিশ্রণ।
  - এই সমস্ত মিশ্রণগুলো ভ্যাজাইন্টানে প্রবেশ করানো হত বলে



স্পার্ম বা শুক্রাণু, ডিস্মাগুর সঙ্গে মিলিত হতে পারত না।

#### ১ ঝ) : প্রিমিটিভ ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস (IUD)

- টিউবের মতো একটা জিনিসের মধ্যে পাঁঠার চর্বি ভরে ভ্যাজাইনাতে স্থাপন করা হত সারভিক্স এর পথ প্রশস্ত করার জন্য। ৪৫০ খিস্টপূর্বীদে প্রিসে এই পদ্ধতির মাধ্যমে গর্ভরোধ করা হত।

#### ১ ঝ) ইমপ্রোভাইজড প্রোজেস্টেরন ডিস্টেবিলাইজিং এফেক্ট

- ভারতীয় আয়ুর্বেদে ১৫০ খিস্টপূর্বীদেই বলা হয়েছে গোলমরিচগুঁড়ো, লক্ষণগুঁড়ো এবং সোহাগা দুধ দিয়ে খেলে প্রোজেস্টেরনের কাজ নষ্ট হয়। তবে খেতে হবে পিরিয়ড চলাকালীন সময়ে।
- একই কাজের জন্য জবা ফুলের পেস্ট ভাতের মাড়ের সঙ্গে খাতুন্দারের প্রথম তিনি দিন খাওয়ার চল ছিল।

#### ১ ট) কিমেল স্পারমিসাইডাল হিসেবে নির্মাণে

- খিস্টপূর্ব ১০০ অন্দে নির্মাপাতা, পলাশ ফুল এর নির্যাস তুলোয় করে ভ্যাজাইনাতে রাখা হত সহবাসের ১৫ মিনিট আগে। এতে শুক্রাণু যোনিতে প্রবেশের পরই নষ্ট হয়ে যেত।
- চরকের বইতে এই পদ্ধতির উল্লেখ আছে।

#### ১ ট) কামসূত্র

বাংস্যায়নের লেখা বইতে প্রথম গর্ভনিরোধের উল্লেখ পাওয়া যায়। এটি লেখা হয় ১০ খ্রিস্টাব্দে।

- ওই একই সময়ে পূর্ব কানাডা-য় প্রাচলিত ছিল শুক্রাশয়ে চা-এর গুঁড়োর ব্যবহার। এই গুঁড়ো কখনও কখনও য্যালকোহলের সঙ্গে মিশিয়েও ব্যবহার হত।

#### ১ ড) ইনডিউসড আবরণ/গর্ভপাত

- ওয়াইল্ড ক্যারট, পেনিরয়াল ইতাদি বিদেশি ভেষজ খেয়ে স্বতঃস্ফূর্ত গর্ভপাত করানোর চল ছিল। খিস্টপূর্ব ৪০-১৯০ অব্দে।

#### ১ ঢ) বু কোহস (Caulophyllum Thalictroides)

- ১৪০০ খ্রিস্ট পূর্বাব্দে আমেরিকায় কোহস নামে ফুল গাছের শিকড় য্যালকোহলে মিশিয়ে খাওয়ানো হত গর্ভপাত করানোর জন্য।

- বু কোহস-এ আছে অঙ্গিটোনিন এবং কলোস্যাপোলিন। এই দুই উপাদান অ্যাবরশনে সাহায্য করে।

#### ২ বর্তমানের গর্ভনিরোধক পদ্ধতি

##### ২ ক) ডায়াফ্রাম

- জার্মানিতে ১৮৮০ খ্রিস্টাব্দে ডায়াফ্রাম আবিষ্কৃত হয়। ডায়াফ্রাম ব্যবহারের ফলে শুক্রাণু, ডিস্মাগুর সঙ্গে মিলিত হতে পারে না।
- ‘মেনাসিঙ্গ’ নামে এই রাবারের তৈরি ডিভাইস মার্কেটিং করা হত।

- অগভীর কাপের মতো দেখতে এই ডিভাইসের নিচের দিকে একটা নমনীয় স্পিং লাগানো থাকে। শারীরিক মিলনের আগে এটি যোনিতে পরে নিলে গর্ভসংঘার হয় না।

##### ২ খ) আধুনিক ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস

- জার্মানিতে ১৯২৭ সালে প্রথম এই ডিভাইস আবিষ্কার করা হয়।
- জার্মানির আর্নস্ট প্রাফেনবার্গ রেসমণ্টি এবং রুপোর ব্যবহারে তৈরি করেন এই ডিভাইস।
- ভ্যাজাইনাতে এই ডিভাইস প্রবেশ করানোর ফলে সারভিক্স-এ আচ্ছাদন তৈরি হয়। শুক্রাণু সঞ্চালনে এটি বাঁধার সৃষ্টি করে।

##### ২ গ) ডুশ

- বীর্যনাশকের কাজ করে ডুশ। এতে থাকে লাইজল, যা বীর্যের স্বাভাবিক কাজ করার ক্ষমতা নষ্ট করে দেয়।
- ইংল্যান্ডে ১৯৩০ সালে এই পদ্ধতির আবিষ্কার হয়।

##### ২ ঘ) জন্মনিয়ন্ত্রক বড়ি এনোভিড (Enovid)

- আমেরিকায় ১৯৬০ সালে প্রেগ্রাই পিপকাস এবং জি ডি শার্ল-

- এর যৌথ উদ্যোগে জন্মনিয়ন্ত্রক বড়ি এনোভিড বের হয়। এই বড়িতে উচ্চ মাত্রায় প্রোজেক্টের হরমোন থাকে।
- এই বড়িতে থাকা প্রোজেক্টের মহিলাদের ওভিউলেশন বন্ধ করে দেয়। ডিস্ট্রাগু নিঃসৃত না হওয়ার ফলে সহবাস করলেও গর্ভ সন্তান আসার কোনও সম্ভাবনা থাকে না।

## ২ (৫) মেল কন্ট্রাসেপ্টিভ

- লক্ষণে ১৯৮০ সালে ব্রিস্টল মেয়ারস সংস্থা পুরুষদের জন্য জন্মনিয়ন্ত্রণ করার ওযুধ আবিষ্কার করেন।
- খবারের মধ্যে যে ভিটামিন ‘এ’ থাকে বিপাকক্রিয়ার ফলে এর থেকে তৈরি হয় রেটিনালেক অ্যাসিড (Retionic Acid) এই অ্যাসিডই স্পার্ম বা শুক্রাণু সৃষ্টির জন্য দায়ী। পুরুষদের জন্মনিয়ন্ত্রক ড্রাগ এই অ্যাসিডের কার্য ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। ফলে শুক্রাণু তৈরি হতে পারে না। কিংবা হলেও খুব কম হয়।

## ২ (৬) পুরুষদের কভোম

- আমেরিকায় ১৯৮০ খ্রিস্টাব্দে আবিষ্কার করা হয় পুরুষদের ব্যবহারের কভোম।
- তৈরি হয় সিলিথেটিক রাবার দিয়ে।
- কভোমের ব্যবহারে শুক্রাণু-ডিস্ট্রাগুর মিলন হতে পারে না। ফলে গর্ভধারণের চাপ থাকে না। এইচ আই ভি এবং এডস প্রতিরোধের জন্যও কভোমের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে।

## ২ (৭) মডিফিকেড ওরাল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল

- এনোভিড-এর প্রোজেক্টের মাত্রা এত বেশি যে এর ব্যবহারে শরীরে ব্লাড ক্লটিং থেকে শুরু করে নানা সমস্যা দেখা দেওয়ার আশঙ্কা থাকে। এই অবস্থা থেকে মুক্তি দেওয়ার জন্য অনেক কম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াযুক্ত পিল বাজারে আসে। এই পিল নির্মাণের কৃতিত্ব আমেরিকারই। তৈরি হয় ১৯৮৮ সালে। আমাদের দেশে এই ধরণের বহু ব্যবহৃত পিল হল সুবিধা।
- এই পিলে তুলনামূলকভাবে অনেক কম পরিমাণে প্রোজেক্টের এবং ইন্সট্রোজেন থাকে।

## ২ (৮) মহিলাদের কভোম

- ডেনমার্ক-এর লেস হেসেল ১৯৯০ খ্রিস্টাব্দে আবিষ্কার করেন মহিলাদের ব্যবহার করার মতো কভোম।
- এই কভোম তৈরি হয় পলিইউরেথান (Polyurethane)-এর সাহায্যে।
- এই কভোম যোনির অভ্যন্তরে বীর্যপতনে প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তোলে। ফলে সন্তান ধারণের কোনও সম্ভাবনা থাকে না।

## ২ (৯) এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল

- প্রোজেক্টের হরমোন দিয়ে তৈরি। অসাবধানতাবশত কোনও ব্যবস্থা না নিয়ে সহবাস করার ৭২ ঘণ্টার মধ্যে থেকে হয় এই এই পিল। তবে গর্ভনিরোধ সম্ভব।
- ১৯৯৭ সালে জার্মানি এবং কয়েকটি ইউরোপিয় দেশে এর ব্যবহার শুরু হয়।
- আমেরিকায় ১৯৯৮ সালে ‘প্রিভেন’ এমারজেন্সি কিট মার্কেটিং করার অনুমতি দেওয়া হয়। ১৯৯৯ সালে ‘প্ল্যান বি’ মার্কেটিং কে অনুমোদন দেওয়া হয়। এই পিল ওভিউলেশন বা ডিস্ট্রাগু নিঃসরণ পিছিয়ে দেয়। এরকমই একটি এমারজেন্সি কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল হল সুবিধা।

## ২ (১০) নুভা রিং (NUVA RING)

- হল্যান্ডে ২০০১ সালে মহিলাদের কথা ভেবে তৈরি হয় নুভা রিং।
- নমনীয় প্লাস্টিক দিয়ে তৈরি এই রিং ভ্যাজাইনাতে প্রবেশ করানো হয়। রিং ভ্যাজাইনাতে থাকলে প্রোজেক্টের ও ইন্সট্রোজেন হরমোন নিঃসৃত হয় যা গর্ভসংধারে বাধা দেয়।
- ২ (১১) সিজনাল কন্টিনিউয়াল পিল
- আমেরিকায় ২০০৩ সালে এই পিল আবিষ্কার করা হয়।
- এই পিল খাওয়ার ফলে বছরে মাত্র চারবার পিরিয়ড হয়।
- স্বাভাবিকভাবেই এতে জন্মনিয়ন্ত্রণের হার বৃদ্ধি পায়।
- ২ (১২) ডিপো প্রোত্তেরা বার্থ কন্ট্রোল (ইঞ্জেকশন)



গত রাতের ভুল ??? অনুশোচনা ???  
চিন্তা নেই !!!  
**এমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল**

**Suvida ২২**  
Regret is Happiness

আপনার বাড়িতে স্টোরেজ দেওয়া হবে  
আপনার সুবিধা মত সময়  
২৪ ঘণ্টার মধ্যেই পাবেন তেলিভারি  
মাত্র ১৫০ টাকার  
এর জন্য (SMS) করুন নাম টিকানা সহ বা  
ফোন করুন **৮০১৭৪৪৫৫৫**  
সকাল ১১ থেকে বিকাল ৬ টার মধ্যে



- এটা হল ওভিউলেশন প্রতিরোধ করার ক্ষেত্রে প্রথম ব্যবহৃত ইঞ্জেকশন।
- আমেরিকায় ২০০৮ সালে এর আবিষ্কার হয়।

#### ২ ঢ) স্প্রে অন কন্ডোম

- জার্মানির গবেষক জ্যান ভিনজেন্জ ক্রাউস (Jan Vinzenz Krause) ২০০৬ খ্রিস্টাব্দে পুরুষদের জন্য এই জন্মনিরান্তক পদ্ধতি আবিষ্কার করেন।
- এই পদ্ধতিতে একটা সরু নলের মতো চেঁচারে তরল এক ধরনের নির্যাস রাখা হয়। তার ভেতরে সহবাসের আগে লিঙ্গ ভিজিয়ে নিলে একটা কোটিৎ পড়ে যা সন্তান উৎপাদনের আস্তরায় হয়।

#### ২ ঢ) আদিয়ানা স্টেরিলাইজেশন (Adiana Sterilization)

- এই পদ্ধতি মহিলাদের ব্যবহারের জন্য ২০০৭ সালে আবিষ্কৃত হয়।
- ফ্যালোপিয়ান টিউব অর্থাৎ ডিম্বাশয় ও জরায়ুর মধ্যেকার যোগসূত্র স্থাপনের যে নালী, তাতে তাপ সহকারে কার্যকারিতা ব্যহত করা হয়।

#### ৩ ভবিষ্যতের গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা

##### ৩ ক) সিলিকস ডায়াফ্রাম (Silcs Diaphragm)

- সিলিকন দিয়ে তৈরি নরম এই ডায়াফ্রাম শারীরিক মিলনের আগে যোনিতে স্থাপন করার মাধ্যমে গর্ভসংঘার আটকানো সম্ভব।



- গুরুজাক্তির এই ডায়াফ্রাম-এ থাকে বাফারজেল যা শুক্রাণু ধ্বংস করার পাশাপাশি যে কোনও ধরনের যৌনসংক্রমণ প্রতিরোধে সক্ষম।

#### ৩ খ) বায়োডিগ্রেডেল টাইম রিলিজিং কন্ট্রাসেপ্টিভ ইমপ্লান্ট

- মহিলাদের ব্যবহারযোগ্য জন্মনিরোধক ব্যবস্থার নতুন আবিষ্কার এই ইমপ্লান্ট।
- ছেঁটু রডের মতো এই ইমপ্লান্ট ত্বকের নিচে বসিয়ে দেওয়া হয়। ইমপ্লান্ট থেকে প্রোজেক্টের হরমোন নিঃসৃত হয়ে সারভাইকাল মিউকাসকে পুরু করে তোলে। ফলে ওভিউলেশন বন্ধ হয় বা কমে যায়।
- ইমপ্লান্ট আবার প্রয়োজনমতো শরীর থেকে খুলে নেওয়া যায়। বিজ্ঞানীরা ভবিষ্যতে এমন ইমপ্লান্ট বের করতে চলেছেন যা অপারেশন ছাড়াই শরীর থেকে বের হয়ে যাবে।
- বায়োডিগ্রেডেল এই ইমপ্লান্ট একটা নির্দিষ্ট সময়ের পর আপনানাপনিই শরীর থেকে বেরিয়ে যাবে।

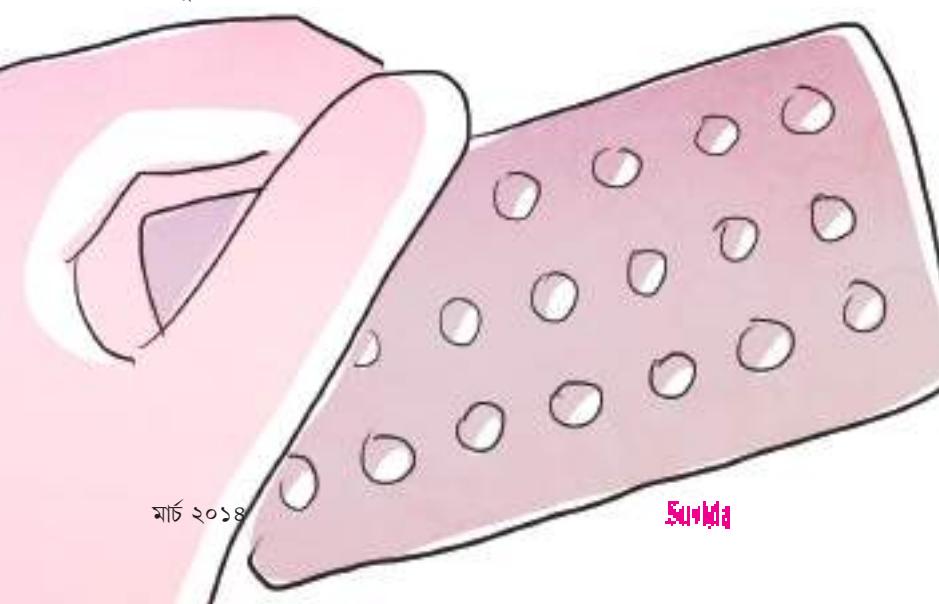
#### ৩ গ) কন্ট্রাসেপ্টিভ ভ্যাকসিন

- সন্তান উৎপাদন প্রতিরোধে এই ধরনের ভ্যাকসিন আবিষ্কারের ফল খুবই বিস্ময়কর প্রভাব ফেলেছে।
- এই ভ্যাকসিন প্রজনন ক্ষেত্রে বাঁধার সৃষ্টি করে গর্ভসংঘার রোধ করে।
- পুরুষদের এফ এস এইচ এবং মহিলাদের এইচ সি জি হরমোনকে মূলত প্রভাবিত করে এই ভ্যাকসিন। পুরুষদের এই কন্ট্রাসেপ্টিভ-এর ডেভেলপমেন্টের জন্য সচেষ্ট আই আই টি খড়গপুরের সুজয়কুমার গুহ। এই ভ্যাকসিন আবিষ্কারের তৃতীয় পর্যায়ের ক্লিনিকাল ট্রায়াল চলছে এখন।
- আর আই এস ইউ জি (RISUG) হল এমন এক ধরনের ইঞ্জেকশন যার প্রভাবে স্পার্ম-এর মুভমেন্ট নিয়ন্ত্রিত হয়। গর্ভসংঘার হয় না।
- এই ইঞ্জেকশন শুক্রনালীর ভেতর জেল-এর আস্তরণ ফেলে দেয়। ফলে শুক্রাণু ঠিকমতো কাজ করতে পারে না।



### ৩ ঘ) অ্যাডজুডিন 'পুরুষদের প্যাচ'

- টেস্টোস্টেরন-এর উৎপাদনকে ব্যহৃত না করেও অ্যাডজুডিন ওযুথ শুধুমাত্র বীর্যের পরিপূর্ণতাকে প্রতিরোধ করে। এটি যদিও কোনও হরমোনযুক্ত ওযুথ নয়।
- এই প্যাচ থাকাকালীন শরীরে প্রজননে সাহায্যকারী বিভিন্ন হরমোন যেমন এফ এস এইচ, এল এইচ, টেস্টোস্টেরন-এর স্বাভাবিক পরিমাণে অদল বদল ঘটে যায়। ফলে শারীরিক মিলন হলোও গর্ভসংগ্রহ ঘটে না। এই ওযুথ ব্যবহার বন্ধ করে দেওয়ার পর আবার ২১০ দিনেই হরমোনের মাত্রা স্বাভাবিক হয়ে যায়।
- এই ওযুথ খাওয়ার মাধ্যমেও ব্যবহার করা যায়। তবে সেক্ষেত্রে লিভার মাসল-এর ক্ষতির আশঙ্কা থাকে। তাই ইমপ্লান্ট বা প্যাচ হিসেবে শরীরে স্থাপন করাই শ্রেণী।
- **৩ ঙ) পুরুষদের পিল**
- পুরুষদের জন্মানিয়ন্ত্রক পিল-এর কাজ হল স্পার্ম-এর উৎপাদন



বন্ধ করা বা কমিয়ে দেওয়া। এভিএবার্গ ইউনিভাসিটির রিপ্রোডাকটিভ বায়োলজি বিভাগ এক বিশেষ ধরনের পিল আবিষ্কার করেছে যা রোজকার বীর্য উৎপাদন কমিয়ে দিলেও টেস্টোস্টেরন লেভেলের কোনও ক্ষতি করে না।

• পুরুষদের লক্ষ লক্ষ স্পার্ম-এর পরিমাণ কমানো বা বন্ধ করা তত সহজ কাজ নয়। যদিও এই পিল তা করতে সহজ। এবং পিলের ব্যবহার বন্ধ করলেই আবার বীর্য উৎপাদন স্বাভাবিক হয়ে যায়।

• গবেষণায় দেখা গিয়েছে পুরুষদের গর্ভনিরোধক বড়ি কিংবা কঙ্গোম মহিলাদের জন্য ব্যবহৃত পিলের তুলনায় অনেক বেশি কার্যকর।

### ৩ চ) হিট বেসড কন্ট্রাসেপশন

- শরীরের তুলনায় কম তাপমাত্রায় স্পার্ম উৎপাদন ভাল হয়। এই কারণেই জন্মগতভাবেই অভক্ষণ শরীরের বাইরে থাকে। টেস্টিস বা অভক্ষণের তাপমাত্রা বাড়লেই শুক্রাণু কম তৈরি হয়।

সন্তুষ্ট হয় জন্মনিরন্ত্রণ করা।

• বিজ্ঞানীরা নতুন উপায় বের করতে চেষ্টা চালাচ্ছেন অভক্ষণ বা শুক্রাণুর তাপমাত্রা বৃদ্ধির। নতুন থার্মাল বেসড বার্থ কন্ট্রাল পদ্ধতির আবিষ্কার নিয়ে বেশ কয়েকটি দেশে গবেষণা ও চলছে।

• **হিট প্যাক, প্যাড এবং আল্ট্রাসাউন্ড এ বিষয়ে যথেষ্ট কার্যকর।** নিরাপদও। কিছু কিছু বিজ্ঞানী আরও উন্নততর এবং নিরাপদ পদ্ধতি আবিষ্কারের প্রচেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন।

**৩ ছ) ভাস বেসড কন্ট্রাসেপটিভস**  
• এই কন্ট্রাসেপটিভ মূলত



শুক্রনালীর ওপর প্রভাব বিস্তার করে। ফলে স্পার্ম ঠিকমতো বাইরে বেরতে পারে না।

- ভ্যাসেকটমিতে শুক্রনালি কেটে শুক্রাণুর বাইরে বেরনোর পথ বন্ধ করে দেওয়া হয়। এটা স্থায়ী পদ্ধতি। কিন্তু ভাস বেসড কন্ট্রাসেপ্টিভ একেবারেই অস্থায়ী পদ্ধতি। ইন্ট্রাভাস ডিভাইস (আই ডি ডি) শুক্রনালীতে স্থাপন করার ফলে স্বাভাবিক স্পার্ম চলাচলের পথ বন্ধ হয়ে যায়। ইন্ট্রা ভাস ডিভাইস তৈরি সিলিকন দিয়ে।

### ৩ জ) কন্ট্রাসেপ্টিভস স্পে

- কন্ট্রাসেপ্টিভ স্পে-তে থাকে প্রোজেক্টেরন। বাহতে এই স্পে করার পর তা মিশে যায় রক্তের সঙ্গে।
- এখনও পর্যন্ত ক্লিনিকাল ট্রায়াল-এ দেখা গিয়েছে যে পিলের ব্যবহারে মাঝে স্তন ভারী হওয়া, রক্ত জমে যাওয়ার মতো সমস্যা হয়। এক্ষেত্রে তা হয় না। অস্টেলিয়ান বায়োটেক কোম্পানি অ্যাকরাক্স প্রথম মহিলাদের জন্য এই স্পে আবিষ্কার করেন।
- বর্তমানে এই স্পে-কে আন্তর্জাতিক স্তরের গবেষণাও স্বীকৃতি দেয়। এই স্পে দ্রুত শুকিয়ে গিয়ে রক্তের সঙ্গে মিশে যায়। জন্মনির্যাত্ত্বে সাহায্য করে।
- রেস্ট ফিড করানো মাঝেদের এবং ইস্ট্রোজেন যুক্ত পিল যাঁদের সহ্য হয় না তাঁদের ক্ষেত্রে খুবই কার্য্যকর। শুধু তাই নয়, কেবলমাত্র প্রোজেক্টেরন হরমোন যুক্ত পিল-এর থেকেও ভাল কাজ দেয়। এই স্পে। স্কিনের সমস্যাও অনেক কম হয়।

### ৩ ব) কেরিয়ার পিল

- আমেরিকার বিজ্ঞানী ডঃ রজার গসডেন এর আবিষ্কারক। মহিলারা যাতে নিজেদের কেরিয়ার গড়ে নিতে পারেন সন্তান জন্ম দেওয়ার আগেই তাই এই জন্মনির্যাত্ত্বক পিল বাজারে আসে। এই পিল ডিস্ট্রাণুর পূর্ণতা প্রাপ্তির সময় পিছিয়ে দেয়। কিন্তু এমন নয় যে ডিস্ট্রাণুর পূর্ণতা প্রাপ্তির বিরদে প্রতিরোধ গড়ে তোলে। ফলে পিল খাওয়া বন্ধ করলেই সন্তানধারন সম্ভব হয়।
- এ-ও ঠিক, এ বিষয়ে এখনও পরীক্ষা নীরিষ্কা চলছে। তবে কেরিয়ার গড়ার লক্ষ্যে অবিচল মহিলাদের ক্ষেত্রে এই পিল খুবই

আশা জাগাচ্ছে।

### ৩ গ) জিন ব্লকারস

- জন্মনির্যাত্ত্ব করার এই পদ্ধতি নিয়ে এখনও গবেষণা চলছে। বিজ্ঞানীরা চাইছে এমন কিছু আবিষ্কার করতে যা সাময়িকভাবে জন্মনির্যাত্ত্বে সাহায্য করবে। হার্ডোর্ড মেডিকাল স্কুল এক ধরনের জিন, যার নাম ক্যাটস্পার আবিষ্কার করেছে। এই জিন স্পার্মের গতি এবং ফার্টিলাইজেশনকে প্রভাবিত করে।
- ক্যাটস্পার ব্লকার কন্ট্রাসেপ্টিভ-এর মাধ্যমে জন্মনির্যাত্ত্ব-এর প্রচেষ্টা চলছে। ওই একই মেডিকাল স্কুলের গবেষণায় সন্ধান পাওয়া গিয়েছে প্রোটিন প্রোডিউসিং জিন-এর, যা শুক্রাণু-ডিস্ট্রাণুর মিলনে সাহায্য করে।
- জেনেটিক কন্ট্রাসেপ্টিভ এর মাধ্যমে ফার্টিলাইজেশন প্রতিরোধ করার প্রচেষ্টাও চলছে।

### ৩ ট) অ্যান্টি ফার্টিলিটি ভ্যাকসিন

- যাঁরা সন্তান চান না তাঁদের ক্ষেত্রে এই ভ্যাকসিন হল সবচেয়ে আদর্শ।

- উন্নত এবং উন্নয়নশীল সব ধরনের দেশেই এই ভ্যাকসিন দেওয়ার মতো পরিকাঠামো আছে। এই ভ্যাকসিন গর্ভসংধর সহায়ক জি আর এইচ, এফ এস এইচ, এল এইচ, গ্যামেট ফার্শন কে নিয়ন্ত্রণ করে। ফলে গর্ভে সন্তান আসার সুযোগ থাকে না।
- স্পার্ম অ্যান্টিজেন ব্যবহারের মাধ্যমে এই ভ্যাকসিন দেওয়ার গবেষণা চলছে বিভিন্ন ল্যাবরেটরিতে।

- এইচ সি ভ্যাকসিন মানুষের ওপর প্রয়োগ করার ট্রায়ালও চলছে। মূলত এই ভ্যাকসিন প্রভাবিত করে এইচ সি জি মলিকিউল কে।

### ৩ ঠ) কন্ট্রাকশন ইনহিবিটর পিল

- চিকিৎসকরা ১৯৫০ খ্রিস্টাব্দ থেকে স্কিংজোফ্রেনিয়া, হাই রাইড ফ্রেশারের জন্য বেশ কিছু ওষুধ ব্যবহার করছেন যা পুরুষদের বন্ধ্যাত্ত্বকরণেও সাহায্য করে।
- ২০০৬ সালে দেখা গিয়েছে ওই দুই ধরনের ওষুধ পেশি সংকোচন করে যার ফলে পুরুষদের প্রজনন অঙ্গ থেকে স্পার্ম ঠিকমতো বেরতে পারে না।

# ভারত ও জন্মনিয়ন্ত্রণ

ভারতবর্ষে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির উল্লেখ আছে অথর্ববেদেও (খৃষ্টপূর্ব ২০০০ সাল)। বৃহদারণ্যক উপনিষদেও কৌশিকসূত্রে গর্ভনিরোধের বেশ কিছু পদ্ধতির কথা রয়েছে। এর মধ্যে পুরুষ যৌনাঙ্গে অস্ত্রোপচার, নির্বীয়করণ, জরায়ু কেটে বাদ দেওয়া এবং জন্মনিরোধক ওষধিও একাধিক উদাহরণ পাওয়া যায়।

স্বাধীনতা উভয় ভারতেও জন্ম নিয়ন্ত্রণ পলিসি তৈরি হয়, অর্থনৈতিক ও সামাজিক প্রগতি প্রকল্পে। বর্তমানে জাতীয় পপগুলেশন পলিসি ২০০০-এর সামনে রয়েছে দুটি শক্তি—

- ২০২১ এর মধ্যে ফার্টলিটি লেভেল বা হার নিয়ন্ত্রণ।
- ২০৬০ এর মধ্যে জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রিত করা।

## ভারতের পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত কিছু তথ্য

- ১৯১৫ সালে প্রথম পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রের সূচনা হয় মহীশূরে।
- ১৯৩৮ সালে মার্গারেট সাতাব, রাও

সাহেবের সঙ্গে যুক্ত হয়ে গর্ভনিরোধ ও পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত চেতনা বৃদ্ধির প্রতি সচেষ্ট হন।

- ১৯৪১ সালে প্রথম সরকারি কমিটি গঠিত হয়। নাম ফ্যামিলি প্ল্যানিং অ্যাসোসিয়েশন অফ ইন্ডিয়া।
- ১৯৫০ সাল থেকে বিভিন্ন হাসপাতাল ও ক্লিনিকে পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত প্রয়ামৰ্শ ও তথ্য পরিবেশন শুরু হয়।
- কুটুম্ব সুধার কেন্দ্র নাম দিয়ে ক্লিনিক শুরু হয়, বহু ডাক্তার ও অভিজ্ঞ শিক্ষকের নেতৃত্বে।
- ১৯৫১ সালে প্রথম পরিবার পরিকল্পনা কনফারেন্স হয় ভারতে এবং জাতীয় পরিবার উন্নয়ন পোগামের সূত্রপাত ঘটে।
- ১৯৫২ সালে পৃথিবীর অন্যান্য দেশের বিজ্ঞানীরা ও পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত বহু অভিজ্ঞ কর্মী এই কনফারেন্স-এ যোগ দেন।
- ১৯৬৫ সালে প্রথম পঞ্চম বার্ষিকী প্ল্যান-এ শিশু উন্নয়ন ও পরিবার পরিকল্পনা নথিভুক্ত হয়।
- ১৯৭৬ সালে বিবৃত হয় যে দারিদ্র্য দূরীকরণের মাধ্যমেই জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রিত করা সম্ভব। পরিবার পরিকল্পনা ও দারিদ্র্য ওতোপ্রেতভাবে জড়িত। দারিদ্র্য গেলে তবেই জন্মনিয়ন্ত্রণ সম্ভব, আবার জন্মনিয়ন্ত্রণ দারিদ্র্য দূরীকরণের অন্যতম উপায়।
- ১৯৮০ সাল থেকে মহিলাদের স্টেরিলাইজেশন জন্মনিয়ন্ত্রণের অন্যতম পদ্ধতি হিসেবে ভারতে প্রাধান্য পেতে শুরু করে। আজ এই পদ্ধতি পরিবার পরিকল্পনার সবচেয়ে সফল কার্যক্রম।
- পঞ্চম পঞ্চবার্ষিকী পরিকল্পনায় স্কুলের সিলেবাসে জন্মনিয়ন্ত্রণ ও জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত বিষয় পাঠ্যক্রমভুক্ত হয়।
- ১৯৯১ সালে ভারতে দেড় লক্ষেরও বেশি কেন্দ্রে পারিবারিক পরিকল্পনার প্রয়ামৰ্শ দেওয়া হয়।
- ১৯৯২-৯৩ সালে জাতীয় পারিবারিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সার্ভেতে জানা যায় যে পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে প্রায় সবারই সম্যক ধারণা আছে।



# দোলের নোনতা মিষ্টি



দোলের মাস মার্চ মাস। দোলের সঙ্গে যেমন রঞ্জের যোগাযোগ আছে, তেমনই আছে নোনতা ও মিষ্টি মুখরোচকেরও। দোল বা হোলির দিন ভারতের বিভিন্ন প্রদেশে রঙ খেলা হয় ভিন্ন রূপে। সঙ্গে থাকে খাওয়া দাওয়াও। বিভিন্ন রাজ্য থেকে বাছাই করা কিছু খাবারের রেসিপি আপনাদের জন্য রাখিল। দিয়েছেন **সুমিতা শুর**

## গুজিয়া (গুজরাত)

কী কী লাগবে

খোয়াক্ষীর : ১ কেজি ; জল : ২০০ মিলি ;  
চিনি : ৫০০ গ্রাম ; কিশমিশ : ৩ টেবিল  
চামচ ; কাজু ছোট টুকরো করা : ২০০ গ্রাম  
; সাদাতেল : ৬ টেবিল চামচ ; ভাজার  
জন্য ঘি ; এলাচ গুঁড়ো : ১৫ গ্রাম।

কী করে করবেন

ময়দায় সাদাতেল দিয়ে ময়ান দিন। অল্প  
জল দিয়ে নরম করে ময়দা মেখে নিন।  
২৫ থেকে ৩০ মিনিট পর্যন্ত রেখে দিন।  
ফাইং পানে ঘি গরম করে খোয়াক্ষীর লাল  
করে ভাজুন। তাতে চিনি, কাজু, কিশমিশ,  
এলাচ গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে মেশান।  
কয়েক মিনিট নাড়াচাড়া করে নামিয়ে ঠাণ্ডা  
করুন। পুর তৈরি হল। মাঝা ময়দা থেকে  
লেটি কেটে লুচির আকারে মোটা করে  
বেলুন। বেলা ময়দায় পুর ভরে অর্ধেক  
ভাজ করুন। খুব বেশি পুর দেবেন না। ঘি  
গরম করে ভেজে তুলুন।

## পিঠা কারাঙ্গিয়া (মহারাষ্ট্র)

কী কী লাগবে

ময়দা : ৫০০ গ্রাম ; চালেরগুঁড়ো : ২ বড় চামচ ; ঘি : ৪ টেবিল চামচ ; নুন :  
সাদামতো।

পুরের জন্য : মিষ্টি কুমড়ো প্রেট করা : ৫০০ গ্রাম ; চিনি : ২৫০ গ্রাম ; আমড়,  
কাজুবাদাম, কিশমিশ, পেস্তা : ২৫ গ্রাম করে প্রতিটি ; পোস্তদানা : ১ বড় চামচ ;  
জায়ফলগুঁড়ো : ১ চিমটে ; দারচিনিগুঁড়ো : ১ চামচ।

কী করে করবেন

চালের গুঁড়ো, ময়দা ও ঘি একসঙ্গে মেশান, অল্প নুন দিয়ে জল দিয়ে শক্ত করে  
মাখুন। অন্যদিকে বাদাম কিশমিশ ভেজে তুলুন। এতে প্রেটকরা মিষ্টি কুমড়ো দিয়ে  
নাড়ুন। এর মধ্যে চিনি মেশান। কাজু, কিশমিশ, পেস্তা, পোস্ত দানা, জায়ফলগুঁড়ো,  
দারচিনিগুঁড়ো মেশান। পুর তৈরি,

চালের গুঁড়ো ময়দার তাল গোল করে বেলে এর মধ্যে পুর ভরে ওপরে আরও  
একটি রাটির মতো বেলে চাপা দিয়ে ঘি-এ ভাজুন।

## সাবুদানার টিকিয়া (গুজরাত)

কী কী লাগবে

সাবুদানা : ১/২ কাপ ; ময়দা : ১ কাপ ; সুজি : ১ কাপ ; সাদাতেল : ২ বড় চামচ ;  
গোল মারিচ আধ ভাঙ্গা : ১/২ ছোট চামচ ; ভাজার জন্য সাদা তেল : প্রয়োজনমতো ;



## মিক্সড ড্রাইফুট কাটলি (রাজস্থান)

কী কী লাগবে

কাজুকুচি :  $\frac{1}{2}$  কাপ ; বাদামকুচি :  $\frac{1}{2}$  কাপ ;  
শশার বীজ : ১ বড় চামচ ; ভাজা তিল : ১  
বড় চামচ ; শুকনো খোলায় ভাজা টিঙ্গে :  
 $\frac{1}{2}$  কাপ ; গুড় : ২৫০ গ্রাম ; আটা : ২৫০  
গ্রাম ; এলাচ গুঁড়ো :  $\frac{1}{2}$  ছোট চামচ ; ঘি :  
১৫০ গ্রাম ; মেওয়াকুচি : ২ চামচ।

কী করে করবেন

গুড়টাকে ১ কাপ জলে গুলে ছেঁকে নিন।

প্যানে ঘি গরম করন। আটা ঢেলে তিমে আঁচে

লালচে করে ভাজুন। নামিয়ে তিল, মেওয়া, টিঙ্গে, কাজুবাদাম কুচি, এলাচগুঁড়ো ছড়িয়ে দিন। ভাল ভাবে  
মেখে নিন। গুড়টাকে আঁচে বসিয়ে ফুটতে দিন। ঘন হলে আটার মিশ্রণে দিন ও দ্রুত নাড়তে থাকুন। প্লেটে  
তেল বুলিয়ে রেখে গুড়ের মিশ্রণ ঢেলে দিন। ঠাণ্ডা হলে জমে যাবে, তখন ইচ্ছে মত আকারে কেটে পরিবেশন করুন।



নুন : স্বাদমতো ; দ্বিদুষণ দুধ : প্রয়োজনমতো।

কী করে করবেন

সাবুদানা ৫ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন। জল ছেঁকে নিন। ময়দা,  
সুজি মিশিয়ে নুন গোলমরিচ দিন। দ্বিদুষণ দুধে টিকিয়ার মিশ্রণটি  
মাখুন। ছেট ছেটো টিকিয়া গড়ে গরম তেলে সোনালি করে  
ভেজে তুলুন।

## মেওয়া মিক্সচার (রাজস্থান)

কী কী লাগবে

গোটা কাজু : ১৫টি ; গোটা চিনে বাদাম : ১৫ টি ; কিশমিশ : ১  
বড় চামচ ; তরমুজের দানা : ৪ বড় চামচ ; চাট মশলা :  
প্রয়োজনমতো ; নুন : স্বাদমতো ; ভাজার জন্য ঘি :

প্রয়োজনমতো।

কী করে করবেন

কড়াতে তরমুজের দানা শুকনো খোলায় ভেজে তুলুন। ঘি দেবেন  
না। ভাজা হলে এগুলো ফুলে দিগুণ হবে। কড়াতে ঘি গরম করে  
কাজু ও চিনে বাদাম ভেজে তুলুন। সব একসঙ্গে মিশিয়ে নিন।  
একে একে কিশমিশ, নুন, চাট মশলা দিন। তৈরি মেওয়া মিক্সচার।

## মেথি বেসনের পাঁপড়ি (উত্তরপ্রদেশ)

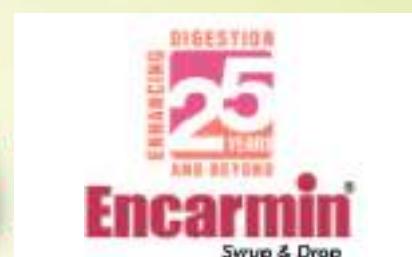
কী কী লাগবে

বেসন : ৫০০ গ্রাম ; শুকনো মেথিপাতা : ২ চামচ ; হিং : সামান্য ;  
জোয়ান :  $\frac{1}{2}$  ছোট চামচ ; লক্ষ্মারগুঁড়ো : ১ চামচ ; ময়ানের জন্য  
সাদা তেল : ১ চামচ ; নুন : স্বাদমতো ; ভাজার জন্য সাদাতেল :

শি  
ঃ  
ঃ  
ঃ



সঠিক হজমের উপাদান...



আপনার ডাক্তার সব জানে

ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওষুধ নেবেন।



## মাখানা বাদামের মিনি শিঙড়া (উত্তরপ্রদেশ)

৪৭

### কী কী লাগবে

ময়দা : ২ কাপ ; ময়ানের জন্য সাদাতেল : ২ চামচ ; নুন : স্বাদমতো ; ভাজার জন্য সাদা তেল।  
পুরের জন্য : খোসা ছাড়ানো ভাজা চিনে বাদাম : ৫০ গ্রাম ; মাখানা বাদাম : ১ কাপ ; চাট মশলা : ১ ছেট চামচ ; জিড়ে গুঁড়ো :  $\frac{1}{2}$  ছেট চামচ ; নুন : স্বাদমতো।

### কী করে করবেন

একটি বাটিতে বেসন, ময়ানের জন্য তেল, মেথিপাতা, হিং, নুন, জোয়ান, লংকার গুঁড়ো একসঙ্গে মেশান। সামান্য জল দিয়ে শক্ত করে মাখুন। ৩০ মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখুন। এই মাখাটিকে নোড়া দিয়ে খুব করে থেঁতো করুন। ধীরে ধীরে মাখাটা নরম হলে এই মিশ্রণ থেকে ছেট ছেট লেচি গড়ে পাঁপড়ি বেলে নিন। ছাঁকা তেলে ভেজে তুলুন। ঠাণ্ডা হলে এই মুচমুচে সুস্বাদু পাঁপড়ি খেতে বেশ ভালই লাগে।

প্রয়োজনমতো।

### কী করে করবেন

একটি বাটিতে বেসন, ময়ানের জন্য তেল, মেথিপাতা, হিং, নুন, জোয়ান, লংকার গুঁড়ো একসঙ্গে মেশান। সামান্য জল দিয়ে শক্ত করে মাখুন। ৩০ মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখুন। এই মাখাটিকে নোড়া দিয়ে খুব করে থেঁতো করুন। ধীরে ধীরে মাখাটা নরম হলে এই মিশ্রণ থেকে ছেট ছেট লেচি গড়ে পাঁপড়ি বেলে নিন। ছাঁকা তেলে ভেজে তুলুন। ঠাণ্ডা হলে, পালং পাতা হাত দিয়ে চটকে ছেলার সঙ্গে মিশিয়ে দিন। চাটমশলা আর নুন ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

## কাজুবাদামের হালুয়া (পঞ্জাব)

### কী কী লাগবে

১ কাপ কাজু (সারারাত দুধে ভেজানো) ; চিনি : ১ কাপ ; এলাচ গুঁড়ো : ২ চামচ ; কিছুটা কাজু কুচি : সাজাতে ; ধী : আধ কাপ।

### কী করে করবেন

দুধে ভেজানো কাজু মিহি করে বাটুন, একটি তলা ভরা পাত্রে চিনির রস তৈরি করুন। রস ঘন হলে কাজুবাটা দিয়ে ত্রিমাগত নাড়তে থাকুন। কাজুবাটা রসে মিশে গেলে একটু করে ধী দিয়ে আবার নাড়ুন। হালুয়ায় ধী মিশে যখন উপরে ভাসবে তখন আঁচ থেকে নামান। এলাচ কুচি ছড়িয়ে, কাজু কুচি দিয়ে সাজিয়ে গরম, গরম পরিবেশন করুন।

## ফ্রায়েড পালং ছোলা (উত্তরপ্রদেশ)

### কী কী লাগবে

কারুলিচানা : ১ কাপ ; পালং পাতা : ১০/১২ টি ; চাটমশলা : ১

মার্চ ২০১৪

ছেট চামচ ; নুন : স্বাদমতো ; খাবার সোডা :  $\frac{1}{2}$  চামচ ; ভাজার জন্য সাদা তেল : প্রয়োজনমতো।

### কী করে করবেন

ছেলা ধূয়ে ৪ কাপ জলে খাবার সোডা মিশিয়ে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। সকালে এগুলোকে পরিষ্কার জলে ধূয়ে নিন। ৫ মিনিট জলে ফেটান। ছেঁকে কাপড়ে মুছে নিন। কড়ায় তেল গরম করুন আর তাতে ছেলাগুলো কড়া করে ভেজে নিন, পালংপাতা ভেজে নিন। ঠাণ্ডা হলে, পালং পাতা হাত দিয়ে চটকে ছেলার সঙ্গে মিশিয়ে দিন। চাটমশলা আর নুন ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

## বাদাম গুলকন্দ রোল (রাজস্থান)

### কী কী লাগবে

আমন্ত : ২০/২৫ টি ; গুলকন্দ : ২ বড় চামচ ; চিনির রস মাখানো গোলাপের পাপড়ি, রোদে শুকিয়ে গুঁড়ো করা ; চিনির গুঁড়ো : ৮ চামচ ; ধী : ২ বড় চামচ ; কেশর : সাজানোর জন্য ; দুধ : ১ কাপ।

### কী করে করবেন

বাদাম জলে ৬ ঘণ্টা ভেজান। খোসা ছাড়িয়ে অল্প দুধ দিয়ে মিস্ত্রিতে পেস্ট করুন। প্যানে ধী গরম করে তাতে বাদামের পেস্ট দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। দেখবেন বাদামের রঙ যেন না বদলায়। একটু ঠাণ্ডা হলে এর সঙ্গে গুঁড়ো চিনি মিশিয়ে নিন। অল্প করে মিশ্রণ নিন। গুলকন্দের উপর গাঁড়িয়ে বাদামের পেস্টের রোল বানিয়ে নিন। কেশর দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

*Sohla*

সুবিধা ১৬



# নারীর দলিল

অনিশা দত্ত

- সব সফল পুরুষের পশ্চাতে নিশ্চিত এক নারী আছেন।  
এবং, সব অসফল পুরুষের পশ্চাতে একাধিক নারী রয়েছেন।
- প্রথম বান্ধবী : তুই বছর বছর বয়স বাড়াস কেন? আমি তো  
তিন বছর অন্তর, এক বছর করে বয়স বাড়াই।  
দ্বিতীয় বান্ধবী : আমি নিরূপায়। আমার যমজ ভাইটো বছর-বছর  
বয়স বাড়িয়ে চলেছে।

• প্রথম বন্ধু : মনের মতো সুন্দরীর হাদিশ দিতে পারিস?  
দ্বিতীয় বন্ধু : অবশ্যই। আমার বোনই তো রয়েছে। তার হরিণের  
মতো চোখ, গোলাপ ঝুঁড়ির মতো ঠোঁট, প্রাবলের মতো গাল,  
মরালীর মতো গ্রীবা, কোকিলের মতো কঢ়স্বর।  
প্রথম বন্ধু : চলবে না। মানুষের কোনও বৈশিষ্ট্যই তো নেই ওর  
মধ্যে। পাথি-ফুল-রহনের গুণগুণ দিয়ে আমি কী করব?

- ছেলেটি : যদি তোমার এক লাখের ওপর বিশ পারসেন্ট interest-এর ব্যবস্থা করে দিই!  
মেয়েটি : তাহলে বুঝব, তুমি আমার প্রকৃত বন্ধু।  
ছেলেটি : আর, যদি পঞ্চাশ পারসেন্ট interest-এর ব্যবস্থা করে  
দিই!
- মেয়েটি : তাহলে তোমার সম্পর্কে Personal interest নেবো।
- ছেলে : বাবা, ওই ভদ্রমহিলাকে সামলাও তো, আমার সব  
ব্যাপারে নাক গলাতে আসেন।  
বাবা : কে? কোন ভদ্রমহিলা?  
ছেলে : কে আবার? তোমার বৌ!

- হস্তদন্ত হয়ে হাসপাতাল থেকে দৌড়ে পালাচিল এক  
রোগী। দরজার সামনে তার পথ আটকে দাঁড়ালো দারোয়ান।  
দারোয়ান : কী হল, কোথায় যাচ্ছেন?  
রোগী : আর বলবেন না! নার্স বলছিলেন, ‘এটা খুবই সাধারণ  
একটা অপারেশন, কিছুক্ষণের মধ্যেই হয়ে যাবে। একদম  
নার্ভাস হবেন না।’  
দারোয়ান : সে তো ঠিকই বলেছেন, আপনাকে সাহস  
যোগাচ্ছিলেন।  
রোগী : আরে না না! আমাকে নয়, উনি তো ডাক্তারের  
সঙ্গে কথা বলছিলেন!
- ঘড়ির দোকানে একটা দামী ঘড়ি চুরি করতে দিয়ে পাঁচ ধরা  
পড়ল। বেদম খোলাইয়ের মাঝেই সে দোকানের মালিককে  
বলল, দাদা ঘড়িটা আমি কিনে নিই। বামেলা আমার, আপনার  
মধ্যেই মিটে যাক। দোকানদারও দেখল প্রস্তাৱ খারাপ নয়,

আশি বছরের জীবনে,  
একটি মেয়ে আয়নার  
সামনে সময় কাটায়,  
গড়ে পাকা দু বছর।  
সে তুলনায় একটি  
ছেলে সময় কাটায়,  
মাত্র চার মাস।  
তাও মূলতঃ দাড়ি  
কামাতে।



- প্রথম বান্ধবী : নতুন জামাই কেমন হল রে?  
দ্বিতীয় বান্ধবী : হীরের টুকরো ছেলে! মেয়েকে আমার হাতের  
তেলোয় রেখেছে। সৎসারের কুটোটি নাড়তে দেয় না!  
প্রথম বান্ধবী : আর ছেলেরও তো নতুন বিয়ে দিলি! বৌমা  
কেমন?  
দ্বিতীয় বান্ধবী : হাড় বজ্জাত। সারাটা দিন আমার ছেলেটাকে  
খাটিয়ে মারছে গো!

- সব মেয়েই সতী,  
নেইকো কোনও বাধা।  
কিন্তু পোড়া কপাল দেখ,  
ধরা পড়েছে বাধা।

- ‘রমণীর মন, সহস্র বৎসরের সখা, সাধনার ধন।’  
‘নহ মাতা, নহ বধু, নহ কন্যা, নহ প্রিয়া,  
—তুমি, বনলতা সেন।’
- স্ত্রীয়াশ্চরিত্রম্, দেবাঃ ন জানন্তি,  
কৃতঃ মনুয্যাঃ!

জনতা পাঁচুকে ছেড়ে দিল, দোকানদার পাঁচুকে নিয়ে দোকানে  
চুকে ক্যাশেমো লিখতে শুরু করলেন। এমন সময় গা বাড়া  
দিয়ে উঠে, বেশ গভীরভাবে পাঁচু বলল, ‘ইয়ে মানে, কিছু মনে  
করবেন না দাদা, এই ঘড়িটার দাম আমার বাজেটের চেয়ে  
বেশি পড়ে যাচ্ছে। একটু কম দামের মধ্যে কোনও ঘড়ি দেখান  
না।’

• স্বামী ঘরে বসে DVD দেখছিল, হঠাৎ খুব উন্নেজিত হয়ে  
চেঁচাতে লাগল, ‘ooww noo!!! গাড়ি থেকে নামিস না!  
গাড়ি থেকে নামিস না! গাড়ি থেকে নামলে তোর সর্বনাশ হয়ে  
যাবে?’  
এমন সময় স্ত্রী ছুটে এসে বলল, কী গো কি দেখছো? এতো  
উন্নেজনা?  
স্বামী নিজেকে সামলে নিয়ে, নরম গলায় বলল, ‘ইয়ে ... মানে  
আমাদের বিয়ের DVD’।

দেবলীনা

শ্রী  
গণ  
শ



# ফোনালাপ

## স বা ণী ব দ্যো পা ধ্যা য

চারপাশের চিংকার চেঁচামেচির মধ্যেও জানলার ধারের সিটায় বসে বিমোছিল অমৃতা। ট্রেনে এই সময় অফিস ফেরৎ যাত্রীর ভিড়, চাপাচাপি লেগেই থাকে। তবু কানে মোবাইলের ইয়ার ফোনটা লাগিয়ে ঢোখ বুজে গান শুনছিল ও। হঠাৎ অনুসারে বেজে উঠল মোবাইলটা। না, শান্তিতে একটু বসার উপায় নেই। এই মুঠোফোন হাতের মুঠোয় আসার পর থেকেই নিজস্ব সময় করে করে প্রায় শুন্যের কাছাকাছি। বিশেষ করে সারাদিন ছেটাছুটির পর ক্লান্ত শরীর মনে একটানা বাক্সার বড় বিক্রী লাগে। কিন্তু ফোনটা মৃদুস্বরে বেজেই চলেছে আর চারপাশের লোকজন হাঁ করে দেখছে ওকে। অগত্যা সুইচ অন করে ও।

হালো, আমি এখন ট্রেনে। নামটা দেখে নিয়ে গোটানো পা ছড়িয়ে, পিঠ সিটে ঠেকিয়ে জুত করে বসে। পুলকের কল, এখন অনেকক্ষণ হ্যাজাবে।

হাঁ বলো। ইয়ার ফোনটা গুছিয়ে নিতে নিতে ও কথা শুরু করে আবার। ফোন ধরলাম তো। থরি না বলার মানে কী? ট্রেনে ব্যাপক ভিড়! একটু পরে করবে?

ঠিক আছে বলো।

ধূৰ্ণ! অভিযোগ করো না তো। রেখে দেব।

আরে সিচুয়েশনটা বোঝার চেষ্টা করবে তো।

পারব না। কাল অফিসে নটা-ছটা ডিউটি। তারপর আর...। বলছি তো সস্তব হবে না। একটু ধরো তো, হাঁ বলো। একহাতে মোবাইল ধরে তান্য হাতে চশমা খুলে ব্যাগে রাখে অমৃতা।

বলো, হাঁ, হতে পারে। না, কাল নয়।

শোন, ফর ইওর কাইন্ড ইনফর্মেশন, কোনওদিনই আমি শুধু শুধু কামাই করি না।

না। তেমন কিছু দুরকার নেই। আজ্ঞা রবিবারেও দেওয়া যায়।

ও তাই বলো, কামিং সানডে তুমি থাকছ না। বাইরে যাচ্ছ।

আগে বলোনি তো।

ট্যারে? এখন? কতদিনের ট্যার?

হায়দ্রাবাদে এই পচা গরমে, মরবে তো। একটু ধরো। হাঁ, মাস্তুলি বার করছি। হাঁ, আর একটু...।

হাঁ বলো। ঠিক আছে ফিরে এসো। তারপর দেখা যাবে।

না। এর মধ্যে কী করে সস্তব? প্রতিদিনই অফিস আছে তো। এ নিয়ে ভাবতে যাব কেন? আহ্নাদ! তোমার ট্যার ইম্প্রেস্ট আর আমার চাকরিটা ফালতু?

কী বললে? তোমার মা বাবা কেন, স্বয়ং দৈশ্বর বললেও চাকরি ছাড়ার প্রশ্ন নেই।

বিয়ের পর মানে? বিয়ে হলে কি আলাদা ল্যাজ গজাবে?

স্যারি! ভৌষণই ভুল ভেবেছ। আমি কাঁচের পুতুল নই যে আলমারিতে সাজাবে।

বোকার মতো বক বক করো না। টাকা একটা ফ্যাক্টর ঠিকই তবে শুধু টাকার জন্য কেউ চাকরি করে না। অন্ততঃ আমি...।

না না তোমার ভাবনা নিয়ে তুমি থাক। এখনও সময় আছে। বরঞ্চ ভেবে দেখো কেটে পড়বে কি না। আমি কিছু মাইন্ড করব না।

হাঁ বলছি। সিরিয়াসলি বলছি। তুমি ভুলভাল বকলে আমাকে উন্নত তো দিতেই হবে।

সো হোয়াট? আমার কি? তোমার স্যালারি, স্টেচাস্‌ নিয়ে আমি ধূয়ে ধূয়ে জল খাব না।

শোন, এক কথা যান্ন যান্ন করলে ফোন রেখে দেব। বোকার মতোই বলছ যে। এসব মান্দাতার আমলের চিঞ্চাধারা আজকের দিনে চলে না।

না। এই আলোচনাটা ছাড়ো। বলছি তো, লিভ ইট। বিশ্বাস করো এসব ডায়লগে হাসি পায় শুধু। তোমায় আমি আটকে রাখিনি। পারলে নাও ডিসিশন।

এসে যাবে না কিছু কখন বললাম।

তবে আমার জায়গায় তুমি হলে কি চাকরি ছেড়ে সংসার দেখতে?

আমি যা বলেছি মন থেকেই

বলেছি। হাঁ একটু বেশি সাফসাফ হয়ে গ্যাছে কথাগুলো। তা তোমাদের অফিসের শানিবীর মতো ন্যাকা ন্যাকা ডায়লগ দেওয়া তো আমার পক্ষে সস্তব না।

ন্যাকাই তো। বিশ্ব ন্যাকা! ও

সুবিধা ১৮

যাচ্ছে নাকি টুরে?

আরে তুমি আমাকে এখনও চেনোনি মনে হচ্ছে। আই ডেট  
বদার। ছঃ! ওই শান্তিকে হিংসে করব আমি? অতটা তুচ্ছ  
নিজেকে ভাবি না।

এবার রাখছি। স্টেশন এসে যাচ্ছে।

মোবাইলটা ব্যাগে রাখতে হবে। ছাড়ছি।

তোমার কথা তো কখনওই শেয় হয় না।

রাতে? আচ্ছা এগারোটাৰ পর।

একটা সিরিয়াল দেখব তাই। সবসময় উল্টোপাল্টা কথা  
রেখো না তো। না ছাড়ব না। কারুৰ জনোই কিছু ছাড়াছড়ি  
মধ্যে নেই আমি। রাখছি।

ফোনটা ব্যাগে ঢেকাতে ঢোকাতে ভাবছিল অমৃতা, স্টেশনে  
নেমেই মাকে একটা রিং করতে হবে। বাড়ির নাম্বারটা বারবার  
স্থিনে আসছিল। স্টেশনের বাজার থেকে কিছু কিনে নিয়ে যেতে  
বলবে হয়তো।

স্টেশনে নেমে একপাশে সরে গিয়ে মোবাইলটা অন করল  
ও। কে? মা?

হঁয় বলো, কী কী নিয়ে যেতে হবে?

আরে ওসব কথা পরে হবে। বাড়ি গিয়ে শুনব। আগে বলো  
কী বাজার লাগবে? দ্যঃ! ভাল লাগে না। এখন যেটা দুরকার সেট  
বলো। বাকি সব পরে বলবে।

না। ফুলকপি পাওয়া যাবে না। বাঁধাকপি এখন কেউ খায়?  
বাঁধাকপি কিনব না ব্যাস।

আলু নিয়ে যাব কী করে? বাবাকে বাজারে পাঠিও কাল।

শুধু শুধু বলব কেন? প্লাস্টিকের এই পাতলা ব্যাগে আলু নিয়ে  
যাওয়া যায়? আরে আলু তো গজুর দোকানেই পাওয়া যাবে।  
আনিয়ে নিও না।

ফল কী কী নেব?

না। নিচু, আম সব নিয়ে যেতে পারব না। তুমি বুবাছ না কেন,  
সঙ্গে ব্যাগ নেই!

কে ফেন করেছিল? নীতা? তো? মোবাইলে করতে বললে  
না কেন? আচ্ছা ঠিক আছে। আমি কল করে নেব। আর কে?

মেজমাসিমা? পরে শুনব। ফোনে এত বকবক শোনার সময় নেই।

কী বলছ? পাঁউরুটি? মুড়ির প্যাকেট? না মুড়ির প্যাকেট  
নিয়ে যেতে পারছিন। পাঁউরুটি হাফ পাউন্ড নিলে হবে তো?

শোন মা, আর কিছু নিয়ে যাওয়া সম্ভব নয়। তোমার লিস্ট  
শেষ কর। আমি তো একটা মানুষ, নাকি? অফিস ফেরৎ, যা খুশি  
তাই বলেই চলেছ। ডিস্পাইট! না বেশি দেরি হবে না। কে  
এসেছে? আচ্ছা কিছু নিয়ে যাচ্ছি।

না ডিকটেট করো না। সিঙ্গারা, মিষ্টি, যেমন পারব নিয়ে যাব।  
না পাওয়া গেলে যা বুবাব তা...। দুজন এসেছে বললে তো?

রাখছি এখন। আর কিছু নিয়ে যাওয়া একদম সম্ভব নয়।  
স্টেশনে বসে লিস্ট করব? তুমি পাগল হলে নাকি? যা ভুলে যাব  
নেব না ব্যাস। রেখে দিচ্ছি এখন।

ফোনটা রাখতে রাখতেই অন্যমনস্ক হয়ে যাচ্ছিল ও। কী  
ব্যাপার? নীতা হঠাৎ ফোন করল কেন? কিছুদিন ধরেই বড়  
ডিপ্রেসড হয়ে আছে মেয়েটা। ওকে বাড়ি ফিরেই একটা ফোন  
করতে হবে।

খাওয়া দাওয়া সেরে, বিছানায় জুত করে বসে, কানে  
মোবাইলটা চেপে ধরল অমৃতা।

কীরে নীতা? ফোন করেছিলি?

আজ আবার কী হল?

ধ্যুৎ! তোকে নিয়ে আর পারা যাচ্ছে না। বললাম না মনে কর  
যা হয়েছে ভালই হয়েছে। পরে হলে কী করে সামলাতিস?

কী বলছিস? আমার? ব্রেক আপ? হ্যাঁ হতেই পারে তো।  
অসম্ভব কিছুই না। হলেও আমার কিছু এসে যাবে না। ভেবে নেব  
দুষ্টু গরুর চেয়ে শুণ্য গোয়াল ভাল।

বিশ্বাস কর কথার কথা বলছি না।

ঠিক আছে। অন্য কথা বল। আজ অফিস গিয়েছিলি? সে  
কী? সারাদিন বাড়িতে বেসে? মাসিমাকে জ্বালালি তো?

আবার এক কথা। যা গেছে তা নিয়ে ভেবে কোনও লাভ  
আছে। কী? কী বললি? হ্যাঁ আমি খুব নিষ্ঠুর! আমার কিছু যায়  
আসে না। আরে আমাকে বাঁচতে হবে তো।

সে তুই যা ইচ্ছে বলতে পারিস। আমি যা আমি তাই। এই  
দুনিয়ায় প্র্যাকটিকাল হওয়াই দরকার। না হতে পারলেই বাড়।

কী ভাবে সময় কাটাবি মানে? টিভি আছে, গান আছে, তোকে  
তো গান শুনতে বলেছিলাম।

বই পড়তে পারছিস না? তোকে আবার কে শেষের কবিতা  
পড়তে বলল? যত সব বোকা খিওরি।

আবে ব্রেকআপ তো যে কোনও কারও হতে পারে। তবে কি  
সে মরে যাবে? তোর তো ত্বু বিয়ের আগে। পরে যাদের হয়?  
এমন বোকাবোকা কথা বলিস না? তবে আমি কখনওই তোর  
মতো উন্নিশ্বশ শতাব্দীর ডায়লগ আওড়াবো না।

হ্যাঁ কাঁদব। তারপর ভুলে যাব। তুই তো বোকামি করছিস।  
জোর করে কাউকে দিয়ে কিছু হয়?

শোন, কাল আমি যাচ্ছি।

হ্যাঁ কালই। রবিবারও যাব। সেদিন তুই আমি দুজনে সিনেমা  
দেখব। অফিস ফেরতই যাব। কষ্ট হলে হবে। মাসিমাকে বলিস  
পরোটা আলুরদম বানিয়ে রাখতে।

আমার কষ্ট নিয়ে তোকে ভাবতে হবে না গুবলুসোনা। আমি  
কাল যাচ্ছি।

রাখছি বুলি। হতচাড়াটা বারবার ফোন করছে দেখছি।  
মিসড কল হয়েছে অনেকগুলো। না হাসিস না। এত জ্বালায়,  
সারাক্ষণ্ঘ হামলে আছে। মাঝে মাঝে মনে হয় তোর মতো হলে  
ভালই হত।

নারে, সিরিয়াসলি বলছি।

আচ্ছা আমি রাখছি। কাল যাব। এই ধৰ সাতটা তো হবেই।  
ভাল থাকিস, কেমন।

দ্বিতীয় পর্ব

বেলা এগারোটা। বালতিতে ন্যাতা ডুবিয়ে ঘর মুছছিল সরমা,  
মাসিমা বাথরুমে। রাম্ভারে গ্যাসটা অন করা আছে। ভাত ফুটছে।  
ফোন বাজতেই ধীরে সুস্থে জলের হাত মুছে ফোনটা ধৰল ও।

কে?

ও অঞ্জনা বৌদি?

না জ্বর। কাজে বেরোতে পারিনি।

সে বললে কী করে হবে। কাল রাতে ধূম জ্বর এসেছিল তো।  
কোমরেও খুব ব্যাথ।

হ্যাঁ। ভেবেছিলাম খবরটা দেব। তা ছেলে যেতে চাইল না।  
বলল খবর দিতে বেরোলে ইস্কুলের দেরি হয়ে যাবে।

না না। ফোন খবর দিতে গেলে পয়সা ভরতে হবে। পয়সা  
ভরা নেই। ফোন করব কী করে?

দেখুন বৌদি, মানবের শরীর খারাপ হয় না?  
আপনাদের শরীর খারাপ হয় না?

না। বললেই হল? রোজ কামাই আমি মোটেই করি না। এ

মাসে পেথম দিকে একটা রবিবার যাইনি শুধু।

কী? মাসিমার বাড়ি গেছি? কে বলল? গেলে আপনারা জনতে পারতেন না কি? গেলে তো সবার বাড়িই যাব।

মোটেই মিথ্যে বলছি না। তবে কোথাও না গেলেও ওনার কাছে যাওয়া তো উচিতই। তাছাড়া অবরে সবরে টাকা পয়সা ঢালো মাসিমাই তো দেন। সেই যে আমার সোয়ামিকে হস্পাতালে ভর্তি করতে হল, তখন কে দেখেছে, মাসিমা ছাড়া।

আপনি দেন না বলিনি তো?

ঠিক আছে, না রাখবেন, ছাড়িয়ে দিন। শীতের পাওনা দিতে হবে কিন্তু। আগেই বলে রাখছি।

আমি আগে ছেড়ে দেব বলিনি। ওই কথাটা আপনিই তুললেন, তাই বলা।

না। কাল যাব কি না বলতে পারছি না। শরীরটা একটু সামলে নিতে হবে তো। পরশু ঠিক যাব। হঁ বলছি। ঠিক আছে। বাসন রেখে দেবেন। এই ধরন আটাটা হবে। রাখছি।

মাসিমা এখনও বাথরুমে। ঘরদের মুছে কাপড় কাচতে বসেছিল সরমা। মাসিমার ছেলে বাইরে থাকে। এইসব কাজের জন্য পাঁচশো, আর মাসিমাকে দেখেশুনে রাখার জন্য পাঁচশো, মোট হাজার টাকা এবাড়ি থেকে পায় ও। তাছাড়া এটা ওটাও হামেশাই হাতে আসে। এ বাড়ির কাজ কম। একা মানুষ। ঘরদের মোছার কাজটাই যা একটু ভারি। বাকি একজনের জামাকাপড়, বাসন এমন কিছু হয় না। ভাত হয়ে গিয়েছে দেখে গ্যাসটা বন্ধ করে দিল ও। আজ শুধু এই বাড়িতে কাজে এসেছে। নেহাত বিছানায় না শুলে মাসিমার কাজ কামাই করে না ও। ছেলের কাছে গেলে মাসিমা টানা ছুটি দেন। তখন রোজ আসাটা পুরিয়ে যায়।

মোবাইল বেজে উঠল। শিশুদি করেছেন। উনি আবার ইঙ্গুলের মাস্টোরনি। বাড়ির কাজ করতে হলেই হাঁফিয়ে থাণ। এনাদের রকম সকম দেখে হাসি পায় সরমার।

হাত ধূয়ে মুছে ফোন ধরে ও।

হঁ বলুন। আমি বাড়িতেই আছি। না আজ আর যেতে পারব না।

তা আমি কী করব? শরীর খারাপ হয়েছে। কাল রাতে জ্বর এসেছিল তো। কাঁপুনি দিয়েছিল আবার।

ম্যালেরি কী না কী করে বলি, রক্ত পরীক্ষা হয়নি তো।

আপনি নটার পরেও বসে রইলেন কেন? বলাই তো আছে নটার মধ্যে না চুকলে ধরে নেবেন যাব না।

খবর দিইনি কেন? আচ্ছা বলুন তো সবসময় জনে জনে খবর দেওয়া স্বত্ব নাকি?

না। ফোন করতে পারব না। ফোনে পয়সা নেই। ধরা যাচ্ছে। করা যাচ্ছে না।

দেখুন, এত কথার উত্তর দিতে পারব না। কাজ করলে দু একদিন কামাই হবে।

ঠিক আছে। না পোষালে ছেড়ে দিন। শীতের পাওনা দিতে হবে কিন্তু।

আমি তো কাজ ছাড়ার কথা আগে থেকে বলিনি। আপনিই বলাগোনে।

সে ঠিক আছে। আমরা গরীব মানুষ। কথায় মাথা ঘামালে চলে না। সামান্য কথায় কাজ ছাড়লে ছেলেপুলি নিয়ে পথে বসতে হবে তো।

হঁ ধরে নিন পরশু থেকে যাব। কাল হবে না। শরীরটা একটু বেয়াড়া হয়েছে। পেরে উঠব না।

আচ্ছা আচ্ছা। তেমন হলে সামনের বাড়িতে চাবি রেখে যাবেন। না তোবাব না।

মার্চ ২০১৪

হঁ। গগন ডাক্তার দেখছে।

না না পয়সা লাগবে না। পয়সা মাসিমা দিয়েছেন। কী বললেন মাসিমার বাড়ি কাজে গেছি? কে বলল?

শ্যামলী?

ভজাভজির কথা হচ্ছে না। তবে ডাহা মিথ্যে কথাটা বলল, ওকে ছেড়ে দেব? না আপনার নাম করব না। তবে শ্যামলীকে আমি ছাড়ি না। কাজে ভাঙ্গি দেওয়া বার করছি।

আচ্ছা যাব। না বাগড়া করে আপনাকে বিপদে ফেলব না।

পরশু যাচ্ছি। রাখছি কেমন। হঁ ঠিক যাব। ভাববেন না।

কাজকর্ম সেরে ভাতের থালাটা নিয়ে মাটিতে থেবড়ে বসেছিল সরমা। বড় একপিস ইলিশ মাছ দিয়েছেন মাসিমা। সামনে ঘোরাঘুরি করছে, তাই খেতেই হবে। না হলো ঠোঁঁয়া পুরতে পারলে ছেলের জন্য নিয়ে যেত ও। তবে ছেলের জন্য প্লাস্টিক ব্যাগে আম লিচু রাখা আছে। সে ও মাসিমারই দেওয়া। এত বাড়ি খাটে ও এমন মন কারণও নেই। ফোন আবার বাজে। মুখের খাবারটা গিলে নিয়ে মাছের কাঁটা বাছতে বাছতেই বাঁ হাতে ফোনটা ধরল ও।

কে? মিঠুরোদি?

আর বলবেন না, শরীর খারাপ হয়েছে খুব। ধূমজুর হয়েছিল কাল রাতে।

জানি। বাচ্চা সামলে একহাতে কাচাকুচি, রান্নাবান্না, ঘরদের...। বুঝিনা কি? কিন্তু জ্বর হলে আমিই বা কী করব বলুন?

হঁ। বুঝেছি। সামনের বাড়ির ওই মেরেটাকে দিয়ে সব করিয়ে নিলেন। কত নিল? কুড়ি টাকা?

ঠিক আছে মাইনে কাটার হলে কাটবেন। কিন্তু সামনের মাস থেকে আমি আর কাজ করব না।

হঁ। বলছি তো। লোক দেখে নেবেন। শীতের পাওনা নিয়ে আমি ছেড়ে দেব।

কেন? ওটা তো আমারই পাওয়ার কথা।

আশৰ্য পুরো শীতকাল কাজ করলাম তার আপনি বলছেন...। ছাড়ব না তো কী? অসুখ হলো, শরীর খারাপ হলো, একদিন কামাই করলেই এত কথা শোনাবেন কেন?

না। সে ঠিক আছে। অমন কত হয়! মাইনে থেকে টাকা কাটলে থাকব না, তাই বলেছি।

ঠিক আছে। বললাম তো। হঁ বুঝেছি। আচ্ছা...।

বুনসোনার গলার আওয়াজ পাচ্ছি। কাঁদছে নাকি? ওকে দেখুন।

যাব। তবে কাল নয় পরশু।

না। মাসিমার কাজে গেলে আপনাদেরও করে দিতাম।

ওরকম অনেয়ে কাজ সরমা করে না।

বললাম তো। যাবারে বাবা যাব। কাজ না করলে চলবে?

ফোন রেখে হাতমুখ ধূয়ে জুত করে একটা পান খায় সরমা। পিচ করে পিক ফেলে একবার। মাসিমার কাপড় চোপড়গুলো শুকোতে দিতে দিতে ও ভাবিছিল এই বুঢ়ো মানুষটাকে নিয়ে ওদের যত টানাটানি। মায়া হয় না গো। শক্ত শক্ত হাত পায়ে তোমরা তো নিজেদের কাজটুকু করে নিলেই পার। ইনি পারবেন? তবু যা হোক বৌদিদের ফেনগুলো এল। একদিন বাড়তি ছুটি আদায় করা গেল। গো হাত পায়ের ব্যাথাগুলো একটু মরবে। এক আধদিন কামাই না করলে হয়?

তৃতীয় পর্ব

বাড়িতে ঠিক বারোটা। ক্লাস থেকে কমনরুমে ফিরে মোবাইলের



**ফোনটা রাখতে  
রাখতেই  
অন্যমনক  
হয়ে  
যাচ্ছিল ও।  
নীতা হঠাৎ ফোন করল  
কেন? কিছুদিন ধরেই বড়  
ডিপ্রেসড হয়ে আছে মেরোটা। ওকে  
বাড়ি ফিরেই একটা ফোন করতে হবে।**

দিনে আমি নিয়ে নিই। শুধু শুধু ফেলব কেন? আচ্ছা এখন রাখছি। ক্লাস আছে। ঠিক দুটোর সময় আবার করব। খেয়াল রেখো। মানে ফোনের কাছাকাছি থেকো। রাখছি।

তিনটে বেজে গেল। সেই কখন থেকে ট্রাই করছি। এতক্ষণে পেলাম। ফোনটা ঠিক করে রাখোনি কেন? কখন দেখলে? হ্যাঁ। এনগেজড আসছিল। তারপরে তো ক্লাস ছিল। যাই হোক, একটু তাড়াতাড়ি বলো। মুসুমির রস দিয়েছে? ঘূম থেকে উঠল কখন?

বুবোছি। একটু আগেই উঠে পড়েছে। তার মানে পুরো দুষ্প্রটাও ও ঘুমোল না। মশারি টাঙ্গিয়ে দিয়েছিলে? মোটা বালিশটা পায়ের পাশে ছিল? ডিঙ্গিয়ে নেমে পড়েছিল? তুমি দরজা বন্ধ করে শুয়েছিলে তো? না না। নিচের ছিটকিনি দিয়ে লাভ নেই। ওপরেরটা দেবে। ওটা ও খুলতে পারে। মুখ ধূয়েছিলে? চোখ? জল দিয়েছিলে? জল?

এবার বলো, মুসুমির রস পুরোটা খেলো? খেলো না? কেন? নির্ঘাঁটক টক লেগোছ। বলেছিলাম না চামচে করে আলগোছে চেক্ষে নেবে। নিশ্চয়ই টক ছিল। একদম খেলো না? বুবোছি। ওটুকু তো ফেলবেই। আজ খুব জোরে ফুঁ ফুঁ করেছিল? তোমার মুখে রস ছিটকেছে? হিং হিং। আমাকেও তো করে। ওটাই ওর খেলো। দাঢ়াও। ধরো।

এখুনি বলছি। আচ্ছা। তারপরে কী হল? বিনুকে খাওয়ালো?

বেশ করেছ। একবারে না খেলে জোর তো করতেই হবে। কিন্তু বিনুকটা লিকুইড সাবানে ধূয়ে নিয়েছিলে? সে কি? শুধু জলে? কতদিন ধরে ওটা পড়ে আছে বলোতো? তোমার যদি একটু বুদ্ধি থাকত। ধ্যাঁ! ওই নোংৰা বিনুকটায়...। আর যুক্তি দেখিও না তো। ভাল লাগে না বাবা। আর কী করা যাবে। যা হবার তাতে হয়েই গেল। পরের বাবে দয়া করে মনে রেখো।

এখন কী করছে? কেন? টম এ্যান্ড জেরিটা চালিয়ে দাও। হ্যাঁ আমি সব ঠিক করে রেখে এসেছি। শুধু শুইচ অন করলেই হবে। শোন, আজ আমার একটু দেরি হবে। একটা মিটিং আছে। না না। সাতটা বড়জোর। আমি এখন রাখি? বিকেলে রোদ পড়লে ওকে পার্কে নিয়ে যোগ। দরজা টানার আগে চাবিটা ব্যাগে নেবে। টাইম কী করে বলব? এই ধরো পোনে পাঁচটা নাগাদ। ধ্যাঁ। সব কি বলা যায়? রোদ দেখে নেবে। ও হ্যাঁ জামাকাপড় তুলেছ? দরজা ভাল করে দিয়ে ছাদে যাবে। ও পেছন পেছন দৌড়বে নাহলে। যাও যাও। আর দেরি করো না। পরে ফোন করব।

এই তো। মিটিং এই শেষ হল। আমি এখন অটোতে। একটু ধরোতো। পঞ্চাশ বাব করি। ঠিক আছে। এবার বলো। কী করব? চারজন হয়নি। অটো ছাড়ছে না। আচ্ছা বলো। দুধ দিয়েছ? কম্বল্যান একচামচ? চিনি এক চামচ কেন? দেড় চামচ তো। বিস্কিট খেয়েছে? ক্রিম দেওয়াটা দিয়েছিলে? না না নোনতা দিও না কখনও। খেলছিল পার্কে? কেন? বায়না করল কেন? এই লাল বলটাই নর্দমায় পড়ে গেল? না না। তোলনি, ভালই করেছ। তারপর অসুবিস্মৃত হয়ে ভোগাবে। ওর তো অনেক বল আছে। লালেরই বায়না? ঠিক আছে। একটা নিয়ে যাব না হয়।

দাদা ফিরেছেন? ফেরেননি? ফোন করেছিলেন? কী বলছ? আটটা হবে বলেছেন। আজকেই? আমার দেরি হচ্ছে আবার ওনারও...। কী আর করা যাবে, একটু বেশি থাকতে হবে তোমায়। আমি গিয়ে তোমাকে ছেড়ে দেব। হ্যাঁ ভেব না। রিস্বার ভাড়া দিলে তো অসুবিধে নেই। তাড়াতাড়ি পৌঁছে যাবে।

কী হলো? কাঁদছে কেন? হ্যাঁ শুনতে পাচ্ছি। পড়ে গেল নাকি? তবে বুরাতে পেরেছে আমার দেরি হচ্ছে? ভোলাও। ওই ট্রেনটা নামিয়েছ? রোবোটা কোথায়? না হলে গান চালাও। চিভি খোলো দ্যাখো যেখানে জীবজন্তু বা কার্টুন দেখায়...। এখনও কাঁদছে কেন? ভোলাও। থামছে না বললে হবে? ওইটুকু একটা বাচ্চা থামছে না আবার কী? শোন, এখন রাখছি। থামলে জল দিও। গলা শুকিয়ে যাবে। জল দিতে ভুলো না।

আরে বাবা এই তো ট্রেন ছাড়ল। আমি বি লাফিয়ে চলে যাব? আরও চলিশ মিনিট। দাঁড়াও বলছি। আগে বসেনি। ও চুপ করেছে দেখছি। থামলে কী করে? ম্যাগি? টম এ্যান্ড জেরি? রোজ রোজ ম্যাগি দিছ কিন্তু। কী বললে? মা-মা করছে? বুবু মা মা করছে না? তবে কে? ওঁ তোমার ছেলে! ও তো বড় হয়ে গেছে। একাই থাকতে পারে। তবে? আচ্ছা। কবে হলো জুর? আজ সকালেই? আর কী সমস্যা? জুর বেড়েছে? কে বলল? ওঁ। ফোন বরেছিল? কে? পাশের বাড়ি? আমি কী করব বল দাদা ফিরলে তো তোমায় ছেড়েই দিতেন। হ্যাঁ। দেখছি। এই ধরো আরও আধাস্ত। আরে বাবা ট্রেনে আছি। গোলমাল হচ্ছে। সবকথা শোনা যাচ্ছে না। পরে বলো। ঠিক আছে, ঠিক আছে। একশো টাকা আমার কাছ থেকে নিয়ে ওষুধ কিনে নেবে। ও সেবে যাবে। নারে বাবা। যাচ্ছি তো। সেই থেকে এককথা ঘ্যান ঘ্যান করেনাতো। জুর হয়েছে ওষুধ পড়বে। সেবে যাবে। আমি গিয়ে তোমাকে ছেড়ে দেব। তখন যা করার করো। এবার চুপ করো। সব গিয়ে শুনব। ঠিক আছে, ঠিক আছে। রাখছি এখন।



# খাতু সাজ !

সম্প্রতি খাতুপর্ণা সেনগুপ্তর দু-দুটো ছবি মুক্তি পেল প্রেক্ষাগৃহে। একটি সুন্দরবনের পটভূমিতে, অন্যটি পুরোপুরি শহর কলকাতা কেন্দ্রিক। দুটি ছবিতেই খাতুপর্ণা দুই মেরুর চরিত্রে সাবলীল। ওর এক অঙ্গ ক্ষমতা হল যে কোনও পোশাকে যে কোনও চরিত্রে ও একাঞ্চ হয়ে উঠতে পারে। তা সে ‘টান’ ছবির জলকন্যা বা ‘বিয়ে নট আউট’-এর কর্মক্ষম স্ত্রী যাই হোন না কেন। খাতুপর্ণার সঙ্গে কাজ করার অন্যতম মজা হল ওর সহজ সরল ব্যবহার। প্রসাধন বা মেকআপ নিয়ে ওর চিত্তাভাবনা থাকলেও সেটা অবসেশন নয়। চরিত্রানুযায়ী নিজের সাজ, প্রসাধন খুব চটপট পালটে ফেলতে পারে ও। তাই একবার শ্যাটিং-এ এলে ওর তৈরি হতে, কিংবা শ্যাটিং-এর মাঝে টাচ আপ-এ সময় বেশি লাগে না। ‘বিয়ে নট আউট’ ছবির ক্ষেত্রে তার ছিল দুটো লুক। একটি থাক বিবাহ ও অন্যটি বিয়ে পরবর্তী। দুটো সময়কে আলাদা করতে খাতুপর্ণা তার চুলের স্টাইল, পোশাক, চলা ফেরা সবের মধ্যেই এনেছিল ফারাক। পোশাকের ক্ষেত্রে ছিল এমন কিছু পরা যা আরও পাঁচজন কর্মরতা মহিলা সহজেই পরতে পারেন। শাড়ি, সালোয়ার তো বটেই, সঙ্গে ইন্ডো ওয়েস্টার্ন কিছু পোশাকও তাঁর জন্য ডিজাইন করে দেয় রাধিকা সাঙ্গভি। তারই কয়েকটি নমুনা রইল সুবিধার পাঠকদের জন্য।

- স্কার্ট, বিশেষত লঙ স্কার্ট ভারতীয় মহিলাদের ভালই লাগে। আমাদের ঘাগড়া তো এরই এক সংস্করণ!
- একটু লঙ কুর্তা সঙ্গে থি কোয়ার্টার টাইটস ও ছোট জ্যাকেট, কলেজ পড়ুয়াদের ক্যাজুয়াল পোশাক হিসেবে মানানসই।
- স্কার্ট, টপ জ্যাকেট হালকা শীত, বসন্ত বা বর্ষার ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা মেলালা দিনের জন্য আদর্শ কমিশনেশন।

(পা শুকি শেফার্ড)



মার্চ ২০১৪

Sundar

সুবিধা ২৩

# ରସେ ବସେ ବେନାରସେ !

ମନ ତାର ବାର ବାର ଫିରେ ଯାଯ ଚେନା ଜାୟଗାୟ । ତାଇ ଫିରେ ଫିରେ ଯାନ ବେନାରସେ  
ଦୋଳନ ରାୟ । ଏହି ଶହର ତାକେ କେନ ଟାନେ ଜେଣେ ନିନ ଓରାଇ କଲମେ



ଏକଟାନା ଦୁ ସଂପ୍ରାହ ବାଡ଼ି  
ଆର ଫୁଡିଓ କରନେଇ  
ହାଁପିଯେ ଉଠି ଆମି । ତଥନ  
ସଦି ଏକଟା ଦୁଦିନେର  
ଆଟ୍ଟଡୋର କିଂବା ଯାତ୍ରା ବା  
ନାଟକେର ଜନ୍ୟ ଚାରଦିନ  
କଳକାତାର ବାଇରେ ଥାକା  
ଯାଯ ତାହଙେଇ ବେଶ  
ଖାନିକଟା ଆନନ୍ଦ ପାଇ ।  
ବଲତେ ପାରେନ ଆମାର  
ପାରେର ତଳାୟ ସର୍ବେ' ବା  
ଆମି ଭରଣ ପିପାସୁ । ତାଇ

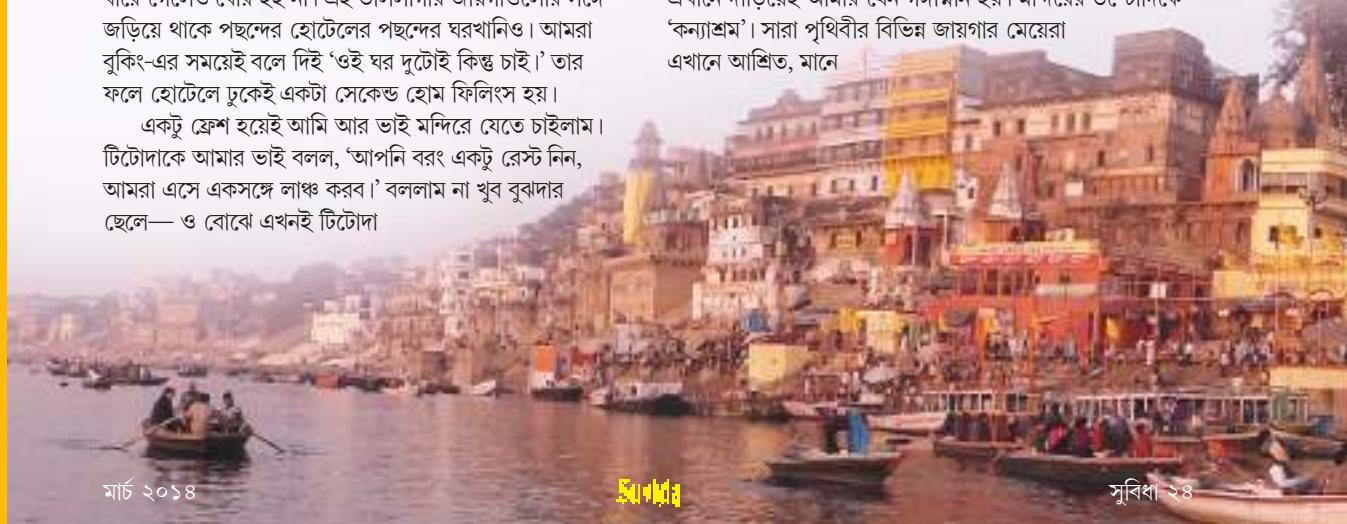
ବଲେ ଆମେରିକାନ ବା ଜାପାନ ପର୍ଯ୍ୟକଟକେଦେର ମତୋ ହାତେ ଯାପା । ପିଠେ  
ଭାରୀ ବ୍ୟାଗ ଆର ପାଯେ ଫିକାର ପରେ ଘୁରେ ବେଡ଼ାନୋର ମାନସିକତାଓ  
ଆମାର ନୟ । ସେଇ କାରଣେଇ ଭାଲ ଲାଗାର ଜାୟଗାୟ ଏକାଧିକବାର ଛୁଟେ  
ଯାଇ, ପ୍ରତିବାରେ ଅଭିଭିତାଇ ପରେରବାର ଯାବାର ଆକର୍ଷଣ ହରେ ଓଠେ ।  
ଭାରତବର୍ଷେ ଏବଂ ଭାରତେର ବାଇରେଓ ଏମନ ଏକାଧିକ ଭାଲ ଲାଗାର  
ଜାୟଗା ଆହେ ଆମାର ସେଖାନେ ବସ୍ତାର ଗେଲେଓ ଆମି ବେର ହାଇ ନା ।  
ଭାରତବର୍ଷେ ବେନାରସ ତାର ମଧ୍ୟେ ଏକଟି । ହାତେ ଦୁଦିନ ଛୁଟି ଥାକିଲେ  
ଜୋର କରେ ଆର ଦୁଦିନ ଛୁଟି କରେ ଚଲେ ଯାଇ ବେନାରସ । ସଦିଓ  
ଆମାର ମନେ ହୟ ଯାରା ପ୍ରଥମ ଯାବେନ ତାରା ହାତେ ପାଁଚ-ଛଦିନ ସମୟ  
ନିରେ ଗେଲେ ଭାଲ, ସଙ୍ଗେ ସାରନାଥ, ଏଲାହାବାଦ, ପ୍ରଯାଗଟାଓ ଘୁରେ ନିତେ  
ପାରେନ ।

ସଦିଓ ଟ୍ରେନେ ଏକରାତ୍ରିର ଜାର୍ନି ତବୁଓ ଆମରା ସମୟ ବାଁଚାତେ  
ଭୋରେର ଫ୍ଲାଇଟେ ଯାଇ ସାଧାରଣତ । ଆମାର ଆର ଟିଟୋରା ଏହି ଘଟିକା  
ସଫରେ ଏଖନ ମାରୋ ମାରୋଇ ନୃତ୍ୟ ସଞ୍ଚି ହୟ ଆମାର ଭାଇ ବୁଡ଼େ ।  
ସହସ୍ରାତ୍ମୀ ହିସେବେ ବେଶ, ବ୍ୟାମ କମ, ସେଲ୍ ଅଫ ହିଟୁମାର ଭାଲ,  
ସର୍ବୋପରି ବୁଝାଦାର ଛେଲେ । ଫ୍ଲାଇଟ୍ ଥେକେ ନେମେ ହୋଟେଲେର ପାଠାନୋ  
ଗାଡ଼ିତେ ଚଲେ ଗୋଲାମ ଆମାଦେର ନିର୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଟେଲ ଗୋଧୁଯାଲିତେ  
'ହୋଟେଲ ବୈବ' । ଓହ ଯେ ବଲଛିଲାମ ଭାଲଲାଗାର ଜାୟଗାୟ ବାରେ  
ବାରେ ଗେଲେଓ ବୋର ହାଇ ନା । ଏହି ଭାଲଲାଗାର ଜାୟଗାଣଲୋର ସଙ୍ଗେ  
ଜଡ଼ିଯେ ଥାକେ ପଞ୍ଚଦେଵ ହୋଟେଲେର ପଞ୍ଚଦେଵ ସରଖାନିଓ । ଆମରା  
ବୁକିଂ-ଏର ସମୟେଇ ବଲେ ଦିଇ 'ଓହ ଘର ଦୁଟୋଇ କିନ୍ତୁ ଚାଇ ।' ତାର  
ଫଳେ ହୋଟେଲେ ଢୁକେଇ ଏକଟା ସେକେନ୍ଦ୍ର ହୋମ ଫିଲିଂସ ହୟ ।

ଏକଟୁ କ୍ରେଷ ହରେଇ ଆମି ଆର ଭାଇ ମନ୍ଦିରେ ଯେତେ ଚାଇଲାମ ।  
ଟିଟୋରାକେ ଆମାର ଭାଇ ବଲଲ, 'ଆପନି ବେର ଏକଟୁ ରେସଟ ନିନ,  
ଆମରା ଏସେ ଏକସଙ୍ଗେ ଲାଘ୍ କରବ ।' ବଲଲାମ ନା ଖୁବ ବୁଝାଦାର  
ଛେଲେ— ଓ ବୋବେ ଏଖନେଇ ଟିଟୋଦା

ମନ୍ଦିରେ ଯେତେ ଚାଇବେ ନା । ଓହ ପୋଥାମଟା ଓ କାଳ ସକାଳେର ଜନ୍ୟ  
ଫିଙ୍ଗ କରେଛେ । ସେଖାନ ଥେକେ ଓକେ ନଡ଼ାନେ କାଠିନ । ଉଟେଟୋଦିକେ ଓ  
ଏଟାଓ ଜାନେ ବେନାରସେ ଏବେ ଆମାର ପ୍ରଥମ କାଜ ଆମି ମନେ କରି  
ବାବା ବିଶ୍ଵାନାଥେ ସଙ୍ଗେ ଦେଖା କରା, ତାରପର ଅନ୍ୟ କିଛୁ । ଆମାଦେର  
ହୋଟେଲ ମନ୍ଦିର ବା ଦଶାଷ୍ଵମେଧ ଘାଟ ଥେକେ ଅନତିଦୂରେଇ । ତାଇ ଆମାରା  
ଦୁଜନେ ଚଟଜଲଦି ମନ୍ଦିର ଥେକେ ଘୁରେ ପାଶେ ଆମପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ୍ଦିର ହୟେ  
ଚଲେ ଏଲାମ । ଆଜ ହୋଟେଲେଇ ଆମାଦେର ଜନ୍ୟ ଦୁପୁରେ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର  
ଖାଓୟା ଦାଓୟାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରେଛି । ବାହିରେ ବେଡ଼ାତେ ଗେଲେ ଆମି  
ଖାବାର ବ୍ୟାପାରେ ସବ ରେସ୍ଟ୍ରାକ୍ଷନ ମାଥା ଥେକେ ବେର କରେ ଦିଇ । ବେର  
ମେଖାନେ ଯାଛି ସେଖାନକାର ଯେଟା ଅଥେନ୍ଟିକ, ଯେଟା ସିଗନ୍ଚେଚାର  
ଆଇଟେମ ସେଟା ଆମି ଖାବି । ତାତେ ଯତ କେଜି ବାଡ଼େ ବାଡ଼ୁକ, ଫିରେ  
ଏସେ ୪-୫ ଦିନେର ମଧ୍ୟେଇ ଆବାର ମ୍ୟାନେଜ କରେ ନିଇ । ସୁତରାଂ  
ଏଖାନେ ଏସେ ନର୍ଥ ଇଙ୍ଗଲିଯାନ ମଶଲାଦାର ଖାବାର, ବେନାରସେର ପ୍ଯାଡ଼ା,  
ଲସି, ମାଲାଇ, ପାନ କୋନାଟୋତେଇ ଆମାର ନା ନେଇ । ଦୁପୁରେ ଖାଓୟା  
ମେରେ ଏକଟୁ ରେସଟ ନିଯେ ବିକେଳ ଚାରଟେର ସମୟ ବେରୋଲାମ । ଗତସ୍ୟ,  
ଆନନ୍ଦମୟୀ ମାଯେର ଆଶ୍ରମ ହରେ ନୌକୋ କରେ ସମ୍ବାରତି ଦେଖେ ।  
ବେନାରସେ ଆନନ୍ଦମୟୀ ମାଯେର ଆଶ୍ରମ ବେନାରସ ଭାଲ ଲାଗାର ଏକଟା  
ଅନ୍ୟତମ କାରଣ । ଏହି ଦୁର୍ବଲତାଟା ଅବଶ୍ୟ ଟିଟୋଦାଇ ଧରିଯେଛେ । ଓଁର  
ମାସିର ମୁଖେ ଶୁନେଛିଲାମ ଆନନ୍ଦମୟୀ ମା ନାକି ଓଁକେ କୋଲେ ବସିଯେ  
ନିଜେ ମୁଖେ-ଭାତ ଦିଯେଛିଲେ । ତାଇ ବେନାରସ ବା ହରିଦ୍ଵାର ଗେଲେ  
ଆମରା ଓଁର ଆଶ୍ରମେ ଏକବାର ଯାଇ-ଇ ।

ଶିବାଲାତେ ଅସିଥାଟେର ଗାୟେ ଆନନ୍ଦମୟୀ ମାଯେର ଦୋତାଳା  
ଆଶ୍ରମ । ଶିବାଲାତେ ଏକଟା ନିର୍ଦିଷ୍ଟ ଜାୟଗା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଡ଼ି ଯାଯ । ତାରପର  
ବେନାରସେ ବିଦ୍ୟାତ ଗଲି । ହେଟେ ଯାଓୟା ଛାଡ଼ା ଉପାୟ ନେଇ । ଏମନକି  
ଦୁଜନ ମାନ୍ୟ ଓ ପାଶାପାଶି ହାଁଟିତେ ପାରେ ନା ଏମନ ସର ଗଲି ।  
ଅସିଥାଟକିଇ ଆନନ୍ଦମୟୀ ମାଯେର ଘାଟ ବଲେ । ମନ୍ଦିରେ ଦୋତାଳା  
ବାରାନ୍ଦୟ ଦାଁଡ଼ାଲେ ବାଁ ଦିକ ଥେକେ ପର ପର ସବ ଘାଟ ବେଯେ ଗନ୍ଧ  
ବେଯେ ଚଲେହେ ଡାନ ଦିକେ ଯତଦୂର ଦେଖା ଯାଯ ପ୍ରସାରିତ । ଓପାରେ  
ରାମନଗର । ପ୍ରତିବାରଇ ସଖନେଇ ଯାଇ ବାରାନ୍ଦୟ ଏହି ଜାୟଗାଟାତେ ଏକବାର  
ବିଚୁକ୍ଷଣ ଦାଁଡ଼ାଇ— ମନେ ହୟ ପୃଥିବୀର ସବ ଶାନ୍ତି ଏଖାନେ ସମାହିତ ।  
ଏଖାନେ ଦାଁଡ଼ିଯେଇ ଆମାର ବେନ ଗନ୍ଧାଳାନ ହୟ । ମନ୍ଦିରେ ଉଟେଟୋଦିକେ  
'କଳ୍ୟାନ୍ଶ୍ମା' । ସାରା ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଜାୟଗର ମେଯେରା  
ଏଖାନେ ଆଶ୍ରିତ, ମାନେ

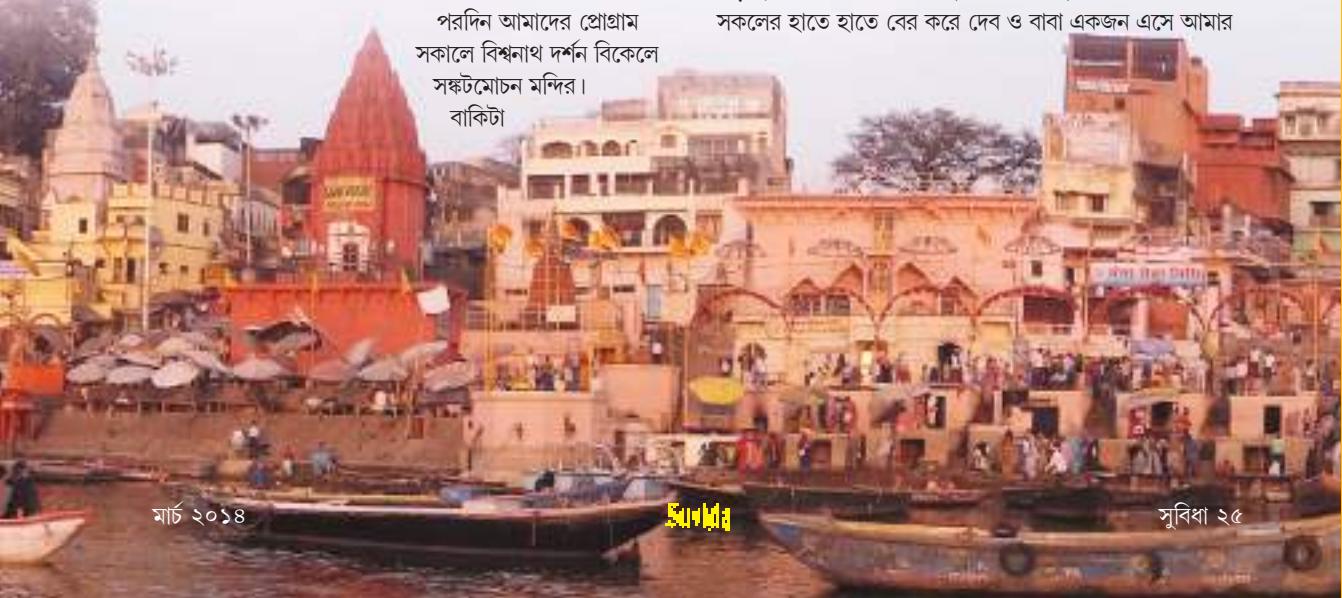


এরা মায়ের সেবার জন্য নিবেদিত। প্রথমবার খুব অবাক হয়েছিলাম যখন শুনলাম এরা কিন্তু অধিকাংশ অনাথ বা গৃহহীন নয়। অনেক বাড়ির লোক এদের খুব ছেটোবেলায় মায়ের সেবার জন্য নিরবেদন করে গেছেন। এখানে এদের অত্যন্ত যত্নসহকারে পড়াশুনা-পুজো বেদ-উপনিষদ-সংস্কৃত ইত্যাদি শেখানো হয়। রীতিমতো ডিপি দেওয়া হয়। এরা আজীবন ব্রহ্মচারী। কেউ সিনেমা পর্যন্ত দেখে না। দু-একজন যে ব্যতিক্রম হয়নি তা নয়, প্রাণ্পন বয়সে যদি কেউ সংসারী হতে চায় তাতে কোনও বাধা দেওয়া হয় না। তবে তার সংখ্যা খুবই কম। দু-একজন উনিশ কুড়ি বয়সের মেয়ে সাদা শাড়ি পরে মন্দিরের কাজ করছিল মেয়েগুলোর অপাপবিদ্ব মুখগুলির দিকে তাকিয়ে মনে হল কোনও মহাকাব্যের যুগের সেই স্মিঞ্চক কল্যু মুক্ত নারীযুখ দেখছি।

বহুবার যাতায়াতের কারণে মন্দিরের সেবকরা আমাদের জানে। তাই ওরাই আমাদের একটি নৌকো ঠিক করে দেয়। অসিয়াট থেকে সেই নৌকো করে আমরা একটার পর একটা ঘাট পেরিয়ে দশাশ্বমেধ ঘাটের দিকে বয়ে চললাম। মানসির ঘাট, হরিশচন্দ্রঘাট, মনিকর্ণিকা ঘাট। সব ঘাটগুলোর একটু একটু গল্প ইতিহাস বলছিল মাঝি। প্রত্যেকবারই শুনি, প্রত্যেকবারই একই রকম ভাল লাগে। অসিয়াটের হোটেলগুলো বেশির ভাগ বিদেশি পর্যটকদের পছন্দ। আজকাল বিভিন্ন শুটিং-এর কারণে বেশ কয়েকটি ঘাটের সংস্কার সাধন হয়েছে। আশেপাশে ছোটো বড় হোটেল লজ তৈরি হয়েছে, কিন্তু তবু কেন জানি না পুরনো ভাঙা চোরা ঘাটগুলোই যেন বেশি টানে। স্মৃতিমেদুর লাগে। ধীরে ধীরে গঙ্গাবক্ষে সূর্য তার সবচুক্র লাল রঁ নিয়ে ডুব দিল। সঙ্গে সঙ্গে জলটা যেন লাল হয়ে গেল। আর তার লালচে আভায় চারিদিকটা আলোকিত হয়ে উঠল এক অসাধারণ আলোয়। ঘাটের দিকে ফিরে দেখি মঙ্গলাচৰির বাতি জলে উঠেছে। পর পর দশজন পঙ্কতি দশ্তি আসনে বসে-দাঁড়িয়ে প্রায় একঘণ্টা ধরে সর্বোপাচারে মঙ্গলাচৰি করলেন। এই স্বর্ণীয় দৃশ্য বর্ণনা করার মতো শব্দ চয়ন ক্ষমতা আমার নেই। প্রচুর দর্শনার্থী ঘাটে দাঁড়িয়ে বা আমাদের মতো গঙ্গাবক্ষে নৌকোয় বসে সেই আরতি উপভোগ করলেন, ক্যামেরাবন্দী করলেন। এবার গিয়েই দেখলাম এক সঙ্গে দুটো ঘাটে একই আরতি হচ্ছে। এর পিছনে গুচ্ছ কারণ অনুসন্ধানে না গিয়ে আমরা পর পর দুদিন দুটো সন্ধ্যা দুজয়গাতেই সন্ধ্যারতি উপভোগ করলাম। দুটোই একইরকম ভাল লাগল। হোটেলে ফিরে হই চই আড়াবাজি পরদিনের আইটেনারি তৈরি করা, গাড়ির টাইম দেওয়া চলল। বেড়ানোর থেকেও বেড়ানোর পরিকল্পনা করাটা আমাদের আরেকটা অনন্দের ব্যাপার।

পরদিন আমাদের প্রোগ্রাম  
সকালে বিশ্বাস্থ দর্শন বিকেলে  
সঙ্কটমোচন মন্দির।  
বাকিটা

বিশ্বাস্থ, নিজেরা আড়া মারা কিংবা সেই মুহূর্তে যার যা মনে হবে সেটা করা যাবে। সোমবার বা বিশেষ তিথি ছাড়া মন্দিরে তেমন ভিড় থাকে না। অস্মিন্দে হয় না সকালের দিকে গেলে। দর্শন পুজো সবই হল। বলা হয়নি আগের দিন যখন অঞ্জপূর্ণ মন্দিরে আমি আর ভাই এসেছিলাম তখন থ্যান করেছিলাম যে আমার অনেক দিনের ইচ্ছে মন্দিরে দুপুরে ভোগ খাবার, কাল একবার টাই করব। আজ অঞ্জপূর্ণ মন্দিরে এসে দেখি সে এক এলাহি ব্যাপার। বিশাল বড় ঘরে একধারে টেবিল চেয়ারে, আর একধারে মাটিতে আসন পেতে সরবাইকে পাত পেড়ে খাওয়ানো হচ্ছে। এটা রোজকার ব্যাপার, সকাল দশটা থেকে বিকেল চারটে পর্যন্ত চলে। কোনও টাকা লাগে না। তাকিয়ে দেখছি সমস্ত সেবকরা খুব যত্ন সহকারে মানুষদের পরিবেশন করছেন গরম ধৈঁয়া ওঠা ভাত, ঘি, দুরকম ভাল, দুরকম সজি, আলুভাজা, পাঁপড় ভাজা, চাটনি, পায়েস। আমার খুব লোভ হল কিন্তু টিটোদাকে বলার সাহস হচ্ছে না। ওখানে বসে ও কি খাবে! পেছন ফিরে দেখি সেও আমার মতো লোভার্ত দৃষ্টি নিয়ে তাকিয়ে আছে। আমি বলেই ফেললাম ‘আমি এখানে খাব, তোমরা বরং হোটেলে গিয়ে খেয়ে নাও’। বলতে না বলতেই ও দেখি এক মুহূর্ত দেরি না করে বলল, ‘আমিও তো খাব।’ আমি বললাম, ‘তুমি এখানে বসে খাবে? তাছাড়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন কি না—’ ও বলল, ‘ধাত এখানে আমাকে কে চিনবে? আর দেখছি তো যথেষ্ট পরিচ্ছন্ন, দেখছ না কতো ডিস্পিলিনওয়েতে সার্ভ করছে।’ সত্য তাই। তিনজনে বসে পড়লাম একটা ফাঁকা জায়গা দেখে। উঃ এ্যাতো ভাল খাবার আমি সারা পৃথিবীতে কোথাও মনে হয় খাইনি। হয়তো ভাবছেন এটা কোনও ভক্তি বিশ্বাস কিংবা খিদের তাড়নার জন্য। জানি না তবে আড় চোখে বুড়ো আর টিটোদার খাওয়ার ধরন দেখে মনে হচ্ছিল ওরাও খুব তৃপ্তি করে খেল। বিকেলে সঙ্কটমোচন মন্দির। ভিতরে হনুমানজীর মূর্তি আর বাইরে জ্যান্ত হনুমান আর বাঁদরের ছোটাচুটি। প্রথমবার খুব ভয় পেয়েছিলাম। বাইরে থেকে ভোগের মিষ্টি আর ফুল নিয়ে হেঁটে চুকিছিলাম। একটা হনুমান রীতিমতো পথ আটকে বিনা অন্তে ছিনতাই করল ভোগের সদেশ এমনকী গাঁদাফুলের মালাটাও। ওগুলো কচ কচ করে খেয়ে ফেলল চোখের সামনে। আসলে ভোগটা নিতে হয় একেবারে মন্দির সংলগ্ন দোকান থেকে সকলের হাতে হাতে বের করে দেব ও বাবা একজন এসে আমার



বাঁ হাতটা চেপে ধরে আমার চোখের দিকে এক মুহূর্ত এমনভাবে তাকাল যার অর্থ হল, তোমাকে পাকামো করতে হবে না। এসেছ খুব ভাল, এবাব আমার হাতে দিয়ে দাও। আমি বুঝে নেব কাকে দেব আর কাকে দেব না। তারপর আস্তে করে প্যাকেটটা আমার ডান হাত থেকে নিয়ে নিল। না ছিলতাই নয়, খুব আদরে। আরও মজা লাগল যখন প্যাকেটটা হাত থেকে নিয়ে একটু দূরে গিয়ে আমার দিকে ফিরে তাকালো। টিটোদা বলল, ‘এ বাবা তোমাকে ভ্যাংচালো।’ বিশ্বাস করেন আমার কিন্তু মনে হল ও হসল, অসম্ভব একটা সৌহার্দের হাসি। জাস্ট থ্যাঙ্ক ইউ বলার মতো লাগল।

আজ এখন থেকে বেরিয়ে আমরা খানিকটা অকারণ পথ ঘূরলাম। এটাও আমাদের বেড়ানোর একটা অঙ্গ। সেই জায়গার একটা আস্তু গন্ধ পাই। বাড়িগুলোর ভিতর তাকিয়ে যতাবৃত্ত সম্ভব বুঝে নিতে চেষ্টা করি ওদের জীবনযাত্রা। খুব জানতে ইচ্ছে করে আজ দুপুরে ওরা কী খেয়েছে? রাতে কী খাবে? গাড়ি থামিয়ে পথের ধারে দোকান থেকে নানা রকমের পকোড়া আর পুদিনা চাটনি, মুলিকুচো কেনা হল। এটা এখানকার বিশেষ একটা স্ট্রিট ফুড, দুহাত অস্তরেই ছেট-বড় এমন দোকান দেখা যায়। খেলাম সব একটু একটু, বেড়াতে এসেছি তো। আজও আমরা সন্ধ্যারতি দেখলাম, অবশ্য আজ ঘাট থেকে। তারপর প্রদীপ ভাসালাম। ফেরার পথে একটা সাউথ ইন্ডিয়ান দোকানে চুকে লসি আর ফুচকা অর্ডার দিয়ে বসলাম। সবে ফুচকাগুলো খাচি ব্যস কিছু বাঙালি পর্যটক চুকল, এমন আদিযথেতা শুরু করল খাওয়া মাথায় উঠল। কোনওক্রমে বিল মিটিয়ে আবাব আমাদের হোটেলের চেনা ধরে অনেকে রাত অবধি আড়ত, খাওয়া দাওয়া হল। এই হোটেলে খুব সুন্দর একটা মাশরম প্রিপারেশন করে আমি রোজ অর্ডার দিতাম সেটা।

তৃতীয় দিন—কালই ফেরা, ভাবতেই কান্না পাচ্ছে অনেকটা দুর্গাপুজোর নবমীর মতো। ভোরবেলা উঠেই মনে হয় না এ-বাবা কাল দশমী—পুঁজো শেষ। যাই হোক আজ আমাদের ভালই প্ল্যান নান করে ব্রেকফাস্ট করে এগারোটায় বেরবো। বিন্দ্যাচল যাব। হোটেল থেকে ৭০কিমি—লাখ রাস্তায়। অসাধারণ ড্রাইভটা। পথের ধারে ধাবা হোটেল প্রায় প্রত্যেকটাই প্রত্যেকের সঙ্গে প্রতিযোগিতা করে পরিষ্কার পরিচ্ছয়। ভাল সার্ভিস খাবারও প্রায় সমমানের। তবে বেশির ভাগই শুন্দি শাকাহারি মানে ভেজ খেতে হবে। টিটোদা আর বুংড়ো তাতে একটু নাক কোঁচকালো। আমার কিন্তু বেশ লাগল। বাইরে আমি ভেজ খাবারই বেশি পচ্ছদ করি। চুকে পড়লাম খুব সুন্দর একটা বাগানওয়ালা রিস্ট ধাবাতে।

গার্ডেন আমেরিলোর নিচে বাগানের ভিতরে একটি টেবিলে বসে পড়লাম। চারদিকে একজনও বাঙালি নজরে পড়ল না। হ্যাঁৎ একটা দুষ্টুমি মাথায় চাপল। ভদর্কা খেলে হয় না—প্রস্তাবটা অবশ্যই টিটোদার কিন্তু মাটিতে পড়ামাতাই সবাই যেন লুকে নিলাম এক মুহূর্তে। পরমুহূর্তে মনে হল বিন্দ্যাচলে মন্দিরে যাব, পাহাড়ের উপর বিন্দ্যাবাসিনী মায়ের মন্দির, ভদর্কা থেয়ে মন্দিরে যাব? টিটোদা সঙ্গে সঙ্গে বলল ‘শোনো এই ঠাণ্ডায় ওই পাহাড়ের উপর যে মা দিন রাত বসে থাকেন তিনি ভদর্কা ব্র্যাসির মাহাত্ম্য জানেন।’ বুংড়ো পাশ থেকে বলল, ‘আরে বাবা ভদর্কা তো ভেজ, আলু থেকে তৈরি হয় মেললি।’ তবে? আর কী? অর্ডার দেওয়া হল। তারপর খাবার তনুরি রুটি, পমিস, ডাল এসব তো ঠিক আছে কিন্তু একটা আইটেম আমি জীবনে ভুলব না। এখানকার ‘কাজুকারি,’ অ-সাধারণ। বছরে একদিন থেতেই পারেন, পরের ৭দিন না হয় এক ঘণ্টা বেশি করে হাঁটবেন। সত্যি তাই করতে হবে। খাবারটা বলি, তাহলেই বুবাবেন কাঁচা কাজু এখানে সজি, গ্রেভি হল চিনে বাদাম আর পেস্তা এক সঙ্গে করে পোস্ত দিয়ে

বাটা। রান্নার মিডিয়াম হল গাওয়া ঘি, টপিংস হল কোরানো চিজ। মাবো মাবো মুখে পড়বে রোস্টেড আমড, কিশমিশ! উঁ! অপূর্বতম।

খাওয়ার পরে আরও প্রায় এক ঘণ্টা ড্রাইভ। একটা ব্রিজ পার হতে হয়, নিচ দিয়ে বইছে গঙ্গারই এক শাখা নদী। খুব সুন্দর এই জায়গাটা। পৌছে গেলাম বিন্দ্যাচল-এ।

আমরা এখানে আসার আগেই খবর হয়ে গেছে। পুরোহিত এসে একেবারে গাড়ি থেকে খাতির যত্ন করে নামাতে শুরু করলেন, বুংড়ো কানের সামনে বলল, ‘ব্যাপক ধার দিয়ে রেখেছে কিন্তু ছুরিতে, বি কেয়ারফুল মুরগি হবি না।’ আসলে ড্রাইভারদের সঙ্গে এদের একটা কমিশন ফিঙ্গা করা থাকে। যাই হোক পুঁজো দেওয়া হল। আমার বেশ ভালই লাগল। এখানে সব দেোকানে নানা রঙের বাঁধনি প্রিটের দোপাটা বিক্রি হয়। খুব চোখ টানে এর উজ্জল রংগুলো। আমি এবাব দু তিনটে কিনেছি। খুব সন্তা, ৬০-১০০-র মধ্যে। একটু ডিজাইনার টাচ পড়লেই আমরাই এগুলো কিনবো চার অক্ষের দামে। ফেরার পথে ওই ব্রিজটার উপর গাড়ি থামিয়ে খানিকক্ষণ দাঁড়ালাম। বুংড়ো আমাদের ছবি তুলল। বিন্দ্যাবাসিনী মায়ের মন্দিরে পুঁজো দেওয়ার পর আমাদের তিনজনের গলাতেই পুরোহিত প্রসাদীমালা পরিয়ে দিয়েছিল। এটাই ওখানকার পুঁজোর রীতি। বুংড়োর আব্দার ওই মালাটা আমাদের আবাব পরতে হবে। ওর নাকি খুব ভাল লেগেছে দেখতে। ও ঘুবি তুলবে। রাখা হল ওর আবদার। ওকেও পরতে বললাম, ছবি তুললাম। তারপর সেই মালাগুলো ব্রিজের ওপর থেকে নদীতে ফেলে দিলাম। খুব স্বোত নদীতে। ভেসে যাওয়া মালাগুলোর দিকে তাকিয়ে রঞ্জলাম যতক্ষণ দেখা যায়। বেশ লাগছিল। এখান থেকে ৬ কিমি দূরে আর একটা জায়গা আছে, সেখানে একটা মন্দির আছে হামাগুড়ি দিয়ে চুকতে হয় গুহার ভেতর। তদ্বাকালীর মন্দির। আর বাইরে প্রচুর প্রচুর বাঁধ। বাইরে দোকান থেকে ছোলা কিনে বাঁধরকে খাওয়াতে হয়। এটা নাকি এখানে পুঁজোরই একটা পাট। এবাব অবশ্য আমরা আর ও দিকে ঢেলাম না। টিটোদা বলল, ‘চলো ফেরা যাক।’ গাড়িতে উঠে বুলাম সবাই একটু যেন থামিয়ে পড়েছে। সেটা ভদকার গুণে না কাল দুপুরে ফিরতে হবে ভেবে তা বুঝতে পারলাম না। আমি দায়িত্ব নিলাম পরিবেশ বদলাবার। এমন একটা বিষয় নিয়ে কথা তুললাম যা শুনলে মেয়েরা একরকম উত্তেজিত হয়, ছেলেরা আরেকরকম উত্তেজিত হয়। বললাম, ‘আচ্ছা একটু বেনারসী শাড়ি দেখবো না।’ ব্যাস যেই বলা সঙ্গে সঙ্গে একেবারে এক্সপেস্টেড ওয়েতে সঙ্গী দুজনে হাঁ হাঁ করে উঠল। টিটোদা বলে উঠল, ‘না না আর কত শাড়ি কিনবে? শুধু শুধু কী দরকার? পরো কোথায়? একগাদা দাম,’ ইত্যাদি ইত্যাদি। বুংড়ো বলল, ‘ও বাবা তোর শাড়ি কেনা মানে তো ওই দেোকানে গিয়ে প্রচুর সময় নেওয়া বৰত বোরিং ব্যাপার...’ আমি বললাম, ‘না কিনি দেখতে অসুবিধে কী?’—এসব বলে সবাই হই চই করতে করতে প্রায় হোটেলের কাছে চলে এলাম। আমরা যে হোটেলে থাকি আশেপাশেই শাড়ির বাজার। এমনকী হোটেলেও একটা শাড়ির পাইকারি দেোকান আছে। বেনারসে গেলে সব মেয়েরাই একবাব বেনারসী শাড়ি কিনতে চায়, ভাবে অতেলেন্টিক হবে। কিন্তু ঘটনা হল দার্জিলিং-এর চা-এর মতোই। ফাইন কোয়ালিটি সবাব আগেই এক্সপোর্ট হয়ে যায়। যতই বনুক এটাই এক নম্বর, মোটেই তা নয়। আমিও প্রথমবাব বেশ ঠকেছি। পরে আমাকে একজন নাম করা কারিগৱের ওয়ার্কশপে নিয়ে গিয়েছিল আমাদের কলকাতারই একজন শাড়ির ব্যবসায়ী। সেইখান থেকেই আমি কিছু এক্সক্লিসিভ কালেকশন নিয়েছিলাম। এবাব আমার শাড়ি কেনার কোণও প্ল্যানই ছিল না

তবু শাড়ি বলে কথা— দেখতে তো ভালই লাগে। নিজেকে প্রভোক করব না বলেই ওই বিশেষ জায়গায় গেলাম না। আশপাশে অন্যান্য দোকানগুলো একটু ঘুরে দেখতে সত্তি ছাড়লাম না। কিছু টুকটাক কেনাও হয়ে গেল। এবার একটা দারণ জিনিস কালেক্ট করলাম। বেনারসি লুঙ্গি। এগুলো পরে সাধারণত ওখানকার পস্তি পুরোহিতরা পুঁজো করেন। এক রঙের বেনারসী সিঙ্গ থান। লাল, হলুদ, পিঙ্ক, চন্দন— দেখেই মনে হল এগুলো দিয়ে দারণ সালেয়ার কামিজ বানানো যাবে, খুব এক্সক্লুসিভ হবে। আরও একটা জিনিস ওখানে খুব সস্তা। কস্টিউম জুয়েলারি, বেনারসী চুড়ি আর বিনি। এখানে আমরা যেগুলো বিভিন্ন ব্র্যান্ডের ছাপে প্রচুর প্রচুর দাম দিয়ে কিনি ওখানে সেগুলো প্রায় এক তৃতীয়াংশ দামে পাওয়া যাব। রাজস্থানী ডিজাইন, পোলকা ডিজাইন, মিনে করা বিভিন্ন ডিজাইন, নিজেকে কঢ়েল করা সত্তিই ডিফিকাল। আমি এসব শপিং-এর সময় সাধারণত একাই থাকতে চাই। কোনও পুরুষ মানুষ সঙ্গে থাকলে সেও বোর হয় আমিও বিরক্ত হই, যাতো ঠুকবে— সবই ওদের ফালতু মনে হয়, সেই কারণে হোটেলে পৌছে একটু কফি খেয়ে আমি বললাম, ‘আমি একটু একা বেরোব ঘন্টা খানেকের জন্য। প্লিজ না বলবে না পিছুও নেবে না।’ সে কী আর শোনে! বুড়ো বলল, ‘ঠিক আছে, চল না আমিও যাই তোর সঙ্গে তুই যে দোকানে চুকবি আমি সেখানে না চুকলেই তো হল, তোকে কে কীভাবে মুরগি বানাচ্ছে সেটা না দেখলেই তো হল। আমি রাস্তায় ঘুরব শুধু হোটেলের ঘরে বসে কী করব? টিটোদা না হয় একটু রেস্ট নিয়ে নিক, এসে জমিয়ে আড়ত হবে ক্ষণ’— বলেই টিটোদার দিকে তাকিয়ে চোখ টিপল। বুবলাম উপায় নেই অগত্যা। সত্তিই একটু বেশিই বোধহয় কিনে ফেললাম। কাউকে তো বলতে পারব না, মনে মনে নিজেকে নিজে বকতে বকতে হোটেলে ফিরলাম।

জিনিসপত্র গুছিয়ে কাল ফেরার জন্য তৈরি। কালকের স্পেশাল পোঞ্চাম হল ওখানে একটা বাঙালি হোটেল আছে

‘দাদার হোটেল’। বেহালার ভদ্রলোক, আমাদের খুব যত্ন করে খাওয়ান। ঠিক খবর পেয়ে যান হোটেল থেকে আমরা এসেছি। আমাদের জন্য স্পেশাল আইটেম বানান। আলাদা করে একটা কর্মার টেবিলে চেষ্টা করেন একটু আড়ালে বসিয়ে আমাদের খাওয়াতে। কারণ ওখানে বাঙালি পর্যটক তো অবধারিত। যদিও টিটোদা বদার করে না, ও খাবেই।

পরাদিন ঘুম থেকে উঠে হাঙ্কা ব্রেকফাস্ট করে, ম্নান সেরে ব্যাগ রেডি করে বেরিয়ে পড়লাম লাঞ্ছ করতে। টিটোদা সবসময় টেলশন করেন পাছে সময়ে বের হতে না পারি, তাই আগে থেকে সব গোছাছ করে রেখে বেরলাম।

সেদিন আমরা খেলাম গরম ভাত, ঘি, শুক্রো, সোনামুগ ডাল, বুরি বুরি আলুভাজা, পালংশাক বড়ি, বরোলি মাছ ভাজা, পাবদা মাছের ঝালা, কচি পাঁঠার মাংস, চাটনি, পাঁপড়। শেষে রাস্তায় বেরিয়ে একটা বেনারসী জরদা দিয়ে পান। বারবার পানওয়ালাকে বললাম এমন জিনিস দিয়ে বানাও যাতে ঠোঁট লাল হয়। ঠোঁট লাল করে হোটেলে গিয়ে লাগেজ নিয়ে নিচে নেমে এলাম বাবা বিশ্বনাথকে মনে মনে প্রণাম জানিয়ে বললাম, আবার আসব। বাড়ির জন্য মিষ্টি কিনব বলে রেখেছিলাম। ড্রাইভার একটা বড় দোকানে নিয়ে গেল। জানি না এখানেও ওদের কমিশন কি না! কিন্তু আমরা ওসব না ভেবে প্রচুর মিষ্টি, বিশেষত প্যাড়া কিনলাম, বাড়ির জন্য। কাছের বন্ধুদের জন্য।

মনটা একটু ফ্যাকাশে হলেও ঠোঁট রঙিন করে মিষ্টি হাতে করে মিষ্টি স্মৃতি নিয়ে ফিরে এলাম আমার চেনা শহরে। দমদম এয়ারপোর্ট থেকে বাড়ি ফিরতে ফিরতেই কাজের ফোন শুরু হয়ে গেল। শুরু হয়ে গেল প্রতীক্ষার, করে আবার যাব।

আজ এই লেখাটা লিখতে বসে আরও একবার মানস ভ্রমণ হয়ে গেল, আবার যাওয়ার ইচ্ছেটা ব্যাপক উৎসে উঠল। খুব শিগগিরই হয়তো যাওয়ার পরিকল্পনা শুরু করে দেব। আপনারাও ঘুরে আসুন ভালই লাগবে।

## অবশ্যে পেটের ব্যথা থেকে মুক্তি...

আপনার ডাক্তার সব জানে



ডাক্তারের পরামর্শ বা অনুমোদন অনুযায়ী ওযুধ নেবেন।



# নারী দিবসে নস্টালজিয়া

৮ই মার্চ। প্রত্যেক বছর দিনটা  
আসে। ঘুরে ফিরে সেই একই  
কথার মধ্যে কিছু প্রতিবাদ,  
প্রতিশ্রূতির বন্যাও ছোটে।  
সমসাময়িক ঘটনার  
প্রেক্ষিতে সরকারের  
সমালোচনায় সোচ্চার  
হওয়ার ছবিও চোখে পড়ে  
সংবাদপত্রে বা  
টেলিভিশনের পর্দায়। কিন্তু  
সমাজ থেকে যায় সমাজের  
জায়গাতেই। কারণ অসুখ যে  
বাইরে নয় ভেতরে। উত্তরাধিকার  
সূত্রে ধর্মনী থেকে ধর্মনীতে  
সংক্রামিত হয়ে যায় তা অনায়াসে।  
নারীদিবসের দোরগোড়ায় বসে  
আচমকা নস্টালজিক  
প্রীতিকণ পালরায়।



১৯৯৪-৯৫ সাল। কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের গার্লস হস্টেল।  
আমহাস্ট স্ট্রিট শাখা। না, হস্টেল বলতে যেমন সার সার একই  
আয়তন, গঠনের ঘর সহ প্রকাণ্ড বিল্ডিং-এর ছবি চোখে ভেসে  
ওঠে ঠিক তেমন নয়। আদি কলকাতার সাক্ষী থেকে যাওয়া বেশ  
বড় একটা বাড়িকে বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ অধিগ্রহণ করে ছাত্রী-  
আবাস বানিয়েছিলেন। হস্টেলে তাই দালান, ছাদ, উঠোন  
চিলেকোঠা এমনকী চিক দেওয়া টানা বারান্দা সব ছিল। মালদা,  
শিলিগুড়ি, মুর্শিদাবাদ, বাগনাল, দুর্গাপুর, ধনবাদ, আসানসোল,  
মেদিনীপুর, কৃষ্ণনগর নানা জেলা শহর থেকে আসা মেয়েদের  
মহাসঙ্গম ছিল এই হস্টেল। ছিল কথাটা ভুল, হয়তো এখনও

আছে। কিন্তু আমি বলছি আমার কথা। সদ্য পিতৃহারা মেয়েটা  
এখানে এসে উঠেছিল বর্ধমান শহর থেকে। সাংবাদিকতায় মাস্টার্স  
করতে। এসেছিল নিজের শহর পরিত্যাগ করে। পরিত্যাগ-এর  
গল্পটা এখন থাক। নিজের জন্য একটা খাট, তাকসহ একটা টেবিল  
আর নড়বড়ে একটা চেয়ার ছিল বাকি মেয়েদের মতো তারও  
সংসারের পরিসর। আর যা কিছু ব্যক্তিগত বইপত্র বা জামাকাপড়।  
মহানগরীতে প্রথম গুছিয়ে বসা।

সামান্য কয়েকজন কাছের মানুষ ছাড়া চিরকালই আমি  
চুপচাপ। শুনি বেশি, দেখি তার চেয়েও বেশি, বলি খুবই কম।  
আর সে সময় যে যুদ্ধ করে এই হস্টেল অবধি এসে ওঠা, তার

ক্লান্তি এতটাই সুবিস্তৃত ছিল যে হস্টেল হোক বা ক্লাস সর্বত্র আত্মস্থ থাকতেই ভালবাসতাম বেশি। লম্বা ঘরগুলোর কেনওটায় পাচজন, কেনওটায় চার, কেনও টায় তিনজন করে থাকতাম। আমার ঘরে ছিল পাঁচজন। তাই চোখ ও মুখ বঙ্গ রাখলেও খোলা কান দিয়ে শব্দ ও বাক্যরা অনায়াস প্রপাতের মতোই ছিটকে ঢুকত। আসলে যে বিষয় নিয়ে পড়াশোনা করতে এসেছিলাম তাতে রোজ পড়া মুখস্ত করার পরিশ্রম ছিল না। তাবানাই ছিল বেশি, ফলে অখণ্ড অবসর। ঘর ছাড়া আর খুব বেশি যেখানে থাকতাম তা হল ছাদ। একটা পা মচকানো খাট ছিল, তাতে মেরেরা এসে বসতো। হস্টেল সুপারও কখনও ঘোগ দিতেন সেখানে। আক্ষরিক অর্থেই মেরে মহল হয়ে উঠত ছাদ তখন। সাজ, পোশাক, স্বত্ব, পারিবারিক প্রেক্ষাপট, ভাষা, কথা বলার টান সবের ভিন্নতা সঙ্গেও আশ্চর্য হয়ে যেতাম ভাবনার সাদৃশ্য দেখে! না। জীবন, আদর্শ, রাজনীতি, সমাজনীতি এমনকী সিনেমা, সাহিত্যও নয়, যে ভাবনার কথা বলছি তা একান্তই নিজেদের সম্পর্কে ভাবনা। মেরেদের সম্পর্কে ভাবনা। আমার মেরেলি সস্তা ব্যাববরই ছানাকটা। মেরেমানুষের চেয়ে মানুষের ভাগটাই বেশি ঘন। কিন্তু ওদের কথা শুনে বুবাতাম ভিন্ন পরিবেশ থেকে এলেও বেশিরভাগ মেরের মধ্যে ওই মেরেমানুষ সন্ত্রাসের কী প্রাবল্য। আর তার শেকড় কত গভীরে। এবং এর আমদানি মূলত জীবনে সবচেয়ে বেশি প্রভাব যার থাকে সেই মায়েদের থেকে। মেহশীলা, সতর্ক, উদ্ধিষ্ঠ জন্মদাত্রী স্বয়ং বড় হওয়ার প্রতিটি থাপে প্রতি মুহূর্তে মনে রাখতে বলেছে, তুমি মেরে, তোমার কী কী করতে নেই, কী কী করাটা আবশিক। যুক্তি, তর্ক আত্মর্যাদা এসব চাপা পড়ে যায় কখনও সেহে, কখনও শাসনে আর বেশিরভাগ আমারাই সেই মেরেমানুষই থেকে যাই। বাড়ির বাইরে পা দিয়ে হস্টেলে থাকার মধ্যে যে আত্মবিশ্বাস আপনা হতেই তৈরি হওয়ার কথা তা অনুশাসনের জগতে সমর্পিত হয়। ‘চরিত্র’ নিষ্কলক্ষ রাখার সর্তকতা সবার আগে, তারপর জীবন! অসাবধানে অ্যাক্সিডেন্ট হতে পারে কিন্তু ‘প্রেম’ মেন না হয়! শরীরে আঘাতের চিহ্ন মুছে যাবে একসময়, কিন্তু চরিত্রে দাগ লাগলে তা জীবনভর থেকে যাবে। সুতপা, সর্বাণী, মালা, সুদীপ্তা, অদিতি, শশ্পারাও অনুপস্থিত অন্য মেরেদের পড়াশোনা বা performance নয়, চরিত্র নিয়েই সবচেয়ে বেশি মুখ্য হত। কিংবা তাদের প্রেম নিয়ে। আবাক হয়ে দেখতাম অবদমিত যাবতীয় ইচ্ছেরা অনুশাসনের বেড়াজানে আটকে কেমন ইর্শায় সবুজ হয়ে যায় কিংবা ঘোঘায় লাল।

আমার অবস্থা হয়ে উঠল সঙ্গীন। সেই আপ্তব্যক্টা খুব মনে পড়ত। ‘পথবীতে পালানোর কেনও পথ নেই আসলে, কারণ তুমি সর্বত্রই নিজেকে বহন করে চলেছ!’ প্রথমেই বলেছিলাম নিজের শহর প্রায় পরিত্যাগ করে মহানগরীতে পা দেওয়া। একটাই কারণ ছিল, হয়তো এই শহর অপেক্ষাকৃত ঔদর্য দিয়ে জীবনকে দ্যাখে। শহরতলি, মফস্বল, আধাশহর, থাম, তস্য গ্রাম এসবে সংকীর্ণতা বেশি, সমালোচনা বেশি, সহানুভূতি কম, সহনশীলতা আরও কম। আমার ছেট মফস্বল শহর আমাকে বোঝোনি, হয়তো এই মহানগরী আমার থ্রেণ করে নেবে। শুধুমাত্র হস্টেল জীবন নয়, বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্লাসে, লেন, ক্যাটিনে সর্বত্রই শিক্ষা, রাজনীতি, প্রতিষ্ঠা এসব কিছুকেই আশ্চর্যভাবে dominate করতে দেখলাম শুধু শেকড় হয়ে গেঁথে যাওয়া শাসের মাঝে মিশে যাওয়া ‘মেরে’ সম্পর্কিত বোধ। জেলা শহরের মেরেদের কী শুধু দোষ দেব, এ মহানগরীর মেরেরাও তো দেখি বাইরের চেকাইতেই ভিন্ন কিন্তু সাংবাদিকতার মতো বিষয় নিয়ে পড়তে এসেও সবচেয়ে বেশি আলোচনা করত, উদ্ধিষ্ঠ হতো ভবিষ্যৎ সম্পর্ক নিয়েই। আজ দেখি আমাদের বিভাগের হাতে গোনা তিনি

কী চারটি মেয়ে ছাড়া বাকি সবাই গুছিয়ে সংসারটাই করছে, বা করতে বাধ্য হচ্ছে! আবশ্যই আমি আমার সময়ের কথা বলছি। আমার বিপন্নতার কথাও বলছি। আচমকা পিতৃহারা হওয়ায় একটা অসহায়তা তৈরি হয়েছিল পরিবারে। তার ওপর একটা প্রেম হয়ে গিয়েছিল আমার থায় একই সময়ে। আমার শহর কৈফিয়ত দাবী করেছিল। আমি দিইনি। কিন্তু পরিবার? তাকে তো উপেক্ষা করা তত সহজ নয়। বিশেষত সদ্য স্বামীহারা মা। না, আত্মজর অসহায়তা বোঝা নয়, তাকে আরও অসহায় অবস্থায় ফেলে দিতেই সাত তাড়াতড়ি বিয়ের ব্যবস্থা হয়ে গেল। প্রেমের দায় নিতেই হবে যে! আরও একটা দায় ছিল, সেই আদি তাক্তিম চরিত্রের। মায়ের মনে ডয় ছিল মেরেরে চারিত্রে দাগ পড়ে যাবে প্রেমকে প্রশ্নয় দিলে। প্রশ্ন চাইনি, শুধু সামান্য সময় চেয়েছিলাম নিজেকে গুছিয়ে নেওয়ার। একটু সামলে নেওয়ার। পড়াশোনা শেষে কর্মজীবনে স্থিত হওয়ার। পাইনি। তার দায় জীবনভর নিয়ে চলেছি। এক্ষেত্রেও সেই এক। সবচেয়ে অবুবা হয়েছিল যে, সে নিজের মা। কন্যা থেকে নারী হয়ে ওঠার স্পর্শকাতর দিকগুলো গুরুত্ব দেওয়ার প্রয়োজনই বোধ করেনি, বরং তার চেয়ে অনেক বেশি গুরুত্ব পেয়েছিল মেরের ভবিষ্যৎ সুরক্ষার নামে সামাজিক স্বার্থ রক্ষা।

এরপর কে না জানে, বছর কৃতি আগে শুধু নয়, আজও মেরেদের মানিয়ে নেওয়ার জামানা শুরু বিবাহ পরবর্তী জীবনে। তর্ক বলে মানিয়ে উভয় পক্ষকেই নিতে হয় কিন্তু বাস্তব বলে মানিয়ে নেওয়ার ভাগটা মেরেদের পক্ষেই বেশি। এবং এক্ষেত্রেও অঞ্চলী ভূমিকা নেয় নতুন মেরেমহলই। আর এটা শুধু আমার জীবনে নয়, আমার তো মনে হয় প্রায় সব মেরের জীবনেই। নিজের স্পন্ধ, নিজের বেঁচে থাকা, নিজের কাজ, নিজের ভাবনার কড়া দাম দিয়ে। বিশ্বাস করুন, আমি বিশ্বাস করি, মাঝখানে অনেকগুলো বছর পার হয়ে গেছে সত্যি, দৃষ্টিভঙ্গিটা অনেক পাল্টেছে সত্যি, তবু আজও কলেজে মেরেদের পোশাক নিয়ে ফতোয়া জারি হওয়াটা এখনও সত্যি, বিশ্ববিদ্যালয় চতুরে হাত ধরে সহপাঠী-সহপাঠী বিস্তৃত পাশে থাকলে প্রকাশ্যে অপমানিত হওয়াটাও সত্যি, আর ধর্ষণমূলক কাজকর্মে মেরেদের চলাফেরার সময়, পোশাক-আশাকের ধরন নিয়ে সমাজের ধার্তাদের statement দেওয়াটাও সত্যি।

তাই আজ যখন আমি মা, আশক্তিত হই আমার মেয়েকে নিয়েও। ছেট মেরেটাকে বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কি আমার মতোই আহত হতে হবে? নাকি ওর সময় ওকে ওর মতো space দেবে? যেভাবে ও জীবনকে বিশ্বাস করতে চায়, সে সুযোগটা দেবে? ওর আপাত আড়ত ভাবনার জন্য সমালোচনার নামে আক্রমণ করবে না? কিংবা বার বার মনে করিয়ে দেবে না, তুমি মেরে, তোমাকে মানায় না!... আমি বলি কী, রাই, তুই মানিস না কিছু। শুনিস না কিছু। ভাবিস না কিছু। শুধু এগিয়ে যা। আর কেউ পাশে থাকুক না থাকুক তোর মা পাশে থাকবে। ভুল করলে সচেতন করবে, কিন্তু রক্ষাক করবে না। তোর আড়তুড়ে ভাবনাগুলো নিয়ে খোরাক করবে না। মানতে না পারলেও সম্মান করবে। সমাজ সঙ্গে না থাকলেও মা সঙ্গে থাকবে। আর আমার মতো আরও অনেক মেরেরা যা পায়নি বলে, আজও আফশোস করে ফাঁকা ঘরে, তোকে তা করতে হবে না। তোর মতো অনেক অনেক মেরেরা এবার মায়েদের পাশে পেয়ে অনেক আত্মবিশ্বাসী হয়ে পাহাড়ের চূড়াকে লক্ষ করবে। মেরে নয় মানুষ হওয়ার লক্ষ্য। যা রাই, শুরু কর, দেখবি, ছেট ছেট পায়ে, চলতে চলতে ঠিক পৌছে যাবি ...।

উত্তর কলকাতায় প্রথম  
কিডনির অসুখে উন্নত প্রযুক্তিগত

# লেজার সার্জারি



## LASER SURGERY HOLMIUM

@Eskag SANJEEVANI Bagbazar

	TURP	LASER
1 Invasiveness	Minimum	Minimum
2 Post operative Pain	Minimum Pain	Painless
3 Energy used	Electric	Laser beam
4 Hospital Stay	More	Less
5 Resume normal Activities	Late	Early
6 Blood Loss	Yes	Negligible
7 Sexual side effect	Present	Nil
8 Anticoagulant taking Pt	Need to stop	No need to stop
9 Normal saline resection	Not possible	Possible

২৪x৭ দিন একই ছাদের তলায় পাবেন  
সবরকম আধুনিক চিকিৎসা ও অসুখ অনুসন্ধান পদ্ধতি

# সিটি স্বাস্থ্য

মাল্টি স্লাইস



- + এমারজেন্সি
- + ক্রিটিকাল কেয়ার ইউনিট
- + ডায়ালিসিস
- + কম্পিউটার চালিত প্যাথলজিকাল অনুসন্ধান পদ্ধতি
- + আধুনিক অসুখ নির্ণয় প্রযুক্তি



- খরচ আয়ত্তের মধ্যে
- হাসপাতালের রোগী বা অনুষ্ঠান শ্রেণীর রোগীদের  
জন্য পি পি পি রেট চালু
- গত কয়েক বছর সরকারি ও সরকারি আন্তরটেক্নিক  
সংস্থার সঙ্গে যৌথভাবে চিকিৎসাক্ষেত্রে জড়িত



For any kind of Information/Assistance

Please Feel Free To Contact Ph: 4025 1800,2554 1818(20 Lines)

Website: [www.eskagsanjeevani.com](http://www.eskagsanjeevani.com) /E-mail: [info@eskagsanjeevani.com](mailto:info@eskagsanjeevani.com)

মার্চ ২০১৪

সুবিধা



সুবিধা ৩১

# শিশু বয়সের ডায়াবেটিস



জুভেনাইল ডায়াবেটিস, শিশু বয়সে শুরু হয় বলে রোগটার এমন নাম। অসুখটা সম্পর্কে অনেক মা-ই তেমন সচেতন নন। একটু একটু করে যখন শিশুর মধ্যে অসুখটা বাসা বাধতে থাকে তখন তেমন গুরুত্ব দেন না। আর তারই ফলে রোগটা ভেতরে ভেতরে বাঢ়তে থাকে। সমস্যাও হতে থাকে গভীর থেকে গভীরতর। কেন হয় জুভেনাইল ডায়াবেটিস? এর লক্ষণই বা কী? শিশুর স্বাভাবিক জীবন যাপন কি সম্ভব এই অসুখ হলে। জুভেনাইল ডায়াবেটিস সম্পর্কে যাবতীয় প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন বিশিষ্ট চিকিৎসক **ডাঃ আশিস মিত্র**

প্রশ্ন : জুভেনাইল ডায়াবেটিস বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : জুভেনাইল ডায়াবেটিস বলতে আসলে টাইপ-১ ডায়াবেটিস বোঝায়। যেহেতু অসুখটা শুরু হয় মূলত ১০-১২

বছর বয়সে, তাই একে জুভেনাইল আখ্যা দেওয়া হয়। যদিও এই ধরনের ডায়াবেটিস আরও বেশি বয়সেও হতে পারে। তাই একে জুভেনাইল না বলে টাইপ ওয়ান ডায়াবেটিস বলাই ভাল।

প্রশ্ন : কেন হয় টাইপ-১ ডায়াবেটিস?

উত্তর : আমাদের শরীরে পাকসূলীর পিছন দিকে থাকে প্যানক্রিয়াস বা অধ্যাখ্যায়। এই প্যানক্রিয়াসের বিটা সেলগুলো থেকে ইনসুলিন তৈরি হয়। ইনসুলিনের কাজ হল, রক্তে চিনির পরিমাণ বজায় রাখা, এবং কোষগুলোকে চিনির ব্যবহারে সাহায্য করা। টাইপ-১ ডায়াবেটিসে বিটা সেলগুলোর বিকলনে শরীরে অ্যাটিবিডি তৈরি হয়। এই অ্যাটিবিডিগুলো ধ্বংস করে বিটাকোষগুলোকে। বিটা সেল নষ্ট হলে ইনসুলিন তৈরি হতে পারে না। তখনই দেখা দেয় এই ধরনের ডায়াবেটিস। যদিও কেন এভাবে অ্যাটিবিডি তৈরি হয় তা এখনও জানা যায়নি। এ নিয়ে রিসার্চ চলছে। এছাড়া কিছু কিছু ভাইরাস সংক্রমণেও অনেক সময় বিটা সেল নষ্ট হয়ে গিয়ে টাইপ-১ ডায়াবেটিস দেখা দিতে পারে। ব্রেস্ট ফিড না করিয়ে যদি শিশুদের গরুর দুধ খাওয়ানো হয় তা হলেও জুভেনাইল ডায়াবেটিসের আশঙ্কা থাকে। আরেক ধরনের ডায়াবেটিস আছে যার জন্য দায়ী অপুষ্টি। যদিও একে ঠিক জুভেনাইল বলা যায় না। তবে আমাদের দেশে এর হার যথেষ্ট। অসুখটা শুরু হয় ১০-১২ বছর বয়সে বা তারপরেও। রোগ ধরা পড়ার পর থেকেই এসব ক্ষেত্রে ইনসুলিন দিয়ে চিকিৎসা করতে হয়।

প্রশ্ন : এই ধরনের ডায়াবেটিসের লক্ষণ কী কী?

উত্তর : শরীর প্রচল দুর্বল লাগা, বারবার জলতেক্ষণ পাওয়া, ঘন ঘন বাথরুমে যাওয়া, খুব খিদে পাওয়া, বাচ্চার পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়ে পড়া, বিমিয়ে পড়া, আস্তে আস্তে ওজন কমতে থাকা ইত্যাদি। কারও কারও আবার বমি বা বমিভাব হতে পারে। এবং খিদে না হওয়ার সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

শিশুর মধ্যে এই ধরনের সমস্যা দেখা দিলেই সুগার টেস্ট করতে হবে। অনেক মা-য়েরই ধরণে ছাউ শিশুর সুগার হতে পারে না। ফলে তাঁরা শিশুর এই সমস্ত সমস্যাকে তেমন গুরুত্ব দিতে চান না। যখন নেহাতই চিকিৎসকের কাছে যান তখন দেখা যায় রোগ অনেক জটিল হয়ে উঠেছে। কাজেই শিশুর ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলোর দু-চারটে নজরে এলেই সর্তক হোন। চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

প্রশ্ন : টাইপ-১ ডায়াবেটিস কি বংশগত?

মার্চ ২০১৪

উত্তর : বংশগত হতে পারে। মায়ের যদি টাইপ-১ ডায়াবেটিস থাকে তাহলে তাঁর সন্তানের এই সমস্যা হতে পারে।

প্রশ্ন : টাইপ-১ ডায়াবেটিস থাকলে কি সন্তান ধারণ সম্ভব?

উত্তর : অবশ্যই সম্ভব। রোগ যদি নিয়ন্ত্রণে থাকে তাহলে সন্তানধারণে কোনও সমস্যা হওয়ার কথা নয়।

প্রশ্ন : গর্ভাবস্থায় যদি কোনও মহিলার ডায়াবেটিস হয় তাহলে কি তাঁর সন্তানের এই অসুখ হতে পারে?

উত্তর : গর্ভাবস্থায় মহিলাদের যে ডায়াবেটিস হয় তাকে জেনেটিকাল ডায়াবেটিস বলে। সাধারণত বাচ্চা জন্ম দেওয়ার পর তা সেরে যায়। তবে তারপর অন্তত ৬ মাস নিয়মিত ফলো-আপ করে যেতে হবে। সুগার টেস্ট করে দেখতে হবে তার পরিমাণ স্বভাবিকের থেকে বাড়ল কি না। তারপরেও যদি সুগার বেশি থাকে, তার জন্য চিকিৎসা করতে হয়। সেক্ষেত্রে সন্তানেরও ডায়াবেটিস হতে পারে পরবর্তী জীবনে। তবে সেটা টাইপ-১ নয়, টাইপ-২ ডায়াবেটিস।

প্রশ্ন : জুভেনাইল ডায়াবেটিস থাকলে শিশুর পক্ষে কি স্বাভাবিক জীবনযাপন সম্ভব?

উত্তর : নিশ্চয়ই সম্ভব। অনেক নামী খেলোয়াড় আছেন যাঁরা এই রোগ নিয়ে দিবি ৫০-৫২ বছর বয়স পর্যন্ত খেলা চালিয়ে যাচ্ছেন। তবে এজন্য মনিটরিংটা খুব জরুরি। দিনে যতবার সম্ভব টেস্ট করে দেখা সুগার লেভেল ঠিক আছে কি না। যখন খুশি এই টেস্ট করা যেতে পারে। সকালে খালি পেটে, দুপুরে খাওয়ার ২ ঘণ্টা পরে, বেড় টাইমে। সেটা সম্ভব না হলে প্রতিদিন অন্তত ১ বার মাপতেই হবে। শিশুর খেলাধূলার আগে একবার সুগার মেপে নেওয়া ভাল। আসলে অসুখটা খুব গুরুতর্পণ নয়, মূল বিষয় হল মনিটরিং।

প্রশ্ন : অসুখ নিয়ন্ত্রণে রাখার উপায় কী?

উত্তর : চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওষুধ খাওয়া, মনিটরিং করা এবং অবশ্যই খাওয়া দাওয়া নিয়ন্ত্রণ করা।

প্রশ্ন : খাওয়া দাওয়ায় কী ধরনের নিয়ন্ত্রণ দরকার?

উত্তর : টাইপ-১ ডায়াবেটিস রোগীদের খাবারের চার্ট চিকিৎসকই ঠিক করে দেন। এই চার্ট, তাঁরা বানান রোগীর দেহের ওজন,

উচ্চতা, বয়স, কায়িক শ্রেণির পরিমাণ ইত্যাদি দেখে।

স্বাভাবিকভাবেই তাই বিভিন্ন রোগীর ভিন্ন ধরনের খাবার খেতে হয়। তবে এই অসুখে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট-এর পরিমাণ

নির্দিষ্ট করে দেওয়া হয়। মোট খাবারের ১০%-র বেশি ফ্যাট

দেওয়া যাবে না। ১৫-২০% থাকবে প্রোটিন, আর বাকিটা

কার্বোহাইড্রেট। কার্বোহাইড্রেটের মধ্যে আবার চিনি, গুড়, মিষ্টি যা

দ্রুত সুগার বাড়িয়ে দেয় সেগুলো খাওয়া চলবে না। বাটার, চিজ

এমনকী ময়দাও খাওয়া  
বারণ। ময়দার লুটি বা অন্য  
খাবারে সুগার তাড়াতাড়ি  
বেড়ে যায়। বলা হয় একবেলা  
ভাত, আরেক বেলা আটার  
কাটি থেতে। কমপ্লেক্স  
কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার  
টাইপ-১ ডায়াবেটিসের পক্ষে  
যত ভাল ততটাই খারাপ ফাস্ট  
ফুড যেমন রোল, চাউমিন,  
মোগলাই ইত্যাদি।

প্রশ্ন : রোগটা কতদিনে

পুরোপুরি সারে ?

উত্তর : টাইপ-১ ডায়াবেটিস কখনওই পুরোপুরি সারে না।  
ওযুধপত্র নিয়মিত খেয়ে, খাওয়া দাওয়া নিয়ন্ত্রণ করে, লাইফ  
স্টাইল কিছুটা চেঙ্গ করে একে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়। না হলে কিন্তু  
অনেক জটিল সমস্যা দেখা দিতে পারে।

প্রশ্ন : কী কী হতে পারে স্কেক্টে ?

উত্তর : সুগার যদি বেশিদিন অনিয়ন্ত্রিত থাকে তা হলে ব্রেন, হার্ট,  
নার্ভ, কিন্ডনি এমনকী চোখেরও ক্ষতি হতে পারে। এছাড়া ঘরকের  
সমস্যা, পায়ের নার্ভের সমস্যাও দেখা দিতে পারে। তাই রোগ ধরা  
পড়লে গুরুত্ব দিয়ে সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করতে হবে।

প্রশ্ন : আর পাঁচটা শিশুর মতো স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে  
পারবে কি ?

উত্তর : নিশ্চয়ই পারবে। ইনসুলিন লেভেল যখন ঠিক আছে তখন  
তার সঙ্গে অন্য বাচ্চার কোনও তফাও নেই। শিশুর সামনে বরং



সবসময় সে অসুস্থ বলে তাকে বেশি  
নজর দেওয়া হচ্ছে এটা বোঝানো  
অনুচিত। শিশুর মনিটরিং ঠিকমতো  
করুন, বারবার অল্প করে খাওয়ানো  
অভ্যাস করুন তাহলেই স্বাভাবিক  
জীবনযাপন সম্ভব। আর শিশুর সামনে  
পরিবারের অন্যান্যারও এমন  
পুষ্টিকর খাবার খান যা শিশু খেলেও  
তার শরীরে কোনও বিরুদ্ধ প্রতিক্রিয়া  
হবে না। অর্থাৎ নিজেরাও স্বাস্থ্যকর  
খাবার খাওয়া অভ্যাস করুন।

প্রশ্ন : এই অসুখের জন্য অন্য আর কী সমস্যা হতে পারে ?

উত্তর : টাইপ-১ ডায়াবেটিসের শিশুদের তুলনায় রোগ প্রতিরোধ  
ক্ষমতা কম থাকে বলে বাইরের যে কোনও ইনফেকশন সহজেই  
এদের সংক্রামিত করে। স্কিন ইনফেকশন, সর্দিকাশি ইত্যাদি খুব  
কমন সমস্যা। তাই একটু সতর্ক থাকতেই হয়।

প্রশ্ন : রাস্তায়ে হঠাতে অসুস্থ বোধ করলে কী করবে ?

উত্তর : এই অসুখে আক্রান্ত শিশুদের সঙ্গে সবসময় একটা ডায়ারি  
রাখা দরকার। তাতে যেমন লেখা থাকবে কবে, কত সুগার  
লেভেল ছিল তার হিসেবে, তেমনই তাতে থাকবে বাচ্চার বাড়ির ও  
চিকিৎসকের ফোন নম্বর, কোন কোন ওয়েব সে খায় তার নাম  
ইত্যাদি। শিশুর সঙ্গে চকোলেট রাখা দরকার। তাকে বোঝানো যে  
স্কুলে যাওয়া বা ফেরার পথে কিংবা খেলাধূলোর পর যে কোনও  
সময় যদি বুক ধড়ফড় করে, ঘাম হয় তাহলে যেন সে চট করে  
চকোলেটটা খেয়ে নেয়। এই অসুখ নিয়ন্ত্রণের জন্য এই শিক্ষাটা  
খুব জরুরি।

১৬  
প্র  
থ

## আপনার ফুলের ঘাতো শিশুর পেট অথন ডায়রিয়া ছিন্নত্বিন করে তথন..

আপনার  
ডাক্তার  
সব জানে

Folcovit®  
Folcovit® Distab  
Folcovit®-Z

ডাক্তারের পরামর্শ বা  
নিয়ন্ত্রণে থাবেন

# ହାର୍ନିୟା : ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଦୁଜନେରି ହତେ ପାରେ

ବଞ୍ଚିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧାରଣା ଛିଲ ଯେ,  
ହାର୍ନିୟା ଏକାନ୍ତଭାବେଇ  
ପୁରୁଷେରି ଅମୁଖ । ସଦିଗ୍ଧ  
ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳେ ପ୍ରମାଣିତ  
ହୁଏ, ସେ ଧାରଣା  
ଏକେବାରେଇ ଭାନ୍ତ ।  
ଭାରତେର ପ୍ରଚୁର ମହିଳା  
ଏଥନ ହାର୍ନିୟାର ଶିକାର ।  
ତାର ଚେଯେଓ ବେଶି ଚିନ୍ତାର  
ହଲ, ଏହି ରୋଗେର ହାର  
କ୍ରମବର୍ଧମାନ । କିନ୍ତୁ କେନ୍ତିର  
ବାଡ଼ିଛେ ଏହି ସମସ୍ୟା ? ଏର ଲକ୍ଷଣଟି ବା  
କୀ ? କୀ କୀ ଉପମର୍ଗ ଥାକେ ? ହାର୍ନିୟା  
ପ୍ରତିରୋଧେର ଉପାୟଟି ବା କୀ ? ହାର୍ନିୟା  
ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଯାବତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନେର  
ଉତ୍ତର ଜାନାଲେନ ବିଶିଷ୍ଟ  
ସାର୍ଜର୍ ଡାଃ ଅମିତ ରାୟ

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ବଲା ହଛେ ମେଯେଦେର ମଧ୍ୟେ ହାର୍ନିୟାର ସମସ୍ୟା ବାଡ଼ିଛେ । ଏଟା କି ଠିକ ?

**ଉତ୍ତର :** ଅନେକଟାଇ ଠିକ ଯେ, ମେଯେଦେର ମଧ୍ୟେ ଏହି ସମସ୍ୟା ବାଡ଼ିଛେ । ନାନା କାରଣ ଏର ଜନ୍ୟ ଦାୟୀ । ସେମନ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଅନ୍ତ୍ରୋପଚାରେର  
ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଓଯା, ଫୁଦ ହ୍ୟାରିଟ ବା ଖାଓଯା ଦାୟାର ଧରନ  
ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଯା ଇତ୍ୟାଦି କାରଣେର ସଙ୍ଗେ ଆହେ ଜୀବନ୍ୟାପନେର  
ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ଅପାରେଶନେର ଜନ୍ୟ କି ଧରନେର ହାର୍ନିୟା ବାଡ଼ିଛେ ?

**ଉତ୍ତର :** ଇନ୍‌ସିଶନାଲ (incisional) ହାର୍ନିୟା । ଏହି ହାର୍ନିୟା ମୂଳତ  
ଅପାରେଶନେର ପାରେ ହୁଏ । ଆସଲେ ମେଯେଦେର ମଧ୍ୟେ ଏକନ, ବିଶେଷ  
କରେ, ଅବସଟ୍ଟିକ୍ରିଆ ଓ ପ୍ରଜନନ ଅନ୍ତରେ ଅପାରେଶନେର ପରିମାଣ  
ବାଡ଼ିଛେ । ସେମନ, ସିଜେରିଯାନ ସେକଶନ, ହିସ୍ଟୋରେକଟମି ଇତ୍ୟାଦି  
ଅପାରେଶନ ଆଗେର ତୁଳନାଯା ଅନେକ ବେଶି ପରିମାଣେ ହଛେ । ଆର  
ଏହି ସବ ଅପାରେଶନଟି ହେଯ ଲୋଯାର ଅୟବଡୋମେନ ବା ତଳପେଟେ ।

ଆର ହାର୍ନିୟାର ଜନ୍ୟ ଶରୀରେର ଏହି ଅନ୍ତ ଭୌଷଣଭାବେ ଦାୟୀ । କାରଣ  
ଏହି ଅଂଶେ ପୋସିଟିରିଆର ଏ ଶିଥ ବଲେ ଏକଟା ପର୍ଦା, ଯା ହାର୍ନିୟା  
ଠେକାତେ ପାରେ ତା ଥାକେ ନା । ଛେଳେ-ମେଯେ କାରଓରି ଅବଶ୍ୟ ଥାକେ

ମାର୍ଚ ୨୦୧୪

ନା ଏହି ପର୍ଦା । କିନ୍ତୁ ମେଯେଦେର ଯେହେତୁ ଲୋଯାର ଅୟବଡୋମେନ-ଏ  
ଫ୍ଯାଟ ବେଶି ହୁଏ ସେ ଜନ୍ୟ ମାସଲେର ମଧ୍ୟେଓ ବେଶି ଚାରି ଜମା ହୁଏ ।

ଫ୍ଯାଟ ଜମେ ମାସଲଙ୍ଗଲୋ ହୁଏ ଯାଏ ଅନେକଟାଇ ପୁରୁ । ଅପାରେଶନେର  
ପର ତାଇ ହାର୍ନିୟା ହେଯାର ଆଶକ୍ଷା ବେଢ଼େ ଯାଏ ଅନେକଟାଇ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ମେଯେଦେର ମଧ୍ୟେ ଆର କେନ ଧରନେର ହାର୍ନିୟା ହତେ ପାରେ ?

**ଉତ୍ତର :** ଫିମୋରାଲ ହାର୍ନିୟାଓ ତୁଳନାମୂଳକଭାବେ ମେଯେଦେର ବେଶି  
ହୁଏ । କାରଣ ମେଯେଦେର ଜନ୍ମଗତଭାବେଇ ଫିମୋରାଲ କ୍ୟାନେଲ ଏକଟୁ  
ବଡ ଥାକେ । ଫଳେ ଫିମୋରାଲ ବା ପାଯେର ଏହି ହାର୍ନିୟା ହେଯାର  
ପ୍ରବନ୍ତା ବେଶି ଥାକେ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ତାର ମାନେ ନାନା ଧରନେର ହାର୍ନିୟା ଆହେ ?

**ଉତ୍ତର :** ହାଁ, ଇନ୍‌ସିଶନାଲ ଏବଂ ଫିମୋରାଲ ହାର୍ନିୟା ଛାଡ଼ାଓ ଆହେ  
ଇଙ୍ଗୁଟିନାଲ (Inguinal) ବା କୁଞ୍ଚକିର ହାର୍ନିୟା, ହ୍ୟାଟୋସ ହାର୍ନିୟା,  
ଆମବିଲିକାଲ (Umbilical) ହାର୍ନିୟା ଇତ୍ୟାଦି । ଆମବିଲିକାଲ  
ହାର୍ନିୟାଓ ମେଯେଦେର ବେଶି ହୁଏ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** କେନ ?

**ଉତ୍ତର :** ଆମବିଲିକାଲ ବା ନାଭିର ନୀଚେର ଦିକେର ହାର୍ନିୟା ମେଯେଦେର  
ତୁଳନାମୂଳକଭାବେ ବେଶି ହୁଏ । ବିଶେଷ କରେ ୨-୧ ବାର ସନ୍ତାନେର ଜନ୍ମ

Sudha

ସୁବିଧା ୩୪

ଦେଓଯାର ପର ଆମବିଲିକାଲ ମାସଲଙ୍ଗଲୋ ଦୁର୍ବଳ ହୟେ ପଡ଼େ । ତଥନିଏ ବାଡ଼େ ହାନିଯାର ଆଶକ୍ତାଓ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ହାନିଯାର ଉପସର୍ଗଗୁଲୋ କୀ କୀ ?

**ଉତ୍ତର :** ହାନିଯା ହଲ ଫେଲାଭାବ । ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଭେଦ କରେ କୋନାଓ ଅଞ୍ଚ ବାଇରେର ଦିକେ ବେରିଯେ ଏଲେ ତାକେ ହାନିଯା ବଲେ । ସାଧାରଣତ ଏହି ଫୋଲାଭାବ ଶୁଯେ ପଡ଼ିଲେ ଚଲେ ଯାଯା । କିନ୍ତୁ ଉଠେ ଦାଁଢାଲେ, କୋନାଓ କାଯିକ ପରିଶ୍ରମ କରଲେ, ହାଁଚି ବା କାଶି ଦିଲେ ଆବାର ଜ୍ଞାଗଟା ଫୁଲେ ଓଠେ । କିନ୍ତୁ ଜଟିଲ ହୟେ ଉଠିଲେ ତଥନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୟ ଏବଂ ବାଇରେର ଦିକେ ବେରିଯେ ଏସେ ଆଟିକେ ଯାଯା ଆର ଭେତରଦିକେ ଦୋକେ ନା ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** କମପିକ୍ରିଶନ ଏଡାନୋର କୋନାଓ ଉପାୟ ନେଇ ?

**ଉତ୍ତର :** ଏକବାର ହାନିଯା ହଲେ ତାର ଜଟିଲତା ଏଡାନୋର ତେମନ କୋନାଓ ଉପାୟ ନେଇ । ଯେ କୋନାଓ ସମୟେ ଆଟିକେ ଯେତେ ପାରେ । ହାଁଚି, କାଶି, କାଯିକ ଶ୍ରୀ ଏଣ୍ଟଲୋ ଏଡ଼ିଯେ ଚଲିଲେ ହସତେ କିଛୁଟା ନିରାପଦେ ଥାକା ସନ୍ତୋଷ । କିନ୍ତୁ ଯତହି ଚଟ୍ଟା ଥାକୁକ ନା କେଳ, ସବ ସମୟେ ତା ଏଡାନୋ ଯାଯା ନା । ଠାଣ୍ଡା ଲାଗା ଆଟିକାତେ ପାରିଲେଓ ବାଇରେର ହଠାତ୍ କୋନାଓ ଏୟାଲାର୍ଜେନ ଶରୀରେ ତୁକଲେ ହାଁଚି, କାଶି ବନ୍ଦ କରା ଅସନ୍ତ୍ଵ । ତା ସନ୍ତେଷେ ଯତଟା ସାବଧାନେ ଥାକା ଯାଯା ତତହି ଭାଲ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ହାନିଯାର ଚିକିତ୍ସା କୀ ?

**ଉତ୍ତର :** ହାନିଯା ଥେକେ ମୁକ୍ତି ପାଓଯାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ଅପାରେଶନ ।

ଅପାରେଶନ ଛାଡ଼ା ଆପନା ଆପନି କଥନାଟି ହାନିଯା ଭାଲ ହୟ ନା ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ଅପାରେଶନ କୀଭାବେ ହୟ ?

**ଉତ୍ତର :** ପ୍ରଥାଗତଭାବେ ଅର୍ଥାତ୍ ବାଇରେ ଥେକେ କେଟେ ଏହି ଅପାରେଶନ କରା ହୟ । ବର୍ତ୍ତମାନେ ଲ୍ୟାପ୍ଟୋକ୍ଲୋପିର ସାହାଯ୍ୟେ ଏହି ଅପାରେଶନ ହୟ । ଯଦିଓ ସବ କ୍ଷେତ୍ରେ ଲ୍ୟାପ୍ଟୋକ୍ଲୋପି କରା ସନ୍ତୋଷ ହୟ ନା । କାର କ୍ଷେତ୍ରେ କୋନ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରା ସନ୍ତୋଷ ତା ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ଅୟନାହୁଟିସ୍ଟେଇ ଠିକ କରେନ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ଅପାରେଶନରେ ପର କୀ ଥରନେର ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରା ଦରକାର ?

**ଉତ୍ତର :** ତାନ୍ତ୍ର ମାସ ତିନେକ କୋନାଓ ଭାରୀ କାଜ କରା ଚଲିବେ ନା ।

ସିଂଡି ଭାଙ୍ଗ ବନ୍ଦ ରାଖିତେ ହେବେ । କନ୍ଟିପେଶନ ବା କୋଷିକାଠିନ୍ୟ ଯାତେ ନା ହୟ ମେଦିକେ ଖୋଲ ରାଖା, ସର୍ଦି କାଶି ଯାତେ ନା ହୟ ସେଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନେଇଯା । ଏସବ ବିଷୟେ ଗୁରୁତ୍ୱ ନା ଦିଲେ ଆବାରଓ ସମସ୍ୟା ହତେ ପାରେ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ହାନିଯା ଏକବାର ଅପାରେଶନରେ ପର କି ଆବାରଓ ହତେ ପାରେ ?

**ଉତ୍ତର :** ହାନିଯାର କମପିକ୍ରିଶନ ଗୁଲୋ ରେକାରିଂ ହତେ ପାରେ । ତରେ ଆଧୁନିକ ପଦ୍ଧତି ସେଇ ଜଟିଲତା ଅନେକଟା କମିଯେ ଦିଚେ ।

ଅପାରେଶନରେ ସମୟ ଏକ ଧରନେର ପ୍ରଥମିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କରା ହୟ ଯାର ଫଳେ ଏହି ରେକାରିଂ ରେଟ୍-ଟା ଏଥିନ ଶତକରା ୧ ଭାଗେରଓ କମ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ହାନିଯା ହେତୁର ପ୍ରବଗତା କୋନ ବସି ବେଶ ଥାକେ ?

**ଉତ୍ତର :** ଶିଶୁ ଜ୍ୟାନୋର ପର ଥିଥେ ବୃଦ୍ଧ ବୟସ— ଯେ କୋନାଓ ବସି ହାନିଯା ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ । ଏର କୋନାଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସି ନେଇ ।

**ପ୍ରଶ୍ନ :** ବର୍ତ୍ତମାନ ଲାଇଫ୍‌ସ୍ଟାଇଲ କି ହାନିଯାର ଜଳ୍ୟ କୋନାଓଭାବେ ଦାୟୀ ?

**ଉତ୍ତର :** ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଡେନ୍ଟାର ଲାଇଫ୍‌ସ୍ଟାଇଲ ବା ବସେ କାଜ କରାର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଫୁଡ ହ୍ୟାବିଟ ଅନେକଟାଇ ଦାୟୀ କ୍ରମବର୍ଧମାନ ହାନିଯାର ଜଳ୍ୟ । ଏଥିନକାର ବେଶିରଭାଗ ମାନୁଷ କାଯିକ ପରିଶ୍ରମ କମ କରେ ବଲେ ଶରୀରେର ପେଶିଗୁଲୋ ଖୁବ ଦୁର୍ବଳ ହୟେ ପଡ଼େ । ଆର ଦୁର୍ବଳ ପେଶି ହାନିଯାର ପ୍ରବଗତା ବାଡ଼ିଯେ ଦେଯ । ଅନ୍ୟଦିକେ ଫୁଡ ହ୍ୟାବିଟ ବା

ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଅନେକାଂଶେ ଦାୟୀ ହାନିଯାର ଜଳ୍ୟ । ଇନ୍ଦନୀୟ ସବ ବୟସୀ ଛେଲେ-ମେଯେର ମଧ୍ୟେ ଫ୍ୟାଟି ଫୁଡ, ବିଶେଷ କରେ ସ୍ୟାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଗଡ଼େ ଉଠେଛେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ପଶିଚମୀ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସେ ଅଭ୍ୟନ୍ତ ହୟେ ପାଢ଼ିଛି ଆମରା । ତାରଇ କୁଫଳ ହିସେବେ ଫ୍ୟାଟି ଫୁଡ ଖାଚି । କୋନାଓରକମ ଶାରୀରିକ ଏସାରସାଇଜ କରାଇ ନା, ଫଳେ ଅତିରିକ୍ତ ଫ୍ୟାଟ ଜମେ ଯାଚେ ପେଶିର ମଧ୍ୟେ । ପେଶିର କ୍ଷମତା ଏତେ କମେ ଯାଚେ । ଆର ତାରଇ ଫଳେ ବାଡ଼ିଛେ ହାନିଯାର ସମସ୍ୟା । କାଜେଇ ହାନିଯାର ସମସ୍ୟା ଥେକେ ଦୂରେ ଥାକାର ଜଳ୍ୟ ଖାଦ୍ୟାଦାୟା ।

ଜୀବନଯାପନେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆନତେ ହେବେ ।

## ଆମାର ସଞ୍ଜୀର ଉପର ଆମାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ଆଛେ, କାରଣ ସେ ସଞ୍ଜୀ ସତିଇହି ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ



ଡାକ୍ତରେର ପରାମର୍ଶ ବା ଅନୁମୋଦନ ଅନୁଯାୟୀ ଓସୁଥ ନେବେନ ।

# ଶୁଧୁ ରଂ No Wrong

ଫିଲ୍ମ ସ୍ଟୋଡ଼ିଜେର ଛେଳେପୁଲେ । ତୈରି କରବେ ହୋଲି ନିଯେ ତଥ୍ୟଚିତ୍ର । କିନ୍ତୁ ଓରା କି ଦେଖାତେ ପାରବେ, ଅଚେତନ୍ୟ ରାଧାର ଉପର କୃଷେର ଅଷ୍ଟବିଧ ଶୃଙ୍ଗାରେର ଦୃଶ୍ୟ ? ଆଜଡାର ଛବି ଲିଖିଲେନ ରମାପଦ ପାହାଡ଼ ।

ଶର୍ମି : କୃଷ୍ଣ କରଲେ ଲୀଲା, ଆର ଆମରା କରଲେ ବିଲା ?

ନୀଲ : ଧୂସ, ସେଇ କୋନ ଆଦିକାଳେର ଏକଟା ଛାଁତଳାପଡ଼ା କୋଟ ଆଓଡ଼ାଲି ଗୁରୁ !

ରିମରିମ : ତୋର ଏହି ଏକ ଘୋଡ଼ାରୋଗ ମାଇରି । ସବେତେଇ ଆପଡେଟେଡ ଡାୟଲଗ ଚାଇ ।

ସୁଜାନ : ହବେ ନା, ଓ ଶାଲା ତୋ ଆର ଡାଇନୋସରେର ଡିମ ଫେଟେ ବେରୋଯନି ! ଇଉନି-ର କମ୍ପାରେଟିଭ ଲିଟାରେଚାର ! ସେଟ ପାର୍ସେଟ କ୍ୟାଳକେଶିଯାନ । ତୋର ଆମରା ମତୋ କି ଆର ଛକକାଶି ?

ଗୋବର୍ଦ୍ଧନପୁରେର ବାସିନ୍ଦା ?

ନୀଲ : ଅମନି ପିଛନେ ଲେଗେ ଗେଲି ବଲ ?

ଶର୍ମି : ହବେ ନା, ତୋର ପିଛନ୍ଟା ଏତ ଭାଲ ମାଇରି ! ପୁରୋ ଚାକଭାଙ୍ଗ ମଧୁ ।

ସୁଜାନ : ଓରେ ଉଲୁ ଦେ । ମନୋଜ ମିତ୍ର ଆଓଡ଼ାଛେ ରେ !

ରିମରିମ : ତୋରା ଥାମବି । ନାକି ବକ୍ବକ କରେଇ ଯାବି ?

ଶର୍ମି : ଶୋନ ବସ, ଥାଲି ପେଟେ ଧନ୍ୟ ହେବନା । କାକିମାକେ ବଲ, କିଛୁ ଏକଟା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରତେ ।

ରିମରିମ : ସେ ଆର ତୋକେ ତୋଲ ବାଜିଯେ ହାଁକତେ ହବେ ନା । ମା ଅଲରେଡ଼ି... ଅୟାୟ, ପୁଟେକେ ଏକଟୁ ଫୋନ କର ନା । ଏଖନେ କେନ ଆସଚେ ନା ?

ନୀଲ : ଓ ଶାଲା ଏକଟା ଜ୍ଞାନେର କ୍ୟାପସୁଲ । ଦେଖ ଗିଯେ, ଡକୁମେନ୍ଟାରିର ଜନ୍ୟ କୋନ ଅଲି-ଗଲିତେ ଘୁରେ ବେଡାଛେ !

ସୁଜାନ : ଅୟାୟ ଶୋନ, ଓର ପିଛନେ କିନ୍ତୁ ତୋରା ଲାଗିଶ ନା । ଏକବାର ବିଗଡ଼େ ଗୋଲେ ମାଲଟାକେ ମୁଠେ ଆନା ମୁଶକିଲ ।

ଶର୍ମି : ଆଜ୍ଞା ନୀଲ, ତୁହି ତୋ ଲିଟାରେଚାର ନିଯେ ଏତ କପଚାସ । ବଲାଛି, ହୋଲିର ଓହି ଡକୁ ଫିଲମେର ଜନ୍ୟ କିଛୁ ମେଟିରିଆଲ ପେଲି ?

ନୀଲ : ମେଟିରିଆଲ ମାନେ ? କନ୍ତ ଲାଗିବେ ବଲ ! ଢେଲେ ଦେବ ।

ରିମରିମ : ନା ମାନେ, ବାଚାଦେର କୋନାଓ ପ୍ରକାଶ ମାଥାଯ ଏଲେ ତାରା ଜିଜ୍ଞେସ କରେ ବଡ଼ଦେର, ଆର ବଡ଼ଦେର କିଛୁ ଜାନତେ ଇଚ୍ଛେ କରଲେ ଜିଜ୍ଞେସ କରେ ଗୁଗଲକେ ।

ସୁଜାନ : ବେଦେ ବଲେଛିସ ମାଇରି । ତା, ଆମାଦେର ନୀଲବାବୁଓ କି ଗୁଗଲ ବୋପେ ହୋଲିର ମେଟିରିଆଲ ପେଯେଛେ, ନାକି ଲାଇବ୍ରିଓ ଏଁଟେହେ ?

ନୀଲ : ବେଶ ଯାଟ୍ଟିସ ନା ତୋ ମାଇରି । ଦେଖ ଦେଖି ନେଟ ଖୁଲେ ।

ବ୍ରନ୍ଦାବେରତ୍ୟ ପୁରାନେର ହଦିଶ ଦେଯ କି ନା ଗୁଗଲ !

ଶର୍ମି : ଓରେ ରିମ୍, ପେଟେ ଯେ ବେକ୍ଷଦତିର ଥିଦେ ଲେଗେଛେ, କାକିମା କଦ୍ଦୁର ଏଗୋଲ ଏକବାର ଦେଖ ନା ।

ରିମରିମ : ଯାଛି ବାବା ଯାଛି । ଓଃ ଜ୍ଞାଲିଯେ ମାରଲ ।

କାକିମା : ନା-ନା, ଆର ତୋକେ ଓରେଟ କରତେ ହବେ ନା ଶର୍ମି । ଏହି ଯେ ଆମି ଏସେ ଗେଛି, ତୋଦେର ଜନ୍ୟ ଗରମ ଗରମ ଫୁଲକୋ ଲୁଚି ଆର ଛୋଲାର ଡାଲ ନିଯେ । ରିମ୍, ଫିଝ ଥେକେ ମିଷ୍ଟିର କୌଟୋଟା ନିଯେ ଆୟ ତୋ ।

ସୁଜାନ : ମାସିମା, ଗାଜରେର ହାଲୁଯା ନାକି ! ଓଃ ତୋମାର ହାତେ ସେଇ କବେ ଖେଯେଛିଲାମ, ମୁଖେ ଏଖନେ ଲେଗେ ଆଛେ ।

କାକିମା : କେନ ରେ, ତୁହି କି ଆମାର ହାତେ ହାଲୁଯା ଖାଓୟାର ପର ଆର ମୁଖ ଧୁସନି ନାକି ? (ସବାଇ ହେସେ ଓଟେ)

ମାର୍ଚ ୨୦୧୪

ଶର୍ମି : ନା କାକିମା, ମୁଜାନ କିନ୍ତୁ ଖାବାର ଦାବାର ଦେଖିଲେଇ ଓରକମ ତେଲ ଦିଯେ ଥାକେ । ଏକଟା ବିଶ୍ଵପେଟୁକ ।

କାକିମା : ତା ତୋଦେର ହୋଲି ନିଯେ ଡକୁମେନ୍ଟାରିର କାଜଟା କଦ୍ଦୁର ଏଗୋଲ ରେ ?

ନୀଲ : ଏହି ତୋ ଆଜ ବସେ ଇନଫୋଗୁଲୋ ନିଯେ ଏକଟା ଖାଁଚା ତୈରି କରବ, ଆର କାଲ-ପରଶ ସ୍କ୍ରିପ୍ଟ ରେଡ଼ି କରେ ଫେଲବ ।

କାକିମା : ଶୁଟିଂ-ଟୁଟିଂ କରେ ସାରବି ? ତୋଦେର ତୋ ପ୍ରଜେଷ୍ଠ ରିପୋର୍ଟ ଜମା ଦେୟାର ସମୟ ହୟେ ଏଲ ।

ଶର୍ମି : କିଛୁ ଶଟ ସାମନ୍ଦର ଦୋଲେର ଦିନ ନେବ ଆର ବାକିଟା ... (ରିମରିମ ଘରେ ଢେବ)

ରିମରିମ : ଏହି ଯେ ମା, ତୋମାର ଗାଜରେର ହାଲୁଯା ଆର ସନ୍ଦେଶ !

ସୁଜାନ : ଦେ-ଦେ ରିମ୍, ମିଷ୍ଟିଟା ଦେ । ଆଗେ ତୋ ପେଟପୁଜୋଟା ସାରି ।

ଶର୍ମି : ଓରେ ହାଯୋରେ, ଆମାଦେର ଜନ୍ୟ ରାଖିବି କିନ୍ତୁ !

(କାକିମା ବେରିଯେ ଯାନ ହାସତେ ହାସତେ)

ରିମରିମ : ଆରେ ତାଡ଼ାତାଡ଼ି କର ନା । ବାବା ଚଲେ ଏଲେ ଏମନ ଖୋଚାନ ଥୋଚାବେ ନା, ଜିଭ ବେରିଯେ ଯାବେ ଅୟନସାର କରତେ ।

ଶର୍ମି : ମେ-ମେ, ହାତ ଧୁଯେ ବସେ ପଡ଼ ସବ । ଆଜ୍ଞା ପୁଟେକେ କେଉଁ ଏକଟା ଫୋନ କରଲି ନା ?

ସୁଜାନ : କେନ, ତୁହି କି ଏହି ‘କେଉଁ’-ର ମଧ୍ୟେ ‘ଘେଟ୍’ ନାକି ରେ ? ତୁହି ଫୋନ ଦିତେ ପାରିଛି ନା !

ଶର୍ମି : ତୁହି ଆମାକେ ‘ଘେଟ୍’ ବଲନି ? ଶାଲା, ମର୍କଟ, କିନ୍ଫିନ୍ଡାର ନାସାର ଓୟାନ ମାକି ।

ନୀଲ : ଏବାର ଚଲ-ଚଲ, ଅନେକ ହେଜିଯେଛି । କାଜେର କାଜ କିଛୁ ହଚ୍ଛ ନା କିନ୍ତୁ !

ରିମରିମ : ଆରେ ତୁହି ତୋ ଶୁରୁ କରବି । ତୋର କୌବ ପୁରାଗ୍ରାନ ବେର କର ନା ।

ଶର୍ମି : ଓସା ! ରାଧା-କୃଷ୍ଣ ଲୀଲା ସମ୍ପର୍କେ ବ୍ରନ୍ଦାବେରତ୍ୟ ପୁରାଗେ କୀ ବଲେଛେ ଜାନିମି ?

ସୁଜାନ : କୀ ବଲେଛେ ରେ ?

ଶର୍ମି : ଶୁନଲେ କାନେ ଆଙ୍ଗୁଳ ଦିବି ! ଏ-ମ୍ସା, ଏଇସବ କରେଛେ କୃଷ୍ଣ !

ରିମରିମ : କୀ ଆଛେ ବେଦେ କାଶ ଦେଖି ।

ଶର୍ମି : ଅୟାୟ ନୀଲ, ତୁହି-ଟୁ ପଡ଼ । ଆମ ଓସବ ପାରବ ନା ।

ନୀଲ : ହୀ, ଲଜ୍ଜାହି ତୋ ଶର୍ମି-ର ଭୂଷଣ । ବେଶ ଆଦିଖ୍ୟେତା ଦେଖାନ ନା ତୋ । ଠିକ ଆଛେ ଆମିହି ପଡ଼ିଛି । ବ୍ରନ୍ଦା ବଲେଛେ, ‘ହେ ବନ୍ଦେ ।

ଆମାର ଆଜାନୁସାରେ ଆମାର ନିଯୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଲେ ଉପ୍ୟକ୍ତ ହେ । ଜଗଦ୍ଧିତା ଦେଖିଲେର ବାକ୍ୟ ଶ୍ରବନ କରିଲେ । ବ୍ରନ୍ଦା ପ୍ରଥମ କରିଲେ ଦେଵୀ ରାଧିକା ସହାୟବନ୍ଦନେ ସକଟାକ୍ଷ ନେତ୍ରେ କୃଷେର ରଦନମଣ୍ଡଳ ବାରିବାର ...’

(ପୁଟେ ଘରେ ଢେବ)

ପୁଟେ : କୀ ରେ, ରଦନ-ମନ୍ଦନ କୀ ସବ ବଲଛିମ ?

ଶର୍ମି : ଏହି ଯେ ଲେଟକାମାର ! ଏଖନ ଚୁପଟି କରେ ବସୋ । ଏକଟା

ଇନ୍ଟାରେସଟିଂ ଜ୍ୟାଗାଯ ଆମରା ପେଂଚେ ଗିଯେଛି । ପଡ଼ ପଡ଼ ନୀଲ...,

ନୀଲ : ପଡ଼ିଛି ପଡ଼ିଛି... ଏହି ଶାଲା ପୁଟେଶ୍ଵରଟା ଏସେ ସବ ଗୁଲିଯେ ଦିଲ । ଏକଟୁ ଆଗେର ଥେକେଇ ପଡ଼ି—‘ବ୍ରନ୍ଦା ପ୍ରଥମ କରିଲେ ଦେବୀ

ସୁବିଧା ୩୬



Suvidha

রাধিকা  
সহায়বদনে  
সকটাক্ষ  
নেত্রে  
কৃষের  
রদনমণ্ডল  
বারংবার  
দর্শন করত,  
লজ্জায় মুখ

আচ্ছাদন করিলেন। অত্যন্ত  
কামবনে পীড়িত হওয়াতে রাধিকার সর্বাঙ্গ  
পুলকিত হইল।’

রিমবিম : কী পুটে, খব পুলক লাগছে না ? এসেই  
অঙ্গীলী সুড়সুড়ি দিতে শুরু করলি ! আয় সরে বস,  
সরে বস বলছি...

নীল : আমাকে দেখছি পড়তেই দিবি না তোরা !

সুজান : আরে না-না, পড় পড়।

নীল : ‘...গুলকিত হইল। তখন তিনি ভক্তিপূর্বক কৃষকে প্রণাম  
করত, তাহার শয়নাগারে গমন করিয়া কস্তুরী কুমকুম মিশ্রিত চন্দন  
ও অগুরুর পক্ষ কৃষের বক্ষে বিলেপন করিলেন এবং স্বয়ং কপালে  
তিলক ধারণ করিলেন।’

শর্মি : তাহার পর কী হইল রে নীল ?

নীল : ‘তৎপর কৃষ রাধিকার কর ধারণ করিয়া স্থীয় বক্ষে স্থাপন  
করত, চতুর্বিধ চুম্পনপূর্বক তাহার বস্ত্র শিথিল করিলেন। হে সুমেৰ,  
রত্যন্তে ক্ষুদ্র ঘণ্টিকা সমস্ত বিচ্ছিন্ন হইল, চুম্বনে ওঠেরাগ,  
আলিঙ্গনে চিত্রিত পত্রাবলী, শৃঙ্গারে করবী ও সিন্দুর তিলক এবং  
বিপরীত বিহারে আলনকাদুর প্রভৃতি দূরীভূত হইল। রাধিকার  
সরসঙ্গম বশে পুলকিত হইল। তিনি মুর্ছিতা প্রায় হইলেন। তার  
দিবা-রাত্র জ্ঞান থাকিল না !’

রিমবিম : মানে, কেস জডিস !

পুটে : সে আর বলতে ! চালিয়ে যা নীল, যেভাবে আবেগে গদগদ  
হয়ে...

নীল : আরে শোন না, এরপর কী হল ! পুরাণে রয়েছে, ‘কামশাস্ত্র  
পারদশী...’

শর্মি : ওরে আস্তে আস্তে, ভয়েস্টাকে একটু লো কর না শালা...  
মায়ের কানে...

নীল : করছি করছি। ‘কামশাস্ত্র পারদশী’ কৃষও অঙ্গ-প্রতাঙ্গ দ্বারা  
রাধিকার অঙ্গ-প্রতঙ্গ আলিঙ্গন করত, অষ্টবিধ শৃঙ্গার করিলেন।

সুজান : এ মাইরি হচ্ছেটা কী ! রাধার জ্ঞান নেই, আর কৃষও ব্যাটা  
অষ্টবিধ শৃঙ্গার করছে। এখনকার দিনে হলে পুরো রেপ কেসে  
ফেঁসে যেত !

নীল : যা লেখা আছে তাই পড়ছি। মেলা ফ্যাচর ফ্যাচর করিস না।  
—‘পুর্বৰ সেই বজ্রলোচনা রাধিকাকে হস্ত ও নখ দ্বারা সর্বাঙ্গ  
ক্ষত-বিক্ষিত করিলেন।’

রিমবিম : কী রে শর্মি, তোর কৃষের ক্যারেক্টারটা তো পুরো  
বাঁধিয়ে রাখার মতো !

শর্মি : তবুও তিনি পুরুষোত্তম,  
গীতাটা পড়ে দেখিস।

সুজান : শোন ইয়ার, যার যত ইটেলেষ্ট তার পিটুইটারি তত  
অ্যাস্টিভ। দেখিস না, সেলিব্রিটিদের কতগুলো করে বিয়ে।

নীল : তোরা কি শুনবি ? নাকি...

রিমবিম : যা ক্বাবা, হোলি খেলাটা কী করে এলো সেটা বল না...

নীল : তোরা তো বলতেই দিচ্ছিস না। শোন, শ্রীকৃষ্ণ কর্তৃক  
নিষ্ঠুরভাবে ক্ষত-বিক্ষিত হওয়ায় এবং সারা রাতভর ঘোন  
নিপীড়নের কারণে প্রভাতকালে দেখা গেল রাধিকার পরিহিত বস্ত্র  
এত বেশি রক্ত-রঞ্জিত হইয়া পড়িয়াছে যে, লোকলজ্জায় রাধিকা  
ঘরের বাহিরে আসিতে পারিতেছেন না। তখন শ্রীকৃষ্ণ দোলপূজার  
যোগ্যা দিয়া হোলি খেলার আদেশ দেন !’

শর্মি : এতক্ষণে অরিন্দম কহিলা বিষাদে ! তা তোরও কি ইচ্ছে  
করছে নাকি রে নীল।

রিমবিম : আবার তুই বাগড়া দিচ্ছিস ? থাম না একটু।

নীল : এরপর আর কী ! সবাই সবাইকে রঙ দিয়ে রাঙিয়ে দিতে  
শুরু করল। আর তাতে রাধিকার কাপড়ে লেগে থাকা রক্তের দাগ  
রঙের আড়ালে ঢাকা পড়ে গেল। এবং সেই থেকে হোলির  
প্রচলন।

রিমবিম : দ্যাখ শর্মি দ্যাখ, তোর কৃষঘকে। একটা রেপ কেস  
কেমন রং দিয়ে ঢেকে দিল। শাক দিয়ে মাছ ঢাকার থেকেও ঢের  
বেশি।

শর্মি : তুই আর কী বুঝবি ? তুই তো আর প্রেমে পড়লি না  
সেভাবে ! যত্নগা পেয়েও যে কত সুখ !

পুটে : এখনি সব অ-সুখে ধৰে যাবে গুরু ? তা এই রেপ কেসটা  
কি আমাদের ডকুতে দেখানো হবে ?

নীল : না ঠিক তা নয়। একটা শ্যাতেগ্রাফি আনা যেতে পারে,  
অথবা সিলুটে...

রিমবিম : একটু আউট অফ ফোকাস করে, কিছুটা সিস্থলিক  
ওয়েতেও দেখানো যেতে পারে।

শর্মি : শোন, সিস্থলিক মানে কী ওই প্যানগ্যানে সিনেমায় যেমন  
দেখায়। হিরো-হিরোইনের দুটো ঠাঁট বিগ ক্লোজআপে এল, আর  
তারপর গাছের মাথায় ক্যামেরা লুক-থু করল, সেইরকম ?

রিমবিম : আরে না-না, ঠিক তা বলছিন। ধর, কৃষও রাধার ঘরে  
চুকল—এমনটা দেখিয়ে তারপর কিছুটা ডার্কশটে গিয়ে ব্যাক  
গ্রাউন্ডে কিছু ভয়েস এবং তারপর রাধার মুর্ছা যাওয়া !

পুটে : একটা কাজ করা যেতে পারে জানিস, এরপর কৃষের যে  
অষ্টবিধ শৃঙ্গার আছে, সেগুলো একেবারে বাংস্যায়ন থেকে ওয়ান-  
টু-ওয়ান শৃঙ্গারের ছবিগুলো দেখানো যেতে পারে।

সুজান : তা আর কী কী মাল মশলা পেলি বল দেখি ?  
(রিমবিমের বাবার প্রবেশ)

কাকু : কী রে তোরা কতক্ষণ ? বাবা, এ যে দেখছি সিনে-  
ওয়ালাদের হাট বসেছে !

রিমবিম : বাবা, তোমাকে বলেছিলাম না, আমাদের একটা  
প্রোজেক্ট জমা দিতে হবে। সেই ব্যাপারে কথা হচ্ছে।

কাকু : প্রোজেক্টটা কীসের উপর ?

শর্মি : হোলির উপর একটা ডকু ফিল্ম।

কাকু : হোলি তো এসেই পড়ল। তা, তোদের খাওয়াদাওয়া  
হয়েছে ? নাকি খালি পেটেই সিন্ধার্থের মতো সাধনায় বসেছিস।

নীল : আপনার বাড়িতে এমন ‘সুজাতা’ থাকতে এইসব সিন্ধার্থেরা  
কি উপোস থাকতে পারে বলুন ? (সবাই হেসে ওঠে)

কাকু : ও-মা, এ যে একেবারে পেকে আঁটি। আচ্ছা, হাত-পা ধূয়ে  
এসে আমিও বসছি তোদের সঙ্গে। দেখি, আমাকে তোদের কাজে

লাগে কিনা!

(রিমবিমের বাবা ঘর থেকে বেরিয়ে যান)

**রিমবিম :** আমি ঠিক এই ভয়টা পাছিলাম। এবাবা এসে যখন এক এক করে পাকড়াও করবে, তখন বুবাতে পারবি।

**সুজান :** আচ্ছা রিম্ম, তুই এত ফ্রাস্ট খাচ্ছিস কেন বল দেখি।

কাকুর কাছ থেকে তো আমরা কিছু এক্সেসিভ মেটিরিয়ালও পেয়ে যেতে পারি। ব্যাপারটা পজিটিভ ভাব না।

**রিমবিম :** পজিটিভ কীভাবে নেগেটিভ হয়ে যায়, দেখিস!

**শর্মি :** এই ফাঁকে কাকিমাকে একটু ডাক না। চা বা কফি হলে মন্দ হয় না।

**পুটে :** হ্যাঁ মাইরি। আমার জিভটা কেমন যেন ডেজার্টের মতো শুকিয়ে কাঠ।

**নীল :** সে তো হবেই বাবা। তুমি হচ্ছ গিয়ে...

**রিমবিম :** মা,—, ও মা—চা বা কফি দিয়ে যাও না!

(পাশের ঘর থেকে রিমবিমের মায়ের কথা ভেসে আসে)

**কাকিমা :** আসছি, আসছি। তোর বাবার সঙ্গে তোদেরও দিচ্ছি।

**পুটে :** শোন, আমি ষেঁটেবুঁটে হোলির উৎসব তথ্যগুলো পেয়েছি।

**সুজান :** অত খাবিনা খেয়ে কী পেয়েছিস বল না।

**পুটে :** দ্যাখ, ‘দোল’ শব্দের অর্থ হচ্ছে ‘ইতস্তত সঞ্চালন’। কৃষণ

এক দুরস্ত অসুরকে হত্যা করবার পর দোলায় বসে বিশ্রাম ও সুখলাভ করেছিলেন।

**শর্মি :** সেই অসুরটা তুই নয় তো রে!

**পুটে :** আয় শর্মি, অলটাইম ফুট কাটিস না তো। শোন, এই

‘দোলা’ থেকেই নাকি ‘দোল’ শব্দের উৎপত্তি। স্কন্দপুরাণেও ফাঙ্গুন-মাহাত্ম্য নিয়ে দীর্ঘ একটি অধ্যায় রয়েছে। ফাঙ্গুন-মাহাত্ম্যে রয়েছে হোলিকা রাক্ষসীর গল্প। হোলিকা রাক্ষসীর সুত্রেই ‘হোলি’ শব্দের উৎপত্তি। কিন্তু তাই বলে দোল বা হোলিকে শুধু হিন্দু উৎসব বলবার কোনও কারণ নেই।

(রিমবিমের বাবা ঘরে ঢোকেন)

**কাকু :** বাঃ পুটেশ্বর, ঠিকই বলেছ।— কই গো, একটু চা দিয়ে যাও।

**রিমবিম :** সঙ্গে আমাদেরটাও।

(পাশের ঘর থেকে রিমবিমের মায়ের কথা শোনা যায়)

**কাকিমা :** আরে অত চাঁচানোর কী আছে! আমি কি তালকানা নাকি, যে কানে তালা ঝুলিয়েছি! দিচ্ছি দিচ্ছি—

**কাকু :** হ্যাঁ, কী যেন বলছিলে পুটেশ্বর?

**পুটে :** বলছিলাম, হোলি শুধুমাত্র হিন্দু উৎসব নয়। বাক্ষিমচন্দ্র থেকে রবীন্দ্রনাথই শুধুমাত্র তাঁদের সাহিত্যে মুসলমান অঙ্গুপুরের হোলি খেলার বিবরণ দেননি, ইতিহাসেও তার উল্লেখ রয়েছে।

**কাকু :** আচ্ছা তার আগে বলো দেখি, দোল আর হোলির মধ্যে ফারাক কোথায়?

**পুটে :** কাকু, হোলি হল গিয়ে বিহারীদের, আর দোলটা বাঙালির।

**কাকু :** উঁহ, অতটা সরল অক্ষ কবলে হবে না হে মহামহিম পুটেশ্বর!

**রিমবিম :** কিন্তু বাবা, দোল বলো বা হোরি, ব্যাপারটা তো একই!

**কাকু :** হ্যাঁ, কিন্তু তোরা যখন ডুরু ফিলম বানাচ্ছিস, সেখানে তথ্যগুলো ঠিকঠাক হওয়া দরকার। উন্নত ভারত ও অন্যান্য ইন্দিভার্যী অঞ্চলে এটা হোলি বা হোরি, আবাব দক্ষিণ ভারতে এর নাম কামায়ন বা মদন-দমন।

**পুটে :** কা-মা-য়-ন?

**কাকু :** বুবোছি, তোমার একটু মদন দেবতার প্রতি আগ্রহ বেশি।

আর শোন, এসব নিয়ে লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই। কিছু কথা বলতে তোরা হয়তো লজ্জা করবি, কিন্তু ওই যে কথায় আছেন,

মার্চ ২০১৪

ছেলে আর বাপের জুতোর মাপ এক হয়ে

গেলে বাপ-ছেলে বন্ধু হয়ে যায়! হাঃ হাঃ হাঃ।

**শর্মি :** তোমার কিন্তু মেয়ে! (সকলে হেসে ওঠে)

**কাকু :** ওই হল, যাহা বাহান তাহা তিপ্পান।

(রিমবিমের মা ঘর থেকে বেরিয়ে যান)

**কাকু :** আচ্ছা, দোলের মূল বিষয়টা কী বল দেখি?

**সুজান :** কী আবাব, রং মাখানো!

**কাকু :** আসলে হল গিয়ে ‘পোড়ানো’। অবশ্য তোদের দোষ নেই। তোরা তো এসব দেখিসনি। কিন্তু ইন ফিউচার, ফিলম নিয়ে

করেক্ষে খেতে গেলে এগুলোও জানতে হবে। যাই হোক, আমরা ছাটোবেলায় হোলি উৎসবে কতকিছু পুড়িয়েছি। মেড়া

পোড়ানো, বুড়ির ঘর পোড়ানো, চাঁচার পোড়ানো, সঙ্গে আলু, লাল

আলু আরও কত কী! এমনকী আগে জীবন্ত ভেড়া পোড়ানো হত। এখনও কোথাও কোথাও প্রতীকীভাবে খড় দিয়ে ভেড়ার

মূর্তি তৈরি করে বা জ্যান্ত ভেড়ার গায়ে আগুন হুইয়ে প্রথাটাকে ধরে রাখা হয়েছে। আবাব ইন্দিভার্যী অঞ্চলে মানুষের

কুশপুত্রলিকাও পোড়ানো হয় কোথাও কোথাও। কলাগাছ,

ভেরেভা গাছও পোড়ানো হয়।

**রিমবিম :** বেশ ইন্টারেসিং তো!

**কাকু :** তোরা তো এই দোলের দিনে গৌরাঙ্গ, মানে শ্রীচৈতন্যের জন্মের কথা জনিস, তাই সে বিষয়ে যাচ্ছি না। যেটা বলার, তা হল, কারও কাছে এটি মৌবনের উৎসব আবাব অনেকের কাছে

নববর্ষের উৎসবের একটি রূপ। আর তোরা তো হোলিকা

রাক্ষসীর ব্যাপারটাও জানিস।

**শর্মি :** কাকু, ওই যে পোড়ানোর কথা বলছিলে, সেটা ঠিক কেন হয়?

**কাকু :** ওই যে ভেড়া পোড়ানো, সেটা আসলে শস্যদেবতার কাছে বলি প্রদান। একটা আদিম প্রথা। আগুনে যা কিছু দেওয়া হয়,

সেগুলোর ছাই মাঠে ছড়িয়ে দেওয়া হয়। প্রচলিত ধারণা, ফসল ভাল হবে। আর সেই রাধা-কৃষ্ণের রতিক্রীড়ার ব্যাপারটা কি জানিস?

**নীল :** ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণের কেসটা তো কাকু?

**কাকু :** ওরে বা-বা। এ যে মাসির কাছে মায়ের গঞ্জ হয়ে গেল দেখিছি। হ্যাঁ, সেটার কথাই বলছি। আরেকটা কথা বলি, দোলের

উৎসব এবং সংস্কৃতি কিন্তু রঙ খেলার মধ্যেই সীমাবদ্ধ ছিল না কোনওদিন। এর মধ্যে অন্যতম হল গিয়ে নাচ-গান। উন্নত ভারতে

দোলের নাচগান বেশ প্রচলিত। কিছু কিছু আদিবাসী সমাজেও দোলকেন্দ্রিক উৎসবে নাচটাচ হয়ে থাকে। আর কৃত্রিম যুদ্ধ ও মদ্যপান।

**সুজান :** এই নাচের পিছনেও কি কোনও যুক্তি আছে?

**কাকু :** লোকবিশ্বে এর উন্নত অবশ্য পাওয়া যায়। এই প্রসঙ্গে

এইচ আর রো মশাইয়ের কথা বলি। তিনি বলেছেন, হোলি

উৎসবে অশ্বীল নাচ-গানের মাধ্যমে অপদেবতাদের দূরে রাখা হয়। অশ্বীল গান শুনে অপদেবতারা দূরে থাকেন, এটাই তাঁদের বিশ্বাস।

**পুটে :** কিন্তু অশ্বীল গান শুনে দেবতারা কি আরও দূরে চলে যাবেন না কাকু?

**কাকু :** বাঃ, একটা জবরি প্রশ্ন পেড়েছিস পুটে। এই প্রশ্ন

তুনেই ডুরু ফিলমটা শেষ করতে পারিস তোরা।

# হারানো প্রাপ্তি নারীর দেশ

মার্চ মাসেই মহিলা দিবস। নারী সম্পর্কে কিছু ‘মিথ’, কিছু ভাস্ত ধারণার দিকে সকৌতুক চোখ রাখলেন **পদ্মনাভ দাশগুপ্ত**। নারীর আসল শক্তির কথাও বলেছেন, উসকে দিতে চেয়েছেন সেই শক্তি, যা কিছু অসুরের বিরুদ্ধে যেন গর্জে ওঠে, ওঠার সময় এসে গেছে!

বিঃ দ্রঃ মেয়েদের কৌতুক বোধ নেই, এটার চেয়ে বড় ভুল ধারনা বোধহয় নেই। মেয়েরা জানে তাদের নিয়ে মন্ত্র রাখ, তাও তারা দমে না!

ରାବିନସନ ଲେନ ବଲେ ଏକଟା ଗଲି ଛିଲ, ସେଥାନେ ଏକଟା ସେଫଟିପିନ ଅଁଟା ହାଫପ୍ଲେଟ ପରେ ଯଥନ ପ୍ରବଳ ବେଗେ କ୍ରିକେଟ ଖେଳତାମ ତଥନ ସାଡେ ଚାରଟେ ବାଜଲେଇ ଏକଟା ମେଯେ ଆସତ ଇଶ୍କୁଳ ଫେରେ । ବ୍ୟସ, ଯେ ଲେଗ ସ୍ପିନ କରେ ସେ ତଥନ ଫୁଲଟ୍ସ ଦେବେଇ, ଉଇକେଟ କିପାର କ୍ୟାଚ ଗଲାରେଇ, ବିକେଲେର ଆଲୋ ପଡ଼େ ମେଯେଟାର ସାଦା ଫ୍ରକେ ଏକଟା ଫ୍ୟାନ୍ଟାସଟିକ କୌପୁନି ଧରାତୋ । ଆମରା ଚିନତାମ ମେଯେଟାକେ । ଗଲିର ପାଶେ ଏକଟା ବାଡ଼ିତେ ଥାକିତ, ଆମରା ଯାରା ସଦ୍ୟ ଗୋଫ୍ ଜାଗ୍ରତ ଦ୍ୱାରେ ନିଯେ ଏକଟୁ ମାରକଟାରି ହେଁ ଚେଷ୍ଟା କରଛି, ତାଦେର ଦିକେ ନା ତାକିଯେ ବେଣୀ ବଲେ ତଥନ ଏକଟା ବସ୍ତ ଛିଲ ସେଟା ଦୂଲିଯେ ଚଳେ ଯେତ । କ୍ରିକେଟ ବଳ ତାନାର ସୃଜ୍ଞ ଏକବାର ଦୂରର ଓଦେର ବାଡ଼ି ଗେଛି, ଓର ବାବା ଏବଂ ଆମର ବାବା ବିଶେଷ ପରିଚିତ ଛିଲେନ, ସେଟା ଜାନାର ପର ଏକଟା ଉଡ୍ଡକୁ ସଂକ୍ଷାବନାର କଥା ଚିଲଛାଦେ ବସେ ମାଥାଯ ଏଲ । ହୁଁ ହୁଁ ଏହି ତୋ ସେ, ତଥନ ସଙ୍କେ ନାମଲେ ବିବିଧଭାରତୀ ଅନୁରୋଧେର ଆସରେ ଏକଟା ଏକଟା ଫାଟାନୋ ଗାନ କତ ପ୍ରେମିକ ପ୍ରେମିକାକେ ଧରାଶ୍ୟାରୀ କରେଛେ, ଆମିଓ ସଙ୍କେବେଳା ଲୋଡ଼ଶେଡ଼-ଏର ସମୟ ହାତେ ଏକଟା ପାଁଉରୁଟି ନିଯେ ଫିରାଛି, ଏମନ ସମୟେ ବେଜେ ଉଠିଲ, ‘ଆକାଶ ପ୍ରଦୀପ ଜ୍ଵଳେ, ଦୂରର ତାରାର ପାନେ ଚେଯେ... ବ୍ୟସ, ଆର ଯାଯ କୋଥାଯ ସାମନେ ଦାଁଡ଼ିଯେ ସେଇ ବେନୀସଂହାରିନି, ... ଆମି ପାଁଉରୁଟିଟା ଗିଫଟ କରେ ଫେଲଲାମ । ମେଯେଟା ଆବାକ ଚାଖେ ତାକିଯେ ଚଲେ ଗେଲ ।  
ବାଡ଼ିତେ ବଲଲାମ ପାଁଉରୁଟି ନର୍ଦମା ଏବଂ ପଡ଼େ ଗେଛେ, ବାବା ବଲଲେନ, କୋନ ନର୍ଦମା ଆମାକେ ଦେଖାଓ ! ବଲଲାମ ଜଲେର ତୋଡ଼େ ପାଁଉରୁଟି ଭେସେ ଗେଛେ । କେଉ ବିଶ୍ୱାସ କରଲ ନା କିନ୍ତୁ ବୁଲଟିର ସଙ୍ଗେ ଆମାର ଭାବ ହେଁ ଗେଲ । ଭାବ ହେଲ, କିନ୍ତୁ ବୁଲଟି ଏକେବାରେଇ ପାତା ଦେଯ ନା... ଏକଦିନ ଦେଖି ଗଲିର ଭେତରେ କୀ ଏକଟା ବିଷୟ ନିଯେ ଆମାର ଏକ ବନ୍ଧୁ ଭୁଟାଇ ଆର ବୁଲଟିର ହେବି ମାରାମାରି ହେଛେ, ବ୍ୟାଡମିନ୍ଟନ ଖେଳା ନିଯେଇ ବୋଧ୍ୟାବାଦ । ଭୁଟାଇ ବୁଲଟିର ଚୁଲେର ମୁଠି ଟିନେ ଟିନେ ବଲଛେ, ‘ଏହା ମେଯେ ହେଁ ଆବାର ବ୍ୟାଡମିନ୍ଟନ ଖେଳବେ ?’ ବୁଲଟି ଲଜ୍ଜାଯ ରାଗେ ଅପମାନେ ଲାଲ ହେଁ ଗିଯେ ଖାଲି ବଲଛେ,  
‘ଠାଟିଯେ ଏକ ଢଡ, ଠାଟିଯେ ଏକ ଢଡ’ । ଆମି ତଥନ ବୁଲଲାମ ମୋକ୍ଷମ ଟାଇମ, ଭୁଟାଇକେ ଗିଯେ ବଲଲାମ (ୟା ଚିରକାଳ ମା ଆମାକେ ଶିଥିଯେ ଏମେହେ) ‘ଜାନିସ ? ମେଯେଦେର ଚୁଲେ ହାତ ଦିଯେଛିଲେ ବଲେ କୀ ହେଁ ହେଲାଇଲାଇ !’ ଭୁଟାଇ ସନ୍ତବତ ଏହି ରାମାଯଣି ଆକ୍ରମଣେ ତଥନକାର ମତୋ ଥତମତ ଥେଯେ ଆମାର ଦିକେ ତାକିଯେ ବଲଲେ, ରାବଣଟା ଏକଟା ମାକାଳ, ବଲେ ଆରୋ ଜୋରେ ବୁଲଟିର ଚୁଲ ଟାନିତେ ଲାଗିଲ, ଆମି ବାଧ୍ୟ ହେଁ ଭୁଟାଇ-ଏର ଜାମାର ସବ କଟା ବୋତାମ ଛିନ୍ଦେ ଦିଲାମ । ଆର ଭୁଟାଇ ଆମାର କାନେର ଓପର ଥେକେ ଜୁଲପିର ଖାନିକଟା ଛିନ୍ଦେ ନିଲ ।

ମେଯେଦେର ଚୁଲେ ହାତ ଦିତେ ନେଇ ନିଯେ  
ମିଥ୍ଟା ସତି କରାର ଜନ୍ୟ ଆମାର ଚେଷ୍ଟାର  
କ୍ରଟି ଛିଲ ନା, ଟ୍ରେଯେ ଯୁଦ୍ଧ ବା ରାମାଯଣେର  
ମତୋ, ଏର ଗୁରୁତ୍ୱ ଇତିହାସେ ନା  
ଥାକଲେଓ ଆମାର ଲାଇଫେ ଛିଲ, ଛିଲ  
ବ୍ୟସ । ବୁଲଟି ତାରପର ଏକଦିନ ଆମାକେ  
ଚାରଟେ ଇନ୍ଦ୍ରଜାଳ କମିକ ପଡ଼ିତେ ଦିଲ ।  
ତାର ଭେତର ଦୁଟେ ଛିଲ ବାହାଦୁର ଆର  
ବେଲାର ଗପ୍ପେ । ଆମିଓ ବୁଲଲାମ  
ଇନ୍ଦ୍ରିତ ଭାଲ । ଚିଲେକୋଠାଯ ଓଦେର  
ଘରେ ଭ୍ୟାପସା ଦୁପୁରେ ବୁଲଟି  
ଇଶ୍କୁଲେର ହାତେର କାଜ କରାଛିଲ,  
ଆମି ବୁଲଲାମ ଦ୍ୟାଖ ବୁଲଟି, ବଲେ

ମାର୍ଚ ୨୦୧୪

କାଂପା କାଂପା ହାତେ ଚିରକୁଟଟା ବାଡ଼ିଯେ ଦିଲାମ, ଯେଟାଯ ଆମାର ବନ୍ଧୁରା  
ସବାଇ ମିଳେ ମାଥା ଚୁଲକିଯେ ବିଭିନ୍ନ ସିନେମାର ନାମ ଦିଯେ ଲାଭ  
ଲେଟାର ଲିଖେ ଦିଯେଛିଲ । ‘ତୋମାର ସାଗରେର ମତୋ ଅଧି ଦେଖେ  
ଆମାର ଲାଭ୍ୟେଟୋରିର ପହେଲା ନେଶା ଶୁରୁ ହେଁ ଗେଛେ, ଟିକ୍କର ଜାନେ  
କଯାମତ ମେ କଯାମତ ତକ ଆମି ତୋମାର ସଙ୍ଗେ ଜିନଦେଗି ଲାଭିଯେ  
ଯାବ । ଆଇ ଲାଭ ଇଟ । ଇତି ନ୍ବୁ ।’

ବୁଲଟି ଆମାର ଦିକେ ତାକିଯେ କେମନ ଫ୍ୟାସଫ୍ୟାସେ ଗଲାଯ  
ବଲଲେ, ସାମନେ ଏଗିଯେ ଆଯ । ବ୍ୟସ ଆମି ଜାନି ଏବାର ସେଇ ମୋକ୍ଷମ  
ଟାଇମ । ବୀକା ଆମାକେ ପଇ ପଇ କରେ ବଲେ ଦିଯେଛେ ମେଯେରା ଚମୁ  
ଖେତେ ଚାଇଲେ କୋମରଟାଯ ବେଡ ଦିବି, ଆମାର ବୀ ହାତେର ତାଲୁ  
ଘାମଛେ, ଆମି ବୁଲଟିକେ ବଲଲାମ, ‘ତାହଲେ ଫାଇନାଲ ?’ ବୁଲଟି ବଲଲେ,  
ଆଗେ ଏଗିଯେ ଆଯ, ଆମି ଏଗିଯେ ଗେଲାମ, ବୁଲଟି ଆମାର ଚୁଲେର



ମୁଠିଟା ଏକ ଖାବଲାୟ ଧରଲ, ଦିଯେ ଦୂମ ଦୂମ କରେ ଦେଓଯାଳେ ଠୁକତେ ଠୁକତେ ବଲଲେ, ‘ତୁହି ବିଟ୍ରୋବାଜ, ତୁହି ବିଟ୍ରୋବାଜ । ତୋକେ ଆମି ଭାଙ୍ଗିଫୋଟା ଦେବ ଠିକ କରଲାମ ଆର ତୁହି କି ନା !’ ସୌଦିନ ବୁଝେଛିଲାମ ମେଯେଦେର ଚୁଲେ ହାତ ଦିତେ ଆଛେ । ଆମାର ତୋ ଖୁବ ଇଚ୍ଛେ କରଛିଲ ବୁଲାଟିର ଏକ ଖାବଲା ଚୁଲ ତୁଲେ ଆନନ୍ଦ । ରାବନ ଯେ ଭୁଲ କରେନି ସେଟାও ଠିକ ।

ବୌଦ୍ଧି ମା ଏର ମତେ ମିଥାଟି ଓ ଖୁବ ମିଥ୍ୟେ ବଲେ ମନେ ହୁଏ । ଜୀବନ, ନର୍ଥ କ୍ୟାଲକାଟା ଆର ଖାନଦାନି ସବ ଲଞ୍ଚା ଲଞ୍ଚା ଛାଯା ଫେଲା ଗଲିର, ଆଲୋ ଛାଯା ଫ୍ଲ୍ୟାଟ ବାଡ଼ି ଯା ଶିଥିଯେଇଁ ତାତେ ଏଟା ପରିକାର ଯେ କୋନ୍‌ଓ ବୌଦ୍ଧିକେ ଆମି କୋନ୍‌ଓଦିନ ମା ଭାବତେ ପରିନି, ଭାବା ସନ୍ତୋଷ ନୟ । ବୌଦ୍ଧିରା ହଲ ନାରୀଦେର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ୟ ଏକଟା ସ୍ପିସିସ । ଶୁରୋପୋକା ଥେକେ ପ୍ରାପନ୍ତି ହୁଏ ଯେମନ, ତେମନି ବିଯରେ ପର ମେଯେରା ବୌଦ୍ଧି ହୁଏ । ଆର ସେ କୀ ଆନାବଲି ଦ୍ୱାତି, ବୌଦ୍ଧି ହାଁତେ ପାଡ଼ାଯ, ଆମାର ହାତ ଥେକେ ଦୁଧରେ କ୍ୟାନ ପଡ଼େ ଯାଏ, ଚଟି ଖୁଲେ ଯାଏ ହାସତେ ଦିଯେ ସାଇକେଳେ ଧାକା ଲାଗେ । ବୌଦ୍ଧିରା ଅବିରାମ ମା ଏର ଉଚ୍ଚାସନ ଥେକେ ହଡ଼କେ ଠାକୁରପୋର ସମାସନେ ନେମେ ଆସତେ ଥାକେନ । କୀ ଯେ ଏକଟା ମ୍ୟାଜିକ ଜାନେ ଏରା, ଆର ଠିକ ସମଯେ ଡେକେ ନେନ । ‘ଏସୋ ଏସୋ ଓ ମା ବାଇରେ କେନ ? ... ନା ବୌଦ୍ଧି ଦାଦା କୋଥାଯ ? ’ ‘ଯାଃ ଦାଦା କୋଥାଯ ଜେନେ ତୋମାର କୀ ଲାଭ ? ’ (ସେଇ ଆମି ଲାଭ ଲୋକସାନେର ପ୍ରଭଜେଟେ କରିଛି) ‘ବୋସୋ ନା, ମା ଗୋ କୀ ଯେମେ ଗେଛ ? ’ ଏଇସବ ଉତ୍ତେଜକ ଅତୁଳନୀୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା ବୌଦ୍ଧି-ରା ଛାଡ଼ା ଆର କେ ବଲତେ ପାରେ । କଖନ୍‌ଓ କଖନ୍‌ଓ ଏରା କିମୋର ବୟସୀ ଠାକୁରପୋଦେର ଏଂଚୋଡ଼େ ପାକାତେ ସାହାୟ କରେନ । ଦୁକୁରବେଳେ ବାଡ଼ିତେ ଡେକେ ଜେମ୍ସ ହ୍ୟାଡଲି ଚଜ ଆମାକେ ବସିଯେ ଯିନି ପଡ଼ିଯେଇଲେନ ତିନି ଓ ଏକଜନ ବୌଦ୍ଧ । କାମରମପ ଏକସ୍ପେସ ଗୋହାଟି ଢକଛେ, ଆମି ଟ୍ରେନେର ଦରଜାୟ ଦାଁଡ଼ିଯେ ଦେଖଛି, ସାରା ରାସା ଗଲ୍ଲ କରା ବୌଦ୍ଧି ବୁଲେ ଏଲେନ ଆମାର ପିଠେର ଓପର, ‘କୋଥାଯ ଏଲୋ ଗୋ ? ’ ଆମାର ତ୍ରିଭୁବନ ତଥନ କୁର୍ମବତାର ହୟେ ପିଠେ ଆଶ୍ରୟ ନିଯେଛେ । ବାଙ୍ଗଲିର ପ୍ରେମେର ପୀଠହାନେର ଅନ୍ୟତମା ନାଯିକା ତିନିଇ, ବୌଦ୍ଧି । କଖନ୍‌ଓଇ ମା-ଏର ମତେ ନନ ତିନି ।

ହିନ୍ଦିତେ ଆବାର ଏକଟା ପ୍ରବାଦ ଆହେ ନାରୀର ବୁଦ୍ଧି ନାକି ତାର ହାଁଟୁତେ ଥାକେ । ସେଟା ଏତଦିନ ମେଯେରା ଜାନତେନ ନା, ଆର ଜାନତେନ ନା ବଲେ ଶାଢ଼ି ଟାଢ଼ି ଦିଯେ ଢେକେ ରାଖିଲେ, ଇଦାନୀଂ ନାନା ଜାୟଗାଯ ଆଲୋଚନା ହେଁଲେ, ବିଶେଷ ବୋଧହୟ ଥିବରେ ଚାନ୍ଦେଲ ଗୁଲୋଯ, (ଓରା ଖୁବ ଇମ୍ପରଟେଟ ଟପିକ ନିୟେ ଆଲୋଚନା କରେ, ଯେଗୁଲେ ପରେ ଭାବଲେ ବୋଧା ଯାଏ, ଏବନ ନା ଶୁଣିଲେ କିଛି ଯେତ ଆସନ ନା ।) ଏଇସବ ଆଲୋଚନା ହେଁଲେ ଆମାଦେର ପାଡ଼ାଯ ସବାଇ ମାଲାଇଚାକି ବଲେ ଥିଲ । ତବେ ମେଯେଦେର ବୁଦ୍ଧି କୋଥାଯ ଥାକେ ଏଟା ବଲା ଖୁବ ମୁଶକିଲ । ଏମନିତେ ଓଦେର ଅଭିମାନ ଖୁବ, ସବ କାଜ ଓରା ଭୟାନକ ଭାଲ ପାରେ । ତାର କୋନ୍‌ଓ ମାପ ବିଚାର ନେଇ । ବିଶେଷ ବାନ୍ଧା ବାନ୍ଧାର ଜଗତେ ତୋ ଛେଲେରା ଯେନ ନାରୀରିର ଛାତ୍ର । ‘ହେ ହେ କୀ କରେଛେ ଦେଖୋ ଏଭାବେ କେଉ ଆଟା ଗୋଲେ ? ’ ଆଟା ଗୋଲାର ଏଭାବେ ଓଭାବେ କିଛି ହୁଏ ନା, ବିଶ୍ଵାସ କରନ୍ତି, କିମ୍ବା, ‘ଓକି ତୁମି ହାତ ମୋହାର ନ୍ୟାକିଟା ଓଥାନେ ରାଖିଲେ କେନ ? ଓଟା ଓଥାନେ

ମାର୍ଚ ୨୦୧୪

ରାଖିଲେ ହୁଏ,’ ଏବଂ ଏହି ନିୟେ ମେଯେରା ବାଡ଼ା ଦୁଘନ୍ଟା ବକେ ଯେତେ ପାରେ । କିନ୍ତେ ମେଯେଦେର ପାରଦର୍ଶିତାର ନାନା କ୍ରାଇଟେରିଆ ହୁଏ, ଲୀଳା ମଜୁମାଦାରେର ଗଲେ ପଡ଼େଇଲାମ, କୋନ୍‌ଓ ଏକଟି ମେଯେକେ ଟେସ ଦିଯେ ବଲା ହେଁଲି, ‘ହୁଃ ଏକଟା ଲୁଚିଗ ଗୋଲ କରତେ ପାରେ ନା !’ ଗୋଲ କରତେ ନା ପାରିଲେବେ ଗୋଲମାଲ ପାକାତେ ମେଯେରା ସିନ୍ଧରିତ । ଏବଂ ପ୍ରତିବାଦ କରଲେ ହସ୍ତ ସେନ୍ଦ୍ର ହେଁତେ ବୈଶି ଦେଇ ଲାଗିବେ ନା । ମେଯେରା ଭାତୁ ହୁଏ ଏଟାଓ ଏକଟା ଅବିଶ୍ଵାସ୍ୟ ରକମେ ବାଜେ ମିଥ । ବରଂ ମେଯେଦେର ଭୟ ପାଇଁ ଏଟା ଏକବାରେ ଧ୍ରୁବ ସତ୍ୟ । କୋନ୍‌ଓ ପୁରୁଷମାନୁସ୍ତ, ଓବାମା ଥେକେ ଶୁରୁ କରେ ଅମିତାବ ବଚନ, ବୁକେ ହାତ ଦିଯେ ବଲୁନ ତୋ ମେଥି ମେଯେଦେର ଭୟ ପାନ ନା । ହେଁତେ ପାରେ ନା । ମେଯେଦେର ଭୟ ପାଇଁ ବୈଶିବୀର ଅଧିକାଂଶ ଭୂତ ମେଯେ ଭୂତ । ତାଦେର ନିୟେଇ ସିନ୍ମୀର ହୁଏ । ମେଯେରାଇ ଭୟ ଦେଖାତେ ପାରେ ବୈଶି । ସବୁଜାସେ ବସେ ହାତେ ହାତ ଦିଯେ ସଦ ପ୍ରେମେର କାଁଚ ମିଠେ ସ୍ଵପ୍ନ ଚଲଛେ, ହୟୀଂ ଫଟ କରେ, ‘ତୋମାକେ ଏବାର ଏକଟା ଡିଶିଶନ ନିତେ ହେବେ’ ବଲେ ପାକା ଛ ମିନିଟ ସାଇଲେସ । ବୁଲାମ ବାଡ଼ିତେ କେମ କାଁଚି ହେବେ ଗେଛେ । ଆମି ତୋ ସବେ ଦୁଟୋ ଟିଉଶନି କରିଛି, ତାର ଭେତର ଏକଜରେ ମା ରୋଜ ଲୁଚି ଆଲୁରଦୟ କରେ ଖାଓୟାଛେ କେନ ବୁକାତେ ପାରାଇନା । ଏର ମଧ୍ୟେ ପ୍ରେମିକାର ଏହି ନାନା ସବନେର ଭୟ ଦେଖାନ । ଆଜ ଡିଶିଶନ ନିତେ ହେବେ, କାଳ ତୁମି ଚାକରିର ଇଟାରଭିଟ ଦିତେ ଯାରେ, ପରଶୁ ଆମର ସେଜକାକାର ଦୋକାନେ ଗିଯେ ଦେଖା କର । ଏଇସବ ବୀମାଯା କେ ଯାଏ ତାର ଥେକେ ଟୁକ କରେ କେଟେ ପଡ଼ାଇ ଭାଲ ।

ମେଯେରା ମୋଟେଇ ଭାତୁ ହୁଏ ନା, ଭିଡ଼ ବାସେ ଏକ ମହିଳା ଯେତାବେ ପକେଟମାରେର ଥୁଟନିତେ ଆପାର କାଟ ମେରେ ଫାଟିଯେ ଦିଯେଇଲେନ ସେଟା ଦେଖେ ଆମାର ମାଥା ନତ ହେବେ ଗେଛିଲ । ଏମନକି ଦୁଲୁବୌଦ୍ଧ ମାବାରାତେ ଦୁଲୁବୌଦ୍ଧ ତିନ ବୋତଳ ମଦ ସାବାଡ଼େ ଏସେଇଲ ବଲେ ଦରଜାର ବାଇରେ ଦାଁଡ଼ିଯେ ଚୁଲେର ମୁଠ ଧରେ ମାଥାଯ ବାଲତି ବାଲତି ଜଳ ଦେଲେ ଦିଯେଇଲେନ । ମୁହିୟେ ଦିଯେ ଘରେବେ ନିୟେ ଗିଯେଇଲେନ, କେଉ ବଲତେ ପାରବେ ନା ମେଯେରା ଭାତୁ ।

ନା ହଲେ ଯା ଦିନକାଳ ପଡ଼େଇ, ଛେଲେରା ହଲେ ତୋ ବାଇରେଇ ବେରୋତ ନା । ମେଯେରା ବଲେଇ ଏଖନ୍‌ଓ ବେରାଚେ । ମେଯେଦେର ରାତ କରେ ବାଡ଼ି ଫିରିଲେ ନେଇ । ଏହି ଭୟାନକ ମିଥାଟା ସତ୍ୟ ପ୍ରମାଣ କରାର ଚେଷ୍ଟା ଚଲଛେ ମାରା ଦେଶ ଜୁଡ଼େଇ । ମେଯେରାଇ ଜୁଡ଼ିଯେ ମୋଜା କରେ ଦେବେ ଏହି ସବ ଫାଲତୁ ଜୁଣ୍ଟଗୁଲୋକେ । ବରଂ ଓହି ମିଥାଟା ବିଶ୍ଵାସ କରନ୍ତି, ଯେତା ସତ୍ୟ ହତେ ଦେଖିବେ ଚାଇଛି ମେଯେରାଇ ‘ମହିୟାସୁର ମଦନି’ । ଦେଖିଯେ ଦିନ ତୋ ମା ଜନନୀରା । ନମ୍ବୁଂସକ ରେପିସଟଙ୍ଗଲୋର ଚାମଡା ଖୁଲେ ଏକଟା ଏକଜିବିଶନ କରନ୍ତି । ତାତେ ଆରେକଟା ମିଥ ମିଥ୍ୟେ ହୋଇ । ଛେଲେରା ମେଯେଦେର ଥେକେ ଅମେକ ଭାଲ । ଏକଦମ ନା, ବିଶ୍ଵାସ କରନ୍ତି, ଛେଲେରା ହେବି ଫାଲତୁ ହେବେ ଗେଛେ ଆଜକାଳ । ଧେଡେ ଛାଗଲେର ମତୋ, ପାନମଶଳା ଥେକେ ଥିବରେ କାଗଜ, ବାଡ଼ିର ବାଡ଼ ଥେକେ ଫୁଟଫୁଟେ ଛେଟ ଖୁକି ଭାଲ ଲାଗଲେଇ ସେଇ ଚିବୁତେ ହେବେ । ଇସ ଭାବଲେଇ ନିଜେକେ ଛେଟ ଲାଗେ । ତାତେ ସବ ମେଯେଦେର ବଲି... ।

...ବୈଶ କରେଛେ ତୁମି ଗଭିର ରାତେ ଡିସକେ ଗେଛ ।

ବୈଶ କରେଛେ ତୁମି ଉଦ୍ଦାମ ନେଇଛେ ଯୌବନ ।

ବୈଶ କରେଛେ ତୁମି ମାବାରାତେ ବାସେତେ ଚେପେଛ ।

ବୈଶ କରେଛେ ତୁମି ଶାଶ୍ଵତିର ମୁଖେ ମୁଖେ ତକୋ କରେଛ ।

ଅନ୍ୟାକେ ବଲେଇ ଅନ୍ୟା ।

ବୈଶ କରେଛେ ତୁମି ଦାବାନଳ ଜାଲିଯେଇ ବେଡରମେ ।

ପ୍ରେମିକିକେ ଚମ୍ପୁ ଥେଇଛେ ବଡ଼ ରାସାର ଓପରେ ।

ବୈଶ କରେଛେ ତୁମି ଯୌନତାକେ ବଲେଇ ସ୍ଵାଭାବିକ ।

ଆର ବରେର ଓପରେ ଚେପେଛ ଜୋର କରେ ।

ସ୍ଵାଧିନତା କତ୍ତା ବ୍ୟାପ୍ତ, ଦିକଚତ୍ରବାଲା... ।

କେଲୋ ସେଇ ବ୍ୟାଙ୍ଗଲୋ ଜାନେ ?

ସୁବିଧା ୪୧



# মন প্রিয়ের মন প্রিয়ে

## মকর রাশি

হঠাতে আঘাতীয় বিয়োগ হওয়ার যোগ আছে। ব্যবহারে বৃদ্ধি ঘটবে, আত্ম বিরোধ হতে পারে, আটকে থাকা অর্থ প্রাপ্তি, শিক্ষা ও বিবাহ ক্ষেত্রে শুভ সংখ্যা : ৯ ; অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ রঙ : লাল ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : আটার লুচি, ডাল ; অশুভ খাবার : মুসুর ডাল, বিট।

## কুস্তি রাশি

নতুনভাবে কর্মজীবনে উন্নতি ঘটবে, একাধিক পথে অর্থ আসবে। তবে চলাফেরা, খাওয়ার ব্যাপারে সাবধান। বিশেষত রাস্তায় খাবারের মাধ্যমে বিষক্রিয়া হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৮ ; শুভ রঙ : হলুদ ; অশুভ রঙ : রূপোলি ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : পেঁয়াজকলি ; অশুভ খাবার : মাটির নিচের আলু।

## মীন রাশি

ব্যবসায় উন্নতি লাভ ঘটবে। শিঙ্গ সাহিত্য চর্চায় মুক্ত মানুষেরা লাভবান হবেন। হঠাতে অর্থ প্রাপ্তি, বাড়ি, ঘর, জমি কেনাবেচার ক্ষেত্রেও শুভ সময়। প্রেম করে বিয়ে হওয়ার যোগ আছে। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : সাদা ; অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ বার : শুক্র ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : মাছ ; অশুভ খাবার : মাছের ডিম ও মেটে।

## তুলা রাশি

সংযমী জীবনযাত্রার প্রয়োজনীয়তা আছে। বাড়তি দায়িত্ব বা শুঁকি নেওয়া অনুচিত। আর্থিক ক্ষেত্রে দুর অগ্রণে শুভ ফল পাবেন। বিয়ের ক্ষেত্রে শুভ সময়। শুভ সংখ্যা : ৭ ; অশুভ সংখ্যা : ৯ ; শুভ রঙ : ধূসর ; অশুভ রঙ : নীল ; শুভ বার : বুধ ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : মেথি শাক ; অশুভ খাবার : পালং শাক।

## বৃশিক রাশি

নিজে গাড়ি চালানো ঠিক নয়। দূর অগ্রণে বাধা প্রাপ্তি, শিক্ষাক্ষেত্রে উন্নতি লাভের সম্ভাবনা আছে। বাধার ভিত্তর দিয়ে বিয়েতে সাফল্য আসবে। শুভ সংখ্যা : ২ ; অশুভ সংখ্যা : ৬ ; শুভ রঙ : সবুজ ; অশুভ রঙ : মেরুন ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : বেগুন ; অশুভ খাবার : করলা।

## ধনু রাশি

অর্থালগ্নী করার উপযুক্ত সময়। বাড়ি তৈরির জন্যেও শুভ সময়। বিয়ে ঠিক হয়ে ভেঙে যেতে পারে। মানসিক চাঞ্চল্যের কারণে শিক্ষার ফল খারাপ হতে পারে। শুভ সংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : গোলাপি ; অশুভ রঙ : সবুজ ; শুভ বার : রবি ; অশুভ বার : সোম ; শুভ খাবার : সোয়াবিন ; অশুভ খাবার : চিংড়ি মাছ।

## কর্কট রাশি

নতুনভাবে ব্যবসা শুরু করলে ভাল হবে। একার নামে করতে হবে। সুতো, হোটেল, জমি ইই সংক্রান্ত ব্যবসা শুভ। বিয়ের ক্ষেত্রে ছক বিচার করে বিয়ে দেওয়া দরকার। শুভ সংখ্যা : ১ ; অশুভ সংখ্যা : ৫ ; শুভ রঙ : গোলাপি ; অশুভ রঙ : সবুজ ; শুভ বার : রবি ; অশুভ বার : সোম ; শুভ খাবার : বুধ ; শুভ খাবার : মিষ্টি ; অশুভ খাবার : টক।

## সিংহ রাশি

চলা ফেরা, খাওয়ার ব্যাপারে সাবধান। দূর অগ্রণ নিষিদ্ধ। হঠাতে বিয়ে, আঘাতীয়দের সঙ্গে মতপার্থক্য, উচ্চশিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে বাইরে যাওয়ার যোগ আছে। স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে বাত, ম্লায়পীড়া প্রেশার সংক্রান্ত ব্যাধিতে কষ্ট পাওয়ার সম্ভাবনা। শুভ সংখ্যা : ৩ ; অশুভ সংখ্যা : ৭ ; শুভ রঙ : লাল ; অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : সামুদ্রিক মাছ ; অশুভ খাবার : ডিম।

রঙ : হলুদ ; অশুভ রঙ : ধূসর ; শুভ বার : বৃহস্পতি ; অশুভ বার : শুক্র ; শুভ খাবার : মুরগির মাংস ; অশুভ খাবার : চিংড়ি মাছ।

## কন্যা রাশি

গ্রেম প্রতি তালবাসা করে বিয়ে হওয়ার সম্ভাবনা আছে। আগুন, জল, বিদ্যুৎ থেকে সাবধানে থাকতে হবে। কিছু ব্যবসায় লাভবান হতে পারেন। শেয়ার মার্কেটে অর্থালগ্নী করা উচিত নয়। শুভ সংখ্যা : ৮ ; অশুভ সংখ্যা : ৪ ; শুভ রঙ : নীল ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : শনি ; অশুভ বার : মঙ্গল ; শুভ খাবার : ঘি, মাখন ; অশুভ খাবার : আটা।

## মেষ রাশি

মাসের শুরুটি ভাল হলেও শেষের দিকে মানসিক অবসাদ আসবে, তবে কর্মজীবনে উন্নতিলাভের সম্ভাবনা আছে। সন্তান স্থান শুভ। শুভ সংখ্যা : ৫ ; অশুভ সংখ্যা : ২ ; শুভ রঙ : সবুজ ; অশুভ রঙ : সাদা ; শুভ বার : বুধ ; অশুভ বার : সোম ; শুভ খাবার : বেগুন ; অশুভ খাবার : পালংশাক।

## বৃষ রাশি

বিয়ের ক্ষেত্রে শেষের দিকে শুভ ফল ঘটবে। শিক্ষা ক্ষেত্রে মানসিক চাঞ্চল্য বৃদ্ধির কারণে কিছুটা ফল খারাপ হতে পারে। হঠাতে প্রাপ্তির যোগ আছে। শুভ সংখ্যা : ৬ ; অশুভ সংখ্যা : ৮ ; শুভ রঙ : আকশিণি ; অশুভ রঙ : কালো ; শুভ বার : শুক্র ; অশুভ বার : শনি ; শুভ খাবার : গাজর, বিট ; অশুভ খাবার : মটরশুটি।

## মিথুন রাশি

বিদেশযাত্রা যোগের সম্ভাবনা, কর্মজীবনে পদোন্নতির যোগ আছে। স্বাস্থ্যের প্রতি সর্তক থাকতে হবে। হঠাতে বিয়ে হতে পারে, সন্তান লাভে শুভ। শুভ সংখ্যা : ৭ ; অশুভ সংখ্যা : ১ ; শুভ রঙ : লাল ; অশুভ রঙ : গোলাপি ; শুভ বার : মঙ্গল ; অশুভ বার : রবি ; শুভ খাবার : সামুদ্রিক মাছ ; অশুভ খাবার : ডিম।

# চিন্তা নাম | চাহুড়ি সুখ।

Suvida®

আফশোস থেকে আনন্দ

এমারজেন্সি জন্মনির্মাণ পিল



REWEL

A Division of  
**Eskag Pharma**

বিশ্বদ জানতে হলে ফোন করুন ১৮০০ ১০২ ৭৪৪১ (ট্রেল ট্রিচ) নথের  
অধীন মেল করুন eskag.suvida@gmail.com মেল আইডি তে



হ্যাঁ, আমি নিজেই  
সব সিদ্ধান্ত নিই



**Suvida**  
Connecting hearts naturally

কারণ সিদ্ধান্তটা আপনার

বিশদ জানতে হলে ফোন করুন ১৮০০ ১০২ ৭৪৪৭ (টোল ফ্রি) নম্বরে  
অথবা মেল করুন eskagsuvida@gmail.com মেল আইডি তে



গঞ্জনি রোঁ এক বাড়ি

স্বাস্থ্যকারী সুনীল কুমার আগরওয়াল কর্তৃক পি ১১২, লেকটাউন, ঢাটীয় তল, ব্রক - বি কলকাতা ৭০০০৮৯ হইতে প্রক্ষিত ও তৎকর্তৃক  
সত্যযুগ এমপ্রয়িজ কো-অপারেটিভ ইন্ড্রিস্ট্রিয়াল সোসাইটি লিমিটেড ১৩, ১৩/১ এ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রীট কলকাতা ৭০০০৭২ হইতে মুদ্রিত। সম্পাদক : সুদেৱৰ রায়।